

男の料理 131回 4人分

牡蠣と春菊の炒め和え

牡蠣 200 g は塩水で洗って水けを切ってビニール袋に塩小 $\frac{1}{2}$ 、胡椒を振って片栗粉大2をまぶす。春菊1束は5 cm 丈に切って根の部分と分けておく。鍋にオリーブオイル大1を粗みじん切のニンニク1片で牡蠣をいため表面をパリッさせ、焼皿にとりだす。鍋に先に春菊の芯そして葉と炒め、みりん小2 醤油大1で味付け最後のバター10 g と牡蠣を戻してサッと混ぜる。



厚揚げのチーズ味

厚揚げ 400 g は 3 cm 角位の 1 口サイズに切る。鍋に醤油大3 味醂・酒各大6で厚揚げを炒めて水気を飛ばし、スライスチーズ4枚を乗せて蓋をして火をとめて蒸す。チーズが溶けたら出来上がり。上に七味を振りかけて。



新玉のオニオンライス、めんつゆ和え

イカ薫又はいかのチーズのおつまみ 20 g は 2-3 cm に切ってはめんつゆ大3に浸けておき、新玉 200 g は薄く切り水に晒す。イカ薫と新たま 千切りの大葉5枚マヨネーズ大1を一緒に加えてかつぶしをかける。



酒かす入り炊き込みごはん

米2合、鶏もも肉100 g 1-2センチ角に切り、シメジ150 g 長さ2センチに切ります、ショウガせん切り20 g、酒かす、みそ各40 g 米を洗っていつもの水加減で30分以上おき、しょうゆ、酒各小さじ1を混ぜて炊く。上に細ネギ2本のせて。

