

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

1. 豚肉南瓜揚げ煮



材料:

豚バラ肉200g 南瓜300g 茄子4本 いんげん

手順:

1. 豚は少し厚めに切り 南瓜は櫛型 茄子は半分に切り皮目に包丁を入れ それぞれ片栗粉をつけ揚げておく
2. 出し汁600cc 砂糖大6 醤油大4 味醂大1.5で1をゆっくり煮込む

2. 鯛梅香煮

材料:

鯛8尾 しょうが20g 梅肉大2
菜の花

手順:

1. 鯛は下ごしらえをして両面に切り込みを入れ しょうがは薄切り 菜の花はゆがく
2. 水400cc 酒大3 砂糖大4 味醂大2 醤油大3を一煮立ちさせ1を盛る時になるように入れ 落とし蓋をして煮込み 煮汁が照りよく煮詰まってきたら梅肉を加え鯛に汁をからめる



“Cooking Salon KOMORI”

Kamakura Green Mansions 101, 456-1 Ueki, Kamakura, Kanagawa, JAPAN (247-0073)

TEL / FAX: 0467-48-3303

Cooking Salon Komori

今日のレシピ

3. シジミの味噌汁



材料:

シジミ400g 出し昆布10cm 八丁味噌80g
あさつき

手順:

1.シジミに水800cc 昆布を入れ煮立つ直前に昆布を引き上げ シジミが開いたらアクを取り汁を漉しておく

1.汁の10%の味噌を入れといて シジミを戻しあさつきの小口切りを散らす

4. 白魚の茶碗蒸し

材料:

白魚20g 若布10g 卵3個 みつば 椎茸

手順:

1. 白魚は軽く塩 酒で下味を浸ける 椎茸薄きり
2. 出し汁400cc 塩小1/2 薄口醤油小1 味醂小1/2 酒小1/2を一煮立ち冷ます
3. 卵と2を合わせ1と若布を入れ強火4分弱火10分蒸す



“Cooking Salon KOMORI”

Kamakura Green Mansions 101, 456-1 Ueki, Kamakura, Kanagawa, JAPAN (247-0073)

TEL / FAX : 0467-48-3303