



ビールが旨い、夏がやって来た！ 気張らずに作れる、家飲みレシピのご紹介♪

とん平焼き

(材料 2~3人分)



豚バラ肉	80g
塩、こしょう	適量
キャベツ	1/6個 (200g)
出し汁	大さじ2
【たまご液】	
卵	3個
牛乳	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
お好みソース	適量
かつお節	適量
青ネギ (小口切り)	適量
グレープシード油	適量

(つくり方)

- 1 キャベツは細切り。豚肉は1.5cm幅に切り、しっかり塩こしょうする。ボウルに卵液を入れ、よく混ぜておく。
- 2 フライパンを熱して豚肉をカリッと炒め、キャベツも加えて全体が馴染んだら出し汁を入れ、水分を飛ばしながら炒め合わせ、取り出しておく。
- 3 フライパンをさっと拭き、中火に熱して卵液を流し入れ、かき混ぜながら全体に大きくまわして広げる。
- 4 卵液が固まってきたら、手前半分に具をのせ、オムレツの要領でフライパンを傾けて卵で具を包む。フライパンの持ち手をトントンして、お皿にひっくり返して形をナマコ形に整える。
- 5 お好みソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青ネギを振りかけて完成。

チーズとベーコンのお揚げ焼き

(材料 2~3人分)



油揚げ	2枚
ベーコン	2枚
とろけるチーズ	大さじ2
大葉	10枚
大根	5cm
ポン酢	適量



(つくり方)

- 1 ベーコンは2mm細切り。大葉2枚は細かく千切りにして水にさらす。大根の皮を厚くむき、すりおろして水気を絞る。
- 2 油揚げの長い辺を包丁で切り、中を開いて袋状にする。大葉2枚を並べて入れて、ベーコン1枚分、チーズ大さじ1を散らし、その上に大葉を2枚かぶせて袋を閉じ、楊枝で止める。もう1枚も同様にする。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンで油を引かずに油揚げの両面をカリッと焼く。
- 4 楊枝を取りのぞき、焼いた油揚げを4つの三角に切り、お皿に盛り、大根おろしと大葉の千切りをのせる。

ゴボウチップス

(材料 作りやすい量)



ごぼう	1本
(片栗粉)	大さじ6
塩	小さじ1
揚げ油	適量
青のり	少々
マヨネーズ	適宜
七味唐辛子	適宜

(つくり方)

- 1 ゴボウをたわしでこすり洗いして水気を拭き、まな板の上に置く。ピーラーで皮を長く、太く、薄くスライスする。水にさらさないこと。
- 2 ビニール袋に片栗粉と塩を入れて混ぜ、ゴボウを入れて袋をふり、まんべんなく粉をゴボウにまぶしつける。
- 3 揚げ油を中火にかけ、ごぼうを少しずつ入れて、カリッと揚げる。入れたら絶対に触らないこと！表面がかたまり動くようになったら菜箸でかき混ぜてよい。
***強火にすると焦げるので注意！**
- 4 お皿に盛り、マヨネーズと七味を添える。

丸ごとニンニクのホイル焼き

(材料 2~3人分)



にんにく	大1個
EXVオリーブオイル	適量
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量



(つくり方)

- 1 オーブンを200℃に予熱する。
- 2 にんにくの頭1cmくらいを包丁で力を入れてバツサリ切り落とす。
- 3 塩 - ひとつまみとオリーブオイルを少々振りかけてアルミホイルで包む。天板にのせて、オーブン200℃で竹串がスツと刺さるまで焼く。***約25~30分程かかります。**
- 4 ホイルを開いてニンニクの表面に焼き色をつける。
- 5 お皿に盛りつけ、オリーブオイル、塩こしょうを振りかけて出来上がり。

ミニトマトのハニーピクルス

(材料 作りやすい量) ミニトマト 2~3パック



(赤、黄、橙、カラフルに混ぜるのがオススメ！)

【ピクルス液】	
水	100cc
酢	100cc
グラニュー糖	90g
ハチミツ	大さじ2
黒こしょう (粒)	小さじ2
ローリエ	1枚

(つくり方)

- 1 ピクルス液をボウルに入れて混ぜ、砂糖を溶かす。
- 2 トマトのヘタを取り、皮をナイフの先でちょっと刺して切れ目を入れる。
- 3 鍋にお湯を沸かし、トマトを少量ずつ入れて、皮がはじけたらすぐに取り出して皮をむきます。
- 4 トマトをピクルス液に半日漬け込み、出来上がり。

