

## 2017. 6. 21. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### 牛肉と茄子の煮物

#### <材 料>

#### <分 量>

#### <作 り 方>

茄子（5本）  
牛こま切れ肉  
焼き豆腐  
酒  
醤油  
砂糖（40g）  
ごま油  
粉山椒

500g  
250g  
500g  
125mL  
90mL  
大さじ4  
大さじ1強

- ① 茄子はへたを取って縦半分に切り、斜めに切り目を入れて、大きければ長さを半分に切って、水に浸して灰汁を抜く。
- ② 牛肉は食べやすい長さに切り、焼き豆腐は10等分する。
- ③ 鍋にごま油を入れて温め、水を切った茄子を入れて蓋をし、時々上下を返しながらしんなりするまで焼いて取り出す。
- ④ 鍋にAを入れて中火で沸騰させ、牛肉を加えてほぐしながら煮る。肉の色が変わったら焼き豆腐を重ねないように加え、ひと煮立ちしたら裏返して、茄子を戻し入れ煮汁が全体に行き渡るように時々ゆすりながら5分程煮て火を止める。
- ⑤ 好みで山椒の粉を振る。

### 新玉葱とわかめの二杯酢

#### <材 料>

#### <分 量>

#### <作 り 方>

塩蔵わかめ  
新玉葱（1個）  
貝割れ菜  
厚削りの鰹節  
酢・醤油

40g  
270g  
1パック  
10g  
各大さじ2

- ① わかめは洗って水で戻し、さっと熱湯に通して食べやすい大きさに切る。新玉葱は半分に切り、繊維にそって薄切りにして、水にさらしてしっかり絞る。貝割れ菜は根元を切り洗って長さを半分に切る。
- ② ボウルに酢と醤油を合わせ、厚削りのかつお節を浸しておく。
- ③ ①の材料をボウルに加え、よく和えて10分程おき、器に盛りつける。

### じゃこピーマン

#### <材 料>

#### <分 量>

#### <作 り 方>

ちりめんじゃこ  
ピーマン（10個）  
ごま油  
だし汁  
みりん  
薄口醤油

15g  
250g  
大さじ1  
80mL  
大さじ1  
大さじ2

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り横に細切りする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ちりめんじゃこを中火でカリッと香ばしくなるまで炒めて、ピーマンを加えて更に炒め、油がまわったらAを入れてひと混ぜして、蓋をし5分程煮る。