

## 男の料理③⑦

**小鳥のコロッケ** (遅ればせながらイースター) 12羽分

えび(中位の12個)の頭と殻はとり(但し尾はつけておく)。尾の端っこはハサミで切って水を押し出す)、えびの足の方は丸まらないように3-4か所筋を切る。えびの背のほうは黒い筋を取り深く切り込みを入れて開く。(とりのおなかになる)

そのおなかのほうにマッシュポテトの具(マッシュポテト50gに熱くした牛乳150cc位とマヨネーズ大1位まぜる)を張り付ける。

小麦粉+卵+水 パン粉をつけて揚げる。(尾っぽにはにつけない)。ウズラの卵(卵とひよこにする)はゆでて皮をむき、半分のひよこはカレー粉をまぶしてしばらくおく。カレー粉を洗ってから羽根の切り込みをいれ、鳥とひよこにニンジンで口・ゴマの目をつける。暇があればかごを作る。(千切りのジャガイモを残ったフライ粉(パン粉以外)をまぶして揚げる(揚げる時お玉で中央をへこまし周りを持ち上げるようにする)キャベツまたはレタスを千切りにした中央に籠(中に白いウズラ)まわりに親鳥と黄色いひよこを並べる。



**セロリの葉とヤーコンのバター炒め**

ヤーコン半本(5cm丈1cm幅に切る) セロリの葉2本分(千切り) サラダオイル小2とバター大3炒め 塩少々最後にしらす干し20g位をさっと炒める。



**シャキシャキ ヤーコン** (生で食べる)

ヤーコン半本は千切り(酢水を通す)、セロリ2本と人参少々もスライス、いかのくんせい半分切り20g、砂糖大2、塩少々 食酢100ccで

**さくら鯛飯** 鯛1匹(ペットボトルのキャップで鱗を取る)

米3合で桜の塩漬け30g(水でさっと洗って)混ぜてから、うろこをとった鯛をご飯の上に乗せて普通に炊く(腹わたを取ってもいいが)。炊きあがってから丁寧に骨を取ってかき混ぜる。



炊く  
45分  
後  
⇒



**ヤーコンの効用**

カテキン、配糖体(フラボノイド、多糖類)、テルペン類、ミネラル類(カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄など)を多く含む。サツマイモがデンプンと食物繊維でできているのに対してヤーコンはフラクトオリゴ糖と食物繊維でできている 糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞の予防効果を高めるにはヤーコンを生で食べるのがよい。また、水溶性植物繊維を多く含み、抗酸化作用は加熱すると大腸ガン予防にも効果を発揮する



目と口をつけています。