



《立ち読み料理本》

23

今回の料理本

『伝説の家政婦 Koto さんの
かしこい作り置き』

本体1,300円(税別)
Koto 著 学研

忙しいで料理を作る時間がない、というように方にもオススメの簡単でもおいしくできる作り置き料理が多数紹介されています。生活の中の時短にも節約にもつながり、アレンジ一つで料理の幅も広がります。料理が楽になるかしこいコツが散りばめられた、おいしい作り置きレシピ集です。



ひき肉は天板1枚に 敷き詰めてオープンへ。 型でくり抜けばハンバーグの できあがり！



{1} 型抜きハンバーグ

●材料 (4人分)

パン粉	75g
牛乳	50ml
玉ねぎ(みじん切り)	1 ½個分
バター	15g
合いびき肉	900g
卵	3個
ナツメグ・塩・こしょう	各適宜
トマトケチャップ・中濃ソース	各大さじ4
赤ワイン	大さじ1
ミニトマト・ベビーリーフ	各適量

●作り方

- パン粉は牛乳に浸しておく。玉ねぎはバターを熱したフライパンに入れて、弱めの中火で透き通るまでよく炒め、冷ます。
- ボウルに①とAを入れてよくこねる。
- クッキングシートを敷いた天板に②を入れて平らにし、200℃に熱したオーブンで約20分焼く。竹串を刺し、透明な肉汁が出たらOK。
- フライパンにBを入れ、弱火にかけて混ぜ合わせ、ハンバーグソースを作る。
- コップなどの型で1つずつ抜き取り、残りは取っておく(※)。器に盛り、ミニトマトとベビーリーフを添える。④をハンバーグにかける。

※型抜きして残った肉ダネは、手でほぐしてそぼろ肉にします。

Profile



●Koto (友澤寿子)
栄養士・フードスタイリスト。料理教室などを主宰するかわら。現在はタスカジにて料理専門のハウスカーパーとして活動中。体にやさしい和風のおかずや減塩おかず、作り置きおかずが好評で、2016年にはタスカジさんアワードを受賞。「予約が取れない伝説の家政婦」の一人としてテレビや雑誌などで活躍中。
https://taskaji.jp/user/profile/3049

a

キーマカレーの具

●材料 (1人分)

にんにく・しょうが(各みじん切り)／各¼かけ分 そぼろ肉／70g
A 無糖ヨーグルト・トマトケチャップ／各大さじ½ カレー粉／小さじ½ 粉チーズ適量
塩・こしょう／各少々 オリーブ油／小さじ1

●作り方

- フライパンにオリーブ油とにんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが出るまで炒め、そぼろ肉をほぐしながら入れて中火で炒める。
- ①に混ぜ合わせたAを加えて炒め煮にする。

※盛り付けは、ごはんの上にそぼろをのせ、なす、ズッキーニ、パプリカなどの焼き野菜を添えます。

b

エスニックそぼろ丼の具

●材料 (1人分)

そぼろ肉／70g A ナンブラー・レモン汁／各小さじ½ 砂糖／少々 赤唐辛子／適宜
サラダ油／小さじ1

●作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、そぼろ肉をほぐしながら入れて中火で炒める。
- ①に混ぜ合わせたAを加えて味つけをする。

※盛り付けは、ごはんの上にそぼろをのせ、パプリカ、ピーマン、きくらげ、セロリの千切り、ゆでえびやパクチー、くし形レモンを添えます。

c

和風そぼろ丼の具

●材料 (1人分)

そぼろ肉／70g しょうが(すりおろし)・白いりごま／各適量 A 醤油・砂糖・酒・みりん／各小さじ½
サラダ油 小さじ1

●作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、そぼろ肉をほぐしながら入れ、しょうが、白いりごまを加えて中火で炒める。
- ①に混ぜ合わせたAを加えて味つけをする。

※盛り付けは、ごはんの上にそぼろとりのりをのせ、炒り卵と絹さやの千切りをのせます。

d

タコライスの具

●材料 (1人分)

ピーマン・パプリカ(赤・黄)／各¼ そぼろ肉／70g
ハンバーグソース(型抜きハンバーグ参照)／大さじ1 タバスコ／少々 オリーブ油／小さじ1

●作り方

- フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにしたピーマン、パプリカとそぼろ肉を中火で炒める。
- ①にハンバーグソースとタバスコを加えて味つけをする。

※盛り付けは、ごはんの上にレタスの千切りをのせ、中央にそぼろ、その上にミックスチーズ、ミニトマトをのせます。

e

ビビンバの具

●材料 (1人分)

にんにく・しょうが(各みじん切り)／各¼かけ分 そぼろ肉／70g
コチュジャン／小さじ1 酒／小さじ1 ごま油／小さじ1

●作り方

- フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りが出るまで炒め、そぼろ肉をほぐしながら入れて中火で炒める。
- ①にコチュジャンと酒を加えて味つけをする。

※盛り付けは、ごはんの上にそぼろをのせ、野菜のナムルとキムチを添えます。



遠くまで行かなくても楽しみたい人に。 特集で紹介した以外にも、近くのプラネタリウムを紹介します。

★コスモプラネタリウム渋谷

多彩な番組が揃い、星々の神秘を個性豊かな解説員が、心をこめてお届けしてくれます。
住所：東京都渋谷区桜丘町23-21
渋谷区文化総合センター大和田12階
電話：03-3464-2131
開館時間：火～金曜日：12:00～20:00、
土日・祝日：10:00～20:00
※月曜日休館(祝日の場合、翌平日が休館)
料金：大人600円、子ども(小中学生)300円、
小学生未満 無料
http://www.shibu-cul.jp/planetarium



★日本科学未来館「ドームシアターガイア」

サイエンスミュージアム「日本科学未来館」内にある「ドームシアターガイア」。リアリティを追求した次世代の映像体験が楽しめます。
住所：東京都江東区青海2-3-6
電話：03-3570-9151
開館時間：10:00～17:00、
火曜日・年末年始休館 ※詳細はHP参照
料金：大人300円、子ども(18歳まで)100円
完全予約制。
※詳細はHP参照
http://www.miraikan.jst.go.jp/dometheater/



★関東の星空スポット

綺麗な星空が見たいけど、街中ではなかなか見ることができません。そこでオススメの関東近郊の星空スポットを紹介！

★奥多摩湖

都心からのアクセスもよく、星空が美しいスポットとして人気の場所です。
住所：東京都西多摩郡奥多摩町原 HP：http://www.okutama.gr.jp

★湘南国際村

神奈川県唯一の星空スポット。大パノラマが堪能できる展望所があり、夜景も楽しめます。
住所：神奈川県三浦郡葉山町上山口1560-39
HP：http://www.shonan-village.jp/

★堂平天文台

旧国立天文台で、現在は宿泊施設なども完備されています。定期的に星空観測会も開かれています。
住所：埼玉県ときがわ町大字大野1853
HP：http://www.town.tokigawa.lg.jp/forms/info/info.aspx?info_id=11574

★プラトーさとみ

関東最大級の敷地面積を誇る里美牧場に併設された天体観測施設。自然味あふれた宿泊施設もあります。
住所：茨城県常陸太田市里川町863-35
HP：http://plateau.satomiful.jp/

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
FAXからも応募できます → fax. 03-5724-1311

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。

応募締切2018年11月15日(木)。ハガキは消印有効。

のりしろ

OM FIND Vol.74 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

- 特集/プラネタリウム
- 洗面・バスルームの掃除
- ふるさと納税
- 管理組合のしごと
- Face to Face
- マンションライフQ&A
- MMQトピックス
- 上質な時間へのヒント
- 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

- リフォーム
- 収納
- インテリア
- 健康
- 料理
- 防犯・防災
- 子育て
- お掃除
- レジャー
- ペット
- マネー
- 管理組合活動
- 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. ヘルシオホットクック	C. ホームスタークラシック	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		
お名前				・20代未満	・20代	・30代	あてはまる番号を○で囲んでください
				・40代	・50代	・60代以上	1. 男性 2. 女性
〒	□□□-□□□□			都道府県	市郡	区町	
住所	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	() -						