

COOKING support

クッキングサポート Vol.90

2014
SEPTEMBER 9

特集

きのこでおいしい 秋の食卓

クッキングサポート 今月のおすすめメニュー 12品



YAOKO
MARKETPLACE

きのこでおいしい秋の

まだまだ厳しい暑さが続きますが、店頭には秋の味覚が並び始めました。

しいたけやまいたけ、しめじなど、きのこ類もこれからが旬。

香り高く、うま味たっぷりのきのこでおいしい秋の食卓を整えましょう。

撮影／尾田学 スタイリング／佐藤朋世

きのこで
KINOKO DE MESH
めし

秋は新米が出始める季節。旬のきのこをピッカピカの新米と組み合わせた、とっておきのご飯メニュー3選です。

きのことあさりのフライパンパエリア

きのこの香りとうま味がしみたご飯が美味！

* 材料(4人分)

しめじ、エリンギ	各1パック
あさり	250g
米	3合
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
ミニトマト	8個
ししとう	8本

A	白ワイン	1/2カップ
	サフラン	ひとつまみ
	水	440ml
	固体スープ(碎く)	1個
B	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ローリエ	1枚
	レモン	1個
	塩 オリーブ油	

米は洗わずごくろえ、
オリーブ油が
よくからむまで炒めます。



* 作り方

- しめじは小分けにし、エリンギは縦4つ割りの長さ半分に切る。
- あさりは塩水に浸して砂抜きする。
- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ミニトマトはへたをとり、ししとうは斜め半分に切る。
- [A]を合わせて電子レンジで30秒加熱する。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を熱して[3]、[1]、[2]の順に炒め、米を加えて炒め合わせる。[5]、[B]を加えて[4]を散らし、沸騰したらふたをして弱火で20分炊く。
- 火を止めて10分蒸らし、レモンのくし形切りを添える。

1人分 507kcal 塩分 1.8g



食卓

料理と指導



吉田瑞子／料理研究家

「誰にでも簡単に作れること」をモットーに、ちょっとひねりがある、作りやすいアイデアメニューを発信して人気。きのこのダイエットメニューもいろいろ考案しています。「飲める口」の吉田さんだけにおつまみメニューは選りすぐりの自信作!

きのこビビンバ

しいたけとえのきのナムルがびっくりのおいしさ!

* 材料(4人分)

生しいたけ	6枚	A 塩	小さじ1/2
えのき	大1袋	砂糖	大さじ1
牛肉(こま切れ)	250g	B こしょう	少々
ご飯	4人分	すり白ごま	大さじ2
ねぎ	15cm	ごま油	小さじ1
しょうが	1かけ	白菜キムチ	150g
にんにく	1片	卵黄	4個分
しょうゆ	大さじ2	焼き肉のタレ	ごま油

A 砂糖	大さじ1と1/2
すり白ごま	大さじ2
ごま油	小さじ1

* 作り方

- しいたけは4つ割りにする。
- えのきは長さ半分に切り、小分けにする。
- 牛肉は焼き肉のタレ大さじ3をまぶす。
- ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- [1]をさっとゆでて[4]の半量、[A]と混ぜる。
- [2]をさっとゆでて残りの[4]、[B]と混ぜる。
- フライパンにごま油小さじ2を熱して[3]を炒める。
- 丼にご飯を盛って[5]～[7]、白菜キムチをのせ、中央に卵黄をのせる。

1人分 777kcal 塩分 3.9g



表紙の
料理



まいたけはなるべく
平べったく分けると
カラッと揚がります。

まいたけ天むす

まいたけといえば、なんといっても“天ぷら”!

* 材料(4人分)

まいたけ	1パック	いり白ごま	大さじ3
さやいんげん	8本	焼きのり	2枚
米	3合	紅しょうが	適量
A 卵	1個	揚げ油	塩
冷水	3/4カップ		
小麦粉	1カップ		

* 作り方

- 米は洗い、少なめに水加減して炊く。
- まいたけは8つに分ける。さやいんげんは半分に切る。
- [A]を合わせて混ぜる。
- フライパンに少なめの揚げ油を熱し、[2]に[3]の衣をまぶして加え、カラリと揚げる。
- [1]に白ごまを混ぜ、8等分する。[4]を等分に入れて三角に握り、塩をまぶす。焼きのりを帯状に8つに切って巻き、紅しょうがをのせる。

1人分 659kcal 塩分 1.0g

きのこで
KINOKO DE OKAZU
おかず

きのこは低カロリーで価格も手ごろ。

たくさん使っても安心なので、

メインのおかずにたっぷり使いましょう!



秋鮭ときのこのちゃんちゃん焼き風

ホイルを開けた途端、きのこのいい香りが立ち上ります。

* 材料(4人分)

しめじ	2パック
えのきたけ	大1袋
生秋鮭	4切れ
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	5~6枚
A みそ	大さじ4
A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ3
塩	こしょう バター

* 作り方

- しめじとえのきは小分けにする。
- 玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- [A]を合わせて混ぜる。
- アルミ箔を2枚重ねて広げ、[1]と[2]を1/4量ずつ敷いて、鮭をのせる。軽く塩、こしょうをして[3]を塗り、バターを大さじ1/2ずつのせて包む。
- フライパンに[4]を並べ入れ、ふたをして弱めの中火で10分ほど加熱する。

1人分 282kcal 塩分 2.5g



アルミ箔は余裕のあるサイズに広げて包み、口をしっかりと閉じます。

きのこと鶏肉のトマト煮

パンはもちろん、白いご飯にもよく合います。

* 材料(4人分)

エリンギ、しめじ	各2パック
鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト水煮	1缶
A 固形スープ(碎く)	1個
A ローリエ	1枚
塩	こしょう 小麦粉 オリーブ油

* 作り方

- エリンギは乱切り、しめじは小分けにする。
- 鶏肉は5~6cm大に切って塩、こしょう、小麦粉各少々をまぶす。
- 玉ねぎは1cm厚さ、にんにくは薄切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[2]の両面をこんがり焼きつけ、とり出す。
- [4]のフライパンを拭いてオリーブ油大さじ1を足し、[3]、[1]の順に炒める。トマト水煮と[A]を加えて煮込み、鶏肉をもどし入れ、塩とこしょう各少々で味を調整する。

1人分 408kcal 塩分 2.4g





ポークソテーきのこクリームソース

歯ごたえのよいきのこで作るクリーミーなソースが決め手。

* 材料(4人分)

マッシュルーム、しめじ……各1パック
豚ロース肉(とんかつ用)……4枚
玉ねぎ(みじん切り)……1/4個分
にんにく(みじん切り)……1片分
さつまいも……小1本
白ワイン……1/2カップ
A 生クリーム……1カップ
粒マスタード……大さじ1と1/2
クレソン……1束
塩 こしょう 小麦粉 揚げ油
サラダ油 バター



きのこを炒めて油が飛び出したら
白ワインを加えて煮つめ、
アルコール分を飛ばします。

* 作り方

- マッシュルームは薄切り、しめじはほぐして1cm幅に刻む。
- 豚肉は筋切りし、塩、こしょう、小麦粉各少々をまぶす。
- さつまいもは棒状に切って揚げ、軽く塩、こしょうをする。
- サラダ油小さじ1で[2]の両面をこんがり焼いて器に盛る。
- [4]のフライパンにバターサーティーを溶かし、玉ねぎ、にんにく、[1]の順に炒め、白ワインを加えて半量になるまで煮つめる。[A]を加えて煮つめ、塩とこしょう各少々で味を調える。
- [4]に[5]のソースをかけ、[3]とクレソンを添える。

1人分 592kcal 塩分 1.6g

しいたけメンチ

表紙の料理

ジューシーで

ボリュームたっぷりのおかずです。

* 材料(4人分)

生しいたけ	12枚
合びき肉	250g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
にんにく(みじん切り)	1片分
パン粉、牛乳	各大さじ2
とき卵	1/2個分
A 塩	小さじ1/3
こしょう、ナツメグ	各少々
サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	

* 作り方

- しいたけは軸を除く。
- 玉ねぎとにんにくはサラダ油小さじ2で炒める。
- パン粉は牛乳に浸しておく。
- 合びき肉、[2]、[3]、[A]を合わせてよく混ぜ、12等分する。
- [1]の内側に薄く小麦粉をまぶし、[4]を詰める。肉の面にはパン粉をまぶす。
- フライパンに少なめの揚げ油を熱し、[5]のパン粉の面を下にして入れ、揚げ焼きにする。返して火を通す。

1人分 323kcal 塩分 0.6g



しいたけの傘の内側に
しっかり小麦粉をまぶしてから
肉だねをきっちり詰めます。

きのこで

KINOKO DE OTSUMAMI

おつまみ

香りのよいきのこはおつまみにも大活躍。

下ごしらえの手間がかからず、火の通りが早いので、
お待たせなしで1品できちゃいます。

A しいたけの和風ピザ風

ピザ生地代わりに油揚げを使ったアイデアつまみ。

*作り方(4人分)

- 1 生しいたけ4枚は薄切りにする。小ねぎ5~6本は小口切りにする。
- 2 油揚げ4枚にみそ大さじ1を等分に塗り、粉山椒少々をふって、[1]をのせる。ピザ用チーズ80gをふり、オーブントースターでチーズが溶けてこんがりするまで焼く。食べやすく切って盛りつける。

1人分 168kcal 塩分 0.9g

B 豆腐ステーキ なめこあんかけ

安くておいしく、ヘルシーなおつまみ。

*作り方(4人分)

- 1 もめん豆腐1丁は軽く水きりし、3cm角に切って、軽く塩、こしょうをする。
- 2 にら1/6束は5mm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油大さじ2を熱し、[1]にかたくり粉を薄くまぶして入れる。全面をこんがり焼き、器に盛る。
- 4 [3]のフライパンを拭き、だし汁1カップ、しょうゆとみりん各大さじ2を加えて煮たて、なめこ1袋を加えてひと煮する。かたくり粉大さじ1を倍量の水でといて加え、トロミがついたら[2]を加え、[3]にかける。

1人分 163kcal 塩分 1.5g

A



B



ここがポイント!



きのこの扱い方

1 きのこは洗わない



きのこは水に浸したり、水洗いする必要なし。水っぽくなつて風味が損なわれます。しいたけの傘の汚れなどが気になるときはぬらしたペーパータオルで拭きます。

2 石づきをとる



きのこの石づきは口あたりが悪いので必ず除きます。しいたけは軸の先端の固い部分が石づき。えのきやしめじは根元の部分を切り落とします。



C いろいろきのこのバターソテー

にんにくと赤唐辛子で風味をプラス。

* 作り方 (4人分)

- 生しいたけ2枚は4つ割りにする。しめじ、えのきたけ、まいたけ各1/2パックは小分けにする。
- にんにく1片は薄切り、赤唐辛子1本は水でもどし、種を除いて小口切りにする。
- フライパンにバター大さじ2を溶かしてにんにくを炒め、香りが立ったら[1]と赤唐辛子を加えて炒め合わせ、塩とこしょう各少々で調味する。

1人分 53kcal 塩分 0.6g

D マッシュルームとえびのアヒージョ

冷たく冷やした白ワインはどうぞ！

* 作り方 (4人分)

- マッシュルーム6個は石づきがあれば除き、半分に切る。
- むきえび150gは、気になるようあれば背わたをとる。
- にんにく2片は半分に切って芽をとり、つぶす。アンチョビー4枚は5mm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油1/2カップ、赤唐辛子の小口切り1本分、塩とこしょう各少々を合わせ、[3]を加えて火にかける。にんにくから泡が立ってきたら水気を拭いた[2]と[1]を入れて揚げ煮にする。

1人分 104kcal 塩分 0.7g

E えのきのベーコン巻き焼き

おなじみの居酒屋メニューをカレー風味にアレンジ。

* 作り方 (4人分)

- えのきたけ大1袋は8つに分割する。
- さやいんげん16本はへたを落としてゆでる。



3 食べやすく 小分けにする

料理によって扱いやすいサイズに分けます。しめじやまいたけは手でやさしく小分けにして使います。



4 多めの油で じっくり炒める

きのこは油でじっくり炒めることでうま味が引き出されます。弱めの中火で、きのこ自身の水分を出すようにゆっくり炒めます。



5 きのこは冷凍できます

きのこは冷凍保存できます。食べやすく分け、ジッパーつき保存袋に入れて冷凍。冷凍することでうま味が凝縮します。使うときは凍ったまま加熱します。

今月のおすすめメニュー

味覚の秋の到来。旬の素材をとり入れたバランスのよいメニューで、夏の疲れを解消しましょう。

ツナとなめたけの
炊きこみご飯COOKING
support 1409 おすすめメニュー

ツナとなめたけをのせて炊くだけ。

手軽でおいしい炊きこみご飯です。

1人分 326 kcal 塩分 1.0g

5分

(炊飯時間は除く)

* 材料(4人分)

米 2合

Yes! YAOKO Premium

「一本釣りびん長まぐろ使用 ツナフレーク」... 1缶

なめたけ(びん詰) 80g

小ねぎ(小口切り) 大さじ3

* 作り方

1 米は洗い、水気をきる。

2 炊飯器に[1]を入れて目盛りまで水加減し、ツナを缶汁ごと、なめたけを入れて軽く混ぜ、普通に炊く。

3 炊き上がったら、小ねぎを加えてさつくりと混ぜる。

Yes! YAOKO Premium
一本釣りびん長まぐろ使用
ツナフレークCOOKING
support 1409 おすすめメニュー

いかはかたくならないよう、さっと煮てとり出し、最後にもどし入れます。

1人分 273 kcal 塩分 2.3g 25分

* 材料(4人分)

するめいか 2はい

さつまいも 400g

酒 みりん しょうゆ 砂糖

* 作り方

- 1 いかはわたを抜き、胴は1cm幅の輪切り、足は2本ずつに切り分ける。
- 2 さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- 3 鍋に酒、みりん、しょうゆ各大さじ3を合わせて煮たて、[1]をさっと煮てとり出す。
- 4 [3]の鍋に水2カップ、砂糖小さじ2、水気をきった[2]を入れ、紙ぶたをしてさつまいもが柔らかくなるまで10分ほど煮る。[3]をもどし入れてさっと煮る。
- 5 器に[4]を盛り合わせる。

Yes! YAOKO
こいくちしょうゆ

いかとさつまいもの田舎煮





お月見肉豆腐

温泉卵を月に見立てた肉豆腐。
しっかり味がしみたお肉と豆腐が美味です。

1人分 487kcal 塩分 2.4g 20分

* 材料(4人分)

牛肉(切り落とし) ······	300g	だし汁 ······	2カップ
焼き豆腐 ······	1丁(360g)	砂糖、しょうゆ	····· 各大さじ4
玉ねぎ ······	1個	A 酒	····· 大さじ2
えのきたけ ······	1袋	みりん	····· 大さじ1
小松菜 ······	1/2束	塩	
温泉卵 ······	4個		

A

* 作り方

- 1 牛肉は食べやすく切る。焼き豆腐は8等分に切る。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。えのきたけは石づきを落として長さ半分に切る。
- 3 小松菜は塩ゆでし、3cm長さに切る。
- 4 鍋に[A]と焼き豆腐を入れて中火にかけ、煮たら[2]を加え、落としぶたをして5分煮る。具材を端に寄せ、あいたところに牛肉をほぐし入れて2分煮る。
- 5 器に[4]を盛って[3]を添え、温泉卵をのせる。

圧力鍋で作るから、すね肉がとろけるほど柔らか。
ホクホクのさつまいももおいしい！

1人分 731kcal 塩分 2.7g 30分

(圧を抜く時間は除く)

* 材料(4人分)

牛すね肉(かたまり) ······	300g	カレールウ	····· 4人分
さつまいも ······	1本	ご飯	····· 4人分
にんじん ······	1/2本	パセリ(みじん切り)	····· 適量
玉ねぎ ······	1個	塩 こしょう サラダ油	

* 作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩とこしょう各少々をふる。
- 2 さつまいもとにんじんは大きめのひと口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 圧力鍋にサラダ油大さじ2を熱し、[1]の表面を焼きつける。[2]を加えて炒め、水2と1/2カップを加えてふたをし、強火で加熱する。
- 4 重りがふれて圧がかかったら、中火にして10分煮る。火を止めてそのままおき、圧が完全に抜けたら、ルウを溶かし入れ、ふたをせずに5分煮る。
- 5 器にご飯を盛って[4]をかけ、パセリをふる。

牛すね肉の
トロトロカレー

かぼちゃと豆のミネストローネ



野菜がたっぷり食べられる、栄養バランスのよいおかずスープです。

1人分 339 kcal 塩分 3.3g 25分

* 材料(4人分)

かぼちゃ	1/4個	白ワイン	1/4カップ
ミックスピーンズ	1缶	水	2カップ
玉ねぎ	1個	固体スープ	2個
にんじん	1/2本	トマト水煮	1缶
にんにく	1片	オリーブ油	塩 こしょう
ウインナーソーセージ	8本		

A

* 作り方

- かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんは 1.5cm 角に切る。にんにくはつぶす。ソーセージは小口切りにする。
- 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、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- [2]に[A]を加えてトマト水煮をつぶし入れ、かぼちゃ、ミックスピーンズ、ソーセージも加えて10分煮る。味をみて、塩とこしょうで調える。



プリマリオ
完熟ホールトマト

COOKING support 1409 おすすめメニュー

旬のきのこのうま味たっぷり。

きのこは数種とり合わせると、おいしさがアップします。

* 材料(4人分)

鶏もも肉	大2枚	1人分 638 kcal	塩分 2.1g	25分
ベーコン	3~4枚			
しめじ	1パック			
マッシュルーム	1パック			
まいたけ	1パック			
玉ねぎ	1/2個			
にんにく	1片			

A

白ワイン	1/2カップ
水	1/2カップ
固体スープ	1個
ローリエ	1枚
生クリーム	1/2カップ
塩 こしょう オリーブ油	
バター パセリ(みじん切り)	

* 作り方

- 鶏肉は4等分に切り、塩とこしょう各少々をする。ベーコンは細く切る。
- きのこ類は石づきを落とし、しめじとまいたけは小分けにし、マッシュルームは薄切りにする。
- 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- オリーブ油とバター各大さじ1を熱し、鶏肉の両面をきつね色に焼き、とり出す。
- オリーブ油大さじ2を足し、[3]をよく炒める。ベーコンと[2]を加えて炒め、[A]を加えて[4]をもどし入れ、ふたをして弱めの中火で5分煮る。生クリームとバター大さじ1を加えてひと煮たちさせ、塩とこしょうで味を調える。
- 器に盛り、パセリ適量をふる。

鶏肉のきのこソース煮



小麦粉をまぶすひと手間で、パサつきがちな鶏むね肉も柔らかく仕上がります。味つけは Cook Doで！

1人分 298kcal 塩分 1.4g 20分

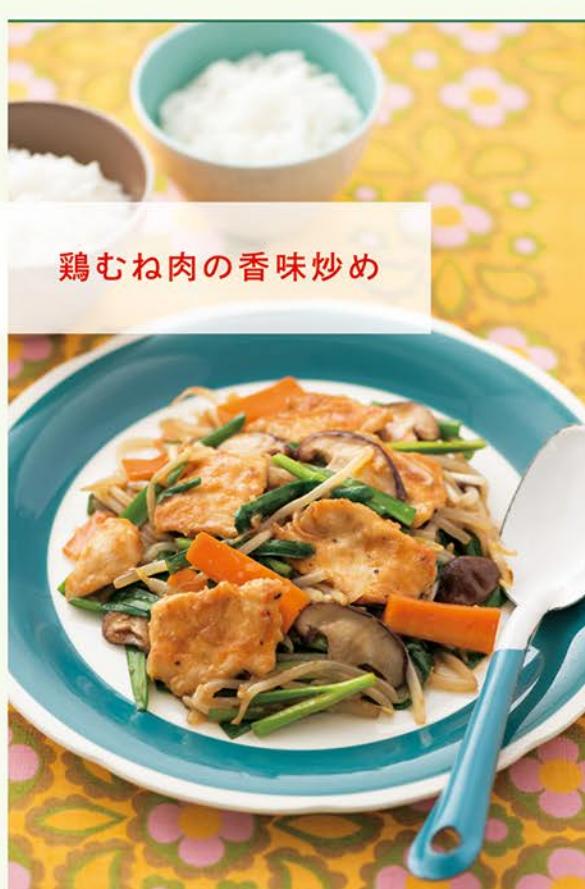
鶏むね肉の香味炒め

* 材料(4人分)

鶏むね肉	1枚(300g)	生しいたけ	3枚
Cook Do「豚肉ともやしの		にんじん	1/3本
香味炒め用 3~4人前」	1箱	にんにく	1片
もやし	1袋	しょうが	1かけ
にら	1束	酒	しょうゆ こしょう
		サラダ油	小麦粉

* 作り方

- 1 鶏肉は皮を除き、ひと口大のそぎ切りにする。酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、こしょう少々で下味をつける。
- 2 にらは5cm長さに切る。しいたけは薄切り、にんじんはたんざく切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3 サラダ油大さじ2を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが立ったら、にんじん、もやし、しいたけを加えて炒め、とり出す。
- 4 サラダ油大さじ2を足し、[1]に小麦粉を薄くまぶして入れ、両面をこんがりと焼く。「豚肉ともやしの香味炒め用」を加えて[3]をもどし入れ、にらも加えて炒め合わせる。



COOKING support 1409 おすすめメニュー

旬の秋鮭で作る、北海道の郷土料理。
チーズをプラスして、濃厚な味わいに。

* 材料(4人分)

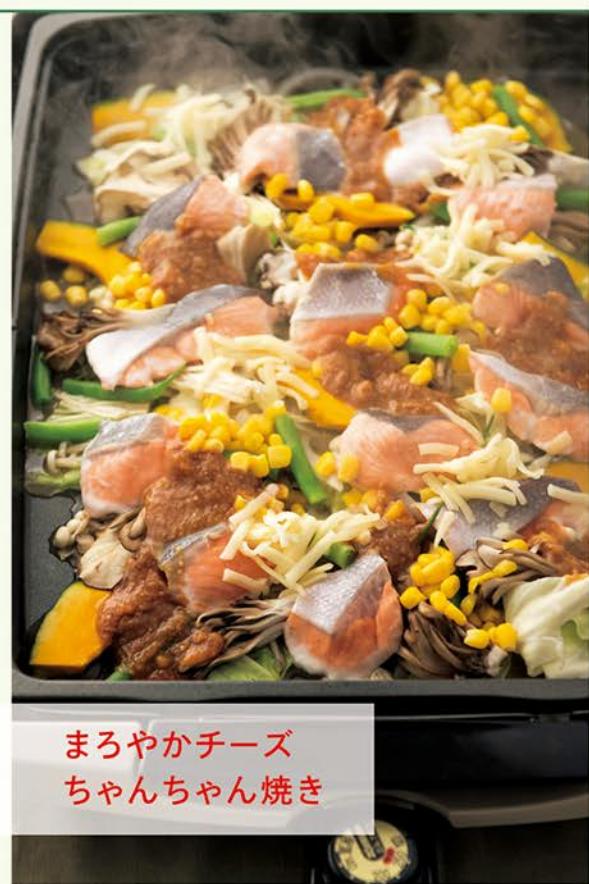
1人分 416kcal 塩分 3.8g 25分

生秋鮭	4切れ
キャベツ	1/3個
玉ねぎ	1個
さやいんげん	1袋
えのきたけ	1袋
まいたけ	1パック
かぼちゃ(薄切り)	8枚
ホールコーン	小1缶

A	合わせみそ	100g
	砂糖、酒、みりん	各大さじ2
	おろしにんにく	1片分
	バター	30g
	ピザ用チーズ	適量
	サラダ油	

* 作り方

- 1 鮭は2cm厚さのそぎ切りにする。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。さやいんげんは筋をとって3等分に切る。きのこ類は石づきを落としてほぐす。
- 3 コーンは缶汁をきる。
- 4 ホットプレートにサラダ油少々をひいて[2]とかぼちゃを広げ、[1]をのせて[3]を散らす。バターをちぎって散らし、合わせた[A]をどころどころにのせ、ふたをして高温で加熱する。
- 5 鮭に火が通ったら、チーズを散らしてふたをし、チーズが溶けるまで火を通す。



まろやかチーズ
ちゃんちゃん焼き

牛肉となすの和風ステーキ



コロコロに切った牛肉となすを香ばしくソテー。
大根おろしでさっぱりといただきます。

1人分 504 kcal 塩分 1.9 g 20分

* 材 料 (4人分)

牛肉(ステーキ用).....	4枚	しょうゆ.....	大さじ2
なす.....	4本	みりん、酒.....	各大さじ1
大根.....	15cm	砂糖.....	大さじ1/2
大葉.....	10枚	おろしうがう.....	1かけ分
		A 塩	こしょう サラダ油

A

* 作 り 方

- 1 牛肉はひと口大に切り、塩とこしょう各少々をする。
- 2 なすは大きめの乱切りにし、水にさらして水気をきる。600Wの電子レンジで3分加熱し、水気をよくきる。
- 3 大根はすりおろし、汁気を軽くする。大葉はせん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ2を熱して[2]を焼き、焼き色がついたらとり出す。
- 5 サラダ油大さじ1を足し、[1]の両面を焼く。[A]を加えて[4]をもどし入れ、ざっとからめて器に盛る。[3]をのせ、フライパンに残ったタレをかける。

いつものギョーザに、
もやしたっぷりのあんをかけてボリュームアップ！

1人分 309 kcal 塩分 2.8 g 15分

* 材 料 (4人分)

ギョーザ(市販).....	24個	A 鶏ガラスープの素 小さじ2
もやし.....	1袋	A オイスタークリーミングソース 小さじ1
しめじ.....	1パック	水.....	1と1/2カップ
かに風味かまぼこ.....	6本	B かたくり粉.....	大さじ2
		B 水.....	大さじ3
		サラダ油	こしょう ごま油

* 作 り 方

- 1 しめじは石づきを落としてほぐす。かにかまはほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ギョーザを焼いて器に盛る。
- 3 [2]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、もやしとしめじを炒め合わせ、[A]を加えて1~2分煮る。こしょう少々をし、混ぜた[B]でトロミをつけ、かにかまを加えてざっと混ぜる。
- 4 仕上げにごま油少々で香りをつけ、[2]にかける。



精肉コーナーの和風ホルモン焼で焼きうどん。
味つけは「うまソース」でバッチリ決まります。

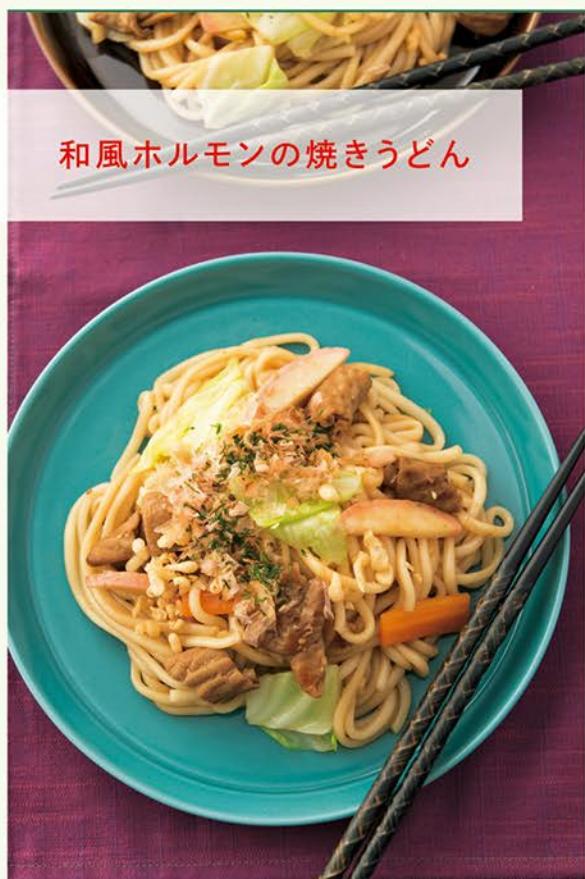
1人分 447 kcal 塩分 2.7 g 25分

* 材 料(4人分)

和風ホルモン焼	270g	ブルドック「うまソース」
ゆでうどん	3玉	大さじ6
キャベツ	1/4個	揚げ玉、削りかつお、青のり粉
にんじん	1/2本	各適量
かまぼこ	1/2本	サラダ油

* 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんはたんざく切りにする。かまぼこはにんじんと同じ大きさに切る。
- 2 2人分ずつ作る。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、和風ホルモン、キャベツ、にんじんの半量を加えて炒める。
- 3 キャベツがしなりしたら、うどん、かまぼこの半量を加えて炒め合わせ、「うまソース」大さじ3を加えてからめ、揚げ玉を混ぜて器に盛る。残りも同様に作る。
- 4 [3]に削りかつおと青のり粉をふる。



話題の塩レモンを使った、さっぱり煮もの。
圧力鍋がなければ、普通の鍋でじっくり煮てもOKです。

1人分 327 kcal 塩分 2.4 g 20分

(圧を抜く時間は除く)

* 材 料(4人分)

生さんま	4尾
【塩レモン】	
レモン(国産)	2個
粗塩	50g
ローリエ	1枚

* 作り方

- 1 塩レモンを作る。レモンはよく洗ってくし形に切る。ジッパーつきのポリ袋に粗塩、ローリエと共に入れてもみ、冷蔵庫に入れて3日ほどおく。
 - 2 さんまは頭を落とし、ぶつ切りにする。
 - 3 圧力鍋に[2]、[1]の1/5量、水1カップを入れて火にかけ、重りがふれて圧がかかるたら弱めの中火にして10~15分煮る。火を止めてそのまま圧が完全に抜けるまでおく。
- ※ 残った塩レモンは、肉や魚料理の調味料、ドレッシングなどに。冷蔵庫で1ヶ月ほど保存できます。



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 みりん



和食の調味料として欠かせないみりん。なにを基準に選んでいますか？

ラベルを見ると「本みりん」「みりん風調味料」などの表示があります。

違いを知って賢く選び、おいしい料理を作りましょう。

「本みりん」と「みりん風調味料」の違いは？

最も大きな違いは、アルコール分が含まれているかどうかです。

「本みりん」にはアルコール分が含まれています

「みりん風調味料」にはアルコール分が含まれていません。



「みりん風調味料」には、なぜアルコール分が入っていないの？

「本みりん」はアルコール分を含むため「酒類」にあたり、酒税がかかります。

一方「みりん風調味料」は、酒税がかからないようにアルコールを入れずに作られています。

酒税が免除されることによって、商品の価格を抑えられるからです。

●大根の煮ものによる味のしみこみ方の比較



※調理の仕方によって、効果に多少の差が出ることがあります。

「本みりん」に含まれるアルコールには、どんな働きがあるの？

煮くずれを防いだり、食材にうまみを浸透させる効果、いやな臭いを消す効果、保存性を高めるなど、さまざまな働きがあります。

「本みりん」と「みりん風調味料」の保存法の違いは？

「みりん風調味料」にはアルコールが含まれていないため、

保存性を高める狙いもあって、酸味料などが含まれています。

そのため、開封後は要冷蔵となっています。

一方、アルコールを含む「本みりん」は、常温での保存が可能です。

本みりんには
こんな調理効果が
あります。

みりん風調味料では、
効果4以外は期待できません。
効果1は、甘味の質が違います。

効果 1

上品でまろやかな甘味で味をまとめる

効果 2

生臭みを消す

効果 3

味のしみこみをよくする

効果 4

てりつやを出す

効果 5

煮くずれを防ぐ



「本みりん」と「みりん風調味料」ではこんな違いがあります。

本みりん	みりん風調味料
分類 お酒	食品（お酒ではない）
原 料 もち米・米麹・醸造アルコール	水あめ・米・米麹・酸味料・醸造酢
※酒税法で規定されたもの	
製 法 米麹による糖化・熟成	混合・調合など
成 分 醸造過程で生まれたさまざまな成分 (甘味成分・アミノ酸・アルコール分 ・有機酸・香気成分)	糖そのものの糖分と酢酸など
保存法 冷蔵不要（冷暗所保存）	開栓後は要冷蔵
酒 税 20円/1ℓあたり	0円/1ℓあたり

今

が

旬

!



生秋鮭

世界の漁獲量の3分の1を消費するほど

日本人は鮭好きです。

鮭は1年を通して出回りますが、

旬は産卵のために日本沿岸に近づく

これから季節。

軽く塩をして、ムニエル、フライ、

照り焼きなどにするのがおすすめです。

キャベツや玉ねぎなど野菜とみそ味で

蒸し焼きにする“ちゃんちゃん焼き”も人気。

クリーム味と相性がよいので

シチューやグラタンもおすすめです。

話題の成分・アスタキサンチンを含みます。



糖度の高さと粒の大きさ、香りのよさは抜群。

ぶどうの王様と讃えられ、

贈答品としても人気があります。

巨峰

冷やしてそのままいただくのがいちばん。

つるに近い肩の部分のほうが甘みが強いので、

下のほうから食べるのがおすすめです。

凍らせてシャーベット状にしてもおいしいもの。

熟しすぎたものは、

ジャムやジュースにすると美味です。

クセがなく、和洋中の料理に

幅広く使えるきのこ。

食物繊維を豊富に含み、

うま味成分もたっぷりです。

ぶなしめじ

シコシコとして歯ごたえがよく、

加熱しても形くずれや身やせしないので

おかげでボリューム感が出ます。

網焼き、炒めもの、スープ、炊き込みご飯などに。

しっかり加熱することで

うま味が引き出されます。

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



star select

「ドレッシング」

原料にこだわったおいしいドレッシングです。



ヤオコーのスターセレクト「ドレッシング」は
安心・安全な材料を選び抜いた、和・洋・中の3種類。
野菜のおいしさが引き立つ味自慢のドレッシングです。



シーザーサラダドレッシング
バルミジャーノ・レッジャーノを
100% 使用した
クリーミータイプの
ドレッシングです。



和風たまねぎドレッシング
北海道産たまねぎを使用し、
かつお節の風味をきかせた
和風タイプの
ドレッシングです。



焙煎ごまドレッシング
有機ごまを
100% 使用した、
風味豊かな黒酢入り
ごまドレッシングです。



「スターセレクト」は、ヤオコーとライフの共同開発商品。
「安全・安心・おいしさ・信頼の価格・お客様の笑顔」がコンセプトです。

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)