

2016. 3. 9. 男のおもてなし料理レシピ

炊き込みおこわ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
もち米	4.5C	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。 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。 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。 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。 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。
鶏もも肉 1.5枚	400g	
生椎茸	各1.5パック	
しめじ		
舞茸	150g	
人参 3/4本	20~25粒	
銀杏	15g	
生姜 大1片	大さじ3	
薄口醤油	大さじ3	
酒	2C~2と1/4C	
水	10cm角1.5枚	
A 昆布	小さじ1と1/2	
塩		

うどんと若布の黄身酢かけ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
うどん	230g	① うどは3~4cmに切って皮をむき、薄い短冊切りにし酢水につけ水を切る。 ② 生若布は水で戻し、熱湯にさっとつけて冷水で冷まし、2~3cmに切り、酢少々(分量外)を振る。 ③ 菜の花は茎を2cm位切り落とし、茹でて冷水にさっとくぐらせて絞り、割り醤油(醤油大さじ1+だし汁大さじ1)を振りかけて、軽く絞って2~3cmに切る。 ④ 小鍋に味噌・砂糖・水を入れて混ぜ、弱火にかけて混ぜながら沸々としたら火からおろし、卵黄と酢を加えて良く混ぜ合わせるから、再び火にかけぼつりするまで練り、火を止める。 ⑤ 器にうどん・菜の花・若布を盛り合わせ、黄身酢をかける。
生若布	80g	
菜の花	150g	
白味噌	大さじ3	
砂糖	大さじ3	
水	大さじ3	
卵黄	2個	
酢	大さじ3	

友禅炒り

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
人参	300g	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てほぐす。
えのき茸 2パック	200g	
絹さや	50g	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、全体に程よく混ぜあって火が通ったら、味を見て仕上げる。
たらこ又は明太子	100g	
酒	大さじ2	
塩	少々	
油	大さじ1	

かき玉汁

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
だし	6 C	① だしをひく。(水6 C強+だし昆布15 g+かつお節20 g)
塩	小さじ1	② 卵は白身をきるようにほぐす。だしを中火にかけ、塩・醤油を
醤油	小さじ2	入れて煮立つ寸前に水溶き片栗粉を混ぜ入れる。
{ 片栗粉	大さじ1	③ 溶き卵は穴あきお玉で筋状に回し入れる。
{ 水	大さじ2	④ 生姜汁を入れ、刻んだ葱を散らして火を止める。
卵	3個 と白身2個分	
生姜汁	小さじ2	
万能葱	適量	

梅酒ゼリー

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
A { アガー	大さじ3	① Aをよく混ぜ合わせる。
{ 砂糖	75 g	② 熱湯を①に入れながらよく混ぜて溶かす。
熱湯	450 mL	③ 梅酒を加えて容器に入れ冷やす。
梅酒	225 mL	