

2018. 12. 12. 男のおもてなし料理レシピ

治部煮 (6人分)

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
合鴨肉 (胸肉) 又は鶏肉	240g	① 人参は7~8mm厚さの輪切り。生椎茸は軸を取り大きければ1/2に切る。
薄力粉	大さじ3	
人参	90g	② 春菊は熱湯で1分程茹で、水にとって水気を絞り4cm長さに切る。
生椎茸	6枚	
すだれ麩 又は生麩 (あわ麩)	1枚 3/4本	③ 鍋にだし・人参を入れ、火にかけて沸騰したらAと生椎茸を入れ蓋をして中火で6~7分煮る。
春菊	150g	
練りわさび	小さじ3/4	④ 生麩は12等分に (すだれ麩の時は鴨肉の大きさに合わせて) 切り、合鴨も12等分に切り薄力粉を大さじ3をまぶすが粉は払わない。
だし	600mL	
A { 砂糖・みりん	各大さじ1と1/2	⑤ ③の鍋に鴨肉を1枚ずつ加え、生麩も加える。中火で2~3分煮て火を止める。
酒・醤油	各大さじ3	
B 薄力粉・水	各大さじ1と1/2	⑥ 器に鍋の具と春菊を盛る。Bを合わせ、煮汁に加える。混ぜながら再び中火にかけ、とろみがついたら器にはる。わさびを添える。

*ゆり根を加えたりしても美味しい。

ごぼうと水菜の胡麻酢和え (6人分)

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ごぼう	150g	① ごぼうは皮付きのまま4cm長さの細切りにし、水に5分程つけ水を切ってAを入れた熱湯で一度煮立ってから4~5分茹で、ざるに取り粗熱を取る。
水菜 (1と1/2袋)	300g	
A { 酢	大さじ1	② 水菜は5cm長さに切り、塩少々 (分量外) を入れた湯でさっと茹で、ざるにあげ冷水で冷まして水気を切る。
塩	少々	
胡麻酢		③ ボウルに胡麻酢の材料Bを入れて混ぜ合わせ、ごぼうと水菜を加えて和える。
B { 白すりごま・酢	各大さじ3	
砂糖・醤油・水	各大さじ1と1/2	

ぶり大根のステーキ風照り焼き（6人分）

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

鰯（6切れ）

600g

① 鰯は混ぜ合わせたAに漬け込み、途中一度返して15分程下味をつける。

大根（1.5cm厚さ6枚）

600g

② 大根を耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジで8～9分加熱し、竹串がすーっと通る位まで柔らかくする。Bは混ぜておく。

A { 酒・みりん・醤油

各大さじ4と1/2

砂糖

大さじ1と1/2

③ フライパンに油大さじ1強を熱し、②の大根の水気を拭いて入れ蓋をずらしてのせ、弱めの中火で15分程両面を色よく焼いて器に盛る。

B { 酒・みりん・醤油

各大さじ4と1/2

砂糖

大さじ1と1/2

油

大さじ3

葱（4cm長さに切る）

2本

④ ③のフライパンに油大さじ1強を熱し、鰯の表側を下にして入れ焦げないように注意して中火で2分程焼き、きれいな焼き色がついたら返し、更に2分焼く。

⑤ ④にBを加えフライパンを揺すり、たれをスプーンでかけながらとろりとするまで煮詰める。大根の上に鰯を盛りたれをかける。

*葱を大根と一緒に焼き、鰯に添える。

