

# NHK 総合 梅沢富美男と東野幸治のまんぷく農家メシ！

## 「2019 春夏総集編」レシピ

(初回放送：2019年10月2日)

### ①「マンゴーにフォーリンラブ♥1年中楽しめるピネガーレシピ」

#### 料理①：マンゴーピネガー

**材料** マンゴー・お酢・氷砂糖（各500g）、レモン（1個）、はちみつ（大さじ2）

- 作り方**
- ①煮沸消毒した瓶に、氷砂糖、カットしたマンゴー、スライスしたレモン、はちみつ、お酢を入れる。
  - ② ①を1日2回くらい、逆さにして混ぜる。
  - ③10日ほど置き、氷砂糖が溶けたら完成。
- ※マンゴー、お酢、氷砂糖は1:1:1の比率。約1年、保存できます。

<マンゴーピネガーのソーダ割り>

マンゴーピネガーとソーダを混ぜ合わせる。

お好みでミントを飾れば、ソーダ割りのできあがり。



### ②「元・船のcockさんが作る！カボチャのオープン焼き」

#### 料理②：元・船のcockさんのカボチャのオープン焼き

**材料** カボチャ（250g）・塩コショウ、オリーブオイル（各適量）・ベーコン（100g）・溶き卵（適量）・粉チーズ、パセリ（各少々）  
タレ：しょうゆ（大さじ3）・みりん（大さじ1・1/2）・砂糖（大さじ2・1/2）

## 作り方

- ① カボチャをひと口大に切り、面取りをする  
※このとき味が染みるように皮に小さな切れ目を入れる
- ② ①に塩コショウ、オリーブオイルをからませる
- ③ 5分程度レンジにかける
- ④ ③にしょうゆベースのタレを塗り、200℃のオーブンで焼く。
- ⑤ ベーコンをのせ、溶きたまごを塗り、再びオーブンで1分焼く。
- ⑥ 粉チーズ、乾燥パセリをかけ、最後にまた1分ほど焼けば完成。  
※2、3分おきにタレを塗り直し、それを2～3回繰り返す。  
必要に応じて、ベーコンを乗せる前にもタレを塗る



## ③「後継ぎはマーク 食いしん坊 牛乳メシ」

### 料理③：牛乳のマーボー豆腐

#### 材料

牛乳 (300mL)、豆腐 (絹/1丁)、アスパラガス 2~3本、合いびき肉 (150g)、ごま油 (大さじ2)、一味とうがらし (小さじ1と1/2)、紹興酒 (大さじ2)、みそ (大さじ1)、中華だし (大さじ1と1/3)、粉ざんしょう (大さじ1)、塩コショウ (適量)、水溶きかたくり粉 (大さじ1と1/2)

#### 作り方

- ①角切りに切った豆腐を水切りする。  
(皿の上にザルを置き、そのザルにキッチンペーパーを敷き、豆腐を乗せる。  
ふんわりとラップをし、レンジで2分程度温める)
- ②アスパラガスを2cmの斜め切りにし、3分下ゆでする。  
(下ゆでをする際、塩を少量入れると緑がきれいになる)
- ③フライパンにごま油、一味とうがらしを入れ、火をつけ、香りを立たせる。
- ④合いびき肉、紹興酒、塩・コショウをし、しっかりと炒める。
- ⑤ ②、みそ、中華だし、粉ざんしょうを入れ、炒め合わせる。
- ⑥ ①を入れ、軽く炒め、牛乳を加えて煮立たせる。
- ⑦ 水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみが出てきたら完成。

