サークル
男の自慢料理

5月のレシピ

2025年 5月10日

Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1．筍といかの木の芽あえ
2．お好みフリット
3．筍ご飯
4．葡萄ゼリー

1．筍といかの木の芽あえ

材料（5人分）			作り方
筍		160g	① 筍は2～3㎝長さの薄切りAの中で煮る
だし	A	200cc	② いかは表に浅く縦横に切り目を入れ筍と同じように切る
薄口しょうゆ	A	小匙2	小鍋に入れBを入れ火にかけ、いりつけるように下味をつける
みりん	A	小匙2	③ 青菜の葉だけの部分を茹でて絞っておく
			この青菜と木の芽を一緒にすり鉢でよくすりつぶす
			その中に白味噌、砂糖、みりんを加え滑らかな木の芽味噌を作る
いか		120g	④ 冷めた筍と水気を切ったいかを和える
酒	B	大匙1	器に盛り中央に木の芽をあしらう
塩	B	少々	
(木の芽味噌)			
白味噌		80g	
青菜		20g	
木の芽		8～10枚	
砂糖		大匙1	
みりん		大匙2	

2．お好みフリット

材料（5人分）			作り方
カツオ（刺身用）		1柵	① カツオは刺身より少し厚めに切り、おろししょうがと醤油にまぶして
エビ		大10尾	おく。タラは一口大に切り塩、胡椒をする
生たら		3切れ	エビは殻をむき背ワタをとり酒と塩少々をまぶしておく
生椎茸		1p	生椎茸は軸を取る
塩		適宜	② タラ、カツオ、エビ、生椎茸は水分をキッチンペーパーで拭き小麦粉
胡椒		適宜	をまぶす
小麦粉		適宜	③ ボールにAを入れザックリ混ぜ炭酸水を加えて混ぜる
			④ 揚げ油を180℃に熱し②を③の衣をつけて2から4分揚げる
小麦粉	A	1C	
片栗粉	A	大匙4	器に盛り水菜を添える
卵	A	2こ	
塩	A	適量	
強炭酸水		120cc	
揚げ油		適量	
水菜		適量	

３．筍ご飯

材料（5人分）		作り方
米	3C	① 昆布を水3Cにつけて昆布だしを作る 米は炊く30分以上前にとぎザルにあげる
昆布	10㎝	② 油揚げは熱湯に通し細切りにする
酒	大匙3	筍はゆでて食べやすい大きさに薄く刻む
醤油 A	大匙1.5	③ 筍と油揚げをBで汁気がない様に煮る
塩	小匙1/2強	④ 米はAを含めて米の2割増の水で炊く はじめ強火で沸騰したら③の具を入れ火を弱め１２、3分たく 最後に1呼吸強火にして10分以上蒸らす
Aと昆布だし	3.6C	
筍	200g	器に盛り木の芽を飾る
油揚げ	50g	
醤油	小匙2	
みりん B	小匙2	
水	大匙3	
木の芽	少々	

４．葡萄ゼリー

材料（5人分）		作り方
粉寒天	3g	① 鍋に水と寒天を入れよくかき混ぜながら煮る
水	200cc	② プツプツと沸騰してきたら砂糖を加え溶けたら火からおろす
砂糖	70g	③ ジュースを加えよく混ぜる
100%葡萄ジュース	300cc	濡らした器にいれ冷やし固める