

男の料理 第189回

今月のテーマ：ホタテを食べよう



- ホタテとキャベツのバター醤油炒め(2人分)
 1. キャベツ200g は一口大に切る。薄切りハーフベーコン4枚は2cm幅に切る。
 2. 弱火に熱したフライパンに、バター15gを入れて溶かし、切ったベーコンを入れて炒める。
 3. ベーコンが色づいたら、キャベツとホタテ(ベビーホタテボイル済み)10ヶを入れて中火で炒める。
 4. キャベツがしんなりしたら、醤油小1、黒コショウ少々をいれ、ひと混ぜして火を止め、器に盛って出来上がり。
- ホタテぬた(4人分)
 1. ネギ 200g は 3 cm長さの筒切りにして、2~3 分茹でてざるに上げておく。
 2. カットわかめ 4g は水でもどしておく。
 3. 鍋に西京みそ 80g とホタテ貝柱水煮(小型缶)2ヶの缶汁、酢大 3、みりん大 1 を混ぜて酢味噌を作り、弱火で少し煮つめてつやを出しトロリとしたら火を止めて、

冷ましておく。

4. ボールにホタテ貝柱の身、ネギ、わかめを入れて混ぜ、冷ました酢味噌であえる。

● 鶏もも肉の卵スープ(4人分)

1. 鍋に、水 800cc を入れ温めておく。適当な大きさに切った鶏もも肉1枚を入れて灰汁をとる。
2. えのき茸 1/2 房をいしづちをし、固形コンソメ 2 ヶ、醤油大 1、みりん大 1、を入れ弱火で煮る。
3. えのき茸が煮えてきたら溶き卵を流し入れ、端で具をからませる。
4. 適当な大きさに切った青ネギを入れる。味が薄ければ塩コショウで仕上げる。

