

2024 2.21 男のおもてなし料理 レシピ (4~5人)

<材料>	<分量>	<作り方>
1. 苺のレアチーズケーキ (18cm) 2251kcal		
苺	200g (中10個)	・苺はヘタを取る・クリームチーズは常温に出しておく ・バターは1cm角に切っておく・型にバターを薄く塗る ①ゼラチンを水に振り入れ、水分を含んだら、湯煎にかけてとかす ②ビスケットをポリ袋に入れ、手のひらで押しつけるようにして砕き粉状にする 次に刻んだバターと混ぜ、全体によくなじませる ③型に押し付けるように平らに敷き、冷蔵庫に入れる ④苺は飾り用(3個)を除き、ホークでつぶす ⑤ボールにクリームチーズと砂糖を入れ、泡立て器で混ぜなめらかにしつぶした苺を加える ⑥全体になじんだら生クリームを加えさっと混ぜる ⑦湯煎にしたゼラチンを加え、手早く混ぜる ⑧ビスケットを敷いた型に流し入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やす
クリームチーズ	200g	
砂糖	60g	
生クリーム	100ml	
ゼラチン	大さじ1・1/2	
水	75ml	
バター	40g	
ビスケット	10枚	
飾り用生クリーム・砂糖		
*フードプロセッサー使用④⑤⑥		
生クリーム以外のすべての材料を入れ、ピューレ状にし、最後に生クリームを加え混ぜ⑦⑧の工程		

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml
塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

2. 鯖の幽庵焼 781kcal

さわら	4~5切れ	①魚に塩をし、10分ほどおく ②つけ汁の準備をする。 ③魚の水分ををふき取り、つけ汁に柚子の半分を加えていっしょに漬ける途中返しながらか30分~1時間位つける ④オーブンは220度に余熱をしておく オーブンペーパーの上に魚を並べ、10~13分焼く ⑤焼きあがったらゆずの薄切りをのせる
塩	小さじ1/2	
つけ汁		
醤油	大さじ2	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
柚子	1個(輪切り)	

3. 酢ばす 219kcal

れんこん	200g	①鍋に水と酢少々をいれ、皮をむいて薄切りにしたれんこんを入れる ②鍋を火にかけて歯ごたえが残るくらいに茹でる ③合わせ酢をあわせ薄切りの赤唐辛子も加え、その中に茹でたれんこんをつける
酢	少々	
合わせ酢		
酢	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
塩	小さじ2/3	
だし汁	大さじ3	
赤唐辛子	少々(種は抜く)	

4. 菜の花のからし和え 106kcal

菜の花	200g	①菜の花は洗って水にはなし、ピンとさせる ②茎と花を分けて切りそろえ(3~4cm)、水1リットルに塩小さじ1の熱湯に茎から先に入れ、花は後から入れて茹でる ③ざるに上げて冷ましてしぼる ④ときからしに砂糖、醤油、だしを加えて混ぜ、菜の花を和える
からし醤油		
醤油	大さじ1	
だし	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
ときがらし	小さじ1	