

# 煮ものの達人になる

シンプルな調理法ながら、思うように仕上げるのはなかなか難しい煮ものの料理。中まで味がしみこまなかったり、煮くずれたり、頭を悩ませることも多いのではないだろうか。

まずは定番の煮ものを作りながら、基本の作り方をしっかり身につけてみましょう。作り方のコツは「達人Point」で紹介。基本をマスターしたら、アレンジのきいたメニューに挑戦です。

めざせ「煮ものの達人」！

料理／三笠くす子の菜穂教室・米山菜穂子（吉祥寺教室）  
撮影／鈴木正美



煮ものの、  
上手に  
作れますか？

ひと口に「煮る」といっても、材料をただ火にかけておけばよいというものではありません。読者のみなさんの悩みのタネは…？

**調味料を  
加える順序や  
タイミングが  
よくわかりません。**

**解決法**  
「さしすせそ」の順に加えるといわれますが、料理によっては、そのとおりでなくても。一度に入ればタイミングの間違いはありません。ただし、香り残したいもの、こげやすいものは最後に加えます。

**材料に  
調味料が  
しみこみません。**

**解決法**  
落としぶたをする、下ゆでをする、材料に切りこみを入れるなど、料理によって方法はさまざま。また、煮あがったあとに少し時間をおくと味がしみこみます。

**長く煮ているうちに  
煮くずれてしまいます。**

**解決法**  
材料を面とりしたり、落としぶたをしたりすると、煮くずれにくくなります。また、煮ている間は混ぜすぎないようにします。

**作るたびに  
味が変わってしまい、  
味が決まりません。**

**解決法**  
まずはレシピの通りに材料の分量を正確にはかって作り、そのときに自分好みの味をメモしておくといでしょう。毎回その量を正確にはかります。



達人Pointをおさえて、  
煮もの達人へ



家族と、友人と。  
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

監修：山崎麻理子（栄養士）  
撮影：杉原 悠

ときには目先を変えて、カラフルな串焼きはいかが？  
ジュージュと焼けるシーフードの香ばしいにおいが、  
食欲をそそります。

### 材料〔4人分〕

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 〈串〉                            | 〈たれ〉                         |
| a 生さけ…2切れ (160g)               | [オーロラソース]                    |
| 塩・こしょう…各少々                     | マヨネーズ…大さじ2                   |
| ねぎ…1本                          | トマトケチャップ…小さじ1                |
| b ポイルほたて…4個 (60g)              | [パセリオイル]                     |
| ミニトマト…8個                       | パセリのみじん切り…小さじ1               |
| ベーコン*…6枚                       | にんにくのすりおろし…少々                |
| c えび(無頭・殻つき)…8尾 (120g)         | 塩…少々                         |
| 塩…少々                           | オリーブ油…大さじ1                   |
| 酒…大さじ1                         | [みそバター]                      |
| パプリカ(黄)… $\frac{1}{3}$ 個 (50g) | バター…20g                      |
| ブロッコリー…100g                    | みそ…小さじ2                      |
| d しいたけ…8個 (160g)               | 酒…小さじ2                       |
| アンチョビ…1枚 (5g)                  | レモン(くし形に切る)… $\frac{1}{2}$ 個 |
| マヨネーズ…大さじ1                     |                              |
| e りんご… $\frac{1}{2}$ 個         | 竹串…32本                       |
| グラニュー糖…少々                      | サラダ油…適量                      |

\*20cmくらいの長さのものが巻きやすい。

作り方〔調理時間 40分 / 1人分 400kcal、塩分2.1g〕

### ▶ 下準備

- ① 〈串〉
  - a ねぎは8等分に切る。さけは1切れを4つに切り、塩、こしょうで下味をつける。竹串にさけとねぎを1つずつ刺す。8本作る。
  - b ベーコンは幅を半分にする。ほたて1個とトマト2個をそれぞれベーコンで巻き、竹串に刺す。4本作る。
  - c ブロッコリーは8つの小房に分ける。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約1分(500W)加熱する。パプリカは8つに切る。えびは殻と背わたをとる。塩、酒をもみこみ、ペーパータオルで汁気をふく。竹串にそれぞれ1つずつ刺す。8本作る。
  - d しいたけは軸を除く。アンチョビはきざんで、マヨネーズであえ、しいたけのかさの中に塗る。竹串2本にしいたけ2個を刺す。4本作る。
  - e りんごは4つのくし形に切り、それぞれ4等分する。竹串に4切れをたがいがいに刺す。4本作る。
- ② 〈たれ〉 [オーロラソース]、[パセリオイル]の材料はそれぞれ合わせる。耐熱容器に [みそバター] の材料を合わせ、ラップをかけて電子レンジで約30秒加熱する。
- ③ 串とたれ、レモンをそれぞれ器に準備する。

### ▶ みんなで

- ④ ホットプレート(約230℃)にサラダ油を薄くひき、串を並べて色よく焼く(串bはベーコンの面も焼く。串eはグラニュー糖をまぶしながら焼く)。好みでたれをつけたり、レモンをしぼったりして食べる。



串焼きのイメージが変わるね！

まずはパセリオイルで食べてみようかな



## 旬の野菜の基礎知識

### ごぼう



選び方

太すぎるものや  
ひび割れのあるものは避ける

**室温保存** 泥つきはポリ袋に入れるか新聞紙で包み、涼しい場所に。洗ったものはポリ袋に入れて野菜室へ。時間をおくにつれて「す」が入る（中がスカスカになる）ので、早めに食べきる。

**冷凍保存** 皮をこそげ、使いやすい形に切る。水にさっとさらして、かためにゆでる。小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。



調理のコツ

包丁のミネで皮をこそげとる

ごぼうの風味は皮にあるので、皮はむかず、こそげる程度にする。包丁のミネを傾けてごぼうに当てながらこそすと、皮をけずり落とせる。

**室温保存** 低温に弱いので、泥つきのまま新聞紙に包むか、ポリ袋の口を開いて涼しい場所で保存。洗ったものはポリ袋に入れて野菜室へ。

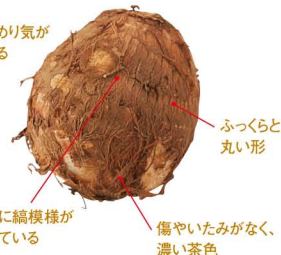
**冷凍保存** 皮をむき、食べやすく切つて、かためにゆでる。保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

### さといも

選び方

でこぼこしているものやふかふかしているもの、黒ずみがあるものは避ける

しめり気がある



皮は一方方向に、やや厚めにむく

皮をむくときは、まず両端（上下）を切り落とし、縦に同じ方向にむいていく。皮はやや厚めにむくとむきやすく、表面もきれいに仕上がる。

調理のコツ



### ねぎ



選び方

**室温保存** **冷蔵保存** 根深ねぎは、新聞紙に包んで涼しい場所で保存。使いかけはラップで包み冷蔵庫へ。万能ねぎはポリ袋に入れて野菜室へ。

**冷凍保存** 根深ねぎは使いやすい形に切ってラップで包む。万能ねぎは小口切りにし、小分けにしてラップで包む。どちらも保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

調理のコツ



緑の部分も有効活用を  
根深ねぎは主に白い部分を食べるが、緑色の部分も料理に使える。かたいため、炒めものやスープの青みなど、きざんで加熱する調理に向く。丸ごとなら、スープの香りづけやくさみとりにも使うことも。



ねぎ



さといも



ごぼう

# 旬

の野菜で  
毎日おかず

十一月

旬の野菜を、毎日おいしく。  
季節を味わうおかずレシピ。

料理 片山潤子監修・宝祥寺教監・川澄のり子・町田敬室  
撮影 大井一穂