


 タコライス


タコスの具であるタコスミートとトマトやレタス、チーズをご飯にのせた沖縄料理です。

スパイシーに仕上げたタコスミートで食が進み、スタミナもばっちり。

ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜とカルシウム補給のチーズで栄養バランスも整い、暑い季節にうれしい丼物となりました。

材料	(2人分)
玉ねぎ(中)	1/2コ(100g)
トマト	1/2コ(100g)
サラダ油	大さじ1/2強
にんにく(みじん切り)	小1かけ
牛ひき肉	150g
(A)	
チリパウダー	小さじ1強~1・1/2
クミンパウダー	小さじ1/3
コリアンダーパウダー	小さじ1/3
塩	小さじ1/2強
黒こしょう	多め
小麦粉	大さじ1/2
トマトソース缶	40ml
水	30~40ml
レタス	1枚(40g)
ご飯	2人分
ピザ用チーズ	20g

 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにします。
- ② トマトは種を取り、1/4コは粗みじん切りにし、1/4コは小角切りにします。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、①とひき肉を炒めて(A)を加えます。
- ④ ③に塩とこしょうを振り、小麦粉とトマトソース、②の粗みじん切りのトマト、水を入れて煮ます。
- ⑤ レタスは太めのせん切りにします。
- ⑥ 器にご飯を盛り、④と⑤のレタス、②の小角切りのトマト、チーズをのせます。

## 万能鶏そぼろみそおにぎり



誰もが好きな鶏そぼろを赤みそでコク深く味付けしました。

これさえあれば、ご飯やおにぎり、お弁当やお茶漬けなど、何でもおいしく食べられる、まさに万能おかずです。大葉を添えると、一段と上品で洗練された味わいに。

大豆を発酵して作られる赤みそは、豊かな風味と旨味があり、整腸作用やガン予防などにも効果的です。

昔ながらの体にやさしい発酵食品を日々の食卓に取り入れて、おいしい健康生活を送りましょう。

材料	(2人分)
おにぎり(1コ・50g)	6コ
大葉	6枚
そぼろみそ	30g

### 【万能鶏そぼろみそ】

作りやすい分量・200g分

みりん	100ml
鶏ひき肉	100g
赤みそ	90g
砂糖	大さじ1・1/2
酒	大さじ2

## 作り方

- 1 おにぎりの上に大葉、そぼろみそをのせます。

### 【万能鶏そぼろみそ】

- 1 鍋にみりんを煮立ててひき肉を入れて炒り、みそと砂糖を加え、酒で固さを加減しながら肉みそをつくります。

※ この分量のそぼろみそで、約40コ分のおにぎりが作れます。



## 新しょうがの佃煮ごはん



香り良く柔らかい新しょうがの佃煮を熱々のご飯にのせれば、しょうがの爽やかさとともに、ご飯の旨味と甘みが口いっぱい広がります。

暑さで食が細くなりがちなの時期に、No.1の「ご飯のおとも」になるでしょう。

しょうがは代謝を活発にして体温を上げてくれるため、冷房などによる冷え性の改善にも役立ちます。

材料	(2人分)
ご飯	2人分
新しょうがの佃煮	適量

### 【新しょうがの佃煮】

作りやすい分量

新しょうが (A)	400g
砂糖	50g
みりん	70ml
しょうゆ	60ml
酒	50ml
酢	大さじ1
白ごま	大さじ1
かつおパック	2袋(6g)



## 作り方

- 1 茶碗に熱々のご飯を盛り、新しょうがの佃煮をのせて召し上がります。

### 【新しょうがの佃煮】

- 1 新しょうがは塊を大きく割りほぐしていねいに洗い、汚れた部分を包丁でこそげ取ります。
- 2 ①を皮ごと短めのせん切りにするか、フードプロセッサーで粗く刻みます。
- 3 たっぶりの熱湯に②を入れて、ひと煮立ちしたら、ザルに上げ、5～10分間程水に晒します。
- 4 鍋に(A)を入れて煮立て、水気をしっかり絞った③を入れて汁気が少なくなるまで煮詰めます。
- 5 ④の汁気が少なくなったら、酢とごま、かつおパックを混ぜ込み、仕上げます。
- 6 きれいなバットにラップを広げ、⑤を手早く冷まして瓶詰めにするか、蓋物に入れて冷蔵庫で保管します。

※ この分量で出来上がりが約2カップ分です。

※ たくさん作って冷凍しても良いでしょう。

## 🍴 たらこ青唐辛子のお茶漬け



プチプチ食感が楽しいたらこに、刺激的でクセになる味の青唐辛子のしょうゆ漬けを合わせてお茶漬けにしました。辛さの中にも際立つ旨味とコクの青唐辛子のしょうゆ漬けは、少し加えるだけでおいしさが激増します。

青唐辛子に含まれるカプサイシンには、脂肪燃焼や血行促進、健胃、発汗作用など、夏を乗り切るための健康効果も。暑いからこそ、ピリッと熱々のお茶漬けをぜひ召し上がれ。

材料	(1人分)
たらこ	20g
三つ葉	3軸
ご飯	1人分
青唐辛子のしょうゆ漬け	大さじ1弱
ほうじ茶	適量

### 【青唐辛子のしょうゆ漬け】

出来上がり3カップ分(約460g)

青唐辛子	600g
ごま油	大さじ2
(A)	
しょうゆ	120ml
みりん	60ml
酒	60ml
花かつお(パックタイプ)	20g

## 🍴 作り方

- 1 たらこは適当な大きさに切り、薄皮を取り除きます。
- 2 三つ葉の葉はそのまま、軸は小さく刻みます。
- 3 ご飯を茶碗に盛ります。
- 4 ①と②、青唐辛子のしょうゆ漬けをご飯の上に盛り、熱々のお茶をかけます。

### 【青唐辛子のしょうゆ漬け】

- 1 唐辛子を調理する前に、ビニール手袋、マスク、メガネをします。  
(青唐辛子が直接手に触れたり目に入ると、刺激が強いですので注意します。)
- 2 唐辛子は洗ってヘタを切り、キッチンペーパーで水気を拭きます。キッチンバサミで半分に切ってフードプロセッサーに粗くかけます。
- 3 フライパンにごま油を入れ、②を炒め、(A)と花かつおを入れて5分間程煮ます。
- 4 ③をボウルへ移し、冷めたら保存容器へ入れ、冷蔵庫で1週間程熟成させます。

※ 小分けにして冷凍すると年中使えます。