

男の料理 109 回 4人分

鶏むね肉のマヨ生姜焼き

鶏むね肉 400g 皮を取り除いて1口大そぎ切り、醤油・酒各小1まぶし、小麦粉大1を加えて両面を焼く。マヨネーズ・生姜しぼり汁・醤油・酒各大1 味醂大2 砂糖小 $\frac{1}{2}$ をからめ炒める。野菜（ゆでた青梗菜でもきゅうりの千切りでもいい）

を敷いて盛る。



ヤーコンの磯辺揚げ ヤーコン 300g はすりおろしておく、茹でてつぶしたじゃがいも 300g に片栗粉（ヤーコンの4割）120g、塩小さじ $\frac{1}{2}$ で味付けて、海苔（1枚を8等分に切る）をまいて油で揚げる。からしまたはわさび醤油、天つゆでもお好きなもので食べる



はやと瓜と豚肉炒め ハヤトウリ 1個種と皮をむき3mmの厚さに切る。生姜一片みじん切り 1口大に切った食べ易い大きさの豚バラ肉 70g ごま油少々で炒め 中華だし小さじ $\frac{1}{2}$ 酒・みりん各大さじ $\frac{1}{2}$ 醤油大さじ1 オイスターソース少々 花山椒 五香粉（無ければ鷹の爪1個種を取り）いためる。



油揚げのさっぱりあえ

油揚げ4枚は両面をフライパンに油を敷かずに焼き1cm幅に切って皿に盛る。茗荷2個 大葉5枚 生姜千切りにする。食べる寸前にこぶだし味の醤油と花鰹を乗せる。



マツタケご飯もどき 3合分

お米3合洗って30分水につけておく。根元をcutしほぐしたシメジ200g マツタケのお吸い物の3袋、酒大1を足した普通の水分量で炊く。

