

男の料理 第171回 (令和4年2月10日)

今月のテーマ 今が旬の食材を食べる



● 貝柱の混ぜご飯（4人分）

1. 米（2カップ）は洗ってざるに上げ、炊飯器に入れたまり醤油大2を加え普通に炊く。
2. 炊き立てのご飯に、汁気を切ったホタテ缶1缶と汁を適量混ぜる。
3. 洗い汁はぶり大根を煮るために取しておく。

● ぶり大根（2人分）

1. ぶり2切れを半分に切り、沸騰したお湯にさっとくぐらせ、軽く洗う。
2. 大根（15cm）を乱切りにし、米のとぎ汁で10分程煮て、軽く洗う。
3. 鍋に水カップ1、醤油大2、みりん大2、しょうが半かけ（うす切り）、だしの素小

を入れる。

4. 煮立ったらぶりと大根を入れ中火で20分程煮て、煮汁が1/3位になったら完成。

● **豚しゃぶとほうれん草のポン酢和え（2人分）**

1. ほうれん草200gはしゃきっとするまで根元を水につけておく。ざるに上げ水けをきり、5センチ幅に切る。
2. 豚バラスライス200gを7センチに切り、1枚ずつばらしておく。
3. 酢20ccを火とにと煮立ちして冷ましておく。
4. ポン酢の材料、醤油30cc（大2）、酢20cc、オレンジ果汁20cc、ごま油5cc（小1）をボウルに入れよく混ぜる。
5. ほうれん草を熱湯でゆで水けをきり、ポン酢を半量加えよく和え器に盛る。

● **味噌汁**

具はみんなで好きなものを考えましょう。

（例：大根の葉っぱと油揚げ、豆腐とわかめ、ジャガイモと玉ねぎ etc.）