

令和3年11月 男の料理を楽しむ会 塩野昭治

秋鮭のチャンチャン焼き (5人分)

材料 鮭5切 キャベツ1/4 人参1本 玉ねぎ2個 馬鈴薯3個 しめじ1束

調味料 味噌100g 料理酒50cc 醤油大4 砂糖大2 水200cc

- ①鮭は両面に塩を振り冷蔵庫に、人参短冊切り。
- ②キャベツはざく切り、たまねぎ、馬鈴薯は5mm厚さ輪切りに切る。
- ③フライパンに油大2を熱し、鮭の両面を焼き皿に取る。
- ④③に油大2を足し、人参馬鈴薯を炒め、キャベツ調味料を加える。
- ⑤④に鮭を戻し、蓋をして10分間蒸し焼きにする、焦がさない様注意する。
- ⑥鮭を皿に取り出し、器に野菜を盛り鮭を野菜の上のにのせる。

ぶり大根 (5人分)

材料 ぶり (ぶりあら使用) 大根1本 生姜1個

調味料 醤油100cc 料理酒50cc 味醂30cc だしの素大2

- ①大根は厚さ2cm輪切皮を剥き面取りして、米のとぎ汁で下茹でする。
- ②生姜1/2薄切り、生姜1/2針生姜を作る。
- ③鍋に調味料と水5カップ入れ、大根と薄きり生姜を加え10分間煮込む。
- ④③にぶりを入れ、落とし蓋をして中火で大根に味が付くまで煮込む。
- ⑤器にぶり大根を盛り針生姜を添える。

隼人うりと肉炒め

材料 隼人うり2-3個 豚肉250g 片栗粉大1 油大2

調味料 擦りにんにく大1 だしの素大1 オイスターソース大1 塩胡椒少々

- ①隼人うりは皮を剥き縦に2つ切、種を取り横幅5mm切り水に漬け灰汁
- ②フライパンに油を中火で熱しにんにくを2分炒める。
- ③豚肉を3cm幅に切り、②に入れ色が変わるまで中火で2-3分炒める。
- ④①を入れしんなりしたら調味料とオイスターソースで味を調える。
- ⑤片栗粉大1に、水大3を加え溶きながら④に掛けとろみを付ける。



