

丸めず・こねずそのまま使う

手間なし

ひき肉料理

ひき肉は、手ごねな値段段で求めやすく、和洋中さまざまな料理に役立てて便利です。ところが、ハンバーグやきょうとといったひき肉の定番料理は、こねたり、形作ったりと、忙しいときには少し面倒。  
そこで今回は、買ってきたひき肉を、なるべく手間をかけずに作れる料理をご紹介します。ちょっとした裏ワザもあるのでご注目。夕食がすぐに食べられます。

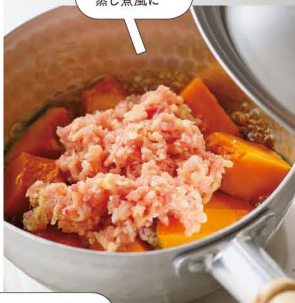
撮影 木村美穂(左写真)、山崎伸子(右写真)



ポンとのおせて蒸し煮風に



そのまま使える。うれしい!



かたまりで焼いて切り分ける



パックの中で、ほぐせます

ただいまー  
さあ作ろう



そのまま使える。  
うれしい!



約20分後  
いただきますー!

種類によっては冷暗所へ



野菜によっては、冷暗所（日の当たらない涼しい場所）に置きます。一軒家なら軒下や床下収納、マンションなら玄関や廊下、日の当たらない収納棚などが該当しますが、夏場や暖房の効いた環境では冷蔵庫の野菜室が適切です。

基本は冷蔵庫の野菜室



野菜は収穫後も呼吸していて、保存中の呼吸のために蓄えた栄養分を消耗します。**低温で、日の当たらない環境で保存すると、呼吸が抑えられ、鮮度を保てます。**  
 ・冷蔵庫の野菜室（4～7℃<sup>1</sup>）で保存するのが基本。切り分けた野菜は、種類にかかわらず、ラップで包んで冷蔵庫へ。  
 \*メーカーや機種によって異なる。

Q

野菜はどこに保存するの？

冷蔵庫に  
入れるものと  
そうでないもの、  
保存のしかた、  
わかりますか？

泥がついたままなら冷暗所へ



・さといもやごぼうは、泥つきのほうが風味がよく、乾燥を防いで長もちします。  
 1週間程度なら泥つきのまま新聞紙に包むか、ポリ袋なら密閉せずに冷暗所へ。  
 ・洗ってある商品や使いかけのものはラップで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。

低温や乾燥を避ける



・じゃがいも、さといも、さつまいもなどのいも類は、低温や乾燥に弱いので、新聞紙に包むか紙袋に入れて冷暗所に置きます。ポリ袋に入れて密閉すると、むれてくさりやすい。  
 ・じゃがいもは日に当たると芽が出やすいので、日の当たらないところに置きます。

Q

いも類、ごぼうは？

なるほど  
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！  
野菜をできるだけ  
新鮮な状態で長もちさせるには、  
どうしたらよいのでしょうか。  
野菜それぞれの特徴に合わせて、  
適切に保存することが大切です。



丸ごと煮るのは、新じゃがならでは。

## 新じゃがとグリーンピースのスープ煮

材料(2人分)

新じゃがいも(小) …250g  
グリーンピース(さやなし)\* …50g  
ベーコン …1枚  
水 …300ml

A 円形スープの素 … $\frac{1}{2}$ 個  
ローリエ …1枚  
塩・こしょう …各少々

\* さやつきなら約150g。さやから豆を出して使う。

作り方(調理時間 20分)

- 1 新じゃがいもは皮つきのままよく洗う。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に新じゃがと分量の水を入れ、火にかける。煮立ったらベーコン、Aを加え、ふたをして中火で約5分煮る。グリーンピースを加え、再びふたをして、7~10分、新じゃががやわらかくなるまで煮る。
- 3 塩、こしょうで味をととのえ、火を止める。



おかずノート  
サブおかず  
1人分 162kcal  
塩分 0.9g

キャベツは電子レンジ加熱で手軽に。

## キャベツの梅あえ

材料(2人分)

キャベツ …2枚(120g)  
ブロッコリースプラウト … $\frac{1}{4}$ パック(正味5g)

梅干し …大1個(20g)  
A 酢 …大さじ1  
酒 …大さじ $\frac{1}{2}$   
砂糖・しょうゆ …各少々

作り方(調理時間 10分)

- 1 キャベツはラップで包み、電子レンジで約2分(500W)加熱する。さめたら葉と芯に切り分け、葉はざく切りに、芯は薄切りにする。
- 2 スプラウトは根元を落とす。
- 3 梅干しは種を除き、果肉を包丁で細かくたく。ボールにAを合わせ、キャベツ、スプラウトを加えてあえる。



おかずノート  
サブおかず  
1人分 24kcal  
塩分 1.8g

おかずノート

汁もの  
1人分 87kcal  
塩分 1.1g



残りがちなワンタンの皮を使いきり。

## クレソンとワンタンの皮のスープ

材料(2人分)

	水 …400ml
クレソン	酒 …大さじ1
…1束(40g)	とりがらスープの素
ねぎ …10cm	…小さじ1
しょうが	塩・こしょう・ごま油
…小1かけ(5g)	…各少々
ワンタンの皮 …6枚	とき卵* …1個分

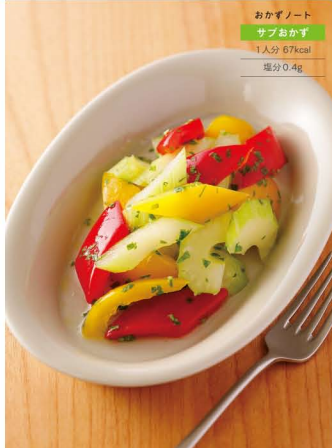
\* p.58で余った卵を使っても。

作り方(調理時間 10分)

- 1 クレソンは2~3cm長さに切り、茎と葉に分ける。ねぎは斜め薄切りに、しょうがはせん切りにする。ワンタンの皮は斜め半分に切る。
- 2 鍋にAを合わせて煮立てる。クレソンの茎、ねぎ、しょうが、ワンタンの皮を入れ、中火で約2分煮る(ふたはしない)。
- 3 クレソンの葉、Bを加え、ひと煮立ちしたら、とき卵を流し入れ、すぐに火を止める。

おかずノート

サブおかず  
1人分 67kcal  
塩分 0.4g



彩りがきれいで、ビタミンCたっぷり。

## パプリカとセロリのカラフルマリネ

材料(2人分)

パプリカ*	酢 …大さじ1
…1個(150g)	砂糖 …小さじ $\frac{1}{2}$
セロリ … $\frac{1}{2}$ 本(40g)	A 塩 …小さじ $\frac{1}{2}$
セロリの葉 …2、3枚	オリーブ油
*写真は、赤・黄を半量ずつ使用。	…大さじ1

作り方(調理時間 10分(つける時間は除く))

- 1 パプリカは縦4等分に切り、さらに斜めに3、4つに切る。セロリは筋をとり、7~8mm幅の斜め切りにする。セロリの葉は粗みじん切りにする。
- 2 厚手のポリ袋にAを合わせ、よく混ぜる。1を加え、30分ほどなじませる。

※冷蔵で約2日保存可能。