

## 2019. 9. 18. 男のおもてなし料理 レシピ

### 六人前

### 秋刀魚の黒胡椒煮

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
秋刀魚		6尾	① 秋刀魚は洗って頭と尾を落とし、内臓を取って流水で洗う。水気を拭き4～5つの筒切りにする。
A { 酒		1カップ	
水		1. 5カップ	② 浅鍋又はフライパンにAを入れて煮立て、①を並べる。粗く挽いた黒胡椒を上から散らし、煮汁をすくい掛けながら1～2分煮る。落し蓋をして弱めの中火で15～20分程煮たら出来上がり。
砂糖		大さじ3	
みりん		大さじ3	③ おくらは塩茹でし又はレンジで加熱して、器に盛った秋刀魚に添える。
醤油		大さじ4と1/2	
黒胡椒		大さじ3～4	
おくら		6本	

### 和風ラタトゥイユ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
鶏もも肉 (2枚)		400g	① 鶏肉は余分な脂を取り除いて、一口大に切り、塩麴をもみこんで20分置く。
A { 塩麴		大さじ2	
完熟トマト (小)		4～5個	② トマトは半分に分ける。他の野菜は一口大の乱切り。
ズッキーニ		1本	
茄子		3本	③ 厚手の鍋を熱し油大さじ1を入れ、鶏肉を炒める。残りの油を加えてにんにく・野菜を入れてしっかり炒める。
赤・黄パプリカ		各1個	
にんにく (みじん切り)		1片分	④ Aを次に加え蓋をして中火で20分位煮る。水分が十分出たら、蓋を取り水分を飛ばすように10～20分煮詰める。
油		大さじ2	
A { 黒酢・酒		各1/4カップ	
薄口醤油		小さじ1	

### 吹き寄せおから

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
おから		250g	① 厚手の鍋に油大さじ3を熱し、おからを入れてさらさらになるまでよく炒め、バットに移す。
鶏もも肉		200g	
こんにゃく		1/2枚	② 鶏肉は1.5cm角に切り、こんにゃくは茹でて水にさらし、1cm程の色紙切り。椎茸は軸を取り二等分して薄切り。
干し椎茸 (もどす)		3枚	
ごぼう・人参		各50g	ごぼう・人参は輪切り又はちょう切り。油揚げは縦半分にして5mm幅の細切り。ちくわは薄い輪切りにし、長葱は小口切り。
油揚げ		1枚	
ちくわ (細いもの)		3本	③ 鍋に油大さじ2を熱し、鶏肉・こんにゃく・椎茸・ごぼうを炒める。油がなじんだら人参・油揚げ・ちくわを加え、最後に長葱を入れて炒める。
長葱		1本	
油		大さじ5	④ 良く混ぜ合わせたAを入れ、おからも加えて更に炒める。
A { だし		1カップ	
酒・みりん		各大さじ3	⑤ 器に盛り好みで万能葱の小口切りをのせる。
砂糖		大さじ2	
薄口醤油		大さじ1	*冷蔵庫で3～4日は保つ。
塩		小さじ1	
万能葱		適量	