

## 2015. 8. 19. 男のおもてなし料理レシピ

### <五人前>

#### 黒 酢 酢 豚

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
豚肩ロース・ブロック	500g	① 豚肉は2~3cm角に切り、Aをもみ込み15分おく。
紹興酒 (又は酒)	大さじ1と2/3	② 玉葱は2cm幅のくし形、パプリカ・ピーマンも同じ位の大きさの乱切りにする。
A 醤油	小さじ1弱	③ 葱は長さを3等分にし、中心の芯を除いてせん切りにし、水にさらして白髪葱にする
胡椒	少々	
片栗粉	大さじ3と1/3	④ 揚げ油を180℃に熱し、野菜を入れてさっと揚げ、取り出す。
油	大さじ1と2/3	⑤ 続けて豚肉に片栗粉をまぶして入れ、外側が固まったら火を弱めて火を通し、再び火を強めて引き上げる。
片栗粉	大さじ3と1/3	⑥ 鍋にBを合わせて中火にかけ、混ぜながら少し煮詰め、④を加えて手早くからめる。
玉葱 (中1個)	170g	
パプリカ (赤)	1個	
ピーマン	1個	
揚げ油	適量	
B 砂糖	大さじ4強	
黒酢	大さじ4強	
醤油	大さじ3と1/3	
水	大さじ3と1/3	
胡椒	少々	
葱 (白い部分)	15cm	

#### 揚げじゃこと茄子のサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茄子 (5本)	500g	① 茄子は縦二つ割りにし、斜めに5mm厚さに切る。セロリは筋を取り、薄い短冊切りにして水にさらした後、水を切る。
セロリ	大1本	② トマトはくし形に切る。
トマト	大1個	③ 油を180℃に熱し、ちりめんじゃこをさっと揚げる、紙に取り油を切る。
ちりめんじゃこ (乾)	30g	④ 茄子を揚げ、油を切って器にのせセロリ・じゃこの順に盛り、トマトを添え、Aをあわせてかける。
A 醤油	大さじ1と1/2	
酢	大さじ1	
ごま油	大さじ2/3	
胡椒	少々	
揚げ油		

## モロヘイヤのスープ

### <材 料>

モロヘイヤ  
水  
ガラスープの素  
豆乳  
胡椒  
塩  
トッピング

### <分 量>

1/2袋  
1と1/2C  
大さじ2  
2C  
適宜  
適宜

### <作 り 方>

- ① モロヘイヤは葉を摘んで洗い、さっと茹でて水を切り刻む。
- ② 鍋に水とガラスープの素を入れて、沸騰したら①を加え、まぜて豆乳を入れる。沸騰直前に火を止め、塩・胡椒で味を調える。

\*モロヘイヤは水と一緒にミキサーにかけてから鍋に移し、沸騰したら火を弱め豆乳を加えても良い。  
くこの実・白すりごま等を好みで