

Sepetember

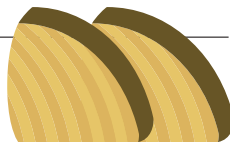


ICHIKUDO
BENTO
CALENDAR
2017

一
丸
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

鯉の竜田揚げ



材料(2人分)

鯉…1/2節	にんにくすりおろし…少々
〈味付け〉	
醤油…大さじ1	日本酒…大さじ1/2
豆板醤…少々	片栗粉…適量
生姜すりおろし…適量	揚げ油…適量

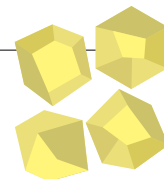
作り方

- 1 鯉の水気を拭き、食べやすいサイズに切り、漬けダレに30分漬け込む。
- 2 片栗粉をしっかりと付けて、高温の油で短時間でカリッと揚げる。

* 醤油の量は、使う鯉の大きさによっても変わるので調整してください。

Recipe 2

栗の唐揚げ



材料(2人分)

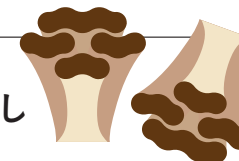
栗(鬼皮付き)…500g	醤油小さじ1 1/2
水…300ml	塩…少々
酒…大さじ1	昆布…5cm角位
みりん…大さじ1	片栗粉…適量
砂糖…大さじ1	揚げ油…適量

作り方

- 1 栗は、鬼皮と渋皮を綺麗に処理した状態にしておく。
- 2 鍋に栗と水と昆布を入れて、弱火にかけ、沸いたら酒とみりんを入れて、砂糖を入れ5分くらい煮る。
- 3 醤油を入れさらに煮る。最後に塩をごく少量入れ味を調節し、火を消し自然に冷ます。
- 4 片栗粉を薄っすらと付けて、180度の油で揚げる。

Recipe 3

舞茸焼き浸し



材料(2人分)

舞茸…適量
揚げ油…適量
〈柑橘醤油〉
醤油…適量
好みの柑橘の絞り汁(酢)…適量

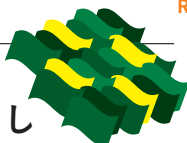
作り方

- 1 舞茸を大きめにさく、薄く油を塗り、魚焼きグリルで焼き色がつく位まで返しながらしつかりと焼く。
- 2 焼きたての1を柑橘醤油にさっとくぐらせる。

* 柑橘の絞り汁と醤油の割合は、お好み。

Recipe 4

菊花と春菊のお浸し



材料(4人分)

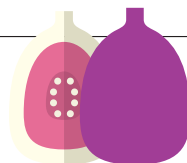
菊花…4個	すりごま…適量
春菊…4束	酢…適量
白だし…適量	

作り方

- 1 春菊を茹で3cm位の長さに切っておく。
菊花は、花びらをつまみ取り、沸かしたお湯の中に酢を少々入れ、その中でさっと茹でる。
冷水に取り水気を絞っておく。
- 2 1を残りの材料で和える。

Recipe 5

イチジク



材料(2人分)

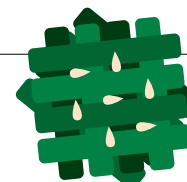
イチヂク…1個

作り方

- 1 イチヂクはやさしくよく洗い、皮を剥かずに1/2か1/4に切り飾る。

Recipe 6

金時草お浸し



材料(お好みの量)

金時草…80g位
淡口醤油…小さじ1/2弱
生姜絞り汁…少々

作り方

- 1 金時草は葉と茎に分け、茎は斜め薄切りにし、沸騰させたお湯で茹で、冷水にとる。ざるに上げて水気を切る。
- 2 金時草の水気が残って入れれば、軽く絞り、淡口醤油と生姜の絞り汁を加えてよく和える。

Recipe 7

かぼちゃのハーブ煮



材料(8個分)

南瓜…8個	オリーブオイル
塩…少々	…小さじ1/2
味醂…大さじ1/2位	ローズマリー
日本酒(水)…	…お好みの量
大さじ1/2位	

作り方

- 1 南瓜を8個大きめに切り、フライパンに油を入れ、南瓜に火が通るまで返しながらしつつ通るくらいまでじっくり焼く。
- 2 残りの材料を入れ、絡めながら水分をとばして完成。

* 味醂と日本酒の割合は半々。南瓜の大きさにもよるので調味料は全体に絡む程度に調整する。