

2014年9月21日

## FUKUDA 'キッチンVOL. 11 レシピ / 秋を先取りする3品

### ■牛肉八幡巻

◎ 材料 : 牛肉又は豚バラ肉 200g~300g  
牛蒡 1本

#### ◎ 作り方

- ① 牛蒡は、16cm位に切り、後たてに4等分に切る。  
柔らかくなるまで茹で、  
出し : 3、 味醂 : 1、 醤油 : 1、にて味付けしおきます。
- ② ラップに肉をならべ、牛蒡を芯にして巻きます。
- ③ フライパンに油を少なく引き、中火で全体を焼きます。  
(よけいな油をペーパーで取る)
- ④ 合せ汁(酒 : 30cc、醤油 : 30cc、砂糖 : 大サジ 2杯)を加え、中火にて煮つめていきます。
- ⑤ 1本を8等分に切り、皿に盛ります。

### ■豆腐の土佐揚げ

#### ◎ 材料(四人前)

豆腐(絹) 2丁、けずり節 12g、片栗粉 小サジ 4  
サラダ油 適量、醤油 少々、 浅葱又は葱 1/2束  
生姜 少々、 掛け汁 160cc

#### ◎ 作り方

- 1 豆腐は半分ぐらいに切り、おもしろかけ水切りをします。
- 2 けずり節を手でもみ、片栗粉と混ぜ合わせます。
- 3 豆腐を醤油に付け、②を衣として180℃の油にて揚げます。
- 4 浅葱は小口に切る。おろし生姜にします。
- 5 つゆは、出し汁 6、味醂 1、 醤油 1、を温めます。  
器に豆腐、つゆ多目に入れ、浅葱も多目、おろし生姜をのせます。

### ■鶏と南瓜炊き合せ

#### ◎ 材料(四人前)

鶏正肉 250g、 南瓜 280g、 人参 50g  
合せ汁 水 500cc、 味醂 50cc、 醤油 30cc  
出しの素 小サジ 1、 昆布 少々

#### ◎ 作り方

- 1 鶏肉はフライパンにて焼き目を付け、八等分に切っておきます。

- 2 南瓜は木の葉の様に切り、茹でておきます。
- 3 人参は千切りにして茹でておきます。
- 4 出し汁が沸騰したら、鶏肉を入れ、中火で5分煮ます。  
後に、南瓜を弱火にて10分位含め煮とします。
- 5 千切り人参は、盛り付け前に汁にてサット煮ます。
- 6 以上を盛り付けます。

以上

