

男の料理 第192回

今月のテーマ：ひき肉で二品



- ピーマンの肉詰め(2人分)
 1. ピーマン4ヶは縦半分に切り、内側の種とヘタの境目に包丁で切り込みを入れて、種とワタを取り除く。卵 1/2 ヶは溶いておく。玉ねぎ 1/4 ヶは細かいみじん切りにする。
 2. パットに小麦粉を適量入れ、ピーマンの内側にうすく小麦粉をまぶす。余分な粉は振るい落とす。
 3. ボウルに冷蔵庫から出したての合いびき肉 200gをいれ、塩小 1/4 を加えて粘りが出るまでしっかりこねる。
 4. こねた合いびき肉に、溶き卵を少しずつ加え混ぜる。そこにみじん切りの玉ねぎ、こしょう少々を加えこね、8等分に分ける。
 5. ピーマンに肉だねを隙間なく、真ん中がこんもり盛り上がるようにきっちり詰める。
 6. フライパンにサラダ油大 1 をいれて、中火で熱し、ピーマンの肉だねの部分を下にして、焼き色がつくまで1分ほど焼きます。
 7. 裏返して弱火にし、ふたをして焼く10分蒸し焼きにし中まで火を通す。フライパンはそのままにしてピーマンの肉詰めだけ皿に盛り付ける。
 8. ① フライパンに残った肉汁に、ケチャップ大 2、ウスターソース大 1 を加えひとに立ちさせ、盛り付けたピーマンにかける。
② フライパンに残った肉汁に、しょうゆ、みりん、酒各大 2 を加えひとに立ちさせ、

盛り付けたピーマンにかける。

● 糸こんにゃくの柚子胡椒煮(2人分)

1. 糸こんにゃく 300gは10cm 長さに切り、しめじ100g は小房分けにし、いんげん70g はへたを切って半分に切る。
2. 煮汁のだし250cc、砂糖大 1、しょうゆ大2、みりん大 1+1/2、柚子胡椒大 1/2 を合わせておく。
3. フライパンに糸こんにゃくを入れて中火で炒めて水分をとばし、ごま油大 1、しょうがの細切り 15g、豚ひき肉 150g を加えて粗めにほぐすように炒める。
4. いんげん、しめじを加えて中火で炒め、煮汁を加えて4 分間煮る。
5. 水溶き片栗粉適量を加えて薄くとろみをつけ、器に盛り、いりごま(白)大 1/2 を散らす。

● 塩こぶと大根の浅漬け(2~3人分)

1. 大根厚さ3cm 位を半分に切って薄く知り、塩小1を振って10分おいたら、水で洗って、しっかりと水気を絞る。
2. 絞った大根にごま小 1、塩こんぶを一つまみ加えてあえる。塩気が足りなければ醤油を数滴たらす。

