

2017. 1. 18. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

大根と豚バラ肉の酒粕煮

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
大根		500g	① 大根は3cm幅の輪切りにし皮をむいて半月か四つ切りにする。
豚バラ肉		500g	② 豚バラ肉は3cm角に切る。
A {	酒	100mL	③ 大根・豚肉を鍋に入れ、かぶる位の水(1L位)を注いで落とし蓋をし、強火にかけ沸騰したら火を弱め、大根と豚肉が柔らかくなるまで30分程煮る。
	みりん	75mL	
B {	砂糖	大きじ1と1/3	④ 豚肉に竹串を刺し、すっと通るようになったらAを加え、10分煮てBを加えてさらに10分程煮る。
	淡口醤油	大きじ1と1/2	
	塩	小さじ1と1/4	⑤ 酒粕を煮汁か湯でよく溶きのばし、鍋に入れ味を見て塩・醤油で調味する。
	酒粕	150g	
	一味唐辛子		⑥ 一度沸騰させアルコール分を飛ばし、器に盛り一味唐辛子を振る

*酒粕はだまにならない様によく溶かす。

大徳寺なます

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
ほうれん草		150g	① ほうれん草・春菊は茹でて冷水に取り、絞って3cm幅に切りそろえる。
春菊		150g	
干し椎茸		3枚	② 干し椎茸は水でもどして細切りにし、砂糖・醤油・みりん各小さじ1(分量外)と椎茸の戻し汁をひたひたにし、炒り煮する。
A {	卵	大1個	
	塩	ひとつまみ	
	砂糖	小さじ1/3	④ 食べる直前に青菜・椎茸をかけ汁で和え、鉢に盛って錦糸卵を天盛りにする。
	かけ汁		
	酢	大きじ3	
	だし汁	大きじ1と1/2	
	みりん	大きじ1と1/2	
	醤油	大きじ1と1/2	
	砂糖	大きじ3/4	

人参しりしり風

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
人参(2本)		350g	① 人参は4cm長さのせん切りにし、卵は塩・砂糖を加え溶いておく。
ツナ缶		1個	
卵		1個	② 鍋に油を熱し人参を炒め、ツナ缶を汁ごと加えて炒める。
{	塩	ひとつまみ	
	砂糖	小さじ1/2	
	醤油	大きじ1と1/2	
	油	大きじ1と1/2	
	鰹節(小袋)	1~2	