

住まいのかわら版

Vol. 1
25年5月号

<発行>

(有) 兼田工務店

岐阜県各務原市龍岡町堀川2-133-2
Tel: 056-365-1503
Fax: 056-365-1159

「缶たし」レシピで手軽にお料理しませんか？

缶詰を汁ごとお料理に活かせば、食卓メニューの幅もぐんと広がります。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？
みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「缶たしレシピ」です。

「缶たし」とは、缶詰を汁ごとお料理に使うアレンジレシピのことです。最近、缶詰がらぶじつとしたブームになっていきます。缶を開ければそのまま食卓に出せる手軽さだけでなく、味もかなりクレードアップしているので、缶詰に対する意識も変わってきています。そこで、安価で手軽に使える缶詰を使った、アレンジメニューをご紹介します。

定番の缶詰で
手間いらずレシピ
●ホタテ缶……煮物からパスタ、サラダまでマルチに使えるホタテ缶は常備しておくとお助かりです！ここでは、炊き込みご飯のレシピをご紹介します。



つくり方

米2合、ホタテ缶1缶（汁ごと）、酒大さじ10cc程度、醤油大さじ1、しょうゆ大さじ2、水適量を炊飯器に入れて炊くだけ！お好みで箱の水煮やきのこを加えるとさらさら味に味わい深くなります。



ホタテは大根やきゅうりと和えて、しょうゆにマヨネーズをかけるとおいしいですよ！

●さば缶……そのままでももちろん食べることができ、骨までやわらかくもしやすいため、たとえば、ちよっとと手間のかかるお魚と大根の煮物ですが、さば缶を使えば簡単にできま

つくり方

①大根1/3程度を乱切りにして少しゆで、おくと。
②酒200ccと①の大根、酒、みりん、各大さじ1を入れて火にかける。
③さば缶（水煮）1缶を汁ごと加え、しょうゆ大さじ1を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る。
*お好みでしょうゆを加えても、さば味噌缶を使えば味付けもしょうゆのみでOKですよ！

●カニ缶……ちよっと贅沢なカニ缶。カニの下処理の手間いらずでパスタやお寿司などに重宝します。中華の定番・カニ玉も手軽にできますよ！
●カニ2の水煮缶1缶の身は軽くほぐしておく。
①お粥を溶き、しょうゆ、酒、小さ



頭の体操！間違いないゲーム
上下のイラストで違うところがらるおぼえを、さあチャレンジしてみようね！



答えは裏巻で
二つね

本格的な味が楽しめる
こだわりの缶詰も！

じ、みじん切りにした玉ねぎ1/4個①のカニを入れて混ぜる。
③油を熱したフライパンに②を入れて、ふつと混ぜて焼き、取り出す。
④水80cc、砂糖、酢、各小さじ1を混ぜて火にかけて、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の上にかけ、
*お好みできくらげやしいたけなどを加えるとより本格的な味わいになります。
レシピの分量はすべて目安です。お好みの味つけで楽しんでください。



そのままでちよっとした一品として味わえ、もちろん、アレンジもできる缶詰も人気を集めています。例えば、「ムール貝の白ワイン煮」はおつまみにおすすめ。パスタなどに加えてもグッドです。また、宮崎の霧島黒豚を贅沢に使った「霧島黒豚角煮」もかなりの本格的。これを酢豚にアレンジしてもおいしいですよ。
多様な種類に進化している缶詰はいろんなスタイルで楽しんでみてはいかがでしょうか？



裏面にも役立つ情報が満載！