

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





あたしはオシャレな、
さつまいものイモ姉さん。
秋のもじみみたいに、
キレイな色したお肌でしょ。
流行にだってピンカンなのよ。
そんなあたしの、
この秋のイチオシが、
シヨクモツセンイ。
あら、センイと言っても、服じゃないわよ。
カラダの中をお掃除してくれる栄養素なの。
あとはビタミンCもオススメね。
食べればあたしみたいに、
ツヤツヤの美人になれるわ。
どう、うらやましいでしょ？



きょうはショクモツセンイと、
ビタミンCたっぷりのさつまいもをつかった、
「さつまいものオレンジ煮」をつくるわよ。

まずはあたしを皮つきのまま、
輪切りにしてちょうだい。

厚すぎず、薄すぎず。

厚さ1センチのスタイルをキープ。

見た目のキレイさが、

おいしさのヒケツだからね。

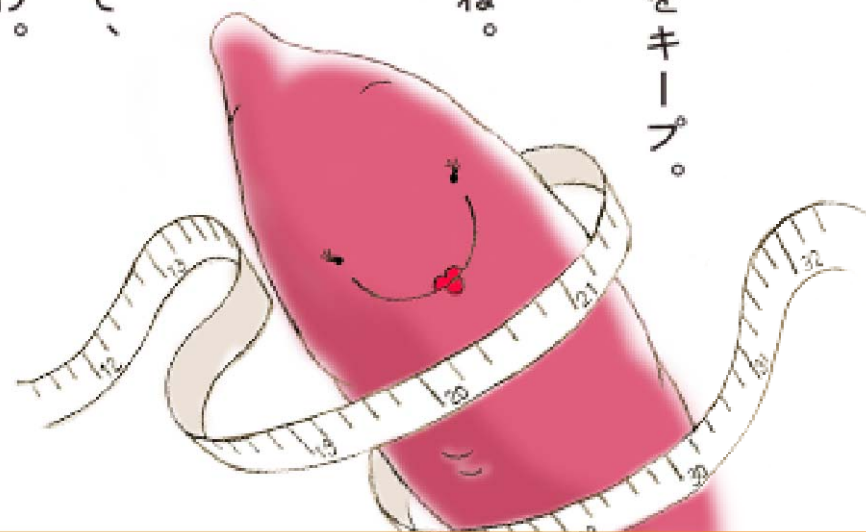
オレンジは皮をむいたら、

白いワタをとりのぞくの。

オレンジ色がパツと映えて、

見栄えがもつとよくなるわ。

お化粧するみたいに丁寧ね。



ワタをとったオレンジは、
まん中の大きい方から半分を、5ミリの輪切りに。
のこりはぎゅつとしぼって、果汁にしてちょうだい。

つぎは鍋に、

デルモンテのオレンジジュースを125ml、
マンジョウの本みりんを50ml、
砂糖を大さじ1杯半。

そこに、しぼった果汁をまぜて。

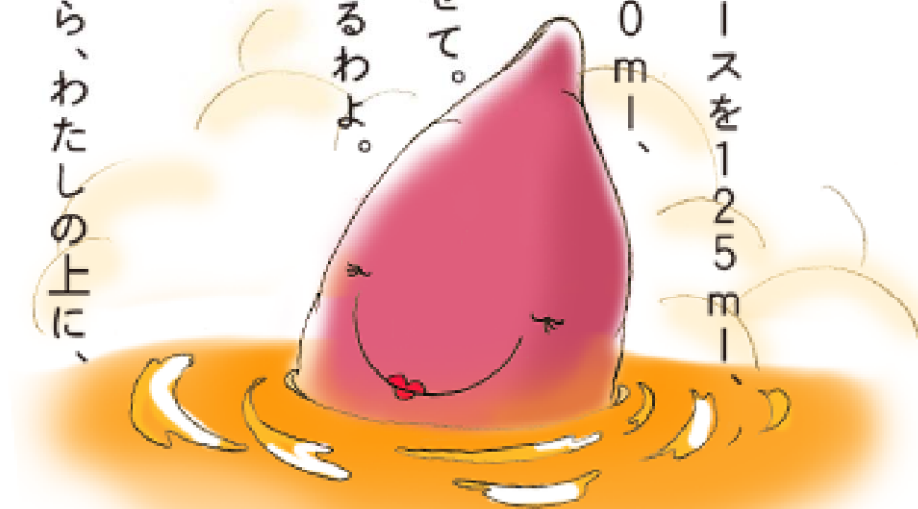
特製オレンジ風呂を用意するわよ。

ビタミンたっぷりの

お風呂にゆっくりつかったら、わたしの上に、
オレンジの皮をそっとのせてちょうだい。

ふんわりオレンジが香る、

コロンのかわりになるからね。



kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。



それじゃあ、
コトコト煮ていくわよ。
キレイになあれ、キレイになあれって、
おまじないをかけながらね。

半身浴は美容にいいってよく聞くけど、
さつまいもはちよっとちがうの。

だって頭が出ちゃったら、

水分がなくなって、

カサカサになっちゃうもの。

乾燥は美肌の大敵よ。

煮込んで水分が減ってきたら、
すぐに水を足してちょうだい。

しっかりつかったお風呂の中。

オレンジのおいしさが、

カラダの奥までじんわりしみて、

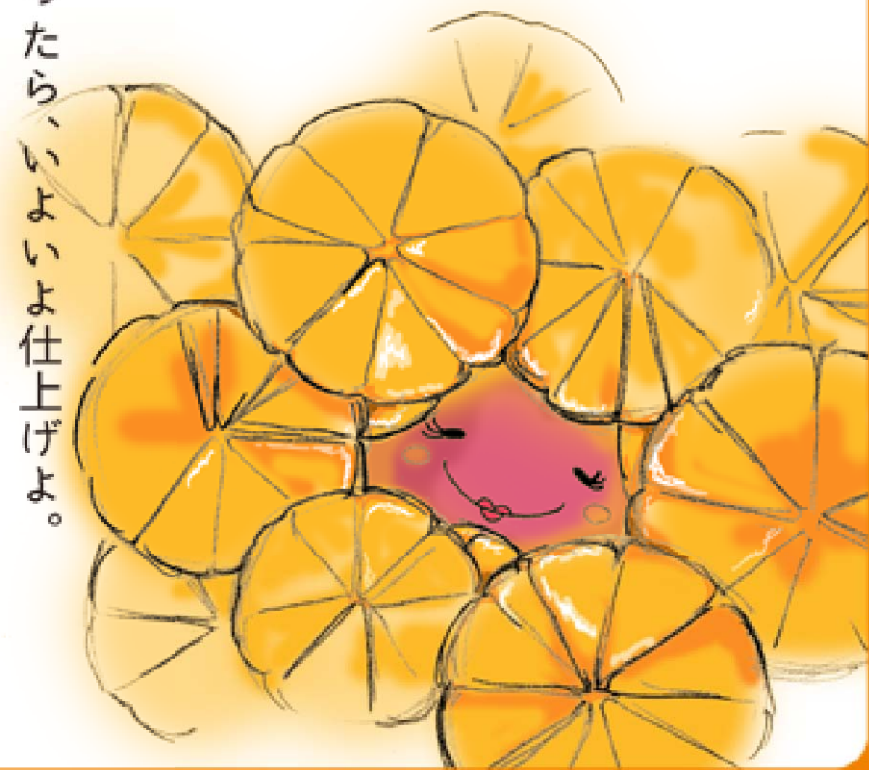
みりんのてりが、

肌をつやつや磨いていく。

つつい長風呂したくなるけど、

ほぐれすぎちゃうから、ほどほどにね。





やわらかくなったら、いよいよ仕上げよ。

鍋に輪切りのオレンジを、

パックみたいにしきつめて。

それから、キッコーマンの特選丸大豆しょうゆを

大さじ半分まわし入れてね。

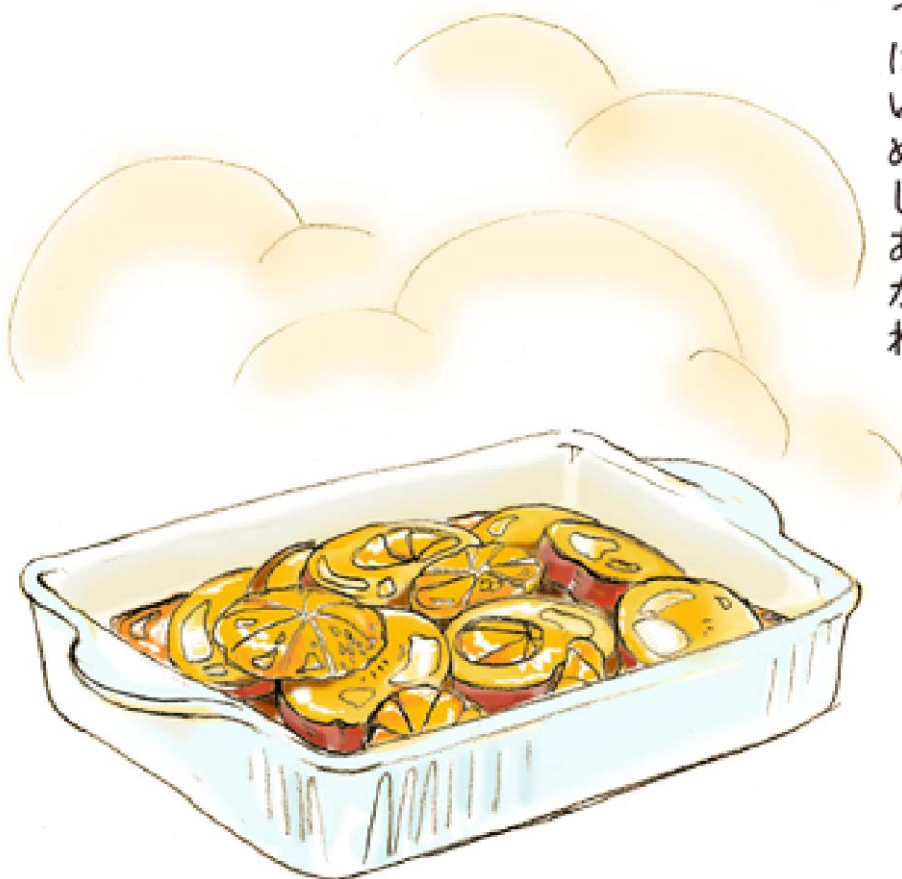
しょうゆはオレンジの酸味と、

わたしの甘みをひとつに整えてくれる、

美容液ってところかしら。

煮汁が半分になるまで煮詰めたら、
オレンジの皮をとってちようだい。
鍋に小さく切ったバターを入れて
からめれば、ほら。うっとりおいしい、
「さつまいものオレンジ煮」のできあがり。

つやつやキレイになりながら、
お腹いっぱいめしあがれ。



さつまいものオレンジ煮

材料 (2人分)

さつまいも	1本 (200g)
オレンジ	1/2個
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ1/2
バター	大さじ1/2
(A)	
デルモンテ・オレンジジュース	125ml
マンジョウ芳醇本みりん	50ml
砂糖	大さじ1と1/2

作り方

1. さつまいもは1cm厚さの輪切りにする。
2. オレンジは皮をむき、白いワタを取り除く。実は口径の大きい方から半量を5mm厚さの輪切りにし、残りは果汁を絞る。
3. 鍋に(A)とオレンジの絞り汁を入れて混ぜ、さつまいもを入れる。上にオレンジの皮をのせて煮る。途中、水分が足りなくなったら、水を適宜(分量外)加える。
4. さつまいもがやわらかくなったら、輪切りのオレンジを加え、しょうゆをまわし入れ、煮汁が半量になるまで煮る。
5. オレンジの皮を取り除き、バターを小さく切って加え、煮汁をからめる。



kikkoman
おいしい記憶をつくりたい。