

特集

安うま！満足おかず

ねらい目のお値打ち食材で
家計もおなかも喜ぶ

安うま！ 満足おかず

「安価な食材でおいしく健康的な食事を整えたい！」
そんなちよつと欲張りな願いをかなえる料理を、
料理家の堤人美さんにご紹介いただきました。
お値打ち食材でもチープに見せない
♪安うま♪のワザが満載です！
スーパーからの♪おつ得♪情報♪
もお見逃しなく。

料理 堤人美

撮影／三村健二 スタイルング／しのさきたかこ
アドバイザー／ベルクの場店

安価な食材でも、組み合わせ方やちょっとした調理のコツで見た目も食べごたえも満足度100%のおかずが完成しますよ！



つつみひとみ●料理家。
身近な食材にひとくふうを加えてセンスよく仕上げる腕前が幅広い世代に人気。

豚バラと豆腐、 ピーマンのチャンプル

豚バラ肉から出る脂でいためるから、うま味とこくがたっぷり！
大ぶりに切ったピーマンも食べごたえがあります。



もめん豆腐

+



豚バラ肉

ポリウムある
食感をプラス

今日の
安うま素材

高脂肪肉+低カロリー素材でヘルシーに 豚バラ肉で安うま満足！



ヘルシー
POINT



肉から出る脂をいため油に豚バラ肉からしっかり脂が出てくるので、豆腐のいため用に少しだけ残して余分な脂はキッチンペーパーでふきとって。

・写真は2人分

材料/2人分

- 豚バラ薄切り肉 ……………100g
- もめん豆腐 …………… $\frac{1}{2}$ 丁(150g)
- ピーマン(乱切り) ……3個(100g)
- にんにく(薄切り) ……1かけ
- 卵(ときほぐす) ……1個
- 酒 ……………大 $\frac{1}{2}$
- しょうゆ ……………小 $\frac{1}{2}$
- 塩 ……………小 $\frac{1}{4}$
- 削りガツオ ……………5g

1人分321kcal(4.0点) 食塩相当量1.8g

作り方

- 1 豚バラ肉は2cm幅に切る。豆腐は厚手のキッチンペーパーで包み、30分おいて水きりする。ピーマンは大ぶりの乱切りにする。
- 2 フライパンに豚肉を入れて中火で熱し、3分ほどいためる。出てきた脂を少し残してキッチンペーパーでさっとふきとり、豚肉を端に寄せる。
- 3 真ん中に豆腐をちぎり入れて両面を1分ずつ焼きつける。にんにくを加えてさっといため、ピーマンを加えて1分半いためる。
- 4 酒をふり、しょうゆと塩で調味する。とき卵をまわし入れ、削りガツオを加えてさっとひと混ぜし、器に盛る。



「バラ肉」は、うま味があつてどんな料理にも使いやすいけれど、脂肪が多くカロリー過多になりがち。そこで、バラ肉の量はほどほどにおさえて、比較的低カロリー＆安価な豆腐製品や卵と組み合わせるとヘルシーに満足度アップを目指します。

豚バラと豆腐、しめじの梅煮

豚バラ肉のこくと梅のすっきりとした酸味が、豆腐としめじにほどよくからんでふくよかな味わいに。



・写真は2人分

材料/2人分

- 豚バラ薄切り肉 ……………150g
 - 絹ごし豆腐 …………… $\frac{1}{2}$ 丁 (150g)
 - 玉ねぎ …………… $\frac{1}{2}$ 個 (100g)
 - しめじ類 ……………50g
 - 梅干し ……………大1個
- a**
- だし ……………2ツ
 - 酒 ……………大 $\frac{1}{2}$
 - みりん・しょうゆ …各大 $\frac{1}{2}$
 - 塩 ……………小 $\frac{1}{4}$

1人分356kcal (4.5点) 食塩相当量2.2g

作り方

- 1** 豚バラ肉は5cm幅に切る。豆腐は4等分に切る。玉ねぎは繊維を断ち切るように1cm厚さに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2** フライパンまたはなべに豚肉を入れて中火で熱し、1分半ほどいためる。脂が出たらキッチンペーパーでふきとる。
- 3** **a**を加えて煮立て、玉ねぎ、しめじを加えて2分煮、梅干しをちぎって種ごと入れる。
- 4** 豆腐を加え、弱めの中火で1分ほど煮、豆腐が温まったら火を消す。



ヘルシー
POINT

にじみ出た脂は
しっかりふきとる

いためて引き出した脂をしっかりふきとっておくことで、こくがあってもしつくない味わいに仕上がる。

豚バラと厚揚げ、 なすのしょうが煮

豚バラ肉に厚揚げ、さらに切りこんぶを加えたうま味たっぷりのボリューム煮物。
それぞれの味わいを含んだ大ぶりのなすがごちそうです。



・写真は2人分

材料/2人分

- 豚バラ肉 ……………100g
- 厚揚げ ……………100g
- なす ……………2本(200g)
- 切りこんぶ
 - ……………乾10g(もどして約30g)
 - 水 ……………約1½ℓ
- 青じそ ……………5枚
- しょうが(薄切り) ……………15g
- ごま油 ……………小さじ2
- a 切りこんぶのもどし汁 ……1ℓ
- しょうゆ ……………大さじ1
- 酒・みりん ……………各大さじ1
- 砂糖 ……………小さじ2

1人分356kcal(4.5点) 食塩相当量1.9g

作り方

- 1 切りこんぶはさっと洗い、分量の水につけてもどす。豚バラ肉は4cm幅に切る。厚揚げは熱湯をまわしかけ、水けをふいて1cm厚さに切る。なすは縦4等分に切り、5分ほど水にさらして水けをきる。
- 2 フライパンまたはなべにごま油を弱火で熱してしょうがをいため、香りが立ったら豚肉を加えて中火でいためる。水けをきったこんぶ、なす、厚揚げの順に加えてさっといためる。

- 3 全体がなじんだらaを加え、落としぶたをして10分ほど煮、青じそをちぎり入れてさっとひと混ぜし、火を消す。



満足
POINT

厚揚げでボリューム& うま味をプラス

もめん豆腐を高温の油で揚げた厚揚げは、淡泊な豆腐よりボリュームがあり、香ばしいうま味も加わる。



豚バラともやし、えのきの ふんわり卵いため

歯ざわりのいいもやし&えのきに、豚バラ肉のこくとふんわり卵をまとわせたやさしい味わい。もやしとえのきは火が通りやすいので、手早くでき上がります。

材料/2人分

- 豚バラ薄切り肉……………100g
- 塩・こしょう・かたくり粉各少量
- もやし……………1袋(250g)
- 塩……………小さじ1/4
- えのきたけ……………1袋(100g)
- しょうがのせん切り……………1/2カップ分
- 卵(ときほぐす)……………2個
- サラダ油……………小さじ2+小さじ1
- 酒……………小さじ2
- a しょうゆ……………小さじ1/2
- こしょう……………少量

1人分371kcal(4.6点) 食塩相当量1.5g

作り方

- 1 豚バラ肉は2cm幅に切り、塩とこしょうをふってかたくり粉を薄くまぶしつける。
- 2 もやしは適宜ひげ根を除き、塩をふって混ぜる。えのきは石づきを除いてほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油小さじ2を強火で熱し、卵を入れて大きく混ぜてとり出す。フライパンをキッチンペーパーでふき、油小さじ1を熱してしょうがをいため、香りが立ったら1を加えて中火で1分半ほどいためる。

- 4 2を加えてさっといためてaを順に加える。3の卵を戻し入れて全体を大きくひと混ぜする。



低カロリー食材でヘルシーにかさ増し

安価な食材の代表といえばもやしとえのき。どちらも低カロリー食材なのでかさ増し作戦にもぴったり！

材料/2人分

豚バラ薄切り肉 ……………100g
卵 …………… 3個
しょうゆ …………… 小^さし1/2
こしょう …………… 少量
セロリ ……………1/2本(50g)
にら ……………1/4束(25g)
ごま油 ……………小^さし2
トマトケチャップ・^{とうばんじゃん}豆板醬(好みで)
……………各少量

1人分450kcal(5.6点) 食塩相当量1.3g

作り方

- 1 豚バラ肉は5mm幅に切る。セロリの軸は斜め薄切りにし、葉はざくざくと刻む。にらは3cm長さに切る。
- 2 ボールに卵を割り入れ、^{さいぼし}菜箸で白身が残る程度にときほぐす。しょうゆとこしょうを加えて混ぜ、1のセロリとにらも加えてさっと混ぜる。
- 3 フライパンを中火で熱し、豚肉を入れて2分いためる。脂が出たらキッチンペーパーでふきとり、2のボールに加え混ぜる。
- 4 3のフライパンにごま油を強火で熱し、十分に温まったら3を一気に加え、真ん中から大きく混ぜて片側に寄せ、片面が焼けたら器に盛る。ケチャップと豆板醬を添える。



満足 POINT

香りの強い野菜で味にパンチをきかせて

力強い香りのにらと、さわやかな香りのセロリを卵液に加えて。にら1種だけよりも風味が増して満足。



スーパーからの おっ得!情報

肉の価格帯に季節性はありませんが、6月ごろからは夏場に人気の「焼き肉用肉」が売れどき。その分薄切り肉はねらい目で豚バラはその代表ですね! 冬場だとモツなどの内臓系肉もおすすめですよ。

豚バラ入り香りにらたま

節約おかずのイメージがある「にらたま」ですが、豚バラ入りでプチ贅沢。香りの強いにらとセロリを加えた風味満点のごはんのおかずです。

今日の
安うま素材

食べごたえ抜群の

鶏骨つき肉で安うま満足！

カリカリ手羽先とかぼちゃの甘酢がらめ

カリカリッと香ばしく焼いた手羽先に、ねぎたっぷりの甘酢だれをからめます。つけ合わせもいっしょにグリルで焼くから手間いらず。



あつあつのうちに
甘酢だれをからめて

グリルで焼いた手羽先とつけ合わせは、あつあつのうちに甘酢だれをからめると、味がなじんでおいしい。



満足
POINT

・写真は2人分

材料/2人分

鶏手羽先

…… 6本(骨つきで240~280g)

塩…………… 小^さじ¼

こしょう…………… 少量

かぼちゃ…………… 100g

エリンギ…………… 2本

オリーブ油…………… 小^さじ1

しょうゆ・酢…………… 各大^きじ2½

砂糖…………… 大^きじ1

ねぎ(みじん切り) ……¼本(50g)

赤とうがらし(小口切り) ……½本

1人分263kcal(3.3点) 食塩相当量2.3g

作り方

- 1 手羽先は骨に沿って切り込みを入れ、塩とこしょうをふる。
- 2 かぼちゃは種とわたを除き、1.5cm厚さのくし形切りにする。エリンギは縦2等分に切る。それぞれオリーブ油をさつとからめる。
- 3 両面グリルに1、2を並べ入れ、中火で10~12分焼き、エリンギは5分ほどでとり出す(様子を見ながら、途中で焦げ目が強くつきそうならアルミ箔をかぶせる)。
- 4 aをバットに混ぜ合わせてあつあつの3を入れてからめ、器に盛る。バットに残ったたれをかける。



骨つきの鶏肉は手ごろな価格で濃厚なうま味たっぷり、豪華にも見えるじつはコストが安い食材。一見扱いづらく思えますが、グリルや煮物で骨つき肉ならではのポリウム感あるおかずが手軽に完成！



食べごたえのある野菜を
大ぶりにカット

歯ごたえや食感があるにんじん、青梗菜は肉のうま味を吸いやすく、大ぶりに切ることで食べごたえアップ。



満足
POINT

手羽元とにんじん、青梗菜のコチュジャン煮

手羽元は煮込むことでうま味が増して、肉もしっとりやわらか！
コチュジャンをピリッとさせた甘辛味がさらに食欲を刺激します。

材料／2人分

- 鶏手羽元 …… 6本(骨つきで350g)
- 塩・こしょう …… 各少量
- にんじん …… 100g
- 青梗菜 ちんげんさい …… 2株(200g)
- ごま油 …… 小^さ2
- コチュジャン・みそ・各大^き1
- 砂糖・酒 …… 各小^さ2
- a しょうゆ …… 小^さ1
- にんにくのすりおろし …… 1/2^か分
- 水 …… 2^ダ

1人分 347kcal(4.3点) 食塩相当量 2.5g

作り方

- 1 手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩とこしょうをふる。
- 2 にんじんは乱切りにする。青梗菜は軸と葉に切り分けて軸は根元を縦4等分に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱して1を入れ、両面を2分ずつ焼く。
- 4 出てきた脂をキッチンペーパーでふきとり、aを加え混ぜ、にんじんを加えてふたをし、弱めの中火で20～25分ほど煮る。

- 5 ふたをとり、青梗菜の軸を加えて中火で3分煮、仕上げに青梗菜の葉を加えてひと煮し、火を消す。



スーパーからの おっ得!情報

スーパーでは「こどもの日」「母の日」など家族の行事を見越して特売を組んだりするんですよ。その意味で5～6月はから揚げや照り焼き需要が高まる時季。もも肉が手ごろです！

見逃せないうま味あり 魚のあらで安うま満足！



ブリかまの豆板醬しょうゆ焼き

うま味の強いブリかまは、豆板醬のパンチがきいたたれでオープン焼きに。こんがりとした香ばしさがごちそう感を高めてくれます。

材料/2人分

- 魚のあら(ブリやマグロのかま)
 …… 1尾分(骨つきで300~350g)
- a** 豆板醬 …… 小^さじ1/2
 しょうゆ・みりん …… 各大^きじ3
 ごま油 …… 大^きじ1
 にんにくのすりおろし…1/2^{かけ}分
- キャベツ …… 1/4個(200g)
 まいたけ …… 1ダツ(100g)
- 1人分306kcal(3.8点) 食塩相当量1.8g

作り方

- 1 ブリかまは熱湯をさっとまわしかけて霜降りにする。冷水にあってうろこや血合いを除き、水けをよくふく。
- 2 キャベツは2等分のくし形切りにする。まいたけは小房に分ける。
- 3 **a**は混ぜて密閉できる保存袋に入れ、**1**を加えて軽くもみ込み、20分ほどおく。
- 4 オープンを180~200℃に熱し、**2**と**3**を天板にのせて20分ほど、ときどき**3**のつけ汁をかけて焼く。途中、まいたけは15分ほど焼いたらとり出す。
 ・両面グリルで焼く場合は、アルミ箔をかぶせて中火で15~20分焼く。



肉よりお値段高め、おなかの満足度も控えめという印象の魚はごぶさたしてしまいがち……。そこで忘れてはいけないのが、安価なうま味食材「魚のあら」。おいしさを引き出すコツを知れば、目先の変わったごちそうに。



満足
POINT

霜降りにして臭みをとる
魚独特のくせが強いブリなどの青背の魚のあらは、熱湯をかけて霜降りにすることで、生臭さやくせがやわらぐ。

あらとじゃが芋のレモンスープ煮

一度焼いたあらとうま味をじゃが芋に含ませた、上品な味わい。
さわやかなレモンの香りと、とうもろこし豆苗の食感がアクセントに。

材料/2人分

魚のあら（タイやスズキなどの中骨）……1尾分（骨つきで450g）
塩……………小さしち1つ
じゃが芋……………3個（400g）
豆苗（根元を切り除く）…1/2袋（50g）
a 酒……………1/4カップ
水……………3カップ
塩……………小さしち1つ
こしょう……………少量
レモン果汁……………大さしち1つ
レモンの輪切り……………2枚
1人分377kcal（4.7点）食塩相当量1.4g

作り方

- 1 魚のあらは塩をふって15分おき、水けをよくふく。両面グリルを熱して中火で8～9分焼く。
- 2 じゃが芋は2等分に切り、水にさらす。
- 3 なべに1とaを入れて煮立て、アクが出たら除き、弱火で10分ほど煮る。
- 4 2を加えてふたをし、15分ほど煮、塩とこしょうで調味する。レモン果汁を加えてさっと煮、器にあらとじゃが芋を盛る。
- 5 なべに残ったスープに豆苗を加えてさっと煮、器にスープとともに盛ってレモンを添える。



満足 POINT

塩をふって臭みをとる

白身魚のあらの場合は、塩をふって水分を引き出すことで、臭みが抜けてうま味が引き立つ。



スーパーからの おっ得!情報

魚をおろしたあとに残る「魚のあら」はねらい目ですね。また初夏はアジやイワシなどの青背魚も多く出まわるので、手ごろな価格になるときが多いですよ（「魚のあら」は品ぞろえがない場合があります）。

