

## 男の料理 145回

### タンドリーチキン

鳥肉 300g は大き目の1口大 塩 黒胡椒してヨーグルト 200g  
 カレー粉・はちみつ小2 すりおろしにんにくとショウガ各 5g  
 コンソメ顆粒 2g ケチャップ大2 に2時間以上漬け込む。  
 薄力粉をまぶして予熱を入れたオーブンにクッキングシートを  
 敷いて220度で15-20分 焼けたらバターをからめる。(または  
 フライパンにバターを引き中火で両面を焼く) 付け合わせはミニトマトと  
 なす (1口大に切ってごま油小1をまぶしてレンジで1-1,5分チン)。



### アチャール (インド風ピクルス)

玉ねぎ大1個 パプリカ赤1個 セロリ1本同じくらいの大きさに  
 千切り レモン汁大3 蜂蜜大1½ 塩一つまみ カイエソペッパー  
 小½ チリパウダー少々ジップロックでもみこんで1時間以上漬け込む翌日でもOK。

### トマトととろろ昆布の崩し豆腐

トマト大1個角切り1口大にcut 絹ごし豆腐 300g はクッキング  
 ペッパー3枚にくるんでレンジ (600W) で3分水切りをし、つぶして  
 とろろ昆布 5g はほぐして白だし大1で和える。



### 夏のおろし和え

ダイコン 500g おろして軽くしぼる 乾きくらげ 5g は戻して茹でて  
 千切り きゅうり2本皮をむき にんじん 40g スライスか  
 千切り小半分の塩をまぶして10分ほどたったら絞って  
 おろし大根 きくらげと砂糖大4と酢大8であえる。



### 梅干しの炊き込みご飯

米1合に梅干し1個を入れて普通に炊く。炊きあったら  
 かき混ぜながら種を外す。青じそを微塵に切って混ぜる。

