

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

育てて味わう 初夏のハーブ料理 ＜YouTubeライブ配信＞

夏野菜のポークビーンズ

パセリバターのガーリックバゲット

ボンゴレ・ビアンコ パセリバター

ちぎり寒天とグレープフルーツのハニーマリネ

夏野菜のポークビーンズ

材料：4人分

豚肉（カレー・シチュー用）	300g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2+適量
好みの夏野菜(なす、ズッキーニ、いんげんなど)	合わせて200～300g
A {	
にんじん	1本
セロリ	1本
玉ねぎ	中1個
B {	
大豆（水煮）	1と1/2カップ
デルモンテ ホールコーン はじける贅沢	1/3パック(80g)
デルモンテ 完熟カットトマト(388g)	1パック
タイム（生）	3～4枝
ローリエ（生）	1～2枚
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	適量
塩	適量

<つくり方>

- (1)豚肉は2cm角に切り、塩、こしょうをもみ込む。
- (2)夏野菜は適宜1.5cm角に切る。Aの香味野菜も同様に切る。
- (3)鍋にオリーブオイル小さじ2を入れて熱し、(1)の豚肉を入れて焼き色がつくまで炒め、取り出す。
- (4)同じ鍋にオリーブオイルを適量足し、(2)のAの香味野菜のみを炒め、塩ひとつまみ程度を入れて、ふたをして5分ほど弱火で蒸し煮する。（香味野菜からうまみが出てスープに深みが増す。）
- (5)(4)の鍋に(2)の夏野菜を入れてさっと炒め合わせたら、(3)の豚肉を戻し入れ、Bを加えて水をひたひたになるくらいに注ぐ。煮立ったらふたをして、時々上下を返しながらか弱火で15～20分煮る。
- (6)仕上げにしょうゆ、塩で味をととのえる。

パセリバターのガーリックバゲット

材料：つくりやすい分量

パセリバター※

バター（無塩・室温にもどしたもの）	200g
にんにく（みじん切り）	1片
イタリアンパセリ（みじん切り）	20g

バゲット	適量
あら塩	適量

<つくり方>

- (1)ボウルにバター、にんにく、イタリアンパセリを混ぜる。
- (2)バゲットを横半分に切り、(1)のパセリバターをたっぷり塗って、オーブントースターでこんがりするまで焼き、あら塩をふる。

保存方法

- ・冷蔵保存：容器に入れて表面をぴったりラップで覆い、冷蔵庫で10日ほど保存可能。
- ・冷凍保存：細長い円柱型にして、ラップに包み冷凍庫に入れる。2～3ヶ月保存可能。

ボンゴレ・ビアンコ パセリバター

材料：2人分

あさり（砂抜きしたもの）	約350g
スパゲッティ	160g
※パセリバター（スライス）	20～30g
マンズワイン（白）	60ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	少々
塩	適量

<つくり方>

- (1)あさは殻をこすり合わせて洗う。
- (2)熱湯に塩を加え、スパゲッティを表示より少し短めにゆでる。ゆで汁は少し取っておく。
- (3)フライパンにあさり、白ワイン、パセリバターを入れてふたをして強火にかけ、2分ほど、あさりの口が開くまで蒸す。
- (4)(3)にゆで上がったスパゲッティとゆで汁を適宜加えてからめ、さっと和える。
- (5)味をみて、しょうゆと塩で味をととのえる。

ちぎり寒天とグレープフルーツのハニーマリネ

材料：4人分

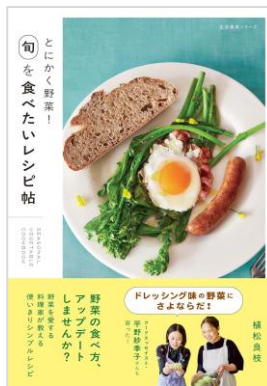
棒寒天	1本
グレープフルーツ	1個
はちみつ	適量
ローズマリー	適量

<つくり方>

- (1)グレープフルーツは薄皮を除いて、房をほぐす。
- (2)ボウルに(1)を入れて、棒寒天をちぎって加え、はちみつを好みの量を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- (3)食べる直前に、(2)に細かく刻んだローズマリーを加えて混ぜ合わせる。



2026/4/17



2026/3/17



2026/2/19



料理研究家 植松良枝

@料理研究家植松良枝

こんにちは。料理研究家の植松良枝です。野菜やハーブの特徴を生かしたオリジナル。

登録済み



uematsuyoshie

植松良枝 yoshie uematsu

料理家
etepapa 店主 @etepapapa
coubic.com/hibinomamagotoと他3人
uematsuyoshie



etepapapa

植松良枝による
ショッピング 料理教室 イベント
暮らしがより快適になる様々な提案
etepapa.official.ecと他1人

