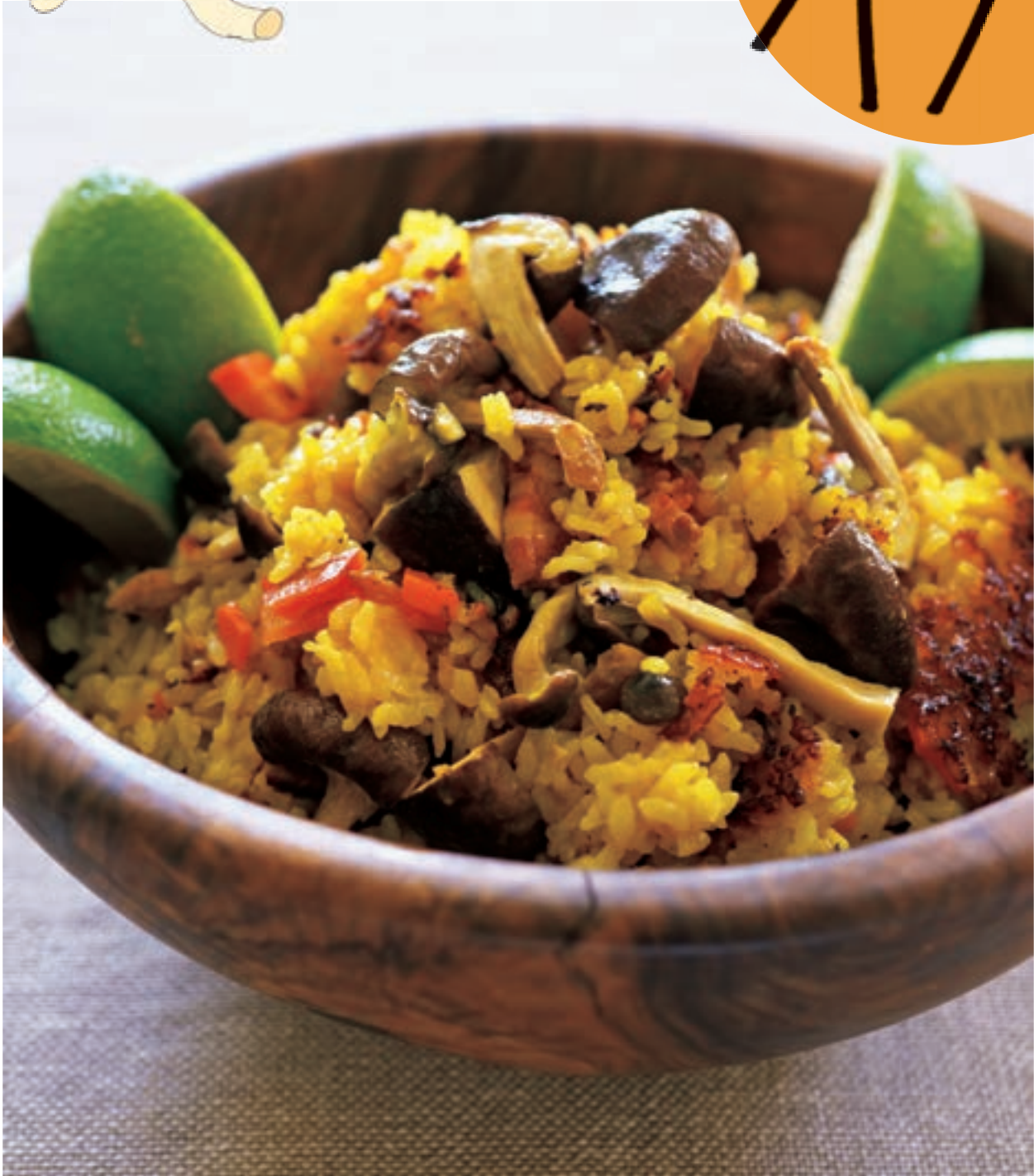


四季 dancyu

2022



いつもの食卓をちょっと格上げ



誰かを呼ぶ日の
ちよつとしたごちそう
小堀紀代美

料理を楽しむ人の
日常ごはん
麻生要一郎

秋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

うちのおやつを、もっとおいしく
原 亜樹子、今井ようこ

秋の3ステップレシピ
堤 人美

季節のおつまみ
ツレヅレハナコ



四季

dancyu

2022



レシピの役割

レシピの役割って、何でしょう。

本屋、インターネットの中など、今や

至るところに料理のレシピがあふれています。

でも、いざ実践しようとしても

レシピの材料は家に揃っていないし、

読みながらの作業も大変だし、

まあ、見なくてもつくれるし……

夕方から焦ってレシピ本を開いても、

実現は難しいですよ。

レシピとは、ちょっと時間のあるときに

パラパラと眺めて楽しむもの。

今なら、秋においしくなる

旬の食材を使ったレシピを見ながら、

「あ、明日これ食べたいな」

「これなら週末につくれそう」

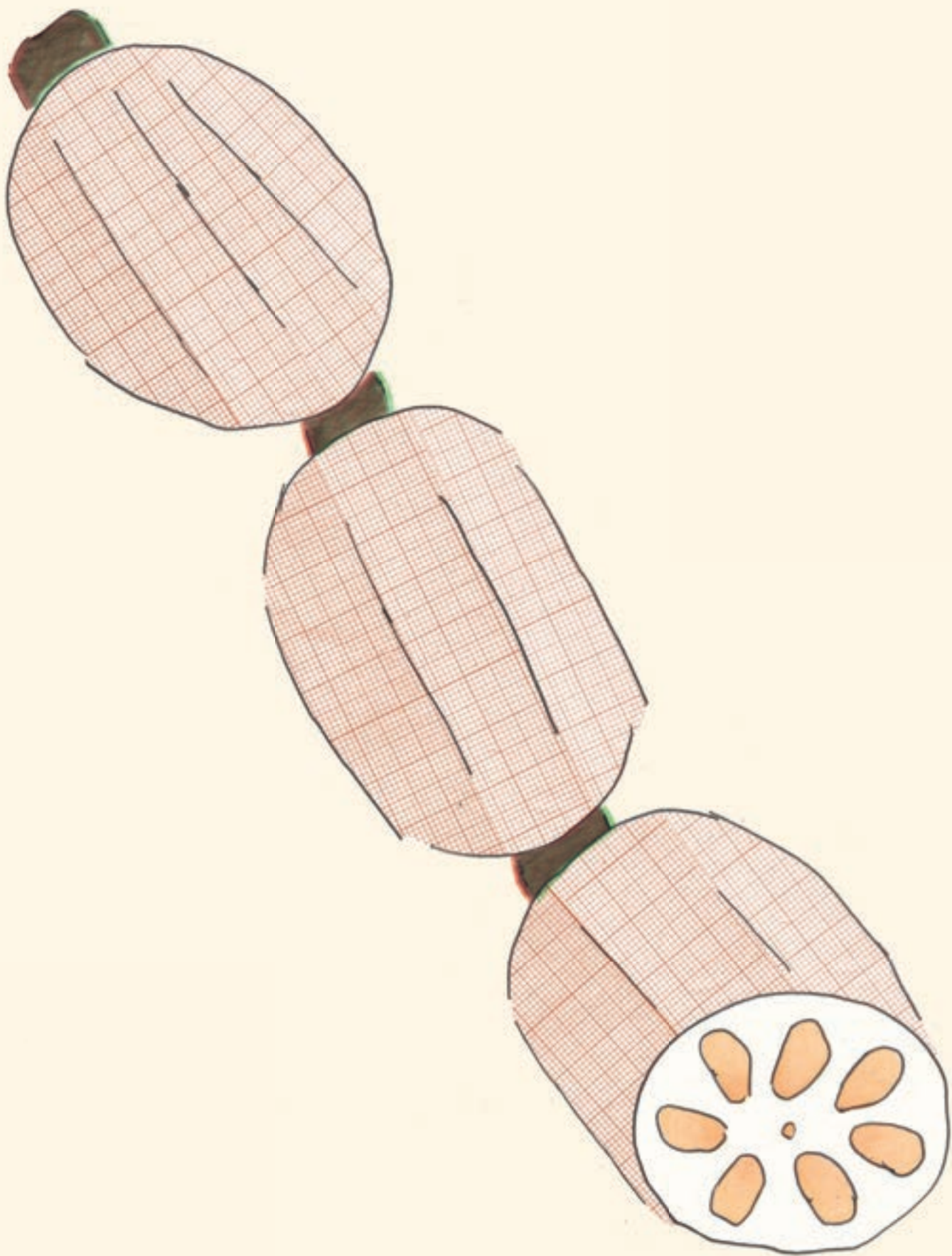
こんなふうには、料理が楽しくなる

手伝いをしてくれるものです。

いつもより少しだけがんばった先には、

達成感とおいしいご褒美が待っています。

さあ、秋を満喫しましょう。





小堀紀代美

58

誰かを呼ぶ日の
ちよつとしたごちそう



麻生要一郎

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
私のおいら
手づくり暮らし
柚子胡椒とXO醬



有元葉子

6

きのこ、れんこん、ごぼう
枝豆、里いも、さつまいも
秋野菜を
おいしく食べる知恵



コラム

104 85 26

Switch On / Off

キッチンの片隅から

私の台所SDGs

堤 人美

105

旬の食材を使った主菜の提案
3ステップレシピ

原 亜樹子

(アメリカ家庭菓子)

今井ようこ

(ヴィーガンおやつ)

86

秋の焼き菓子
(アメリカ家庭菓子&ヴィーガンおやつ)
うちのおやつを、
もつとおいしく

ツレヅレハナコ

70

季節のおつまみ
焼酎のお湯割り、ビール

計量の単位は1カップ=200ml (1ml=1cc)、
大さじ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。

きのこ、れんこん、ごぼう

枝豆、里いも、さつまいも





秋野菜を

おいしく

食べる知恵

有元葉子



秋

たとえば、まずはきのこ。きのこは一年を通して出回りますが、本来の旬は9〜11月。秋に出回るのが最高の味わい方です。水洗いすると香り、味が落ちるので、下ごしらえは汚れを払う程度。椎茸は軸もおいしいので捨ててしまわずに。「椎茸は笠に切り込みを入れて手で裂くのがお薦め。包丁で切るより歯ざわりがよく、香りが強く出て旨味が逃げず、味が入りやすくなります」と有元さん。椎茸だけでつくるアヒージョは有元さんの十八番。椎茸のもつ力強さに圧倒されるばかりです。

また、暑さが落ち着いてきた頃に食べたくなるのが、ごぼう、れんこんなどの根菜。「秋のごぼうはまだちよつと若い感じですが、その香りと歯ごたえは健在。秋のれんこんは冬のものに比べてむっちりとはしていませんが、水分が多くてサクツとした歯ごたえがなんともいえず、好き。カリカリ、シャキシャキを生かす調理をします」。根菜は油と相性があるので、炒めてシャキシャキに、揚げてカリカリに。また、さつとゆでてコリツとした食感を楽しむのもいい。噛めば噛むほど出てくる味わい、いい香りは共通です。

そして昼と夜との温度差が大きくなる秋は枝豆が最もおいしくなる時期。風味豊かで濃厚な味で食べ納めを。

新米の季節。ご飯に合うおかずをつくりましょう。今回は、和の炊き込みご飯と洋のピラフもご紹介します。

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。シンプル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 class」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。





根菜やきのこ、
いも類の力強さを
香りと食感とともに
楽しむ。



焼酎のお湯割りを

おいしくする

季節のおつまみ

胃がほわりと温まって、体が弛緩していく。

ツレヅレハナコさんが愛してやまない焼酎のお湯割りは、慌ただしかった日中の疲れを癒やす効果満点。

毎日のお愉しみ、うれしい晩酌時間にぴったりです。

焼酎は飲み疲れないうえに、食べながら飲むのにも最適。しっかりした味つけの肉料理や

にんにくが効いた魚料理を食べても、サラリと流して、舌に残った味覚をリセットしてくれるのです。

食欲の秋は、いろいろな料理を食べたいですね。

食べては飲み、飲んで食べて。

焼酎のお湯割りで、ゆっくりと秋を満喫してください。



一人でも
大勢でも
いいものです



ツレヅレハナコ

食と酒と旅をこよなく愛する文筆家。ビール、ワイン、日本酒、焼酎、なんでもこいの筋金入りの呑んべえ。友人たちが集まるホームパーティや、友人宅での持ち寄りパーティでもつまみの腕を振るう。飲みながらササツとつくる即席つまみも絶品。『ツレヅレハナコのお取り寄せ』（立東舎）、『ツレヅレハナコの愛してやまないたまご料理』（サンマーク出版）など著書も多数。

おいしいお酒のこと・その1

焼酎には、芋焼酎、麦焼酎、米焼酎の他に黒糖焼酎、そば焼酎、栗焼酎など原料によっていろいろな種類があり、それぞれに香りや風味が違います。ハナコさんのイチオシは芋焼酎の「さつま白波」。コップにお湯を入れてからさつま白波を注ぐ、この順番がポイント。お湯と焼酎の温度差で対流が起こり、かき混ぜなくてもいいのです。割合は好みですが、湯：焼酎＝6：4が目安。温度は飲むときに人肌よりも少し温かい40～45℃がちょうど。6：4の場合、お湯が70℃くらいでほぼ適温になります。





中国風角煮

材料 (3~4人分)

豚バラ肉 (約350gの塊) … 2本 (約700g)

生姜、にんにく … 各2片

長ねぎ (青い部分) … 2本分

八角 … 2個

赤唐辛子 … 2本

紹興酒 … 1カップ

A みりん … 大さじ4

醤油 … 大さじ3

砂糖、オイスターソース

… 各大さじ2

サラダ油 … 大さじ1

ゆで卵* … 4個

香菜的葉 … 2枝分

*卵は冷たいまま沸騰した湯に入れて7分ゆで、半熟卵にする。

1 豚肉はそれぞれを3つに切る。フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を並べて全面に焼き目をつける。生姜は薄切り、にんにくはつぶす。

2 鍋に豚肉、生姜、にんにく、ねぎを入れてかぶるくらいの水を加えて1時間ほど弱火でゆでる。粗熱が取れたら冷蔵庫に一晚入れて、表面の固まった脂を取り除く。

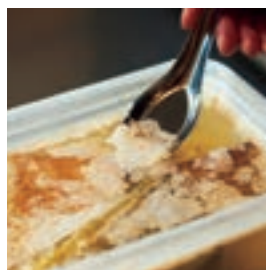
3 きれいにした鍋に豚肉、**A**、かぶるくらいのゆで汁を入れ、落とし蓋をして30分ほど煮る。火を止めて殻をむいたゆで卵を加え、ゆっくりと冷まして味をしみ込ませる。再度温めて器に盛り合わせ、香菜を添える。



八角の香りがポイント



豚肉は香味野菜とともに水からゆでて、じっくり火を通していきます。



ゆで汁ごと冷蔵庫で冷やすと脂が浮いてそのまま固まるので、煮込む前にきれいに取除くとすっきりした仕上がりになります。



八角を入れるととたんに中華テイストに。前日に下ゆでして煮込みは翌日に。時間はかかるけれどその価値あり。脂も抜けて肉の旨味が際立ちます。

「これがないと始まらない」

ビールで乾杯。

季節のおつまみ

まずは「ビール」！

食事のスタートを飾ることの多いビールは、
楽しい時間の名脇役。

飲み口がすっきりしているので、

塩味の軽やかな料理とよく合います。

まずは野菜のおつまみと合わせたい、とハナコさん。

油との相性もいので野菜に油をからめて、

焼いたり揚げたりのパリエーションが広がります。

エスニック風の味つけにもビールは最適。

「まずは」と、気負いなく、

つまみも気楽に楽しめるのが、

ビールのよいところです。



おいしいお酒のこと・その2

最近「クラフトビール」が元氣です。クラフトビールとは、小さなビール工房でつくられているビールのことで、クラフト=職人技という意味に由来しています。醸造家の思いやこだわりが反映されていて、その味わいも千差万別。地域特産の柑橘類などフルーツをプラスしたり、原材料や製造方法もさまざまです。味と香りのバリエーションが楽しめます。定番のビールに加えて、ぜひともお試しを。





甘
栗
と
こ
し
よ
し
の
の

無
限
ル
ー
プ



生クリームと
ブルーチーズを
煮溶かすだけで、
濃厚なパスタソースの
出来上がり。
おいさが詰まった
甘栗との
マッチングは絶妙。

ゴルゴンゾーラと栗のペンネ



生クリームとチーズはフライパンに入れてから弱火にかけ、ゆっくり煮溶かしてとろみをつけていきます。

- 1** フライパンに、生クリーム、チーズを入れて弱火にかけて溶かし、とろみがつくまで煮詰める。甘栗は半分に割る。
- 2** 塩を加えたたっぷりの熱湯でペンネを表示時間通りゆで、**1**のソースに加える。甘栗も加え、ソースの味をみて塩(分量外)で味を調える。

材料(2人分)

甘栗(殻のない市販品) … 8個
ゴルゴンゾーラチーズ … 30g
生クリーム … 1カップ
ペンネ … 160g
ペンネをゆでる塩 … 大さじ1