

2014. 8. 20. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

ビビンバ

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

牛挽き肉

150g

① 牛肉はAをからめ胡椒を少々振り炒める。むき海老は背わたを除いて塩水で洗い、酒と塩を振って小鍋で炒るか、電子レンジ加熱する。

もみだれ

大さじ3

長葱みじん切り

大さじ1と1/2

煎りごま(白)

大さじ1/2

おろしにんにく

少々

ごま油

大さじ1/2

むき海老

200g

酒

大さじ1と1/2

塩

少々

もやしのナムル

もやし

250g

塩

小さじ1

ごま油

大さじ1

煎りごま(白)

小さじ1

おろしにんにく

少々

胡椒

少々

人参のナムル

人参

300g

ごま油

大さじ1

おろしにんにく

小さじ1/2

塩

小さじ1/2

煎りごま(白)

小さじ1

ほうれん草のナムル

ほうれん草

300g

塩

少々

長葱みじん切り

大さじ1

薄口醤油

大さじ1

おろしにんにく

1片分

胡椒

少々

ごま油

大さじ1

煎りごま(白)

小さじ1

茹で銀杏

20個

コチュジャン

煎りごま

ごま油

各適量

② もやしはひげ根を取り、塩を加えた熱湯2カップで3~4分茹でて水気を切り冷ます。Bでよく和える。

③ 人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。フライパンにごま油を熱して炒め、しんなりしたらにんにくと塩で調味しごまを振る。

④ ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でて、冷水にとり水気を絞り、4cm長さに切る。ほうれん草にCを加えてよく和えてから、ごま油・煎りごまを入れ、更に全体を和える。

⑤ ご飯(1人茶碗1杯分位)5人分にごま油・煎りごま(白)を各大さじ2を混ぜて器に盛り、具を彩りよく盛って銀杏を散らし、Dを混ぜ合わせたものを添える。

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
木綿豆腐		1丁	① 豆腐はペーパータオルで包み、重石をして15分おき水切りする。
胡瓜		1本	② 胡瓜は斜め切り、トマトはくし形に切っておく。わかめはさっと
トマト		1個	茹でて水に取りざく切り。
生わかめ		30g	③ レタスは食べやすくちぎり、みょうがはせん切りにする。
レタス		1/2個	④ 器にレタス・奴に切った豆腐・わかめ・トマトを盛り、みょうが
みょうが		2個	を散らしてAをかける。
すりごま	}	各大さじ3	
酢			
スープ			
A 長葱みじん切り		大さじ2	
砂糖		大さじ1と1/2	
ごま油		大さじ1	
おろしにんにく	}	各小さじ1	
コチュジャン			
塩			

豚肉のキムチ炒め

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
豚バラ薄切り肉		200g	① 豚肉は2cm幅に切りAで下味をつける。キムチは汁気を軽く
白菜キムチ		300g	切り、短冊切りにする。
玉葱		1/2個	② 玉葱は8mm幅のくり型に切り、長葱は斜め細切り、万能葱は
長葱		1本	小口切りにする。
万能葱		3~4本	③ フライパンにごま油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒め、玉葱
にんにくみじん切り		小さじ1	と長葱を加えてしんなりするまで炒める。
A 醤油・ごま油		各大さじ2/3	④ キムチを入れて味をからめるように全体を炒め、胡椒を振って
煎りごま(白)・砂糖		各大さじ1/2	万能葱を加えてさっと炒める。
胡椒		少々	
ごま油		大さじ1/2	

もみだれ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
醤油		1C	① Aを煮立て、弱火で灰汁をすくいながら10分煮て、人肌に
砂糖		100g	さまし、酒大さじ2・黒胡椒少々・りんご1/8切れ・レモン
はちみつ		大さじ1	輪切り1枚を加えて一晩寝かせて漉す。冷蔵庫で一ヶ月保存。
A みりん		大さじ2	
こぶ		7cm	
にんにく薄切り		1片分	
生姜薄切り		3枚	
水		大さじ3	