

passer un après-midi

2



プチトマトとソーセージは相性がいい。

プチトマト

ソーセージ シャウナんとか、とかアルトんとかはちょっと残念な味なので Yonekyuの粗挽きソーセージをよく使います。近所のスーパーで手に入るもので一番好み。

バジル 今回は塩漬けしていたバジルの葉とその塩  
オリーブオイル

ごはん 冷凍してあったやつ

野菜 てきとう



ご飯を解凍して、バターで、、、材料に書いてなかった、、、炒めます。

耐熱カップに移して、山形に仕上げます。  
バターがついてるので、お尻ボンボンでポコッとおちるんですよ。

トマトは縦に半分におきます。  
ソーセージは横に半分、縦に半分、なので4分の1にします。

フライパンにオリーブオイルをいれて、ソーセージを炒めます。  
そのあとでトマトを混ぜて、バジルとお塩を足して、

オリーブオイルと、トマトのお汁が適度に混合されるぐらまで  
炒めれば出来上がり。

野菜の方は、なんでもいいんですけど上のは水耕栽培のレタスと菊菜です。  
凄く柔らかいです。



## フレッシュトマトを炒める

トマト  
ベーコン  
ブロッコリー  
オリーブオイル

岩塩（ローズソルト）



トマトもブロッコリーもベーコンも、親指の第1関節より先ぐらいの大きさにカット。

・・・人によって指の大きさ違いますけど、そんな微妙な事はどうでもいい。

これをオリーブオイルで炒めます。

トマトの表面が多少、煮くずれて来たところで火を止めて塩を振って出来上がり。

この日のご飯は、オリーブライス

スープは市販のお湯をかけるだけのやつ

生のトマトを加熱すると、酸味が立って美味しいんですよ。

おkれがまた、火の通し加減でちょっとしたスープになるんですが、それはまた後日。





## 焼きそばに見えるかもしれないがこれはパスタ

### 材料

パスタ 1.7mm  
しいたけ、えのき茸  
人参、白菜、ごま  
ベーコン

特に決まりは無く、キノコ類と野菜とベーコンを使います。白菜じゃなくてチンゲンサイとかでも、おけー。

味付けはボン酢



頑張って書くほどの作り方も無く

パスタをゆでている間に、キノコ、その他をフライパンで炒めておく。

茹で上がったパスタをフライパンに移し、ボン酢をぶっかけてまぜまぜする。

以上。

という感じ。

夏は、パスタを言ったん冷水で冷やして、冷製にしたりもします。

葉もの野菜は、パリパリしていた方が美味しいので。あまり火を通さない方がいいでしょう。

もうちょっと綺麗にもろうよ、わたくし。



## 大根は焼いても美味しい

(といってもサラダオイルなんかで炒めてはだめ)

### 材料

大根 (主役)  
ソーセージ ベーコンでもいい  
人参  
ジェノベーゼソース  
塩 (ローズソルト)



大根と人参を写真のようにカット

ソーセージは油が出やすいようにぱっくりいっちゃいましょう。

オリーブオイルをフライパンに入れて、大根、人参、ソーセージを入れて炒めます。

十分火が通ったらジェノベーゼ (まあ、バジルでもいいんですが) をからめて、ローズソルトを控えめに振りかけます。

一旦火を止めて、大根に油分を吸わせませす。(気持ちの問題程度でいい。) お皿に盛る前に再加熱して出来上がり。

大根をバターで炒めるだけ、というのもよくやります、

大根で、動物性の油分とよくあうんです。





## 出来の悪そうなフレンチトースト

昔ダスティン・ホフマンが映画の中で、フレンチトーストを上手く焼けない父親を演じていたけれど、わたしもフレンチトーストが上手く焼けない。

お店で食べたのを、多分こんな感じだろうと思って、フライパンで再現しているだけなので、もちろん目分量でやるので適量というのが分からない。

経験と勘と工夫のフレンチトースト。

材料

バゲット、卵、ミルク、砂糖



卵と牛乳と砂糖を混ぜてパットに入れて、切ったバゲットを入れて液を吸わせる。

途中で一度ヒックリ返してやる、もちろんバゲットだけ。パットをひっくり返すと大惨事世界大変。

卵液にひたして一晩おけとか、そういうご丁寧な作り方もありますが、ああ、今日は天気がいいし、カラッとしていて洗濯物もよくかわきそうだなあ、、、そうだ今日はフレンチトーストでいいや、なんて思って買い出しに行くわたしには無理。

ただ、フランスパンを卵液に浸す前に、電子レンジでしんなりさせると液が幾分しみやすいのでそうしています。

でも、多少中に白い部分が残っていても、それはそれでいいじゃん、という割り切りが一番いい。オトコの料理だし。

付け合わせは生クリームにブルーベリー  
キーウイとバナナ



## 真下魚名の既刊

---

Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです nYa」 <http://p.booklog.jp/book/85209>

「passer un après-midi 午後の過ごし方」 <http://p.booklog.jp/book/84911>

「Travelogue ep.02 桜巡り」 <http://p.booklog.jp/book/84667>

「黄金の麦畑」

1.Largo <http://p.booklog.jp/book/58662>

2.Allegro molto <http://p.booklog.jp/book/83865>

3.Adajo (連載中)

「黄昏の王国」

イーリアス編 <http://p.booklog.jp/book/49612>

アリシア編 <http://p.booklog.jp/book/51254>

Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです na」 <http://p.booklog.jp/book/84165>

Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです mu」 <http://p.booklog.jp/book/83952>

「Travelogue ep.01」 <http://p.booklog.jp/book/83694>

Photo 「Hina」 <http://p.booklog.jp/book/83499>

Photo 「空と雪と、京都の路地は奥に深いです itu」 <http://p.booklog.jp/book/82880>

Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです yo」 <http://p.booklog.jp/book/82643>

Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです mi」 <http://p.booklog.jp/book/82160>

Photo 「からくれないに ni」 <http://p.booklog.jp/book/81713>

Photo 「bleu, jaune, vermillion」 <http://p.booklog.jp/book/81111>

Photo 「H.45」 <http://p.booklog.jp/book/80229>

Photo 「Fly me to Paris I～XIV」

Photo 「祇王 こけのころも」 <http://p.booklog.jp/book/74864>

Photo 「空と雨と6月と」 <http://p.booklog.jp/book/74060>

小説

「ネガティブズ2」

「ネガティブズ」 <http://p.booklog.jp/book/73051>

Photo 「空と僕と自転車とni」 <http://p.booklog.jp/book/72996>

Photo 「空と僕と自転車と」 <http://p.booklog.jp/book/72092>

Photo 「空と椿と木蓮と、そして花水木」 <http://p.booklog.jp/book/71344>

Photo 「空と雲と、ぜんぶ鳥のいたずら」 <http://p.booklog.jp/book/70700>

Photo 「空と雲と、ときどき春の野を行く」 <http://p.booklog.jp/book/70137>

Photo 「空と月と、夜桜デート」 <http://p.booklog.jp/book/69415>

Photo 「空と木と、ときどきの梅暦」 <http://p.booklog.jp/book/68722>  
Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです ni」 <http://p.booklog.jp/book/65536>  
Photo 「空と窓と、京都の路地は奥に深いです」 <http://p.booklog.jp/book/64153>  
Photo 「空と木とたまに月」 <http://p.booklog.jp/book/62540>  
Photo 「からくれないに」 <http://p.booklog.jp/book/61473>  
Photo 「空と雲と、ときどき月」 <http://p.booklog.jp/book/36294>  
Photo 「夢みる桜」 <http://p.booklog.jp/book/45286>

— 僕カノシリーズ —

「僕が彼女に殺された理由（わけ）」 <http://p.booklog.jp/book/31906>  
「僕と彼女の選択の事由（わけ）」 <http://p.booklog.jp/book/35498>  
「僕と彼女はそれしか答えを見つけられなかった」 <http://p.booklog.jp/book/36101>  
「僕と彼女はそれでも答えを探し続ける」 <http://p.booklog.jp/book/36617>  
「僕と彼女と複雑な関係者たち」 <http://p.booklog.jp/book/37238>  
「僕と彼女と単純な関係式」 <http://p.booklog.jp/book/37731>  
「僕と彼女と校庭で」 <http://p.booklog.jp/book/38409>  
「僕と彼女と校庭で 夏」 <http://p.booklog.jp/book/38977>  
「僕と彼女のアリア」 <http://p.booklog.jp/book/46524>  
「僕と彼女のインベンション」（次回）

— その他 —

傘がない <http://p.booklog.jp/book/69798>  
夕暮れの赤ちょうちん <http://p.booklog.jp/book/42024>  
いもうと <http://p.booklog.jp/book/40794>  
サマータイム・ブルーズ <http://p.booklog.jp/book/34054>  
危険なドライビングマジック <http://p.booklog.jp/book/33630>  
デフラグメント <http://p.booklog.jp/book/33116>  
インフルエンズ あのころの僕たち <http://p.booklog.jp/book/32752>  
花舞い、名残り雪 <http://p.booklog.jp/book/32187>

詞画集「ただ憧憬だけを」 <http://p.booklog.jp/book/34472>  
画集 「彼と彼女の表紙画集」 <http://p.booklog.jp/book/39345>