

2019. 2. 13. 男のおもてなし料理レシピ

六人前

鯖の塩麴包み焼き

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

鯖（6切れ）	600g	① 鯖は2等分に切り、Aを全面にまぶして30分～一晩置き、下味をつける。
人参	150g	
葱	150g	② 人参は4～5cm長さの細切り、葱は斜め薄切り、しめじは石づきを取り細かくほぐす。スナップエンドウは筋を取り斜め細切りにし、ボウルに入れてBを加えて混ぜる。
しめじ	150g	
スナップエンドウ	150g	
A 塩麴（魚の下味用）	60g	③ オープンシート（*）を正方形に切り、6枚用意する。
B 塩麴（野菜用）	90g	等分に分けた②の野菜の上に①の鯖をのせ、ピザ用チーズを乗せてシートでぴっちり包み込む。
七味唐辛子（好みで）	少々	
ピザ用チーズ	90g	④ 200℃のオーブンで、包みが膨らんで魚に火が通るまで12分～15分蒸し焼きにする。

*オープンシート又はアルミホイルでも可

*30cm幅位の正方形

菜の花の辛子和え

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

菜の花	300g	① 菜の花は固い部分を切り、落とし熱湯でさっと茹で、冷水に取り4cm長さに切って水気をしっかり絞る。
和え衣		② ボウルに和え衣の材料を入れ、よく混ぜ①の菜の花を加えて和える。
だし汁	大さじ3	
醤油	大さじ3	
白すりごま	大さじ3	
練り辛子	小さじ1～1と1/2	

うどと里芋の含め煮

<材 料>

うど
里芋（あれば子芋）
A { 塩・醤油
砂糖・みりん
だし
グリーンアスパラ

<分 量>

200g
200g
各小さじ1
各小さじ2
1カップ
6本

<作 り 方>

- ① うどは4cm長さに切り、厚めに皮をぐるりと剥き、縦半分に切って酢水（分量外）に放す。
- ② 里芋は洗って水気を取り、縦に角がつくように皮をむく。固く絞った布巾かペーパーで表面をよく拭く。
- ③ 鍋にうど・里芋を入れAを加えて蓋をし、コトコトと柔らかくなるまで煮含める。
- ④ グリーンアスパラははかまを取り、固い部分を切り落としてさっと茹で斜め切りにして、盛り付けたところに添える。