

## 2017. 4. 12. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### 親子丼

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
鶏もも肉		300g	① 鶏肉は余分な脂を掃除し、5～6切れのそぎ切りにする。玉葱は二つ割にして薄切り。干し椎茸は水で戻して軸を取り薄切りにする。三つ葉は2cm長さに切る。
干し椎茸		5枚	
玉葱（1個）		200g	
三つ葉		1束	
卵		5個	
割りした		300cc	② 卵は割りほぐす。
		強	③ Aを鍋に入れ弱火で5～6分煮立て、最後に少し火を強めて浮いた灰汁を取り布巾でこす。固く絞る。
A	水	250cc	④ 材料と割りしたを5等分しておく。 ⑤ 1人分のだしを小さめのフライパン（18cm位）に入れ、玉葱・鶏肉・椎茸を加えて中火で鶏肉の色が変わってくるまで煮て、火を少し強め三つ葉を入れて煮汁が煮立ってきたら溶き卵を箸に沿わせて少しづつ注ぎ入れる。火を中火にして鍋の中心部まで卵液がクツクツしたら極く弱火にして1～3分蒸らして、丼に盛った温かいご飯に滑らせて移す。
	みりん	大さじ4	
	醤油	大さじ4	
	砂糖	大さじ2と1/2	
	削りかつお	10g	
	昆布（8cm角）	1枚	

### ほうれん草の胡麻和え

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
ほうれん草		1と1/2把	① ほうれん草は茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。 ② ボウルにAを順に加えて良く混ぜ、胡麻和えの衣を作る。 ③ 絞ったほうれん草を加えて和える。
A	すり胡麻（白）	大さじ3	
	醤油	大さじ1と1/2	
	だし汁	大さじ1と1/2	
	砂糖	大さじ1/2	
	ごま油	小さじ1弱	

### みぞれ汁

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
鶏ささみ		3本	① ささみは筋を取りそぎ切りしてからせん切りにし、塩と酒を振り片栗粉をまぶす。
A	塩	少々	
	酒	大さじ1	② Aを煮立ててささみを入れ箸でさばく。再び煮立ったら大根おろしと葱（縦半分に切り斜めせん切りにしておく）を加え、薄口醤油で味を調える。
	片栗粉	大さじ1と1/2	
	大根すりおろし	350g	③ 器に盛り小口切りのみょうがを加える。
	葱	6cm	
	だし	750cc	
A	塩	小さじ3/4	
	酒	大さじ1と1/2	
	薄口醤油	少々	
	みょうが	1本	

## 揚げ浸し

### <材 料>

南瓜（かぼちゃ）  
ピーマン  
茄子  
プチトマト  
ごぼう  
つゆ  
〔だし汁  
みりん  
醤油〕  
揚げ油  
生姜のせん切り

### <分 量>

300g ① 南瓜は種とわたを取り1.5cm厚さに切る。ピーマンは  
3個 縦半分に切り、へたと種を取る。茄子は1.5cm厚さの輪切り。  
2本 ごぼうは皮をこそげて7mm厚さの斜め薄切りにする。  
10個 茄子とごぼうは水にさらして、水気をよく切る。  
1/3本 ② 鍋につゆの材料を入れてひと煮立ちさせる。生姜のせん切りを  
加えておく。  
1C ③ 油を160℃～170℃に熱し、南瓜・茄子・ごぼうを素揚げ  
大さじ5 にして油をよく切りすぐつゆにつける。プチトマトは油に6秒位  
大さじ4 つけすぐ上げてつゆにつける。  
適量 ④ 30分～一晩つける。  
1片分

### <作 り 方>