

# 炒めものの バンザイ!

夕ごはんのおかずに便利な炒めものの、身近な材料でちゃんと作れる手軽さが魅力です。今回は、王道から目新しいものまで、炒めものをバリエーション豊かにご紹介。さらに、それぞれのレシピに合わせて、お家の方に加えたくなる一品が、きっと見つかるはずです！

料理／二笠かく子（浅谷教室）・安田智枝（吉祥寺教室）



炒めもの  
ITAMEMONO  
Q

シャキッと仕上げる  
コツを知りたい！

読者の方から  
いちばん多かった  
質問はこれでした

- 一、野菜の水気をしっかりきるべし
- 二、短時間で一気に仕上げるべし
- 三、強めの火加減で炒めるべし
- 四、少し早めに火を止めるべし

◀くわしくは、p.6～をチェック！



■材料〔2人分〕  
新じゃがいも…100g  
にら…30g  
みそ…大さじ1  
(煮干しだし(350ml分))  
水…400ml  
煮干し…15g

■作り方〔調理時間 10分(つける時間は除く)  
/1人分 55kcal、塩分1.2g〕

- ①煮干しは頭とはらわたをとり、身は縦に2つにさく。鍋に入れ、分量の水に30分以上つける。
- ②新じゃがいもは皮ごとよく洗い、皮つきのまま3cm大に切る。水にさらして水気をきる。には3cm長さに切る。
- ③①を中火にかけ、沸騰したら弱火にして2~3分煮出す。こし器でこしてだしをとる。鍋に戻し入れ、じゃがいもを加えてふたをし、やわらかくなるまで5~6分煮る。にらを加えてひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

## セロリのナムル

セロリは薄切りにして、シャキシャキと。

### ■材料〔2人分〕

セロリ…1本(100g)  
〔にんにく(すりおろす)…少々  
スープの素…小さじ $\frac{1}{4}$   
いりごま(白)…小さじ1  
ごま油…小さじ1〕

### ■作り方〔調理時間 5分 / 1人分 31kcal、塩分0.3g〕

- ①セロリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、セロリを加えて混ぜる。



## アスパラガスとたこのペンネ

アスパラガスは下ゆでなし。たこと合わせて彩り鮮やかに。

### ■材料〔2人分〕

グリーンアスパラガス…4本  
ゆでだこ…80g  
にんにく…小1片(5g)  
赤とうがらし… $\frac{1}{2}$ 本  
オリーブ油…大さじ1  
ペニーネ…100g  
〔湯…1ℓ  
塩…小さじ $\frac{1}{2}$ 〕

### ■作り方〔調理時間 20分 / 1人分 299kcal、塩分0.5g〕

- ①アスパラガスは3cm長さ、2~3mm幅の斜め薄切りにする。にんにくは薄切りに、とうがらしは種をとり、小口切りにする。
- ②たこは、ひと口大の薄切りにする。
- ③鍋に分量の湯を沸かし、塩を入れる。ペニーネを表示どおりにゆでて、水気をきる。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらしを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたら、アスパラガスとたこを加えて中火でさっと炒める。
- ⑤④にペニーネを加えてひと混ぜし、塩・こしょう各少々(材料外)で味をととのえる。

## 新じゃがいも にらのみそ汁

汁の実も、大きめに切って季節を感じさせます。



新じゃがいも

# みんなで食べよう

Vol.1

## 手巻き寿し

家族と、友人と、みんなでわいわい食卓を囲もう！

料理／大須賀真由美・吉野寺教室  
撮影／松島均



盛りだくさんの具の中から、好みの組み合わせを作って食べるのが楽しい！

### 材料(4人分)

- 〈すしめし〉  
米…米用カップ2(360mL・300g)  
こんぶ…5cm  
酒…大さじ1
- A [ 醋…50mL 砂糖…大さじ2  
塩…小さじ½ ]  
〈具〉  
まぐろ・サーモン  
(刺身用・そぎ切り)…各150g  
しその葉…20枚  
きゅうり (棒状に切る)…1本  
新たまねぎ (薄切り)…½個 (100g)
- a 卵…3個  
[ みりん…大さじ1  
砂糖…小さじ2  
塩…少々  
サラダ油…少々 ]
- b ツナ缶詰 (油漬け)  
…小1缶 (70g)  
マヨネーズ…大さじ1
- c モッツァレラチーズ  
(ひと口大に切る)…100g  
しょうゆ…小さじ1  
練りわさび…少々  
けずりかつお…小½袋 (1~2g)
- d いかそうめん…80g  
ひきわり納豆…1パック (45g)  
ねぎ (小口切り)…5cm  
しょうが (すりおろす)  
…1かけ (10g)
- e えび…8尾 (100g)  
塩…少々、酒…小さじ1  
アボカド…½個  
マヨネーズ…大さじ½
- f 牛切り落とし肉…150g  
焼き肉のたれ…大さじ2  
サラダ油…小さじ½
- 焼きのり…約15枚  
しょうゆ・練りわさび…各適量

作り方(調理時間 60分／1人分 913kcal、塩分3.5g)

### ▶下準備

- ①〈すしめし〉米は洗って水気をきり、炊飯器に入れる。炊飯器の2合のすしめしラインまで水を入れ、水大さじ1を除く。こんぶを加えて、30分以上おく。酒を加え、ふつうに炊く。
- ②Aは合わせる。ごはんが炊きあがったら、こんぶを除き、Aを加えて混ぜる。
- ③〈具〉
  - a 卵に調味料を加えて混ぜ、卵焼きを作る。さめたら、棒状に切る。
  - b ツナは油をきり、マヨネーズである。
  - c チーズはしょうゆ、わさびである、けずりかつおをのせる。
  - d いかそうめんは3cm長さに切り、納豆、ねぎ、しょうがとある。
  - e えびは背わたをとり、耐熱皿に入れる。塩、酒をふり、ラップをかけて、電子レンジで約3分 (500W) 加熱する。さめたら殻をとり、厚みを半分に切る。アボカドは皮をとり、縦半分に切ってから、1cm幅に切る。えび、アボカドをマヨネーズである。
  - f 牛肉は、焼き肉のたれに5分ほどつけてから、フライパンで焼く。
- ④具を皿に盛り合わせる。

### ▶みんなで

- ⑤のりは、1枚を半分の長方形、もしくは4等分の正方形や台形に切る。のりにすしめしをのせ、好みの具をのせて巻く。好みでしょうゆ、わさびをつけて食べる。

