

2018. 1. 17. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

蕪蒸し

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
白身魚 (鯛・金目鯛・鱈など)	5切れ	① 白身魚に軽く塩(分量外) 小さじ1/2を振り、20分程おきペーパータオルで水分を拭いておく。
蕪(中5~6個)	450g	② 生椎茸は石づきを取り、三つ葉は3cm長さに切る。
卵白	1個分	③ 蕪は皮をむいてすりおろし、ざるにあけて軽く水切りをし、卵白と混ぜておく。
生椎茸	小5個	
三つ葉	9~10本	④ 蒸し茶碗か深めの皿に①の白身魚と椎茸を入れ、上に③を等分にかけ、三つ葉をのせて湯気のあがった蒸し器に入れ10~15分蒸す。
だし	1と1/2c	
薄口醤油	大さじ1	
みりん	大さじ1	⑤ だしに調味料を加えて煮立たせ、片栗粉を2倍の水で溶いたものを流し入れとろみをつける。
片栗粉	大さじ1強	
柚子の皮	1/2個分	⑥ 蒸し上がった蕪の上からあんをかけ、柚子の皮のせん切り又はすりおろしをあしらう。

炒りなます

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
蓮根	150g	① 干し椎茸は水1/3カップで30分以上戻し(戻し汁を大さじ1と1/2をとりおく) 軸を取り薄切り。蓮根は皮をむき2~3mm厚さの半月又はいちょうに切り、水にさらして水気を切る。にんじんは縦2~6つ割りにして斜め薄切りにする。
人参	75g	
干し椎茸	3個	
さやえんどう	8枚	② さやえんどうは筋を取り、しらたきは5cm長さに切る。熱湯でさやえんどうをさっと茹でて取り出し、次にしらたきを茹でて水気を切る。さやえんどうは2~3つの斜め切りにする。
しらたき	150g	
ごま油	小さじ2	
A 砂糖	大さじ1と1/2	③ 鍋にごま油を温め蓮根・人参・椎茸・しらたきを入れて強火で炒め、油が回ったらAを合わせて加える。汁気がなくなるまで中火で炒め煮する。
酢	大さじ3	
薄口醤油	大さじ1と1/2	
椎茸の戻し汁	大さじ1と1/2	④ さやえんどうを加えてひと混ぜし火を止める。

里芋のそぼろあんかけ

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	里芋	600g	① 里芋は皮をむき一口大に切り、塩小さじ1（分量外）をまぶす。
A	だし	2カップ	生姜は皮をこそげてせん切りにする。
	砂糖・みりん	各大さじ1	② 里芋を鍋に入れ、かぶる位の水を加えて火にかけ、ひと煮立ち
	塩	小さじ1/4	したら水に取り、表面のぬめりを洗う。
	醤油	小さじ2	③ 鍋にAと里芋を入れ蓋をずらしてのせ、中火にかけ煮立ったら
B	鶏ひき肉	60g	弱火にし、柔らかくなり煮汁がほぼなくなるまで10～12分煮る。
	だし	200mL	④ 別の鍋にBをあわせて菜箸3～4本で混ぜて強火にかけ、かき
	みりん・醤油	各大さじ1	まぜながら肉が白っぽくなるまで2分程煮て、水溶き片栗粉を
	生姜汁	小さじ1	加えとろみをつける。
	片栗粉・水	各小さじ2	⑤ 器に里芋を盛りそぼろあんをかけ、生姜のせん切りを盛る。
	生姜	10g	