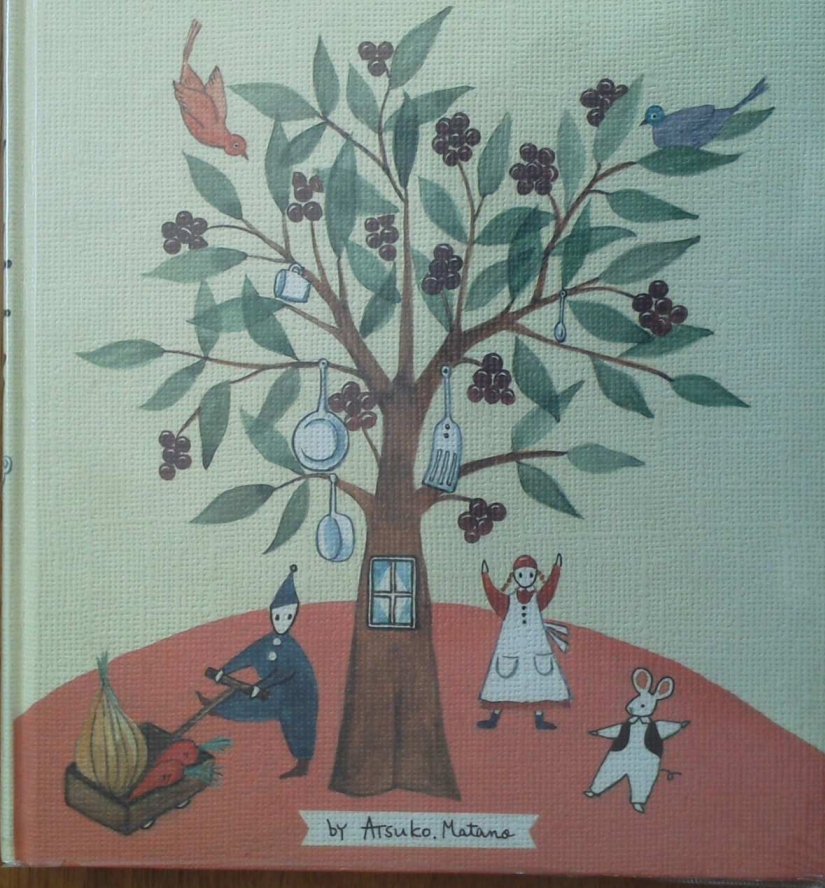


わたしのクッキングブック



by Atsuko Matano

お気に入り 調味料

○ かつお節 伊勢巻 (アイチ巻) 本州産

○ コマ 九鬼 157円

○ 酢 京酢 4島 787円

○ はちみ 渋谷産 12

○ スライスミルク (アマロ) カレ 40食用 1470円
(1パック + 美乳 用紙)

○ お心 (ヤマロ) 加賀 秋田

○ 厚片 びろり 刻み 昆布

わたしのクッキングブック



いじわるうさぎとしゃまねこのお菓子 P3~P16



ブティとバティの野菜料理 P17~P24



ミス・フレイの肉料理 P25~P32



トムとスーザンの卵料理 P33~P40

草食物 P39



ミーシャとマーシャの魚料理 P41~P48



飲み物 P49~P56

スープ
シチュー
金器物
ごみもの



ミセス・チュチュのパーティー料理 P57~P64



ポイルドエッグのパン・麺類 P65~P72



季節の料理 P73~P85



ファンニーベアのフリーノート P86~P95

<ごはんの目安>

3合で3回分 カレー・丼物など 2回分



子供のころからお料理が大好きでした。
あり合わせの材料で適当に作るのが得意なので
たまに失敗することもあるけれど、突然ケツサフが
できることもあるのです。
そんな時、いつも名前をつけて、書きとめておきたいと
思いながら、蒸皿になってしまうと、すぐに次のことを
考えてしまいます。

主婦業を10年もやっているのに炊き込みごはんは
どうしても田にかなわないし、友人の作るケーキは
どこの名菓にもない、とびきりの味がするし、
友人のプロのコックさんのドレッシングはぜひとも
買えたいと思うのだけれど、いざとなると、メモを
さがすのがたいへん……。

そんな私が、いつか私のために、私しか持っていない
お料理の本を作りたいたとずっと心に思っていました。
そんな私のツッキングブックです。
どうぞおなただけの本を作って下さい。

From Atsuko, Mutano



いじわるうさぎとしゃまねこのお菓子



私たちお料理大好き!



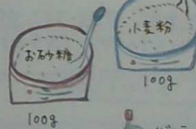
ベーキング
パウダー
少々



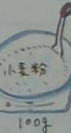
失敗はオケヒ



ベチヤ



ふる砂糖
100g



小麦粉
100g



バニラ
エッセンス



エヘ!

P3 いじわるうさぎとしゃまねこのお菓子

P4 パパのP (集天) (P) (セウ4) セリー

P5 フォリン

デレパン ケーキスポンジ
P6 100gのケーキ ココアケーキ

P7 シュークリーム

スムージー クリームチーズのヨーグルト
P8 ヨーグルト フローストヨーグルト

P9 スイートポテト パンツキハロイ

P10 ホットケーキ 蒸しパン

P11 クッキー / たい焼き

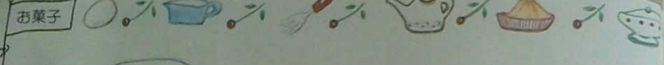
P12 杏仁豆腐 水あめハン

P13 パイ各種 アメアレスイニア

P14 ジャム ジュース (しそジュース) (山梨ジュース)

P15 F2 蒸しパン

P16 チーズの作り



Menu パパ'DP

材料 四角かヌ皿

- OP10
- ゼラ 50g
- 牛乳 400ml
- ゼラ 25g + 水大3 X 2
- パウエービス
- 生クリーム 100ml



粉寒天
分量の水と1つしホト
火にかい しかり
沸湯まで完全に
煮とがる

粉ゼラチン
水にはり入かて
まぜて 5分程
ほかせし
レンジで 秒お秒少
チンしとがる

アガ ゼラチン 5g + 水大2

作り方

- ゼラチン 180gが可
- ホーローに OP10 砂糖 牛乳の半量 + まぜし 沸騰し 粉ゼラチンと 3分程 牛乳 パウエービス 生クリーム (そのまゝ ~ 6分立て) を加え 型に 流す

- *牛乳に 系上茶 ココア コーヒー をかしても可
- *牛乳のかわりに シーも可

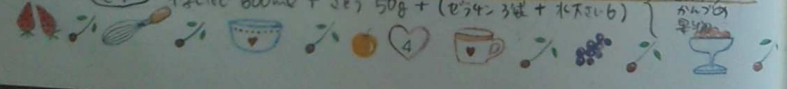
知恵のこ-こ-こ

- 半量ゼラチン 5g + 水大2 ぼやかす
- 水 1.5カップ + インスタントコーヒー 大さじ1 + 砂糖 大さじ3 沸湯
- 同量から スポンジで ぬらして グラスに入か 牛乳を入か ストロー

ヨーグルトカルピスゼリー

- 粉ゼラチン 25g 水大2 ぼやかす
- ヨーグルト 2カップ
- カルピス 1/2カップ
- 型に入か

ゼラ 牛乳 600ml + ゼラ 50g + (ゼラチン 3g + 水大2)



Menu アリン 天板 2枚分 (180 x 4cm型 20分)



作り方

- カヌレは 金型まで可に 作り可
- 茶色く 色づいた お湯大さじ1 を加え
- 手ばやく 混ぜ (お湯は 注意)

コーヒ-アリン

- 牛乳と ゼラを 加熱する とき
- インスタントコーヒー 大さじ2 を 入か

材料 アリン

- 牛乳 500ml
- ゼラチン 70g
- パウエービス
- ジェラチン 50g
- 水 大さじ1
- お湯 大さじ1
- カヌレ
- 木型 170 x 4cm 20分



Free Memo

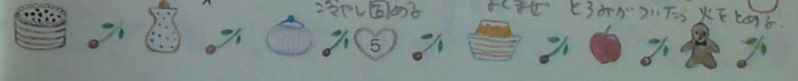
抹茶ミルク寒天

9cm x 5cm



- ① ゼラ 大4
- 抹茶 小さじ1
- カヌレ 大1
- 粉寒天 (袋 4g)
- 水 1.5カップ
- 牛乳 1.5カップ

沸騰する 前に ①を 一気に入か 泡盛器か 茶袋を つけ 沸かす 火を 止めた





Menu 1.0kg型ケーキ 0.5型 2本分

作り方 ココアのケーキ

薄力粉 400g
 ココア 150g
 ベーキングパウダー 1.6g
 砂糖 400g
 卵 10コ
 塩かきバター 500g

180°C 30分
 1.0kg型の中に入れて

材料

バター (バター&C 泡立て) 600g
 卵 600g
 卵 (20~40分ほど) 12コ
 薄力粉 600g
 砂糖 400g
 170°C 40~60分

0.2kgと2kg型に2本ずつ

ケーキスポンジ 0型 1コ分 160°C 30~45分

卵 3コ
 グラニュー糖 90g
 薄力粉 90g
 塩かきバター 30g

泡立て機で混ぜる
 天板に敷いて

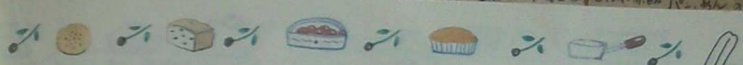
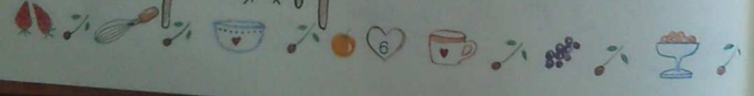
0.1kg型
 0.2kg型

<デコレーション>

- 0 生クリーム + ビート色素
- 0 " + 抹茶
- 0 " + ココア



※お水は基本です。必ず入れてね!



Menu シュークリーム 20コ分

材料 シュー皮

バター 50g
 水 100cc
 小麦粉 50g
 卵 2コ

バターを溶かす
 水を加える
 小麦粉を加えて混ぜる
 卵を加えて混ぜる

170°C 40~60分

途中であけはけ!
 できたらすぐ取り出す

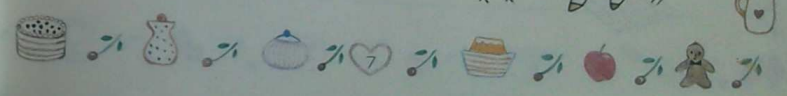
カスタードクリーム X 2~3

牛乳 250cc
 卵 1コ
 砂糖 60g
 小麦粉 30g

泡立て機で混ぜる

シュー皮を焼いたら
 カスタードクリームを
 入れて冷ます

食べる直前に1本ずつを冷まして





お菓子

70-ズンヨーグルト 飯エヨーグルト

Menu ヨーグルト クリームチーズ

ヨーグルト種菌 6包 630円
城山 自然食センター
〒912-1101 石川県 白山市 野田町 2丁目 2番地
高橋昭夫 2012.2.10 EBC

100%容器使用
材料 ヨーグルト種菌 or ヨーグルト種 製氷20分

40°C 7hr 12°C

殺菌牛乳 1L E 容器に入れ
その上に凍ヨーグルト E おろし
40°Cで投入 混ぜておろし

クリームチーズ

ヨーグルト E コーヒーフィルター
に入れて

70-ズンヨーグルト

ヨーグルトに 3%乳脂肪分 E
混ぜて 冷凍

↓
かき氷にして 食べるおもしろい

飯エヨーグルト

ヨーグルト E 氷とろろおろし E 入れ

ヨーグルト + α

フルーツ、抹茶、きなこ、あんこ
チョコ、抹茶、クワガタ、黒ごぼろ
ごま、かりんとう、甘納豆、黒豆、トリス、ココア、マシュマロ、コーンフレーク、オリーブオイル

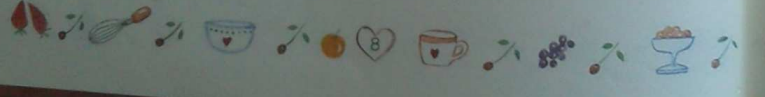
170g シェイク

いちご 200g (1.5%)
ヨーグルト 500cc
砂糖 5g

↓
いちご E (1包) 黒糖 E
ヨーグルト E (牛乳) E

Free Memo

ヨーグルト E 美味しくおもしろいよ
・深いヨーグルト (おとしもの)
・パナアイスクリーム



Menu スイートポテト 子育てお菓子 P 64 巻

材料

ジャガイモ	500g	蒸す 100g 蒸す 2分	7分
バター	25g		
砂糖	60g		
卵	1/2コ		
生クリーム	100cc		
お好み粉			

220°C 10~25分

作り方 180°C 20分

かき氷	500g (蒸す 100g 蒸す 2分)	7分
バター	25g	
砂糖	80g	
卵	1/2コ	
生クリーム	100cc	
お好み粉	1/2コ	

180°C に入れた 7分 200°C 20分
かき氷 に入れた 220°C 20~25分





Menu ホットケーキ 10分

- 材料
- 小麦粉 180g
 - バキソパウダー 小1.5 (5分1割)
 - 太白 80g
 - 卵 1コ
 - 牛乳 1/2 カップ
 - (お好みで) チョコレート

- かぼちゃ 70分
- ① かぼちゃ 200g (4等分)
 - (10大さじ レンジ) 皮を剥く
 - 卵 2コ
 - 太白 90g
 - 牛乳 90ml
 - バキソパウダー 5g (小1)
 - 薄力粉 120g
 - ① 混ぜて 10~15分蒸す
 - ② 電子レンジで蒸す

① (ホットケーキ) に 牛乳を 多めに
 ② ①のものを 1.5倍 火を通し
 上から ホットケーキを 入れ 蒸す

③ 電子レンジで蒸す

④ お好みで チョコレート

⑤ チョコレート ホットケーキ

ホットケーキ種を しずめ出し 先に 混ぜる

上から ①の種を 入れ 蒸す

トーフーツ

・ ホットケーキミックス : トーフ = 1 : 1 に 混ぜる
 ・ スpoon で 混ぜて 180℃ 15分 焼く

- トーフ 150g
- 薄力粉 150g
- 太白 30g
- バキソパウダー 小1.5
- 卵 1コ

① 中に ②、③、④ を 入れ 混ぜる
 ② ①のものを 400g 1枚 (お好みで) 牛乳を 2レシ



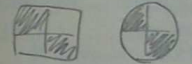
材料は正確に...



Menu クッキー

お菓子大百科 P142

① 棒状にして 冷蔵庫で 40分



動物を 入れ 入れ

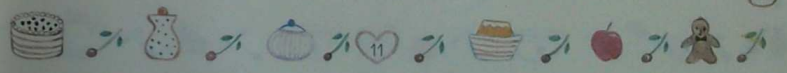
- 材料
- バター 200g
 - 太白 150g
 - 卵 1コ
 - (お好みで) 1/2コ
 - 薄力粉 300g
 - (ココア)

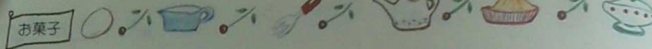
たけなす 40分 最初に 空焼き

- 薄力粉 100g (半量)
- 太白 20~30g (黒糖、三温糖)
- バキソパウダー 5g~7g
- 卵 1コ
- 水 (牛乳) 70cc



① 砂糖を 入れ 混ぜる
 ② ①のものを Spoon で 2枚 1枚 半量 117g





Menu 杏仁豆腐

材料 水 200ml 煮ゆ可
 米粉 4g
 砂糖 30g
 牛乳 300ml
 Pモトエッセ 2~5滴
 型: (固まるまで早く)

シロップ

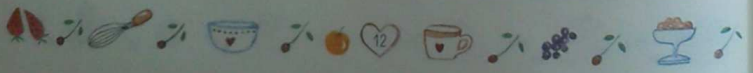
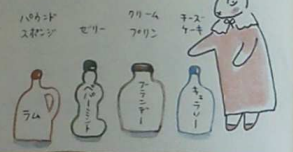
水 200cc
 砂糖 50g
 (レモン汁 1/2コ分)

① 杏仁豆腐にシロップをかける
 作り方



水ようかん

水 400ml 煮ゆ可
 粉糖 4g
 杏仁 75g
 砂糖 100g
 塩 少々
 杏仁からたこ油には
 水で洗って 煮汁を
 ② 杏仁がくっつく
 型に入れる



Menu 101

材料 薄力粉 200g
 バター 160g
 無塩バター 塩10g
 冷水 100cc

強力粉 (打粉)

おかし大百科 P182, 189
 189



作り方
 ① 薄力粉をボールに入れ
 [100g] に切ったバターを入れ
 カットを混ぜる (手で)
 全体を細かく混ぜる
 中央を混ぜて 冷水を入れ 粉と
 水を混ぜながら カットを1センチ
 ほどに伸ばす
 [冷やす]
 (ラップで包んでおく)
 ② 打粉を混ぜ 半分は切った
 上にのせて 押しつけておく [冷やす]



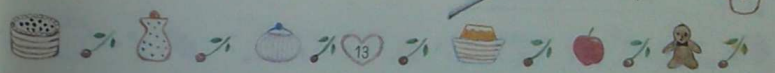
① のびた状態に ② をのせて 180°C 20~30分
 粉を干して 冷凍する [干す] スティックパン

② バターを冷たい状態に
 ① をのせて 冷凍可 → 冷蔵庫で自然解凍し 広げて切る

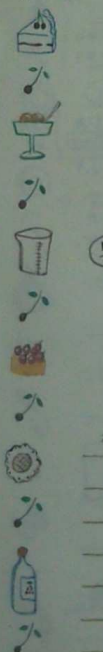
③ P117の101 [打粉] 11:30 40
 砂糖 20g 煮ゆ可
 レモン汁 1/2コ分

④ ミートパン

Free Memo
 Y-B-Sパン
 F-Sパン



お菓子



Menu ジャムいしりし 湯-スいしりし

山アドリジャム、ソース

山アドリ + 1/2量のせり 煮る
 ↓
 汁かき混ぜる (濃縮100%のソース)
 ↓
 3分山アドリ + 1/2量のせり 煮る
 沸騰したら弱火にし煮ながらアケビを
 20分くらい煮る 10...と混ぜる 混ぜる → 混ぜる
 ↓
 汁かき混ぜた後に、水で洗ったアケビを
 沸騰したらアケビを煮ながら 煮る 煮る
 ↓
 2倍ソース



朝食の材料

朝食 + 1/2量のせり + レモン汁

材料

しきソース
 (濃縮100%)
 大バケツ2杯分のしき 煮出す
 大鍋 1/2杯まで 水を入れ 弱火20分
 せり1杯 火を止めて 500g
 レモン (1個 100g) 3杯 ~ 2杯
 ○ あっしりしに 2杯 (2杯)
 ○ 水 湯で煮る
 ○ レモン汁は 少量に入れて 味を調える

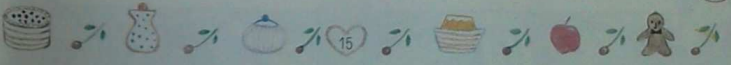
Menu 干-ス蒸しパン 7分型90分

材料
 パウダー 25g
 プリンセス 100g
 マロウ 40g
 卵 20g
 レモン汁 1/2杯
 牛乳 大2杯
 (レモンパウダー) 大2杯
 (ベーキングパウダー) 小1

- 容器半分まで入れる
- 強火 10~20分 蒸す



お菓子の読み方はデコレーションです。



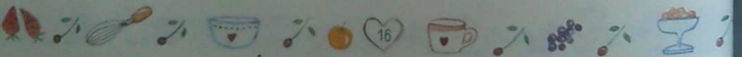


Menu

材料 **チーズの作り**
 食パン 30分
 砂糖 100g
 ホシホシ 少々
 混ぜて 7分 レンジ
 蒸す ホシホシ だけ先に 2分 レンジ
 色よくカリッと焼いたら OK



お菓子作りの絵



野菜

コン
トト

プティとパティの野菜料理

トマト

ネギ

ダイコン

ピーマン

ぶらコン
カリフラワー

春菊

玉ねぎ

ピーマン

ホウレン草

セロリ

レタス

オクラ

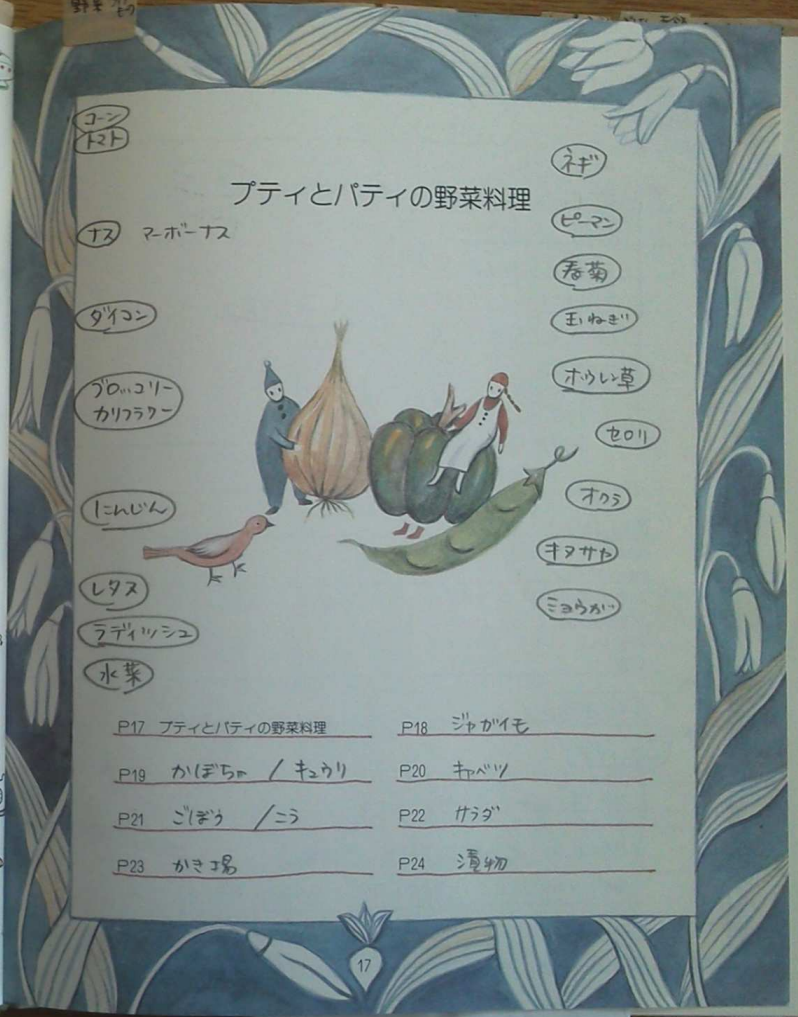
ラディッシュ

キヌサト

水菜

ミョウガ

P17 プティとパティの野菜料理	P18 ジャガイモ
P19 かぼちゃ / キュウリ	P20 キャベツ
P21 ごぼう / ニろ	P22 サラダ
P23 かき揚げ	P24 漬物





Menu ジャガイモ

肉じゃが

材料 油と肉 200g 1丁のち
 だし汁 2か-70半
 ニンジン (おしり) 1本
 タマネギ (1~2cm) 1~2コ
 ジャガイモ (おしり) 1本
 さとう下駄2
 酒 大匙2
 しわゆ 大匙3
 作り方 火を止め1~2分 グリル

Free Memo
 いももち
 (ジャガイモ
 でんぷん)

ポテトポテト

いも
 ベーコン
 玉ねぎ
 塩こしょう
 ニンニク

ポテトサラダ

ジャガイモ 塩こしょう マヨネーズ
 ハム ベーコン
 ほうろ ニンジン 玉ねぎ
 フォルマージン 100g
 卵、ゆでたまご、レモン コレラー
 塩

ポテトポテト

カレー粉、塩こしょう、おろしニンニク、合せしお

ポテト

ジャガイモ 下4コ 中2コ
 玉子 200g 1丁のち
 玉ねぎ 大1コ おしり
 ハム、ベーコン、ニンジン、金時豆

ポテトサラダに 小麦粉+卵、100g分 揚げ粉
 作り方 新鮮です



Menu かぼちゃ



- かぼちゃ 100g → お菓子
- " " " "
- 塩 大匙2
- しょうゆ P... シュレ マヨネーズ ツツネと
- 11と2 西あきこ(だし、しょうゆ、塩)
- かぼちゃの団子 かぼちゃ、でんぷん

材料



作り方

ポテト

海苔 70x 2コ 小麦粉、玉ねぎ、白菜、しょうゆ、マヨネーズ
 70x、ニンジン、しょうゆ、ツツネ

ニンニク、しょうゆ
 2~3cm 70x 1コ、玉ねぎ、白菜、しょうゆ、マヨネーズ、1丁のち
 → しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
 → しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
 → カレー



Menu アハハ

お好み焼き

- キャベツ 100g (2人用 300g) or 大根葉茎
- だし 70cc (水+かつおだし粉+しょうゆ)
- 卵 1コ
- 小麦粉 70g
- 長ねぎ 20~25g
- 1カ.エビ 木綿エビ、7'9'コマ
- 糸しょうが、天かす
- チーズ ち

(かつおだし
青のり
お好みソース
マヨネーズ)

材料



生の大根は
ビタミンCが豊富で
おいしい!



Menu ニハ

お好み焼き

- ゴマ油 大 水 (だし汁)
- ゴボウ 水+かつおだし
- ニンジン 大 3
- 赤とうがらし
- とう.みりん.酒 大 1
- しょうゆ 大 2

材料

- ニラ
- ニラ 一束 (-0大)
 - 干しエビ 20g
 - とけだま 50g (お好み)
- ゴマ油
火元
- 小麦粉 100g
 - 卵 1コ
 - 水 少々 (お好み)
 - 塩 少々
 - 白ごま 大 2



玉ねぎは
肉や魚と一緒に煮ると
香味づけに欠かせません。



Menu サング

○ダイコン) 4切り + マネー2"
ニンジン) 白ごま
酢・レモン、みそ
木タテ

材料

○コーンスロートツ

キャベツ おじやとり
パルコン " 11/2
コーン

マネー2" 4: サラダ油 1: 酢 4、塩 2は 1: 1/2 だけ



まいたけを洗うとき
流水で洗ってください。



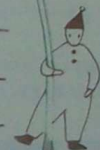
Menu カキ揚

○玉ねぎ、ゴボウ、1cmじん
○不折エビ、エビ、イカ、しらこぼ
○ウリ 青のり、わかめ

材料

天ぷら衣

卵 + 水 2: 1 かき
薄力粉



小さく切ると
揚げ色がきれいに仕上がります。



Menu 清物

- 塩 (荒塩で)
- 材料 ◦ 梅酢・梅干
- 赤し
- コシ
- 庵子
- しゃ

< 酢の物 >
◦ 紅白

◦ じゃ、梅干、しょう、しょう、大根、ご

< 大根の塩漬 >

- 干大根 (30~100)
- かつ汁 しょう 3/4合、酢 1/4合、おろし 1/4合、塩 1合

< 焼き梅干漬 >

- しょう 10合
- 焼き梅干 35合、20合
- 塩 1合
- しょう 50合
- 酢 2~3合

梅酢の作りはしょうに
しょうとしょうを混ぜる



- しょう 1/4合
- しょう 1合
- しょう しょう
- しょう しょう
- しょう
- しょう

カリフラワー
塩を加える時、小麦粉を少し
加えると白く仕上がります。

青し塩漬

- 洗ったしょうは塩を
- 塩水(水2合、しょう 140g)
- 洗ったしょうを漬

長い梅酢漬

梅酢漬 → しょう、しょう、しょう、しょう
(しょう、しょう) しょう、しょう

しょうと梅酢の梅酢漬

しょう、梅酢、しょう、しょう、しょう

しょう、しょう 10合、しょう 1合、しょう

- 肉汁が出たら スープのドレッシング
- カレ
- ビーフステーキ
- ハヤシライス
- クリームシチュー

ミス・クレイの肉料理



P25 ミス・クレイの肉料理	P26 牛肉ビシタ
P27	P28 豚肉
P29	P30 とり肉
P31	P32



Menu (びんごらの牛肉)

ハンバーグ ミートボール 10個

肉料理

- キムチ肉 1kg
- 玉ねぎ 大4-5個
- 卵 3個
- 材料
- 100cc 半分
- 塩こしょう、ケチャ
- チーズ、にんじん、しいたけ、アサリ
- 10個分

ビーフジャーキー

- 厚切ステーキ肉 (しょうゆ1/2カップ)
- 塩こしょう
- ウチノ肉 1kg
- ハーブ
- スパイス
- 酒 (1/2カップ)
- オイル (1/4カップ)

- ストーブ上で干す
- オイル中で蒸気
- カツ丼 食べかた 残りはおの上
- 冷凍保存

焼きそのコツは
直前に塩をふくはります。



Menu

- 焼肉
- ステーキ
- 肉巻き ニンジン、ゴボウ、しおじ、さき
- 焼き肉 牛肉、しんじょう、トーフ、コンキウ
- 材料
- しょうゆ、塩こしょう
- ネギ、ミョウガ、エキダマ、うこん
- ふ、アサリ、しょうゆ

肉料理

作り方





Menu 豚肉

- 肉料理**
- ポーク
 - ポーク
 - ポーク
 - ポーク
 - ポーク
 - ポーク
 - ポーク

豚肉 200g
 白菜 キャベツ、木、玉ねぎ、4ヶ葉
 しつぽ、のこ
 ニンジン、しょうゆ
 しつぽ、
 プラ油
 しつぽ油
 しつぽ油
 しつぽ油

揚げうどんが 甘酢あんかけ

しょうゆ 大1
 水 大4
 さし 大2
 酢 大2
 材料

強火で 200g
 水 110cc (2~3分合熱)
 1分して煮出す
 手とあてきながら平に転がす
 かわらばさみで 20~30分休ませる
 心はずきぬように見せよ

ソーマイ 揚げソーマイ

豚肉 200g 1ヶ、エビ
 玉ねぎ 大2、みじん切
 かい 20~40g
 塩 小1/2
 しつぽ 大2
 片栗粉 大2
 ぶつぽ油 大3

or 5ヶ葉大判
 3ヶ葉60g
 10に不たい
 し

キャベツは皮を削いで下にして蒸す



揚げ豆腐

揚げ豆腐 10大1) 200g
 塩こしょうにんにく
 卵白 片栗粉 大2 小麦粉 大3
 片栗粉 大2 小麦粉 大2 4ヶ葉 大3
 揚げ豆腐 大2 しょうゆ 大2 片栗粉 大2 小麦粉 大3
 (うす) 大2 大1 を混ぜておく



Menu

肉料理

豚コマ肉しつぽが火炙

豚コマ 200g + 塩こしょう + 小麦粉 (袋)
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2

揚げにんにく揚げ

ぶつぽ油 200g
 にんにく 大2
 しつぽ 大2
 片栗粉 大2
 小麦粉 大2

とんかつ

豚コマ 200g
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2

カツサンド

キャベツを洗って水気を絞る

豚のシフォンケーキ

豚肉 200g
 小麦粉 500g 1kg
 水 300g
 砂糖 30g 50g
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2
 しつぽ 大2





Menu とり肉

肉料理

鶏肉 (鶏)

とり肉 500g 小麦粉がけ

- 材料
- 卵 4コ
 - ニラ一束
 - ごま油で焼く
 - オキアノース
 - 和風酢 (下味) 下

Free Memo

ステーキン

とり肉 10大 塩 2大勺、小麦粉
 フライパンにバターを熱し、油をひき、
 (しょうゆ下味 (お好み) 下)
 (ステーキン) 下

とり肉つくね

・とり肉 + 小麦粉 + 小麦粉 + 小麦粉
 作り方 ころ、白ごま

とり肉お灸

・しょうゆ、おろし、酒、酢 (下味) 下
 (卵)
 ・小麦粉、片栗粉、上新粉

とり肉不づん焼

・とり肉 1にんにくしょうゆにしょうゆ + レモン
 ・じゃがいも くりき
 サラダ油 玉ねぎ、にんじん
 200°C 20~25分 焼く、おけおけまて

袋に入れた

- 玉ねぎ
- しょうゆ
- おろし
- レモン
- しょうゆ (1にんにく)
- 酒



とり肉カリステーキ

・とり肉 + 下味 + 小麦粉 多めに油で
 カリカリに焼くまで

Menu



とり肉にカレーを合わせた (カレーステーキ) = 3-7分 260°C 10分、(卵) 下

→ 小麦粉がけ、フライパンで焼く
 → 小麦粉がけ、フライパンで焼く

肉料理

作り方

材料

揚げものは温度が下がると
 肉の質、厚み、こけに注意



Miss Kley



Menu

肉料理



肉料理は調理器具に
こたわらない！
厚手の生地がいい。

材料

トムとスーザンの卵料理



- P33 トムとスーザンの卵料理
- P34 茶かむ返し
- P35 トムとスーザンの卵料理
- P36 天津村
- P37 卵料理いろいろ
- P38 トムとスーザン
- P39 卵料理いろいろ
- P40 トムとスーザン

Menu

茶巾のし

卵 3個 (150cc) 茶巾 2枚
 T-シ 500cc (湯+かつおだし粉)
 しゅうゆ 小 1
 みりん 大 1

とり肉、エビ、かまぼこ、干しいたけ、きんぴら
 おろし、ほうれん草、インゲン、ニンジン、ピーマン

○ 沸騰したら弱火 10~20分

作り方

玉子トフ

卵 5個
 酒 大 3
 T-シ 1かみ
 塩 しゅうゆ 小 1
 ごとう 小 2

セーラーに入
 蒸し器で
 ↓ 弱火 1~2分
 ↓ 弱火 18~20分

ゆて器
 3分... 湯が流れる
 5分... 蒸籠
 12分... 固ゆて

※ゆてたての水に比べてますよ。



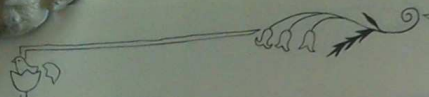
Menu

アウイス ケチャップ

作り方 玉ねぎ
 1-んじん コーン
 ハム、ハート、エビ
 マッシュルーム
 シイタケ
 コシコシ、塩コショウ

材料





Menu



卵とじ
三つ葉やにらなどを
だし、しょうが、砂糖と皮
とき卵でまとめる。

天津丼

水
コンソメ
カン・ネギ・ニラ

濃い目のスープ
↓
水溶き片栗粉を
とろみをつけ
あじをそそぐ

ごはん + 卵 + あじ + 糸こんにゃく

材料

Menu 卵料理

スクランブルエッグ 1人分

卵 2コ 牛乳 大1
コンソメ
しょうゆ
塩、ペパー 4-2"
バター 大1

VDで卵

+ マヨネーズ マスタード
+ ピカレス タルタルソース

目玉焼き

卵焼き

のり、4-2"、T-うに、ニンニク、ブロッコリー
かにかち、青のり、かつお節、しょうゆ、
納豆
→ かつお節は下根を少し、しょうゆ、しょう油と合わせて煮る物に
(和風ソース)

自家製マヨネーズ

卵黄 10分
塩 小匙
マスタード 小匙 (粒はok)
こしょう 少々
コンソメ 小匙
酢 大1
砂糖 大1
サラダ油 加減
最初は1滴ずつ
白器に落とす 少しづつ
1回に入らず量を調節
⑥ 日に2回 2-3日を目安に食べる

③④⑤
②③④⑤⑥ (うたふた)

材料



Menu

トーマト

作り方	材料
ひんぱく 大2枚	ミキサー
さとう 大2	
油 大3	
みりん 大1	

オーブンシートをひいた天板に生地流し
180℃ 15~20分
火がけたらオーブンシートをひいたから
まきあいのせとまいきまきまきと混ぜて可



Menu (豆) 豆



大豆
黒大豆
+
4倍の水
新大豆

豆が50gに
戻ると
450c (800g) 圧力釜 5分 + 冷蔵
小分け冷凍 → 作り、おくら、ゆも、こご、かぼとせと混ぜて

金時
小豆
手揉豆
+
4倍の水
+
さとう

材料 (1) 1リットル (2) 凍たいた

(1) 1リットル (2) 凍たいた

作り方 金時豆 1杯と2 みんとロート
マッシュして ココナ、カレーにも可

(1) と (2) と (3) と (4) と



1リットル

1. 卵ととして塩を加え、小豆を圧力釜で10分。
2. 煮た豆以上、手で揉み、水を加えて、

Menu

① 水 1ℓ
 コブ 10g せんにぎに漬けておろし水 (最低 30分)
 中火
 湯がけたら かぶおし 10g
 湯がけたら フックツツ 5分間
 火を止めた 3分間
 ↓
 コブをみじん切
 だし用の茶こしで かつおをこす

材料

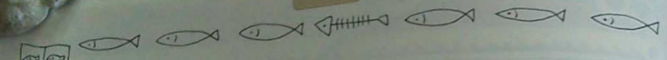
こぶ → きざみ → かし
 だし汁
 かぶ → いじりかき
 しめじ おろし



ミーシャとマーシャの魚料理



P41	ミーシャとマーシャの魚料理	P42	さけ
P43	かれい	P44	サメ
P45	干か	P46	かき かつ
P47	うご	P48	いわし



Menu JIT

下ゆき蒸し
生サケ
五ネギ、生姜
おろしニンニク、ハーブ

1. 下ゆきサケ

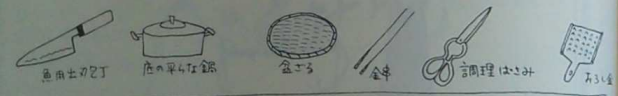
サケを40℃以下のぬるま湯で
皮をヒヤヒヤ → サケにあげます
材料 しょうゆ: おろしニンニク = 1:0.5
おろし生姜: しょうゆ = 1:1

2. からあげ

しょうゆと塩の下味
小麦粉の片栗粉

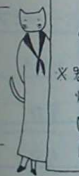
サケの下葉4-5"カリ

あいかけ



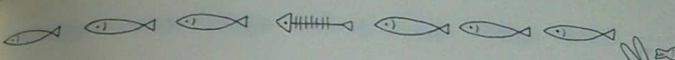
作り方 (フレンチ) ホットプレート

- サケ、玉ねぎ、ニンジン、もやし、白菜、春ネギ、ナス、ピーマン、しいたけ、カリリ分量にしょうゆと(1D)を入れる
- サケ半身
- おろし100%、しょうゆ1/2、酒1/2、マヨネーズと混ぜる



× 魚を焼く時は
蒸気が出る。

× 器をあたためておいて
焼きたてをすぐ食べる。



Menu カレイ

1. オカリ蒸し

カレイ4尾 (うろこをとって切り目を入れる)

- しょうゆ 大4
- 酒 大4
- 醤油 大1~1.5
- しょうが 1かまづ
- 水 1かまづ

材料

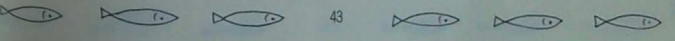
蒸し器、蒸し籠、おろしニンニク、しょうゆ、しょうが、水、短時間蒸し、サケ蒸し、おろししょうゆ、蒸し器、おろししょうゆ、おろししょうゆ、おろししょうゆ



蒸し器に入れ、カレイが重ならないように
中火で蒸し出したら2~3回おろしかけ
おろししょうゆ(おろしニンニク) 10分
(500gの場合は切り目を入れる)
火が通ったらおろししょうゆ

- からあげ 小麦粉
- 火を通した 塩を振りかける

作り方





Menu サシ

サシの不審蒸 圧力鍋 20分

- 大10匹 内臓はとてツリ切り
- 小仔魚 20匹
- しょうが
- 梅干 4~6コ
- 酒 1/2カップ
- みりん 1/2カップ
- しょうゆ 1/2カップ
- 酢 1/2カップ強

火置きサシ 塩し

サシの刺し合わせ

- サシ 4尾 肴用 骨は
- 塩少々 酒大1 しょうが汁大1 につけ込む
- 片栗粉つけて焼く
- しょうゆ 大2
- みりん 大3
- さとう 大2
- 酒 大2
- だし汁 大4
- 少し煮ゆで
- おろし
- ゆで

ごまにサシの殻を少し

だし汁

- しょうが おろして 目のPHに
- 切りおろし 皮をばら

火置き

火置き 4分 しょうが汁 大1 しょうゆ 大1 酢 大1



Menu 干カ

からあげ

- 干カ
- 小麦粉 青のり
- 酢しょうゆ1につけて
- あんか1に1にしてまひ

材料

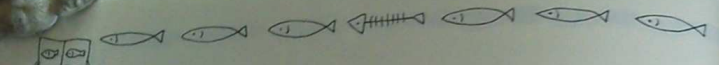
干カ天ぷら

下ごしらえは 前112

大型干カ不審蒸 圧力鍋 5分

サシ不審蒸





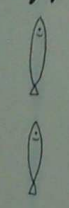
Menu カキ

カキのピカタ

カキ 150g 春菊 卵 4つ
ごま油 2 大匙
材料 酢 しょうゆ だし 食塩

カキの天ぷら

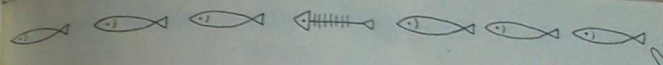
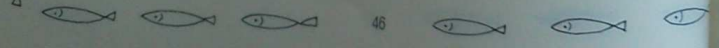
玉ねぎ 春菊 脆いだし カキ 卵



作り方 天ぷら

・天ぷらカキ

★煮込みおでんは(10)
・人参・福子
・春菊・春菜・白ひた
など



Menu タコ

上:天 粉 1kg 230~240g

薄力粉 250g
強力粉 250g
材料 だし 1.5L
卵 5~6つ

赤しょうが
あげ玉
おぼろ
おぼろ
タコ

青のり
オクラノース
かつお節

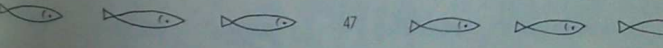
下:天

下:天 200g びら
キャベツ 2枚 切り
長ねぎ
しらたき 20g
赤しょうが
白ごま
青のり
小麦粉 大3
半割し 大2

下:天2

天つゆ生地
たこアツタリ (100g)
長ねぎ
コンブ
びら

スライスした
お肉はお好みで





Menu いか. イビ

いかめし
 (いか4杯 足は細切り. もろ米にまぜて 1杯の月日に好むおじい)
 もろ米1かまど

昆布 水3かまど 酒 大3 しめゆ 大3 かりん 大2 じょう 小2

鍋にいかを入れ 蒸汁を入れ
 中火 1hr (or 圧力釜)
 米粒を11杯の 上につけておき 4かまど

イビの春巻皮あげ (指-ず皮. じゅ-じゅ皮) + 4杯まで

イカ-うなぎ

もろ米1かまどほど 湯水 1hr以上
 いか 4~5杯 足は細切り

にんじん 50g
 じゃがいも 60g
 じゃがいも 50g
 パン or ひよこ豆 or 大豆 50g

フードメーカー → パン-10g
 材料 いかの月日に好む

水3かまど 利用
 スープカレーミックス or カレールー
 → 蒸して いかを入れ
 1hr弱 中火で 煮込む



いかは食べやめおろか
 1杯の月日に (フードメーカー)
 片切り 小1モ小12ほど
 蒸して 煮込む

飲み物



P49 飲み物	P50 ユー. カボチャ. 不飽和油
P51 金魚物. おひん	P52 シチュー. おひん
P53 おか. お菓汁. おひん	P54 芋-パン. 百ごめ
P55 炊きごめ. 赤飯	P56 ドリア. 寿司

DRINK

Menu コーン・パン・フキン スープ

- コーン かぼちゃ
牛乳
コンソメ 塩こしょう
パセリ 青のり、カルトン、あまごき、ハーブ
(玉ねぎ、バター、生クリーム)

Menu 木の実スープ

- いも、
玉ねぎ
牛乳
塩こしょう
(バター、生クリーム)



DRINK

Menu 金局

- 牛乳、みど、牛乳
○ 牛乳、みど、牛乳
○ 白菜、キャベツ、玉ねぎ、コンジニ、コブ、ネギ、春菊、ダイコン、ニラ、(おろし)
○ うどん
○ 雑炊 ごはん と玉卵
○ もち
○ コシヤク、しらたき、マロニー



Menu おでん

- 下飯
ゆで卵 (15分ゆで)
コブ
コンヤク
ハンパ
タコ、ウインナー
かりもの



DRINK

Menu シチュー

- クリームシチュー ◦ ビーフシチュー ◦ カレー
- (◦ グラタン
1. パイ包 卵かけソース
- 肉、ヒリ、ホウチン、アサリ、エビ、ベーコン
- ジャガイモ、ニンジン、ブロッコリー、豆、ネギ、草、カブ、カブチ、ネギ
- しいたけ、しめじ、マッシュルーム、ニンニク、ショウガ
- クリームシチューのカレールー入り
- グラタン



Menu みそ汁

- じゃがいも、玉ねぎ、かぶ、だいこん、かぼちゃ、とうもろこし、しいたけ、にんじん、わかめ、あじき、おろし
- 油豆腐、トウモロコシ
- しいたけ、さき、とうもろこし、しめじ
- あじき、しいたけ
- にんじん
- とうもろこし、玉ねぎ、かぶ、さき、天かす
- おろし



DRINK

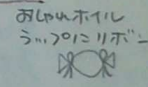
Menu おかゆ、リゾット、芋団子、お茶漬け

- 芋団子 たらこ、エビ、卵
- ごま
- わかめ、しいたけ
- トウモロコシ、わかめ、おろし
- 塩、コンソメ
- リゾット茶漬け
ソート、おろし、みそ、おろし、おろし
- 和風茶漬け
おろし、かぶ、かぼちゃ、コンソメ、わかめ、おろし、おろし



Menu おむすび

- のり、大判のり、半分に切る
- じゃがいも、のり、サケ、ゆかり、ごま、しめじ、たらこ、かつおぶし、しめじ、きんぴら、ソート、おろし
- おろし(おろし) + おろし + おろし + おろし



DRINK



♡ ごはんが冷たい時は先に温めて

Menu チャーハン

玉ねぎ、ニンジン トウキビ、ねぎ、あまろき しん
 ハム、ベーコン、ウインナー、シーチキン コンビーフ
 エビ、牛丼エビ、じゃこ、コーン
 漬物、糸エビ、ニンニク、
 ケチャ、マヨネーズ、コンソメ、塩コショウ、梅、ごま、カレー

おライス

ニンジン、玉ねぎ、ハムコンビーフのみじん切をいためて
 ケチャと油をいれてごはんに入れて
 卵2〜3個強火で一気に足して混ぜて皿に盛る



ワイングラス

Menu 豆ごはん

米4かい
 黒大豆 1/2かい } 少し多めの水かいてん



ワイングラス

DRINK

Menu 炊き込みごはん

4人分 1食で 2.5合

- 米4合で しょうゆ大2、みりん大2、酒大2
 3つを下にして合わせて 4かい
- きのこ、しいたけ、油あげ、しいせ。
- かに、アサリ、アサリ、ホタテ、カキ(お好み)
- とり肉、ウインナー
- 1=はん、ごぼう、しょうが

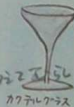


↑↑↑↑ = 釜飯系玉子、ねぎ、シ
 1=はん、アサリ、アサリ、ホタテ、カキ、
 ものり、とろろ、ごぼう、
 かいせき

工金 強火で沸騰 → 弱火
 圧釜 白米 5分 ちり米 5分

1合 12分
 2合 13分
 4合 14分

→ 強火で10分ほど加熱して 10〜15分
 7分間隔



ワイングラス

基本

Menu 赤飯

ちり米 2かい
 大豆 30g
 塩 小1/2
 黒ごま 適量

圧釜

- 大豆 30g 1=水 2かい、70
- 5分 煮沸 ちり米洗って入れる
- 煮汁を可成り茶色 ← 入れる
- 3分 放置 塩を



ビールグラス

DRINK

Menu ドリア

ホワイトソース

- バター 大3
- 小麦粉 大6
- 牛乳 1L
- コンソメ 塩=1/2

玉ねぎ ニンジン、ブロッコリー、コーン、木の葉、ピーマン、エビ、パプリカ、マッシュルーム、セロリ

米粉のホワイトソース

- 上野粉 大6
- 牛乳 1L
- コンソメ 塩=1/2
- おろしにからしを混ぜてから火にかける
- シートの時は牛乳をかわらぬ

パスタ、グラタン、シチューにも
とろみかていまで混ぜてから
コトコト煮



サマケツリ寿司

シャリ、サマ、しょうが、ネギ

Menu 手巻き寿司

寿司用米 3合

- 酢 かいつ 1/2
- 醤油 大2
- 塩 小1
- ごま

具 (手巻き)

- エビ、玉子焼、マグロ、サケ、ホタテ、トビロ、イクラ、キャリ、オクラ、シソ、梅、糸海苔、シーチキン

いたけ、ニンジン、ゴボウ、アノ子

巻き寿司

- 梅、おろし
- 明太子、ネギ
- 糸海苔
- まぐろ、ネギ



ミセス・チュチュのパーティー料理

レシピア () のコトにあり



P57	ミセス・チュチュのパーティー料理	P58	和食、中華
P59		P60	洋食
P61		P62	おつまみ カマンベールチーズフォンデュ
P63	おやつ	P64	



洋食 ○パン シュウ カスタードクリーム

Menu

- ステーキ ○火炙肉 ○肉巻 ○焼きそば
- ハンバーグ, ミートボール, パテ
- シチュー (肉, じゃがいも, じゃがいも, じゃがいも, じゃがいも)
- グラタン (じゃがいも, ニンジン, フルーツ)
- ドリア (じゃがいも, じゃがいも, じゃがいも)
- フォーハン
- ポテトサラダ (じゃがいも, じゃがいも, じゃがいも)
- フライドポテト
- コロケ
- オムライス
- スクランブルエッグ, ゆで卵サラダ, 目玉焼き
- カキフライ タルタルソース (自家製マヨネーズ)

材料 スープ 牛乳
 コーン ニンジン
 じゃがいも 玉ねぎ
 パセリ 香りの 玉ねぎ
 じゃがいも 玉ねぎ 牛乳



パーティーの買い物は
前日に済ませよう。



Menu

- <パスタ>
- たらこ 明太子
- マヨネーズ 西洋
- トマト油
- ニンニク 塩コショウ
- ネギ ほうれい草 じゃがいも トマト
- ホワイトソース, ミートソース, トマトソース, カルボナーラ
- <アコニサラダ>
- ゆで卵, コーン, じゃがいも, じゃがいも

材料



プレゼントを用意したら素敵!



おつまみ

Menu

生ハムチーズ巻き
「チーズ」ゴーダ、スティック

- シークワーサー
 - カマンベールチーズ
フレンチ風
 - カボチャポテト
 - 大豆
 - チーズおつまみパンケーキ
- チーズの皮はサイコロサイズに切ると
パンケーキに可也

材料

※ 献立と器と一緒に決めよう。



おやつ

Menu

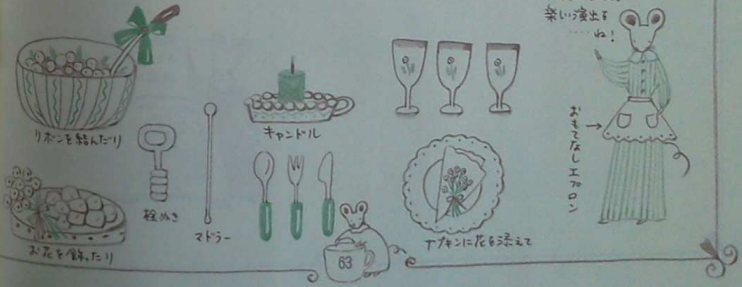
- ヨーグルト (ミルク、果物)
- ヨーグルトアイスかき氷
- スムージー
果物、牛乳、ヨーグルト
はちみつ、さとう、不二糖



- プリン
- シュークリーム
- わらびもち、きなこ
- 大福 (抹茶、あずき)
- スイートポテト
- たい焼き
- フワッル
- 杏仁豆腐
- 水ようかん
- パイ
- レアチーズケーキ
- 抹茶ミルクゼリー
- 蒸しパン (おしぼり)
- ドーナツ、ホットケーキ、サターペンダギー

材料のみもの

- 牛乳
- お茶、抹茶、水出し
- しそジュース
- コーヒー
- 糸エ茶
- ココア



↑ コッペパンのつくり方 (動物性)

ペルリイ(使用)

250	200	中種→150g
500	400	国産小麦粉→300g
113	112	塩→小さじ2弱
大4	大3	砂糖→大さじ2
	大1	粉乳→大さじ1
300ml	270ml	卵1個と水を含ませて→200ml
40g	25g	無塩バター→15g

4 分割、ベンチタイム

パン生地を打ち粉した台に取り出し、パンチをして8等分に軽く丸め、ベンチタイムは15分取る。ベンチタイムとは、生地を休ませること。



5 成形

生地をつぶし、手前と向こう両方を折り返して縦長の生地にしたあと、両手のひらで左右に引っ張りながら転がして、長さ15cmの棒状にする。



6 二次発酵

38℃で1時間おく。たいがい、一次発酵より高めの温度で行なう。



7 焼く

生地にナイフやハサミで筋をつける(クープ、ちなみにコッペとはクープの意味)。クープはオーブンで膨らむ。



※保温保湿の工夫
一次発酵、二次発酵ともに保温保湿の設備が必要。断熱シートで覆ったスターリングや断熱効果のある入れ物にアロマキャンドルと水を併せた鍋を入れて保温できる。熱源には湯たんぽや電気カーペットなどを利用してもよい。

本仕込みをする

ここでは砂糖や卵、乳製品を適度に配合し、初心者でもつくりやすい基本的なパン生地を紹介。コッペパンや揚げパン、惣菜パンなど、幅広く使えます。

※粉は製パン用小麦粉を使用

1 混ぜる

ボウルに中種、小麦粉、塩、砂糖、粉乳を入れて軽く混ぜ、卵と水を注ぎ入れ、粉気がなくなるまで、かき混ぜる。



2 こねる

ボウルから平らな台に取り出し、最初はゆっくりと徐々に力を強めてリズムカルに10分こねる。バターを生地に入れ、均一に混ぜ、生地を叩きつけながら10分こねる。



生地を引っ張り、なめらかにのびるようになればOK。

3 一次発酵

薄く油をぬったボウルに生地を丸めて入れ、ポリ袋などをかぶせ、30℃で6時間おく。中種くらいにパンチを入れガス抜きをして丸め直す。



一次発酵完了の目安は、生地が2倍半くらいまで膨らみ、粉をつけた指を差しこんで抜くと、指穴がゆっくりと少しだけほむらうのとき。



中種をつくる

発酵と熟成が完了した2番目のパン種。冷蔵庫で1~4日ほど熟成させてからパン生地の材料として使います。

【材料】(コッペパンをつくる場合)
元種→100g 125g
国産小麦粉→200g 250g
塩→小さじ1
水→125ml 155ml

1 発酵力をつける

すべての材料をボウルに入れて、6~7分こねる。ポリ袋に詰め、30℃で6時間、または25℃前後で12時間おいておく。生地が2倍半くらいに膨らみ、種が気泡を抱いて膨らむと、発酵は完了。

2 熟成させる

冷蔵庫へ入れ、1~4日間熟成させて完成。中種の熟成期間が1~2日だと、焼いている間に生地がよく膨らみ淡白な風味になる(食パンなどに向いている)。3~4日だと膨らみは少なく風味は豊かになる(菓子パンやチープロールに向いている)。

※他の酵母で中種をつくる方法
市販のドライイーストや天然酵母で起こしたパン生地を元種として、小麦粉、塩、砂糖、水を加えて中種をつくることもできる。
【材料】パン生地100g、国産小麦粉200g、塩小さじ1、砂糖小さじ1、水80ml
【つくり方】材料を10分こねて30℃で7時間、25℃で12時間おいて発酵させる。その後ガス抜きして冷蔵庫へ入れ、熟成させる。

※中種をつくるワケ
元種を一握り、パン生地材料の中に入れてすぐにパンは焼けます。しかし、保冷してわざと発酵を遅らせた元種の発酵力や熟成具合を見極めるのは難しいものです。失敗しないよう、元種をよりパン生地の性質に近づけた種が中種なのです。



元種(老)と中種

元種をつくる

粉と水だけでつくる、1番目のパン種。1カ月ほど熟成させ、定期的に粉と水を足せば、永久に使い回せます。

【材料】
国産小麦粉→大さじ1
水→大さじ1

1 小麦粉と水を混ぜる

ボウルに小麦粉と水を混ぜてラップをふんわりかけ、25~30℃の室温におく。12~24時間でぶつぶつと気泡が出てくる。普通の白い小麦粉を使って発酵しにくい場合は、全粒粉やライ麦粉を加えるとうい。

2 種継ぎする

冷蔵庫へ入れ、数日に1度、小麦粉と水を大さじ1ずつ加えて混ぜる。これを7~8回ほど繰り返す(種継ぎ)。時間をかけて発酵させ、酸味を出さないようにするため、種継ぎ直後は冷蔵する(冷蔵は不可)。種継ぎしても発酵が温まらない場合は、ときたま8~12時間常温に出しておく。

3 完成

1カ月後、パン生地のようにフワフワに膨らみ、酒とヨーグルトを混ぜたような芳醇な香りをもつようになれば完成。粘りが強く、酸っぱいだけの匂いがする場合は未完成なので、種継ぎを続ける。完成後は2週間に1度くらいの種継ぎでよい。

自然発酵の酵母パンづくり

まず、小麦粉と水を混ぜて発酵させて「元種」をつくり、さらにもう「元種」に小麦粉と水を加えて発酵・熟成させて「中種」をつくり、最後に「本仕込み」には「中種」を小麦粉に混ぜて生地をつくり、焼き上げます。

元種をつくる

粉と水だけでつくる、1番目のパン種。1か月ほど熟成させ、定期的に粉と水を足せば、永久に使い回せます。

[材料]
国産小麦粉 大さじ1
水 大さじ1

1 小麦粉と水を混ぜる

ボウルに小麦粉と水を混ぜてラップをふんわりかけ、25~30℃の室温におく。12~24時間でぶつぶつと気泡が出てくる。普通の白い小麦粉を使って発酵しにくい場合は、全粒粉やライ麦粉を加えるとよい。

2 種継ぎする

冷蔵庫へ入れ、数日に1度、小麦粉と水を大さじ1ずつ加えて混ぜる。これを7~8回ほど繰り返す(種継ぎ)。時間をかけて発酵させ、酸味を出さないようにするため、種継ぎ直後は冷蔵する(冷凍は不可)。種継ぎしても発酵が進まない場合は、とぎたま8~12時間常温に出しておく。

3 完成

1か月後、パン生地のようにフワフワに膨らみ、酒とヨーグルトを混ぜたような芳醇な香りをもつようになれば完成。粘りが強く、酸っぱいだけの匂いがある場合は未完成なので、種継ぎを続ける。完成後は2週間に1度くらいの種継ぎでよい。

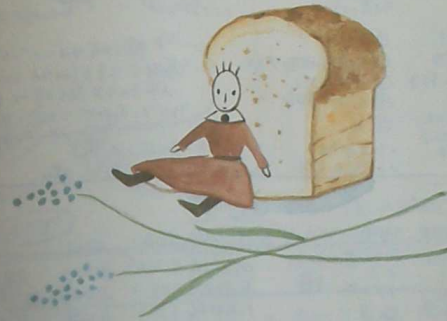


元種(左)と中種

自然発酵の酵母パンづくり

まず、小麦粉と水を混ぜて発酵させて「元種」をつくります。さらに「元種」に小麦粉と水と塩を加えて発酵・熟成させて「中種」をつくり、焼き上げます。「本仕込み」にはこの「中種」を小麦粉に混ぜて生地をつくり、焼き上げます。

ポイルドエッグのパン・麺類



P65 ポイルドエッグのパン・麺類

P67 ドライイーストのパン

P69 ハウス菜

P71 かん菜 天ぷら

P66 ドライイーストのパン

P68 天然酵母のパン

P70 かん菜

P72



カントイッチに何くパン



- 食パン 塩 中1
 強力粉 400g
 パウダー 15~45g
 砂糖 大2
 牛乳 100ml
 牛乳 200ml
 水 150ml
 ドライイースト 中2
- ① フレーン
 ② 干しワサビ 80g プラス
 ③ コーヒー 大2
 ④ 小麦粉 80g
 ⑤ 塩
- 照り焼きチキナーン
 鶏肉を火炙し(お好み、120℃×20分)
 入水で4分蒸し火炙→焼成
 キウイ、玉ねぎ、ニンジン、タマネギ、セロリ、トマト、マヨネーズ
- ハンバーガーパンズ用
 ウィンター・チーズロール etc

早稲科パン

作り方	強力粉 400g	やさしい70g
バター	15~25g	かぼちゃ
砂糖	大2	玉ねぎ
牛乳	100ml	①
塩	中1	1ニルン
水	140ml	ほうれん草
ドライイースト	中1	

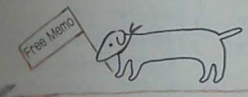
○全粒粉なら1/2~2割りまで
 ○茶色はきりばきしはから
 ○クーロ

火炙り(自由) 自由
 18~20分
 パン
 30~50分
 180℃~200℃

Menu フランスパン

バゲット 大1本	バゲット 大2本
小2本	小4本
強力粉 250g	500g
薄力粉 30g	60g
バター 1cm角	x2
塩 中3	x2
水 230ml	460ml
ドライイースト 小1	小2

2等分 4等分 スーパー
 丸めパンチタイム 20分
 きりばき 焼面
 7-70



ピザ

作り方	6枚	4枚
強力粉	600g (400g)	30g (20g)
バター	30g	
砂糖	大1/2 (大1)	
牛乳	100ml (150ml)	
水	150ml	275ml
ドライイースト	中1	中1/2
塩	中1	中1/2

○生地をすくのはずと 10分ハリヒカリに
 ○玉ねぎ、ピザ、コーン、マッシュルーム、ソーシ、ほうれん草、ハム、明太子、貝割り菜、ツナ
 ○カレーを全粒粉配合で 20~30分焼成
 →揚付け カレーパン

中華まんじゅう

強力粉	260g	肉あん 200g
薄力粉	140g	シタ付
バター	15g	玉ねぎ 30
砂糖	大3	しょうが
塩	中1	ごま油 大3
ドライイースト	小1	しょうゆ 大2
水	210ml	しょうゆ 中4
イースト	中1	

焼成までバカリ
 あんを皮で包み
 石臼粉を2割り
 蒸し器で22分蒸す
 ↓
 蒸す 30分以内



種類

Menu 天然酵母パン作り

元種 → 中種

元種	100g	125g
小麦粉	200g	250g
塩	小1	小1.5粒
水	125ml	155ml

元種を伸ばして小麦粉を足して元種以上に足してちびちびとこねて水は足さない

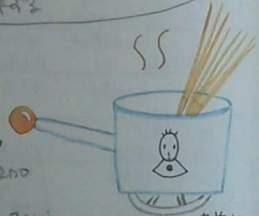
＜フィンガーテスト＞ 発酵後 生地は指で押すと指を抜くと生地は戻らないOK 穴が小さくはたき発酵不足 生地全体が膨らむ = 発酵後

パンの材料をボールに入れ6~7分こねる (パーカー, モチキ 必要可) ↓ 不リ袋へ ↓ 30°C 6hr 25°C 12hr 室温で置く 生地が2倍半くらいになったら種が気泡を押しつぶさず

木口紙

中種	150g	200g	250g
小麦粉	300g	400g	500g
塩	小2.5粒	小3	小3
水	大2	大3	大3
牛乳(粉乳)	大1	大1	大2
水	200ml	270ml	330ml
バター	15g	25g	40g

＜生地を伸ばすとき＞ 小麦粉を混ぜて混ぜる 1.5 前回のパンの生地は 半量



パンの材料をボールに入れ6~7分こねる (パーカー, モチキ 必要可) ↓ 生地が2倍半くらいになったら種が気泡を押しつぶさず ↓ 生地を伸ばすとき 小麦粉を混ぜて混ぜる 1.5 前回のパンの生地は 半量 ↓ 生地を伸ばすとき 小麦粉を混ぜて混ぜる 1.5 前回のパンの生地は 半量

Menu パン

PAN

作り: 明月子スロウティ

作り: 明月子 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉



マカロニ

作り: マカロニ, コーン, カニ, 11g, 小麦粉, 塩

トマトソーススロウティ

作り: コーン, 11g, ツナ

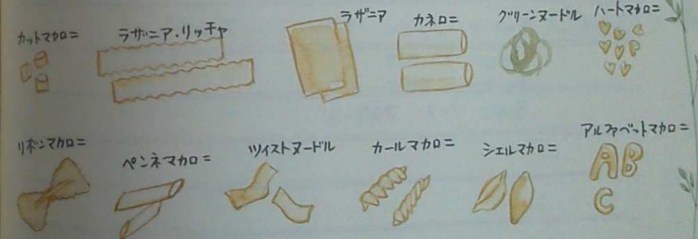
カルボナーラ

スロウティ 250g 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉

ホワイトソース

ラザニア

パンの種類



Menu めん類

ラーメン もやし、キノコ、ニンジン、ニラ、玉ねぎ
フォー 玉ねぎ、キャベツ
パスタ 玉ねぎ、キャベツ、ニンジン、ニラ、玉ねぎ

うどん 小麦うどん 1kgで6~8人分

薄力粉 500g 水 2かみ
強力粉 500g 塩 大2勺
油 大2勺

打ち粉 小麦粉：コーンスターチ = 1:1

うどんつゆ は そばつゆと同じ
又は 白しめじ + だしで



小麦そば 小麦粉、ニンジン、もやし、ニラ、玉ねぎ

しめじ、しいたけ

キャベツ、エビ

青のり、ソース、マヨネーズ

Menu

かじしパン

alle alle
PAN

そば

そばつゆ

ざる かじし：だし = 1:4

かけ かじし：だし = 1:8

天そば

ざる 梅干し、わかめ、わか豆、きざみねぎ

天ぷら → エビ、糸こんにゃく、ニンジン、玉ねぎ、ごぼう

木炭エビ、じゆん

大根おろし + しょうゆ
もみのり



☆ 2-1 "お正月" 2020 4F 2020 へ 2020

A HAPPY NEW YEAR

お正月料理

かき揚げ、にんじん
北海産エビ、田作り
くりきんとん (ごぼう、こんにゃく)

黒豆

こぼし餅 (ごぼうと汁 2かまづ、しらす大2 せう太3 おりん大1 しらす かんづき) (圧力釜 5分)

糸白たまご (卵、コンコン、コン、イタ)

かき揚げ (にんじん、かぼちゃ、とり肉、こんにゃく、しらた、こんにゃく、しらす)

おりん大4 油 2かまづ (しらす大4 せう太4) (圧力釜 10分)

チョコ
スモウサーモン
生ハム

< 年越しそば >

そば

天ぷら

かき

1つねん草

もち



雑煮 (お正月)

もち

かき揚げ

かき揚げ、にんじん

しいたけ

春菊

えび

かき

かき

かき

かき

かき

かき

かき

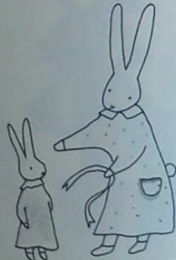
かき

かき

かき

かき

かき



正月料理



もちもち

水に溶したもちE
ホットプレートにバターをひかしてスル
こ1つ目がついたらひっくり返し
チーズのせを焼く。
のりとまいたけをのこす。

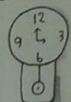


1月1日 元旦
1月7日 七草
1月11日 鏡開き
1月15日 小正月





ファニーベアのフリーノート



P86 ファニーベアのフリーノート

P87 梅干し マーボー 天ぷら かじし とほろ汁

P88 冷凍保存 カレー とほろ汁

P89 ドライ保存

P90 宇治 ソース

P91 お酒

P92 お酒 梅酒 梅干し

P93 ニトV-Z

P94 梅干し 梅干し

P95 梅干し 梅干し 梅干し

「梅干し」農産物

梅干し

梅干し

Menu 梅干し

- ニラ、モヤシ、ハム、天ぷら、チーズ、ウインナー
- 「梅干し」農産物

梅干し、梅干し、梅干し



基本の調理器具は、丈夫で品質のよいものを選びましょう!

マーボー トウモロコシ、ナス、ひき肉、モヤシ

天ぷら (卵+水) | カマボコ + 薄力粉

(卵+水) | 1/2 カマボコ + 上新粉 | 100cc カマボコ

かじし しお汁 600cc + 70%糖 120g 80°C=100°C

火を止めておき 120cc 入る

とほろ汁、梅干し、梅干し、梅干し

梅干し: だし汁 = 1:4 (湯) 1:8

だし汁に入れ、冷蔵、2W以上おろし、1年以上保存可



Menu

冷凍

トウモロコシ 400g スクランブル 凍

アボカド、カリフラワー

チーズ

トマト

パセリ

材料

Menu

カレーとピザ

- 手作りカレーと手作りピザ
- じゃがいもに カレーとピザ
- ミルクカレー
- カレーうどん
- ピザ
- ドライカレー (しょうが、ニンニク、セロリ、ニンジン、コシネコ、玉ねぎ、しょう)
- スープカレー

福神漬、らっきょう、しめじ、しいたけ、4-2" ヨーグルト、トマト、ナス、きゅうり、カツ、エビ、アボカド、ゆで玉子、スクランブル、卵

材料 玉ねぎ、人参、リンゴ、セロリ、しょうが、トマト、ナス、きゅうり、黒豆、あん、豚肉、ひき肉、牛肉、しいたけ、エビ、トマト、アサリ

しょうが、ニンニク、黒胡椒



Menu

乾燥保存

材料

カレー

→ 470g 40食用 1470g (カレーとピザ)

給食カレーとピザを使用したお粥の作り方

ご用意する材料

1. 使用済みサラダ油	- 160g ~ 200g
2. しょうが	- 40g ~ 120g
3. にんにく	- 40g ~ 120g
4. 小麦粉	- 370g

玉ねぎ 1玉、しょうが 1本、にんにく 2本、トマト 1個、きゅうり 1本、アボカド 1個、ゆで玉子 2個、スクランブル、卵、福神漬、らっきょう、しめじ、しいたけ、4-2" ヨーグルト、トマト、ナス、きゅうり、カツ、エビ、アボカド、ゆで玉子、スクランブル、卵

乾燥させた味をオチから



Menu 生クリームセパレーター

- 牛乳を 35°C に (10L) シンクに溶かす
- セパレーター (10L) 約 10 分 3 度リバルクへ
→ 72°C 15 秒 → 急冷

セパレーター 式は FCS 流の 2 種類のタイプ
(適に分解して使えば 中級中級レベルの
1 分 10 秒 セパレーター 1 分 10 秒 適に蒸気の
ねじを回して 1 分 10 秒)

チーズ作り 食品衛生法の「チーズ作り」

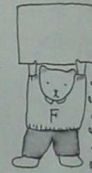
作り方

< ソース 13113 >

◦ トマト 470g : 牛乳 = 1 : 2 (トマトクリームソース) 計 1000g 程度



材料



Menu みそ NHK 出典 かがみょうの「みそ」食品

- 大豆 4kg ← ステス大釜で 大豆をばかりにのせ 500g ほどに
こし 4kg) ぶきせき ← 70°C 15 分 OK
塩 2kg ↓ ミキサー
下加水 カップ 1/2 ~ 1

小鉢 22L : こし 2kg 塩 1kg ほど
とろろを合わせ、大豆 2kg 入れ
みそ玉にする

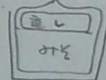
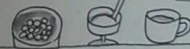
大鉢下に塩をまき
みそ玉を投げ入れ
15 分ほど上にも塩をまき重しする

おろしは 10 分ほど
10 分ほど点検
取りかえし

◦ 容器は熱湯消毒して使う

材料

大豆 4kg
こし 4kg
塩 2kg
下加水 カップ 1/2 ~ 1

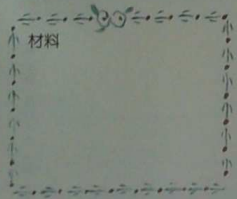




Menu **お酒**

アモト酒

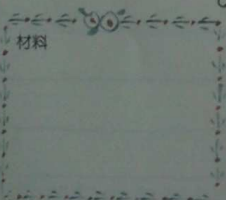
アモト 1/2kg
石臼の粉を 2/3kg (アモト半量以下)
1kgあたり 1kg 程度



Menu **梅酒**

8L 2kg 梅の実 2.5kg ホウチン 350g 4.5L 米酒 1kg 程度 全量入付
1kg 程度 700g 程度 梅の実 2kg 程度

梅は 8割程度 洗って 汁を 取り出し
梅 → (汁) → お酒



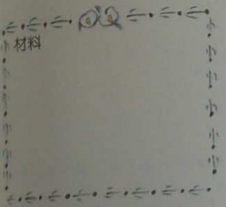
- 7割程度の梅が 高品質の酒から 作れる。
- 1kg 程度 2kg 程度 お酒から
- 梅は 3ヶ月 ~ 1年 程度 とし出す。
- (梅から 取り出したお酒) (にじみ汁)
- **とり出した梅** → **シロップ**
- ・ 1kg 程度
- ・ 砂糖 程度 に入れた (臭み 程度 取り出す)
- ・ 2ヶ月 程度 程度 程度 程度
- ・ ケーキ 程度 程度 程度



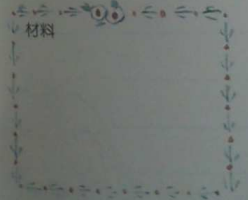
Menu **ミトソス**

牛乳 1kg 玉ねぎ 1kg ニンジン 1kg みじん切りにする
トマト (7ヶ月前) 1kg 程度
コンソメ 1kg 程度 (1kg 程度)

1kg 程度



Menu



お取り扱いは注意
やっではないけないこと

洗う際に
使用してはいけないもの

洗う際に
やっではないけないこと

5 竹串でつつきます。
梅の実を竹串でつついておく。梅のエキ



Menu 火炙肉下丸

< しょうゆ下丸 >

- しょうゆ 大2
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1

< 辛い下丸 >

- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1

豚肉下丸 (ゆきとり丼にも)

しょうゆ 大3 (しょうゆ 大3) カサハチは 薄切りにして ← 熱湯 50cc
 しょうゆ 大3 (しょうゆ 大3) カサハチは 薄切りにして ← 熱湯 50cc
 しょうゆ 大3 (しょうゆ 大3) カサハチは 薄切りにして ← 熱湯 50cc

作り方 冷蔵庫で保存

- 豚肉の時は 肉を火を通してから かつお節
- しょうゆ (しょうゆ) 水あめ 入れ可
- しょうゆ (しょうゆ) 水あめ 入れ可
- しょうゆ (しょうゆ) 水あめ 入れ可
- しょうゆ (しょうゆ) 水あめ 入れ可



Menu 味噌調味料

しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1

- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1

1時くらいに 味噌が 上がってきたら 本漬け用のみそに移してOK

味噌は 8割ほどで 洗った かにあげの 厚手の 袋に入れ 火炙肉で ぶり かけの 味噌を 入れ 味噌を 入れ 味噌を 入れ 味噌を 入れ

- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1
- しょうゆ 大1

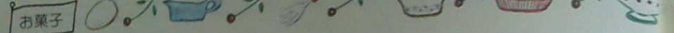
作り方

しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1

しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1

しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1
 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1
 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1 しょうゆ 大1





Menu あずきあん 工金屋

材料

- 中工金屋サイズ
- あずき 2かま⁷⁰
- 水 6かま⁷⁰
- ゼラ 1かま⁷⁰弱 (おとし入れ)
- 塩 少々 ("

コーヒ入物下1杯
(おとし) 70g糖 200~250g
あずきの形に合うまで



あずきあん ... 乾のまま
こしあん風 ... ストドポロ...

- マキスト-7の上 (倍量可)
- 沸湯後 2~3分で 金属帽子 12hr

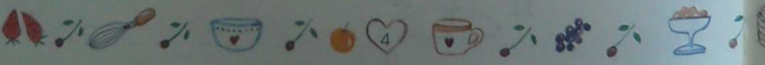
作り方

あずき寒天 (あん) 1かま⁷⁰ あずき
水 2.5かま⁷⁰
粉寒天 4g
(おとしは利用可)

大福もち あん = 500g (20コに丸め)

10分
 白玉粉 125g 水 600cc 1.5分 1分
 ゼラ 40g ありままでおとし、もちに
 水 180cc 3分 1分 1分 4~6分
 (抹茶, ココア, コーヒは適量)
 ↓
 ↳ 最初は 水でおく

- 白玉粉 (白玉粉) の上に出して もち玉型を
おとし あん = 中: くるみ → つつこの 表面には 少量の粉
- 18℃以下で 2分 冷凍可。



4ページ右下の「2の出品者」に連絡する「から出品者に連絡します」

Menu

材料

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



スポンジの
生地は練らないようにね

