December

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

クリスマスチキン

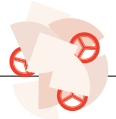
材料(6本分)

鶏の手羽元…6本
塩 胡椒…少々
醤油…大さじ1.5
はちみつ…大さじ1.5
酢…少々
白ワイン(酒)
… 大さじ1
おろしにんにく
…½かけ
ローリエ…1枚

作り方

1 手羽元をチューリップ形にする。
2 お肉に軽く塩胡椒をし、残りの調味料を入れて2時間漬け込む。
3 200度のオーブンで、汁ごと裏返しながら30分焼く。骨の部分にアルミホイルを巻きつけ飾る。

Recipe 2



ドライトマトと大根のマリネ

材料(お好みの量)

大根…適量
塩… 適量
セミドライトマト
…少々
酢(ワインビネガー)
…少々

作り方

1 大根の皮を剥き、角切りや薄い輪切りなどお好みの形に切り、塩をし余分な水分を引き出し、塩味をつける。
2 1の水気を切り、刻んだセミドライトマトとビネガーと和え、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

Recipe 3

白菜の蒸し煮

材料(お好みの量)

白菜…適量
塩…少々
柚子胡椒…少々
オリーブオイル
…適量

作り方

1 白菜の繊維を断ち切るように、横方向に食べやすい大きさに切る。
2 鍋にオリーブオイルと白菜、塩少々、柚子胡椒少々を入れ絡める。火を付け鍋底からチリチリと音がしてきたら、蓋をし蒸し煮にする。白菜に9割ほど火が通ったら蓋をとり、さっと水分を飛ばす。

Recipe 4

カリフラワークリーム煮

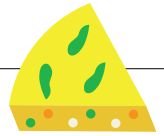
材料(4人分)

カリフラワー…¼房
にんにく…少々
塩…少々
オリーブオイル…少々
生クリーム…
大さじ1〜½
フレッシュディル
…適量

作り方

1 鍋にオリーブオイル少々とにんにくのみじん切り、小口切りにしたカリフラワーを入れ火にかける。
2 強火にし、鍋底からチリチリと音がしてきたら、水少々を入れ蓋をし、2〜3分中火で蒸し煮にする。蓋をとり生クリームとディルを入れ絡めながら、汁気が無くなるまで炒める。

Recipe 5



マッシュルームとほうれん草のキッシュ

材料(4人分)

ほうれん草…4束
マッシュルーム…6個
玉ねぎ…¼個
塩…小さじ½
オリーブオイル
…少々
卵…3個
生クリーム…100mℓ

作り方

1 ほうれん草を茹で、1cm位の幅に切りよく水気を絞る。
2 フライパンにオリーブオイルを入れ、薄切りにした玉ねぎ、縦半分に切り薄切りにしたマッシュルームを軽く塩をし炒め、1を入れ更に水気がある程度飛ぶまで炒める。
3 卵、生クリーム、塩をよく混ぜ2と合わせ、断熱皿の内側にバターを塗り、流し込む。好みで、チーズを上から散らす。200度のオーブンでも20分焼く。

Recipe 6

安納芋のハーブフライ

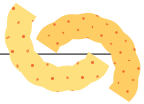
材料(お好みの量)

安納芋…適量
塩…適量
ローズマリー…適量

作り方

1 安納芋を皮ごと、塩を入れたお湯の中で弱火でゆっくりと串がすっと通るまで茹でる。
2 粗熱をとり好みの形に切り、180度の油でローズマリーと一緒にカリッとするまで揚げる。
3 油を切り、塩とローズマリーを枝からこそげとり絡める

Recipe 7



ヤリイカのスパイシー揚げ

材料(4人分)

ヤリイカ…1杯
揚げ衣
- 小麦粉…40g
- 片栗粉…10g

カレー粉…少々
塩…少々
炭酸水…50mℓ

作り方

1 ヤリイカの下処理をし水気をよく拭き取り、胴の部分は1〜2cmの輪切りにし、ゲソは食べやすい大きさに切る。
2 分量外の小麦粉をイカにうっすら塗し、揚げ衣の材料を泡立て器でよく混ぜ、イカをくぐらせ、170度の油でカリッと揚げる。

Recipe＝永易 久美子(家庭料理家)