

●宅配のお客さまと ●牛乳販売店と ●森永のサークル誌

2019

M'amie

マミー・クラン

5

特集

皇族の愛した庭園

足にぴったり合う靴



令和

SUN



M

大安

6

仏滅

5

赤口

7

振替休日

赤口

13

こどもの日

大安



鎌倉通朱子の「食卓げんき印」

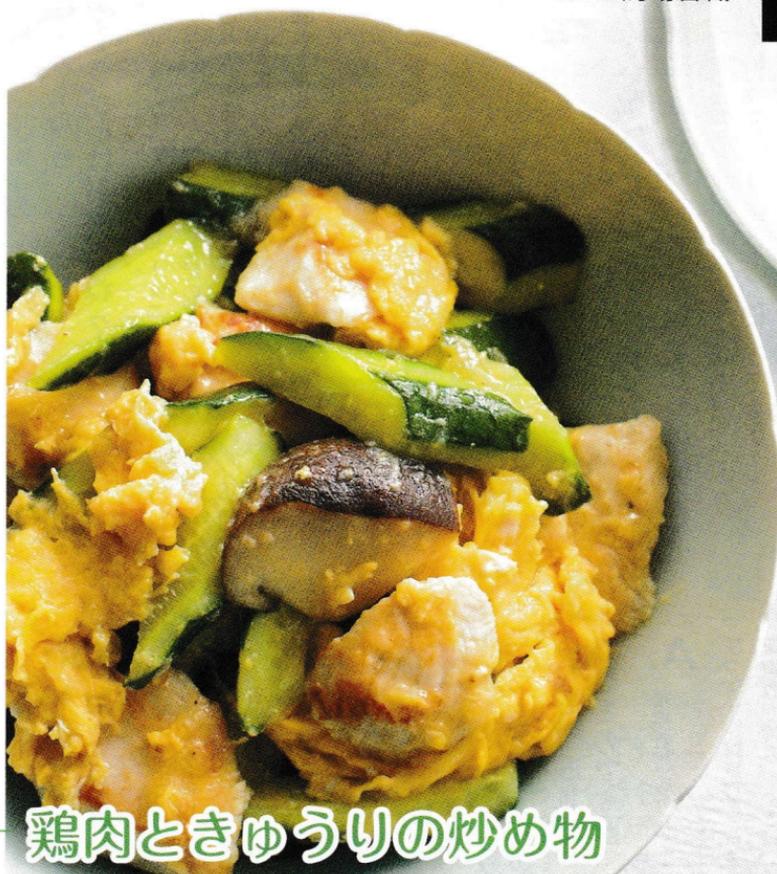
今月の対談ゲスト

鈴木おさむさん

身も心もうっとりする
素敵なひと皿を

料理／馬場香織

五感に
グッとくる
レシピ



鶏肉ときゅうりの炒め物

202kcal

ふんわり卵とシイタケ、さっぱりきゅうりと
鶏肉が食欲をそそります

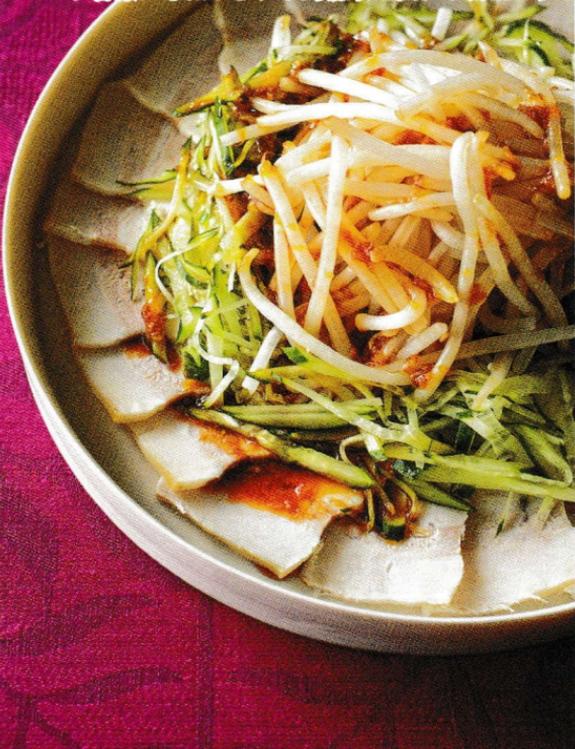
材料(4人分)

- 鶏ムネ肉…………… 300g
(塩小さじ1、紹興酒大さじ1、片栗粉小さじ2)
- 卵…………… 3個
- 干しシイタケ(もどしていちょう切り)… 4枚
- きゅうり…………… 2本
(縦に3本くらい皮をむき、縦半分になり5mmに
斜め切り)
- 鶏がらスープ…………… 100ml
(塩小さじ1、紹興酒大さじ1、胡椒少々)
- 片栗粉(水大さじ1でとく)…… 小さじ2

写真／南雲保夫

豚バラ肉のニンニクソース 266kcal

トトロお肉とシャキシャキ野菜のコラボ。
お客様にもほめられる馬場家に伝わる料理です



材料(4人分)

豚バラ肉……………塊1本(600g〜)

ネギの青い部分(ちぎる)…1本

① ニンニク(つぶす) ……1個

生姜の皮……………適量

もやし……………200g

きゅうり……………1本

かけ汁

醤油……………大さじ3

砂糖……………大さじ1

酢……………小さじ1

ラー油……………小さじ1/2

ニンニク(すりおろし) ……2かけ

作り方

- ① 豚肉を①と一緒に水に入れ、強火にかけて沸騰したら弱火にし、1時間ほどコトコト煮る
- ② もやしをさっと茹で水を切る。きゅうりは千切りにしたら水につけぱりっとさせる
- ③ 豚肉を冷ましたら薄くスライスして皿に並べ、きゅうり、もやしをこんもり盛り、かけ汁の材料を合わせてかける

作り方

- ① 鶏肉を一口大の削ぎ切りにし、塩・紹興酒・片栗粉を入れもみこむ。卵はよくときほぐし塩少々(分量外)で味をつける
- ② 中華鍋を火にかけ油大さじ3(分量外)を熱したら、卵液を鍋はだから入れ軽くかき混ぜながら半熟状に火を通し、元のボウルにとりおく
- ③ 油少々(分量外)を足し鶏肉を炒め、色が変わったならシイタケときゅうりを入れ、しんなりする程度に火を通す
- ④ ③にスープ・塩・紹興酒・胡椒を加え味を調えたら、②の卵を戻し、片栗粉で全体をまとめる



豆腐とチーズの春巻き 181kcal

外見からは分からないふんわりした具材。
ひと口食べると「いつもの春巻きと違う！」って
驚かれますよ

作り方

- 1 豆腐をよく水切りしたら8等分に拍子木切りにする。チーズも豆腐と同じくらいに切る
- 2 春巻きの皮を広げ白味噌と柚子胡椒を薄く塗り、その上に豆腐とチーズを乗せる。包んで水で溶いた小麦粉で止めたら、160度ほどの油(分量外)で揚げる



材料(4人分)

森永お料理向きとうふ……1丁
クラフト スライスチーズ…8枚
春巻きの皮……………8枚
白味噌…一枚につき大きさ1/2ほど
柚子胡椒 一枚につき小さじ1/3ほど

つるるん豆腐

146kcal

ガラスに包まれたような豆腐
外はつるっと、中はふんわり不思議な食感！



材料(4人分)

森永絹ごしとうふ…………… 1丁
片栗粉…………… 適量
万能ねぎ…………… 2本
生姜…………… 30g

梅干醤油

煮きり酒※ …… 1/2カップ
醤油 …………… 1/2カップ
梅肉 …………… 大さじ1

※煮切り酒…日本酒を火にかけアルコール分を飛ばしたもの

作り方

- 1 豆腐をペーパーに包み水切りし一口大に切ったら、片栗粉をたっぷりまぶす
- 2 ねぎは小口切りにし、生姜はすりおろす。梅干醤油の材料をよく混ぜておく
- 3 熱湯に豆腐を入れ、まわりが透き通ったら氷水にとる
- 4 水けをよく切って器に盛りつけ、ねぎ、生姜をあしらいい梅干醤油をかける



ばばかおり ● 料理研究家。76年シカゴ、79年ニューヨークでそれぞれ料理を学び、84年自宅にてクッキングサロンを開く。『何度でも作りたくなる ほめられレシピ』（角川マガジズ）シリーズほか著書多数。テーブルウェア大賞では、コーディネイト部門に6回入選する実績を持つ。水産庁長官任命お魚かたりべ、スパイスコーディネーター、チーズプロフェッショナル、おさかなマイスターなど数々の資格を持つ。