

# 常備菜で、 ラクラク 夕ごはん

料理「樞國柱(善祥寺教室)」、三像陽子(渋谷教室)  
撮影「大井一範」



忙しい…

でも、ごはんは  
手作りしたい

## そんなときこそ、 常備菜!

主菜に

### メイン常備菜 (p.6~)

主菜では、肉や魚などのたんぱく質をとります。「メイン常備菜」なら、ボリュームたっぷりなので、これひとつで主菜になります。食べ盛りのお子さんもしっかり満足するはず。

副菜に

### 野菜たっぷり 常備菜 (p.14~)

野菜や海藻などは、副菜でたっぷり食べましょう。野菜を2種類以上使った「野菜たっぷり常備菜」はまさにうってつけ。野菜が不足しがちな、ひとり暮らしの方にもおすすめです。

副菜・おつまみに

### おつまみ常備菜 (p.16~)

「おつまみ常備菜」は副菜だけでなく、その名の通り、おつまみにもなる一品。ビールやワイン、日本酒のそれぞれに合うレシピを紹介します。常備しておけば、晩酌時にあわてることもありません。

さらに…

## 「便利な食材で、ラクラクあと一品」 もご紹介します! (p.12~13)

夕ごはんの献立は一汁二〜三菜が理想とはいいますが、忙しい毎日の限られた時間ではなかなか難しいもの。そんなときこそ、常備菜の出番です。時間のあるときに、「メイン常備菜」「野菜たっぷり常備菜」「おつまみ常備菜」をいくつか用意しておけば、あつという間にバランスのとれた献立のできあがり! 家族の健康のために、そして何より、自分自身の心のゆとりのために。「常備菜で、ラクラク夕ごはん生活」始めてみませんか?

※ここで紹介する常備菜は、冷蔵保存を前提としています。保存期間は、作った日を含めて数えます(たとえば、保存期間が3日の場合、今日作るとあさってまでが、おいしく食べられるめやすです)。



## カトルカールと ルイボステイ

カトルカールは、「1/4が4つ」という意味のフランス菓子。

バター、砂糖、卵、小麦粉、4つの材料を

同量（1/4量）ずつ使うことからきています。

材料と配合が守られていればよく、

卵を泡立てて作るスポンジケーキのタイプと、

バターを練って焼きあげるバターケーキのタイプがあり、

今回は後者のタイプを紹介します。

味わいや作り方は、イギリス発祥のパウンドケーキと似ているものの、

カトルカールには、ナッツやフルーツなどの具は入らず、

また、丸型で焼くことがほとんど。

シンプルなのに、腕が試される一品かもしれません。



### ルイボステイ

マメ科植物の葉を乾燥させたもの。健康茶として親しまれているノンカフェインティ。

#### 作り方（1人分）

- 1 温めたポットに茶葉を入れる（製品にもよるが、1人分につき小さじ1がめやす）。
- 2 熱湯をそそぐ（1人分につき約150cc）。3〜5分むらす。温めたカップに、こしながらすそそぐ。



シンプル生地に  
アイシングが  
シャリッ！

