

忙しいあなたへの 簡単クッキング

新連載

食欲の秋になりました。ナシ、キノコ、サツマイモ…。いろいろなおいしいものが出回ります。忙しい、だけど食卓のコミュニケーションも欠かせない。そんなあなたのための秋風味の簡単&ヘルシーな手づくりメニューです。

鮭のヘルシーメニュー

「鮭の柚庵焼き」



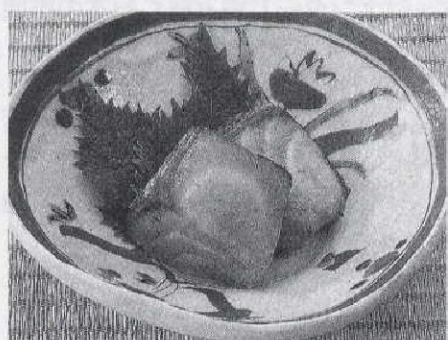
朝、ササッと漬けておきましょう。焼くだけで10分です。

〈材料/2人分〉

鮭の切り身2切れ、ゆず1/4個、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1/2、みりん大さじ1/2、大葉2枚

〈つくり方〉

- ①しょうゆ、酒、みりんを合わせ、ゆずを軽くしぼって、皮ごと加えます。
- ②1に鮭を10～20分漬けます。
- ③2をグリルで8～10分焼き、大葉を加えて盛り付けます。



「鮭のみそチーズホイル焼き」



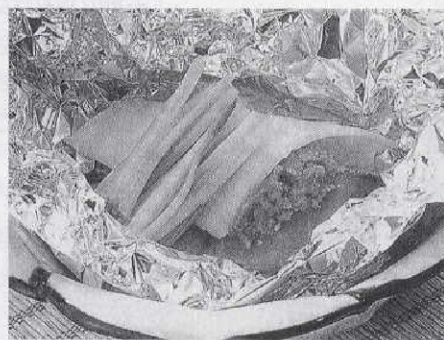
ポイントは空気を抜いてきっちり包むこと。包むのは子どもたちにお任せ。グリルの両面焼きで約8分。片面焼きなら12分から15分です。

〈材料/1人分〉

鮭の切り身(甘塩)1切れ、みそ小さじ1、スライスチーズ1枚、レモン1/8個

〈つくり方〉

- ①鮭にみそをぬり、スライスチーズをのせ、ホイルで包みます。
- ②オーブンで約10分加熱します。
- ③レモンをくし形に切って添えます。



「キノコとサーモンのパスタ」



グリーンサラダと、デザートにはヨーグルトを添えると立派な一品になります。

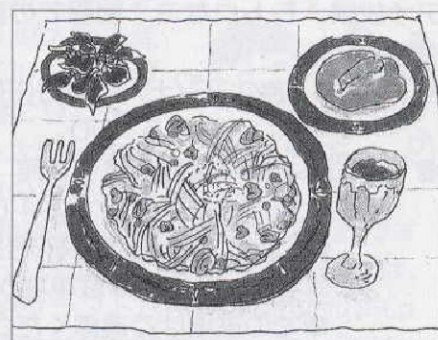
たった15分で出来上がり!

〈材料/1人分〉

鮭の切り身(甘塩)1/2切れ、キノコ(シメジ、シイタケなど)100g、スパゲティ80g、オリーブオイル少々、ニンニク1片、赤唐辛子1本、塩・コショウ各少々、パセリ・粉チーズ各少々

〈つくり方〉

- ①鍋にオリーブオイル、薄切りのニンニク、赤唐辛子を入れて加熱します。
- ②1に鮭を入れ、炒めながら身をほぐしたら、キノコを加えて塩・コショウで味付けします。
- ③2をゆで上がったスパゲティにからめ、みじん切りにしたパセリと粉チーズをかけます。



一口メモ

甘塩のサーモンは、生と比べて日持ちします。3日程度なら冷蔵庫で保存できます。残ったものは冷凍しましょう。

山下満智子 (やましたまちこ)

大阪ガスエネルギー・文化研究所研究員として食生活の変化と食のスタイルを研究。教育大阪ビーボラビータアドバイザー。消費生活アドバイザー。管理栄養士。今号から、忙しくて料理する時間がない人でも、ひと手間かけるだけで出来る簡単メニューを提案します。



肩の力を抜いて上手な手抜きをするには、買い置き食材がカギ。「使える」おすすめ食材を紹介します。

ステップ1 ……

いりゴマ、海苔、バック入りのかつお。かけたり、巻いたりすれば、とりあえずヘルシー度がアップします。

ステップ2 ……

ゴマ油やオリーブオイル。お気に入りの一瓶を用意すれば、かけて、炒めて、使うだけでおいしさとヘルシーさがグンとアップします。

ステップ3 ……

忙しいと、ついつい肉料理に偏りがちな食卓も、チリメンジャコ、ウナギの蒲焼、冷凍海鮮パックや甘塩鮭、そしてツナ缶など、手軽な形の魚を常備すれば、いざというとき安心です。

買い置きおすすめ食材