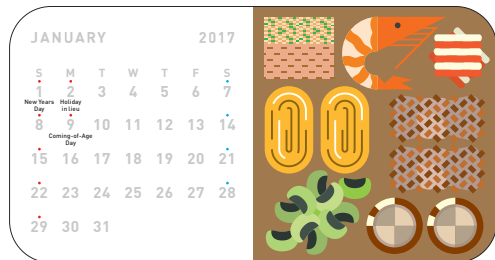


JANUARY



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

甘エビ唐揚げ



材料(好みの分量)

有頭甘海老…適量
塩胡椒…適量
日本酒…適量
揚げ油…適量

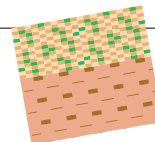
作り方

- 1 甘エビに軽く塩胡椒、日本酒をまぶし時間を置いてなじませる。
- 2 水分を拭き取り、カリッとするまで揚げる。

Recipe

2

松風焼き



材料(6切れ分)

鶏もも肉…150g 味醂…大さじ1
鶏むね肉…100g 味噌…大さじ2
木綿豆腐…80g <飾り>
卵黄…1個分 | ケシの実

ベースがシンプルな材料なので、好みで香りをつけたい場合は、粉山椒や大葉のみじん切りなど。蓮根や人参のみじん切りなどを入れても食感が出て良い。色や食感を残したいものは、フードプロセッサーにかけた後、別のボウルに移してから均等に混ぜる。

作り方

- 1 全ての材料をフードプロセッサーにかける。粘り気が出て、材料が一体になるまで。
- 2 油を塗った型に入れ、平らにならす。上から全体にけしの実をかけ、210度のオーブンで20分焼く。

Recipe

3

出汁巻き卵



材料(2人分)

卵…3個(昆布と鰹の合わせ出汁)
だし汁…60cc
塩…適量
油…適量

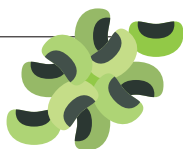
作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れ、出汁と塩を入れ良く混ぜ合わせる。
- 2 熱した卵焼き器に油を引き、何回かに分けて巻きあげていく。

Recipe

4

鞍掛豆のお浸し



材料(4人分)

鞍掛豆…100g 薄口醤油…大さじ1
<漬け汁> 味醂…大さじ1
出汁…300cc 日本酒…大さじ1
塩…小さじ1

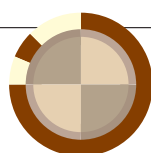
作り方

- 1 鞍掛豆はざっと洗い、ひと晩水につける。
- 2 水をきり、鍋に入れ新しい水であくをすくいつつながら5分~10分ややかために茹でる
- 3 ザルにあげて、漬け汁の材料と豆を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、そのまま冷ます。冷蔵庫で冷たくして食べる。

Recipe

5

牛蒡の牛肉巻き



材料(4人分)

牛肉薄切り…400g 味醂…大さじ1
牛蒡*…1/2本位 酢…大さじ1
醤油…大さじ1 1/2 砂糖…大さじ1

作り方

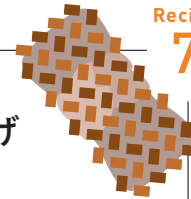
- 1 ごぼうは皮をこそげないように洗い、水からゆでて竹串が刺せるくらいまで柔らかく茹でる。
- 2 牛肉を少しずつ重ねながら並べ、小麦粉を薄くふり、牛蒡を並べて巻いていく。
- 3 フライパンに油を引き、巻き終わりを下にして焼き、転がしながら全体を焼いていく。
- 4 焼き目がついたら、調味料を加え煮詰めていく。好みの幅にカットする。

*牛蒡は、フライパンに入る長さに切ってから牛肉で巻いていく。

Recipe

6

こんにゃくの土佐揚げ



材料(好みの分量)

甘辛く煮たこんにゃく 卵白*…1個分
おせちで余ったものなど 鰹節…適量
小麦粉…適量 揚げ油

下準備

- 1 鰹節を鍋で弱火で炒り、水分をとばす。冷めたら手で揉みながら細かくする。
- 2 蒟蒻を甘辛く煮る。もしくは煮たものを使う。

作り方

- 1 蒟蒻の表面の水分を軽く拭き取り、小麦粉、コシを切った卵白、鰹節の順番に付け、170度の油でカリッと揚げる*。

*卵白は、松風焼きを作るときに残ったものを使用。

*温度が高すぎたり、揚げ時間が長すぎると鰹節に苦味が出てしまうので注意してください。

Recipe

7

大根と人参のなます



材料(4人分)

大根…250g 砂糖…大さじ2強
人参…1/2本 塩…少々
昆布だし…大さじ2 ピーナッツ…適量
酢…大さじ3

作り方

- 1 大根と人参はそれぞれ皮を剥き、千切りにする。軽く塩をして水分が出てきたら絞る。
- 2 ピーナッツをすり鉢で好みの粗さに潰し、調味料を加え、1を加えて和える。