

Cooking Salon Komori

今日のレシピ



1. ふろふき大根

材料:

大根1/2本 黒当たり胡麻大2 味噌大1 砂糖大2
醤油小1 出し汁200cc 片栗粉小1 水小1 胡麻

手順:

- 1.大根は4cm輪切り 面取りしながら皮をむいて米のとぎ汁でスーと串の通るまで茹で吸物味で煮る
- 2.鍋に胡麻他を入れ弱火で煮て片栗粉でとろみをつける

3. 大根を器に盛り煮汁を少し張り 2を上に乗せる 切り胡麻を飾る

2. 鯖おろし煮

材料:

鯖4切れ 片栗粉 大根

手順:

1. 鯖は3枚に下ろし 1枚を半分にして片栗粉をつけて180度で揚げる
2. 大根はおろして軽く水気を切る
3. 出し汁200cc 醤油大3 砂糖大1 味醂大1を鍋に入れ煮立ったら 鯖を入れ一煮立ちしたら取り出し器に盛り その汁に大根おろしを加え一煮立ちしたら鯖にかける



“Cooking Salon KOMORI”

3-10-8-C Kataseyama, Fujisawa, Kanagawa, 251-0033 JAPAN

TEL / FAX: 0466-50-1765

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

3. 豚汁



材料:

豚バラ肉100g 大根200g 人参30g ごぼう350g
里芋3個 葱1本 こんにゃく1/2枚 豆腐1/2丁
信州味噌50g 八丁味噌40g

手順:

1.肉は薄切り 大根 人参いちょう切り 里芋輪切り
葱筒切り こんにゃくはちぎる 豆腐はさいのめ切り
ごぼうは乱切り茹でる

2. 鍋に水1200cc 肉 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃくを入れ強火 アクを取り1000cc位
になったら 味噌を半分入れ大体800cc位になったら残りの味噌を加え豆腐 葱を入れ煮立っ
たら醤油小1を加える

4. 菜の花ご飯

材料:

米3cap 塩小1 水3cap 菜の花1束

手順:

1. 米は30分前にといでザルにあげ 水と塩を入れて炊く
2. 菜の花は茹で花と葉を別にして 葉を微塵切り ご飯に葉を混ぜて花を飾る



“Cooking Salon KOMORI”

3-10-8-C Kataseyama, Fujisawa, Kanagawa, 251-0033 JAPAN

TEL / FAX: 0466-50-1765