

# アニキのグルメ

漫画 大石コウ

ふう……まさか  
用意していた昼食を  
トレーニング中にとら猫に  
食べられてしまうとはな……

まあ、いざ  
俺特製の昼食を食ったんだ  
あの猫もタフでホットな  
野良猫になるだろう……

今から用意していたのでは  
遅くなるな……

夕食の買い物の前に  
この辺で済ませて  
しまうか

ズン

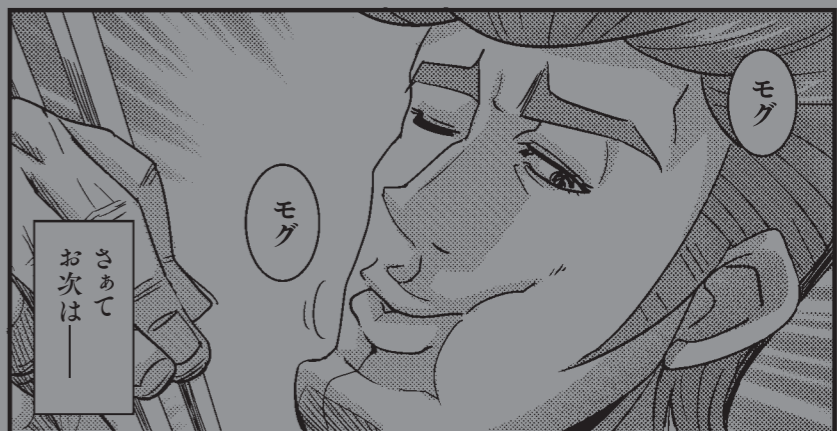
いつもの店に  
するか？……いや

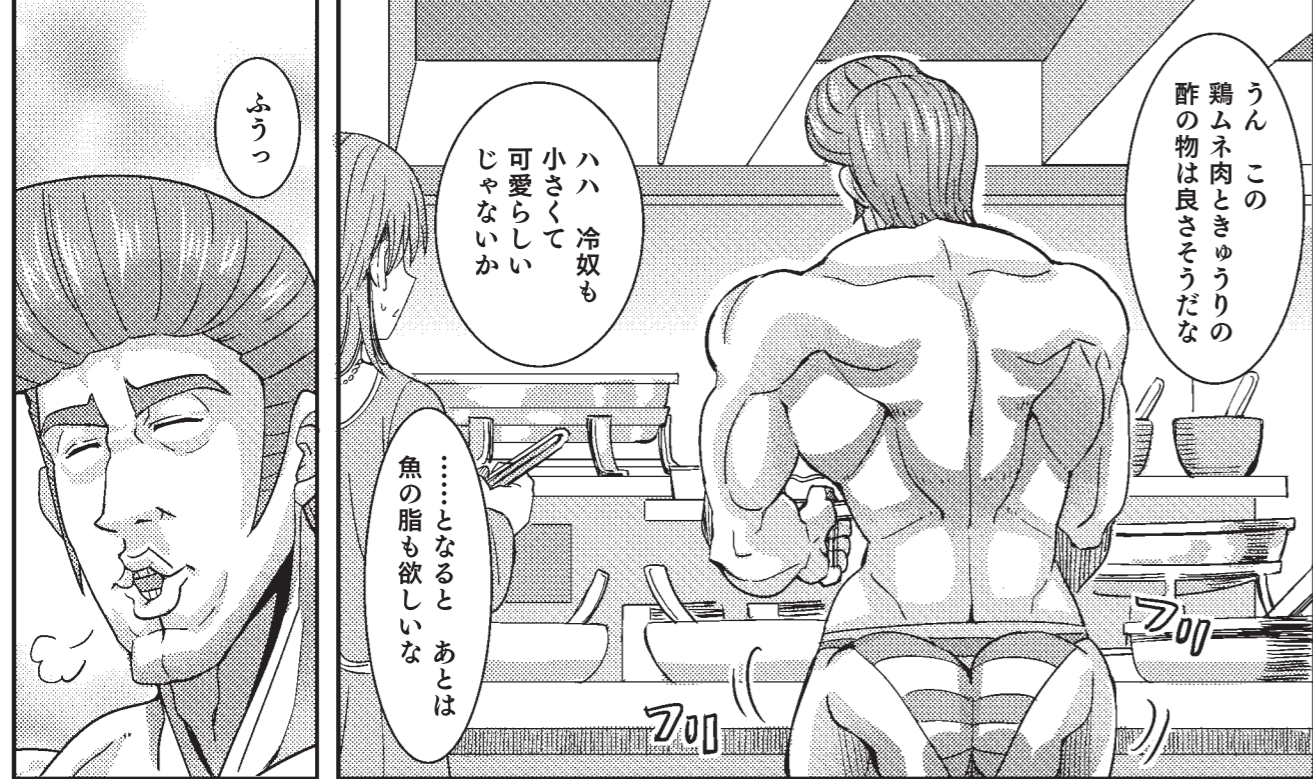
しかし……あのレベルで  
身体に良いバランスのとれた  
食を提供する店となると……

おっ？

ここはひとつ  
新しい店を開拓と  
いこう

ピュッフェ・タイプ！  
そういうのも  
あるのか



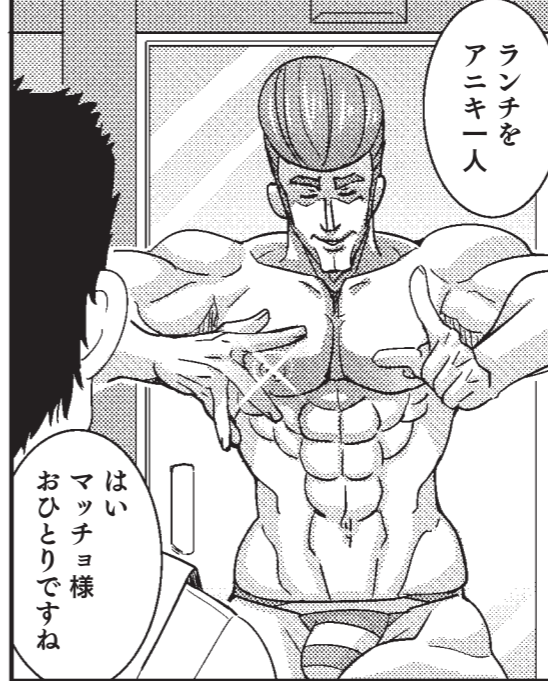


うん この鶏ムネ肉ときゅうりの酢の物は良さそうだな

ハハ 冷奴も小さくて可愛らしいじゃないか

……となるとあとは魚の脂も欲しいな

ふうっ

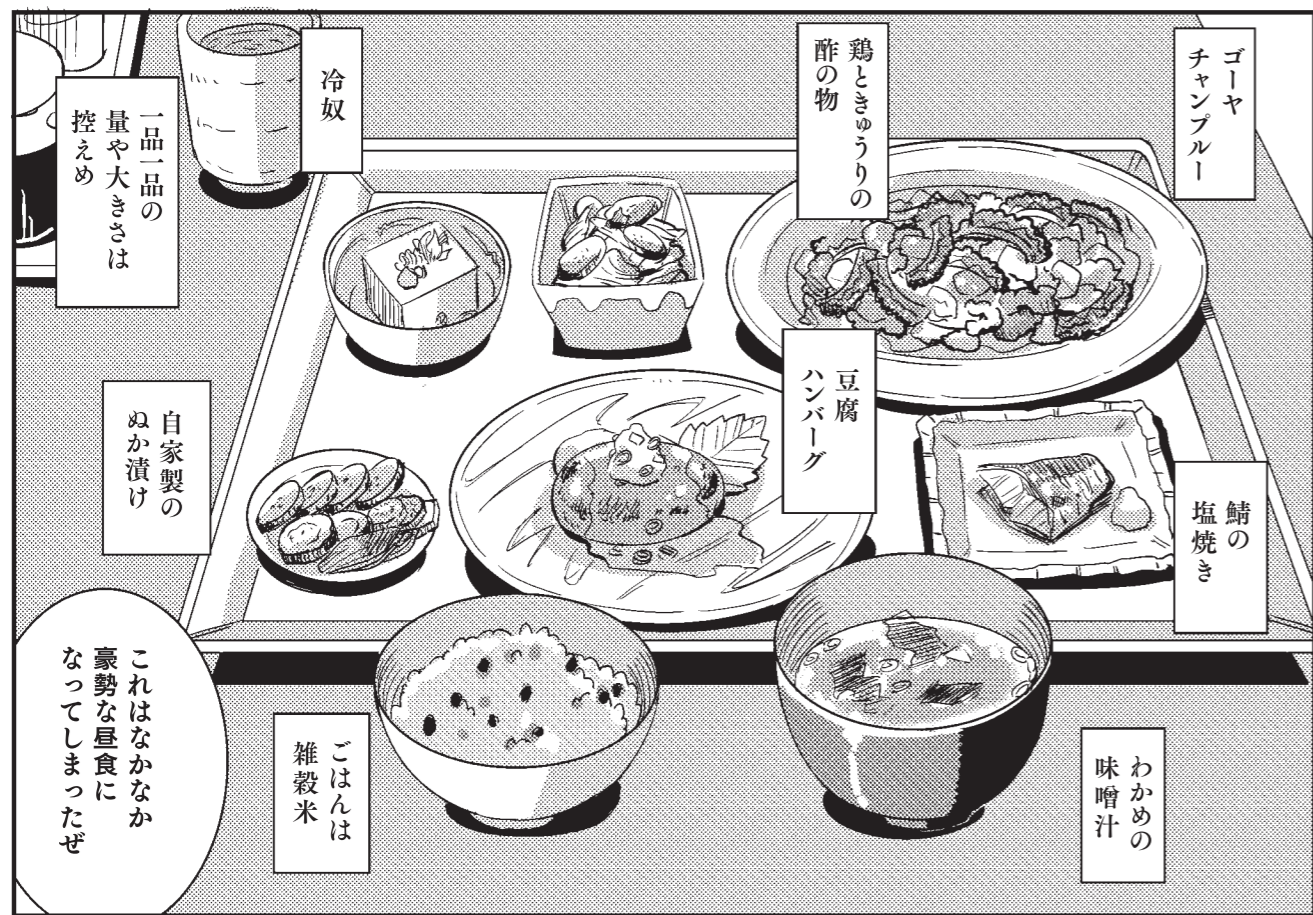


ランチをアニキ一人

はい マッチョ様おひとりですね



いらっしやいませえ



ゴーヤチャンプルー

鶏ときゅうりの酢の物

冷奴

一品一品の量や大きさは控えめ

豆腐ハンバーグ

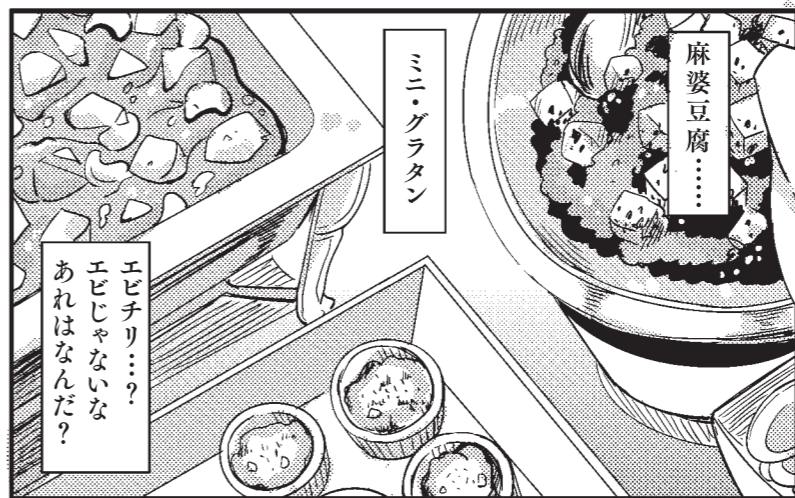
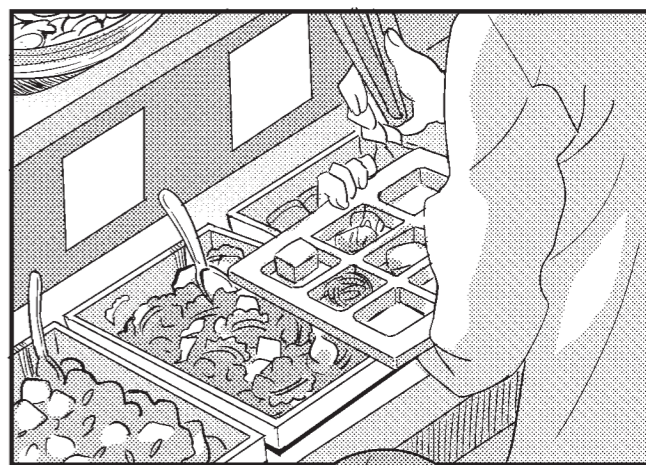
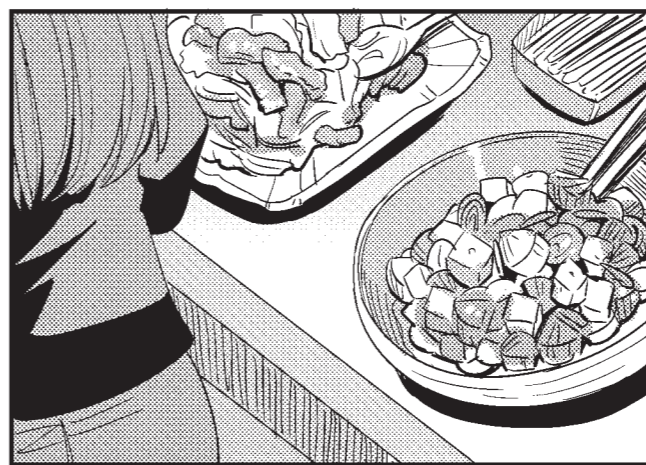
鯖の塩焼き

自家製のぬか漬

わかめの味噌汁

ごはんは雑穀米

これはなかなか豪華な昼食になってしまったぜ



ミニグラタン

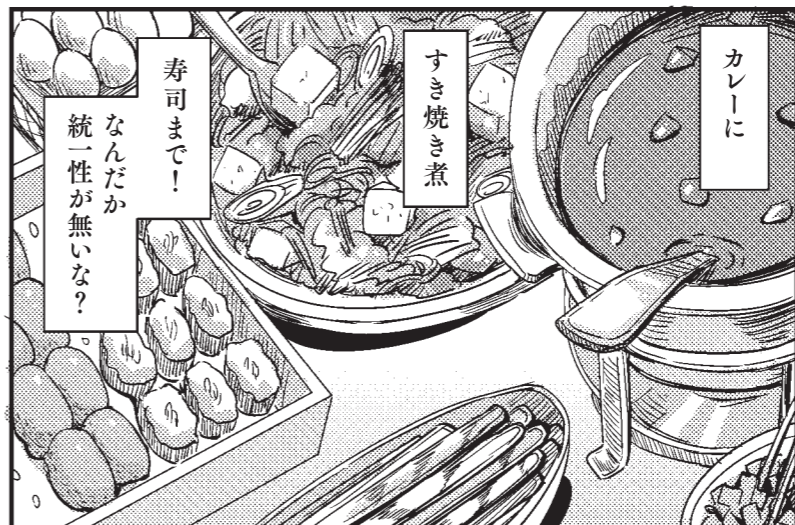
麻婆豆腐……

エビチリ……？ エビじゃないなあれはなんだ？



うむ これなら俺の好きにメニューを組立てられるな

それにしても……フフ……年甲斐もなくワクワクしてきやがるぜ

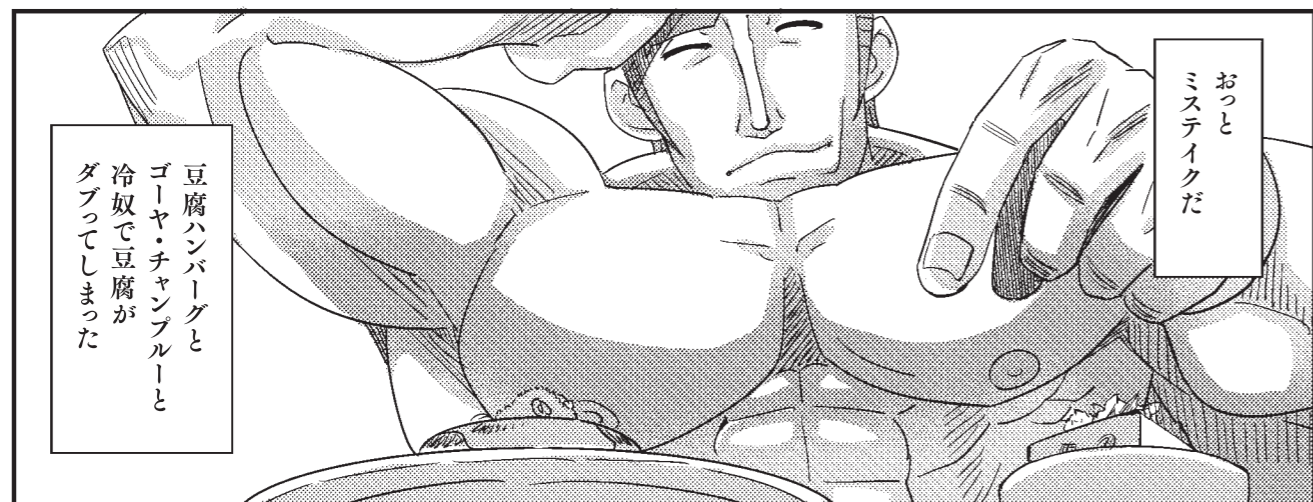


カレーに

すき焼き煮

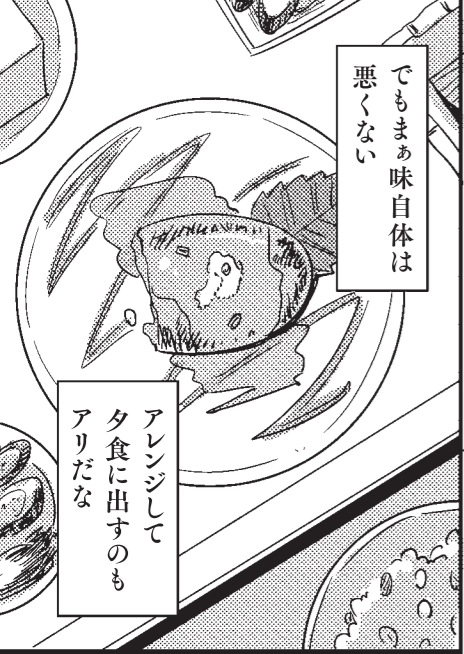
寿司まで！

なんだか統一性が無いな？



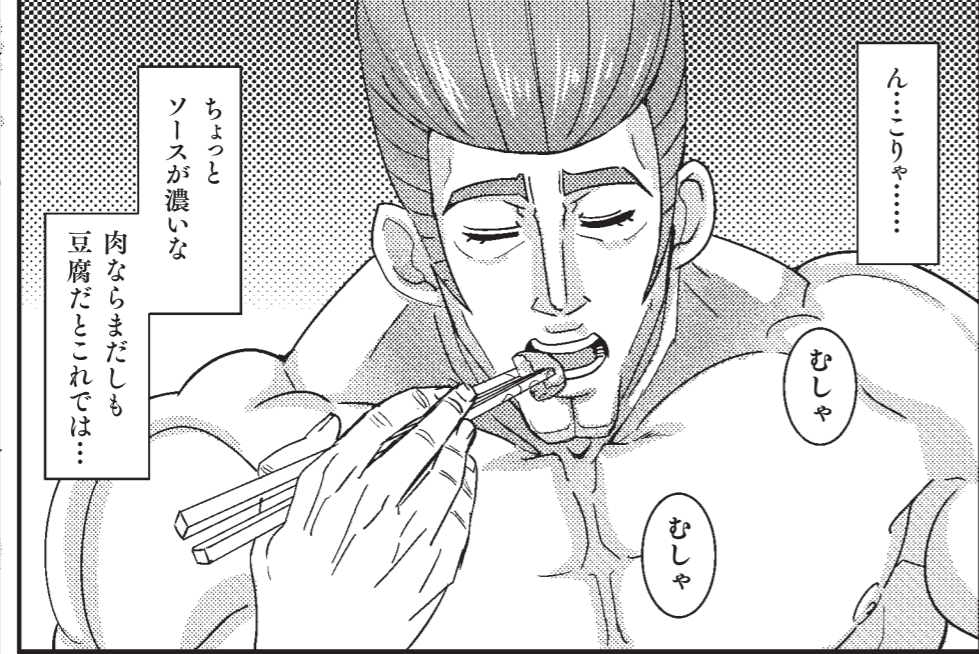
おっと ミステイクだ

豆腐ハンバーグとゴーヤ・チャンプルーと冷奴で豆腐がダブってしまった



でもまあ味自体は悪くない

アレンジして夕食に出すのもアリだな



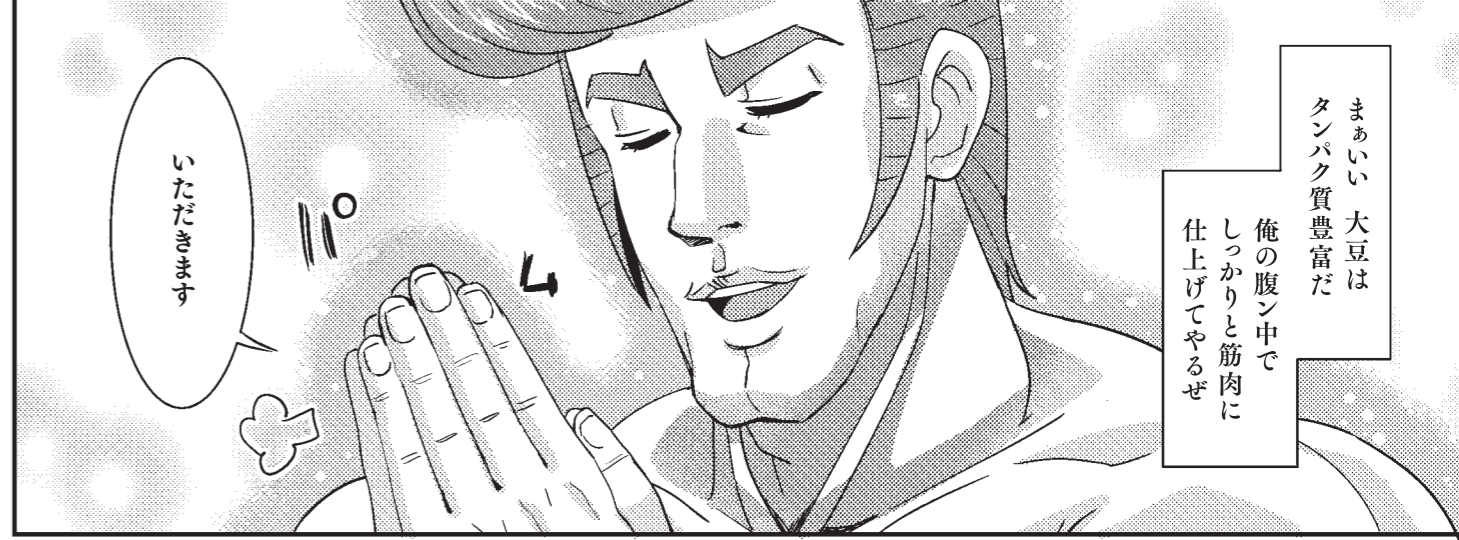
ん……こりや……

むしゃ

むしゃ

ちょっとソースが濃いな

肉ならまだしも豆腐だとこれでは……



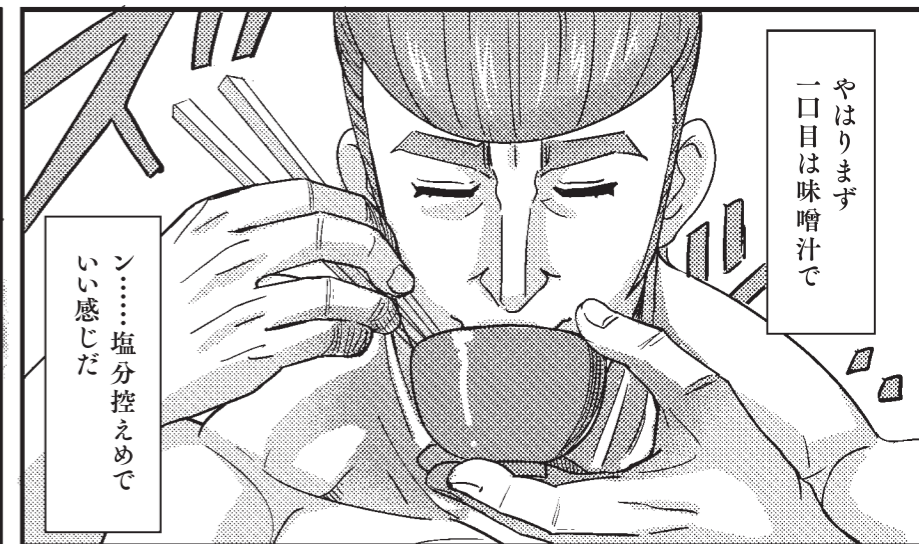
まあいい 大豆はタンパク質豊富だ 俺の腹の中でしっかりと筋肉に仕上げてやるぜ

いただきます



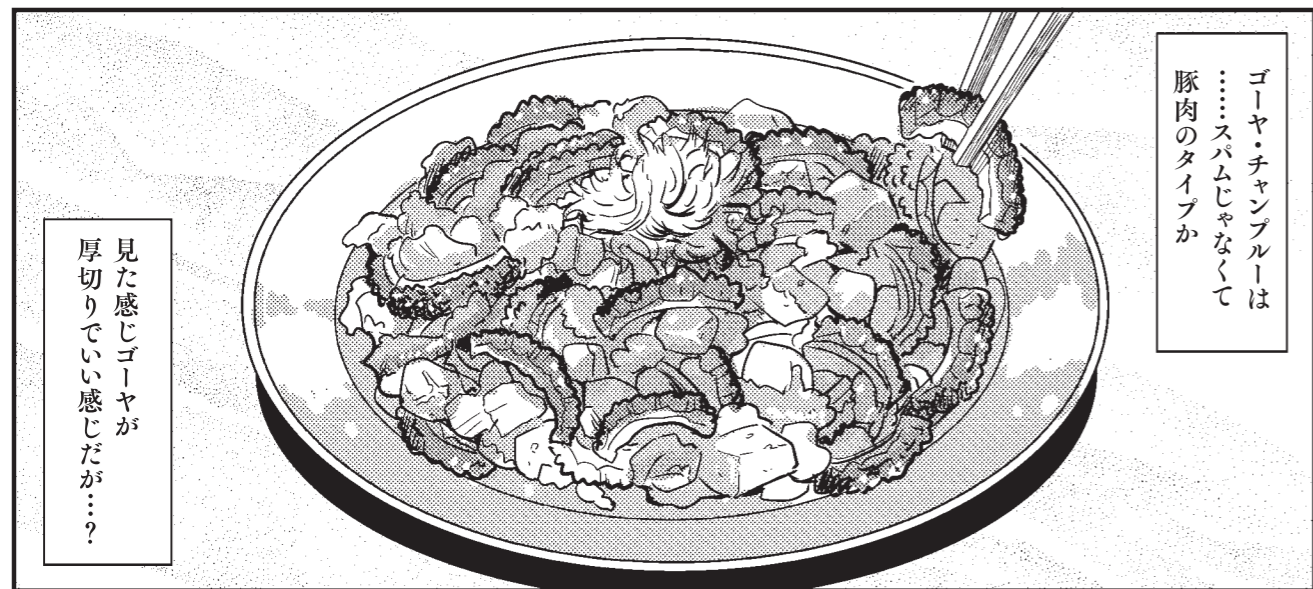
……っと味噌汁にも豆腐が入っていたか

これじゃ トウフ・ランチだな ベジタブルスープにすればよかったぜ



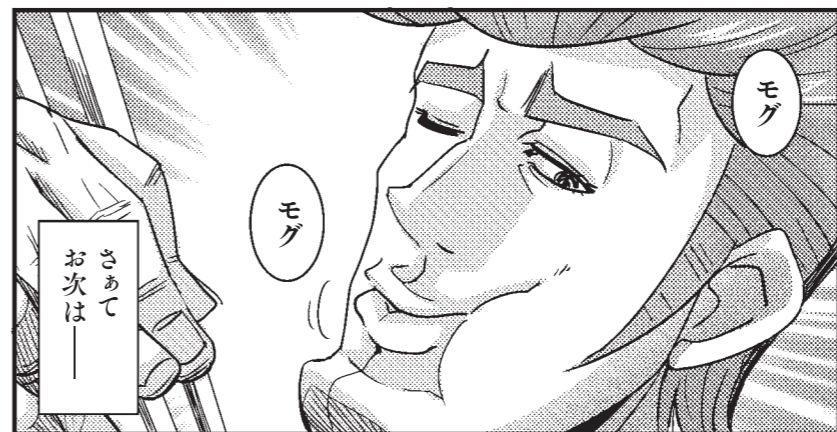
やはりまず一口目は味噌汁で

ん……塩分控えめでいい感じだ



ゴーヤ・チャンプルーは……スパムじゃなくて豚肉のタイプか

見た感じゴーヤが厚切りでいい感じだが……?



モグ

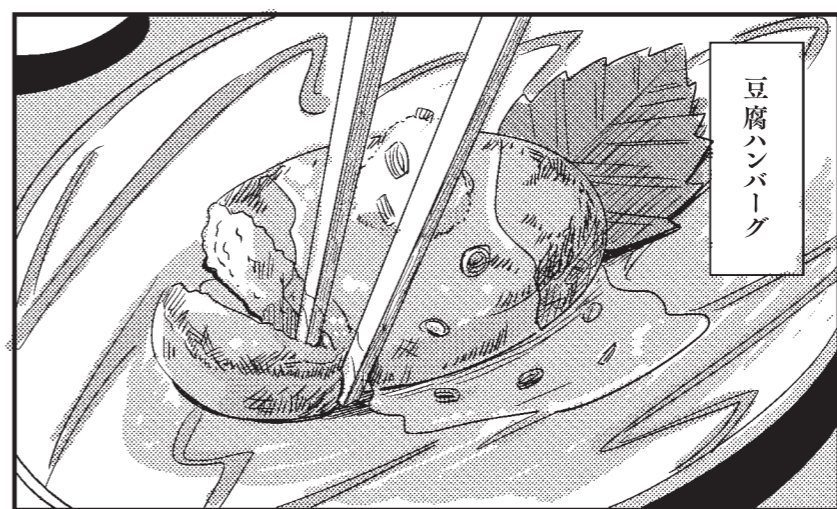
モグ

さあて お次は――



雑穀米は……うん この味だな 身体には良いんだが

白い飯のほうが力が付く気がするのよ なんてだろうな



豆腐ハンバーグ



そうだが この苦味だ!!

ん~~~~っ!

シヤク

シヤク

ビタミンCとモルデシンが筋肉に染み渡るぜ

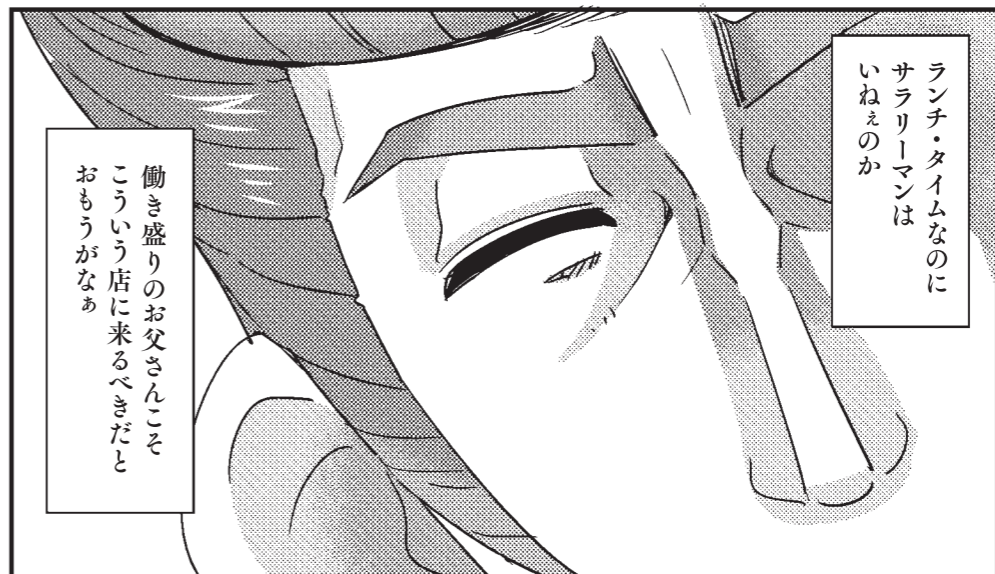
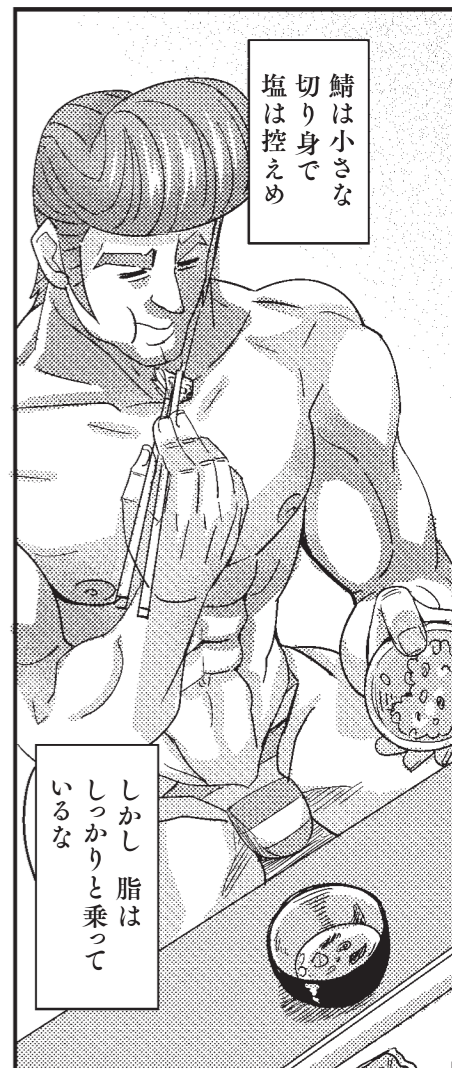
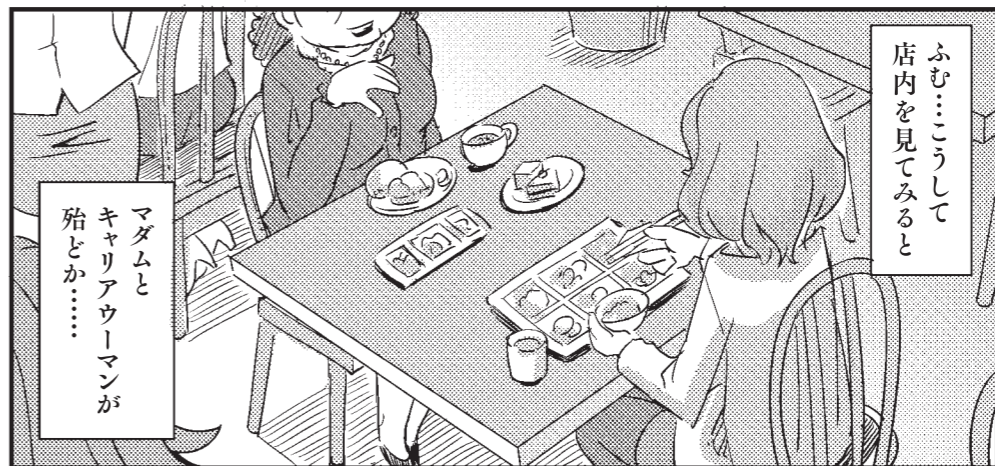
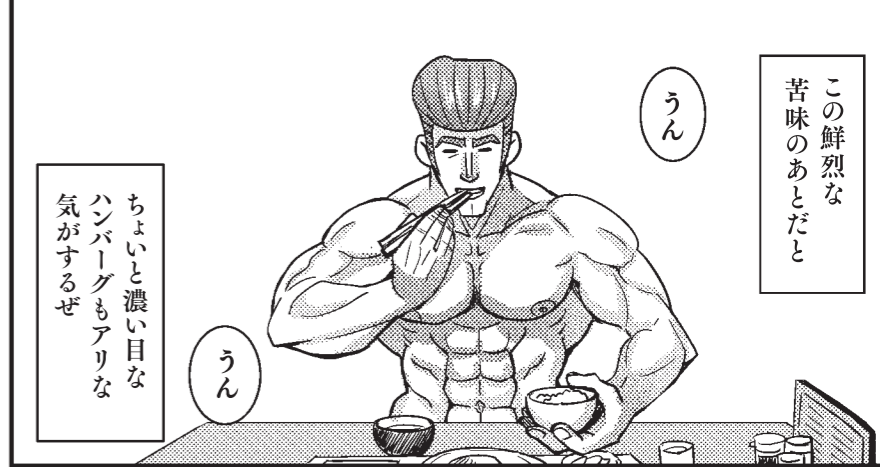
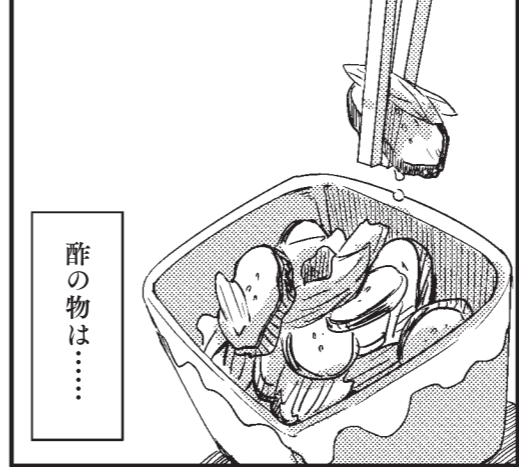
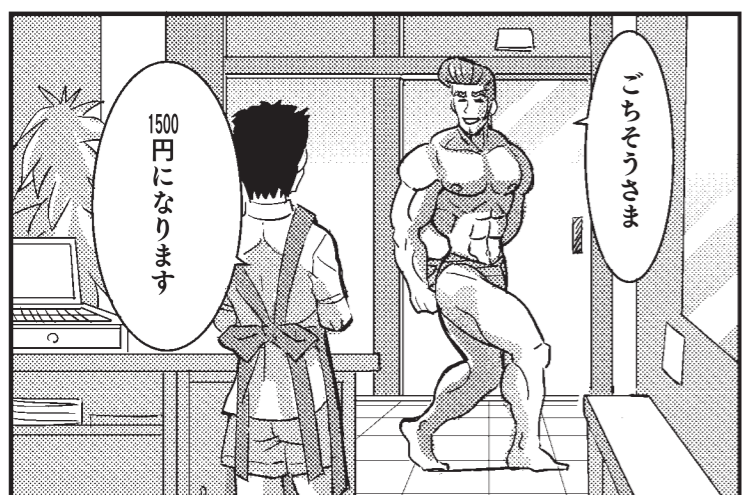
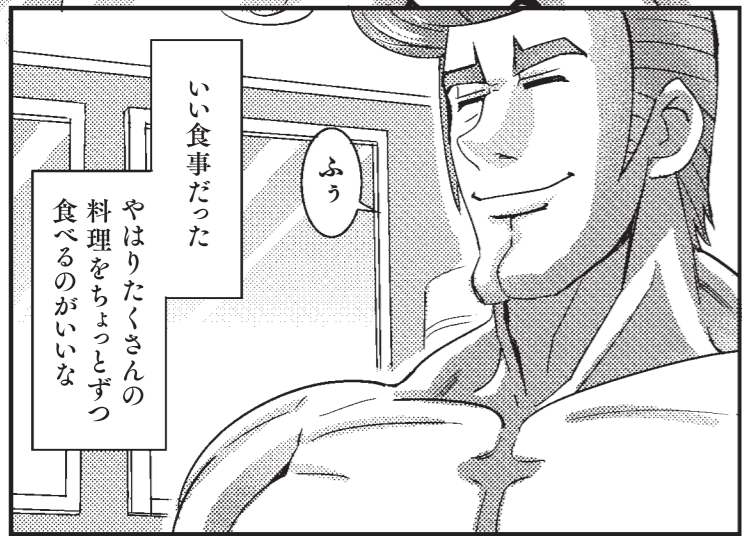
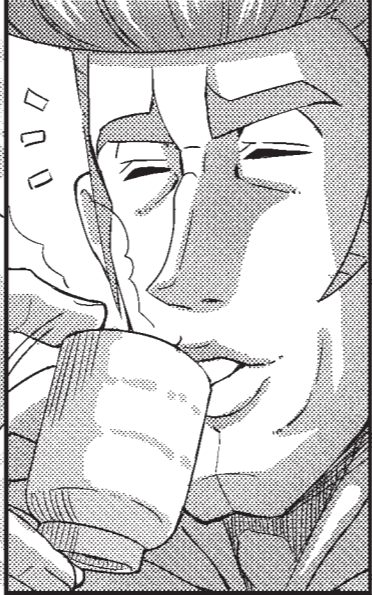
あえて苦味を取る アプローチもあるが……

オレ的にはやはりゴーヤは苦くねえとな!!



おっ!

シヤク



アニキのグルメ

