

# おうち居酒屋

料理／森田麗子（渋谷教室） 構成／中野あかり（田舎教室）  
 撮影／田嶋聖（P.14、16）（田舎教室）

p.8

## 暑い日のビールの宴

暑い日は、何はなくとも、冷たいビール！  
 スパイシーな酒肴に、杯が進みます。



p.10

## ワインでオシャレ女子会

おしゃべりが止まらない楽しい女子会は、  
 ワイン片手に、カラフルなおつまみで。



p.12

## おとなが愉しむ日本酒の宴

日本酒はゆっくり味わいたい。  
 おそば屋さんのような、濃い酒肴はいかが？



## ガッツリ食べたい！男飲み

男のおつまみには欠かせないから揚げを  
 中心に、スタミナたっぷりのメニューでどうぞ。



p.16

## ダイエット中のヘルシー飲み

カロリー控えめな肴と  
 ポリフェノール豊富な赤ワインと。



p.14

レッツ！  
 家飲み

「家飲み」は、時間を気にせず、  
 ゆったり過ごせるうえに、なんととっても安上がり。  
 暑い日はキンと冷えたビールをクイツと一杯、  
 日本酒を片手に語り合う夕べもおすすめです。  
 好みのお酒とおいしい料理を用意して、  
 おうちで居酒屋気分を味わいましょう。



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)・山崎利恵子 (渋谷教室)  
撮影 / 松島均

白玉をこねるところから、みんなで一緒に。  
作って楽しい、食べておいしい、  
夏休みにぴったりのおやつです。

### 材料〔40個分〕

〈白玉〉	〈トッピング〉
白玉粉…100g	きな粉…大さじ3
水…80～90ml	黒みつ…大さじ4
	ミックスフルーツ缶詰…150g
〈抹茶白玉〉	ゆであずき…150g
A 白玉粉…100g	アイスクリーム…100g
抹茶*…小さじ1	[みたらしあん]
水…90～100ml	砂糖…大さじ2
	みりん…大さじ1½
	水…大さじ4
	かたくり粉…小さじ2
	しょうゆ…小さじ2
	[ミルクティー]
	ティーバッグ**…2袋
	湯…200ml
	練乳…大さじ1½

\*粉末緑茶でもOK。  
\*\*あれば、  
アールグレイが合う。

作り方〔調理時間 40分 (冷やす時間は除く) / 1人分 439kcal、塩分 0.5g〕

### ▶ 下準備

#### ① 〈トッピング〉

[みたらしあん] 小鍋にすべての材料を合わせ、よく混ぜる。中火にかけ、混ぜながらとろみをつける。透明になり、つやが出てきたら火を止める。器に移してさます。

[ミルクティー] 小鍋に分量の湯を沸かし、ティーバッグを入れ、弱火で約2分煮出す。ティーバッグをとり出し、練乳を加えて混ぜる。器に移し、さまたら冷蔵庫で冷やす。

②器にそのほかのトッピングを用意する。

### ▶ みんなで

③ 〈白玉〉 ボールに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。生地を棒状にまとめ、20等分にする。1個ずつ手で丸め、中央を指でくぼませる。

④ 〈抹茶白玉〉 ボールにAを入れ、③と同様に20個のだんごを作る。

⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を入れる。浮き上がってきたら、さらに1～2分ゆでる。水にとって、水気をきる。同様に④もゆでる。

⑥器に白玉と抹茶白玉を盛り、好みのトッピングで食べる。



あずきたっぷりのせちやおうと

私は定番の黒みつきなこから！



# 旬の野菜の基礎知識

## トマト

選び方

へたが緑色で鮮やか  
実全体が平均して赤い

実がかたくしまっている

調理のコツ



ミディトマト

トマトとミニトマトを組み合わせて品種改良したものの。直径4~5cmほどのものが多い。

**冷蔵保存** ポリ袋に入れて野菜室へ。へたのほうを下にすると、つぶれにくい。使いかけは切り口をラップで包んで保存。早めに食べきる。

**冷凍保存** ひと口大に切って小分けするか、へたをくり抜いて丸ごとラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。丸ごととは、凍ったまま水につけると皮をむきやすい。

皮の湯むき

ソースとして使うときや、炒めもの、煮ものなどの加熱調理には、皮をむくと口当たりがよくなる。おたまやアクとりにもトマトをのせ、熱湯に3~5秒つける。その後すぐに冷水につけると皮がむけてくれるので、そこからむく。

## とうがん

選び方

皮にハリがある

切り分けられていない場合は、切り口が新鮮で果肉が白く、みずみずしいもの

ずっしりと重量感がある

調理のコツ



切り分けてから皮をむく

皮はかたいので、小さく切り分けてから落とすとよい。まな板に安定させて置き、包丁で切り落とす。

**冷蔵保存** 切ったものは種とわたを除き、切り口をラップで包んで保存。いたみやすいので、なるべく早く食べきる。丸ごととは冷暗所に置けば冬までもつ。

**冷凍保存** 皮をむき、種とわたをとる。使いやすい大きさに切り、かためにゆでる。小分けしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理する。

ししとうがらし

とうがん

トマト

## ししとうがらし

選び方

へたや茎が黒ずんでいない

鮮やかな緑色

つやとハリがある

調理のコツ



**冷蔵保存** 買ったパックや袋ごと、野菜室へ。

**冷凍保存** 生のまま小分けしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理できる（少しに味が強くなる）。

へたをとってもOK

炒めものなどにしてたくさん食べるときは、茎やへたの口当たりが気になることも。へたをつまんで軽く引っぱると、かんたにとれる。

料理 片山潤寿美・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。

八月

# 旬の野菜で毎日おかず