

2015. 11. 11. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

鰯大根

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	鰯 (1切れ80g位)	5切れ	① 鰯はAをまぶして30分程おく。
A	醤油	大さじ1	② 大根は1.5cm厚さの輪切りにして皮をむき、鍋にCのだしと調味料を入れて、沸騰後弱火で10分竹串が通る位に煮る。
	みりん	大さじ1と1/2	
B	小麦粉	大さじ1	③ フライパンに油を薄くひいて、大根の汁気を拭き取り、弱火で蓋をして上下途中で返して両面に薄く焼き色がついて柔らかくなったら、塩・胡椒を軽く振る。
	片栗粉	大さじ1	
	大根	750g	④ 鰯は水分を拭き取りBの合わせた粉をつけて、フライパンに油を熱し両面を焼く。
C	だし	3C	
	酒	大さじ1	⑤ フライパンをきれいにしてDを入れ、強火で煮立て2/3位に煮詰まったら火を止める。
	薄口醤油	小さじ2	
	油 (大根用)	適量	⑥ 器に大根を敷いて鰯を上に乗せ、⑤のたれをかけ柚子の皮のせん切りを盛る。
	塩	少々	
	胡椒		
D	醤油	大さじ2	
	みりん	大さじ3と1/2	
	酒	大さじ1	
	油 (鰯用)	大さじ1	
	柚子の皮のせん切り	少々	

卵の袋煮

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	すしあげ	5枚	① うすあげは熱湯をかけ油抜きし、二等分して広げる。
	卵	3個	② 人参は2cm長さのせん切り、きくらげは水で戻してせん切り。
	人参	50g	グリンピースは熱湯をかけておく。
	きくらげ	3枚	③ 卵を溶きほぐし具の材料を混ぜて、あげの中に等分して入れ、口を楊子で止める。
	グリンピース (冷凍)	50g	④ 鍋にAを煮立て③を並べ入れて、中身が固まったら弱火で味を含ませる。
A	だし	1と1/3C	
	砂糖	大さじ4	
	酒	大さじ2	
	醤油	大さじ4	

じゃが芋のミルク煮

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	じゃが芋 (3個)	300g	① ほうれん草は硬めに茹でて3~4cmに切る。
	ほうれん草 (1把)	200g	② 鍋にじゃがいもの皮をむき薄切りにして入れ、牛乳を加えて煮る。中火にかけ時々混ぜながらじゃが芋が柔らかくなったら塩・胡椒・バターを加えてほうれん草も入れ味を調える。
	牛乳	1と1/2C~2C	
	塩	小さじ1	③ グラタン皿か耐熱皿に薄くバター (分量外) 塗り、②を入れてチーズをのせ、200℃に温めたオーブンで7~8分焼き色がつくまで焼く。
	胡椒	少々	
	バター	大さじ1	
	チーズ (溶けるタイプ)	30~40g	

柚子白菜

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
白菜（1/4個）	500g	① 白菜は食べやすい大きさに切る。
昆布（5cm角）	1枚	② 昆布は5mm幅の短冊に切る。柚子は皮をむきせん切り。汁は絞っておく。
赤唐辛子	1/2本	
塩（2%）	10g	③ 白菜・昆布・赤唐辛子を入れ塩を振り混ぜる。水分が出てきたら絞って柚子の皮と汁を混ぜる。器に盛り赤唐辛子の小口切りを散らす。
柚子の皮のせん切り	少々	
柚子のしぼり汁	大さじ1	

*こぶ茶を少々混ぜても美味しい。