

2020.2.12. 男のおもてなし料理 レシピ

六人前

海老紫蘇餃子

＜材 料＞	＜分 量＞	＜作 り 方＞
海老	300g	① 海老の殻と背ワタを取り細かく刻み、豚ひき肉・生姜・ごま油・塩・胡椒を入れて良く練り合わせる。 ② ①に細かく刻んだ紫蘇と春菊と5mm角に切った山芋を加えて、更によく混ぜ合わせる。 ③ ②の具を36等分し餃子の皮で包む。手のひらに皮をのせ、具を真ん中に置き、皮のへり半分に少量の水をつけ、片側の皮だけヒダを寄せて押えていく。 ④ フライパンに油を少々（分量外）ひいて熱し、放射状に並べて餃子の底に焦げ目がつくまで焼き、湯を1/2C位（分量外）さし蓋をして、火を強め湯がなくなるまで蒸し焼きにする。 ⑤ 皿に取り、合わせたたれをかける ＊水餃子・蒸し餃子でも美味しい。
豚ひき肉	150g	
生姜すりおろし	小さじ1と1/2	
山芋	75g	
紫蘇	15枚	
春菊	45g	
ごま油	大さじ1と1/2	
塩	小さじ3/4	
胡椒	少々	
餃子の皮	36枚	
たれ		
ごま油	大さじ1と1/2	
黒酢	大さじ3	
醤油	大さじ1と1/2	
葱（みじん切り）	大さじ1と1/2	
にんにく すりおろし	小さじ3/4	
塩・胡椒	少々	
砂糖	小さじ1と1/2	

精進麻婆豆腐

＜材 料＞	＜分 量＞	＜作 り 方＞
木綿豆腐 2丁	600g	① 豆腐は1.5cm角に切る。干し椎茸は戻して軸もみじん切り。戻し汁は取りおく。豆鼓は固い時はぬるま湯でふやかしてみじん切り。 ② 油を熱しセロリ・にんにくの茎を中火でさっと炒め、椎茸を加えてよい香りが立つまで焦がさぬよう炒めて、豆鼓・豆板醤も加えて炒め合わせる。 ③ Aを合わせておいたものを加え、ひと煮立ちさせ豆腐を加える。火が通ったら味を見て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、粉山椒を振る。 ④ 好みで香菜の小口切りを散らしてもよい。
干し椎茸 8～9枚	50g	
セロリ みじん切り	大さじ1	
にんにく茎 みじん切り		
又は にら 長葱	大さじ1	
豆鼓（とうち）	大さじ1	
豆板醤	小さじ1	
A { スープ（水・椎茸戻し汁）		
ガラスープ	小さじ1 1C	
醤油	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
油	大さじ3	
片栗粉+水	大さじ1+2	
粉山椒	少々	
香菜	少々	

薬膳ローストポーク

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
豚ヒレ肉	300g	① ヒレ肉に塩・胡椒と五香粉をまぶし、オリーブ油を入れ、熱した鍋で表面を焼きつけ、Bを合わせたものを入れて蓋をし、10分程中火～弱火で蒸し煮する。
A { 五香粉	小さじ1/2	
塩・胡椒	各少々	
オリーブ油	大さじ1	② 肉を一旦取り出し残ったソースをとりみがつくまで煮込む。
にんにく みじん切り	1片10g	
B { クコの実	大さじ1	③ 肉を切り皿に盛り付けソースをかける。
棗(なつめ)	2個	
赤ワイン	50cc	
黒酢	大さじ1	
醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
水	50cc	

大根の香り和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
大根	400g	① 大根は5×1cmで2mm厚さの短冊に切り、塩を混ぜて10分置き、しんなりしたら水気を絞ってボウルに入れる。
塩	小さじ2弱	
クコの実	大さじ1	② クコの実は洗ってざるに上げる。貝割れ菜は3cm幅に切る。
貝割れ菜	1パック	
A { 油	大さじ2	③ 小鍋にAを入れ、熱して煮立ったら大根にかけ良く混ぜる。
砂糖	大さじ2	
酢	大さじ3	
粒山椒	小さじ1と1/2	
		④ 食卓に出す前にクコの実と貝割れ菜を混ぜる。