

男の料理 第193回

今月のテーマ : 生姜で体を温めよう



● 生姜焼き(2人分)

1. キャベツ 3~4枚を 5mm幅の細切りにし、冷水に 2 分間ほどさらして水気をよく切り、器に盛る。しょうが 3 かけをよく洗い、皮の汚れをスプーンなどでこそいできれいにする。乾いている断面は切り落とす。2 かけはせん切り、残りはニンニク 1 かけとともにすりおろす。
2. ボウルに醤油大 1+1/2、酒大 1、砂糖大 1 を入れ、すりおろしたしょうがとニンニクを加えたれを作る。
3. 玉ねぎ 1/2 個は縦に 5mm の厚さに切り、豚肉 250g は長さを半分に切る。フライパンにサラダ油大 1 を中火で熱し、豚肉を入れて両面を焼き色を付ける様に 3 分間ほど焼く。玉ねぎを加えてさらに 1 分間炒める。

具材を寄せて強めの中火にし、空いたところに 2 のたれを加え手早く炒め合わせる。キャベツを盛った器に盛り、千切りの生姜をのせる。

● 鶏肉団子スープ(2人分)

1. 生姜 2 かけはすりおろす。大根 200g は 1cm 厚さのいちょう切りし、洗ってよく水を切る。ネギ(白い部分) 1 本分は 5cm 長さに切る。春雨 30g は熱湯で 2 分間ほどゆで水でよく洗い、食べやすいように切る。

2. ボウルに片栗粉大1、酒大1。塩小1、鶏ひき肉 200g、すりおろした生姜を入れて手で練り上げる。水大3を加えながら、粘りが出るまでさらに混ぜる。
 3. 鍋に湯カップ3を沸かし、2の鶏肉をスプーンですくって入れる。大根を加えてふたをし、弱火で15分間ほど煮る。
 4. ふたを外しネギ、春雨を加え、さらに5分間煮る。塩小1/2を味を見ながら加え器に盛り、ごま油を適量かける。
- カブとがんもの白味噌煮（2人分）
1. がんもどき小6ヶはざるに入れて熱湯をかけ油抜きをする。カブ2ヶは茎を2cm残して切り落とし、茎の付け根に流水を当てて土の汚れを竹串で取り除き、皮をむいて4等分に切ります。
 2. フライパンにだし汁3/4カップ、酒大1を入れ、がんもどきを加え中火で熱す。煮立ってきたら弱火にして、落とし蓋をして、カブが柔らかくなるまで数分煮る。
 3. ボウルに京風白みそ60g、薄口しょうゆ小1を合わせ、煮汁を適量に加え溶き混ぜる。これをフライパンに加えて混ぜひと煮して、仕上げに生姜すりおろし1かけ分を加える。

