

# COOKING support

クッキングサポート Vol.82

2014  
JANUARY

1

特集

## 大根と白菜の おかず

クッキングサポート  
今月のおすすめメニュー

10品



YAOKO  
MARKETPLACE

# 大根と白菜のおかず

寒くなるほどにおいしさを増し、豊富に出回る大根と白菜。

1本、1株と買うほうがお得ですが、使いきるのはなかなか大変です。

メインのおかずには大胆に、ちょこっと残ったときも無駄なく、

おいしく食べれるアイデアメニューをお届けします。



料理と指導

夏梅 美智子／料理研究家

身近な素材で作りやすい普段着のおかずがお得意で、おいしさはもちろん、健康にも配慮したメニューを発信。免疫力がアップすると話題の「水キムチ」の火つけ役。



● 白菜ちょこっと残ったら!

白菜としらすの  
あえもの

作り方  
6ページ

● 大根1本使いきり!

大根と鶏手羽先の  
おろし煮

作り方  
3ページ



# 大根

Japanese Radish

この時期の大根は甘みがあってとりわけ美味。おでんやふろふき大根など煮ものはもちろんサラダや大根おろしなど、生でもおいしくいただけます。栄養豊富な葉や歯ざわりのよい皮も、捨てずにおいしく利用しましょう。

# 白菜

Chinese Cabbage

寒くなるほど柔らかく、甘みも充実。煮もの、炒めもの、漬けものなど調理の幅が広く、とりわけ、冬の鍋ものには必須です。淡泊でケセがないので、組み合わせる素材や味つけを選びません。加熱するとグッとカサが減ってたっぷりいただけます。



## 大根と鶏手羽先のおろし煮

骨つき肉からだしが出て、うまみたっぷり。  
大根は半分は煮て、半分はおろして使います。

### \* 材料(4人分)

大根 ..... 1本  
鶏手羽先 ..... 12本

A	だし汁 ..... 5カップ 酒 ..... 大さじ2 しょうゆ ..... 大さじ4 塩 ..... 少々 小ねぎ ..... 5本 サラダ油 かたくり粉
---	---

### \* 作り方

- 1 大根1/2本は4cm厚さの半月切りにして面とりし、ゆでる。
- 2 残りの大根はすりおろして軽く汁気をきる。
- 3 鶏手羽先は先を切り落とす。
- 4 鍋にサラダ油大さじ1を熱して[3]の表面を焼きつけ、[1]と[A]を加える。煮たら弱めの中火にし、ふたをして1時間煮る。そのままままで味をしみこませる。
- 5 食べるときに温め直して[2]を加え、かたくり粉大さじ3を同量の水でといて加え、トロミをつける。
- 6 [5]を器に盛って、小ねぎの小口切りを散らし、好みで七味唐辛子をふる。

1人分 321kcal 塩分 2.7g



大根はすりおろしたら、  
ざるに入れて自然に  
汁気をきます。

## 大根と白菜、スペアリブの ゆず風味鍋

大根も白菜も入れたボリューム鍋。  
ゆずの風味でさっぱりいただけます。



表紙の  
料理

### \* 材料(4人分)

A 酒 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
だし汁 ..... 5カップ  
B 酒 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1

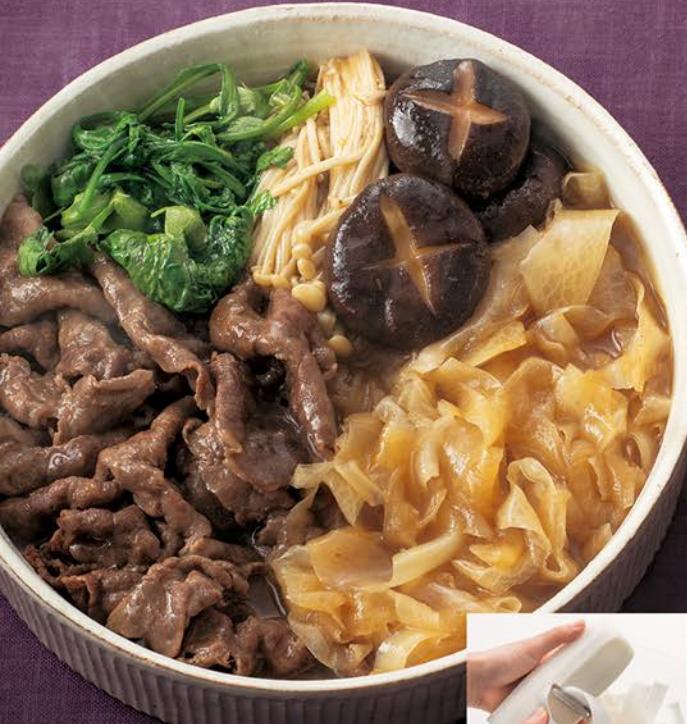
### \* 作り方

- 1 大根は1cm厚さの輪切りにして水から火にかけ、煮たら弱めの中火にし、ふたをして2分ゆでてざるに上げる。
- 2 白菜は、大きな葉は縦半分にして、ひと口大のそぎ切りにする。
- 3 スペアリブは熱湯で1分ゆでて水洗いし、塩少々をまぶす。
- 4 ゆずは横半分に切って種を除き、4~6つ割りにする。耐熱ポウルに入れて[A]をまぶし、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 5 鍋に[B]と[3]を入れて火にかけ、煮たら弱めの中火にし、ふたをして40分煮る。[1]と[4]を汁ごと加え、煮たら弱めの中火にし、ふたをして20分煮る。[2]を加えてさらに10分煮る。

1人分 515kcal 塩分 3.3g



ゆずは種をとって  
食べやすい大きさに切り、  
酒と塩をまぶして  
レンジ加熱します。



大根はピーラーを使って  
縦に薄く長くスライスします。



## 大根と牛肉のすき煮

大根はピーラーで薄く長くスライスし、  
さっと火を通していただきます。

### \* 材料(4人分)

大根	1本	だし汁	1カップ
牛肉(薄切り)	300g	酒	大さじ3
生しいたけ	8枚	しょうゆ	大さじ3
えのきたけ	2袋	塩	少々
春菊	1束	サラダ油	砂糖

A

### \* 作り方

- 1 大根は長さ半分にして、ピーラーで薄く長くスライスする。
- 2 しいたけは石づきを落として傘に切りこみを入れる。えのきは根元を切り落としてほぐす。
- 3 春菊は葉を摘む。
- 4 鍋にサラダ油大さじ1を熱して牛肉を広げ入れ、砂糖大さじ5をふって肉を返し、鍋の隅に寄せる。[1]と[2]を加え、[A]を加えて煮る。味がなじんだら[3]を加え、煮汁をからめて火を止める。

1人分 324kcal 塩分 2.2g

## 大根1本 使いきりおかず



## ぶり大根 塩麹煮

人気の定番おかずを塩麹でアレンジ。  
塩麹に漬けたぶりが柔らかく美味です。

### \* 材料(4人分)

大根	1本	A	塩麹	大さじ1
ぶり	3切れ		おろししょうが	大さじ1
しょうがの皮	適宜	B	昆布	10cm
長ねぎ	2本		だし汁	6カップ

### \* 作り方

- 1 大根は3cm厚さの輪切りにして面とりし、片面に十文字の切りこみを入れてゆでる。
- 2 ぶりは2~3つに切り、しょうがの皮を入れた熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を拭く。[A]をからめて20分以上おく。
- 3 ネギは4cm長さに切る。
- 4 鍋に[B]と[1]を入れて火にかけ、煮たら弱火にしてふたをし、40分煮る。
- 5 [4]に[2]と[3]を加え、落としぶたに替えて20分煮、そのままさまで味をしみこませる。食べるときにもう一度煮たてる。

1人分 260kcal 塩分 1.4g



大根は隠し包丁を入れて下ゆで"すると  
味の含みがよくなります。



下味をついた豚肉とごぼうを  
白菜の葉の間に均等にはさみます。



## 白菜と豚肉のピリ辛鍋

体が温まるピリ辛&みそ風味の鍋。  
白菜がくたくたになるまで煮てもおいしい！

### \* 材料(4人分)

白菜	1/2株	みそ	大さじ4
豚肉(薄切り)	300g	A 豆板醤	大さじ1/2
ごぼう	1本	酒	大さじ2
にら	1束	水	2カップ
		B 鶏ガラスープの素	大さじ1
		塩	少々

### \* 作り方

- 白菜は芯をつけたまま縦半分に切る。
- ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に2分さらして水気をきる。
- にらは4cm長さに切る。
- [A]を混ぜ合わせ、豚肉と[2]を加えてからめる。
- [1]の葉の間に[4]をはさみ、鍋の深さに合わせて切り、鍋に詰める。[B]を加えて火にかけ、煮たら弱火にしてふたをし、50分煮る。[3]を加えてさっと火を通す。

1人分 292kcal 塩分 2.9g

## 白菜1/2株 使いきりおかず



## 白菜とかきのクリーム煮

かきのうまみと生クリームのコクがなんんだ白菜が贅沢なおいしさです。

### \* 材料(4人分)

白菜	1/2株	A 水	4カップ
かき	400g	固体スープ	1個
玉ねぎ	1個	ローリエ	1枚
ブロッコリー	1株	B バター	大さじ1と1/2
		小麦粉	大さじ1と1/2
		生クリーム	1カップ
		塩	小麦粉 サラダ油

### \* 作り方

- 白菜は、大きな葉は縦半分にして、そぎ切りにする。
- 玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- かきは塩少々をふって数回洗いし、水気を拭いて小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、両面を焼いてとり出す。
- [3]のフライパンにサラダ油大さじ1を足して中火で玉ねぎを炒め、[A]を加えて煮たてる。
- [4]と[1]を鍋に移し、白菜が柔らかくなるまで約20分煮る。混ぜ合わせた[B]を煮汁でのばして加え、トロミをつける。生クリームとブロッコリー、[3]のかきを加え、ときどき混ぜながら中火で10分煮る。

1人分 469kcal 塩分 2.0g



かきは小麦粉をまぶして焼きつけ  
うまみを封じこめます。

大根、白菜が  
ちょこっと残ったら

少しだけ残った大根や白菜も無駄なく利用。手軽でおいしいおかずです。



## 大根のそぼろ炒め

### \* 材料(4人分)

大根	250g	だし汁	1と1/2カップ
豚ひき肉	100g	しょうゆ	大さじ1
青のり粉	少々	ごま油	かたくり粉

### \* 作り方

- 1 大根は小さめの乱切りにする。
- 2 フライパンにごま油大さじ1とひき肉を入れて中火でほぐしながら炒め、[1]を加えて5分炒める。[A]を注ぎ、混ぜながら汁気が少なくなるまで炒め煮にし、かたくり粉大さじ1を同量の水でといて加え、トロミをつける。
- 3 器に盛って、青のり粉をふる。

1人分 106 kcal 塩分 0.7g

## 白菜と干もののあえもの

### \* 材料(4人分)

白菜(茎の部分)	150g	A 醋	大さじ1
あじの干もの	1尾分	A 塩	少々
		ごま油	いり白ごま

### \* 作り方

- 1 白菜は5~6cm長さに細く切る。
- 2 あじの干ものは焼き、骨と皮をとってざつとほぐす。
- 3 ごま油大さじ2を煙が立つくらいまで熱して[1]にかけ、[A]を加えて混ぜる。[2]といり白ごま少々を加えてあえる。

1人分 92 kcal 塩分 0.4g



2ページ  
の料理

## 白菜としらすのあえもの

### \* 材料(4人分)

白菜	200g
しらす干し	大さじ4
ポン酢しょうゆ	大さじ1~2
だし汁	

### \* 作り方

- 1 白菜は小さめのそぎ切りにする。
- 2 鍋に[1]とだし汁1カップを入れて中火で煮たて、ときどき混ぜながらしんなりするまで煮る。
- 3 [2]を器に盛ってしらす干しをのせ、ポン酢しょうゆをかける。  
\*温かくても、冷たくしても美味。

1人分 18 kcal 塩分 0.6g



# 旬の大根と白菜で作る

# 水キムチ

作り方



鍋に[A]を合わせて火にかけ、混ぜながらひと煮たちさせて、粗熱をとる。

2



[1]をボウルに移し、[B]を加えて混ぜる。

3



大根は5mm厚さのいちょう切り、白菜はそぎ切りにして、それぞれボリ袋に入れ、塩少々(分量外)をふる。水気が出てきたら軽くもみ、さっと洗って水気をよく拭きとる。

4



[2]に[3]を加えて混ぜ、ラップでしっかりふたをして、雑菌が入らないようにする。室温で、冬は5日以上おいて発酵させる。

作りやすい分量  
材料



大根 200g 白菜 200g

A

塩 小さじ2



米のとぎ汁 2カップ

水キムチはキムチの一種で、汁ごといただく発酵食品。塩もみした野菜を漬け汁に漬けるだけと、作り方は簡単。塩分少なめなので、サラダ感覚でたっぷり食べられ、ビタミンやミネラル、食物繊維が手軽にとれます。

さらに注目したいのは、水キムチの健康パワー。水キムチに含まれる乳酸菌は、植物性で酸に強く、生きたまま腸に届いて腸内環境を整え、免疫力アップにつながります。今が旬の大根と白菜で、話題の水キムチを手作りしましょう。

B



りんご(薄切り)  
1/2個分



しょうが(薄切り)  
10枚



にんにく(薄切り)  
2枚



酢 大さじ1 赤唐辛子 1本 ゆず(輪切り) 1/4個分



- \* 発酵してうま味が出てきたら冷蔵庫で保存する。
- \* 雜菌が入るので、口をつけたり他の調理に使った箸を入れるのはNG。
- \* そのまま食べる場合は1週間を目安に。

発酵と熟成が進んで酸っぱくなったものは炒めものなど加熱調理に。

人気の「サラダスパゲティ」と



## キムチともやしのシャキシャキサラスパ

一緒にゆでたサラスパともやしを、キムチであえて。

わずか1分でゆで上がるから、

忙しいときにもおすすめです。

1人分 181kcal 塩分 1.4g 10分

### \* 材料(4人分)

「マ・マー 早ゆで1分 サラダスパゲティ」……………100g  
白菜キムチ……………200g  
もやし……………1/2袋  
卵……………1個  
レタス……………3枚  
韓国のり……………大1枚  
ごま油 サラダ油 塩

### \* 作り方

- 1 キムチは刻み、ごま油大さじ1を混ぜる。卵はほぐし、サラダ油少々でいり卵を作る。
- 2 鍋に湯を沸かして塩少々を加え、「サラダスパゲティ」ともやしを1分ゆでる。ざるに上げてさまし、キムチの2/3量を加えてあえる。
- 3 器にレタスをちぎって敷き、[2]を盛る。いり卵と残りのキムチをのせ、のりをちぎって散らす。

### おいしいPOINT

サラダスパゲティと、もやしと一緒にゆでることで時間を短縮できます。

パパッと作れるので、忙しいときにおすすめのサラダスパゲティです。



ヤオコー  
戸田駅前店  
東麻衣さん

協力／日清フーズ株式会社  
<http://www.nisshin.com>  
他にもいろいろなアレンジレシピが紹介されています。

日清フーズ

検索



マ・マー  
早ゆで1分  
サラダスパゲティ  
世界初、早ゆで1分で  
サラダスパゲティが作  
れます。

「お好み焼粉」を使ったレシピを、  
ヤオコーの クッキングサポートが提案。  
おうちごはん のバリエーションが広がります。



## 照り焼きチキン巻き巻き

「お好み焼粉」の生地で、ジューシーな照り焼きを巻いていただきます。

青のり粉入りのもっちり生地が、

止まらないおいしさ。

1人分 462kcal 塩分 3.0g 20分

### \* 材料(4人分)

#### 【生地】

「日清 お好み焼粉」… 200g  
卵 …… 2個  
水 …… 300ml  
青のり粉 …… 大さじ2

#### 【具】

鶏もも肉 …… 2枚  
しょうゆ …… 大さじ2  
A 酒、砂糖、みりん 各大さじ1  
おろししょうが、おろしにんにく …… 各適量  
レタス …… 適量  
サラダ油 マヨネーズ

### \* 作り方

- 1 生地の材料を合わせて混ぜる。フライパンにサラダ油を薄くひき、生地を流し入れて15cm大に広げ、両面を焼く。
- 2 サラダ油少々を熱して鶏肉を皮目から焼き、返して火を通す。余分な脂を拭いて[A]を加え、煮からめる。粗熱をとり、1cm幅に切る。
- 3 器に[2]とレタスのせん切りを盛り合わせる。[1]にのせてマヨネーズ適量をかけ、巻いていただく。



日清  
お好み焼粉  
鰹と昆布のうまい  
豊かなお好み焼粉  
です。



日清  
たこ焼粉  
鰹と昆布のうまい  
豊かなお好み焼粉  
です。

### おいしいPOINT

シャキシャキレタスと照  
りマヨが合います。  
生地もモチモチして美  
味！ みんなでホット  
プレートを囲みながら、  
お好きな具を巻き巻き  
しても楽しいですね！



ヤオコー  
船橋三山店  
白戸美由紀さん

## 今月のおすすめメニュー

新年を迎えました。旬の素材をとり入れた食卓で、年の初めを元気にスタートさせましょう。

根菜たっぷり  
だんご汁COOKING  
support 1401 おすすめメニュー

長いもをすりおろして、ふわふわモチモチのだんごに。具だくさんの汁ものです。

## \* 材料(4人分)

豚肉(切り落とし).....	300g	油揚げ .....	2枚
長いも .....	200g	みつ葉 .....	1束
大根 .....	1/3本	ミツカン「追いがつおつゆ」	2倍
にんじん .....	1/2本	.....	1/4カップ
ごぼう .....	1/2本	小麦粉 サラダ油 塩	

## \* 作り方

- 長いもはすりおろし、小麦粉1/2カップを混ぜる。
- 大根はいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうはささがきにする。油揚げは縦半分に切って1cm幅に切る。
- みつ葉はざく切りにする。
- 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、豚肉と[2]を炒める。油が回ったら、水750mlと「追いがつおつゆ」を加え、ふたをして5分煮る。
- [1]をスプーンでひと口大ずつ落とし入れ、ふたをして10分煮る。塩小さじ1/2～1で味を調え、[3]を入れてひと煮する。

ミツカン  
追いがつおつゆ 2倍COOKING  
support 1401 おすすめメニュークリーミィなたらこマヨ味で、子どもにも人気。  
たらこの代わりに辛子明太子でも。

1人分 175kcal 塩分 2.0g 20分

## \* 材料(4人分)

甘塩たらこ .....	4切れ
たらこ .....	1腹
マヨネーズ .....	大さじ3
プロッコリー .....	1/2株
長いも .....	100～150g

## \* 作り方

- たらこは薄皮に切り込みを入れ、包丁の背やスプーンでしごいて身をとり、マヨネーズと混ぜる。
- プロッコリーは小房に分ける。長いものは皮をむき、角切りにする。それぞれラップをして600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- オーブントースターにアルミ箔を敷き、たらこをのせて5分焼く。[1]を等分に塗り、こんがりと焼き色がつくまで焼く。
- 器に[3]を盛り、[2]を添える。



YAOOKO マヨネーズ

白身魚の  
たらこマヨ焼き



### 長いものベーコン巻き入り 洋風鍋

火が通った長いものホクホクした食感が楽しめます。  
メはパスタを加えてスープパスタ風に。

1人分 298kcal 塩分 3.8g 20分

#### \* 材料(4人分)

マルコメ「生しようゆ糀」大さじ6	にんじん	..... 1/2本
長いも ..... 200g	小松菜	..... 1/2束
スター選ク「ハーフベーコン」 ..... 2パック	玉ねぎ	..... 1個
大根 ..... 1/4本	エリンギ	..... 2本
	好みのショートパスタ	..... 120g

#### \* 作り方

- 長いものは皮をむいて4cm長さの4つ割りにし、ベーコンで巻いて楊枝で止める。
- 大根とにんじんはピーラーで薄く削る。小松菜はざく切り、玉ねぎはくし形切りにする。エリンギは縦半分に切って長さを3等分に切る。
- 鍋に「しようゆ糀」と水6カップを加えて火にかけ、[1]と[2]を並べ入れて煮、火が通ったものからいただく。
- メに、ゆでたパスタを加えてスープごといただく。



スター選ク ハーフベーコン

野菜たっぷりのポトフ。固体スープとだしの素、和洋のだしを合わせて使うのがポイントです。

1人分 178kcal 塩分 2.8g 30分

#### \* 材料(4人分)

甘塩たら ..... 3切れ	スター選ク「ハーフベーコン」	..... 1パック
にんじん ..... 1本		
セロリ ..... 1本	A 水	..... 6カップ
玉ねぎ ..... 1個	固体スープ	..... 2個
キャベツ ..... 1/4個	顆粒だしの素	..... 小さじ2
じゃがいも ..... 2個		

塩

#### \* 作り方

- たらは2~3等分に切る。
- にんじんは長さ半分の縦4つ割り、セロリは5cm長さに切る。玉ねぎとキャベツはくし形切り、じゃがいもは皮をむいて半分に切る。
- 鍋に[2]と[A]を入れて強火にかけ、煮たたらアケをとって弱火にし、ふたをして15分煮る。[1]とベーコンを加えて5分煮、塩で味を調える。



スター選ク ハーフベーコン



フィッシュポトフ



## 蒸しポークの野菜巻き

塩麹とヨーグルトに漬けた豚肉は、しっとり柔らか。  
「生春巻の皮」で巻いていただきます。

1人分 448kcal 塩分 1.8g 50分

### \* 材 料 (4人分)

豚肉(肩ロース・かたまり)	500~600g	パプリカ(赤・黄)…各1/2個
塩麹	大さじ4	長ねぎ…1/2本
A プレーンヨーグルト	大さじ2	モランボン「手巻き生春巻の皮」…1袋
きゅうり	1本	B マヨネーズ、練りわさび…各適量

### \* 作 り 方

- 豚肉はポリ袋に入れ、[A]を加えてもみこみ、口を閉じて冷蔵庫にひと晩おく。
- [1]の汁気をぬぐい、蒸気が上がった蒸し器で40分ほど、火が通るまで蒸す。粗熱をとり、薄く切る。
- きゅうりとパプリカは細く切り、ねぎはせん切りにする。
- [2]と[3]を器に盛り合わせる。「生春巻の皮」で巻き、混ぜた[B]をつけていただく。

「うまソース」を使って、コクのある味わいに。  
大根の食感もおいしさのひとつです。

1人分 159kcal 塩分 1.4g 25分

### \* 材 料 (4人分)

大根	1/2本(600g)	ブルドック「うまソース」
豚ひき肉	150g	……………大さじ4
にら	1/2束	A かたくり粉…大さじ1
にんにく	1片	水…大さじ2
長ねぎ	1/2本	サラダ油 豆板醤 酒

### \* 作 り 方

- 大根は縦4つ割りにし、小さめの乱切りにする。ラップをして600Wの電子レンジで6分加熱する。
- にらは2cm長さに切る。
- にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油少々を熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら[3]を加えて炒め、豆板醤小さじ1、[1]を順に加えて炒め合わせる。酒大さじ2をふり入れて水1と1/2カップを加え、煮たたら弱めの中火にし、ふたをして10分ほど煮る。
- 「うまソース」を加えて3分煮、にらを加えて混ぜる。[A]を混ぜて加え、トロミをつける。



うま！ にら入り麻婆大根

カラリと揚げたたらに、甘酸っぱいあんをかけて。  
たら以外の魚で作ってもOKです。

\* 材料(4人分)

たら	4切れ
玉ねぎ、水菜、貝割れ菜	各適量
もやし	1/2袋
レタス	4枚

1人分 258kcal 塩分 2.1g 25分

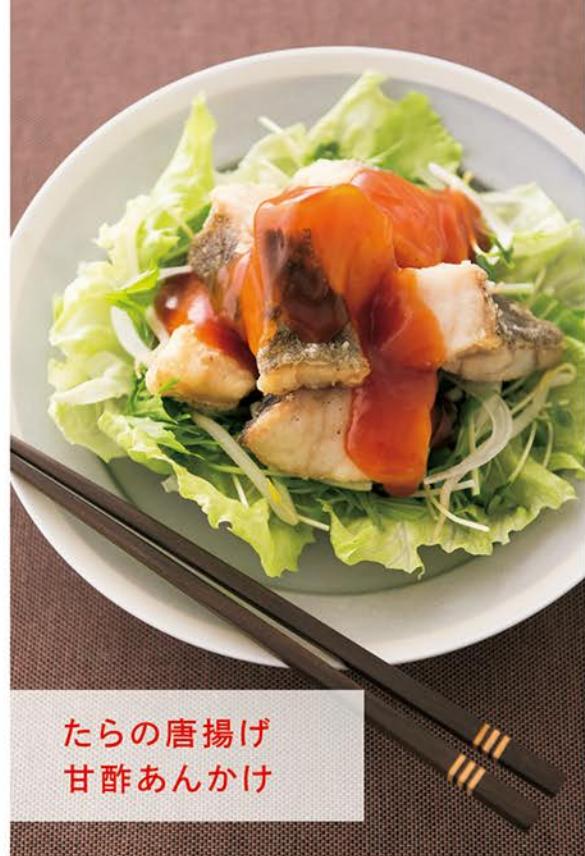
A	トマトケチャップ、砂糖、酢 .....各大さじ4 しょうゆ、酒...各小さじ1 かたくり粉.....大さじ1 中華スープ...2/3カップ 塩.....小さじ1/2 ごま油.....小さじ1 塩 こしょう かたくり粉 揚げ油
---	---

\* 作り方

- たらは3等分に切って骨を抜き、塩とこしょう各少々をしてかたくり粉を薄くまぶす。中温の揚げ油でカラリと揚げる。
- 玉ねぎは薄切り、水菜は3cm長さに切り、貝割れ菜は根を落とす。それぞれ水にさらして水気をきる。もやしはさっとゆでる。
- 小鍋に[A]を合わせて混ぜながら煮たて、トロミをつける。
- 器にレタスをちぎって敷き、[2]を合わせて盛る。[1]をのせ、[3]をかける。



YAKOKO  
トマトケチャップ



たらの唐揚げ  
甘酢あんかけ

「はっとう」は、練った粉を薄くのばして  
汁ものや鍋に加えた、東北の郷土料理です。

1人分 583kcal 塩分 3.0g 30分

\* 材料(4人分)

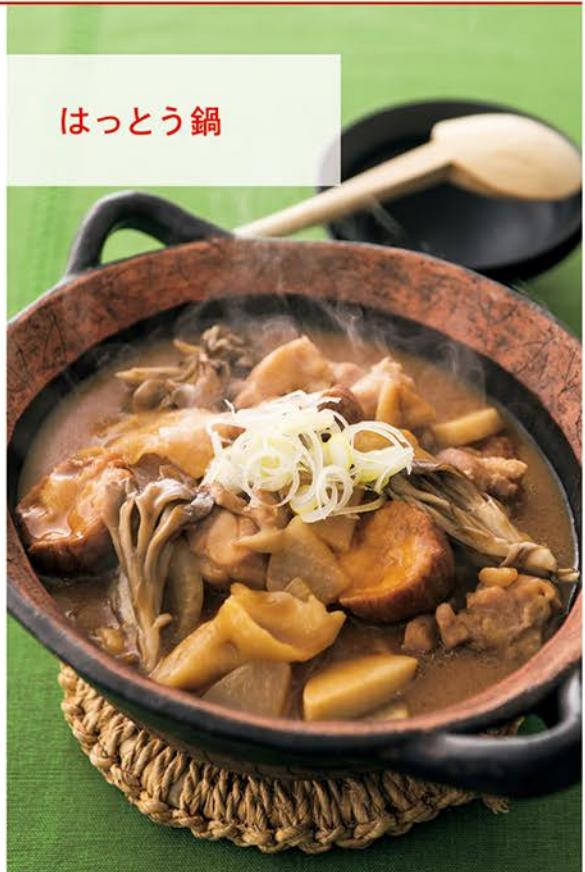
すいとん粉	300g	里いも	3~4個
鶏もも肉	300g	まいたけ	1パック
油麩	1/2袋	長ねぎ	1/3本
大根	1/4本	ヤオコー「味噌鍋つゆ」	1袋

\* 作り方

- ポウルにすいとん粉を入れて水150~180mlを加え、手に生地がつかなくなるまで練る。ラップをして、室温で1~2時間寝かせる。
- 鶏肉はひと口大に切る。油麩は食べやすく切り、ぬるま湯につけてもどし、水気を絞る。大根はいちょう切り、里いもは皮をむいて半月切りにする。
- まいたけはほぐす。
- ねぎは小口切りにする。
- 鍋に「味噌鍋つゆ」と[2]を入れ、煮たったら[1]をひと口大ずつちぎり、手で薄くのばして加える。[3]も入れて10~15分煮、火を通す。[4]をのせる。



YAKOKO  
味噌鍋つゆ



はっとう鍋

## おもちで野菜あんかけ



こんがり焼いたもちに、アツアツのあんをかけて。  
もちは揚げても美味です。

1人分 402kcal 塩分 3.0g 30分

### \* 材料(4人分)

切りもち	8個	しょうゆ	大さじ2
白菜	3枚	砂糖、酒	各大さじ1
にんじん	3cm	顆粒だしの素	小さじ2
長ねぎ	1/2本	水	1カップ
しめじ	1パック	A かたくり粉	大さじ1
にんにく	1片	水	大さじ2
しょうが	1かけ	B ごま油	
シーフードミックス	250~300g		

### \* 作り方

- 1 もちは4等分に切り、フライパンで油をひかずにこんがりと焼く。
- 2 白菜はひと口大に切る。にんじんはたんざく切り、ねぎは斜め薄切りにする。しめじは根元を落としてほぐす。
- 3 にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 4 フライパンにごま油大さじ2を熱して[3]を炒め、香りが立つたらシーフードミックスを入れて炒め、[2]を加えて炒め合わせる。[A]を加えてふたをし、弱火で10分煮る。[B]を混ぜて加え、トロミをつける。
- 5 器に[1]を盛り、[4]をかける。

## COOKING support 1401 おすすめメニュー

鍋つゆで手軽に作る炊きこみご飯。  
余った鍋つゆは、煮ものなどに使いましょう。

1人分 505kcal 塩分 4.2g 20分

### \* 材料(4人分)

ヤオコー「寄せ鍋つゆ」 1袋	生しいたけ	3~4枚
米	ごぼう	10cm
生鮭	にんじん	1/2本
えのきたけ	おろししょうが	少々
しめじ	塩 酒 醋	

(炊飯時間は除く)

### \* 作り方

- 1 米は洗って水気をきる。炊飯器に入れ、「寄せ鍋つゆ」を目盛りより少なめに注ぐ。
- 2 鮭は塩と酒各少々をふる。
- 3 きのこは石づきを落とし、えのきたけは長さ半分に切り、しめじはほぐす。しいたけは薄切りにする。ごぼうはささがきにし、酢水にさらして水気をきる。にんじんは半月切りにする。
- 4 [1]に[3]とおろししょうがを広げ入れ、水気を拭いた[2]をのせて普通に炊く。炊き上がったら鮭の皮と骨を除いてもどし入れ、さっくりと混ぜて器に盛る。



寄せ鍋つゆで  
炊きこみご飯

ペテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

ストックしておいたら、ちょっとした料理通になること請け合いです。

# 野菜の扱い方—大根・白菜

寒さがつるるほどに柔らかく、おいしくなる大根、白菜。

料理に合わせた切り方や下ごしらえのコツをおさらいしましょう。



## 茎と葉に分ける



葉は火が通りやすく、  
茎は厚みがあって火が  
通りにくいので、切り分  
けます。葉を1枚ずつは  
がし、葉と茎の境目に  
沿ってV字に切ります。



## 皮を厚めにむく



おでんやふろふき大根  
など大きめに切って煮  
ものにするときは、皮の  
内側にある筋までとり  
除くように、皮を厚め  
にむきます。

## 茎をそぎ切りにする



厚みのある茎の部分は、  
根元のほうから包丁を  
斜めに寝かせてそぐよ  
うに切れます。切り口の  
断面積が大きくなって、  
火が通りやすくなります。



じっくり煮こむ料理を  
煮くずれすることなく  
仕上げたいときは、切  
り口の角を薄くそぎと  
ります。これを面とります。

## 茎を細切りにする



茎の食感を生かして調  
理するときは、4~5cm  
長さにしてから縦に細く  
切るか、繊維に斜めに  
細く切れます。



厚い輪切りにして煮る  
ときは、片面に十文字  
の切り目(隠し包丁)を  
入れます。火の通りや  
味のしみがよくなりま  
す。

## 火の通りを考えて切る



ざく切りにするときは、  
火の通りが同時になる  
ように、葉と茎で大きさ  
を変えます。茎は幅を  
狭く、葉は大きくざく切  
りにします。

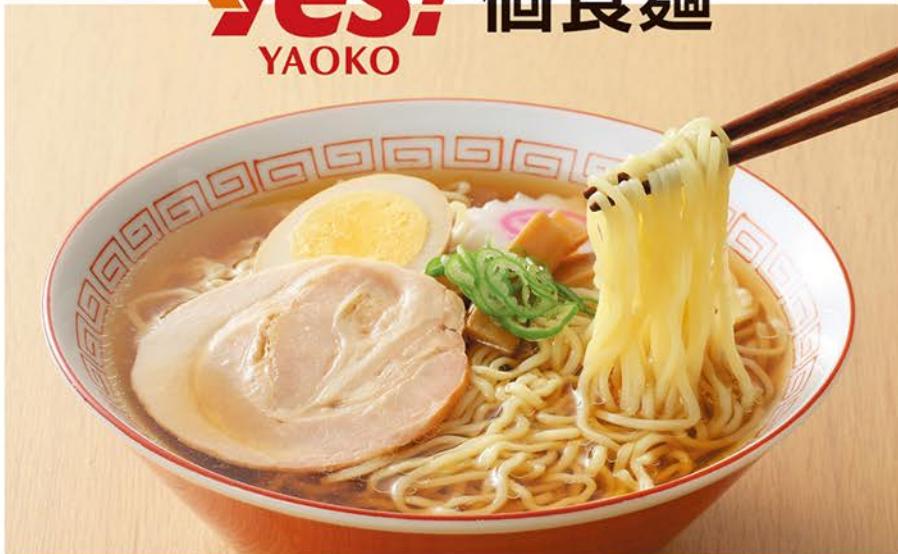


炒め煮などにする場  
合は、縦4等分にして  
端から乱切りにします。  
切り口の表面積が広く  
なって火の通りが早く、  
味もよくしみます。

## 乱切りにする

おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品

# Yes! 個食麺 YAOKO



5種類の麺をラインナップした個食麺が、新パッケージで登場！



ちぢれ極細麺  
1袋(110g) 70円  
のどごしがよく、  
スープのからみがよい  
ちぢれ極細麺。



細麺  
1袋(110g) 70円  
細くてもコシがあり、  
のどごしと歯切れのよさが  
特徴の細麺。



中太麺  
1袋(110g) 70円  
スープのからみがよく、  
弾力のある  
やや太めの中太麺。



極太麺  
1袋(110g) 70円  
かめばかむほどに  
小麦の味がでる、食べごたえのある  
もっちりとした極太麺。



平打麺  
1袋(110g) 70円  
なめらかなのどごし、  
しなやかなコシ。  
スープがらみのよい平打麺。

別売りのラーメンスープと合わせて、  
こだわりのラーメンや鍋の〆にどうぞ。  
タイプの違う5種類の麺をご用意しました。



はヤオコーの新しいプライベートブランド。  
お財布にやさしく、品質にこだわった、毎日の食卓を豊かに楽しくする自信作です。

写真提供：アドフラッグ

## COOKING support

ヤオコーホームページで  
デジタルカタログとしてご覧いただけます。  
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



← ヤオコーレシピサイトも公開中。  
毎週月曜日更新



「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、  
ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。  
また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、  
ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。  
(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株)ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル 0120-46-7720 (受付時間／月～金曜日 9時～18時)