

2021.10.13 男のおもてなし料理 レシピ

海老と帆立貝のフライ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
海老 <small>(ブラックタイガー、大正海老など)</small>	8尾	① 海老は尾の付け根の1節を残して殻を取り、竹串で背わたを除き、尾先の水を抜き、丸まらないようにスジ切りをする。 ② 衣の粉、卵、パン粉の用意をし、小麦粉は茶こしを通して全体に薄くまぶし、溶き卵を胴の部分にだけつけ、パン粉をまぶして170~180℃に熱した油で揚げる。 ③ 帆立貝は水気を取り、②の海老と同じく衣をつけて揚げる。 ④ タルタルソースは水にさらして絞った玉葱、ピクルス、卵、パセリをマヨネーズに合わせる。
帆立貝(刺身用)	8個	
衣 粉	大さじ3~4	
卵(小)	1~1 1/2個	
生パン粉	10強	
揚げ油		
タルタルソース		
マヨネーズ	1/2C	
玉葱(みじん切り)	25g	
胡瓜のディルピクルス (みじん切り)	15g	
ゆで卵(みじん切り)	1/2個	
パセリ(みじん切り)	大さじ1/2	

付け合わせ		
ベビーリーフ	1袋	
かぶのソテー		① フライパンに材料すべてを入れ、中火にかけて炒める。 ② ジュージューいってきたら弱火にして蓋をし、途中で時々混ぜながらかぶに竹串がすっと入るくらい柔らかくなるまで火を通す。
かぶ(7~8mmの厚さに切る)	200g	
バター(またはオリーブ油)	大さじ2/3	
塩	小さじ1/4	
にんにく(薄切り)	小1片	
パセリ(みじん切り)	小さじ1	

人参サラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
人参	200g	① 皮をむいて1/3量ほどすりおろし、残りは千切りにする。 ② ドレッシングを作り、人参を和える。
ドレッシング		
サラダ油	大さじ2	
酢	大さじ1	
塩	小さじ2/5	
ケチャップ	小さじ1	
にんにくのすりおろし	小1/2片	

ブロッコリーと茸のサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ブロッコリー	小1株	① ブロッコリーは小房にわけ、しめじは石づきを取りほぐす。ベーコンは5mm幅の細切りにし、にんにくも切る。 ② ブロッコリーを塩茹でし、茹で上がる直前にしめじを加えてさっと茹でて水切りし、ポウルに入れる。 ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加え弱火で焦がさぬよう香りが出るまで火を通し、ベーコンを入れて炒め、脂が出てこんがりしたらポウルに加えて混ぜる。 ④ 器に盛り、パルミジャーノとこしょうをかける。
しめじ エリンギなど	1パック	
ベーコン	2枚	
にんにく(みじん切り)	1片	
オリーブ油	大さじ1	
パルミジャーノレッジャーノ	大さじ1	
粗挽き黒こしょう	適量	
塩	適量	