

# COOKING

support

クッキングサポート Vol.161

2020  
AUGUST

8

まるごと味わう  
魅惑の  
枝豆

YAOKO  
MARKETPLACE

おいしさ  
ぎゅっと!

# 枝豆、本領

枝豆は、大豆の未熟な種子を収穫した夏の旬野菜。そんな今が旬の枝豆の素材を生かしたレシピを調理法別でご紹介します。

## 枝豆の美味しいゆで方

▶ 材料(2人分)  
・枝豆 250g・塩 40g・水 1ℓ

### 1 さやぎりをする。

さやの両端を切り、味がしみこみやすくする。

※さやぎりをせず、ゆでたあと1時間おくだけでも味がしみこみます。



### 2 塩もみする。

塩(10g)でもみ、味をしみこませる。

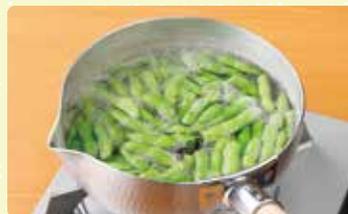
※塩でもむ事で、さやについた汚れやうぶ毛が取り、色あざやかに仕上がる利点もあります。



### 3 塩水でゆでる。

塩(水1ℓに対して30g)を入れて沸騰させたお湯に塩もみした枝豆をそのまま入れる。3分半から5分間ゆでる。

※5分を超えるとうまみ成分が逃げてしまいます。



## 焼く

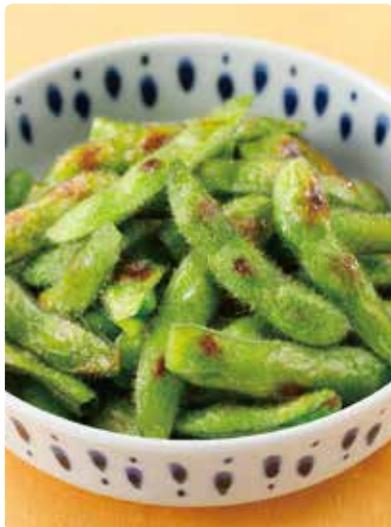
### 焼き枝豆

あまみ引き立つ

1人分:196kcal 塩分2.5g

調理時間:5分

※塩をまぶしておく時間は除く



小川ISC店 金子さん・  
相模原鹿沼台店 本田さん  
が教えてくれました

#### ▶ 材料(2人分)

枝豆(さやつき)…………… 150g  
塩…………… 小さじ1  
オリーブオイル…………… 大さじ1・1/2

#### ▶ 作り方

1. さやぎりした枝豆はよく洗って塩をまぶし、30分程置く。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、[1]を入れ、両面に焼き色がつくまでよく焼く。

塩を入れずに、代わりにポン酢に漬けてもおいしいです(金子)

にんにくとオリーブオイルで炒める「ペペロンチーノ風」に仕上げるのもおすすめです(本田)

## 煮る

### 枝豆呉汁

昔ながらの

1人分:143kcal 塩分1.0g

調理時間:30分



# 発揮レシピ

## 4 竹かごにあげる。

※ざるを使って水気を切ってもよいです。



## 5 冷ます。

うちわを使って冷ますのがおすすめ。

※さやざりをしなかった場合は1時間程度冷ましてください。



## 電子レンジ調理もおすすめ!

枝豆を洗った後、塩もみし、耐熱容器にラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱し、冷ますだけ。



## おなじみの味

野田つつみ野店 河辺さん・杉田さんが教えてくれました

### ▶ 材料 (4人分)

枝豆(さやつき) ……1袋(約300g)  
なす ……1~2本  
A | 水 ……800ml  
| 顆粒だし ……小さじ1  
みそ ……大さじ3  
みょうが ……1個

### ▶ 作り方

1. 枝豆は3分半ゆでる。さやから取り出して、すり鉢かミキサーですりつぶす。なすはしま目に皮をむき、1.5cm幅の半月切りにする。みょうがはみじん切りにする。
2. すりつぶした枝豆を鍋に入れて[A]のだし汁を加える。火にかけて沸騰したら、なすを加えて5分煮る。みそを加えて味をつける。
3. 器によそい、みょうがをのせる。

## 揚げる

## さやごと唐揚げ

1人分:198kcal 塩分1.3g

調理時間:10分

## さやごと調理

### ▶ 材料 (2人分)

枝豆(さやつき) ……200g  
塩 ……適量  
揚げ油 ……適量

### ▶ 作り方

1. 枝豆は塩をふり、こすり合わせるようにして水洗いをし、水気を拭いておく。
2. 鍋に揚げ油を熱し、170℃くらいになったら[1]を入れ、ときどき混ぜながら4分程揚げ、油を切って塩をふる。



# 枝豆の魅力 再発見レシピ

「枝豆はお酒のおつまみ」というイメージを一新。おつまみだけじゃない。枝豆の魅力をお伝えします。

## おいしい枝豆のポイント

- さや全体が鮮やかな緑色のもの
  - うぶ毛が多いもの
- ※ 鮮度が命なので、買ったあとすぐに食べるのがおすすめです。



ほっこりコクうま

## 枝豆のポタージュ

1人分: 303kcal 塩分1.2g 調理時間: 10分

### ▶ 材料 (2人分)

枝豆(ゆでてさやから出したもの) … 100g  
トッピング用枝豆(お好みで) …… 適量  
玉ねぎ …… 1/2個  
サラダ油 …… 小さじ1  
水 …… 100ml  
顆粒コンソメ …… 小さじ1  
牛乳 …… 150ml  
生クリーム …… 50ml  
塩、こしょう …… 各適量

### ▶ 作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。鍋に油を入れて熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、水とコンソメ、枝豆を加えて5分程煮る。
2. 粗熱がとれた[1]と牛乳をミキサーに入れてなめらかになるまで混ぜたら、鍋に戻し入れて生クリームを加えて温め、塩、こしょうで味を調える。
3. お好みで枝豆、生クリーム、こしょうをトッピングする。

## 枝豆ごろごろ

# 枝豆しゅうまい

1個分:110kcal 塩分0.4g 調理時間:30分

### ▶ 材料 (16個分)

枝豆(ゆでてさやから出したもの)	A	砂糖……………大さじ1
……………400g		しょうゆ…大さじ2
豚ひき肉……………250g		ごま油……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個		鶏ガラスープの素小さじ1
かたくり粉……………大さじ2		おろししょうが…少々
	B	かたくり粉…大さじ3
		水……………大さじ2

### ▶ 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにしてかたくり粉をまぶしておく。ボウルにひき肉、玉ねぎ、[A]を入れて粘りが出るまで混ぜたら、16等分に丸める。
2. [B]の水溶きかたくり粉を手のひらに少量載せ、[1]を転がし付けたら、枝豆をまぶし、手で握るようにしてしっかり付ける。
3. しゅうまいを耐熱容器に並べる。大きめのフライパンに水約100cc(分量外)をいれて、中火で煮たせししゅうまいの器を入れ、ふたをして弱火で10分蒸す。

※蒸している途中で水が無くならないように注意しましょう。



モラージュ柏店 塩原さんが教えてくれました

## 生姜でうまみ引き立つ

# 枝豆と新生姜のごはん

1人分:405kcal 塩分1.0g 調理時間:20分

### ▶ 材料 (4人分)

枝豆(ゆでてさやから出したもの)…	200g
米……………	2合
油揚げ……………	1枚
「岩下の新生姜」……………	100g
水……………	2合分
めんつゆ(3倍濃縮)……………	大さじ2

### ▶ 作り方

1. 「岩下の新生姜」と油揚げはみじん切りにする。
2. 米は洗って炊飯器に入れる。[1]の「岩下の新生姜」の半量と油揚げをのせ、めんつゆと水を入れて炊く。
3. 炊き上がった残り「岩下の新生姜」と枝豆を加えて混ぜ合わせる。



モラージュ柏店 塩原さんが教えてくれました

豊田安男と  
食で巡る



# イタリアの旅

05

ジェノヴェーゼペースト



小川貿易  
「ペーストジェノヴェーゼ」

## 港街で栽培された香り豊かなバジリコでつくられる、ジェノヴェーゼペースト

今回の旅の舞台は、イタリアの港湾都市・ジェノヴァ。街の中央には16世紀の貴族の邸宅が並ぶ世界遺産のレ・ストラデー・ヌオーヴェ、東の海岸線には中世の港街の面影を残す世界遺産のチンクエッテッレがあり、また西の海岸線はリヴィエラ海岸からモナコ公国を経てコートダジュールへと繋がる、世界が注目する港街です。

ジェノヴェーゼペーストは、地質に塩分を含むジェノヴァ近郊で栽培された、鮮やかな香りと旨味を持つバジリコの葉だけを使用しています。正式名称は「ベスト・アツラ・ジェノヴェーゼ」で、古くからパスタソースと

して親しまれてきました。栽培したバジリコを保存するためにすり潰されたのが起源で、それをより美味しくするためにんにくやチーズを、また風味を高めるために煎った松の実を加えてできたと伝えられています。

ジェノヴェーゼペーストは、魚との相性が素晴らしく良いソースです。チーズのバランスも程よく、魚のソテーにぴったりです。今月はあじを使ったメニューをご紹介します。またあじの代わりに、いわし、さんま、めかじきや、鶏肉のソテーのソースとしてもおいしくいただけます。

## 今回の旅の舞台

ジェノヴァ  
Genova



ジェノヴァのチンクエッテッレ



バジリコの香りと旨味を感じる /

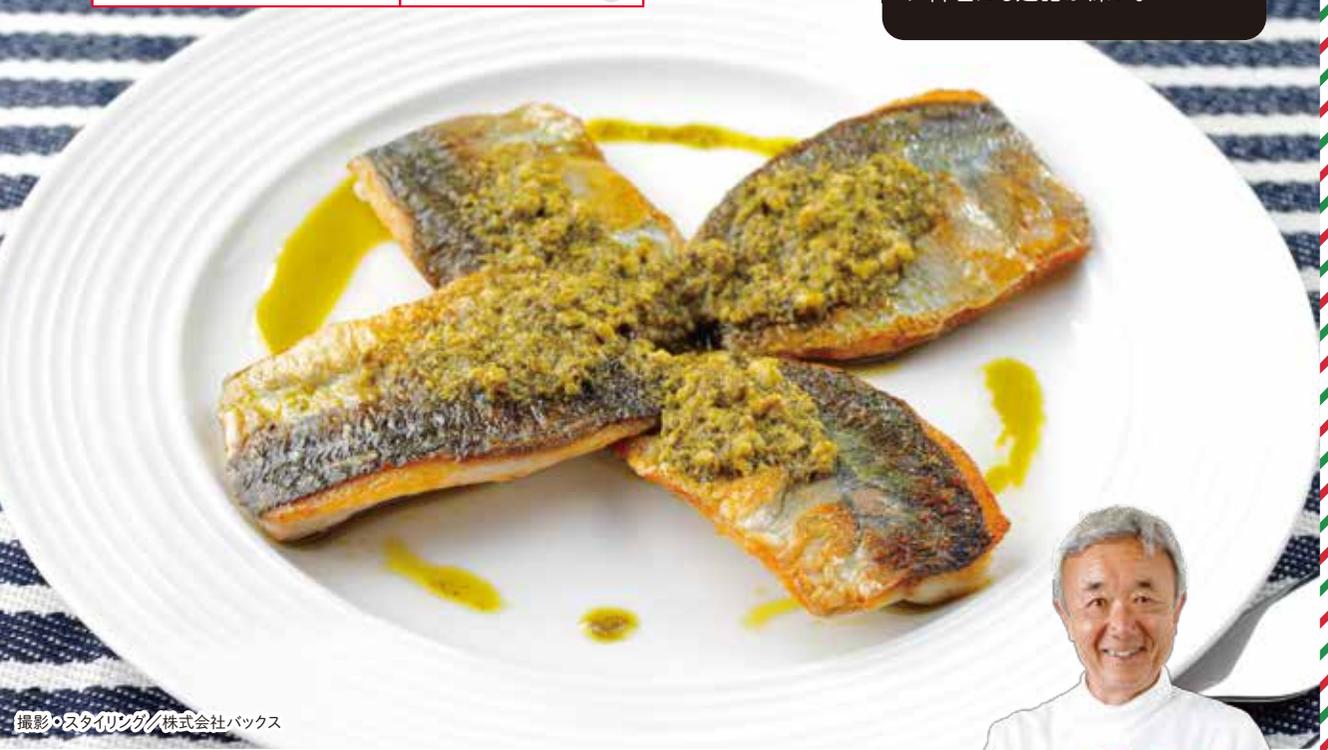
## あじのソテー ジェノヴァ風

1人分:256kcal 塩分0.8g

調理時間:15分

料理監修：豊田安男

イタリアのパスタメーカー「バリラ」の日本人「バリラジャパン」の元社長。数十年にわたりイタリア企業に勤務。“食通”としても名高く、ワインやオリーブオイルをはじめ、イタリア料理にも造詣が深い。



撮影・スタイリング/株式会社ボックス

### 材料(2人分)

- あじ(三枚おろし)..... 2尾分
- 小川貿易「ペーस्टジェノヴェーゼ」..... 大さじ1
- エキストラヴァージンオリーブオイル..... 大さじ2
- 塩、粗びき黒こしょう..... 各適量

### 作り方②では

あじの皮側をしっかりと焼くことで、生臭みを残さずおいしく仕上げる事が出来ます。裏返さずに、身の面まで火が入って白くなるまで焼きます。(皮面のみで身を9割方焼くイメージ)



### 作り方



1 あじは身の部分に2尾でひとつまみの塩をふり、なじませておく。



2 フッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れてから中火にかけ、温まったあじの皮を下にして入れて皮面だけをしっかりと焼く。



3 「ペーस्टジェノヴェーゼ」は残りのオリーブオイル大さじ1とよく混ぜ合わせておく。



4 ②のあじの皮がしっかりと焼けたら火を止めて裏返し、身の部分に余熱を入れる。



5 器に盛り、③をかけて黒こしょうを振る。

# 8 食卓を楽しく♪ 今月のおすすめ

肉&野菜をがっつり食べて暑い夏を乗り切ろう!

おしゃれ前菜になっちゃった!

## すいかのカプレーゼ

1人分:206kcal 塩分0.6g 調理時間:10分 ▶

### ▶ 材料 (2人分)

すいか ..... 100g  
 モッツアレラチーズ(ひとくちタイプ) ... 1袋(約90g)  
 バジル ..... 適量  
**A** 塩 ..... ひとつまみ  
 オリーブオイル ..... 大さじ1

### ▶ 作り方

1. すいかを食べやすい大きさに丸くりぬく。
2. すいかとモッツアレラチーズとバジルを器に盛り、**[A]**をかける。

※すいかは計量スプーンでくり抜くと丸く仕上がります。



エスニックテイスト  
 長時間煮込まなくても旨みが詰まった味わい

## アーモンドミルクカレー

1人分:785kcal 塩分3.1g 調理時間:10分 ▶

### ▶ 材料 (2人分)

鶏もも肉 ..... 200g	温かいごはん ... 2人分
玉ねぎ ..... 1/4個	ゆで卵 ..... 1個
なす ..... 1本	ナンプラー(お好みで)
パプリカ(赤) ..... 1/2個	..... 小さじ1/2
にんにく ..... 1片	香菜(お好みで) ... 適量
カレールウ ..... 1/4箱	サラダ油 ..... 大さじ1/2
江崎グリコ	塩 ..... 適量
「アーモンド効果<砂糖不使用>」	
..... 200ml	

### ▶ 作り方

1. にんにく、玉ねぎはみじん切り、なす、パプリカは1cm角に切る。鶏肉はひと口大に切る。カレールウは刻んでおく。ゆで卵は半分に切る。
2. フライパンに、にんにくと油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、**[1]**の玉ねぎ、なす、パプリカを加えて塩をふり、野菜がしんなりするまで炒める。
3. 「アーモンド効果<砂糖不使用>」を加え、煮立ったら火を止めて**[1]**のカレールウを加える。ルウが溶けたら再び火にかけ、とろみがついたらお好みでナンプラーを加える。器にご飯を盛り、カレーをかけ、ゆで卵、お好みで刻んだ香菜をのせる。



pick up  
item

江崎グリコ  
 アーモンド効果  
 <砂糖不使用>



高野豆腐がジュワツとおいしい  
作り置きにもおすすめ!

## 夏野菜と高野豆腐のひんやり揚げだし風

1人分:196kcal 塩分2.3g 調理時間:30分

### ▶ 材料 (4人分)

※冷やす時間は除く

旭松食品「小さな新あさひ豆腐」  
.....1袋(49.5g) A | 添付のだし...3袋  
かぼちゃ(スライス)...4枚 | 水.....2カップ  
なす.....2本 | しょうゆ...大さじ2  
オクラ.....8本  
ミニトマト.....8個  
かたくり粉.....大さじ1  
揚げ油.....適量

### ▶ 作り方

1. 「小さな新あさひ豆腐」はぬるま湯(分量外)で戻して水気を絞る。なすは半分に切り、皮目に格子状の切り目を入れる。オクラはガクの周りをむく。ミニトマトは湯むきしておく。
2. かぼちゃ、なす、オクラは素揚げにする。[1]の「小さな新あさひ豆腐」は、かたくり粉をまぶして油でさっと揚げる。
3. フライパンに[A]を熱して[2]を加えて煮る。ミニトマトを加えてさっと煮て、火を止める。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

動画でも  
レシピcheck!



pickup  
item

旭松食品  
小さな新あさひ豆腐



夏野菜をたっぷり入れて  
ハフハフ鍋を楽しむ

## 夏野菜キムチ鍋

1人分:434kcal 塩分5.9g 調理時間:20分

### ▶ 材料 (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....300g  
キャベツ.....1/2個  
トマト.....2個  
ズッキーニ.....1本  
とうもろこし.....1本  
オクラ.....1袋  
ミツカン  
「べまで美味しいキムチ鍋つゆ」...1袋

### ▶ 作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に「べまで美味しいキムチ鍋つゆ」を入れて加熱する。
3. オクラ以外の材料を加えて煮る。火が通ったらオクラを加えてさらに煮る。

pickup  
item

ミツカン  
べまで美味しい  
キムチ鍋つゆ



おもてなしにも、おつまみにもピッタリ!

## あぶりまぐろのごまわさ漬け

1人分:303kcal 塩分1.2g 調理時間:20分

※冷やす時間は除く

### ▶ 材料 (2人分)

まぐろ柵 ..... 200g~300g  
理研ビタミン  
「リケンサラダデュオ ごまわさびドレッシング」  
..... 大さじ3  
添え物(きゅうり、みょうがなど) ... 1本・1個  
サラダ油 ..... 小さじ1

### ▶ 作り方

- 1.「ごまわさびドレッシング」を密封できる袋に入れ、冷蔵庫で冷やす。添え物のきゅうりは乱切り、みょうがはせん切りにする。
- 2.フライパンに油を熱し、まぐろの表面をさっと焼く。[1]の袋に入れて、ドレッシングとまぐろをなじませ、冷蔵庫で30分置く。
- 3.まぐろを袋から取り出し、食べやすい大きさに切る。袋の中のドレッシングはとっておく。
- 4.[2]のフライパンできゅうりとみょうがをさっと炒め、[3]のドレッシング少々と絡める。まぐろと一緒に皿に盛り、残りのドレッシングをかける。



### ポイント



ドレッシングが漏れないよう、袋はしっかりと口を閉じてください。

### pickup item

理研ビタミン  
リケンサラダデュオ  
ごまわさびドレッシング



本場ブラジルの定番!  
モーリョソースでいただく

## ホットプレートシュラスコ

1人分:395kcal 塩分1.6g 調理時間:20分

### ▶ 材料 (4人分)

豚ブロック肉(肩ロース)....400g  
塩 ..... 小さじ1  
黒こしょう ..... 適量  
パイナップル(輪切り) ..... 4枚  
サニーレタス(お好みで) ..... 適量  
水 ..... 1/4カップ  
A トマト ..... 1個  
パプリカ ..... 1/2個  
玉ねぎ ..... 1/2個  
パセリ ..... 適量  
にんにく ..... 1/2片  
B 塩 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 適量  
オリーブオイル ..... 大さじ3  
酢 ..... 100ml

### ▶ 作り方

- 1.豚肉は室温に戻し、塩とこしょうをふる。ホットプレートで豚肉の全面をこんがり焼き、水を入れて10~15分蒸し焼きにする。パイナップルは缶汁を切る。
- 2.[A]をみじん切りにして[B]と混ぜ合わせ、モーリョソースを作る。
- 3.豚肉は食べやすくスライスし、お好みの焼き加減にする。パイナップルもこんがり焼く。豚肉とパイナップルにモーリョソースをかける。お好みでサニーレタスに肉を巻いて食べる。



なすをたっぷりの油でじっくり焼いて  
「とろろま」に仕上げます

## なすと豚肉のしょうが焼き

1人分:480kcal 塩分2.7g 調理時間:20分

### ▶ 材料 (2人分)

豚肉(切り落とし) .....200g  
なす .....4本  
添え物(水菜や大葉など) .....適量  
サラダ油 ..... 大さじ2

A | しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
おろししょうが ..... 1かけ分

### ▶ 作り方

1. なすは縦に5mm幅の薄切りにする。豚肉は大きければ食べやすいサイズに切る。
2. フライパンに油を熱し、なすを並べ、火が通ったら取り出す。豚肉を加え、肉の色が変わったらなすと[A]を加えて絡めながら焼く。添え物と一緒に器に盛る。

動画でも  
レシピcheck!



## オジカソース「フレンチドレッシング」で 簡単お店の味

### サーモンのフレンチドレッシングマリネ

1人分:361kcal 塩分1.9g 調理時間:20分

### ▶ 材料 (2人分)

※空気にさらす・なじませる時間は除く

サーモン切身 ..... 2切れ  
玉ねぎ ..... 1/2個  
しめじ ..... 1/2袋  
パプリカ(赤) ..... 1/4個  
ピーマン ..... 1個  
塩、こしょう ..... 各適量  
オジカソース「フレンチドレッシング」... 大さじ6  
サラダ油 ..... 大さじ1

### ▶ 作り方

1. 玉ねぎは薄切りにし、バットなどに広げて、10分ほど空気にさらしておく。しめじは石づきを除きほぐす。パプリカとピーマンは薄切りにする。サーモンはひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
2. 玉ねぎとパプリカ、ピーマンを「フレンチドレッシング」と混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を熱し、[1]のサーモンとしめじを焼く。火が通ったものから[2]に漬け込み、10分ほどなじませる。

pickup  
item

オジカソース  
フレンチドレッシング





炊飯器に入れて炊くだけ  
魚介ときのこの炊きこみピラフ

1人分:415kcal 塩分1.7g 調理時間:20分

※3人分として

- ▶ 材料 (2~3人分)
- 米..... 2合
  - Jitan「海老とムール貝アヒージョ」..... 1パック
  - まいたけ..... 1パック
  - 水..... 2合分
  - 顆粒コンソメ..... 小さじ2

▶ 作り方  
米を洗い、水加減をする。「海老とムール貝アヒージョ」を上のにせ、まいたけを散らし、コンソメを入れて炊飯する。



**pickup item** Jitan 海老とムール貝アヒージョ

うちの焼肉のたれでお肉柔らか  
秋の漬け込み焼肉

1人分:766kcal 塩分2.0g 調理時間:5分

- ▶ 材料 (2人分) ※漬け込み時間は除く
- 牛肉(焼肉用)..... 300g
  - かぼちゃ(スライス)..... 4枚
  - エリンギ..... 1パック
  - パプリカ(赤)..... 1/2個
  - なす..... 1本
  - サニーレタス..... 適量
  - 焼肉のたれ(漬け込み用)..... 大さじ4
  - サラダ油..... 適量
  - 焼肉のたれ(お好みで)..... 適量
  - 柚子胡椒(お好みで)..... 適量

- ▶ 作り方
1. 牛肉をボウルに入れ、焼肉のたれを加えて30分ほど漬け込む。
  2. エリンギは縦にスライスし、パプリカは食べやすく切る。なすは輪切りにする。
  3. ホットプレートに油をひき、牛肉と野菜を焼く。お好みで焼肉のたれや柚子胡椒をつけて、サニーレタスで巻いて食べる。



## 高野豆腐入りハンバーグ

1人分:368kcal 塩分2.0g 糖質5.3g 調理時間:30分

糖質は一般的なハンバーグの約 **1/2**

## 材料 (2人分)

牛豚合いびき肉  
..... 140g  
高野豆腐..... 1個  
玉ねぎ..... 1/5個  
塩、こしょう.....各少々  
卵..... 1個  
サラダ油... 大さじ1強  
《ソース》  
大根おろし.....60g  
ポン酢..... 大さじ3弱

## 一般的なレシピ

牛豚合いびき肉  
..... 140g  
パン粉..... 大さじ3強  
玉ねぎ..... 1/5個  
塩、こしょう.....各少々  
卵..... 1個  
サラダ油... 大さじ1強  
《ソース》  
ケチャップ... 大さじ1強  
ウスターソース... 大さじ1  
塩..... 小さじ1/5

## 作り方

1. 高野豆腐はぬるま湯(分量外)に浸して戻し、固く絞ってからみじん切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、少量の油で炒めたら、冷ましておく。
3. ボウルにひき肉、塩、こしょう、[1]、[2]と卵を入れてよく練り、2等分にする。
4. フライパンで油を熱し、[3]の中央をくぼませて入れ、強火で両面焼き色をつけ、ふたをして弱火で5分程度蒸し焼きにする。
5. 器に盛り、ハンバーグの上に大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

パン粉の代わりに  
高野豆腐を使って  
糖質オフ!



【監修】  
東邦薬品(株)  
管理栄養士チーム

厚生労働大臣の免許を受けて、全国の調剤薬局・訪問看護ステーションでの栄養相談や、外部の講演などを行っている。

## … 管理栄養士からのアドバイス …

つなぎをパン粉ではなく高野豆腐にし、味付けをソースではなくポン酢にすることで糖質を抑えることができます。高野豆腐でたんぱく質も多めになり、嬉しいハンバーグです。



半調理で  
コレ  
知りたい!

スガさんの

# ロースハムで半調理

調理のレパートリーが豊富で、食卓のメインにもお弁当のおかずにもなる、そんなロースハムを使った今日からできるレシピをご紹介します。

ボンレスハムとの  
違いは?



## ロースハムって?

豚の背中側の肉(ロース肉)を使ったハムです。ほどよい脂身ときめ細かい肉質が特徴です。豚のもも肉を使用したボンレスハムと比べてしっとりしていて、まろやかなコクのある味わいです。薄切りにして使えば、さまざまな料理に使えます。



Yes!YAOKO ロースハム

## ロースハムの半調理レシピ

下ごしらえをして冷凍しておけば、  
あとの調理が楽になる半調理レシピを紹介します。



保存期間目安  
冷凍1か月

### ①ハムカツ

メインおかずに!

1人分:353kcal 塩分2.0g 調理時間:15分

※凍らせる時間は除く

#### ▶ 材料 (4人分)

ロースハム..... 16枚  
薄力粉..... 適量  
パン粉..... 適量  
揚げ油..... 適量  
A 卵.....1個  
薄力粉..... 大さじ4  
水..... 60ml

#### ▶ 作り方

1. ハムは2枚1組にし、両面に薄力粉を薄く付けて、溶いた[A]にくぐらせて、パン粉をまぶす。この状態で冷凍する。  
※すぐに召し上がる場合は冷凍の工程をとばして揚げてください。
2. フライパンに底から1cm程度の揚げ油を入れて熱する。凍ったままの[1]を弱めの中火で片面を3分、ひっくり返して2分揚げ焼きにし、全体がきつね色になるまで揚げる。  
※冷凍しないで作る場合の加熱時間は異なりますので、調整してください。

#### アレンジレシピ

ハムの間に、チーズや大葉を挟んでもおいしいです。

料理  
監修

料理家  
スガ

関西出身の働く主婦。ふたりの娘がおり、育児中の家事の時短と家族の健康を考えて作り置きをはじめ。2014年4月に開設したブログ「週末の作り置きレシピ」<http://mayukitchen.com/>は月間140万PV超。著書に「やさしい作り置き」(学研プラス)、最新刊「一生使えるつくろいきBEST」(扶桑社)がある。



今月のテーマ

ロースハム



保存期間目安  
冷凍1か月

お弁当に!

## ②ハムカップ

1個分:124kcal 塩分0.6g 調理時間:20分

※凍らせる時間は除く

### ▶ 材料 (4個分)

ロースハム……………4枚  
ゆで卵……………2個  
マヨネーズ……………大さじ2  
乾燥パセリ(お好みで)……………適量

### ▶ 作り方

1. ゆで卵はつぶしてマヨネーズと和える。
2. アルミカップにハムを敷き、[1]をのせる。この状態で冷凍する。
3. 凍ったままの[2]を、オーブントースターで13分、ふちがカリッとするまで焼く。お好みでパセリをかける。  
※冷凍しないで作る場合の加熱時間は異なりますので、調整してください。

アレンジレシピ

コーンやチーズを加えてもおいしいです。

スガさんに質問!

## ロースハムのQ&A

Q1 重なっているハムを破れないように1枚ずつはがす方法がありますか?

A パッケージを室温に戻してから、ハムの重なり部分に濡らした竹串を入れて、竹串をぐるぐると回すときれいにはがせますよ。

Q2 冷凍保存のコツはありますか?

A 1枚ずつラップで包み、さらにアルミホイルで包んでから冷凍してください。解凍は薄切りであれば、冷凍庫から出してすぐに使用できます。厚いものは前日から冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍してくださいね。



# COOKING

## support

クッキングサポート Vol.161

2020  
AUGUST

8



おしゃれ前菜になっちゃった!

## すいかのカプレーゼ

※作り方の詳細はP.8で紹介!

レシピ  
サイトなら  
探し方  
いろいろ!

ランキング 食材 今日の気分 など

きっとぴったりの1品が見つかるはず!

本誌をデジタルカタログでもご覧いただけます



ヤオコーレシピ  
by Cooking Support

ヤオコーレシピ 🔍