

「ぱちかる(イープロジェクト)」
2005年4月号～2007年12月号

「SIZUKUの伝説クッキング」
バックナンバー

SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
 出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子

今日のメニューはカレーだよ

料理が苦手な人でも簡単にチャレンジできるクッキングコーナーだよ♡

またまた

ナヨ ナヨ

ボタボタリ 時間の空間だよ

SIZUKUよ! よく聞きなさい! 料理が苦手な奴は料理が作れねえんだよ俺が、カレーの本場に案内してやるぜ!

今からゴッド座ぶとんに乗ってインドに行こう

いったいこれは何のコーナーなのよ?

私はインドカレーの達人カレーだ!

私のカレーを自慢するね

こいつ変な顔してんな

私はSIZUKUスマイルでいこう

こいつの方が目立つから伝説のベルシヤネコもどきにかえてやるぞ

アブラドルマハリクマハリクジャンバラヤ

インドカレーの達人から学んだ伝説の激辛カレー **ピシユウマ** を紹介します。

材料 5人前

牛肉薄切り	300g
にんじん	1本
たまねぎ	1個
チューブにんにく	1. 大きさ 1
バター	2個 (約10g)
固形コンソメ	1袋 (約5g)
粉ゼラチン	1袋 (約5g)
はちみつ	1 大きさ 1
水	600cc
カレールー	5皿分
プレーンヨーグルト	大きさ 1
塩・コショウ	1 ひとつまみ
チリペッパー	お好みで 適量
水	適量

① 牛肉を適当な大きさに切る
 ② にんじん たまねぎをみじん切りにしてね
 切りかたにこだわらないでね
 それから、牛肉は、塩とコショウをふりかけておいてね

③ お鍋にバターとにんにくを入れてよく熱してからお肉をお肉を入れて炒めます

④ たまねぎを入れて炒めます
 キツネ色になったらそこへにんじんを加えて、よく炒めます

そして⑤ 水を加えて強火にし沸騰したらあくをとってコンソメを加えます弱火で

4種類入れたらとろみがつくまで煮てね。約10分くらいだよ

はちみつ
 ヨーグルト
 ゼラチン
 チリペッパー (お好みで)

いったん火を止める ↓
 カレールーを割り入れる ↓
 ルーがとけたら中火にする

次回中国の揚子江に沈んでる伝説のニワトリ不死身鳥から教わった鳥丼だよ! お楽しみにね

変なコーナー たまりませんわ

水で鍋ごと一度冷やします
 これがコツ! それから、もう一回中火で温めてね
 そしたら、あとは食べるだけ!! 簡単でしょう。

焦げないように混ぜてね



パチンコに勝つ!!

SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子



何を言っているのよ、不死身鳥の肉なんていらぬわヨ



残念だ コケツ ここには不死身鳥の肉は売ってない コケツ



今日のメニューは鳥井です 材料の胸肉を200g 買いに来ました

コケツコケツ いらつしゃい SIZUKUちゃん

- 鳥井 (材料)**
- とり胸肉 : 200g
 - キャベツ : 3枚
 - サラダ油 : 大さじ1
 - チューブにんにく : 1.5cm
 - 塩コショウ : 少々
 - 酒 : 大さじ1
 - みりん : 大さじ1
 - 濃い口しょうゆ : 大さじ1
 - ねぎ : お好みで
 - 砂糖 : 大さじ1½
 - ごはん : 2杯



それでは鳥井の材料一覧表です コケツを無視して始めましょう



いかにあまりの痛さに合体光線を合せてしまった



なんでもいいや とりあえず肉をよこせ



またこのバターンで始まったよ



なんでここにのるの



伝説の調理人と豆バンジャンに会いに行こう



再び火をつけたフライパンに、コップに作った「たれ」をかけてとろみがついたらOKだよ



酒+みりん+しょうゆ+砂糖を作りましょう

コップに入れてまぜてね



サラダ油とチューブにんにくをいれて強火でフライパンで炒めます

塩コショウをした肉を炒めます 焼き色がついたら火を止めて下さい



千切りキャベツを炒めます 塩コショウをふりかけてネ

それをごはんのにせましょう



それじゃあみんなバイバイ

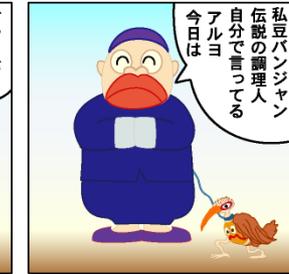
次回、日本料理に迫ってみよう 流川で取れた芋に尼崎和牛をミックスさせた 絶品「肉巻きジャガー」果を紹介するぜ



キャベツをのせた丼に肉をのせて、出来上がり お好みでねぎをのせてネ



ゴツが来る日アルヨ だから伝説の不死身鳥を用意して待っているアルヨ



私豆バンジャン 伝説の調理人 自分で言ってる 今日アルヨ



ここは中国... 豆バンジャンと不死鳥の故郷ある

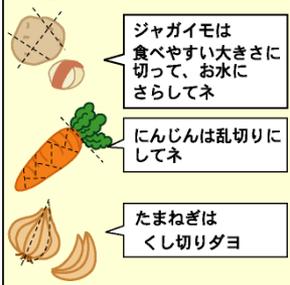


キャベツ



なにから空から聞こえるアル

③下ごしらえ



ジャガイモは
食べやすい大きさに
切って、お水に
さらしてネ

にんじんは乱切りに
してネ

たまねぎは
くし切りだよ

肉巻きジャガーズ

材料

- 牛肉(薄切り) 200g
- ジャガイモ 5~6個
- たまねぎ 1個
- にんじん 1/2本
- かいわれ 1個
- 出し汁 鍋一杯分
- さとう 大さじ3杯
- 薄口しょうゆ 大さじ3杯

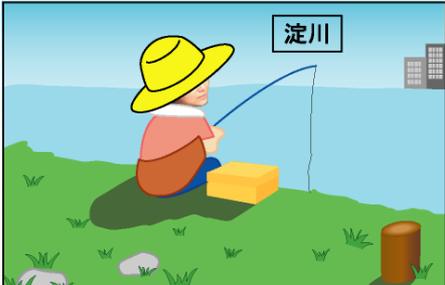


パチンコに勝つ!!
SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子



アアア
たいくつだわ
眠くなってきた



お肉
うまくまけると
いいね それから
つまようじで
さして煮るといいかも

着ぐるみ
ぬくと
せいせいするよ



薄口しょうゆと
砂糖を入れて
↓
落とし蓋をして中火で
煮ます
出し汁が少なくなったら
出来上がり



お肉を
ジャガイモに
巻いて
そして
↓
出し汁とにんじんとたまねぎを
一緒に、お鍋にいれます
↓
お肉の「あく」が出るので
こまめに取ってあげてね



おいシズク
それは巻き
にくいものなのか?
ワシがなんとか
してやるうか

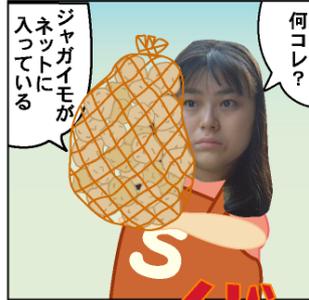


タオルを
首にかけて
まるでカール
おじさんよ



シズクも
楽しんでる
ようだし
ケッコウ
ケッコウ
次回
は
シズクが、いよいよ
お貸し割りに
チャレンジするぞ
俺も大好きな
資本景気だ

気持ち悪い
やめてー
最悪……



この
着ぐるみ
重いな
良くやった
シズクよ
継続は力なり
今から尼崎へ
和牛を買いに
行こうぜ
きもち悪い
あっち
行って……



きもち悪い

パチンコに勝つ!! SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子



パチンコに勝つ!! SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子

さあ、みんなで
お皿にのせて
食べようね

温かいうちにシューに
切り込みを入れて
冷めます

200℃で予熱しておいた
オーブンで20分間
焼きましょう
焼き上がったら扉を開けず
そのまま5分間
おいておきましょう

20分焼き ⇒ 5分おく

そこ
で
忙しい間に
食べられる
シュー
クリームを
作りましょ
う

もう一年も終わりね
早いですね。
みなさん大掃除や
お正月の準備を
はじめて
いますか?

誰が置いたの
かしら?

あれ?
こんな所に
お重が
あるわ?
何かしら?

あけて
みましょう

あれ?
こんな所に
お重が
あるわ?
何かしら?

あけて
みましょう

あけて
みましょう

シワがふえて
不シアワセ
シワが多い
シワクリーム
ハイハイ

なんで
こんな姿に
するの?

トコトコ

だって
ネコにばかり
シュークリームを
あけて
ボクの分ないもん

さあ、
口を開けて
あなたの分の
シュークリームよ
召し上がれ!

ニムシ

キョエ

グエウエ

ネコキック

素材

＜カスタードクリーム＞	薄力粉 (ふるっておく)	大きじ2
	砂糖	大きじ4
	牛乳	200 cc
	卵	1個
	バニラエッセンス	1〜2滴
＜シュー生地＞	無塩バター	30 g
	水	50 cc
	薄力粉 (ふるっておく)	大きじ4
	卵	1〜2個

① ラップをしてレンジ(強)で2分
② 1回取り出して、良くかき混ぜます
③ もう一度、ラップをしてレンジ(強)で2分
④ ふたたび、良くかき混ぜる
⑤ あとは、よく冷ましてネ

カスタードクリーム

薄力粉

砂糖

牛乳 (大1)

卵 (一個)

牛乳 (大1) ダマにならない様に
よく混ぜてね

よく混ぜてね

① 耐熱容器にバターを入れて
レンジで加熱します
レンジから目をはずさず
沸騰したら止めてネ

まぜたら、それを
再びレンジで1分間だけ
加熱します

もう一度

レンジから取り出して
薄力粉を入れて木しゃもじで
手早くまぜて下さい

絞り袋に
入れましょう

卵を少しづつ加えて
木しゃもじで混ぜます

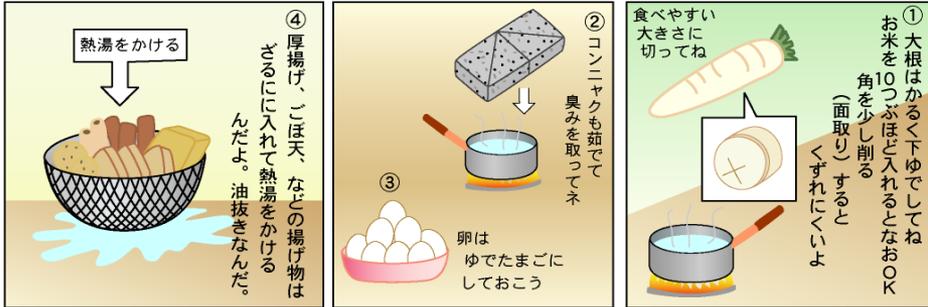
木しゃもじですくって
ゆっくり落ちるくらいの
硬さになればOK

オーブン用シートの上に
間隔をあけて
絞り出して下さい

SIZUKUの伝説クッキング!

パチンコに勝つ!!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
 出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子

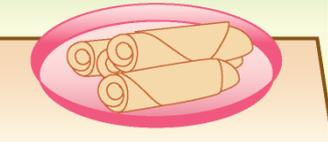


パチンコに勝つ!!

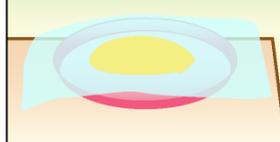
SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
 出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子

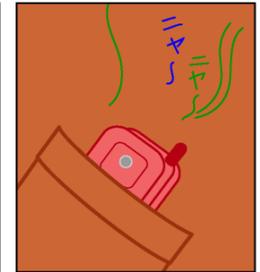
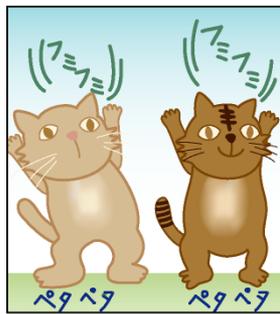
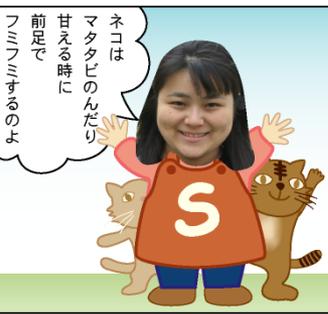
⑥ やけどに気を付けてクルクルまいてね
 ジャムやはちみつをつけてもおいしいよ



⑤ 加熱すると少し広がるのであまり、お皿全面にのばさないでね
 あとは、電子レンジで1分加熱すれば出来上がり



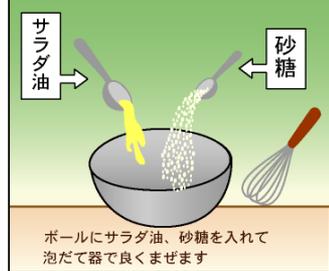
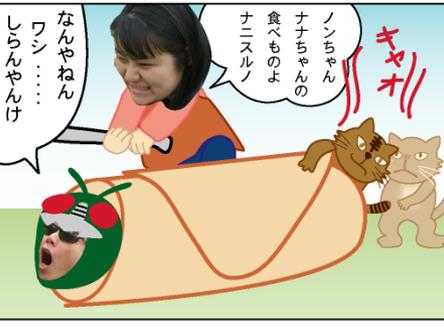
④ スープ皿にラップをピンとはって、その上に③をスプーン2杯分のせてスプーンの腹でのばします



材料

ロールホットケーキ (約10本分)	
ホットケーキミックス	60g
サラダ油	大さじ4
砂糖	大さじ2
卵	2個
牛乳	大さじ2
ラップ	

それではこんな急な時でもすぐ出来るロールホットケーキをつくりましょう



パチンコに勝つ!! SIZUKUの伝説クッキング!

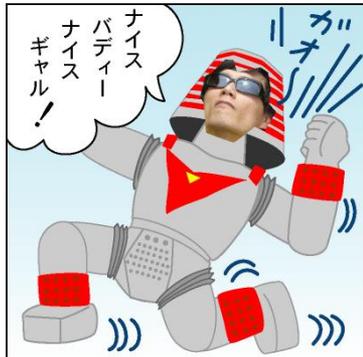
監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子



- <揚げまくら>
- ① あいびぎミンチ 100g
 - ② 卵 1個
 - ③ たまねぎ 1/4個
 - ④ ワンタンの皮 40枚
- ※ 塩とコショウ少々
サラダ油も準備してね



- ① フライパンに油をひき
たまねぎを炒めます
たまねぎが透明に
なったらOKよ
- ② ①にミンチを加えて
炒めて 塩とコショウを
少々入れて味付けします
ミンチに火が通ったら
ボウルにあげて
冷ましましょう



バチンコに勝つ!! SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子

鍋 もう1つの鍋で水(大さじ1) 砂糖(大さじ3)を火にかけます

フライパン イモを入れる

④ 弱火です

③ ①さつまいもは洗ってところどころ皮をむく
②そして乱切りにします
③切ったさつまいもをみずにつけてアクを抜きます
④10分後ザルにあげて水気を切ります

⑦ 後は揚がったイモをからめよう

⑥ 細かい泡がたったらお酢を加えてとろみがついたらしょうゆを2~3滴入れます

⑤ 揚げあがりだよ

クシが芋にスツと通ったら揚げあがりだよ

イモ拳 チョーっ! アクション

ムツ... 殺気...

ほら! 出来た! 出来た! かんたんでしょう

大学芋... タテ拳...

グエー イテテテ テテッ

大学芋... タテ拳...

簡単レシピ! 大学芋作り! 簡単レシピ! 大学芋作り!

ワオ! イモにココロに曲まれ

通ったら揚げあがりだよ

クシが芋にスツと通ったら揚げあがりだよ

今日はおイモが買ったわ

おイモが買ったわ

沢山

焼き芋を食べるのよ

ニヤンちゃんと

勝った

ハッピー

SIZUKU

みだれ切り

パン

グチャ

グチャ

グチャ

キエ

ボーズ

手チヨブ

イェ

タタタ

大学イモ (大1本に対して) ①

材料

①さつまいも	大 1本
②砂糖	大さじ 3
③水	大さじ 3
④酢	小さじ 1/2
⑤しょうゆ	2~3滴
⑥揚げ油	適量

バラバラの芋でも大学芋なら作れるワ...

そうだ! ...だ!

バラバラになっちゃった

オイモさんが全部...

伝説

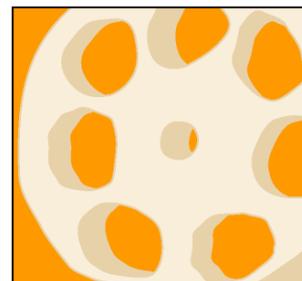
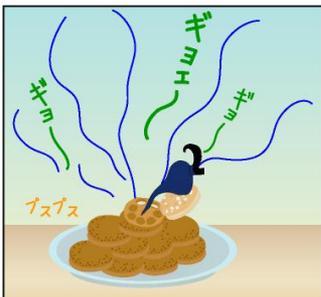
パチンコに勝つ!!

SIZUKUのクッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU

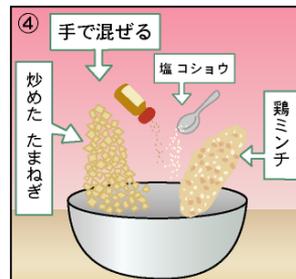
出演 SIZUKU KAZUKI

企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子



レンコン肉詰め (8~10個分)

① レンコン	1/2
② たまねぎ	1/4
③ 鶏ミンチ	100g
④ 卵	1個
⑤ 小麦粉	大さじ3
⑥ パン粉	1カップ
⑦ パルメザンチーズ	大さじ2
⑧ 酢	少々
⑨ 塩コショウ	少々
⑩ バター	小さじ1
⑪ サラダ油	適量



パチンコに勝つ!!

SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU

出演 SIZUKU KAZUKI

企画・絵コンテ 溝上英範

デザイン 杉本典子



カボチャの煮物 (3人分)

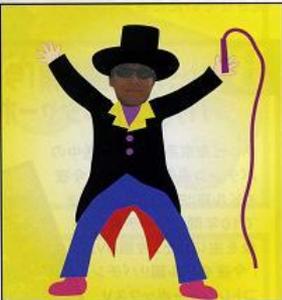
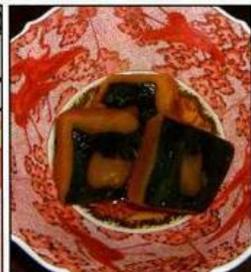
カボチャ	1/4 個
だしパック	1 個
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 3
薄口醤油	大さじ 2



③ お鍋に②を出るだけ重ならないように皮を下にして並べてね

① お水はカボチャがヒタヒタになる量でいいよ

② だしパックを入れて強火にして下さい



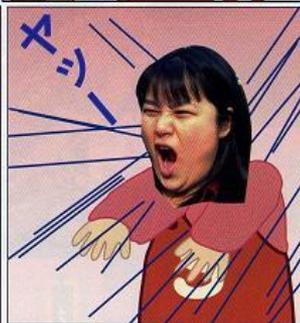
平穏。和合して喜び多し。結婚、恋愛に大吉。

パチンコに勝つ!!

SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU

出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子



卵は卵黄と卵白に
わけて下さい
そして
卵白はボウルに入れ、
泡立て器で角が
立つまで泡立てます

キャベツは
粗みじん切り

冷凍具材は
解凍しておく

ボウル1

今日も
お好み
焼きよ

言う
わけて
お好み

お好み焼きレシピ

材料 (1枚分)

小麦粉	大きじ5	好みの具	適量
だし汁	大きじ3	(今日は海鮮ミックスを使用)	
牛乳	大きじ2	お好み焼きソース	
キャベツ	100g	マヨネーズ	
卵	1個	カツオブシ	



- 次に具材をのせ
中火でふたをして下さい
- 約3分ほどでこげ色が
つくのでひっくり返します
- そして弱火で10分程
焼きます

ボウル1

充分熱したフライパンに
油をひいて
ボウル2をいれます
厚みに入れようね

ボウル2

ボウル1の卵白を
泡立てたまま
ボウル2に入れます
泡を潰さないのがコツよ

ボウル2

小麦粉
だし汁
牛乳
卵黄
キャベツ

ボウル2

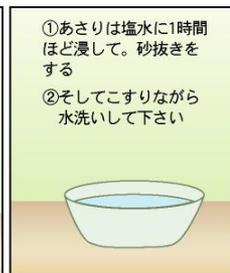
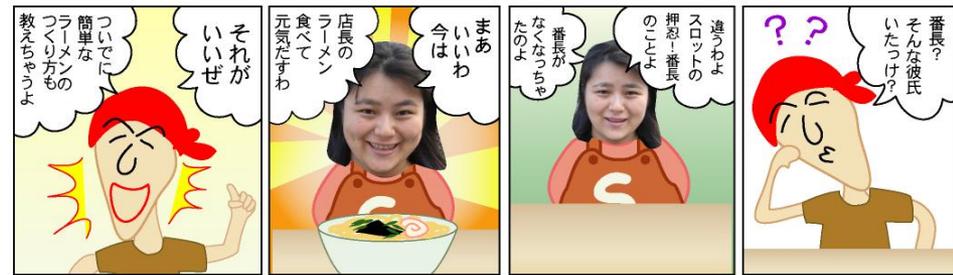
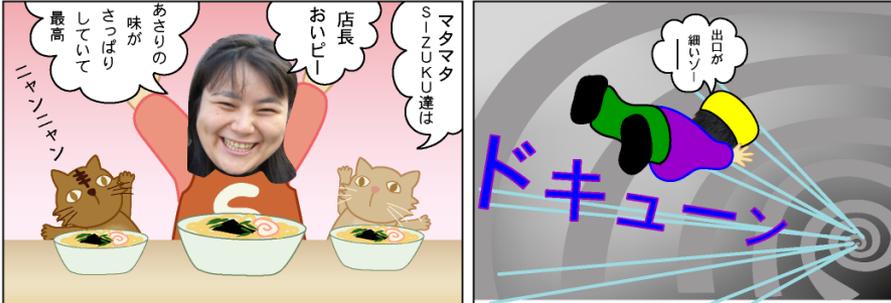


パチンコに勝つ!!

SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI

企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子





パチンコに勝つ!! SIZUKUの伝説クッキング!

監修 KAZUKI 料理指導 SIZUKU
出演 SIZUKU KAZUKI 企画・絵コンテ 溝上英範 デザイン 杉本典子

①

鶏のからあげ (2人前)
鶏もも肉 200g しょうが 唐揚げ
たまご 1個 にんにく 鶏の 今月は
片栗粉 大さじ2 ゴマ油 小さじ1 唐揚げ
小麦粉 大さじ2 砂糖 大さじ1
酒 大さじ1 塩 少々
薄口醤油 大さじ2 コシヨウ 少々

ここに 出てる 食欲が やっと秋
この季節

大好きよね みんな 唐揚げ

ボール1

②

たまごを といておこう

ボール2

ボール1を 入れる

酒 しょうが 塩 コシヨウ

ボール3

とり肉の ③に 砂糖をいれて よくモミ込んで下さい

ボール3

たべやすい大きさに カットしたとり肉を ボールに入れて

ボール3

③

最後に ボール3に小麦粉と 片栗粉を入れます

ボール3

ポイント は 調味料を 加えるたびに よくモミ込む 事 そして 漬け置き しない事

さあ どんどん 入れて みよう

ボール3

ときたまごと ゴマ油を 入れましょう

ボール3

は固くなる からダメよ

ボール3

フライパンの油は 180℃ 鶏肉が半分 つかると言うより 揚げると言うより 焼くという 感じで揚げてね

さあ揚げま しょう 油を多く 使ったい ないので 小さな フライパンで いいよ

ボール3

ひっくり返して キツネ色になったら 出来あがり

ハッ 夢か

