

2017. 2. 15. 男のおもてなし料理レシピ

二人前

八宝菜

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

豚ロース薄切り

50 g

① 豚肉は一口大に切り、酒・醤油・片栗粉を順に加えてもみ込む。

〔 酒・醤油

各小さじ1/4

② むき海老は背わたを除き、酒・生姜汁・片栗粉を順に加えてもみ込む。

片栗粉

小さじ1

むき海老

50 g

③ 茹で筍は薄切り、戻した椎茸は軸を取り半分のそぎ切り。白菜は葉と軸に分け、葉はざく切り軸は一口大のそぎ切り。人参は4 cm長さの短冊切り。絹さやは筋を除く。

〔 酒・生姜汁

各小さじ1/4

片栗粉

小さじ1/2

ウズラの卵 (水煮)

6個

④ 長葱・生姜は粗みじんに切る。

茹で筍 (小1/2個)

40 g

⑤ Aの調味料とBの水溶き片栗粉を準備する。

干し椎茸 (もどす)

2枚

⑥ 中華鍋に湯を沸かし、①のむき海老さつと茹でてざるに取る。

白菜

100 g

⑦ 続けて豚肉もさつと茹でてざるに取る。

人参

20 g

⑧ 鍋の湯を移し、油大さじ1/2を熱して長葱と生姜を香りが立つ

絹さや

15 g

まで炒め、人参・茹で筍・白菜の軸・葉・椎茸を順に加えて

長葱

1/4本

炒め合わせ、全体に油が回ったらスープを加え、Aを混ぜ合わせ

生姜

1/2片

たもので調味し2~3分煮る。

スープ (*)

1/2カップ

⑨ うずらの卵・絹さや・⑤の海老と豚肉を加え、煮立ったらBでとろみをつけ、ごま油を鍋肌から加える。

〔 酒

大さじ1/2

* スープは湯1/2 C + 中華スープの素小さじ1/6

A 〔 砂糖

小さじ1/2

塩

小さじ1/2

〔 醤油

大さじ1/4

B 〔 片栗粉

大さじ1/4

水

大さじ1/2

ごま油

小さじ1/4

油

大さじ1/2

わかめのスープ

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

わかめ (もどして)

50 g

① わかめは食べやすく切る。

長葱のみじん切り

1/4本分

② 鍋にAを沸かし、わかめを入れ煮立ったら味を見て、長葱を

A 〔 水

2 C

加えて火を止め、器に盛りごまを入れる。

〔 中華風スープの素

小さじ1

炒りごま (白)

小さじ1

ハンバーグステーキ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
合い挽肉	200g	① 玉葱はバターで色づくまで炒め甘みを出し冷ます。 ② ボウルに挽肉と塩を入れて良く練り、溶き卵を加えてむらなく混ぜ、パン粉・水分を加えて更に練る。玉ねぎを加えて混ぜる。 ③ ②を2等分し厚さ2cm位の好みの形に丸める。手に油をつけたねをのせてリズミカルに回しながら、油を全面にまぶし両手で叩きのばし中の空気を抜く。形を整え軽く叩いて真ん中を少しへこませる。 ④ フライパンに油をひいて温め、肉を入れ20～30秒で焦げ目がついたら返して又20～30秒焼き、弱火にして蓋をし、中がジュージュー云う程度の火加減にし、5分程焼く。 ⑤ フライパンにAを混ぜて加え一緒に煮立て最後にバターを落とす *胡椒・ナツメグは好みで。 *オーブンに入れる時は焼き色をつけてから180℃で10分程焼く。
塩	小さじ1/2	
ワイン又はスープ	40mL	
胡椒・ナツメグ	少々	
卵	1/2個	
生パン粉	30g	
玉葱のみじん切り	50g	
油又はバター	大さじ1	
炒め油	大さじ1強	
A { とんかつソース	大さじ1と1/2	
スープ	大さじ1と1/2	
白ワイン	大さじ1	
ケチャップ	大さじ1/2	
バター	5g	

付け合わせ

ブロッコリー	100g	① ブロッコリーは小房に分け一口大にする。軸は皮をむいて3～4cmの四つ割りにし、沸騰した塩湯でかき回しながら再沸騰したらざるにあげる。
水	500mL	
塩 (1%)	小さじ1	
じゃが芋	150g	② じゃが芋は皮をむき水で洗い乱切り。鍋にじゃが芋がかぶる位の水と芋を入れ、強火で沸騰したら弱火にし20分位茹で、柔らかくなったら湯を捨て、しっかり水気を切り塩を振り入れ蓋をして火をかけながら、鍋を振り上下に芋を転がして粉をふかせる。
塩	1g	
人参	100g	③ 人参は皮をむきシャトーか輪切りにし、水にさらして茹でる。湯を切りAを入れて火にかけ、鍋をゆすって水分を飛ばす。焦がさないよう気をつける。
A { バター (4%)	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2～1	
塩	1g	
水	1/6C	

肉 じゃ が

<材 料>		<分 量>		<作 り 方>	
牛薄切り肉 (又は豚肉)		100g	①	牛肉は一口大に切る。じゃが芋は2~4つに切る。玉葱は	
じゃが芋		250g		1. 5cm幅のくし切り、人参は乱切り。しらたきは食べやすい	
玉葱 (1/2個)		100g		長さに切る。絹さやは筋を取り塩茹で。	
人参 (1/2本)		70g	②	鍋に油を熱し牛肉を炒め、肉の色が変わったらAを入れ、さっと	
しらたき		100g		からめて取り出す。	
油		大さじ1/2	③	②の鍋にじゃが芋・玉葱・人参・しらたきを入れ、水をひたひた	
A { 醤油・砂糖		各大さじ1		(1と1/2カップ)とBを加えて蓋をし火にかける。沸騰したら	
酒		大さじ1		蓋を少しずらし、火を弱めて20分位煮たら、肉を戻し入れ蓋を	
B { 醤油		大さじ1		して3~4分煮る。	
みりん		大さじ1/2	④	粗熱が取れたら器に盛り、絹さやを添える。	
絹さや		少々			

ほうれん草のおひたし

<材 料>		<分 量>		<作 り 方>	
ほうれん草		100g	①	たっぷりの湯に塩 (水500mLに塩小さじ1/2) を入れ、2回	
A { 醤油		大さじ1		に分けて茹で、冷水にさらす。	
だし		大さじ1	②	水気を絞り、Aの1/2量を振りかけてなじませて、3cm長さに	
糸がとお		少々		切り絞る。	
			③	残り1/2量でほうれん草を和え、器に盛り糸がとおを天盛りに	
				する。	