

2016. 7. 20. 男のおもてなし料理レシピ

茄子の麻婆丼 (2人分)

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	茄子	3個	① 茄子は縦に4～6つ割り、横に2～4つに切る。中華鍋に揚げ油を中温に熱し、茄子をからりと揚げる。
	揚げ油		
	豚挽き肉	100g	
	長葱 (みじん切り)	大さじ5	
	ニンニク (みじん切り)	小さじ1	② ①の鍋に油を大さじ2ほど残し、熱してニンニクと長葱を炒め、香りがたったら豚挽き肉を入れて炒め、肉の色が変わったらAを入れてよく味をからめる。
	さらし葱	少々	③ 茄子を加え、水1/2カップと醤油をまわし入れ、煮立ったら大さじ2の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
A	豆板醤	小さじ1	
	赤味噌	小さじ2	
	砂糖	小さじ2	
	赤唐辛子 (種を取り小口切り)	1/2本	
	醤油	大さじ1	④ ご飯にのせてさらし葱を盛る。
	片栗粉	小さじ1と1/2	*さらし葱はみじんにした葱を布巾に包み水の中でさらして絞ったもの。

韓国風焼肉丼 (2人分)

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	牛薄切り肉	150g	① 牛肉は大き目の一口大に切ってボウルに入れ、A・Bを混ぜ下味をつける。野菜類を準備する。
A	醤油	小さじ1と1/2	
	砂糖	大さじ1	
	みりん	小さじ1	
	ごま油	小さじ1と1/2	
	白髪葱又は紅生姜	少々	② 中華鍋に油を熱し、ピーマン・エリンギを炒め、更にレタスを加えて炒め取り出す。その後強火で肉を広げるようにして大きく返しながらかめる。
B	長葱 (みじん切り)	大さじ1～2	
	ニンニク (みじん切り)	少々	
	白胡麻	小さじ1	
	レタス (2cm幅ざく切り)	200g	③ ご飯の上に野菜を広げて、その上に肉をのせて、白髪葱を盛る。
	ピーマン (細切り)	1個	
	エリンギ (細切り)	1パック	
	油	大さじ2	

うなぎ玉豆腐丼 (2人分)

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

うなぎ (1/2尾)
木綿豆腐
生椎茸
卵
万能葱 (小口切り)

約75g
100g
2枚
2個
2本

① うなぎは2cm角に切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。椎茸は細切り。卵は割りほぐしておく。万能葱は小口切りにする。
② フライパンにAを入れ強火で煮立て、豆腐・うなぎ・椎茸を全体に散らす。再び煮立ったら火を弱め、溶き卵の2/3を流し入れる。卵が固まってきたら残りの卵を流し入れ、蓋をして20~30秒ほど煮て火を止める。

A { だし
醤油
酒
砂糖
大きじ3
大きじ1と1/2
大きじ1
大きじ1

③ ご飯の上に等分に盛り葱をのせる。

*七味唐辛子や粉山椒など好みで。

五人前

トマトのスープ

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

トマト
えのき茸
ニラ
A { 水
ガラスープの素
酒
塩・胡椒

2個
1パック
1/2パック
4C
大きじ2
大きじ2
少々

① トマトは皮を湯むきしてざく切り。えのき茸は石附をとり1/2に切る。ニラは3~4cm長さに切る。
② 鍋にAを煮立ててトマト・えのき茸を加えて、ひと煮立ちしたら酒と塩・胡椒で調味し、ニラを入れる。沸騰したらBを流し入れとろみをつけて生姜汁を落とす。

B { 片栗粉
水
生姜汁

大きじ1
大きじ2
小さじ1

胡瓜の中華風

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

胡瓜
塩
A { 生姜せん切り
ごま油
醤油・砂糖・酢
赤唐辛子 (小口切り)
山椒の粉

300g
小さじ2
1片
小さじ1
各大さじ1
1~2本
少々

① 胡瓜はすりこ木などでたたいて3cm幅に切る。塩をして水気が出たら軽く拭きとる。
② Aを①にかけて混ぜ合わせ、冷やしておく。赤唐辛子・山椒は好みで加える。