

# 2017. 11. 15. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

## 火鍋子 (ホウコウズ) 風の鶏スープ鍋

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

スープ

① 鶏ガラスープをとる。

鶏ガラ

2羽分

② ・白菜はさっと湯がいて一口大に切り、鍋の底に敷く。

水

10C

・春雨は白菜の後の湯で茹で、ざるに上げ水をかけ、5～6cm

長葱

1本

長さに切って白菜の上のにせる。

生姜

1片

・椎茸は戻して石づきをとり、そぎ切り。

白菜

5～6枚

・カリフラワーは小房に分けたつぷりの熱湯 (レモンも入れる)

春雨

20g

煮立ったら火を止め、蓋をして5分程蒸らす。

干し椎茸

4～5枚

・筍は洗って縦に放射状に薄切り。

カリフラワー

1/2個

・海老は尻尾と頭を残し、殻をむきワタを取る。さっと湯通し。

レモン (薄切り)

2枚

・いかは皮をむいて斜めに切れ目を入れて (松笠)、海老の後の

茹で筍

100g

湯で湯通しし一口大に切る。

海老

4～6尾

・豚肉も湯通しし一口大に切る。

いか

1ぱい

③ 肉団子はBを合わせて良く練り一口大に丸める。湯通しし浮き

豚肩ロース (薄切り)

200g

上がったらOK。

肉団子

④ 材料を鍋の白菜・春雨の上に放射線状に彩りよく並べる。

鶏ひき肉

200g

⑤ スープに塩・胡椒をし、熱くして鍋に注ぎ、葱をのせ食卓で

長葱みじん切り

大きじ2

煮ながらいただく。

卵

1/2個

片栗粉

大きじ1

\*スープのとり方 (6カップ分)

鶏ガラは3～4つに切り、たっぷりの熱湯に入れて霜降りにし

塩

小さじ1/2

冷水にとってきれいに洗う。鍋に分量の水と鶏ガラ・ぶつ切り

生姜汁

小さじ1

の長葱・つぶした生姜を入れて、火にかけ煮立ったら中心が

塩

大きじ1強

静かに踊る程度の火加減で、灰汁を取りながら1時間半位

胡椒

適宜

煮立てて漉す。

長葱 (白髪せん切り)

## 甘酢漬け

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

蕪 (かぶ) ・人参・セロリ

500g

① 野菜は食べやすい大きさに切り、塩をして水が出たら絞る。

玉葱・ピーマン・パプリカ

キャベツ・胡瓜等

塩

小さじ2～大きじ1

② 甘酢を作る。煮立てて①に熱いものをかける。

甘酢

酢

100cc

砂糖

40g

水

50cc

## 柿と胡瓜の胡麻和え

### <材 料>

柿（堅めのもの）

胡瓜

### 和え衣

練りごま（白）

砂糖

薄口醤油

醤油

だし

### <分 量>

1個 ① 柿はヘタと堅いところと種を取り、縦に1cm幅に切って薄切り

4本 にして短冊状にする。さっと流水で洗い、2%の塩水（水300mLに塩小さじ1）に30分つけしんなりさせる。

大きじ2と2/3 ② 胡瓜は縦半分に切り、種をスプーンで取って3mm厚さの薄切り  
大きじ1/2 にし、3%の塩水（水300mLに塩小さじ1と1/1/2）に  
小さじ1 30分つける。

小さじ1 ③ 柿をざるにあげ、布巾に包んで軽く絞る。胡瓜も軽く水で  
小さじ2 洗って布巾に包んで絞る。

④ ボウルにだし以外の和え衣材料を合わせて混ぜる。胡瓜を加えて混ぜ、柿・だしを加えて全体をなじませて器に盛る。