

6 おもてなし料理レシピ①

【主食】 箱寿司 1箱 (18cm角~20cm)

材料 (4人分)

ごはん	800g (2.5合)
だし昆布	6cm
A	米酢 大さじ3 (45ml)
	砂糖 大さじ2
	塩 小さじ1/2
ツナ缶	50g
B	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1/2
乾しいたけ	2枚 (8g)
C	戻し汁 50ml
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ1
かにかまぼこ	30g
D	だし汁 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	塩 少々
	卵 1個
	塩 少々
でんぶ(ピンク)	10g

作り方

- ① 米にだし昆布を入れて炊き、炊き上がった後昆布を取り出して細かく刻み、Aの合わせ酢に入れてご飯にさっと混ぜる。(飯きりがあれば使用してうちわで冷ます。)
- ② ツナ缶は汁を除いて細かくほぐし、小鍋に入れ、Bと汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ③ 乾しいたけは水でよく戻し、みじん切りにして小鍋に入れ、Cと煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ かにかまぼこは4等分にし、軽く包丁でほぐしDで煮る。
- ⑤ 卵は塩を入れて溶きほぐし、菜箸4本ぐらいで、細かい炒り卵を作る。
- ⑥ 箱に寿司飯を詰め、その上に②~⑤とでんぶを中央より斜めに並べる。並べ終わったら、ラップを乗せ、重石をかける。
- ⑦ 正方形に16個に切り分ける。(1人分4個)

【副菜】 塩麴漬けささ身の磯辺焼き

材料 (4人分)

鶏ささ身	2本
塩麴	小さじ2
焼き海苔	14枚 (8個分)
サラダ油	小さじ
ブロッコリー	60g
ミニトマト	4個 (80g)
レモン	1/2個 (くし型)

作り方

- ① ささ身は筋を取り縦半分に切り、さらに長さを半分にし、塩麴をよく絡めておく。(ラップをして1時間ぐらい)
- ② ①に海苔を巻き、焦がさないように焼く。
- ③ ブロッコリーはさっと茹で、トマトとレモンを添えて②を盛り付ける。

【副菜】 ふきとれんこんの白和え

材料（4人分）

木綿豆腐	140g	
ふき	60g	
れんこん	80g	
にんじん	60g	
こんにゃく	20g	
乾ししいたけ	1枚(4g)	
A	だし汁	100cc
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/5
いりごま(白)	大さじ2	

作り方

- ① 豆腐は茹でて、しっかり水切りする。
- ② ふきは茹でて、水にさらして皮をむき、縦半分に切ってから2cmに切る。
- ③ れんこん、にんじん、こんにゃくはそれぞれ2cmの短冊切り、れんこんは水にさらし、こんにゃくはさっと茹でておく。
- ④ 乾し椎茸は水で戻し、2cmに切り薄切りにする。
- ⑤ 鍋にAを入れ、③と④を煮てしっかり煮含ませ、②を加えさらに水分がなくなるまで煮含める。
- ⑥ すり鉢でごまをすり①を入れて混ぜ合わせ、さらに⑤を加えてあえ器に盛る。

【デザート】 道明寺

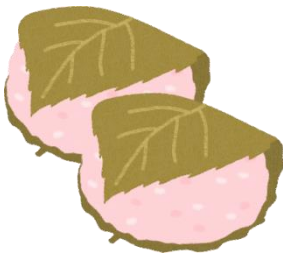
材料（6個分）

道明寺粉	80g
熱湯	90cc
砂糖	30g
塩	少々
こしあん	180g
赤色素	少々

作り方

- ① 耐熱皿に湯、赤色素を溶かし、その中に道明寺粉を入れ蓋をして5分蒸らす。
- ② 蒸し器の中に濡れ布巾を敷き、①を皿に入れたまま、15～20分蒸す。
- ③ ②をボウルにあけ、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取り6等分にして、あんを包む。(ラップなどで)

(道明寺のエネルギー 1個
115kcal)



6 おもてなし料理レシピ②

【主食】 スモークサーモンとかぶの押し寿司

材料(4人分)

白米	2合
昆布	5cm
(合わせ酢)	
酢	70ml
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1/2
スモークサーモン	200g
レモン汁	大さじ1
大葉	10枚
かぶ	2個
塩	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま	大さじ2
ブロッコリー	1/5個
レモン	適量

作り方

- ① 米をとぎ、昆布を乗せて炊く。炊き上がったら合わせ酢を入れ混ぜる。冷めたら、ごまを混ぜる。
- ② スモークサーモンはレモン汁を絡めておく。
- ③ ブロッコリーは花の部分だけ茹でておく。
- ④ かぶは皮ごと横2mmの輪切り茎はみじん切りで塩でもみ込んでおく。水が出たら絞り、酢と砂糖を混ぜたものに浸す。
- ⑤ ①を2等分し半量には④を混ぜる。
- ⑥ 型にラップを敷き、スモークサーモンを全面に敷いてかぶの酢飯を敷き押さえて大葉を並べ、ごま酢飯を敷き、ラップを被せてしっかり押す。逆さにして出して切り分け、ブロッコリーとレモン飾る。

【副菜】 切り干し大根のサラダ風

材料(4人分)

切り干し大根	25g
ツナ缶	(小)1/2缶
ほうれん草	1/2束
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ2

作り方

- ① 切り干し大根はサッと水で戻してから、熱湯に入れ、水分を切る。
- ② ほうれん草も茹でて、1cm幅に切る。
- ③ ①②ツナ缶(汁も含む)を混ぜて、しょうゆ、レモン汁を合わせる。

【主菜】 サルティンボッカ

材料(4人分)

豚ヒレ肉(塊)	300g
生ハム	6~8枚
薄力粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	150ml
生クリーム	50ml
こしょう	少々

豚ヒレ肉の代わりに生たらなどの白身魚でもOK

作り方

- ① 豚肉は長さを4等分に切り、それぞれ縦3等分に切り、生ハムで巻き、全体に小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、中火で熱し、①を巻き終わりを下にして並べ両面を2~3分ずつ焼く。
- ③ 白ワインを加え、沸騰させながら半量くらいまで煮詰める。
- ④ 生クリームを入れて、ひと煮立ちさせる。
パセリ・ピンクペッパーは好みで飾る。

【副菜】 野菜のオーブン焼き

材料(4人分)

じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
れんこん	200g
ブロッコリー	1/3株
ミニトマト	8個
キャベツ	300g
たまねぎ	小1個
ピーマン	2個
パプリカ赤	1/3個
にんにく	2片
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ2
こしょう	適宜
(ドレッシング)	
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ3
こしょう	適宜

作り方

- ① じゃがいもは皮付きで2cmの幅、にんじん、れんこんは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。トマト、たまねぎは4つ切り、キャベツはざく切り、ピーマンは2つ切りで種を取る。にんにくは薄皮をはがす。
- ② カットした野菜をビニール袋に入れ、オリーブ油、塩、こしょうをからめる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き②を広げて乗せ、200~220度のオーブンレンジで15~20分位、途中返して焼く。
- ④ Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
アンチョビ、おろしたまねぎ、にんにくなどを加えて好みでこくをだす。
- ⑤ ③に④を温かいうちに混ぜ合わせる。

【副菜】 中華ひき肉の茶碗蒸し

材料(4人分)

	鶏ひき肉	100g
A	鶏がらスープの素	大さじ1・1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	100ml
	おろし生姜	大さじ1
	片栗粉・水	各大さじ1
	卵	2個
B	だし汁	500ml
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	適量
	青ねぎ	適量
	こしょう	適量

作り方

- ① 小鍋にAを入れて混ぜてから、鶏ひき肉を入れパラパラにし、弱火で煮る。
仕上げに水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ② 卵はよく溶き、Bと合わせて、ザルでこして、器に入れる。
- ③ 蒸し器に②を入れ、中火で3分、弱火で13~15分蒸す。(竹串を中央に刺し中から透明な澄んだだし汁が出てきたら蒸し上がり。)
- ④ ①をかけて、好みでねぎ、ごま油、こしょうをのせる。

【デザート】 簡単りんごのタルト バニラアイス添え

材料(4人分)

りんご	2個
グラニュー糖	30g
バター	30g
クルミ	4個
バニラアイス	適量
シナモンパウダー	適量
(生地)	
食パン(10枚切り)	4枚
バター	20g
グラニュー糖	10g

作り方

- ① りんごは1個を8等分のクシ形に切る。クルミは粗く刻む。
- ② フライパンにバターを熱し、りんごを入れてグラニュー糖を振りかけて、弱火で両面焼く。
- ③ 生地 of 食パン1枚を4つ切りにしてバターを熱したフライパンに入れ、グラニュー糖を振りかけながら両面をカリカリに焼く。
- ④ 器に③盛り、その上にりんご、アイス、クルミ、シナモンパウダーを振る。

6 おもてなし料理レシピ③

【主菜】 入浴中！？海老とアボカドココット

材料(4人分)

有頭えび	．．．．．	4尾
酒	．．．．．	小さじ1
たまねぎ	．．．．．	100g
ミニトマト	．．．．．	4個
アボカド	．．．．．	2個(大)
マヨネーズ	．．．．．	20g
溶けるチーズ	．．．．．	40g
粗挽き黒胡椒	．．．．．	適量
※オーブンシート		

作り方

- ① えびは頭と尾をつけたまま殻をむき、背わたを取り酒をふる。たまねぎはみじん切り、ミニトマトは細く刻む。アボカドは縦半分に切りスプーンで中身をくりぬき細かく刻んでおく。
- ② たまねぎ、アボカド、ミニトマトをマヨネーズと溶けるチーズ半量を混ぜ合わせ、アボカドの容器に入れエビを置き残りの溶けるチーズを乗せる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷きオーブンで15分焼き、様子を見てアルミホイルを乗せ数分焼く。焼けたら粗挽き胡椒を振りかける。

【副菜】 かぶとオレンジのサラダ

材料(4人分)

かぶ(葉付き)	．．．．	4個(80g)
オレンジ	．．．．．	2個
みずな	．．．．．	40g
きゅうり	．．．．．	1/2本
レディサラダだいこん	．．．	20g
かにかま	．．．．．	60g
A	すし酢	．．．．．大さじ2
	こしょう	．．．．．適量
	オリーブオイル	．．．大さじ1

作り方

- ① かぶは皮をむき薄切りにする。葉は食べやすい長さに切り塩もみにしてしんなりしたら水気を絞る。オレンジは薄皮をむいて一房ずつ取り出す。かにかまはほぐしておく。みずなは3cm、きゅうりとレディサラダだいこんは薄切りにする。
- ② ①とAをしっかりと混ぜ合わせ器に盛り付ける。

【副菜】 ポテトのおしゃれ巻き

材料(4人分)

じゃがいも	3個(300g)
スモークサーモン	8~12枚
オリーブオイル	大さじ2
A 酢	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
きゅうり	1本
塩	1/10
ミニトマト	2個
ゆで卵	1個
B マヨネーズ	小さじ2(8g)
白ワイン	小さじ1

作り方

- ① 茹卵は白身と黄身に分ける。
- ② 白身はみじん切りにする。
- ③ じゃがいもは茹で熱いうちに潰し②混ぜAを回しかけて混ぜ、8等分にする。
- ④ Bと黄身を混ぜる。
- ⑤ ③の4個を丸めスモークサーモンをバラの花びらのように巻きつけ、④をくぼみに飾る。
- ⑥ きゅうりはピーラーで薄切りにし塩を軽く振る。
- ⑦ ③の4個にきゅうりを巻き付ける。
- ⑧ ミニトマト1/2に切り⑦の上を飾る。



【デザート】 りんごのワイン煮ヨーグルト添え

材料(4人分)

りんご	1個
赤ワイン	100ml
砂糖	大さじ2
水	100ml
ヨーグルト	300g

作り方

- ① 鍋にりんご、赤ワイン、水、砂糖を入れ混ぜておく。
- ② りんごは5mm厚さのくし形に切り、①の中に入れ中火で煮込む。
- ③ 器に②を盛り、ヨーグルトを添える。

