

# COOKING support

クッキングサポート Vol.102

2015  
SEPTEMBER 9



特集

## 秋の味覚を楽しむ

クッキングサポート  
今月のおすすめメニュー

12品

YAOKO  
MARKETPLACE

# 秋の味覚を楽しむ

## a 焼きさばのみそ煮

さばに塩をふることと焼くことで、臭みとりのW効果に!

### \*材料(4人分)

- さば(2枚おろし) … 2枚
- 長ねぎ … 1本
- 水 … 1と1/2カップ
- 酒 … 大さじ2
- A みりん … 大さじ1と1/2
- 砂糖 … 大さじ1と1/2
- しょうゆ … 大さじ1/2
- しょうが(薄切り) … 2~3枚
- みそ … 大さじ2
- 塩 サラダ油

### \*作り方

- 1 さばは1枚を半分に切り、塩少々をふっておく。
- 2 ねぎは2cm長さに切る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、[1]の水気を拭いて皮目を下に並べ入れる。カリッとするまで焼き、返して2~3分焼く。あいたところで[2]を転がしながら焼く。
- 4 [3]のフライパンの脂を拭きとり、[A]を順に加えて煮たてる。しょうがを加え、アルミ箔で落としぶたをして強めの中火で4~5分煮る。途中で1~2度アツをとり、スプーンで煮汁を回しかける。みそをとき入れ、煮汁をかけながらさらに2分ほど煮る。

1人分 276kcal 塩分 1.9g



さばは塩をふってしばらくおき、余分な水気と臭みを除きます。



焦げ目がつくまで焼いたら、余分な脂を拭き取ります。



スプーンで煮汁を回しかけながら味をからめます。

a



## b 鮭 de チキン南蛮風

人気のチキン南蛮を“鮭”で。育ち盛りも大満足のボリューム感!

### \*材料(4人分)

- 生鮭 … 4切れ
- A 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- 玉ねぎ … 1/4個
- マヨネーズ … 大さじ3
- 牛乳 … 大さじ2
- B こしょう … 少々
- パセリまたは青じその葉(みじん切り) … 大さじ1
- レタス … 大4~5枚
- ミニトマト … 10個
- 塩 小麦粉 揚げ油 ポン酢しょうゆ

### \*作り方

- 1 鮭は骨をとり除いて1切れを4つのそぎ切りにし、[A]に漬けて10分おく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、塩少々をふってもむ。水に2~3分さらして水気を絞り、[B]と合わせて混ぜる。
- 3 レタスは太めのせん切り、ミニトマトはへたをとって半分に切る。
- 4 [1]の汁気を拭いて小麦粉を薄くまぶし、やや低温(160~165度)に熟した揚げ油に入れて3~4分揚げる。表面がカリッとしたら油をきり、ポン酢しょうゆ適量に漬ける。
- 5 [4]を器に盛って[2]をかけ、[3]を添える。

1人分 300kcal 塩分 2.3g

表紙の料理



## 焼きさんまのピリ辛ねぎダレ

ねぎダレの辛味と酸味が食欲を刺激! 塩焼きとはひと味違うおいしさ。

### \*材料(4人分)

- さんま … 4尾
- 長ねぎ … 1本
- 醤 … 大さじ3
- 砂糖 … 大さじ1と1/2
- A しょうゆ … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ2
- 豆板醤 … 小さじ2/3~1
- 塩

### \*作り方

- 1 さんまは半分に切ってわたを除き、塩少々をふっておく。
- 2 ねぎはみじん切りにし、[A]と合わせて混ぜる。
- 3 [1]の水気を拭き、フライパンにクッキングシートを敷いて並べ入れる。ふたをして弱めの中火で5~6分焼き、ふたをとて返し、そのまま3分ほど焼く。最後にやや強火にして焼きつける。
- 4 器に[3]を盛って[2]をかける。

1人分 518kcal 塩分 2.5g



フライパンにクッキングシートを敷いてさんまを並べ入れます。



焼き色がついたら返し、さんまから出た脂で番ばしく焼きます。

味覚の秋。旬の魚介や野菜が店頭を賑わしています。  
おいしい時期を逃すことなく、存分に味わいましょう。  
残暑も続くときですから、あまり時間をかけずに作れるのがなにより。  
手早くできておいしい、秋厳選メニューをお届けします。

料理と  
指導



武藏裕子／料理研究家

身近な材料で手軽に作れる普段のおかずが得意。基本を大切にしつつ、初心者でも失敗なく作れる手順や味つけの工夫が幅広いファンを集めている。三世代同居の経験を生かした、子どもからお年寄りまで親しみやすく食べやすいレシピが好評。

## 秋の魚介を 楽しむ

脂がのってうま味を増した、  
さんま、さば、鮭…。  
塩焼きやみそ煮など定番に、  
ひと工夫したアイデアメニュー  
3選です。



a

## さつまいもと豚肉のレモンじょうゆ炒め

さつまいもを蒸し炒めにしてたっぷり!  
レモンじょうゆでさっぱり仕上げます。

### \* 材料(4人分)

さつまいも	A レモン汁 … 大さじ2
… 中1本(200~250g)	しょうゆ … 大さじ2
豚バラ肉(薄切り) … 200g	砂糖 … 小さじ1
	サラダ油

### \* 作り方

- 1 さつまいもは皮をよく洗って7~8mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- 2 豚肉は3cm幅に切る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して[2]を炒め、肉の色が変わったら[1]の水気をきって加え、炒め合わせる。水大さじ1を加えてふたをし、弱火で3分ほど、さつまいもが柔らかくなるまで加熱する。
- 4 [A]をよく混ぜて加え、手早く味をからめる。

1人分 284kcal 塩分 1.3g

## 秋の野菜を楽しむ

ホクホクのおいもや香り高い  
きのこ類を、手ごろなお肉と  
組み合わせたボリュームおかず3選。  
この時期、一度は食べたい  
栗ご飯もお忘れなく!

b

## 里いもと牛肉の甘辛煮

牛肉のうま味がしみた里いもが美味。  
白いご飯がついつい進みます。

### \* 材料(4人分)

里いも … 4~5個(400g)	A 水 … 1と1/2カップ
牛肉(切り落とし) … 200g	砂糖 … 大さじ1と1/3
酒 … 大さじ2	みりん … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ2と1/2	塩 サラダ油

### \* 作り方

- 1 里いもは洗って上下を落とし、皮をむいて4つ割りにする。ボウルに入れ、塩少々をふってもみ、水洗いする。もう一度、繰り返す。
- 2 牛肉は食べやすく切る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、[2]を炒める。肉の色が変わったら、水気をきった[1]を加えて炒め合わせ、全体に油がなじんだら[A]を順に加えて、アルミ箔で落としぶたをする。
- 4 [3]が煮たら弱めの中火にし、里いもが柔らかくなるまで煮る。

\*里いもは、買ってたらすぐにタワシで洗ってざるに上げ、乾かしておくと、皮むきがラクです。

1人分 281kcal 塩分 1.7g

a

b





## c まいたけと鶏肉のポン酢炒め

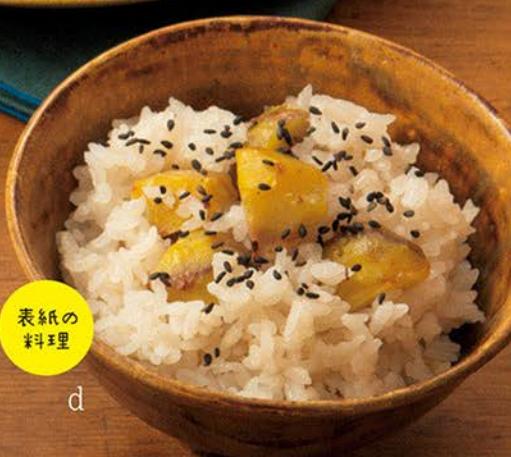
まいたけの香ばしい香りが食欲を刺激。  
ポン酢しょうゆでさっぱり仕上げます。

### \*材 料(4人分)

まいたけ … 2パック  
鶏むね肉 … 1枚  
ポン酢しょうゆ … 大さじ3  
かたくり粉 サラダ油 酒

### \*作り方

- 1 まいたけは食べやすくさく。
- 2 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、かたくり粉大さじ1をまぶす。
- 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、酒大さじ2をふってふたをし、弱火で3~4分蒸し炒めにする。
- 4 [3]に[1]を加えて炒め合わせ、ポン酢しょうゆを回し入れて手早く味をからめる。



1人分 194kcal 塩分 1.2g

## d 栗ご飯

栗の甘味と風味が生きた炊きこみご飯。  
黒ごまの食感と香りをアクセントに!

### \*材 料(4人分)

栗 … 10個	A 酒 … 大さじ3
米 … 3合	A 塩 … 小さじ1/3
昆布だし … 540ml	しょうゆ … 小さじ1
	いり黒ごま … 適宜

### \*作り方

- 1 栗はひと晩水に浸しておき、鬼皮と渋皮をむいて4つに切り、水に放す。
- 2 米は洗ってざるに上げ、15分おく。
- 3 炊飯器の内釜に[2]を入れ、昆布だしを目盛りまで注ぎ、[A]を加えてよく混ぜる。
- 4 [1]の水気をきって[3]の上に散らし、普通に炊く。さっくりと混ぜて器に盛り、黒ごまをふる。



## e 栗の下ごしらえ

1人分 476kcal 塩分 1.0g



1 栗はひと晩水に浸し、アクを抜くと同時に、皮を柔らかくします。



2 お尻に切り目を入れ、切り落とさずに栗を反対側に倒して、側面の皮をむきます。



3 下から上へ、面取りをするように渋皮をむきます。



4 むき終わった栗はしばらく水にさらしてアクを抜きます。

# 秋の味覚で もう一品

秋においしくなる野菜やきのこ、  
果物を使った副菜たち。  
一品あるだけで、  
食卓がぐんと豊かになる  
小粋な数々です。

a



a

## さつまいもの マイルド ヨーグルトサラダ

ヨーグルトでさっぱり仕上げる  
アイデアサラダ。

### \* 作り方(4人分)

- さつまいも大1本(300g)は皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- くるみ20gは粗みじん切りにする。
- [1]の水気をきって耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5分加熱し、フォークで粗くつぶす。
- プレーンヨーグルト1/4カップ、マヨネーズ大さじ2、砂糖小さじ1/3、塩少々を合わせて[3]をあえ、器に盛って[2]を散らす。

1人分 181kcal ■ 塩分 0.6g

b

## きのこの簡単白あえ

麺つゆで味つけするから手軽!

### \* 作り方(4人分)

- 生しいたけ4枚は軸を除いて薄切り、しめじ1パックは石づきを落として長さ半分に切り、ほぐす。
- もめん豆腐1丁はペーパータオルに包み、しっかり重石をして約40分水きりする。
- 鍋に水1/2カップと麺つゆ(3倍濃縮)大さじ2、[1]を入れて中火にかけ、汁気がほぼなくなるまで煮る。
- ボウルに[2]を入れて泡立器でよくつぶし、[3]を加えてよく混ぜ、麺つゆ(3倍濃縮)小さじ2とすり白ごま大さじ1と1/2である。

1人分 68kcal ■ 塩分 0.2g





c

## なめこの卵とじ汁

なめこの自然なトロミでかき玉がふんわり。

### \* 作り方(4人分)

- 1 なめこ1袋はざるに入れ、流水をかけてぬめりをとり、水気をよくする。
- 2 卵2個はときほぐす。
- 3 みつ葉10本はざく切りにする。
- 4 鍋にだし汁4カップと酒大さじ1/2を合わせて煮たて、[1]を入れて少し煮たら、しょうゆ小さじ1と塩小さじ1/3で調味する。
- 5 [4]に[3]を加え、[2]を細く流し入れる。ふんわりしたらすぐに火を止め、器に盛る。

1人分 52kcal 塩分 1.0g



d

## 長いもの

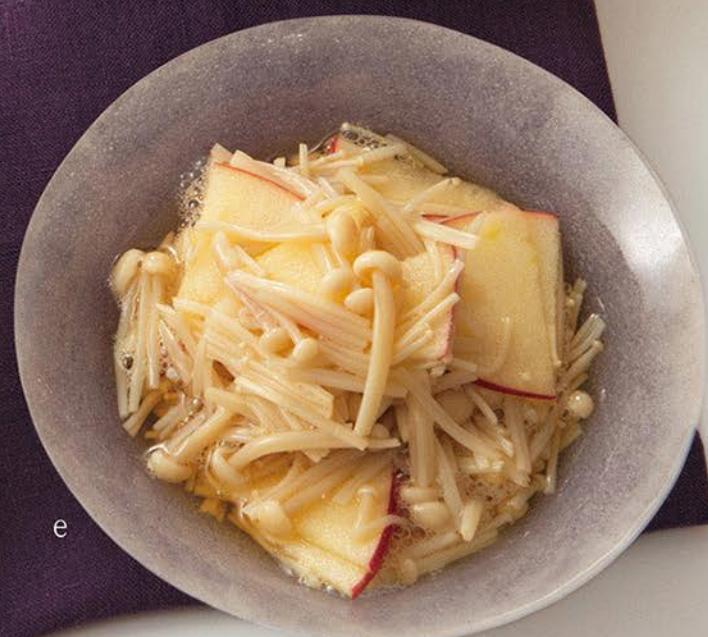
### エスニック風あえもの

和の野菜とエスニックの味つけが新鮮なおいしさ!

### \* 作り方(4人分)

- 1 長いも300gは皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒で粗くたたく。
- 2 香菜2~3本は刻む。
- 3 赤唐辛子1本は種を除いて粗みじん切りにし、ナンプラー大さじ2、蜂蜜大さじ1と1/2、レモン汁1個分と合わせて混ぜる。
- 4 [3]に[1]を入れてあえ、器に盛って[2]を散らす。

1人分 74kcal 塩分 1.9g



e

## えのきとりんごの甘酢あえ

えのきの自然なトロミでやさしい口あたり。

### \* 作り方(4人分)

- 1 えのきたけ大1袋(200g)は根元を切り落とし、長さ3等分に切る。耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、水気を拭く。
- 2 りんご1/4個は薄いいちょう切りにし、塩水に3分ほどさらして水気をとる。
- 3 みりん大さじ2をラップなしで600Wの電子レンジで20秒加熱し、酢1/4カップ、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1と混ぜて、[1]と[2]をあえる。

1人分 37kcal 塩分 0.2g

## 今月のおすすめメニュー

残暑は厳しいですが、味覚の秋の到来です。バランスのよい食事で、夏の疲れを解消しましょう。

COOKING  
support 1509 おすすめメニュー

土鍋で炊くと、おいしさも格別。

さんまは、グリルがなければフライパンで焼いても。

## \* 材料(3~4人分)

1人分 503 kcal 塩分 3.2 g 45分

米	2合	水	2カップ	小ねぎ	適量
さんま	2尾	顆粒だしの素	小さじ2	塩	
しょうが	1かけ	A しょうゆ	大さじ1/2		
		酒	大さじ2		
		塩	小さじ1/2		

## \* 作り方

- 1 米はとぎ、ざるに上げておく。しょうがはせん切りにする。
- 2 さんまは半分に切って洗い、塩小さじ1/2をふる。グリルでこんがりと焦げ目がつくまで焼く。
- 3 土鍋に米と[A]を入れて軽く混ぜ、しょうがを散らして[2]をのせる。ふたをして強火にかけ、煮たつたら弱火で10分炊き、火を止めて15分蒸らす。
- 4 小ねぎの小口切りを散らし、さんまの頭と骨をとつて全体を混ぜていただく。

\* 炊飯器で炊く場合は、[3]と同様に炊飯器に米と[A]、さんま、しょうがを入れ、普通に炊く。

\* さんまのわたからもうま味が出ますが、気になる方はとり除いてもよいでしょう。



Yes! YAOKO  
JA秋田ふるさと  
秋田県産  
あきたこまち 5kg

COOKING  
support 1509 おすすめメニュー

冷しやぶでも、温しやぶでも。  
手軽でおいしい2種のタレで楽しめます。

## \* 材料(4人分)

1人分 400 kcal 塩分 3.6 g 10分

A カレーごまダレ	Yes! YAOKO 「直火焙煎ごま」使用
豚肉(しゃぶしゃぶ用) .....300g	「ごまだれ」とカレー粉 各適量を混ぜる。
レタス.....適量	
貝割れ菜 1パック	
にんじん 1/2本	
大根 1/3本	



## B ポン酢マヨダレ

ポン酢  
しょうゆ  
マヨネーズ  
各適量を混ぜる。



## \* 作り方

## 【冷しやぶ】

- 1 豚肉は沸騰直前の湯にくぐらせ、冷水にとって冷やし、水気をきる。
- 2 レタスはちぎる。貝割れ菜は根元を落とす。[1]と器に盛り合わせ、[A]または[B]のタレをかける。

## 【温しやぶ】

- 1 にんじん、大根はピーラーで薄く削る。
- 2 土鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させない程度で豚肉と[1]をくぐらせ、[A]や[B]のタレでいただく。



Yes! YAOKO  
直火焙煎ごま使用  
ごまだれ

お好み2種ダレの  
しゃぶしゃぶ

マーボーチーズ  
定番の麻婆茄子に、じゃがいもをプラスして  
ボリュームアップ！ ご飯がすすむおかずです。

1人分 248 kcal 塩分 1.5g 25分

## じゃがいも マーボーチーズ

### \* 材料(3~4人分)

なす ..... 3本  
じゃがいも ..... 2個 (300g)  
豚ひき肉 ..... 100g

AJINOMOTO

「Cook Do 麻婆茄子用 3~4人前」... 1箱  
小麦粉 サラダ油

### \* 作り方

- なすは縦6等分に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- じゃがいもは皮をむいて6等分のくし形に切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5~6分加熱する。
- フライパンにサラダ油大さじ3を熱し、[1]、ひき肉、[2]の順に加えて炒める。肉に火が通ったら、「Cook Do」を加えて炒め合わせる。



ブラジルの野菜ソース“ピナグレッチ”。  
砂糖としょうゆを加えて日本人好みの味に。

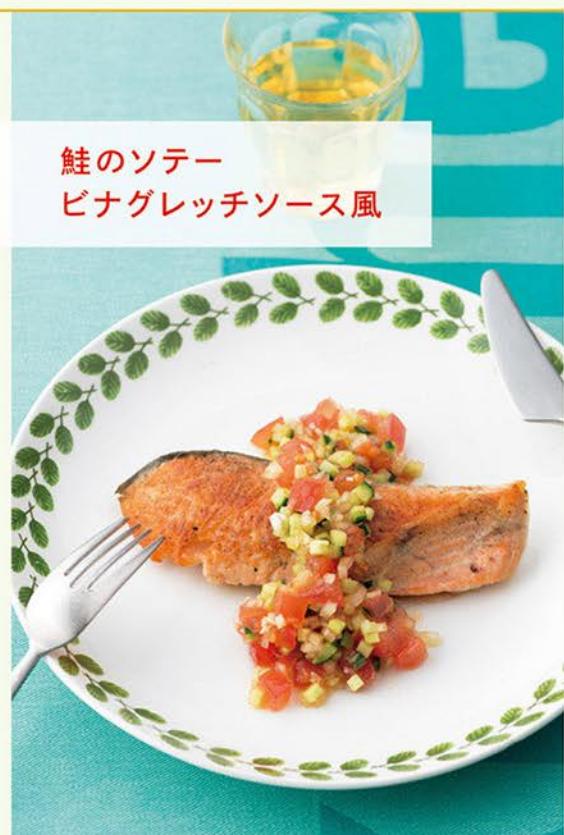
1人分 291 kcal 塩分 1.6g 15分

### \* 材料(4人分)

生鮭 ..... 4切れ  
トマト ..... 1個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
きゅうり ..... 1/2本  
A レモン汁 ..... 大さじ1  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
砂糖、しょうゆ ..... 各小さじ2  
塩、タバスコ ..... 各少々  
塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油

### \* 作り方

- 鮭は塩とこしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- トマトはさいの目切り、玉ねぎときゅうりは粗みじん切りにし、[A]を混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、[1]の両面をこんがりと焼く。器に盛り、[2]をかける。



## 鮭のソテー ピナグレッチソース風

アボドレソース de  
ジューシーステーキ

「たまねぎドレッシング」に漬けた牛肉が柔らか。  
アボカド+ドレッシングの濃厚ソースでどうぞ。

1人分 540 kcal 塩分 1.9g 25分

## \* 材料(4人分)

牛肉(ステーキ用)………4枚

star select

「和風たまねぎドレッシング」

…150ml

A おろしにんにく(チューブ)…3cm分

粗びき黒こしょう…少々

アボカド…1個

水菜…1/2袋

サラダ油

## \* 作り方

1 牛肉は室温にもどし、筋切りをする。ドレッシング50mlと[A]を合わせて牛肉を漬け、15分ほどおく。

2 アボカドは種と皮を除き、小さめの角切りにする。水菜はざく切りにする。

3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]の牛肉の汁気をきって入れ、好みの加減に焼く。食べやすく切って器に盛る。

4 [3]のフライパンに残りのドレッシングを足して火にかけ、アボカドを加えてさっとからめる。[3]にかけ、水菜を添える。

\*アボカドは火を通しすぎない程度に加熱します。



star select  
和風たまねぎ  
ドレッシング

COOKING  
support 1509 おすすめメニュー

ゴロゴロ入った大根とれんこんがおいしい!  
しょうがをきかせた、身体が温まるスープです。

1人分 206 kcal 塩分 1.9g 30分

## \* 材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り)…200g

大根…1/4本

れんこん…100g

長ねぎ…1/2本

しょうが…1かけ

水…4カップ

鶏ガラスープの素

A 小さじ4

酒、しょうゆ…各大さじ1

酢…小さじ2

かたくり粉…大さじ2

水…大さじ3

B ごま油 ラー油

根菜の  
ほっこりスープ

## \* 作り方

1 豚肉は2cm幅に切る。大根とれんこんは皮をむいて乱切り、ねぎとしょうがはみじん切りにする。

2 フライパンにごま油大さじ1を熱してしょうがを入れ、香りが立ったら、残りの[1]を加えて炒める。全体に油が回ったら、[A]を加えて20分ほど、大根が柔らかくなるまで煮る。

3 [2]に、混ぜた[B]を加えてトロミをつけ、器に盛る。好みでラー油をかけていただけ。

甘めの味づけで、お子さんにも人気。  
ホットプレートで作っても盛り上がります！

1人分 124 kcal 塩分 2.7g 15分

### \* 材料(4人分)

えび	300g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
ピーマン	2個
A ショウガ、トマトケチャップ	各大さじ3
中濃ソース、レモン汁、蜂蜜	各小さじ2
おろしにんにく(チューブ)、	
おろししょうが(チューブ)	各2cm分
サラダ油	



Yes! YAKO  
こいくちしょうゆ

### \* 作り方

- えびは尾とひと節残して殻をむき、背わたをとる。
- 野菜は食べやすく切る。
- フライパンまたはホットプレートにサラダ油適量を熱し、[1]と[2]を焼いて火を通す。混ぜた[A]を加え、からめる。



もっちりとした里いもと、ホクホクのれんこんが美味。  
ベーコンのうま味が味の決め手です。

1人分 213 kcal 塩分 1.3 g 30分

### \* 材料(4人分)

里いも	5個	A 水	1と1/4カップ
れんこん	150g	顆粒スープの素	
star select「ハーフベーコン」	100g	A 小さじ1	

パセリ(ドライ) 少々  
オリーブ油 塩 こしょう

### \* 作り方

- 里いもは皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにする。沸騰した湯に入れて5分ほど下ゆでし、水で洗う。
- れんこんは1cm厚さの半月切りにする。
- フライパンにオリーブ油適量を熱して[1]を焼き、焼き色がついたら、[2]とベーコンを加えて炒め合わせる。[A]を加え、落としぶたをして弱火で10分ほど煮る。
- 落としふたをとり、汁気を飛ばすようにざっと炒め、塩とこしょうで味を調える。器に盛り、パセリをふる。



star select  
ハーフベーコン  
使い切り4パック



里いもとれんこんの  
洋風煮もの



脂ののったさばと野菜をトルティーヤの皮で巻いた、食べごたえ充分のロールサンドです。

1人分 421 kcal 塩分 1.0 g 15分

#### \* 材料(4人分)

トルティーヤの皮……………5枚  
骨とりさば ………………2枚  
サニーレタス ………………2枚  
玉ねぎ ………………1個  
トマト ………………1個  
マヨネーズ 粗びき黒こしょう

#### \* 作り方

- さばはグリルで焼き、粗熱がとれたら食べやすくほぐす。
- サニーレタスは食べやすくちぎる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。トマトは薄い半月切りにする。
- ラップを敷いてトルティーヤの皮をおき、中央に[2]を順に重ねて[1]をのせる。マヨネーズ適量を絞り、粗びき黒こしょう適量をふって巻き、ラップで包んで落ち着かせる。
- [3]を斜め半分に切り、器に盛る。



Yes! YAOKO マヨネーズ

ワイルドな風味のラム肉に、甘酸っぱいソースがよく合います。ラムの臭みも気になりません。

1人分 338 kcal 塩分 0.9 g 25分

(肉を漬ける時間は除く)

#### \* 材料(4人分)

ラム肉(もも・ステーキ用) .....	300g	じゃがいも .....	大1個
A 粒マスタード…	大さじ6	にんじん .....	1/2本
蜂蜜 .....	大さじ3	ベビーリーフ .....	適量
		塩 こしょう	サラダ油

#### \* 作り方

- ラム肉は塩とこしょう各少々をする。混ぜた[A]に漬け、15分ほどおく。
- じゃがいもはくし形切り、にんじんは縦8等分に切る。耐熱容器に一緒に並べてラップをし、500Wの電子レンジで5~6分加熱する。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[2]をこんがりと焼いて火を通し、とり出す。
- サラダ油大さじ1を足し、[1]の汁気をきって入れ、両面を焼く。漬け汁を加えてからめる。
- 器に[4]を盛り、[3]とベビーリーフを添える。

※ホットプレートで同様に作っても。



## イベリコ豚と キャベツの重ね蒸し鍋



「キャベツのうまたれ」が、  
豚肉のうま味とキャベツの甘味を引き立てます。

1人分 290 kcal 塩分 2.5 g 20分

### \* 材料(4人分)

イベリコ豚(肩ロース・しゃぶしゃぶ用) ..... 250g  
キャベツ ..... 1/2個  
くばら「キャベツのうまたれ」 ..... 適量  
塩 こしょう 酒

### \* 作り方

- 1 イベリコ豚は食べやすく切り、塩とこしょう各少々をする。キャベツはざく切りにする。
- 2 鍋にキャベツと豚肉を交互に敷き詰め、酒大さじ2をふる。ふたをして中火にかけ、1分ほどしたら弱火にし、15分ほど蒸し焼きにする。
- 3 [2]を切り分けて器に盛り、「キャベツのうまたれ」をかけていただく。



くばら  
キャベツのうまたれ

## COOKING support 1509 おすすめメニュー

鶏肉をヨーグルトでマリネすることで、  
さっぱりとジューシーに仕上がります。

1人分 334 kcal 塩分 0.7 g 20分

(肉を漬ける時間は除く)

### \* 材料(4人分)

鶏むね肉 ..... 小2枚(400g)  
A ブレーンヨーグルト ..... 150g  
エスビー食品「マジックソルト」... 大さじ1  
おろしにんにく(チューブ) ..... 2cm分  
ミニトマト、クレソン、レモン ..... 各適量  
かたくり粉 揚げ油



### ヨーグルトスパイスから揚げ



### \* 作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、[A]とポリ袋に入れてもみこみ、30分ほどおく。
- 2 [1]の汁気をきってかたくり粉を薄くまぶし、170度に熱した揚げ油でこんがりと揚げる。
- 3 器に[2]を盛り、ミニトマト、クレソン、くし形切りのレモンを添える。



Yes! YAOKO  
北海道ヨーグルト  
ブラン

# きのこの下ごしらえ

低カロリーで、ミネラルや食物繊維が豊富なきのこは、価格も手ごろで

毎日のおかずに大活躍。下ごしらえの仕方をおさらいしましょう。

しいたけ



1

軸の先端の石づきは固いので、  
切り落とします。



まいたけ



手で食べやすい大きさに  
裂くだけで使えます。

なめこ



ざるに入れて流水で軽く洗い、表面の  
汚れと余分なぬめりをとります。

2

料理によっては  
軸も切り落とします。



えのきたけ



1

根元から3~4cmのかたい  
部分を切り落とします。



しめじ



1

根元の石づきの部分を  
切り落とします。



3

鍋や炒めものには、火が通り  
やすいよう、そぎ切りにします。



2

根元を手でほぐし、料理によって  
長さを適宜切って使います。



4

汁ものなどには  
薄切りにして使います。



エリンギ

根元にかたく黒ずんだ部分が  
残っていたら、切り落とします。



5

軸はよいだしが出るので、手で  
裂いて汁ものなどに使います。

2

料理に合わせて包丁で切るか、  
傘に切り目を入れて手で裂きます。

きのこは冷凍保存できます！



水洗いせずに下ごしらえし、小分  
けにして保存用袋に入れ、空気  
を抜いて冷凍します。凍ったまま  
汁の実や炒めものに。少しづつ  
余ったきのこをミックスして冷凍  
しておくと、なにかと重宝です。

今

が

九月  
長月

旬!

いわし



徳島県原産の柑橘類。

かぼすよりひと回り小さく、皮が薄くて

果汁が豊富。さわやかな風味と

上品な香りをもっています。

さんまの塩焼きにはすだちが定番。

天ぷらなど揚げものにギュッと

絞ったり、鍋や蒸しものに

ひとつりすれば風味がアップ。

飲み物のやデザートにも

幅広く使えます。

保存はポリ袋に入れて冷蔵庫で。

おいしさも香りも変わらず長もちします。



すだち



里いも

独特のぬめりと、しっとりした  
食感がもち味。茎が肥大化した  
親いもを中心いて小さいも、孫いもが  
育つことから、子孫繁栄の  
縁起ものとして親しまれてきました。  
煮ものや汁ものにするほか、

郷土料理ののっついやいも煮に欠かせません。

いも類の中では比較的低エネルギーで、

ぬめりの成分には胃腸を守り、たんぱく質の

消化吸収を助ける働きがあるといわれています。

塩のみみて水洗いするか、ゆでこぼして

ぬめりをとると、味がしみやすくなります。

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



## 「厚切りポテトチップス」

国産じゃがいもを100%使用！

食感を楽しめる厚切りタイプ。  
お手ごろ価格の大袋がお目見えです。  
一度食べると、やみつきになるおいしさ。  
大人から子どもまで好まれる、  
2つの味でお届けします。



コンソメ味

チキンのうま味とコク、  
野菜の甘味が引き立つ  
おなじみの  
コンソメポテトチップスです。



「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)