

2018. 11. 14. 男のおもてなし料理レシピ

六人前

秋刀魚ご飯

| <材 料> | | <分 量> | <作 り 方> |
|-------|--|----------|--|
| 秋刀魚 | | 3尾 | ① 秋刀魚は頭と内臓を除き、水気を取って塩を振り20分程置く。出た水分は拭いてグリルで両面を8分程焼き、骨を除いて身を大きくほぐす。 |
| 塩 | | 小さじ3/4 | |
| ごぼう | | 180g | ② ごぼうはさがきにしてさっと洗いを切る。鍋にAを入れ煮立てて中火でごぼうを煮る。煮汁がほぼなくなるまで5分程煮て味を含ませる。 |
| ご飯 | | 900g | |
| 三つ葉 | | 1束 | ③ 温かいご飯に秋刀魚とごぼうと細かく切った三つ葉の茎を入れ切るように混ぜる。仕上げにざく切りの葉とごまを加えてさっくり混ぜる。 |
| だし汁 | | 150cc | |
| A 酒 | | 大きじ1と1/2 | |
| 薄口醤油 | | 大きじ1 | |
| 白炒りごま | | 大きじ1と1/2 | |

豆腐と鶏挽き肉の竜田揚げ

| <材 料> | | <分 量> | <作 り 方> |
|------------|--|----------|--|
| 木綿豆腐 (2丁) | | 800g | ① 豆腐は厚みを半分になり、2枚重ねのキッチンペーパーで包んで軽い重石をして約1時間置きしっかり水切りをする。 |
| 鶏挽き肉 | | 270g | |
| A 酒・醤油・砂糖 | | 各大きじ2 | ② 鍋に鶏挽き肉とAを入れ、菜箸3~4本で混ぜてから火にかけて、水分がなくなるまで炒りつけてそばろにし、粗熱を取る。 |
| おろし生姜 | | 大きじ1 | |
| B 長葱のみじん切り | | 1/2本 | ③ ボウルに①②Bを入れてよく混ぜ合わせ、24等分にしてバットに片栗粉をしいて次々にまぶし乍ら丸めていく。 |
| 醤油 | | 大きじ1と1/2 | |
| 塩 | | 小さじ1/3 | ④ 揚げ油を170℃に熱して③を何回かに分けて揚げる。表面が固まったら返し、表面がカリッとし中に火が通るまで4分程揚げ油を切る。 |
| 片栗粉 | | 大きじ6 | |
| 片栗粉 | | 適量 | ⑤ かぶは茎を2cm残し皮をむいて8等分し、油で揚げる。器に盛って塩少々振る。 |
| 揚げ油 | | 適量 | |
| つけ合わせ | | | |
| かぶ | | 1と1/2個 | |

白菜とえのき茸の海苔和え

| <材 料> | | <分 量> | <作 り 方> |
|-----------|--|----------|--|
| 白菜 | | 500g | ① 白菜は3cm大に切る。耐熱容器に入れレンジで5~6分加熱しざるに広げて粗熱を取り、水気を軽く絞る。 |
| えのき茸 | | 200g | |
| 人参 | | 50g | ② えのき茸は根元をおとし、長さを2等分し、ほぐしてレンジで1分半~2分加熱し水気を切る。人参は4cm長さのせん切りにし、1分加熱し冷ます。 |
| 塩 | | 小さじ1 | |
| ごま油 | | 大きじ1と2/3 | ③ ①②をボウルに入れ、塩・ごま油を入れ、海苔もちぎって加え和える。 |
| 焼き海苔 (全型) | | 2枚 | |

茸と青菜のみぞれ和え

<材 料>

しめじ
ほうれん草
大根 (1/3本)
A { 酢
醤油
砂糖
塩

<分 量>

200g ① しめじは石づきを取りほぐす。耐熱皿に入れラップをかけ
200g 1分半～2分加熱し冷ます。
400g ② ほうれん草は洗ってそのままポリ袋に入れ、レンジで2分加熱し
大さじ2 ざるに上げて冷まし、3cm長さに切り絞る。
小さじ1 ③ 大根はすりおろしざるに上げて汁気を切る。
小さじ2 ④ ボウルにAを入れて混ぜ、材料を加えて和える。
小さじ2/3

<作 り 方>

*あれば黄菊をさっと湯通ししたものや炒った銀杏などを入れてもおいしい。

