

2020.1.15. 男のおもてなし料理 レシピ

ポトフ (6~7人分)

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	牛ロース・肩ロース等	700g	① 牛肉にAをすり込み、ラップをして冷蔵庫に1~3日位寝かせて、塩豚を作る。 *砂糖なしでもよい ② 肉の水分を拭き取り、鍋に油を熱し肉の表面に焼き色を付ける。 ③ Bの野菜を乱切りにして、水5Cと鍋に加え、強火にかけ沸騰したら灰汁(あく)すくい取り、ブイヨンキューブを入れ蓋をして、弱火で1時間ほど煮込む。 ④ 小房に分けたブロッコリーを加え、2~3分火が通ったら取り出し、肉も取り出す。 ⑤ 肉は食べやすい大きさに切り、器に煮込んだ野菜とともに、調味したスープを盛り、好みに生クリーム・粒マスタードを添える。 * <u>主菜とスープを作る時</u> ⑤ 肉は8mm厚さに切り、器に盛りブロッコリーを添えて、ソースをかける。 ⑥ 鍋に残った野菜をミキサーかフードプロセッサーにかけ、スープで濃度を調節し、味を見て調味しポタージュにする。生クリームを盛り付けて回し入れる。
A	塩 3%	21g	
	砂糖 1.5%	10g	
	胡椒	少々	
	油	大さじ1	
B	人参	中1本	
	じゃが芋	中4個	
	玉葱	中2個	
	セロリ	1本	
	ブロッコリー	1株	
	ブイヨンキューブ	1個	
	水	5C	
	生クリーム	大さじ2~3	
	粒マスタード	適量	
	*ソース		
A	サワークリーム	200cc	} 混ぜ合わせる
	生クリーム	50cc	
	粒マスタード	大さじ1	
	ディルウィード(好)	少々	
	牛乳	適量	
	パセリのみじん切り	大さじ1	
B	シーチキン(1缶)	150g	} ツナの油を除いてフードプロセッサーにかけクリーム状にする
	アンチョビ	20g	
	マヨネーズ	100cc	
	レモン汁	大さじ1と1/2	
	タバスコ	少々	

フォアグラの前菜 (会長が作る)

キングサーモンのソテー (会長が作る)

