



# 料理にお酒を入れる理由って？

 1月15日はボジョレーヌーヴォの解禁日！ 

皆さんは、料理を作るときにお酒（料理酒）を使いますか？では、なぜ入れるのか知っていますか？  
レシピに書いてあるからなんとなく入れている…という人も  
いるかもしれませんが、料理にお酒を入れるのにも理由があります！

## \*料理酒の効果

- ①肉や魚などの臭いを消す
- ②食材を柔らかくする
- ③料理の仕上がりが早くなる
- ④素材の旨味を引き出す・旨味を加える
- ⑤日持ちが良くなる
- ⑥煮崩れを防ぐ
- ⑦焼き色を付ける



料理酒だけでなく、作る料理に合わせて入れるお酒を使い分けるとおいしく作れます！他によく使われているお酒の種類と特徴について紹介します！

### 【料理酒】

コクや旨味を加えるため、酸味や雑味がそのまま残しており食塩を添加している。煮物や焼き魚など和食全般に使われる。

### 【みりん】

砂糖が添加されているため優しい甘さが出る。料理に照りとツヤをあたえる。本みりんにはアルコールが含まれているが、みりん風調味料には含まれていないので注意。



### 【白ワイン】

さっぱりとした仕上がりになるので魚介類や鶏肉に合う。酸味が強く、さわやかな風味を付けたい時に使う。

### 【赤ワイン】

煮込み料理に向いており、肉の臭みを消し柔らかくしてくれるタンニンが含まれている。上品な香り付けや深い色の料理に使用。



# 栄養士と作るやさしい料理教室 TAKACHU KITCHEN



## 11月のレシピ (1人前)

赤ワインで煮込むハヤシライス  
大根サラダ  
金平れんこん  
りんごヨーグルトムース



一人前あたり

エネルギー	566kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	13.7g
炭水化物	86.3g
食塩	2.7g

### ハヤシライス

牛肉	50g
玉ねぎ	50g
マッシュルーム缶	10g
オリーブ油	1g
トマト缶	60g
小麦粉	2g
ケチャップ	10g
赤ワイン	15g
コンソメ	2g
中濃ソース	15g
しょうゆ	1g
水	20g

- ①一口大に乱切りにした玉ねぎをオリーブ油を入れた鍋で炒める。
- ②周りが半透明になってきたら牛肉を入れ炒める。
- ③トマト缶を入れ、軽く潰しながら混ぜ小麦粉を加える。
- ④水以外の残りの調味料を全て入れて、赤ワインのアルコールを飛ばし煮詰める。
- ⑤水を加え沸騰したら火を弱め煮詰めたら完成です！



## 大根サラダ

大根	30g
水菜	15g
ツナ缶	10g
マヨネーズ	5g
すりごま	0.3g
酢	2g
しょうゆ	1g
かつお節	0.5g

- ①大根は細切りにし水にさらす。  
水菜は3cmに切る。
- ②残りの調味料をボウルに全て混ぜ合わせ、  
水気を切った野菜と混ぜて完成です！

## 金平れんこん

れんこん	30g
にんじん	10g
ごま油	1g
鷹の爪	適量
酒	3g
みりん	3g
砂糖	1g
しょう油	3g

- ①れんこんは皮を剥き縦半分にし半月にスライス。  
にんじんは4cm程の細切り。
- ②鍋にごま油をしき、人参を炒め、酒・みりん  
砂糖・しょうゆを加え炒める。
- ③れんこんも加え炒め、水気が無くなったら  
鷹の爪を入れさっと混ぜて完成！

## りんごのヨーグルトムース

ヨーグルト	30g
砂糖Ⅰ	10g
牛乳	40g
ゼラチン	5g
りんご	40g
砂糖Ⅱ	1g

- ①りんごを4等分に切り種の部分を切り取る。  
5mmにスライス。
- ②耐熱バッドに切ったりんごを並べ、  
砂糖Ⅱを振りレンジで2分加熱する。
- ③ボウルにヨーグルトと砂糖Ⅰを入れ泡立て器で  
混ぜ滑らかにする。
- ④鍋に牛乳とゼラチンを入れ沸騰直前まで温め溶かす。
- ⑤粗熱のとれた④を氷水に浮かせた③のボウルにいれ  
泡立て器で素早く混ぜる。
- ⑥半分ほど固まってきたら容器に移し冷やし固める。
- ⑦出来上がった⑥の上りにんごをのせ飾り完成です！

