

男の料理 138回 4人分

豚の紅茶煮

豚ロース塊500gを紅茶Tパック2-3袋をひたひたの水で（好みで八角入れても）圧力鍋なら20分 小さい目の鍋で50分 空気に触れないように落し蓋をし、途中で上下入れ替えて煮る。煮えたらジプロック入れて、漬けだれ（醤油・酒・味醂（なくてもいい）各々同量の半カ 酢は醤油などの半量の $\frac{1}{4}$ カ）中の空気を抜いて1晩つけておく。薄く切って盛り付ける。



パパイヤのベーコン炒め

青いパパイヤ1個はピーラーで皮をむき、縦に半分に切り、種を取り千切りにして5分以上水に晒す（下処理）。サラダオイル大1 ベーコン150gを食べやすい大きさに切って炒めパパイヤも炒めてめんつゆ小2で味付ける。



ヤーコンの千枚漬け

漬けだれ（酢100cc みりん50cc 砂糖45g 塩小さじ2弱）火にかけて一煮たちしておく。ヤーコン1本（500g）は皮をこする。2-3ミリ厚に輪切りしながら色が変わらないうちに漬けだれに落とす。こんぶ5cm 鷹の爪 ゆずの皮を入れてジプロックで1時間以上漬け込む。



レタスと梨のサラダ

レタス3-4枚1口大に切る。梨 $\frac{1}{2}$ 個は皮と芯を取って5mm厚のいちょう切り きゅうり1本は斜め薄切り 器に盛りレモン大2 蜂蜜小 $\frac{1}{2}$ ごま油小1 塩 胡椒少々かける。

