

# COOKING support

クッキングサポート Vol.101

2015  
AUGUST

8

特集

## 話題の塩トマトで おいしさアップ!

クッキングサポート  
今月のおすすめメニュー

12品



YAOKO  
MARKETPLACE

# 話題の 塩トマトで おいしさアップ!

ここ数年、話題を呼んでいる手作り調味料。

「塩麹」、「塩レモン」、続いてブレイクしているのが「塩トマト」です。

「塩トマト」は、生のトマトを塩漬けにした万能調味料。

手軽に作れて応用範囲が広いことから、人気拡大中です！

撮影／尾田学 スタイリング／二野宮友紀子

## 「基本の塩トマト」を作りましょう！

### \* 材料（作りやすい分量）

完熟トマト … 3~4個(正味400g)	蜂蜜 … 大さじ1
塩 … 20g	おろしにんにく … 小さじ1

保存期間：冷蔵庫で1ヶ月



- 1 トマトは洗って水気を拭き、へたをとって1cm角くらいに切る。



- 2 [1]におろしにんにくと塩、蜂蜜を加えて軽く混ぜる。



- 3 [2]を保存びんに入れて、半日~ひと晩おく。  
\*トマトから水分が出てくるので、ざつとひと混ぜてから使います。

料理と  
指導



みないきぬこ  
料理研究家

普段のおかずにはひねりしたアイデアメニューが得意。メニュー提案で大切にしているのは「ワクワク感」というだけに、一緒に食べることで仲よくなれるようなレシピがたくさん。自他ともに認めるワイン好き。

## 「基本の塩トマト」に スパイスやハーブをちょい足して、 いろんなフレーバーの 塩トマトを楽しみましょう！

### + ハーブ



大葉の茎を除き、粗  
みじん切りにしてプラス。さわやかな香りが  
加わることで、フレッシュなおいしさが生  
まれます。和食にもよく合います。

### + カレー粉



人気の万能スパイス、カレー粉をひとつ  
まみプラス。スパイシーな香りと辛味が  
トマトのうま味とベストマッチです。エス  
ニック料理にも。

### + 赤唐辛子



赤唐辛子はへたと種  
を除き、小口切りにしてプラス。トマトのエ  
キスと合わさることで、マイルドな辛味  
になります。和洋中、幅広いメニューに。



耐熱ガラスの保存びんは、  
よく洗って水を張った鍋に入れ、  
火にかけて沸騰後、30秒以上  
煮沸消毒します。



清潔な布巾の上に伏せて、  
自然乾燥させてから使います。

# 「塩トマト」でワインによく合うメニュー

手軽なフィンガーフードからメインディッシュまで、塩トマトが決め手のおつまみとおかずをラインナップ。キリリと冷やした軽めのワインによく合います。



## えびと夏野菜のパスタ

塩トマトだから軽い仕上がり。  
ランチにもディナーにも!

### \* 材料(4人分)

パスタ(細めのもの) … 400g  
むきえび … 300g

A 塩トマト … 大さじ2

A タイム(刻んで) … 2本分  
(またはドライタイム … 小さじ1/4)  
ズッキーニ … 1本  
玉ねぎ … 1/2個  
パプリカ(赤) … 1/2個  
オリーブ油 塩トマト 粗びき黒こしょう

### \* 作り方

- 1 パスタは表示に従ってゆでる。
- 2 えびは[A]をもみこむ。
- 3 ズッキーニは6~7mm厚さの半月切り、玉ねぎとパプリカは乱切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱して[3]を炒め、しなりしたら[2]を加えて炒め合わせる。[1]を加えて塩トマト大さじ2で調味し、粗びき黒こしょう少々をふる。

1人分 491kcal 塩分 1.8g



## サラダピッツア

ほどよく塩がきいて、ワインによく合う大人のピザ。

### \* 材料(4人分)

ピザクラスト(市販) … 1枚	ルッコラ … 30g
A オリーブ油 … 大さじ1	生ハム … 20g
A 塩トマト(固形部分) … 大さじ2	ブラックオリーブ … 6~8個
パリメザンチーズ (すりおろし) … 大さじ3	オリーブ油

### \* 作り方

- 1 ピザクラストに[A]を順に重ね、オーブントースターで10分ほど焼く。
- 2 食べやすくちぎったルッコラと生ハム、オリーブをトッピングし、好みでオリーブ油を回しかける。
- 3 食べやすく切り分けていただく。

1人分 140kcal 塩分 1.4g





## あじのエスカベーチュ風

旬のあじで作りおきおかず。塩トマトでマイルドな酸味に!

### \*材 料(4人分)

あじ(三枚おろし)…4尾分  
オクラ…4本  
ヤングコーン…4本  
玉ねぎ…1/4個  
セロリ…1/2本

A 塩トマト…大さじ4  
白ワインビネガー…大さじ2  
砂糖…大さじ1/2  
塩こしょう  
小麦粉 揚げ油

### \*作り方

- あじは塩こしょう各少々をふり、水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
- オクラとヤングコーンはさっとゆで、縦半分に切る。
- 玉ねぎとセロリは薄切りにし、[A]を混ぜる。
- フライパンに多めの油を中火で熱し、[1]を2~3分揚げる。
- 器に[4]と[2]を盛り、[3]をかける。  
\*ヤングコーンは水煮でもOK。

1人分 191kcal 塩分 1.9g



## 鶏肉のマリネソテー

塩トマトでマリネするから  
お肉がとっても柔らか!

### \*材 料(4人分)

鶏もも肉…大2枚  
塩トマト…大さじ4  
さやいんげん…60g  
パブリカ(黄)…1/2個  
オリーブ油 粗びき黒こしょう

### \*作り方

- 鶏肉は余分な脂を除いて厚みに切りこみを入れ、塩トマトをもみこんで15分~ひと晩おく。
- さやいんげんは斜め切り、パブリカは細く切る。
- フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、[1]のトマトをぬぐって皮を下にして入れ、3分ほど焼く。焼き色がついたら返し、ふたをして5~6分、弱めの中火で焼いて、とり出す。
- [3]のフライパンで[2]をソテーし、水大さじ1を加えて水気が飛ぶまで炒める。
- [3]の鶏肉を食べやすく切って器に盛り、[4]の野菜を添える。
- [4]のフライパンで[1]の塩トマトと水大さじ1をひと煮立ちさせて肉にかけ、粗びき黒こしょう少々をふる。

1人分 340kcal 塩分 1.2g



「塩トマト」でワインによく合うメニュー

## 冷製スープ ガスパチョ風

塩トマトで引き出した

野菜のエキスを味わいます。

### \*作り方(4人分)

- きゅうり1本、玉ねぎ1/4個、セロリ1/2本、ピーマン2個はみじん切りにする。
- ボウルに[1]と塩トマト1カップ弱、レモン汁大さじ1~2、オーレブ油大さじ2を合わせて冷蔵庫で20分冷やす。
- パン1/2本を薄く切って添える。

1人分 171kcal 塩分 3.8g



## トマトの冷製パスタ

ほのかな酸味と塩味が  
夏にぴったりの冷製パスタ。

### \*作り方(4人分)

- パスタ(ごく細いタイプ)120gは表示に従ってゆで、冷水にとってしめる。
- バジル3~4枚はみじん切りにして、塩トマトとオーレブ油各大さじ2と混ぜる。
- [1]を[2]であえて器に盛り、パルメザンチーズ適宜をスライスしてかける。

1人分 179kcal 塩分 0.6g



### 表紙の 料理

## たことアボカドの カルパッチョ

ヨーグルト塩トマトでマイルドな口あたり!

### \*作り方(作りやすい分量・4~5人分)

- ゆでたこ2~3本(300g)はそぎ切りにする。
- アボカド1個は半分に切って皮と種を除き、横5mm幅に切る。
- 玉ねぎ1/2個は薄切りにして冷水でもみ洗いする。
- 塩トマト大さじ3、プレーンヨーグルト大さじ2、オーレブ油と白ワインビネガー各小さじ1を混ぜる。
- 器に[3]を敷いて[1]と[2]を盛り合わせ、[4]をかける。

1人分 134kcal 塩分 1.0g



## しらすと塩トマトの フルスケッタ

2種の具の組み合わせが新鮮!

### \*作り方(作りやすい分量・4~5人分)

- 好みのハーブ(ディルなど)2枝は刻み、しらす干し60g、粉チーズ大さじ3、オーレブ油大さじ2、粗びき黒こしょう少々と混ぜる。
- パン1/2本は薄切りにして、[1]と汁気をきいた塩トマト適量をトッピングする。

1人分 160kcal 塩分 2.5g



## 「塩トマト」で ご飯メニュー

### タコライス風炊きこみご飯

子どもも大好きなカレー味！塩トマトを加えて炊きこみます。

#### \* 材料(4人分)

米 … 2合	玉ねぎ … 1/4個
牛ひき肉 … 160g	とうもろこし … 1/2本(80g)
カレー粉 … 小さじ1	塩トマト … 大さじ4
ウスターーソース … 大さじ1	レタス、アボカド、
A ナツメッグ、	B シュレッドチーズ
オレガノ … 各少々	… 各適量
	顆粒スープの素
	粗びき黒こしょう

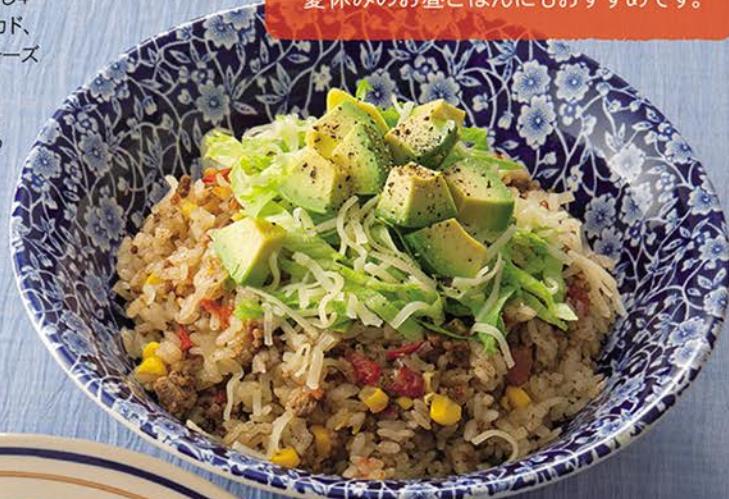
#### \* 作り方

- 1 米は洗ってざるに上げる。
- 2 ひき肉は[A]を加えて混ぜる。
- 3 玉ねぎはみじん切り、とうもろこしは実をこそげる。
- 4 炊飯器に[1]を入れ、[3]と[2]、水1と1/2カップ、顆粒スープの素小さじ1/2、塩トマトを加えて炊く。
- 5 全体をさっくりと混ぜて器に盛り、[B]をトッピングして、こしょう少々をふる。

1人分 531kcal 塩分 2.2g

ガリバタ味とタコライス風。

人気のご飯メニューに塩トマトをプラス。  
夏休みのお昼ごはんにもおすすめです。



## ガリバタビーフライス

バターしょうゆ味にトマト風味をプラス。あとを引くおいしさです。

#### \* 材料(4人分)

牛肉(サイコロステーキ用) … 350g	塩トマト … 大さじ3
A 粗びき黒こしょう … 少々	
なす … 1本	ご飯 … 茶碗4杯分
玉ねぎ … 1/2個	バター しょうゆ
オクラ … 6本	粗びき黒こしょう

#### \* 作り方

- 1 牛肉は[A]をもみこんで10分ほどおく。
- 2 なすと玉ねぎは1cm角くらいに切る。オクラは小口切りにする。
- 3 フライパンにバター20gを中火で熱し、[1]を汁ごとと[2]を加えて炒め、しょく油少々を回しかける。
- 4 器にご飯を盛って[3]を汁ごとのせ、こしょう少々をふる。

1人分 473kcal 塩分 1.1g

## 今月のヤオコーオリジナルおすすめワイン

暑い季節にぴったり！

氷を浮かべて冷涼感を楽しむワイン！

塩トマトを使った料理と相性抜群！

ヤオコーオリジナルワインの強み……

現地ワイナリーから大量ロットで直接買い付け、メーカーを経由せず、ヤオコーセンターに直で入荷することにより、大幅なコストダウンを実現。通常輸入より30%近く安く、大変コストパフォーマンスの高いワインです。



### ル カルドン カベルネソーヴィニヨン

赤ベリーやグリーンペッパーの香りが特徴。やさしいタンニンとのバランスがよく、飲みやすいワインです。

- ・アルコール分13%
- ・中口
- ・カベルネソーヴィニヨン100%



### レ オート ポント コロンバール

フルーティで甘い香りのコロンバール種が原料。果実味と適度な酸のおかげでバランスのよい飲みやすいワインです。

- ・アルコール分9.5%
- ・やや甘口
- ・コロンバール種100%

夏真っ盛り。旬の食材を使った栄養バランスのよい食事で、夏バテせずに元気に過ごしましょう。



COOKING support 1508おすすめメニュー

にがうりにしっかり味をつけて天ぷらにすることで、苦みがやわらぎます。

1人分 121kcal 塩分 1.4g 15分

## \* 材料(4人分)

にがうり	1本	卵	1個
顆粒だしの素		A 小麦粉	50g
[A] 大さじ1/2		水	1/2カップ
塩	少々	揚げ油	小麦粉



## \* 作り方

- にがうりは5mm厚さの輪切りにして種とわたをとり、[A]をふって下味をつける。
- 卵はときほぐし、[B]を混ぜる。
- フライパンに1cm高さの揚げ油を入れて中温に熱する。[1]に小麦粉を薄くまぶし、[2]にくぐらせて入れ、カラリと揚げる。

COOKING support 1508おすすめメニュー

うま味たっぷりの笹かまとかにかまを、ごま風味のコチュジャンダレでえます。

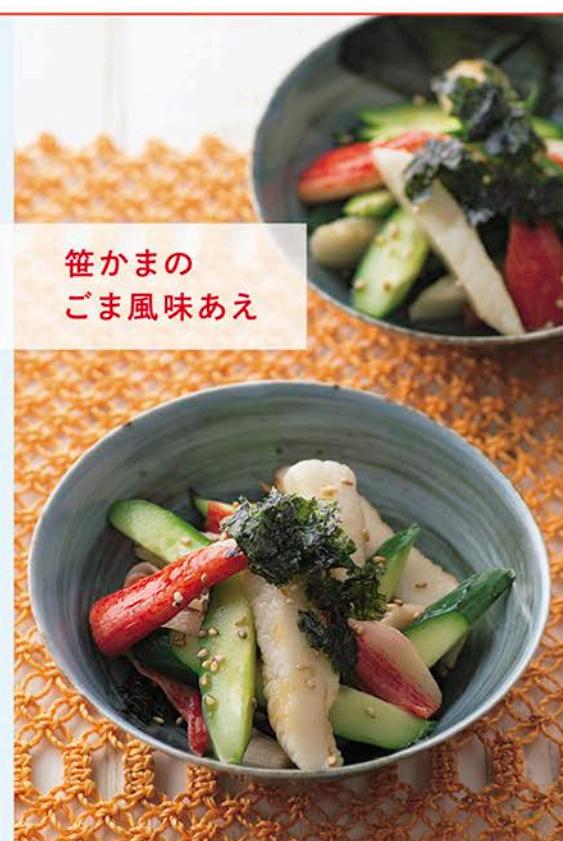
1人分 188kcal 塩分 4.1g 15分

## \* 材料(4人分)

笹かまぼこ	7枚
かにかま	1パック
きゅうり	2本
[A] 砂糖、酢	各小さじ2
しょうゆ、ごま油	各大さじ1
コチュジャン	小さじ1
いり白ごま、韓国のり	各適量

## \* 作り方

- 笹かまぼこは1cm幅の斜め切りにする。かにかまは斜め半分に切る。きゅうりは縦半分の斜め切りにする。
- ボウルに[A]を混ぜ合わせ、[1]とごまを加えてあえる。
- 器に[2]を盛り、韓国のりをちぎってのせる。



レンジで簡単!  
オクラの肉巻き



暑い日にうれしい、火を使わずにできるおかず。  
ぽん酢しょうゆでさっぱりといただけます。

1人分 152 kcal 塩分 1.3g 20分

\* 材料(4人分)

オクラ ..... 20本  
豚肉(冷しゃぶ用) ..... 20枚  
A | ぽん酢しょうゆ、すり白ごま...各適量  
塩 こしょう

\* 作り方

- 1 オクラはがくの周りをぐるりとむく。
- 2 豚肉は軽く塩とこしょうをし、[1]を巻く。
- 3 耐熱皿に[2]の半量を放射状に並べ、ラップをして500Wの電子レンジで5分ほど、オクラが柔らかくなるまで加熱し、火を通す。残りも同様にする。
- 4 器に[3]を盛って合わせた[A]を添え、つけていただく。

**COOKING**  
support 1508 おすすめメニュー

人気の「黒胡椒焼き鶏」で、和風パスタ。  
さわやかなレモン風味が、あとを引くおいしさ!

\* 材料(2人分)

1人分 520 kcal 塩分 3.3g 20分

伊藤ハム「さいても美味しい 黒胡椒焼き鶏」..... 1/2本	にんにく ..... 1片
長ねぎ ..... 1本	レモン汁 ..... 大さじ1
スパゲッティ ..... 2人分	塩 ごま油 しょうゆ 粗びき黒こしょう

\* 作り方

- 1 「黒胡椒焼き鶏」は手で食べやすくさく。ねぎは斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 スパゲッティは塩を多めに加えたたっぷりの湯で表示より1分ほど短くゆでる。ゆで汁1/2カップをとりおく。
- 3 フライパンにごま油適量とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら[1]を加えて炒める。油が回ったらしうや大さじ1で調味する。
- 4 ゆで上がったスパゲッティと、[2]のゆで汁を[3]に加えてさっとからめ、レモン汁をふる。
- 5 器に盛り、粗びき黒こしょう適量をふる。

※レモン汁は好みで量を増やしても。



Yes! YAOKO  
結果 spaghetti  
結果スパゲッティ  
粗びき黒こしょう付

**黒胡椒焼き鶏の  
レモンパスタ**



おもちにからまつた“うにいか”が、新鮮なおいしさ！  
食感の違いも楽しいおつまみです。

1人分 302 kcal 塩分 3.3g 15分

\* 材料(4人分)

うにいか	200g
切りもち	4個
パプリカ(黄)	1/2個
きゅうり	1/2本
ツナ	1缶
塩	

\* 作り方

- 1 もちは4等分に切り、オーブントースターまたはフライパンでこんがりと焼く。
- 2 パプリカは小さめの乱切り、きゅうりは5mm厚さの小口切りにする。
- 3 ポウルに[1]、[2]、缶汁をきったツナ、うにいかを合わせて和える。味をみて、塩少々で調える。



Yes! YAOKO  
生きり餅



モッチモチな  
うにいか和え

あじのうまみと、たっぷりの薫味が食欲を誘う、  
宮崎の郷土料理。骨とりあじで手軽に作ります。

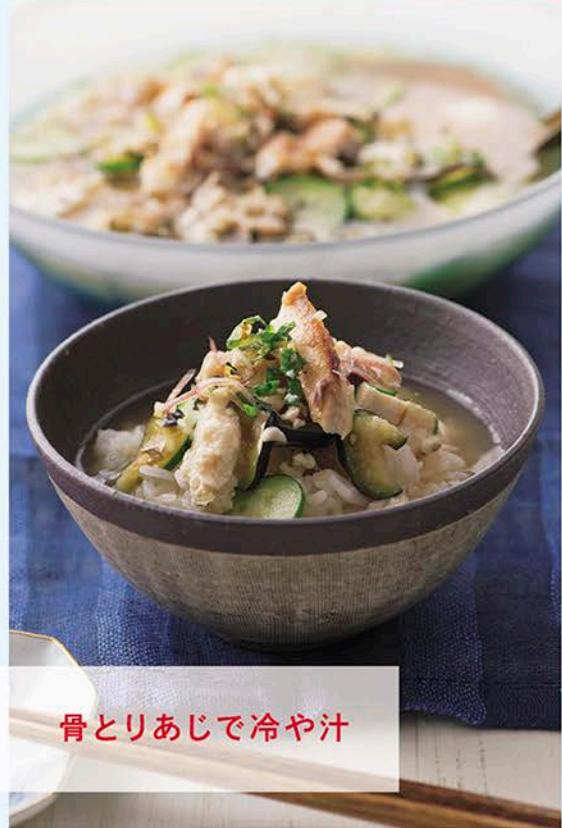
1人分 382 kcal 塩分 2.6g 20分

\* 材料(4人分)

骨とりあじ	2枚	きゅうり	1本
水	3カップ	なす	1本
A 麺つゆ(2倍濃縮)		大葉	5枚
..... 大さじ4~5		みょうが	2個
みそ	大さじ2	しょうが	1かけ
もめん豆腐	1/2丁(150~200g)	いり白ごま	大さじ3
		温かいご飯	4人分
		塩	

\* 作り方

- 1 あじはグリルで焼き、身をほぐす。
- 2 大きめのポウルに[A]の水と麺つゆを合わせて[1]を加え、みそをとき入れて冷蔵庫で冷やす。
- 3 豆腐はペーパータオルに包んで水気をきる。きゅうりは小口切り、なすは薄い半月切りにし、それぞれ塩もみして水気を絞る。大葉はせん切り、みょうがは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- 4 [2]に豆腐を手で大きくほぐしながら加え、残りの[3]とごまも加えて混ぜ、器に盛る。
- 5 茶碗にご飯を盛り、[4]を適量かけていただく。



骨とりあじで冷や汁

## コーンシュウマイ



肉だねにコーンをつけてレンジでチン。  
手軽にできて、お子さまウケも抜群です。

1人分 169 kcal 塩分 0.9 g 20分

## \* 材 料(4人分)

豚ひき肉	200g	Yes! YAOKO
玉ねぎ	1/4個	「食塩無添加 とれたてコーン」 1缶(180g)
A おろししょうが	小さじ2	
砂糖	小さじ2	かたくり粉 ぽん酢しうり
しょうゆ	小さじ2	

## \* 作 り 方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポウルに[1]、ひき肉、[A]を入れて粘りが出るまでよく練り、12等分にして丸める。かたくり粉を薄くまぶし、水気をよく拭いたコーンをまぶす(握るようにしてコーンを肉だねに押しつけるとよい)。
- 3 耐熱皿に[2]を等間隔に並べ、ぬらしたペーパータオルのせてラップをふんわりとかける。500Wの電子レンジで5~6分加熱し、火を通す。
- 4 ぽん酢しうりを添え、つけていただく。



Yes! YAOKO  
食塩無添加  
とれたてコーン

COOKING  
support 1508 おすすめメニュー

野菜たっぷりのヘルシーな炒めもの。  
おろししょうが+ぽん酢の味つけが食欲を誘います。

1人分 312 kcal 塩分 1.6 g 25分

## \* 材 料(4人分)

めかじき	4切れ	Yes! YAOKO
なす	2本	「国産ゆず果汁ぽん酢」 80ml
パプリカ(赤・黄)	各1個	おろししょうが 大さじ1
		かたくり粉 サラダ油

## \* 作 り 方

- 1 めかじきは4つに切り、水気を拭く。なすは縦半分に切り、1cm厚さの斜め切りにする。パプリカは縦に細く切る。それぞれ、かたくり粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンに多めのサラダ油を熱し、なすをこんがりと焼いてとり出す。サラダ油適量を足し、パプリカを同様に焼いてとり出す。
- 3 サラダ油適量を足してめかじきをこんがりと焼き、[2]をもどし入れる。合わせた[A]を回し入れ、全体にからまるまで炒め合わせる。



Yes! YAOKO  
国産ゆず果汁ぽん酢



めかじきとなすの  
生姜ぽん酢炒め



ワンハンドタコス

手でつまめる気軽さがうれしい、ギョーザ風タコス。さっぱりしたサルサソースをかけてどうぞ。

1人分 318 kcal 塩分 1.5g 30分

\* 材料(4人分)

合ひき肉	200g	レタス	4枚
トマトケチャップ	大さじ3	ミニトマト	6個
A カレー粉	小さじ1	ピザ用チーズ	50g
塩、こしょう	各少々	ギョーザの皮	25枚
玉ねぎ	1/4個	KAGOME「サルサ」	適量
		サラダ油	揚げ油

\* 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油少々であめ色になるまで炒め、さます。
- レタスはみじん切りに、ミニトマトは8等分に切る。
- ボウルにひき肉と[A]を入れて混ぜ、[1]を加えて混ぜる。[2]とチーズも入れて混ぜ、ギョーザの皮で等分に包む。
- フライパンに揚げ油を1cm高さほど入れ、[3]を入れて4分ほど揚げ焼きにする。器に盛り、「サルサ」をかけていただく。

※揚げるときに破裂しないよう、具は詰めすぎないようにしてください。また、ギョーザの皮はひだを作り、しっかりと口を閉じます。

彩りもキレイな、ハワイの定番料理。  
シンプルな味つけで、素材のおいしさを引き立てます。

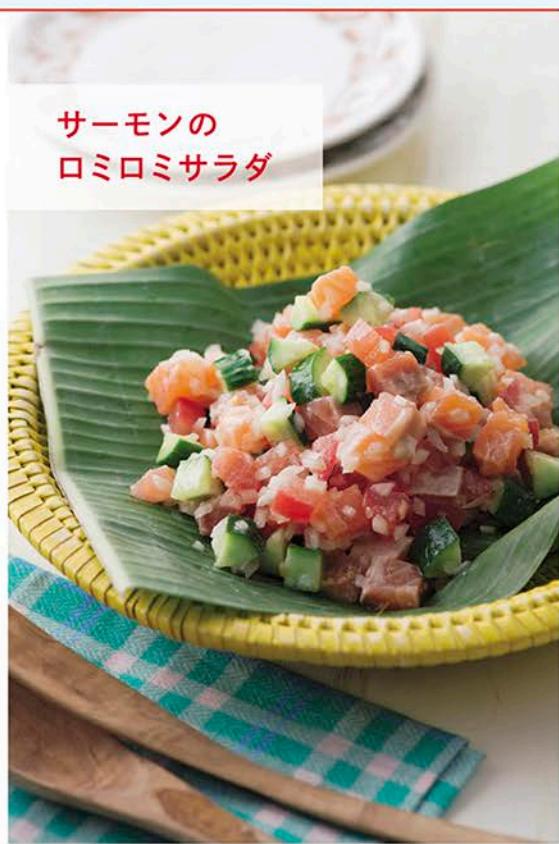
1人分 226 kcal 塩分 1.6g 10分  
(冷やす時間は除く)

\* 材料(4人分)

サーモン(刺身用)	300g
きゅうり	1本
トマト	1個
玉ねぎ	1/2個
A オリーブ油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1

\* 作り方

- サーモン、きゅうり、トマトは1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をきる。
- ボウルに[1]と[A]を合わせて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。



サーモンの  
ロミロミサラダ

## ささみの クルクルベーコン巻き



淡泊なささみに、ベーコンのうまいみをプラス。  
おべんとうにもおすすめのおかずです。

1人分 271kcal 塩分 1.4g 25分

### \* 材料(4人分)

鶏ささみ ..... 8本  
ベーコン ..... 8枚  
塩 こしょう 小麦粉  
サラダ油 トマトケチャップ

### \* 作り方

- ささみは筋をとり、縦半分に切って軽くたたき、細長い棒状に形を整える。塩とこしょう各少々をする。
- ベーコンは縦半分に切る。[1]に小麦粉を薄くまぶしてベーコンをらせん状にクルクルと巻き、さらに小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油適量を熱し、[2]の巻き終わりを下にして強火で焼く。転がしながら全体を焼き、ふたをして弱火にし、5分ほど焼いて火を通す。
- 器に盛り、好みでトマトケチャップをつけていただく。



Yes! YAOKO  
ベーコン

## COOKING support 1508 おすすめメニュー

野菜ジュースで炊いたピラフは、うまいもん。焼肉をプラスすれば、お腹も大満足です。

1人分 798kcal 塩分 2.3g 15分

(炊飯時間は除く)

### \* 材料(4人分)

米 ..... 3合	star select 「食塩無添加 野菜ジュース」 ..... 50ml
star select 「食塩無添加 野菜ジュース」 ..... 適量	
牛肉(焼肉用) ..... 300g	中濃ソース ..... 20ml
	水菜 ..... 適量
	塩 タバスコ サラダ油

A

### \* 作り方

- 米はといで炊飯器に入れ、目盛りまで「食塩無添加 野菜ジュース」を注いで塩小さじ1、タバスコ少々をふり、さっと混ぜて普通に炊く。炊き上がったら10分ほど蒸らす。
  - 牛肉は塩少々をする。フライパンにサラダ油適量を熱して焼き、[A]で調味する。
  - [2]を小さく切って[1]に混ぜ、器に盛る。水菜のざく切りをのせる。
- ※炊飯後の蒸らしは必ず行ってください。  
※タバスコは好みで量を加減してください。



star select  
食塩無添加  
野菜ジュース



## 野菜ジュースで 焼肉ピラフ

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③「わかめ」

国産わかめの主な産地は三陸沿岸と鳴門水域。

栄養豊かな海で波や潮の流れにもまれ、しっかりととしたわかめに育ちます。

味のよい塩蔵わかめや、長期保存がきく乾燥わかめがあり、

いずれもすぐにもどせて、手軽にとれる海藻です。

### わかめの生態

採りたてのわかめは褐色ですが、湯通しするとクロロフィルの働きで鮮やかな緑色に変わります。

これを保存のために脱水・塩蔵したものが「湯通し塩蔵わかめ」として出回ります。



### 産地の特徴

#### ●三陸産

葉は濃い緑色。肉厚で、非常に弾力がある食感が特徴。最も食べごたえのあるわかめです。

#### ●鳴門産

三陸産に比べてやや肉薄ですが、腰があって食感がよいのが特徴。関西地区では特に好まれています。

#### ●韓国産

肉質はやや薄めですが、葉肉が柔らかく、みそ汁や麺類のトッピングによく合います。

#### ●中国産

葉はきれいな緑色。少し柔らかめで、つるりとした食感です。汁ものの具として最適です。

#### わかめと卵のココット焼き

##### ●主材料

- カットわかめ…2.5g
- 卵…4個
- じゃがいも…1/2個
- しめじ…1/2袋
- パルメザンチーズ(すりおろし)…10g

##### ●作り方

- ①わかめはもどして水気をきる。



②じゃがいもは1cm角に切って塩ゆでする。

③しめじは小房に分ける。

④オリーブ油大さじ1を熱して③を炒め、塩ひとつまみをふる。

⑤ボウルに卵をときほぐし、①、②、④、パルメザンチーズ、塩ひとつまみを加えて混ぜる。

⑥オリーブ油を薄く塗った耐熱容器に⑤を流し入れ、200度のオーブンで10分焼く。

今  
が

八月  
葉月

旬!  
!



さんま

独特の粘りがもち味の緑黄色野菜。

原産地はアフリカで、

紀元前から食べられていたと

いわれています。

ハウス栽培ものが通年出回りますが

旬は7~8月の盛夏。

さっとゆでてあえものや

サラダにするほか

炒めもの、カレーなど

煮こみにも向きます。

へた先を切り落として

がくの周りをむき、

塩をまぶしてこすり、

表面のうぶ毛を除いてから

使います。

オクラ



モロヘイヤ



中近東原産の緑黄色野菜。

アラビア語で「王様の野菜」を意味し、

その滋養力は古代から

知られていました。

独特のぬめりがもち味で、

さっとゆでて包丁でたたくと

ぬめりがより引き出されます。

しょうゆをかけてご飯にのせたり

納豆や長いもと混ぜたり、スープにも。

茎はかたいので、

柔らかな葉だけを摘んで使います。

## 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

のどを潤す主役が飲料コーナーにお目見え。

1

### バランスのとれた苦味

当社味覚センサー機能をフル活用し、科学的な検査を実施。お客様の求めるバランスのとれた苦味を実現しました。

2

- 加糖
  - 低糖
  - 無糖
- 3種をラインナップ

夏のさまざまなシーンに活躍する3種をラインナップ。手ごろな価格で2本、3本とまとめての購入がお得です。

3

たっぷり飲める1000ml入り

家族みんなで楽しめる1000ml紙パック入り。冷蔵庫での収納もしやすく、この夏の必須アイテムになるでしょう。



**Yes!**  
YAOKO

## アイスコーヒー

香りとコクの深煎リコーヒー  
自家抽出ネルロ過製法！

**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：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)