

●宅配のお客さまと●牛乳販売店と●森永のサークル誌

M'amie

マミー克蘭

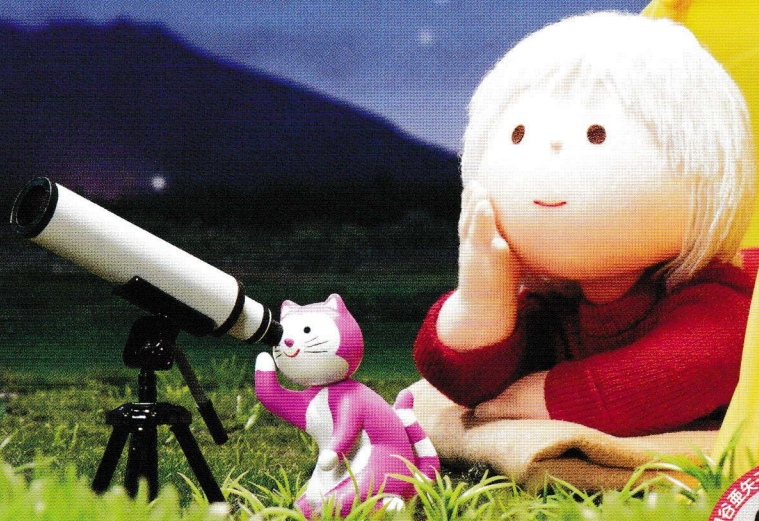
2019

6

特集

お酢スメ健康生活

星空を見に行こう



関谷雄矢子の「食卓げんき印」

今月の対談ゲスト

鏡リュウジさん

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



アジの干物ご飯

353 kcal

脂ののった旬のアジに、シャキシャキ
のきゅうり、酸味のきいた梅！
どんぶり一杯に夏を感じながら
食べられます。

材料(4人分)

米	2合
生姜	15g (2cm長さの極薄の千切り)
梅干し	大1個
日本酒	大さじ1
アジの干物	2枚
きゅうり	2本
塩	小さじ1

豚肉の梅干し煮 625 kcal

トトロ口お肉をほおばると
口の中に梅の酸味が徐々に広がります。

材 料 (4人分)

豚バラ塊肉……………約 500g
にんにく……………2 個
梅干し……………大 3 個
ごま油……………大さじ 1
日本酒……………300ml
しょう油……………小さじ 1

作り方

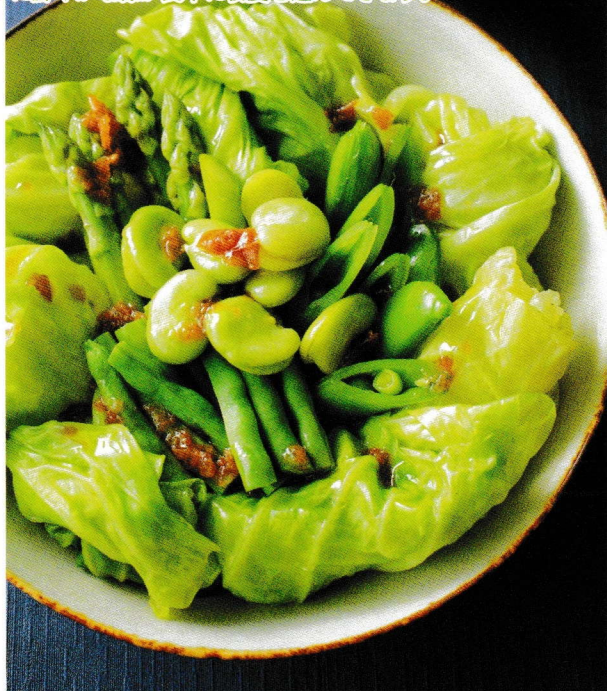
- ① 豚肉は 2cm 幅 5cm 長さに切る
 - ② 鍋にうすく油 (分量外) をひき、①をしっかりとつね色に焼く
 - ③ 別の鍋にごま油を熱し、薄切りしたにんにくを鍋で焦がさないように炒めたら、油をよく切った②と酒を入れ、ひたひたまで水 (分量外) を加える
 - ④ 梅干しの種を取り、日本酒大さじ 1 (分量外) をふりかけて包丁でたたき、練り梅にする
 - ⑤ ③に④としょう油を加え、弱火で肉が軟らかくなり汁けがほぼなくなるまで 1 時間ほどコトコト煮込む
- ※ ②で肉をしっかりと焼き、油を出すとおいしくできます。

作り方

- ① 米を洗い、炊飯器に少なめの水量 (330ml ほど・分量外) でセットする
- ② ①に生姜、梅干し、日本酒を加えて炊く
- ③ アジはしっかりと焼いて身をほぐしておく
- ④ きゅうりは、薄い小口切りにして塩をまぶしておいたら、水気をしっかりとしぼる
- ⑤ 炊きあがったら、ご飯をほぐしながら梅の種を取り出し、③、④を加えてさっくりと混ぜる

春野菜と梅ドレッシング 184 kcal

新緑のように鮮やかな緑が食卓に初夏を運んできます。



作り方

- ① 塩大さじ1(分量外)を加えた湯で野菜を茹でる(硬さはお好みで)
- ② 梅干しの種を取り、日本酒をふりかけ、包丁でたたいて練り梅状態にする
- ③ ②をボウルに移し、残りの調味料を加えよく混ぜ、野菜にかけていただく

材 料(4人分)

野菜

キャベツ…………… 4 枚
アスパラ…………… 1 把
いんげん…………… 4 本
ソラマメ…………… 4 さや
スナップエンドウ…………… 4 個

梅ドレッシング

梅干 …………… 2 個
日本酒 …………… 少々
みりん …………… 25ml
しょう油 …………… 25ml
はちみつ …………… 30ml
ごま油 …………… 50ml
酢 …………… 15ml

豆腐の茶わん蒸し 154 kcal

べっこう餡で覆われた茶わん蒸し。中には豆腐がお待ちかねです。



材料(4人分)

森永絹ごしとうふ…………… 1 丁
(1.5 cm 角に切り器に入れる)

卵…………… 4 個
カツオ昆布だし…………… 600ml
しょう油…………… 大さじ 1
塩…………… 小さじ 1/2
万能ねぎ…………… 適量

べっこう餡

カツオ昆布だし…………… 200ml
しょう油 …… 大さじ 1/2
塩…………… 少々
みりん …… 大さじ 1
生姜…………… 15g
(すりおろす)
片栗粉 …… 大さじ 1
(大さじ 1・1/2 の水で溶いておく)

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、カツオ昆布だし、しょう油、塩を加えよく混ぜ、網でこす
- ② 豆腐を入れた器に静かに①を流し入れる
- ③ しっかり湯気の上たった蒸し器に②を入れ、お箸を一本かませて蓋をし、中弱火で12～15分固まるまで蒸す
- ④ 餡を作る。鍋に片栗粉以外のすべての材料を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら味を調え、水溶性片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 蒸しが終わった③に④を流し入れ、万能ねぎを散らす



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、コーディネート部門に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。