

2019. 11. 13. 男のおもてなし料理 レシピ

牡蠣（かき）の炒め

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	牡蠣（かき）	300g	① かきはよく洗って水切りする。
	レタス	3～4枚	② レタスは洗って水気を切り太めのせん切り。
	春雨	20～30g	③ 春雨は高めの温度に熱した油でさっと揚げ、皿に広げたレタスの上にのせ上から押えてざっと崩しておく。
	片栗粉	大さじ2	④ かきに片栗粉を加えてよく混ぜ、春雨を揚げた油を大さじ3杯程鍋に残して熱し、かきを並べるように手早く入れ、崩さぬように静かに炒める。
A	生姜みじん切り	大さじ1	
	塩	小さじ1/4	⑤ Aを合わせて加え、よく炒めて春雨の上に乗せる。 *揚げ油に春雨を一本入れてみて、沈まず縮れて膨らみながらすっと浮いてくる程度が適温。4～5倍に膨れる。
	砂糖	小さじ1	
	酢・ごま油	各小さじ1	
	酒・醤油	各大さじ2	
	水	1/2C	
	揚げ油		

大根の即席漬け

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	大根（中1/2本）	500～600g	① 大根はよく洗って皮ごと乱切り。
	赤唐辛子	2本	② 赤唐辛子は種を取り小口切り。
A	油+ごま油	大さじ3	③ 鍋にAを熱し赤唐辛子をさっと炒める。
B	塩	小さじ1/2	④ 大根を加えてさっと炒め、Bを入れてかき混ぜ煮立ったら、すぐボウルに移す。
	砂糖・酢	各大さじ2	
	醤油	大さじ1	⑤ 時々混ぜながら冷まし3時間～1日後が食べごろ。 *大根は炒めすぎない。Bは大根を和える位のボウルに作る。

蒸し野菜のあんかけ

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	ブロッコリー	1個	① ブロッコリー・カリフラワーは小房に分けて耐熱皿に置き、上にベーコンをのせ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて、強火で蒸し、10分程して柔らかくなったら取り出す。
	カリフラワー	小1個	
	ベーコン（薄切り）	2枚	
	ごま油	小さじ1	② 小鍋にAを入れて煮立て水溶性片栗粉を加え、とろみをつけあんにする。
A	酒	大さじ1	
	塩	小さじ2/3	③ 蒸し上がった野菜とベーコンを形よく盛り付け、ごま油を回しかけあんをかける。
	生姜汁	小さじ1	
	スープ		*スープは水1/2C+ガラスープの素小さじ2
	片栗粉（水大さじ1で溶く）	小さじ2	*野菜は箸で崩れる位に柔らかく蒸す

八宝菜風うま煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
豚肉こま切れ	300g	① 豚肉にAをもみ込む。
A { 塩	小さじ1/3	② キャベツは一口大に切る。人参は3mm厚さの半月切り又はいちょう
おろし生姜	小さじ1	切り。ピーマンはヘタと種を取り一口大に切る。しめじは石づきを取り
キャベツ	400g	ほぐす。
人参	1/3	③ フライパン又は鍋にごま油大さじ2をひき、キャベツ・もやし・人参・
ピーマン	2個	ピーマン・しめじを重ねる。表面に①の豚肉を広げ、Bを加えて中火に
しめじ (1パック)	100g	かけ、沸いてきたら蓋をし、5分程蒸し煮する。
もやし	1袋	④ 蓋を取り肉をほぐしながら全体を混ぜ、うずらの卵を加えて温め、塩・
うずらの卵 (茹)	10個	胡椒で味を調える。
ごま油	大さじ3	⑤ 火を強めCを混ぜ合わせて手早くとろみをつける。
B { 鶏ガラスープの素	大さじ1と1/2	仕上げにごま油大さじ1を加えて混ぜる。
水	1C	
塩・胡椒	各適宜	
C { 片栗粉	大さじ1と1/2	
水	大さじ3	