

2022.10.12 男のおもてなし料理 レシピ

牛すじ肉と野菜の煮物

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
牛すじ肉	350g	① 牛すじ肉は鍋に水を被る位入れて下茹でする。中火にかけて沸騰したら弱火にして、アクが出てきたらザルに取り、肉についたアクを洗う。食べやすい大きさに肉をカットする。
里芋	200g	
人参	70g	
こんにゃく	100g	
大根	150g	② 鍋に新しい水と肉を入れ、沸騰したら弱火で30分～1時間位茹でて肉と茹で汁とに分ける。
しめじ	70g	③ 里芋は上下を落とし角をつけて皮をむく。人参は乱切り。こんにゃくは塩で揉み5分位茹で、スプーンでちぎるか7～8mmの厚さに切り手綱結び。大根は縦4等分し、1cmの厚さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。いんげんは塩をまぶして柔らかく茹でる。
いんげん	20g	
だし	1カップ	④ 鍋にだしを熱し、しめじといんげん以外の材料を入れ、だしが再び熱くなって来たらaを加え、落とし蓋をして中火で芋がやわらかくなるまで煮る。次にしめじを加えて5分ほど煮汁が少し残るまで煮て火を止め、いんげんを入れて暫くそのままつけておく。途中1～2回鍋を揺り動かす。
肉の茹で汁	1カップ	
a { 砂糖	大さじ11/3	
みりん	大さじ1	
醤油	大さじ11/2	
塩	小さじ3/4	

生姜ご飯

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
米	2カップ	① 米は洗ってザルに上げておく。 ② 昆布は480mlの水につけておく。 ③ 油揚げは油抜きしてからせん切りにする。生姜はせん切りにしてザルにとり、水を通してから水気をしぼる。 ④ 米に昆布のつけ汁と調味料を合わせて480mlにしたものと、③を加えて炊き上げ、よく混ぜておく。
水	合わせて	
昆布(5cm角2枚)		
酒(大さじ3)		
塩(小さじ1)	480ml	
油揚げ	1枚	
生姜	20g	

豆乳椀

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
蕪	150g	① 蕪はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋にサラダ油を入れ①を炒める。しんなりしたらだし汁、ご飯、塩を入れ柔らかくなるまで煮る。(15分程) ③ ミキサーにかけて鍋に戻し、豆乳を加えて火にかけ、沸騰寸前に火を止めて塩で味を調える。 ④ 器に盛り、茹でた蕪の葉を少し散らす。
玉ねぎ	25g	
だし汁	2カップ	
ご飯	15g	
豆乳	75cc	
蕪の葉	少々	
サラダ油	大さじ1/4	
塩	小さじ1/2	

白酢和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
木綿豆腐	1丁300g	① 豆腐は熱湯の中に適当な大きさにくずして入れ、20～30秒茹でて布巾を広げたザルにあけ、冷ましてから包んで水気をしぼる。しぼり加減は最初の重さの2/3くらいが適当。 ② ささみは塩少々をふり、酒大さじ1をかけて加熱、冷めたら細く割く。 ③ 春菊はさっと茹でて適当な長さに切る。こんにゃくは細い短冊切り、きくらげは湯で戻し細切りにしてさっと茹でる。柿は細切り。 ④ ①にすりごま、aの調味料を加えてよく混ぜ、具を加え和える。
すりごま	大さじ11/2	
a { 砂糖	大さじ1/2	
薄口醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酢	大さじ2	
ささみ	1本	
春菊	100g	
柿	80g	
こんにゃく	20g	
きくらげ(乾)	7g	