

新春

大根と鶏の

ゆずこしょうマヨ和え

《材料》 (2人分)

- ・大根 250g
- ・塩 少々
- ・鶏むね肉 150g
- ・A
 - 水 200cc
 - 酒 大さじ1
 - 塩 少々

- ・B
 - ゆずこしょう 小さじ1
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2

《作り方》

1. 大根はせん切りにし、塩を振ってもみ、10分ほどおいておく。しんなりしたら、さっと洗ってキッチンペーパーで水気を取る。
2. 鶏肉はそぎ切りにする。鍋にAを入れて煮立て鶏肉を7~8分茹でて、茹で汁につけたまま冷ます。
3. 鶏肉は、皮は取って細切りにし、肉は手で細く裂く。
4. ボウルにBを入れて、1と3を加えて和える。

亀の市メニュー

vol.92 H30.1.1

新春

白菜と春雨の甘辛煮

《材料》 (2人分)

- ・白菜 3枚
 - ・にんじん 1/3本
 - ・春雨 40g
 - ・ねぎ 1本
 - ・しょうが 1/4片
 - ・にんにく 1/4片
 - ・A
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1/4
 - 水 130cc
 - 酒 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
- ・豚ひき肉 150g
 - ・酒 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・赤とうがらし 1本
 - ・サラダ油 適量

《作り方》

1. 白菜は葉はざく切り、芯は縦に薄切りにする。にんじんは拍子切りにする。春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。赤とうがらしは種を取る。
2. ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
3. ひき肉は酒としょうゆを加えて、よく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉、2の順に加えて炒める。白菜の芯とにんじんを加えて炒めAと白菜の葉、とうがらしを加えてフタをして煮る。
5. 煮えたら白菜の葉を加え汁けがなくなるまで煮る。

亀の市メニュー

vol.92 H30.1.1



亀の市

メニュー

vol.93

H30.2.24

ほうれん草と

蒸し鶏のおひたし

《材料》 (2人分)

・ほうれん草	100g	A
・長ねぎ	10cm	
・しょうが	1片	
・鶏むね肉	200g	
・塩、こしょう	少々	B
・長ねぎ(青い部分)	1本	
・しょうが	1/2片	
・酒	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ2	C
・酢	大さじ2	
・砂糖	大さじ1	
・ごま油	小さじ2	
・練りとうがらし	小さじ1	
・出し汁	100cc	

《作り方》

1. ほうれん草は茹でて水を切り、5cm長さに切る。Aのねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。しょうがはせん切りにする。ねぎとしょうがは氷水に5分つけ水気を切る。
2. Bのしょうがは皮つきのまま薄切りにする。耐熱皿に鶏肉をのせ、塩、こしょうをふってもみ込み、Bをのせる。酒を振りかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で約7分加熱する。そのまま、3~4分おいておく。
3. 鶏肉の皮を取り、細切りにする。肉は粗く裂く。蒸し汁からBを除き、鶏肉と皮を蒸し汁に3分ほど漬ける。
4. Cは混ぜ合わせる。1と3を混ぜ合わせ、器に盛ってCをかける。



菜の花のあぶ玉煮



亀の市

メニュー

vol.93

H30.2.24

《材料》 (2人分)

・菜花	150g	A
・卵	2個	
・油揚げ	1枚	
・出し汁	150cc	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	
・酒	大さじ1	
・砂糖	大さじ1	
・塩	少々	

《作り方》

1. 菜花を茹でて水けをきり、4cm長さに切る。
2. 油揚げは縦半分に切り、菜箸を転がして口を開け、袋状にする。熱湯に入れて湯抜きする。
3. 油揚げの中に卵を一つずつ割り入れ口をつまようじで止める。
4. 鍋にAを入れて煮立て、3を加えてフタをし、煮立ったら弱火で10分ほど煮る。菜花を加えて、さらに7~8分煮る。



亀の市メニュー

たけのこと

さつま揚げの甘辛炒め

vol.94 H30.3.31

《材料》 (2人分)

- ・ゆでたけのこと 50g
- ・さつま揚げ 2個
- ・ねぎ 2本
- ・A

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
- ・サラダ油 適量

《作り方》

1. たけのことさつま揚げは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、たけのことさつま揚げを入れて、焼き色がつくまで焼く。
3. Aを混ぜ合わせて2に加え、さっと炒める。

亀の市メニュー

ブロッコリーと

かまぼこのペペロンチーノ

vol.94 H30.3.31

《材料》 (2人分)

- ・ブロッコリー 1/2個
- ・かまぼこ 1/2本
- ・赤とうがらし 1/2本
- ・にんにく 1/2片
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・酒 大さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

《作り方》

1. かまぼこは厚みを半分に切って、1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. 赤とうがらしは輪切り、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油、2を入れて中火で炒め、香りが出たらブロッコリーをさっと炒める。酒をふってフタをし、弱火で1~2分ほど蒸し焼きにする。
4. かまぼこを炒め合わせ、塩、こしょうで味を整える。

玉ねぎと豚肉の さっぱりレモン炒め

《材料》（2人分）

・玉ねぎ	1個
・豚バラ肉	80g
・サラダ油	適量
・レモン汁	1/2個分
・にんにく	1/2片
・ごま油	小さじ1
・塩、こしょう	少々

A

《作り方》

1. 玉ねぎは厚めのくし形に切る。豚肉は3cm幅に切る。
2. にんにくはすりおろし、Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉、玉ねぎの順に炒めていく。玉ねぎがしんないとしてきたら、Aで調味する。

具たくさんキッシュ

《材料》（2人分）

・じゃがいも	1個	・卵	2個
・にんじん	1/2本	・牛乳	200cc
・ほうれん草	50g	・砂糖	少々
・玉ねぎ	50g	・しょうゆ	少々
・バター	大さじ1	・ピザ用チーズ	50g
・塩、こしょう	少々		

《作り方》

1. じゃがいも、にんじんはせん切りにする。ほうれん草は塩ゆでし、長さ3cmぐらいに切る。玉ねぎはくし形に切る。
2. フライパンにバターを入れて熱し、1を加えて炒め、塩、こしょうをする。
3. ボウルに卵を割りほぐして牛乳を加え、砂糖、しょうゆで調味して、2を加える。
4. 耐熱容器に3を入れ、チーズを乗せて220℃に温めたオーブンで15～20分焼く。



洋風そばめし

《材料》 (2人分)

- ・合びき肉 100g
- ・玉ねぎ 小1個
- ・焼きそば用蒸し麺 1玉
- ・サラダ油 適量
- ・A トマトケチャップ 大さじ3
塩、こしょう 少々
- ・ごはん 茶碗1~2杯分
- ・トマトケチャップ お好みで

《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 麺は粗く刻んでおく。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1、合びき肉を炒め、肉がパラパラになったらAで調味する。
4. 2とごはんを入れて炒め合わせ、器に盛り、お好みでケチャップをかける。



じゃがいもと鶏肉の コチュジャン炒め

《材料》 (2人分)

- ・じゃがいも 中2個
- ・鶏もも肉 200g
- ・ねぎ 2本
- 2
- ・にんにく 1/2片
- ・A コチュジャン 小さじ1
酒 大さじ1/2
みそ、しょうゆ、砂糖 各小さじ1/
塩、こしょう 少々

《作り方》

1. 鶏肉は3cmに切り、塩、こしょうをふる。にんにくは薄切りにし、ねぎは小口切りにする。じゃがいもは拍子切りにする。
2. フライパンにサラダ油とにんにく、ねぎを半量だけ入れて弱火で炒め、香りが出たら鶏肉を並べて両面をこんがりと焼く。
3. Aを加えて調味し、ねぎの残りを加えて、ごま油を回し加える。



トマトの巣ごもり焼き

《材料》 (2人分)

- ・トマト 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 1個
- ・卵 2個
- ・ベーコン 2枚
- ・しょうゆ 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

《作り方》

1. トマトはヘタを取り、粗みじん切りにする。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。ピーマンはヘタと種を取りみじん切りにする。ベーコンもみじん切りにする。
2. テフロン加工のフライパンで、ベーコンと玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、トマトを加える。しょうゆと塩、こしょうで調味する。
3. 2か所をくぼませて卵を一つずつ割り落とし、フタをして中火で5~6分卵が半熟になるまで焼く。

きゅうりのキムチ炒め

《材料》 (2人分)

- ・きゅうり 2本
- ・豚ひき肉 50g
- ・キムチ 50g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 少々
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ1

A

《作り方》

1. きゅうりは両端を取り、塩をまぶして板ずりする。縦半分にしてスプーンで種を取り斜め5mm幅に切る。キムチは細かく刻む。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を火が通るまで炒める。きゅうりを加えて炒め、キムチとAを加えて、さらに炒め合わせる

かぼちゃのミートローフ

《材料》 (2人分)

- ・かぼちゃ (種除く) 200g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・B (トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ3)
- ・サラダ油 適量
- ・合びき肉 200g
- ・A (卵 1個
塩、こしょう 少々
ナツメグ (あれば) 少々
コーンスターチ 大さじ1)

《作り方》

1. かぼちゃはワタと種を取り、1cm角に切る。電子レンジで1分半加熱する。
2. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら塩、こしょうをす。
4. ボウルに合びき肉、荒熱を取った3、Aを練り混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜる。4等分し、それぞれラップでソーセージのように包み、端をねじって下にはさみ、ようじで数か所、穴をあける (計4つ作る)。電子レンジで一つ当たり2分ほど加熱する。
5. 食べやすく切り、Bを混ぜたソースをかける。

なすときゅうりのごまみそ和え

《材料》 (2人分)

- ・なす 3本
- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々
- ・青じそ 5枚
- ・揚げ油 適量
- ・A (黒すりごま 大さじ2
みそ 大さじ2
砂糖 大さじ2
だし汁 小さじ1
しょうゆ 小さじ1)

《作り方》

1. なすはヘタをとり、乱切りにする。きゅうりに塩をふって板ずりし、十字に皮をむき、ヘタを取って乱切りにする。
2. 青じそはせん切りにする。ボウルに入れ、Aを順に加えて混ぜ合わせる。
3. 180℃の揚げ油でなすを薄く色づくまで上げる。
4. 2になすときゅうりを入れて、和える。



さつまいもと
鶏肉のこってり煮

《材料》 (2人分)

・鶏肉	150g
・さつまいも	中1本
・サラダ油	大さじ1
・出し汁	200cc
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1

《作り方》

1. さつまいもは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらす。
2. 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら水気を切ったさつまいもを加えて炒め合わせ、出し汁、酒を加える。
4. 煮立ったらアクを取り、みりん、砂糖、しょうゆを加え、アルミホイルで落としブタをして、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
5. さつまいもが柔らかくなったら、強火にして、汁気がほとんどなくなるまで煮る。



夏野菜と豚肉の鍋しぎ

《材料》 (2人分)

・豚薄切り肉	100g
・ピーマン	2個
・なす	2本
・ねぎ	1本
・しょうが	1片
・みそ	大さじ1
・酒	大さじ1/2
・水	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・サラダ油	大さじ3

A

《作り方》

1. ピーマンはヘタと種を取り、縦半分に切って斜めに切る。なすはヘタを取って十字に皮を取り、縦半分に切って大き目の乱切りにする。ねぎは斜め切りにする。しょうがはみじん切りにする。豚肉は食べやすい長さに切る。
2. フライパンにサラダ油（大さじ2）を入れて熱し、なすを弱火で炒めてしんなりしたら取り出す。
3. フライパンにサラダ油（大さじ1）を入れてしょうがを加え、ピーマンとねぎ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、なすを戻し、混ぜ合わせたAを絡めて味を調える。



亀の市メニュー

vol.100 H30.9.25

里いもの

豚肉巻き焼き

《材料》(2人分)

- ・里いも 中6個
- ・豚薄切り肉 200g
- ・A 水 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- ・サラダ油 適量

《作り方》

1. 里芋は洗って皮をむき、1.5 cm 厚さに切る。さっと洗って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5～6分ほど加熱する。
2. 里芋一つ一つに豚肉を巻いていく。(巻きすぎないこと)
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして2を焼いていく。両面に焼き色がついたら、混ぜ合わせたAを入れて、味をつける。



亀の市メニュー

vol.100 H30.9.25

芋きんつば

《材料》

(13.5×15×深さ4.5cm型1個分)

- ・さつまいも 中2本
- ・砂糖 大さじ3
- ・黒いりごま 小さじ1
- ・白玉粉 10g
- ・水 100cc
- ・薄力粉 50g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 適量

《作り方》

1. さつまいもは皮をむいて、1.5 cm幅の輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。鍋に入れ、かぶるぐらいの水を注ぎ、竹串がすっと通るまで茹でる。茹であがったら水気を切ってボウルに取りだし、すりこ木でよくつぶす。砂糖を加えて木べらでよく混ぜ合わせる。黒炒りごまを加えて混ぜる。
※ 砂糖はさつまいもの甘さによって調整する。
2. ラップをした流し型に入れ、表面を平らにして冷蔵庫でしっかり冷やす。型から取り出し、厚さ1.5 cmの四角くなるように切る。
※ 型がなければ、底のあるタッパーなどを使用。
3. ボウルに白玉粉を入れて、水を少しずつ加え、指で粒をつぶす。粒がなくなったところで残りの水を一気に加え、薄力粉、砂糖、塩を混ぜたものを入れて泡立て器でなめらかにまで混ぜる。室温において15～20分休ませる。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱する。弱火にして、2の一つの面に3の衣を薄くつけてフライパンに並べ、衣が透き通ってきたら取り出し、別の面に衣をつけて焼く。同様にすべての面を焼いていく。
※ 火傷にご注意してください。
※ 表面→側面→裏面の順で焼いていく。
※ 焼きながら、形を四角く整える。



亀の市メニュー

vol.101 H30.10.27

白菜餃子の包み揚げ

《材料》 (2人分)

・白菜	130g	A
・豚ひき肉	130g	
・しょうゆ	大きじ1/2	
・ごま油	大きじ1/2	
・にんにく	1/2片	
・しょうが	1/2片	衣
・塩、こしょう	少々	
・豚薄切り肉	300g	
・小麦粉	適量	
・とぎ卵	適量	
・パン粉	適量	
・揚げ油	適量	

《作り方》

1. 白菜は葉と軸に切り分け、葉はざく切り、軸は1.5cm幅に切る。
2. ボウルに軸と塩を入れて軽くもみ、葉を加えてまた塩を入れて軽くもむ。重石をして30分ほど置き、水気をよく絞る。細かく切り刻む。
3. にんにくとしょうがはすりおろしておく。
4. ボウルに豚ひき肉を入れてよく練り、Aを加えて混ぜる。
5. 豚薄切り肉に塩・こしょうをして、少し重ねるようにして広げる。手前に3をのせて包んでいく。この時、横から具が漏れないように横も肉で巻く。
6. 衣の材料を順につけていき、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

亀の市メニュー

vol.101 H30.10.27

里芋だんごの揚げ出し

《材料》 (2人分)

・里いも	200g	A
・片栗粉	適量	
・揚げ油	適量	
・大根	200g	
・しょうが	1片	
・だし汁	200cc	
・しょうゆ	50cc	
・みりん	50cc	
・片栗粉	大きじ1	
・水	大きじ1	

溶く

《作り方》

1. 里いもは洗ってラップに包み、電子レンジで10分ほど加熱する。皮をむいて、熱いうちにつぶす。
2. 一口大に丸めて、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れ、きつね色になるまで揚げる。
4. 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
5. 大根としょうがはすりおろす。
6. 3を器に盛り、4のタレをかける。大根としょうがを上のにせる。

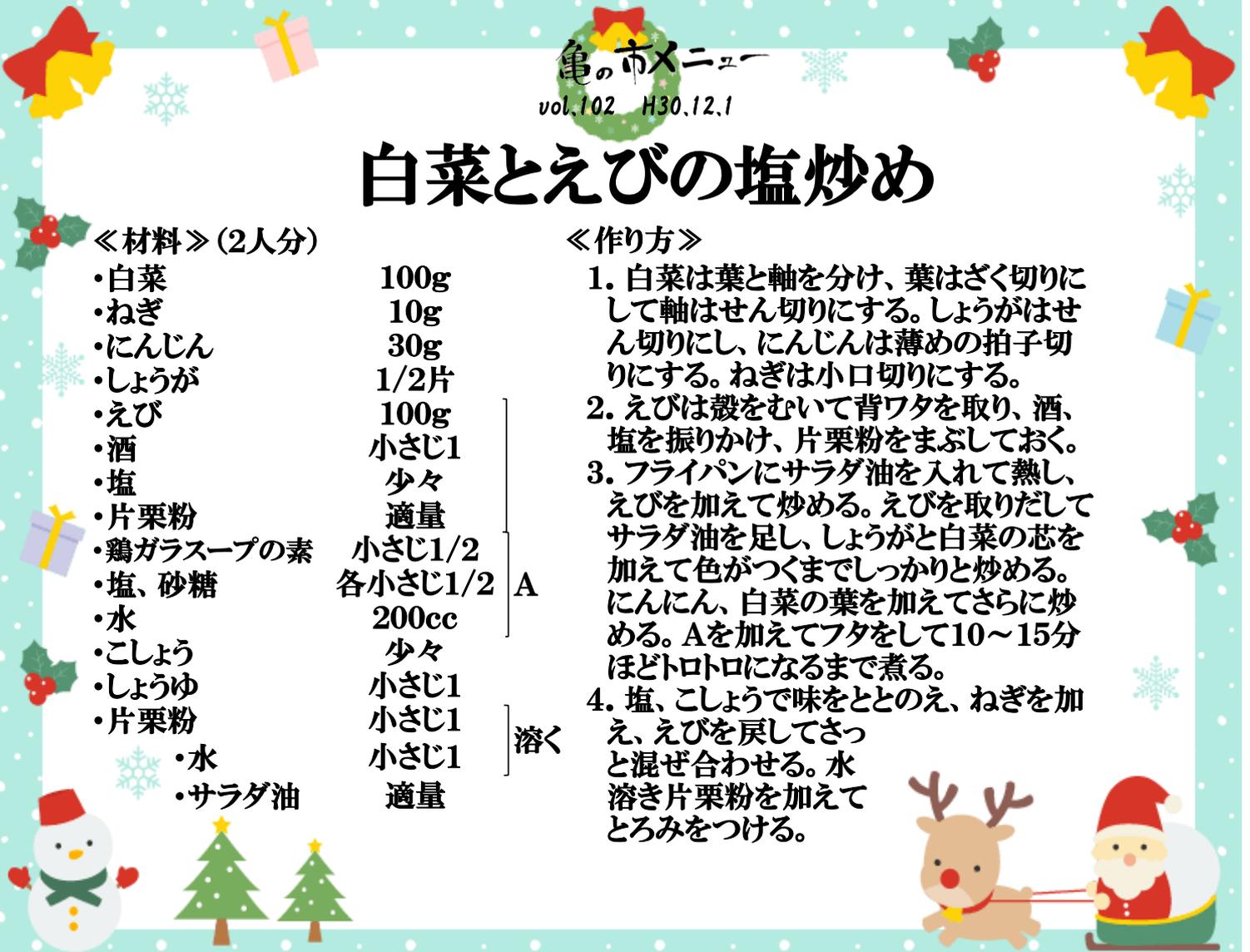
白菜とえびの塩炒め

《材料》(2人分)

・白菜	100g	A
・ねぎ	10g	
・にんじん	30g	
・しょうが	1/2片	
・えび	100g	
・酒	小さじ1	
・塩	少々	
・片栗粉	適量	
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2	
・塩、砂糖	各小さじ1/2	
・水	200cc	溶く
・こしょう	少々	
・しょうゆ	小さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
・水	小さじ1	
・サラダ油	適量	

《作り方》

1. 白菜は葉と軸を分け、葉はざく切りにして軸はせん切りにする。しょうがはせん切りにし、にんじんは薄めの拍子切りにする。ねぎは小口切りにする。
2. えびは殻をむいて背ワタを取り、酒、塩を振りかけ、片栗粉をまぶしておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、えびを加えて炒める。えびを取りだしてサラダ油を足し、しょうがと白菜の芯を加えて色がつくまでしっかりと炒める。にんにん、白菜の葉を加えてさらに炒める。Aを加えてフタをして10～15分ほどトロトロになるまで煮る。
4. 塩、こしょうで味をととのえ、ねぎを加え、えびを戻してさつと混ぜ合わせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



冬野菜のうま煮

《材料》(2人分)

・里いも(皮つき)	250g	A
・白菜	2枚	
・にんじん	3cm	
・合びき肉	50g	
・サラダ油	適量	
・しょうが	1片	
・だし汁	50cc	
・酒	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	
・砂糖	大さじ1/2	
・みりん	大さじ1/2	
・ねぎ	2本	

《作り方》

1. 里いもは洗って皮ごとラップで包み、電子レンジで約10～15分加熱し、火が通ったら皮をむく。
2. 白菜の軸はせん切り、葉はざく切りにする。にんじんは薄切りにし、ラップをかけて電子レンジで1分加熱しておく。しょうがはすりおろす。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、しょうがと合びき肉を入れて炒める。
4. 鍋にAを加えて煮立て、里いもを加える。落しフタをして、中火で5分煮る。
5. にんじん、白菜を加え、中火で10～15分煮る。
6. 器に盛り、ねぎを散らす。

