

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

C 万能ねぎ…50g  
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！

