

2019. 6. 12. 男のおもてなし料理レシピ

六人前

鯔のメナジェール風

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
鯔 (6尾分)		12枚	① 鯔はぜいごを取り、三枚おろしにして小骨を抜き、Aを両面にふり、10分程置き下味をつける。
A { 塩		小さじ2/3	
胡椒		適量	
小麦粉		大さじ3~4	
玉葱 (3個)		600g	
B { 塩		小さじ3/4	② 玉葱は縦半分に切り、繊維に沿って薄切り。トマトは縦半分に切り5mmあつさの半月切り。
胡椒		適量	
トマト (中2個)		300g	③ フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、玉葱を入れて炒め水分がとんでうすく色づくまで炒めて、Bで調味して耐熱容器に平らに敷く。
オリーブ油		大さじ4	
パン粉		大さじ5	④ フライパンをきれいにして残りのオリーブ油を熱し、鯔の水気を拭き小麦粉を薄くまぶして、皮目を下にして入れる。焼き色がついたら返して、身側もさっと焼く。
パルメザンチーズ		大さじ5	
			⑤ ③の玉葱の上にトマトを平らに重ね、鯔の皮目を上にして並べる。パン粉・パルメザンチーズを振り、220℃のオーブンで15~20分焼き色がこんがり付くまで焼く。

ミックスマリネ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>	
キャベツ・玉葱・かぶ	}	わせて500g	① 野菜は一口大に切る。固い野菜はさっと茹でる。	
胡瓜・パプリカ・セロリ・茹で大豆等				② マリネ液を合わせて野菜を加える。
マリネ液				③ つけ置く時間が短いとサラダ風。
塩			小さじ1.5	*好みで粒胡椒・ベイリーフ・にんにく等を加えても美味しい。
砂糖	大さじ1.5			
酢	大さじ3			
油	大さじ1			

シーザーサラダ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
ロメインレタス (1個)		250g	① ロメインレタスは1枚ずつ剥がして洗い、一口大にちぎって冷水に2~3分つけパリッとさせ、ざるに上げて水切り。
バゲット		1/4本	
ベーコン		10枚	② バゲットは1cm角に切り、オーブントースターでカリカリに焼く。ベーコンは1cm幅に切り、フライパンに油をひかずに入れ、カリカリになるまで焼く。
卵		6個	
ドレッシング			③ 卵は沸騰した湯に入れ5分茹でて水に取り殻をむく。
粒マスタード		大さじ2	
塩		小さじ3/4	④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
胡椒		適量	
レモン汁		大さじ1と1/2	⑤ 器に①と②を盛り③を半分に分けてのせ、パルミジャーノレッジャーノをのせる。ドレッシングは食べる直前に回しかけざっくり和える。
オリーブ油		大さじ3	
パルミジャーノ レッジャーノ		スライス60g	
			*フリルレタスなどでもよい