

鶏の照り焼きと錦糸卵で変わり親子丼(^^♪

とり照り丼

■材料 (4人前)

- 卵・・・・・・・・・・2個
 - 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
 - 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

 - 鶏もも肉・・・・・・・・400g
 - お酒・・・・・・・・小さじ1
 - 塩コショウ・・・・・・適量
 - 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
 - しょうゆ・・・・・・・・大さじ4
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ2
 - 酒・・・・・・・・大さじ2
 - しょうが・・・・・・・・半欠け(おろす)
- } 調味だれ
-
- ごはん・・・・・・・・好きなだけ
 - 大葉・・・・・・・・4枚
 - 白ゴマ・・・・・・・・適量
 - 刻みのり・・・・・・・・適量



錦糸卵

- ①ボールに片栗粉小さじ2、水大さじ1、塩ひとつまみをいれてかき混ぜる。
卵を割って入れかき混ぜる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、フライパン1面に油を伸ばす。
- ③中火で①を半分フライパンに流し入れる。1面にうすく伸ばして焼く。
- ④焼いている面が固まったら、裏返してもう片面焼く。
- ⑤④をざる(またはキッチンペーパー)にあげ、もう一枚焼く。
- ⑥冷めたら細切りにする

鶏の照り焼き

- ①鶏モモ肉をひと口大(焼き鳥の二つ分くらい)に切る。
- ②①に軽く塩コショウをし、酒小さじ1をいれてもむ。

③②に片栗粉をまぶす

④フライパンを熱し、サラダ油小さじ1をいれ、油が温まったら中火にし、③をフライパンに並べて焼く。

⑤焼いた面に薄く焼き目が付いたらひっくり返す。一方の面も薄く焼き目が付いたら、転がして炒める。

⑥おおよそ火が通ったら、混ぜた調味だれを入れ、たれが絡まるまで煮詰める。



盛り付け

①器にご飯をよそい、錦糸卵、大葉一枚（パチンと手のひらでたたく）、鶏の照り焼きの順にのせる

②白ゴマを適量ふりかけ刻みのりをのせて完成。

葛を使うのが吉野煮ですが、常備材料の片栗粉で！

エビと野菜の吉野煮

■材料（4人前）

ブロッコリー・・・1/2個（一口大の小房8個）

人参・・・・・・・・・・1本（一口大8～12個）

エリンギ・・・・・・・・・・1本

エビ・・・・・・・・・・中8個

高野豆腐・・・・・・・・・・1個

酒・・・・・・・・・・大さじ2

白だし・・・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・小さじ1弱

醤油・・・・・・・・・・小さじ1

みりん・・・・・・・・・・大さじ2

片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1

} 調味料



①鍋に人参を入れ、人参がかぶる程度の水を入れ、火にかける。

②高野豆腐をぬるま湯で戻す。戻ったらよく絞って12等分に切る。

③①が沸騰し、人参に半分ほど火が通ったらブロッコリーを入れる。

④ブロッコリーに半分ほど火が通ったら、エリンギ、殻を剥いたエビを入れる。

⑤調味料をいれ、煮立ったら弱火にし、高野豆腐を入れる。

⑥煮汁がすくなくなったら、水溶き片栗粉を入れ、餡状態になるまで煮詰め、火を止めて完成。



男のタツタはニンニク入り！

さばの竜田揚げ

■材料（4人前）

さば・・・・・・・・・・半身3枚

コショウ・・・・・・・・適量

醤油・・・・・・・・・・大さじ2

酒・・・・・・・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

ニンニク・・・・・・・・ひとかけ（おろす）

しょうが・・・・・・・・ひとかけ（おろす）

片栗粉・・・・・・・・30グラム

サラダ油・・・・・・・・適量

下味だれ



- ①さばは骨をすべて取り除く。半身を3等分し、コショウを振る
- ②ボールに下味だれを入れ、①をいれて軽くもみビニールに入れ縛って漬
け込む。
- ③30分後、②からサバを取り出し片栗粉をまぶし、180℃の油で、3分ほ
ど揚げる。
- ④油から取り上げ、油をよく切って完成。

焼きお揚げがアクセント!!

もやしとわかめのゴマあえ

■材料（4人前）

もやし・・・・・・・・・・1袋

きゅうり・・・・・・・・・・1本

わかめ（塩蔵）・・・・30g

油揚げ・・・・・・・・・・1枚

塩（塩もみ用）・・ 小さじ1

醤油・・・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

酢・・・・・・・・・・大さじ3

ごま油・・・・・・・・・・適量

すりゴマ（白）・・ 大さじ2

調味料



- ①きゅうりを薄切りにし塩で軽くもみ、水分を抜く。10分ほどで水分が抜けたら、ざるにあげ、水気を手で絞る。
- ②もやしを耐熱容器に入れ、ラップをし、2分温める。ざるにあげ、流水で洗って冷やし、水気を絞る。
- ③わかめは塩抜き、湯通しし食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンを熱し、油揚げを両面に焦げ目がつく程度焼く。又はオーブントースターで両面焼く。1センチ幅の短冊形に切る。
- ⑤調味料をボールに混ぜ、①②③を和え、ごま油、すりごまを入れ、さらに和える。
- ⑥最後に④をいれて、軽く和えて完成。



洋酒はブランデーなど自分の好みのものを！

ミニトマトのコンポート

■材料（4人前）

ミニトマト・・・ 10個

砂糖・・・・・・・・ 大さじ3

洋酒(柯伊キヲリ)・・・ 小さじ1



- ①ミニトマトの、先の方の十字の切れ目を軽く入れる。ヘタを切り落とす。
- ②熱湯に①をいれ、すぐに掬い上げ、冷水に浸し、薄皮を湯剥きする。
- ③なべに水 100 cc と砂糖を入れ沸騰したら、洋酒を入れ、火を止める。②を入れる。
- ④粗熱がとれたら汁ごと器に移し冷蔵庫に入れ、1日ほど漬け込み冷やして完成。

