

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

## ポークのミルク煮 341kcal

ふんわり香るミルクとローズマリーが食欲をそそります。  
やわらかな豚肉をかみしめると、お口の中に幸せが広がりますよ。



### 材料(8人分)

豚ロースブロック肉 ……約 700g  
森永のおいしい牛乳 …… 1000ml  
森永北海道バター …… 大さじ 1  
サラダ油 …… 大さじ 1  
ローズマリー …… 2~3 枝  
塩・こしょう …… 適量

「五感にグッとくるレシピ」は今回で終了 12  
します。ご愛読ありがとうございます。



# スモークサーモンのお寿司 541kcal

サーモンで春色に演出してみました。  
薬味のきいた押し寿司で  
大人のひな祭りを楽しんで。



## 材料 (3人分)

スモークサーモン…………… 260g  
大葉…………… 1パック  
しょうが…………… 1かけ (30g)  
(ごく細い千切り)

## 寿司めし

米…………… 2合  
寿司酢 (合わせ酢)  
酢…………… 60ml  
砂糖…………… 大さじ 3  
塩…………… 小さじ 1/2



## 作り方

- 1 酢に砂糖・塩を溶かす。
- 2 ご飯を炊いたら、寿司酢を混ぜる。
- 3 押し寿司の型 (タッパー容器でも可) にラップを敷き、スモークサーモンを隙間がないよう並べる。
- 4 大葉を重ねて敷きつめ、しょうがを散らす。
- 5 寿司めしを詰め、押しして平らにご飯を固める。しばらく置きなじませたら、好みの大きさに切る。

サーモン、大葉、しょうがを敷く  
底の平らな容器で押し

## 作り方

- 1 豚肉は必ず室温に戻し、塩小さじ1・こしょう小さじ1/2 (分量外) を刷り込む。
- 2 豚肉がきっちり入る鍋でバターと油を熱したら、豚肉を入れ表面にきれいな焼き色を付ける。
- 3 牛乳を肉がかぶるほど入れ、ローズマリーを加え、中火で煮る。
- 4 沸騰してきたら弱火にし、オープンシートで落とし蓋をしたうえ、鍋の蓋を少し開けて乗せ (切り蓋)、弱火で竹串が通るまで2時間ほど煮る。
- 5 豚肉を取り出し、煮汁を中火で煮詰め、塩・こしょうで味をととのえ、泡だて器でソースになるよう攪拌する。
- 6 豚肉を5mm厚さに切って器に盛り、⑤のソースをかける。





# クルミ風味のトマトサラダ

355kcal

香ばしいクルミ&  
瑞々しいトマトに玉ねぎ。  
こんな素敵なハーモニーを  
誰が考えたのでしょらね。



## 材料(4人分)

トマト中玉……………約6個  
(2~3mm厚さに切る)  
クルミ……………8~16個  
(よく炒って香りを出す。粗みじん切り)  
ベビーリーフ……………1袋  
(よく洗って水けをきる)  
玉ねぎ……………小1個  
(ごく薄く切り空気に30分以上さらす)  
紫玉ねぎ……………1/2個  
(薄切りにし空気に30分以上さらす)

## ドレッシング

玉ねぎ……………1/4個  
(細かいみじん切り)  
オリーブ油……………90cc  
赤ワインビネガー……………30cc  
粒マスタード……………小さじ1  
塩・こしょう……………適量

## 作り方

- 1 ボウルにドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 2 ベビーリーフ・玉ねぎ・紫玉ねぎをドレッシングの半量でよくあえる。
- 3 皿の周りにトマトの薄切りを並べ、中央にベビーリーフ・玉ねぎ・紫玉ねぎを盛る。
- 4 トマトの上にクルミを散らし、ドレッシングをかける。



# ひし餅色の白玉団子

247kcal

ひな祭りのデは、  
見ても食べても純和風の白玉団子！  
でも素材がヨーグルトやとうふって  
分かりますか？



## 材料(4人分)

### 抹茶白玉

白玉粉……………50g  
ビヒダスプレーンヨーグルト…約60g  
抹茶……………小さじ1/2

### 白色白玉

白玉粉……………50g  
森永絹ごしとうふ……………約80g

### 桃色白玉

白玉粉……………50g  
イチゴ(ヘタを取る)……………約70g

### シロップ

水 100cc・砂糖 80g・リキュール適量※  
※コアントロー・ディタ・マリブなど(写真マリブ)

## 作り方

- 1 抹茶白玉は、白玉粉に抹茶を混ぜヨーグルトを少しずつ入れ、耳たぶ程度の柔らかさにし、つやが出るまでこねる。
- 2 白色白玉は、白玉粉にとうふを少しずつ加えながら、①と同じようにこねる。
- 3 桃色白玉は、白玉粉にイチゴを一粒ずつ加えながらつぶすように混ぜこむ。すべてのイチゴを入れたら、①と同じようにこねる。
- 4 すべての白玉を1cmほどの玉にまるめ、沸騰したお湯に入れ中火でゆでる。
- 5 上に浮いてきたら弱火にしてさらに3～5分ゆで、冷水にとり冷やす。
- 6 シロップを作る。水に砂糖を入れて煮詰め、粗熱が取れたらリキュールを入れる。
- 6 ⑤の水けをよく切り、シロップに漬ける。



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、コーディネーター部門に6回入選する実績を持つ。水産庁長官任命お魚かたりベ、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。