

さめてもしっとりおいしい

みそマヨ焼き

材料(1人分)

さけの照り焼き (p.12) 2個 (1切れ分)、A (みそ小さじ1、おろししょうが小さじ½、マヨネーズ大さじ1)、万能ねぎ1本

作り方 ⑤分 263kcal

- ①万能ねぎは小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ②さけの片面に①を塗る。
- ③アルミホイルにのせ、オーブントースターで2～3分、軽く焼き色がつくまで焼く。

※万能ねぎの代わりに、すりごま(白) 小さじ1でも。



ゴマの香りが照り焼き味に合います

ゴマまぶし

材料(1人分)

さけの照り焼き (p.12) 2個 (1切れ分)、酒小さじ½、A (いりごま(白)小さじ1、いりごま(黒)小さじ½)

作り方 ③分 210kcal

- ①さけは耐熱容器に入れて酒をふる。ラップをして、電子レンジで約1分(500W)加熱する。
- ②Aのごまを混ぜ、さけの片面にまぶす。

さくさくパン粉で、フライ風に

ハーブパン粉焼き

材料(1人分)

さけの照り焼き (p.12) 2個 (1切れ分)、A (パン粉大さじ1、オレガノ(乾燥)小さじ¼、バター少々)

作り方 ⑤分 218kcal

- ①Aはよく混ぜ合わせる。さけの片面にAをのせ、軽くおさえる。
- ②アルミホイルにのせ、オーブントースターで2～3分、焼き色がつくまで焼く。



基本のおかず4

さけの照り焼き

材料(2人分)

甘塩さけ…2切れ(200g)

みりん…大さじ1

A 酒…大さじ1

しょうゆ…大さじ½

サラダ油…小さじ1

作り方 ⑩分 191kcal(1人分)

- 1 さけは半分切る。Aは合わせる。
- 2 フライパンに油を温め、さけを入れ、中火で3～4分焼く。焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼く。
- 3 フライパンの油をペーパータオルでざっとふく。Aを加え、さけにからめて、火を止める。

*冷蔵庫で1～2日保存できます。

「ごはんがすすむ、照り焼き味。時間がたつても、さけがバサつかずしっとり。照り焼きは他の調味料との相性もいいので、洋風にもアレンジできます。」

さけの照り焼き弁当

さけの照り焼きのアレンジ



ほかのおかず：ピーマンのじゃこ炒め(p.17)、卵焼き、金時豆の甘露(市販)、甘酢しょうがごはん(しょうがの甘酢漬け2～3枚をききんでごはんに混ぜる。型で抜いてごはんにのせても)

にんじんたっぷりドライカレー

きざんだんにんじんがたくさん入っています。
にんじん嫌いのお子様も大丈夫!



ごよみか

にんじんとスペアリブのうま煮

スペアリブのうまみがにんじんにしみこみます。
ごはんの進む、こっくり味。



ごよみか

選び方

表面がなめらかで、つやがあるもの。また、上部(葉元)まできれいなオレンジ色のもの。

旬と栄養

通年出荷するが、秋から冬が旬。抗酸化作用のあるカロテンが多く、特に皮近くに多い。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、粘膜をじょうぶにし、免疫力を高める。

the data of carrot



保存法

ポリ袋に入れて、野菜室で保存する。できれば、育っている状態と同じになるように、立てて保存するとよい。使いかけは、水気をふいて、ラップで包んでから、やはり野菜室に。また、加熱調理するなら冷凍保存も可能。すぐに使えるよう、細切りや薄切りにしてから、保存袋に入れて冷凍庫に。調理の際は、凍ったまま加熱する。

野菜トリビア

「鼻の先ににんじん」といった言葉から、馬はにんじんに目がない...というイメージがありますが、必ずしもそうではないようです。乗馬経験者などによると、好物であることは間違いなさそうですが、りんごや米砂糖のほうがもっと喜ぶという話も。馬にも好みがあるのかも?

にんじんの皮はむく?



店頭で売っているにんじんの大半は、すでに皮はむかれています。収穫後、にんじんは機械で洗浄しますが、そのとき皮も一緒にけずれるためです(左・洗浄前、右・洗浄後)。ふだん皮だと思っているのは、皮のすぐ内側にある「内鞘細胞」という組織。カロテンやポリフェノールを含んでいるため、むいてしまうのはもったいない部分なのです。よって、水洗いだけで、むく必要はありません。ただし、舌にさわったり、煮こむうちに表面が黒ずんでくることがあるので、気になるときは薄くむきます。

教室から徒歩1分

著だけを扱う老舗 市原平兵衛商店

江戸時代から、宮廷御用達の老舗専門店として約250年間続く老舗。店内には、用途、素材などの違う箸が約400種類も並んでおり、どれも、重さ、角度、大きさなど、使いやすさを重点に考えられたものばかり。実際に持って、確かめることができ、8代目の店主が、一人ひとりに合った箸を選ぶ相談のってくれます。



店内にずらりと並べられているお箸の数々。

京都市下京区堀町通四条下ル
小石川町118-1
電話075-341-3831
日曜不定休
10:00～18:30
(日曜・祝日11:00～18:00)

SPOT
2



用途や手の大きさに合わせて、サイズはまちまち。色や質感もひとつひとつ違うので、実際に持ってみるのがいちばんです。



教室のすぐ近く、四条通りから少し入った場所にあります。

SPOT
3

教室から徒歩5分

京都を代表する洋菓子店 サロン・ド・テ オ・グルニエ・ドール

和菓子の名店が多い京都ですが、洋菓子で有名ながパティスリー・オ・グルニエ・ドール。オーナーシェフ西原金蔵氏が手がけるケーキを求めて、全国からファンが訪れます。昨年、近くにオープンしたのが、こちらのサロン。パティスリーは持ち帰り専門ですが、こちらでは、人気のケーキを落ち着いた店内で味わうことができます。



おすすめがありすぎて選ぶのはむずかしいのですが、あえて挙げるならこの2品。季節のフルーツを生け花のように使ったフルーツタルト「ジャルダン」(10cm・950円)。濃厚な木膏のジャムとタルト生地との甘さが絶妙なバランス「リンツァー・トルテ」(410円)。

京都市中京区
堀町通堀薬師下ル堀屋町519-1
電話075-468-8625
11:00～19:00水曜定休(月に1度連休あり)



京都らしい店がまえと店内。京文化とフランス菓子を同時に味わえます。

ベターホーム 京都教室

京都市下京区四条通
堀馬場西入立売中之町99
四条SETビル6階

地下鉄烏丸駅から四条通りのアーケードを歩いて徒歩4分。京の台所と呼ばれる錦市場や、観光名所、円山公園も徒歩圏内の便利な場所にあります。



「祇園の夜桜」として、有名な円山公園の名物、しだれ桜。見ごろは4月上旬。

ベターホームの
お料理教室

ご近所だよ

9

京都教室

ベターホームのお料理教室は、全国18か所にあります。どこも、駅から歩いて5分ほどの便利な場所。近くにある素敵なお店や話題のスポットを紹介しします。



教室から徒歩5分

讃岐うどんと京都ラーメンが 楽しめるお店。 英多朗

大丸京都店のすぐ近くにあり、昼ときには、サラリーマンやOLが列を作る人気店。基本的には手打ち讃岐うどんの店ですが、店主のラーメン好きが嵩じてメニューに加えたラーメンが人気となり、ラーメンもおいしいうどん屋さんとして、有名になりました。

京都市中京区錦烏丸東入ル 烏丸錦ビル1階
電話075-211-2239
昼11:00～15:00
夜17:00～22:30(月～金) 17:00～21:30(土・祝)
日曜定休



うどんとラーメンのメニューが混在する店の入り口。何を注文するか、大いに迷いそうです。



めん好きな店主が讃岐の手打ちうどんにとどまらず、食べ歩きと研究の末、完成させたラーメン。とりがらベースにつかおのだしをあわせたらあっさりしょうゆ味のスープは、背油でまるやかに仕上げられています。一番人気は、ゆずの酸味がとうがらしで味を引きしめた「ゆずラーメン」(700円)。

SPOT
1

英多朗総店のだしは、4種類のかつおぶしと北海道産利尻こんぶを使用。そのだしをおしぼもぐった「肉カレーなんぼ」(780円)は、カレーのだしと手打ちうどんが絶妙にからみあった絶品です。

