



たたみいわし

たたみいわし。



香ばしく焼き上がったのをポリポリ食べるとおいしいですよね。

でもスーパーで見かけると、ハガキ半分ぐらいのが3枚500円とか高くてね。

春から夏にかけては、しらすが安くでてることがあるので、それを使って自作するといいと思います。

材料

しらす干し(やわらかいの)

作りかた

平らな皿(電子レンジに掛けられるもの)に、しらすを一つかみ載せる

上からラップをかけて、手のひらで広げながらぎゅっと押して伸ばす

ラップを外して電子レンジでぱりぱりになるまで加熱

乾き具合を見て、適当なところでとめる(加熱しすぎると燃えるかも)

由来

頂き物のしらすが大量にあったので作ってみました。

ビーフジャーキー

最近コンビニで酒のつまみコーナーを見るときに、やはりカロリー表示も気にしてしまうんですが、見比べると比較的カロリーが低いのがビーフジャーキー。スルメと同じぐらい。サラミやカルパスよりはかなり低い。



が、ビーフジャーキーは高い。

ということで作ってみました。

寒くて天気のよい日は干物日和。本来は薰製にするらしいけど、とりあえず干すだけ。

脂が少ない肉じゃないとダメ、とのことだったので、オーストラリア産牛モモ肉のすき焼き用薄切り。

醤油、酒、タマネギ薄切り、塩、粗挽き胡椒のタレに30分ほど漬けこんで、干し網で一日干したらいい感じ。

ただ、これでもまだ脂が多いかも。もっと赤身ばっかりの安い肉がよさそうです。

ズッキーニとたこのローズマリー風味炒め

ズッキーニのラタトウイユ以外の使い方あるかなあ……と調べてみたのです。



横に1/3、縦に1/8割したズッキーニと、たこをニンニク風味のオリーブオイルで炒める。
ローズマリー、白ワイン、醤油、塩胡椒で味付け。

ズッキーニの歯ごたえと、ローズマリーの香りがスッキリして旨いですよ。