

# 8月度 レシピ

2024.08.17

1. パン4種
2. 豚肉の黒酢あん
3. 魚介と野菜のアスパックゼリーサラダ



イメージ写真です

## パン4種

### 材料

強力粉	500g
砂糖	30g
ドライイースト	小匙2
塩	小匙1, 5
バター	30g
ぬるま湯	340cc~
オートミール	80g
レーズン	100g
チーズ	200g
ソーセージ	16本

### 作り方

- ① レーズンはぬるま湯につけもどし、鍋で乾煎りし1個を2~3個に切る。チーズは5mm角に切っておく。
- ② ボールにパンの材料を入れこねる。オートミールとレーズンはここで入れてこねる。
- ③ 2倍ほどにふくれたら、ガス抜きして4個に分割して10分ほどベンチタイムする。
- ④ オートミールとレーズンパンは16個に分け丸く成形する。チーズは種の中に入れて丸める。ソーセージは分割して生地を伸ばしてソーセージを巻いて成形。オーブンに並べて2次発酵させる。
- ⑤ オーブンを180℃に熱し10分 入れ替えて6分焼く。

## 豚肉の黒酢あん

### 材料

豚ヒレ肉(塊)	300g
醤油	小匙1
酒	大匙1
塩	少々
胡椒	少々
タマネギ	1個
ニンニク	1かけ
水	大匙3
砂糖	大匙3
黒酢	大匙4
醤油	小匙2

### 作り方

- ① 豚肉は3cm角に切りAをもみこむ。タマネギはくし形に切り斜め半分に切る。
- ② ニンニクはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせておく。
- ③ 豚肉に片栗粉をしっかりとまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、強火で豚肉全体に焦げ目をつける。タマネギを加え炒め、油がまわったら②を加えてからめる。塩、胡椒で味を調える。

ケチャップ	大匙 1
チリソース	小匙 1
片栗粉	小匙 1
サラダ油	大匙 2
片栗粉	適宜
塩、胡椒	各少々

### 魚介と野菜のアスピックゼリーサラダ

#### 材料

ゆで蛸	150g
海老	5尾
オクラ	4～5本
ヤングコーン	4～5本
キュウリ	1本
だし汁	大匙 2
粉ゼラチン	小匙 1強
だし汁	120cc
酢	
薄口醤油	
砂糖	
	A

#### 作り方

- ① 蛸はさっと熱湯にくぐらせ薄く削ぎ切り。  
海老は背わたをとって、からのままゆでて皮をむき2～3個のぶつ切り。  
オクラはへたの部分を綺麗にして塩をまぶして茹で斜め半分に切る。  
ヤングコーンはゆでて斜め半分に切る。  
キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにして塩少々をまぶす。  
カツオ節でだしをとる。
- ② だし汁に粉ゼラチンをふり入れて、ふやかしておく。
- ③ 鍋にAを入れ温め、②のゼラチンを入れ冷やしてとろみをつけ固める。
- ④ 器に魚介と野菜を盛り、ゼリーをかける。