

男の料理 98 4人分

貴妃鶏 楊貴妃が好んだというコラーゲンたっぷり

鶏手羽先 8本は骨に沿って縦にはさみをさし込み 骨の周りのすじをきり、骨先のつなぎ目を反対側にポッキンと折って1本を抜く。(たべやすくなる。) 干し椎茸ときくらげは戻しておく。長ネギ1本 斜め切り 竹の子80g 干し椎茸4枚は1口大に切って薄切りの生姜と炒める。水800mlに醤油大3 紹興酒・砂糖各大2で中火30分煮る。最後にごま油を垂らす。片栗粉大2でとろみをつける。



大根と人参のコチイジャン和え

大根250g 人参50g 長さ4cmの細切り塩小 $\frac{1}{2}$ 混ぜて絞っておく。きくらげ5g 戻して茹でる。三つ葉1把2cmに切る。にんにく $\frac{1}{2}$ かけ・ねぎ25g みじん切り コチイジャン小1 酢・砂糖・醤油各大1と和える。



ごぼうのサラダ

ごぼう200g 人参半本千切り酢を少し入れた湯で2-3分ゆでる。ドレッシング(酢大1 砂糖大1弱 醤油小1 マヨネーズ大2 塩少々 すりごま大2)最後にいりごまを適当に



かぼちゃのカレーソテー

かぼちゃ300g皮をとところどころむく。厚さ5mmに切って油大1で両面を焼いて中まで火を通す。皿にうつす。フライパンをふいてきれいにしてカレー粉小1塩小 $\frac{1}{2}$ を乾煎りして掛ける。

