

2025. 3.5 男のおもてなし料理 レシピ (4~5人)

<材料> <分量>

<作り方>

1カップ=200ml・小さじ=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

五目ちらし寿司 1928kcal

米 3カップ
水 3カップ
(酒大さじ2と昆布10cmのつけ汁)

合わせ酢 { 酢 60ml
塩 小さじ1・1/2
砂糖 大さじ1

錦糸卵
卵 3個

{ 砂糖 小さじ1
塩 一つまみ

サラダ油 大さじ1

かんぴょう 20g

干し椎茸 15g

{ しょう油 大さじ3・1/2
砂糖 大さじ3
水(戻し汁含む) 1・1/2カップ

甘酢人参

人参 50g

{ 砂糖 小さじ1/2
酢・塩 各小さじ1/5
だし 1/3カップ

酢れんこん

れんこん 100g

{ 砂糖 大さじ3
酢 大さじ4
塩 小さじ1/2
だし 1/3カップ

さけでんぶ

さけ缶 100g

{ 砂糖 大さじ1・1/2
塩 小さじ1/2
酒 大さじ1・1/2

海老 5尾

甘酢 { 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1

さやえんどう 30g

塩 小さじ1/3

仕上げ

- ①米は炊く30分~1時間前に洗ってざるに上げる
- ②米を昆布のつけ汁と酒で水加減して炊く
- ③合わせ酢の調味料を混ぜておく
- ④炊きあがったら、飯台にあげ合わせ酢を一度にまわしかけ、切るように混ぜ酢が混ざったらうちわなどであおぎ人肌に冷まし、絞った布巾をかけておく

- ①卵をよくときほぐして調味料を入れ、さらに混ぜてから漉す
- ②フライパンを火にかけて熱くし、油を入れ、多い分は小皿にあげ、キッチンペーパーなどで油をふいて、卵液を流し入れる
- ③手早く鍋を傾けて全体に広げ、余分な卵液を器に戻し、ふちが乾いてきたら端を手ではがし箸を1本差し込んで持ち上げ、裏返しさとあぶり、取り出す
- ④薄焼き卵が冷めたら、4~7cm幅に切り、何枚か重ねて細く切り、ほぐす

- ①かんぴょうはさっと洗った後塩でもんで洗い、水に浸して戻し、椎茸も戻す
- ②鍋に椎茸とかんぴょうを入れ、調味料と水を加えて、中火で煮含める
- ③煮あがった椎茸はせん切り、かんぴょうは1cm長さに切る

- ①人参はせん切りにし、だしに砂糖、塩を加えて煮、最後に酢を加え煮詰める

- ①れんこんの皮をむき、薄切(太いものは半月か四つ割り)
- ②熱湯に酢を少々落とし、歯ごたえが残るくらいに茹で、だしと調味料を合わせた中につける

- ①さけの皮と骨をとり、水けをきって、厚手に鍋に入れ、調味料を加えて箸4~5本持って弱火で更紗rになるまで炒りつける
出来上がって火からおろしても、少し冷めるまでかき回す

- ①海老は背ワタを取り、殻つきのままゆでてから殻を取り、大きいものは2枚にそぎ切り、甘酢につける

- ①すじを取り、塩をまぶして茹でる

(1)具を用意する (2)酢めしを作る (3)酢めしが温かいうちに人参、椎茸、かんぴょう、れんこんを混ぜ合わせる
(4)でんぶ、錦糸卵を一面に散らし、えび、青みをそえる

<材料> <分量> <作り方>

吉野鶏のすまし汁 97kcal

だし	3カップ	①水に昆布を入れ、火にかけ沸騰寸前に昆布を引き出す
水	3・1/2カップ	②かつおぶしを入れ、煮立ったら一呼吸おいて火を止め、漉す
昆布	6g	③味付けをする
かつおぶし	12g	④ささみは薄くそぎ切りにして、包丁でたたいて塩、酒をふりかける
塩	小さじ1/2	⑤片栗粉をまぶして両面をはたき、粉を手で落ち着かせ、熱湯でゆで、冷水にとり、揚げておく
しょう油	小さじ1/2	⑥菜の花は塩を入れた熱湯で色よく茹でておく
(吉野鶏)		⑦器に吉野とりと菜の花を入れて、温めた③を注ぐ注ぎ、吸い口の柚子あしらう
ささみ	2本	
塩・酒	少々	
片栗粉	適宜	
菜の花		
へぎ柚子		

桜もち (10個) 669kcal

薄力粉	50g	①桜の葉をさっと水洗いし、布巾などで水けを切る
白玉粉	大さじ1	②小麦粉はふるっておく、あんは10個に丸める
砂糖	大さじ1・1/2	③白玉粉をボールに入れ、水を少し入れて、つぶつぶのないように滑らかにし、残りの水と砂糖を加えてよく合わせ、最後にふるった粉を入れてよく混ぜる
水	100ml	④フライパンを熱してから火を弱め、油を薄くひいて、軽く大さじ2杯ほどのたねを楕円形に薄く流し、スプーンの底で形を(5cm×10cm)に整え焼く
こしあん	300g	表面が乾き、透き通ってきたら裏返してさっと焼き、ぬれ布巾の上取る
桜の葉の塩漬け	10枚	⑤皮にあんをのせてくるくる巻き、桜の葉でくるむ