

今回は奥方様をお呼びして殿方たちの働きぶりを見ていただきました。

酒盗とマスカルポーネのカナッペ 35回

同量で和える。クラッカーにのせる。



菜の花のアンチョビー風味 112回

アンチョビー3-4枚粗く刻む。菜の花1束を

さっと茹でる。オリーブオイル、大1みじん切りのんにく

紅ショウガ少々 アンチョビー5mmに切り、粉チーズ20gをからませる。

ごぼうのサラダ 98回

ごぼう200g 人参半本千切り酢を少し入れた湯で2-3分ゆでる。

ドレッシング(酢大1 砂糖大1弱 醤油小1 マヨネーズ大2

塩少々 すりごま大2)最後にいりごまを適当に



イカフライでキャベツを沢山食べれるサラダ 95回

キャベツ半分~1/3個はできるだけ細かい千切りにして市販の

イカフライ2枚を1cm弱に切って上に載せて青紫蘇ドレッ

シングをかける。



パイスープ(スープは出来あいで) 12回

市販のオニオンコンソメスープを分量の湯で溶かして1人分ずつカップに

7分目までスープを作っておく。上にパイ生地伸ばして隙間なくかぶせて

上に卵の黄身を塗りオーブンで焼く。180℃で15分



牡蠣とおからのキッシュ 90回

おから100gから炒りか600をレンジでラップなしで2分かけて

ばらばらにする。牡蠣200g洗って片栗粉を薄くまぶす。ほうれん草

150gは軽くゆでておく。玉ねぎ半分みじん切りにんにく1片みじん

切り炒めて牛乳1カ 顆粒の素小1 卵3個をといて混ぜる。パイ皿に

バターを塗って塩コショウしてピザ用チーズ100gのせてオーブン

200度またはトースターでチーズに焦げ目がついたら出来上がり。



タンシチュウ 99回

茹でる:皮むいてある牛タン一本。が丸ごとがやっと入る鍋に野菜

くずなら何でもOK(セロリ 玉ねぎ 人参 にんにくなど)と、水をいれ

(途中で差し水をし、表面は常に空気が当たらないように水はひたひた

にしておく。) 落とし蓋をし、コトコト1時間半位煮る(圧力鍋なら

30-40分。ピンが落ちたらOK) 箸がスーッと通ったら冷めるまで

そのままに。冷めたらタンは茹で汁から外してビニール袋に入れて置く。

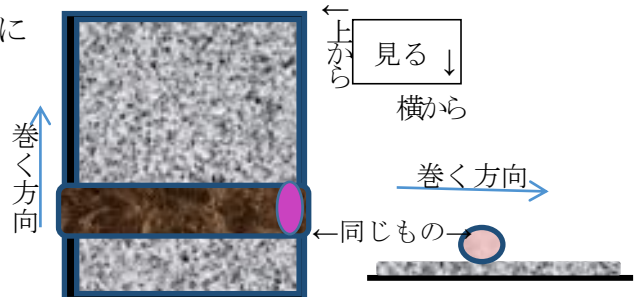
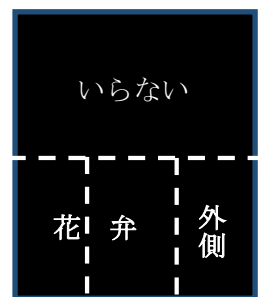
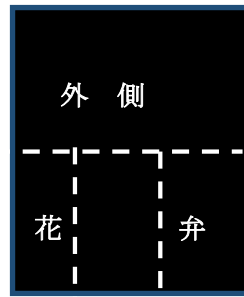
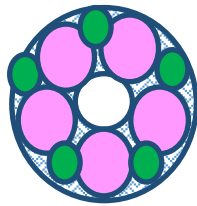
ゆで汁をざる等で漉して浮いてる油分も取る。《たれ》漉したゆで汁はコトコト



煮詰めて、1カ位になったらコンソメ顆粒少々 月桂樹の葉 ケチャップ1・砂糖半分・ソース 1/4の割合に煮て、150cc位にする。味をみてコショウ バター10gで味を調える。食べる時タンは薄く切って皿に並べたれをかける。付け合せにミニトマトとブロッコリーを飾る

祭りずし 桃の花 90回

花用は海苔を図のように切り（6つ切り）ピンクの酢飯25gを巻く。5本作る。巻きすを左手に持って花用の海苔巻3本 中央にチーズスティック1本を、入れて上に2本足してまとめて丸く花のようにまとめる。花卉とのあいだに青ものをはさむ。 外側は海苔半枚に海苔6枚に切った1枚をつないで130gの白酢飯を上側を2cm位はずしてまんべんなく広げて、花卉のまとめたのを乗せて巻く。1本を4つに切る。



海苔半枚+1/6の上に白い酢飯130g

桜ご飯 26回

桜の塩付け10gで1合の割りあい（塩をさっと洗って）炊き込む。

イチゴカルピスのスポンジケーキ

16cm円型を4個分

《スポンジケーキ》16cm円を8枚作る。

卵4個 固く泡立てて薄力粉100g

砂糖100g 入れて180℃15分焼く

《チーズとヨーグルトのムース》

クリームチーズ300g 砂糖150g ヨーグルト

400ml 生クリーム300ml オレンジジュース

150mlにゼラチン30g+水100を入れて冷やして

どろっとしたら型にスポンジを敷いた上に流し込みもう1枚のスポンジをのせる。

《イチゴカルピスマース》

その上に苺400gと5倍希釈のカルピス300gとをミキサーにかけてゼラチン15g水50ccので冷やす。どろっとしたらスポンジの上に流し込む。

紅茶・コーヒー・alc etc

