



牛スジの土手飯



牛スジの旨味と赤みそやニンニクのコクが深い味わいの土手煮に、ご飯が進む一皿です。青味や半分に切った卵を添えれば彩りも美しく、更に食欲をそそります。牛スジにはコラーゲンが多く含まれ、骨や関節の健康維持、美肌や美髪、血管の強化などにも効果的。寒い季節は、この土手飯で体の芯から温まりましょう。

材料	(2人分)
ご飯	2人分
牛スジ土手煮	適量
細ネギ(刻む)	適宜
《牛スジ土手煮》	(作りやすい分量)
牛スジ肉(国産)	300g
ゴボウ	1/2本
大根	1/2本
板こんにゃく	1/2丁
【A】	
赤みそ	130g
みりん	50ml
赤唐辛子	2本
にんにく	1かけ
水	適宜
卵(ゆで)	2~3コ

作り方

- 1 牛スジ肉を熱湯でサッと茹で、洗ってしばらく水に晒します。
- 2 ①を適当な大きさに切り、固いところは捨てます。
- 3 ゴボウを乱切りにし、8~10分間下茹でします。大根は皮をむき、乱切りにします。
- 4 こんにゃくは塩でもみ、ひと口大に手でちぎって下茹でします。
- 5 鍋に②と③を入れ、全体がかぶるくらいの水で煮込み、材料が半分程度柔らかくなったら、(A)を加え、④とゆで卵を入れます。
- 6 ⑤に時々水を足しながら、赤唐辛子とにんにくを粒のまま加え、1~2時間程煮て火を止めます。
- 7 ⑥をもう一度しっかりと煮ると、更に味が良くなります。
- 8 丼に熱々のご飯を盛り、牛スジ土手煮をのせて刻んだ細ねぎを振りかけ、召し上がります。

10種類の手巻き寿司



クリスマスや年末年始、節分など、冬は何かと集まりが多い季節です。見栄えが良く、食材の好き嫌いや急な人数の変更にも柔軟に対応できる手巻き寿司は、おもてなし料理として最高です。定番のマグロや卵、イクラなどに、アジのたたきや牛ステーキを加えると、より豪華で特別感が増します。手巻き寿司はご飯とのりに巻いて、色々な食材をバランスよく食べられるのも魅力です

材料	(4人分)
米	3カップ
水	700ml
【A】	
酢	70ml
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1・1/2
卵	3コ
【B】	
塩	少々
砂糖	少々
だし汁(又は水)	大さじ3
アジ(刺身用・皮なし)	100g
万能ねぎ	3本(10g)
きゅうり	1/4本
【C】	
ポン酢しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	少々
大葉	4枚
牛ステーキ	200g(1枚)
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
粒マスタード	適宜
マグロ	100g
【D】	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1/2
グリーンアスパラガス	4本
梅干し	20g
大葉	2枚
かつおパック	1袋(3g)
きゅうり	3/4本
イクラのしょうゆ漬け	40g
守口漬	50g
焼きのり	10枚

作り方

- 分量の水で浸し、炊いたご飯を飯切りに移して山形に盛ります。
- (A)の合わせ酢を打ち、寿司飯を切るように混ぜます。
- 卵を(B)で調味し、だし巻き卵を作ります。
- アジは小骨を抜いて粗みじん切りにし、粗くたたきます。
- 小口切りのねぎと角切りのきゅうりをボウルに入れます。
- ④を⑤に入れて混ぜ、(C)で調味します。
- 大葉を敷いて⑥を盛ります。
- 肉は焼く直前に、塩と黒こしょうを振り、油を敷いたフライパンで焼きます。
- 片面を強火で焼き、焼き目が付いたら少し火を弱めてフタをし、中に火を通します。
- 焼けたら少し蒸らし、1人2切れ当でにそぎ切りにします。
- 粒マスタードを添えます。
- マグロを12本の棒状に切り、(D)に漬けます。時々ひっくり返し、全体が漬かるようにします。
- アスパラはピーラーで皮をむき、1本を3等分にして茹でます。
- 刻んだ梅干しと大葉とかつおパックを和えます。
- きゅうりを棒状に切ります。
- 守口漬を12枚の斜め切りにします。
- のりは1枚を4等分にし、ご飯と具を巻いて召し上がります。

鶏肉の衣焼き丼・広東ソース



鶏肉に卵衣を付けて焼き、洋風味のソースをからめてフレッシュ野菜と一緒にご飯このせました。濃厚ソースの鶏肉がご飯と野菜にベストマッチし、箸が止まらないおいしさです。高タンパク質、低脂肪でアミノ酸バランスに優れた鶏むね肉と野菜をたっぷり盛り合わせることで、ボリューム感とヘルシーさが同時に味わえます。

材料	(2人分)
ペビーリーフ	1/2袋(30g)
赤パプリカ	15g
長ネギ(白)	6cm(10g)
鶏むね肉(皮なし)	1枚(230g)
塩	少々
【A】	
白こしょう	少々
酒(あれば紹興酒)	小さじ1/2
卵	1/2コ
【B】	
片栗粉	大さじ1弱
小麦粉	大さじ1弱
サラダ油	大さじ2
【C】	
トマトケチャップ	大さじ1強
ウスターソース	大さじ2
チキンスープ	大さじ2
塩	少々
ご飯	2人分

作り方

- 1 ペビーリーフをきれいに洗い、水に浸けます。パプリカは斜めせん切り、ネギは白髪に切り、ペビーリーフと共に水に浸け、パリッとさせます。
- 2 鶏肉をごく薄くそぎ切りにし、ボウルに入れて(A)で下味を付け、卵をまぶし付けます。
- 3 ②に(B)をまぶし付けます。
- 4 フライパンをよく熱して分量の油を入れ、③を並べて中火でよい焼き目が付くまで焼きます。
- 5 ④の鶏肉が中心まで火が通ったら、いったん皿に取り出します。
- 6 ⑤のフライパンの油を軽くふき、混ぜ合わせておいた(C)を入れ、軽く煮立てます。
- 7 ⑥に鶏肉を戻し入れ、汁がなくなる位まで中強火でからめ付けます。
- 8 器にご飯を盛り、水気を切った①のをせ、⑦を外ごと盛り付けます。

※(C)のチキンスープは、水にごく少量の中華風だし素を入れたもの、又は鶏の皮をサッと煮た煮汁を使用してください。

ナシゴレン



ナシはご飯、ゴレンは炒めるという意味のインドネシア版のチャーハンを家庭で作りやすいようにアレンジしました。お好みに合わせて、こしょうとタバスコでパンチを効かせましょう。紫玉ねぎやレモン、香草を混ぜながら食べると、アジアンテイストが更にアップ。ご飯と野菜、ひき肉や卵が入って栄養バランスも良く、刺激的な味で代謝も上がります。

材料	(2人分)
玉ねぎ	80g
赤パプリカ	40g
☆水	大さじ2
☆干しエビ	大さじ1
サラダ油	大さじ1・1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4
牛ひき肉	100g
ご飯	400g
塩	小さじ1/2弱
粗挽きこしょう	少々
タバスコ	お好みの量
ナンプラー(又はしょうゆ)	小さじ1
卵	2コ
紫玉ねぎ	40g
きゅうり	1/4本
レモン	1/4コ
香菜	適量

作り方

- 1 玉ねぎとパプリカは粗みじん切りにし、分量の☆水で戻した☆干しエビはみじん切りにします。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、油がぬるいうちににんにくを入れ、干しエビ、玉ねぎ、パプリカの順に加え、香りが出たら牛ひき肉を加えてさらに炒めます。
- 3 ②にご飯を加えてほぐすように炒め、分量の塩とこしょうで調味します。
- 4 ③にタバスコを入れ、仕上げに鍋肌からナンプラーを加え、サッと混ぜて器に盛ります。
- 5 耐熱容器に卵を割り入れてゆるくラップをし、700wの電子レンジで40秒間(500wの場合は60秒間)加熱して目玉焼きを作ります。
- 6 紫玉ねぎをごく薄く切り、水に晒します。きゅうりは縦半分切り、斜め薄切りにします。
- 7 器に⑤、⑥を彩りよく盛り付け、レモンと香菜を添えます。

※ナシゴレンのナシはご飯、ゴレンは炒めるとか油で揚げるという意味です。インドネシア料理の一つで、辛味のきいた焼き飯風の料理です。