

☆11月メニュー工程と注意点☆

	鮭とれんこんの照り焼き	長いもと昆布のなめたけ和え	海苔の味噌汁 ～昆布とかつお節の合わせだし～
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・生鮭を分ける。⇒バット ・れんこんをあらう。⇒食材バット ・貝割れ菜は、根を切り洗う。 ⇒小バット (食べづらい場合はあらかじめ半分に切る。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・長いもを洗う⇒食材バット ・だしこんぶをつける酢を量る。 ⇒中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・鍋に水を量り入れ、30分以上昆布をつける。 ・豆腐に重石をのせ水切りをする。 ⇒バット ・かつお節を量る。⇒小ボウル
10:30	<ul style="list-style-type: none"> ②れんこんはピーラー等で皮をむいてタテ半分に切り、5mm幅のいちよう切りにし、10分程水にさらす。 ⇒中ボウル、ザル ③れんこんの水気を切り、ポリ袋に入れて、片栗粉(4人分大さじ1)をさらに加え、中に空気を入れた状態で口を絞って振り、全体に片栗粉をまぶす。 ④まいたけは手でほぐす。⇒食材バット 		<ul style="list-style-type: none"> ①昆布をつけておいた鍋に火をつけ、弱めの中火で30分程加熱する。 (※沸騰するとぬめりがでて、風味がおちるので火加減注意。60度程度を維持できるのがベスト)
10:45		<ul style="list-style-type: none"> ⑦長いもは皮をむき、大きめに適当に切り、ポリ袋に入れる。 (※すべるので、ピーラーより、包丁の方がおすすめです。参加者のやり慣れている方で行うこと。) ⑧長いもを、ポリ袋の上からめん棒(なければ瓶底等)でたたき、こまかく潰す。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤小ねぎは小口切りにする。 ⇒小ボウル ⑥豆腐は一口大に切り、入っていたバットに戻す。
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ⑫鮭を3等分に切り、入っていたバットに戻して片栗粉を薄くまぶす。 ⑬小バットにしょうゆ、みりん、酒の調味料を合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑨味噌汁でだしをとった後の昆布を取り出し、2cm長さの細切りにし、酢が入った中ボウルに加え、混ぜ合わせ10分程置く。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩昆布を30分程加熱した後取り出し、沸騰させたら火を止め、かつお節を入れ、なべ底に沈むまで1～2分待つ。 ⑪別の鍋にザルをセットし、キッチンペーパーをかけて、濾す。(※絞るとえぐみが出るので注意。 鍋の数が足りない場合は大きめのボウルで濾して鍋に戻し入れてもOK!)
11:15	<ul style="list-style-type: none"> ⑭フライパンにごま油をひき、鮭を皮目から並べて中火で両面焼き色が付く程度に焼き、いったん取り出す。 ⇒大バット ⑮⑭のフライパンに、ごま油をひき、れんこんを入れ中火で透き通る程度まで焼いたら、ほぐしたまいたけを加えさらに炒め、鮭を戻し入れる。 ⑯フライパンに合わせた調味液を加え全体に絡めるように、汁気がなくなるまで炒める。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑰昆布が入っているボウルに、つぶした長いも、なめたけを加え混ぜ合わせる。 	
11:30			<ul style="list-style-type: none"> ⑩濾しただしを沸騰させ、豆腐を加え再度沸騰したら火を止める。 みそを溶いたら、焼きのりを細かくちぎり入れ、最後に小ねぎをちらす。
11:40	<p>★盛り付け★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主菜の鮭は1人3個付け。 器に盛り付けた後、上から貝割れ菜をのせる。 ・副菜にはお好みでおろしわさびを添える。 ・テーマが”和食文化の魅力を再認識しよう”ですので、配膳の際器の位置にも気をつけましょう！ 		
11:50	いただきます！		

