ワタシの好きな・・・

見てください、この立派な茶系というかブラウン系のオンパレード!!!　見事ですよね。いっとき、茶系の副菜は身体に悪いとか言ってましたけど、私は一切気にしません。基本的に汗かきなので塩分補給は必要不可欠な体なんです。塩分不足になると、身体のあちこちがこむら返り、要はツッてしまうのです。ですから大汗をかいたときは醤油や塩は意識的に摂取しています。とはいっても腎臓に負担がかかるのは考えものなので、お風呂もヌルメにして無駄な汗は流さないようにしています。こんなんで血圧は 110／70 程度を維持しているのです。自分の身体に対してほんの少しの心づかいが用結果を生むのです。要は身体が欲するところによって適量を（飲み）かつ食べるというのが良いのですよ。

さて、本日のオトコの料理は酒のアテとご飯のオカズの一石二鳥コースです。これをすると自動的にお酒の量がセーブできるのが年の功ゆえの深慮遠謀なのです。ゆめゆめ不精だなどと思われませぬようにお願い申し上げます。それで向こうに控えるのが、庭で採れたミニトマト、出来合いのキクラゲとシシャモの卵の佃煮、タラコの薄皮焼き、紅鮭のアラ（安いのを手に入れるため２時間ほど車で走るんですが、安くてうまい！）の焼いたの、この辺は常備菜です。

そしてメインの皿は、豚肩ロースを切ったの、丸茄子、ゲソなんですが、すべて一緒くたに下味をつけるのです。適当に切ったものをボウルにみんな放り込んでショウガをいっぱいすりかけ、あとはソバツユと醤油、日本酒を掛け回して放っておきます。しばらくして手でかき回してフライパンの準備。油をしいて、丸茄子から焼きます。焦げそうになったら日本酒を追加、程の良いところで肩ロースとゲソを軽く火を通して完成です。日本酒が醤油の味の強さを適度に和らげてくれますし、ショウガが味のアクセントになります。ホントはキャベツかレタスの粗く刻んだのなんか欲しいところですが、本日は在庫なし。まっ、ナスとトマトで野菜は OK として、好物ばかりだし、酒三杯（？）とご飯一杯食べるには充分ではないでしょうか？考えれば贅沢なものですよね、本日も平穏に幸せに一日が暮れてゆきます。