

男の料理 107回 4人分

豚肉の中華風揚げ漬け

豚ロース肉 厚さ1cm4枚脂身との境目に筋切りする。醤油・酒各小2少々をまぶして10分置く。水気を切って小麦粉をまぶし油大2 中火で焼き目をつけ裏を返して5分弱火で焼く。2cm幅に切って、熱いうちにたれ(ねぎ1/2本しょうがみじん切り、醤油大3 酢・酒・ごま油・砂糖各大1)をかけて食べる。



トマトとひじきのサラダ

トマト1-2個(ヘタの反対側に十字に包丁で傷つけて熱湯に10秒位つけて)皮をむき種を取り1口大に切る。木綿豆腐1丁は2cm角。ひじき乾8g戻し湯に通す。茹でたオクラ6本斜めに切る。ドレッシング:ポン酢大6 オリーブオイル大2 ごま油小2で食べる寸前に和える



茄子とズッキーニのパン粉焼き

茄子3個 ズッキーニ1本5cm長さの板状に切ってオリーブオイル大2 塩こしょうして耐熱皿に入れて上に むきえび120gにみじんぎりのにんにく1かけ パン粉1/2~2/3カ オリーブオイル大2を混ぜて塩胡椒 トロけるチーズ大6枚(100g)混ぜてグリルで10-15分焼く



ピクルス

浸ける野菜:きゅうり1本 大根100g セロリ半本 パプリカ(赤・黄)半個づつ 茗荷1個 野菜は5-6cm丈の太めの千切りにして液漬ける。ピクルス液(水100cc 酢・砂糖各大4 塩大1/2唐辛子1本)をを沸騰させて熱いうちに野菜を漬ける。月桂樹の葉2枚 粒胡椒少々を入れてジッパー付のふくろに入れ空気を抜いて密封 閉じる。翌日から食べられる。1週間以上は持つが色が悪くなる。

