

2024.10.10

## 男の料理 第 200 回

今月のテーマ：秋の根菜を味わう



- 豚とレンコンの炒め煮（4人分）

1. レンコン 450g は皮をむき、3cm 幅のいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
2. 豚肉（しゃぶしゃぶ用）200g は2等分に切る。
3. フライパンにサラダ油大 1/2 を熱し、豚肉をほぐしながら炒め取り出す。
4. サラダ油大 1/2 を足し、レンコンを炒める。
5. 透き通ってきたら豚肉を戻し入れ、しょう油大 3+1/2、みりん大 1、砂糖大 2 を加え、水けがなくなるまで煮る。

- とろろ汁（2~3人分）

1. 水 100cc にだしの素小 1 を加え、よく混ぜる。
2. 卵 1 ヶをボールに割り入れしっかりと混ぜる。
3. 大和イモ 300g の皮をむき、おろし金でゆっくりとすりおろす。擦った大和イモはボールに入れる。
4. 擦った大和イモに溶き卵を加え、しっかりと混ぜ合わす。

5. だし汁を少しづつ加え、その都度よくかき混ぜる。
  6. 醤油大 1 を加えよく混ぜる。青のりを振って出来上がり。
- 
1. ごぼうサラダ (2 人分)
  2. ごぼう 1/2 本は皮をこそげ取り、長さ 5 cm に切る。3 mm 幅の板状に切り、さらに 3 mm 幅の細切りにして、水にさらす。
  3. 水気を切って濡れたまま耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ (600W で約 3 分 30 秒) 加熱し、粗熱をとる。
  4. ボウルにごぼうを入れ、めんつゆ小 1、白ごま(すり)大 1、マヨネーズ大 1+1/2 を加えて和える。

