

素材が
おいしくなる!!



うま味調味料活用メニュー



☆…メニューの特徴 ★…うま味調味料 Point

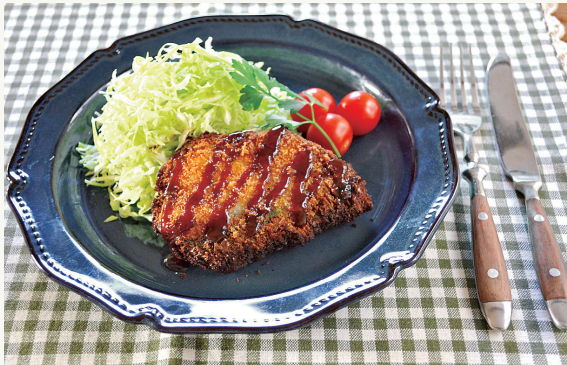
◆ 焼きピーマンのうま味しょうゆがけ ◆



材料(2人分)
ピーマン……………4個
ごま油……………小さじ2
うま味調味料……………約1g
(約8ふりまたは2つまみ)
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1/4強
白いりごま……………適量

作り方
1. ピーマンは切り込みを入れ、うま味調味料(1個につき1ふり)とごま油を入れる。
2. フライパンにピーマンを並べ、うま味調味料をふり(4ふり)、フタをして火にかける。
3. ピーマンを弱火で5~6分焼いたら、ひっくり返してさらに1~2分焼き色がつくまで焼き、こしょうをふる。
4. 仕上げにしょうゆをかけ、白ごまをふる。
☆種を取らずに丸ごと食べられるので手間いらず! ピーマンのおいしさを最大限に引き出した、目からウロコのレシピです。
★ピーマンの苦味をおさえ、おいしさを引き出します。

◆ ぶりカツ ◆



材料(2人分)
ぶり……………2切れ
うま味調味料を加えた冷水……………1/2カップ
くま味調味料 約0.5g(約4ふりまたは1つまみ)>
塩、こしょう……………各少々
小麦粉……………適量
溶き卵……………1個分
うま味調味料を混ぜたパン粉……………30g
くま味調味料 約0.4g(約3ふりまたは1つまみ)>
揚げ油……………適量
キャベツのせん切り……………適量
とんかつソース(お好みで)……………適量

作り方
1. ぶりはうま味調味料を加えた冷水につけて2~3分おき、キッチンペーパーで汁気を取り、生臭さをとる。
2. 塩、こしょうをふり、小麦粉、溶き卵、うま味調味料を混ぜたパン粉をまぶして油で揚げる。
3. キャベツを添え、お好みでソースをかける。
☆魚料理も、うま味のチカラで子どもの好きな味に!
★ぶりの下味に使うことで、生臭さがとれ、うま味が強くなります。またパン粉にうま味調味料を混ぜると、衣の風味がよくなります。

◆ 万能うま味だれバリエーション ◆



① はちみつうま味みそ

材料(2人分)
味噌……………50g
はちみつ……………30g
うま味調味料……………約0.4g
(約3ふりまたは1つまみ)

作り方
味噌、はちみつ、うま味調味料を混ぜる。
☆スティック野菜やこんにゃく、蒸し鶏などに、おにぎりに塗ってトースターで焼き、焼きおにぎりにしても。
★うま味調味料が味噌とはちみつの味をまとも、後引くおいしさに。

② うま味豆腐ヨーグルトディップ

材料(2人分)
豆腐(水切りしたもの)……………100g
ヨーグルト(水切りしたもの)……………大さじ2
うま味調味料……………約0.6g
(約5ふりまたは1~2つまみ)
塩……………小さじ1/2強
こしょう……………少々
ごま油……………大さじ1/2
万能ねぎの小口切り……………大さじ1と1/2

作り方
1. 水切りした豆腐とヨーグルト、うま味調味料、塩、こしょう、ごま油をよく混ぜる。
2. 万能ねぎの小口切りを加え、混ぜ合わせる。
☆クラッカーやトルティーヤ、サラダなどに。ゆでた根菜の和え衣にも。
★豆腐のうま味が増し、ヨーグルトの酸味がまるやかに、一体感が出ます。

③ うま味海苔ディップ

材料(2人分)
焼き海苔……………20g(6~8枚分)
うま味調味料……………約0.6g
(約5ふりまたは1~2つまみ)
A<しょうゆ大さじ1と1/2、酒、みりん各大さじ1、砂糖小さじ1、水1/2カップ>
バター……………5g
白炒りごま……………大さじ1

作り方
1. 焼き海苔は小さくちぎって鍋に入れ、うま味調味料、Aを合わせて火にかけ、かき混ぜながら煮る。
2. ペースト状になったら、バターとごまを混ぜる。
☆クラッカーやトルティーヤ、サラダなどに。ゆでた根菜の和え衣にしたり、ごはんに乗せても。
★海苔の磯臭さがおさえられ、うま味が増します。

後引くおいしさのうま味だれで
野菜がモリモリ食べられます!

◆・ゴーヤと蒸し鶏のシーザーサラダ



材料(2人分)
 ゴーヤ……………1本
 うま味調味料……………約0.6g
 (約5ふりまたは1〜2つまみ)
 鶏ささみ肉……………2本
 うま味調味料……………約0.6g
 (約5ふりまたは1〜2つまみ)
 こしょう……………少々
 酒……………小さじ1
 A<うま味調味料 約0.5g(約4ふりまたは1つまみ)、卵黄1個分、酢小さじ2、粉チーズ大さじ1と1/2、レモン汁小さじ1、にんにくすりおろし少々、塩小さじ1/4強、こしょう少々、粒マスタード小さじ1、油大さじ2>

作り方
 1. ゴーヤはタテ半分切って種とワタを取って薄切りにし、うま味調味料をふってもみ、10分おく。汁気が出たらしぼる。
 2. 鶏ささみ肉はスジを取り、うま味調味料、こしょう、酒をふって耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで2分加熱し、裏返してさらに30秒〜1分加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさにさく。
 3. Aを合わせてしっかり混ぜ、乳化させてドレッシングをつくり、ゴーヤ、蒸し鶏にかける。
 ☆パプリカの細切りを加えると彩り鮮やかに。大人用にはさらし玉ねぎを加えても。
 ★ゴーヤの苦味がおさえられ、鶏のうま味がアップ。またドレッシングに加えると、サラダ全体の味がまとまります。

◆・野菜のショートブレッド



材料(15個分)
 じゃがいも……………3〜4個(正味200g)
 水……………適量
 うま味調味料……………約0.6g
 (約5ふりまたは1〜2つまみ)
 ほうれん草(葉)……………約30g
 水……………5カップ
 うま味調味料……………約0.5g
 (約4ふりまたは1つまみ)
 バター……………40g
 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1/4
 小麦粉……………80g

作り方
 1. ほうれん草はうま味調味料を加えた湯でゆでて水にとり、しっかり水気をしぼってすりつぶしてペーストにする。
 2. じゃがいもは皮をむいて鍋に入れ、ひたひたの水、うま味調味料を加えてゆでる。柔らかくなったら水分を飛ばし、焦がさないように粉ふきいもにしてボウルに入れ、バターを加えてつぶし、1を大さじ1混ぜる。
 3. 砂糖、塩、小麦粉を混ぜ、ひとまとまりになったらラップをかぶせて1.3cm厚さの長方形にのばし、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
 4. 2×5cmの長方形にカットし、フォークで表面に穴を数か所あけ、170度のオーブンで25〜30分焼く。
 ☆野菜がたっぷりのヘルシーおやつ。素材のおいしさを楽しめます♪
 ★ほうれん草の苦味をおさえ、じゃがいもの甘味を引き出します。

◆・ミルク餅のうま味きなこがけ



材料(2人分)
 A<うま味調味料 約0.1g(約1ふりまたは1つまみ)、きなこ20g、砂糖大さじ2>
 牛乳……………250ml
 片栗粉……………大さじ4
 砂糖……………大さじ2〜3
 黒蜜(お好みで)……………適量

作り方
 1. 牛乳、片栗粉、砂糖を合わせて中火にかけ、ヘラで絶えずかき混ぜる。全体が固まってきたら火を止め、そのままかき混ぜ続ける。
 2. 透明になってきたら、冷水をはったボウルに入れて、食べやすい大きさにちぎる。(絞り袋に入れて、水の中に絞り出してもよい。ゆるくなってきたら、水を替える。)
 3. 水気を切り、Aをまぶす。お好みで黒蜜をかける。
 ☆きなこにうま味調味料を加えるだけで、絶品和風スイーツに！
 ★うま味が大豆の香ばしい風味を引き立てます。

ほりえさちこ先生 プロフィール

和洋女子大学卒(食物栄養学専攻)。
 2001年 祐成陽子クッキングスクール アシスタント。
 2002年 同校講師。
 2004年 独立。
 2008年 「飾り巻き寿司インストラクター1級」取得。

かわいいおべんとう研究家。栄養士・フードコーディネーター。
 完コピレシピの達人(人気店の料理から某メーカーのお菓子まで再現)。

離乳食からおべんとう・うちごはん・うちおやつまで多彩に演出。
 テレビや雑誌を中心に、自身の育児経験を生かした栄養バランスのとれた簡単でおいしい料理を提案している。
 ナチュラルでかわいらしいアイデアあふれるレシピとスタイリングが人気の、注目の料理研究家。

<http://www.horipro.co.jp/horiesachiko/>

