

2025. 4. 10

男の料理 第 204 回

今月のテーマ： 久々にサラメシ

ぶりが豊漁でうまくて安いとのことで、「ぶり大根」をメインにしました。

サラリーマン時代によく食べた魚定食につきものの「きんぴらごぼう」と「ほうれん草のお浸し」の付け合わせにしました。

大根はレンチンで時短を図りましたが、時間の調節が難しく何回か延長して柔らかく仕上げました。

ほうれん草は醤油洗いのひと手間かけて美味しくできました。

味噌汁もこれまた定番の豆腐とわかめで久々のサラメシを食べました。

メニュー

ぶり大根

きんぴらごぼう

ほうれん草のお浸し

ご飯

味噌汁

デザート



- ぶり大根

大根を電子レンジ600Wで6分かけたけど全く串が通らず、1分毎何回も延長し結構面倒でした。普通に煮たら20分以上かかるので多少早いかもしれません、たまにしか料理をしない男の料理には必要ないかもしれません。

- きんぴらごぼう

にんじんを余らしてももったいないので全部使ったら、ごぼうに対しにんじんが多くなり「きんぴらにんじん」になってしまいました。ゴマもちょっと振りすぎか。でも味は絶品でした。

- ほうれん草のお浸し

ほうれん草をサッとゆでて、水にさらし、漬け汁に浸す。たったそれだけなのですが、水気をよく絞ること、醤油洗いをしてさらに水分を抜いたことで、プロの味に迫りました。

