

12月の郷土料理Dayは 「熊本料理」でした



☆メニュー☆

- ・高菜めし
- ・えびだんご
- ・レンコンサラダ
- ・タイピーエンスープ
- ・みかん



☆料理・食材の由来☆

- 「高菜めし」…炒めた卵と細かく切って炒めた高菜をご飯に混ぜて味をつけた、阿蘇地方を代表する郷土料理です。
- 「えび」…熊本県の魚に指定されているクルマエビをはじめ、アカシアエビ、天草の伊勢エビなど豊富に漁獲されています。
- 「れんこん」…全国で6位の収穫量で、有名な郷土料理の「からしれんこん」があります。
- 「タイピー」…春雨に豚肉やエビ、イカ、キャベツ、人参などの旬な野菜と茹で卵を、鶏ガラや豚骨スープで食す料理です。
- 「みかん」…熊本県内で2番目に多く収穫されている果物です。

☆高菜めしの作り方☆

<材料・・・3～4人分>

- ・ごはん 320g
- ・ゴマ高菜 60g
- ・ごま油 大さじ1
- ・卵 2個
- ・キャノラ油 少々
- ・濃口醤油、みりん 各小さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・いりごま 少々

<作り方>

- ①錦糸卵を焼く。
- ②ゴマ高菜の汁気を切る。フライパンにごま油を熱して高菜と調味料を炒めゴマを混ぜる。
- ③ポウルに温かいご飯と②を入れよく混ぜ、お茶碗に詰めて器に丸く盛り付ける。その上に錦糸卵を飾る。

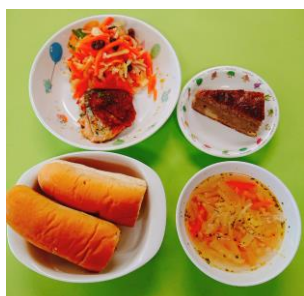


12月の世界の料理Dayは 「フランス料理」でした



☆メニュー☆

- ・パン
- ・サバのプロヴァンス風
- ・キャロットラペ
- ・コンソメジュリエンヌ
- ・バナナクラフティ



☆料理・食材の由来☆

- 「プロヴァンス風」…フランス南部プロヴァンス地方で食べられる伝統的な料理のことで、にんにくとオリーブ油とハーブを味付けとして頻繁に使うのが特徴です。
- 「キャロットラペ」…フランスの家庭料理の定番で、人参を細長くすりおろして、ワインビネガーやオリーブ油のドレッシングで和えたサラダです。
- 「コンソメジュリエンヌ」…フランス語で「千切り」のことで、千切り野菜入りのスープです。
- 「クラフティ」…フランスのリムーザン地方の伝統菓子で、タルト型にタルト生地を敷いて、中に果物を並べカスタード生地を流して焼いたデザートです。

☆キャロットラペの作り方☆

<材料・・・大人2～3人分>

- ・にんじん 2本
- ・レーズン 大さじ1
- ・米酢 大さじ3
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・塩、コショウ 少々

<作り方>

- ①にんじんは皮をむいて千切りにして塩もみしておく。レーズンは水で戻しておく。
- ②ポウルに①の水気を絞って入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる。