

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・ゴマの目でつける。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。

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。