

知らなきゃ損！時短&裏ワザ特集 料理のあるある悩みをスッキリ解決 ～秋の食材編～



夏の暑さも和らぎ、だんだんと秋めいてきました。近所のスーパーでもたくさんのおいしい食材が回る季節です。この時期の代表的な人気食材と言えば、いも・栗・かぼちゃ！料理でもスイーツでも多く使われるこの王道3種、買ったはいいけどワンパターン料理になってしまうなんてことはありませんか？調理方法だけでなく“固い、切れない、包丁が切れない”なんて悩んだことのある方も多いはず。そんな秋食材の「困った！」を一気に解決！今すぐ使える時短&裏ワザを学んで楽しくお料理しましょう。

【お悩み①必見！固いかぼちゃを簡単に切るひと手間とは？】

安かったのでつい丸ごと1個買ってしまった旬のかぼちゃ。いざ調理と思いきや、包丁が入らない、入ったけど切れない、なんて経験ありませんか？かぼちゃの皮は固くて調理が大変ですよ。実はひと手間ですぐ楽に切れる方法があります。

解決方法：丸ごと1個をそのままラップで包んで、電子レンジ500Wでまずは1分加熱。その後上下を返してさらに1分加熱（大きさによって加熱時間は前後します）。このひと手間で、包丁の刃がぐっと入りやすくなります。出来たかぼちゃはサラダにしたり、グラタンにしたりと応用も様々。鮮やかなかぼちゃの色は秋の食卓にぴったりです。かぼちゃを使ったレシピを知りたいという方はこちら↓

★レシピ検索サイト「ABC Cooking plus」 <http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/>



「かぼちゃのカマンベールシチュー」

カマンベールチーズのこくが美味しい
かぼちゃがたっぷりのシチューです
<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=2056>



「かぼちゃとナッツのグラタン」

トマトクリームソースのほだよい酸味がかぼちゃの甘みを引き立てる。野菜だけなのにメインの充実感。

<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=3333>

【お悩み②どうもパサパサしちゃう..焼き芋屋さんのようにしっとりホクホクにするには？】

さつまいもは大好き！でも自宅じゃ焼き芋屋さんのようなホクホク感がなかなか出せない！そう思っている方は必見。自宅でも簡単にしっとり触感のさつまいもに仕上げる方法があります。今日のおやつに是非お試し下さい。

解決方法：炊飯器にカップ1杯の水とさつまいもを入れ普通モードでスイッチON。

たったこれだけの方法でお店で買うような仕上がりになります。出来たさつまいもはスイートポテトにすることも大学芋にすることもOK。もっとシンプルなさつまいもスイーツを作りたいという方は9月1日から発売のABCオリジナル手作りキット「さつまいものメープルパウンドケーキ」を使って自宅で手軽に本格スイーツを楽しんでみては？

★ABCオンラインストア「ABC Cooking MARKET」 <http://market.abc-cooking.jp/>



■さつまいものメープルパウンド ケーキ

価格：1300円（税込）
出来上がり：18cmパウンド型1台
調理時間：90分



■ハロウィン★マープルパンプキン ケーキ

価格：1250円（税込）
出来上がり個数：4個
調理時間：80分

★ABCオリジナル手作りキットとは…ABCクッキングスタジオの1dayレッスンで大人気のメニューや、オリジナルメニューなどが自宅で手軽で作れるキットです。材料は必要な分だけ計量されているので、自宅で簡単に作っていただけます。

【お悩み③めんどな栗の皮むき、どうにかならない？包丁を使わない簡単なむき方とは？】

栗の鬼皮はすぐむけても、渋皮は一緒にむけないから大変。一つ一つ包丁でむいていると、やってもやっても終わらない、なんてことはありませんか？実は手で簡単に、しかも一度で両方の皮がむける方法があります。めんどくさくて栗はなかなか買わないという方は是非！この秋こそ栗料理に挑戦してみてください。

解決方法：水に10分つけた後、上に1センチ切込み入れます。圧力鍋で1分加熱し15分そのまま放置。フタを取って冷ましてから手でむけば、鬼皮も渋皮も一度にむけます。

栗料理もそれ以外の料理もたくさんのレシピが詰まった動画サイトはこちら↓

★ABC Cooking Studioが展開する動画レシピサイト「ABC Cooking Channel」 <http://movie.abc-cooking.co.jp/>



秋の食材を使った体験レッスン開催中

ABC クッキングスタジオの体験レッスンは初めての方なら500円で体験出来ます。

入会金不要・1回完結のお手軽レッスンです。



「キャラメルショコラマロンケーキ」

溶かしバターをたっぷり入れたふわふわココア生地、マロンクリーム・マロングラッセをトッピングします。

マロンクリームの中からキャラメルソースがあふれだす、秋にぴったりのケーキ

♪お友達への手土産やプレゼントとしてもおすすめです。

ABCはじめての方 ▶▶ **500円** ABCの生徒さま&はじめてのお友だち ▶▶ **0円**
材料費・税込

★もっと詳しく知りたいという方はこちらへ <https://odl.abc-cooking.co.jp/one/>

ABC クッキングスタジオとは・・・

全国に130スタジオ、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids」などを展開。2014年4月からは男性でも通えるようにサービスを拡大。料理をつくるだけでなくライフスタイルとして楽しむ、大人のためのコンセプトスタジオも拡大中。

本ニュースレターに関するお問い合わせはこちらまで

株式会社ABC Cooking Studio 事業創造部 広報担当：小野・吉永・坂尾

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

Email : koho@abc-cooking.co.jp TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414