

2017. 5. 17. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

海老と蓮根のつくね

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	海老（殻付き）	500g	① 海老は殻と背わたを取り、塩水（3%）で洗ってから水で洗いペーパータオルで水けを拭く。少し粒々が残る位に包丁で叩き、Aを順に加えてよく練る。
A	塩	小さじ2/3	
	溶き卵	大1個	② 蓮根はピーラーで皮をむき水にさらして水気を切り、7～8mm角に切って片栗粉をまぶす。
	片栗粉	大さじ1と1/4	
	蓮根	200g	③ ①と②を混ぜて10等分し小判型にする。
	片栗粉	大さじ2と1/2	
	油	大さじ1と1/4	④ フライパンに油を温め③を入れて中火で焼く。薄く色づいたら返して蓋をし弱火で3～4分焼き、火が通ったら器に盛る。
	レモン	1/2個	
	ししとう・オクラ等	10本	⑤ 焼いて軽く塩を振ったししとうや、塩茹でしたオクラとレモンを添える。

筍の木の芽和え

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	茹で筍	200g	① 筍は1cm角に切って鍋に入れ、Aを加えて煮汁がほぼ無くなるまで、蓋をせず弱火で4～5分煮る。
A	だし	100mL	
	淡口醤油	小さじ2	② いかは表に浅く鹿の子状に筋目を入れ、1cm角に切ってBで炒りつけて下味をつける。
	みりん	小さじ2	
	いか	150g	③ 木の芽は葉をつみ、青葉は熱湯で茹で冷水に取り、絞って粗く刻む。
B	酒	小さじ1と1/2	
	塩	少々	④ ③をすり鉢ですり、味噌・砂糖・みりんを加えてすり混ぜ、滑らかにする。
	木の芽味噌		
	木の芽	10～15枚	⑤ 筍をいかとあえる
	青葉（ほうれん草等）	20g	
	白味噌	80g	
	砂糖	大さじ1	
	みりん	大さじ2	

炒り豆腐

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	木綿豆腐	400g	① 豆腐はペーパータオルに包んで重しをし20～30分水切りする。
	鶏もも肉（1.5cm角）	130g	
	干し椎茸（薄切り）	2枚	② 鶏肉を切り、干し椎茸はひたひたより少し多めの水で戻して切り戻し汁は取りおく。人参・絹さやは2～3cm長さに切る。
	人参（せん切り）	70g	
	絹さや（斜め切り）	5枚	③ 鍋にごま油を温め、鶏肉を中火で炒め、干し椎茸・人参を加えてしんなりしたら、調味料を入れてひと混ぜする。
	ごま油	大さじ1と1/3	
	みりん・薄口醤油	各大さじ2と2/3	④ 一口大に豆腐をちぎって加え、絹さやと椎茸の戻し汁50mL程を入れ、時々豆腐が崩れぬよう優しく混ぜながら、汁気が殆どなくなるまで煮て、溶き卵を回し入れさっと火を通す。
	卵	1個	

炒り子ナッツ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
炒り子	100g	① 炒り子・ナッツ類を乾煎りする。オーブンの時は150℃～160℃で10～15分程焼く。
レーズン	100g	
ナッツ	300g	
くるみ・カシューナッツ アーモンド・スリー バード・ピーナッツ 等2～3種		② レーズンは湯で洗いほぐす。
白炒りごま	大さじ2～3	③ 中華鍋等にAを入れ、強火で煮立て、全体に泡が立ったら火を止め、材料を入れ手早く混ぜ、調味料がなくなるまで弱火で混ぜてからめる。仕上げにごまを加えて混ぜる。
A { 砂糖	大さじ3	
醤油	大さじ2	
みりん・はちみつ・油	各大さじ1と1/2	

