



男性にお勧めレシピ

きゅうりと長いもの梅たたき

- きゅうり 2本 へたをとりまな板の上で塩小少でごろごろし、4等分に切る
- 長いも 1本 皮をピーラーで剥き、塩小少でごろごろし大きさを合わせる
- 梅干 大2個 ビニール袋に入れ、潰し種をとりだす。
- 薄口醤油 大1
- わさび 大1

全てをあわせ、袋の中で粗く叩きつぶす。手でよくもみこむ。冷蔵庫でそのまま冷やしておく、好みで茗荷や大葉、セロリ等香味野菜を加えても良い。作り置きができるので是非どうぞ。



オイルサーデンの梅煮

- オイルサーデン 1缶 水気をきり、熱湯をかけ余分な油をきる。
- 梅干 1個
- 酒 1/2カップ
- 醤油 1/4カップ
- 生姜 5cm位

皮つきのまま、周りをすりおろし、汁を取り置く。中心は細く切り、水に放し針生姜にする、鍋に酒を入れ、アルコールを飛ばし、潰した梅と生姜汁醤油を加えサーデンを並べ、煮汁が半量になるまで煮る器に盛り、たっぷりの針生姜をのせる。



焼き鳥どんぶり

- 米 2カップ
- 水 2カップ 梅の種を取り置き入れる。夏場の防腐効果によい。
- 鶏もも肉 3枚 塩小少で揉み洗いし水気をとり、皮に穴を開ける。
- 返し醤油 1/2カップ 醤油1本 1000cc ざら目300gを合わせ1か月ぐらい寝かせたもの。
- 酒 1/2カップ
- 味醂 1/2カップ
- ししとう 10本

ごはんが炊き上がる10分前にフライパンに油を引かず、皮目を下にし5, 6分強火で焼く。脂がでて周りが白っぽくなれば脂をペーパーで吸い取り、綺麗にぬぐう。肉を返し酒をいっきに入れ、味醂、返しと順に加える。ししとうも加え2, 3分煮詰める。

炊き上がったごはんに焼き汁を回しかけよく全体をまぜあわせ器に盛り、食べやすく切った鶏とししとうを添える。好みの薬味をかける。七味、山椒、わさび等。



アサリの赤出汁

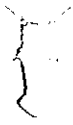
- アサリ 24個 良く洗い水と酒と共に火にかける。
- 酒 1/4カップ
- 水 5カップ
- 赤みそ 大山3
- 生姜汁 小少
- 茗荷 4本 薄切り
- 葱 2本 細く斜め切り 共に水にとる

アサリの口が開けば味噌を加え、調味する。椀に盛り、しょうが汁をおとし水気をきった薬味を盛り、蓋をする。



フルーツアイスクリーム

- 季節のフルーツ 400g 皮を剥き、小口に切り冷凍庫で一晩冷やす。
- グラニュー糖 80g
- 水 80cc 合わせてシロップを作る。



フードプロセッサーにフルーツを入れ、シロップを注ぎながら滑らかに混ぜ合わせる。

桃、イチゴ、マンゴー、無花果、バナナ、パイナップル etc



小豆 せんべい

こしあん 70g

薄力粉 40g

卵白 2個

砂糖 50g

太白胡麻油 大2

白ごま 小少

卵白を解し全てを合わせ混ぜる。オープンシートに丸く落とし胡麻をふり150度のオープンで25分焼く。