

2023.2.15 男のおもてなし料理 レシピ（5人分）

ぶりと白菜の生姜煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ぶり	5切れ 500g	① ぶりは切り身が大きければ二つに切る。
白菜	625g	② 白菜はたっぷりの湯でさっと茹で、縦二つに切り、さらに長さ
生姜の薄切り	12枚	5～6cmに切る。
煮汁		③ 生姜は薄切り又は千切りにする。
だし	1/3カップ	④ 鍋に煮汁を入れて煮立て、ぶりと生姜を入れ落とし蓋をして煮る。
しょうゆ	1/3カップ	ぶりに七分通り火が通ったら白菜を入れ、味が染み込むまで
みりん	1/3カップ	中火で煮込み、味をみる。
さとう		⑤ 器にぶりと白菜を盛って煮汁をかけ、長葱の千切り又は針生姜を
長葱又は針生姜	大さじ1・1/4	あしらう。

高野豆腐の卵とじ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
高野豆腐	3枚	① 高野豆腐は戻して絞りを、短冊切りにする。人参も高野豆腐に合わせ
人参	60g	せて短冊切り、干し椎茸も戻して千切りにする。
干し椎茸	60g	② 鍋にだし汁と調味料a、高野豆腐を入れて火にかけ、沸騰したら
卵	3個	人参、干し椎茸を散らすように入れて、中火で煮る。
いんげん又は絹さや	40g	③ 野菜に火が通ったらいんげんを加え、軽く混ぜた溶き卵を火の
だし	1・1/4～2弱カップ	通りにくい中央から外側へと回し入れる。そのまま半熟になったら
さとう	大さじ2弱	ら火を止め、蓋をして少し蒸らす。
a しょうゆ	大さじ2	※カットされた高野豆腐を戻さずに使うと早く煮える。
酒	大さじ2・1/2	この場合、だしは2弱カップにする。

菜の花と油揚げの辛子和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
菜の花	250g	① 菜の花は根元の固い部分を切り落とし、塩少々(分量外)を加えた
油揚げ(薄揚げ)	2.5枚	熱湯で30秒ほど茹でて冷水に取り、水気を絞る。長い時は半分
練り辛子	大さじ1弱	に切る。
a しょうゆ	大さじ2弱	② 油揚げはオーブントースターで薄く焼き色がつかまで高温で2～
さとう	大さじ2/3	3分焼き、縦半分に切って幅1cmに切る。
		③ ボウルにaを混ぜ合わせて、菜の花と油揚げを和え器に盛る。