



家族が喜ぶおうちごはん。疑ってるようで実は簡単♪
ガッツリ、ほっこり、ささっと作れるおかずのご紹介です。

スペアリブの煮込み～マーマレード風味～



【材料 4人分】

| | |
|--------------|-------|
| スペアリブ | 600g |
| 黒こしょう | 適量 |
| しょうが薄切り(皮付き) | 3～4枚 |
| マーマレード | 180g |
| (あおきオリジナル) | |
| A 砂糖 | 小さじ1 |
| 昆布出し汁 | 200cc |
| 酒・みりん・醤油 | 各50cc |
| ほうれん草 | 1把 |
| グレープシード油 | 適宜 |
| たまご | 4個 |

【作り方】

- 1 スペアリブに黒こしょうをしっかりとまぶしつけ、室温に20分ほどおく。ほうれん草は茹でて冷水にとり、5cm長さに切りそろえる。
- 2 フライパンに油をなじませ、強火でスペアリブの表面に焼き色を付ける。
- 3 厚手の鍋にスペアリブとAを入れて、強火の中火で煮立ててアクを取る。蓋をして弱火で肉が柔らかくなるまで1時間ほど煮込む。
- 4 (3)の蓋をはずし、強火にして水分をとばし、全体にタレを絡めながらトロツとするまで煮つめる。
- 5 半熟煮たまごを作る。小鍋に卵とかぶる位の水を入れて糊嚙後5分茹で、すぐに冷水につけて完全に冷ます。
- 6 卵の殻をむいて、(4)の煮汁に入れて中火で2分ほど、汁を絡めながら煮る。
- 7 お皿にほうれん草を敷き、スペアリブをのせて、半熟煮たまごを半分に切って添える。

豆腐と根菜のスープ



【材料 4人分】

| | |
|--------|------------|
| 豆腐 | 2/3丁(200g) |
| れんこん | 2cm(60g) |
| ごぼう | 10cm |
| ねぎ | 1/2本 |
| にんじん | 6cm(60g) |
| (水 | 800cc |
| コンソメ | 1袋 |
| 塩 | 小さじ1強 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 適量 |

【作り方】

- 1 豆腐は1cm角に切る。れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは薄い輪切りにして水にさらす。ねぎは斜め1cm幅に切る。にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- 2 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、煮立ったら野菜を入れて柔らかくなるまで7～8分煮る。
- 3 豆腐と塩・ごま油を入れて味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

*スープにとろみをつける水溶き片栗粉の基本は、片栗粉1：水2の割合。とろみをゆるくする場合は、水を多めに。重くする場合は水を少なめに。

ダブルクリームロール



【材料】

長さ27cmロール1本分

ロール生地

| | |
|--------|-----|
| 卵 | 3個 |
| グラニュー糖 | 60g |
| 薄力粉 | 50g |
| 生クリーム | 20g |

カスタードクリーム

| | |
|---------|-------|
| 卵黄 | 1個 |
| グラニュー糖 | 20g |
| コーンスターチ | 小さじ1 |
| 薄力粉 | 小さじ1 |
| 牛乳 | 100cc |

ホイップ

| | |
|--------|-------|
| クリーム | |
| 生クリーム | 180cc |
| グラニュー糖 | 20g |
| コアントロー | 大さじ1 |

飾り用に
粉砂糖少々

下準備 ・オーブンを180℃予熱。
・天板にクッキングシートをセットする。
・粉を振るっておく。

【作り方】

- 1 【ロール生地を作る】ボウルに卵を入れてハンドミキサーで溶きほぐし、グラニュー糖を加えてざっと混ぜる。
- 2 ボウルを湯せんにあててミキサー高速で泡立て、人肌くらいに温まったら湯せんからはずし、白くもったりするまで泡立てる。
- 3 薄力粉を振るい入れ、ホイッパーで底から大きくすくって返すように混ぜ合わせる。ふんわり艶っぽくなったら、湯煎で温めた生クリームを加え、滑らか混ぜる。
- 4 天板に流して平らにならし、二重天板にして180℃のオーブンで10～12分ほど焼く。
- 5 焼き上がった後、天板からはずし、クッキングシートをはがしてまた裏返して元の状態に戻したら、上からラップを張りそのまま冷ます。
- 6 【カスタードクリームを作る】ボウルに卵黄と分量の牛乳から30ccを取り出し、一緒に合わせて混ぜておく。砂糖・コーンスターチ・グラニュー糖と一緒に混ぜておき、卵黄のボウルに加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- 7 小鍋で牛乳を沸騰直前まで温めたら、ボウルに加えてすぐ混ぜる。また鍋に戻して弱火にかけ、ゴムべらで絶えずかき混ぜながら、とろみがつき、プクとしたら火を止め、さらにしばらくかき混ぜながら粗熱が取れるまでおく。
- 8 【ホイップクリームを作る】ボウルに生クリームとコアントローを加え、氷水にあてながら9分立てにしっかりホイップする。
- 9 【仕上げ】ロール生地の焼き面を上にして置き、カスタードクリームを全面に薄くのばして塗る。そしてホイップクリームを手前10cmにボテツと土手みたいに置き、手前からクッキングシートごと持ち上げてホイップクリームを包むように一気に巻き上げる。
- 10 巻き終わりを下にして、クッキングシートで巻いたまま包み、ラップして冷蔵庫で冷やす。
- 11 粉砂糖を茶濾しでロールケーキの上に振りかけ、2～3cm幅に切り揃えて完成♪

ねぎと椎茸のささっと炒め



【材料 3～4人分】

| | |
|----------|--------|
| ねぎ | 2本 |
| 生しいたけ | 8枚 |
| 赤ピーマン | 1個 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| グレープシード油 | 適量 |
| 七味、粉山椒など | お好みで少々 |

【作り方】

- 1 ねぎは5cm長さに切って縦半分に切る。生しいたけは軸を切って2～3cmのそぎ切りにする。赤ピーマンは細切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、しいたけ・ねぎ・赤ピーマンを炒め、ねぎがちよっとしんなりしたら酒・醤油をまわしかけて調味する。お好みで七味、粉山椒をかけると美味しい。