

# 毎日のおかず “はちみつ” オリジナルレシピ

引用資料：Dr. クロワッサン  
(株) マガジンハウス 2004

## さっぱりいただける変わり角煮のお総菜 豚三枚肉のハチミツ黒酢煮込み

### ◆材料 (4人分)

豚バラかたまり肉 700g A [しょうゆ・紹興酒各大さじ2 こしょう少々] サラダ油小さじ1 ごま油大さじ1 しょうがのみじん切り・にんにくのみじん切り各大さじ1 紹興酒大さじ1 チキンスープ(無塩) 600cc ハチミツ大さじ1 里いも中4個 しょうゆ大さじ1~2 B [ハチミツ大さじ2 黒酢 1/4 カップ] 青ねぎ適宜

### ◆作り方

①豚肉は5cm角に切る。  
②ボウルにAの材料を入れて混ぜ、①を加えて10分漬ける。  
③②の豚肉を取り出し、ペーパータオルで水気をふき取り、薄く小麦粉(分量外)をまぶす。  
④熱した鍋にサラダ油をひき、③を入れて全面に焼き色をつけてからいったん取り出す。出た脂はペーパータオルで拭く。  
⑤④の鍋にごま油を入れ、しょうが、にんにくのみじん切りを加えて香味がたったら、④の肉を戻して紹興酒とチキンスープ、ハチミツを加えて煮立てる。アクと脂をすくう。  
⑥里いもは土を落として洗い、濡れたままラップをしてレンジで加熱(600Wで4、5分程度)。竹串が通る



程度になったら取り出し、熱いうちに皮をむき、⑤に加える。  
⑦味をみながらしょうゆを加え、さらに30~40分煮込む。  
⑧仕上げにBを加えてさっと火を通して皿に盛り、斜め切りにした青ねぎを添える。

### ◆ひと言アドバイス

最後にハチミツと黒酢を加えるのが、風味を生かすポイントです。黒酢は銘柄によって味が異なるため、ハチミツを入れたあと、少しずつ加えて煮立てる。アクと脂をすくう。

※コツ フィニッシュに黒酢とハチミツを加える。

## カリカリ、プリプリ感! こしょうをたっぷりかけて エビのハーブ焼き

### ◆材料 (4人分)

エビ(大) 8尾 A [にんにくのすりおろし 1/2 片分 ハチミツ・オリーブオイル各大さじ2 白ワインピネガー大さじ1 塩少々] こしょう少々

### ◆材料 (4人分)

①エビは尾のトゲを落とし、尾先は切り揃える。殻ごと背開きにして背わたを取り除く。  
②Aの材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、①のエビを加えて約15分漬け込む。  
③エビを取り出して天板に並べ、220度に温めたオーブンで約10分焼く。仕上げにこしょうをふりかける。



### ◆ひと言アドバイス

手軽なブラックタイガーを使用しましたが、種類はお好みで。オープンがない場合は、魚焼きグリルやオーブントースターでも作れます。こんがり焼き上がるので殻ごと食べられますが、好みで殻をむいても。

## 魚焼きグリルを使って手早く本格派 焼豚

### ◆材料 (4人分)

豚肩ロース肉 500g A [ハチミツ・紹興酒各 1/4 カップ しょうゆ 1/3 カップ 赤みそ大さじ1 卵黄 1個分] 長ねぎ1本 香菜1~2本 洋がらし少々

### ◆作り方

①豚肉は断面を直径6cm大に形を整え、タコ糸でしばる(約2本分とれる)。肉の直径は使う魚焼きグリルの高さに合わせる。  
②ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせてつけ汁を作り、①に揉み込む。汁ごとビニール袋などに入れ、そのまま1時間ほど漬けて、味をなじませる。  
③予熱をかけた魚焼きグリルに②の豚肉を入れ、両面焼きなら中火で8~9分、片面焼きなら片側4分ずつで裏返して焼き色をつける。火を止めて30分そのままにし、余熱で芯まで火を通す。  
④②のつけ汁を小鍋に入れて弱火にかけ、とろみをつけてたれを作る。卵黄は60度で固まるので、その手前で火からはずす。



⑤つけ合わせを作る。長ねぎは5cm長さに切ってせん切りし、水にさらして白髪ねぎを作り、食べやすい長さ切った香菜と合わせる。  
⑥③の粗熱がとれたら、タコ糸をはずす。好みの厚さに切って器に盛り、④をかけて、⑤と洋がらしを添える。

### ◆ひと言アドバイス

魚焼きグリルは火力があるため火通りがよく、手早く作れます。予熱は強火で約3分でOK。使うグリルによって焦げないように火加減に注意しましょう。焼き豚は冷蔵も、冷凍保存も可能。洋がらしの代わりにトウバンジャンでも。

※コツ 下味をつけるときは、ジッパー付きのポリ袋に入れると便利。すみずみまで味が行き届く。

## いつものフライがレストランの味に 白身魚の揚げ物~しょうゆハチミツソースがけ~

### ◆材料 (4人分)

かじきまぐろ 4切 A [オリーブオイル少々 レモン汁大さじ2 塩小さじ1 こしょう・タイム(パウダー)各少々] B [ハチミツ・しょうゆ各大さじ1 パルサミコ酢・赤ワイン各 1/4 カップ こしょう少々] 溶き卵 1個分 小麦粉・パン粉・揚げ油各適量 イタリアンパセリ適宜

### ◆作り方

①かじきまぐろは1切を半分に分ける。Aの材料を混ぜ合わせて、かじきまぐろの表面にすり込み、ラップをして冷蔵庫で10分置く。  
②小鍋にBの材料を入れて火にかけて、軽く混ぜて半量になるまで煮詰め、ソースを作る。  
③①の水気をペーパータオルで拭き取り、フライの要領で、小麦粉、溶



き卵、パン粉の順につけ、180度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。  
④③の油をきって皿に盛り、②のソースをかける。彩りにイタリアンパセリを添える。

### ◆ひと言アドバイス

パルサミコ酢がなければ、普通の酢を使い、ハチミツの量を増やすことで代用できます。白身魚はかじきまぐろを使用しましたが、他の白身魚でも鶏むね肉などでもおいしくいただけます。

## 油揚げの代わりに麩を使った変わりそば ハチミツ入りそば

### ◆材料 (1人分)

そば 120g くるま麩 2個 しょうゆ大さじ2 ハチミツ大さじ2 だし汁 300cc 水菜 50g しめじ 50g

### ◆作り方

①麩をしっかりと洗ってから水気をしぼり、鍋にしょうゆとハチミツ、大さじ2杯分のだし汁ともに入れて中火で煮る。  
②麩を取り出し、煮汁に残りのだし汁を加えながら味を調える。  
③そばは熱湯に入れて茹で、冷水で洗ってからザルにとって水気をきる。  
④水菜は食べやすい長さに切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。②の鍋に加えてひと煮立ちさせる。  
⑤④に③を加えてさっと温め、器に盛りつける。最後に①を添える。



### ◆ひと言アドバイス

油揚げの代わりに麩を使うことによって、カロリーをダウンさせた一品です。ハチミツのカロリーは100gで294kcal。同じ分量の砂糖と比べると90kcalも少ないので、安心して料理に使えます。  
※コツ くるま麩は洗ってしぼってから調味を。甘辛いだしをたっぷり染みこませてください。

## ご飯によく合う人気のおかずをハチミツで ぶり大根

### ◆材料 (4人分)

ぶり(あら) 400~500g 大根 400~500g しょうが1かけ 特製たれ(参照) 大さじ3 水3カップくらい

### ◆作り方

①ぶりは生臭さをとるために、熱湯をまわしかけてきれいに洗う。  
②大根は皮をむいて大きめに切り、熱湯でさっと茹でておく。  
③しょうがは薄切りにし、①と②とともに鍋に入れる。ひたひたに水を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせる。  
④アクを取り除き、特製たれを加える。煮汁がなくなるまで煮つめる。



### ◆ひと言アドバイス

調味料を多く使ってしまうがちなお総菜も、調理法とハチミツ入りの特製たれで、使う調味料が少なくなり、カロリーダウンできます。ぶりのあらは熱湯をまわしかけてよく洗っておく、ぶりの旨味だけが味わえます。

## 特製たれ(酢の物から炊き合わせまで利用できて保存もきく)

◆材料 (1カップ分) しょうゆ1カップ ハチミツ大さじ4 だし昆布10cm

◆作り方 ①保存ビンにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

### ◆ひと言アドバイス

冷蔵庫で保存すれば、半年ほど日持ちします。たくさん作り置きし、パッと作りたい時やいつもの料理を作るお節料理作りなどに使いまわしてください。煮汁などに使いますときは、特製たれ1:水9の割合を目安に。

※コツ 分量を保存ビンの中で合わせるだけ。コクのある旨みが再現できる。