

2018年7月22日

FUKUDA 'Sキッチン VOL. 34 レシピ

■丸茄子甘味噌焼

◎材料(四人分)

○丸茄子	2ヶ
○牛肉切り落とし	100g~150g
○油身	30g
○浅月	少々

○(甘味噌)

・白味噌	50g
・信州味噌	25g
・子茗荷	1ヶ
・卸しにんにく、生姜	各小 1/2
・トウバンジャ	小 1/2
・卵黄	1ヶ
・だしの素	小 1
・砂糖	小 2

○牛肉焼きだれ

・醤油	大 2
・味醂	大 2
・酒	大 2
・砂糖	小 2
・卸し生姜	小 1

◎作り方

- ① 甘味噌を作って置きます。
- ② 牛肉にたれを混ぜ焼きます。
- ③ 丸茄子の皮をとうむきにし、天、地を落とし半分に輪切りに。
- ④ フライパンに油身を焼き、油が出てきたら丸茄子を入れ、中火にしフタをして両面を焼きます。
- ⑤ 火が通ったら取り出し、甘味噌をのせ、オーブントースター等で焼く。コゲやすいので注意してください。
- ⑥ 皿に⑤を置き、牛肉を盛り浅月を散らします。

■揚げそば餡かけ

◎材料(二人分)

○ゆでそば	2 玉
-------	-----

- サラダ油
- チキンスープの素
- 水溶き片栗粉
- 長ねぎ
- 野菜5種類(何でもいいです)

◎作り方

- ① ゆでそばおにぎりサイズの量をかろくにぎり、網にのせ箸でまとめながら揚げます。
- ② 野菜は短冊切りに切り、少量の油で炒め火が通ったらチキンスープを150~200cc加え醤油、味醂、酒で味をととのえます。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ 器に揚げそばを盛り、②の餡をかけ、葱のみじん切りを多目に載せます。

■鰯のマリネ

◎材料(四人分)

○鰯	8尾
○塩、オリーブ油	少々
○玉葱	中 1
<漬け汁>	
・オリーブ油	100cc
・塩	小 1
・酢	大 2
・砂糖	小 1/2
・レモン	1/2ケ
・タイム	適量

◎作り方

- ① 鰯は頭、内臓を取り水洗し、手開きで骨を取ります。
- ② ①に薄塩し、オリーブ油をふりかけ後ち、フライパンに油を引かないで両面を焼きます。
- ③ 玉葱はごく薄切りにします。
- ④ 鰯と玉葱、レモンの薄切り、タイムをタッパー等にならべ漬け汁を加え漬け込む。

以上