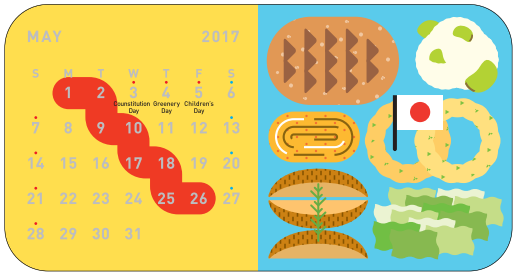
May

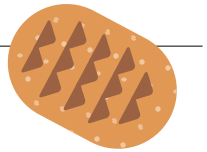


ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

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



大豆ハンバーグ

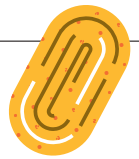
材料（4個分）

合挽き肉
（豚・牛）…180g
玉ねぎ…½玉
茹で大豆…15g
豆腐…60g
塩…小さじ½
胡椒…少々
〈ソース〉
- 醤油…大さじ½
- 味醂…大さじ2
- バルサミコ酢…大さじ1

作り方

1 玉ねぎを細かめのみじん切りにし、少量の油で水分を飛ばし、甘みが出るまでじっくり炒め、別の器に移し冷ます。
2 大豆は、粗めにざっくり刻み、ソースの材料以外をボウルに入れよく混ぜる。
3 空気を抜きながら成型したお肉を、薄く油をひいたプライパンに入れ、強火で片面を焼き、焼き色が付いたら裏返し蓋をして5分焼く。
4 ソースの材料を鍋に入れ、弱火でとろみがつくまで煮る。ハンバーグにかける。

Recipe 2



たらこの厚焼き卵

材料（4個分）

卵…2個
たらこ…大さじ2
昆布水…大さじ1
塩…少々
ごま油…少々

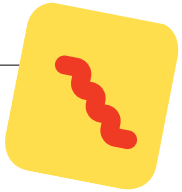
下準備

昆布を水に浸し昆布だしを取る。

作り方

1 卵、昆布水、塩少々を軽く混ぜ合わせる。
2 たらこは、皮からはずしておく。
3 ごま油をフライパンに入れ中火で温め、卵を流す。たらこを卵の上に塊で所々散らし、卵が固まったところから箸で大きく混ぜながら全体に火を通し、弱火にし半熟の状態で端にオムレツ状によせ表面を焼き固める。
4 すだれで形を整え、冷めたら切る。

Recipe 3



湯葉のオムライス

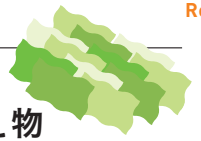
材料（1人分）

温かいご飯…150g
オリーブオイル…大さじ1
トマト…1個
新玉ねぎスライス…50g
塩…少々
木の芽…適量
醤油…香り付け程度
生湯葉…1枚分

作り方

1 フライパンにオイルを入れ、新玉ねぎを炒める。1cmの角切りにしたトマトを入れ水分が半分くらいに詰まったらご飯を入れ塩胡椒をし炒める。香り付け程度に醤油をたらし、木の芽を仕上げに入れる。
2 お弁当箱に1を詰め、生湯葉を上から覆う。食べやすいように、湯葉に切り込みを入れ木の芽を飾る

Recipe 4



春キャベツの和え物

材料

春キャベツ…100g
胡麻…小さじ1
塩…少々
オリーブオイル…小さじ½

作り方

1 キャベツを食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯の中に塩を入れ、キャベツを15秒ほど茹でざるに上げて冷ます。
2 水気を絞り、ボウルに入れ残りの材料と和える。

Recipe 5

新茶の衣のイカリング

材料（3〜4人分）

イカ…小さめ1杯
塩…適量
緑茶…小さじ1
強力粉…大さじ2
炭酸水…大さじ2

作り方

1 イカの内臓、軟骨、皮を取り水分をよく拭き取る。胴の部分は1cm幅の輪切りにし、げそとエンペラーも食べやすい大きさに切る
2 イカに軽く塩をし強力粉をまぶす。強力粉、塩を少々、緑茶をボウルに入れ炭酸水を入れダマにならないようよく混ぜる。
余計な粉を叩きながら、衣をつけ170度の油でカリッとするまで揚げる。

Recipe 6

空豆とおからのサラダ

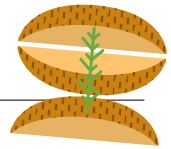
材料（4人分）

茹で空豆…10粒
おから…50g
〈ソース〉
- 豆乳…大さじ4
- 酢…小さじ1
- 塩…小さじ⅓
- 砂糖…小さじ½
- 太白ごま油…大さじ2
（オリーブオイル、米油など）

作り方

1 油以外のソースの材料をボウルに入れ混ぜる。油を少しずつ入れながら泡立て器などでとろみがつくまでよく混ぜる。
2 おからと茹でたそら豆を粗く潰しながら混ぜる。

Recipe 7



新じゃがハーブ照り焼き

材料

新じゃが…120g
（大きめ1個）
味醂…大さじ2
醤油…数滴
塩…小さじ¼
ローズマリーや
タイムや山椒など
…適量

作り方

1 新じゃがをしっかり洗い、皮ごと2cm角に切る。低温からじっくり素揚げし表面がカリッとして串がすっと通るくらいに揚げ、油を切る。
2 鍋に他の材料以外を入れ火にかけ、1を絡める。

Recipe＝永易 久美子（家庭料理家）