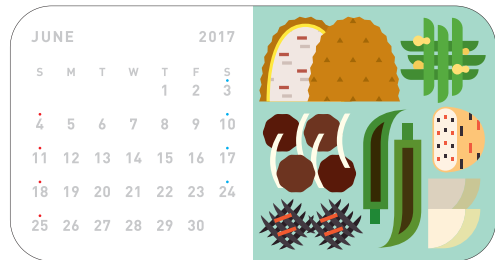


June



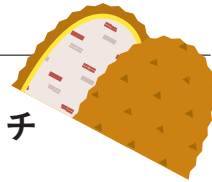
ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

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

鰯と紫蘇のメンチ



材料(4個分)

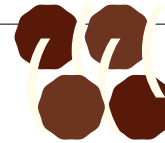
蓮根…70g 紫蘇…6枚
鰯の切り身…120g 玉ねぎ…30g
味噌…小さじ2 片栗粉…大1
生姜すりおろし…少々 胡椒…少々

作り方

- 1 皮と骨を取り除いた鰯を、半量細かく叩き、残りは粗いみじん切りにする。蓮根は、皮を剥き半分すりおろし軽く絞る、残りは粗いみじん切りに。玉ねぎは、細かいみじん切りにする。
- 2 大葉は、小さめに切り残りの材料と1をよく混ぜ合わせる。
- 3 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け色よく揚げる。

Recipe 2

梅酢豚



材料(4人分)

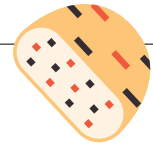
豚肉(ヒレや肩ロース)〈梅酢餡〉
…200g 酢…大さじ3
酒…小さじ1 砂糖…大さじ2
塩/胡椒…適量 酒…大さじ1
片栗粉 梅肉…大さじ1
揚げ油 水溶き片栗粉…適量

作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切り、下味の材料を揉み込み30分置く。
- 2 1に片栗粉をしっかり付け、余分な粉を落とし180度の油でカリッとするとまで揚げる(2度上げすると、よりカリッとすると)。
- 3 水溶き片栗粉以外の、餡の材料を鍋であたため砂糖が溶けたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 3に揚げた豚肉を入れさっと絡める。
*使う梅干しの甘みや酸味具合によって調味料を調整する。

Recipe 3

がんもどき



材料(4個分)

豆腐…150g 塩こぶ
卵白…1個分 …大さじ1くらい
大和芋…大さじ1 〈具材〉
小麦粉…大さじ1 人参、玉ねぎ、新わか
味酥…小さじ1 め、椎茸、生姜、木耳、
醤油…小さじ½ ひじきなど。
塩…少々

作り方

- 1 木綿豆腐をしっかり水切りし、すり鉢やフードプロセッサーで滑らかにする。すりおろした大和芋と、残りの材料を入れてよく混ぜる。
- 2 具材は、季節の野菜や冷蔵庫の残りものや好みのものを細かく切り、適量入れ混ぜる。押し付けながら平らにし、空気を抜く。
- 3 手のひらに薄く油を塗り丸め、150度位の低い温度でじっくり揚げる。

Recipe 4

冬瓜の煮浸し



材料(4人分)

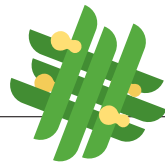
冬瓜…100g程度 味酥…小さじ1
(ワタと皮を取り除いたもの) 塩…適量
昆布鯉の合せ出汁…150cc

作り方

- 1 出汁と味酥と塩を鍋に入れ温め1度沸騰させてから、(塩加減は、しっかり塩分を感じる程度)冷やす。
- 2 冬瓜を食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れ、串がすっと通るまで茹でる。冷水に取り、ザルにあげよく水気を切る。1に入れ冷蔵庫で冷やす。

Recipe 5

いんげんのくるみ和え



材料(4~6人分)

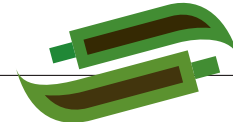
いんげん…1袋 醤油…小さじ1½
くるみ…20g弱 砂糖…小さじ1½
水…小さじ1

作り方

- 1 いんげんのヘタや筋があれば取り除く。沸騰したお湯に塩を入れ、いんげんを3分程茹で冷水にとる。粗熱がとれたら直ぐザルにあげ、3~4cmに切る。
- 2 くるみを細かくつぶし調味料を混ぜ、1を入れて和える。

Recipe 6

万願寺唐辛子の焼きびたし



材料(4人分)

万願寺唐辛子…4本

作り方

- 1 万願寺唐辛子に爪楊枝などで数カ所穴をあけ、魚焼きグリルやトースターで軽く焦げ目がつく程度焼く。
- 2 2を冬瓜を浸けている出汁と一緒に浸し、冷蔵庫に入れて冷やす。
*前日の夜につけておくくと味が浸みて美味しい。

Recipe 7

ひじきの煮物



材料(4人分)

芽ひじき…8g 砂糖…小さじ1
えのき…½袋(水で戻した ナンプラー
ひじきに対して半量程) …小さじ1
ごま油…小さじ1 塩…少々
酒…大さじ1 黒胡椒…定量

作り方

- 1 水で戻し水切りをしたひじきと、食べやすい長さに切ったえのきを、ごま油をひいたフライパンで炒める。
- 2 調味料を上から順に加え、蓋をし、時々混ぜながら蒸し煮にする。
- 3 火が通り、全体に味が馴染んだら完成。