

住まいのかわら版

2013年03月号

＜発行＞
UDhome
UDホーム株式会社

「缶たし」レシピで手軽にお料理しませんか？

缶詰を汁ごとにお料理に活かせば、食卓メニューの幅もぐんと広がります。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「缶たしレシピ」です。



「缶たし」とは、缶詰を汁ごとお料理に使うアレレンジのことです。最近、缶詰がちよつとしたブームになっています。缶を開ければそのまま食卓に出せる手軽さだけでなく、味もかなりグレードアップしているので、缶詰に対する意識も変わってきています。そこで、安価で手軽に使える缶詰を使った、アレレンジメニューをご紹介します。

定番の缶詰で 手間いらずレシピ

●**ホタテ缶**……煮物からパスタ、サラダまでマルチに使えるホタテ缶は常備しておくとお助かりです！ここでは、炊き込みご飯のレシピをご紹介します。

つくり方
米2合、ホタテ缶1缶(汁ごと)、昆布10cm程度、酒大さじ1、しょうゆ大さじ2、水適量を炊飯器に入れて炊くだけ！お好みで筍の水煮やきのこを加えるとさらに味わい深くなります。

ホタテは大根やさつとうりと和えて、しょうゆにマヨネーズをかけてもおいしいですよ！



●**さば缶**……そのままでももちろんおいしいですが、骨までやわらかく食べることができるので、アレレンジもしやすいですよ。たとえば、ちよつと手間のかかるお魚と大根の煮物ですが、さば缶を使えば簡単にできます。

つくり方

①大根1/3程度を乱切りにして少しゆでしておく。
②水200ccと①の大根、酒、みりん、各大さじ1を入れて火にかける。
③さば缶(水煮)1缶を汁ごと加え、しょうゆ大さじ1を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る。
*お好みでしょうゆを加えても。さば味噌缶を使えば味付けもしょうゆのみでOKですよ！

つくり方

①カニの水煮缶1缶の身は軽くほぐしておく。
②卵を溶き、しょうゆ、酒、各小さ



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見て二ヤ〜



本格的な味が楽しめる こだわりの缶詰も！

そのままでもちよつとした一品として味わえ、もちろん、アレレンジもできる缶詰も人気を集めています。例えば、「ムール貝の白ワイン煮」はおつまみにおすすめ。パスタなどに加えてもグッドです。また、宮崎の「霧島黒豚」を贅沢に使った「霧島黒豚角煮」もかなりの本格派。これらを酢豚にアレレンジしてもおいしいですよ。



じ1、みじん切りにした玉ねぎ1/4個、①のカニを入れて混ぜる。
③油を熱したフライパンに②を入れてふわつと混ぜて焼き、取り出す。
④水80cc、砂糖、酢、各小さじ1を混ぜて火にかけ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の上にかける。
*お好みできくらげやしいたけなどを加えるとより本格的な味わいに！



カニ缶はチャーハンやパスタとの相性バツグン！

レシピの分量はすべて目安です。お好みの味つけで楽しんでください。ね。

裏面にも役立つ情報が満載！