

1. チキンハム

材料 2人分

鶏むね肉	1個
砂糖	大さじ1/2
塩	大さじ1/2
黒コショウ	少々



作り方

- (1) むね肉を包丁で切り開く。
- (2) ビニール袋に肉、砂糖、塩、黒コショウを入れてこすりつけるようにしてなじませ、そのまま冷蔵庫に入れ一晩おく。
- (3) 翌日、肉を水で軽く洗い、ペーパータオルで水気をふく。
- (4) 肉を外側が皮になるようにくるくると巻き、ラップでしっかり包んで、ゴムでとめる。
- (5) 水を入れた鍋に入れ、沸騰したら弱火にして10分ほど火にかける。
- (6) 火を止め、お湯の中にそのまま置いておき火を通す。お湯が冷めたらできあがり。

レシピのエピソード・ポイント

黒コショウがピリッと辛いアクセントになるので、小さいお子様が食べる場合には黒コショウを抜いて作るといいかもしれません。比較的安い鶏むね肉を使用すること、ガスを使った加熱時間が10分であとは余熱で加熱するのでガス代(電気代)も節約できます。我が家では、運動会などのお弁当の定番メニューで家族みんなが大好き。前の夜に準備しておけて、手間のかかる時間が短いので楽勝です。

熊谷しのぶ先生からのコメント

鶏むね肉から、「ハム」に変身させるという発想が素晴らしいですね。サランラップで密閉させ、スチーム状態にすることで節電だけではなく、時間短縮もなることが忙しい主婦の方にはとても嬉しいポイントです♪

2.鶏肉のはちみつしょう油煮

材料 4人分

鶏むね肉	500g
はちみつ	80cc
しょう油	100cc



作り方

- (1) 鍋にはちみつとしょう油を入れて煮立たせます。
- (2) 皮を下にして肉を入れて4分位煮ます。
- (3) 肉をひっくり返して、また4分位煮ます。
- (4) 火を止め、鍋を保温カバーなどに入れて3～4時間ほど保温し、火を通せばできあがり。

レシピのエピソード・ポイント

小さくなくても着られないお子様のスキージャンパーなどを保温カバーとして利用する事ができます。できあがった肉を取り出して余った汁は、大根を煮たりなどの他の料理に再利用できます。夜に火をかけ保温し、朝にできあがったものをお弁当のおかずにするのもオススメです。

熊谷しのぶ先生からのコメント

鶏むね肉はどうしてもパサつきが気になるのですが、**1. チキンハムの余熱利用方法**やこのような保温調理法にすると、とてもしっとりと仕上がり、まるで「もも肉」のようなジューシーさが出ます。

保温カバーの代わりに、厚手の毛布などをくるむと同じ効果があります。保温が終わった毛布はポカポカ！是非ご家族でくるまってお身体を温めて下さいね。余った煮汁の再利用法レシピも気になりますね♪

3. 魚焼きグリルとってもやさしい! 鶏むね肉とアボカドのグリル

材料 2~4人分

鶏むね肉	300g(1枚)
トマト	1個
アボカド	1個
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
料理酒	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩コショウ	少々



作り方

- (1) 鶏肉は一口大に切りわけビニール袋に入れ、砂糖 塩 料理酒 各小さじ1を入れ、袋の上から軽くもんで味をなじませる。最低1時間くらい置く。
- (2) トマトは乱切り、アボカドは大きめのさいの目に切る。
- (3) 鶏肉を入れた袋に切ったトマトとアボカドを入れ、塩とコショウを少々とマヨネーズ大さじ1を入れ、袋をもみ全体が混ざるようにする。トマトとアボカドがつぶれないように軽く混ざる程度にする。
- (4) 魚焼きグリル対応の耐熱皿に入れ、5分中火で加熱し、弱火にして10分加熱してできあがり。魚焼きグリルだとオーブンより時間短く、中まで火が通りやすいです。

レシピのエピソード・ポイント

鶏のむね肉をジューシーにするために、買ってきたらすぐ、一口大に切りわけて、ビニール袋やジップロックに使う分を分けて、肉の重さの1%の砂糖と塩とお酒を入れてもみ、冷蔵庫に置いておきます。調理するときのみそと砂糖を足して甘みそ味にしたり、オリーブオイルとバジルをまぶしてイタリアン風にしたりなど、色々な味つけをします。鶏肉だけだと魚焼きグリルで10分程度加熱するだけでも柔らかくおいしく簡単にできあがります。

熊谷しのぶ先生からのコメント

彩りが美しく、見た目から食欲が上がりますね！ アボカドは整腸作用や整肌効果があり、油と一緒に加熱したトマトは栄養価が生のはれの4倍にもなり、美容と健康の塊といっても過言ではありません。

特に女性にとって、栄養バランスが優れている一品といえるでしょう。じっくり火を入れたいときはオーブンを考えがちですが、魚焼きグリルを効果的に使って加熱時間を短縮していますね。

4.保温調理器活用！トマトスープパスタ

材料 4人分×2回分

鶏しょうが手羽元	10本
玉ねぎ	2個
大根	1本
しめじ	1株
ウインナー	8本
ブロッコリー	1株
トマトの水煮缶	1缶
しょうが	1片
コンソメ	2個
水	800ml
塩	小さじ1
パスタ	人数分



作り方

- (1) 保温調理鍋用の鍋に角切りにした玉ねぎ、鶏手羽元、厚さ2cmのいちよう切りにした大根を入れ、薄切りにしたしょうが、トマトの水煮、コンソメ、塩 小さじ1、水800mlを入れ、沸騰するまで加熱する。加熱したら、2つに斜めに切ったウインナーと石づきをとったしめじを小房に分けて入れ、再び沸騰するまで加熱。沸騰したら、保温調理器に入れる。そのまま3時間以上放置する。
- (2) 食べる時間になったら、大きめのフライパンにお湯をわかし、塩多めとオリーブオイルを入れ沸騰したら、パスタを入れる。ゆであがる3分前くらいに小房に分けよく洗ったブロッコリーを入れ、ゆでる。
- (3) ゆであがったら、パスタのお湯を切り、ブロッコリーを盛り、保温調理鍋の中のスープと保温調理で柔らかくなった具材を盛りつけできあがり。

家族が4人とした場合、パスタとして食べたあとはスープの半量くらいは残るので、残ったスープに市販のカレールーを入れるだけで、次の日は手羽元と大根のカレーになります。そのためにスープ自体の塩味は薄味にしてあるのでパスタをゆでる時は塩を多め(いつもの倍くらい)に入れます。

レシピのエピソードとポイント

保温調理鍋とは材料が沸騰したら、保温調理器に入れて放っておくと、野菜や肉など柔らかくなり、味をしみこませることができる鍋です。放っておく調理法なので、朝や昼等、時間がある時に先に作って、夜はゆっくりできるという便利なお鍋です。

気温があたたかいときは、食べる直前に、再加熱したほうが安心です。

熊谷しのぶ先生からのコメント

鶏手羽元や玉ねぎ、しめじ、ウインナーなど、おいしいうまみが出る食材を選ばれていますね。そこに、栄養価の高い加熱調理済のトマト缶を加え、さらにうまみを加えています。しょうがを加えることで、体内温度が上がり、結果として部屋の温度を下げることにつながるのでここも大きな節電ポイントでしょう。カレーに変身する調理法まで考えられていて、素晴らしいですね。

5.お鍋一つでスープスパ

材料 1人分

スパゲッティ	100g
人参	1/2本
玉ねぎ(小)	1/2個
ウインナー	2本
牛乳	500cc
コンソメ	1個
塩、コショウ	適量



作り方

- (1) 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め切りにしておく。
- (2) お鍋に牛乳、コンソメ、切った野菜、ウインナーを入れて沸騰寸前まで温める。
- (3) スパゲッティを半分に折り柔らかくなるまで箸でかき混ぜる。
- (4) スープがまた沸騰しそうになったら火を止め、ふたをしてスパゲッティのゆで時間を待つ。
- (5) 塩コショウで味を調べてできあがり。

レシピのエピソード・ポイント

材料は薄く切ることで火の通りが早くなり電気・ガス代の節約になります。
スパゲッティはゆで時間ずっと加熱していなくても余熱で十分ゆであがります。
お鍋一つで出来るので洗い物も少なく水道代も節約！

熊谷しのぶ先生からのコメント

切り方を変えるだけで加熱時間を短縮できるということ、余熱の力を使うことなど、基本の調理の考え方を大いに取り入れていますね。
あっさり味のお子様と一緒にいただけるお味ですが、大人用には生クリームや豆乳、粉チーズを加えたりして、また少しコクを出すのも良いかもしれませんね。

6.簡単！トマトチーズ鍋

材料 3～4人分

キャベツ	半玉
ブロッコリー	半分
えのき	1株
エリンギ	2本
春雨	1人前
鶏肉	1枚
ウインナー	5本
水餃子	5個
●コンソメ顆粒	大さじ1
●水	1000ml
●トマト	1個
●ケチャップ	少々
●オイスターソース	少々
●ローリエ	1枚
●塩コショウ	お好みで



作り方

- (1) 鍋に●の材料と鶏肉を入れてひと煮立ちさせます。
- (2) ひと煮立ちしたら春雨以外の材料を入れ火が通るまで煮込みます。
- (3) 最後に春雨を加えほぐれたらお好みでチーズをのせ完成です！

レシピのエピソード・ポイント

チーズを入れることによりフォンデュみたく食べれるので子どもも喜んでくれるので楽しく温かくたべられます！

熊谷しのぶ先生からのコメント

味だけではなく、色々な「食感」を楽しめるお鍋ですね。お子様は、春雨や水餃子、きのこ類などのつるつる、プルプルした食感がお好みです。また、チーズのカルシウムを、きのこに含まれているビタミンDが体内に吸収する力をアップしてくれるので、栄養価としてとても相性の良い組み合わせなのですよ♪ チーズをたっぷり入れ、「トマトチーズフォンデュ鍋」としてもいいかもしれませんね。

7.節約中華鍋

材料 4人分

水	800cc
酒	100cc
鶏ガラスープの素 (もしくは中華スープの素)	大さじ3
塩、コショウ	適量
家にある野菜 (キャベツ、もやし、人参、 玉ねぎ、椎茸など)	適量
ポークソーセージ (豚肉もしくは鶏肉でもOK)	適量
チルド餃子 (なくてもいいですが、 あるといいダシになります)	適量
中華麺	適量
ゴマ油	大さじ1程度



作り方

- (1) 野菜を食べやすい大きさに切る。
- (2) 鍋に水、調味料を入れて人参、玉ねぎは水から入れて煮る。
- (3) 煮立ったら、その他の野菜、肉類、餃子、麺を入れて煮込む。
- (4) 食材に火が通ったら、スープの味をみて、塩・コショウを入れ、ゴマ油を入れるとコクがでます。

レシピのエピソード・ポイント

スーパーで鍋のつゆが種類も豊富に売られていますが、買うと結構高いので、家にある材料や、安価な食材を利用した 鍋メニューを考えました。鍋にすることで調理時間を短縮でき、光熱費も節約できます。子供が野菜をたくさん食べてくれるのも嬉しいです。

鍋の汁が残ったら、ご飯を入れて中華粥風に再利用もできます。家族で鍋を囲み団らんすると、心も温まりますよ。

熊谷しのぶ先生からのコメント

市販の鍋のつゆなどを使わずに素材のうまみや、鶏ガラスープの素で上手に美味しいお鍋を作られていますね。玉ねぎを水から煮ているのもいいダシを出すポイントのひとつです。ゴマ油で風味を加えていますし、白すりごまもたっぷりかけていただきたいですね。

8.しょうがたっぷりぽかぽか餃子鍋

材料 4人分

水	1000cc
中華だし	大さじ3
乾燥わかめ	大さじ2
しょうがすりおろし	1個分
餃子(市販でも手作りでも)	
	24個
もやし	1袋
キャベツ	1/4個
人參	1本
卵	2個



作り方

- (1) 人參、キャベツは千切りにする。
- (2) 鍋つゆの材料を作り人參、キャベツ、もやしを入れてひと煮立ちさせる。
- (3) 餃子を入れて火が通ったら火を止め溶き卵を回しかけてふたをする。
- (4) できあがり。

レシピのエピソード・ポイント

しょうがたっぷりで身体ポカポカ。

しょうがの辛味はキャベツと説き卵の甘さで緩和されます。

熊谷しのぶ先生からのコメント

しょうがを加えることで、体内温度が上がり 結果部屋の温度を下げることにつながるのでここは大きな節電ポイントでしょう。キャベツやもやしは整腸作用があり、体内の余分なものを排出してくれる効果がありますし、しょうがは体内のめぐりを良くし、排出を手助けします。体内温度が上がると免疫細胞も活発に動いてくれるので、風邪予防にたくさん食べていただきたいお鍋です。

9.味噌鍋

材料 3人分

キャベツ	半玉
人参	半分
大根	10cm程
えのき	1株
もやし	1袋
長ネギ	1本
豆腐	1丁
豚肉	お好みで
水餃子	5個
●コンソメ顆粒	大さじ1
●水	1000ml
●鶏ガラスープの素	大さじ1
●塩	小さじ1/2強
●砂糖	大さじ1強
●玉ねぎ・人参のすりおろし	1枚
●にんにくチューブ	3cm程
●ラード	大さじ1/3
●赤味噌	大さじ2
●白味噌	大さじ2



作り方

- (1) 鍋にラードを入れ火にかける。
- (2) ラードが溶けたら、すりおろしの玉ねぎ、人参、にんにくを入れ軽く炒める。
- (3) 残りの●を入れ、ひと煮立ちしたら、野菜などすべての材料を入れ煮込めば完成！！

レシピのエピソード・ポイント

食べる時にお好みでラー油やしょうがなどを入れて食べると体があたたまります！

熊谷しのぶ先生からのコメント

発酵食品であるお味噌は、大豆パワーをさらに栄養価を高くした食品です。加熱してあまく炒めた玉ねぎと一緒に合わせているので、とてもコクのあるおいしいスープになります。玉ねぎとお肉はとても相性が良く、豚肉などに含まれているビタミンB1と結合しやすく、疲労回復に効果が期待できます。

10.ひらひらカレーなべ

材料 4人分

水	1500cc
めんつゆ	300cc
カレールー(好みの辛さ)	1/2箱(刻んでおく)
コンソメ	1個
<具材>	
人参	1本
大根	1/3本
もやし	1袋
えのき	1袋
豆苗	1パック
白菜	1/4玉
小揚	2枚
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
ウインナー	8本



作り方

- (1) 人参、大根はピーラーもしくは包丁で薄く細長く切っておく。ほかの材料は食べやすい大きさに切っておく。
- (2) カレールー以外の鍋つゆの材料を温めカレールーを入れて溶かす。
- (3) 豚肉、豆苗以外の材料を入れひと煮立ちさせてから豚肉を入れる。
- (4) できあがり。

レシピのエピソード・ポイント

大根、にんじんは薄切りにすることで、他の材料も火の通りやすいものを選んで時短&ガス代(電気代)の節約になります。

カレーのスパイスで体もぼかぼか、暖房費も節約。カレールーは先に刻んでおくことで溶けやすくなるので、ひと手間ですがやっぱり時短。急がばまわれ作戦です。豆苗は1回切っても根を水につけておくと2回くらい育ててまた食べることができます。

熊谷しのぶ先生からのコメント

カレーなどのスパイスは、体内の温度を上げるだけではなく、食欲増進効果もあります。カレールーをそのまま入れるのではなく、刻んでから入れる、などといった時短につながるひと手間は、料理がうまいくコツです。豆苗は育てながら使用できる節約野菜となるものですが、栄養価にも注目したいですね。ビタミンC、β-カロテン、食物繊維など、安価なお野菜ですが栄養たっぷりです。このようにお鍋などにもどんどん加えましょう。