

katamariniku de

かたまり肉で
おもてなし

omotenashi



komagireniku de

こま切れ肉で
毎日おかず

mainichi okazu



豚肉はえらい！

おいしさはもちろん、手ごろな値段もうれしい豚肉は、食卓で頼りになる存在。疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれている（p.40参照）ので、夏バテしやすいこれからの時期に、積極的に食べたい食材でもあります。

今回は、手に入りやすいこま切れ肉を使った「毎日おかず」と、かたまり肉で作る「おもてなし」のレシピを紹介します。

薄切り肉を使った肉巻きのパリエーションも要チェック。おつまみやお弁当のおかずにも、便利に使えます。

どんなシーンでもおいしく活躍するその姿に、つい「豚肉ってえらい！」と感心するはず。ぜひ、作ってみてください。

料理 石巻市 町田裕美
撮影 松島 均

家族と、友人と。
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

料理：大塚真由美（吉祥寺教室）
撮影：松島均

こだわりの生地で作るたこ焼きは、お店に負けないおいしさ。子どもから大人まで、みんなが楽しめる具材をそろえました。

材料（約50個分）

〈だし700ml分〉
水…800ml
こんぶ…8g
けずりかつお…15g

〈生地〉
小麦粉…200g
卵…3個
長いも…100g
A 牛乳…大さじ2
うすくちしょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1

〈具〉
ゆでだこ…150g
めんたいこ…1腹（80g）
ウィンナー…3本
切りもち…1個
はくさいキムチ…50g
プロセスチーズ…50g
枝豆…80g
コーン缶詰（ホール）…30g
B 万能ねぎ…50g
C 揚げ玉…20g

〈トッピング・たれ〉
好みのソース・マヨネーズ…各適量
けずりかつお・青のり…各適量
しょうゆ・練りがらし…各適量
トマトケチャップ…適量

油ひき*、竹串

*たこ焼き器の穴の大きさに合わせ、小さじの計量スプーンにペーパータオルを折りたたんでかぶせ、柄の部分アルミホイルでおおう。



作り方【調理時間 60分（にんごをつける・だしをさます時間は除く）】／10個分 431kcal、塩分3.1g

▶ 下準備

- ① 〈だし〉 鍋に分量の水とこんぶを入れ、約30分おく。弱火にかけ、沸騰直前にこんぶをとり出す。続いてけずりかつおを加え、沸騰したら火を止める。約2分おいて、こす。700mlのだしをとり、さます。
- ② 〈生地〉 長いもはすりおろす。ボールに卵をときほぐし、長いも、Aを加える。さまただしを少しずつ加え、泡立器で混ぜる。小麦粉を2～3回に分けて加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で約30分休ませる。
- ③ 〈具〉 Bは1.5cm大に切る。枝豆はゆで、さやからとり出す。Cの万能ねぎは小口切りにする。具を器に準備する。

▶ みんなで

- ④ たこ焼き器に油ひきでサラダ油少々（材料外）をひき、温める。穴に生地を少し落として、ジュッと音がするようになったら、生地を再び混ぜ、穴の九分目まで流し入れる。それぞれの穴に、C以外の好みの具を2～3種類入れ、生地をたこ焼き器の表面がかくれるまでたす。Cを全体に散らす。
- ⑤ 生地の端が乾いてきたら、穴ごとに竹串で生地を区切り、穴に寄せ集める。穴からはみ出た生地を竹串で押しこみながら、生地を90度ずつ回転させる。
- ⑥ 香ばしい焼き色が全体につくまで、何度か回転させる。好みのトッピングやたれで食べる。



これは何の具入りだったかな？

見てみて、上手に焼けたよ！



ゴーヤ

選び方

色が濃く、黄色く
変色していない

イボにハリと
つやがある

調理の
コツ

ずっしりとして、
重い

冷蔵保存 ポリ袋に入れ、へたを上にして立てて野菜室へ。使いかけの場合は、種とわたをとってラップで包み、なるべく早く使いきる。

冷凍保存 薄切りにし、塩もみをして水気をしぼり、かためにゆでる。小分けしてラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。

種とわたはスプーンで種とわたはにが味が強いのでとり除く。縦半分に切り、スプーンなどでくり抜くようにしてとる。

冷蔵保存 枝つきのものは、枝から切り離し、ポリ袋に入れて野菜室へ。鮮度が落ちやすいので、なるべく買ったその日にゆでる。

冷凍保存 塩もみしてゆでて、水気をふく。小分けしてラップで包み、保存袋に入れる。冷蔵庫で解凍するか、凍ったままさっとゆでる。さやから出して使う場合は冷蔵庫で半解凍する。

枝豆

選び方

さやが緑色で、
うぶ毛が密生している

豆がふっくらして
いて、粒がそろっている

枝つきの場合は、
さやが多く、すきまなく実っている

調理の
コツ

塩でもんでからゆでる
洗って水気をきったさやに、塩をまぶしてもみこむ。こうしてゆでるとアクが抜け、うぶ毛がとれて口当たりがよくなるほか、色鮮やかにゆであがり、塩味もつく。

ピーマン

選び方

つやがある

緑色が鮮やか

肉厚で、
ハリがある

へたの切り口が
新しい

調理の
コツ



内側からだど切りやすい
外側はつるつるしてすべりやすい。内側を上にして置くと包丁の刃が入りやすく、切りやすい。

冷蔵保存 ポリ袋に入れて野菜室へ。使いかけの場合は、種をとってラップで包み、なるべく早く使いきる。

冷凍保存 使いやすい形に切り、さっとゆでる。小分けしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理。



料理 片山清寿菜 宝祥寺教監、川澄のり子 町田教監
撮影 大井一穂

旬の野菜を、毎日おいしく。
季節を味わうおかずレシピ。

七月

旬の野菜で
毎日おかず

旬