

イオン琉球のおすすめレシピ

県産食材をおいしくたのしく

AEON



おきなわ食材

レシピねっと

おきレシ

2012
January
vol.1

1

AEON イオン各店にて発刊中

特集

とっても簡単！年末年始の

パーティーメニュー

旬の野菜をたっぷり摂りたい

ほうれん草を使ったレシピ

知っておトク お手軽 cooking

連載

Happy Obento

http://www.okireci.net

無料

FREE

ご自由にお持ちください

お歳暮や年越しそばとしてご親戚や、
離れて暮らすご家族へどうぞ

限定販売で価格据置のままお客様への感謝の気持ちを込め、与那原そば三倉食品のおそばセットに「辛味噌」がついてきます!!

与那原そば辛味噌 5食セット 商品番号 C-1 (辛味噌 30g×5袋)	3,400円
与那原そば辛味噌 10食セット 商品番号 C-2 (辛味噌 30g×5袋)×2	5,900円
与那原ソーキそば辛味噌 5食セット 商品番号 C-3 (辛味噌 30g×5袋)	3,900円
与那原ソーキそば辛味噌 10食セット 商品番号 C-4 (辛味噌 30g×5袋)×2	6,300円

最初の1杯目は懐かしき沖縄の味で！そして2杯目は辛味噌味で！2度お楽しみ頂けます。三倉食品の年越しそば是非ご賞味下さいませ。

300
セット
限定

Okinawa Gift Direct Delivery

みつくらのお届け特選ギフト

請福酒造ギフトセット(化粧箱入り)

商品番号 D-1 4,200円

常温 (梅酒720ml&生姜キリキリ720ml)
プラスわかまどう製菓
(おまかせで6種類の中から1つプレゼント)



請福の「泡盛」と蒸り高い最高品種国産「南高梅」で仕込み黒糖で仕上げさっぱりな甘さとパンチの効いた梅の酸味が大好評です。

国内産の生姜とパッションフルーツを泡盛で仕込み西表黒糖で仕上げました。生姜の風味がしっかり効いたほっこり生姜キリキリです。



※未成年者の飲酒は法律で禁止されており、未成年者に対しては酒類を販売しません ※ギフト商品は全て単品での発送になります。ご了承ください。 ※パッケージ及びラベルは変更する場合がございます。 ※価格は全て税込み表示・送料込みとなっております。

おもろアグー

沖縄在来豚で幻の豚「アグー」をおもろ牧場(国頭村安田)で丁寧に丁寧に育てた「おもろアグー」肉に真実がなくさっぱりとした味わいで脂身が甘く香り高いのが特徴です。

しゃぶしゃぶ 600g(1.2mm) 商品番号 D-2	5,250円
焼肉 600g(3mm) 商品番号 D-3	5,250円

各コース200g・肩ロース200g・バラ(三枚肉)200g
※配達日付指定はお受けできませんのでご了承下さい。

特選宮古牛(最高級ロース三味)

「宮古島の自然が育んだ希少な宮古牛をご堪能ください!!」

宮古島より直送

(組み合わせ自由) 3点で19,000円

ステーキ 200g×2 商品番号 D-4	7,000円	しゃぶしゃぶ 400g 商品番号 D-5	7,000円	焼肉 400g 商品番号 D-6	7,000円
-------------------------	--------	-------------------------	--------	---------------------	--------

※配達日付指定はお受けできませんのでご了承下さい。

石垣牛切り落とし(しゃぶしゃぶ・牛丼用)

商品番号 D-7 4,980円
1kg 冷凍

美崎牛「牛すじ煮込みカレー」×2プレゼント

石垣島より直送

「最高級の黒毛和牛」贈答用、ご自宅用としてもいろいろな料理に最適です。

※配達日付指定はお受けできませんのでご了承下さい。

お忙しい方やお時間のない時でも、お手軽にネット注文!HPだけの特典もご用意しております
「うちな〜おばあのいっぺ〜さん市」 www.ma-sanichi.jp

ケータイから
今すぐアクセス!



株式会社 三倉食品



0120-69-3166

本社・工場 / 〒903-0105 沖縄県中頭郡西原町字東崎4番10

TEL (098)945-2959

FAX (098)945-2999

04 《特集》

大城しま子さんに教わる

女友達が集まる「おうちパーティー」は
県産食材が主役のビュッフェスタイルで。

12 沖縄おうちごはん 料理講座 岡山開催

13 VIVA!! ハルサー ほうれん草農家

14 今が旬

たっぷり摂りたい“ほうれん草料理”

20

💡知っておく お手軽cooking

20 KAGOME

トマト鍋でつくる とっておきの「モテ鍋」

22 mizkan

女子会や子どもたちに大人気の豆乳鍋

24 巨摩農園

休日はvs企画! 平日はカンタンアレンジメニューで

26 Horrel

毎日のメニューや特別な日のメニューにも大活躍!

28 《連載》*Happy Obento*

おいしい 楽しい おうちごはん

おべんとうは「おうちごはん」の詰め合わせ。

この本に載っているレシピは、すべて「おきレシホームページ」内で紹介しています。

それ以外にも県産食材を使ったレシピが2,300以上!! 料理コンテストやモニター募集も行っています。

おきなわの食材を
使ったレシピサイトなら

おきなわ食材 レシピねっと

おきレシ

今すぐチェックしよう!

おきレシ

検索



携帯から簡単アクセス!
左横のQRコードを読み取ってください。

パソコン <http://www.okireci.net/>

モバイル <http://www.okireci.net/m/>

サイト運営会社

サンネット株式会社

〒901-2122 沖縄県浦添市勢理客4-13-1

浦添市産業振興センター 2階502

TEL:098-870-0670 FAX:098-870-0671

E-mail: info@okinawaz.com

県産食材を使ったメニューのアイデア



スペシャルディナー
バイキング

2012.2.29(水)まで

今年も

蟹の季節が

ズワイガニ食べ放題と
新鮮な海老・ステーキを
シェフ'Sコーナーで
腕をふるってご提供いたします。

本広告持参の方、各プラン10%OFFいたします。
※ご宿泊プランは対象外です。



レストランプラン

お一人様 2,800円 (食べ放題)

小学生 1,000円 幼児 700円

飲み放題／お一人様 1,500円 (90分フリードリンク)

お料理:蟹食べ放題、鉄板焼きコーナー(海老・ステーキ)その他
お飲物:フリードリンク(エビス生ビール・オリオン麦職人・泡盛・
焼酎・ウイスキー・ワイン・ソフトドリンク)

〈平日〉一部 18:00～19:40(ラストオーダー19:30)

二部 19:50～21:30(ラストオーダー21:20)

〈土・日・祝日〉一部 17:30～19:10(ラストオーダー19:00)

二部 19:20～21:00(ラストオーダー20:50)

ランチバイキングも好評開催中!

営業時間11:30～14:00

〈平日〉大人1,400円/小学生700円/4～6才500円

〈土・日・祝日〉大人1,600円/小学生800円/4～6才600円

※蟹の食べ放題は夜のみとなります。



個室プラン

お一人様 4,800円 (食べ放題・飲み放題付)

20名様～35名様(立食の場合)

お料理:蟹ボイル盛り合わせ食べ放題・サラダ・デザートは
個室にてご用意いたします。

その他の料理はレストラン内料理コーナーよりお
取りいただけます。

お飲物:フリードリンク(エビス生ビール・オリオン麦職人・
泡盛・焼酎・ウイスキー・ワイン・ソフトドリンク)

ご利用時間:2時間

アルコール持込み無料

特典▶ペアランチ券2組様プレゼント

ビンゴゲーム貸出無料▶カードは人数分ご用意いたします

オプション▶装花5,000円～

※表示価格はすべて消費税、
サービス料込みとなっております。

忘年会
★予約受付中★
新年会

うちな～んちゅご宿泊プラン

県内在住限定プラン

朝食
付き

1名1室 6,000円 2名1室 10,000円

特典▶駐車場利用代金無料



OKINAWA WASHINGTON HOTEL

沖縄ワシントンホテル

〒900-0033 那覇市久米2-32-1

レストラン予約係 TEL.098(869)2230 FAX.098(864)2164

ホームページ <http://www.okinawa-wh.com>

駐車場完備

交通のご案内:那覇空港より「うみそらトンネル」を利用して車で約5分・モノレール旭橋より徒歩約10分



レストランKUME
メール会員募集
お会計10%OFF

※他の割引プランとの





大城しま子さん
Shimako Oshiro

プロフィール

沖縄県 名護市出身
大学生と高校生の母。
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ
FCAJ 認定フードコーディネーター
TALK 認定空間コーディネーター
AFT 認定1級色彩コーディネーターなど
食に携わる多彩な資格を持ち
自宅での料理教室「shimashima's smilekitchen」は
ブログで公開するとあっという間に満席
となる
予約が取れないほどの人気教室。
一度教室に参加した人はみんなリピーターに。

大城しま子さんのまわりには
おいしいものの好きで料理を愉しむ人が自然と集まる。
旬を大切にしたり作りやすく、おしゃれで
簡単なレシピと
かざらないライフスタイルが人気。

Photos : KIMIO NAKASONE / Cooking : SHIMAKO OSHIRO



大城しま子さんに教わる

女友達が集まる「おうちパーティー」は 県産食材が主役のビュッフェスタイルで。

④ カラフルパエリア

① じゃがいもの
にんにくソテー

⑤ チキンの
りんごジャム煮

③ クレソンと
じゃがいものサラダ

トマトの
ブルスケッタ ②

おうちパーティーを楽しもう

クリスマスに年末年始、パーティー気分が盛り上がるシーズン。
簡単で美味しいメニューを教えてくださいました。

⑥ ヨーグルトぽむぽむ

10分あれば出来るおつまみ

素材の持ち味を存分に生かした野菜料理

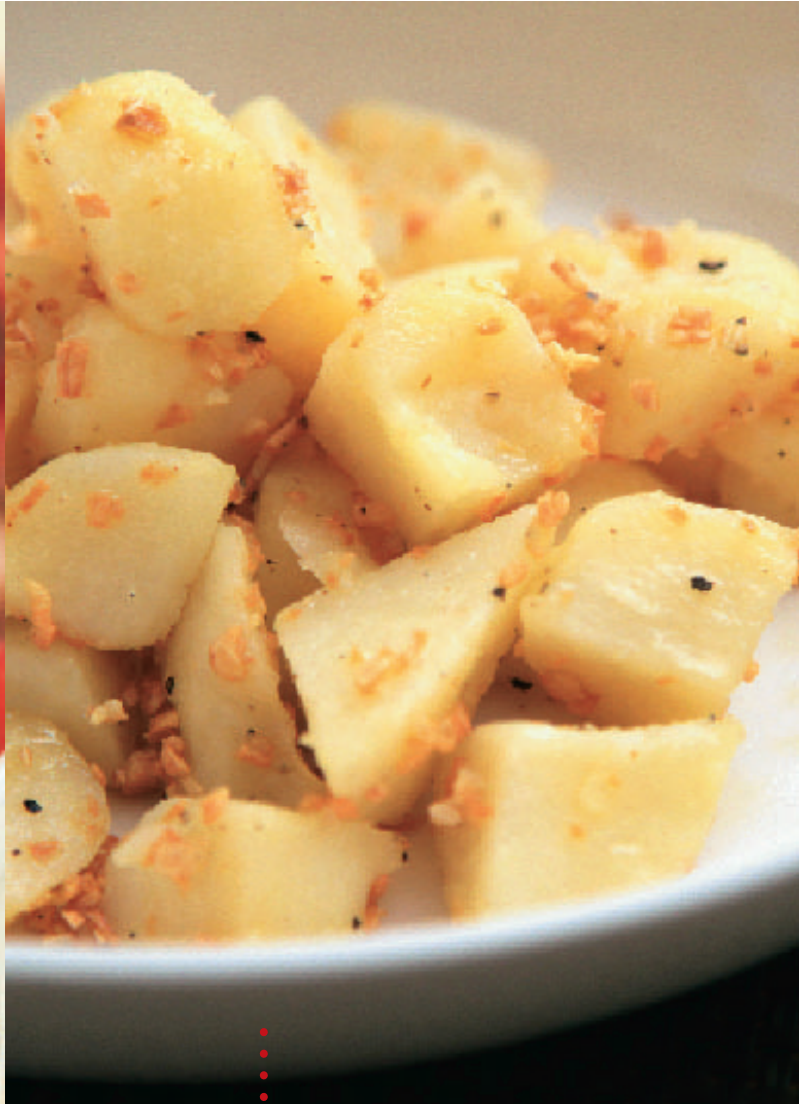
手の込んだ料理は作れないけれど、
女友達とワイン片手に美味しいものを囲みたい！

そんな人の心強い味方になってくれるのが、オリーブオイルを使った野菜料理。
今回紹介するのはワインに合う味わいはもちろん

「それぞれが10分で出来るおつまみ」

シンプルだけど、美味しい。

手間をかけなくてもパーティー気分が盛り上がります。



.....

RECIPE ①

簡単で、どんな料理の
つけあわせにもあう一品。

じゃがいものにんにくソテー

材料（3〜4人分）

じゃがいも2個、にんにく2かけ、塩・こしょう適量、オリーブオイル大さじ3、
塩小さじ1

1. じゃがいもは、皮を剥いて一口大に切り水にさらす。
にんにくは、みじん切りにする。
2. じゃがいもを塩 小さじ1を入れてゆでる。
3. 冷たいフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にか
けにんにくがきつね色になり香りが出てきたら、じゃがいもを
入れ炒める。
塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。



.....

RECIPE ②

トマトとパセリをのせるだけの簡単レシピ。
乾杯とともにブルスケッタはいかが？

トマトのブルスケッタ

材料（3〜4人分）

トマト1個、玉ねぎ1/4個、パセリのみじん切り小さじ1、オリーブ
オイル大さじ1、酢小さじ1、塩・こしょう適量、薄切りバケット適量

1. トマトは、綺麗に洗って横半分に切り種の部分を取り出
し5mm角に切る。たまねぎは、みじん切りにする。
パセリもみじん切りにする。
バケットは、かるくトーストする。
2. ボウルに切った①を入れて最初に塩・こしょうする。続い
て酢・オリーブオイルを入れて混ぜる。
3. トーストしたバケットの上に②のをせ盛り付ける。



.....

RECIPE ③

シンプルだけど美味しい。
大人のサラダ。

クレソンとじゃがいものサラダ

材料（3〜4人分）

クレソン1/2束、じゃがいも2個、ベーコン2枚、粒マスタード大さじ1、酢大さ
じ1、オリーブオイル大さじ3、塩・こしょう適量

1. クレソンは、綺麗に洗って葉の部分だけを切り分けておく。
じゃがいもは、皮を剥いて一口大に切り水にさらしゆでる。
ベーコンは、1cm幅に切る。
調味料を合わせてフレンチドレッシングを作る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱しベーコン・じゃがいもをさ
っと炒めて 塩・こしょうで味を整える。
3. サラダボウルにクレソンを入れて②のじゃがベーコンも入れ食
べるときにフレンチドレッシングで和えて出来上がり。



カルロ ロッシ

カリフォルニアホワイト

やや辛口：
酸味と甘味が調和した味わいのすっきりした
白ワイン。

今が旬！ りんごを使ったチキンの アレンジレシピ。

定番のチキン料理を
りんごとりんごジャムで驚きの味に。



RECPE ④

クリスマスのパエリアは、具材にクリスマスカラーを取り入れてクリスマスムードを盛り上げよう。

カラフルパエリア

材料（3～4人分）

米2合、鶏もも肉100g、玉ねぎ大1/2個、エリンギ1本、にんにく1かけ、カラフルピーマン各1/2個、オリーブオイル大さじ2
A／水400cc、ターメリック小さじ3、ブイヨン1個、塩・こしょう適量、ローリエ1枚
B／海老4尾、あさり12個、冷凍シーフードミックス200g、レモン1/2個

1. 鶏もも肉は、一口大 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。エリンギは、粗みじん切りにする。カラフルピーマンは、輪切りにして種を取る。海老は、背わたを取りあさりについた汚れは取り除いて水で洗い流しておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを香ばしくいためチキン、玉ねぎ、エリンギの順で炒めていく。
3. 米を加えて全体になじんだらAを加えて中火で10分くらい煮る。
4. Bの材料を並べふたをして蒸気が出たら弱火で10分煮る。
5. ふたを開けて海老とあさりを取り出しざっくり混ぜたらまた海老とあさりを戻しピーマンを並べ5分蒸らす。
（緑のピーマンは、色が変わるので後で入れる）
6. 仕上げにレモンを添えて出来上がり。



RECPE ⑤

甘酸っぱい

りんごジャムはチキンとの相性もGOOD。

チキンのりんごジャム煮

材料（3～4人分）

鶏もも肉2枚、りんご1/2個、りんごジャム大さじ3、白ワイン100cc、醤油大さじ2、サラダ油大さじ1、塩・こしょう適量

1. 鶏もも肉は、厚さを均等にするように切り開き軽く塩・こしょうする。りんごは、皮を剥いて種を取り1cmの棒状に切る。
2. 開いた肉は皮を下にしてりんごを並べ、巻き寿司を巻くようにまいて、巻き終わりをつま楊枝でしっかりと留める。
3. フライパンにサラダ油を入れてしっかりと熱し、②のチキンを色よく焼く。
4. 全面、色よく焼けたら白ワインを入れて煮立たせアルコールを飛ばす。そこへジャムと醤油を入れて、煮汁がなくなるまで中火で煮詰めていく。食べやすい大きさにカットし盛りつける。



カルロ ロッシ

カリフォルニアレッド

ライトボディ：
ブラックチェリーの香りと豊かな果実味をもち、
まろやかな口当たりの赤ワイン。



この冬の女子会は、カルロ ロッシで乾杯!

世界に誇るワールドワイドブランド、カルロ ロッシ。

カルロ ロッシ × ロックで楽しむ、新しいスタイル。

ロッシ ロックがおいしい理由

- ◆カルロ ロッシの**フレッシュなおいしさがアップ!**
- ◆冷やすことで、**よりクリアな果実味が楽しめる!**
- ◆**氷で割っても崩れない**、甘みと酸味のバランス!
- ◆**簡単につくれる**から、毎日のご褒美にぴったり!

カリフォルニアの太陽をいっぱいに浴びて育った葡萄で作ったフレッシュ&フルーティーな味わいにはどんな料理とも相性がよく、日常のご褒美にぴったりのワインとして愛されています。

コロソ、クルソ、カランで

Rossi Rock
ロッシロック



1974年にアメリカで初めて発売されて以来、その味と高品質により、現在世界約60カ国にて販売される世界の有数のワールドワイドブランドとなっています。

材料をまぜて
焼くだけ。



カルロ・ロッシの持つ甘みと酸味が絶妙なバランスが、ロックスタイルでさらにクリアな味わいになります。

はじめようよ、 ロッシロック



グラスに山盛りの、氷を入れます。



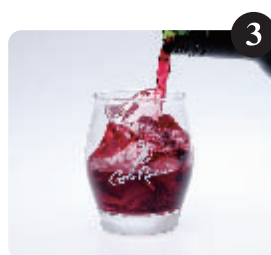
ワインは冷蔵庫で冷やしておきます。グラスも冷やしておく、更においしくなります



氷を持ち上げるように、2〜3回ステアします



グラスのカルロ ロッシマークの、てっぺんまで注ぎます



カルロ ロッシを、静かに注ぎます。



美味しい
ロッシ ロックの完成!

RECIPE ⑥

計量カップがあれば、子供でも簡単に作れ
美味しくてヘルシーなケーキ。

ヨーグルトぽむぽむ

材料（20cmくらいのタルト皿1枚）

りんご1・1/2個、卵2個、プレーンヨーグルト1カップ、サラダ油1/2カップ、砂糖2/3カップ、小麦粉1カップ、レモン汁少々、ベーキングパウダー小さじ1

1. りんごは薄切りにレモン汁をかけておく。
2. ボウルに卵、砂糖、サラダ油を入れ木べらでなめらかになるまで混ぜる。ヨーグルトを加え更に混ぜる。
3. ②にふるった粉類を入れてしっかりと混ぜる。タルト皿にクッキングシートを敷いて生地を半分流し入れる。りんごの薄切りを並べ残りの生地を流し入れる。
4. 180度に熱したオーブンで30分〜40分焼く。



イオン琉球株式会社は豊見城市と 農産物生産販売奨励協定を結んでいます



豊見城市
ほうれん草生産者のみなさん



豊見城市の畑の様子

ほうれん草農家

楽しく元気な沖縄の農家さんをたずねて巡る

VIVA!! ハルサー

今回のVIVAハルサーは豊見城市で
ほうれん草を生産されている皆さんの紹介です。

豊見城市はマンゴーでも有名ですが
この時期は葉野菜を多く生産し出荷されています。

なかでも今、いちばんおいしいほうれん草。
どんな食べ方がおいしいですか?とたずねたところ
「炒めても、茹でて和え物にしても、ほうれん草は
栄養がある」「女性には特におすすめの野菜です」と
アドバイスを頂きました。

姉妹で畑にいらっしゃった農家さん。ほうれん草、チン
ゲン菜などの葉野菜を生産しているとのこと。
今年はお天気もすっきりしなくて生産にも影響がありま
すか?と聞いてみると
「今はハウス栽培もしているから大丈夫よ、ほうれん草
はね40日位で成長し出荷ができる」と教えて下さい
ました。
お二人は仲良く出荷の準備をされていて
「畑にいと毎日楽しいさあ」と笑顔がこぼれます。
農家の皆さんのこんな笑顔が豊見城産のほうれん草の
「おいしさ」の秘訣なのでしょう。



笑顔がとっても素敵でした!



仲よし姉妹の農家さん



葉の緑が濃く
葉がピンと立っている。

茎が適度に太く
弾力がある。

根本が太く
赤みが強いもの。

根本に葉が生え
密集している。

今が旬! ほうれん草農家さんに教わった おいしいほうれん草の選び方

栄養…… 緑黄色野菜でもカロテンが多い。
鉄・マグネシウム・マンガン(根に多い)
ビタミンC

旬…… 12月~1月(年中ある ※ハウス栽培)

保存…… 買ってきたらその日のうちに茹でて冷蔵・冷凍。
生の場合は、水にさらしてアクを抜き、
新聞に包んでポリ袋に入れ立てて保存する。

選び方… 葉の緑が濃く根元が赤いもの。
葉がピンと立っていて、
根元に葉が生え密集しているもの。
茎が適度に太く、弾力があるもの。



岡山の受講者と島野菜・沖縄料理について談笑

平成23年11月19日(土)

沖縄おうちごはん

料理講座 岡山開催

講師：大城しま子 先生(野菜ソムリエ:沖縄県)

眞鍋芳江 先生(中国学園大学准教授:岡山県)



ハンダマや島らっきょう、青パ
イヤにニガナ。沖縄では馴染み
の島野菜たち。そんな沖縄県産野
菜と沖縄料理が今、他県で大注目
です!

島野菜と沖縄家庭料理の講習会
『沖縄おうちごはん』が、11月19日、
岡山県(中国学園大学)で開催さ
れました。

おぎレシモ
協力したこ
の講習会、
野菜ソムリ
工の大城し
ま子さん
(沖縄県浦

沖縄県産野菜、他県でも大注目! 島野菜と 沖縄料理を岡山で

添市)が講師として岡山を訪問。
島野菜や沖縄の食について話をさ
れました。受講者約90人らは、ハ
ンダマとタマネギのサラダ、島
らっきょうの浅漬けさつと炒め、
ニガナととうふの白和え、青パ
イヤのイリチーなど、島野菜の料
理4品を食体験。沖縄では馴染み
のある野菜も、岡山の方には珍し
いものばかり!「島らっきょうが
大好き」という沖縄に何度も来た

「フルーツじゃないの?」と、野菜
として食べることにとても驚いて
いる様子でした。そんな受講者も
実際に食べてみると「とても美味
しい!」と大満足!苦しいニガナ
も、大城さんのレシピでとても食
べやすく料理され、子供たちにも
好評だった青パイヤの大皿は、
すぐに空っぽという人気ぶり!
後半は岡山で収穫された野菜を
使い、大城さんとともに同大学の



岡山では珍しい沖縄県産野菜(4品)を試食

空っぽになった青パイヤの大皿を指して
「これが美味しかったよ!」と、嬉しそうに大城
さんと話す子供たち。(写真右)

会場となった中国学園大学の眞鍋准教授
と管理栄養士の卵である学生スタッフ。沖
縄県出身の学生も協力。(写真下)



眞鍋芳江准教授と学生らが料理実
演。受講者は大根イリチー、ナス
ンブシー、ニラ入りジュシーの
作り方を学び試食。実演した学生
も初めての食材に「楽しかったし、
美味しかったーもつと知りたい!」
と島野菜と料理に興味津々。
岡山の方に沖縄県産野菜と沖縄
料理の美味しさ、そして楽しさを
伝えられた講習会となりました。

主催/Foo,D.A 食と農デザインプロジェクト フード(岡山県農協印刷(株):代表/小山幸也)



ささっと手軽に作れるヘルシーどんぶり。

ほうれん草とお麴のふんわり丼

材料（4人分）

ほうれん草1束、車麴1・1/2本（30g）、玉ねぎ1/2個、干しいたけ中2枚、卵3個、麺つゆ4倍濃縮タイプ1/2カップ、水2カップ、ご飯4杯分

1. ほうれん草は、洗って3cm幅に切る。
麴は、ちぎって水でもどして絞っておく。卵は、割りほぐしておく。
干しいたけは、水で戻して5mm幅に切る。
2. フライパンに麺つゆと水を入れて玉ねぎを入れて火にかける。
沸騰したらしいたけを入れて中火で2～3分煮る。
3. ②に絞った麴を入れてグツグツしたらほうれん草を入れる。
4. ほうれん草が、しんなりしたら味を調えて卵をまわしかけ卵が半熟状態で火を止める。
5. 丼にご飯を入れて その上に④をかけて盛り付ける。

旬の野菜をたっぷり摂りたい “ほうれん草料理”

野菜不足は美容の敵!
どんなに忙しくても楽に摂取できる
簡単レシピがずらり!
栄養価の高いほうれん草を
たっぷり摂ってキレイに。



ちょっと目先をかえて！仕事が遅くなった日の夕食に。

ほうれん草のチヂミ

材料（2枚分）

ほうれん草1/2束、海老6尾、卵2個、小麦粉100g、水100cc、塩・こしょう適量、サラダ油適量、ポン酢適量、ラー油適量、ごま油適量

- 1. ほうれん草は、綺麗に洗ったら3cm幅に切る。海老は、皮と尻尾を取り横に半分にする。
- 2. ボウルに卵を割りほぐし水を混ぜる。その中へ小麦粉を入れてしっかり混ぜる。
- 3. ②にしっかりと水気を切ったほうれん草と海老を入れてさっくりと混ぜる。
- 4. フライパンにサラダ油を熱し 1/2の量の③を流し入れて中火で表面が乾いてきて裏面に焼き目がついたらひっくり返して両面こんがりきつね色の焼き目がついたら出来上がり。
- 5. ポン酢にラー油やごま油を入れたソース等でいただく。



しょうがの香りに満腹感のある一膳。

ほうれん草ともずくの雑炊

材料（2人分）

ほうれん草1/2束、もずく50g、鶏ひき肉50g、鶏がらスープの素大さじ1、卵1個、ご飯2杯、塩・こしょう適量、しょうが1かけ、白ねぎ10cm、水600cc

- 1. ほうれん草は、綺麗に洗ったら3cm幅に切る。もずくは、塩抜きして綺麗に洗って食べやすく切っておく。ごはんは、水で洗ってぬめりを取っておく。
- 2. 鍋に油を入れてしょうが、ねぎを炒め香りが出たら鶏ひき肉も入れてしっかりと炒める。続いて水と鶏がらスープの素を入れて強火にし沸騰したらアクを取る。
- 3. ②の中にもずくにご飯を入れてグツグツしたらほうれん草も入れほうれん草がしんなりしたら、塩・こしょうで味を調えて、割りほぐした卵を流し入れたら出来上がり。

栄養満点のほうれん草をボリュームのあるコロッケにアレンジ。

ほうれん草のコロッケ

材料（4人分）

ほうれん草1束、ゆで卵3個、マヨネーズ大さじ2、豚肉薄切り24枚、塩・こしょう適量、小麦粉適量、卵適量、パン粉適量、揚げ油適量

- 1. ほうれん草は、色よくゆでて、固く絞ったら2cm幅に切る。ゆで卵は、粗みじん切りにする。
- 2. ボウルに①とマヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。12等分に分けてだ円に丸める。
- 3. ②に薄切り肉を巻いて、塩・こしょうし、小麦粉・卵・パン粉をまぶして170度の揚げ油でカラッと揚げる。
- 4. ケチャップやウスターソースなど、好みのソースでいただく。





不足しがちな野菜がたっぷり摂れる。

ほうれん草のポタージュ

材料（4人分）

ほうれん草1束、玉ねぎ1個、牛乳400cc、生クリーム50cc、パイ
ヨン1個、塩・こしょう適量、水200cc

1. ほうれん草は、ゆでて2cm幅に切りフードプロセッサー
に入れて牛乳100ccと一緒に混ぜてピューレにする。
2. 玉ねぎは、みじん切りにして耐熱ガラスボウルに入れて
大さじ1のサラダ油を入れラップをしレンジで2分温め
取り出して混ぜる。もう一度レンジに入れて2分温め
る。フードプロセッサーに水200ccと一緒に入れて
ピューレにする。
3. 鍋に②とパイヨンを入れて強火にかける。沸騰したらア
クを取り中火にして5分煮る。続いて牛乳を入れて沸騰
しないように温める。
4. ③に①のほうれん草のピューレを入れて温め、塩・こし
ょうで 味を調えたらできあがり。



カラダにも肌にもいい、ふんわり上品な味。

ほうれん草と豆腐のキッシュ

材料（20cmくらいのタルト皿）

ほうれん草1束、卵3個、絹ごし豆腐1パック、ベーコン2枚、玉ねぎ1/
2個、しめじ1/2株、粉チーズ大さじ2、油大さじ1、塩・こしょう適
量、ピザ用チーズ適量

1. ほうれん草は、ゆでて2cm幅に切る。玉ねぎは、繊維に
沿って薄くスライスする。ベーコンは、1cm幅に切る。し
めじは、石突をとってほぐしておく。
2. フライパン油を入れて熱し ベーコン・玉ねぎ・しめじ
を入れて炒める。軽く塩・こしょうをして冷ましておく。
3. ボウルに豆腐を入れて手でつぶしホイッパーで滑らかに
なるまで混ぜる。その中に卵をほぐして入れて更にホイ
ッパーで混ぜる。
4. ③に荒熱が取れた②を入れ、粉チーズも入れて混ぜる。
5. タルト型にクッキングシートを敷きその中に④を流し入
れてピザ用チーズをまぶす。180度に熱したオーブン
で30分焼く。
6. 少し荒熱が取れたら切り分ける。



美肌効果に期待！

ほうれん草と鮭のクリームパスタ

材料（4人分）

ほうれん草1束、鮭3切れ、玉ねぎ1/2個、豆乳1カップ、生クリーム1/2カップ、コンソメ1個、パスタ400g、塩・こし
ょう適量、オリーブオイル大さじ2、にんにく2かけ、白ワイン1/2カップ

1. ほうれん草は、洗って3cm幅に切る。鮭
は、一口大に切る。玉ねぎは、薄くスライ
スしにんにくは、みじん切りにする。
2. 冷たいフライパンにオリーブオイルとにん
にくを入れて火にかけにんにくの香りが出
てきたら玉ねぎを入れて炒める。
玉ねぎが、しんなりしたら鮭を入れて両面
焼いたら白ワインを入れて強火でアルコー
ルを飛ばす。
3. パスタをたっぷりの塩を入れたお湯で表
示とおりの時間ゆでる。
4. ②に豆乳とコンソメを入れてぐつぐつした
らほうれん草を入れほうれん草がしんなり
したら生クリームを入れる。
5. ③にゆでたパスタを入れて水分が少ない
ようだったら茹で汁で調整し最後に塩・こ
しょうで味を調えて出来上がり。



家族みんなで野菜をおいしく食べられる！
鍋の最後にはご飯と卵でオムライス

甘熟トマト鍋

材料（3～4人分）

カゴメ「甘熟トマト鍋」(400g) 1袋、鶏もも肉350g、ウィンナー4本、
玉ねぎ1/2個、人参1/2本、キャベツ1/2個、しめじ1パック

1. 鶏もも肉、野菜・きのこは一口大に切る。
2. カゴメ「甘熟トマト鍋」と水2カップを鍋に入れ沸騰させる。
3. 鶏肉から鍋に入れ火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
4. 材料に火が通ったら出来上がり。



カゴメ
トマトケチャップ

カゴメトマトケチャップの原料は、カゴメが選んだケチャップ用のトマト。夏の畑で真っ赤に完熟させてから使用しています。着色料は一切使用していません。

+COOKING



カゴメ
基本のトマトソース

完熟ざく切りトマトに、炒めた玉ねぎ、にんにくを加えて軽く煮込みました。軽く味付けしているので、煮込んでも、そのままかけても使え、アレンジも自在です。

+COOKING

トマトケチャップを使って栄養をプラス！おいしくってカラダにうれしい ほうれん草のチャンプルー

材料（4人分）

ほうれん草（1束）、トマト2～3個、もやし100g、島豆腐1丁（300g）、豚薄切り肉100g、
カゴメトマトケチャップ大さじ3、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1/5、こしょう少々、サラダ油大さじ3、

1. 豆腐はしっかり水切りをする。
2. ほうれん草は6～7cm長さに切る。トマトは乱切りで一口大に切る。もやしは洗い、水けをよく切っておく。豚肉は4～5cm幅に切る。
3. サラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、ほうれん草を炒める。しんなりしたらもやしを加え炒め、豆腐を一口大に手でちぎって入れ炒め、しょうゆ、塩、こしょうをふり混ぜ、トマト、トマトケチャップを入れからめる。

定番メニューにトマトソースをいれるだけトマトの色で食卓がパッと華やかに

鶏肉のトマトクリームシチュー

材料（5人分）

鶏肉250g、じゃがいも中2個(300g)、にんじん中1/2本、玉ねぎ中1個、サラダ油大さじ1、ブロッコリー1/2株、しめじ1パック、塩・こしょう各少々、カゴメ基本のトマトソース(295g)1缶、ホワイトシチューミックス5皿分、牛乳1/2カップ

1. 鶏肉、野菜は一口大に切る。ブロッコリーは小房にわけ、茹でておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
2. 鍋に油を熱して鶏肉の両面を焼き、肉の色が変わったらブロッコリー以外の野菜を入れてさっと炒め、水700ccを加える。沸騰したらフタをして具材に火が通るまで弱火で10～15分煮る。
3. ルウを加えて溶かし、牛乳、トマトソースを加えて更に5分ほど煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。ブロッコリーを飾る。

💡知っておク お手軽cooking

みんなが集まる楽しいシーンにぴったり

トマト鍋でつくる とっておきの「モテ鍋」



一度のお鍋で二度おいしい
「しめアレンジ」も必見です。

定番になったトマト鍋
今年はアレンジメニューで

甘熟ピザ鍋

材料（3～4人分）

カゴメ「甘熟トマト鍋」(400g) 1袋、ベーコン80g、ウィンナー8本、じゃがいも2個、玉ねぎ1/2個、ほうれん草1/2束、トマト2個、バジル1枝、溶けるチーズ50g

1. ウインナーには切りこみを入れて、ベーコンは4cm幅に切る。じゃがいも・玉ねぎ・トマトはくし型切り、ほうれん草は5cm幅に切る。
2. カゴメ「甘熟トマト鍋」と水2カップを鍋に入れ沸騰させる。
3. ベーコン・ウインナーから鍋に入れ、じゃがいも・玉ねぎを加え、火が通ったらほうれん草・トマト・チーズを加え煮る。
4. 材料に火が通ったら、バジルを散らして出来上がり。

+COOKING

カゴメ甘熟トマト鍋

厳選した南欧産完熟トマトをベースに、こだわりのブイヨンや3種類のトース（チェダー、ゴーダ、パルメザン）を加えた、まるやかな甘みが広がるスープです。

野菜と相性の良い、まるやかスープには【完熟トマト5個】を使用。入れる具材と合わせて、たっぷりの野菜が摂れます。

最後はごはんを卵を入れれば「ふわふわのオムライス」に！入れる具材を変えるだけで「ピザ鍋」の楽しいアレンジ。



おすすめのシメ①
トマトチーズフォンデュ
シメは溶けるチーズをたっぷり加えて軽く煮立たせ
トマトチーズフォンデトマトチーズフォンデュに！
パンや野菜をつけてお楽しみ下さい。

おすすめのシメ②
ナポリタンスパめし
1. パスタを4～5cm長さに折り、茹でる。
2. 鍋の残りのスープを煮立たせ、茹でたスパゲティとご飯を入れて少し煮る。
※パスタとご飯の異なる食感が楽しめます。

大人の方には
お好みでタバスコや
黒こしょうのトッピングも
おすすめです。



サラダ感覚で野菜たっぷり
「食べぽん™」

県産野菜の しゃぶしゃぶ鍋

材料（4人分）

豚バラ肉（薄切り）300g、水菜1/2束、
かぼちゃ1/4個、なす1本、レタス1/2個、
青じそ4枚、ミニトマト8個、具割れ大根
1パック、もやし1袋、その他お好みの具
材、だし昆布5cm角1枚、ミツカン「味
ぽん® MILD」適量、またはミツカン
「ごましゃぶ®」適量

＜おすすめのコツ＞

そうめん1束、青じそ5枚、すりごま適
量、ゆずこしょうお好みで

1. 豚肉、野菜は食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
2. 鍋に昆布と水を入れ、だしをとる。
3. 2に1の具材を入れ、しゃぶしゃぶしてお好みのつけだれでいただく。

味ぽん® MILD	+COOKING
昆布だしと柑橘果汁のうま みを加え、まろやかな味わ いに仕上げました。お鍋は もちろんサラダやおひたし など、色々なメニューに使え るマイルドな美味しさです。	

ごましゃぶ®	+COOKING
ご家庭のしゃぶしゃぶを豊 かなごま風味と、香辛料を 程よく効かせたマイルドな 味わいで楽しめる飽きのこ ないごまだれです。	



カキフライ

材料（4人分）

牡蠣12個、揚げ油適量、ミツカン「ぼんジュレ™ 香りゆず」適量
＜お好みの具材＞ 各適量 キャベツ、トマト

1. 塩を小さじ1入れた水で牡蠣を綺麗に洗いザルにとる・沸騰した
鍋で牡蠣を5秒間いれ直ぐに引き上げます
2. 牡蠣の水分をペーパータオルでやさしくとります。
（油はね防止のため）薄力粉→卵→パン粉の順で整え、衣付けをします。
3. 180度の高温の油で1分間揚げます。※カキフライは冷凍のもので代用し
てもOK

4. 器にカキフライとつ
け合わせの野菜を
盛りつけ「ミツカン
ぼんジュレ™ 香りゆ
ず」でいただく。

ぼんジュレ™ 香りゆず	+COOKING
ゆず果汁を使用した彩り 鮮やかなジュレ状の味付 けぽん酢です。のせたり会 えたりすることで料理を華 やかな仕上げ、ゆずの風 味豊かにさっぱりとした味 わいで召し上がれます。	



年末年始のパーティーに！！

ジュレでカップ寿司

材料（4人分）

ごはん1.5合分、ミツカン「すし酢」適量、
＜お好みの具材＞ 各適量
まぐろ、厚焼き卵、きゅうり、サーモン、ほたて（刺身用）、ミツカン「ぼんジュレ™ 香りゆず」

1. ＜お好みの具材＞を角切りにする。
2. カップにご飯を入れ、ティースプーン1杯のミツカン「すし酢」をかける。
3. 2に1の具材と「ミツカンぼんジュレ™」を盛り付ける。

すし酢	+COOKING
おすし用に調味された合 わせ酢です。そのままかけ て混ぜるだけで美味しい すしご飯が出来ます。酢の 物・サラダにもそのまま使 えます。	

💡知っておくとお手軽cooking

野菜と豆乳で女子力アップ！

mizkan

女子会や子どもたちに
大人気の豆乳鍋



ごま豆乳鍋 つゆストレート	+COOKING
豆乳に利尻昆布だしを合 わせ、ねりごまとすりごま、米 みそを加えて仕上げた、まろ やかでコクいっぱいのごま 豆乳鍋つゆです。	

野菜を細く切ると
しゃぶしゃぶとして
楽しめます

白ワインにもピッタリ！

レタスのごま豆乳鍋

材料（4人分）

豚ロース肉（薄切り）300g、レタス1/2束、水菜1/2袋、にんじん1/4袋、えのき茸1袋、
絹ごし豆腐1/2丁、ミツカン「ごま豆乳鍋つゆストレート」1袋

1. 豚肉・豆腐は食べやすい大きさに切る。レタスは一口大にちぎり、水菜は4cm
長さに切る。にんじんは型で抜く。えのき茸は石づきを取り食べやすい大き
さにほぐす。
2. 鍋にミツカン「ごま豆乳鍋つゆストレート」をよく振ってから入れて火にかけ
る。煮立ったら、煮えにくいものから順に入れる。
3. 火が通ったものからいただく。

おすすめのコツ①
ごま豆乳鍋deカルボナーラ

鍋に残ったつゆを温め、沸騰したらサラダ用スパゲティを加える。つゆが
足りない場合は、牛乳を加える。スパゲティがやわらかくなったら、粉チ
ーズを加え混ぜ、火を止め、溶いた卵黄を加え、軽くかき混ぜる。最後に
黒こしょうをかけていただく。
ごま豆乳鍋の具材に厚切りベーコンやキャベツを入れると、のバスタによ
く合います。

おすすめのコツ②
どうすい

鍋の残り汁を煮立てご飯を入れ、焦がさないようにおじやにする。粉チー
ズを入れ塩こしょうを入れていただく。

～ こんなに使えるパパッと手軽！平日のすきやきアレンジレシピ ～



肉じゃが

材料（3～4人分）

牛肉（薄切り）300g、じゃがいも中3個、人参1/2本、玉ねぎ1個、水200ml、すき焼きのたれ200g、お好みで絹さややグリーンピース、しらたき（糸こんにゃく）など

1. 鍋に油を熱し、材料を炒める。
2. 水を加え、フタをして10分煮込み、最後にすき焼きのたれを入れて10分煮詰めて、絹さややグリーンピースをいれて出来上がり。



牛丼

材料（3～4人分）

牛肉薄切り300g、玉ねぎ 1個（約200g）、ごはん 適量、すき焼きのたれ200g ※お好みで紅生姜、卵など

1. 鍋にすき焼きのたれと玉ねぎを入れて炒めます。
2. 沸騰したら牛肉を入れて、フタをして弱火で10分煮込みます。
3. ご飯を入れて2.を盛り付けて、出来上がり。

～ 野菜をたっぷり食べられる健康ハンバーグレシピ ～



ごろごろ野菜の煮込みハンバーグ

材料（2～3人分）

煮込んでおいしいハンバーグソース1/2本（約170g）、水 約170ml、ハンバーグ、にんじん1/2本（100g）、じゃがいも2個（240g）、ブロッコリー1/2株（100g）など

1. にんじん、じゃがいも、ブロッコリーを一口大に切ります。
2. にんじん、じゃがいもはラップをして電子レンジで約5分、ブロッコリーは約1分加熱しておきます。
3. フライパンに「煮込んでおいしいハンバーグソース」約170gと同量の水（約170ml）を入れ軽くまぜた後、中火にかけます。
4. 3から気泡がでてきたら、形を整えた生のハンバーグ生地、にんじん、じゃがいもを入れ、そのまま5分間煮込みます。
5. 弱火にし、ハンバーグを裏返し5～7分間ソースにとろみがつくまで煮込みます。具材に火が通ったらブロッコリーを加えます。
6. 器に盛り付けて出来上がりです。



オレンジの煮込みハンバーグ

材料（2～3人分）

合挽300g、たまねぎ1/2個・セロリ・しいたけ少々（粗みじん切り）、卵1個、パン粉1/2カップ、煮込んでおいしいハンバーグソース1/2本、水170g、赤ワイン（辛口）50ccくらい※オレンジが甘ければワインを増やすなどお好みの味に。酸っぱいオレンジ1個分、※外皮をむいて、白い部分も除きます。ドライハーブ（オレガノ、タイムなど）適量、オリーブオイル（ハンバーグを焼く時用）少々

1. ハンバーグの具材を混ぜ合わせ、成形して焼き、一旦取り出します。ここで、余分な脂が気になる場合はペーパーで拭き取ります。
2. 1のフライパンに煮込んでおいしいハンバーグソース、水、赤ワインを加え煮たてたら、1のハンバーグ、オレンジ、ドライハーブを加えて、少し煮込みます。

煮込んでおいしいハンバーグソース
トマトベースに赤ワイン・リンゴを加え濃厚な味わいに仕上げました。

+COOKING



💡知っておク お手軽cooking

食べ方ひろがる「すき焼きのたれ」

休日はVS企画！王道？韓流？ 平日はアレンジメニューで

日本食研



王道派
はコレ！

すき焼きのた 520g **+COOKING**
本醸造醤油と味醂がベースのkokoroのある味付けと、昆布の旨みでおいしく食べられるすきやきのたれです。
ストレートタイプですのでお好みの具材を入れてお召しあがりください。

味染み焼きうどん **おすすめのシメ①**
残った汁にうどん（ゆで）を入れ、中火で炒めたら出来上がりです。
※生麺を使う場合は先に茹でてください。

韓流派
はコレ！

韓国風すき焼きのたれ 300g **+COOKING**
醤油ベースの甘辛い味付けに、ごま油の香ばしさと隠し味にコチュジャンの風味を加えた韓国風のすき焼きのたれです。

ビビンバ丼 **おすすめのシメ②**
ご飯の上に、残った汁と具材をのせて出来上がりです。
※お好みでキムチ、卵、コチュジャンなどを加えてください。

王道派！ たっぷりほうれん草の すき焼き

材料（4人分）

牛肉（薄切り）500g、白菜1/4個、ほうれん草1束、しいたけ4枚、えのき1/2袋、油 適量、島豆腐1丁、長ねぎ2本、しらたき1袋、たまご4個、すき焼きのたれ300g

<下ごしらえ>

- (a) ほうれん草は塩ゆでして水にさらし、水気をしぼってざく切りにする。
- (b) 長ねぎ2本は斜め切りにする。
- (c) しらたきは食べやすい長さに切り下ゆです。
- (d) 島豆腐は8等分にする。

1. 油をひいて牛肉を焼く。
2. 肉の色が変わったら、すき焼きのたれをかけ入れ、残りの具材を加えます。全体に火が通ったら、お好みで溶き卵につけてお召し上がり下さい。

韓流派！

材料（3～4人分）

牛または豚薄切り肉（ロース・もも）・こま切れ肉300g、白菜1/4個（400g）、人参1/2本（100g）、長ねぎ1本（100g）、えのき茸1袋（90g）、にら1束（100g）、卵3～4個、韓国風すき焼きのたれ 300g
※本品はよく振ってからご使用ください。

美味しく食べるポイント

- お肉をたれに漬け込む
ボールに肉と本品全量を入れ軽くもみ込みます。5分ほど漬け込むと良く染みこみます。
- キムチを加える
お好みでキムチを加えて煮込むと、kokoroが増し風味よく仕上がります。



フランキーボーイ レタス・大葉手巻き寿司

調理時間10分

材料

フランキーボーイ、ごはん、板海苔、レタス、すし酢、大葉、チーズ、マヨネーズ

1. フランキーボーイをボイルして冷ましておく。
2. ご飯はすし酢をまぶしておく。
3. 板海苔に酢飯をうすくひき、レタス、マヨネーズ、チーズ、大葉（またはチーズ）、フランキーボーイを入れて巻いてできあがり。



こどもが集まるパーティーに！

フランキーボーイソーセージフライ

調理時間10分

材料（4人分）

フランキーボーイ8本、小麦粉、卵、パン粉 適量、揚げ油 適量

1. フランキーボーイに小麦粉・卵・パン粉の順に衣付けをします。
2. 180℃の油で衣に色がつくまで揚げバットで油よくきります。
3. 食べやすいように爪楊枝をさして出来上がり。
お弁当にも、パーティーにも使えます。

料理のポイント！

子供たちの大好きなアメリカンドックをフライにアレンジしました。カップに入ればパーティーメニューにも使えます。



フランキーボーイロールパン

（写真奥） 調理時間10分

材料

食パン、ケチャップ、レタス、マヨネーズ、チーズ、フランキーボーイ

1.食パンにレタスをのせて、チーズ、フランキーボーイをのせて、ケチャップ、マヨネーズをかけて巻いてできあがり。※食パンの下にラップを引くと巻きやすい。

フランキーボーイちくわロール

（写真手前） 調理時間10分

材料

しその葉、ちくわ、チーズ、フランキーボーイ

- 1.ちくわに切れ目を入れる。
- 2.ちくわの上にチーズ、しその葉、フランキーボーイをのせて、巻いていく。



このまま食べても、パスタにまぜてもおいしい

フランキーボーイソーセージナポリタン

調理時間10分

材料（4人分）

フランキーボーイ8本、キャベツ半分、オリーブオイル 適量、塩コショウ 適量、トマトケチャップ 適量、プチトマト・パセリ（飾り用）

1. キャベツはざく切りし、洗ってザルにあげます。
2. フランキーボーイは斜めに切ります。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、キャベツ、フランキーボーイの順に炒め塩コショウ、トマトケチャップで味を調えます。

料理のポイント！

キャベツがたっぷり摂れる一品です。ロールパンに挟んで朝食に冷めてもおいしいのでお弁当にも使えます。

💡知っておク お手軽cooking

フランキーボーイはお肉と香辛料のバランスが絶妙！

毎日のメニューや 特別な日のメニューにも大活躍！



おしゃれ春巻き

材料（4人分）

フランキーボーイ12本、春巻きの皮6枚、大葉12枚、とろけるチーズ6枚、片栗粉 適量、揚げ油 適量

1. 春巻きの皮・とろけるチーズは半分にカットします。
2. 春巻きの皮に大葉、フランキーボーイ・チーズをまきとがした片栗粉でとめます。
3. 春巻きの皮にうっすら焦げ目がつく程度に揚げます。
4. 食べやすく半分にきり出来上がり。
5. そのままでも、マスタードやケチャップをつけてもおおいしくいただけます。



フランキーボーイ

お弁当に、朝食に、おつまみに！
好きにして♪好きにして♪
煮るなり・焼くなり・好きにして♪

+COOKING





絵に描くと翌日それを見て詰めるだけ



時短プレートとお弁当イメージ

vol.1 *Happy Obento*

おいしい 楽しい おうちごはん

おべんとうは「おうちごはん」の詰め合わせ。

プロフィール

玉村真理子(たまむらまりこ)
糸満市在 小学生2人の母。
社会福祉法人ときわ保育園副園長。
ジュニア野菜ソムリエ。
幼児向けお弁当の料理教室「Happy Obento」主宰。育児支援活動の一環としてお弁当講座、食育講座などを開催。テレビ、新聞、雑誌等で取り上げられている。
お弁当、おうちごはん等を紹介するブログ『*Happy Obento*』は、現在130万アクセスを超える。



1年365日

当たり前だけど、毎日毎日ごはんを食べる。

どうせなら、楽しんで作って、美味しいごはんを楽しく食べたい。

家族が「おいしい」と笑顔で食べてくれたら、作りがいもある！

だけど、頑張り過ぎは続かないので私の「おうちごはん」の条件は、「簡単」「おいしい」「楽しい」。

この3つが大事だと思っています。



手作りの「おべんとう」

おべんとうだって、れっきとした「おうちごはん」。

あなたのためだけに作った「おうちごはん」の詰め合わせ。

さて子どものお弁当。どんなお弁当がいいのでしょうか。

流行のキャラ弁は作るのも大変だし、食べる方も少し食べにくいかも。

私がお勧めするのは、「ちょっとかわいいお弁当」。



時短プレートとは

お弁当に詰める具材を下ごしらえを殆ど済ませた状態で並べたプレートのこと。

例えば、「ゆきだるまのお弁当」。このお弁当の時短プレートは：

- ① 自家製冷凍品のえのきのつくね(あとは詰めるだけ)
- ② ゆでて雪だるまの形に成形したうずらの卵とマフラー用のカニカマときゅうり(朝仕上げる)
- ③ 塩もみした千切りキャベツとうずらの卵(朝、ホイルにセットしてグリルで焼く)
- ④ ちくわのピザ焼き。ホイルにのせておく(朝はグリルで焼く)
- ⑤ 洗って水気を切ったレタスとミニトマト(朝、詰める)

前日に、ここまで準備して並べた時短プレートを冷蔵庫へ。朝は楽ちん。



朝起きたら

できるだけ、朝、時間をかけずに、でもおいしくて、ちょっとかわいいお弁当。

ちょっとかわいいお弁当って、食べる方だけでなく、作る方も楽しいのです。

「かわいい！」と思うと、テンションが上がる！

かわいいをプラスするためには、時短アイデアが必要です。私が実行しているのは

- ① メインは自家製冷凍品。
- ② 前日に時短プレートを準備する。
- ③ お弁当のイメージイラストを描く

夕飯のメインおかずを多めに作って、お弁当用に冷凍しておいたのが自家製冷凍品。メインが既に出来上がっているとなっても楽です。



- ① ごはんを詰める(冷ますため)
- ② キャベツの水気を絞ってホイルに入れてうずらの卵を割りいれ、ちくわとともにグリル(又はトースター)で焼く
- ③ その間に、雪だるまを仕上げる
- ④ 全てをお弁当箱に詰める。

このお弁当、当日の朝は炊飯器以外は鍋も一切使いません。雪だるまを3つ作るのは少し大変だと思うので、まずは1つから。

子どもたちにとってお弁当は特別なものです。特別な「おうちごはん」です。うちの保育園の子どもたちも、月一回のお弁当会の日を本当に楽しみにしています。

お子さんの喜ぶ顔を想像しながら、楽しんで作ってみませんか。



つま楊枝を利用して顔を作る



ゆきだるまの「目・鼻・口」を作る



文房具のクラフト パンチを活用



ウィンナーでアフロくん



ひなまつりのお弁当



バレンタインのお弁当



山芋のジワジワ焼き(4人分)

材料:山芋8cm・にんにく2片・青ネギ適宜・醤油小さじ4・
オリーブ油大さじ1.5~2

- 1.山芋は皮を向いて2cmの厚さの輪切り4つ。
- 2.フライパンに、にんにく薄切り、オリーブ油を入れ火にかけ、香りが出たら、山芋を中火〜弱火で焼く。※焼くときはあまり触らないのがコツ。がまん。
- 3.山芋の高さ半分ぐらいまで透明感が出てきて、いい焼き目がついたら、裏返して裏も焼く。※弱火でジワジワ焼きます。
- 4.火が通ったら、最後に醤油を回しかける。
- 5.お皿に盛りつけて黒コショウと青ネギを散らす。



カブの生ハム巻き

材料:カブ1個・生ハム4枚

- 1.カブ1個は皮をむいて、八等分に切る。生ハム4枚は半分に切る。
- 2.カブの上から生ハムをかぶせ、EV.オリーブ油少々を回しかけ、黒コショウを。

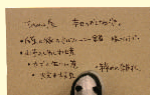


白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

材料:1/3~1/2束・豚薄切り肉150~200g
※鍋の大きさによって変わる(写真の鍋は市26cm)

- 1.白菜はよく洗い、葉の間に豚肉を挟んでミルフィーユ状にし、鍋の高さにあわせて切る。
- 2.切り口を見せるように、鍋いっぱいにごゅうぎゅうに詰める。
- 3.酒1/2カップ、水1/2カップを入れ、フタをして火にかける。
- 4.沸騰したら、弱火にして白菜がクタッと透明感が出るまで煮込む。
- 5.鍋ごとテーブル上に置いて、塩とコショウで頂く。
※ぜひ、塩コショウで食べてください!塩は美味しい塩で!残ったスープは締めめの雑炊に。うどんも美味しい。

週末のおうちごはん。 おうち居酒屋 『Tama屋』。



我が家では、週末は決まっておうち居酒屋「Tama屋」を開店！
：と言っても、お店ではありません。
せん。
いろいろな料理を作つて並べて、家族で「おうち居酒屋」を楽しんでいます。
名前の玉村からとって『Tama屋』とネーミングまでしています。
そのとき、食べたい料理や、冷蔵庫の残り物事情からメニューは考えます。
ルールは特にないけれど、子ども

もたちにとって嬉しいことが二つ。
このときだけは飲み物はジューズでもOKにしています。
大人はビール。子どもたちはジュース。
ま、大人も子どもも飲み過ぎ注意でござい。
おうち居酒屋のいいところは、ヘルシーあんど安上がり♪
残念ながら、片づけはしないとイケないけど、ま、これは手伝ってもらおう〜！
何より、おうち居酒屋は、家族みんなが楽しくて大好きな「おうちごはん」なんです。



焼き枝豆

材料:冷凍枝豆2カップ分

- 1.冷凍枝豆を解凍しないでフライパンに広げる。
- 2.中火で、たまにフライパンごとゆすり、皮に焦げ目がつくまで火にかける。※フタはしない。油もひかない。枝豆の水分が飛んで、甘くなりますよ〜

ゆきだるまの作り方



うずらの卵と輪ゴム、ラップを準備。



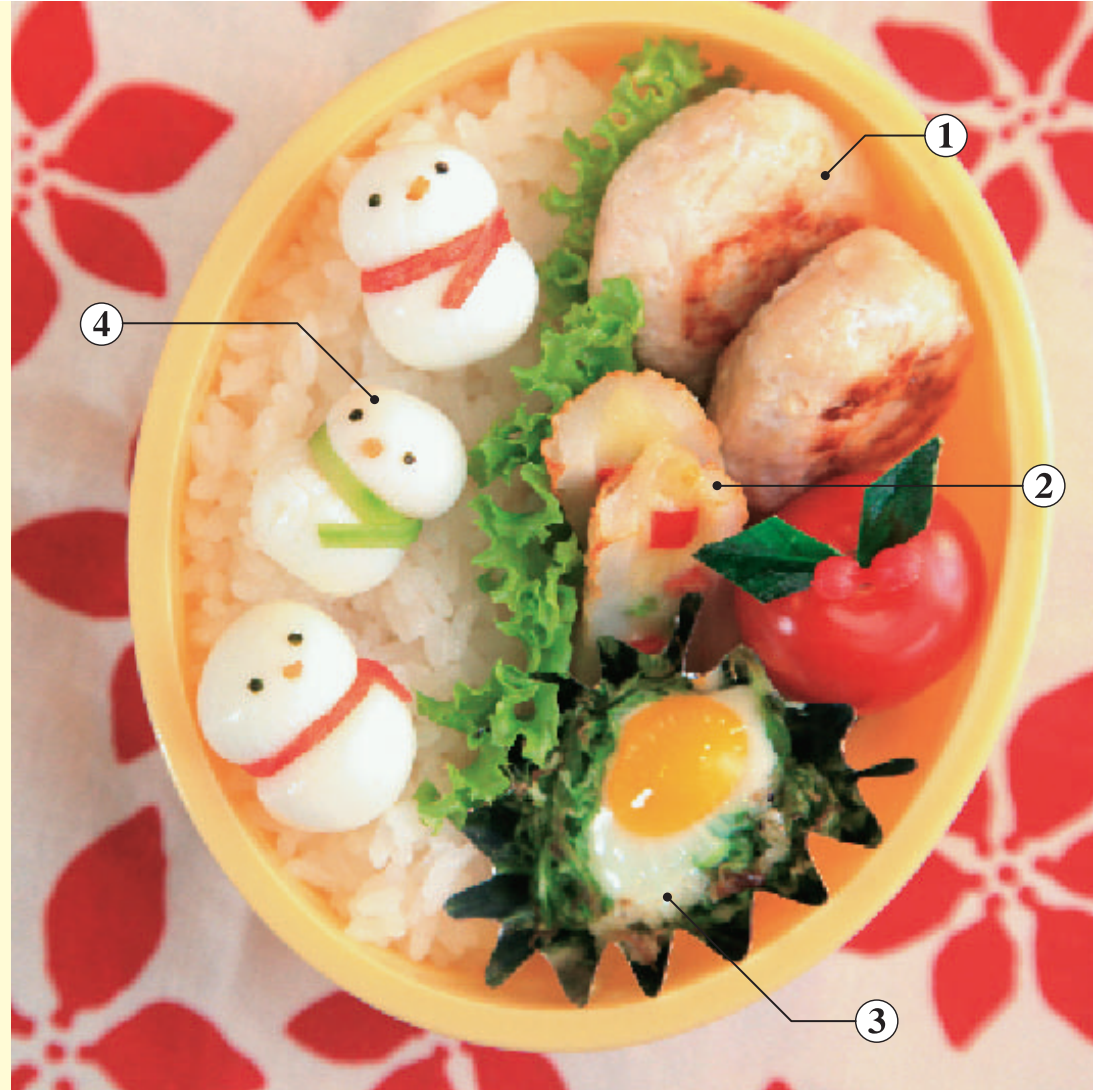
卵のとんがりをなくすようにラップで包む。



おたまじゃくしのように輪ゴムで結ぶ。



中央を輪ゴムで結び冷凍庫へ。



RECIPE ④

ゆきだるま

<材料>
うずらの卵・カニカマ・きゅうり・海苔・人参

- 1.うずらの卵をゆでて殻をむき、ラップで成形する(写真参照)
※前夜で成形し、冷蔵庫に入れておくとうまい
- 2.人参を細く切って、卵に差し込み、鼻に見立てる。
- 3.海苔をパンチで抜いて貼りつけ、目にする。
- 4.カニカマやきゅうりをくぼみに巻いて、マフラーにする。

RECIPE ③

キャベツの巣ごもり風

<材料>
キャベツ1枚・うずらの卵1個・マヨネーズ少々

- 1.キャベツは千切りにして、塩少々をふり軽く混ぜてしばらく置く。
- 2.キャベツから水分が出るので、よくしぼる。
- 3.ホイルカップにキャベツを入れ、マヨネーズ少々で囲みを作り、その中にうずら卵を割り入れる。
- 4.グリル(又はトースター)で卵に火が通るまで焼く。
※ちくわのピザ焼きと一緒にグリル(又はトースター)で焼くと、一度で2品できます。

RECIPE ②

ちくわのピザ焼き

<材料>
ちくわ1本・緑ピーマンと赤のピーマン(又はトマト)少々・スライスチーズ

- 1.竹輪は半分に切り、更に縦半分に切る。
- 2.くぼみにスライスチーズをのせ、小さく切ったピーマンものをせる。
※チーズは下、ピーマンが上の方が焼きあがりやすい。
- 3.グリル(又はトースター)で焼く。

RECIPE ①

えのきのつくね

<材料>(小判型16個分)
鶏挽肉300g・えのき1袋(みじん切りに)・玉ねぎのみじん切り大さじ4・チューブのおろし生姜3cm・酒大さじ1・塩小さじ1/2・顆粒鶏ガラスープの素小さじ1・片栗粉大さじ1・こしょう少々

- 1.全部をよく混ぜ、16個の小判型に形作る。
※生地がベタつくので、成形するときは、手に油をつけながら
- 2.フライパンに油をひいて、中火で焼いて焼き目をつける。
※焼くときはあまりさわらない
- 3.焼き目がついたら、裏返し、フタして弱火にし、3〜4分焼いて出来上がり。
※冷凍するときは、よく冷ましてラップに包んで