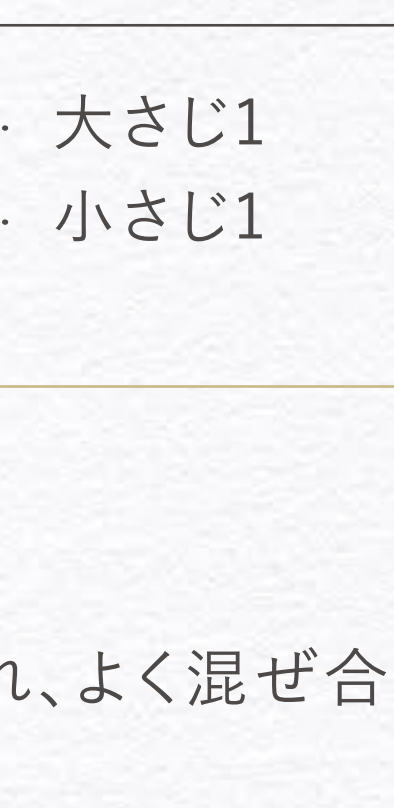




調理時間  
20分

## 鶏ムネ肉と茄子の油焼き 青唐山椒のスペシャルタレ掛け

よだれ鶏をぐっと和風に寄せた、  
メインになる一品。  
青唐山椒のタレでキリッと味が  
引きしまり、食欲をそそります。



### 【材料】(2人分)

・鶏ムネ肉 …… 160g  
・茄子 …… 2本  
・胡麻油 …… 大さじ2  
・貝割れ …… 適宜

### 【調味料】

〈鶏ムネ肉下味用〉

・塩 …… 小さじ1/4  
・酒 …… 大さじ1  
・片栗粉 …… 大さじ1

### 【スペシャルタレ調味料】

・青唐山椒 …… 大さじ2  
・酢 …… 大さじ1  
・胡麻油 …… 大さじ1  
・醤油 …… 小さじ1

### 【作り方】

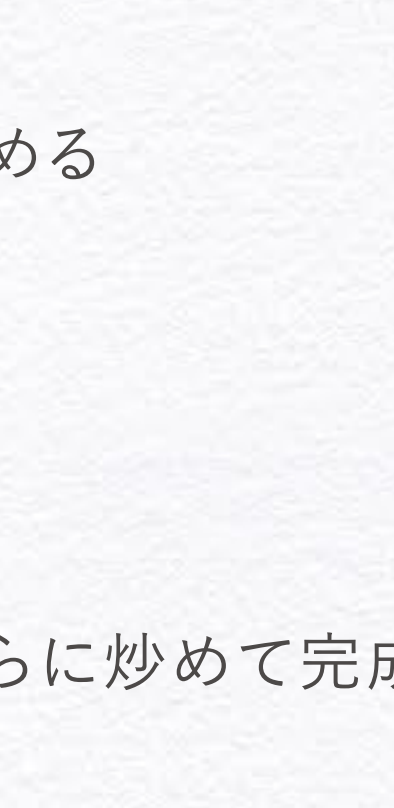
- 1 鶏ムネ肉をスライスし下味用調味料を入れ、よく混ぜ合わせる
- 2 茄子を縦半分にして三等分に切る
- 3 スペシャルタレ調味料を合わせ、よく混ぜ合わせる
- 4 フライパンで **1** を火が入りすぎないように焼き、2分休ませてから再度軽く焦げ目がつく程度に焼き、別皿に移す
- 5 茄子を柔らかくなるまで炒める
- 6 **4**、**5** を皿に盛り、**3** をかけ、仕上げに貝割れをのせる



調理時間  
20分

## そぼろ豆腐

青唐山椒の辛味と風味で、そぼろの味が決まります。レタスに巻いたり、ごはんのにのせても。



### 【材料】(2人分)

・牛豚合挽き肉 …… 180g  
・舞茸 …… 65g  
・ニラ …… 60g(1/2束)  
・木綿豆腐 …… 1/2丁(160g)  
・胡麻油 …… 大さじ2

### 【調味料】

・青唐山椒 …… 大さじ3  
・清酒 …… 大さじ2  
・醤油 …… 小さじ2

### 【作り方】

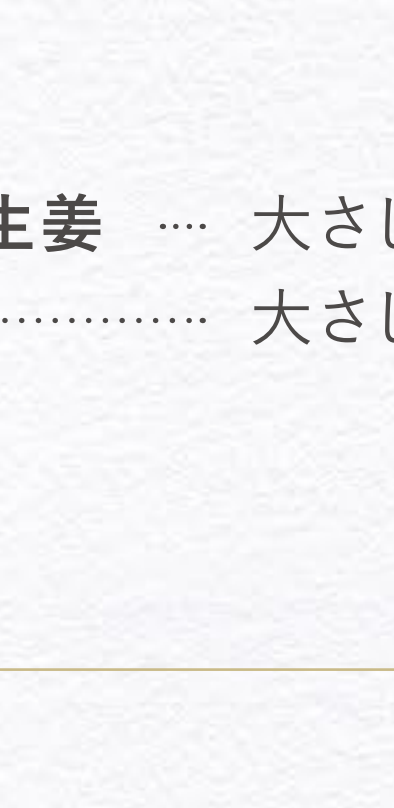
- 1 舞茸を粗みじん、ニラを粗小口切りにする
- 2 牛豚合挽き肉と **1** の舞茸を胡麻油で炒める
- 3 豆腐をさいの目に切り、**2** に入れ炒める
- 4 調味料を合わせ、**3** に入れ炒める
- 5 汁気が無くなる頃に **1** のニラを加え、さらに炒めて完成



調理時間  
20分

## 鶏じゃがバター しその実生姜和え

バターと合わせることでコクが出て、味わいに変化。  
照り感としその実のアクセントで  
見た目もそそられる一品。



### 【材料】(2人分)

・鶏モモ肉 …… 150g  
・じゃがいも …… 140g(2個)  
・インゲン …… 40g(6本)

### 【調味料】

・しその実生姜 …… 大さじ3  
・有塩バター …… 10g

### 【作り方】

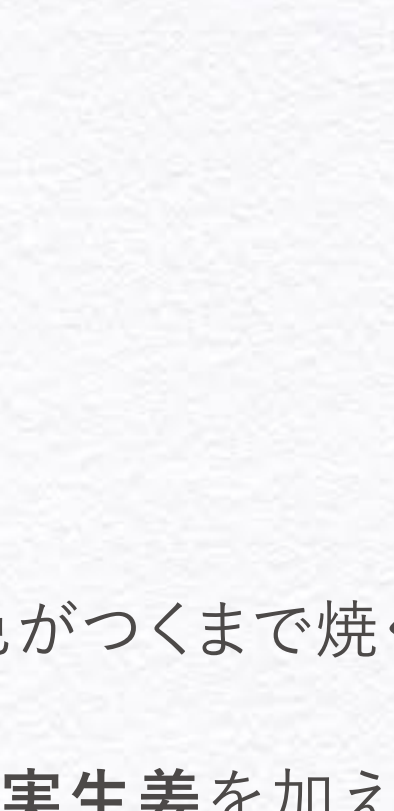
- 1 じゃがいもを洗い1/4に切り耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで4～5分加熱する
- 2 フライパンでひと口大に切った鶏モモ肉を両面火が通るまで焼く
- 3 **2** に **1** のじゃがいもを入れ、インゲンとしその実生姜、バターを加え、軽く炒めて完成



調理時間  
15分

## ホタテの焼きサラダ

新鮮なホタテが手に入ったらぜひ。  
生姜と昆布の奥深い味が素材を  
引き立て、焼くだけであつという間に  
豪華な品に。



### 【材料】(2人分)

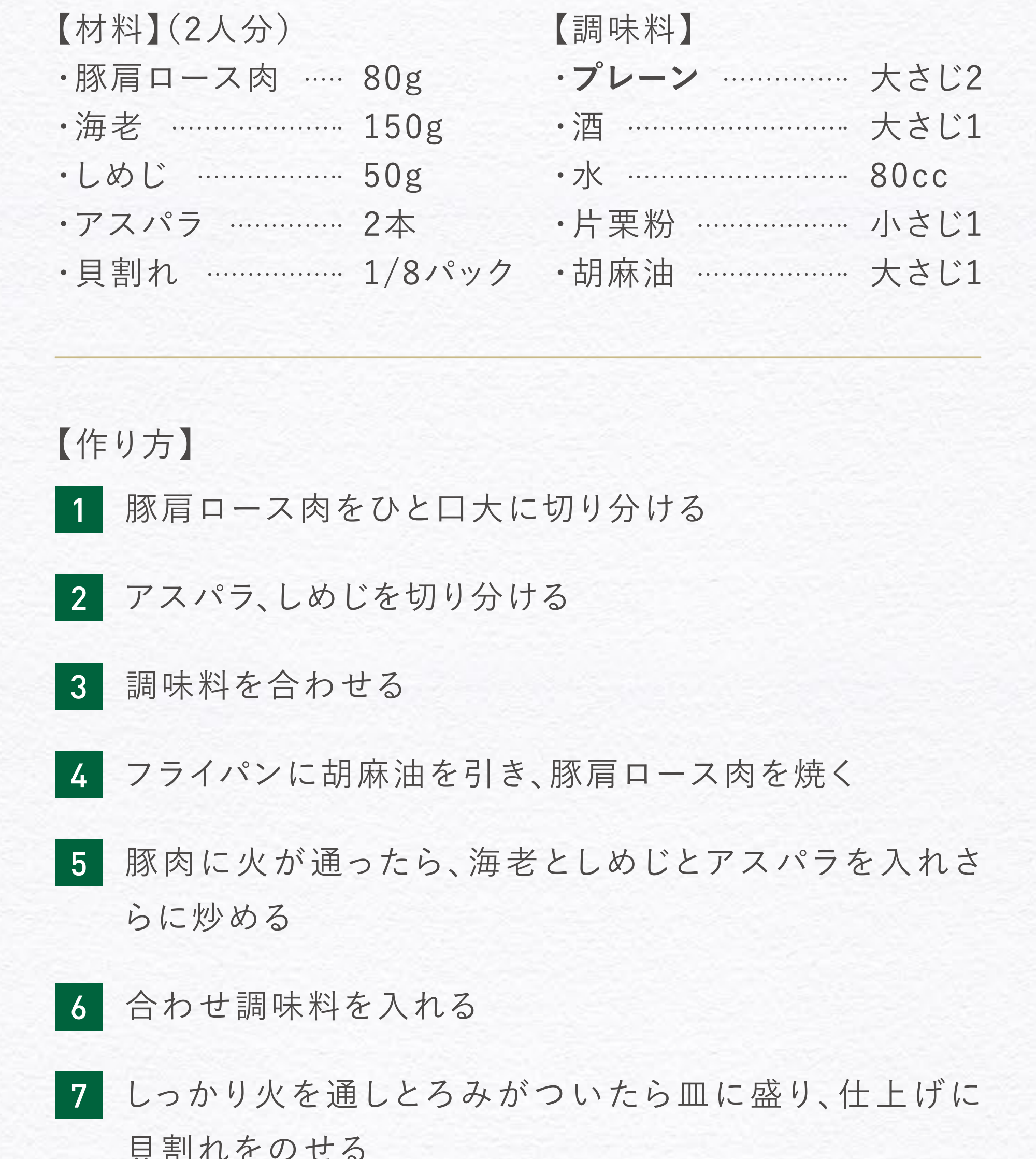
・ホタテ …… 100g(4個)  
・ブロッコリー …… 50g(小房で4個)  
・トマト …… 80g(1/2個)  
・薄力粉 …… 適宜

### 【調味料】

・しその実生姜 …… 大さじ1  
・胡麻油 …… 大さじ1

### 【作り方】

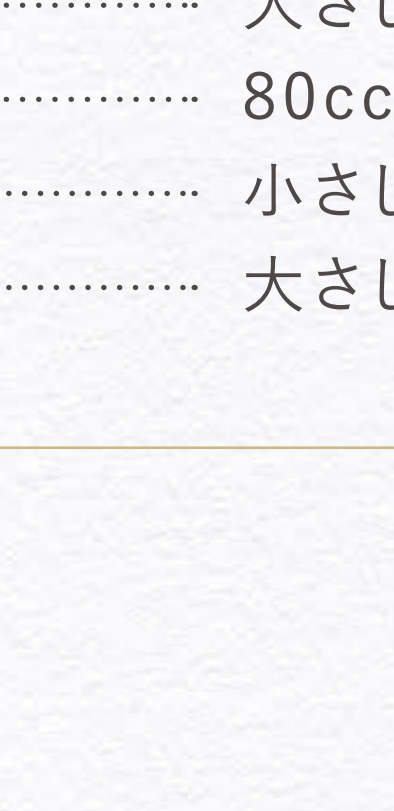
- 1 ホタテに薄力粉をはたく
- 2 ブロッコリー、トマトを切り分ける
- 3 フライパンに胡麻油を入れ、ホタテを焼き色がつくまで焼く
- 4 ブロッコリー、トマトを入れて焼き、しその実生姜を加えて完成



調理時間  
15分

## 海老と豚肩の彩り炒め煮

昆布のうま味が活きたプレーンを  
あんのベース味に。  
海老やアスパラが映える、豪華な  
逸品がこれひとつで完成。



### 【材料】(2人分)

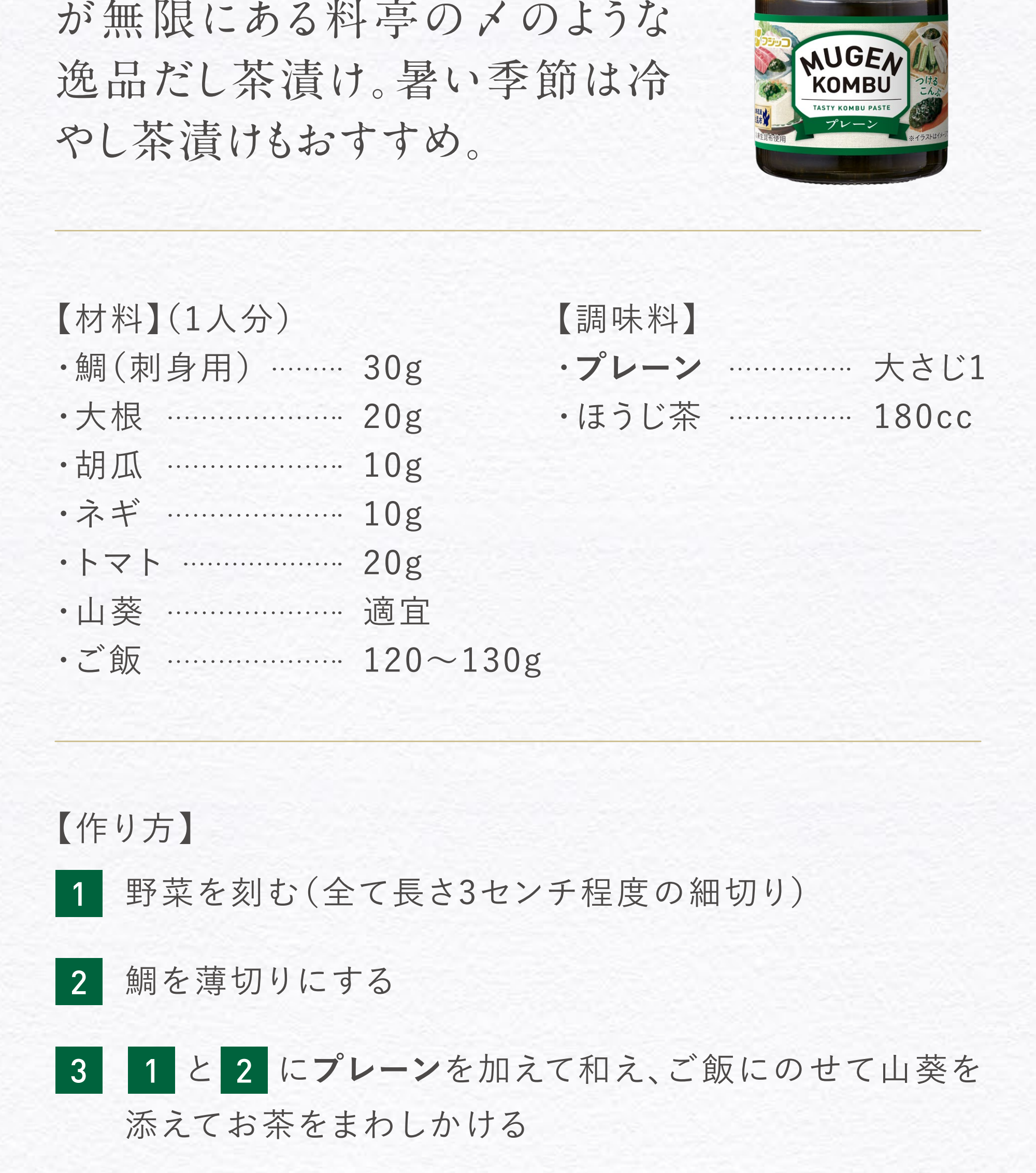
・豚肩ロース肉 …… 80g  
・海老 …… 150g  
・しめじ …… 50g  
・アスパラ …… 2本  
・貝割れ …… 1/8パック

### 【調味料】

・プレーン …… 大さじ2  
・酒 …… 大さじ1  
・水 …… 80cc  
・片栗粉 …… 小さじ1  
・胡麻油 …… 大さじ1

### 【作り方】

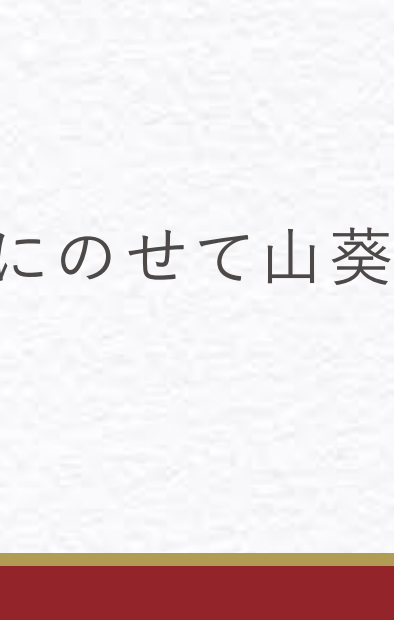
- 1 豚肩ロース肉をひと口大に切り分ける
- 2 アスパラ、しめじを切り分ける
- 3 調味料を合わせる
- 4 フライパンに胡麻油を引き、豚肩ロース肉を焼く
- 5 豚肉に火が通ったら、海老としめじとアスパラを入れさらに炒める
- 6 合わせ調味料を入れる
- 7 しっかり火を通しとろみがついたら皿に盛り、仕上げに貝割れをのせる



調理時間  
10分

## 鯛と刻み野菜茶漬け

簡単、かつアレンジレパートリー  
が無限にある料亭のメのような  
逸品だし茶漬け。暑い季節は冷  
やし茶漬けもおすすめ。



### 【材料】(1人分)

・鯛(刺身用) …… 30g  
・大根 …… 20g  
・胡瓜 …… 10g  
・ネギ …… 10g  
・トマト …… 20g  
・山葵 …… 適宜  
・ご飯 …… 120～130g

### 【調味料】

・プレーン …… 大さじ1  
・ほうじ茶 …… 180cc

### 【作り方】

- 1 野菜を刻む(全て長さ3センチ程度の細切り)
- 2 鯛を薄切りにする
- 3 **1** と **2** にプレーンを加えて和え、ご飯にのせて山葵を添えてお茶をまわしかける