

# ソースでいつものメニューに彩りを

いつものメニューを繰り返すと、家族から「また、これー？」とブーイングが来ませんか？そんな時にソースを工夫して、盛り付けを変えて、食欲をそそる一品に仕上げましょう。

市販のソースを使い過ぎ。おまけに簡単だけど、何が入っているか分からないから、子どもには食べさせたくないと思いの母さんも多いはず。アレルギーがあれば、なおさら市販の食品は避けたいですね。そこで登場するのが、しょう油に漬け込んだニンニクです。すでに冷蔵庫に保存していらっしゃる方もいるでしょう。ニンニクが必要な時にすぐに使えるし、しょう油も香りがよく、隠し味として何にでも使えます。

さらにこのニンニクをすりおろしたものをしょう油をマヨネーズに混ぜると、うーん、美味しい。〇〇のマヨネーズも人気だけれど、ニンニク入りのマヨネーズも自分で作っておくと、シェフになった気分、魚のムニエルも和風に変身します。

## 【マヨネーズソース】

### \*材料\*

塩 小さじ1/3  
こしょう 少々  
マスタード 小さじ半分  
全卵 1個  
酢 大さじ1杯  
油 200cc

上記材料を保存容器に入れて、ハンドミキサーで混ぜる。黄身をめがけてハンドミキサーを使い始めると失敗しない。容器は、丸型を使うと混ぜやすい。油は好みで増やしても良い。粒入りマスタードやパセリのみじん切りを後から混ぜ合



わせたら、ポテトサラダや焼肉のソースとしても利用できる。

ステーキを用意して、さあ食べようという時に必ず「ソースは？」と聞いてくる子どもたち。すでに塩・こしょうしてあるので、そのまま食べても十分美味しいのに、ベルギーの食生活に慣れると、ソースがないと肉も魚も食べにくいようです。ベルギー式に、肉を焼いた後のフライパンにバターと水を少々入れて、塩・こしょうして即席のソースをと考えるのですが、肉を焼いた時に、フライパンに焦げ目が付いていて、これは体によくないので、できれば使いたくないですね。かと言って、しょう油をかけてとは言いたくないので、ソースを考えました。

## 【和風ステーキソース】

### \*材料\*

しょう油 小さじ3杯  
ごまのペースト 大さじ1杯

上記材料をしっかりと混ぜるだけ。辛い味がお好きな方は、こしょうや唐辛子を加えて、大人の味に。ニン



ニクを漬け込んだしょう油で作ると、さらにコクのあるソースになる。香草(シブレット・パセリなど)を少々足しても美味となる。

## 【和風だし入りソース】

### \*材料\*

無添加の和風だしの素 半袋  
しょう油 大さじ2杯  
ごま油 大さじ3杯

上記材料を混ぜて、サラダや焼肉ソースとして常備しておくとう便利。

育ち盛りの子どもたちは、肉料理が大好きですね。でも、野菜も食べないと体によくありません。そこで、ソースに野菜を使用して、知らないうちに栄養を補給しましょう。

## 【トマトソース】

### \*材料\*

トマトの水煮 250g  
玉ねぎ 小2個  
ニンニク 1片  
塩・こしょう 少々  
オリーブ油 少々  
香草 少々



玉ねぎとニンニクのみじん切りにして、オリーブ油でよく炒める。トマトの水煮を加え、塩・こしょうで味を整え、とろ火で1時間以上煮込む。好みでエルブ・ド・プロヴァンスやタイム、ローリエなどの香草を入れて、味を引き立てる。このソースをとんかつや魚のフライにかけたり、スパゲッティにかけて食べると、いつもと違う味で楽しめる。

いざという時の簡単ソースも、レシピの引き出しに入れておいて、急なお客様の時に利用してください。

## 【ペストソースの変わり種】

### \*材料\*

トマト味のペスト 1瓶  
ココナッツミルク 200cc  
エシャロット 1個  
シブレット 少々  
塩・こしょう 少々



ペストとココナッツミルクを混ぜるだけ。好みにより塩・こしょうで味を整える。鶏の胸肉や豚のフィレ肉を焼いて、エシャロットとシブレットを加え、上記ソースを肉の上にかけて出来上がり。