

2015. 7. 15. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

かき揚げ 三種

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

A	長ひじき (乾) 玉葱 人参 ピーマン	20g	① 具を揃えて切る。 Aのひじきは水洗いし、たっぷりの水に20~30分程浸して戻す。 水気を切って4cm長さに切る。玉葱は薄切り。人参・ピーマンも4cm長さの細切りにする。
		1/2個	
		4cm長さ	
B	さつま芋 赤パプリカ アスパラガス 人参	小1本	Bの材料も長さを揃えて、少し太めの細切りにして合わせる。 Cの小柱はざるに取って塩を振り、流水で振り洗いし、水気を切ってから酒を振りかける。茹で大豆と小柱に2cm長さに切った三つ葉を合わせる。
		1/2個	
		3本	
C	茹で大豆 小柱 (小海老) 塩・酒 三つ葉	50g	② 粉をまぶす。Aは大さじ2、Bは大さじ3、Cは大さじ1。 ③ 衣を作り具に混ぜる。卵を溶き冷水を加えて1と1/2Cにし、粉を振り込み、ざっくり混ぜ塩を加える。 ④ 揚げ油を170℃に温め、スプーンかヘラ状のものに具を平らにのせ、すべらせるように油に入れ、2分程揚げる。
		50g	
		各少々	
衣	小麦粉 卵 水 塩	適宜	⑤ 昆布は水の時点から入れて沸騰前に取り出す。その後削り節醤油、みりんを加えて沸騰させたら火を止め冷ます。
		1と1/2C	
		1と1/2個	
粉	揚げ油 天つゆ	1C	
		小さじ3/4	
	水	1と1/2C	
	昆布10cm角	1枚	
	削り節	6g	
	醤油	75cc	
	みりん	75cc	

茄子とトマトの和風サラダ

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

茄子	5個	① 茄子はヘタを切り、太めの乱切りにして水にさらし、水気を切って水分を拭いて、油で素揚げする。		
			2個	② トマトは半分に切って、種を取り2cm角に切る。
トマト	10枚	④ 調味料を合わせて③を加え味をなじませる。		
			60g	⑤ 器に茄子・トマトの順に盛り、ドレッシングを回しかけ、細切りにした青じそを天盛りする。
青じそ	60g			
			20g	
ドレッシング	大さじ4			
			大さじ3	
玉葱	大さじ1			
			大さじ3	
生姜	大さじ2			
			大さじ4	
醤油	大さじ3			
			大さじ1	
酢	大さじ1			
			大さじ3	
酒	適量			
			大さじ2	
砂糖	大さじ2			
			大さじ3	
胡椒	大さじ1			
			大さじ3	
揚げ油	大さじ1			
			大さじ3	

## 素 麵

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
素麵 薬味	400g	① 素麵はたっぷりの熱湯に入れ、沸騰したらさし水を1回し、再び煮立ったら手早くざるにあげ、冷水に晒して手でもみ洗いする。 茹で時間2～3分、湯2Lで2回位に分けて茹でると良い。
長葱の小口切り	中1本	
みょうがのせん切り	3～4個	
おろし生姜	2片分	
大葉のせん切り	10枚	