

令和3年8月 男の料理を楽しむ会 塩野昭治

かれのいのホイール焼き《4人分》

材料 鰯8切 エリンギ1パック 玉ねぎ1個 レモン1/2 トマト1個

- ①鰯は半解凍してキッチンペーパーで水気を取る。
- ②トマト2つ切り幅5mm半月切り、レモンは2mm幅半月切り。
- ③エリンギ根元を切り縦に薄きり、玉ねぎ5mm幅半月切り。
- ④アルミホイール30cm2枚十文字にして中央にバターを塗ります。
- ⑤④に③を置き①②を乗せ塩胡椒を振り、残りのバターを置きます。
- ⑥⑤の口をしっかりと閉じてフライパンに油を塗り7分間蒸し焼きする。

かつをのたたきと長芋の梅合せ (4=5人分)

材料 かつをたたき 200g 長芋300g 梅干2個 おくら1袋

調味料 醤油大3 だしの素大1

- ①かつおは縦2つ切一口大に切る、
- ②長芋は皮を剥きビニール袋に入れ軽く擦りこぎで叩いて砕く。
- ③オクラはまな板に並べ塩少々振り、手のひらで転がし、うぶ毛を取る。
- ④③に熱湯1分間湯通し冷水に漬け5mm幅に切る。
- ⑤梅干は種を取り包丁でたたき、醤油大3、水大5、だし大1と合わせる。
- ⑥ボールに①②④を入れ、だし汁と合わせる。

ゴーヤチャンプルー (4-5人分)

材料 ゴーヤ1本 豚肉200g 木綿豆腐1個 卵2個

調味料 醤油大4 酒大3 砂糖大2 だしの素大1 水200cc

- ①ゴーヤは縦2つ切り種とわたを取り、5mm幅に切る。
- ②①を塩揉みして5分間置き、熱湯に30秒湯通し冷水に漬ける。
- ③豆腐はキッチンペーパーに包み重しを置き水気を取る。
- ④豆腐の水気が取れたら、縦2つ切によこに5mm厚さに切る。
- ⑤フライパンに油を熱し、豚肉、ゴーヤを炒め塩胡椒少々振り味を調える。
- ⑥⑤に調味料と④を加え一煮立てして、溶き卵を回し掛ける。



.....

.....

.....