

お料理する人を応援します!



小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

ごぼうの香りを楽しむなら、すっきりとした味つけがおすすめ。砂糖は使わず、本みりんを使って素材のうまみを引き出します。とろとろ温泉卵を、からめながら召し上がれ!

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著に『一日がしあわせになる朝ごはん』(文響社)



おいしさの決め手はコレ!

旬

ごぼう
香りと食感がUP!

豚肉
肉のうまみが野菜にしみる

キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ

マンジョウ
米麴こだわり
仕込み
本みりん

素材のおいさを引き立てる



豚肉とごぼうのすき煮

1人分 525kcal 塩分 2.7g 時間 25分

- 材料(2人分)
 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
 ごぼう…小1本(150g)
 たまねぎ…½個
 しめじ…½パック
 細ねぎ…10本
 サラダ油…大さじ1
 マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん…大さじ4
 キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ…大さじ4
 温泉卵…2個
 さんしょうの粉、一味唐辛子(好みで)…各適量

作り方

- 1 材料を切る**
ごぼうは細長い乱切りにし、水に5分ほどさらし、水気をきる。たまねぎは繊維を断つように幅8mmに切り、しめじは小房に分け、細ねぎは長さ6~7cmに切る。
- 2 ごぼうを焼いてから炒める**
フライパン(直径26cm程度)に油を中火で熱し、ごぼうを広げてさわらずに2分焼き、1分炒める。もう一度2分焼き、1分炒める。
- 3 たまねぎ、本みりんを加える**
ごぼうを端に寄せ、たまねぎ、米麴こだわり仕込み 本みりん、水1カップを加えて1~2分煮立て、アルコール分をとばす。
- 4 しょうゆ、残りの具を加える**
いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆを加え、豚肉を広げながら入れ、しめじ、細ねぎも加えて4~5分煮る。器に盛り、温泉卵を添える。好みでさんしょうの粉、一味唐辛子をふってもよい。

香りがなくなるので5分を目安に

1

中 2分

さわらずに焼く

2

2回くり返す

混ぜる

中 1分

ココがポイント!

ごぼうをしっかり焼いてから炒めることで、ごぼうの風味が増すとともに、水分が抜けて調味料がしみ込みやすくなります。

中

本みりんがたまねぎの甘みを引き出します

3

中 1~2分

中

4

中 4~5分

Close up!

調味料にこだわれば
料理はぐんと
おいしくなる!



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて生しょうゆ

通常のしょうゆで行う火入れ(加熱処理)をしていないため、さらりとしたうまみが特長。ボトルを押すと必要な量が出てくる二重構造の密封容器は使いやすく、鮮度を保ちます。



マンジョウ
米麴こだわり仕込み
本みりん

米麴の酵素の働きによって、原料のもち米のうまみをより引き出した本みりん。うまみ成分のアミノ酸が豊富で、上品でやわらかな甘みに仕上げたいときの強い味方です。