

住まいのかわら版

Vol.08
2013年03月号

<発行>

矢野建設(株)

オーブンハウス 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、元気でお過ごしでしょうか?

みなさんに暮らしが住まいを快適にするためのちょっ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ってアレンジすることです。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はなく、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います。そこで、安価で手軽に使える缶詰を使った、ア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

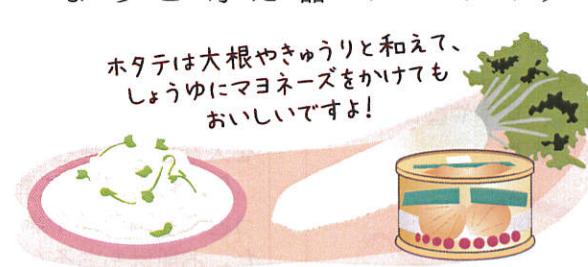
●ホタテ缶

ラグまでマルチに使えるホタテ缶は常備しておくと大助かりです! ここでは、炊き込みご飯のレシピをご紹介♪



つくり方

米2合、ホタテ



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。

つくり方

①大根1/3程度を乱切りにして少

しゆでておく。

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。

④お好みでしようがを加えても。さ

ば味噌缶を使えば味付けもしよう

のみでOK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ます。たとえば、ちょっ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よ!

●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

をつけて、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!

ね。

レシピの分量はすべて目安です。

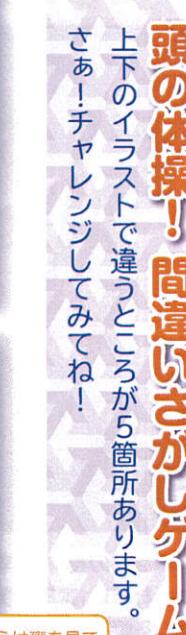
お好みの味つけで楽しんでください

ね。



本格的な味が楽しめる こだわりの缶詰も!

そのままでもちょっとした一品として味わえ、もちろん、ア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。これを酢豚にアレンジしてもおいしいですよ。



頭の体操! 間違いさがしへ



①カニの水煮缶1缶の身は軽くほぐ

をつけて、③の上に

かける。

②卵を溶き、しょうゆ、酒、各小さ

さ

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を入れてふわっと混ぜて

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!

ね。

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。

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

かがでしょうか?

裏面にも役立つ情報が満載!