

# COOKING support

クッキングサポート Vol.91

2014 OCTOBER 10

特集

## 野菜たっぷり! ごきげんスープ

クッキングサポート 今月のおすすめメニュー 12品



YAOKO  
MARKET PLACE

特集

# 野菜たっぷり! ごきげん SOUP

## 野菜が主役のシンプルスープ

秋が旬の野菜はうま味や香りが豊か。  
からだを温める働きもあります。

野菜のおいしさが際立つシンプルスープ3品です。

健康のために野菜は欠かせませんが  
野菜をたくさんとるのはなかなか大変です。  
そんなときにおすすめなのがスープ。  
スープなら野菜の栄養がしっかりとれて、  
からだも芯から温まります。  
秋の野菜をたっぷり使ったスープを集めました。

撮影／尾田学 スタイリング／二野宮友紀子

料理と指導



栗山真由美／料理研究家

素材の持ち味を生かした、からだにやさしいレシピがお得意。旅行好きで知られ、旅先で覚えた味をアレンジしたメニューも好評。今月号でも“ボルトガル風スープ”や“いろいろ野菜のボルンチ風”を紹介。

### いもなんきんスープ

ホクホクのさつまいもとかぼちゃが主役。  
野菜の甘味とソーセージの  
うま味がベストマッチです。

#### \* 材 料 (4人分)

さつまいも	100g
かぼちゃ	200g
ウインナーソーセージ	5本
玉ねぎ	1/6個
マッシュルーム	4個
ローリエ	1枚
オリーブ油	
顆粒スープの素(チキン)	
塩 こしょう	

#### \* 作り方

- さつまいもは1.5cm幅のいちょう切りにし、水に放してざるに上げる。
- かぼちゃは2cm角に切る。  
ソーセージは格子に切り込みを入れて3つに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- マッシュルームは4つ割りにする。
- 鍋にオリーブ油大さじ1を熱して[2]とローリエを炒め、玉ねぎがしんなりしたら[1]と[3]を加えて炒め合わせる。全体に油が回ったら顆粒スープの素小さじ2、水4カップを加えて強火にし、煮たたらふたをして弱火で10分煮る。塩とこしょう各少々で味を調整、器に盛る。

1人分 193kcal 塩分 1.5g

## 白菜とほたてのスープ

調味料は塩、こしょうだけなのにこのおいしさ!

白菜からしみ出るうま味が決め手です。



### \* 材料(4人分)

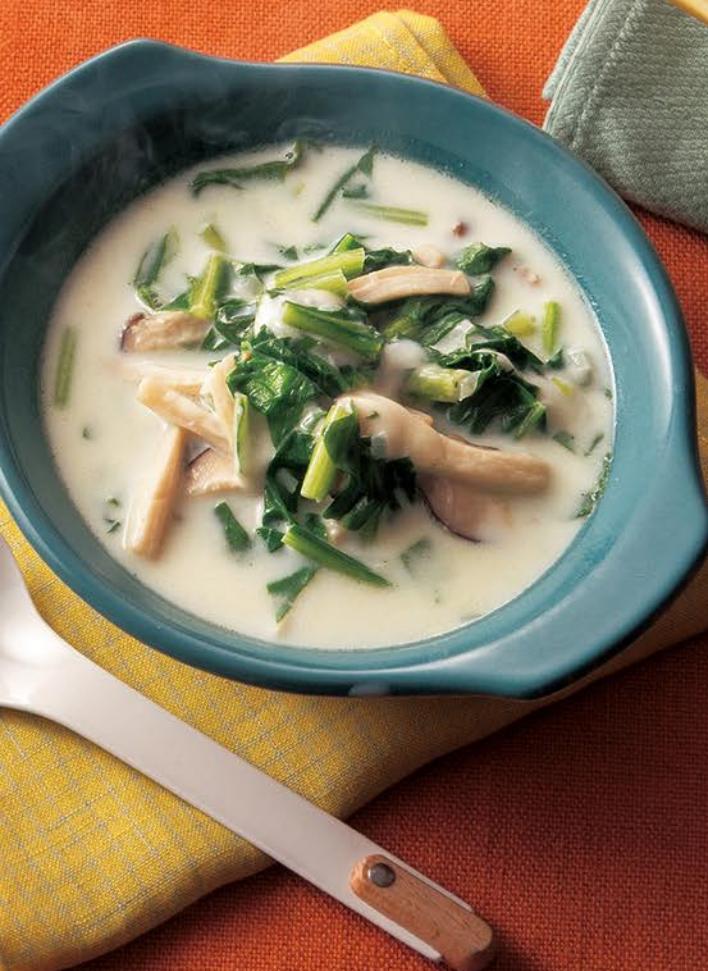
白菜 ..... 1/4株  
ベビーほたて ..... 150g  
塩 こしょう ごま油

白菜に塩をまぶしたら  
全体に軽くもみます。  
水気が減って半分くらいになり、  
水気が出てしつつしてOK。

### \* 作り方

- 1 白菜は4~5cm長さ、横1cm幅に切り、塩小さじ1をまぶして10分おく。
- 2 [1]を汁ごと鍋に入れ、水4カップとほたてを加えて火にかける。煮たったらふたをして弱火で10分煮る。
- 3 塩とこしょう各少々で調味し、器に盛って、ごま油をひとたらしする。

1人分 55kcal 塩分 2.1g



## ほうれんそうときのこのミルクスープ

子どもやお年寄りにも人気のミルク味。

緑黄色野菜の代表・ほうれんそうでカロテンチャージ!

### \* 材料(4人分)

ほうれんそう ..... 1束  
生しいたけ ..... 4枚  
エリンギ ..... 1パック  
玉ねぎ ..... 1/6個  
ローリエ ..... 1枚  
牛乳 ..... 1と1/2カップ  
ピザ用チーズ ..... 50g  
バター 塩 こしょう  
顆粒スープの素(チキン)

### \* 作り方

- 1 ほうれんそうは2cm長さに切る。しいたけは薄切り、エリンギは長さ半分に切って縦にさく。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にバター大さじ1とローリエを入れて弱火にかけ、玉ねぎを炒める。しなりしたら残りの[1]を加えて塩とこしょう各少々をふり、全体に炒める。ほうれんそうがしなりしたら顆粒スープの素大さじ1/2、水2カップを加えて混ぜ、強火にする。煮たったら弱火で3分煮る。
- 3 [2]に牛乳を加え、再び煮たら塩とこしょう各少々で味を調整する。ピザ用チーズを加えて溶かし、器に盛る。

1人分 147kcal 塩分 1.7g

# おなかも大満足のおかずスープ

季節の野菜に肉や魚介類も入ってボリューム満点。ひと皿で満足、栄養バランスも◎、食卓の主役になる4品です。

## A ピーマンとしめじのトムヤムクン風

人気の酸っぱ辛スープに野菜をプラス。

### \* 材料(4人分)

ピーマン	1個	しょうが(皮つき・薄切り)	3枚
赤ピーマン	1個	ローリエ	1枚
しめじ	1パック	赤唐辛子	3本
えび(殻つき)	8尾	レモングラス(あれば)	3本
香菜	1株	B ナンプラー	大さじ2
はるさめ	30g	レモン汁	大さじ2
		ナンプラー	こしょう

### \* 作り方

- 1 ピーマンは乱切り、しめじは小分けにする。
- 2 えびは尾を残して殻をむき、背わたを除いて水気を拭く。殻はとりおく。
- 3 香菜は茎は細かく切り、葉はざく切りにする。根はとりおく。
- 4 はるさめはもどして食べやすく切る。
- 5 鍋に水4カップを入れてざるを重ね、[2]の殻と[3]の根、[A]を入れて中火にかけ、煮たたら弱火で3分煮て、ざるを引き上げる。
- 6 [5]の鍋を火にかけて煮たて、[1]と[2]を加えて3分煮る。[4]と[3]の茎を加えて3分煮、[B]を加える。ナンプラーとこしょう各少々で味を調整、器に盛って[3]の葉をのせる。

1人分 92kcal 塩分 2.2g



えいば、あいば  
有朝えひをすめ  
時もスープをうど  
断然おいしくれます。

A



## B チンゲンサイとえびワンタンのスープ

えびワンタンのうま味がしみ出たスープが美味。

### \* 材料(4人分)

チンゲンサイ	2株	A 酒、ごま油	各小さじ2
むきえび	150g	塩	小さじ1/4
豚ひき肉	50g	こしょう	少々
長ねぎ(みじん切り)	5cm分	ワンタンの皮	20~24枚
A おろししょうが	1/2かけ分	鶏ガラスープの素	
		しょうゆ ラー油 塩	

### \* 作り方

- 1 チンゲンサイは茎は3cm幅、葉は3cm角に切る。
- 2 えびはたたき、[A]を加えて粘りが出るまで混ぜる。
- 3 ワンタンの皮に[2]を等分にのせて折りたたみ、縁を押さえて包む。
- 4 鍋に鶏ガラスープの素大さじ1と水5カップを入れて煮たて、[1]の茎を入れる。再び煮たたら[3]をひとつづつ落とし入れる。全部入ったらくつかないように混ぜ、ワンタンが浮き上がったら弱火で2分煮る。
- 5 ショウゆ大さじ1と[1]の葉を加え、しなりするまで煮る。好みでラー油適宜を加え、塩少々で味を調整する。

1人分 156kcal 塩分 2.7g



皮の中央にたねみのせて  
斜め半分に折り、  
手のひらで空気を抜いてから  
縁をしっかり押さえて包みます。

B



## ◎ じゃがいもと小松菜のポルトガル風スープ

煮くずれたじゃがいもの  
自然なトロミがいい感じです。

### \* 材料(4人分)

小松菜の葉	…	1/2束分	にんにく	…	1片
じゃがいも	…	4個	サラミソーセージ(薄切り)	…	
玉ねぎ	…	1/3個		…	8枚
			オリーブ油 塩	黒粒こしょう	

### \* 作り方

- 1 小松菜は横にせん切りにする。
- 2 じゃがいもは1cm厚さに切る。
- 3 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にして玉ねぎを炒める。全体に油が回ったら[2]を加えて混ぜ、水4カップを加えて強火で煮たて、ふたをして弱火にし、じゃがいもが煮くずれるまで煮る。
- 5 [4]のじゃがいもをつぶし、再び弱火にかける。[1]と塩小さじ1を加え、小松菜がしなりするまで煮て、器に盛る。
- 6 サラミの両面を焼いてのせ、こしょうを適宜ひきかける。

1人分 242kcal 塩分 1.8g

じゃがいもが充分に柔らかくなって  
煮くずれてきたら  
すりこ木などでつぶします。



表紙の  
料理

## 根菜と牛肉の豆乳スープ

豆乳+ウスター紹興酒ソースが驚きのおいしさです。

### \* 材料(4人分)

れんこん	…	150g	牛肉(切り落とし)	…	200g
さつまいも	…	100g	スライスアーモンド	…	10g
ごぼう	…	80g	ローリエ	…	1枚
にんじん	…	1/2本	豆乳	…	1と1/2カップ
玉ねぎ	…	1/6個	塩	こしょう	バター

ウスター紹興酒ソース

### \* 作り方

- 1 れんこんとさつまいもは1cm幅の輪切り、ごぼうは斜め1cm幅に切り、それぞれ水にさらす。
- 2 にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 牛肉は食べやすく切り、塩とこしょう各少々をふる。
- 4 アーモンドはオーブントースターで軽く焼くか、フライパンで軽くいる。
- 5 鍋にバター大さじ1を溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら[3]を加えて炒め合わせる。肉の色が変わったら、水気をきった[1]とにんじんを加えて炒め、水2カップ、ローリエを加えて強火にし、煮たたらふたをして弱火で15分煮る。ウスター紹興酒ソース大さじ2と豆乳を加え、弱火のまま温める。塩とこしょう各少々で味を調整、器に盛って[4]を散らす。

1人分 259kcal 塩分 1.8g



## 時間がおいしくしてくれるスープ

材料を入れたら、あとは鍋におまかせ。  
煮こむ時間はかかるけど、実はラクチン。  
時間に余裕のある週末におすすめの3品です。



## A いろいろ野菜のボルシチ風

### \* 材料(4人分)

牛もも肉(カレー・シチュー用).....	200g	トマトケチャップ···大さじ2
パセリの軸.....	2~3本	B 塩···小さじ1 こしょう···少々
A ローリエ.....	1枚	おろしにんにく···1片分
赤ワイン.....	大さじ1	水きりヨーグルト*···適宜
塩、こしょう···各少々		バター サラダ油
キャベツ.....	2枚	赤ワイン 塩 こしょう
かぶ、トマト.....	各2個	
にんじん.....	1/2本	
玉ねぎ.....	小1個	

### \* 水きりヨーグルト

ロシアでは、ボルシチには“スマタナ”と呼ばれる水きりヨーグルトによく似たものを添えます。水きりヨーグルトの作り方は、ボウルにざるをのせてベーバータオルを敷き、ブレーンヨーグルトをのせて、冷蔵庫で3時間以上おきます。



野菜の甘みが凝縮した具だくさんのロシア料理。

水きりヨーグルトで味がワンランクアップします。

### \* 作り方

- 牛肉は[A]をまぶして30分以上おく。
- キャベツは3cm角、かぶは縦4つ割り、トマトは1.5cm角に切る。
- にんじんは乱切り、玉ねぎは縦半分にして5mm幅に切る。
- 鍋にバターとサラダ油各小さじ2を熱して[1]を入れ、ときどき返しながら焼く。表面の色が変わったら赤ワイン大さじ1をふり、[3]を加えて炒める。水3カップを加えて強火にし、煮たったら弱火にしてふたをし、20分煮る。
- [4]に[2]と[B]を加え、ふたをしてさらに10分煮る。にんにくを加えて1分煮、塩とこしょう各少々で味を調える。
- [5]を器に盛って、水きりヨーグルトを添える。

1人分 183 kcal 塩分 2.8g

牛肉に調味料をまぶしたら  
しばらくおいて味をなじませます。  
マリネすることで“肉が”  
柔らかくなります。



## B 豆と豚肉の赤いスープ

手軽な水煮の豆を利用。

野菜と豆と肉で、栄養バランス二重丸です。

### \* 材料(4人分)

豚肩ロース肉(かたまり).....	300g	トマト水煮(ダイスカット)···1缶
おろしにんにく···1片分		赤ワイン···1/2カップ
A ローリエ.....	1枚	トマトケチャップ···大さじ2
赤ワイン.....	大さじ1	塩···小さじ1/2
塩···小さじ1/3		こしょう···少々
こしょう···少々		水···1と1/2カップ
ガルバンゾ(水煮)···1缶(約200g)		パセリ(みじん切り)···適宜
玉ねぎ.....	小1個	小麦粉 バター 塩 こしょう
にんじん.....	1本	

### \* 作り方

- 豚肉はひと口大に切って[A]をなじませる。
- 玉ねぎは8つのくし形に、にんじんは4cm長さの棒状に切って、小麦粉適量をふる。
- 鍋にバター大さじ2を溶かし、[1]を中火でときどき返しながら焼く。肉の色が変わったら[2]を加えてざつと炒め、[B]を加えて強火で煮たて、ふたをずらしてかけ、弱火で30分煮る。
- [3]に缶汁をきたガルバンゾを加えてさらに5分煮る。味をみて塩とこしょう各少々で味を調整、器に盛ってパセリを散らす。

1人分 408 kcal 塩分 3.2g

## C 根菜と鶏手羽先の参鶏湯風

韓国の健康スープを手軽にアレンジ。

骨つき肉のうま味を吸った根菜がめちゃおいしい!

### \* 材料(4人分)

鶏手羽先.....	4本	春菊.....	1/2束
大根.....	8cm	にんにく.....	2片
れんこん.....	100g	しょうが.....	1/2かけ
ごぼう.....	50g	長ねぎの青い部分.....	1本分
長ねぎ.....	1/3本	クコの実.....	大さじ2
		黒粒こしょう 塩	
		こしょう ごま油	

### \* 作り方

- 手羽先は水気を拭いて皮に切りこみを入れる。
- 大根とれんこんは乱切り、ごぼうは3cm長さに切って、それぞれ水に放す。
- ねぎは斜め薄切り、春菊は茎は小口切り、葉はざく切りにする。
- にんにくはつぶし、しょうがはせん切りにして鍋に入れ、[1]、ねぎの青い部分、クコの実、黒粒こしょう5粒、塩小さじ1、水5カップを加えて混ぜ、強火にかける。煮たったらふたをして弱火で15分、アクをとりながら煮る。
- [4]に水気をきた[2]を加えて強火にし、煮たたらふたをして弱火で20分煮る。ねぎと春菊の茎を加えてひと煮し、塩とこしょう各少々で味を調整する。
- 器に盛ってごま油をたらし、春菊の葉をあしらう。

1人分 144 kcal 塩分 2.0g

2014  
OCTOBER 10

# 今月のおすすめメニュー

秋本番を迎える、おいしいものが勢ぞろい。旬の食材を取り入れて、味覚の秋を楽しみましょう。



COOKING  
support 1410 おすすめメニュー

まいたけと牛肉のうま味たっぷり。  
煮汁がしみたゆで卵も人気です。

1人分 410 kcal 塩分 2.9g 10分

## \* 材料(4人分)

まいたけ	200g	だし汁	1カップ
牛肉(薄切り)	300g	みりん、砂糖	各大さじ3
しらたき	1袋	しょうゆ	大さじ4
春菊	1束		
ゆで卵	4個		

A

## \* 作り方

- まいたけはほぐす。牛肉は食べやすく切る。しらたきはさっと洗い、食べやすく切る。
- 春菊はざく切りにする。
- 鍋に[A]を合わせて煮たたせ、[1]とゆで卵を入れて中火で煮る。牛肉とまいたけに火が通つたら[2]を加えてさっと煮る。



Yes! YAOKO  
あく抜き不要 しらたき

COOKING  
support 1410 おすすめメニュー

レモンの香りとバターのコクが、いかのおいしさを引き立てます。

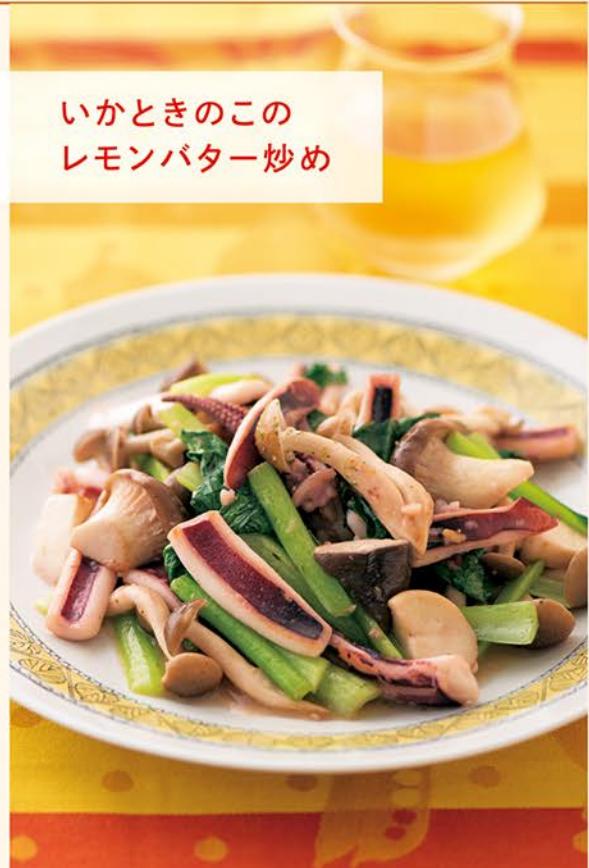
1人分 245 kcal 塩分 1.7g 20分

## \* 材料(4人分)

するめいか	2はい	レモン	1個
しめじ	1パック	S&B「マジックソルト」	
エリンギ	1パック		小さじ1
小松菜	1束	バター	大さじ3
にんにく	1片	オリーブ油	

## \* 作り方

- いかはわたを抜き、胴は棒状に切り、足は2本ずつに切り分ける。
- きのこは石づきを落とし、しめじは小房に分ける。エリンギは乱切りにする。小松菜は4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。レモンは果汁を絞る。
- フライパンにオリーブ油大さじ2、にんにくを入れて弱火で熱し、[1]、きのこ、小松菜を順に加えて強火で炒める。「マジックソルト」、バター、レモン汁を加えて調味する。



人気の「うまソース」が味の決め手。  
スパイシーな香りで、ラム肉のクセも気になりません。

1人分 398kcal 塩分 3.3g 25分

\* 材料(4人分)

ラム肉(ひと口ステーキ用) .....400g	完熟トマト にんにく .....1個 .....1片
S&B「マジックソルト」 .....小さじ2	ブルドック「うまソース」 .....1/4カップ
まいたけ、エリンギ各1パック	かたくり粉 オリーブ油 トマトケチャップ

\* 作り方

- ラム肉は「マジックソルト」をまぶして10分おき、かたくり粉を薄くまぶす。
- きのこは石づきを落とし、まいたけは小分けにし、エリンギは長さ半分に切って4つ割りにする。トマトは1cm角に切る。にんにくは粗みじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて火にかけ、きのこを焼いてとり出す。
- オリーブ油大さじ2を足し、[1]の両面を焼く。[3]をもどし入れ、「うまソース」、トマトケチャップ1/4カップ、水1/2カップ、トマトを加えて1~2分煮る。



ブルドック  
うまソース

## ラム肉のデミトマソース煮



バジルソースで手軽に作る、和風パスタ。  
バジルの風味でさんまの臭みも気になりません。

\* 材料(2人分)

1人分 875kcal 塩分 2.9g 25分

さんま.....2尾	長ねぎ.....1/3本
生しいたけ、まいたけ .....合わせて150g	キユーピー「Italiane バジル ソース」.....大さじ2
スペゲッティ.....160g	塩 こしょう かたくり粉
にんにく.....1片	オリーブ油 白ワイン

\* 作り方

- さんまは三枚におろし、そぎ切りにする。塩とこしょう各少々をし、かたくり粉を薄くまぶす。
- きのこは石づきを落とし、しいたけは薄切りにし、まいたけはほぐす。にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- たっぷりの湯に塩適量を入れ、スペゲッティを表示通りにゆでる。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[1]を皮目から両面焼き、とり出す。
- オリーブ油大さじ1を足してにんにく、きのこを炒める。「バジルソース」、ゆで汁をきった[3]を加えて[4]をもどし入れ、ねぎと白ワイン大さじ2を加えてさっと炒める。



プリマーリオ  
スペゲッティ



さんまときのこの  
ジェノベーゼ

## おからパウダー de ポテサラ風



水を加えるとおからができる、便利なおからパウダー。しっとりポテトサラダ風に仕上げます。

1人分 241 kcal 塩分 1.1g 15分

### \* 材 料 (4人分)

おからパウダー	30g	ゆで卵	2個
きゅうり	1本	プレーンヨーグルト	
玉ねぎ	1/2個	A	大さじ3
ハム	5~6枚	マヨネーズ	大さじ6
		塩	粗びき黒こしょう

### \* 作 り 方

- 耐熱ボウルにおからパウダーと水120mlを合わせて500Wの電子レンジで1分ほど加熱し、粗熱をとる。
- きゅうりは小口切りにして塩もみする。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ハムはたんざく切りにする。ゆで卵はフォークでつぶす。
- [1]に水気を絞った[2]、[3]を入れて[A]である。器に盛って粗びき黒こしょう少々をふる。



Yes! YAOKO  
マヨネーズ

## COOKING support 1410 おすすめメニュー

マヨネーズ味で子どもにも人気!  
おつまみにもおすすめです。

1人分 202 kcal 塩分 2.7g 15分

### \* 材 料 (4人分)

生しいたけ	大8枚
ゆで卵	2個
ツナ	1缶
コーン	大さじ2
バセリ(みじん切り)	少々
マヨネーズ	

### \* 作 り 方

- しいたけは軸を落とす。
- ゆで卵は粗みじん切りにし、ツナ、コーンと合わせてマヨネーズ大さじ2である。
- [1]の傘に[2]を詰め、オープントースターで軽く焼き色がつくまで焼く。バセリを散らす。



### しいたけのトースター焼き



甘くてホクホクのさつまいもが主役。  
さつまいもがくずれるくらいに煮ると美味です。

1人分 354 kcal 塩分 2.6g 30分

#### \* 材 料(4人分)

さつまいも	中1本	ブロッコリー	1/2株
むきえび	250g	シチュールウ	4人分
玉ねぎ	1個	牛乳	1カップ
にんじん	1/2本	塩	こしょう かたくり粉 サラダ油

#### \* 作り方

- むきえびは塩とこしょう各少々をし、かたくり粉を薄くまぶす。
- さつまいもは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切りにする。
- ブロッコリーは小房に分けて塩ゆです。
- 鍋にサラダ油大さじ2を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら残りの[2]を加えて炒める。油が回ったら[1]を加えて炒め、色が変わったら水500mlを加えて10分ほど煮る。
- 火を止めルウを溶かし入れ、さらに5分煮る。牛乳を加えて1~2分煮る。
- 器に[5]を盛り、[3]を散らす。



Yes! YAKKO  
那須牛乳

**COOKING**  
support 1410 おすすめメニュー

脂がのった旬のぶり。  
カラリと揚げて野菜たっぷりのあんをかけます。

1人分 311 kcal 塩分 2.0g 25分

**\* 材 料(4人分)**

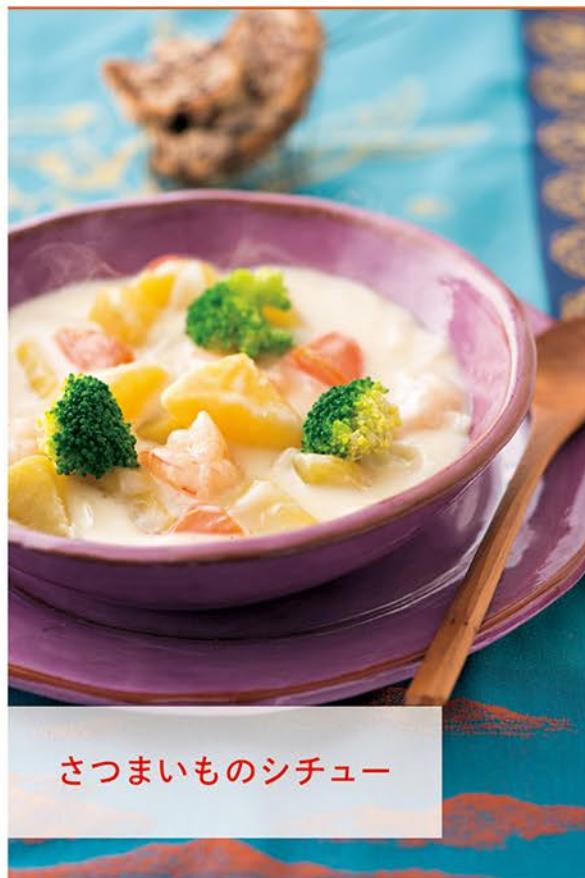
ぶり	3切れ	A 酒、しょうゆ	各大さじ1	B 鶏ガラスープの素	小さじ1
A					
グリーンアスパラガス	1束			酢、しょうゆ	各大さじ2
にんじん	1/3本			砂糖	小さじ1
えのきたけ	1袋			かたくり粉	大さじ1
しめじ	1パック			水	1と1/2カップ
				サラダ油	かたくり粉
					揚げ油

**\* 作り方**

- ぶりは2cm厚さのそぎ切りにし、[A]をからめて10分ほどおく。
- アスパラは根元を落として斜め薄切り、にんじんはせん切りにする。えのきたけは根元を落として半分に切り、しめじは小分けにする。
- サラダ油大さじ1で[2]を炒め、[B]を加えて2~3分煮る。
- [1]の汁気をきってかたくり粉を薄くまぶし、中温の揚げ油でカリッと揚げる。
- 器に[4]を盛り、[3]をかける。

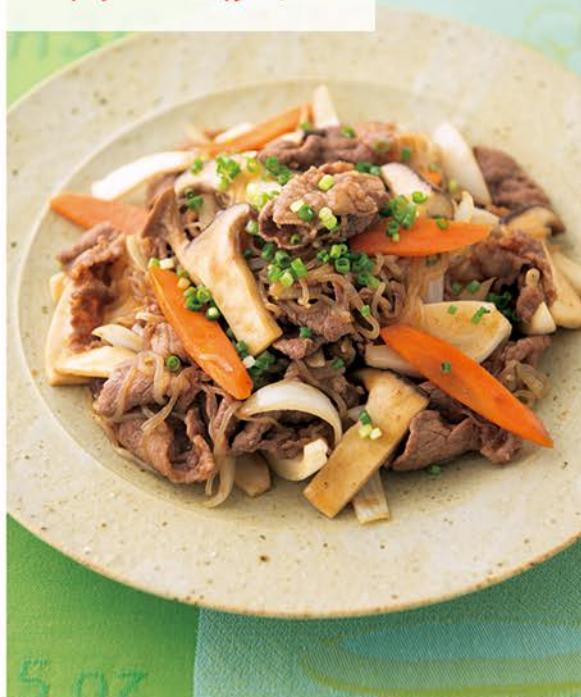
Yes! YAKKO  
こいくちしょうゆ

**ぶりの野菜あんかけ**



Yes! YAKKO  
こいくちしょうゆ

## 牛肉とエリンギのボリューム炒め



Cook Doで手軽に作る炒めもの。

しらたきを加えてボリュームアップします。

1人分 319 kcal 塩分 1.2 g 20分

### \* 材 料(4人分)

牛肉(切り落とし) ······	200g	Cook Do
エリンギ ······	1パック	きょうの大皿「牛エリンギ用」
玉ねぎ ······	1個	·····1箱
にんじん ······	1/2本	小ねぎ·····適量
しらたき ······	1袋	サラダ油

### \* 作 り 方

- 1 エリンギは長さ半分、縦半分に切り、薄切りにする。玉ねぎは1cm幅のくし形切り、にんじんは縦半分の斜め薄切りにする。しらたきはさっとゆで、食べやすく切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、にんじん、エリンギを順に加えて炒め、とり出す。
- 3 サラダ油大さじ1を足し、牛肉を炒める。「牛エリンギ用」、しらたきを加えて[2]をもどし入れ、強火で炒め合わせる。
- 4 [3]を器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

にんにく風味のとんこつスープが美味!  
鍋の〆はラーメンがおすすめです。

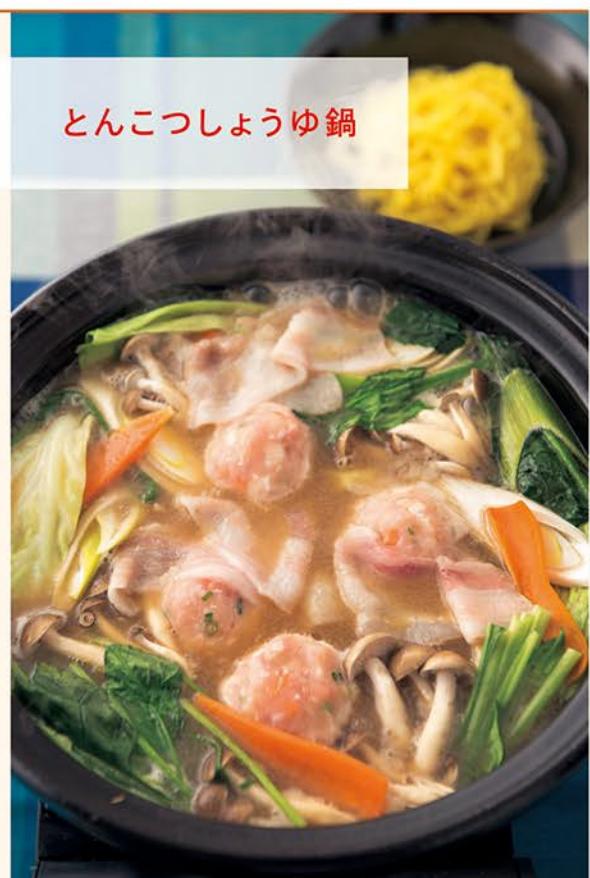
1人分 741 kcal 塩分 3.7 g 15分

### \* 材 料(4人分)

YAOKO「国産香味どり手づくり生つみれ」·····大1パック	にんじん ······	1/2本
豚バラ肉(薄切り)·····200g	しめじ ······	1パック
キャベツ ······1/4個	Yes! YAOKO	
ほうれんそう ······1/2束	「とんこつ醤油鍋つゆ」	
長ねぎ ······1本		1袋
	中華生麺	4袋

### \* 作 り 方

- 1 キャベツとほうれんそうはざく切り、ねぎは斜め切り、にんじんはたんざく切りにする。しめじは石づきを落として小分けにする。
- 2 「とんこつ醤油鍋つゆ」はよく振って土鍋に入れ、煮たたせる。豚肉、「生つみれ」、[1]を加えて煮えたものからいただく。〆に、ゆでた中華麺を加えていただく。



定番のキムチ鍋にチーズをトッピング。  
コクとうまみがアップします。



たらのキムチ鍋

1人分 204 kcal 塩分 3.2g 15分

#### \* 材料(4人分)

甘塩たら	3切れ	えのきたけ	1袋
白菜キムチ	200g	もめん豆腐	1丁
長ねぎ	1本	和風だしの素、しょうゆ	A 各小さじ2
キャベツ	1/2個	水	3カップ
にら	1束	ピザ用チーズ	適量

#### \* 作り方

- たらは3等分に切る。
- ねぎは斜め切り、キャベツはざく切りにする。にらは5cm長さに切る。えのきたけは根元を落とし、ほぐす。豆腐は食べやすく切る。
- 土鍋に[A]を合わせて煮たて、[1]、[2]、キムチを加えてチーズを散らし、煮えたものからいただく。



Yes! YAOKO  
木綿豆腐

豆の水煮やソースの素で手軽に作ります。  
鶏むね肉はかたくり粉をまぶすとパサつきません。

1人分 331 kcal 塩分 1.8g 20分

#### \* 材料(4人分)

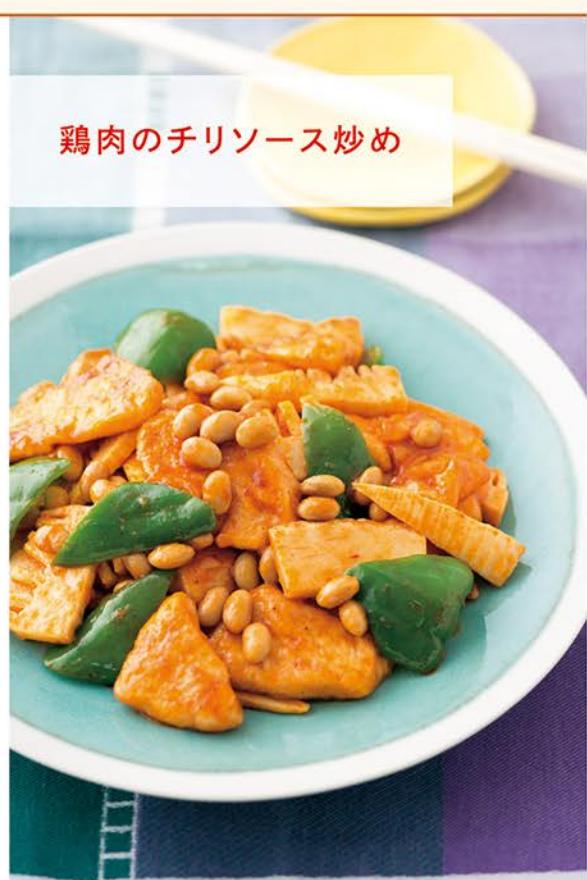
鶏むね肉	大1枚
Yes! YAOKO「有機たけのこ」	1袋
Yes! YAOKO「だいいず水煮」	1袋
ピーマン	4個
Yes! YAOKO「エビのチリソース炒め」	1箱
塩	こしょう
かたくり粉	サラダ油

#### \* 作り方

- 鶏肉はそぎ切りにし、塩とこしょう各少々をふってかたくり粉を薄くまぶす。
- たけのこは食べやすく切る。「だいいず水煮」は水をきる。ピーマンは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、たけのことピーマンをさっと炒めてとり出す。
- [3]のフライパンにサラダ油大さじ2を足して[1]を焼く。火が通ったら[3]をもどし入れ、「だいいず水煮」、「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



鶏肉のチリソース炒め

ペ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。

# 手軽でおいしい！だしの知恵

スープや鍋ものに欠かせないだし汁。

きちんととるのはちょっと面倒ですが、だしがきいてないと味も決まりません。

そんなとき、ひと手間でぐーんとおいしくなる、だしの知恵を紹介します。

冷蔵庫におまかせの昆布だし



昆布だしをとるなら、  
手軽なのは水だし。  
昆布は軽く汚れを拭き、  
ポットなどに入れて水を注ぎ、  
冷蔵庫でひと晩おくだけ。  
昆布のうま味が  
じんわり引き出され、  
上質な昆布だしがとれます。  
昆布8cm角に水1㍑が目安。  
貝類の汁や  
湯豆腐、  
おでんに。

削りかつおの追いだし

市販のだしの素も、天然素材を使った  
良質のものが回って、  
煮ものや鍋もおいしくできます。  
そんなときにもひと工夫。  
削りかつおをざるやだしパックに入れて  
仕上げに加えると、風味がぐんとよくなります。  
パック入り削りかつおを利用すると手軽です。



骨つき肉は水から煮てうま味を引き出す

鶏手羽先や  
手羽元など骨つき肉は、  
骨からよいだしが出ます。  
ポイントは水から煮出すこと。  
ねぎやしょうがの皮、  
パセリの軸やセロリの葉など  
香味野菜を一緒に入れると  
臭みがやわらぎ、風味よく仕上がります。  
途中、アクはこまめにとりましょう。



えびの殻は香草類と煮出してスープに

えびの殻や頭からよいだしが出ます。  
鍋にざるを重ねて頭や殻を入れ、  
水から煮出します。煮出したあとは、  
ざるを引き上げればOK。  
香草類を一緒に入れて煮出すると、  
すっきりとしたスープになります。  
人気のトムヤムクンやブイヤベースに。



煮干しだしは“食べる煮干し”で

煮干しだしは、頭とわたをとって…が結構手間ですね。  
その手間を省いてくれるのが“食べる煮干し”。

頭もわたもとの必要はない。  
水から煮出しますが、  
事前に軽くからいりすると  
生臭みが消え、  
おいしいだしとれます。  
みそ味のスープや韓国風鍋に。



# 今が旬!



栄養価の高さから、  
世界中で愛されている果実。

## りんご

ビタミンやミネラル、食物繊維のほか  
疲労回復効果が期待されるりんご酸や、  
皮には抗酸化作用のある  
ポリフェノールを含みます。  
主流品種「ふじ」を筆頭に、  
「つがる」「むつ」など  
さまざまな品種が出回っています。  
保存は低温で湿度が低い場所で。  
ボリ袋に入れて  
野菜室で冷蔵保存もおすすめです。

## イクラ

鮭の卵をバラバラに  
ほぐしたものがイクラ。  
塩漬けやしょうゆ漬けは  
一年中出回りますが  
秋から冬はひときわ美味。  
生筋子から手作りするのも  
この時期ならではの楽しみです。  
そのまま酒肴で味わうほか、  
イクラ丼、すし種、おろしあえなどに。  
塩漬けは軽く酒をふるとほぐれやすくなります。



自然な甘味とホクホクとした食感が人気。  
「ベニアズマ」「鳴門金時」が代表品種です。

## さつまいも



主成分はデンブンですが、  
食物繊維やビタミンCも含むヘルシーなおいもです。  
ふかしいもや焼きいものほか、  
スイートポテトや大学いもなどおやつに大活躍。  
炊きこみご飯、天ぷら、レモン煮、汁ものなど  
おかずにも幅広く使えます。  
アグが強いので、切ったらすぐに水にさらしましょう。

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 「冷凍パスタ」

好評の冷凍パスタに新商品が仲間入りしました！  
便利な紙トレー入りで、そのまま食卓に出せます。

新発売



なつかしのナポリタン (260g)

トマトケチャップの酸味と

野菜の甘味をきかせた親しみやすいナポリタン。

麺は太めの1.9mmを使用。

新発売



ベーコンと小松菜の和風醤油スパゲッティ (260g)

バター風味、和風仕立ての醤油ソース。

生姜、唐辛子を使用し、味にアクセントをつけました。

ベーコンと彩り鮮やかな小松菜をトッピング。

こちらも好評発売中！



なすのミートソース  
(260g)



なめらかカルボナーラ  
(260g)



海老のトマトクリーム  
(260g)

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：大洋社印刷所

## COOKING support

ヤオコーエルムページで  
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/>



← ヤオコーエルムサイトも公開中。  
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)