

2023.5.17 男のおもてなし料理 レシピ (4人)

若竹汁

<材料>	<分量>	<作り方>
一番だし	3C	①筍は一口大の縦薄切り、わかめは3cm位に切る
塩分 0.6%	塩 小1/2	②だしを火にかけ、筍わかめを入れ軽く煮る
	薄口醤油 小1	③仕上げに塩、醤油を加えて味を調える。
茹で筍	60g	
わかめ	もどして40g	*木の芽

1c	=200cc
小1	=5cc
大1	=15cc

炊き合わせ

牛肉(切落し)	200g	①じゃが芋は厚めの輪切りにし、水に放してから水けをきる
じゃが芋	200g	②玉ねぎは大きく四つ割り
玉ねぎ	200g	③厚揚げは熱湯を通して大ききり、こんにゃくは塩でもみさっと湯がいて切る
厚揚げ	1枚	④さやえんどうは筋を取りさっと茹でる
糸こんにゃく	1玉	⑤鍋に肉を入れて火にかけ、白っぽくなってきたらだしを入れあくをとる
さやえんどう	30g	⑥次にじゃが芋、こんにゃく、玉ねぎを入れる
二番だし	2・1/2C	⑦調味料を加え、煮立ったら中火にし10分位して厚揚げを入れさらに20分煮る
醤油	大3	
塩	小1	
砂糖・みりん	各大3	

あじのゴマ焼き

あじ(鰯)3枚おろし4尾	①あじに塩をし10分程置く、ペーパータオルで水気をふき、こしょうをする
塩 小1	②両面に片栗粉をつける
こしょう 適宜	③身の方の片面に卵白をつけ、ごまをつける
片栗粉 大2	④フライパンに油を少し入れ8割りにしたピーマンをさっと炒め、取り出す
卵白 小1個	残りの油を足し、あじをごまの付いた方から焼き、両面焼く
いりごま 大5	
サラダ油 大2~3	
ピーマン(しし唐) 2個	

小松菜のからしあえ

小松菜 200g	①小松菜を茹で冷水にとり絞って3cmにきる
(割り醤油)	②①をボールに入れ、割り醤油の半量をふりかけておく
だし、醤油 各大1	③かるくしぼり、残りの割り醤油にからしと砂糖を混ぜて小松菜をあえる
ときからし 小1	
砂糖 小1/2	

★一番だし

水	3C+1/2C
出し昆布	6g(1%)
かつお節	12g(2%)

★二番だし

水	3C+1/2C
一番だしで使った昆布とかつお節	
かつお節ひとつかみ	