

Family

109

2018年 7月号
No.513



料理研究家
今月は コウケンテツせん

暑くても食欲全開!
夏バテ知らずな
6レシピ



Family 109

2018年 7月号
No.513



CONTENTS

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 7月
レシピと食材の旬な話1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 7月
料理研究家 コウケンテツさん
暑くても食欲全開!
夏バテ知らずな6レシピ2

マーサの食コラム ■ 7月のテーマ
知って得するキッチン家電
【冷凍保存で、食材を無駄なくおいしく!】...8

ママ大学 ■ Report No.449
気象予報士 天達武史さん
天気の人、天達と考える、
地球の今と未来 9

もっともっと価値ある商品を! Tokyu Store Plus
夏を乗り切ろう! 暑い季節におすすめ!... 10

うなぎ

栄養価の高いうなぎは、暑い夏を乗り切るためのスタミナ源。7月20日の土用の丑の日には、ぜひ味わいたいものです。そんなうなぎを、香味野菜とともに韓国風海苔巻ききのキンパに仕立てれば、豪華なおもてなし料理に。夏の集いのメニューにいかがでしょうか。



たこ

夏至から11日目の半夏生にたこを食べる風習から、夏の味覚の一つになっている、たこ。お刺身やたこ焼きのほか、煮ても焼いても揚げてもおいしいですよ。今回はスペインオムレツで召し上がるレシピをご紹介します。



レシピと食材の旬な話

料理研究家
お話は、コウケンテツさん



枝豆

枝豆は、塩茹でてキンキンに冷やしたビールと一緒にいただくと最高!ですが、今回は、韓国料理の豆乳麺をアレンジし、旬の枝豆をそのままスープに仕立てたそうめんのレシピをご紹介します。鮮やかな緑色が、食卓に涼を運んでくれますよ。



ズッキーニ

かぼちゃの仲間であるズッキーニは、初夏から夏が旬。イタリアンやフレンチでは定番の食材ですが、淡白な味わいでどんな料理とも相性がいいので、ぜひ活用を幅を広げてみてください。今回はその一例として、韓国料理のチヂミの具材に使っています。



鶏ひき肉

ヘルシーでリーズナブル、あっさりとして食べやすい鶏ひき肉は、調理の仕方や味付け次第で幅広いアレンジがきく万能食材です。水餃子も、鶏ひき肉を使えば夏向けの味に。目先が変わって、新鮮な感覚で楽しめると思います。



豚肉

豚肉は、焼肉に代表されるように、韓国料理においても欠かせない食材です。韓国の典型的な焼肉だれを使った豚肉の炒め物は、味にパンチがあり、野菜もたっぷりとれるので、夏バテ予防の一品としてもおすすめです。

おしえて!
ラク★うま
キッチン
Easy Tasty Kitchen
7月

暑くても食欲全開!

夏バテ知らずな
6レシピ

7月は、テレビや雑誌等でみなさんよくご存知の人気料理研究家、コウケンテツさんの登場です。スタミナ満点の料理や見た目にも涼しげな料理、普段使いできるごはんのおかずから、おもてなしに使える一品まで、本格的な暑さが到来するこれらの時期にピッタリな料理を、ズラリとご紹介いたします。

コウさんの料理は、野菜たっぷり、素材の持ち味を活かしたおいしさが特徴です。「夏は特に素材

の力が強いので、できるだけシンプルに調理する方が、おいしく味わえると思いますよ」とコウさん。今回の6品のレシピも、素材の使い方や調理の仕方、味付けなどに、その特徴を感じます。また、料理をより上手に、自分好みの味に仕上げるためには、「味をつける前の味見」がポイントだとコウさん。「素材の火の入り具合や、火入れによって変化していく素材の味を感じると、味付けのタイミングや度合いが分かり、より味がまとまりやすくなると思います。またそれによって、塩分もコントロールできるでしょう。最適な味付けは、素材が教えてくれるのです。みなさん、これからはレシピを見るだけでなく、もっと味見をしながら料理をしてみてください」

また、最後にコウさんは、こう付け加えます。「忙しい毎日の食事作りは、頑張りすぎず、肩の力を抜いて向き合うことも大切です。料理は、メリハリをつけてこそ楽しくなると思います。今回のレシピも、時間と心の余裕があるときに挑戦してもらえればと思っています」。

ただでさえ暑い夏は、台所に立つのが億劫になりがちですが、そんな日もあっていいのです!コウさんからのエールとアドバイス、そしてもちろんレシピも参考に、もっと気軽に、毎日の食事作りを楽しんでくださいね。

料理研究家

コウケンテツさん
Koh Kentetsu

韓国料理を中心に、和食やエスニック、イタリアンなど、素材の味を生かしたヘルシーなメニューを提案。自身の経験をもとに、食育の重要性、家庭での食のあり方、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。



旬の枝豆のおいしさを上品に堪能。
おもてなしの一品にも。

枝豆スープのそうめん



■材料(2人分)
枝豆(サヤつき) …… 300g
そうめん …… 2束
A 水 …… 200ml
塩 …… 小さじ1/2

【飾り】
きゅうり(細切り) …… 1/4本
ミニトマト(半分にカット) …… 2個

■作り方

1 枝豆はサヤの両端を切り落とし、適量の塩(分量外)を振りかけ、しっかりと手でこすり合わせた後、さっと水で洗う。たっぷりの熱湯で4~5分位茹でたら、ザルにあげて粗熱を取り、実を取り出す。10~15粒は飾り用に残す。

2 ミキサーに1とAを加え、なめらかになるまで攪拌したら塩気(分量外)を整え、冷蔵庫で冷やす。

3 そうめんをたっぷりの熱湯で1分弱茹でたら、ザルにあげて冷水で洗い、しっかりと水を切る。

4 器に3を盛って2を注ぎ入れ、飾り用のきゅうり、ミニトマト、枝豆を飾る。

コウケンテツ先生からのアドバイス
茹でたそうめんは、流水でしっかりとみ洗いしてぬめりを取り、その後よく水を切りましょう。素材の味が決め手になるので、旬の新鮮な枝豆を厳選してみてください。

野菜たっぷりがおいしさの決め手。これぞ本場韓国の子ヂミ!

細切りズッキーニのごまチヂミ

■材料(直径26cmのフライパン1枚分)

ズッキーニ(細切り) …… 1本
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
ごま油 …… 大さじ2~3

【生地】

卵 …… 1個
小麦粉 …… 60g
上新粉 …… 40g
しょう油 …… 小さじ2
水 …… 60ml
白すりごま …… 大さじ1

【たれ】

しょう油 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1
白すりごま …… 小さじ1/2

【飾り】

糸唐辛子 …… 適量

■作り方

1 ボウルにズッキーニと玉ねぎを入れ、[生地]の材料を加えて混ぜ合わせる。
2 フライパンにごま油大さじ1をひき、1を流し入れて全体に広げ、中火で3分ほどこんがり焼く。
3 フライパンよりひと回り小さいフタかお皿をかぶせて2を裏返す。鍋肌からごま油大さじ1~2を回し入れ、フタをしないで3分ほどこんがり焼く。
4 3を取り出して食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて糸唐辛子を飾り、[たれ]を添える。

コウケンテツ先生からのアドバイス

チヂミは、生地の空気を抜くように、フライパンに押しつけながら焼きます。箸などでとこるところ穴を開けてもいいでしょう。表面をパリッとこんがり焼くとおいしいです。



パンチのきいたスタミナおかずで、夏バテ知らず。

豚のピリ辛焼き肉風炒め

■材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り).....150g
ゴーヤ.....1/2本
玉ねぎ.....1/4個
赤ピーマン(またはパプリカ(赤))
.....1個

キムチ.....適量
葉野菜(サニーレタス、サンチュ、
大葉、えごまの葉など).....適量

[たれ]

しょう油.....大さじ1
みそ.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1
酒.....大さじ1
白いりごま.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
にんにく(すりおろし).....1片
しょうが(すりおろし).....1片
長ねぎ(みじん切り).....5cm

■作り方

- 1 豚肉を2~3等分に切る。ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を取り、薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りに、赤ピーマンは細切りにする。
- 2 ボウルで[たれ]の材料を混ぜ合わせ豚肉とあえたら、**1**の野菜を加えてさらにあえる。
- 3 フライパンを熱して**2**を炒める。肉に火が通り、野菜がしんなりしたら器に盛り付け、葉野菜でキムチと一緒に巻いていただく。



コウケンテツ先生からのアドバイス

野菜は薄く均一にスライス。
肉と一緒に下味をつけてから炒めることで、
肉はジューシーに、野菜もちょうどいい
火通りで、手早くおいしく
仕上げることができます。

口に広がるきゅうりの香りと食感が新鮮。
夏向きさっぱり水餃子。

きゅうりの冷やし水餃子

■材料(20個分)

餃子の皮.....20枚
きゅうり.....1本

[たね]

鶏ひき肉.....100g
木綿豆腐.....80g
長ねぎ(みじん切り).....10cm
大葉(みじん切り).....8枚
しょう油.....小さじ1
塩.....適量
粗びき黒こしょう.....適量

[付け合わせ]

きゅうり.....1/2本
しょう油.....適量
酢.....適量

[たれ]

しょう油.....大さじ1
酢.....大さじ1

ラー油(お好みで).....適量

■作り方

- 1 きゅうりは縦4等分にしてスプーンなどで種を取り除き、みじん切りにする。付け合わせ用のきゅうりは細切りにして別にしておく。豆腐はキッチンペーパーなどに包んで軽く水気を切る。
- 2 ボウルにひき肉、みじん切したきゅうり、しょう油、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。長ねぎ、大葉、**1**の豆腐を潰しながら加え、さらによく練り混ぜる。
- 3 餃子の皮の中央に**2**を小さじ1ほど乗せて周囲に水をつけ、皮をつまんで中央に寄せ、十字になるようにしてしっかり閉じる。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、**3**を入れて3分ほど茹でる。皮に透明感が出てきたら氷水に取って冷やし、ザルにあげて水気を切る。
- 5 器に氷を敷いて**4**を盛り付ける。付け合わせのきゅうりにしょう油と酢を加え、餃子の上に乗せ、お好みでラー油をかけ、[たれ]を添える。



コウケンテツ先生からのアドバイス

きゅうりは水分の多い種の部分を取り除き、豆腐の水切りもしっかり行いましょう。たねは、鶏肉が糸をひくくらいまでしっかり練るのがポイントです。



たこと野菜のうまみがギュッと詰まった具だくさんオムレツ。

たことパプリカの ガーリックスペインオムレツ

■材料(直径20cmのフライパン1枚分)

卵……………5~6個	玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個
真たこ……………200g	にんにく(みじん切り) ……1片
オリーブオイル ……大さじ2	粉チーズ……………大さじ1
パプリカ(赤)……………1個	塩……………小さじ1/2
じゃがいも……………1個	粗びき黒こしょう ……適量
	パセリ……………適量

■作り方

- 1 たこを薄切りにする。パプリカはヘタと種を取って2cm角に切る。じゃがいもは皮をむき2~3cm角に切って耐熱ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで3~4分ほどやわらかくなるまで加熱する。
- 2 ボウルに卵、粉チーズ、塩を入れて、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、パプリカをこんがり焼く。玉ねぎ、にんにくを加えてさらに炒め、油がなじんだら、たことじゃがいも、塩を加えてざっと炒める。熱いうちに2に加えて、混ぜ合わせる。

- 4 3のフライパンを拭いてオリーブオイル大さじ1(分量外)を加え、3を流し入れ、菜箸で大きく混ぜる。半熱になったらフタをして、弱めの中火で3~4分、裏面がほんのり色づくまで焼く。
- 5 フライパンよりひと回り小さいフタをかぶせて裏返し、ヘラで丸く形を整えながら両面を色良く焼く。これを数回繰り返す、丸い形と厚みを作っていく。
- 6 5を取り出して食べやすい大きさに切って器に盛り付け、粉チーズ(分量外)、パセリ、こしょうを振る。

コウケンテツ先生からのアドバイス

パプリカは先に炒めて甘みを引き出します。具材と溶き卵を一度ボウルでしっかり混ぜ合わせる点もポイントです。火入れは弱めの中火であせらずじっくり行いましょう。



大人も子どもも大喜び！
見た目も味も豪華な韓国風海苔巻き。

うなぎと香味野菜のキンパ

■材料(2本分)

ごはん……………250g	大葉……………4枚
うなぎ長蒲焼…1尾(約125g)	焼きのり(全型)……………2枚
きゅうり……………1/2本	ごま油……………適量
みょうが……………1個	塩……………適量
長ねぎ……………5cm	白いりごま……………適量

■作り方

- 1 ごはんをボウルに入れ、塩、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりは縦4~6等分の棒状に切り、中心の種の部分を切り落としてからごま油と塩をからめる。みょうがは縦半分に切って薄切りに、長ねぎは白髪ねぎにする。うなぎは1cm幅に切って、ごま油で表裏をサッと焼く。
- 3 巻き簾にのりを乗せ、1の半量を手前から2/3まで薄く広げる(この時、奥に土手を作るように少し高く盛るのがコツ)。広げたごはんの中央に大葉を半分に折って2枚置き、2のうなぎ、きゅうり、みょうが、白髪ねぎをそれぞれ半量ずつ順に乗せる。乗せた具を手で押さえながら、手前を奥の土手へひと息に重ねるように巻き、同じ要領でもう1本作る。巻き簾でしっかりと押さえ、巻き終わりを下にして並べる。
- 4 3の上辺にごま油をライン状に薄く塗り、その上にごまを振りかけ、食べやすく切って、お皿に盛り付ける。



コウケンテツ先生からのアドバイス

のりの上にごはんを広げるとき、奥にごはんで土手を作っておくと、うまくきれいに巻くことができます。切ったキンパは、高く積み重ねて盛り付けるのがおすすめです。





マーサの食コラム masa's column

フルタニ マサエさん

和洋中の料理やお菓子をはじめ、テーブルコーディネイトや食育にも造詣が深い。「マダムマーサックキングスタジオ」を主宰。

7月のテーマ

知って得する キッチン家電



【冷凍保存で、食材を無駄なくおいしく!】

冷蔵庫は「すき間を作って収納」が基本ですが、冷凍庫はその反対。「すき間なく、詰めて収納」しましょう。凍った食材が保冷剤のような動きをして互いに冷やし合うこと、扉を開けた時の温度上昇を抑えやすくなるのです。電気代の節約にもつながりますよ。

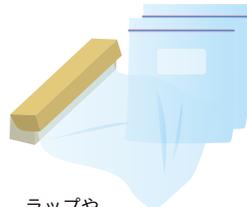
まず市販の冷凍食品は、買ってきたら一刻も早く冷凍庫へ！一部でも解凍状態にしないことがポイントです。

次に、作った料理や食材は「緩慢冷凍」にしないことがポイント。熱伝導の良い金属製のトレイに、①なるべく薄く平らな形で②空気を抜いて③重ならないように置き、急速冷凍しましょう。大ききさまでできるだけ揃え、スッカリ収納できます。逆に丸い塊のままの「ゴロゴロ冷凍」は、中心まで凍るのに時間がかかり、すき間ができる形なので最もダメな例です。

冷凍できたら食材を立て、すき間を作らないように整理して収納。空気に触れると酸化の原因になるので、ラップをしてから保存袋に入れて二重にするのが良いでしょう。



金属トレーに置くと急速冷凍に便利です。



ラップや保存袋を活用して!

冷凍に向く食材

きのこ類

冷凍するときのこの細胞膜が破壊され、うま味成分の素が多くできます。これを加熱すると酵素の活動で、生のきのこを加熱した時よりもおいしくいただけます。解凍せず、そのまま加熱して使います。



しじみ

冷凍をした方が栄養価(オルニチン)もうま味も増えると言われており、おすすすめ。その他の貝類も同じように冷凍できます。

玉ねぎ

皮をむいて丸ごと冷凍に。包丁が入るようになる位まで解凍した状態でみじん切りや千切りにすると、目が痛くならないですよ。餡色玉ねぎも時短できます。



薬味

しょうがは塊の状態でも冷凍し、使う時はそのまますりおろしに。ねぎ類はみじん切りや小口切りにして冷凍すれば、そのまま使えて便利です。

トマト

皮付きで冷凍した後しばらく自然解凍する(または水に浸す)と、湯むきしたように皮がむけます。このトマトならソースもラクに作れます。

小松菜・きょうご

使いやすい大きさに切って冷凍。熱湯に5〜6秒ほど浸したら使えます。

みなさんも冷凍庫を賢く活用して、食材を無駄なく使い切りましょう。その上、時短でラクラク調理ができて、省エネにもなりますよ。



Mama's College ママ大学

Report No. | 449

気象予報士
天達武史さん

2018年4月26日(木)
たまプラーザテラス プラーザホール by ITSCOM

【今回のテーマ】

天気の人、天達と考える、 地球の今と未来

老若男女、幅広い層の参加者の方々による、「あまたつ〜!」の掛け声で登場したのは、朝のテレビの情報番組でおなじみの気象予報士、天達武史さんです。知っているようで知らない天気の話から、防災、地球温暖化に関する情報や知識まで、クイズや実験を交えながら、楽しく、分かりやすく教えてくださいました。

雲がポイント!
夏の天気予報の見方、
聞き方

これから夏場にかけてよく見られる入道雲。幅5キロ、高さ7キロくらいのこの雲の中には、なんと25メートルプール約150杯分の水が含まれています。それだけの量の水がこの雲の下で局地的に降るから、ゲリラ豪雨になるのです。

入道雲が現れやすい日の天気予報は、「晴れときどき曇り」ところにより雨で雷を伴う」となります。では、この予報をマークで表すとどうなるでしょうか。正解は…晴れマークの右側に曇りマークを並べたもの。雨マークは付き

地球の未来のために できること

ご存知の通り、今、人為起源のCO₂を原因とする地球の温暖化が問題になっています。これがこのまま進むとどうなるでしょうか。ペットボトルで実験してみましょう。水が入ったペットボトルにCO₂を注入し、思い切り振りまします。すると…ペットボトルがへこみます。水の中にCO₂が吸収されたのです。さらにCO₂を注入し、また振ります。今度は…変わりがありません。水には、CO₂を吸収する限界があるのです。では、残りのCO₂は?そのまま空に残って



フクロール
天達武史さん

1975年、神奈川県生まれ。御茶の水美術専門学校卒業。9年間のファミリーレストラン勤務中、天気の知識を食材発注に活かそうと気象予報士の資格取得を目指し、2002年に合格。その後、05年10月より、フジテレビ系列の情報番組「情報プレゼンター とくダネ!」でお天気コーナーのキャスターに。著書は「気象予報士天達流・四季の暮らしと二十四節気の楽しみ方」など。

るのです。

これが、未来の地球です。今後人間がこのままCO₂を出し続けると、50年後なのか100年後なのかはまだ分かりませんが、地球もいつかこうなります。すると、最悪で、2100年までに平均気温が5℃上がると言われています。海面は平均で80センチ上がり、当然、異常気象も増えます。ですから、国だけでなく、私たちも、省エネを心がけたり、緑のカーテンを育てたりと、CO₂の削減に向けて、できることから始めていくことが大切です。

楽しい実験に
大人も子ども大盛り上がり!

