

男の料理 117 回

茄子のはさみ揚げ

肉種：豚挽き肉 300g 塩胡椒 水大2 おろし生姜 1 かけ
小麦粉大1 を練る。茄子 4 本（300g 位）は 1 cm 強の輪切り
切り口に薄力粉をふって肉種をはさみ全体にも薄力粉を
まぶして揚げる



鳥胸肉とかぼちゃのココナッツミルク煮 ハロウィンなので

鳥胸肉 200g 5mm 削ぎ切り 塩コージ小2 と胡椒片栗粉大1 まぶして
30 分おく。軽く両面を焼いて鍋から取だしておく。かぼちゃ¹/₄個は
皮は少しとる。（けがしないようにレンジで2分チンしてから切る）

1 口大に切る。水 200 cc ココナッツミルク 200ml 砂糖大2
塩少々加えて弱火で、15 分煮る。南瓜が柔らかくなったら鶏むね肉を
入れて火を通す。とろみがついてないようなら片栗粉でつける。



みつばと焼き椎茸の酢の物

みつば 200g は熱湯にサッと通す。3 cm に cut。 生椎茸 6 枚
トースターで焼いて 1 cm 幅に切り。生姜千切り。（酢大1 だし汁
大半分 砂糖・醤油各小1）で和える。



キノコスープ

しめじ えのき エリンギ 各1パック 薄切り 鍋に切る。水4カ
塩小¹/₂ 3分煮る。醤油・みりん各小2で味を調える。



萩ご飯 小豆が萩の花で銀杏が葉っぱのイメージで

米2合にもち1個は米粒と同じくらいに細かく切る。銀杏 50 g
（殻付きは鬼ガラを割りひたひたの湯で、沸騰したら穴ひしゃくのお玉の底をあてて転がして皮を外す。甘納豆 20 g は水で洗って酒大2
塩小²/₃で炊き込む。

