

2014. 7. 16. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

焼き餃子

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
豚挽き肉		250g	① キャベツは粗みじん切り。塩を混ぜ、しんなりしたら水気を良く絞る。にら・葱はみじん切りにし、生姜は皮をこそげてすり下ろす。 ② 挽き肉にAを加え、粘りが出るまで良く混ぜる。キャベツ・にら・葱を加えて軽く混ぜる。 ③ たねを40等分し、餃子の皮で包む。手のひらに皮をのせ肉種を真ん中に置き、皮のへり半分に少量の水をつけ、片側の皮にだけひだを寄せて押さえていく。 ④ 具を包んだ餃子をフライパンに油を少々（分量外）塗って、放射状に並べる。 ⑤ 分量の熱湯を加えて強火にかけ、蓋をして3分程蒸し焼きにして蓋を取り、残った水分を飛ばす。 ⑥ フライパンを中火にして、油を鍋肌から回し入れ、全体にからめて蓋をし、焼き色が付くまで2分程焼いて皿に取る。 酢醤油・好みでラー油を加えたたれを付けていただく。
キャベツ		250g	
塩		小さじ1/2	
にら		50g	
葱		15cm	
塩		小さじ1/4	
砂糖・醤油		各小さじ1と2/3	
生姜		10g	
酒		大さじ1と2/3	
ごま油		大さじ1弱	
胡椒		少々	
餃子の皮		40枚	
熱湯		340mL	
油		大さじ1と2/3	
たれ			
酢		大さじ1と2/3	
醤油		小さじ1と2/3	
ラー油		小さじ1/2	

涼拌三絲（リャンパンサンズー）＝春雨サラダ＝

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
春雨（乾）		80g	① 春雨は熱湯1Lに5～6分浸して戻し、冷水にさらしてから食べやすい5～6cmに切って、よく水気を切る。 ② ハム・胡瓜はせん切り。 ③ 卵にAを加えて薄焼きにしてせん切り。 ④ トマトは皮をつけたまま細切り。 ⑤ Bの粉辛子を溶き、かけ汁の材料を合わせる。 ⑥ 春雨・ハム・胡瓜・卵を盛り合わせ、かけ汁を添える。
胡瓜（1本）		120g	
ハム		120g	
卵		大2個	
砂糖		小さじ2/3	
塩		ひとつまみ	
油		小さじ2	
トマト		2個	
かけ汁			
醤油		大さじ2と1/2	
ごま油		大さじ1と1/3	
酢		大さじ1と1/3	
砂糖		大さじ1	
粉辛子		小さじ1強	
ぬるま湯		小さじ1強	

茄子の味噌炒め

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
茄子		300g	① 茄子・ピーマンは乱切り。玉葱はくし切りにする。 ② 鍋に油を熱して生姜を入れ、香りが立ったら那須・玉葱・ピーマンを順に入れて炒め、火が通ったらAを合わせて加え調味する。 *味噌は赤味噌や普通のものでも良い。甜麵醬（テンメンジャン）を使う時は砂糖を減らす。
ピーマン		120g	
玉葱		80g	
砂糖		大さじ1と1/2	
酒		大さじ1	
醤油		小さじ2	
味噌		大さじ1と1/2	
生姜のみじん切り		小さじ2	
油		小さじ2	

