

2019. 3. 20. 男のおもてなし料理レシピ

六人前

麻婆大根

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

大根	600g	① 大根は1.5cm角に切る。春雨は熱湯で戻しざるに上げ、水気を切り
春雨（乾燥）	50g	食べやすく切る。
豚ひき肉	230g	② フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を弱火で炒め、香りが
にんにくのみじん切り	大さじ1/2	出てきたら豚ひき肉を入れて中火でよく炒める。肉の水気が飛ん
生姜のみじん切り	大さじ1/2	だら大根を加え、強めの中火で全体に油が回るまで炒める。
葱のみじん切り	大さじ3	③ 鍋の中央を空けて豆板醤を加えて炒め、香りが出てきたら分量の
油	大さじ1と1/2	水を加え、煮立ったらあくを取り Aで調味し、蓋をして弱火で
豆板醤	小さじ1	10～15分煮る。
水	1と1/2カップ	④ 大根が柔らかくなったら春雨を加えて1～2分煮て葱を入れる。
A { 酒	大さじ1と1/2	Bを溶き入れてとろみをつけ、仕上げにごま油をたらして
醤油	大さじ3	香りをつける。
塩	小さじ3/4	
胡椒	少々	
B { 片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	
ごま油	大さじ1/2	

中華風茶碗蒸し

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

豚ひき肉	100g	① 椎茸は石づきを取り、5mm角に切る。
生椎茸	4枚	② フライパンに油を熱し葱をさっと炒め、豚ひき肉を加えて更に
葱の小口切り（1本分）	100g	炒める。肉に8割がた火が通ったら①を加えて炒め合わせ
油	大さじ1	全体に火が通ったらAで調味する。
A { 酒	大さじ2	③ 耐熱の1L強の容量が入る大鉢に②を入れ、卵を割りほぐして
醤油	大さじ1	Bを混ぜ合わせ、器に注ぎ入れる。
胡椒	少々	④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、強めの中火で5～6分、
卵（Lサイズ）	4個	弱めの中火にしてさらに15～20分蒸す。中央に竹串を刺し
B { 水	4カップ	透明な液が出てきたら出来上がり。
塩	小さじ1と1/2	*又は鍋に容器の高さ1/3まで熱湯を注ぎ、中火で再沸騰したら
酒	大さじ2	弱めて7～8分卵液がゆらゆらしたら火を止め暫くそのまま蒸らす

*好みで香葉や刻みパセリ等

カニと豆腐の炒め煮

<材 料>

カニの身
又はカニ缶
かにかま
絹ごし豆腐（2丁）
卵
葱の小口切り
A { 酒
おろし生姜
油
B { 水
酒
醤油
塩
胡椒
C { 片栗粉
水
ごま油

<分 量>

160g
小1缶
120g
600g
2個
1本分
小さじ2
小さじ2
大さじ2
2カップ
大さじ2
小さじ2
小さじ1
少々
大さじ2
大さじ4
小さじ2

<作 り 方>

① カニは軟骨を取り、粗くほぐしてAを加えて混ぜる。
又はカニ缶と少し上等のかにかまを混ぜAを加える。
② 豆腐はトレイに乗せて暫く置き、軽く水気を切る。
卵は割りほぐす。
③ フライパンに油を熱し葱を入れてひと炒めし、カニを入れて
さっと炒め合わせる。
④ Bを加え豆腐を入れ大きく崩して、熱くなるまで2分煮る。
⑤ ④にCを溶き入れ混ぜながらとろみをつける。
⑥ 溶き卵を流し入れ大きくかき混ぜて火を通す。ごま油を回し入れ
香りをつけて器に盛る。