

# COOKING

support



クッキングサポート Vol.106

2016  
JANUARY

1

特集

## ギャザリングで乾杯!

クッキングサポート  
今月のおすすめメニュー

12品



親しい人とおいしいものを囲んで  
楽しい時間を共有する…。  
それが「ギャザリング」。  
ギャザリングは、食を通して  
新しいコミュニケーションの形として  
今、注目を浴びつつあります。  
飲んで食べて話題をシェアして、  
仲間との絆を深めましょう。

特集

# ギャザ 乾杯!

撮影/尾田学 スタイルング/二野宮友紀子



## 1 A パプリカと赤唐辛子の サワーディップ

パンチのある辛味が後をひく!

- 1 パプリカ(赤)1個は4等分してへたと種を除き、黒くなるまでグリルで焼く。バットにとり出し、ぴったりラップをして蒸らし、水気を拭いて皮をむく。
- 2 赤唐辛子1本は種を除く。
- 3 [1]、[2]、サワークリーム100g、おろしにんにく小さじ1/4、蜂蜜小さじ2、塩ふたつまみ、こしょう少々、レモン汁小さじ1/2をフードプロセッサーにかけてなめらかにする。

## B 柿と黒豆の チーズディップ

デザート感覚のスイートディップ。

- 1 干し柿(柔らかめ)2個は種を除いてたたく。
- 2 クリームチーズ100gは練って柔らかくし、黒豆の蜜煮30g、[1]、こしょう適宜、あればメープルシロップ少々を加えてざっくりと混ぜる。

\*クラッカーや野菜スティックなど好みでつけていただきます。

## 2 いちじくとチーズの 生ハム巻き

プチプチの食感が楽しい!

- 1 ドライいちじく(ソフトタイプ)6個は半分に切る。
- 2 クリームチーズ(個包装)6個は半分に切る。
- 3 生ハム6枚は長さ半分に切り、[1]と[2]を等分に巻き、イタリアンパセリをあしらう。

## 3 オレンジ風味の オリーブ

ほんのり甘くて苦い。

- 1 オレンジ1/2個は果汁を絞り、皮はとりおく。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1、[1]の皮、にんにく1片をつぶして入れ、弱火で炒める。香りが立ったらオリーブ(ブラック・グリーン)各50gを加え、塩とこしょう少々をして弱火で10分炒め、[1]の絞り汁を加えて火を止める。

5



料理と指導  
堤人美  
/料理研究家

和洋中、エスニック、菓子などジャンルを問わず、おいしくて新しい味を追求し続ける。やわらかなお人柄の内側には、料理に対する真摯な姿勢が。近著に『自分に、大切な人に 作ってあげたくなるごはん』。

# バングで

## 乾杯!のこまごまおつまみ

まずは、手軽につまめるフィンガーフードやデリメニューで乾杯!  
のせるだけ、混ぜるだけのメニューも盛りつけ次第でおしゃれに変身します。

\*材料は作りやすい分量です。

6



4



表紙の料理

7



### 4 オイルサーディンと実山椒のカナッペ 実山椒が決め手!

- 1 バゲット1/3本は7mm厚さに8枚に切り、んにく1/2片の切り口をこすりつけ、オリーブ油大さじ1を塗る。オーブトースターでこんがり焼く。
- 2 [1]にオイルサーディンを1尾ずつのせ、実山椒の塩漬けかつくだ煮小さじ1を散らす。

### 5 しらすの アヒージョ 絶妙なうまみと塩気。

- 1 直火にかけられる容器にしらす干し75g、オリーブ油150ml、種を除いた赤唐辛子1~2本分、刻んだんにく2片分を入れ、弱めの中火で5分煮る。塩とこしょう各少々をし、みじん切りのパセリ適宜をふる。
- 2 バゲット1/3本を縦4~6つ割りにしてこんがり焼き、添える。

### 6 れんこんの 焼きみそにんにく みそにんにくがクセになる。

- 1 れんこん小1節(200g)は皮ごと乱切りにして水に5分さらし、水気をきる。
- 2 にんにく1個はアルミ箔で包み、グリルで12分ほど焼く。皮をむいてつぶし、オリーブ油大さじ2、みそ小さじ2を混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油小さじ2を熱して[1]を中火で2分焼き、返して2分30秒焼く。ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。[2]をつけていただく。

### 7 長いもとレモンの 冷製パスタ ひと口で食べやすい。

- 1 細めのパスタ60gは塩を加えた湯で3分ゆで、冷水でしめて水気を拭く。
  - 2 レモンの皮1/4個分はせん切り、長いも40gは3cm長さのせん切りにする。
  - 3 にんにく1片はみじん切りにし、オリーブ油大さじ1で弱火でこんがりするまで炒め、[1]に加える。[2]、塩小さじ1/4、こしょう適宜を加えてあえ、小分けにして盛る。
- \*好みでレモン汁をかけていただく。

## 満足感充実!のメインおかず

大皿に盛ったおかずをみんなでシェア。  
いつものお酒にちょい足しドリンクで楽しみましょ!

### 1 じゃがいものチーズグラタン

クリーミーでコクのある後ひき味!

#### \* 主材料(6~8人分)

じゃがいも … 3個  
アンチョビー … 2枚  
生クリーム … 1カップ  
おろしにんにく … 1片分  
ブルーチーズ … 50g

1人分 151kcal 塩分 0.6g

#### \* 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。
- 2 アンチョビーはちぎる。
- 3 耐熱容器にバターを薄く塗り、[1]の1/3量を入れて[2]の半量を散らし、塩小さじ1/3とこしょう少々をふる。同様に重ね、いちばん上にじゃがいもをのせる。
- 4 [3]に合わせた[A]をかけ、チーズをちぎってのせる。200度のオーブンで20~30分焼く。

### 2 チョリソーと豚肉、豆のトマト煮

スパイシーなソーセージと、もどさず使えるレンズ豆で!

#### \* 主材料(6~8人分)

豚肩ロース肉  
(かたまり) … 250g  
レンズ豆  
(または水煮大豆など) … 120g  
チョリソー … 4本  
玉ねぎ … 1/2個  
にんにく … 1片  
トマト水煮 … 1缶  
水 … 1カップ  
白ワイン … 1/4カップ  
顆粒スープの素 … 小さじ1/2  
塩 … 小さじ1/2  
ローズマリー … 1枝

1人分 206kcal 塩分 1.3g

#### \* 作り方

- 1 豚肉は2cm角に切って塩小さじ1/3、こしょう少々をふる。
- 2 レンズ豆はさっと洗って水気をきる。
- 3 玉ねぎは薄切りにする。にんにくはつぶす。
- 4 トマトはざっとつぶす。
- 5 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、[1]を中火で両面を1分30秒ずつ焼きつける。[3]を加えて炒め、ふたをして弱火で10分蒸し炒めにする。チョリソーを加えて中火でさっと炒め、[2]、[4]、[A]を加え、煮たったらふたをして30分弱火で煮る。

### 3 ポークソテー りんごのソテー添え

シンプルでダイナミックなおいしさ!

#### \* 主材料(6~8人分)

豚ロース肉(とんかつ用) … 4枚(400g)  
にんにく … 1片  
りんご(紅玉) … 2個  
バルサミコ酢 … 大さじ1  
ペビーリーフ … 1パック

1人分 169kcal 塩分 0.5g

#### \* 作り方

- 1 豚肉は筋切りし、塩小さじ1/2とこしょう少々をふる。
- 2 にんにくはつぶす。
- 3 りんごは12等分のくし形に切る。
- 4 フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、弱火で[2]を炒める。香りが立ったら[1]を加えて両面を3分ほど中火で焼く。とり出してアルミ箔で包み、10分ほどおく。
- 5 [4]のフライパンの脂を拭き、バター大さじ1を加えて[3]を入れ、しんなりするまで両面を1分ずつ炒める。透き通ってきたらグラニュー糖大さじ3をふり、焦げ色がつくまで揺すりながら2分ずつ炒め、バルサミコ酢をふる。
- 6 [4]の肉を器に盛り、[5]のりんごとペビーリーフを添える。[5]のフライパンに残ったソースをかける。



1

表紙の料理

3

## ちょい足しドリンク

ビールや焼酎など、いつものお酒にちょい足し。お酒ビギナーでも楽しんで飲めるドリンクを集めました。  
\*材料は2人分です。

### ワインにちょい足し!



#### 風邪にも効くホットなワイン ヴァンショー

小鍋に赤ワイン(甘口)2カップと砂糖大さじ3~4を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら、クローブ2個、シナモン2本、オレンジの皮1/2個分を加えて弱めの中火で6~7分煮る。

### ビールにちょい足し!



#### クリーミーな泡が魅力 レッドアイ

冷やしたトマトジュース1カップに冷たいビール1カップを注ぐ。

### 焼酎にちょい足し!



#### 韓国料理店の人気ドリンク 金魚

グラスに氷を入れ、焼酎60mlと冷やした炭酸水400mlを等分に注ぐ。青じその葉(またはきゅうりの薄切り)と赤唐辛子を浮かべる。

### ウイスキーにちょい足し!



#### ミルクィで飲みやすい カウボーイ

ウイスキー1/2カップに牛乳2カップを加え、氷を入れたグラスに注ぐ。

## 幸せな余韻…の炊きこみご飯

♪はやっぱりご飯もの。炊きこみご飯なら何人でもOK。  
炊きたてのアツアツを、そのまま食卓に出せます。



新しい味、  
おっ、

### 1 カリフラワーとベーコンのピラフ

ベーコンのうま味しみじみ。  
ホロッとくずれるカリフラワーも美味。

#### \*主材料(6~8人分)

米…3合  
カリフラワー…大1/2株  
玉ねぎ…1/2個  
にんにく…1片  
ベーコン…4枚  
顆粒スープの素…小さじ1/2  
しょうゆ…小さじ2  
A 白ワイン…大さじ3  
塩…小さじ1弱  
こしょう…適量  
ローリエ…1枚

#### \*作り方

- 1 米は洗ってざるに上げる。
- 2 カリフラワーは大きめの房に分ける。
- 3 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 4 ベーコンは5mm幅に切る。
- 5 厚手の鍋にオリーブ油大さじ1を熱して[3]を2分ほど炒め、しんなりしたら[4]を加えて炒め合わせる。  
[1]を加えてさっと炒め、[A]と水を合わせて3カップにして加え、[2]とローリエをのせてふたをし、強火にする。沸騰したら弱火にして15分炊き、ふたをしたまま10分蒸らす。
- 6 粗びき黒こしょうをふり、さっくりと混ぜて器に盛る。

1人分 270kcal 塩分 1.2g

3



2

みつ葉が香る

表紙の料理



## 2 鮭としょうがのご飯

みんなが好きな鮭がど〜ん。  
しょうがでさわやかな仕上がりに。

### \* 主材料 (6~8人分)

米 … 3合  
塩鮭(甘口) … 3切れ  
しょうが … 大1かけ  
油揚げ … 1枚  
酒 … 大さじ3  
うす口しょうゆ … 大さじ1と1/2  
塩 … 小さじ1/2  
みつ葉 … 少々

1人分 279kcal 塩分 1.5g

### \* 作り方

- 1 米は洗ってざるに上げる。
- 2 鮭はグリルで7分焼く(片面焼きの場合は4分ずつ焼く)。
- 3 しょうがは皮をこそげてせん切りにする。
- 4 油揚げは熱湯を回しかけ、ごく細かいみじん切りにする。
- 5 鍋に[1]と[A]、だし汁530mlを加えてひと混ぜする。[3]と[4]、[2]のをせ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして15分炊く。ふたをしたまま10分蒸らす。
- 6 みつ葉は葉を摘み、茎は小口切りにして、[5]に散らす。鮭の骨と皮を除き、さっくりと混ぜる。味をみて塩適量で調える。



## 3 れんこんと豚肉の梅ご飯

梅風味のおとな味。  
れんこんがシャキッとおいしい!



さっぱり梅味!

### \* 主材料 (6~8人分)

米 … 3合  
れんこん … 1節  
豚肉(こま切れ) … 200g  
塩 … 小さじ1  
梅干し(ちぎる) … 1個  
だし汁 … 540ml  
しょうゆ … 大さじ1  
酒 … 大さじ3  
貝割れ菜 … 適量

1人分 303kcal 塩分 1.4g

### \* 作り方

- 1 米は洗ってざるに上げる。
- 2 れんこんは皮をむいてごく薄いちょう切りにし、水に5分さらす。
- 3 豚肉は塩少々をふる。
- 4 鍋にごま油小さじ2を熱し、[3]を中火で2分炒める。[1]を加えてさっと炒め、全体に油が回ったら[A]を加え、ふたをして強火で炊く。沸騰したらごく弱火にして15分炊き、炊き上がりに[2]の水気をきって加えてふたをする。
- 5 そのまま10分蒸らし、さっくりと混ぜて器に盛り、刻んだ貝割れ菜を散らす。

# 今月のおすすめメニュー

疲れた胃腸をいたわるおかずや、身体を温める鍋もので新年を元気にスタートさせましょう。



とろろたっぷり  
ふわふわお好み焼き

COOKING  
support 1601 おすすめメニュー

長いもを加えて、ふわふわの食感に。  
疲れた胃にもやさしい一品です。

\* 材料(4人分)

1人分 398kcal 塩分 2.3g 20分

豚肉(薄切り)……………200g	長ねぎ……………1本
長いも……………200g	乾燥桜えび……………20g
水……………1カップ	卵……………1個
A 顆粒だしの素…小さじ2	サラダ油 中濃ソース
小麦粉……………100g	トマトケチャップ マヨネーズ
キャベツ……………1/3個	青のり粉 削りかつお

\* 作り方

- 1 長いもはすりおろし、[A]の水とだしの素を加えて混ぜ、小麦粉を加えて混ぜる。
- 2 キャベツは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。桜えび、卵と[1]に加えて混ぜる。
- 3 ホットプレート熱してサラダ油を薄くひき、[2]を4等分して丸く広げ、豚肉を等分にのせる。底面に焼き色がついたら返して焼く。好みにソースとケチャップを混ぜて塗り、マヨネーズを絞って、青のり粉と削りかつおをふる。



COOKING  
support 1601 おすすめメニュー

脂がのった旬のさばを、大根おろしでさっぱりと。  
さばのうま味がしみた油揚げもおいしい!

\* 材料(4人分)

1人分 376kcal 塩分 2.6g 20分

さば(三枚おろし)……………2枚	だし汁……………1と1/2カップ
油揚げ……………2枚	A みりん、砂糖……………各大さじ2
しめじ……………1パック	うす口しょうゆ……………大さじ3
大根……………1/4本	小ねぎ……………適量
しょうが……………1かけ	小麦粉 サラダ油

\* 作り方

- 1 油揚げはひと口大に切る。しめじは石づきを落として小分けにする。
- 2 大根はすりおろし、ざるに上げて汁気を軽くきる。しょうがはみじん切りにする。
- 3 さばは2cm幅のそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を2cm高さまで注ぎ、中温に熱してカラリと揚げる。
- 4 鍋に[A]を合わせて中火にかけ、煮たったら[1]を加えてさっと煮る。[2]と[3]を加えてさっと煮、器に盛って小ねぎの小口切りを散らす。



さばと油揚げの  
おろし煮

ポン酢でいただく、ホルモン鍋。牛しまちょうは下ゆですると、よりさっぱりと仕上がります。



あっさりポン酢で  
しまちょう鍋

1人分 277kcal 塩分 4.4g 20分

\* 材料 (4人分)

牛しまちょう……………300g	A	水……………3カップ
白菜……………1/4株		酒……………1/2カップ
にら……………1束		鶏ガラスープの素、顆粒
ごぼう……………1本		だしの素…各大さじ1
まいたけ……………1パック		にんにく(薄切り)
豆腐……………1丁		……………2片分
		赤唐辛子(小口切り)
		……………適量
		ポン酢しょうゆ

\* 作り方

- 1 白菜はざく切り、にらは3cm長さに切る。ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきる。まいたけはほぐす。豆腐は食べやすく切る。
- 2 土鍋に[A]を合わせて火にかける。煮たら火を弱め、しまちょうと[1]を加えて煮ながら、煮えたものからポン酢しょうゆにつけていただく。



Yes! YAKOHO  
国産ゆず果汁ほん酢

こんがり揚げたおもちに、野菜たっぷりのあんをかけて。野菜は好みのものでOKです!

\* 材料 (4人分)

1人分 322kcal 塩分 1.1g 25分

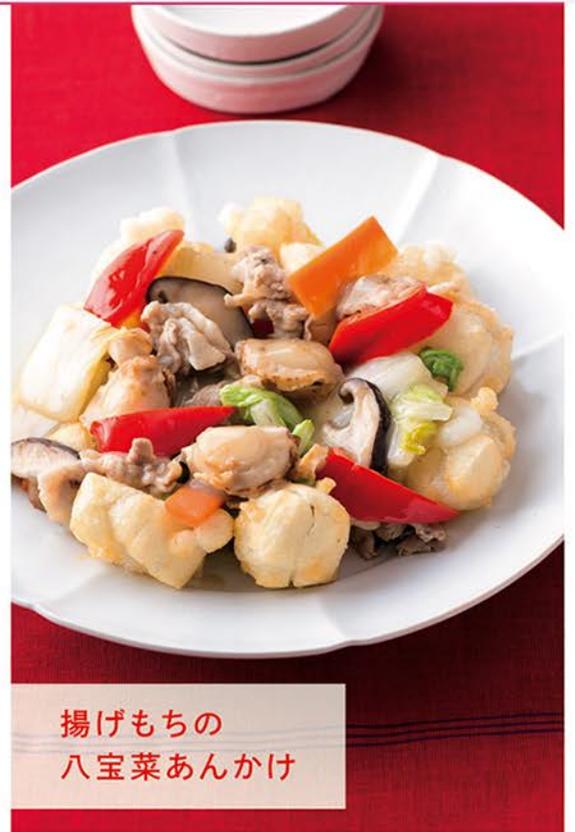
切りもち……………4~6個	
豚肉(薄切り)……………100g	パプリカ(赤)……………1/2個
ベーコン……………100g	生しいたけ……………3枚
白菜……………1/4株	AJINOMOTO「Cook Do
にんじん……………1/3本	八宝菜用3~4人前」…1箱
	サラダ油

\* 作り方

- 1 もちは角切りにする。フライパンにサラダ油を2cm高さまで注ぎ、中温に熱して3分ほど揚げ、器に盛る。
- 2 豚肉は食べやすく切る。白菜はざく切りにし、茎と葉に分ける。にんじんはたんざく切り、パプリカは乱切り、しいたけは薄切りにする。
- 3 サラダ油小さじ1を熱して豚肉を炒め、色が変わったらほたても加えて炒め、とり出す。
- 4 サラダ油小さじ1を足し、にんじん、パプリカ、白菜の茎を順に加えて炒める。油が回ったら、残りの[2]を加えて炒め、[3]と「Cook Do」を加えてさっと混ぜる。[1]にかける。



AJINOMOTO  
Cook Do  
八宝菜用



揚げもちの  
八宝菜あんかけ



炊飯器で  
とろとろロールキャベツ

炊飯器でじっくり火を通すから、柔らかな仕上がりに。  
煮汁は野菜ジュースを使ってお手軽に。

1人分 301kcal 塩分 1.5g 15分

(炊く時間を除く)

\* 材料(4人分)

YAOKO「国産ロールキャベツ」…4~6個  
じゃがいも……………2個  
玉ねぎ……………1個  
にんじん……………1本  
KAGOME「野菜一日これ一杯」…3カップ  
パセリ……………適量  
固形コンソメ 砂糖

\* 作り方

- 1 じゃがいもは半分に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。  
にんじんは長さ半分の縦半分に切る。
- 2 炊飯器に「ロールキャベツ」と[1]を入れ、「野菜一日これ一杯」を注ぐ。固形コンソメ2個を砕いて加え、砂糖小さじ2も加えて普通に炊く(あれば早炊きモードで炊く)。
- 3 炊き上がったら器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

うま味たっぷりのスモークサーモンが決め手。  
あえるだけの手軽さもうれしい!

1人分 524kcal 塩分 3.3g 15分

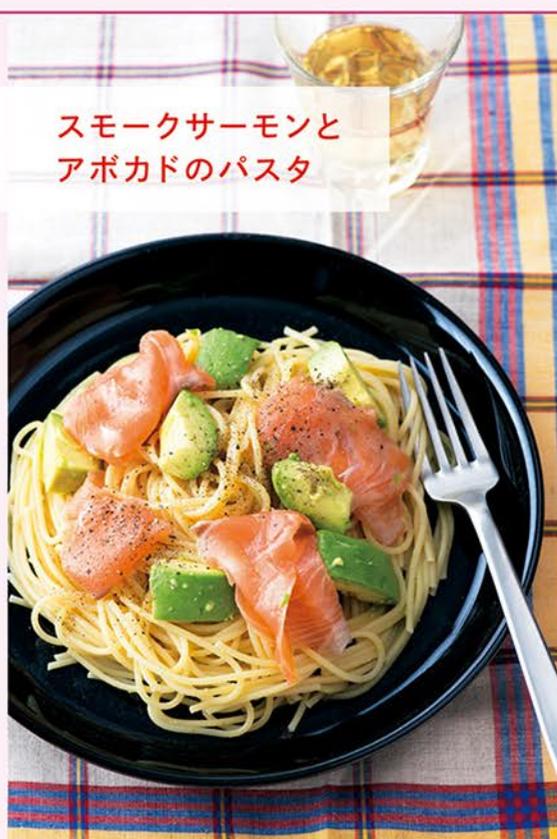
\* 材料(4人分)

YAOKO「チルドスモークサーモン」 ……………250g	A	オリーブ油…大さじ2~3
アボカド……………1個		レモン汁……………大さじ1
スパゲッティ……………320g		塩……………少々
		塩 粗びき黒こしょう

\* 作り方

- 1 スパゲッティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでる。
- 2 アボカドは種と皮を除いて角切りにする。
- 3 [1]のゆで汁をきって[A]をからめ、[2]と「スモークサーモン」も加えてあえる。器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

※[A]の代わりに、好みのドレッシング(和風やイタリアンなど)大さじ3~4を使っても。



スモークサーモンと  
アボカドの Pasta

脂のたったぶりに、コクのあるオイスターソースがよく合います。ご飯がすすむおかずです。

1人分 467kcal 塩分 2.3g 20分

\* 材料(2人分)

ぶり	2切れ	A	しょうゆ	小さじ1
しめじ	1パック		オイスターソース	
セロリ	1本			小さじ2
しょうが	1かけ	塩	こしょう	かたくり粉
赤唐辛子	1本		サラダ油	

\* 作り方

- 1 しめじは石づきを落として小分けにする。セロリは筋をとり、斜めに薄く切る。
- 2 しょうがはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- 3 ぶりは食べやすく切り、水気を拭いて塩とこしょう各少々をし、かたくり粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[3]を焼き色がつくまで焼き、とり出す。
- 5 サラダ油大さじ1を足して[2]を熱し、[1]を加えて炒め、塩とこしょう各少々をする。[4]をもどし入れ、[A]を加えてさっと炒め合わせる。



ぶりとしめじの  
簡単オイスター炒め

つみれのうま味とじゃがいもの甘味がとけ出した、やさしい味わいのスープです。

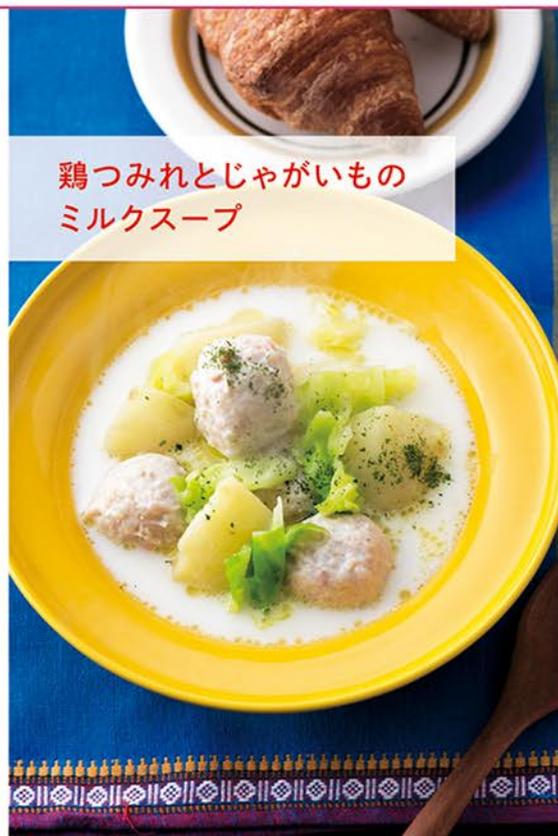
1人分 340kcal 塩分 2.0g 20分

\* 材料(4人分)

YAOKO「国産香味どり生つみれ」… 300g  
 じゃがいも …… 3個  
 キャベツ …… 3枚  
 A 水 …… 2カップ  
 顆粒コンソメ …… 小さじ1  
 牛乳 …… 2カップ  
 パセリ …… 適量  
 オリーブ油 塩 こしょう

\* 作り方

- 1 じゃがいもはひと口大に切る。キャベツはざく切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱して[1]を炒め、[A]を加えて10分煮る。「生つみれ」を落とし入れて3分煮、牛乳を加えてひと煮し、塩小さじ1/2、こしょう少々で味を調える。
- 3 [2]を器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



鶏つみれとじゃがいもの  
ミルクスープ



もちり厚揚げの  
中華煮

具たくさんがうれしい、中華風うま煮。  
紹興酒のちょい足しで、風味もワンランクアップします。

1人分 240kcal 塩分 1.8g 20分

\* 材料(4人分)

厚揚げ……………1枚  
かに風味かまぼこ…1パック  
まいたけ……………1パック  
えのきたけ……………1/2袋  
長ねぎ……………1本  
ふかひれスープの素……1袋  
オイスターソース  
A ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
ごま油 紹興酒または酒  
こしょう

\* 作り方

- 1 厚揚げはひと口大に切る。かにかまはほぐす。
- 2 まいたけはほぐす。えのきたけは根元を落とし、半分に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 フライパンにごま油大さじ2を熱して厚揚げをさっと炒め、[2]を加えて紹興酒または酒大さじ1をふり、炒め合わせる。
- 4 [3]にふかひれスープの素、かにかま、[A]を加えてさっと煮、こしょう少々をする。



皮で肉だねをはさんで焼く、アイデアギョーザ。  
肉だねに白菜キムチやチーズを入れても!

1人分 332kcal 塩分 0.9g 20分

\* 材料(4人分)

餃子の皮……………1袋  
豚ひき肉……………200g  
キャベツ……………4枚  
にら……………1/2束  
A おろしにんにく……1片分  
おろししょうが……1かけ分  
しょうゆ、酒、砂糖、  
ごま油、かたくり粉  
……各大さじ1  
ごま油 酢 粗びき黒こしょう

\* 作り方

- 1 キャベツとにらはみじん切りにする。
- 2 ひき肉に[A]を加えて練り、[1]を加えてさらに練り、しばらくおいてなじませる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を熱し、餃子の皮の半量を敷き詰める。[2]を全体に広げ、残りの皮をのせる。
- 4 [3]の底面がこんがりと焼けたら、水1/4カップを注いでふたをし、蒸し焼きにして火を通す。返して鍋肌からごま油大さじ1を足し、こんがりと焼く。
- 5 食べやすく切り、好みで酢と粗びき黒こしょうをふっていただく。



包まない  
ボリューム餃子

野菜たっぷりのトマト鍋に、ショートパスタを加えて。お腹も大満足の、ヘルシー鍋です。

\* 材料(4人分)

1人分 481 kcal 塩分 2.7g 35分

鶏手羽元……………8本  
ウインナーソーセージ…4~8本  
玉ねぎ……………2個  
にんじん……………1本  
じゃがいも……………2個  
ブロッコリー……………1株

好みのショートパスタ…適量  
KAGOME「基本のトマトソース」……………1缶  
水……………5カップ  
固形コンソメ……………2個  
塩 こしょう サラダ油  
粉チーズ

\* 作り方

- 1 手羽元は塩とこしょう各少々をふる。
- 2 玉ねぎはくし形切り、にんじんとじゃがいもは大きめの乱切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分ける。パスタはゆでる。
- 4 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、[1]をこんがりと焼いてとり出す。
- 5 サラダ油大さじ1を足して[2]を炒め、[A]を加えて[4]をもどし入れ、15分煮る。ブロッコリーとソーセージを加えて煮、パスタも加えて煮ながら、好みで粉チーズをふっていたいただく。



Yes! YAKKO  
あらびき  
ホークウインナー



ミネストローネ  
パスタ鍋

淡泊なたらに、白菜キムチとチーズでコクをプラス。生鮭や、めかじきでもおいしくできます。

1人分 205 kcal 塩分 2.0g 30分

\* 材料(4人分)

生たら……………4切れ  
玉ねぎ……………1/2個  
しめじ……………1パック  
白菜キムチ…150~200g

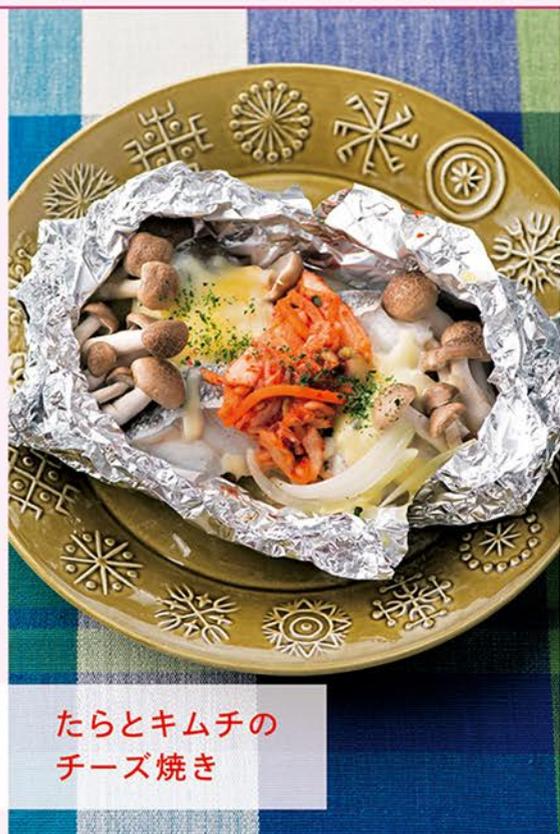
ピザ用チーズ……………適量  
パセリ……………適量  
塩 こしょう  
オリーブ油 酒

\* 作り方

- 1 たらは食べやすく切って骨を除き、塩とこしょう各少々をする。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐす。
- 3 アルミ箔を大きめに4枚切り、中央にオリーブ油少々を塗る。等分に玉ねぎを敷いて[1]のをせ、しめじ、キムチをのせてチーズを散らし、それぞれ酒小さじ1をふって包む。
- 4 オープントースターで[3]を15~20分、火が通るまで焼く。パセリのみじん切りを散らす。



Yes! YAKKO  
とろける  
ミックスチーズ



たらとキムチの  
チーズ焼き

# 塩で差がつく！ 下ごしらえ part 2

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！

### ほうれんそう

塩ゆですること  
独特の  
エグみがとれて  
色鮮やかになります。



●塩を加えてゆでる 1  
たっぷりの熱湯に塩少々を加え、ほうれんそうを根元から入れます。菜箸で全体を沈めたら上下を返します。

### こんにやく

塩でもむことで  
独特のおいが  
やわらぎ、  
プリプリとした食感が  
楽しめます。



●塩でもむ 1  
全体に塩をまぶし、すりこむようにしてなじませます。



●流水で洗う 2  
表面の塩を流水で洗い流します。塩が残っていると調味に影響するのでしっかり洗い流します。

### 牛肉

室温に  
もどしてから焼き、  
焼き上がりに粗塩を  
ふるとジューシーに  
仕上がります。



●室温にもどす 1  
冷蔵庫から出したての冷たい肉だと時間がかかってうまく焼けません。冷蔵庫から出して10分ほどおき、室温にもどしてから焼きます。



●焼きたてに粗塩をふる 2  
塩には脱水作用があって、素材の水分を出すため、塩は焼く直前にふるか、焼き上がりに粗塩をふります。

### 鶏肉

焼く前に  
塩をふることで、  
余分な水分が出て  
うま味が  
凝縮されます。



●塩をふっておく 1  
表面全体に塩をふり、その脱水作用で出た水分をよく拭きとってから焼きます。



●弱めの中火で皮目から焼く 2  
皮を下にして入れ、弱めの中火でじっくり焼きます。皮目を七～八割がた焼いて、パリパリになったら返します。

1月 january

今

が

旬!



きんめだい

勢いよく芽が出ることから

「目が出る」縁起ものとして、

おせち料理に欠かせない野菜のひとつ。

生産量は埼玉県と広島県で90%を占め、

埼玉・越谷、広島・福山が

主産地として知られています。

米のとぎ汁で下ゆでをしてアクを抜き、

含め煮にするのが定番。

素焼きや素揚げ、洋風のクリーム煮も美味です。

主成分は炭水化物ですが、カリウムも豊富。

水に浸して冷蔵所においておくと

かなり日持ちします。



くわい

生しいたけ

海外でも「Shiitake」の名で流通し、  
今や世界的に愛されているきのこ。



原木栽培や菌床栽培で通年出荷します。

ポリ袋やラップ包装のままだと傷みやすいので  
とり出してペーパータオルなどで包んでから、

袋に入れて冷蔵保存がおすすめ。

軸を上にしておくと日もちがよくなります。

栄養的には、胃腸の働きを活性化する  
不溶性食物繊維を豊富に含みます。

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



**Yes!** Premium  
YAOKO

## 鶏がひきたつ 水炊き鍋つゆ

寒い季節にうれしいアツアツ鍋。

鶏つみれにぴったりの  
鍋つゆをお届けします。

声を大にして伝えたい、3つのこだわり！

この冬のヤオコーの自信作です。

**Yes!** Premium  
YAOKO

は品質にこだわったヤオコーの自信作です。

ご家庭で  
ワンランクアップの  
お鍋が楽しめます



こだわり 1

人気の「生つみれ」と相性バツグン。  
人気の精肉「香味どり生つみれ」に合わせた鍋  
つゆを目指しました。開発段階から実際にこの  
商品を使って試作。だから文句なく相性◎です。

こだわり 2

具はシンプルがおすすめ。  
阿波尾鶏 100%でだし汁をとりました。  
素材を生かす上品な味。だから具は入れすぎ  
ず、種類を絞るのがポイントです。

こだわり 3

スープベースとしても使えます。  
つみれの味を生かすために、うす味に仕上げて  
あります。だからスープだけで楽しんでも美味。  
雑炊のベースにもおすすめです。

写真提供：太平洋印刷所

## 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)