

男の料理 84 回

タイ風イエローカレー 4人分

白身魚(切り身)300g 骨を外し食べやすい大きさに切り あればジンジャーパウダーをふっておく。アボガド1個(縦に一周包丁を入れてねじって半分に切る)1口大に切ってレモンをふっておく。玉ねぎ1個あらく切って、にんにく $\frac{1}{2}$ 個・生姜10g みじん切り。鍋にサラダオイル大2で赤唐辛子1本(輪切り唐辛子2g=大1弱)と玉ねぎを弱火で炒める。カレー粉大3 小麦粉大4を炒めてから少しづつココナッツミルク2カ 鶏がらスープの素小1+水1カを加えローリエ1枚、一煮立ちしたら白身魚とアボガドを入れ火が通ったら、ナンプラー大1 砂糖大 $\frac{1}{2}$ 塩小1 レモン汁大 $\frac{1}{2}$ で味を調える。

さっぱり焼きナス

ナスはヘタの周りに1周切り込みを入れる。縦に2本位に切れ目を入れてガスの強火で回転させながら焼く。(又はトースターにアルミホイルを敷いて時々回転させながら15分くらい焼く)実がやわらかくなって皮がこげてきたら食べごろ。さっと水につけて皮をむき 縦に裂き 生姜を下ろして大葉3枚 みょうが3本細く切って醤油をかけて食べる。

ゴーヤとツナの胡麻和え

ゴーヤ1本種とワタをとり5mm厚に切る。熱湯で30秒茹でる。ツナ小1缶 白すりごま大 $\frac{1}{2}$ マヨネーズ大4 ごま油・醤油小2で和える。

納豆と豆腐のW豆和え

納豆3パックついてる調味料麺つゆ小1を全部入れてをよくかき混ぜておく。最後に絹こし豆腐1丁あらくあえる。あればねぎやゆでたおくらのみじん切りなどを入れる。

