

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第152回 2016年4月19日(火)

「たけのこ」「山菜」の料理は

いかがでしょうか?



皆さま、こんにちは、
本日は「たけのこ」「山菜」です。

講師は、
市村さます。

2016/04/19

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① 厚あけのセリあけ
セリはみじん切りし、だし汁
水溶片栗粉、しょうゆ、ご
あんかけ作る。
厚あけは焼いても、いっ
で済にもOK
厚あけの上にはあんかけ!!



② ③けのしらび漬。
しらびは重曹と水で井
かして火を止め、ゆず
汁で一日置いて、③けの
は米粉を入れて湯がいて
一日置いて、翌日にだし
汁で漬けて保存。
だし汁、(めんつゆ)酒、しょうゆ。
③けのしらびを味かき油か
らしらびを入れて5分程
火を入れて出来上り。
山椒トッピングは、火を入
れずOKです。



③ ③けの芽の天ぷら。
③けの芽はとけのあま
と豆い種とあります。
天ぷらにして塩でしらす。



④ ③けのしらび
F処理済みのたけのこ。
白だし、酒、砂糖、
山椒で漬ける。



⑤ ③けの味の揚げ。
白味噌か、ミックス味噌、
みりん、酒、砂糖で
火を入れて最後にすりこ
ぎ(ごま油)。
オーブンで焼くには、
しらすに③けのこ、味噌
でおぼろぎに焼いて出来
上り。



⑥ 「焼きそば味のあげ」の試食です。
売店で販売しています。