

COOKING support

クッキングサポート Vol.100

2015
JULY

7

特集

うま辛 夏メニュー

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

うま辛夏メニュー

暑い暑い夏がやってきました！暑さを吹き飛ばすには、辛~いものがいちばん。ヒリヒリ辛い、ツーンと辛い、ジンジン辛いなどなど、いろんな辛味をきかせたメニューを集めました。おつまみから、おかず、麺＆ご飯まで、オール「うま辛」でお届けします。



料理と指導 きじまりゅうた／料理研究家



男子目線で追求した「本音でおいしい料理」をテレビや雑誌、WEBに発信して人気。巧みなフライパンさばきとテンポのよいトークでイベントなどにも引っ張りだこです。ビリ辛系は十八番。ビール片手に作りたくなるうま辛メニューにこの夏、はまること間違いないなしです。



ビールがすすむ、うま辛つまみ

身近な素材でチャチャッと作れて、
ちょっとひねりをきかせた6品。
キリリと冷えたビールがグビグビッとすすみます。

*材料は2人分を目安に、作りやすい分量です。

A 明太薬味やっこ

辛味をまとった絹ごし豆腐が
後をひくおいしさ!

*作り方

- 絹ごし豆腐1/2丁はペーパータオルを押しつけるようにして水気をきり、1cm角に切る。
- 辛子明太子1/2腹は薄皮を除く。
- 長ねぎ10cmは粗みじんに切る。
- [1]～[3]と削りがつお2gをあえる。好みで焼きのりで巻いていただく。

1人分 76kcal 塩分 1.0g

B たこときゅうりのピリ辛あえ

相性抜群の夏素材を
唐辛子と山椒の辛味で。

*作り方

- ゆでたこ150gはそぎ切りにする。
- きゅうり2本は両端を切り落とし、めん棒などでたたいて4～5cm長さに切り、ごま油小さじ2をまぶす。
- [2]に[1]を加え、砂糖と塩各小さじ1/4、一味唐辛子と粉山椒各少々をふってざっと混ぜる。

1人分 126kcal 塩分 1.2g

C アボカドチーズ

わさび風味

人気のディップに
ツーンとした辛みをプラス。

*作り方

- クリームチーズ50gはボウルに入れて常温におき、柔らかくする。
- 完熟アボカド1/2個は種と皮を除いて[1]に加え、フォークなどで粗くつぶして混ぜる。
- [2]にしょうゆ大さじ1/2、塩少々、練りわさび小さじ1/4～1/2、とろろ昆布適宜を混ぜ、器に盛って、バゲット適宜を添える。

1人分 240kcal 塩分 1.6g

D 辛子じょうゆ味玉

味つけ卵に、練り辛子の辛みを
じんわりきかせて。

*作り方

- 鍋に湯を沸かし、冷蔵庫からとり出した卵2個を入れて6分ゆでる。
- ポリ袋に練り辛子小さじ1、しょうゆとみりん各小さじ1、塩少々を合わせて混ぜる。
- [1]を冷水にとって殻をむき、[2]に入れて口を閉じ、ひと晩おく。
- 半分に切って器に盛り、漬け汁少々をかけて、きゅうりのせん切り適宜を添える。

1人分 90kcal 塩分 0.7g

E ペッパーチーズせんべい

スライスチーズが
パリパリのおせんべいに変身!

*作り方

- フライパンにスライスチーズ4枚を並べ入れ、弱火にかける。
- 底面がきつね色になったら、粗びき黒こしょう適宜をふる。
- 上下を返して粗びき黒こしょう適宜をふり、きつね色になるまで焼く。
- 粗熱がとれたら食べやすく割って、器に盛る。



チーズの脂が
にじみ出で、
パリパリになるまで
焼きます。

1人分 122kcal 塩分 1.0g

F トマトのコチュジャンナムル

トマトのうま味、コチュジャンの
甘味と辛味が渾然一体に!

*作り方

- トマト2個はくし形の半分に切る。
- コチュジャン大さじ1とおろしにんにく少々を混ぜて[1]にからめ、ごま油小さじ2、すり白ごま小さじ1を加えてあえる。
- 器に盛って、あれば糸唐辛子少々を飾る。

1人分 99kcal 塩分 0.5g

表紙の
料理

F



水ギョーザはひだを作らず、半分に折りためればOK。そのほうが皮のつるりとした食感を楽しめます。

A



B



A ヤンニヨムチキン

甘辛味が後をひく、韓国風フライドチキン。

* 材料(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用) … 250g
しょうゆ … 大さじ1/2
A 酒 … 大さじ1/2
水 … 大さじ1/2
ししどう … 8本

コチュジャン … 大さじ1と1/2
トマトケチャップ … 小さじ2
B 砂糖 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1/2
おろしにんにく … 小さじ1/2
いり白ごま … 小さじ1
小麦粉 カタクリ粉 揚げ油

* 作り方

- 1 鶏肉は[A]をもみこんで2分ほどおく。
- 2 ししどうは刃先で切り目を入れる。
- 3 耐熱ボウルに[B]を合わせ、ラップなしで600Wの電子レンジに1分~1分30秒かける。
- 4 [1]に小麦粉大さじ1と1/2を加えてよく混ぜ、カタクリ粉大さじ1を加えてざっくりと混ぜる。
- 5 [2]を中温の油でさっと揚げてとり出す。
- 6 続いて[4]を入れ、3分ほどしたら強火にしてカリッとするまで揚げる。
- 7 [5]と[6]を[3]に入れてざっくりと混ぜ、ごまをふって、器に盛る。

1人分 491kcal 塩分 1.9g

B 高菜水ギョーザ

高菜漬けの辛味とうま味がしみじみおいしい!

* 材料(2人分)

ギョーザの皮(大判) … 12枚
豚ひき肉 … 100 g
キャベツ … 50g
高菜漬け … 50g

水 … 大さじ2
ごま油 … 大さじ1
A しょうゆ … 大さじ1/2
こしょう … 少々
塩 サラダ油 ラー油
酢 しょうゆ 練り辛子

* 作り方

- 1 キャベツは粗みじん切りにして塩少々をからめ、10分ほどおいて水気を絞る。
- 2 高菜漬けは粗みじん切りにする。
- 3 ひき肉をボウルに入れてよく練り、[A]を加えてよく混ぜる。[1]と[2]も加えて混ぜ、冷蔵庫で少し冷やす。
- 4 ギョーザの皮の中央に12等分した[3]をのせ、皮の縁に水を塗って、半分に折りたたむ。
- 5 鍋に多めの湯を沸かしてサラダ油少々を加え、[4]を入れる。再び煮たって浮き上がってたら水少々を加えて煮たちを鎮め、さらに3分ほどゆでる。
- 6 器に盛って、ラー油酢じょうゆや練り辛子でいただく。

1人分 346kcal 塩分 2.1g



ガツソリ食べたい、 うま辛おかず

夏のスタミナチャージに欠かせないのが、良質のたんぱく質。ガツンと辛味をきかせたお肉のおかずで、夏を元気にのりきりましょう。



C 冷しゃぶのピリ辛ねぎのせ

こしょうをきかせたピリ辛ねぎと、豚肉の相性が抜群!

* 材料(2人分)

豚ロース肉(冷しゃぶ用) … 150g
長ねぎ … 1/2本
にんじん … 小1/2本
サニーレタス … 1/4個

A ごま油 … 大さじ1
塩 … 小さじ1/4
粗びき黒こしょう … 少々
ラー油

* 作り方

- ねぎは斜め薄切りにし、水に入れてもみ洗いする。ぬめりがとれたら冷水に5分ほどさらす。
- にんじんは皮をむいてピーラーで薄くスライスする。サニーレタスは食べやすくちぎる。
- 鍋に湯を沸かし、ごく弱火にして豚肉をさっとゆで、ざるに上げる。
- [1]の水気をしっかり拭き、[A]を順に加えてもみこむ。
- 器に[2]を敷いて[3]を盛り、[4]をのせる。好みでラー油をかける。

1人分 281kcal 塩分 0.8g

D 青椒肉絲 ゆずこしょう風味

ゆずこしょうのさわやかな辛味が新鮮!

* 材料(2人分)

牛肉(ロースまたはもも・焼肉用) … 150g
ピーマン … 3個
ゆでたけのこ(細切りタイプ) … 1袋(120g)

A 酒 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1
酒 … 大さじ1と1/2
水 … 大さじ1と1/2
ゆずこしょう … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1/2
かたくり粉 サラダ油 ゆずこしょう

* 作り方

- ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり、横5mm幅に切る。たけのこは水をきる。
- 牛肉は5mm幅に切って[A]をもみこみ、かたくり粉小さじ2、サラダ油小さじ1の順に加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、[2]を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら端に寄せ、[1]を加えてさとつ炒める。
- [B]をよく混ぜて加え、汁気を飛ばしながらトロミがつくまで炒め、サラダ油少々を混ぜて器に盛り、好みでゆずこしょうを添える。

1人分 215kcal 塩分 1.0g

A カレー海鮮中華丼

スパイシーなカレー風味が食欲を誘います。

* 材料(2人分)

ご飯 … 多めに茶碗2杯分

むきえび … 100g

ハム … 2枚

長ねぎ … 1/2本

ゆでたけのこ … 100g

パプリカ(赤) … 1/4個

うずら卵(水煮) … 6個

水 … 2カップ

酒 … 小さじ2

鶏ガラスープの素 … 小さじ2

オイスター調味料 … 小さじ1

しょうゆ … 小さじ1

砂糖 … 小さじ1

かたくり粉

[A] … 小さじ1~大さじ1/2

水 … 小さじ2

サラダ油 カレー粉

* 作り方

- 1 ハムは6~8等分の放射状に切る。ねぎは1cm幅の斜め切り、たけのこは5mm厚さのひと口大、パプリカは5mm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火にかけ、ねぎをさっと炒める。えびと残りの[1]を加えて炒め合わせ、カレー粉小さじ1を加え、なじんだら[A]を混ぜて注ぐ。
- 3 [2]が煮立ったら弱火にして2分ほど煮、火を止めうずら卵を加え、よく混ぜた[B]を加えて混ぜる。再度火にかけ、トロミがついたら1分ほど煮る。
- 4 丼にご飯をよそって[3]をかける。

1人分 532kcal 塩分 2.7g



パパッと作れる うま辛ご飯&麺

汗が噴き出る激辛味や、じんわり辛い後引き味…。
これを食べれば夏バテ知らず、食欲全開の4品です。



表紙の
料理

D

B



B 明太高菜チャーハン

高菜漬けと明太子、ダブルのうま辛素材で奥深い味に！

*材料(2人分)

ご飯 … 多めに茶碗2杯分	ししどう … 3本	A しょうゆ … 小さじ1
辛子明太子 … 1/2腹	卵 … 3個	一味唐辛子 … 少々
高菜漬け … 100g		サラダ油

*作り方

- 1 ししどうは小口切りにする。
- 2 高菜漬けは細かく刻む。
- 3 辛子明太子は薄皮を除く。
- 4 ポウルにご飯を入れ、卵を割り入れてしっかり混ぜる。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火にかけ、温まったら[2]の半量を入れてさっと炒める。[4]を加えて切るように炒め、サラダ油大さじ1/2を少しづつ足しながらご飯がバラバラになるまで炒める。
- 6 [5]に残りの[2]と[3]を加えてさっと炒め、[1]と[A]を加えてひと炒めし、器に盛る。

1人分 548kcal 塩分 4.6g

C



C 勝浦タンタン麺

辛い肉みそをのせた、ご当地B級グルメ麺を再現！

*材料(2人分)

ラーメン用生麵	にんにく…1片
(しょうゆ味)…2食分	小ねぎ…3本
豚ひき肉…100g	A しょうゆ…大さじ1
玉ねぎ…1/2個	砂糖…大さじ1/2
	ごま油 豆板醤 ラー油

*作り方

- 1 玉ねぎは1cm角、にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 小ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにごま油大さじ1と豆板醤小さじ1/2を入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉を入れて粗くほぐしながら炒める。
- 4 肉がパラッとしてきたら[1]を加えて炒め合わせ、しなりしたら[A]を加えて煮たて、ラー油大さじ2~3を加えて火を止める。
- 5 ラーメンは表示通りにゆでる。
- 6 器にラーメンスープを表示通りに作り、[5]の湯をきって入れ、[4]と[2]を等分にのせる。

最初に豆板醤を中火で炒めて香りと辛味を引き出します。

1人分 696kcal 塩分 5.1g



D ピビンうどん

韓国のピリ辛冷麺をうどんでアレンジ！やみつきになる辛さです。

*材料(2人分)

冷凍うどん(細め)	コチュジャン … 大さじ3
… 2玉	酢 … 大さじ3
焼き豚 … 4枚	しょうゆ … 大さじ1
きゅうり … 1/2本	砂糖 … 大さじ1
りんご … 1/8個	ごま油 … 大さじ1
ゆで卵 … 1個	一味唐辛子 … 適宜
	いり白ごま … 小さじ1

*作り方

- 1 焼き豚は5mm幅に、きゅうりはせん切り、りんごは5mm厚さに切る。ゆで卵は半分に切る。
- 2 [A]を合わせて混ぜる。
- 3 うどんは表示に従ってゆで、水でしめて水気をきり、[2]をからめる。
- 4 [3]を器に盛ってごまをふり、[1]の具のせる。

1人分 478kcal 塩分 4.1g



梅雨が明けて、夏本番。栄養バランスのよいおかずを食べて、暑さに負けずに過ごしましょう。



たこ唐 ～にらダレをかけて～

COOKING support 1507 おすすめメニュー

 うまみたっぷりのたこを、唐揚げに。
 ごま油香るにらダレが決め手です。

1人分 162 kcal 塩分 2.4g 15分

* 材料(4人分)

ゆでたこ	300g	しょうゆ	大さじ3
にら	1/3束	ごま油	大さじ1
長ねぎ	1/2本	かたくり粉	揚げ油
赤唐辛子	1本		

A

* 作り方

- にらとねぎはみじん切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。耐熱皿に入れて[A]を混ぜ、500Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
- たこはぶつ切りにし、かたくり粉を薄くまぶして中温の揚げ油でカラリと揚げる。
- 器に[2]を盛り、[1]をかける。

Yes! YAOKO
こいuchiしょうゆ
COOKING support 1507 おすすめメニュー

骨とりさばで手軽に作ります。
ご飯や豆腐にかけたり、サラダのトッピングなどに。

1人分 243 kcal 塩分 1.1g 15分

* 材料(4人分)

骨とりさば	2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
生しいたけ	2枚
しょうが	1かけ
サラダ油 麺つゆ(3倍濃縮)	



さばそぼろ



* 作り方

- さばは身をスプーンでこそげとる。
 - 玉ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうがはみじん切りにする。
 - フライパンにサラダ油大さじ1を熱して[1]を炒め、[2]を加えてさらに炒める。麺つゆ大さじ2を加え、煮つめる。
- ※ご飯や豆腐にかけ、小ねぎのみじん切り適量を散らしていただきます。

Yes! YAOKO
つぶ

キラキラ星のいなりそうめん



ふっくらジューシーな味付いなりに、そうめんを詰めて。七夕にぴったりのメニューです。

1人分 414 kcal 塩分 1.6g 15分

* 材 料(4人分)

- Yes! YAOKO
「味付いなりあげ」…16枚
Yes! YAOKO
「麦のみのり水のめぐみ
そうめん」…2束
A 麺つゆ(3倍濃縮)
…大さじ3
オリーブ油…大さじ2
レモン汁…小さじ2
ミニトマト、水菜、
スライスチーズ…各適量

* 作 り 方

- 1 「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。ボウルに入れて[A]をまぶし、味をなじませる。
- 2 「味付いなりあげ」を開いて口を1cmほど中に折りこみ、[1]の1/16量を箸に巻きつけながら詰める。残りも同様に作る。
- 3 ミニトマトは半分に切り、水菜はざく切りにする。チーズは星型で抜く。
- 4 [2]を[3]で飾り、器に盛る。



Yes! YAOKO
味付いなりあげ

COOKING support 1507 おすすめメニュー

パサつきがちで淡泊なささみを、ごま油であえてしつとりと風味よく。おつまみやおべんとうにも。

1人分 117 kcal 塩分 2.3g 15分

* 材 料(4人分)

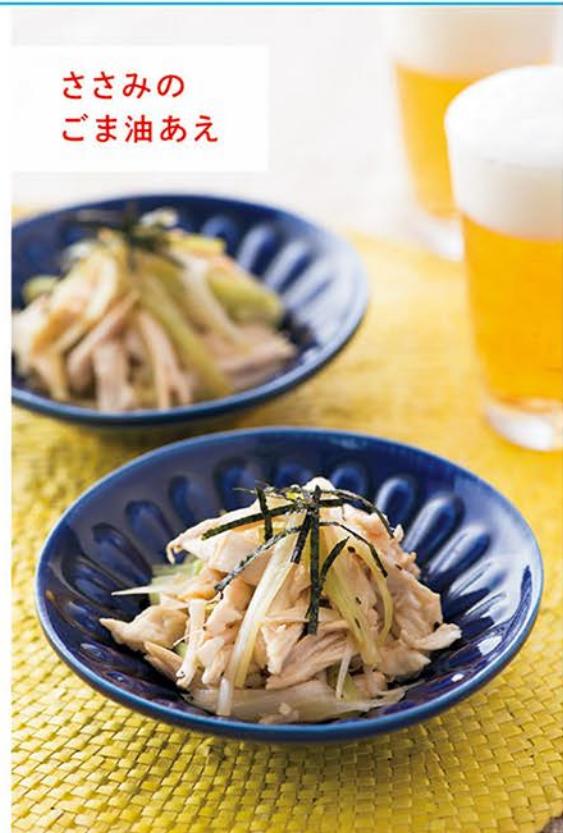
- 鶏ささみ…5本
長ねぎ…1本
A ごま油…大さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2
塩、こしょう…各少々
顆粒だしの素…小さじ1/2
刻みのり…適量
酒 塩

* 作 り 方

- 1 ささみは耐熱皿に並べて酒と塩各少々をふり、500Wの電子レンジで5分ほど加熱して火を通す。さめたら手でほぐす。
- 2 ねぎはせん切りにしてラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。
- 3 ボウルに[1]、[2]、[A]を合わせてあえる。器に盛り、のりを散らす。



ささみの ごま油あえ



さっぱり!! スタミナ生春巻き



焼肉とシャキシャキの生野菜を巻いた、食べごたえも充分の生春巻きです。

1人分 278 kcal 塩分 1.3g 25分

* 材料(4人分)

牛肉(焼肉用)	にんじん	1/2本
..... 300~400g	長ねぎ	1/2本
ライスペーパー	大葉	10枚
レタス	モランボン「塩ジャン 焼肉のタレ」	適量
きゅうり
パプリカ(黄)	1個	サラダ油

* 作り方

- レタスは食べやすくちぎる。きゅうり、パプリカ、にんじん、ねぎは4~5cm長さに細く切り、大葉はせん切りにし、それぞれ水にさらして水気をきる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱して牛肉を焼き、「塩ジャン」をからめる。
- ライスペーパーは巻く直前にぬるま湯にくぐらせて柔らかくする。レタスをのせ、残りの[1]、[2]を等分にのせる。皮の下の部分を折り上げて両端を内側に折りこみ、クルクルとつめに巻く。
- [3]を食べやすく切って器に盛る。「塩ジャン」を添え、つけていただく。

見た目も涼しげな、夏野菜のジュレ。
蒸しなすは電子レンジを使うと手軽です。

1人分 63 kcal 塩分 1.7g 20分
(冷やし固める時間は除く)

* 材料(4人分)

なす	8本	A 固形コンソメ	3個
オクラ	4本	A 水	500ml
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	粉ゼラチン	10g

イタリアンパセリ 適量

* 作り方

- オクラとパプリカは5mm角に切る。
- 小鍋に[A]を入れて煮たて、[1]を加えて2分ほど煮る。火を止めてゼラチンをふり入れ、手早く混ぜる。バットなどに流し入れて冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- なすはへたの周囲に切りこみを入れ、へたを残してがくをとり、ピーラーで皮を縞目にむく。1本ずつラップに包み、耐熱皿に並べて500Wの電子レンジで9分ほど加熱し、とり出して冷やす。
- 器に[3]を盛り、[2]をフォークなどでくずしてのせる。パセリを添える。
※余ったジュレは、サラダや冷製パスタなどに。

蒸しなすの コンソメジュレ



いわしのプロヴァンス風

脂ののった旬のいわしを、濃厚なトマトソースで。骨まで柔らかく煮るので、お子さまにもおすすめです。

* 材料(4人分)

いわし	8尾	バター	40g
玉ねぎ	1個	パン粉	大さじ2
にんにく	1片	塩	小さじ1/2
トマト水煮(カット)	1缶	水	1/4カップ
		パセリ	適量
		オリーブ油	塩

A

* 作り方

- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
 - 圧力鍋にオリーブ油大さじ1を熱して[1]を炒め、トマト煮と[A]を加える。いわしを並べ入れ、ふたをして強火で加熱する。
 - 重りがふれて圧がかかったら、中火で15~20分煮る。火を止めてそのままおき、圧が完全に抜けたら、ふたを開けて塩で味を調える。
 - 器に[3]の煮汁を敷いていわしを盛り、パセリのみじん切りを散らす。
- ※圧力鍋がなければ鍋を使い、作り方[3]で40~50分、弱火で煮ます。



プリマリオ 完熟カットトマト



「カンタン酢レモン」に漬けた野菜をかけて、さっぱりといただきます。

1人分 408 kcal 塩分 1.4 g 20分

* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用)…4枚	きゅうり ……1/2本
ミツカン「カンタン酢レモン」 ……大さじ5	セロリ ……1/3本
パプリカ(赤) ……1/2個	グリーンリーフ ……適量
	塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油

* 作り方

- パプリカ、きゅうり、セロリは5mm角に切り、「カンタン酢レモン」に15~30分漬ける。
- 豚肉は筋切りをし、塩とこしょうを強めにふり、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにオリーブ油適量を熱し、[2]をこんがりと焼く。返してふたをし、弱~中火で焼いて火を通す。
- 器に[3]を盛って[1]をかけ、グリーンリーを添える。

ミツカン
カンタン酢レモンポークソテー
レモンピクルスソース

うなぎのタレで
ガパオライス風



お肉のバジル炒めと目玉焼きをご飯にのせた
タイの定番料理を、和風にアレンジ。

1人分 646 kcal 塩分 2.2 g 15分

* 材料(4人分)

豚肉(冷しゃぶ用) 300g
玉ねぎ 1個
パプリカ(黄・赤) 各1/2個
うなぎのタレ 1/2カップ
ご飯 4人分
温泉卵 4個
バジル(ドライ) 適量
サラダ油

* 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、パプリカは1cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉と[1]を炒める。火が通ったら、うなぎのタレを回しかけ、さっと炒める。
- 3 器にご飯を盛って[2]をかける。温泉卵をのせ、バジルをふる。

※あれば生のバジルを散らすと美味です。

焼き鳥の人気の部位「ぼんじり」を使った、
お手軽炒め。おつまみにもぴったりです。

1人分 224 kcal 塩分 1.1 g 10分

* 材料(4人分)

「国産焼とり ぼんじり(塩)」 200g
じゃがいも 大1個
玉ねぎ 1個
エスピー「マジックソルト」 小さじ1
サラダ油

* 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて細く切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱して「ぼんじり」と[1]をこんがりと炒め、「マジックソルト」で調味する。



ホルモンと夏野菜で、スタミナ満点の炒めもの。
ピリ辛味でご飯がすすみます。

1人分 163 kcal 塩分 1.2 g 15分

* 材料(4人分)

- 「牛しまちょう」………300g
ズッキーニ……………1本
トマト……………1個
ビーマン……………2個
A | コチュジャン………小さじ1
焼肉のタレ………大さじ3

ピリ辛ホルモン炒め

* 作り方

- ズッキーニは半月切り、トマトとビーマンは乱切りにする。
- 鉄板またはフライパンを中火にかけて「しまちょう」をしつかりと炒め、[1]を加えて炒め合わせる。[A]で調味する。

パン粉をまぶしてトースターで焼いた、
ヘルシーなフライ。マヨ味で、お子さまにも人気です。

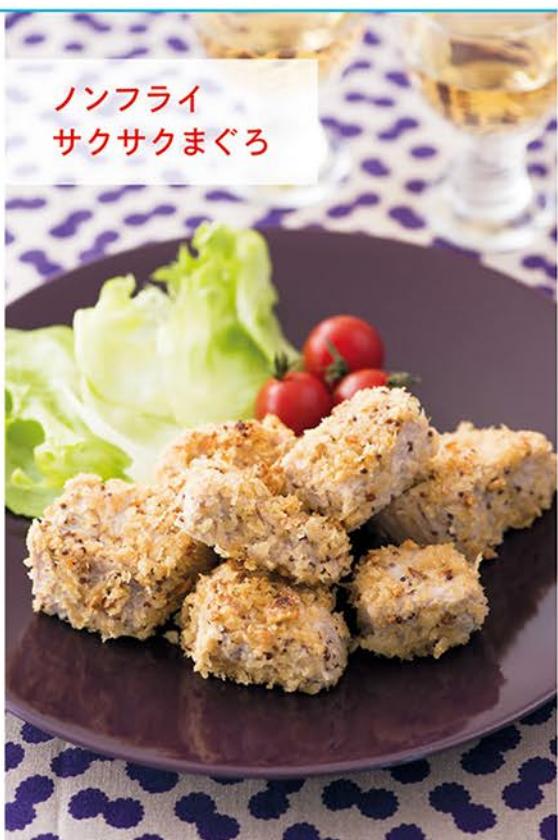
1人分 183 kcal 塩分 0.3 g 20分

* 材料(4人分)

- まぐろ(角切り)………300g
にんにく……………1片
パン粉……………1/2カップ
A | マヨネーズ………大さじ1
粒マスタード…大さじ1
レタス、ミニトマト……各適量
オリーブ油

* 作り方

- にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、[1]とパン粉をこんがりと引きつね色になるまで炒める。
- ポリ袋にまぐろと[A]を入れ、軽くもみこんで下味をつける。とり出して[2]をまぶす。
- オープントースターにアルミ箔を敷き、[3]を並べて1分30秒焼く。返してさらに1分30秒焼く。
- 器に[4]を盛り、レタスとミニトマトを添える。



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。

乾物の知識②「煮干し」

煮干しは主に、カタクチイワシを煮て乾燥させたもので、

西日本では「いりこ」と呼ばれることもあります。

魚らしい風味のあるだしがとれるほか、そのまま食べればカルシウム補給に！

年間を通して漁獲されますが、最盛期は6～8月です。

白口煮干し・青口煮干し・かえり煮干し

煮干しとして市場に出回っているものの90%はカタクチイワシが原料。

体長の違いや産地によって、主に3つに分類されます。

白口煮干し



瀬戸内海などでとれる煮干しで、

背が白くて柔らかいのが特徴。

甘味のある上品なだしがとれます。

青口煮干し



太平洋岸や日本海岸でとれる煮干しで、

背が青黒く、身がかたいのが特徴。

すっきりとしたうま味のあるだしがとれます。

かえり煮干し



体長3cm程度の小さいサイズの煮干しで、

柔らかく、臭みもないのが特徴。

食べる煮干しとして人気です。

簡単！ 煮干しの下ごしらえ

頭とわたをとる



だしをとるときや、
魚のクセが気になる
ときは、頭と内臓を
とります。



1 頭を
とり除きます。



2 背の部分
から爪を
入れて、身を
ふたつに裂きます。



3 黒い
わたをとります。

からいりする

だしをとる前に、頭とわたを
とった煮干しをフライパンで
からいりすると、臭みが少な
く、香ばしいだしがとれます。

煮干しのだしのとり方 (みそ汁4人分くらい)

1 鍋に水1ℓと下ごしらえした
煮干し20～30gを入れ、
半日～ひと晩おきます。
急ぐ場合でも
30分～1時間は
浸します。



2 ①を弱火にかけ、
アクが出てきたら
ていねいに
すくいます。



3 そのまま軽く
煮たたせながら
約5分煮出します。



4 火を止めて、
ペーパータオルや
ふきんで
こします。



煮干しの卵サラダ

①煮干し8～10尾は頭をとって半分に
割り、わたをとる。りんご酢小さじ2を
かけて1時間以上おき、柔らかくする。

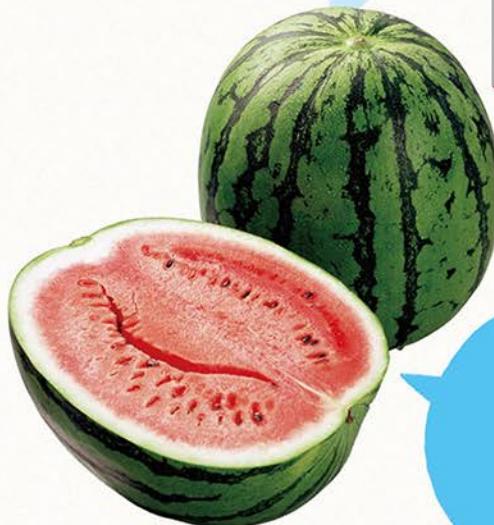


②ゆで卵1個は殻をむいて5～6mm
厚さに切り、①と盛り合わせる。塩少々
をふってマヨネーズ大さじ1をかけ、粗
びき黒こしょう少々をふってハーブをあ
しらう。

今
が

七月
文月

旬!



すいか

甘味が強くておいしい夏の元気野菜。
ゴールドラッシュ、味来(みらい)、
ピュアホワイトなど
さまざまな品種が出回っています。
鮮度が落ちやすいので、
なるべく早くいただきたいもの。
ゆでたり焼いて、
そのままいただくほか、
生のまま粒をこそげて
かき揚げや炒めもの、
炊きこみご飯にしても美味です。

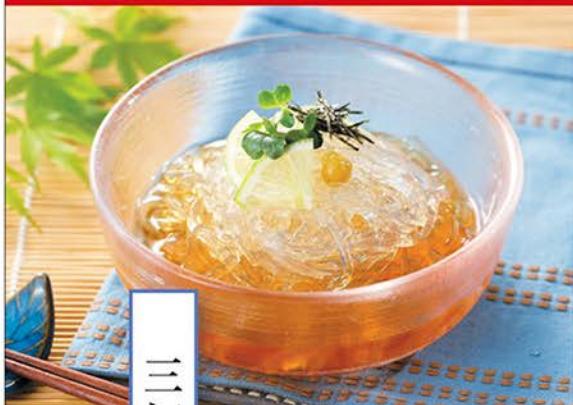
とうもろこし

いか



最も多く出回るのが「するめいか」。
全国各地で
一年を通して漁獲されますが、
初夏から秋にかけてが旬です。
煮もの、炒めもの、フライ、サラダと
和洋中を問わず調理法は多彩。
鮮度のよいものは、ぜひ刺身や
塩辛で味わいたいものです。
中途半端に火を通すと
かたくなるので
さっと加熱するか、
じっくり煮こむのがコツです。

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



三
杯
酢



黒
酢

star select

ところてん
のど越しのよい夏の涼味



選び抜いた天草をじっくりと煮出した こだわりの食感とのど越し。

暑い季節に涼をお楽しみいただくために、③つのこだわりでお届けしています。

伝統的な製法で煮出し

専門店同様、天草のみを使用し、
昔ながらの製法で
煮出しています。
豊かな風味、ほどよい歯ざわり、
さわやかのど越しを
ご賞味ください。

選び抜いた2
天草をブレンド

天草は選び抜いたものを使用し、
そのときに最適のブレンドで抽出。
クリアに透き通った色合いと、
さわやかな後味を引き出しました。
サラダなどにちょい足しすると、
清涼感を演出できます。

1人前にうれしい3
130g

低カロリーでヘルシーな食材を、
1人分にちょうどよい130gでお届け。
さっぱりした三杯酢と、
コクのある黒酢の
2種類のタレをご用意しました。
間食や夜食にもぴったりです。



「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：(株) 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/>



ヤオコーケシビサイトも公開中。

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)