

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。

