

野菜料理 2016.4

小松菜丼



材料

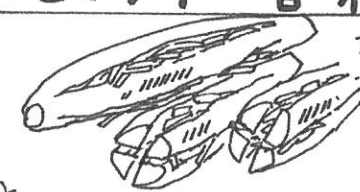


ごはん
小松菜、もやし、中華スープの素
牛肉(豚肉でも)うす切り、
にんにくしょうゆ(たけのこ
にんにくとしょうゆ)、みりん
しょうが、オイスターソース。

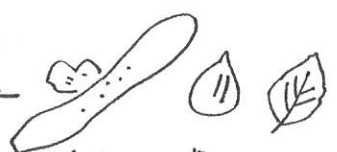
作り方

1. 小松菜はさつとゆでて4cmに切っておきます。水けをしぼります。ボウルに もやしと小松菜をいれ中華スープの素と少々ふりかけます。
2. 牛肉は細切りにし塩・こしょうし、うすく片栗粉をまぶします。
3. フライパンに油をいれ せんじりのしょうがと肉を炒めます。1を加えて炒めます。みりん、オイスターソース、にんにくしょうゆ、一味唐辛子を加えて味をつけます。(丼の時はちみつと濃い目の味つけで)
4. あつたがごはんに3をかけます。あかほ 厚焼卵を添えます。

きゅうりの香味漬



材料



きゅうり 4本 塩
しょうが 30g みょうが 4個
青じそ 10枚 だし昆布 15cm

作り方

1. きゅうりは両端を少し切りおとします。両端を2cmほど残したまに切りこみえいれます。(つきめけすまで)。90°まわしてまた切りこみえいれ 塩 小じそ 2くらいいく全体にこすりつけます 15分くらいいちておきます。
2. しょうがとみょうがはせんじりにし、しおの葉もたて半分は切ったからせんじりにし
3. きゅうりに塩がなじんでしんなりしたら切りこみを開いて、2のまぜあわせのものをつめます。
4. つけもの器に昆布をし、3のきゅうりをいれて重石をししてしばらくおきます。翌日に味がなじみます。2~3日OKです。(冷蔵庫保存)

もやしのからし酢



材料



もやし、きゅうり、ツナ缶、わかめ、和からし、酢、さとう、しょうゆ

作り方

1. もやしは熱湯でさつとゆで、ザルにあけておきます
2. きゅうりはせんじりにし塩水につけてからよくしぼります。
3. わかめは戻して一口大に切ったあと熱湯を回しかけます。
4. ボウルに からし 小じそ 1/2、酢 大じそ 1、しょうゆと砂糖 各大じそ 2をまぜあわせからし酢をつくれます (約2人分)
5. ボウルに1・2・3と油を赤たツナを入れ、4のからし酢をあえます。
(・からし酢がなくてもいいです。(みよ・砂糖・酢・からし)
(・ツナ缶のがかりに、ちくち、HAM、ゆでた鶏肉でも)

鶏のからあげねぎソース



材料(2人分)



鶏もも肉 1枚 (250gくらい)
(酒・しょうゆ 各大じそ1につける)

作り方

1. 鶏もも肉は半分は切った切れ目と油、小麦粉、油、万能油(またはたけのこ小じそ 4本分 切れ目...) をつけおきます (約10分)
2. 1の水けをとりうすく全体に小麦粉をつけて油でじっくり中温で火を通し、とりだしてから温度を高くしてもどしカラッと揚げます。
3. たれをまぜてつくり、たかの爪の輪切りに1本分加えます。
4. だんごやちくちくした鶏肉の上にたれをかけたつぼりの小口切りのねぎをかけます。

野炊料理大 2016.4

もやしとニラ・オムレツ




材料
 もやし、ニラ、ハム、チーズ
 卵、バター、油
 塩、こしょう、ケチャップ
 バベリーフ

作り方

1. もやしは皿に水でコンコンと洗い、顆粒をふりかけおきます。(10分おく)
(余分な水が蒸気で水がはくならない) ニラは3cmに切ります
ハムもニラと同じ大きさに切ります。
2. 鍋に油と水もやしの水けをきいて炒めます。しんなり
してきたらニラとハムを加えて炒め塩、こしょうをふいて
保温しておきます。
3. フライパンに油とバターをいれて卵を流しこみます。
2をいれてチーズをのせまじりなオムレツを作ります。
4. 皿に絡してケチャップをかき、バベリーフを添えます。

早く
ハルビー
カンタン
です



あさつき酢みそあじ



材料
 あさつき
 酢みそ

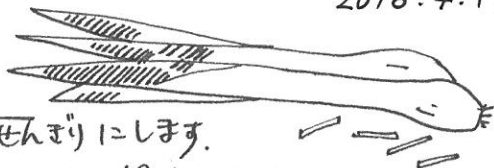
これが
1番!



作り方

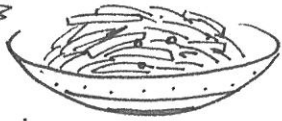
1. あさつきは根を切りおとします。(切りおとした根はよく洗い、
さつとゆでて「あさつき根すみそ」も
いかが?)
2. たつたりの熱湯で あさつきを
ゆで 広げておきます
4cmくらいに切ります。
3. すりばらに みそをいれ、さつと、酢を加えて混ぜ
酢みそをつくりす < かつらを加え、かき酢みそでも >
4. 2と3を あじます。
< わかめ、ちくわ、ゆでたわか、たこ等もいれおくとさつとゴカです >

葉ねぎせんざり



せんざり 4cm 長さのせんざりにします。
 タッパーか十人前位に入れて保存します。
 炒めもの、サラダ、つけものに さつと使えととも
 便利です。みじん切りにするもカンタンです。
 5日くらいは日持ちします。

新玉ねぎ・梅しそあじ

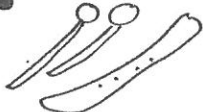


材料
 (新玉ねぎ) 1コ、うめぼし 1〜2コ
 しそ 4〜5枚、しょうゆ、のり

作り方

1. 新玉ねぎはうすせんざりにします。(水にさらすなら12分おきます)
2. しこの葉はせんざり、うめぼしはTに切ると細かく切ります。
3. 1と2を混ぜあかせます。しょうゆとしょうゆを加えます
4. 器にもりつけたら、むすのりをぱらぱらかけます。
(かつお節かけてもよい)

このきときゅうりの梅あじ



材料
 きゅうり 1本、このき 1/2パック
 うめぼし 1コ、酢、砂糖、しょうゆ

作り方

1. このきは石づきとさつとさつとゆで、半分は切ります
2. きゅうりは斜めにうす切りにしてからせんざりにします
塩をふり、手で絞って水けをきいておくしおきます。
3. うめぼしはタネをとって水でゆで、すりばちに入れてすり、
砂糖、酢を加えてTに水でゆでます。1と2をあじます。
あじみとしょうゆかけます。