04
bamix & CRISTEL

バーミックス&クリステル

時短
&
おいしい

料理研究家・大橋りさ さんの

帰宅後15分で3品完成！ 晩ごはん術 とんかつ肉編



バーミックスのここがお気に入り！

連続使用時間が5分と長めでモーターが過熱しにくいので、少し時間がかかる作業も安心。スライシーのみじん切りは水分が出にくく、とても便利です。

クリステルのここがお気に入り！



熱伝導に優れたクリステルは、全体に均一に熱が通るのがポイント。蓄熱性にも長けているので、予熱で調理することもできます。

京都在住の料理研究家・大橋りささんの教室で
大人気のレッスンが
「帰宅後15分で3品作る晩ごはん」。
週末など時間があるときに下ごしらえをしておくことで
平日の夕食をたった15分で
スピーディーに作ることができます。
忙しいワーキングマザーとしての
ご自身の経験から考案された
この方法で大活躍するのがバーミックスとクリステル。
忙しい日々の食卓に、ぜひお役立てください！



今回は、夏バテ対策に有効な食材、豚肉を下ごしらえに活用した献立をご紹介します。ポイントは、厚切りのとんかつ用豚肉を多めに焼いて、やわらかいポークステーキを作り置きしておくこと。これがあれば、味付け次第でおいしく、栄養豊かなさまざまな料理を 15 分で楽しむことができますよ！

Ohashi Risa

料理研究家。2015年に自宅にて料理教室スタート。2017年、京都・烏丸五条に京町家を改装したスタジオ「Lisas」をオープン。自身のワーキングマザーとしての経験を活かした段取り術と"簡単オシャレなウケる"料理が学べる教室として月間約150人の受講生を迎え、全国でも開講。食器や調味料の販売も行っている。第24回東京ドームテーブルウェア大賞特別審査部門入選、2018年京都女性起業家賞京都府知事奨励賞など受賞歴多数。

大橋りささんのコラム
「帰宅後15分で3品作る晩ごはん【とんかつ肉編】」も掲載中です。
ぜひご覧ください！

大橋さんのコラム、詳しいレシピはこちらから
www.cherryterrace.co.jp
https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews_hp/vol_17/d_r_ohashi.html

下ごしらえメニュー

柔らかポークステーキ


大橋さんご愛用の
クリステル

おいしく焼くポイント


●焼く前に、塩より先に砂糖をまぶすこと。これによって驚くほどやわらかく仕上がります。


●脂身は強火でしっかり焼いて、香ばしさを出すこと。


●赤身はクリステルのステンレスフライパンを使って、火を止めた後の余熱でじっくり火を通すのがポイント。ふたをしないことで、肉がかたくなったり、反ったりすることを防げます。

柔らかポークステーキを使って

15分で3品つくる晩ごはん とんかつ肉編

作り置きのポークステーキは、冷蔵庫から出したら、
電子レンジではなく、フッ素樹脂加工の
ウルトラルフライパンを使って弱火でゆっくり温め直すと、
かたくならずにおいしく仕上がります。

Memo
彩り豊かで栄養満点な夏野菜を使った副菜を組み合わせれば、食卓はさらに華やかに、そして栄養バランスもばっちりです。調理器具を使い分けたり、ミョウガやパプリカなど旬の食材をまとめて刻んでおいて、いろいろな料理に展開したりするのも「3品15分」で晩ごはんを完成させる賢い方法です。

Recipe 1

基本の柔らかポークステーキ献立

- 柔らかポークステーキ
- パプリカ塩きんぴら
- なすごま酢和え

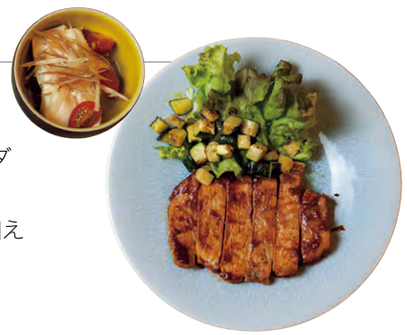
フルーティーな
バルサモ・ディヴィーノを
使ったソースで、
ワンランク上の味わいに。



Recipe 2

本格ポークチャップ献立

- ポークチャップ
- ズッキーニの
  スパイシーサラダ
- 塩冷奴の
  みょうがトマト和え



Recipe 3

ご馳走ポークステーキ献立

- 柔らかポークステーキ
  新玉ねぎの
  はちみつ醤油ソース
- きゅうりと
  みょうがの和風ラペ
- 鯖パプリカ

