

缶詰・瓶詰・乾物を使ってつくる

ヤミー
さんの

世[🌍]界のごはん ひとりぶん。



缶詰・瓶詰・乾物を使ってつくる



世[🌐]界のごはん
ひとりぶん。



大和書房

ヤミー

料理研究家。テキスタイルデザインの仕事をを経て、輸入食品店勤務中の2006年にスタートしたブログが革命的レシピとたちまち大人気となる。世界中の料理を3ステップレシピに変換してお届け中。好きな食べ物はチーズ（とくにウォッシュ系）。趣味は調味料の味くらべ。旅行と古本屋さんが大好き（1日中いられます）。

主な著書に、『大変!!この料理簡単すぎかも…ヤミーさんの3STEP COOKING』（主婦の友社）、『ヤミーさんの3STEPで作れる1人分お菓子』（主婦と生活社）、『ヤミーさん×カルディの輸入食材で作る簡単!おいしい!ごちそうレシピ』（マイナビ）など多数。

オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/3stepcooking/>

かんづめ びんづめ かんぶつ つか
缶詰・瓶詰・乾物を使ってつくる

ヤミーさんの 世界のごはん ひとりぶん。

2014年6月5日 第1刷発行

ブックデザイン

細山田光宣+木寺 梓
(細山田デザイン)

著者 ヤミー

イラスト・漫画

松元まり子

発行者 佐藤 靖

撮影
スタイリング

千葉 充
河野 亜紀

発行所 だいわ 大和書房
東京都文京区関口1-33-4
電話 03(3203)4511

(p13、15、17、19、21、23、24、25、
26、29、31、33、41、43、47、51、53、
55、57、61、67、73、79、85、99、
117、119、121、123、125、133、
135、139、141、147、149、151、
153、カバー、帯)

印刷 歩プロセス

製本 ナショナル製本

上記以外の写真の撮影・スタイリングは著者

©2014 Yummy, Printed in Japan

ISBN978-4-479-92075-5

<http://www.daiwashobo.co.jp>

乱丁・落丁本はお取り替えます

[初出] 本書は大和書房HP連載「ヤミー流世界のストックレシピ」(2007年12月～2010年12月)より抜粋し、新撮レシピを加えました。

まいにちお仕事おつかれさま!

くたくたな日でも、冷蔵庫がからっぽでもだいじょうぶ!

ヤミーさんの 魔法レシピ



会社残業中



急な仕事

言いつけられ
るんだもん...
ハア~



8
「焼き鳥缶か」
あ、い、は、親、子、丼、や
ピリ辛韓国味噌汁や
タイのパッ・ガパノ、ガイ
ガイ作れちゃうんだー!

9
白インゲン豆
のカレーも
なんと5分
で!

10
甘いもの
フォンダン
ショコラ
だって! ヽ

リゾットも
ゼラチンも家
にあるもので+

甘いもの
食べるの
幸せだ〜

よ、ほ、ど、の、こ、と、か
ない、限、り、誰、か
つ、く、つ、も、失、敗、な、い!

へ、え、え、

ゼーんぶ15分以内
洗いものも少ない!

11
家で世界のごはん
が食べられるって
いいかも〜

あ、は、は、

あ、は、は、

あ、は、は、

あ、は、は、

12
インスタント食品
をストックするより
缶詰、瓶詰、
乾物のストック
だな!

14
お風呂上りに

ふ、は、ー

何かつまみがほしいとき

15
サンマのかば、焼き缶と切干太根
でつくったベトナムの
バインミー

この組み合わせ
がびっくりお
い、ま、た
う、ま、い、ん、だ、!

16
明日、また
仕事がんばる
ぞ!

買い物
不要だい

お、い、

食べたいときに食べたいものがすぐできる!

Index

Chapter

1

もうくたくたな日の 鉄板レシピ

- 012 1位
フライパンひとつで
かっかと燃える!
ペンネアラビアータ



- 014 2位
やみつきになっちゃう味!
ちょこっと韓国風
ピリ辛味噌汁



- 016 3位
これひとつで大満足!
チーズリゾット



- 018 4位
無性にカレーが食べたい時に
トマト風味の
白いんげん豆カレー



- 020 5位
5分でできちゃうおつまみ!
さば缶パテ &
豆とツナのサラダ



- 022 6位
A cup of sweets!
マグカップで作る
フォンダンショコラ



Chapter

2

今日はパスタを 食べたい日

- 028 ソースが5分で完成、
しかも断然おいしい!
濃厚トマトソースの
スパゲッティ



- 030 ボウルひとつで本格パスタ!
ポルチーニソースの
スパゲッティ



- 032 フライパンで
ぐつぐつ煮込むだけ
ツナのトマトクリーム
スパゲッティ



- 034 貧乏人のスパゲッティ?
香ばしいパン粉と
アンチョビの
スパゲッティ



- 036 こんなに簡単なのに
なんでこんなにおいしい!?
ツナとケーパーの
スパゲッティ



- 037 体がポカポカ温まる♪
アンチョビの
御者風スパゲッティ



- 038 濃厚なコクと香ばしさ!
ピーナッツバター
で作る
パスタ・シチリアーナ



食べるスープとパン

- 040 誰が作っても失敗なし!

あったか
ミネストローネ

- 042 さわやかで甘酸っぱい
-
- 冷たいトマトと
-
- バジルのスープ



- 044 体のしんからあたたまる♪
-
- パンが入った
-
- ひよこ豆と玉ねぎの
-
- 焼きスープ



- 046 これだけで大満足!
-
- のお食事スープ
-
- レンズ豆の
-
- パスタ入りスープ



- 048 ホッとあたたまる♪
-
- サーモン
-
- ミルクスープ



- 049 さわやか〜なバジルの香りと
-
- 濃厚なコク!
-
- トマトと
-
- バジルのスープ



- 050 10分でポタージュスープ!
-
- 香り高〜い
-
- ポルチーニの
-
- ポタージュスープ



- 052 パンにのせるだけで完成!
-
- バジルとサーディンの
-
- オープンサンド



- 054 えっ!
-
- 甘くないフレンチトースト?!
-
- インド風スパイシー
-
- フレンチトースト



- 056 この組み合わせ、びっくりするくらい
-
- おいしいんです!
-
- 切り干し大根と
-
- さんまのバインミー



- 058 さば缶でプロヴァンス料理
-
- 白いブイヤベース
-
- ブーリッド



Chapter

4

ときどき
無性に食べたい
カレーとグラタン

- 060 ノンオイル!
レンジで作る
レンズ豆のカレー 10min. 
- 062 とってもジューシー♪
お肉なし!
キーマカレー 10min. 
- 064 焼き鳥缶に野菜をプラスして
レンジでチン!
甘辛い和風カレー 15min. 
- 066 毎日でも作りたい!
ほんのリピンク色の
マカロニ入り
クリーミー
サーモングラタン 15min. 
- 068 もっちりふんわり
不思議においしい
お魅グラタン 10min. 
- 069 いままでにない味!
チリの
トウモロコシグラタン
パステル・デ・チョコロ 15min. 
- 070 ボウルひとつでできちゃう!
ペンネ入り
コーン
クリームグラタン 15min. 

Chapter

5

ごはんもの対決!
どんぶりVSリゾット

- 072 赤ワインが香る♪
大人仕様のきのここと
ベーコンのリゾット 15min. 
- 074 超速絶品
親子丼。 10min. 
- 076 ついに牛丼も
作れちゃいました!
10分で
コンビーフ牛丼 10min. 
- 078 驚きのおいしさ!
小町麩の
卵とじ丼 5min. 
- 080 おうちに帰って
5分でいただきます～す!
ベトナム風
サーディンの
甘辛煮丼 5min. 
- 081 超お手軽ラクチン!
バジルクリーム
リゾット 5min. 
- 082 レンジでチン!
卵がとろ～り
さんまの卵とじ丼 5min. 



缶詰だなんて
誰も気づかない!
肉の缶詰で

- 084 ビリッと甘辛タイごはん!
鶏肉のバジル炒め   10min.
- 086 ごはんのおかずにも♪
ささっと一品
コンビーフハッシュ   10min.
- 088 つるっと食べちゃう生春巻き?
ライスペーパーで
ビーフ麺   10min.
- 090 ボリューム満点!
コンビーフでビッグな
ビーフハンバーグ   15min.
- 091 お手軽お気軽!
コンビーフで
とびきりおいしい
ビーフシチュー   15min.
- 092 焼き鳥缶でフレンチ!
鶏肉の
アッシ・
パルマンティエ風   10min.
- 093 コンビーフで
あっというま!
濃厚ビーフのラグー   15min.
- 094 さっくりふんわりそしてじゅわ〜♪
さっとできるおつまみ
コンビーフのピカタ   10min.
- 095 トマト風味が美味!
焼き鳥缶の
獵人風煮込み   5min.
- 096 バリッとスパイシー♪
ビールのお供に
コンビーフのストロー   10min.

誰が作っても失敗なし!
魚の缶詰で

- 098 こってりビリ辛!アジア風
さばの
ナンプラー煮込み   15min.
- 100 ほんのリスパイシー♪
トルコ風ハンバーグ
さばのキョフテ   15min.
- 101 とっても香ばしい!
甘辛たれの
ツナつくね   15min.
- 102 外はカリッ中はふんわりトロ〜り♪
ツナが上品な
料理に変身!
ツナケーキ   10min.
- 104 サクサクジューシー!
イタリアの
おいしい前菜
いわしのトルタ   15min.
- 106 オイルサーディンで
ささっと
しっとり小魚の佃煮   15min.
- 107 ねぎとしょうがのきいた♪
オイルサーディンの
中華蒸し   15min.
- 108 パカッとあけて
ジュ〜ッと焼くだけ
ごちそう風サーモンの
バターソテー   10min.
- 109 ビールが飲みたくなる!
サクッと
サーモンナゲット   15min.

- 110 らくらくできちゃう！
衣はサクサク
中はしっとり
さんまの竜田揚げ



- 111 さわやかなレモンの酸味で
ぐっとおいしく！
さんまの
ベトナム風レモン煮



- 112 さんまのかば焼きが
フレンチに变身！
さんまの
フレンチ風赤ワイン煮



- 113 レモンの風味がかくし味♪
さんまと
玉ねぎの Pasta



- 114 こってり濃厚！
うま辛～いさんまの
コチュジャン煮



- 116 あっと驚く意外なおいしさ！
高野豆腐の湯豆腐



- 118 じゅわっ、サクッ
お肉よりおいしい
高野豆腐の一口カツ



- 120 この組み合わせが
たまりません！
切り干し大根の
スパニッシュ
オムレツ



- 122 切り干し大根は和風だけじゃ
もったいない！
ベトナム風
サラダそうめん



- 124 いくらでも野菜が食べられる！
切り干し大根の
コールスロー風サラダ



- 126 すっぱ辛～い！
タイの春雨サラダ
ヤムウンセン



- 128 つるぶる春雨で！
ピリッと辛い
えびの汁めん



- 129 3分チンしてできあがり！
楽チン
即席チャプチェ



- 130 つるブリッと
さっぱりおいしい♪
春雨で韓国風冷麺



132 え!? これがあれ?

誰もが驚く

お麩のチョコラスク



10min.

134 とろ〜りあったまる♪

はちみつ味の

黒ごま汁粉



10min.

136 長〜い夜のお供に♪

さらっとした

口どけの

白いんげん豆の

お饅頭



15min.

138 サクッとひと口、

懐かしい味!

ピーナッツ

バタークッキー



15min.

140 まるでふわふわの

バターケーキ♪

イギリスの

パン粉で作る

ジャムプディング



15min.

142 朝ごはんにはバニラが香る

お麩

フレンチトースト



15min.



144 ぐびっと飲みたい日に!

サクッとモチッと

チーズボウルの

フリット



10min.

146 パン食の国には

おいしいパン料理が♪

スペインの

パンの炒めもの

ミガス



15min.

148 シンプルなバターソースで♪

もっちりもち

チーズニョッキ



15min.

150 イタリア風オムレツの

トマト煮込み

フリッタータの

トリッパ風



15min.

152 えっ!こんな食べ方も

あったんだ!

ツナとドライトマトの

おからサラダ



10min.

154 丸ごと一本

べろりといけちゃう!

にんじんのソムタム



10min.

155 レンジで1分おつまみ!

生春巻きの皮で

チーズこしょう

チップス



5min.

024 ストックしておけば、

いつでもおいしいものが食べられる!

食材リスト

156 | 食材別索引

缶詰・瓶詰・乾物を使ってつくる



世[🌐]界のごはん
ひとりぶん。



大和書房

はじめに

冷蔵庫からっぽ！ 野菜もお肉もお魚もな～い。

仕方ないからコンビニでお弁当でも買ってくるか、と思っ
たらちょっと待って！

キッチンの戸棚や引き出しに、缶詰や瓶詰、乾物はありま
せんか？

たとえば、トマト缶とパスタがあれば、アラビアータや濃
厚トマトソースのパスタが作れちゃうし、残り物のごはんと
粉チーズがあれば、チーズリゾットが作れます。

コンビーフがあったら、もうけもの。牛丼、ビーフシチュ
ー、ハンバーグ、ピカタなどなど、丼ものからつまみまで作
れます。

実家から送られてきた切り干し大根があれば、コールスロ
ーに、高野豆腐はカレーやカツや湯豆腐にもなります。

この本にはそんな保存食材を、世界中のお料理にするレシ
ピが満載。

しかもどのレシピも15分以内で作れてしまうから、仕事
や学校から帰ってきてすぐに作れるものばかりです。



野菜は玉ねぎやじゃがいも、にんじんなどの買い置きしておいても傷みにくいものばかり。

ひとり暮らしをはじめたばかりで自炊をすると、食材を使い切れずにダメになってしまうという声をよく聞きます。そんなお悩みの方にもピッタリ。

缶詰・瓶詰は、保存料や殺菌剤の添加物はほとんど使用されていないので、実は安心して食べられる食品でもあります。何より保存がきいて、面倒な下処理なしにすぐに調理できるのが魅力。

ひとり暮らしの方はもちろん、家事の合い間の忙しいランチとか、お夜食が必要なときとか、突然来客でおつまみが必要になった時とか、そんなシーンでも活用していただけたらと思います。

おうちにツナ缶しかないや～、ではなく、ツナ缶があったらあれもこれも作れちゃう！ って思うようになっていただけたら嬉しいです。

Index

Chapter

1

もうくたくたな日の 鉄板レシピ

- 012 1位
フライパンひとつで
かっかと燃える!
ペンネアラビアータ  
15min.

- 014 2位
やみつきになっちゃう味!
ちょこっと韓国風
ピリ辛味噌汁  
15min.

- 016 3位
これひとつで大満足!
チーズリゾット  
10min.

- 018 4位
無性にカレーが食べたい時に
トマト風味の
白いんげん豆カレー  
5min.

- 020 5位
5分でできちゃうおつまみ!
さば缶パテ &
豆とツナのサラダ  
5min.

- 022 6位
A cup of sweets!
マグカップで作る
フォンダンショコラ  
15min.

Chapter

2

今日はパスタを 食べたい日

- 028 ソースが5分で完成、
しかも断然おいしい!
濃厚トマトソースの
スパゲッティ  
10min.

- 030 ボウルひとつで本格パスタ!
ポルチーニソースの
スパゲッティ  
15min.

- 032 フライパンで
ぐつぐつ煮込むだけ
ツナのトマトクリーム
スパゲッティ  
15min.

- 034 貧乏人のスパゲッティ?
香ばしいパン粉と
アンチョビの
スパゲッティ  
15min.

- 036 こんなに簡単なのに
なんでこんなにおいしい!?
ツナとケーパーの
スパゲッティ  
10min.

- 037 体がポカポカ温まる♪
アンチョビの
御者風スパゲッティ  
15min.

- 038 濃厚なコクと香ばしさ!
ピーナッツバター
で作る
パスタ・シチリアーナ  
10min.

食べるスープとパン

- 040 誰が作っても失敗なし!

あったか
ミネストローネ

- 042 さわやかで甘酸っぱい
-
- 冷たいトマトと
-
- バジルのスープ



- 044 体のしんからあたたまる♪
-
- パンが入った
-
- ひよこ豆と玉ねぎの
-
- 焼きスープ



- 046 これだけで大満足!
-
- のお食事スープ
-
- レンズ豆の
-
- パスタ入りスープ



- 048 ホツとあたたまる♪
-
- サーモン
-
- ミルクスープ



- 049 さわやか〜なバジルの香りと
-
- 濃厚なコク!
-
- トマトと
-
- バジルのスープ



- 050 10分でポタージュスープ!
-
- 香り高〜い
-
- ポルチーニの
-
- ポタージュスープ



- 052 パンにのせるだけで完成!
-
- バジルとサーディンの
-
- オープンサンド



- 054 えっ!
-
- 甘くないフレンチトースト?!
-
- インド風スパイシー
-
- フレンチトースト



- 056 この組み合わせ、びっくりするくらい
-
- おいしいんです!
-
- 切り干し大根と
-
- さんまのバインミー



- 058 さば缶でプロヴァンス料理
-
- 白いブイヤベース
-
- ブーリッド



Chapter

4

ときどき
無性に食べたい
カレーとグラタン

- 060 ノンオイル!
レンジで作る
レンズ豆のカレー 10min. 
- 062 とってもジューシー♪
お肉なし!
キーマカレー 10min. 
- 064 焼き鳥缶に野菜をプラスして
レンジでチン!
甘辛い和風カレー 15min. 
- 066 毎日でも作りたい!
ほんのリピンク色の
マカロニ入り
クリーミー
サーモングラタン 15min. 
- 068 もっちりふんわり
不思議においしい
お魅グラタン 10min. 
- 069 いままでにない味!
チリの
トウモロコシグラタン
パステル・デ・チョコロ 15min. 
- 070 ボウルひとつでできちゃう!
ペンネ入り
コーン
クリームグラタン 15min. 

Chapter

5

ごはんもの対決!
どんぶりVSリゾット

- 072 赤ワインが香る♪
大人仕様のきのここと
ベーコンのリゾット 15min. 
- 074 超速絶品
親子丼。 10min. 
- 076 ついに牛丼も
作れちゃいました!
10分で
コンビーフ牛丼 10min. 
- 078 驚きのおいしさ!
小町麩の
卵とじ丼 5min. 
- 080 おうちに帰って
5分でいただきます～す!
ベトナム風
サーディンの
甘辛煮丼 5min. 
- 081 超お手軽ラクチン!
バジルクリーム
リゾット 5min. 
- 082 レンジでチン!
卵がとろ～り
さんまの卵とじ丼 5min. 

