

# おうち居酒屋

料理／森田麗子（渋谷教室） 構成／藤安とろり（田舎塾）  
 撮影／田嶋聖（P.14、16）（田舎塾）

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。





# 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



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。

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。直径4～5cmほどのものが多い。

**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。

## とうがん

選び方

皮にハリがある

切り分けられている場合は、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。

## 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、かんたんにとれる。



とうがん

ししとうがらし

トマト



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