

2018. 8. 22. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

茄子の豚ロール焼き

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茄子	7. 5本	① 茄子はガクを取り1本を8等分に切る。豚バラ肉に茄子2切れを互い違いに合わせてのせしっかり巻く。Aは混ぜ合わせておく。 ② フライパンに油をひかずに肉の巻き終わりを下にして入れ、蓋をずらしてのせ、中火の弱で焼く。巻き終わりが焼き固まったら時々返しながらか、全面こんがり色づき茄子が柔らかくなるまで10分程焼く。出てきた油はペーパーで拭き取る ③ フライパンの中央を空け、おろしにんにくを散らして炒め香りが立ったら全体を混ぜ、Aを加えて強火にし汁気がなくなるまで煮詰める。 ④ 器に盛り焼いたししとう又はさつと茹でたオクラを添える。
豚バラ肉薄切り (30枚)	500g	
A 酒	大さじ1と1/4	
醤油	大さじ3と3/4	
砂糖	大さじ2と1/2	
白すりごま	大さじ1と1/2	
おろしにんにく	1片分	
ししとう又はオクラ	1パック	

冬瓜と帆立貝の煮物

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
冬瓜	500g位	① 冬瓜は種とワタを取り、食べやすく切って皮をむく。鍋に冬瓜をひたひたの水を入れて茹で、柔らかくなったらざるにあげる。 ② 鍋に茹でた冬瓜・帆立缶を汁ごと加え、だし汁を足してひたひたにし火にかける。煮立ったら薄口醤油で調味し、5分程煮詰める。 ③ 器に盛り生姜をのせる。 *帆立貝柱缶は1缶(固形量55g、内容量125gのもの)
帆立貝缶	1缶	
だし汁	約200mL	
薄口醤油	大さじ1	
生姜のすりおろし	1片分	

切り干し大根の甘酢和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
切り干し大根	60g	① 切り干し大根は洗って水に1~2分浸す。水気を絞り食べやすく切る。胡瓜は4cm長さのせん切り、ロースハムはせん切り、ミニトマトは4等分に切る。大葉はせん切り。
胡瓜	1本	
ロースハム	4枚	② ボウルに甘酢を作り①の材料を入れて良く和える。
ミニトマト	12個	
大葉	7~8枚	
甘酢		
ごま油・砂糖	各大さじ1	
酢・薄口醤油	各大さじ2	

南瓜（かぼちゃ）のすり流し

<材 料>

南瓜
さやいんげん
昆布だし
A { 酒
塩（5 g）
醤油

<分 量>

450 g ① 南瓜は皮とワタを取り一口大の薄切りにする。いんげんは
5本 5～6 mm長さに切り、塩少々（分量外）を入れた熱湯で茹でる
750 mL ② 鍋にだしを入れて沸騰したら①の南瓜を加えて蓋をし、再沸騰
大さじ1弱 したら火を弱め、南瓜が煮崩れるまで5分程煮て粗熱をとり、
小さじ1弱 ミキサーにかける。
小さじ1弱 ③ 鍋に戻してひと煮立ちさせ、Aで調味し、器に盛って
さやいんげんを飾る。

<作 り 方>