

# 住まいのかわら版

平成25年  
3月号

<発行>

(有)林工務店

佐賀県鹿島市大字納富分938-3  
Tel: 0954-62-2686  
Fax: 0954-62-2708

## 「缶たし」レシピで手軽にお料理しませんか？

缶詰を汁ごとお料理に活かせば、  
食卓メニューの幅もぐんと広がります。

みなさま、元気で過ごしてしま  
うか？

みなさん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  
「缶たしレシピ」です。



「缶たし」とは、缶詰を汁ごとお料  
理に使うアレレンジすることです。  
最近、缶詰がちよつとしたブームに  
なっています。缶を開ければそのま  
ま食卓に出せる手軽さだけでなく、  
味もかなりグレードアップしている  
ので、缶詰に対する意識も変わって  
きています。そこで、安価で手軽に  
使える缶詰を使った、アレレンジメ  
ニューをご紹介します。

### 定番の缶詰で

#### 手問いらずレシピ

●ホタテ缶……煮物からパスタ、サ  
ラダまでマルチに使えるホタテ缶は  
常備しておくとお助かりです！こ  
こでは、炊き込みご飯のレシピをこ  
紹介。

つくり方  
米2合、ホタテ  
缶1缶(汁ごと)、  
昆布10cm程度、  
酒大さじ1、しょ  
うゆ大さじ2、  
水適量を炊飯器  
に入れて炊くだ  
け！お好みで筍  
の水煮やきのこ  
を加えるとさら  
に味わい深くな  
ります。



ホタテは大根やきゅうりと和えて、  
しょうゆにマヨネーズをかけても  
おいしいですよ！

●さば缶……そのままでもちろん  
おいしいですが、骨までやわらかく  
食べることができるので、アレレンジ  
もしやすいですよ。たとえば、ちよつ  
と手問のかかるお魚と大根の煮物で  
すが、さば缶を使えば簡単にできま  
す。

#### つくり方

①大根1/3程度を乱切りにして少  
しゆでしておく。  
②水200ccと①の大根、酒、みり  
ん、各大さじ1を入れて火にかける。  
③さば缶(水煮)1缶を汁ごと加え、  
しょうゆ大さじ1を入れて、大根が  
やわらかくなるまで煮る。  
\*お好みでしょうゆを加えても。さ  
ば味噌缶を使えば味付けもしょうゆ  
のみでOKですよ！

#### つくり方

①カニの水煮缶1缶の身は軽くほぐ  
しておく。  
②卵を溶き、しょうゆ、酒、各小さ



頭の体操！間違いないゲーム  
上下のイラストで違うところから箇所あります。  
さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏を見て  
二ヤ〜



じ1、みじん切り  
にした玉ねぎ1/  
4個、①のカニを  
入れて混ぜる。  
③油を熱したフラ  
イパンに②を入れ  
てふわつと混ぜて  
焼き、取り出す。  
④水80cc、砂糖、  
酢、各小さじ1を  
混ぜて火にかけ、  
沸騰したら、水溶  
き片栗粉でとろみ  
をつけ、③の上  
にかけます。  
\*お好みで小さくあげやしいたけなど  
を加えるとより本格的な味わいに！



カニ缶はチャーハンや  
パスタとの相性バツグン！

本格的な味が楽しめる  
こだわりの缶詰も！  
そのままでもちよつとした一品と  
して味わえ、もちろん、アレレンジも  
できる缶詰も人気を集めています。  
例えば、「ムール貝の白ワイン煮」は  
おつまみにおすす  
め。パスタなどに  
加えてもグッドで  
す。また、旨味の「霧  
島黒豚」を贅沢に  
使った「霧島黒豚  
角煮」もかなりの  
本格派。これを酢  
豚にアレレンジし  
てもおいしいですよ。  
多種多様に進化している缶詰をい  
ろんなスタイルで楽しんでみてはい  
かがでしょうか？



いわしのレモンスープや  
牛すじの煮こみなども  
人気！

裏面にも役立つ情報が満載！