

男の料理 ③⑤ 4人分

## 大根ステーキ

大根皮をむき厚め 1cm 強の輪切り。ひたひたのだし汁に薄めの塩味で柔らかくなるまで煮て水分を飛ばす（おでんでも OK だが）。フライパンで両面を焼き目をつけて最後にバターと醤油少々振りかける。



大根ステーキと肴

## さつま揚げと大根の和風マリネ

大根 10cm ピーラーで縦に薄く削る。湯通ししたさつま揚げ 3 枚うすく斜めにそぎ切り。出し汁大 3 醤油・みりん・酢各小 1 ずつあえて三つ葉少々を切って和える。



## 魚肉ソーセージとグリーンアスパラ

魚肉ソーセージ 2 本（120g 位） 斜めに切ったアスパラガス（根元部分は皮をむく）は茹る。しょうが薄切りをサラダオイルで炒めソーセージ アスパラをいためる。胡椒 塩少々酒大 1 砂糖小 1

ハマグリ寿司と  
魚肉ソーセージ

## ハマグリ寿司 薄焼き卵 10 枚分

先に片栗大  $\frac{1}{2}$  + 出し汁大  $1\frac{1}{2}$  砂糖大 2 塩少々を混ぜてから卵 6 個を混ぜる。円形に焼く（流し込む時によくかき混ぜてから、煙が出るくらい熱したフライパンにながし、急いで回しながらうすく焼く）  $1/4$  に折って間に混ぜご飯を入れて角に焼きごてをつける。混ぜご飯：炊いたご飯に混ぜる（ひじきはもどして炒めて醤油味 ニンジン荒みじんに切って甘く煮る。インゲン塩茹で荒くみじん）

肴） 酒盗とマスカルポーネ  
同量で和える。大葉  
にのせて器に盛る



吸物；豆腐 ミツバ とき卵



デザート：ネーブル

