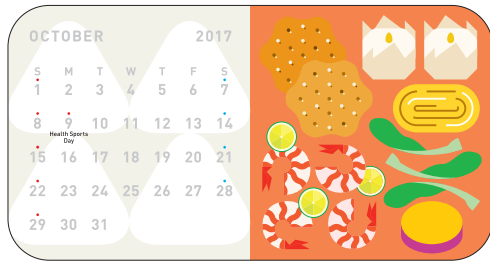


October



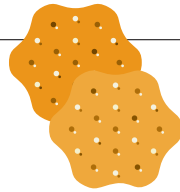
ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

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

鶏の竜田揚げ



材料(6~8個分)

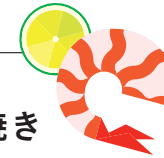
鶏もも肉…1枚	にんにくすりおろし…小1片
日本酒…大さじ½	片栗粉…適量
塩麴…大さじ2	
味醂…大さじ½	
生姜絞りおろし…大さじ½	

作り方

1 鶏肉の皮や脂身を取り除く。6~8等分に切り、片栗粉以外の材料を揉み込んで30分以上置く。水気を拭き取り、片栗粉をしっかりと付け、2度揚げする。

Recipe 2

海老のスパイス焼き



材料(2人分)

エビ…4尾	味醂…少々
塩…少々	日本酒…少々
七味唐辛子…少々	

作り方

1 海老の頭と殻を取り、背わたを取り綺麗にする。背に浅く切り込みを入れる。(尾は、付けたままでもよい)
2 1の水分をよく拭き取り、塩、七味をまぶし、日本酒、味醂は全体にうっすら絡む程度。魚焼きグリルで裏返ししながら火を通す。バットなどに移し粗熱をとる。冷ましている間に出来た水分を切ってお弁当に入れる。

Recipe 3

さつまいものレモン煮



材料(4人分)

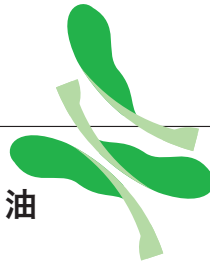
さつまいも…120g (½本)	蜂蜜
檸檬スライス…3枚	…大さじ1½
	塩…少々

作り方

1 さつまいもは、お好みの大きさに切り水にさらしザルにあげる。
2 鍋に1とさつまいもが半分浸かる程度の水、蜂蜜、檸檬スライス、塩を入れ落し蓋をして静かに煮る。煮汁が少し残る程度に仕上げる。

Recipe 4

青梗菜の柑橘醤油



材料(4人分)

青梗菜…1個	果汁(好みの柑橘)…少々
ごま油…少々	胡麻…適量
うすくち醤油…適量	

作り方

1 青梗菜を洗い、葉と茎を分け、茎部分は縦に半分に切り、さらに放射状に等分に切る。塩とごま油を入れ沸騰したお湯で茎の部分から茹で、追って葉の部分を入れさつと茹で、ザルに水分が揮発するように広げ粗熱を取る。
*余熱で火を入れるくらいの茹で加減。
2 しっかり水分を切り、柑橘醤油と胡麻で和える。

Recipe 5

卵焼き



材料(2人分)

卵…2個	ナンプラー…適量
しらす…大さじ1	水…小さじ1
長ネギ…少々	油…適量

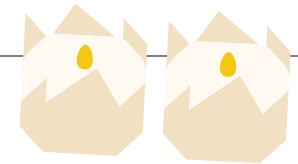
作り方

1 卵に水とナンプラーを入れ、白身が少し残る程度にざっくり混ぜる。
2 フライパンに油を入れ、しらすとネギを入れてサッと炒める。1を流し、固まったところから大きく混ぜ、端に寄せて卵をオムレツ状にし、表面を焼く。

*温かいうちにすだれなどで形を整えながら粗熱をとってもよい。

Recipe 6

豆腐焼売



材料(大6個分)

絹豆腐…60g	長ネギ…¼本程度
豚挽肉…100g	椎茸…1個
生姜…小さじ½	片栗粉…大さじ1
塩麴…小さじ2程度	焼売の皮…6枚
醤油…小さじ1	
ごま油…少々	

作り方

1 しっかり水切りした豆腐をすり鉢でする。ボウルに移し豚挽肉と生姜、塩麴、醤油、片栗粉大さじ½、ごま油を入れ粘りが出るまで混ぜる。
2 長ネギと椎茸のみじん切りを残りの分量の片栗粉と和え、1と合わせて全体にいきわたるよう混ぜる。
3 焼売の皮に詰め、蒸し器で5分ほど蒸す。