

# 炒めもの バンザイ!

夕ごはんのおかずには便利な炒めもの。身近な材料でちゃちゃっ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、おいしく作るポイントをお教えします。

※掲載のレシピは、(株)谷崎の「家庭料理教室」で指導されたものです。

どのレシピも、今夜のおかず

にさっそく使えるものばかり。

わが家の味に加えたい一品が、きつと見つかるはずですよ！

読者の方から  
いちばん多かった  
質問はこれでした

炒めもの  
ITAMEMONO

Q

シャキッと仕上げる  
コツを知りたい!

- 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!





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 (吉祥寺教室)  
撮影 / 松島均



べの具をのせようっ

私は、いか納豆ときゅうり！

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〕

- くすしめし  
米…米用カップ2 (360ml・300g)  
こんぶ…5cm  
酒…大さじ1
- A** 酢…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** モッツアレラチーズ  
(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

- くすしめし) 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。
- A**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。
- 〈具〉
  - 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。
  - ツナは油をきり、マヨネーズであえる。
  - チーズはしょうゆ、わさびであえ、けずりかつおをのせる。
  - いかそうめんは3cm長さに切り、納豆、ねぎ、しょうがとあえる。
  - 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、厚みを半分にする。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える。
  - 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。
- 具を皿に盛り合わせる。

### ▶ みんなで

- 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。

