

2018. 6. 20. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

鶏と胡瓜の甘酢あん

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
鶏もも肉	400g	① 胡瓜は両端を切り落として、すりこぎでたたいて手で粗く割り、塩を振り軽くもんで5分程おく。 ② 鶏肉は一口大に切り、塩・胡椒を振り、甘酢Aを合わせておく。 ③ パプリカは種を取り、1cm幅位に切り、長さは胡瓜に合わせておく。 ④ フライパンにごま油の1/2を中火で温め、鶏肉にうすく片栗粉をつけながら並べ入れ、蓋をして両面をこんがり焼く。 ⑤ 鶏肉が膨らんできて火が通ったら取り出す。 ⑥ 残りのごま油大さじ1を加えて、生姜のみじん切りを炒めて、水気を絞った胡瓜とパプリカを加えて、さっと火が通ったら甘酢を入れ、全体を混ぜながら煮汁がトロっとするまで煮る。 ⑦ 器に盛って一味唐辛子を振る。
塩・胡椒	各少々	
片栗粉	適量	
胡瓜	400g	
塩	小さじ2/3	
パプリカ 赤・黄	各1/4個	
A 甘酢(酢・砂糖・醤油)	各大さじ2	
ごま油	大さじ2	
生姜のみじん切り	1片分	
一味唐辛子	適量	

茄子とにしんの煮物

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茄子	4本	① 身欠きにしんは頭・エラを切り落とし、一口大に切る。 ② 鍋に煮汁の材料Aを入れ、ひと煮立ちしたら①を加えて弱火で柔らかくなるまで20分程煮る。 ③ 茄子はヘタを取り、縦に皮に細かく切り目を入れる。フライパンに油を中火で熱し、茄子を転がしながら焼く。ややしんなりしたら②に加えて10分程煮る。茄子が柔らかくなったら取り出して3~4等分に切り、にしんを盛り合わせ汁をかけ茗荷を添える。
身欠きにしん(ソフト)	4本	
酒	1と1/2カップ	
醤油・みりん	各3/4カップ	
A だし昆布	3g	
砂糖	大さじ3	
水	2カップ	
油	大さじ3	
茗荷の小口切り	1~2個	

わかめとトマト・卵の炒めもの

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
わかめ(乾)	10g	① わかめは戻してしっかり水気を切り、一口大に切る。トマトは湯むきして6~8等分のくし形に切る。Aの卵はよく混ぜる。 ② フライパンに油の1/2を温め、Bを中火で炒め、香りがたったらわかめとトマトを加えて塩を振り、炒めてトマトの角が取れたら取り出す。 ③ フライパンを清めて油の残りを入れ、強火で熱し卵液を流し入れ周りがふっくらしてきたら大きく混ぜて、わかめとトマトを戻し入れざっくり混ぜ合わせる。
トマト	2~3個	
A 卵	4個	
醤油	小さじ2	
B 長葱のみじん切り	小さじ2	
生姜のみじん切り	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
油	大さじ4	