

JA越智今治女性部弓削支部「レモン」レシピ

☆レモン煮☆（2人分）

豚こまぎれ肉	200g	酒	大さじ1
大根	200g	しょう油	大さじ2
人参	100g	はちみつ	大さじ2
レモン	1/2個	水	100cc
サラダ油	大さじ1	だしの素	3g
		黒こしょう	少々



- ①豚肉は食べやすい大きさに、大根、人参は3mmくらいのいちよう切りに切る。レモンは輪切りにする。
- ②サラダ油を鍋に熱し、豚肉、大根、ニンジン焼き付けるように炒める。
- ③②の鍋に、水100ccとだしの素を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④酒、しょうゆ、はちみつを入れ、ふたをしてひと煮立ちさせる。
- ⑤レモンを入れ、再び煮立ったら、ふたをしてしばらく蒸らして、黒こしょうで味を引き締め、出来上がり。

♪器に盛るときに、大根葉などを散らすと彩りがよくなります。

☆とり唐揚げのレモントルタルソースかけ（2人分）☆（2人分）

<唐揚げ>		<タルタルソース>	
鶏肉	200g	レモン汁	大さじ3
すりおろしにんにく	30g	塩	小さじ1
しょうが汁	40cc	こしょう	少々
しょう油	100cc	はちみつ	少々
溶き卵	1/2個	オリーブオイル	大さじ3
片栗粉	180g	すりおろしにんにく	小さじ1
揚げ油	適量	すりおろしレモンの皮	適量
		ゆで卵	2個
		マヨネーズ	適量



- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋に、すりおろしにんにく、しょうが汁、しょう油、溶き卵をいれて混ぜ、鶏肉も入れて、よくもみ込む。
- ③バットに片栗粉を入れ、②の鶏肉に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げ、唐揚げの出来上がり。
- ④ゆで卵をみじん切りにし、タルタルソースの材料をすべてボウルに入れて混ぜる。
- ⑤唐揚げに、タルタルソースをかけて、出来上がり。

♪レモン風味のタルタルソースが、食欲をそそります！

♪茹で卵、マヨネーズを入れなければ、レモンドレッシングとして使えます。

タルタルソースの上から、レモンドレッシングをかけると、さらに風味がアップ。

☆ほうれん草のカッテージチーズ和え☆（4人分）

ほうれん草	200 g	砂糖	大さじ3
牛乳	250cc	レモン汁	大さじ2
レモンの薄切り	適量	塩	少々

- ①牛乳にレモン汁を加えて混ぜ、30分くらい置いておく。
- ②ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③ざるに、こし布を敷き、牛乳をこす。（カッテージチーズの完成）
- ④材料をまぜ、カッテージチーズを混ぜ合わせて、出来上がり。



☆素朴レモンドーナツ（8個分）

薄力粉	200 g	牛乳	大さじ1
ベーキングパウダー	6 g	バニラエッセンス	少々
砂糖	70g		
塩	ひとつまみ	レモン（皮・汁用）	1個
サラダ油	大さじ2	揚げ油	適量
卵	1個	打ち粉	適量

- ①レモンの皮をすりおろし、半分に切って種を取り、絞る。
- ②揚げ油・打ち粉以外の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせてよくこねる。
このとき、サラダ油は少しずつなじませる。
- ③②がボウルにくっつかなくなったら、ポリ袋に入れてまとめ、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ④打ち粉をした台の上で厚さ1cmくらいにのばし、ドーナツの型で抜く。
- ⑤170℃の揚げ油で、薄いきつね色になるまで揚げて、出来上がり。

