

2022.12.14 男のおもてなし料理 レシピ
分量4人前

牛肉のロール煮込み

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
牛もも肉薄切(すき焼き用)	480g	① フライパンに油大さじ1を熱し玉葱を炒める。しんなりしたらしめじを加えて炒め合わせ、塩小さじ1/2、こしょう少々を振り火から下ろす。 ② ①をボウルに移して粗熱を取り、パセリと生パン粉を加えて混ぜ8等分にする。 ③ 牛肉を1枚ずつ広げ(肉が小さい場合は8等分にしてから数枚を合わせて約8×20cmの大きさにする)塩・こしょう各少々、小麦粉を軽く振る。向こうを3cm残し、②の具を平らに乗せて手前からくるくる巻く。 ④ フライパンに油大さじ1を熱し③の牛肉の巻き終わりを下にして入れ、表面に焼き色をつける。(※焼き始めはあまり動かさない) ⑤ 赤ワインを加え、煮詰めてアルコール分を飛ばして、デミグラスソース、分量の水、塩・こしょう各少々を加えて5分ほど煮る。食べやすく切って器に盛り、ソースをかけてクレソンを添える。
玉葱のみじん切り	2/3個分	
しめじのみじん切り	300g	
パセリのみじん切り	大さじ2	
油	大さじ2	
塩・こしょう	各適量	
生パン粉	1/2カップ	
小麦粉	少々	
ソース		
┌ 赤ワイン	1/2カップ	
├ デミグラスソース	140g	
├ 水	1/2カップ	
└ クレソン	適量	

帆立と柿のごま和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
帆立貝柱(刺身用)	4個	① 帆立貝柱は1個を4~6等分の放射状に、柿は1.5cm角に切る。きゅうりはピーラーで縞目に皮をむき、乱切りにする。 ② ボウルに練りごま、砂糖、塩、練り辛子を入れて混ぜ、しょうゆを少しずつ加えてなめらかにのばす。かたいうようなら水を小さじ1(分量外)程度振り、濃度を調節する。 ③ ②に①加えて和える。 ※帆立貝柱のほか、イカでも。
柿	1個	
きゅうり	1.5本	
┌ 白練りごま	大さじ1・1/3	
├ 砂糖・しょうゆ	各大さじ1	
└ 塩・練り辛子	各少々	

かぶの梅和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
かぶ	4個	① かぶは茎を1cm残して葉を切り落とし、縦半分に切って3mmの厚さに切る。水にさらして根元の汚れをとり、ざるに上げて水気を拭き取る。 ② ボウルに梅肉を入れ、砂糖、しょうゆ、酒を入れて溶きのばす。 ③ ②に①を加えて和える。
和え衣		
┌ 梅肉	小さじ2	
├ 砂糖・しょうゆ	各小さじ2/3	
└ 酒	小さじ1	
※梅肉は梅干しの種を除き包丁で叩いたもの		