

2018. 5. 23. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

鰻の味噌包み焼き

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
鰻	5尾	① 鰻は鱗をひき頭を落として内臓を出し、洗う。尾からゆっくり
塩	適量	包丁を動かしてぜいごをそぎ取り三枚におろし腹骨をすき取る。
味噌	大きじ3と2/3	② ざるに並べ両面に軽く塩を振って5分置く。
みょうが	1本	③ みょうがは粗みじんに切って、鰻に挟む直前に味噌と混ぜる。
大葉	10枚	④ 鰻の皮目を下にしておき、大葉をのせ③の1/10量をのせ、半分に
グリーンアスパラ	5本	折って楊枝で止め、皮に十文字に包丁目を入れる。
A 酒・醤油	各小さじ1強	⑤ 天板にオープンシートを敷いて、鰻と2～3等分にしたアスパラ
		をのせ、250℃に予熱を入れたオーブンで3分、200℃で
		5分程焼く。
* 付け合わせは獅子唐辛子や		⑥ アスパラはAにさっと浸け、楊枝をはずした鰻とともに盛り付ける。
レモン・大根おろし等もよい。		

豆腐とそら豆の卵とじ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
絹ごし豆腐	1丁	① 豆腐は熱湯に入れてひと煮立ちさせ、布巾かペーパーの上に
卵	3個	広げて水気を取る。
そら豆（さや付き）	10本	② そら豆はさやから出し、甘皮に一か所包丁目を入れ、固めに
だし汁	1カップ	塩茹でして皮をむく。
A { 酒	大きじ1	③ 鍋にだし汁を温めてAで調味し、豆腐を入れてお玉等で大きく
薄口醤油	小さじ1と1/2	崩す。強火にしてそら豆を入れ煮立ったら、ほぐした卵を手早く
みりん	大きじ1	回し入れさっと混ぜて蓋をし、火を止めて1分程置く。
粉山椒	適量	④ 器に盛り粉山椒を振る。

麩とトマトと胡瓜の辛子酢味噌和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
麩	10個	① 麩は水で戻ししっかり水気を絞る。
{ 胡瓜	1本	② 胡瓜は縦半分に切り斜め薄切りにし、塩でもみ3分程おいて
塩	小さじ1/4	水気をしっかり絞る。
ミニトマト	10個	③ ミニトマトは湯むきし2等分位にする。
A { 西京味噌	8.5g	④ 辛子酢味噌を作る。ボウルにAを入れて良く混ぜる。Bを水で
酢・砂糖・すり胡麻	各大きじ1と1/4	溶いたものも加えて混ぜる。
B { 粉辛子	小さじ2/3	⑤ 麩と胡瓜は再度絞って、ミニトマトも入れて和え10分程置く。
水	小さじ1強	

季節野菜の重ね煮

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

豚肉	200g	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒を振り片栗粉をまぶす	
塩・胡椒	少々	② 新玉葱は2cmの半月に、新じゃが芋は5mm厚さの半月切り、	
片栗粉	適量	春キャベツは10等分位にくし形に切る。	
A { 新玉葱	2個	300g	③ フライパンに油を入れ中火で豚肉を焼く。
新じゃが芋	2個	300g	④ 鍋にAを順にまとめて入れ、豚肉とフライパンの油も一緒に
春キャベツ	2/3個	500g	加えて、赤唐辛子をのせ、だし汁・塩を加えて蓋をして中火で
赤唐辛子の小口切り	1本分		煮立ったら10分位煮る。
だし汁	1と1/2カップ		
塩	小さじ2		
油	大さじ3		