

COOKING support

クッキングサポート Vol.121

2017
APRIL

4

特集
集まる日の
“詰め”
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

集まる日の 詰めメニュー

66 詰め 99

インスタグラムをはじめとするSNSの広がりとともに、思わずパシャリと写真を撮りたくなるビジュアル系メニューが人気を集めています。人が集まる日は、そんな見ても楽しいメニューを用意しませんか。テーマは「詰める」。パンに詰めたり、野菜に詰めたり、型に詰めたり…。きれいでかっこよくておいしい「詰め」メニューをお届けします。

かぼちゃ フィリング in バゲット

マッシュしたかぼちゃとじゃがいもにチーズの風味を添えて。

表紙の
料理

* 材料

(直径7cm×長さ30cmのバゲット1本)

くり抜いたバゲット…1本

ハム…2枚

かぼちゃ…1/8個(正味200g)

粉チーズ…大さじ1

じゃがいも…小1個

塩…こしょう

* 作り方

1 かぼちゃは皮をとろどろそいで3cm角に切り、耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。竹串がスッ通ったらフォークでなめらかにつぶす。

2 じゃがいもは洗って皮ごとラップでふんわり包み、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。竹串がスッ通ったら皮をむき、[1]に加えてざっくりとつぶし、粉チーズを混ぜてきます。

3 ハムは粗みじん切りにして[2]に加え混ぜ、塩とこしょう各少々で味を調整する。

4 バゲットに[3]を詰め、なじませてから切り分ける。

全量 675kcal ■ 塩分 4.8g

料理と
指導

伊藤朗子／料理研究家

自家製みや手作りハム、鍋ガラスープをとるのも当たり前という家庭に育ち、幼いころから料理が大好き。「『ささい』味の詰きない料理」をモットーに、雑誌などオリジナルレシピを提案するかたわら、キッチンとテーブルがあれば、どこでもオープンする不定期レストランi's kitchen(アイズ キッチン)を開催。中国政府公認の二級厨师の称号を持つ。

パンに詰める

人気上昇中の「スタッフバゲット」。

中身をくり抜いたバゲットに、いろんなフィリングを詰めます。

ピクニックのお弁当うや

持ち寄りメニューにもおすすめです!

コンビーフ フィリング in バゲット

コンビーフにカッテージチーズを混ぜて“リエット”風に。



* 材料(直径5~6cm×長さ15cmのバゲット1本)

くり抜いたバゲット…1本

イタリアンバセリまたはバセリ

コンビーフ…1缶

(みじん切り)…大さじ1

カッテージチーズ…大さじ2

おろしにんにく…少々

粗びき黒こしょう

* 作り方

1 ボウルにカッテージチーズを入れ、スプーンの背でつぶしてなめらかにする。

2 [1]にコンビーフを加えてくずしながらよく混ぜ、バセリ、にんにく、粗びき黒こしょう少々を加えて混ぜる。

3 バゲットに[2]を詰め、なじませてから切り分ける。

全量 387kcal ■ 塩分 2.9g

スタッフドバゲットの作り方

1



バゲットは半分に切る。

2



切り口から包丁(ペティナイフが便利)を入れ、縁の白い部分を5mmほど残してぐるりと一周切りこみを入れる。残り半分も同様にする。

3



中身を引き抜く。

4



ときどき軽くトントンして、空気を抜きながら

バゲットを立ててフィリングを少量ずつ入れ、先端からしっかりと詰まるよう軽く押さえながら詰める。
*詰め終わったらラップで包み、冷蔵庫に30分ほど置いてなじませてから切り分けます。



デリで人気のアボカドサラダにじゃがいもをプラス。

アボカド フィリング in バゲット

* 材料(直径7cm×長さ30cmのバゲット1本分)

くり抜いたバゲット…1本	ゆでえび…6尾(80g)
アボカド…1個	じゃがいも…小1個
レモン汁…小さじ1	マヨネーズ…大さじ1
塩	こしょう

*作り方

- アボカドは果肉を粗くつぶしてレモン汁を混ぜる。
- えびは1cm幅に切る。
- じゃがいもは洗って皮ごとラップでふんわり包み、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。竹串がスッキ通ったら皮をむいて細かくつぶし、塩とこしょう各少々をふる。
- [1]、[2]、[3]をマヨネーズである。
- バゲットに[4]を詰め、なじませてから切り分ける。

全量 815kcal 塩分 4.4g

くり抜いた
バゲットの中身で
ごきげんスイーツ!



食べたならまるでチーズケーキ!?
デザートなバケット

チーズケーキ風 フィリング in バゲット

* 材料(直径5~6cm×長さ15cmのバゲット1本分)

くり抜いたバゲット…1本	ドライフルーツミックス
クリームチーズ…50g	(レーズン、クランベリーなど)
蜂蜜…大さじ1	… 20g

ローストアーモンド(無塩)…5g

*作り方

- クリームチーズは室温にもどし、蜂蜜を混ぜる。
- [1]にドライフルーツと、細かく刻んだアーモンドを加えて混ぜる。
- バゲットに[2]を詰め、なじませてから切り分ける。

全量 491kcal 塩分 1.2g

ふわふわひと口フレンチトースト

*作り方(直径7cm×長さ30cmのバゲットの中身1本分)

- ボウルに卵1個を割りほぐし、牛乳1/3カップ、砂糖小さじ1を合わせて混ぜる。
- バゲットの中身をひと口大にちぎって[1]に加え、卵液がほとんどのなるまで浸す。
- フライパンを熱してバター小さじ1を溶かし、弱火にして[2]をひと切れずつ離して並べる。ふたをして1分焼き、片面に焼き色がついたら返して全体をこんがりと焼く。
- 器に盛って、好みで蜂蜜をかける。

野菜に詰める

野菜の中身をくり抜いて、
いろんなフィリングを詰めました。
かわいくて、色鮮やかで、
見るだけでもテンションがアップ！
おもてなしにもぴったりの、
カラフルなベジカップ4選です。

* 材料(作りやすい分量)

ミニトマト … 8個
プレーンヨーグルト … 100g
きゅうり … 1/4本
塩 粗びき黒こしょう

* 作り方

- 1 ポウルにざるを重ねてペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。冷蔵庫にひと晩おいて、水気をきる。
- 2 ミニトマトはへたの部分を切り、小さめのスプーンで果肉をくり抜く。
- 3 きゅうりは2~3mm角に切り、塩少々をからめてしばらくおき、水気を絞る。
- 4 [1]に[3]を混ぜて、塩と粗びき黒こしょう各少々で調味し、[2]のカップに詰める。

全量 89 kcal 塩分 0.6g

表紙の
料理

ヨーグルト フィリング

in ミニトマトカップ

水きりヨーグルトの
フィリングを詰めた
ワインにも合う
ひと口おつまみ。



ミニトマトはへたから
7~8mm下を水平に切り、

包丁の刃先で種のつけ根に
切りこみを入れ、

ティースプーンなどで
果肉をくり抜きます。

* 材料(作りやすい分量)

トマト … 4個
玉ねぎ … 1/8個
しょうが … 1かけ
ベーコン … 2枚
A カレー粉、中濃ソース … 各小さじ1/2
オリーブ油 … 小さじ1
温かいご飯 … 200g
バセリ(みじん切り) … 少々
顆粒スープの素 こしょう

* 作り方

- 1 トマトはへたから1cm下を水平に切り、小さめのスプーンで果肉をくり抜く。
- 2 玉ねぎとしょうがはみじん切り、ベーコンは7~8mm幅に切ってポウルに入れ、[1]の果肉、顆粒スープの素小さじ1/3、こしょう少々を混ぜる。ラップをせずに600Wの電子レンジで4分加熱し、一度よく混ぜて、さらに3分加熱する。
- 3 [2]に[A]、ご飯を順に混ぜ、[1]に詰めて、バセリをふる。

カレー リゾット in トマトカップ

リゾットは
レンジで手軽に！
トマトの果肉も
加えます。



トマトの果肉を香味野菜や
ベーコン、調味料と合わせ、
レンジ加熱してソースを作ります。

ソースが熱いうちに
温かいご飯を加え、

切るように混せて
味をからめます。

全量 675 kcal 塩分 1.4g

* 材料(作りやすい分量)

アボカド…1個	練りわさび…適量
レモン汁…小さじ1	バゲット…1/4本
まぐろ(すき身)…50g	にんにく…少々

* 作り方

- アボカドは横半分にして種を除き、果肉をくり抜いて1.5cm大に切り、レモン汁をふる。果肉をアボカドのカップに入れ、まぐろとわさびを散らす。
- バゲットは5mm厚さに切ってトースターでカリッとするまで焼き、にんにくの切り口をこすりつけて再びさっと焼く。
- [1]にしょうゆをかけ、[2]にのせていただく。

全量 483kcal 塩分 1.0g

表紙の
料理



相性抜群の

アボカド&まぐろには、
わさびじょうゆがぴったり!
バゲットにのせて。

アボカド
まぐろ
in アボカドカップ



表紙の
料理



タラモ
サラダ
in パプリカカップ

* 材料(作りやすい分量)

パブリカ(黄)…2個	マヨネーズ…
じゃがいも…大1個	… 大さじ1と1/2
たらこ…1/2袋	塩 こしょう

* 作り方

- パブリカはへたの部分を切り、種とわたを除く。
- じゃがいもは洗って皮ごとラップでふんわり包み、600Wの電子レンジで2分30秒~3分加熱する。竹串がスッと通ったら皮をむいて細かくつぶし、塩とこしょう各少々をふってさます。
- たらこは薄皮を除いてほぐし、マヨネーズと[2]に加えて混ぜ、[1]のカップに詰める。食べやすく切り分ける。

全量 344kcal 塩分 2.9g



パブリカはへたから
1cm下を水平に切り、

種のつけ根に
刃先で切りこみを入れて

種とわたを
ねじりります。

型に詰める

みんな大好きなおすしとオムライス。
身近な型に詰めて目先を変えたら、
お祝いの席にもぴったりの、
華やかな一品になりました!
持ち運びもしやすいので、
行楽にもぴったりです。

アボカドと卵で作る
春色ケーキ寿し。
サーモンのお花を
添えて。

ケーキ寿し
in 牛乳パック



詰め方のポイント /



牛乳パックは底を切り取り、
高さを4.5~5cmに切って
型を4個作ります。



ラップを大きめに切って型に敷き、
すし飯を四隅まで
しっかりと詰めます。



アボカドを詰めて
平らにならし、



すし飯を重ねて
平らにならします。



裏ごして細かくした
白身と黄身を
対角に敷き詰めます。



余分なラップをかぶせて
包みます。



底でふたをして軽く押さえ
ペットボトルを立ててのせ
重石にします。

* 材料(4人分)

温かいご飯 … 2合分
醤 … 大さじ4
A 砂糖 … 大さじ1と1/2
塩 … 小さじ1/4
いり白ごま … 大さじ1/2
アボカド … 1個
レモン汁 … 小さじ1
ゆで卵 … 1個
スマーキャサーモン … 4枚
絹さや … 4枚

1人分 412 kcal ■ 塩分 1.2g

* 作り方

- 1 [A]を合わせてご飯に回しかけ、切るように混ぜる。粗熱がとれたらごまを混ぜる。
- 2 アボカドは種と皮を除き、レモン汁をふって果肉をなめらかにつぶす。
- 3 ゆで卵は黄身と白身に分け、それぞれざるで裏ごして細かくする。
- 4 スモークサーモンは端からクルクルと巻く。絹さやはゆでて斜め半分に切る。
- 5 牛乳パックの型に大きめに切ったラップを敷き、[1]の1/8量を詰めて平らにならす。[2]の1/4量を広げて[1]の1/8量をのせ、軽く押さえて平らにならす。4つ作る。
- 6 [3]を等分にのせ、ラップをかぶせるようにして包み、牛乳パックの底でふたをして軽く押さえる。
- 7 ペットボトルなどで軽く重石をして5分ほどおく。型ははずし、ラップを除いて器に盛り、[4]をあしらう。

*材料(4人分)

- 温かいご飯 … 400g
 鶏もも肉 … 1/2枚
 玉ねぎ … 1/2個
 グリーンアスパラガス … 2本
 卵 … 3個
 A 牛乳 … 大さじ2
 塩、こしょう … 各少々
 B マトケチャップ … 大さじ3
 ショウゆ … 小さじ1と1/2
 塩 こしょう サラダ油

1人分 357kcal 塩分 2.0g

*作り方

- 鶏肉は1cm角に切って塩とこしょう各少々をふる。
 玉ねぎはみじん切りにする。
- アスパラはゆで、飾り用に穂先を3cm残して、小口切りにする。
- 卵は割りほぐして[A]を混ぜる。フライパンにサラダ油小さじ2を熱して流し入れ、大きく混ぜて半熟状に火を通し、とり出す。
- [3]のフライパンをきれいにし、サラダ油小さじ1を熱して[1]を炒める。肉に火が通ったら[B]で調味し、ご飯を加えて炒め合わせ、塩とこしょう各少々で味を調整します。
- グラスに[4]、[2]、[4]、[3]の順に重ね、アスパラの穂先を継半分に切って飾る。

ポイントは
とろふわ卵!



卵液は一度に流し入れて大きく混ぜ、半熟状で火からおろして余熱で火を通して。

オムライス in グラス

グラスに詰めて、
いつものオムライスを
ドレスアップ!

バラバラ
チキンライス



具を炒めて味つけしたところに
温かいご飯を加え、

1



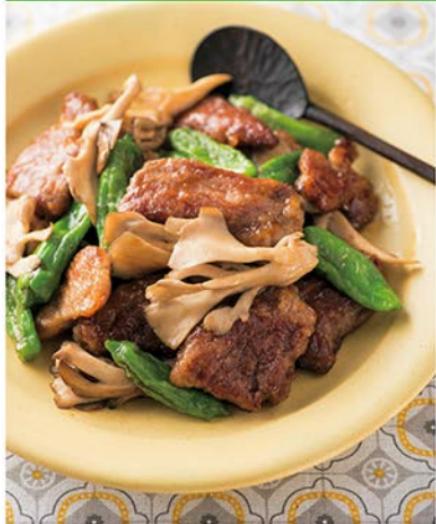
へらで切るようにしながら、
バラバラに炒めます。



2

新年度がスタートする4月には、フレッシュな春野菜や元気が出る肉の料理がぴったり！

まいたけと豚肉の甘酢焼き

COOKING
support 1704 おすすめメニュー

肉が柔らか～いのは、まいたけの酵素のおかげ。
いっしょに下味をつければうまみもランクアップ！

* 材 料(2~3人分)

雪国まいたけ 1パック

豚ロース肉(黒豚・ソテー用) 250g

しとう 15本(約90g)

A | しょうゆ 小さじ1と1/2

A | しょうが(チューブ) 4cm分

* 作り方

1 まいたけは食べやすく裂く。

豚肉はひと口大に切る。しとうはへたをとり、縦に切り込みを入れる。

2 ポリ袋に[1]と[A]を入れてもみ込み、40分ほどおく。

3 [2]から豚肉をとり出し、

かたくり粉をまんべんなくつける。

4 フライパンにサラダ油を多めに熱し、
[3]を入れる。[2]のまいたけとしとうも加え、両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにする。

5 ボウルに[B]を合わせ、[4]が熱いうちに油をきって加え、まんべんなくあえる。

※ まいたけにはたんぱく質を分解する酵素が含まれ、肉を柔らかくします。

1人分 395kcal 塩分 1.6g 20分

(肉を漬ける時間は除く)

酢 大さじ2

オイスターソース 大さじ1と1/2

みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1

かたくり粉 サラダ油

雪国まいたけ
極COOKING
support 1704 おすすめメニュー

春野菜とフルーツのパンサラダ

朝食や軽食によいボリュームサラダ。

ヨーグルトベースのドレッシングでさわやかに。

* 材 料(4人分)

1人分 334kcal 塩分 2.6g 20分

食パン(8枚切り) 4枚

グリーンアスパラガス 10本

新玉ねぎ 小1個

レタス 4枚

ハム 4枚

ゆで卵 2個

グレープフルーツ(ホワイト) 1個

ブレンショーグルト 1/2カップ

酢、オリーブ油 各大さじ2

A | 蜂蜜 大さじ1

塩 小さじ1

* 作り方

1 アスパラガスは長さを3等分に切り、塩を加えた熱湯で1分ゆでる。

2 玉ねぎは薄切り、ハムはたんぱく切りにして、レタスは食べやすくちぎる。グレープフルーツは薄皮をむき、2~3つに切る。

3 食パンはオーブントースターで焼き、半分に切り、さらに斜め半分に切る。

4 ゆで卵は殻をむいて黄身と白身に分け、それぞれ裏返ごしする。

5 [1]~[3]を器に盛り合わせ、ヨーグルトと[A]をよく混ぜてかけ、[4]を散らす。

Yes! YAOKO
エブリディブレンド
8枚切り

春キャベツロールのトマト煮

COOKING
support 1704 おすすめメニュー

春キャベツだから柔らかく、野菜の甘味たっぷり。
短時間で煮上がるのもうれしい！



1人分 249 kcal 塩分 3.2 g 45分

* 材料(4人分)

春キャベツ	8枚	トマト水煮缶	1缶
豚ひき肉	300g	B 固形スープの素	2個
玉ねぎ	1/2個	水	2カップ
A パン粉	大さじ4	パセリ(ドライ)	少々
塩、こしょう	各少々	トマトケチャップ	塩 こしょう

* 作り方

- 1 キャベツはゆでて水気をきり、芯の部分は薄くそぎる。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポウルにひき肉、玉ねぎ、[A]を入れ、粒りが出るまで混ぜる。8等分にし、キャベツで包み、包み終わりは楊枝で止める。
- 3 鍋に[2]を入れ、[B]を加えて火にかける。煮たったら弱火にし、ふたをして20分ほど煮る。
- 4 ケチャップ大さじ2、塩、こしょう各少々で味を調え、器に盛り、パセリをふる。



COOKING support 1704 おすすめメニュー

牛タンのレモンねぎたれ丼

牛タン	350g	ご飯	4杯分
豆もやし	1/2袋	にんにく(みじん切り)	
長ねぎ	1本		2片分
A サラダ油	大さじ4	サラダ油	塩 こしょう
レモン汁	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	適量		

* 材料(4人分)

牛タン	350g	ご飯	4杯分
豆もやし	1/2袋	にんにく(みじん切り)	
長ねぎ	1本		2片分
A サラダ油	大さじ4	サラダ油	塩 こしょう
レモン汁	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
こしょう	適量		

* 作り方

- 1 長ねぎは斜め薄切りにし、[A]と合わせて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ1を弱火で熱し、豆もやしを入れて手早く炒める。塩とこしょう各少々をふり、どんぶりに盛ったご飯にのせる。
- 3 フライパンにサラダ油少々を足してにんにくを入れ、中火にかける。香りが立ってきたら牛タンを入れてさっと焼く。
- 4 [3]を[2]の上に盛り、[1]をかける。



蒸し鯛の春野菜あんかけ

COOKING
support 1704おすすめのメニュー



春らしい上品な和食がたちまち完成!
鯛はレンジで加熱し、あんは市販の白だしで。

1人分 191kcal 塩分 1.7g 20分

* 材 料(4人分)

真鯛	4切れ	長ねぎ	少々
ゆでたけのこ	小1/2本	A 白だし	大さじ2
スナップえんどう	1パック(10~12本)	水	1と1/2カップ
		塩	かたり粉

* 作り方

- 鯛はひと口大に切って骨をとり、耐熱皿に入れて塩と酒各少々をふる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- たけのこは穂先は継半分に切って薄切り、根元は一いちょう切りにする。スナップえんどうは筋をとつて斜め半分に切る。
- 長ねぎはせん切りにして水に放し、水気をきる。
- 鍋に[A]を煮たて、[2]を加えて3分煮る。かたり粉大さじ1強を倍量の水でといて加え、トロミをつける。
- 器に[1]を盛り、[4]をかけ、[3]をのせる。



COOKING
support 1704おすすめのメニュー

春野菜と卵のチーズマヨ焼き

野菜をマヨネーズであえ、ゆで卵とチーズをトッピング。野菜が苦手なお子さんにもおすすめ。

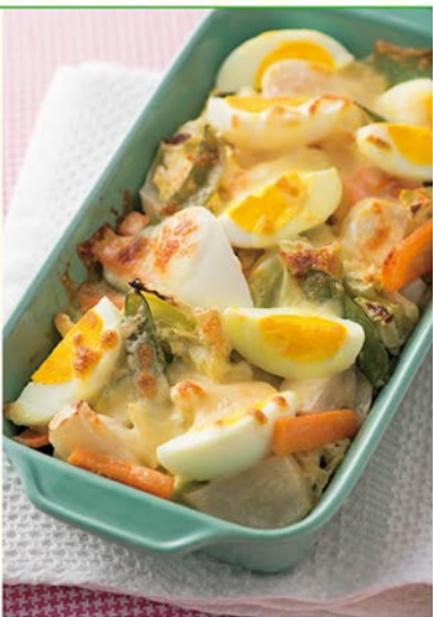
1人分 273kcal 塩分 1.3g 25分

* 材 料(4人分)

にんじん	1本	ゆで卵	3個
かぶ	2個	マヨネーズ	大さじ6
キャベツ	1/4個	ピザ用チーズ	適量
絹さや	20枚	塩	こしょう

* 作り方

- にんじんはたんざく切りにする。かぶは7~8mm幅の半月切りにする。キャベツはひと口大に切り、絹さやは筋をとる。
- ゆで卵は殻をむき、縦4つ割りにする。
- 耐熱ボウルに[1]を表記順に入れて塩少々をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。水気をきり、塩とこしょうが少々、マヨネーズを加えてあえる。
- 耐熱皿に[3]を入れ、ゆで卵をのせ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで10分ほど焼く。



雪印とろけるスライスのチーズカップ

COOKING
support 1704 おすすめメニュー

スライスチーズを食べられる器に!
中にはスマートチーズをからめた野菜炒めを。

* 材料(4人分)

1人分 138kcal 塩分 0.5g 20分

「雪印メグミルク とろけるスライス」…4枚
芽キャベツ ………………1パック
マッシュルーム ………………小4個
「チエスコ スマートチーズレッドチーズ」…50g
オリーブ油

* 作り方

- スライスチーズ1枚はクッキングシートにのせ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。熱いうちにクッキングシートごと容器(小さいボウルや紙コップなど)にのせ、同じ大きさの容器で上から押して成形する。残りのスライスチーズも同様にする。
- 芽キャベツとマッシュルームは縦半分に切る。
- フライパンにオリーブ油適量を中火で熱し、[2]を炒める。スマートチーズを加え、弱火で溶かしながら混ぜる。
- [1]のチーズの器に[3]を盛る。



雪印メグミルク
とろけるスライス
7枚入り



COOKING support 1704 おすすめメニュー

チキンとアスパラガスのサワークリーム煮

カラフルで春らしいひと皿。

ドレッシングを使い、手軽にコクのある味に。

* 材料(2人分)

1人分 603kcal 塩分 1.9g 20分

鶏もも肉 ………………1枚
マッシュルーム ………………6個
グリーンアスパラガス ……2本
バブリカ(赤・黄) …各1/8個

A 「リケン サラダデュオ
きざみ玉ねぎサワー
クリームドレッシング」
……………大さじ5
水 ………………100ml
生クリーム ………………100ml
オリーブ油

* 作り方

- マッシュルームは5mm幅に切り、アスパラガスはかたい部分をむいて斜めに4~5等分に切る。バブリカは細長い乱切りにする。
- 鶏肉はひと口大に切り、熱したフライパンに皮目から入れる。弱~中火で皮がカリカリになるように焼き、裏面も焼いてとり出す。出てきた脂はキッチンペーパーでふく。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、マッシュルームを炒める。[A]を加え、煮たたら弱火にし、鶏肉を戻して5分ほど煮る。
- [3]にアスパラガス、バブリカ、生クリームを加えて2分ほど煮る。



リケン
サラダデュオ
きざみ玉ねぎ
サワークリーム
ドレッシング



柚子こしょう風味サーモン丼

COOKING
support 1704おすすめのメニュー



脂がのったサーモンによく合うピリ辛味。
温泉卵の「トロッ」もたまりません！

1人分 626 kcal 塩分 2.5 g 15分

* 材料(4人分)

サーモン(刺身用).....	300g	ゆズこしょう.....適量
温泉卵.....	4個	しょうゆ、めんつゆ (3倍濃縮).....各大さじ3
水菜.....	1束	いり白ごま
小ねぎ.....	少々	
ご飯.....	4人分	

A

* 作り方

- 1 サーモンは薄切りにし、よく混ぜた[A]に5分ほど漬ける。
 - 2 水菜は5cm長さに切り、小ねぎは小口切りにする。
 - 3 器にご飯を盛り、水菜を散らしてサーモンと温泉卵をのせ、白ごま少々と小ねぎをふる。食べる前に[1]の漬けだれを適量かける。
- ※好みでマヨネーズをかけたり、刻みのりを散らしてもOK。



Yes! YAKOKO
鶴と良布の合わせ
わゆ

COOKING
support 1704おすすめのメニュー

あさりたっぷりクラムチャウダー

あさりはこの時季が旬。ふっくらとした身から
うまいが出て、スープも野菜もおいしくなります。

1人分 292 kcal 塩分 2.0 g 20分

(砂抜きの時間は除く)

* 材料(4人分)

あさり(殻つき).....	200g	白ワイン.....	大さじ1
むきえび.....	100g	A 牛乳.....	2カップ
玉ねぎ.....	小1個	水.....	1/2カップ
じゃがいも.....	中1個	クラムチャウダールウ	1/2箱
にんじん.....	1/2本	バセリ(ドライ).....	適量
バター.....	大さじ2		

A

* 作り方

- 1 あさりは砂抜きし、洗って水気をきる。玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
 - 2 鍋にバターを溶かし、[1]とむきえびを入れ、白ワインを加えてさっと炒める。[A]を加え、中火で混ぜながら煮る。
 - 3 あさりの口が開いたら一度火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び弱火にかけて5分煮、器に盛ってバセリをふる。
- ※バターの代わりに市販のバターソースを利
用しても。



イベリコ豚しょうが焼きドッグ

COOKING
support 1704 おすすめメニュー



しょうが焼きはパンにはさんでも美味!
食べやすいから、お花見や行楽のお弁当にぜひ。

* 材 料(2個分)

豚肩ロース肉	しょうゆ	大さじ1
(イベリコ豚・しゃぶしゃぶ用)	みりん	小さじ2
.....	おろししょうが(チューブ)	小さじ1
60g	ドッグロール	2個
ドッグロール	まいたけ	1/2パック
.....	マスタード、マヨネーズ、	
2個	細切りチーズ	各適量
まいたけ	レタス	1枚
1/2パック	サラダ油	

A

* 作 り 方

- 豚肉は食べやすく切り、まいたけは小分けにする。[A]は混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油少々を熱し、豚肉とまいたけを入れて中火で炒める。まいたけがしんなりしたら、[A]を加えて炒める。
- ドッグロールにマスタードとマヨネーズを塗り、ちぎったレタスと[2]をはさみ、チーズをのせる。



Yes! YAOKO
Dogg Roll

COOKING
support 1704 おすすめメニュー

スペアリブ バーベキュー味

骨つき肉をこってり味のたれに漬けて蒸し煮に。
いっしょに煮る新じゃがも格別の味です!

* 材 料(4人分)

豚スペアリブ	1人分 390 kcal	塩分 1.8 g	25分
(肉を漬ける時間は除く)			

新じゃがいも 小4~6個

レタス、ミニトマト 各適量

マーマレード 大さじ3

しょうゆ 大さじ1と1/2

A トマトケチャップ、赤ワイン 各大さじ1

ウスターーソース 大さじ1/2

おろしにんにく 小さじ1

塩 こしょう

* 作 り 方

- スペアリブに塩とこしょう各適量をふり、ポリ袋に入れる。[A]をよく混ぜて加え、袋の上からもみ、中の空気を抜いて15分ほどおく。
- 鍋を熱して[1]を汁ごと入れ、よく洗ったじゃがいもを加える。ふたをして弱火で15~20分ほど、ときどき混ぜて焦がさないように煮る。
- 肉の両端から骨が飛び出せば火が通っているので、ふたをとり、大きく混ぜながら汁気をとぼす。
- スペアリブを器に盛り、じゃがいも、レタス、ミニトマトを添える。



Yes! YAOKO
マーマレード



撮影/千葉 光 スタイリング/二野宮友紀子

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。

だし巻き卵を作ろう!

●材料(作りやすい分量)

卵…3個

だし汁…大さじ2~3

酒…大さじ1/2~1

(*好みでみりんでも)

塩…小さじ1/4

A



調味料にとき卵を混ぜる

Aを混ぜ合わせて塩を溶かす。

ボウルに卵を割り入れ、軽くほぐして

Aに加える。



1

白身を切るように混ぜる

菜箸で白身をすくうようにしてほぐす。

ここで混ぜたほうが、

塩が入るのでほぐれやすくなる。



2

油をひく

卵焼き器を熱して油をひき、

余分な油をペーパータオルで拭く。



3

卵液を流し入れる

弱めの中火にして卵液の1/4量を全体に広げる。卵焼き器の手前を持ち上げて向こう側に多めに卵液をためる。



4

半熟状になつたら巻く

卵液が半熟状になつたら、奥から手前に向かって巻く。菜箸が上手く使えないときは、フライ返しで。



5

再び油をひく

手前まできたら、空いたところに油をひき、巻いた卵を向こう側に寄せ、手前にも油をひく。



6

卵液を流し入れる

残りの卵液の1/3量を流し入れ、卵を軽く持ち上げて、下にも卵液を行き渡らせる。



7

同様に繰り返し巻く

卵液が半熟状になつたら、同様に奥から手前に巻く。

途中、卵焼き器を奥や手前にずらしながら、卵の下もしっかり焼く。



8

できあがり!

焼き終わったら、卵焼き器を返してまな板にとり出し、残りも同様にする。食べやすく切り分ける。



ハウス利用や水耕栽培などによって一年中出回るようになりましたが、露地ものの旬は4~7月。北海道や長野など冷涼な気候の地域が名産地です。出盛りの自然な甘味と食感を生かすなら、長いままグリルでじっくり焼いたり、塩を加えた少なめの湯で蒸しゆでにするのがおすすめ。甘味が凝縮され、ホクホクした食感と香りも楽しめます。保存はぬらしたペーパータオルで根元を包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて入れます。



グリーンアスパラガス

あさり

愛知、静岡、千葉などが主産地で、中国や韓国からも輸入されています。産卵を控えた春先は、身が肥えて美味。汁ものや酒蒸し、アクアパッツァやパスタなどでうまい味の出た汁ごと味わいましょう。砂抜きは、パットに網で上げ底をして入れ、20度くらいの3分の塩水(1カップに塩小さじ1)を浸るくらいに注ぎ、暗い場所に数時間おきます。その後洗ってざるに上げ、余分な塩水を吐き出させましょう。加熱しすぎると身がやせるので、口が開いたら火を止めるか、あさりだけとり出し、仕上げにもどすようにします。



青果コーナーに

びわが並ぶと初夏の訪れ。長崎をはじめ、千葉、鹿児島、愛知、和歌山などで栽培されています。追熟しないので、求めたら2日以内にいただきましょう。冷蔵庫など低温ではいたみが早いので、冷暗所におきます。皮は底のほうから軸に向かってむくと簡単にむけます。長く楽しみたいなら皮をむいてシロップ煮にし、清潔な瓶に入れて煮沸消毒したものを冷蔵保存します。栄養的にはβ-カロテンやポリフェノールを含みます。



びわ

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!
YAOKO



エブリディブレッド

小麦粉本来の甘味が感じられます。

イーストフード・乳化剤は一切使用していません。

毎日食べても飽きのこない食パンです。

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：大洋社印刷所

COOKING support

ヤオコーサービス
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/>



← キャンペーンサイトも公開中。
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 埼玉県川越市鷺田本町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)