

男の料理 102 回 4人分

豚肉のオレンジソース炒め

豚ロース肉4枚(400g) 脂身との境目に切り込みを入れ塩コショウする。フライパンは火にかけ、油は敷かないで脂身を縦にして焼く。その油で両面を焼き、皿に取り出しておく。

肉を焼いたままの鍋で2cmの筒切りのエリンギ1パック1口大と小松菜2株は5cm丈に切って炒め、オレンジ2個のうち1個は実を取り出す。1個は絞る。(みかんなら4・5個皮をむいて横半分に分けて軽く絞り小房に分ける。) バター25g 醤油大2 ブランディー大1 砂糖小1で焼く。黒胡椒入れて肉に火が通ったら 皿取り出して切1cm幅に切って残りの野菜は少し煮詰めて一緒に盛る。



椎茸のアンチョビーのせ

大きく厚い椎茸8個(バター25g アンチョビ3-4切れ みじん切り おろしにんにく4g 粗引き黒胡椒を適量に混ぜて)を8つに分けて椎茸の上に乗せて200度で10分位(トースターだと7分位でOK) 乾燥パセリ適量 あれば柑橘類(レモン・すだちなど)1切れ乗せる。



ほうれん草のゆず胡椒和え

ほうれん草1把さっと茹でる。ポン酢とマヨネーズ各大1とゆず胡椒小1で和える。



きゅうりとカニのサラダ

きゅうり2本 縦に3等分に切って縦に薄くスライスして塩もみして絞る。カニ缶小1缶(実のみ) 生クリームと倍量のフレンチドレッシングで和える。

舞茸ごはん

米2合にマイタケ1パック 油揚げ1枚熱湯をかけて油抜き 千切り人参半本細めスライス 醤油大2 酒大1で普通に炊く。

