

# Family

# 109

2019年2月号  
No.520

おしえて!  
**ラク★うま  
キッチン**  
Easy tasty kitchen  
**2月**



幸せ三昧 店主  
今月は 中山 幸三さん

コツを押さえて簡単、おいしい  
**和食に親しむ  
早春のレシピ**



# Family 109

2019年 2月号  
No.520



## CONTENTS

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 2月  
レシピと食材の旬な話 .....1

おしえて! ラク★うまキッチン ■ 2月  
幸せ三味 店主 中山 幸三さん  
コツを押さえて簡単、おいしい  
和食に親しむ  
早春のレシピ .....2

マーサの食コラム ■ 2月のテーマ  
【キッチン道具の選び方】 .....8

ママ大学 ■ Report No.451  
タレント・新潟食料農業大学客員教授  
大桃 美代子さん  
日本型食生活のすすめ ..... 10

もっともっと価値ある商品を! Toky Store Plus  
早春の新商品! Toky Store Plus ..... 11



### スナップえんどう

スナップえんどうは、グリーンピースの改良品種。肉厚でさやごと食べられ、パリッとした食感と甘みが特徴です。春先から旬を迎え、これからはちょうどおいしくなる時期。食卓に映える鮮やかな緑色に、一足早く春気分を味わえるのではないのでしょうか。



### さわら

さわらは、回遊魚のため地域によって旬が異なり、関東では冬が、関西では春が旬とされています。今回ご紹介しているみぞ焼きは、和食では定番の料理。脂の乗ったこの時期のさわらに合わせて、梅を加えてさっぱりした味わいに仕立てました。

### かれい

ほくほくとした白身と淡白な味わいが、煮物、焼き物、揚げ物など、幅広い調理に適しているかれい。今回の揚げ物のレシピでは、切身を使用します。身に透明感のあるものを選びましょう。

### 牛薄切り肉

牛肉のうまみと甘みがお米にしみわたった炊き込みごはんはそれだけでご馳走ですが、土鍋で炊くとそのおいしさは倍増します。今回、中山流の土鍋ごはんの炊き方をご紹介しますので、この機会にぜひお試しください。

### ラム肉

日本料理ではあまり登場しないラム肉ですが、手に入りやすくなった今、家庭料理としては、幅広く活用できる食材だと思います。おすすめはカレー風味の炒め物。食べやすく、白いごはんにもピッタリです。



## レシピと食材の旬な話

おしえて! 幸せ三味 店主 中山 幸三さん



### しめじ

いつでも手ごろな価格で手に入り、不足しがちな食物繊維も摂れるしめじは、家庭料理には欠かせない食材の一つ。今回は、そんなしめじを使った煮物をご紹介します。寒い日にほっと一息つけるような、上品な一品です。

おしえて!  
ラク★うま  
キッチン  
Easy Tasty Kitchen  
2月

和食に親しむ  
早春のレシピピ

今月の先生は、広尾で創作和食の店を営んでいる「幸せ三昧」の中山幸三さんです。2019年は、中山さんにとって独立10年目という節目の年。今の心境をうかがうと、「10年経って、最近やっと気持ちに余裕が出てきたところですよ。75歳まで店を続けたいと思っていますので、まだこの先の方がずっと長い。これから今までと同じように、日々着々と積み重ねていきたいです」と語ります。

しめじと豆腐の  
たらこあん

とろろり、つるん、  
ぷちぷち食感が楽しい  
優しい和の味わい



- 材料(2人分)
- 絹豆腐 ..... 1/2丁
  - たらこ ..... 40g
  - ぶなしめじ ..... 100g
  - みつ葉 ..... 4本
  - 水 ..... 360ml
  - 顆粒だし ..... 小さじ1
  - うすくちしょう油 ..... 大さじ1
  - みりん ..... 大さじ1
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 水溶き片栗粉(片栗粉1:水1) ..... 適量

- 作り方
- 豆腐は6等分に切る。ぶなしめじは小房に分けてから、房が分かれないうように石づきを削ぐように落とす。みつ葉は長さ1cm位に切る。
  - たらこは薄皮を除いてボウルへ入れ、酒を加えて溶く。
  - 鍋にAを入れて中〜強火で温める。温まったら豆腐とぶなしめじを加え、沸騰しないように注意しながら中火でひと煮立ちさせる。
  - ぶなしめじに火が通ったら2を加え、1分位煮てから水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - 器に盛り付け、みつ葉を乗せる。

中山さんからの  
アドバイス  
しめじは小房に分けてから石づきを削ぎ落とすとバラバラになりません。しめじと豆腐を火にかける際には中火で。ポコポコと沸かさないようにしましょう。

そんな中山さんに今月お願いしたテーマは、冬から春へと移り変わる、季節のターニングポイントともいえるこの時期にピッタリな和食。2月はまだまだ厳しい寒さが続くものの、暦の上ではもう春。店頭に並び始めた春の足音を感じさせる食材を織り交ぜた、家庭で簡単に作れる和食6品を教えてくださいました。

「しめじと豆腐のたらこあん」は、牛肉とごぼうの炊き込みごはんは、寒い日にほっこり味わって欲しい上品な味わい。が、の唐揚げなめたけおろしがけは、さわらの梅みそ焼は、ごはんのおかずとしてだけでなく、お酒のお供にもおすすめです。スナップえんどうじゃこ炒めは、ラム肉とセロリのカレー炒めは、幅広い世代に好まれる味だと思います。どれも旬の食材や手に入りやすい食材、身近な調味料だけで、短時間で簡単に作れる和食です。ぜひお試しください(中山さん)

今回は、料理レシピのほかに、土鍋ごはんの炊き方や、魚の美味しい調理と保存の方法など、中山さんが普段お店で実践されているプロの技も教えてくださいましたので、取り入れてみてはいかがでしょうか。

スナップえんどう  
じゃこ炒め



シンブルでおいしい!  
スナップえんどうで  
早春の甘みと香りを堪能



幸せ三昧  
店主  
中山 幸三さん  
Kouzou Nakayama

東京生まれ。元グラフィックデザイナー。「賛否両論」の笠原将弘氏の料理に惚れ込み、一番弟子として7年半修業を重ねた後、2009年に「幸せ三昧」をオープン。一躍人気の和食店となる。10年経つ今でも毎日欠かさず市場に足を運び、新鮮な食材を仕入れては、日々多くの人に楽しんでもらえる日本料理を追求している。

中山さんからの  
アドバイス  
卵は多めの油で炒めると、ふわっと仕上がります。最後の火入れ加減は、お好みで調整しても大丈夫です。

- 材料(2人分)
- スナップえんどう ..... 14本
  - じゃこ ..... 15g
  - 卵(Lサイズ) ..... 2個
  - 水 ..... 大さじ1
  - めんつゆ(3倍濃縮) ..... 小さじ1
  - A 砂糖 ..... 少々
  - 塩 ..... 少々
  - サラダ油 ..... 大さじ2

- 作り方
- スナップえんどうは両側の筋を取り、斜め2等分にする。
  - 卵をボウルに割り入れ、Aを加えてよく混ぜたらじゃこを加える。
  - フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、中火で1を焼き色が付くように炒め、塩少々(分量外)で下味を付けたら2へ加え、サッと混ぜ合わせる。
  - 別のフライパンにサラダ油大さじ1を熱して3を流し入れ、ゴムベラなどを使いゆっくり中央に寄せるように炒める。卵が半熟よりもう少し火が入った位で火を止め、お皿へ盛り付ける。

<魚のおいしい調理と保存の仕方>  
調理の前、魚全体に塩を振って1時間程度冷蔵庫で寝かせておくと、臭みが取れてうまみも増し、よりおいしく仕上がります。また魚を買ってきたらすぐに塩を振り、冷蔵または冷凍保存しておくのもおすすめです。

# さわらの梅みそ焼

さっぱりした  
さわらに、  
梅みその  
コクと酸味がマッチ

### ■材料(2人分)

さわら……………2切  
塩……………適量

### 〔梅みそ〕

梅干し(種を除いたたく)……………2個  
みりん……………小さじ1  
しょう油……………小さじ1/2  
ごま……………少々  
合わせみそ……………大さじ1/2  
かつお節……………少々  
大葉(粗みじん切り)……………2枚  
味一ねぎ(小口切り)……………1本

### ■作り方

- 1 さわらは皮目に2本切れ目を入れ、塩焼きにする位しっかりと塩を振りバットに置いてラップをし、冷蔵庫に入れておく。
- 2 ボウルに〔梅みそ〕の材料を上から順に入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫から1を取り出し、キッチンペーパーなどで水分を拭き取る。
- 4 フライパンに魚焼きシートを敷き、3を皮目から焼く。7割位火が通ったら裏返し、身側を焼く。
- 5 再度裏返して皮目をパリッと焼いたら2を乗せ、軽く温めてからお皿に盛り付ける。

レシピを  
動画で!



中山さん  
からの  
アドバイス

さわらの皮目に切れ目を入れておくと箸で食べやすくなる上、皮と身の間のうまみも余すことなく味わえます。梅干しは南高梅がおすすめ。

# かれないの唐揚げ なめたけおろしがけ



香ばしく揚がった  
かれないと  
手作りなめたけの  
相性が抜群



中山さん  
からの  
アドバイス

揚げ物のポイントは油の温度。食材を入れると油の温度は下がるので、多めの油で少なめの食材を揚げるのが、上手に仕上げるポイントです。

レシピを  
動画で!



### ■材料(2人分)

かれない(切身/五枚おろしにする) …… 1切  
えのき茸……………70g  
なめこ……………50g  
A 水……………100ml  
顆粒だし……………小さじ1/2  
しょう油……………大さじ2/3  
B みりん……………大さじ2/3  
砂糖……………小さじ1/2

片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量  
大根(おろして軽く水気を切る) …… 100g  
ゆずの皮(細く刻み針ゆずにする) …… 少々

### ■作り方

- 1 かれないの両面に軽く塩をしたらラップをして冷蔵庫へ入れておく。
- 2 えのき茸は石づきを取り、長さ1.5cm位に切ってほぐす。
- 3 鍋にAを入れ、えのき茸となめこを加えて水分を飛ばさないように注意しながら弱火で5分位煮る。Bを加えてさらに1分位煮る。
- 4 冷蔵庫から取り出した1に片栗粉を振って余分な粉を落としたり、180℃の油で3分位揚げる。
- 5 4を器に盛り付け、3をかける。大根おろしと針ゆずを乗せる。

### <かれないの五枚おろし>



# ラム肉とセロリの カレー炒め



肉はやわらか、セロリはシャキシャキ、カレー風味で箸がすすむ！



中山さんからのアドバイス

ラム肉を塩麴に漬けることで、よりやわらかく仕上げることができます。下味の付いたラム肉は焦げやすいので、弱火でゆっくり、じっくり炒めてください。



## ■材料(2人分)

- ラム肉(切り落とし) ..... 150g
- セロリ ..... 100g
- サラダ油 ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々

### 【下味】

- 塩麴 ..... 大さじ1
- しょうが(すりおろし) ..... 大さじ1  
(チューブの場合は大さじ1/2)
- 酒 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 溶き卵 ..... 大さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ2

### 【合わせダレ】

- 水 ..... 大さじ3
- 顆粒だし ..... 小さじ1
- カレー粉 ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1

## ■作り方

- ラム肉は一口大に切る。セロリはピーラーなどで筋を取り、長さ5cm位に切ってから繊維に沿って薄くスライスする。
- ボウルに【下味】の材料を入れて混ぜ合わせ、ラム肉を加えて手で揉み込み、5~10分置く。
- フライパンを熱し、サラダ油小さじ1をひいて中火でセロリの茎から炒め、油が回ったら葉を加えて炒める。塩を振り、一旦取り出す。
- 3のフライパンにサラダ油小さじ1を足して2を入れ、弱火でじっくり炒める。肉に火が通ったら3を戻し入れ、混ぜ合わせておいた【合わせダレ】を注ぎ、中火にしてあえるように炒めて、お皿に盛り付ける。

幸せ三昧 住所：〒150-0011 東京都渋谷区東4-8-1  
営業時間：18:00～最終入店23:00  
定休日：日曜日

# 牛肉とごぼうの 炊き込みごはん



## ■材料(2人分)

- 牛薄切り肉 ..... 80g
- ごぼう ..... 30g
- 米 ..... 1.5合

### 【下味】

- しょう油 ..... 小さじ1/2
- 酒 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- 合わせみそ ..... 小さじ1

- 水 ..... 300ml
- A しょう油 ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1

- 味一ねぎ(小口切り) ..... 2本
- 粉山椒 ..... 適量(お好みで)

## ■作り方

- ごぼうは泥や汚れがあれば流水で洗ってから小口切りにし、サッと洗ってザルに取る。
- 牛肉を一口大に切り、【下味】の調味料を合わせたボウルへ加えて揉み込む。
- 炊飯器または土鍋に研いだ米を入れてAを注ぐ。
- 3に1、2の順に具を入れ、軽く箸でならしてから炊き始める。炊飯器の場合は普通の炊飯モードで。土鍋の炊き方は下記参照。
- 炊き上がったら味一ねぎを加えて全体を混ぜ合わせ、お茶碗へよそう。お好みで粉山椒を振る。

### <中山流 土鍋ごはんの炊き方>

研いだ米と水を土鍋に入れたら、フタを開けたまま強火にかける。グツグツと沸いてきたら菜箸で全体をサッと混ぜ、フタをして弱火で10分炊いたらできあがり。

何杯もおかわりしたい！  
牛肉とごぼうが  
ふわつと香る  
炊き込みごはん

## 中山さんからのアドバイス

牛肉とごぼうは小さめに切ると食べやすいです。牛肉にしっかりと下味を付けてから炊き込むので、だしを使わなくても風味豊かにおいしく仕上がります。

いかがでしたか。皆様のキッチン道具選びのお役に立てたならうれしいです。買ってはみたものの使われていない道具であふれるキッチンにしないために、置く場所を確保してから道具を購入し、楽しく使いこなしていきましょう。

### その他小物

#### 菜箸・木ベラ

炒める時など大きめの食材には菜箸、細かいものは木ベラと使い分けましょう。

#### フライ返し・ゴムベラ

フライ返しは、素材に適度な硬さのある、やわらかすぎないものを選びましょう。ゴムベラはボウルや鍋についた汁やソース、生地などをきれいに取るのに必要なグッズ。大と小があると便利です。

#### 玉杓子(たまじゃくし)

玉杓子(いわゆる「お玉」)は、柄の角度が45度以上90度未満のもので、長すぎないものが良いでしょう。また、横口のものにはソースなどを小さい器に移す時やケーキの生地を型に流し入れる時にとても重宝します。



### ボウル

ボウルは、ステンレス製とガラス製をそれぞれ大、中、小でそろえています。湯煎や冷やす作業にはステンレス製がベスト。少々粗雑に扱っても大丈夫なものも好ましいところです。

アルミ製ボウルの方がステンレス製より熱伝導は良いのですが、ホイッパーがステンレス製・ボウルがアルミ製という組み合わせだと、かき混ぜる攪拌する時にボウルの内側が黒ずむ場合がありますので、私はステンレス製ボウルを選んでます。ボウルとホイッパーの関係性ですが、ボウルの底にホイッパーが3つ並んで入る大きさを選んでください。これがホイッパーを最も動かしやすい比率です。

ガラス製は、中に入っている材料が見え、耐熱性だと電子レンジにかけられるのが長所です。また料理が冷めにくく、マリネなどを漬ける時に色やにおいなどに変化が出ないのもありがたいところです。※かき混ぜること



### ザル

ザルも大、中、小と欲しいですね。中や小のザルは取っ手付きがおすすめです。裏ごし器としても利用できます。麺を茹でた後の湯切りは、底付きタイプだとシンクに直接置いて便利です。

昔は竹製が多かったですが、最近はお手入れが簡単なステンレス製が主流です。茹でた野菜の湯切りや魚の塩振りには、竹製で高さのない盆ザルを使うのが通例ですが、ステンレス製の大きめのザルでも代用できます。



### 2月のテーマ

総まとめ

## キッチン道具の選び方

### 包丁

包丁は、台所道具の中で私が最もこだわって選んでいるアイテムです。国産や外国産、様々な素材や大きさなどを試してきましたが、今一番の私のお気に入り、築地「杉本刃物」の牛刀(刃渡り18cm、ステンレス製)です。長さや重さが手になじみ、錆びにくく、手間がかかりません。

牛刀以外に菜切り包丁や万能包丁(文化包丁)も持っているのですが、刃先がある方が使いやすいですね。その他、ペティナイフ、小出刃包丁や刺身包丁もあります。魚おろし用の出刃包丁も持っていますが、ぶりや鯛、鮭なら小出刃包丁でも問題なくさばけます。

また、パンやケーキ、チーズ用の包丁も出回っていますが、私のおすすめはスイス「WENGER」の波刃のナイフ。やわらかいものもきれいに切れやすい。20年も使っていますが、いまだに現役です。



### 鍋

鍋も大きさが色々あると使い分けできて便利ですが、キッチンを占領してしまうのが難点。そこで私はグリップが着脱可能でコンパクトに収納できる鍋を選んでます。

キッチンにあるとワクワクするくらい美しいのが、銅鍋。磨き込まれた銅鍋があれば、料理の腕前も上がったような気分です。でも、長い時間料理を入れておけないし、お手入れがちょっと大変。それに結構重い!軽さを重視するなら、アルミ製という選択肢もあります。

鍋は用途に応じて様々あります。通常使いの他に平鍋、パスタ鍋、寸胴鍋、すき焼き鍋、ソースパン、平鍋、揚げ鍋、圧力鍋等々。種類が多すぎて迷ってしまいますが、生活スタイルや家族構成、使用頻度、鍋の性能などを考慮して、ご自身にフィットした鍋を見つけてください。



## 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ははじめ、テーブルコーディネートや食育にも造詣が深い。「マダムマーサクッキングスタジオ」を主宰。

この1年間で調理や家電について触れてきましたが、今回は総まとめとしてキッチン道具の選び方をお伝えします。デザインを重視してしまいがちなキッチン道具選びですが、日々用いるものは使い勝手が何より大切です。私も色々使ってきましたが、今は「自分にとって一番良い」というものを決めています。これは経験や年齢、体力によって変化するので、現在の自分に合うものを探していただければと思います。それでは、道具選びのポイントをご紹介します。

### フライパン 中華鍋(北京鍋)

まずは熱源がガスなのか、IHなのかで大きく分かります。ガスの方は問題ありませんが、IHの方は必ず専用のものを選んでください(これは鍋も同様です)。ご注意ください。

フライパンと中華鍋の使い分けですが、焼きもの場合は平らなフライパン、炒めるなどで具材を動かしたい場合は、側面が丸くて深さのある中華鍋が便利です。また高熱で表面のみを焼くステーキは、鉄製で底の厚いものだと上手に焼けます。この3種類がそろっているのが理想的ですが、実際にいくつ所有するかはキッチンの広さと相談ですね。



※「杉本刃物」「WENGER」の包丁は、東急ストアでの取扱いはございません。