

M'amie

マミー克蘭

1

特集

おもてなしの心
目々を記す

※新商品/
無料サンプル
チケット付き
(1ページ)



関谷亜矢子の「食卓げんざ印」



今月の対談ゲスト

古賀 稔彦さん

森永宅配ご愛顧感謝キャンペーン

総計で1,000名さまにプレゼント!

※詳しくは巻末(32ページ)をご覧ください

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

オワゾー サン テット 234 kcal

ひき肉を牛薄切り肉で巻いたベルギー料理。
食欲そそる香りとジューシーなお肉&お肉で、
親戚の集まりでも喜ばれますよ。

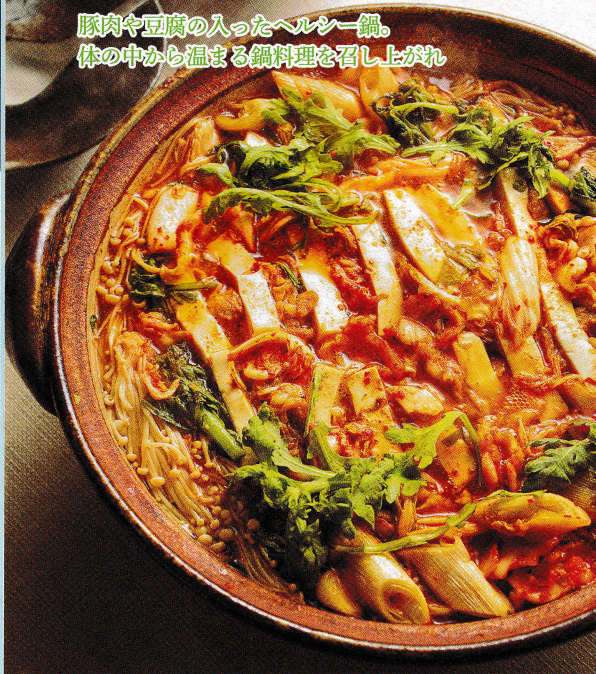


材 料 (8人分)

合びき肉	400g	塩	小さじ1
牛もも薄切り肉	16枚	こしょう	少々
玉ねぎ	大2個 (200g強)	ブランデー (白ワインでも可)	大さじ2
にんにく	2個	水	200ml
マッシュルーム	300g	ビーフキューブ	1個
パセリ	3枝	(洋風スープの素でも可)	
オリーブ油・有塩バター	各大さじ3	イタリアンパセリ	適宜

キムチチョンゴル 250 kcal

豚肉や豆腐の入ったヘルシー鍋。
体の中から温まる鍋料理を召し上がれ



材料 (4~6人分)

豚三枚肉	300g
(しゃぶしゃぶ用)	
森永お料理向きとうふ	1丁
(5mm厚さに切る)	
玉ねぎ	1個
(薄切り)	
キムチ	300g
長ねぎ	1本
(3~4cm長さの斜め薄切り)	
春菊	少々
(5cm長さに切る)	
えのき	1袋
(食べやすい長さに切る)	
ごま油	大さじ2

たれ

醤油	大さじ6 (90ml)
砂糖	大さじ2
コチュジャン	大さじ2
すりゴマ(白)	大さじ1
味噌	大さじ1/2
おろしニンニク	2かけ分

作り方

- 1 三枚肉を長さ半分に切り、混ぜたたれ1/2量に漬ける。
- 2 鍋に油をひき、玉ねぎを敷く。
- 3 キムチ・豚肉・とうふを交互に並べる。脇にねぎ・春菊・えのきを入れる。
- 4 残りのたれを全部鍋に加え、水1カップ(分量外)を加え、煮立てる。

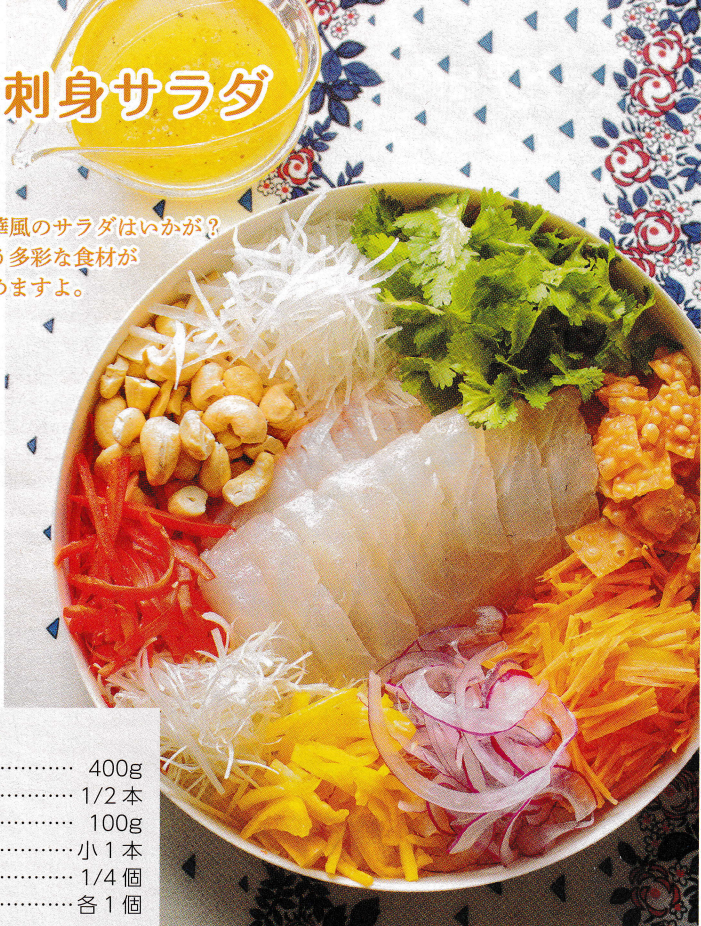
作り方

- 1 玉ねぎ・にんにく・マッシュルーム・パセリをみじん切りにする。
- 2 油大さじ2とバター大さじ1で玉ねぎ・にんにくをしっかりと炒め、いったん取り出したら同じ鍋でマッシュルームを炒め、冷ます。
- 3 ボウルにひき肉・②・パセリ・塩・こしょうを入れてよく混ぜ、16等分する。
- 4 広げた薄切り肉に③を置き、くるくる巻く。端は飛び出さないように巻き込む。
- 5 フライパンに油大さじ1でバター大さじ2を溶かし、④の巻き終わりを下にして並べ、良い色に焼き上げる。
- 6 ブランデー・水・ビーフキューブを加え、ふたをして中火で15分ほど蒸し煮する。
- 7 お好みでパセリを飾る。

広東風刺身サラダ

220 kcal

和のおせちに、
ひと味違った中華風のサラダはいかが？
味も歯触りも違う多彩な食材が
お口の中で楽しめますよ。



材料 (4~6人分)

真鯛刺身用	400g
長ねぎ	1/2 本
大根	100g
人参	小 1 本
紫玉ねぎ	1/4 個
カラーピーマン	各 1 個 (赤・黄を千切り)

香菜 (葉を取る) …… 適宜
カシューナッツ …… 1 袋
(粗くきざむ)

シュウマイの皮 …… 20 枚
(1cm 角に切りからりと揚げる)

ドレッシング

太白ごま油	90ml
ナンプラー・塩・砂糖	各小さじ 1
水	大さじ 1
黒胡椒	少々
レモン汁	1 個分

作り方

- 1 長ねぎを白髪ねぎにし、大根・人参・玉ねぎを千切りにしたら、氷水にさらす。
- 2 鯛を5mm幅のそぎ切りにして皿の中心に並べ、その周りに野菜など残りの材料を並べる。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜておく。
- 4 全部をよく混ぜていただく。



黒豆ヨーグルト 101 kcal

黒豆の甘みとヨーグルトの酸味がほどよくからむ、
さっぱりしたデザートに仕上げました。
お節の残りも使えますよ。



材 料 (6人分)

森永ビヒダスプレーンヨーグルト…400g
黒豆甘煮 (市販品) ……………200g
砂糖……………大さじ1

作り方

- ① ヨーグルトをザルに受け冷蔵庫で一日水切りする。
- ② ①に砂糖を加えてよく練り、水気を切った黒豆を和える。



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。