

文月(ふみづき)弁当

<お品書き>

- ① 新生姜と茗荷寿司
- ② 中華おこわ
- ③ チキンローフ
- ④ 海老差込み飛竜頭のおんかけ
- ⑤ ズッキーニの肉巻き揚げ
- ⑥ 隠元と人参の胡麻和え梅風味水
- ⑦ 梅風味の水羊羹
- ⑧ コリンキーの塩麴漬



平成30年7月13日の昼食(お弁当)

- ① 新生姜と茗荷寿司のレシピ
(さわやかな香りが食欲をそそる
新生姜で作るとより風味があります)



●材料(4人分)

- ・米 2合
- ・新生姜 2片(約50g)(皮をむき長さ2cmの千切り)
- ・茗荷 3本(縦半分に切り茎の部分は切り取り千切り水洗いをして水切りする)
- ・油揚げ 1枚(熱湯をかけて油抜きをした後、縦3等分にして細切りにする。)
- ・昆布 5cm

<調味料>

- ・酢60ml 砂糖大匙3
- ・塩小匙1(混ぜて置く。茗荷に大匙1加えて馴染ませる)

●作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。
- ②炊飯器に新生姜と油揚げと昆布を入れ炊く。
- ③飯台に炊き上がったご飯と寿司酢を回し入れ混ぜて馴染ませる。
- ③茗荷を汁ごと入れて混ぜる。

②中華おこわ

●材料&レシピ

- ・餅米9合（洗って1時間以上水に浸す。箆にあげて水気をきる）
- ・豚ロース（塊）450g（約1.5cmの角切りにする）
- ・竹の皮12枚（水に浸して柔らかくする）
- ・タコ糸適量

A	干しエビ	30g(水で戻す)	全て1cm角に切る。
	干し椎茸	5～6枚(水で戻す)	
	筍の水煮	80g	
	人参	3本	



- ・ぎんなん 30～35粒



●合わせ調味料

- （醤油180ml 酒90ml 砂糖60g
こしょう小匙1（弱） オイスターソース大匙4）
干し椎茸と干しエビの戻し汁=合わせて900ml

●作り方

- ① フライパンに胡麻油大匙2を馴染ませ、豚肉を加えて全面に焼き色を付けて炒める。**合わせ調味料**を加えて手早く絡めて一旦、豚肉を取り出す。
- ② **A**の材料と戻し汁、餅米を加えて汁気が無くなるまでヘラで大きく混ぜながら炒め煮して汁気を十分吸わせ汁が無くなったら豚肉を加えて混ぜ火を止める。
- ③ ②の粗熱がとれたら等分する。
- ④ 水気をきった竹の皮の片端の1/3を折り込んで三角のポケットを作りここに等分した③の具をしっかりと詰めて、三角に包み込みタコ糸で結ぶ。
又は包まずに
- ⑤ 蒸し器に布巾を敷いて②を入れて平らにし（真ん中を蒸気を通る様に真ん中を少し開ける）中火で20分程蒸して仕上げます。（途中一度返す）

（18合作る場合）9合分の餅米、材料、合わせ調味料×2を準備する

ポイント&アドバイス

- * 竹の皮の内側にサラダ油を薄く塗るとくっつかず食べやすいです。
- * 具材は、鶏肉、うずら卵、甘栗を入れても好いでしょう！
- * アルミ箔で包み4ヶ所程竹串で穴を開けて蒸してもよいです。

③チキンローフ

●材料 1本分

- ・鶏肉（もも大）1枚
- ・ささ身 1本
- ・塩こしょう 小さじ1強
- ・ワイン or 日本酒大さじ2
- ・ハム1cm厚さ 1枚
- ・マッシュルーム 小1缶

A	豚挽き肉（上）	100g	
	パン粉	I/4カップ	
	玉葱みじん切り	I/4個分	
	牛乳	大さじ2	
	塩	小さじ1/2	
	こしょう ナツメッグ グローブ		各少々

あしらう物 = ラディッシュ クレソン マスタード マヨネーズ

●作り方

- ① 鶏肉は破らないようにきれいに皮をはぎ、脂肪を取り除き、筋を取ったささ身と共に1cm角に切って、ボウルに塩、こしょう、ワインをふってよく混ぜ皮も加える。
- ② ハムは1cm角に切り、マッシュルームは缶から出して、縦4つ切りにする。
- ③ ボウルAを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。更に①②を加えて良く混ぜる。
- ④ アルミホイル（30cm）の上に鶏の皮（表面を中）を広げ、③を筒状にして載せて3～4重に巻き、両脇をキッチリねじり返して蒸気の立った蒸し器で30分間蒸しあげる。竹串を刺して透明な汁が出たら、出来上がりです。温かいうちに巻すで、巻いて輪ゴムで止める。冷めるまで置き、形をしっかり整える。
- ⑤ 食べる分だけ1cmに切って野菜をあしらい、マヨネーズなどを添える。



④海老射込み飛竜頭のあんタレ

●材料（6.5食分）

- ・木綿豆腐6丁（レンジで1丁：3分加熱）
- ・海老20尾（殻と背ワタを取り塩小匙2でもみ込み水洗いを2～3回する水切りする。）
- ・大和芋300g 溶き卵2個
（大和芋をすりおろし、卵と混ぜ合わせておく）
- ・人参1本（千切り）
- ・細葱1把（小口切り）
- ・キクラゲ10g（水で戻し千切り）



調味料

- ・片栗粉大匙4 塩小匙1
- ・昆布茶小匙1 砂糖大匙2

●作り方

- ①巻きすにキッチンペーパー2枚と豆腐をのせてしっかりと巻き両端に輪ゴムをかけ立てて30分水切りをする。
- ②水切りした豆腐をフードカッターで粗目に回してボウルに入れる。
- ③海老は塩、酒少々片栗粉小匙1を加えカッターで粗めに回す。等分にする。
- ④②の豆腐と卵を混ぜた大和芋、調味料を加えて良く混ぜる。
- ⑤残りの材料を③に混ぜ合わせる。等分に丸めて③の海老を中に入れて小判形を作る。
- ⑥揚げ油を160℃に熱し、ふっくらと色づくまで揚げて出来上がり。
好みであんダレをかける。

POINT

調味料が入ってるので、揚げる温度が強いと焦げ易くふっくら揚り難いです
<あんダレ>

醤油、味醂、各100ml 酢50ml 砂糖大匙4 水溶き片栗粉濃厚
小鍋に調味料を入れ一煮立させ火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜ更に火にかけてつやを出す。

⑤ズッキーニの肉巻き揚げ

●材料&レシピ(4人分)

- ・ズッキーニ 2本 (縦半分に切って水気をふき、薄く小麦粉をふる)
- ・豚薄切り肉 5~6枚枚 塩、コショウ
(小麦粉、溶き卵 パン粉 揚げ油 各適量)

●作り方

- ①ズッキーニに肉をラセン状に巻き塩、コショウして更に薄く粉を付けて溶き卵、パン粉を付けて揚げ油できつね色に揚げる。
- ②斜めに切って盛りつける。

⑥隠元と人参の胡麻和え

●材料

- ・隠元 100g
- ・人参 1/2本 (長さ3cmの細切り)

<調味料>

白煎り胡麻 50g 砂糖大匙1 白味噌大匙1 を混ぜ合わせる

●作り方

- ①隠元は筋を取り少々塩を加え色好く茹でて3cmに切る。人参も茹でて、ザルに上げ。
- ②炒り胡麻の調味料をボウルに入れ隠元と人参を加えて混ぜる。

⑦梅風味の水羊羹

●材料（15×14高さ5cmの流し函1個分）（8～10人分）

- ・棒寒天 2／3本 or 粉寒天4g
- ・水 500ml
- ・グラニュー糖 or 上白糖 200g
- ・白餡（市販）300g
- ・葛粉5g 水80ml（ボウルに入れて溶かす）
- ・練り梅 大匙1
- ・水で溶いた紅食紅少々



●作り方

- ① 棒寒天は細かくちぎり30分以上水に浸けて柔らかくしておく。
- ② 寒天の水気をしっかり絞り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰させ寒天を煮とく。（粉寒天は鍋に水と入れて混ぜ火にかける）
- ③ ②にグラニュー糖と白餡を加えて、よく寒天液と馴染むまで火を通して水で溶かした葛粉を入れて、ヘラで焦がさないように良く混ぜ、沸騰したら火を止めてこし器で漉す。練り梅を加えて混ぜる
- ④ 水を張ったボウルに③の鍋底をつけ、練り梅と食紅少々加え（ほんのり赤い色）に色付けしゆっくり混ぜとろみが付くまで冷ます。
- ⑤ 水で濡らした流し函に注ぎ入れて、固まったら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べやすく切り分ける。

<>ポイント&アドバイス>

- *寒天が溶ける前にグラニュー糖を加えると、寒天が溶けにくいので気を付けましょう！
- *粗熱を取らずに流し函に入れると寒天と餡が分離します。 作り方④
- *葛粉が入ることで滑らかな舌ざわりが感じられます。

⑧コリンキーときゅうりの塩麹漬け

●作りやすい材料

- ・コリンキー（小）（縦四等分にしてワタを取り除く）
- ・きゅうり 3～4本（縦4か所ピーラーで皮をむき1cmの厚切りにする）
- ・塩 大匙1と1/2

<調味料>

- ・塩麹大匙1
- ・味醂30ml 醤油少々
- ・砂糖小匙1 昆布茶小匙1

●作り方

- ①ワタを取ったコリンキーを更に縦に半分に計8等分にして薄切りにする。
- ②きゅうりとコリンキーは別々にポリ袋に入れ塩各小匙2ずつ入れ軽くもみ込み15分程放置する。
- ③②の水が出てきたら一緒に笊に上げ水洗いして水切りをする。
- ③ボウルに③と調味料を入れてよく混ぜる。ポリ袋に入れ空気を抜いて口を閉じ1時間程漬けて置く。

*（コリンキーは夏野菜で生食の出来る南瓜です。）