

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.62 H27.1.1

## チャンプルー風大根炒め

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・大根	6cm	
・塩	小さじ1/2	
・豚ばら薄切り肉	80g	
・ごま油	小さじ1	
・卵	1個	
・酒	大さじ1/2	A
・こしょう	少々	

### 《作り方》

1. 大根は厚さ3～4mmの拍子切りする。塩をふって約30分ほどおいてから水気を絞る。
2. 豚肉は2cm幅に切る。卵は溶きほぐす。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を加えてほぐしながら炒める。大根を加え、色が変わったら大根を加えて炒め、Aをふるう。卵を加えて大きく炒め合わせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.62 H27.1.1

## 豆腐の簡単グラタン

### 《材料》（2人分）

・木綿豆腐	1丁
・塩、こしょう	少々
・ブロッコリー	1/4株
・にんじん	5cm
・玉ねぎ	小1個
・ほうれん草	50g
・コーンクリーム缶	1缶
・牛乳	大さじ1
・ピザ用チーズ	適量
・パン粉	適量
・バター	適量

### 《作り方》

1. 木綿豆腐は水切りし、縦半分に分けてから端から1cm幅に切る。塩、こしょうをふっておく。
2. ブロッコリーは小房に分け、にんじんはいちょう切りにして色よく茹でる。ほうれん草も色よく茹でて、4cm長さに切る。玉ねぎはせん切りにして、電子レンジで3分加熱しておく。
3. コーンクリームに牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜる。耐熱皿に3の半量を入れて全体に広げ、豆腐を並べ、2の野菜を盛る。
5. 残りの3をかけて、お好みでチーズやパン粉を散らし、小さく切ったバターをのせる。
6. オーブントースターで5～6分表面に焼き色がつくまでこんがり焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.63 H27.2.28

## 大根とめかぶの梅あえ

所要時間  
10分

### 《材料》 (2人分)

・大根	100g	} A
・めかぶ	1パック	
・梅干し	1個	
・みりん	小さじ1/2	
・しょうゆ	小さじ1	

### 《作り方》

1. 大根は皮をむき、ピーラーでリボン状にする。
2. 梅は種を取って、包丁でよく叩いておく。(大さじ1杯分)
3. ボウルに1の大根とめかぶ、2の梅、Aを入れて和える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.63 H27.2.28

## 菜花のナムル

所要時間  
10分

### 《材料》 (2人分)

・菜花	100g	} A
・もやし	50g	
・しいたけ	1枚	
・にんにく	1/3片	
・しょうゆ	小さじ1/2	
・ごま油	大さじ1	
・塩	少々	
・白すりごま	適量	
・ごま油	適量	
・塩	少々	

### 《作り方》

1. もやしはひげ根を除く。菜花は3cm長さに切る。しいたけは石突を取り、薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、塩、ごま油を加える。菜花を加え、再び沸騰したらしいたけ、同じく沸騰したらもやしの順に加えて茹で、一緒にザルに取る。
3. にんにくはおろし、ボウルにAを混ぜ、2の水けをよく絞ってから加えて和える。白すりごまを加えてさっと混ぜる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.64 H27.3.28

## たけのことあじのさっと煮

### 《材料》（2人分）

・あじ	2尾	
・しょうゆ	大さじ1/2	A
・酒	大さじ1/2	
・しょうが汁	小さじ1	
・ゆでたけのこ	200g	
・だし汁	200cc	B
・しょうゆ	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1	
・塩	少々	

### 《作り方》

1. あじは3枚におろし、半分ぐらいのそぎ切りにする。混ぜ合わせたAにからめてしばらく置いておく。
2. ゆでたけのこは、半月切りにする。
3. 鍋にBを入れて火にかけて、煮立ったら、1と2を加えて、5～6分煮る。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.64 H27.3.28

## 牛肉とほうれん草の バターしょうゆ炒め

### 《材料》（2人分）

・牛薄切り肉	100g
・ほうれん草	1/2束
・塩	少々
・こしょう	少々
・にんにく	1/2片
・バター	大さじ1/2
・しょうゆ	適量

### 《作り方》

1. 牛肉は食べやすい長さに切り、塩、こしょうをふる。
2. ほうれん草は茹でて軽く水気を絞り、4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにバター、にんにくを入れて炒め、香りが出たら牛肉を加えて炒める。ほうれん草を加えてさっと炒め、塩・こしょうを振り、しょうゆはさっと周りに一回りさせて加え、調味する。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.65 H27.5.2

## じゃがいものお焼き

所要時間  
15分

### 《材料》（2人分）

・豚ひき肉	50g	
・玉ねぎ	小1個	
・ねぎ	2本	
・じゃがいも	大2個	
・塩	少々	
・小麦粉	大さじ1と1/2	
・サラダ油	適量	
・みそ	大さじ1/2	A
・砂糖	大さじ1/2	
・片栗粉	小さじ1/3	
・黒いりごま	少量	

### 《作り方》

1. ジャがいもは皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまで茹で、湯を捨てて水分をとばすようから炒りする。熱いうちにつぶし、塩と小麦粉を入れて、4等分にする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、ねぎは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し玉ねぎをきつね色になるまで炒める。玉ねぎを取り出して、サラダ油を足し、ひき肉とねぎを入れてパラパラになるまで炒める。Aと玉ねぎを加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉を加える。粗熱が取れたら4等分に分ける。
4. 1のじゃがいもを8cm大に広げ、中央に3をのせて平丸形に包み、黒ごまを中心にふる。
5. サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.65 H27.5.2

## レタスの中華風煮

所要時間  
30分

### 《材料》（2人分）

・レタス	150g	
・トマト	1個	
・絹ごし豆腐	1/2丁	
・片栗粉	適量	
・しょうが	1片	A
・鶏がらスープの素	少量	
・湯	50cc	
・酒、オイスターソース	各大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1/2	溶く
・水	小さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
・ごま油	適量	
・サラダ油	適量	
・塩	少々	

### 《作り方》

1. レタスは大きくちぎり、水につけてパリッとさせる。トマトは8等分のくし形に切る。Aは混ぜ合わせる。しょうがは薄切りにする。
2. 豆腐は縦半分にし、1.5cm厚さに切ってペーパータオルにのせて水気を切る。片栗粉をつけて、多めのサラダ油を熱したフライパンで焼き、取り出す。
3. フライパンにサラダ油を足ししょうが、レタス、塩をふってフタをして1分ほど火を通す。
4. A、2、トマトを加え、ひと煮立ちして豆腐に火を通す。水溶き片栗粉を混ぜて、とろみをつけ、ごま油を少量たらす。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.66 H27.5.30

## じゃがいものきんぴら風炒め

《材料》（2人分）

・鶏ひき肉	100g	
・じゃがいも	大2個	
・赤とうがらし	1/2本	
・ごま油	大さじ1/2	
・酒	大さじ1	A
・みりん	大さじ1	
・砂糖	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	
・白いりごま	適量	

《作り方》

1. じゃがいもは皮をむき、スライサーで太めのせん切りにして水にさらす。ザルに上げて水気を切り、水気をふく。
2. 赤とうがらしは種を取り、小口切りにする。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、1と2を加えて強火で炒める。
4. 全体に油が回ったら酒を振り、Aを加えて汁気をとばすように炒め、最後に白ごまを加えて混ぜる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.66 H27.5.30

## マーボーかぼちゃ

《材料》（2人分）

・かぼちゃ	1/8個	
・玉ねぎ	50g	
・ねぎ	1本	
・豚ひき肉	100g	
・しょうが	1/2片	
・サラダ油	大さじ1	
・豆板醤	大さじ1/2	A
・中華スープの素	小さじ1/3	
・水	150cc	
・酒	大さじ1	
・砂糖	大さじ1/2	
・塩	少々	
・しょうゆ	小さじ1/2	

《作り方》

1. かぼちゃは種とワタを取り、2cm角に切る。
2. 玉ねぎ、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱して2と豚ひき肉を炒める。
4. ひき肉がポロポロになってきたら豆板醤、Aの順に加える。煮立ったらかぼちゃを入れて、弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.67 H27.6.27

## 揚げなすの中華あんかけ

《材料》 (2人分)

・なす	大2本	
・サラダ油	適量	
・豚ひき肉	100g	
・ねぎ	2本	
・にんにく	1/2片	
・玉ねぎ	50g	
・トマト	大1個	
・ごま油	適量	
・中華スープの素	3g	
・水	100cc	A
・酒	大さじ1/2	
・しょうゆ	大さじ1	溶く
・片栗粉	小さじ1	
・水	小さじ2	

《作り方》

1. なすは縦半分に切り、皮に5mm幅ぐらいの切り目を入れながら、4つに切って水にさらし水気をふく。
2. 揚げ油を180℃に熱し、なすを揚げ、油をきって器に盛る。
3. にんにく、ねぎ、玉ねぎはみじん切りにする。
4. トマトは湯通しして冷水にとって皮をむき、荒みじん切りにする。
5. フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、ねぎを入れて香りが出たら玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
6. 豚ひき肉を加えて、火が通ったら4のトマトとAを加える。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
7. 6を2のなすにかける。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.67 H27.6.27

## トマトとたたききゅうりのサラダ

《材料》 (2人分)

・トマト	大1個
・きゅうり	2本
・ちりめんじゃこ	大さじ2と1/2
・酢	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1/2
・塩	少々

《作り方》

1. トマトは横半分に切って種をのぞき、くし切りにする。
2. きゅうりはすりこ木で叩き2~3cm長さに切って手で裂く。塩をふりかけ、5~6分ほど置いて水気を絞る。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、弱火でじゃこを炒める。カリカリになったら火を止め、しょうゆと酢を加えて混ぜる。
4. ボウルに1~3を入れ、和える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.68 H27.8.1

## なすとマグロのごまじょうゆ

《材料》 (2人分)

・なす	2本	
・まぐろ(ぶつ切り)	120g	
・にんにく	1/2片	A
・しょうゆ	大さじ3	
・白すりごま	少量	
・ねぎ	2本	

《作り方》

1. にんにくはすりおろす。ねぎは小口切りにする。
2. なすはラップで包んで、電子レンジ(500W)で3分加熱する。冷水にとって冷まし、まぐろと同じ大きさに切る。
3. Aをボウルに混ぜ合わせ、2とまぐろを入れて少し漬ける。
4. 器にもり、残ったタレを回しかけ、器ごと冷蔵庫で冷やしてねぎをかけず

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.68 H27.8.1

## ピーマンのナムル

《材料》 (2人分)

・ピーマン	2個	
・にんじん	1/3本	
・えのきだけ	1/2袋	
・春雨	20g	
・白いりごま	少量	A
・ごま油	大さじ1	
・塩	少々	
・こしょう	少々	

《作り方》

1. ピーマン、にんじんは縦細切りにする。えのきだけは石づきをのぞいてほぐす。
2. 春雨は茹でて、10cm長さに切っておく。
3. 沸騰したお湯に塩を入れ、にんじん、ピーマン、少しおいてえのきだけを加え、さっと茹で、ともにザルに取る。
4. ボウルにAを混ぜ合わせ、2と3を和える。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.69 H27.8.29

## 栗の渋皮煮

《材料》 (栗と砂糖は目安です)

- ・むき栗 1kg
- ・砂糖 600~700g
- ・重曹 小さじ6
- ・洋酒 適量

《注意点》

- ・栗を重曹で煮る時は、アクが出てくるので、使用する鍋にはご注意ください。
- ・渋皮を傷つけると煮た時に形が崩れやすくなるので、気をつけてください。

《作り方》

1. お湯に栗（鬼皮付き）を入れて、一晩つけておく。
2. 渋皮を傷つけないように鬼皮をむく。むいた栗は水を張ったボウルに入れる。
3. 鍋に栗を入れ、かぶるぐらいの水と重曹（小さじ2）を加える。沸騰させて栗が踊らないように弱火で15分煮る。この作業を3回行う。  
※ アクが出て水が黒くなるので、汚れても良い鍋を使用する。
4. 渋皮の黒い筋をおしり側から丁寧に取り、水の張ったボウルに入れる。  
※ 栗は常に水につけておく。  
※ 固い筋は爪楊枝で取る。
5. 鍋に栗とかぶるぐらいの水を入れて沸騰させ、形が崩れないように弱火でコトコトと煮る。  
この作業を3回行い、1回目は15分、2・3回目は10分煮る。
6. 鍋に栗を戻し、ひたひたの水を入れて、砂糖とお好みの洋酒を適量加えて、形が崩れないようにコトコトと煮る。  
※ 砂糖は好みの甘さによって調整してください。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.69 H27.8.29

## 里芋の変わり春巻き

《材料》 (2人分)

- ・むきえび 100g
- ・里芋 中1個
- ・片栗粉 小さじ1
- ・大葉 2枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・カレーパウダー 少々
- ・春巻きの皮 約10枚
- ・揚げ油 適量

A

《作り方》

1. えびは荒みじんにする。里芋は皮をむき、フードプロセッサーで荒みじんにする。大葉はみじん切りにする。
2. 1とAを全てボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
3. 2を春巻きの皮で包む。
4. 揚げ油で、きつね色に揚げる。



お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.70 H27.10.3

## 油揚げのきのか巻き焼き

### 《材料》（2人分）

- ・油揚げ 大1枚
- ・しいたけ 5個
- ・しめじ 1/2パック
- ・ベーコン 2枚
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・黒すりごま 適量

### 《作り方》

1. しいたけは石突を取って、細切りにする。しめじも石突を取って小房に分ける。
2. 油揚げは3辺を切り落として1枚に開き、四等分にする。ベーコンは半分に切る。
3. 油揚げにベーコンをのせて茶こしで小麦粉を振り、しめじとえのきだけを等分にのせて巻く。巻き終わりはつまようじで止めておく。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、3を転がしながら焼き色がつくまで焼く。
5. しょうゆとみりんを回し入れて煮からめ、器にもって黒すりごまをふる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.70 H27.10.3

## 変わりチキンカレー

### 《材料》（2人分）

- ・鶏もも肉 1枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・さといも 5個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・にんじん 1/2本
- ・にんにく 1片
- ・カレールウ 2皿分
- ・サラダ油 適量
- ・水 300cc
- ・牛乳 50cc

### 《作り方》

1. 里芋は皮をむき、ひと口大の乱切りにする。鍋に入れて水をかぶるくらいに注いで火にかけ、煮立ったら、2分ほど茹でて取り出し、ぬめりを取る。玉ねぎはくし切りにし、にんじんは皮をむいて乱切りにする。にんにくは包丁の背でつぶしておく。
2. 鶏肉はひと口大に切って塩、こしょうを振る。
3. 鍋に油を入れて熱し、にんにくを入れて鶏肉を皮目を下にして入れる。皮に焼き色がついたら裏返し、炒めて全体に焼き色を付ける。
4. 玉ねぎ、里芋、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったら水を加えて煮立てる。あくを取りながら、10分ほど煮て火を止める。
5. ルウを入れてとろみがついたら牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.71 H27.10.31

## ロール白菜蒸しキムチ風味

《作り方》

《材料》 (2人分)

・白菜	8枚	
・豚ひき肉	150g	
・白菜キムチ	150g	
・酒	大さじ1	A
・ごま油	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1/2	
・片栗粉	大さじ1/2	
・塩	少々	

1. 白菜は塩を加えたたっぷりのお湯で約10分茹でて柔らかくし、ザルに上げる。
2. キムチはみじん切りにしてボウルに入れ、豚ひき肉、Aを加えてよく混ぜ合わせ4等分する。
3. 1の白菜の水気をしっかり絞り、2枚を少し重ねながら縦に並べる。2をのせ、しっかりと巻く。
4. 3を巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約10分加熱する。

お手軽！簡単！

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.71 H27.10.31

## 大根と鶏肉のごま煮

《作り方》

《材料》 (2人分)

・大根	300g	
・鶏もも肉	150g	
・だし汁	730cc	
・白すりごま	大さじ1	A
・白練りごま	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	
・酒	大さじ1と1/2	
・みりん	大さじ1と1/2	
・砂糖	大さじ1	
・塩	少々	

1. 大根は皮をむいて2cm厚さのいちよう切りにする。鶏もも肉はひと口大に切る。
2. 鍋に1とだし汁を入れて強火にかけ15分ほど煮る。
3. 大根に火が通ったらAを加えて中火で10分ほど煮て、大根に味を含ませる。

お手軽!簡単!

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.72 H27.12.5

## いちごのキャラメルナッツかけ

《材料》 (2人分)

・いちご	10粒
・グラニュー糖	小さじ1
・水	小さじ1
・ブランデー (あれば)	小さじ1
・生クリーム	50cc
・砂糖	小さじ1
・無塩バター	小さじ1
・生パン粉	5g
・アーモンドダイズ	小さじ1
・グラニュー糖	小さじ1

キャラメル  
ナッツ

《作り方》

1. いちごはヘタを取る。
2. 小さなフライパンにグラニュー糖、水を入れて火にかけ、ゆすりながら溶かす。やや茶色に色づいてきたらいちごを加えてからめ、あればブランデーを振りかけて器に盛る。
3. ボウルに生クリームと砂糖を入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
4. キャラメルナッツを作る。  
(1) フライパンにバターを溶かして生パン粉を入れ、弱火でじっくりと炒める。  
(2) ところどころ色づいてきたら、アーモンドダイズを加えて炒める。  
(3) 全体的にきつね色になったら、グラニュー糖をふり入れ、グラニュー糖が溶けて全体に絡むまで混ぜながら炒める。
5. 2に3の生クリームをかけ、温かい4を振りかける。

お手軽!簡単!

# 亀の市メニュー

今回のおすすめ料理

vol.72 H27.12.5

## 白菜とイカ天の中華炒め

《材料》 (2人分)

・いか	100g	A
・天ぷら粉	1/2カップ	
・水	75cc	
・揚げ油	適量	
・白菜	150g	B
・玉ねぎ	50g	
・しいたけ	1個	
・しょうが	1/2片	
・塩	少々	
・酒	大さじ1	
・砂糖	小さじ1	
・鶏ガラスープの素	少々	
・水	150cc	
・こしょう	少々	
・片栗粉	大さじ1/2	溶く
・水	大さじ1	
・ごま油	適量	

《作り方》

1. いかは3cm四方に切る。
2. フライパンに揚げ油を少なめに入れて熱し、いかに天ぷら粉をまぶしてAをつけて揚げる。
3. 白菜は葉はざく切り、茎は5cm長さの縦に千切にする。玉ねぎはくし切り、しいたけは石突を取ってせん切りにする。しょうがはせん切りにする。
4. フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎとしょうがを炒め、白菜の茎としいたけを加えて炒める。Bを加え、沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
5. 白菜の葉を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。いかを加えて、さつとからめ、ごま油を回し入れる。