

## 『やしと豚肉のあんかけ』

クラシル



### 【材料 1人前】

もやし半分、豚こま 40g、生姜 1片、長ねぎ 20g、ごま油大弱  
鶏ガラ大 1/2 弱、砂糖小 1/2、しょうゆ小 1、酒大 1/2、塩こしょう適量  
水溶き片栗粉 80ml

### 【準備】

生姜と長ネギは微塵切り、合わせ調味料を作る

### 【作り方】

1. フライパンにごま油・生姜・長ネギを入れ香りがたつまで炒める。
2. 豚肉を足し、火が通るまで炒める。
3. もやしと調味料を加え、さっと炒めます。
4. 弱火にし水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで混ぜる。
5. 皿に温かいごはんを盛り、もやしをのせたら完成！

# 究極の親子丼 笠原流



## 【材料 1人前】

鶏もも正肉 100g、長ねぎ 1/4本、三つ葉 2本、卵 2個、

刻みのり 少々、ご飯 適量

A 鶏肉下味 砂糖 少々 醤油・酒大 15cc

B 煮汁 出汁 70cc、みりん 20cc、麵つゆ 15cc

## 【準備】

- ① 長ねぎは斜め薄切り、三つ葉は葉と軸に分けて軸は小口切り。
- ② 鶏肉は一口大の削ぎ切りにして A をもみ込む。
- ③ ボウルに B を合わせて煮汁を作る。
- ④ 卵は 1人前 2個で、軽く溶きほぐす。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、刻みのりを敷く。

## 【作り方】

1. フライパンに油を少量、鶏肉の皮目を軽く炒める
2. 煮汁、長ねぎ、三つ葉の葉を入れ少し煮詰める
3. 卵の半量を中心から外側に回し入れ、優しく外内に混ぜ、弱火と中火の間で火を入れる。
4. 程よく固まったら残りを同じように回し入れ半熟にする。
5. 丼のご飯の上にのせ三つ葉の小口切りを散らす。

※鶏には長ネギ、長ネギも肉も薄くする。

# 【親子丼】シェフが極限にまで美味しい！



## 【材料 1人前】

鶏もも肉半分 醤油・酒・みりん各大1 チキンコンソメ 60ml  
玉ねぎ 1/4個 卵 2個 七味・三葉 適量

## 【準備】

- ・玉ねぎは 5mm くし切り、ミツバは 2 cm
- ・玉子は先に白みを混ぜてから全体を軽く混ぜる
- ・鶏肉そのまま塩と七味を軽くふる

## 【作り方】

- ① フライパンに油、鶏肉を弱中火で丸ごと両面焦げ目を付ける。
- ② 鶏肉を出し弱火で玉ねぎをじっくり焼く。
- ③ 鶏肉を小さめにぶつ切り
- ④ 玉ねぎに焦げ目、醤油を入れて少し煮る
- ⑤ 酒とミリンを入れ、泡が出てキャラメル化、
- ⑥ 焦がさない、煮汁が半分まで煮詰める
- ⑦ とろみが付いたらダシと鶏肉を入れ沸騰させる
- ⑧ 好みの濃さまで煮詰め玉子の半分をぐるっと投入、即蓋！
- ⑨ 少しあいて玉子が固まったらミツバして残り玉子を投入！
- ⑩ 火を止め蓋して予熱で1分、玉子を半熟に。
- ⑪ 熟々ご飯にのせてミツバの葉をかけ完成！

# 究まかない麻婆豆腐 笠原流



## 【材料 1人前】

豚ひき肉 100g、長ねぎ 1/3本、ニンニク 1欠、木綿豆腐 1丁、  
豆板醤 大1、七味唐辛子 小1/2、サラダ油 大1、塩 少々、  
鶏ガラスープ 150cc、水溶き片栗粉 大さじ2、黒コショウ 少々、  
とろけるチーズ 60g、ごはん 適量  
A)醤油 大1、みりん 大1、砂糖 小2、味噌 大1

## 【準備】

- ① 長ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 豆腐は2cm角に切り塩少々を入れた湯で温める。

## 【作り方】

- ① フライパンに油を入れひき肉に塩をふり中火でしっかりと炒める。
- ② ニンニク、豆板醤、七味を加え香りが立つまで炒める。
- ③ 鶏ガラスープを加え一煮立ちさせ豆腐の水気を切って加える。
- ④ Aと長ねぎを加え、一煮立ちさせる。
- ⑤ 弱火にして水溶き片栗粉でとろみを付けてしっかりと沸かす。
- ⑥ 器に盛り黒コショウをふり。とろけるチーズをかける。

『甘辛！ほろほろ！スペアリブ煮込み』 デリッシュキッチン

# スペアリブ煮込み



## 【材料 2人前】

豚スペアリブ 600g、塩こしょう少々、サラダ油小1

☆タレ 水 200cc、しょうゆ・酒・みりん大3、砂糖大1、  
にんにく・しょうが小1

## 【準備】

ニンニク・しょうがをおろす

## 【作り方】

1. スペアリブはキッチンペーパーで余分な水気をふきとり、  
塩こしょうをまぶす。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、スペアリブを入れて焼き色がつくまで  
中火で焼き、裏返して同様に焼く。
3. 鍋にタレを加え、ふたをして中火で熱し、圧力がかかったら弱火で  
20分加圧する。加圧終了後火を止め、圧力が下がるまで待つ。
4. ふたを開けて中火で熱し、煮詰めながらスペアリブにたれをからめて完成♪

# 『ふわとろ天津飯 簡単に絶品中華！』

Nadia



## 【材料 1人前】

[卵液] 卵 2個、カニカマ 40g、白ネギ 30g、塩・味の素・コショウ 少々  
ゴマ油小1、マヨネーズ少々

[餡] 丸鶏ガラ小1、砂糖小1.5、水 250cc、醤油・お酒・オイスターソース大1  
コショウ適量、ケチャップ少々

[仕上げ用] 片栗粉大2、お酢小1、ゴマ油小1

## 【準備】

卵は割ってよく混ぜる、長ねぎはみじん切り。

## 【作り方】

1. 卵液を作りフライパンに油多めで中火で外内で半熟に仕上げ  
ご飯にのせる。
2. 餡をフライパンで温め仕上げにお酢とごま油をたして片栗粉で  
とろみを付けてご飯にのせ長ネギをちらして完成。

# 『シャキシャキ肉野菜炒め』

笠原将弘



## 【材料】 2人分

豚バラ 150g、玉ねぎ 1/4 個、にんじん 40g、ニラ 3 本、ピーマン 2 個、  
キャベツ 100g、もやし 100g、塩コショウ 少々、サラダ油大 1 小 2  
A 酒大 1、みりん大 1、醤油大 1、オイスターソース大 1、砂糖小 1/2、ごま油小 1

## 【準備】

玉ねぎ薄切り、にんじん細切り、ニラは 4cm、ピーマンは乱切り

キャベツ角切り、芯は薄切り、豚バラは 5cm ほぐす

## 【調理】

1. フライパンにサラダ油大 1 を入れ中火にかけて温まったら  
豚肉に塩・コショウして炒め火が通ったら玉ねぎ・にんじんを  
加えさっと炒めたら一度取り出す。
2. 空いたフライパンにサラダ油を少し足してキャベツ・ピーマンを  
中火で炒めもやしを加えてさっと炒めて一度取り出す。
3. 火を消してフライパンに A を入れ混ぜ合わせたら中火にかけて沸かす。  
1 と 2 を戻し入れニラを加えてさっと炒め合わせ仕上げにコショウを  
ふって器に盛って完成！

## 『志麻さんの肉野菜炒め』

きょうの料理レシピ



【材料】 2人分

- ・豚肉 150g ・キャベツ 1/4コ ピーマン 2コ にんじん 1/4 もやし 1/2袋  
【A】 にんにく・しょうが微塵切り適量 オイスター大 1 サラダ油大2  
塩・黒こしょう適量

【調理】

1. キャベツ、ピーマンは一口大、人参は細切りにしフライパンに入れ、もやしとサラダ油大1を加えてからめる。
2. 中火にかけ、時々軽く混ぜながら、じんわりと水分が出るまで1~2分間炒め、ざるに上げる。  
※ポイント 先に野菜に油をからめておくと、焦げにくい。炒めるときは時々混ぜるくらいでOK。ざるで蒸気を逃がすのも重要。
3. 豚肉に塩黒こしょうし、フライパンをサッと拭いてサラダ油大1、豚肉を広げて両面を強めの中火でサッと焼く。
4. 色が変わったら【A】を加え軽く炒め、2の野菜を戻し入れ手早く混ぜ、すぐに火を止める。  
※ポイント 豚肉は広げ短時間で火を通す。豚肉だけに味をつけると、メリハリが出て、野菜から水も出ず、シャキシャキに。

# 『肉野菜炒め』

デリッシュキッチン



## 【材料】

豚肉 200g キャベツ 1/8 個 もやし 1/2 袋 にんじん 1/3 本 ニラ 20g  
にんにく 1かけ ごま油 大 1

## ☆調味料

塩こしょう少々 酒大 1/2 しょうゆ 小さじ 2

## 【調理】

1. にんにくは薄切り、キャベツは一口大、にんじんは 1cm 幅、ニラは 4cm 幅に切る。
2. フライパンにごま油、にんにくを入れて中火で熱して香りを出す。
3. 豚肉を入れ色が変わったらにんじんを加えて炒める。
4. 全体に油がまわったらキャベツ、もやしを加えて炒める。  
ニラを加えて☆を加えて炒め合わせ完成！

# 『豚肉と白菜のみそ野菜炒め』 デリッシュキッチン



【材料】 2人分

豚こま切れ肉 200g ピーマン 3個 白菜 100g 塩こしょう少々  
片栗粉 大1/2 サラダ油 大1・1/2

☆合わせ調味料

砂糖・しょうゆ小1 酒・みそ大1 おろししょうが小1/2

【準備】

豚肉・ピーマンは適当、白菜の葉は3cm幅、芯は適当に切る。

【調理】

1. 豚肉は塩こしょうを降り、片栗粉を薄くまぶす。
2. ボウルに☆を入れて混ぜる(合わせ調味料)。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて肉に火が通るまで炒める。白菜、ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。
4. 合わせ調味料を加えて炒め合させて完成！

# 『チキンと舞茸とオレンジソース』

NHK



## 【材料】 2人分

鶏もも 2枚 塩・胡椒適量 油大1 まいたけ 1パック(6等分)  
にんにく 1片(つぶす) ※キャロットラペ にんじん 1本(細切り)  
塩小1/2 オレンジ1/2 粒マスタード小1/2 オリーブ大1  
※オレンジソース 砂糖大1 レモン大2 オレンジ果汁1.5個分  
粒マスタード小1 しょうゆ小1 バター10g

## 【調理】

1. 細切りにんじんに塩をふり、もんで10分置き、水をしぼる。  
8mm角オレンジの果肉・粒マスタード・オリーブ油をあえる。
2. 鶏もものは室温に戻し塩・こしょうをふる。フライパンに油、  
鶏ももの皮目を下にして入れる。フライパンの内周にあわせ  
アルミホイルをつくり、中火で9分ほど焼く。
3. 鶏肉を奥に、空いたスペースににんにく・まいたけを入れる。  
鶏肉の上下を返して、強火にし3分ほど焼く。(まいたけを上下)  
パットにアルミホイルを敷き、焼いた鶏肉の皮目を上にのせる。  
上を開けて鶏肉の周りをアルミホイルで包み肉汁をソースに使う。
4. 焼いたまいたけに、塩を降り、オレンジソースを作る。
5. フライパンをきれいにふき、砂糖を薄く広げて中火にかける。  
茶色く色づいたら火から外し、レモン果汁を入れて強火に  
1分ほどかける。オレンジ果汁、3の鶏の肉汁(大2)・粒マスタードを加え、強火のまま2分~2分半ほど煮る。とろみがついたら  
火を止め、しょうゆ・バターを入れ混ぜる。
6. 皿にまいたけ・キャロットラペを盛る。鶏肉を食べやすく切って  
盛り、オレンジソースをかけて完成♪

# 『絶品！もちもち餃子の皮』

Kurashiru



## 【材料】

薄力粉 140g　強力粉 110g　塩小さじ 1/2　熱湯 170ml  
片栗粉 (打ち粉)適量

## 【調理】

1. ボウルに薄力粉、強力粉、塩を入れ混ぜ合わせます。
2. 熱湯を全体に注ぎ入れ、菜箸で混ぜ合わせます。
3. そぼろ状になったら、手でまとめながら 5 分ほど捏ねます。
4. ひとまとまりになり生地に弾力が出たら、丸く形を整えてラップで包み 15 分ほど常温で置いておきます。
5. 生地を 3 等分に分けます。それぞれを棒状にしてから 12 等分にします。(計 36 個)
6. 全面に片栗粉をつけ、手で潰すようにして丸く伸ばします。  
その後麺棒で直径 10cm 程度に薄く伸ばします。
7. 皮に水をつけながら、お好みの餡を包み、加熱をして完成です。

## 『中華風卵スープ』

デリッシュキッchen



### 【材料】

溶き卵 1 個分

☆調味料 鶏ガラスープの素小 1/2 塩小 1/3 ごま油大 1/2

こしょう少々 水 300cc 片栗粉大 1/2 水大 1 ねぎ適量

### 【作り方】

1. 鍋に☆を入れて中火で熱し、煮立たせる。水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
2. 溶き卵をまわしながら加え、煮立たせる

## 『ごま油香る わかめとねぎのスープ』 クラシル



### 【材料】

水 200ml 乾燥わかめ 1g 長ねぎ 20g  
(A)鶏ガラスープの素小1 塩ひとつまみ ごま油小2  
白いりごま小1

### 【作り方】

1. わかめはパッケージの表記通りに水で戻し、水気を切ります。
2. 長ねぎは小口切りにします。
3. 鍋に水を入れて沸騰させ、1、2を加えて中火で煮ます。
4. ひと煮立ちしたら(A)を加えて味を調整、火から下ろします。
5. 器によそい、白いりごまを散らして完成です。

# 『松屋の牛めしを自宅で』

阿諏訪泰義



## 【材料】

水：150ml 玉ねぎ：1/4 個 にんにく：1 欠け 醤油：大 2  
みりん：大 2 砂糖：小 1 鰹だし（顆粒）：小 2 昆布だし（顆粒）：小 1  
白ワイン：大 2 牛バラ肉：180g ごはん：適量 紅しょうが：適量

## 【作り方】

- 1) フライパンに水を入れ沸かし
- 2) 玉ねぎとにんにくを入れる
- 3) 味付けに醤油、みりん、砂糖、鰹だし、昆布だし、白ワインを入れ
- 4) 薄い肉を開いて入れる 肉が煮えたら完成♡

# 『おからいなり。レンジで簡単！』

河埜 玲子



## 【材料】

薄揚げ 4 枚

A 水 50 cc しょうゆ大 1 砂糖大 1 おから 100g にんじん 20g

B お酢大 1 砂糖大 1 塩ひとつまみ

## 【作り方】

- 1) 薄揚げは半分に切り、切り口から親指を入れて開く。  
ざるに入れ、熱湯をかけてあぶら抜きをする。
- 2) 耐熱ボウルに A を入れて全体に調味料をさっとからめる。  
ラップをかけずにレンジ 600w で 2 分加熱し、そのまま置き、  
あら熱を取る。
- 3) 別の耐熱ボウルにおからと、千切りにしたにんじんを入れて、  
ラップをかけてレンジ 600w で 2 分加熱する。  
B を加えてよく混ぜる。
- 4) 2 の揚げに、3 を詰める。できれば 30 分以上おいて、  
味をなじませる。冷蔵庫で 2 日ほど保存可能です。

# 『もやしのかき揚げ』

きじま りゅうた



## 【材料】

もやし 200g 小麦粉大 3 小麦粉大 1.5 揚げ油適量

A マヨネーズ大 1/2 水大 3

B 塩 適量 レモン適量

## 【作り方】

1. 鍋に揚げ油を入れ 180 度に熱しておく。
2. ボウルに A を入れて混ぜ、小麦粉（大さじ 3）を加え  
ざっくり混ぜる。
3. もやしを袋に入れて小麦粉（大さじ 1.5）を混ぜる。
4. もやしを(2)のボウルに加えてざっと混ぜる。
5. (1)の油にもやしを 10 等分にし、5 つずつ入れる。
6. かたまり始めたら数か所穴をあけ、上下を返しながら  
3～4 分ほど揚げる。
7. カリッとしたら油をきり、B を添えて完成♡

# 『もやしのしょうゆ漬け』

きじま りゅうた



## 【材料】

もやし 400g

調味 しょうゆ大4 砂糖大1 醋大1 輪切りとうがらし1本

## 【作り方】

1. 鍋に熱湯を沸かし、もやしを入れて2分ゆでる。
2. ザルに広げて粗熱を取る。
3. 保存用ポリ袋にAを混ぜておく。
4. もやしの水気を絞って(3)に入れ、空気を抜いて1時間ほどおく。

※冷蔵庫で4～5日ほどもつ

## 『もやしのナムル』

深谷もやし生産者



### 【材料】

もやし 100g ごま油大 1 塩昆布適量

### 【作り方】

1. 沸騰したお湯にもやしを入れて 30 秒ゆでる。
2. ザルで水を切り、ボウルに移す。
3. もやしにごま油と塩昆布をあえれば完成。

## 『もやしのナムル』

栗原 はるみ



### 【材料】

- ・もやし 1袋 (200g)

### 【調味】

- ・鶏ガラ小 1 にんにく・塩・こしょう・ごま油 各少々
- ・すりごま (白) 適量

### 【作り方】

1. もやしは熱湯でサッとゆで、ざるに上げる。
2. 粗熱が取れたら、布巾で包んで水けをよく絞る。  
！ ポイント 水っぽいと味がうすまるので、ギューッと絞って  
水けを除いてください。
3. 2をボウルに入れ、調味を順に加えて混ぜ、味をなじませ  
好みで加減する。

# 『豚バラもやしの重ね焼き』

Yuu



## 【材料】

豚バラ薄切り肉 200g もやし 2袋 鶏ガラスープの素 小さじ 1  
塩、こしょう 少々 ごま油 大1 あじポン適量

## 【準備】

- ・パスタを茹で（水 1 リットルに塩 10g）、生ハムは大きくカット
- ・玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切り

## 【作り方】

1. フライパンにごま油、豚バラの半量を入れ、塩胡椒をふる。
2. 洗ったもやし 1 袋を乗せる。
3. 2 の上に、残りの豚肉を乗せ、鶏ガラスープの素と胡椒をふる。
4. 3 の上に、残りのもやしを乗せ、蓋をして中火で 6~7 分蒸し焼き。
5. 下から 2 段目の豚肉の色が変わったら器に盛り。
6. お好みで刻みねぎを散らして完成♪
7. あじポンをつけて、お召し上がりください。

## ☆陳建一さんの麻婆豆腐☆

【笠原流】



### 【材料】

豚ひき肉 100 g、長ねぎ 1/3 本、ニンニク 1 次、木綿豆腐 1 丁、  
豆板醤 大 1、七味唐辛子 小 1/2、サラダ油 大 1、塩 少々、  
鶏ガラスープ 150cc、水溶き片栗粉 大 2、黒コショウ 少々、  
とろけるチーズ 60 g  
調味料 醤油、みりん、味噌 各大 1 砂糖 小 2

### 【準備】

- ・長ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
- ・豆腐は 2cm 角に切り、塩少々を入れた湯で温めるぐらいに茹でる。

### 【作り方】

1. フライパンに油を入れひき肉に塩をふって中火でしっかりと炒める。
2. ニンニク、豆板醤、七味を足し香りが立つまで炒める。
3. 鶏ガラスープを加え一煮立ちさせ豆腐の水気を切って加える。
4. 調味料と長ねぎを加え、一煮立ちさせる。
5. 弱火にして水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器に盛り黒コショウを振って完成♪
7. 好みでとろけるチーズを少々。

# ☆旨味たっぷり！肉豆腐☆

【笠原流】



## 【材料】

牛切り落とし肉 200g、木綿豆腐 1丁、長ねぎ 1本、  
セリ 1/2把、白滝 1パック  
タレ 水 350cc、酒 100cc、醤油 大さじ5、砂糖 大さじ4

## 【準備】

- ・ 長ねぎに切れ目を入れ 5cm 長さに切る。
- ・ セリは 5cm 長さに切る。
- ・ 白滝は下茹でして食べやすい長さに切る。
- ・ 豆腐は 8 等分に切ってペーパータオルで水気を拭く。
- ・ 牛肉は沸いた湯でさっと下茹でして水気を切る。

## 【作り方】

1. 鍋にタレを入れ火にかけ一煮立ちさせる
2. 牛肉、豆腐、白滝、長ねぎを入れアルミ箔を被せ中火と弱火の間で 10 分ほど煮る。火を止めて一回冷ます。
3. もう一度温めて、セリを加えさっと煮て器に盛る。

## ☆小麦粉でフワフワパンケーキ☆

【macaroni】



### 【材料】

卵 1 個 砂糖 50g 薄力粉 180g 牛乳 120cc サラダ油 10g  
塩 少々 ベーキングパウダー6~8g バニラエッセンス 1~2 滴

### 【準備】

- ・薄力粉、ベーキングパウダー、塩少々をボールに用意

### 【作り方】

1. 卵と上白糖を良く混ぜる。混ざったらサラダ油を入れ、  
しっかり乳化する。
2. 牛乳、バニラエッセンスを加え混ぜる。
3. 粉類をザルでふるい、ホイッパーでさっくり混ぜる。生地を  
持ち上げて落とすを繰り返すとよく混ざる。
4. フライパンを弱火で温め、サラダ油（分量外）を薄く塗ります。  
フライパンを濡れふきんの上で一度冷まし極弱火で生地を  
お玉で落とす（だいたい 70~80g 程度）。
5. 極弱火で 1 分 30 秒~2 分程度焼き、フライ返しでひっくり返す。  
(生地に穴があき、外側のツヤが消えたら OK ! )  
ひっくり返して 1 分 30 秒~2 分程度焼いたら完成！

# ☆炒め物でまさか！？「白菜の塩炒め」☆ 【COCOCORO】



## 【材料】

白菜 1/4 個 塩小さじ 1-2 サラダ油大さじ 2-3 お湯 200-500cc

## 【作り方】

- 1.芯を取り、一枚ずつ葉と茎を切り分け、一口大の大きさに切る
- 2.葉と茎を別々のザルに分け、50度のお湯に2-3分浸す
- 3.水気を切り、茎に塩を揉み込み5-10分置く
- 4.鉄フライパンを熱し、多めの油を引き、先に茎を炒める
- 5.茎がある程度しんなりしら、葉を入れて油を纏わせ混ぜる
- 6.フライパンに「お湯」を入れて10秒茹でる
- 7.お湯を切って盛り付ける

## POINT

- ・白菜の茎の位置は一枚ずつ異なる丁寧に切り分けましょう。
- ・味付けは塩と油のみなので白菜の持つ甘みを感じられる。
- ・シンプルで他の調味料との相性も抜群！お好みの味で！

## ☆食感を極めた「もやし炒め」☆ 【COCOCORO】



### 【材料】

もやし 1袋 ごま油 大1

### 【作り方】

1. もやしを 50 度のお湯に 1~2 分ほど浸す
2. サラダスピナーやザルでしっかりと水を切る
3. フライパンにもやしを入れ、その上からごま油を回しかける
4. もやしにごま油をまとわせながら混ぜ広げ、弱火でじっくりと炒める
5. 「ジー」と小さく音が聞こえたら、もやしをひっくり返す
6. その後 2 分に 1 回くらいのペースでもやしを返しながら透明感が出るまで炒める(4 回ほど)

### POINT

- ・弱火でじっくり炒めることでもやしから水分が出ず、シャキシャキのもやし炒めを作ることができます。
- ・もやし以外はごま油しか使用していないので、もやしの味とごま油の風味がよくわかります。
- ・調味料の追加など、ここからのアレンジが無限大です。オススメは「醤油」「鰯節」「納豆」！

☆黄金比で作る絶品タレのレシピ☆

【人気焼き鳥店】



### 【材料】

醤油 大4 みりん 大4 酒 大2 砂糖 大2  
ニンニク・生姜 各1かけ ネギ 1本

### 【作り方】

- ①鍋に醤油、みりん、酒、砂糖を入れて中火にかける
- ②煮立ったら弱火にして、焦げないようにかき混ぜながら煮詰める
- ③タレがとろみになったら火を止め、ニンニク、生姜、ネギを加える
- ④粗熱が取れたら完成

## ☆本家みたいフライドチキン☆

【シクロエの家】



### 【ポイント】

- ・白胡椒と黒胡椒の 2 種類入れる
- ・鶏肉の皮を伸ばしてから衣をつける
- ・衣をつけたらすぐ揚げる
- ・最初は低温(130 度)で 5 分揚げて、高温(180 度)で 2 分揚げる

### 【材料】

鳥モモ肉 300g すりおろしにんにく 1かけ 塩 4.5g

黒胡椒 1.5g 白胡椒 0.75 g 薄力粉大 1 水大 2

薄力粉 大 3 オールスパイスと油 適量

### 【作り方】

- ② 鶏肉を切るってボウルに入れる(2 等分~4 等分)
- ②①のボウルににんにく、塩、黒胡椒、白胡椒を入れてもみこむ、  
冷蔵庫で 15 分休ませる
- ③薄力粉と水を混せてバッター液を作る
- ④薄力粉とオールスパイスを混せて衣を作る
- ⑤②の鶏肉に③→④の順番で衣をつける
- ⑥油を 130 度以下に温めたら 5 分間低温で揚げる。
- ⑦5 分経ったら取り出して、油を 180 度まで温める
- ⑧180 度になつたら 2 分揚げて完成♪

シャキシャキ美味しい無限白菜！

【笠原将弘】



### 【材料】

白菜 1/4 個（内側の黄色い部分だけ）、鷹の爪 1 本、  
おろしニンニク 小さじ 1/2、かつお節 適量

つけ汁 だし 300cc、薄口醤油大 2、みりん大 2、砂糖小 2、塩小 1

### 【作り方】

- ① 鍋につけ汁を入れてひと煮立ちさせて、火を止める。
- ② 種を取った鷹の爪とおろしニンニクを加えて冷めるまでおく。
- ③ 白菜の黄色いところだけ一口大にざく切りする。
- ④ ポリ袋に②③を入れて軽く揉み込み空気を抜いて袋の口を結び  
冷蔵庫で 1 時間おく。
- ⑤ 器に盛って、かつお節をふる。

食材は2玉ねぎとチーズだけ！【ちゃらりんこクック】



### 【材料】

玉ねぎ 1個 チーズ 20g クレイジーソルト少々 焼き用チーズ 50g  
マヨ大1 黒胡椒少々 タバスコや、パセリ好みで

### 【準備】

玉ねぎは薄串切りにしザルに乗せ空気に10分さらす

### 【作り方】

1. ボールに玉ねぎ、チーズを加え、ソルト、マヨ大1、黒胡椒をかける
2. フライパンにチーズ50gを入れボールの具材を合わせる
3. チーズが焦げたらひっくり返す。
4. 両面焼けたら完成♪ ※キャベツ千切りでも美味しい！

## 【奇跡の鶏鍋】これ以上のは！ 【ちゃらりんこクック】



### 【材料】

白菜 250g 春菊 30g 長ネギ 60g 豆腐 200g 鶏もも肉 300g  
酒 少々 炒め油適量 花山椒 適量

### ●奇跡のヤバいたれ●

酒 100ml みりん 100ml 水 100ml 醤油 100ml  
三温糖又はザラメ 大3 泰丸出汁 1包

### 【準備】

白菜はそい切り、長ネギは斜め切り、春菊と豆腐は食べやすく  
鶏肉はフォーク指しと一口サイズで酒を大1で揉み込む

### 【作り方】

1. 鍋に油大1を引いて鶏肉と長ネギを炒める
2. タレを掛けて炒め焦がす。
3. 具材を全部入れてタレを7割ほど入れる（3割残す）。
4. 白菜から水が出て美味しいすき焼きの出来上がり～♪

# ☆煮る前に焼く！最高峰の鶏鍋☆ 【小林シェフ】



## 【材料 4人分】

鶏もも 1枚 長ネギ 1本 椎茸 5個 白菜 4分の1  
白湯スープ 1個 水 300cc

## 【準備】

- ・鶏ももは1枚まま、長ネギは3cm、椎茸は半分に。
- ・白菜は葉と芯で分ける。

## 【作り方】

1. 鶏ももの皮目に塩を適量ふり、フライパンで皮目からじっくり焼く。
2. 鶏ももの肉面はさっと焼い色を付けるだけにする。
3. 鶏ももを取り、長ネギと椎茸に、軽く焦げ目を付ける。
4. 焼いた鶏ももを一口に切る。
5. 鍋に水を張り白湯と白菜の芯を入れ一と煮立ちで味見。
6. 残りの具材を全部入れて一煮立ちで完成！

# ☆究極のスープを味わう！鶏豆腐鍋☆

【笠原流】☆



## 【材料 4人分】

鶏もも正肉 2枚、木綿豆腐 1丁、長ねぎ 3本、ニンニク 2片、  
塩 大さじ1、黒コショウ 少々、水 1L、酒 300cc

## 【準備】

- ・鶏肉は一口大に切り塩大1を揉み込んで冷蔵庫で30分置く。
- ・長ねぎは1cm幅の斜め切り、青い部分は小口切りにする。
- ・ニンニクは包丁の腹で潰す。豆腐は8等分に切る。

## 【作り方】

1. 湯を沸かし鶏ももをさっと茹で水に落とし水気を切って鍋に入れる。
2. 水、酒、長ねぎ、ニンニク加えて中火にかける。
3. 沸いたらアクを取って、弱火で20分ほど煮る。
4. 水分が減ってたら水を少し足して塩(少々)で味を調える。
5. 豆腐を加え温める程度に煮て最後に黒コショウをふる。
6. 長ねぎの小口切りを薬味でのせて食べる。

## ※特製タレ 2人前

水 100cc、昆布茶 小1/2、醤油 大3、砂糖 大1、  
かつお節 5g、卵黄 2個、青のり 少々  
(卵黄、青のり以外を混ぜ合わせて取り皿に1人分ずつ入れ  
卵黄と青のりをのせて特製のタレを作る。)

フライパンで！

## ☆フラットブレッド☆

## 【デリッシュ】



### 【材料 6枚分】

中力粉 200g ドライイースト小 1 砂糖大 1 塩 2g 水 100cc  
オリーブオイル大 1 焼く用オリーブオイル適量

### 【作り方】

1. 耐熱容器に水、ラップをせずに 600W のレンジで 20 秒加熱する。
2. ボウルに中力粉、ドライイースト、砂糖を入れてよく混ぜる。
3. 2 に塩、あたためた水、オリーブオイルを足し粉気に混ぜる。
4. 台の上に取り出し、表面がなめらかに 10~15 分こねる(生地)。
5. 生地をボウルに戻し入れてラップして室温で 1 時間おく。
6. 台の上と生地に打ち粉をして、手のひらでガスを抜く。
7. 6 等分して丸め、ふんわりとラップをして 10 分おく。
8. 生地の閉じ目を下にして打ち粉をし、ガスを抜きながらめん棒で厚さ 3~5mm の円形にのばす。※計 6 枚作る。
9. フライパンにオリーブオイルをキッチンペーパーで薄く広げる。
10. 弱めの中火で熱し、生地を 1 枚のせる。焼き色がつき、  
ふくふく膨らんだら裏返し、焼き色がつくまで焼く。  
同様に計 6 枚焼く。

# ☆中力粉で作る！丸パン☆

【デリッシュ】



## 【材料 6個分】

中力粉 250g 砂糖大2 塩小1/2 ドライイースト小1  
無塩バター20g 牛乳 170cc 仕上げ用 中力粉大1

## 【準備】

- ・バターは常温に戻す。天板にクッキングシートを敷く。

## 【作り方】

1. 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップ無し 600W で 40 秒加熱。
2. ボウルに中力粉、砂糖、塩、ドライ、バター、牛乳を入れ  
粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 台に乗せ表面がなめらかになるまで 10~15 分こねる。
4. ボウルに戻し、ふんわりとラップをし、室温で 2 倍程度に  
なるまで 40 分ほどおく。
5. こぶしでやさしくガスを抜き、6 等分にして丸める。
6. 閉じ目を下にして天板にのせ、ふんわりとラップをして大きく  
なるまで室温で 20 分ほどおく。※オーブンを 200W 予熱
7. 中力粉(仕上げ用)をふり、予熱したオーブンで 15~20 分焼く。

## ☆これぞ王道 焼き餃子☆

【笠原流】



### 【材料 2人前】

豚ひき肉 200g、キャベツ 200g、ニラ 1/4把、長ねぎ 1/3本、  
餃子の皮 約30枚、塩、サラダ油、酢、コショウ 各適量

A (酒、醤油、オイスター、ごま油、片栗粉、各大1、  
おろしニンニク・生姜 小1、コショウ 少々)

### 【準備】

- ・キャベツは粗みじん切りにして塩(2つまみ程度)をふって揉み  
10分ほどおき、水気をしっかり絞る。
- ・ニラは小口切り長ねぎはみじん切りにする。

### 【作り方】

1. ボウルにひき肉を入れAを加えてよく練って粘りを出す。
2. 1をさくっと混ぜ合わせる
3. 2を大さじ1くらいずつ皮にのせ包む。
4. フライパンにサラダ油(大さじ1/2)をひき餃子を並べ  
中火で2分ほど焼き熱湯を100ccくらい加えて蓋をして  
4~5分蒸し焼きにする。蓋を取って水気が飛んだら  
サラダ油(大さじ1)を回し入れてこんがりするまで焼く。
5. 器に盛って お好みで酢コショウをつけて食べる。

## ☆カレー粉で作る！チキンカレー☆

【笠原流】



### 【材料 3人前】

鶏もも 1枚、玉ねぎ 1個、ニンニク 1片、生姜 10g、塩少々、  
コショウ少々、サラダ油大 1、バター 10g、カレー粉大 2、  
カルダモン 小 1、一味唐辛子少々、だし 500cc、片栗粉 大 1、  
ご飯、らっきょう、キャベツ千切り 各適量  
A 醤油、みりん 各大 1.5、砂糖 小 1、ケチャップ 大 2

### 【準備】

玉ねぎは薄切り、ニンニク・生姜はみじん切り、  
鶏肉は一口大に切って塩をふる

### 【作り方】

1. フライパンに油を入れ中火で鶏肉を皮目から焼いて  
焼き色をつけ取り出す。
2. 同じフライパンにバターを入れ玉ねぎ、ニンニク、生姜を  
加え塩少々をふり中火でしんなり香りが立つまで炒める。
3. カレー粉、カルダモン、一味唐辛子を入れ香りが立つまで  
炒めたらだしを加え、鶏肉を戻し入れひと煮立ち。
4. A を加えてアクを取り蓋をして弱火で 15 分ほど煮る。  
塩コショウで味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 器にご飯とルーを盛りらっきょう、キャベツの千切りを添える。

## ☆笠タッキーフライドチキン☆ 【笠原流】



### 【材料 1人前】

手羽元 10本、強力粉 適量、サラダ油 適量

※手羽元の下味 塩 小2、砂糖 小2、コショウ小2、  
ガーリックパウダー 小1、オールスパイス 小1、  
コンソメパウダー 小1、酒 大1

※バッター液 卵 2個、強力粉 大1、牛乳 200cc

### 【作り方】

- ① 手羽元はペーパータオルで水気を拭いて下味をしっかり揉み込んで冷蔵庫で1時間以上おく。
- ② バッター液Bをよく混ぜ合わせバッター液を作る。
- ③ ①を②にくぐらせ強力粉を満遍なくまぶす。
- ④ 170°Cのサラダ油で3分ほど揚げ一度取り出して3分ほど休ませてからさらに2分ほど揚げる。
- ⑤ 油を切って皿に並べラップをして少し蒸らし完成♡

## ☆鶏むねソテー☆

## きょうの料理レシピ



### 【材料 2人前】

鶏むね肉 1枚 にんじん 250g 玉ねぎ 1/2 塩・黒こしょう少々

オリーブ油少々 こしょう少々 バター大 1/2

★にんじんは千切り、玉ねぎは 1cm 幅のくし切り

### 【作り方】

1. 鶏肉は塩小 1/2、黒こしょう少々をふり、弱めの中火で熱したフライパンに皮側を下にして入れる。約 4 分間、じっくりと焼き、皮がこんがりとしたら上下を返す。
2. 反対側も 3 分間ほど焼き、もう一度上下を返す。ふたをして弱火で 4~5 分間蒸し焼きにし、厚みに竹 串を 10 秒間ほど刺してみて、温まつていれば取り出す（取り出したら、アルミをかぶせる）。
3. あいたフライパンにオリーブ油少々をひき、1 の野菜を炒める。油が回ったらふたをして、時々混ぜながら蒸し焼きにする。
4. 十分にしんなりしたら、塩・こしょう各少々、バターを加える。
5. 2 を食べやすい幅に切り、4 を添えて盛る。

# 鶏むね肉のにんにくレモンクリーム♡ 三国シェフ



## 【材料 2人前】

鶏むね肉 300g 塩、胡椒、小麦粉 適量 玉ねぎ 1/2 にんにく 1/2  
レモン小 1 生クリーム 100cc パセリ適量 無塩バター30g

## 【準備】

- ・鶏肉は塩、胡椒し、小麦粉をまぶしておく。
- ・にんにく、パセリはみじん切り、玉ねぎは薄切りに。

## 【作り方】

- ① バター（半量）でこんがりしっとり胸肉を焼く。  
両面焼いたら温かいところに取り出しておく。
  - ② 同じフライパンに残りのバターを入れ、玉ねぎ、  
にんにくを炒める。
  - ③ ①の鶏肉を戻し、生クリームを加え 7 分煮詰める。
  - ④ 仕上げにレモン汁、パセリを加える。
- ◎ボナペティ～！



### 【材料 2人前】

牛肉 150g 豆腐 1丁 長ねぎ 1本 サラダ油大 1/2 砂糖大 1/2

☆調味料 酒大 2 しょうゆ大 2 水大 5

### 【準備】

木綿豆腐は4等分に切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。

### 【作り方】

1. フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛切り落とし肉、砂糖を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
2. 牛肉を端によせて、木綿豆腐を並べ入れて、ねぎを加える。
3. ☆を加えて煮立たせ、ふたをして3分煮る。
4. 木綿豆腐の上下を返し、再度ふたをして3分煮て完成♪

# 鶏むね肉のフライパンすき焼き 筋肉料理人



## 【材料 2人前】

鶏むね肉 300g 新玉ねぎ 1個 春菊 1束 ブナシメジ 1株 紹興酒 1/2丁  
糸こんにゃく 150g 卵、七味唐辛子 適宜

(A) 片栗粉、日本酒 各大 1と 1/2 醤油小 1 おろし生姜小さじ 1/4  
砂糖、鶏がらスープの素 各小さじ 1/2

(B) しょう油、砂糖各大 3~4 日本酒、水各 100ml

## 【準備】

1. 玉ねぎは縦半分に切ったら 1cm 幅に切る。春菊は茎を 5cm 葉は 10cm に切る。ブナシメジは石づきを切り、全体をほぐす。
2. 紹興酒は 4 等分に、糸こんにゃくはザクザクと切り、熱湯で 2~3 分下茹でし、ザルに上げる。

## 【作り方】

1. 鶏むねの皮は 1cm 幅に切り、フライパンで脂が出るまで弱火でじっくり加熱しコクをだす。
  2. 鶏むねの身は 1cm 厚みの一口大に切ってポリ袋に入れ (A) を加え口を閉じ、揉みこむ。
  3. 皮を入れたままのフライパンに鶏むね肉を入れ焼き目がついたら (B) を加え、胸肉を中心に他の具材を並べ、食べる直前に春菊の葉を入れ溶き卵と七味唐辛子で頂きます。
- ※残りはお湯で少し薄めてご飯、豆腐、卵でおじやにする。

## 某有名牛丼を再現【笠野家の牛丼】



レシピNo.00035

# 笠野家の牛丼

### 【材料 4人前】

牛切り落とし肉（薄め）400g、玉ねぎ 1個、ご飯 適量、卵 4個、  
紅しょうが 適量

煮汁 水 600cc、酒 60cc、みりん 100cc、醤油 150cc、砂糖大 2、  
白ワイン 40cc、おろし生姜 10g、だし昆布 3g

### 【準備】

玉ねぎは薄切り、生姜はすりおし、牛肉は包丁の背で叩き伸ばし  
3cm幅にカット、沸いた湯に牛肉をくぐらせアクを落としザルに上げる

### 【作り方】

1. 鍋に煮汁を合わせ火にかけ玉ねぎを加えて沸いたら弱火で  
10分ほど煮る。
2. 牛肉を加えほぐし、落とし蓋をして10分ほど煮る。  
火を止め冷まし、もう一度火にかけ温める。
3. 丼にご飯を入れ2を乗せ卵、紅しょうがを添えたら完成♪。

# はやメインディッシュ！新潟の名店風“とん汁” NHK



## 【材料 5人分】

たまねぎ 4コ 木綿豆腐 2丁 豚バラ肉 400g だし顆粒 2+1/2 カップ  
塩小1 白みそ大4

## 【準備】

たまねぎは厚さ 3~5mm に、木綿豆腐は 10 等分、豚バラ肉は一口大。

## 【作り方】

1. 鍋にだしを入れ、中火にかけて塩と白みそを入れて溶かす。
2. 豚バラ肉を加え、軽く混ぜて約 1 分煮る。
3. たまねぎと 木綿豆腐を加え、ふたをして強めの中火で約 10 分煮る。  
弱火にして さらに約 5 分煮る。
4. 火を止め、約 15 分余熱で温める。
5. 木綿豆腐をくずさないように鍋底からやさしく混ぜる。

## 【無限塩手羽・あれに漬けて焼くだけ】 リュージ



### 【材料 2人分】

手羽先 480g 塩小 2/3 味の素… 5振り 黒コショウ適量

にんにく 1片 レモン汁小 1と 1/2 はちみつ小 2

### 【作り方】

1. フォークでザクザク刺した手羽先 480g
2. 塩小さじ 2/3、味の素 5振り、黒胡椒適量、おろしにんにく 1片、レモン汁小さじ 1半、はちみつ小 2をもみこみ 30 分放置
3. 250 度のオーブントースターで 15 分～20 分焼いて焦げ目をつけて完成♪

# 【白菜の和風クリーム煮】矢部さん激推し！



## 【材料 2人分】

白菜 1/4個、ボイルホタテ 15個、椎茸 4枚、牛乳 300cc、  
とろろ昆布 10g、万能ねぎの小口切り 適量、バター 20g、  
水溶き片栗粉 大さじ2、塩 少々、黒コショウ 少々  
だし汁 だし 300cc、薄口醤油 大2、みりん 大2

## 【準備】

1. 白菜の葉は白い部分と緑の部分に切り分け緑の部分はざく切り、白い部分はそぎ切りにする。
2. 椎茸は硬い石づきを切り落とし傘と軸に分け傘は薄切り、軸は手で細かくさく。
3. ボイルホタテは水気を拭いておく。

## 【作り方】

1. フライパンに白菜の白い部分→椎茸→白菜の葉→ボイルホタテの順に敷き詰め、だし汁を入れる。蓋をして火にかけて沸いたら弱火にして5~6分蒸し煮にする。
2. 弱火にかけながら牛乳を加えてとろろ昆布を細かに散らす。
3. バターを加え、かき混ぜて塩で味を調整、片栗粉でとろみ付け。
4. 器に盛り万能ねぎの小口切り、黒コショウをふる。

## [悶絶コクうま] 牡蠣みそグラタン Nadia



### 【材料】2人

牡蠣 10 個 長ネギ 1/2 本 舞茸 0.5 株 無塩バター 30g 薄力粉大 2  
白ワイン大 1 みりん大 1 牛乳 300ml マカロニ 30g  
合わせ味噌大 1.5 モツツアレラチーズ適量 粗挽き胡椒適量  
A 水 250ml 塩小 1

### 【準備】

水 250ml、塩小さじ 1.5 の塩水を変えながら 2~3 回洗ったのち、牡蠣の水気を拭く。長ネギは 1.5 cm 幅に輪切り、舞茸は石付きを取りほぐす。

### 【作り方】

1. フライパン上に無塩バターを溶かし、長ネギと舞茸を炒める。  
長ネギが少し柔らかくなったところで、牡蠣(加熱用)を並べ  
ふっくらとする程度に両面焼く。
2. 薄力粉を加え③の具材全体にまんべんなく馴染ませる。  
白ワイン、みりん、牛乳(1/3 量)を加え、ホワイトソースの  
下地を作る。
3. 残りの牛乳、早ゆでマカロニ、合わせ味噌を加える。  
沸騰させない程度の火加減でとろみがつくまで混ぜながら煮る。
4. 耐熱皿に移しモツツアレラチーズをのせ、こんがりと焼く。  
トースターで 10 分程度
5. こんがり焼けたら粗挽き胡椒を振って熱々のうちに♪

## 『カキ味噌バター』【青空レストラン】



### 【材料】 4人

牡蠣 15 粒 みそ大 2 豆板醤 小 1/2 酒大 3 バター20g 人参 1/2 本  
ほうれん草 1 袋 片栗粉大 2

### 【作り方】

1. 牡蠣は塩水でふり洗いをし、水気をふき取り、片栗粉をまぶす
2. 人参は 3 cm の短冊切り、ほうれん草は 5cm のザク切りにする
3. パンにバター15g を熱し、牡蠣を入れ両面に焼き色が付くまで炒める
4. 牡蠣を端に寄せ、人参を入れ炒め、しんなりしたらほうれん草を加え更に炒める
5. 味噌、豆板醤、酒を混ぜ合わせ、④に回し入れ、最後にバター5gを入れ炒め合わせる

## 【牡蠣の焼き味噌雑炊】 久原本家



### 【材料】 2人

ごはん 150g 牡蠣 4粒 焼き海苔適量 卵 1個 味噌大1  
煮干しだし 1袋 水 400ml ごま油小2

### 【作り方】

- ② 牡蠣は流水でふり洗いして水気をふき取り、ちぎった海苔をまぶしつける。
- ③ ごま油の半量を熱し、1を両面に焼き色がつくまで焼き取り出す。
- ④ 残りのごま油を弱火で熱して味噌を炒め、ダシと水を加える。
- ⑤ ごはんを加えて煮込み、全体にとろみがついたら溶き卵を加えて火を止め、牡蠣をのせる。

## 【牡蠣みそ雑炊】 オレンジページ



### 【材料】 2人

生かき 200g ご飯（約 300g）卵 2 個 三つ葉 1/4 束 和風だし小 1  
のり適量 塩大 1 みそ大 2 酒大 1

### 【準備】

かきはざるに入れて塩大 1 をふり、手でかるくもむようにして臭みを取る。水をはったボールにざるごとつけて振り洗いし、水けをきる。ご飯はざるに入れて流水で洗い、粘りを取って水けをきる。  
三つ葉は根を切り落とし、長さ 1.5cm に切る。卵はボールに割りほぐす。

### 【作り方】

- ① 土鍋に湯 3 カップを沸かし、和風だしを加える。
- ② 器にみそ大 2、土鍋のだし汁を加えて溶く。
- ③ 土鍋に酒大 1 とご飯を加えて中火で 5 分ほど煮て柔らかくなったら、みそを加えて混ぜる。
- ④ かきを加え、温める程度に煮る。アクをすくい取り、溶き卵を回し入れて火を止め、ふたをして 3 分ほど蒸らす。卵が半熟状になったら三つ葉を散らし、器に盛って、焼きのりを手でもんで散らす。

# ニラとニンニクが香るアボカド キムチ風 笠原さん



## 【材料】

アボカド 1個 ニラ 3本 長ネギ 1/4本 ニンニク 1片 白ごま小さじ1  
漬け汁 コチュジャン大3 酢小2 しょうゆ小1 砂糖小1

## 【作り方】

1. 即席キムチの素、ニラは小口切り、長ネギとニンニクはみじん切り、全部をボウルに入れ、漬け汁を加え混ぜる。
2. アボカドの種と皮を取り、ひと口大に切る。
3. アボカドと即席キムチの素適量をさっくりと和えて器に盛り、白ごまをふる。

※コクのあるキムチの素は、意外にも梅干しと相性抜群。

トマトや長イモに和えたり、豆腐やごはんにのせても、  
とアレンジしたい放題。

# かきの土手鍋 AJINOMOTO



## 【材料（4人分）】

かき（むき身）400g 焼き豆腐2丁 白菜8枚 しいたけ12枚 ねぎ2本  
春菊1束 信州みそ120g 赤みそ30g 砂糖大2 酒大2 みりん大2  
おろししょうが大1 つゆ：ほんだし小1/3 湯1カップ

## 【準備】

1. かきは片栗粉をまぶし薄い塩水でふり洗いし、ザルで水をきる。
2. 焼き豆腐はタテ半分に切り、1. 5 cm厚さに切る。
3. 白菜はタテ半分に切って3 cm幅に切り、しいたけは石づきを取りてカサに十文字の切り込みを入れる。ねぎは4 cm長さに切って浅く切り込みを入れる。
4. 春菊は茎のかたい部分を切る。
5. ボウルにみそ、砂糖、酒、みりん、おろししょうがの順に加えて混ぜ味噌ダレを作る。

## 【作り方】

1. 土鍋の側面に味噌ダレを塗り、焼き豆腐、白菜・しいたけ・ねぎ、かきを並べ入れ、つゆを注ぎ、中火で煮る。
2. 煮立ったら春菊を加え、弱火にしてフタをし、5～6分ほど煮る。まわりのみそをからめながら頂きます。

# ほっこりおいしい♪牡蠣のみそ鍋 DELISH



## 【材料（2人分）】

牡蠣 8個 絹豆腐 1/2丁 白菜 2枚 長ねぎ 1/2本 しめじ 100g みそ大 3  
☆下処理 塩大 2 片栗粉大 1 水適量  
★つゆ 水 600cc 酒大 1 顆粒だし小 1/2 しょうが 2枚

## 【作り方】

1. 豆腐は4等分に切る。白菜は食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め1cm幅に切る。しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
2. ボウルに牡蠣、片栗粉を入れてやさしくもみこむ。塩と牡蠣がひたる程度の水を加えてやさしくふり洗いし、3回ほど水をとりかえながら洗い、水気を切る。
3. 鍋に★を入れて中火で熱し、煮立ったらみそを溶き入れて豆腐、白菜、ねぎ、しめじを加えてふたをして弱火で5~6分ほど煮る。ふたを取り、牡蠣を加えて火が通るまで2~3分煮る。

## かきのみそ煮 レタスクラブ



### 【材料（2人分）】

かき 200g もめん豆腐 150g 玉ねぎ 1/2 まいたけ約 50g 長ねぎ 1/2  
煮汁 みそ大 1・1/2 砂糖大 1 しょうゆ大 1/2 水 1カップ 塩少々

### 【作り方】

1. かきは片栗粉を付け塩水で洗い、よく水をきる。
2. 豆腐は食べやすく切り、ざるに上げて5分間水をきる。
3. 玉ねぎは櫛切り、まいたけは小分け、長ねぎは4cmに切る。
4. 鍋に煮汁を沸かし、豆腐、玉ねぎ、まいたけを入れて5分煮る。
5. 玉ねぎがしんなりしたら、かきを加え、ふたをして3分煮る。
6. かきがふっくらしたら、万能ねぎを加えて完成！

# 牡蠣とひじきの炊き込みご飯 笠原流



## 【材料】

牡蠣 むき身 250g、ひじき（芽ひじき）10g、わけぎ 1本、米 2合、  
おろし生姜 10g、塩 少々  
タレ 水340cc、酒大2、濃口醤油 大1、薄口醤油 大1、だし昆布 5g

## 【作り方】

- ① 米は研いで 30 分浸水させザルにあげ水気を切る。
- ② ひじきは、たっぷりの水に 15 分浸けて戻す。しっかり水気をしぼる。
- ③ 牡蠣は塩水で洗って水気を拭く。鍋に A と一緒に入れ中火にかけ沸く手前で火を止めてザルでこす。煮汁は冷ます。
- ④ わけぎは小口切りする。
- ⑤ 鍋に米、ひじき、おろし生姜、③の煮汁を入れて蓋をして火にかけ炊く。※土鍋の場合は強火で沸かす→中火で 5 分→弱火で 15 分
- ⑥ 炊けたら蓋を開け牡蠣を入れ蓋をして火を止めて 5 分蒸らす。
- ⑦ わけぎを散らして器に盛って完成！

# もやしと卵ひき肉のピリ辛あんかけ 簡単！



## 【材料 1人前】

豚ひき肉 30g 卵 1個 もやし 100g ご飯 1 善  
タレ 豆板醤 小1 醤油・砂糖 小1 にんにく・しょうが各 5mm  
こしょう少々  
アン 水 100ml 片栗粉=大1 鶏がら小1 醤油=小1 ごま油適量

## 【準備】

- ①卵は軽く塩をして溶く。豚ひき肉は、タレを加えて混ぜる。
- ②別容器でアンを混ぜて、あんかけの準備をする。

## 【調理】

- ①フライパンを温め、ごま油（大きじ  $1/2$ ）をひいて、卵を入れて大きくかき混ぜながら焼いて、取り出す。
- ②フライパンに、ごま油大  $1/2$  と豚ひき肉を入れて、火が入るまで炒める。ゴロゴロの塊にしたいので、混ぜすぎには注意。
- ③もやしを加えて、油が回るくらいまで、軽く炒める。
- ④アンをよく混ぜてから、③に入れ、混ぜながらしっかりとろみがつくまで煮込む。
- ⑥卵を戻して温め、味を調えてご飯にオノで完成！

# ぷりぷりっ！牡蠣のあんかけご飯



## 【材料 1人前】

かき 5個 チンゲン菜 50g にんじん 1/4本 えのき 20g まいたけ 20g

(A) ゆで汁 50ml 水 100ml 鶏ガラ小 1 オイス大 0.5 生姜小 1  
ごま油大 0.5

片栗粉適量 ごま油大 1 ご飯 1 善

## 【下処理】

- ・ボウルにかきのむき身を入れ、塩と片栗粉で軽く混ぜる。
- ・水を加えて汚れを落とし、2~3回すすぐ。
- ・水気を拭き片栗粉をまぶし、沸騰した湯で10秒ほど茹でる。
- ・水にとって水気をしっかり切る。

※ゆで汁 100ml はスープで使用するので捨てない。

## 【準備】

①ソーセージは根元を切り落とし、3等分に切る。にんじんは皮をむき、幅1cmほどの短冊切りにする。えのきだけ、まいたけは石づきを切り落とし、ほぐす。

②ボウルにAを全て入れ、よく混ぜ合わせる。

## 【作り方】

1. フライパンにごま油を中火で熱し①を入れてよく炒める。
2. ②を加えて沸騰したら牡蠣を加え、さらに1分半加熱する。
3. 水分が減ったら一度火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、中火で30秒ほど、とろみが出るまで加熱する。
4. 器にご飯を盛つけ、3をかけて召し上がって下さい。

# レンジで簡単 卵チャーハン



## 【材料 1人前】

ごはん 200g 長ねぎ 5cm 小ねぎ適量  
A 卵 1個、鶏ガラの素小1、ごま油小1、黒胡椒・塩少々

## 【準備】

- ・長ねぎは小口切り
- ・耐熱ボウルにごはん、長ネギ、Aを入れて、よく混ぜまる

## 【作り方】

1. ボウルに貼り付けるように広げ、ふんわりとラップをかけ、  
500Wで2分加熱
2. 取り出して混ぜ合わせ、ラップせずに再度500Wで2分加熱、  
卵に火が通るまで
3. 再度よく混ぜ合わせ、皿に盛り付け、小ねぎをのせて完成！

# 白菜と豚肉のあんかけ 栗原流



## 【材料 1人前】

白菜…150g 豚切り落とし肉…50g しょうが…少々  
タレ 鶏ガラ小1 湯 0.5カップ 酒、醤油、オイスターソース大0.5 塩少々  
片栗粉・水…各大1、サラダ油、ごま油、ごはん…適宜

## 【準備】

- 1 白菜は 1cm 角に切る。
- 2 豚肉は 2cm 角に切る。
- 3 しょうがはみじん切りにする。
- 4 片栗粉と水を混ぜ合わせておく。
- 5 小鍋に[A]を合わせて温めておく。

## 【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れて香りを出す。
- 2 豚肉を加えてほぐしながら炒める。
- 3 白菜を加えてさらに炒め、タレを加える。
- 4 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわしかける。
- 5 ごはんにかけていただく。

# ふわふわお好み焼き



## 【材料 1人前】

キャベツ 130g 豚肉 30g 卵 1個 お好み焼き粉 50g 水 50mℓ  
マヨネーズ・お好み焼きソース・かつお節・青のり適量

## 【準備】

キャベツは千切り、卵は割ってよく混ぜる。

## 【作り方】

1. ボウルに卵を割りほぐし、千切りキャベツ、お好み焼き粉、水を加えて混ぜます。
2. 混ぜ合わせた生地を耐熱皿に流し入れ、豚肉をのせる。
3. 耐熱皿に、ふんわりとラップをかけたら、600Wの電子レンジで5分加熱。
4. 豚肉が生なら再加熱。
5. 火が通ったら、マヨネーズ、お好み焼きソース、かつお節、青のりなどをトッピングし、ふわふわ完成！

・ウスターソース 15g ↳	・中濃ソース 大 2 ↳	・中濃ソース 大 2 ↳	・中濃ソース 大 1 と 1/2 ↳
・ケチャップ 15g ↳	・めんつゆ 大さじ 1 ↳	・ケチャップ 小 2 ↳	・ケチャップ 大 1/2 ↳
・砂糖 5g ↳	・ケチャップ 小さじ 2 ↳	・しょうゆ 大 1 ↳	・オイスターソース 小 1 ↳
	・砂糖 小さじ 2 ↳	・砂糖 小 1 ↳	・砂糖 小 1/2 ↳

- ・ウスターソース 15g
- ・ケチャップ 15g
- ・砂糖 5g

- ・中濃ソース大 2
- ・めんつゆ 大さじ 1
- ・ケチャップ 小さじ 2
- ・砂糖 小さじ 2

- ・中濃ソース 大 2
- ・ケチャップ 小 2
- ・しょうゆ 大 1
- ・砂糖 小 1

- ・中濃ソース 大 1 と 1/2
- ・ケチャップ 大 1/2
- ・オイスター ソース 小 1
- ・砂糖 小 1/2

# 鯛のかぶと煮 Nadia



## 【材料 2人前】

鯛の頭とアラ 500g 大根 1/2 本(600g) 生姜 10g  
水 300ml 酒 100ml 砂糖大1 みりん大3 醤油大3

## 【準備】

大根は厚めに皮を剥いて 2 cm幅の銀杏切りにし、水にさらす。  
水気を切って耐熱容器に入れて 600w のレンジで 10 分加熱する。  
鯛のアラは、塩をかけて 10 分程置き、湯引きする。

## 【作り方】

1. 鍋に鯛のアラ、薄切りにした生姜、水、酒を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り除く。
2. 大根、砂糖、みりん、醤油を入れて落し蓋をし、中火で 20 分煮る。
3. 大根が柔らかくなったら、火をとめて粗熱がとれるまでそのまま置いて味を含ませる。
4. お好みで生姜の千切りや青菜のお浸しを添えて完成！

# 天かす豆腐 栗原はるみ流



## 【材料 1人前】

絹ごし豆腐…小1丁（150g） 天かす…適量 ねぎ…適量  
七味とうがらし…適宜

[A] だし汁…1カップ ソース…大さじ1 みりん…大さじ1  
砂糖…小さじ1

## 【作り方】

- 1 小鍋に湯を沸かし、水気をきった豆腐を入れて蓋をし、豆腐の中までしっかりと温まるまで弱火で加熱する。
- 2 別の鍋に[A]を合わせ、味を調える。
- 3 豆腐が温まったら取り出して②の鍋に静かに入れ、火にかける。煮立ったら煮汁と一緒に器に盛り、好みの量の天かすをとねぎをのせる。好みで七味とうがらしを添える。

※天ぷらをしたときに残った天ぷら衣で天かすを作り、冷凍して保存しておくとほかの料理に使えます。

天かすは、お玉1杯分の天ぷら衣を揚げ油に放ち、菜箸で散らすようにほぐしながら揚げる。カリッとしたら網に取り、油をよくきる。大きなかたまりがあつてもよい。

# 長ねぎいっぱいの温やっこ 栗原はるみ流



## 【材料（2～3人前）】

絹ごし豆腐…1丁（350g） 長ねぎ…1本 しょうが…適量  
ダシ醤油…適量

## 【ダシ醤油】

みりん…1/4カップ しょうゆ…3/4カップ 昆布…5cm 角 1枚  
厚削りガツオ…4～5枚

※小鍋にみりんを入れて弱火で1～2分加熱。

しょうゆ、昆布、厚削りガツオを加えて半日おく。

## 【作り方】

- 1 耐熱皿に豆腐を盛り、側面にキッチンペーパーを巻いて水気をきっておく。  
※やわらかく仕上げるので、水切りは薬味の準備の間だけ。
- 2 長ねぎは小口切りにする。
- 3 豆腐に長ねぎをたっぷりとのせ、キッチンペーパーを外してふわっとラップをかける。電子レンジ600Wで3～4分、豆腐が熱くなるまで加熱する。※器の大きさによって加熱時間を調整。
- 4 取り出してラップを外し、しょうがを添え、豆腐の縁からダシ醤油をかけていただく。

# 豆腐ステーキ 栗原はるみ流



## 【材料（2～3人前）】

木綿豆腐…2丁（350g×2） 塩・こしょう…各少々 薄力粉…適量  
にんにくオイル・にんにくチップ（下記）…各適量  
おろしわさび…適量 粗塩…適量 すだち…適宜

## 【作り方】

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで網にのせ、しばらくおいて水気をきっておく。
- 2 豆腐に塩、こしょうを振り、全面に薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンににんにくオイルを熱し、豆腐を入れて中心が熱くなるまで弱火でじっくりと両面を焼く。
- 4 豆腐を焼いたフライパンごと、または器に盛って食卓に並べ、にんにくチップをのせ、おろしわさび、粗塩、好みですだちを添える。付け合わせと一緒にいただく。

※にんにくオイル・チップの作り方 ニンニク1、サラダ油1カップ  
にんにくは皮をむいて薄切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、熱くならないうちににんにくを入れる。弱火でゆっくり焦がさないよう、カリカリになるまで揚げる。このとき、余熱でさらに色づくので、いい色になる手前で油から上げる。  
でき上がったにんにくチップはオイルと別にして保存する。

# 和風回鍋肉 笠原流



## 【材料（2～3人前）】

豚バラスライス 200g、キャベツ 1/4個、長ねぎ 1/2本、  
ニンニク 2片、ピーマン 2個、サラダ油 大さじ1、  
片栗粉 適量、コショウ 少々

【タレ】 味噌 大2、砂糖 小2、醤油 大2、酒 大1、  
みりん 大1、一味唐辛子 少々

【準備】 キャベツはざく切り（芯は薄切り）長ねぎは斜め薄切り、  
ニンニクは薄切り、ピーマンは細切り、豚肉は10cmぐらい  
ほぐして片栗粉をまぶし、タレの調味料を混ぜ合わせる。

## 【調理法】

- ①フライパンでお湯を沸かしキャベツを30秒ほど茹でザルに上げる。豚肉も30秒ほど茹でザルに上げる。
- ②フライパンのお湯を捨てサラダ油(大さじ1)を入れ中火でニンニク、長ねぎ、ピーマンを炒める。
- ③油が馴染んだら豚肉を加えてさっと炒め Aを鍋肌に入れ、ひと煮立ちさせたらキャベツを入れて手早く全体に絡めコショウ(少々)をふる。
- ④器に盛って、お好みで一味唐辛子をふる。

# のび～る冷奴



## 【材料】

絹豆腐 300g 片栗粉 40g 塩 小さじ 1/3  
めんつゆ（3倍濃縮）適量 小ねぎ（小口切り）適量  
卵黄 1個

## 【作り方】

- ① 鍋に絹豆腐、片栗粉、塩を入れよく混ぜ合わせる。
- ② 中火にかけ、粘りが出るまでかき混ぜながら加熱する。
- ③ 全体的に滑らかになりツヤが出てきたら、ラップを被せたバットに流す。
- ④ 粗熱をとったら上にラップをかけて冷蔵庫で3時間冷やす。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切り分けて器に盛る。
- ⑥ 仕上げにめんつゆ、小ねぎ、卵黄をのせたら、完成！

## 悪魔のたぬき豆腐



【材料】：1人分

絹ごし豆腐 1パック

A めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1 水 大さじ3 天かす 適量

小ねぎ（小口切り） 適量

【作り方】

- ① 耐熱容器に豆腐を入れる。
- ② ①に A を入れ 600W の電子レンジで 2 分半加熱する。
- ③ ②に小ねぎをのせる。お好みで七味唐辛子をかけたら、完成！

普通の豆腐ステーキ。



材料 【2人分】

木綿豆腐 1丁(300g) 片栗粉大2 サラダ油大2 細ねぎ(刻み)適量  
☆たれ 酒 大1 砂糖小1 みりん小1 しょうゆ 大2

1. ボウルに☆を入れて混ぜる(たれ)。
2. 耐熱容器に豆腐を入れ、600Wのレンジで3分加熱する。  
キッチンペーパーで包んで水気をふきとり、粗熱をとる。
3. 豆腐を食べやすい大きさに切り、片栗粉を全面にまぶす  
※豆腐の水分により油はねに注意。切った後も水気が出たら  
再度キッチンペーパーでふきとる。片栗粉をまぶした後は  
すぐ揚げると油はねを軽減できる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豆腐を並べ入れて両面が  
きつね色になるまで中火で焼く。 ※油はねに注意
5. たれを加えて1~2分煮からめる。器に盛り、細ねぎをかける。

※舞茸やしめじ、えのきや、長芋、山芋などを焼いて添えれば、  
おいしくボリュームアップ。大根おろし、甘酢あんかけ、豆板醤と  
オイスターソースで味付けしたピリ辛肉味噌、ガーリックをプラスしてガリバタ  
しょうゆ味など、色々なたれが合います。お好みで市販の焼肉のたれをかけても  
変化が楽しめます。

# もやしたっぷり♪お好み焼き



## 材料 【2人分】

豚バラ薄切り肉 100g 卵 1個 もやし 1袋 和風顆粒だし小 1

水 55cc 薄力粉 50g サラダ油 大 1

☆トッピング お好みソース マヨネーズ かつお節 青のり など

1. もやしは水で洗って水気を切る。手で食べやすい大きさに折る。
2. ボウルに卵を割り入れてほぐし、和風顆粒だし、水を入れて混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。もやしを加えてざっくり混ぜる。
3. フライパンにサラダ油(大きじ 1/2)を入れて中火で熱し、2 の半量を流し入れて、丸く形をととのえ、豚肉(1/2 量)を広げてのせる。
4. 焼き色がつくまで3分程焼き、裏に返して、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。同様に計2枚焼く。
5. 器に4を盛り、お好み焼きソースをぬり、マヨネーズをかけ、かつお節、青のりをのせる。

## ポイント

大根おろしやポン酢でもおいしい。

## もやしのカリカリチーズチヂミ



【材料】2人分 もやし1袋（200g） ピザ用チーズ40g

【生地】 小麦粉大3 片栗粉大3 卵1個 黒こしょう少々  
サラダ油 大さじ1

【タレ】 味ぽん 大2 ごま油 小2

### 【作り方】

1. ボウルに卵を溶き、薄力粉、片栗粉を加えて泡だて器などでなめらかになるまで混ぜ合わせる。もやし、黒こしょうを加えて全体が均一になるように混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を流し入れて、厚さを平らにならす。上にピザ用チーズを散らす。
3. 焼き色がついたら上下を返し、フライ返しで時々押さえながら、カリッと両面を焼く。
4. 食べやすい大きさに切り、器に盛る。「味ぽん」、ごま油を合わせた＜タレ＞を添える。

## 素材ひとつで簡単！もやし焼き



### 材料 【2人分】

もやし 1袋(200g) オリーブオイル 大さじ2

### ☆調味料

酒 小さじ2 塩 小さじ1/3 こしょう 少々

粉チーズ 大さじ2 片栗粉 大さじ2

### 手順

1. ボウルにもやし、☆を入れて混ぜる。
2. フライパンにオリーブオイル大1を入れて中火で熱し、1を入れて丸く平らに形をととのえ、フライ返しなどで押さえながら焼き色がつくまで焼く。
3. お皿に一度取り出し、フライパンにオリーブオイル大1を加え、裏返してフライパンに戻し入れる。カリカリになるまで中火で5~6分ほど焼く。

# 豆腐はマヨネーズで焼くとおいしくなる！



## <材料>

- ・豆腐 … 3個パックのうち1個分（150gくらい）
- ・マヨネーズ … 大さじ1～（好みで調節）
- ・塩こしょう … 適量

## <つくり方>

1. 豆腐は水気を切って厚みが1cmくらいになるように切る。
2. フライパンを熱し、マヨネーズを入れて全体へ広げる。
3. 豆腐をならべ、両面に焼き色が付くように返しながら焼く。
4. 塩こしょうをふりかける。

・味付けは、ポン酢や焼肉のたれなども◎。豆腐の味を生かしたいのであれば、塩こしょうのみがおすすめ！

- ・薄力粉を全体にまぶしてから焼くと、揚げだし豆腐に近い味わいに。片栗粉だとベチャっとしやすいので、薄力粉でぜひ。
- ・見た目がさびしくなりそうであれば、同じフライパンできのこや野菜などを炒めて添えると華やかになりますよ。

# 「もやしのにんにく塩炒め」



## 【材料】

もやし…200～250g　にんにく…1片　熱湯…600ml　水…300ml  
サラダ油…大さじ1/2　ごま油…小さじ1/2　塩…小さじ1/4  
しょうゆ…小さじ1/2　こしょう…少々

## 【準備】

1. 热湯：水=2:1で、だいたい50°Cくらいのお湯にする
2. ニンニクはみじん切りにする

## 【作り方】

1. もやしをお湯に30秒～1分ほど漬ける
2. 冷たいフライパンににんにくとサラダ油大1を入れる  
※冷たいところからにんにくの香りをじわじわ出す
3. にんにくがうっすら色づいてきたらもやしを入れる
4. まずもやしに油を絡める　※ここからハイスピード！
5. 全体に油が絡んだら、塩小1/4を加える
6. すべてのもやしをフライパンに触れさせる
7. しょうゆ小さじ1/2を入れる
8. こしょうは多めにさーっと1秒
9. 最後の仕上げにごま油で香りとテリを出せば出来上がり

♡絶品もやしのカリカリ焼き！♡



### 【材料 1人前】

もやし 200g 片栗粉大 4 ごま油 大 2+大 1

タレ 鶏ガラスープの素小 1 おろしにんにく小 1 酒小 2

### 【作り方】

1. ビニール袋にもやし、タレ、片栗粉を入れて空気で膨らませ  
満遍なくまぶす。※もやしから水分が出ないようにささっと！
2. フライパンにごま油大 2 をよく熱し、1 を平らにして形を整え、  
強めの中火で蓋をしないで焼いていきます。
3. 裏返したらごま油大 1 を足し、フライ返しで押さえ  
ながら焼き、最後は強火で両面カリカリに焼いたら  
出来上がりです^ ^
4. 焼きたてをお召し上がり下さい^ ^  
そのままでも、ぽん酢をつけても！

## 白だし焼きめし 笠原流



材料（2人分）

ロースハム 4枚 青ねぎ 5本 卵 3個

サラダ油 大さじ2 ご飯 400g

キッコーマン 極み白だし 大さじ2

1. ロームハムと青ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐす。
2. フライパンに油を中火で熱し、卵を炒め、半熟になったらご飯を加えほぐしながら炒める。
3. ロースハム、青ねぎを加えて炒め混ぜ、白だしを加えて手早く炒め合わせる。