

2017. 10. 25. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

炊きおこわ

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
A {	米	2C	① 米はもち米と合わせて研ぎ30分程水を含ませてざるに上げる。鶏肉は1.5cm角に切り酒をまぶす。 ② ごぼうはさがきにしてお水にさらし、炒める前にしっかり水気をきる。人参は皮をむいて5mm厚さのいちょう切り。椎茸は石付きを取り2mm厚さの薄切り。 ③ 鍋に油をひき野菜類を強火で炒め、ごぼうが少し柔らかくなったら鶏肉を加えて更に炒め、肉の表面が白くなったら弱火にしてAを順に加えて約5分煮る。人参が柔らかくなったら鍋の中身をざるにあけ具と汁に分ける。 ④ ③の煮汁にだし汁を加えて3Cにする。 ⑤ 炊飯器又は厚手の鍋に①の米と④のだし汁3Cを入れて蓋をし、中火にかけ沸騰したら③の具をのせて再び蓋をし、弱火で汁気なくなるまで炊いたら、強火にして10秒数え火を止める。10分そのまま蒸らして茶碗によそう。
	もち米	1/2C	
	鶏もも肉	100g	
	酒	大さじ1/2	
	ごぼう	50g	
	人参	60g	
	椎茸	7個	
	油	大さじ1	
	だし汁	1C	
	薄口醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1と1/2		
塩	小さじ1/5		
だし汁	2C強		

鮭のつみれ煮

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
A {	生鮭切り身	200g	① 鮭は皮と骨を取り包丁で刻んでから細かく叩く。木綿豆腐はキッチンペーパーで10分程包んで水切り。じゃが芋は皮ごとすりおろし汁気を軽く絞る。大根は皮をむき4cm長さの短冊切りに、水菜も4cm長さに切る。 ② つみれを作る。 ボウルに鮭を入れ豆腐をちぎってつぶしながら加えて混ぜ、塩・生姜・じゃが芋を加えて混ぜる。手に生地がべたべたとつかなくなったらピンポン玉より少し小さめに丸めて、20個作る。 ③ 鍋に水2CとAと大根を入れて火をかけ、ひと煮立ちしたらつみれを静かに入れてもうひと煮立ちしたら、弱火にし4~5分煮る。水菜を加えて火を止める。
	木綿豆腐	250g	
	じゃが芋 (大1個)	250g	
	塩	小さじ1/2	
	生姜のみじん切り	25g	
	大根	380g	
	水菜	130g	
	塩	小さじ1強	
	醤油	小さじ2と1/2	
	酒	大さじ1強	
だし汁	大さじ2と1/4		

蓮根と黄菊の酢の物

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	蓮根	400g	① 小鍋にみりん1/2カップを入れ中火にかけ、沸々としたら1分煮てアルコール分をとばして火を止め、冷まして煮切りみりんを作る。 ② 蓮根は皮をむいて薄い輪切りにし、鍋に入れて水をひたひたに注ぎ、中火にかける。煮立ったら弱火にして1～2分茹で、半透明になったらざるにあげ、水気を切って冷ます。 ③ 黄菊は花弁を摘んで、鍋に湯を沸かし酢を入れ、黄菊をさっと茹でる。水に取り冷まして水気を絞る。 ④ バットの合わせ酢に蓮根・黄菊を入れ、冷蔵庫で冷やしながら一晩味をなじませる。
	食用黄菊	1パック	
	酢	大きじ1/2	
	煮切りみりん	90mL	
A	酢	120mL	
	塩	小さじ1	
	昆布（5cm角）	2枚	