

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。ジャツと豪快に炒めれば、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



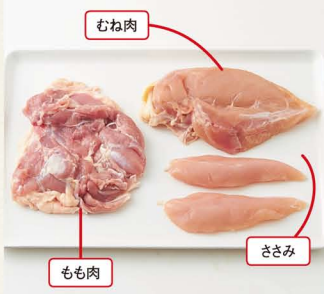
←さあ、夏を乗りきりましょう！

骨つき肉は



- ・**手羽肉**はコクがあり、コラーゲンが豊富。「**手羽元**」は上腕部で「**手羽先**」は下腕部です。手羽先の先端を切り離すと「**手羽中**」に、手羽中をさらに2つ割りにしたのが「**とりスペアリブ**」として売られています。
- ・もも肉は骨つきもあります。

もも、むね、ささみ



- ・**もも肉**／肉質はしっかり。コクがあって、脂肪もある。**むね肉**／肉質はやわらかく、脂肪は少なめ。あっさり味。**ささみ**／手羽の奥にある1対の肉。高たんぱく・低脂肪。
- ・ひき肉やから揚げ用肉は、ももとむね混合か、それぞれの部位で売られています。

Q

もも、むね、ささみ…
とり肉の部位は？

おいしいから揚げを作る秘訣は、下ごしらえにあり！

とり肉の下ごしらえ



なるほど
キッチン

お料理初めてさんもベテランさんもポンと手を打つなるほどキッチン！和洋中…どんな料理にも合うとり肉は、上手な下ごしらえで、さらにおいしさUP。店では、身がしまっていて、毛穴が盛りあがった、新鮮な肉を選んでください。

ささみは筋をとり除く



- ・ささみは、中央に白い筋が1本あります。そのまま調理すると、縮んだり、身がかたくなったりするので、とり除きます。
- ・筋の両脇に浅く切り目を入れてから、肉を裏返し、片手で筋を持ち、包丁をあてながら、しごいてとります。

もも肉は浅く切り目を入れる



- ・もも肉は、大きな筋があるため、焼き縮みしてそり返りやすい。ソテーなど形のまま加熱するときは、皮を下に横長に置き、2～3cm間隔で浅く切り目を入れます。

Q

筋ってどうするの？

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

