

標本棚

私の料理 PART II

とり肉のトマト煮込み

アペックス産業株 鈴木 由理

煮込むだけ!! でも、ご飯をおかわりしてしまいたくなるおかずのレシピを紹介します。

枚	1	3個	1/2個	1	少々	小さじ2	お好みで
☆材料	とりのもも肉(皮つき)	トマト(完熟!)	玉葱	塩	胡椒	しょう油	バター

☆作り方

- ①とり肉に、塩・胡椒を少々ふって、30分程置きます。
- ②トマトはへたを取つて皮をつけたままザク切り。
- ③とり肉に、塩・胡椒を少々ふって、30分程置きます。
- ④トマトはへたを取つて皮をつけたままザク切り。
- ⑤玉葱はみじん切り。
- ⑥(その間に②、③を準備します)
- ⑦(3)熱したフライパンにバターを溶かして(2)を中火で炒めます。塩小さじ1と胡椒少々を加え、火が通ったたら、しょう油小さじ2を加え、フタをして弱火で10分程煮ます。
- ⑧(4)深めの鍋底に(3)を半分程敷いて、(5)とり肉・トマトの素材の味を楽しむましょう。



角切りアボカド豆腐

アペックス産業株 山口 力広

小学生の頃は、今以上にカレーライスが好きで、カレー曜日となるとお腹を空かして家に帰っていました。その頃、家庭科の授業でカレーライスを作ったのが初料理でした。食べる事だから、作つて食べる事を知ったのもこの頃からです。

料理本や料理番組で、これはといふものを見て、真似したり、アレンジしたりして、約五十種類の自分のレシピが出来ました。和洋折衷とはいかないものの、いろんな料理の雰囲気は出せます。

得意料理はありませんが、アボカドを食材に使つた料理が多く、外食でもアボカド料理があれば必ず頼みます。

日本の食べ物があります。それはアボカドと合わせるのに、意外な『豆腐』です。角切りにした両材料

で、ワサビマヨネーズを加えて混ぜます。好みでレモンを加えてください。食材をただ切つて混ぜるだけ

ます。お好みでワインや日本酒などのおつまみにも合うと思いま

す。ぜひ、恋人と一緒に!

羽音

ひそやかな新発見
(財)日本環境衛生センター
技術顧問

緒方一喜

リタイア後、僕のスケジュール

は真っ黒に埋まっている。楽しみの一つは音乐会である。今通つたら弱火にして一時間半から二時間を目安に煮込みます。(20分おきに、かぎ混ぜる)

最近入った定期演奏会の多くは「みんなとみらいホール」で開かれ年間を通じて定席が確保される。懐も考えて一番安い席をシニア割引で購入しました。一回千円札二枚でお釣りがくる

席は、ステージの真横の二階であ

る。いつみれば、オーケストラを

真上から間近に俯瞰する位置である。

これまでの位置関係では、高いステ

ップは、ステージの真横の二階であ

る。いつみれば、オーケストラを

真上から間近に俯瞰する位置である。

これまでの位置関係では、高いス

テージのオーケストラを低いフロアへ

から見ることになるので、オーケス

トラは横一線に目に入り、最前

列のバイオリンが強調される。

しかし、僕の席は、百人近い

楽員を真上から四角に面でとら

れて行つた。

自己流で、記念写真、風景、

人物、スナップなど、いろいろ被

写体を撮り、だいぶ前になるが、(社)

日本ベストコントロール協会や(社)

東京都ベストコントロール協会の機

関紙の口絵に、広報部の嘱託として、

十年ほど一ページ大でモノクロの風

景写真やスナップ写真を載せ、協会

【科属】ネコ科バケネコ属

アペックス産業株 プリンス事業部

●諏訪部忠博

アペックス産業株 P.C.事業部第一G

北海道/積丹半島/神威岬

【科属】ドクシン科アカメ属

アペックス産業株

●金子セイ子

アペックス産業株

P.C.事業部第一G

●諏訪部忠博

アペックス産業株

●諏訪部忠博

アペックス産業株