

レバニラ炒め

定食屋・中華屋さんの定番料理といったら、なんてたって『レバニラ炒め』ですよ。この旨いのが町では食べられなくなりました。何故かって生食が禁じられる時勢にあって、生っぽいレバニラを出した日にゃ何言われるか分からない、営業停止にもなったら大損だってことで、いまや町ではバサバサか固いだけのレバーばかり、美味しいレバニラはなくなりました。

ですので昔ながらのレバニラを食べたかったら、自分で作るしかありません。自分で好みの大きさのレバーを切って軽く焼く。食べる。こんな楽しみはないのですよ。しかも安い！！



- ①レバーをブロックで肉屋で仕入れる
- ②約1cmの厚さに切り分ける
- ③切ったレバーを牛乳で臭み取り
- ④ニラとモヤシを塩胡椒で軽く炒めておく
- ⑤弱火でフライパンでレバーを両面火を通す
- ⑥野菜を加えて、おろしニンニク、おろしショウガ、味道楽・醤油でさっと調味し、完成

レバーの味に慣れている人は、牛乳で臭み取りなどいりません。ニラとモヤシをした炒めの間、牛乳に漬けて、洗い、キッチンペーパーで水気を取っておく。レバーを生っぽく食べるのが身上なので、合わせて炒めるのも一瞬です。味見などしてられません。もし薄かったならば、あとで醤油・ラー油・七味をかけて味を調整すればいいんです。どうです、定食屋っぽいというか、やっぱり、『オトコの料理』になっていませんか？ 焼き過ぎなければ、レバーのプリプリ感が楽しめます。