

47. もやしとささみの白ゴマ中華和え

2021.5.13

材料(3~4人分) 鶏ささみ約200g、もやし一袋、鶏ガラスープの素大さじ1、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1、白色ゴマ大さじ1、塩こしょう少々

つくり方 鶏ささみは細長く切っておく

- ①耐熱ボウルに鶏ささみを入れて、ラップをし700wの電子レンジで6分加熱。
- ②別の耐熱ボウルにもやしを入れ、ラップをし700wの電子レンジで3分半加熱。
- ③新たなボウルに①と②を入れ、材料の調味料を加え、良くかき混ぜる。



自己評価 手間がかからず、夕食の一品として、酒のつまみとしておいしくいた

だけの。加熱時間は手探りでいながら調節すると良い。

46. 新じゃがとたこのスペイン風おつまみ

2021.3.3

材料(4~5人分)

新じゃが5個、たこ刺身1パック、塩ひとつまみ

つくり方

新じゃがは、あらかじめ皮ごと一口大に、たこは1cm大に切っておく

- ①鍋に皮ごとの新じゃがとかぶるくらいの水を入れ、塩ひとつまみを加え、強火にかける。煮立ったら中火にし、じゃがいもに火が通るまで茹でて取り出す。
- ②取り出したじゃがいもにたこを載せ、つまようじを刺す。
- ③オリーブオイルをかけ皿に盛りつける。パセリを散らしてもよい。



自己評価 皮ごとゆでた新じゃがとプリプリたこの食感が楽しめ、酒のおつまみと

しておいしくいただける。

45. 新タマネギのステーキおつまみ

2021. 3. 3

材料(2~4人分) 新タマネギ1個、オリーブオイル小さじ2

作り方

- ①新タマネギを1cm大の輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、上記タマネギを並べ、蓋をして両面を約3分ずつ焼く。
- ③皿に盛りつける。



自己評価 タマネギを加熱することで、甘みが楽しめます。タマネギの上には、コンビーフなどを加えることで、味が倍加します。おつまみには最適です。おいしくいただきました。

44. 酢豚

2021. 2. 24

材料(4人分) 豚ロース肉 300g、ニンジン 1本、タマネギ 1個、ピーマン 5個、調味料（酢大さじ2、醤油大さじ1、砂糖小さじ2、鶏がらスープの素1、ケチャップ大さじ2、水溶き片栗粉大さじ1）、サラダ油適量

つくり方

- ①豚ロース肉を一口大に切る。生姜を入れて揉みこみ、10分後に片栗粉をまぶす。
- ②ニンジンを乱切りにし耐熱容器に入れてラップし、600w電子レンジで5分加熱。
- ③タマネギを1cm幅に切り、ピーマンを一口大に切る。
- ④ボウルに調味料を入れ、良くかき混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、中火で豚ロース肉を炒める。火が通ったら、ニンジン、タマネギ、ピーマンを加えて、中火で炒め合わせる。
- ⑥野菜に火が通って来たら具材をフライパンの端に寄せ、中央に調味料を加えて、中火で炒め合わせる。全体に味がなじんだら火から下ろして盛り付け。



自己評価 急に酢豚が食べたくなり、食材を準備して仕上げた。豚ロースと野菜にしっかり火を通してから調味料を流し入れることで、均一に出来上がった。

43. 鶏井

2021.1.29

材料(4人分) ごはん4人分、鶏胸肉550g、キャベツ300g、調味料(醤油小さじ5、オイスターソース小さじ5、砂糖小さじ1.3、すりおろし生姜1袋)

つくりかた

- ①キャベツを千切りにする。
- ②鶏胸肉を一口大に切る。
- ③中火で熱したフライパンにごま油をひき、鶏むね肉を入れて焼く。
- ④両面に焼き色がついたら、調味料を加え、蓋をして煮詰める。
- ⑤鶏肉に火が通り、味がなじんだら火からおろす。
- ⑥丼にごはんをよそい、①、⑤の順に盛り付ける。



自己評価 冷蔵庫の中を見たら、鶏の胸肉があった。よし、今夜は鶏井にしよう。レシピを探し、上記の手順で作ってみた。ごはんとキャベツで手頃な丼が味わえた。準備から盛り付けまで短時間でできた。鶏肉も柔らかく仕上がった。

42. ちゃんこ鍋

2021.1.20

材料(4人分) A(鶏ひき肉 240g、長ねぎみじん切り 1/2 本、生姜すりおろし若干、片栗粉小さじ 5)、B (水約 1000ml、鶏ガラスープの素 固形 3 個、麵つゆ中匙 1)、白菜 8 枚一口大に切る、にんじん短冊切 2 本、長ねぎ斜め切り、まいたけ (根元切る) 1 袋、えのきだけ (根元切る) 1 袋、油揚げ (三角形に 1/8 カット) 1 枚、木綿豆腐一口大に切る 2 丁、しらたき 2 袋

つくりかた

- ①ボウルに A を入れ、白っぽくなるまで練り合わせる。
- ②鍋に B を沸騰させ、①をスプーンで丸めながら入れる。つくねが浮かんできたら、野菜、油揚げ、豆腐、しらたきを入れる。
- ③野菜が柔らかくなったころ合いを見て、つゆの味を見ながら調整する。



(写真は、小野薬品工業「旅するごはん」関東地方南部編より出展)

自己評価 病院の待合室で上記のレシピを見かけ、早速試してみた。夕食に供えて準備し、楽しみながら作り、家族で味わいました。寒い時は鍋がいい。

41. ラムチョップのハーブステーキとあらびき生ウインナー

2020.12.22

材料(3人分) ラムチョップ5本、ハーブ&ソルトスパイス2g、生ウインナー
チョリソー4本・ガーリック4本、ニンジン1/2本、ピーマン2個、オリーブオイル
大さじ1

つくりかた 下準備としてニンジンは短冊切、ピーマンは細切りにする。ラムチョップにスパイスをすり込んでおく。

- ①フライパンに水を入れる（ウインナーが完全に水に被る程度）。ウインナーをお湯で茹で、鍋底から泡が立つくらいの沸騰が続くように火加減を調節する。
- ②フライパンからお湯を捨て、そのまま油をひかずに、軽く焼き色がつくまで焼く。
併せてニンジンとピーマンを入れて炒める（蓋をして蒸すと良い）。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて、ラム肉の両面がきつね色になるまで中火で焼きあげる。好みによってレアまたはミディアムとする。



自己評価 久しぶりにラムチョップを家庭で味わうことが出来、満足であった。
ラム肉は熱々の内にいただくことがお薦めです。豚しゃぶと野菜を盛り合わせた。

40. ふろふき大根とピーマンの肉詰め炒め

2020.12.21

材料(3人分) 大根 1/2 本、ナス 1 個、ニンジン 1/2 本、米のとぎ汁 500cc、だし汁 500cc、ゆずの皮適量、塩小さじ 1/4、みりん・砂糖大さじ各 1、みそと水大さじ各 2、茶美豚で作ったピーマンの肉詰め 1 袋 (6 個入り)、サラダ油大さじ 1

つくりかた

- ①大根は 3 cm幅の輪切りにして、厚めに皮をむく。角をとり、片面に十字の切り込みを 1/3 程度の深さまで入れる。
- ②鍋に大根の切り口を下にして入れ、米のとぎ汁を加える。強火にして煮立ったら蓋をして中火にし、約 30 分煮込む。火からおろしきつと水で洗う。
- ③大根にだし汁と調味料を加えて弱めの中火で 20~30 分柔らかくなるまで煮る。
- ④フライパンに油を入れて、肉の面を焼き目がつくまで焼いた後、裏返し蓋をしてから約 7 分蒸し焼きにする。



自己評価

冬の食材として大根を活用した。彩りと香りをプラスしたふろふき大根に豚肉の入ったピーマン肉詰めは、ナスとニンジンを加え食べごたえがあり満足したものになった。ふろふき大根料理の世界は奥が深いと感じた。

39. 海鮮3種と季節野菜の醤油八宝菜

2020.12.18

材料(3人分) 貝柱 30g、いか 6切、えび 3尾、きくらげ 10g、水煮レンコン 20g、にんじん 20g+1/2本、チンゲン菜 30g、白菜 180g、うずらの玉子 3個、ピーマン 2個、ナス 1個、えりんぎ 1袋、片栗粉大さじ 1、サラダ油大さじ 1、水 150ml、ミールキットのたれ 2/3袋

つくりかた

下ごしらえ・・・片栗粉と水を合わせて準備しておく

- ①フライパンを熱し、油大さじ 1 をなじませた後、貝柱、イカ、えびを軽く炒める。
- ②野菜類などを加えて、中火で炒める。
- ③野菜に火が通ったら弱火にし、うずらの玉子、たれを加えてよく炒める。
- ④水溶き片栗粉を加えて、よく混ぜ合わせ、とろみがついたら出来上がり。



自己評価 (写真は 1.5 人前)

前回に続き COOP の「らくうまミールキット」を活用し、簡単にできる八宝菜をつくりました。キットの野菜は少ない感じがしたので、ピーマン 2 個とナス 1 個、にんじん 1/2 個、えりんぎ 1 袋を加えた。今回も味付けはこれまでの経験と勘から 2/3 袋とすることで、家族と共有した。冬の食材として八宝菜は身体が暖かくなる。

38. 国産野菜と茶美豚のコクうま回鍋肉

2020.12.17

材料(3人分) 豚肉 100g、キャベツ 150g、長ねぎ 40g、ピーマン 20g+2個、ナス 1個、ぶなしめじ 1袋、サラダ油大さじ1、食材キットのソース 2/3袋

つくりかた

- ①フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒め火が通ったら、いったん皿に取り出す。
- ②そのままのフライパンにキャベツ、長ねぎ、ナスを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、皿に取り出した肉を戻す。
- ③最後にソースを入れ、軽く絡めて完成。



自己評価 (写真は3人前)

今回はCOOPの「らくうまミールキット」を活用し、簡単にできる回鍋肉炒めをつくりました。食材キットの野菜は少ない感じがしたので、ピーマン2個とナス1個、しめじ1袋を加えた。また、味付けはこれまでの経験と勘から2/3袋とすることで、家族と共有した。豚肉と野菜にソースがしみ込み、おいしくいただきました。

37. 秘伝の味「町中華」の素を使った肉野菜炒め

2020.12.15

材料(3人分) 肉野菜炒めの素 (町中華, S&B) 1袋、COOP カット野菜 (白菜、タマネギ、もやし、ニンジン、長ねぎ、キクラゲなど)、サラダ油大さじ1.5、豚バラ肉 200g

つくりかた

- ①豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、野菜の順に強火で約5分炒める。
- ③いったん火を止め、肉野菜炒めの素1袋を入れ、具材とよくからめてから、再び火をつけ、炒め合わせて味を見ながら仕上げる。



自己評価 (写真は1人前)

時間をかけないで簡単にできる野菜肉炒めをつくりました。味付けは東京・神田の名店「鶴の恩がえし」(秘伝の味 町中華, 2袋入り) を選択した。カット野菜と豚肉あわせてCOOPで購入。味付けは1袋で十分であった。中華店の肉野菜炒めを味わっている感じがして満足であった。野菜サラダとサーモンを添えた。

36. 春雨プルコギ

2020.12.08

材料(3人分) 春雨プルコギの素1袋、タマネギ1個、ナス2個、ニンジン1/2本、ピーマン3個、ヒラタケ1袋、ごま油大さじ1、水200cc、豚バラ肉300g

つくりかた

- ①タマネギ・ナス・ニンジン・ピーマンは細切りにする。
- ②肉に「もみこみたれ」をしっかりとむ。
- ③フライパンにごま油を入れ、中火でニンジン、タマネギ、ナス、肉を軽く炒める。
- ④水、春雨を加え、春雨をほぐしながら約10分間炒め合わせる。野菜や肉、春雨の炒め具合を味見しながら確認して仕上げる。



自己評価

もちもちの太い春雨付き韓国風すき焼きのイメージで仕上げてみました。春雨とたれがセットの「プルコギの素」は、調味料の割合や配分を気にすることなく、好みの野菜を加えることで手軽にできる。パンまたはライスを選択とし野菜を添えた。

35. 簡単にできる 手抜き冷やし讃岐うどんセット

2020. 12.04

材料(3人分)

COOP 讃岐うどん 3個入り、焼き鳥 (塩：ネギ間, ひな串, オオバ巻き)、手巻き寿司 4個入り

つくりかた

- ①生協で購入した焼き鳥 3点 6本を電子レンジで温めておく。同時に購入した手巻きセットを皿に盛りつけておく。
- ②鍋に水を入れ、沸騰させた後に讃岐うどんを 3個入れ、短時間煮沸する。
- ③讃岐うどんをザル鍋に移し替え、水道水で流しながらシャキッとさせる。
- ④讃岐うどんを皿に移し替え、氷を載せてシャキシャキ感を残す。



自己評価 室内が暖まっているときには、逆に冷たいものが欲しくなる。夕食に冷やし讃岐うどんをメニューの1つに入れてみた。食材のバランスを考えて、焼き鳥とトロ入りの手巻きセットにしてみた。これだけでもボリューム感があり、満足できる内容であった。短時間ででき、うどんのシャキシャキ感が、めんつゆに浸み込みおいしくいただけました。

34. ふんわりオムライス Part2

2020. 11.27

材料(3人分)

卵 3個、ライス3人分、タマネギ1/2 みじん切り、豚ひき肉 200g、ごま油、サラダ油、オイスターソース

つくりかた

- ①大鍋にごま油を入れ全体をなじませる。タマネギを炒め、きつね色になったところで、豚ひき肉をとオイスターソース追加、最後にライスを混ぜて、味を確かめながら炒める。
 - ②卵をボウルに入れて良くかき混ぜる。
 - ③かき混ぜた卵をザルで漉しとる（白身を抜き取り、黄身だけにするのがコツ）。
 - ④サラダ油を少量入れたフライパンを熱し、卵を流し込む。
- 5 流し込んだ卵の上にライス1人分を載せてから、ヘラで丸め込むように片側に寄せ皿に盛りつける（前回とはライスを入れる順序を変えてみた）。



自己評価 白身を抜くことでふんわりした美味しいオムライスができる Part2。ライスの中にタマネギと豚ひき肉を入れ、見た目にきれいに出来上がることを目指した。野菜とミニトマト、つくねを添えた(写真は1人前)。

33. 豚しゃぶ野菜鍋

2020.11.11

材料(4人分) にんじん1本、長ねぎ1本、えのきだけ1袋、しめじ1袋、白菜1/4本、みずな4本、豚肉しゃぶしゃぶ用400g、豚しゃぶ野菜鍋つゆ1袋(ヤマキ、750g)、しらたき400g、鍋用豆腐1個

つくりかた ①にんじんはピーラーで薄切り、白菜2cm幅、長ねぎ約5mm幅、みずな5cm幅にそれぞれカットし、えのきだけ・しめじを小房に分けておく
②鍋につゆを入れ、少し沸騰してから白菜の白い部分、にんじんを加える
③中火にして、しらたき、豆腐、えのきだけ、しめじを入れ加熱する。
④長ねぎ、残りの白菜を入れ、全体に火が通ったら、豚肉を1枚ずつほぐしながら入れ、最後にみずなを加える



自己評価

最近、鍋用のつゆが市販されている。今回は枕崎産かつお節から取った「ヤマキ豚しゃぶ野菜鍋つゆ」を使用してみた。野菜は多めに準備し、しらたきは400g、豆腐も1丁で4人分の量としては十分であった。つゆは調整なしで750gすべて使い切っても問題なく、しゃぶしゃぶ豚肉もおいしくいただけた。

32. ほうとう鍋

2020.11.08

材料(4人分) COOP かぼちゃのほうとう2食入り(めん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、きざみ油揚げ、味付け豚肉)、まいたけ1袋、ぶなしめじ1袋、長ねぎ1/2本、みずな1本、豚肉150g、つゆ、水800cc

つくりかた ①追加分のまいたけ・しめじ・長ネギを準備しておく

②鍋に水を入れ、沸騰してからつゆを加え、味を確かめながらつゆを調整する

③つゆを調整後、具付きめんを上向きにして入れる。同時に追加分のまいたけ・ぶなしめじ・長ねぎ・豚肉を加える

④沸騰するまで加熱し、全体に火が通ったら、みずなを加えて仕上がり



自己評価

今回もCOOP食材セットを活用した。具材セット内の野菜と豚肉は限られた量なので、人数分に合わせて追加分を準備した。また、つゆも濃いので味を確かめながら調整した。このセットは2食分となっていたが4人分として仕上げた。やや足りないかなと思われたが完食。かぼちゃをもう少し加えたほうが良かったかもしれない。

31. きりたんぼ鍋

2020.11.05

材料(3人分) COOP きりたんぼ鍋 食材セット (鶏肉 110g、白菜 100g+1/8 カット、舞茸 1袋、ごぼう 30g、春菊、人参、長ねぎ、きりたんぼ 2本、スープ入り)、しらたき、長ねぎ 1/4 カット、水 1000cc

- つくりかた**
- ①下準備として、きりたんぼを 1/8 カット、舞茸は石づきをカット、追加の長ねぎをカットしておく。鍋に水約 1000cc を入れ、沸騰させる
 - ②鍋に水を入れ、少し沸騰してから鶏肉とごぼうを入れ、アクを取る
 - ③沸騰したら、食材スープを加え野菜・しらたきを入れ約 10 分加熱する
 - ④全体に火が通ったら、きりたんぼを加え、仕上がり前に春菊を入れ火を通す



自己評価

食材セットはバランスよく野菜が含まれているが、白菜、長ねぎ、しらたきを加えることで多少の変化を持たせた。添付のスープは濃い感じがしたので 2/3 袋くらいの量に抑えて、味を確かめながら水を加えていった。良い塩梅に出来上がり、3人分のきりたんぼ鍋は完食となった。これから冬の季節に向けて体も心も温めてくれた。

30. 手抜き中華そば ランチセット

2020.11.01

材料(1人分) COOP 中華そば (チャーシュー・メンマ・ほうれん草・ねぎ、醤油味スープ入り)、レタス少々、ツナ1缶、おにぎり

つくりかた

- ①鍋に水約 300ml を入れ、沸騰させる
- ②スープを入れ、凍ったままの具付き麺を、具を上にして入れる
- ③沸騰したら弱火にし、具がスープにつかるように、麺を軽くほぐしながら加熱
- ④レタスにツナを添え、レンジで温めておいたおにぎりを準備する



自己評価

昼食にラーメンは定番である。たまには、違った雰囲気のものをつくろうと考えていたところ、COOP ゆで中華そば(醤油味・具材・スープ入り)が目にとまった。早速作ってみた。具材とスープがマッチして、久しぶりにおいしい家ラーメンを口にした。野菜とおにぎりセットを添えて満腹。短時間でできる中華そばセット。

29. クリームシチュー

2020.10.29

材料(3人分) クリームシチュールー計量スプーン大さじ6 (ハウス食品)、水450ml、牛乳400ml、タマネギ1個、エリンギ1本、ジャガイモ3個、ニンジン1本、鶏胸肉約200g、ブロッコリー1袋、チキンコンソメ1個、マーガリン少々

つくりかた ①あらかじめタマネギをくし形、ニンジンを太めの輪切り、鶏胸肉を一口サイズ、エリンギを薄く、ジャガイモを一口サイズにそれぞれ切っておく

②大きめの鍋にマーガリンを熱し、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、エリンギを炒める

③水を加え、沸騰したら鶏胸肉を入れて茹でる

④チキンコンソメを入れ、材料が柔らかくなるまで中火で約10分煮込む。

⑤いったん火を止め、沸騰が収まってからクリームシチュールーを割入れて溶かす。再び弱火で約5分間、とろみがつくまで煮込む

⑥牛乳を入れて、さらに5分間弱火で煮込み、下茹でしたブロッコリーを入れる



自己評価

写真は1人分

3人分のシチューでしたが、家族でおいしくいただきました。

28. キャベツとキノコのチャプチェ

2020.10.27

材料(4人分) チャプチェ (具入りソース, 春雨, 永谷園)、スライスキャベツ約80g、ぶなしめじ100g、えのきたけ200g、豚肉こま切れ約180g、ごま油適量、水200cc

つくりかた

- ①キノコと豚肉を食べやすい大きさに切り込んでおく
- ②大きめの鍋にごま油を熱し、ぶなしめじ、えのきだけ、豚肉を入れ強火で温める
- ③水、具入りソース、春雨、スライスキャベツの順に入れ、混ぜ合わせる。水気がなくなるまで炒めて出来上がり。



自己評価

ごま油がかおる甘辛醤油味のチャプチェ。春雨に具入りソースをもとに、キャベツ、しめじ、えのきだけ、豚肉を加えてボリューム感あふれるものにしてみました。春雨にきのこが調和し、おいしいものに仕上がりに、食が進みました。

27. 手抜き長崎風ちゃんぽん

2020.10.19

材料(4人分) Coop 長崎風ちゃんぽん (具材 11 種類, 麺 160g×4 個, スープ 4 袋)

つくりかた

- ① あらかじめスープを解凍しておく。
- ② 鍋に 320cc の水と解凍したスープを 1 袋を入れ沸騰させる (1 人分)。
- ③ 具付き麺を沸騰した鍋に入れて約 2～3 分茹でる。
- ④ 麺の茹で上がり状態を確かめて出来上がりです。



自己評価

ここの所、雨天続きで温かいものが欲しくなった。そこで、今回は簡単にできる長崎風ちゃんぽんを家族分作ってみた。3日分(118g)の野菜入り、しかも具材には、えび・いか・揚げかまぼこ・きぬさや・キャベツ・たまねぎ・ねぎ・もやし・ニンジン・きくらげ・コーンが含まれている。これだけの具材およびスープを準備するとなると、大変である。調理時間は、1人分約5分で仕上がった。温かいスープに11種類の具材が入った長崎風ちゃんぽんを家族で味わいながら食にした。これだけでも十分贅沢な気持ちになったひとときであった。時間をかけたくない、温かくおいしいものを口にしたい人にはお薦めである。

26. 石焼風ビビンバチャーハン

2020.10.17

材料(3人分)

豚小間肉 100g、牛もも肉 60g、タマネギ 1個、ナムル 60g、タレ 40g、サラダ油

つくりかた

- ② 先ず細断したタマネギをフライパンで炒め、続いて豚小間肉と牛モモ肉を炒める。
- ③ 次にナムルとご飯を①に混ぜ合わせながら炒める。
- ④ ご飯が炒めあがったら、タレを加えてさらに中火で炒める。
- ⑤ 少し焦げ目ができたころ合いをみて、味を確かめて出来上がりです。



自己評価

急にチャーハンが食べたくなった。朝ご飯の残り（3人分）を保温しておき、タマネギと豚ひき肉および牛肉をミックスし、ナムルを加えて石焼き風ビビンバチャーハンをつくった。タレは生協のチャーハンの素を使用したけど、程よい味に仕上がった。盛り付けには工夫し、ひとくち照り焼きチキンと野菜を添えた。

25. ひき肉入り麻婆ナス・ニンジン・ピーマン炒め

2020.9.13

材料(4人分)

ナス 8本、ピーマン 5個、ニンジン 2本、麻婆ナスの素 180g、サラダ油

つくりかた

- ① 下ごしらえとしてナスのへたを取り、たてに8つ切り半分にカット。ニンジンも薄い短冊切りにする。ピーマンはたてに8つ切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンジン、ナス、ピーマンの順に炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、ひき肉入り麻婆ナスの素を加えて、絡め合わせる。



自己評価

今回もCO-OPの「らくうまミールキット」の1つである本食材を活用した。炒め合わせる際、野菜の柔らかさと味を確かめながら工夫しながら仕上げてみた。水やとろみが不要なこともありがたい。肉のうまみと味噌のコク、ニンニク香るピリ辛味になった。酒のつまみにもよい。

24. 鶏肉のカシューナッツ炒めとつまみ

2020.9.07

材料(3人分) 鶏肉唐揚げ 120g、カシューナッツ 30g、タマネギ 100g、ピーマン 20g、シイタケ 20g、ニンジン 10g、ミールキットのたれ、鶏むね肉 200g

つくりかた

- ① 鶏むね肉を一口に切り、片栗粉をまぶし沸騰した湯にさっと茹でる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火で鶏肉唐揚げとカシューナッツを約2分間炒めた後、別皿に移しておく。
- ③ 同じフライパンにタマネギ、ピーマン、シイタケ、ニンジンを加えて、中火で約4分間炒める。
- ④ 火が通ったら、鶏肉唐揚げとカシューナッツ、茹でた鶏肉を入れ、たれを加えて全体をよく炒め合わせる。



自己評価

COOP のカタログを見ていたら「らくうまミールキット」があり、様々な食材が紹介されていた。今回は、その1つを購入し、このキットに鶏むね肉を加えることで鶏肉のボリューム感を増してみた（写真左）。また鶏肉の一部を酒のつまみ用として作ることを心がけた（写真右）。茹でた鶏肉に梅肉をそえることで酒が進む。一見、シューマイのように見えるが柔らかい鶏肉として仕上がった。

23. 牛肉プルコギを使った炒め物

2020.8.31

材料(3人分) 牛肉プルコギの素1袋、タマネギ2個、ナス1個、ニンジン1/2本、サラダ油

つくりかた

- ① タマネギは薄切り、ナスとニンジンは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火でニンジン、タマネギ、ナスの順番に炒める。
- ③ タマネギが飴色に変化したところに牛肉プルコギの素を入れ混ぜながら炒める。
- ④ 牛肉と野菜の食感と味を確かめながら仕上げる。



自己評価

限られた食材で作ってみました。市販牛肉プルコギの素のような存在は、調味料の割合や配分を気にすることなく、野菜を加えることで手軽にできる。今回は、タマネギ2個を用いたが、やや多すぎた感があった。逆にナスやニンジンは少なかった感じがした。ピーマンなどが手元があれば追加したかもしれない。

盛り付け後にミニトマトやチーズなどを添えることで、見栄えが変わってくる。

22. ナス・ピーマン・豚ひき肉の油ナスたれ炒め

2020.8.14

材料(4人分) ナス3個、ピーマン6個、豚ひき肉適量、油ナスのたれ30cc、オイスターソース適量、サラダ油

つくりかた

- ① ナスを乱切りにし、水にさらしておく。ピーマンを薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を適量入れて、先ずナス、次にピーマン、最後に豚ひき肉を入れ、中火で炒める。蓋をして蒸す。
- ③ 蓋を取ってナス、ピーマンの状態を見ながら油ナスのたれとオイスターソースを適量入れ、味を確かめながらひと炒めする。
- ④ 上記の料理を仕上げている間に、エダマメを茹で、ピーマンをレンジで温める。同時にゆで卵とキャベツ、モヤシを準備して皿に盛り付けておく。



自己評価

ナスを炒める時間が問題。ナスを柔らかにするために蓋をして蒸すことで仕上げた。油ナスたれとオイスターソースは、味を確かめながら入れることがコツ。

暑い夏の日々を乗り越えるための食材として家族用に作ってみました (左)。また、酒のつまみ用として、エダマメとモヤシ、ピーマンをレンジしたものをセット (右) してみました。

21. 暑い夏のひとときにゴーヤチャンプルー

2020.8.07

材料(4人分) ゴーヤ1本、絹ごし豆腐2丁、卵1個、豚薄切り肉250g、ほんだし小さじ1 醤油小さじ1、サラダ油

つくりかた

- ① ゴーヤを縦半分に切り、種をスプーンで取り、薄切りにした後、ボール内の水に浸しておく。豆腐を2cm角に、卵は溶きほとしておく。
- ② フライパンにサラダ油を適量入れて、先ず豚肉、次にゴーヤを入れほんだしをふり、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を取って豆腐を入れ、溶き卵、醤油をかけてひと炒めする。



自己評価

家族で食べられるように、コショウや塩を混ぜずにシンプルな味に仕上げてみました。ゴーヤの苦みは卵で調和しましたので、子供にも抵抗感はないと思われました。好みによって塩と醤油を加えても良いかもしれない。酒のつまみにもあいます。短時間でできる。

20. やまと豚味付け肉とタマネギ炒め、ナス・シイタケ・ピーマン炒め

2020.7.15

材料(4人分)

やまと豚味付け肉（プルコギ）180g、タマネギ2個、ナス2個、シイタケ5個、ピーマン1個、サラダ油、マーガリン適量、食塩少々

つくりかた

- ① フライパンにサラダ油を入れて、食べやすい大きさのタマネギに火を通した後、やまと豚味付け肉を加え、中火で炒める。完成したら皿に盛り付ける。
- ② フライパンにマーガリンを適量入れて、先ずナス（輪切り）、次にシイタケ（1/2カット大）を炒めた後、最後にピーマン（細切り）を加えて火を通し完成。皿に盛り付ける。野菜を炒める前に食塩を少々ふりかけておく。



自己評価

味噌味の豚肉とタマネギがよく溶け合い絶妙の味になった。また、ナス・シイタケ・ピーマンがマーガリン油に良く溶け込み、味のハーモニーとなった。動物性たんぱくと野菜がバランスよく摂取できる。つまみにも合います。

19. からっとサクサク揚げる天ぷらのつまみ Part 2 2020.7.12

材料(4人分)

エビ、サツマイモ、ナス、ピーマン、ミョウガ、インゲン、カボチャ、シイタケ、小麦粉、マヨネーズ、ゴマ油:サラダ油=1:1、氷水



つくりかた

- ① あらかじめ準備した食材を食べやすい大きさに切りこんでおく。
- ② ボウルにマヨネーズを入れて氷水を少しずつ加え、よく混ぜる。混ざったら、小麦粉を加えて、粉が少し残るくらいまで混ぜる。
- ③ 食材を②のボウルに入れる。
- ④ フライパンにゴマ油+サラダ油を注ぎ、中火で③の野菜を入れながら揚げる。

自己評価

氷水とマヨネーズをふんだんに準備することで、サクサク感を出してみました。今回は、ゴマ油とサラダ油を1:1の割合で試してみましたが、からっと出来上がったと思いました。家族で食べられるように品数と量を増やしてみた。

18. 豚ひき肉を使って チンジャオロース Part 2

2020.7.10

材料 4人分 ピーマン5個, 豚ひき肉 300g, ごま油小さじ1, 仕上げ用ごま油小さじ1, ①豆板醤小さじ1, 生姜小袋1, ②鶏がらスープの素1袋, オイスターソース大さじ1, 砂糖小さじ1, ③片栗粉:水 1:2

つくりかた ①ピーマンを半分に切り, ヘタと種を除き細切りにする。塩を少々かける。

② 弱火にかけたフライパンに、ごま油をひき、材料①を入れる。

③ 中火にして豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。

④ ②を加え煮立ったら一度火を止め③を加え、かき混ぜながらとろみができるまで中火にする。最後に仕上げ用ごま油を入れて、よくかき混ぜる。

⑤ ピーマンを皿の上ののせて、その上から④を盛り付けてできあがり。



自己評価 ピーマンのシャキシャキ感, ごま油のしみ込んだ豚ひき肉が溶け合っ
食が進みます。もちろん、酒のつまみにも合います。

17. 身近な食材を使って 簡単にランチパスタ Part2

2020.7. 2

材料 1人分 パスタ（早ゆでスパゲッティ）太さ 1.6mm 1束、いわしみそ煮缶詰
（㈱マルハニチロ，70g）1、ミニトマト1、レタス少々

つくりかた

- ① 鍋に水を適量入れ、沸騰させる。
- ② スパゲッティを1束(100g)入れ、約5分間、鍋ふたをして待つ。
- ③ 同時進行で水洗いしたレタスとミニトマトを準備する。
- ④ ②のスパゲッティの固さを確かめ、問題なければお湯を切って皿に移し、いわしみそ煮の汁をスパゲッティ上に注ぐ。
- ⑤ 皿の上に、いわしみそ煮、ミニトマト、レタスを添えてできあがり。



自己評価 いわしのみそ煮汁をスパゲッティの味付けすることにより、いわし、レタス、ミニトマトを味わいながらランチタイムとしました。

16. 身近な食材を使って簡単にできるつまみ・オニオンスープ 2020.6. 23

材料 2人分 ピーマン 5 個、焼き鳥缶詰 (HOTEI やきとり国産鶏肉炭火焼塩味 55g)、ベーコン 1/2 カット×5 枚、インゲン 1/3 カット×15 本、粉チーズ少々、焼き鳥缶詰の残りタレ、タマネギ 1/4 カット

つくりかた

- ① ピーマンを 1/2 カットし、焼き鳥缶詰の鶏肉をピーマン内にバランスよく詰める
- ② この上に粉チーズをピーマン内に少しかけ、3 分間レンジする
- ③ 1/2 カットのベーコン上にインゲン 1/3 カット×3 を載せて巻き付ける
- ④ ③を楊枝で固定してトースターで約 5 分間温める
- ⑤ コップに焼き鳥缶詰の残りタレとタマネギ 1/4 カットを入れお湯を注ぐ



自己評価 2点のつまみを味わいながら、オニオンスープも味わえる

15. 豚角煮

2020. 6.12

材料 4人分 豚バラ肉ブロック 300g、ダイコン1/4、ショウガスライスしたもの
の少々、ゆで卵2、醤油大さじ2、砂糖大さじ2、水300cc

つくりかた

- ① 豚肉を数cmの四角形にカットし、フライパン中火で色を付ける
- ② ダイコンを2cm幅にカットし十文字にしたものとショウガスライスしたもの、調味料を鍋に入れて弱火で20数分茹でる。落し蓋をして柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 茹で卵と刻みネギ白い部分を加える。



自己評価

味付けは、すき焼きのたれもあるが、今回は醤油と砂糖に豚バラ肉から出てくる脂身を活かして作ってみた。茹で卵とネギは、煮込みの最後に火を止めてから入れることで新鮮味を出してみた。

14. 金目鯛の煮つけ

2020. 6.9

材料 1 人分 金目鯛、醤油・みりん・砂糖大さじ各 3、水 100cc



つくりかた

- ① 鍋に調味料と水を入れて、中火で沸騰させる。
- ② 泡立って来たら金目鯛を鍋に入れる。
- ③ 落とし蓋をかぶせて約 10 分、中火で煮込む。

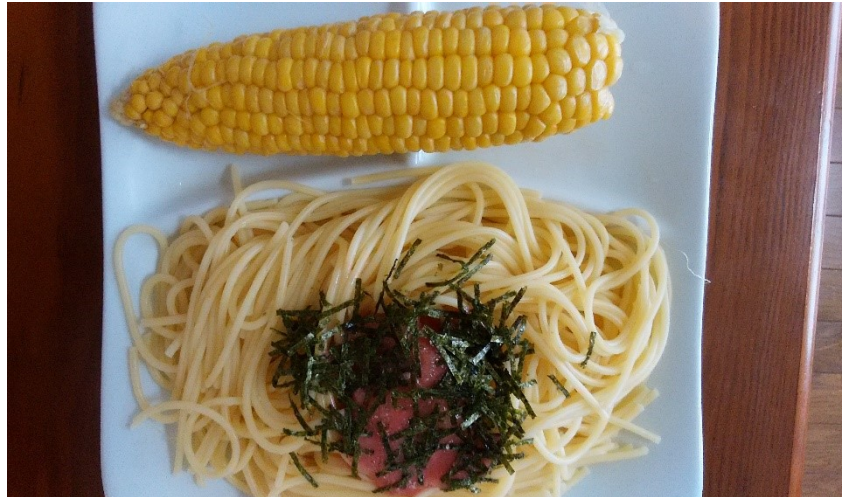
自己評価

前の晩に食べた金目鯛刺身の残り部分を使って朝食用に仕上げた。砂糖は少なくした方が良いと思う。1人分としては、十分にいただける。スーパーマーケットで購入したものであるが、丸ごとの金目鯛は利用価値がある。

13. ランチにパスタとトウモロコシ

2020. 6.8

材料 1人分 パスタ（早ゆでスパゲッティ）太さ 1.6mm 1束、たらこパスタソース、トウモロコシ1本



つくりかた

- ① 鍋に水を適量入れ、沸騰させる。
- ② スパゲッティを1束(100g)入れ、約5分間、鍋ふたをして待つ。
- ③ 同時進行で水洗いしたトウモロコシにラップをかぶせ、5分間レンジする。
- ④ ②のスパゲッティの固さを確かめ、問題なければお湯を切って皿に移し、たらこパスタソース(きざみのり付き)1袋をよくあえる。
- ⑤ 同時にレンジからトウモロコシを取り出し、皿に移す。

自己評価 今年初のトウモロコシの賞味とパスタとの組み合わせ。絶妙な組み合わせでおいしくいただきました。

12. サザエ蒸しのつまみ

材料(1人分)

サザエ 3 個 、 醤油大さじ2、 みりん大さじ1



つくりかた

- ① 片手鍋にサザエが隠れる程度の水を入れる。
- ② 沸騰したら醤油とみりん、サザエを加える。
- ③ 弱火で約 10 分、アルミホイルの落とし蓋を鍋の上にかぶせ煮込む。
- ④ 泡立ってきたら、火を止めて器に移し、冷ませしておく。

自己評価

つまみ用で作ったものなので、味付けには酒を入れていない。好みによっては日本酒少しと砂糖小さじ1を加えても良いと思う。この時は、スパークリングワインCavaとの組み合わせでつまみとした。

11. ここで腹ごしらえの1つにふんわりオムライスをつくってみた

材料(2人分)

卵 1個、ライス1人分



つくりかた

- ① 卵をボウルに入れて良くかき混ぜる。
- ② かき混ぜた卵をザルで漉しとる(白身を抜き取り、黄身だけにするのがコツ)。
- ③ サラダ油を少量入れたフライパンを熱し、卵を流し込む。
- ④ すぐに、ヘラでめくり上げるように片側に寄せていく。流し込んだ卵の上にライス1人分を載せてから、ヘラで丸め込むようにして出来上がり。

自己評価

白身を抜くことでふんわりした美味しいオムライスができる。

10. 手抜きつまみ

材料(1人分)

ホヤ 1袋、ホタルイカ 1パック、サニーレタス 1/2個



日本酒は「雪の茅舎」純米吟醸が良く似合う(好みにもよりますが)

右はウインナーの白菜巻き

つくりかた 購入したものを容器に並べるだけ。すぐ酒のつまみにするには良い。

9. 簡単につくれる長ネギとウインナー炒め

材料(1人分)

長ネギ 1本 、 ウインナー2~3本



つくりかた

- ① 長ネギを数cm幅に切る。
- ② ウインナーに刻みを入れて1/2カットする。
- ③ フライパンにサラダ油を少量入れ、ウインナーから炒め、次に長ネギを入れて焦げ目が出てきたところで出来上がり。

自己評価

簡単にできあがる。他のものを作っている途中にでも調理できる。

8. レバー・ニラ・モヤシ炒め

材料(2人分): 豚レバー1袋、ニラ1わ、モヤシ1袋、ニンジン・ホウレンソウ少々、塩コショウ少々、豆板醤小さじ1/4、しょうが小さじ1、オイスターソース小さじ1、砂糖小さじ1、片栗粉、サラダ油



つくりかた

- ① ニラは4cm大にしてもやしと共に水にさらしてシャキシャキ感を保つ。
- ② レバーは氷水につけて臭みを抜き、ボウルに入れ、醤油と塩コショウで下味をした後10分、片栗粉小さじ1を加え混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を大さじ1熱し、レバーを軽く切って1キレずつ入れ焼き色がつくまで焼く。
- ④ 豆板醤、ニンニク、しょうがを入れて軽く炒め、最後にもやしとニラを入れ炒め合わせる。

自己評価 シャキシャキ感を保つ工夫を凝らしてみました。

7. イカと里芋煮

材料(2人分)

冷凍イカ1杯、里芋10個、水250cc、醤油大さじ2.5、みりん大さじ2、砂糖大さじ1.5



つくりかた

- ① 里芋の皮をむき、2~3等分にする。
- ② 解凍後のイカを準備する（冷凍イカはカットされているものを購入すると下ごしらえの手間が省き、経済的でもある）。
- ③ 火にかける前に調味料を容器にすべて合わせ、里芋を入れる。
- ④ 里芋を入れてから中火にかけ、煮汁が湧いたら、イカを入れる。
アクが出てくるのですくい取る。20~30分ほど煮込む。
アクを採ったら落し蓋をして火加減を弱くし約10分に詰める。

自己評価 イカと里芋をじっくり煮ることで双方の美味しさを引き出せる。

6. 鶏むね肉とピーマンのチンジャオロース

材料(2人分)

鶏むね肉 300g、A:塩・こしょう適量、片栗粉・醤油小さじ1、B:オイスターソース大さじ1、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1、サラダ油適量、ピーマン3個、ショウガみじん切り



つくりかた

- ① 鶏肉は細切りにし、ボウルに入れてAを加えてよくもみ込む。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、ショウガを入れて①を入れて火が通るまで炒める。
- ③ 細切りにしたピーマンを入れて炒め、混ぜ合わせた後にBを加えて全体に味をからめてできあがり。もやしを少し入れると良い。

自己評価 材料は比較的安く購入できる。鶏むね肉はピーマンと同様に細切りにすることで加熱時間が短縮、肉がかたくなるのを防いでくれる。

5. からっとサクサク揚げる天ぷらのつまみ

材料(2人分)

季節の野菜(好みによってそろえる)、練り製品、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油



つくりかた

- ① あらかじめ準備した野菜を食べやすい大きさに切りこんでおく。
- ② ボウルにマヨネーズを入れて水を少しずつ加え、よく混ぜる。混ぜたら、小麦粉を加えて、粉が少し残るくらいまで混ぜる。
- ③ ①の野菜を②のボウルにいれる。
- ④ フライパンにサラダ油を注ぎ、中火で③の野菜を入れながら揚げる。

自己評価

冷水を使うとカラット揚がる。マヨネーズを使うと衣の中の水分を残さずに揚げるのが出来、サクサクに仕上がる。好みにもよるがゴマ油のほうが出来上がりは良いと思う。

4. ぶり大根

材料(2人分)

ダイコン 1/2 、ぶり 2切れ、水カップ 1、醤油大さじ 1.5、砂糖大さじ1、しょうが適量



つくりかた

- ① ダイコンは皮をむき、1 cm大の半月形に切る。耐熱皿に入れラップに覆い電子レンジ600wに6分かける。
- ② 鍋に煮汁の材料を合わせて煮立てカットされたぶりを入れる。アクをすくい取り、大根を加える。落し蓋をして中火で約15～20分煮込む。
- ③ 器に移して、ショウガを添える。

自己評価

ぶりはカットされたものを購入すると手間が省ける。煮込むほど、ぶりとダイコンそのものに味がしみ込みおいしくいただける。

3. ダイコンのテリヤキステーキ

材料(4人分)

ダイコン 1/3、マーガリン適量、焼き肉のたれ適量



つくりかた

- ① ダイコンの皮をむきヨコ 1cm 幅に切る。1 cm幅の大根を 1/4 に切る。
- ② 熱したフライパンにマーガリンを溶かし、大根を入れて焦げ目がついたら裏返す。
- ③ 焼き肉のたれを適量入れて、フライパンを揺さぶって出来上がり。

自己評価

1 cm幅のダイコンを 1/2 に切るのも良い。食べやすいのは 1/4。

味付けは、焼き肉のたれの代わりに、しょうゆとめんつゆでも可能である。好みにもよるが、焼き肉のたれの方がおいしくいただける。

2. ベーコンの白菜巻き



材料(1人分)

白菜 4枚、 ベーコン 4カット(好みの大きさ)

つくりかた

- ① 白菜を1枚ずつはがす。
- ② 1枚の白菜に好みの大きさのベーコンをのせる。
- ③ 白菜を左右に折り曲げる。下部の固い箇所に切れ込みを入れる。
- ④ 下から上に向けて丸めていく。つまようじで止めておく。
- ⑤ フライパンに水を適量入れ、白菜巻きを煮込むと出来上がり。

自己評価

ベーコンのうまみが白菜に溶け合い、浸み込んだ味が何とも言えない。

塩コショウがなくてもベーコンに味が浸み込んでいるので美味しくいただける。

つくってみました 小料理

1. 丸ごとタマネギとベーコン、チーズのレンジ蒸し

材料(2人分)

ベーコン・・・2枚、タマネギ・・・2個、小葱・・・少々、ピザ用チーズ 適量



つくりかた

- ① タマネギは皮をむき、4等分に深く切り目を入れる。
- ② 切り目を開くようにベーコンを5mm角に切ったものを入れる。
- ③ タマネギ2個分入る耐熱容器に入れる。
- ④ ③にラップをかけて電子レンジ600wで約5分加熱する。
- ⑤ 取り出して上にチーズ・小葱を散らし、ラップをかけてさらに1～2分加熱する。

自己評価

ベーコンのうまみとタマネギの甘み、チーズが溶け合い、みずみずしい味。

好みによっては、こしょうと塩を追加してもよいかもしれない。