

2015. 10. 14. 男のおもてなし料理レシピ°

五人前

炊き込みおこわ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
もち米	3 C	① もち米は1時間前位に洗って水につけておく。炊く10分前にザルに上げ水を切る。
鶏もも肉	1 枚	
生椎茸	各 1 パック	② 生椎茸は軸を取り四つ割り位に、しめじは小房にして石づきを取り、舞茸も小さく切っておく。これに薄口醤油大さじ1をまぶす。Aの水に昆布をつけておく。
しめじ		
舞茸		
人参	1/2 本	③ 鶏肉は小さめの一口大に切る。人参は3~4mm厚さのいちょう切り。生姜はせん切りにする。
銀杏	10~12 粒	
生姜	1 片	④ 鍋に残りの薄口醤油大さじ1と酒・生姜を入れ、煮立てて鶏肉と人参を加え、煮えたらAを足し入れ沸騰させて、もち米を加えて木杓子で混ぜながら、もち米に充分水分を吸わせる。
薄口醤油	大さじ2	
酒	大さじ2	⑤ 蒸気の立った蒸し器に濡らした蒸し布を敷き、もち米を広げて入れ、上に茸類のをせ銀杏を散らして、強火で約20分蒸す。
水	1と1/4 C ~ 1と1/2 C	
A 昆布	10 cm角 1 枚	
塩	小さじ1	

土佐酢和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
かぶ (3 個)	150 g	① かぶは茎を1cm残して皮をむき薄切りにする。1.5%の塩水(水1/2Cと塩小さじ1/4)につけ30分おきに水気を絞る。
甘塩鮭	1 切れ	
食用菊 (黄色)	1/2 パック	② 鮭は焼いて皮と骨を取り身をほぐす。
土佐酢	3/4 C	③ 菊は花びらを2%の酢湯(500ccの湯に酢10cc)でさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。
だし		
A 酢	1/2 C	④ 土佐酢をつくる。Aを小鍋に入れひと煮立ちさせて冷ます。
薄口醤油	1/4 C	⑤ 材料を土佐酢大さじ1で和えて、汁気を絞り、残りの土佐酢で和えて器に盛る。
みりん	1/4 C	
削りかつお	2 g	

大根とがんもの煮物

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
大根	500 g	① 大根は2cm厚さに切り皮をむく。
がんもどき	200 g	
ちくわ	100 g	② がんもどきは熱湯をかけ油抜きする。ちくわは食べやすい大きさに切る。
だし	2 C	③ だしに①②を入れて5分煮る。調味料を入れ落とし蓋をして、更に大根が軟らかくなるまで蓋をして煮る。
砂糖	大さじ2と1/2	
醤油	大さじ2	④ 器に盛り塩茹でした絹さやなど青みを散らす。
絹さや・いんげんなど	適量	

友禅炒り

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
人参（1本）	150g	① 人参は4cm長さのせん切り。えのき茸は石づきを取り、長さを半分に切る。絹さやは筋を取り斜めのせん切り。たらこは皮をとるか切り目を入れほぐす。
えのき茸（1パック）	100g	
絹さや	30g	② 鍋に油を熱し、人参を炒めしんなりしたらえのき茸も加え、さっと炒めて酒を振り入れる。続いて絹さやとたらこを入れて全体に程よく混ぜて火が通ったら、味を見て仕上げる。
たらこ（小1/2腹）	50g	
酒	大さじ1	
油	大さじ1/2	
塩		