

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

### 「ヤミー先生の夏を楽しむ 世界の家庭料理」

<YouTubeライブ配信>

ハーブソースポテト

トルコ風揚げなす

ゆず香る セビーチェ

2023.8.26

講師：ヤミー先生（料理研究家）

## ハーブソースポテト <ドイツ>

### 材料：2人分

じゃがいも	大2個（約300g）
プレーンヨーグルト	400g
小ねぎ（小口切り）	4本分
パセリ（みじん切り）	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
デルモンテ エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2

### <作り方>

- (1)ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルにあけて、半分くらいの量になるまで水をきる。
- (2)ボウルに(1)のヨーグルトを入れ、小ねぎ、パセリ、塩、こしょう、オリーブオイルを混ぜる。
- (3)じゃがいもはよく洗って皮つきのままラップフィルムに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ（600W）で6分程やわらかくなるまで加熱し、ラップフィルムを外して半分に割り皿に盛りつけ、(2)のソースをかける。

## トルコ風揚げなす イمام・バユルドウ<トルコ>

### 材料：2人分

なす	4本
玉ねぎ（薄切り）	1/4個
にんにく（薄切り）	1かけ
トマト（粗みじん切り）	2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
<b>デルモンテ</b>	
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2
水	なすが1/3程かくれる量
パセリ（みじん切り）	適量
レモン（くし切り）	2切れ

### <作り方>

- (1)なすはヘタをつけたまま3か所程、縦に皮をむいてしま目にし、水に浸ける。
- (2)フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、しっかり水気をふき取った(1)のなすを入れてふたをし、パチパチとはねる音がしてきたら弱火にする。5分ほど蒸し焼きにして上下を返し、さらにやわらかくなるまで焼いて皿などに取り出す。
- (3)空いたフライパンに玉ねぎ、にんにく、トマトを入れて、しんなりするまで炒め、塩、こしょうで調味する。
- (4)(2)のなすに縦に切れ目を入れて広げ、(3)の炒めた野菜を詰める。フライパンに戻して並べて水を加え、中火にかけ沸騰したらふたをして弱火で10分程煮る。
- (5)そのまま冷ましたら皿に盛りつけ、パセリをふりレモンを添える。常温または少し冷やして食べる。

## ゆず香るセビーチエ <ペルー>

### 材料：2人分

白身魚（刺身用サク）	100g
玉ねぎ	1/4個
赤唐辛子（生）	1/2本
香菜（パクチー）の葉	1枝分（みじん切り 約大さじ2）
にんにく（みじん切り）	1/2かけ分
<b>キッコーマン</b>	
しぼりたて生ほんず	大さじ1
サニーレタス	1枚
ゆでたとうもろこし	適量

### <作り方>

- (1)白身魚を1.5cm程の角切りにし、塩少々（分量外）をふり、水分が出てきたらふき取る。
- (2)玉ねぎは薄切りにして水にさらす。赤唐辛子は水につけてやわらかく戻しみじん切りにする。
- (3)ボウルにほんず、にんにく、赤唐辛子、香菜の葉を入れて混ぜ合わせる。
- (4)(3)に白身魚を入れてよく和え、しっかりと水気をきった(2)の玉ねぎを加えて和える。
- (5)皿にサニーレタスを敷き、(4)を盛りつけ、3cm輪切りに切ったゆでたとうもろこしを添える。

ym\_3stepcooking

フォロー中

メッセージを送信

...



投稿3974件 フォロワー1.2万人 フォロー中613人

料理研究家ヤミー

個人ブログ

料理研究家、KALDI大好き。世界の料理を日本の家庭で簡単に作れるようにしています。料理教室は下北沢とオンラインで @yummyscookingstudio 毎週水曜よる6:55長野朝日「ヤミーの3ステップクッキング」/YouTube「ゆるふわキッチン」/本「おうちで世界一周レシピ」リンク見てね！ @lit.link/ym3stepcooking

フォロワー: kumakichi3939, kumahachi\_morino, kobayashimasami.masaru, 他17人



【公式】ヤミーさんのゆるふわキッチン

@YUMMY-TV チャンネル登録者数 5310人 344本の動画

料理教室もやっています >

登録済み



ホーム

動画

ショート

再生リスト

コミュニティ

チャンネル

概要

検索

アップロード動画 ▶ すべて再生

- 【自然の恵み】保存料、添加物なしヘルシー『メープル...』 148 回視聴・2週間前
- 【旅する味覚】大使館でいただいたシガラボレイに感動... 480 回視聴・1か月前
- 【至福のひと皿】アンチョビとプロッコリーが織りなす... 348 回視聴・2か月前
- 【30分で楽しむ台湾グルメ】誰でも簡単に作れる、魚肉... 561 回視聴・3か月前
- 【アメリカ版ママの味】すっぱいイチゴが絶品スイーツ... 296 回視聴・3か月前

作成した再生リスト



流し見用

【公式】ヤミーさんのゆるふわキッチン

【自然の恵み】保存料、添加物なしヘルシー『メープルグラーノラ』・7:28

【旅する味覚】大使館でいただいたシガラボレイに感動！その味を再現します！・10:28

再生リストの全体を見る

Yummy's Cooking Studio



TVや雑誌でおなじみの、

世界を旅する

料理研究家ヤミーさんの

会員制プライベート料理教室

Yummy's Cooking Studioです

