

# 住まいのとも通信

Vol. 49号  
2018年5月

<発行>  
株式会社古田工務店  
大阪市東住吉区杭全5-1-14  
tel: 06-6713-8234  
fax: 06-6713-8222

余りがちな調味料や食品を普段の料理に活用しましょう！

最後まで使いきれずに賞味期限をむかえてしまっ  
調味料や食品のアレンジをご紹介します。

みなさま、元気で過ごしてしま  
うか？

みなさまに暮らしと住まいを快適  
にするためのちょっとした役立つ情報をお  
届けいたします。今回のテーマは  
「余りがちな調味料や食品を活用す  
る」です。

使いたくて買ってはみたものの、  
最後まで使いきれず、冷蔵庫の中で  
眠っている調味料や食品、あります  
よね？今回はそんな調味料たちを  
いろいろな料理に活用してはいかが  
でしょうか？

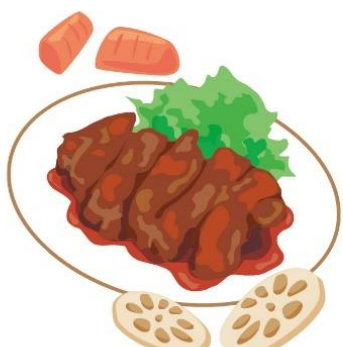
## アジアや中華系調味料も 手軽に活かします

●スィートチリソース：鶏肉（モモ  
でも胸でもOK）の照り焼きにいか  
が？鶏肉を焼いて火が通ったら、砂  
糖、しょうゆ、みりん、そしてスィー  
トチリソースを入れてからめるだ  
け！ちょっと甘辛な大人の味わい  
に。

えびやいかなどの海鮮ものチリ  
ソース炒めもおススメ。シーフード



ミックスを軽く湯通し後に炒め、ケ  
チャップ、スィートチリソース、酒、  
しょうゆを加えます。白ネギやにん  
じくのみじん切りをくわえてもおい  
しいです。



鶏肉の照り焼きには、レンコンや  
にんじんなどを一緒に合わせても  
おいしいですよ。

鮭の味噌炒めにも、鮭に小麦粉  
をふって焼きます。味噌、みりん、酒、  
スィートチリソースを混ぜたタレを  
回しかけ、からめれば完成！しめじ  
やピーマンを加えれば彩り豊かな一  
品になります。

●テンメンジャン：せび、肉みそを



肉みそは、ご飯に混ぜたり、麺に  
からめたり、豆腐に乗せたりと、  
いろいろ使えます。

つくって、つくり置きすることをお  
すすめします！冷蔵庫で3〜4日、  
冷凍なら1カ月ほど保存できます。  
豚ひき肉を炒め、出た油はキッチン  
ペーパーなどで拭き取ります。ここ  
に、しょうがや長ねぎのみじん切り  
をくわえてもOK。酒、砂糖、テン  
メンジャン、みそ、こしょうを合わ  
せ加えて炒めれば完成です。

テンメンジャンのアレンジソ  
スもおススメです。テンメンジャンと  
しょうゆ、酒、砂糖を合わせ、鍋な



頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが5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〜



## そのまま食べるだけじゃ もったいない！活用法

梅干しや漬物もそのまま食べる以  
外に活用してみたいか？

●梅干し：細かくたたいた梅干しに  
みりんや砂糖を合わせ、細かく切っ  
ただけのこの水煮と合わせるだけで  
涼しげな副菜のできあがり！豚肉  
や玉ねぎなどの野菜を炒め、細かく  
たたいた梅干しとみそ、みりん、砂  
糖を合わせてからめれば梅みそ炒め  
に。

どに入れて煮立ったらできあがり。  
焼いたお肉や野菜にかけるだけなの  
でラクチンですよ。

マール豆腐や回鍋肉など、食材  
に入れるだけで仕上がるレトルト調  
味料にちょっとプラスしてみよう。本  
格的な味が楽しめます。

漬物は意外と賞味期限が短いので  
アレンジで使いきりましょう！

●白菜の漬物：市販の昆布の佃煮と  
すりごま、ごま油をまぜればお酒の  
おつまみに♪

インスタントラーメンに汁を絞った白  
菜を乗せるだけでもおいしいですよ。

●きゅうりの漬物やしば漬け：細か  
く刻んでチャーハンに混ぜたり、肉  
野菜炒めに混ぜれば、味わい深くな  
り、食感も楽しいものに。  
いかがですか？いろいろな試してみ  
てくださいね！



調味料は、味を見ながら、お好みに  
合わせて調整してくださいね。

新築・リフォーム・リノベーション・不動産等、お家の事は何でも古田工務店へ！