

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、にて味付けしします。
- 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、浅葱也多目、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ツ煮ます。
- 6 以上を盛り付けます。

以上

