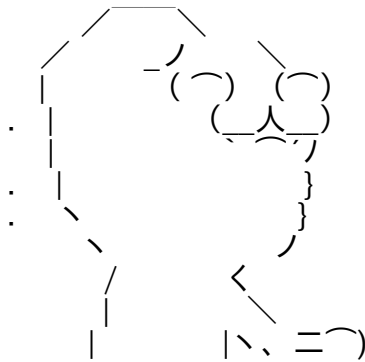


グリーンカレー



ともかく材料をかうぞ
ルーはメープロイのグリーンカレーペースト
一番癖がなく日本人好みで
どこにでも結構売ってるんだぜ
あとココナッツミルクの缶
これもルーが売ってある場所なら
たいていその横においてある



具だが、
鳥胸肉 もも肉でもいいだろ
たけのこの水煮
ここらへんが最低限だろ

あと入れるとしたらナス
これは1がキライだから
入れないだろ常識的に考えて…

追記で、大まかな調理の流れを載せておきます。

【グリーンカレー】
メープロイグリーンカレーペースト 1袋

チャオコー ココナッツミルク 1缶
(粉末ココナッツミルクもありますが、水溶きですので味が落ちます。
1は断然コチラをお勧めしますよ。)

タケノコの水煮 1袋
(細いのも普通に売ってます。細いのは真ん中から二つに割るくらいがジューシイです。)

鳥胸肉 o r 腿肉 o r から揚げ 150-300g ここらへんはお好みで適当に。
4人前くらいですと、から揚げは惣菜で2パックくらいです。

粉コンソメ
(意外と売ってませんががあると便利！)
大匙1-1.5 ここも適当です。
まぶして炒めてる時に色が茶色くなるくらいでOK

こぶ茶 1-2スプーン
お好みです。いれるとグーです。

サラダ油 鍋一回りくらい。
コゲたなーって思ったら入れるくらいでいいですよ。

醤油 鍋一回りくらい
多すぎるとダメです。

水 150ml

77 : 名無しのやる夫さん[sage] : 09/03/29 19:57:38 ID:4p6LC4hN
作り方 目安

- 1.鍋に油をいれます。
- 2.タケノコを切る
- 3.タケノコを鍋に投入 着火 以降火を見つつかき混ぜる
- 4.まな板洗う コンソメ投入

- 5.すぐに鶏肉を切る
- 6.鶏肉投入
- 7.炒めつつ油たりなくね? ってたったら入れる
- 8.まな板洗う 包丁も洗う
- 9.いい感じになったら一旦火をとめる
- 10.ココナッツミルク投入 火をつける 中火
- 11.カレーペースト投入 取り出しにくいので4辺の2辺を切ってスプーンでかきだすといいです。
- 12.クツクツするまで混ぜる
- 13.水150ml投入 醤油を鍋一回りくらい入れる こぶ茶入れる 無い場合は鶏がらでもOK (もちろんどちらがなくてもいいです)
- 14.沸騰寸前で火をとめる。
- 15.盛り付け完成

保存方法

タッパーに入れて粗熱をとって冷蔵庫に
3日は持ちます
お弁当にもグー でも匂いがすごいので注意

<http://ansokuwww.blog50.fc2.com/blog-entry-646.html>

まずはネギを焼き鳥のネギマくらいの間隔で

まずはネギを焼き鳥のネギマくらいの間隔で切るです
そしたらさっきのハヤシのあまりの肉・・・あったですう
これを巻き巻きするです そしたら楊枝でサクッと

お皿に並べて・・・ポン酢をかけて・・・
レンジで三分くらいチンするです。
で、出来上がりですー

一人暮らし、且つ料理不精の人のために

340 おさかななくわえた名無しさん 投稿日：2008/12/25(木) 23:15:31 ID:sVUmnfYo
一人暮らし、且つ料理不精の人のために

青のり。ゴマもあればなおOK。そして醤油
マーガリンorバターあれば最強。

上記のものを炊きたて、もしくは暖めた米にかける。
下手なふりかけより上手いwww

青のり、ゴマは100均でも扱ってるよ。しかも結構持つ。

かけすぎちゃっても気にしないでね。それも若さだから。

341 おさかななくわえた名無しさん 投稿日：2008/12/25(木) 23:21:20 ID:sVUmnfYo
ついでにパスタネタ。
湯を沸騰させた鍋にパスタ投入。
ふたして

火を止める。

しばらく（5分～7分 麺による）たったら茹で上がり。
くっつかないし、かき回さないでもいいし、ガス代節約。
コンロからはずせるからその間に具の調理もできる。

352 おさかななくわえた名無しさん 投稿日：2008/12/26(金) 00:30:12 ID:UVrA+kA3
パスタうちもやってるよ
沸騰したらパスタ投入して1～2分かきまぜる（1分らしいけど、冬場は2分がいいかも）
火を止めて、フタをする
そして、そのパスタの袋に書いているゆで時間放置（7分なら7分、11分なら11分）
これでアルデンテになるってやつだよ

既出かもしれないけど、インスタントのお吸い物作って溶き卵いれて軽くチンすると、茶碗蒸し
が出来るね

848 おさかななくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/11(日) 10:38:34 ID:+9kMd9qx
2ちゃん得た知識なのだが、生姜は凍らせると長持つ。

849 おさかななくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/11(日) 10:43:50 ID:+9kMd9qx
それと、これは誰にも教えたくないんだけど（でも2ちゃん
数回みたことあるが）すり下したニンニクを、醤油に入れとく。
ジャムの空き瓶でもなんでもいいから、けっこうな量のニンニクを。
それをラーメン作る時でもなんでもお好みでちょこっと入れると
世界のトップシェフが作ったか？のような良い味になる。

これは、私の姉が料理屋に勤めていた時にその主人がやってた
ことらしい。いつまで持つか、とかはわからない。でも醤油だから
けっこう持つんじゃない？
ちなみに自分はスルのが面倒でやってないけどw

850 おさかななくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/11(日) 10:45:50 ID:+9kMd9qx
書き忘れ↑
ちなみに、その醤油ニンニクは、不思議と料理に入れても
食後匂わない。全く匂わない。それが不思議だ。

<http://nicovip2ch.blog44.fc2.com/blog-entry-513.html>

19 おさかなくわえた名無しさん 投稿日

19 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/16(金) 23:30:09 ID:8weSb5x8
卵と長ネギの刻んだのだけで
結構美味しいチャーハンができること。
味付けは塩コショウのみ。
好みで仕上げに醤油を垂らしてもいいが

20 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/17(土) 06:59:48 ID:1TnlQZsj
>>19
コンソメ足すと店顔負け

21 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/17(土) 08:40:22 ID:QqnkLL4Q
いや鶏がらだしの素だろ。

22 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/17(土) 08:49:04 ID:EF+9Sfvt
「鶏がらスープの元」もちろんあるんだけど、湿気っちゃってて
ためしに塩・胡椒だけで味付けしてみたときあっさりして結構イケたんで、
それ以来中華味の元類は入れないで作ってる。
まあ全然たいした知識とかいうことじゃなくてスマンが…
でも今度コンソメ足してみます

23 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/17(土) 10:18:05 ID:St96DYzK
味覇(ウェイパー)もなかなか

24 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/01/17(土) 10:22:40 ID:tH520nql
インスタントラーメンのスープの基もお試しあれ

243 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/02(月) 23:05:15 ID:oOTgNxc7
豚バラとかベーコンと白菜を交互に鍋に重ねて入れてフタをして蒸す
白菜に肉汁がしみこんで味付け無しでウマイぞ

245 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/02(月) 23:31:38 ID:DcaYOoQ1
>>243
水で良いの？それなら今度やってみますトッ

247 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/02(月) 23:48:59 ID:oOTgNxc7
>>245
白菜自体に水気が多いから水無し
白菜洗った時に湿るし

249 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/03(火) 01:45:51 ID:tFojyo5N
>>243
うちは昆布も間に挟んで酒を振りかける。
塩ポン酢でウマ-

248 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/03(火) 01:03:29 ID:CL+Ww90a
我が家ではそれ、いつもツナ缶使って一人用土鍋で作ってるわ。
少量の醤油足して…でも最近ツナ缶高くなったんだよなあ。

250 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/03(火) 11:28:01 ID:A65WI9Ux
・芋と肉一緒に鍋入れて蓋して弱火で30分放置（塩コショウがデフォだけど好きにしていよ）

・ポテチ混ぜた卵でオムレツ（ポテチの数だけ味がある）

どっちもミシュランで☆取ったレストランの賄いらしい
ホントに楽

飽きたら鍋
鍋には味付いてない鱈（甘ダラは勧めない）を入れると全然変わる
味噌やコチジャンを入れてもいい
肉がいなくなるからダイエットもできる

ポン酢で食うなら水に浸けた玉ねぎのみじん切りも一緒に

254 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/03(火) 18:20:53 ID:l47e2EM9

>>250

芋と肉もう少し詳しく教えて。

きり方とか、肉の種類・形状。

あと、おなべにお水を入れるのかとか。

260 250 投稿日：2009/02/04(水) 07:48:31 ID:iOJGcxSO

>>254

じゃがいもと豚肉が基本的だと思います

俺の場合イモは皮つき丸ごと、豚は薄切りはまとめ買い&冷凍なので凍ったままとかが多いっす

途中経過を確かめる際に割りばしなどで何度もイモを刺すだけで火の通りが良くなります
(もちろん適当に切ってもいい)

鶏好きならトマトorミートソース、オリーブ油&ブイヨンなど味を足すといいと思われ

ししとう、さやいんげんなどの緑野菜を足すと味が締まって飽きがこないかも

水やワインを少量いれると焦げ付きを防ぐとともに柔らかみのある感じにできると思います

鶏肉の皮は一度フライパンで焼きを入れると良いです

(カロリー一気になるなら除いてスープなどのダシに)

豚は肩などのブロックでも(下味はしっかりと)

ワインと酢(少なめ)などを適量フライパンで酒分飛ばし塩や砂糖を加えると簡単なソースも作れます

人に出す際だましが利きます

味やスパイス、材料を工夫すると無限のバリエーションを作れます

じゃがいもはおろして小麦粉の代わりに使えばお好み焼きも作れます(水分少なめにする)

保存もかなり利きます

261 250 投稿日：2009/02/04(水) 08:21:46 ID:iOJGcxSO

水分量多くしてコンソメ足して煮込みでも良いと思います

骨付きもウマーです(手羽「元」うまいです)

じゃがいも飽きたらキャベツ丸ごと買い、芯をくり抜いて肉詰め、コンソメの海の中へ

肉は冷凍の場合自然解凍がベターだとされています(豚鶏は冷凍自体は問題ないと思います)

水を入れたボウルの中に浸しておいても良いかも知れません

お湯に浸けたりレンジにかけるのは味を落とすし固くしてしまいます

そのまま火にかけて問題ないのは薄切りだけです

そして牛肉は冷凍しない方がいいです 冷凍焼けしやすいです

アクも強いので他と比べて万能ではない気がします

やっぱ牛は焼きですね

575 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/26(木) 22:56:42 ID:3CBaXGYV

味噌ラーメン(カップ麺でもOK)にカスタードシュークリームを

入れてほぐして食べるとむちゃくちゃ旨いということ。

576 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/26(木) 23:04:03 ID:7Yi04+/s

>>575

k s k

577 おさかなくわえた名無しさん 投稿日：2009/02/26(木) 23:14:10 ID:3CBaXGYV

>>576

k s k? k w s k ってこと?

バターにさらにコクを足したような味になる。俺もテレビで観ただけだね。

いろんなミスマッチの食べ方を品評する番組で(メインはタカ&トシ)、これが

ダントツで高い評価だったんでやってみたら旨かった。

<http://nicovip2ch.blog44.fc2.com/blog-entry-658.html>