

## 男の料理92回 4人分

### まいたけと豆腐のパーク

豆腐1丁は水をよく絞る、まいたけ2パック青ネギ1本は細かく切る。だし小1/3 塩少々小麦粉大8で混ぜて小さい小判型にして両面を焼く。オーロラソース（マヨネーズとケチャップ同量）で食べる。



### ほうれんそうとナッツ炒め

ほうれんそう1把洗って5cm位に切る。にんにく粗みじん オリーブオイル大1で干しブドウ（半分に切る）・松の実各大2を弱火で炒めてほうれん草加えて炒め、塩小1/5 黒コショウ少々で味を調える。



### アンチョビーポテト

新じゃがいも400gは皮つきを1cm角の短冊に切り 水にさらしてアンチョビーの油でにんにくを炒めて半透明にまでジャガイモも（火の通りが悪ければ牛乳1/4カ入れて煮る感じで）炒め火を通す。アンチョビー4-6匹のみじんぎりを加えて水気を飛ばして味をみて塩・胡椒する。出来上りにパセリのみじん切りを振る。



### 中華風炊き込みご飯 米3合で 竹の皮で包んで中華粽にしてもOK

豚肉カレー用肉150g 茹で筍100gは2cm各位に切る。干し椎茸4-6枚（15g）と干しエビ100g 戻しておく。（戻した水は炊き込みに）。きくらげ15gも戻し、具は細かく切る。ごま油で具を炒めオイスターソース・酒各大1 醤油大2 中華のだし小1で味付て水分を飛ばす。洗っておいたうるち米の上に乗せて椎茸エビなどの戻し汁を入れた3合分量の水を気持ち少な目にし、八角2-3個をペーパーに包んで中央にくぼませて置き普通に炊く。もち米なら7割の水加減で。

