

# オーブンに おまかせ!

なんだか手間がかりそう...と、家にあるオーブンを  
眠らせてはいませんか? 本当は、手間をかけたくない  
人にこそ、使ってほしいのがオーブンです。準備をして  
焼き始めたら、あとはオーブンにおまかせ。毎日の食事  
からパーティー料理まで、幅広く活躍します。  
焼きがりを待つ間は、わくわく、扉を開けた瞬間、  
わあっと歓声があります。

料理監修 藤原 洋子(東京大学大学院農学系研究科) 写真撮影 藤原 洋子

Make it  
in the  
oven!



## 使う前に 知っておきたい、 オーブンのこと



オーブンの特徴をつかんで、  
もっと上手に使いこなしましょう!

### ① オーブンの個性をつかむ

オーブンにはガスオーブンと電気オーブンがあり、さらに火力の強さや庫内の広さも、機種によってさまざま。家のオーブンの特徴に合わせて、時間や温度を調節しましょう。

「月刊ベターホーム」のレシピはすべて電気オーブンの温度設定です。ガスオーブンの場合は、10℃ほど下げて焼きます。

### ② 予熱が必要

オーブンは、必ず予熱して使います。予熱に必要な時間は機種によって異なるので、一度はかって知っておくとよいでしょう。

### ③ 一度にたくさん焼ける

鍋では何度かに分けないと作れない量でも、オーブンなら一度に焼けます。空いている場所や、オーブンの二段目を使えば、複数の料理の同時調理も可能。

### ④ 庫内の温度に注意

オーブンによっては、扉を開けると急激に温度が下がるものがあります。せっかく指定の温度に予熱しても、焼く前に温度が下がってしまえば充分に加熱できません。扉の開閉はすばやく行いましょう。細かい火力調整は必要ありませんが、こげてしまいそうなときには途中で温度を下げましょう。庫内はとても熱くなるので、出し入れのときは、やけどに注意!

家族と、友人と。

みんなであわわい、食卓を囲もう！

料理 藤原 美穂 写真 藤原 美穂 装幀 藤原 美穂 監修 藤原 美穂

寒い日はみんなで鍋を囲みましょう。  
野菜は薄く切って、さっと煮えるように工夫しました。  
2種類のつけだれで、味の変化も楽しめます。

### 材料(4人分)

<p>〈具〉</p> <p>豚しゃぶしゃぶ用肉…400g                  豆腐…2袋(200g)                  しめじ…1パック(100g)                  ねぎ…1本                  だいこん…150g                  にんじん…100g</p>	<p>〈つけだれ〉</p> <p>[ピリ辛だれ]                  ねぎ(粗みじん切り)…30g                  砂糖…小さじ1                  豆板醤…小さじ½                  しょうゆ・酢…各大さじ2                  ごま油…小さじ1</p>
<p>〈鍋つゆ〉</p> <p>水…800ml                  こんぶ…10cm                  A 豆乳(無調整)…400ml                  しょうゆ・酒…各大さじ1</p>	<p>[ごまみそだれ]</p> <p>すりごま(白)…大さじ2                  みそ…大さじ2                  みりん…大さじ2                  水…大さじ1</p>

作り方(調理時間 20分(※火時間は除く) / 1人分 426kcal、塩分3.6g)

### ▶下準備

- ①〈鍋つゆ〉  
鍋に分量の水とこんぶを入れ、30分以上おく。
- ②〈具〉  
豆腐は根を落とす。しめじは小房に分ける。ねぎは5mm幅の斜め切りにする。だいこん、にんじんは皮をむき、皮むき器でリボン状にけずる。
- ③〈つけだれ〉  
たれの材料はそれぞれ合わせる。
- ④具、つけだれをそれぞれ器に準備する。

### ▶みんなで

- ⑤①の鍋を弱火にかけ、沸騰直前にこんぶをとり出す。Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥好みの具を入れてさっと火を通す(つゆが煮つまってきたら、湯通量(材料外)を加える)。器にとり、好みのたれをつけて食べる。

### ▶おまかせめはうどんを入れて、担々めん風！

鍋にゆでうどん適量を加えて、さっと煮る。器に盛り、ピリ辛だれ・ごまみそだれ各適量を加えて混ぜる。



やさしい味で  
体が温まるね

野菜もたっぷり  
食べられてうれしい！

## 旬の野菜の基礎知識

### にんじん

選び方



**冷蔵保存** ポリ袋に入れて、なるべく立てて野菜室で保存。使いかけは水気をふき、ラップで包んで野菜室へ。

**冷凍保存** 薄めに切ってかためにゆでて、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。または、せん切りにして塩もみをする。小分けにしてラップで包み、保存袋へ。そのまま食べるなら冷蔵庫または氷水解凍。

調理のコツ



**皮はむく？ むかない？**  
にんじんの皮だと思っている表面の部分は、皮のすぐ内側にある「内輪細胞」という薄い膜。栄養があるので、たわしやスポンジのかたい面できよく洗い、皮をむかずに使うとよい。ただし加熱すると黒ずむので、料理によっては薄くむく。

**冷蔵保存** 根つきなら、根に少し水をかけるか、ぬらしたペーパータオルで包み、ポリ袋に入れる。なるべく立てて野菜室で保存。

**冷凍保存** 筋っぽくなり、香りも飛んでしまうので、冷凍には向かない。

### せり

選び方



調理のコツ



**加熱はさっと**  
せりは加熱しすぎると筋っぽくなるので、加熱時間は短めに。最後に加えてさっとひと混ぜする程度でよい。

※根はよく洗って、鍋ものに使える。

### 菜の花

選び方



**冷蔵保存** 束ねているテープがあれば、はずしてポリ袋へ。なるべく立てて野菜室で保存。

**冷凍保存** かためにゆでて、食べやすい長さに切る。小分けにしてラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。おひたしやえまものなら凍ったままさっとゆでる。

調理のコツ



**下ゆでなしでもOK**  
菜の花は、ゆでてから調理することも多いが、アクはあまりないため、下ゆでせずに使える。ただし、茎がかたいので、太い場合は2〜4つの切りこみを入れる。



料理 芹葉春巻、白菜春巻、山菜の子煎餅、菜の花子煎餅

素材 大根

旬の野菜を、毎日おいしく。季節を味わおうおかずレシピ。

二月

旬の野菜で  
毎日おかず