



妻の手料理 さん

ひるぜん大根の牛すじ煮込み

寒い季節に食べたくなる甘みたっぷりの蒜山大根と、
どて焼きをイメージした柔らかく牛すじの煮込み。

材料 (4人分)

- ・蒜山大根 …………… 1/2本
- ・牛スジ肉 …………… 300g
- ・こんにゃく(板) …… 150g(1/2個)
- ・長ネギ …………… 1本
- ・七味唐辛子 …………… お好み
- ・水 …………… 1,000cc(5カップ)
- ・しょうが …………… 1欠片
- ・みそ(できれば妻みそ) …… 100g
- ・砂糖 …………… 大さじ4
- ・みりん …………… 大さじ3
- ・酒 …………… 200cc(1カップ)

作り方

1 下ごしらえ

蒜山大根の皮をむき、1.5センチくらいの厚めのいちょう切りにし、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをしてレンジ(600w)で5分ほど加熱する。牛スジ肉は、熱湯でさっと湯がき、ザルにあげておく。(ボイルのものは下処理は不要)板こんにゃくは、1.5センチ角くらいの角切りに、下茹でが必要なのは下茹でしておく。長ネギは、白い部分を2~3センチくらいのぶつ切り、青い部分は薄い斜め切りにする。しょうがを薄切りにしておく。

2 調理

鍋に牛スジ、長ネギのぶつ切りの白い部分、水、しょうがを入れ中火で、アクは取り除きながら柔らかくなるまで煮込む(1時間ほど)。煮込んだ煮汁の半分は捨て、大根、こんにゃく、みそ、砂糖、みりん、酒を入れ、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。

3 仕上げ

器に盛り、長ネギの青い部分、お好みで七味唐辛子をかけ、出来上がり。



台所を占領するおじさん

日本酒に合う蛸のオイル漬け

瀬戸内の地蛸、かき醤油を使ったニンニクレスのオイル漬け。

日本酒だけでなくビールにもぴったりのおつまみ。

材料 (2人分)

- ゆでダコ……………約120g
- 塩……………小さじ1/2
- かき醤油……………小さじ2
- ローリエの葉……………3枚
- 鷹の爪……………2本
- オリーブオイル……………1カップ
- 大葉……………適宜
- 柚子胡椒……………適量

作り方

- 1 下ごしらえ**
タコを塩もみし、10分程おき、ひと口大にカットしておく。
鷹の爪は半分に割り、種を取り除いておく。
- 2 調理**
フライパンにオリーブオイル(分量外)をしき、中火であたため、タコを軽く炒めてから、醤油を絡める。
保存ビンにタコ、ローリエ、鷹の爪を入れ、具材が隠れるまでオリーブオイルを入れる。ひと晩冷蔵庫で寝かし、なじませる。(おすすめは3~5日ほどしっかり寝かせる)
- 3 仕上げ**
大葉を敷いて、タコを盛り、柚子胡椒を添えて出来上がり。



ミカ巻キネンさん

くるっと巻いてる えびめしロール

えびめしは人気の岡山ローカルメニュー。

卵焼きを中心にライスペーパーで巻いたおかやま的ライスロール。

<えびめし>

- ・むきえび…………… 20尾
- ・ごはん…………… 400g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・黒ごま…………… 小さじ2
- ・デミグラスソース… 大さじ2
- ・ウスターソース… 大さじ1
- ・ケチャップ…………… 小さじ2
- ・塩コショウ…………… 適量

<厚焼き玉子>

- ・卵…………… 3個
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・ライスペーパー…………… 2枚
- ・全形海苔…………… 2枚
- ・グリーンピース…………… 適宜

材料 (2本分)

作り方

1 下ごしらえ

タマネギをみじん切りしておく。最後にライスペーパーで巻く、仕上げ用のむきえびを10尾ゆがく、残りは、えびめし用にぶつ切りしておく。ごはんが冷めていたら電子レンジで温めておく。

2 調理<えびめしをつくる>

フライパンに油をしき中火でタマネギを炒め、半透明になったら、ぶつ切りにしたエビを入れ炒める。エビに火が入ったら調味料を入れ、中火でなじませてから、温かいごはんをしっかりと混ぜ炒め、塩コショウで味をととのえ、ボウルなどに入れて冷ましておく。

<厚焼き玉子をつくる>

溶き卵に、砂糖と塩を入れ、厚焼き玉子焼を作り、粗熱が取れたら、2センチほどの角切りしておく

3 仕上げ

巻き簾を広げラップを敷き、そこにえびめしを海苔の大ききくらいに広げ敷き詰め、海苔を乗せ、中央に厚焼き玉子を置いて巻いて、裏巻にする。水で戻しておいたライスペーパーに、エビ、グリーンピースをバランスよく並べ、裏巻を置いて、巻く。つなぎ目を下にして置き、食べやすいように切り、器に盛付出来上がり。ライスペーパーは手にくっつきやすいので、手を水に濡らして作業するとしやすいです。



きぬちゃんさん

思い出のおこわ～作州黒豆のおこわ～

やさしい甘みの作州黒豆をたっぷり使ったほっこりおこわ。
炊飯器を使って美味しく炊き上げます。

材料 (4人分)

・もち米	1.5合
・うるち米	0.5合
・砂糖	大さじ1
・濃口醤油	大さじ1
・みりん	小さじ1
・水	320cc
・塩	小さじ1
・酒	小さじ1
・鶏もも肉	85g
・塩	少々
・人参	35g
・干しいたけ	8g
・しめじ	60g
・ごぼう	40g
・黒豆	35g

作り方

1 下ごしらえ

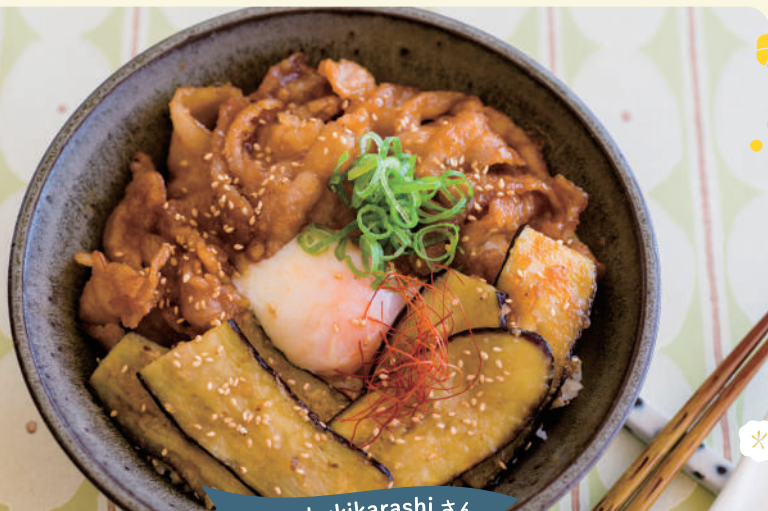
黒豆は一晚浸水させておく。もち米とうるち米は洗いザルにあげておく。干しいたけを水320mlで戻しておく。(戻した水はだし汁として使うので、捨てずに残しておく。)鶏もも肉は一口サイズに切り、塩をひとつまみまぶしておく。人参は2mmくらいの短冊切り、ごぼうはさきがきに、しめじは石づきを切り落としバラバラにする。戻したしいたけは半分にし、薄切りにする。

2 調理

砂糖、醤油、みりん、塩、酒を入れてよく混ぜる。米を平らにして、鶏もも肉、黒豆、ごぼう、人参、しいたけ、しめじを入れ、炊飯器の普通炊きで炊飯する。

3 仕上げ

炊きあがったお米と材料をよく混ぜ合わせる。茶碗に盛り付けて完成。(おにぎりみたいに握っても良い)



yamabukikarashi さん

とろとろナスと豚バラのスタミナ丼

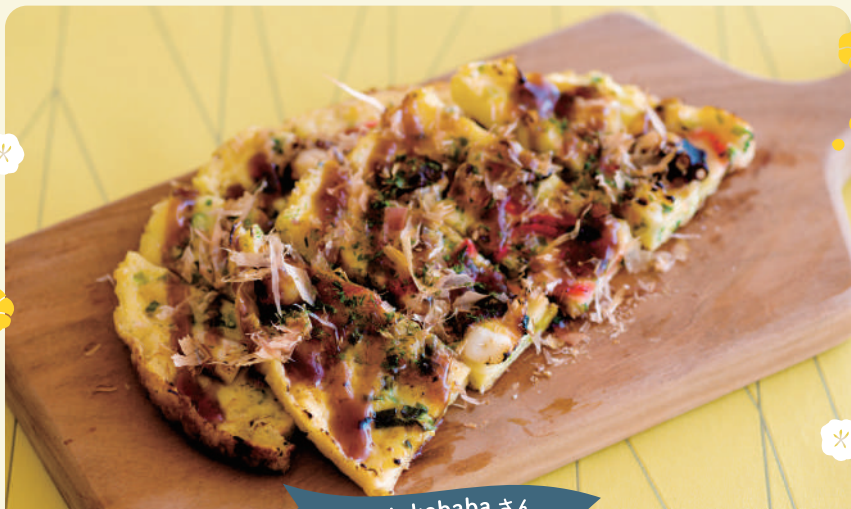
千両ナスをトロトロに焼き上げ、ごま風味に仕上げた
豚バラと一緒にどんぶりに。仕上げにとろり温泉たまご。

材料 (2人分)

- ・ナス 大1本
- ・豚バラ肉 200g
- ・塩コショウ 適宜
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・すりおろしにんにく 小さじ1/2
- ・コチュジャン 小さじ2
- ・酒 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・ごはん 1.5合
- ・温泉卵 2個
- ・小口ネギ 適宜
- ・白ごま/唐辛子 適宜

作り方

- 1 下ごしらえ
ナスは半分にし、5ミリ程度の薄切りにし、豚バラは、1/2の長さにかットし塩コショウで下味をつけ、どちらの表面に軽く、片栗粉をまぶしておく。
- 2 調理
フライパンにサラダ油を入れ、豚バラ肉とナスを焼き付けるようにして両面を焼き、取り出しておく。同じフライパンににんにく、コチュジャンを入れ、弱火で焦がさないように香りを立たせ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れ、中火でひと煮立ちさせ、ナスと豚肉を戻し入れ、少しとろみがつくほど煮詰めたら香りづけにごま油を回しかける。
- 3 仕上げ
器にごはんを盛り付け、ナスと豚バラ肉、タレもまわしかけ、温泉卵、ネギをのせて白ごま、糸唐辛子をトッピングして出来上がり。



motokobaba さん

フライパンや玉子焼き器でたこ焼き

地たこを使って、簡単にたこ焼きを！ホットプレートでもOK！
気軽にたこ焼きを楽しもう。

材料 (2人分)

- ・薄力粉……………100g
- ・地たこ(茹で)……………100g
- ・卵……………2個
- ・キャベツみじん切り…ひとつかみ
- ・青ネギ(小口ネギ)……………3本分
- ・紅しょうが……………5g
- ・天かす……………10g
- ・水……………300cc
- ・お好み焼きソース……………適宜
- ・青のり……………適宜
- ・かつお……………適宜

作り方

- ① 下ごしらえ
ボウルに水、薄力粉、卵を入れ、泡立て器でだまが出来ないようによく混ぜあわせてから、キャベツ、青ネギ、天かす、紅しょうがを入れ、さらに混ぜる。タコをぶつ切りにしておく。
- ② 調理
フライパン(玉子焼き器)やホットプレートに生地を流し入れてから、まんべんなく全体にタコをちらし、中~弱火で焦がさないようにじっくり焼く。
- ③ 仕上げ
器にもり、お好み焼きソース、青のり、かつおをトッピングして出来上がり。