

COOKING support

クッキングサポート Vol.87

2014
JUNE

6

特集

お酢が 決め手のおかず

クッキングサポート 今月のおすすめメニュー

12品



YAOKO
MARKETPLACE

特集

お酢が 決め手の おかず

魚
に
お酢!

お酢は健康に役立つ
さまざまな効果をもつ調味料。
毎日の食事に上手にとり入れて
おいしくヘルシーな食卓を整えましょう。
これから季節にぴったりの、
お酢を使ったおかずをご紹介します。

*本誌のレシピにある「酢」は、穀物酢、米酢、白ワインビネガーなど好みでお使いください。「黒酢」は中国黒酢ではなく、玄米を原料にした黒酢を使っています。



お酢の底力

食欲を増進させる

お酢の底力
1

酢のさわやかな酸味は食欲を促し、胃液の分泌を活発にして消化を助けます。また、油っこさを抑える働きもあり、油を使った料理もさっぱり食べられます。

肉を柔らかくする

お酢の底力
2

酢にはたんぱく質を柔らかくする効果があります。スペアリブや手羽先は、酢を加えて煮こむことでしっとり仕上がり、骨から身がホロッとはずれます。

魚の生臭さを消す

お酢の底力
3

魚特有の生臭さは酸性の酢を加えることで中和され、気にならなくなります。酢水で洗ったり、仕上げに酢をひとたらしすると、においが抑えられます。



重信初江／料理研究家

身近な素材で手軽にできる、普段使いのおかずが人気。古きよき定番おかずからおしゃれなカフェメニューまで幅広いレパートリーをお持ちです。『万能お酢レシピ』の著書もあり、お酢料理は得意中の得意!

撮影／尾田学 スタイリング／佐藤朋世

かつおのステーキ 香味ダレ

香味野菜をたっぷり加えた、黒酢ダレが決め手。
さっぱりと食べやすく、
かつおのクセが気になりません。

* 材料(4人分)

かつお(刺身用).....	1節	A 黒酢.....	大さじ3
にんにく.....	1/2片	A しょうゆ	大さじ1と1/2
新しょうが.....	2かけ	A 塩	少々
みょうが.....	3個	れんこん.....	150g
大葉.....	5枚	オクラ.....	1パック
		パプリカ(赤).....	1個
		サラダ油 塩	

* 作り方

- かつおは長さ半分に切る。
- にんにくはすりおろし、新しょうがはみじん切り、みょうがは小口切り、大葉は粗みじんに切る。[A]と混ぜ合わせてタレを作る。
- れんこんは5mm厚さの半月切り、オクラは斜め半分、パプリカは乱切りにする。サラダ油小さじ1で炒め、塩少々をふって器に盛る。
- [3]のフライパンにサラダ油小さじ1を強火で熱し、[1]を並べ入れて、それぞれの面を30秒ずつ焼く。
- [4]を厚めに切って[3]と盛り合わせ、[2]をかける。



1人分 190kcal 塩分 2.1g

かつおは表面を
強火で30秒ずつ
焼きつけます。

食材の色を引き出す

酢には食材の色をきれいに引き出す効果があります。また、うどやれんこんなどアグの強い野菜は酢水にさらすことで、変色を防ぐことができます。



カルシウムの吸收を助ける

酢には、食物に含まれるカルシウムを吸収されやすい形にする働きがあります。小魚などはマリネや酢煮にすれば骨まで食べられ、カルシウム摂取量がさらにアップします。



減塩・防腐・殺菌効果

調理に酢を使うと、さわやかな酸味でうす味でもおいしく食べられ、減塩につながります。また、酢には食物をいたみにくくする、防腐・殺菌効果もあります。

表紙の
料理

あじと夏野菜の エスカベーシュ

さわやかな酸味が食欲を誘う、夏向きのひと皿。
酢の力で日もちするので、
まとめて作れば3~4日楽しめます。

* 材料(4人分)

あじ.....	4尾	水、酢.....	各1/2カップ
玉ねぎ.....	1個	粒マスタード.....	大さじ1
セロリ.....	1本	塩.....	小さじ1
ミニトマト.....	1パック	こしょう.....	少々
枝豆.....	200g	オリーブ油 サラダ油	
		小麦粉	

* 作り方

- あじは三枚におろして腹骨と小骨を除き、半分に切る。
- 玉ねぎとセロリの茎は薄切りにし、セロリの葉3~4枚はちぎる。
- ミニトマトはへたをとり、枝豆はゆでて薄皮をむく。
- ボウルに[A]を混ぜ合わせ、[2]と[3]をあえる。
- フライパンにオリーブ油とサラダ油各大さじ2を熱し、[1]に小麦粉を薄くまぶして並べ入れ、中火で2~3分揚げ焼きにする。上下を返して1~2分焼き、油をきって[4]に入れ、30分ほどおいて味をなじませる。



1人分 292kcal 塩分 1.2g

あじに小麦粉をまぶしつけ、
余分な粉をはたき落とします。



鶏手羽元の黒酢煮

酢を加えて煮こむことで身がホロリと骨からはずれ、柔らかくジューシー！さめてもおいしくいただけます。

* 材料(4人分)

鶏手羽元	12本
ごぼう	1~2本(150g)
卵	4個

A	水	2カップ
	黒酢	3/4カップ
	蜂蜜	大さじ4
	しょうゆ	1/2カップ

* 作り方

- ごぼうは皮をこそげて4cm長さに切り、水に5分さらす。
- 卵はゆでて殻をむく。
- 鍋に[A]を合わせて煮たて、鶏手羽元と[1]を入れる。アケが出たらすくい、落としづたをして弱めの中火で15分煮る。
- [3]に[2]を加え、火を止めてそのまままし、味を含ませる(すぐに食べるなら、[2]を加えて弱火で2分煮る)。

1人分 336kcal 塩分 2.9g

ほうろうやステンレスなど
酸に強い鍋を使います。



牛タン焼き さっぱりねぎダレ

人気の牛タン焼きを、酢みそ味のねぎダレで。コクのある酸味が肉のうま味を引き立て、モリモリ食べられます。

* 材料(4人分)

牛タン(焼肉用・薄切り)	250g
長ねぎ	1本

A	コチュジャン	大さじ1
	みそ	大さじ2
	酢	大さじ3
	すり白ごま	大さじ3
	砂糖	大さじ1/2
	サニーレタス	大5~6枚
	大葉	12枚
	塩 こしょう ごま油	

* 作り方

- ねぎは斜め薄切りにする。
- [A]を合わせて混ぜ、[1]を加えてさっくりと混ぜる。
- サニーレタスは1枚を2~3つにちぎり、大葉は軸を少しきる。
- 牛タンは塩とこしょう各少々をふって、ごま油大さじ1を熱したフライパンに並べ、強めの中火で両面を30秒~1分、手早く焼く。
- [3]に[4]と[2]をのせ、巻いていただく。

1人分 278kcal 塩分 2.0g

タレの材料をよく混ぜてから、
ねぎを加え混ぜて
味をなじませます。



麺

に
お酢!

サラダラーメン

ピリ辛ドレッシングでいただく、冷製ラーメン。
食欲がないときでもツルリとのどを通ります。

* 材料(2人分)

中華生麺	2玉
レタス	80g
にんじん	1/4本
貝割れ菜	1/3パック
小ねぎ	2本
ハム	3枚

A	鶏ガラスープの素	小さじ1
	熱湯	大さじ2
B	冷水	1/2カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	豆板醤	小さじ1
	塩	少々
	酢	大さじ4

* 作り方

- 1 中華麺はゆで、冷水で洗ってぬめりをとり、水気をきる。
- 2 レタスは太めのせん切り、にんじんはせん切り、貝割れ菜は根を落として半分に切る。小ねぎは1.5cm幅、ハムは1枚を6等分に切る。
- 3 [A]をよく混ぜて溶かし、[B]と合わせ、酢を混ぜる。
- 4 [1]を器に盛り、[2]をざつと混ぜてのせる。[3]をかける。

1人分 476kcal 塩分 3.4g

ドレッシングの材料を
よく混ぜたところに酢を加えます。



黒酢焼きうどん

黒酢で味が締まり、まろやかでコクのある風味に!

スタミナ素材の豚肉も入って
疲れが吹き飛ぶおいしさです。

* 材料(2人分)

にら	1/3束
豆もやし	1/2袋
黒酢	大さじ1と1/2
A ウスターーソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

* 作り方

- 1 うどんは表示に従って解凍する。
- 2 豚肉は4cm長さ、パプリカは薄切り、にらは3cm長さに切る。
- 3 フライパンに油をひかずに豚肉を並べ、中火にかける。焼き色がつくまで2~3分、上下を返して1~2分焼き、余分な脂を拭く。
- 4 [3]に豆もやしを加えて1分炒め、パプリカを加えて軽く炒め合わせる。[1]を加えて強めの中火で1分炒め、[A]を合わせて回し入れ、にらを加えてしなりしたら火を止める。

1人分 612kcal 塩分 2.1g

焼いているうちに豚肉から
脂がにじみ出てくるので
ペーパータオルで拭きとります。



こまごま おかず にお酢!

{ a }

たたききゅうりの 酢みそあえ

甘酸っぱい酢みそでいただくさっぱりおかず。
きゅうりはたたいて味の含みをよくします。

*作り方(4人分)

- きゅうり3本はたたいて乱切りにする。
- 新しょうが20gは薄切りにする。
- 酢とみそ各大さじ2、砂糖小さじ1をよく混ぜ、
[1]と[2]をあえて15分ほどおく。

1人分 34kcal 塩分 1.1g

{ a }



きゅうりはまな板にのせて
めん棒でたたきます。
包丁で切るより
味の含みがよくなります。

{ b }

カレー風味のピクルス

カレー粉を加えてパンチをきかせた夏向けのピクルス。
冷蔵庫で1週間もつので、まとめて作ってストックおかずに！

*作り方(4人分)

- きゅうり1本、セロリ1/2本、にんじん1/3本は4cm長さの棒状に切り、みょうが3個は縦4等分に切って、ボウルに入れる。
- 鍋に水1カップ、酢1/3カップ、砂糖大さじ1、カレー粉小さじ1、塩小さじ1と1/3を合わせて煮たて、[1]に注ぐ。ラップを落としぶたのようにピクルス液の表面に貼りつけ、さめるまでおく。

{ b }



ピクルス液は
ひと煮たちさせてから、
下ごしらえした
野菜にかけます。

1人分 14kcal 塩分 0.6g

たっぷりの湯を沸かし、
グラグラと煮たたごろに
じゃがいもを入れて、
さっと火を通します。

{ c }



{ C }

じゃがいもとちくわの甘酢あえ

らっきょうの甘酢漬けを漬け汁ごと使ったあえもの。
じゃがいもはさっとゆで歯ごたえを生かします。

* 作り方 (4人分)

- じゃがいも大2個はスライサーでせん切りにし、水を2~3回替えながら水にさらして、ざるに上げる。
- らっきょうの甘酢漬け50gは薄切りにし、焼きちくわ3本は小口切りにする。
- たっぷりの熱湯に[1]を入れて1~2回混ぜ、5~10秒で色が透き通ってきたらざるに上げて冷水にとり、軽く絞る。
- らっきょうの甘酢大さじ4、酢大さじ1、塩少々を混ぜ、[2]と[3]をあえる。

1人分 120kcal 塩分 1.7g

{ d }



{ d }

なすのガーリック酢炒め

ビールによく合うにんにく風味。
酢を加えることで油っこさがやわらぎ、
なすの色も鮮やかに仕上がります。

* 作り方 (4人分)

- なす5本は縦4等分の1.5cm幅に切る。にんにく1片は薄切りにする。
- オリーブ油大さじ3を熱してにんにくを軽く炒め、なすを加えて中火にし、しんなりするまで2~3分炒める。酢大さじ2、塩小さじ1/2、こしょう少々で調味し、汁気がなくなったら火を止めて、さましながら味をなじませる。

1人分 107kcal 塩分 0.7g

{ e }



{ e }

黒酢きんぴら

黒酢の酸味と香りをきかせた、夏におすすめのきんぴら。
強めの中火で炒めて歯ごたえよく仕上げます。

* 作り方 (4人分)

- ごぼう1/2本は斜め薄切り、れんこん小1節は半月に切って水にさらす。
- にんじん1/3本はたんざくに切る。
- フライパンにごま油小さじ1を熱し、水気をきいた[1]と[2]を入れて、強めの中火で2~3分炒める。少ししんなりしたら、水大さじ3、黒酢大さじ2、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1/2を加え、汁気がなくなって少しづやが出るまで1~2分炒める。

1人分 62kcal 塩分 0.4g

梅雨に入り、体調をくずしやすいとき。バランスのよい食事をとって、元気に過ごしましょう。

COOKING
support 1406 おすすめメニュー人気の塩だれを使った
お手軽おかず。おつまみにもおすすめです。

1人分 124 kcal 塩分 1.1g 5分

栄尾揚げとしらすの塩だれ



* 材料(4人分)

栄尾揚げ	1枚
しらす干し	50g
小ねぎ	適量
キッコーマン「わが家は焼肉屋さん 香味野菜たっぷり 塩だれ」	大さじ3
いり白ごま	適量

* 作り方

- 1 栄尾揚げはオーブントースターまたはフライパンでこんがりと焼き、食べやすく切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 [1]としらす干しを合わせ、「香味野菜たっぷり 塩だれ」であえる。器に盛り、ごまを散らす。

キッコーマン
わが家は焼肉屋さん
香味野菜たっぷり 塩だれCOOKING
support 1406 おすすめメニュー彩りもきれいな、夏の煮もの。
甘めの味つけて、子どもにも人気です。

1人分 199 kcal 塩分 1.3g 15分

* 材料(4人分)

ボイルいか(輪切り)…300g	水…2カップ
玉ねぎ…1個	A 顆粒コンソメ…小さじ1
トマト…2個	トマトケチャップ…大さじ2
にんにく…1片	バジル(あれば)…適量
ミックスベジタブル…1袋(300g)	オリーブ油 塩 こしょう

* 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、トマトはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める。
- 3 [2]に[A]、トマト、ミックスベジタブルを加えて煮つめ、いかを加えてさっと煮る。塩とこしょう各少々で味を調える。
- 4 器に盛り、バジルを飾る。



いかと野菜のトマト煮



豚肉のチーズトマト煮

圧力鍋を使うことで、骨つき肉や
大きく切った根菜が柔らかく仕上がります。

1人分 653 kcal 塩分 3.1g 30分

* 材料(4人分)

鶏手羽元	8本	ハウス「こくまろカレー 中辛」
じゃがいも	2個	4皿分
にんじん	1本	ご飯 4人分
玉ねぎ	1個	塩 こしょう サラダ油
にんにく	2片	

* 作り方

- 手羽元は塩とこしょう各少々をふる。
- じゃがいもは皮をむいて半分に、にんじんは縦横半分に切る。
- 玉ねぎはくし形に切り、にんにくはつぶす。
- 圧力鍋にサラダ油小さじ1を熱して[1]を焼き、[3]、[2]を順に加えて炒める。油が回ったら水500mlを注ぎ、ふたをしめて強火にする。
- 沸騰して圧がかかったら、弱火にして10~15分煮る。火を止めてそのままおき、圧が完全に下がったら、ふたを開けてルウを溶かし、中火で5分煮てトロミをつける。
- 器にご飯を盛り、[5]をかける。

豚肉のうま味をトマトの酸味が引き立てます。
トロリと溶けたチーズも美味。

1人分 406 kcal 塩分 2.2g 20分

* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用)	4枚	A トマトケチャップ・大さじ1
玉ねぎ	1個	顆粒コンソメ・小さじ1/2
グリーンアスパラガス	1束	ピザ用チーズ 適量
トマト水煮(ホール)	1缶	塩 こしょう オリーブ油

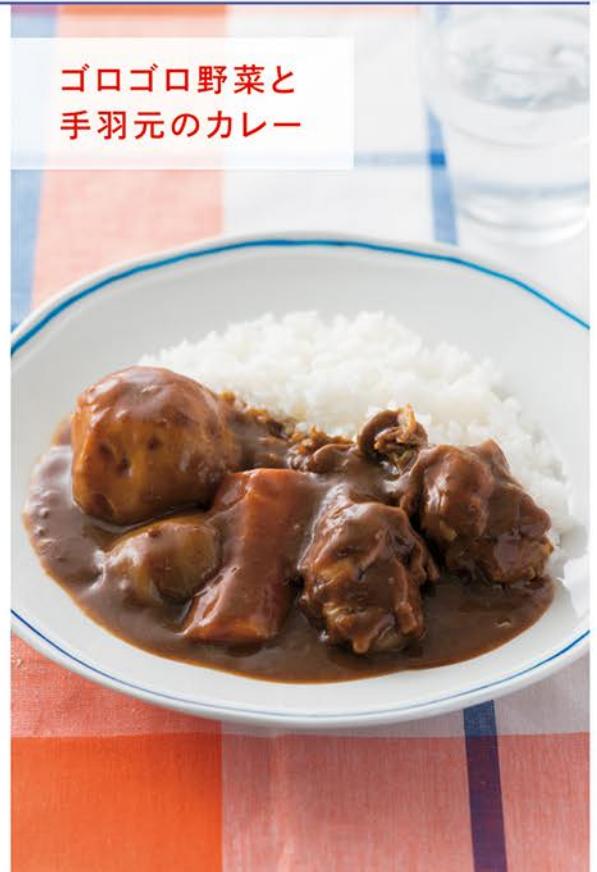
* 作り方

- 豚肉は筋切りをし、塩とこしょう各少々をする。玉ねぎは薄切りにする。アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、3等分に切る。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して豚肉の両面をこんがりと焼き、とり出す。
- [2]のフライパンで玉ねぎを炒めてトマト水煮をつぶし入れ、[A]を加えて煮る。[2]をもどし入れてアスパラを散らし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- [3]の豚肉にピザ用チーズを散らしてふたをし、チーズが溶けたら塩とこしょうで味を調整、器に盛る。



Yes! YAOOKO
とろけるミックスチーズ

ゴロゴロ野菜と手羽元のカレー



野菜たっぷりかつおのづけ



旬のかつおをづけに。

たっぷりのせん切り野菜がさわやかな味わいです。

1人分 137kcal 塩分 1.6g 20分

* 材 料 (4人分)

かつお	300g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
しょうが	1かけ

A	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1
	赤唐辛子(小口切り)	少々

* 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- 2 しょうがはすりおろし、バットなどに[A]と合わせて混ぜる。
- 3 かつおはそぎ切りにして[2]に漬け、上に[1]を広げてのせ、10分おく。全体を混ぜ、野菜がしんなりするまでなじませる。

Yes! YAKKO
こいくちしょうゆ

COOKING support 1406 おすすめメニュー

おろしにんにくを加えたポン酢しょうゆでいただく、元気が出る鉄板焼きです。

1人分 400kcal 塩分 2.3g 10分

* 材 料 (4人分)

牛肉(焼肉用)	400g	かぼちゃ	1/4個
長いも	10cm	グリーンアスパラガス	1束
トマト	1個	ポン酢しょうゆ、おろしにんにく	各適量
キャベツ	1/2個		
生しいたけ	1パック	サラダ油	



* 作り方

- 1 長いもは5mm厚さの輪切りにする。トマトは輪切り、キャベツはざく切りにする。しいたけは半分に、かぼちゃは5mm厚さに切る。アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、3等分に切る。
- 2 ホットプレートにサラダ油を薄くひき、牛肉と[1]をのせて焼く。火が通ったものから、ポン酢しょうゆにおろしにんにくを加えたタレでいただく。

スタミナポン!
鉄板焼き

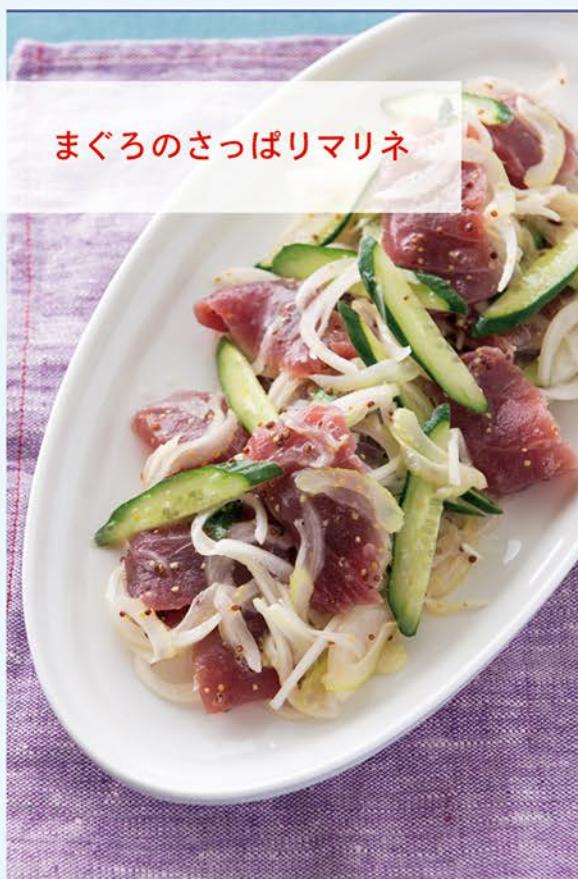
「マリネの素」を使えば、材料を切るだけでさっぱりおいしいマリネができ上がります。

* 材料(4人分)

まぐろ	250g
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
きゅうり	1本
日本食研「マリネの素」	1袋
粒マスタード	大さじ1~1と1/2

* 作り方

- 1 まぐろはそぎ切りにする。玉ねぎは薄切り、セロリは筋を除いて薄切り、きゅうりは縦半分の斜め薄切りにする。
- 2 「マリネの素」とマスタードを混ぜ、[1]をあえる。冷蔵庫で味をなじませる。



さば、豆腐、高野豆腐のヘルシーメンチカツ。
フワフワの食感で、いくらでも食べられます。

* 材料(4人分)

1人分 479 kcal 塩分 1.4 g 30分

骨とりさば	2枚	卵	1個
もめん豆腐	1/2丁(150g)	おろししょうが	少々
高野豆腐	1枚	キャベツ、クレソン	各適量
大葉	5枚	パン粉	かたくり粉 とき卵
キャベツ、白菜、レタスなどの葉野菜(みじん切り)	1カップ	サラダ油	ウスターーソース

* 作り方

- 1 骨とりさばは、フライパンで油をひかずり両面を焼く。
- 2 高野豆腐はぬるま湯でもどし、水気を絞ってちぎる。大葉はせん切りにする。
- 3 ボウルに[2]、豆腐、葉野菜、卵、おろししょうがを合わせて混ぜる。水気が多い場合はパン粉適量を加えて混ぜる。
- 4 [3]に[1]をほぐして加え、かたくり粉大さじ1~2も加えて混ぜる。小判形に整え、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 5 フライパンに多めのサラダ油を熱し、[4]の両面をきつね色に焼く。器に盛り、キャベツのせん切りとクレソンを添える。ウスターーソースをかけていただく。



Yes! YAOKO
ツインパック木綿豆腐

骨とりさばのメンチ焼き





牛肉とキャベツのササッとチリソース炒め

キャベツはぬらしたクッキングペーパーに包んでチンしておくと、水気が出ずおいしく仕上がります。

1人分 366 kcal 塩分 1.6g 20分

* 材料(4人分)

牛肉(切り落とし) ······	300g	にんにく ······	1片
キャベツ ······	1/4個	Yes! YAOKO	
ピーマン ······	2個	「エビのチリソース炒め」	
パプリカ(黄) ······	1個	·····	1箱
長ねぎ ······	1本	塩 こしょう サラダ油	

* 作り方

- 1 キャベツはざく切りにし、水にぬらして絞った「リード ヘルシークッキングペーパー」2枚で包み、600Wの電子レンジで3分加熱する。ピーマンとパプリカは乱切りにする。
- 2 ねぎは1cm幅の斜め薄切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 牛肉は塩とこしょう各少々をする。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]を炒めてとり出す。
- 5 サラダ油大さじ1を足して[3]を炒め、色が変わってきたら[2]を加えて炒める。「エビのチリソース炒め」を加え、[4]をもどし入れてさっと炒め合わせる。



リード
ヘルシーコッキングペーパー

レモンをきかせた、さっぱり照り焼き。
鶏肉に小麦粉をまぶすと、タレがよくからみます。

1人分 397 kcal 塩分 2.2g 15分

* 材料(4人分)

鶏もも肉 ······	2枚
レモン ······	1/2個
A しょうゆ ······	大さじ3
蜂蜜 ······	大さじ3
サラダ菜 ······	適量
塩 こしょう 小麦粉 バター	

甘酸っぱいレモンチキン



* 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をして小麦粉を薄くまぶす。
- 2 レモンは汁を絞り、[A]と混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにバター20gを熱し、[1]の両面をこんがり焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き、[2]を加えてからめる。
- 4 器にサラダ菜を敷き、[3]を盛る。

ホットプレートで魚介と野菜を蒸し焼きに。
香味みそダレが味の決め手です。

* 材料(4人分)

1人分 253 kcal 塩分 2.6 g 20分

ボイルほたて	8~12個	もやし	1袋
えび	12~16尾	長ねぎ	1/2本
玉ねぎ	1個	にんにく	1片
パプリカ(赤、黄)	各1/2個	しょうが	1かけ
にんじん	1/2本	みそ	70g
キャベツ	1/4個	A 酒、みりん	各大さじ2
グリーンアスパラガス	1束	砂糖	大さじ1

* 作り方

- えびは殻をむき、背わたをとる。
- 玉ねぎは1cm幅に、パプリカは細く切る。にんじんは薄切り、キャベツはざく切りにする。アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、3等分の縦半分に切る。
- ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにし、[A]と混ぜ合わせる。
- ホットプレートにもやし、[2]、[1]、ほたてをのせ、[3]をかける。ふたをして強火で加熱し、蒸気が出始めたら1分ほど蒸し焼きにする。



Yes! YAOKO
だし入りみそ



海鮮鉄板蒸し

ヘルシー食材、もずくと豆腐の組み合わせ。
食欲がないときでもツルツルッといただけます。

1人分 394 kcal 塩分 2.9 g 5分

* 材料(4人分)

生もずく	1パック(270g)
絹ごし豆腐	1丁
しょうが	1かけ
味つきザーサイ	50g
A ごま油	大さじ2
昆布つゆ	大さじ4
酢	大さじ1
ご飯	4人分
いり白ごま	適量

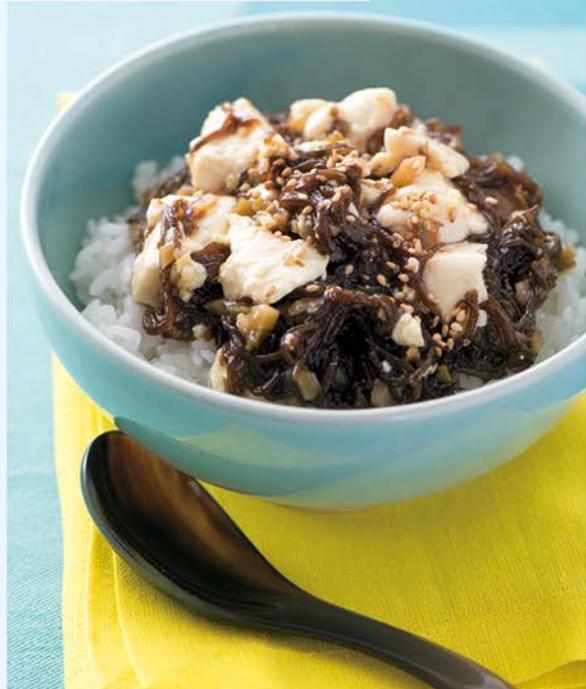
* 作り方

- しょうがはみじん切り、ザーサイは粗みじん切りにする。
- ボウルに[1]、もずく、豆腐を入れてざっくりと混ぜ、[A]で調味する。
- 器にご飯を盛って[2]をのせ、ごまを散らす。



Yes! YAOKO
使い方いろいろ きぬ

ヘルシーもずく丼



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。



活用術

リードクッキングペーパー

料理の下ごしらえに大活躍のクッキングペーパー。イチオシの得意技は温野菜!

クッキングペーパーを使えば、電子レンジで簡単においしく温野菜ができます。

ぬら・くる・チンで、簡単ヘルシー温野菜

ぬらしてくるんでレンジでチン! 温野菜はクッキングペーパーの得意技です。

ぬらして

くるんで

レンジでチン!



おいしく蒸せる秘密は Wスチーム効果

1 電子レンジで加熱すると、野菜(食材)の水分とペーパーが含んだ水分が蒸気になって、中からも外からもしっかりと蒸します。

2 食材から出てくる余分な水分もペーパーが吸収。仕上がりが水っぽくなく、素材のおいしさが引き立ちます。

3 水に溶け出しやすいビタミンCが、ゆでたときの1.5倍^{*}残ります。

* ブロッコリーの場合。第三者機関による分析結果より算出。食材や調理方法等によって値は異なる。

リードクッキングペーパー 8つのヘルシーテクニック

クッキングペーパーの賢い使い方をご紹介します。



ビタミンキープで簡単温野菜
クッキングペーパーを使えばレンジで温野菜が手軽に。ビタミンCもキープされます。



アクまでとれる落としづた熱に強いので落としづたにもなり、ついでにアクもとれます。後片づけもラクチンです。



レンジで時短の下ごしらえ
こんにゃくの下ゆで、豆腐の水きり、油揚げの油抜き、鶏肉の酒蒸しもスピーディです。



肉や魚の臭みとドリップとり冷凍した肉や魚の解凍に。生臭みや変色の原因となるドリップをしっかり吸い取ります。



カロリーダウンの油きり
揚げものの油きりにも便利。余分な油をしっかり吸収。べたつかず、カロリーも抑えます。



クリアに油こし、だしこし
油やだしも手早くこせて、細かいカスも逃がさずキャッチ。後片づけもラクチンです。



素材の余分な水気をオフ
塩もみした野菜やさらしなぎなどの水きりに。かきなどディケートな食材も傷つけません。



葉もの野菜の鮮度キープ
葉もの野菜を保存するとき、下に敷けば余分な水分を吸収。クッション材代わりにもなります。

今
が
旬!



JUNE

初夏のいっときだけ出回る
貴重な旬の素材。

梅

時期を逃さず今年こそ、
手作りの味にチャレンジしましょう。
初めてでも手軽にできるのは
梅酒、梅サワー、梅シロップ。
実がかたくて未熟な青梅で作ります。
黄色みを帯びてふっくらとした梅は
梅干しやジャムに。
作る過程も、でき上がりを待つ時間も
楽しいものです。
傷や斑点のあるものは除いて利用します。

なす

初夏から秋にかけてのなすは、みずみずしさひとしお。
焼きなす、ぬか漬け、みそ汁など和風はもちろん、
洋風、中華風、エスニック風のおかずにも大活躍です。
油と相性がよく、炒めものやグラタン、チーズ焼きなど
油を使うことでうま味が引き出され、皮の色も冴えます。
アクがあるので切ったらすぐに調理するか、
水にさらします。
冷蔵すると皮も実もかたくなって風味が落ちるので
常温において2~3日で使いきりましょう。



たこ

日本人のたこ好きは世界でも群を抜いています。
播磨灘の明石だこが有名ですが、
モロッコやモーリタニアなど
アフリカ諸国から輸入の真だこが
手ごろな価格で多く出回っています。
刺身やカルバッチョでシンプルにいただくほか、
サラダやマリネ、酢のものにもおすすめ。
炊きこみご飯や大豆との煮もの、
じがいもの炒めものなど
加熱料理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! Premium
YAOKO

「国産大豆 絹・木綿」

うまい味のある国産大豆を選び、
海水にがりで寄せたおいしいお豆腐です。
お豆腐の味を楽しめる
シンプルなお料理におすすめです。

豆腐料理の
仕上がりが
ワンランク
アップします



国産大豆 絹
(350g)

なめらかな口あたりが
もち味。

冷や奴やサラダ、汁の実に。



国産大豆 絹ミニ
(200g)

少人数のご家庭にも
うれしい

便利な使いきりサイズ。



国産大豆 木綿
(350g)

大豆の風味が生きた
コクのある味。

麻婆豆腐や豆腐のソテーに。



国産大豆 木綿ミニ
(200g)

少人数のご家庭にも
うれしい

便利な使いきりサイズ。

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)