

2016. 5. 18. 男のおもてなし料理レシピ°

五人前

炊き込みおこわ

<材 料>		<分量>	<作 り 方>	
もち米		3 C	① もち米は1時間前位に洗って水に漬けておく。炊く10分前にざるに上げ水を切る。	
鶏もも肉		1枚		
茹で筍 (1本)		200 g		② 茹で筍は食べやすく切り、しめじは小房にして石づきを取り、これに薄口醤油大さじ1をまぶす。Aの水に昆布をつけておく。
しめじ		1パック		
人参		1/2本		③ 鶏肉は小さめの一口大に切る。人参は3~4mm厚さのいちょう切り。生姜はせん切りにし、グリーンアスパラは塩茹でして斜め切りにしておく。
グリーンアスパラ		3本		
生姜		1片	④ 鍋に残りの薄口醤油大さじ1と酒・生姜を入れ、煮立てて鶏肉と人参を加え、煮えたらAを足し入れ沸騰させて、もち米を加えて木杓子で混ぜながら、もち米に充分水分を吸わせる。	
{ 薄口醤油		大さじ2		
{ 酒		大さじ2	⑤ 蒸気の立った蒸し器に濡らした蒸し布を敷き、もち米を広げて入れ、上に茹で筍・しめじをのせ、強火で約20分蒸す。 ⑥ グリーンアスパラは器に盛る時混ぜ込むか散らす。	
A { 水	1と1/4C~	1と1/2C		
{ 昆布 (10cm角)		1枚		
{ 塩		小さじ1		

胡瓜と若布の黄身酢かけ

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
胡瓜		150 g	① 胡瓜は3~4cmに切って、薄い短冊切りにし塩0.8% (分量外)を振り、水分を絞る。
生若布		50 g	
トマト		150 g	② 生若布は水で戻し、熱湯にさっとつけて冷水で冷まし、2~3cmに切り、酢少々 (分量外)を振る。
{ 白味噌		大さじ2	
{ 砂糖		大さじ2	③ トマトは皮を湯むきし、10切れに切る。
{ 水		大さじ2	
{ 卵黄		1個	④ 小鍋に味噌・砂糖・水を入れて混ぜ、弱火にかけて混ぜながら沸々としたら火からおろし、卵黄と酢を加えてよく混ぜ合わせてから、再び火にかけぽってりするまで練り、火を止める。
{ 酢		大さじ2	
			⑤ 器に胡瓜・トマト・若布を盛り合わせ、黄身酢をかける。

車麩の煮物

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
車麩		3枚	① 車麩は水で良く戻し、手のひらで押して水分を切り、4等分する
A { だし		1.5 C	
{ 醤油		大さじ1.5	② 鍋に車麩を並べ入れ、Aを合わせた煮汁を注ぎ入れて煮含める。仕上げにごま油を加える。
{ 砂糖		大さじ1.5	
ごま油		大さじ2	③ 煮汁が殆どなくなったら火を止め、そのまま冷ます。

### 大根のあっさり漬

#### <材 料>

#### <分 量>

#### <作 り 方>

大根	250g	① 大根は薄いいちょう切りか、3cm長さで7~8mm角の拍子木に切り塩を振る。しばらく置き水分を絞り、Aに漬けて時々混ぜてなじませる。
塩(2%)	5g	
砂糖	20g	
A { 酢	大さじ1	
赤唐辛子の輪切り	少々	

### 味噌汁

#### <材 料>

#### <分 量>

#### <作 り 方>

豆腐	200g	① 豆腐は賽の目に切り、葱は小口切りにする。
葱	1/2本	
{ だし	750cc	② 鍋にだしと少量の味噌を入れ、沸騰してきたら豆腐を入れて残りの味噌を加えて味を調べ、葱を加える。
{ 味噌	45g	