

男の料理 86

とりわさ

白い筋（ひもをつかんで包丁の背でささみを抑えてながら引っ張る。）
 熱湯（1Lの熱湯に塩10g）に三つ葉1/3束をくぐらせ5cmに切る。
 火を止めて、筋を取ったささみ200gを熱湯に5分入れて取り出し
 1分氷水につけて裂く。だし醤油大1 わさび小1/3 大根おろしの
 半分を絞って、茹でたささみ 三つ葉と和える。



卵の花

糸こんにゃく半束（ゆでる）干し椎茸4枚・乾ヒジキ10g戻しておく。
 おから200g 食べやすく切ってゆでた糸コンはよくから煎り。おからも
 弱火で乾煎り、ごま油で炒め 食べやすくcutした豚こま肉150g 千切り
 の人参（5cm）と炒めて水1/2カだし小1/2 醤油・みりん各大2で味付け
 煮込み水分を飛ばす。



おからもち

おからと片栗粉同量にその合計の1/5~1/4量の水でとく（耳たぶの固さ）。
 一口サイズ厚さ1cm弱にして両面に焦げ目をつけたら、餃子の要領で
 水を入れて鍋の蓋をして蒸し焼きにする。青じそ
 ドレッシングやしょうゆなどで食べる。



タヌキにぎり

天かす40g（1カ）に長ネギ1本（半カ）
 みじん切りめんつゆ50cc（1/4カ）混ぜて
 おく。ご飯400gとあわせて握る。あれば大葉
 3枚まぜるとよりおいしい。 2：1：1/2の比率

おからもちを
 高めの中火で
 焼き、蒸します

