

◆ ヒレカツ

豚ヒレ	8枚
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	大さじ3
卵	1個
パン粉	大さじ4
揚げ油	適量

キャベツ

ウスターソース	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ3

- ① ヒレ肉は包丁の背でたたき、筋切りをしておく、これに軽く塩とコショウをふる。
- ② 卵はボールに割り入れ、水 1/3C位入れとしておく。
- ③ ①に小麦粉をつけ、②の卵をくぐらせ、パン粉をつけ、上からしっかり押さえてなじませる。
- ④ 揚げ油を中火 (170℃位) にし、肉を入れる。
- ⑤ 肉が浮いて来て、揚げている音がはじける様な音に変われば、揚がっているので、油をよく切って取り出す。
- ⑥ キャベツを千切りにし、皿に盛り、カツも形よく盛る。

◆ なすとししとうの炒め煮

なす	中2本
しし唐	12本
砂糖	大さじ1.5
醤油	大さじ1.5
だし汁	1C
サラダ油	大さじ1~2

- ① なすはたて半分に割り、かのこに切り込みを入れて、3cm位に切り、水にさらす。(新しければさらさず、炒める直前に切る。) しし唐は洗ってふき、竹ぐしで穴をあける。
- ② 鍋を火にかけ、サラダ油を引き、なすの皮目から入れ炒める。続いて、しし唐を入れ、更に炒める。だし汁を入れ、砂糖醤油も加える。
- ③ 全体に火が通り味がついたら火を止め冷ます。

◆ 豆腐とわかめの味噌汁

だし汁	4C
豆腐	1/2丁
わかめ (塩蔵)	20g
味噌大さじ	3~4
長ねぎの小口切り	少々

- ① 豆腐は1cm角のさいの目に切っておく。かめは水につけ戻し、塩抜きをして、ざくざくと切っておく。
- ② 鍋に出汁を入れ、火にかける。温まって来たら、味噌をとき入れる。
- ③ ②に①を入れ、沸騰の寸前に火を止める。
- ④ おわんに盛って、ねぎをちらす。

※出し汁(一番だし) 5カップ分

水	6カップ
かつおぶし	20g
こんぶ	8g

- ① 鍋に水を入れ、こんぶを入れて30分くらい置いておく。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰寸前にこんぶを取り出し、水をさかずき1杯入れ、かつおぶしを入れ、火を止める。
- ③ かつおぶしが沈んだら、万能こしで静かにこす。これが一番だしです。