

別冊NHKきょうの料理

これで料理力アップ↑

おかず大百科

和洋中韓、おかずの“コツ”がよく分かる！

NHK出版

これで料理力アップ↑
おかず大百科〈目次〉

◆私たちが料理力アップのお手伝いをします！

第1章 肉おかず

和風

◆牛すき煮

◆鶏つくねの照り焼き

◆〈ひき肉バリエーション〉豚ひき肉の皿蒸し

◆鶏肉と野菜の含め煮

◆鶏の酒蒸し

◆豚しゃぶのおひたし

洋風

◆ドミグラハンバーグ

◆〈付け合わせ〉にんじんのグラッセ／フライドポテト

◆やわらかボークソテー

◆ボークピカタ

◆ジューシーチキンカツ

中国風

◆中国風しょうが焼き

◆レモン酢豚

◆鶏肉とチンゲンサイの塩炒め

◆簡単ねぎチャーシュー

韓国風

◆豚キムチ

◆タッカルビ

◆ブルコギ

◆ユッケジャン

◆料理力アップコラム①肉のおさらい

第2章 魚おかず

和風

◆銀だらのみそかす漬け

◆いわしの煮つけ

◆たらの野菜あんかけ

◆いか豆腐

◆酒塩いかの五目炒め

◆帆立ての薄衣照り焼き

洋風

◆さけのアクアパッツァ

◆きんめだいのポワレ

◆えびと野菜のフリット

◆クイックブイヤベース

中国風

◆蒸し魚 ねぎ油がけ

◆塩さけの黒酢煮

◆さばの高菜漬け煮

◆焼きさんまのチリトマトソース

韓国風

◆さばのキムチ煮

◆たらの辛み煮

◆さけときのこのピリ辛焼き

◆料理力アップコラム② 魚介のおさらい

第3章 卵おかず

和風

◆厚焼き卵とだし巻き卵

◆茶碗蒸し

◆にらの卵とじ

洋風

◆ハーブ入りオムレツ ミルクソース

◆ピペラド（バスク風オムレツ）

中国風

◆トマト卵炒め

◆料理力アップコラム③ 卵のおさらい

◆料理力アップコラム④ だしのとり方

第4章 野菜が主役のおかず

和風

◆根菜のごった煮

◆白菜とかきの土鍋蒸し煮

◆白菜と鶏だんごの小鍋

◆豚大根

◆彩り野菜のすっきり含め煮

◆オクラと長芋のいまだき酢の物

◆〈酢の物バリエーション〉大根ときゅうりのなます

洋風

◆根菜とチキンのクリーム煮

◆ほうれんそうとゆで卵のグラタン

◆キャベツと塩豚のコトコト煮

◆夏野菜と鶏手羽のグリル

◆カボナータ

◆ニース風サラダ

中国風

◆大根と肉だんごのしょうゆ煮

◆マーボー白菜

◆長芋と鶏肉の豆板醤煮

◆チンゲンサイと豚肉と春雨の炒め煮

◆なすと豚肉の甜麺醤炒め

◆オクラとひき肉・豆腐のチャンプルー

◆きゅうりと桜えびの塩炒め

◆〈きゅうり炒めバリエーション〉きゅうりと豚肉のピリ辛炒め

韓国風

◆韓国風ぶり大根

◆れんこんとたらのキムチチゲ

- ◆里芋と牛肉のスープ
- ◆ごぼうとさばのコチュジャン炒め
- ◆かぶと鶏肉のしょうゆ煮
- ◆赤ビーマンの肉詰めジョン
- ◆ズッキーニのジョン
- ◆料理力アップコラム⑤ 野菜のおさらい

第5章 ご飯レシピ

和風

- ◆五目ご飯
 - ◆〈炊き込みご飯バリエーション〉さつまいもご飯
- ◆あさりご飯
 - ◆〈炊き込みご飯バリエーション〉豚しゃぶご飯
- ◆煮豆のおこわ
 - ◆〈おこわバリエーション〉じゃこ梅おこわおにぎり

洋風

- ◆チキンピラフ
 - ◆〈チキンピラフバリエーション〉脇さん家のオムライス
- ◆えびドリア
- ◆パエリア

中国風

- ◆じゃこねぎチャーハン
 - ◆〈チャーハンバリエーション〉しそ蒸しチャーハン
- ◆中国風おじや
- ◆野菜のあんかけご飯

韓国風

- ◆キムパ
- ◆牛肉ともやしの炊き込みご飯
- ◆さんまの韓国風炊き込みご飯
- ◆小豆がゆ
- ◆料理力アップコラム⑥ ご飯のおさらい〈ライスサラダ〉

第6章 小さなおかずとスープ

和風

- ◆きのこのつくだ煮
- ◆しょうがのつくだ煮
- ◆長芋と春菊の昆布じめ
- ◆極細シャキシャキサラダ
- ◆なすとみょうがの直がつお煮^{わん}
- ◆沢煮椀

洋風

- ◆きのこのソテー
- ◆じゃがいものソテー
 - ◆〈じゃがいものソテーバリエーション〉スパニッシュオムレツ
- ◆とうもろこしの冷製ポタージュ

中国風

- ◆なすのピリ辛
- ◆中国風こんにゃくのきんぴら

◆セロリとにんじんの中国風漬物

◆オクラのカレー天ぷら

◆中国風たたきごぼう

韓国風

◆きのこのしょうゆ漬け

◆かぶのカクテキ

◆きゅうりとみょうがの生ナムル

◆トマトの生ナムル

◆たちうおのスープ

◆韓国風冷や汁

◆料理力アップコラム⑦ たれ&ソースのおさらい〈三杯酢／みそカツのたれ／ダブルトマトソース／ミルクソース／薬コチュジャン〉

この本の使い方

- この本で使用している計量カップは200ml、計量スプーンは大きじ1=15ml、小さじ1=5mlです。1mlは1ccです。
- 材料表にあるEはエネルギー、Tは調理時間です。Eは特にことわりのない場合、1人分のおよそのエネルギーです。
- この本で使用している「だし」は、特にことわりのないかぎり、昆布・かつお風味のだしです。
- 電子レンジ、オーブン、炊飯器、魚焼きグリル、ミキサーなどは各メーカーの使用説明書などをよくお読みになって、正しくお使いください。
- 電子レンジやオーブンにかける時間は目安です。機種によって異なることもありますので、様子を見ながら加減してください。
- 電子レンジは、金属製の部分がある容器や非耐熱性ガラスの容器、漆器、木・竹製品、耐熱温度が120℃未満の樹脂製容器などを使うと、故障や事故の原因となることがありますので、ご注意ください。
- 本文中で示した電子レンジの調理時間は600Wのものです。700Wの場合は約0.8倍、500Wの場合は約1.2倍にしてください。
- 加熱調理の際にアルミ箔やラップを使用する場合は、使用説明書に記載の耐熱温度などを確認のうえ、正しくご使用ください。

※この本は『NHKきょうの料理』テキストをもとに、新しい料理を加え、再編集したものです。放送用テキストではありません。

私たちが料理力アップ♪のお手伝いをします！

和風担当



渡辺あきこ

わたなべ・あきこ◎料理研究家。基本を押さえた、つくりやすいレシピとその温かい人柄で人気。尽きることのない探究心で、自身のレシピも日々更新。自宅のキッチンには「マイレシピノート」を置いてレパートリー倍増に取り組んでいる。

頭の中にレシピをいくつか持つことが、レパートリー倍増のための出発点です。おすすめの方法は実際に[同じレシピを何度もつくること](#)と、[台所にレシピを置くこと](#)。実際につくことで、味も一緒に覚えられるし、レシピを置くことで、カンに頼るのではなく、調味料も量って加えるようになります。

まずは、[材料表を頭に入れることから始めましょう](#)。材料表が頭に入っていれば料理はつくれます。火加減で失敗しても、味つけがよければ十分食べられるはず。分量を覚えていると、調理に集中できるので、技術が上達する近道でもあるんですよ。

次は、[頭の中のレシピを自由にアレンジすること](#)。アレンジしてつくった料理は自作のレシピ帳にメモしておきましょう。メモしたレシピは、修正してもかまいません。修正することで安心してつくれるレシピになっていきます。あとはアレンジとメモの繰り返しです。ぜひ挑戦してみてください！



脇 雅世

わき・まさよ◎料理研究家。20代で渡仏し、パリの料理専門学校で学ぶ。帰国後は、3人の娘の子育てで培った主婦ならではの合理的でおしゃれなレシピを提案している。本格的なフランス料理から毎日の家庭料理まで、また菓子や保存食までレパートリーは広い。

食事づくりは毎日のこと。ただ時間をかければよいというのではなく、余計なことをなるべく省き、シンプルな方法でつくる。それがいちばんだと思います。

ただし料理は人それぞれにやりやすい方法、適した方法があるものですから、「絶対にこうしなければいけない」ということはありません。

私が皆さんにお伝えしたいのは、「[ここだけは手を抜かないほうがおいしくなりますよ](#)」というポイントとその「理由」。

[理由が分かれば容易につくり方が身につきます](#)。頭で理解していれば、[自然に手もついてきます](#)。そして応用もきくようになります。

ご紹介するレシピはどれも、ふだんのおかずとして繰り返しつくっていただけるように、と考えて選び抜いたものの。食事づくりがもっと楽しく！ もっとおいしく！ もっと手際よく！ 皆さんの「もっと」を増やせるお手伝いのできればいいな、と願っています。



吉田勝彦

よしだ・かつひこ◎東京・代々木上原で人気の中国料理店のオーナーシェフ。旬の素材を生かした個性的なメニューは「体にやさしい」と大評判。新感覚の中国料理は、家庭でもつくりやすくて元気になる味。

★吉田さんについては[こちら](#)も参照。

中国料理の炒め物は「強火で」「勢いよく」というイメージがあるかもしれませんが、そうとばかりは限りません。例えば、肉を使う場合、火が強すぎればすぐに堅くなり、どんどん混ぜてしまうと水けが出てきてしまう。[中火程度で、じっくり火を通す](#)ことが大切です。

また、中国料理店では材料を油通し（サッと揚げておく下ごしらえ）することが多いため、「油っばい」とか「つくるのが面倒」と思われがちですね。でも実は、油通しで素材のうまみを油に出してしまうよりも、[水分を加えて蒸し煮にし、その汁けを味つけに生かす](#)ほうがおいしくできる料理もたくさんあるんです。

この本では、そんな「[知られざるコツ](#)」を[盛り込んだレシピをたっぷりご紹介します](#)。

素材の組み合わせしだいで、レパートリーも倍増。つくりやすくてリピートしやすい中国料理を、ぜひお家の定番に加えてください！



コウ ケンテツ

こう・けんてつ◎料理研究家。母・李映林（り・えいりん）さんに師事したのち、独立。日本の家庭で手に入る材料とつくりやすいレシピで、子どものころから慣れ親しむ韓国の味を提案している。

韓国では、日本のように料理本からレシピを覚えるという習慣があまりなく、材料や調味料の分量も明記されたものが少ないんです。それは“おふくろの味”にレシピがない、ということとは少し違って、味は「**味見をして決めるもの**」だから。

料理をしていく過程で、素材を加えるごとに味をみて、**ちょうどよい味つけを自分の舌で発見して覚えることが普通**なんですね。料理上手な方は、すでになさっているかもしれませんが、これって改めて気にしてほしいことだなと思います。

韓国料理のレパートリーを増やしていただくお手伝いをしますが、まずは「コチュジャン」と「粉とうがらし（中びき）」（写真）を台所に仲間入りさせてもらえたら、と思います。おなじみのキムチとともに、この2つの調味料が手元になれば、韓国料理がレパートリーにスルリと入ってきますよ！



料理力アップとは、「料理上手になることです」

料理力とは、レシピを見なくても料理がつかれることと考えます。確認のためにレシピを手元に置くことはあっても、つくり始めたら一気に仕上げられる、そんな力のことです。そして、レシピをもとに自由にアレンジができる。素材を変えたり、しょうゆ味をみそ味に変えたり、サラダ油をごま油にして香りをつけたり……、一つで何通りかつくれることが、レパートリーがたくさんあることです。

何となくでも料理はつくれます。でも、「毎回味が違う」「味が決まらない」のでは。料理のつくり方は、なぜそうするのかちゃんと理由があるからです。この理由が分かることが、料理力がアップして料理上手になる近道。

この本では、それぞれの料理に、「なぜそうするのか？」料理力アップのポイントを分かりやすく書き出しました。さらに、「なぜ」を詳しく説明します。

納得しながらつくって、レシピを頭と手にしっくきなじめましょう。このなじみ感こそが、料理上手への扉を開いてくれます。詳しいプロセス付きですから、料理を始めたばかりの方も写真を見ながら料理がマスターできます。和風、洋風、中国風、韓国風とバラエティー豊かな料理を紹介しますので、レパートリーがぐんと広がります。

きっと家族に「またつくって！」とリクエストされる料理が増えるはずです。

第1章

肉おかず

ボリュームがあつて、家族に人気の肉のおかず。

牛肉、豚肉、鶏肉の肉ごとに、また厚切り、薄切り、ひき肉などの種類別に、ちょっとしたポイントがあるので、そこに注目！

それから、肉のうまみを逃がさない、うまみをとじ込める味のまとめ方をマスターしましょう。

牛すき煮

切り落とし肉をうまく使って、誰もが好きなやさしい味に。



これで料理力アップ

煮汁の割合を知る。

味見をして、煮汁の味を知る。

材料（2人分）

牛切り落とし肉...150g

たまねぎ...80g

しらたき...100g

㊤水...カップ³/₄

しょうゆ...大さじ2

みりん...大さじ2

砂糖...大さじ1

E310kcal T20分

①



たまねぎは繊維に沿って5mm幅に切る。しらたきは4cm長さのザク切りにする。

②



熱湯に①のしらたきを入れて2分間ゆで、アクを抜く。ざるに上げて水けをきる。

③



牛肉は広げて、大きいものは4cm長さに切る。

❶切り落とし肉は大きさがバラバラ。大きさをそろえて切りましょう。

④



②の鍋をきれいにして、④を入れて合わせ、味見をする。

煮汁は10：2：2：1

煮汁の割合は、水：しょうゆ：みりん：砂糖＝10：2：2：1です。合わせた直後と煮詰めたあとに味見をして変化を覚えましょう。

⑤



④の鍋を中火にかけ、ひと煮立ちしたら①のたまねぎと②のしらたきを加えてふたをし、たまねぎが柔らかくなるまで5分間ほど煮る。

⑥



鍋の片側にたまねぎとしらたきを寄せ、あいたところに、肉を1切れずつ菜箸で入れて、ほぐしていく。肉をすべて入れ終えてから2〜3分間煮て、汁が煮詰まったら味見をし、器に盛る。

最後に味の調節を

味が濃かったら水を加え、薄かったら煮詰めて調節します。

MEMO

牛切り落とし肉

切り落とし肉はいろんな部位の寄せ集め。すき煮にはある程度、脂肪のついた肉が入ったパックを選びたい。赤身が多い場合はなるべく薄い肉が入ったものを選び、サッと煮るとよい。

アレンジ

ご飯にのせて牛丼、しらたきと一緒に豆腐を加えれば肉豆腐に。

鶏つくねの照り焼き

外はこんがり、中はジューシーで甘辛いたれがたまらない。



これで料理力アップ

つくねに練り込む塩分量を知る。

つくねを柔らかく仕上げるコツを知る。

たれの割合を知る。

材料（2人分）

鶏ひき肉（もも）...200g

①塩...小さじ½（2g）

こしょう...少々

ねぎ（粗いみじん切り）...10cm分（30g）

しょうが（みじん切り）...½かけ分

たれ

しょうゆ...大さじ1½

みりん...大さじ1½

砂糖...大さじ1

水...大さじ1

大根おろし...100g

卵黄...1コ分

青じそ...4枚

●小麦粉・サラダ油

E280kcal T20分

①



ボウルに鶏ひき肉を入れて④を加え、粘りが出るまで練る。

塩は肉の重さの1%

練り込む塩分量は肉の重さの1%。肉を練らないと水を加えてもなじまないのによく練ります。

②



粘りが出たら、水大さじ2と小麦粉小さじ2を加えて練り、全体が混ざったら、さらにねぎとしょうがを加えて練る。

水と具をたっぷり入れて柔らかく

水と小麦粉を加え、具もたっぷり。つくねを柔らかく仕上げるコツです。

③

②を4等分にし、それぞれ厚さ1cm程度の小判形に整える。

④



フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、③を並べ、約2分間焼く。

⑤



しっかり焼き色がついたら、裏返してふたをする。さらに弱火で3分間ほど火を通し、火を止めて取り出す。たれの材料は合わせておく。

●つくねは焼き色をしっかりつけて、香ばしさを肉臭さを取ります。

⑥



フライパンに残った油を紙タオルで拭き取り、⑤のたれを入れて中火にかける。トロリとしたら、つくねを戻し入れて煮からめ、火を止める。器に盛り、大根おろし、卵黄、青じそを添える。

たれの割合 3 : 3 : 2 : 2

たれの割合は、しょうゆ：みりん：砂糖：水＝3 : 3 : 2 : 2です。

MEMO

食べ方

鶏つくねはそのままでも、青じそで巻いたり、卵黄や大根おろしをつけて食べます。

アレンジ

小さめにつくればお弁当のおかずにも。

練り方、下味のつけ方など

ポイントは一緒。

豚ひき肉の皿蒸し



材料（2人分）

豚ひき肉...200g

④塩...小さじ½（2g）

こしょう...少々

ねぎ（粗いみじん切り）...10cm分（30g）

生しいたけ（軸を除き、5mm角に切る）...2枚

しょうが（みじん切り）...½かけ分

酢じょうゆ

酢...大さじ½

しょうゆ...大さじ1

練りがらし...適宜

●小麦粉

E250kcal T20分

①ボウルに豚ひき肉を入れて④を加え、粘りが出るまで練る。

②鶏つくねと同様、水大さじ2と小麦粉小さじ2、ねぎ、しいたけ、しょうがを加えて練る。

③耐熱皿に②を1cm厚さくらいに広げ、ラップをして電子レンジ（600W）に5分間かける。酢じょうゆは合わせておく。

④粗熱が取れたら、ラップを取り、酢じょうゆをかける。好みで練りがらしを添える。

鶏肉と野菜の含め煮

鶏肉のうまみを根菜に含ませた、すっきり味の煮物。



これで料理力アップ

堅い野菜は下ゆでをして、煮る時間をそろえる。

サッと火を通したい野菜は、時間差で投入。

上手に煮含めるには、煮汁を回しかける。

材料（2人分）

鶏もも肉...150g

ごぼう...1本（100g）

にんじん...1本（130g）

さやいんげん...10～12本（70g）

④ [だし](#)...カップ1½

うす口しょうゆ...大さ1½

みりん...大さじ1½

E250kcal T30分

①



ごぼうは包丁で皮をこそげて、小さめの乱切りにして水に2分間さらす。熱湯で5分間ゆでて、水けをきる。

ごぼうは下ゆでして

ごぼうはアクもあり、ほかの食材よりも火が通りにくいので、先にゆでておきます。煮始めの状態をそろえておくと、ほかの食材と一緒に煮上がります。

②

にんじんは皮をむき、四つ割りにし、小さめの乱切りにする。さやいんげんは筋を取り、3cm長さに切る。鶏肉は3cm角に切る。鍋に㊤のだしを中火で煮立て、鶏肉を入れて、再び煮立ったら弱火にしてアクをすくう。

③



ごぼうとにんじんを加え、再び煮立ったらふたをして、弱火で5分間煮る。さらにいんげんも加えて2分間煮る。

いんげんはあとから加えて色と食感をキープ

煮物をするうえでは、各野菜の火の入り方、色の変化を知っておくのも大事。

④

鍋を傾けてだしを寄せ、そこに㊸のうす口しょうゆとみりんを加え、ごぼうとにんじんが柔らかくなるまで、煮汁を回しかけながら7～8分間煮る。

煮汁は回しかけ、かき混ぜない

煮くずれしやすいので、かき混ぜず煮汁を玉じゃくしなどですくって回しかけます。

⑤

煮汁の味をみて、塩けが足りなければ、うす口しょうゆ少々、甘みが足りなければみりん少々で味を調える。火を止めて、そのまましばらく置いて味を含ませる。

鶏の酒蒸し

あつさり味の酒蒸しはわさびマヨしょうゆが美味。



これで料理力アップ
すり込む塩分量を知る。
蒸すときは日本酒を使う。

材料（2人分）

鶏むね肉...200g

きゅうり...1本

貝割れ菜...1パック

④塩...小さじ½（2g）

こしょう...やや多め

わさびマヨしょうゆ

マヨネーズ...大さじ2

しょうゆ...小さじ1

練りわさび...小さじ¼

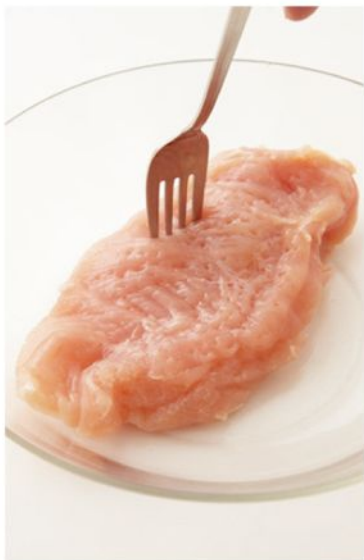
レモン（くし形切り）...適量

●酒

E260kcal T15分*

*鶏肉を蒸らす時間は除く。

①



鶏肉は皮を除いて余分な脂肪を切り取り、耐熱皿に置いて、両面に数か所フォークを刺す。きゅうりは5cm長さの斜め薄切りにしてから、重ねて細切りにする。貝割れ菜は根元を切り落とす。

②



鶏肉の両面に④をすり込み、5分間おいてなじませる。わさびマヨしょうゆの材料は合わせておく。

塩は肉の重さの1%

塩分量は、肉の重さの1%（ここでは2g）。

③



酒大さじ3をふりかける。ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ（600W）に6分間かけて取り出す。

日本酒の水分で蒸す

日本酒を使えば臭みが抑えられ、うまみがアップします。少ないと焦げるので注意しましょう。

④



そのままおいて蒸らす。冷めたら5mm幅の薄切りにして、①のきゅうりと貝割れ菜とともに器に盛り、②のわさびマヨしょうゆとレモンを添える。

❶鶏肉はそのままおいて余熱で蒸らすことで、ゆっくり火が入る。仕上がりがしっとりしてパサつきません。

MEMO

鶏もも肉でも

もも肉でもつくれますが、冷めると少し脂が浮いてきます。

アレンジ

ハムのように使えるので、サンドイッチや冷やし中華に。

豚しゃぶのおひたし

味がしみた野菜がゆで豚にからみおいしさアップ。



これで料理力アップ

薄切り肉のゆで方を知る。

ゆで肉のあえ方を知る。

材料（2人分）

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）...150g

たまねぎ...½コ（90g）

にんじん...30g

㊤しょうゆ...大さじ2

水...大さじ2

みりん...大さじ1

㊥水...カップ2

酒...大さじ1

塩...小さじ1

すだち...½コ

E250kcal T15分

①



たまねぎは繊維に沿って薄切りにする。にんじんは4cm長さのせん切りにする。

②



ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、①を加えてあえる。

●野菜をあえておくと、しょうゆの塩分で柔らかくなります。

③



鍋にBを入れて強火にかけ、煮立ったら、豚肉を2枚ずつ広げて入れる。

酒と塩を加えてうまみをアップ！

少しずつゆでて、ゆで汁の温度を保ちます。ゆで汁に酒と塩を加えると肉の臭みが取れ、うまみも逃げません。

④



白くなったら、ざるに上げて水けをきる。

⑤



熱いうちに②に加えてサッと混ぜ合わせ、好みですだちを搾る。

ゆでたらすぐつけ汁に！

時間をおくと、肉がパサつきます。すぐつけ汁に入れましょう。

たまねぎ

新たまねぎが出回る時期には、ぜひ新たまねぎで。

アレンジ

ドレッシングとあえて洋風にしてもおいしい。彩りでピーマンを加えてもよい。

ドミグラハンバーグ

ソースで煮ながら中まで火を通すので、焦げずにふっくら。



これで料理力アップ

手づくりパン粉でおいしさアップ。

赤身の多いひき肉を選ぶ。

フライパンの予熱は程よく、焼き目はこんがり。

ふたをして、ふっくら蒸し煮で失敗なし！

材料（2人分）

ハンバーグ

合いびき肉...250g

たまねぎ...¼コ（50g）

食パン...25g*

溶き卵...½コ分

牛乳...大さじ1

塩...小さじ½

こしょう...少々

ソース

水...カップ½

ドミグラスソース（缶詰）...½缶（145g）**

トマトケチャップ...大さじ2

中濃ソース***...大さじ1½

付け合わせ

[にんじんのグラッセ](#)...適量

[フライドポテト](#)...適量

●サラダ油

E480kcal T30分

*フランスパン、または市販の生パン粉でもよい。

**なるべく良質のものがおすすめ。残り½缶は冷凍保存するとよい。

***ウスターソース、豚カツ用ソースでもよい。

①



たまねぎは約3mm角のみじん切りにする。大きすぎるとタネが整わず、小さすぎると水けが出すぎるので注意。食パンはフードプロセッサーにかけるか、手でちぎって生パン粉状にする。

手づくりパン粉でおいしさアップ

肉に混ぜるならそのまま食べておいしい食パンで手づくりするのがおすすめ。冷凍保存もできるので、多めにつくっておくと重宝します。フランスパンを水に浸して絞り、ちぎって使っても。

ハンバーグは赤身の多い肉で

「肉を食べている！」という実感ができるように、なるべく脂が少なく赤身の多いひき肉を使うのがおすすめ。脂の多いひき肉しか手に入らなければ、分量の一部を赤身の牛薄切り肉にかえ、細かく刻んで混ぜます。

脂の多い
ひき肉



赤身の多い
ひき肉

②



ボウルに①と残りのハンバーグの材料を入れ、練りすぎないように混ぜ合わせる。だいたいまとまったら2等分にする。

③



②をそれぞれ両手のひらで7～8回キャッチボールをするようにして空気を抜き、小判形に整える。中央はふくらむので少しくぼませる。

●火の通りを均一にするためにも側面はできるだけまっすぐな立ち上がりに。ステーキ肉のようにスバツと切った形をイメージしましょう。

④



フライパンにサラダ油少々を中火で1分30秒間ほど熱し、③を並べ入れる。片面2～3分間ずつ焼き、両面にきれいな焼き色をつける。

予熱は程よく、焼き目はこんがり

フライパンに油を入れて十分に熱しておかないと、くっついたり形がくずれる失敗のもとに。ここでは中まで火を通すのではなく、両面にこんがり焼き色をつけて肉のうまみをとじ込めます。

⑤



フライパンについた肉汁やうまみを拭き取らないよう、脂だけを紙タオルで吸い取り、ソースの材料を加える。煮立ったら弱めの中火にしてふたをし、途中で上下を返しながらか8分間ほど煮る。

ソースで煮込んでふっくらと

ソースを加え、ふたをして蒸し煮にするから、堅くなる心配なし。煮込む時間は多少長くなっても大丈夫。火が弱すぎるとふっくらしないので、弱めの中火をキープ。煮詰まったら適宜、湯を加えます。

⑥

器に盛り、付け合わせを添える。ソースのとろみを調節してかける。

付け合わせの材料とつくり方

にんじんのグラッセ（つくりやすい分量）

①にんじん1本（130g）はヘタを除いて皮をむき、太いところは縦2〜4つに切り、端から1.5cm幅に切る。

②鍋に入れて水カップ¾、砂糖・バター各小さじ2、塩小さじ¼を加え、アルミ箔で落としぶたをし、弱めの中火で約13分間煮る。汁けがほとんどなくなったら落としぶたを取り、汁けをとばしてつやよく仕上げる。冷めたら、温め直す。

E130kcal（全量） T20分

フライドポテト（つくりやすい分量）

①じゃがいも2コ（370g）は皮をむいて1.2cm角の棒状に切り、水にさらす。ざるに上げ、水けをきる。

②揚げ油を強めの中火にかけて140℃（じゃがいもを加えると静かに泡立つくらい）に熱し、①を入れる。勢いよく泡立ってきたら、大きく混ぜてカリッと揚げる。油をきり、塩適量をふる。

E380kcal（全量） T15分

やわらかポークソテー

厚めの肉も表面はカリッと中は柔らかか。しょうゆが隠し味。



これで料理力アップ

肉を焼く前に必ず室温に戻し、生焼けを防止。
強火は禁物！ フライパンを程よく予熱する。
中火でさわらず、じっくりと焼く。
水分を加え、蒸気のパワーで効率的に加熱。

材料（2人分）

豚ロース肉（豚カツ用）...2枚（280g）

下味

塩...小さじ¼弱（1.4g）＊

こしょう...少々

④白ワイン（または酒）...大さじ2

水...大さじ2

しょうゆ...小さじ2

キャベツ...2枚（約140g）

青じそ...2～3枚

●小麦粉・サラダ油

E430kcal T15分**

＊ここではソースの塩分もあるので、肉の重さの0.5%が目安。

＊＊肉を室温に戻す時間は除く。

①



肉は筋をところどころ切っておく。包丁の刃先を立てて筋に当て、上からトンとたたくようにすると、身を切らずに筋だけが切れるので焼き上がりがきれい。

●赤身と脂肪の間の筋は加熱すると縮みが大きいので、筋切りをしないと肉が反り返る原因に。

②



肉の両面に下味の塩をふり、5～10分間置いて室温に戻す。

焼く前に塩をふり、室温に戻す

肉が冷たいまま焼いてしまうと、中が生焼けになったり、外側が焼けすぎて堅くなったり。塩をふり、室温に戻しながら下味をつけます。

③

キャベツは2～3等分に切り、間に青じそをはさんで重ねて巻き、せん切りにする。

④



表面に水けが出てきたら、肉が室温に戻り、塩がなじんだ合図。紙タオルで軽く表面を押さえる。

⑤



下味のこしょうをふり、小麦粉を薄くつけて余分な粉をはたく。

●肉に小麦粉をまぶしてから焼くと、あとで加える調味料がからみやすくなります。また、表面に薄く層ができるので、熱の当たりが弱まり柔らかな焼き上がりに。

⑥



フライパンにサラダ油小さじ2を中火で1分30秒間ほど熱し、焼き上がったとき上になる面を下にして⑤の肉を並べる。

フライパンの予熱は程よく

表面加工のしてあるフライパンなら油を入れてから火にかけ、金属製なら水少々をたらして玉になって転がるまで熱して油をひきます。油は減らさずに、余分はあとで除きます。

⑦



時々フライパンを揺すりながら、片面約3分間ずつ、あまりさわらずに焼く。焼き色がつき、肉の上面がうっすら汗をかいてきたら、裏返すタイミング。

中火を守ってじっくりと焼く

何度も裏返したり肉をさわると、肉からうまみが出てしまいます。両面に焼き色をつけ、肉汁をとじ込めて。火が強すぎると表面だけが焦げて堅くなり、中は生焼けになってしまうので中火でじっくりと。

⑧



途中、反り返ってくるようなら料理ばさみで筋を切る。両面が焼けたら肉を2枚はさんで持ち、脂身の側面にも香ばしい焼き目をつける。

⑨



紙タオルに余分な脂だけを吸わせ（おいしい肉汁や焼きかすを拭き取らないように注意）、㊦を加える。

水分を加えて効率的に加熱

液体の調味料や水を加えて煮立たせると、蒸気で熱が一気に肉に伝わり、中まで手早く火が通ります。

⑩

フライパンに焼きついた肉汁をこそげながら煮立てて肉にからめる。少しとろみがついたら、③を添えて器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。

MEMO

豚ロース肉

「ロース」という部位は、肩の付け根からおしりの手前まで、背中側の幅広い部分。脂のうまみが好きなら肩側を、さっぱりしたほうが好きならもも側を。

トング

肉を焼くときには、しっかりとつかめるトングが便利です。

ポークピカタ

脂の少ないヒレ肉に卵とチーズの衣をつけてふんわり焼き上げます。



これで料理力アップ

肉を焼く前に必ず室温に戻す。

卵とチーズの衣で火の当たりを柔らかく。

予熱は中火で、焼くときは弱火でじっくりと。

材料（2人分）

豚ヒレ肉（塊）...240g

下味

塩...小さじ $\frac{1}{2}$ （1.2g）＊

こしょう...少々

④卵...1コ

粉チーズ...大さじ4

塩・こしょう...各少々

好みの葉野菜...適量

●小麦粉・サラダ油

E290kcal T15分**

＊ここではチーズの塩分があるので、肉の重さの0.5%が目安。

＊＊肉を室温に戻す時間は除く。

①



豚肉は8等分に切り、厚ければ手で軽くつぶして1.5cm厚さにそろえる。両面に下味の塩をふり、5～10分間室温に置く。

弱火でも火が通るよう、室温に戻すことが大事

豚ヒレ肉は、思いのほか火の通りが早い部位です。中心までちゃんと火を通しつつ、ジューシーに焼き上げるために、必ず室温に戻しておきます。

②



ボウルに④の材料を入れてよく混ぜる。

チーズをたっぷり加えた卵液が衣に

肉につける卵液は、粉チーズを加えて濃いめの衣に。熱の当たりをやわらげながら、中を蒸し焼き状態にします。

③



①の肉の表面ににじみ出た水けを紙タオルで押さえ、下味のこしょうをふる。肉の側面になるべくつかないように、小麦粉を両面に薄くまぶして余分な粉をはたく。

④



フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱してから弱火にし、③の肉を②の衣にくぐらせて並べ入れる。

フライパンの熱しすぎに注意

予熱は中火で1分間ほど。衣を少し落とし、焦げずに固まるくらいが目安です。熱しすぎると、中が生焼けのうちに衣が焦げてしまいます。

⑤



焦がさないように注意して、片面約4分間ずつ焼く。肉の上面に少し血がにじみ出てきて、側面が白っぽくなってきたら裏返す目安。

⑥



表面が少し汗をかき、生肉と比べてしっかり弾力が出たら焼き上がり。好みの葉野菜を添えて器に盛る。

MEMO

ピカタ

肉に塩、こしょうをして小麦粉と卵をつけて焼くイタリア料理。

ヒレ肉

肉の中でも脂が少なく、柔らかい部位。ほかに鶏むね肉、鶏ささ身を使っても。

ジューシーチキンカツ

淡泊でパサつきがちな鶏むね肉が、ジューシーに！



これで料理力アップ

中まで均一に熱を伝えるため、肉は室温に戻す。

衣の卵液には、塩と油で濃いめに味をつける。

油の泡を見、音を聞いて揚げすぎには要注意。

揚げたてカツはすぐに切らない。しばらくおいでから。

材料（2人分）

鶏むね肉...1枚（250g）

卵液*

卵...1コ

サラダ油...大さじ1

塩...小さじ½

こしょう...少々

生パン粉...適量

ダブルトマトソース

トマト...1コ（100g）

④トマトケチャップ...大さじ2

中濃ソース**...小さじ1

●小麦粉・揚げ油

E390kcal T20分***

*つくりやすい分量。

**ウスターソース、豚カツ用ソースでもよい。

***肉を室温に戻す時間は除く。

①



鶏肉は皮を除いて余分な脂肪を切り取り、2等分のそぎ切りにする。

②



皮のついていた側の繊維に、格子状に切り目を入れ、5～10分間ほど置いて室温に戻す。

肉の繊維に切り目を入れ、室温に戻す

中まで均一に火を通すためには、揚げる前に室温に戻すことが大切。皮の下繊維の強い部分は、加熱すると縮みやすいので、切り目を入れておくと口当たりがよくなります。

③



ボウルに卵液の材料を入れてよく混ぜる。

衣の卵液に味つけをする

肉に直接下味をつけると、肉から水分が出て衣がベタつき、扱いにくくなるので、卵液に濃いめの味つけをして肉全体になじませます。また、卵液に油を加えておくことで肉の周りに油の膜ができ、衣の内部の温度が上がってカラリと揚げられるという効果も。

④



②の肉に小麦粉を薄くまぶして余分な粉をはたく。③にくぐらせ、パン粉をたっぷりとつけ、余分をはたかずに3～5分間置いて衣を落ち着かせる。

❶カツの衣には生パン粉がおすすめ。揚げ油に入れたとき、パン粉に含まれる水分が勢いよく出ること、衣がカリッと立ちます。

⑤



揚げ油を中火にかけて170℃に熱する（パン粉を少し入れるとすぐに泡立つくらい）。④のパン粉を軽くはたいて入れ、勢いよく立っていた泡（写真上）が少しおさまるまで（写真下）待ち、肉を少し泳がせるようにして揚げる。

揚げ油の泡に注目！

最初は勢いよく泡立ってカツが見えなくなりますが、そのまましばらく待ち、カツが見えてきたら Tongue などでも軽く泳がせます。

⑥



やや火を強めて上下を返し、泡が小さくなってパチパチという音がしてきたら、肉汁がこれ以上出ないうちに手早く取り出して油をきる。

揚げすぎに注意！

後半は少し火を強めてカラリと揚げます。金属音のようなパチパチという堅い音は、素材から水けが出始めている合図。引き上げたとき、肉に保たれた水分が空気に触れて「ジュッ！」という音が出れば完璧。

⑦



4～5分間そのままおいて熱を全体に行き渡らせる。その間に、ダブルトマトソースをつくる。トマトのヘタをくりぬいて1cm角に切り、㊤を加えて混ぜる。

カツはしばらくおいて落ち着かせる

引き上げたカツは、バットに網をのせて紙タオルを敷いた上に並べるか、重ならないよう立てかけて油をきるのがベスト。すぐに切らずにしばらくおき、肉汁を落ち着かせながら熱を全体に回して仕上げます。

⑧

カツを食べやすく切って器に盛り、ダブルトマトソースをかける。

MEMO

パン粉

生パン粉が残ったら冷凍保存を。生パン粉がなければ、乾燥パン粉を霧吹きで軽く湿らせてもよい。

中国風しょうが焼き

下味に中国風の調味料を使い、ひと味違うしょうが焼きに。



これで料理力アップ

肉が冷たいまはNG！ 必ず室温に戻す。

中国風調味料でマンネリ打破！

弱めの中火で、片面ずつじっくりと焼く。

材料（2人分）

豚ロース肉（しょうが焼き用）...6枚（140g）

下味

甜麵醬（テンメンジャン）・酒・ごま油...各大さじ1

豆板醬（トーバンジャン）...小さじ½

㊤水...大さじ3

酒...大さじ1

しょうゆ...小さじ1

しょうが（すりおろす）...大さじ1½（約2かけ分）

たまねぎ・レタス...各50g

●サラダ油

E300kcal T15分*

*肉を室温に戻す時間は除く。

①



豚肉は冷蔵庫から出して室温に戻す。下味の調味料はよく混ぜ合わせておく。

冷蔵庫から出したての肉はNG！

肉は短時間に火を通してジューシーに仕上げるために、必ず室温に戻してから使います。特にしょうが焼き用のように厚みのある肉は、冷たいまま焼くと肉から水けが出てきてカリッと焼けずに堅くなってしまいます。

②



下味の調味料を肉に塗りつけるようにしてなじませる。

中国風の調味料でマンネリ打破

甜麵醬、豆板醬で、コクとパンチのある下味を。見た目はいつものしょうが焼きでも、驚くほど風味が違います！

③



たまねぎ、レタスはせん切りにし、水に放す。シャキッとしたら水けをよくきる。

④



フライパンにサラダ油少々を中火で十分に熱し、やや火を弱め、②の肉を広げて焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、反対側も焼く。

弱めの中火でじっくりと

火が強すぎると調味料が焦げたり、肉が堅くなったりするので注意。何度も裏返さず、片面ずつじっくりと焼き色をつけます。

⑤



④を加え、煮立ったらしょうがを加えて、肉にからめる。汁けがとんでつやが出たら、③を敷いた器に盛る。

MEMO

甜麵醬

小麦粉を原料にした中国の甘みそ。回鍋肉（豚肉とキャベツのみそ炒め）などの味のベースに使われます。

レモン酢豚

レモンとトマトの酸味も爽やかな、新感覚の酢豚。



これで料理力アップ

肉は必ず室温に戻し、1枚ずつはがして切る。

下味をよくなじませて、かたくり粉でコーティング。

トマトとレモンの酸味を生かす。

火加減強すぎ、混ぜすぎは禁物！

材料（2人分）

豚バラ肉（薄切り）...130g

下味

酒...大さじ1

しょうゆ...小さじ1

黒こしょう（粗びき）...適量

かたくり粉...小さじ1

トマト...½コ（90g）

レモン（国産）...¼コ（30g）

たまねぎ...60g

スナップえんどう...4コ

④砂糖・酒...各大さじ2

しょうゆ...小さじ1

塩...一つまみ

●サラダ油

E350kcal T20分*

*肉を室温に戻す時間は除く。

①



豚肉は冷蔵庫から出して室温に戻し、1枚ずつはがしてから2～3cm幅に切る。

肉は室温に戻し、はがしてから切る

肉は必ず室温に戻します。薄切り肉が重なってくっついたままでは、下味が均一になじみません。1枚ずつはがしてから切って。

②



①に下味の材料を順にふつてもみ込み、最後にかたくり粉を加えて全体にまぶす。

かたくり粉でコーティング

炒め物の肉は下味をしっかりつけます。最後にかたくり粉をまぶしておく、うまみがとじ込められ、仕上げにとろみがついて味がまとまります。

③



トマトは4等分のくし形に切ってヘタを除き、皮と果肉の間に包丁を入れて皮をむく。さらに横に4等分に切る。レモンはヘタと中心の白い部分を切り落とし、7～8mm厚さのいちょう形に切る。たまねぎは小さめの乱切りにする。スナップえんどうはヘタと筋を除いて斜め半分に切る。

トマトとレモンでさっぱりと

ここではトマトとレモンの酸味が調味料代わり。肉のこつてり感をやわらげます。トマトは皮をむいて口当たりをよくしますが、種や汁けは味つけに生かします。

④



フライパンにサラダ油少々を中火で十分に熱し、やや火を弱め、②の肉を広げ入れる。片面に焼き色がついたら裏返し、反対側も焼く。

火加減強すぎ、混ぜすぎは禁物

フライパンと油が程よく温まっていれば、炒めるのは弱めの中火で十分。強火では肉が堅くなります。「炒める」といっても慌ただしく混ぜるのではなく、最初は肉を「焼く」ような感覚で。

⑤



③の野菜を加えてサッと炒め、水カップ¼を加える。煮立ったら㊦の調味料を加える。

⑥



底から大きく混ぜ、とろみがついたら器に盛る。

MEMO

豚肉

脂が多い、バラ肉がおすすめ。

レモン

輸入物の場合は皮を丁寧に洗って使います。

鶏肉とチンゲンサイの塩炒め

蒸し煮にするので鶏もも肉がふっくらとした口当たりに。



これで料理力アップ

鶏肉は厚さと大きさをそろえて切る。

かたくり粉をまぶして肉汁をキープし、口当たりよく。

水を加えて蒸し煮でふっくら。

野菜に肉のうまみを吸わせ、汁けをとばして仕上げる。

材料（2人分）

鶏もも肉...1枚（280g）

下味

塩...一つまみ

黒こしょう（粗びき）...適量

酒...大さじ1

かたくり粉...大さじ1

チンゲンサイ...½株（80g）

㊤塩...小さじ½

黒こしょう（粗びき）...適宜

●サラダ油

E360kcal T15分

①



鶏肉は厚い部分に包丁を入れて切り開き、厚さをならしてから一口大に切る。

均一に火を通すため、厚さと大きさをそろえる

鶏肉は生焼けの部分が残らないように、厚さと大きさをそろえて切ることが大切。斜めに包丁を入れて開き、平らにならします。

②



チンゲンサイは長さを4等分に切り、根元の茎はさらに縦4つに切る。

③



①に下味の材料を順に加えてもみ込み、最後にかたくり粉をふって全体にまぶす。

かたくり粉でコーティング

下味は黒こしょうを多めに。かたくり粉をまぶし、肉のジューシーさを保つとともに口当たりをよくします。

④



フライパンにサラダ油大さじ 1 を中火で十分に熱し、鶏肉の皮を下にして並べ入れる。皮がこんがりと焼けたら裏返し、反対側もサッと焼く。

●鶏肉を入れたらすぐ混ぜず、まずは皮をじっくりと焼きます。表面に香ばしい焼き色をつけるのが目的なので、中まで火を通さなくてもOK。

⑤



水カップ $\frac{3}{4}$ を加え、ふたをして火を通す。

水を加えて蒸し煮でふっくら！

炒めるだけではなく蒸し煮にして火を通せば、中が生焼けという失敗もなし。

⑥



1 分間ほど蒸し煮したらチンゲンサイを加え、再びふたをする。葉がしんなりしたらふたを取り、**㊤**をふって味を調える。火を少し強め、フライパンを揺すって汁けをとばして仕上げる。

肉のうまみを野菜に含ませる

肉のうまみをチンゲンサイに吸わせたら、汁けを手早くとばしながら全体にからませて。最初にまぶしたかたくり粉のおかげで、とろみがついて味がまとまります。

MEMO

青菜

チンゲンサイの代わりに、小松菜などほかの葉野菜を使っても。

簡単ねぎチャーシュー

切った豚肉でもじっくり下味をつければ本格派の味に。



これで料理力アップ

サッと焼くだけで火の通る赤身の部位を選ぼう。

下味につけて中心まで室温に戻し、味を浸透させる。

ヒレ肉を焼くのは弱火。汁けを取りながら手早く！

材料（2人分）

豚ヒレ肉（塊）...180g

下味

しょうゆ...大さじ3

砂糖...大さじ2

ごま油...大さじ1

五香粉（ウーシャンフェン）*...少々

ねぎ...½本（40g）

たれ

しょうゆ...大さじ1

酢・ごま油...各小さじ1

ラーユ...小さじ½

香菜（シャンツアイ／あれば）...少々

●サラダ油

E260kcal T15分**

*八角、シナモンなどの粉末を合わせた中国のミックススパイス。

**肉に下味をつけておく時間は除く。

①



豚肉は5mm厚さに切り、下味の材料をもみ込んで3時間ほど室温に置く。

室温でしっかりと下味をつける

表面だけサッと焼いて仕上げるので、ヒレ、ももなど脂の少ない部位で。塊肉でつくるチャーシューと同様、室温に戻しながらゆっくりと下味をつけます。

②



ねぎは細ければそのまま、太ければ縦半分に切って斜め薄切りにし、水にさらす。手で軽くもんで辛みを出し、シャキッとしたら水けをよくきる。

③



フライパンを弱火で熱し、サラダ油をごく薄くなじませる。①の肉を汁けをきって並べ、肉から出る汁けを紙タオルで取りながら焼く。

汁けを取りながら弱火で焼く

焦がさず柔らかく仕上げるため、火加減は弱火。肉から汁けが出たままにしておくと、煮えたようになってしまうので紙タオルで吸い取り、手早く焼き目をつけましょう。

④



焼き色がついたら裏返し、反対側も同様にサッと焼いて取り出す。

●豚肉は表面だけ焼ければOK！ 中心部分は余熱で仕上げるつもりで大丈夫。焼きすぎないこと。

⑤



粗熱が取れたら、7～8mm幅の細切りにする。切らずにこのまま、ねぎと別々に盛りつけてもよい。

⑥



ボウルにたれの材料を混ぜ合わせ、②と⑤を加え、サツとあえる。器に盛り、香菜を添える。

MEMO

ヒレ肉

赤身のヒレ肉は火の通りがよい部位。一口カツ用のもも肉、豚カツ用のロース肉でもよい。

食べ方

たれであえなくてもおいしい。サラダやチャーハンの具にもおすすめ。

豚キムチ

うまみたっぶりの白菜キムチの漬け汁を上手に活用。



これで料理力アップ

株漬けキムチで“キムチ汁”の威力を実感しよう。

肉には下味が大切。

キムチは加熱するほど、うまみが出る。

ふたをして蒸らし、焦らずじっくり火を入れる。

材料（2人分）

豚バラ肉（薄切り）...150g

白菜キムチ（市販）...150g

たまねぎ...½コ

豆もやし...100g

④酒...大さじ2

しょうゆ...大さじ1

砂糖...小さじ½

●塩・こしょう・ごま油

E430kcal T20分

①



白菜キムチは食べやすい大きさに切り、漬け汁（キムチ汁）大さじ2～3を取り分けておく。

キムチは、“株漬け”で

このキムチの漬け汁が、調味料として大活躍！ 漬け汁たっぷりの株漬けで買い求めましょう。

②



豚肉は3〜4等分に切り、塩・こしょう各少々で下味をつける。たまねぎは7〜8mm幅のくし形に切る。

豚肉は塩、こしょうで下味をつける！

たれを使わない料理の場合は、炒める前に肉に塩、こしょうでしっかり下味をつけることが大切です。

③



フライパンにごま油大さじ1を中火で熱して豚肉を並べ入れる。豚肉の色が変わり、脂が出てきたらたまねぎを加えて炒める。たまねぎがしんなりしたらキムチを加え、しっかりと炒め合わせる。

豚肉もキムチも、じっくり炒める

しっかりと炒めることで、おいしさがアップします。

④



豆もやしも加えてふたをし、3分間ほど蒸す。

ふたをして加熱するとしっとり仕上がる

ふたをして蒸らすようにしっかり加熱することで、キムチのうまみが引き出され、また全体がしっとりとなじんで、それがおいしさになります。

⑤



㊤を加えて全体を炒め合わせる。

●じっくり加熱したいときは、焦げの原因にもなる調味料は最後に加えます。

⑥



①のキムチ汁を加えて強火にし、炒め合わせて仕上げる。

❶ここでキムチ汁！ うまみの宝庫、キムチ汁を仕上げに加えます。

MEMO

白菜キムチ

市販のキムチには食べやすい大きさに切った切り漬けと、根元がついたままの株漬けがあり、ここでは株漬けを使用。

タツカルビ

野菜もたっぷり。コチュジャンベースがご飯にびったり。



これで料理力アップ

コチュジャンベースのつけだれ（ヤンニョム）を覚える。

フライパンにふたをしてじっくり加熱する“重ね蒸し”をマスター。

つけだれの下味と仕上げの2度使いがポイント。

材料（2人分）

鶏もも肉...1枚

さつまいも...½本

たまねぎ...½コ

キャベツ...（小）½コ

えごまの葉...5～6枚

つけだれ

コチュジャン・酒...各大さじ2

しょうゆ・砂糖...各大さじ1

しょうが・にんにく（各すりおろす）...各½かけ分

●ごま油

E470kcal T15分*

*つけだれにつける時間は除く。

①



つけだれの材料を混ぜる。

つけだれは韓国のみそがベース

韓国で“ヤンニョム”と呼ばれる合わせ調味料を、つけだれとして使います。タッカルビの独特の甘辛い味は、韓国料理のみそ、“コチュジャン”がベースです。材料を混ぜるだけですが、鶏肉をおいしく食べる秘けつもここにあります。

②



鶏肉は大きめの一口大に切り、①のたれをしっかりとみ込んで10分間ほどおく。

鶏肉にたれをからめてジューシーに

タッカルビは鶏肉のおいしさを味わう料理。大きめに切って存在感を出します。たれをもみ込んで下味をつけ、鶏肉のバサつきを防ぎます。

③



さつまいもは皮付きのまま5mm厚さの輪切りに、たまねぎは7～8mm幅のくし形に切る。キャベツは食べやすくちぎる。

④



つけだれは
とっておく。

フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、さつまいも、たまねぎ、キャベツの順に重ねて入れる。鶏肉を汁けをきつてのせ（つけだれはとっておく）、ふたをして5分間ほど蒸し焼きにする。鶏肉に火が通ったらふたを取り、上下を返すようにざっと混ぜる。

重ね蒸しでじっくり火を通す！

韓国では鉄板でじっくりと時間をかけて炒めます。手軽に、フライパンでおいしくつくるコツは堅い野菜→鶏肉と重ねて蒸し焼きにすることです。

⑤



④で残したつけだれを加えて炒め合わせ、ちぎったえごまの葉を加えて混ぜ、器に盛る。

つけだれを仕上げに加える

じっくり火を通すために焦げやすいコチュジャンのつけだれを、最後に加えます。下味と仕上げの2度使用することで、しっかり味つけします。

MEMO

タツカルビ

鶏を指す「タツ」と、あばら骨を意味する「カルビ」。鶏肉をコチュジャンベースのたれで焼く料理を意味します。

えごまの葉



シソ科の一年草。青じそより一回り大きくて肉厚で弾力があり、独特の風味がある。

コチュジャン

韓国産のとうがらし、もち米、こうじ、麦芽粉などを混ぜて発酵熟成させた、韓国の甘辛いみそ。

アレンジ

きのこを加えれば、さらにボリュームもアップ。

プルコギ

肉とたっぷり野菜を甘辛味で炒め煮にします。



これで料理力アップ

韓国料理ならではのつけだれ（ヤンニョム）が味の決め手。

肉と野菜と一緒につけだれをからめるからつくりやすい。

じっくり火を通す“炒め煮”の感覚を知る。

材料（2人分）

牛切り落とし肉...150g

たまねぎ...½コ

生しいたけ...3枚

赤ピーマン...½コ

細ねぎ...3〜4本

つけだれ

しょうゆ...大さじ1½

酒...大さじ2

粉とうがらし（中びき）・白ごま・砂糖・ごま油...各大さじ1

にんにく・しょうが（各すりおろす）...各½かけ分

E380kcal T15分*

*つけだれにつける時間は除く。

①



つけだれの材料を準備する。

しょうゆベースのつけだれがブルコギの要

ブルコギの“ヤンニョム”は、しょうゆベース。ふだんの料理にもよく登場する調味料に、甘みのあるマイルドな辛さが特徴の韓国産赤とうがらしを中びきにした粉とうがらしを加えます。これで一気に韓国風に！

②



たまねぎは縦に薄切り、しいたけは石づきを除いて1cm幅に切る。赤ピーマンは縦に5mm幅、細ねぎは5cm長さに切る。

●野菜は火の通りを均一にするために大きさをそろえます。

③



ボウルに①の材料を入れ、牛肉と、細ねぎ以外の②を加えてよく混ぜ、5分間ほどおく。

牛肉と野菜にしっかりとれをからませる！

こうして肉と野菜を混ぜておくことで、炒めたときに野菜がクッションとなって、牛肉にやさしく火が入っていきます。

④



フライパンに③をつけたれごと入れ、中火にかける。水大さじ2ほどを加え、じっくり炒めながら煮る。

炒め煮の感覚を覚える

水を加えて、さらにたれと野菜の水分とともにじっくり炒め煮にして、炒め物とは違うしつとりした食感に仕上げます。

⑤



牛肉に火が通り、全体がなじんだら強火にしてフライパンを揺すって仕上げる。細ねぎを散らしてざっと炒め合わせ、器に盛る。

MEMO

粉とうがらし（中びき）

韓国産の赤とうがらしを乾燥させて粉末にしたもの。日本の一味とうがらしよりマイルドな辛さで甘みもあります。ひき方によって種類があり、中びきが使いやすい。

プルコギ

韓国語でプルは「火」、コギは「肉」のこと。

アレンジ

肉は豚薄切り肉や、ひき肉でもOK。すりおろしたりんごをつけだれに加えるのもおすすめ。

ユッケジャン

キムチ入りの牛肉と野菜のおかずスープ。



これで料理力アップ

細切りした具と辛いスープが、しっかりからんだ姿をイメージ。

牛肉とキムチのうまみがあれば無敵！

強火でグラグラがユッケジャンのお約束。

材料（2人分）

牛カルビ肉（焼き肉用）...120g

白菜キムチ...100g

生しいたけ...2枚

赤ピーマン...½コ

ぜんまいの水煮（あれば）...50g

細ねぎ...2～3本

豆もやし...100g

にんにく（みじん切り）...2かけ分

合わせ調味料

酒・白ごま...各大さじ2

しょうゆ・コチュジャン...各大さじ1½

●ごま油・塩・黒こしょう（粗びき）

E410kcal T25分

①



牛肉は1cm幅の細切りにする。白菜キムチも同様に細切りにする。しいたけは石づきを除いて1cm幅に切る。赤ピーマンは縦に細切りにする。ぜんまいの水煮はサッと洗って食べやすい長さに切る。細ねぎは5cm長さに切る。

牛肉は細切りに

牛肉をはじめ、具は細く切ることで、スープと具材がよくからむようになります。

②



合わせ調味料を混ぜる。

③



鍋にごま油大さじ½を中火で熱し、にんにくを炒める。香りがたったら、牛肉とキムチを加えて炒め合わせる。

牛肉とキムチを炒めて味を出す

煮る前にごま油で牛肉とキムチを炒め、キムチの香りを引き出し、牛肉のうまみを出やすくします。

④



肉の色が変わったら②を加えて炒め合わせる。

⑤



水カップ3½を注いで、強火で煮立てる。

強火でグラグラ、味がギュッと凝縮する

この‘強火でグラグラ’がユッケジャンづくりの最大のポイント。臆せず煮立てることでスープにうまみがどんどん出てきます。

⑥



煮立ったらアクを除き、しいたけ、赤ピーマン、ぜんまい、豆もやしを加えて弱めの中火で10分間ほど煮て、細ねぎを加える。

⑦



味をみて、塩・黒こしょう各少々で調える。

MEMO

食べ方

ご飯を添えて、一緒に食べよう！

肉のおさらい

選び方



牛切り落とし肉

切り落とし肉はいろいろな部位の寄せ集めです。和風の煮物にするときは、脂肪のついた肉が入ったパックを選びましょう。ない場合はなるべく薄い肉が入ったもので。→[こちら](#)参照



肩に近い側



ももに近い側

豚ロース肉

“ロース”という部位は、豚の肩の付け根からおしりの手前までの背中幅の部分。豚肉の脂のうまみが好きなら肩側を。さっぱりしたほうが好みなら、もも側を選んで。→[こちら](#)参照



脂の多いひき肉



赤身の多いひき肉

ひき肉

脂が少なく、赤身の多い肉のほうが“肉を食べている！”と実感します。手に入らないときは分量の一部を赤身の牛薄切り肉にかえ、細かく刻んで混ぜましょう。→[こちら](#)参照

下ごしらえ



筋を切る

赤身と脂肪の間にある筋、加熱すると縮みが大きいため肉が反り返ってしまいます。包丁の刃先を立てて筋に当て、上からトンとたたくようにして切ります。→[こちら](#)参照



厚みを均一にする

鶏もも肉は、厚い部分に包丁を斜めに入れて開き、平らになります。厚みをならすことで、均一に火が入るようにします。→[こちら](#)参照



霜降りにする

鍋にたっぷりの湯を沸かし、肉を入れてサッとゆでます。これが霜降り。表面のアクや汚れを落とします。→[こちら](#)
参照①、②

第2章

魚おかず

魚は気軽につくれるように、切り身魚を中心に紹介します。

和風に限らず、洋風、中国風、韓国風も白いご飯に合うものばかり。

魚の臭みを抑えて、うまみを引き出すコツをマスターしましょう。

いろんな魚介類に応用できるのも魅力です。

銀だらのみそかす漬け

漬け床の酒かすがコクを加え、魚のくせを抑えます。



これで料理力アップ

- 漬ける前に、塩をふって水分を出す。
- 漬け床の調味料の割合を覚える。
- みそは洗い流して、焦がさないように。

材料（2人分）

銀だら...2切れ（200g）

漬け床

酒かす（板状）...30g

みそ...大さじ2

みりん...大さじ1

砂糖...大さじ1

ししとうがらし...4本

●塩

E250kcal T20分*

*冷蔵庫でおく時間は除く。

①



漬け床の酒かすはぬるま湯に浸して10分間ほどおいて、柔らかくなったら水けをきる。

②



銀だらは塩小さじ $\frac{1}{3}$ をふって10分間ほどおき、水けを拭く。

ふる塩の量は切り身魚の重さの1%

みそにそのまま漬けると、みそがゆるくなります。塩をふって水分を出しましょう。塩の量は魚の重さの1%（ここでは2g＝小さじ $\frac{1}{3}$ ）。

③



①をボウルに入れ、ほかの漬け床の調味料を加えてよく練り混ぜる。

割合は2：1：1

みそ：みりん：砂糖＝2：1：1が漬け床の調味料の割合。

④



ラップの上に③の半量を塗って、②をのせる。②の上に残りの③を塗ったら、ラップで包んで、一晩おく。冷蔵庫で2～3日は保存できる。

⑤



ラップをはずして銀だらを取り出し、水で洗って、水けを拭く。

表面のみそは洗い流して

みそが表面についていると、焦げやすくなります。洗い流しましょう。

⑥



フライパンにオーブン用の紙を敷き、⑤とししとうがらしを並べ入れ、ふたをして弱火にかける。ししとうがらしは2分間ほど焼いて先に取り出す。⑤は焼き色がついたら裏返して合計6〜7分間焼き、ししとうがらしとともに器に盛る。

MEMO

アレンジ

みそに漬けると水分が出て、身がしまって堅くなるので、さけやたらなどの身が柔らかい魚がおすすめ。または豚肉でも。

いわしの煮つけ

しょうがの香りがきいた、甘辛い味の定番メニュー。



これで料理力アップ

いわしは腹を切らずに筒状に。

いわしは鍋に入れたら、動かさない。

煮汁をかけてから落としぶた！

材料（2人分）

いわし...4匹（1匹80～90g）

しょうが（皮付き／薄切り）...1かけ分

煮汁

水...カップ $\frac{3}{4}$

しょうゆ...大さじ2

砂糖...大さじ $1\frac{1}{2}$

酒...大さじ1

E260kcal T20分

①



いわしはウロコを取って胸ビレごと頭を切り落とし、切り口からスプーンの柄で内臓をかき出し、洗って水けを拭く。身の厚いところに、2本切り目を入れる。

腹を切らずに筒状を保つ

腹を切って内臓を取り出すと、煮ているうちに皮が縮み、腹の部分が開いて見苦しくなります。切り口から内臓をかき出しましょう。

②

浅い鍋に煮汁を入れて火にかける。煮立ったらいわしを並べ入れて、しょうがを加える。

いわしは動かさない

いわしは盛りつけたときに表になるほうを上にして入れます。身がくずれるので、ひっくり返さずに煮ること。浅い鍋や小さいフライパンを使うと、すくいやすく、盛るときに身がくずれません。

③



いわしに煮汁を一かけして、水でぬらした落としぶたをのせる。中火で10分間ほど煮て、煮汁がトロリになったら火を止める。器に盛り、しょうがを添えて上から煮汁をかける。

煮汁をかけてから落としぶたを

煮汁をかけるといわしの表面が固まり、落としぶたがくっつかなくなります。

MEMO

いわし

100g以上の大きいものなら1人分1匹でも。

たらの野菜あんかけ

淡泊なたらも、トロツとしたあんに包まれて食べやすく。



これで料理力アップ

せん切り野菜で口当たりのよい野菜あんをつくる。
たらは揚げずに、かたくり粉をまぶしてこんがり焼く。
ダマにならないとろみのつけ方を覚える。

材料（2人分）

生だら（切り身）...2切れ（170g）

にんじん...1/4本（40g）

ねぎ...4cm

えのきだけ...50g

[だし](#)...カップ1

㊤かたくり粉...大さじ1/2

水...大さじ1

ゆず
柚子の皮（せん切り）...少々

●しょうゆ・かたくり粉・サラダ油・うす口しょうゆ・みりん

E170kcal T20分

①

たらは骨を除いて3等分に切り、しょうゆ小さじ1をまぶして5分間おく。

②



にんじんは皮をむき、薄切りにしてから2mm幅の細切りにする。ねぎはせん切りにする。えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切ってほぐす。

せん切りにして口当たりよく！

野菜は細く切りそろえると、見た目も食感もよくなります。

③



①のたらに薄くかたくり粉をまぶし、サラダ油大さじ1を熱したフライパンに並べて弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で同様に焼く。

かたくり粉でカリッと焼く

かたくり粉をまぶすと、香ばしく焼き上がります。これなら、揚げるよりも手軽で簡単！

④



鍋にだし、にんじん、えのきだけを入れて煮立て、ふたをして弱火で5～6分間、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
うす口しょうゆ小さじ2とみりん小さじ1を加える。よく混ぜた④を加え、とろみがついたらねぎを入れる。

とろみをつけるときは、混ぜながら少しずつ

水溶きかたくり粉は、一度に入れず、少しずつ回し入れるのがコツ。玉じゃくしなどで混ぜながら加えると、ダマにならずになめらかなとろみがつきます。

⑤

③を器に盛って④をかけ、柚子の皮をのせる。

MEMO

アレンジ

野菜あんは、揚げ豆腐やはんぺんなどにかけても美味。

いか豆腐

いかから出るうまみをしっかり含んだ豆腐が美味。



これで料理力アップ

煮汁の割合を覚える。

いかは短時間で煮る。

火を止めたら、しばらくおいで味を含める。

材料（2人分）

するめいか...1ぱい

木綿豆腐...1丁（300g）

わけぎ...2本

しょうが...1かけ

煮汁

水...カップ $\frac{3}{4}$

しょうゆ...大さじ2

砂糖...大さじ $1\frac{1}{2}$

酒...大さじ1

E250kcal T20分*

*冷ます時間は除く。

①



いかは胴から足をワタごと引き抜き、軟骨も引き抜く。エンペラも取りはずし、足は目の下から切り離して、くちばしを除く。

●いかの胴に指を入れ、胴と足がつながっている部分の1か所を切り離せば、スルッと抜けます。墨袋を破らないように注意して。

②



①を洗って水けを拭き、胴は7～8mm幅の輪切りにする。足は1本ずつ切り分け、エンペラも7～8mm幅に切る。

●いかは細く切ると煮汁がよくからみ、食感も柔らかくなります。

③

豆腐は縦半分に切り、端から2cm幅に切る。わけぎは5cm長さの斜め薄切りにする。しょうがは皮をむいてせん切りにし、水にさらして水けをよくきる。

④



鍋に煮汁を入れて火にかける。煮立ったら豆腐といかを入れる。

煮汁は20：4：3：2

水：しょうゆ：砂糖：酒＝20：4：3：2が煮汁の割合。豆腐からたっぷり水分が出るので、煮汁は濃いめに。水分が出た分、しっかり煮汁を吸ってくれます。

⑤



煮汁をかけながら弱火で5分間煮て、わけぎを加える。1分間煮て火を止める。

魚介は煮込みすぎに注意

魚介は長く火を入れると、堅くなって、パサつきの原因に。短い時間で、程よく煮詰まるように、煮汁の量は少なめにするのがコツ。火を止める前の味見も忘れずに。

⑥

10分間ほどおいて器に盛り、しょうがをのせる。

しっかり味を含ませる

味は冷めるときにしっかりしみ込むので、火を止めてから少しおいて冷まします。ちょっとした時間ですが、豆腐とikaに煮汁がしみ込みます。

MEMO

いか

鮮度のよいいかは赤銅色をしていて、鮮度が落ちてくると白色に。煮物にも鮮度のよいいかを選びましょう。

しょうが

しょうがはでき上がりに添えずに、煮るときに一緒に入れても。

酒塩いかの五目炒め

酒塩いかにするといかに味がなじんで野菜がおいしくなります。



これで料理力アップ

いかは火を通しすぎないようにする。

ごま油で風味よく仕上げる。

材料（2人分）

酒塩いか

するめいか...1ばい

酒...大さじ2

塩...小さじ½

白菜...2枚（160g）

にんじん・ゆでたけのこ...各40g

生しいたけ...3枚

㊤水...カップ½

砂糖...大さじ½

しょうゆ...小さじ2

酒...小さじ1

かりゆう

もと

顆粒チキンスープの素（中国風）...小さじ1

㊦水...大さじ2

かたくり粉...大さじ1

●サラダ油・ごま油

E230kcal T20分*

*酒塩いかをつくる時間は除く。

①



酒塩いかをつくる。いかは[こちら](#)と同様に下ごしらえをし、保存袋に酒、塩とともに入れて冷蔵庫に30分以上おく。

②

いかは胴を開いて、縦に3等分にし、それぞれ1cm幅の短冊形に切る。エンペラは1cm幅、足は5cm長さに切る。㊦は合わせておく。

③

白菜は縦半分に切って、3cm幅のそぎ切りにする。にんじんとたけのこは1cm幅、4cm長さの薄い短冊形に切る。しいたけは軸を除き、薄切りにする。

④



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、③を入れる。全体がしんなりしたら、②のいかを加えてサッと炒め、㊦を加える。

いかに火を通しすぎないように

いかは火を通しすぎると堅くなるので、最後に加えましょう。

⑤

煮立ったら、㊧の水溶きかたくり粉を加え、混ぜながらひと煮立ちさせる。仕上げにごま油小さじ1を回し入れ、器に盛る。

ごま油で風味を加える

最後にごま油で風味とコクを加えます。

MEMO

酒塩いか

冷蔵庫で1～2日間保存ができます。そのまま焼いて、レモンを搾るだけでもおいしい。

帆立ての薄衣照り焼き

かたくり粉を使えば、時間がたっても“てりてり”のまま。



これで料理力アップ

かたくり粉を使って下味いらず。

たれの割合を覚える。

材料（2人分）

帆立て（ゆでたもの）...6コ（180g）

たれ

しょうゆ...大さじ1½

みりん...大さじ1½

砂糖...大さじ1

水...大さじ1

野菜スティック

セロリ...¼本

きゅうり...½本

大根...60g

●かたくり粉・サラダ油

E220kcal T10分

①

野菜スティックをつくる。セロリは筋を取り除き、7～8mm幅の棒状に切る。きゅうりは縦6つに切る。大根は皮をむき、6cm長さ、7～8mm角の棒状に切る。たれは合わせておく。

②



帆立ては水けを拭いて、かたくり粉を全体にまぶす。

かたくり粉で下味いらす

かたくり粉をまぶすことで、味がしっかりからみます。冷めてもしっとりしているので、お弁当にもおすすめです。

③



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、②を入れる。焼き色がついたら裏返して弱火にし、1～2分間焼き、たれを加える。

たれは3：3：2：2

しょうゆ：みりん：砂糖：水＝3：3：2：2がたれの割合。帆立てには火が通っていますが、香ばしく焼き上げます。

④



中火にし、帆立てにたれをからませながら煮詰める。全体がトロリとしたら、器に盛り、野菜スティックを添える。

MEMO

食べ方

ゆず

すだちの搾り汁や柚子の皮のせん切りを添えても。または七味とうがらしをふっても味がしまります。

さけのアクアパッツア

あさりやトマトなどからもだしが出るから豊かな味わいに。



これで料理力アップ

魚は塩をふっておき、水けを拭いて焼く。

焼くときは皮側を下にして焼き色をつけよう。

加熱しすぎはバサつきのもと。余熱でふっくらと。

良質なオリーブ油とパセリで仕上げる。

材料（2人分）

生ざけ（切り身）...2切れ（200g）

塩...小さじ½強（2g）＊

あさり（殻付き）...200g

ミニトマト...5コ

黒オリーブ...10コ

にんにく...1かけ

イタリアンパセリ（みじん切り）...大さじ 1

●塩・オリーブ油・こしょう

E270kcal T20分**

＊魚の重さの1％が目安。

＊＊あさを砂抜きする時間は除く。

①



あさは海水程度（約3%）の塩水に、ヒタヒタにつけて半日間ほどおいて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。さけは両面に分量の塩をふり、5～10分間おいてなじませる。ミニトマトはヘタを除き、大きければ半分に切る。にんにくは芯を除いてみじん切りにする。

さけは塩をふり、室温に戻しておく

切り身魚は表面に塩をふってしばらくおくと、余分な水けとともに臭みも引き出されます。それと同時に室温に戻しておくことで、短時間でふつくと火を通すことができます。

②



①のさけに塩がなじんで水けが出てきたら、紙タオルで拭き取る。

さけの水けを拭いてから焼く

塩をふったあと表面に浮いてくる水分には、魚の臭みも出ているので、紙タオルで押さえるように拭き取りましょう。

③



フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、さけの皮側を下にして並べる。焼き色がついたら裏返し、反対側はサッと焼く。

焼くときは、皮側から先に！

まずは盛りつけたとき上になる皮側から焼きます。アクアパッツァの場合は、あとで蒸し煮にするので、ここでは中まで火を通す必要はありません。

④



フライパンのあいたところにんにくを炒め、香りが出たら、あさり、ミニトマト、黒オリーブを加える。水カップ½を注ぎ、こしょう少々を加え、ふたをして強火にする。

⑤



煮立ったら弱めの中火にして2分間ほど蒸し焼きにし、火を止めて約3分間蒸らす。ふたを取ってオリーブ油大さじ1を回し入れ、イタリアンパセリを散らし、味をみて足りなければ塩少々で調える。

最後は余熱で火を通し、オリーブ油とパセリでフレッシュな香りを！

火を止めて蒸らすことで、パサつかず中までふつくと火が通ります。仕上げだけでも良質のオリーブ油を使い、できれば加える直前に切ったイタリアンパセリをふると、香りが断然違ってきます。

MEMO

アクアパッツァ

魚介類をトマトやオリーブなどとともに水で煮るイタリア料理。魚は1匹丸ごと使うことが多い。

イタリアンパセリ

なるべく仕上げる直前に切ると、新鮮な香りが生きる。

アレンジ

さわら、すずきなどの切り身でつくっても。

きんめだいのポワレ

カリッと焼けた、魚の皮の香ばしさがおいしさです。



これで料理力アップ

魚は塩をふって水けを引き出し、くせを抑える。
最初は軽く押さえて皮を鍋肌に密着させて焼く。
焼き時間は皮側8割、身が2割。皮をパリッと！

材料（2人分）

きんめだい（切り身）...2切れ（200g）

塩...小さじ⅓強（2g）＊

付け合わせ

生しいたけ...2枚

しめじ...（大）⅓パック

カリフラワー...（小）⅓コ

●塩・こしょう・オリーブ油

E220kcal T25分

＊魚の重さの1％が目安。

①



きんめだいは両面に分量の塩をふり、5～10分間おく。付け合わせのしいたけは軸を除いて7mm幅に切り、しめじは根元を切り落としてほぐす。カリフラワーは小房に切り分ける。

きんめだいは塩をふり、室温に戻しておく

切り身魚は表面に塩をふってしばらくおくと、余分な水けとともに臭みも引き出されます。室温に戻しておくことで、短時間でふっくらと加熱することができます。

②



小さめの鍋にしいたけ、しめじ、カリフラワーを順に入れ、塩小さじ¼、こしょう少々、水大さじ3〜4をふる。ふたをして中火にかけ、煮立ったらサッと混ぜて弱めの中火にし、再びふたをして10分間ほど蒸し煮にする。

③



①のきんめだいは、焼く直前に紙タオルで水けを拭く。フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、皮側を下にして1切れ入れる。

④



すぐにターナーなどで上から軽く押さえて焼き、身が反り返らないようになったら、残りの1切れも同様にして入れる。弱めの中火にし、時々持ち上げて皮の下に熱い油を行き渡らせながら、8分間ほど焼く。

上から押さえて反り返りを防止

熱したフライパンに入れるとすぐに皮が縮んで身が反ってきます。このままでは皮目に焼きムラができてしまうので、上から軽く押さえて皮を密着させて。焼き縮みが収まったところで、もう1切れを加えましょう。

⑤



皮がパリッとして身が8割がた白っぽくなったから裏返し、反対側は1分間ほど焼く。器に盛って②を添え、好みでオリーブ油少々をふりかける。

皮側をじっくり。裏返したら手早く！

弱めの中火なら焦げる心配はないので、ひっくり返したりせず、上の面まで熱が伝わって白っぽくなるまでじっくりと待ちます。これでは火が通っているので、反対側は焼きすぎないこと。

MEMO

ポワレ

油を使って表面をカリッと焼く、フランス料理の調理法。

アレンジ

たい、いさき、すずき、あいなめなどでつくっても。皮の面が大きい切り身を使いましょう。

えびと野菜のフリット

細かいパン粉の衣で、軽い揚げ上がり。



これで料理力アップ

えびは尾の先まで殻をむいて食べやすく。
パン粉は細かくして揚げ上がりを軽く。
衣の卵液は塩とサラダ油で濃いめの味に。
野菜→えびの順に揚げる。

材料（2人分）

えび（殻付き／無頭）...8～10匹

パプリカ（赤）...½コ

なす...1コ

ズッキーニ...½本

小たまねぎ...3コ

衣

小麦粉・パン粉（乾）...各適量

卵液*

卵...1コ

サラダ油...大さじ1

塩...小さじ½

こしょう...少々

レモン（くし形切り）...適量

●揚げ油

E440kcal T25分

*つくりやすい分量。

①



えびは、頭がついていた側から見て、背ワタがあれば引き抜く。胴の殻を脱がすようにしてむき、続いて尾を引っ張って取り除く。

えびは尾の先まで殻をむく

えびは殻をむいておけば食べやすく、揚げるときも水けがはねる心配がありません。殻は捨てずに冷凍しておくのがおすすめ ([MEMO](#)参照)。

②



パプリカはヘタと種を除く。衣がつきやすいようにピーラーで皮をむき、一口大の乱切りにする。

③



なすはヘタを切り落とし、しま目に皮をむいて縦半分、長さを半分に切る。ズッキーニはヘタを切り落として1cm厚さの輪切りにする。小たまねぎは皮をむいて横半分に切る。

●小たまねぎは中央に少し間隔をあけてようじを2本ずつ刺してから切ると、形がくずれない。

④



衣のパン粉はポリ袋に入れ、麺棒などを押しつけたり、袋の上から手でもんだりして細かく砕く。

衣のパン粉は細かくする

細かく砕いた乾燥パン粉を使うと、吸油量が少なくなるので揚げ上がりが油っぽくなりません。

⑤

卵液の材料はボウルに混ぜ合わせる。

衣の卵液は塩、サラダ油を混ぜる

卵液には塩と油を混ぜておくと、まんべんなく味がつき、素材の表面についた油の効果で温度が上がりやすくなるので、カラリと揚げられます。

⑥



①～③の材料に小麦粉を薄くまぶし、⑤の卵液にくぐらせて④のパン粉をつける。揚げ油を170℃に熱し、1種類ずつ順番に揚げて取り出す。油をきって器に盛り、レモンを添える。

先に野菜を揚げ、最後にえびを

野菜を先に、魚介や肉などは最後に揚げるようにすると揚げ油が汚れにくく、野菜に余計な風味が移りません。

MEMO

えびの殻

えびをよく洗って殻をむいたら、殻はすぐにジッパー付きの保存袋に入れて冷凍。解凍せずに、凍ったまま油で炒め、香味野菜と水を加えて煮出せば上質のスープになるので、ある程度の量がたまったら[ブイヤベース](#)などに利用。

クイックブイヤベース

魚のアラやえびの殻で濃厚なスープを味わって。



これで料理力アップ

アラは霜降りを！ 和食のテクを活用。

だしの出るえびの殻を賢く活用！

骨や殻に残ったうまみもしっかり絞り取ろう。

アラを煮るときは、煮立てないように。

材料（2人分）

たいのアラ...800g

えびの殻*...8～10匹分

ねぎ・たまねぎ・セロリ...各50g

トマト...2コ

トマトペースト***...大さじ1

㊤水...カップ3

白ワイン...カップ½

ローリエ...1枚

にんにく（つぶす）...2かけ

パセリの茎...2～3本

タイム（生）...少々

オレンジの皮***...¼コ分

アニス酒（あれば）***...小さじ2

にんにくソース

一味とうがらし...小さじ½

熱湯...小さじ1

マヨネーズ...70g

にんにく（すりおろす）...½かけ分

バゲット（薄切り／トースターで焼く）...適量

●塩・オリーブ油・こしょう

E550kcal T45分****

* [こちら](#) 参照。

*** トマトビュレより濃く、コクがある。小分けタイプが便利。

*** [MEMO](#) 参照。

**** アラを水にさらす時間は除く。

①



たいのアラは身の多い部分（具）と少ない部分（だし用）に分ける。具のほうは全体に塩少々をふる。だし用はたっぷりの水につけ、時々水をかえながら30分間ほどさらして水けをきる。

●アラといっても身の多い部分と、ほとんど骨と皮の部分があるので、料理ばさみで切り分けます。身の少ない部分は血抜きをして、だしをとるのに使います。

②



具に使うアラにふった塩が溶けてなじんだら、たっぷりの熱湯にくぐらせて、冷水にとる。皮に残っているウロコを水の中でこすり落とし、水けを拭き取る。

「霜降り」をして身をきれいに！

この下処理は日本料理の手法で「霜降り」といいます。残っていたウロコや汚れを水の中で落とせば、魚臭さが軽減。和食のテクニックでフランス料理のおいしさをアップ！

③

ねぎ、たまねぎ、セロリは5mm幅の薄切りにする。トマトはヘタを取ってザク切りにする。

④



鍋にオリーブ油小さじ2を中火で熱し、えびの殻を入れ、赤くなって香りが出るまで炒める。ねぎ、たまねぎ、セロリ、塩小さじ $\frac{1}{4}$ を加えて炒める。

えびの殻で香りを出す

炒めたえびの殻でスープやソースのだしをとるのは、西洋料理でよく使われる手法。冷凍したものなら、解凍せずに凍ったまま加えれば臭みが出ません。

⑤



だし用のアラを加えて炒め、身が白っぽくなったら、トマトペーストを加えて混ぜ合わせる。

⑥



トマトと④を加えて強火にし、煮立ったら弱めの中火にして5分間ほど煮る。アクを取り、さらに15分間煮る。

⑦



ボウルにのせた万能こし器に移し、木べらで押しつけるようにしてこす。鍋に戻して再び中火にかけ、塩小さじ $\frac{2}{3}$ 、こしょう少々を加えて味を調える。

しっかりこして、おいしいだしを絞り取る

万能こし器で汁を取り分けるだけでなく、こし器に残った骨や殻をしっかり押しつけるようにして余さずだしを集めましょう。

⑧



沸騰したら②のアラ（具）を加え、弱めの中火で8分間ほど、煮立てないように静かに煮る。

煮立てないように、弱めの火加減で煮る

火が強いとたいのアラの身がくずれ、アクも出るので、煮立たないくらいの火加減で静かに煮ます。

⑨

にんにくソースの一味とうがらしに熱湯を加えてふやかし、マヨネーズ、にんにくを加えて混ぜ合わせる。⑧を器に盛り、にんにくソースとバゲットを添える。

MEMO

ブイヤベース

南フランス名物の魚料理。

食べ方

カリカリに焼いたバゲットを浸し、にんにくソースをつけたり、少しずつ溶いて食べます。

アニス酒とオレンジの皮



アニスというスパイスなどで香りづけしたりキュール（アニス酒やパスティス）は、南フランス地方の名産。このリキュールと、丁寧に洗って薄くむいたオレンジの皮を加えると、隠し味になり、本来入れるフェネルやポロねぎなどがなくても味の奥行きが出ます。

蒸し魚 ねぎ油がけ

たっぷりのねぎに、アツアツの油をかけて香ばしさをプラス。



これで料理力アップ

切り身魚は塩をふっておき、臭みを外に引き出す。

酒をふって臭みを抑える。

強火で一気に蒸してふっくら仕上げよう。

仕上げの油はアツアツに。ぬるいと油っぽくなるのでじっくり加熱。

材料（2人分）

ぶり（切り身）...2切れ（240g）＊

ねぎ...¼本

パプリカ（赤・黄）...各10g

レタス（または白菜）...2枚

たれ

砂糖・ナンプラー...各大さじ2

しょうゆ...大さじ1

香菜（シャンツアイ）...適宜

●塩・酒・ごま油

E460kcal T20分

＊約1cm厚さのもの。

①



ぶりは1切れを半分に切り、両面に塩小さじ½をふって5分間ほどおく。

塩の作用で余分な水けと臭みを引き出す

魚に塩をふっておくと、浸透圧で水分とともに臭みが引き出されます。塩がなじんで水けが出るまで待ち、拭き取ってから調理しましょう。

②



ねぎは縦半分に切り、4cm長さの斜め薄切りにして水にさらす。パプリカは4cm長さの薄切りにする。

●ねぎは水にさらしてシャキッとさせると、歯ざわりがよくなります。

③



①のぶりの水けを拭き取り、酒大さじ1をふる。

酒をふって魚の臭みを抑える

酒には魚の臭みを抑えるとともに、身をふつくらせたり、うまみを引き立てる効果があります。

④



1人分ずつ蒸す。皿にレタスを敷いてぶりを並べ、蒸気の上がつたせいろで6分間ほど、強めの火加減で蒸す。

ふたを開けずに、一気に強火で蒸し上げる

じわじわ加熱すると時間がかかり、うまみが抜けたり、臭みがこもったり。強火で蒸気を上げてから皿をのせ、その蒸気を逃がさないよう、ふたを開けずに短時間で蒸し上げます。

⑤

蒸している間に、②のねぎの水けをよくきり、パプリカと合わせておく。たれの調味料はボウルなどに混ぜ合わせる。

⑥



④が蒸し上がったら取り出し、⑤の野菜を等分にのせる。フライパンにごま油大さじ2を入れて中火にかけ、煙が立つまでじっくりと熱する。引火に注意。

ごま油は煙が立つまで十分に加熱！

フライパンを傾け、油を1か所に集めて加熱します。油がぬるいと魚が油っぽくなってしまいますので、煙が立つくらいまでアツアツに。

⑦



ごま油が熱いうちに、盛りつけた野菜の上に半量ずつ回しかけ、全体にたれを適量かける。あれば、香菜を添える。

MEMO

アレンジ

ぶりのほか、白身魚や、かんばち、いなだなどでもおいしい。

蒸し方

せいろや蒸し器がなければ湯を沸かしたフライパンにシリコン製や金属製の蒸し皿をセットし、その上に魚を入れた皿をのせて蒸す方法も。一皿はせいろで、一皿はフライパンで、同時に2人分を蒸しても。

塩さけの黒酢煮

コクのある黒酢で、さっぱりと煮ます。



これで料理力アップ

香味野菜と黒酢の煮汁で、香り豊かな煮物に。
さけは表面を焼き固め、うまみをとじ込める。
煮立てて黒酢の酸味をとばし、コクを深める。

材料（2人分）

さけ（切り身／甘塩）...2切れ（240g）

もやし...40g

煮汁

ねぎ...10cm

しょうが...1かけ

赤とうがらし...2～3本

黒酢...大さじ5

酒・水...各大さじ3

香菜（シャンツアイ）...適宜

E220kcal T15分

①

もやしはひげ根を取る。

②



煮汁の準備をする。ねぎは6〜7等分の小口切りにし、しょうがは皮をこそげて薄切りにする。赤とうがらしはヘタを切って種を除く。

香味野菜と黒酢で香り高く！

さけに塩分があるので、煮汁に塩やしょうゆは不要。酒と水にねぎ、しょうがや黒酢など、香りのよい素材を使います。

③



さけは半分に切り、表面加工してあるフライパンに、油をひかずに並べる。中火でじっくりと焼き、焼き色がついたら裏返す。

まずは魚の表面だけを焼き固める

あとで水分を加えて煮るので、ここでは中まで火を通さなくてもOK。表面をじっくり焼いて焼き目をつけ、魚のうまみをとじ込めましょう。



反対側も同様に焼き、煮汁の材料を順に加える。ひと煮立ちして汁けが少しとんだら、もやしを加え、全体を手早く混ぜ合わせて器に盛る。あれば、香菜を添える。

煮立てて酢の酸味と魚臭さをとばす

煮汁を煮立てると、黒酢の酸味がとんでコクのあるうまみが残ります。

MEMO

黒酢

玄米や大麦などを原料とし、長期間（1～3年間）かけて発酵・熟成させた黒酢。アミノ酸やミネラルが豊富でコクがあり、酸味もまろやか。中国料理では煮物のほか、炒め物の味つけ、ギョーザなどの点心のたれにもよく使います。

さばの高菜漬け煮

さばに高菜漬けのうまみと塩けがしみ、セロリがアクセント。



これで料理力アップ

火の通りにくい骨付きさばは、切り目を入れる。

さばに塩をふって、余分な水けと臭みを除く。

魚の表面だけを焼いて固める。

水分を加えてふっくらと火を通す。

材料（2人分）

さば（半身／骨付き）...1枚（230g）

セロリ...20～30g

煮汁

高菜漬け*...1枚（約80g）

酒...大さじ2

水...カップ $\frac{3}{4}$

●塩・こしょう・サラダ油

E280kcal T20分

*刻んで調味料を加えた味つき高菜ではなく、塩漬けにして乳酸発酵させた伝統的な高菜漬けを使用。

①



さばは皮側に1～1.5cm間隔の切り目を入れながら、4等分に切る。

切り目を入れて火の通りをよく

骨付きのさばは身が厚いので火が通りにくい場合もありますが、切り目を入れておく心安心。骨付きは煮るとおいしいだしが出ます。

②

さばに塩適量（1切れにつき一つまみ）、こしょう少々をふり、5分間ほどおいて水けを拭く。

塩の作用で余分な水けと臭みを除く

魚に塩をふっておくと、浸透圧で水分とともに臭みが引き出されます。塩がなじんで水けが出るまで待つて拭き取りましょう。

③



セロリは斜め薄切りにし、塩一つまみをまぶす。塩が溶けてなじんだら、水けを絞る。高菜漬は細切りにし、水でサッと洗って水けをよく絞る。

●高菜漬は、そのまま使うと塩けが強すぎるので、刻んでから水で洗い、ギュッと絞ります。

④



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、②のさばを皮側を下にして並べ入れ、じっくりと焼く。焼き色がついたら裏返し、反対側も同様に焼く。

まずは魚の表面だけを焼き固める

あとで水分を加えて煮るので、ここでは中まで火を通さなくてもOK。表面をじっくり焼いて焼き目をつけ、魚のうまみをとじ込めましょう。

⑤



煮汁の材料を加え、煮立ったらふたをして5分間ほど蒸し煮にし、ふたを取って③のセロリを加え、サッと混ぜ合わせて器に盛る。

ふたをして蒸気を回し、短時間でふつくと

ふたをして効率よく蒸気を回せば、ふつくと火が通ります。煮汁もおいしいソースになるので、汁けを少し残して仕上げます。

MEMO

アレンジ

高菜漬けがなければ広島菜や野沢菜などでも。秋冬なら白菜漬けもおすすめ。白菜漬けはさっぱりとしているので、セロリを加えずに仕上げます。

焼きさんまのチリトマトソース

さんまをトマトの甘みと酸味がきいたフレッシュなチリソースで！



これで料理力アップ

塩と酒をふり、魚の臭みを抑えてふっくらと焼こう。

フレッシュなトマトのピリ辛ソースで、青背の魚をさっぱりと。

余分な脂を除きながら焼き、ソースの味を引き立てる。

材料（2人分）

さんま...2匹

チリトマトソース

トマト...1コ（約150g）

ねぎ...3cm

にんにく・しょうが...各5g

豆板醤（トーバンジャン）...小さじ1

㊤酒...大さじ2

砂糖...大さじ1

酢...小さじ1

塩...小さじ½

水...カップ¼

細ねぎ（小口切り）...少々

●塩・酒・サラダ油

E410kcal T20分

①



さんまは腹側に長めに切り目を入れ、包丁で内臓をかき出す。

②



洗って水けを拭き、頭と尾を切り落として3等分に切る。

③



バットに並べて塩約小さじ $\frac{1}{2}$ を両面にふり、酒小さじ1をふって5分間ほどおく。

塩と酒で下味をつけ、魚の臭みを抑える

魚に塩をふっておくと、浸透圧で水分とともに臭みが引き出されます。また酒にも魚の臭みを抑えるとともに、身をふっくらさせたり、うまみを引き立てる効果があります。



チリトマトソースのトマトはヘタを除いて8等分のくし形に切り、皮をむいて、さらに半分に切る。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。

トマトは皮を除いて口当たりよく

チリトマトソースはトマトケチャップを使わず、生のトマトでフレッシュな酸味をきかせます。トマトの皮は加熱すると口に残るので、除いて使います。

⑤



フライパンにサラダ油大さじ1、ねぎ、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが出たらトマトを加えて炒める。豆板醤を加えてなじませるように炒め、㊦を加え、中火にして混ぜながらとろみがつくまで火を通す。

⑥



別のフライパンにサラダ油少々を中火で熱し、③の水けを拭いて並べ入れる。出てきた脂を紙タオルで吸い取りながら、両面にじっくりと焼き色をつける。

出てきた脂を除き、こんがりと焼く

焼いている間に出てくる脂が多いと焼き上がりが脂っぽく、ソースもからみにくくなるので、紙タオルなどに吸わせます。

⑦

⑥を器に並べ、⑤のソースをかけ、細ねぎを散らす。

MEMO

アレンジ

さんまのほかに、いわしやあじ、切り身のさばでつくっても。

さばのキムチ煮

キムチの発酵したうまみ、酸味で青背の魚が食べやすくなります。



これで料理力アップ

白菜キムチは漬け汁ごと加え、うまみを最大限に生かす。

粉とうがらしの辛みとうまみで、さらに魚をおいしく！

落としぶたをして時々煮汁を回しかけて、味をしみ込ませる。

材料（2人分）

さば（切り身）...2切れ（200g）

白菜キムチ（市販）...150g

白菜キムチの漬け汁...大さじ1

にら...3～4本

[粉とうがらし](#)（中びき）...大さじ½

煮汁

水...カップ1

しょうゆ...大さじ2

みりん・酒...各大さじ1

●塩・黒こしょう（粗びき）

E280kcal T20分

①



さばは皮側に十文字の切り目を入れて、塩・黒こしょう各少々をふる。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。にらは5cm長さに切る。

●さばは皮側に切り目を入れると下味もよくなじみ、煮汁も中までしっかりとしみ込みます。

②



鍋（またはフライパン）に煮汁の材料を入れて強火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、さばを皮側が上になるようにして入れる。

③



白菜キムチの漬け汁をさばの上から回し入れる。続いて白菜キムチをさばの間に入れる。

白菜キムチは、うまみのある漬け汁ごと加える

キムチは漬け汁ごと利用するのが鉄則！ うまみと酸味がさばの臭みを抑えておいしくなります。

④



粉とうがらしを全体に行き渡るようにふり入れる。

粉とうがらしの辛みとうまみを煮汁に出す

粉とうがらしの辛みとうまみを煮汁に移してパンチをつけることで、さらにさばの臭みを抑えます。

⑤



オープン用の紙を鍋より一回り小さいサイズに切って16等分に折りたたみ、頂点と各辺2か所ずつに穴をあけて広げ、落としふたにする。時々煮汁を回しかけながら、弱火で10分間ほど煮る。にらを加えてサッと混ぜる。

落としふた&煮汁を回しかける

落としふたをして、さらに時々煮汁を回しかけることで、煮汁が均等に回り、バサつかずにしっとりと煮上がります。

MEMO

白菜キムチ

青背の魚を煮るときには、酸味が出た古漬けがおすすめ。

たらの辛み煮

フライパンでできる、野菜たっぷりの韓国風煮魚です。



これで料理力アップ

たらにまぶすかたくり粉は、しっかりと、たっぷりと。

おいしく煮上げるための、野菜と魚の重ねる順番を覚える。

粉とうがらしが臭み消しになり、淡泊な味にパンチをつける！

材料（2人分）

たら（切り身）...2切れ（200g）

たまねぎ...½コ

豆もやし...1袋（200g）

ししとうがらし...10本

煮干しだし（[MEMO](#)参照）...カップ1½

㊤しょうゆ...大さじ3

[粉とうがらし](#)（中びき）・酒...各大さじ2

砂糖・ごま油...各大さじ1

にんにく（すりおろす）...1かけ分

しょうが（すりおろす）...1かけ分

●塩・黒こしょう（粗びき）・かたくり粉

E280kcal T15分

①



たらは1切れを3等分に切り、塩・黒こしょう各少々をふり、かたくり粉をしっかりとまぶす。たまねぎは1cm幅のくし形に切る。豆もやしはひげ根が気になるようなら取る。ししとうがらしは切り目を縦に1本入れる。

かたくり粉をまぶす3つの目的

粉をまぶすことでうまみをとじ込め、煮くずれを防ぎます。また、煮汁にとろみもつくので、味がからみやすくなります。

②



フライパンに煮干しだしを入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、たまねぎ、豆もやしを加えて2分間ほど煮る。

③



たらを野菜の上に間隔をあけてのせ、その上にししとうがらしをのせる。

たらは野菜の上にのせて煮る

たらのうまみが野菜にしみ込み、たらは野菜の風味が出た煮汁を含んでおいしく煮上がります。

④



④を加え、全体にとろみがつくまで煮詰める。

粉とうがらしの辛みとうまみが魚の臭みを抑える

粉とうがらしの辛みとうまみが、魚の臭みを抑えます。粉とうがらしを全体に行き渡らせ、煮汁にパンチをつけます。

MEMO

煮干しだし

鍋に水カップ2、腹ワタを取った煮干し10gを入れて30分間ほどおき、強火にかけます。煮立ったら弱火にし、10分間ほど煮て、ざるでこします。

さけときのこのピリ辛焼き

酸味がきいたコチュジャンだれと、えごまの葉がポイント。



これで料理力アップ

魚に合うコチュジャンベースのたれを覚えよう。

さけは、たれがからみやすい切り方にする。

えごまの葉は火を止めてから、ちぎって散らす。

材料（2人分）

生さけ（切り身）...2切れ（200g）

生しいたけ...2枚

まいたけ...1パック（100g）

えごまの葉...2～3枚

コチュジャンだれ

コチュジャン・酒...各大さじ3

しょうゆ・砂糖...各大さじ1½

酢...大さじ1

にんにく（すりおろす）...½かけ分

●塩・黒こしょう（粗びき）・小麦粉・サラダ油

E380kcal T15分

①



コチュジャンだれの材料を混ぜ合わせる。

コチュジャンはゆるめに溶いて、酢をきかせる

さけにからみやすいように、コチュジャンはゆるめに溶きます。酢が甘辛いたれを引き締め、さっぱり感をプラス。

②



さけは一口大のそぎ切りにし、塩・黒こしょう各少々をふって小麦粉を薄くまぶす。しいたけは石づきを切り落とし、薄切りにする。まいたけはほぐす。

そぎ切りにして、たれをからみやすくする

さけは斜めにそぎ切りにすることで垂直に切るより面積が広がるので、たれがからみやすくなります。

③



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、さけの両面をこんがりと焼いて取り出す。さけから出た脂を紙タオルで拭いてサラダ油大さじ1を足し、しいたけ、まいたけをサッと炒める。

④



さけを戻し入れてコチュジャンだれを加え、強火でサッと全体にからめる。

⑤



火を止め、えごまの葉をちぎって加え、混ぜる。

えごまの葉は、必ず火を止めてから

葉がしんなりしすぎずにほんのり火が通り、香りがたちます。えごまの独特の風味が魚のくせを抑える働きも。

魚介のおさらい

魚をおろす



いわし

煮物にするときは、頭を落として丸ごと使います。ウロコを取り、胸ビレごと頭を切り落とし、切り口から内臓をかき出します。→[こちら](#)参照



さんま

さんまを切って使うときは筒切りに。腹側に長めに切り目を入れ、内臓は包丁でかき出します。頭と尾を切り落としてから切り分けます。→[こちら](#)参照

内臓をかき出す。→[こちら](#)参照



いか

胴の中に指を入れてつながっている1か所を切り離し、足をワタごと引き抜き（右）、軟骨も引き抜きます（左）。
エンペラを取り、足は目の下から切ってくちばしを除きます。→[こちら](#)参照

下ごしらえ



えびの殻をむく

揚げ物にするときの方法。えびは背ワタがあれば頭がついていた側から引き抜きます。胴の殻を脱がすようにしてむき、尾は引っ張ります。→[こちら](#)参照



切り目を入れる

魚を煮る場合は、皮に切り目を入れます。切り方は十文字、しま状、斜めなどがあります。→[こちら](#)参照①、②、③



霜降りにする

たっぷりの熱湯に、魚をサッとくぐらせてすぐに冷水にとり、表面をこすって洗い、汚れや臭みを除く方法です。→[こちら参照①](#)、[②](#)



かきを振り洗いする

薄い塩水をつくり、その中にかきを入れてそつと振り洗いします。あとは水をかえてすすぎ、ざるに上げて水けをきります。かきは身が壊れやすいのでそつと扱います。→[こちら参照](#)



あさりの砂を吐かせる

あさりは塩水（水カップ1に対して塩小さじ1）に半分つかっている状態にし、紙などで覆って30分～半日間おいて砂を吐かせます。殻をこすり合わせて流水で洗います。→こちら参照[①](#)、[②](#)

卵おかず


卵が主役の、定番おかずをマスターしましょう。

いつも冷蔵庫にある卵だから、上手につくれて、レパートリーが増えたらうれしいですね。

卵のおいしさは火の通し方によって変わってくるので、火加減がポイントです。

厚焼き卵とだし巻き卵

甘辛い味も、だし多めのふんわりも、焼き方は同じです。



だし巻き卵

厚焼き卵

これで料理力アップ

卵は泡立てないように混ぜる。

焼き油はよくなじませ、必ず温度チェックをしよう。

「油をなじませる」、「卵焼きの下にも卵液を」を繰り返して焼く。

【厚焼き卵】

材料（2人分）

卵...4コ

㊤[だし](#)...大さじ2

砂糖...大さじ2

塩...小さじ½

しょうゆ...小さじ1

酒...小さじ1

大根おろし...適量

●サラダ油・しょうゆ

E200kcal T15分

【だし巻き卵】

材料（2人分）

卵...4コ

㊤[だし](#)...大さじ4

塩...小さじ½

みりん...小さじ2

うす口しょうゆ...小さじ1

●サラダ油

E170kcal T15分

【厚焼き卵】

①

㊦の材料をよく混ぜておく。

②



ボウルに卵を割り入れ、カラザを除き、菜箸でよく溶きほぐす。

卵を溶くときに泡立てない

泡立てるように混ぜると、卵液の中に気泡が入り、なめらかに焼けません。菜箸を左右に振るように動かし、卵白を切るように混ぜます。

③



②に①を少しずつ加えて、混ぜ合わせる。

●だし入りの調味料を一気に加えると混ざりにくいので、少しずつ加えながら混ぜると手早くなじませることができます。

④



卵焼き鍋を中火で熱し、サラダ油小さじ1を入れて全体に広げる。余分な油は容器にあげ、小さく折った紙タオルで拭いてなじませる。菜箸の先に卵液をつけて、卵焼き鍋に落として温度をチェックする。

油をなじませ、ジュッと音がするまで熱する

最初は多めの油を入れ、全体に広げます。余分な油はあげ、紙タオルで拭いてなじませます。菜箸に卵液をつけて1滴落とし、ジュッと音が出るならOK。音がしない場合は温度が低いのもう少し温め、すぐに焼けてしまうようなら温度が高すぎるのでぬれ布巾の上に置いて少し冷まします。あけた油は卵を焼くために使用。

⑤



卵液の1/4量（約卵1コ分）を流し、全体に広げる。大きな泡があれば、箸先で突いてつぶす。半熟状になったら、向こう側から少しずつ折るようにして手前まで巻く。

⑥



卵焼きを向こう側に移し、あいた部分に油をなじませる。卵液の約 $\frac{1}{4}$ 量を流し入れ、卵焼き鍋を傾けながら全体に広げ、卵焼きを少し持ち上げて下に卵液を流し入れる。泡があれば菜箸でつぶし、半熟になったら向こう側から手前に巻く。これをさらに2回繰り返して焼き上げる。

マメに油をなじませ、丁寧に卵液を流す

卵液を流す前に、必ず油をしみ込ませた紙タオルであいた部分を拭いて油をなじませます。1回に流す卵液の量は約卵1コ分です。卵焼きを持ち上げて、卵焼きの下にも卵液を流し入れることを忘れずに。

⑦

バットなどに移して、粗熱が取れるまでおいて落ち着かせる。食べやすい大きさに切り、器に盛る。大根おろしを添え、しょうゆ少々をかける。

【だし巻き卵】

厚焼き卵と同様につくる。

MEMO

厚^{もと}焼き卵の素



厚焼き卵用の調味液は多めにつくっておくと、お弁当づくりなどに便利。お弁当用なら卵1コに対して小さじ2～大さじ1を混ぜて焼きます。

茶碗蒸し

だしを味わう、柔らかい口当たりを目指します。



これで料理力アップ

卵と調味液の割合を覚えよう。

なめらかになるように卵液はこす。

蒸し時間は中火で1分間、あとは弱火で15分間。

材料（2人分）

卵...（L）1コ

調味液

だし...カップ1

うす口しょうゆ...小さじ1

塩...二つまみ

みりん...小さじ1

えび（殻付き／無頭）...2匹

みつば...4本

E70kcal T20分

①



調味液を混ぜておく。

卵1コに対し、調味液は3.5倍

卵1コ（Lサイズ約60g）に対して調味液（だし＋調味料）は3.5倍（210ml）と覚えて。茶碗蒸しは卵1コに対し、調味液は3～4倍で作ります。水分が多くなるほど口当たりはなめらかになりますが固まりにくくなります。家庭で味わうならだしの香りも楽しめ、失敗なく固まるこの割合で。

②



ボウルに卵を割り入れ、菜箸で卵白を切るようによく溶きほぐす。①を少しずつ加えて混ぜ、こす。

こして口当たりなめらかに

卵と調味液を混ぜたら、目が細かいざるを通してこし、カラザなどを除きます。同時に卵黄と卵白も均一に混ざります。

③

えびは尾と最後の一節を残して殻をむき、背に浅く切り目を入れて背ワタを除く。みつばは3cm長さに切る。

④



器に③を等分に入れ、卵液を一度混ぜてから器に注ぐ。

●注ぐ前にもう一度卵液を混ぜます。

⑤



蒸気の上がった蒸し器、または湯を1~2cm入れて煮立てた鍋に、④の器を入れ、布巾で包んだふたをのせ、中火で1分間加熱。ふたを少しずらし、弱火で15分間蒸す。中心に竹串を刺して、卵液が上がってこなければ蒸し上がり。

❶ふたを布巾で包むのは、水滴が茶碗蒸しの中に落ちないようにするため。

火加減は中火→弱火で

卵は約80℃で固まります。火加減が強すぎるとすがたって（小さな穴ができること）口当たりが悪くなり、弱すぎると固まりません。最初は蒸気が上がったところに入れ、中火で表面をサッと固めます。あとは弱火にしてゆっくり蒸し上げます。

MEMO

アレンジ

茶碗蒸しの具はえびに限らず、白身魚、かに、鶏肉、かまぼこなどでも。そのほかにも青菜をゆでたもの、たけのこ、ぎんなん、ゆり根なども合います。品数少なくシンプルにしてもよく、具をたくさん入れても。

鍋蒸しは

蒸し器を使わずに鍋に湯を沸かし、そこに器を入れて蒸す方法は地獄蒸しと呼ばれます。

にらの卵とし

簡単ですが、タイミングが大事。季節の野菜でつくみましょう。



これで料理力アップ

卵液は煮汁が煮立ったところに加える。

流し入れたらいじらずに、余熱でふっくら仕上げる。

材料（2人分）

卵...2コ

にら...½ワ（50g）

㊤だし...カップ1

うす口しょうゆ...大さじ1

みりん...小さじ2

E100kcal T10分

①

には3cm長さに切る。ボウルに卵を割り入れ、菜箸で卵白を切るようによく溶きほぐす。

②



鍋に①を合わせて中火で煮立て、にはを入れて1分間煮る。卵を回し入れ、弱火にしてサッと煮る。

卵を流し入れるときは煮立っているかをチェック

卵がすぐに固まるように、煮汁が煮立ったところに流し入れます。卵が固まらないと、煮汁に卵が流れ出て汁が濁ってしまいます。また、火が強いと卵が勢いよく固まり、すがたってしまうので、卵を流し入れたらすぐに弱火にします。

③



卵が半熟状になったら火を止め、ふたをして1～2分間蒸らす。

余熱でも火が入るので一歩手前で火を止めて

卵を流し入れたら箸などでいじらないこと。これも卵が流れ出して、汁が濁ってしまうからです。半熟状の一歩手前で火を止めて、余熱で火を入れてふつくらと仕上げます。

MEMO

アレンジ

にらのほかにほうれんそう、絹さや、グリーンピースなどでもおいしくつくれます。

ハーブ入りオムレツミルクソース

憧れのふわふわオムレツを！ 簡単なソースでおかず感アップ。



これで料理力アップ

卵は卵黄と卵白をしっかり混ぜよう。

卵液はバターが溶けきる前に流し入れ、弱めの中火で焼く。

ゆっくり、大きく混ぜること。火を通しすぎるといり卵に！

美しい形は、フライパンのカーブを利用しよう。

材料（１人分）

卵...2コ

牛乳...大さじ1

イタリアンパセリ*（みじん切り）...大さじ1

細ねぎ*（小口切り）...大さじ1

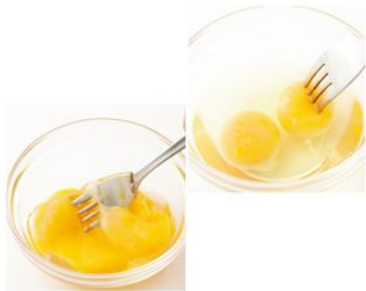
好みのハーブ...適量

●塩・こしょう・バター

E350kcal T15分

*または合わせて大さじ2でも。割合は好みでOK。

①



[こちら](#)を参照してミルクソースをつくる。ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょう各少々を加え、フォークで溶き混ぜる。牛乳、イタリアンパセリ、細ねぎを加えて混ぜ合わせる。

●牛乳を混ぜるとふんわりと焼き上がります。

卵黄、卵白をよく混ぜる。でも混ぜすぎもNG

フォークで卵黄を刺してから混ぜると、混ぜやすくなります。卵白の筋が残ると、焼き上がったときにそこだけ白くなってしまうので、卵白の筋が残らないように混ぜます。ただし、卵白がサラサラになるまで混ぜすぎないこと。卵白のコシが残る程度に卵黄と混ぜます。

②



フライパンを弱めの中火で1分間加熱して温め、バター大さじ1を入れて溶かす。バターが全部溶けきる前に①の卵液をすべて流し入れる。

バターの塊が残るところで卵液を流し入れる

バターが溶けてからでは、流し入れる間にバターが焦げてしまうことがあります。卵を混ぜる間にバターは溶けて、卵になじむので大丈夫。火加減は弱めの中火のまま。弱めだから慌てずに焼くことができます。そのためには、しっかりフライパンを温めることもポイントです。

③



シリコンべらを使って、大きく混ぜる。

大きく混ぜること

全体をゆっくり、大きく混ぜます。これでオムレツの中がふんわり仕上がります。長い時間火を通すといい卵状になってしまいます。

④



全体が半熟になったら、フライパンを少し傾けて、シリコンべらでフライパンの縁に寄せて形をつくる。

両端を押すと理想のオムレツ形に

オムレツの下に火が当たるようにフライパンを傾け、静かに卵を縁に寄せてアーモンド形に整えます。このときオムレツの中央部分はあまり押さずに、両端を押すようにするときれいな形になります。

⑤



形ができれば、弱火にして1分間焼き固める。シリコンペラをオムレツの下に差し入れ、裏返して同じように1分間焼く。

⑥



フライパンを持つ手を逆手にし、フライパンの端を皿につけてフライパンを裏返すようにして皿に盛り、ミルクソースをかける。

①紙タオルをかぶせ、オムレツに沿って形を整えるとよりきれいに。

ミルクソース

材料（つくりやすい分量）とつくり方

小鍋に牛乳カップ½と固形スープの素（洋風）¼コを入れて弱火にかけ、スープの素を溶かす。かたくり粉大さじ½と牛乳大さじ1をよく混ぜて加え、混ぜながらとろみをつける。

MEMO

ハーブ

イタリアンパセリと細ねぎのほかにセルフィーユやディルなどをミックスしても。オムレツには香りがよい生ハーブがおすすめ。残ったらオムレツに添えて。

ソースバリエーション

ダブルトマトソースがけ



生トマトとトマトケチャップを混ぜた[ダブルトマトソース](#)も、オムレツにぴったり。

カポナータ添え



野菜のトマト煮込み、[カポナータ](#)を添えればボリュームアップします。

ピペラド（バスク風オムレツ）
野菜ソースをのせたふわふわのオムレツ。



これで料理力アップ

野菜の甘みがおいしさ。野菜は汁けがなくなるまで煮詰める。

卵液は大きく混ぜて、半熟に。

野菜をのせたら、ざっと混ぜてストップ！

材料（2人分）

卵...4コ

パプリカ（赤）...½コ

たまねぎ...¼コ

トマト...（小）1コ

にんにく...½かけ

生ハム...2枚

イタリアンパセリ...適量

●オリーブ油・塩・こしょう

E350kcal T25分

①

パプリカ、たまねぎは薄切りにする。トマトはヘタを除いて、1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。

②



フライパンにオリーブ油大さじ1½を入れて、パプリカとたまねぎを入れ、塩小さじ⅓、こしょう少々を加え、中火で野菜がしんなりするまで炒める。

●塩を加えて炒めると、野菜から水分が出て早くしんなりします。

③



にんにくを加えて炒め、香りが出たらトマトを加えて、ふたをして時々混ぜながら中火で10～15分間ほど煮る。汁けがほとんどなくなったら取り出す。

汁けがなくなるまで煮詰めて

トマトが煮くずれて、トロツとしたら火を止めます。野菜から出た水分をとばして、野菜の甘みを際立たせます。この甘みが卵のコクと一緒にあっておいしさになります。

④



ボウルに卵を割り入れ、塩・こしょう各少々を加え、フォークで卵黄を刺してからよく溶きほぐす。

⑤



フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて中火にかけ、温まったら④の卵液を流し入れる。シリコンベラで大きく混ぜて焼く。

大きく混ぜて全体に火を通す

卵液を流し入れたら、ゆっくりと大きく混ぜて、全体に火を通します。長い時間混ぜると、いり卵になってしまうので注意して大きく混ぜます。

⑥



半熟になったら③の野菜を加えて大きく、ざっと混ぜ、ひと呼吸ほどおいて底の面を焼き固めて火を止める。

野菜を加えて、ざっと混ぜる

野菜をのせたら、全体に広げるようにぐるっと大きく1〜2回混ぜます。卵の部分、野菜の部分が残った状態がこのオムレツのおいしさです。また、混ぜすぎると卵に火が通りすぎてしまうので注意。

⑦



滑らせるように皿に移し、上にイタリアンパセリの葉先を散らし、ちぎった生ハムをのせる。

●卵はふわふわの状態なので、フライ返しなどを使わずに大胆にフライパンから皿に移しましょう。

MEMO

ビペラド

バスクの郷土料理。パプリカやたまねぎなどを炒め、トマトで煮込んだもの。卵と合わせたり、ソースとしても使われます。オムレツなどには生ハムを添えることが多い。

トマト卵炒め

炒めたトマトと卵の絶妙な組み合わせ。中国の家庭料理の定番。



これで料理力アップ

トマトは皮をむいて口当たりよく。汁けも活用。

最初にトマトを炒めて、甘みを凝縮させる。

炒め油は多めで。卵を焦がさず、ふんわりさせる。

卵液は少しずつ、底から大きく混ぜる！

材料（2人分）

卵...（L）2コ

トマト...½コ（100g）

ししとうがらし...6本

●塩・こしょう・サラダ油

E220kcal T15分

①



トマトは4等分のくし形に切り、皮をむく。さらにそれぞれ3等分に切る。ししとうがらしはヘタとともに上部を平らに切り落とす。

トマトは皮を除き、種と汁は生かす

炒めると口に残る皮は除きますが、種や周りの汁はうまみがあるので残します。少ない量なら湯むきをしなくても、くし形に切ってから皮を薄くそぐようにすれば簡単。

②

卵はボウルに割り入れ、塩一つまみ、こしょう少々を加えてほぐしておく。

③



フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、①のトマトをサッと炒める。

トマトを炒めて甘みを凝縮！

卵を炒めてからトマトを加えるのではなく、まずはトマトを炒めて水分をとばします。これが甘さと口当たりのよさの秘密。

④



トマト全体に油が回ったら、出てきた汁ごと②のボウルに加えて混ぜる。

出てきた汁ごと卵液に加える

卵液にトマトの汁を加えることで、ふんわりした仕上がりになる。トマトにはうまみがあるのでスープやだしを加えるのと同じような効果があります。

⑤



フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、①のししとうがらしを炒める。

卵を炒めるときは多めの油で！

続いてこの油で卵を加熱するので、普通の炒め物より多めに熱して使います。ししとうがらしは上を切り落としてあるので、はじける心配はありません。

⑥



ししとうがらしが色鮮やかになったら、④の卵液を少しずつ流し入れながら、大きく混ぜて炒める。ふんわりとしたら、すぐ器に盛る。

卵液は一気に加えず、少しずつ

オムレツのように一気に流し入れずに、卵液を徐々に流し入れながら大きくかき混ぜて炒めます。このほうがフライパンの温度が下がらず、卵がムラなくフワフワに仕上がります。

卵のおさらい

卵をゆでる



1

殻をむきやすいように、卵の殻の丸いほうの先端に、清潔な画びょうなどを刺して穴をあける。



2

小鍋に卵がかぶるくらいの水と塩少々（カップ1に対し小さじ½くらい）を入れて卵を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火にし、時間をはかり、時間がきたらすぐに水にとって冷ます（冷まさないで卵黄が黒ずむ）。冷めたら殻をむく。

（渡辺）

半熟卵



固ゆで卵



沸騰してから
7~8分

沸騰してから
10~11分

だしのとり方

和風（かつおだし）

煮物から汁物まで万能に使えます。

材料（でき上がり約カップ4）

削り節...12g（カップ1½）

水...カップ4¾



1

鍋に分量の水を入れて煮立て、削り節を入れて菜箸でサッと混ぜる。弱火にして2分間煮る。



2

万能こし器に紙タオルを敷いて1をこし、よく絞ってだしをとる。

●保存容器に入れて冷蔵庫で1～2日間保存可能。なるべく早く使いきること。

（渡辺）

洋風（チキンスープ）

鶏手羽先から切り落とした先端（[こちら](#)参照）や野菜の皮などは、捨てずに冷凍保存しておき、量がたまったら、一緒に煮ると、上等なスープがとれます。



材料（でき上がり約カップ4）

鶏手羽先（先端の細い部分）...13～15本

たまねぎ（皮のすぐ下の部分）...2コ分

にんじんの皮...1本分

セロリの細い茎...2～3枝

パセリの茎...1～2本

水...カップ5

作り方

鶏手羽先は熱湯でサッとゆでる。湯をきって圧力鍋に入れ、残りの材料を加え、ふたをして火にかける。圧力がかかったら、火加減を調節して10分間加熱し、火を止める。そのまま圧力が下がるまで待ち、ふたを開けてざるでこす。粗熱を取り、表面の脂を取り除く。

●保存容器に入れて冷蔵庫で2～3日間保存可能。冷凍すれば3か月は保存できる。

（脇）

*圧力鍋がなければ、普通の鍋に入れてふたをせずに火にかけ、煮立ったら弱火にして約1時間ほど煮る。水分が少なくなったら適宜加え、時々アクを取り除くこと。

*完全に冷めてから表面にラップを張りつけてはがすと、脂がついてきれいに取れる。

第4章

野菜が主役のおかず

肉や魚などと組み合わせた、主菜になるボリュームおかずです。

野菜がドンと主役になる組み合わせをマスター。

生とは違う、火を通した野菜のおいしさを味わいましょう。

おいしさを引き出すポイントは、“下ごしらえ”と“切り方”です。

根菜のごった煮

根菜に煮汁をしっかりとからめて少し濃いめの味つけに。



これで料理力アップ

根菜を早く煮るには、小さめの乱切りにする。

野菜は時間差で加えて、仕上がりをきれいに。

だしを含ませて、調味料は表面だけにからめ味にメリハリをきかせよう。

材料（2人分）

鶏もも肉...（大）½枚（150 g）

里芋...2コ（140g）

れんこん...80g

ごぼう...½本（80g）

にんじん...½本（80g）

生しいたけ...3枚

絹さや...4枚

[だし](#)...カップ1½

④砂糖...大さじ1½

しょうゆ...大さじ1½

●酒・サラダ油・塩

E330kcal T40分

①



鶏肉は3cm角に切り、酒小さじ1をまぶして5分間おく。里芋とれんこんは皮をむいて四つ割りにし、小さめの乱切りにする。それぞれサッと水にさらし、水けをきる。ごぼうは包丁の背で皮をこそげて小さめの乱切りにし、サッと水にさらして水けをきる。にんじんは皮をむいて四つ割りにし、小さめの乱切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。

小さめの乱切りにして、煮る時間を短縮

乱切りは、断面が多くなって火の通りが早くなります。繊維を短く切ることで食べやすさもアップ！

②



ごぼうは熱湯で5分間ゆで、ざるに上げて水けをきる。

❶ ごぼうだけは下ゆでが必要。ごぼうはアクがあり、火が通りにくいので、面倒でもサッと下ゆでを。こうしておくと、ほかの材料と同時に煮上がります。

③



フライパンにサラダ油小さじ1を熱して鶏肉を入れ、表面の色が変わる程度に中火で焼く。

④



サラダ油小さじ1を足し、れんこん、ごぼう、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったら、里芋としいたけを加えてサッと炒める。

里芋としいたけは時間差で投入

粘りが出る里芋と、フライパンにはり付きやすいしいたけは、ほかの野菜を炒めたあとで加えると、扱いやすくなります。

⑤



だしを加え、煮立ったらふたをして弱火で15分間煮る。

まず素材にだしの味を十分に含ませて

だしだけで煮て、素材にだしのうまみを煮含めます。

⑥

フライパンを傾けてだしを寄せたところに㊸を加え、ふたをせずに中火で煮る。絹さやは筋を取り、塩少々を入れた熱湯でサッとゆでる。水にとって冷まし、斜め半分に切っておく。

⑦



照りが出て煮汁がなくなるまで煮詰めたら、火を止めて器に盛り、絹さやを散らす。

汁けがなくなるまで煮詰める！

煮汁を完全に煮詰め、表面にしっかりと味をつけます。野菜がくずれないように、木べらをそっと動かしながらからめましょう。これでだしをよく含んだ中心部分と、こってり味の表面とで味にメリハリがつき、飽きずに食べられます。

MEMO

ごった煮

さまざまな材料を混ぜて煮たもので、ごた煮ともいいます。

白菜とかきの土鍋蒸し煮

白菜の水分を生かして、かきをふっくら蒸し上げます。

柚子こしょう

ボン酢しょうゆ

みそカツのたれ



これで料理力アップ

白菜はシャキシャキの食感になるように細切りに。
野菜の水分で、魚介をふっくら柔らかに。
魚介の蒸し煮には、「呼び水＋酒」がお約束。

材料（2人分）

- 白菜...250g
- かき...8コ（160g）
- [みそカツのたれ](#)...適量
- ゆず 柚子こしょう...適量
- ポン酢しょうゆ（市販）...適量
- 塩・酒

E130kcal T15分

①



かきは薄い塩水の中でそつと振り洗いをし、殻が付いていないかを確認する。数回水をかえてすすぎ、ざるに上げて水けをきる。

●洗ってから時間がたつと、かきから水分が出てしまうので調理の直前に洗うこと。

②



白菜は8cm長さに切り、1cm幅の細切りにする。軸と葉は分けておく。

白菜は早く煮える細切りに

加熱しすぎたくないかきと一緒に煮るときは、白菜は細切りにすると火の通りが早く、かきと同時に煮上がります。

白菜からだしが出やすく、うまみも増して一石二鳥。

③



小さめの土鍋（外径約20cm）に白菜の軸を敷き詰め、上に葉をのせる。

●火の通りにくい堅い軸を下にすると効率よく火が通ります。

④



③の上にかきを重ならないように並べる。

白菜の上で蒸すのでかきがふっくら

白菜から出る水分のおかげで、加熱してもかきが堅くなる心配なし！



水カップ½を注ぎ、酒大さじ1をふりかけ、塩一つまみをふる。ふたをして中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、5分間蒸し煮にする。みそカツのたれや柚子こしょう、ボン酢しょうゆなど、好みのたれをつけて食べる。

魚介の蒸し煮には、少量の酒をプラス

蒸し煮をするときは、素材から水分が出やすいよう、呼び水として少量の水を加えるのが一般的。魚介の場合は、さらに酒を少し加えると、臭みが取れてスッキリした味わいに仕上がります。

たれはお好みで！

さっぱり食べるならボン酢しょうゆ、辛みをきかせるなら柚子こしょうを。八丁みそでつくる甘辛のみそカツのたれもよく合います。

みそカツのたれ

材料（約100ml分）とつくり方

鍋に八丁みそ50g、砂糖大さじ2、みりん大さじ1を入れてよく練り混ぜ、水カップ¼を少しずつ加えて溶きのばす。中火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、混ぜながら煮詰める。

MEMO

土鍋

蒸したてをそのまま食卓に出せるのでおすすめですが、ふたのできる鍋やフライパンでもつくれます。

白菜と鶏だんごの小鍋

クタッと柔らかく煮えた白菜が主役。



これで料理力アップ

鶏だんごのつくり方を覚える。

鍋物の白菜は柔らかく煮上げたいので、そぎ切りに。

材料（2人分）

白菜...250g

鶏ひき肉...100g

ねぎ（粗いみじん切り）...5cm分（15g）

しょうが（みじん切り）...1/2かけ分

煮汁

[だし](#)...カップ4

うす口しょうゆ...大さじ2

みりん...小さじ1

薬味

細ねぎ（小口切り）・しょうが（すりおろす）・七味とうがらし・粉ざんしょう...各適量

●塩・こしょう・小麦粉

E130kcal T20分

①



ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ （1g／鶏肉の重さの1%）、こしょう少々をふり、粘りが出るまで練る。ねぎ、しょうが、小麦粉小さじ1、水大さじ1を加えて混ぜる。

タネに水を加えてふんわり感をアップ！

ひき肉に水分を含ませると、鶏だんごを煮ても、ふんわりと仕上がります。

②



白菜は縦半分に切り、4cm長さのそぎ切りにする。

くったり煮るときは、幅広のそぎ切りで

白菜は繊維を短く、かつ幅広に切ることで、くったりと煮えてしかも煮汁の味を含んでおいしくなります。また、切り口の面積が大きくなるそぎ切りに、火が通りやすくなるメリットも。

③



小さめの土鍋（外径約20cm）に煮汁の材料を入れて温め、水でぬらしたスプーンで①のタネを½量ずつすくい、煮汁に落とし入れる。

●鶏だんごのタネは柔らかいので、小さなへらなどで、丸く形を整えてから煮汁に落とし入れます。鶏だんごを先に入れ、煮汁にうまみを移します。

④

アクを取り、②の白菜を加え、ふたをして弱火で10分間煮る。好みの薬味を添えて、足して食べる。

MEMO

締めは

うどんやお餅を入れても美味。

豚大根

大根は電子レンジにかけてから煮ると、じっくり煮込んだようなおいしさに。



これで料理力アップ

大根の下ゆでは電子レンジを賢く活用。

煮汁の煮詰め加減を覚えよう。

材料（2人分）

大根（2.5cm厚さの輪切り）...4切れ（360g）

豚こま切れ肉...120g

[だし](#)...カップ1

㊤しょうゆ...大さじ2

みりん...大さじ2

砂糖...大さじ1

E270kcal T35分

①



大根は皮をむき、片面に十文字に切り込みを入れる（隠し包丁）。耐熱皿に並べ、水大さじ1をかけてラップをし、竹串がスッと通るまで、電子レンジ（600W）に約8分間かける。豚肉は5～6cm長さに切る。

電子レンジなら、短時間で柔らかに

鍋で下ゆでするのに比べ、調理時間を約½に短縮。豚肉と煮上がり時間をそろえられるうえ、調味料もしみ込みやすくなります。

②



フライパンにだしと大根を入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で5分間煮る。④を加えてふたをし、途中裏返して5分間煮たら、①の豚肉を菜箸でほぐし入れ、混ぜながら火を通す。

●豚肉は大根の隙間に入れ、煮汁の中でしゃぶしゃぶしながら、サッと火を通しましょう。

③



煮汁を大根に回しかけながら、煮汁が少し残るくらい（大さじ3程度）まで3～4分間煮詰めて、火を止める。

煮詰まり加減は、煮汁の味で確認を

煮汁の味をみてちょうどよければ、汁けが多めに残っていてもOK。

MEMO

隠し包丁

盛りつけたときに分からないように、材料の裏側に包丁で切り目を入れることで、火の通りをよくします。

彩り野菜のすっきり含め煮

洋野菜の色を生かした、すっきり味の煮物。



これで料理力アップ

煮え具合の違う野菜を煮るときは、小さめサイズに。
野菜の色と味を生かす煮方と、煮汁の配合を覚えよう。
上手に煮含めるためには、動かさずに煮汁を回しかける。
最後は必ず味をチェック。

材料（2人分）

かぼちゃ...½コ（250g）

パプリカ（赤）...1コ

ズッキーニ...1本（140g）

④ [だし](#)...カップ1½

うす口しょうゆ...大さじ1½

みりん...大さじ1½

E180kcal T25分

①



かぼちゃは種とワタを取り、2cm角に切る。パプリカはヘタと種を取り、2cm角に切る。ズッキーニは四つ割りにし、2cm幅に切る。

サイズは小さめにして、煮えムラを防止

小さめにそろえて切ると、複数の野菜を同時に煮始めても全体的に火の通りが早くなるため、煮上がりのムラがでにくくなります。

②



鍋に④のだしを中火で煮立て、①の野菜を加え、再び煮立ったらふたをして弱火で5分間煮る。

●野菜から水分が出るうえ、ふたをして煮るので、ヒタヒタよりやや少なめのだしで十分。先に野菜にだしの味を含ませると、柔らかく煮上がります。

③



㊤のうす口しょうゆ、みりんを加える。ここで煮汁を味見して、塩けと甘みのバランスを確認する。

調味料は、直接野菜にかからないように

色をきれいに仕上げ、全体に味を回すため、鍋を傾けてそこにしょうゆとみりんを投入しましょう。また、野菜の色を生かすためうす口しょうゆを使用。うす口しょうゆ：みりん＝1：1と覚えましょう。

④



煮汁をすくっては回しかけるを繰り返し、かぼちゃが柔らかくなるまで7～8分間煮る。

煮汁は回しかける

煮くずれしやすいので、かき混ぜずに煮汁を回しかけましょう。

⑤



煮汁の味をみて、塩けが足りなければうす口しょうゆ少々、甘みが足りなければみりん少々で味を調える。火を止めて、そのまましばらくおいて味を含ませる。

最後に再び塩けと甘みのバランスを確認

野菜の水分が出てくることで、塩けと甘みのバランスがくずれていることも。味をみて調整しましょう。冷めると味を濃く感じるので、冷めてからの味も想像して少し薄いかなと思うくらいに。

MEMO

食べ方

温かいままでも、キリッと冷やしてもおいしい。

オクラと長芋のいまどき酢の物

酸っぱすぎる酢の物が苦手な人にも。サラダ感覚でどうぞ。



これで料理力アップ

基本の三杯酢を覚えたら、だしをきかせたいまどき三杯酢もマスター。

食べごたえのある切り方をして、大きさもそろえよう。

「あえ物3原則＝❶具は冷めたもの❷水けをきる❸食べる直前にあえる」を守ろう。

材料（2人分）

オクラ...10本

長芋...160g

ゆでだこ...80g

[三杯酢](#)...大さじ3

[だし](#)...大さじ2

●塩

E120kcal T10分

①



熱湯に塩を入れ（熱湯カップ3に対して塩小さじ½）、オクラを入れる。浮いてきたら網じゃくしなどで押さえ、再び沸騰したら1分間ゆで、冷水にとって冷まし、水けをきる。ヘタを切り、斜め半分に切る。

オクラは冷まして、水けをしっかりきる

オクラは味がぼやけないように、必ず冷ましてから水けをよくきる。大きめに切るのもポイント。

②



長芋は皮をスプーンでこそげてサッと洗い、水けを拭いて4cm長さ、1cm角の拍子木形に切る。

長芋は繊維に沿って拍子木形に

長芋は、半分に切ったオクラの長さにそろえると、口に入ったときに同じバランスで食べられます。また、繊維に沿って切ると、シャキシヤキの歯ざわりが残ります。

③



ゆでだこは、薄いそぎ切りにする。

●たこは食べてみて、塩けが強い場合は薄めに切ると、食べやすくなります。

④



三杯酢にだしを加えて混ぜ合わせる。

だしを加えてマイルドに

三杯酢にだしを加えることで、酸味がマイルドになり、いまどきの味に。やわらかい味の酢の物になります。

⑤



④のボウルに①～③を加え、サッとあえて器に盛る。

食べる直前にあえる

早めにあえてしまうと、酢によってオクラと長芋は色が悪くなり、たこはしまつて堅くなるので、食べる直前にあえるのがベスト。

三杯酢



材料（つくりやすい分量）とつくり方

酢カップ1としょうゆ小さじ2を混ぜ合わせ、砂糖大さじ3と塩小さじ1を加え、砂糖と塩が完全に溶けるまでよく混ぜる。

●保存容器に入れ、冷蔵庫で1～2か月間保存可能。

MEMO

三杯酢

そのままきゅうりやしょうがを漬けたり、大根おろしにかけても。だしや油を加えてアレンジもOK。

三杯酢を活用します。

大根ときゅうりのなます



材料（2人分）

大根...100g

きゅうり...1本

枝豆（さや付き）...100g

みょうが...1コ

[三杯酢](#)...大さじ3

●塩

E70kcal T15分

①大根は皮をむき、繊維に沿って4～5cm長さのせん切りにする。塩二つまみ（約小さじ½）をまぶし、しんなりするまで5分間ほどおき、水けをしっかりと絞る。きゅうりは4～5cm長さになるように斜めに薄切りにしてからせん切りにし、塩二つまみをまぶし、しんなりするまで5分間ほどおいて水けを絞る。

②熱湯に塩を入れ（熱湯カップ3に対して塩小さじ½）、枝豆を入れて7～8分間ゆで、ざるに上げて水けをきり、さやから出して冷ます。

③みょうがは縦半分につけて、せん切りにし、水に2分間さらす。

④ボウルに①～③を入れて混ぜ、食べる直前に三杯酢をかけてサッと混ぜる。

根菜とチキンのクリーム煮

ブロンと大きめの野菜と鶏肉のクリーミーな煮込み。



これで料理力アップ

じっくり加熱するので、野菜は大きめに切る。

鶏肉は「霜降り」をしてアクを取る。

煮くずれしやすいじゃがいもは時間差で加える。

ホワイトソースは白く泡立ちサラリとするまでよく炒める。

だしが出た鶏肉と野菜のゆで汁をホワイトソースに活用！

材料（2人分）

①*大根...4～5cm

にんじん...（小）1本

たまねぎ...½コ

セロリ...½本

マッシュルーム...3～4コ

れんこん...（小）1節

じゃがいも（メークイン）...1コ

鶏もも肉（骨付き／水炊き用のブツ切り）...350g

ホワイトソース

バター・小麦粉...各24g**

鶏肉と野菜のゆで汁...カップ2

生クリーム...カップ¼

●塩・こしょう

E420kcal T45分

*①の野菜は、マッシュルーム以外、各100gが目安。

**バターは約大さじ2、小麦粉は大さじ3。

①



大根、にんじんは2～2.5cm厚さのいちよう形、または半月形に切る。たまねぎは3等分のくし形に切り、長さを半分に切る。セロリは、太い部分は縦3等分、細い部分は半分にして、2～2.5cm幅に切る。マッシュルームは石づきを切り、大きければ縦半分に切る。れんこんは乱切り、じゃがいもは4等分にし、それぞれ水にさらして水けをきる。

野菜は大きめに切り、じゃがいもは水にさらす

骨付きの鶏肉とともにじっくり加熱するので、野菜の切り方は大きめに。じゃがいも、れんこんは水にさらすと表面のでんぷんが落ちて煮くずれしにくくなり、火の通りも早くなります。

②



鍋にたっぷりの湯を沸かし、鶏肉を入れて1～2分間ゆでて引き上げる。

鶏肉は「霜降り」をしてアクを取る

鶏肉はサッとゆでて「霜降り」に。表面のアクや汚れを固めて取り除くことで、素材の脂っぽさや臭みが抑えられ、仕上がりもきれいに。

③



厚手の鍋に②の鶏肉と④の野菜を入れ、水カップ1½、塩小さじ1½を加える。ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして15分間ゆでる。

❶厚手の鍋でふたをしてゆでれば、野菜からも水分が出てヒタヒタに。ここでは「少なすぎるかな？」と思うくらいの水で大丈夫。

④



じゃがいもを加え、再びふたをして10分間ゆでる。火を止めてゆで汁を取り分け、少なければ湯を足してカップ2にする。

じゃがいもは時間差で加える

煮くずれしやすいじゃがいもは、あとから加えて。大きく切っても10分間ほどで柔らかくなります。

⑤



ホワイトソースをつくる。別の厚手鍋にバターを中火で溶かし、火からはずして小麦粉を加え、泡立て器でよく混ぜる。再び火にかけ、全体が白く泡立ってくるまで、焦がさないように混ぜながら火を通す。

バターと粉は同量。白く泡立つまでよく炒める

基本的なホワイトソースのベースは、同量のバターと小麦粉。白く泡立ち、サラリとして焼き菓子のようなよい香りがしてくるまで炒めるのがポイントです。

⑥



④のゆで汁を一度に加え、泡立て器でさらによく混ぜる。煮立ててとろみがついてきたら、生クリームを加えて混ぜる。

鶏肉と野菜のゆで汁を一気に加えて

ホワイトソースには牛乳を使うのが一般的ですが、クリーム煮にするなら、素材のだしがよく出たゆで汁で。その場合は生クリームを加え、乳製品の白さとコクを出します。

⑦



鍋の隅にたまったソースはゴムベラでかき集め、全体を泡立て器でよく混ぜる。なめらかになったら④の鍋に加えて混ぜ、全体がなじむまで弱火で5分ほど煮る。味をみて、塩・こしょう各適量で調える。

MEMO

じゃがいも

煮込みには煮くずれしにくいメイクインがおすすめ。

霜降り

肉や魚を熱湯にサッと通すことで、表面のアクや汚れを固めて取り除く下ごしらえ。

ほうれんそうとゆで卵のグラタン

ほうれんそうと相性のいいホワイトソースでグラタンに。



これで料理力アップ

ほうれんそうは小分けにしてゆでる。

ゆでたほうれんそうは素早く冷まして色鮮やかに。

ホワイトソースはしっかり炒めることが失敗しないコツ。

牛乳は一気に加え、よく混ぜてとろみをつけよう。

材料（3人分）

ほうれんそう...1ワ（200g）

卵...3コ

ホワイトソース

バター・小麦粉...各24g*

牛乳...カップ1½

塩...小さじ½

こしょう・ナツメグ...各少々

ピザ用チーズ...40g

●塩・こしょう

E300kcal T35分

*バターは約大さじ2、小麦粉は大さじ3。

①



鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、ほうれんそうを½量ずつゆでる。色鮮やかになったらすぐ引き上げ、冷水にとる。
湯温を下げないよう、小分けにして色よくゆでる

1ワを一度に熱湯に入れると、湯の温度が下がり、じわじわ加熱されることに。3回くらいに分けて入れ、サッとゆで上げましょう。

②



全部ゆでて冷水にとったら、手で振り混ぜて冷ます。根を切り落とし、3～4cm長さに切って水けを絞り、塩・こしょう各少々をふって混ぜる。

冷水にとったら、混ぜながら一気に冷ます

冷水につけておくだけでは、中まで温度が下がりません。水に泳がせるようにして混ぜ、手早く冷ませば色鮮やかになります。

③



ゆで卵をつくる。卵は小鍋に入れ、卵の半分の高さまで水を加える。ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして12分間ゆでる。卵は冷水にとり、殻をむいて縦半分に切る。

④



ホワイトソースをつくる。牛乳は耐熱性の容器に入れ、電子レンジ（600W）に2分間ほどかけて温める。厚手の鍋にバターを中火で溶かし、火からはずして小麦粉を加え、泡立て器で混ぜる。再び火にかけ、全体が白く泡立つまで炒める。

バターと粉は同量。しっかり炒める

白く泡立ち、サラリとして焼き菓子のようなよい香りがしてくるまで炒めるのがホワイトソースのポイントです。

⑤



温めておいた牛乳を一度に加えて混ぜる。塩、こしょう、ナツメグを加え、混ぜながら煮立ててとろみをつける。

牛乳でのばし、煮立ててとろみをつける

バターと小麦粉をしっかり炒めておけば、温かい牛乳を一度に加えてもダマになりません。慌てずに、泡立て器でよく混ぜながら煮立てましょう。

⑥



⑤の $\frac{1}{3}$ 量を②のほうれんそうに加えてからめ、耐熱性の器に入れる。

⑦



ゆで卵の断面を下にしてのせ、残りのホワイトソースをかける。チーズを散らし、210℃に温めておいたオーブンで15～18分間、表面に焼き色がつくまで焼く。

キャベツと塩豚のコトコト煮

塩豚のおいしいゆで汁で、キャベツをトロッと煮込みます。



これで料理力アップ

煮込みには、肉の繊維がしっかりした部位の塊肉で。

塩豚をつくり、じっくりゆでてそのゆで汁ごと煮込みに利用。

野菜は大きめのほうがおいしく仕上がる！

煮くずれしやすいじゃがいもは、時間差で加える。

材料（3～4人分）

キャベツ...1/4コ

塩豚

豚すね肉（または肩ロース肉）...500g

塩...15g*

ブーケガルニ**...1コ

たまねぎ...（小）1コ

にんじん...1本

セロリ...（小）1本

じゃがいも（メークイン）...2コ

●塩・こしょう

E370kcal T1時間15分***

*肉の重さの3%が目安。

**[こちら](#)参照。なければローリエ1枚でもよい。

***塩豚をつくる時間は除く。

①



塩豚をつくる。豚肉はポリ袋に入れて分量の塩を加え、全体になじませる。袋の空気を抜いて口を閉じ、6時間～一晩冷蔵庫におく。

脂身の少ない部位の塊肉を使う

時間をかけて煮込むなら、繊維がしっかりとした、すね肉がおすすめ。サッと焼くだけでは堅くておいしくありませんが、弱めの火加減で長時間加熱すると、驚くほど柔らかくなり、うまみが出ます。

ブーケガルニのつくり方



ブーケガルニは煮込み料理に加え、肉や魚の臭みを抑え、香りをつけるために使われます。ねぎの外側の皮（約10 cm）にタイム1～2枝、ローリエ1枚、セロリ・パセリの小枝各1～2本、黒こしょう（粒）小さじ $\frac{1}{2}$ をのせて包み、たこ糸をグルグルと巻いて縛ります。香味野菜のくずが出たときにつくり、冷凍しておくと便利。

②



塩豚を袋から出して流水で洗い、鍋に入れる。水1.5ℓ、ブーケガルニを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にし、アクを取りながら45分間煮る。

塩豚をじっくりとゆで、その汁も利用

塩豚にすることで肉のうまみが凝縮。そのゆで汁は塩けもあり、煮込み料理に最適です。ほかに、しょうがやにんにく、しょうゆを足してラーメンのスープにも！

③



しん

キャベツ、たまねぎは芯をつけたまま縦半分に切る。にんじんは斜めに4等分の長さに切る。セロリは長さを半分にする。じゃがいもは1コを半分に切って水にさらす。

野菜は大きめに切り、じゃがいもは水にさらす

じっくりと煮込むので、野菜の切り方は大きめに。じゃがいもは水にさらすと表面のでんぷんが落ちて煮くずれしにくくなり、ゆで汁も濁りません。

④



②にたまねぎ、にんじん、セロリを加え、ふたをして10分間、キャベツを加えてさらに5分間煮る。

⑤



じゃがいもを加え、ふたをしてさらに10～15分間煮る。味をみて、塩・こしょう各適量を加えて調える。

じゃがいもは時間差で加える

煮くずれしやすいじゃがいもは、あとから加えて。大きく切っても10～15分間ほどで柔らかくなります。

MEMO

塊のすね肉

専門店で注文するのが確実ですが、手に入らなければ肩ロース肉でも。肩ロースの場合は、塩豚にして煮る時間を35分間に。

食べるときは

具とスープを別々に楽しみましょう。豚肉は等分に切って野菜と皿に盛り、肉には好みで粒マスタードをつけ、野菜には塩をふりながら食べます。

夏野菜と鶏手羽のグリル

野菜をこんがり、しつとりと焼くコツを覚えて。



これで料理力アップ

なすは断面に塩をふり、アク抜きをして焼くとおいしさアップ。

たまねぎはようじを刺してから切り、形をキープ！

油は網に塗らずに、野菜の表面に塗って焼く。

魚焼きグリルは機種によって火加減がさまざま。様子を見ながら調節しよう。

材料（2人分）

なす...2コ

ズッキーニ...½本

かぼちゃ...⅙コ（約120g）

たまねぎ（輪切り）...2枚

鶏手羽先...6本

●塩・オリーブ油

E300kcal T30分

①



鶏手羽先は先端を切り落とし、包丁の先で2本の骨の間の関節を切り離す。

●手羽肉は上下の関節を切り離しておくと、身離れがよくなり、ぐっと食べやすくなります。

②



ポリ袋に入れ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 強（肉の重さの1%弱）を加え、袋ごとともみ込んでなじませる。袋の空気を抜いて口を閉じ、15分間ほどおく。

③



なすはヘタを切り落として縦2〜3等分に切り、断面に塩少々をふっておく。ズッキーニはヘタを切り落として縦半分に切る。かぼちゃは種とワタを除き、1.5cm厚さのくし形に切る。

なすは塩をふってアクを出す

なすは断面に塩をふってしばらくおき、水けとともにアクを出します。

④



たまねぎはようじを中心まで刺してから、約1cm幅の輪切りにする。

たまねぎはようじを刺してから切る

たまねぎは、焼いて上下を返すときにバラバラにならないよう、ようじを刺してから輪切りに。ようじはあらかじめ水に浸しておくと、焼く間に黒く焦げるのを防げます。

⑤



③のなすから水けが出てきたら紙タオルで拭き、全体にオリーブ油を塗る。ほかの野菜もオリーブ油を塗り、魚焼きグリルに並べる。

油は網に塗らずに野菜に塗る！

網のほうに油を塗らずに、野菜の表面全体に油を塗って焼くほうがくつつきにいく、きれいに焼けます。また、表面の温度が上がり、手早くこんがりするという利点も。

⑥



なす以外の野菜に塩をふり、中火のグリルで両面を焼く。なす、ズッキーニは軽く焼き色がついてしんなりするまで、たまねぎは透き通ってしんなりするまで。かぼちゃは竹串を刺して火の通り具合を確かめる。

●片面焼きの魚焼きグリルの場合は、途中で裏返します。

様子を見ながら焼き加減を調節

魚焼きグリルは機種や材料の量によっても火の通り具合が異なります。表面が焦げているのに中まで火が通らない場合は、火を弱める、両面焼きを片面焼きに変える、アルミ箔をかぶせるなど工夫して。

⑦

野菜が焼けたら取り出して②の鶏肉を並べ、なるべくグリルの扉を開けずに（庫内の温度を下げないように）両面を合計で8分ほど焼く。野菜とともに彩りよく盛り、好みで塩とオリーブ油を添える。

グリル板でも同様に



鉄製のグリル板や焼き網で焼く場合、戸外でバーベキューグリルを使う場合も、下ごしらえは同じ。油はグリル板や網に塗ると煙が出てしまうので、野菜に直接塗り、しっかり予熱をして焼きます。

MEMO

鶏手羽先の先端

可食部の少ない先端は切り落とします。これは捨てずに冷凍してためておき、スープをとるのがおすすめ（[料理力アップコラム④](#)参照）。

カボナータ

野菜の水分だけで煮込む、イタリア版ラトウイユ。



これで料理力アップ

なすに塩をまぶして水分を引き出して、除いておく！

野菜の甘みを増すために、じっくり炒める。

蒸し煮で出た野菜の水分をとばし、味を凝縮させる。

材料（2～3人分）

なす...3コ（300g）

たまねぎ...½コ

セロリ...½本

にんにく...1かけ

ミニトマト...½パック（約100g）

④塩...小さじ½

砂糖...小さじ1½

ローリエ...1枚

バルサミコ酢...小さじ½

●塩・オリーブ油

E130kcal T25分

①



なすはヘタを切り落とし、1.5cm角に切る。塩小さじ $\frac{3}{4}$ （なすの重さの1%）をふり、全体をなじませて5分間ほどおく。

なすに塩を混ぜ、水分を引き出す

塩を全体にまぶして5分間ほどおくと、なすの表面に水分が浮いてきます。この水分を除くことでなすに味がしっかりとつき、また、なすの油の吸収量を抑えて油っぽくなるのを防ぎます。

②

たまねぎ、セロリも1.5cm四方に切る。にんにくはみじん切りにする。ミニトマトはヘタを除いて横半分にする。

●たまねぎは1.5cm厚さに輪切りにしてから切ると、むだなく手早く切れます。

③



鍋にオリーブ油大さじ2を入れてたまねぎ、セロリを加え、④の塩から一つまみをふってしんなりするまで中火で炒める。

野菜はじっくり炒めて！

たまねぎが透き通るまでじっくり炒めることで、野菜の香りがたち、甘みが増してきます。少しだけ時間をかけて炒めると、味がぐっとアップします。

④



なすを紙タオルではさんで、なすから出た水けを拭き取り、③に加え、油が十分に回るように炒める。このとき、油が足りないようならオリーブ油大さじ1を加える。

なすは紙タオルで拭く

なすは紙タオルにはさんで、上から軽く押して水分を吸わせます。絞ると水分とともにうまみも出てしまうので、拭き取るくらいでOK。

⑤



④、にんにく、ミニトマトを加え、ふたをして弱火で5分間ほど蒸し煮にする。

⑥



ふたを取り、水分をとばすように時々混ぜながら、さらに7～8分間煮る。バルサミコ酢を加えて火を止め、混ぜて全体をなじませて器に盛る。

時々混ぜて水分をとばす

蒸し煮をする間に出た野菜の水分をとばすように、時々混ぜながら煮ます。味が凝縮して、野菜だけでも味わい深い煮物に仕上がります。

MEMO

カボナータ

イタリア・シチリアの代表的な料理で、なすは必ず入り、甘酸っぱい味が特徴。

ニース風サラダ

オリーブとアンチョビの塩けで野菜をおいしくいただきます！



これで料理力アップ

じゃがいもをゆでる水は少なめに。ふたを使い、煮くずれさせない。

さやいんげんは柔らかめにゆでて甘みを楽しもう。

ピーマンはおしりから輪切りにすればスムーズ&スピーディー。

ドレッシングは調味料を混ぜる順番に注意！

材料（2人分）

じゃがいも（メークイン）...1〜2コ（150g）

さやいんげん...9本

トマト...1コ

ピーマン...1コ

黒オリーブ...10コ

ツナ（缶詰／ソリッドタイプ／[MEMO](#)参照）...120g

アンチョビ（フィレ）...4枚

固ゆで卵...2コ

フリルレタス...50g

ドレッシング*

赤ワインビネガー***...小さじ1

塩...小さじ½

フレンチマスタード...小さじ1

こしょう...少々

オリーブ油...大さじ4〜5

●塩

E340kcal T25分***

*つくりやすい分量。様子を見て量を加減する。

**白ワインビネガー、米酢でもよいが、米酢の場合は大さじ2に増やして酸味のバランスを調整するとよい。

***ゆで卵をつくる時間は除く。

①



じゃがいもは1.5cm幅の半月形に切り、水にさらす。水けをきって鍋に入れ、新たに水をヒタヒタに注ぎ、塩小さじ $\frac{1}{3}$ を加え、ふたをして中火にかける。煮立ったら火を弱めて8～9分間ゆで、竹串がスッと通ればざるに上げて粗熱を取る。

少ない水+ふたで効率よくゆでる

皮をむいて食べやすく切り、少ない水分でふたをしてゆでると短時間で柔らかくなります。じゃがいもはメーカーインを使い、水にさらしてでんぶんを落とし、塩を少々加えてゆでるのが煮くずれさせないコツ。

②



さやいんげんは太ければ縦半分に切る。塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて粗熱を取る。トマトはヘタを除き、一口大の乱切りにする。

さやいんげんは柔らかめにゆでて甘みを引き出す

おひたしでは色よく仕上げることを重視しますが、柔らかめにゆでると甘みが出て、また違ったおいしさに。縦半分に切るときは、筋と平行に切ると、豆の断面がきれい。

③



ピーマンはおしりのほうから2〜3mm厚さの輪切りにする。種が出てきたら、上のほうからヘタごとくりぬき、残りも輪切りにする。

ピーマンの輪切りは、おしりのほうから

この方法ならピーマンの種が散ることなくスムーズ。ヘタの部分は上から指で押すか、瓶のアルミキャップでくりぬくと簡単に取り除けます。

④

黒オリーブは水けをきる。ツナは缶汁を軽くきる。アンチョビは斜めに食べやすい長さに切る。ゆで卵は殻をむき、4等分のくし形に切る。

⑤



ドレッシングをつくる。ボウルに赤ワインビネガーと塩を入れ、よく混ぜて塩を溶かす。フレンチマスタード、こしょうを加え、オリーブ油を加えながらよく混ぜる。①のじゃがいもに大さじ1弱を加え、よく混ぜる。

①味のしみにくいじゃがいもは先に少量のドレッシングであえておきます。

ドレッシングは加える順番に注意！

塩は油に溶けにくいので、最初に酢と合わせて溶かします。その次に、酢と油のつなぎ役でもあるマスタードを。最後に油を加えてよく混ぜます。

⑥

レタスは洗って水けをよくきり、ちぎって器に並べる。②～⑤の具を彩りよくのせ、ドレッシングを適量かける。

①アンチョビや黒オリーブにも塩けがあるので、食べながら味をみて、足りなければドレッシングを少しずつ補うようにしましょう。

MEMO

ニース風

フランス・ニース地方はオリーブとトマトの名産地。ニース風というこの二つを用いることが多い。サラダはじゃがいも、さやいんげん、アンチョビなどを使用。

ツナ缶

ソリッドタイプとは身をほぐしていないタイプのもの。

黒オリーブ

余ったら汁けをきってジッパー付きの保存袋で冷凍。2か月間は保存できます。アンチョビも油ごと小さな容器で冷凍すれば約1か月間保存可能。

大根と肉だんごのしょうゆ煮

大根は蒸して煮る。これでうまみたっぷりの煮物が楽しめます。



これで料理力アップ

大根は煮る前に蒸し、水分を抜いて味が入りやすくする。

肉だんごのかたくり粉は、肉に粘りを出してから投入！

肉だんごは沸騰した湯に入れるのが、煮くずれを防ぐコツ。

材料（2人分）

大根...1/4本（300g）

肉だんご

豚ひき肉...200g

卵...1コ

酒...小さじ1

しょうゆ...小さじ2

かたくり粉...小さじ1

㊤砂糖...小さじ1

酒...大さじ2

しょうゆ...大さじ3

E320kcal T50分

①



大根は皮をむき、縦四つ割りにしてから乱切りにする。せいろ（または蒸し器）にオーブン用の紙を敷いて大根を並べ入れ、蒸気が上がった鍋にのせて強火で12～13分間蒸す。大根に竹串を刺してスッと通ったら、蒸し上がり。

大根は蒸すことで味が入りやすくなる

大根は蒸すと水分が抜けるので、あとで煮るときに肉だんごのうまみや調味料の味が入りやすくなります。

②



肉だんごをつくる。豚ひき肉をボウルに入れ、卵、酒、しょうゆを加えてよく練り混ぜる。粘りが出たら、かたくり粉を加え、さらに練り混ぜる。

粘りが出たからかたくり粉を混ぜる

かたくり粉はつなぎの役割で、煮くずれを防ぐために入れます。かたくり粉を最初から混ぜると粘りが出にくいので注意。まず肉どうしがくっつくように練ってから、かたくり粉を加えて混ぜるのがフワフワに柔らかく仕上げるコツ。

③



②の適量を片手で握り、親指と人さし指の間から直径3～4cmのだんご状に絞り出す。これを繰り返し、約6コ分つくる。

④



フライパンに水カップ2½を入れて中火にかけ、沸騰したら、肉だんごを入れる。上下を返しながら5分間ほどゆでる。途中、アクが出たら取る。

肉だんごは必ず沸騰してから入れる

肉だんごは沸騰する前に入れると煮くずれしやすいので、必ず沸騰してから入れること。

一気に火を通して肉を固めます。

⑤



④の大根を加えてふたをし、弱火にして10分間ほど煮る。ふたをはずして㊦を順に加え、さらに5分間ほど煮る。

マーボー白菜

豆腐やなすの代わりに白菜でつくる新感覚のマーボーおかず。



これで料理力アップ

白菜は細切りにして、火の通りをよくする。

ひき肉は火を完全に通して臭みを抑えてから、味をつける。

白菜に味をよく含ませるには、弱火で煮ること。

材料（2人分）

白菜...¼コ（約250g）

合いびき肉...100g

㊤酒...大さじ1

しょうゆ...大さじ1

豆板醤（トーバンジャン）...小さじ1

[甜麵醤](#)（テンメンジャン）...小さじ1

ねぎ（白い部分／みじん切り）...3cm分

●サラダ油

E200kcal T20分

①



しん

白菜は芯を取り、5cm長さに切って葉と軸に分ける。葉は5mm幅、軸は3mm幅の細切りにし、水に5分間つけてパリッとさせる。

白菜は火が早く通るように細切りにする

短時間で煮上がるように、白菜は細切りに。火が通りにくい軸は葉よりも細くします。太さの違いで火の通り方が違うので、同時に煮汁に入れてもOKです。

②



フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、合いびき肉を入れて弱めの中火でほぐすように炒める。

ひき肉はしっかり火を通す

ひき肉はバラバラになるまでよく炒めて、しっかりと火を通しましょう。臭みが抑えられて、うまみを最大限に生かします。

③



肉の色が変わったら水カップ1½を加え、㊦を順に加えて混ぜ、煮立てる。

④



白菜の葉と軸を加え、5分間ほど弱火で煮る。さらに強火にして2分間ほど、汁けをとばすようにして煮る。

白菜は弱火で味を含ませる

火が強いと味がしみ込む前に汁けがなくなってしまうので、まず弱火で煮て白菜に味をよく含ませるのがコツ。味を含んだら、火を強めて余分な汁けをとばして、つやよく仕上げます。

⑤



ねぎを加えてサッと混ぜ、器に盛る。

●ねぎは彩りとフレッシュな香りを添えるために加えるので、完全に火を通さなくてもOK。

長芋と鶏肉の豆板醤煮

サックリの長芋に、ほんのり辛みをきかせた煮物。



これで料理力アップ

長芋は煮る前に素揚げし、味が入りやすくする。

鶏肉にかたくり粉をまぶしてうまみをとじ込める。

豆板醤は煮汁に溶かすように混ぜて仕上げる。

材料（2人分）

長芋...10cm（160g）

鶏もも肉...1枚（250g）

絹さや（筋を取る）...10枚

㊤酒...小さじ1

しょうゆ...小さじ1

黒こしょう（粗びき）...少々

かたくり粉...小さじ1

㊦砂糖...大さじ1

酒...大さじ1

しょうゆ...大さじ2

豆板醤（トーバンジャン）...小さじ1

●サラダ油

E420kcal T35分

①



長芋は1cm厚さの半月形に切る。水に5分間さらしてぬめりを落とし、紙タオルで水けを拭く。フライパンにサラダ油を2cm深さに入れて180℃に熱し（油に菜箸を入れると、泡が勢いよく出てくる状態）、長芋を入れて軽く色づくまで素揚げする。

長芋は素揚げし、味が入りやすくする

長芋は素揚げすると水分が抜けるので、あとで煮るときに鶏肉のうまみや調味料の味が入りやすくなります。また、油でコクもプラス。

②



鶏肉は切り開いて厚みを均等にし（[肉のおさらい](#)参照）、一口大に切る。ボウルに入れ、㊤の酒、しょうゆ、黒こしょうを加えて混ぜ、最後にかたくり粉を加えて混ぜる。

鶏肉にはかたくり粉をまぶす

鶏肉は、下味の最後にかたくり粉をまぶすことで、うまみが流出しません。また、煮汁に程よいとろみもつきます。

③

①のフライパンをきれいにし、サラダ油大さじ1を中火で熱し、鶏肉を並べ入れる。こんがりと色づいたら上下を返し、両面を色よく焼く。

④



水カップ2を加えて強火で煮立たせ、㊸を順に加える。豆板醤がよく混ざり、肉に火が通るまで中火で煮る。

豆板醤は煮汁に溶かす

豆板醤は炒めると香りがたつて辛くなります。この料理は控えめな辛みに仕上げたいので、炒めずに煮汁に溶かすように混ぜます。

⑤

①の長芋を加え、3分間ほど中火で煮る。絹さやを加え、サッと煮て器に盛る。

チンゲンサイと豚肉と春雨の炒め煮
色鮮やかなチンゲンサイに春雨がからんで食べやすい。



これで料理力アップ

チンゲンサイの茎は、葉と火の通りがそろう切り方にする。

薄切り肉は丸めてボリュームアップ！

材料（2人分）

チンゲンサイ...1株

緑豆春雨（乾／[MEMO](#)参照）...30g

豚バラ肉（薄切り）...200g

㊤酒...小さじ1

しょうゆ...小さじ1

黒こしょう（粗びき）...少々

かたくり粉...小さじ1

㊦酒...大さじ2

塩...小さじ½

●サラダ油

E510kcal T25分*

*春雨を戻す時間は除く。

①



春雨は水につけて30分間おき、戻す。ざるに上げて水けをきり、5cm長さに切る。チンゲンサイは長さを3等分に切る。茎の根元は縦半分になり、さらに縦四つ割りにする。水につけて5分間ほどおき、パリッとさせる。

チンゲンサイは葉と茎の切り方を変える

チンゲンサイの茎を細めに切って、葉と火の通りをそろえます。

②

豚肉は3cm幅に切ってボウルに入れ、㊦の酒、しょうゆ、黒こしょうを順に加えてもみ、かたくり粉をもみ込む。

③



フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を1切れずつ丸めて入れ、弱火で焼く。焼き色がついたら上下を返し、両面を色よく焼く。

薄切り肉は丸めて、食べごたえを出す

豚肉は丸めることで食べごたえが出ます。焼くときは、あまり触らずに、弱火でじっくりと。表面に焼き色をつけて香ばしさを出してから、ほかの材料を加えます。

④



肉に火が通ったら、チンゲンサイの葉と茎を加える。水カップ1½、㊸を順に加え、中火で3分間ほど煮る。チンゲンサイがしんなりしたら春雨を加え、1分間煮る。

MEMO

緑豆春雨

緑豆のでんぶんからつくる春雨で、じゃがいもなどのでんぶんからつくるものよりも煮込んでも煮くずれにくい。

なすと豚肉の甜麵醬炒め

中国の甘みそ、甜麵醬でこっくり味の炒め物。



これで料理力アップ

なすは味がよくしみるように皮をむく。

かたくり粉で肉のうまみを守る。

調味料は炒める前に合わせておくこと。

材料（2人分）

なす...2コ

豚バラ肉（薄切り）...130g

下味

黒こしょう（粗びき）...少々

酒・しょうゆ・かたくり粉...各小さじ1

合わせ調味料

酒...大さじ2

しょうゆ・水...各大さじ1

[甜麵醬](#)（テンメンジャン）...小さじ1

●塩・サラダ油

E400kcal T15分

①



なすはところどころ皮を残してしま目にむき、縦半分に切って細長い乱切りにする。塩一つまみをまぶして5～6分間おき、厚手の紙タオルで包んで水けをしっかりと絞る。

なすは皮をむき、塩をまぶす

皮をむくことで味がしみ込みやすくなります。さらに塩をまぶして余分な水分を除くことで、味が入りやすくなります。

②



豚肉は一口大に切り、下味の材料を順にまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を炒め、焼き色がついたら取り出す。

かたくり粉でうまみを守り、味をまとめる

下味にかたくり粉を加えることで、肉のうまみを守り、とろみもつきます。

③



あいたフライパンにサラダ油大さじ1を足して①のなすを炒め、油が回ったら肉を戻す。合わせ調味料を回しかけ、とろみが出るまで炒め合わせる。

合わせ調味料で手早く味つけ

慌てないように合わせ調味料は混ぜておき、一気に加えて仕上げます。

オクラとひき肉・豆腐のチャンプルー

オクラの歯ざわりを楽しむ、あっさり味の炒め物。



これで料理力アップ

手早く炒め、あっさり味つけ。オクラの持ち味を生かす。

豆腐は水けをきりすぎないように。

材料（2人分）

オクラ...（大）4本

豚ひき肉...120g

木綿豆腐...（大）½丁（200g）

④酒...大さじ2

しょうゆ...小さじ1

●サラダ油・塩

E270kcal T10分*

*豆腐の水きりをする時間は除く。

①



豆腐は厚手の紙タオルに包み、10分間ほどおいて軽く水けをきる。オクラはヘタを切り落とし、斜め半分に切る。

②



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わってきたらオクラを加えてサッと炒める。

炒めすぎずに手早く！

ひき肉はパラパラにしないでOK。少し塊があるくらいのほうが肉の味が楽しめます。オクラはしんなりさせず、シャキッと歯ざわりよく炒めます。

③



豆腐をざっとつぶしながら加え、大きく炒め合わせる。塩少々をふり、㊤を加え、手早く混ぜて汁けをとばし、器に盛る。

豆腐は最後に加えてふんわりと

水けが程よく残った豆腐は、まろやかなおいしさ。炒めすぎず、全体をやさしく包むように仕上げます。

きゅうりと桜えびの塩炒め

中国料理の夏の定番。きゅうりの絶妙な歯ざわりを味わいましょう。



これで料理力アップ

きゅうりは味がしみ込むように、部分的に皮をむく。
さらにたたいて割れ目を入れると、より味がよくしみる！
塩をまぶして水分を出し、絞って炒める。
合わせ調味料は一気に加えて、手早く炒め合わせる。

材料（2人分）

きゅうり...2本

桜えび（乾）...10g

ねぎ...½本

合わせ調味料

酒・水...各大さじ2

塩...小さじ½

●塩・サラダ油

E100kcal T15分

①



きゅうりはピーラーでしま目に皮をむく。

皮をむいて味をしみ込みやすく！

きゅうりはところどころ皮をむいておくと、味を中まで浸透させることができます。

②



すりこ木などでたたき、大きめの一口大に切る。

たたいて割れ目を入れ、断面を複雑に

包丁でスッと切るよりも、たたいた力で割るほうが断面が複雑になり、味がなじみやすくなります。ただし、強くたたいてつぶしすぎないように！

③



塩約小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶして5～6分間おく。その間にねぎを1cm幅の斜め切りにする。

塩をふってしばらくおき、水分を引き出す

きゅうりを切ってそのまま炒めてしまうと水っぱい仕上がりに。塩をまぶし、浸透圧の効果で余分な水けを出しておきましょう。

④



③のきゅうりを厚手の紙タオルなどで包み、水けをしっかりと絞る。

ギュッと絞ってさらに脱水

厚手の紙タオルか、さらしの布巾で包んで絞ると、こんなに水分が。これで、炒めたときにきゅうりから水が出る心配もなく、脱水された分、調味料を吸収しやすくなります。

⑤



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、ねぎ、きゅうりを順に炒める。

⑥



桜えびを加えて混ぜ、合わせ調味料を回しかけ、水けがとぶまで炒めて器に盛る。

水を加えた合わせ調味料で仕上げる！

きゅうりを脱水させたのに、ここで水？ この水は味を均一に回すためのもの。手早く混ぜて水けをとばせば、シャキッと色鮮やかに仕上がります。

きゅうり炒めバリエーション

きゅうりの下ごしらえは同じ。

きゅうりと豚肉のピリ辛炒め



材料（2人分）

きゅうり...1本

豚もも肉（7～8mm厚さの薄切り）...130g

下味

黒こしょう（粗びき）...少々

酒・しょうゆ...各小さじ1

かたくり粉...小さじ1

赤とうがらし（種を除く）...2本

合わせ調味料

しょうゆ・酒・水...各大さじ1

砂糖...小さじ1

●塩・サラダ油

E200kcal T15分

①きゅうりはしま目に皮をむき、すりこ木などでたたいて一口大に切る。塩小さじ¼をまぶし、5～6分間おいて水けを絞る。

②豚肉は一口大に切り、下味の材料を順に混ぜる。

③フライパンにサラダ油大さじ1と赤とうがらしを入れて中火で熱し、香りが出たら豚肉を入れて両面を焼きつけるように炒める。

④①のきゅうりを加えて炒め、油が回ったら合わせ調味料を回し入れる。サッと炒め、少しとろみがついてまとまったら器に盛る。

韓国風ぶり大根

ぶりのアラのうまみをたっぷり含んだ大根が絶品！



これで料理力アップ

大根は手で割ると、うまみをしっかり含む。

大根は下ゆでしてその汁を使い、大根とのなじみをよくする。

ぶりは大根にのせて煮る。煮くずれを防ぎ、うまみがしみる。

煮込む前に粉とうがらしを加え、うまみを煮汁に出す。

材料（2人分）

大根...¼本（400g）

ぶりのアラ（ブツ切り）...500g

にんにく（薄切り）...1かけ分

しょうが（薄切り）...1かけ分

④酒...カップ½

しょうゆ・みりん...各大さじ3

砂糖...大さじ1

[粉とうがらし](#)（中びき）...大さじ1

E540kcal T1時間30分

①



鍋に湯を沸かし、ぶりのアラをサッとくぐらせ（霜降り）、ざるに上げる。手早く流水にさらし、血や汚れを洗い流す。

●ぶりのアラは霜降りをすることで臭みが抑えられ、うまみをとじ込めます。表面が白っぽくなる程度に湯に通し、火を通しすぎないように注意。

②



大根は2～3cm厚さの輪切りにし、厚めに皮をむく。側面から中心まで1か所切り込みを入れ、その切り込みからざっくりと大きめに割る。

大根は手で割り、味が入りやすくする

大根は包丁で切るよりも手で割ったほうが、味がしみ込みやすくなります。

③



鍋に大根を入れ、たっぷりの水を注いで強火にかける。煮立ったら弱火にし、20分間ほどゆでる。ゆで汁はカップ2をとっておく（足りなければ水を加えてカップ2にする）。

大根は下ゆでしてさらに味が入りやすくする

大根は下ゆですること、さらに味が入りやすくなり、ぶりのうまみをしっかりと含ませられます。

④



鍋に大根を入れ、その上にぶりのアラをのせる。にんにく、しょうが、④を加える。③でとっておいた大根のゆで汁を回しかけて、強火にかける。

ぶりのアラは大根にのせ、大根のゆで汁を煮汁に利用

ぶりのアラが煮くずれしにくく、うまみが大根によくしみます。また、大根のうまみが出たゆで汁を煮汁に使うことで、水で煮るよりよくなります。韓国では、野菜のゆで汁や米のとき汁を煮汁のベースによく使います。

⑤



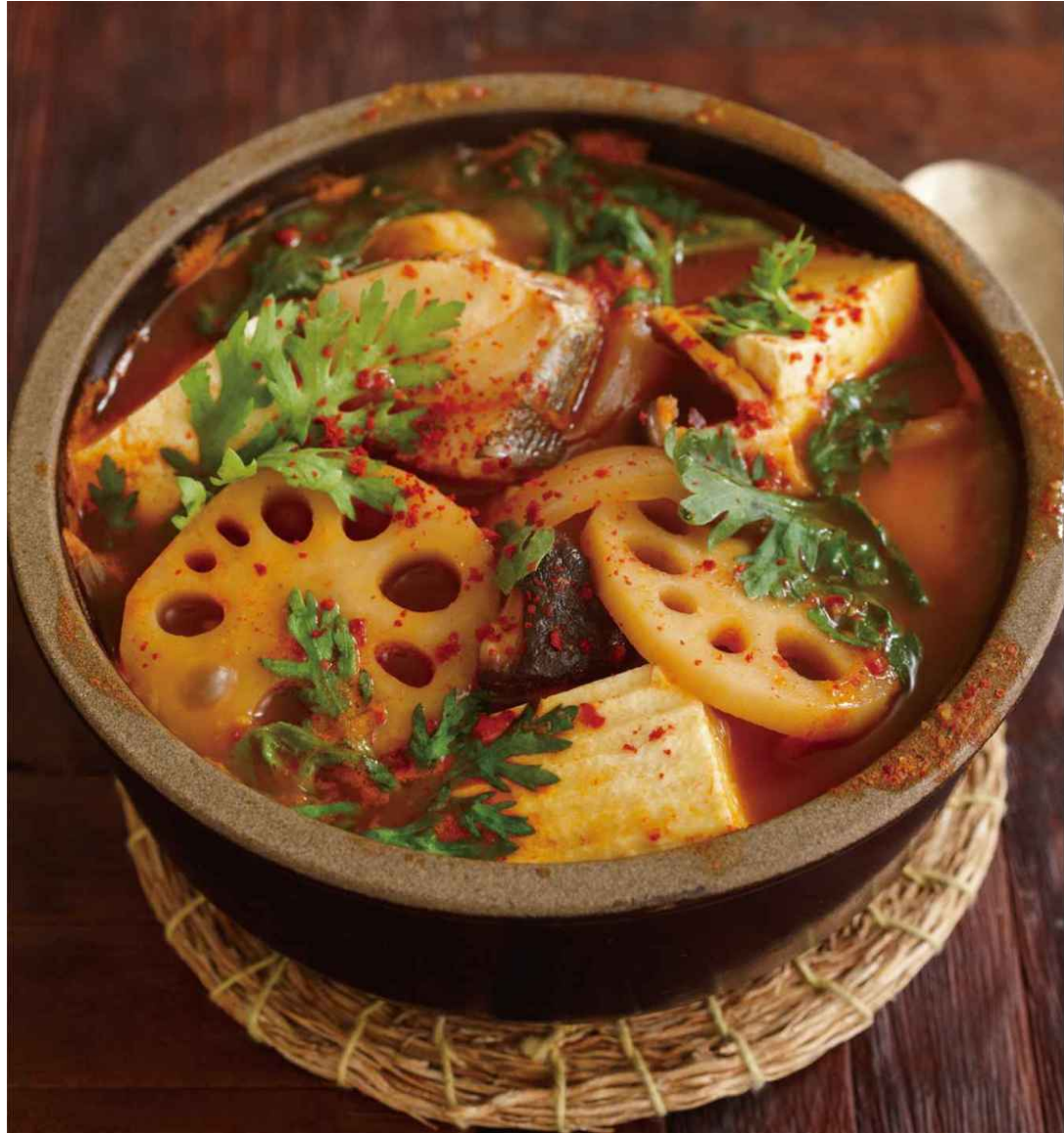
煮立ったらアクを取り、粉とうがらしを加えて混ぜる。オープン用の紙の中央に穴をあけて落としぶた（[こちら](#)参照）にし、時々煮汁を回しかけながら40～50分間、弱めの中火で煮る。

粉とうがらしは煮ることで、うまみを出す

辛みだけでなく、うまみも煮汁に出るので、仕上げに加える場合とは味が変わります。また、魚の臭みもやわらげます。

れんこんとたらのキムチチゲ

たらとキムチのうまみに、れんこんのサックリした食感が絶妙。



これで料理力アップ

れんこんは炒めてから煮ることで、特有の食感を生かす。

キムチは炒めて酸味をとばし、うまみを出す。

みそを加えてからも強火で煮立て、みそのうまみを素材にしみ込ませる。

材料（2人分）

れんこん...（小）1節（150g）

たら（切り身）...2切れ（200g）

白菜キムチ...100g

木綿豆腐...½丁（150g）

生しいたけ...2枚

たまねぎ...¼コ

春菊...3〜4本

④ [コチュジャン](#)・みそ...各大さじ1

しょうゆ...大さじ½

しょうが（すりおろす）...1かけ分

にんにく（すりおろす）...1かけ分

酒...カップ½

[粉とうがらし](#)（中びき）...適量

●ごま油

E330kcal T25分

①



れんこんは5mm厚さの輪切りにする。豆腐は3cm角に切る。しいたけは石づきを除き、四つ割りにする。たまねぎは繊維に沿って5mm幅に切る。春菊は4cm長さに切る。たらは3～4等分に切る。白菜キムチは食べやすい大きさに切る。

②



㊤は混ぜ合わせる。

③



鍋にごま油大さじ1を熱し、れんこんとキムチを入れて中火でサッと炒める。

れんこんは炒めて食感を生かし、キムチは炒めて酸味をとばす

れんこんは煮汁に直接入れて煮るよりも、炒めてから煮たほうが歯ごたえよく仕上がります。また、キムチは汁ごと加えて炒め、酸味をとばしてうまみを抽出。

④



②と水カップ3を加えて強火で煮立て、しいたけ、たまねぎを加えて5～6分間煮る。

煮立てることで、みそのうまみを素材にしみ込ませる

みそ汁はみその風味をたたせるために煮立てませんが、チゲは違います。強火で煮立てることで余分な水分をとばし、みそのうまみを素材にしみ込ませるのがコツ。

⑤



たら、豆腐を加えて中火で2～3分間煮る。春菊を加え、粉とうがらしをふる。

里芋と牛肉のスープ

里芋を味わうやさしいスープです。



これで料理力アップ

昆布だしのやさしいうまみが、里芋の風味を引き立てる。
里芋は下ゆでし、短時間でスープの味が入りやすくする。
牛肉は炒めてうまみを出し、スープに移す。

材料（2～3人分）

里芋...（小）8コ

牛切り落とし肉...150g

昆布だし

 昆布...（10cm長さ）1枚

 水...カップ4

④にんにく（すりおろす）...½かけ分

 酒・しょうゆ...各大さじ½

 ごま油...小さじ1

ねぎ（白い部分／小口切り）...5cm分

糸とうがらし（あれば／[MEMO](#)参照）...適宜

●塩・ごま油・しょうゆ・黒こしょう（粗びき）

E260kcal T1時間

①



昆布だしの昆布と水をボウルに入れて20分間ほどおく。

里芋の風味を引き立てるには、**昆布だしが最適**

昆布だしのやさしいうまみが、里芋の素朴な風味を引き立てます。かつおやいりこだしは、だしの味が強すぎるのでNG。

②



里芋は皮をむいて塩少々をもみ込み、サッと洗う。鍋に湯を沸かして里芋を10～15分間ゆで、ざるに上げる。

里芋は塩もみをして洗い、下ゆでする

里芋は塩もみをして洗い、ぬめりを取ってから下ゆですると、短時間で芋に味が入りやすくなります。里芋を最初から昆布だしで煮ると時間がかかり、スープが濁ってしまいます。この料理は澄んだすっきりとしたスープに仕上げます。

③



牛肉をボウルに入れ、㊤を加えてもみ込み、下味をつける。鍋にごま油大さじ½を中火で熱し、牛肉を炒める。

牛肉は炒めて、うまみを出す

牛肉から出たうまみをスープに移します。韓国では炒めた肉のうまみをスープのベースによく使います。

④



肉の色が変わったら①を加え、煮立ってきたら昆布を取り出す。

⑤



里芋を加え、再び煮立ったらアクを取り、弱火にして20～30分間煮る。里芋が柔らかくなったら、しょうゆ大さじ½を加えて軽く煮る。塩・黒こしょう各少々で味を調え、器に盛る。ねぎ、糸とうがらしをのせ、黒こしょう適量をふる。

MEMO

糸とうがらし

韓国産の赤とうがらしを乾燥させて細切りにしたもの。辛みは強くありません。

ごぼうとさばのコチュジャン炒め

さばのうまみがからんだごぼうは、こっくりとコクのある味。



これで料理力アップ

ごぼうは下ゆでして土臭さを取り、味をしみ込みやすくする。

さばにかたくり粉をまぶし、うまみをとじ込めて味のからみをよくする。

コチュジャンの風味が、ごぼうとさばを食べやすくする。

材料（2人分）

ごぼう...1本（約150g）

さば（切り身）...2切れ（200g）

たまねぎ...½コ

にら...2～3本

④ [コチュジャン](#)...大さじ2

しょうゆ・酒...各大さじ1

砂糖・酢...各小さじ2

にんにく（すりおろす）...1かけ分

白ごま...大さじ1

●酢・塩・黒こしょう（粗びき）・かたくり粉・ごま油

E430kcal T30分

①



ごぼうは皮をこそげ取り、5cm長さに切ってから縦半分に切り、酢少々を入れた水に5分間つけて水けをきる。鍋に入れ、たっぷりの水を加えて強火にかけ、煮立ったら中火で10分間ほどゆでてざるに上げ、湯をきる。

ごぼうは下ゆでして臭みを取り、味が入りやすくする

ごぼうはささがきや薄切りなら下ゆでなしでもOK。しかし、ここでは食感を強調するために大きめに切っているの
で、下ゆでして土臭さを取り、味がしみ込みやすくします。

②

さばは2cm幅に切り、塩・黒こしょう各少々をふり、かたくり粉を薄くまぶす。たまねぎは繊維に沿って7～8mm幅に切る。にらは5cm長さに切る。㊤は混ぜ合わせる。

③



フライパンにごま油大さじ1を熱し、さばを中火で炒めて取り出す。

かたくり粉がうまみをとじ込め、とろみをつける

さばにかたくり粉をまぶして焼くとうまみが流れず、合わせ調味料がよくからみ、とろみもつきます。

④



③のフライパンでごぼう、たまねぎを中火でサッと炒め、さばを戻し入れる。④を回し入れて全体にからめ、にらを加えて混ぜる。

コチュジャンが具の臭みをやわらげる

コチュジャンのパンチのある風味がごぼうの土臭さ、さばの臭みをやわらげます。

かぶと鶏肉のしょうゆ煮

骨付き鶏肉のうまみを利用した煮物。くりの甘みがアクセント。



これで料理力アップ

骨付きの鶏肉は下ゆでをして臭みを抑える。

りんごが肉を柔らかくして自然な甘みをつける隠し味。

くりで甘みを添え、かぶは具の最後に加えて煮る。

材料（2～3人分）

かぶ...3コ

鶏もも肉（骨付き／ブツ切り）

...2本分（600～700g）

干しいたけ...4枚

にんじん...½本

くり...（小）10コ

㊤しょうゆ...大さじ4

酒・砂糖...各大さじ2

ごま油...大さじ1

ねぎ（みじん切り）...½本分

にんにく（すりおろす）...1かけ分

黒こしょう（粗びき）...少々

りんご（すりおろす）...½コ分

E470kcal T1時間*

*干しいたけを戻す時間は除く。

①

干しいたけはたっぷりの水に一晩つけて戻し、軸を取って半分に切る。戻し汁はカップ1をとっておく。かぶは茎を少し残して皮をむき、縦半分に切る。葉は2〜3本を4cm長さに切ってとっておく。にんじんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。くりは鬼皮と渋皮をむく。

②



鍋に湯を沸かし、鶏肉を入れてサッとゆでる（霜降り）。

骨付きの鶏肉は下ゆでする

骨付きの鶏肉は煮る前に下ゆでして、血などの汚れや臭みを取ります。

③



④は混ぜ合わせる。

りんごのすりおろしが肉を柔らかく仕上げる

韓国料理では、肉を柔らかくするために梨を使いますが、手軽なりんごで代用。肉が柔らかくなり、自然な甘みもつきます。

④



鍋をきれいにし鶏肉を戻し入れ、しいたけと戻し汁、水カップ1を加えて強火にかける。煮立ったら、アクを取る。③を加えて混ぜ、にんじん、くりを加える。オープン用の紙の中央に穴をあけて落としぶた（[こちら](#)参照）にし、弱火で20分間ほど煮る。かぶを加え、さらに弱めの中火で20分間ほど煮る。かぶの葉を加え、軽く煮る。

くりで甘みを出し、かぶは最後に加える

韓国では、くりをよく具の一つにして、やさしい甘みを添えます。また、かぶは最後に入れ、煮くずれしない程度に柔らかく煮て、味をよく含ませます。

赤ピーマンの肉詰めジョン

輪切りのピーマンに肉ダネを詰め、卵をからめて焼き上げます。



これで料理力アップ

牛肉に香ばしさをプラスする。

弱火でじっくり揚げ焼きにする。

材料（2人分）

赤ピーマン...2コ

溶き卵...1コ分

細ねぎ（小口切り）・白ごま・[糸とうがらし](#)（あれば）...各適量

タネ

牛ひき肉...150g

ねぎ（みじん切り）...5cm分

しょうが（すりおろす）...½かけ分

白ごま・しょうゆ...各小さじ2

ごま油...小さじ1

●小麦粉・ごま油

E390kcal T20分

①



ボウルにタネの材料を入れて、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。赤ピーマンはヘタの部分をくりぬいて種を除き、1.5～2cm厚さの輪切りにする。ピーマン全体に茶こしなどを使って小麦粉を薄くまぶす。

うまみの強い牛肉に香ばしい風味をプラスして！

牛肉に白ごま、ごま油の香ばしさを加えて、おいしさをアップ。

②



ピーマンにタネをしっかりと詰め、再び小麦粉を全体に薄くまぶす。

③



フライパンにごま油大さじ2を熱し、②を溶き卵にサッとくぐらせ、卵液をよくきって次々に並べ入れる。弱火にして3分間ほど、途中で足りなければごま油少々を足しながら揚げ焼きにする。一度裏返し、さらに3分間ほど揚げ焼きにする。

弱火でじっくり揚げ焼きに

卵の衣がついているので、火が強いと卵がはがれてしまったり、中はまだ生焼けのうちに卵が焦げてしまうこともあるので、弱火で焼きます。

④

器に盛り、細ねぎ、白ごまを散らして、糸とうがらしをのせる。

MEMO

ジョンとは

薄切りした食材に粉と卵をつけて焼く、韓国の宮廷料理の一つ。

ズッキーニのジョン

シンプルにズッキーニに卵をからめて揚げ焼きにします。



これで料理力アップ

ズッキーニの水けをしっかり取る。

ごま油で、「揚げ焼く」感覚をマスター。

材料（2人分）

ズッキーニ...½本

赤ピーマン（飾り用）...適量

溶き卵...1コ分

たれ

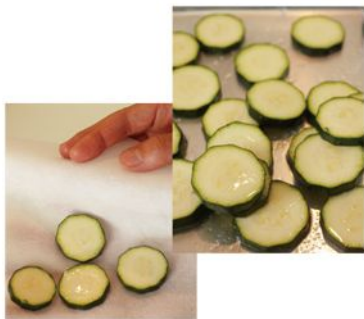
しょうゆ・酢...各大さじ½

白ごま...小さじ½

●塩・小麦粉・ごま油

E170kcal T15分

①



ズッキーニは7～8mm厚さの輪切りにし、塩少々をふって5分間ほどおく。表面の水けをしっかりと拭き取り、小麦粉を茶こしなどで薄くまぶす。飾り用の赤ピーマンは3mm四方に切る。

上手に焼くには、まず水けをしっかりと取る！

水分の多いズッキーニを焼くには、水けは邪魔者。しっかりと取ることで、ホクッとした焼き上がりになります。

②



フライパンにごま油大さじ2を熱し、①のズッキーニを溶き卵にくぐらせ、卵液をよくきって次々に並べ入れる。

③



真ん中に赤ピーマンを1切れずつのせ、弱火にして3～4分間、途中で足りなければごま油少々を足しながら揚げ焼く。一度裏返し、裏面はサッと焼く。飾りのついた面を上にして器に盛り、材料を混ぜたたれを添える。

「焼く」というより、「じっくり揚げ焼く」という感覚で！

ジョンは多めの油で、弱火でじっくり焼きます。途中油が足りないようであれば少し足してもOK。焼き色がつきすぎないよう、あくまでやさしくじっくり焼き上げます。

野菜のおさらい

切る

ピーマンの輪切り

輪切りにするときは、頭からではなく、おしりのほうから切ると種が散ることなくスムーズ。→[こちら](#)参照



たまねぎを四方に切る

たまねぎを1.5cm四方に切るときは、まず1.5cm幅の輪切りにし、それから端から1.5cm幅に切ります。

→[こちら](#)参照



拍子木切り

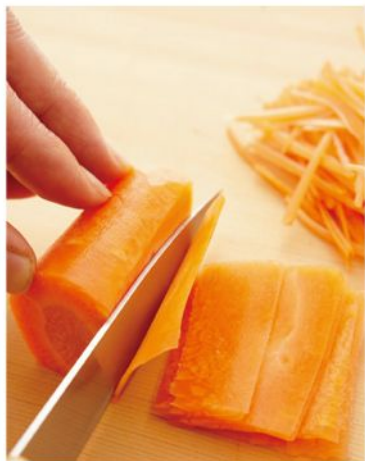
拍子木のように四角柱に切る切り方。長芋は料理に合わせた長さに切り、7～8mm幅の板状に切り、さらに縦に7～8mm幅に切ります。→[こちら](#)参照①、②



せん切り

写真のように繊維に沿って縦に切るとシャキシャキした歯ざわりに。繊維を横に切ると柔らかくなります。

→こちら参照[①](#)、[②](#)、[③](#)



下ごしらえ

皮をしま目にむく

皮をところどころむいて、しま状に残すことです。味がしみ込みやすくなります。→[こちら](#)参照



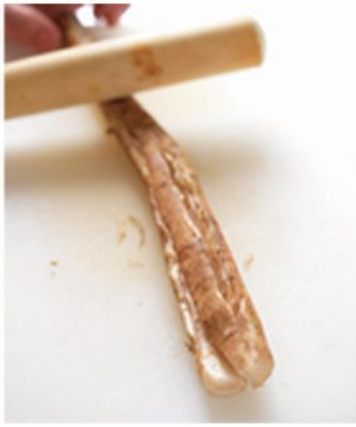
セロリの筋を取る

セロリの切り口の繊維の部分に包丁の刃を当て、筋を上につ引っ張って除きます。→[こちら](#)参照



たたき割る

すりこ木でたたいて繊維をつぶすこと。味のしみ込みをよくします。→こちら参照[①](#)、[②](#)



ぬめりを取る

里芋は皮をむいたら、塩をふつてもんでサッと洗ってぬめりを落とします。→[こちら](#)参照



アクを抜く①

水にさらす

じゃがいもは切ってから水に5分間ほどつけてアク抜きします。→[こちら](#)参照
ほかに長芋、れんこん、ごぼう、なすなども。



アクを抜く②

ゆでる

ごぼうは切ったはしから水や酢水にさらし、さらに熱湯でゆでてアクを抜きます。→こちら参照[①](#)、[②](#)、[③](#)



アクを抜く③

塩をふる

なすは切ってから塩を混ぜ、5分間ほどおき、水けをふいてアクを抜きます。→こちら参照[①](#)、[②](#)



ご飯レシピ

具だくさんのご飯物。

1品で昼ごはんになるものから、おもてなしになる豪華なメニューまで。

同じご飯物でも和風、洋風、中国風、韓国風、それぞれの組み合わせ方、味のつけ方に特徴があつてレパートリーが広がります。

五目ご飯

具だくさんがうれしい、炊き込みご飯。



これで料理力アップ

米は水でしっかり浸水させる。

調味料を入れたら、「よく混ぜて・すぐに炊く」。

炊き上がったら、すぐに全体をほぐす。

材料（3～4人分）

米...360ml（2合）

[だし](#)...約カップ1

鶏もも肉...80g

にんじん...½本（70g）

ごぼう...70g

しめじ...50g

油揚げ...1枚

㊤しょうゆ...大さじ2

みりん...小さじ2

E380kcal T15分*

*米を浸水させる時間、炊く時間は除く。

①



米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に入れ、水カップ1を加えて20～30分間浸水させる。

浸水させて芯までふっくら炊く

必ず浸水は水で。だしでは米の中心まで浸透しません。あとからだしを加えて炊くので、この段階では、水の量は米が浸ればOK。

②



にんじんは3cm長さの細切りにする。ごぼうは皮をこそげ、3cm長さのさがきにし、すぐ水にさらして水けをきる。しめじは石づきを除き、長さを半分に切って1本ずつほぐす。油揚げは3cm長さ、5mm幅の細切りにする。鶏肉は1cm角に切る。

●具は小さめに形をそろえて切ると、火が通りやすく、具とご飯がよくなじみ一体感が出ます。

③



①に㊸を加え、内釜の2合の目盛りまで、だしを注いで、全体をよく混ぜる。

ここで必ず混ぜて均一な味つけに

調味料を加えたらしっかり混ぜて、味のムラを防ぎます。炊き込みご飯の塩分は、米1合に対してしょうゆ大さじ1（塩なら小さじ $\frac{1}{2}$ ）が目安です。

④



鶏肉をほぐしながら散らし、残りの具材を偏らないように全体にのせ、すぐに炊き始める。

具をのせたらすぐに炊く！

このままおいておくと、しょうゆなどの調味料が沈殿し、底のほうが焦げやすくなるうえ、味にムラが出てしまいます。

⑤



炊き上がったら、しゃもじで底から大きく返し、ご飯をほぐしてサッと混ぜる。

温かいうちにご飯をほぐす

五目ご飯は均一に味と具材が混ざっていることが大事。時間がたつとご飯がほぐれにくくなるので、炊き上がったらすぐにほぐします。

MEMO

カップ 1

炊飯器付属の計量カップは、カップ 1 で米 1 合＝180ml。料理用の計量カップはカップ 1 ＝200mlです。

水加減

水の量は米の約1.2倍が目安。米1合（180ml）に対して水カップ 1（200ml）です。

豆や芋、くりなど具材に甘みがある場合は塩味で。

さつまいもご飯



材料（3～4人分）

米...360ml（2合）

さつまいも...120g

④みりん...小さじ2

塩...小さじ $\frac{1}{2}$

E310kcal T15分*

*米を浸水させる時間、炊く時間は除く。

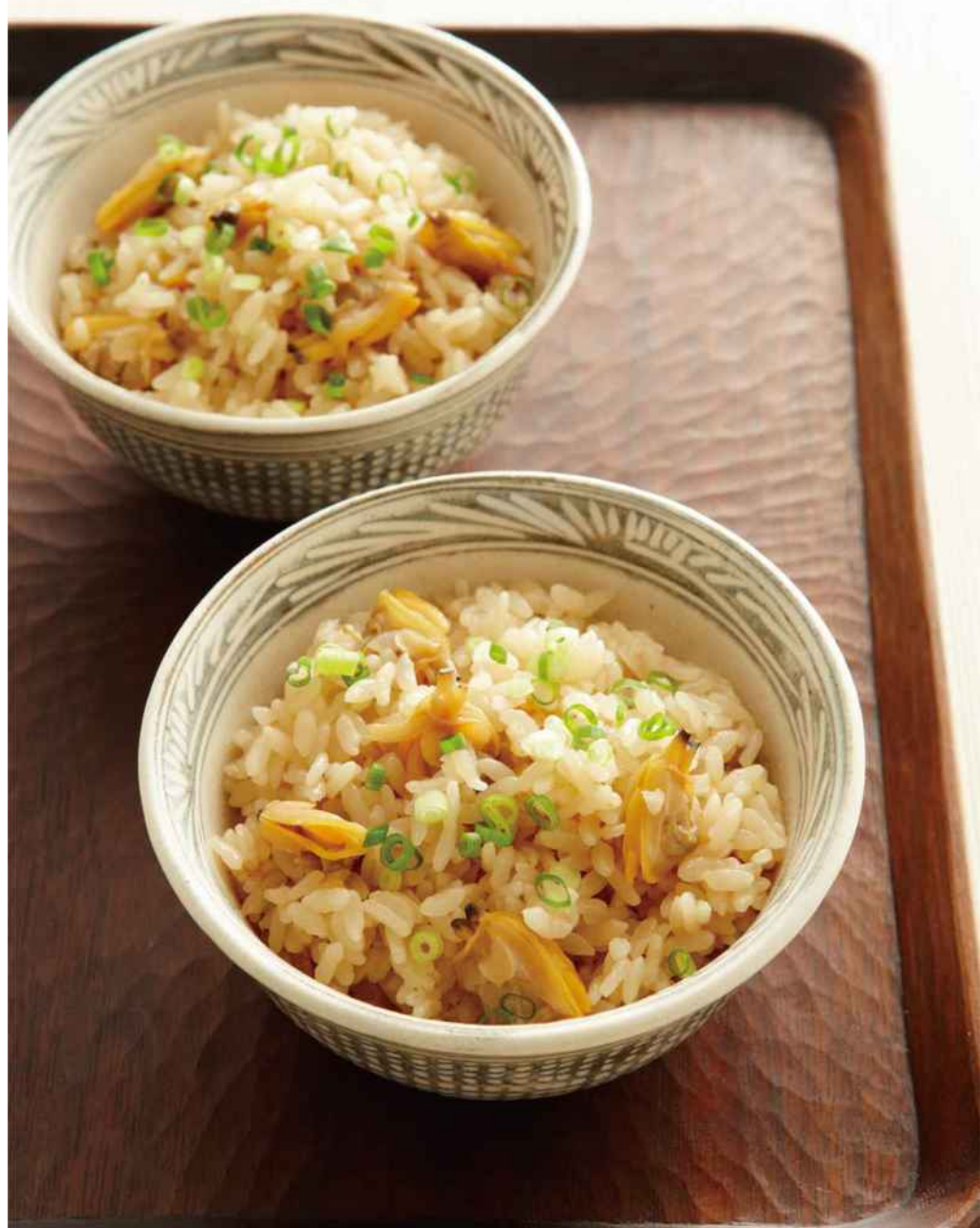
- ①米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に入れ、内釜の2合の目盛りまで水を加えて、30分間浸水させる。
- ②だしを加えずに水で炊くので、炊き始めの水の量で浸水させます。
- ③さつまいもはよく洗い、5mm厚さのいちよう形に切ってすぐ水にさらす。水を取り替えて10分間ほどおき、水けをきる。
- ④①に④を加えてよく混ぜ、さつまいもをのせ、すぐに炊き始める。
- ⑤色をつけたくない炊き込みご飯の場合は、塩で味つけ。みりんも加えてうまみの補強をすると、より塩けが引き立

つうえ、さつまいものつやも出ます。

④炊き上がったら、さつまいもをつぶさないように、しゃもじで底から大きく返し、ご飯をほぐしてサッと混ぜる。

あさりご飯

具を先に煮て、うまみが出た煮汁で炊き込みます。



これで料理力アップ

米は水でしっかり浸水させる。

あさは口が開けばOK。煮すぎないこと。

具をあらかじめ下味で煮て、そのだしを利用しよう。

調味料を入れたら、「よく混ぜて・すぐに炊く」。

材料（3～4人分）

米...360ml（2合）

あさり...200g

細ねぎ（小口切り）...適量

㊤しょうゆ...大さじ2

酒...小さじ2

水...カップ½

●塩

E280kcal T15分*

*あさりの砂抜きをする時間、米を浸水させる時間、炊く時間は除く。

①



あさりは塩水（水カップ1に対して塩小さじ1）に浸して、紙などで覆い、30分～1時間ほどおいて砂を抜く。殻をこすり合わせて流水で洗う。

●あさりは塩水に半分つかっている状態に。塩水の量が多いと、うまく砂を吐きません。また、暗く静かなところに置きましょう。

②

米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に入れ、水カップ1を加えて30分間浸水させる。

浸水させて、ふっくら炊く

米の浸水は必ず水で。このあと煮汁を加えるので、浸水の水の量は米が浸ればOK。

③



鍋に②を煮立たせたら、あさりを入れてふたをする。あさりの口が開くまで中火で煮る。

あさりの口が開いたら火を止める

あさりの口が開けば、だしは十分出ています。煮すぎると、身が縮んで堅くなるので注意。酒でうまみを加え、あさりのくせを除きます。

④



③をざるでこし、煮汁とあさりを分けたら、殻から身を取り出す。

煮汁とあさに分け、あさりの身は具として活用

あさりの煮汁は、米を炊く水分として使用。あさは殻を使って身をかき出すと、貝柱ごときれいに取れます。これが具になります。

⑤



②に④の煮汁全量を加えたら、2合の目盛りまで水適量を加えてよく混ぜる。あさりの身をのせ、すぐに炊き始める。

煮汁と水を加えたらよく混ぜ、すぐに炊く

しっかり混ぜて味のムラを防ぎ、あさりの身をのせたらすぐに炊きます。

⑥

炊き上がったらしゃもじで底から大きく返し、ご飯をほぐしてサッと混ぜる。器に盛り、細ねぎを散らす。

豚肉のゆで汁でご飯を炊き、具をのせてちらしずし風に。

豚しゃぶご飯



材料（3～4人分）

米...360ml（2合）

豚ロース肉（薄切り）...100g

④水...カップ1

酒...小さじ2

塩...小さじ½

溶き卵...1コ分

細ねぎ（小口切り）...2本分

紅しょうが...少々

白ごま...少々

●塩・こしょう・サラダ油

E360kcal T15分*

*米を浸水させる時間、炊く時間は除く。

①米は洗ってざるに上げ、水けをきって炊飯器の内釜に入れ、水カップ1を加えて30分間浸水させる。

②鍋に④を煮立たせたら、豚肉をほぐしながら入れる。アクを取りながら弱火でゆで、豚肉を取り出す（ゆで汁はとっておく）。豚肉は細切りにし、塩・こしょう各少々をまぶす。

③溶き卵に塩一つまみを加えて混ぜる。フライパンにサラダ油小さじ½を熱し、溶き卵を広げて両面を弱火で焼き、4cm長さの細切りにする。

④①に②のゆで汁全量を加えたら、2合の目盛りまで水適量を加え、よく混ぜてすぐ炊き始める

⑤炊き上がったら、しゃもじで底から大きく返し、ご飯をほぐして器に盛る。豚肉、③、細ねぎ、紅しょうがをのせ、白ごまをふる。

煮豆のおこわ

もち米も、炊飯器で手軽に炊けます。煮豆の甘さが、ほっとするおいしさです。



これで料理力アップ

もち米の水の量は、普通の米の場合より少ない約0.8倍が目安。

味つけの塩分は、普通の米と同じ。

材料（3～4人分）

もち米...360ml（2合）

金時豆の煮豆（市販）...100g

塩...小さじ $\frac{3}{4}$

E330kcal T5分*

*米を浸水させる時間、炊く時間は除く。

①

もち米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に入れ、水カップ1½（300ml）を加えて30分間浸水させる。

もち米の場合、水は少なめなので注意

もち米は普通の米よりも、水の量が少ない約0.8倍。もち米1合（180ml）に対して水カップ¾（150ml）が目安です。このまま炊くので、分量の水で浸水させます。

●炊飯器で炊く場合は、浸水時間は普通の米と同じ。

②



ボウルに水適量を入れ、煮豆の表面を軽く洗い、ざるに上げて水けをきる。

③



①に塩を入れてよく混ぜ、②の煮豆をのせてすぐ炊き始める。

おこわの塩分は普通の米と同じ

もち米1合に対して、塩小さじ $\frac{1}{3}$ （しょうゆなら大さじ1）が目安です。

④



炊き上がったら煮豆をくずさないように、しゃもじで底から大きく返し、ご飯をほぐし、器に盛る。

おこわバリエーション

ちりめんじゃこを混ぜて炊き上げます。行楽おにぎりにもおすすめ。

じゃこ梅おこわおにぎり



材料（3～4人分）

もち米...360ml（2合）

㊦酒...小さじ2

塩...小さじ $\frac{3}{4}$

ちりめんじゃこ...大きじ3（15g）

カリカリ小梅（市販）...4コ

青じそ...4枚

白ごま...小さじ2

E290kcal T15分*

*米を浸水させる時間、炊く時間は除く。

①もち米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に入れ、水カップ1½（300ml）を加えて、30分間浸水させる。

②①に㊦を加えてよく混ぜ、ちりめんじゃこをのせてすぐ炊き始める。

③カリカリ小梅は、包丁の腹でつぶして種を除き、みじん切りにする。青じそは縦半分に切り、せん切りにする。

④②が炊き上がったら、しゃもじで底から大きく返してご飯をほぐし、③と白ごまを加えて混ぜ、おにぎりにする。

チキンピラフ

鍋で炊く、洋風ご飯の基本です。



これで料理力アップ

米を炊くスープは温かいものを。米1合(180ml)にスープカップ1(200ml)が目安。

米は洗わずに炒め、バラリと炊き上げる。

煮立ったらふたをして、「弱火で15分間＋火を止めて10分間」が鍋炊きの基本！

材料（3～4人分）

米...360ml（2合）

チキンスープ（温かいもの）*...カップ2

鶏もも肉...200g

たまねぎ...¼コ

イタリアンパセリ...少々

●バター・塩・こしょう

E410kcal T45分

*固形チキンスープの素（洋風）^{もと}½コを湯カップ2で溶いたものでもよい。その場合は一緒に加える塩の量を少々減らす。

①



鶏肉は余分な脂肪を取り除き、1.5cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。米は洗わず、チキンスープは温かいものを用意する。

米**180ml**（1合）に対し、温かいスープが**カップ1**と覚えて

鍋でバラリと炊き上げるには、米の体積よりやや多めの温かいスープを加えるのがコツ。スープが温かいほうが煮立つまでの時間が短くなるので、米に余分な粘りが出ません。

②



鍋にバター大さじ1を弱めの中火で熱して溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしたら鶏肉を加え、焦げ色がつかないように炒める。

③



肉の色が白くなったら、米を洗わずに加え、全体に油と熱が回るまで炒める。

米は洗わずに炒める

洗った米を使うと割れやすく、炊き上がりがベチャツとなります。米は洗わずに加え、一粒一粒が油に包まれて熱くなる程度に炒めましょう。

④

温かいチキンスープ、塩小さじ1、こしょう少々を加えて中火にする。

⑤



煮立ってきたら菜箸で手早く混ぜ、ふたをして弱火で15分間ほど炊く。

菜箸で混ぜてふたをし、弱火で**15分間炊く**

底から菜箸でグルグルッと混ぜてから炊くと、米がほぐれて均一な状態に。混ぜすぎると粘りが出るので手早く！弱火にして15分間炊きます。

⑥



火を止めて10分間蒸らし、バター大さじ1/2を加え、底から大きく混ぜてほぐす。器に盛り、イタリアンパセリをみじん切りにして散らす。

チキンピラフバリエーション

スクランブルエッグをのせる方法ならぐつと手軽。

脇さん家のオムライス



材料（1人分）と作り方

①チキンピラフ200gに、トマトケチャップ大さじ1強を加えて混ぜ、器に盛る。

②卵1コに牛乳大さじ½、塩・こしょう各少々を加えて混ぜ、バター適量を中火で溶かしたフライパンに流す。ふんわりと混ぜ、半熟状になったら、①にのせる。

E530kcal

MEMO

アレンジ

具を入れずバターライスにしたり、魚介を炊き込んだりと応用自在です。

オーブンで炊く

作り方⑤で全体を混ぜてふたをしたあと、190℃に予熱しておいたオーブンへ。加熱時間、蒸らす時間は直火で炊く場合と同じです。鍋は持ち手やふたのつまみも耐熱性のものです。

えびドリア

ピラフを炊いてホワイトソースをかけて焼いたごちそうドリア。



これで料理力アップ

えびは炒めて取り出し、プリッとしたおいしさをキープ。

米は洗わずに炒める。

温かいスープを加えてパラリと炊き上げる。

煮立ったらふたをして、弱火で15分間。火を止めたらえびを加えよう。

材料（2人分）

えびピラフ*

米...360ml（2合）

チキンスープ（温かいもの）**...カップ2

むきえび...200g

たまねぎ...¼コ

グリーンピース（冷凍）...30g

簡単ホワイトソース

牛乳...カップ1

固形チキンスープの素（洋風）...½コ

かたく^{もと}り粉...大さじ1

ピザ用チーズ...20g

●バター・塩・こしょう

E480kcal T40分

*つくりやすい分量。余った分は、茶碗1杯分ずつラップに包んで冷凍保存するとよい。

**固形チキンスープの素（洋風）½コを湯カップ2で溶いたものでもよい。その場合は一緒に加える塩の量を少々減らす。

①

えびピラフをつくる。むきえびは背ワタがあれば竹串で除き、洗って水けをよく拭く。たまねぎはみじん切りにする。グリーンピースはざるに入れ、流水をかけて戻す。

②



鍋にバター大さじ1を中火で溶かし、むきえびをサッと炒めて取り出す。塩少々をふり、混ぜておく。

えびは炒めたら取り出しておく

魚介は米に炊き込むと、うまみが外に出て小さく縮んでしまいます。サッと炒めて取り出しておきましょう。

③



②の鍋でたまねぎをしんなりするまで炒め、米を洗わずに加えて炒める。

米は洗わずに炒める

ピラフを炊くときは、米は洗いません。米は洗わずに加え、米粒が油に包まれて熱くなる程度に炒めましょう。

④



全体に油と熱が回ったら、チキンスープ、塩小さじ1、こしょう少々を加えて中火にする。煮立ったら菜箸で全体を混ぜ、ふたをして弱火で15分間炊く。

温かいスープを加え、箸でサッと混ぜて炊く

鍋でバラリと炊き上げるには、米の体積よりやや多めの温かいスープを加えるのがコツ。スープが温かいほうが煮立つまでの時間が短くなるので、米に余分な粘りがでません。

⑤



火を止めて、水けをきったグリーンピースと②のえびを加える。再びふたをして10分間蒸らし、サックリと混ぜる。

炊き上がったら、えびを加えて蒸らす

炒めた魚介は炊き上がってから加えて蒸らせば、堅くなったり縮んだりしません。ブリッとして、うまみたっぶり。

⑥



簡単ホワイトソースをつくる。牛乳は分量から大さじ1を取り分け、残りを鍋に入れて固形スープの素を加え、弱めの中火にかける。煮立ったら、取り分けた牛乳でかたくり粉を溶いて加え、混ぜながらとろみをつける。味をみて、足りなければ塩少々で調える。

⑦



耐熱性の器2コにバター少々を塗り、⑤のピラフを茶碗1杯分ずつ入れる。⑥を等分にかけて、チーズを等分に散らし、オーブントースターで約10分間焼いて焼き色をつける。

パエリヤ

具も華やかで、米にしみ込む豊かなうまみは何よりのごちそうです。



これで料理力アップ

あさり、えびはサッと火を通して取り出し、おいしさをキープ。
米は洗わずに炒め、温かいスープでバラリと炊き上げる。
煮立ったらふたをして、弱火で15分間。火を止めて魚介を加える。

材料（3～4人分）

米...360ml（2合）

チキンスープ（温かいもの）*...カップ2弱

あさり...12コ

えび（殻付き／無頭）...6匹

たまねぎ...¼コ

にんにく...1かけ

パプリカ（赤・黄）...各½コ

トマト...1コ（約200g）

鶏手羽元...6本

④パプリカ（粉）...小さじ¾

カレー粉...小さじ½

塩...小さじ1

イタリアンパセリ...少々

ライム（くし形に切る）...1コ分

●塩・こしょう・オリーブ油

E470kcal T45分**

*固形チキンスープの素（洋風）½コを湯^{もと}カップ2で溶いたものでもよい。その場合は一緒に加える塩の量を少々減らす。

**あさを砂抜きする時間は除く。

①



あさりは海水程度（約3％）の塩水に半日間つけて砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う。えびは背ワタがあれば、頭のついてた側から引き抜いて除き、きれいに洗って水けをよく拭く。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。パプリカはヘタと種を除き、縦に6等分に切る。トマトはヘタを取って皮を湯むきし、ザク切りにする。鶏手羽元は塩小さじ½、こしょう少々をふっておく。

②



小鍋に①のあさり、水カップ¼を入れ、ふたをして中火にかける。あさりの口が1〜2コ開いたら火を止め、そのまま3分間ほどおき、あさりと蒸し汁を分ける。身がついていない貝は除き、蒸し汁はチキンスープを足してカップ2にする。

あさりを取り分け、蒸し汁で炊く

あさは炊き込むと身が縮んでしまうので、蒸し煮にして取り分けておきます。この蒸し汁にチキンスープを足して米を炊けば、うまみ豊かなご飯に。

③



フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、鶏手羽元の水けを拭いて並べ入れる。全体に焼き色がついたら取り出して、えびを炒め、色が変わったら取り出す。

えびは炒めたら取り出しておく

魚介は米に炊き込むと、うまみが外に出て小さく縮んでしまいます。炒めて取り出しておきましょう。

④



フライパンにオリーブ油大さじ1を足し、たまねぎを弱めの中火でしんなりするまで炒める。にんにくを加えて炒め、香りが出たら、米を洗わずに加えて炒め、トマト、②の蒸し汁＋スープ、㊦を加える。

米は洗わずに炒める

米は洗わずに加え、一粒一粒が油に包まれて熱くなる程度に炒めましょう。米を洗うと割れやすくなります。

⑤



煮立ったら菜箸で全体を混ぜて火を弱め、鶏手羽元とパプリカを彩りよくのせる。ふたをして中火で煮立たせ、弱火にして約15分間炊く。その間にえびの殻をむく。

煮立ったら混ぜて、弱火で**15分間炊く**

底から菜箸でグルグルッと混ぜてから炊くと、米がほぐれて均一な状態に。混ぜすぎると粘りが出るので手早く！
弱火にして**15分間**炊きます。

⑥



炊き上がったらえびとあさりを加え、再びふたをして10分ほど蒸らす。えびとあさをきれいに並べ、イタリアンパセリをみじん切りにして散らし、ライムを添える。

魚介は炊き上がってから加えて蒸らす

炒めた魚介は炊き上がってから加えて蒸らせば、堅くなったり縮んだりしません。ブリッとして、うまみたつぷり。

MEMO

パエリヤの色

パエリヤは本来、サフランを使ってきれいな色と香りを出しますが、少量でも高価なため、2種類の粉末スパイスで代用。パプリカ（赤いパプリカを乾燥させて粉末にしたもの）とカレー粉の合わせ技で、鮮やかなオレンジ色と奥深い香りが出ます。

じゃこねぎチャーハン

チャーハンの王道！ パラリと仕上げるコツ満載です。



これで料理力アップ

ふんわり卵は、油をたっぷり吸わせるのがコツ。

卵に火が通りすぎないうちに、ご飯を投入！

ご飯を油に押しつけるように炒めると、パラリと仕上がる。

調味料を加えるタイミングを覚えよう。

材料（2人分）

ご飯（温かいもの）...300g

ちりめんじゃこ...20g

ねぎ（白い部分／粗みじん切り）...5cm分

卵...1コ

④酒...大さじ1

塩...小さじ½

こしょう...少々

しょうゆ...小さじ1

●サラダ油

E450kcal T10分

①



卵はボウルに入れ、卵白と卵黄がよく混ざるように泡立て器で溶きほぐす。フライパンにサラダ油大さじ2½を強火で熱し、フライパンを傾けて油を寄せたところに溶き卵を入れ、木べらでサククリと混ぜてふんわりと炒める。

卵は油をたっぷり吸わせてふんわりと炒める

底が平らなフライパンで卵をふんわりと炒めるには、傾けて油を寄せて炒めるとうまくいきます。

②



卵が半熟になったら、ご飯を加える。

半熟のうちに加えると卵とご飯が混ざりやすい

卵に完全に火が通ってしまうと、ご飯と混ざりにくく、ボソボソになってしまうので要注意！

③



ご飯をほぐしながら、木べらで切るように、そして油に押しつけるようにして炒める。

ご飯に油を回すことがバラリと仕上げるコツ

ご飯の塊をほぐし、油でコーティングするように炒めるのがバラリと仕上げるコツ。

④



ご飯がよくほぐれて卵と混ざったら、ちりめんじゃこを加えて炒める。

⑤



火を止め、㊤を順に加えて混ぜる。再び強火にかけ、ねぎを加えて炒め、器に盛る。

調味料は火を止めてから加える

焦げつかないように、調味料はいったん火を止めてから加えて。しょうゆは鍋肌から回し入れて、香りをたたせてから混ぜます。

MEMO

アレンジ

じゃこをハムや桜えび、高菜漬けなどにアレンジしても。

チャーハンバリエーション

余ったチャーハンの活用法。

しそ蒸しチャーハン



材料（1人分）と作り方

チャーハン（冷蔵庫で保存したもの）を耐熱容器に入れ、青じそ3枚を並べてのせる。蒸気の上がつたせいろまたは蒸し器に入れて強火で4分間蒸す。

中国風おじゃ

鶏ひき肉のうまみがきいたやさしい味。



これで料理力アップ

白菜はひき肉と同じくらいの大きさに刻む。

ご飯は水で洗って、サラサラにする。

鶏ひき肉は弱火でじっくりと炒め、うまみを出す。

材料（2人分）

ご飯*...茶碗1杯分

白菜...½枚（50g）

鶏ひき肉...70g

④酒...大さじ1

塩...小さじ½

こしょう...少々

細ねぎ（小口切り）...3本分

E190kcal T15分

*冷たくても温かくてもよい。

①



白菜は5mm四方に刻む。

白菜は鶏ひき肉と大きさをそろえる

鶏ひき肉と白菜に均一に火が通り、一緒に口に運んでも違和感がなく、食べやすくなります。

②



ご飯をざるに入れ、ボウルに重ねて流水の下で洗う。

ご飯は洗ってぬめりを落とす

サラサラののごしがおじやの醍醐味。ご飯のぬめり（でんぷん質）を洗い流して粘りが出ないようにします。

③



フライパンに油はひかずに、鶏ひき肉を弱火でじっくりと炒める。白っぽくなったら、白菜を加えてサッと炒め合わせる。

鶏ひき肉のうまみを最大限に出すには、弱火でじっくり！

鶏ひき肉のうまみを上手に引き出せば、スープの素は使わなくても十分においしく仕上がります。弱火でじっくりと炒めることがポイント。

④



水カップ1½を加え、強火で煮立たせる。

⑤



ご飯の水けをきって加え、再び煮立ったら弱火にし、5分間煮る。㊦を加えて混ぜる。器に盛り、細ねぎを散らす。

野菜のあんかけご飯

香りのよいさっぱりあんに、薄切り野菜の繊細な食感が心地よい一品。



これで料理力アップ

野菜はすべて薄切り。

香味野菜の風味がだし代わり。しっかり香りをたてること。

野菜は堅い順に加えて火の通りをそろえる。

材料（2人分）

ご飯（温かいもの）…茶碗2杯分

里芋…1コ（40g）

さつまいも…（小）¼コ（40g）

にんじん…2cm（30g）

ごぼう…10cm（20g）

れんこん…30g

生しいたけ…1枚

④セロリの茎（みじん切り）…5cm分（40g）

セロリの葉（みじん切り）…1枝分

しょうが（皮ごとみじん切り）…小さじ1½

⑤酒…大さじ1

塩…小さじ½

こしょう…少々

水溶きかたくり粉

かたくり粉…小さじ1

水…小さじ2

●酢・サラダ油・ごま油

E340kcal T20分

①



里芋はたわしで皮をこそげ取り、薄い輪切りにする。さつまいもはよく洗い、皮ごと薄い半月形に切る。にんじんは皮をむき、薄い半月形に切る。ごぼうは皮をこすって洗い、皮ごと斜め薄切りにし、水にさらす。れんこんは皮をむいて薄いちょう形に切り、酢少々を入れた水にさらす。しいたけは軸を取り、薄切りにする。

野菜は薄切りにして、火の通りをそろえる

薄切りにそろえておくと、火を通す時間が短くても味がしみ込みやすく、食感もよくなります。

②



フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、①を炒める。香りがたったら、水カップ1½を加えて煮立たせる。

香味野菜の香りがキーポイント

シンプルな塩味なので、香味野菜の香りをしっかりたたせることが、おいしく仕上げるコツ。中火でじっくり炒めま
す。

③



里芋、さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけの順に加えて5分間ほど煮る。⑥を加えて混ぜ、火を止める。

野菜は堅い順に入れる

薄切りにした野菜は堅い順に加えていき、さらに火の通りをそろえます。

④



水溶きかたくり粉を混ぜ、回し入れる。再び弱火にかけ、とろみがついたら、ごま油小さじ1をたらす。

⑤

器にご飯を盛り、④を等分にかける。

MEMO

野菜

里芋、さつまいもはじゃがいも（メークイン）でも。水にさらして使います。

キムパ

ナムルや炒めた牛肉を巻き、ごま油をきかせた韓国風のり巻き。



これで料理力アップ

具は素材によってそれぞれの風味を生かした調理法と味つけをする。

酢飯ではなく、ご飯にごま油と塩を混ぜるのが韓国流。

仕上げにのりにごま油を塗って照りと風味をつける。

材料（2本分）＊

ご飯（温かいもの）...300g

㊤ごま油...小さじ1

塩...少々

ほうれんそうのナムル

ほうれんそう...4株

しょうゆ・ごま油...各小さじ½

にんじんのナムル

にんじん...½本

ごま油...小さじ1

塩...少々

たくあん...50g

㊦ごま油...小さじ1

酒...小さじ1

牛切り落とし肉...60g

㊧ごま油...小さじ1

にんにく（すりおろす）...½かけ分

しょうが（すりおろす）...½かけ分

しょうゆ・砂糖・酒・白ごま...各小さじ2

青じそ...6枚

焼きのり（全形）...2枚

白ごま...適量

●塩・ごま油

E530kcal（1本分） T30分

＊具はつくりやすい分量。余ったら、翌日ご飯のおかずに使えるとよい。密封容器に入れて冷蔵庫で約2日間保存可能。

①



ほうれんそうのナムルをつくる。ほうれんそうは塩少々を入れた熱湯でサッとゆでて水にさらす。水けを絞ってボウルに入れ、しょうゆ、ごま油を加えてあえる。

うす味で色を生かす

ほうれんそうは食感が残る程度に塩ゆでし、しょうゆで薄い味をつけて鮮やかな色に仕上げます。

②



にんじんのナムルをつくる。にんじんは4～5cm長さの斜め薄切りにしてから細切りにする。フライパンにごま油を熱してにんじんを中火で3～4分間炒める。油がなじんだら塩をふって混ぜ、取り出す。

塩炒めで甘みを出す

にんじんは塩で甘みを引き出し、油で炒めることで色みを鮮やかに出します。

③



たくあんは②のにんじんと同様に切る。フライパンに㊸のごま油を熱し、たくあんを中火で炒め、酒をふって取り出す。

炒めてくせを抑える

たくあんの甘みがキムパのポイント。炒めてくせを抑え、ほかの具とのなじみをよくします。

④



牛肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。フライパンに㊸のごま油を熱して牛肉を中火で炒める。色が変わった
ら、㊸のほかの材料を混ぜて加え、よくからめる。

牛肉はしっかりと味をつける

ほかの素材は薄味にしますが、牛肉だけはしっかりと味をつけて全体をしめます。

⑤



ご飯をボウルに入れ、㊤をふって混ぜる。巻きすにのり1枚をのせ、手前から $\frac{3}{4}$ まで、半量のご飯を薄く広げる。中央に青じそを縦に3枚並べ、たくあんと牛肉を適量ずつ順にのせる。その上に、ほうれんそうのナムルとにんじんのナムルを適量ずつ順にのせ、手前から巻いて形を整える。残り1本も同様にしてつくる。

ご飯はごま油で香りつけ

韓国風のすし飯は、酢は混ぜずにごま油で香りをつけます。

⑥



巻き終わりを下にしてバットに並べ、上面にごま油適量をスプーンで薄く塗り、白ごまをふる。食べやすい大きさに切って器に盛る。

ごま油で照りと香りをつける

最後の仕上げもごま油。厚く塗るとベタツとなるので、スプーンでなでるように薄く塗るのがおいしい。

牛肉ともやしの炊き込みご飯

煮干しが隠し味。牛肉だけで炊くよりも深いうまみに仕上がります。



これで料理力アップ

ヤンニョムジャンは牛肉の下味と米の味つけの両方を兼ねる。

米にヤンニョムジャンをからめる→水を加える。この順番が炊き込みご飯のポイント。

豆もやしはいちばん上になるように最後に加える。

材料（2～3人分）

米...360ml（2合）

牛切り落とし肉...150g

豆もやし...½袋（100g）

煮干し...20g

ヤンニョムジャン

しょうゆ...大さじ2

酒・ごま油...各大さじ1

砂糖...小さじ1

にんにく（すりおろす）...1かけ分

にらのジャン

にら（小口切り）...2～3本分

しょうゆ...大さじ1

白ごま・[粉とうがらし](#)（中びき）...各小さじ1

E610kcal T15分*

*米をざるに上げておく時間、炊く時間は除く。

①



米は洗ってざるに上げ、30分間おく。ヤンニョムジャンの材料をボウルに混ぜ合わせる。豆もやしはひげ根が気になるようなら取る。煮干しは腹ワタを取り除く。

②

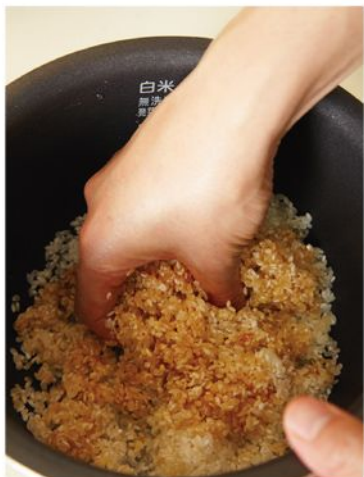


牛肉は大きいものは食べやすい大きさに切り、①のヤンニョムジャンに加えてからめる。

牛肉にしっかりと味をつけておく

ヤンニョムジャンは牛肉の下味と、米に味をつける調味料の両方を兼ねます。

③



炊飯器の内釜に米を入れ、②のヤンニョムジャンだけを加えて混ぜる（肉はまだ加えない）。よく混ざったら、2合の目盛りまで水を入れる。

米にヤンニョムジャンをよくからめておく

水を加える前にヤンニョムジャンを米にからめておくと、炊くときに味がよくしみ込みます。

④



米の上に牛肉、煮干し、豆もやしを順に加えて炊く。

豆もやしは最後に加える

豆もやしをいちばん上にして炊くことで風味を全体に回し、シャキッとした歯ごたえを生かします。

⑤



にらのジャンの材料を混ぜ合わせる。④が炊き上がったら、しゃもじでサックリと混ぜる。器に盛り、にらのジャン適量をのせる。

❶ピリッと辛いにらのジャンが具のうまみを際立たせます。

MEMO

煮干し

韓国でも煮干しをだしに活用します。今回は炊き込んで具にもなるので、苦みのある腹ワタは除きます。

さんまの韓国風炊き込みご飯

さんまの香ばしい風味を含んだご飯が幸せな味。



これで料理力アップ

さんまはパリッと香ばしく焼く。

米に調味料をまぶす→水を加える、の順番が大事。

材料（2～3人分）

さんま...2匹

米...360ml（2合）

㊤にんにく（すりおろす）...1かけ分

しょうゆ・みりん・酒...各大さじ2

ごま油...大さじ1

しょうが（せん切り）...2かけ分

細ねぎ（小口切り）...3～4本分

白ごま...大さじ2

●塩

E630kcal T1時間

①



さんまは内臓を取り除いて洗い、半分に切って塩少々をふる。魚焼きグリルで両面をこんがりと焼く。

焼き色がつくまで、こんがりと焼く

ご飯と炊くので、さんまは内臓を除きます。香ばしいさんまが決め手になるので、こんがりと焼き上げます。

②



さんまを焼く間に米の準備をする。米を洗ってざるに上げ、30分間おく。鍋に入れ、㊦を加えて混ぜ、なじませる。水カップ1½（300ml）を加えて軽く混ぜ、しょうがを散らす。

米に調味料をまぶして、水を加える

洗った米に、調味料を加えて手で混ぜ合わせます。味をしっかりと吸わせてから水を加えて炊きます。これが炊き込みご飯のポイントです。

③



さんまが焼き上がったらすぐに②にのせ（やけどに注意。スプーンなどを使うとよい）、ふたをして強火にかける。吹きこぼれてきたら弱火にし、10～12分間炊く。火を止めて10分間おいて蒸らし、細ねぎ、白ごまを散らす。

④

さんまを取り出して頭と骨を除き、身をほぐして鍋に戻し入れ、ご飯と混ぜて器に盛る。

MEMO

炊飯器で炊く場合

つくり方②の鍋を内釜にする。また、水の分量を2合の目盛りに変えること以外は同様にし、さんまをのせて普通に炊く。

水加減

新米の場合は、米2合（360ml）に対して水280ml。

小豆がゆ

なめらかな小豆の中に米のツブツブ入り。



これで料理力アップ

なめらかな口当たりが身上なので、小豆の皮は丁寧にこし取る。

米をおいしく煮上げるには、小豆を2回に分けるのがポイント。

調理中に味はつけず、食卓で塩と砂糖で好みの味に調えるのが韓国流。

材料（3～4人分）

小豆...200g

米...カップ⅓

白玉粉...100g

●塩・砂糖

E280kcal **T1時間45分**

①



小豆はたっぷりの水に入れて強火にかけ、煮立ったらざるに上げて湯をきる。鍋に戻し入れて1ℓの水を加え、強火にかける。煮立ったら、ふたを少しずらしてのせ、1時間ほど弱火で煮る。途中、水分が少なくなってきたら、湯を適宜足す。

②



小豆が指でつぶれるくらいに柔らかくなったら、ざるに上げて湯をきる。目の細かいざるでこし、皮を取り除く。

丁寧にこして皮を取り除く

皮が残ると口当たりが悪くなるので、丁寧にこしてなめらかに仕上げます。

③



鍋に②の小豆の半量、水カップ4、洗った米を入れて弱火にかけ、米が柔らかくなるまで混ぜながら30分ほど煮る。
途中、水分が少なくなったら、湯を適宜足す。

小豆は2回に分けて煮る

こした小豆の全量を一気に煮るとドロドロになって、米に均一に火が通りにくくなり、ムラができてしまうことに。
また、水を加えることでサラサラになり、米がふつくと煮上がります。

④



白玉粉をボウルに入れ、塩少々、水約90mlを加え、耳たぶくらいの堅さにこねる。一口大に丸めて、熱湯で2～3分間ゆでる。白玉が浮いてきたら、ざるに上げる。

⑤



②の残りの小豆を③に加えて混ぜ合わせる。白玉を加えて混ぜ、器に盛る。砂糖・塩各適量を添え、食卓で好みの味加減に調えて食べる。

米が煮上がったら残りの小豆を加える

米が柔らかくなったら残りのこした小豆を加え、とろみをつけて仕上げます。

小豆がゆを楽しむ

カクテキで変化をつける



汁物を食べる途中でキムチを加えて味の変化を楽しむのが、韓国の定番スタイル。小豆がゆには、大根のキムチ「カクテキ」を入れるのが通例ですが、[かぶのカクテキ](#)でもなかなかイケます。

米をうどんでアレンジ



韓国のおかゆ店では、小豆がゆの麺バージョン「小豆うどん」もあります。つくり方③で小豆を全量にし、水カップ2〜3を加えて煮立たせ、米の代わりにゆでうどんを加え、塩少々で味を調えます（うどんの場合は白玉だんごは入れません）。

ご飯のおさらい

ふだん食べているのは「うるち米」

“白いご飯”として食べているのは「うるち米」。コシヒカリやササニシキはうるち米の品種名です。おこわやもちに使う「もち米」とは主成分であるでんぷんの種類が異なるため、水の量や炊く時間が異なります。



カップ1と1合は違います

1合＝180㎖なので、炊飯器の付属の計量カップは180㎖でつくられています。ただし一般的な計量カップはカップ1＝200㎖。量る際には注意しましょう。ちなみに生米の状態では1合＝約150gです。



西洋料理では米をゆでる？

西洋料理では、お米も野菜の仲間。日本のご飯のように柔らかく炊かずに、ゆでこぼして粘りを取り、サラリとさせます（[ライスサラダ](#)参照）。粒が際立つように、歯ごたえを生かします。

ゆでこぼしてサラリとさせた米で
ライスサラダ



材料（2〜3人分）

- 米...180ml（1合）
- 金時豆・ひよこ豆の蒸し煮（缶詰）...各50g
- コーン（缶詰）・ハム・きゅうり...各50g
- ドレッシング
 - フレンチマスタード...小さじ1
 - 赤ワインビネガー*...小さじ1
 - 塩...小さじ½
 - こしょう...少々
 - オリーブ油...大さじ3〜4

●塩

E400kcal T25分

*なければ、白ワインビネガーでもよい。

つくり方

- 1 豆2種は汁けをきる。コーンはざるに入れて水けをきる。ハムは1cm四方に、きゅうりは1cm角程度の大きさに切る。
- 2 米はサッと洗い、たっぷりの熱湯で3分間ゆで、ざるに上げてもう一度サッと洗う。再び鍋に湯を1ℓほど沸かし、塩小さじ1強と米を加えて箸で混ぜ、静かに煮立つ程度に火を弱める。
- 3 ふたをしないうで13〜15分間、米が柔らかくなるまでゆでる。ざるに上げて流水で洗い、布巾を下に当てて水けをしつかりときる。
- 4 ボウルにドレッシングのオリーブ油以外を入れてよく混ぜ、オリーブ油を少しずつたらしながら混ぜ合わせる。1、3をざつくりと混ぜて器に盛り、ドレッシングを添え、食べる直前にドレッシングをかける。

（脇）

小さなおかずとスープ

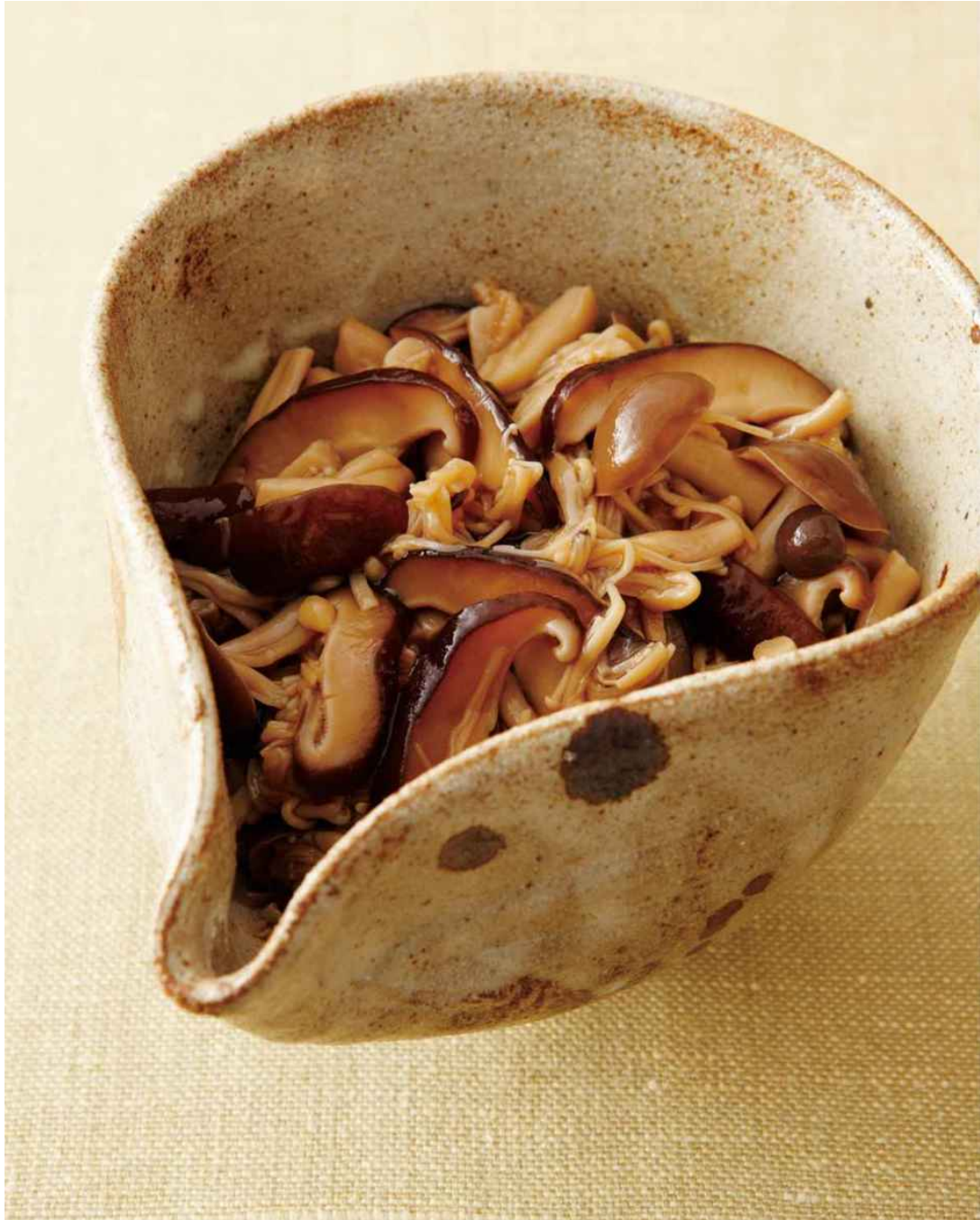
ご飯のお供におすすめの、主に野菜を使ったサブおかずとスープです。

日もちするものは多めにつくって常備しておけば便利。

こんな小さなおかずとスープがササッとつくれたら、料理上手！ 間違いなしです。

きのこのつくだ煮

きのこのうまみが凝縮された、即席つくだ煮。



これで料理力アップ

つくだ煮は、野菜から水分を引き出し、それを混ぜながら水分をとばして煮詰めて味をからめます。

材料（つくりやすい分量）

しめじ...1パック（100g）

生しいたけ...3枚（50g）

えのきだけ...100g

④しょうゆ...大さじ2

みりん...大さじ1

水...カップ½

E100kcal（全量） **T15分**

①

しめじは石づきを除き、1本ずつほぐす。生しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。えのきだけは根元を切り落とし、3cm長さに切ってほぐす。

②

鍋に㊦を合わせ、①を加えてよく混ぜる。ふたをして中火で5分間煮る。ふたを取り、混ぜながら2〜3分間煮詰める（写真）。

❶密封容器に入れて冷蔵庫で4〜5日間保存可能。



しょうがのつくだ煮

しょうがの爽やかさにからむ甘辛味が、定番のおいしさ。



材料（つくりやすい分量）

しょうが...100g

④みりん・しょうゆ...各大さじ2

砂糖...大さじ1

水...カップ½

削り節...（小）1パック（5g）

E170kcal（全量） **T20分**

①

しょうがは皮をむき、繊維に沿って3cm長さのせん切りにし、5分間ほど水にさらして水けをきる。

②

鍋に㊶を合わせ、しょうがと削り節を加えて中火にかける。煮立ったらふたをして弱火にし、10分間煮る。ふたを取り、混ぜながらしっかり煮詰める。

❶密封容器に入れて冷蔵庫で約1週間保存可能。

長芋と春菊の昆布じめ

昆布で包むだけで、上品な副菜が完成。好みの野菜でどうぞ。



これで料理力アップ

昆布にはさんでおくことで、野菜に昆布のうまみをしっかり移します。

材料（つくりやすい分量）

長芋...100g

春菊...100g

昆布...（10cm×15cm）3枚

●塩

E100kcal（全量） **T15分***

*昆布でしめる時間は除く。

①

長芋は4〜5cm長さに切り、皮をむいて繊維に沿って1cm角の拍子木形に切る。熱湯に塩を入れ（湯カップ5に対して塩小さじ2）、長芋を1分間ゆでてざるに上げる。

②

春菊は①の熱湯で1分間ゆでて水にとる。水けを絞り、4〜5cm長さに切る。

③

昆布1枚に長芋を並べ、もう1枚の昆布をのせる。その上に春菊を並べ、さらに昆布1枚をかぶせる（写真）。ラップでぴったり包み、冷蔵庫で一晩おく。刻んだ昆布とともに器に盛る。



極細シャキシャキサラダ

野菜をシャキシャキと歯ざわりよく仕上げるのがおいしさ。



これで料理力アップ

野菜のシャキシャキ感を生かすポイントは、しっかり冷やすこと。

氷水にさらしてシャキッとさせます。

材料（2人分）

レタス...2枚

ピーマン...1コ

にんじん...4cm

青じそ...4枚

ドレッシング

[三杯酢](#)...大さじ2

ごま油...大さじ1

たまねぎ（すりおろす）...大さじ1

にんじん（すりおろす）...大さじ1

しょうゆ...小さじ1

E80kcal T15分

①

レタスは5cm長さのせん切りにする。ピーマンはヘタと種を取ってせん切りにする。にんじんは縦に薄く切り、重ねてせん切りにする。青じそは縦半分になり、重ねてせん切りにする。

②

①を氷水で5分間ほど冷やし（写真）、パリッとしたらざるに上げる。



③

ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。②の水けをよくきり、器に盛り、ドレッシングをかける。

なすとみょうがの直がつお煮

だしいらずでできる、削り節を直接入れた素朴な煮物です。



これで料理力アップ

なすの皮側を先に炒めると、きれいな色に仕上がります。

材料（2人分）

なす...4コ

みょうが...3コ

削り節...（小）1パック（3g）

●サラダ油・砂糖・しょうゆ

E130kcal T25分

①

なすはヘタを切り、縦半分に切り、さらに斜め半分に切って、水にさらす。みょうがは四つ割りにする。

②

鍋にサラダ油大さじ1を中火で熱し、水けを拭いたなすを皮側から炒める（写真）。全体に油がなじんだら砂糖大さじ1を加えてサッと炒める。



③

水カップ1¼と削り節を加える。煮立ったら弱火にし、落としぶたをして5分間煮る。

④

みょうがとしょうゆ大さじ2を加えてさらに10分間煮る。煮汁の味を確認し、ちょうどよい味になったら火を止め、そのまましばらくおいで味を含ませる。

沢煮椀

ごく細く切るだけで上品な汁物に。

黒こしょうでピリッと引き締めます。



これで料理力アップ

せん切りの前段階でごく薄く切ると、必然的にごく細のせん切りに。

ごく細のせん切りなら、ごぼうも下ゆでの必要がありません。

材料（2人分）

豚もも肉（薄切り）...2枚（30g）

生しいたけ...2枚

にんじん...20g

ごぼう...20g

みつば...8本

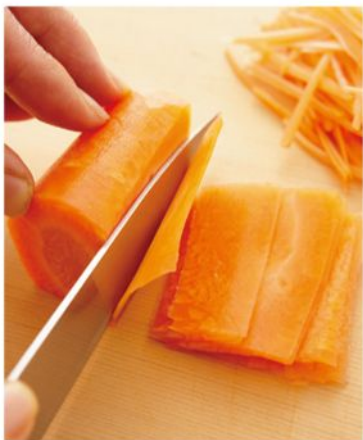
[だし](#)...カップ2½

●うす口しょうゆ・塩・黒こしょう（粗びき）

E45kcal T15分

①

豚もも肉は4cm長さに切り、ごく細く切る。しいたけは軸を取り、にんじんは4cm長さに切り、それぞれごく薄く切ってからせん切りにする（写真）。ごぼうは斜めにごく薄く切ってからせん切りにし、サッと水にさらして水けをきる。みつばの茎は4cm長さに切り、葉はせん切りにする。



②

鍋にだしを温め、①の豚肉をほぐしながら入れて中火で煮立て、沸騰したら火を弱め、アクを取る。

●最初に豚肉を煮て、だしにうまみを移します。

③

①のしいたけ、にんじん、ごぼうを加えて、2～3分間サッと煮る。うす口しょうゆ小さじ1と塩小さじ¼で味を調え、みつばを散らす。椀によそい、黒こしょう少々をふる。

きのこのソテー

きのこの水分をとばし、焼きつけてうまみをギュッと凝縮。



これで料理力アップ

冷たいフライパンにきのこを並べて塩をふって火にかけます。これできのこの水分を引き出します。
きのこから出てきた水けをしっかりとばし、焼きつけるように炒めることで歯ざわりがよくなります。

材料（つくりやすい分量）

きのこ＊

しめじ...（大）1パック

マッシュルーム...（大）4コ

生しいたけ...3枚

にんにく（みじん切り）...¼かけ分

イタリアンパセリ（みじん切り）...小さじ2

●バター・塩

E190kcal（全量） T15分

＊好みのきのこ3～4種類、合計300gを使う。

①

きのこは石づきを切り落とす。しめじはバラバラにほぐし、マッシュルームは縦に2つ〜4つに切る。しいたけは7mm幅に切る。冷たいフライパンに広げ、バター大さじ1をのせ、塩小さじ¼〜⅓をふる（写真）。



②

中火にかけ、バターが溶けてきのこから水分が出てくるまでしっかりと炒める。火を強め、混ぜながら水分をとばし（写真）、焼き色がついてきたらにんにくを加える。



③

香りが出るまで炒め合わせ、イタリアンパセリをふり、バター大さじ½を加えて混ぜる。

MEMO

アレンジ

ゆでたパスタにからめるのもおすすめ！

じゃがいものソテー

冷たい油からゆっくり炒めると、カリッとして中身はホクホク！



これで料理力アップ

冷たい油に入れば、じゃがいもに水けがあってもはねることなく炒められます。

ゆっくり加熱し、中はホクホクに。

材料（つくりやすい分量）

じゃがいも...3コ

●サラダ油・塩

E460kcal（全量） **T20分**

①

じゃがいもは1.5cm角に切り、5～10分ほど水にさらして水けをしっかりときる。

❶ 水にさらして、表面のでんぷんを落としておくと、ベタつかずにシャキッと仕上がります。

②

冷たいフライパンにサラダ油大さじ1½とじゃがいもを入れ、塩小さじ¼～⅓をふる。中火にかけ、へらで混ぜながら揚げるようにゆっくりと炒める（写真）。



③

表面に焼き色がつき、中まで柔らかくなったら、紙タオルにとって油をきる。

卵と混ぜて大きく焼きます。

スパニッシュオムレツ



材料（2～3人分）とつくり方

①卵3コにじゃがいものソテー200g、塩・こしょう各少々を加えて混ぜる。

②フライパン（直径15～16cm）にオリーブ油小さじ2を中火で熱し、①を流す。半熟状になるまで混ぜ、ふたをして弱火で2～3分間焼く。

③上下を返し、同様に2～3分間焼く。

E530kcal（全量） **T10分**

とうもろこしの冷製ポタージュ

ゆでたとうもろこしを丸かじりしたときの甘み、香りをそのままスープに。



これで料理力アップ

少ない本数なら、とうもろこしはラップで包んで電子レンジで加熱。途中で蒸らし時間をはさむとムラなく熱が回ります。

たまねぎは塩をふってから火にかけて炒めると、鍋が温まるころには水分が出て、焦がさずに炒めることができます。

とうもろこしも、たまねぎもじっくりと蒸し煮して、甘みを引き出します。それからかくはんするとなめらかに。

材料（2人分）

とうもろこし...1本（正味150g）

たまねぎ...¼コ（50g）

チキンスープ*...カップ¾

牛乳...カップ½

●塩・サラダ油・こしょう

E140kcal T25分**

* [料理力アップコラム④](#)参照。またはチキンスープの素（洋風）を薄めに（表示の半量を使用して）湯で溶いたもの。

**とうもろこしの粗熱を取る時間、スープを冷やす時間は除く。

①

とうもろこしは皮をむいてサッと洗い、水をつけたまま軽く塩をふり、ラップで二重に包む（写真）。電子レンジ（600W）に2分間かけ、そのまま1分間蒸らし、上下を返してさらに1分間かける。



②

ラップに包んだまま粗熱を取り、ラップごと3〜4等分に切る。ラップを除き、実の根元に包丁の刃を入れて粒をはずす。約大さじ1を飾り用に取り分けておく。

③

たまねぎは繊維に沿って薄切りにし、サラダ油小さじ1と鍋に入れる。塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふって弱めの中火にかけ、しんなりするまで炒める（写真）。



④

③の鍋にチキンスープと②、こしょう少々を加え、ふたをして弱火で10分間ほど煮る。ミキサーに移して（写真）牛乳を加え、ふたが飛ばないように布巾で押さえながら注意してかくはんする。



⑤

なめらかになったら金属製のボウルに移し、別のボウルにはった冷水に当て、ゴムべらで混ぜながら冷ます。粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

⑥

あまり冷えすぎないうちに器に盛り、取り分けておいたとうもろこしの粒を飾る。

MEMO

とうもろこし

電子レンジにかけたらそのまま冷まして冷凍すれば、2〜3か月間保存可能。

なすのピリ辛

爽やかでまろやかな辛みが、あとをひきます。



これで料理力アップ

なすはサッと素揚げしておく、余分な水分が抜けて味が入りやすくなります。

材料（つくりやすい分量）

なす...3コ

④水...カップ1

しょうゆ...大さじ4

酒...大さじ2

花椒粉*（ホワジャオフエン／または粉ざんしょう）...小さじ½～1

●サラダ油

E420kcal（全量） T15分

*中国ざんしょうの実を乾燥させて粉末にしたもの。

①

なすはヘタを取り、2cm幅の輪切りにする。

②

フライパンにサラダ油を3cm深さに入れて強火で熱する。180℃（菜箸を入れると、泡が勢いよく出てくる状態）になったら、なすを入れる。表面の色が軽く変わるくらいに揚げ（写真）、油をきって取り出す。



③

鍋に①、②のなす、花椒粉を入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、3分間ほど煮詰める。

●密封容器に入れて冷蔵庫で2～3日間保存可能。

中国風こんにゃくのきんぴら
豆板醤の辛みがこんにゃくと好相性。



これで料理力アップ

こんにゃくは下ゆですること、においやアクを落とします。

材料（つくりやすい分量）

こんにゃく...1枚（220g）

豆板醤（トーバンジャン）...小さじ1

④水...カップ $\frac{3}{4}$

酒・しょうゆ・砂糖...各大さじ2

●サラダ油・ごま油

E340kcal（全量） **T10分**

①

こんにゃくは2cm角に切り、熱湯で1分間ゆでる。

②

フライパンにサラダ油大さじ1、豆板醤を入れて中火にかけ、軽く炒めて香りを出す。

③

④を加えて混ぜ、こんにゃくを加えてサッと煮る。仕上げにごま油大さじ1をたらして混ぜる。

●密封容器に入れて冷蔵庫で約1週間保存可能。

セロリとにんじんの中国風漬物

甜麵醬のkokがきいたみそ漬け風。



これで料理力アップ

野菜は塩をまぶしてしばらくおいて水けを絞り、余分な水分を除いてから調味料につけると味がなじみます。

材料（つくりやすい分量）

セロリ...2本

にんじん...1本

④甜麺醤（テンメンジャン）...大さじ3

豆板醤（トーバンジャン）...小さじ1

ごま油...大さじ1

●塩

E340kcal（全量） T10分*

*野菜に塩をふつておく時間、冷蔵庫におく時間は除く。

①

セロリは葉を切り落として10cm長さに切り、茎の太い部分は縦3等分に切る。にんじんは長さを半分になり、太い部分は縦4等分、細い部分は縦半分に切る。

②

①をボウルに合わせ、塩小さじ1をふってもみ、30分間置いて水けを絞る。

③

①を混ぜてジッパー付き保存袋に入れ、②を加えて袋の上からもむ。冷蔵庫に1日置き、袋から取り出して汁けをきる。食べやすい大きさに切って密封容器に移す。

●冷蔵庫で約1週間保存可能。

オクラのカレー天ぷら

衣に包んで揚げたオクラは、ホクホクの新食感。



これで料理力アップ

オクラは切ったり、切り目を入れたりしなくて大丈夫。

丸ごと揚げておいしさをとじ込めます。衣がつきやすいよう、かたくり粉をまぶします。

材料（2人分）

オクラ...（大）6本

衣

天ぶら粉（市販）...大さじ3

カレー粉...小さじ½

カレー塩

カレー粉・塩...各適量（同量を混ぜる）

●かたくり粉・揚げ油

E100kcal T10分

①

オクラはかたくり粉小さじ1をまぶしておく。



②

衣の天ぷら粉をボウルに入れ、表示より少なめの水で堅めに溶き、カレー粉を加えて混ぜる。

③

①を②にくぐらせ、180℃に熱した（油に菜箸を入れると、泡が勢いよく出てくる状態）揚げ油に入れる。周りが固まってきたら上下を返す。カリッとしたら油をきって器に盛り、カレー塩を添える。

中国風たたきごぼう

味がしっかりからんだごぼうの、カリカリした食感がたまらない。



これで料理力アップ

ごぼうはすりこ木でたたいて繊維をつぶすことで、味のしみ込みをよくします。

太い部分を手で裂くのも味のしみ込みをよくするためです。

干しえびを戻し汁ごと使い、干しえびのうまみをプラスし、水分でごぼうに味がなじみやすくします。

材料（2人分）

ごぼう...1本（約150g）

干しえび（乾）...20g

ザーサイ...20g

④酒...大さじ1

しょうゆ...小さじ1

ねぎ（白い部分／みじん切り）...3cm分

●サラダ油・酢

E170kcal T30分*

*干しえびを戻す時間は除く。

①

干しえびは小さな容器に入れ、水カップ¼を加えて30分間おき、戻す。干しえびを取り出して細かく刻み、再び戻し汁につける。

②

ごぼうは皮をこすって洗い、皮付きのまま、すりこ木や麺棒でたたき割る（写真）。3cm長さに切り、太い部分は食べやすい大きさに裂く（写真）。水に15分間ほどさらし、紙タオルで水けを拭く。ザーサイはサッと洗って水けを拭き、みじん切りにする。



③

フライパンにサラダ油を2cm深さに入れて180℃に熱し（油に菜箸を入れると泡が勢いよく出てくる状態）、ごぼうを入れて全体が浮いてきて、うっすらと色づくまで素揚げする。

④

③のフライパンをきれいにし、サラダ油大さじ1を熱してザーサイを中火で炒める。油がなじんだら、ごぼうを加え、ザーサイをよくからめながら炒める。干しえびを戻し汁ごと加え（写真）、㊤を順に加えてサッと炒める。ねぎを加えて火を止め、酢小さじ1を加えて混ぜる。



きのこのしょうゆ漬

きのこのうまみとピリ辛風味で、ご飯がすすみます。



これで料理力アップ

きのこはオーブンで焼いて、余分な水分をとばしてから漬けると味がよくしみ込みます。

材料（つくりやすい分量）

生しいたけ・しめじ・まいたけ・エリンギ...各100g

㊤煮干しだし（[MEMO](#)参照）...カップ1

みりん...大さじ3

しょうゆ...小さじ2

塩...小さじ1

赤とうがらし（ヘタと種を取る）...2本分

E200kcal（全量） T15分*

*冷ます時間は除く。

①

しいたけは軸を除いて半分に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。まいたけは堅い根元を除いてほぐす。エリンギは長さを半分に切って縦に薄切りにする。

②

天板にオーブン用の紙を敷いて①をのせ、220℃に温めたオーブンで6～7分間焼く。

③

鍋に①を強火で煮立たせ、②を入れてすぐに火を止め、冷ます。

●保存瓶に入れて冷蔵庫で約5日間保存可能。

MEMO

煮干しだし

鍋に水カップ1½、腹ワタを取った煮干し10gを入れて30分間ほどおき、強火にかける。煮立ったら弱火にし、10分間ほど煮て、ざるでこす。

かぶのカクテキ

大根のキムチ「カクテキ」をアレンジ。

塩で余分な水分を出してから漬けるのがコツ。



これで料理力アップ

水けが出にくい茎は、おもしろをしておくと出やすくなります。

材料（つくりやすい分量）

かぶ...3コ（約300g）

[粉とうがらし](#)（中びき）...大さじ2

④白ごま・はちみつ...各大さじ½

にんにく（すりおろす）...1かけ分

しょうが（すりおろす）...1かけ分

からし明太子（薄皮からかき出す）...大さじ1

りんご（すりおろす）...¼コ分

●塩

E200kcal（全量） T15分*

*塩をもみ込んでおく時間は除く。

①

かぶは茎を切って皮をむき、8等分のくし形に切る。茎は4cm長さに切る。それぞれ別のボウルに入れ、塩を小さじ1ずつもみ込む。茎は水を入れたボウルを重ねておもしろし、ともに30分間ほどおき（写真）、水けを軽く絞る。



②

かぶと茎と一緒にボウルに合わせ、粉とうがらしをまぶして色をつける。

③

②に㊦を加えてよく混ぜる。

●密封容器に入れて冷蔵庫で約1週間保存可能。

きゅうりとみょうがの生ナムル
歯ざわりよく、みょうがの香りが爽やか。



これで料理力アップ

生野菜をあえるたれは、酢をきかせます。

野菜のフレッシュ感が残り、ご飯にも合う味になります。

材料（2人分）

きゅうり...1本

みょうが...3コ

たれ

[コチュジャン](#)・酢...各大さじ1½

砂糖・白ごま...各大さじ½

しょうが（すりおろす）...小さじ1

●塩

E70kcal T10分

①

きゅうりは塩小さじ1で板ずりをして、サッと洗って水けを拭く。縦半分に切り、斜め薄切りにする。みょうがは縦に薄切りにする。

②

ボウルにきゅうりとみょうがを入れ、たれの材料を順に加えてよくあえる。

トマトの生ナムル

トマトの甘みに、ごま油の香りでおかず感アップ。



これで料理力アップ

生野菜をあえるたれは、酢をきかせます。

野菜のフレッシュ感が残り、ご飯にも合う味になります。

材料（2人分）

ミニトマト...8コ

たれ

白ごま...大さじ½

酢...小さじ1

塩・ごま油...各小さじ½

E30kcal T10分

①

ミニトマトはヘタを除き、縦4等分に切る。

②

ボウルに①を入れ、ごま油以外のたれの材料を順に加えてあえる。最後にごま油を加えてあえる。

MEMO

生ナムル

生野菜をたれであえるのが、生ナムルです。

たちうおのスープ

たちうおのやさしいうまみが堪能できます。



これで料理力アップ

白菜→たちうおの順に加えて煮ます。

たちうおのうまみが白菜にしみ込み、たちうおは白菜の甘みが出た煮汁を含んでおいしく煮上がります。

材料（2人分）

たちうお（切り身）...2切れ（200g）

にんにく（芯を取って横に薄切り）...2かけ分

白菜...1～2枚（約100g）

かぼちゃ...80g

赤とうがらし（生／種を取って斜め薄切り）...½本分

昆布だし

 昆布...（10cm四方）1枚

 水...カップ4

●酒・塩

E340kcal T20分*

*昆布だしをつくる時間は除く。

①

昆布だしの材料を鍋に入れて30分間ほどおく。白菜は3cm幅に横に切る。かぼちゃは5mm幅に切り、食べやすい大きさに切る。

②

①の鍋を強火にかけ、煮立ったら昆布を取り出す。酒カップ½、にんにくを加えて煮立たせ、塩小さじ⅓、白菜、たちうおを順に入れ（写真）、アクを取りながら弱めの中火で5分間ほど煮る。



③

かぼちゃを加えて赤とうがらしを散らし、7～8分間煮て塩少々で味を調える。

韓国風冷や汁

韓国の夏に欠かせないのが冷たいみそ汁。さっぱり飲めて、体を元気にしてくれます。



これで料理力アップ

冷や汁のポイントは、みそと酢やレモン汁の酸味のバランスです。
だしがなくてもおいしくいただけます。

材料（2人分）

冷や汁

みそ*...大さじ4

酢...大さじ2

すりごま（白）・レモン汁...各大さじ1

しょうが（すりおろす）...1かけ分

水**...カップ3

赤とうがらし（ヘタを除く）...1本

きゅうり...½本

みょうが...2コ

にら...2本

いか（刺身用）...60g

すりごま（白）...適量

E130kcal T10分***

*好みのもの。今回は信州みそを使用。

**加熱しないので、ミネラルウォーターを使うとよい。

***冷蔵庫で冷やす時間は除く。

①

きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。みょうがとにらは小口切りにする。

②

冷や汁の材料はボウルなどに入れ、みそを溶きのばすようによく混ぜる。①のきゅうりを加えて冷蔵庫で冷やす。



③

いかは細切りにする。②にみょうが、にら、いかを加えて器に盛り、すりごまを散らす。

●香りが強いみょうがとにらは、食べる時に入れましょう。

たれ&ソースのおさらい

【和風】

三杯酢

酢の物はもちろん、油を加えればドレッシングに。



材料（つくりやすい分量）

酢...カップ1

しょうゆ...小さじ2

砂糖...大さじ3

塩...小さじ1

つくり方

酢としょうゆを混ぜ合わせ、砂糖と塩を加え、砂糖と塩が完全に溶けるまでよく混ぜる。

●保存容器に入れ、冷蔵庫で1～2か月間保存可能。

【和風】

みそカツのたれ

鍋物のつけだれや炒め物の味つけに。



材料（約100ml分）

八丁みそ...50g

砂糖...大さじ2

みりん...大さじ1

つくり方

鍋に八丁みそ、砂糖、みりんを入れてよく練り混ぜ、水カップ¼を少しずつ加えて溶きのばす。中火にかけ、煮立ってきたら弱火にし、混ぜながら煮詰め、マヨネーズぐらいの堅さになるやや手前で火を止める。

●保存容器に入れ、冷蔵庫で2週間保存可能。

（以上／渡辺）

【洋風】

ダブルトマトソース

フライやオムレツなどの卵料理にかけて。



材料（2人分）

トマト...1コ（100g）

トマトケチャップ...大さじ2

中濃ソース（またはウスターソース、豚カツ用ソース）...小さじ1

作り方

トマトのヘタをくりぬいて1cm角に切り、トマトケチャップ、中濃ソースと混ぜる。

●日もちはしないので食べきます。

【洋風】

ミルクソース

オムレツなどの卵料理や蒸し野菜にかけて。



材料（2人分）

牛乳...カップ½

固形スープの素（洋風）...¼コ

㊤かたくり粉...大さじ½

牛乳...大さじ1

作り方

小鍋に牛乳と固形スープの素を入れて弱火にかけてスープの素を溶かし、㊤をよく混ぜて加え、混ぜながらとろみをつける。

❶日もちはしないので食べきります。

（以上／脇）

【スペシャル】【韓国風】

葉コチュジャン

葉のように体によいものがたっぷり入ったコチュジャン風味の肉みそ。



材料（つくりやすい分量）

牛ひき肉...200g

㊤酒...大さじ1

ねぎ（みじん切り）...10cm分

しょうが（すりおろす）...1かけ分

にんにく（すりおろす）...1かけ分

しょうゆ...小さじ1

りんご（すりおろす）...¼コ分

㊦酒...大さじ2

[コチュジャン](#)...カップ½

はちみつ...大さじ1

松の実...大さじ1

●ごま油

E 990kcal（全量） T15分

つくり方

- 1 牛ひき肉をボウルに入れ、㊤を加えてしっかりと混ぜる。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を中火で熱して1を入れ、木べらでほぐしながら炒める。
- 3 肉の色が変わったら㊦を加え、全体がもったりとするまで煮詰める。最後に松の実を加えて混ぜる。ご飯にのせて、えごまの葉で巻いて食べるとおいしい！

●密封容器に入れて冷蔵庫で4～5日間保存可能。

（コウ）

新規料理製作

渡辺あきこ

脇 雅世

新規料理撮影

野口健志

新規撮影スタイリング

肱岡香子

料理製作

〈和風〉渡辺あきこ

〈洋風〉脇 雅世

〈中国風〉吉田勝彦

〈韓国風〉コウ ケンテツ

料理撮影（50音順）

木村 拓（東京料理写真）

野口健志

吉田篤史

カバーデザイン

本橋雅文（orange bird）

表紙ロゴデザイン

佐藤芳孝（サトズ）

栄養計算

宗像伸子

校正

中沢悦子

編集

相沢ひろみ 増田愛子（NHK出版）

編集協力

小林美保子 日根野晶子 栗山 茜

Shop information

吉田勝彦さん

ジーテン

〒151-0066

東京都渋谷区西原3-2-3

TEL:03-3469-9333

別冊NHKきょうの料理

これで料理力アップ おかず大百科

2013（平成25）年10月31日 電子書籍版発行

編者 NHK出版

©2013 NHK出版

編集人 湯原一憲

発行人 石川達也

発行所 NHK出版

〒150-8081 東京都渋谷区宇田川町41-1

電話 03-3780-3311（編集）

電話 0570-000-321（販売）

ホームページ <http://www.nhk-book.co.jp>

この作品は『別冊NHKきょうの料理 これで料理力アップ おかず大百科』（2013（平成25）年10月25日 第1刷発行）に基づいて制作されました。

本作品の内容を無断で複製・複写・放送・データ放送配信・転載・改ざん・公衆送信（ホームページなどに掲載することを含む）することは、固くお断りいたします。