

November



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

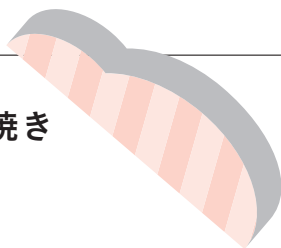
鮭の西京焼き

材料(2人分)

生鮭…2切れ
〈味噌床〉
白味噌…80g
味醂…大さじ3

作り方

- 1 味噌床の材料をよく混ぜ合わせる。
- 2 鮭の水分をしっかりと拭き取り、1に鮭を1〜2日漬け込む。
- 3 味噌を良く拭き取り、魚焼きグリルで焦げない様に両面焼く。



Recipe 2

山芋の浅漬け

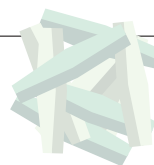
材料(2人分)

山芋…10cm
〈塩水〉
塩…200cc
水…小さじ2

作り方

- 1 山芋の皮を剥き縦に半分に切る。水に塩をよく溶かし、長芋を1日漬け込む。

* お好みで一緒に出汁昆布や柚子の皮などを漬け込む。



Recipe 3

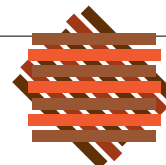
きんぴらごぼう

材料(2人分)

ごぼう…50g
人参…50g
ごま油…大さじ½
メープルシロップ…大さじ½
日本酒…大さじ½
塩…少々
バルサミコ酢…少々
醤油…小さじ½
炒りごま…適量

作り方

- 1 ごぼうを好みの大きさに切り、人参はごぼうと同じように切る。
- 2 ごま油をフライパンに入れ、1をさっと炒める。日本酒とメープルシロップ、塩少々を入れ蓋をし蒸し焼きにする。
- 3 野菜に火が通ったら蓋を開け、バルサミコ酢と醤油を垂らし、全体を手早く絡めごまをふる。



Recipe 4

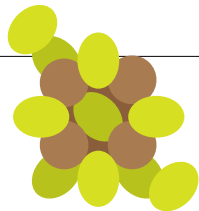
銀杏むかご

材料(2人分)

銀杏…適量
むかご…適量
塩…適量
粉山椒…適量

作り方

- 1 むかごは1度塩茹でしておく。銀杏とむかごを素揚げし、銀杏の薄皮を剥く。
- 2 残りの材料で和える。



Recipe 5

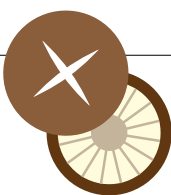
椎茸グリル

材料(お好みの量)

椎茸…適量
醤油…適量
オリーブオイル…適量

作り方

- 1 椎茸の軸の硬い部分をとりのぞく
- 2 魚焼きグリルに椎茸のヒダを上にして置き、オリーブオイルと醤油を垂らして、香ばしい焼き色がつくまで焼く。仕上げに柚子などを絞っても良い



Recipe 6

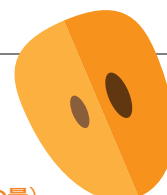
柿

材料(お好みの量)

柿…適量

作り方

- 1 柿は食べやすい大きさに切り、お弁当の彩に添える。



Recipe 7

蓮根グリル

材料(お好みの量)

蓮根…適量
塩…少々
ごま油…少々
青のり…少々

作り方

- 1 *蓮根は、1cm程の厚さの半月状に切る
- 2 全体に軽く塩とごま油をまぶし、魚焼きグリルで少し焼き色が付くくらいまで両面焼き、仕上げに青海苔をかける。

*皮は、お好みで剥く。

