

真夏に うれしい レシピ。

暑い季節は料理がおっくうになりがち。でも、夏バテしがちなときだからこそ、食事はちゃんとしたいものです。そこで、「火を使わない料理」「電子レンジで作れる料理」「手早くできる炒めもの」を紹介。あっという間にできるのに、味は折り紙つき！

料理 橋川藤乃 渋谷教彦・小宮美弥子（柏教室）
撮影 / 吉田真史

韓国風
冷や汁



とり肉の
レモン蒸し



暑い

でも夏こそ食べないと

という訳で…



ササツと作れる
炒めもの

炒めものは加熱時間が短いのがうれしいところ。ジャツと裏返しに炒めれば、あっという間にひと品が完成します。

p.14



電子レンジ
を活用

レンジを活用すれば、調理はらくらく。材料を合わせて、あとはレンジにおまかせです。加熱する間は、ほかの料理が作れます。

p.10

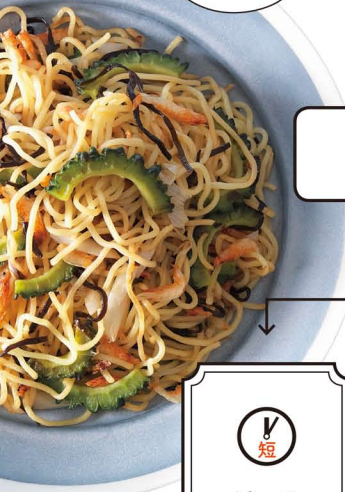


火を使わないで
作る

夏場に火(コンロ)を使う、キッチンには蒸し風呂状態に。そんなとき、「切るだけ」「混ぜるだけ」で完成するメニューはありがたいものです。

p.6

ゴーヤの
塩焼きそば



←さあ、夏を乗りきりましょう！

あんみつと 煎茶でオン・ザ・ロック

夏の季語でもあるあんみつ。
明治期に、浅草の老舗和菓子店で
作られ始めたといわれます。
かんでんだ、求肥だ、あんこだと、
お目当ては人それぞれですが、
あん以外のものはかたんに手づくりできます。
海藻や畑のものと水だけで作るから、味わいはさっぱり。
日本の夏にぴったりの、甘味を、
日本茶と一緒にめしあがれ。



煎茶でオン・ザ・ロック
1 急須に煎茶を多めに入れ、濃いめのお茶をいれます。
2 グラスに氷をたっぷり入れ、1のお茶をそそぎます。
*氷はミネラルウォーターで、大きめに作っておくといでしょう。お茶の色は、ふつうの煎茶よりも、深蒸し茶で入れたもののほうが濃く、抹茶入りの茶葉を使うと、緑の色がさわやかです。

ミネラルや
食物繊維もとれる
おまけつき

