



おとう飯レシピ集



もくじ

山川家の『フライパン1つで作る！簡単きのこツナの和風スープパスタ』	03
山村家の『アジフライ』	05
岡林家の『油淋鶏（ユーリンチー）』	06
地域おこし協力隊・江上家の『玉何（タマにゃん）？ボール』	07
三次家の『あっさり麻婆豆腐』	08
中村家の『フライパン1つで作るパエリア』	09

フライパン1つで作る!

山川家の簡単きのこことツナの和風スープパスタ



★ 材料 ★ (2人前)

しょうゆ	30ml	唐辛子	適量	04
みりん	30ml	(輪切り、鷹の爪でもOK)		06
めんつゆ	30ml	ツナ缶	1缶	07
(本だし、白だしでもOK)		ゴマ油	大さじ1	08
水	400ml	(サラダ油でもOK)		09
きのこ類など	適量	パスタ麺	2人分	10
にんにく	1片			



★ 作り方 ★

1. きのこ類などを食べやすい大きさに切ります。にんにくはざっくりとみじん切りにします。
今回のレシピでは冷蔵庫にあったネギ、しめじ、えのきを使用しています。他にも舞茸やエリンギなどもおすすめです。好きな野菜を入れてアレンジしてみましょう。
2. ゴマ油(またはサラダ油)ににんにくを入れて弱火にかけます。シュワシュワと気泡が出てきたら唐辛子を加えて軽く炒めます。
辛味が苦手な方は唐辛子を入れなくてもOKです。
3. 火を止めて(1)で切っておいたきのこ類などの野菜とツナ缶を加えて炒めます。
ツナ缶の油分が飛び跳ねますので火を止めてから加えましょう。

4. きのこと類などの野菜がしんなりするまで中火で炒めます。
にんにくや唐辛子はこげやすいので、混ぜながら炒めましょう。
5. しんなりしてきたら、しょうゆ、みりん、めんつゆ、水を加え、沸騰してポコポコと大きな泡が出てくるまで煮立たせましょう。
沸騰しすぎると小さな気泡が出てくるので火加減を調整しましょう。
6. 沸騰して1～2分ほど煮たら、パスタ麺を入れて茹でましょう。
麺がフライパンに収まらない時は、半分に折ってから入れましょう。
麺が重なっているとくっつきやすいので、たまに軽くかき混ぜましょう。
7. ふたをして完成を待ちましょう。
パスタは袋に記載してある時間から30秒ほど短めに茹でます。
ふたが無い場合は沸騰させすぎないように注意しましょう。
(水分が蒸発しすぎてしまいます。)
8. 茹で終わったらお皿に盛りつけて完成！
きざみのりやゴマ、水菜などを飾るとGood！

面倒な洗い物の手間が省けるように、フライパン1つで作りました。

好きなきのこや野菜を入れて作るとアレンジの幅も広がります。

15分ほどで完成するので、仕事帰りやお忙しい方でも簡単に作れると思います。



山村家のアジフライ



★ 材料 ★

アジ	4枚分	
パン粉	適量	
小麦粉	大さじ4	} バッター液用
卵	1個	
水	小さじ2	
にんにく塩	適量	

★ 作り方 ★

1. アジを釣ってきて、おろす
2. にんにく塩を適量振りかけ、少し入れ物を斜めにした状態で15分おく
(余分なくさい水分を抜くため)
3. バッター液をつくる
4. キッチンペーパーで水気を切ったら、バター液につけ、パン粉につける
5. 180℃の油で5分ほど揚げる
6. 盛り付けたら完成

にんにく塩を使うのが
ポイントです！

岡林家の油淋鶏 (ユーリンチー)



★ 材料 ★

鶏むね肉	300g	塩・胡椒	適量
ニンニク	2片	しょうゆ	大さじ3
ニンジン	1/2本	酢	大さじ3
タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ2
ネギ	30g	ごま油	適当
ショウガ	20g		
片栗粉	適量		

★ 作り方 ★

1. ショウガとニンニクをおろし、細切りのニンジン、薄切りのタマネギ、ネギと調味料類(しょうゆ、酢、砂糖、ごま油)を和える
2. むね肉におろしたショウガとニンニク、塩・胡椒で下味をつけた後、片栗粉を付けて揚げる
3. 揚げたむね肉を一口サイズに切り、「1」で和えたものをのせる



数カ月前に作ったら子どもが上に乗せた野菜も好んで食べてくれたので、その後時々作っています。今回は和える野菜をオーソドックスにしましたが、季節に合わせて和える野菜を変えるのも面白いです。



地域おこし協力隊・江上家の^{タマにゃん}玉何？ボール



★ 材料 ★

豚バラ	420g
紅生姜	30g
大葉	10枚程度
卵	1個
小麦粉	大さじ4
しょうゆ	大さじ1

お酒のつまみによし、ごはんのおかずとしてもよし

そのまま食べてもよし、味を変えるもよし

ポン酢やソース、しょうゆ、マヨネーズなど好きな味で楽しめます！

★ 作り方 ★

1. 豚バラを2、3センチほどの大きさに切る
2. 紅生姜は汁をしっかりと絞っておく
3. 大葉を細切りする
4. ボールに材料を入れる
5. 材料をしっかりと混ぜる
(ビニール袋に入れて混ぜると手が汚れずに済みます！)
6. 手ごろなサイズに丸める
7. 油で5分ほど揚げる



三次家のあっさり麻婆豆腐



★ 材料 ★

豆腐	1丁	※水	250cc
豚ひき肉	150g	※料理酒	50cc
にんにく	1かけ	※中華だし	大さじ1
しょうが	にんにくの2~3倍	※しょうゆ	大さじ1
青唐辛子	3本	※オイスターソース	小さじ1
小ねぎ	4~5本	塩こしょう	少々
ごま油	適量	水溶き片栗粉	適量
粉山椒	適量		

★ 作り方 ★

1. 中華鍋に油をひき、豚ひき肉を入れ塩こしょうで味を調べ、十分に炒める。
この際、余分な油は、キッチンペーパーで拭きとる。(一度鍋から下ろしておく)
2. 改めて油をひき、みじん切りにしたにんにく、しょうが、青唐辛子、小ねぎの白い部分を香りが立つまで炒める。
3. ※の調味料等を加えて、アルコールが飛ぶまで、煮立たせる。
4. 取り出しておいた豚ひき肉を入れ、煮立ったら、サイコロ状に切った豆腐を入れる。(豆腐はあらかじめまな板を乗せるなどして水を切っておくとよい)
5. 煮立ったところで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をたらす。
6. 皿に盛り付けたら、小ねぎの青い部分を散らして出来上がり。(お好みで粉山椒をふりかけると味が引き立ちます)

豆板醬や甜麵醬を使わないので、割とあっさりした出来栄です。ご飯にかけて、麻婆丼としても最高ですし、ビールのお供としても最高です。ピリ辛が相当効いていますので、辛さは、青唐辛子の量で調整してください。



フライパンで作るパエリア

★ 材料 ★

米	2合	チキンスープの素	2個
鶏もも肉	2/3枚	水	450cc
えび	8尾	サフラン	めしべ15本分
あさり	10~20個		※あれば
ウインナー	8本	トマトソース	大さじ5
赤ピーマン	1個	トマトピューレ	大さじ1
ピーマン	2個	白ワイン	大さじ2
にんにく	1片	レモン	1個
玉ねぎ	1/4個	塩	小さじ1/2
パセリ	適量		

※サフランはお米への色付け用です。トマトソースとトマトピューレでしっかり色が付くので、サフランはなくても問題ありません。



少し手間はかかりますが日本の方に合うパエリアです

★ 作り方 ★

1. えびの下処理を行う
2. あさりを洗う
3. 鶏もも肉を3cm角切りにする
4. ウィンナーに切り込みを入れる
5. ピーマン（赤、緑）を5mm幅に切る
6. 玉ねぎをみじん切りにする
7. にんにくを半切りにしてつぶす
8. パセリをみじん切りする
9. チキンスープの素を細かくきざむ
10. オリーブ油でにんにくを炒め、鶏もも肉を入れ焦げ目がついたら、えびを炒めて取り出す
11. 玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、米を加えて透き通るまで炒める
12. サフラン、トマトソース、トマトピューレ、白ワインを入れ混ぜる
13. 水、スープの素、塩を入れ混ぜる
14. えび、あさり、ウィンナー、鶏もも肉、ピーマンを並べる
15. 蓋をして強火で2～3分、弱火で10～12分炊く
(ときどきフライパンの位置を変えてあげる)
16. 火を止めて5分むらす
17. パセリをふり、切ったレモンを添える

