

2014. 10. 15. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

きのこご飯

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
米		3 C	① 米は洗ってざるにあげて30分おく。 ② 松茸は石づきを削りとり、塩水で表面の汚れを洗い、水気をふきとり繊維に沿って薄切り。(松茸とエリンギを半々にしても良い。) ③ きのこにAの下味をつける。 ④ 米は調味料を含めて水加減し、中火にかけふいてきたらきのこを加え炊き上げる。 ⑤ 器に盛り、柚子の皮のせん切りを散らす。
水又は昆布のつけ汁	}	3. 6 C (720cc)	
酒 大さじ2			
醤油 大さじ2			
塩 小さじ1/3			
松茸		150 g	
A { 醤油		小さじ1と1/2	
酒		小さじ1と1/2	
柚子の皮のせん切り		適宜	

秋刀魚とごぼうのかき揚げ

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
秋刀魚 (3尾)		200 g	① ごぼうはきれいに洗い、縦に5~6本切り込みを入れ、ささがきにする。水に5分程つけ、ざるにあげて水気を拭く。 ② 秋刀魚は3枚におろし、腹の小骨を取り、1cm幅の斜め切りにし、Aに10分つける。 ③ ボウルに衣の材料を合わせて混ぜる。 ④ 秋刀魚の汁気を拭いて粉をまぶし、ごぼうと合わせて衣のボウルに入れて混ぜる。 ⑤ たねを一口大にして17℃の油に落とし入れ、カラッとするまで4~5分揚げろ。 ⑥ 器に盛り付ける。
A { 醤油・酒		各小さじ2	
おろし生姜		小さじ1	
粉 (さんま用)		小さじ2	
ごぼう (1本)		150 g	
衣			
{ 小麦粉		2/3 C	
{ 水		2/3 C	
{ 塩		小さじ1/4	
揚げ油		適宜	

*好みで塩・レモン等添える。

秋野菜の煮物

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
里芋		450 g	① 里芋は上下を切り落とし、角をつけてむく。人参は7~8mm厚さの輪切り。こんにゃくは塩でもみ、5分程茹でて7~8mm厚さに切り、真ん中に切れ目を入れ、片端をくぐらせ手綱にする。 しめじはほぐし、いんげんは筋を取って洗い、塩をまぶして熱湯で柔らかく茹でる。 ② 鍋にだしを熱し、しめじといんげん以外の材料を入れ、だしが再沸騰したら調味料Aを加える。 ③ 落とし蓋をしてコトコト煮る。芋が柔らかくなったらしめじを加え5分煮て、煮汁が少し残る程度で火を止め、いんげんを入れ味を含ませる。途中1~2回鍋を揺り動かす。
人参		150 g	
こんにゃく		200 g	
しめじ		100 g	
いんげん		50 g	
だし		400 cc	
A { 砂糖		小さじ1と1/2	
{ みりん		大さじ1	
{ 醤油		大さじ2と1/2	
{ 塩		小さじ1/3	

茶碗蒸し

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
A {	卵	3個	① Aを混ぜてこす。
	だし	3C	② 鶏肉は小さめの一口大切り、酒・醤油（分量外）少々を振って
	塩・醤油・砂糖	各小さじ1	おく。生椎茸は軸を取り二つ切り、海老は背わたを取り洗う。
	具		③ 蒸し茶碗にみつ葉以外の具を入れ、卵液を等分に八分目まで注ぐ
	鶏肉（そぎ切り）	60g	④ 鍋に③の器を並べて、器の高さの1/3位まで湯を入れ、強火に
	生椎茸（そぎ切り）	小5枚	かける。沸騰したら中火にし蓋をして5分加熱。火を止め10分
	むき海老	中5尾	保温する。
茹で銀杏	10個	⑤ みつ葉は保温の時か食べる前に入れる。	
みつ葉（3cm幅）	1/2P		

青菜の和え物

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
A {	ほうれん草	1把	① ほうれん草は茹でて絞り、3cm長さに切る。
	黄菊	1/2P	② 黄菊はがくをとり、熱湯に酢を落としてさっと湯がき、冷水に
	酢	少々	取り絞る。
	だし	大さじ1~1と1/2	③ Aを合わせ、ほうれん草に大さじ1をかけ、下味をつけ絞って
	醤油	大さじ1~1と1/2	ほぐす。黄菊もほぐして混ぜ、残りの割り醤油で和えて器に盛る。