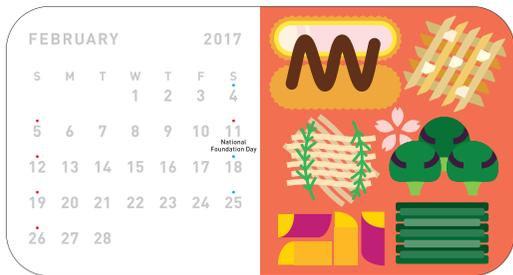


February



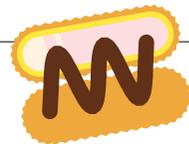
ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

一
九
堂

ICHIKUDO PRINTING CO.,LTD
1-9-5 Tsukiji, Chuo-ku, Tokyo
104-0045 JAPAN
Tel: 03-3542-0191
Fax: 03-3541-1919
http://ichikudo.com
e-mail: info@ichikudo.co.jp

Recipe

1



味噌カツ

材料(4枚分)

豚ヒレ肉…4切れ	日本酒…大さじ2
塩胡椒…適量	洗双糖(砂糖) …大さじ2
小麦粉…大さじ2弱	味噌…大さじ1
卵…1個	出汁(水)…80ml
生パン粉…適量	醤油…小さじ1
揚げ油	辛子…適量
〈味噌ダレ〉	すりごま…好み
八丁味噌…大さじ2	

下準備

1 味噌ダレの材料、日本酒、味噌を鍋に入れ軽くアルコールを飛ばしたら、火を消し味噌を溶かす。火を付け、砂糖、出汁、醤油を入れ照りが出てきたら完成、好みで辛子を加える。

作り方

1 室温に戻した肉を、3cmの厚さに切り、1.5cm位に叩いて広げる。フォークで両面を全体的に刺し両面に塩胡椒をする。

2 よく溶きほぐした卵に、分量の小麦粉を加え泡立て器で混ぜ、ザルでこす。

3 肉に薄く小麦粉をはたき、2の卵液、生パン粉の順に付ける。160度位の油で衣がサクッとすするまで4分程度揚げる。

*新しい油で揚げる時はきつね色になりにくいので、揚げすぎに注意。

*味噌ダレは、出汁で好みの濃度に調節する。

Recipe

2



切り干し大根のマリネ

材料(4人分)

切干大根…15g	ワインビネガー…小さじ1
(水で戻す前)	好みの柑橘(はるか)…適量
塩…小さじ¼	ディル…適量
オリーブオイル	ブラックペッパー…少々
…大さじ½	

作り方

1 切干大根を1度もみ洗いし、切干大根がかぶるくらいの水で30分程戻す。

2 水気が少し残る程度に絞り、食べやすい長さに切る。オイル以外の調味料と柑橘の実を入れよく混ぜる、オイルとディルを入れて和える。

*選ぶ柑橘の酸味や甘みによって、ビネガーの量を調節。

Recipe

3



大学芋

材料(4人分)

さつまいも…1本	醤油…小さじ¼
揚げ油…適量	酢…小さじ¼
メープルシロップ	黒胡麻…適量
…大さじ3	

作り方

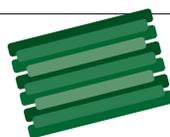
1 さつまいもを好みの形に切り、水にさらしザルにあげ、よく水気を拭き取る。

2 160度の油で揚げ、すっと串が通るくらいに火が通ったら、180度にし表面をカリッとさせ引き上げる。

3 鍋にメープルシロップと酢を入れ、泡が出てきたら、醤油を少し垂らし混ぜ、2を絡めてゴマをふる。

Recipe

4



芹のお浸し

材料(2人分)

芹…1袋分
えのき…¼株
出汁…80ml位
塩…適量

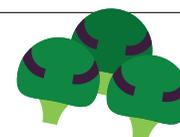
作り方

1 えのきを食べやすい長さに切り、さっと茹でザルにあげておく。セリもさっと茹で、冷水中に取り色止めする。水気を絞り切る。

2 しっかりと塩で味付けした出汁に、1を入れ味を含ませる。お弁当に入れる時は、汁気を絞る。

Recipe

5



ブロッコリーの塩昆布和え

材料(好みの分量)

ブロッコリー…適量
塩昆布…適量
ごま油…少々

作り方

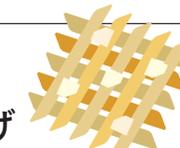
1 ブロッコリーを小房に分ける。たっぷりのお水に塩を入れ沸騰したら、ブロッコリーを入れ再沸騰してから10秒程度でザルに上げそのまま冷ます。

2 水分がある程度飛んだら、塩昆布とごま油で和える。

*温度が高すぎたり、揚げ時間が長すぎると鰹節に苦味が出てしまうので注意してください。

Recipe

6



豆腐と牛蒡のかき揚げ

材料(3人分)

木綿豆腐…150g(½丁)	卵…½個
牛蒡…½本	塩…少々
人参…½本	蕎麦つゆ…適量
長ネギ…½本	七味…好み
小麦粉…大さじ2	

作り方

1 木綿豆腐を水切りし押し潰すように滑らかになるまで混ぜ、溶き卵を加え更によく混ぜる。

2 牛蒡はささがき、人参は千切り、長ネギは縦半分に切り斜め細切りにし、1と合わせ小麦粉、塩少々を入れよく混ぜ合わせる。

3 170度の油に軽く握るように丸めながら落とし、じっくり揚げていく。

4 かき揚げの油をよく切り、熱いうちに麵つゆにさっとくぐらせ、仕上げに七味をふる。