

男の料理 第183回

今月のテーマ 春野菜で三品



- 菜の花と豚肉の炒め物(2人分)
 1. 菜の花1ワは洗い、根元の堅い部分を落とし、長さを半分に切る。水気が付いたまま耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)に2分かける。
 2. 豚肉(切り落とし)100gはパックから出したままの形のまま2~3カ所「」に包丁を入れ、酒小1、醤油小1をもみ込む。ショウガ 1/2 かけ、ニンニク 1/2 かけは薄切り、長ネギ 10 cmはみじん切りにする。
 3. 小さいボールにたれを作っておく。(酒小2、醤油大 1/2、オイスターソース小1、砂糖少々、塩少々)
 4. フライパンにサラダ油大 1/2 を中火で熱し、ショウガ、ニンニク、ネギをサッと炒める。豚肉を加え強火で炒め、色が変わったら菜の花を加える。
 5. たれを加えてさっと炒め、ごま油を回しかけて炒め混ぜる。

- ツナじゃが(2人分)
 1. ジャガイモ 2 ヶは 1 cm幅の輪切りにし、水でサッと洗って水けを取る。
 2. インゲン 10 本は半分に切り、ツナ 1 缶は油をきる。にんにく小 1/2 はみじん切りにする。

3. 煮汁を作っておく。(だし300ml、みりん大2、砂糖大1と1/2、醤油大2)
4. フライパンに油大1を熱し、ジャガイモを強火で香ばしく焼き、いんげんを加えて炒める。
5. にんにくを加え、香りが立ったら、煮汁、ツナを加えて煮立て、中火で10分煮る。
6. 器に盛り、黒コショウをふる。

● アボカド梅とろろかけ(2~3人分)

1. アボカド 1 々は縦にぐるりと包丁を入れ、ひねって2つに分けます。種に包丁の刃の角を立てて軽くひねって除き、皮をむいて薄切りにします。梅干し小1は種を除いて包丁でたたき、醤油少々を混ぜます。長芋 100g はすりおろします。
2. 器にアボカドを盛り、すりおろした長芋をかけて梅干しとわさびを添えます。

