

男の料理 第188回

今月のテーマ：疲労回復



- 牛肉と大根の煮込み(4人分)
 1. 牛バラ肉(塊)400gを3cm角に切る。
 2. 大根は1/2本を3cm厚のちょう切り、ネギ1/2本、ショウガ1カケはたたく。
 3. 大根の葉はゆでて、小口切りにする。
 4. 鍋にサラダ油大2を熱し、ネギ、ショウガを炒め、香りが出てきたら、牛肉を入れる。表面に焼き色を付け、酒1/2カップを入れ、水を材料が被るくらいまで加える。煮立ったら灰汁を取り除き、肉が柔らかくなるまで弱火で煮る。
 5. 大根と醤油大3、砂糖大2を加え大根が軟らかくなるまで煮る。水分が足りなくなったら適宜水を足す。
 6. 煮あがったら盛り付け、大根の葉を散らす。
※時間があれば、大根は米のとぎ汁で下茹でをしておく。
- ゴーヤとなすのショウガ南蛮漬け(2~3人分)
 1. ゴーヤ1/4本は縦半分に切り、ワタを取って、1cmの厚さに切る。なす2ヶはヘタを除いて縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れ、長さを3等分に切る。

2. ボウルに酢大2、水大2、醤油大1、砂糖大1を混ぜ合わせておく。
 3. フライパンに1 cm深さまでサラダ油を入れ170℃に熱し、ゴーヤを入れ、30 秒間揚げて上下を返し、さらに30 秒間揚げ、緑色が濃くなったら油を切り、つけ汁の入ったボウルに入れる。
 4. 続けてなすを皮を下にしてフライパンに入れ、2 分間揚げ上下を返し、さらに2~3 分間こんがり揚げ。油を切り熱いうちにボウルに加える。時々上下を返し、30 分怪異置いて味をなじませる。
 5. ショウガ1 かけは皮付きのまますりおろし、ボウルに加えて人までして、器に盛る。
- トマトと釜揚げしらすのさっと和え(2 人分)
 1. トマト1 ヶはくし切りにし、さらに縦半分に切る。
 2. トマトと釜揚げしらす 20g、ポン酢大1、白だし大 1/2、ごま油大 1/2、薬味ネギ少々を加え和える。器に盛り白いりごまをふる。

