

たかこさんの しあわせふたりごはん

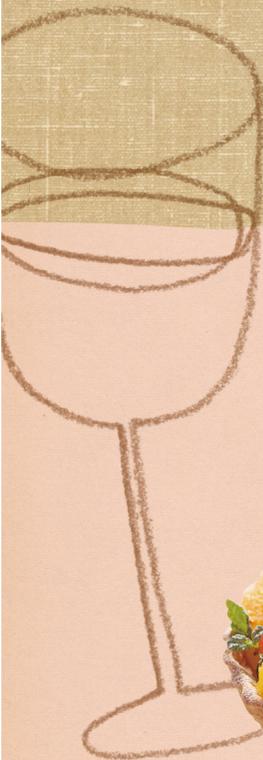
稲田多佳子



記念日やおもてなしを
デイリーディナーの
ごちそうメニュー113

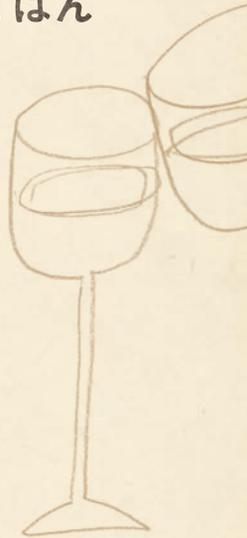


takako's heartfelt dinner for couple



たかこさんの
しあわせふたりごはん

稲田多佳子





はじめに

大好きな人とふたりきりで囲んだ特別な日のテーブルの記憶は、満ち足りた想いと共に、心の奥のページに深く刻み込まれます。

何を食べてもらおうかと献立を考える時間。おいしく食べてもらえますようにと願いながら台所に立つ時間。お料理ができて上がり、テーブルの支度をして、彼の到着をのんびりと待つ時間。

ふたりで過ごす時間の喜びは、ひとりでいる時間から、もうすでに始まっています。

玄関の扉を開けるときの言葉は、「お帰りなさい」かもしれないし、「いらっしやい」かもしれない。そのどちらであったとしても、愛しい人の笑顔を待ち遠しく思い、胸をときめかせながら迎え入れる気持ちに、違いはありません。

また、普段の日のごはんは着なれた部屋着のような、気の張らないお料理がいいと思っています。手間ひまをかけなくたって、心ひとつで食事の時間は豊かになるもの。

一皿ごはんや二皿ディナーは、カフェで食べるごはんみたいでワクワクするし、明るい色のクロスをテーブルにかけ、器や盛りつけに少しでも気をつかえば、ふたりの会話もほがらかに弾むはず。

スペシャルは、たまにあるからこそ輝くのだと思うし、その輝きをより一層のものにしたいと、腕まくりできるのだと思います。

そして、その特別な日に感じたまばゆさが、日々を暮らす原動力にもなるのだと。

人生は、一日一日の連続です。

夕食のテーブルでふたりが向かい合い、笑い合って、穏やかな気持ちで一日を終える。

そんな何気ない日常を重ね、ささやかな幸せの種を育てていくことに、意味があるのだと思います。

特別な日の夜も、普段の日の夜も、

あたたかくて幸せなひとときを、どうぞ、おいしく過ごしてください。

あなたの心が寄り添う大切な人と、ふたりで。



記念日をおうちでお祝い
特別な日と季節を楽しむ
ふたりディナー …… 7

Autumn

秋の夜長をふたりで楽しむビストロ風メニュー…… 8

なすのカルパッチョ風／豚肉ときのこのウスターソース煮＋パセリご飯／
焼きパプリカのサラダ／りんごのアーモンドケーキ

11月22日の“いい夫婦”ディナー…… 12

コーンと卵のスープ／やわらかな八角の香りローストチキン／
お刺身、韓国風ソースで／大根とホタテの和え物／ミルクゼリーの桂花陳酒がけ

Winter

ハッピーメリークリスマスディナー…… 16

牛肉の赤ワイン煮／クレソンとマッシュルームのサラダ／
野菜のカマンベール焼き／白いブッシュドノエル

心の込もったスイートバレンタインディナー…… 20

鯛のカルパッチョ／チキンのマスタードクリーム煮／
ごぼうのバルサミコソテー／チョコレートプリン／小さなハートのココアパイ

Spring

新しい年度に寄せた爽やかなテーブル…… 24

フルーツマトのフェデリーニ／れんごんの明太子和え／スナップえんどうとせりのサラダ／
白身魚と野菜のワイン蒸し、クリーム仕立て／ベリージャムのパルフェ

春うららのお花見ごはん…… 28

洋風ちらし寿司／はまぐりのマヨネーズソース焼き／たけのこの白味噌焼き／
花麩とわかめのお吸い物／どら焼き風サンドデザート

Summer

七夕イタリアンディナー…… 32

かぼちゃとにんじんのフレッシュサラダ／アクアパッツァ／
焼きアスパラガスのクリーミーエッグソース／ティラミス

元気が出る夏のスパイシー献立…… 36

赤玉ねぎとミックスビーンズのサラダ／チキンのスパイス煮／
ブロッコリーのフリット／ヨーグルトクリームとフルーツのデザートカップ

記念日に焼く ケーキバリエーション

スポンジケーキ ホワイトチョコレートとラズベリーのケーキ…… 40

チョコレートケーキ パウンドショコラ…… 41

タルト シトラスタルト…… 42

チーズケーキ ハニーホワイトチーズケーキ…… 43

Column 1

調味料に
ついて①

44

Column 2

調味料に
ついて②

60

Column 3

アフターディナー
のお菓子

78

Column 4

あると便利な
ストック食材

80

Column 5

道具に
ついて

102



part 2 デイリーごはんをもっと楽しく! ごちそう気分の 毎日ごはん……45

- デイリースペシャル**
- ① 新鮮な若鶏でキッチンの蒸し煮献立…… 46
鶏むね肉の蒸し煮、わさびチーズソース／大根と水菜のサラダ／ホタテときゅうりのグラス
 - ② おいしいパンを囲むテーブル…… 48
サーモンのソテー、フレッシュベジソース／マッシュルームのオープン焼き／グリーンピースの冷製ポタージュ
 - ③ ほっとする和食でお疲れさまごはん…… 50
鶏肉とさつまいものしょうが煮／おぼろ豆腐の温泉卵のせ／いんげんのごま和え／漬け物サラダ
 - ④ 「がんばって！」のパワフルディナー…… 52
スペアリブのオープン焼き／ほうれん草とトマトのサラダ／ごぼうとベーコンのピリ辛オリーブオイル
 - ⑤ おつまみいろいろ献立…… 54
ペッパーミニツズステーキ／長いもと玉ねぎのグリル／赤キャベツのマリネサラダ／パリパリチーズ／アンチョビトースト
 - ⑥ からだが温まるぼかぼかメニュー…… 56
鶏肉としめじと焼きねぎの小鍋仕立て／赤ピーマンの梅肉和え／たらと水菜のグラタン風
 - ⑦ 「いつもありがとう」の気持ちを包んだ定番ごはん…… 58
かぼちゃの黒酢しょうゆ焼き／豆苗とひき肉のスープ／牛肉と舞茸の混ぜご飯

part 3 遅くなってごめんね!の 30分で作る すぐできメニュー……61

- すぐできディナー**
- ① 豚肉と白菜のんにく味噌煮メニュー…… 62
豚肉と白菜のんにく味噌煮／ザーサイとねぎのせ豆腐／きゅうりの即席漬け
 - ② 牛肉とセロリのクリーム煮メニュー…… 64
牛肉とセロリのクリーム煮＋にんじんご飯／小エビと枝豆と角切り野菜のサラダ
 - ③ ハムと野菜の重ね蒸しメニュー…… 66
ハムと野菜の重ね蒸し／長いもの粒マスタードぼん酢和え／スプラウトのショートパスタ
 - ④ すずきと青菜のレンジ蒸しメニュー…… 68
すずきと青菜のレンジ蒸し／厚揚げのごま煮／サラダ代わりの味噌汁
- 2皿でも満足ディナー**
- ① 炊き込みご飯とスープのセット…… 70
オイルサーディンの洋風炊き込みご飯／カリフラワーのポタージュスープ
 - ② 軽い煮込みと混ぜご飯のセット…… 72
鶏肉とチンゲン菜のオイスターソース煮込み／れんこんと薬味の混ぜご飯

スピードのつけご飯

- ① 牛肉とトマトのクイックどんぶり…… 74
- ② スモークサーモンとスクランブルエッグのせ…… 74
- ③ ドライカレー…… 75
- ④ かじきのバルサミコンソテーのせご飯…… 75

スピードパスタ

- ① ツナとアボカドの冷製パスタ…… 76
- ② なめたけおろしのパスタ…… 76
- ③ クリームチーズと黒こしょうのパスタ…… 77
- ④ あざりとマッシュルーム缶のペンネ…… 77





part 4

しあわせごはん アラカルト……89

メインディッシュ

- 和風ローストビーフ……90
- 鶏肉のはちみつマスタードしょうゆ焼き……91
- 豚肉のバジルクリーム煮……91
- 白身魚とトマトソースのオープン焼き……92
- ぶりのムニエル、しょうがバターソース……93
- 魚介のホイル包み焼き……93

サイドディッシュ

- プチトマトのマリネ……94
- たこのマリネ……94
- 焼きズッキーニのサラダ……95
- かぼちゃのオープンオムレツ……95
- じゃがいものグラタン……96
- いんげんのアンチョビオイル煮……96
- コンビーフのリエット風……97
- カキのマヨネーズフライ……97
- ねぎとごまのプチがんも……98
- きのこのピリ辛炒め……98
- 塩昆布とわかめのクイックスープ……99
- 油揚げとねぎのごま味噌汁……99

シメのひとつⅢ

- 牛しゃぶ茶漬け……100
- ちりめんじゃことねぎのふりかけ丼……100
- けいらんうどん……101
- 茶そばのサラダ仕立て……101

しあわせなテーブル作りの アイデア&ヒント

- 1 基本は白の器……82
- 2 黒・ガラスの器が便利……83
- 3 和食器も楽しい……84
- 4 気分が変わるアンダープレート……85
- 5 何かと使える楕円・長方形皿……85
- 6 あると便利な器いろいろ……86
- 7 カトラリーとクロス……88
- 8 お気に入りのアイテムetc.……88

レシピの決まりごと

- 1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
- 卵はLサイズを使用しています。
- しょうゆは濃い口しょうゆを使用しています。
- バターは無塩バターを使用しています。
- 料理に使う白ワインは辛口のもの、オリーブオイルはエキストラバージンオリーブオイルを使用しています。
- こしょうの種類について、特に記載のない場合はお好みのものを使用してください。
- フライパンはフッ素樹脂加工のものを使用しています。
- 電子レンジでの加熱時間は600Wのものを目安にしています。
- オープンはガスオープンを使用しています。焼き時間は熱源や機種により多少差が出ますので様子を見ながら加減してください。

part 1

Autumn

Winter

Spring

Summer

記念日をおうちでお祝い

特別な日と季節を楽しむ
ふたりディナー



特別な日のふたりディナー

秋の夜長をふたりで楽しむビストロ風メニュー

Today's MENU

- なすのカルパッチョ風
- 豚肉ときのこのウスターソース煮
+ パセリご飯
- 焼きパプリカのサラダ
- りんごのアーモンドケーキ

