

COOKING

support

クッキングサポート Vol.95

2015
FEBRUARY

2

特集 **好き好き！カナッペ**

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12品



好き好き! カナッペ

パーティにも
おすすめ!
おしゃれカナッペ
身近な素材で手軽にできて、
おつまみにもなる
カナッペが大集合!

手軽につまめて見た目も可愛いカナッペは
人が集まるときにぴったりのメニュー。
ママ友パーティやお茶会、ファミリーバレンタインでも、
気張らず、気どらず楽しめます。
おつまみタイプから、野菜ベースのアイデアもの、
そしてデザートまで、オールカナッペでお届けします。
撮影/尾田学 スタイルング/二野宮友紀子



クラッカーのカナッペ

ソルトクラッカーに、好みの具をのせて。



- ゆで卵
- アンチョビー
- パプリカ
- ブラックオリーブ
- チャービル(あれば)



- クリームチーズ
- イクラ
- レモン



- タラモサラダ
- 貝割れ菜
- レモンマヨソース
(レモン汁+マヨネーズ)



*タラモサラダ

1 じゃがいも1個はラップに包み、600Wの電子レンジで4~5分、途中、上下を返して加熱する。皮をむいて、熱いうちにつぶす。
2 たらこ1/2腹は薄皮から出してほぐす。3 [1]と[2]をマヨネーズ大さじ2と1/2であえる。
※練りすぎるとじゃがいもがモチモチしてしまうので、手早くさっくりと混ぜます。



レンジにかけたじゃがいもは、4等分に包丁を入れて下の方からむくと、皮がむきやすいです。



たらこは薄皮に1本切り目を入れ、スプーンなどで身をこそげます。





料理と指導 阪下千恵 / 料理研究家

食べる人にも作る人にもやさしい料理をモットーに、雑誌やテレビ、商品開発など幅広い分野で活躍。旬の素材を大切にしたいねいでわかりやすいレシピが同世代のヤングファミリーに人気。2人の娘さんのママ。

バゲットのカナッペ

薄切りにしたバゲットに、好みの具をのせて。



- スライスチーズ
- オイルサーディン
- ミニトマト
- イタリアンパセリ



- クリームチーズ
- きゅうり
- ウインナソーセージ
- レモン



- ブリーツレタス
- ローストビーフ
- トマト
- カマンベールチーズ

ディップカナッペ

ワインにもぴったり！薄切りにしたバゲットやクラッカーにのせてどうぞ。



A アボカドディップ

アボカド1個は種と皮を除き、レモン汁小さじ2を加えてフォークでいいねにつぶす。塩少々とマヨネーズ小さじ1を加えてなめらかに混ぜ、器に盛って、パプリカパウダー少々をふる。



縦にぐるりと包丁を入れて、種に包丁の刃元を刺して、ねじって半分に割る。

B サーモンディップ

スモークサーモン50g、クリームチーズ70g、プレーンヨーグルト小さじ2、レモン汁小さじ1/2をフードプロセッサーにかけてなめらかにする。あればディルの葉をちぎって混ぜるか、添える。

C トマトディップ

トマト1個はへたと種を除き、細かく刻む。パジルの葉少々も刻む。オリーブ油小さじ2、塩と粗びき黒こしょう各少々と合わせて混ぜる。

話題性抜群! アイデアカナッペ

野菜などをベースにした、
おいしくて
注目度二重丸の
カナッペが目白押し!

a 豆腐 カナッペ

- 豆腐*
- レモンマヨソース
- スライスチーズ (レモン汁+
- コンビーフ マヨネーズ)
- ピクルス

*豆腐…しっかり水きりして厚みを半分にし、食べやすい大きさに切る。



豆腐はペーパータオルに包み、バットに網をのせて置く。水を張ったバットなどで重石をし、2時間ほどおく。

b 長いも カナッペ

- 長いも*
- ブラックオリーブ
- 生ハム
- ジェノパソース(市販)
- アボカド*

*長いも…輪切りにして皮をむく。オリーブ油少々で両面をこんがり焼く。

*アボカド…食べやすく切って、レモン汁少々をふる。



長いもは、輪切りにしてから皮をむいたほうが滑ったり、手がかゆくなりやすいです。

c じゃがいも カナッペ

- じゃがいも*
- ゆでえび
- ブロッコリーペースト*
- マヨネーズ

*じゃがいも…輪切りにしてゆでる。

*ブロッコリーペースト…

1 ブロッコリー1/3株は沸騰した湯で5~8分、柔らかくなるまでゆで、ざるに上げて湯をよくきり、刻む。

2 [1]をマスタード小さじ1、マヨネーズ小さじ2、塩とこしょう各少々であえる。





d

きゅうりカナッペ

- きゅうり*
- くるみ
- ブルーチーズ
- 蜂蜜

*きゅうり…長さ4~5等分に切り、縦半分に切る。

e

大根カナッペ

- 大根*
- スモークサーモンのマリネ*
- ケイパー

*大根…皮をむいて薄い輪切りにする。

*スモークサーモンのマリネ…

1 スモークサーモン50gは食べやすく切る。

2 玉ねぎ1/8個とパプリカ(黄)1/8個は薄切りにして水にさらし、水気を絞る。

3 [1]と[2]をオリーブ油小さじ2、白ワインビネガー(またはレモン汁)小さじ1、塩とこしょう各少々である。

f

さつまいもカナッペ

- さつまいも*
- ペッパーハム
- カマンベールチーズ

*さつまいも…輪切りにしてゆでる。

g

れんこんカナッペ

- れんこん*
- ほたてのソテー*
- スタッドオリーブ

*れんこん…皮をむいて薄い輪切りにし、ゆでる。

*ほたてのソテー…

1 ほたて貝柱は厚みを2~3つにスライスし、塩と粗びき黒こしょう各少々をふって、オリーブ油少々で両面をさっと焼く。

2 玉ねぎとパプリカ(赤)各少々は薄切りにして、ほたての横でさっと焼く。

3 [1]と[2]をボウルに入れ、イタリアンドレッシング少々をかけて味をなじませる。

バレンタインにも
おすすめ！

デザートカナッペ

バレンタインに作ってあげたい
甘いカナッペや、
子どもと一緒に楽しめる
デコカナッペがズラ〜リ！

A

ケーキ
カナッペ

B

型抜き食パンの
カナッペ



B サンドイッチ用食パンをハート型や花型で抜いて、
自由にデコっちゃいませよ！



a

- チョコクリーム
- ドライフルーツ
- ナッツ
- アラザン

b

- チョコクリーム
- チョコスプレー
- 小枝チョコレート

c

- ホイップクリーム
- チョコレート菓子
- チョコスプレー

d

- チョコクリーム
- マシュマロ
- アポロチョコレート
- ミント

e

- ホイップクリーム
- マーブルチョコレート



食パンはハート型や花型で
抜きます。型がない場合は、
コップや缶で代用します。

A 小さく切ったカステラや型抜きしたスポンジに、
思い思いのフルーツをのせて!



切ったりんごは塩水に
さらして変色を防ぎます。



- | | | | |
|---|--|---|--|
| <p>a</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホイップクリーム ● ブルーベリー ● いちご ● チャービル(あれば) | <p>b</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホイップクリーム ● あんこ ● 栗の甘露煮 | <p>c</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホイップクリーム ● キウイフルーツ ● パナナ ● チョコスプレー | <p>d</p> <ul style="list-style-type: none"> ● クリームチーズ ● りんご ● レーズン ● チャービル(あれば) |
|---|--|---|--|



C
リッツの
カナッペ



C 人気のリッツで作る
サクサクカナッペ!



- | | |
|--|--|
| <p>a</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホイップクリーム ● いちご | <p>c</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃペースト* ● ホイップクリーム ● ローストアーモンド ● かぼちゃの皮 |
| <p>b</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水きりヨーグルト* ● ブルーベリージャム | |

***水きりヨーグルト**

ざるにペーパータオルを敷いて
プレーンヨーグルトを入れ、冷蔵
庫に半日からひと晩おいて、水
気をきる。



***かぼちゃペースト**

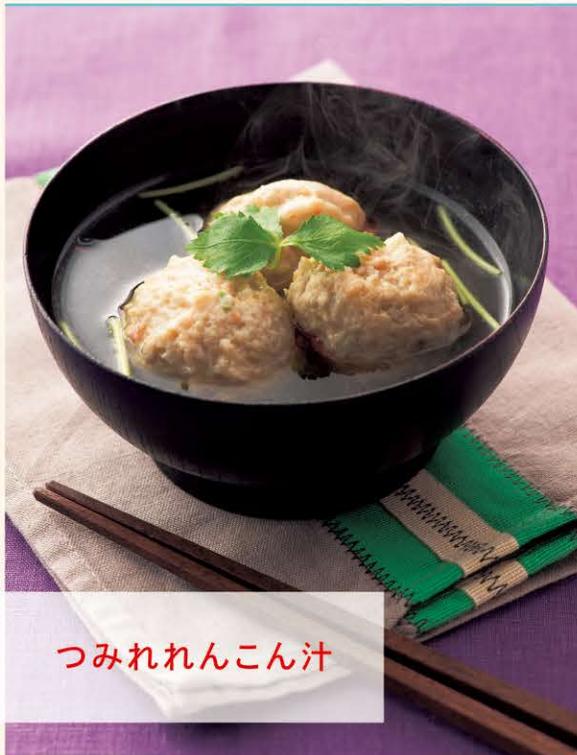
1 かぼちゃ150gは皮つきのまま1.5cm角に切り、
柔らかくゆでてざるに上げる。2 [1]の皮を除い
て熱いうちにつぶし、砂糖小さじ2、生クリームま
たは牛乳小さじ1を混ぜ
て、柔らかさを調整する。
*皮は型抜きして飾りにする。



かぼちゃは小さく切ってから、
かぶるくらいの湯でゆでます。

一年でもっとも寒い時期。旬の素材をとり入れたメニューで、風邪に負けずに過ごしましょう。

COOKING support 1502 おすすめメニュー



つみれれんこん汁

やさしい味わいのつみれ汁。
れんこんの食感がアクセントです。

*** 材料(4人分)**

1人分 270kcal 塩分 3.3g 20分

YAOKO「国産香味どり生つみれ」… 300g (味をなじませる時間は除く)
れんこん…………… 150g

A	とき卵…………… 1/2個分	B	水…………… 4カップ
	しょうが汁…………… 大さじ2		顆粒だしの素…………… 大さじ2
	かたくり粉…………… 大さじ3		酒…………… 大さじ2
	ごま油…………… 大さじ1		しょうゆ…………… 小さじ2

みつ葉、ラー油……………各適量

*** 作り方**

- れんこんは粗みじん切りにしてボウルに入れ、「生つみれ」、[A]を加えて練る。
- 鍋に[B]を合わせて火にかけ、煮たったら[1]を丸めて入れる。弱火にしてふたをし、ときどきアクをとりながら7分ほど煮、火を止めてしばらくおき、味をなじませる。
- いただくときに火にかけて温め、器に盛ってみつ葉のざく切りを散らし、好みでラー油をふる。



YAOKO
国産香味どり生つみれ

COOKING support 1502 おすすめメニュー

砕いたクラッカーを衣にした香ばしいフライ。
粗めに砕くと食感がよくなります。

1人分 516kcal 塩分 1.5g 20分

*** 材料(4人分)**

めかじき…………… 4切れ
しょうゆ…………… 大さじ2
A 酒…………… 大さじ1/2
おろしにんにく…………… 小さじ2
ナビスコ「プレミアムクラッカー」… 3袋
サラダ油

*** 作り方**

- めかじきはひと口大に切り、[A]に5分ほど漬ける。
- ポリ袋に「プレミアムクラッカー」を入れ、手で細かく割る。
- フライパンにサラダ油を1cm高さまで注いで160度に熱し、[1]に[2]をまぶして入れ、揚げ焼きにする。
※クラッカーをまぶすときは、手で軽く握るようにすると、つきやすくなります。

めかじきの クラッカー揚げ



ガーリックポーク



こんがりと焼いた豚肉が美味！
にんにくとこしょうの風味が食欲を誘います。

1人分 423kcal 塩分 1.1g 25分

* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用) …… 400g
 ジャガイモ …… 4個
 A おろしにんにく …… 大1片分
 塩 …… 小さじ1/2
 粗びき黒こしょう …… 小さじ1/4
 イタリアンパセリ(あれば) …… 適量
 サラダ油 塩 こしょう

* 作り方

- 1 豚肉は筋切りをし、混ぜた[A]をすりこむ。ジャガイモはよく洗い、皮つきのままラップをして500Wの電子レンジで7分加熱し、半分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、弱めの中火でジャガイモを焼き、塩とこしょう各少々をせりと出す。
- 3 [2]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、豚肉の両面を焼いて火を通す。
- 4 [3]を食べやすく切り、[2]と器に盛り合わせる。イタリアンパセリを添える。

アスパラが目にも鮮やかな、春の訪れを感じるカレー。
セロリとにんじんを、すりおろしてたっぷり加えます。

1人分 569kcal 塩分 2.5g 35分

* 材料(4人分)

むきえび …… 200~250g しょうが …… 2かけ
 グリーンアスパラガス …… 1束 ローリエ …… 1枚
 玉ねぎ …… 1個 カレールウ …… 4皿分
 セロリ …… 1本 ご飯 …… 4人分
 にんじん …… 1本 かたくり粉 サラダ油
 にんにく …… 2片 バター

* 作り方

- 1 えびはかたくり粉少々をふり、洗う。アスパラは3cm長さに切り、さっとゆでる。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。セロリ、にんじんはすりおろす。
- 3 にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 4 鍋にサラダ油大さじ1とバター10gを熱して[3]を炒め、香りが立ったら[2]を加えて炒める。水3カップ、ローリエを加え、煮たったらえびを加えて5分煮る。火を止め、ルウを割り入れて溶かす。
- 5 [4]にアスパラを加えて5分煮る。器にご飯を盛り、かける。

えびと春野菜のカレー





バレンタインデーにおすすめ。チョコレートを加えた、深い味わいのソースが決め手です。

1人分 435kcal 塩分 1.4g 15分

(肉を室温にもどす時間は除く)

＊材料(4人分)

牛肉(ステーキ用)……………4枚
 明治「ミルクチョコレート」……………10g
 A 水……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 中濃ソース……………大さじ1
 みそ……………大さじ1
 じゃがいも、にんじん、クレソン…各適量
 塩 こしょう サラダ油

＊作り方

- 1 牛肉は冷蔵庫から出して30分ほどおき、室温にもどす。焼く直前に両面に塩とこしょう各少々をする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]を好みの加減に焼き、器に盛る。
- 3 [2]のフライパンに「ミルクチョコレート」と[A]を合わせて混ぜながら熱し、トロリとしたら[2]にかける。ゆでて型抜きしたじゃがいもとにんじん、クレソンを添える。

相性のよい、サーモンとアボカドの組み合わせ。クラッカーやパンにつけるのもオススメです。

1人分 248kcal 塩分 1.0g 15分

＊材料(4人分)

刺身用サーモン……………200g
 アボカド……………1個
 玉ねぎ……………1/4個
 A マヨネーズ……………大さじ3
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 レモン汁……………小さじ1
 サニーレタス、きゅうり、ミニトマトなどの生野菜…各適量

＊作り方

- 1 サーモン、アボカドは粗く刻む。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、水に10分さらして水気をきる。
- 3 ボウルに[1]、[2]、[A]を合わせて混ぜる。
- 4 器にサニーレタス、きゅうりの斜め薄切り、ミニトマトを盛り、[3]につけていただく。



サーモン
タルタルサラダ



水餃子のトマト煮



「冷凍水餃子」で作るお手軽煮もの。
餃子のうま味とトマトの酸味がよく合います。

1人分 298kcal 塩分 2.1g 25分

* 材料(4人分)

「冷凍水餃子」…1袋(24個)
 トマト水煮(カット)……1缶
 なす……2本
 しめじ……1パック
 にんにく……1片

A 固形スープ……1個
 蜂蜜……大さじ1
 白ワイン……1/4カップ
 オリーブ油 塩 こしょう

* 作り方

- 1 なすはひと口大に切り、しめじは石づきを落として小分けにする。にんにくはつぶす。
- 2 鍋にオリーブ油少々とにんにくを入れて弱火で熱し、なすを軽く炒める。
- 3 [2]に[A]と「カットトマト」を加え、煮たったら「水餃子」としめじを加えてふたをし、弱火で8分煮る。塩とこしょう各少々で味を調える。



プリマリオ 完全カットトマト

キムチ鍋つゆで作るブイヤベース。
魚介とキムチのうま味が相まって、たまらないおいしさ!

* 材料(4人分)

1人分 288kcal 塩分 4.4g 25分

あさり(むき身)……200g
 いか……1ぱい
 えび……1パック
 トマト……1個
 にんじん……1/2本
 玉ねぎ……1/2個
 セロリ……1/2本

にんにく……1片
 Yes! YAOKO
 「マイルドキムチ鍋つゆ」…1袋
 A 白ワイン……1/4カップ
 ローリエ……1~2枚
 パセリ(みじん切り)……適量
 オリーブ油 バター

* 作り方

- 1 いかはわたを抜き、胴は輪切り、足は食べやすく切る。えびは背わたをとる。
- 2 トマトは角切りにする。
- 3 にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油大さじ3とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ったら残りの[3]を加えてよく炒め、あさりと[1]を加えてさっと炒める。「キムチ鍋つゆ」を加え、煮たったら[A]と[2]を加えて5分煮る。
- 5 仕上げにバター10gを加え、器に盛ってパセリを散らす。

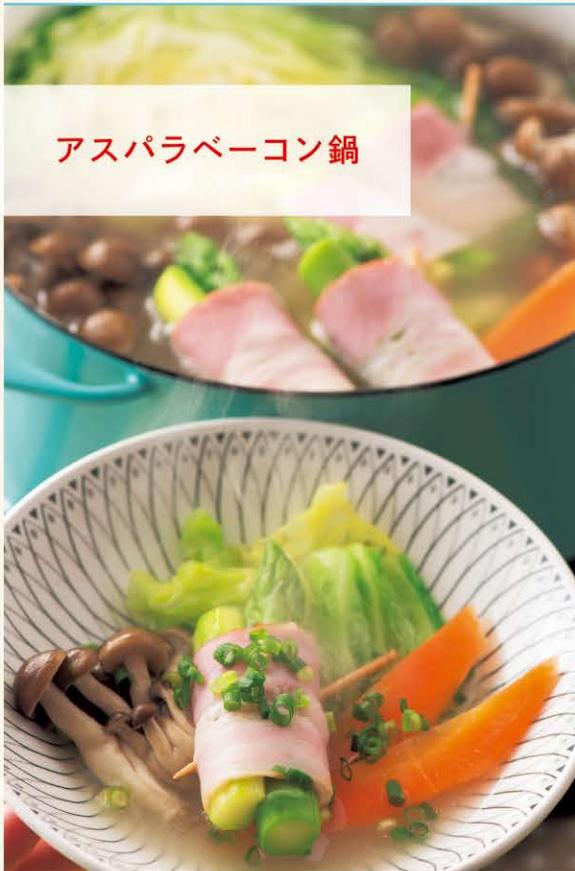


Yes! YAOKO
マイルド
キムチ鍋つゆ

ピリ辛ブイヤベース



アスパラベーコン鍋



ベーコンでクルリと巻いたアスパラを
さっぱりスープでいただく、ヘルシーな鍋です。

1人分 131kcal 塩分 2.3g 20分

* 材料(4人分)

star select「ハーフベーコン」 ……………8枚	にんじん……………1/3本
グリーンアスパラガス……………4本	A 鶏ガラスープの素 ……………大さじ3
キャベツ……………1/2個	水……………4カップ
しめじ……………1パック	小ねぎ……………適量

* 作り方

- 1 アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、長さ4等分に切る。ベーコンで巻き、楊枝で止める。
- 2 キャベツはくし形切りにする。しめじは石づきを落として小分けにする。にんじんは縦半分の斜め薄切りにする。
- 3 鍋に[A]を合わせて火にかけ、[1]と[2]を加えて中火で煮ながら、火が通ったものから小ねぎの小口切りを散らしていただく。



star select
ハーフベーコン

子どもが大好きなバーベキューソース味。
甘辛味で、ご飯がすすみます。

1人分 312kcal 塩分 2.6g 30分

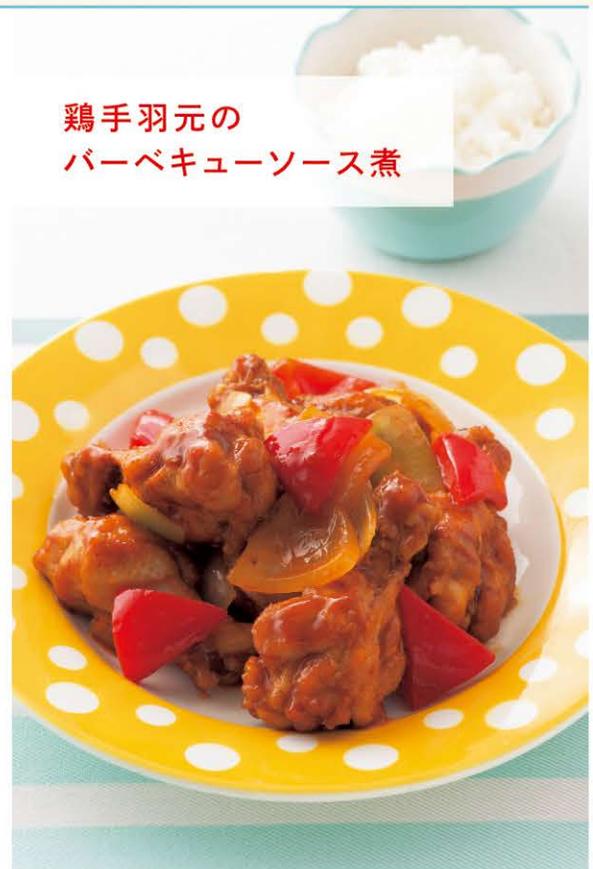
* 材料(4人分)

鶏手羽元……………12本	水……………1と1/2カップ
玉ねぎ……………1個	酢……………1/3カップ
パプリカ(赤)……………1個	A トマトケチャップ……………大さじ4
	酒、ウスターソース……………各大さじ2
	しょうゆ……………大さじ1
	おろしにんにく……………大さじ1/2
	砂糖……………小さじ2
	塩 こしょう オリーブ油

* 作り方

- 1 手羽元は骨に沿って切りこみを入れ、塩とこしょう各少々をふる。
- 2 玉ねぎは角切りに、パプリカは種とへたをとってひと口大の乱切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、[1]の全面をこんがり焼く。余分な脂をペーパータオルで拭き、[2]を加えてさっと炒める。
- 4 [3]に[A]を加えてひと煮たちさせ、アクをとる。ふたをして中火で15分ほど煮つめる。

鶏手羽元の バーベキューソース煮



電子レンジで作る、手軽な蒸しもの。
人気の塩レモンでさっぱりと仕上げます。

1人分 239kcal 塩分 1.2g 25分

*** 材料 (4人分)**

たい	4切れ	ミニトマト	8個
菜の花	100g	A 塩レモン(市販)	小さじ4
玉ねぎ	1/2個	白ワイン	30ml
しめじ	1パック	粗びき黒こしょう	
塩蔵わかめ	20g		

*** 作り方**

- 1 たいは粗びき黒こしょう少々をふる。菜の花は3~4cm長さに切る。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。
- 2 わかめはもどす。
- 3 半量ずつ作る。耐熱皿に[1]とミニトマトの半量を並べ入れ、混ぜ合わせた[A]の半量をふってラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。わかめの半量をのせ、同様にラップをしてさらに1分加熱し、そのまま5分蒸らす。残りも同様に作る。
- 4 [3]を器に盛り合わせる。



たいと菜の花の
塩レモン蒸し

あんを牛乳で作る、新しいおいしさの皿うどん。
クリーミーで濃厚な味わいです。

1人分 589kcal 塩分 4.9g 20分

*** 材料 (4人分)**

マルタイ		「長崎皿うどん」添付の	
「長崎皿うどん」	2袋	スープ	2袋
さつま揚げ	3枚	A 牛乳	1と1/2カップ
にんじん	1/3本	水	1と1/2カップ
たけのこ水煮	1袋	ごま油	塩
グリーンアスパラガス	2本	こしょう	
キャベツ	6枚		

*** 作り方**

- 1 さつま揚げはそぎ切りにする。
- 2 にんじんとたけのこはたんざく切り、アスパラは根元のかたい部分の皮をむいて斜め薄切りにする。キャベツは3~4cm角に切る。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱して[1]を炒め、[2]を順に加えて炒める。[A]を加え、煮たったら塩とこしょう各少々で味を調える。
- 4 器に「皿うどん」を盛り、[3]をかける。



春野菜の皿うどん

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。

春野菜の下ごしらえ

食卓に春の訪れを告げる、うど、ふき、ふきのとう、菜の花。
ほとんどの野菜が一年中手に入る中で、これらを味わえるのは、ほんのいつとき。
下ごしらえをきちんとして、春限定の風味をよりおいしく楽しみましょう。

うど

特有の香りと
歯ざわりのよさがもち味。
生で酢みそあえやサラダに。
皮はせん切りにして
きんぴらに。
煮ものにしても美味です。



食べやすい長さに切る

根元を少し切り落とし、食べやすい長さに切ります。
4～5cmが目安です。

ふき

彩りのよさと
ほろ苦さが特徴。
歯ざわりと
香りを生かして
煮ものや炒めものに。
おすしやご飯の青みにも。



塩をふって板ずりする

ふきは鍋に入る長さに切り、まな板に並べて多めの塩をふり、両手で転がすように板ずりをします。

ふきのとう

ふきの花のつぼみで、
ほろ苦い味わいが特徴。
ゆでて刻んでふきみそに。
生から揚げて天ぷらに。
刻んでみそ汁や
パスタにも。



汚れた葉を除く

周囲の汚れた葉を除き、根元ののかたい部分を少し切り落とします。

菜の花

ほろ苦さと
鮮やかな緑がもち味。
ゆでておひたしや
辛子あえに。
炒めものやパスタには
生から入れて炒め煮にします。



水につけてシャキッとさせる

調理の前に、根元を少し切って10分ほど水につけておくとシャキットして、アクも抜けます。



皮を厚めにむく

皮の周囲は筋っぽいので、切り口の2mmほど内側にある細い点線の部分まで、厚めに皮をむきます。



ゆでて冷水にとる

熱湯に入れて2～3分ゆで、箸で持ち上げてしなるようになったら、すぐに冷水にとります。



熱湯でゆでる

鍋にたっぷりの熱湯を沸かして入れ、さっとゆでて、湯をきります。ゆですぎると香りが抜けるので注意。



たっぷりの熱湯でゆでる

鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、菜の花を茎から入れてゆでます。根元をつまんで、弾力があればゆで上がり。



酢水か水につけてアクを抜く

ボウルに酢水か水を用意し、切ったらすぐに、酢水か水につけます。皮も一緒につけて変色を防ぎます。



皮をむく

切り口のまわりの皮を少しずつつまみ、つまんだ部分をまとめて一気に引くと、効率よくきれいにむけます。



冷水にさらす

ゆで上がったらずぐに冷水にとりそのまま5～10分さらしてアクを抜きます。



冷水にとってさます

ゆで上がったらずぐに冷水にとって、手早くさますことで色鮮やかになり、苦味を抑える効果も。

今

が

二月
如月

旬

!



菜の花

菜の花が食卓に並ぶと、
春の訪れを感じます。
辛子あえやおひたしにして、
鮮やかな緑色とほのかな苦み、
歯ざわりのよさを味わいたいもの。
洋風や中華のおかずにもよく合います。
茎の根元を切って水に浸し、
シャキッとさせてから、
たっぷりの熱湯で手早くゆで、
ゆでたらすぐに冷水にとってアクを抜きます。

β-カロテンやビタミンCを含む

スタミナ満点の緑黄色野菜。

1年中出回りますが、旬のこの時期は

柔らかくてみずみずしさも増します。

特有のにおい成分硫化アリルには

血行や新陳代謝を促進する働きがあります。

定番のにら玉やにらレバ、ギョーザのほか

さっとゆでておひたしや、

汁の実にしても美味。

すぐに火が通るので、

加熱は手早くが

肝心です。



にら

さば

さばが

いちばんおいしいのは冬場。

1~2月に水揚げされる

さばは「寒さば」と呼ばれ、

産卵を控えて脂がのり、うまみもたっぷり。

脂には、健康によいといわれる

不飽和脂肪酸が含まれています。

寒さばならではのおいしさを

シンプルに味わうなら、なんといっても塩焼き。

しめさばや蒸しもの、

カレー風味の揚げものもおすすすめです。



おいさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品



Yes!
YAOKO

とろけるミックスチーズ

一度食べたらハマルおいしさ。ワンランク上のチーズです。

チーズ好きに食べてほしいワンランク上のチーズを、3つのこだわりでお届けします。

ちょい足しでグレードUP!

ハンバーグやカレーに
“ちょい足し”してみてください。
エメンタール独特のコクで、
料理の腕が上がった?
と思わせる仕上がりです。

ヨーロッパ産 100%

チーズの王様と呼ばれる
スイス産エメンタールをはじめ、
オランダ産ゴーダ、
ドイツ産ステッペンなど
ヨーロッパ産 100%です。

チーズフォンデュにちょうどいい量

チーズフォンデュって、
意外とメインディッシュには
なりにくいメニュー。
サイドメニューで食べるなら、
この 150g という量がぴったりです。

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：太平洋印刷所

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るうえ、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)