

●宅配のお客さまと ●牛乳販売店と ●森永のサークル誌

2019

4

M'amie

マミー克蘭

特集

読者と森永のありがとう平成
幸せホルモン生活



阪谷亜矢子の「食卓げんき印」



今月の対談ゲスト

ラサール石井さん



身も心もうっとりする
素敵なひと皿を

料理／馬場香織

五感に
グッとくる
レシピ



メカジキのパン粉焼き 387kcal

ふんわりとした食感のメカジキ。
隠し味にニンニクとオリーブ油。
パン粉にチーズが香る一品です。

★つけ合わせ

クレソン 4 本
黄色ピーマン (輪切り) 2 個
カリフラワー 1/2 個
芽キャベツ 4 個
(カリフラワーと芽キャベツは好みの硬さに茹で軽くバターでソテーする)

焼き野菜と豆腐のディップ

323 kcal

焼き加減はお好みに合わせて！
野菜（ごぼうとかぼちゃ以外）は
生でも食べられるので、
いろいろな食感が楽しめます。

材 料 (4人分)

玉ねぎ（くし切り）…………… 1 個
かぼちゃ（薄切り）…………… 4 切れ
ごぼう（乱切り）…………… 1/2 本
カブ（半割）…………… 2 個
ズッキーニ（乱切り）…………… 1 本
オクラ（斜めに 1/2 に切る）… 4 本
オリーブ油…………… 大さじ 3
森永北海道バター…………… 12g
豆腐ディップ

森永お料理向きとうふ … 1 丁
練ごま …………… 大さじ 4
豆乳 … 60～70ml（硬さの調節）
砂糖 …………… 大さじ 1
④ 塩 …………… 小さじ 1
酢 …………… 大さじ 1
しょうゆ …………… 小さじ 1
生姜汁 …………… 大さじ 1

作り方

- ① 豆腐は重石をし、30 分ほど水切りをする
- ② フライパンにオリーブ油を入れバターを溶かし、野菜を美味しそうな色目がつくように弱火でじっくりと焼き、軽く塩（分量外）をふる
- ③ フードプロセッサー（すり鉢なども可）に④を入れ、ディップ状にする
- ④ 焼き野菜にたっぷりつけていただく

作り方

- ① メカジキにニンニクを塗り、塩・こしょうする
- ② 天板にオーブンペーパーを敷き①を並べる
- ③ チーズを混ぜたパン粉をボウルに入れ、溶かしバター・オリーブ油を加えてまんべんなく混ぜる
- ④ メカジキの上に③を広げ、210度のオーブン（オーブントースターで代用可）で15～20分良い焼き色がつくまで焼く

材 料 (4人分)

メカジキの切り身…………… 4 枚
ニンニク（すりおろし）…………… 2 かけ
塩・こしょう…………… 適量
クラフト100%パルメザンチーズ… 20g
パン粉…………… 1 カップ
森永北海道バター（溶かす）…… 30g
オリーブ油…………… 大さじ 4

※カロリー表示は1人分です

いろいろトマトのゼリー寄せ 156 kcal

宝石のようなカラフルなトマト！
おもてなしにも活躍しますよ！

材料(4人分)

いろいろミニトマト …2パック(400g)

チキンピヨン・スープ… 400ml

(パッケージの分量を参考に)

塩・こしょう…………… 適量

板ゼラチン…………… 30g

(冷水でふやかしておく)

ソース

① マヨネーズ …… 大さじ 3

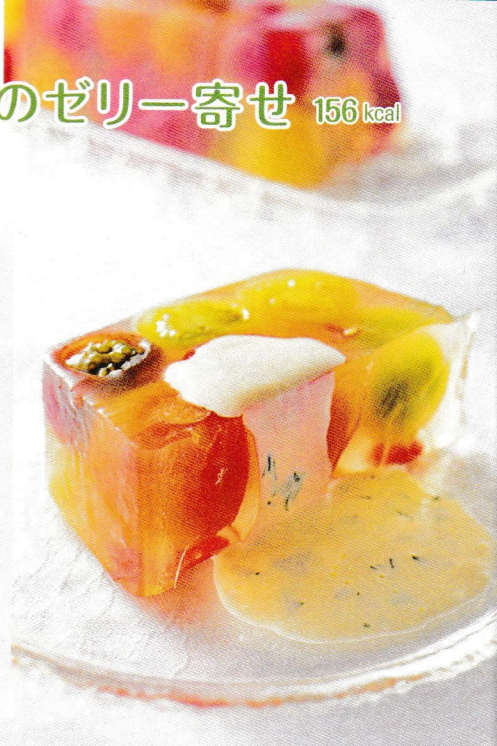
森永フレッシュ純乳脂肪 大さじ 2

(生クリーム)

② レモン汁 …… 大さじ 1

イタリアンパセリ …… 適宜

(みじん切り)



作り方

- ① トマトは湯むきして型(径18cm×高さ6cm)に入れておく
- ② チキンピヨン・スープを塩・こしょうで味を調え、板ゼラチンを溶かす
- ③ 氷水を入れたボウルに②をあてて冷やす。冷えた所が固まらないようボウルの底をゆっくり混ぜる。とろみがつき始めたら①に入れ、冷蔵庫で固める
- ④ ①を全て混ぜ、ゼリー寄せにかけていただく



トマトの湯むき

沸騰したお湯に2秒ほど入れ冷水に。ヘタからつるつとむきます。少しでも茹ですぎると、むきにくなりますよ。

★より本格的に楽しみたい方は

チキンピヨンを、ブーケガルニを入れた鶏ガラスープに変更。ブーケガルニは、セロリの細い茎・葉、パセリの茎、人参の皮、玉ねぎ、ベイリフ、粒こしょう、タイムなどの香味野菜・香辛料。



いちごのとろとろくず仕立て 375 kcal

ミルキーな春色デザートをめしあがれ。

材 料 (作りやすい量)

いちご……………1パック (300g)
 粉砂糖……………大さじ 4
 かたくり粉……………大さじ 4
 森永牛乳……………600ml
 森永フレッシュ純乳脂肪… 100ml
 (生クリーム)
 砂糖……………80g



作り方

- ① いちごは5mm角に切り、粉砂糖をふり30分以上おく
- ② ボウルにかたくり粉を入れ、ダマにならないように冷たい牛乳を少しずつ加えて溶かしていく
- ③ 生クリームも加え、砂糖と①で出たいちごのシロップを加える
- ④ ③を鍋に移し、中火でたえず木べらでかき混ぜながらしっかりとろみが出てまとまるまで火にかける
- ⑤ 容器に等分に移し、上に①のいちごをのせ、冷蔵庫で冷やす
- ⑥ ミント (分量外) を飾る



ばばかおり ● 料理研究家。76年シカゴ、79年ニューヨークでそれぞれ料理を学び、84年自宅にてクッキングサロンを開く。テーブルウェア大賞では、コーディネート部門に7回入選する実績を持つ。水産庁長官任命お魚かたりべ、スパイスコーディネーター、チーズプロフェッショナル、おさかなマイスターなど数々の資格を持つ。