



《立ち読み料理本》

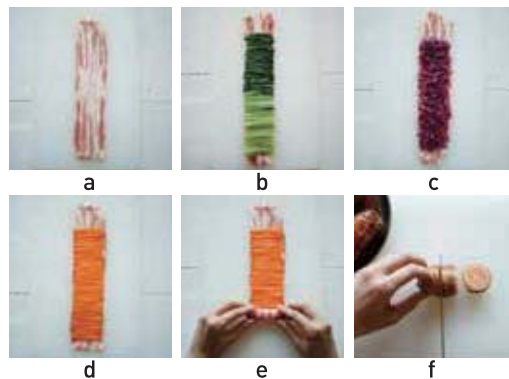
21

今回の料理本

『切り口ひとつで美しく見せる
驚きの魅せレシピ』

本体1,400円(税別)
市瀬悦子著 家の光協会

料理のおいしさはもちろん、美しさにもこだわった驚きの「断面」魅せレシピ。切った瞬間にテンションが上がるカラフルで美しい切り口は、インスタ映えもバッチリ。器選びや盛り付けのテクニックも満載です。



{1} にんじんの肉巻き

●材料 (3本分 (9切れ))

- 豚バラ薄切り肉.....9枚 (200g)
- にんじん.....小1本 (正味120g)
- サラダ油.....小さじ1

しょうゆ.....大さじ1と1/2
みりん.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1

3品共通

●作り方

1. にんじんは長さ6cm、太さ3mm角の細切りにする。ここで大きさをそろえるとキレイな断面になるので、できるだけ丁寧に切る。耐熱皿に広げてふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分30秒ほど加熱し、冷ます。
2. 豚肉を縦向きにして3枚を少しづつ重ね、幅6cmの大きな一枚にする (a)。にんじんの1/3量を、手前2cmほど空けてキレイに並べ、手で押して厚みを均等にする (d)。
3. 手前の肉をひと巻きして芯を作ってから、そのまま巻いていく (e)。にんじんが重ならないように、奥に少しづつずらしながら巻く。残り2本も同様に巻く。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の巻き終わりを下にして焼きつける。2分30秒ほど焼き、焼き終わりがくっついてこんがりとしたら返し、余分な脂をペーパータオルで拭いて、水大さじ4を回し入れる。ふたをして、弱めの中火で8分ほど蒸し焼きにする。
5. 余分な水分をペーパータオルで拭き取り、混ぜ合わせたAを加え、照りよくからめる。
6. 1本を3等分の輪切りにする (f)。

盛り付けのポイント

断面をすべて上に向けるのではなく、側面も見せること。お好みで青じそを巻いて、からめたたれをつけて召し上がれ。



Profile

●市瀬悦子 (いちせ・えつこ)
お料理研究家。食品メーカーから料理の世界へ。多くの料理研究家のアシスタントを経て独立。「おいしくて作りやすい家庭料理」をモットーに、雑誌や書籍、テレビ番組、メーカーなどへメニューを提案する。著書に「サクサク切ってあえるだけ 主菜サラダ」、『まとめて作って温めるだけ つくりおきスープ』(ともに家の光協会) など多数。
http://e-ichise.com



{2} 小松菜の肉巻き

●材料 (3本分 (9切れ))

- 豚バラ薄切り肉.....9枚 (200g)
- 小松菜.....1束 (200g)
- サラダ油.....小さじ1

A 同様

●作り方

1. 小松菜はふんわりとラップに包み、電子レンジで2分30秒ほど加熱する。冷水にとり、水気を絞って6cm長さに切り、もう一度水気を絞る。小松菜の葉と茎が均等になるように3等分しておく。
2. ①の②と同様に、豚肉を広げて小松菜の1/3量を並べる (b)。そのときに、茎が手前、葉が奥になるようにして置き、小松菜を押さえて厚みを均等にする。①の③と同様に巻く。
3. ①の④、⑤、⑥と同様に肉巻きを焼き、Aをからめ、3等分に切る。

{3} 紫キャベツの肉巻き

●材料 (3本分 (9切れ))

- 豚バラ薄切り肉.....9枚 (200g)
- 紫キャベツ.....小2枚 (正味80g)
- 塩.....少々
- レモン汁.....小さじ1/2
- サラダ油.....小さじ1

A 同様

●作り方

1. 紫キャベツは太い軸を切り落としてせん切りにし、塩をふってもみ、5分ほどおいて水気を絞り、レモン汁をからめる。
2. ①の②と同様に、豚肉を広げて紫キャベツの1/3量を並べ、紫キャベツを押さえて厚みを均等にする (c)。①の③と同様に巻く。紫キャベツが両端から出てくるようなら中に入れ込む。
3. ①の④、⑤、⑥と同様に肉巻きを焼き、Aをからめ、3等分に切る。

1個1日11円から!

◎ご利用例と1日あたりの保管料例
お預かり可能なお荷物の一例です。その他色々お預かりします。



Day 倉庫段ボール
約11円 ※120サイズ



洗濯機 (ドラム式)
約186円



冷蔵庫
約237円



ゴルフバッグ
約21円

◎ご利用の流れ



会員登録はwebからおこなってください。



専用サイト/
https://www.day-soko.gr.jp/partner/index.html?str1=TPn8MAX8Ya
月島倉庫株式会社 Day 倉庫サポートセンター
お問い合わせの際は、『モリモトオリティ紹介のお客様である』ことをお伝えください。
☎0120-533-553 平日/9:00~19:30 土・日・祝日/9:00~17:00 メール/support@day-soko.gr.jp

OM FIND をご覧いただいた方への特典! 初回集荷料が無料!

※上限を20,000円(段ボール20箱程度)とさせていただきます。

◎特典対応エリア

- 東京都 23区内、稲城市、清瀬市、国立市、小金井市、小平市、狛江市、立川市、多摩市、調布市、東久留米市、東村山市、東大和市、日野市、府中市、西東京市、三鷹市、武蔵野市
- 千葉県 千葉市、浦安市、鎌ヶ谷市、市川市、習志野市、松戸市、船橋市、八千代市、佐倉市、四街道市
- 神奈川県 横浜市、川崎市
- 埼玉県 さいたま市、朝霞市、川口市、越谷市、志木市、草加市、戸田市、新座市、富士見市、三郷市、八潮市、吉川市、蕨市、和光市

読者アンケート & プレゼントは

e-メールでも応募できます → info@m-quality.co.jp

郵便ハガキでも応募できます。感想、リクエストをご記入のうえ裏面の宛先へご応募ください。

※ご希望の商品名の明記をくれぐれもお忘れなく。ご応募の際には郵便番号、住所、マンション名、氏名、年齢、「OM FIND」で取り上げてほしい記事、vol.72の感想を明記の上、ご応募ください。

応募締切2018年4月20日(金)。ハガキは消印有効。

のりしろ

OM FIND Vol.72 読者アンケート&プレゼント応募用紙

1. 「OM FIND」の誌面について、ご感想、ご意見をお聞かせ下さい。

2. ご感想・リクエスト・お悩みなどご記入ください。

①、興味を持った記事の番号を○で囲んでください。複数回答可

- 1. 特集 / 潮干狩り 2. キッチン掃除 3. 暮らし快適化リフォーム
- 4. 管理組合のしごと 5. Face to Face 6. マンションライフ Q&A
- 7. MMQ トピックス 8. Day 倉庫 9. 立ち読み料理本

②、取り上げてほしいテーマ番号を○で囲んでください。複数回答可

- 1. リフォーム 2. 収納 3. インテリア 4. 健康 5. 料理
- 6. 防犯・防災 7. 子育て 8. お掃除 9. レジャー
- 10. ペット 11. マネー 12. 管理組合活動 13. 大規模修繕
- その他

差出し人様

商品 ご希望の商品番号を○で囲んでください A. 商品券 B. プラーク C. 潮干狩りセット D. 料理本

フリガナ	年齢	あてはまる年代を○で囲んでください	あてはまる番号を○で囲んでください
お名前	・20代未満	・20代	・30代
	・40代	・50代	・60代以上
	1. 男性	2. 女性	

〒 -

都道府県 市郡 区町

住所 区 丁目 番 号

ご所有(お住まい)のマンション名

※お部屋番号までご記入ください。

電話番号 () -

※アンケート面が内側になるようハガキを半分折り、折り返し部分にのり付けの上、投函をお願いします。