

仕事の合間の

はしやすめ

みなさんお正月太りしましたかーっ!!おもちをたらふく食べましたかーっ!!

という事で今回のはしやすめは「おもち」っ!!かわら版ファンの方ならお気付きになれるかと思

いますが、2014年1月冬 第12号にも掲載しました「おもち」アレンジメニュー、前号の缶詰特集に引き続き強力な助っ人に協力いただきながら、楽しく美味しく私たちお腹痛いっばいになっちゃいましたっ♪で成年スタートですっ!!

春まっきー

材料:もち、賞味期限の少し、ほんの少し切れた様なハスタソース、缶詰特集時残ったクリームチーズ(賞味期限?キリキリセー7)、春巻きの皮

春巻きにもち、クリームチーズ、ハスタソースをのせて

包めて、

油でカラッと揚げて

フネ千ゲ

材料:もち、韓国ラーメン、みぞ、コチュジャン、キムチ、ウインナー、唐辛子、ごま油、豚肉、ニンニク、生姜、玉ねぎ、椎茸、ジャガイモ、ニラ、タンダッ!!

肉っ肉っ豚肉っ!!

大量とうがらし投入!!

具だくさん野菜投入

主役です もちっ!!種、ニラ投入

トッポッキー

材料:もち、さつまあげ、万能ねぎ、コチュジャン、トマトケチャップ、チーズ

Mさん特製ソースに具材をからめて火にかけて

チーズ投入

出来上がり!

「アレンジ」といよいよ

食べたいものに「もち」を入れただけなんちゃひか疑惑も浮上しておりますが…結果「もち」って何にでも合うし、もちろまんまで美味しい「もち」って素晴らしい!

雪見だいふく風

材料:もち、砂糖、ちよいちよい頂いたチョコ、片栗粉、ハニライス

←実は…失敗
食後に冷凍庫から出しあむん「か、か、凍い…」カビんのし梅やらの準備不足と砂糖の分量やら…千んんする時はお気をつけくださいな

水と砂糖をかけてレンジで千ん

片栗粉をまぶしながら、チョコ&アイス包めて

ラップに包めて、冷凍庫へ

さつまいももち

材料:もち、さつまいも、きなこ、ごま、砂糖

もちとさつまいもをレンジで千んつぶしてきなこごまをまぶして

事務所脳花壇で栽培収穫したさつまいも

出来上がり!

もちアレンジ試食会、皆様に美味しく、楽しそうをお伝えできてますでしょうか?? 器具、材料、調理、何から何までおんぶにだっこ…超強力助っ人Mさん…とっても美味しかったです!!あいかどうございました!!さ!!編集長?次号は何を!!皆様、お楽しみにっ!!

編集後記

連日寒いですね。インフルエンザも大流行中ですので、負けないようにしっかり対策して、おいしいものをいっぱい食べて健康に過ごしましょう。私は絶対に罹らない自信があります!特に根拠はありませんが、病は気から。気合も重要です。最近かわら版内の食べ物率が高くなってきています。バランスが難しい…

趣味の世界

年末年始を暴飲暴食に明け暮れ、実に有意義に過ごさせていた。料理が趣味と公言する以上食べる事に對しても食欲がなるとは言えないという強い責任感を感じ、今年のお正月は例年にも増しよく食べた。そして飲んだ。

しかし、毎年その自制心が崩壊した食生活の直後に訪れるのが健康診断である。ここ数年、私の体重はありがたい事に右肩上がりの成長を続けている。さて、今年も胃腸と肝臓を極限まで酷使したお正月を過ごして迎えた健康診断であったが、なんとか体重自己ベストの更新を阻止した。「料理と食」に邁進する決意を固めた決断である。今回はそんな今年のお正月に作り、好評であった「ローストビーフ」を紹介させていた。オーブンで火加減や焼き時間を微調整する必要のない簡単においしく作れる方法なので是非お試しください。

まず、フライパンにオリブオイル、にんにくを入れ炒めて香りオイルに移す。そこに塩コショウした牛ブロック肉を入れ表面に焼き色をつける。ブロック肉を取り出したら、お肉を焼いた油にすりおろした玉ねぎ(半分)赤ワイン、しょう油(大さじ2)を入れ沸騰させる。そこにしょう油と同量のハチミツをいれ弱火で煮込むとソースの完成である。

出来たソースの半分とお肉をジップロックに入れ、別の鍋で沸かしたお湯に投入。火を止め蓋をし設置。設置する時間により、レア度を調整できる。今回は15分程度に仕上げた。30分設置すればしっかり火が通った状態に。

これで完成だが、焦って切り分けてはいけな。寧ろ温まてゆっくり冷ましてから切り分けることにより、しっとりジューシーなお肉が育つのだ。安い牛肉でもとてもやわらかく、食べ応えも十分である。

一方、私のお腹まわりにはしっかりと育ったお肉の方はどうしたものか…。今年も探してみよう。

「料理と食」に邁進する決意を固めた決断である。今回はそんな今年のお正月に作り、好評であった「ローストビーフ」を紹介させていた。オーブンで火加減や焼き時間を微調整する必要のない簡単においしく作れる方法なので是非お試しください。

まず、フライパンにオリブオイル、にんにくを入れ炒めて香りオイルに移す。そこに塩コショウした牛ブロック肉を入れ表面に焼き色をつける。ブロック肉を取り出したら、お肉を焼いた油にすりおろした玉ねぎ(半分)赤ワイン、しょう油(大さじ2)を入れ沸騰させる。そこにしょう油と同量のハチミツをいれ弱火で煮込むとソースの完成である。

出来たソースの半分とお肉をジップロックに入れ、別の鍋で沸かしたお湯に投入。火を止め蓋をし設置。設置する時間により、レア度を調整できる。今回は15分程度に仕上げた。30分設置すればしっかり火が通った状態に。

これで完成だが、焦って切り分けてはいけな。寧ろ温まてゆっくり冷ましてから切り分けることにより、しっとりジューシーなお肉が育つのだ。安い牛肉でもとてもやわらかく、食べ応えも十分である。

一方、私のお腹まわりにはしっかりと育ったお肉の方はどうしたものか…。今年も探してみよう。

