

## 節約レシピ

### 安定価格の食材

気候に左右されない栽培のきのこ類、豆苗、もやし、こんにゃく、豆腐や一時高くなったとはいえやはり安定の卵、ひき肉、むね肉、また葉物野菜も秋冬になり以前の高値から落ち着いてきているそうです。根菜は嵩増しできるのでどこかに加えたいですね。

### 旬の食材を使う

その時期に安く手に入る、旬の食材を献立に使うと食費の節約につながります。特に野菜や魚介類などの食材は季節によって価格が変動しやすいので、旬のものを選ぶのがおすすめです。

### 常に安く買える食材を多用

豆腐やもやし・ひき肉など、常に安い食材を献立に使うのもおすすめの節約方法。豆腐やもやしはさまざまな料理に合いやすくボリュームも出しやすい食材。肉では鶏むね肉、ささみ、ひき肉が比較的安く手に入りやすいです。

### 余った食材は冷凍保存

余った食材は冷凍保存して活用するのがおすすめ。その際にひと手間加えてから冷凍すると、後日調理しやすくなります。野菜なら用途に合わせた種類の切り方をしておく、肉なら小分けにする、ひき肉は保存袋に平たく入れ冷凍し割って使うなどの方法があります。保存容器に冷凍した日付を記入しておく、使い忘れを防げますよ。

気候変動やウクライナ侵攻、中東の紛争など世界を取り巻く問題は対岸の火事ではありません。食料品の値上げや燃料費の高騰など、私たちの生活にも影響を及ぼしています。ここは安定価格のお助け食材で賢く乗り切れたらいいですね。



傷みやすいものは冷蔵室の下段に

冷蔵室は位置によって温度が変わります。一般的な冷蔵室の場合、冷蔵室の上段は温度が高めで、下段に向かうにつれ低くなります。また、すぐに食材が取り出せるドアポケットは便利ですが、冷蔵室の中では比較的温度が高いので注意しましょう。



### 大鶏排(ダージーパイ)台湾名物(2枚分)

材料：鶏胸肉(大)1枚(約300g)  
漬けだれ

にんにくのすりおろし1かけ しょうがのすりおろし1/2かけ  
酒大さじ1 砂糖しょうゆ各大さじ1/2 五香粉小さじ4/1  
塩 小さじ1/2  
カリカリごろも  
片栗粉大さじ2 白玉粉30g(約大さじ2と1/2)  
バター液  
白玉粉片栗粉 小麦粉各大さじ2 しょうゆ小さじ2  
水大さじ4 小麦粉サラダ油適宜

作り方：①鶏肉は皮を取り、縦半分に分ける。まな板に縦長に置き、横から包丁を寝かせて入れ、厚みを半分にして開く。上からラップをかけ、めん棒でたたいて厚さ約1cmにする。

②バットに漬けだれの材料を合わせて混ぜ、鶏肉を加えてもみ込み、1時間ほどおく。

③ボールにバター液の材料を混ぜる。別のバットにカリカリごろもの白玉粉と水大さじ1を入れ、白玉粉に水をなじませながら指で細かくする。片栗粉を加えて混ぜる。【2】の鶏肉の汁けをきって小麦粉を薄くまぶす。バター液をからめてから、カリカリごろもを全体にまぶし、そのまま5分ほどおく。

④フライパンにサラダ油を高さ2cmくらいまで入れ、中温※に熱する。鶏肉を並べ入れ、途中裏返ししながら4～5分揚げて油をきる。

### モヤシとツナの塩昆布合え(2人分)

材料：ツナ缶[オイル漬け1缶(70g)] もやし1袋 塩昆布大さじ2 こしょう少々 細ねぎ(刻み)適量

作り方：①もやしは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし600Wで2分加熱する。水にさらして水気をしぼる。

②もやしのボウルに全ての材料を入れて混ぜる。(ツナ缶のオイルは汁をよく切って)

### ひき肉と豆腐のとろみ炒め(4人分)

材料：豚ひき肉200g 絹ごし豆腐1丁 もやし200g しめじ1株  
ごま油大さじ1

調味料

みりん大さじ2 鶏ガラスープの素大さじ1 オイスターソース大さじ1 酒大さじ1 片栗粉小さじ2 おろししょうが・にんにく各小さじ1 ごま適宜

作り方：みりん大さじ2、鶏ガラスープの素・オイスターソース・酒各大さじ1、片栗粉小さじ2、生姜すりおろし・にんにくすりおろし各小さじ1を混ぜておく

- ①フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める
- ②豚ひき肉に火が通って来たら、しめじ、もやしと、絹ごし豆腐を食べやすく切って入れ、蓋をして弱めの中火で約5～8分、全体に火が通り、水分が出るまで蒸し焼きにする。
- ③1度火を止めて、最初に混ぜておいた調味料を再度混ぜてから全体に回し入れ、手早く混ぜて馴染ませ、再度加熱して炒め合わせたら出来上がり！お好みでごまを振りかけて！丼の具にしてもいけます

### 豚肉と豆腐のにんにく味噌炒め(2人分)

材料：木綿豆腐300g 豚バラ薄切り肉100g  
刻み細ねぎ適宜 ごま油大さじ1

合わせ調味料

酒大さじ2 砂糖小さじ1 味噌大さじ1  
おろしにんにく大さじ1/2

- 作り方：①木綿豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切る。  
②ボウルに合わせ調味料を入れ混ぜておく  
③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を加えて、肉の色が変わるまで中火で炒める。  
④豆腐を加えて2～3分中火で炒め、☆を加えて炒め合わせる。器に盛り、細ねぎをちらす。

Happy Christmas

