

●宅配のお客さまと ●牛乳販売店と ●森永のサークル誌

2019

7

M'amie

マミー克蘭

特集
洗濯テク
甘酒活用術



國台英子さんの「食卓げんき印」



今月の対談ゲスト

鈴木登紀子さん

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



チキンのパイナップル煮

夏を感じるパイナップル。甘い香りが食欲をそそります

274 kcal

ヨーグルトとキュウリのサラダ

72 kcal

白と緑の涼しげなサラダ。
レモンとディルの香りがアクセント



材料(4人分)

キュウリ	2本
森永ビヒダスヨーグルト	200g
ディル(みじん切り)	2本
レモン汁	1/2個
ニンニク(すりおろす)	1かけ
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
白コショウ	少々

作り方

- ① キュウリは2mmの斜め薄切りにし、軽く塩を振ったら少し置き、出た水分を絞る
- ② ヨーグルトに残りの材料を混ぜ、味を調えたら、①と和える

ディル…さわやかな香りで、あっさりした味のハーブ

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を強火で色よく炒める
- ② 残りの材料を加え、煮汁がほとんどなくなり、鶏肉があめ色になるまで煮込む

★つけ合わせ

パイナップル/イタリアンパセリ
カラピーマン各色(千切りにして軽く塩ゆでする)

材料(4人分)

鶏手羽元	8本(約600g)
パイナップルジュース	300ml
しょう油	大さじ1
酢	大さじ1
生姜(すりおろす)	10g
ニンニク(すりおろす)	1かけ
オリーブ油	大さじ1

ガスパチョ

132 kcal

体の細胞が目覚めるようなさわやかな酸味
パンに載せてもイケる、
冷製スープをどうぞ

材料(4人分)

完熟トマト……………3個
ニンジン……………1/4本(25g)
タマネギ……………1/4個(50g)
赤パプリカ……………1個
キュウリ……………1/2本
フランスパン……………5cm
ニンニク……………1かけ
オリーブ油……………大さじ2
ワインビネガー……………大さじ2
クミン(ホール)……………小さじ1/2
塩・コショウ……………適量
レモン汁……………大さじ1
イタリアンパセリ……………適宜



作り方

- 1 トマト・ニンジン・タマネギ・パプリカ・キュウリをざく切りにし、パンと潰したニンニクも一緒にミキサーにかける
- 2 オリーブ油・ワインビネガー・クミンを加えてさらにミキサーを回し、なめらかなスープにする
- 3 塩・コショウとレモン汁で味を調える
- 4 冷蔵庫でよく冷やし、お好みでイタリアンパセリを飾る



冷凍保存OK。シャーベットでいただけばシャキシャキ感が楽しめますよ。

スイカゼリー

79 kcal

本物のスイカ!?!と錯覚してしまいそうな、プルンプルンの和風ゼリーを召し上がれ



材料 (3人分)

小玉スイカ (ジュース量 900ml)	1/2 個
板ゼラチン (水分 100ml に 3g 使用)	27g
黒ゴマ	適量

作り方

- ① スイカを半分に切り、果肉を取り出す。皮は容器にするため冷蔵庫で冷やす
- ② 果肉は種を除きフードプロセッサーでジュースにする。板ゼラチンを冷水でふやかす。
- ③ ジュース100mlを小鍋にとり70度ほどまで温め、水けをきったゼラチンをすべて加え、溶かす
- ④ 残りのスイカジュース800mlをボールに入れ、③も加え、氷水をボールにあててとろみがつくまで冷やす
- ⑤ スイカの皮に④を戻し、1時間ほど冷蔵庫でしっかり固める
- ⑥ 1/3に切り、黒ゴマを散らす



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。