

# COOKING

support

クッキングサポート Vol.98

2015  
MAY

5

特集

## これならできる! あじ・いかの おかず

クッキングサポート  
今月のおすすめメニュー

12品



これなら  
できる!

# あじ・いか のおかず

みんなが好きな、あじといか。食べたいけれど、さばくのが難しそう…。  
そう敬遠しているあなたに、下ごしらえの仕方から  
ていねいな解説つきでお届けする、あじ&いか特集です。  
うま味を増して価格も手ごろな  
旬のあじ・いかをおいしく存分に楽しみましょう!

撮影/尾田学 スタyling/二野宮友紀子



料理と指導 大庭英子 / 料理研究家

素材のもち味を大切に、作りやすくて確かな  
レシピが人気。魚介料理はお手のもので、ビギ  
ナーでもマスターしやすい手法でていねいに解  
説してくださりました。シンプルながらもみみお  
いしいメニューの数々は、ヘビロテ間違いなし!

## あじの漬け焼き

しょうが汁としょうゆで下味をつけ、ごまをふって風味よく焼き上げます。

### \* 材料 (2人分)

あじ … 2尾  
酒 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1と1/2  
しょうが汁 … 小さじ1  
こしょう … 少々  
ごま油 … 大さじ1/2  
スナックエンドウ … 6個  
いりごま(白・黒) … 各小さじ1  
レモン(半月切り) … 2枚

1人分 175kcal 塩分 1.8g

### \* 作り方

- 1 あじはうろこせいご、えらをとリ、腹に切りこみを入れてわたをかき出す。洗って水気を拭き、斜めに2本切り目を入れる(写真a~d)。
- 2 パットに[A]を合わせ、[1]を入れてからめ、途中、上下を返しながら30分漬ける。
- 3 スナックエンドウは筋をとる。
- 4 [2]の汁気をきってごまを両面にふる。グリルの焼き網に並べ、[3]をまわりに置いて強火で5~6分焼く。
- 5 スナックエンドウをとり出し、[2]の漬け汁を塗って器に盛る。あじは中火でさらに3~4分焼いて盛り合わせ、レモンを添える。

\*グリルがなければフライパンで焼く。

### 一尾で使うときのあじの下ごしらえ



a えらぶたをあげてえらをとります。



b 盛りつけて裏になる側の腹に切りこみを入れ、わたをかき出します。



c 腹の中に残っているわたや血もきれいに洗い流します。



d 身の厚いところに切り目を入れて、火の通りと味のしみをよくします。



## あじのなめろう

皿までなめるほどおいしい漁師料理。  
子どもは手巻きご飯、パパは大葉巻きで！

### \* 材料(2~3人分)

あじ(刺身用) … 2尾      焼きのり … 3枚  
ねぎ(粗みじん切り) … 3cm分      小ねぎ(小口切り) … 少々  
A おろししょうが … 小さじ1/2      大葉 … 8枚  
みそ … 大さじ1と1/2      ご飯 … 適宜

### \* 作り方

- 1 あじは三枚におろし(P14)、腹骨と小骨を除いて皮をむく。
- 2 [1]を1cm幅に切って軽くたたき、[A]を加えてたたき混ぜる。
- 3 のりは4等分する。
- 4 器に[2]を盛って小ねぎを散らし、[3]、大葉、ご飯を添え、好みに包んでいただく。



頭のほうから皮を少しはがし、尾に向かって一気にはがします。

1人分 193kcal 塩分 1.3g

魚が苦手でも食べやすい  
**あじ**  
のおかず

※あじの三枚おろしはP14で解説しています

## あじとじゃがいものチーズ焼き

チーズとじゃがいもでおいしくボリュームアップ。  
フライパンで手軽に作れます。

### \* 材料(2~3人分)

あじ … 2尾      ピザ用チーズ … 80g  
じゃがいも … 3個      パセリ(みじん切り) … 大さじ1  
トマト … 1/2個      塩 こしょう オリーブ油

### \* 作り方

- 1 あじは三枚におろして(P14)腹骨と小骨を除き、両面に軽く塩、こしょうをする。
- 2 じゃがいもは洗って耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで6分加熱し、皮をむいて8mm厚さに切る。
- 3 トマトは種をとって1cm角に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[1]の両面を中~弱火で色よく焼き、とり出す。
- 5 フライパンを洗って水気を拭き、オリーブ油大さじ1を熱して[2]を並べ入れ、中火で色よく焼く。[4]のをせてチーズと[3]を散らし、パセリをふる。ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。

1人分 343kcal 塩分 0.7g

表紙の  
料理



包丁を寝かせて入れ、腹骨をそぎとります。



頭に向かって引くようにして、骨抜きで小骨を抜きます。



家族みんなで楽しめる  
いか  
のおかず

## いかそうめん

子どもから大人まで人気のいかそうめん。足とえんぺらはさっとゆでて添えます。

### \* 材料 (2~3人分)

するめいか … 1ばい  
大根 … 4cm  
きゅうり … 1/2本  
みょうが … 1個  
大葉 … 4枚  
木の芽(あれば) … 少々  
おろししょうが、  
おろしわさび … 各適量  
しょうゆ

### \* 作り方

- 1 いかは足とわたを抜いて軟骨を除き、えんぺらはずす。胴は1枚に開いて薄皮と皮をむき、洗って水気を拭く(P7①~⑦)。
- 2 足は下ごしらえし(P7⑨~⑫)、皮をむく。えんぺらは縦に浅く切りこみを入れて皮をむく(写真a~c)。
- 3 [2]を熱湯に入れ、再び煮たったら冷水にとり、水気を拭く。足は食べやすく切り、えんぺらはひと口大にする。
- 4 大根ときゅうりはごく細いせん切り、みょうがは縦薄切りにし、それぞれさっと水に放して水気をきり、器に盛る。
- 5 [1]の胴は端を切り落として長さを2等分し、細く切る。
- 6 大葉を敷いて[5]を[4]に盛りつけ、木の芽を散らす。[3]も盛り合わせ、しょうがとわさび、しょうゆを添える。



1人分 75kcal 塩分 0.6g

刃先を立てるようにして、引きながら細く切ります。

### いかの足とえんぺらの皮のむき方



**a** 足の皮を乾いたペーパータオルでつかみ、上から下に向かってむきます。



**b** えんぺらは縦に浅く切り目を入れます。



**c** 乾いたペーパータオルで皮をつかみ、左右にはがします。



## A いかの香草パン粉焼き

揚げずにフライ感覚の仕上がりに!

### \* 材料(2~3人分) \* 作り方

- するめいか … 小2はい  
生パン粉 … 1カップ  
パセリ(みじん切り) … 大さじ4  
A にんにく(みじん切り) … 小さじ1  
塩 … 小さじ1/5  
こしょう … 少々  
レモン … 適量  
オリーブ油
- 1 いかは足とわたを抜いて軟骨を除き(P7①~③)、洗って水気を拭く。胴は両面の皮に8mm幅に切り目を入れる。
  - 2 足は下ごしらえし(P7⑨~⑫)、洗って水気を拭く。
  - 3 ポウルに[A]を合わせ、[1]と[2]にまぶす。
  - 4 フライパンにオリーブ油大さじ2を熱して[3]を入れ、フライ返して押さえながら中火で4~5分焼く。返して同様に3~4分焼き、器に盛る。乱切りにしたレモンを添え、絞っていただく。

1人分 202kcal ● 塩分 1.3g

## B いかときゅうり、トマトのサラダ

飾り包丁と火の通し加減がポイント。

### \* 材料(2~3人分)

- するめいか … 1ぱい フレンチドレッシング … 大さじ4  
きゅうり … 1本 パセリ(みじん切り) … 大さじ2  
ミニトマト … 6個 塩 こしょう

### \* 作り方

- 1 いかは、いかそうめんと同様に下ごしらえする(P4作り方①~②)。胴は縦半分に切り、斜め格子に切り目を入れる。
- 2 熱湯に[1]を入れ、再び煮たったら冷水にとり、水気を拭く。胴とえんべらは3cm角くらいに切り、足は2本ずつに分ける。
- 3 きゅうりは縦にフォークで筋を入れ、2~3mm厚さの輪切りにする。トマトは縦2つに切る。
- 4 [2]と[3]を合わせ、ドレッシングとパセリを加えてあえる。味をみて塩とこしょうで調える。

1人分 157kcal ● 塩分 1.4g



包丁を斜めにして浅く細かく切り目を入れます。

## いかとキャベツのペペロンチーノ

いかの甘味とにんにくの風味がベストマッチ。

### \* 材料(2~3人分)

- するめいか … 1ぱい  
キャベツ … 200g  
にんにく … 1~2片  
赤唐辛子 … 1本  
オリーブ油 塩 こしょう

### \* 作り方

- 1 いかは下ごしらえし(P7①~③、⑨~⑫)、胴は2cm幅に切り、足は2本ずつに分ける。
- 2 キャベツは4cm角に切る。
- 3 にんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[2]を強火で1分炒め、塩小さじ1/4、こしょう少々をしてとり出す。
- 5 [4]のフライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら[1]と赤唐辛子を加えて中火で炒める。いかの色が変わったら[4]をもどし入れ、塩とこしょう各少々で味を調える。

1人分 156kcal ● 塩分 1.3g

表紙の料理



B



A



おつまみにぴったりの  
居酒屋&バル風メニュー。  
お父さんのテンションが  
上がること間違いなしです。

\*材料は2人分を基準に作りやすい分量です。

# あじ・いかで おつまみ



**A**

## いかの足とえんぺらの アヒージョ

バルで人気のアツアツメニュー。

### \*作り方

- 1 するめいかの足とえんぺら各1ばい分は下ごしらえし(P7⑨~⑫)、それぞれ食べやすく切る。
- 2 にんにく2片は縦半分に切って芽をとる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2~3とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら[1]と赤唐辛子2~3本を加えて煮るように炒める。塩少々で調味し、パセリのみじん切り少々をふる。

1人分 166kcal 塩分 0.7g

**B**

## あじのたたき

おろしたてのあじで作れば  
おいしさひとしお!

### \*作り方

- 1 あじ2尾は三枚におろし(P14)、腹骨と小骨を除いて皮をむく(P3)。8mm~1cm幅に切る。
- 2 きゅうり1/2本は小口切りにして塩小さじ1/4をまぶし、しんなりしたら洗って水気を絞る。貝割れ菜適宜は根を落とす。みょうがは小口切りにして冷水中にさらし、水気をきる。
- 3 大葉と半月切りの大根各適量と、[1],[2]を器に盛り合わせ、おろししょうがとしょうゆを添える。

1人分 94kcal 塩分 0.4g

**C**

## きのこのわた炒め

わたのうま味がからまった、  
きのこが美味!

### \*作り方

- 1 するめいかのわた1ばい分は薄皮に切りこみを入れ、中身をしごき出す。
- 2 エリンギ1パックは食べやすく切る。
- 3 オリーブ油大さじ1を熱し、[2]を弱めの中火で炒める。焼き目がついたら[1]を加えてからめ、白ワイン大さじ1をふる。塩とこしょう各少々で調味して器に盛り、クレソン適量をあしらう。



わたの薄皮に  
切りこみを入れます。



指でわたを  
しごき出します。

1人分 92kcal 塩分 0.3g

**B**



**A**



**C**



これなら  
できる!

# いかの下ごしらえ

いかの中で最も親しまれているするめいか。扱いが難しそうですが、やってみれば意外に簡単。自分でさばけば足やえんぺら、わたも利用できます。



**1** 胴の中に指を差しこみ、軟骨とわたがついている部分をはがす。



**2** わたを破らないように、足と一緒に引き抜く。



**3** 胴の裏側についている軟骨を引き抜く。



**4** 胴に縦に切り目を入れて、1枚に開く。



**5** 胴の内側にある薄膜を除く。



**6** 乾いたペーパータオルで皮をつかんでむく。



**7** 洗ってぬめりを落とし、水気をよく拭く。



**8** わたについている墨袋を破らないようにはずし、洗う。



**9** 目の下で足を切り離す。



**10** 足の切り口を下から押して、くちばしをとる。



**11** 足先を2cmほど切り落とす。



**12** 吸盤を包丁で押さえるようにして切り落とす。

GWのお楽しみメニューをはじめ、旬の素材をとり入れたおかずをお届けします。

## COOKING support 1505 おすすめメニュー

### まぐろのハンバーグ



魚嫌いな子どもでも、これならペロリ！大根おろしでさっぱりいただきます。

1人分 181kcal 塩分 1.9g 25分

#### \* 材料(4人分)

まぐろ……………	300g	A	鶏ガラスープの素……………	小さじ2
豆腐……………	150g		しょうゆ……………	小さじ1
玉ねぎ……………	小1個		塩、こしょう……………	各少々
ピーマン……………	1個		大葉、大根、サラダ菜、ミニトマト……………	各適量
しょうが……………	1かけ		サラダ油	ポン酢しょうゆ

#### \* 作り方

- 1 まぐろは刻む。豆腐は水きりする。
- 2 玉ねぎとピーマンは細かく刻み、サラダ油小さじ2でしんなりとするまで炒める。しょうがはすりおろす。
- 3 ボウルに[1]、[2]、[A]を合わせてよく混ぜる。4等分して小判形に整える。
- 4 フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、[3]を焼く。焼き色がついたら返し、弱火にしてふたをし、蒸し焼きにする。
- 5 器に[4]を盛り、大葉と大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。サラダ菜とミニトマトを添える。

## COOKING support 1505 おすすめメニュー

お肉の代わりに、ちくわでお好み焼き。  
ちくわのうまみとモチモチ感が決め手です。

1人分 350kcal 塩分 1.7g 25分

#### \* 材料(4人分)

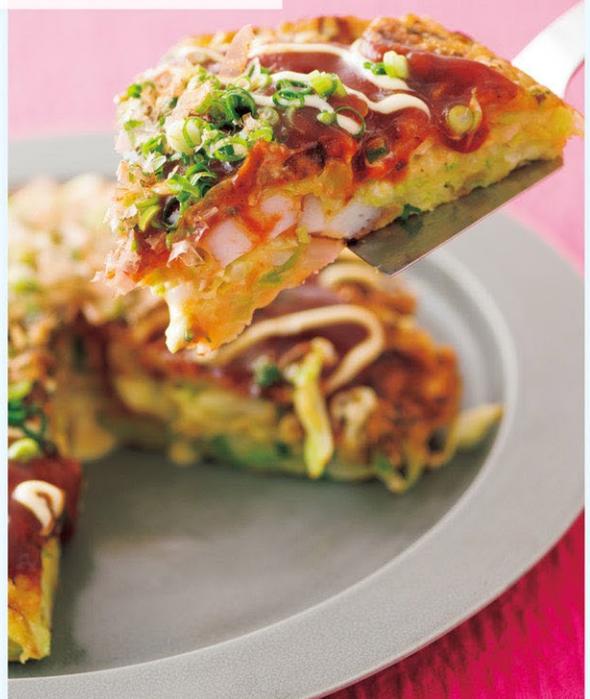
ちくわ……………	8本	揚げ玉……………	大さじ5~6
キャベツ……………	1/2個	削りかつお、小ねぎ…	各適量
お好み焼き粉……………	2カップ	サラダ油	トマトケチャップ
卵……………	2個	お好み焼きソース	マヨネーズ

#### \* 作り方

- 1 ちくわは1cm厚さの輪切り、キャベツはせん切りにする。
- 2 ボウルにお好み焼き粉、水1カップ、卵を合わせ、泡立器で混ぜる。[1]、揚げ玉を加えてさらに混ぜる。
- 3 フライパンを熱してサラダ油を薄くひき、[2]の半量を丸く流し入れる。底面がきつね色になったら返し、ふたをして焼き、火を通す。残りも同様に作る。
- 4 [3]を器に盛り、ケチャップとソースを同量ずつ混ぜて塗る。マヨネーズ適量を細く絞りかけ、削りかつお、小ねぎの小口切りを散らす。



### ちくわのお好み焼き



## 変わりポテサラ



しば漬けと、カリカリに焼いたベーコンが味と食感のアクセントになります。

1人分 323kcal 塩分 1.1g 25分

### \* 材料(4人分)

じゃがいも……………大3個	マヨネーズ……………大さじ4~6
グリーンアスパラガス…3本	A ごま油……………少々
ベーコン……………2枚	粒マスタード……………小さじ1~2
Yes!YAOKO「しば漬」……………1/2袋	レタス、ミニトマト…各適量
ツナ……………1缶	塩 こしょう

### \* 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて小さめに切り、柔らかくなるまでゆでる。ポウルに入れてつぶす。
- 2 アスパラはピーラーで下半分の皮をむく。1分30秒~2分30秒ゆで、1cm幅に切る。
- 3 ベーコンは細く切り、フライパンでカリカリに焼く。「しば漬」は刻む。
- 4 [1]に[2]、[3]、ツナ、[A]を加えてよく混ぜ、塩とこしょうで味を調える。器にレタスを敷いて盛り、ミニトマトを添える。



## COOKING support 1505 おすすめメニュー

中華スープの素「シャンタンDX」で作る風味豊かなリゾットです。

1人分 197kcal 塩分 1.4g 25分

### \* 材料(2人分)

むきえび……………100g	創味「シャンタンDX」……………小さじ1と1/2
マッシュルーム……………100g	イタリアンパセリ……………適量
玉ねぎ……………1/4個	オリーブ油 バター 塩
米……………120g	

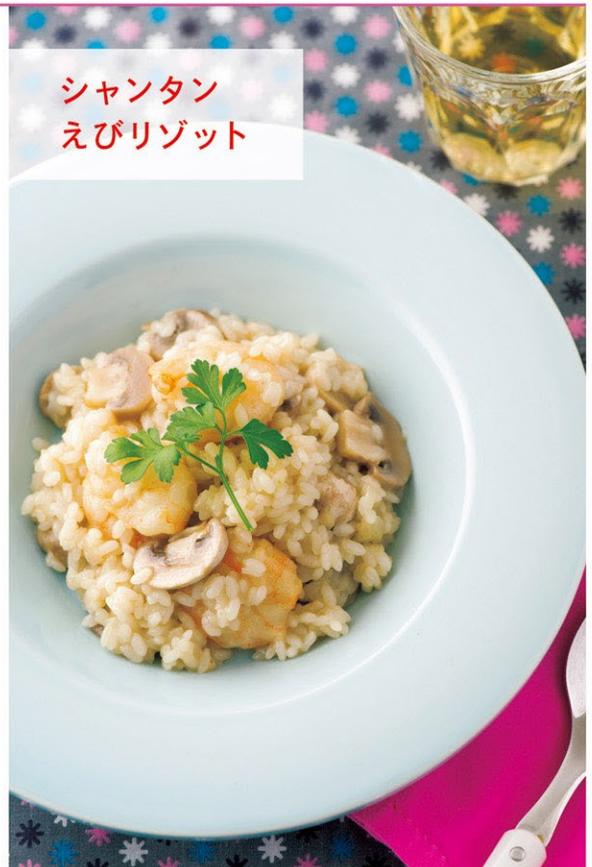
### \* 作り方

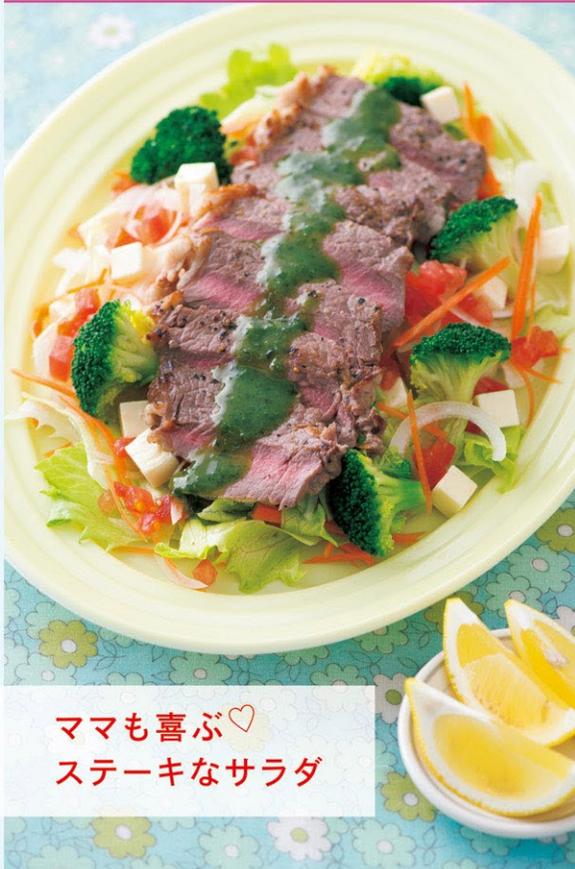
- 1 湯2カップに「シャンタンDX」を溶かす。
- 2 マッシュルームは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 深めのフライパンにオリーブ油大さじ1、バター15gを熱し、むきえびと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、米を洗わずに加え、マッシュルームも加えて炒める。
- 4 米の表面が透き通ってきたら、[1]を3~4回に分けて加え、そのつど混ぜて、米に少し芯が残るくらいまで15分ほど煮る。
- 5 味をみて塩で調べ、器に盛ってイタリアンパセリを飾る。



創味シャンタンDX

## シャンタン えびリゾット





ママも喜ぶ♡  
ステーキなサラダ

母の日のメニューに！  
バジルソースでいただく、リッチなステーキサラダです。

1人分 440kcal 塩分 2.3g 20分

＊材料(4人分)

牛肉(ステーキ用)・・・3～4枚	レタス・・・・・・・・・・・・適量
トマト・・・・・・・・・・・・1個	プロセスチーズ・・・・・・・・3個
にんじん・・・・・・・・・・・・1/3本	キューピー「Italianteバジルソース」・・・・・・・・大さじ4
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2個	レモン・・・・・・・・・・・・適量
ブロッコリー・・・・・・・・1/2株	塩 こしょう サラダ油

＊作り方

- 1 牛肉は室温にもどし、焼く直前に塩とこしょう各少々をふる。
- 2 トマトは小さめの角切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。レタスは食べやすくちぎる。チーズは1cm角に切る。
- 3 フライパンにサラダ油少々を熱し、[1]を好みの加減に焼く。少しおいて肉汁を落ち着かせ、1cm厚さのそぎ切りにする。
- 4 器にレタスを敷いて残りの[2]を散らし、[3]をのせて「バジルソース」をかける。好んでレモンを絞っていただく。



ひき肉と、はすの水煮でお手軽カレー。  
はすのシャキシャキした食感が楽しい！

1人分 789kcal 塩分 3.7g 20分

＊材料(4人分)

豚ひき肉・・・・300～400g	カレー粉・・・・・・・・大さじ4
Yes!YAOKO	蜂蜜・・・・・・・・大さじ2
「はす水煮(ホール)」・・・100g	ご飯・・・・・・・・4人分
ベーコン・・・・・・・・4枚	温泉卵・・・・・・・・4個
おろししょうが(チューブ)	サラダ油 顆粒コンソメ
・・・・・・・・4cm分	塩 こしょう
トマト水煮(カット)・・・400g	

＊作り方

- 1 「はす水煮」は小さめの角切りにする。ベーコンは細く切る。
- 2 鍋またはフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、おろししょうが、ひき肉、ベーコンを炒める。
- 3 肉の色が変わってきたら「はす水煮」、トマト水煮、顆粒コンソメ大さじ2を加えて5～6分煮る。[A]を加え、味をみて塩とこしょうで調える。
- 4 器にご飯を盛り、[3]をかけて温泉卵をのせる。



プリマリオ  
完熟カットトマト

ひき肉と  
はすのトマトカレー



## チャチャッと♪ 酢鶏



できあいの竜田揚げと、ソースの素で  
お手軽おかず。ピリ辛味でご飯がすすみます。

1人分 249kcal 塩分 2.8g 15分

### \* 材料(4人分)

「竜田揚げ」……………200g	A	ポン酢しょうゆ…大さじ2
Yes! YAOKO「しなやかな弾力 ちくわ」……………2本		砂糖……………小さじ2
玉ねぎ……………1/2個		トマトケチャップ ……………小さじ1
パプリカ(赤)……………1/2個		サラダ油
ヤングコーン……………6本		
Yes! YAOKO「エビのチリソース炒め」…1箱		

### \* 作り方

- 1 竜田揚げはオーブントースターまたは電子レンジで温める。
- 2 ちくわは長さ半分に切り、縦に細く切る。玉ねぎとパプリカは薄切り、ヤングコーンは斜め半分に切る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱して[2]を炒め、火が通ったら[1]を加えて炒め合わせる。「エビのチリソース炒め」と[A]を加えて調味する。



Yes! YAOKO  
エビのチリソース炒め

豆腐に豚肉を巻いて焼き、タレをからめた  
ボリュームたっぷりのおかずです。

1人分 417kcal 塩分 1.7g 20分

### \* 材料(4人分)

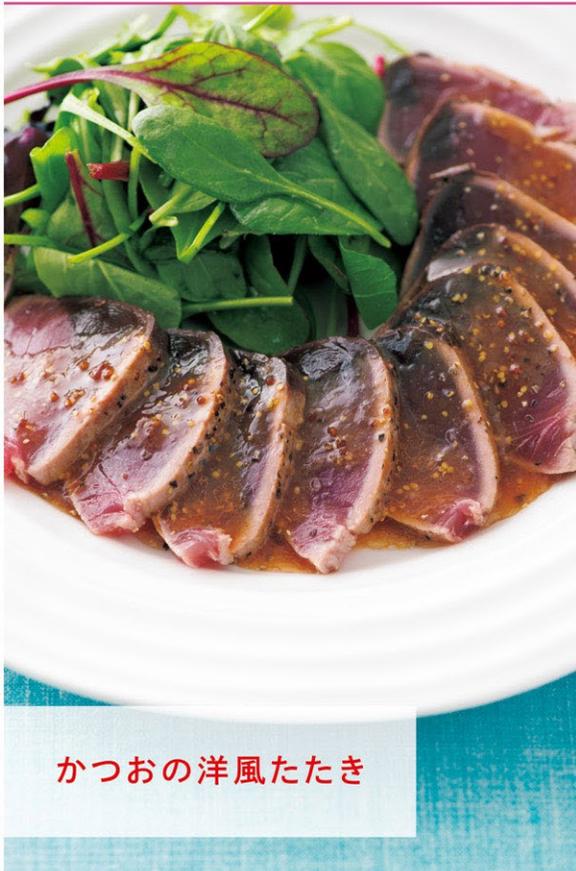
「佐賀県産大豆フクユタカ使用」 ……………1丁	A	麺つゆ(3倍濃縮) ……………大さじ2
豚バラ肉(薄切り)……………14枚		ごま油……………大さじ1
えのきたけ……………1袋		しょうゆ……………大さじ1/2
		いり白ごま……………大さじ2
		塩 こしょう 小麦粉
		サラダ油

### \* 作り方

- 1 「佐賀県産大豆フクユタカ使用」は水きりをし、縦横3等分、厚さも3等分に切る。
- 2 豚肉は長さ半分に切り、[1]をきっちりと巻く。塩とこしょう各少々をし、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 えのきたけは根元を落とし、長さ半分に切る。
- 4 フライパンにサラダ油少々を熱し、[2]の巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き色をつける。[3]を散らし、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。合わせた[A]を加え、煮からめる。

## 香ばしたれの 肉巻き豆腐





かつおの洋風たたき

旬の初がつおを、粒マスタードをきかせたさっぱりドレッシングでいただきます。

1人分 143kcal 塩分 1.1g 25分

**\* 材料(4人分)**

- かつお …… 1/2節
- ペビーリーフ …… 60g
- トマトケチャップ、しょうゆ …… 各小さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ1/2
- A** サラダ油 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- こしょう …… 少々
- 塩 こしょう サラダ油 オリーブ油

**\* 作り方**

- 1 かつおは全体に塩とこしょう各少々をふって5～6分おき、水気を拭く。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、[1]の表面をさつと焼く。冷蔵庫に15分ほどおいて冷やす。
- 3 ペビーリーフは冷水に放してシャキッとさせ、水気を拭いてオリーブ油小さじ1であえる。
- 4 [2]を5mm厚さに切って器に並べ、[3]を添える。かつおに塩とこしょうを薄くふり、合わせた[A]をかける。

キムチとチーズを加えることで、深い味わいに。まろやかな味で、お子さまにもおすすめです。

1人分 601kcal 塩分 1.3g 30分

**\* 材料(4人分)**

- 豚ひき肉 …… 400g
- 白菜キムチ …… 100g
- エリンギ …… 1パック
- 玉ねぎ …… 中1個
- ミックスチーズ …… 100g
- 酒 …… 大さじ1
- A** しょうゆ …… 小さじ1
- こしょう …… 少々
- キャベツ …… 適量
- 小麦粉 卵 パン粉
- サラダ油 好みのソース

**\* 作り方**

- 1 キムチは汁気を軽くきり、粗みじん切りにする。エリンギと玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉、[1]、チーズ、[A]を合わせて粘りが出るまで練る。8等分して小判形に整え、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 フライパンにサラダ油を高さ2cmほど入れて160度に熱し、[2]を入れて2分揚げる。返してさらに2分揚げ、火を強めてカラリとするまで1～2分揚げる。
- 4 [3]を器に盛り、キャベツのせん切りを添える。好みでソースをつけていただく。



Yes! YAOKO Premium チーズ好きに食べてほしいとろけるミックスチーズ

キムチチーズ  
メンチ



## 海鮮あんかけ焼きそば



香ばしく焼きつけた麺に、  
魚介のうまみたっぷりのあんをかけて。

1人分 672kcal 塩分 3.2g 20分

(あさりの砂抜き時間は除く)

### \* 材料(2人分)

あさり……………100g	鶏ガラスープの素
むきえび……………100g	A ……大さじ1
豚肉(切り落とし)……………100g	水……………1と1/2カップ
にんじん……………1/3本	B かたくり粉……………大さじ1
さやえんどう……………8枚	水……………大さじ2
	うずらの卵(水煮)……………4個
	中華蒸し麺……………2玉
	塩  ごま油  サラダ油

### \* 作り方

- 1 あさりは塩水につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。にんじんはたんざく切りにする。
- 2 さやえんどうは筋をとり、塩を加えた湯でゆでる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、[1]、えび、豚肉を炒める。[A]を加えて煮、あさりの口が開いたら、混ぜた[B]を加えてトロミをつける。[2]とうずらの卵を加えてさっと煮る。
- 4 別のフライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、中華麺を入れて水大さじ3をふり、ほぐす。焼き色がついたら返し、焼き色をつける。器に盛って[3]をかける。

## COOKING support 1505 おすすめメニュー

韓国の肉野菜炒め「プルコギ」を、ラム肉で。  
しっかりした甘辛味で、ラムのにおいも気になりません。

1人分 333kcal 塩分 2.8g 20分

### \* 材料(4人分)

ラム肉(薄切り)……………300g	しょうゆ、すり白ごま
にんじん……………中1/2本	……………各大さじ3
玉ねぎ……………1個	酒……………大さじ2
にら……………1束	みりん、コチュジャン
もやし……………1袋	A ……各大さじ1
にんにく……………2片	砂糖……………大さじ1/2
	ごま油……………小さじ1
	塩……………ひとつまみ
	ごま油 一味唐辛子

### \* 作り方

- 1 にんじんは3mm厚さの斜め切りにし、細く切る。玉ねぎは薄切りにする。にらは5cm長さに切る。もやしは洗う。
- 2 ボウルににんにくのすりおろしと[A]を混ぜ、ラム肉を加えてもみこむ。[1]も加えてさらに混ぜる。
- 3 フライパンにごま油大さじ2を中火で熱し、[2]を入れる。ときどき全体を混ぜながら、肉に火が通って野菜がしんなりするまで炒め煮にする。
- 4 [3]を器に盛り、好みで一味唐辛子をふる。



ラム肉のプルコギ風

ベテラン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。

## あじを三枚におろす

初夏から夏が旬で、手ごろな価格で豊富に出回る、あじ。  
三枚おろしの状態でも出回りますし、鮮魚コーナーで下処理を頼めば簡単ですが、  
自分でおろせば料理の幅はグンと広がります。三枚おろしにチャレンジ！



1 頭を押さえ、  
尾から頭に向かって  
包丁でこそげ、うろこをとる。



\*ぜいご あじの尾に  
近い部分にある、  
とげのような  
かたいうろこ。

2 尾のつけ根から包丁を入れ、  
前後に動かして\*ぜいごをとる。  
裏側も同様に。



3 胸びれの下に  
斜めに包丁を入れて、  
頭を切り落とす。



4 腹に切りこみを入れて、  
包丁の刃先でわたをかき出す。  
ここまで新聞紙の上で行い、頭やわたを包んで捨てる。



5 腹の中をよく洗って  
血合いをとり、  
水気をしっかり拭く。



6 頭を右斜め上、背を手前に置き、  
背びれの上から包丁を  
やや下に向けて入れる。



7 中骨に沿って開き、さらに  
腹骨の部分まで切り開いて、  
上身をはずす。



8 裏返して尾を右斜め上に置き、  
背から中骨に沿って  
包丁を入れる。



9 包丁の刃を右にして、尾の部分に  
つき刺すように切りこみを入れる。



10 包丁の向きを変えて尾を押さえ、  
頭に向け、中骨に沿って切り開く。



11 尾を切り離して  
上身をはずす。

上身、下身、中骨の  
三枚おろしの完成



今

が

五月 皇月

旬

!



あじ

クセがなく上品な味が万人に好まれるあじ。四季を通じて出回りますが、旬は初夏から夏。この時期は脂がのって、身もふっくらしてきます。定番の塩焼きをはじめ、香草焼き、ソテー、フライと幅広く楽しめます。

鮮度のよいものは刺身やたたきがいちばん。

鮮魚コーナーで下処理してもらうのも手軽ですが、自分でおろせばおいしさもひとしおです。

にんじん



鮮やかな色が料理に彩りを添えるにんじん。

英名「キャロット」がカロテンの語源になったほどカロテン豊富な緑黄色野菜です。

この時期のにんじんはみずみずしく柔らか。

人気の「キャロットラペ」や沖縄料理「にんじんしりしり」など主役にしてたっぷりいただきます。

「森のバター」といわれるほど栄養豊富。濃厚な風味はまぐろのトロを思わせます。シンプルにわさびじょうゆでいただいたり、サラダや手巻きずしの具に。果肉をつぶしてディップにしたり、チーズやみそをのせてグリルにしたりと

アイデア次第でメニューが広がります。

手に持ったときやや弾力を感じるくらいが食べごろ。空気にふれると変色するのでレモン汁で色止めします。

アボカド



ヤオコーオリジナルワイン

## ル カルドン

チーズとの相性も抜群。  
新しいフランスワインのスタイルを  
象徴するワイン。



フランス・ラングドック地方  
カルカソンスの生産者LGI社から  
ヤオコーオリジナルワインとしてセレクトしました。  
LGI社は「世界に向けての  
ラングドックワインの普及」を目的に設立。  
各地区の若く精力的なぶどう栽培者と契約し、  
現代的なぶどう品種のブレンドを試み、  
豊かで多様性に富んだ  
“新しいフランスワインのスタイル”を  
象徴するワインを多く産出しています。

ル カルドン  
カベルネ・ソーヴィニオン  
(中口)

### 【品質・特徴】

しっかりとした  
タンニンと酸味が特徴の赤ワイン。  
レッドベリーとペッパーの香り、  
複雑な味を楽しめます。

### 【チーズとの相性】

チーズが持つ若干の苦味と  
ワインのタンニン、酸味との  
調和が楽しめます。

ル カルドン  
シャルドネ  
(中口)

### 【品質・特徴】

十分な果実味で、  
やさしい酸味が特徴の  
白ワイン。

クリーミーな香りと  
フレッシュさを  
兼ね備えています。

### 【チーズとの相性】

やさしい酸味が  
チーズのコクと塩加減を  
やさしく包みます。



写真提供：(株)徳岡

## 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)