

2024.11.14

男の料理 第 201 回

今月のテーマ： お祝いメニュー



● 五目ちらし (3~4人分)

1. 米2合を研いでたっぷりの水に30分浸けたらざるにあげ、水気をきる。炊飯器に米を入れ。水を2合の目盛より少し下まで入れて、少し硬めにたく。
2. 干しいたけ3枚は 300ml の水で戻し、軸を切って薄切りにする。戻した汁は 200ml 取っておく。
3. れんこん 50g は皮をむいて薄いいちょう切りにする。にんじん 50g は皮をむいて細切りにする。
4. 鍋にみりん大2、醤油小4、酒大1、しいたけの戻し汁 200ml、しいたけ、れんこん、にんじんを入れて落し蓋をして、中火にかける。煮立ったら弱めの中火にして煮汁が少し残るまで 10 分程煮込む。火を止め粗熱が取れるまでそのまま置く。
5. さやえんどう6枚は塩を少々加えた熱湯で色よくゆで、斜め半分に切る。
6. 錦糸卵40g、むきえび（ゆでたもの）10尾を用意する。
7. 合わせ酢をつくる。（酢大1、砂糖大1+1/2、塩小1をよく混ぜる）
8. ボウルに炊き上がったご飯を入れ、合わせ酢を入れしゃもじで切り混ぜてすし飯を

作る。4の具材をざるに上げ、汁気を切って、さらに切り混ぜる。

9. 器に盛り付け、上に錦糸卵を広げてのせる。エビとさやえんどうを彩りよくちらす。

- 鯛のお吸い物（4人分）

1. 鯛（切り身2切れ）は4等分に切って、酒大1、塩小1/2を振り、20分おく。ねぎは適量小口切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、鯛をサッとくぐらせて霜降りにして取り出す。
3. 別の鍋に水4カップ、酒小2、ほんだし小1+1/2を入れ沸騰したら鯛を加えて弱めの中火で煮る。アクを取り。鯛に火が通ったら、薄口醤油小1を加え、味を調える。
4. 器に鯛を盛り、熱い汁を注ぎ、ねぎ、好みでゆずの皮をあしらう。

- ポテトサラダ（2人分）

1. ジャガイモ中2ヶはしっかり洗い、皮付きのまま鍋に入れてかぶるくらいの水を注ぎ中火にかける。
2. ゆでたジャガイモは熱いうちに皮をむき、木べらを用いて固形感が残る程度にマッシュしたのち、粗熱をとる。
3. 玉ねぎ1/4ヶは縦に薄く切る。にんじん1/4本はいちょう切りにする。耐熱皿にのせて、ラップをかけ、レンジ（600W）で約1分30秒加熱する。加熱後玉ねぎは水気を絞っておく。
4. きゅうり1/4本は輪切りにする。
5. ハム2枚は短冊に切る。
6. マッシュしたジャガイモの粗熱が取れたら、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ハムとマヨネーズ大5を加え、全体をよく和える。
7. 塩、こしょうで味を調える。

