

お米のある 食生活応援BOOK

料理



料理の
基本がわかる

思わず作りたくなる レシピ



はじめませんか？



兵庫県米穀事業協同組合

(株)神明ホールディング
全農パールライス(株)
(株)ヒョウベイ
阪神米穀(株)
西播米穀(株)
(株)トウバン
伊丹産業(株)
淡路米穀(株)
但馬米穀(株)
播州精米(株)
(株)フジタ精米人
全国農業協同組合連合会 兵庫県本部

■(公社)兵庫県食生活改善協会

TEL 078-232-0202
FAX 078-232-0203
神戸市中央区下山手通4丁目18-1
ひょうご女性交流会館内

■兵庫県米穀事業協同組合

TEL 078-361-3318
FAX 078-361-3319
神戸市中央区下山手通5丁目8-14-309

■兵庫県農政環境部農政企画局 楽農生活室

TEL 078-362-3444
FAX 078-362-4458
神戸市中央区下山手通5丁目10-1

平成27年 監 修 (公社)兵庫県食生活改善協会
制作・発行 兵庫県・兵庫県米穀事業協同組合

米 お米ができるまで

わたしたちが毎日食べているお米。

苗や田んぼの準備、田植えから稲刈りまで、長い時間と多くの手間がかかっています。水田で お米ができるまでを見てみましょう。

3月

田おこし

春の3月から4月頃、田んぼの準備を始めます。田んぼの土を掘り起こして空気を入れ、わらをすき込んだりして土を柔らかくします。この時はまだ水を入れずに行います。



4月

苗づくり

4月はじめ頃、種もみを選別して育苗箱にまき、発芽させます。それをビニールハウスに移して、田植えができるまでに大きく育てます。



5月

代かき

田んぼに水を入れて、肥料をまき、田植えに備えて土を平らにします。これは苗が同じ深さに植えられるようにするための大事な作業です。



6月

田植え

暖かくなった4月おわりから5月はじめ頃、苗の長さが12~13センチ、葉が3枚~4枚程度になったら、田植え機に苗をセットして、田植えを行います。やがて稲は生長して、根に近い茎の節から新しい茎が増えていきます。これを「分けつ」といいます。



7月

草取り・肥料・水の管理

夏に向かって、稲はぐんぐん育ってきます。定期的に肥料をまいたり雑草を取ったり、水の量を細かく調整したり、害虫の発生やイネの病気の発生に注意を払います。7月頃に土に酸素を十分に取り込むために「中干し」といって、いったん水を抜いて土を乾かします。



8月

出穂と開花

8月上旬から下旬頃に茎の中から、さやを割ってうす緑色の穂が出てきます。この穂にお米の花が咲きます。ひとつの穂にはおよそ100~200個の花が付きますが、ひとつひとつの花が咲いているのは2時間ぐらいの短い間で、この花がもみ（米）になります。花が咲くこの時期の天候がお米の収穫量に大きく影響するので、農家にとっては気の休まらない時期です。



9月

稲刈り・脱穀

花が咲いて受粉が終わると徐々にめしべの根元の部分（子ぼう）がふくらんでお米になっていきます。重みで穂先がたれて、外皮は黄金色になった9月下旬から10月頃、いよいよ実った稲を刈り取ります。現在では、コンバインで稲刈りと同時に稲穂からもみを取り分ける脱穀を行うことが多く、作業の手間もずいぶんとかからなくなりました。



田んぼの準備から稲刈りまで、およそ6か月かかって、ようやくお米ができます。

農家では、苗やイネの育て方、肥料や水の管理などさまざまな工夫を凝らして、おいしいお米を作ろうと努力されています。

※地域や品種によって、苗づくりから収穫までの期間は多少異なります。
また、田植えや稲刈りの時期は、寒いところでは早生種が多く、暖かいところでは晩生種が多いので、必ずしも南から順番に北に上っていくという訳ではありません。
山間地や棚田などではそれに合わせた小型の機械を使ってお米作りを行っています。

3~4月

稲の苗を育てる、
田起こし

4~5月

代かき、
田植え

6~8月

水の管理、
追肥など

8月

出穂・開花

9~10月

稲刈り



Contents

米

お米ができるまで 1
お米の栄養 3
ごはんを炊いてみよう 5



バランスの良い組み合わせって? 7
料理の基本のき 9
料理のさしすせそって? 11



お米中心型食生活応援レシピ集 14



食材・料理法に適した切り方 29
覚えておきたい料理用語 30

お米の栄養

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

私たちが活動するためには十分なエネルギーを得て、健康的な毎日を送るためには、お米を中心としたバランスの良い食事を取ることが大切です。

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のまま摂取するため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。

ごはん(精白米)1杯分(150g)の栄養価

エネルギー	252kcal	炭水化物	54.2g	たんぱく質	5.3g
脂質	0.5g	ビタミンB ₁	0.03mg	ビタミンB ₂	0.03mg
カルシウム	5mg	鉄	0.2mg	マグネシウム	11mg
亜鉛	0.9mg	食物繊維	0.5g		

脳や体のエネルギー源
血や肉、細胞など体の基本を作る
体の調子を整え、夏バテを防止
体の調子を整え、美肌を作る
骨や歯を丈夫にする
酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血に
骨の重要な構成成分
細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
便秘やガンなどを防ぐ

出典：(公社)米穀安定供給確保支援機構。数値は「五訂 食品成分表」より

お米を保存する上で気をつけたい3つのポイント

- 1 保存場所** 「温度・湿度が低く」て「暗いところ」が適している。一番適した場所は、冷蔵庫(野菜室)
- 2 保存容器** 「米びつ」が一般的。密閉できる容器が多い。新しい米を入れる前はきれいに掃除をする。容器に付着した古い米のぬかやゴミなどを放置することは、虫などが発生する原因になる。お米の注ぎ足しは禁物で、古い物を全部使い切ってから新しい物を入れる。
- 3 保存期間** 鮮度を保つために、適量をこまめに買うことが秘訣。目安として、冬場なら2カ月以内、春秋なら1カ月、暑い夏場ならば2週間以内に食べきれんくらいの量を購入することがおすすめ。



お茶のペットボトル(お茶の色が変わらないようにバリア性がある)を使用して冷蔵庫で保存するといいですよ。

参照・出典：農林水産省HP、米穀機構・米ネットHP

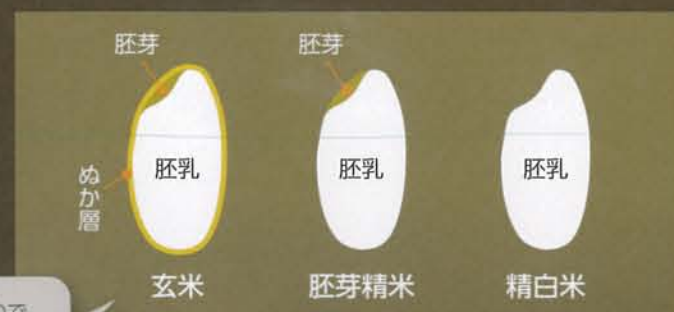
米100gに含まれる栄養成分



「玄米」「胚芽精米」「精白米」はどう違うの?

お米は「ぬか層」「胚芽」「胚乳」からできています。玄米からぬか層を取り除くと胚芽精米になり、胚芽精米から胚芽を取り除くと精白米になります。

玄米	胚芽精米・精白米に比べて、ビタミンB ₁ や食物繊維が豊富だが、調理に手間がかかる上、消化吸収が悪い。
胚芽精米	胚芽を80%以上残したものの。精白米に比べて、ビタミンB ₁ や食物繊維が豊富で、玄米より消化吸収率が良いが、保存中に変質しやすいので少量ずつ購入することが望ましい。
精白米	玄米・胚芽精米に比べて、ビタミンB ₁ や食物繊維が少ないが、炊飯が簡易で調理がしやすく、消化吸収率が良い。



玄米や胚芽精米は、精白米より水分が少ないので、ぼそぼそとした食感になりますが、ピラフやチャーハンにすると、パラパラした食感が楽しめます。また精白米に比べて栄養が豊富なので、風邪をひいた時には、とろとろになるまでよく煮て、おかゆにして食べるのもオススメです。それぞれのお米の特徴を知って、上手に活用しましょう!



ごはんを炊いてみよう

1 お米を正確に量りましょう



180mlの線まで

すりきりで

米の量 1合180ml=150g

200mlの計量カップでは180mlの線まで、炊飯器に付いている計量カップ(180ml)ではすりきりで量りましょう。

2 お米を研ぎましょう

最初はたっぷりの水で数回軽くかき混ぜ、すぐに水を捨てます。そのあとは、2~3回水を替えて手早く洗いましょう。精米技術の進歩により、以前のようにしっかり研ぐ必要はありません。

3 お米を炊きましょう

炊飯器に移して分量の水を入れ、夏は30分、冬は1時間ほど浸してから炊きましょう。

水の量 米の容量(1合=180ml)の1.2倍
米の重量(1合=150g)の1.5倍

玄米の場合は米の容量の1.5倍、胚芽精米の場合は米の容量の1.3倍の水を入れましょう。また、玄米は数時間~一晩、胚芽精米は1時間以上浸水させます。
※無洗米の場合は、糠の部分が減らないので、水加減は1割くらい多めにします。

4 ご飯を蒸らしましょう

蒸らし行程の入っていない炊飯器の場合はスイッチが切れたあと、そのまま10~15分ほどおいて蒸らしましょう。

5 しゃもじでほぐしましょう

釜の底からごはん粒をつぶさないように、大きく掘りおこすようにふんわりと混ぜると、余分な水蒸気が逃げて、ふっくらおいしいごはんになります。

炊きあがったごはんの重量は、米の2.2~2.3倍の重量となります。
米 1合 → ごはん 茶わん約2杯分
(150g) (330g~345g)

炊飯器以外の調理器具も使ってみましょう

● パッククッキングの場合

- 1 米と米の重量の1.5倍の水(容量の1.2倍)をポリ袋に入れ、30分おく。
- 2 熱湯で40分加熱。
- 3 10分蒸らす。



※ポリ袋は「高密度ポリプロピレン」と表記された半透明のタイプを使用

● 電子レンジの場合

- 1 米を電子レンジ専用炊飯器に入れて洗い(中蓋を利用して水切りする)、浸水。
- 2 上面を上にして中蓋をのせ、上蓋をかぶせて加熱。
【加熱時間】1合...9~10分 0.5合...7~8分 ※電子レンジ専用炊飯器によって異なることがあります。
- 3 加熱後10~15分蒸らす。



● 鍋の場合

- 1 鍋を火にかけ、強火で沸騰し始めたら火を弱め、15分くらいして火を止めて10分蒸らす。



土鍋でもOK!

バランスの良い組み合わせって？

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい健康的で豊かな食生活のことを言います。

これから料理に挑戦していこうという方には、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立にいきなりチャレンジというのは品数が多く、少しハードルが高いと思われたのではないのでしょうか。

そこで今回は料理初心者の方でもチャレンジしやすいような「おもわず作りたくなるような」簡単レシピを用意しました。レシピで紹介する「もう1品」を追加して、よりバランスの良い食事に楽しみながらステップアップしてください。

副菜

野菜、いも類、きのこ、海藻などが主材料の料理
主食・主菜の栄養面をサポートする料理です。
主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるもとなります。

主菜

魚や肉、卵、大豆・大豆製品が主材料の料理
食事のメインとなる料理で、1食1品が目安です。
主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液などの体をつくるもとなります。

汁物

喉のとおりをよくしたり、食卓に季節感や彩りを添える役割をしています。
野菜や海藻をたくさん使えば、第2の副菜にもなります。

主食

ごはんやパン、めんなど、穀物が主材料の料理
食事の中心となり、他の料理をつなぐ役割をしています。主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーになります。

バランスの良い食事に挑戦しよう！



レシピの中により良いバランスにするために「Balance」図が入っています。



理想のバランスにするために必要なものが点線で書かれています。



その「プラス1」レシピを追加することでベストバランスに！

料理の基本のき

計量

計量カップ、計量スプーンを使った計量の仕方

200cc (=200ml) の計量カップ、大さじ (15cc=15ml)、小さじ (5cc=5ml) の各計量スプーンとへらを使いましょう。市販の計量カップは、200ccのものが大半を占めていますが、なかには180ccや220ccの計量カップもありますので注意が必要です。へらは、粉や砂糖などをすりきりにして量るのに便利です。スプーン1/2や1/3などと指示されているときは、へらの曲線の部分を真ん中に直角に立てて先を払うようにして量りましょう。



へらを使った計量の仕方



すりきり



1/2

計量カップ・スプーン重量表 (g)

	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)
塩	6	18	240
しょうゆ・味噌・みりん	6	18	230
砂糖	3	9	130
酢・酒	5	15	200
油	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ごま	3	9	120
ケチャップ	6	18	240
マヨネーズ	5	14	170

だしのとり方

かつお昆布だし (できあがり1.5カップ分)

一番だしは吸物、茶わん蒸しなど、だしの味を生かした料理に。二番だしはみそ汁、煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)・・・2カップ
- 昆布(できあがり重量の1%)・・・3g
- 削り節(できあがり重量の2%)・・・6g



- 1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ、10~30分おく。
- 2 ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- 3 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1~2分おいてこす。

にぼしだし (できあがり1.5カップ分)

みそ汁、おでんや肉じゃがなどの煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)・・・2カップ
- にぼし(できあがり重量の2~2.5%)・・・頭とはらわたを除いて6~8g

- 1 頭とはらわたを除いたにぼしと水を鍋に入れ、30分おく。
- 2 中火よりやや弱めの火にかける。
- 3 浮いてくるアクをすくい、ふたをしなくて静かに2~3分煮出してこす。



基本の汁物

1 味噌汁 (28kcal/1人分)

- 材料 2人分
- 水・・・300ml
 - 昆布・・・5cm
 - アサリ・・・80g
 - 味噌・・・15g
 - みつば・・・1/2わ

- 1 昆布を分量の水につけておく。
- 2 1によく洗ったアサリを入れて火にかけ、煮立ってきたら、昆布を取り出し、アクをすくい、味噌を煮汁で溶き入れて、味を調える。
- 3 2をお椀に注ぎ、みつばを散らす。

2 味噌汁 (41kcal/1人分)

- 材料 2人分
- だし汁・・・300ml
 - じゃがいも・・・1/2個
 - 玉ねぎ・・・50g
 - 味噌・・・15g
 - 青ねぎ・・・2本

- 1 だし汁にじゃがいものせん切り、玉ねぎの薄切りを入れて、やわらかくなったら、味噌を溶き入れ、青ねぎの小口切りを散らす。



3 かきたま汁 (43kcal/1人分)

- 材料 2人分
- だし汁・・・2カップ
 - 塩・・・小さじ1/4
 - 薄口しょうゆ・・・小さじ1/3
 - 片栗粉・・・小さじ1/2
 - 水・・・小さじ1
 - 卵・・・1個
 - みつば・・・1/2わ

- 1 だし汁の煮立つ直前に調味し、水溶き片栗粉を少しずついれ、とろみをつける。汁が煮立ったら、穴じゃくし*に卵を通し、少しずつ細く流し入れる。
- 2 卵が浮き上がったら、火をとめ、みつばを散らす。

*穴じゃくしがない場合は、とき卵をうず状に細く流し入れる。

料理のさしすせそって？

煮物などいくつかの調味料を使う場合、入れる順番がちゃんとあります。「さしすせそ」と50音順にならべたわけではないのです。入れる順番には理由があるのです。



砂糖 (さとう)

塩 (しお)

酢 (す)

醤油 (しょうゆ) (せうゆ)

味噌 (みそ)

せ (砂糖) を最初に入れる理由は2つ。

- 1 砂糖は味がしみにくいこと
- 2 素材をやわらかくするはたらきがあること

し (塩) → **せ** とすると、**し** がしみこんで素材がしまっしまい、そのあとに加えた **せ** が入りにくくなる。

せ (醤油) を先に入れても **し** **せ** を同時に入れても同じことがおこる。

※煮物のときに入れるタイミングは汁がふつつ動きはじめたら砂糖を入れ、ひと息おいてつぎに塩を入れる。

す (酢) は加熱すると酸味がとぶ

⇒ 数回にわけて入れたり、仕上げに入れたりする

せ **そ** (味噌) は香りがとぶ

※どんな料理も「さしすせそ」というわけにはいかないが、味つけのベースックとして知っておこう！

煮物の基本

しょうゆ：砂糖：みりん=1：1：1 (だしはひたひた)

材料250gに対して しょうゆ 大さじ1 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1



里芋の煮物 (111kcal/1人)

材料 2人分
里芋…250g
だし汁…1カップ
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/3
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1

- 1 里芋は皮をむき、大きいものは一口大に切る。
- 2 鍋に多めの湯をわかし、里芋を入れて3分位ゆでる。ザルにあげてお湯を切り、ざっと洗う。
- 3 鍋に里芋と水(ひたひた位)と、調味料を入れて、中火にかける。
- 4 落としふたをして、里芋がやわらかくなるまで煮る。煮汁の水分を鍋をゆすりながら強火にして飛ばす。

煮魚の基本



しょうゆ：みりん：酒=1：1：1

(砂糖は好みで)(煮汁はひたひた)

魚1切れに対して しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1
(約100g) (砂糖は好みで大さじ1/4~1/2、水100~150ml)

さばの煮付け (214kcal/1人)

材料 2人分
さば…2切れ
しょうが…1/2かけ
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
水…1/2カップ

- 1 しょうがは薄切りしておく。
- 2 浅めの鍋に水と調味料をいれて煮立たせる。
- 3 魚を並べいれ、落としふたをして、時々煮汁をスプーンなどで回しかけながら、10~15分、中火で煮る。

酢の物の基本

三杯酢は砂糖が酢の1/3量、甘酢は2/3量

三杯酢(2人分)	酢 大さじ1・1/2	砂糖 大さじ1/2	塩 小さじ1/4
甘酢(2人分)	酢 大さじ1・1/2	砂糖 大さじ1	塩 小さじ1/4
酢みそ(2人分)	みそ 大さじ1	砂糖 大さじ1/2	酢 大さじ1/2
ねりみそ(2人分)	みそ 大さじ1	砂糖 大さじ1	だし 大さじ1



シラスとわかめときゅうりの酢の物 (28kcal/1人)

材料 2人分
きゅうり…2本
シラス干し…60g
干しわかめ…5g (三杯酢)
酢…大さじ3
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/4
薄口しょうゆ…少々

- 1 きゅうりは、板ずりしてから薄い輪切りにし、薄い塩水(水1カップに塩小さじ1)に5~6分つけ、しなやかになったらザルにあげ水気を絞る。
- 2 シラス干しはザルにのせ熱湯をかけ、水分をきってさます。
- 3 わかめはもどして熱湯をくぐらせて冷水にとり食べやすく切っておく。
- 4 食べる直前に123を三杯酢で和える。

青菜のおひたし だし：しょうゆ=3：1 に浸すだけ
(だし割りしょうゆ…だし：しょうゆ=3：1が基本)

おひたし(2人分) だし 大さじ2 しょうゆ 小さじ2



ほうれん草のお浸し (14kcal/1人)

材料 2人分
ほうれん草…1/2束
だし…大さじ2
しょうゆ…小さじ2
糸がつお…少々

- 1 ほうれん草をよく洗い、熱湯の中に根の方から入れて、強火で1~2分ゆでる。水にとり、冷ましてから、3~4cmの長さに切り、水気を絞る。
- 2 だし、しょうゆを合わせてその1/3量をほうれん草にふりかけて、軽くしぼる。
- 3 残りのだし、しょうゆをかけて混ぜ、器にもり、糸がつおをかける。

ごま和え すりごま：砂糖：しょうゆ=2：1：2/3

ごま和え(2人分) すりごま 大さじ2 砂糖 大さじ1 しょうゆ 小さじ2



ほうれん草のごま和え (86kcal/1人)

材料 2人分
ほうれん草…1/2束
すりごま…大さじ2
砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

- 1 ほうれん草をよく洗い、熱湯の中に根の方から入れて、強火で1~2分ゆでる。水にとり、冷ましてから、3~4cmの長さに切り、水気を絞る。
- 2 ごまは切りごまにし、砂糖、しょうゆをまぜ、1を和える。



すし飯

米3合に対して	酢 大さじ4	砂糖 大さじ2	塩 小さじ1・1/2
米1合に対して	酢 大さじ1・1/3	砂糖 小さじ2	塩 小さじ1/2

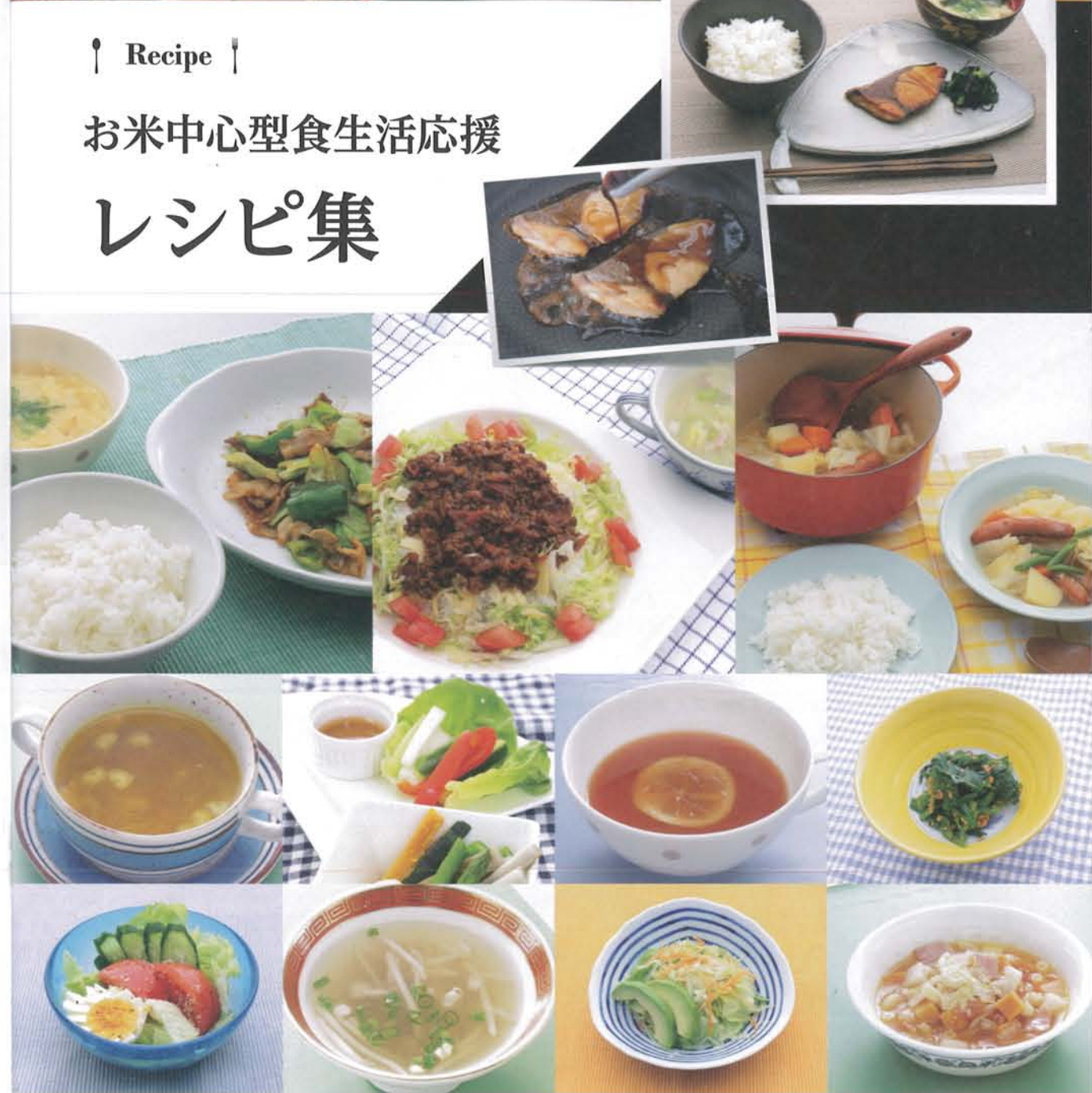
鮭ずし (366kcal/1人)

材料 2人分
米…1カップ
だし昆布…適宜
甘塩鮭…50g
しょうが…適宜
酒…小さじ1/2
きゅうり…1/2本
塩(板ずり用)…少々
卵…1/2個
塩…少々
砂糖…小さじ1/2
炒りごま…6g(合わせ酢)
塩…小さじ1/2
砂糖…大さじ1
酢…大さじ1・1/2

- 1 すし飯を作る。
- 2 鮭は酒をふり、電子レンジで2~3分加熱。皮と骨をとり粗くほぐす。
- 3 きゅうりは板ずりして洗い、小口切りにする。
- 4 卵を調味し、炒り卵を作る。
- 5 1に234を混ぜ合わせ、ごまをふる。



Recipe
お米中心型食生活応援
レシピ集





Balance



副菜

もう1品プラスでバランスアップ

野菜サラダ (82kcal/1人)

材料 2人分
 レタス…1/6玉 (ドレッシング)
 きゅうり…1/2本 酢…大さじ1/3 黒こしょう…少々
 トマト…1/3個 オリーブ油…大さじ1 にんにく…1/3片
 卵…1個 塩…小さじ1/3 粉チーズ…小さじ1

- 1 レタスは一口大に切る。
- 2 きゅうりは薄い斜め切りにし、トマトはくし形に切る。
- 3 卵は固ゆでにする。
- 4 すりおろしたにんにく、酢、塩、油を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 野菜を4で和え、チーズや黒こしょうをふる。

Point
最後に油を少しずつ加えていく

主食

白ごはん (266kcal/1人)

材料 2人分 米…1カップ
 1 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、普通に炊く。

主菜

豚肉のしょうが焼き (183kcal/1人)

材料 2人分
 豚肉(肩ロース)…100g
 しょうが(すりおろし)…20g
 砂糖…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ1
 酒…大さじ1
 ① しょうゆ…大さじ1/2
 片栗粉…適量
 油…小さじ2



- 1 豚肉に①の下味をつける。
- 2 ②を合わせておく。
- 3 ①の肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返し、少し赤い部分が残っているタイミングで②を加えからめる。

汁物

きのこの味噌汁 (20kcal/1人)

材料 2人分
 しめじ…20g 青ねぎ…1本
 なめこ…20g だし汁…300ml
 生しいたけ…10g 味噌…15g

- 1 しめじは小房にわけ、なめこは、洗って水気をきる。生しいたけは、せん切りにする。
- 2 青ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、①のきのこを入れ、味噌を溶かし入れ、味を調え青ねぎを散らす。

Topics ゆで卵のゆで時間



鍋に卵がかぶるくらいの水と塩を入れて、火にかけ、沸騰してから12~13分(半熟の場合は7~8分)ゆでて、冷水にとる。(黄身を中心にした時は、始めの頃静かに着でこころさせる。)

温泉卵の作り方(2個)

鍋に1ℓ(5カップ)の水を入れて火にかけ、沸騰したら火からおろし、200ml(1カップ)の水を入れ、常温にしておいた卵を入れてフタをして12分~13分おく。



※季節と個数によって時間は調節してください。



副菜

もう1品プラスでバランスアップ

アボカドサラダ (134kcal/1人)



材料 2人分
 キャベツ…60g (ドレッシング)
 にんじん…20g 酢…小さじ2
 きゅうり…1/2本 サラダ油…大さじ1
 レタス…20g 薄口しょうゆ…小さじ1
 アボカド…60g 塩…少々

- 1 キャベツ、きゅうりはせん切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜる。
- 4 1,2を合わせて3で和える。
- 5 皮をむき種をとり、薄く切ったアボカドを添える。

主食

白ごはん (266kcal/1人)

材料 2人分 米…1カップ
 1 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、普通に炊く。

主菜

ぶりの照り焼き (214kcal/1人)

材料 2人分
 ぶり…2切れ
 しょうゆ…大さじ1
 ① みりん…大さじ1
 砂糖…小さじ1

〈青菜の昆布あえ〉
 ほうれん草…40g
 塩昆布(細切り)…5g

- 1 ぶりを2等分する。
- 2 混ぜ合わせた①にぶりをつける。
- 3 フライパンで2を焼き、①を加え、中まで火をとおす。

〈つけあわせ (11kcal/1人)〉

- 1 ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。
- 2 ①を塩昆布で和える。



Point



はじめに茎の部分を30秒ほどゆでる

全体を沈めてさらに30秒ほどを目安にゆで、冷水にとる

※根を切り落とす場合、束がばらばらにならない部分で切る

汁物

味噌汁 (81kcal/1人)

材料 2人分
 豆腐…80g
 干しわかめ…2g
 油揚げ…1/2枚
 青ねぎ…1本
 だし汁…2カップ
 味噌…15g

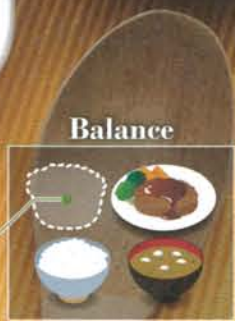
- 1 油揚げは油抜きして細く切る。
- 2 わかめはもどしておく。
- 3 青ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れ火にかけ油揚げを入れ、味噌を少量のだし汁で溶き加える。
- 5 豆腐は小さい角切りにし、わかめとともにいれる。
- 6 椀に注ぎ、青ねぎを散らす。

Point



手のひらにのるサイズにし、のせる高さが1cm程度になるように切る。力を入れずに切れるので、ゆっくりと押し切りをする。

※スライドすると手のひらを切ってしまうので注意



主食

カレー炊き込みピラフ (366kcal/1人)

材料 2人分
米...1カップ
レーズン...小さじ2
りんご...1/6個
ベーコン...20g
バター...10g
カレー粉...小さじ1
熱湯...1.2カップ
塩...小さじ1/3
スープの素...小さじ1/2
パセリ

- 1 米は洗ってザルにあげる。
2 レーズンは湯でもどし、りんごは皮と芯を除いてさいの目に切る。
3 ベーコンは粗いみじん切りにする。
4 厚手の鍋にバターを入れベーコンと米を炒め、カレー粉をふり入れる。
5 4に熱湯、レーズン、りんご、塩、スープの素を加え炊飯器に入れ、炊く。
6 パセリのみじん切りを散らす。

主菜

鶏のオレンジ煮 (195kcal/1人)

材料 2人分
鶏もも肉...100g
塩...小さじ1/3
こしょう...少々
油...小さじ2
オレンジジュース①...80ml
スープの素...小さじ1/4

(ソース)
オレンジジュース②...50ml
片栗粉...小さじ1/3
水...小さじ1



- 1 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをする。
2 油で1を両面焼き色をつけ、オレンジジュース①・スープの素を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
3 オレンジジュース②を鍋に入れ、火にかけ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてソースを作る。鶏を盛り付けた上にかける。

副菜

もう1品プラスでバランスアップ

サラダ (バーニャカウダー)



材料 2人分
<サラダ①>
サラダ菜...2枚
きゅうり...1/3本
赤パプリカ...1/6個
黄パプリカ...1/6個
セロリ...1/2本
大根...40g
<サラダ②>
サラダ菜...2枚
かぼちゃ...60g
アスパラ...2本
ごぼう...60g
里芋...4個
<バーニャカウダー>
アンチョビ
にんにく...1/3かけ
オリーブ油...大さじ1
黒こしょう...少々
生クリーム...大さじ1
粉チーズ...小さじ1

- <サラダ① (114kcal/1人)>
1 きゅうり・大根はスティック状に切る。セロリも細く切る。
2 パプリカは1cm幅くらいに細く切り、さっとゆでる。
3 器にサラダ菜、1,2を盛り付け、バーニャカウダーを添え、つけて食べる。
<サラダ② (163kcal/1人)>
1 かぼちゃはくし形に切りゆでる。
2 アスパラははかまを除き、5cm位の長さに切り、さっとゆでる。
3 ごぼうは5cmくらいの長さに切り、たてに4等分にし、ゆでる。里芋もゆでる。
4 器にサラダ菜、1,2,3を盛り付け、バーニャカウダーを添え、つけて食べる。

- <バーニャカウダー>
1 アンチョビは細かくきざむ。 Point アンチョビはチューブを使うとかんたん!
2 にんにくは皮ごとフライパンで表面を焼き、粗熱がとれたら皮をむいてきざむ。
3 オリーブ油を温め1,2と生クリームを加え混ぜ、粉チーズを加え溶かす。

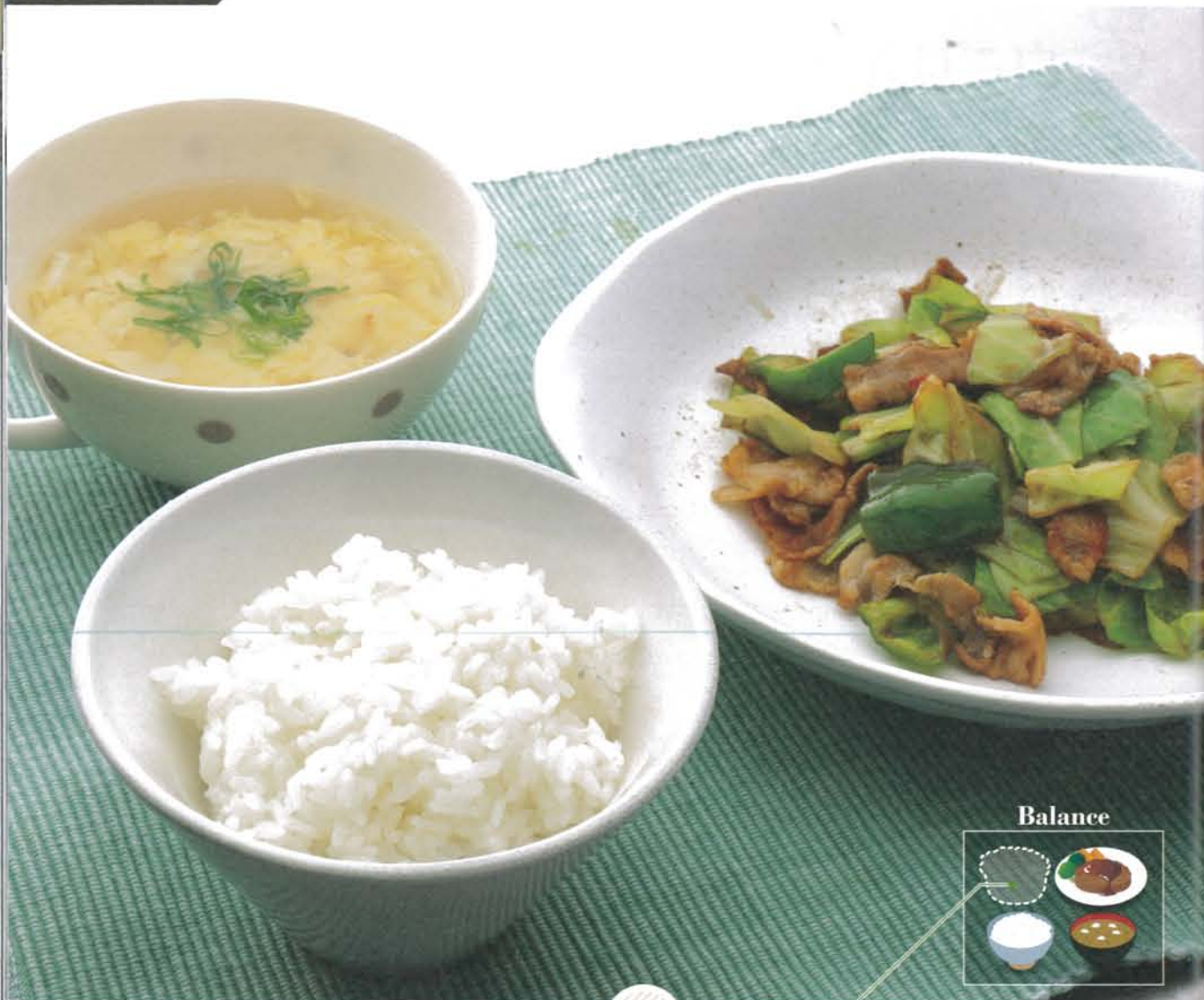
汁物

レタススープ (54kcal/1人)

材料 2人分
レタス...1/4個
帆立貝缶詰...1/2缶
しょうが...1/2かけ
ごま油...小さじ1
水...350ml

鶏ガラスープ素...小さじ1
塩...少々
こしょう...少々
片栗粉...小さじ1
水...小さじ2

- 1 レタスは洗って大きめの一口大にちぎっておく。しょうがはみじん切りにする。
2 鍋にごま油、しょうがを入れて弱火でじっくり香りをだす。
3 2にレタスを加え、レタスが半分くらいの量になったら帆立貝缶詰を汁ごと鍋へ加え、水・鶏ガラスープの素、塩・こしょうを加えて軽く煮る。
4 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



主食

白ごはん (266kcal/1人)

材料 2人分 米…1カップ ① 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、普通に炊く。

主菜

ホイコーロー (377kcal/1人)

材料 2人分 豚バラ肉…150g
キャベツ…3~4枚
ピーマン…2個
塩…少々
こしょう…少々
ごま油…小さじ2
にんにく…1片
テンメンジャン…小さじ2
① 豆板醤…小さじ1
酒…大さじ2
砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1



- ① ピーマンは一口大にキャベツは大きめの一口大のざく切りにする。豚肉は3cm幅に切っておく。
- ② ①の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、強火で豚肉を炒める。両面をよく焼き色が変わったら、キャベツとピーマンを加えてさらに炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ④ キャベツがしんなりしたら、①をまわしかける。

汁物

卵スープ (44kcal/1人)

材料 2人分 卵…1個
青ねぎ…1本
水…2カップ
鶏がらスープの素…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々
① 青ねぎは小口切りにする。
② 鍋に水とスープの素を加え煮立て、塩・こしょうで味を調える。
③ 卵を溶き入れ、青ねぎを散らす。

副菜

もう1品プラスでバランスアップ



ニラのピーナッツ和え (123kcal/1人)

材料 2人分
ニラ…1/3束 しょうゆ…小さじ1
ピーナッツ…大さじ1 砂糖…小さじ1

- ① ニラは洗って根元を輪ゴムで止め、熱湯でゆで、3cm位に切る。
- ② ピーナッツを細かくくだき、しょうゆ、砂糖を加え、軽く絞ったニラを和える。

きゅうりの共和え (43kcal/1人)

材料 2人分
きゅうり…2本
かにかまぼこ…3本
① おろししょうが…小さじ1
② 酢…大さじ1強
③ 砂糖…小さじ2
④ 塩…少々

- ① きゅうりの1本はすりおろし、軽く水気をきる。
- ② もう1本のきゅうりは、板ずりした後、めん棒などでたたいて食べやすい大きさにする。
- ③ かにかまぼこは細くさく。
- ④ ①~③を①で和える。

菜果なます (56kcal/1人)

材料 6人分
りんご…1個
きゅうり…1/2本
柿…1個
大根…400g
① 酢…大さじ4
② 砂糖…大さじ2
③ 塩…小さじ1

- ① りんご・きゅうり・柿は1cm角に切る。
- ② 大根はおろして、軽く水をきる。
- ③ ①と②をまぜ、①を和える。

ポテトチップスサラダ (200kcal/1人)

材料 6人分
ツナ缶…1缶
玉ねぎ…1個
塩…小さじ1/4
ポテトチップス…80g
マヨネーズ…50g
カッテージチーズ…1/2ケース
パプリカ…少々
サラダ菜…6枚

- ① 玉ねぎはうす切りにし、塩でもんでから水洗いし、水気をしぼる。
- ② ポテトチップスはくだしておく。
- ③ ツナ缶は、あらかじめくしておく。
- ④ ①②③をマヨネーズとカッテージチーズで和え、サラダ菜を敷いた器に盛りパプリカをふる。



主食 主菜

タコライス (601kcal/1人)

材料 2人分
 合いびき肉…100g
 玉ねぎ…1/2個
 にんにく…1片
 トマト…1個
 塩…少々
 こしょう…少々
 ナツメグ…適量
 酒…大さじ1
 とろけるチーズ…適量

レタス…2~3枚
 ごはん…茶碗2杯
 サラダ油…大さじ1
 ケチャップ…大さじ3
 砂糖…小さじ1/2
 しょうゆ…小さじ2
 ソース…小さじ1
 チリパウダー…2~3ふり



- 1 にんにく、玉ねぎはみじん切り、レタスはせん切り、トマトは1cm角に切っておく。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎを炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、合いびき肉を加えて強火で色が変わるまで炒める。
- 3 2に塩・こしょう、ナツメグをふって酒をふり、トマトの半量を加えてさっと炒め④で味を付ける。
- 4 皿にご飯を盛り、とろけるチーズをのせる。レタス、3と残りのトマトをのせる。

汁物

野菜スープ (44kcal/1人)

材料 2人分
 ベーコン…10g
 玉ねぎ…30g
 セロリ…20g
 キャベツ…60g

スープの素…1/2個
 水…300ml
 バター…小さじ1/2
 塩・こしょう…少々

- 1 ベーコンのみじん切りと薄切りの玉ねぎをバターで炒めて、水とスープの素を加える。
- 2 セロリの小口切りを加え、塩・こしょうで味を調える。



汁物

お好みでスープをチョイス



もやしスープ (46kcal/1人)

材料 2人分
 もやし…30g
 豚肉…10g
 青ねぎ…10g
 しょうが…適宜
 水…350ml

スープの素…4g
 塩…少々
 こしょう…少々
 しょうゆ…小さじ1/3
 油…小さじ1/2
 ごま油…小さじ1/2

- 1 鍋に油を熱し、しょうがのみじん切りを炒め、スープを煮立て、豚肉のせん切りを入れアクをとり調味し、もやし・青ねぎを加え、ごま油で香りをつける。

カレースープ (43kcal/1人)

材料 2人分
 ベーコン…10g
 玉ねぎ…30g
 セロリ…15g
 カレー粉…2g
 スープの素…4g

水…350ml
 バター…3g
 塩…少々
 こしょう…少々

- 1 ベーコンのみじん切りと薄切りの玉ねぎをバターで炒めて、カレー粉とスープの素、水を加える。
- 2 セロリの小口切りを加え、塩・こしょうで味を調える。

トマトスープ (25kcal/1人)

材料 2人分
 トマトジュース…250ml
 スープの素…3g
 水…1/2カップ
 レモン…20g
 塩…少々
 こしょう…少々

- 1 スープの素、水、トマトジュースを加え、味を調えて冷やす。
- 2 カップに注ぎ、薄切りのレモンを浮かす。

ミネストローネ (123kcal/1人)

材料 2人分
 じゃがいも…30g
 玉ねぎ…30g
 にんじん…20g
 キャベツ…20g
 セロリ…15g

ベーコン…15g
 塩…少々
 こしょう…少々
 ホールトマト…65g
 スープの素…4g

水…350ml
 パルメザンチーズ…適宜
 パセリ…適宜
 バター…4g

- 1 野菜、ベーコンは1cm位の角切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かしベーコンを炒め、野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- 3 2にスープを加え、ホールトマトをくずして加え、火にかけ、アクをとりながら煮る。
- 4 3を塩・こしょうで味を調え、パルメザンチーズをふり、器に注ぎパセリを散らす。





Balance



Topics 残り野菜でもう一品



副菜

ジャールサラダ (88kcal/1人)

材料 2人分
 玉ねぎ...20g コーン...20g サラダ菜...2枚
 きゅうり...1/2本 レタス...30g ドレッシング
 パプリカ...1/2個 わかめ...2g ...大さじ2
 ごぼう...20g ルッコラ...20g

- 1 底に好きなドレッシングを入れて、玉ねぎのみじん切りやスライスなど、また、茹でた固めの野菜(ごぼう・にんじん)、コーン・パプリカ・きゅうり・わかめを入れる。上の方には、葉物(ルッコラ・サラダ菜)を入れて、山盛りにしてから、手で押さえ、空気を抜き、フタをしておく。
- 2 食べるときによくピンをふって、逆さにして、お皿にあける。

Point

450ml位のピンで作れば、二人でも。冷蔵庫で3日位もちます。



主食

白ごはん (266kcal/1人)

材料 2人分 米...1カップ
 1 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、普通に炊く。

主菜

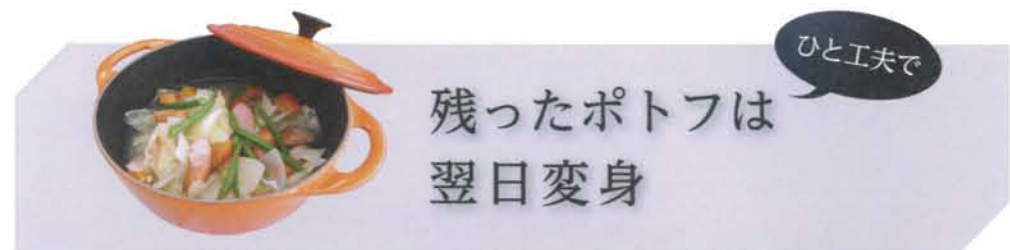
汁物

ポトフ (185kcal/1人)

材料 2人分
 キャベツ...1/6個
 にんじん...1/2本
 玉ねぎ...1/2個
 ジャガイモ...1個
 ウインナー...4本
 三度豆...6本
 水...2カップ
 スープの素...小さじ4

- 1 キャベツは一口大に切る。にんじんは乱切り、玉ねぎは4等分にする。ジャガイモは4等分にする。
- 2 ウインナーは斜め半分に切る。三度豆はさっとゆでて半分の長さに切る。
- 3 鍋に分量の水とスープの素と1を入れてやわらかく煮る。
- 4 3にウインナーを加え入れて火が通れば、三度豆を加えひと煮し、器に盛る。

Topics ポトフのアレンジメニュー



牛乳を入れて
クリームシチュー風に

キムチを入れて
チゲ風に

カレー粉を入れて
スパイシーに

食材・料理法に適した切り方

■ 輪切り

形の丸い材料を小口から一定の厚さに切る。大根、にんじんなどに。



■ 半月切り

丸い形のを縦二つ割りにしてから、輪切りと同様に切る。



■ 拍子木切り

長さ4~5cm、幅1cm前後の角棒状に切り揃える。



■ 千六本

拍子木切りより細く、マッチ棒くらいの太さに切る。



■ さいの目切り

拍子木切りしたものを1cm幅で横に切る。サラダ、汁の実にするときなどに。



■ あられ切り

5mm角の大きさ。にんじん、玉ねぎをスープの浮き実にするときなどに。



■ 短冊切り

5cmの長さに切ったものを、縦1cm幅に切り、さらに薄切りにする。和え物、サラダに。



■ 色紙切り

2.5cm角くらいの正方形にして薄く切る。キャベツやにんじんなどを炒め物やサラダにするときなどに。



■ 斜め切り

同じ方向に向けて、斜めに包丁を入れ適当な厚さに切る。キュウリ、ねぎ、ごぼうなどに。



■ 乱切り

材料を回しながら斜めに切る。形は違っても大きさはそろえて切る。主に煮物に。



■ そぎ切り

包丁を横に寝かせて前後に動かしながら、薄くそぎようにして切る。白菜、しいたけなどに。



■ かつらむき

大根のような筒形の材料を、左手で回しながら带状に薄くむく。和え物に。



■ スティック状

きゅうりやセロリなどの生野菜を0.5~2cm角の細長い棒状に切る切り方。



■ かくし包丁

盛り付けたときに隠れる部分に切りこみを入れる。火の通りをよくし、味もしみやすくする。



■ いちよう切り

丸い形のを縦に四等分してから、一定の厚さで小口から切る。



■ せん切り

千六本よりさらに細く切る。にんじん、キャベツをサラダなどに使うときに。



■ みじん切り

千切りしたものを小口から細かく切る。薬味などに。



■ くし形切り

球形のを縦半分に切り、中心を動かさずに縦に3~4本包丁を入れ、くし形にする。



■ ささがき

材料を回しながら鉛筆を削る要領で薄くそぎ切る。縦に切り目を入れるときれいに行ける。



■ 小口切り

ねぎなど、丸くて細長い野菜を端から一定の幅で切っていくこと。



■ めんとり

野菜の切り口の角を少し切りお落として丸みを出す。煮崩れなどを防ぐ。



覚えておきたい料理用語

- アク抜き** 野菜などに含まれる渋み、苦み、えぐみを除く(水や酢水につけたり、茹でたりする)。
- アクをとる** 肉や魚を煮るとき、泡が出るのをすくって捨てて臭みをとる。
- 油通し** 材料をいったん熱した油にくぐらせ、うま味を閉じこめたり、色を鮮やかにし、仕上がりをよくする。
- 油抜き** 油揚げなどを熱湯につけたり、茹でたり、熱湯をかけたりして油を落とす。油くさがぬげ、調味料の味がしみ込みやすくなる。
- あら熱をとる** ざっと熱をとる。
- 板ずり** まな板の上できゅうりなどに塩をふって転がしながらこすり、色をよくしたり、イボを平らにしたりする。
- 色止め** 野菜や果物を切ったあとの変色を防ぐために、水に酢(例:うど、れんこん)や塩(例:りんご)を加えたものにひたす。
- 裏ごし** ゆでた材料などを、裏ごし器を使って木べらなどでつぶしながら、網目をととして(こして)なめらかにする。
- 落としふた** 煮物を作るとき、材料の上になべより小さめのふたや、ホイルシートなどをかぶせ、煮汁が均等にいきわたるようにする。煮くずれを防ぐ効果もある。
- 隠し味** それとわからない程度に少しだけ調味料を入れて、仕上がりの味を引き立たせる。
- 飾り包丁** 表面に飾りとなるような切れ目を入れて、美しくみせる。
- から焼き** なべやフライパンに何も入れずに火にかけ、よく熱すること。
- 酒蒸し** 材料に酒をふりかけ、蒸し器や電子レンジで蒸すこと。
- 差し水** 材料を茹でるとき、途中で水を入れること。特に沸騰したときに入れることをビックリ水という。ふきこぼれを防いだり、材料に均一に火を通したり、麺などのコシを強くしたりする。
- 下味をつける** 材料にあらかじめ調味料やスパイスで味をつけておくこと。塩・こしょうをしたり、酒と塩をふったり、調味液にひたしておくなどの方法がある。
- 下茹で** 本調理の前に茹でること。味をしみこみやすくし、煮崩れを防ぐ。
- 霜降り** 材料を熱湯にくぐらせたり、かけたりしたあと、冷水にとって火が中まで入らないようにする(滑りや臭みを除く)。表面だけ白くなる。
- 酢洗い** 酢をふりかけたり、酢水の中で振り洗いすること。身がしまり、臭みもとれる。
- スがはいる** 組織が粗くなってブツブツ穴があいた状態。茶碗蒸しやプリンを蒸すとき、火が強すぎるとスが入る。また、鮮度の落ちた野菜(大根など)にもみられる。
- 出汁(だし)** うま味、香りを汁に引き出したもの。[でじる]ではない。
- とろみをつける** ソースや煮汁、スープなどの汁物に水溶性片栗粉などを加えて、とろりとした濃をつけること。
- 鍋肌** 炒めものなどのとき、香ばしさを出すために、材料に直接かけず、なべの内側の表面にそって調味料などをいれるときという。
- 煮きる** 煮汁がなくなるまで煮詰めたり、みりんやアルコール分をとばしたりすること。
- 寝かす** そのままの状態でしばらく置くこと。
- ひたひた** 材料全体がつかるかつからないかといった程度の水分量。
- 一口大** 料理や材料によってサイズは異なるが、キャベツ・白菜など縮むものは4~5cm、にんじん・じゃがいもなどごろごろなるものは3~4cm。食べる人の口の大きさを考えて一口で入る大きさ。
- ひと煮立ち** 一度沸騰させて、一呼吸おいたもの。
- 水にさらす** アク抜きのため水にひたす。または生野菜などを冷水にひたしてパリッとさせる。
- もどす** 乾燥させたものを調理前に水や湯につけたり、茹でたりして元の状態にすること。
- 湯せん** 容器に湯を入れ、それより一回り小さななべや容器に材料を入れて、そのまま湯につけて間接的に加熱する。
- ゆでこぼす** 材料を茹でて、茹で汁を捨てること。
- 湯むき** 皮をむくときに、切り込みを入れてから熱湯にサッとくぐらせて、冷水にとって薄くむくこと。主にトマトに用いる。