

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？

皆さんに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いたします。今回のテーマは「ドレッシングの活用法」です。手軽に美味しいサラダが楽しめる市販のドレッシング。いろんな味を試したくて買って試してみても、使いきれずに冷蔵庫の中で眠っているものもあるのでは？そこで、サラダ以外に使えるアイデアをご紹介します。ドレッシングにはさまざまな調味料を使っているのです、うまみも十分。それを活かせば、時短にもなりますよ！

本格的な味わいで美味しいものも増えた市販のドレッシングをサラダ以外にも使ってみませんか？

【なじみ深いさっぱり系ドレッシングの活用法】



鶏もも肉は、ドレッシングを入れる前に肉から出た油を取り除いた方がよく絡みます。



和風パスタは炒めた具とゆでたパスタをボウルに入れて、和風ドレッシングをあえてもできます。



サラダうどんは普通の太さのうどんでも良いですが、細めの稲庭風なら、より味がからんでおいしいです。

さわやかな香りが人気の青じそドレッシング。しょうゆベースなので、手軽に使えます。手っ取り早く使うなら、混ぜごはん。お酢が入っているので、ちらしずし風に仕上がります。炊きたてのご飯に青じそドレッシングを味を見ながら入れます。具はきゅうりやカニかまぼこ、細かく刻んだわかめ、スイートコーンなどを使えば、彩りも鮮やかです。ほかには、鶏もも肉を焼いて、青じそドレッシングをフライパンに入れてからめながら仕上げれば、さっぱりとした味が楽しめます。和風ドレッシングは海鮮炒めに使ってもいかが？シーフードミックスを使えば手軽にできます。食材を軽く炒めてからドレッシングをかけてさらに炒めればできあがり！アスパラなどの野菜を使えば、彩りもより良く仕上がりますね。ほかに、和風パスタにも。しめじなどのきのこ類や玉ねぎを最初に炒め、和風ドレッシングを少し入れて味をつけ、ゆでたパスタを入れたらからめて、さらに和風ドレッシングをかけて味を付けるのがポイントです。ほかに、刻み玉ねぎ入りの和風ドレッシングなら、牛肉を焼いて、仕上げにからめてもおいしいですよ。



【人気の中華やイタリアンドレッシングも使える!】

中華ドレッシングはその味わいを存分に活かすために、チャーハンや焼きそばがおすすめ！かけるだけで味が決まるので簡単です。ドレッシングならではのさっぱりとしながらも、深みのある味わいに仕上がります。どちらも、具を炒めるときにドレッシングで味をつけてからご飯や麺を入れて、具とからめながら炒め、仕上げに追加で中華ドレッシングを入れましょう。

すっかり人気定着したイタリアンドレッシングは、さわやかな酸味を活かしてマリネがおすすめ。サーモンの刺身、もしくはスモークサーモン、きゅうり、薄くスライスした玉ねぎを器に入れ、イタリアンドレッシングを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1～2時間置きます。隠し味にマスタードを入れてもおいしいですよ。サーモン以外に、イカやタコ、鯛といった淡白な味のお魚もおすすめ。水菜やパプリカなど、鮮やかな野菜をプラスしても良いですね。また、ゆでて冷水でしめたうどんにレタスやコーン、きゅうりなどを盛り付けて上からイタリアンドレッシングをかければ、ひと味違うサラダうどんの完成です。いかがですか？具をアレンジすればより幅広く楽しめるので、ぜひ試してみてくださいね。

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

