

2021.9.15 男のおもてなし料理 レシピ

鰻寿司 (4人分)

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
米	3C	① 米は炊く30分~1時間前に洗ってざるにあげておき、酒を入れた昆布のつけ汁で水加減し、炊飯する。吹いてきたら火を弱めて15分炊き、火を止め12~13分蒸らして飯台にこんもりとあけ、作っておいた合わせ酢を一度に回しかけ、ご飯の山を手早くサクサクとませ合わせ四方に広げる。団扇であおぎ、人肌に冷まして固くしぼったぬれ布巾をかけておく。
水 (昆布のつけ汁)	}	
酒 大さじ2		3C
合わせ酢		③ 耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで50秒温める。
酢	大さじ4	④ 鰻を食べやすく切り、タレをかけておく。
砂糖	大さじ1	⑤ 針生姜、茗荷、大葉の千切り、白ごまを用意する。
塩	小さじ1	⑥ 炒り卵を作る。
うなぎ蒲焼	2尾	⑦ 酢めしに⑤と⑥を混ぜて器にもり、鰻をきれいにトッピングする。ごまを散らす。少々取りおいて上からふってもよい。
酒	大さじ1~2	
針生姜 (千切り)	1片分	
みょうが (千切り)	2~3個分	
大葉 (千切り)	4~5枚分	
煎りごま白	大さじ3	
炒り卵		
卵	3個	
砂糖	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
酒	大さじ1と1/2	
油	小さじ1	
<合わせ酢>		
a 酢	1C	aを鍋に入れ、砂糖と塩が煮溶けるまで弱火で混ぜながら温める。
塩	大さじ1	煮立てないこと。
砂糖	40g	
昆布	5cm幅2枚	

揚げびたし (4人分)

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>		
茄子 かぼちゃ	}	① かぼちゃは1cmの厚さひと口大、茄子パプリカなども食べやすい大きさに切り、彩りよく組み合わせて5種類くらい用意する。		
パプリカ (赤) おくら			② aを小鍋でひと煮立ちさせて容器に移す。	
ズッキーニ ピーマン				③ 野菜を素揚げにしてよく油を切り、熱いうちに30分~一晩、aの漬け汁にひたす。
などの季節の野菜				
a だし汁	1C			
しょうゆ	大さじ4			
みりん	大さじ5			
揚げ油				

