

おうちごはん

夏のレシピ 200 目次

調理用語ガイド 6

大きいおかず

和風 肉の大きいおかず

牛肉の伏見唐辛子巻き焼き	10
串揚げ3種	11
豚肉のしょうが焼き	11
鶏肉の塩焼き ごまソース	12
牛肉の香味焼き	12
信田巻き	13
鶏肉の照り焼き	13
豚肉の竜田揚げ	14
豚肉と万願寺唐辛子の煮物	14
合鴨肉の塩蒸し	15
鴨肉の漬け焼き	15
かぼちゃと豚バラ肉の甘煮	16
豚肉のごま和え	16
鶏ささ身の和風サラダ	17
高野豆腐とつくねのうま煮	17

和風 魚と豆腐の大きいおかず

さばと伏見唐辛子の揚げびたし	18
かますのレモン焼き	19
まぐろの山かけ	19
いかの天ぷら 山椒ソース	20
伏見唐辛子ときすの和風マリネ	20
かれいのから揚げ	21
鮎の塩焼き	21
小あじの南蛮漬け	22
かじきまぐろの和風トマトソース包み焼き	22

いかの鉄砲焼き	23
あじのから揚げ 香味ソース	23
はもとオクラの煮物	24
ちくわの磯辺揚げ	24
豆腐ステーキ	25
揚げだし豆腐	25

洋風 肉の大きいおかず

牛肉入りオムレツ デミグラスソース	26
鶏肉コロッケ	27
チキン南蛮	27
コロコロステーキ	28
鶏もも肉のソテー 赤ワインソース	28
豚肉のマスタード焼き	29
チリビーンズ	29
豚肉のイタリア風ロール揚げ	30
フライドチキン	30
鶏もも肉のソテー カレーソース	31
骨つき鶏肉のビール煮	31
ゴーヤの洋風肉詰め	32
豚肉のローズマリー風味焼き	32
スコッチエッグ	33
ビーフカツレツ	33
鶏肉のハーブ焼き レモン風味	34
チキンの包み焼き	34

洋風 魚と卵の大きいおかず

かじきまぐろのソテー	35
するめいかのマリネ	36
えび入り枝豆のコロッケ	36
かつおのオープン焼き	37
すずきのマスタード焼き	37
かじきまぐろのフライ ミックスソース添え	38
たことズッキーニのトマト煮込み	38
太刀魚のソテー グリーンソース	39
いわしのパン粉焼き	39
かじきまぐろのソテー ライムソース	40
まぐろのタルタル	40

えびといかのソテー バジルソース	41
海の幸の煮込み サフラン風味	41
あじのマッシュポテトホイル焼き	42
ひらめのムニエル カレー風味	42
ポテトとグリーンピースのオムレツ	43
トマトオムレツ	43

アジア中国風 肉の大きいおかず

豚肉とキャベツのみそ炒め	44
ゆで豚とわかめのごまだれ	45
豚肉のカシューナッツ炒め	45
黒酢の酢豚	46
バンコクチキン	46
プルコギ	47
牛肉と2色パプリカのゆずこしょう炒め	47
蒸し鶏のねぎソース	48
豚肉と夏野菜の炒め物	48
豚バラ肉の黒酢煮	49
ゆで豚の香味ソース	49
鶏のさくさく焼き	50
揚げワントンのあんかけ	50
牛肉とアスパラの炒め物	51
鶏手羽の甘辛煮	51

アジア中国風 魚の大きいおかず

小えびと青唐辛子のエスニック炒め	52
白身魚の野菜たっぷり甘酢あん	53
ひらめのから揚げ 薬味ソース	53
あじの香り煮	54
えびのカレー炒め	54
海鮮サラダ	55
蒸し鯛のねぎソースかけ	55
かんぱちのカルパッチョ風	56
たこのひすいソースかけ	56
いさきのから揚げ	57
白身魚のミルク炒め	57
ほたてのXOジャン炒め	58
かじきまぐろのステーキ 野菜ソース	58

小さいおかず

和風 小さいおかず

水なすとみょうがの浅漬け	60
なめたけとえのきのおろしポン酢	60
ほたてとアボカドのマヨわさし和え	61
長いもとたこの和え物	61
ゴーヤとグレープフルーツの和え物	61
枝豆のとも和え	62
オクラとなすの柳川風	62
ごま豆腐	63
夏野菜の冷やし鉢	63
豆腐サラダ	64
枝豆とコーンのさっくり揚げ	64
トマトの和風サラダ	64
じゃこと万願寺唐辛子のサツと煮	65
油揚げと長いものわさび和え	65
いかとみょうがの磯辺和え	65
きゅうりとじゃこのおろし和え	66
なすの利休和え	66
れんこんと長ひじきのサラダ	67
焼きなすのごまネーズかけ	67
トマトのみりん煮	67

洋風 小さいおかず

小えびとアボカドのカクテル	68
パンプキンサラダ	68
アスパラと豆もやしの炒め物	68
トマトのオープン焼き	69
コーンとポテトのリヨネーズ	69
豆とパスタのサラダ	70
手づくりカッテージチーズとトマトのサラダ	70
キャベツとハムのサラダ	71
ベビーリーフとわかめのサラダ 梅ドレッシング	71
野菜たっぷりサラダ	71
バゲットのサラダ仕立て	72

かぼちゃと豚肉のカレー煮	72
夏野菜のジュレ	73
初夏のラタトゥイユ	73

アジア中国風 小さいおかず

オクラと焼きなすの中華前菜	74
いかと枝豆の和え物	75
きゅうりのナムル	75
いかのキムチ和え	75
あじの干物ときゅうりのバンバンジー風	76
ゴーヤチャンプルー	76
えびのすり身の揚げパン	77
かぼちゃのサラダ 韓国風ドレッシング	77
豆苗と豆もやしのオイスターソース和え	78
きゅうりのごま酢漬け	78
あなごときゅうりの甘酢和え	78

汁物

豆腐とわかめの赤だし	80
れんこん団子のお吸い物	80
じゅんさいとみょうがの赤だし	81
初夏の冷やし汁	81
かぼちゃと豚肉のごまみそ汁	81
モロヘイヤスープ	82
キャロットスープ	82
枝豆の冷製スープ	83
ビシソワーズ	83
ほうれん草の冷製スープ	84
フレッシュコーンポタージュ	84
鶏ささ身とトマトのスープ	85
アボカドの冷たいスープ	85
豚肉とザーサイのスープ	86
とうがんと干しえびのスープ	86
五目卵スープ	86
賀茂なすのさっぱりスープ	87
新ごぼうのワンタン	87

エスニックスープ	88
糸寒天のスープ レモン風味	88

ごはん、めん

うなぎの棒ずし	90
焼きとうもろこしごはん	91
枝豆ごはん	91
香りごはん	91
明太麦とろ	92
豚トマ丼	92
こぶうまライスサラダ	92
しらすと青じその混ぜずし	93
バエリア	93
夏野菜のリゾット	94
キーマカレー	94
カレーピラフ	95
夏野菜のドライカレー	95
コーンピラフ	96
焼きうどん	96
冷やしうどん	97
うなぎの冷やしそうめん	97
そうめんチャンプルー	98
トマトとうにのクリームパスタ	98
トマトの冷たいパスタ	99
なすのブルスケッタ	99
冷やし中華	100
ジャージャーめん	100

スイーツ

抹茶水ようかん	102
葛まんじゅう	102
葛もち	103
浮島	103
白玉ビーナッツぜんざい	104

梅酒ゼリー.....	104
ミルクゼリーのすだちシロップ.....	105
アイスクリームのキャラメル紅茶ソース.....	105
パイナップルケーキ.....	106
メロンとミルクの2色ゼリー.....	106
グレープフルーツのゼリー.....	107
フルーツポンチ.....	107
ミントクッキー.....	108
白桃のスープ仕立て.....	108
パンナコッタ.....	109
バナナのムース.....	109
マンゴープリン.....	110
コーヒー風味のパンナコッタ.....	110
タピオカデザート.....	111
ココナッツもちの枝豆あん.....	111

装幀 こやまたかこ

装画 阿部真由美

本文イラスト おおつかえつこ
(Cotton's)

Bon appétit



豚肉の竜田揚げ



1人前 約237kcal

材料 4人分

豚薄切り肉	400g	青唐辛子	8本
しょうゆ	大さじ2	揚げ油	適量
みりん・しょうが汁	各大さじ1	ベビーリーフ	1袋
花椒塩	小さじ1		
片栗粉	適量		

つくり方

- ① 豚薄切り肉は筋切りをし、混ぜ合わせたAをからめて5～10分おく。汁気をきって片栗粉をまぶす。
- ② 青唐辛子はへたを取り除き、竹串で穴をあける。
- ③ 170℃の揚げ油に②を入れてサッと揚げて引き上げ、続けて①を入れて3分ほど揚げる。
- ④ 器に③を盛り、ベビーリーフを添える。

豚肉と万願寺唐辛子の煮物

材料 4人分

豚バラ薄切り肉	600g	だし	350ml
薄力粉	適量	酢	大さじ2
サラダ油	適量	酒	50ml
万願寺唐辛子	8本	砂糖	大さじ4
		しょうゆ	75ml

つくり方

- ① 豚バラ薄切り肉は一口大に切って薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面に焼き目をつける。
- ③ 万願寺唐辛子は縦半分に切って種を取り、斜め切りにする。
- ④ 鍋に②、だし、酢、酒を入れて中火で10分ほど煮て、砂糖、しょうゆを加えて弱火にし10分ほど煮る。③を加えてサッと煮る。



1人前 約342kcal

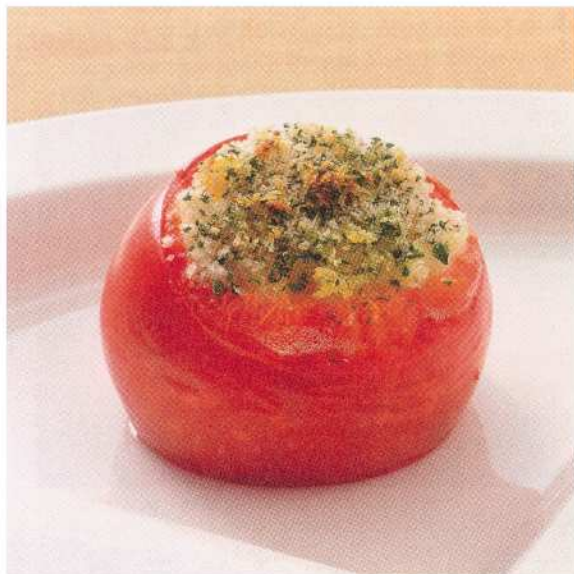
トマトのオーブン焼き

材料 4人分

トマト 4個	ブイヨン 400ml
ズッキーニ ½本	パルメザンチーズ 大さじ2
パプリカ(黄) ¼個	塩 小さじ½
オリーブ油 大さじ2	こしょう 少々
白ワイン 50ml	パン粉 大さじ2
ごはん 200g	パセリ(みじん切り) 小さじ1

作り方

- ① トマトはへたを切り取り、スプーンなどで中をくり抜く。ズッキーニは5mm四方に切る。パプリカはへたと種を除き、5mm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、ズッキーニ、パプリカを入れてサッと炒め、白ワインを加えて半量ぐらいになるまで煮詰める。
- ③ ごはん、ブイヨンを加えて汁気がほとんどなくなるまで煮て、塩、こしょうで調味し、パルメザンチーズを加えて混ぜ、バットに取り出して粗熱をとる。
- ④ トマトに③を詰めて天板に並べる。パン粉、パセリを散らし、オリーブ油大さじ1をかけ、250℃のオーブンで10分ほど焼く。



1人前 約250kcal

洋風小さいおかず

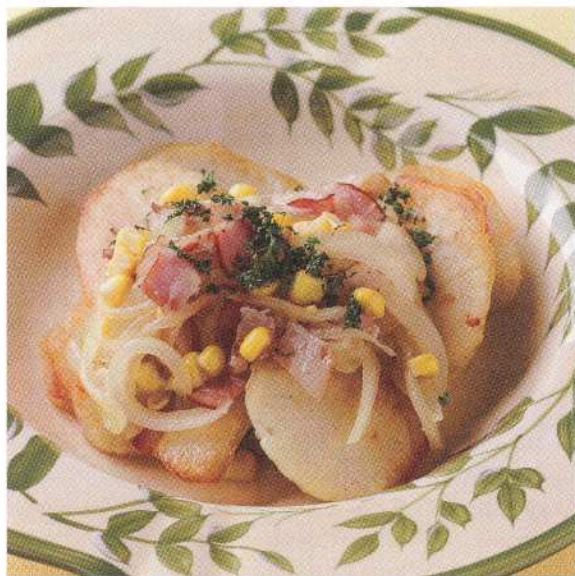
コーンとポテトのリヨネーズ

材料 4人分

じゃがいも 500g	オリーブ油 大さじ2
玉ねぎ ½個	塩・こしょう 各少々
ベーコン 4枚	パセリ(みじん切り) 適量
とうもろこし ½本	

作り方

- ① じゃがいもは洗ってラップで包み、電子レンジで10分ほど加熱し、輪切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。とうもろこしは包丁で芯から実をはずす。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、②を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、塩、こしょうで味を調え、取り出す。
- ④ ③のフライパンにオリーブ油大さじ1を足し、①を並べ入れて両面を色よく焼き、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ ③、④を合わせて器に盛り、パセリを散らす。



1人前 約313kcal

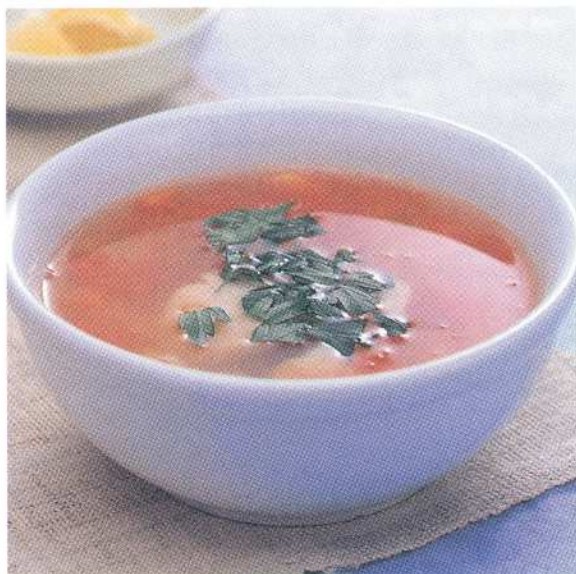
鶏ささ身とトマトのスープ

材料 4人分

トマト 1個 塩・こしょう 各少々
 鶏ささ身 2本 イタリアンパセリ 2枝
 塩・こしょう 各少々 レモン ½個
 片栗粉 大さじ2
 ブイヨン 600ml

つくり方

- ① トマトは湯むきし、横半分に切って種を取り除き、5mm角に切る。
- ② 鶏ささ身は筋を取り除いて縦半分に切り、1cm幅に切る。塩、こしょうをふって片栗粉をまぶし、熱湯でサッとゆでる。
- ③ 鍋にブイオンを煮立て、①、②を入れて弱火で5分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、ちぎったイタリアンパセリを散らし、レモンを搾りかける。



1人前 約41kcal

アボカドの冷たいスープ

材料 4人分

アボカド 1個 ブイヨン 300ml
 玉ねぎ ½個 生クリーム 100ml
 シブレット 2本 牛乳 200ml
 バター 10g 塩・こしょう 各少々

つくり方

- ① アボカドは皮と種を取り除いて一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。シブレットは小口切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、取り出して冷ます。
- ③ ミキサーにアボカド、②、ブイヨンを入れてなめらかになるまで攪拌する。万能こし器でボウルにこし入れ、生クリーム、牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に③を盛り、シブレットを散らす。



1人前 約242kcal



1人前 約542kcal

トマトの冷たいパスタ

材料 4人分

カップリーニ 乾 280g

トマト 2個

モッツアレラチーズ ½個

A
レモン汁 1個分
にんにく(すりおろし) 2片分
オリーブ油 100ml
しょうゆ 大さじ1½
塩 少々
バジル 4枝

作り方

- ① カップリーニは袋の表示時間の通りにゆで、氷水にとり、水気をきる。
- ② トマトはへたを除き、湯むきする。横半分にとって種を取り除き、モッツアレラチーズとともに1cm角に切る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①、②を加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、バジルを飾る。

ごはんめん

なすのブルスケッタ

材料 4人分

なす 4本

オリーブ油 大さじ1

玉ねぎ(みじん切り) ½個分

アンチョビ(みじん切り) 2枚分

バルサミコ酢 大さじ1

オリーブ油 大さじ1

塩・こしょう 各適量

バゲット ½本

にんにく ½片

オリーブ油 大さじ2

ピンクペッパー 適量

作り方

- ① なすは焼き網で、皮が真っ黒になるまで焼き、冷水にとって皮をむき、水気をふく。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、玉ねぎを入れてきつね色になるまで炒める。
- ③ ①を包丁で細かく叩き、アンチョビ、②、バルサミコ酢、オリーブ油大さじ1を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ バゲットは薄く切って、にんにくの切り口をこすりつけて香りを移し、天板に並べてオリーブ油大さじ2をかけ、160℃のオーブンでカリッとすするまで5分ほど焼く。
- ⑤ ④に③のをせ、ピンクペッパーを散らす。



1人前 約183kcal