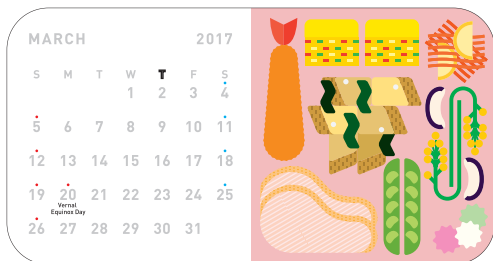


MARCH



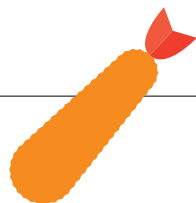
ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

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

エビフライ



材料(4尾分)

エビ…4尾
生パン粉…適量
揚げ油…適量

〈卵液〉
小麦粉…大さじ2弱
卵…1個

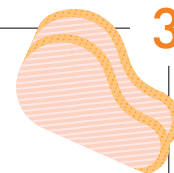
作り方

- 海老の殻をむく。尾の先端を切り落として、包丁の背で中の水分と汚れをしごきだす。背わたを取り、水気をしっかりと拭き取る。
- 腹側に数カ所斜めに浅く切れ目を入れ、海老の背を反らす様に引っ張り真っ直ぐに伸ばす。
- 塩胡椒を軽くし、エビの尾を持って小麦粉を薄くまぶし、卵液、パン粉の順につけて軽くおさえ170度で揚げる。

*お好みで、タルタルソース、トンカツソース、オーロラソースなどを添える。

Recipe 2

蒸しチキン柑橘醤油



材料(2人分)

鶏のもも肉…1枚
青ネギ…1本分
生姜薄切り…2枚
日本酒…大さじ2

〈漬けダレ〉
柑橘汁…大さじ1
醤油…大さじ2
蒸し汁…大さじ1

作り方

- 鶏肉は軽く洗い流し、脂身を取り除き水分をよく拭き取り、日本酒、青ネギ、生姜のスライスにバットに入れマリネし常温に戻す。
- 蒸気の上がったところに鶏の皮目を下にし1を入れ、強火で3分、火を止めそのまま粗熱が取れるまで置いておく。
- 2の鶏肉を漬けダレに最低30分漬ける。

*酸味のある季節の柑橘を選ぶ。漬けダレが絡みやすいように、キッチンペーパーで包み全体にタレが絡むように漬けておく。

Recipe 3

スナックエンドウ



材料(2人分)

スナックエンドウ…適量
塩…適量

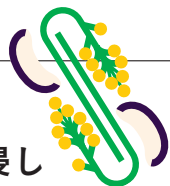
作り方

- 筋とへたをとり、沸騰したお湯に塩をいれ1分30秒程茹で、ザルにあげてそのまま冷ます。

*酸味のある季節の柑橘を選ぶ。茹で時間は、茹でる量によって変わるので目安です。

Recipe 4

菜の花と椎茸のお浸し



材料(4人分)

菜の花…½束
椎茸…3個
〈浸し汁〉
日本酒…大さじ1

味醂…小さじ1
塩…適量
醤油…少々

作り方

- 菜の花を洗い、冷水につけておく。沸騰したお湯に塩を入れ1分程色よく茹でる。ザルにあげて冷まし、食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- 椎茸の軸を取り、魚焼き器で両面を2分ずつ素焼きし、旨味を凝縮させ細切りにしておく。
- 日本酒と味醂を火にかけて、アルコールを飛ばし火を止め塩と醤油を混ぜる。1と2と和える。

*水気が多く感じられたら、鰹節を和えて水分調整をする。ワサビや辛子などを和えても良い。

Recipe 5

金柑と人参のマリネ



材料(4人分)

金柑…4個
人参…1本
塩…適量

レモン汁…適量
(好みのピネガーで代用可能)
メープルシロップ…少々
(蜂蜜でも代用可能)

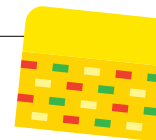
作り方

- 人参の皮を剥き、なるべく細い千切りにする。塩もみをし水気を絞っておく。
- 金柑は種を取り除きながら、みじん切りにする。1とレモン汁、メープルシロップと和え、塩気を調整する。

*レモン汁は、蒸し鶏の時に使った柑橘を使いまわしても良い。

Recipe 6

野菜オムレツ



材料(2人分)

卵…2個
新玉ねぎ…½個
青唐辛子…1本
塩…小さじ¼

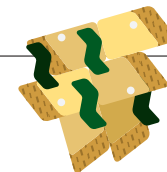
胡椒…少々
豆乳…大さじ1
オリーブオイル…適量

作り方

- 卵の卵白が残る程度に解きほぐし、塩胡椒、豆乳を入れ混ぜておく。
- 熱したフライパンに油を入れ、玉ねぎのスライスと青唐辛子のスライスを炒め軽く塩をずる。
- 1を入れ固まった所から大きく混ぜ、全体的に半熟状態にする。フライパンの端に寄せ、弱火で全面を固めていく。好みの大きさにカットする。

Recipe 7

新じゃがとアオサのかき揚げ



材料(4個分)

新じゃが…小2個
アオサ…大さじ1
小麦粉…大さじ2

炭酸水(ビール) …大さじ2
塩…少々

作り方

- 新じゃがを皮ごと1センチ角に切り、水にさらし、ザルにあげよく水を切る。
- 新じゃがとアオサ海苔を混ぜる。
- 小麦粉と塩少々、炭酸水を入れよく混ぜた液と2と和える。
- スプーンで3をすくい、170度の油に落とす。途中で触らないようにしっかりと待たせたら裏返しカリッと揚げる。好みに軽く塩をする。