

皆様いかがお過ごしでしょうか？

皆様の住まいと暮らしをちょっと豊かにする情報をお届けいたします。
ちょっと冷え込んだ日は鍋料理がいいですね。
定番の鍋料理に、薬味、つけだれの工夫でバリエーション豊かに、
ぐんとおいしくなるアイデアをご紹介します。

【さっぱり味も、ピリ辛味もトッピングで自由自在に変化】

寄せ鍋やしゃぶしゃぶ、湯豆腐やすき焼きなど、お馴染みの鍋も
薬味次第でよりおいしく、新鮮な味に変化します。
ポン酢で食べる鍋や、しょうゆ味の鍋なら、万能ネギのほか、ゴマ、
しょうがのすりおろし、大根おろしやもみじおろし、ねり梅、黒胡椒、
柚子胡椒などを並べれば薬味の数だけ味に変化が付き、飽きずに
食べられます。
揚げネギや豆板醤、納豆や山芋などもおすすめです。
しめの雑炊にもひと工夫。カレー粉を入れてカレー雑炊、
チーズや生クリームで洋風リゾット風に。これなら子供たちも喜んでくれそうですね。



香ばしい揚げネギで、甘みとコクをプラス

みじん切りした長ネギをきつね色に素揚げした揚げネギ。ポン酢に入れると香ばしさとコクが加わります。湯豆腐や水炊きなどさっぱりした鍋はもちろん、みそベースの鍋やキムチ鍋にも。

豆板醤でピリ辛に。体の芯からあつたまる

ポン酢、ゴマだれ、生卵にも豆板醤をトッピングするだけでピリ辛に変身。しゃぶしゃぶやすき焼きもぐんとホットな味になります。マイルドな辛さ、激辛など好みに合わせて量を調節して。

納豆や山芋をトッピング。ネバネバが新鮮！

ひきわり納豆や山芋のすりおろしをポン酢にたっぷり加えれば、ネバネバした口当たりが新鮮なつけだれの完成。鍋の具ともよくからみ、しめのうどんとも相性ばつぐんです。

暮らしのレシピ ハマグリと菜の花のみぞれ鍋

みぞれ鍋という大根おろしが定番ですが、かぶのすりおろしもおすすめ。ビタミンCが豊富で、ほどよい甘みと香りが楽しめます。火を通しすぎないことと、薄めに仕上げるのがおいしくいただくポイントです。

▼材料(4人分)
ハマグリ.....28個
菜の花.....一束
かぶ.....2~3個
塩.....小さじ1/2
薄口醤油.....少々
だし昆布.....適量
水.....500cc

▼作り方
①鍋に水とだし昆布を入れ、1~2時間つけておく。
②ハマグリは洗いぬいでこすり洗いし、塩抜きをする。
③菜の花は食べやすい大きさに切って、サッとゆがく。

④かぶは根を切り落とし、皮をむいた後、おろし金ですりおろす。
⑤鍋を火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出す。
⑥鍋に塩と薄口醤油を入れ、ハマグリを入れる。
⑦ハマグリが開き始めたらいねいにアクをとり、③の菜の花を加える。
⑧④ですりおろしたかぶを入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。ポン酢醤油や、ゆず、好みの薬味を合わせてどうぞ。

ポイント
余ったかぶの葉は油揚げとあわせて煮物にしたり、じゃこ炒り煮にするのもおすすめ。くせがなくやわらかいので、味噌汁の具、チャーハンや菜飯にしてもおいしいです。

暮らしのヒント たまにはわが家でも。海外の鍋料理

チーズフォンデュやフイヤベースなど海外にもあったか鍋がいっぱい

韓国の鍋料理の総称がチゲ。豆腐チゲやキムチチゲなど、すでに日本の食卓でもお馴染みです。フランスのフイヤベースは魚介類をトマトやニンニクで煮込んだもの。スイスのチーズフォンデュやオイルフォンデュ、タイのタイスキなども有名です。どの国の鍋も魚介や肉、野菜がたっぷり取れ、栄養のボリュームも満点なのが共通しています。

暮らしのワンポイント

冬のお部屋、こまめに換気して結露防止

鍋料理の後は湿気がこもるので、換気や除湿を忘れずに

結露は外の気温が低く、室内が暖かく湿度が高いときに発生します。そのままにしておくと、カビの発生や住まいを傷める原因にもなるので要注意です。暖房のきいた部屋で鍋料理を囲んだときは、窓を開けたり、換気扇をまわして、湿気を含んだ暖かい空気を外に出すことが大切。除湿機を使う、結露したらすぐに拭き取るのも効果的です。



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