

豚肉のしょうが焼き

覚えておきたい定番の味！

蒸し暑い季節は、疲れも出やすくなります。疲労回復のビタミンB1が豊富な豚肉を食べましょう。しょうが焼きなら、香味野菜が食欲をそそってくれるから、スタミナ補給にはぴったり。たっぷりの生野菜と一緒にからめて召し上がれ。

材料 (4人分)

豚肉(しょうが焼き用肉) 6〜8枚

塩 少々

A にんにく(すりおろし) 1かけ

しょうが(すりおろし) 1かけ

ごま油 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ2と1/2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

キャベツ 3〜4枚

クレソン 適量

作り方

01 Aを混ぜ合わせる。キャベツはせん切りにし、クレソンは茎の堅い部分を取り除く。

02 豚肉に塩をふる。混ぜ合わせたAを、豚肉にからめて10分ほどおく。

03 フライパンを中火で熱し、豚肉を並べ入れる(下味にごま油が入っているので、油を敷かなくてよい)。両面がこんがりとするまで焼き、漬けておいた汁の残りを加え、フライパンをゆすりながら全体にからめる。皿にキャベツ、クレソンをのせ、豚肉を盛りつける。

ポイント

同じ味つけで鶏肉も焼けます。豚肉とは違った印象になってメニューのレパートリーが広がります。鶏もも肉(大)1枚を食べやすく切って、豚肉と同様に焼くだけです。

サクサクかきフライ

塩、こしょうをしっかりとかけるとおいしい

ころもはサクサク、食べるとジューシーなかきフライ。下味の塩、こしょうをしっかりとつけて揚げると、ソースなしでもおいしく食べられ、かきそのものの味が楽しめます。つけ合わせには、せん切りキャベツをたっぷり、お好みでレモン汁やソースをかけて。

材料 (4人分)

生かき 20粒 (約200〜250g)

キャベツ 7〜8枚

塩 少々

こしょう 少々

小麦粉 大さじ5

卵 2個

パン粉 適量

揚げ油 適量

レモン汁 適量

中濃ソース 適量

作り方

01 かきはボウルに入れ、たっぷりの水の中であく混ぜるようにして洗う。水をとりかえ、汚れが出なくなるまで洗う。

02 かきをざるに上げ、ペーパータオルで包み、身をつぶさないように注意しながら水気をしっかりとる。バットに並べ、塩、こしょうを全体にしっかりとふる。キャベツはせん切りにする。

03 ボウルに卵を溶きほぐし、小麦粉を加えて混ぜる。かきを卵液にくぐらせてパン粉をつけ、中温の揚げ油でカリッと揚げて取り出し、油をきる。皿に盛ってキャベツを添え、レモン汁、中濃ソースを好みでつけて食べる。

ポイント

フライにはタルタルソースもよく合います。ゆで卵とマヨネーズで簡単に作れるのでぜひどうぞ。タルタルソース:ゆで卵1個、玉ねぎ1/4個、きゅうりのピクルス(市販品)1個のみじん切りをボウルに入れ、マヨネーズ大さじ4、練り辛子小さじ1/3、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。

スパゲティ ナポリタン

休日のランチにぴったり！

大人も子どもも大好きな味、洋食の王様ナポリタンを紹介します。かくし味として中濃ソースを加えると、ちょっとスパイスの風味を感じるコクのある味になります。休日に子どもと一緒に作っても楽しいですね。

料理家:寺田真二郎

材料 (2人分)

スパゲティ 160g

ウインナー 5本

玉ねぎ 1/2個

ピーマン 2個

にんにく(みじん切り) 1かけ分

ケチャップ 大さじ3〜4

中濃ソース 大さじ3〜4

オリーブ油 大さじ1

塩 適量

黒こしょう 少々

粉チーズ 適量

作り方

01 スパゲティを、塩を入れた熱湯(湯1リットルに対して塩小さじ2くらい)で袋の表示時間通りにゆでる。

02 ウインナーは幅5ミリの輪切りにする。玉ねぎは幅1センチのくし形切りにする。ピーマンはへたと種をくり抜き、幅5ミリの輪切りにする。

03 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、にんにく、ウインナーを炒める。ウインナーに焦げ目がついたら玉ねぎを炒め、しんなりしたらケチャップ、中濃ソースを加える。ゆで上がったスパゲティの湯をきって加え、ピーマンも加えて炒め合わせ、塩、黒こしょうを加えて味をととのえる。器に盛り、粉チーズをふる。

ポイント

でき上がったフライパンに溶き卵を回し入れると、名古屋名物「鉄板ナポリタン」に変身します!スパゲティ全体にからめず、周りから流し入れるのがポイント。好みの加減に焼いてフライパンごと食卓へ。