

COOKING support

クッキングサポート Vol.105

2015
DECEMBER 12



特集

持ち寄りで
パーティしよう!

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12月

YAOKO
MARKETPLACE

特集

持ち寄りでパーティしよう!

今年のクリスマスや忘年会、持ち寄りパーティはいかが?
さてもおいしく、食べやすいメニューを選び、
分担を決めて準備しましょう。
訪問先のお宅になるべく負担を
かけない工夫も大切。
みんなで楽しくおいしい
時間を共有しましょう。



絶対おいしいリッチメニュー

パーティメニューの王道を行く3アイテムを集めました。
繰り返し作りたくなる美味メニューです。

b



a

料理と指導



阪下千恵
／料理研究家

ていねいでわかりやすい
レシピと、ほっとする味わいの料理が好評。「持ち
寄りメニュー」はお手のもので、『とておきのお
持ちよりレシピ』に続いて『決定版お持ちよりレ
シピ』を上梓。

a * フライパンローストビーフ

パーティの主役は、やっぱりこれ！手軽にできるのに見た目は断然豪華です。

*** 材料(6~7人分)**

牛もも肉(またはロース肉・かたまり)
… 500g×2本

A 塩、粗びき黒こしょう
… 各小さじ2

おろしエヌギ … 1/4個分
おろしにんにく … 小さじ1/2

B 白ワイン … 1カップ
水 … 1/2カップ

C しょうゆ … 大さじ1
フレンチマスタード … 小さじ1

* ゆで野菜のパセリバターあえ、
クレソン … 各適量

バター オリーブ油
かたくり粉

1人分 311kcal 塩分 2.3g

*** 作り方**

1 牛肉は[A]をもみこみ、ぴったりとラップをして室温に1時間～1時間30分おく。

2 深めのフライパンにバター15gとオリーブ油大さじ1を温め、中火で[1]を転がしながら全面をこんがり焼く。ふたをして中～弱火で、ときどき転がしながら、10～15分焼く。

3 [2]をアルミ箔に包んで粗熱がとれるまでさます。

4 [2]のフライパンで[B]とアルミ箔に残った[3]の肉汁を煮たてて[C]を加え、かたくり粉の水とを少しづつ加えながら、トロリとするまで弱火で煮る。

5 [3]を食べやすく切って器に盛り、ゆで野菜のパセリバターあえと、クレソンを添える。肉に[4]のソースをかけていただく。

* ジャガイモ2個は4～6つ割りに、カリフラワー1/3株は小分けに、にんじん2/3本は輪切りにしてゆで、ざるに上げて塩少々をふる。鍋が温いうちにバター10g、刻んだパセリ大さじ1を入れて野菜をもじり入れ、弱火で1～2分、温めながらあえる。

* 持ち寄りメモ

ローストビーフは食べやすくスライスしてから持参。ソースはそのまま出せる器に入れていくのがおすすめ。

b * シーザーサラダ

チーズソースがあとを引くおいしさ。自家製クラトンで本格的な仕上がりです。

*** 材料(5~6人分)**

レタスまたは

ロメインレタス…1/2個

ベーコン…80g

パケット…5cm

マヨネーズ…大さじ3

白ワインビネガー…大さじ2/3

オリーブ油…大さじ2/3

A おろしにんにく…小さじ1/2

アンチョビー(刻む)…30g

砂糖、塩、こしょう…各少々

粉チーズ…大さじ1

粉チーズ

*** 作り方**

1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。

2 ベーコンは1cm幅に切り、オーブントースターでこんがり焼いて、余分な脂を拭く。

3 パケットは1.5cm角に切り、オーブントースターでカリッとするまで焼く。

4 [A]をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

5 [1]～[3]を[4]であえて器に盛り、粉チーズをふる。

1人分 149kcal 塩分 1.6g

* 持ち寄りメモ

レタスは洗って水気をよく取り、ジッパーつきポリ袋に入れて持参。パケットとベーコン、ソースも別々に持参し、現地でいただく直前にあえます。

**c * ガトーショコラ**

チョコレート風味の正統派スイーツ。バットで手軽に作れます。

*** 材料(18×23×5cmの耐熱バット1台分)**

スイートショコレート…90g

無塩バター…60g

卵…3個

グラニュー糖…120g

生クリーム…大さじ2

洋酒(ブランデーなど)…小さじ1

ココアパウダー…40g

薄力粉…30g

粉糖…適量

A 生クリーム…1カップ

砂糖…大さじ1と1/2

アラザン…少々

1/8切れ 372kcal 塩分 0.1g

*** 作り方**

1 卵は卵白と卵黄に分け、卵白にグラニュー糖の半量を入れてかたく泡立てる。

2 チョコレートは刻み、バターは1cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップなしで600Wの電子レンジに約1分かけて溶かす。

3 卵黄に残りのグラニュー糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。[2]を加えて手早く混ぜ、生クリーム、洋酒、ふるったココア、薄力粉の順に加えて混ぜる。[1]の1/3量を加えて混ぜ、残りの[1]も加えて泡をつぶさないように混ぜる。

4 バットにオープン用シートを敷いて[3]を流し入れ、160度のオーブンで25～30分焼く。バットから出し、濡れ布巾をかけてさまし、食べやすく切る。

5 [4]を器に盛って粉糖をふり、[A]を7分立てにして添え、アラザンをふる。

* 持ち寄りメモ

冷蔵庫でひと晩冷やすとしっとりします。デコレーションは現地で。クリームは市販のホイップクリームを使うと手軽。





ママ友とカジュアルメニュー

女子会や子連れでも気軽に楽しめるメニューをラインナップ。
手でつまめるものなど食べやすさにも心を配った4品です。

表紙の
料理

a* フライドチキン

キング・オブ・パーティメニュー。
ハーブ&スパイスでワンランクアップ！

* 材料(5~6人分)

鶏手羽先 … 12本

A 卵 … 1個

牛乳 … 1/2カップ

おろしにんにく … 1片分

しょうゆ … 大さじ1

小麦粉 … 1カップ

塩 … 小さじ2

B オレガノ、バジル(ドライ) … 各小さじ2

パプリカパウダー、オールスパイス

… 各小さじ1

レモン … 適量

揚げ油

●パプリカパウダーはなければ入れなくてもOK。

オールスパイスは入れるとよりフライドチキンらしい味になるのでぜひ。

* 作り方

1 鶏手羽先は15ページの要領でチューリップ形にする。

2 [A]に[B]をよくもみこみ、2時間以上おく。

3 [2]に[B]をまぶし、中温の油でカリッとするまで8~10分揚げる。好みでレモンを絞っていただく。

1人分 247 kcal 塩分 2.5g

b* オムライスおにぎり

さめてもおいしいケチャップ味。卵の帯でくるりと巻いて食べやすく！

* 材料(小8個分)

ご飯 … 茶碗3杯分(約500g)

ベーコン … 3枚

ミックスベジタブル … 2/3カップ

A トマトケチャップ … 大さじ3

ウスターーソース … 大さじ2/3

卵 … 2個

B 牛乳 … 大さじ1/2

塩、こしょう … 各少々

オリーブ油 塩 こしょう

トマトケチャップ

* 作り方

1 ベーコンは1cmの色紙切りにしてオリーブ油大さじ1/2で炒め、ミックスベジタブルも加えて炒め、[A]を加えて軽く煮詰める。

2 [1]にご飯を加えて中火で炒め、塩とこしょう各少々で味を調える。

3 [2]が温かいうちに、8等分してラップでおにぎりを作る。

4 [B]を混ぜ合わせ、薄焼き卵を3枚焼く。2cm幅の帯状に切る。

5 [4]にケチャップを少し絞って[3]に巻き、再びラップで包んでなじませる。8個作る。

1人分 185 kcal 塩分 1.1g

* 持ち寄りメモ

ケチャップを隠し味にプラスすると味がしまってさめてもおいしくいただけます。薄焼き卵にケチャップを絞り、その面を内側にしておにぎりに巻きます。



c* ピンチョスベジ

身近な素材をピックで刺すだけ。

* 材料(12個分)

きゅうり … 1本

ミニトマト … 6個

うずら卵(水煮) … 6個

カマンベールチーズ、chedarチーズ、
クリームチーズ … 各適量

塩

* 作り方

1 きゅうりは1cm幅の小口切りにする。

2 ミニトマトはへたをとる。うずら卵は塩少々をふる。カマンベールチーズはくし形切り、chedarチーズは型抜き、クリームチーズは2cm角1cm厚さに切る。

3 [1]と[2]を適宜ピックに刺し合わせる。

1人分 38 kcal 塩分 0.3g

d* いちごのムースケーキ

市販のスポンジケーキにふわふわムースをのせて。

* 材料(8個分)

スポンジケーキ(市販)

… 15cm丸形1台

粉ゼラチン … 5g

いちご … 正味200g

レモン汁 … 小さじ1

砂糖 … 40g

生クリーム … 1/2カップ

ホイップクリーム、いちご、ミント … 各適量

* 作り方

1 スポンジをカップの底に敷き詰める。

2 ゼラチンは水大さじ2でふやかし、500Wの電子レンジで10~30秒加热して溶かす。

3 いちごはへたをとてミキサーに入れ、レモン汁、砂糖の半量を加えて攪拌する。[2]を加えて混ぜる。

4 生クリームに残りの砂糖を加えて六分立てにし、[3]に加えてさらに攪拌する。

5 [4]を[1]のカップに注ぎ、冷蔵庫で2時間以上冷やして固める。ホイップクリーム、いちご、ミントを飾る。

* 持ち寄りメモ

スポンジをカップの底辺よりやや大きめに型抜きして敷き詰めます。空き容器などで回すようにして少しづつ抜きます。



1人分 85 kcal 塩分 0.0g

困ったときのお助けメニュー

持ち寄りメニューに迷ったときはコレ!
万人向き、必ずおいしいって言われる4選です。



b * クラブハウスサンドイッチ

こんがり焼いたパンが香ばしい定番サンド。
ボリュームたっぷりの具がリッチです。

* 材料(4~6人分)

食パン(8枚切り) … 1斤 ローストポーク
きゅうり … 1と1/2本 (市販・薄切り) … 8枚
きゅうりのピクルス … 4本 バター マヨネーズ
粒マスタード
グリーンオリーブ

* 作り方

- 1 パンはこんがり焼き、2枚ひと組にして、内側になる面の片面にバター、もう片面にマヨネーズを塗る。
- 2 きゅうりとピクルスは薄切りにする。
- 3 [1]にきゅうり、ローストポークの順にのせて粒マスタードを塗り、ピクルスをのせて、もう1枚ではさむ。ラップをして冷蔵庫でしばらくなじませ、食べやすく切り分ける。
- 4 ピックで刺して器に盛り合わせ、オリーブを添える。

1人分 327kcal 塩分 1.6g

a * スティックおにぎり

今、トレンドな細巻きおにぎり。
小さなお口でもこれならパクリ!

* 材 料(8本分)

ご飯 … 550~600g (茶碗約4杯分)
A ブラックオリーブ (種なし) … 6粒
バジルの葉 … 6枚
きゅうり … 1本
スマートサーモン … 8枚
ゆでえび … 6尾
アボカド … 1/2個
塩 マヨネーズ レモン汁

* 作り方

- [A]のオリーブは刻み、バジルは刻んで水にさっとさらし、水気を絞る。ご飯の半量に混ぜる。4等分し、ラップに包んで細長く形を整える。
- きゅうりはピーラーで薄く4枚スライスする。
- [1]に塩少々をふってスマートサーモン2枚を巻き、[2]を巻きつける。4本作る。
- 残りのご飯を4等分し、ラップに包んで細長く形を整える。塩少々をふってマヨネーズ少々を絞る。
- えびは厚みを半分にし、アボカドはいちょう切りにしてレモン汁少々をふる。[4]に交互にのせ、ラップで包んでなじませる。4本作る。

2本分 408kcal 塩分 3.3g

スティックおにぎりの
具やトッピングは、
生ハム、薄焼き卵、
ご飯はふりかけや鮭フレークを
混ぜたり好みで。

* 持ち寄りメモ

ラップやワックスペーパーで包んで持参するとくずれにくく、乾燥も防ぐことができます。紙ナプキンやおしぶりもぜひ用意しましょう。





ハンバーグだねをつける棒は、アイスクリームやアイスキャンディーの棒を利用。100円ショップなどで手に入ります。

C * つくね風ミニハンバーグ

人気のハンバーグを鶏つくね風に。ソースを敷いた容器に入れて持参。



* 材 料 (15本分)

合びき肉	… 500g	トマトケチャップ	… 2/3カップ	
玉ねぎ	… 1/2個	ウスターーソース	… 大さじ3	
A	パン粉	… 1カップ強	水	… 1/2カップ
卵	… 2個	かたくり粉	… 小さじ1	
塩	… 小さじ1/2	パセリ	… 適量	
こしょう、ナツメグ	… 各少々	オリーブ油		

* 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、オリーブ油大さじ1/2を混ぜてラップなしで600Wの電子レンジで約1分加熱する(またはフライパンで炒める)。
- ポウルにひき肉と[A]を合わせて練り混ぜ、[1]も加えてよく混ぜ、小さめの小判形にまとめながら、棒に貼りつけて形を整える。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して[2]を並べ入れ、ふたをして中火で両面を焼き、ふたをして弱火で約8分焼いてとり出す。
- [3]のフライパンの余分な脂を拭きとり、混ぜ合わせた[B]を加えて中～弱火で煮たてる。
- 深めの容器に[4]を入れ、[3]を立てて並べ入れる。パセリをあしらう。

1本分 123kcal 塩分 0.9g

表紙の
料理

d * 杏仁豆腐

やわやわ食感がやみつきになるスイーツ。
フレッシュフルーツのソースがスペシャル!

* 材 料 (6～8個分)

A 粉ゼラチン	… 10g	砂糖	… 100g
水	… 大さじ4	水	… 1/2カップ
杏仁霜	… 大さじ3	レモン汁	… 大さじ1
B 牛乳	… 3カップ	カットフルーツ	(いちご、パインアップル、キウイフルーツ、オレンジ、ブルーベリーなど)
砂糖	… 90g	… 適量	
生クリーム	… 1/2カップ		

C

砂糖…100g
水…1/2カップ
レモン汁…大さじ1
カットフルーツ
(いちご、パインアップル、
キウイフルーツ、オレンジ、
ブルーベリーなど)
… 適量

* 作り方

- [A]のゼラチンは水でふやかしておく。
- 鍋に[B]の杏仁霜を入れ、牛乳を少しづつ加えてダメにならないように溶かし、砂糖を加えて混ぜる。
- [2]を弱火にかけて沸騰させないように温め、火から下ろして[1]と生クリームを加え、溶かす。氷水にてて混ぜながら冷やし、トロミがついてきたら器に流し入れ、冷蔵庫で固まるまでしっかり冷やす。
- 小鍋に[C]の砂糖と水を入れ、煮たてで溶かし、完全にさめたらレモン汁を加え混ぜる。フルーツを刻んで混ぜる。
- 現地で[3]に[4]をかけていただく。

1個分 225kcal 塩分 0.1g



持ち寄りメモ

フルーツソラップは密閉できるびんなどに別に入れ、スプーンなども持参するとよいでしょう。



楽しいイベントが多い12月。毎日のおかずからおもてなしメニューまで、幅広くお届けします。

COOKING
support 1512 おすすめメニュー

もちもちのだんごが美味！

ほっとする味わいの和風おかずです。

* 材 料(4人分)

1人分 177 kcal 塩分 1.4g 25分

れんこん 250g

かぶ 2個

小ねぎ 適量

A 塩 小さじ1/2

小麦粉 大さじ4

だし汁 1カップ

しょうゆ、みりん 各大さじ1

酒 小さじ1

小麦粉 かたくり粉

揚げ油

* 作り方

1 れんこんは皮をむき、すりおろす。

2 小ねぎ2~3本は小口切りにして[1]に混ぜる。[A]も加えて混ぜ、8等分に丸めて小麦粉を薄くまぶす。

3 かぶは茎を2cm残して皮をむき、8等分に切る。小麦粉を薄くまぶす。

4 鍋に[B]を合わせて煮たて、水ときかたくり粉適量でトロミをつける。

5 170度の揚げ油で[2]を3分揚げ、[3]も色よく揚げる。器に盛り合わせて[4]をかけ、小ねぎ適量をあしらう。

※[2]のたねがゆるければ、小麦粉を適量足してください。[B]は希釈した麺つゆでも。

COOKING
support 1512 おすすめメニュー洋風南蛮漬けを豚肉でアレンジ。
さわやかな酸味が食欲を誘います。

1人分 428 kcal 塩分 0.9g 25分

* 材 料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用) 4枚

玉ねぎ 1/2個

にんじん 100g

ににく 好みの量

白ワイン、酢、水

A 各1/2カップ

砂糖 大さじ3

塩、こしょう 各少々

パセリ 適量

オリーブ油 塩 こしょう

小麦粉 揚げ油

* 作り方

1 玉ねぎは薄切り、にんじんは5cm長さのせん切りにする。

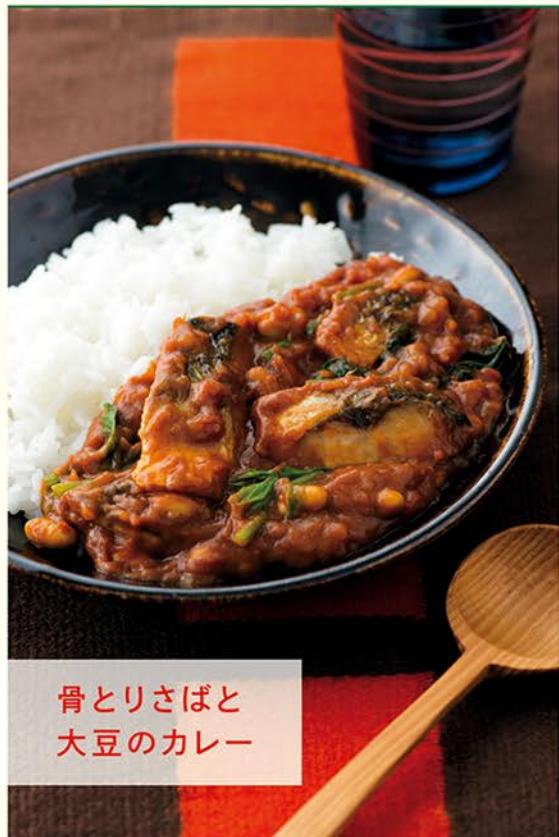
2 ににくは薄切りにする。

3 フライパンにオリーブ油大さじ3とににくを熱し、香りが立ったら[1]を炒める。しなりとしたら[A]を加えて煮たたせ、バットなどに移す。

4 豚肉は1cm厚さのそぎ切りにし、塩とこしょう各少々をして小麦粉を薄くまぶす。170~180度の揚げ油で揚げ、油を軽くって熱いうちに[3]に漬ける。

5 器に[4]を盛り、パセリのみじん切りを散らす。

豚肉の
エスカベーシュ



骨とりさばと 大豆のカレー

シンプルな味つけが、豚肉のうま味を引き立てます。おつまみにもぴったり！

1人分 641kcal 塩分 2.2g 45分

* 材料(4人分)

豚バラ肉(かたまり)または 豚スペアリブ	600~800g
A 水	4カップ
A 酒	1カップ
赤唐辛子	1本
みそ	大さじ6

* 作り方

- 1 豚肉は3cm厚さに切る。
- 2 鍋に[A]を合わせて煮たて、豚肉と赤唐辛子を入れる。アケをとりながら弱めの中火で30分煮る。
- 3 [2]の汁を豚肉が浸るくらいになるまで捨て、みそをとき入れて弱火で10分煮る。

栄養満点のさばと、たっぷりの野菜を組み合わせたヘルシーカレー。大豆の食感もアクセントです。

* 材料(4人分)

1人分 749kcal 塩分 4.6g 20分

骨とりさば	2枚
Yes! YAOKO「だいす水煮」	1袋
玉ねぎ	1個
ほうれんそう	1/2束
トマト水煮	1缶

star select「食塩無添加野菜ジュース」	1カップ
A 水	1~1と1/2カップ
トマトケチャップ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
カレールウ	1/2箱
ご飯	4人分
サラダ油	

* 作り方

- 1 さばはひと口大に切る。玉ねぎはみじん切り、ほうれんさんはゆでてざく切りにする。
- 2 サラダ油少々を熱してさばを焼き、とり出す。
- 3 サラダ油大さじ1を足して玉ねぎを炒め、「だいす水煮」も加えて炒め合わせる。[A]を加え、煮たらトマト水煮を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 火を止めてルウを溶かし、ほうれんそうと[2]を加えて5分ほど煮る。
- 5 器にご飯を盛って[4]をかける。



豚バラ肉の みそ煮

マスタードバターのステーキライス



関西で有名な「ポールウインナー」。豚、羊、牛肉を使用した、うまみたっぷりのソーセージです。

1人分 286 kcal 塩分 1.9g 20分

* 材料(4人分)

伊藤ハム「ポールウインナーソーセージ」…4本
Yes! YAOKO「しなやかな弾力ちくわ」…8本
小麦粉 卵 パン粉 サラダ油

* 作り方

- 1 「ポールウインナー」は長さ半分に切り、ちくわの穴に詰める。長さを4等分に切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を1cm高さまで入れて熱し、[1]を転がしながら揚げ焼きにする。



伊藤ハム
ポールウインナーソーセージ

コクのあるソースが決め手。サフランライスや野菜と盛りつけて、カフェ風ワンプレートに。

* 材料(4人分)

1人分 695 kcal 塩分 1.7g 20分
(肉を室温にもどす時間は除く)

牛肉(ステーキ用) ……	4枚	米 ……	2合
A 酒、しょうゆ、みりん ……	各大さじ1	サフラン ……	ひとつまみ
水 ……	大さじ2	ベビーリーフ、ミニトマト ……	各適量
B 粒マスタード…小さじ2		Yes! YAOKO「味付塩こしょう」	
バター ……	10g	サラダ油	かたくり粉 塩

* 作り方

- 1 牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出し、室温にもどす。「味付塩こしょう」少々をし、サラダ油適量を熱したフライパンで好みの加減に焼き、とり出す。
- 2 [1]のフライパンに[A]を入れて煮たて、かたくり粉小さじ1を倍量の水でといて加え、トロミをつける。火を止めて[B]を加え、バターを溶かす。
- 3 米はとぎ、炊飯器に入れて普通に水加減し、サフランと塩少々を加えて軽く混ぜ、普通に炊く。
- 4 器に食べやすく切った[1]、[3]、ベビーリーフとミニトマトを盛り合わせ、肉に[2]をかける。



Yes! YAOKO
味付塩こしょう

ポールウインナーのちくわ揚げ



コーンクリーム リゾット



まろやかな味わいが人気のリゾット。
コーンスープの素を使って手軽に作ります。

* 材料(2人分)

米	120g	1人分 479 kcal	塩分 1.7g	30分
鶏もも肉	100g			
マッシュルーム	2個			
にんにく	1片			
A Yes! YAOKO「コーンスープポタージュ」	2袋	B ビザ用チーズ	大さじ3	
水	2カップ	塩	少々	
		パセリ	適量	
		オリーブ油		
		粗びき黒こしょう		

* 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切る。マッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 [A]のコーンスープは水でよくといておく。
- 3 オリーブ油大さじ1を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら鶏肉を加えて炒める。肉の色が変わったら米を加えて炒め、米が透き通ってきたら、[2]を3~4回に分けて加え、そのつど混ぜて、15分ほど煮る。
- 4 [3]にマッシュルームを加えて2~3分煮、[B]を加えて混ぜる。器に盛り、パセリのみじん切りを散らしてこしょう少々をふる。



Yes! YAOKO
コーンスープ
ポタージュ

COOKING support 1512 おすすめメニュー

パーティにもおすすめの、じゃがいもの冷製スープ。
温めてもおいしくいただけます。

1人分 227 kcal 塩分 2.3g 20分

(さます時間は除く)

* 材料(4人分)

じゃがいも	400g
牛乳	4カップ
顆粒コンソメ	小さじ2
A 塩	小さじ1
バター	8g
おろしにんにく	少々
パセリ	適量

* 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて半分に切り、ラップをして500Wの電子レンジで10分ほど加熱する。マッシャーなどでつぶし、ざるなどで裏ごしする。
 - 2 鍋に[1]と[A]を入れて中火で温め、粗熱をとってます。
 - 3 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。
- ※ミキサーがあれば、レンジ加熱したじゃがいもと、温めて粗熱をとった[A]を攪拌して作っても。



簡単ビシソワーズ





鶏ひき野菜のラザニア風



ラザニアをゆでる手間いらず。「生つみれ」と餃子の皮で手軽にできる、人気メニューです。

* 材料(4人分)

1人分 376 kcal 塩分 2.5g 40分

YAOKO「国産香味どり

生つみれ	200g	トマト水煮	1缶
玉ねぎ	2個	餃子の皮	20枚
なす	2本	ピザ用チーズ	適量
ブロッコリー	1/2株	オリーブ油	顆粒コンソメ
にんにく	1片	塩	こしょう
			バジルの葉 (あれば)

* 作り方

- 玉ねぎ、なす、ブロッコリーは5mm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- オリーブ油大さじ1を熱してにんにくを炒め、香りが立ったら残りの[1]と「生つみれ」を炒める。
トマト水煮、顆粒コンソメ大さじ1を加えて混ぜながら汁気が少なくなるまで煮つめ、塩とこしょう各少々で味を調える。
- 耐熱皿に[2]、餃子の皮、チーズを1/3量ずつ重ね入れる。アルミ箔をかけてオーブントースターで10~15分加熱し、アルミ箔をとって焼き目がつくまで焼く。
バジルを添える。



プリマリオ 完熟カットトマト

あっさりしているながらコクがある、すき焼き味のしゃぶしゃぶ。〆は、うどんがおすすめです。

1人分 540 kcal 塩分 4.8g 10分

* 材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	400g	えのきたけ	1袋
白菜	1/8株	ミツカン「〆まで美味しい	
玉ねぎ	1個	すきしゃぶつゆ	1袋
にんじん	1/3本	卵	4個

冷凍うどん 2玉

* 作り方

- 白菜は葉は食べやすく切り、茎はたんざく切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。にんじんはピーラーで薄く削る。えのきたけは根元を落としてほぐす。
- 鍋に「すきしゃぶつゆ」と水3カップを合わせて煮たてる。豚肉と[1]をくぐらせて火を通し、好みで卵につけていただく。
- 鍋の〆は、残った煮汁にうどんを加え、煮ていただく。

※好みで、ピーラーで薄く削ったごぼうを加えてもおいしくいただけます。



甘辛味の煮豚に、さっぱりとしたソースをかけて。煮汁がしみた根菜も美味です。

煮豚のマヨレモンソース

* 材料(4人分)

豚バラ肉(かたまり)	400~600g	1本
モランボン「角煮のたれ」または「煮豚のたれ」	1パック	2個
大根	1/3本	1/3本
A マヨネーズ	大さじ4	大さじ4
レモン汁	大さじ2	
サラダ油			

* 作り方

- 1 大根とにんじんは乱切りにする。
 - 2 パプリカは粗みじん切り、ねぎはみじん切りにし、[A]を混ぜる。
 - 3 鍋にサラダ油少々を熱して豚肉の表面をこんがりと焼き、あいたところで[1]も焼く。浸るくらいの水(3カップ程度)と「角煮のたれ」を加え、煮たたら落としぶたをして弱火で40分ほど煮る。
 - 4 [3]の豚肉と野菜をとり出して煮汁を煮つめ、豚肉をもどし入れてからめる。
 - 5 [4]の豚肉を薄く切り、野菜と器に盛り合わせる。豚肉に[2]をかける。
- ※ [2]のマヨレモンソースは、魚のソテーなどにもおすすめです。粗びき黒こしょうを加えても。



Yes! YAOKO
マヨネーズ



脂ののった合鴨肉と、こんがり焼きつけたねぎは相性抜群。年越しそばにもおすすめです。

1人分 517 kcal 塩分 3.3 g 15分

* 材料(4人分)

Yes! YAOKO「信州生そば」	4人分	
合鴨肉(薄切り)	200g	
ねぎ	2本	
A だし汁	3カップ	
酒、みりん	各大さじ6	
しょうゆ	大さじ8	
刻みのり、七味唐辛子	各適量	
サラダ油			

* 作り方

- 1 合鴨肉は半分のそぎ切りにし、ねぎは3cm長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油少々を熱して[1]をこんがりと焼き、[A]を加えて煮たたせ、火を止める。
- 3 そばは表示通りにゆで、流水で洗って水をきり、器に盛ってのりをのせる。[2]を器に盛って添え、好みで七味唐辛子をふり、そばをつけていただく。



Yes! YAOKO
信州生そば



南蛮つけそば

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。

から揚げ用の鶏のチューリップを作ろう

子どもから大人まで
大人気のから揚げ。
おそうざい売場の
揚げたても魅力ですが、
自分で作ればもっとおいしい！



せっかく手作りするのなら、
あの、チューリップに
チャレンジしてみましょう。
お手ごろ価格の鶏手羽先があの形に変身！
飾りもあわせてご紹介します。

チューリップを作る



鶏手羽先の両端を持ち、
中央を反らせるように折る。



2本の骨の関節の間に
包丁で切り目を入れる



切り目から
2本の骨の頭を出す。



細い骨を
外側に向かって倒す。



関節をねじるようにして
骨をはずす。



残った太い骨を持ち、
肉をひっくり返す。



最初に折った関節部分から
先を切り落とす。



骨の周りに肉を集めて
形を整える。でき上がり！

飾りを作る



紙を骨に二重に巻けるくらい
幅に切って半分に折る。



はさみで細かく
切り目を入れる。



反対側に折り返す。



端と端を合わせる。



一度くるりと巻いて
クセをつける。



骨に巻きつけ、マスキングテープ
などで留める。でき上がり！

今

が

十二月
師走

旬!



あんこう

「冬至にかぼちゃを食べると
風邪をひかない」といわれるよう、
栄養豊富なかぼちゃ。
β-カロテンやビタミンCに富む
緑黄色野菜です。
主流は西洋かぼちゃで、
ホクホクとした食感と強い甘みが特徴。
かたくて切りにくいときは電子レンジで
軽く加熱してから切るとスムーズです。
保存は種とわたをくり抜いて
ラップできっちり包み、
冷蔵庫の野菜室へ。
長期保存は加熱して
冷凍がおすすめです。

かぼちゃ



ゆずのさわやかな香気と
鮮やかな黄色は
料理の引き立て役として、
とりわけ和食には欠かせません。

ゆず



果皮をそいで煮ものや鍋に、果汁は焼きものや
汁ものの香りづけ、ポン酢にと幅広く利用できます。
冬場は室内でも1週間ほどはもちますが、
使いきれないときは皮をむき、白いわたを
ある程度そいで、ラップでぴったり包んで冷凍。
使うときに白いわたをそいで刻みます。

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



ニュージーランド産ラム肉

ヤオコーこだわりの、ニュージーランド産ラムです。

豊かな自然環境の中、
完全放牧で育てられる
ニュージーランドラムは柔らかくて
クセがなく、淡泊な味わいが特徴。
おすすめの焼き方はミディアムレア。
牛肉と同じ焼き方で
お楽しみいただけます。

●
広々とした自然の中、
完全放牧で飼育。
ストレスフリーの環境が
高い肉質を育みます。



温暖で雨の多い環境は、
羊的好物である
良質な牧草の生育に最適。
クローバーやライグラスなど、
栄養価の高い
マメ科の牧草による
飼育が可能です。

●
ニュージーランドラムは健康的な赤身肉。
柔らかでクセがなく、淡泊な味わいです。
話題のL-カルニチンやヘム鉄を多く含み、
牛や豚のロースに比べて
脂質が低く、低カロリーです。

写真提供：株式会社ビルボ

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)