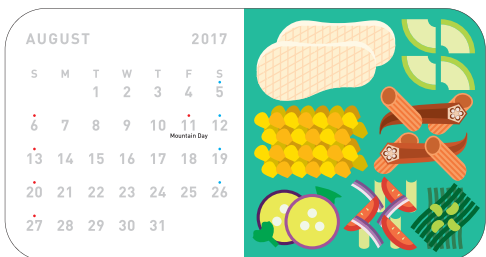


# August



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

### 生姜焼き

#### 材料(2人分)

豚肩ロース薄切り  
…6枚  
玉ねぎ薄切り…適量  
新生姜千切り…適量  
片栗粉…少々

#### 〈味付け〉

味醂…大さじ1  
日本酒…小さじ1  
醤油…小さじ1  
にんにくすりおろし  
…極少量  
黒胡椒…少々

#### 作り方

- 1 豚肉をまな板に広げ並べる。軽く塩をし、片栗粉を軽くする。玉ねぎと新生姜の千切りを手前に置き巻いていく。表面にも薄く片栗粉をし、熱したフライパンで焼き色が付くまで全面を転がしながら焼く。
- 2 味付けの調味料をお肉の上にかけてながら入れ、全体に絡める。

## Recipe 2

### トウモロコシかき揚げ

#### 材料(2人分)

トウモロコシ…½本  
小麦粉…大さじ2½  
水…大さじ1

#### 作り方

- 1 トウモロコシの粒を、包丁で芯から切り離す。ボウルに入れて小麦粉を混ぜ、水を調整しながらトウモロコシが軽くまとまる程度混ぜ合わせる。
- 2 170度に熱した油の中に、1をスプーンですくい静かにすべり落とす。固まるまで絶対に触らなように、裏返ししながら両面サクッと揚げる。油から上げ塩を軽くふる。

## Recipe 3

### 茄子バジル醤油炒め

#### 材料(2人分)

茄子…½本  
バジル…適量  
醤油…小さじ½  
オリーブオイル…適量  
塩…少々

#### 作り方

- 1 茄子を好みの大きさに切り、オリーブオイルで両面焼き付けるようにこんがり焼く。火を弱め軽く塩、醤油、バジルでさっと絡めながら炒める。

## Recipe 4

### ヤリイカとセロリと トマトの山椒炒め

#### 材料(4人分)

イカ…½杯  
セロリ…¼本  
ミニトマト…4個  
塩…少々  
粉山椒…適量  
オリーブオイル  
…大さじ1弱

#### 作り方

- 1 フライパンにオイルを入れ、あたたまったら輪切りにしたイカを入れさっと炒める。
- 2 筋を取り、5mm位の斜め薄切りにしたセロリと、¼にカットしたトマトを入れ、塩と山椒で軽く炒め味をなじませる。

\*ヤリイカ以外のイカや蛸、ホタテなどでも代用可能。

## Recipe 5

### おかひじきと枝豆のナムル

#### 材料(お好みの量)

おかひじき…適量  
枝豆…適量  
塩…少々  
醤油…少々  
ごま油…少々  
胡麻…適量

#### 作り方

- 1 おかひじきの硬い茎の部分を取り除く。沸騰したお湯の中で(湯にしっかりと塩味をつける)、さっと茹で、ザルに上げなるべく平らにし水分を飛ばしながら冷ます。(余熱で火が入るので硬めに茹でる)
- 2 1のお湯で枝豆を茹でる。サヤから豆を出しおかひじきとボウルに入れ、その他の材料を調整しながら入れ混ぜ合わせる。

## Recipe 6

### オクラのペンネアラビアータ

#### 材料(2人分)

ペンネ…20g  
オクラ…2本  
赤唐辛子…½本  
にんにく…½片  
玉ねぎ…少々  
トマト缶…60g  
オリーブオイル  
…大さじ1弱  
塩…少々

#### 作り方

- 1 塩をしたお湯の中でペンネを茹でる。
- 2 フライパンに、にんにくと種を抜いた赤唐辛子を入れ、弱火で香りと辛味を出す。玉ねぎのスライス少々と、好みの大きさに切ったオクラを軽く炒め、トマトソースを入れ煮詰め甘みを出す。
- 3 茹でたペンネを入れ、塩黒胡椒で味を整える。

## Recipe 7

### 白瓜和え物

#### 材料(2人分)

白瓜…½本  
塩…少々  
しぼり汁…少々

#### 作り方

- 1 白瓜½本を縦半分に切り、スプーンでタネを取り除く。3mm位の厚さのスライスにし、塩をし、水分が出てきたらよくしぼる
- 2 しぼり汁と塩で味を整える。