

男の料理 第180回

今月のテーマ “おせち”の練習



- 伊達巻
 1. 殻付き卵 280g、はんぺん 45g、砂糖 30g、味噌 大3、だし汁 大2、塩 小 1/4 をミキサーにかける。
 2. クッキングシートを敷いたパットに流し込む。
 3. 200℃のオーブンで13～15分焼く。
 4. ロースターなら始め中火、焦げ目が付いたら弱火で、余熱無しで10分位。
 5. トースターも 8～10 分、爪楊枝を刺してついてこなければ OK。
 6. 焦げ目を内側にして巻きすで巻く。一晩おくと形が落ち着く。(注) ロースター、トースターとい途中で火加減を見てこげないようにアルミホイルをのせる。
- 田作り
 1. 乾小魚 50g、ラップなしで1分ずつ2回レンジでチン。ドライフルーツとドライナッツ mix 各 40g ずつ。
 2. フライパンで 砂糖 50g、醤油 大1 を煮詰める。
 3. 最後にバター 大1 を入れ、絡める。

- クッキングシートに広げ乾かす。
- 鶏団子の甘酢あん
 1. 鶏ひき肉 300g、ネギ 1本みじん切り、卵 1/2ヶ、生姜、醤油 各小1/2、塩少々を加え、こねる。
 2. 手に油を塗って丸めながら揚げる。
 3. 甘酢は醤油、酢、砂糖 各大2を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 4. 団子に甘酢を絡める。

