

5/15 (月)おにぎりDAY Cooking  
塩昆布と卵のおにぎり



〈材料・4個分〉  
ごはん 300g 小ねぎ 3本  
卵 2個 マヨネーズ 小さじ2  
塩昆布 大さじ4

〈作り方〉  
①ねぎは小口切りにしておく。  
②卵とマヨネーズを耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分15秒加熱する。  
③①に温かいごはん・塩昆布・小ねぎを加えて全体をざっくり混ぜ合わせ、おにぎりを4個作る。

耐熱容器に卵とマヨネーズを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで40秒以上、火が通るまで加熱します。ごはんは塩昆布と加熱した卵を加えて混ぜおにぎりにします。塩昆布のうまみがかわり、お代わり必至のおいしさです。電子レンジによっては卵の仕上がりが半熟すぎる場合がありますので、様子を見て10秒ずつ追加で加熱して下さい。半熟だとおにぎりには向かないです。炒り卵はレンジでチンするだけ。ボウル1つあれば作れ、火を使わずフライパンを洗う手間も必要なし。塩昆布に塩が入っているのであえてご飯に塩は混ぜません。彩も綺麗で塩昆布からの旨味がいいですね。お弁当にもピッタリ、塩分が取れるので汗をかく季節にはいいかもしれません。

5/23 (火)サンドイッチDAY Cooking  
チーズ&はちみつトースト

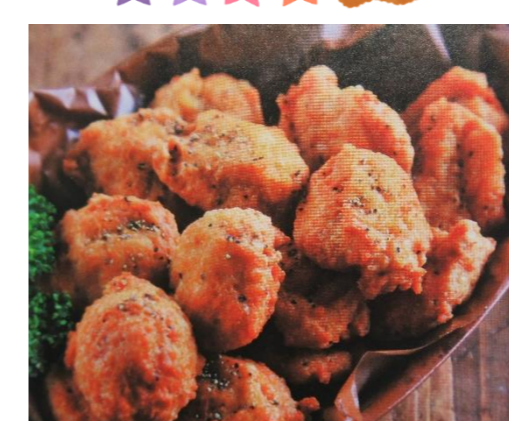


〈材料・1組分〉  
角食パン(6枚切り) 1枚  
スライスチーズとろけるタイプ 1枚  
はちみつ 大さじ1

〈作り方〉  
①パンにスライスチーズをのせはちみつをかける。  
②1000Wのオーブントースターで2~3分焼く。

塗って焼くだけです。パンの上にチーズを乗せてトーストするだけの、いたって普通のクッキングです。はちみつとマーガリンが定番ですがチーズもなかなか美味しいです。チーズやはちみつをたっぷり乗せることで、程よくしっとりやわらかくなって、パンをかみしめる度にあふれ出すチーズのコクとはちみつのやさしい甘みがたまりません。チーズが溶けて少し焼き目が付くまで焼きます。焼けたらひっくり返してはちみつを塗ります。はちみつの代わりに、はちみつシロップを使ってみると、本物のはちみつよりあっさりとして塗りやすいです。冬場も固まらず便利です。はちみつの甘味とチーズの塩味が同時に口の中に広がりクセになる味です。ピザのクアトロフォルマッジみたいで、スイーツのようでもあり子供達には幸せな気持ちになって欲しいですね。チーズはプロセスチーズをちぎって乗せてもOKです。少しとろけておいしいですよ。チーズは焼き色がつくくらいこんがり焼いた方がおいしくなります。

5/19 (金)おうちのお弁当シリーズ  
ペパマヨチキンナゲット



〈材料・2人分〉  
鶏ひき肉 250g  
サラダ油 適量  
パセリ・マヨネーズ 各適量  
卵 1個  
パン粉 大さじ3  
片栗粉・薄力粉・マヨネーズ 各大さじ1  
塩・粗びき黒胡椒 各小さじ1/3

〈作り方〉  
①ボウルにひき肉とAを入れてよく混ぜる。  
②フライパンにサラダ油を深さ5cmほど入れて中火で熱し、①をスプーンで2~3cm大にすくって落とし入れ、両面を揚げ焼きにする。  
③器に盛りパセリを添え、好んでマヨネーズをかける。

お手軽なひき肉で作るチキンナゲットを紹介します。味付にはペパマヨでコクうま一気に混ぜて揚げ焼きするだけの超簡単レシピです。フライパンに底から5cm程のサラダ油を入れて中火で熱し、①をスプーンですくって小判型にととのえて入れます。きつね色になり、肉に火が通るまで両面を2分ずつ揚げ焼きにします。マヨネーズが入ることにより、こくがかわり、鶏ひき肉がふんわり仕上がります。カリッとなるまで、あまりいじらないで焼いて下さい。唐揚げよりも誰でも食べやすいです。好んでマヨネーズやケチャップをつけたり、黒こしょうを更に振って食べても、シンプルにレモンで食べても良いですね。パンに挟めば、美味しいチキンフィレサンド風にもなります。

5/23 (火)ディズニーリゾートシリーズ  
パイレーツロール



〈材料・4人分〉  
トルティーヤ 4枚  
豚バラの塊肉 500g  
小ねぎ 6本  
しょうが薄切り 40g  
料理酒・醤油 各30ml  
白髪ねぎ 長ネギ1本分  
醤油・料理酒 各50ml  
水 150ml  
砂糖 30g  
胡椒 少々  
マヨネーズ 大さじ1  
野菜レリッシュ 小さじ4

〈作り方〉  
①鍋に湯3Lを沸かし、豚肉・小ねぎ・生姜を半量ずつ料理酒を入れ90分煮る。ゆであがったらボウルに豚肉を取り出し醤油を塗り10分休ませる。フライパンに肉を入れ返しながらか中火で焼き、焼き色がついたら水で洗い2.5cm幅に切る。  
②圧力鍋に小ねぎと生姜を敷き詰め、①の豚肉を並べAを加え火にかけ弱火にし10分間熱し火を止める。  
③トルティーヤ1枚を広げ、チリコンカン大さじ2、包みやすい大きさの角煮、野菜レリッシュ小さじ1を乗せる。マヨネーズと白髪ねぎを乗せ巻く。

パイレーツオブカリビアンが公開される前、カリフォルニアのディズニーリゾートで海賊姿をしているミッキーがいましたね。今回はカリフォルニアのディズニーランドではなく、東京ディズニーランドで販売されるパイレーツスペシャルメニューを花園風にアレンジしてみました。正式なメニュー名はパイレーツロール(厚切りポークトルティーヤラップ)です。全体的に柔らかく、熱くも冷たくもなく食べやすく、ネギが多いので、肉とネギの味と食感です。パイレーツロールが販売されるお店は、ディズニーリゾートのアドベンチャーランドにあるカフェ・オーリンズです。カリブの海賊の入り口から通りを挟んで右側にある白い建物で、お店の前にはたくさんのテーブルとイスがあるので、すぐにわかります。(K)