

# 下ごしらえで、 夕ごはんらく

毎日、いちから夕ごはんを作るのは大変です。肉や野菜を2食分、まとめて下ごしらえしておくと、ずいぶんラクになるはず。しかも、下ごしらえで調味しておくと、味がしみておいしくなる、かたい肉がやわらかくなるなどのメリットもあります。

一石二鳥以上の下ごしらえで、ちょっとらくしてみませんか？

料理／森脇栄（大賞受賞）・眞田理子（新進賞受賞） 撮影／大庭一郎

## メリット1

肉を油やしょうゆに漬けこむことで、肉がやわらかくなり、安い肉がおいしく変身します。



## メリット2

肉に下味をつけておくと、当日の仕上げは、ほとんど調味料いらず。洗って切るだけの野菜と合わせればよりかんたんです。

## メリット3

肉に味をつけて時間をおくと、味がよくしみこんでおいしく食べられます。



## メリット4

野菜をまとめて下ごしらえ。ムダなく使えます。





## 型抜きクッキーと アイスカフェオレ

サクサクのクッキーがふと食べたくなることはありませんか？今日はバニラとココアの2色の生地で、かわいいもようを作りました。どんな柄になるかな？と考えながら生地を作つて、型で抜くのもワクワクする作業です。

クッキーのもようには、  
アイスカフェオレもいっしょにどうぞ。



### アイスカフェオレの作り方

材料（1人分）  
インスタントコーヒー  
…ティースプーン山盛り2杯  
熱湯…大さじ1  
牛乳…150ml  
氷…適量

1 インスタントコーヒーと熱湯をコップに入れ、よく混ぜる。  
2 氷を入れ、牛乳をそそぐ。



野菜は生でも、ゆでても、炒めても。  
いつもの料理が本格料理に変身。



おいしい野菜を用意するだけ。

おもてなしにも。

## 新鮮野菜のバニヤカウダ

□材料(2人分)：1人分約520kcal

ミニにんじん	4本
セロリ	1/2本(50g)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個(40g)
グリーンアスパラガス	4本
グリッシャニ*	適量
バニヤカウダソース	大さじ4

\*イタリアの細長いクラッカー。

□作り方

- セロリは筋をとって約7cm長さに、パプリカは1~1.5cm幅に切る。アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、皮をむく。
- パプリカとアスパラガスは、湯でさっとゆでる。ソース以外を器に盛る。
- ソースは、耐熱容器に入れて電子レンジで約40秒(500W)加熱する(あれば食卓で専用のボットで温める)。野菜、グリッシャニをソースにつけながら食べる。

うま味たっぷりのソースだから  
これだけで味が決まります。

## バニヤカウダソースのペンネ

□材料(2人分)：1人分583kcal

ペンネ	120g
湯	1.5ℓ
塩	大さじ1/2
ブロッコリー	150g
くるみ(ローストしたもの)	30g
バニヤカウダソース	大さじ4
粉チーズ	大さじ4

□作り方

- ブロッコリーは細かく切る。分量の湯に塩を加える。ブロッコリーとペニネを加え、ペニネを表示時間どおりにゆでて、水気をよくきる。
- くるみは7~8mm角にきざむ。ソースは耐熱容器に入れ、電子レンジで約40秒(500W)加熱して温め、くるみを加えて混ぜる。
- ①を②であえて皿に盛り、粉チーズをかける。



ちょっとクセのある  
魚も食べやすくなります。

## にじますのソテー バニヤカウダソースかけ

□材料(2人分)：1人分323kcal

にじます	2尾(360g)
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
新じゃがいも	小1個(100g)
オリーブ油	大さじ1 1/2
イタリアンパセリ	2枝
バニヤカウダソース	大さじ2

□作り方

- じゃがいもはよく洗い、皮をこそげる。7~8mm幅の半月切りにする。水にさらして水気をきる。にじますは包丁でうろことぬめりをとり、えらと内臓をとって洗う。水気をよくふく。塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を温め、にじますを表側から焼く。焼き色がついたら裏返し、中火にしてふたをし、中まで火を通す。皿に盛る。フライパンの汚れをペーパータオルできっとふく。
- オリーブ油大さじ1/2を入れ、じゃがいもを炒める。火が通ったらとり出して魚に添える。
- ソースは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約20秒(500W)加熱して温め、にじますにかける。パセリを添える。