

2016. 8. 24. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

蒸し豆腐のそぼろがけ

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	木綿豆腐 (1と1/4丁)	500g	① 豆腐はざるの上で水気を切り、粗くくずして更に水気を切る。
	豚挽き肉	200g	② エリンギはみじん切り。グリーンピースは塩少々入れた熱湯で
	エリンギ	80g	さっと茹でておく。
	グリーンピース (冷凍)	大さじ2	③ 鍋に炒め用油を入れ豚挽き肉をほぐしながら炒め、エリンギも加えて
	生姜 (すりおろし)	10g	火が通ったら酒・砂糖・醤油・生姜を加えて煮からめて、
	炒め用油	大さじ1弱	Aの水溶き片栗粉でつなぎ、火を止める。
	酒	大さじ2と1/2	④ 小鍋に卵を溶きほぐしてBで調味し、箸4本で手早く混ぜながら
	砂糖	大さじ1と1/3	炒り卵を作る。
	醤油	大さじ2	⑤ ①の豆腐を耐熱皿に載せてラップをし、レンジで4～5分加熱し、
A	{ 片栗粉	小さじ1と1/2	水気を切って器に盛り、熱々のそぼろをかけ、炒り卵をのせて
	{ 水	小さじ2	グリーンピースを散らす。
	{ 卵	1個	
B	{ 砂糖	小さじ1/2	
	{ 塩	小さじ1/5	

冬瓜 (とうがん) の海老あん

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	冬瓜 (5×4cm)	10切れ	① 冬瓜はわたを取り、切り分けて角を少し面取りをして薄く皮を
A	{ だし汁	2と1/2カップ	剥く。皮目に細かく格子状の切り込みを入れ、熱湯で柔らかく
	{ 酒	大さじ2	茹で、冷水にとり冷めたら水気を切る。
	{ みりん	大さじ2	② 鍋にAのだし汁を加え、沸騰したらAの調味料も入れ、弱火で
	{ 塩	小さじ2/3	10分位煮てそのまま冷ます。
	むき海老 (冷凍)	130g	③ 海老は洗って背わたを取り、粗みじんに切り、水気を拭いて
	片栗粉	小さじ1/2	片栗粉をまぶす。
B	{ だし	125cc	④ 鍋にBを煮立て③の海老を入れて、火が通ったらCでとろみを
	{ 酒	大さじ2	つけ、生姜汁を加えて混ぜる。
	{ みりん	大さじ2	⑤ 冬瓜を温めて器に盛り、海老あんをかける。木の芽等を飾る。
	{ 塩	少々	
	{ 薄口醤油	小さじ1/2	
C	{ 片栗粉	小さじ2	
	{ 水	大さじ2	
	{ 生姜汁	小さじ1	

白身魚のみどり酢和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
白身魚（刺身用）	150g	① 白身魚は塩を振り、冷蔵庫に入れて締める。
*鯛・ほうぼう等		② もずくは水洗いしてざるに上げ、水気を絞って甘酢につける。
塩	少々	③ 胡瓜は皮をむいて擦りおろし、ざるに上げて水気を切る。
胡瓜	2～3本	④ ①の白身魚を薄くそぎ切りにする。
生姜（みじん切り）	小さじ1と1/2	⑤ 三杯酢を作る。
もずく（塩ぬき）	130g	⑥ 器にもずくを下盛りにし、おろし胡瓜と白身魚を交互に重ねて、
<u>甘酢</u>		こんもりと盛り、三杯酢をかけて、生姜のみじん切りを散らす。
酢	大さじ2と1/2	
砂糖	大さじ1と1/3	
塩	小さじ1/2弱	
<u>三杯酢</u>		
酢	大さじ1と1/4	
砂糖	小さじ1と1/4	
薄口醤油	大さじ1と1/4	