

## 2016. 9. 21. 男のおもてなし料理レシピ

### 鰯のかば焼き (4人分)

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
鰯 (正味300g)	8尾	① 鰯の手開き
塩	小さじ1/3	a. 鰯を洗い、うろこを包丁で軽くこそげてとる。胸びれの下に包丁
小麦粉	大さじ1	を入れ頭を切り落とす。
油	大さじ2と1/2	b. 腹を胸びれの下まで切り落とし、腹わたを出す。
たれ		c. 腹の中を流水で洗い、ペーパータオルで水けを拭く。
醤油	大さじ3	d. 中骨の上に親指を入れ骨に沿って指を滑らせ身を開く。
砂糖	大さじ2	e. 尾の近くで中骨を折り、片手で身を押さえながら頭の方に
酒	大さじ1	向かって中骨を外す。腹骨を包丁でそぎ取る。
みりん	大さじ1	f. 背びれは包丁の刃先で押さえ尾を引きながら剥がし切り取る。
ししとう	8本	② 鰯に塩をして10分位おく。
粉山椒	少々	③ ししとうは軸を切り落とし切り込みを入れる。たれを合わせる。
*好みで七味唐辛子		④ 鰯に粉をまぶし余分はおとす。
さんまで作る時		⑤ フライパンに油少々を熱し、ししとうをさっと炒めて取り出す。
さんまの三枚おろし	4尾分	残りの油を足し中火にして鰯を身の方から2~3分焼き、焼き色
		がついたら裏返す。更に2分程焼いて取り出し油を拭き取る。
		⑥ フライパンにたれを入れ中火にかけ、少しとろみをつけ鰯を皮を
		下に戻し入れる。たれを両面にかからめて器に盛り、残ったたれを
		かけ、粉山椒を振る。ししとうを添える。

### おろし和え (4人分)

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
茄子	200g	① 茄子は大きめの賽の目に切り、塩を振って灰汁を出した後、水気
塩	小さじ1/2	を拭いて油で揚げる。
揚げ油	適宜	② トマトは皮を湯むきし、茄子と同じ大きさに切る。
トマト	100g	③ 大根をおろし軽く水気を切る。ざるにペーパーかふきんを敷いて
大根	200g	おろしの水気を切り、すぐボウルにとり三杯酢を加えて、茄子と
三杯酢		トマトを和える。
酢	大さじ2	
砂糖	小さじ2	
塩	小さじ2/3	
醤油	1~2滴	

### 里芋の鳴門煮 (4人分)

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
里芋	500g	① 里芋は洗って皮をむき、食べやすい大きさに切る。ちくわは2cm
わかめ (戻して)	100g	厚さの輪切りにし、わかめも一口大にざく切り。
ちくわ (小)	2本	② 鍋にAを入れ里芋を加えて落とし蓋をし、15分位煮て柔らかく
だし	2C	なったら、ちくわとわかめを加えて1~2分煮る。味を見て
A 砂糖	大さじ1と1/2	調え器に盛り、針生姜を散らす。
酒	大さじ2	
薄口醤油	大さじ2と1/2	
針生姜	少々	