

## 6/7 (水) オイのしょうが焼き (オイさん)

1人分737kcal

(材料2人分)

- 豚ロース肉：300g
- 塩・こしょう：各少々
- ラード（サラダ油・ごま油など）：大さじ1
- (しょうが焼きのタレ)
- A { 濃口醤油：大さじ3
- みりん：大さじ4
- B { おろし生姜：20g
- おろしたまねぎ：1/4個分
- おろしりんご：1/4個分
- (隠し味) トマトケチャップ：大さじ1
- (仕上げ) おろし生姜：30g
- (付け合わせ)
- { スパゲティ（乾）：50g
- バター：少々
- 千切りキャベツ：100g
- トマトのくし切り：4切れ

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩・こしょうをふる。
- ② タレを作る。ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、B を加える。（いったん火にかけて沸騰させておくと冷蔵庫で保存ができ、日々活用できる）
- ③ フライパンにラードを熱し、①の豚肉を強火で炒める。肉が厚い場合は上から押さえつけてきれいな焦げ目をつける。
- ④ ③の豚肉に火がしっかり通ったら、②のタレを流し、豚肉にからめて、タレがよくなじんだら、トマトケチャップを加えて、最後に追い生姜30gを加え、香りをつけて、ほどよく煮汁が煮詰まったら、しょうが焼きを取り出す。
- ⑤ スパゲティは袋の表示時間通りに塩茹でする。④のフライパンに、茹でたスパゲティを加えて残ったタレと絡め、最後にバターを落とす。
- ⑥ 器に千切りキャベツとトマトをのせ、⑤のスパゲティをおき、④のしょうが焼きを盛る。

## 6/8 (木) 魚の煮つけ (YUMIKOさん)

1人分363kcal

(2~4人分)

- 旬の魚（アラカブなど）：2~4尾
- ごぼう：1本
- 生姜：ひとかけ
- A { 砂糖：50~60g
- 酒：200ml
- 水：100ml
- B { みりん：30ml
- 濃口醤油：100ml
- 木の芽：少々

- ① 魚はうろこと内臓を取り、熱湯をかけて臭みを抜く（または沸騰した湯にくぐらせる）。
- ② 生姜は皮付きのまま薄切りにし、ごぼうは洗って5cm程の長さに切り、縦半分に切って水にさらす。
- ③ 鍋に A を入れて沸騰させ、B と②のごぼうを加えて、さらに沸騰させる。
- ④ ③の鍋のごぼうを端に寄せ、空いた所に、①の魚を入れる。（頭が左、腹下になるように置く）
- ⑤ ④の鍋に、アルミホイルで作った落とし蓋をして、中火の強で煮上げる。（途中で煮汁を回しかけながら煮上げる）
- ⑥ 器に⑤の魚を盛り付け、ごぼうを添えて煮汁をかけ、木の芽を添える。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。＜インターネット＞<https://www.nbc-nagasaki.co.jp/apple/cook>でもご覧になれます。

＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。