

COOKING

support

クッキングサポート Vol.86

2014
MAY

5

特集 休日の
ブランチメニュー

クッキングサポート 今月のおすすめメニュー 12品



休日の ブランチメニュー

いつもよりちょっと朝寝坊した休みの日は、ゆったりとした気分で遅めの朝食を楽しみませんか。

人気のカフェ風メニュー、ご飯やパンのお楽しみメニュー…。

ひと手間かけるだけで休日の朝が楽しくなる、おしゃれなブランチメニューをご紹介します。

*材料は4人分です。

*電子レンジは600Wの場合の加熱時間です。

人気のカフェ風 ブランチ

カフェで人気のブランチメニューを
作りやすくアレンジ。

おしゃれな気分で休日の朝を
さわやかにスタートしましょう。

マフィンには厚みに
フォークをさしこんで
さくように割ります。



えびとアボカドの エッグマフィンブランチ

話題の「エッグベネディクト」を温泉卵とえびでアレンジ。

ソースはケチャップとマヨネーズで手軽に作ります。

サラダとジュースで野菜と果物をしっかりとってヘルシーに!

えびとアボカドのエッグマフィン

* 作り方

- 1 イングリッシュマフィン4個は半分に割る。
- 2 ボイルえび12尾は1cm幅に切る。
- 3 アボカド1個は果肉をフォークでつぶし、レモン汁とすり白ごま各小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、塩とこしょう各適量を加えて混ぜる。
- 4 トマトケチャップ大さじ3、マヨネーズ大さじ1と1/2、蜂蜜小さじ1〜大さじ1/2を混ぜる。
- 5 [1]をオーブントースターで3分焼き、バター大さじ1と[3]を塗る。
[2]と温泉卵8個を1個ずつのせ、[4]をかける。

1人分 436kcal 塩分 2.7g





堤 人美 / 料理研究家

トレンドを無理なくとり入れた、作りやすくしてホッとする味わいのレシピが好評。ご自身も毎朝召し上がっているという“バナナとパセリの豆乳ドリンク”などオリジナルレシピの中から、手軽でおいしく、おしゃれなランチ向けメニューを紹介していただきました。

撮影 / 尾田学 スタイルング / 佐藤明世

夏みかんとルッコラのサラダ

* 作り方

- 1 夏みかん1個は皮と薄皮を除いて実をとり出す。
- 2 ルッコラ2束は長さ3等分に切り、水に放して水気をきる。
- 3 オリーブ油大さじ3、酢大さじ1、粒マスタード小さじ1、塩小さじ1/3、こしょう適量を混ぜる。
- 4 [1]と[2]をさっくり混ぜて器に盛り、[3]をかける。

1人分 110kcal 塩分 0.5g

バナナとパセリの豆乳ドリンク

* 作り方

- 1 バナナ2本は1cm厚さに切る。
- 2 パセリ6枝は葉を摘んで刻む。
- 3 [1]、[2]、レモン汁大さじ1と1/2、豆乳3カップをミキサーで攪拌する。

1人分 109kcal 塩分 0.0g



表紙の料理

ハムとチーズのフレンチトーストブランチ

卵とバター風味が食欲を誘う、甘くないフレンチトースト。ハムとチーズでボリュームアップすれば食べごたえ充分です。サラダとマリネは日もちするので多めに作っても!

ハムとチーズのフレンチトースト

* 作り方

- 1 食パン(8枚切り)2枚で、ハムとスライスチーズ(溶けるタイプ)を1枚ずつはさむ。4組作る。
- 2 卵3個はとき、牛乳1カップと混ぜる。
- 3 [1]を[2]に浸して10分以上おく。
- 4 フライパンにバター大さじ2を溶かして[3]を並べ、ふたをして弱火で4分焼き、返して4分焼く。半分に切って器に盛り、好みでマスタードをつけていただく。

1人分 409kcal 塩分 2.2g



ジッパーつき保存袋などを利用すると、卵液がパンにまんべんなくしみこみます。前日に準備して冷蔵しておいてもよいでしょう。

キャベツのヨーグルトコールスロー

* 作り方

- 1 キャベツ4枚はせん切り、新玉ねぎ1/2個は繊維に直角に薄切りにする。塩少々を加えてもみ、水気を絞る。
- 2 パプリカ(黄)1/2個は縦半分、横薄切りにする。
- 3 [1]と[2]を粒マスタードとオリーブ油各大さじ1、マヨネーズとプレーンヨーグルト各大さじ2~2と1/2、砂糖小さじ1、塩適量であえる。

1人分 108kcal 塩分 1.0g

ミニトマトのレモンマリネ

* 作り方

- 1 ミニトマト2パックはへたをとって切りこみを入れ、熱湯にさっとくぐらせて水にとり、皮をむく。
- 2 レモン汁と蜂蜜各大さじ4、塩小さじ1/4を混ぜ、[1]を漬けて30分おく。

1人分 34kcal 塩分 0.1g

ごはん で"ブランチ

ごはんが主役のブランチは、腹もちがよくて満足感たっぷり。

豚肉とクレソン、ナッツの 混ぜごはんブランチ

こんがり焼いた豚肉とナッツの香りが
食欲を誘う混ぜごはん。

スクランブルエッグを混ぜながら召し上がれ!

ピクルスは電子レンジを利用するからスピーディです。

豚肉とクレソン、ナッツの混ぜごはん

* 作り方

- 1 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、豚肉(こま切れ)300gを中火で3分炒める。脂を拭き、しょうゆ大さじ1と1/2、酒とみりん各大さじ1で調味する。
- 2 ミックスナッツ50gは粗く刻み、クレソン1束はざく切りにする。
- 3 温かいごはん4人分に[1]を汁ごと混ぜ、[2]も混ぜる。塩とこしょう各少々で味を調え、器に盛る。
- 4 卵4個はときほぐし、オリーブ油大さじ2でスクランブルエッグを作り、[3]にのせる。

1人分 728kcal 塩分 1.8g



豚肉は中火にかけ、余分な脂を出すようにチリチリになるまでじっくり炒めます。

レンジピクルス (作りやすい分量)

* 作り方

- 1 きゅうり2本は皮を縞目にむいて3cm長さに切る。にんじん1/3本は3cm長さ1cm角に切る。
- 2 にんにく1片はつぶし、赤唐辛子1本は種を除く。
- 3 耐熱容器に[1]とヤングコーン8本、[2]、すし酢と水各150ml、ローリエ1枚、粒こしょう小さじ1を合わせる。ラップを落としふたのようにかぶせて電子レンジで4分加熱し、そのままです。

*冷蔵庫で1週間ほど保存できます。
野菜はセロリやかぶなど好みて。

全量 160kcal 塩分 3.6g

グリンピースのポタージュ風

* 作り方

- 1 グリンピース正味200gは塩水に15分漬ける。
- 2 玉ねぎ1個は粗みじん切り、じゃがいも1個はいちょう切りにして水にさらす。
- 3 バター大さじ2を熱して玉ねぎを炒め、水気をきった[1]とじゃがいもを加えて炒め合わせる。水2カップとスープの素小さじ1/2を加えて15分煮る。
- 4 [3]をフォークで粗くつぶし、牛乳2カップを加えてひと煮たちさせ、塩小さじ1弱、こしょう少々で調味する。

1人分 200kcal 塩分 1.6g



手早くできる副菜やスープを添えれば、栄養バランスも◎です。

たことトマトの ライスサラダブランチ

にんにく風味が食欲を誘う

さっぱり味のライスサラダ。

葉っぱでくるりと包んでいただきます。焼き野菜と冷たいスープを添えればビタミンパワーも充実!

たことトマトのライスサラダ

* 作り方

- ゆでたこ300gは1cm幅、トマト1個は5mm角、にんにく1片はみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱してたこを中火で3~4分炒め、にんにくを加えて1分炒め、汁気をきって塩小さじ2/3、こしょう少々で調味する。
- ご飯4人分に[2]を混ぜ、パセリのみじん切り大さじ6、レモン汁大さじ1、トマトも混ぜる。サラダ菜1株の葉をはがして添え、包んでいただく。

1人分 368kcal 塩分 1.4g

焼きいんげんと焼きラディッシュ

* 作り方

- さやいんげん16本は筋をとる。ラディッシュ8個は半分に切る。
- フライパンにオリーブ油小さじ2を熱して[1]を並べ、木べらで押さえながら中火で2分焼きつける。酒小さじ2をふり、ふたをして3分蒸し焼きにし、塩とこしょう各少々をふる。

1人分 32kcal 塩分 0.5g

ガスパチョ風スープ

* 作り方

- きゅうり1/2本(またはセロリ4cm)は5mm角に切る。
- トマトジュース(有塩)4カップにレモン汁とオリーブ油各大さじ1、蜂蜜小さじ1、塩小さじ1/2を混ぜ、器に盛って[1]のをせる。

1人分 70kcal 塩分 1.9g



パセリのみじん切りは、葉をコップに入れ、キッチンばさみで刻むと手早くできます。



ブランチにおすすめの パンメニュー

具をのせる、はさむ、混ぜるだけの手軽でおしゃれな

チキンとセロリの タルティーヌ

タルティーヌはフランス式バゲットのオープンサンド。たっぷりの具をのせて、ダイナミックに頬張りましょう。

献立のヒント

豆乳とトマトの蜂蜜ジュース

1人分 495kcal 塩分 3.1g

* 作り方

- 1 バゲット1本は縦横半分に切り、バター大さじ2と練り辛子小さじ1を混ぜて塗る。
- 2 鶏むね肉1枚は皮を除いて耐熱容器に入れ、塩小さじ1/2、こしょう適量、酒大さじ2をまぶす。ラップをして電子レンジで5〜6分加熱し、細くさく。
- 3 セロリ1本はせん切り、葉はざく切りにして塩少々をまぶし、水気を絞る。
- 4 [2]と[3]を、粒マスタード大さじ1と1/3、マヨネーズ大さじ4、蜂蜜小さじ2、塩とこしょう各適量であえる。
- 5 ゆで卵2個は4つ割り、ブラックオリーブ4粒は輪切りにする。
- 6 [1]に[4]と[5]をのせる。



にんじんとサーモンの サンドイッチ

にんじんのマリネとサーモンペーストをダブルでサンド。鮮やかな色合いとほのかな酸味が食欲を誘います。

献立のヒント

すりおろしじゃがいもの温かいスープ

1人分 446kcal 塩分 2.1g

* 作り方

- 1 食パン(8枚切り)8枚の片面にバター大さじ2を塗る。
- 2 にんじん1本はせん切りにし、塩小さじ1/3、こしょう適量、酢大さじ1、オリーブ油大さじ2を混ぜる。
- 3 スモークサーモン20gは包丁で細かくたたき、クリームチーズ100g、レモン汁小さじ1と混ぜる。
- 4 [1]に[3]と[2]を等分にはさみ、ラップに包んで30分おき、耳を落として食べやすく切る。

パンメニュー。おすすめ献立のヒントと合わせてご紹介します。

パンサラダ にんじんだレッシング

バゲットのチーストーストが
ゴロゴロ入った豪華版。すりおろしにんじんの
ドレッシングが味の決め手です。

献立のヒント

黒糖ミルクティ

1人分 318kcal 塩分 2.0g

* 作り方

- 1 バゲット1/2本はひと口大にちぎり、んにくに1/2片の切り口をこすりつける。ピザ用チーズ50gをのせ、オーブントースターで4分焼く。
- 2 えび12尾は殻と背わたをとり、洗う。塩、こしょう、オリーブ油各適量、つぶしたんにくに1/2片をまぶし、オーブントースターで10分焼く。
- 3 レタス小1個はざく切り、トマト1個は食べやすく切る。スナックえんどう12本はゆでて斜め半分に切る。
- 4 にんじん1/2本はすりおろし、オリーブ油大さじ2、酢大さじ1、粒マスタード小さじ1/2、砂糖小さじ1/6、塩小さじ1/3と混ぜる。
- 5 [1]~[3]を器に盛り合わせ、[4]をかける。



クリームチーズと フルーツのカナッペ風

デザート感覚で楽しめるひと口サイズのカナッペ。
ほんのりとした甘さがホッとするおいしさです。

献立のヒント

マッシュルームのオムレツ

1人分 285kcal 塩分 0.8g

* 作り方

- 1 食パン(8枚切り)4枚は4つに切り、オーブントースターで4~5分焼いて、クリームチーズ120gを塗る。
- 2 バナナ1本は1cm厚さの輪切り、オレンジ1個は皮と薄皮をむいて実をとり出す。
- 3 [1]に[2]をのせて蜂蜜を適量かけ、ミントを飾る。

GWにも普段の日にも役立つ、バラエティ豊かなメニューをお届けします。



チビえびフライ

COOKING
support 1405 おすすめメニュー

えびとミニトマトのひとロフライ。
天ぷら粉を使うので卵を使う手間を省けます。

1人分 328kcal 塩分 0.9g 15分

* 材料(4人分)

むきえび……………300g
ミニトマト……………1パック
サラダ菜……………適量
こしょう 天ぷら粉 パン粉 揚げ油
タルタルソース トマトケチャップ

* 作り方

- 1 むきえびはこしょう少々をする。ミニトマトはへたをとる。
- 2 天ぷら粉 1/2 カップは水 1/2 カップでとく。
- 3 むきえびを[2]にくぐらせてパン粉をまぶし、170度の揚げ油で揚げる。ミニトマトも同様に衣をつけ、175～180度の揚げ油でさっと揚げる。
- 4 器に[3]を盛り合わせ、サラダ菜を添える。タルタルソースやトマトケチャップをつけていただく。

Yes! YAKO
ソフトパン粉COOKING
support 1405 おすすめメニュー

お助けメニューの豆腐ステーキに、肉みそをプラス。
おつまみにも、おかずにもおすすめです。

1人分 331kcal 塩分 1.6g 15分

* 材料(4人分)

もめん豆腐……………2丁
豚ひき肉……………200g
長ねぎ……………2/3本
生しいたけ……………2枚
しょうが……………1かけ

A 豆板醤……………小さじ1
酒……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ2
小麦粉 サラダ油

* 作り方

- 1 ねぎ、しいたけ、しょうがはみじん切りにする。
- 2 豆腐は厚みを半分に切り、ペーパータオルで水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、[2]の両面を2～3分カリッと焼き、器に盛る。
- 4 [3]のフライパンを拭いてサラダ油大さじ1を中火で熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら[1]を加えて炒める。[A]を順に加え、少し煮つめて汁気を飛ばし、[3]にかける。

Yes! YAKO
木綿豆腐豆腐ステーキ
ピリ辛肉みそ

ヘルシー酢豚



薄切り肉で厚揚げを巻いてボリュームアップ。
ヘルシーで食べごたえも充分な、アイデア酢豚です。

* 材料(4人分)

1人分 366kcal 塩分 2.5g 25分

豚ロース肉(薄切り) …… 250g
厚揚げ …… 1枚
玉ねぎ …… 1個
ピーマン …… 2個
エリンギ …… 1パック
にんじん …… 1/2本

鶏ガラスープの素 小さじ1
酢、水、トマトケチャップ …… 各大さじ3
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
かたくり粉 …… 大さじ1/2
塩 こしょう 小麦粉 サラダ油

* 作り方

- 1 厚揚げは12等分に切る。
- 2 豚肉は塩とこしょう各少々をして[1]を巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 玉ねぎはくし形切り、ピーマンは乱切り、エリンギは縦半分の薄切りにする。にんじんは乱切りにして水にくぐらせ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[3]を炒めてとり出す。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1を足し、[2]の巻き終わりを下にして入れ、全面をこんがり焼く。[4]をもどし入れ、[A]を加えてからめる。



定番のサーモンのソテー。甘酸っぱい
蜂蜜レモン風味のソースで、さっぱりいただきます。

1人分 337kcal 塩分 1.2g 20分

* 材料(4人分)

サーモン …… 4切れ
エリンギ …… 2パック
玉ねぎ …… 1個
パセリ(みじん切り) …… 少々

A 蜂蜜 …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ2
水 …… 1/4カップ
塩 …… 少々
塩 こしょう 小麦粉
バター サラダ油

* 作り方

- 1 サーモンは皮を除いて軽く塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 エリンギは縦にさき、玉ねぎは縦薄切りにする。
- 3 フライパンにバター大さじ2を熱してエリンギを中火で炒め、塩とこしょう各少々をしてとり出す。
- 4 フライパンを拭いてサラダ油大さじ1/2を熱し、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたら[A]とパセリを加えてひと煮する。
- 5 フライパンを拭いてサラダ油大さじ1を足し、中火で[1]をこんがり焼き、とり出す。
- 6 器に[4]を敷いて[5]を盛り、[3]を添える。

サーモンのソテー オニオンソース



ポークソテー
キラキラソース



酸味をきかせた、野菜たっぷりのソースが決め手。
見た目もきれいな初夏のひと皿です。

1人分 345kcal 塩分 2.5g 20分

＊材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用) …………… 4枚
S&B「マジックガーリックソルト」 小さじ2
玉ねぎ …………… 1個
きゅうり …………… 1/2本
トマト …………… 1個
パプリカ(黄) …………… 1/2個
すし酢 …………… 大さじ4
塩 オリーブ油

＊作り方

- 1 豚肉は筋切りをし、「ガーリックソルト」をふる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、塩少々をふってしばらくおき、水気を絞る。きゅうり、トマト、パプリカはみじん切りにする。ポウルに入れ、すし酢を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、[1]の両面を焼いて火を通す。器に盛り、[2]をかける。



Yes! YAKKO
だし入りすし酢

元気野菜、ゴーヤーが主役。コクのある
オイスターソース+マヨネーズ味で、ご飯がすすみます。

1人分 377kcal 塩分 1.8g 25分

＊材料(4人分)

ゴーヤー(にがうり) …………… 1本
パプリカ(赤) …………… 1個
豚肉(切り落とし) …………… 400g
マヨネーズ …………… 大さじ2
オイスターソース …………… 大さじ2～3
塩 こしょう サラダ油

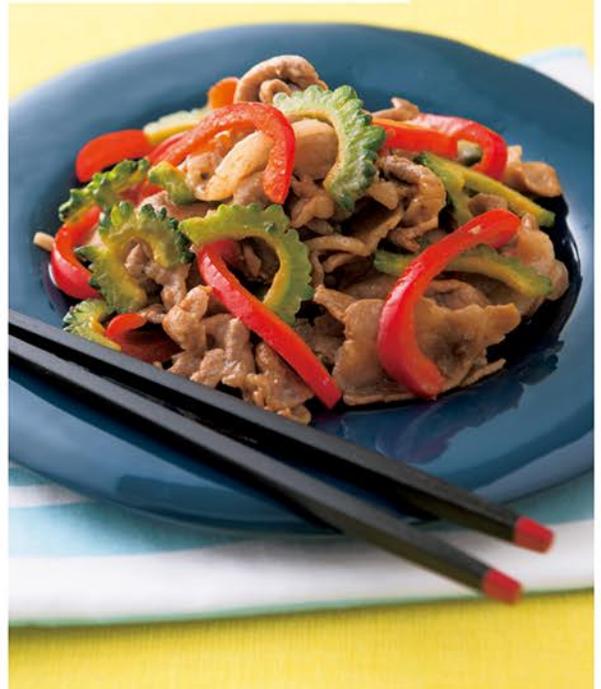
＊作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に分けて種とわたをかきとり、2～3mm厚さに切る。塩を軽くふってもみ、10分おいて水気を絞る。パプリカは細く切る。
- 2 豚肉は食べやすく切り、塩とこしょう各少々をする。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱してゴーヤーを炒め、パプリカも加えて炒め、とり出す。
- 4 [3]のフライパンを熱してマヨネーズを入れ、[2]を炒める。色が変わってきたら[3]をもどし入れ、オイスターソースを加えて炒め合わせる。



Yes! YAKKO
マヨネーズ

ゴーヤーと豚肉の
オイマヨ炒め



あじを、みそや香味野菜とともにたたいた「なめろう」。
マヨネーズを加えてマイルドな味わいに。



1人分 148kcal 塩分 1.4g 25分

*** 材料(4人分)**

- あじ(刺身用) …………… 4~5尾
- 長ねぎ …………… 1/2本
- しょうが …………… 1かけ
- 大葉 …………… 10枚
- みそ …………… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ1

*** 作り方**

- 1 あじは三枚におろして骨と皮を除き、細く切って包丁でたたく。
- 2 ねぎとしょうがはみじん切り、大葉は6枚をせん切りにする。
- 3 [1]に[2]を混ぜてみそを加え、さらにたたく。マヨネーズを加えて混ぜる。
- 4 器に残りの大葉を敷き、[3]を盛る。



マヨ入りあじのなめろう

ホットプレートで蒸し焼きにする、
簡単でおいしいヘルシー焼肉。野菜は何でもOKです。



1人分 448kcal 塩分 1.9g 15分

*** 材料(4人分)**

- 牛肉または豚肉(焼肉用) …………… 500g
- キャベツ …………… 1/2個
- 玉ねぎ …………… 1個
- にんじん …………… 1/2本
- もやし …………… 1袋
- 酒 ポン酢しょうゆ
- 焼肉のタレ ドレッシング

*** 作り方**

- 1 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。もやしは洗う。
- 2 ホットプレートを熱して[1]を敷き詰め、肉をのせて酒大さじ3をふる。ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったらポン酢しょうゆや焼肉のタレ、ドレッシングなど好みでつけていただく。



野菜たっぷり! 蒸し焼肉





ほたての煮もの

ほたてと干しいたけのうまみたっぷり。
具たくさん煮ものです。

1人分 97kcal 塩分 1.5g 25分

(干しいたけを
もどす時間は除く)

* 材料(4人分)

- 生ほたて(むき身)……………8個
- にんじん……………1/2本
- Yes!YAOKO「有機たけのこ」…1パック
- 干しいたけ……………4枚
- さやいんげん……………6本
- 砂糖……………大さじ2
- A しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ1

* 作り方

- 1 にんじん、たけのこは乱切りにする。
- 2 干しいたけは水につけてもどし、半分に切る。もどし汁は水を足して2カップにする。
- 3 さやいんげんは半分に切る。
- 4 鍋に[1]、[2]、ほたて、[A]を入れて火にかけ、10分ほど煮る。野菜が柔らかくなったら[3]を加え、さらに2～3分煮る。



トマトやピーマン、チーズをトッピングして、
いつものお好み焼きをピザ風にアレンジ。

1人分 532kcal 塩分 3.2g 25分

* 材料(4人分)

- 日清「お好み焼粉」…2カップ
- 卵……………2個
- キャベツ……………400g
- トマト……………2個
- ピーマン……………2個
- いか……………100g
- ベーコン……………6枚
- ピザ用チーズ……………120g
- サラダ油 お好み焼きソース

* 作り方

- 1 キャベツはざく切り、トマトは薄い半月切り、ピーマンは輪切りにする。
- 2 いかとベーコンは食べやすく切る。
- 3 「お好み焼粉」に水1カップ強を混ぜ、キャベツと卵を加えて混ぜる。
- 4 ホットプレートで熱してサラダ油を薄くひき、[3]を丸く流して[2]のをせる。底面が焼けたら返し、ふたをして8～10分焼く。生地に火が通ったら、お好み焼きソースを薄く塗り、トマト、ピーマン、チーズをのせてふたをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
※好みで、生地に小ねぎや天かすを加えても。

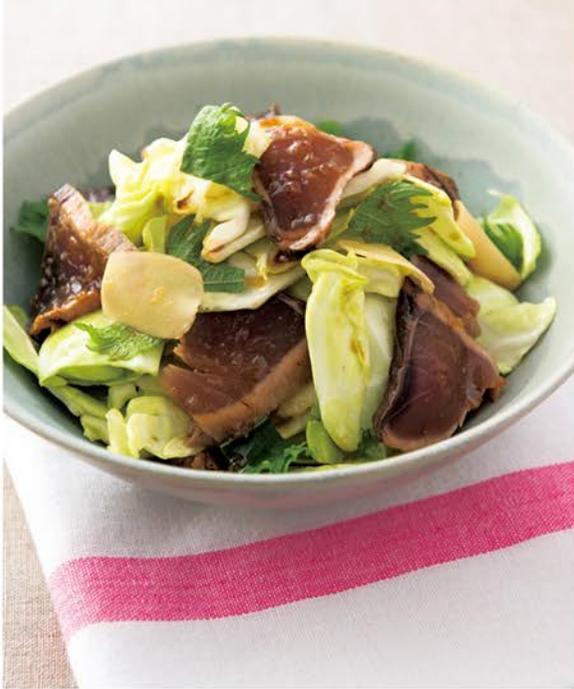


Yes! YAOKO
とろけるミックスチーズ

イタリアンお好み焼き



キャベツとかつおの さっぱりあえ



旬のかつおを使った、さっぱりあえもの。
しょうがとにんにくが味のアクセントです。

1人分 119kcal 塩分 1.4g 10分

* 材料(4人分)

キャベツ	6枚	しょうゆ	大さじ1
かつおのたたき	200g	酢	大さじ1
しょうが	1/2かけ	みりん	大さじ1
大葉	4枚	サラダ油	大さじ1
		おろしにんにく	小さじ1
		塩	

* 作り方

- 1 キャベツは葉と芯に切り分け、葉はひと口大に手でちぎり、芯は薄切りにする。塩小さじ1/2をふって軽く混ぜる。
- 2 かつおは7~8mm厚さに切る。しょうがは薄切りにし、水にさらして水気をきる。大葉はざく切りにする。
- 3 ボウルに[1]と[2]を合わせ、軽く混ぜる。[A]を合わせて加え、さっとあえる。

オレンジの香りがさわやかなフライドチキン。
粉をたっぷりまぶすと、カラリと仕上がります。

1人分 293kcal 塩分 0.6g 25分

* 材料(4人分)

鶏手羽元	8本
プレーンヨーグルト	1/2カップ
オレンジジュース	1/2カップ
塩	小さじ1/3
カレー粉	大さじ1
オレンジ	2個
小麦粉 揚げ油	

(手羽元を
漬ける時間は除く)

* 作り方

- 1 手羽元は骨に沿って切りこみを入れる。
- 2 ボウルに[A]を混ぜ合わせて[1]を漬け、30分ほどおく。
- 3 [2]の手羽元の漬け汁を軽くきって小麦粉をたっぷりまぶし、160度の揚げ油で7~8分、カラリと揚げる。
- 4 [3]を器に盛り、オレンジのくし形切りを添える。

フライドチキン オレンジ風味



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す。

調味料の選び方 酒

和食の調味料として欠かせないお酒。なにを基準に選んでいますか？
ラベルを見ると「清酒」や「料理酒」という表示があります。
違いを知って賢く選び、おいしい料理を作りましょう。



なめてみればすぐにわかるわ！



「料理酒」の中に、食塩が入ったものがあるって本当？

ラベルに「料理酒」と書いてある商品の大半には塩が入っています。
一方、「清酒」と書かれているものは食塩無添加です。

なぜ塩の入った「料理酒」があるの？

塩を入れて飲めなくすることで酒税が免除され、
商品の価格を抑えられるからです。

料理レシピに表示されている「酒」とは？

塩の入っていない「清酒」を指します。
「料理酒」を使う場合は、塩加減に注意が必要です。

塩分とりすぎには注意！

なぜ、お酒は料理をおいしくするの？

お酒に含まれるアルコール分が、香り・味・食感
それぞれで、料理をおいしくする効果を発揮するからです。

「料理用清酒」ってなに？

一般的な飲む清酒に比べてうま味成分を多く含み、
料理をおいしく仕上げる調理効果を高めた、料理専用の清酒です。
肉や魚の生臭みを消したり、料理にコクとうま味を与える効果にすぐれています。

「料理用清酒」と「料理酒」ではこんな違いがあります。

	料理用清酒（日本酒）	料理酒（加塩タイプ）
分類	お酒	食品（お酒ではない）
原料	米・米こうじ・醸造アルコール ※酒税法で規定されたもの	米・米こうじ・ぶどう果汁・食塩など
製法	酵母による発酵	食塩を加えて醗酵させたあと副原料を混合
成分	豊富な有機酸と香り成分 豊富なうま味成分 バランスよいアミノ酸組織	清酒の香気とはやや違った成分 食塩を2～3%含む（海水とほぼ同程度の濃度）
食塩の有無	無添加 0g	添加 約19g（1ℓあたり） ※アルコール分13度の場合
酒税	120円/1ℓあたり	0円/1ℓあたり

- 効果 1 生臭みを消す
- 効果 2 コクとうま味を与える
- 効果 3 味をしみこみやすくする
- 効果 4 素材を柔らかくする
- 効果 5 うま味を閉じこめる

お酒にはこんな調理効果があります。



今

が

旬!

M A Y

春から初夏にかけて出回る初がつおは小ぶりで脂が少なく、さっぱりとした味わい。たたきにして、しょうがやんにくなどたっぷりの薬味でいただくのがいちばんです。

かつお

カルパッチョや中国風の刺身サラダ、手こねずし、木の芽焼きや立田揚げもおすすめ。ビタミンB群やD、鉄分を含み、栄養的にもすぐれた食材です。



グリーンアスパラガス

自然な甘味と

さわやかな食感がもち味の緑黄色野菜。

店頭には1年中出回りますが、

露地栽培で収穫する春から初夏がもっともおいしい季節です。

サラダ、炒めもの、揚げものなど

使い途の広さが魅力。

β-カロテンやビタミンCのほか、

アスパラギン酸やルチンを含みます。

鮮度が命なので、求めたら早めにいただきます。



メロン

ジューシーな果肉と芳醇な香りが魅力。

贈答品としておなじみのマスクメロンのほか、手ごろな価格で

味と香りのよいアンデスメロン、

オレンジ色の果肉が特徴の

クインシーメロンなども人気が高まっています。

室温で底の部分が

柔らかくなるまで追熟させ、

食べる直前に2時間くらい冷やすと

おいしくいただけます。



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! 「有機たけのこシリーズ」

YAOKO

旬のたけのこの風味をそのままパック。煮ものに、炊きこみご飯に、炒めものとお料理に合わせてお使いいただけます。



おいしい
たけのこ料理が
手軽にできます



有機たけのこ
(200g) 120円

柔らかく、えぐみも少ないおいしいたけのこです。煮ものや炒めもの、炊きこみご飯にお使いください。



有機穂先たけのこ
(120g) 94円

たけのこの柔らかさのある穂先部分を使用しています。サラダや煮ものにお使いください。



有機千切りたけのこ
(120g) 94円

たけのこの風味そのままに水煮に仕上げました。便利な千切りタイプ。炒めものや汁ものにお使いください。



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は

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)