

男の料理 **99** 回 約4人分

タンシチュ

茹でる:皮むいてある牛タン一本。が丸ごとがやっと入る幅の鍋に野菜くずなら何でもOK(セロリ 玉ねぎ 人参 にんにくなど)と、水をいれ(途中で差し水をし、表面は常に空気が当たらないように水はひたひたにしておく。) 落とし蓋をし、コトコト3時間?以上煮る。

(**圧力鍋なら 40 - 50 分。**ピンが落ちたらOK) 箸がスーッと通ったら冷めるまでそのままに。冷めたらタンは茹で汁から外してビニール袋に入れて置く。ゆで汁をざる等で漉して浮いてる油分も取る。

たれ: 漉したゆで汁はコトコト煮詰めて、1 カ位になったらコンソメ顆粒少々 月桂樹の葉 ケチャップ 1・砂糖半分・ソース 1/4 位の割合に煮て、150cc 位にする。味をみてコショウ バター 10g で味を調える。食べる時 タンは薄く切って皿に並べ、たれをかける。付け合せにミニトマトとブロッコリーを飾る。

伊達巻き

《下準備》オーブンは 200 度に温めておく。角型の焼き型は卵焼きのフライパン (13 * 18) より一回り大き目の耐熱性のものにクッキングシートを敷いて箱型にしておく。《作り方》卵殻つきので 300g 位 (5 個位) 割ってはんぺん 50g 砂糖 40g (軽く大4弱) 味醂・水大3にカツオだし小1 塩 2g をミキサーにかけて焼き型に流し込む。オーブンの中段に入れて 15 分焼く。焦げ目ができてもぷよぷよ動くようならもう少し焼く。巻きすに焼いた卵を乗せる。出来れば巻いた内側に焦げ目がくるように置き、横に軽く切れ目を入れて巻く。たこ糸でしばり固定させる。

おふじゃが

車麩 4 枚戻して 6 つに切る。干しシイタケ 3・4 枚戻しておく。ジャガイモ 4 個皮をむき大きめに切る。人参 1 本はじゃがいもより少し小さく切る。じゃがいもとにんじんはレンジで 10 分柔らかくしておく。玉ねぎ 1 個くし形に cut。鍋にごま油大2で材料を炒めて 醤油・酒各大4 砂糖大2 水2カ (戻し汁も) 入れて落とし蓋をして 10 分位煮る。柔らかくなって水気を飛ばす。茹でたインゲン等を飾る。

さといものカレーそばろあんかけ

里芋大4個 皮をむき一口大、塩小1を振り里芋をもんでぬめりを取り 水で流す。鍋にだし汁を入れかぶる位の水をいれて柔らかく煮、

皿に盛る。豚挽き肉 100g

みじん切りの生姜

カレー粉小1は炒めて

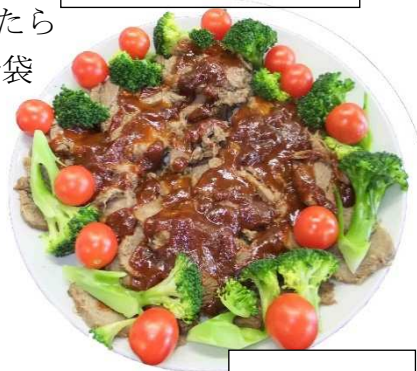
醤油・酒各大砂糖小1

里芋のゆで汁 100 ccで

茹でてとろみは片栗粉で



皮をむいたタン 2本



タン 1本分



1.5 倍分です

