

ベターホームの先生たちの知恵がいっぱい

作りおきのおかず



ベターホーム出版局

にも、贈っても、うれしいベターホームの本

ムの教室・大手書店で販売しています。お近くの書店からもご注文いただけます(送料無料)。

下記の価格は税別です。

大衆料理シリーズ

台所で使いやすいA5判(15.4×21.5cm)。じょうぶなハードカバー。実際に役に立つと評判です。

- ①かあさんの味 四季の素材をいかした和風おそうざいとおせち。 1000円 144ページ
- ②家庭料理 現代の家庭でよく作られている人気のおかず152品。 1000円 144ページ
- ③おもてなし料理 行事やお客様のおもてなしに向く和洋中のごちそう。 1000円 144ページ
- ④手づくりお菓子 初歩から流行のお菓子まで失敗なく作れます。 1200円 168ページ
- ⑤手づくりパン いろいろなタイプのパンが家庭でおいしく作れます。 1500円 144ページ
- ⑥お料理一年生 お料理以前の基礎の基礎を写真でわかりやすく説明。 1400円 192ページ
- ⑦お料理二年生 定番料理50品の作り方をプロセス解説で完全マスター。 1400円 192ページ
- ⑧手づくり食品 梅干し、らっきょう、ジャム、ソーセージなど71品。 1200円 160ページ
- ⑨スピード料理 手早くできておいしい料理200品と、手早く作るコツ。 1200円 160ページ
- ⑩おべんとう 無理なく続けられ、おいしく作れるおべんとうのおかず。 1000円 144ページ
- ⑪野菜料理 伝統の味から新感覚料理まで300品を素材別に紹介。 1400円 192ページ
- ⑫電子レンジ料理〈おかず編〉 電子レンジだけで作れる127品。 1000円 144ページ
- ⑬電子レンジ料理Ⅱ〈ごちそう・お菓子編〉 ジャムや和・洋菓子、おせち等。 800円 80ページ
- ⑭ダイエットのひと皿 健康に美しくやせるための低カロリー料理150品。 1000円 144ページ
- ⑮ひとり分の料理 自炊の悩みを解消する無理なく作りやすい100献立。 1000円 144ページ
- ⑯パーティ料理 おもてなしから家族の楽しいパーティまで24献立。 1200円 160ページ
- ⑰お魚料理 98種類の魚を使った料理255品と扱い方のコツ。 1400円 192ページ
- ⑱きょうの献立 毎日の悩み解消。バラエティに富んだ100献立。 1500円 224ページ
- ⑲お肉料理 毎日のおかず作りに重宝する役立ちレシピが187品。 1200円 160ページ
- ⑳お米料理 炊きこみごはん、ピラフ、おこわなど人気のお米料理200品。 1200円 160ページ

●ベターホームでは、お料理の道具や材料も扱っています。商品カタログをご希望の方は100円切手を同封し、「使っていいもの読本」と書いて、発行所あてにお送りください。

ホームメイド・クラブ



ヴィジュアルな大判(B5判)で、楽しい本。

- 焼くだけのお菓子 オープンから出したらできあがりの焼き菓子集。 1500円 96ページ
- やさしいおやつ だれにでも簡単に手早く作れるお菓子と飲みもの。 1500円 104ページ
- 私が作る和菓子 はじめて作っても失敗しないおいしい和菓子63品。 1500円 96ページ
- 冷たいお菓子 ゼリー、ムース、アイスクリームなど57品。 1500円 96ページ
- 記念日のお菓子 結婚・誕生・クリスマス・バレンタイン…記念日のお菓子集。 1800円 96ページ
- すぐできるお菓子 思いついたらすぐに作れる、おいしいお菓子62品。 1500円 96ページ
- 私が作るパン かんたんに作れるパンとおいしいサンドイッチ。 1500円 96ページ

私のコレクション



- サラダの本 シンプルな素材ですぐに作れるサラダとドレッシング。 1000円 104ページ
- エスニック料理 特別な材料をそろえなくても気軽に作れる本。 1200円 104ページ
- ポテトの本 じゃがいもで作るスナック、おやつ、定番料理。 1200円 96ページ
- チーズ料理 手軽に作れるおいしいチーズ料理93品を紹介。 1200円 96ページ
- パスタの本 スパゲティを中心に人気のパスタを定番からバリエまで。 1200円 96ページ

ベターホームの食品成分表



お気に入りおかず

ベターホームの先生が家で作っているかんたんおかず。シンプルなのに驚くほどおいしいと評判。1200円 B5判96頁

食品のカロリーや栄養素を知って料理をすれば、体にいいおかずが自然に作れるように。日ごろ食べる量の栄養成分がひと目でわかる、便利な構成です。952円 A5判304頁

体にいいおかず

ちょっとした不調は食事で治す…栄養学の知識にベテラン主婦の知恵をプラスした「こんなとき何を食ったらいいか」がわかる料理集。1200円 B5判96頁

●「ベターホームのお料理教室」のパンフレットを差しあげます。お近くのベターホームに電話でご請求ください。
首都圏03-3407-0471 京阪神06-376-2601 名古屋052-973-1391
札幌011-222-3078 福岡092-714-2411

編集/財団法人ベターホーム協会

発行/ベターホーム出版局◎

〒150 東京都渋谷区渋谷1-15-12 ☎03(3407)0471

発行日/1997年10月1日初版発行 1997年11月20日 3刷

ISBN4-938508-44-3

作りおきのおかず

ベターホームの先生たちの知恵がいっぱい

作りおきのおかず



ベターホーム出版局

◎ きょうは帰りが遅くなる

- ・時間がたつとおいしくなる焼きびたし……4
- ・前夜に作り、温め直すだけ煮こみ料理……6
- ・包んで冷蔵、帰ったら焼くだけホイル焼き……8
- ・漬けておいて、あとはオープンまかせとりもも肉のオープン焼き……10
- ・冷蔵庫から出すだけ主菜になるマリネ……12
- ・いつでも魚が食べられる南蛮漬け……14
- ・電子レンジで温め直しロールキャベツのバリエーション……16

◎ あると安心、さめてもおいしい副菜

- ・あとひとつほしいときに重宝するもう一品……18
- ・つけ合わせや箸休めのチョイ菜……22
- ・作りおきの定番漬けものとピクルス……30

◎ あとはよろしくね

- ・電子レンジでチン／満足のひと皿……34
- ・冷たいままでもおいしい冷蔵庫から食卓に直行……40

◎ くり回しの効くまとめ作り

豚
か
た
ま
り
肉
で

- ・豚肉のくさがみが消えておいしい紅茶豚……44
- ・保存に便利な塩豚……48
- ・漬け汁も有効に使える和風煮豚……52
- ・まとめ作りがしやすいオープン焼き豚……53

- ・鮮度のよい魚が安く手に入ったら魚介のまとめ作り……54
- ・ベテラン主婦の知恵総結集使えるホームフリージング術……56
- ・スパゲティ以外にこんなに使えるミートソースのくり回し……60
- ・めんどうなものは思いきってまとめ作りドライカレーのくり回し……62
- ・和・洋・中に使える肉だんごのくり回し……64

◎ 気軽によんだりよばれたり

- ・お金も手間もかけずに豪華なごちそうかんたんエコノミック主菜……66
- ・お客さまがバラバラみえても安心なほっておけるオードブル……74
- ・前日に作って冷やしておけるマリネとサラダ……78
- ・用意してあれば安心な作っておけるデザート……82
- ・そのまま出せるラッピングで持っていけるお菓子とデザート……84
- ・ひと味ちがうおせちお正月向きのごちそう……86

◆ 素材別さくいん ◆

【野菜の料理】

【あ】 青菜ととり肉のからしあえ	42
枝豆のさやごと煮	27
なすと枝豆のしょうがまぶし	43
豚肉とえのきのゆずじょうゆ	18
ほうれんそうとえのきのおひたし	20
にんじんとえのきのサラダ	41
【か】 かぶとりんごの水キムチ	30
ポテトとかぼちゃのダイスサラダ	41
ロールキャベツのトマト味	16
シーフード入りロールキャベツ	17
かんたんロールキャベツ	17
キャベツのワイン煮	23
キャベツサラダ	23
キャベツのスイート漬	33
カラフル野菜のチーズあえ (かぼちゃ)	79
ロールキャベツサラダ	75
きゅうりとねぎのごま油いため	24
ころもきゅうりのバジルあえ	25
きゅうりとザーサイのきんぴら	29
豚肉とごぼうのにんにく煮	19
ごぼうとにんじんのマリネ	24
【さ】 さつまいもスープ	59
肉だんごとさといもの煮もの	65
ひじきとさやいんげんのきんぴら	29
いかとしめじのマリネ	80
じゃがいものいため煮	25
ツナ入りポテトサラダ	40
ポテトとかぼちゃのダイスサラダ	41
カレー味のポテトサラダ	41
塩豚とじゃがいものソテー	51
ポテトのチーズ焼き	61
韓国風肉じゃが	70
ポテトと紫たまねぎのサラダ	81
セロリのワイン煮	22
えびとセロリのあえもの	93
【た】 だいこんとねぎの甘酢あえ	26
だいこんとにんじんの即席漬	32
中国風なます (だいこん)	91
ポテトと紫たまねぎのサラダ	81
トマトのカップサラダ	43
【な】 紅茶豚と長いもの南蛮酢あえ	46
なすとひき肉のカレー	35
なすと枝豆のしょうがまぶし	43
ドライカレーとなすのグラタン	63
なすのカレーマリネ	75
にらの変り漬	31
にんじんのトマトジュース煮	23
ごぼうとにんじんのマリネ	24
じゃことにんじんのいり煮	26
中国風になんじんきんぴら	29
だいこんとにんじんの即席漬	32
にんじんとえのきのサラダ	41
にんじんスープ	59
カラフル野菜のチーズあえ (にんじん)	79
中国風なます (にんじん)	91
だいこんとねぎの甘酢あえ	26
焼きねぎのピリ辛漬	27
【は】 ロールはくさい	17
はくさいのいため漬	30
はくさいとねぎの風味漬	31
塩豚とはくさい、しいたけの煮もの	49
肉だんごとはくさいのスープ	65

ほうれんそうとえのきのおひたし	20
ほうれんそうのチーズパイ	72
【ら】 れんこんと豚肉のごまあえ	21
れんこんのしそきんぴら	28
【他】 洋風五目豆	20
五目きんぴら	28
ピクルス	32
切り干しだいこんの洋風漬	33
ライスサラダ	78
ミニ野菜のなます	91
ゆで野菜のゆずみそディップ添え	94

【魚・貝・海藻の料理】

小あじの南蛮漬	15
いかと夏野菜の焼きびたし	5
いかとしめじのマリネ	80
シーフード入りロールキャベツ (えび)	17
えびとフルーツのマリネ	81
甘えびのマリネ	89
えびとセロリのあえもの	93
えびの辛味焼き	95
かじきのめんたいマヨ焼き	37
かじきの南蛮漬	87
かすこのサラダ	95
かつおのごま風味漬	4
さけのホイル焼き	9
さけのテリーヌ	66
生さけのごまなます	90
揚げさばの甘辛煮	55
さんまの南蛮漬	14
ししゃもの南蛮漬	15
すじこのしょうゆ漬	54
たこ入りラタトゥイユ	79
たこのマリネ	89
(ちりめん) じゃこアーモンド	55
ツナとわかめとねぎのあえもの	19
ツナのドリア	39
ツナ入りポテトサラダ	40
ツナのオープン焼き	73
ロールキャベツサラダ (ツナ)	75
ひじきとさやいんげんのきんぴら	29
ひじきとパインのサラダ	80
まぐろのカルパッチョ風	77
わかさぎの南蛮漬	15

【肉料理】

夏野菜の梅シチュー (とり肉)	7
とり肉のホイル焼き	8
とりも肉のヨーグルト焼き	10
とりも肉のみそ焼き	11
とりも肉のスパイス焼き	11
とりも肉のごま焼き	11
とり肉のマリネ	13
(とり) 手羽先の中国風	67
とり肉と卵のピリ辛煮	71
とり肉のマーマレード煮	71
とりのハーブロースト	73
とり肉のゼリー寄せ	74
焼きねぎの豚肉ロール	5
豚肉のカレー味ホイル焼き	9
豚肉のマリネ	13
かんたんロールキャベツ (豚肉)	17
豚肉とえのきのゆずじょうゆ	18
豚肉とごぼうのにんにく煮	19
れんこんと豚肉のごまあえ	21
紅茶豚	44~47
塩豚	48~51

和風味の煮豚	52
オープン焼き豚	53
豚肉のこぶ巻き	92
ボルシチ風かんたんシチュー (牛肉)	6
洋風おでん (牛肉)	7
牛肉のマリネ	12
牛肉とセロリの葉のいり煮	19
牛肉の三葉あえ	21
かんたんストロガノフ (牛肉)	34
牛肉とごぼうのおこわ	69
韓国風肉じゃが (牛肉)	70
牛肉のカルパッチョ風	76
牛たたきの和風香味漬	86
牛たたきの洋風香味漬	87
ロールキャベツのトマト味 (ひき肉)	16
シーフード入りロールキャベツ (ひき肉)	17
ロールはくさい (ひき肉)	17
お楽しみハンバーグ (ひき肉)	37
基本のミートソース (ひき肉)	60
中国風ミートソース (ひき肉)	62
ドライカレー (ひき肉)	62
ドライカレーとなすのグラタン (ひき肉)	63
肉だんごの甘酢あんかけ (ひき肉)	64
肉だんごとさといもの煮もの (ひき肉)	65
肉だんごとはくさいのスープ (ひき肉)	65
肉だんごの酢豚風 (ひき肉)	65
混ぜるだけサラダ (ひき肉)	67
ひき肉ロール (ひき肉)	93

【卵の料理】

卵どうぶ	42
ケーキみたいな卵焼き (和風) 〈洋風〉	68
オープンだて巻き (卵)	88

【ごはんもの・めん類・スナック】

肉だんごのカレー	35
なすとひき肉のカレー	35
お子様ランチ	36
ビビンバ	38
変わり五目すし	39
ツナのドリア	39
煮豚チャーハン	52
ドライカレー	62
牛肉とごぼうのおこわ	69
野沢菜おこわ	69
バターロールサンド	53
ホットドッグ	61
ミートパイ	61
ドライカレーのサモサ風	63

【スープ・汁もの】

さつまいもスープ	59
にんじんスープ	59
肉だんごとはくさいのスープ	65

【お菓子・デザート】

しょうがシャーベット	82
ミントシャーベット	82
マンゴーとバナナのシャーベット	82
しそアイス	82
牛乳ゼリーの杏仁豆腐風	83
マシュマロアイス	83
ゆであずきのゼリー	84
ナッツチョコ	84
すはまだんご	85
フルーツの洋酒漬	85

きょうは帰りが遅くなる

帰宅時間が遅くなる日は、前もって準備を。家に着いてからバタバタしなくてもすみ、ゆったりした気持ちでいられます。



作りおきに向く調理法1

焼きびたし 焼いて火を通した素材を汁に漬けておく調理法です。時間がたつにつれて汁の味が素材にしみこんで、おいしくなります。長くおくので、かけて食するときのドレッシングやかけ汁よりも、うす味の汁を使うのがポイント。

かつおのごま風味漬け



献立のヒント さやえんどうの卵とじ／キャベツと油揚げのみそ汁

材料(4人分)

かつお(たたき用) … 1節(約400g)
サラダ油……………小さじ½
いりごま(白)……………大さじ1½
しその葉……………5枚

A
ねぎ(白い部分)……………1本
酢……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1½
ごま油……………大さじ1½
サラダ油……………大さじ1
しょうが汁……………小さじ1
塩……………少々

「かつおのたたきよりかんたん。朝の20分で用意できます」(難波)

前夜または朝 20分

①フライパンに油を強火で熱し、かつおの各面を15～20秒ずつ焼いて、焼き色をつけます。すぐに氷水にとって冷やし、すぐにとり出して水気をふきます。1cm厚さに切り、器に並べます。

②ねぎは小口切りにして、Aの材料を合わせます。①にかけて、冷蔵庫に入れます。漬けて1時間後くらいから食べられます。

食事前 5分

③ごまはあらく切ります。しそはせん切りにします。②にごまをふり、しそを散らします。

「野菜はなんでもお好みで。時々上下を返せるときは、漬け汁はもっと少なくてもだいじょうぶ」(川崎)

■材料(4人分)

いか……………2はい	だし……………カップ3
かぼちゃ……………150g	しょうゆ……………大さじ2½
なす……………2個	A 酒……………大さじ2½
ピーマン……………2個	みりん……………大さじ2½
グリーンアスパラガス…4本	塩……………小さじ½
セロリ……………1本	B 酢……………大さじ1
みょうが……………4個	しょうが汁……………大さじ1
	サラダ油……………少々

前夜または朝 30分

①Aを合わせてひと煮立ちさせ、底の広い容器に入れてBを加えます。

②いかは、はらわたを除きます。足は先のほうと吸盤を切り落とし、1〜2本ずつに分けます。

③かぼちゃは7mm厚さのくし形に切ります。なすは1cm厚さの輪切りにします。ピーマンは縦4つ割りにし、種を除きます。アスパラは長さを半分にします。セロリは筋をとり、7〜8cm長さの棒状にします。みょうがは縦半分にします。

④弱〜中火のフライパンで野菜を焼き、①に漬けます。

⑤フライパンに薄く油をひき、いかを焼きます。胴は1cm幅に切り、足と一緒に漬け汁に漬けます。さめたら冷蔵庫に入れます。1時間後くらいから食べられます。

食事前 5分

⑥器に盛りつけます。

いかと夏野菜の焼きびたし



献立のヒント れんこんのしそさんぴら(P.28)/とうふとわかめのみそ汁

焼きねぎの豚肉ロール

「野菜を焼いて一緒に漬けておくので、つけ合わせの心配もいりません」(吉祥寺教室：二村靖子)



献立のヒント 五目さんぴら(P.28)/じゃがいものみそ汁

■材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り) ……300g	ピーマン……………4個
かたくり粉……………大さじ1	サラダ油……………大さじ1
ねぎ……………2本	しょうゆ……………大さじ2
しいたけ……………8枚	A 酢・酒・みりん・水各大さじ1/塩小さじ½

前夜または朝 30分

①ねぎは肉の幅と同じ長さに切り、弱火のフライパンで焼き色をつけます。

②肉を1枚ずつ広げ、かたくり粉をふって、ねぎを巻きます。

③しいたけは軸をとり、かさに十文字の切りこみを入れます。ピーマンは種をとり、食べやすい大きさに切ります。

④Aを合わせます。

⑤フライパンに油大さじ½を熱し、③を焼いてAに入れます。油大さじ½をたして肉を巻き終わりを下にして入れ、ころがしながら焼きます。Aに漬け、1時間以上おきます。さめたら冷蔵庫に入れます。

食事前 5分

⑥室温にもどし、盛りつけます。



作りおきに向く調理法2

煮こみ料理 前日の夕食のしたく時、後かたづけのついでに用意しておけます。寒い時期ならそのまま、暑い時期ならさめてから鍋ごと冷蔵庫に入れておきます。カレーと同じで、ひと晩たったくらいのほうがおいしくなります。

ボルシチ風かんたんシチュー



献立のヒント はくさい、ハム、りんごのサラダ

■材料(4人分)

牛肩ロース肉(薄切り) ……300g
 塩・こしょう ……各少々
 水 ……カップ5
 かぶ ……2個(200g)
 たまねぎ ……1個(200g)
 キャベツ ……200g
 じゃがいも ……2個(300g)
 にんじん ……小1本
 トマト水煮缶詰 ……1缶(400g)
 固形スープの素 ……2個
 塩 ……小さじ1/2
 こしょう ……少々
 (あれば)生クリーム ……大さじ4

「薄切り肉を使うのですぐに火が通り、あっという間に作れます。ひとつの鍋のできるので、後かたづけもらくです」(町田教室：神崎幸子)

前夜または朝 30分

- ①牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふります。
- ②かぶは4つ割り、たまねぎはくし形に切ります。キャベツはざく切り、じゃがいもは4つ切り、にんじんは輪切りにします。
- ③分量の水と①を火にかけ、アクをとりながら5分ほど煮ます。
- ④③に②、トマト(汁ごと)、スープの素を加え、はじめは強

火、煮立ったらアクをとり、弱火にして、野菜がやわらかくなるまで約20分煮ます。最後に塩、こしょうで味をととのえます。

食事前 5分

- ⑤鍋ごと火にかけて温めるか、皿に盛ってラップをしておいしたものを電子レンジにかけます(ひとり分約2分=500W)。いただくときに生クリームをかけると、さらにおいしくなります。

洋風おでん



献立のヒント きゅうりとわかめの酢のもの

「肉やちくわからだしが出て、とてもおいしいスープになります」(難波教室：深津久代)

■材料(4人分)

牛角切り肉(カレー用) …250g
塩・こしょう …各少々
こんにゃく …1/2枚
だいこん …200g
にんじん …150g
じゃがいも …2個
キャベツ …1/4個
ちくわ …大1本

ゆで卵 ……4個
水 ……カップ10
固形スープの素 ……2個
酒 ……大さじ1
A 塩 ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ2
ローリエ ……1枚
練りからし ……適量

前夜または朝 50分

- ①肉に塩、こしょうをふります。こんにゃくはさっとゆで、厚み半分にして三角に切り、肉と一緒に串に刺します。
- ②だいこん、にんじんは食べやすく切って、串に刺します。
- ③じゃがいもは皮をむき、2〜4等分して水にさらします。
- ④キャベツは芯をとって2等分します。
- ⑤ちくわは斜めに切ります。
- ⑥Aと①を強火にかけ、煮立ったらアクをとって弱火にします。15分煮て②③と卵を加え、10分煮て④を入れます。キャベツがやわらかくなったら⑤を加え、5分煮ます。

食事前 5分

- ⑦鍋を温め、味をみて必要なら塩としょうゆを加えます。

「冷やすとおいしい夏向きのシチューです。冷蔵庫から出してすぐいただけるのがうれしい」(大久保)

■材料(4人分)

とりもも肉 ……300g
塩・酒・こしょう …各少々
なす ……4個
じゃがいも ……2個
たまねぎ ……1個
トマト ……2個

ピーマン ……4個
にんにく(薄切り) ……1片
A 水 ……カップ5
固形スープの素 ……1/2個
梅干し ……大4個
塩・こしょう ……各少々

前夜または朝 30分

- ①とり肉はひと口大のそぎ切りにして、塩、酒、こしょうをふります。
- ②なすは皮をむき、2cm厚さの輪切りにして水にさらします。じゃがいもは4つに切ります。たまねぎ、トマトはくし形に切ります。ピーマンは縦4つに切ります。
- ③鍋にとり肉、ピーマン以外の野菜、にんにくを入れ、Aを加えて強火にかけます。煮立ったらアクをとって弱火にし、梅干しとピーマンを加えて野菜がやわらかくなるまで15〜20分煮ます。最後に塩、こしょうで味をととのえます。さめたら器に盛って、冷蔵庫に入れます。

献立のヒント ごぼうとにんじんのマリネ (p.24)

夏野菜の梅シチュー





作りおきに向く調理法3

ホイル焼き アルミホイルで包んで冷蔵庫に入れておけば、あとはフライパンで焼くだけ。つけ合わせも一緒になっているし、器があまり汚れないので後かたづけもらくらくです。

とり肉のホイル焼き



献立のヒント グリーンアスパラガスとトマトのサラダ／あさりのスープ

「マヨネーズが溶けて下に流れ、じゃがいもやたまねぎにもほどよく味がつきます」(難皮)

朝 20分

①とり肉は、皮の部分にフォークで穴をあけ、厚さが均一になるように切り開きます。ひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをもみこみます。

②じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして水にさらし、かためにゆでます。

③赤ピーマンは種を除いて5mm厚さの輪切りに、たまねぎは繊維に直角に5mm厚さの輪切りにします。

④ホイルの上にじゃがいもを敷き、とり肉をのせます。その

■材料(4人分)

とりもも肉	400g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
じゃがいも	2個
赤ピーマン	小2個
たまねぎ	1/2個
マヨネーズ	大さじ4



▲火の通りが心配なときは、途中でホイルを開けて見ます。

上にたまねぎ、じゃがいも、ピーマンを重ねてマヨネーズをのせ、ふんわり包みます。

■食事前 15分

⑤フライパンに④を並べ、ふたをして中火にかけます。2分くらいしたら弱火で約12分蒸し焼きにします(230℃のオーブンで約15分焼いても)。

豚肉のカレー味ホイル焼き



献立のヒント こまつなと油揚げの煮びたし／卵とトマトのスープ

「食べ盛りの家族がいるときは、肉の枚数を増やすなどでボリュームの加減ができます」(難波)

材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り) ……16枚(300g)
A カレー粉 ……大さじ1
塩 ……小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖 ……小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう ……少々

たまねぎ …… $\frac{1}{2}$ 個
キャベツ ……150g
しめじ ……1パック
もやし …… $\frac{1}{2}$ 袋

朝 20分

- ①Aを合わせ、小さじ1だけとり分けて、残りを肉にまぶします。
- ②たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、しめじは根元を除いて小房に分けます。もやしは気になるひげ根をとりまします。しめじ以外の野菜をボールに入れておきます。
- ③とり分けておいたAを②のボールに混ぜます。
- ④アルミホイルに、③と肉を4層に重ねます。最後に肉の上にしめじをのせてホイルをとじます。

食事前 12分

- ⑤フライパンに④を並べ、ふたをして中火にかけます。2分くらいしたら弱火で約10分蒸し焼きにします(230℃のオーブンで約12分焼いても)。

「ブロッコリーはすぐに火が通るので下ゆでする必要がありません。野菜は、たまねぎになったり、なすになったり」(難波教室：佐藤節子)

材料(4人分)

甘塩さけ ……4切れ(320g)
酒 ……大さじ1
こしょう ……少々
しいたけ ……4枚

ブロッコリー …… $\frac{1}{2}$ 株
セロリ …… $\frac{1}{2}$ 本
サラダ油 ……少々
レモン …… $\frac{1}{2}$ 個

朝 15分

- ①さけに酒とこしょうをふります。
- ②しいたけは石づきをとり、かさに十文字の切りこみを入れます。ブロッコリーは小房に分け、セロリはたんざく切りにします。
- ③アルミホイルの中央にセロリを敷きます。さけの水気をふき、しいたけ、ブロッコリーとともに並べて包みます。

食事前 15分

- ④フライパンに③を並べ、ふたをして中火にかけます。2分くらいしたら弱火にし、約12分蒸し焼きにします(230℃のオーブンで約12分焼いても)。レモン汁をかけていただきます。

献立のヒント ほうれんそうのごまあえ／さつま汁

さけのホイル焼き





作りおきに向く調理法4

とりもも肉のオープン焼き 前日から調味液に漬けておいた肉を、オープンに入れて焼くだけ。漬け汁を変えるとバリエーションがつけます。ごはんのにせ、たれをかければとり肉丼。ラーメン、うどんに1切れ入れるとボリュームたっぷり。

とりもも肉のヨーグルト焼き



献立のヒント フルーツサラダ

■材料(4人分)

とりもも肉	2枚(500g)
プレーンヨーグルト	100cc
カレー粉	大さじ1 1/2
トマトケチャップ	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
にんにく	1/2片
しょうが	小1かけ
一味とうがらし	少々
〈ターメリックライス〉	
米	米用カップ2(360cc)
水	360cc
ターメリック	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
塩	少々
レーズン	大さじ2



▲Aをポリ袋に入れて混ぜ、そこに肉を入れると手軽です。

「ターメリックライスにすればおもてなしにも使えますが、ふだんはごはんバターを混ぜただけのバターライスでも充分です」(大久保)

前夜または朝 10分

- ①ターメリックを分量の水に溶かし、米は朝洗って、30分以上つけます。
- ②にんにく、しょうがはおろします。Aを合わせます。
- ③とり肉は、肉厚の部分は包丁で切り開き、皮の部分にフォークなどで穴をあけて、1枚を4つに切ります。Aをまぶし、1時間以上おきます。

食事前 40分

- ④①に油と塩を加え、炊きます。レーズンは熱湯をかけ、水気をきって、ターメリックライスに混ぜます。
- ⑤オープン皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷き、肉を皮を上にして並べ、180℃のオープンで約20分焼きます。
- ⑥肉とターメリックライスを器に盛ります。

とりもも肉のみそ焼き

■材料(4人分)

とりもも肉 ……2枚(500g)	砂糖……………大さじ1
粉ざんしょう・七味とうがらし……………各少々	みりん……………大さじ2
なす……………2個	酒……………大さじ1
セロリ…………… $\frac{1}{2}$ 本	みそ……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1	しょうが汁……………小さじ1

前夜または朝 10分

- ① とり肉に粉ざんしょうと七味をもみこみます。
- ② Aを合わせて①にまぶし、1時間以上おきます。

食事前 30分

- ③ なすは輪切り、セロリは斜め切りにして油をまぶします。
- ④ オープン皿に肉を並べ、180℃で約20分。途中10分でなすにAの残りをからめて入れ、残り5分でセロリも同様に入れます。

「下味をつけて1時間以上おけばいただけますが、1晩おくととてもおいしくなります」(吉祥寺教室：川角紘子)



献立のヒント ほうれんそうとえのきのおひたし(P.20)／卵のスープ

とりもも肉のスパイス焼き

■材料(4人分)

とりもも肉 ……2枚(500g)	カレー粉……………大さじ1
たまねぎ……………1個	酒……………大さじ1
赤ピーマン……………小2個	トマトケチャップ大さじ1
ピーマン……………2個	ウスターソース……………大さじ1
	マヨネーズ……………大さじ1
	塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
	こしょう・ナツメグ・パプリカ……………各少々

前夜または朝 10分

- ① とり肉は1枚を2つに切り、ポリ袋にAと一緒に入れ、袋の上からよくもんで全体になじませ、1時間以上おきます。

食事前 30分

- ② たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンは乱切りにします。
- ③ オープン皿に肉を並べ、200℃で約15分焼きます。途中5分でたまねぎ、さらに5分でピーマンを入れます。

「子どもたちが大好きなメニューです。調味料の分量は好みで加減してください」(大宮教室：菅原稲子)



献立のヒント キャベツのスイート漬け(P.33)／せん切り野菜スープ

とりもも肉のごま焼き

■材料(4人分)

にんにく(みじん切り) ……1片	とりもも肉 ……2枚(500g)
赤とうがらし(小口切り) ……1本	塩・こしょう……………各少々
いりごま(白)……………大さじ $\frac{1}{2}$	冷凍フライドポテト ……200g
しょうゆ……………大さじ2	から揚げ粉……………大さじ1
酒……………大さじ $\frac{1}{2}$	サラダ油……………大さじ1
	ごま油……………大さじ $\frac{1}{2}$
	青のり……………大さじ $\frac{1}{2}$

前夜または朝 10分

- ① とり肉に塩、こしょうをもみこみます。
- ② Aを合わせて①を漬け1時間以上おきます。

食事前 25分

- ③ ポテトにから揚げ粉と油をまぶし、オープン皿に並べます。
- ④ オープン用の網に肉を皮を上にしてのせ、ごま油をかけます。
- ⑤ 200℃のオープンの下段に③上段に④を入れ、約15分焼きます。

「肉のうまみや脂が下のポテトに落ち、味がつきます。青のりをふるとよりおいしい」(名古屋教室：森本陽子)



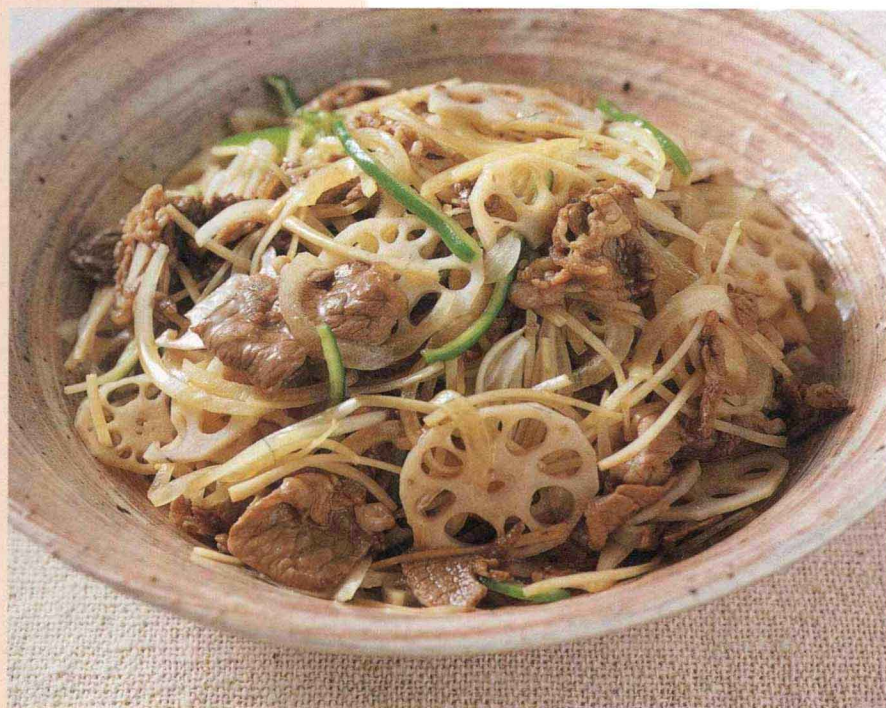
献立のヒント トマトときゅうりのサラダ／わかめとねぎのスープ



作りおきに向く調理法5

主菜になるマリネ 時間がたつにつれて味がしみておいしくなります。また、油の作用で肉がやわらかくなる効用も。マリネ液は、ドレッシングと同じ材料ですが、漬けておくのでワインや酒をたしてマイルドにしたものを使います。

牛肉のマリネ



■材料(4人分)

牛肩ロース肉(薄切り) ……200g
 塩・こしょう ……各少々
 れんこん ……150g
 ごぼう ……50g
 たまねぎ …… $\frac{1}{2}$ 個
 ピーマン ……1個
 にんにく …… $\frac{1}{2}$ 片
 オリーブ油 ……大さじ1
 白ワイン ……大さじ1
 〈マリネ液〉
 酢・オリーブ油 ……各大さじ3
 しょうゆ・白ワイン ……各大さじ1
 レモン汁 ……大さじ $\frac{1}{2}$
 塩 ……小さじ $\frac{1}{3}$
 こしょう ……少々

保存期間 3~4日

献立のヒント ハムとセロリのスープ/洋風五目豆 (P.20)

「野菜がたっぷりいただけるので、忙しいときでもこれがあると安心。れんこんのシャキシャキ感、ごぼうのうまみ、たまねぎの辛みが絶妙の相性です」

(大宮教室：菅原稲子)

前夜または朝 30分

① れんこんは皮をむき、薄い輪切りか半月切りにして酢水(材料外)にさらします。ごぼうは4cm長さのせん切りにして水にさらし、水気をきります。熱湯でれんこん、ごぼうの順にゆでます。

② たまねぎは薄切り、ピーマンは細切りにします。

③ にんにくは薄切りにします。

④ マリネ液の材料を合わせ、①②を入れます。

⑤ 肉をひと口大に切り、塩、こしょうをふります。オリーブ油を中火で熱し、にんにくをいためます。香りが出てきたら肉を入れ、さっと焼いてワインをかけます。熱いうちにマリネ液に漬けます。

とり肉のマリネ



献立のヒント 中国風にんじんきんぴら (P.29)／青菜のスープ

「漬け汁に赤とうがらしを効かせたり、たまねぎやらっきょうのみじん切りを加えたりと、変化がつけられます」(銀座教室：石井和子)

■材料(4人分)

とりもも肉 ……400g
白ワイン ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々
サラダ油 ……小さじ1
たまねぎ ……1個
レモン ……1/2個
保存期間 3～4日

きゅうり ……2本
塩 ……少々
セロリ ……1本
赤ピーマン ……小1個
(マリネ液)
酢・サラダ油 ……各大さじ2
白ワイン ……大さじ1
レモン汁 ……大さじ1/2
塩・砂糖・こしょう ……各少々

準備 25分

- ① とり肉はひと口大のそぎ切りにし、ワイン、塩、こしょうをふります。
- ② たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきります。レモンは薄切りにします。
- ③ きゅうりは塩をふって板ずりにし、1cm厚さのいちょう切りにします。セロリは1cm角、赤ピーマンも1cm角に切ります。
- ④ 油を中火で熱し、とり肉を焼きます。
- ⑤ マリネ液の材料を合わせ、②③④を漬けます。

「特売の安い肉もおいしく食べられます。夏は冷蔵庫で冷やしたままでも」(仙台教室：今野敬子)

■材料(4人分)

豚もも肉(薄切り) ……300g
ねぎ ……1/2本
しょうが ……1かけ
いりごま(白) ……大さじ1
きゅうり ……2本

(マリネ液)

しょうゆ・酢 ……各大さじ2
みりん・サラダ油・みそ ……各大さじ1
みょうが ……2～3個
しその葉 ……10枚
保存期間 3～4日

準備 20分

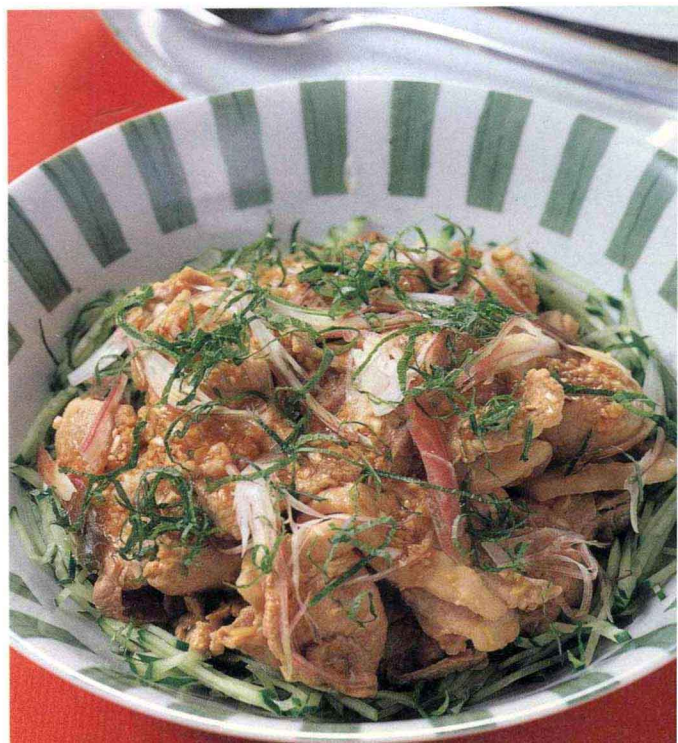
- ① ねぎ、しょうがはみじん切り、ごまはあらく切ります。
- ② マリネ液の材料を合わせ、①を混ぜます。
- ③ たっぶりの熱湯をわかし、豚肉を1枚ずつ広げるようにして入れ、ゆでます。熱いうちに②に漬けます。

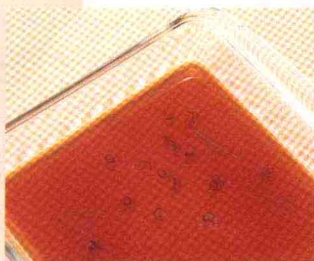
食事前 15分

- ④ きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切りにします。
- ⑤ みょうがは薄切り、しそはせん切りにします。
- ⑥ 器にきゅうりを敷き、③をのせて、⑤を散らします。

献立のヒント トマトのカップサラダ (P.43)／かきたま汁

豚肉のマリネ





作りおきに向く調理法⑥

南蛮漬け 肉や魚を揚げて、とうがらしやねぎを混ぜた合わせ酢に漬ける手法です。作ってすぐでもおいしいのですが、揚げものをするとき一緒に作っておいて、翌々日くらいのおかずにしても。魚は揚げ油を汚すので、油を捨てる前に作ると合理的です。

さんまの南蛮漬け



献立のヒント 筑前煮／なめことねぎのみそ汁

「ひと山いくらで買ったときなど、その日は塩焼きで、残りを南蛮漬けにしておくと、翌日以降も目先を変えておいしくいただけます」(大久保)

- ①さんまは三枚におろし、半分に切ります。
- ②かぼちゃは7mm厚さに切ります。
- ③にんにく、しょうがは薄切りにします。とうがらしは種をとって小口切りにします。酢以外の漬け汁の材料を煮立て、火からおろして酢を加えます。
- ④さんまの水気をふき、小麦粉をまぶします。
- ⑤揚げ油を中温(170℃)に熱し、かぼちゃを揚げます。続いて高温(180℃)にして、さんまをカラッと揚げます。

■材料(4人分)

さんま	4尾
小麦粉	大さじ3
かぼちゃ	300g
揚げ油	適量
〈漬け汁〉	
にんにく	1片
しょうが	1かけ
赤とうがらし	1/2本
水	カップ1/2
砂糖	大さじ1 1/2
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ねぎ	1/2本

保存期間 2～3日

- ⑥かぼちゃとさんまを熱いうちに器に並べ、⑤をかけます。時々器を動かして、汁を全体にいきわたらせるようにしながら20～30分おきます。
- ⑦ねぎは、白い部分を5cm長さのせん切りにして、水に放し、水気をきります。器に盛り、ねぎをのせます。〈調理時間30分〉

ししゃもの南蛮漬け

■材料(4人分)

ししゃも……………12尾
小麦粉……………大さじ3
揚げ油……………適量
ねぎ……………2本

保存期間 2〜3日

〈漬け汁〉

赤とうがらしの小口切り… $\frac{1}{2}$ 本分
砂糖……………大さじ1
水……………大さじ4
酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ2

- ①ねぎはぶつ切りにして、から焼きします。
- ②酢以外の漬け汁を煮立て、火からおろして、酢を加えます。
- ③ししゃもに小麦粉をまぶし、高温(180℃)の油で揚げて、熱いうちにねぎと一緒に②に漬けます。〈調理時間30分〉

「下ごしらえなしで、そのまま揚げられます。漬け汁の味は、ししゃもの塩分によって調節します」(難波)



献立のヒント ほうれんそうのごまあえ/けんちん汁

わかさぎの南蛮漬け

■材料(4人分)

わかさぎ(冷凍) ……400g
小麦粉……………大さじ3
揚げ油……………適量
ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 本
パセリ……………1枝

保存期間 2〜3日

〈漬け汁〉

赤とうがらしの小口切り… $\frac{1}{2}$ 本分
水……………カップ $\frac{1}{2}$
砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
酢……………大さじ3

- ①ねぎとパセリはみじん切りにします。
- ②酢以外の漬け汁を煮立て、火からおろして酢と①を加えます。
- ③わかさぎは凍ったままさっと水で洗い、水気をふいて小麦粉をまぶします。高温(180℃)の油でからっと揚げ、熱いうちに②に漬けます。〈調理時間20分〉

「わかさぎは冷凍で季節を問わずに手に入るの、いつでも作れます」(梅田教室:沼田和子)



献立のヒント 肉じゃが/かまぼことみつばのすまし汁

小あじの南蛮漬け

■材料(4人分)

小あじ(12〜13cm長さ) ……500g
塩……………少々
小麦粉……………大さじ3
揚げ油……………適量
たまねぎ(薄切り)……………1個
レモン(輪切り)……………小1個

保存期間 2〜3日

〈漬け汁〉

赤とうがらしの小口切り… $\frac{1}{2}$ 本分
水……………カップ $\frac{1}{2}$
砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
酢……………大さじ3

- ①あじはぜいご、えら、はらわたを除き、両面に骨まで届くような切りこみを斜めに入れ、塩をふって10分ほどおきます。
- ②酢以外の漬け汁を煮立て、火からおろして酢を加えます。
- ③底が平らな容器にたまねぎ、レモンを敷き、②を入れます。
- ④油を中温(160〜170℃)に熱し、あじに小麦粉をまぶして入れ、弱火で6〜7分、高温(180℃)にしてさらに約2分揚げます。揚げたてを③に漬けます。〈調理時間40分〉

「頭から骨まで全部食べられます。小さい子どもでもだいじょうぶです」(名古屋教室:藤田真澄美)



献立のヒント かぼちゃのとりそぼろ煮/とうふと万能ねぎのみそ汁