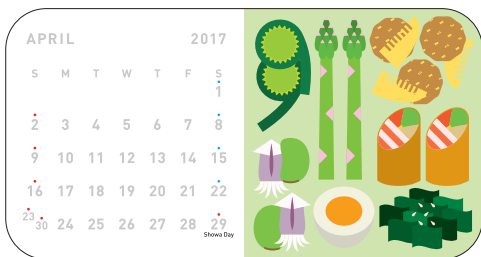


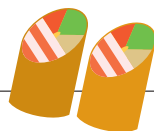
April



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



春野菜と桜エビの揚げ春巻き

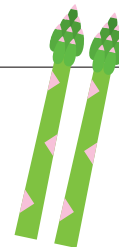
材料(2本分)

春巻きの皮…2枚 塩…ひとつまみ
桜エビ(乾燥または、生) ごま油…少々
…大さじ1 ナンプラー…極少量
春キャベツ…60g 一味唐辛子…少々
新じゃが…40g 片栗粉…小さじ1
香菜…適量

作り方

- 1 新じゃがは皮を剥き、2~3mmの千切りにし、キャベツも同じ位の千切りにする。
- 2 1をボウルに入れ、片栗粉以外の調味料を加え混ぜ、最後に片栗粉を和える。
- 3 具から水分が出る前に春巻きの皮で包み、中火で4分程揚げていく。好みの大きさに切り、粗熱がしっかり取れてからお弁当に入れる。

Recipe 2



アスパラガス

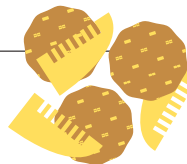
材料(お好みの分量)

アスパラガス…1束
塩…大さじ½
水…1ℓ

作り方

- 1 アスパラの下の固い部分をおろか、カットする。(目安は、下から3cmほど)
- 2 まな板に置き、回しながらピーラーで下から4cm程皮を剥く。
- 3 フライパンにお湯を沸かし、塩を入れ1分半ほど茹でる。冷水に取り色止めをする。水気を切り、好みの大きさに切り塩を少々。

Recipe 3



タケノコの肉団子

材料(6個分)

たけのこ(下処理済み) 生姜すりおろし
…小さめ1個 …小さじ1
鶏ひき肉 塩…小さじ½
(ももむね合挽き) <仕上げ調味料>
…160g 塩…小さじ½
絹豆腐(水切り後)…80g 味醂…大さじ1
卵…½個 昆布水…60ml
片栗粉…小さじ1 <飾りと香り>
新玉ねぎ…½個 | 木の芽…適量

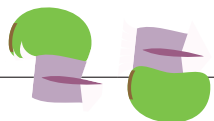
下準備

絹豆腐をしっかり水切りしておく。

作り方

- 1 豆腐を手で良く潰し、鶏肉と塩を加えよく混ぜ合わせ、玉ねぎのみじん切り以外の材料を入れ更に良く混ぜ合わせる。最後に玉ねぎを全体に混ぜるように合わせる。
- 2 沸いたお湯の中で、肉団子を3分程茹で、1度引き上げる。
- 3 別の鍋に仕上げ調味料と昆布水を入れ、食べやすい大きさに切った筍を入れ1度煮立たせ、肉団子を加え弱火で水分が無くなる位まで煮る。好みで木の芽を添える。

Recipe 4



そら豆とホタルイカのコンフィ

材料(4人分)

ホタルイカ…12杯 油…適量
空豆…12粒 太白ごま油・米油・
にんにく…½片 オリーブオイルなど
塩…少々

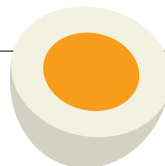
下準備

ホタルイカの軟骨と目を取る。空豆の皮を剥く。

作り方

- 1 小さめのフライパンや鍋に、ホタルイカと空豆とスライスしたにんにくを入れ、かぶるくらいの油を注ぐ。
- 2 弱火でゆっくり温度を上げ、小さな泡がプツプツ上がってきたら1番小さな火にし2分程、火が強すぎるようなら消したり、付けたりしながら静かに火を入れていく。冷めたら油を切り軽く塩をふる。

Recipe 5



ゆで卵塩麴漬

材料(4個分)

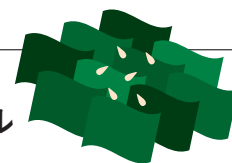
卵…4個
塩麴…大さじ4位

作り方

- 1 沸騰したお湯の中に、おたまなどを使い割れないようにやさしく卵を入れる。
- 2 卵がゆらゆらとするくらいの、強めの中火で冷蔵庫から出したばかりの卵の場合は7分半、常温の場合は6分程時々卵を回転させながら茹でる。
- 3 冷水に入れ、1分半程冷やしたら水の中で殻を破り、剥いていく。水気を拭き取り最低6時間以上塩麴に漬け込む。

*ジッパー付きのフリーザーバッグや、袋の中で漬け込むと、少量の塩麴でもつくりやすい。

Recipe 6



ワカメナムル

材料(2人分)

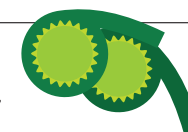
ワカメ ごま油…小さじ1
(塩漬けてないもの) 生姜すりおろし
…60g …少々
塩…ひとつまみ 胡麻…好み

作り方

- 1 ワカメを食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに塩と生姜を入れ1を和える。フライパンにごま油を入れワカメを入れてから火をつけ炒めていく。仕上げにゴマ。

*熱々のフライパンにワカメを入れると跳ねるので注意。

Recipe 7



こごみ

材料(好みの分量)

こごみ…適量 生姜醤油…適量
塩…適量

作り方

- 1 こごみの、根元の固い部分は切り落とす
- 2 アスパラガスを茹でたお湯を沸騰させ2分ほど茹で、冷水に取り色止めする。
- 3 生姜醤油で軽く味付けをする。