

豚肉の唐揚げの作り方-肉の揚げ物レシピ-



目次 非表示

豚肉の唐揚げの作り方

材料

手順

ポイント

まとめ

こんにちわ、エンジニア婦人（@naho_osada）です。

新卒入社した会社を出産のために退職し、産後再就職した後に二人目を妊娠、育休を取得しました。現在はフリーランスのPHPエンジニアとして活動しています。

5歳と2歳半の子（2020年7月時点）を持つ2児の母です。

今回は豚肉の唐揚げのレシピを掲載します。

いつもとちょっと違うものが食べたいな、と思ったときにおすすめです。

豚肉の唐揚げの作り方

材料

- ・ 豚肉 300g程
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 片栗粉か小麦粉
- ・ サラダ油（揚げ物用）

食べやすいこともあるってか人気メニューなので、あまり余りません。お弁当にできます。

手順

- 豚肉を「丸めて1口サイズになる大きさ」にカットする。要は、適当でいいです
- 豚肉に塩、こしょうをまぶしておく
- フライパンにサラダ油を少なめに入れ、160°Cに加熱する（機種の自動管理を使うと楽）
- 油の温度を上げている間に豚肉に片栗粉（小麦粉）をまぶし、ポール状に丸めておく
- 160°Cで片面1分半程度揚げてほんのり色がついたら一旦引き上げる
- 180°Cに温度を上げ、引き上げた豚肉を戻して1分追加で揚げる
- 油を切って完成



豚肉を揚げている様子（1回目）

ポイント

- 1回目を低温（160°C）で、2回目に高温（180°C）で揚げることで確実に中まで火が通り、さくさくの唐揚げができます。長時間揚げると固くなるので、時間は短く。
- 豚肉を丸めた大きさはあまり大きくない方が半生、火が通らなかつたトラブルを避けられます。
- 揚げ衣は片栗粉でも小麦粉でも大丈夫です。片栗粉の方がさっくり感が出ると思います。わざわざ買いに走ることもないで、ある方で大丈夫。
- 塩のみの味付けなので、食べるときはケチャップなどを添えるとよりおいしくいただけます。





完成した豚肉の唐揚げ

まとめ

揚げ物は低温と高温の二度揚げすると上手に仕上がります。揚げ時間は短くするのが固くならないコツです。

余ったらお弁当にもできます。

いつもとちょっと違った豚肉料理にしたいとき、是非作ってみてください(ω)ノ

マグロの唐揚げの作り方-魚の揚げ物レシピ-



目次 非表示

マグロの唐揚げの作り方

材料

手順

ポイント

まとめ

こんにちわ、エンジニア婦人（@naho_osada）です。

新卒入社した会社を出産のために退職し、産後再就職した後に二人目を妊娠、育休を取得しました。現在はフリーランスのPHPエンジニアとして活動しています。

5歳と2歳半の子（2020年7月時点）を持つ2児の母です。

今回はマグロの唐揚げのレシピを掲載します。

たまに加熱用で安く置いてあるマグロ。生食用ではないからちょっとお安いマグロ。アラで売っているけど比較的骨が少ないマグロ。どれでもいいです。

魚は揚げ物にすると独特の魚臭さが消えるので、魚の臭いが苦手な方にはおすすめの調理法です。

マグロの唐揚げの作り方

材料

- ・ マグロ 300g程
- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ 料理酒 大さじ3
- ・ みりん 大さじ3

- 生姜（お好みで）
- ネギの青い部分（あれば、気持ちの問題）
- 片栗粉か小麦粉
- サラダ油（揚げ物用）

食べやすいこともあるって人気メニューなので、あまり余りません。お弁当にできます。



マグロをタレに漬け込んでいる状態

手順

- マグロを1口サイズにカットする。骨がある部分は無理に切り落とさず、そのままにする（食べるときに出してください）
- キッチンポリ袋などやや大きめの袋に入れて、しょうゆ、料理酒、みりん、すりおろした生姜、ネギの青い部分を入れて揉み込み、1時間以上冷蔵庫で休ませる
- フライパンにサラダ油を少なめに入れ、160°Cに加熱する（機種の自動管理を使うと楽）
- 油の温度を上げている間にマグロに片栗粉（小麦粉）をまぶす
- 160°Cで片面1分半程度揚げてほんのり色がついたら一旦引き上げる
- 180°Cに温度を上げ、引き上げたマグロを戻して1分追加で揚げる
- 油を切って完成



マグロを揚げている様子（1回目）

ポイント

- 1回目を低温（160°C）で、2回目に高温（180°C）で揚げることで確実に中まで火が通り、さくさくの唐揚げができます。長時間揚げると固くなるので、時間は短く。

カーボンルームヒーター アクアノレッジ 小型電子オーブンレンジ ニューポット

- 一口大程度にカツレツのへこ干し、穴が空つかないところを避けて下さい。
- 揚げ衣は片栗粉でも小麦粉でも大丈夫です。片栗粉の方がさっくり感が出ると思います。わざわざ買わずに走ることもないでの、ある方で大丈夫。



完成したマグロの唐揚げ

まとめ

揚げ物は低温と高温の二度揚げすると上手に仕上がります。揚げ時間は短くするのが固くならないコツです。

余ったらお弁当にもできます。

スーパーで加熱用のマグロが安かったら…、骨よりも身が多いマグロのアラを見つけたら…、是非作ってみてください(ω)ノ

※特にアラで作る場合は骨に注意してください。

肉じゃがの作り方-しょうゆ味濃いめのレシピ-



目次 非表示

肉じゃが（しょうゆ味）の作り方

材料
手順
ポイント
まとめ

こんにちわ、エンジニア婦人（@naho_osada）です。5歳と2歳半の子（2020年7月時点）を持つ2児の母です。

フリーランスのPHPエンジニアとして平日は9～16時まで働いています。

毎日の食事の支度、大変ですよね。大変ですけど、「手軽に」「美味しいもの」を作って食べたくなりませんか？

既にご存じのレシピも多いかと思いますが、「こんなやり方もあるんだ！」などの発見があればと思います（ω'）ノ

今回は煮物の王道、「肉じゃが」のレシピを掲載します。

お弁当や店屋物の肉じゃがは甘いことが多いのですが、このレシピではしょうゆ味の効いた肉じゃがができる。甘くないです。

肉じゃが（しょうゆ味）の作り方

材料

- ジャガイモ 5つ程
- にんじん 大1本
- たまねぎ 大1個
- 豚肉（鶏でも牛でも、好きな肉で） 350g程
- こんにゃく 1/2枚 (175g程)
- しょうゆ 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1~2※仕上げ用
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 料理酒 大さじ2
- だしのとも 小さじ2 (頑張れる人は出汁で)
- 水 鍋に入れて材料がかぶるくらい

私はみりん味が好きなので、甘みをつけたいときはそれぞれ半量を入れることが多いです。砂糖大さじ2相当のレシピの場合、砂糖大さじ1、みりん大さじ1としています。気分で全量みりんにすることもあります。全量みりんにすると甘みが少し抑えられた仕上がりになります。

大人2人+幼児2人の1.5食分相当できます。次の日のお弁当に（※冬限定）、自分のお昼にしたり、次の日の夕飯の小鉢になります。

手順

1. ジャガイモは煮崩れしても残るように大きめ（ジャガイもの大きさによりますが、大体1/4~1/8程度）にカット。にんじんは乱切り。たまねぎは大きめにスライスする。
2. 弱火でたまねぎを炒め始める。（炒めながら次の工程へ進む）火が通ってきたらにんじんを入れて炒める。
3. 下茹でが必要なこんにゃくの場合、食べやすい大きさに切って下茹でする。
4. 肉は食べやすい大きさに切る。
5. たまねぎとにんじんに火が通ったら鍋に移して、次に肉を入れる。野菜と肉を別で炒めることで、火が通りやすくなり時短になる。
6. 炒めた肉を鍋に入れる。こんにゃく、ジャガイもを入れて材料ひたひた程度まで水を入れ、すべての調味料を入れる。
7. 中～強火で鍋を火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして中火で20分煮込む。
8. 20分後、落とし蓋を外して仕上げ用のしょうゆ（大さじ2）を入れて5~10分煮込む。煮汁を飛ばす工程なので、残りの煮汁で時間は調整する。



完成した肉じゃが 具沢山

ポイント

1. 野菜と肉を別にして炒めることで、火の通りが早くなり時短になります。
2. しょうゆを効かせたいので、仕上げにしょうゆを追加しています。煮込むとどうしても香りが飛ぶ？のと、初めから全量入れてしまって塩気が強くなってしまったときにどうしようもなくなるので最後に追加します。

3. 煙物の材料は基本的に乱切りです。表面積が増えて味がしみ込みやすくなります。
4. こんにゃくは手でちぎると表面積が増えて味がしみ込みやすくなると言われています。少し食感が変わることもあります。握力に自信がある方はこちらでもいいかもしれません。

まとめ

基本の肉じゃがですが、調味料によって仕上がりの味が大きく変わります。

甘めにしたい場合は砂糖としょうゆの量を逆にします。ここでは砂糖大さじ4~5、しょうゆ大さじ2程度ですね。

また、私はみりんの味が好きなので砂糖とみりんの両方を足して大さじ2としていますが、砂糖のみ、みりんのみでもまた味が違っていいと思います。

ぜひ、作ってみてください(ω')

鶏と大根の煮物-ホットクックdeアレンジレシピ-



目次 非表示

[オリジナル鶏と大根の煮物のレシピ](#)

[鶏と大根の煮物のポイント](#)

肉を多めに、調味料は規定通りに！

柔らかい大根が好みなら、事前に加熱しておく

予約ができない

[鶏と大根の煮物のいいところ](#)

時短で美味しい煮物ができる

お弁当に入れられる

[まとめ](#)

こんにちわ、エンジニア婦人（@naho_osada）です。4歳後半と2歳半前の子（2020年4月時点）を持つ2児の母です。

フリーランスのPHPエンジニアとして平日は9～16時まで働いています。

毎日の食事の支度、大変ですよね。我が家はホットクックにたくさん助けてもらっています！

ここでは食事の用意の時短になる「よく使うホットクックのアレンジレシピ」を紹介していきます。

お持ちの方は「こんな使い方もあったのね！」と、

お持ちでない方は「こんなのも作れるんだ！」と思ってみて頂ければ幸いです(ω)ノ



シャープ(SHARP)

シャープ ヘルシオ ホットクック 1.6L 無水鍋 レッド KN-HT16E-R

KN-HT16E-R

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)

このページでは「鶏と大根の煮物」について紹介します。

[SHARP公式の「鶏と大根の煮物」レシピはこちらです。](#)

オリジナル鶏と大根の煮物のレシピ

- 鶏もも肉、又は鶏むね肉 350g程度
- 大根 400g~500g
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 顆粒だし 小さじ1.5

※完成後、手動モード「煮詰める」で10分追加加熱



調理前の鶏と大根の煮物

鶏と大根の煮物のポイント

肉を多めに、調味料は規定通りに！

鶏肉ゆえなのか好みなのか、鶏肉が多いときは調味料は規定通りに入れた方が美味しいできます。内訳をみるとちょっと濃いかもしれないと思うのですが、そんなことはありません。

柔らかい大根が好みなら、事前に加熱しておく

出来上がりの大根は火が通っているとはいって、ちょっと固めになることが多いです。煮崩れはありません。もしあでんの大根のようくずれるくらい柔らかい大根を味わいたい場合は事前に電子レンジで500W5分加熱しておくか、ホットクックの無水調理で10分程やっておくとできます。

予約ができない

このメニューは予約調理ができません。

ただし鶏と大根の「煮物」なので、味がしみ込むのを計算に入れて可能なら朝に調理して人数分取り分けて冷蔵保存してしまうのが良いですね。

鶏と大根の煮物のいいところ

時短で美味しい煮物ができる

なんといっても20分で比較的柔らかい煮物ができるところです。

お弁当に入れられる

鶏と大根の煮物はお弁当に入れられます。夕飯の残りを翌日のお弁当に回すのもいいですね。

入れる場合は汁気をしっかり切ってから入れましょう。一旦ザルにあげてしまえば確実です。



完成後の鶏と大根の煮物

まとめ

鶏と大根の煮物のオリジナル分量は

- ・ 鶏もも肉、又は鶏むね肉 350g程度
- ・ 大根 400g~500g
- ・ 醤油 大さじ3
- ・ みりん 大さじ3
- ・ 顆粒だし 小さじ1.5

です。是非参考にして作ってみてください(ω)ノ



シャープ(SHARP)

シャープ ヘルシオ ホットクック 1.6L 無水鍋 レッド KN-HT16E-R
KN-HT16E-R

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)

豚バラ大根-ホットクックdeアレンジレシピ-



目次 非表示

- オリジナル豚バラ大根のレシピ
- 豚バラ大根のポイント
 - 予約ができない
 - 調味料の入れすぎに注意
 - 完成後に「煮詰める」10分
 - 大根の量に注意
- 豚バラ大根のいいところ
 - 時短で美味しい煮物ができる
 - お弁当に入れられる
- まとめ

こんにちわ、エンジニア婦人（@naho_osada）です。4歳後半と2歳半前の子（2020年4月時点）を持つ2児の母です。

フリーランスのPHPエンジニアとして平日は9～16時まで働いています。

毎日の食事の支度、大変ですよね。我が家はホットクックにたくさん助けてもらっています！

ここでは食事の用意の時短になる「よく使うホットクックのアレンジレシピ」を紹介していきます。

お持ちの方は「こんな使い方もあったのね！」と、

お持ちでない方は「こんなのも作れるんだ！」と思ってみて頂ければ幸いです(ω)ノ



シャープ(SHARP)

シャープ ヘルシオ ホットクック 1.6L 無水鍋 レッド KN-HT16E-R
KN-HT16E-R

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)

このページでは「豚バラ大根」について紹介します。

[SHARP公式の「豚バラ大根」のレシピはこちらです。](#)

オリジナル豚バラ大根のレシピ

- ・ 豚肉（肩でもバラでもロースでも！） 350g前後
- ・ 大根 350g～600g
- ・ 酒 大さじ2～3
- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 水 30～50cc (大根が500g以下で少ない場合に調整で入れます。通常は不要です。)

※完成後、手動モード「煮詰める」で10分追加加熱



豚バラ大根

豚肉増量、大根は600gもないことがあるため、350g～のこともあります。

大根が600gあれば酒を大さじ3、なければ大さじ2にしています。しょうゆは出来上がりの味で煮詰めるときに小さじ1弱追加することもありますが、大体はこのままで。

大根の代わりに冬瓜でも美味しいですね。

豚バラ大根のポイント

ホットクックなので鍋に入れてスイッチオンで全部できるのが、一番のポイントです。





豚バラ大根調理前

予約ができない

このメニューは予約調理ができません。

ただし豚バラ大根は「煮物」なので、味がしみ込むのを計算に入れて可能なら朝に調理して人数分取り分けて冷蔵保存してしまうのが良いですね。

調味料の入れすぎに注意

ホットクックあるあるですが、レシピ通りに調味料は入れると味が濃くなりすぎる場合があります。豚バラ大根の場合はしょうゆの味がとても強く、砂糖が入ることでかなりこってりした味になる印象です。

味が濃すぎるので公式レシピより匙-1程で入れておいて、完成後に追加で入れるなどで調整した方が無難です。

完成後に「煮詰める」10分

豚バラ大根モードで作った直後、水分が結構余っているなと思うことが多いです。ほぼ毎回煮詰めるを使っています。

調理完了後、一旦ホットクックをホーム画面に戻して調理を終了し、上にある大根をかき混ぜて鍋の中に均等に入れて手動の「煮詰める」モードで水分を飛ばします。

味の調整で追加でしょうゆを入れる場合などはここで入れて煮詰めます。

これをやることで丁度いい水分加減と色合いになります。



完成した豚バラ大根（煮詰めた後）

大根の量に注意

無水料理のため、大根があまりに少なすぎるとうまくいかない可能性があります。

無水調理の場合、「食材の水分を使って調理」します。豚バラ大根の場合は大根の水分を使うので、この大根の量が少なすぎるとうまくいかない可能性が高いです。

具体的には鍋底が焦げまくります。お手入れがとても大変になります。

豚バラ大根のいいところ

時短で美味しい煮物ができる

20分で比較的柔らかい大根の煮物ができるところです。

おでんのぐずぐずの大根のようにしたい方は調理前に大根だけレンジ加熱でもしてから投入すればいいと思います。

お弁当に入れられる

豚バラ大根はお弁当に入れられます。夕飯の残りを翌日のお弁当に回すのもいいですね。

入れる場合は汁気をしっかり切ってから入れましょう。一旦ザルにあげてしまえば確実です。

まとめ

豚バラ大根レシピのオリジナル分量は

- ・ 豚肉（肩でもバラでもロースでも！） 350g前後
- ・ 大根 350g～600g
- ・ 酒 大さじ2～3
- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 水 30～50cc（大根が500g以下で少ない場合に調整で入れます。通常は不要です。）
- ・

です。是非参考にして作ってみてください(‘ω’)/



シャープ(SHARP)

シャープ ヘルシオ ホットクック 1.6L 無水鍋 レッド KN-HT16E-R
KN-HT16E-R

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)

殻付きあさりのクラムチャウダー-ホットクックdeアレンジレシピ-



目次 非表示

- オリジナル殻付きアサリのクラムチャウダーレシピ
- ホットクック殻付きあさりのクラムチャウダーのポイント
 - あさりの砂抜きをしっかりと！
 - 水の分量は増減しない方が吉
 - 予約ができない
- 殻付きあさりのクラムチャウダーのいいところ
 - 「おうちで、お店のような味わい。」
 - 「殻付きあさり」で作るお得感
- まとめ

こんにちわ、エンジニア婦人（@naho_osada）です。4歳後半と2歳半前の子（2020年4月時点）を持つ2児の母です。

フリーランスのPHPエンジニアとして平日は9～16時まで働いています。

毎日の食事の支度、大変ですよね。我が家はホットクックにたくさん助けてもらっています！

ここでは食事の用意の時短になる「よく使うホットクックのアレンジレシピ」を紹介していきます。

お持ちの方は「こんな使い方もあったのね！」と、

お持ちでない方は「こんなのも作れるんだ！」と思ってみて頂ければ幸いです(ω)ノ

シャープ(SHARP)

シャープ ヘルシオ ホットクック 1.6L 無水鍋 レッド KN-HT16E-R
KN-HT16E-R



[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)

このページでは「殻付きあさりのクラムチャウダー」について紹介します。

[SHARP公式の「殻付きあさりのクラムチャウダー」レシピはこちらです。](#)

[※殻なしのあさりの水煮缶などを使用した「クラムチャウダー」の公式レシピはこちらです。](#)

オリジナル殻付きアサリのクラムチャウダーレシピ

- あさり 300g
- ウインナー 6本程
- 玉ねぎ 150g
- じゃがいも 1個 (100g以下)
- にんじん 100g
- 薄力粉 大さじ4
- バター 20g
- コンソメ 小さじ2
- 水 200ml
- 牛乳 400ml

通常はベーコンを入れるところ、ベーコンを切らしていたためウインナーになりました。

あさりは買った分量そのままが300gだったので、そのまま入れました。その分薄力粉が足りなくてとろっとした感じが少なくなってしまうことを恐れ、レシピ分量よりも大さじ1追加しています。

その他、コーンやマッシュルーム他のキノコなど、牛乳とあさりに合うものなら何が入っていても美味しく頂けそうです。

公式レシピでは「塩こしょう」とありますが、これはなくていいです。出来上がりの好みで入れていいと思います。



完成したクラムチャウダー

ホットクック殻付きあさりのクラムチャウダーのポイント

調理の際のポイントです。

あさりの砂抜きをしっかりと！

殻付きあさりを使うレシピは全てそうですが、あさりの砂抜きをきっちり行いましょう。スーパーで「砂抜き」と書いてあっても冷蔵庫直行ではなく、調理までに砂抜き処理を行っておきます。尚、あさりの砂抜きは3%塩水です。100mlで3g、1000mlで30g。ザルの上にあさりをなるべく重ならないように敷いて、塩水に完全に浸からない程度にしておきます。

調理直前まで生きだけあるのか、とても美味しいです。

水の分量は増減しない方が吉

材料がちょっと多すぎたから水も一緒に增量...はしない方がいいです。

というのも、チャウダーのとろっとした食味が薄まります。結果煮詰めることになります。完成後は牛乳が入った状態になるので、水分を飛ばすために煮詰めたくないところです。

予約ができない

このメニューは予約調理ができません。

殻付きは生あさりがいるのでともかく、水煮の方は予約できそうなのに、こちらもできません。ポタージュのように予約時間=牛乳投入時間になりません。

加熱しすぎてあさりが固くなる恐れがあるのでしょうか。

殻付きあさりのクラムチャウダーのいいところ

世の中には「クラムチャウダーのルー」も売っていて作ろうと思えばカレーのように作れるのに、なぜホットクックなのか。

ハウス

ハウス 北海道チャウダー クラムチャウダー用 144g×2個



[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)

「おうちで、お店のような味わい。」

一口食べたときに、思いました。

「クラムチャウダーって、こんなにおいしかった？」



クラムチャウダー

ルーを使って作ったことも、自分でイチから作ったことも（夫が言うには（※私は覚えていない...））あります。

それよりも美味しい！と直感しました。

「殻付きあさり」で作るお得感

殻付きあさりは「砂抜き」のひと手間がかかります。水煮缶を買えばその手間はなくなります。

それでも、私は作るなら殻付きあさりで作ることをおすすめします。

理由は活きから作るために出る新鮮な出汁と、コストです。

活きあさりはスーパーの生魚コーナーでたまに安売りしてますよね。100g98円。それを使って作ると美味しい上にお得にクラムチャウダーが作れます。

水煮缶は加工の手間貢分、お高めです。楽なんんですけどね。

まとめ

殻付きあさりのクラムチャウダーレシピのオリジナル分量は

- あさり 300g
- ウインナー 6本程
- 玉ねぎ 150g
- じゃがいも 1個 (100g以下)
- にんじん 100g
- 薄力粉 大さじ4
- バター 20g
- コンソメ 小さじ2
- 水 200ml
- 牛乳 400ml

です。是非参考にして作ってみてください(ω)ノ



シャープ(SHARP)

シャープヘルシオ ホットクック 1.6L 無水鍋 レッド KN-HT16E-R
KN-HT16E-R

[Amazonで見る](#)

[楽天市場で見る](#)

[Yahoo!ショッピングで見る](#)