

子どもの元気は
食べるから!

超人シェフ倶楽部・五十嵐シェフが教える

おうちでできるパーティーメニュー

「食欲の秋」到来！ ママが腕をふるったお料理で、ホームパーティーはいかが？
小さなお子さまも、ママ・パパ、じゅじゅ・ばうばも美味しく食べられるパーティーメニューを
中華の達人・五十嵐美幸シェフが教えてくれました。



【取材・文】新里陽子 撮影・小林愛香 スタyling・廣松真理子



チャーシューと野菜チップスのゴマサラダ

【野菜たっぷり♪ 栄養満点サラダ】

材料(1~2人分)

- 野菜チップス(市販品)・・・適量
- チャーシュー(市販品)・・・8枚
- フルーツトマト・・・2個
- サニーレタス・・・2枚
- パプリカ(黄)・・・1/2個
- 【ゴマドレッシング】
- ねりごま・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ1と1/2
- 焼肉のたれ(甘口)・・・大さじ1と1/2
- ラー油・・・大さじ1
- ごま油・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1

- チャーシューはフライパンで軽く両面を焼く。
- サニーレタスは一口大に切り、パプリカは薄切り、トマトは4等分のくし型に切る。
- ゴマドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 別のボウルに1,2と野菜チップスを入れ、3のドレッシングをお好みの量を入れ、軽くからめ皿に盛りつける。

ポイント①

基本ですが・・・よく混ぜる！
「手作りドレッシングを美味しくいただくには、とにかくよく混ぜることが大事です」



ポイント②

ドレッシングにからみやすく
「チャーシューはフライパンで両面焼くことで、ドレッシングにからみやすくなるんですよ」

エビマヨ

【お子さまが大好きな味。ふんわり仕上げます】

材料(4人分)

- エビ(ブラックタイガーなど)・・・8尾
- 片栗粉A・・・各大きじ1
- 片栗粉B・・・大さじ1/2
- 卵白・・・大さじ1
- サラダ油A・・・大さじ1/2
- サラダ油B・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・50g
- ヨーグルト(加糖)・・・200g
- 塩・・・小さじ1

- エビの殻と尾を取りむき身にし、節目につまようじを刺して背ワタをとる。水少々と片栗粉Aと塩少々を混ぜ、エビにもみ込むようにし、臭みをとる。
- 水で1のエビを洗い流し、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2を入れたボウルに、卵白と片栗粉B、サラダ油Aを入れ、もみ込み衣をつくる。
- エビの背を包丁で開き、片栗粉Cをまぶす。
- フライパンにサラダ油Bをひき、4の両面と開いたところを色が変わるまで焼く。
- ヨーグルトに塩を加え、キッチンペーパーを敷いたザル(下にボウルを置いて)に入れ、30分間そのままにして水分を抜き、マヨネーズを加えてソースをつくる。5と和えて完成。

ポイント①

下ごしらえが大事です！
「美味しく仕上げるにはエビをよく洗って下処理をしっかりすること。臭みが残りません」



ポイント②

隠し技で最終仕上げ！
「ヨーグルトに塩を加えると、水が出てクリームチーズのようになめらかになります」



きのこあんかけチャーハン

【秋の味覚「きのこ」をたっぷり使います】

材料(4人分)

- ご飯・・・250g
- ベーコンのみじん切り・・・30g
- 卵・・・1個
- 薄口しょうゆA・・・大さじ1
- サラダ油A・・・大さじ1
- きのこ類(すべて一口大に切る)
- まいたけ・・・20g
- エノキ・・・1/2束
- しいたけ・・・2個
- エリンギ・・・1本
- サラダ油B・・・大さじ1と1/2
- 水または鶏ガラスープ・・・150cc
- ブラックペッパー・・・適量
- 薄口しょうゆB・・・大さじ1
- a(片栗粉・・・大さじ1、水・・・大さじ2)

- フライパンにサラダ油Aを入れ熱し、ベーコンを入れよく炒める。さらに卵とご飯をボウルでよく混ぜたものを入れ炒める。薄口しょうゆAで味を調える。
- 別のボウルにきのこ類とサラダ油Bを入れ、よくからめる。
- フライパンに水(または鶏ガラスープ)と2を入れ、ブラックペッパーと薄口しょうゆBで味を調え、少し煮込む(きのこに火が通ればOK)。aを合わせて水溶き片栗粉にして加え、とろみがついたら1のチャーハンにかける。

ポイント①

きのこの食感UP！
「きのこをサラダ油を混ぜ合わせコーティングすることで、きのこの食感がよくなります」



ポイント②

チャーハンはこれで失敗なし！
「ご飯は温かいものを使い、卵と混ぜてからフライパンでよく炒めるとパラパラのチャーハンになりますよ」



レシピ製作・調理
超人シェフ倶楽部所属・五十嵐 美幸さん [美虎]

東京都東村山市生まれ。子どもの頃から父が開いた中華料理店を手伝い、高校卒業後、本格的に厨房へ入る。22歳にして父より2代目料理長に任命される。その年「料理の鉄人」に当時最年少挑戦者として挑戦、一躍その名を馳せる。料理モットーは「野菜を多く使うこと」「食材本来の旨味を生かすこと」「四季を感じる料理を作ること」。そして医食同源の思想と、食の大切さを伝える料理を提案している。2008年、長く携わってきた実家の中華店から独立し「中華料理 美虎(みゆ)」をオープン。野菜を中心に、日本の食材を中華や日本の技法を用いてあっさり調理し、見た目にも美しい料理が人気を集めている。

中国料理 美虎(みゆ)

〒151-0066 東京都渋谷区西原2-32-6 UTSビル1F
電話：03-6416-8133
定休日：月曜日(但し月曜が祝祭日の場合は翌火曜日)
<http://www.miyuki-igarashi.com/>



超人シェフ倶楽部とは？

ジャンルを越えた料理人の交流と食育の啓蒙をテーマとする食文化創造集団。おいしくて体に良いレシピの提供、給食のプロデュースなど幅広く活動している。

<http://www.chojin-chef.jp/>