

男の料理 第185回

今月のテーマ 中華の鉄人



● 回鍋肉(2人分)

1. 豚肉(うす切り)4枚を約4cm長さに切る。キャベツ2~3枚は4cm四方に切り、軸の部分は薄切りにする。ピーマン1ヶは縦半分に分けてヘタと種を除き、一口大に切る。ネギ10cmは1cm幅の斜め切りにする。ニンニク1かけは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油大1を熱して豚肉を広げていれ、焦がさないように中火で色が変わるまで炒める。
3. ニンニク、ネギを加えて炒める。
4. 火を弱めて 豆板醤大 1/2、甜麵醬大 1/2、豆豉(みじん切り)小1 を加え、少しサラダ油を足し、豚肉にからめるようにして香ばしく炒める。
5. キャベツ、ピーマンを加えて炒め、酒大1を加えてさらに炒める。
6. しんなりしてきたら、醤油小2、昆布茶少々を加えて炒め合わせる。
7. 片栗粉小 1/2 を同量の水で溶いてまわしいれ、汁気をからめるようにして炒める。
8. 仕上げに好みでラー油を加えて、ひと混ぜする。

- キャベツの明太マヨサラダ(4人分)
 1. キャベツ3枚は芯を取り除き幅1cmに切る。絹さや20枚はヘタと筋を除く。明太子1腹は皮に切れ目をいれ、包丁の背で中身をそげとる。
 2. 耐熱ボウルに入れ、酒小1をふり、さっくりと混ぜる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。取り出して上下を返し、明太子をほぐし混ぜる。ふたたびラップをかけて、粗熱をとる。
 3. 最後にマヨネーズ大1+1/2、酢小1、塩、コショウ少々で味を整える。

- 卵とわかめの春雨スープ(2人分)
 1. ボウルに水と乾燥わかめ2gを入れ、5分戻して水気をきる。
 2. 鍋に水400mlを沸かし、緑豆春雨15gを入れて、中火で3分煮る。わかめと鶏がらスープの素小2、醤油小1を入れ一煮立ちさせる。
 3. 溶き卵1ヶ回し入れて、卵に火が通ったらごま油小2と塩、コショウで味を整える。
 4. 器によそい、白いりごまを散らし出来上がり。