





近江八幡市の特産品、赤こんにゃくを煮てみました。

1パックを食べやすい大きさに切り、5分ほど下ゆでしてお湯をきり、沸かしただし汁1カップに入れ、砂糖大さじ2、醤油大さじ2、みりん大さじ1 落し蓋をしてだし汁が半分以下になるまで弱火で炊き、火を止めてからかつお節と一味唐辛子をまぶして出来上がり。

いつも食べている灰色のこんにゃくでも美味しそうですが、見た目の派手な色が物珍しく美味しかったです。

普通のこんにゃくよりもちょっと柔らかく、

鉄分も豊富(色付けが酸化鉄使用のため)だそうなので、また見かけたら食べようかなと思います。

うちの母は「おでんに入れようかな」と言っていたが、

おでん鍋に赤いこんにゃくが浮いているのはちょっと不気味かな...と思います。w



母からぜんざいを貰って帰ったのでお餅で食べようと考えていたのですが、冷凍庫に入った白玉が場所をとるので白玉ぜんざいに変更しました。

白玉団子って、ゆでてあったら冷凍できるんですね。

今回は冷凍されているものを買ったのですが、もちもちで美味しかった。

自分でゆであずき缶を使ってもなかなかこの味にならないんですよええ。

今度教えてもらおう



もらった桜海老を冷凍してあり、これが妙に場所をとるのでなんとかして使えないものかとクックパッドを見ていて発見、モヤシと一緒に炒めるとダシが出て美味しいらしいのですよ。

もんじゃ焼きに混ぜるとか、かき揚げに入れるしか思いつかなかったのですが、なんと炒めるだけでいいというお手軽さ。w

もやし1袋をザルに入れて洗いながら、適当に折る。

水をよくきり、熱したフライパンに入れて炒める。

少し透き通ってきたら、桜海老(今回は半解凍程度を1つかみ)を加え炒め、

火が通ってきたらめんつゆ(今回は3倍濃縮のもの)を大さじ2程度加え炒め合わせて出来上がり。

油を敷かなくてもモヤシは焦げ付きませんので、油抜きでOKです。

おつまみにもいけそうな味ですよ。

桜海老はもっと少なくても大丈夫そうです。おすすめ。



パンケーキを一度に7枚も焼ける、お花のようなフライパンを買いました。

こんなの



安くなかったんですけどねえ。なんかこのビジュアルにどうにもやられてしましまして。w 勢いで。そしてこのままでは持ってるだけで満足アイテムになってしまいそうなので、ホットケーキを焼くことにしました。

ホットケーキミックス1袋(200g)で、16枚くらいになりました。

見た目が可愛いし、小さい子供には食べやすいサイズかもしれません。焼くのもものすごく早く焼けてしまうので、これはこれである意味焼き始めたら声をかけないで！というスピード感です。w



リラックマのパンケーキみたいになりました。このほか、目玉焼きを焼いて朝マックみたいなのも作れるかも。

焦げ付きも無く、洗うのも浅いので普通にスポンジで洗えてつるっと綺麗になります。
さすがケーキ型で有名なノルディックウエアさまです。



キャベツをみじん切りに出来るカッターを買いました。

マルチカッターデラックスというやつなんですが、深夜のショッピング番組でやってて、もう欲しくて欲しくて。



これ

結婚記念日の記念に買おうよ！買ってよ！いいよね、買うよ！

と注文してしまいました。w

電話が嫌いなので買ったのは楽天市場でなんですが。

刃がV字になっていて、キャベツ、たまねぎのみじん切りも出来ます。

大根おろしが自動で出来る機械もついてて便利。というか多分価格の大半はこのおろし機。w

キャベツのみじん切りでもんじゃ焼き(ホットプレートでするので金属へら使用不可)をしようと思っていたのですが

その前にコールスローサラダを作ることにしました。

ケンタッキーのコールスローが美味しいので、あの味を...と検索。

マヨネーズに酢と砂糖を加えるのですが、一般的には

キャベツ 1/4程度を細切り

マヨネーズ 大さじ4

お酢 大さじ1/2

砂糖 大さじ2

といった分量のようですが、今回は

キャベツ 1/2個のみじん切り

マヨネーズ 大さじ6

お酢 大さじ2

砂糖 大さじ3

塩 少々

で、甘酸っぱさを強めることにしました。

甘みはコーンからも出るなので、食べるときに酢を足したりもしました。

キャベツのみじん切りは塩でもんで水を出し、その後塩気を水洗いして固く絞り、調味料、コーンと混ぜて冷蔵庫へ。

たくさん作ったので3日間食べ続けることになりましたが、長く寝かせると美味しいサラダです。



スーパーで生めかぶが61円になっていたので買ってみました。

めかぶといえば緑のものしか知らなかったのですが、この茶色い感じはエー??という感じでしたがググってみると茎をはずして刻んでお湯をかけたなら食べられるとのこと。

早速刻んでみたのが上の写真。

両手にいっぱい茶色い刻まれためかぶ。すでにぬるぬる。

これにお湯をかけると...



なんかの化学反応を見ているような変身っぷりに驚きました。

すごいなーめかぶ！

生のめかぶは今の旬な食べ物で、加齢臭とかなんだかそういう加齢で来るイヤな事に効くらしいですよ。

フコイダンって成分なのですが、多分抜け毛とかにも効くはず。

刻むのがちょっとぬるぬるすぎて難しかったのですが、また見かけたら買ってこよう。

だってこんなに安くて体に良くて、食べ放題なんですよ。化

めかぶはだし醤油系の味付けで、ごはんにかけて食べるものだと思っていたんですが、うちの若旦那は初体験だったようで最初微妙な顔をしていましたが、はまった様子。笑



生協でずいぶん前にもらっていたレシピから。

- ・ 長芋を適当な大きさに切るか割るかしてビニール袋へ
- ・ 麺棒で叩き割る(まだ叩くのでここでは軽く)
- ・ アボカドの皮をむき種を取り、長芋に加えてまた叩く
- ・ 大豆水煮を水をきって加えてまた叩く

それぞれ好きな食感が残る程度に叩いたらめんつゆ・ワサビを混ぜてご飯にのせて出来上がり。
簡単ですが美味しいです。

大豆の水煮は、納豆でもいいかもしれません。さらにネバネバ倍増ですが...

めんつゆの分量は、味をみながら決めていくのがいいのですが結構たくさんいるイメージですので、塩分に気を使っている方は長芋を少なめにするのが塩分を追加せずに済みます。



トミー・オッチャーノのせっかちおかずイタリアン風



という本がありまして。手軽に普段の日にイタリアンを楽しもうという楽しい本です。某ブックオフで見つけて買ってきてしまいました。

生協で明日特売になる合い挽き肉で出来る簡単な料理はないかと探していたところで、中でもこのイタリア肉玉がピッタリでした。

合い挽き肉

パルメザンチーズ

卵

パン粉

塩コショウ

コレを混ぜて、小さく丸めてオリーブオイルで焼くだけ。

本にはもうちょっと詳しく美味しい方法及び材料の量を書いてありましたので

よりトミーさんの味に近づけたい方はぜひ本をどうぞ。w

お弁当に入れたり、トマトソースで煮込んだりしたかったので3倍の量で作って冷凍。パスタに使えたりして便利ですよ。



カボチャは意外と早く煮える。

と母に聞いたので、水からかぼちゃを入れ、だし(醤油、みりん等味付け済み)が煮立って1~2分で火を止めて余熱で火を通し、冷めていく時に味がしみるように落とし蓋をしてみました。

これだとグラグラ沸騰をしないので、煮崩れしません。

水っぽいカボチャでもホクホクのカボチャでもそれぞれに美味しく出来ます。



母と父と一緒に、亀山まで行ってきました。

あの辺の名物というとトンテキだそうで（厳密には亀山でなく四日市の名物）亀山のハイウェイオアシスのお土産コーナーでそのタレをゲットしました。

レシピをググってみたりすると案外自分でも作れるらしいんですが、帰宅したら大急ぎで夕飯を作る自分にとっては元々混ぜてくれるのがいいのです。ニンニクがホクホクでかなり美味しかったです。

火をじっくり通しているので口臭にはなりにくいのですが、あまり食べると胃が痛くなるらしいので1人2粒までで我慢。

千切りキャベツは、予想よりもずっとたくさん食べちゃいますので「えー！」というぐらい多めでどうぞ。

実はこの時に、手伝ってくれていた若旦那がキャベツのスライサーで自分の指をスライスして大惨事になったという事件がありますがごはんブログにスプラッタなので割愛。

育ち盛りの男の子なんかに作るとモテると思いました。w

お肉は今回はトンカツ用を使いましたが、ショウガ焼き用の薄いやつでも美味しいそうです。

次は鳥を焼いてみる予定。



きょうの料理ビギナーズに載っていたもやし料理です。

カレー粉をなぜか業務用缶で買ってしまった我が家。2人暮らしでどうやって消費するのかまだ謎です...

ちくわともやし、人参でできるのでとても簡単です。



ナスを水に漬けてアクを抜き水気をふき取り素揚げして、中華風タレに漬けます。
ジューっというて漬かるのが楽しいのですが、作りすぎてしばらくはナス祭りの予感です...

中華風タレ

しょうゆ：1カップ

酢：1カップ

砂糖：大さじ2

みりん：大さじ6

豆板醤：大さじ2

しょうがのみじん切り：大さじ4

にんにくのみじん切り：大さじ4

白ネギのみじん切り：大さじ6 ぐらい

よく混ぜて、揚げたてのナスを漬けます。味見をして、甘酸っぱい後に辛味が来る感じです。
あまりしょっぱくすると食べにくいので、甘いくらいが美味しいですよ。

1晩置くと美味しいですが、作りたてもかなりいい感じです。

豚肉の素揚げも追加すると、メインのおかずにもなります。



ナスの揚げびたしのタレは、熱と揚げ油が加わっていい感じになっていますのでそれをそのまま冷奴にかけると中華風の冷奴になります。

ナスが続いていても、豆腐になるとちょっとイメージが変わるので美味しいです。



急に粉ふきいもが食べたくなって、生協でお得になっていたキタアカリを買ってきました。
皮のそばが濃くて、水分が多めでとても美味しいです。
味付けは、岩塩とブラックペッパー(ミルで挽いたもの)。



私の母が庭を改造して、なんだか園芸部のような事をしています。

野菜を何種類か植えているそうなのですが、収穫できたサヤインゲンを分けてくれました。

さっとゆでるといいと聞いたので、粒々のピーナツペーストと和えました。

お母さんが育てたんだなあと思うと、ちょっといつもより美味しい感じがしますね。



レンズ豆は水で戻さずに食べられる薄い豆です。
横から見ると、凸レンズのような形をしています。

レンズ豆を洗い水からゆでて、10分くらい弱火で煮たら角切りトマト缶、粗みじんのタマネギ、ミンチ、コンソメを加えてミンチが解れるように混ぜながらさらに煮ます。
アクが少し出るのですくい、塩コショウで味付け。トマトが強いのであんまり味付けはいらない
感じです。

レンズ豆が好みの堅さになったら出来上がり。

パンと一緒に食べるといい感じですが、2日目にはご飯のおかずになりました。w



家でキュウリが採れました。

長年あの家にはいましたが、キュウリが採れたのは初めてなのではないでしょうかね。

すごーいよマミー。

食べやすい大きさに切り、マヨネーズや塩で食べました。

夏の味ですね、濃くて美味しかったです😊



妹の家に来ています。

朝は昨日の夜に買ってきた卵と、キャンベルのミネストローネで。

余って使い道に困っているというマカロニを加えてちょっとかさましました。

そのままだと3人分にちょっと物足りない感じだったので...

ミネストローネといえば、最近やってた「ぼくの妹」ってドラマでオダギリジョーの演じる気弱な医者が、理事長のお嬢さん(ツッペレ)に「ミネストローネの美味しいレストランがあるのよ、いかが？」みたいに誘われていたのを思い出すのですが、誘うメニューとしては弱いというか余りに意外で違和感を感じました。w

その違和感がお嬢さまっぽさなのかなー

我が家の近所での底値は178円のキャンベルスープですが、以前実家のそばにあった仕入先の怪しいスーパーでは98円だった事もあったという噂...。w

200円を切っていたら、サボり用にストックしています。

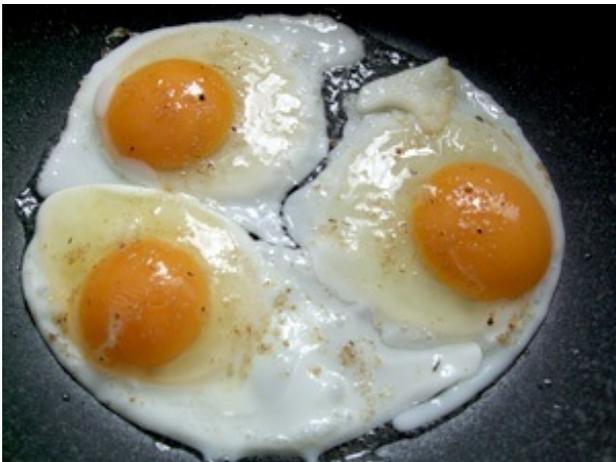
クラムチャウダーと、クリームマッシュルームが一番好きです。(手抜きっぽくないので)

何かで読んだのですが、災害時の非常食としても缶きりいらずで開けられますので、良い商品だそうですよ。



よくよく考えると、あんまり作らない目玉焼き。

妹のキッチンにマーブルストーンのフライパンがあったので、初めて使ってみました。これはいいなあ。



水を入れてチリチリになった卵の端っこも難なくツルっと取れます。

洗うのも楽し、うちのテフロンがとうとう剥がれてきたので👉次はマーブルストーンにしようかなあと思います。



焼肉のタレで炒める、という手抜きおかず。でも簡単なものほど喜ばれる不思議...
味ははっきりしてるから？シンプルなので感想が言いやすい？

温玉は作ると安いのですが、なかなかとろとならないので安いときに買ってしまいます。
なんで3個入りなんだろう...



普段混ぜたり焼いたりするアボカドですが、わさびじょうゆ以外で何かシンプルに美味しい食べ方が無いものかと思ったので

クレイジーソルトをメインに、醤油&オリーブオイルをちょっとかけてみました。

うーん、ちょっとオシャレなお店みたいな味ですがまだ違う...

アボカドは毎日半分ずつぐらい食べると美肌に効果があるそうなので、毎日はカロリーも高いので無理ですが、安い時期にはちょっと多めに登場します。



おからに片栗粉と牛乳、卵を混ぜ、しっとりしたところに千切りの大根を加えて混ぜてお好み焼き風に焼きました。

クックパッドに詳しく美味しく書いてらっしゃる方がいるので、フィーリングで不安な方は探してみてください。



割れ目から見える大根。

しゃきしゃきしていて美味しいですよ。

おから臭さもなく、大きさから想像するよりかなり満腹になってびっくりします。

この間買ってきたいちじくソースと-halfマヨネーズで食べましたが、あっさりがお好きな方はポン酢とかでも美味しかったです。

おからということで節約レシピなんだろうなと思いますが、節約にありがちな手間もかからないし、美味しいです。



おからに牛乳と片栗粉を混ぜ、適当な大きさにまとめる。

油を多めに引いたフライパンで揚げ焼き、油を切り、焼き終えたフライパンの油を拭き

砂糖、醤油、酒を混ぜて煮立たせたところへ焼きたてのおからを入れて絡めて出来上がり。

詳しいレシピもクックパッドにありましたが、おからってものによっては水っぽいものもあるので、様子を見て片栗粉を増やすのがいいと思います。

味も好きなようにしょっぱいのや甘いのをされるといいかと思います。

我が家は甘い方が好きなので甘くしました。

作りたてはもちもち、翌日はレンジで温めてももちもちではなくなっていました、おからの歯ざわりが嫌いでない方は好きな感じかと思います。

ちょっとサクサクしています。

作りたては、ちょっと芋餅に似ていると思います。



豚バラと白菜と卵の中華スープです。

タマネギも少し入っていますが、これをコショウで辛くして食べるのが我が家では流行っています。

だから塩分はちょっと控えめです。



にゅうめんが食べたかったのですがひやむぎしかなく、ひやむぎと素麺は麺を成形する方法が違うだけで基本的に同じものだと聞いていたので、つゆと別鍋で時間通りにゆで、つゆには油揚げと卵を入れました。短冊切りにして冷凍しておいた油揚げがあったのでとても簡単でした。



一番右の大きいのは、生協で買った豆腐ハンバーグです。

そろそろ本気で痩せないといけないわけなのですが、若旦那もいますので置き換えダイエットなどは出来ないし(単に自分が食べない夕食を作りたくないという)それなら私の方だけ少なくとか量を調節できて、かつ、野菜中心のローカロリー系でなんとかしようと考え、でもあまりレパートリーが無いのでこんな感じに...

あと、ワカメと大根のお味噌汁が付きますよ。

ちなみにこういう焼いただけ、ゆでただけという料理はすごくほめられます。w



細くて長いナスを道の駅でお安くゲットしましたので、以前母と買ってきたトンテキのたれを使って野菜炒めを作りました。

お肉を入れようか迷いましたが、とんてきのタレが濃いので無しでもいい感じになりました。そして緑が足りないので、ゆでオクラ。

リーフレタスの大きな2株が100円とこちらもお得だったので買ったのはいいのですが、こんなにサラダにしても食べづらいし...ということで野菜炒めを濃い口にして、それをレタスで巻いて食べる事にしました。

2人がかりでも1株食べるのがやっとでした。(奥に映っているもの)

せっかく玄米を炊いたのに、レタス巻きを食べているうちにお腹一杯になってしまい、これはこれで自然にダイエット...と思いたいですね



鬼おろしをゲットしたので、大根だけじゃなく人参や長いももすりおろしてスープにしました。だしと一緒に野菜を炊いて、味噌を適当に溶いています。ほうとうに使う味噌なので普段は味噌漉しを使いますが、今回は粒もそのまま入れてしまいました。食物繊維？

私はダイエットしたいのでこれをメインに食べましたが、普通は鶏肉などを入れたほうが美味しいかと思います。

煮えるのも早いので楽チンですが、濃度によっては沸騰したときに激しくふきこぼれますので注意です。

病人食にもいい感じです。



しめじ、じゃがいも、鶏もも肉で作りました。

本当はじゃがいもではなくたけのこの水煮を入れるように書いてあったのですが、買いに行く時間も無かったので。

ココナッツミルクをお湯で溶くために別に沸かさなくてはいけませんが、基本的に鍋ひとつであっというまに出来てしまうので便利です。

ナンが美味しいみたいですが、ご飯と食べても美味しかったです。

ちょうどセール対象だったので初めて買って見たのですが、入れると美味しいと書かれている野菜も安く手に入るものばかりですし、今までお店で食べるものと思っただけにちょっと身近になりました。



初めて作るのに、胸肉を6枚も買ってきて作ってしまいました。

妹も母も作っていて、いまさらという感じもしますが我が家で大流行でした。

もともと広めたのは弟のようで、私はネットで見て知ってはいたもののなんとなく面倒な感じがして作った事はありませんでした。w

作り方ですが、うちは私がダイエット中なので、ゼラチン質(コラーゲン)を含むという皮も脂肪分が気になるため完全に除去しました。

鶏肉に大さじ1程度の蜂蜜をぬりこみ、その後いいお塩(岩塩などが美味しいようです。塩だけは高いのを使うのが吉)を片面大さじ1強程度をじゃりじゃりさせながらぬりこむ。

コショウも多すぎるだろうと思うぐらいぬります。

後で塩抜きをするので、ここでしっかり塩を加えるのがコツっぽいです。

コショウの代わりにクレイジーソルトや好きなハーブを混ぜる方もいるそうですね。

鶏肉の匂いが嫌いな人には、この時点でのハーブが有効なようです。

その鶏肉をジップロックに入れて空気を抜き(なるべくきっちり)、冷蔵庫で2日間寝かせます。

寝かせた後水で丁寧に洗い、5%程度の塩水に1時間以上漬けて塩抜きをします。

私は今回途中でうたた寝してしまい、3時間ほど漬ければなしでした。；

水から上げたらキッチンペーパーで水気を簡単に拭き、ぐるぐるに丸めてタコ糸で縛り上げます

。

一般的なレシピではこの成形時には塩分を追加する事はありませんが、塩抜きしすぎたため、ハムらしい味にしたかったのでちょっとだけ塩を足しました。

タコ糸は次回も使いたかったので、切らずにすむように端っことは蝶々結びです。

ひたひたぐらいの水を沸かし、沸いたら肉を入れてもういちど沸騰したら火を消しそのまま一晩汁に漬けたまま放置します。

翌日鍋から出すとこんな感じ↓



解いて切ってみて、淡いピンク色だとOKです。

あまりに真っ白だと火が通り過ぎらしいですが、食べてみて美味しければ大丈夫という、仕上がりについては鶏肉の個体差があるみたいです。

とりあえず今夜は1枚だけ食べて、残りはスライスして1回分ずつラップして冷凍しました。

出来はなかなかでしたよ。

まだまだあるのでしばらくはハムを買わなくていいかな。w

残ったスープは色々使える鶏のダシなので、なんか得した気分。塩味も付いてるし。



ふしそうめん を見つけました。

素麺の本場ですからね、今まで見かけなかったのが不思議。

ふしそうめんというのは、素麺を長く伸ばして棒にかけて干したときの、棒にかかっている部分の素麺です。

太くて「つ」みたいな形をしており、塩分も多めです。

そのままゆでて麺として食べても良いようですが、タマネギと豆腐、たまごの味噌汁に加えて朝ごはんです。



秋ですなー。

グリルに入りきらない立派さだったので、半分に切って内臓も取りました。
取ってあるとすごく食べやすいけど、取っている時は結構グロかったです。
内臓の苦さが解るのは、まだまだ先のようです。

すだちって冷凍保存できるそうですよ。

半分に切ったり串に切ったりして、それぞれがくっつかないようにラップするか、トレーに並べて凍らせた後ジップロックかで、保存可能だそうです。

次に買ったときにはそうしてみよう。



万願寺唐辛子の天ぷらを煮びたしにしてあったものを卵とじにし、添付のたれと混ぜた納豆と一緒にパスタにしました。

煮びたしの味が濃い目だったので、いい感じになじみました。

万願寺唐辛子、見た目は派手で辛いのかな？と思いますが、食べてみるとピーマンほど苦くないし、辛さもない食べやすい野菜でした。



難波にいくとつい食べてしまうウェンディーズのチリっぽいものが作れるというブログを見かけて、とうとう作ってしまいました。

欲張りだから一気に8人前。

冷凍して小出しに食べるのです。豆入りミートソースっぽくも使えますので。

レッドキドニービーンズ 800g(固形分を缶か紙パックの加熱済のもの)

合い挽きミンチ 600g

玉ねぎ 大2個

ホールトマト缶 2缶

オリーブオイル 100cc程度

チリパウダー 小さじ4

コンソメ 2個

ガーリックパウダーかすりおろしニンニク 適宜

塩コショウ 様子を見ながら適宜

- 1、オリーブオイルを熱して玉ねぎとニンニクを炒める。
- 2、透き通ったらミンチを炒める。
- 3、お肉の色が変わったら、豆、トマト缶、コンソメを入れて煮込む。
- 4、お肉からアクが結構出るので適当にすくって、ちょっと水気が減ってきたらチリパウダーを加えて塩コショウして味をみる
できあがり。

オリーブオイルは鍋によってはもう少し減らしても大丈夫。

トマトはホールトマトよりもキューブにカットしてあるカットトマトが便利です。つぶさなくて良いから。

あと、チリパウダーは今回ギャバンのを買いました。この匂いが決め手ですので、チリパウダー

は美味しそうだなーというのを買うのいいかと思います。



ミニアスパラは小さいのでちょっと炒めたりすれば火が通るので便利ですね。

こふきいもにちょっと緑を入れたかったので、お弁当で使いきれなかった分をじゃがいもが茹で上がる少し前に加えました。



先日作った鳥はむと、ニラ炒めです。

ニラが2束で60円と言う激安に負けて4束買ったものの、2束食べ残してしまっていたのです。

ニラを腐らせると大変な事になることは経験済みですので、なんとかしたくてニラが好きなケンタロウ氏の野菜本を読んでもみると ニラだけ炒め というレシピが！👍

油は多めで刻みニンニクを塩と一緒に香りが出るまで炒め、切ったニラを加えてざっと炒め合わせて出来上がり。

すごく臭いのですが、すごく美味しかったです。

JUGEMテーマ：[家庭](#)



IH対応の鉄製たこ焼き器を買いました🍡

底の部分にちょっと工夫がしてありまして、熱伝導が良いという優れものですよ。

もちろん鉄なので直火でも使えますが、

焼きながら食べたいと思っていたのでIHが使えるコレがとても便利でした。

ネギを小口切り、キャベツをみじん切りにして加えるので、けっこう軽い食感になります。2人分が何個ぐらいのものなのか見当が付かなかったので、たこ焼き粉の袋半分を溶いて使ってみたら大変な事になり2日間食べるはめになりましたが、ようやく家でまどもなたこ焼きが作れる事になりウキウキです🍡

年末には妹とかを呼んでたこ焼き会でもしようかと思えます。

タコは安いときに買ってたこ焼きに使うサイズに切り、冷凍しておくとなんだそうです。

で、もっといるのかと思っていたタコですがあまり大きなタコでも美味しくないと解り、適当なサイズに切ると小さな1パックでも余りました。ゆでだこって高いから今までちょっとたこ焼きするのをためらっていたんですね...

粉もん商売、って言いますけどほんとだなーと思ったり。w

たこ焼き粉もあと半分あるので、次はもうちょっと控えめな量で作ろうと思えます。



強力粉・卵・刻んだキムチ・1センチ角に切った山芋と塩少々を混ぜて
ごま油を多めに熱したフライパンに小さめに落とし、
ひっくり返す前に大葉を貼り付けてじっくり焼くとできあがり。
キムチから出ている赤い汁と卵で固めにまとめるので、水は大さじで1か、無くてもいい程度
です。

おかずのクッキングで見たレシピを思い出しながら作りました。
強力粉は、最近実家の近くに出来た自然食品等のお店で買った物です。
強力粉を使うのは初めてなのですが、チヂミを作るならモチモチ感のために強力粉を使ってくだ
さい！という箇所だけ妙に頭に残っていて、
家に山ほど薄力粉があるのに、仕事帰りに買ってしまい抱えて電車に乗り帰ってきました。
重かった...

シャリシャリした感じが美味しい、珍しい感じのチヂミです。
おつまみに！とのレシピでしたが、普通に晩御飯のおかずになりました。



強力粉を使う料理2つ目🍡

またもやチヂミ的なものです。

ニラがあったので、以前にもやったニラ炒めをしようかと思っていたのですが、そうなるともう1品ちゃんと作らないといけないな...と考えまして。

解凍しておいた豚こまを刻んで5センチ程度に切ったニラとあわせて強力粉をまぶし、卵と水でお好み焼より少し固めにポテっとまとめます。

今回はフライパンいっぱい大きく焼いて切り分け、酢醤油とラー油に付けました。

チヂミはごま油で揚げ焼きっぽく焼くと美味しいんですね。

お店でもあまり食べた事は無いんですが、簡単だし、本物をよく知らないのので何を入れても良さそうな感じが自由でいいなーと思います。

本場のはきっとイカとかエビとか入るんでしょうねー☀️

まぐろテール煮付け - 2009.10.24 Sat



イオンで売っていたまぐろの尻尾の煮付けを温めただけなので作ったという感じではないのですが、下茹でした大根と一緒に炊きました。

見た目はグロイですが、めちゃくちゃコラーゲンでプリップリでした。

290円でこのコラーゲン分はものすごく得した気分。



大根が見えないですね。



じゃがいもをゆでてマッシャーなどでできるだけなめらかにつぶし、触れる程度まで冷ましてから強力粉、塩少々を加えて練り、

耳たぶより固いくらいに練り上げた後、成形し沸騰したお湯で浮き上がるまでゆでます。

ニョッキといえば丸めてフォークで押さえて、というのが常識のようですが、めんどくさい。

7時に帰宅してからちまちまそんなことしてたら、食べられるの何時になるのよ!!🤦

手早い奥様ならやるんでしょうけれども、私には無理。

というわけで写真でも微妙にわかるかと思いますが、まず棒状に伸ばし、乱切りにしました。包丁で。🔪

そしたらもう、ものすごく楽。明日も作ったっていいぐらい楽、ニョッキ。少々角ばってても、ゆでたら角も丸くなるし。

ソースとの絡みがあるので、棒状に伸ばす時にきれいに伸ばさず、適当にデコボコにしておく方がよりそれらしい感じになります。

じゃがいもは一度火が通っているので、ゆですぎると悪夢のようにドロドロになるので、浮いたら即上げて大丈夫ですよ。

ソースはあると思っていたミートソース缶がよく見るとホールトマト缶だったため、急遽炒めた豚コマにホールトマトと塩コショウで整えて出来上がり。

ゆではじめから、1時間足らずでニョッキが完成しました。

ズボラな人におすすめですよ、包丁で切るやつ。



お弁当にいれるだけの冷凍食品を家で作れるよ！ということで、作ってみました。
カップはだいたい繰り返し使えるシリコン製の物を使っています。
最初はすごく高かったですけど、最近はダイソーなどでも買えるので便利ですね。

上から、

はんぺんのベーコン巻き、
きんぴらごぼう、
かぼちゃのたいたん、
かぼちゃのマヨネーズ和え、
鶏つくねのみそ焼き

です。

母もお勤め先にお弁当を持っていくので、うちの分とですごい量になりました。
ちっちゃいおかずがいっぱい並んで、まるで業者....。



紅茶やヨーグルトに使える、生姜のシロップを作りました。

毎回すりおろすのも面倒だし、チューブ生姜も原料が色々入っていて心配だし、それなら自分で作れないかと調べたところ、結構みなさん作っているようで、たくさんレシピがありました。

数名のレシピを見て、なんとなく平均っぽい分量を出して、面倒な部分を省きました。

ずぼらなので一気にたくさん作るため、よそのレシピの3倍程度の分量になっています。

ショウガ 500g

糖分(グラニュー糖、蜂蜜など) 500g

水 300cc程度

このほかにレモン汁を最後に加えているレシピが多かったのですが、和風の料理にも活用したかったのでレモンは無し。

ショウガは、袋に入って売っているものを5袋ぐらいで、だいたい500gぐらいになります。

グラム表示されてないんですね、スーパーのショウガ。

片手にペットボトルを持って、重さを確かめながら買って来たんですが、530gあったので、30gは生のまま、刻んだりして使うために冷蔵庫へ。



細かく刻むのもたくさんエキスが出そうで良いなあと思うんですが、フードプロセッサーを持っていないので適当にスライスしました。

水から煮て、10分～20分煮込んでから砂糖を入れます。

はじめから砂糖を入れるとエキスが出にくいとか。

グラニュー糖は無かったので、三温糖100、蜂蜜300、トレハロース100で500にしました。

トレハロースを入れると長持ちするそうですよ。ただし甘みが砂糖より少ないので仕上がりがさらっと辛めになってしまった気がします。

糖分を入れてからは10分程度煮詰めるというのがメジャーですが、10分くらいじゃぜんぜん煮詰らない!!

多分量が多すぎるせいですが...🙄



20分ほど炊いて、茶漉しで漉しながら煮沸消毒したビンへ。

さらさらの液体なので、ジャム瓶じゃ使いにくいかな...🍯

あまったショウガはもったいないのでそのままちょっと食べてみましたが、ガリっぽくて美味しいです。

半分は冷凍しておいて、今度ケーキにでもしようかと思っています。

あと半分は、だし汁と醤油で煮て佃煮っぽいものを作りました。ショウガ好きにはたまらん辛さですよ。ごはんにすごく合うと思います。

さっそく紅茶に入れて飲んでみました。🍵

煮詰め方が甘かったのが糖が薄くて結構たくさん入れなくては甘みが足りないのですが、ショウガの風味は抜群です。体もあつたまるし、これはいいのが出来た～。



食べやすく細めに切った白菜に塩を振りかけてしんなりさせたあと水洗いして絞り、シーチキンの油を軽く切って加え、ポン酢をかけて合えるだけ。

すごく簡単ですが、さっぱりしていて美味しいです。

今回は酸っぱさが足りなかったので、レモン汁も大さじ1杯加えています。



公式サイト?によると、7時間炊けとか書いてあって驚いたんですが、別の場所では10分炊けばいいよ!とも書いてあって
じゃあもう、味見しながら炊くしかないなーと結局30分ほど炊いています。
下処理としては、適当なサイズに切り2回ゆでこぼしています。
油は敷かず油抜きした油揚げに残っている油分のみで炒め煮しました。

冷凍できる食材ばかりで作ったので、お弁当用に小分けして凍らせます。🍱



フライパンに油を敷き長ネギを中火で焼きます。

その後塩小さじ1、キャノーラ油100ccを加えて15分弱火。

穀物酢を50cc加えてあと5分煮込んで自然に冷まして出来上がり。

酢を入れるときにはねるんじゃないかと不安でしたが、すごく静かでした。驚き。

和風パスタに合うそうです。ネギの匂いの移った油も湯豆腐などの薬味にいいとか。

10日ほどもつそうです。



皮をむいて(こそげて)ストックするケースにちょうどいい長さに切って酢水にさらし、かつお昆布だし3カップと酒1/2カップ、塩小さじ1で15分煮込み、出来上がり。ズボラなので、かつおだしはほんだし、小さい昆布を一緒に炊きました。

刻んでサラダのアクセントにしたり、大きめに切ってお肉と炊いてもいいので便利です。うすめの和風味がついていて、下処理もしなくていいので急いで晩御飯を作る仕事の日に便利です。

1週間ぐらいもつそうです。



りんごをむいて食べるのもそろそろ飽きてきたので煮てみる事に。

皮をむき、仕上がりサイズにカットしたあとハチミツをまぶして30分ほど置いておくと、浸透圧の関係で水が出てきます。

その後、りんご2玉に1カップ程度の水を加えて好きな固さになるまで弱火で煮ます。

今日のはヨーグルトに添えてデザートにする予定なので柔らかめ。

食パンに乗せても豪華なジャムみたいで美味しいです。

買うと高いんですが、簡単に作れるのでおすすめです。



美味しそうだけど細いサツマイモがたくさん入ったパックをゲット。

焼き芋にしたりするには細すぎるので、こちらもお弁当に使えるレモン煮にすることにしました。

10分以上水にさらしたあと、少々の塩と多めの砂糖(ハチミツ)とレモン果汁と水をひたひたに入れて柔らかくなるまで炊いて出来上がり。

今回はハチミツ大さじ4に対してレモン大さじ3を入れたんですが出来上がってみたら、衝撃なほどすっぱい!!

レモンの酸味って火にかけても飛ばないんですね...

ちょっと煮汁を捨てて蜂蜜を加えて煮直す事態に。レモンは少しで十分効きますので、ご注意ください。

牛スジ煮込み - 2010.02.04 Thu



桜井の美味しいお肉屋さんカワイで、牛スジを買ってきましたので大鍋で煮込みました。ボイルしてあるものではなかったなので、アク抜きが大変でしたが、さすが美味しいお肉屋さんなのでスジもおいしかったです。

作りすぎて食べ切れそうに無かったので、弟宅と実家に配りまわるスジ煮込み業者みたいになりました。

豚汁すいとん - 2010.02.20 Sat



豚汁に、すいとんを加えてみました。

もちもちで美味しいし簡単なので、また作ります🍜

甘夏のはちみつマリネ - 2010.02.26 Fri



道の駅で、1袋150円という激安の甘夏を見つけて、柑橘類をあまり食べないくせに買ってしまいました。🍊

帰ってむいて食べてみたら、すっぱいのなんのってもう、大変でした🐼

なので、全部きれいにむいてジップロックコンテナに入れて、ひたひたにハチミツを入れて冷蔵庫へ。



かけるだけよりもスイーツ感が増して、なんだか高いミカンを買ってきたみたいになりました。朝フルーツは美容にいいそうなので、しばらくの間の朝ごはんになりました🌸



マミー作、手作りパンです。

上のところにマヨネーズをのせて焼いてあるのです。🍞

いつもありがとう



タラの白子が半額だったので勢いで買ってしまいました。

何に使うのかよく解らないまま買ったので、クックパッドやら色々調べて、一番簡単そうなガーリックバター焼きにすることにしました。

でもこいつ、下処理がめんどくさいですねー。

ぬめりを取るために塩をまぶしてつぶさない様に揉み洗い

→熱湯を回しかけてぬめり取り(上の写真)

→塩を入れた牛乳に15分ほどひたす(下の写真)



これで臭みが取れる...らしい。

たしかにもものすごく生臭くて、このままじゃ絶対無理だろう、と2重に巻いてあるラップをはがした時に思いましたので、もう必死です。

つけたあと、水気を切りキッチンペーパーで拭いたあと塩コショウ、すりおろしたニンニクをまぶし、小麦粉をつけてオリーブオイルで焼き目がつくまで焼き、最後にバターと醤油を加えてもう少し焼いて出来上がり。

なんとなく生だったら嫌なのでwしつこめに焼きました。



できあがり。

ワインに合うな～と思いながら、ご飯で食べました。うーん。

美味しいですが、あまりたくさん作るときついですw



桃屋のビンに入ったお寿司の具で、ちらし寿司です。

エビと錦糸玉子とほうれん草を飾ったので、ちょっと豪華な感じになりました。w

お寿司を混ぜる桶が欲しいなあ。酢飯大好きなのです。



実家近くのOさんから猪肉の冷凍を頂きましたので、なんとか食べてみよう作戦。

大量のネギの青い部分としょうがの厚切りスライスを加えた水で3回ゆでこぼし、その後また新しいねぎと生姜を入れて酒を加え、味付けをして煮込みました。

煮込んでいる最中から、どうも...なんというか...加齢臭というか...そういうオヤジっぽい臭いがあるのでもう食べる前からウヘエ状態。🙄

仕上がったものも、どうも獣の臭いが消えずに食べ切れませんでした。

猪って野生のものは雑食ゆえに何を食べているか不明な事と、鉄砲で撃ったものは血が抜けきらずに臭くなってしまふことが多いそうです。

猪鍋とかを出しているお店の猪は、どんぐりだけで育っていたり血抜きが万全だったりで美味しいのですが。

たいがいのものは食べる私ですが、ちょっとこの猪はムリでした。すまん猪。

Lush life で弟とランチ - 2010.03.12 Fri



大和八木駅近くのLushLifeというおしゃれカフェに弟が連れて行ってってくれました。ちっちゃいオシャレな料理がいっぱいのランチで、かなりのボリュームでした。



小魚のマリネ&紅茶で煮込んだ豚の角煮



野菜がたっぷりのキッシュ&サラダ もついています。
このほかにカップのスープと、好きなドリンクが選べました。



弟が食べたのは、まんぷくトルコライス。

かなりがっつりという感じでした。

カフェごはんというと、草食系男子は満足するけど肉食系男子は...というイメージがありましたが、そうでもない様子。

おしゃれなごはんってあれですね、なんでもちょっとお皿のスペースを贅沢に使って盛り付ける
といいんですね。

美味しかったし、おしゃれご飯をまた見たいと思ったので、また行こうと思います🍷🍷



パプリカ、玉ねぎ、ピーマン、人参を千切りにし、素揚げしたての小魚(多分アジ?)を野菜に加え合わせ酢をかけて漬け込みました。

マスタードを加えることでちょっと洋風になりました。

漬けたてもシャキシャキでおいしいですが、小魚の余熱と酢でヨレヨレになってからが美味しいですね。

小魚が安かったら、また作ろうと思います。



小皿で出すと、おしゃれカフェっぽい。w



市販のハンバーグだねを3つに分けて成形しなおし、フライパンで焼き目をつけてお皿に上げて休ませながら、

キャベツと人参を少な目のお湯で蒸し煮してトマト缶を加えて醤油で味を調え、ハンバーグを加えて15分ほど弱火で煮込んで出来上がり。

帰ってくるのが遅いので、どうも手抜きになっちゃいますが、ちょっと手が込んで見えるのでいい感じ。w



近鉄百貨店の🍓誘惑🍓シリーズ。

芽キャベツの季節ですよ。(多分)

普通のキャベツを買うよりも高いかもしれなかったんですが、ちっちゃくてまんまるで可愛いので、つい買ってきてしまいました。

軽く茹でてざるにあげ、あら熱が取れたところで半分に切ったところです。



バターを溶かしたフライパンで、弱火で断面がかりっとするまで焼き、黒コショウをかけて出来上がり。

大きなキャベツより、少しだけ辛味がありやや大人の味の野菜でした。

まいたけ牛丼 - 2010.04.05 Mon



おかずのクッキングで放送された、マイタケがたっぷりのマイタケ牛丼です。
マイタケでかさました分、ちょっとはカロリーダウン？



母作。

焼きたてをお昼ご飯に出してくれました。

最近またパンブームが来ているのか、よく作ってくれます。上手なんですよ。🍷

キムチなめたけパスタ - 2010.04.21 Wed



ビン入りの信州みやげのキムチなめたけを使って、やや韓国風のパスタにしました。

具が足りないからマイタケ入り。🍄

温泉卵をのせるとちょっと豪華風🍷



黒豆ダイエットの一品です。

卵にがらスープとみりん、アスパラは斜め切りで冷凍してあったものなので、湯通しはしませんでした。

見た目は一瞬うっと思いましたが味はいける。w



冷蔵庫にアボカドがあるので食べたいなーと取り出してみたのですが、追熟しなかったせいで固く、じゃあ熱を通してみよう！という料理です。

ちょっこってりですが、塩で食べると美味しかったです。

切り干し大根とひじきの餃子 - 2010.04.28 Wed



おかずのクッキングで紹介されていた「切り干し大根とひじきの餃子」を作りました。



タネはこんな感じです。

鶏肉のミンチが入っていますが、かなり少なくても美味しかったです。

茹でた大麦・ごま、ひじき、切干大根の食感で食べ応えあります。



ダイエットにもいいそうなので、また作ります😊

マイタケ入り麻婆豆腐 - 2010.05.11 Tue



麻婆豆腐のミンチが足りないので、みじん切りのマイタケを油を敷かずに炒めて加えました。
キノコの風味でちょっといつもと違う感じになりました🍄



上沼恵美子のおしゃベリクッキングでやってたのよ！と母に聞いたのは

鶏胸肉のピクルスソースという料理だったのですが、ピクルスって買ってきただけで余っちゃうので...と母が考案したのが

「なんかハーブミックスと塩とマヨネーズとオリーブオイルを混ぜたソース」。(セリフそのまま)そっちを参考にして作ってみました。

沸騰したお湯に鶏のむね肉を浸してふたを閉め、15分経ったら鍋の中のお湯ごと冷やすだけの簡単料理。

しかもむね肉がしっとりして、むね肉はパサつくからなあ...とって思っていたのですが、この方法ならモモ肉に負けない柔らかさで驚きです。

分厚い部分や皮の付いている部分には熱が伝わりにくいようなので、前もって皮をはがす等してある程度厚さを均一にした方がいいようです。あとは鍋の大きさ＝湯量にも左右されそうなので、もうちょっと実験が必要です。

中が生だったので電子レンジで加熱した部分もありましたが、レンジにかけたとたんにパサパサになってしまうのですよね...



ママ作、カレー風味の生地にベーコンが巻いてあります💖

上に乗っているパン粉がシャリシャリしていて、母がパン作り教室に通って覚えてきたパンの中で一番好きかもしれません。

自分で作ってみたい気もしますが、パンこね機が無いのと発酵の手順がどうにも難しそうに思ってしまうんですね。

パン作れる人ってすごいなあ👍



パンを作っている間もママのそばを離れない、次男の銀次郎。

袋か箱に入れておくと大人しくなりますが、私とおおむね仲が悪くよく噛み付かれます🐱

私はめっちゃ好きなんですけどね。片想いですよ🐱



野菜とキノコばかりでカレーを作り、肉は毎度調理方法を変え別添えにする事で、同じカレーを数日食べ続けても飽きないんじゃない？という実験の様子です。

カレーには、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、エリンギ、まいたけ、えのき、しめじが入っています。

鶏つくねハンバーグには、生姜とネギのみじんぎりであっさり塩味です。

カレー自体もすべてカレールーに頼るとハイカロリーになってしまいそうなので、レシピの半量をカレールーにし、残りはカレーパウダーとガラムマサラにしたのでちょっと辛めになりました。

いつもカレーを作るのとお肉の量は少ないくらいなのに、ハンバーグが見えるので、若旦那にはかなりうけました。🐶化比

かぼちゃと油揚げの煮物 - 2010.05.24 Mon



豆腐と薄揚げの中間っぽいやつが好きなんですが、それとかぼちゃを甘めに炊きました。
おいしいなー、かぼちゃ🍠



里芋をむくのが苦手なのですが、ちょっと茹でてからむくと痒くないし滑らない、ということを知り、試してみました。

- 1、里芋はまわりの泥を落としよく洗う
- 2、沸騰したお湯に入れ、2分程度ゆでる
- 3、ざるにあげ、触って熱くない温度になったら包丁で剥く

皮とその下の痒いのが出てくる部分に火が通っているのでかゆくならず、芋によっては皮を少し剥いただけでつるっとむけるものもありました。

かゆいのを我慢して剥いたり、つるっとすべってドキッとする事も無く、いつもよりだいぶ早く調理できました。

表面に火が通っているので味の染み込み具合はどうかな？と思いましたが、問題なかったです。

キムチマグロ丼 - 2010.05.31 Mon



サイコロに切った赤身のマグロと刻んだキムチを、ごま油、醤油で和えます。
それだけですがすごく美味しくて、バカうけでした。
嬉しいような悲しいような。ww



美容院の帰り道に、駅前の和菓子屋さんで上生菓子を買ってきました。

6月の新作、と並べてあったので、最初は水羊羹を買うつもりだったのがつついこっちを選んでしまいました。

かっぱくんの水遊び と 雨の紫陽花

です。

可愛いなあ。



妹とお昼を食べる事になったので何を作ろうか考えたのですが思いつかず...

まいたけ、えのき、にんじん、小松菜、ほうれんそう、アスパラ、ぎょうぎのたねの残っていた物（ひじき、大麦、鶏ミンチ、ごま）を和風だしで炊き、卵とじにした謎の丼になりました。

オシャレカフェ風を目指したのに、妙なまかないごはんになりました。無念。

でも味は美味しかったです。



季節の新ショウガを、甘酢に漬けるだけなんですが、その辺のガリよりずっと美味しくてハマります。

酢の成分に反応して、ちょっとピンクに染まるのがとてもきれいです。

新ショウガが旬のうちに、もう一回漬けようかと思えます。



今日うちの若旦那の誕生日なので、リクエスト通り鶏カラ祭になりました。

もも肉とむね肉を半々にして、酒、しょうが、うすくち醤油に漬けたものに唐揚げ粉をまぶして10分ほど冷蔵庫で休ませてから揚げました。

粉をまぶした後に休ませて、油の温度を下げない程度に少なめに揚げていくというのが、ポイントらしいですよ。朝から【からあげのコツ】みたいなテレビを見たんですが、2度揚げしなくて美味しいコツでやっていました。

揚げ物を作ったのは久しぶりだったので、美味しかったです🍗🍷



実家の庭に植えてある山椒の実を摘みました。

小さい木なのであまり取れませんでした、量ってみると50g。

茎からはずしてよく洗い、沸騰したお湯で5分ゆでたあと氷水にとり冷やしてから水気を取ります。実の3割の重さの塩をまぶして容器にいれ、重石をして1晩か2晩置くと水が出ますので、水を半分ほど捨てて、塩を最初の1/3量加えて保存。

すぐに食べられるようですが、1週間ほど置くと塩がなじむのでそれまでは触らない事にします。



茹でずに漬けると鮮やかな緑色に漬かるのですが、食べられるまでに2ヶ月はかかるそうです。

漬かったら母と半分こ予定です。

空気に触れると色が変わってしまうそうなので、今のところラップをぴったり密着させていますが、どんな感じになるかなあ。いつも実をつけてもほったらかしにされていた山椒のデビューなので、美味しくなるといいなー。



半熟のいり卵を別に作っておき、まいたけと小松菜を、熱したオリーブオイルににんにく&輪切りの赤唐辛子と一緒に塩と醤油でしょっぱめに味付けしながら炒め、ゆであがったパスタといり卵を合わせて出来上がり。

小松菜はカルシウムが豊富らしいので、最近冷凍保存するようになりました。

アクが少ない野菜なので、生で食べやすい長さに切ってそのまま凍らせておけばOKなので、緑色のものが欲しい時にすごく使いやすいです。



鳥羽に来たから海鮮だ！ということで海鮮丼を食べてきました。🐟

オススメのメニューはちょっとお高かったのですが、手ごろな値段の「生うに・生マグロ丼」「生うに・生サーモン丼」でもこのボリューム。(両方とも1,500円ぐらいでした)

私はマグロ、夫と妹はサーモンを注文しました。

マグロが赤身で分厚くて、美味しかったです🍣



ご飯とウニの量がものすごく、もうお腹がパンパンでした。

女性は食べ切るのが大変でしょうね



大アサリのねぎマヨ焼き🍤を妹が追加オーダーしてくれたのですが、こちらも美味しかったです💕💕

お腹がパンパンで苦しい...と言いながら、腹ごなしに鳥羽一番街を歩き回ってお土産を買い、その後すぐ近くの赤福へ行って赤福氷。



夏になったら1度は食べたくなるフワフワ氷が美味しかったです。

しかし、おかげでこの日は、晩御飯が入らなかったのです...🙏



今日は妹と一緒に、プチトマトでドライトマトを作りました。



洗ったプチトマトを半分に切り、水を出す目的でうすく塩を振って天板に並べ、120℃に予熱しておいたオーブンで60分焼きます。



ぎっしり並べると業者風。w
温度が低いので、水分だけ飛ぶイメージです。

その後、もう一度100℃程度で80分焼きます。



ちょっとべたっとして、プルーンみたいな感触になりました。味も濃くなって美味しいです。完全に乾かすとトマトだけで長期保存できるそうですが、オイルに漬けたかったので。

煮沸消毒したガラス瓶にトマトを入れて、むいたニンニクを半分に割り、ドライバジル🌿と一緒にひたひたのオリーブオイルで漬けました。

ニンニク🧄入りなので、あとは赤唐辛子🌶️があればトマト入り🍅ペペロンチーノ🍝が作れます。

たくさん作ったので、1ピンは実家に持っていく予定です💕



きのうの残りのサツマイモの皮の部分を取り、ハチミツで煮込みました。

最初はおかずになるかな？と思って作っていたのですが、これはおやつだな...🍌



豚肉とえのき&マイタケをオリーブオイルと塩で炒め、茹で上がったパスタと同時に水菜を入れて炒め合わせて出来上がり。

水菜っていまいち何の栄養があるのかよくわからないんですけど、美味しいですね。



叔父にもらったステーキ肉が、もったいない事に冷凍焼け!?という状態になりまして。ごまかすために切って炒めようかと思ったのですが、やっぱりもったいないので、ちょっと豪華なステーキ丼を作ってみました。

たっぷりめのバターでゆっくり炒めた玉ねぎに、砂糖と醤油、酒を加えてちょっと煮るとソースが出来ます。

別のフライパンで塩こしょうして焼いたステーキを食べやすいサイズに切りご飯に乗せて、玉ねぎをソースごと回しかけて出来上がり。

超こってり～ という感じなのでそうそう食べるわけにもいきませんが、ちょっと疲れていたのたまにはいいよね。

バターの量を多めにするのが美味しいコツです。



ドライトマトと牛ミンチ、玉ねぎのソースとじゃがいものニョッキです。

市販のニョッキって、ちょっとゆですぎぐらいにしないと、なんか酸味が残りますね。

トマトソースのニンニクをちょっと強めにしたので、美味しかったです。夫婦でニンニク好きでよかった。🍷



義父にお土産で頂いた、なんだか高そうなケーキにのっていた、めちゃくちゃ小さいトマトです。



トマトっぽいねえ、と言っていたんですがほんとにトマトなんですね。
ググって見たら世界最小とのことでした。
味は、プチトマトの甘いやつみたいな感じです。

後日、近所の近鉄百貨店の野菜売り場で売っているのを見つけました。
黄色いのもありましたが、めちゃ小さいパックで800円!!と驚きました。🍆がー



ツナをオリーブオイルでソテーして、カットトマト缶を加えて少し煮込み、煮詰ってきたら牛乳を加えます。

トマトでソースを作ると酸っぱい時があるのですが、こういう時には砂糖かハチミツを入れると酸っぱさが中和されて美味しくなるのだそうです。

イタリアのマンマたちの知恵だそうで、よく効く方法なので今回も砂糖を入れています。

時間のある人は、ゆっくり煮込んでも酸っぱさは取れます。

私の場合は普段煮込む時間がないもので砂糖に頼っていますが。



祖母から夫の誕生日プレゼントに「手作りソーセージキット」をもらいました。
豚ミンチと脂身のミンチ、スパイスを混ぜているところ。



温まると分離してしまうから、とにかく冷たくキープしろとの説明文だったので、混ぜている若
旦那はシモヤケ寸前。

レシピには無情にも「砕いた氷を加える」とか書いてあるのです。ww



腸の塩漬けを水で戻す



大きな注射器というかシリコンガンみたいなので、腸にお肉を詰めていきます。
この作業がなんか結構デリケートで大変でした。
お肉は全部で1kg近くあったので、すごい量の生ソーセージのトグロが。



コレを今度は破れないように気をつけながら、好きな長さでねじっていきます。



そして茹でると、できあがり。
パスタ用の背の高い鍋からあふれんばかりのソーセージ。
油が浮いてくるのは、多分どこかが破れているんだなあ、と不安に思いながらボイル。



茹で上がったらねじった部分でカットして良いそうなので切ってみたんですが、ちょっと中身が見えてしまいました。

次回は見た目ももうちょっと上手く出来るかな…。

味はすごく美味しかったので、食べきれない分は冷凍して、茹でたてのやつは実家におすそ分けしました。

制作時間は合計4時間。なんと不器用夫婦👩👨

手作りすると、なんでソーセージがあの値段なのかちょっと解った気がしました。w

あと、カロリーの高さも。油脂分がハンパない。

美味しいからって、食べすぎには注意ですね。

ばあちゃん、ありがとう💕💕