

持て余してる!?
使いきらない!?

冷蔵庫の中の調味料、 おいしく活用！使いきつちやおおう！

スーパーに行けば世界各地のさまざまな調味料が並べられ、すっかり目移りしてしまいます。手軽にあれこれ選ぶのも楽しいものですが、買ったはいけれど、使い切らずにいつまでも冷蔵庫の中に残ってしまおうというお悩みも。そんな持て余し気味な調味料の定番といえ、豆板醤、オイスターソース、スイートチリソースなどのアジア系、また、バルサミコ酢などもよく挙げられます。スパイシーでユニークなものほど応用が難しく、冷蔵庫の「お荷物」になりがちです。

「これ、一体何に使えるの?」と思ったものがあつたら、まずはその原料から使える料理をイメージしてみましょう。例えばスイートチリソースなら、唐辛子、酢、砂糖、にんにくを使う料理に、豆板醤なら唐辛子や塩を使う料理です。個性的な味わいの調味料は、マヨネーズや味噌と混ぜ合わせてディップにするのもおすすめです。



調味料別！ おすすめ料理のアイデア

*豆板醤

麻婆豆腐
肉料理の下味

味噌や砂糖と混ぜ合わせればマイルドなディップに



*オイスターソース

チャーハン
炒め物

おでんやカレーなどにも少量入れて隠し味に

*スイートチリソース

酢豚
甘辛味噌炒め
えびのチリソース

おろしたまねぎ、オリーブ油と合わせてドレッシング



*バルサミコ酢

サラダ
肉の煮込み

しっかり煮詰めて
バニラアイスのトッピングに



暮らしのレシピ

調味料を活かした おいしいレシピ2種



これから旬のブロッコリーをたっぷり!

安価でおいしい鶏の手羽元は、ほろほろになるまで煮込んで。

えびとブロッコリーの オイスターソース炒め

▼材料(4人分)

ブロッコリー	1個
むきえび(中)	300g
にんにく	1片
塩・こしょう	適量
ごま油	適量
① 鶏ガラスープの素	小さじ2
酒	大さじ4
オイスターソース	大さじ2

▼作り方

準備：ブロッコリーは1口大の小房に分ける。えびは軽く洗った後に水気をとって、塩・こしょうをまぶす。にんにくはみじん切りにしておく。

- ① フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、香りを出す。
- ② ①にえび、ブロッコリーを加えて火を通す。さらに①を加え、塩・こしょうで味を調える。

鶏手羽元のバルサミコ酢煮込み

▼材料(4人分)

鶏手羽元	16本
塩・こしょう	適量
薄力粉	適量
サラダ油	適量
② バルサミコ酢	120cc
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2

▼作り方

準備：手羽元は粗く刻み、塩・こしょうで下味をつけたら薄力粉をまぶしておく。

- ① フライパンにサラダ油を加熱し、軽く焼き色がつくまで手羽元を炒める。
- ② 鍋に①の手羽元と②を加え、ひたひたになるまで水を注いだら、中火でじっくりと煮込む。
- ③ 汁気が半分以下になったら出来上がり。

暮らしのヒント

作りおきしたい万能調味料

時短料理にもお役立ち。簡単に作れる“漬け込み系”調味料

香味野菜やスパイスを使って、使い勝手のよい万能調味料を作りませんか。スライスしたにんにくをオリーブ油でこんがりするまで加熱して、バジルなどのハーブを合わせればガーリックオイルに。刻んだ青唐辛子をしょうゆで漬け込むのもおすすめ。びりりとした辛味しょうゆが出来上がり。分量はお好みで加減して。



暮らしのワンポイント

2019年度スタート！次世代住宅ポイント制度とは
2019年10月1日以降で引渡しを受ける新築・リフォームが対象

次世代住宅ポイント制度とは、「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」「子育て支援・働き方改革」に役立つ一定の性能を有する住宅へ新築・リフォームする方に対し、国土交通省がさまざまな商品と交換可能なポイントを付与する制度です。省エネや環境に優れた商品、地域振興に役立つ商品などが用意される予定。詳しくは国交省のサイトでご確認を！