

2023 6.21

男のおもてなし料理 レシピ(4人)

1C=200 ml・小匙 1 = 5 ml・大匙 1 = 15 ml・

塩小匙1≒6g・醤油小匙1≒塩1g

マリナーラソース(2C)

<材料>	<分量>
にんにく	大1片
赤唐辛子	1本
ローリエ	1枚
アンチョビ	1枚
トマト水煮缶	2C
パセリ	1枝
オリーブ油	1/3C
白ワイン	1/3C
砂糖	小匙1
塩	小匙 1/2
胡椒	少々

<作り方>

- ①にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は水につけてもどし種を抜く
パセリはみじん切り
- ②鍋にオリーブ油にんにくを入れ、コールドスタート。
次に赤唐辛子、ローリエを炒め、味と香りを油に移す
- ③赤唐辛子を出してから、アンチョビとパセリ入れ白ワインを加えて炒め
合わせる
- ④アンチョビが溶けるまで炒めたら、トマトをつぶしながら入れ、
塩・胡椒・砂糖を加える
- ⑤中火で 20 分ほど煮込んでトロりとさせる

たこのトマト煮込みパスタ

スパゲッティ	320g
塩	大匙 1
茹でたこ	200g
マリナーラソース	2C
あさつき(万能ねぎ)適宜	

- ①たこの足を一口大のぶつ切りにしてから粗みじんに切る
- ②鍋にマリナーラソースを入れひと煮立ちさせ、①のたこを入れて、
7分煮る
- ③水2Lに塩大1匙(0.8%)を入れてスパゲッティを茹でる
(茹で汁は1C位残しておく)
- ④茹でたてのスパゲッティを②の鍋に入れ手早く合え、器に盛って刻みあさつき
を散らす

醤油ぶた

豚もも肉塊	400g
醤油	1C弱
ズッキーニ	1本
赤パプリカ	1個
かぼちゃ	適宜
しめじ(生シイタケ)	100g
オリーブ油・塩・パルメザンチーズ	適宜

- ①小鍋に豚肉を入れ、肉が 2/3 隠れる位の醤油を入れ、蓋をして 30 分位煮る
途中で裏返す。そのままさます。
- ②野菜はオリーブ油で焼き、塩をする

フルーツパンチ

スイカ	400~500g
キウイフルーツ	
リンゴ・バナナ	
パイン(缶詰可)	
レモン汁	1/2 個分
シロップ(水1C+砂糖50g)	
オレンジキュラソー(大匙1)・炭酸水(250 ml)	

- ①水に砂糖を入れ煮溶かしてシロップを作り、冷ましておく
- ②果物は適当な大きさに切り、器に入れレモン汁をかける
- ③②にシロップ・炭酸水 250 ml・オレンジキュラソー大匙1も入れて
冷蔵庫で冷やす。