

男の料理 第190回

今月のテーマ：そろそろ鍋が恋しい



- 鶏つくね鍋(4人分)
 1. 材料を切っておく。木綿豆腐(一口大)1丁、ごぼう(斜め薄切り)1本、にんじん(うす切り)1本、長ねぎ(斜め切り)1本、しいたけ(飾り切り)4枚、えのきだけ(小房に分ける)1パック、三つ葉(4~5cm)適量
 2. 鶏つくねを作る。ボウルに鶏ひき肉 400g、塩小 1/2、ショウガ搾り汁小 1、醤油小 1強、長ネギみじん切り 1/2 本、卵 1ヶ、片栗粉大 1~2、酒大 1 を順に混ぜ合わせる。
 3. 鍋に昆布茶大 2、水 1200cc をひと煮立ちさせ、ごぼうを入れる。
 4. 灰汁をとり、1 のタネをスプーンで丸めながら落とす。
 5. 鶏つくねに火が通ったら、三つ葉以外の材料を入れて煮る。
 6. 三つ葉のをせ、煮えたものから取り分け、お好みでポン酢しょうゆなど。
- かにかま天ぷら(2人分)
 1. かにかまは一人 2 本程度用意する。
 2. ボウルに卵1ヶを入れて、泡立てないように菜箸で縦に溶いたら、冷水 50cc を加えませる。
 3. ボウルに薄力粉 30g をふるいにかけ加え、さっくりと混ぜ合わせる。
 4. 鍋から 3 cmの高さまで油を入れ 180℃になったら、かにかまに衣をつけ、鍋に入

れたら動かさないで 1 分経ったら、裏返して、全体がカラッとこんがり色が付いたらしたら完成。

● 小松菜のお浸し(4人分)

1. 小松菜1把はよく洗い、根元の際を切る。
2. 合わせ地を作る。だしカップ(常温)1+1/2、薄口醤油大 1、みりん(煮切ったもの)大 1、を混ぜ合わせる。
3. 鍋に湯を沸かし、塩少々を加える。小松菜は1把を3回に分けてゆでる。根元の方から湯に入れて葉までつけ、30 秒~1 分茹でて順に氷水に取る。ざるに上げ、軸を揃えて持ち、水気を絞る。
4. 根元を切り落とし、4~5 cmに切り、さらに水気を絞ってから、パットに並べ 2 あわせ地を注ぐ。

