

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。  
今回のテーマは、『冷蔵庫の中の調味料、おいしく活用!使い切っちゃおう!』です。

スーパーに行けば世界各地のさまざまな調味料が並べられ、すっかり目移りしてしまいます。手軽にあれこれ選ぶのも楽しいものですが、買ったはいいいけれど、使い切らずにいつまでも冷蔵庫の中に残ってしまうというお悩みも。そんな持て余し気味な調味料の定番といえば、豆板醤、オイスターソース、スイートチリソースなどのアジア系、また、バルサミコ酢などもよく挙げられます。スパイシーでユニークなものほど応用が難しく、冷蔵庫の「お荷物」になりがちです。「これ、一体何に使えるの?」と思ったものがあつたら、まずはその原料から使える料理をイメージしてみましょう。例えばスイートチリソースなら、唐辛子、酢、砂糖、にんにくを使う料理に、豆板醤なら唐辛子や塩を使う料理です。個性的な味わいの調味料は、マヨネーズや味噌と混ぜ合わせてディップにするのもおすすめです。



### 調味料別! おすすめ料理のアイデア

- \*豆板醤**  
麻婆豆腐  
肉料理の下味  
味噌や砂糖と混ぜ合わせればマイルドなディップに
- \*オイスターソース**  
チャーハン  
炒め物  
おでんやカレーなどにも少量入れて隠し味に
- \*スイートチリソース**  
酢豚  
甘辛味噌炒め  
えびのチリソース  
おろしたまねぎ、オリーブ油とあわせてドレッシング
- \*バルサミコ酢**  
サラダ  
肉の煮込み  
しっかり煮詰めてパニライスのトッピングに

## 暮らしのレシビ 調味料を活かしたおいしいレシピ2種

これから旬のブロッコリーをたっぷり! 安価でおいしい鶏の手羽元は、ほろほろになるまで煮込んで。

### えびとブロッコリーのオイスターソース炒め

▼材料(4人分)  
ブロッコリー……………1個  
むきえび(中)……………300g  
にんにく……………1片  
塩・こしょう……………適量  
ごま油……………適量  
④ 鶏ガラスープの素……………小さじ2  
酒……………大さじ4  
オイスターソース……………大さじ2

▼作り方  
準備:ブロッコリーは1口大の小房に分ける。えびは軽く洗った後に水気をとって、塩・こしょうをまぶす。にんにくはみじん切りにしておく。  
①フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、香りを出す。  
②①にえび、ブロッコリーを加えて火を通す。さらに④を加え、塩・こしょうで味を調える。

### 鶏手羽元のバルサミコ酢煮込み

▼材料(4人分)  
鶏手羽元……………16本  
塩・こしょう……………適量  
薄力粉……………適量  
サラダ油……………適量  
⑧ バルサミコ酢……………120cc  
酒……………大さじ4  
砂糖……………大さじ2

▼作り方  
準備:手羽元は粗く刻み、塩・こしょうで下味をつけたら薄力粉をまぶしておく。  
①フライパンにサラダ油を加熱し、軽く焼き色がつくまで手羽元を炒める。  
②鍋に①の手羽元と⑧を加え、ひたひたになるまで水を注いだら、中火でじっくりと煮込む。  
③汁気が半分以下になったら出来上がり。

### 暮らしのヒント 作りおきしたい万能調味料

短時料理にもお役立ち。簡単に作れる“漬け込み系”調味料

香味野菜やスパイスを使って、使い勝手のよい万能調味料を作りませんか。スライスしたにんにくをオリーブ油でこんがりするまで加熱して、バジルなどのハーブを合わせればガーリックオイルに。刻んだ青唐辛子をしょうゆで漬け込むのもおすすめ。ぴりりとした辛味しょうゆが出来上がり。分量はお好みで加減して。

### 米麴甘酒の効能がすごい!

甘酒と言えば、昔から日本にある飲み物。酒かすで作られたものが一般的で、現代では温かくして冬に飲むイメージがありますね。しかし、ここ最近、酒かすではなく米麴でつくる甘酒が人気を集めているそうです。酒かすでつくと、甘さを活かすために砂糖をたくさん入れるのはもちろん、アルコール分が含まれるので、お酒が苦手な人には抵抗があるといった難点がありました。でも米麴なら、発酵の段階で自然な甘さが出るので、砂糖ナシでも十分美味しく、ノンアルコールで楽しめます。しかも、ビタミンB1、B2、B6や、葉酸、オリゴ糖、グルタミンなどのアミノ酸、ブドウ糖など栄養豊富なので、疲労回復や美肌、便秘解消に効果が期待できるそう。つくり方も保温効果のあるステンレスポトルや炊飯器を使えば気軽にできるので、ぜひ試してみたいかがでしょう?



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