

## 男の料理 101 回

### カキと白菜のクリーム煮

カキ 150g は洗ってから片栗粉大 1 をまぶしておく。ベーコン 2 枚を 1 cm 幅に切って炒めカキも軽く炒め、カキだけ外しておく。ざく切の白菜 300 g、シメジ 1 パック炒めて小麦粉大 2 も炒めてから、牛乳 400 cc コンソメ顆粒小 1 塩胡椒して生クリーム 100 ml を足して白ワイン 50 cc カキを戻してバター 20 g 味をととのえる。

### 大根のカレーきんぴら

大根 600g ロースハム 2 枚千切り カレー粉・醤油小 1 砂糖小 $\frac{1}{2}$ 炒めて水気を飛ばす。ごまをふる。

### 茎わかめのゴマ炒め

生の茎わかめ または肉厚のこんぶ 200 g を食べやすい大きさに切って、ごま油大 1、醤油大 1 $\frac{1}{2}$ で炒める。紅ショウガ 8-10g と茗荷 2 本を細長く切って和える。

**味噌作る。** これで 4 キロ弱できる。

乾大豆 1 K 米麴 1 K 塩 250 g (大豆+麴の 1/8 以上の塩にする) 豆は 1 晩水に浸けておく。翌日手でつぶれる位のやわらかさに煮る。(圧力鍋なら 3 分そのままピストンがおちるまで)、搗りこぎやマッシャーでつぶす。塩と麴はよく揉み合わせておいて、煮た豆と合わせて、堅ければ豆の煮汁を足して保存する。保存は果実酒の瓶を利用するなら、アルコール(焼酎の甲種がいい)で中を拭き、詰めて上に塩をひと握り乗せてアルコールを浸したクッキングペーパー等をのせてふたをする。保存は冷暗所に、瓶は新聞紙などで覆って、我が家は床下に保存。半年位で中の空気を入れ替えるつもりでかき混ぜてまた元のようにする。(でも我が家では上下入れ替えずそのままでした) 半年位で味噌らしい色になるがまだ塩が死んでいない。1 年位たつとおいしくなっている。3 年くらいたつと黒くなって 8 丁味噌みたいな黒に近い焦げ茶色になっていく。白カビは良いカビらしいが黒かびや緑色は外した方がいいかも。(昔は其の儘混ぜてしまっていたようだが)



お味噌の出来上がり

↓豆をつぶしています



大豆のゆで汁  
利用の味噌汁

お土産

