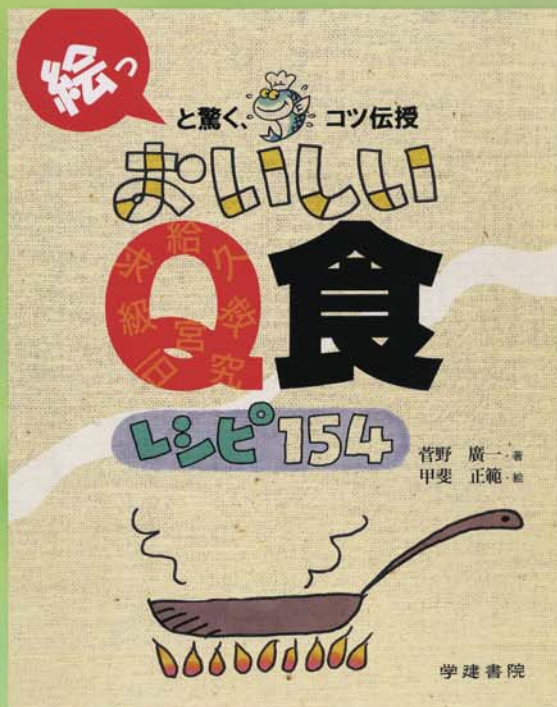


絵つ

と驚く、コツ伝授

おいしい Q食

レシピ154



著 菅野廣一 浜松市立西山園技監
絵 甲斐正範

B5変型判 135頁 ISBN978-4-7624-0871-7

定価(本体3,500円+税)

日本図書館協会選定図書

【本書のレシピの特徴】

- ・ 高齢者に評判のよかったメニュー154点を収載。
- ・ 調理者2人で50~60人分をつくることができます。
- ・ 「水」「だし」「調味料」にこだわりました。
- ・ やわらかくて美味しい料理に仕上げる秘訣を紹介。
- ・ つくりかた、盛り付けかたがイラストで一目でわかります。

ふっくら仕上がるプロの技! コツがわかれば目からウロコのおいしさ

たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	食物繊維	塩分
13.7 g	7.4 g	15 mg	0.9 mg	15 μg	0.1 mg	0.19 mg	2 mg	0.4 g	2.7 g		

※ビタミンA: レチノール当量

材料 158kcal (1人分)

さば	60 g
しょうゆ	7 g
三連糖	3 g
純米酒	4 g
本みりん	2 g
顆粒だし*	2 g
浜納豆	1 g
しょうが	1 g
根深ねぎ	30 g
塩	0.5 g

*マルハチ村松(鷹の素ゴールド印)



根深ねぎを2本、ぶつ切りにして塩を振っておく。



①の根深ねぎをオープンに入れ、180°Cで約10分間焼く。



鍋に分量の水と調味料④を入れ、煮汁をつくる。



さばの皮面に包丁で軽く4中線の切り込みを入れておく。

MEMO 煮物のお話

材料の中までしっかり味をしみ込ませるのがおいしさの秘訣です。そのためには火加減が重要な役割をはたします。弱火が原則です。まず煮汁を煮立て、材料を入れたら火を弱め、落とし蓋をしてゆっくり煮込んで仕上げます。火加減の見極めは、煮汁の表面がとところ盛り上がるような状態を目安にします。煮るとかたくなりやすい材料、たとえば、かつおやまぐろ、豚肉や鶏肉なども、この方法で煮てください。火を止めたら、煮汁に漬けたまま冷ますのがコツです。やわらかくジューシーな煮物ができ上がります。けんちん汁や豚汁なども同じ方法で煮てください。急いで早くつくろうとすると必ず失敗します。コトコトと時間をかけてくれるように作業工程を工夫してください。



③の鍋に④のさばと浜納豆を入れ、中火にかける



しょうがの薄切りを入れ、3〜5分煮るとして弱火にし、落とし蓋をしてコトコトじっくり煮る。



器にさばを盛りつけ、煮汁を少しかけ、15分①の根深ねぎを添える。

ふっくら煮魚

早い・簡単・おいしいメニューを提供. 随所にプロのコツを記載

たとえば、「鳥がら」からおいしいスープストックをとるためには、最低7～8時間コトコト煮ないとはいけません。骨の組織が煮くずれて骨髄が出てきて始めて旨いだしが出るのです。したがって、2～3時間くらい煮ても気休めにしかならないのです。さらに、鳥がらは細菌に汚染されている確率が高いため危険な食材です。鳥がらを厨房内に持ち込むことは、食中毒の危険度が増すことにもなりますから考えものなのです。ではどうしたらいいのでしょうか。時間と手間をかけてつくられた冷凍、缶詰、レトルトなどの市販品を探して、どんどん使えばよいのです。なかでも最もおいしいのは冷凍品です。

レシピ154

主 菜

肉巻きオレシソースかけ
蒸し鶏浜納豆ソース
鶏照り焼き
ビーフストロガノフ
ミートボール
麻婆なすとトマト
冷しゃぶ
チキンステーキトマト大葉ソース
牛肉のグレイプフルーツ炒め
ハンバーグビーフシチュー
蒸し鶏エシャロットソース
揚げ鶏南蛮漬け/茹で豚肉のちり酢
豚肉トロピカル焼き
ポークピーンズ
ポークピカタ大根おろし添え
豚肉マスタード焼き
肉団子の甘酢あんかけ
手作り焼売
茹で豚と野菜の梅ドレッシング
鶏肉の煮込み/鶏つけ焼き
高菜と豚肉の炒め物
筑前煮/牛肉と大根こってり煮
八宝菜/焼き鳥
手羽先焼き/野菜の味噌炒め
ポトフ/豚肉と大根こってり煮
牛もつ煮/牛肉のおろし煮
クリームシチュー/鶏もも肉さじ焼き
煮豚さじゅうり添え
鶏肉としいたけの煮物
ハンバーグクリームマッシュルームソース

パンパンジー/ふっくら煮魚
さわらの味噌マヨ焼き
すずきのハーブ焼き
シーフードシチュー
おでん/かつおの煮付け
鮭のレモン風味焼き
まぐろのつけ焼き
さんまの赤ワイン煮
ホイル焼き/帆立クリーム煮
鮭チャンチャン焼き風
すずきのポアレ/いか韓国和え
帆立キウイソース/さば味噌だれかけ
いかと里芋の煮物/いわしねぎ風味
白身魚マスタード焼き
鮭とポテトの味噌シチュー
幽庵焼き/桜海老としらすの卵焼き
鮭のハーブ焼き
ムニエルのキャラットソース
ムニエルの温野菜ソース
まぐろねぎ味噌和え
豆腐の甘辛煮/鯛のあらの豆腐煮
麻婆豆腐/干草焼き/小田巻き蒸し

副 菜

宝袋煮/おくら梅肉和え
水キムチ/きゅうりのヨーグルトサラダ
かんぴょうときゅうりの酢の物
切干し大根/たたききゅうり
トマトサラダ/きゅうりの酢の物
山芋の酢味噌和え/オクラ納豆

まぐろとわかめ酢味噌和え
わかめさっと煮/きゅうりの梅肉和え
グリーンサラダ/冬瓜吉野煮
ヨーグルトサラダ/山芋味噌ソース
温野菜サラダ/茶碗蒸し
かぶの梅肉和え/青菜の白和え
ふるふき大根/焼き茄子
根菜味噌煮/春雨の酢の物
コーンサラダ/うの花
いちごのクリームチーズ
野菜の塩もみ/お浸し
ブロッコリーともやしのごまヨーグルト
かぼちゃのレモン煮
なすしょうが醤油和え
ほうれん草ヨーグルト梅肉和え
きのこの煮浸し/五目大豆煮
蒸しなすごま酢しょうゆ

ご 飯

ビーフカレー/太巻きといなり
大豆ご飯/鮭のませすし
あさりご飯/卵チャーハン
オムライス/牛丼
なめこご飯/いかめし
ガーリックライス
ちくわとたまねぎのご飯
鮭とレタス混ぜご飯
五目ご飯/北海丼
梅干し・じゃこ・春菊混ぜご飯
お茶漬け/鉄火丼

妻とる井/ビビンバ丼
かきご飯/きのこご飯
牛肉チャーハン/たけのこご飯
もみじご飯/ほくめし

汁 も の

チキンエッグスープ
ピシソフーズ/セロリスープ
しめじスープ/キャベツスープ
マカロニスープ/沢煮椀
梅ともやしの清汁
卵とチーズのスープ

MEMO だし・調味料のお話

しょうゆのお話
塩のお話
酢のお話
砂糖のお話
みそのお話
日本酒のお話
みりんのお話
削り節のお話
だしのお話
風味調味料のお話
浜納豆のお話
たまねぎのお話
煮物のお話

キリトリ線

発 注 書

ご注文日 年 月 日

ご注文方法について

本書のお求めは最寄りの書店、または学建書院に直接ご注文下さい。
直接ご注文の場合は、この用紙を学建書院あてにFAXでご送信下さい。
書籍はヤマトメール便、払込用紙同封にてお届けいたします。

絵々と驚く、
コツ伝授 **おいしいQ食 レシピ154**

定価(本体3,500円+税)
送料 200円

冊

(お届け先)

フリガナ
お名前

ご住所 〒

お電話番号

◆納品書・請求書の宛名が左記と異なる場合はご記入ください。見積書が必要な場合は、チェックしてください。

(請求先)

お宛名

ご住所 〒

冊 数

お電話番号

見積書を同封



※お知らせいただきました個人情報は、ご注文いただいた書籍の発送、お支払等の確認にのみ利用し、その目的以外での利用はいたしません。

(株)学建書院 FAX 03-3814-6679

〒113-0033 東京都文京区本郷2-13-13 本郷七番館1F
TEL 03-3816-3888 URL <http://www.gakkenshojin.co.jp>