

焼く

しょうが焼き

おなじみの料理ですが、「味が決まらない」「こがしてしまう」という人も多いはず。コツはしょうがをたっぷり使うこと。そして、すりおろしたものを入れずに汁だけ使うことです

材料(2人分)

豚肩ロース肉(しょうが焼き用)

……200g

A しょうゆ……大さじ1½
酒……大さじ1
しょうが汁……大さじ½*

サラダ油……大さじ½

<つけ合わせ>

キャベツ……2枚

ラディッシュ……2個

*しょうが約15gをすりおろします

作り方

1. トレーにAを合わせます。肉を1枚ずつ広げながら入れて、約10分おきます。途中で裏返します。
2. キャベツはせん切りにします。ラディッシュは切りこみを入れます。
3. フライパンに油を温め、肉を1枚ずつ広げながら入れ、強めの中火で焼きます。焼き色がついたら裏返し、同様に焼き、残ったAをかけ、からめます。
4. 器に肉と野菜を盛ります。

● 調理時間 25分 / 1人分 310kcal



しょうがの皮は、むく? むかない?



しょうがの香りは、皮のすぐ下が強いので、汁を使うときは、皮ごとおろしてしぼります。皮をむくときは、スプーンの柄でこそげるようにすると、へこんだところもきれいにむけます。



焼く

いわしのイタリアンソテー

カリッと焼いた、香ばしさが魅力のソテーです。開きたいわしを買ってくれば焼くだけでできます。電子レンジで作れるフレッシュなソースをかけてできあがり

材料(2人分)

いわし(開いたもの*)……2尾(300g)

塩・こしょう……各少々

小麦粉……大さじ½

ズッキーニ……1本(150g)

塩・こしょう……各少々

オリーブ油……大さじ1½

イタリアンパセリ……2枝

<トマトソース>

ミニトマト……100g

にんにく……1片(10g)

塩……小さじ½

オリーブ油……大さじ1

*いわしは手開きしても(右)

作り方

1. いわしは塩、こしょうをふって、約10分おきます。
2. ズッキーニは1cm厚さの輪切りにします。
3. ミニトマトは約1cm角に切ります。にんにくはすりおろします。トマトソースの材料を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで約5分加熱します。
4. ペーパータオルでいわしの水気をふきとり、両面に小麦粉をまぶします。
5. フライパンにオリーブ油大さじ½を中火で温め、ズッキーニを両面焼きます。とり出して、塩、こしょうをふります。油大さじ1をたし、いわしを身を下にして入れます。中火で2~3分焼き、こんがりといい焼き色になったら、裏返して同様に焼きます。
6. 器に5を盛り、トマトソースをかけます。イタリアンパセリを添えます。

● 調理時間 20分 / 1人分 352kcal

○いわしを手開きする場合

- 1 頭を落とし、腹を斜めに少し切り落とし、内臓を除きます。洗って水気をふきます。
- 2 中骨の上に両親指を入れ、指をすべらせて骨から身をはずして開きます。
- 3 尾の手前で中骨を折って身からはずします。
- 4 包丁を寝かせて、腹骨をそぎとります。



電子レンジで作る
フレッシュトマトソース



ミニトマトで作るので、甘味が濃く、新鮮な味です。ポークソテーやカツにかけてたり、トーストしたパンにのせたりといろいろに使えます。保存容器に入れて冷蔵し、2~3日で使いきります。



煮る

中華飯

トロリとしたあんをたっぷりごはんにかけて、丼もの。材料はちょっと多いですが、その分、いろいろなうま味が合わさったおいしさに満足できます

材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り)……100g

A 塩……小さじ½
酒……小さじ1

ほたて貝柱(刺し身用)……60g

はくさい……200g*

にんじん(3~4cm長さ)……30g

ねぎ……10cm

しょうが……小1かけ(5g)

B 水……カップ1
スープの素……小さじ½
オイスターソース……大さじ1
塩……小さじ½
かたくり粉……大さじ1

サラダ油……大さじ1

温かいごはん……300g

*¼カットのものなら約8枚。
チンゲンサイやタアサイを使っても

作り方

1. はくさいは、葉と白い部分に分けます。白い部分は約3cm角、葉は4~5cm角に切ります。ねぎは斜め薄切り、しょうがは皮をこそげて薄切りにします。
2. にんじんは1.5cm幅、2mm厚さに切ります。器に入れ、水大さじ1(材料外)をふり、ラップをして電子レンジで約2分加熱します(いためる時間が短くてすみ、色がきれいに仕上がります)。
3. 豚肉は3~4cm長さに切り、Aをまぶします。ほたては、厚みを3~4つに切ります。Bは合わせます。
4. 深めのフライパンに油を温め、強めの中火で肉としょうがをいためます。肉の色が変わったら、はくさいの白い部分を1~2分いためます。続けて、はくさいの葉、にんじん(汁ごと)、ねぎの順に入れていためます。野菜がしんなりしたら、ほたてを加えます。火を止め、Bをもう一度混ぜて加え、大きく混ぜます。再び火をつけ、とろみをつけます。ごはんにかけて。

● 調理時間 20分 / 1人分 522kcal

