

住まいのかかわら版

平成30年
1月号

<発行>
林工務店
鹿島市大字納富分938番地3
TEL.0954-62-2686
FAX.0954-62-2708

ジュースを料理に活かしませんか？

野菜や果物のジュースは料理に活かすと、簡単に味が決まる手助けをしてくれます。

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

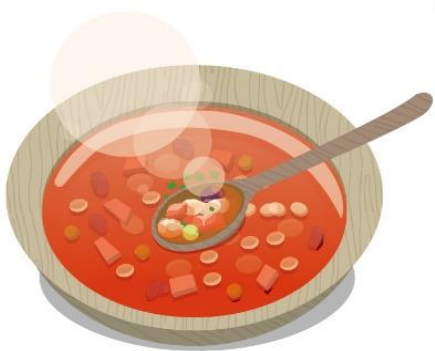
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ジュースを料理に活かす」です。材料やジュースの量はお好みで調整してくださいね。

ヘルシー系ジュースで食事を手軽につくろう

トマトジュースは、スープや煮込み料理におすすめです。

●ミネストローネは、玉ねぎやにんじんなど、お好みの野菜を細かく切りオリーブオイルで炒めた後、トマトジュースとコンソメを入れて煮込み、塩、こしょうで味を調えたらできあがり！

●ミートソースにも使えます。牛ひき肉や合いびき肉を炒めたら、玉ねぎを入れて軽く火を通したら、トマトジュース、ローリエやナツメグを入れて煮込みます。ここにコンソメを入れて、味にコクを出してもいい



ミネストローネはミックスベジタブルやミックスビーンズの缶詰を入れても美味しいです♪



ですし、しょうゆやウスターソース、ケチャップなど、味をみながら少しずつ入れても美味しく仕上がります。

にんじんベースの野菜ジュースも十数種類の野菜や果物が入っている

ので、料理におすすめです。●パンケーキをつくる時、水の代わりにホットケーキミックスと合わせる



カレーをつくる時、野菜ジュースは入れ過ぎると酸味が立つので、水と同量が少し少ないくらいが良いです

メニューの幅が広がる果物系ジュース

●カレーは、肉や野菜を炒め少量の水を入れて野菜に火が通るまで煮込んだら、野菜ジュースを入れてさらに煮込みます。市販のカレールーを入れてもいいですが、野菜ジュースだけでも充分味わいがあるので、カレー粉を使い、しょうゆやウスターソースをプラスして味を調えるのもおすすめです。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てニヤ〜

オレンジジュースは酸の力で肉をやわらかくする効果があります。

●豚バラブロックや鶏のドラムスティックのオレンジジュース煮込みは、肉の表面に焼き色をつけ、水とオレンジジュースを同量、しょうゆ、砂糖、酒を入れて煮込めばできあがりです。ねぎの青い部分やシヨウガの皮、八角を入れると中華風に。ちなみに焼き色をつけた後にフライパンに出た豚バラブロックの余分な油はふき取りましょう。

●さつまいものオレンジジュース煮は、皮つきで輪切りにしたさつまいもを水にさらし、オレンジジュースとはちみつもしくは砂糖を入れてやわらかくなるまで煮込みましょう。お好みでバターを加えても美味しく。

●りんごジュースはフルーツポンチに最適！缶詰の果物や寒天を入れて



フルーツポンチは、プレーンヨーグルトをりんごジュースの半量入れるとプルプルとして、さっぱりな味わいが楽しめます

て少し炭酸水を加えてしゅわつとさせても良いですよ。●りんごジュースのようかんは、鍋にりんごジュースと粉寒天を入れて溶かし、グラニュー糖を入れて弱火でゆつくりかき混ぜます。2、3分煮たら、白こしあんを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜたら火を止めます。少し冷めたら、ラップを敷いた深型の皿などに流し込んで冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。

裏面にも役立つ情報が満載！