



焼きとりゆずこしょうだれ

おなじみの焼きとり。店でほおぼるか、焼いたものを買うことが多いと思います。炭火や専用のグリルがない家で、店と同じように焼くのは無理ですが、下味をひと工夫すると、おいしくなります。

ゆずこしょうの風味と塩気がほどよく、酒につけることでジューシーに焼きあがります。しいたけとねぎには味をつけていません。お好みで、ゆずこしょうをつけるか、塩少々をふってください。

魚焼き用のグリルがない場合は、フライパンでも焼けます。薄く油をひいて、中火で両面を5分ずつ焼きます。材料全体がフライパンの底に当たるよう、フライ返しで軽く押さえてください。

材料 [4人分]

とりもも肉(皮なし) 1枚(約250g)
 A [塩 1小さじ1/4 ゆずこしょう 1小さじ1/2 酒 1大さじ1]
 しいたけ 1小8個 ねぎ 1本 竹串 8本

1. とり肉は2cm角に切ります。ボールにAを合わせて、とり肉を入れ、もみこみます。
2. 竹串は水につけておきます。
3. しいたけは軸を除いて半分にそぎ切りに、ねぎは3cm長さに切ります(青い部分も使います)。
4. 竹串にとり肉、しいたけ、ねぎをふた回りずつ刺します。
5. グリルで、片面につき約5分ずつ、両面によい焼き色がつくまで焼きます。



竹串を水につけておくと、火に当たってもこげにくくなります。先端はこげやすいので、具材ははみ出さないように刺します。乾燥を防ぐため、焼く直前に刺すようにしましょう。

(1人当たり) 83kcal (調理時間) 20分
 (献立) 刺身/トマトのごまみそあえ/ごはん

かつおのなめろう

なめろうは房総半島の郷土料理で、漁師が船の上で作っていたそうです。舌ざわりがなめらかなことや、おいしくて皿までなめたことが、名前の由来だとか。あじがおなじみですが、かつおのほか、いわしやさんまでも作れます。

初夏に出回るかつおは、脂が少なめでさっぱりとした味わい。ごま油を入れてコクと香りを加えました。また、本来のなめろうは、調味料と魚を包丁でたたいて合わせますが、かつおはたたかなくてもよくからむので、混ぜるだけでOK。皮のついていない刺身用を使ってください。

ごはんにしても、そのまま酒のつまみにしても、どちらも美味しくいただけます。



材料 [4人分]

かつお(刺身用さく) 1約250g 塩 1小さじ1/2
 しょうが 1大1かけ(15g) A [みそ・しょうゆ 1各大さじ1 ごま油 1小さじ1]
 万能ねぎ 15本

1. かつおはさくのまま、全体に塩をふり、10分ほどおきます。万能ねぎは小口切りにします。
2. しょうがはすりおろし、Aと合わせます。万能ねぎを加えて混ぜます。
3. かつおの水気をふいて、7~8mm角に切り、2と混ぜます。好みで、しその葉を敷いて盛ったり、ごはんのにせたりして食べます(しその葉とごはんは各適量・材料外)



かつおは調味料とあえる前に、塩をふって10分ほどおき、身をしめたほうがおいしくなります。水気が出て、くさみも一緒にとれます。水気をしっかりふいてから切りましょう。

(1人当たり) 94kcal (調理時間) 15分
 (献立) なすの煮もの/とうふの吸いもの/ごはん



アボカドのグラタン

人が集まったときなどに、手軽にできて、ちょっと華やぐひと品はいかが。ワインにもビールにも合う、オツな味です。

材料はいたってシンプル。ポイントはいかの塩辛です。イタリア風の料理なので、アンチョビを合わせようと考えましたが、色も味もちょっと強すぎるため、いかの塩辛を使ってみました。塩味と独特の風味がアボカドの濃厚な味に溶けこんで、ほどよいアクセントになっています。果肉をすくって、全体を混ぜながら食べてください。完熟のアボカドなら、スプーンでかんたんにつくえます。少しかたいようなら、種をとってから皮の内側に切りこみを入れて、すくいやすくしてから焼いてください。

材料 [4人分]

アボカド—2個 白ワイン—大さじ2
ピザ用チーズ—80g いかの塩辛—小さじ4

1. アボカドは縦半分に切り、種を除きます。オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、アボカドをのせて、種のくぼみの部分に白ワインをそそぎます。
2. チーズと塩辛を混ぜ合わせ、1の上にふんわりとのせます。
3. オーブントースターにホイルごとに入れて、表面のチーズが溶けて焼き色がつくまで焼きます。



底が平らでないため安定しにくいアボカド。アルミホイルをくしゃくしゃにしてしわをつけ、その上に置くと安定するので、白ワインをこぼさずそそぎます。

〈1人当たり〉215kcal 〈調理時間〉15分
〈献立〉シーフードスパゲティ／グリーンサラダ

じゃがいもと ピーマンのさんぴら

保存がきくじゃがいもは、常備しておく頼りになる食材。じゃがいものおかずがささっと作れると、「あとひと品何かほしい」と思ったときに助かります。

今回のさんぴらもそんなひと品です。切るのがちょっと手間のようなのですが、写真のように、太めに切つてよいので、かんたんにできます。

じゃがいもほどではないものの、緑黄色野菜の中では比較の日もちのするピーマンと合わせました。どちらも、ビタミンCが豊富。お弁当のおかずにも合うので、ぜひ、レパートリーに加えてください。



材料 [4人分]

じゃがいも—2個(300g) ピーマン—2個
サラダ油—大さじ1 しょうゆ—大さじ2
みりん—大さじ1 七味とうがらし—適量

1. じゃがいもは皮をむき、細切りにします。水に1分ほどさらしてざるにとり、水気をよくきります。
2. ピーマンは縦半分を切り、細切りにします。
3. フライパンに油を温め、弱めの中火でじゃがいもを炒めます。じゃがいものまわりが透明になってきたら、ピーマンを加えてさっと炒めます。
4. しょうゆとみりんを加え、中火で汁気がなくなるまで炒めます。器に盛り、七味とうがらしをふります。



じゃがいもがくずれず、シャキシャキした歯ざわりが残る程度が美味。弱めの火加減で炒め、じゃがいものまわりが透き通ってきたら、ピーマンを加えましょう。

〈1人当たり〉100kcal 〈調理時間〉15分
〈献立〉さけのムニエル／みそ汁／ごはん