

堀江ひろ子のおすすめ家庭料理

◇ポークマリネ◇

5分で作れて1週間保存できる便利メニュー
パンに挟んだり、パスタやご飯にかけても。

・材料

豚薄切り肉	300g	ケチャップ	1/2カップ
玉ねぎ	1個	ウスターソース	1/4カップ
サラダ油	1/4カップ		

・作り方

1. 玉ねぎは繊維を断ち切るようになるべく薄く切り、合わせた調味料に加えて混ぜる。
 2. 豚肉を一口大に切って熱湯に加えて火をとめ、箸で手早くほぐし、色が変わったら笊に上げ、すぐに1のソースにつける。(冷蔵庫で5日保存可)
 3. 食べるときに、ザク切りしたレタスの上に盛りつける。
- ★作ってすぐ食べる時や小さい子供向けには、玉ねぎを、豚肉を茹でている中に加えてひと混ぜして笊に上げ、ソースに加えると辛味がなく、食べやすい。

◇鶏ハチミツ焼き◇

簡単で美味しく、飽きないので、常に冷蔵庫に常備。道具はポリ袋とオーブントースターのみ！

・材料

鶏もも肉	2枚(約500g)
醤油	大さじ4
はちみつ	大さじ2

・作り方

1. 鶏もも肉をポリ袋に入れ、醤油とはちみつを加え、軽く揉んで、空気を抜くようにして1時間以上置く。(1晩置いても3日置いても良い)
 2. オーブントースターのトレイにアルミ箔を敷いて鶏肉の皮を上にし、皮を伸ばしておき、強で約10分焼く。(箸をさしてずっと通れば良い)
 3. トースターから出して、鶏肉を裏返して、トレイのタレを皮につけて元にもどし、人肌に冷めるまで置く。 食べるときに切り分ける。
- ★焼いたものは3~4日冷蔵保存できる。
★つけ汁にカレー粉を加えても。
★もも肉でなく、チキンスペアリブで作るのも良い。
★鶏肉の脇で、ねぎやきのこ、ピーマンなどを一緒に焼いても良い。

◇ふんわりしっとり生姜焼き◇

生姜焼きの概念が変わるかもしれない生姜焼き。

・材料

豚肉生姜焼き用	400g	もやし	1袋
砂糖	大さじ1	ピーマン	2コ
醤油	大さじ2	サラダ油	大さじ1
おろし生姜	大さじ1	鳥ガラスープの素	小さじ1.5
卵	1コ	コシヨー	少々
片栗粉	大さじ3	サラダ油	大さじ1

・作り方

1. ボールに調味料とおろし生姜、卵、片栗粉を加えてよく混ぜてつけ汁を作り、豚肉を1枚入れては裏返して次の豚肉を重ねて裏返す。これを繰り返して全体にタレを絡め、油を加えて軽くほぐす。
2. ピーマンは縦2つに切り、へたと種を取り横に細切りにし、もやしと共に大きめのポリ袋に入れ、油をまぶす。
3. フライパンを熱し、肉を1枚のせて温度を確かめてから一旦火を止め、後の肉を並べ再び火をつけて中火で両面をこんがり焼き器に盛る。
4. 3のフライパンに2の野菜を入れ、調味料を加えて、強火で大きく混ぜながらさっと炒めて、肉に添える。

◇豆腐のステーキ◇

お財布にも体にもやさしく、忙しいときにも便利な一品。

・材料

木綿豆腐	2丁	ニラ（又は細ねぎ）	1把
豚肉	100g	えのき茸（もやし）	小1把
酒または水	大さじ1	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ2	だし（水）	大さじ2
サラダ油	小さじ2		

・作り方

1. 豆腐は1cm厚さに切り、新聞紙の上に紙タオルをしいた上に並べる。
2. 豚肉は細切りにし、酒を揉み込んでから片栗粉を混ぜ、油をかけてほぐす。
3. ニラは3cmに切り、えのき茸は、石づきを取り、2~3つに切り、根の方を細かくほぐす。
4. 油を熱したフライパンにしょうゆをまぶした豆腐をいれ、両面をこんがり中まで熱くなるまで焼いて器に盛る。
5. 4のフライパンに豚肉をいれて炒め、野菜を加えて強火で炒め、合わせた調味料を加え、とろみがついたら豆腐にかける。好みで七味を振る。

◇揚げ魚のおろし和え◇

魚を食べないと、切れやすい子供に！？おなじみの竜田揚げもひと手間で生臭さが取れ、更にひと手間かけてごちそうに。

・材料

魚（生鮭・ブリなど）	3~4切れ	大根	400g
（いわし・さんま等の時は500g）		酢	大さじ2
しょうが汁	少々	塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2	砂糖	大さじ1/2~1
酒	大さじ1	りんご	1/4個
片栗粉	適宜	みかん又は柚子の皮	少々

・作り方

1. 魚は一口大のそぎ切りにし（いわし等は骨などを取り除いて一口大）しょうが汁、しょうゆ、酒をまぶし、約10分つけ、汁気を切ってペーパーで軽く汁気を拭き、片栗粉をまぶして揚げる。
2. 大根はおろして軽く水気を切り、酢、塩、砂糖を混ぜて甘酢おろしをつくり、いちよう切りにしたりんごや白いところを取ってせん切りにしたみかんの皮を加え、揚げた魚を加えて和える。

◇ししゃものカレー漬け（1週間冷蔵保存可）◇

カルシウムもミネラルも取れ、保存もきく一皿。

・材料

ししゃも	20尾（200g）	出汁（水）	1/2カップ
小麦粉	大さじ1	酢	1/4カップ
たまねぎ	1/2個	醤油・砂糖	各大さじ1.5
小麦粉	大さじ1	カレー粉	小さじ1
にんじん	4cm		

・作り方

1. たまねぎ、にんじんはせん切りにし、サラダ油少々で、しんなり炒め、カレー粉を振り込んで炒め、残りの調味料を加えて煮立てて火を止める。
2. ししゃもに小麦粉を薄くまぶし中温の油で軽く揚げ、熱いうちにカレー酢をかける。

全部を耐熱容器に入れて レンジで加熱しても良い。

◇人参とかぶのサラダ◇

緑黄色野菜は毎日 100 g 以上食べたほうが良いと言われていますが、中々食べられません。今の季節はほうれん草やブロッコリーなどがありますが、人参は一年中手軽に食べられる緑黄色野菜。我が家では固めに茹でて、好みのドレッシングで食べます。ポイントは人参も蕪も少し固めに火を通すこと。

・材料

人参	1本	醤油・酢・サラダ油	各大さじ1
かぶ	小3個(150g位)	生姜汁	少々
削り節			

・作り方

1. かぶはくし形に切り、人参はかぶに合わせて少し薄めの乱切りにする。
2. 人参を水から茹ではじめ、沸騰したら2~3分ゆで、かぶを加え、煮立ったら、火を止めて2~3分おいてざるにあげる。(ようやく竹串がさせる硬さ)
3. ドレッシングを作ってサラダにかけ、削り節をかける。

◇野菜の甘酢漬け◇

冷蔵庫に少しずつ残っている野菜たちでつくる甘酢漬け。冷めたら食べられる即席ピクルス。保存も1ヶ月可。

・材料

牛蒡・レンコン・人参・大根・セロリ・葱	エリンギ等々	合計 400g
生姜	大1片	
酢・砂糖・水	各 3/4 カップ	
塩	小さじ2	

・作り方

1. 牛蒡は斜切り、レンコンは皮をむき、大根、人参、筋を取ったセロリは各々食べやすく切る。
2. 鍋に甘酢と生姜の薄切りを入れ、牛蒡、人参等固い野菜を入れて強火にかけ、煮立ちはじめたらレンコン、大根も加えて好みの固さに茹で、セロリやきゅうりなどを加えて火を止め、落としラップをし、そのまま冷まし、冷めたら密閉容器に移し、冷蔵庫で保存する。

◇ラタトゥーユ◇

レンジで作る温野菜。野菜はお好みのものでよいが、かぼちゃの代わりにじゃがいもなど汁気を吸う野菜を加えると良い。

・材料

かぼちゃ	300g	にんにく	1片
たまねぎ	小1コ(150g)	オリーブ油	大さじ2
なす	2本	塩	小さじ1
ピーマン	2~3個	コショウ	少々
トマト	1コ		

・作り方

1. かぼちゃは種を取り一口大に切り、たまねぎとピーマンは一口大、なすは1cm位の輪切りにする。(野菜を全て1cm角に切っても良い) にんにくは薄切りにし、トマトは横2つに切る。
2. 器にトマト以外の野菜を入れ、塩、コショウ、オリーブ油をかけて軽く混ぜ、トマトの切り口を下にして入れ、ラップ又は蓋をして電子レンジで約15分(600Wで、100g-2分の割)加熱し、トマトの皮を箸でつまんで皮をむき、全体軽くまぜる。
★残ったら、フードプロセッサーにかけて牛乳か、豆乳でのばし、ポタージュにしてもよい。

◇パンプキンスープ◇

ビタミンたっぷりのかぼちゃで、水を加えず作るなめらかなポタージュ。

・材料

かぼちゃ	200g	牛乳	2カップ
たまねぎ	1/2コ	顆粒コンソメ	小さじ2
バター	大さじ1	塩	小さじ1/4
トマト(完熟)	1/2個	コショウ	少々

・作り方

1. たまねぎは薄切りにし耐熱容器にいれバターをのせ、スープの素を加える。
2. かぼちゃは種を取り、(皮を取り除き)、一口大に切り、1にのせ、二つに切ったトマトを皮を上にしてのせ、ラップをして電子レンジで約8分加熱し、トマトの皮を取り除く。
3. 2をミキサー又はカッターにいれ、塩とコショウを加え、なめらかになるまで回して冷やし、牛乳でのばして味を調える。冷たいままでも熱くして飲んでも。

◇ツナのみックスピラフ◇

包丁いらずの本格炊き込みピラフ。ミニラップで包んでおにぎりにしてもよいし、残ったら、オムライスにしても。ツナの代わりにウインナの輪切りを加えてもよいし、味のバリエーションも色々。

・材料

米	2カップ
ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/2
顆粒スープの素	小さじ2
ミックスベジタブル	約2カップ
ツナ缶オイル漬け	小1缶

・作り方

1. ごはんは炊く30分以上前に洗い、普通の水加減にする。
2. 1にワイン、塩、スープの素、ミックスベジタブル、ツナを缶汁ごと加え普通に炊く。仕上げにバター大さじ1を加えて混ぜると更に香りが良い。

★味付けのバリエーションの基本 米1カップのベースの味にプラスして。

カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1.5
和風の時 しょうゆ	大さじ1=塩 小さじ1/2=顆粒スープのもと 小さじ2

◇きのこの香りご飯◇

簡単な混ぜご飯。きのこの種類は好みのものを。桜えびで香りと栄養をアップ。

・材料

ご飯	茶碗山4杯 (600g)
エリンギ	1パック
ごま油	大さじ1
醤油・酒	各大さじ1.5
胡椒・うまみ味	各少々
さくらえび	大さじ5~6
いりごま	大さじ3

・作り方

1. エリンギは、薄切りにし、ごま油で炒め、醤油と酒で調味する。
2. さくらえびは、レンジで1分加熱し、手で粗くつぶす。
熱いご飯にきのこを加えて混ぜ、さくらえびとごまを加え、味を見て、塩少々で調え、器に盛り、青海苔をふる。

1日に最低必要な食品のめやす

肉類	1切れ	野菜類	350g	淡色野菜	230g
魚介類	1切れ			緑黄色野菜	120g
卵	1個	芋類		100g	
豆腐	1/3丁	果物	リンゴ1個	(みかん	2個)
(納豆)	1パック)	その他			
牛乳	コップ2杯			ご飯・パン・麺類	
	(400cc)			油脂類	
				砂糖	海藻 きのこなど



☆講師プロフィール紹介☆

堀江ひろ子氏。宮崎県出身。一男一女、孫4人。

日本女子大学食物学科卒、栄養士、料理研究家。

母 堀江泰子氏、娘ほりえさわこ氏も料理研究家。

「きょうの料理」に35年前から出演する他、「あさいち」などNHKの朝の情報番組に長く出演。新聞雑誌などに執筆。55年前から成城で料理教室主宰。

手軽にできる、体に優しい料理に定評がある。

著書「ちょこっと仕込みで時短ごはん」「最新版簡単おせちとごちそうレシピ」(主婦の友社)(さわこ氏との共著)

「家族の笑顔が見たいから—わが子と学ぶ“食”の知恵」「食の冷凍解凍辞典—285のレシピつき」「お料理ラクラク基本レッスン—はじめてさんでも大丈夫」等

☆堀江家庭料理学園

教室 成城5丁目

金曜日 月2回

土曜日 月3回 いずれも10時から

授業料 1回 材料費込み 5,000円

入会金 10,000円

問い合わせ horiecooking@yahoo.co.jp

※フリーメールですので、返信必要な場合は、受信設定をお願いします。

堀江ひろ子のおすすめ家庭料理

◇ポークマリネ◇

5分で作れて1週間保存できる便利メニュー
パンに挟んだり、パスタやご飯にかけても。

・材料

豚薄切り肉	300g	ケチャップ	1/2カップ
玉ねぎ	1個	ウスターソース	1/4カップ
サラダ油	1/4カップ		

・作り方

1. 玉ねぎは繊維を断ち切るようになるべく薄く切り、合わせた調味料に加えて混ぜる。
 2. 豚肉を一口大に切って熱湯に加えて火をとめ、箸で手早くほぐし、色が変わったら笊に上げ、すぐに1のソースにつける。(冷蔵庫で5日保存可)
 3. 食べるときに、ザク切りしたレタスの上に盛りつける。
- ★作ってすぐ食べる時や小さい子供向けには、玉ねぎを、豚肉を茹でている中に加えてひと混ぜして笊に上げ、ソースに加えると辛味がなく、食べやすい。

◇鶏ハチミツ焼き◇

簡単で美味しく、飽きないので、常に冷蔵庫に常備。道具はポリ袋とオーブントースターのみ！

・材料

鶏もも肉	2枚(約500g)
醤油	大さじ4
はちみつ	大さじ2

・作り方

1. 鶏もも肉をポリ袋に入れ、醤油とはちみつを加え、軽く揉んで、空気を抜くようにして1時間以上置く。(1晩置いても3日置いても良い)
 2. オーブントースターのトレイにアルミ箔を敷いて鶏肉の皮を上にし、皮を伸ばしておき、強で約10分焼く。(箸をさしてずっと通れば良い)
 3. トースターから出して、鶏肉を裏返して、トレイのタレを皮につけて元にもどし、人肌に冷めるまで置く。 食べるときに切り分ける。
- ★焼いたものは3~4日冷蔵保存できる。
★つけ汁にカレー粉を加えても。
★もも肉でなく、チキンスペアリブで作るのも良い。
★鶏肉の脇で、ねぎやきのこ、ピーマンなどを一緒に焼いても良い。

◇ふんわりしっとり生姜焼き◇

生姜焼きの概念が変わるかもしれない生姜焼き。

・材料

豚肉生姜焼き用	400g	もやし	1袋
砂糖	大さじ1	ピーマン	2コ
醤油	大さじ2	サラダ油	大さじ1
おろし生姜	大さじ1	鳥ガラスープの素	小さじ1.5
卵	1コ	コショウ	少々
片栗粉	大さじ3	サラダ油	大さじ1

・作り方

1. ボールに調味料とおろし生姜、卵、片栗粉を加えてよく混ぜてつけ汁を作り、豚肉を1枚入れては裏返して次の豚肉を重ねて裏返す。これを繰り返して全体にタレを絡め、油を加えて軽くほぐす。
2. ピーマンは縦2つに切り、へたと種を取り横に細切りにし、もやしと共に大きめのポリ袋に入れ、油をまぶす。
3. フライパンを熱し、肉を1枚のせて温度を確かめてから一旦火を止め、後の肉を並べ再び火をつけて中火で両面をこんがり焼き器に盛る。
4. 3のフライパンに2の野菜を入れ、調味料を加えて、強火で大きく混ぜながらさっと炒めて、肉に添える。

◇豆腐のステーキ◇

お財布にも体にもやさしく、忙しいときにも便利な一品。

・材料

木綿豆腐	2丁	ニラ（又は細ねぎ）	1把
豚肉	100g	えのき茸（もやし）	小1把
酒または水	大さじ1	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ2	だし（水）	大さじ2
サラダ油	小さじ2		

・作り方

1. 豆腐は1cm厚さに切り、新聞紙の上に紙タオルをしいた上に並べる。
2. 豚肉は細切りにし、酒を揉み込んでから片栗粉を混ぜ、油をかけてほぐす。
3. ニラは3cmに切り、えのき茸は、石づきを取り、2~3つに切り、根の方を細かくほぐす。
4. 油を熱したフライパンにしょうゆをまぶした豆腐をいれ、両面をこんがり中まで熱くなるまで焼いて器に盛る。
5. 4のフライパンに豚肉をいれて炒め、野菜を加えて強火で炒め、合わせた調味料を加え、とろみがついたら豆腐にかける。好みで七味を振る。

◇揚げ魚のおろし和え◇

魚を食べないと、切れやすい子供に！？おなじみの竜田揚げもひと手間で生臭さが取れ、更にひと手間かけてごちそうに。

・材料

魚（生鮭・ブリなど）	3~4切れ	大根	400g
（いわし・さんま等の時は500g）		酢	大さじ2
しょうが汁	少々	塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2	砂糖	大さじ1/2~1
酒	大さじ1	りんご	1/4個
片栗粉	適宜	みかん又は柚子の皮	少々

・作り方

1. 魚は一口大のそぎ切りにし（いわし等は骨などを取り除いて一口大）しょうが汁、しょうゆ、酒をまぶし、約10分つけ、汁気を切ってペーパーで軽く汁気を拭き、片栗粉をまぶして揚げる。
2. 大根はおろして軽く水気を切り、酢、塩、砂糖を混ぜて甘酢おろしをつくり、いちよう切りにしたりんごや白いところを取ってせん切りにしたみかんの皮を加え、揚げた魚を加えて和える。

◇ししゃものカレー漬け（1週間冷蔵保存可）◇

カルシウムもミネラルも取れ、保存もきく一皿。

・材料

ししゃも	20尾（200g）	出汁（水）	1/2カップ
小麦粉	大さじ1	酢	1/4カップ
たまねぎ	1/2個	醤油・砂糖	各大さじ1.5
小麦粉	大さじ1	カレー粉	小さじ1
にんじん	4cm		

・作り方

1. たまねぎ、にんじんはせん切りにし、サラダ油少々で、しんなり炒め、カレー粉を振り込んで炒め、残りの調味料を加えて煮立てて火を止める。
2. ししゃもに小麦粉を薄くまぶし中温の油で軽く揚げ、熱いうちにカレー酢をかける。

全部を耐熱容器に入れて レンジで加熱しても良い。

◇人参とかぶのサラダ◇

緑黄色野菜は毎日 100 g 以上食べたほうが良いと言われていますが、中々食べられません。今の季節はほうれん草やブロッコリーなどがありますが、人参は一年中手軽に食べられる緑黄色野菜。我が家では固めに茹でて、好みのドレッシングで食べます。ポイントは人参も蕪も少し固めに火を通すこと。

・材料

人参	1本	醤油・酢・サラダ油	各大さじ1
かぶ	小3個(150g位)	生姜汁	少々
削り節			

・作り方

1. かぶはくし形に切り、人参はかぶに合わせて少し薄めの乱切りにする。
2. 人参を水から茹ではじめ、沸騰したら2~3分ゆで、かぶを加え、煮立ったら、火を止めて2~3分おいてざるにあげる。(ようやく竹串がさせる硬さ)
3. ドレッシングを作ってサラダにかけ、削り節をかける。

◇野菜の甘酢漬け◇

冷蔵庫に少しずつ残っている野菜たちでつくる甘酢漬け。冷めたら食べられる即席ピクルス。保存も1ヶ月可。

・材料

牛蒡・レンコン・人参・大根・セロリ・葱	エリンギ等々	合計 400g
生姜	大1片	
酢・砂糖・水	各 3/4 カップ	
塩	小さじ2	

・作り方

1. 牛蒡は斜切り、レンコンは皮をむき、大根、人参、筋を取ったセロリは各々食べやすく切る。
2. 鍋に甘酢と生姜の薄切りを入れ、牛蒡、人参等固い野菜を入れて強火にかけ、煮立ちはじめたらレンコン、大根も加えて好みの固さに茹で、セロリやきゅうりなどを加えて火を止め、落としラップをし、そのまま冷まし、冷めたら密閉容器に移し、冷蔵庫で保存する。

◇ラタトゥーユ◇

レンジで作る温野菜。野菜はお好みのものでよいが、かぼちゃの代わりにじゃがいもなど汁気を吸う野菜を加えると良い。

・材料

かぼちゃ	300g	にんにく	1片
たまねぎ	小1コ(150g)	オリーブ油	大さじ2
なす	2本	塩	小さじ1
ピーマン	2~3個	コショウ	少々
トマト	1コ		

・作り方

1. かぼちゃは種を取り一口大に切り、たまねぎとピーマンは一口大、なすは1cm位の輪切りにする。(野菜を全て1cm角に切っても良い) にんにくは薄切りにし、トマトは横2つに切る。
2. 器にトマト以外の野菜を入れ、塩、コショウ、オリーブ油をかけて軽く混ぜ、トマトの切り口を下にして入れ、ラップ又は蓋をして電子レンジで約15分(600Wで、100g-2分の割)加熱し、トマトの皮を箸でつまんで皮をむき、全体軽くまぜる。
★残ったら、フードプロセッサーにかけて牛乳か、豆乳でのばし、ポタージュにしてもよい。

◇パンプキンスープ◇

ビタミンたっぷりのかぼちゃで、水を加えず作るなめらかなポタージュ。

・材料

かぼちゃ	200g	牛乳	2カップ
たまねぎ	1/2コ	顆粒コンソメ	小さじ2
バター	大さじ1	塩	小さじ1/4
トマト(完熟)	1/2個	コショウ	少々

・作り方

1. たまねぎは薄切りにし耐熱容器にいれバターをのせ、スープの素を加える。
2. かぼちゃは種を取り、(皮を取り除き)、一口大に切り、1にのせ、二つに切ったトマトを皮を上にしてのせ、ラップをして電子レンジで約8分加熱し、トマトの皮を取り除く。
3. 2をミキサー又はカッターにいれ、塩とコショウを加え、なめらかになるまで回して冷やし、牛乳でのばして味を調える。冷たいままでも熱くして飲んでも。

◇ツナのみックスピラフ◇

包丁いらずの本格炊き込みピラフ。ミニラップで包んでおにぎりにしてもよいし、残ったら、オムライスにしても。ツナの代わりにウインナの輪切りを加えてもよいし、味のバリエーションも色々。

・材料

米	2カップ
ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/2
顆粒スープの素	小さじ2
ミックスベジタブル	約2カップ
ツナ缶オイル漬け	小1缶

・作り方

1. ごはんは炊く30分以上前に洗い、普通の水加減にする。
2. 1にワイン、塩、スープの素、ミックスベジタブル、ツナを缶汁ごと加え普通に炊く。仕上げにバター大さじ1を加えて混ぜると更に香りが良い。

★味付けのバリエーションの基本 米1カップのベースの味にプラスして。

カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1.5
和風の時 しょうゆ	大さじ1=塩 小さじ1/2=顆粒スープのもと 小さじ2

◇きのこの香りご飯◇

簡単な混ぜご飯。きのこの種類は好みのものを。桜えびで香りと栄養をアップ。

・材料

ご飯	茶碗山4杯 (600g)
エリンギ	1パック
ごま油	大さじ1
醤油・酒	各大さじ1.5
胡椒・うまみ味	各少々
さくらえび	大さじ5~6
いりごま	大さじ3

・作り方

1. エリンギは、薄切りにし、ごま油で炒め、醤油と酒で調味する。
2. さくらえびは、レンジで1分加熱し、手で粗くつぶす。
熱いご飯にきのこを加えて混ぜ、さくらえびとごまを加え、味を見て、塩少々で調え、器に盛り、青海苔をふる。