

献立	材 料	作 り 方
12月12日(月) 中華風炊き込みご飯	米 C3 水 C3 豚薄切り 150g 醤油 大さじ1 酒 大さじ1/2 小松菜 150g 干し椎茸 3枚 茹で筍 小1本 油 大さじ2 塩 小さじ1 醤油 大さじ1 砂糖 小さじ2 酒 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は洗って分量の水につけ30分位おく。 2. 豚肉は一口大にきり、醤油と酒をふりかけて下味をつけておく。 3. 小松菜は洗って水けをふき、4cm長さに切る。 4. 椎茸は戻し、軸を除いて千切り。筍も千切り。 5. 中華鍋を強火にかけて油を熱し、豚肉のつけ汁をきって加え、薄く色が変わったら筍、椎茸を入れて炒め、小松菜も入れて素早く混ぜ、豚肉のつけ汁、塩、醤油、砂糖、酒を入れて手早く混ぜる。 6. 厚手の深鍋に米を入れて強火にかけ、沸騰したら炒めた具を汁ごと加える。そのあと中火で7~8分、更に弱火で約15分炊いて火を止め、約5分むらす。 7. 全体を木杓子で軽くほぐして混ぜ、器に盛る。
12月13日(火) 白身魚のりゅうひ押	白身魚(上身) 200g りゅうひ昆布(20cm角) 1枚 塩、酢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白身魚は塩を十分にふって約2時間おき、一度そぎ切りにして酢洗いする。 2. りゅうひ昆布は酢でふき、上に白身魚を並べ次にりゅうひ昆布をのせ、これを繰り返して重石をして約1時間おく。 3. 2を食べやすい大きさに切り。切り口を出して盛る。

<p>1 2 月 1 4 日 (水)</p> <p>いかの和え物</p>	<p>いか 200g 大根 200g ごま油 小さじ1 溶き辛子 小さじ1 生姜 1片 塩、酢、醤油、砂糖</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. いかはワタを出し、開いて皮をむき、縦、横切り目を細かくつけて一口大の大きさに切り、熱湯さっとくぐらせて水に取り、水気を拭き取り、塩、酢をふりかけておく。 2. 大根は幅1cm、長さ5cm位の短冊切りし、塩小さじ1/2をふり、水気が出たら軽く絞り、酢をふりかけておく。生姜は千切り。 3. 酢大さじ3、醤油大さじ1、砂糖1/2、溶き辛子、塩小さじ1/3、ごま油を混ぜて合わせ酢を作る。 4. イカと大根の水気をきり、生姜の千切りを加えて器に盛り、これに合わせ酢を頂く前にかける。
<p>1 2 月 1 5 日 (木)</p> <p>里芋と豚肉の味噌煮</p>	<p>里芋 600g 豚肉 200g 大葱 3本 生姜 1片 油 大さじ2 別にか1 柚子の皮 少々 酒、味噌、砂糖</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 里芋は皮をむいて乱切り。水に放してあく抜きをし、塩ゆでにし、ぬめりを洗い落として冷ましておく。 2. 豚肉は3cm位の大きさに切り、生姜のみじんきりと酒小さじ1を混ぜ合わせておく。 3. 葱は2cmのぶつ切り。 4. 油C1を熱した中に里芋を入れて炒め、取り出して油をきる。 5. 酒大さじ2・2/3、味噌大さじ6、砂糖大さじ3~4を混ぜ合わせておく。 6. 鍋に油大さじ2を入れて熱した中で豚肉を炒め、色が変わってきたら葱を加えて炒め、次に里芋を加えて合せておいた味噌を入れて混ぜながらひと煮立ちして器に盛り、おろし柚子をふりかける。
<p>1 2 月 1 6 日 (金)</p> <p>大阪漬け</p>	<p>大根 200g 大根葉 100g 塩(材料の3%) 小さじ2弱 酢、醤油(好みで)少々</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は葉のつけねから切り落とす。大根は皮をむいて千切り。葉はもとに包丁を入れて縦半分に割って洗い、たっぷりの熱湯で約1分茹で冷水に取って冷まし、水気を絞って小口から細かく切る。 2. 塩1/3量を葉によくふり混ぜて固く水気を絞り、千切りの大根と合わせて残りの塩と加えてよく混ぜ、重石をして30分以上置く。 3. 2をサッと洗って固く水気を絞り、小鉢に盛る。好みで酢、醤油をかけて食べる。