

男の料理 第178回

今月のテーマ 秋味



- きのこの混ぜご飯(2人前)
 1. しめじ 1/2株は石突を落として手でほぐす。エリンギ1~2本は細切りにする。えのきたけ 1/4 袋は根元を落として長さを半分に切る。にんじん2cmは細切りにする。ベーコン20gは短冊に切る。
 2. フライパンにゴマ油を適量引いて中火で熱し、1を炒める。
 3. 全体に油が回ったら、だし汁大3、砂糖大1、みりん大1、醤油大2と1/2を加えて、煮汁が少なくなるまで炒め煮にする。
 4. 炊き立てのご飯をボウルに入れて、3の具材のみ加え、煮汁は様子を見ながらべたべたにならないように後から加える。。
 5. 白ごまを加えしっかりと混ぜ合わせ、器に盛り付け、青ネギの小口切りを散らす。
- ふわふわ鮭つみれ汁(2~3人前)
 1. 「鮭つみれ」をつくる。木綿豆腐 1/3 丁を紙タオルに包んで重しをし、20分おいて水切りをする。生鮭 150gは皮と骨を取り、包丁で粗くたたく。ボウルに入れて、ネギ 1/3本(みじん切り)、卵 1ヶ、片栗粉大1を加え全体をよく練り合わせる。

- 鍋に水カップ 4、昆布 5g、酒カップ 1/2 を入れ火にかける。煮立ったら昆布を取り出してごぼうを加える。1を団子状に丸めて入れ、火が通るまで煮る。
- 火を止めて味噌大 2 を溶き入れ、バター10gを加える。器に盛って春菊の葉を散らし、一味とうがらしを振る。

● キュウリとキャベツの漬物(2人前)

- キュウリ 1本乱切り、キャベツ 1枚はざく切りにする。
- ビニル袋にキュウリ、キャベツ、塩こぶひとつまみ、めんつゆ(3倍濃縮)大 1、ごま油小 1 を入れ、軽くもむ。
- 空気を抜いて、袋の口を縛り冷蔵庫で 20~30分冷やして器に盛る。

