冬季休業中限定だった発行紙

る～ぷ通信

2014年
12月最終号

café Loop

2012年3月30日の開店より
3年間、本当にありがとうございました。
当店は、今年12月19日(金)を
もちまして、閉店させていただきます。

新米栄養士ながら、「病気予防の役に立つ食事の提案をしたい」という、大きな目標を掲げ、主婦歴二十五年の料理経験を頼りに、開店させていただきました。

様ざまなご縁と事情が重なって、自宅のある釧路市と中標津町を往復しての起業となりました。

当初より、三年間をひと区切りと見据えて精一杯を注いできましたが、時の流れの早さに、今はまだ、気持ちの整理が追いつきません。

できれば、今後、釧路市内にて、新たなLoopを起こしたいと願っております。実現できたなら、ぜひまた、足をお運びいただけると嬉しいです。

なお、今後の活動につきましては、当店のフェイスブックにて、ご案内させていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

やってます！

↓ここから切り離してキッチンの目に付くところに貼ると便利ですよ

切って浸して簡単ヘルシー。体に優しい天然だしの作り方。

(1)昆布+鰹節 （当店は羅臼鮭節使用）

☆材料(約1リットル分)
水1100g、昆布(水の1%)11g、鰹節(水の2%)22g

☆作り方
①昆布表面の汚れをキッチンペーパーなどで軽く拭く。(白い粉は旨み成分なので拭き取らないこと！)キッチンバサミで2mm幅に細長く切る。
②清潔な瓶またはポットに①の昆布と水を入れ、一晩くらい冷蔵する。
③鍋に②を入れて中火にかける。沸く寸前に弱火に下げ、鰹節を入れて6分位そのまま煮る。
④すぐに、ザルにキッチンペーパーを敷いて③を漉し、軽く絞って完成。

※家庭の汁物、煮物などに使うダシは、
1番だしよりも、この方法が合うと思います。

(2)昆布+煮干し

☆材料(約1リットル分)
水1000g、昆布10g、煮干し(水の25%)25g

☆作り方
①昆布は左の(1)同様、煮干しは頭と腹わたを取り除く。
②清潔な瓶またはポットに水を入れ、①を加えて一晩くらい冷蔵する。
③ザルにキッチンペーパーを敷いて②を漉せば完成。

※残った昆布と煮干しは、根菜などと甘辛く煮ると美味しい。

(3)万能返しだれ(当店は羅臼鮭節使用)

☆材料(約350g分)
こいくちしょうゆ300g、本みりん30g、酒30g、
砂糖60g、鰹節30g

☆作り方
①すべての材料を小鍋に入れて中火にかけ、1割位減るまで煮詰めて消火。

②ザルにキッチンペーパーを敷いて鰹節を漉せば完成。

※(1)昆布+鰹節ダシなどで薄め、色々な料理や麺のつけ汁などに応用可能。

昆布+鰹節ダシを使って
おろしレンコンの豆乳味噌汁

☆材料(4人分)
生レンコン120g、豆乳280g、
昆布・鰹節だし200g、
白みそ72g(大さじ4)、
青ネギみじん切り少々

☆作り方
①レンコンの皮をむき、すりおろす。
②鍋に豆乳とだしを入れ、ひと煮立ちしたら弱火にして白みそを溶く。
③②に①のレンコンを加え、とろみがついたら消火。
④椀に盛り青ネギをのせる。

★ポイント★
カルシウム、鉄、ビタミンCがたっぷり(^o^)
味噌汁の黄金比 ／ 味噌はダシの6～8%
具だくさん＆汁少な目にすれば、減塩で満足！

万能返しだれで、
冬大根をおいしく食べよう！
焼き大根

☆材料(4人分)
大根2cm厚さの輪切り5枚分、
大根葉60g、ごま油12g、
黒コショウ少々、鰹節少々、
万能返しだれ 小さじ4

☆作り方
①大根の皮をむき、4枚は片面に1cm位の十文字の隠し包丁を入れる。1枚はおろす。大根葉は塩ゆでしてみじん切りする。
②①の輪切り大根を米のとぎ汁で軟らかく茹でる。(とぎ汁がなければ米を小さじ1位入れて)
③フライパンにごま油を熱し、②を弱火でフタをして焼く。片面 4～5分、焦げ目がついたら裏返して両面焼いて皿に取り出す。(切り目のある方を上にする)
④③に大根おろしをのせ、大根葉を散らし、黒コショウを振って鰹節をのせ、万能返しだれをかけて完成。