

COOKING

support

クッキングサポート Vol.99

2015
JUNE

6

特集

なすで夏ごはん

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12品



なす す で 夏ごはん

和洋中どんな味つけにも合い、
焼く、炒める、蒸すなど調理法もよりどりみどり。
これからが旬の“なす”を、
さっぱり系、ガッツリ系、作りおきメニューの
3本立てでお届けします。

撮影／尾田学 スタyling／二野宮友紀子



料理と指導 石原洋子／料理研究家

各ジャンルの草分けの指導者から受け継いだ味を、今の時代に置き換え、若い人へと伝えて好評。安定感のある作風、その味の確かさ、おいしさは、誰をも魅了してやみません。夏の食卓には毎日のようになす料理が上るといって、無類の“なす好き”。

蒸しなすと冷しゃぶのサラダ

相性抜群のなすと豚肉をサラダ仕立てで。
酢じょうゆでさっぱりいただきます。

*材料(3~4人分)

なす … 4本(360g)	しょうゆ … 大さじ1と2/3
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) … 150g	酢 … 大さじ1
みょうが … 2個	砂糖 … 小さじ1/2
大葉 … 10枚	塩 … 少々
	七味唐辛子 … 少々

*作り方

- 1 なすはへたを落として耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分30秒~4分加熱する。粗熱がとれたら縦4~6つに裂く。
- 2 みょうがは小口切りにしてざるに入れ、ほぐしながら洗って水気をよくきる。
- 3 大葉は縦半分の横5mm幅に切る。
- 4 [A]の材料を混ぜる。
- 5 鍋に湯を沸かして豚肉を1枚ずつ広げ入れ、色が変わったらいれ水にとってさまし、ざるに上げて水気をきる。食べやすくちぎる。
- 6 器に[1]と[5]を盛り合わせて[4]をかけ、[2]と[3]のをせる。

1人分 126 kcal 塩分 1.3g



なすでさっぱりメニュー

なす本来の甘味が際立つ、あっさり味のおかずを集めました。
疲れた胃腸にもやさしい味わいです。



焼きなすの冷や汁

すまし仕立てでいただくオツな冷や汁。
なすの香ばしさに箸がすすみます。

* 材料 (4人分)

なす … 4本(360g) みょうが … 2個
きゅうり … 1/2本 だし汁 … 3カップ
オクラ … 4本 温かいご飯 … 4人分
塩 酒 しょうゆ

* 作り方

- 1 なすは皮に浅く切り目を入れ、魚焼きグリルの網に並べる。ときどき回しながら15分ほど、中まで柔らかくなるまで焼く。皮をむいてへたを落とし、長さ2〜3等分に切る。
- 2 きゅうりは小口切りにする。オクラは塩でこすって熱湯でさっとゆで、冷水にとってさまし、小口切りにする。みょうがは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁を煮立て、酒としょうゆ各大さじ1、塩小さじ1で調味し、火を止めて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 4 器にご飯を盛って、[1]と[2]のをせ、[3]の汁を張る。

1人分 286kcal 塩分 2.3g



包丁の刃先で縦に数本皮に切り目を入れます。焼いたときの破裂防止と皮をむきやすくするためです。



なすのへたを持ち、切り目を手がかりにへたのほうから皮をむきます。

なすとたこのサラダ

なすを塩水に浸して色よく歯ごたえよく！
にんにく風味が食欲を誘います。

* 材料 (3〜4人分)

なす … 4本(360g) セロリ … 1/2本
ゆでたこ … 100g おろしにんにく … 少々
塩 オリーブ油 粗びき黒こしょう

* 作り方

- 1 なすはへたを落として縦半分の斜め1cm幅に切る。ポリ袋に水1カップと塩小さじ2を入れて溶かし、なすを入れて口を閉じ、ときどきもみながら30分ほどおく。
- 2 セロリは小口から5mm厚さに切り、熱湯に一瞬通してざるに上げ、流水で粗熱をとって水気をよくきる。
- 3 たこは薄切りにする。
- 4 ボウルにおろしにんにく、オリーブ油大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々を入れて混ぜる。[1]の水気を絞って加え、[2]と[3]を加えてあえる。



ポリ袋に塩水を入れてなすを加え、しっかり空気を抜いておきます。袋の上からときどきもみます。

1人分 73kcal 塩分 0.9g



なすでガッツリメニュー

炒めたりお肉と組み合わせたり…。油脂はなすのおいしさを引き立てます。
食べごたえ充分、白いご飯によく合う、和洋中の定番おかず3品です。



なすは大きめの乱切りにして炒めずに加え、食感を生かします。

なすのキーマカレー

乱切りにしたなすがジューシー。
スパイシーなカレー味に食欲全開！

* 材料 (3~4人分)

なす … 5~6本(450g)
合びき肉 … 200g
玉ねぎ … 1個
トマト … 1個
おろしにんにく … 1片分
おろししょうが … 1かけ分
カレー粉 … 大さじ1と1/2
ローリエ … 小1枚

A ガラムマサラ … 小さじ1
塩 … 小さじ1と1/2
トマトケチャップ … 大さじ1
ウスターソース … 小さじ2

ご飯 … 3~4人分
サラダ油 小麦粉

* 作り方

- 1 なすはへたを落として大きめの乱切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- 3 鍋にサラダ油大さじ1と1/2を熱し、玉ねぎを薄く色づくまで強火で15分ほど炒める。
- 4 中火にしてにんにくとしょうがを加え、香りが出るまで炒め、ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。カレー粉を加え、香りが立ったら小麦粉大さじ2を加えて炒める。
- 5 [4]に水2カップを2~3回に分けて加え、鍋底をこすりながら混ぜる。煮たったら[1]、トマト、ローリエを加えてアクをすくい、弱めの中火で15分ほど、ふたをしてときどき混ぜながら煮る。仕上げに[A]で調味する。
- 6 器にご飯を盛って[5]をかける。

1人分 575kcal 塩分 2.7g





麻婆なす

揚げ焼きにしたなすがくたつと柔らか!
香りと辛味があとを引くおいしさです。

* 材料 (3~4人分)

なす … 5~6本(450g)	豆板醤 … 小さじ1/2
豚ひき肉 … 100g	甜麺醤 … 大さじ1/2
にんにく(みじん切り) … 小さじ1	サラダ油 酒 しょうゆ
しょうが(みじん切り) … 小さじ1	塩 こしょう
ねぎ(みじん切り) … 大さじ3	かたくり粉 ごま油

* 作り方

- 1 なすはへたを落として縦6等分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を1cm深さまで入れて180度に熱し、[1]を竹串がスッと通るまで揚げ焼きにし、とり出す。
- 3 [2]のフライパンの油を大さじ1残してあげ、にんにくとしょうがを入れて炒める。香りが立ったらひき肉を加えて強めの中火で炒め、肉の色が変わったら豆板醤、甜麺醤の順に加えて炒め合わせる。
- 4 [3]に水1カップを加え、煮たったら[2]を加え、酒としょうゆ各大さじ1、塩とこしょう各少々順に入れて1分ほど煮る。ねぎを加え、かたくり粉小さじ2を倍量の水でといて加えてトロミをつけ、ごま油少々で香りをつける。

1人分 263kcal 塩分 1.2g

なすと豚肉、ピーマンのみそ炒め

バラ肉の濃厚なうま味と、甘辛のみそ味が
なすにからんで感激のおいしさ!

* 材料 (3~4人分)

なす … 5~6本(450g)	みそ … 大さじ2
ピーマン … 2個	みりん … 大さじ2
豚バラ肉(薄切り) … 200g	しょうゆ … 小さじ1
赤唐辛子 … 1本	砂糖 … 大さじ1/2
	ごま油

* 作り方

- 1 なすはへたを落として3~4等分の乱切りにする。
- 2 ピーマンは4~6等分の乱切りにする。
- 3 豚肉は4~5cm長さに切る。
- 4 [A]の調味料を混ぜる。
- 5 フライパンにごま油大さじ2を熱して[1]を入れ、ふたをして、ときどき混ぜながら中火で10分蒸し焼きにする。なすがしんなりしたら[3]と赤唐辛子を入れてひと炒めする。[2]を加えて2分ほど炒め、ピーマンが色鮮やかになったら[4]を加えて強火にし、汁気を飛ばすように炒め合わせる。



1人分 320kcal 塩分 1.4g

なすがいったん油を吸い、
それが再びにじみ出て
ツヤよくなるまで、
じっくり蒸し焼きにします。



なすでストックメニュー

安くおいしい旬のなすは、まとめて調理してストックおらずに。冷蔵庫にあると食卓が豊かになる、なすの常備菜をご紹介します。

A

なすの丸煮

煮干しと切り昆布で煮るからだしらず。

*材料(作りやすい分量)

なす … 小8本(640g)
煮干し(かえりじゃこ) … 10g
細切り昆布 … 5g

酒 … 大さじ2
みりん … 大さじ2
しょうゆ … 大さじ2

*作り方

- 1 なすはへたを落とし、皮に縦に1cm間隔で切り目を入れ、10分ほど水にさらしてアクを抜く。
- 2 鍋に水1と1/2カップを煮たてて[A]を加え、水気をきった[1]を並べ入れ、煮干しと細切り昆布を散らす。落としぶたをして、途中、なすの上下を返しながら中火で10~15分煮る。なすがくたついたら火を止め、そのまましばらくおいて味を含ませる。



なすは縦1cm間隔くらいに細かく切り目を入れて煮汁をしみやすくします。

全量 266kcal 塩分 4.3g



A

B

蒸しなすのマリネ

辛子酢にサラダ油を加えたまろやかな味。

*材料(作りやすい分量)

なす … 4本(360g)
大葉 … 5枚

練り辛子 … 小さじ1
酢 … 大さじ1
塩 … 小さじ2/3
こしょう … 少々
サラダ油 … 大さじ2

*作り方

- 1 なすはへたを落とし、縦4~6等分の斜め半分に切る。
- 2 蒸気の上だった蒸し器に[1]を並べ入れ、強めの中火で5分ほど蒸す。
- 3 ボウルに[A]の練り辛子を入れて酢でときのばし、塩、こしょうを入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- 4 [2]が熱いうちに[3]であえる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べるときに5mm角に切った大葉を混ぜる。

全量 312kcal 塩分 4.3g



B



C

なすの中国風炒め煮

香味野菜と香辛料でパンチをきかせます。

* 材料(作りやすい分量)

なす … 5〜6本(450g) しょうが … 1/2かけ
ズッキーニ … 1本 豆板醤 … 小さじ1
ミニトマト … 1パック 甜麺醤 … 大さじ1
ねぎ … 1本 サラダ油 砂糖
にんにく … 1/2片 しょうゆ 塩 しょう

* 作り方

- 1 なすはへたを落とし、縦半分の斜め半分に切る。
- 2 ズッキーニは1.5cm厚さの輪切りにする。
- 3 ミニトマトはへたをとる。
- 4 ねぎは小口から2cm幅に切る。にんにくはつぶし、しょうがは薄切りにする。
- 5 中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、にんにくを弱火で炒める。香りが立ったら残りの[4]を加えてさっと炒め、[1]と[2]を加えてふたをし、ときどき混ぜながら、なすがしんりするまで3〜4分炒める。
- 6 [5]に豆板醤と甜麺醤を加えて炒め、香りが立ったら砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ2の順に入れてからめ、水1/2カップを加えてふたをする。煮たったら[3]を加えて塩小さじ1、しょうゆ少々で調味し、再びふたをして中火で10分ほど煮る。

全量 334kcal 塩分 9.0g

D

なすのオイル煮(ラタトゥイユ)

夏野菜のうま味が凝縮した、夏の定番煮込み。

* 材料(作りやすい分量)

なす … 5〜6本(450g) オリーブ油
玉ねぎ … 1個 塩 しょう
パプリカ(黄) … 1個
トマト … 3個
にんにく … 1片

* 作り方

- 1 なすはへたを落として乱切りにする。
- 2 玉ねぎとパプリカは3cm角くらいに切る。
- 3 トマトは3cm大に切る。
- 4 にんにくはつぶす。
- 5 フライパンにオリーブ油大さじ2を熱して[4]を炒め、香りが立ったら[1]と[2]を加えて炒める。全体に油が回ったら[3]を加え、煮たったら塩小さじ1、しょうゆ少々で調味する。ふたをして弱めの中火でときどき混ぜながら、野菜が柔らかくなるまで25〜30分煮る。

全量 520kcal 塩分 6.0g



D
表紙の
料理

かつおとオクラの
梅カルパッチョCOOKING
support 1506 おすすめメニュー旬の初がつおを、
梅ダレでさっぱりいただきます。

1人分 74 kcal 塩分 1.1 g 10分

* 材料(4人分)

かつお 200g
 オクラ 12本
 梅干し 2~3個
 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 A 水 大さじ3
 酢 小さじ1/2
 塩

* 作り方

- 1 オクラはがくのまわりをぐるりとむいて塩ゆでし、斜め半分に切る。
- 2 梅干しは種を除いて包丁でたたき、[A]と合わせる。
- 3 かつおは1cm厚さに切り、器に並べて[1]を散らす。[2]を回しかける。

star select
しそ漬梅干COOKING
support 1506 おすすめメニュー野菜をたっぷりいただける、ヘルシーなおかず。
味つけは「ナムルの素」でお手軽に！

1人分 156 kcal 塩分 1.1 g 15分

* 材料(4人分)

めかじき 2切れ モランボン「ナムルの素」
 オクラ 6本 (塩味または醤油味、お好みで)
 なす 1本 1袋
 トマト 1個 塩 こしょう ごま油

* 作り方

- 1 めかじきは2cm厚さのそぎ切りにし、軽く塩とこしょうをする。
- 2 オクラはがくのまわりをぐるりとむき、斜め3等分に切る。なすは縦半分の斜め切り、トマトはくし形切りにする。
- 3 ごま油大さじ1を熱してなすとオクラを炒め、しんなりしたらトマトを加えてさっと炒め、とり出す。
- 4 ごま油大さじ1を足して[1]を炒める。色が変わったら[3]をもどし入れ、「ナムルの素」を加えてからめる。

Yes! YAKO
一番搾り純正ごま油めかじきと夏野菜の
炒めナムル

トマトジュースで 彩りそうめん



トマトつゆでいただく、ぶっかけそうめん。
さわやかな酸味と甘味が食欲を誘います。

1人分 358kcal 塩分 2.0g 15分

* 材料(4人分)

そうめん……………300g
ズッキーニ……………1本
なす……………1本
パプリカ(黄)……………1個

star select

A 「食塩無添加トマトジュース」…1カップ
麺つゆ(ストレート)……………1カップ
オリーブ油

* 作り方

- 1 ズッキーニとなすは輪切り、パプリカは縦半分に切ってひと口大に切る。
- 2 オリーブ油適量を熱し、[1]をこんがりと焼く。
- 3 そうめんは表示通りにゆで、冷水でよく洗って水気をきる。器に盛って[2]のをせ、合わせた[A]をかける。



star select
食塩無添加
トマトジュース

淡泊なささ身を、カレー粉とマヨソースで
コクのある味わいに。

1人分 126kcal 塩分 0.8g 15分

* 材料(4人分)

鶏ささ身……………6本
おろしにんにく……………1片分
A カレー粉……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々
キャベツ……………1/4個
貝割れ菜……………適量

B マヨネーズ……………小さじ4
ウスターソース……………小さじ1
オリーブ油 白ワインまたは酒

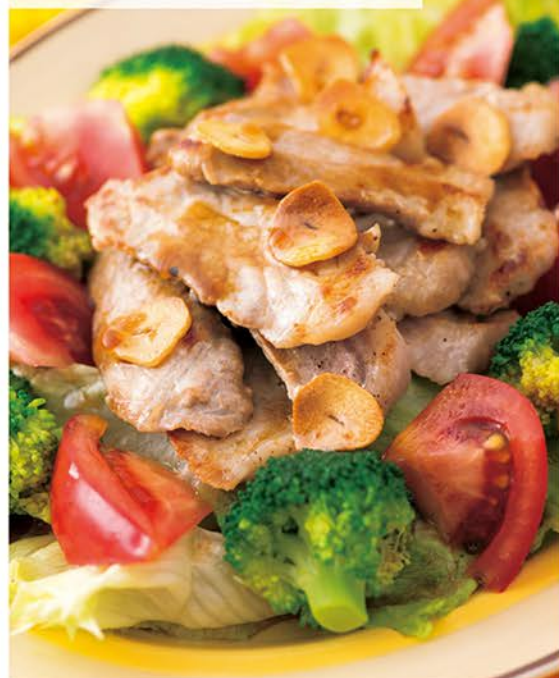
* 作り方

- 1 ささ身は筋をとってそぎ切りにし、[A]をまぶす。
- 2 キャベツはせん切りにし、水に放して水気をきる。貝割れ菜は半分に切る。
- 3 オリーブ油適量で[1]を焼く。色が変わったら白ワインまたは酒少々をふり、ふたをして2分ほど蒸し焼きにし、火を通す。
- 4 [3]とキャベツを混ぜて器に盛り、貝割れ菜をのせる。合わせた[B]をかける。

ささ身の カレー風味サラダ



豚肉の オリーブレモンソテー



1人分 314 kcal 塩分 1.2g 15分

* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用)・・・3枚
にんにく・・・・・・・・・・1片
レタス、ブロッコリー、トマト
・・・・・・・・各適量

A オリーブ油・・・・大さじ2
レモン汁・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・大さじ1
塩 粗びき黒こしょう
オリーブ油

* 作り方

- 1 豚肉は薄めのそぎ切りにし、塩と粗びき黒こしょう各少々で下味をつける。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンに1cm深さのオリーブ油を入れて熱し、にんにくをきつね色になるまで揚げ、とり出す。続いて豚肉もこんがりと揚げ焼きにする。
- 3 器にちぎったレタス、ゆでたブロッコリー、食べやすく切ったトマトを盛り、[2]の豚肉をのせてにんにくを散らす。合わせた[A]を回しかける。

相性のよい、いかとトマトで。こんがり焼いた
カッテージチーズがコクをプラスします。

1人分 224 kcal 塩分 2.6g 30分

* 材料(4人分)

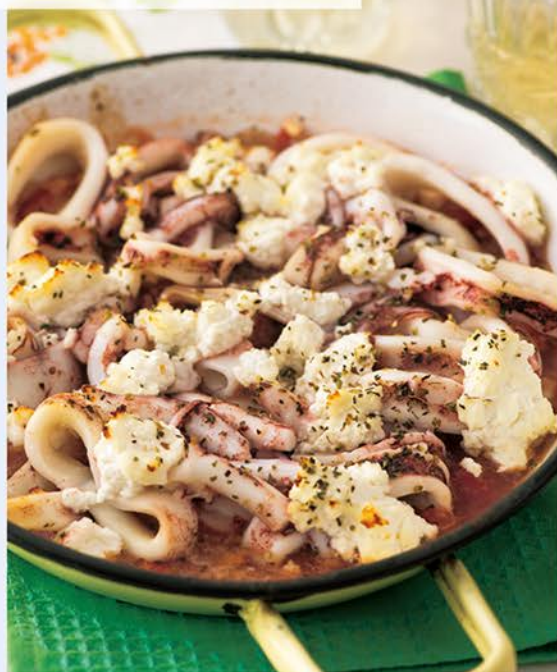
するめいか・・・・・・・・2はい
カッテージチーズ
・・・・・・・・1パック(200g)
トマト・・・・・・・・大1個
玉ねぎ・・・・・・・・1/6個
にんにく・・・・・・・・1片

A 白ワイン・・・・大さじ2
バジル(ドライ)、オレガノ(ドライ)
・・・・・・・・各少々
塩、こしょう・・・・各少々
オリーブ油・・・・大さじ1
塩 こしょう バジル(ドライ)
オレガノ(ドライ) オリーブ油

* 作り方

- 1 いかはわたごと足を抜き、軟骨を除く。胴は1.5cm幅、足は4cm長さに切り、塩とこしょう各少々をする。
- 2 トマトは角切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、[A]と混ぜ合わせる。
- 3 耐熱皿に[2]を敷いて全体に[1]をのせ、カッテージチーズを散らす。塩、バジル、オレガノを軽くふり、オリーブ油大さじ1をかける。
- 4 220度に予熱したオーブンで、[3]を20分ほど焼く。

いかのギリシャ風 トマトチーズ焼き





えびかまギョーザ

えびギョーザにかにかまを加えてボリュームアップ！
マヨ味で、お子さまにも人気です。

1人分 301 kcal 塩分 1.1 g 25分

＊材料(4人分)

むきえび……………200g
かに風味かまぼこ……………6本
キャベツ……………4枚
マヨネーズ……………大さじ4
塩、こしょう……………各少々
ギョーザの皮……………24枚
サラダ油

＊作り方

- 1 えびは粗みじん切りにする。かにかまはほぐす。キャベツはラップをして500Wの電子レンジで2分ほど加熱し、みじん切りにして水気を絞る。
- 2 ボウルに[1]と[A]を入れ、よく混ぜる。24等分し、ギョーザの皮で包む。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱して[2]を並べ入れ、少し焼き色がついたら湯1/2カップを注ぎ、ふたをして中火で5分ほど蒸し焼きにする。
- 4 ふたをとって汁気を飛ばし、サラダ油小さじ1を回し入れて弱火で焼き色がつくまで焼く。器に返して盛る。



マスタードと中濃ソースを混ぜた簡単ソースで、
いつものステーキがリッチな味わいに！

1人分 434 kcal 塩分 1.7 g 10分

＊材料(4人分)

牛肉(ステーキ用)……………4枚
A 粒マスタード……………大さじ2
中濃ソース……………大さじ6
ミニトマト、クレソンなど好みの野菜…適量
塩 こしょう オリーブ油

＊作り方

- 1 牛肉は室温にもどして筋切りをし、焼く直前に塩とこしょう各少々をする。
- 2 フライパンにオリーブ油適量を熱して[1]を好みの加減に焼き、器に盛る。
- 3 [2]のフライパンに[A]を入れて温める。[2]にかけ、野菜を添える。



マスタードソースステーキ



ねぎたこ

ごま油の風味がきいたねぎダレがおいしい！
おつまみにもおすすめです。

1人分 169kcal 塩分 2.4g 10分

* 材料(4人分)

ゆでたこ……………200g
小ねぎ……………1束
塩……………小さじ1/2
鶏ガラスープの素……………小さじ1/2
A おろしにんにく……………1/2片分
ごま油……………大さじ1
粗びき黒こしょう……………適量
粗びき黒こしょう

* 作り方

- 1 たこはひと口大のそぎ切りにする。
- 2 小ねぎは小口切りにして[A]を混ぜ、5分ほどおいてしんなりとさせる。
- 3 [2]に[1]を加えてあえ、冷蔵庫で少し冷やす。器に盛り、粗びき黒こしょう適量をふる。

ごまダレに甘辛いコチュジャンをプラス。
蒸し鶏は、レンジで加熱すると手軽です。

* 材料(4人分)

1人分 390kcal 塩分 1.5g 20分

鶏むね肉……………2枚
しょうが(薄切り)……………4枚
長ねぎ(青い部分)……………5~6cm
きゅうり……………2本
もやし……………1袋
にんにく……………1片
しょうが……………1かけ
練り白ごま、酢……………各大さじ2
すり白ごま、コチュジャン、
しょうゆ、砂糖、ごま油……………各大さじ1
小ねぎ……………5~6本
いり白ごま……………適量
酒 塩

* 作り方

- 1 鶏肉は厚みに包丁を入れて厚さを均一にする。耐熱皿に並べて酒大さじ3と塩少々をふり、しょうがの薄切りとねぎをのせてラップをし、500Wの電子レンジで8分加熱して火を通す。粗熱がとれたらひと口大にさく。
- 2 きゅうりは5~6cm長さのせん切りにする。もやしはさつと塩ゆです。
- 3 にんにくとしょうがはすりおろし、[A]とよく混ぜ合わせる。
- 4 器にもやしを敷いてきゅうりと[1]のをせ、[3]をかける。小ねぎの小口切りとごまを散らす。

コチュジャン風味の 棒棒鶏



鮭のうま！南蛮漬け



「うまソース」に漬ける、変わり南蛮漬け。
酸っぱくないので、お子さまにもおすすめです。

1人分 242 kcal 塩分 1.6g 15分

(漬ける時間は除く)

* 材料(4人分)

生鮭	3切れ	ブルドック「うまソース」
玉ねぎ	1個	A
パプリカ(黄)	1/2個	水
にんじん	1/2本	塩 こしょう
		かたくり粉 ごま油

* 作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、にんじんはせん切りにし、合わせた[A]に漬ける。
- 2 鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにする。塩とこしょう各少々をし、かたくり粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにごま油適量を熱し、[2]をこんがり焼く。熱いうちに[1]に漬け、10分ほどおく。好みでごま油適量を回しかける。



ブルドック
うまソース

人気の韓国ごはんをおうちでも！
全体をよく混ぜながらいただきます。

* 材料(4人分)

1人分 764 kcal 塩分 2.1g 20分

牛肉(カルビ)	200g	すり白ごま	大さじ3
A	おろしにんにく... 1片分	鶏ガラスープの素、塩	
	しょうゆ、みりん... 各大さじ1 各小さじ1/2	
	塩..... 少々	一味唐辛子..... 少々	
大豆もやし	1袋	温かいご飯	800g
にんじん	4cm	焼きのり	1/2枚
ぜんまいの水煮	100g	卵黄	4個分
		ごま油 サラダ油	

* 作り方

- 1 牛肉は5mm幅に切り、[A]をもみこむ。
- 2 もやしはできればひげ根をとる。にんじんはせん切りにする。ぜんまいは食べやすく切り、さっとゆでて水気をきる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を強火で熱し、[2]を炒める。油が回ったら水1/4カップを加えて3～4分炒め、汁気がなくなったら[B]を加えてからめ、とり出す。
- 4 [3]のフライパンをきれいにし、サラダ油大さじ1を強火で熱して[1]を炒める。
- 5 器にご飯を盛って[3]と[4]のをせ、のりをちぎって散らす。卵黄のをせ、混ぜながらいただく。

焼肉ビビンバ



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。

乾物の知識①「ひじき」

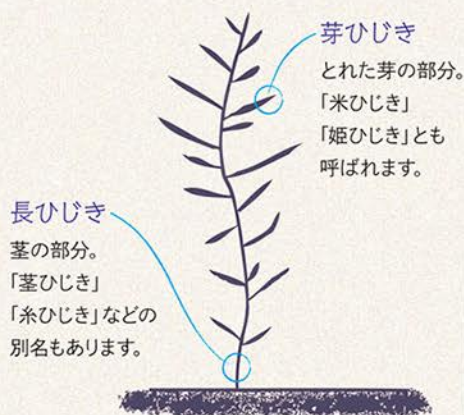
海藻の一種で、ミネラルなど栄養豊富なひじき。

3～5月に収穫し、6月以降に新ものが出回ります。

国産品はほとんどが天然もの。身が締まり、風味もひと味違います。

芽ひじきと長ひじき

ひじきには、芽ひじきと長ひじきがあります。



養殖ものと天然もの

国産品はほぼ天然ものです。

天然もの

常に荒波にさらされ、干潮時は直射日光を浴び、乾燥にも耐えなければならない過酷な環境に生息。そのため生態自体が強く、苔なども付着しにくいので、身が締まっておいしくなります。



養殖もの

波静かな海域で生産されます。人工採苗で作った幼芽をロープにつけて、海水につけっぱなしにします。そのため水面に出ようとするのか、葉に気泡をもちやすくなります。

ひじきのもどし方



1 大きめのボウルにたっぷりの水を張り、ひじきを入れて20～30分おきます。



2 ボウルの底に砂などの不純物がたまるので、上のほうからつまみ上げてざるに移します。



3 ざるのまま2～3回水を替えて、よく洗います。



4 水気をよくきって使います。

※長ひじきは水もどした後、好みの長さに切って使います。

ひじきの調理ポイント

ひじきは油とよく合います
味つけする前に油で炒めると、よりおいしくなります。
サラダにするときは
もどしたひじきを湯通しするか、ゆでで使用します。



アンチョビー風味のひじきペーストパスタ

もどしたひじきとアンチョビー、にんにくをオリーブ油で炒め、フードプロセッサーにかけてペースト状に。これを、にんにくと赤唐辛子のスパゲッティにからめます。



『おうちで乾物イタリアン』祥伝社 (907円+税) より

今

が

六月 水無月

旬

!



さくらんぼ

愛らしい形が
初夏の訪れを告げるさくらんぼ。
雨が苦手で、
1日の寒暖差があるほど
甘味を増します。
甘味が強くて香りがよい“佐藤錦”、
甘味と酸味のバランスがよい
“高砂”などが代表品種。
冷蔵庫に長くおいておくと
甘味が抜けてしまうので
風通しのよい涼しい場所において、
いただく直前に軽く冷やします。

独特の苦味がもち味の夏野菜。
ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。
しかも熱に強いのが特徴です。
種とわたはとくに苦味が強いので
スプーンでしっかりかきとります。
薄切りにして冷水にさらしたり、軽く塩もみして
洗い流すことで苦味がやわらぎます。
おなじみのゴーヤーチャンプルーをはじめ、
サラダやあえもの、肉詰め焼きなどに。



にがうり

川苔を餌にするので独特の
香りがあり、別名“香魚”と
呼ばれ、天然ものはとりわけ
珍重されます。
養殖ものは脂ののりがよく、
価格が比較的手ごろなことから、
人気が高まっています。
定番は塩焼き。ひれに粗塩を
つけておくと焦げることなく、
ひれが立って姿よく焼けます。
バターで仕上げるムニエルもおいしいものです。

あゆ



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



専門店の旨味を出すために2つの「秘密」を施しました。

1 パリッとした繊細な食感！

皮に薄力粉を使用することで、パリッとした繊細な食感に。

Yes!
YAOKO



2 あんに鶏ガラスープを閉じこめました！

あんに鶏ガラスープを閉じこめることで、奥深い旨味が生まれました。

本当に旨い
「パリッとろ春巻」

「本当に旨いシリーズ第3段」！
日配食品部バイヤーがこだわり抜いた自信作です。

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：太洋社印刷所

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)