

住まいのかわら版

Vol.08
2013年03月号

< 発行 >

矢野建設(株)

オープンハウス 安八郡神戸町131-12
事務所・工場 安八郡神戸町北一色599
フリーダイヤル: 0120-27-8250

「缶たし」レシピで手軽にお料理しませんか？

缶詰を汁ごとお料理に活かせば、食卓メニューの幅もぐんと広がります。

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

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。



つくり方

「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、缶詰がちょっ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す。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。

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。

ホタテは大根やきゅうりと和えて、しょうゆにマヨネーズをかけたもおいしいですよ！



●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！

●カニ缶……ちよつと贅沢なカニ缶。カニの下処理の手間いらずでパスタやお寿司などに重宝します。中華の定番・カニ玉も手軽にできますよ！

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！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ〜



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。



多種多様に進化している缶詰をいろんなスタイルで楽しんでみてはいかがでしょう？

裏面にも役立つ情報が満載！