

調味料ひとつで パパッとおかず

近藤幸子

なんて簡単！ なのにおいしい！！
使うのは少しの食材と、たったひとつの調味料。
その衝撃の手軽さが人気を博した「調味料ひとつレシピ」、
昨年9月号に続き、第2弾です！



鶏とキャベツの塩蒸し焼き

鶏肉に塩をもみ込んでおかげ！
グッと凝縮されたキャベツ本来の甘みが際立ちます。

こんどう・さちこ◎料理研究家。仙台の料理学校でアシスタント、講師を務め、現在は東京都内で料理教室を主宰。子育て中の毎日から生まれた、つくりやすくて気負わないレシピが人気を集めている。

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚(250g)

キャベツ…1/4コ(200g)

塩…小さじ1/2

◎280kcal ◎塩分1.7g ◎15分

塩だけ!



3 ふたを取って強火にし、水分をとばす。キャベツと鶏肉に焼き目がつくまで焼く。
焼き目をつけることで素材の香りが出る。

2 フライパンに鶏肉の皮側を下にして並べ、隙間にキャベツを置く。水大さじ3を加え、ふたをして中火で8分間蒸し焼きにする。

1 キャベツは芯を除き、4等分に切る。鶏肉は厚みを均等に切り広げて6等分にし、塩をもみ込んで5分間ほどおく。

「調味料ひとつ」のおいしさは無限大!

「調味料ひとつ」はラクだけど、味がワンパターンになりそう……なんて思っていますか? 「調味料ひとつ」でも満足できるのは、合わせる素材の組み合わせで味のバランスをとっているから。その組み合わせでバリエーションは無限大なんです。

必要なのは、香り・うまみ・甘みの3つ。香りの素材は、にら、セロリ、小松菜などの葉野菜。うまみの素材は、肉や魚、卵などのたんぱく質。甘みの素材は、米や根菜などのでんぷん質。

この3つの素材の組み合わせで味の基礎がしっかり決まるので、あとは「調味料ひとつ」で助けてあげれば十分。

同じ調味料でも、素材を変えただけで自由にアレンジできます。

「調味料ひとつ」ならシンプルな分、失敗なしで食べ飽きない。子どもも分かりやすい味が好きなんです。ぜひ、好きな食材を組み合わせ、自分流の「調味料ひとつ」レシピをつくってみてくださいね。



きょうの料理

豚肉とかぼちゃのしょうゆ炒め

豚肉とかぼちゃを同時に炒めれば、かぼちゃが豚肉の脂を吸ってホクホクに。にはら最後に加えてシャキッと存在感を残して。

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)…200g

かぼちゃ… $\frac{1}{8}$ コ(150g)

にら… $\frac{1}{2}$ ワ(50g)

しょうゆ…大さじ $1\frac{1}{2}$

◎480kcal ◎塩分2.1g ◎10分

- 1 かぼちゃは8mm厚さの薄切り、にらは5cm長さに切る。豚肉は5cm長さに切る。
- 2 フライパンに豚肉とかぼちゃを入れてから、強めの中火で炒める。
- 3 豚肉に焼き色がつき、かぼちゃに箸が通るようになったら、しょうゆを回しかける。香りがたったらにらを加えて、ひと混ぜする。

しょうゆだけ!



かぼちゃから水分が出るまで、よく炒めてからしょうゆを入れると風味がアップ。



鶏ひき肉のみそローフ

混ぜるのも焼くのもフライパン一つ！手間いらずのもっちりミートローフ。保存もできて、お弁当にもぴったりです。チーズをのせて味を変えても。



材料(つくりやすい分量)

鶏ひき肉*…300g

にんじん(すりおろす)

…(小) 1/2本分(50g)

溶き卵…1コ分

小町麩(手でざっとつぶす)…10g

みそ…大さじ1 1/2

◎740kcal(全量) ◎塩分3.7g(全量)

◎15分

*鶏もも肉をひいたものがおすすめ。

- 1 表面加工のしてあるフライパン(直径約26cm)にすべての材料を入れる。手で混ぜ合わせ、1cm厚さに広げる。
- 2 ふたをして中火にかけ、表面が白っぽくなるまで約3分間焼く。フライ返しで4等分に切って裏返し、ふたをしないで約2分間焼く。食べやすく切って器に盛る。

みそだけ！



みそは肉のくせを抑える効果がある。

【保存】

保存容器に入れ、冷蔵庫で3～4日間、冷凍庫で2～3週間。