

## Snack Muffin



ワンボールで作れる



卵1個で作れる

6つの  
オススメ  
ポイント



牛乳やヨーグルトで  
しっとりまろやかに



バターでリッチに、  
植物油で軽く



手近にある型で作れる



ホットケーキミックスで  
ひと手間短縮

# & おやつマフィン

# お食事マフィン

## Meal Muffin



気どりがなくておいしくて、みんなに愛されるマフィン。  
ワンボールでかんたんですから、作ってみませんか？  
具や味つけだけで、食事にもおやつ用にもなりますよ。  
バターや薄力粉だけでなく、植物油や  
ホットケーキミックスで作れるマフィンもご紹介。  
1度に6個作れて冷凍も可能。お得です！

料理：野間由子（大塚製粉）・吉田早子（清和製菓）  
撮影：松島尚

### はじめる前に

- ※計量ははかりを使うと効率的なため、材料の多くは重量（g）の表記にしています。
- ※オーブン生地を混ぜ始める前に予熱します。
- ※サラダ油を使用しますが、一部はケーキに使うとふくらみにくい製品もあります。表示を確認して使ってください。
- ※マフィンはラップに包み、保存袋に入れて2週間ほど冷凍保存が可能です（解凍方法はp.15 tips）。

殻つきのえびとむきえび

殻つきのえび



むきえび



- ・殻つきのえびとむきえびがあります。
- ・殻つきは、そのまま加熱調理すると身のうま味が逃げにくく、縮みにくい。つやがよく、身が透き通り、ハリがあるものを選びます。
- ・むきえびは、手軽に調理できます。身が透き通っているものを選びます。

有頭えびと無頭えび

有頭えび



無頭えび



- ・頭がついている「有頭」のえびと、頭をとった「無頭」のえびがあります。
- ・有頭は華やかな印象で、おもてなし料理に。鮮度が落ちやすいので、頭が黒ずんでいないものを選び、当日中に使います。
- ・「無頭」は、安価で扱いやすい。ふだん使いなら無頭でも。

Q

えびにはどんなタイプがあるの？ 選び方は？

ブリッと  
おいしく  
料理したい！

くさがり気になるときは



- ・むきえびは、くさがり気になるときは、塩少々、酒小さじ1、かたくり粉大さじ1（えび200gに対してのめやす）をもみこみ、それを真水で洗い流します。
- ・塩でもむこことで汚れやくさがりが表面に出て、それをかたくり粉が吸着します。

流水や塩水で



- ・使う前に真水（水道水）で洗います。有頭や殻つきのえびは、頭や殻をとると、うま味が逃げ、いたみやすくなるので、そのまま洗います。
- ・むきえびは、塩水（水200mlに対し、塩小さじ1の割合）でもみ洗います。
- ・洗ったあとは、水気をとって使います。

Q

えびの洗い方を教えてください！

なるほど  
キッチン

お料理初めてさんもおベテランさんもポンと手を打つなるほどキッチン！今回のテーマは、さまざまな料理に登場する、えび。おいしく仕上げるためには、適切な下ごしらえが肝心です。



## 旬の野菜の基礎知識

### そら豆

× 筋の部分が茶色に  
変色している

調理の  
コツ



塩ゆでは、切りこみを入  
れてゆでる

塩ゆでするときは、豆の下のほうに小さく切りこみを入れたと味がしみる。豆150gに対し、湯600mlに、塩小さじ1強を加え、3〜4分ゆでる。

選び方

さやが鮮やかな緑色で、弾力のあるもの

さやに入った状態  
を見て、豆の形が  
そろっている

さやつきで保存

さやつきのほうが鮮度を保てる。そのままポリ袋に入れ、野菜室で保存。さやをむいたものは、鮮度が落ちやすいので早めに使う。さやからむいた豆は、かためにゆでて冷凍保存可。加熱調理するなら半解冻。そのまま使うなら冷蔵庫で解凍し、皮をむいて使う。

保存の  
コツ



調理の  
コツ

板ずりして色よく

ふきは板ずりしてから下ゆで(p.64)すると、色よく仕上がる。まな板にふきをのせて塩をふり(ふき200gに対して塩小さじ1がめやす)、手のひらで押さええるようにころがして、塩をまぶしつける。



ゆでたものは  
水につけて保存

生は葉を落とし、適当な長さ  
に切ってポリ袋に入れる。野  
菜室で保存。  
ゆでたものは、水につけて冷  
蔵保存。毎日水をかえ、2〜  
3日で食べきる。

保存の  
コツ



茎が細く短めのはう  
がやわらかい

× 茎が細すぎる  
× 茎に褐色の斑点が  
ある

### ふき

選び方

葉の緑色が濃い

ハリがある

### さやいんげん

調理の  
コツ



ゆで具合は爪を  
立ててみる

さやいんげんは熱湯で、鮮やかな緑色になるまでゆでる。ゆで具合は1本とり、爪を立ててかたさをみる(やけどに注意)。

選び方

ハリがあり、みずみずしい

さやの  
先までピンと  
している

豆の形がはっきり  
出していないもの

× 白っぽい斑点や黒いしみがある

× ハリがない

鮮やかなものがほとんどだが、1、2本、へたのほうを折ってみて、茎があるかないかを確認する。あれば、へたを折り、剥けて筋をひく。

ポリ袋に入れて保存

ポリ袋に入れて野菜室で保存。鮮度が落ちやすいので、3〜4日で使いきる。冷凍するときは、かためにゆでてラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理する。

保存の  
コツ



さやいんげん



ふき



そら豆

料理研究家 大井 由紀子  
講師 大井 由紀子  
講師 大井 由紀子

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

三月

の野菜で  
毎日おかず

# 旬