

およばれのとくに作りたい  
とっておきの持ち寄りレシピ。  
128  
recipes

大石 亜子



調理師 あこの  
かんたん、  
おしゃれな  
絶品料理!



およばれのとくに作りたい  
とっておきの持ち寄りレシピ  
128  
recipes



“ 調理師あこのかんたん、おしゃれな絶品料理 ”



i n t r o d u c t i o n



## 持ち寄りパーティーには メリットがいっぱい!

「ひとり1品ずつ持ち寄ってうちでパーティーしない？」  
友だちに誘われてうれしい反面、  
「えっ!? どうしよう。何を作ったらいいの？」  
なんて悩んだことはありませんか？

実は私も同じような経験をしたひとりです。  
そんな私がこの本でたくさんの持ち寄りレシピを  
みなさんにご紹介できたのには理由があります。  
それは、「持ち寄りパーティーにはメリットがいっぱい！」  
ということに気づいたからです。

では、そのメリットとは……  
みんなで持ち寄ればいろいろなお料理が食べられること。  
おうちでくつろぎながら楽しめること。  
安心・安全・リーズナブルなこと。  
そしてなにより、手作りのお料理でみんなをおいしい笑顔にできること。

そうは言っても、手間や時間をかけ過ぎたり、  
特別な食材にこだわり過ぎたりすると気が重くなってしまいますよね。  
そこでこの本では、はじめての方や忙しい方でも簡単においしく作れる工夫や、  
持ち寄りパーティーをよりいっそう楽しくする魔法をたくさん詰め込みました。  
もちろん、普段のごはんやお弁当などパーティー以外にも大活躍する  
自慢のメニューが盛りだくさんです。

さあ、これからは自信をもって！  
自分からみんなに声をかけて素敵なパーティーを開いてみませんか？

大石亜子

### この本の使い方

---

- \*1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml、米1合=180mlで計量しています。
  - \*オーブンレンジ、電子レンジの加熱時間は600Wを使用した場合の目安です。メーカーや機種などによって加熱時間が異なりますので、様子を見ながら調節してください。
  - \*調味料類は特に指定がないものについては、しょうゆは「濃口しょうゆ」を、砂糖は「きび砂糖」を使用しています。こしょうは白こしょう、黒こしょうをお好みで使用してください。オリーブオイルは加熱するもの以外はすべてエクストラバージンオリーブオイルを使っています。
  - \*レシピの分量は、多くは4人分を目安にしてありますが、参加人数によって調整してください。
  - \*持ち運びの際は料理を冷ましてから容器に詰めて持っていきましょう。気温が高いときは鮮度を保つために、保冷剤などを活用すると良いでしょう。
-



- 2 introduction
- 3 この本の使い方

## Chapter 1

### 持ち寄り会 menu

#### 女子会

- 10 ゆで野菜のイタリアンドレッシング
- 10 スモークサーモンと  
玉ねぎのハニーレモンマリネ
- 11 ヘルシームサカ
- 12 明太パセリのショートパスタ
- 13 豆乳ピシソワーズ
- 13 チェリーのクラフティ

#### kids

- 16 いろいろミニピザ  
マルゲリータ・ツナコーン・バジルソース
- 17 カップでポテサラ
- 18 チーズ入りミートボール
- 18 コーンポタージュ
- 19 ミニミニフランクフルト
- 19 まるごとオレンジゼリー

#### family

- 22 たたききゅうりのわさび醤油
- 22 サンラータン
- 23 ニラダレ油淋鶏
- 24 焼肉と野菜のボリューム太巻き
- 25 タコとねぎのごま油あえ
- 25 杏仁豆腐のマンゴーソースかけ

#### column

- 6 1 持ち寄りするときに覚えておきたいあれこれ
- 26 2 持ち寄りに便利なアイテム (ケース編)
- 86 3 持ち寄りに便利なアイテム  
(紙・プラスチック・木製編)
- 102 4 まだまだあります! おすすめ市販品食材

## Chapter 2

### 人気の一品

#### 1. お惣菜

- 28 ラザニア
- 28 アボカドグラタン
- 30 野菜のゼリー寄せ
- 30 ソーセージと大根のポトフ
- 32 スパニッシュオムレツ
- 32 ラタトゥイユ
- 34 ほうれん草とベーコンのキッシュ
- 34 スイートポテトアップルパイ
- 36 マッシュルームとグリーンピースのコンフィ
- 36 豆腐とハムのパテ
- 37 ホタテとアスパラのクリーム煮
- 37 パプリカのピクルス
- 38 れんこんと牛肉のきんぴら
- 38 きゅうりと青じそのごまポン酢あえ
- 39 オクラと厚揚げのおかか醤油
- 39 漬けマグロと水菜のごまあえ
- 40 バンバンジー
- 40 タコとポテトの粒マスタードマヨソース
- 41 根菜カレー焼き
- 41 韓国風つくね
- 42 かぼちゃとコンビーフのペースト
- 42 きのことししとうのナムル
- 43 ミックスVegeひじき(バター醤油味)
- 43 スティック春巻き

#### 2. ごはんとパン

- 44 鶏そぼろのおいなりさん
- 44 あっさり茶巾
- 46 炊飯器でカンタンバエリア
- 47 五目サラダライス
- パン・サンドイッチいろいろ
- 48 ベーコンエッグマフィン
- 48 ラップロール
- 49 こんがりフレンチトースト
- 49 サーモンクリームチーズサンド

- カラフルプチおにぎり
- 50 手まりおにぎり
- 50 味噌ツナマヨ
- 51 天むす風おにぎり
- 51 明太チーズ

### 3. 肉と魚

- 52 フライパンでこくまチャーシュー
- 54 うずらとおからのスコッチエッグ
- 55 ミートローフ
- 56 カルパッチョ
- 56 鮭のパルメザンチーズ焼き
- 58 ねぎ塩から揚げ
- 58 野菜のポークロール
- 60 モッツアレラのポーク磯辺巻き
- 61 ロールビーフデミソース

### 4. サラダ

- 62 えびと春雨のサラダ
- 64 トマトのファルシー
- 65 揚げ野菜の南蛮漬け
- 66 チキンのコブサラダ
- 66 ピンチョスサラダ
- 67 グレープフルーツとサラダ菜のシーザーサラダ
- 67 じゃことほうれん草のだしジュレサラダ
- 68 じゃがいもとハムのタイ風サラダ
- 68 シャカシャカサラダ
- 69 いんげんのマヨエッグサラダ
- 69 キャベツと桜えびの塩もみ

### 5. スープ

- 70 クラムチャウダー
- 70 豆腐とかぼちゃの食べるポタージュ
- 70 ゴロゴロえびのビスク
- 72 コンソメ茶碗蒸し
- 72 白菜ポタージュ
- 73 たまごスープ
- 73 くるみとほうれん草のポタージュ

### 6. ショートパスタ

- 74 ロテッレのベペロンチーノ
- 74 トマトアンチョビソースのコンキリエ
- 76 トマトとツナのペンネ
- 76 枝豆とコーンのファルファッレ

### 7. 粉もの

- 78 ケークサレ
- 80 ピタパン
- 81 ミルク蒸しパン
- 82 ふっくら肉まん
- 84 スコーンいろいろ
  - くるみスコーン・クランベリースコーン
  - コーンミールスコーン・黒糖スコーン

## Chapter 3

### 市販品にひと工夫 絶品アイデアレシピ

- 88 手間なしスペアリブ
- 90 コーンパンケーキ
- 91 野菜のカップパイ
- 92 いかリングバジルソテー
- 92 サーモンクリームポテト
- 94 ヤングコーンのアヒージョ
- 95 鯛の昆布茶じめ
- 96 メープルベッパーパーパイ
- 96 海苔塩ポップコーン
- 97 野菜スティック(3種のソース)
- 97 チリピーンズ
- 98 餃子の皮でバリバリチップス
- 98 ちくわのおつまみポート
- 99 トマトの白あえ
- 99 枝豆のふわふわ揚げ
- 100 ポップデコチョコ
- 100 まぜまぜレアチーズ
- 101 かんたんトライフル
- 101 フルーツのドロップクッキー

## Chapter 4

### おたのしみデザート

- 104 2種のパウンドケーキ
  - キャラメル with バナナパウンドケーキ
  - きなこ抹茶のマーブルパウンドケーキ
- 106 スティックチーズケーキ
- 106 ストロベリーマドレーヌ
- 107 和三盆スノーボール
- 107 ハニージンジャービスケット
- 108 ブルーベリーマフィン
- 108 豆乳マフィン
- 109 ナッツバターケーキ
- 109 スイートポテト
- 110 チョコベリープリン
- 110 ほうじ茶ババロア
- 111 ヨーグルトケーキ
- 111 キューブ水ようかん

## 持ち寄りするときに覚えておきたいあれこれ

時間が経ってもおいしいのが持ち寄りの料理。集まる場所に合わせて容器を選ぶ、持ち運びするときに料理がくずれてしまわないように気をつけるなど、ちょっとしたポイントを押さえておくと失敗もなく、楽しく持ち寄り会ができます。

### 1 レシピ決め

集まるメンバーが分かっている持ち寄り会なら、メイン、おかず、デザートなど、あらかじめ作る担当を決めておけば、料理が重なることもありません。

また、何を作ろうかと迷ったときは、参加メンバーの顔を思い浮かべてみてください。友人同士や子供のいる集まりなど、その会のテーマにレシピを決めるヒントがあるはずです。

冷めてもおいしい料理はもちろん、キッチンを使える場所なら、最後の仕上げをその場で行なうなど、温かい料理が加わるとなお良いでしょう。

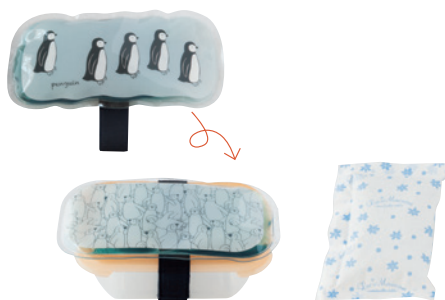
人数やメンバーが流動的なパーティーの場合は、定番メニューにひと工夫するレシピがおすすめです。から揚げの味付けやピザのトッピングをアレンジすると、誰にでもよこばれますし、いつもとはちよっぴり違う要素があると特別っぽくも感じられて楽しいものです。人数が分からなければ、キッシュのようにその場で切り分けられるものや、ミートボールのようにたくさん作れるものなど、臨機応変に対応できるレシピだと安心です。

### 2 持っていくときの容器選び

水分が多いものはしっかりとふたの閉まる容器に入れるのが大前提。そのまま出せるようなホウロウやガラスなど、おしゃれに見えるものに入れるとさらに良いでしょう。また、容器を持ち帰らなくてもいいように紙やプラスチックなど、使い捨てできるものを活用するのも便利です。タレやドレッシングを絡めると水分が出てしまうような料理は、別々に持っていき、食べる直前にかけてみましょう。食べるときまで、おいしさをキープする工夫が大切です。

### 3 保温・保冷方法

冷やす必要のあるものはきちんと冷やすこと。ちょっとした移動時間でも手を抜かずにクーラーバッグなどを利用しましょう。特に生ものを使った料理の場合はしっかりと保冷剤を当てて冷たさをキープしてください。温かいものはきちんと冷ましてから容器に入れるか、スープや煮物のように水滴で料理に変化がないものなら温かいまま保温バッグへ入れて持って行くのも良いでしょう。保温も保冷も便利なグッズがたくさんあるので、上手に活用しましょう。



保冷剤

バンド付きでケースに直接つけるタイプや、ケーキを購入したときなどに入っている保冷剤を再利用するなど、あらかじめ常備しておくといざというときに便利です。



保温・保冷バッグ

冷たい料理は保冷剤と一緒に、温かい料理は容器ごと入れれば、ある程度は温度をキープできます。雑誌の付録やショップオリジナルなど、かわいいデザインも多いので注目です。



# Chapter 1

## 持ち寄り会 menu

よろこんでくれる顔を思い浮かべて、  
おいしい料理をこしらえて、  
さあ、持ち寄り会へ出かけましょう。  
おいしい料理と楽しい会話が待っています。素敵な時間を！



chapter 1

持ち寄り会 menu

女子会

テーブルを囲むだけでわいわいと盛り上がるのが女子会の良さ。野菜をたっぷりを使い、彩りも意識して鮮やかに仕上げた料理は、欲張りな女性たちも大満足のメニュー。会話と共に楽しむ料理がさらに素敵な時間してくれます。

menu

salad

ゆで野菜のイタリアンドレッシング p.10

soup

豆乳ビシソワーズ p.13

main

ヘルシームサカ p.11

deli

スモークサーモンと玉ねぎの  
ハニーレモンマリネ p.10

pasta

明太パセリのショートパスタ p.12

dessert

チェリーのクラフティ p.13





