

2019. 2. 13. 男のおもてなし料理レシピ

六人前

鯖の塩麴包み焼き

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

| | | |
|--------------|------|---|
| 鯖 (6切れ) | 600g | ① 鯖は2等分に切り、Aを全面にまぶして30分～一晩置き、下味をつける。 |
| 人参 | 150g | |
| 葱 | 150g | ② 人参は4～5cm長さの細切り、葱は斜め薄切り、しめじは石づきを取り細かくほぐす。スナップエンドウは筋を取り斜め細切りにし、ボウルに入れてBを加えて混ぜる。 |
| しめじ | 150g | |
| スナップエンドウ | 150g | |
| A 塩麴 (魚の下味用) | 60g | ③ オープンシート (*)を正方形に切り、6枚用意する。 |
| B 塩麴 (野菜用) | 90g | 等分に分けた②の野菜の上に①の鯖をのせ、ピザ用チーズを乗せてシートでぴっちり包み込む。 |
| 七味唐辛子 (好みで) | 少々 | |
| ピザ用チーズ | 90g | ④ 200℃のオーブンで、包みが膨らんで魚に火が通るまで12分～15分蒸し焼きにする。 |

*オープンシート又はアルミホイルでも可

*30cm幅位の正方形

菜の花の辛子和え

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

| | | |
|-------|------------|--|
| 菜の花 | 300g | ① 菜の花は固い部分を切り、落とし熱湯でさっと茹で、冷水に取り4cm長さに切って水気をしっかり絞る。 |
| 和え衣 | | |
| だし汁 | 大さじ3 | ② ボウルに和え衣の材料を入れ、よく混ぜ①の菜の花を加えて和える。 |
| 醤油 | 大さじ3 | |
| 白すりごま | 大さじ3 | |
| 練り辛子 | 小さじ1～1と1/2 | |

うどと里芋の含め煮

<材 料>

うど
里芋（あれば子芋）
A { 塩・醤油
砂糖・みりん
だし
グリーンアスパラ

<分 量>

200g
200g
各小さじ1
各小さじ2
1カップ
6本

<作 り 方>

- ① うどは4cm長さに切り、厚めに皮をぐるりと剥き、縦半分に切って酢水（分量外）に放す。
- ② 里芋は洗って水気を取り、縦に角がつくように皮をむく。固く絞った布巾かペーパーで表面をよく拭く。
- ③ 鍋にうど・里芋を入れAを加えて蓋をし、コトコトと柔らかくなるまで煮含める。
- ④ グリーンアスパラははかまを取り、固い部分を切り落としてさっと茹で斜め切りにして、盛り付けたところに添える。