

2019. 4. 10. 男のおもてなし料理レシピ

六人前

いなりずし

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

米	2カップ	① 米は炊く30分～1時間前に洗ってざるに上げ、水加減をして火にかけ噴いたら火を弱め15分炊き、火を止めて12～3分蒸らし、盤台に移して合わせ酢をかけ、切るように混ぜる。	
水	2カップ		
昆布のつけ汁	}	うちわであおぎ人肌に冷まし、固く絞った布巾掛ける。	
酒			大きじ1と1/2
昆布	5cm角 2枚	*出来上がりの酢飯約800g。	
合わせ酢			
酢	大きじ2と2/3	② 油揚げは綿棒で軽く押してから二つに切り、破らないように気を付けて開く。	
砂糖	小さじ2		
塩	小さじ1	③ たっぷりの湯に油揚げを入れ5分程茹でて油抜きし、ざるに取り水気を絞る。	
油揚げ	12枚		
A {	醤油	大きじ4	④ 鍋にAを入れ煮立て、油揚げを煮る。落とし蓋をして弱めの中火で、途中時々返しながらかき混ぜながら煮汁が殆どなくなるまで煮て冷ます。
	砂糖	大きじ6	
	みりん・酒	各大きじ4	⑤ 酢飯に白ごまを混ぜ、1個分ずつ軽く握っておく。
	水	1カップ	⑥ 油揚げに酢飯を入れ、軽く詰めて口元を折り返して形を整える。
白炒りごま	大きじ2		

*他に実山椒・青じそ・しらす干し・人参・蓮根等のせん切りを煮て混ぜても美味しい。

炒りどり

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

鶏もも肉	200g	① 鶏肉は一口大に切る。蓮根は皮をむき一口大の乱切りにし酢水に浸す。人参は皮をむき蓮根より小さめの乱切り、ごぼうは皮をこそげて一口大の乱切りにし、酢水に浸す。干し椎茸は戻して軸を取り、半分にしてそぎ切り。戻し汁は1カップとり置く。さやは筋を取り色よく塩茹でしておく。こんにゃくは一口大にちぎり熱湯で茹で、水にとって洗いざるに上げる。
油	大きじ1	
蓮根	200g	② 鍋に油と鶏肉を入れ、弱火でゆっくり炒め、鶏の表面がすっかり白くなったら、さや以外の野菜をすべて加え、強火で全体に炒めて油をなじませる。
人参	200g	
ごぼう	100g	③ 砂糖・みりん・酒・醤油の順に次々加えて混ぜながら、味をなじませ椎茸の戻し汁と塩を加え、落とし蓋をしてきせ蓋をのせて途中1～2回全体を混ぜながら、中火の弱で30分程静かに煮汁が少々残る位まで煮る。
こんにゃく	200g	
干し椎茸	4～6枚	④ 器に盛りさやを散らす。
又は生椎茸		
さやえんどう	50g	
醤油	大きじ3	
砂糖	大きじ1	
みりん	大きじ2	
酒	大きじ1	
塩	小さじ1/2	
椎茸の戻し汁	1カップ	

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
南瓜	500g	① 南瓜は種を取り皮をまだらに剥いて2～3cm角に切る。
ハム	2枚	レンジで7～8分位加熱しフレンチドレッシングを混ぜる。
卵	2個	② ハムは2cm角に切る。卵は茹でて賽の目に切る。
フレンチドレッシング	大さじ3	③ 南瓜のボウルにハムと卵を入れ、マヨネーズで味を調える。
マヨネーズ	大さじ3	④ 器に盛りパセリを散らす。
<u>フレンチドレッシング</u>		
油	150cc	
酢	50cc	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1	
胡椒	少々	
玉葱のみじん切り	1/4個分	
マスタード	大さじ1	
パセリのみじん切り		