



## スパイシーチキンのカフェご飯



暑い夏が過ぎ、涼しくなってきた秋にはボリュームのあるスパイシーチキンはいかがでしょう？ミックスハーブは多めに作って冷蔵庫に入れておけば長期保存が可能なので、体力をつけたい時や肉を食べたいときにいつでも使えて便利です。スパイシーでクセになる味は、ご飯との相性もばっちりです。

## 材料

(2人分)

&lt;A&gt;

水	300ml
塩	大さじ1/2
にんにく(スライス)	小1かけ
鶏もも肉	350g
塩	小さじ1/6
水	小さじ1弱
はちみつ	小さじ1弱
ミックスハーブ	大さじ1/2
ご飯	2人分
パプリカパウダー	適量
トマト	1コ
ピクルス	2本

※ミックスハーブ(作りやすい分量)

チリパウダー40g、パプリカパウダー20g、カイエンペッパー5g、ガーリックパウダー5g、クミンパウダー5g、タイム、オレガノ、フェンネル、ジンジャーパウダー、粗びき黒こしょう、フライドオニオン適宜をフードプロセッサーにかけて混ぜたもの

※ミックスハーブはお好みのものを調合して、お使いください。

※写真にはセルフィーユを添えました。

## 作り方

- 1 ボウルに(A)を混ぜ合わせ、鶏肉を10分間程湯けます。
- 2 ①の鶏肉の水気をふきとり、分量の塩をふります。皮目を上にして水で溶いたはちみつを刷毛で塗ります。
- 3 天板の上に網を置き、②をのせて190度のオーブンで18分間程焼きます。
- 4 ③が焼き上がったらミックスハーブをふりかけ、更に5分間程焼きます。
- 5 ④を適当な大きさに切って器に盛り、パプリカパウダーをふったご飯と適当な大きさに切ったトマト、縦にスライスしたピクルスを盛り合わせます。

きのこたっぷりのビーフカレー



今では年中見かけるきのこですが、秋に旬を迎える食材の一つです。そのきのこをたっぷりを使い、ルーから手づくりしたカレーです。ゆでて添えたブロッコリー、れんこん、パプリカの彩とくるみの食感が楽しめる一皿。きのこの食物繊維でおなかの中をすっきりさせましょう！

材料	(2人分)
玉ねぎ	100g
にんにく	小1かけ
バター	15g
<A>	
塩	少々
こしょう	少々
薄切り肉	120g
<B>	
小麦粉(ブラウン粉)	10g
カレー粉	大さじ1強
ガラムマサラ	小さじ1/6
<C>	
水	300ml
固形スープの素(削る)	1/2コ
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
白まいたけ	50g
マッシュルーム	4コ
しめじ	50g
ブロッコリー	40g
れんこん	30g
赤パプリカ	1/4コ
ご飯	2人分
くるみ	少々

作り方

- 1 玉ねぎは5~7mmの薄切りにします。にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンにバターを溶かしてにんにくを弱火で炒め、玉ねぎを入れて色づくまで炒めます。
- 3 ②の玉ねぎの甘い香りがしたら、(A)で調味した一口大の牛肉を加えます。
- 4 ③の牛肉の色が変わったら、(B)をまぶしつけます。
- 5 ④に(C)を加えて煮込みます。
- 6 ⑤にほぐしたまいたけ、縦2つ切りにしたマッシュルーム、バラバラにしたしめじを入れて煮込みます。
- 7 ブロッコリーは小房に分け、れんこんは薄切り、パプリカは棒状に切り、それぞれ色よく歯ごたえが残る程度に茹でて水に取ります。
- 8 器にご飯を盛り、粗く切ったくるみをのせ、⑥をかけて⑦の野菜を添えます。

※ブラウン粉は小麦粉(薄力粉)をフライパンでじっくりと乾煎りしたもので、多めに作って瓶などに入れ、冷蔵庫で保存します。カレーやシチューに便利です。

## イカと三つ葉のナムル丼



材料	(2人分)
イカ(刺身用)	100g
三つ葉	70g
<A>	
コチュジャン	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1
白ごま(ひねる)	大さじ1/2
にんにく(すりおろす)	小1片
ご飯	2人分
糸唐辛子	適宜

淡白なイカとナムルのたれがご飯によく合う韓国風の丼です。

三つ葉の香りはイライラを鎮めてストレスを和らげる効果があります。

コチュジャンに使われる唐辛子の辛味成分であるカプサイシンは血行を促進し、新陳代謝を活発にするとともに、脂肪の代謝も高めます。

## 作り方

- 1 イカは細切りにします。
- 2 三つ葉は葉先は大きくザク切りにし、軸は小口切りにします。
- 3 <A>をボウルに混ぜ合わせ、①と②を入れて和えます。
- 4 丼に熱々のご飯を盛り、③をのせて糸唐辛子を散らします。

中華飯



結構促進効果のあるねぎとしょうが、あんのとろみが体を芯から温めてくれるので、少し寒くなったこの時期にはぴったりのご飯物です。たくさんの野菜と良質たんぱく質のおかげで一皿でも栄養素のバランスが良く、しっかりとおなかも満たしてくれるでしょう。

材料	(2人分)
干しいたけ(中)	2枚
白菜	150g
ピーマン	1コ
にんじん	40g
水煮たけのこ	60g
うずら卵	4~5コ
ヤリイカ	1/2杯(150g)
エビ(8cmサイズ)	4尾
酒	少々
塩	少々
片栗粉	少々
豚平切り肉	80g
しょうゆ	小さじ1弱
サラダ油	大さじ1
白ネギ(みじん切り)	小さじ1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
<A>	
干しいたけの戻し汁+水	200ml
しょうゆ	大さじ1・1/4
酒	大さじ1
塩	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1・1/4
水	大さじ1・1/4
ごま油(お好みで)	少々
ご飯	2人分

作り方

- 干しいたけは水で戻します。(戻し汁は使用します)
- 白菜は軸をそぎ切り、葉はザク切りにします。
- ピーマンは種を取って乱切り、にんじんは薄切り、たけのこも薄切りにします。
- うずらの卵は沸騰後3分間程茹でて水に取り、殻をむきます。
- イカは胴をぬいて皮をむき、エンペラと共にひとくち大に切ります。
- エビは殻と背ワタを取り、酒と塩を少々ふってから片栗粉をまぶし、サッと茹でて水に取ります。
- 豚肉もひとくち位の大きさに切り、分量のしょうゆをまぶします。
- フライパンにサラダ油を入れ、ぬるいうちにネギとしょうがをゆっくり炒め、良い香りがしたら、しいたけ、にんじん、ピーマン、豚肉を炒めます。
- ⑧に(A)を加えて煮立て、イカを手早く煮たらエビを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。(お好みでごま油をふります)
- 丼にご飯を平らに盛り、⑧をかけます。