

ログピ
クッキングレシピ

おいしいつぶやきを
召し上がれ

みんなのlogpi

キャベツピクルスと梅昆布茶きゅうり漬け

水・穀物酢・砂糖・コショウ・塩・梅昆布茶（顆粒）・鷹の爪（輪切り）、この材料全部を耐熱容器に入れて混ぜ合わせて、そこにいい感じに切ったキャベツを放り込みます。容器にふんわりとラップをかけてレンジで加熱。加熱時間はキャベツ三分の一の量で5分ぐらい。加熱後はあら熱を取って冷蔵庫に放り込んでつめなくなったらお口に放り込みます。ポイントは梅昆布茶！味が深くマイルドになります。

あればローリエを投入。

梅昆布茶はがつつりめのほうがいいかもしれません。ちなみにまだまだ残ってるはずの梅昆布茶の活用法：キュウリの乱切りをビニール袋に入れて梅昆布茶を投入（これも多めがいい）して塩を少々ふった後にモミモミして冷やすだけで夏の箸やすめにぴったりの一品ができるのでこちらもお試しあれ！

うちのポテサラ

うちのポテサラは、ジャガイモの他にきゅうりとハムとゆで卵。ボリュームが欲しい時にはマカロニとかクルクルのショートパスタ。ジャガイモ熱いうちにコンソメ振っておくとうまいよ。マヨにフレンチドレッシングちょっとプラスするのもいい。

▼ポテサラ関連のpi

ポテイトサラダって各家庭で入ってる物が違うんだろーな……。興味津々。うちのはりんごが入ってるけどみんなにイヤがられそうwww

◇◇◇

うちは胡瓜・にんじん・ハムです！小食の息子くんもポテトサラダならもりもり食べてくれます

◇◇◇

うちの母が昔よく作ってました。りんご入り。うまいす。自分で作るのは色々と変動します。フライドオニオンとかうまいすよ。

◇◇◇

桃ラーほうれん草

桃ラー、合わせみそ（豆板醬がなかったので…）、しょう油、いりごま、塩少々を合わせたもので、茹でたもやしとほうれん草をあえました〜。豆板醬と一味唐辛子を使うともちょっと辛くなりそうです。で、ほうれん草は辛みをおさえちゃうので本当はニラとかのほうが…（笑）

早速おべんとの残りのブロッコリーを桃ラーマヨでいただいた。うまい。肉料理よりはヘルシーなつまみになりそうだー。

塩ナンプラごま油きゅうり

大根ときゅうりを塩ナンプラごま油で和えたやつがおいしくてポリポリしすぎて解説がよく聞こえない。

きゅうりは叩き割るのがいいです。味しみるので。塩まぶして水っ気が出たところにそのままナンプラとごま油ぶっかけ。お好みでにんにくとかレモン入れてもゲー。パクチーとか青じそ入れるともっとおしゃれになります。

季節野菜と卵の和風カレー漬け

材料（2人分）

アスパラ4本、パプリカ1個、ナス2本、うずらの卵10~12個

A（だし2カップ、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ1）

B（カレー粉大さじ1/2、片栗粉大さじ1、水（またはだし）大さじ3）

生姜1片

サラダ油・ごま油各大さじ2

作り方

- ①アスパラは根元の硬い部分の皮を剥く。パプリカは縦1.5cm幅に切り、ナスは縦に6つ割りにする。
- ②常温に保っておいたうずらの卵を煮立った湯に入れ、2分茹でたら水に取り殻を剥く。
- ③鍋によく混ぜ合わせたAと、千切りした生姜を入れて煮立てたら、Bを回し入れる。煮立ってトロリとしてきたら、バット等に入れて冷ましておく。
- ④フライパンにサラダ油、ごま油を熱し、①のアスパラとパプリカの色が鮮やかになるまで焼き付け③に入れる。
次に①のナスをフライパンに入れて薄く色づくまで焼き付け、③に入れる。
最後に②も加え、30分以上漬ける。

揚げ肉じゃが

材料(2人分)

じゃがいも3、4個（4等分に切る）、

牛肉（切り落とし）100g、

玉ねぎ1/4個（薄切り）、

いんげん10本（半分に切る）

A(だし汁1カップ、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1 1/2、みりん 1 1/2、酒 1 1/2)

1、じゃがいもをフライパンにいれひたひたにサラダ油を注ぎ7,8分くらい強火で揚げる（常温の油から揚げると芯が残らず仲まで火が通るそうです）

2、じゃがいもを取り出してフライパンの油を除く。そこにじゃがいもを戻して牛肉、玉ねぎ、合わせたAを加えて強火で煮る。汁気がなくなる直前にいんげんを加えて煮からめる。

あじの香りあえ

材料

あじ4尾、しょうが1,2かけ、みょうが3個、大葉5~10枚、わかめ80g

- 1、あじは三枚におろし塩小さじ2/3をふって少しおき、浸るくらいの酢に2,3分漬けて皮をひき細切りにする。
 - 2、しょうがは薄く切って熱湯に通し軽く塩もみをして、酢大さじ2、水大さじ1、砂糖・塩各小さじ1/3に漬けて細切りにする。
 - 3、みょうがは小口切り、大葉は千切り、わかめは食べやすい大きさに切る。
- 1~3をレモン汁としょうゆ各適宜で和える。

しょうがシロップ

大雑把クッキングのお時間です。しょうがシロップだYO!

しょうが約180g／グラニュー糖180g／水180cc／レモン汁1個分

しょうがは皮をむいて3～5mmくらいにスライス。

レモン汁以外の材料を鍋に入れて煮る。

15～20分くらい煮る。(コンロの前で鼻歌とか歌って踊ってる)

あーこれけっこうやわらかそうじゃね?と思ったらレモン汁投入。

10分くらい煮る。(コンロの前で鼻歌とか歌ってエアギターしてる)

味見してみる。

いいんじゃねーのこれ?と思ったら冷ます。

冷ました後ビンに入れて冷蔵庫へ。

でーきーあーがーりー――。



無花果と生ハムの白和え

水切りした豆腐とクリームチーズ（1 : 1）と麵つゆとすりごまをミキサーでペースト状にして、生ハムと無花果に添えるだけ。

白菜ミルフィーユ鍋

お鍋に白菜を敷き詰めて塩とコショウを振りかけて、その上に豚バラを敷き詰めて塩とコショウを振りかけて、また白菜を敷き詰めて塩とコショウを振りかけて・・・を繰り返してミルフィーユ状にしてフタして加熱するだけでちょうめえよ。ぽん酢と柚子胡椒で食べるとちょうめえよ。これ振りかけすぎじゃね？ってぐらい大げさに塩とコショウ振り掛けるほうがちょうめえよ。

◇◇◇

それ最強うまい。白菜じゃなくてキャベツもいいよ。そこに酒を入れるとうまいよ。料理酒の方ね。ていうか豚バラって最強だよ。

◇◇◇

ごま油を入れるといいよごま油最高だよごま油。ごま油を入れるんだよさあいろごま油を。ごま油なんだよとどのつまりはごま油。ほんとにごま油はおいしいんだよごま油おいしいよごま油。なんつってもごま油が...

かぶの厚切り焼くだけ

正式レシピ名は「かぶの厚切り焼くだけ」です。皮ごと1センチぐらいの厚さに切ってオリーブオイルで強火で焼き目がつくぐらいにじっくり返さず焼いて裏は軽く焼いて塩こしょうするだけ。ペロリです。

大根ステーキ（和風）

大根ステーキ／4cm位輪切り大根を米のとぎ汁で煮る。昆布だしでちょい煮。焦げ目を付けながら油ひいたフライパンで焼く。バターをちょっと溶かし、醤油+みりんで照り焼きに。じゃこも一緒にカリッと炒めると◎。付け合わせと一緒に炒めたしめじにしました。

ゆずと紅茶のクッキー

いつもいつでもてきとうクッキング。

薄力粉300g／グラニュー糖100g／無塩バター80g／卵1個／ゆずジャム大さじ大盛2ぐらい／紅茶の葉てけとー(入れなくても可)

バターは室温に戻しておくか、レンジでチンしてやわらかくしておくなど。

振るいにかけて薄力粉、グラニュー糖、ゆずジャム、茶葉を混ぜる。

バターと溶き卵を加えて混ぜる。こねる。まとめる。

まとめた生地をラップで包んで冷蔵庫で30分ほど寝かす。

寝かした生地を3～5mmくらいに伸ばし、型抜きをし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。

180℃のオーブンで20分焼く。でーきーあーがーりー。

今回はバターがなかったのでケーキ用マーガリンで作りました。

薄力粉は200gで最初こねてたのですが、ベチャっとしたので足しました。

茶葉入れてもあまり風味を感じなかったなので、濃いめにいれた紅茶を少量入れるといいかもネ！(私に向けて)

けっこうな量で、3回ほど焼きました。2回目以降は熱が残ってるので5分ほど短縮で。



大根とホタテのサラダ

大根とホタテのサラダ

／大根を千切り（なるべく細いほうが美味）

ボウルに入れ適量のお塩をまんべんなくまぜてしばし放置。

しなっとなってきたら水分をしっかり絞る。

ホタテの缶詰をほぐしながら混ぜる（汁も入れる）。

マヨネーズまぜまぜ。

塩・胡椒（粗挽き黒胡椒が好き）で味を整える。

塩もみの塩分があるので入れすぎ注意。

細く切った青じそを乗せたり混ぜたり。おわり。

大根の量はホタテ缶にあわせてお好みで。

（参考までに：ホタテ缶大に対し大根1/2、青じそ10枚で作りました）

（混ぜる時にちょろっとレモン汁加えたり、お好みで小ネギを散らしてもヨシです）

鶏肉のトマト煮

鍋にタマネギ敷きつめてもも肉のせて、ホールトマトとコンソメとバターをぶっかけて塩こしょうで味見つつ弱火で小一時間煮込むだけです！めっちゃ簡単ですw

鮭とキタアカリの炊き込みご飯

うちでいつも作ってるのは、お米2合を普通の水加減にした炊飯器に甘塩鮭2切れとざっくり切ったじゃがいも2個をぶち込んで炊くやり方です。炊き上がったら鮭を取り出して皮と骨取ってほぐして炊飯器に戻して、バターもぶち込んで混ぜて完成！食べる時にブラックペッパーをガリガリ挽いていただきます☆

豆腐に桜えびが乗ったやつ

みじん切りのザーサイ、みょうが、長ネギ、桜エビを豆腐に乗ったら準備OK。煙が立つくらい充分熱したごま油をざざーっと回しかけたら完成です。

◇◇◇

しょうが、小ネギ、麵つゆでアレンジしました！おいしくできましたー！！



無水肉じゃが

<http://cookpad.com/recipe/1296056>

具と調味料をぶっこんで蓋して煮込むだけだから助かってる。

柿のサラダ

柿のサラダ（写真奥）柿をお酢とオリーブオイルと塩コショウでマリネして、春菊とチーズを合わせる。私は葉っぱをほうれん草にして、お酢をフルーツビネガーにして、チーズではなく砕いたナッツをトッピングしました。



◇◇◇

まねして作ったよ柿のマリネサラダ！ワインビネガー、オリーブ油、塩コショウ、粉チーズとナッツ。こりゃうまい。



ぶたにく！ぶたにく！

豚肉におろしにんにくをまぶしておく。ルクエにキャベツざく切り入れて塩こしょう、その上に豚肉をのせてまたキャベツのせて塩こしょう。レンジで3分チンして5分蒸らす。ポン酢をかけて召し上がれ！ぶたにく！ぶたにく！

鮭とニンニク

鮭をバットに敷きつめ酒をふる、その間にニンニクをみじん切りして、フライパンに油をひき、ニンニクを入れ火をつける、油があたたまってきたら、バットごと鮭を窓にむけてドーーーーンッ！

トマトスライスにタマネギみじんぎりドレッシング漬

トマトスライスにタマネギみじんぎりドレッシング漬（醤油＋香味野菜ドレッシング＋リケン塩だれ＋砂糖＋レモン汁）うまかた。また作ろう

まぐろアボカド

まぐろの切り身をわさびと醤油であえておきます。アボカドをざく切りにしてレモン汁少々まぶし、まぐろとアボカドをざざーっと和えたらできあがりです。まぐろとアボカドの配分は同量くらいが好みです。

セヴィーチェ

白身魚やホタテ、イカ等の刺身、玉ねぎの薄切りをレモン汁と塩で和えて15分程置きます。アボカドを切ってレモン汁をかけます。お刺身とアボカド、トマト、香菜を合わせてタバコで和えます。以上！

イワシのビネガー煮

ニンニクの薄切り一片、唐辛子2、3本、ワインビネガー1/2,水1/3を煮たてたところに頭とはらわたを取ったイワシ(小ぶりなもの5匹程度)を投入します。煮えたらそのまま冷やして味をしみこませます。食べる時にオリーブオイルあればケッパーを加えていただきます。

フライパン 1 こ納豆大葉炒飯

レシピってほどじゃないけど超適当に作ったフライパン 1 こ納豆大葉炒飯がなかなかウマーだったのでメモ。

長ネギみじんぎりとハム刻んだのを油ひいたフライパンで炒める

→片方に寄せ、あいた所に卵割ってつぶしまぜてスクランブルエッグ

→全部まぜあわせて塩コショウ→まざってきたらご飯投入

→ざっくり炒めたら混ぜておいた納豆投入

→千切りの水気絞っておいた大葉も投入

→ざっくりまぜてフライパンのふちから醤油を焦がし入れる

→醤油が全体にまわるように軽く炒める

→おわり

下に千切りレタスをしいても可（今日は手抜きにつき無し）

豚肉とレンコン塩麴焼き

豚ロースの塊を幅&厚さ1cmの拍子切りにして、一晩ほど塩麴に漬ける。

フライパンに薄くごま油をひき、麴を落とした豚ロースをいれて焼く。

表面に薄い焼き色がついて脂が溶け出てきたら、同じくらいの拍子切りにしたレンコンを投入し、中～強火で炒める。

脂がたくさん出るようなら、キッチンペーパーで取り除く。

味を見て足りない時は、塩をふる。

レンコンに焼き色がついて火が通ったら、すりごまをたっぷりかけて混ぜ合わせ、完成。

干し大根と鶏もも肉のバター醤油焼き

大根を1cm程度の厚さにスライス⇒

皮を向き半分に切って半月型に⇒

2日ほど天日干し⇒

鶏もも肉をひと口大に切り、熱したフライパンで皮目から焼く⇒

油が出てきたら干しておいた大根を投入⇒

材料に火が通ったら余分な油を拭き取り、バターと醤油で味をつける

ウェイパーでニラスープ

大根鬼おろし、ニラみじんぎり、ウェイパー、にお湯を注いで、レンジで一分ちょい、すりごまイン。鍋を使わなくて楽！

プチトマトピクルス

プチトマト（完熟過ぎないもの。熟れすぎていると原型を留めなくなるので。）を湯剥きして温かいうちに好みの酢に漬け込む。おススメはちょっぴり甘酸っぱい寿司酢。sonだけー。

ピーマンカレー

ピーマン二袋ヘタを取って乱切り。

フライパンに豚ひき肉200g・、
塩小さじ1/2、
カレー粉大さじ1~2、
ニンニクのすりおろし1かけ分を入れて混ぜ火にかける。

ひき肉に火が通ったらざく切りにしたトマト1個、
ピーマンを入れてさっと炒め蓋をして弱火で10分くらい蒸し煮する。

全体にクタっとなってトマトが煮崩れピーマンが柔らかくなったら
ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1、醤油大さじ1/2~1で味をととのえる。

この時好みでカレー粉を足してもOK。

この通りだとそんなに辛くないのでカレー粉の量はお好みで！
簡単だから忙しい時とかいいかも。今残りのカレーをトーストにのっけてチーズと一緒に焼いて
食べてるよ

◇◇◇

同じようなやり方でゴーヤーカレー作ってます！ピーマンもやってみたい～

リンク集

セロリのナンプラー浅漬け

<http://cookpad.com/recipe/503787>

新たまねぎのカレーマリネ

<http://cookpad.com/recipe/1103081>

生姜の炊き込みご飯。おいしかった！

<http://cookpad.com/recipe/415253>

フレンチトースト

<http://cookpad.com/recipe/1121500>

手羽元のさっぱり煮

<http://cookpad.com/recipe/468087>

羽つきパリパリ餃子の焼き方のコツ

最近餃子焼くの得意になった。参考にしたのはこのレシピ！どっちも並べてから火を付ける方法
だけど失敗なく美味しく焼けるYO！

<http://cookpad.com/recipe/1571598>

<http://cookpad.com/recipe/1364860>

バナナカフェスムージー

参考にしたレシピはこれ！

私はバニラアイスは使用していません。苦めのカフェオレとバナナな感じでミキシングしています。

<http://cookpad.com/recipe/1794251>

オクラとろろの彩り丼

ローカルTVでやってた「オクラとろろの彩り丼」おいしかった。彩りが綺麗&オクラなのに山芋
とろろのようなテイスト。

http://www.tnc.co.jp/store/recipe/?recipe_id=954

アボカドの胡麻メープル、美味しかったのでレシピ貼っておきます

<http://cookpad.com/recipe/2221213>

焼きトマトドリア

私おすすめの「焼きトマトドリア」 <http://cookpad.com/recipe/1122106>

ごはん→ツナorベーコン→マヨ→スライストマト→角切りトマトの順でのせてトースターで15分くらいで完成（若干私流）

とろとろ湯豆腐

<http://cookpad.com/recipe/185898>

じゃがバター鍋

<http://www.daisho.co.jp/item/detail/i/131116/>

おすすめ

セミドライトマト

<http://cookpad.com/recipe/385143>

ここと、

<http://oola.cocolog-nifty.com/blog/2009/05/post-e4e7.html>

を参考にさせていただきました！鷹の爪とニンニク、ハーブ好きなのでドライのローリエ、ローズマリー、生バジルを入れました。

◇◇◇

セミドライトマトとオリーブオイルを豆腐に乗っけて塩かけたやつも作ってみた。チーズと刻みオリーブも乗っけたよ。



アップルチーズケーキ

<http://allabout.co.jp/gm/gc/374166/>

野口英世のアップルチーズケーキ焼いたなう。びっくら簡単で甘いものキャパが狭い私好みでした。お砂糖も控えめにしたよ。スプーンで取り分けるタイプなので崩れてるけど味はうみゃー。菓子づくり苦手な私でもラクラク～

リンゴ1個のレシピですが、2個～作って入れた方が多分美味しいです！（余ったらジャムとして使えるし多めに作るのがオススメです）



◇◇◇

アップル・チーズケーキ作った！これ簡単でめっちゃおいしい！！



◇◇◇

好みもあると思うけど、リンゴ2個全部入れたらちょっと多かった。リンゴが多かった分熱が通りにくかったのか、180℃で30分だと中が半生だったので2度焼きしました。温度や時間は好みで変えるといいかも。味は甘さ控えめで美味！またつくろーっと。（しかし、お菓子作りは改めてカロリーの恐ろしさを教えてくれるね）

濃厚ねっとり豆腐ブラウニー

<http://cookpad.com/recipe/286994>

甘さカロリー控えめなのに濃厚、もちり豆腐ブラウニー。

みかんとマッシュルームのパスタ

<http://cookpad.com/recipe/1316153>

パスタですか！

芽キャベツのオレンジ煮

<http://cookpad.com/recipe/1327107>

副菜にいいね。簡単。

みかんと蜂蜜の焼きドーナツ

<http://cookpad.com/recipe/1334956>

簡単そうで美味しそう

白菜サラダ

今日作りましたが、これ美味しかったです。白菜がお安い季節なので、是非お試しあれ。

<http://cookpad.com/recipe/291192>

柿ピーのお砂糖まぶし

<http://cookpad.com/recipe/785553>

10分くらいでできる金目鯛の煮つけ

cookpad見て魚を煮たけど超簡単でいい感じだった。10分で出来る煮付け

<http://cookpad.com/recipe/208581>

HLTサンド

ナオコさんのHLTサンド。他のページにあるレシピもどれも美味しそうです！

<http://cookpad.com/recipe/1175172>

豆乳カレーとチーズのサラダ

<http://kantan.grrr.jp/article/22629146.html>

豆腐とチーズのサラダが簡単すぎるのでぜひ～♪

冷凍干物の焼き方

今日はコレ http://blog.goo.ne.jp/gekka_hakubotan/e/10b820c3bd378069e3b8823b8f164961 を参考にして冷凍干物を焼いてみる。初挑戦。

フライパンで冷凍干物が上手に焼けました。コレはいい！

ホットケーキミックスで作るテキトースコーン

<http://quickr.jp/ayairo/12930>

ログピクッキングレシピ

<http://p.booklog.jp/book/82281>

著者 : mao

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/buntagreen/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/82281>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/82281>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ