

COOKING

support

クッキングサポート Vol.89

2014
AUGUST

8

特集

夏はパパッと炒めもの

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12品



夏はフンパツと炒めもの

味つけ



料理と指導

伊藤 朗子
料理研究家

旬の素材のもち味を生かした、作りやすくて、おいしいレシピが人気。中国政府公認の二級廚士の称号を持つだけに、炒めものは腕に覚えあり！ 家庭でも失敗なくおいしくできる炒めもののアイデアとテクを教えてくださいました。

撮影 / 尾田学 スタyling / 佐藤明世

夏本番。毎日、暑いですね！

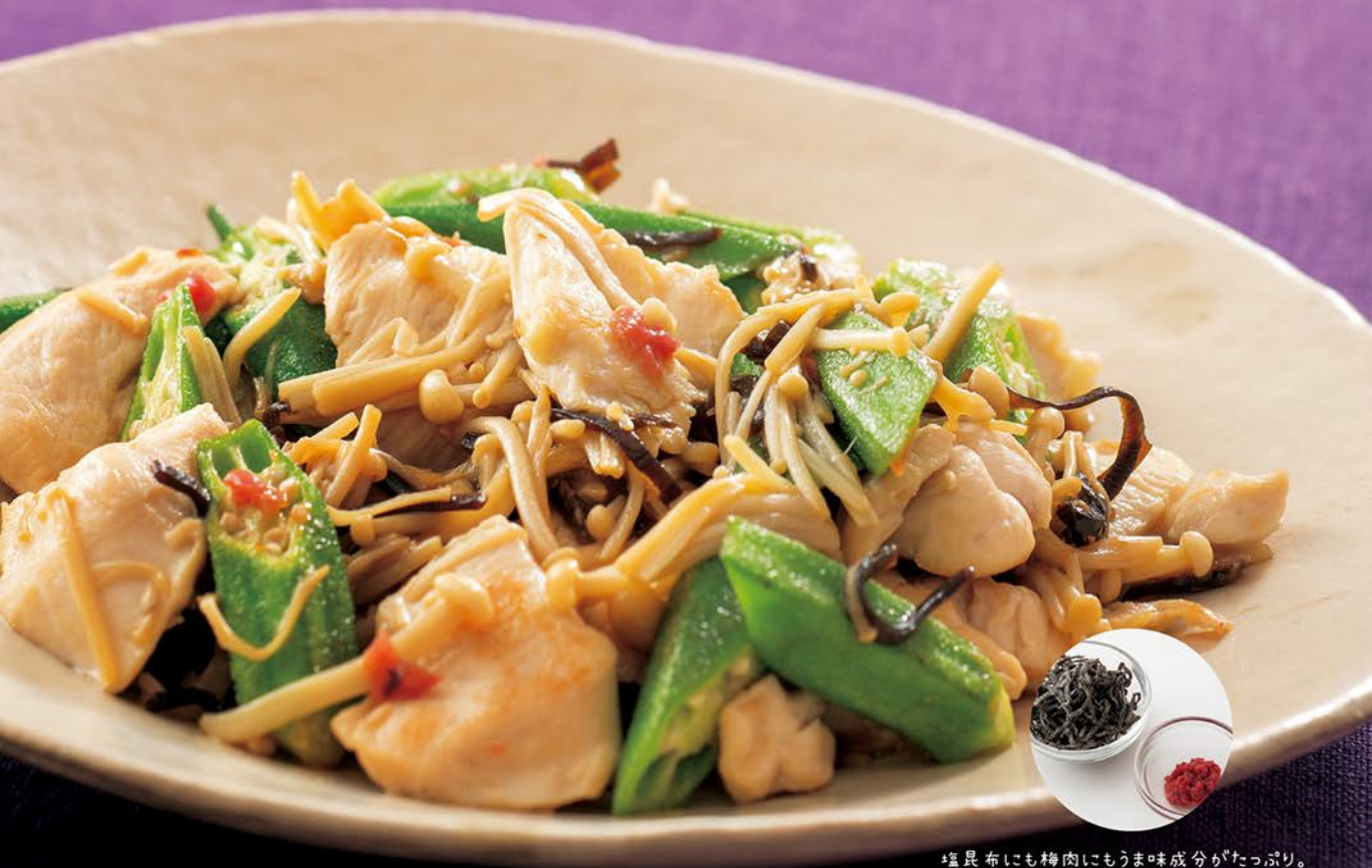
食事作りも、火の前に立つのはなるべく短くしたいもの。

だから夏は、短時間でできる「炒めもの」が強い味方です。

市販の調味料や味出しの素材、

便利な調理器具を使えばさらにスピードアップ。

パパッと作ってしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう。



塩昆布にも梅肉にもうま味成分がたっぷり。
塩昆布をかえてうま味をじっくり引き出し、
梅肉は最後に加えて風味を生かします。

鶏肉とオクラの梅昆布炒め

うま味の出る塩昆布と梅肉のダブル使用で
淡泊な素材も奥の深い味に仕上がります。

* 材料 (4人分)

鶏むね肉 …… 大1枚(約300g)	梅干し …………… 1個
オクラ …………… 2パック	塩昆布 …………… 20g
えのきたけ …………… 1袋	塩 酒 サラダ油

* 作り方

- 1 鶏肉は幅半分、1cm厚さのそぎ切りにし、塩と酒各少々をもみこむ。
- 2 オクラは斜め半分、えのきたけは長さ半分に切る。
- 3 梅干しは種を除いてたたく。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して[1]を炒め、色が変わったら[2]を加えて炒め合わせる。塩昆布を加え、よく混ぜて味をなじませ、[3]を加えてさっと混ぜる。

1人分 188kcal 塩分 2.0g

おまかせ炒め

炒めものの味つけに活躍するのが、市販の調味料や味出しになる食品です。ポン酢しょうゆや麵つゆ、塩昆布や白菜キムチ…。上手に使えば、ピタリと味が決まりますよ！



いかとズッキーニのキムチ炒め

辛味とうま味が詰まった発酵食品・白菜キムチが決め手！いかの皮にもうま味があるので、皮むきは不要です。

*** 材料(4人分)**
 するめいか……………2はい
 ズッキーニ……………1本
 白菜キムチ……………200g
 長ねぎ……………1/2本
 ごま油 しょうゆ

* 作り方

- 1 いかの胴は6～7mm幅の輪切り、足は食べやすく切る。キムチとあえてしばらくおく。
- 2 ズッキーニは5mm厚さの輪切り、ねぎは斜め1cm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を熱して[2]を炒め、油が回ったら[1]を加えて炒め合わせる。味をみて塩気が足りないようなら、しょうゆ小さじ1～2をふる。



いかは白菜キムチとあえてしばらくおくとうま味が引き出されます。

1人分 146kcal 塩分 2.2g



厚揚げといんげんのカレー炒め

万能調味料の麵つゆとカレー粉でラクラク調味。厚揚げは手でちぎると味がよくなじみます。

*** 材料(4人分)**
 厚揚げ……………2枚
 さやいんげん……………1袋
 豚ひき肉……………200g
 おろししょうが……………2かけ分
 カレー粉……………大さじ1
 麵つゆ(3倍濃縮)……………大さじ4
 ごま油

* 作り方

- 1 厚揚げはひと口大にちぎり、さやいんげんは3等分くらいに折る。
- 2 フライパンにごま油小さじ1を熱してひき肉を炒め、肉の色が変わったら[1]を加え、カレー粉をふって炒める。水3/4カップと麵つゆを回しかけ、炒めながら味をなじませる。水気が少なくなったら、おろししょうがを加えてさっと混ぜる。

1人分 336kcal 塩分 1.6g



表紙の料理

たことなすのポン酢炒め

ポン酢しょうゆに、んにくで風味をプラスします。

*** 材料(4人分)**
 ゆでたこ……………300g
 なす……………4本
 ミントマト……………12個
 おろしにんにく……………小さじ1
 大葉……………5枚
 ポン酢しょうゆ……………小さじ4
 オリーブ油

* 作り方

- 1 たことなすは乱切りにする。ミントマトは小さく切りこみを入れる。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱してなすをしっかり焼きつけ、火が通ったら、たことミントマトを加えて炒め合わせる。
- 3 [2]にポン酢しょうゆとおろしにんにくを加えて混ぜ、器に盛って、大葉をちぎって散らす。

1人分 132kcal 塩分 0.9g

ちよっぱや炒め

生でも食べられる野菜や缶詰、すぐに火が通る魚介やこま切れ肉を組み合わせるとスピードアップしたちよっぱや炒め。あっという間に食卓が整います。



ツナとししとうのしょうがみそ炒め

下ごしらえも火の通りもスピーディな素材で手早く！おろししょうがとみその味つけが食欲を誘います。

* 材料(4人分)

ツナ……………小2缶
ししとう……………20本
玉ねぎ……………1個

A おろししょうが ……2かけ分
みそ……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ2/3
サラダ油

* 作り方

- 1 ツナは缶汁をきってほぐす。
- 2 ししとうはへた先を切り、小さく切りこみを入れる。
- 3 玉ねぎは縦4つ割りの5mm幅に切る。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、[3]と[2]を炒める。色鮮やかになって油が回ったら、[1]を加えて炒め合わせ、[A]をよく混ぜて加え、味をからめる。

ししとうはそのまま炒めるとはねるので、竹串や包丁の刃先で、一カ所切りこみを入れます。



1人分 183kcal 塩分 1.9g

副菜炒め

もう一品ほしいときにおすすめの野菜の炒めもの。ビールのおつまみにもぴったりです。



豆苗とじゃこのガーリック炒め

経済的で栄養たっぷりの豆苗が主役。じゃこの塩味と食感がいい感じですよ。

- 1 豆苗2袋は根を切り落とす。にんにく1片はみじん切りにする。
- 2 フライパンにちりめんじゃこ大さじ4とにんにく、ごま油小さじ2を入れ、弱めの中火で炒める。香りが立ったら水大さじ2を加え、強めの中火で煮たて、豆苗を加えて水気がほとんどなくなるまで炒め合わせ、こしょう少々をふる。

1人分 48kcal 塩分 0.4g

牛こまとトマトの オイスターソース炒め

生でもOKのトマトと、
すぐに火が通る切り落とし肉で調理時間短縮。

* 材料(4人分)

牛肉(切り落とし) …… 350g	A	オイスターソース …… 小さじ4
トマト …… 2個		酢 …… 小さじ2
長ねぎ …… 1/2本		しょうゆ …… 小さじ2
レタス …… 4~5枚		サラダ油

* 作り方

- 1 トマトはひと口大のざく切りにする。
- 2 ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して牛肉と[2]を炒め、肉の色が変わったら[A]で調味する。[1]を加えてさっとからめる。
- 4 レタスはちぎって器に敷き、[3]を盛る。

1人分 317kcal 塩分 1.2g



えびときゅうりの甘酢炒め

シャキッとした歯ごたえがさわやか！
きゅうりと長いもはさっと炒めれば充分です。

* 材料(4人分)

むきえび …… 320g		長いも …… 100g	
A	塩 …… 少々	B	鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
酒、かたくり粉 …… 各小さじ2		酢 …… 大さじ4	
きゅうり …… 2本		砂糖 …… 小さじ2	
		酒 …… 大さじ1と1/2	
		塩 ごま油	

* 作り方

- 1 えびは[A]をもみこむ。
- 2 きゅうりはめん棒で軽くたたいて手で食べやすくちぎり、塩小さじ1/3をふってもむ。
- 3 長いもは皮をむき、ポリ袋に入れてたたく。
- 4 フライパンにごま油大さじ1/2を熱して[1]を炒め、[2]と[3]を加えてさっと炒め合わせる。
- 5 全体に油が回ったら[B]を流し入れ、味をからめる。



1人分 125kcal 塩分 1.5g

きゅうりは味がしみやすいようめん棒などでたたいて割ります。軽くたたいて裂け目ができたら手でひと口大に割ります。

ゴーヤーと油揚げのナンプラー炒め

夏の元気野菜・ゴーヤーで作る苦うま炒め。
ナンプラーがコクと風味を添えます。

- 1 ゴーヤー1本は種とわたをかきとって斜め5mm厚さに切る。
- 2 玉ねぎ1/2個は薄切り、油揚げ1枚は5mm幅のたんざくに切る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して[1]を炒め、[2]を加えて炒め合わせ、酒大さじ1、ナンプラー小さじ1、砂糖小さじ1/2、こしょう少々で調味する。

1人分 53kcal 塩分 0.3g



ラクうま炒め

包丁とまな板さえいらない手間なし炒めや、材料を別々に炒めるなど、ぶきっちょさんでも失敗なしの炒めもの。おうち炒めの知恵を集めました。

A ソーセージとキャベツの ゆずこしょうマヨ炒め

材料はすべて手でちぎるから包丁いらず！
味がよくからみ、食感も楽しい！

* 材料(4人分)

ウイナーソーセージ…8本
キャベツ……………大6枚
小ねぎ……………8本

A | ゆずこしょう…小さじ1と1/2
マヨネーズ……………小さじ4
焼きのり……………1枚
サラダ油 しょうゆ

* 作り方

- 1 ソーセージは3つくらいにちぎる。
- 2 キャベツは芯を除きながらひと口大にちぎる。
- 3 小ねぎは5cm長さにちぎる。
- 4 フライパンにサラダ油小さじ1を熱して[1]を炒め、脂が出てきたら[2]を加えて炒め合わせ、しんなりしたら[A]を混ぜて加え、味をからめる。[3]を加え、しょうゆ小さじ2/3をふって器に盛り、焼きのりをちぎって散らす。

1人分 193kcal 塩分 1.7g



ソーセージはそのまま炒めるよりも
手で2〜3等分にちぎること
断面積が大きくなって
食感や味のしみがよくなります。

B ジャがいもとにんじんの コンビーフ炒め

面倒なせん切りもスライサーを使えばラクラク！
コンビーフの濃厚なうま味がベストマッチです。

* 材料(4人分)

じゃがいも……………3個
にんじん……………1/2本

コンビーフ……………1缶
にんにく……………2片
オリーブ油 しょうゆ
粗びき黒こしょう

* 作り方

- 1 ジャがいもはスライサーでせん切りにして水にさらし、2〜3回水を替えてよくさらす。
- 2 にんじんもスライサーでせん切りにする。
- 3 コンビーフはざっくりほぐす。
- 4 にんにくはつぶす。
- 5 フライパンにオリーブ油小さじ1/2と[4]を入れて弱火にかけ、香りが立ったら[2]を加えて炒め、しんなりしたら[1]を加えて炒め合わせる。全体に火が通ったら[3]を加えて火を通し、しょうゆ小さじ2とこしょう少々で調味する。

1人分 153kcal 塩分 0.9g

B



A



C 豚こまともやし、にらの ピリ辛炒め

白いご飯によく合うピリ辛みそ味。
野菜と肉を別に炒めれば、野菜から水気が出ません。

* 材料(4人分)

豚肉(こま切れ)……320g
もやし……1袋
にら……1束

みそ……大さじ1
豆板醤……小さじ1
酒……大さじ2
砂糖……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
塩 こしょう ごま油

* 作り方

- 1 豚肉は塩とこしょう各少々をもみこむ。
- 2 もやしは洗って水気をきる。にらは4~5cm長さに切る。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、もやし、にらの順に入れて炒め、にらがしんなりしたら塩とこしょう各少々をふって器に盛る。
- 4 [3]のフライパンにごま油大さじ1/2を足して[1]を炒め、[A]を加えてからめるように混ぜ、[3]にのせる。

1人分 292kcal 塩分 1.6g

D 鶏むね肉とコーンの チーズ炒め

粉チーズでコクを添えた彩りのよい炒めもの。
水を多めに加えて素材のうま味を引き出します。

* 材料(4人分)

鶏むね肉……大1枚(約300g)
とうもろこし……2本
玉ねぎ……1/2個

枝豆(ゆでたもの)……正味大さじ2
粉チーズ……大さじ6
塩 こしょう オリーブ油 酒

* 作り方

- 1 鶏肉は1cm角に切って塩とこしょう各少々をふる。
- 2 とうもろこしは実を包丁でそぐ。
- 3 玉ねぎは1cm角に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油小さじ1を熱して[1]と[3]を炒め、肉の色が変わったら[2]を加えて炒める。油が回ったら酒大さじ3、水大さじ7、粉チーズを加えて混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで炒め煮にし、枝豆を加えてさっと混ぜる。

1人分 231kcal 塩分 0.9g



具を炒めて全体に油が回ったところで
水を加え、素材の味を引き出しながら
味をからめます。



暑さ真っ盛り。旬のおかずをしっかり食べて、夏バテせずに元気に過ごしましょう。

COOKING
support 1408 おすすめメニュー

ほたての辛子酢みそあえ



あと一品ほしいときに。
しょうががアクセントの、夏のあえものです。

1人分 105kcal 塩分 1.6g 10分

* 材料(4人分)

ベビーほたて……………150g
乾燥わかめ……………10g
きゅうり……………2本
しょうが……………1かけ
辛子酢みその素……………100g

* 作り方

- 1 わかめは水でもどす。きゅうりはピーラーで皮をとるところむき、ひと口大の乱切りにする。しょうがはせん切りにし、水にさらして水気をきる。
- 2 ボウルにほたてと[1]を合わせ、辛子酢みその素であえる。

COOKING
support 1408 おすすめメニュー

沖縄の郷土料理「もずくの天ぷら」に、ゴーヤーをプラス。
冷たいそばにのせていただきます。

1人分 859kcal 塩分 2.5g 15分

* 材料(4人分)

ゴーヤー……………中1本
もずく……………120g
にんじん……………1/4本
乾燥桜えび……………10g
シマダヤ「流水麺 そば」……4人分
天ぷら粉 揚げ油 麺つゆ

* 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、薄切りにする。もずくは水気をきる。にんじんはせん切りにする。
- 2 天ぷら粉を表示通りにとき、[1]と桜えびを加えて混ぜる。
- 3 揚げ油を170度に熱し、[2]を平らにまどめて入れ、カリッと揚げる。
- 4 そばは流水でほぐし、器に盛る。[3]をのせ、かけつゆ程度に薄めた麺つゆをかける。



Yes! YAOKO
キャノーラ油

ゴーヤーともずくのかき揚げそば





そうめんちぢみ

そうめんが残ったら、ちぢみにリメイク！
モチモチ食感で、クセになるおいしさです。

1人分 510 kcal 塩分 2.1g 25分

*** 材料(4人分)**

ゆでたそうめん……………400g にら……………1/2束
豚バラ肉(薄切り) ……150g ちぢみ粉……………200g
キャベツ……………2枚 卵……………2個
にんじん……………1/2本 サラダ油

*** 作り方**

- 1 そうめんは粗みじん切りにする。キャベツとにんじんはせん切り、にらは4cm長さに切る。
- 2 豚肉は半分に切る。
- 3 ボウルにちぢみ粉、卵、水1と1/2カップを合わせて混ぜ、[1]を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油少々を熱して[2]を広げ、[3]を丸く流し入れる。底面がカリッとするまで5分ほど焼き、返して同様に焼く。
- 5 [4]を食べやすく切って器に盛り、ちぢみのタレや酢じょうゆを添える。

和風玉ねぎソースでいただくカルパッチョ。
まぐろは表面をさっと焼き、中はレアに仕上げます。

*** 材料(4人分)**

1人分 172 kcal 塩分 1.4g 10分

まぐろ……………300g
玉ねぎ……………1個
パセリ……………1枝
AJINOMOTO「オリーブオイル エクストラバージン」、
しょうゆ……………各大さじ2
レモン汁……………大さじ1
ベビーリーフ……………1袋
「オリーブオイル エクストラバージン」

*** 作り方**

- 1 フライパンに「オリーブオイル エクストラバージン」小さじ1を熱し、まぐろの表面をさっと焼く。ペーパータオルに包み、冷蔵庫で冷やす。
- 2 玉ねぎ1/3個とパセリはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 残りの玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 4 器にベビーリーフと[3]を敷き、[1]を薄く切って盛る。[2]をかけていただく。



AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン



まぐろの
和風カルパッチョ



簡単！麻婆はるさめ

「麻婆豆腐の素」で手軽に作る、人気のおかず。おいしいスープを吸ったはるさめが美味です。

1人分 289kcal 塩分 2.1g 20分

＊材料(4人分)

豚肉(薄切り) …… 150g
 はるさめ …… 100g
 キャベツ …… 1/2個
 にんじん …… 1/3本
 小ねぎ …… 3～4本

A Yes! YAOKO
 「麻婆豆腐の素」… 1箱
 水 …… 2カップ
 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
 サラダ油

＊作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。はるさめはもどす。キャベツはざく切り、にんじんはたんざく切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ1を熱して豚肉を炒め、色が変わったらとり出す。
- 3 [2]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、キャベツとにんじんを炒める。[2]をもどし入れてはるさめとAを加え、野菜がしんなりするまで中火で煮る。
- 4 [3]を器に盛り、小ねぎを散らす。



Yes! YAOKO
麻婆豆腐の素

シャキシャキ食感がさわやかなサラダ。うま味たっぷりのツナが味の決め手です。

1人分 261kcal 塩分 1.3g 15分

＊材料(4人分)

Yes! YAOKO Premium
 「一本釣りびん長まぐろ使用
 ツナフレーク」 …… 2缶
 じゃがいも …… 2個
 にんじん …… 1本
 玉ねぎ …… 1個

A マヨネーズ …… 大さじ4
 酢 …… 大さじ2
 塩 …… 小さじ1/2
 こしょう …… 少々
 パセリ(みじん切り) …… 適量

＊作り方

- 1 じゃがいもとにんじんはせん切りにし、熱湯でさっとゆでて冷みにさらす。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をきった[1]と[2]、油をきった「ツナフレーク」を加えてあえる。
- 4 [3]を器に盛り、パセリを散らす。

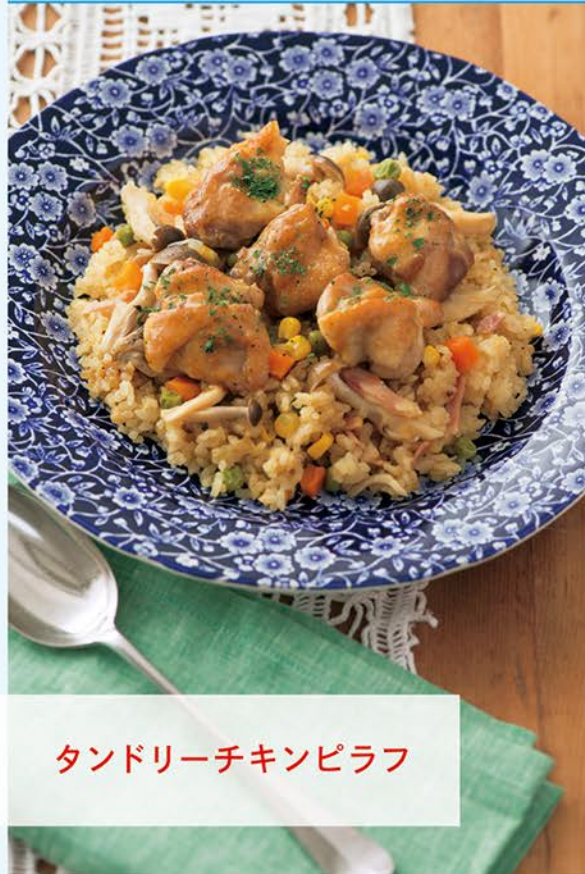


Yes! YAOKO
Premium
一本釣りびん長まぐろ使用
ツナフレーク

ツナとじゃがいもの
シャキシャキサラダ



大満足のワンプレートメニュー。
ピラフの味つけも「タンドリーチキンのたれ」におまかせ!



タンドリーチキンピラフ

1人分 858kcal 塩分 3.9g 20分

* 材料(4人分)

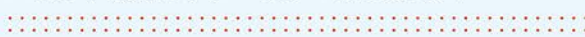
(炊飯時間は除く)

米	3合	ミックスベジタブル	1カップ
鶏もも肉	2枚	エバラ「タンドリーチキンのたれ」	1本
ベーコン	5~6枚	パセリ(みじん切り)	適量
玉ねぎ	1/4個	サラダ油	
しめじ	1パック		

* 作り方

- 1 米はといでざるに上げ、水気をきる。
- 2 ベーコンは細く切る。玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- 3 炊飯器に[1]を入れ、「タンドリーチキンのたれ」を大きじ2~3とりおいて残りを加える。目盛りより少なめに水加減し、[2]とミックスベジタブルをのせて普通に炊く。
- 4 鶏肉はひと口大に切り、サラダ油大きじ1でこんがりと焼く。とりおいた「タンドリーチキンのたれ」を加えてからめ、火を通す。
- 5 [3]が炊き上がったたら、さっくりと混ぜて器に盛る。[4]をのせてパセリを散らす。

パスタソースを使って作る、簡単トマト煮。
パスタや魚介のソテーのソースにしても!



1人分 321kcal 塩分 1.4g 20分

* 材料(4人分)

鶏もも肉	2枚
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1個
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
パリラ パスタソース「アラビータ」	1本
塩 こしょう サラダ油	

* 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をする。ズッキーニは5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油少々を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。ズッキーニとパプリカも加えて炒め、パスタソースを加えて10分ほど煮る。味をみて、塩とこしょうで調える。

チキンとズッキーニの
トマト煮





たらの簡単アクアパッツァ

切り身魚で手軽に作る、人気のイタリアン。
魚介のうま味がとけ出したスープも絶品です。

1人分 137kcal 塩分 1.9g 20分

*** 材料(4人分)**

生たら……………4切れ
あさり……………300g
ミニトマト……………15個
にんにく……………2片
白ワイン……………1/4カップ
イタリアンパセリ……………適量
塩 オリーブ油 こしょう

*** 作り方**

- 1 たらは塩少々をふって5分おく。あさはり砂抜きをする。ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、水気を拭いたたらを皮目から入れて両面を焼く。
- 3 [2]ににんにくを散らし、香りが立ったらミニトマト、あさり、白ワイン、水1/2カップを加える。煮たったらふたをして弱火で5分蒸し煮にする。味をみて塩とこしょうで調え、イタリアンパセリをちぎってのせる。

淡泊なめかじきを、たっぷり野菜と一緒に
コクのあるみそ炒めに。ご飯がすすみます。

1人分 306kcal 塩分 1.3g 15分

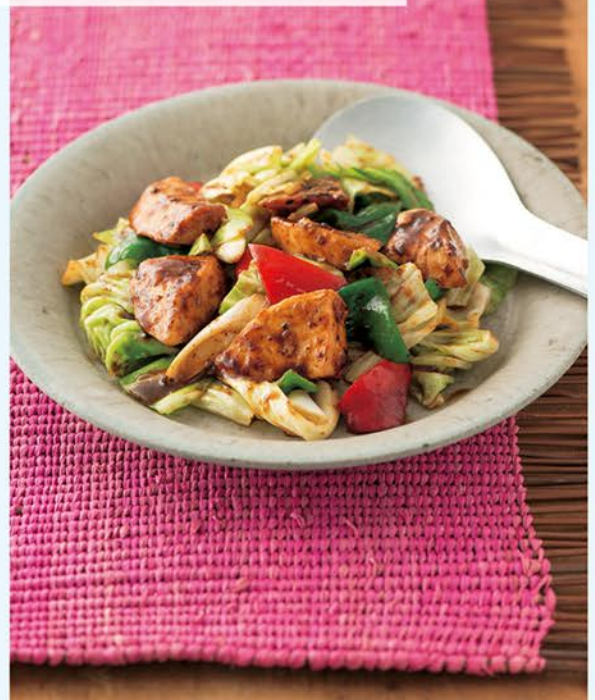
*** 材料(4人分)**

めかじき……………4切れ
キャベツ……………300g
ピーマン……………2個
パプリカ(赤)……………1/2個
長ねぎ……………1/2本
Cook Do「回鍋肉用(3~4人前)」
……………1箱
サラダ油

*** 作り方**

- 1 めかじきはひと口大に切る。
- 2 キャベツはざく切り、ピーマンとパプリカは乱切り、ねぎは3cm長さの斜め切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、[2]を強火で炒めてとり出す。
- 4 [3]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、[1]を中火で炒める。「回鍋肉用」を加えて[3]をもどし入れ、炒め合わせる。

めかじきの回鍋肉風



しゃぶしゃぶ用の牛肉とレタスをさっと焼き、
ポン酢しょうゆと薬味でさっぱりいただきます。

焼きしゃぶ

1人分 171 kcal 塩分 1.1g 10分

* 材料(4人分)

牛もも肉(しゃぶしゃぶ用) 大葉 …………… 10枚
……………400g 小ねぎ…………… 5本
レタス …………… 1個 サラダ油 ポン酢しょうゆ
にんにく…………… 2片

* 作り方

- レタスは手でちぎる。にんにくは薄切りにする。
大葉はせん切りにし、水にさらして水気をきる。
小ねぎは小口切りにする。
- ホットプレートを低温で熱してサラダ油少々にと
にんにくを入れ、カリッとするまで焼いてとり出す。
- ホットプレートを高温にし、牛肉とレタスをさっと
焼く。ポン酢しょうゆをかけ、[2]、大葉、小ねぎ
を薬味にしてください。
※好みで、ポン酢しょうゆに
ゆずこしょうを加えても。



Yes! YAOKO
ほん酢

人気の塩ダレで調味した、あっさり焼きそば。
野菜ミックスを使えば、下ごしらえの手間いらず!

1人分 364 kcal 塩分 2.0g 15分

* 材料(4人分)

むきえび…………… 200g
Yes! YAOKO
「5品目のぼんのう野菜ミックス」… 1袋
中華蒸し麺…………… 3玉
モランボン「塩ジャン 焼肉のたれ」
……………大さじ6
サラダ油

* 作り方

- 麺は袋を少し切り、600Wの電子レンジ
で1玉につき30秒ほど加熱する。
- フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、え
びと「野菜ミックス」を炒める。[1]を加
えてほくしながら炒め合わせ、「塩ジャン
」を加えて調味する。



Yes! YAOKO
5品目の
ぼんのう野菜ミックス

塩ジャン焼きそば



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。

香味野菜を使いこなす ①

豊かな香りや辛み成分が食欲を誘う薬味野菜。

その代表が、ねぎ、しょうが、にんにくです。

世界中で愛されている薬味野菜の、基本の扱い方をおさらいします。



ねぎを保存

レジ袋やポリ袋などで全体を包み、冷蔵庫に入れます。

ねぎ

薬味や炒めものの香りづけなど、和食や中国風料理でおなじみ。

緑の葉の部分は、肉をゆでるときなどに一緒に入れると、におい消しになります。



小口切り

丸い切り口になるように端から切ります。辛みを抜く場合は、切った端から水にさらしてしばらくおきます。



みじん切り

包丁の刃先で縦4等分に切り目を入れ、端から細かく切ります。これを繰り返して切り進みます。



白髪ねぎ

①4~5 cm長さに切って縦に1本切り目を入れ、芯を除きます。開いて平らにし、繊維に沿って端からごく細いせん切りにします。



②水に放して軽くもみ、しばらくおいて、くるんと丸まってきたらペーパータオルなどにとって水気をきります。

しょうが

独特の辛みと香りが食欲を促します。肉や魚のにおいを消す働きがあります。



せん切り

繊維にそって薄切りにし、少しずらして置き、端から細く切ります。



みじん切り

せん切りにしたものを、端から細かく切ります。



おろししょうが

皮をこそげてすりおろします。しょうがの絞り汁を使うときは、皮ごとすりおろしたほうが香りが生きます。



しょうがを保存

かたまりのまま常温で。

すりおろしたものはラップに平らに包んで冷凍します。



にんにく

人気のイタリア料理や中国風料理の香りづけに欠かせません。特有の香りは細かく刻むほどに強くなります。



芽をとる

にんにくの芽は香りがきついので、とり除きます。縦半分に切り、芽の両側から斜めに切り目を入れてとります。



たたきつぶす

まな板に置き、包丁の腹やへらなどをのせてぐっと押しつぶします。



みじん切り

①縦半分に切って芽をとったら、縦に細かく切り目を入れます。



②厚みに斜めに数本切り目を入れます。



③端から細かく刻みます。



にんにくを保存

ネットなどで吊して涼しいところに。薄皮をむいたものは密閉容器に入れて冷蔵し、早めに使います。

今

が

旬!



刺身やすし種として、
世界中で人気の高級魚。

まぐろ

味のよさはもちろん、
栄養価も注目されています。
高たんぱく、低脂肪でビタミン類が多く、
赤身には鉄分が、
トロには不飽和脂肪酸が豊富。
刺身、すし、どんぶり、山かけのほか
相性のよいアボカドとサラダにしたり、
オリーブ油で仕上げる
カルパッチョもおすすめです。
半解凍の状態で切るときれいに切れます。

梨

ほどよい甘味とみずみずしい味わい、
シャキシャキとした食感が好まれる梨。
主流品種は“幸水”と“豊水”です。
8月中旬から出回る“幸水”は
果肉が緻密で柔らかく、甘味が強いのが特徴。
豊水は8月下旬から9月に出回り、
ほどよい酸味とたっぷりの果汁が特徴です。
食べる1～2時間前に冷やすと甘味が際立ちます。



きゅうり



シャキッとした清涼感のある食感と
さわやかな香りが夏の食卓にぴったり。
水分が多く、体を冷やす効果もあり、
ほてりを鎮めてくれます。
サラダや漬けものなど生でいただくときは
“板ずり”をすると色が冴えてアクも抜けます。
よく育った太めのきゅうりは
種をとって炒めものに。
生とはひと味違ったおいしさです。

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



六条麦茶

国内産六条大麦100%使用



スターセレクト
六条麦茶
(7g×56袋入り)



ヤオコーのスターセレクト「六条麦茶」は国内産六条大麦を100%使用。熱風でじっくり焙煎して芳醇な香りの麦茶に仕上げました。カフェインゼロ・カロリーゼロ！夏場のミネラル補給にぴったりです。

写真提供：アドフレッジ

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)