

2024.12.18 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

<材料> <分量> <作り方>

1カップ=200ml・小さじ=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

1.ローストチキン

とり	一羽(約1.3kg)
塩	大さじ1(約1%)
オリーブオイル	適宜
白ワイン	適宜
香味野菜	
粒黒コショウ	5g
セロリ	1本(ザク切り)
ローズマリー	10cm
ベイリーフ	2~3枚
にんにく	1/2個
玉ねぎ・人参	各1個(ザク切り)
たこ糸	

とり・流水の下で外側、おなかの中まで丁寧に洗い、布巾などで水けをきれいにふきとる。足先がついていればももの関節のところで切りとり両足の先端をたこ糸でしばる。手羽先は切らずに背中を組み合わせ、その上から胸の周りをたこ糸でしばっておく

- 香味野菜Aをよく混ぜ、とりの腹につめ、とり全面に塩をぬりつけ、オリーブオイルをたっぷりかけ、アルミホイルを2重にかける
- 天板にとり、周りに皮付きの玉ねぎと人参をのせ、220度に熱しておいたオーブンで40分蒸し焼きにする
- 一旦天板ごととりを取り出して、アルミホイルにたまっているオイルをかけ、ホイルをはずして、さらに250度に温度を上げたオーブンに戻し20分位(様子を見て)焼きあげる
 - おしり部分から出る汁に血が混じってなければ焼けている
 - 足の一番太いところに竹串を刺してみて、すっとささって、出てくる汁がすんでいれば焼けている
- 15分程度寝かせてからカットする
 - たこ糸を切り、トレイ(皿)に盛り、よく切れるナイフで切り分ける

グレービーソース

湯	1・1/2カップ (焼き汁1カップ)
塩	小さじ1/4
コーンスターチ	大さじ1/2 (倍の水で溶く)

- 天板の油だけを捨て、1カップ半のお湯を入れて火にかける。天板についた油や野菜の焦げをこそぎ落とし、木べらで隅々までかき混ぜ煮立ってきたら紙でこし小鍋にとり、浮いた油を除き、味を確かめ塩を加え最後に水溶きのコーンスターチを加えてひと煮立ちさせ、とろりとさせる

4. 付け合わせの野菜

ブロッコリー・塩ゆで	1/2個
バイドポテト	2個

ー1%塩加減の煮立った湯に入れてゆがき、ざるに上げさます
ー皮付きのまま半分くらいにきり、固めに茹でるかレンジにかける
プライパンに大さじ2のサラダ油を熱し茹でた芋を焼き、塩少々ふる

2.バケットサンド 1354kcal

バケット	1/2本
クリームチーズ	100g
バター	15g
マヨネーズ	1/4カップ
レモン汁	大さじ1
塩・胡椒	適宜
ミックスベジタブル	100g
ハム・チーズ	各25g

- バケットは端を切り落として半分に切り、ナイフで中を切抜く
- ミックスベジタブルは熱湯をかけ、よく水を切り、ハム・チーズは5mm角に切る
- クリームチーズとバターを室温にもどし、マヨネーズ、レモン汁、塩、胡椒と合わせ、くりぬいたパンの中身も加えてよく混ぜる
- ③にミックスベジタブル、ハム、チーズを加えてよく混ぜる
- バケットに④を詰め、ラップに包んで冷蔵庫で冷やしておく(このまま冷凍可)
- 8mm厚さに切る

3.グリーンサラダ 570kcal

アボカド1個	・きゅうり1本
カイワレ・玉ねぎ	各50g
レタス	100g
ミニトマト	

ドレッシングー油は最後に入れ、よく混ぜる
 ・塩・砂糖 各小さじ1/2 ・胡椒 少々
 ・レモン汁・酢 各大さじ1と1/2 ・オリーブオイル大さじ4