

簡単クッキング

第177回 2016年11月1日(火)

「ゆず」の香りをいただきます。



皆さま、こんにちは、  
本日は「ゆず」です。

講師は、  
市村副駅長です。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 柿とゆずのころもろこし  
キャベツ、木酢、はちみつ、  
ローマン、マヨネーズ、  
お好みの野菜をカット  
ゆずの皮をすりおろし、絞  
汁、オリーブオイル、塩、  
こしょう、を混ぜ合わせる



② とうもろこしのゆず風味  
干しいたげ、水で戻し、みりん、酒、粉だし、  
しょうが、カット、しいたげ、味付けしてから、水若  
スライスして水で火入れ、片栗粉をこぼみ付けて  
煮込んで、白だし、ゆずの皮をスライスして  
混ぜ合わせる



③ ゆずのカボチャ  
カボチャ、サイコロカット  
レニシ、マッシュ、ソースは  
醤油、マヨネーズ、ゆず  
すりおろし、合わせる



④ 芋蒸しゆず風味  
芋、レンジで柔らかく蒸す  
玉子の卵白をゆずの皮と  
すりおろし、混ぜ合わせる  
ゆずのスライスを入れて、蒸  
かす、塩、白だし、  
みりん、水で片栗粉をこぼみ付けて



⑤ ゆずのポトフケーキ  
ゆずの皮をすりおろして、  
ポトフケーキミックス、玉子、  
牛乳を混ぜ、焼く、出来たら  
ゆずの皮をのせて



本日の「ゆず」です。  
売店で販売しています。