

おうちごはん 冬のレシピ 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

白菜と豚肉の重ね煮	10
豆腐と豚肉のみぞ煮	11
豚の角煮	11
鶏肉の山椒焼き	12
鶏手羽元と金時にんじんの煮物	12
鶏手羽先の甘辛煮	13
のし焼き	13
つくね焼き	14
鶏つくねとねぎのピリ辛煮	14
きりたんぽ風鍋	15
豆乳鍋	15
鴨ロース	16
鶏肉と豆腐の煮物	16
牛肉とごぼうの炒め煮	17
牛肉のレタスまぜまぜ	17

和風 魚の大きいおかず

ぶりの照り焼き	18
ぶり大根	19
ぶりの竜田揚げ	19
しゅうへい鍋	20
たらの豆腐ふわふわ焼き	20
ちり鍋	21
たらのちり蒸し	21
さわらの柚庵焼き	22
鯛の柚子みそ焼き	22

甘鯛のかぶら蒸し	23
さけの白菜巻き	23
いわしのフライ	24
高野豆腐のいんろう煮	24
えび入り厚焼き玉子	25
みぶ菜と桜えびのかき揚げ	25

洋風 肉の大きいおかず

煮込みハンバーグ	26
ビーフシチュー	27
牛カツのベビーリーフのせ	27
おからハンバーグ	28
牛ヒレ肉のステーキ マスタードソース	28
牛肉のロール巻き	29
鶏肉のハーブ焼き	29
鶏ささ身の香草パン粉焼き	30
鶏ささ身のみぞマヨロール	30
マカロニグラタン	31
鶏肉のポワレ ヨーグルトソース	31
ロールキャベツ	32
玉ねぎの肉詰めあっさり煮込み	32
豚肉のトマトケチャップ炒め	33
豚肉と白いんげん豆の煮物	33
手作り風ソーセージ	34
骨付きソーセージとかぶのポトフ	34

洋風 魚の大きいおかず

かきフライ	35
かきグラタン	36
かきのホワイトシチュー	36
サーモンのクリームシチュー	37
スモークサーモンの和風タルタルソース	37
えびフライ タルタル添え	38
えびのソテー アメリケーヌソースかけ	38
いかとアスパラのガーリックソテー	39
ほたてとえびのクリームシチュー	39
さわらのから揚げサラダ仕立て	40
わかさぎのエスカベッシュ	40

シーフードソテー ブランデー風味	41
鯛のローズマリー風味焼き	41
ブイヤベース	42
すり身とれんこんのブチバーグ	42
ポテトコロッケ	43
ベジタブルオムレツ	43

アジア中国風 肉の大きいおかず

鶏ひき肉の春巻 カレー風味	44
鶏手羽先の揚げ焼き	45
骨つき鶏の黒酢風味	45
鶏肉と大根のミルク煮	46
蒸し鶏のりソース	46
蒸しシューマイ	47
もち米蒸しシューマイ	47
長ねぎと焼き豚のゆずソース	48
豚肉と豆腐のコチュジャン鍋	48
タイ風酢豚	49
肉団子の甘酢あんかけ	49
ホイコーロー	50
キムチと豚肉の炒め物	50
牛肉と長いものバターしょうゆ炒め	51
牛肉と冬野菜のガーリック炒め	51

アジア中国風 魚の大きいおかず

殻つきえびのガーリックアンチョビ炒め	52
揚げ春雨の青豆えびかけ	53
えび入り水ぎょうざ	53
いかとブロッコリーのピリ辛炒め	54
いかの中国風天ぷら	54
白身魚のトウチ蒸し	55
中華風ちり鍋	55
さわらの韓国風つけ焼き	56
白身魚としいたけ、ハムの蒸し物	56
中国風茶わん蒸し	57
カニ玉	57
厚揚げのオイスターソース煮	58
おぼろ豆腐のチゲ	58

小さいおかず

和風 小さいおかず

お煮しめ	60
田作り2種	60
紅白なます	61
ゆり根のきんとん	61
こんにゃくのオランダ煮	62
えびいもの揚げだし風	62
えびの黄身酢和え	63
聖護院かぶらのえびあんかけ	63
ふろ吹き大根	64
大根の柚子漬け	64
はりはり漬け	64
丸大根と厚揚げの煮物	65
水菜と油揚げの辛子和え	65
白菜と豚肉の重ね蒸し煮	65
水菜とれんこんのごま和え	66
れんこんのそぼろ煮	66
小松菜のおひたし	66
春菊とほたて貝柱の白和え	67
豆腐の炒り煮	67
お揚げきんちゃく煮	67

洋風 小さいおかず

ポテトサラダ	68
かぶとスマーケサーモンの生春巻き風	68
ほうれん草のサラダ	69
ほうれん草とヤングコーンのバター炒め	69
カマンペールのフライ	70
パプリカとカマンペールのサラダ	70
冬野菜のホットサラダ	71
花野菜のグラタン	71
セロリと白菜のサラダ	72
ツナのごぼうサラダ	72
金時にんじんとクルミのサラダ	72

小えびとさやいんげんのマヨネーズ和え	73
丸大根のスライスサラダ	73
九条ねぎとベーコンのキッシュ風	73

アジア中国風 小さいおかず

春雨のXO醤炒め	74
ブロッコリーの肉みそがけ	75
もやしのシャキシャキピリ辛炒め	75
大根とえびの生春巻き	76
大根と干し貝柱の炒め煮	76
にんじんと切り干し大根のナムル	77
長ねぎの中華ソースかけ	77
チンゲン菜と小かぶの香味炒め	77
蒸しれんこんと厚揚げ 香味ソース	78
ゆでいかのしょうがじょうゆ和え	78
小かぶの甘酢漬け	78

汁物

クラムチャウダー	80
厚切りベーコンの野菜スープ	80
五穀と白菜のスープ	81
肉団子とチンゲン菜のスープ	81
赤魚のスープ	82
豚肉と干し貝柱のスープ	82
韓国風豚汁	83
中華風いわしのつみれ汁	83
ほうれん草と鶏肉のスープ	84
大根と鶏肉の豆乳スープ	84
大根と鶏肉のスープ	85
おうちでできる透き通ったコンソメスープ	85
白いんげんのポタージュ	86
ブロッコリーのポタージュ	86
カリフラワーのポタージュ	86
ふくさ汁	87
のっぺい汁	87
いも煮汁	88

京いもと豚肉のみそ汁	88
切り干し大根のみそ汁	88

ごはん、めん

蒸し寿司	90
白みそ雑煮	91
おすまし雑煮	91
親子丼	92
鶏肉の照り焼き丼	92
牛肉の炊き込みごはん	93
かき揚げ丼	93
ほたて貝柱の炊き込みごはん	94
かきごはん	94
しめじとあさりの炊き込みごはん	94
簡単ジャンバラヤ	95
中華おこわ	95
あんかけチャーハン	96
お手軽ビーフストロガノフ	96
みそ煮込みうどん	97
辛み汁そば	97
九条ねぎと赤ピーマンのフジッリ	98
水菜と金目鯛のパスタ	98
タイピーエン	99
焼き豚入りまんじゅう	99
白身魚入り中華粥	100
じゃがいもといかの洋風お好み焼き	100
お手軽ピザ	100

スイーツ

クリスマスチョコレート	102
生チョコ	102
ゆず寒天	103
オレンジチョコクッキー	103
アーモンド風味のサクサククッキー	104

オートミールクッキー	104
マロン風味のロールケーキ	105
アップルパイ	105
バナナパンケーキ	106
簡単ティラミス	106
赤ワインと木いちごのゼリー	107
紅茶ゼリー しょうがシロップ	107
伊予かんとグレープフルーツの桂花陳酒ゼリーかけ	108
ジャスミン風味のブリュレ	108
豆乳プリン	109
いちごミルクプリン	109
ぜんざい	110
豆大福	110
そばボーグ	111
シナモン風味の開口笑	111

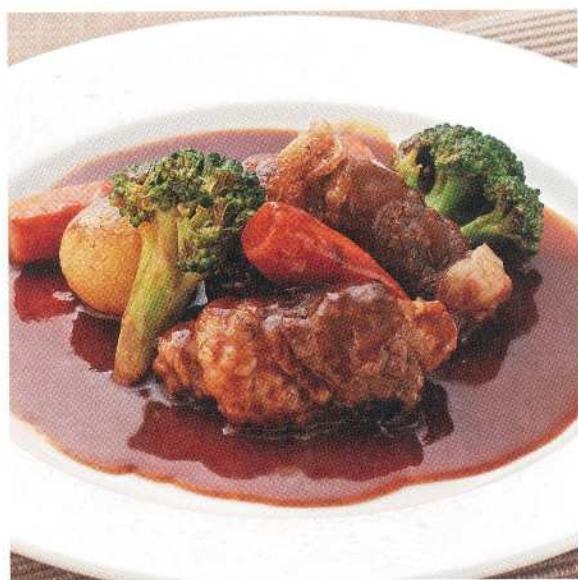
装幀 こやまたかこ

装画 阿部真由美

本文イラスト おおつかえつこ
(Cotton's)



ビーフシチュー



1人前 約524kcal

材料 4人分

小玉ねぎ 4個	牛バラ薄切り肉 320g
ミニキャロット 6本	塩・こしょう 各少々
ブイヨン 300ml	サラダ油 大さじ1
ブロッコリー 1/2株	赤ワイン 150ml
	デミグラスソース 250ml
	塩・こしょう 各少々

つくり方

- ① 小玉ねぎは芯の部分に切り込みを入れ、ミニキャロットは斜め半分に切る。
- ② 鍋にブイヨンを煮立て、①を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、塩湯でゆで、ザルに上げる。
- ④ 牛バラ薄切り肉は塩、こしょうをふり、1枚ずつ端から巻く。鍋にサラダ油を熱し、牛肉を入れて表面を焼き固め、取り出す。
- ⑤ ④の鍋に赤ワインを入れて半量になるまで煮詰め、デミグラスソース、②を煮汁ごと加え、④を加えて、15分ほど煮、塩、こしょうで味を調べ、③を加えてひと煮する。

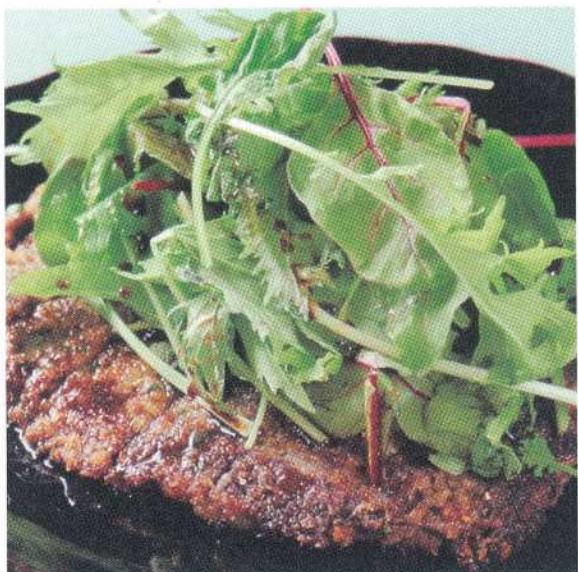
牛カツのベビーリーフのせ

材料 4人分

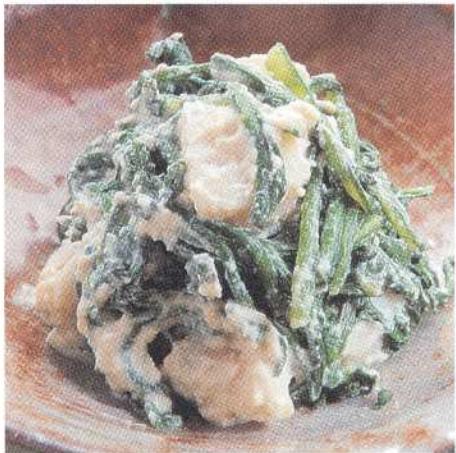
牛薄切り肉 400g	オリーブ油 大さじ3
塩・こしょう 各少々	とんかつソース・ウスターソース・
A パン粉 80g	オリーブ油 各大さじ2
パセリのみじん切り 大さじ1	みりん 小さじ2
タイム(ドライ) 小さじ1	レモン汁 小さじ1
塩 小さじ1/2	ベビーリーフ 1パック

つくり方

- ① 牛薄切り肉は1/4量に分け、それぞれ少しづつ重ねて広げ、両面に塩、こしょうをふる。
- ② バットにAを混ぜ合わせ、①にまぶしつけ、オリーブ油を熱したフライパンに入れて両面をこんがりと焼いて中まで火を通す。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、ベビーリーフをのせ、③をかける。



1人前 約484kcal



1人前 約147kcal

春菊とほたて貝柱の白和え

材料 4人分

木綿豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁

春菊（菊菜） 1束

ほたて貝柱 4個

A 練りごま・だし

各大さじ2

砂糖 大さじ1

淡口しょうゆ 小さじ2

つくり方

① 豆腐はペーパータオルで包み、20分ほどおき、水気をきる。

② 春菊は葉を摘み塩湯でサッとゆで、冷水にとって水気をきり、3cm長さに切る。ほたて貝柱は塩湯でサッとゆで、1cm角に切る。

③ すり鉢に①を入れてすり混ぜ、だし以外のAを加えてさらにすり、だしを加えて混ぜ、②を加えて混ぜる。

豆腐の炒り煮

材料 4人分

木綿豆腐 2丁

鶏ささ身 2本

干ししいたけ(戻す) 2枚

にんじん 50g

青ねぎ 1本

サラダ油 大さじ1

溶き卵 2個分

A しょうゆ 60ml

砂糖・みりん 各大さじ2

つくり方

① 豆腐は沸騰した湯の中で3分ほどゆでてザルに上げ、和ふきんなどで包み水気を絞る。

② 鶏ささ身は筋を取り除き、1cm角に切る。干ししいたけは軸を除き、にんじんとともに粗いみじん切りにする。

③ 青ねぎは小口切りにする。

④ 鍋にサラダ油を熱して、②を入れて炒め、肉の色が変わったら③を加えて炒める。青ねぎがしんなりとなったら①を加えてほぐしながら炒める。

⑤ Aを加えて強火にし、汁気がほとんどなくなったら溶き卵をまわし入れて炒りつける。

お揚げきんちゃく煮

材料 4人分

いなり用油揚げ 8枚

かんぴょう (乾)80cm

塩 適量

切り餅 4切れ

糸こんにゃく 50g

にんじん $\frac{1}{3}$ 本

鶏ひき肉 150g

ぎんなん(水煮) 16個

うずらの卵(水煮) 8個

A だし 100ml

酒 50ml

しょうゆ 大さじ2

だし 400ml

砂糖 80g

しょうゆ 大さじ3

淡口しょうゆ 大さじ2

つくり方

① いなり用油揚げは上部を切り取り、ザルにのせて熱湯をまわしかけ、湯をきる。

② かんぴょうは塩でもみ、熱湯でゆでて戻し、長さを8等分に切る。

③ 切り餅は半分に切る。

④ 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、にんじんは粗いみじん切りにする。

⑤ 鍋に④、鶏ひき肉、Aを入れて火にかけ、肉がそぼろ状になるまで混ぜながら煮、ザルに上げて汁気をきる。

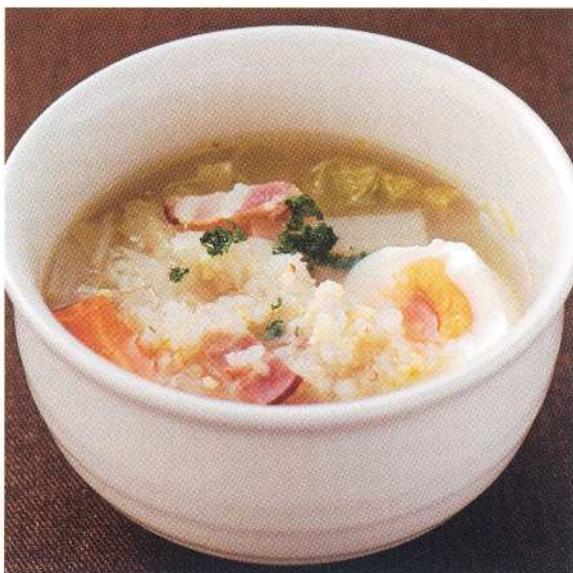
⑥ ①に⑤、③、ぎんなん、うずらの卵を詰め、②で口を結ぶ。

⑦ 鍋に⑥のきんちゃく、Bを入れて火にかけ、15分ほど煮る。



1人前 約477kcal

五穀と白菜のスープ



1人前 約130kcal

材料 4人分

五穀米 50g	サラダ油 大さじ1
白菜 100g	水 700ml
玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個	固形ブイヨン 1個
にんじん 60g	塩・こしょう 各少々
ベーコン薄切り 2枚	パセリのみじん切り 大さじ1
卵 4個	

つくり方

- ① 五穀米は15分ほどゆでて、ザルに上げサッと洗い、ぬめりをとる。
- ② 白菜、にんじんは短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、②を炒める。
- ④ ③に水、ブイヨンを入れて沸騰したら①を加え、さらにふたをして10分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 別鍋に卵と水、酢（分量外）を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて2分ゆで、半熟卵をつくる。
- ⑥ 器に④を入れて⑤の半熟卵を加え、パセリを散らして仕上げる。

肉団子とチンゲン菜のスープ

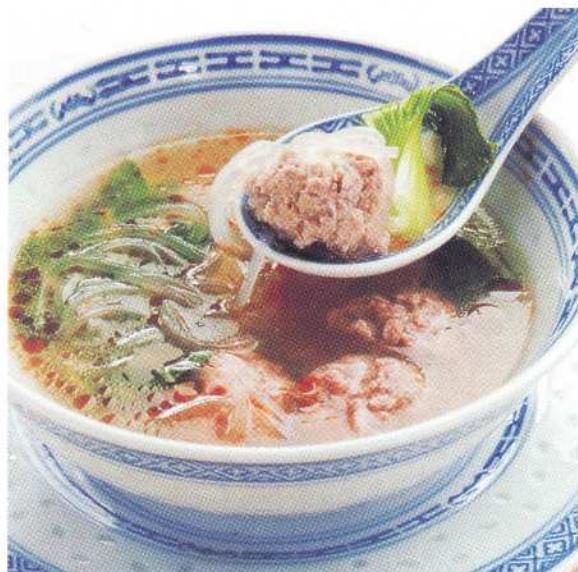
材料 4人分

チンゲン菜 1株
春雨 乾30g
中華スープ 500ml
塩・こしょう 各少々
ラー油 適量

A	豚ひき肉 100g 長ねぎのみじん切り $\frac{1}{4}$ 本分 しょうが汁 小さじ1 砂糖・しょうゆ・酒 各小さじ1 片栗粉 小さじ1
---	--

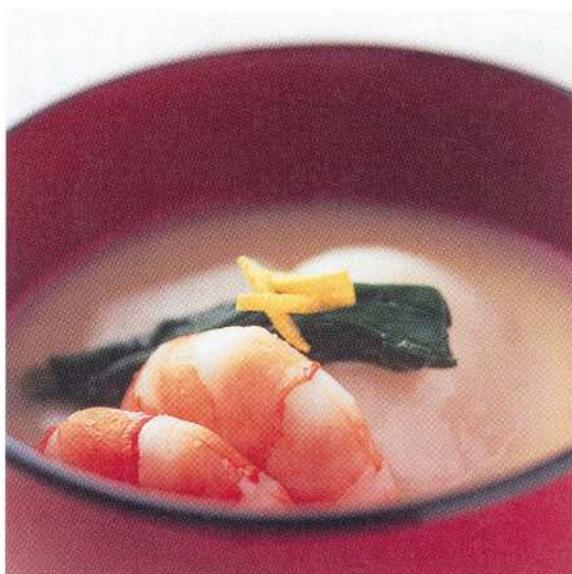
つくり方

- ① チンゲン菜はひと口大に切り、春雨ははさみで食べやすい長さに切る。
- ② ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 鍋に中華スープを煮立て、②をひと口大の団子状に丸めながら加えて煮る。肉団子が浮き上がってたら、アクを除いて①の春雨を加えてやわらかくなるまで煮、チンゲン菜を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、ラー油を落とす。



1人前 約155kcal

白みそ雑煮



1人前 約300kcal

材料 4人分

京いも 100g	だし 600ml
殻つきえび 8尾	白みそ 130g
ほうれん草 1/6束	淡口しょうゆ・みりん 各小さじ1
柚子の皮 1/6個分	丸餅 4個

つくり方

- ① 京いもは6角形になるように皮をむき、5mm厚さに切り、水からやわらかくなるまでゆでる。えびは背わたを取り除き、塩湯でゆで、湯をきって殻をむく。ほうれん草は塩湯で色よくゆで、水にとり、水気を絞って5cm長さに切る。柚子の皮は白い部分をそぎとり、松葉柚子にする。
- ② 鍋にだしを熱し、白みそ、①の京いもを加えてひと煮し、淡口しょうゆ、みりんを加えて5分ほど煮る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、丸餅を入れて火を止め、やわらかくなるまでおく。
- ④ 器に②、③、①のほうれん草、えびの順に盛って汁を注ぎ、松葉柚子をのせる。

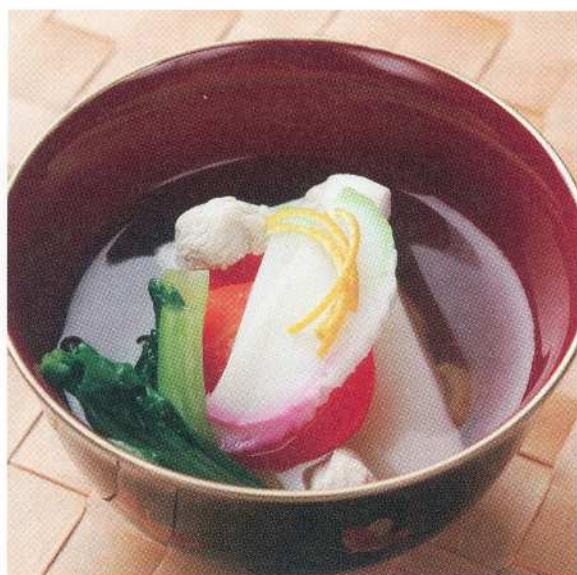
おすまし雑煮

材料 4人分

鶏ささ身 2本	切り餅 4切れ
金時にんじん 40g	だし 600ml
小松菜 1/4束	塩 小さじ1/3
かまぼこ 1/4本	淡口しょうゆ 小さじ1
柚子の皮 1/4個分	

つくり方

- ① 鶏ささ身は筋を取り除いて1cm角に切り、金時にんじんは3mm幅の輪切りにし、小松菜は葉と軸に分け、3cm長さに切る。
- ② かまぼこは8等分に切り、柚子の皮は白い部分をそぎとり、せん切りにする。
- ③ 切り餅は熱湯にひたしてやわらかく戻し、器に入れる。
- ④ 鍋にだしを熱し、①の鶏ささ身、金時にんじん、小松菜の軸を入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。①の小松菜の葉を加えてサッと煮、塩、淡口しょうゆで味を調える。
- ⑤ ③の器に④を注ぎ、②をのせる。



1人前 約121kcal