

献立	材 料	作 り 方
11月14日 (月) ちまき	もち米 C3 豚肉 150g 筍 150g 人参 100g 干し椎茸 4枚 油 大さじ4 スープ C2 醤油 大さじ2 酒、砂糖 各大さじ1 塩 小さじ2/3 竹の皮 8枚	<ol style="list-style-type: none"> 1. もち米は洗って7～8時間水に浸け、ザルに上げて水気をきる。 2. 竹の皮は一晚水につけ、しなやかにしておく。 3. 干し椎茸は水で戻す。 4. 豚肉、筍、人参、椎茸は5mm角に切る。 5. 鍋に油大さじ1を熱して肉を炒め、色が変わってきたら野菜を入れて炒める。スープ、調味料を加え、煮汁が半量になるくらいまで煮詰める。 6. 中華鍋に油大さじ3を熱し、もち米を透き通る位まで炒める。5の具と汁を入れ、手早く混ぜて8等分する。 7. 竹の皮の水気をふき、端を細く裂いて2本の紐をとり、つないで1本にする。皮の幅の広い方を三角形に折り曲げ6をきっちり固く詰めて三角形に巻き、紐をかけて結ぶ。 8. 蒸気の上がった蒸し器に7を並べ強火で30分蒸す。さわって弾力があれば出来上がり。
11月15日 (火) 衣揚げ	いわし 中8尾 塩 小さじ3/4 胡椒 少々 牛乳 // (衣) 小麦粉 適量 溶き卵 小2個分 揚げ油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. いわしは3枚におろし、軽く塩、胡椒をして牛乳をふりかけておく。 2. いわしの水気を布巾でふき、小麦粉をたっぷりつける。次に溶き卵の中につける。 3. 揚げ油を170℃に熱して色よく揚げる。

献立	材 料	作 り 方
11月16日(水) こんにゃくのピリピリ煮	こんにゃく 2枚 出し汁 300cc 一味唐辛子 少々 砂糖、醤油 各大さじ4 酒、みりん 各大さじ2 サラダ油 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. こんにゃくは茹で7~8cmに切り、切り目を斜め格子に入れる。 2. 鍋を温めてサラダ油を入れ、こんにゃくを炒め、出し汁を入れ、砂糖を入れて暫く煮て、醤油を加えてコトコト煮る。 3. 煮汁がなくなるころ、みりん、酒を入れて一味唐辛子を少々ふって仕上げる。
11月17日(木) かきの白和え 衣	柿 3個 酒 大さじ2 砂糖 // 椎茸 2枚 みりん 小さじ1 醤油 // 豆腐 1/2丁 白ごま 大さじ1 塩 小さじ1/2 砂糖 大さじ1 みりん 小さじ1/2 醤油 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 柿は皮をむき、千六本に切り、酒、砂糖をふりかけて下味をつける。 2. 椎茸は水で戻して石づきを取り、千切り。みりん、醤油で炒りつけておく。 3. 白ごまは煎ってすり鉢で油が出るまですり、塩、砂糖、みりん、醤油で味をつけ、柿、椎茸を和える。
11月18日(金) ごぼうのチップ	ごぼう 200g 酢、塩 少々 揚げ油	<ol style="list-style-type: none"> 1. ごぼうは皮をこそげてあく抜きをし、薄い斜め切りにし、酢を入れた水に15分位さらし、水気をきる。 2. 150℃位の低温の油でゆっくり2度揚げし、揚げたてに塩をまぶす。