

ENJOY EC COOKING

delicious 隨時掲載

新米がおいしい季節になりました。今回はちょっと贅沢に新米と季節のきのこを使ったリゾットとパーティー料理の定番・牛肉のたたきをご紹介します。

♪♪ 新米ときのこのリゾット



- ★材料(4人分)
- ブロード……………300cc
 - (タマネギ、ニンジン、セロリ、鶏手羽先、水 …… 適量)
 - 新米(生米) …… 2合
 - きのこ …… 適量
 - (しめじ、マッシュルーム、生しいたけ、舞茸など)
 - パルメザンチーズ …… 30g
 - バター…………… 50g
 - オリーブオイル …… 適量
 - ニンニク …… 1かけ
 - 鷹の爪 …… 1本
 - 塩 …… 少々
 - ブラックペッパー …… 少々
 - パセリのみじん切り …… 少量

- ★作り方
- ブロード(だし)を作ります。タマネギ、ニンジン、セロリ、鶏手羽先と水を鍋に入れ、約1時間煮て、だしをとります。
 - オリーブオイルを入れたフライパンに、つぶしたニンニク、鷹の爪を入れ、味をしみこませます。ニンニクと鷹の爪を取り除き、生米を加え、表面を中火で炒めます。①のブロードを5回に分けて入れ、煮つめながら塩・ブラックペッパーで味を整えます。
 - 別の鍋にオリーブオイルを入れ、きのこを炒め、②の中に入れます。火から外し、仕上げにパルメザンチーズ、バターを入れ、混ぜます。
 - 皿にリゾットを盛り、パセリのみじん切りをふりかけたら出来上がり。

- ★材料(4人分)
- 牛モモ肉ブロック …… 100g
 - <付け合わせ>
 - リンゴ酢 …… 90cc
 - 砂糖 …… 20g
 - タマネギ(みじん切り) 1/2個
 - ブロッコリー …… 1/2個
 - ミニトマト …… 4個
 - サラダ菜 …… 4枚
 - カイワレダイコン …… 少量
 - <ソース>
 - タマネギ(みじん切り) …… 1/2個
 - ニンニク(みじん切り) …… 10g
 - サラダ油 …… 40cc
 - ブロード …… 40cc
 - しょうゆ …… 40cc
 - 白ワイン …… 少量
 - パプリカ(粉末) …… 20g
 - タバスコ …… 少量
 - 塩 …… 少々
 - ブラックペッパー …… 少々

♪♪ 牛肉のたたき



- ★作り方
- 牛肉は塩・こしょうして、フライパンで表面に焼き色を付けます。焼きあがったら冷蔵庫で冷やします。
 - ソースを作ります。フライパンにサラダ油を入れ、タマネギ、ニンニクを炒めます。ブロード、しょうゆ、白ワイン、パプリカ、タバスコを加え、塩・こしょうで味を整えます。
 - 付け合わせを作ります。リンゴ酢、砂糖、タマネギのみじん切りを混ぜ、ゆでたブロッコリーとミニトマトを加えます。
 - 皿にサラダ菜を敷き、スライスした①を並べ、②のソースをかけ、カイワレダイコンを飾り、③を添えれば出来上がり。

年齢肌に悩む私たち世代のまさに、「救世主」って感じですよ!

ひと塗りでわかるハリ感! **目元がピンツツ!**
一晩でシワ予備軍も撃退!

ボトックス様成分「アルジルリン」を高配合! 現品30ml(1ヵ月分)を半額!! 最終キャンペーン

「話題のプチ整形感覚コスメ「アルジルリン」美容液」

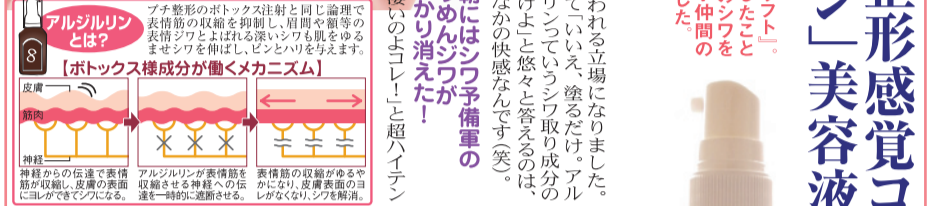
私が3年間愛用している「アルジルリン」。これまで何十人、いや何百人に紹介したことか! 私の助言が世の中から何千本ものシワを消したんです(大げさか?)。先日も仕事仲間の愛用者高野さん(さん)をリポートしてきました!

ボトックス様成分「アルジルリン」配合
「アルジルリン」は「アルジルリン」配合美容液

以前、親友の肩間にくっきりあつたはずの縦シワがすっかり消えていてプチ整形でもしたのかと根ほり葉ほり聞き出したのが「アルジルリン」。それ以来わたしも3年間愛用中。そして今ではあの時彼女に言ったセリフ

「凄いのよコレ! と超ハイテンションで現われた高野さん。聞いてはじめて使った翌朝、肌がパーンとハリ、「シワ予備軍」みたいな小シワやちりめんシワが消えたのよ! 塗った後もベタベタしないからあ、肌にしつかり入っていったんだな」という期待感と、翌朝には違いがわかる「しつかり効いた」感に救世主って感じに塗った瞬間にピクピクッとハリが出て、顔全体が上向きに引張られる感じが、もろもろそれが、塗るボトックスの魅力ですが、ヒアルロン酸やレチノールなども入っているから、ジュニア肌にもおすすめです。

「凄いのよコレ! と超ハイテンションで現われた高野さん。聞いてはじめて使った翌朝、肌がパーンとハリ、「シワ予備軍」みたいな小シワやちりめんシワが消えたのよ! 塗った後もベタベタしないからあ、肌にしつかり入っていったんだな」という期待感と、翌朝には違いがわかる「しつかり効いた」感に救世主って感じに塗った瞬間にピクピクッとハリが出て、顔全体が上向きに引張られる感じが、もろもろそれが、塗るボトックスの魅力ですが、ヒアルロン酸やレチノールなども入っているから、ジュニア肌にもおすすめです。



「お問合せ」(銀座良品百貨) 0120(6)0964 (受付:9時~21時/無休) FAX:03(5550)8231

最終キャンペーン!! 先着50名様限定で半額!

10年以上のロングセラーで愛用者も多いと思いますが、まだ試したことのない人のためのチャンスです。現品だからたっぷり1ヵ月分あるので、じっくり試せると思います。 (中谷)

ボトックス様成分「アルジルリン」配合美容液

AL アルジルリン

現品30ml 通常価格7,875円

3,900円

先着50名様のみ 50% OFF (11/15迄) 最終キャンペーン!!

WEB限定 プレゼントあり!

www.0964.jp

“福岡の元気”を応援する総合経済誌 「ふくおか経済」 定期刊行物のご案内

福岡の「い」を伝える地域経済情報誌

ふくおか経済

2013年 福岡経済飛躍の鍵 次世代の“産業力”

1冊 1,840円

1年 20,200円

特別企画

ふくおか経済EX

2013

強力財源 強い企業の条件

1冊 1,000円

2013年版

福岡の会社情報

5,100社収録

1冊 11,000円

地域経済の速報誌

週刊経済

(福岡版・毎週火曜日発行)

半年 73,500円

1年 126,000円

定期購読をお薦めします

お電話でのお申し込み ▶ 092-474-4455

インターネットでのお申し込み ▶ <http://www.fukuoka-keizai.co.jp>



Let's go Fishing

▲海外に面して潮通しも良い天草市久玉町の山ノ浦漁港

エギングでアオリイカ釣り

(天草市久玉町山ノ浦漁港)

今回は、今人気のエギ(餌木)を使ってアオリイカを狙うエギングを紹介します。秋(10月~11月下旬頃まで)は春~夏に産まれたイカが成長し、活発にエサを追うためエギングに最適な季節。そして何より、食べて美味しいのがアオリイカの魅力です。

道具は専用のエギングロッドに0.8号のPEラインを巻いた小型スピニングリールをセットし、ラインとエギの間に2号程度のフロロカーボンのショックリーダー(1m)を結びます。あとはラインにエギをセットするだけで準備完了。エギはピンク、オレンジ、ブルー、ゴールドなどを基本に用意します。

釣り方はエギをキャスト(投入)し、ラインを出したまま底まで沈ませます。そして糸フケを取り、ロッドを2、3度大きくシャクってエギを跳ね上げます。このときのエギの動きがアオリイカへのアピールです。興味をもったイカはエギに近づいてくるので、シャクリのあとは、もう一度ゆっくりフォールさせます。イカはこの時にエギに抱きついてくるので、次のシャクリの時に重みを感じたら、エギが掛かった合図。ラインを緩めず、ゆっくり巻き上げるのがコツです。

今回実釣した山ノ浦漁港は、外海に面して潮通しも良く、1kgを超える大型も狙える穴場です。熊本市内から少し遠いですが、ぜひチャレンジしてみませんか。

▲所要時間 熊本市内一天草市久玉町山ノ浦漁港まで、車で約2時間40分

▲費用 エギ 1本600円~1500円程度