

男の料理 87回

油揚げのひき肉ロール

油揚げ 3枚は熱い湯で洗って油を落とす。箸で油揚げの上を転がして(破れずに開きやすくなる)3辺を切って広げる。肉だね(油揚げの切れっぱしは細かく刻み ひき肉 150g 細かく切ったエノキ 200g 塩小 1/3 片栗粉大 3をねばりがでるまでよく混ぜる。3等分にして油揚げの上に片栗粉大 1ふり 端 1cmを残して肉種載せて大葉 2枚乗せて端から巻き、巻き終わりに片栗粉小 1を振って巻き 3本作る。巻き終わりを下にしてサラダオイルを入れて中火でころがしながら焼く。焦げ目がついたら水 100cc みりん大 2 塩小 1/3 だし少々で弱火で落としブタをして水がなくなるまで煮る。切り分けてたたいた梅干し又はわさび醤油を添える。



山芋豆腐

やまといも 75g 皮をむき摺る。だし汁 150cc 塩小 1/5 薄口しょうゆ小 2/3 溶き卵 1個を少しづつ混ぜていく。器 4個に分けて中火で 10分蒸す。上に餡をかける。(だし 100cc みりん小 1 醤油小 1/2 片栗粉小 2/3 とろみをつけ。) わさびをちょこっと載せる。



こうや豆腐の炒め物

こうや豆腐 4個 戻して水気を切る。6等分に切る 片栗粉大2まぶしてごま油でやきつける。シメジ 1½はほぐし、ねぎ 1本斜め切り炒めて、(水大 3 酒 醤油各2塩少々)。



梨と魚肉ソーセージの生春巻き

生春巻きに梨半個は皮をむいて 8つに切る。魚肉ソーセージ 1本は長さを 7cm位 縦に 4つ割りに切り 3本レタス 1枚をにして巻く周りは水を塗って止めるチリソースを付けて食べる。チリソース(粗挽き唐辛子小さじ 1 にんにく(すりおろし) 1かけ ハチミツ 大きじ 1 メープルシロップ 大きじ 1 ナンプラー 小さじ半分 キーウイ 1個と玉ねぎ半個は摺っておく。塩ひとつまみ 酢 60cc 煮詰める。1晩置くととろみがつきうまみが増す。)

