

2015. 1. 21. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

キーマカレー

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	合挽き肉 (下味)	400g	① 鍋に油とバターを熱し、Aを入れ良く炒める。
	塩	小さじ1/2	② 合挽き肉に下味をつけておき、①の鍋に加えてよく炒める。
	カレー粉	大さじ2/3	③ 赤ワインを振りかけ、少し煮詰めてBを入れ更に炒める。
	胡椒	適量	④ C・Dを順に加え、良く混ぜながら煮詰める。
	油	大さじ1と1/3	⑤ りんごの擦りおろし・カレールー・醤油を加えて、全体の味を みて、塩・胡椒で調える。
	バター	大さじ2と2/3	⑥ 仕上げに刻みパセリを振る。
A	玉葱 (みじん切り)	中1個	*薬味を2~3種類添えると良い。
	にんにく (みじん切り)	4枚	*薬味
	生姜 (みじん切り)	4枚	らっきょう・ピクルス・酢どり生姜・福神漬け・木の実類・チャツネ
	赤ワイン	大さじ3	オリーブの塩漬け・粉チーズ・茹で卵・オニオンフライ 等
B	カレー粉	大さじ2と1/2	
	小麦粉	大さじ4	
	パプリカ	小さじ1	
C	人参 (みじん切り)	60g	
	セロリ (みじん切り)	1/2本	
	ピーマン (みじん切り)	2個	
	しめじ (みじん切り)	100g	
D	カットトマト缶	1缶	
	塩	小さじ1	
	スープ (又は水1C+ブイヨン1個)	1カップ	
	りんごの擦りおろし	1/4個	
	カレールー (市販)	1片	
	醤油	大さじ1	
	塩・胡椒	少々	
	刻みパセリ	大さじ3	

ターメリックライス

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	米	3カップ	① 米を炊く水にAを加えてよく混ぜ、炊飯する。
	水	3カップ	② カシューナッツは油でゆっくりと薄いきつね色になるまで カラッと揚げる。好みでBを熱い内にまぶす。
A	ターメリック	小さじ1/3	③ レーズンは熱湯でさっと洗い、水分を切る。
	パプリカ	小さじ1/5	④ ご飯の上にナッツとレーズンを飾る。
	塩	小さじ1/2	
	カシューナッツ (揚げたもの)	50g	
B	レッドペッパー	ひとつまみ	
	塩	少々	
	レーズン		

## 海老とブロッコリーのサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ブロッコリー	150g	① 鍋に湯を沸かし、小房に分けたブロッコリーをさっと茹でて取り出し冷ます。続けて湯に酢と塩少々（分量外）を加えて背わたを取った海老を入れて3～4分茹でて冷ます。
海老	15尾	
塩・胡椒	各適量	② 殻をむいた海老と塩・黒胡椒を各少々とレモン汁を混ぜ合わせる。
レモン汁	大さじ1/2	
<u>タルタルソース</u>		③ ②とタルタルソース半量を混ぜ合わせたら、ブロッコリーを器に盛り、海老も上に乗せて残りのタルタルソースをかける。
茹で卵（粗みじん切り）	1個分	
玉葱のみじん切り	大さじ1	
マヨネーズ	1/2C	
砂糖	小さじ1/2	
塩・黒胡椒	各少々	

## スイートピクルス

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
胡瓜	100g	① 胡瓜は縦半分になり斜め薄切り、キャベツは2cm角に切る。玉葱は薄切り、ピーマンはせん切り、人参は薄い短冊切りにする
キャベツ	250g	
玉葱	50g	② ボウルに刻んだ野菜を入れ、塩をして水が出たら絞る。
ピーマン	50g	
人参	50g	③ 小鍋にAを煮立て、熱いものを絞った野菜にかけて、茹で大豆も入れて混ぜる。ローリエ・オールスパイスを加えて、味がなじむまで置く。
塩（3%）	大さじ1	
茹で大豆	100g	
┌ 酢	1/2C	
	└ 水	1/4C
砂糖	40g	
ローリエ	1～2枚	
オールスパイス	5粒	