

令和3年6月 男の料理を楽しむ会 塩野昭治

いなだ（ぶりの幼魚）の照り焼き（4人分）

材料 いなだ4切 エリンギ1パック

調味料 醤油100cc 味醂50cc 揚げ油少々

- ①いなだ切り身に塩を少々振り5分間置き調味料に10分間漬ける。
- ②フライパンに油を敷き、皮面を下に焼き色を付け切身を返して焼く。
- ③切り身に漬け汁を掛けて焼きながら味を付け、エリンギは縦薄きりする。
- ④切り身を取り出し残りの汁でエリンギを炒める。

ひじきと蓮根の炒め煮

材料 ひじき200g 蓮根150g さつま揚げ4枚 人参1本 筍250g

調味料 醤油大5 砂糖大2 味醂大2 （出し汁水200cc だしの素大1）

- ①蓮根は皮を剥き、4つ切り銀杏薄切り水に漬け灰汁ぬき水切りする。
- ②人参、筍は薄い銀杏切り、さつま揚げ湯通し短冊切り。
- ③鍋に油を熱し、ひじき、人参、筍、蓮根を炒める。
- ④③にだし汁とさつま揚げを加え中火で煮込む。（10分-15分）

鶏釜飯風炊き込みご飯

}

調味料 醤油大4 酒大2 塩小1/2

- ①鶏肉は細かく小口切り、醤油大2に漬け込み下味を付ける。
- ②ごぼうさきがき切り灰汁抜き、筍は薄く銀杏切り、生姜微塵切り。
- ③椎茸茎を取り薄きり、フライパンに油をしき①を炒める。
- ⑤米を研ぎ調味料と水を合わせた水加減に①②③を加え炊く。



