

# COOKING support

クッキングサポート Vol.94

2015  
JANUARY 1



特集

## おもちの アイデアメニュー集

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

# おもちの アイデア メニュー集

おもちをいただいくと、年明けを感じますね。  
お雑煮や磯辺巻き、ぜんざいなど定番の味は毎年、楽しみ!  
でも、たまには目先を変えて、  
ちょっと変わった趣向でおもちを楽しんでみませんか?  
おもちの人気おかずから、ボリュームたっぷりのお雑煮、  
レンジで作るおもちのおやつ&スイーツまで  
選りすぐりのアイデアメニューを集めました。

撮影／尾田学 スタイリング／二野宮友紀子

料理と指導 ほりえさわこ／料理研究家



祖母、母と3代続く料理研究家。明るく元気なお人柄と、合理的でおいしい料理がとりわけ子育て中のママから支持を得ています。ファミリー全員が無類のおもち好きで、冷凍庫には一年中おもちを欠かさないそう。

### a 野菜もち

とろ~りおもちに野菜がからまつて美味!  
大人数ならホットプレートでどうぞ。

#### \* 材料(2~3人分)

切りもち	3~4個	ちりめんじやこ	大さじ3
白菜	2枚	スライスチーズ	3枚
にんじん、大根	各3cm	削りがつお	1袋
ピーマン	1個	サラダ油 鶏ガラスープの素	

しょうゆまたはポン酢しようゆ

#### \* 作り方

- 1 もちは半分に切って厚みを半分にする。
- 2 白菜は1cm幅、にんじんと大根はたんざく切り、ピーマンは縦半分の1cm幅に切る。
- 3 [2]をフライパンに入れ、サラダ油大さじ1と鶏ガラスープの素少々をまぶす。[1]、ちりめんじやこ、チーズをのせてふたをし、弱火で4~5分加熱する。
- 4 もちが柔らかくなったら削りがつおをふり、しょうゆかポン酢しようゆをかける。

1人分 266kcal 塩分 1.5g

もちは長さを半分に切ってから、  
切り口を上にして  
厚みを半分に切ると  
安定して切りやすいです。



a

b



## b おもち入り酢豚

おもちに甘酢あん、が想定外のおいしさ！

ボリューム満点、男子に大うけです。

### \* 材料(2~3人分)

切りもち … 2~3個

豚肉(薄切り) … 150g

干しいたけ … 2枚

玉ねぎ … 1/2個

ピーマン … 1個

A しょうゆ、砂糖、酢、  
トマトケチャップ … 各大さじ1  
鶏ガラスープの素 … 少々  
水 … 大さじ4  
豆板醤 … 少々  
かたくり粉 … 小さじ1  
しょうゆ かたくり粉 サラダ油

### \* 作り方

- もちは1個を4つに切る。
- 豚肉はしょうゆ小さじ1を手ではたきつけながら3つに折りたたみ、かたくり粉大さじ1をまぶす。
- 干しいたけはもどして水気を絞り、そぎ切りにする。玉ねぎとピーマンは食べやすく切る。
- フライパンにサラダ油少々を熱して[2]を焼き、とり出す。
- [4]のフライパンにサラダ油少々を足し、[1]を焼いてとり出す。
- [5]のフライパンにサラダ油少々を足して[3]を炒め、しんなりしたら[A]を合わせて回し入れ、トロミがつくまで煮る。[4]と[5]をもどして全体にからめる。

1人分 286 kcal 塩分 1.6g

## c おもちと里いものラザニア風

ミートソース&チーズがおもちと相性抜群！

育ち盛りの子どもたちに人気です。

表紙の  
料理

### \* 材料(2~3人分)

切りもち … 2~3個

里いも … 100g

ミニトマト … 5~6個

ミートソース(市販) … 150g  
豆乳 … 大さじ2~3  
ピザ用チーズ … 適量  
オリーブ油

### \* 作り方

- もちは半分に切って厚みを半分に切り、オリーブ油少々で両面を焼く。
- 里いもは洗ってラップに包み、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、皮をむいて1cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。
- 耐熱容器にミートソース大さじ1を敷き、[1]と[2]を並べる。豆乳と残りのミートソースをかけてチーズを散らし、オーブントースターで10分ほど焼く。

1人分 244 kcal 塩分 1.1g



## d チーズ磯辺焼き

バターで焼いたもちと具の組み合わせが絶妙！

おやつや夜食にぴったりです。

### \* 材料(4人分)

切りもち … 4個 プロセスチーズ(切れてるタイプ) … 4枚

焼きのり … 1/2枚 小女子のつくだ煮 … 小さじ4

バター

### \* 作り方

- フライパンにバター大さじ1を溶かし、もちを並べ入れて両面を焼く。
- 焼きのりを4等分して広げ、[1]、チーズ、つくだ煮をのせて巻く。

1人分 226 kcal 塩分 0.9g

c

d

# いろんな味と具で楽しむアイデア雑煮

人気のカレー味やピリ辛味、豆乳仕立てなど、食べごたえ満点のアイデア雑煮を集めました。  
たっぷり作って鍋仕立てにするのもおすすめ！大人数でワイワイ囲めます。

## a 韓国風ギョーザ入り雑煮

ピリ辛味のギョーザ入りでボリューム◎。

### \* 材料(2人分)

切りもち … 2~4個

干ししいたけ … 1枚

牛肉(切り落とし) … 50g

水としいたけのもどし汁

… 合わせて1カップ

A にんにく … 1片

ねぎの青い部分 … 1本分

顆粒スープの素 … 小さじ1と1/2

もやし … 50g

白菜キムチ … 30g

牛ひき肉 … 80g

もめん豆腐 … 50g

ギョーザの皮 … 12枚

焼肉のタレ ごま油

かたくり粉 しょうゆ

塩 こしょう

粉唐辛子

### \*作り方

1 もちは半分に切る。

2 干ししいたけはもどし、もどし汁はとりおいて、せん切りにする。

牛肉は細く切って焼肉のタレ大さじ1をもみこみ、ごま油大さじ1/2でしいたけと炒める。

3 [A]を鍋に入れて火にかけ、5~6分煮て、にんにくとねぎをとり出す。

4 もやはラップをして600Wの電子レンジで1分加熱し、刻む。キムチはみじん切りにする。ひき肉、豆腐、かたくり粉とごま油各大さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1を加えて混ぜ、ギョーザの皮で包み、端と端を止め。

5 [3]に[4]と[1]を加えて3~4分煮、塩、こしょう、しょうゆ各少々で味を調える。

6 器に盛って[2]をのせ、粉唐辛子をふる。

\*好みで韓国風のりをのせても。

1人分 557kcal 塩分 2.5g

a



端と端を重ねて止め、帽子のような形にします。  
皮に少し水をうけ、指でギュッと押さえます。

## b カレー雑煮

スパイスの風味が食欲を誘うスープカレー風。

### \* 材料(2人分)

切りもち … 2~4個

鶏もも肉 … 1/2枚

にんにく … 1片

玉ねぎ … 1/2個

水 … 2カップ

A 固形スープ … 1個

カレー粉 … 小さじ2~3

白ワイン … 大さじ2

トマト … 1個

エリンギ … 1パック

ブロッコリー … 50g

しょうゆ カレー粉

サラダ油 ナンプラー

### \*作り方

1 鶏肉はひと口大に切り、しょうゆ大さじ1/2とカレー粉小さじ1をもみこむ。

2 にんにくは薄切りにしてサラダ油大さじ1で炒め、[1]を加えて焼きつける。

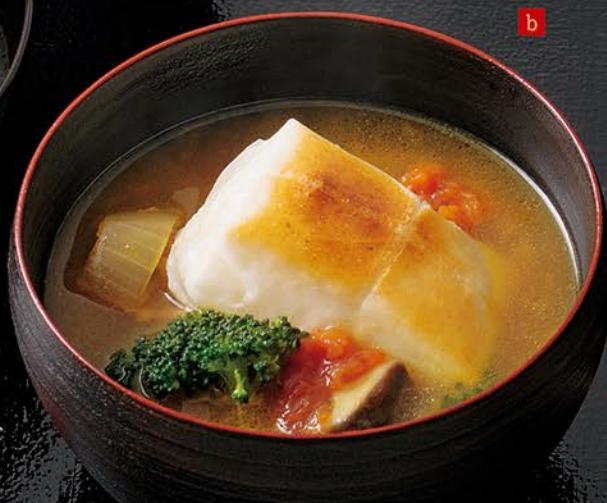
3 玉ねぎは1cm幅に切って[2]に加え、[A]を加えて煮たて、弱火にする。

4 トマトは横半分に切り、エリンギは縦半分の斜め切り、ブロッコリーは小房に分ける。[3]に加えて3~4分煮、トマトの皮を除き、ナンプラー小さじ1で味を調える。

5 もちはオーブントースターでこんがりと焼き、[4]と器に盛る。

1人分 750kcal 塩分 2.5g

b



## c 豆乳担担雑煮

豆乳ベースのヘルシーでやさしいお雑煮。

### \* 材料(2人分)

切りもち … 2~4個	すり白ごま … 小さじ2
豚ひき肉 … 100g	小松菜 … 50g
しょうが(みじん切り) … 小さじ1	にんじん … 小1/3本
しょうゆ … 大さじ1	もやし … 50g
A 砂糖 … 大さじ1	豆乳 … 1カップ
かたくり粉 … 小さじ1	鶏ガラスープの素 ラー油

### \* 作り方

- 1 もちは半分にして厚みを半分に切る。
- 2 耐熱ボウルにひき肉、しょうが、[A]を合わせてよく混ぜ、ドーナツ状にする。600Wの電子レンジでラップなしで2分加熱し、フォークで細かくくずし、すり白ごまを混ぜる。
- 3 小松菜は3cm長さに切り、にんじんはピーラーでリボン状にスライスする。もやしは洗って水気をきる。
- 4 鍋に水1カップ、豆乳、鶏ガラスープの素小さじ2、[1]を入れて火にかける。沸騰直前に[3]を加えて2~3分煮る。
- 5 器に盛って[2]をのせ、ラー油少々をふる。

1人分 415kcal 塩分 2.5g



ひき肉をドーナツ状にすると、  
均一に火が通ります。  
調味料を含ませるようにしながら  
フォークでくずし混ぜます。

c

## d 揚げ出しものみぞれ仕立て

おもちと具を揚げてコクをプラス。

### \* 材料(2人分)

切りもち … 2~4個	だし汁 … 1カップ
豆腐 … 1/2丁	A 塩 … 小さじ1/4
甘塩たら … 大1切れ	しょうゆ … 小さじ1
ねぎ … 1/2本	ゆずの皮 … 少々
大根 … 200g	こしょう しょうが汁
	かたくり粉 揚げ油

### \* 作り方

- 1 もちは半分に切る。
- 2 豆腐はひと口大に切って水気をよくきる。たらはひと口大のそぎ切りにして軽くこしとうをふり、しょうが汁少々をかける。
- 3 ねぎは3cm長さの4つ割りにする。
- 4 大根はすりおろす。
- 5 [1]、[2]にかたくり粉をまぶし、中温の油で揚げる。
- 6 鍋に[A]と[3]を入れて煮たて、[4]と[5]を入れてひと煮する。器に盛って松葉ゆず(14ページ参照)を飾る。

1人分 327kcal 塩分 1.8g

カップに入れて

お湯を注げば完成!

## e クイック梅昆布雑煮

切りもち1個は半分に切ってバター少々で焼き、カップに入れる。梅干しととろろ昆布各適宜を入れて熱湯約1カップを注ぎ、しょうゆ少々をたらす。刻みのり適量を散らす。



# レンチンおもちでおやつ＆スイーツ

切りもちをレンジにかけてつき混ぜると、まるでつきたてのようにやわやわに!  
電子レンジで手軽に作れるおやつとスイーツを集めました。

\*材料は作りやすい分量です。



## a からみもち 3種

おやつはもちろん、酒肴にもうれしい!

### \*作り方

- 大根150gはすりおろし、軽く汁気をきる。酢大さじ1、砂糖大さじ1/2、塩少々、ちりめんじやこ大さじ2を混ぜる。
- 小ねぎ1本は小口切りにし、ひき割り納豆100g、添付のタレ、しょうゆ少々、すり白ごま小さじ1と混ぜる。
- たらこ1/2腹(50g)は薄皮を除き、マヨネーズ大さじ1としょうゆ少々を混ぜる。
- 耐熱ボウルに切りもち2個と水大さじ2を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。柔らかくなったらすりこ木で水がなくなるまでつき混せてなめらかにし、手をぬらしてひと口大に丸める。[1]～[3]をそれぞれからめる。



全量 699kcal 塩分 4.7g

もちが“柔らかくなったら、水を吸収するまで”すりこ木で“つき混ぜて”なめらかにします。

## b からいももち

からいも=さつまいもをつき混ぜた、宮崎名物。

### \*作り方

- さつまいも1/2本(100g)は皮をむいて2cm角に切り、耐熱ボウルに入れて水1/4カップを加え、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 切りもち1個は半分に切って[1]にのせ、ラップをして1分加熱する。塩ひとつまみ、砂糖大さじ2を加えてすりこ木でつき混ぜる。
- 菜箸2本でもちを巻きとりながら形作り、きな粉をまんべんなくまぶす。黒砂糖少々をのせる。

全量 408kcal 塩分 1.5g

## c いちご大福

あの⼈気和菓子がおうちでできちゃう!

### \*作り方

- 耐熱ボウルに切りもち2個と水1/4カップを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。すりこ木でつき混ぜ、砂糖1/4カップを加えてよく混ぜる。
- まな板にかたくり粉をまんべんなく広げて[1]をのせ、2つに折って4等分する。軽く丸めて人肌になるまでおく。
- いちご4個はへたをとり、1個をこしあん20gで包む。4個作る。
- [3]を[2]で包む。

全量 527kcal 塩分 0.0g



まず、ラップを使っていちごをこしあんで包みます。



次に、あんこ玉の上に柔らかくしたもちのせ、かぶせるように包みます。

## d ひと口豆大福

お正月の黒豆をリメイク。大きさは好みでどうぞ!

### \*作り方

- 耐熱ボウルに切りもち1個と水大さじ2を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。塩ひとつまみを加え、すりこ木でなめらかにつき混ぜる。
- 黒豆の甘煮大さじ3の汁気をきり、[1]に加えて混ぜる。
- [2]をまとめてかたくり粉の上にとり出し、ひと口大に丸める。

全量 219kcal 塩分 0.4g

a

からみもち3種



b

からいももち



c

いちご大福



d

ひと口豆大福



## 今月のおすすめメニュー

新しい年の始まり。今年も、旬の素材をとり入れたメニューで元気に過ごしましょう。



イベリコ豚のしゃぶしゃぶ

イベリコ豚で、ちょっとリッチに。

うま味たっぷりの専用スープでいただきます。

COOKING  
support 1501おすすめメニュー

1人分 308 kcal 塩分 2.4g 10分

## \* 材料(4人分)

イベリコ豚(肩ロース) ······	400g	生しいたけ ······	4枚
大根 ······	20cm	モランボン「匠のれん」スープで	
にんじん ······	1本	しゃぶしゃぶ ······	1パック
白菜 ······	4枚	Yes! YAOKO「国産ゆず果汁	
長ねぎ ······	1本	ぽん酢 ······	適量

## \* 作り方

- 1 大根、にんじんはピーラーで薄く削る。白菜は、茎は3cm幅のそぎ切り、葉はざく切りにする。ねぎは薄い斜め切りにする。しいたけは軸を落とし、食べやすく切る。
- 2 鍋に「スープでしゃぶしゃぶ」と水1400mlを入れて火にかける。煮たら豚肉と[1]を加え、火が通ったものから「ぽん酢」をつけていただく。

COOKING  
support 1501おすすめメニュー

脂ののった旬のぶり。梅の酸味をきかせた、いつもとはひと味違う照り焼きに。

## \* 材料(4人分)

1人分 434 kcal 塩分 2.7g 20分

ぶり ······	4切れ	しょうゆ、みりん ······	各大さじ2
かぼちゃ ······	1/6個(300g)	酒、酢 ······	各大さじ1
なす ······	2本(140g)	砂糖 ······	大さじ1/2
さやいんげん ······	8本	塩	酒 サラダ油
梅干し ······	3個		

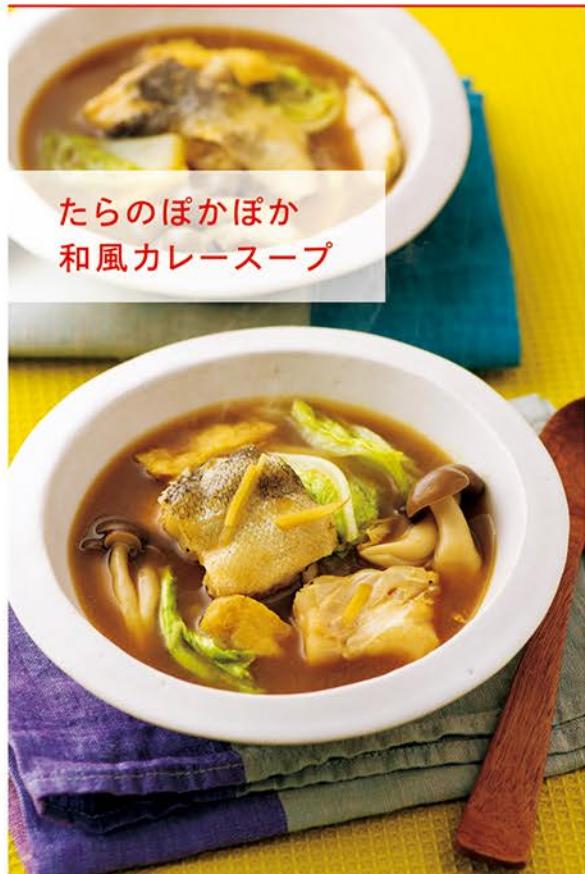
A

酒、酢 ······	各大さじ1
砂糖 ······	大さじ1/2
塩	酒 サラダ油

## \* 作り方

- 1 ぶりは塩と酒各少々をふる。
- 2 かぼちゃはひと口大に切り、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。なすは縦半分に切って皮に切りこみを入れ、同様に3分弱加熱する。いんげんは半分に切る。
- 3 梅干しは種をとって包丁でたたき、[A]を混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油適量を熱し、[2]を焼いてとり出す。
- 5 [4]のフライパンを拭いてサラダ油適量を足し、水気を拭いたぶりを入れ、両面を焼く。脂を拭き、[3]を加えてからめる。器に盛り、[4]を添える。

ぶりの  
さっぱり梅焼き



## たらのぽかぽか 和風カレースープ

麺つゆとルウで作る、まろやかな味わいのカレースープ。身体が芯から温まります。

1人分 178kcal 塩分 3.2g 15分

### \* 材料(4人分)

生たら	4切れ	麺つゆ(3倍濃縮)
白菜	1/6株	A 60ml
油揚げ	1枚	水 3カップ
しめじ	1パック	カレールウ 2皿分
しょうが	1かけ	酒 塩 こしょう

### \* 作り方

- たらはそぎ切りにし、酒、塩、こしょう各少々をふる。
- 白菜はざく切り、油揚げ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。しょうがはせん切りにする。
- 鍋に[A]を合わせて煮たて、しょ  
うがと[1]を入れて弱火にし、残  
りの[2]を入れる。たらに火が  
通ったらルウを溶かし、トロミを  
つける。



Yes! YAOKO  
昔ながらの油揚げ

## COOKING support 1501 おすすめメニュー

仕上げにバターを落として風味とコクをプラス。  
豚肉は湯通しし、余分な脂を落とします。

1人分 655kcal 塩分 1.8g 25分

### \* 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)	400g	キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1個	にんじん	1/2本
じゃがいも	4個	だし汁 みそ バター	

### \* 作り方

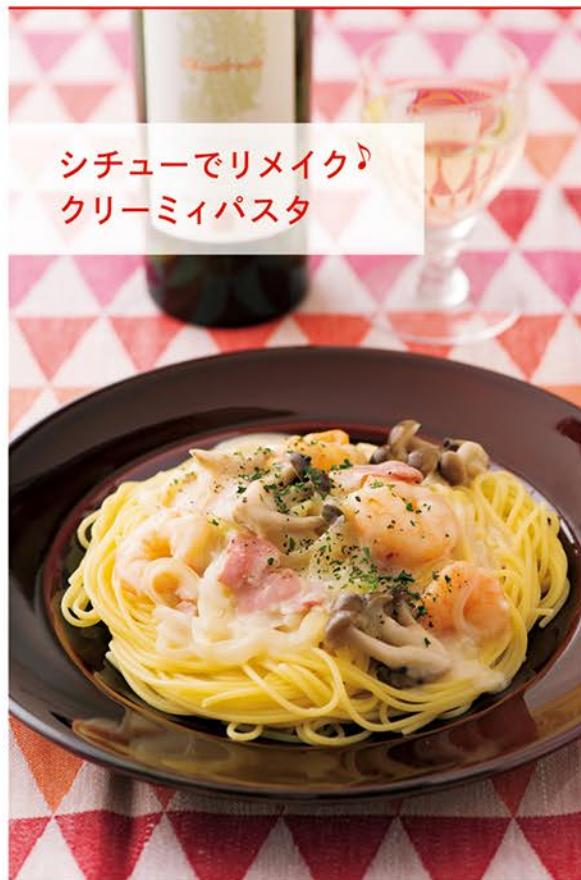
- 豚肉は2~3等分に切って沸騰した湯にくぐらせ、水気を  
きる。
- 玉ねぎは8等分のくし形切り、じゃがいもは皮をむいて半  
分に切る。
- キャベツはざく切り、にんじんはたんざ  
く切りにする。
- 鍋にだし汁4カップを煮たててみそ大  
さじ4をとき入れ、[1]と[2]を加えて  
弱火で煮る。じゃがいもに火が通った  
ら[3]を加えて煮、バター大さじ2を落  
とす。



Yes! YAOKO  
だし入りみそ



豚肉と玉ねぎの洋風みそ鍋



## シチューでリメイク♪ クリーミィパスタ

シチュールウで作る、お手軽パスタ。  
シチューが残ったときのリメイクにもおすすめ。

### \* 材料(4人分)

1人分 711kcal 塩分 2.2g 20分

むきえび	300g
ベーコン	3枚
玉ねぎ	1と1/2個
しめじ	1パック
スパゲッティ	4人分

A	クリームシチュールウ	1/2箱
	牛乳	ルウの表示分
	水	ルウの表示分
	粉チーズ	大さじ2~3
	パセリ(みじん切り)	少々
	塩 オリーブ油 白ワイン	
	粗びき黒こしょう	

### \* 作り方

- えびはさっと洗う。ベーコンは2cm幅に切る。
- 玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを落として小分けにする。
- スパゲッティは塩を加えた湯でゆでる。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[1]を炒め、色が変わったら[2]を加えて白ワイン大さじ1をふり、炒める。[A]の牛乳と水を加えて5分煮、ルウをとき入れて2~3分煮る。粉チーズを混ぜる。
- 器に[3]を盛り、[4]をかける。パセリと粗びき黒こしょう少々をふる。



Yes! YAOOKO  
那須牛乳

京よりなめらかにしたいときは、シチューをコンソメスープでときのばします。

## COOKING support 1501 おすすめメニュー

かきに卵液をからめて焼き、うま味を閉じこめます。  
「マジックソルト」とおろしにんにくが味の決め手。

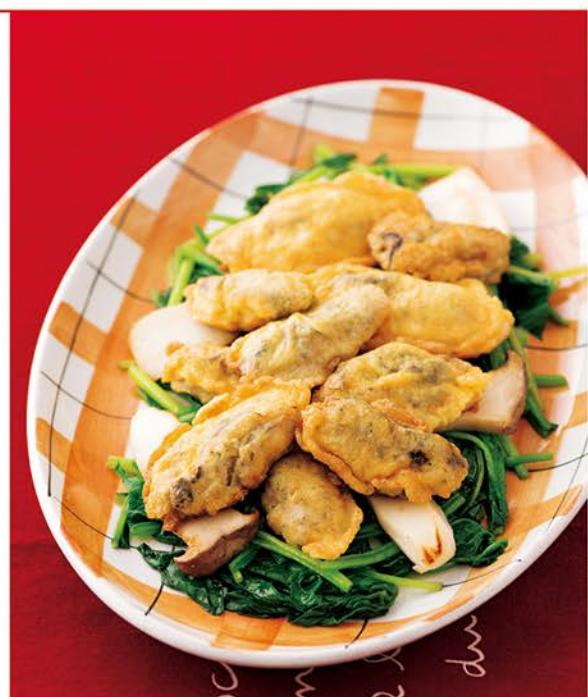
### \* 材料(4人分)

1人分 143kcal 塩分 1.6g 20分

かき	1パック	粉チーズ	大さじ1
S&B「マジックソルト」		おろしにんにく(チューブ)	
大さじ1		4~5cm	
ほうれんそう	1/2束	A S&B「マジックソルト」	
エリンギ	1パック		少々
卵	1個	しょうゆ	少々
		小麦粉 オリーブ油	

### \* 作り方

- かきは流水でやさしく洗って水気を拭き、「マジックソルト」をふって小麦粉を全体に薄くまぶす。ほうれんそうはざく切り、エリンギは薄切りにする。
- 卵はときほぐし、粉チーズを混ぜる。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を熱しておろしにんにくを入れ、[2]にくぐらせたかきを並べて中火で両面をこんがりと焼き、とり出す。
- [3]のフライパンを拭いてオリーブ油少々を足し、ほうれんそうとエリンギを炒め、[A]で調味する。器に敷き、[3]をのせる。



かきのガーリックピカタ



## ポークソテー マッシュクリームソース

マッシュルームのうま味がとけ出した  
濃厚クリームソースでいただきます。

1人分 671kcal 塩分 1.2g 20分

### \* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用)…	4枚	生クリーム …… 1カップ
マッシュルーム ……	1パック	粒マスタード …… 大さじ1
玉ねぎ……………	1/4個	白ワイン …… 1/4カップ
トマト……………	1個	塩 …… 小さじ1/4
にんにく(みじん切り) ……………	大さじ1	こしょう …… 少々
		塩 こしょう 小麦粉
		オリーブ油 バター

A

### \* 作り方

- 豚肉は筋切りをし、塩とこしょう各少々をして小麦粉を薄くまぶす。
- マッシュルームは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、[1]の両面を焼いて火を通し、器に盛る。
- [3]のフライパンを拭いてバターサーティーワン大さじ1を熱し、にんにくと[2]を入れて炒める。[A]を加えて煮つめ、[3]にかける。

## COOKING support 1501 おすすめメニュー

こんがり焼いたさばを、南蛮酢にジュッと漬けて。  
シャキシャキの生野菜もアクセントです。

1人分 258kcal 塩分 1.5g 20分

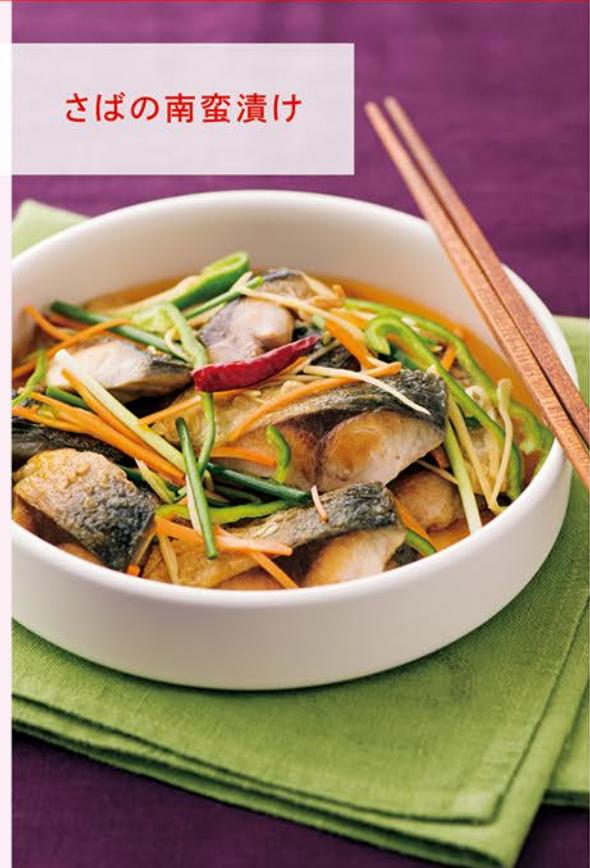
### \* 材料(4人分)

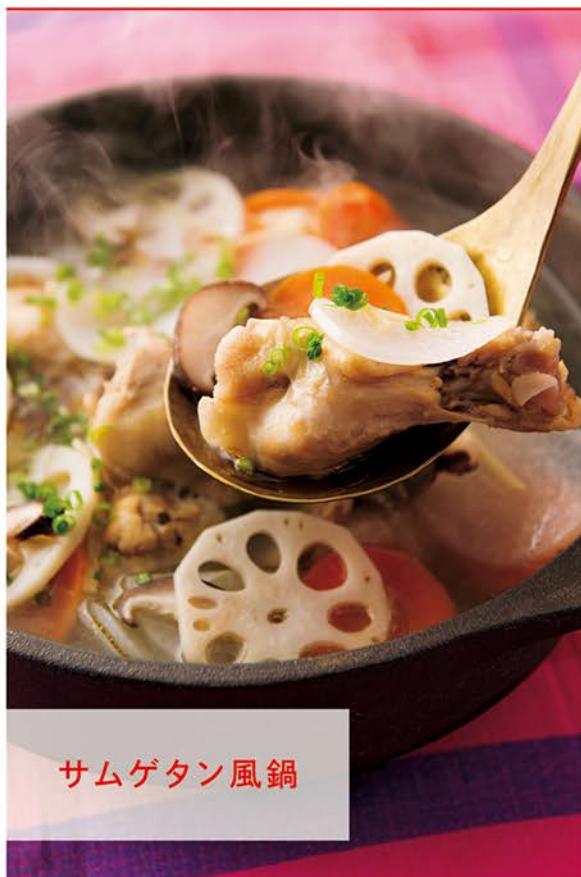
さば(三枚おろし) ……	2枚	酢 …… 1/2カップ
にんじん ……	40g	砂糖 …… 大さじ2
ピーマン ……	3個	しょうゆ …… 大さじ1と1/2
しょうが…………	1かけ	水 …… 1/4カップ
小ねぎ ……	3本	赤唐辛子 …… 2本
		塩 サラダ油

A

### \* 作り方

- さばはひと口大のそぎ切りにし、塩小さじ1/2をふって10分ほどおく。
- にんじん、ピーマン、しょうがはせん切り、小ねぎは5cm長さに切る。
- バットなどに[A]を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]の水気を拭いて両面をこんがりと焼き、熱いうちに[3]に漬ける。[2]も一緒に漬け、味をなじませる。





丸ごとの鶏を煮こむ韓国風の薬膳鍋、「サムゲタン」風。手羽元で手軽に作ります。

1人分 180 kcal 塩分 3.4g 45分

\* 材料(4人分)

鶏手羽元	8本	水	8カップ
大根	1/2本	鶏ガラスープの素	大さじ2
にんじん	1本	A 塩	小さじ1
れんこん	1/3節	酒	小さじ1
生しいたけ	5枚	小ねぎ	適量
しょうが	1かけ	塩 ごま油	

A

\* 作り方

- 1 大根、にんじん、れんこんは輪切り、しいたけは薄切り、しょうがはせん切りにする。
- 2 鍋に[A]、しょうが、手羽元を入れて火にかけ、煮たったら中火で30分ほど煮る。残りの[1]を加えて火が通るまで煮、味をみて塩で調える。
- 3 小ねぎの小口切りを散らし、ごま油少々を回しかける。

野菜たっぷりでお腹も大満足のピリ辛鍋。  
メはうどんやご飯がおすすめです。

1人分 298 kcal 塩分 4.4g 15分

\* 材料(4人分)

牛肉(薄切り)	400g	モランボン「マイルドキムチチゲ用	
キャベツ	1/4個	スープ 中辛	1袋
にんじん	1本	白菜キムチ	適量
しめじ	1パック	コチュジャン 塩 こしょう	
えのきたけ	1袋		

\* 作り方

- 1 牛肉は食べやすく切る。キャベツはざく切り、にんじんはたんざく切り、しめじとえのきたけは石づきを落として小分けにする。
- 2 鍋に「マイルドキムチチゲ用スープ」を煮たて、[1]を加えてアクをとりながら煮る。火が通ったらキムチを入れてひと煮し、味をみてコチュジャン、塩、こしょう各適量で調える。



牛肉といろいろ野菜の  
キムチ鍋



## スペアリブの オランジーナ煮



微炭酸のオレンジジュース「オランジーナ」で煮ることで、風味よく柔らかく仕上がります。

1人分 658 kcal 塩分 2.7g 55分

### \* 材料(4人分)

スペアリブ ..... 12本  
玉ねぎ ..... 1個  
にんにく ..... 2片

A サントリー「オランジーナ」 ..... 800~840ml  
マーマレード ..... 100g  
しょうゆ ..... 60ml  
粗びき黒こしょう ..... 少々

### \* 作り方

- フライパンを熱してスペアリブの全面を焼きつけ、鍋に移す。浸るくらいの水を加えて20分ほどゆで、ゆで汁を捨てて。
- 玉ねぎ、にんにくはすりおろす。
- フライパンに[2]と[A]を入れて煮たたせ、[1]のスペアリブを入れて、焦がさないようにときどき返しながら、強火で15分、弱火で10分ほど煮る。



サントリー  
「オランジーナ」

# COOKING

support 1501 おすすめメニュー

おでんのスープで炊く、うま味たっぷりご飯。  
おでんが残ったときのリメイクにもおすすめ。

1人分 439 kcal 塩分 1.7g 10分  
(炊飯時間は除く)

### \* 材料(4人分)

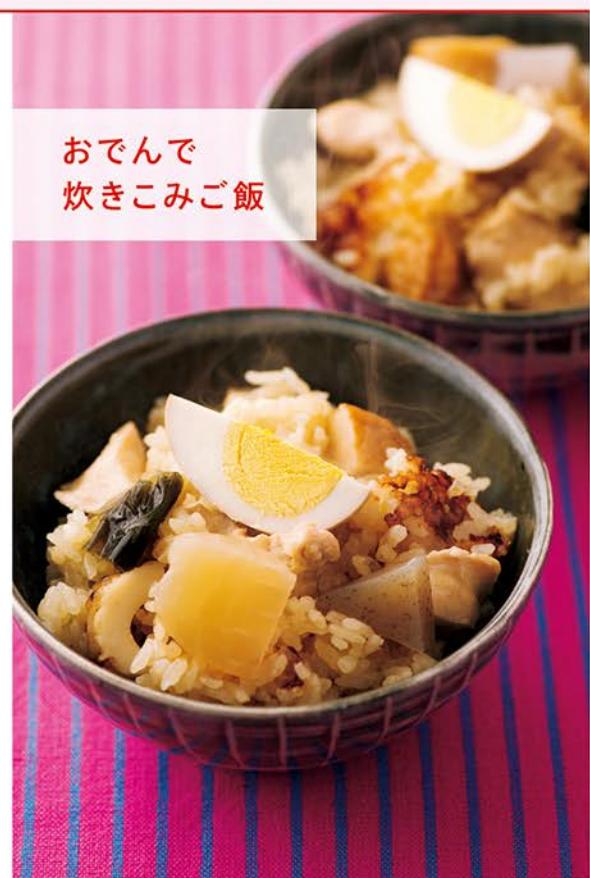
Yes! YAOKO「旨みスープ おでん」 ..... 1袋  
米 ..... 2合  
鶏むね肉 ..... 1枚  
A しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1

### \* 作り方

- 「おでん」の具はひと口大に切る。スープはとりおく。
- 鶏肉はひと口大に切り、[A]で下味をつける。
- 米はといで炊飯器に入れ、[1]のスープを加えて目盛りまで水を注ぐ。[2]をのせ、普通に炊く。
- 炊き上がったら、[1]のゆで卵以外の具をざっくりと混ぜ、器に盛ってゆで卵をのせる。



Yes! YAOKO  
旨みスープ おでん



撮影／千葉充 スタイリング／二野宮友紀子

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 2

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の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す。

### 手綱こんにゃく



手綱に似せて仕上げた  
飾り切りです。



1 短い辺から  
6~7mm厚さに切ります。



2 中央に  
1本切りこみを入れます。



3 一方の端を  
切りこみの中にくぐらせます。



4 手綱の形に整えます。

### 松葉ゆず



そぎとったゆずの皮を、  
松葉の形に整えます。



1 黄色い表皮を  
薄くむきます。



2 内側の白いわたを  
そぎとります。



3 細長い長方形に整え、  
互い違いに切り目を入れます。



4 切った端をねじるように重ねて  
松葉の形に整えます。

### 飾りかまぼこ



上の部分  
(主に色のついた部分)を  
手綱に似せて仕上げます。



1 1cm厚さに切り、  
包丁の峰で板からはずします。



2 皮をむく要領で、上部を  
2mm厚さに2/3ほど切ります。



3 むいた部分の中央に  
2~3cmの切り目を入れます。



4 端を切りこみの中にくぐらせ、  
本体に沿わせて整えます。

今

が

いちご



キュートな形と鮮やかな色、  
豊かな香りと甘みで、  
世代を問わず愛されるいちご。  
露地ものは5~6月が旬ですが、  
ハウスものは今がいちばんおいしい時期です。  
「とちおとめ」「あまおう」「紅ほっぺ」などのほか  
新品種が続々登場しています。  
水っぽくなるのをふせぐため、  
へたはつけたまま洗い、  
水気をきってからとります。

一月  
陸月

旬

!

「せり、なづな、ごぎょう、はこべら、  
ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞ七草」  
と歌に詠まれる春の七草。

すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。

七草には、冬に不足しがちな

ビタミンやミネラルが豊富なうえ、  
整腸作用や消化促進効果もあります。

ごちそう疲れの胃腸をいたわる意味でも

七草がゆは、

理にかなった

習慣です。

七草



ぶり



成長するにつれて  
呼び名が変わる出世魚。

関西以西では

お正月のお祝いに

欠かせません。

旬の冬は「寒ぶり」と呼ばれ、  
脂がのってうまみたっぷり。

定番の照り焼き、塩焼き、ぶり大根、刺身、  
ぶりしゃぶなど和風メニューが人気ですが、  
スパイスやハーブをきかせたソテー、甘酢あんなど、  
洋風や中国風のおかずにもよく合います。

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



## カップスープ

忙しい朝の元気チャージに!

忙しい朝のお助けアイテム、カップスープ。  
熱いお湯を注ぐだけで、  
あったかスープが即、できちゃいます。  
コーン、ポタージュ、わかめの3種をラインナップ。  
スープで一日を元気にスタートしましょう。



コーンスープ  
(16g×8袋)

コーンの風味と  
野菜の旨味がマッチした  
クリーミーなスープです。



ポタージュ  
(13.3g×8袋)

じゃがいもの風味と野菜の旨味が絶妙にマッチした  
クリーミーなスープです。



わかめスープ  
(5.2g×10袋)

魚介の旨味と  
胡麻の香ばしさが引き立つ  
わかめたっぷりのスープです。



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)