

2016. 12. 21. 男のおもてなし料理レシピ

<四人前>

五目とろろ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
大和芋	300g	① 鶏肉と蒲鉾は1cm角に切る。干し椎茸はもどして軸を取り、1cm角にし汁は取りおく。人参は5mm厚さのいちょう切り、わけぎは1cm幅の小口切り。
鶏もも肉 (小1/2枚)	100g	
焼き蒲鉾	1/3枚	
干し椎茸	2枚	② 鍋にだしと椎茸の戻し汁を入れ、椎茸と人参をひと煮し、塩・酒・鶏肉を加えて煮る。柔らかくなったら蒲鉾・わけぎを加えてさっと煮て、薄口醤油で調味し冷ます。
人参	50g	
わけぎ又は万能葱	3本	③ 大和芋は皮をむいてすりおろし、滑らかにすりませた中に煮汁を少しずつ加えてゆるめ、具を加えてよく混ぜる。 *フードプロセッサーで芋をすりおろしてもよい。
だし	1と1/2C	
塩	小さじ3/4	
酒	大さじ1	
薄口醤油	小さじ1	

卵の牛肉巻き煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茹で卵 (小ぶりのもの)	4個	① 茹で卵は黄身が中央に来るように茹で、殻をむいて牛肉でまわりを全部包む。
牛肉薄切り	8~12枚	
大根	200g	② 大根は4~5cm長さの短冊に切っておく。
いんげん	12本位	
醤油	大さじ2	③ 鍋に水とAを入れて沸騰したら①の卵を静かに入れ、時々上下を返して煮る。
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ2	④ 卵を取り出し、大根を入れて柔らかくなるまで煮て、煮汁を程良い味に調える。
水	1と1/2C	
		⑤ 卵を二つに切り器に盛ったら、大根と塩茹でしたいんげんを添える。

長葱とレーズンのホットサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
長葱	2本	① 長葱は斜め薄切り。調味料を合わせてドレッシングを作る。
レーズン	20g	
ドレッシング		② 鍋に湯を沸かし長葱とレーズンをさっと茹で (芯の緑が少し濃くなる位)、ざるにあげて湯を切る。
白ワイン	大さじ1	
酢	大さじ1	③ 熱いうちにドレッシングで和える。
油	大さじ1	
塩	小さじ1/3	

鯛の酒蒸し翡翠あん

<材 料>

鯛（1切れ80g）

{ 塩
酒
生椎茸
あん

ほうれん草・芹等

A { だし
酒
みりん
薄口醤油
塩

{ 片栗粉
水

柚子の皮のせん切り

<分 量>

4切れ
小さじ1/3
大さじ2
4枚
100g
1と1/2C
大さじ1
大さじ1/2
小さじ1
小さじ1/3
大さじ1
大さじ2
少々

<作 り 方>

① 鯛は骨を取り塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を拭き、酒を振る。
② 椎茸は石づきを取り半分に切る。
③ 蒸し茶碗に①の鯛を入れ、椎茸をのせ強火の蒸し器に入れて10分位魚に火を通す。
④ あんを作る。青菜は茹でて水に取り絞って粗みじんに切る。鍋にAを入れ煮立てて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに青菜を入れて混ぜ、すぐ火からおろす。
⑤ 鯛が蒸し上がったらずは捨て、あんをかけ柚子の皮を天盛りにする。

白菜の甘酢あん

<材 料>

白菜
油
赤唐辛子

A { 醤油
砂糖
酢

B { 片栗粉
水

<分 量>

400g
大さじ2
1~2本
大さじ2
大さじ2
大さじ2
小さじ1/2
小さじ1/2

<作 り 方>

① 白菜は軸と葉に分け、それぞれ一口大に切る。
② 鍋に油を熱し、赤唐辛子と白菜の軸をさっと炒め葉も加えて全体に油が回ったら、Aで調味しBでとろみをつける
③ 熱いうちに食べる。