

特集



腕まくり 晩ごはん

ふだんは忙しくて、
つかんたんになりがちな晩ごはん。
週末や休日くらいは、ちょっとだけ手をかけて、
優雅に食事を楽しみませんか。
身近な材料も、工夫次第で、ごちそうに変身します。
お気に入りのドリンクと一緒に、今夜は乾杯！

料理 / 齊藤緑 (大宮教室)
平野野里子 (町田教室)
撮影 / 松島 均

魚介がおいしい
スペイン風晩ごはん



1
UDEMAKURI p.6

さっぱり味わう
和風晩ごはん



2
UDEMAKURI p.8

ワインが進む
イタリアン晩ごはん



3
UDEMAKURI p.10

香菜たっぷり
エスニック晩ごはん



4
UDEMAKURI p.12

週末くらいは
ボリニーム晩ごはん



5
UDEMAKURI p.14

最初の1枚／買い替え時



- ・まず1枚持つなら、切ったものがこぼれにくい大きさや厚みがあるものを選びます。
- ・どんな素材でも、表面についた傷は細菌の温床になりやすい。**傷が増えたら、買い替えます。**

使用場所や用途で選ぶ



- ・まな板は、材質や大きさ、形、厚さなどいろいろあります。**使う場所や切る食材に応じて選びます。**
- ・木製は刃あたりがよく、包丁にもやさしいのが特徴。プラスチック製は乾燥が早く、デザイン性があります。

Q

まな板いろいろ。どうやって選べばいい？

木のまな板の音っていいよね！

置く位置を確認する



- ・調理台の端から握りこぶし1つ分くらい離れたところに置くと、作業しやすい。
- ・まな板が薄くてすべりやすいときは、しぼったぬれぶきんを下に敷くと、動きにくく、安定します。

ぬらして水気をふく



- ・汚れやにおいがしみこむのを防ぐため、木のまな板を使う前は水でぬらし、ふきんでふきます（乾いたものを切るときはぬらさない）。
- ・プラスチック製のものも、衛生的に使うためには同様にするとよい。

Q

使う前にすることは？

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！料理の縁の下の力持ち、まな板。調理には欠かせない道具のひとつです。使い方やお手入れの方法をおさらいしてみましょう。

なるほど
キッチン




紅茶 レモンクリームケーキと

ふっかふかのスポンジケーキから、
おいしいクリームがとろ〜り。
卵と粉と砂糖とレモンと。
手を加えれば、シンプルな材料から、
こんなにやさしいケーキが生まれます。

イギリスの代表的なケーキに、
女王の名を冠した

「ヴィクトリアサンドイッチケーキ」というのがありますが、
こちらはバターたっぷりのケーキにジャムのサンド。

こちらはもっと軽やかなので、

「春のプリンセスケーキ」とでも命名しましょうか。



紅茶のいれ方

- 1 温めたポットに茶葉を入れる
(1人分につきティースプーン
1杯。)
- 2 熱湯をそそぐ(1人につき約
150cc)。3分ほどむらす。
- 3 温めたカップに、茶こしでこ
して紅茶をそそぐ。

*茶葉の大きさと、置やむらし時間は
微妙に変わります。スプーン1杯で
も、茶葉が大きければ大盛りに、細
かければ中盛りに、蒸らし時間は、
大きい葉は3〜4分、小さい葉は2
分半〜3分かめやす。



春のティータイムに
ぴったりの軽やかさ

