



お料理レシピ AOKI COOKING

2013年6月



今夜はうち飲み居酒屋メニュー♪
簡単なのに おっ！と言わせる創作おつまみから〆のデザートまで作っちゃいます！

みょうがの豚肉巻き



(材料 3~4人分)

豚バラ肉しやぶしやぶ用	10枚
みょうが	10個
青じそ	10枚
塩・こしょう	適量
柚子こしょう	〃

(作り方)

- 1 みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- 2 豚肉を1枚ずつ広げて手前に青じそを置き、みょうがを適量のせて、くるくると巻き、塩・こしょうを全体にふる。
- 3 グリルパンを熱して豚肉を転がしながら全体に焼き色をつけて焼く。
- 4 お皿に盛りつけ、柚子こしょうを付けていただきます。

鶏唐とアボカドのサラダ



(材料 4人分)

鶏もも肉	(小) 1枚
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
A こしょう	少々
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適宜
アボカド	1/2個
フルーツトマト	(中) 2個
きゅうり	1本
紫たまねぎ	1/4個
サニーレタス	1/2玉
玉ねぎドレッシング	適量

(作り方)

- 1 鶏もも肉をAで下味をつける。しばらく漬けこんだら片栗粉をまぶし、揚げ油を熱してカラリと揚げる。粗熱が取れてから2cm角に切り分ける。
- 2 レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。紫たまねぎは薄くスライス。水に放ちパリツとさせておく。
- 3 きゅうりは縦半分に切り、厚めに斜め切りにする。アボカドは縦半分に切り、1.5cmのさいの目に切る。フルーツトマトは横半分に切ってから4~6等分に切る。
- 4 (2)の水気をしっかり切り、きゅうりと合わせてサラダボウルに盛り付ける。アボカド、トマト、鶏唐揚げを適量、バランスよく上にのせて、たまねぎドレッシングをまわしかける。

カリカリじゃこチーズ



(材料 2人分)

A (ミックスチーズ	50g
パン粉	10g
ちりめんじゃこ	(小) 6g

(作り方)

- 1 Aを混ぜておく。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンに(1)を均等に散らして丸く形取る。その上にちりめんじゃこを適量ちらす。
- 3 中火弱にかけてしばらく焼く。チーズが溶け、まわりがチリチリふつぶつしてたら、フライ返しを差し入れて裏返す。裏面は軽めに焼いて取り出す。
- 4 (3)の粗熱がとれたら料理用ハサミで食べやすい大きさに切って出来上がり。

焼きおにぎり



(材料 4個分)

ごはん	320g
ちりめん山椒	適宜
バター	適量
かき醤油	適量

(作り方)

- 1 ラップを広げ、ごはんを80gのせてちりめん山椒を具にして、丸または三角ににぎる。
- 2 フライパンにバター適量をあたため、おにぎりをのせて両面をしっかりと焼く。焼き面がカリツとしたら刷毛でかき醤油をおにぎり全体にぬり、裏返して焼く。もう片面も同様にかき醤油をぬり裏返して焼く。これをもう一度くりかえす。両面に香ばしく美味しい焼き色がつけば出来上がり。

ハニートースト



(材料 2人分)

角食パン	1/2斤
バター	適量
はちみつ	〃
バニラアイス	〃
スライスアーモンド	〃
ミント	少々

チョコシロップ、生クリーム、キャラメル、シナモン、ココアパウダー等、お好みで♪



(作り方)

- 下準備・バターは室温で柔らかくしておく。
 アーモンドはオーブントースターで薄く色がつくまで焼く。
- 1 角食パンのカットした面を上におき、パンの周囲1cm内側に四角の切り込みを入れる。さらに中心に十字の切り込みを入れる。
 - 2 パンの側面、下から1cmの所に包丁を差し込み、ワイパーのようにスライドさせ底の面に切り込みを入れ中身をきれいにくり抜く。中身は半分に切っておく。
 - 3 くり抜いたパンの中身、全面にバターをぬり、オーブントースター（網の上にアルミ箔をしく）でこんがりと焼き色がつくまで焼く。外のボックス部分もトースターで焼く。中身をボックスの中に戻し入れる。
 - 4 (3)をお皿に盛り、バニラアイスを上に乗せてはちみつをかける。チョコシロップ、シナモン、キャラメル等はお好みで。最後にスライスアーモンドを散らしてミントを飾る。