

# たのしく クッキング

## 今回もクッキング3題、お届けします

### 旬の素材を使って かきのチリソース

材料(4人分)

- |             |               |          |
|-------------|---------------|----------|
| かき……(大粒)16個 | スープ……1/2カップ   | 塩・こしょう   |
| 白ねぎ……5cm    | 豆板醤……小匙1      | 片栗粉・油    |
| ニンニク……1かけ   | オイスターソース……小匙1 | 片栗粉……大匙1 |
| 土生姜……20g    | 砂糖……大匙1       | 水……大匙1   |
| ししとう……8本    | トマトケチャップ……大匙3 |          |
| ごま油……小匙1    | 酒……大匙1        |          |



和泉市小田町  
田中 ゆかりさん

**1** かきを2回塩水で洗い、水気をよく拭きとる。

**2** 白ねぎ・ニンニク・土生姜はみじん切りにする。

**3** ししとうは油で炒める。

**4** フライパンに油大匙1を熱し①のかきを両面焼き、ぷっくりしてきたら皿にとりだす。

**5** ④のフライパンで②を焦がさないよう炒め、あわせておいた③を入れて煮立て、片栗粉の水溶き⑤でとろみをつけ、③と④をからめて火をとめ、ごま油を加えて風味をつける。

**Bon Appétit**

万両は、木陰に自生する、やぶこうじ科の常緑性低木で高さ30〜60cmくらいとなり、ときには1mにも達することもあります。

葉は鈍鋸歯状でやや波打ち、肉質は厚く、光沢があります。昨年伸び出した枝の頂部に、夏ごろ白色の花を多数咲かせ、のち実を結び、秋には熟して美しいサンゴ色となります。

# 季節の草花

マンリヨウ (やぶこうじ科)

写真と文 長谷川 勉



本種のほかに、変りものとして、は実の黄色いキミノマンリヨウ、白実のシロミマンリヨウがあります。

終日日のあたるところでは発育が悪く、午前中だけ日のあたるようなところであれば十分に生育します。

また日中いくぶん日光がさし込む程度の木陰でも、けっこう結実が見られます。

なお冬期は寒さにいたみやや棚下が適しています。

本州の中南部、四国、九州の暖地に自生します。常緑性でしかも冬期美しい実をつけることから縁起木とされ、正月の床飾りなどに好んで用いられてきました。その他園芸品種、葉形や斑入り模様を楽しむ数々の品種は、原種から変化したものを趣味家が長い年月をかけて収集、培養し、受け継いできたものです。

### 新年、おせちに飽きたら 稲荷おこわ

材料(4人分)

- |          |           |                        |
|----------|-----------|------------------------|
| 油揚げ……4枚  | 栗……大4個    | 塩……少々                  |
| もち米……2合  | ゆで枝豆……40g | 干し椎茸の戻し汁、黒米の漬け汁……100ml |
| 黒米……25g  | 煮大豆……40g  | みりん・酒……各大匙1            |
| 人参……20g  | しめじ……適量   | 酢……小匙2                 |
| ごぼう……30g | 小麦粉……大匙1  |                        |
| エビ……80g  | 油……大匙1    |                        |
| 干し椎茸……4枚 | ほんつゆ……大匙1 |                        |



泉南郡熊取町  
新垣 真智子さん

**1** もち米は洗って30分水に浸してザルにあげ、黒米は茶こしに入れて軽く洗ったら1カップの水に一晩つけ、栗は洗皮を取って1cm角に切り、水に10分つけておき、蒸し器にすべて入れて15分蒸す。

**2** エビは、においを消すために小麦粉大匙1ぐらいを入れた水で洗って殻を取り2cmの小口切りに、人参・水につけて戻した椎茸はあらめのみじん切り、ごぼうはささがきにし、鍋に油大匙1を入れて刻んだ野菜を炒め、しんなりしたら、ほんつゆ大匙1を入れて5〜6分煮、最後にさばいたしめじとエビを入れて色が変わったら火をとめる。

**3** ポウルに①②を入れて混ぜ、ゆで枝豆・煮大豆を入れて混ぜ、塩ひとつまみ入れて味を調え、熱湯をかけて油抜きし袋状にした油揚げにつめ、つまようじでとめる。

**4** ③を鍋に入れ、④を入れて中火で約3〜4分、全体をからめ、途中でひっくり返して更に2〜3分煮、火をとめてふたをしたまま5〜6分おいて蒸らし、つまようじを抜いて器に(半分は具材が見えるように)盛りつける。新年に、おせち料理の煮しめが残ったら具にして油揚げにつめてもOKです。

**Bon Appétit**

### 体を温める

## 丸ごと玉ねぎの五色あんかけ

材料(4人分)

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| 玉ねぎ……(中)4個 | 出汁・5カップ(椎茸の戻し汁含む) |
| 鶏ささみ……2本   | 生姜……10g           |
| 酒……少々      | 薄口醤油……大匙2         |
| 三度豆……4本    | 酒……大匙2            |
| 椎茸……2枚     | 塩……小匙1/2          |
| 人参……30g    | 片栗粉……大匙2          |
| たけのこ……30g  |                   |



岸和田市西之内町  
石田 京子さん

**1** 玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とす。鶏ささみは臭みをとるため少し酒をふっかけておいて千切り、三度豆はさつとゆでて斜め切り、椎茸は水で戻して千切り、人参・たけのこも千切りにする。

**2** 鍋に出汁を入れ沸騰したら①の玉ねぎを入れて10分ほど中火で煮④を入れ、さらに5分ほど煮て鉢にとりだす。

**3** ②の煮汁に①の玉ねぎ以外を入れて煮る。煮あがったら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。

**4** ③を②の玉ねぎとともに器に盛りつけ、玉ねぎの上におろし生姜を天盛りにする。

**Bon Appétit**

スーパーサンエー・日清食品 共同企画

親子で チキンラーメン手作り体験 ご招待キャンペーン

クイズに答えて応募しよう!

2017年 2月11日(土)

参加資格 小学生(1年生〜6年生) 保護者(18歳以上)に限定

23組46名様

応募方法 市販のハガキにクイズの答えと郵便番号を記入し、電話番号を記入し、お子様のお名前(フリガナ)と学年(小学〇年生)を記入し、参加される保護者様のお名前(フリガナ)と年齢を記入し、お申し込みの上、応募下さい。

応募先 〒532-8524 大阪府大阪市淀川区西中島4-1-1 日清食品(株) 大阪営業部「スーパーサンエーチキンラーメン手作り体験」係

応募締切 2017年12月31日(土) 当日消印有効

当選発表 12月25日(日) 抽選結果は、抽選結果発表ページにて発表します。

★スタンプリアリ

(平野・住吉・杭瀬・今川店 対象)

12月1日(木)〜25日(日)の期間中お買い上げ税抜き1千円ごとに1個押印のスタンプが10個たまれば、サンエー1お買物割引券100円、15個で200円分、20個で300円分を進呈いたします。割引券との交換は12月25日(日)31日(土)(割引デーは除きます)に各店サービスカウンター

下の〇〇〇にあてはまるカタカナをお答えください。

※同様のインスタントラーメンは、〇〇〇ラーメン

※ヒント チキンラーメンは世界初のインスタントラーメンです。

サンエー インフォメーション