

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

手問いらすレシピ

●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。



カニ缶はチャーハンや
パスタとの相性バツグン！

●カニ缶……ちよつと贅沢なカニ
缶。カニの下処理の手問いらすです。中
華の定番・カニ玉も手軽にできます
よ！

レシビの分量はすべて目安です。
お好みの味つけで楽しんでください
ね。

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、宮崎の「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。



いわしのレモンスープや
牛すじの煮こみなども
人気！

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？

裏面にも役立つ情報が満載！