

帰宅後15分で
3品完成!

料理研究家・大橋りささんの 晩ごはん術

とんかつ肉編



バーミックスのここがお気に入り!

連続使用時間が5分と長めでモーターが過熱しにくいので、少し時間がかかる作業も安心。スライサーのみじん切りは水分が出にくく、とても便利です。

クリステルのここがお気に入り!

熱伝導に優れたクリステルは、全体に均一に熱が通るのがポイント。蓄熱性にも長けているので、予熱で調理することもできます。



京都在住の料理研究家・大橋りささんの教室で大人気のレッスンが「帰宅後15分で3品作る晩ごはん」。週末など時間があるときに下ごしらえをしておくことで平日の夕食をたった15分でスピーディーに作るすることができます。忙しいワーキングマザーとしてのご自身の経験から考案されたこの方法で大活躍するのがバーミックスとクリステル。忙しい日々の食卓に、ぜひお役立てください!



Ohashi Risa

料理研究家。2015年に自宅にて料理教室スタート。2017年、京都・烏丸五条に京町家を改装したスタジオ「Lisas」をオープン。自身のワーキングマザーとしての経験を活かした段取り術と「簡単オシャレなウケる」料理が学べる教室として月間約150人の受講生を迎え、全国でも開講。食器や調味料の販売も行っている。第24回東京ドームテーブルウェア大賞特別審査部門入選、2018年京都女性起業家賞京都府知事奨励賞など受賞歴多数。

今回は、夏バテ対策に有効な食材、豚肉を下ごしらえに活用した献立をご紹介します。ポイントは、厚切りのとんかつ用豚肉を多めに焼いて、やわらかいポークステーキを作り置きしておくこと。これがあれば、味付け次第でおいしく、栄養豊かなさまざまな料理を15分で楽しむことができますよ!

大橋りささんのコラム
「帰宅後15分で3品作る晩ごはん
【とんかつ肉編】」も掲載中です。
ぜひご覧ください!



大橋さんのコラム、詳しいレシピはこちらから

www.cherryterrace.co.jp

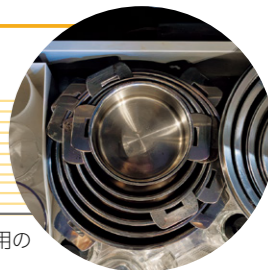
https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews_hp/vol_17/d_r_ohashi.html

下ごしらえメニュー

柔らかポークステーキ

おいしく焼くポイント

大橋さんご愛用の
クリステル



●焼く前に、塩より先に砂糖をまぶすこと。これによって驚くほどやわらかく仕上がります。



●脂身は強火でしっかり焼いて、香ばしさを出すこと。



●赤身はクリステルのステンレスフライパンを使って、火を止めた後の余熱でじっくり火を通すのがポイント。ふたをしないことで、肉がかたくなったり、反ったりすることを防げます。

柔らかポークステーキを使って

15分で3品つくる晩ごはん

とんかつ肉編

作り置きのポークステーキは、冷蔵庫から出したら、電子レンジではなく、フッ素樹脂加工のウルトラフライパンを使って弱火でゆっくり温め直すと、かたくならずにおいしく仕上がります。

Memo

彩り豊かで栄養満点な夏野菜を使った副菜を組み合わせれば、食卓はさらに華やかに、そして栄養バランスもばっちりです。調理器具を使い分けたり、ミョウガやパプリカなど旬の食材をまとめて刻んでおいて、いろいろな料理に展開したりするのも「3品15分」で晩ごはんを完成させる賢い方法です。

Recipe

1 基本の 柔らかポークステーキ 献立

- ・柔らかポークステーキ
- ・パプリカ塩きんぴら
- ・なすごま酢和え

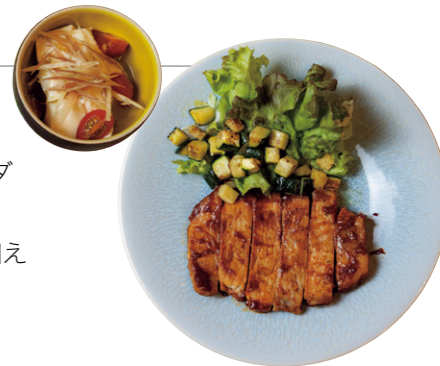
フルーティーな
バルサモ・ディヴィーノを
使ったソースで、
ワンランク上の味わいに。



Recipe

2 本格ポークチャップ献立

- ・ポークチャップ
- ・ズッキーニのスパイシーサラダ
- ・塩冷奴のみょうがトマト和え



Recipe

3 ご馳走 ポークステーキ献立

- ・柔らかポークステーキ
- ・新玉ねぎのはちみつ醤油ソース
- ・きゅうりとみょうがの和風ラペ
- ・鯖パプリカ

