

## 男の料理 第175回

### 今月のテーマ ちむどんどん



- ゴーヤチャンプル(4人前)
  1. ゴーヤ1本はへたを切り、縦半分になり、種をスプーンですくい取り、薄切りにし、塩少々まぶし、5分ほどおき、水洗いして水気をきる。
  2. 木綿豆腐1/2丁は2cm角にちぎり、ザルに上げて水気をきる。卵1個は溶きほぐす。豚薄切り肉100gは、3cm幅に切り、塩・コショウをまぶす。
  3. フライパンに油大1/2を熱し、豆腐を並べ両面を焼いて一度取り出す。
  4. フライパンに油大1を熱し、豚肉、ゴーヤの順に炒め。ほんだし小1/2を振り、蓋をして弱火で2分蒸し焼きにする。
  5. 蓋を取って、豆腐を戻し入れ、溶き卵、醤油小1を回しかけ、一炒めする。
- ラフテー(豚バラの甘煮)(4人前)
  1. 豚バラ肉1ブロックを、熱したフライパンにいれ、表面に焼き色が付いたら取り出しておく。
  2. 調味料を混ぜる。(砂糖:大1と1/2、醤油:大5、酒:大2、みりん:大1)
  3. 鍋に調味料、ニンニク1片、ネギの葉2本分、すりおろししょうが小1を入れて熱し、煮たったら弱火にし、豚肉を加える。

4. 落とし蓋をし、そのまま煮込み、煮汁が少なくなってきたら落とし蓋を取り菜箸で肉を転がしながら全体に味をなじませる、

● 水菜とレタスのサラダ(2人前)

1. ちりめんじゃこ適量をフライパンで乾煎りする。
2. レタス3枚を食べやすい大きさに手でちぎる。水菜 1/2 袋も食べやすい大きさにきる。
3. 器に盛り付け好きなドレッシングをかける。

● アーサ(あおさ)汁(2人前)

1. あおさ5gを水で戻して絞る。豆腐1/8丁をさいの目切りにして水気をきる。
2. 鍋にだし汁2カップ、塩小1/8、醤油小1/2を煮立てる。
3. お椀に豆腐とあおさを入れ、だしを注ぐ。好みにショウガの搾り汁を入れる。

