

COOKING support

クッキングサポート Vol.85

2014
APRIL

4

特集

春野菜を味わいつくす

クッキングサポート

今月のおすすめメニュー

12品



YAOKO
MARKETPLACE

春野菜を味わいつくす

春キャベツ、新じゃがいも、新玉ねぎ、さや豆類など
みずみずしい春野菜が出回る季節。
旬の野菜は栄養価が高く、おいしさもひとしおです。
主役にたっぷり使って、そのもち味を存分に楽しみましょう。

料理と指導



石原洋子／料理研究家

季節感を大切にした、作りやすくておいしい家庭料理が人気。親しみやすいお人柄とわかりやすい解説で、テレビの料理番組でも活躍中です。野菜には思い入れが深く、野菜料理の著書もたくさん。

撮影／尾田学 スタイリング／二野宮友紀子

春野菜 たっぷり おかず

とりどりの春野菜を組み合わせたちょっぴり贅沢なおかず。
いつものサラダやオムレツが、ワンランクアップのおいしさに!

春野菜のスペイン風オムレツ

ごちそう感たっぷりのオムレツ。春野菜のパワーとうま味が凝縮しています。

* 材料(4人分)

新じゃがいも 1個
新玉ねぎ 1/2個
グリーンアスパラガス 1束
グリンピース 1/2カップ
ミニトマト 1/2パック
卵 6個
塩 オリーブ油 こしょう

* 作り方

- 1 じゃがいもは1cm角に切ってさっとゆでる。
- 2 玉ねぎは1cm角に、アスパラは1cm幅に切る。
- 3 グリンピースは塩少々を加えた熱湯で3~4分ゆで、流水でさます。ミニトマトは4つ割りにする。
- 4 卵は割りほぐして塩少々を混ぜる。

- 5 小さめのフライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、[1]を中火で1分炒める。[2]を加えて1分炒め、[3]を加えて塩小さじ1/3、こしょう少々で調味する。
- 6 [5]にオリーブ油大さじ1を加えてなじませ、[4]を流し入れて混ぜ、半熟状になったらふたをして弱火で4~5分焼き、底が固まったら上下を返して4~5分焼く。

1人分 227kcal 塩分 1.3g





表紙の
料理

春野菜のバーニャカウダ

温かいソースが決め手の人気のイタリアン。
野菜はフライパンで順に蒸し煮にします。

* 作り方

- 1 野菜は食べやすく下ごしらえする。
- 2 フライパンにじゃがいもと水1カップを入れ、ふたをして火にかけ、煮たったら中火で蒸し煮にする。にんじん、パプリカ、玉ねぎ、スナックえんどう、アスパラの順に加えて蒸し煮にし、ほどよく火が通ったものからとり出す。最後にキャベツを加え、水1/2カップを足して2分蒸し煮にする。
- 3 [A] のにんにくとアンチョビーはみじん切りにして小鍋に入れ、オリーブ油を加えて弱火で香りが立つまで煮る。
- 4 器に[2]を盛り合わせ、[3]、粗塩、こしょうをつけていただく。

1人分 142kcal 塩分 2.5g

* 材料(4人分)

春キャベツ	1/2個(400g)
新じゃがいも(小粒)	4個
新玉ねぎ	1個
にんじん	2本
パプリカ(黄)	1個

グリーンアスパラガス	4本
スナックえんどう	200g
A にんにく	1片
アンチョビー	6~7枚
オリーブ油	1/2カップ
粗塩	こしょう

春野菜のサラダ オニオンドレッシング

おろし玉ねぎ入りドレッシングがさわやか。野菜はさっとゆでて、香りと歯ごたえを生かします。

* 材料(4人分)

さやえんどう	50g
そら豆	1袋(正味100g)
グリーンアスパラガス	1束
春キャベツ	小1/2個(300g)
新ごぼう	1本
新玉ねぎ	1/4個
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ4
酢	大さじ1
塩	

* 作り方

- 1 さやえんどうは筋をとり、そら豆は薄皮をむく。アスパラは斜め3cm長さに切る。
- 2 キャベツは3~4cm大に切り、芯は薄切りにする。
- 3 ごぼうは縦半分の斜め薄切りにして水にさらす。
- 4 新玉ねぎはすりおろして[A]とよく混ぜる。

- 5 热湯に塩少々を加え、[1]をさっと色よくゆでてざるに上げ、流水で粗熱をとる。
- 6 鍋にたっぷりの水と[3]を入れて火にかけ、煮たたら1分ゆで、[2]を加えて2~3分ゆで、ざるに上げて粗熱をとる。
- 7 [5]と[6]をざっと混ぜて器に盛り、[4]をかける。

1人分 198kcal 塩分 0.7g



春野菜の シンプル おかず

みずみずしい春野菜のもち味を生かしたシンプルおかず。
繰り返し作りたくなる、おいしさ自慢の8品です。

春キャベツと新玉ねぎのウスター紹め

白いご飯がモリモリ食べられるしっかり味。
スパイシーなソースが野菜の甘みを引き立てます。

* 材料(4人分)

春キャベツ…1/2個(400g)
新玉ねぎ……………1個
豚肉(こま切れ)…200g

A 酒……………大さじ1/2
ウスター紹め…大さじ3
塩……………小さじ1/3
こしょう…………少々
サラダ油 塩

* 作り方

- 1 キャベツは4~5cm大に、玉ねぎは縦半分の横1cm幅に切る。
- 2 豚肉は大きいものは食べやすく切る。
- 3 [A]を合わせて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱して[2]を広げ入れ、塩少々をふって、強火で焼きつけるように炒める。肉の色が八分通り変わったら[1]を加えて炒め合わせ、キャベツがしなりしたら[3]を鍋肌から回し入れ、手早く味をからめる。



1人分 228kcal 塩分 1.0g

春キャベツ



巻きがゆったりとゆるく、葉が薄く柔らか。
みずみずしく、やさしい口あたりが特徴です。
サラダやあえものなど生食に向きます。
蒸し煮やさっと炒めてもおいしいものです。



春キャベツとあさりの蒸し煮

柔らかな春キャベツならではの
スピードメニュー。あさりのうま味がしみた
キャベツが美味です。

* 材料(4人分)

春キャベツ…小1個(600g) にんにく……………1片
あさり……………300g オリーブ油 塩 こしょう

* 作り方

- 1 あさりは砂抜きし、殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。
- 2 キャベツは4~5cm大に、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立たらキャベツを加えて中火で炒め、油が回ったらふたをして2分蒸し煮にする。
- 4 [1]を加えてふたをし、殻が開くまで2~3分蒸し煮にする。塩小さじ2/3、こしょう少々で調味する。

1人分 73kcal 塩分 1.6g

新じゃがいも



水分が多く、独特の風味と歯ごたえが特徴。
火が通りやすく、煮くずれしにくいので
煮ものや蒸しものにおすすめです。
皮は薄いので、軽くこする程度で充分です。

新じゃがいものそぼろ煮

小粒の新じゃがの愛らしい形を生かした定番おかず。
鶏ひき肉から出るうま味がいいだしになります。

* 材料(4人分)

新じゃがいも(小粒)…400g
鶏ひき肉……………150g

A みりん …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/4
酒 かたくり粉

* 作り方

- じゃがいもはたわしでこすって皮をこそげ、さっと洗う。
- 鍋にひき肉と酒大さじ2を入れて火にかけ、菜箸で混ぜてボロボロになるまでいりつける。
- [2]に[1]と水2カップを加え、煮たったらアクをとって[A]で調味する。落としぶたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで、弱めの中火で15~20分煮る。
- [3]の煮汁にかたくり粉大さじ1を倍量の水でといて加え、ひと煮して軽くトロミをつける。

1人分 189kcal 塩分 1.7g



新玉ねぎ



皮の色が淡く、果肉が柔らかいのが特徴。
みずみずしく、辛みが少ないので
生のままたっぷり食べられます。
さっと火を通すと甘みが引き出されます。



新玉ねぎとわかめ、 ほたるいかのサラダ

辛みの少ない新玉ねぎはサラダがイチオシ!
コクのある酢みそドレッシングが味の決め手です。

* 材料(4人分)

新玉ねぎ……………1個
新わかめ(塩藏)……40g
ほたるいか…………100g

A みそ …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1/2

* 作り方

- 玉ねぎは縦半分の縦薄切りにして冷水に5分さらし、水気をよくする。
- わかめは塩を洗い流して熱湯にさっと通し、冷水にとってもどす。水気を絞り、食べやすく切る。
- ほたるいかは目を除く。
- [A]のみそを酢でときのばし、残りの[A]を加えて混ぜる。
- [1]～[3]をざつと混ぜて器に盛り、[4]をかける。

1人分 141kcal 塩分 1.4g

春野菜の シンプル おかず



さや豆類

食卓に春の訪れを告げるさや豆。

そのやわらかな緑や愛らしい形は

いつものおかずを軽やかな仕上がりにします。

炒めものや炊きこみご飯、サラダなどに。



グリンピースと鯛の炊きこみご飯

おなじみの豆ご飯に鯛も組み合わせた豪華版。生から炊きこむことで豆の風味が際立ちます。

* 材料(4人分)

米	2合
グリンピース	… 250g(正味1カップ)	
鯛	2切れ
A 塩	小さじ1/2
A 酒	大さじ1
B 酒	大さじ2
B 塩	小さじ2/3

* 作り方

- 1 米は炊く30分前に洗って炊飯器に入れ、目盛りまで水を注ぐ。
- 2 グリンピースはさやから出し、さっと洗ってざるに上げる。
- 3 鯛は[A]をまぶして20分おく。
- 4 [1]から水大さじ2をとり除き、[B]を加えてさっと混ぜる。[2]と[3]の水気をきってのせ、炊く。鯛の皮と骨を除いてさっくりと混ぜる。

1人分 387kcal ■ 塩分 1.8g

スナックえんどうといかの炒めもの

さや豆の食感と甘味が引き立つ炒めもの。しょうが風味のさわやかな仕上がりです。

* 材料(4人分)

スナックえんどう	… 200g	塩 小さじ1/3
やりいか	… 小4いはい(360g)	こしょう 少々
A 塩 少々	酒 大さじ1
A 酒 大さじ1/2	かたくり粉 小さじ1/2
B 酒 1かけ	ごま油 小さじ1
B 塩		水 大さじ1
		サラダ油	

* 作り方

- 1 スナックえんどうは筋をとる。
- 2 いかはわたと軟骨を抜いて洗い、皮をむいて胴は3cm幅の輪切り、足は長い部分を切り落とす。[A]で下味をつける。
- 3 しょうがは薄切りにする。
- 4 サラダ油大さじ1/2を熱して[2]を炒め、八分通り火が通ったらとり出す。
- 5 [4]のフライパンをきれいにしてサラダ油大さじ1を熱し、[3]を炒める。香りが立ったら[1]を入れて強めの中火でさっと炒め、水大さじ1をふってふたをし、1分蒸し炒めにする。いかをもどし入れ、合わせた[B]を回し入れて手早くからめる。

1人分 137kcal ■ 塩分 1.3g



グリーンアスパラガス

さわやかな食感とみずみずしい風味、

自然な甘味とうま味がもち味。

通年出回りますが、春から初夏が旬です。

味つけや調理法を選ばない、使い途の広い野菜です。

新ごぼう

普通のごぼうより色が白くて柔らか。

サラダや炒めものなどシンプルな料理にすると

香りのよさが引き立ちます。皮の近くに

香りがあるので、皮はむかずに軽くこそげます。



アスパラのソテー 温泉卵のせ

アスパラのおいしさをストレートに味わう一品。生から蒸し焼きにすると甘味が引き出されます。

* 材料(4人分)

グリーンアスパラガス …… 2束 レモン汁 …… 小さじ1～1と1/2
温泉卵 …… 2個 オリーブ油 塩 こしょう

* 作り方

- アスパラは根元1cmを切り落とし、下5cmの皮をむく。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[1]を入れ、水大さじ1をふってふたをし、強めの中火で蒸し焼きにする。アスパラが色鮮やかになったら塩小さじ1/2、こしょう少々をふって器に盛る。
- 温泉卵を割って[2]にのせ、塩とこしょう各少々、レモン汁をかけ、卵をくずしてからめながらいただく。

*温泉卵の代わりに、沸騰後、6分ゆでたゆで卵でもOKです。

1人分 75kcal 塩分 1.3g

新ごぼうとクレソンのサラダ

柔らかく、香りのよい新ごぼうはサラダがおすすめ。粒マスタードをきかせたドレッシングでどうぞ。

* 材料(4人分)

新ごぼう …… 2本
クレソン …… 1束
ハム …… 4枚

粒マスター …… 大さじ1

塩 …… 小さじ1/2

こしょう …… 少々

酢 …… 小さじ1

オリーブ油 …… 大さじ2

A

酢 塩

* 作り方

- 新ごぼうは粗めのささがきにし、水に5分浸してざるに上げる。
- クレソンは葉を摘む。ハムは半分に切って3～4mm幅に切る。
- 熱湯に酢と塩各少々を加えて[1]を2～3分ゆで、ざるに上げて粗熱をとる。
- [A]を合わせて混ぜる。
- [2]と[3]を[4]である。

1人分 145kcal 塩分 1.3g

新年度が始まります。旬の素材たっぷりのメニューで、新生活を元気にスタートしましょう。

えびとタルタルの春巻き

COOKING
support 1404おすすめメニュー

えびと卵の組み合わせで、

子どもに人気！少なめの油で揚げ焼きにします。

1人分 480kcal 塩分 1.7g 25分

* 材料(4人分)

むきえび 200~250g

卵 4個

玉ねぎ 1/2個

マヨネーズ 大さじ4

砂糖、酢 各小さじ1

塩、こしょう 各少々

春巻きの皮 1袋(10枚)

サニーレタス 適量

小麦粉 揚げ油

A

* 作り方

- 卵はゆで、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。[A]と混ぜ合わせる。
- 春巻きの皮に[1]とえびを等分にのせて包み、巻き終わりを水とき小麦粉で止める。
- フライパンに揚げ油を1cm深さまで入れて170度に熱し、[2]を揚げる。
- [3]を半分に切って器に盛り、サニーレタスを添える。



キユーピー マヨネーズ

COOKING
support 1404おすすめメニューふきの香りと食感もおいしさのひとつ。
おべんとうのおかずにもおすすめです。

1人分 263kcal 塩分 1.4g 25分

* 材料(4人分)

ふき 1束

豚肉(薄切り) 15枚

A 酒 大さじ2

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

塩 小麦粉 サラダ油 七味唐辛子



ふきのクルクル肉巻き

- ふきは塩適量をまぶして板ざりし、20cm長さに切る。たっぷりの湯でゆで、冷水にさらして皮をむき、水気を拭く。
- 豚肉5枚を少し重ねながら並べ、[1]の1/3量をのせてきつちりと巻き、小麦粉を薄くまぶす。残りも同様に作る。
- フライパンにサラダ油適量を熱し、[2]の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながらこんがりと焼く。[A]を加えて強火で煮たて、転がしながら煮からめる。
- [3]の粗熱がとれたら食べやすく切り、器に盛る。好みで七味唐辛子をふる。



切り干し大根の五目煮

切り干し大根と干しいたけのうまみたっぷり。
しみじみおいしい煮ものです。

1人分 136kcal 塩分 2.0g 25分

(乾物をもどす時間は除く)

* 材料(4人分)

切り干し大根	1袋(40g)	Yes! YAOKO「だいす水煮」	1パック
干しいたけ	3枚	A 砂糖、みりん・各大さじ1	
ちくわ	大1本	しょうゆ	各大さじ2
こんにゃく	1枚	貝割れ菜	適量
にんじん	1/3本		

* 作り方

- 切り干し大根と干しいたけはそれぞれもどす。しいたけは薄切りにし、もどし汁はとりおく。
- ちくわは斜めに切る。こんにゃくは5mm厚さに切り、手綱に結ぶ。にんじんはたんざく切りにする。
- [1]のもどし汁に水を足して400mlにし、鍋に入れる。残りの[2]、「だいす水煮」を加えて煮たて、[A]で調味する。弱火にして10~15分煮る。
- [3]を器に盛り、根を落とした貝割れ菜を飾る。



Yes! YAOKO
だいす水煮

COOKING support 1404 おすすめメニュー

「エビのチリソース炒め」を使ってお手軽に。
ピリ辛味で、ご飯がすすみます。

1人分 361kcal 塩分 1.7g 20分

* 材料(4人分)

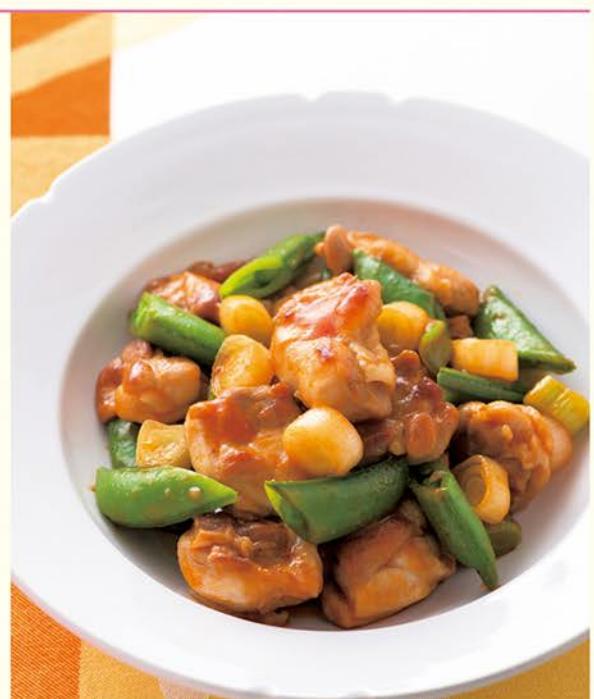
鶏もも肉	2枚
スナックえんどう	12本
長ねぎ	2本
Yes! YAOKO「エビのチリソース炒め」	1箱
塩 こしょう ごま油	

* 作り方

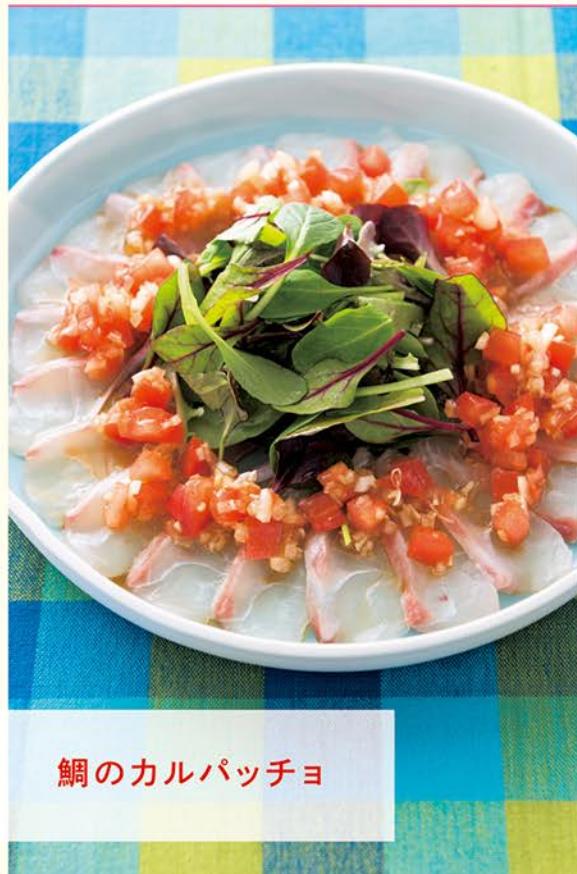
- 鶏肉は厚みに包丁を入れて開き、食べやすい大きさに切る。塩とこしょう各少々をふる。
- スナックえんどうは筋をとってゆで、半分に切る。ねぎは1cm幅に切る。
- フライパンにごま油大さじ2を熱し、[1]を炒める。火が通ったらねぎを加えて炒め、スナックえんどう、「エビのチリソース炒め」を加えて炒め合わせる。



Yes! YAOKO
エビのチリソース炒め



鶏肉とスナックえんどうの
チリソース炒め



鯛のカルパッチョ

辛子のツンとした辛みと、マジックソルトの風味がアクセントです。

1人分 186kcal 塩分 1.6g 15分

* 材料(4人分)

ベビーほたて	200g	S&B「マジックソルト」	小さじ1
キャベツ	1/4個	A 練り辛子 小さじ1~1/2	
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ 大さじ1/2	
きゅうり	1本	オリーブ油 大さじ3	
ニッスイ「海からサラダフレーク」	小1パック	塩	

* 作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。塩ゆでし、冷水にさらして水気をよく絞る。
- 2 玉ねぎ、きゅうりは薄切りにする。塩もみして5~10分おき、水気をよく絞る。
- 3 ポウルに[A]を混ぜ合わせ、ほたてを加えてあえ、少しあいて味をなじませる。[1]、[2]、「海からサラダフレーク」も加えて混ぜる。

ぽん酢風味のトマトソースで、いつものカルパッチョも新鮮な味わいに!

1人分 171kcal 塩分 1.3g 15分

* 材料(4人分)

鯛(刺身用)	200g
玉ねぎ	1/4個
トマト	1個
ベビーリーフ	1袋
ポン酢しょうゆ	大さじ2
A オリーブ油	大さじ2
塩、こしょう	各少々

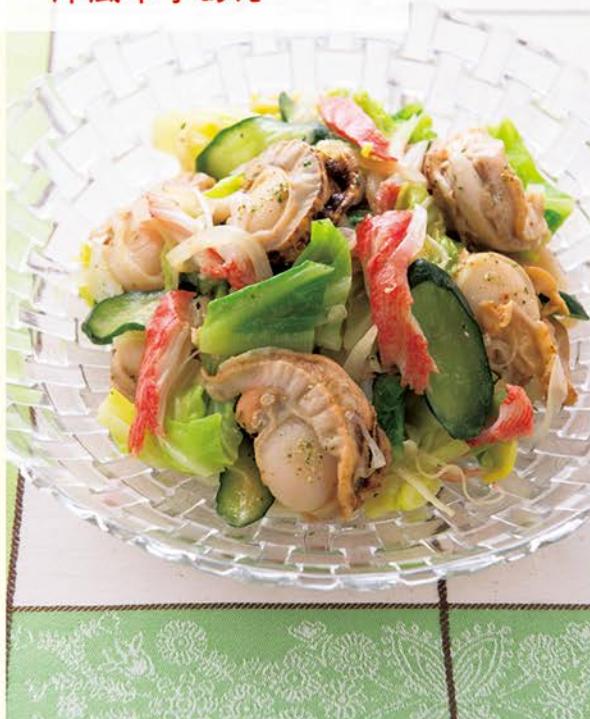
* 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。トマトは種をとり、1cm角に切る。
- 2 ポウルに[A]を合わせ、[1]を加えてあえ、なじませる。
- 3 鯛は薄いそぎ切りにする。
- 4 器に[3]を並べてベビーリーフをのせ、[2]をかける。



Yes! YAOOKO
ぽん酢

ほたてとキャベツの洋風辛子あえ



スペアリブの カレー風味揚げ



食欲を刺激するカレー味。スペアリブは粉をたっぷりまぶすと、カリッと食感よく仕上がります。

1人分 535kcal 塩分 1.9g 20分

* 材料(4人分)

スペアリブ	8本
A 塩	小さじ1/3
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
カレー粉	大さじ1
B 小麦粉	大さじ3
かたくり粉	大さじ6
レタス、ミニトマト	各適量
揚げ油	

* 作り方

- 1 ポリ袋にスペアリブを入れ、[A]を加えてよくもみこむ。
- 2 [1]のスペアリブに、合わせた[B]をまぶす。
- 3 揚げ油を中温に熱し、[2]を入れて8分ほど、火が通るまで揚げる。
- 4 [3]を器に盛り、レタスとミニトマトを添える。

COOKING support

1404 おすすめメニュー

大分の郷土料理「あつめし」。づけにした魚を熱いご飯にのせた漁師料理が発祥といわれます。

1人分 249kcal 塩分 1.0g 10分

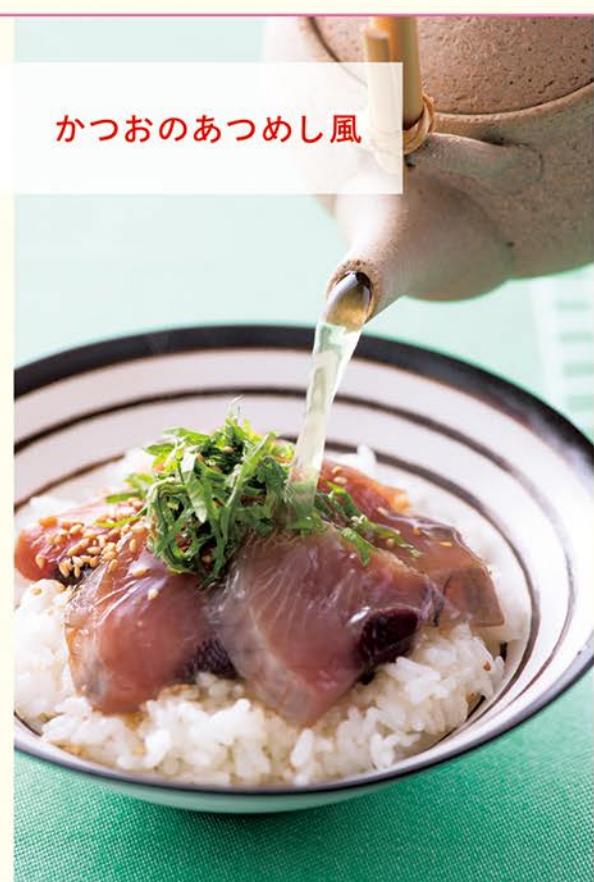
* 材料(4人分)

かつお(刺身用)	200g
A おろしうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
大葉	5枚
ご飯	400g
いり白ごま	適量
緑茶	適量

* 作り方

- 1 かつおはそぎ切りにし、合わせた[A]に漬けて7~8分おく。
- 2 大葉はせん切りにする。
- 3 茶碗にご飯を盛って[1]のかつお、[2]をのせ、ごまをふる。熱い緑茶をかけていただく。

かつおのあつめし風



まぐろのユッケ風 おかずサラダ



薬味たっぷりのタレに漬けたまぐろが美味。
味つけは「焼肉のたれ」におまかせ！

1人分 122kcal 塩分 1.3g 10分

* 材料(4人分)

まぐろ(角切り)	250g
にんにく	1片
しょうが	1かけ
長ねぎ	1/2本
YAOKO「焼肉のたれ 香味ねぎ油味」	大さじ5
きゅうり	1本
レタス	1/3個
もやし	1袋
大葉	10枚

* 作り方

- にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、「焼肉のたれ」を混ぜる。まぐろを加えてあえる。
- きゅうりはせん切りにする。レタスは手でちぎる。もやしはゆでて水気をきり、粗熱をとる。
- 器に[2]を盛って大葉をのせ、[1]を盛る。



YAOKO
焼肉のたれ
香味ねぎ油味

COOKING support 1404 おすすめメニュー

さばはしっかりと下味をつけ、
多めの油で揚げ焼きにします。

1人分 593kcal 塩分 3.7g 20分

* 材料(4人分)

骨取りさば	3枚
パプリカ(赤)	1個
スナックえんどう	1袋
にんにく	2片
A しょうが汁	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
一味唐辛子	適量
大根	1/3本
かたくり粉 塩 油 こしょう	
ポン酢しょうゆ	

(さばを漬ける時間は除く)

* 作り方

- さばはひと口大に切る。
- にんにくはすりおろし、バットに[A]と合わせる。[1]を漬けて10分おき、汁気をきってかたくり粉を薄くまぶす。
- パプリカは縦8等分に切る。スナックえんどうは筋をとり、塩ゆでする。
- フライパンに油適量を熱して[3]を焼き、塩とこしょう各少々をしてとり出す。
- [4]のフライパンに油を1cm深さまで足して中温に熱し、[2]を揚げ焼きにする。
- 器に[4]と[5]を盛り合わせる。ポン酢しょうゆに大根おろしを加えて添え、つけていただく。



骨取りさばの
ピリ辛竜田揚げ

「アヒージョの素」で きのこピラフ



「アヒージョの素」を使った、簡単ピラフ。
きのこは数種類とり合わせると美味です。

1人分 493kcal 塩分 1.4g 15分

(炊飯時間は除く)

* 材料(4人分)

米	3合	ダイショー「きのこがおいしい! アヒージョの素」…1袋(10g)
しめじ	1パック	A オリーブ油 … 大さじ1
生しいたけ	4枚	バター … 20g
まいたけ	1/2パック	
マッシュルーム	4個	
にんじん	5cm	
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	

* 作り方

- 1 米はといでざるに上げ、水気をきる。
- 2 きのこ類は食べやすい大きさに切る。にんじん、パプリカは5mm角に切る。
- 3 炊飯器に[1]を入れて控えめに水加減し、「アヒージョの素」を加えてざつと混ぜる。[A]を加え、パプリカ以外の[2]をのせて普通に炊く。
- 4 炊き上がったら、パプリカを加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。

COOKING support 1404 おすすめメニュー

ホルモンは、粉をたっぷりまぶして揚げるのがコツ。
油ハネが防げて焦げにくく、カラリと揚がります。

1人分 587kcal 塩分 1.7g 15分

* 材料(4人分)

韓国風ホルモン焼	350~400g
岩下食品「岩下の新生姜」	80g
Yes! YAOOKO「せん切りキャベツ」	適量
ご飯	4人分
かたくり粉	揚げ油 粗びき黒こしょう

* 作り方

- 1 ホルモン焼はかたくり粉をまんべんなくたっぷりとまぶす。
- 2 中温の揚げ油で[1]をカラリと揚げる。
- 3 「岩下の新生姜」はせん切りにする。
- 4 器にご飯を盛り、「せん切りキャベツ」、[3]、[2]をのせる。粗びき黒こしょう少々をふる。



Yes! YAOOKO
せん切りキャベツ

ホルモンの ジューシーから揚げ丼



撮影／千葉充 スタイリング／二野宮友紀子

ベ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。

春野菜の扱い方

さや豆、アスパラ、新じゃがいもなど、みずみずしい春野菜が店頭を賑わしています。この時期だけのおいしさを損なうことなく、大切に味わうためのポイントをご紹介します。

グリンピース



沸騰した湯に塩を加えてグリンピースを入れ、菜箸でかき混ぜながら4~5分ゆでます。指で軽く押してつぶれるくらいになったらゆで上がり。



色よく仕上げるなら、ゆで上がりに流水をかけます。ふくら仕上げるなら、ゆで汁につけたまま流水を加えてゆっくりさします。

さやから出すと約半量になります。
空気にふれると乾燥してかたくなるので、使う直前にさやから出します。

そら豆



包丁の刃元で薄皮に1カ所切り目を入れると、火の通りがよくなります。豆の横に入った筋が黒いもの（お歯黒）は包丁でそぎとてからゆでます。



たっぷりの熱湯に塩を加えてゆでます。豆が浮いて皮がふくらんでから、さらに1~2分ゆでます。つめを立てて柔らかくなったらOK。

さやと薄皮をむくと1/4量くらいになります。
さやから出すと風味が落ちてかたくなるので、むいたらすぐに調理します。

グリーンアスパラガス



根元の部分はかたいので、1~2cm切り落とします。または、根元をたわめてポキンと折れるところから下を除きます。



下から5cmくらいの皮は筋っぽくて口あたりが悪いので、薄く皮をむきます。ピーラーで表面をこそげるようにむくと簡単です。

新じゃがいも



ボウルに水を張って新じゃがいもを入れ、そのまま15~16分おくと、皮がむきやすく、汚れも落ちやすくなります。



新じゃがいもは皮が薄いので、たわじで軽くこするくらいでむけます。ナイロンたわしを野菜専用にしておくと便利です。

皮に香りがあるので、少し残るくらいで構いません。
小ぶりなものは丸ごと煮たり揚げたりするともち味が生きます。

今

が

旬!

!

APRIL

カリウムやカルシウム、ヨードなど
ミネラルを含み、
健康食品として注目されるわかめ。



新わかめ

この時期出回る初摘みの新わかめは
ひとりわ鮮やかな緑色で、
豊かな風味と柔らかい食感が魅力です。
みそ汁や酢のもの、サラダのほか
若竹煮やきんぴらなどに。

スナックえんどう

グリンピースの改良品種で、
栄養豊富な緑黄色野菜。
スナップえんどうとも呼ばれます。
シャキシャキとした食感と強い甘味がもち味。
肉厚で柔らかなさやと
熟した実と一緒に味わえるので
サラダや汁の実のほか、炒めものにしても
ボリューム感が出ます。
筋はかたいので、
両側ともとつてから使います。



グレープフルーツ



さわやかな酸味と
たっぷりの果汁が特徴の柑橘類。
ホワイト、ルビー、ピンクなどの
品種があります。
輸入品が安定した価格で
一年中出回りますが、
4~6月がもっとおいしい季節。
そのままいただくほか、
サラダやあえものにも合います。
果肉を絞ってゼリーやドレッシング、
すし酢に利用してもおいしいものです。

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!
YAOKO

「おさかなソーセージ」



ボリューム感、お買い得感充実のフィッシュソーセージ。

お魚の味がしっかり感じられる魚肉ソーセージ。

食べやすいソフトな食感が人気です。

そのままおやつに、さっと炒めて朝食に。

1本あたり368mgのカルシウムが含まれ、
食べ盛りのお子さんにもおすすめです。



おさかなソーセージ
(1本85g×5本) 278円

野菜や卵とさっと炒めて朝食に!
フィルムに入ったままボイルすると、
できたてのおいしさが楽しめます。

Yes!
YAOKO

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

ヤオコーサポート
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)