

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 02

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」

冬を楽しもう。

FELISSIMO

カタログ有効期限：2021年4月30日



今日からわたしも 鍋奉行!

今年も鍋が恋しい季節がやってきました。

残り物でさっと作れて栄養満点という最高の料理ですが、

同じ味が続くとさすがに飽きてしまうことも。

そこで今回は、毎日でも食べたくなるレシピをお届けします。

組み合わせは無限大

鍋のいろいろをおさらい

ベースの味や調味料を覚えると、鍋の楽しさがぐんと広がります。

シブシブ

あっさり代表

だし
塩
しょうゆ
コンソメ

こってり代表

キムチ
ミルク・バター
みそ
カレー

リリシ

変わり種代表

オリーブオイル鍋 イタリアントマト鍋
トムヤムクン鍋 レモン鍋
菜膳鍋 パクチー鍋

味変するなら



ポン酢



スパイス



ゆずこしょう



練りごま



チーズ



ナンブラー

シメにおすすめ



ごはん



ラーメン



うどん



パスタ

from 編集部

この鍋で今年も乗りきる!!

MYオシ鍋

ディレクターM



実家ではしょうゆベースのだしの鍋いっぱい水菜と油揚げを炊き、豚肉をしゃぶしゃぶ。水菜を豚肉で巻いてごまだれにちよんとつけて食べる鍋が家族みんな好きでした。

鍋にはよく肉団子を入れてます。タッパーに鶏むねミンチ、玉ねぎみじん切り、豆腐、塩、ブラックペッパーを入れて混ぜ、余ったらそのまま保存。山椒や刻みしょうがなどを混ぜてもおいしいです!



ライターM

デザイナーN



余ったおでんに白菜、ねぎ、つみれ、きのこやうどんを追加して鍋にしています。さらに野菜のうま味が出て、二度おいしさを楽しめます。

From / くらそび読者 鳥取県 私の手で爪とぎはやめてさん

1. ベーシック寄せ鍋

どんな具材も受け止める基本の鍋。味の進化も楽しめます。

2. 大根のみぞれ鍋

電子レンジでらくちん調理。遅い時間にも安心なヘルシー鍋。

読者のおすすめ鍋をくらそびスタッフがアレンジしました。



「作り方」 土鍋にだしと酒・薄口しょうゆを入れて火にかける。その間に白菜、白ねぎ、春菊、にんじん、きのこ類、豆腐などを食べやすいサイズにカット。だしが沸騰したらカットした具材と、タラや鮭、エビなど好みの海鮮を入れ、全体に火が通ったら完成。好みにポン酢をかけて食べる。

ARRANGE

中華風鍋



ごま油、しょうが、にんにくを加えて中華風の味付けに。ごはんを入れて、シメを中華がゆ風にするのも◎。

トムヤムクン鍋



レモン、ナンブラー、唐辛子、にんにくを加えればトムヤムクン風鍋に。好みに刻んだパクチーを散らして。

「作り方」 鍋にだしと鶏もも肉(豚肉でも)を入れ、電子レンジで火が通るまで加熱する。白菜、水菜、豆腐を入れて再び加熱し、最後に焼いたもち、油揚げ、大根おろしを加えたら完成。好みにポン酢をかけて食べる。

POINT

油揚げはあらかじめごま油で両面を焼いておくのがおすすめ。もちも香ばしく焼き、大根おろしと併せて最後に加えると◎。

大根おろしは時間が経つと、栄養価が落ちて辛みも飛んでしまうので要注意。なるべく食べる直前にすりおろしましょう。

電子レンジでいろいろ簡単調理!らくチン!レンジ鍋の会

鍋料理からラーメン、雑炊まで、電子レンジで作れてしまうコンパクトなお鍋です。

詳しくはこちらのQRをチェック!





トロトロ白菜にごま油が絡む
中国の田舎風鍋

7. ピェンロー

「作り方」

干しいたけは前日からたっぷりの水で戻しておく。白菜の芯の部分と戻した干しいたけを細切りにし、鶏もも肉と一緒に干しいたけの戻し汁で煮る。白菜がトロトロになったらごま油をたっぷり回しかけ、20分煮る。豚こま肉を入れて白菜の葉の部分でふたをし、さらに20分加熱。もう一度ごま油をたっぷりかけて10分煮込み、最後に春雨を入れて完成。塩と一味唐辛子で食べる。

POINT

春雨が水分を吸うので、スープを楽しみたいなら後から足せるように干しいたけを多めに戻しておきましょう。(足りない場合は水を追加しても)好みで酢をかけて食べるのも、さっぱりして美味。



From / くらそび読者 東京都 ★ANNA★さん

8. ストーホーコー 石頭火鍋

「作り方」

豚こま肉とめんつゆ、しょうが・にんにく(すりおろし)を袋に入れて揉み込み、しばらく置く。キャベツ、白ねぎ、えのきを食べやすい大きさにカット。鍋にごま油を敷いて豚肉をいため、焼き色がついたら取り出す。鍋に水、鶏がらスープの素、野菜を入れてやわらかくなるまで煮込み、豚肉を戻し入れてあたたまったら完成。溶き卵、ポン酢、にんにく(すりおろし)、一味唐辛子を入れたたれで食べる。

溶き卵入りのつけだれがやみつきに!

ごはんとの相性もバツグンです

ARRANGE

魚介のうま味が詰まった台湾の調味料「沙茶醬(サーチャージャン)」を用意すると、より本格的な味わいに。





あの味、この味、思い出ごはん

六甲

かめめ食堂

今日の献立

Vol.2

かめめ食堂

兵庫県神戸市灘区高徳町3-2-21
11:00~18:00(水・木・金曜休)
<http://kamomeshokudo.com/>



巻きすの上に、のり・ごはん・具材をのせ、上部はスペースをあけておきます。手前はバラつかない具をおくと巻きやすい。巻きはじめはやさしく最後はギュッと締めます。

大人になって知った 巻き寿司のおいしさ

お店で節分の日に恵方巻きを巻くようになってから年々巻き寿司の奥深さがわかるようになってきました。

しいたげやかんぴょうは濃すぎるかな、と思うくらいしっかり味付けしないと全体の味がぼやけてしまいます。それでも自家製の巻き寿司はあっさりしていてぱくぱく食べられるから不思議。おいしくてたまらない。

こんな巻き寿司をさっと作っておすそ分けできるようになったらすてきだな、と思います。

HOW TO COOK

材料 (5本分)

すしのり(全形)...	5枚	だし・みりん.....	各大さじ2
米.....	3合	A 砂糖.....	大さじ1
すし酢.....	90cc	薄口しょうゆ・塩.....	各少々
昆布.....	5cm	だし.....	2カップ
焼き穴子.....	2匹	みりん.....	大さじ2
卵.....	4個	B 砂糖・薄口しょうゆ...	各大さじ1
きゅうり.....	1本	塩.....	小さじ1/6
にんじん.....	1本	戻し汁.....	2カップ
高野豆腐.....	2枚	C みりん・砂糖・しょうゆ...	各大さじ2
干しいたげ.....	50g	だし.....	1カップ
かんぴょう.....	30g	D みりん・砂糖・しょうゆ...	各大さじ2

作り方

- 1 米は洗って少なめに水加減し、昆布をのせて炊飯する。炊き上がったたらボウルに移し、すし酢をふりかけて切るように混ぜる。しっかり混ぜたらうちわなどであおいで手早く冷ます。
- 2 穴子は1cm幅、きゅうりは縦に5等分にそれぞれ切る。
- 3 卵に**A**を加えてよく混ぜ、卵焼きを作り1cm角の棒状に切る。
- 4 高野豆腐は水で戻す。鍋に**B**を煮立てて高野豆腐を入れ落としぶたをして極弱火で30分煮て冷ます。汁気をきって1cm角の棒状に切る。
- 5 にんじんは1cm角の棒状に切り、**4**の煮汁で竹串がすっと通るまで煮る。
- 6 干しいたげは水で戻し、**C**で煮汁がほとんどなくなるまで30分煮る。半量を細切りにする。(残りは保存)
- 7 かんぴょうは水で戻し、**D**で煮汁がなくなるまで煮て、半量をのりの長さに切る。(残りは保存)



かまけのはしこは
大人気!