

# COOKING

support

クッキングサポート Vol.104

2015 11  
NOVEMBER

特集

## 焼くだけでごちそう

クッキングサポート  
今月のおすすめメニュー

12品



## お肉のごちそう焼き

こんがり焼いたお肉はそれだけでごちそう!

素材のおいしさを生かす  
ポイントとともにご紹介します。表紙の  
料理

## ビーフステーキ

ビーフのうまみがた～っぷり!  
肉を室温にもどしてから焼きます。

## \*材料(4人分)

牛肉(ステーキ用) … 4枚  
にんにく … 2片  
赤ワイン … 1カップ  
蜂蜜 … 大さじ2  
\*ゆでじゃがいも、  
\*にんじんのグラッセ、  
クレソン … 各適量  
塩 こしょう オリーブ油

## \*作り方

- 1 牛肉は室温にもどして軽く塩、こしょうをする。
- 2 にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンを強火で熱してオリーブ油大さじ1を入れ、[1]を2枚並べて中火で焼き色がつくまで1分弱焼く。弱火にして脇に[2]の半量を入れ、肉の表面に肉汁が浮くまでさらに1分焼く。
- 4 肉を返して強火で1分、弱火で1分焼く。火を止めて5分おき、肉を器に盛って、にんにくを散らす。同様にあと2枚焼く。
- 5 フライパンをきれいにして赤ワインを加え、煮たったら蜂蜜と塩少々を加えて煮詰める。
- 6 [4]にじゃがいもとにんじん、クレソンを添え、肉に[5]をかけていただく。

\*じゃがいもは皮ごとゆで、皮をむいて適宜切り、塩をふる。  
\*にんじんは食べやすく切り、鍋に入れて浸るくらいの水を注ぎ、火にかける。煮たたらグラニュー糖を入れて柔らかくなるまで煮て、塩で味を調える。

1人分 529kcal ● 塩分 1.2g

フライパンで!



牛肉は焼く前に冷蔵庫から出して室温にもどしておきます。



肉の脇ににんにくを入れて香りを移しながら焼きます。

焼くだけで  
ごちそう

材料をフライパンやオーブンで焼くだけ! パーティや記念日の一品にもおすすめの「焼くだけメニュー」を集めました。手軽にできて、ごちそう感たっぷり! 焼きたてのアツアツに、ゲストの歓声が上がること請け合いです。

料理と  
指導

丸山久美 / 料理研究家

スペイン家庭料理研究家。留学後、ツアーコンダクターとして世界を回った後、14年間スペインに暮らす。その経験で培った味をベースに、体にも心にもやさしいメニューを発信している。近著に『家庭で作れるスペイン・バスク料理』(河出書房新社刊)。



フライパンで!

## チキンソテー きのこのクリーム煮添え 塩をふって余分な水気を出せば、皮がパリパリに!

- \* 材料(4人分)**
- |              |                |
|--------------|----------------|
| しめじ … 1パック   |                |
| 鶏もも肉 … 2枚    | にんにく … 1片      |
| 生しいたけ … 5枚   | 生クリーム … 1/4カップ |
| マッシュルーム … 5個 | ペビーリーフ … 適量    |
| エリンギ … 2本    | レモン … 1/2個     |
|              | 塩 オリーブ油 こしょう   |

### \* 作り方

- 1 鶏肉は室温にもどして余分な脂を除き、半分に切って多めの塩を両面にふる。
- 2 しいたけ、マッシュルーム、エリンギは薄切り、しめじは小分けにする。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、[1]の水気を拭いてこしょう少々をふり、皮目から中火で焼く。フライ返しで押しながら、皮が均一にパリッとするまで5分焼き、肉を返して弱火にし、火が通るまで2~3分焼いて、器に盛る。
- 4 [3]のフライパンの余分な油を拭いて[2]を炒め、しんなりしたら生クリームを加えてトロリとするまで煮詰める。塩とこしょう各少々で味を調える。
- 5 [3]に[4]とペビーリーフ、くし形に切ったレモンを添える。



鶏肉に多めの塩をふっておき、余分な水気を出します。



皮目に七~八割方火を通し、パリパリになったら返します。

1人分 348kcal 塩分 1.4g



フライパンで!

## ラムチョップのマリネ焼き

ハーブビネガーでマリネするから柔らか。

- \* 材料(4人分)**
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ラムチョップ … 8本     | レモン汁 … 1/2個分      |
| にんにく … 2片       | 塩 … 小さじ1/2        |
| タイム(ドライ) … 小さじ1 | 粗びき黒こしょう … 少々     |
| オレガノ … 小さじ1     | オリーブ油 … 大さじ2      |
| A クミンシード … 小さじ2 | かぶ … 2個           |
| バルサミコ酢 … 大さじ3   | パプリカ(赤・黄) … 各1/2個 |
|                 | オリーブ油             |

### \* 作り方

- 1 にんにくはすりおろし、タイム、[A]と混ぜる。
- 2 ラムは[1]に漬けてしばらくおく。
- 3 かぶは茎を少し残して皮をむき、薄切りにする。パプリカは2cm幅に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、[3]を中火で焦がさないように焼いて、器に盛る。
- 5 [4]のフライパンにオリーブ油大さじ2を足して[2]を中火でさっと焼き、弱火にして2分焼く。返して中火でさっと焼き、弱火で2分焼いて火を止め、そのまま3分おく。
- 6 [5]の肉を[4]に盛り合わせ、[2]の漬け汁を少し煮詰めてかける。



マリネすると肉が柔らかくなり、骨から肉が離れやすくなります。

1人分 483kcal 塩分 0.9g

グリルパンや  
魚焼き  
グリルで!

A



フライパン&  
オープン  
トースターで!

B



## 野菜の シンプル焼き

前菜にも、肉料理の  
つけ合わせにも向く焼き野菜。  
軽めの赤ワインによく合う  
ラインナップです。

## A 焼き野菜のバーニャカウダ & 和風おろしソース

こんがり焼くから野菜本来の味がしみじみおいしい!

### \* 材料 (5~6人分)

さつまいも … 1本  
かぼちゃ … 80g  
れんこん … 40g  
にんじん … 1本  
長ねぎ … 1本  
カリフラワー … 50g  
パプリカ(赤) … 1/4個  
長いも … 5cm(150g)

にんにく … 2片  
アンチョビー … 1缶(約50g)  
レモン汁 … 大さじ1~2  
バター … 10g  
オリーブ油 … 大さじ6  
粗びき黒こしょう … 少々  
大根おろし … 適量  
B ポン酢しょうゆ … 適量  
一味唐辛子(または粉山椒) … 適量

### \* 作り方

- 野菜は食べやすく切ってグリルパンか魚焼きグリルでこんがり焼き、器に盛る。
- [A]のにんにくは皮ごとオーブントースターで焼き、皮をむいてペースト状にすりつぶす。アンチョビーはみじん切りにしてすりつぶす。残りの[A]を加えて混ぜる。
- [1]に[2]や適宜混ぜた[B]のソースをつけていただく。



にんにくは皮ごとこんがり  
オーブントースターで焼きます。

1人分 557kcal 塩分 1.7g

## B しいたけのエスカルゴ風

風味のよいきのこで作る、ワインに合うひと口サイズのおつまみ。

### \* 材料 (3~4人分)

生しいたけ … 6~8枚    パン粉 … 大さじ2    バゲット … 適量  
ベーコン … 2枚    白ワイン … 大さじ2    オリーブ油    塩    こしょう  
にんにく … 1片    レモン … 1/4個

### \* 作り方

- しいたけは傘から軸を切り離す。
- 軸は石づきを除いて粗みじん切る。ベーコンは粗みじん切り、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1を温め、[1]の傘の内側を下にして入れ、こんがり焼いてとり出す。
- [3]のフライパンで[2]を炒め、塩とこしょう各少々で調味する。パン粉を加えてさっと炒め、ワインをふってアルコール分を飛ばし、煮詰めてレモンを絞る。
- [3]に[4]を詰め、オーブントースターで10分、様子を見ながら焼く。
- 器に盛ってバゲットを添える。



みじん切りにした具を  
さっと炒めて詰めます。

1人分 86kcal 塩分 0.7g

## C ハッシュドブラウンポテト

シンプルだからこそ、じゃがいものおいしさが際立ちます。

### \* 材料 (4人分)

じゃがいも … 3個  
塩    こしょう    オリーブ油

### \* 作り方

- じゃがいもは皮をむき、せん切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/4、こしょう少々をふっつてもみこむ。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を温め、[1]を入れて平らにならす。弱火でこんがりするまで5~6分焼く。
- 上下を返して4~5分焼く。



せん切りにしたじゃがいもに  
塩とこしょうをもみこみます。

1人分 178kcal 塩分 0.7g

フライパンで!

C

## A 『ぐりとぐら』のカステラ

人気の絵本のお菓子を再現。  
話題のフライパン・スキレット\*で!

### \*作り方

- 1 オープンを170度に予熱しておく。
- 2 スキレットに油少々をなじませておく。
- 3 牛乳に蜂蜜を加えて混ぜる。
- 4 ボウルに卵とグラニュー糖を混ぜ、2倍量にふくらむまで泡立てる。
- 5 [3]に[4]を加え、泡が消えないように混ぜる。

### \*材料(直径20cmのスキレット1台分)

牛乳 … 20ml      グラニュー糖 … 60g  
蜂蜜 … 10g      薄力粉 … 80g  
卵(Lサイズ) … 3個      油



泡が消えないように、泡立器でさっくりと混ぜます。

\*スキレットは、アウトドアでもよく使われる厚手の鉄製フライパン。手ごろな価格で各種サイズがそろい、料理やスイーツをそのまま食卓に出すとおしゃれな雰囲気。

1台分 844kcal 塩分 0.6g

オープンで!

## B パンケーキ キャラメルアップルソース

黄金比率の究極のパンケーキ。手作りキャラメルが決め手!

### \*材料(8枚分)

りんご … 1個  
塩 … 小さじ1/6  
生クリーム … 1/2カップ  
A グラニュー糖 … 100g  
水 … 大さじ2  
薄力粉 … 1カップ  
コーンスターチ … 大さじ1  
B ベーキングパウダー … 大さじ1  
グラニュー糖 … 大さじ2  
塩 … ひとつまみ  
バター … 大さじ1  
卵 … 1個  
牛乳 … 1カップ  
シナモンパウダー … 少々

### \*作り方

- 1 りんごは皮をむいて薄くし形に切り、鍋に入れて塩をふる。ふたをしてときどき揺すりながら、弱火で5分蒸し焼きにする。
- 2 [A]の生クリームは煮たつ直前まで温めておく。フライパンにグラニュー糖と水を入れて中火で水分を飛ばし、茶色くなってきたら火を止め、生クリームを加えて白っぽくなるまで素早く混ぜる。器に移してさます。
- 3 [B]を混ぜる。
- 4 バターは電子レンジで溶かす。
- 5 卵はとき、牛乳を加えて混ぜる。
- 6 [3]をふるいながら3~4回に分けて[5]に加え、泡立器で混ぜる。[4]も加えてよく混ぜる。
- 7 樹脂加工が油慣れたフライパンを温める。[6]の1/8量を丸く流し入れ、弱火で焼く。表面がプツプツとしてきたら返し、きつね色になるまで1分ほど焼く。8枚焼く。
- 8 [7]を器に重ねて[1]のをせ、[2]をかける。好みでシナモンパウダーをふる。



キャラメルソースは、はねると危険なので、必ず火を止めてから生クリームを加えます。

1人分 444kcal 塩分 2.0g

## 焼きっぱなしスイーツ

粉と卵をベースにした  
人気の焼き菓子3選。  
繰り返し作りたくなるおいしさです。

オープンで!

C

### C 柿のクラフティ

フランスの伝統菓子・クラフティを旬の柿で。

#### \* 材料(ココット型6~7個分)

柿 … 1個	バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 大さじ3	塩 … ひとつまみ
ベーキングパウダー … 5g	卵 … 1個
牛乳 … 2カップ	卵黄 … 3個分
	グラニュー糖 … 大さじ4

#### \* 作り方

- 1 オープンを190度に予熱しておく。
- 2 柿は皮をむいて薄いくし形に切る。
- 3 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 4 鍋に牛乳、バニラエッセンス、塩を入れて弱火で3分ほど温め、粗熱をとる。
- 5 卵と卵黄をよく混ぜ、グラニュー糖を加えてさらに混ぜる。  
[4]を加えて泡立器でよく混ぜ、[3]を加えて混ぜる。
- 6 ココット型に[5]を流し、[2]のをせる。[1]のオープンで、  
表面がこんがりするまで  
25~30分焼く。

1個分 134kcal ● 塩分 0.5g

フライパンで!

B



そろそろ寒さが本格的に。アツアツの鍋ものや煮ものなどで、身体を芯から温めましょう。

**COOKING**  
support 1511 おすすめメニュー

## かきと 大根のうま煮



かきのうまみがしみた大根が  
おいしい! 火を止めてから少しおくと、味がよくなります。

1人分 91kcal 塩分 2.1g 25分

### \* 材料(4人分)

かき……………16粒	A	だし汁……………1カップ
大根……………1/3本		酒、みりん、砂糖
長ねぎ……………1本		……………各大さじ1
生しいたけ……………4~8枚		しょうゆ……………大さじ2
		塩 かたくり粉 サラダ油

### \* 作り方

- 1 かきは塩水でふり洗いし、かたくり粉適量をふってもみ、流水で洗う。
- 2 大根は大きめの乱切りにし、ラップをして500Wの電子レンジで8~10分加熱する。
- 3 ねぎは3cm長さに切り、斜めに数本切り目を入れ、サラダ油少々を熱したフライパンでこんがり焼く。しいたけは石づきをとり、大きければ半分切る。
- 4 鍋に[A]、[2]、[3]を入れ、弱火で5分ほど煮る。火が通ったら[1]を加えて5分ほど煮、かきが入ったら火を止める。



Yes! YAOKO  
こいくちしょうゆ

**COOKING**  
support 1511 おすすめメニュー

鮭、じゃがいもと相性のよいガーリックバター味。  
ご飯がすすむおかずです。

### \* 材料(4人分)

1人分 244kcal 塩分 2.1g 30分

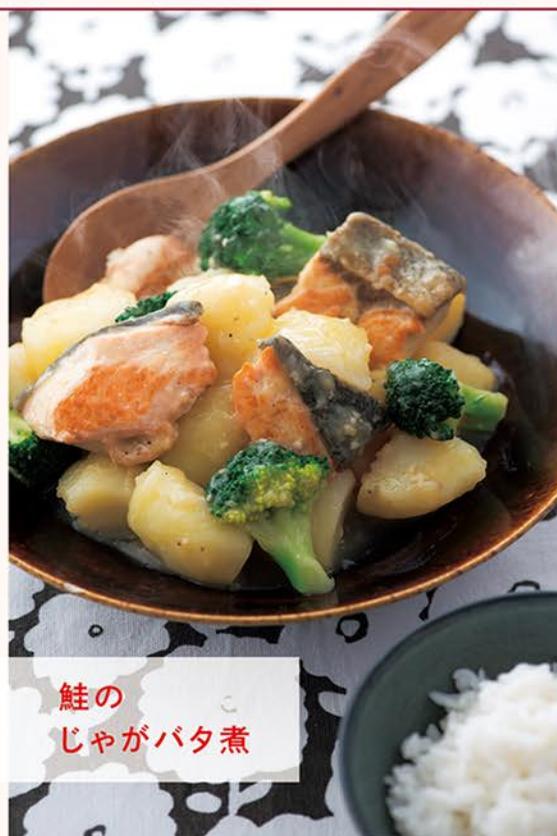
生鮭……………3切れ	Yes! YAOKO「キャベツの ガーリックバター炒め」…1箱
じゃがいも……………3個	塩 粗びき黒こしょう
ブロッコリー……………1株	サラダ油

### \* 作り方

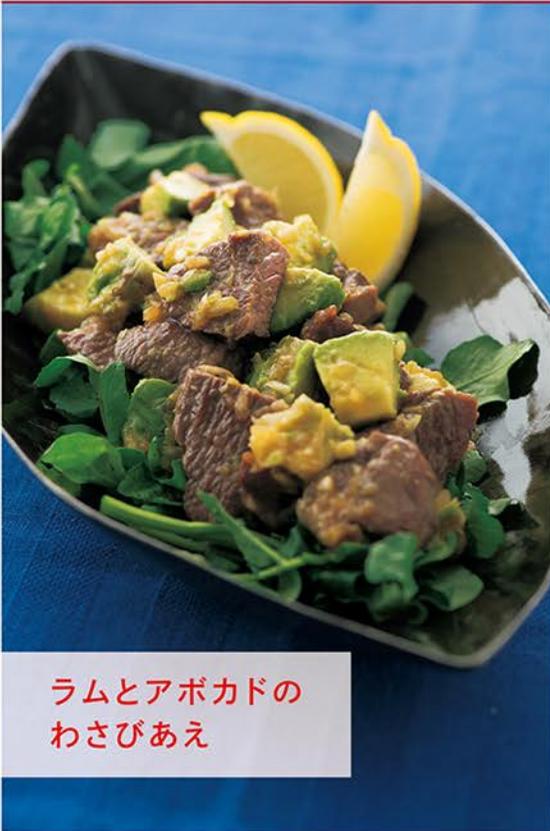
- 1 鮭は骨を除いて3~4等分に切り、塩と粗びき黒こしょう各少々をふる。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでるか、ラップをして500Wの電子レンジで3~4分加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱して[1]をこんがり焼き、とり出す。
- 4 [3]のフライパンを拭いてじゃがいもと水1カップを加え、ふたをして弱火で12分ほど煮る。柔らかくなったら[3]をもどし入れ、「ガーリックバター炒め」を加えてとろりとするまでからめる。ブロッコリーを加えてざっと混ぜ、器に盛る。



Yes! YAOKO  
キャベツの  
ガーリックバター炒め



## 鮭の じゃがバター煮



ラムとアボカドの  
わさびあえ

マリネしたラム肉は、臭みがなくジューシー。  
わさびをきかせた玉ねぎドレッシングであえます。

1人分 302 kcal 塩分 1.4g 20分

\* 材料(4人分)

(肉を漬ける時間は除く)

ラム肉(ステーキ用) …… 300g	酢、しょうゆ …… 各大さじ1
A 酒、オリーブ油、しょうゆ …… 各大さじ1	B 練りわさび …… 小さじ2
砂糖、かたくり粉 …… 各小さじ1	砂糖、オリーブ油 …… 各小さじ1
アボカド …… 1個	クレソン …… 1束
玉ねぎ …… 1/4個	オリーブ油 レモン

\* 作り方

- 1 ポウルに[A]を合わせ、ラム肉を入れて20分ほど漬ける。アボカドは角切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにしてポウルに入れ、[B]を加えてドレッシングを作る。
- 3 フライパンにオリーブ油少々を熱し、[1]のラム肉の漬け汁をきって入れ、両面をこんがり焼く。とり出して少し休ませ、ひと口大に切る。
- 4 [2]に[3]とアボカドを加えてあえる。
- 5 器にクレソンのざく切りを敷き、[4]を盛る。レモンのくし形切りを添え、絞っていただく。

定番の中国風おかずにチーズをプラス。  
まろやかな風味に仕上がります。

1人分 335 kcal 塩分 1.2g 20分

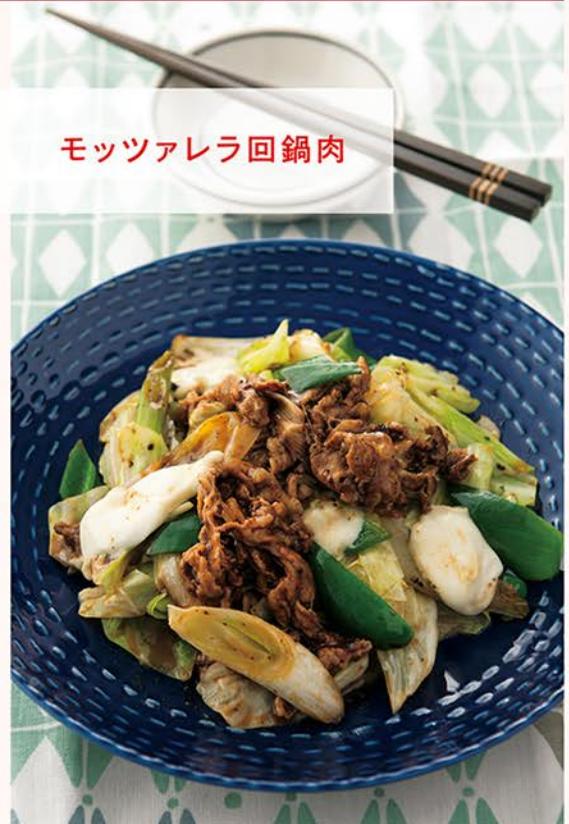
\* 材料(4人分)

豚肉(切り落とし) …… 200g	ピーマン …… 2個
モッツアレラチーズ …… 1パック	AJINOMOTO「Cook Do 回鍋肉用 3~4人前」 …… 1箱
キャベツ …… 1/4個	サラダ油
長ねぎ …… 1/2本	

\* 作り方

- 1 豚肉は食べやすく切る。チーズは半月切りにする。キャベツはざく切り、ねぎは1cm幅の斜め切り、ピーマンはひと口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱してキャベツとピーマンを炒め、とり出す。
- 3 [2]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、豚肉とねぎを炒める。肉の色が変わったら、火を止めて「Cook Do」を加え、中火にかけて炒め合わせる。
- 4 [2]をもどし入れて炒め合わせ、チーズを加えてさっと炒め、器に盛る。

モッツアレラ回鍋肉



イタリアンな  
いかの詰め焼き



いかに豆腐+ツナ+チーズを詰めて蒸し焼きに。  
いかのうまみとチーズのコクがベストマッチ!

1人分 359kcal 塩分 3.2g 25分

\* 材料(4人分)

すめいか・・・2はい	玉ねぎ(みじん切り)	トマト水煮(ホール)
もめん豆腐・・・1/2丁	・・・1/2個分	・・・1缶
プロセスチーズ・・・4個	にんにく(みじん切り)	塩 粗びき黒こしょう
ツナ・・・1缶	・・・1片分	オリーブ油 顆粒コンソメ バジル(あれば)

\* 作り方

- 1 いかはわたと軟骨を除き、胴は内側を洗って水気を拭く。足は1cm長さに切る。
- 2 豆腐は水きりする。チーズは角切りにする。
- 3 ボウルに[1]の足、[2]、缶汁をきったツナ、塩と粗びき黒こしょう各少々を合わせて混ぜ、[1]の胴に詰めて楊枝で止める。
- 4 フライパンにクッキングシートを敷いて[3]を並べ、ふたをして弱火にかけ、10分ほど蒸し焼きにする。粗熱がとれたら輪切りにする。
- 5 オリーブ油大さじ1で玉ねぎとにんにくを炒め、トマト水煮、顆粒コンソメ小さじ1を加えて煮、塩と粗びき黒こしょうで調味する。器に適量敷いて[4]を盛り、バジルの葉を飾る。

※トマトソースは市販のものを使っても。

※いかは破裂しやすいので、必ずふたをして蒸し焼きにします。

餃子の皮で作る、人気のラビオリ。  
ソースはポタージュの素でお手軽に。

1人分 384kcal 塩分 2.1g 25分

\* 材料(4人分)

餃子の皮・・・1袋	Yes!YAOKO「ポタージュ」
合いびき肉・・・200g	・・・4袋
卵・・・1個	パセリ・・・適量
ピザ用チーズ・・・50g	塩 こしょう
牛乳・・・350ml	

\* 作り方

- 1 餃子の皮は半分に切る。
- 2 ひき肉、卵、チーズ、塩とこしょう各少々を練り混ぜる。[1]に等分にのせ、皮の縁に水をつけて半分に折り、周囲をフォークで押さえてくっつける。
- 3 鍋に牛乳を入れて火にかけ、「ポタージュ」を加えて3分ほど、混ぜながらのばし、トロミをつける。
- 4 たっぶりの湯に塩少々を加えて[2]をゆで、器に盛って[3]をかける。パセリのみじん切りを散らす。



ラビオリ風  
クリームソース



## たらポテボール



相性のよいたらとじゃがいものコロッケ。  
小さく丸めてピックを刺し、ピンチョス風に。

1人分 335kcal 塩分 2.5g 30分

### \* 材料(4人分)

生たら……………2切れ	A	S&B「マジックソルト」……………小さじ1
じゃがいも……………2個		マヨネーズ……………大さじ4
アンチョビー……………1缶(45g)		イタリアンパセリ……………適量
		白ワイン 卵 パン粉
		揚げ油

### \* 作り方

- 1 たらは耐熱皿に入れ、白ワイン大さじ1をふってラップをし、500Wの電子レンジで3～4分加熱する。骨と皮を除いてほぐす。
- 2 じゃがいもは洗ってラップで包み、500Wの電子レンジで7～8分加熱し、皮をむいてつぶす。刻んだアンチョビーと[A]を混ぜ、[1]を加えて混ぜ、ひと口大に丸める。
- 3 [2]にとき卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の揚げ油でカラリと揚げる。器に盛り、ピックを刺してイタリアンパセリの葉を散らす。



## COOKING support 1511 おすすめメニュー

フルーティなりんごと玉ねぎのソースが  
合鴨肉のうまみを引き立てます。

1人分 304kcal 塩分 1.8g 25分

### \* 材料(4人分)

合鴨肉……………1枚	A	水……………1カップ
りんご……………1/2個		しょうゆ……………大さじ2
玉ねぎ……………1/2個		塩……………小さじ1/4
にんにく……………1片		こしょう……………少々
		ペビーリーフ……………1袋
		塩 こしょう サラダ油 砂糖

### \* 作り方

- 1 合鴨肉は塩とこしょう各少々をする。
- 2 りんごは皮と芯を除き、大きめの角切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- 3 フライパンにサラダ油少々を熱し、[1]を皮目を下にして入れ、弱火で4分、出てくる脂をかけながら焼く。返してさらに4分ほど焼く。とり出してアルミ箔に包み、休ませる。
- 4 [3]のフライパンに[2]と砂糖大さじ2を入れて炒め、しんなりしてきたら[A]を加えてざっと混ぜ、強火にして煮汁が少し残るくらいまで煮つめる。
- 5 [3]を薄く切って器に盛り、[4]をかける。ペビーリーフを添える。



## 合鴨のソテー りんごソースかけ



豚しゃぶ肉の  
野菜巻きゆず塩鍋

豚肉で野菜を巻き、ゆず塩だしでいただきます。  
野菜たっぷりがうれしいヘルシー鍋です。

1人分 249kcal 塩分 2.2g 20分

\* 材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・400g  
水菜・・・・・・・・・・・・・・1束  
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1個  
にんじん・・・・・・・・・・・・・・1/2本  
大根・・・・・・・・・・・・・・1/3本  
ゆず・・・・・・・・・・・・・・適量

水・・・・・・・・・・・・・・5カップ  
鶏ガラスープの素  
A・・・・・・・・・・・・・・大さじ3~4  
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ2  
ゆずこしょう・・・・・・適量

\* 作り方

- 1 水菜は5cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんと大根は5cm長さのせん切りにする。
- 2 ゆずは皮をそぎ、果汁を絞る。
- 3 [1]を適量ずつ豚肉で巻いて器に盛り、ゆずの皮適量を散らす。
- 4 土鍋に[A]と、ゆずの皮2~3枚、果汁を合わせて火にかけ、煮たったら[3]をくぐらせ、火を通していただく。

※豚肉にしっかりと火を通していただきます。

大和いもの自然なトロミが、やさしい味わい。  
寒い日にうれしい、あったかシチューです。

\* 材料(4人分)

1人分 213kcal 塩分 1.7g 25分

鶏手羽元・・・・・・・・・・・・8本  
大和いも・・・・・・・・・・・・100g  
白菜・・・・・・・・・・・・・・2~3枚  
にんじん・・・・・・・・・・・・1/2本  
長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1本  
ブロッコリー・・・・・・・・・・1/2株

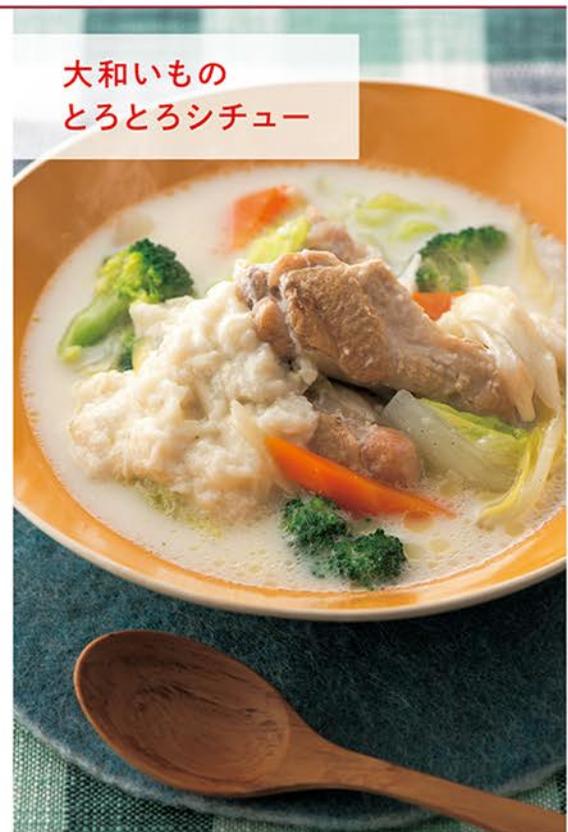
A 水・・・・・・・・・・・・・・2カップ  
固形コンソメ・・・・・・・・2個  
牛乳・・・・・・・・・・・・・・1カップ  
塩 こしょう サラダ油

\* 作り方

- 1 手羽元は塩とこしょう各少々をする。大和いもはすりおろす。
- 2 白菜は2cm幅、5cm長さのたんざく切りにする。にんじんは縦半分の斜め5mm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 鍋にサラダ油少々を熱して手羽元をこんがり焼き、[A]、白菜、にんじんを加えて弱火で5分煮る。残りの[2]、牛乳、大和いもを加えて混ぜ、煮たったらさらに4分煮る。



Yes! YAOKO  
那須牛乳



大和いもの  
とろとろシチュー

まろやかな味わいで人気のごま豆乳鍋。  
ズはマロニーを加えて、さっぱりと。

\* 材料 (4人分)

1人分 638 kcal 塩分 3.2g 25分

「お鍋用具セット」

- |                  |   |
|------------------|---|
| (3~4人分).....1パック | 豆苗.....1袋                                 |
| 白菜.....4枚        | もめん豆腐.....1丁                              |
| 長ねぎ.....2本       | ミツカン「ズまで美味しい<br>ごま豆乳鍋つゆ ストレート」<br>.....1袋 |
| えのきたけ.....1袋     | マロニー、すり白ごま、ラー油<br>.....各適量                |
| しめじ.....1パック     |   |
| にんじん.....適量      |   |

\* 作り方

- 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。えのきたけは根元を落とし、半分に切ってほぐす。しめじは石づきを除き、ほぐす。
- にんじんは輪切りにして型抜きし、ゆでる。豆苗は根元を落とす。豆腐は食べやすく切る。
- 土鍋に「ごま豆乳鍋つゆ」を入れて煮たて、[1]を加えて煮る。煮たてきたら「お鍋用具セット」を加えて煮、[2]を加えて煮えたものからいただく。
- 鍋のズにマロニーをそのまま加え、好みてごまとラー油をふっていたかく。



ミツカン  
ズまで美味しい  
ごま豆乳鍋つゆ  
ストレート



ズまでヘルシー！  
野菜たっぷりごま豆乳鍋



脂ののった旬のぶりが主役。コクのある  
オイスターソースベースの鍋つゆで、箸がすすみます。

\* 材料 (4人分)

1人分 403 kcal 塩分 3.9g 25分

- |              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| ぶり.....3切れ   | 水.....5カップ                  |
| 白菜.....4枚    | しょうゆ、鶏ガラスープの素<br>.....各大さじ2 |
| 長ねぎ.....1本   | A オイスターソース.....大さじ3         |
| 生しいたけ.....6枚 | 酒.....1/2カップ                |
| しめじ.....1パック | ごま油.....適量                  |
| はるさめ.....50g | しょうゆ 酒 小麦粉 サラダ油             |

\* 作り方

- ぶりは骨があれば除き、しょうゆと酒各大さじ1をからめる。
- 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。しいたけは石づきを除いて半分に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。はるさめは熱湯でもどし、食べやすく切る。
- [1]のぶりの汁気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、こんがり焼く。
- 土鍋に[A]を合わせて煮たて、[2]を加えて煮る。柔らかくなったら[3]を加えてさっと煮、ごま油を回しかけていただく。



Yes! YAOKO  
一番搾り純正ごま油



ぶりの中華鍋



## 塩で差がつく！ 下ごしらえ <sup>part</sup> 1

素材のモチ味を生かす下ごしらえには、塩が欠かせません。

塩には「水気をとる」「臭みをとる」「雑味をとる」  
「汚れをとる」など、さまざまな働きがあります。

塩を上手に使えば、料理のおいしさが断然違います！

### 里いも

塩もみすることでぬめりが  
ほどよくとれ、  
味がしみやすく  
なります。



●塩をふってもむ 1  
皮をむいた里いもを  
ボウルに入れて塩をふり、  
手でよくもみます。



●ぬめりを洗い流す 2  
白いぬめりが出てくるまで  
よくもみこんだら、流水で  
洗い流して水気をきります。



●塩をまぶす 1  
皮をむいて食べやすく切り、  
塩をふってよく混ぜ、小皿などの  
重石をのせてしばらくおきます。



●水気を絞る 2  
しんなりして水気が出たら、  
両手で包むようにして  
絞ります。



### かぶ

塩もみすることで  
余分な水分が抜けて、  
しなやかな  
歯ざわりになります。

### かき

塩をまぶして  
洗い流すことで、  
表面のぬめりや  
汚れがとれます。



●塩をまぶして洗う 1  
かきをボウルに入れて  
塩をふり、  
広げた指で全体を  
かき混ぜるようにしながら  
やさしく洗います。



●水で洗い流す 2  
たっぷりの水を注ぎ、  
洗って汚れた水を捨てます。  
再び塩をまぶして洗うのを  
2~3回繰り返して、  
最後に水で洗います。

### さば

塩をふって水気を  
出すことで生臭みが  
とれて身が締まり、  
塩味もなじみます。



●両面に塩をふる 1  
皮目に浅く切り目を入れ、  
まんべんなく塩をふります。  
身にも均等に塩をふり、  
そのまま  
20分ほどおきます。



●水気を拭く 2  
出てきた水気は  
臭みの成分を  
含んでいるので  
ペーパーでしっかり  
拭きとります。

今が

十一月 霜月

旬!



かに

主流は首の部分が淡い緑色の青首大根で、淡泊でクセのない風味が特徴。

生食、煮もの、漬けものなどどんな料理にも合います。

上部が甘く、下にいくほど

辛味が強くなります。

葉に近い部分はおろしやサラダに、柔らかい中央部分はおでんや

ふろふきなど煮ものに、

先端部分は薬味にと、料理によって

使い分けましょう。

ビタミンCや

消化酵素を含み

葉にはβ-カロテンや

カルシウムが豊富です。

大根



代表的なのはずわいがにで、「松葉がに」

「越前がに」の名でも知られています。

近年、ロシアなどからの輸入ものが増え、

以前よりは手が届きやすい食材となりました。

ゆでてポン酢しょうゆでいただくほか、

鍋ものやみそ汁、あえものや炒めものに。

濃厚な「かにみそ」は

そのまま酒肴にしたり、

身をあえた「ともあえ」も

おいしいものです。

ずわいがにより手ごろな

紅ずわいがにや、

太い足が特徴のたらばがにも冬が旬です。

れんこん



空気が通る穴があいていることから

「見通しがよい」縁起ものの野菜として

おせち料理などお祝いの膳には欠かせません。

秋の新れんこんはサクサクとした

歯ざわりですが、冬が近づくと粘りが出て

ホクホクとした食感に変わります。

少し大きめに切って

味を含めながらじっくり煮こむと

れんこん本来の味が引き出されて美味です。

アクが強く、変色しやすいので薄く皮をむいて、

切ったらすぐに水にさらします。

おいさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品



**Yes!**  
YAOKO



冷凍食品

## ハンバーグセット

### 『デミグラスソースハンバーグ』

- ふっくらジューシーなハンバーグに、赤ワインを醸成に使用したデミグラスソースをかけました。洋食屋さんでおなじみの定番メニューが、手軽に楽しめます。
- つけ合わせのペンネは、濃厚なチーズソースであえて、満足な食べごたえに仕上げました。
- ブロッコリーとコーンをプラス、栄養バランスと、彩りを考慮しました。

2種の人気ソースで仕上げたハンバーグに  
パスタと野菜をつけ合わせました。  
時間がないときでも、  
コレでバランスのよい食卓が整う  
働くママのお助けアイテムです。

### 『完熟トマトソースハンバーグ』

- ふっくらジューシーなハンバーグに、完熟トマトのソースをかけました。
- ゴーダ&モzzarellaチーズをトッピングして、まろやかでコクのある味わいに。トマトソースと相性のよい、なすのフライを添えました。
- つけ合わせのフジリは、ペペロンチーノソースであえて、ベーコンとブロッコリーをトッピング。ほうれんそうで彩りを添えました。

**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 埼玉県川越市船田本町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)