

野菜のおいしさを最大限に引き出したシンプルな炒めものです。シャキッと炒めるコツは、音をよく聞いて野菜を順に炒めること。

料理 ● 高城順子

肉野菜炒め

◎ 材料(2人分)

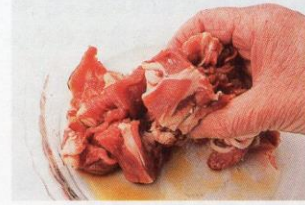
豚薄切り肉(どの部位でも可)	100g
「しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ1
しょうが(薄切り)	½かけ分
にんにく(薄切り)	½片分
キャベツ	200g
ピーマン	1個
にんじん	60g
玉ねぎ(中)	½個
サラダ油	大さじ1½
B 塩	小さじ½
こしょう	少量
オイスターソース	大さじ½
しょうゆ	小さじ1



1人分/約238kcal 塩分2.9g

◎ 作り方

1 豚薄切り肉は5cm幅に切る。ボウルに入れてAを加え、軽くもんで5～10分おく。



2 キャベツは芯にそって包丁をV字に入れて切り取り、4cm四方のざく切りにする。ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、さらに縦半分にして斜め1cm幅に切る。にんじんは縦半分にして斜め薄切りに、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。

3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうが、にんにくを炒める。香りが立ったら1を入れて強火で炒め、色が変わったら2のにんじんを加えて炒める。

✓ 油の表面がゆらゆら波立ってきたら温まった証拠です。



4 炒める音が高く力強くなったら2の玉ねぎ、ピーマンを順に加え、火が通ったらキャベツを加えて手早く混ぜる。全体に油が回ったらBを加えて炒め合わせ、味をからめる。

料理MEMO

シャキッと炒めるには音に注目します。肉を炒めてにんじんを入れるとフライパンの温度が下がり、ジャーという音が弱まります。しばらくして再び力強くなったなら野菜を順に炒めます。音がし続けるということは、フライパンの温度が高温に保たれているということ。水分の流出を防いで手早く炒めることができます。

かきのエキスで作るオイスターソースは独特の旨みを持ち、これぞ中華という味にまとめてくれるので、レシピを覚えるとしても重宝します。

料理 ● 高城順子

牛肉とアスパラガスの オイスターソース炒め

◎ 材料(2人分)

牛肩ロース薄切り肉	130g
グリーンアスパラガス	6本(約120g)
酒	小さじ½
A しょうゆ	小さじ½
長ねぎ	¼本(25g)
しょうが	½かけ
にんにく	½片
B オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	大さじ½
酒	小さじ1
砂糖	小さじ½
塩	少量
サラダ油	大さじ1弱
ごま油	小さじ½

◎ 作り方

1 グリーンアスパラガスの根元をたわませて硬い部分を2~3cm折る。根元5~6cm分の皮をピーラーでむき、穂先の柔らかい部分以外は、はかまも取って5~6cm長さに切る。



2 鍋に湯を沸かして塩を入れ、1を硬めにゆでる。水にとって冷まし、ざるにあげる。

3 牛肩ロース薄切り肉は幅5~6cmに切り、Aをからめる。

4 長ねぎは幅7~8mmの斜め切りに、しょうが、にんにくは薄切りにする。

5 小ボウルにBを混ぜておく。

✓ 肉が薄切りで火の通りが早いため、炒めすぎないように、火にかける前に調味料は合わせておきます。

6 フライパンを熱してサラダ油を全体になじませ、中火で4を炒める。香りが立ったら3を加え、菜箸で手早くほぐしながら炒める。

7 肉の色が変わったら2を入れてさっと炒め、Bを入れて混ぜ合わせる。ごま油を回し入れて全体を混ぜる。



1人分/約293kcal 塩分1.7g

料理MEMO

アスパラガスは根元から2~3cmをつまんで曲げ、指の感覚を頼りにポキッと折れる場所を探します。そこから下は硬くて食べにくい部分。根元に近いほうは皮も厚いので5~6cm分はむきます。はかまも取れば口当たりよく、繊維が残らず、歯ざわりがよくなります。牛肉を豚肉や鶏肉に替えて、季節の野菜を取り合わせても。

牛肉と炒め野菜の ごま和え

たっぷり野菜に牛肉を加えてボリューム満点！ 主菜にもなる和えものです。すりごまと練りごまを合わせ、とろりとさせた和え衣が魅力。

料理 ● 松本忠子

◎ 材料(4人分)

牛もも薄切り肉	200g
ほうれん草	1把(200g)
玉ねぎ	大1個(200g)
にんじん	小1本(100g)
和え衣	
白すりごま*	½カップ強
A 白練りごま	大さじ1
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
塩・こしょう	各適量
サラダ油	適量

*すり鉢があったら、½カップ強のいりごまをする。香りも味もぐっとよくなる。

◎ 作り方

- ほうれん草はゆでて水気を絞り、長さ5cmに切る。
- 牛もも薄切り肉は幅1cmの細切りにする。玉ねぎは縦に半分に切って薄切りにする。にんじんは長さ4~5cmの細切りにする。



- 和え衣を作る。ボウルにAを入れてさっと混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2の玉ねぎをさっと炒めて塩、こしょう各少量をふり、バットに取り出す。にんじん、ほうれん草もそれぞれ同様に炒めて調味する。
✓種類によって火の通り方が違うので、別々に炒めて持ち味を生かします。ひと息早めにバットにあけて、シャキシャキ感が残る程度に仕上げます。
- 4のフライパンにサラダ油少量を熱し、2の牛肉をさっと炒め、塩、こしょう各少量をふって取り出す。
- 3に4、5を入れ、さっくりと和える。



1人分/約370kcal 塩分2.3g

料理MEMO

もっと野菜を加えたいと思ったら、しいたけがおすすめ。生したけでも干しいたけでも結構です。5~6枚なら、和え衣の分量を増やさなくても大丈夫。ほかの野菜と同じように細切りにして軽く炒めてから和えてください。



1人分/約210 kcal 塩分3.4 g

◎ 材料(2人分)

- まぐろ(刺身用のさく取りしたもの)* 200g
- 漬けだれ
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- しょうが汁 大さじ1
- 白すりごま 大さじ2

万能ねぎ(小口切り。好みで) ... 適量
 *解凍品なら鮮やかな赤色で、筋目がきれいに並んだものを。解凍してペーパータオルで表面の水分を拭き取る。

◎ 作り方

- 1 まぐろは鍋に入る大きさに切る。鍋に湯を沸かしてまぐろをひとつずつ入れ、5～10秒で表面が白くなったなら、すぐ氷水に取る。
 ✓ 湯通しすると、たれがしみ込みやすくなります。氷水に入れてからは冷たくなるまで1～2分待って、完全に冷まします。
- 2 完全に冷たくなったら取り出し、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- 3 ボウルに漬けだれの材料を合わせる。
- 4 2を厚さ1cmのそぎ切りにしてバットに並べ、3をかける。常温で10分ほど漬けて冷蔵庫に入れる。
 ✓ 2時間ほどで身の色に透明感が出たら食べ頃です。万能ねぎを小口切りにして散らして食べてもおいしい。

まぐろの漬け
 めばちまぐろ、きはだまぐろなどの赤身を漬けてにして、食感と旨みをワンランクアップ。
 料理 ● 斉藤辰夫



1人分/約177kcal 塩分2.4g

◎ 材料(4人分)

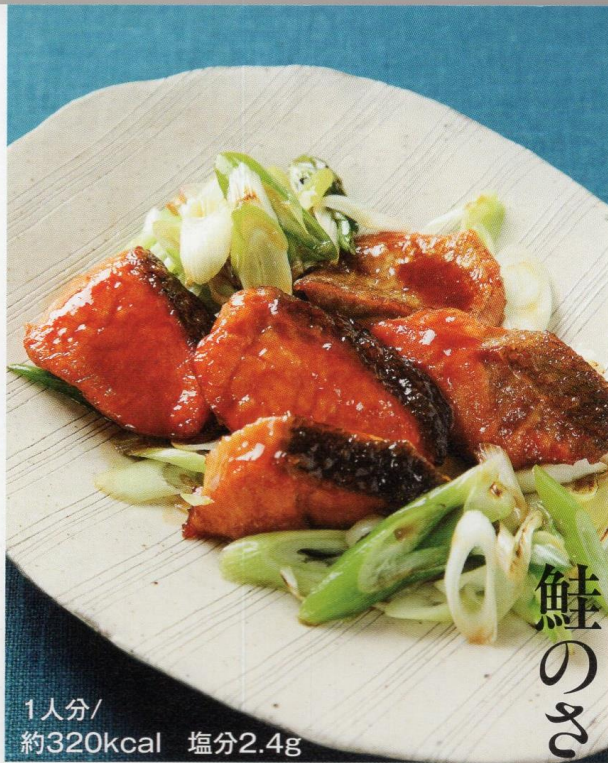
- かつお(刺身用。皮つき)* 2節(約450g)
- 塩 小さじ1強
- ごま油 小さじ2
- 酢 大さじ1
- 薬味おろし
- 大根 15cm
- 青じそ 6枚
- にんにく(すりおろし) 1片分
- 万能ねぎ 8本
- みょうが 3個
- しょうが(すりおろし) 大1かけ分
- 青じそ 適量
- ポン酢しょうゆ 大さじ3

*ひと節買うならあっさり派は背身、こってり派は腹身がおすすめ。

◎ 作り方

- 1 かつおは血合いが残っていたらそぎ取る。塩をふって5分ほどおき、水気を拭き取る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、強火で1の皮面を約10秒焼く。皮に焼き色がついたらすぐ返し、残りの面も手早く焼きつける。残りも同様に焼く。
- 3 バットにのせて酢をふり、ラップをかけ、冷凍庫で10分冷やす。
- 4 薬味おろしを作る。大根は皮ごとすりおろして水気をきる。青じそは葉脈を除いて細切り、万能ねぎとみょうがは小口切りにし、それぞれざるで水通しして水気をきり、にんにくとともに食べる直前に混ぜる。
- 5 3は皮を上、分厚いほうを奥にしておき、厚さ1.5cmに切る。器に青じそを敷いて盛り、4の薬味おろしとしょうがをのせてポン酢しょうゆをかける。

かつおのたたき
 わらの火であぶるのが本場・高知のイメージですが、ここではフライパンで強火でさっと焼きます。
 料理 ● 浜田ひろみ



1人分/
約320kcal 塩分2.4g

鮭のさっぱり照り焼き

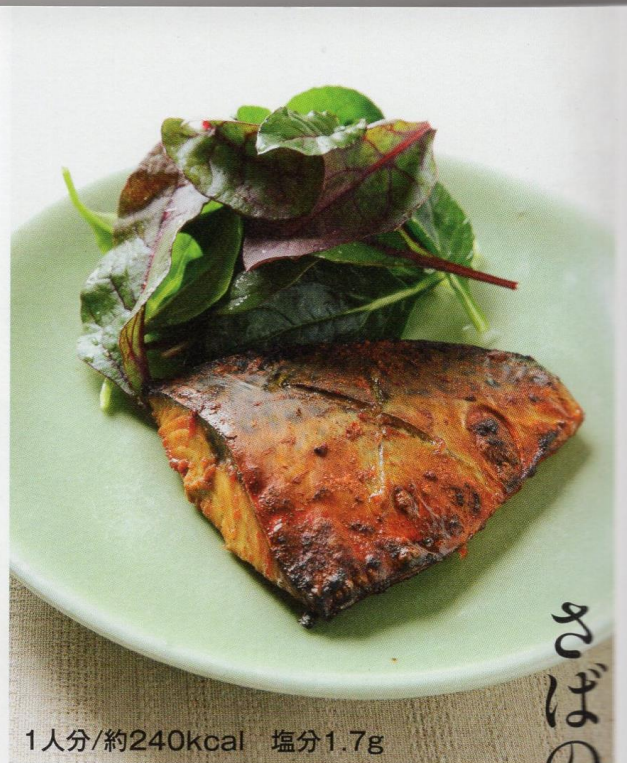
◎材料(2人分)

生鮭(切り身) ……………	2切れ(200g)
長ねぎ ……………	2本(200g)
塩 ……………	少量
片栗粉 ……………	大さじ1
A 酒 ……………	小さじ1
しょうゆ ……………	小さじ1
しょうゆ ……………	大さじ1
B 酢 ……………	大さじ1
酒 ……………	大さじ1
はちみつ ……………	大さじ1
サラダ油 ……………	大さじ1½

◎作り方

- 1 生鮭は食べやすい大きさのそぎ切りにし、Aに漬ける。
- 2 長ねぎは斜め薄切りにする。Bを合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ½を熱し、2の長ねぎを中火で焼く。軽く焼き色がついたら、塩をふって取り出す。
- 4 ペーパータオルで1の水気を拭き、片栗粉を全体にまぶす。フライパンに残りのサラダ油を熱し、鮭を皮目を下にして並べて焼き色がついたら返し、中火で4～5分焼く。
✓ 焼く直前に片栗粉をまぶすと、旨みが閉じ込められ、口当たりが柔らかくなります。
- 5 火を止めて鮭を端に寄せ、ペーパータオルで余分な油を拭く。Bを加えて中火にかけ、照りが出るまでフライパンを軽く揺すって煮からめる。3とともに器に盛り、残ったたれをかける。

はちみつのコクと酢の旨みが絶妙なハーモニー。お弁当にもおすすめです。
料理 ● ベターホーム協会 宗像陽子



1人分/約240kcal 塩分1.7g

さばのスパイシー焼き

◎材料(2人分)

さば(切り身) ……………	2切れ(200g)
トマトケチャップ ……	大さじ1½
しょうゆ ……………	大さじ1
酒 ……………	大さじ1
A しょうが(すりおろし) ……	1かけ分
にんにく(すりおろし) ……	1片分
カレー粉 ……………	小さじ1
ベビーリーフ ……………	適量

◎作り方

- 1 さばは血がついていたらさっと洗って水気を拭く。皮の厚みのあるところに十字の切り込みを入れる。
✓ 切り込みを入れると火の通りが早く、また味がよくしみず。
- 2 ポリ袋にAを入れてもんで混ぜ、1を加えてもみ、調味料をいきわたらせる。空気を抜いて口を閉じ、30分以上漬ける。
- 3 2の汁気をぬぐってグリルに並べ、弱火で10分ほどこんがり焼く。器に盛ってベビーリーフを添える。
✓ フライパンで焼いてもかまいません。

青魚のくせをカレー粉の力で消し、コクを出します。朝、漬けておけば時短メニューに。
料理 ● 藤井恵

◎ 作り方

1 ボイル帆立はペーパータオルで水気を拭き、Aをまぶす。ポリ袋に入れて片栗粉を加え、ふり混ぜる。

✓ ポリ袋に入れ、口を閉じてふると粉が均一につきます。



2 れんこんは厚さ2~3mmのいちょう切りにする。ピーマンと赤ピーマンはひと口大に切る。

3 小ボウルにBをよく混ぜ合わせておく。

4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、1を焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。



5 4のフライパンにサラダ油小さじ1を入れて2を1~2分軽く炒め、取り出す。

✓ 家庭用コンロの火力で炒める場合は、帆立と野菜をそれぞれに合った炒め具合にし、最後に合わせます。

6 同じフライパンにサラダ油大さじ1を足し、豆板醬、セロリ、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。

7 香りが立ったら4、5を戻し入れ、Bを加えて強火で1~2分、一気に炒め合わせる。

料理MEMO

ボイル帆立の調理では、臭みの原因となる表面の汁気をていねいに拭き取りましょう。下味をつけ、片栗粉をまぶしてから焼いて表面を固めると、中は柔らかく、また旨みも逃がさず、調味料のからみもよくなります。



1人分/約119kcal 塩分1.6g

◎ 材料(3人分)

ボイル帆立	20個(180~200g)
れんこん	30g
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/2個
セロリ(粗みじん切り)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
酒	小さじ1
A 塩・こしょう	各少量
片栗粉	大さじ1
豆板醬	小さじ1/4
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2
酢	大さじ1
B 砂糖	小さじ2
水	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
サラダ油	大さじ2 1/3

焼きつけた帆立に豆板醬トウバンジャンの辛みと酢の酸味がからむ逸品。香味野菜の豊かな香りで奥深い味わいが生まれます。

料理 ● 市川友茂

ボイル帆立の 香り炒め

◎作り方

1 たっぶりの湯を沸かし、1%の塩(分量外)を加える。

2 かぶは葉を落として取っておき、皮をむかずに半分に切り、1の鍋に入れて竹串がすっと通るまでゆで、水に取る。

3 2のかぶの葉、ほうれん草は根元から2の鍋に入れ、柔らかめにゆで、水に取ってしっかり絞る。オーブンを180～200℃に予熱する。

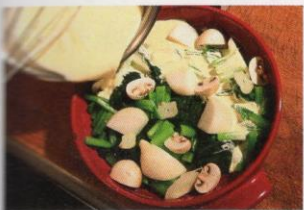
♪ 野菜はしっかり絞って水っぽくなるのを防ぎます。



4 2のかぶをひと口大の乱切りにし、3のかぶの葉、ほうれん草は4cm長さに切る。マッシュルームは半分に切り、玉ねぎは薄切りにする。

5 耐熱皿にバターを塗り、4の玉ねぎを敷く。上にほうれん草、かぶの葉、かぶ、マッシュルームを並べ、にんにくを散らす。

6 ボウルにAを入れてよく混ぜる。味をみて足りなければ塩少量(分量外)を加え、5の皿に注ぐ。ナツメグをふり、ピザ用チーズをのせる。

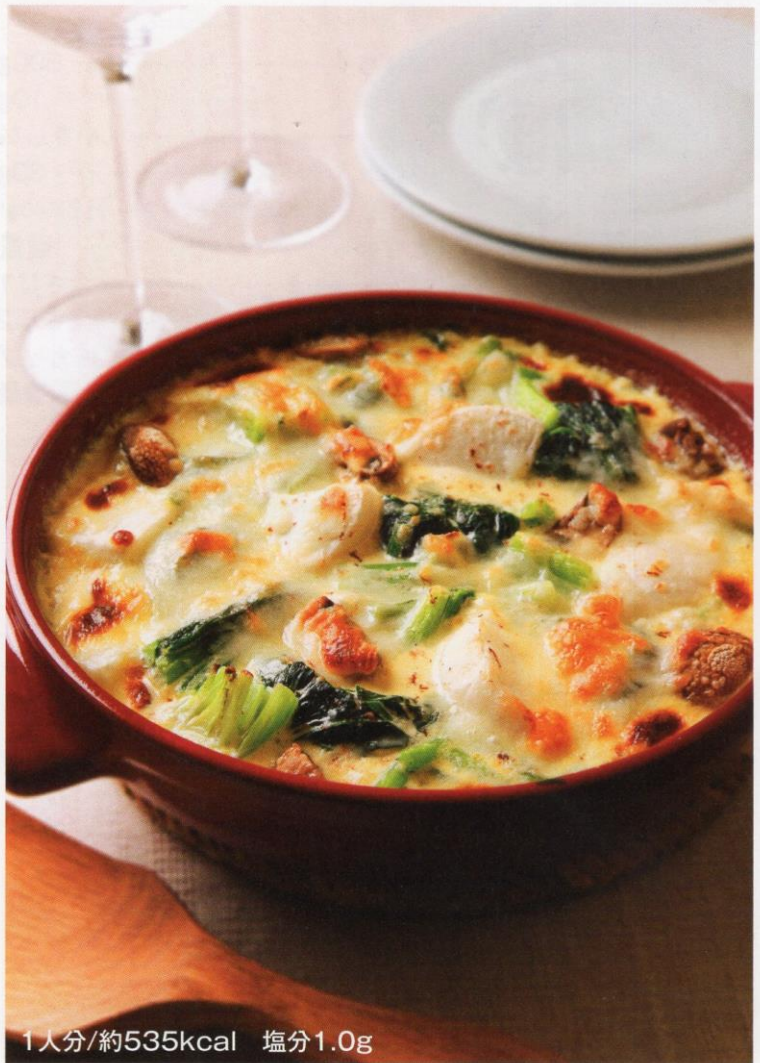


7 予熱したオーブンに入れ、途中で皿の向きを変え15～20分焼く。

♪ 均一に火が通るよう、途中で一度、皿の向きを変えましょう。

料理MEMO

市販の生クリームは乳脂肪分30～50%と、さまざま。いずれも料理に使えますが、メーカーのひとつ中沢乳業によると「熱や酸に強いのは、植物性脂肪などを加えていないクリームで、加熱調理向きです」とのことです。



1人分/約535kcal 塩分1.0g

◎材料(2人分)

ほうれん草	1把(300g)
かぶ(葉付き)	1個
マッシュルーム	4個
玉ねぎ(小)	½個
にんにく(薄切り)	4～5枚
生クリーム	150ml
A 卵黄	1個分
粉チーズ	大さじ3
ナツメグ	少量
ピザ用チーズ	40g
バター	適量

柔らかく煮た野菜にホワイトソースと溶けたチーズをからめていただきます。小麦粉を炒める手間を省いた、手軽なレシピをご紹介します。

料理 ● 有馬邦明

野菜のグラタン