



### 炊飯器なしでも炊けちゃう

#### ほたて水煮ごはん

①米2合は洗って15分浸水させ、水気をきる。②ビニール袋2枚を重ね、①の米、ほたて缶1缶、缶汁と水を合わせて330ml、薄口しょうゆ大さじ2を入れ、空気を抜いてきつく縛り、沸騰した湯に入れる。落とし蓋をして沸騰が続く火加減で25分加熱する。③②を器に盛り、ゆでて長さ3cmに切った三つ葉を散らす。

※ビニール袋は、お湯に溶けないものかどうか確認後、使用してください。

### 炒めると旨みがグ〜ンとアップ

#### あさりの焼きそば

①フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、短冊切りにした玉ねぎ80g、パプリカ60gを強火で炒めて、一度取り出す。②蒸し麺2玉を①と同じフライパンで焼き目がつくまで強火で炒めた後、あさり水煮缶の缶汁60ml、薄口しょうゆ大さじ1½、こしょう少量を加え、ひと混ぜしたらあさりの身1缶分と①を加えて軽く炒める。③②を器に盛り、大葉5枚とのり½枚をちぎってのせる。



### 甘辛さんまと酢飯がマッチ

#### さんまの太巻き

①卵1個、水大さじ2、砂糖大さじ½、薄口しょうゆ小さじ½を混ぜて卵焼き器で焼き、冷めたら棒状に切る。②きゅうり½本は縦6等分に、大葉6枚は縦半分に切る。③硬めに炊いたご飯2合に、酢36ml、砂糖25g、塩10gを混ぜた寿司酢を入れて混ぜ、冷ます。④巻き簾にのり1枚を敷いて③の半量を広げ、①と②とさんま蒲焼缶1缶の各半量をのせ、ごま大さじ½をふりかけた後、巻いて形を整える。残りを同様にし、2本作る。⑤④を食べやすい大きさに切り、器に盛る。



コーヒー用ミルクが  
いい仕事しています

### シナモン・チキン

①焼き鶏缶1個を熱湯に2分浸けて温める。②①を開け、シナモンパウダー小さじ¼をふりかけ、コーヒー用ミルク1個を回しかける。

### かにみそのおつまみカペリーニ

①カペリーニ(パスタ)80gを表示通りにゆで、冷水で冷やして水気をきり、オリーブ油大さじ1を和える。②1cm角に切ったアボカド1個分とトマト½個分、レモン¼個の絞り汁、塩少量をからめる。③かにみそ缶小さじ1と生クリーム大さじ3、しょうゆ小さじ½を混ぜ、①と②を加えてからめ、器に盛ってオリーブ油、こしょう適量をかけ、かにみそ適量をのせる。

きりっと冷やした日本酒にも◎



### 紅鮭のオードブル

①缶詰のトマトスープ(濃縮タイプ)・生クリーム各大さじ2を混ぜ、皿に広げる。②紅鮭缶1個は缶汁をきり、ひっくり返して①に盛りつける。好みで、ゆでたアスパラ・ベビーコーン・ディルなどを添える。



分とく山 総料理長  
野崎洋光さん

確かな技術と理論に裏打ちされた料理が評判。近著に『野崎洋光のたのしい缶詰レシピ』(東洋経済新報社)。

#### 使った缶詰

あけほの ほたて貝柱北海道産  
60g 704円  
/マルハニチロ食品

あさり水煮  
65g 368円  
/マルハニチロ食品

さんま蒲焼 限定生産品 釧路産  
70g 263円  
/マルハニチロ食品

「手間のかかる下ごしらえが、丁寧にできているのが缶詰。この完成度が数百円とは安すぎる! 普段の料理に大いに活用すべきですね(野崎さん)」

下調理要らずの缶詰で  
激旨料理が手早く

### mr. kanso 綾瀬店



東京都葛飾区小菅4-8-10 岩崎ビル2F  
☎03-5680-2234 ⑧18:00~深夜  
休日・祝日

本格的なカクテルメニュー130種類。おつまみは国内外の缶詰300種が並ぶ棚から、自由にチョイスできる。珍しい缶詰も多く、味だけでなく、パッケージデザインや素材などの話題が尽きないのも楽しい。

約300種並ぶ缶詰棚  
すべてがメニューです

女性に人気の「みかん缶サワー」400円、「清水もつカレー」600円。



### 缶's Bar



東京都千代田区神田花岡町1-19  
☎03-3251-8722 ⑧11:00-23:00(土・日・祝日は~21:00) 無休

ワインのほか、東日本各地の地酒を味わうことができる。