



まほまほの  
超簡単レシピ

村田真穂

## 前書き

---

料理は、手早く簡単に作るのも、時間をかけて凝った料理を作るのも、両方出来るのが理想です。

でも、毎日のこととなると、簡単にできる方がいいですね。

塩小さじ何杯とか、水何CCとか、いちいち量るのが面倒です。

目分量で入れて、後は、味見をしながら調節していきます。

味見が、料理を上達させるコツです。

レシピ通りに調味料を計量するだけでは、料理上手にはなりません。

肉や野菜そのものの味も、含まれている水分量も、ものによって全部違いますから。

自分の舌を鍛えましょう。

料理は、塩味、甘味が、極端でなければ大丈夫です。

数種類の味が複雑に絡むほど、人は美味しく感じます。

ここでは、簡単に作れるものだけを紹介します。

ぜひ、試してみてください。

## 海苔ジャム

---

お中元やお歳暮で貰った味付け海苔が、押し入れに沢山溜まっていて、賞味期限が来たのでジャムにしました。

海苔は封を切ると、あっという間に湿ってしまうので、佃煮にするかジャムにするかしないと、食べられなくなってしまいます。

では、作り方を説明しましょう。

お鍋に味付け海苔を、目一杯入れます。

そこに、水とレモン汁を適量に入れて火に掛けます。

国産のレモンがベストです。

輸入レモンは、収穫後にも殺虫剤・防腐剤・防カビ剤などが散布されています。

料理の時は、念入りに洗ってください。

果汁を搾り、皮は細かく切って投入します。

無ければ、ポッカレモンでもかまいません。

こちらの方が、便利でいいかもしれませんね。

大きな瓶のものを買っておきましょう。

温まってきたら砂糖を入れます。

かなりの量を入れないと、美味しくありません。

味見して、「甘すぎるかな」と感じるくらいでちょうどよいでしょう。

今回は、甜菜糖を使いました。

糖分が多いと細菌が繁殖しづらくなりますから、滅菌しにくい自宅でのジャム作りでは、甘めに

しておくのが無難です。

保存料も使いませんし。

時々味見をしながら、砂糖やレモン汁の量を調節してください。

必ず、沸騰させましょう。

出来上がったら、熱いまま瓶詰めにします。

この時、口まで、目一杯入れておかないと、冷えてから蓋を開けるのに苦労します。

なるべく空気が入らないようにすることです。

海苔ジャムは、トーストに合いますよ。

## 鶏胸肉

---

鶏の胸肉には、イミダゾールジペプチドが沢山含まれています。

イミダペプチドとも言いますが、これは疲労回復に直接作用する、たった一つの物質だそうです。

詳しくは、お調べください。

鶏胸肉を毎日食べていれば、いつも元気でいられるということでしょう。

アスリートには不可欠な食材です。

嬉しいことに、胸肉は安いです。

スーパーでは、100グラム数十円で売られていますね。

ただ、何を食べて育ったか分からない肉は、健康のことを思うなら避けた方が良いでしょう。

私は、飼育情報を公開しているところから、ネット通販で取り寄せています。

時々、特売があって、6キロとか8キロとか、まとめ買いしています。

鶏胸肉のいいところは、それだけではありません。

高タンパク低脂肪で、ダイエット向きの食材です。

欠点もありまして、そのまま加熱すると固くなり、パサつき、美味しくありません。

柔らかく頂くために、一工夫しましょう。

簡単です。

一口大に切って、軽く塩を振ります。

そして、全体に小麦粉か片栗粉をまぶして、フライパンで焼きます。

ビニールの袋に胸肉と粉を一緒に入れて軽く振れば、全体に粉が行き渡りますし、手が汚れません。

小麦粉や片栗粉が、肉汁が流れ出るのを防いでくれますから、ふっくらと柔らかく仕上がります。

野菜炒めに使えば、野菜の水分も吸ってくれます。

お試しください。

## 鶏胸肉 2

---

鶏胸肉を、煮物でも柔らかく頂くために。

マイタケを使います。

ビニールの袋に、みじん切りにしたマイタケと水を大さじ2杯くらい入れ、よく揉みます。

揉み込んで、マイタケエキスを出すのです。

そこに、切った胸肉を入れて軽く揉み込み、全体に行き渡らせます。

これを、1時間以上冷蔵庫に入れておけば、柔らかくなります。

一晩漬けておくと、かなり、柔らかくなります。

キーウイを使っても柔らかくなりますが、キーウイ臭が付くのと、漬ける時間が長いと肉の表面が溶けてくる事があります。

マイタケの方が、手軽ですし。

この肉は、お鍋の具材としても、カレーやシチューの具材としても使えます。

煮込んでも硬くなりません。

鶏肉のイノシン酸と、マイタケのグアニル酸の相乗効果で旨みがアップしますから、一石二鳥です。

鶏胸肉は、カツにすると柔らかく頂けます。

チキンカツの場合、火が通りにくいので油から取り出すタイミングが難しい。

そこで、失敗しないチキンカツを紹介しましょう。

胸肉に切れ目を入れて、開きます。

肉叩きか、麺棒か、何でもかまいませんけど、何かで叩いて伸ばします、お煎餅みたいに。

伸ばしすぎると千切れてしまいますから、その辺りは適当に。

塩、コショウなどで味付けします。

カレー好きの方は、カレー粉をまぶすと美味しいですよ。

醤油やめんつゆで味付けする方は、浸す時間を1分以内にしましょう。

長く漬け込むと、肉の水分が抜けて硬くなります。

味付けをした後は、トンカツを作る要領で、小麦粉、卵、パン粉を付けて、フライパンで揚げます。

細かな泡が大きくなり、パチパチしてきたら出来上がりです。

薄いので、早めに取りだしても、余熱で火が通りますから安心してください。

これは、美味しいですよ。

## 酒粕鍋

---

酒粕を使った鍋料理は、温まります。

まず、昆布ダシをとります。

前日から水に昆布を浸しておくと、良い出汁が取れます。

土鍋に昆布ダシを入れて火に掛けます。

お椀か何かに酒粕を入れて、熱い湯で溶かします。

多すぎるかなと思うくらいの量にしてください。

思い切って、豪快に。

そして、ダシと合わせて沸騰させます。

酒粕には、8%ほどアルコールが含まれていますから、お酒に弱い方や子供には注意が必要です。

暫く沸騰させれば、アルコールは飛びます。

味付けは、味噌が一番合います。

味見しながら、塩を少し足しても良いでしょう。

醤油は、なぜか、私には合いませんでした。

お鍋の具材は、蟹以外なら何でも良いと思います。

寄せ鍋にすると良いでしょう。

シメは、おじやです。

雑炊は、御飯を洗ってぬめりを取りますが、ここはそのまま入れて、粘らせます。

リゾットのように仕上がって、とても美味しいですよ。

## 柚のマーマレード

---

頂き物の柚子を、マーマレードにしました。

先ずよく洗って、皮をむき、種を取ります。

皮を細切りにして、水で、さっと茹でます。

苦味を取るためですが、苦いのを好まれる方は、この工程は省略します。

果実と皮を混ぜて、砂糖を沢山入れます。

薄皮は、溶けてしまいますから、むかなくてもかまいません。

砂糖は、「多いかな」と感じるくらいで、丁度良いでしょう。

しばらくすると水分が出てきます。

レモン汁を加えて、火に掛けます。

水分が少ないようでしたら、水を足してください。

味見をしながら、砂糖やレモン汁を加えます。

甘すぎるくらいで、丁度良いですね。

私は甜菜糖を使いますが、色よく仕上げたい方は、白砂糖かグラニュー糖を使ってください。

グラニュー糖を使えば、スッキリとした味に仕上がります。

皮の形を残したいので、きつく混ぜすぎないように。

煮込んでとろみが付いてきたら、出来上がりです。

熱々のまま、瓶詰めしてください。

## インスタントラーメン

---

ちょっと変わった作り方を紹介しましょう。

タマネギ、にんじん、キャベツ、きのこ、ハム、豚肉等、好みの食材を細切りにします。

鍋に胡麻油を入れて、細切りにした具材を炒めます。

軽く炒めたところに水を入れて沸騰させ、インスタントラーメンを投入します。

10秒位したら裏返して、メン全体を湯に浸からせます。

そこへ生卵を割り入れます。

吹きこぼれそうになったら火を止めて、蓋をします。

そのまま、2分間待ちます。

2分たったら、まだ硬いメンをラーメン鉢に取り出します。

再び火をつけて強火で沸騰させると、卵がちょうどよい感じで固まってきます。

黄身が半熟くらいになったら、お玉ですくってメンの上に載せます。

鍋にスープの素を入れてよくかき混ぜ溶かします。

具材と共に、ラーメンの上にかければ出来上がり。

## 馬肉のスジ

---

熊本以外のスーパーでは売ってないと思いますが、ネット通販で手に入れることができます。

牛スジと同じように、とても安い食材です。

ただ、独特の匂いがあります。

馬は草を食べて育ちますから、草に含まれる葉緑素が、匂い(臭い?)の元になっています。

匂い対策は、ニンニクと生姜が手軽で良いですね。

馬スジは、切らずにフライパンで炒めます。

油は敷きません。

中火で炒めている内に、スジ肉から脂が溶け出してきます。

完全に火を通す必要はありません。

表面に火が通れば、アクが出にくくなるので、それでよいのです。

溶け出した脂を捨てて、ニンニクと生姜を加え、少し炒めます。

よい香りがしてきたら、圧力鍋に移します。

ひたひたより少なめの水を入れます。

圧力鍋で30分煮て、自然に冷ませば出来上がり。

完全に匂いが取れるわけではありません。

風味として味わうか、味噌や香辛料を加えて気にならなくするかは、お好みで。

おでん、カレー、お鍋の具材としても使えます。

馬肉は、カルニチンが豊富です。

カルニチンは、体内のエネルギー燃焼に関わる栄養素ですから、ダイエット中の方は、たくさん摂りたいですね。

お試しください。

## 馬スジ肉のスジ焼き

---

馬スジを使った、お好み焼きです。

圧力鍋で柔らかくした馬スジ肉を、砂糖と醤油で甘辛く煮込みます。

この時、お好みに合わせて、ニンニク、生姜、ゴボウ、コンニャクも一緒に煮込むと美味しいですよ。

ニンニクや生姜は、外してもかまいません。

顆粒の鰹だしと昆布だしが、合わせだしを水に溶かします。

ここで完全に溶かしておかないと、塊が残りますから、御注意を。

ここに、薄力粉、卵、摺り下ろした山芋を入れて生地を作ります。

面倒な方は、お好み焼きの素を使って下さい。

生地が出来れば、大量の千切りキャベツとみじん切りにした青ネギをいれ、ざっくり混ぜます。

混ぜすぎてはいけません。

ふっくら仕上げるためには、キャベツの間に、完全に生地が染み込んでダメなのです。

ざっくり、ふわっと、がコツです。

ホットプレートで焼きましょう。

熱くなったら、胡麻油を敷いて、生地を広げます。

そこに、煮込んだスジ肉をトッピングして、その上から少しだけ生地をかけます。

蓋をして蒸し焼きに。

ひっくり返して、裏面を焼きます。

この時、ヘラで押しつけてはいけません。

蓋をしないで焼きます。

もう一度、ひっくり返します。

スジ肉に味が付いていますから、ソースをかけるなら、薄めにして下さい。

そして、マヨネーズをかけて出来上がり。

ビールに合いますよ。

今回は馬スジ肉でしたが、もちろん牛スジでも美味しいです。

松阪牛、神戸牛、近江牛など、最高級黒毛和牛のスジ肉を使えば、信じられないほど安くて美味しく仕上がりますよ。

挑戦してみてください。

## 小アジの南蛮漬け

---

食べ物は丸ごと食べるのが、身体によいそうです。

医師の南雲吉則さんは、ミカンの皮を剥かずに、そのまま食べるそうです。

ということで、魚を丸ごと食べましょう。

ただし、内臓は取り除きます。

港近くの市場でもないかぎり、痛みやすい内臓は食べない方が良いでしょう。

また、腹を割いておかないと、唐揚げにした時に破裂してしまいます。

アジは頭はつけたまま、片栗粉をまぶして、やや低い温度で揚げます。

餡を作りましょう。

最後にとろみを付けるため、水溶き片栗粉を用意しておきます。

タマネギ、にんじん、きのこなどお好みの具材を千切りにします。

オリーブオイルで軽く炒め、水を加えて、強火にかけます。

砂糖、酢、醤油で、少し甘めに味付けします。

さらに、ケチャップ、七味唐辛子、レモン汁で、お好みの味に調整します。

水溶き片栗粉を入れて、とろみを調節します。

細切りのピーマンを加えて、一煮立ちすれば出来上がりです。

揚げたアジの上からかければ出来上がりです。

熱々も美味しいですが、自然に冷まして、味を染み込ませるといっそう美味しくなります。

