

# … 今月のRecipe …

2011.6.11 サークル 男の自慢料理

1. 鰹のから揚げ サラダ風
2. ジャガ芋と玉葱のマスタード炒め
3. 炒りコナツツ
4. トマトスープ



(Imageです。レシピの仕上がりとは異なります)

## 鰹のから揚げ サラダ風

材 料	
鰹	5尾 (500g)
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1と1/2
小麦粉	適宜
茄子	2個
パプリカ赤	1個
ピーマン	2個
玉葱	1/2個
セロリ	1/2本
きゅうり	1本
クレソン	1束
揚げ油	
たれ	
酢	大さじ3
醤油	大さじ2
昆布のつけ汁	大さじ1
砂糖	大さじ1
胡椒	少々

作 り 方	
①	鰹はせいご・頭・腸を取り、洗って水気を拭き三枚におろす。
②	鰹を食べやすい大きさにそぎ切りし、塩・酒を振りかけて10分程おく。
③	茄子・ピーマン・パプリカは1cm幅の細切り。玉葱は薄切り。セロリは筋を取り斜め薄切り。きゅうりは縦半分にし斜め薄切り。クレソンは葉先をちぎり冷水にはなし水気を切る。
④	揚げ油を170℃に熱し、茄子・ピーマン・パプリカをさっと揚げる。
⑤	鰹の水気を拭き、薄く粉をまぶして余分の粉を払い揚げる。
⑥	④と⑤を合わせおいたたれに直接じゅっと漬けていく。
⑦	ボウルに玉葱・セロリ・きゅうり・クレソンを入れ、⑥をたれごと一緒に和える。

## じゃが芋と玉葱のマスタード炒め

材 料	
じゃが芋	250g
玉葱	150g
ベーコン	2枚
種入りマスタード	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
胡椒	少々
塩	少々
揚げ油	

作 り 方	
①	じゃが芋は皮をむき縦に八つ割りし170℃の油でカラッと揚げる。
②	玉葱は薄切りし、電子レンジで2分半程加熱する。
③	フライパンに細切りにしたベーコンを入れて炒め、①②を加えてマスタード・マヨネーズでさっと和えるように炒め、胡椒を振り味を見て塩を加える。



ウラに続く

## 炒りこナッツ

材 料	
炒りこ	100 g
レーズン	100 g
ナッツ	300 g
カミ・カシューナッツ	
アーモンド・スリ・ハート	
ヒナナッツなど2~3種	
炒りごま	大さじ2~3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ1と1/2
油	大さじ1と1/2

## 作 り 方

- ① 炒りこ・ナッツ類をから炒りする。
- ② レーズンを湯で洗いほぐしておく。
- ③ 中華鍋に調味料を入れ、強火で煮立て、材料を加えて手早く混ぜる。仕上げに胡麻を入れて混ぜる。

## トマトスープ

材 料	
トマト	2個
レタス	250 g
水	4C
卵	2個
チキンブイヨン	2個
塩	小さじ2/3
胡椒	少々

## 作 り 方

- ① トマトは皮をむき種を出して1 cm角に切る。レタスは食べやすいサイズにちぎる。
- ② 鍋に水とチキンブイヨンを入れ、煮立ったら塩・胡椒で調味し、トマト・レタスを入れ溶いた卵を流し入れて、フワッと浮き上がったらか火を止める。