

男の料理 110 回 4人分

揚げさんまの中華風

さんま3匹頭を落としてハラワタはそのまま付けて4つのぶつ切り塩こしょうを小麦粉でまぶす。少ない油で中火で揚げ焼き。中華風マリネ液（水1/2カ醤油大6 砂糖60g 酢大2 しょうが1かけ八角1個（袋に入れて）王香粉小1（またはシナモンでも）をいれで3-5分煮る。



豆腐と揚げ玉で炒り卵

豆腐1丁少し水きりにしておく。にら3本みじん切り。調味料（だし・みりん各小2 醤油大2）合わせておく。鍋にオイル大1.5入れて鶏挽き肉50gを炒め豆腐をほぐしながら炒めすぐに揚げ玉30gを加える。しっとりしたらにらとうま味調味料を混ぜた溶き卵2個分で炒り卵を作り入れる。皿に盛って白ゴマを振りかける。



しらたきのチャップツェ

しらたき1パックはあく抜き（熱湯で2分位煮て、その後油をしかないで炒める）。ごま油少々で1口大のばら肉100g 人参5-6cm 玉ねぎ半個千切り、しらたき にら半束を5-6cm丈に切り炒め、醤油・酒各大1 コチュージャン小2を加え炒める。



麩のたれ焼き

乾燥おふ50g戻しておく。車麩なら4つか6等分に切る。タレ（砂糖大1 醤油大2 だし汁50cc 水大2）にみじん切りのネギ少々を合わせたもの先に作っておく。又はすき焼きのたれで代用してもいい。おふをフライパンでバター・サラダ油各大2で表面を炒めておく。たれを振りかけ、皿に盛って削り節をかける。

