

家族で楽しむ  
手づくりクラブ

vol.26



ロコモコ丼

ハワイの定番ロコモコ。ハンバーグに半熟の目玉焼きをのせたごはんのおいしい料理です。卵をくずしながら混ぜて召し上がってください。

材料

＜ハンバーグの材料＞  
合挽き肉……300グラム  
玉ねぎ(みじん切り)……1/2個  
卵……1個 パン粉……大さじ2  
牛乳……大さじ2 塩こしょう……少々

＜ソース＞  
ビーフシチューのルー(固形)……1/2箱  
水……900cc  
玉ねぎ(スライス)……1/2個

卵……4個 ごはん……4杯分  
サラダ油……適宜

＜トッピング＞  
万能ねぎ(小口切り) 白ゴマ、黒ゴマ……適宜

作り方

1 玉ねぎ(スライス)をサラダ油でいため、ビーフシチューのルーと水を加えて10分位とろみがつくまで強火にかけ煮詰める。

2 ハンバーグの材料をボウルに入れねばりがでるまでよく混ぜる。4つに分けてハンバーグ型にととのえ、フライパンにサラダ油を熱して焼く。

3 目玉焼きを半熟に焼く。

4 どんぶりにごはんを入れ、ハンバーグ、目玉焼きをのせ、①のソースをまわしかけ、トッピングをのせる。



①沖縄産の小魚・スク(アイゴの稚魚)の塩漬けを豆腐の上に乗せたスク豆腐(550円)。醤油の代わりにスクの塩漬けを乗せて豆腐を頂く方法は沖縄独特のもの。スクのしょっぱさと豆腐のコクが口の中で調和して絶妙の旨味を引き出します。



②苦瓜、豆腐、スパムを炒めたゴーヤちゃんぶる(550円)は沖縄料理の定番。ピリリとした苦味はビールや泡盛などお酒の肴としても最高です。ちゃんぶる一、半そば、ジュシー(沖縄風炊き込み御飯)のお得なセットは900円。

③蕎麦(900円)は昼夜ともに人気のオリジナルデラックスそば。旨味の詰まったスペアリブや沖縄のハムのスパム、口の中でトロける豚の角煮、紅ショウガやカマボコなど具も充実。食べ応えも抜群です。口当たりのよいさっぱりしたスープも見逃せないポイントです。



「沖縄に惚れ込んだ家庭の味」

沖縄料理

嵩 TAKE

On Air! 2月16日～3月1日

沖縄料理  
嵩(TAKE)

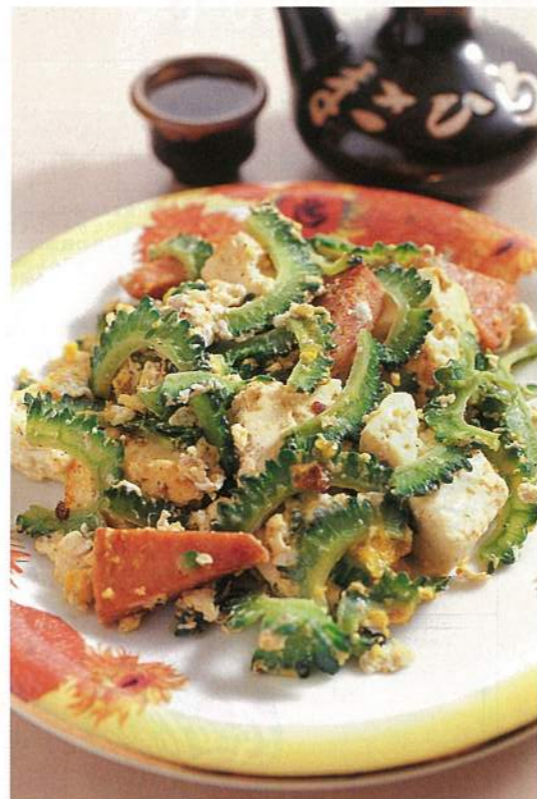
☎ 042-387-5535

小金井市本町2-6-10  
シティライフ武蔵小金井101  
JR中央線「武蔵小金井」駅より  
徒歩3分  
営業11:30～14:00 17:00～23:00  
(ラストオーダーは22:30)  
休木曜日 駐車場:6台



温かい雰囲気と地元で常連さんも多い沖縄料理店、嵩。沖縄で料理の修業を積んだ店長さん、そしてそのお父様、お母様、お姉様で営業している家庭的でこぢんまりとしたお店です。

「私はもともと東京出身の和食料理人なんです。でも十年ほど前に沖縄へ行った時、すっかり独特の風土や食べ物、トリコになりました」とは店長さんのお話。現地で学んだ腕を振るうべく、四年前にこの店をオープンさせました。素材は沖縄より空港便で取り寄せた。健康にこだわる店長さん厳選のもの。メニューはソーキそばや沖縄風焼そば等の各種沖縄そば、沖縄風チャーハンなどの御飯メニュー、また酒の肴に嬉しい一品料理等々。もちろん泡盛も各種取り揃えています。昼・夜ともにメニューは共通なのですが、お昼にはバナナがサービで付いてきます。



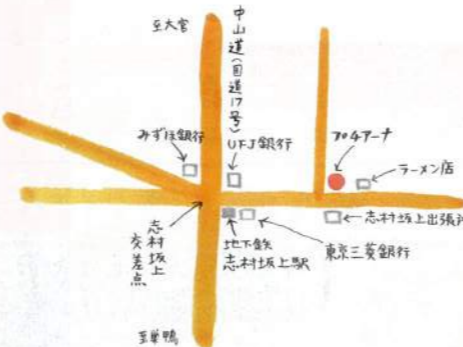
④新鮮なまぐろをネギ口状にしたものを詰めた「まぐろのタルタル」を巻いた生春巻き(580円)。グリーンマスタードで風味を高めた上品なこの前菜は、和・洋・中の素材を織り交ぜたシェフ自慢の創作料理です。



⑤パルミジャーノ、モッツァレラ、そして世界3大ブルーチーズのひとつであるゴルゴンゾーラを使った、3種のチーズのピッツァ(1180円)は同店一番の人気ピザ。ハチミツと黒コショウを活かして独自の味に仕立てられているのが特徴です。



⑥特大のお皿に盛られた大皿パスタ、「わたりがに」のトマトソーススパゲティ(1580円)。トマトソースとカニの風味がたまらなく食欲をそそります。ご家族や仲間でお越しの方におすすめのボリューム満点の一品です。



「アットホームな雰囲気と手頃な価格」

イタリア料理

プチアーナ

On Air! 2月2日～2月15日

イタリア料理  
プチアーナ

☎ 03-3966-0916

板橋区小豆沢3-5-4  
都営地下鉄三田線「志村坂上」駅より徒歩1分  
営業11:00～23:00  
(ランチタイムは11:00～14:30/ティータ  
イムは14:30～17:00/ディナータイムは  
17:00～23:00、ラストオーダーは22:00、日  
曜・祝日のラストオーダーは21:00)  
無休  
駐車場:6台



「誰でも普段着で気軽に入ることができ、リーズナブルな価格で本格的なイタリアンが楽しめるお店」をスローガンにオープンしたプチアーナ。

ランチは880円から。男性も満足できるような、ボリュームのあるパスタメニューなどが用意されています。ティータイムにはショートケーキやティラミスなど、バラエティに飛んだオリジナルケーキが勢揃い。価格はドリンク付(コーヒール紅茶)のセットで600円～680円。午後の人気メニューとして定着しています。

ディナー時には料理とともに、同店が厳選した本場イタリアやフランスなどのワインで乾杯していきたいところ。ワイン、前菜、ピザ、パスタまで堪能できて一人およそ2500円からというお手頃価格も見逃せません。なお予約は2名～70名まで可能です。

ジェイコムのグルメ情報番組

小倉一郎の  
四季食彩

On Air Info!

10:30～10:50  
16:30～16:50  
21:30～21:50

独特の旨味が自慢  
一度味わってしまえば  
もう、病みつきです



和食とは多少趣の異なる、各地の味はいかがでしょうか。今回は味わい深く、しかも非常に親しみやすい、そんなイタリア料理と沖縄料理のお店を紹介します。