

2019年

秋冬×ニユ一



- ・自身魚のタルタル南蛮
- ・ごぼうと豚バラ肉の蒸しきんぴら
- ・きのこの豆乳茶わん蒸し
- ・生姜糖胡桃

白身魚のタルタル南蛮

【材 料】 6人分

白身魚の切身	6切れ
薄力粉	適量
溶き卵	1個分
サラダ油	大さじ2~3

〈タルタルソース〉

卵	2個
玉ねぎ	中1/4個
らっきょう	10個
パセリ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
粗挽きこしょう	少々
レモン汁	小さじ1

〈甘酢あん〉

● しょうゆ	大さじ3
● 酢	大さじ3
● みりん	大さじ3
● 砂糖	大さじ3
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2



【作り方】

- ① 小鍋に卵を入れ、卵がかぶる位の水をいれたら、しばらく室温に戻しておきます。
- ② 玉ねぎは細かいみじん切りにして水にさらし、らっきょうも細かいみじん切りにします。
- ③ ①の鍋を【茹でもの12分】に設定して点火し、茹で卵を作ります。
- ④ 茹で卵の殻をむいてフォークで潰し、水気をしっかり切った玉ねぎ・らっきょう・パセリ・マヨネーズ・塩・粗挽きこしょう・レモン汁を加えてよく混ぜたらタルタルソースが完成です。
- ⑤ 白身魚の切り身に分量外の塩を軽く振り、5分程おいたらキッチンペーパーで水分をふき取ります。
- ⑥ フライパンに大さじ3のサラダ油を入れ、【温度調節170℃】に設定します。
- ⑦ ⑤に薄力粉をまぶし溶き卵にくぐらせて、片面3分ずつ程度で両面を焼いたら、一旦取り出します。
※魚の厚みに合わせて時間は調整してください。
- ⑧ 温度を190℃に上げて再度両面1分ずつ焼き、取り出して油をきります。
- ⑨ フライパンをキッチンペーパーできれいにし、甘酢あんの●印の調味料を入れ軽く煮立たせ、水溶性片栗粉を加えたら手早く混ぜ、とろみがついたら火を止めます。
- ⑩ ⑧の魚を入れて甘酢あんをからませます。
- ⑪ 器に魚をのせ、上から④のタルタルソースをかけたら出来上がりです。

ごぼうと豚バラ肉の 蒸しまんぴら



(1人分あたり)

カロリー
171
Kcal

糖質
9
g

【材 料】 6人分

ごぼう (皮付き)	1本 (90g)
れんこん (皮付き)	60g
豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用)	200g
こんにゃく	130g
A	赤味噌 大さじ2 (40g)
	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1
七味唐辛子	適宜

【作り方】

- ① **こんにゃく**は細切りにして、沸騰後、塩を加えた湯で2分茹でたら水気をきります。
ごぼうは細切り、**れんこん**は厚さ2mmのちょう切りにし、さっと洗って水気をきります。
豚バラ肉は5mm幅に切ります。
- ② ボウルにAの材料を合わせ、①の材料を加えよく混ぜあわせませす。この時、**豚バラ肉**から入れると混ぜやすくなります。
- ③ ココットダッチオーブンに150ccの水をはり、網を敷いたら2重にしたアルミ箔をざっくり折り込み、②を出来るだけ平らに広げたら、蓋をします。
- ④ **【ココットダッチオーブン/加熱15分+余熱10分】**で調理したら、ホイルごとバットにうつして全体をよく混ぜ合わせませす。お好みで**七味唐辛子**をかけて出来上がりです。

「蒸す」調理法のメリットとポイント

【蒸す調理法のメリット】

- ・食材の栄養が損なわれにくく、旨味が増す。
- ・食材が型崩れしにくい。
- ・水蒸気を使って加熱するため100℃以下で加熱することが可能。
- ・水がなくなる限り焦げる心配がない。

食材が本来持つ味を最大限に引き出してくれる「蒸す」調理法のメリットとコツを知り、気軽にお料理に取り入れてみましょう。

【蒸す調理のコツ】

- ・食材を入れる前に蒸し器を十分に温める
鍋に蒸気が十分に行き渡る前に食材を入れてしまうと、余分な水分が付いて水っぽくなります。旨みや栄養が流出してしまうことも。
- ・蒸気の状態を見る
蓋の穴から蒸気が勢よく上がれば、蒸し器内が100℃になったサイン。噴き出す蒸気の状態を見ながら、沸騰が均一に続くような火加減にしましょう。
- ・注ぎ足す水は熱湯にする
途中で冷たい水を足してしまうと、蒸し器内の温度が下がり、連続加熱ができず時間が余分にかかりうまく仕上がりにませす。水が足りなくなった場合は、熱湯を注ぎ足しましょう。
- ・メニューによって火加減を使い分ける
魚介や肉類、酒蒸し、芋類、赤飯、饅頭などは、蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で一気に蒸し上げませす。一方、茶碗蒸しやプリンなどの卵料理は、強火で蒸すと、きめが粗くなるため、85~90℃を保つよう弱火にし、蓋をずらして蒸気を逃がすなど、温度調整しながら加熱しましょう。

きのこの豆乳茶碗蒸し



(1人分あたり)

カロリー
60
Kcal

糖質
2
g

【材 料】 6人分

- 卵 3個
- しめじ 1パック (小)
- ミツバ 1束
- だし汁 200ml
- 豆乳 200ml
- 塩 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① しめじは小房にわけ、みつばは刻んでおきます。
- ② 卵を溶きほぐし、●印の材料を加えてよく混ぜ合わせたらザルで漉します。
- ③ 器にしめじを入れ、②の卵液を静かに注ぎ入れます。
- ④ 鍋にキッチンペーパーを敷き、③を並べて器の蓋をし、水を400ml入れます。
- ⑤ 【コンロオートメニュー/茶碗蒸し】を選択し、火加減を【強】に設定して点火します。
- ⑥ オート調理が終了したら器を取り出し、刻んだみつばを乗せたら出来上がりです。

生姜糖胡桃



(1人分あたり)

カロリー
133
Kcal

糖質
6
g

【材 料】 6人分

- くるみ (生または素焼き) 90~100g
※素焼きの場合は食塩無添加のもの
- 上白糖 40g
- 生姜汁 大さじ2
- 水 大さじ2

【作り方】

- ① 生くるみは160℃のオーブンで18~20分ローストし、冷ましておきます。
(素焼きの場合は160℃のオーブンで5~8分ローストすると風味が増します。)
- ② 小鍋に上白糖、生姜汁、水を入れ、中火にかけます。途中木べらで焦げないように混ぜながら煮詰めます。シロップを水に落とした時、柔らかいボール状にまとまるくらいになったら火をとめます。
- ③ すぐに①を加え、シロップを絡ませながら木べらで手早くかき混ぜます。砂糖が結晶化し、表面がかさかさとして白く乾いたような感じになったら、オーブンシートやバットに広げて冷まし、出来上がりです。