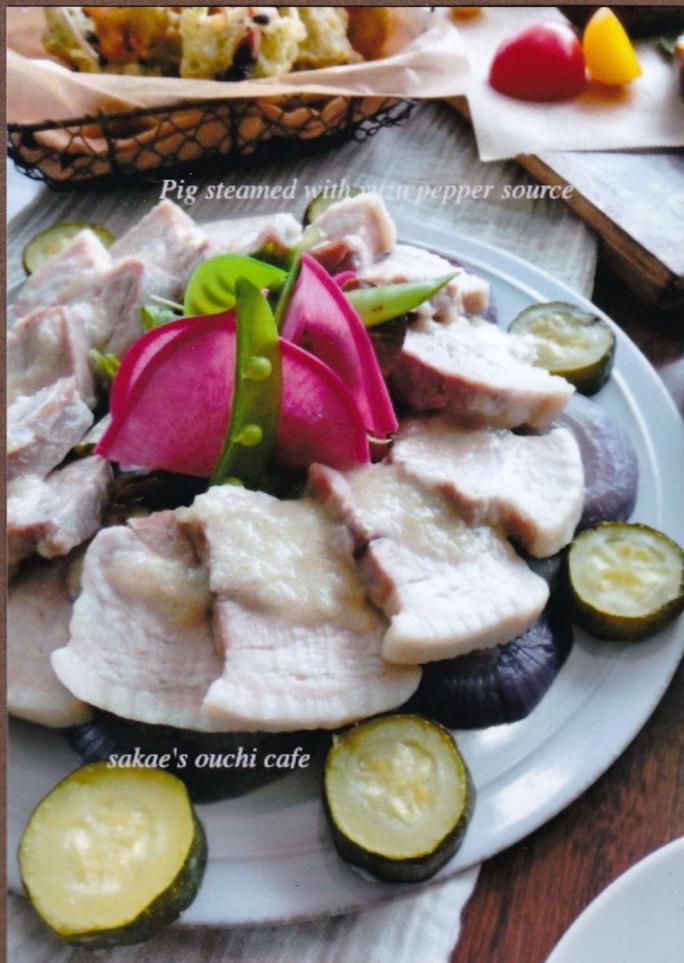


MENU: 蒸す! 揚げる! 焼く! 和える! の4品で

oouchi... LUNCH おうちパーティー♪



Recipe: しっとり蒸し豚のゆずごしょうソース添え

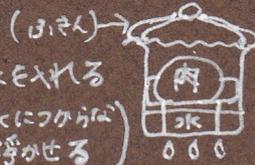
(材料)(大皿1皿分)

- ・豚バラブロック... 500g
- ・紫玉ねぎ... 2玉(白で可)
- ・塩... 大さじ1
- ・はちみつ... 大さじ1
- ・しょうが... 2片
- ・青ねぎ... 1本分

お肉に塩とはちみつをよくすりこんでラップをして半日程冷蔵庫で寝かす



(作り方)



① 深めの鍋に水を入れる  
(肉や野菜は水につからず)  
(115度に与えて浮かせる)



② 沸騰したら、蒸気が通る穴のあいたムシ皿に玉ねぎ(1cm幅に輪切)、肉、しょうがや青ねぎのツブを入れまわりのすまにズッキーニを入れ30分弱火にかけていく。火が通れば完成。(フタにはきんとつけることで水分が肉につきません) 食べやすい大きさに切る。

Recipe:

ゆずごしょうソース

- ・ゆずごしょう... 小さじ1/2
- ・ムシ皿で一緒にむいたタネギ... 1/2個分
- ・ゴマ油... 大さじ2
- ・うすもろこし... 小さじ1

(作り方)

すべての材料をブレンダーかミキサーで合わせるだけでOK



Recipe: タコとオリブとハーブのコロリン揚げ

材料(101回程度)

- ・強力粉... 70g
- ・薄力粉... 30g
- ・塩... 少々(1つまみ)
- ・ドライチスト... 小さじ1
- ・パセリかローズマリー... 小さじ1
- ・たこ... 50g
- ・ブラックオリブ... 6粒
- ・ぬるま湯 90ml
- ・油... 大さじ1



(作り方)

下準備

- ・タコは1cm角程度の食べやすいサイズに切る。そして水気をキッチンペーパーでしっかりと拭き取る。
- ・オリブ(種なし使用)も食べやすいサイズに切る。
- ・揚げる用の油(分量外)をフライヤーに準備する。

① ①の材料をボウルにすべて入れまぜ合わせておく

② ぬるま湯と油を①に加えゴム棒で全体とまぜ合わせまぜたら手でしっかりとこねる

③ ②をボウルに入れたままラップをし室温で2時間程度2倍の大きさにふくらませて発酵させる

④ ③にタコとオリブを加え全体をまぜたら180℃にあたためた油で食べやすいサイズにして揚げていく。きつね色になれば取り出し軽く塩をふいて完成!