

# COOKING support

クッキングサポート Vol.93

2014  
DECEMBER 12



特集

作りおきおかずで  
おもてなし

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

# 作りおきおかずでおもも

クリスマス、忘年会、カウントダウンパーティなど年末年始はイベントが盛りだくさん。

そんなときにおすすめなのが、作りおきおかずです。

下準備をしておけば、当日は冷蔵庫から出して盛りつけるだけ、仕上げに温めるだけ…。

これならお招きする側もゲストと一緒に楽しめます。日もちするので、余ったらお土産にしても喜ばれますよ。

撮影／尾田学 スタイリング／二野宮友紀子

## 洋風メニューでおもてなし

レンジで作るミートローフとポテサラに、たっぷり野菜のピクルスをプラス。ワインによく合う、クリスマスにもおすすめの献立です。

表紙の  
料理

A \* レンジミートローフ ラップで包んでレンジでチン！手軽にできて豪華な仕上がり。

### \* 材料(4人分)

合びき肉	… 500g
玉ねぎ	… 1/2個
バブリカ(赤)	… 1/2個
プロッコリー	… 1/3株(100g)
パン粉	… 1/3カップ
A 卵	… 1個
塩	… 小さじ2/3
ナツメグ、こしょう	… 各少々
うずら卵(水煮)	… 8個

B 水	… 1/4カップ
トマトケチャップ	… 大さじ3
ウスターーソース	… 大さじ1
しょうゆ	… 小さじ1
C かたくり粉	… 小さじ1/2
水	… 大さじ1
クレソン	… 適量
	サラダ油

### \* 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、サラダ油小さじ1を混ぜる。500Wの電子レンジでラップなしで2分加熱し、そのままます。
- バブリカは7~8mm角、プロッコリーは粗く刻む。
- ボウルにひき肉、[A]、[1]、[2]を合わせて練り混ぜる。
- ラップを大きく2枚少し重ねて広げ、[3]の半量を10×20cmくらいに広げて置く。うずら卵を2列に並べ、残りの[3]で覆う。ラップでなまこ形に包み、上下を逆さにして竹串で10力所くらい刺す。
- [4]を耐熱皿にのせて500Wの電子レンジで6分加熱し、上下を返して5分加熱し、粗熱がとれるまでそのままます。
- [5]の蒸し汁を油を避けて小鍋に入れ、[B]を加えて煮たて、[C]でトロミをつけてこす。
- [5]を食べやすく切ってクレソンと盛りつけ、[6]を添える。



生地に空気が入って  
破裂したり  
ちぎれるのを防ぐため、  
竹串で数ヵ所刺します。

1人分 393 kcal 塩分 2.2g

料理と指導 \* 重信初江 / 料理研究家



合理的な作り方でおいしく仕上げた普段着のおかずから、世界各地を旅して舌で覚えたワールドワイドな料理まで、幅広く奥深いレパートリーをもつ。自他共に認めるおもてなし好きで、各地で開催する自作料理のカフェも好評。



# てなし

## B \* ポルトガル風ポテトサラダ

甘塩たらとオリーブでポルトガル風に！

じゃがいもの下ごしらえはレンジにおまかせ。

### \* 材料(4人分)

甘塩たら … 2切れ  
じゃがいも … 大3個(500g)  
黒オリーブ … 8~10個

A パセリ(みじん切り) … 大さじ4  
オリーブ油 … 大さじ2  
マヨネーズ … 大さじ1  
おろしにんにく … 小さじ1/3  
塩 … 小さじ1/3  
粗びき黒こしょう … 少々

### \* 作り方

- たらは熱湯で6~7分ゆで、粗熱がとれたら皮と小骨を除いてほぐし、[A]を混ぜる。
- じゃがいもは洗ってラップに包み、500Wの電子レンジで5分、上下を返して3~4分、竹串が通るまで加熱し、皮をむいてつぶす。
- [1]と[2]を混ぜて器に盛り、黒オリーブを飾る。

1人分 205 kcal 塩分 1.2 g

B



## C \* いろいろ野菜のピクルス

生野菜にアツアツのピクルス液をかけるだけ。

冷蔵庫で10日は日もちします。

### \* 材料(4人分)

カリフラワー … 1/2株  
パブリカ(赤・黄) … 各1/2個  
きゅうり … 2本  
セロリ … 1本  
ミニトマト … 8個

A 水 … 2カップ  
酢 … 3/4カップ  
砂糖 … 大さじ2  
塩 … 小さじ1と1/2  
黒粒こしょう … 6~8粒  
ローリエ … 1枚

### \* 作り方

- カリフラワーは小房に分け、大きいものは2~4つに切る。パブリカは2~3mm厚さに切る。
- きゅうりは皮を縞目にむいて長さ3等分に切り、縦4つ割りにする。セロリは筋を除いてきゅうりと同じくらいの棒状に切る。
- 酸に強いボウルに[1]、[2]、ミニトマトを入れる。
- 小鍋に[A]を合わせて煮たて、[3]にかけてさめるまでおく。

1人分 46 kcal 塩分 0.9 g

耐熱ガラスやホーローなど  
酸に強いボウルに野菜を入れます。  
鍋にピクルス液を合わせて煮たて、  
熱いうちにかけて味をなじませます。



7329  
1.75L



## 中国風メニューでおもてなし

まとめてどーんと作ってダイナミックに盛りつけ。  
手軽にできてボリュームたっぷり。  
腹ペコさんも大満足の品揃えです。

### \* 材料(4人分)

豚バラ肉(かたまり) … 600g  
にんにく … 2片  
しょうが … 2かけ  
高菜漬け … 80g  
長ねぎ … 1本  
ゆで卵 … 4個  
チンゲンサイ … 1株

A 水 … 2カップ  
酒 … 1/2カップ  
砂糖 … 大さじ2と1/2  
八角(あれば) … 1かけ  
B かたくり粉 … 小さじ1  
水 … 大さじ1  
しょうゆ

  
豚肉から出た脂を  
ペーパータオルで拭きとてから  
熱湯を注ぎ、再び煮たら  
ざるに上げて湯をります。

### C \* えびときくらげのあえもの ごま油と塩のシンプルな味つけて、素材の味が引き立ちます。

#### \* 材料(4人分)

むきえび … 120g  
きくらげ(乾燥) … 5g  
紫玉ねぎ … 1/2個  
セロリ … 1本

A ごま油 … 大さじ1/2  
おろしにんにく … 小さじ1/4  
塩 … 小さじ2/3  
こしょう … 少々  
塩

### \* 作り方

- 豚肉は1.5cm厚さに切る。
- にんにくは皮をむき、しょうがは薄切りにする。高菜は1cm幅に刻んで水に5分さらし、水気を絞る。
- ねぎは4cm長さに切る。
- [1]の脂身を下にしてフライパンに並べ、中火で4~5分、表面がこんがりするまで焼く。出てきた脂をペーパータオルで拭いて熱湯を注ぎ、煮たらざるに上げて湯をります。
- 鍋に[A]を合わせて煮たて、[2]、[4]、八角を加えてアツを除き、ふたをして弱火で30分煮る。[3]、しょうゆ大さじ2と1/2を加えて弱めの中火で10分煮、殻をむいたゆで卵を加え、落としぶたをして1分煮る。[B]でトロミをつけ、火を止めてそのままます。
- チンゲンサイは茎と葉に分け、茎は8つ割りにして、ゆでる。食べる前に[5]に加えて温め、器に盛る。

1人分 774 kcal 塩分 2.5g

### \* 作り方

- えびは塩少々を加えた熱湯に入れ、混ぜながら1~2分ゆでる。さめた半分に切り、背わたがあれば除く。
- きくらげは水でもどし、石づきを除いて細く切り、さっとゆでる。
- 紫玉ねぎは薄切り、セロリは斜め薄切りにして[1]、[2]と合わせ、[A]であえて、味がなじむまでおく。

1人分 51 kcal 塩分 1.1g



## B\*レンジ de おこわ 耐熱ボウルに入れてレンジ加熱。具は市販品を使って手軽に作ります。

### \*材料(4人分)

もち米 … 2合  
米 … 1合  
干しいたけ … 4枚  
焼き豚(市販) … 150g  
ゆでぎんなん … 12粒

むき甘栗 … 12粒

A ショウゆ … 大さじ1  
オイスターソース … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ1  
ごま油 … 小さじ1  
塩 … 少々

### \*作り方

- もち米と米は合わせてとき、ざるに上げて5分おく。
- 干しいたけはもどして石づきを除き、4つ割りにする。もどし汁はとりおく。焼き豚は1.5cm角に切る。
- しいたけのもどし汁をこし、水と合わせて2と1/4カップにし、[A]を混ぜる。
- 耐熱ボウルに[1]と[3]を入れて混ぜ、[2]、ぎんなん、甘栗を散らす。ラップをして500Wの電子レンジで12分加熱する。とり出して大きく混ぜ、ラップをしてさらに5分加熱する。そのまま10分蒸らし、ざっくりと混ぜる。
- [4]を12等分に分け、ラップで丸く包む。



洗って水気をきいた米に調味液をかえて混ぜたところに、下ごしらえした具をのせます。

1人分 669 kcal 塩分 2.4g

## D\*バット de 杏仁豆腐 ダイナミックにバットで固めます。好みのジャムをのばしたお手軽ソースで!

### \*材料(4人分)

A 粉寒天 … 3g(大さじ1)  
水 … 3/4カップ  
杏仁粉 … 大さじ1  
(またはアーモンドエッセンス 少々)  
砂糖 … 大さじ2と1/2

牛乳 … 1カップ  
B ブルーベリージャム … 60g  
水 … 大さじ1と1/2

### \*作り方

- [A]を小鍋に入れて混ぜ、火にかける。煮たら弱火で1~2分煮、牛乳を加えて煮たつ手前で火を止める。
- [1]をこしてバットなどに入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
- [B]を合わせて混ぜる。
- [2]をスプーンでくい分け、[3]をかける。

1人分 95 kcal 塩分 0g



## 和洋のメニューでおもてなし

★  
メインのおでんはお肉を加えてボリュームアップ。  
マリネは魚介中心に、ゆずをきかせた和テイストで。  
子どもからお年寄りまで楽しめるラインナップです。

B



A



## A \* カレーおでん

骨つきの鶏肉入り、カレー風味の変化球おでん。

具のうまみがしみ出た汁で、〆はうどん！

### \* 材料(4人分)

鶏肉(骨つき・ぶつ切り) … 600~700g	さつま揚げ、 ごぼう巻きなど練りもの … 各4個
ベーコン(かたまり) … 150g	昆布 … 12cm
玉ねぎ … 1個	しょうゆ … 大さじ3
にんじん … 1本	みりん … 大さじ2
大根 … 8cm	カレー粉 … 大さじ1と1/2
	A 塩 … 小さじ1/3
	うどん(冷凍またはゆでたもの) … 2玉
	練り辛子 粉チーズ

### \* 作り方

- 鍋に昆布を入れ、水6カップを加えておく。昆布が柔らかくなったら、長さを4等分して結び、鍋にもどして浸しておく。
- 熱湯に鶏肉を入れ、白くなったらざるに上げて水洗いする。
- ベーコンと玉ねぎは4つに切る。にんじんは長さ3等分の2~4つ割り、大根は1cm厚さの輪切りにして皮を厚めにむく。
- 練りものは熱湯にくぐらせる。
- [1]の鍋に[A]を加えて煮たて、[2]と[3]を加えて弱火で20分煮こみ、[4]を加えて10分煮る。好みで練り辛子をつけていただく。
- 〆は、残った汁にうどんを加えて煮こむ。器に盛り、好みで粉チーズをふる。

1人分 699 kcal 塩分 3.8g



さつま揚げなど練りものは  
熱湯にくぐらせて油抜きをすると  
味がしみやすくなります。



1時間おきくらいにとり出し、  
フォークで引っかくようにして  
空気を含ませながら混ぜます。

## C



## B \* 魚介のゆずマリネ

ゆず風味がやさしい、彩りのよい一品。

### \* 材料(4人分)

えび(中) … 12尾	オリーブ油 … 大さじ3
ゆでたこ … 200g	酢 … 大さじ2
玉ねぎ … 1/2個	塩 … 小さじ2/3
パプリカ(赤) … 1個	砂糖 … 少々
ゆず … 1/2個	こしょう … 少々
	オリーブ油

A

### \* 作り方

- えびは尾とひと節残して殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除く。たこは乱切りにする。
- 玉ねぎとパプリカは薄切りにする。
- ゆずは果汁を絞って種を除き、薄いいちょう切りにする。
- ボウルに[A]を合わせ、[2]、[3]を加えて混ぜる。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、えびを強めの中火で1分炒める。たこを加えて熱くなる程度に炒め、[4]に加えて味がなじむまでおく。

1人分 194 kcal 塩分 1.3g

## C \* いちごヨーグルトシャーベット

シャリシャリ感が楽しいさっぱりスイーツ。

### \* 材料(4人分)

いちご … 12粒(200g強)	プレーンヨーグルト … 1/2カップ
生クリーム … 1/2カップ	蜂蜜 … 大さじ3~4

### \* 作り方

- いちごは飾り用に1~2粒残してへたを除き、フードプロセッサーかミキサーで粒が少し残るくらいまで攪拌する。
- 生クリームは八分立てにする。
- ボウルに[1]と[2]、ヨーグルト、蜂蜜を合わせて混ぜる。
- [3]をバットに流し入れ、冷凍庫で凍らせる。1時間したらとり出してフォークで引っかくようにして混ぜる。これを1時間ごとに2~3回繰り返し、なめらかになるまで混ぜる。
- [4]を器に盛り、適宜切ったいちごを飾る。

1人分 188 kcal 塩分 0g

## 今月のおすすめメニュー

イベントの多い12月。おもてなしメニューから毎日のおかずまで、バラエティ豊かにお届けします。

COOKING  
support 1412 おすすめメニュー鶏肉の代わりに、さつま揚げで。  
新しい味わいの筑前煮です。

1人分 159 kcal 塩分 2.3g 40分

## \* 材料(4人分)

紀文「さつま揚」	6枚	ごぼう	100g
干ししいたけ	3~4枚	Yes! YAOKO「あく抜き不要 こんにゃくミニ」	1枚
たけのこ水煮	150g	さやえんどう	6枚
にんじん	1/2本	サラダ油 麺つゆ(3倍濃縮)	

(干ししいたけをもどす時間は除く)

## \* 作り方

ごぼう	100g
Yes! YAOKO「あく抜き不要 こんにゃくミニ」	1枚
さやえんどう	6枚
サラダ油 麺つゆ(3倍濃縮)	

トルティーヤ生地で作るお手軽ピザ。  
カリッとした食感で、止まらないおいしさです。

1人分 408kcal 塩分 1.7g 15分

#### \* 材料(4人分)

トルティーヤ生地	4枚	ピザ用チーズ、コーン、刻みのり
焼きいか	200g	各適量
玉ねぎ	1/2個	ホイップクリーム、好みのジャム
ピーマン	2個	各適量
		トマトケチャップ マヨネーズ

#### \* 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。
- 2 トルティーヤ生地2枚にトマトケチャップをたっぷりと塗り、焼きいか、[1]をのせてピザ用チーズを散らし、マヨネーズで線描きする。
- 3 [2]をオーブントースターで5分ほど、チーズが溶けるまで焼き、コーン、刻みのりを散らす。
- 4 残りのトルティーヤ生地はそのまま5分ほどこんがりと焼き、粗熱をとる。ホイップクリームとジャムを塗る。



つぶしたバナナを加えた、フルーティなカレー。  
やさしい味で、お子さまにもおすすめです。

1人分 683kcal 塩分 2.4g 35分

#### \* 材料(4人分)

豚肉(薄切り)	200g	バナナ	1本
じゃがいも	2個	カレールウ(中辛)	4皿分
にんじん	1/2本	ご飯	4人分
玉ねぎ	1個	サラダ油	

#### \* 作り方

- 1 豚肉は食べやすく切る。
- 2 じゃがいもとにんじんはひと口大、玉ねぎは薄切りにする。バナナはフォークでつぶす。
- 3 鍋にサラダ油大さじ1を熱して玉ねぎを炒め、しなりしてきたら豚肉を加えて炒める。色が変わったらじゃがいも、にんじんを加えて炒め、油が回ったらルウの表示に従って水を加え、野菜が柔らかくなるまで12~13分煮る。
- 4 火を止めてルウをとき入れ、バナナを加えて弱火で5分ほど煮る。
- 5 器にご飯を盛り、[4]をかける。



スターセレクト  
バナナ





ジンジャーぶり鍋



## COOKING support 1412 おすすめメニュー

つみれを皮で包むだけ、のお手軽ワンタン鍋。  
一緒にチーズを包むのもおすすめです。

1人分 402 kcal 塩分 3.6g 20分

### \* 材料(4人分)

YAOKO「国産香味どり手作り 生つみれ」…1パック(200g)	長ねぎ……………2本
ワンタンの皮 …1袋(30枚)	水菜……………1/2袋
鶏もも肉 ……小1枚	生しいたけ……………1パック
豆腐 ………………1丁	もやし……………1袋
	YAOKO「寄せ鍋つゆ」…1袋

### \* 作り方

- 1 つみれは1/4個ずつワンタンの皮で包む。
- 2 鶏肉と豆腐は食べやすく切る。ねぎは斜め切り、水菜はざく切り、しいたけは軸を落として半分に切る。もやしは洗う。
- 3 鍋に「寄せ鍋つゆ」を入れて煮たて、[1]と[2]を適宜加えて中火で煮ながら、火の通ったものからいただく。



Yes! YAOKO  
寄せ鍋つゆ

しょうがが決め手のヘルシー鍋。たっぷりの  
おろししょうがを鍋に加え、薬味にも使います。

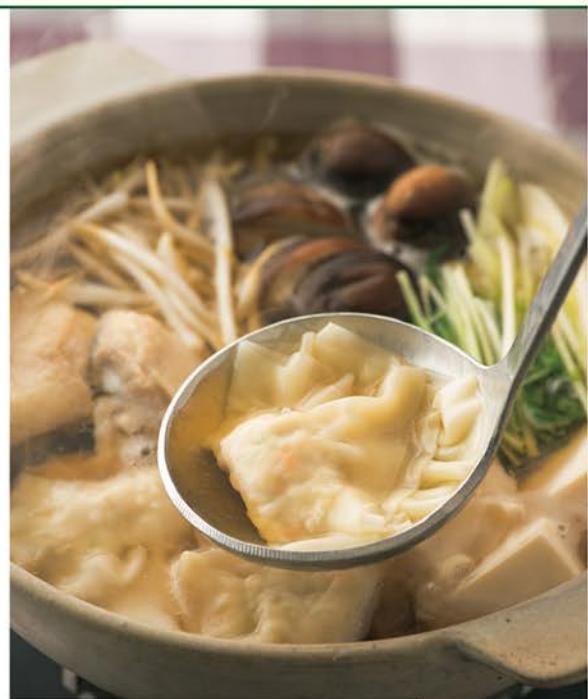
1人分 374 kcal 塩分 1.7g 25分

### \* 材料(4人分)

ぶり……………4切れ	A だし昆布……………20cm
しょうが……………1/2個	酒……………1カップ
長ねぎ……………2本	水……………5カップ
白菜……………1/2株	小ねぎ……………適量
にんじん……………1本	ポン酢しょうゆ
しめじ……………1パック	

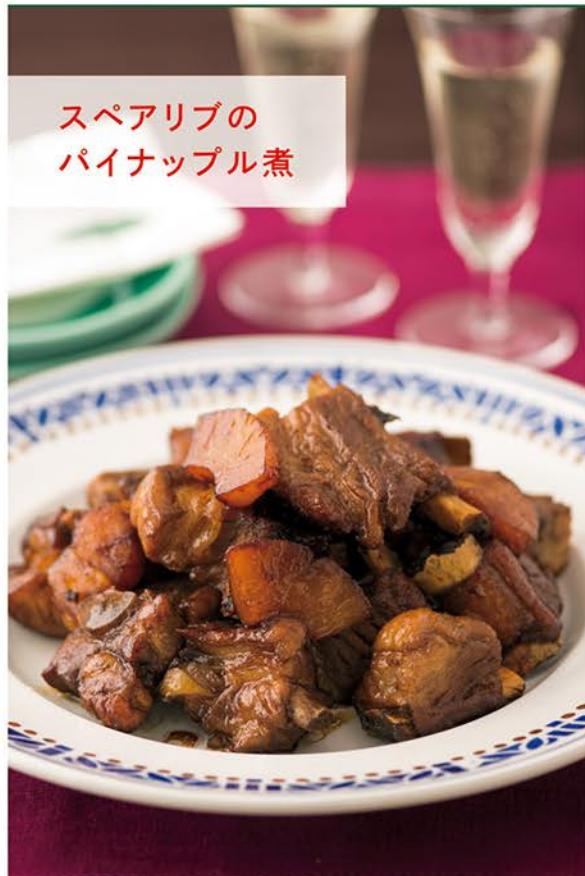
### \* 作り方

- 1 ぶりは半分に切って熱湯にさっとくぐらせ、表面が白くなったら冷水にとる。
- 2 しょうがはすりおろす。
- 3 ねぎは4cm長さに切り、フライパンで軽く焼き目をつける。白菜はざく切り、にんじんは皮をむいてピーラーで薄く削る。しめじは石づきを除き、小分けにする。
- 4 鍋に[A]を合わせて火にかけ、煮たつ直前に昆布をとり出す。[1]～[3]を適宜加えて煮ながら、火が通ったものから、[2]と小ねぎの小口切りを薬味に、ポン酢しょうゆでいただく。



生つみれワンタン鍋

## スペアリブの パイナップル煮



トロピカルな味わいの、スペアリブの煮もの。

スパークリングワインによく合います。

1人分 539kcal 塩分 2.0g 30分

(圧を抜く時間は除く)

### \* 材料(4人分)

スペアリブ ..... 700g

パイナップル(缶詰) ..... 小1缶

にんにく ..... 2片

A

酢 ..... 大さじ2

砂糖 ..... 大さじ1

しょうゆ ..... 大さじ3

塩 ..... 小さじ1/2

水 ..... 1カップ

サラダ油

### \* 作り方

- スペアリブは肉に数カ所切り込みを入れる。
- パイナップルは4等分に切り、缶汁はとりおく。にんにくは皮をむいてつぶす。
- フライパンにサラダ油少々を熱し、中強火～強火でスペアリブの全体に焼き色をつける。熱湯を浸るくらいに加えて強火で1～2分煮、湯を捨てて圧力鍋に移す。
- [3]の鍋にパイナップル、缶汁、にんにく、[A]を加えて火にかける。重りがふれて圧がかかったら、中火で15分ほど煮る。火を止め、圧が完全に抜けるまでそのままおく。

## COOKING support 1412 おすすめメニュー

ふっくらと蒸し焼きにしたサーモンに、野菜たっぷりのソースをかけます。

1人分 341kcal 塩分 2.1g 20分

### \* 材料(4人分)

サーモン	..... 4切れ	にんにく	..... 1片
ズッキーニ	..... 1/2本	エスピー食品「S&Bシーズニングラタトウイユ」	..... 1袋(2人前)
なす	..... 1本	トマト水煮(カット)	..... 1/2缶
玉ねぎ	..... 1/2個	塩	こしょう
パプリカ(赤・黄)	..... 各1/2個	白ワイン	オリーブ油

### \* 作り方

- サーモンは塩とこしょう各少々をする。フライパンにクッキングシートを敷いて並べ入れ、白ワイン大さじ3をふって弱火にかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ズッキーニ、なす、玉ねぎ、パプリカは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油大さじ2とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら残りの[2]を加えてよく炒める。「S&B シーズニング ラタトウイユ」、トマト水煮を加えて5分ほど煮、塩で味を調える。
- [1]を器に盛り、[3]をかける。

## 蒸しサーモンの ラタトウイユソース



## 赤えびのトマトチーズパスタ



赤えびのうまみとチーズのコクが生パスタにからんで、驚きのおいしさ！

1人分 526 kcal 塩分 3.1g 20分

### \* 材料(4人分)

生パスタ (フェットチーネなど)…4人分	にんにく……………1片
赤えび ………………8尾	トマト水煮(カット)………1缶
モツツアレラチーズ……100g	バセリ(みじん切り)……適量
	塩 オリーブ油 こしょう

### \* 作り方

- 1 パスタは塩を加えた湯で表示時間より30秒ほど短くゆでる。ゆで汁は1/2カップほどとりおく。
- 2 えびは頭をはずして殻をむき、大きければ2~3等分に切る。頭はとりおく。チーズは角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ4とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらえびの頭を加えてしっかり炒める。
- 4 [3]にえびの身を加えて炒め、色が変わってきたらトマト水煮、[1]のゆで汁を加えて1分ほど煮る。塩とこしょう各少々で味を調える。
- 5 [4]にパスタを加えてからめ、チーズを加えてさっとからめる。器に盛り、バセリを散らす。

塩分控えめの豆乳鍋つゆを使って。  
メはパスタやご飯を加えるのがおすすめです。

1人分 673 kcal 塩分 3.8g 20分

### \* 材料(4人分)

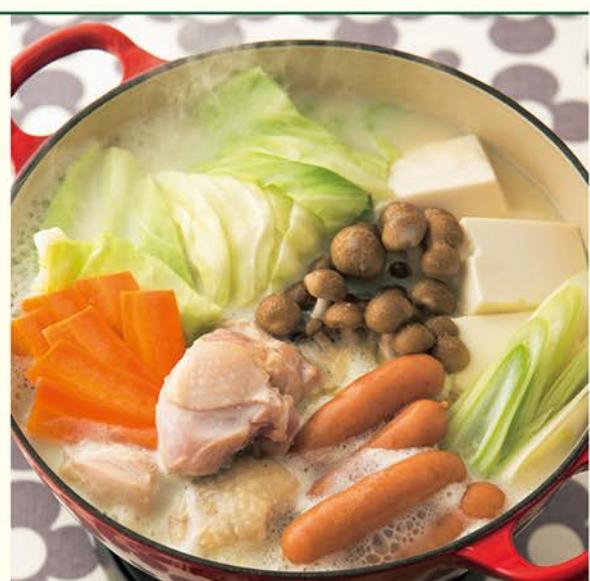
キッコーマン「豆乳鍋つゆ まろやか塩」……………1パック	キャベツ ………………1/4個
鶏もも肉……………1枚	にんじん ………………1/2本
Yes! YAOKO value 「使い方いろいろ きぬ」…1丁	長ねぎ ………………1本
「使い方いろいろ きぬ」…1丁	しめじ……………1パック
ワインソーセージ……1袋	パスタ、ご飯、粉チーズ ……………各適宜

### \* 作り方

- 1 鶏肉と豆腐は食べやすく切る。キャベツはざく切り、にんじんはたんざく切り、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを落として小分けにする。
- 2 鍋に「豆乳鍋つゆ まろやか塩」をよくふって入れ、煮たら[1]とソーセージを適宜加えて中火で煮ながら、火の通ったものからいただく。
- 3 鍋のメは、ゆでたパスタや、ご飯を加えてさっと煮、粉チーズをふっていただく。



キッコーマン  
「豆乳鍋つゆ  
まろやか塩」



### あっさり豆乳鍋



ねぎたっぷりのピリ辛しょうゆダレと、人気の塩ダレ。2種のタレで楽しめます。

\* 材料(4人分)

1人分 415 kcal 塩分 2.3g 20分

牛肉(しゃぶしゃぶ用) ······	400g	ごま油 ······	小さじ1
えのきたけ ······	1袋	豆板醤 ······	小さじ1/3
水菜 ······	1袋	【塩ダレ】	
長ねぎ ······	1本	ごま油 ······	大さじ1
大根 ······	5cm	おろしにんにく ······	小さじ1
【ピリ辛しょうゆダレ】		小ねぎ ······	2本
長ねぎ ······	1/2本	だし汁 ······	1カップ
しょうゆ ······	大さじ2	塩 ······	小さじ1/2
酢 ······	大さじ3	すり白ごま ······	小さじ2
砂糖 ······	大さじ1	かたくり粉 ······	小さじ1

\* 作り方

- 1 ピリ辛しょうゆダレを作る。ねぎは粗みじん切りにし、残りの材料と混ぜる。
- 2 塩ダレを作る。ごま油を中火で熱し、おろしにんにく、小ねぎの小口切りを炒める。香りが立ったらだし汁を加え、煮たたら塩、ごまを加える。かたくり粉を倍量の水でといて加え、トロミをつける。
- 3 野菜は食べやすく切る。
- 4 鍋に湯を沸かし、[3]を適宜入れて煮ながら、牛肉をさっとぐらせて火を通し、[1]や[2]につけていただく。



メまでおいしい鴨肉寄せ鍋



撮影／千葉充 スタイリング／二野宮友紀子



牛しゃぶ鍋 変わりダレ



メはそばを加え、鴨南蛮風に。  
鴨肉のうまみとコクを存分に味わいます。

1人分 565 kcal 塩分 2.9g 20分

\* 材料(4人分)

鴨肉 ······	300g	A 麺つゆ	(2倍濃縮) ······	1カップ
白菜 ······	1/4株	A 水	·····	4カップ
春菊 ······	1束	ゆでそば	·····	2~3玉
えのきたけ ······	1袋	長ねぎ	·····	適量
仙台麩 ······	適量	七味唐辛子	·····	

\* 作り方

- 1 鴨肉はそぎ切りにする。白菜と春菊はざく切りにする。えのきたけは根元を落として半分に切る。仙台麩は輪切りにし、ぬるま湯でもどす。
- 2 鍋に[A]を合わせて煮たて、[1]を適宜加えて中火で煮ながら、火の通ったものからいただく。
- 3 鍋のメは、そばを加えて温め、ねぎの小口切りをのせて好みで七味唐辛子をふっていただく。

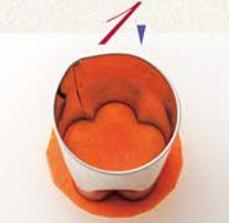
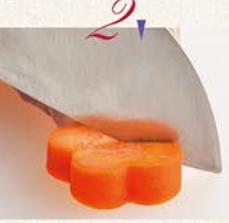
ペテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

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す。

## 飾り切り 1

おせち料理やおもてなし料理に、切り方ひとつであらたまた雰囲気が演出できる飾り切り。

ぜひ、マスターして、おもてなし上手になりましょう。

<p><b>ねじり梅にんじん</b></p> <p>立体感をもたせます。</p> 	<p><b>花形れんこん</b></p> <p>花びら形に整えます。</p> 	<p><b>里いも六方むき</b></p> <p>穴に沿って、れんこんのくわいにも用いられます。</p> 	<p><b>花しいたけ</b></p> <p>鍋もの全般に。しあわせの傘を花形に飾り切りにします。</p> 
<p>1 にんじんは好みの厚さに切って、梅型で抜きます。</p> 	<p>1 れんこんは7~8 mm厚さの輪切りにします。</p> 	<p>1 里いもは上下を少し切り落とします。</p> 	<p>1 しいたけの傘の表面に、V字の切りこみを入れます。</p> 
<p>2 包丁の刃先で、花びらの間を外側は深く、中央は浅く切りこみを入れます。</p> 	<p>2 穴の丸みに沿って右から切りこみを入れます。</p> 	<p>2 丸みのあるほうから細いほうへ向かって一気に皮をむきます。</p> 	<p>2 60度回転させて、同様に切りこみをいれます。</p> 
<p>3 切りこみに向かって斜めに三角にそぎとり、花びらに立体感をもたせます。</p> 	<p>3 逆さにして同様に切りこみを入れ、皮をむきながら丸く花びら形に整えます。</p> 	<p>3 その対面、その隣、対面とむいて、上下の面が六角形になるように整えます。</p> 	<p>3 さらに60度回転させて切りこみを入れます。</p> 

# 今が旬!

みかん



甘みが強くて、果汁がたっぷり、  
皮がむきやすくて食べやすい、  
人気の柑橘類。

ビタミン C に富み、  
薄皮には食物繊維、  
白い筋にはビタミン P が  
含まれています。  
そのままいただくほか、  
寒天やゼリーなどに。

サラダやフルーツサンドイッチにも  
おすすめです。

やさしい味わいの白身魚。  
昆布だしでねぎや豆腐と煮、  
ポン酢しょうゆでいただく  
「たらちらり」をはじめ  
ホイル焼きやグラタン、  
韓国風のピリ辛煮にもよく合います。  
皮のぬめりに生臭みがあるので、  
包丁で皮をこそげて  
ぬめりをとってから使います。  
鍋ものには、さっと熱湯をかけておくと  
臭みとアクがとれて、身もくずれにくくなります。

たら



霜に当たるとうま味が増す冬野菜の代表。

漬けものをはじめ、サラダやあえもの、  
煮込みやスープ、炒めものと、用途はいろいろ。

白菜



とりわけ鍋ものには欠かせません。  
加熱したときの、とろけるような甘味は  
寒い季節ならではのもの。  
葉と茎では火の通りが違うので切り分け、  
葉はざく切り、厚みのある茎は  
そぎ切りや細く切って使います。

おいしさと品質にこだわった ヤオコーおすすめ品



star select

## 「スパークリングウォーター

国産ナチュラルミネラルウォーターを使用。

豊かな緑と水の町、  
佐賀県小城市で  
生まれた炭酸水。  
国内では大変貴重な  
「ナチュラルミネラルウォーター」を  
使用しているため  
そのままでも  
おいしくいただくことができます。

プレーンタイプには、  
炭酸ガス以外の添加物は  
一切使用していないため  
焼酎やワイン、  
ウイスキーなど、  
どんなお酒を割っても  
相性抜群です。



レモンと  
グレープフルーツ、  
フレーバータイプも  
2種あります。  
年末年始の  
パーティに、  
ぜひご利用ください。

star select

「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：ビルボ 太洋社印刷所

## 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)