



年末年始の集まりに簡単な一品を覚えましょう

今年もまたあつという間に終わろうとしています。

もうすぐクリスマス、お正月と1年でいちばん華やかな、にぎやかな季節の到来です！

そんな時にワイワイと食卓を囲める手作りお料理をご紹介します

★簡単焼き豚

材料 作りやすい分量(3~4人分)

<作り方>



豚肩ロース(カツ用)	3枚
塩、こしょう	少々
<A>	
マーマレード	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
サラダ油	小さじ1
バター	10g

- ① 豚肉は包丁の先などで筋切りをして、軽く塩こしょうする。
- ② ボウルに<A>を入れて混ぜ、①の肉を10~15分漬け込む。
- ③ フライパンを温めて、サラダ油とバターを溶かし、②を入れて強めの中火で焼き付け、焼き色がつけば裏返して同様に焼いてから、蓋をして弱火でじっくり焼く。
- ④ 焼き上がったら、斜めに薄くスライスして器に盛る。焼き汁を少し煮詰めてたれにする。
*付け合わせの野菜は好みで添えましょう。

<A>のたれに「五香粉」を混ぜると、よい香りの本格チャーシューになります
豚肉はかたまり肉で焼くとさらにジューシーになります
仕上げのたれを作るときに黒酢大さじ1程度加えても美味しいです
豚肉を骨付きスペアリブにしてもとても美味しいです→弱火でじっくり、焼き時間は延ばしてください
鶏手羽先を漬けて、グリル焼きも美味しいですよ！

★豚肉の八幡巻き焼き

材料 4本分

<作り方>



豚薄切り肉	8枚
酒	小さじ2
ごぼう	8cm長さ2本
にんじん	8cm長さ2本
<A>	
だし汁	1カップ
しょうゆ、みりん	各小さじ1
青じそ	8枚
サラダ油	小さじ2
	
しょうゆ、みりん、酒	各大さじ1
砂糖	小さじ1
柚子こしょう	適量

- ① 豚肉はバットに広げて酒をふっておく。
- ② ごぼう、にんじんは2つまたは4つ割りにして<A>と共に鍋に入れてやわらかく煮て、煮汁をきる。
- ③ ①の豚肉2枚を1cm程度重ねてまな板の上などに置き、青じそを2枚置き、②のごぼうとにんじんを市松柄においてぐるぐる巻いて巻き終わりを下にする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて温め、③を並べ入れて回しながら全体に焼き色を付ける。
- ⑤ ④にを回し入れて全体にからめて焼き上げる。
- ⑥ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

豚薄切り肉の代わりに牛薄切り肉でも同様にできます
芯にする野菜はれんこん、いんげんなども美味しくできます

★白菜の簡単昆布漬け

材料 作りやすい分量

<作り方>



白菜	200g
塩	ひとつまみ
三つ葉	6本
塩昆布	10g
ごま油	大さじ1
ゆず（あれば）	適量
一味唐辛子	適量

- ① 白菜は食べやすい大きさに手でちぎり、塩をふる。水気が出たら軽く絞る。三つ葉は2cm長さに切る。
- ② ボウルに①、塩昆布、ごま油を入れてざっと和える。
- ③ ゆずのしぼり汁、刻んだ皮を加えると風味が増す。一味唐辛子をふって辛みを添えても・・・
*白菜の内側の葉で作ると、やわらかく甘みが強い。
*白菜の外葉を使うときは薄くそぎ切りにする。
*白菜が大きければ、洗って1～2日天日干ししてから作ると味が凝縮して美味しくなります。

★れんこん団子の照り焼き

材料 4個分

<作り方>

れんこん	200g
片栗粉	大さじ1
青のり	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2



- ① れんこんはピーラーで皮をむいてすりおろし、ペーパーをしいたざるで軽く水けをきる。
- ② ①のれんこんをボウルに入れ、片栗粉、青のりを混ぜる。
- ③ しょうゆとみりんを合わせておく。
- ④ ②を4等分にして小判型に丸める。
- ⑤ フライパンに油を入れて温め、④を入れて焼く。片面がきつね色に焼けたら、ひっくり返しふたをして焼く。
- ⑥ 両面が焼けたら火を止め、すぐに③を入れてからませる。
*すり残した部分は刻んですりおろしの中に入れてみましょう。
*れんこん団子は、汁物や煮物の具にしても美味しいです。

★きのこマリネ

材料 作りやすい分量

<作り方>

生しいたけ	4枚	} 約200g
マッシュルーム	6個	
しめじ	50g	
にんにくみじん切り	小さじ1	
オリーブ油	大さじ1	
しょうゆ、塩、こしょう	適量	
<マリネ液>		
白ワイン	50ml	
はちみつ	小さじ1	
レモンうす切り	2枚	
水	1/2カップ	

- ① きのこは石づきをのぞいて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて温め、①を強めの中火で炒め、しょうゆ、塩で調味し、こしょうをふる。
- ③ マリネ液を小鍋に入れて煮詰めて粗熱をとり、きのこを漬け込む。
*ふた付き容器に入れて冷蔵庫で保存できます。
*パンにのせたり(ブルスケッタ)、パスタソースとしても使えます。
*きのこは手に入りやすいもの、好みのものを何種類か入れると味に変化が出て美味しくなります。

