

COOKING support

クッキングサポート Vol.103

2015 OCTOBER 10

特集

ワインで 地中海メニュー

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

ワインで地中海メニュー

イタリア、スペイン、ポルトガル、ギリシャなど

地中海沿岸地方の料理が人気を集めています。

オリーブ油やナッツ類、野菜や果物をふんだんに使う地中海料理は、

ヘルシーで家庭でも作りやすく、ワインとの相性も抜群。

ワインによく合うメニューからワインを使った料理まで

地中海料理をワインとのコラボでお届けします。

表紙の
料理

もどりかつおのカルバッチョ

酸味をきかせた味つけで、かつおを赤ワインに合うひと皿に。

* 材料(4人分)

- かつお … 1節
ルッコラ … 1袋
玉ねぎ … 1/10個
酢 … 大さじ1と1/2
フレンチマスタード … 小さじ1
A 塩 … 小さじ1/3
砂糖 … 小さじ1/3
オリーブ油 … 大さじ1と1/2

* 作り方

- 1 かつおは食べやすく切る。
- 2 ルッコラは根を落とし、食べやすく切る。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、[A]と合わせて混ぜる。
- 4 器に[2]を敷いて[1]を盛り、[3]にオリーブ油を混ぜてかける。

1人分 194kcal 塩分 0.6g



料理と指導

栗山真由美／料理研究家

ポルトガルをこよなく愛し、数年
おきに通いながら、ライフワークとしてポルトガル料理も学んでいる。
ワインへの造詣も深く、ワインに合う地中海風メニューを旬の食材で
作りやすくアレンジしたレシピでご紹介いただいた。近著に『MASSA
マッサ・パブリカでつくる美味しい調味料』(池田書店)。

撮影／尾田学、スタイリング／二野宮友紀子



ワインと楽しむ 地中海風メニュー

旬の素材を使った
ワインによく合う料理をラインナップ。
素材の組み合わせにひと工夫した、
新鮮な味わいの3品です。



柿とモツツアレラチーズのサラダ

フルーツとチーズがベストマッチ。
軽めのワインによく合います。

* 材料(4人分)

モツツアレラチーズ (ひと口タイプ) … 2袋	ベビーリーフ … 1/2袋
柿(種なし) … 1個	レモン汁 … 大さじ1
	オリーブ油 … 大さじ1
	塩 粗びき黒こしょう

* 作り方

- モツツアレラチーズは汁をきる。
- 柿は皮をむいて食べやすく切り、レモン汁をからめる。
- [1]と[2]をざつと混ぜ、塩とこしょう各少々をふる。
- 器にベビーリーフを敷いて[3]を盛り、オリーブ油を回しかける。

1人分 178kcal 塩分 0.6g

今月のヤオコーオリジナルおすすめワイン

実りの秋におすすめ！

山海の幸を使った地中海料理によく合う

香り豊かなワイン2選をお届けします。

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。



モンテッキオ キャンティ DOCG

いちごやラズベリーの香りが印象的。穏やかなタンニンとさわやかな酸味のバランスが心地よく感じられるワインです。



モレット プロセッコ スパークリング

さわやかな酸味とりんごや桃などのフルーティなアロマが印象的で、食前酒にぴったり。繊細な味わいの和食にも合います。



ワインで作る 地中海風メニュー

ワインを加えて煮こんだり、
ワインでマリネしたり…。
ワインを使って作る選りすぐりの4品。
もちろんワインによく合います。



A

揚げ豚と オニオンマリネのサラダ

ワインでマリネした玉ねぎをたっぷり添えて。

* 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)…200g	赤ワイン…1/4カップ
玉ねぎ…1個	A 醋…1/4カップ
ルッコラ…1袋	黒粒こしょう…5粒
干しぶどう…20g	塩…こしょう
	かたくり粉…揚げ油

* 作り方

- 玉ねぎは薄切りにして塩小さじ1/2をまぶし、5分おいて水気を絞る。
- ルッコラは食べやすくちぎる。
- ボウルに[1]と干しぶどう、[A]を合わせ、味がなじむまでおく。
- 豚肉は塩とこしょう各少々をふってかたくり粉を薄くまぶし、中温の揚げ油でカリッと揚げる。粗熱がとれたら食べやすく折る。
- 器に[3]と[2]を敷いて[4]をのせる。全体を混ぜていただく。

1人分 279kcal 塩分 0.8g

B

豚肉のワインマリネ焼き

赤ワインでマリネするポルトガルの伝統料理。

* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用)…4枚	赤ワイン…1カップ
れんこん…200g	A 塩…小さじ1強
香菜…1/2束	こしょう…小さじ1/2
にんにく…6片	オリーブ油…1/4カップ
ローリエ…2枚	

* 作り方

- 香菜は飾り用に葉少々をとりおき、残りは刻む。にんにくは半分に切って芯を除き、つぶす。ローリエ、[A]と合わせてしばらくおき(ひと晩おくとより味がなじむ)、オリーブ油を混ぜる。
- 豚肉は筋切りし、[1]に漬けて30分おく。
- れんこんは皮をむいて乱切りにし、さっとすすいで水気をきる。耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- フライパンを熱し、[2]の汁気をきって並べ入れる。弱めの中火で2分焼き、返して間に[3]を入れ、[2]のマリネ液を回しかけ、ふたをして2分蒸し焼きにする。
- [4]の肉を食べやすく切り、れんこんと器に盛り合わせて残ったソースをかけ、[1]の葉をあしらう。

1人分 466kcal 塩分 1.4g

C

たこのリゾット

ほのかに香る赤ワインの風味が決め手。

* 材料(4人分)

米…1カップ	にんにく…1/2片
ゆでたこ…150g	ローリエ…1枚
トマト…2個	赤ワイン…大さじ2
セロリ…8cm	オレガノ…少々
玉ねぎ…1/4個	セロリの葉…少々
	オリーブ油…塩…こしょう

* 作り方

- たこは食べやすく切る。
- トマトは1cm角に切る。セロリ、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油大さじ1とにんにく、ローリエを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にして[1]を加え、塩とこしょう各少々、赤ワインを加える。煮たったら火を止め、たこをとり出す。
- [3]の鍋を中火にかけて玉ねぎとセロリを炒め、しんなりしたらトマトと米を加え、米が透き通るまで炒める。塩小さじ2/3を加え、全体に混ぜて平らにし、水1カップを回し入れ、煮たたらふたをして弱火で5分煮る。
- [4]をよく混ぜて平らにし、水1カップを加えてふたをし、3分煮る。もう一度混ぜ、オレガノをふってふたをし、仕上げに2分煮、たこをもどしてざつと混ぜ、味をみて塩とこしょう各少々で調える。器に盛り、セロリの葉を刻んで散らす。

1人分 244kcal 塩分 2.2g

D

あじのアクアパッツァ

白ワインで蒸し煮にしたあじのうま味が際立つ。

* 材料(4人分)

あじ…大2尾	アンチョビ…4枚
あさり…150g	白ワイン…1/4カップ
ミニトマト…8個	パセリ…少々
パブリカ(黄)…1個	塩…こしょう…オリーブ油
にんにく…1片	

* 作り方

- あじはうろこ、ぜいご、内臓、えらを除いて洗い、水気を拭く。表面と腹の中に塩小さじ1/2とこしょう少々をまんべんなくすりこむ。
- あさりは砂出しし、殻をこすり合わせて洗う。ミニトマトはへたをとる。パブリカは2cm角に切る。
- 鍋にオリーブ油大さじ2を熱して[1]の両面を焼き、にんにくの薄切りとアンチョビを加えて混ぜ、[2]と白ワインを加え、オリーブ油大さじ2弱を回し入れる。ふたをして弱火で10分蒸し煮にし、仕上げにパセリのみじん切りをふる。

1人分 202kcal 塩分 1.7g

ポルトガルには赤パブリカを使った伝統的な調味料があります。ペースト状の塩味のものをMassa de Pimentão(マッサ・デ・ピメンタオ)、ジャム状の甘いものをDoce de Pimentão(ドース・デ・ピメンタオ)といいますが栗山さんはこれを「塩マッサ」「甘マッサ」と呼んで、いろいろな料理に展開しています。ここでは、フルーティでさわやか、パブリカのうま味がギュッと詰まった「甘マッサ」を使った手軽なメニューをご紹介します。どれもワインと相性抜群。「甘マッサ」は簡単にできるので、ぜひ手作りして、地中海料理の世界を広げましょう。



甘マッサを作ろう！

* 材料(作りやすい分量)

パブリカ(赤) … 2個
グラニュー糖 … 100g
レモン汁 … 小さじ2



赤パブリカは縦半分に切ってへたと種を除き、洗って2cm角に切る。



ホウロウかステンレスの鍋に[1]を入れてグラニュー糖とレモン汁を加え、全体に混ぜて30分ほどなじませる。



30分おいた状態。グラニュー糖が溶け、浸透圧でパブリカから水分が出てくる。



[3]を中火にかけ、煮たったらふたをしで弱火で10分煮る。ふたをとってさらに10分煮る。



[4]の粗熱がとれたらフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。

*清潔な保存容器に入れて冷蔵保存。

1~2ヶ月は日持ちします。

*上白糖でも作れます、グラニュー糖のほうがすっきりした甘みになります。

*でき上がりの分量は200g強。

甘マッサ大さじ1=18gです。

鶏肉のクミン炒め

甘マッサでたまちまエスニックテイストに！

*作り方(4人分)

- 1 鶏もも肉2枚は余分な脂を除いて食べやすく切り、おろしにんにく2片分と塩小さじ1をもみこむ。
- 2 香菜2株の葉はざく切り、茎は刻む。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1と1/2、クミンシード小さじ2を入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、[1]の皮を下にして並べ入れる。両面をこんがり焼いたら[2]の茎、酒大さじ1と1/2を加え、ふたをして2分蒸し焼きにする。ふたをとつてあおぐように混ぜ、火を止めて甘マッサ大さじ1と1/3を加え、ざつと混ぜる。
- 4 [3]を器に盛って[2]の葉を散らす。

1人分 316kcal 塩分 1.6g



牛肉とはるさめのサラダ

人気のタイ料理にも甘マッサがベストマッチ。

*作り方(4人分)

- 1 ポウルに甘マッサとナンブラー各大さじ1と1/3、おろしにんにく1/2片分、レモン汁小さじ2を合わせて混ぜる。
- 2 鍋に湯を沸かして火を止め、はるさめ50gを4~5分浸してもどし、食べやすく切る。
- 3 [2]の鍋を再び火にかけて酒大さじ1を加え、牛肉(切り落とし)200gをゆでてざるに上げる。
- 4 セロリ15cmは薄切り、玉ねぎ1/4個は薄切りにして水に放し、水気をきる。
- 5 [1]に[2]~[4]を入れてあえ、器に盛る。

1人分 230kcal 塩分 1.3g



りんごとアンチョビーの前菜

ワインでのばした甘マッサのソースが風味豊か。

*作り方(4人分)

- 1 甘マッサと白ワイン各小さじ1~2を混ぜる。
- 2 リンゴ(王林など好みで)1/2個は芯を除いて皮つきのまま薄切りにする。
- 3 アンチョビー2枚は刻む。
- 4 器に[2]を並べて[3]を散らし、[1]をかける。くし形切りのレモン適宜を添え、絞っていただく。

1人分 22kcal 塩分 0.2g



今月のおすすめメニュー

秋本番。旬の素材をたっぷり使ったバランスのよいおかずで、味覚の秋を楽しみましょう。

鶏ごぼうのうまだしご飯



COOKING support 1510 おすすめメニュー

相性のよい鶏肉とごぼうを炊きこみご飯に。「浜のうまだし」が味の決め手です。

1人分 366 kcal 塩分 0.9g 15分

(炊飯時間を除く)

* 材料(4人分)

米	2合	久原醤油「浜のうまだし」
鶏むね肉	150g	1袋
ごぼう	1/2本	水 2カップ
にんじん	1/3本	A しょうゆ 大さじ1~2

* 作り方

- 1 米はとぎ、ざるに上げておく。
- 2 鶏肉は小さめのひと口大に切り、酒小さじ1をもみこむ。
- 3 ごぼうはささがきにし、水にさらして水気をきる。にんじんはせん切りにする。
- 4 炊飯器に[1]を入れて[A]を加え、「浜のうまだし」のパックを開けて中身をふり入れる。[2]と[3]をのせて普通に炊く。炊き上がったらさっくりと混ぜ、器に盛る。

※久原醤油「浜のうまだし」の品揃えがない店舗がございます。
市販の「だしパック」でも同様にお作りいただけます。久原醤油
浜のうまだし

COOKING support 1510 おすすめメニュー

里いもの自然なトロミがおいしい!
ゆずこしょうをピリッときかせて仕上げます。

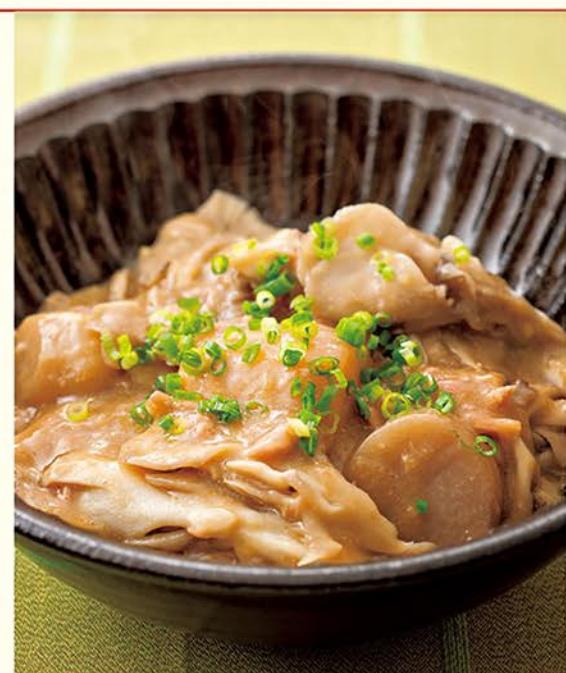
1人分 146 kcal 塩分 2.0g 35分

* 材料(4人分)

里いも	350g	水	2カップ	かたくり粉
ツナ	1缶	A 砂糖、みそ	各大さじ2	B 大さじ1
まいたけ	1パック	しょうゆ	小さじ1	水 大さじ2
しょうが	1かけ	ゆずこしょう	小さじ2	小ねぎ 適量

* 作り方

- 1 里いもは皮をむいて洗い、大きければ半分に切る。水からゆで、煮たら5分ゆでる。水にとって洗い、ぬめりをとる。
- 2 まいたけは食べやすくさく。しょうがはみじん切りにする。
- 3 鍋にしょうがと、ツナを缶汁ごと入れて火にかけ、炒める。[A]、[1]、まいたけを加えて落としふたをし、里いもが柔らかくなるまで弱火で20分ほど煮る。ゆずこしょうを加えてひと煮たちさせ、混ぜた[B]を加えてトロミをつける。
- 4 器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

Yes! YAOKO
ライトツナフレーク里いもの
ツナみそあんかけ



豚大根の麻婆ソース



味つけは「麻婆豆腐の素」でお手軽に。
こんにゃくを加えてボリュームもアップ！

1人分 148kcal 塩分 1.8g 20分

* 材 料(3~4人分)

豚肉(こま切れ) 100g
大根 1/3本
こんにゃく 1/2枚
Yes! YAOKO「麻婆豆腐の素 中辛」 1箱
サラダ油

* 作り方

- 1 大根は大きめの乱切りにする。耐熱容器に並べて水大さじ1をふり、ラップをして500Wの電子レンジで6分加熱する。
- 2 こんにゃくはひと口大にちぎり、下ゆでする。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉と[2]を炒める。「麻婆豆腐の素」を加えてざつと混ぜ、[1]を加えて味をからめる。



Yes! YAOKO
麻婆豆腐の素 中辛

イタリアの細長いパン「グリッシーニ」を碎いてまぶし、カリッと香ばしく仕上げます。

1人分 420kcal 塩分 1.2g 15分

* 材 料(2人分)

サーモン 2切れ
グリッシーニ 2本
トマトソース(市販) 適量
塩 小麦粉 卵 オリーブ油

* 作り方

- 1 サーモンは皮と骨を除き、塩少々をふる。
- 2 グリッシーニをポリ袋に入れ、めん棒や鍋の底で細かく砕く。
- 3 [1]に小麦粉、とき卵、[2]の順に衣をつける。フライパンにサーモンが半分がぶるくらいのオリーブ油を熱し、弱火で揚げ焼きにする。
- 4 トマトソースを温めて器に敷き、[3]を盛る。



otto 山形シェフ
監修レシピ

グリッシーニ衣の サーモンムニエル





鶏もも肉のカチャトーラ

こんがりと焼きつけた鶏肉と秋野菜を
ワインで煮こんだ、イタリア風のひと皿です。

1人分 408 kcal 塩分 0.6g 25分

* 材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	ローズマリー(ドライ)	少々
しめじ	1/2パック	白ワイン、水	A 各1/2カップ
まいたけ	1/2パック	塩	こしょう 小麦粉
かぼちゃ	80g	サラダ油	
にんにく	1片		

* 作り方

- きのこは石づきを落とし、小分けにする。かぼちゃは5mm厚さのくし形に切る。にんにくはつぶす。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。塩とこしょう各少々をし、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを熱して[2]をきつね色になるまで焼き、とり出す。
- [3]のフライパンにローズマリーを入れ、きのことかぼちゃを焼く。焼き色がついたら[3]をもどし入れ、[A]を加えてふたをし、弱火で10分ほど蒸し煮にする(途中で肉を返す)。トロミがついたら器に盛る。



otto 山形シェフ
監修レシピ

圧力鍋で柔らかく煮るので骨ごと食べられます。
パスタのソースにするのもおすすめ!

1人分 408 kcal 塩分 2.6g 40分

* 材料(4人分)

さんま	3尾	ローリエ	2枚
玉ねぎ	1個	キューピー	
にんにく	1片	「Italianeバジルソース」	
トマト水煮(カット)	1缶		大さじ2~3

塩 こしょう
白ワインまたは酒

* 作り方

- さんまは頭を落としてぶつ切りにし、内臓を除く。塩とこしょう各少々、白ワインまたは酒大さじ2をふる。
- 玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 圧力鍋にトマト水煮と水1カップを入れ、[1]、[2]、ローリエを加えてふたをし、強火で加熱する。重りがふれて圧がかかるたら、中火にして15分煮、火を止めてそのままおく。圧が完全に抜けたら、ふたを開けて塩とこしょう各少々で味を調える。
- [3]を器に盛り、「バジルソース」をかける。

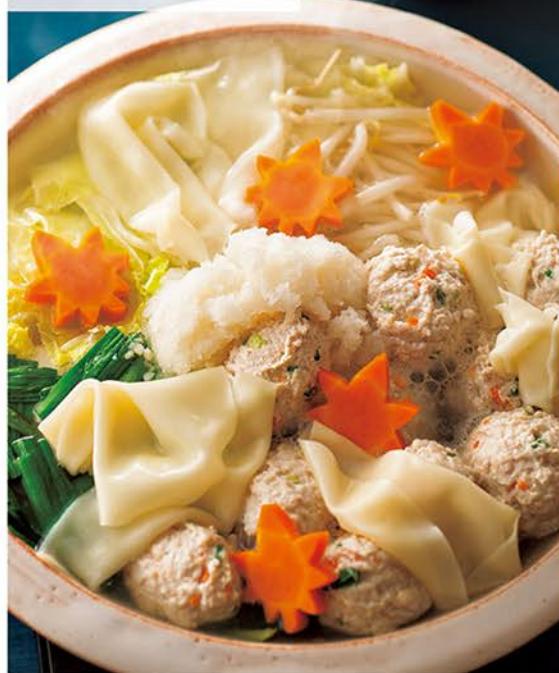


プリマリオ
完熟カットトマト



さんまの
トマトバジル煮

水ギョーザ風 つみれ鍋



ギョーザの皮とつみれをそのまま鍋に。ギョーザを包まなくても、手軽にギョーザ鍋が楽しめます。

1人分 294 kcal 塩分 2.8g 20分

* 材料(4人分)

YAOKO 「国産香味どり生つみれ」	300g	にら	1束
餃子の皮	1袋	大根	1/2本
白菜	1/4株	だし汁	5カップ
にんじん	適量	A おろしにんにく、 おろしうり	各大さじ1
もやし	1袋	小ねぎ	適量
		ポン酢	適量
		しょうゆ	

* 作り方

- 白菜はざく切りにする。にんじんは輪切りにして型で抜く。
もやしは洗い、気になればひげ根をとる。
- にらは3cm長さに切る。大根はすりおろし、水気をきる。
- 鍋に[A]を合わせて煮たて、[1]を加えて煮る。煮たたら「生つみれ」を加えて煮、火が通ったら、[2]と餃子の皮を加えて煮る。
- 火が通ったものから、小ねぎの小口切りを薬味にポン酢しようゆにつけていただく。

COOKING support 1510 おすすめメニュー

いつものおでんに、緑黄色野菜を加えて。
栄養バランスも◎の、満足感ある鍋ものです。

* 材料(4人分)

1人分 220 kcal 塩分 2.3g 35分

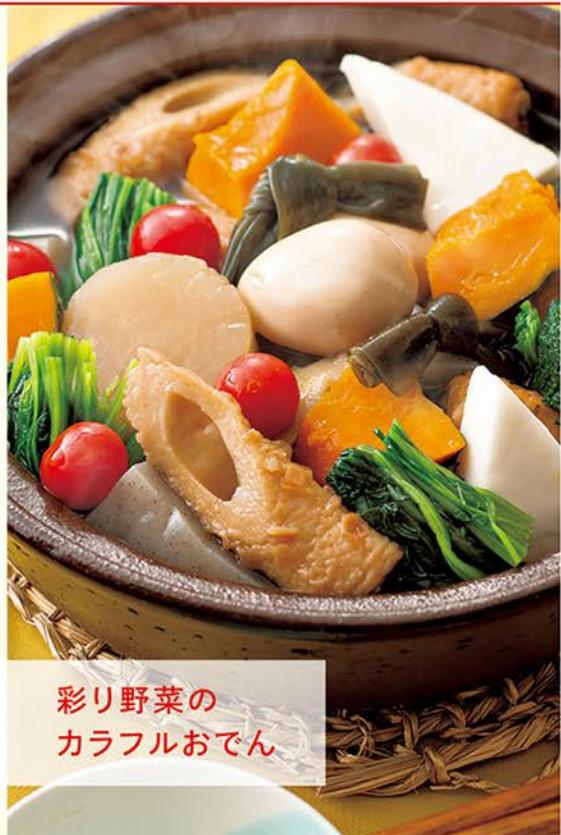
Yes! YAOKO「あつあつおでん」	かぼちゃ	1/4個
..... 1袋	ほうれんそう	1束
大根	ミニトマト	8~12個
..... 1/2本	はんぺん	1袋
	ゆずこしょう	

* 作り方

- 大根は皮をむいて2cm厚さに切り、隠し包丁を入れる。耐熱容器に入れて水大さじ1をふり、ラップをして500Wの電子レンジで10分加熱する。
- かぼちゃは種とわたを除き、皮をところどころむいてひと口大に切る。
- ほうれんそうはさっとゆで、食べやすく切る。ミニトマトはへたをとる。はんぺんは食べやすく切る。
- 鍋に「おでん」の添付スープと表示通りの水を入れて火にかけ、[1]と[2]を加えて弱火で10~12分煮る。かぼちゃに火が通ったら、「おでん」を加えて温める程度に煮、[3]を加えてさっと煮る。好みでゆずこしょうをつけていただく。



Yes! YAOKO
あつあつおでん



彩り野菜の
カラフルおでん



さばのチーズみそ煮

定番のさばのみそ煮にチーズをプラス。
濃厚でまろやかな味わいで、ご飯がすすみます。

1人分 277kcal 塩分 1.1g 20分

* 材料(4人分)

無塩さば	2枚	Yes! YAOKO
長ねぎ	1/2本	「ベビーチーズ プレーン」
しょうが	1かけ 3個
水	1カップ	
酒	大さじ3	
みりん、みそ	各大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

A

* 作り方

- さばは半分に切る。沸騰した湯に入れ、表面の色が変わったら水にとり、水気を拭く。
- ねぎは3cm長さに切り、斜めに切りこみを入れる。しょうがは薄切りにする。
- フライパンに[A]を合わせて火にかけ、煮たたら[1]と[2]を加えて、煮汁をスプーンで回しかけながら中火で10分煮る。火を止めて「ベビーチーズ」をちぎり入れ、溶かしながらさばにからめる。
- [3]を器に盛り合わせる。



Yes! YAOKO
ベビーチーズ
プレーン

COOKING support 1510 おすすめメニュー

トマトジュースで割り下を作る、変わりすき焼き。
甘酸っぱい風味で、さっぱりといただけます。

1人分 459kcal 塩分 1.8g 15分

* 材料(4人分)

牛肉(肩ロース・しゃぶしゃぶ用、または薄切り、切り落とし) 350g	しらたき 1袋
キャベツ 1/3個	star select「食塩無添加トマトジュース」 1と1/2カップ
玉ねぎ 1個	酒、みりん、しょうゆ 各1/4カップ
エリンギ 1パック	砂糖 大さじ3
焼き豆腐 1丁		

A

* 作り方

- キャベツはざく切り、玉ねぎは5mm厚さの輪切りにする。エリンギは縦4~6等分に切る。
 - 焼き豆腐は食べやすく切る。しらたきは下ゆでして水気をきる。
 - 鍋に[A]を合わせて火にかける。煮たたら火を弱め、[1]と[2]を加えて煮る。牛肉を加えて煮ながら、火が通ったものからいただく。
- ※しらたきは、余裕があれば、ゆでたあとからりりしておくと美味です。



star select
食塩無添加
トマトジュース



トマトすき焼き

魚介たっぷりのクリーミィな鍋。みそを加えると、豆乳の自然な甘みが引き立ちます。

1人分 176 kcal 塩分 1.8g 25分
(あさりの砂抜きの時間は除く)

* 材料(4人分)

かき	8粒	豆乳	2カップ
あさり	200g	みそ	大さじ2
しめじ	1パック	A 水	2カップ
キャベツ	1/4個	A 酒	1/2カップ
かぶ	4個	塩	サラダ油
にんにく	2片	こしょう	

* 作り方

- 1 かきは塩水でふり洗いする。あさりは砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う。
- 2 しめじは石づきを落として小分けにする。キャベツはざく切りにする。かぶは実は2~4等分に切り、葉はざく切りにする。
- 3 鍋にサラダ油大さじ1とつぶしたにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら、あさりを加えてさっと炒める。[A]を加えて煮、あさりの口が開いたら豆乳、かき、[2]を加えて煮る。みそをとき入れ、味をみて塩とこしょうで味を調整、煮ながらいただく。

※市販の豆乳鍋スープにみそを足して作ってOKです。



海鮮豆乳みそ鍋

ハロウィンのおやつにおすすめ。かぼちゃとクリームチーズを巻いた、ほんのり甘い春巻きです。

1人分 381 kcal 塩分 0.5g 25分

* 材料(4人分)

かぼちゃ	1/2個
牛乳	1カップ
クリームチーズ	40g
春巻きの皮	10枚
砂糖 小麦粉 揚げ油	

* 作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除き、皮をところどころむいてひと口大に切る。
- 2 鍋に[1]、牛乳、砂糖大さじ1を入れ、ふたをぎらしてかけ、弱火で10分ほど煮る。かぼちゃが柔らかくなったらざつとつぶし、クリームチーズを加えてよく混ぜる。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- 3 春巻きの皮を対角線で半分に切り、[2]を等分に細長くのせて巻き、水とき小麦粉で止める。
- 4 中温の揚げ油で[3]をカラリと揚げる。



かぼちゃの
クリーム春巻き

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。

ワインをおいしく楽しむ

家庭でワインを楽しむ人が増えています。

お手ごろ価格のワインからこだわりのブランドワインまで

店頭での品揃えも充実してきました。

11月にはボージョレ・ヌーヴォーの解禁も。

おいしく味わうために知っておきたいワインの周辺情報を集めました。

ワインの飲みごろ温度は?

①

一般に白とロゼは、酸味と香りを生かすためにも10度前後がおすすめといわれています。ゆっくりと冷やすのが好ましく、冷蔵庫なら飲む数時間前に冷やし始めるといいでしょう。スパークリングワインは、白よりも少し低めが美味です。



ワインの飲みごろ温度は?

②

よく「赤は室温で」といわれますが、これはヨーロッパでの室温、15~18度。赤ワインの渋味と酸味を引き立てる温度といわれています。酸味や若さが気になるときや、種類によっては、赤ワインも少し冷やしていただきても美味です。

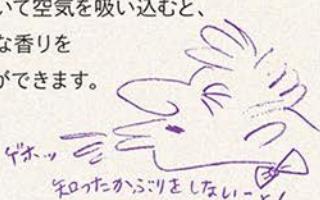


ワインのティスティングは?

まず目と鼻でワインを堪能しましょう。香りをそのまま嗅ぎ、次に少しグラスを回して豊かな香りを楽しみます。



ワインを口に含んだら、転がすようにして味を確かめます。さらにワインを口に含んだまま、少し口を開いて空気を吸い込むと、さらに豊かな香りを楽しむことができます。



ワインの保存に適した条件は?

ワインはとてもデリケートなお酒です。できるだけ一定の温度が保たれる場所で保存し、劣化の原因となる光に直接当てない、振動させない、匂いのあるものと一緒にしないことが大切です。また、コルク栓のワインは、できれば寝かせて保存しましょう。



Beaujolais Nouveau

ボージョレ・ヌーヴォーってなに?

ボージョレ・ヌーヴォーは、ワインの名産地として知られるフランス・ブルゴーニュのボージョレ地方で生まれる赤ワインの新酒。3~4日で発酵を終えてすぐにろ過するため、明るい赤色、フレッシュな芳香、軽い飲み口が特徴です。一般的にはよく冷やして飲むのがおすすめ。生産後、数ヶ月が命で、年を越して2、3月には風味が落ちてくるので、この時期に飲んでこそその味と心得ましょう。





十月
神無月

柿

鮑の卵巣・筋子の卵膜をとって

バラバラにしたもののがイクラ。

塩やしょうゆに漬けこむのが

一般的で、薄味なら

冷蔵して2~3日、

濃い味なら1週間以上

日もちします。

そのまま酒肴にするのを

はじめ、おろしあえ、

サラダ、ちらしずしやイクラご飯に。

ブチブチとした食感と

とろけるような旨味、

鮮やかな色合いが料理に華を添えます。

アジアやヨーロッパでも

「kaki」の名前が通用するほど

日本の柿は世界的に高い評価を得ています。

庭先の柿の木に朱色の実が

たわわになる光景は

今も変わらぬ日本の秋の風物詩。

ビタミンCやカロテン、ミネラルを豊富に含む医者いらずといわれるフルーツです。

そのままデザートとしていただくほか、

白あえ、なます、サラダにしても美味。

コンフィチュールなどで楽しむのも贅沢です。



イクラ

大きく分けて、男爵系とメークイン系があります。

ホクホクとした食感の男爵系は

コロッケやポテトサラダなど

水気を飛ばす料理向き。

シチューやカレーなど

煮込み料理には、ねっとりとした

食感で煮くずれしにくい

メークイン系が向いています。



じゃがいも

最近ではキタアカリやインカのめざめなど

個性ある品種がいろいろ出回っています。

主成分はデンプンで、ビタミンCが豊富。

ビタミンCはデンプンに包まれているため、

加熱しても壊れにくいのが特徴です。

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



冷凍ブルーベリー

カナダ産フレッシュブルーベリーを瞬間凍結！

1
カナダの広大な圃場で育った
ブルーベリーを
旬の時期に収穫し、瞬間凍結。
ジャンボサイズの
熟れた果実を厳選して
急速凍結しています。



4つのこだわりで、冷凍ブルーベリーをお届けします。

2
ジャンボサイズに限定することで
未成熟果が混じることが少なく、
糖度の高いブルーベリーが
揃っています。

3

甘味と酸味のバランスがよく、
皮が薄いといわれている
ブルーコロップ種に
限定しました。
凍ったままでも美味しく
召し上がれます。



4
カナダで選別後、
国内で再選別。
こだわりのある
安心安全なブルーベリーです。



「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)