

かつお刺身

皮をとってさしみにする。

かつおたたき

三枚におろしにして上・下に分け、皮面をフライパンで焼き、身の方はさっと焼いて、冷蔵庫で30分休ませ、カットし皿に盛る。
しょうが、にんにく、あさつき、すだちを用意する。
大根は線切り、ラディッシュ切り、セロリななめうす切り、キュウリ小口切り、新玉ねぎうす切り、すべて氷水に入れてパリッとさせ、別の大皿に盛り合わせる。

グリーンピースご飯

米：9 カップ
さや付きグリーンピース

水：11 カップ 弱
900g・・・さやから出し洗って水気を取り、
塩2t・みりん6tにつけておく。
米は洗ってざるに入れ水を切る、
新しくお釜を買い換えたので、
5分たったら米とグリーンピース・水を共に入れ
スイッチを入れる。

しじみ汁

しじみを、ぬるま湯につけて砂をはかせ、人数分の水にいれ、
八丁味噌で味付けする。
煮すぎないように注意。

大根サラダ

うすく輪切りにした大根に、裏ごし梅肉と明太子をはさむ。