

2015. 5. 20. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

ポークシチュー

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

豚肩ロース肉 (かたまり)	600 g	① 豚肉は4cm角位に切り、粗くつぶしたキウイをまぶして20分
キウイ (熟したもの)	1個	おく。汁気を切って (つけ汁は取りおく) 塩・胡椒し、薄力粉を
塩	小さじ1	まぶす。
胡椒	小さじ1/2	② 煮込み用の鍋に油を熱し、肉の表面に焼き色をつけ、ワインを
薄力粉	大さじ1と1/2	加えてアルコール分をとばす。
油	大さじ1と1/2	③ Aとマッシュルームにつけ汁を加え、煮立ったら灰汁を取り、蓋
赤ワイン	50 mL	をずらして中火で10分程煮る。
A { 水	600 mL	④ フライパンにバターを溶かしBをよく炒め、トマトペーストを
固形スープの素	2個	入れて混ぜたものを煮込み鍋に加えて、弱めの中火で更に20分
ローリエ	1~2枚	程煮込み、塩を加えて味を調える。
マッシュルーム	1パック	⑤ じゃが芋は一口大、茄子も一口大の乱切り、ピーマン・パプリカ
B { 玉葱 (みじん切り)	200 g	も一口大に切り、鍋に揚げ油を熱しからりと揚げて油を切り、
セロリ (みじん切り)	100 g	軽く塩・胡椒をする。
人参 (みじん切り)	100 g	⑥ 器に彩りよく揚げた野菜を盛り、上から肉の煮込みを入れて、生
バター	30 g	クリームをかける。
トマト水煮缶	1缶	
トマトペースト	50 g	
塩	小さじ1と1/2	
胡椒	少々	
じゃが芋	250 g	
茄子	150 g	
ピーマン	1個	
パプリカ (赤か黄)	1/2個	
塩・胡椒	少々	
揚げ油		
生クリーム (好みで)	50 mL	

バターライス

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

米	2と1/2C	① 米は洗ってよく水気を切っておく。
鶏ガラスープ又は水	2と1/2C	② 鍋にバターを溶かし、米を炒め、よくなじんだら塩を加えて、
バター	25 g	鶏ガラスープ又は水を入れて炊く。
塩	小さじ1	
パセリのみじん切り		*チキンブイヨンを使用する時は塩をひかえる。

新玉葱のサラダ

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

レタス	1/4個	①	レタスは洗って水を切りざく切り。胡瓜と新玉葱は薄切りに、
胡瓜	1本		トマトはくし形に切る。ナッツは軽くローストする。
トマト	1個		
新玉葱	1/2個	②	ドレッシングを作る。材料すべてをミキサーにかける。
カシューナッツ	適宜	③	①の野菜類を器に盛り、ドレッシングをかける。
ピーカンナッツ	適宜		
<u>ドレッシング</u>	1/2単位		
玉葱	100g		*ドレッシングの出来上がりは約2カップです。
人参	50g		1人分は大きじ1~1.5です。
にんにく	1片		*ドレッシングは生野菜・茹でたもの・豆腐等にも良く合う。
白炒りごま	25g		
酢	50mL		
薄口醤油	75mL		
砂糖	25g		
油	150mL		

1
単
位