

皆様、元気でお過ごしでしょうか？ 今回のテーマは「缶たしレシピ」です。「缶たし」とは、缶詰を汁ごとお料理に使ってアレンジすることです。最近、缶詰がちょっとしたブームになっています。缶を開ければそのまま食卓に出せる手軽さだけでなく、味もかなりグレードアップしているの、缶詰に対する意識も変わってきています。そこで、安価で手軽に使える缶詰を使った、アレンジメニューをご紹介します。

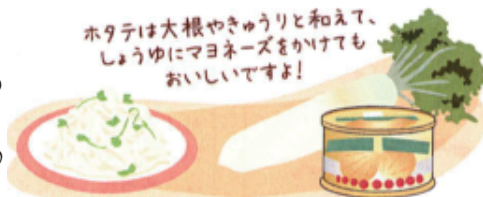
## 【定番の缶詰で手間いらずレシピ】

### ●ホタテ缶

煮物からパスタ、サラダまでマルチに使えるホタテ缶は常備しておくで大助かりです。ここでは、炊き込みご飯のレシピをご紹介します。

＜作り方＞

米2合 ホタテ1缶(汁ごと) 昆布10cm程度  
酒大さじ1 しょうゆ大さじ2 水適量を炊飯器に入れて炊くだけ！  
お好みで筍の水煮や、きのこを加えると更に味わい深くなります。



### ●さば缶

そのままでも、もちろんおいしいですが、骨までやわらかく食べることができるので、アレンジもしやすいですよ。例えば、ちょっと手間のかかるお魚と大根の煮物ですが、さば缶を使えば簡単にできます。

＜作り方＞

- ①大根 3分の1程度を乱切りにして少しゆでしておく。
- ②水200ccと①の大根、酒、みりん、各大さじ1を入れて火にかける。
- ③さば缶(水煮) 1缶を汁ごとに加え、しょうゆ大さじ1を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る。  
\*お好みしょうがを加えても、さば味噌缶を使えば味付けもしょうゆのみでOKですよ！

### ●カニ缶

ちょっと贅沢なカニ缶。カニの下処理の手間いらずでパスタやお寿司などに重宝します。中華の定番・カニ玉なども手軽にできますよ。

＜作り方＞

- ①カニの水煮缶1缶の身は軽くほぐしておく。
- ②卵を溶き、しょうゆ、酒、各小さじ1、みじん切りにした玉ねぎ4分の1個、①のカニを入れて混ぜる。
- ③油を熱したフライパンに②を入れてふわっと混ぜて焼き、取り出す。
- ④水80cc、砂糖、酢、各小さじ1を混ぜて火にかけ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③にかける。  
\*お好みできくらげや、しいたけ等を加えると、より本格的な味わいに！



レシピの分量は、全て目安です。お好みの味付けで楽しんでください。

## 【定番の缶詰で手間いらずレシピ】

そのままでも、ちょっとした一品として味わえ、もちろん、アレンジもできる缶詰も人気を集めています。例えば、「ムール貝の白ワイン煮」は、おつまみにおすすめ。パスタ等に加えてもグッドです。また、宮崎の「霧島黒豚」を贅沢に使った「霧島黒豚角煮」もかなりの本格派。これを酢豚にアレンジしてもおいしいですよ。

多種多様に進化している缶詰をいろんなスタイルで楽しんでみてはいかがでしょうか？



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp