

献立	材 料	作 り 方
12月19日(月) 豚ばら肉の炒り煮	豚ばら肉 400g 生姜 40g 絹さや 少々 酒、砂糖、醤油、みりん	<ol style="list-style-type: none">1. 豚バラ肉は大きく薄切りにして1枚ずつ広げておく。2. 底の平らな鍋に生姜の薄切りを入れ、酒大さじ2、砂糖大さじ4、醤油大さじ3、みりん大さじ1を合わせて火にかける。3. 2が煮立ってきたら1を1枚ずつ広げて入れ、強火で手早く肉に火を通す。4. 肉に火が通ったら皿に移し、残った煮汁を煮詰めて再び肉を加えてからませる。5. 器に肉を盛り、塩ゆでした絹さやを散らす。
12月20日(火) 芝海老の美塩揚げ	芝海老 300g 柚子 1個 油 適量 塩	<ol style="list-style-type: none">1. 芝海老はたっぷりの水に浸してアクを抜き、水がにごらなくなるまで静かにさらしておく。2. 1を薄い塩水に通してザルにとり、水気を十分ふき取る。3. 2のえびの尾に近い部分の関節の背側に竹串で横に通して背ワタを抜き取る。4. 3をまな板の上にとり、横にぴんとさせておき、ひげと頭の席にある剣先を包丁で切り落とす。5. 油を中華鍋に入れて熱し180℃に加熱して4を静かに入れて軽くかき回しながらカリッと揚げる。6. エビが揚がったらザルに取り熱いうちに塩少々ふる。器に紙を敷いて形よく盛り、柚子を添える。

献立	材 料	作 り 方
12月21日 (水) 南瓜の煮物	南瓜 1/2 個 出し汁 600cc みりん 大さじ3 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 南瓜は種を取り、4cm角に切る。所々皮をむいて面取りする。 2. 鍋に入れ、分量の出し汁を注いで強火にかける。 3. 煮立ったら火を弱め、みりん、砂糖、醤油を加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。火を止めそのまま暫く味をなじませる。
12月22日 (木) 柿なます	大根 400g 人参 40g 干し柿 3~4個 白ごま 大さじ5 きゅうり 1/4本 砂糖、みりん、酢、塩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 干し柿はひらいて種を取り、みりん少々かけて暫くおく。 2. 大根、人参、きゅうりは4cm長さの短冊切り。塩もみしておく。 3. 鍋に酢大さじ5、みりん、砂糖各大さじ2、塩小さじ1を入れてサッとひと煮したら冷ます。 4. 白ごまを香ばしく炒ってすりつぶす。3に入れる。 5. 1の干し柿は千切り。2の大根、人参、きゅうりを水洗いして絞り、酢少々かけてもう一度絞っておく。 6. ごま酢で干し柿、大根、人参、胡瓜を和える。
12月23日 (金) うずらの卵の竜眼揚げ	うずらの卵 8~10個 のり 1枚 ベーコン薄切り 8~10枚 小麦粉 揚げ油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋にうずらの卵を入れ、かぶる位の水を加えて中火にかけ、菜箸で静かに動かしながら沸騰したら弱火にして4~5分茹でる。水にとって冷まし、からをむく。のりは1.5cm幅のものを8~10枚用意する。 2. うずらの卵の水気をふき、それぞれ海苔でまく。 3. ベーコンの片面に薄く小麦粉をふり、のりで巻き、楊枝でとめる。 4. 揚げ油を165℃に熱し、3を色よく揚げて油をきる。盛る時に楊枝を抜き、天地を少し切って半分に切る。