

2016. 2. 17. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

鯛めし

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
鯛 (真鯛)		半身	① 鯛は頭も二つに割って、身も二つに切り塩を振り焼いておく。
塩		1%	② 米を研いでざるにあげ30分。Aを水加減し、針生姜を加えだし
米		3C	をとった昆布を米の上に乗せて、焼いた鯛の頭と身をのせて、
A { 水又は昆布のつけ汁			炊き上げて蒸らす。
酒	大きじ2	720cc	③ 鯛を取り出して皮と骨を取り除き、身をほぐしてご飯とよく混ぜ
薄口醤油	大きじ3		合わせる。
だし昆布		10cm	④ ご飯を盛り木の芽を飾る。又は針生姜を水にさらして、少量を
針生姜		1片分	天盛りにする。
木の芽		適量	

鶏の揚げ煮

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
鶏もも肉		1枚300g	① 鶏肉は脂を取り除き、肉に包丁目を鹿の子に入れ、筋切りして
卵		小1個	一口大に切る。
片栗粉		大きじ3~4	② 卵と片栗粉を混ぜ合わせた衣をつけ、180℃の油で色よく揚げ
キャベツ		300g	る。中まで火が通らなくてよい。
しめじ		1パック	③ キャベツは大きめの色紙切り、しめじは石づきを取りほぐす。
ピーマン		2個	ピーマンは縦二つに切り、一口大に切る。
だし		1C	④ 鍋にAを煮立ててキャベツを入れてさっと混ぜ、②の鶏肉を入れ
砂糖	大きじ1と1/2		て味をなじませたら、しめじ・ピーマンも加え5~6分煮る。
醤油	大きじ2		
酒	大きじ2		
生姜薄切り		1片	
揚げ油			

ひじきの和え物

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
煮ひじき		150g	① ひじき (乾) 30gは戻して薄味で下煮する。
人参		40g	(だし ひたひた、醤油 小さじ1、砂糖 小さじ1/2)
胡瓜		60g	4~5cm長さに切る。
あげ		1/2枚	② 人参も4cm長さのせん切りにしさっと下茹でする。あげは
醤油	大きじ1		熱湯をかけ油抜きし細切り、胡瓜もせん切りにする。
酢	大きじ1/2		③ 材料をAで和える。
練り辛子		適量	

かぼちやのミルク煮

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
かぼちや		400g	① かぼちやは3cm位の角切り。
牛乳		1C位	② 鍋にかぼちやと牛乳をひたひた位に入れ柔らかく煮る。
砂糖	大きじ4		③ 砂糖を加えて殆ど汁気がなくなる程度になったら、バターを入れ
バター	大きじ1		仕上げにシナモンをふる。
シナモンパウダー		少々	