



酢を入れて煮込むので、出来上がった
鶏肉が柔らかく仕上がります。

オクラと鶏肉の酢しょうゆ煮

材料 4 人分 (調理時間 20 分)

(A)	鶏もも肉	300 g
	オクラ	8 本
	白ごま	大さじ1
	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	小さじ4
	酢	小さじ4
	水	カップ 1/5
	塩	少々

作り方

- ① 鍋に調味料(A)と皮目を下にした鶏肉を入れ、ふたをして中火で煮る。
- ② 鶏肉に火が通り、煮汁が 1/3 くらいになったら、白ごまをふり入れ、食べやすい大きさに切る。
- ③ オクラはヘタを取り、塩少々で板ずりし、熱湯でゆで、鶏肉に付け合せる。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

★しっかり味がついた酢しょうゆ煮は、お弁当やおにぎり、サンドイッチ、サラダの具にもおすすめです。



かぼちゃを牛乳とバターで煮た
洋風の煮物

かぼちゃのハイカラ煮

材料 4 人分 (調理時間 15 分)

かぼちゃ	1/4 個(約 500g)
(A) {	水 カップ 1
	塩 小さじ 1/4
バター(有塩)	10g
牛乳	カップ 1/2

作り方

かぼちゃは種を取り、火の通りが良いように、ところどころ皮をむき、一口大に切る。

鍋に(A)、かぼちゃを加え強火で煮る。かぼちゃが柔らかくなってきたら弱火にしてさらに煮る。

牛乳、香りづけにバターを加えてひと煮立ちさせて出来上がり。

シコツ・ポイント・情報 シ

最初は強火、少し柔らかくなったら弱火にして煮崩れを防ぎましょう。
砂糖は一切使用せず、かぼちゃが持つ甘みを塩で引き立たせます。



切り昆布のうまみが、
冷めてもおいしい一品です。

枝豆と切り昆布の炒め物

材料 4 人分 (調理時間 20 分)

サラダ油	・・・	大さじ 1	(A) {	砂糖	・・・	大さじ 1/2
豚こま切れ肉	・・・	70g		しょうゆ	・・・	大さじ 1・1/2
切り昆布	・・・	25g		みりん	・・・	大さじ 2
干し椎茸	・・・	2 枚		枝豆(さや付き)	・・・	24g
糸こんにゃく	・・・	1/4 袋		白ごま	・・・	大さじ 1
油揚げ	・・・	1 枚				
にんじん	・・・	30g				

作り方

豚こま切れ肉は、食べやすい大きさに切る。

切り昆布は洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。

干し椎茸は戻し、せん切りにする。

糸こんにゃくは 3 等分に切る。油揚げは縦 2 等分に切り 5 mm幅のせん切りに切る。

枝豆はゆでてさやから出しておく。

鍋に、サラダ油を入れ ~ の材料を炒め、水をひたひたに加え(A)の調味料を加え、煮汁が無くなるまで煮る。

枝豆、白ごまを加え火を止め、器に盛り付ける。

シコツ・ポイント・情報 シ

切り昆布はメーカーにより塩分が多いものもあるので、しょうゆの量は味をみてから入れるとよいでしょう。



なすをぼん酢で味付けし、
香味野菜をたっぷり使った和え物

なすのたたきあえ



材料 4 人分(調理時間 15 分)

な す 中 4 個

(A) { ぼん酢 50 ~ 60ml
おろし生姜 小さじ 2

ツナ缶 80g

みょうが 3 本

シソの葉 5 枚

万能ねぎ 2 ~ 3 本

作り方

なすはヘタを取り除き、縦 4 等分にし、塩水にくぐらせてから、耐熱皿に皮を上にして並べ、ラップをかけ電子レンジ(600w)で 4 分ほど加熱する。なすが熱いうちに 1 cm 幅の斜め切り、合わせておいた(A)に漬け込む。

ツナ缶は汁ごと入れる。

食べる直前に の中に、みょうがは縦 4 等分にして斜め細切り、シソの葉は細切りにし加える。

器に盛り付けたら、小口切りした万能ねぎを散らす。

シコツ・ポイント・情報 シ

なすは加熱したときに硬いくらいでも大丈夫です。熱いうちに漬け込むと味のしみ込みが良いです。

香りのある野菜は最後に加えた方が、味が引き立ちます。

ぼん酢でも良いですが、ゆずぼん酢の方が香りが良いです。



食欲が落ちる暑い夏に
さっぱり食べられる汁ものです。



きゅうりとトマトの冷やし汁



材料 4 人分 (調理時間 15 分)

きゅうり	1 本
トマト	小 1 個
シソの葉	4 枚
みょうが	1 個
水	700ml
昆布(10 cm)	2 本
かつお節	20g
味噌	大さじ 2

作り方

鍋に水、昆布を入れ 30 分ほどおく。

火を付け沸騰する寸前に昆布を取り出し、沸騰してきたらかつお節を入れ、火を止める。かつお節が沈んだらこす。

で取っただし汁(640ml)に、味噌を溶き入れて冷たくしておく。

ボウルにきゅうりの小口切り、シソの葉、みょうがのせん切り、トマトは 7 mm角に切り入れる。 を加える。

器に注ぎ、氷を入れる。

シコツ・ポイント・情報 シ

だしの素で作るより、昆布とかつお節から取っただし汁で作ると美味しくできます。



なす・ズッキーニ・みょうがを
使ってあっさり仕上げた豚汁

夏野菜の豚汁



材料 4 人分 (調理時間 20 分)

豚こま切れ肉	・ ・	120g	サラダ油	・ ・ ・ ・	適量
なす	・ ・ ・ ・ ・	1 個	だし汁	・ ・ ・ ・	カップ 4
ズッキーニ	・ ・ ・	1/2 本	味噌	・ ・ ・ ・	大さじ 4
にんじん	・ ・ ・ ・	20g	みょうが	・ ・ ・ ・	1 個
かぼちゃ	・ ・ ・ ・	80g			
玉ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	1/4 個			

作り方

豚こま切れ肉は大きいものは一口大に切っておく。
なすは 5 mm厚さのいちよう切りにして、塩水につけてアクをとる。
ズッキーニ、にんじんは 5 mm厚さのいちよう切り、かぼちゃは 8 mm厚さのいちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
鍋に油を熱し、なすを炒めて器に取り出しておく。
鍋に油を足し、豚こま切れ肉を炒め、にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、かぼちゃをいれて炒める。
だし汁を入れて、沸騰したらアクを取り、 を加え煮る。
野菜が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。
器に盛り、みじん切りしたみょうがを添える。

シコツ・ポイント・情報 シ

味噌を加えたら、煮込まない。(味噌の風味が無くなります)
他の夏野菜でも作ってみましょう。(冬瓜・とうもろこしなど)



片栗粉で簡単に作る
クルミの入ったくずもち

クルミ入りくずもち

材料 4 人分 (調理時間 10 分)

(A)	きな粉	大さじ 5
	砂糖	大さじ 4
	塩	ひとつまみ
	むきクルミ	45g
(B)	水	500ml
	片栗粉	100g

作り方

ボウルに(A)を合わせて、平らなお皿に広げておく。

むきクルミを刻んでおく。

鍋に(B)を入れ、中火で絶えず鍋底をこそげながら混ぜ加熱する。粘りが出たら、2~3分間弱火でよく練り混ぜる。

むきクルミを加え、よく混ぜ合わせ、濡らしたスプーンですくいとり、(A)のきな粉にのせて、まぶす。

シコツ・ポイント・情報 シ

鍋肌から固まってくるので、全体をよく混ぜます。焦げそうになったら火からおろして混ぜながら練ります。

黒蜜をかけても美味しく頂けます。