



夢づくり住宅ニュース

2012年2月号

お手軽ぽかぽか鍋料理

参考文献：COOKPAD HP、All about HPなど

仕事が忙しかったり習い事で遅くなったり、家族がそろってご飯を食べることが少ない家でも、鍋料理はやはり家族全員で楽しみたいものです。昨今では様々な鍋が考案され、毎日でも飽きないほどの種類があります。手をもかかず野菜をたくさん取ることが出来、熱々の出来立てを食べるので体が温まりやすく、室内でぐつぐつと煮え立たせることで部屋も暖かくなるので、鍋はまさに冬に最適の料理です。



つけダレで味をつけるもの

水炊き(肉メイン)やちり鍋(白身魚メイン)、しゃぶしゃぶ、湯豆腐など。最近では蒸し鍋というものも出てきています。



鍋の種類

鍋の中で味付けするもの

寄せ鍋(味のついたスープで煮る)、すき焼き、おでんなど。



水炊きのタレレシピ

昆布でダシをとった水で肉や野菜を煮こんだものが水炊きです。ポン酢やゴマダレなどで食べるのが定番でしたが、今年は一風変わったつけダレを作って味の変化を楽しむ人も多いようです。

ポン酢にちょい足し！

和風	かつお節・柚子胡椒
洋風	バター・粉チーズ
中華風	ラー油・ゴマ油

←の調味料に

トマト、ナッツ、刻んだ野菜(玉ねぎ、ネギ、ニラ、セロリなど)、大根おろし、納豆、とろろ、など、好きなものを適度に加えていきます。味の想像をしながら加えると美味しいタレができます。具たくさんにして食感を楽しむのもオススメです。

ポン酢があわせやすいですが、他の調味料を使っても良いです。



大根をすりおろして焼肉のタレに入れる。



生卵、ポン酢、白だし、味の素をあわせる。

練りゴマとマヨネーズと醤油をあわせる。

梅干し、ダシパックの中身、砂糖、酢、醤油、しそ、シソの実、ハニールシキソ、かつお節などをあわせる。



刻んだネギ、コチュジャン、ゴマ、ごま油、ポン酢をあわせる。



ニンニク・生姜をすりおろして、すりゴマ、味噌、オイスターソース、コチュジャン、ゴマ油、砂糖にあわせる。



味付き鍋レシピ

鳥手羽の中華鍋風(3~4人前)

干貝柱・5~6個、干し海老・5~6尾、干し椎茸・4~5個、鳥手羽・6~8個、白菜・1/4個、ねぎ・1本、ニンニク・1片、生姜・1片、春雨(お好みで) 日本酒・大さじ1、醤油・大さじ1、ゴマ油適量、塩適量、水・500ml

- ①水に乾物を入れて1時間ほど置いておく。
- ②椎茸は細切りにしてから、①を鍋に移す。
- ③白菜、ニンニク、生姜、春雨(湯で戻しておく)、醤油、日本酒を入れる。
- ④白菜に火が通ったらネギを入れ、ネギに火が通ったら塩で味を調え、ごま油を回しかけて完成。



牛肉とじゃがいものタジン鍋(2~3人前)

薄切り牛肉・250g、じゃがいも・中2個、玉ねぎ・中2個、小松菜・2本、まいたけ適量、トマト水煮・1缶、ニンニク・1片、塩コショウ少々、ローリエ・1枚、溶けるチーズ適量、オリーブオイル・大さじ1

- ①牛肉に塩コショウをすり込んで片栗粉をまぶす
- ②タジン鍋にオリーブオイルを入れて、肉を炒めてから一度取り出す。
- ③野菜とまいたけをタジン鍋に入れ塩コショウをふり、牛肉をのせる。
- ④トマトの水煮とローリエをのせて蓋をし、弱火で40分ほど煮る。
- ⑤チーズをのせて5分ほど煮て完成。



もちもちおから団子のすいとん鍋(4人前)

豚バラ肉・300g、木綿豆腐・1/2丁、油揚げ・1~2枚、しらたき・1個、冬瓜・1/4個、大根・5cm、人参・1本、ひらたけ・1パック、えのき・1袋、ネギ3本、団子【おから・200g、片栗粉・200g、水・50ml】

スープ【だし・9カップ、酒・1/2カップ、みりん・1/4カップ、塩・小さじ1/2、醤油・1/4カップ】

- ①おからと片栗粉を良く混ぜ、水を少しずつ加えながらこねて耳たぶくらいの柔らかさにし、団子を作る。
- ②冬瓜、大根、しらたきはしたゆで、油揚げは油抜きする。

- ③スープを火にかけ、冬瓜、大根、人参、しらたき、油揚げ、ひらたけを入れて、煮立ったら豚肉を入れる。
- ④野菜が煮えたら団子を入れてあくをすくいながら煮る。
- ⑤豆腐とえのきを入れて3~5分煮る。最後にネギを入れて軽く煮て完成。



牡蠣とセリの豆乳キムチ鍋(4人前)

牡蠣・400g、セリ・2把、キムチ・400g、豆乳・500ml、水・400ml、ゴマ油・大さじ2、白ゴマ・大さじ4

- ①フライパンにゴマ油を入れて熱し、キムチと白ゴマを入れて炒める。
- ②水を加えて、フライパンに焦げ付いた部分もこそげ落とす。
- ③土鍋に移して豆乳を入れ、火にかける。
- ④セリと牡蠣を入れて、火が通ったら完成。



バレンタインデー 海外編

参考資料: Wikipedia HP
HPなど

今年ももうすぐバレンタインデーがやってきます。日本では女性が男性にチョコレートをあげて愛を告白する日として、全国的なイベントになっています。しかしこのバレンタインデーという日は、外国では何をするのでしょうか？日本と同じようにチョコレートをあげたりする習慣はあつたりするのでしょうか？



● 欧米では普通の記念日と同じ

まずは欧米から。欧米ではバレンタインデーは「恋人たちのための日」というものであり、クリスマスなど他の記念日と同じようなイベントになっています。つまり贈り物も女性から男性の一方通行というわけではなく、男性から女性もあり、また家族間でもあつたりします。



欧米ではお互いに贈り物をしてバレンタインデーを祝う



そして贈られる物も、日本のようにチョコレートだけと決まっているわけではありません。もちろんチョコレートもありますが、その他にも花だったりカードだったり、あるいはチョコ以外のお菓子だったり、いろいろな物がプレゼントとして贈られています。

当然ながら日本のような「義理チョコ」という習慣もないので、贈り物はあくまで親しい人だけに渡されます。欧米でのバレンタインデーは、どうも日本とは全く違う方向に発展してきたようですね。

● アジア各国の面白い習慣

今度はアジア各国のバレンタインデーの習慣を見てみましょう。お隣の韓国では、日本と同じように2月14日には女性が男性にチョコレートをあげるという習慣が定着しています。また、3月14日のホワイトデーも、日本と同じように男性からお返しをする日として根付いています。

ところが・・・

韓国ではさらに、4月14日に「ブラックデー」というイベントまであります。このブラックデーという日は、バレンタインデーに何ももらえなかった男性が、韓国料理のチャジャン麺を食べて自分を慰めるという日になっています。



また台湾では、欧米のように女性からだけではなく男性からも贈り物をする、恋人たちのための日になっています。むしろどちらかというと、男性から贈り物をするケースの方が多いくらいです。そして台湾では、バレンタインデーに該当する日は年に2回あります。1つは欧米や日本と同じ2月14日、もう1つは旧暦の7月7日にあたる日です。この日は現代の暦では、8月中旬頃になります。

● みんな大好き！世界のチョコレート

最近では日本でも世界各地のチョコレートが手に入るようになり、選ぶ楽しみもぐっと広がりました。そこで今回はチョコレートの基礎知識から各国のバレンタイン事情、さらには注目の最旬ブランドまでを一挙にご紹介。チョコレートがもっと美味しくなる情報をたっぷりお届けします。

● いまさら聞けない!? チョコレートの基本用語

チョコレートとは、カカオ豆を発酵・焙煎し、すり潰したペーストに砂糖や練乳を加えて練り固めたもの。原料となるカカオは中南米原産で、現地では数千年ものあいだ、スパイスなどを加えて薬がわりに飲まれていました。

16世紀になってスペインに伝わると砂糖を加えて甘くする飲み方も生まれ、19世紀には現在のように食べるスタイルも定着。明治時代には日本にも輸入されるようになりました。そしてチョコレートが百花繚乱の時代を迎えた現代。これだけは知っておきたいチョコレートの基本用語を以下にまとめてみます。



トリュフ。世界三大珍味のトリュフ(キノコ)に似ているのが名前の由来です。

■ ショコラ (chocolat)

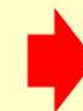
フランス語でチョコレートのこと。イタリア語ならチオコラト (cioccolato)、ドイツ語ではショコラーデ (schokolade)。スペイン語のチオコラテ (chocolate) は一般的に飲み物のココアを指し、食べる菓子はチオコラティン (chocolatín)。ちなみにショコラティエはチョコレート職人、ショコラトリーはチョコレート専門店のこと。

■ ボンボンショコラ

ひとロサイズのチョコレートの総称。チョコレートクリーム(ガナッシュ ※後述)を丸めてチョコレートでコーティングし、ココアパウダーなどをまぶした「トリュフ」が有名。仕上げにコーティングを施さない「生チョコ」は、小林正和氏が考案した日本生まれのチョコ。また、いわゆる板チョコレートは「タブレット」と呼ばれる。

にしむらリフォーム Before ⇒ After

このコーナーでは、当社が行ったリフォーム工事について写真でご紹介しています。今回はクロス張替え工事です。



これから定期的に夢づくり住宅ニュースを発行していきます。ご要望などがありましたらFAX下さい。よろしくお祈りします。FAX 0586-43-0572 編集部より

にしむら工務店

一宮市大和町毛受辻畑96
TEL0586-43-0505 FAX0586-43-0572
携帯 090-3483-1420