

## 男の料理 第191回

## 今月のテーマ : 旬の白菜で二品



- 白菜と豚肉の重ね煮(4人分)
  1. 白菜500gは繊維を切るように5cm幅に切る。豚肉200gは長さを半分に切る。
  2. 大根100gはおろして軽く水気を切り、しょうが1かけはすりおろす。
  3. 土鍋に白菜、豚肉を交互に入れ重ね、水1カップ、ほんだし小1/2、酒小2、塩小1/4、を合わせて加える。中火にかけ、沸騰したら蓋をして10分蒸し煮にする。
  4. 大根おろし、おろししょうが、ポン酢しょうゆ、柚子胡椒を添える。
- 白菜のクリーム煮(2人分)
  1. 白菜300g(2~3枚)は軸と葉に切り離し、軸は3cm幅のそぎ切りにし、ベーコン4枚は3cm幅に切る。水切り片栗粉:片栗粉小1、水大1+1/3を混ぜておく
  2. フライパンにサラダ油大1を中火で熱し、ベーコンを入れざっと炒める。白菜の軸を加え約1分間炒め、水カップ1/2を注ぎ煮立ったらオープン用の紙で落し蓋をし、弱めの中火で3~4分間白菜が柔らかくなるまで煮る。落し蓋を外し、牛乳カップ1を加え、中火にする。煮立ったら弱めの中火にし、約1分間煮る。
  3. 塩小1/3~1/2、こしょう少々で味を調べ、水溶き片栗粉をもう一度かき混ぜて回し入れ、混ぜてとろみをつける。器に盛り、黒こしょうを振る。
- 田作り(適量)
  1. 乾燥小魚50g、ラップなしで1分ずつ2回レンジでチンする。

2. ドライフルーツとドライナッツミックス各 40g ずつを、フライパンに砂糖 50g、しょうゆ大 1 を煮詰めて最後にバター大 1 を入れからめる。
3. クッキングシートに広げて乾かす。

