

2015. 9. 16. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

海老入り菊花焼売

<材 料>	<分量>	
豚挽き肉	380g	
むき海老	120g	
塩	小さじ1/3	
胡椒	少々	
干し椎茸	5枚	
玉葱（みじん切り）	150g	
片栗粉	大さじ3と1/2	
生姜（皮つき擦りおろし）	25g	
A {	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ2
	酒	大さじ1と1/2
	椎茸の戻し汁	大さじ1と1/2
	オイスターソース	小さじ2
ごま油	大さじ1と1/2	
焼売の皮	2袋	
練り辛子	小さじ2	
醤油・酢（好みで）	適量	

<作 り 方>

- ① 椎茸は水に30分以上つけて戻し、水気を絞って軸の固い部分を取りみじん切り。
- ② むき海老は塩少々（分量外）を入れた水で良く洗い、水気を取って刻む。
- ③ 玉葱は切って片栗粉をまぶす。生姜は汁を絞っておく。
- ④ ボウルに豚挽き肉・刻んだ海老・塩・胡椒を入れてよく混ぜ、Aと①の椎茸・③の玉葱・生姜汁を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 焼売の皮を細かく切っておく。
- ⑥ 36等分して⑤の皮をまぶしつけ、丸めて真ん中を少し凹ませておく。
- ⑦ 蒸し器の中敷きに油を塗り、焼売を間隔をあけて並べ、蒸気の立った蒸し器にのせ、蓋をして強火で7～8分蒸す。
- ⑧ 器に盛りくぼみに少量辛子をのせる。

*焼売を皮で包むときは飾り用に海老を少量とりわけ、飾って蒸す。

あんかけ炒飯

<材 料>	<分量>	
ご飯（茶碗5杯分）	630g位	
卵	3と1/2個	
長葱のみじん切り	6cm分	
油	大さじ6	
塩	小さじ3/4	
豆苗あん		
{	豆苗又は水菜	200g
	ベーコン（薄切り）	4枚
	スープ	1と1/4C
	（水とガラスープの素）	小さじ2強
	片栗粉	大さじ1と1/4強
水	大さじ2と1/2	

<作 り 方>

- ① 卵は溶きほぐす。豆苗は根元を切り落として4～5cm長さに切りベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油大さじ3と1/2を熱し、卵を入れて手早く混ぜ、フワッと炒り卵を作り取り出しておく。
- ③ 鍋に残りの油大さじ2と1/2を熱して長葱を炒め、香りがたってきたらご飯を加えてほぐすように炒め、炒り卵を加えて混ぜ、塩で調味して皿に盛る。
- ④ 豆苗あんを作る。
鍋を中火にかけベーコンを炒め、焼き色が付いたら豆苗を加えてしんなりするまで炒める。スープを注ぎ入れ煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。卵炒飯の上にかける。

*ご飯は米2合を1割増し位の水加減で固めに炊く。

春雨酸辣湯

<材 料>	<分量>
春雨（半分に切る）	40g
木綿豆腐	1丁
しめじ（ほぐす）	1/2P
長葱（斜め薄切り）	8cm分
にら（3cm長さ）	1/2把

<作 り 方>

- ① 春雨は熱湯につけてしんなりさせる。
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切る。その他の野菜も下ごしらえする。
- ③ 鍋に鶏ガラスープを入れて中火にかけ、煮立ったら春雨・野菜・豆腐を入れ3分程煮て火を中火の弱にしてAを加えて混ぜる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら、粗挽き胡椒を振って

鶏ガラスープ

火を止める。

水	5 C
鶏ガラスープの素	大さじ2と1/2
A { 酒・酢	各大さじ1と1/2
{ 塩	小さじ1/3
{ 醤油	小さじ1と1/2
{ 片栗粉	大さじ1
{ 水	大さじ2
粗挽き胡椒	少々

即席漬け

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

大根	150 g
胡瓜	1/2本
人参 (1/4本)	50 g
セロリ (1/2本)	50 g
塩	小さじ1/2
A { 砂糖	大さじ1
{ 酢	大さじ3
{ ごま油	大さじ1
{ 赤唐辛子	1/2本
(種を取り小口切り)	

- ① 大根は3cm長さの1cm角、胡瓜は3cm長さの四つ割り、人参は3cm長さの8mm角、セロリは3cm長さの1cm幅にそれぞれ切り、塩を振る。
- ② 10分程したら水気を絞る。Aに漬け時々混ぜながら30分程置く。冷蔵庫で3～4日保存できる。