

特集

おいしいパンのレシピ



バタートースト

シンプルにこんがり焼いて、熱いうちにバターをたっぷり塗るのがいちばん（東京都Fさん）。バターをのせて塩をかけます（東京都みきみさん）。バターを塗ったあとにグラニュー糖をかけて食べるとおいしい！けれど、カロリーがこわくて…（大阪府Tさん）バターを先に塗ってから焼くとおいしい（大阪府めめたんさん）。



ココナッツトースト

トーストした食パンに、ココナッツオイルを塗り、ココナッツ粉をかけて食べます（愛知県Mさん）。ココナッツオイルを塗ってから、はちみつをかけます（宮城県Oさん）。ココナッツオイルと自家製ジャムを塗ります（神奈川県Sさん）。



目玉焼きトースト

食パンのまわりにマヨネーズで土手を作り、その中に卵を割り入れて、オープントースターで焼いて食べます。8枚切りがおすすめです（新潟県ちいさん）。



ピーナッツバタートースト

トーストにピーナッツバターをたっぷり塗って食べるのが好き（神奈川県Wさん）。千葉県産のピーナッツバターをつけるにはまってます（埼玉県Kさん）。



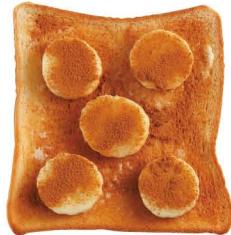
あんこのトースト

全粒ライ麦入りの食パンをトーストして、ベーカーホームの「こしあん」と「白あん」をやや多めに塗って食べます（福井県I.Iさん）。



のりチーズトースト

溶けるチーズ、味つけのりをのせてトーストします（広島県Tさん）。



ツナトースト

食パンにツナをのせ、マヨネーズをかけてトーストするのが好きです（愛知県みーさん）。



ピザトースト

ズッキニーやトマトをのせて、溶けるチーズをのせて焼きます（福岡県チビダッフィーさん）。



バターとジャムのトースト

トーストしてマーガリンを塗り、ブルーベリーかいちごのジャムをのせます（東京都しさん）。バターとジャムの組み合わせが、甘じよっぽくておいしいですよ（東京都みんみんさん）。

トーストした食パンにバターを塗り、輪切りのバナナをのせます。バナナは1本を9等分にした厚みがちょうどよい（兵庫県Nさん）。焼く前にバターを塗り、バナナ、シナモンパウダーをのせてトースト。メープルシロップをかけたら幸せ（神奈川県もえさん）。

ふんわりとやわらかく、やさしい味の食パン。シンプルな風味ゆえに、パンの厚さや焼き方、合わせる具で食べ方のバリエーションは広がります。

そこで、野菜たっぷりのサンドイッチから人気のフレンチトーストまで、食パンをもっとおいしく食べるためのレシピを紹介しましょう！

本誌2015年11月号
読者アンケートで聞いた
「みんなのおすすめの食パンの食べ方」
試してみたいものばかりです！

ピーナッツバタートースト

トーストにピーナッツバターをたっぷり塗って食べるのが好き（神奈川県Wさん）。千葉県産のピーナッツバターをつけるにはまってます（埼玉県Kさん）。



魚を さばく

旬の魚介をおろしたり、
さばいたり、
上手に扱って
おいしく食べよう。



今月は・ほたてがい・さざえ

帆立貝

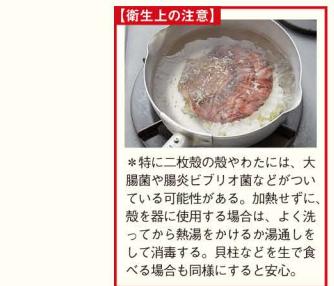
養殖で年中入るもの。ほたては初夏と初冬、さざえは春が旬。いずれも殻ごと焼くこともありますが、わたなどをはずしておくと、おいしく食べやすい。まずは、殻と身のついているところをエックしてから始めましょう。

撮影／新保泰一（栄養教室）

【ほたてをさばく】殻の上下につく貝柱をはずす



【さざえをさばく】ふた部分をえぐり出す



- ⑤わたのはうは、ひもをはずし、わた部分から白い身を切り離す。
- ⑥わたしは先端の生殖巣部分を残す（好みでわたしも食べるなら、砂袋の部分は除く）。

*使用した道具と手は、それぞれ洗剤と石けんでよく洗う。

- ①殻をたわしでよく洗う。
- ②殻の平らなほうを下に手に持つか、まな板に置いてさばく。
- ③螺番近くのすき間からテープルナイフを入れる。下の殻にそってナイフをぐるりと動かし、下の殻から貝柱をはずす。
- ④殻の天地を返して、平らなほうの殻を開けてはずしとる。



- ⑤わたしのはうは、ひもをはずし、わたし部分から白い身を切り離す。
- ⑥わたしは先端の生殖巣部分を残す（好みでわたしも食べるなら、砂袋の部分は除く）。

*生殖巣は雌雄で色が異なる。⑤は雌、⑥は雄。



残りの中身をとり出す

身をさばく

- ③身が殻についている部分（穴の内側）を、指で押してはがし落とす。中身を、ねじを巻き戻すように抜き出す。
- ④ふたのはうの身から、ふたを切り落とす。身の赤い部分（口と呼ばれる）を切って除く。



- ⑤わたしのはうは、ひもをはずし、わたし部分から白い身を切り離す。
- ⑥わたしは先端の生殖巣部分を残す（好みでわたしも食べるなら、砂袋の部分は除く）。

*生殖巣は雌雄で色が異なる。⑤は雌、⑥は雄。



ヨーグルトムースケーキと ブルーベリーハニーティー

生地作りは材料を混ぜるだけ、
ビスケット台は市販のビスケットを使うので
お手軽&かんたん。
なのに、見た目はとてもおしゃれなケーキです。
ヨーグルトムースのさっぱりとした味わいと
ブルーベリーの甘ずっぱいソースがよく合います。
ティータイムはもちろん、
ごちそうのあとのデザートにもよろこばれそう。



ふるふるっと
舌でとろけます。



ブルーベリーハニーティー

ケーキ用に作ったブルーベリーのソースを紅茶に入れます。はちみつの甘味も加え、フルーティーな風味を楽しめます。

- 1 ポットとカップを温める。
紅茶を入れる。
- 2 カップに紅茶をそそぎ、
p. 69のブルーベリーソースとはちみつを入れる。