

## 2014. 5. 21. 男のおもてなし料理レシピ°

<五 人 前>

### 鯖の味噌煮

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
鯖の切り身 (5切れ)		500g	① 鯖は皮に切れ目を入れる。
酒		125mL	② 葱は3~4cm長さに切る。
砂糖		大さじ2と1/2	③ 生姜は皮ごと擦りおろし汁を絞る。
みりん		大さじ2と1/2	④ 鍋にAを入れ煮立てて、鯖の皮を上にして並べ、灰汁を取り
醤油		大さじ1と1/4	ながら中火で2~3分煮る。
水		380mL	⑤ 味噌を④の煮汁で溶き鍋の中に加える。鯖にスプーンで煮汁を
味噌 (大さじ3弱)		50g	かけ、落とし蓋をする。(鍋の蓋はしない)
葱		2本半	中火で約10分、途中で1~2回煮汁をかけて煮る。
生姜 (2片)		25g	⑥ 落とし蓋をとり葱を加えて約5分煮る。生姜汁をまわし入れ、火を
			止める。
			⑦ 器に鯖を盛り葱を添える。煮汁をかける。

### 和風ラタトゥイユ

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
茄子		3本	① 茄子はヘタを落として乱切り。パプリカ・ピーマンはヘタと種を取って乱切り。セロリは筋を取って乱切り。ズッキーニは1cm幅に
赤パプリカ		1個	切る。トマトはヘタを取り横に3~4つに切り、ざく切りにする。
ピーマン		3個	② 鍋にオリーブオイルを入れて温め、茄子を加えて油をなじませ、
セロリ		1本	残りの野菜を入れてじっくり炒める。醤油とレモン汁を加えて
ズッキーニ		1本	蓋をし、弱火で柔らかくなるまで15~20分程煮る。
トマト		1個	③ レモンの輪切りを加えてひと煮し、器に盛る。冷やして食べても
オリーブオイル		大さじ1	美味しい。
醤油		大さじ1	
レモン汁		大さじ2	
レモンの輪切り		3~4枚	

### キャベツと胡瓜のごま酢和え

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
キャベツ		250g	① キャベツ・胡瓜・人参は短冊切りにして、塩小さじ1 (分量外) を
胡瓜 (大1本)		150g	振り、揉んで絞る。
人参		50g	② 油揚げは短冊切りにして熱湯をかけ、油抜きして水を切る。
油揚げ (1/2枚)		25g	③ 材料を白すりごまとAで和える。
白すりごま		大さじ2	
酢		大さじ1と1/3	
砂糖		大さじ1と1/3	
醤油		大さじ1と1/3	

