

今日は、ささっと作れる家飲みレシピ! 子供から大人まで、みんなで食べられる“おつまみ”メニューのご紹介。

スパイシーじゃこご飯 - 2007年 7月 -

(材料 4~5人分)

ちりめんじゃこ	50g
無塩バター	30g
赤唐辛子(輪切り)	1本
枝豆(さや付き、冷凍OK)	300g
塩	適宜
みょうが	5個
米	3合

【柚子こしょう醤油】

酢	大さじ2
醤油	大さじ1
ナンブラー	大さじ1
柚子こしょう	10g
昆布茶	小さじ1
塩	少々



(つくり方)

- 1 米は洗って少し硬めに炊いておく。
- 2 ちりめんじゃこは熱湯でさっと湯がき、白っぽくなったらザルにあげ、水気を切る。
- 3 みょうが3個を粗みじん切り。2個は縦半分に切り、スライスする。
- 4 枝豆は塩をふってこすり合わせて熱湯でゆで、さやから出して薄皮をむく。
- 5 柚子こしょう醤油を合わせておく。
- 6 フライパンにバターを入れて熱し、赤唐辛子を加える。ちりめんじゃこを加えてさっと炒め、柚子こしょう醤油を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- 7 炊き立てのご飯に(6)を加えてよく混ぜ合わせる。
*すぐに食べない時はこのまま保温しておく。
- 8 食べる直前にみじん切りのみょうがと枝豆を加えて混ぜる。味が薄いようなら塩・少々で味を調える。うつわに盛り、スライスしたみょうがを飾る。



ホンビノスとセロリの蒸し炒め - NEWレシピ -

(材料 2~3人分)

ホンビノス貝	10個
セロリ	1本
白ワインまたは酒	100cc
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量



(つくり方)

- 1 ホンビノス貝は海水くらいの塩水に浸けて砂をはかしておく。殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 セロリは筋を取りのぞき、5mm厚さに斜め切りにする。葉はちぎる。
- 3 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、セロリを入れて炒める。
- 4 ホンビノスを加え、白ワインをふって蓋をする。
- 5 殻が開いたら、セロリの葉も入れてひと煮させて、塩・こしょうで味を調え、オリーブオイルをまわしかけて火を止める。

アスパラとねぎの豚バラ巻き - 2002年 5月 -

(材料 4人分)

アスパラガス	8本
ねぎ	2本
豚バラ薄切り肉	12枚
塩・こしょう	適量

【たれ】

醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1



(つくり方)

- 1 アスパラは硬い部分を切り取り、ハカマをピーラーで剥く。ねぎは白い部分をアスパラの長さに合わせて切り、さらに縦半分に切る。
- 2 アスパラ1本と縦割りしたねぎを合わせて1組とし、豚肉1.5枚を巻きつけ、手で握り、アスパラとねぎに密着させる。
- 3 塩・こしょうを適量ふり、グリルパンでカリッと焼く。
- 4 混ぜ合わせたタレをつけていただきます。

クリームチーズとサーモンのきゅうりポート - NEWレシピ -

(材料 4人分)

きゅうり	2本
スモークサーモン	120g
クリームチーズ(kiri)	3かけ
柚子こしょう	小さじ1
万能ねぎ(小口切り)	3本
レモンの皮(千切り)	少々



(つくり方)

- 1 きゅうりはヘタを取って半分に切り、さらに縦半分に切って、スプーンで種を取る。きゅうりの背中をピーラーで一皮むく。(座りよくするため)
- 2 スモークサーモンは細かく細切りにし、やわらかくしたクリームチーズと万能ねぎ、柚子こしょうをよく混ぜる。
- 3 きゅうりのくぼみに(2)を詰めてこんもりと盛り、レモンの皮の千切りを少々をのせる。

スパイシーカシューナッツ - 2005年 7月 -

(材料 作りやすい量)

カシューナッツ	300g
卵白	1個分
グラニュー糖	95g
カイエンペッパー	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ1
塩	小さじ1



*タッパーで1週間ほど保存できます。あれば乾燥材を入れましょう。



(つくり方)

- 1 オーブンで天板を入れて、150℃に予熱する。
- 2 大きなボウルに卵白とグラニュー糖を入れて泡立てて、スパイス類・塩も加えてさっくりと混ぜ、カシューナッツも加えて全体を絡める。
- 3 天板をオーブンから出し、クッキングシートを敷き、カシューナッツが重ならないように広げて並べる。このときにナッツに絡まなかった余分な衣は捨てること。
- 4 (3)をオーブンに入れ、150℃・15分、120℃に下げてさらに10分、全体的に赤く艶が出てくるまで焼く。
- 5 オーブンから出して、網の上にペーパーごとのせて冷ます。