

## 2016. 10. 12. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### 鮭の野菜あん

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
鮭 (5切れ)	400g	① 鮭に塩と酒をふっておく。
塩	小さじ1/2	② 舞茸は小房に分け、ブロッコリーも小房に分ける。人参・茹で筍は3~4cm長さの短冊切りにする。
酒	大さじ1	③ 鍋に油を熱し、鮭の水気を拭いて小麦粉を薄くつけて焼く。
小麦粉	大さじ2	皮目もこんがりさせて取り出す。
舞茸	100g	④ 油を空けて鍋をきれいにし、野菜とAを入れて柔らかくなるまで火を通し、煮立ったところへBの水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちさせ鮭を戻し入れ、野菜あんを煮からめて火を止め、器に盛る。
ブロッコリー	150g	⑤ 長葱を4~5cm幅に切って芯を除き、繊維にそってごく細いせん切りにし、水に放して水気を切④の器に天盛りする。
茹で筍	150g	
人参	100g	
油	1/3C	
あん		
A { だし	2と1/2C	
醤油	大さじ4	
砂糖	大さじ2と1/2	*ブロッコリーは別に茹でて加えてもよい。
酒	大さじ2と1/2	
B { 片栗粉	大さじ2	
水	大さじ4	
白髪葱 (長葱の白い部分)	10cm	

### 茸と銀杏のさっと煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
生椎茸 (5~6枚)	100g	① 生椎茸は汚れを拭き取り、石づきをとって四~六つ割り。
えのき茸 (小1袋)	100g	② しめじも石づきを取り小房に分け、えのき茸も石づきを取ってほぐし、長さ2~3等分に切る。
しめじ (大1袋)	200g	③ 銀杏は殻を割って茹で、薄皮を取り除く。
生なめこ (1袋)	100g	④ 鍋にAを入れて煮立て、きのこ類・銀杏を入れて、きのこがしんなりしたら出来上がり。
銀杏	15粒	⑤ 盛り付けて大根おろしを天盛りし、一味唐辛子をふる。
A { だし	2/3C	
酒・みりん・薄口醤油	各大さじ2	
大根すりおろし	適宜	
一味唐辛子	適宜	

### 茄子の利久煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茄子	5個	① 茄子はへたを取り皮を1cm幅で縦にまだらに剥いて、長さを1/2に切り水につける。
さやいんげん	40g	② 鍋にAを煮立て、茄子を入れて落とし蓋をし、中火で煮崩れない様に煮汁が1/3~1/4になるまで煮る。
A { だし	1と1/2C	
醤油・酒・みりん	各大さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1	③ いんげんは筋を取り塩茹でし、冷まして3~4cmに切り縦半分に分ける。
B { 片栗粉	小さじ1/2	④ ②の鍋に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、擦りごまを加えて混ぜる。
水	小さじ1	⑤ 器に茄子を盛り、ごまあんをかけてさやいんげんを添える。
白すりごま	大さじ3	