

男の料理 第181回

今月のテーマ 残った“お餅”がメイン



- 鶏と餅の中華風炒め(2人分)
 1. 切り餅3ヶは8等分に切り、ピーマン1ヶは1.5cm幅に切り、長ねぎ 1/2 本も1.5 cm幅に切る。ショウガ 5g はうす切りにする。
 2. 鶏もも肉300g は、筋切りし、1.5cm角に切り、ボウルにいれ、塩小 1/3、醤油小1、酒大1を加えて混ぜ、片栗粉小2と 1/2 を混ぜ、最後にサラダ油大1を加え下味をつける。
 3. 炒め調味料の砂糖小1、片栗粉小 1/3、醤油大1、酒小2、酢小2、テンメンジャン小2、コショウ適量を合わせておく。
 4. フライパンにサラダ油を引いて餅を離して並べる。餅の高さの半分までサラダ油を入れ強火で両面焼いて取り出す。
 5. フライパンの余分な油を取り出し、鶏肉を中火で焼き、焼き色が付いたら長ネギ、生姜、ピーマンを加え弱火で炒め、餅を戻し入れて炒める。
 6. 強火にして炒め調味料を2~3回に分けて加えて混ぜる。器に盛って完成。

- 餅ピザ(1枚分)
 1. 切り餅4ヶを半分に切る。
 2. 好みの具材を用意、オニオンスライス玉ねぎ 1/2 ヶ、ピーマン小 1 細切り、ウインナー小 3 ヶ薄切り、プチトマト 5 ヶ半切り
 3. フライパンにサラダ油を薄く塗り、お餅を並べる。
 4. 大1の水を加え、蓋をして弱火でじっくり焼く。お餅がぷっくり膨らんだらチーズ→具材→ピザソースをかけ→さらにチーズかけ蓋をして弱火で3~5分焼いて完成。

- イカ大根(2人分)
 1. イカ 1 ぱいを内臓を取り除き、胴は 1.5 cm幅に切る。足は吸盤を取って1本ずつ切り離す。
 2. 大根400gは1.5cm厚さのいちよう切りにして下茹でしておく。
 3. 鍋に醤油大1と 1/2、みりん大2、酒大2、だし汁1と 1/2 カップ、生姜 5g を入れ煮立て、イカをさっと煮て取り出し、大根を入れる。煮立ったら弱火にし、落とし蓋と蓋をして 15 分煮る。
 4. イカを戻し入れて蓋を取り、大きく鍋を返しながらかき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。

- コンソメスープ(2人分)
 1. ベーコン 1/2 枚を 1 cm幅に切る。玉ねぎ 1/6 ヶは 1 cm角に切る。
 2. 鍋にオリーブ油を引き、ベーコンを中火で炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め合わせ、玉ねぎがしんなりしたら、固形スープの素 1 ヶと水 400cc を加える。
 3. 固形スープが煮溶けたら、塩コショウで味を整え、器によそい、ドライパセリを散らす。

