

# 四季 dancyu

2022

いつもの食卓をちょっと格上げ



夏野菜をおいしく食べる知恵 有元葉子



私のおいしい  
手づくり暮らし

荻野恭子

季節のおつまみ

平野由希子

夏の3ステップレシピ

井原裕子

料理を楽しむ人の  
日常ごはん

遠藤千恵

誰かを呼ぶ日の  
ちょっとしたごちそう

小堀紀代美

うちのおやつを、  
もっとおいしく

中川たま

坂田阿希子

四季

dancyu

2022



# “おらし”の羅針盤

いつも使っている材料が、

思いもよらない料理にたどり着く。

レシピは、そんな発見のための羅針盤です。

夏なら、きゅうり、トマト、なす、ピーマン……

旬の食材は毎シーズン変わりますが、

それを、新鮮な味わいにする知恵は

毎年、更新することができます。

本書は、普段の食卓をちよつと豊かにする、

実力派料理研究家たちによるレシピ集。

おいしいものを食べたいけれど

簡単に済ませたい日のレシピから

少し頑張る日のレシピまで、広く紹介しています。

でも毎日、頑張る必要ありません。

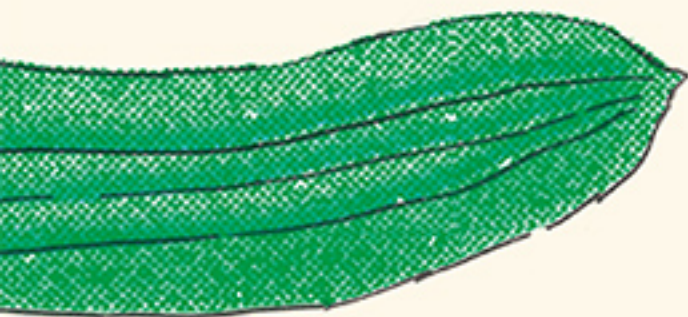
やる気がない日は“台所休業”も大いに賛成。

そんなときは、この本を眺めて英気を養って。

おいしいものは、見ているだけで幸せにしてくれます。

さあ、夏のお料理をご紹介しましょう。

どれも自信を持ってお勧めするレシピです。





小堀紀代美

60

誰かを呼ぶ日の  
ちよつとしたごちそう



遠藤千恵

27

料理を楽しむ人の  
日常ごはん



荻野恭子

40

“買うのが当たり前”をつくってみる  
私のおいしさ  
手づくり暮らし



有元葉子

6

なす、トマト、きゅうり、さやいんげん  
夏野菜を  
おいしく食べる知恵



コラム

104 87 26

Switch On / Off

キッチンの片隅から

私の台所SDGs

井原裕子

105

旬の食材を使った主菜の提案  
3ステップレシピ

坂田阿希子  
(和風スイーツ)

中川たま  
(フルーツスイーツ)

88

うちのおやつを、  
もっとおいしく  
夏のひんやりスイーツ

平野由希子

72

季節のおつまみ  
ハイボール、レモンサワー、クラフトジン  
夏のワイン

計量の単位は1カップ=200ml (1ml=1cc)、  
大きじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

材料表の「適量」はその人にとってちょうどよい量ということです。  
「適宜」は好みで入れても入れなくてもよい材料です。

なす、トマト、きゅうり、みょうろ、やさいんげん

# 夏野菜を

# おいしく食べる

# 知恵

有元葉子

料理研究家。素材の持ち味を生かし、余分なものを入れな  
い引き算の料理が人気。自分が本当によいと思える食材を  
使い、心と体が納得するシンプルなおいしさを追求。シン  
ブルななかにもアイデアとセンスが光る料理にファンも  
多い。東京・田園調布で料理教室「Cooking with Yoko」を主宰  
し、旬の食材を使ったコース仕立てのレッスンをこなす。






## 真

っ赤に熟したトマトやミニトマト、つやつやとした深い瑠璃色のなす、鮮やかな緑色のきゅうりやピーマン、さやいんげん、色とりどりのパプリカ……。夏の太陽を浴びて元気に育った野菜は、色が濃くて丸々と太ってカラフルなものばかり。栄養がたくさん詰まっているわけではないけれど、水分の多いのが特徴。暑い時期に食べるためにこそ存在しているよう。「夏野菜の魅力は、なんといっても果菜のものつ勢いとみずみずしさ。水水につけてシャキッとさせる、余分な水分を出してキリッとする、だからだと炒めないでさっと火を通すなど、その勢いをなくさないように調理することが大事です」と有元薬子さん。

たとえば、有元さんがよく用いる手法は塩もみ。なす、きゅうりなど水分が多い野菜は余分な水分を抜くことでアクや青臭さが抜けて味が締まり、調味料や油がなじみやすくなります。火が通ってしんなりしても、小気味よい歯ごたえが残ります。色が驚くほど鮮やかになるのも魅力です。トマトは、初夏ならミニトマト、盛夏になったら大きなトマト。塩やハーブ、オイルと組み合わせると味が引き締まります。

また、今回紹介した「なすの梅煮」や「カボチャ」は、野菜をくたくたになるまで煮る料理ですが、酸味と塩味のある梅干しと組み合わせる、ピネカーと砂糖を入れて甘酢っぱくするなど、味にメリハリをつけるとエッジを立てるとキリッとした印象になります。





生で、炒めて、煮て、揚げて。  
果菜のもつ勢いを  
存分に味わいたい。



# レモンサワー、 ハイボール、 クラフトジン を おいしくする 季節のおつまみ



**お**

なじみのハイボールにレモンサワー、そして人気急上昇中のクラフトジンの炭酸割り。夏のシユワシユワは飲み口も軽く、スカッと暑さを吹き飛ばしてくれま  
す。そのおいしさをさらに引き立てるのが、  
よき相棒となるおつまみ。

ハイボールやレモンサワー、そしてクラフト  
ジンは、山椒やみょうがなどの和風スパ  
イスや和風ハーブとよく合います。食べ慣  
れている素材も、ハーブやスパイスの香り  
や辛味をプラスするだけで新鮮な旨味が出  
現。キリリとエッジの効いた、夏使用の魅  
惑の味わいになります。早く飲みたい、と  
いうご要望におこたえて、できるだけシン  
ンプルにつくれるレシピを厳選しました。  
1、2品つくればもう十分なお馳走。  
夏の宵を、おいしいお酒とおつまみで楽し  
んでください。

## おいしいお酒のこと ①

「ハイボール」は、ウイスキーだけでなく、スピリッツやリキュールなどの炭酸割りの総称のようですが、一般的にはウイスキーの炭酸割りを「ハイボール」、焼酎を炭酸で割ってレモン果汁をプラスするものが「レモンサワー」と呼ばれています。

冷たさが旨味の飲み物だから水は必須と思いきや、そうではありません。

- ① グラスを冷やしておく
- ② お酒を冷やしておく
- ③ 炭酸水も冷やしておく

これで水を入れずとも冷たいハイボールが出来ます。

レモンサワーはさらにもう一つ。

- ④ レモンを凍らせておく！

この技は極旨レモンサワーを約束してくれます。

レモンを厚めの輪切りにして冷凍ストックしておくだけ。水の代わりと思ってたっぷり加えるのがポイントです。





家飲みをもっと  
楽しく!



## 平野由希子

料理家。日本ソムリエ協会認定ソムリエ。フレンチをベースに幅広いジャンルの料理を手がける。自称「レモンサワーラバー」で、ワインだけにとどまらずお酒をこよなく愛す。おいしく飲むためにおつまみは必須で、メニューを考えているだけで楽しくて時間も忘れてしまうとか。そのシンプルかつキレのよい味わいは多くの酒飲みをうならせる。書籍、雑誌、広告のレシピ制作や飲食店のプロデュースなどで活躍中。著書も多数。



**実山椒は  
冷凍保存できます!**

小枝がついたまま、たっぷりの水に入れて火にかけ、沸騰したら塩(水に対して1%が目安)を加え、弱火にして5~8分ゆでます。1粒取ってみて、指の腹でつぶせるくらいゆで加減が目安。水に30分程度さらします。辛味を生かしたいなら10分程度で。小枝を取り除き、水気を拭いて冷凍保存。実の先についている軸はついたままでOK。

## たこのカルパッチョ実山椒風味

① たこはそぎ切りにする。みょうがは小口切りに、青じそはせん切りにする。

② 器にたこを並べ、オリーブオイル、レモン汁を回しかけ、塩をふり、みょうが、青じそ、実山椒を散らす。

材料(2人分)

ゆでだこ(足)……150g

みょうが……1個

青じそ……5枚

実山椒……小さじ2

オリーブオイル……大きじ2

レモン汁……大きじ1

塩(フルール・ド・セルなど粒状仕上げ塩)……少々

夏の香り  
実山椒の辛味と



実山椒は青山椒とも呼ばれ、初夏限定。旬は短いですが、塩ゆでして冷凍保存しておけば、いつでも爽やかな初夏を味わえます。魚介だけでなく肉のソテーやパスタに加えても。

# 夏のワインを おいしくする 季節のおつまみ



## ⑦

ワインとおつまみは、互いの味を引き立て合ったり、寄り添いながら味を深め合ったり、のよい関係。今回は、いつもの夏の食材を使いながら、素材や調味料の組み合わせで、ワインに合うおつまみにするという提案です。

ハーブを効かせる、おいしい塩で味をきちんと決める、レモンをキュッと搾る、塩昆布の旨味とミネラルでワインに引き寄せる、などなど、バラエティに富んだアイデアが満載。

飲みながらでもつくれそうな、手軽なメニューが並びました。

キリッとした冷えた白ワインや好みの赤ワイン。そしてぜひ食卓に加えて欲しいのがロゼワイン。赤ワインと白ワインの両方のニュアンスを持ち合わせるロゼワインは、幅広いおつまみとのマッチアージュが可能。美しいバラ色がテーブルに並ぶのも魅力です。

暑い日にはワインに氷を入れて、ロックにして楽しむのもお勧めですよ。



### おいしいお酒のこと その③

赤白、両方のニュアンスを持ち合わせるロゼワインはどんな料理にも合わせやすいのが特徴。暑い日や、辛い料理にはキリッと冷やして飲むのがお薦めです。ひと口にロゼといっても、玉ねぎの皮のよ

うな淡い色からサーモンピンク、赤に近いものまでさまざま。色の薄いものは白ワインの味に近く、濃いものは赤ワインの味に近づきます。今日はワインでというときに、ロゼも選択肢の一つに加えてみては。

## 暑い日には ロゼのオンザロックと



焼いているうちに豚バラ肉からしみ出る旨味が海老にたっぷりしみ込みます。にんにく風味に個性豊かなタイムの香りをかけ合わせました。レモンをぎゅっと搾って召し上がれ。

### 海老の豚肉巻きハーブソテー

- ① 海老は尾を残して殻をむき、背側に浅く切り目を入れて背ワタを除いてから塩と片栗粉各少々でもんで流水で洗い、水気を拭く。
- ② 豚肉に塩、胡椒をふり、手前に海老をのせて巻く。巻き終わったら軽く手で握って形を整え、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルと半分につぶしたにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら②を並べ、タイムを加えて焼く。
- ④ 器に盛ってレモンを添える。

#### 材料 (2人分)

海老……8尾  
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……8枚  
塩、胡椒、片栗粉……各適量  
にんにく……1片  
オリーブオイル……大さじ1  
タイム……2~3本  
レモン……適量

尾を残して豚肉で  
きゅりと巻いていきます。  
片栗粉を薄くまぶしてから焼くと  
形が崩れず、カリカリの食感に。

