



# まほまほの超 簡単レシピ2



村田真穂

## 前書き

---

忙しくて料理に時間をかけられない、そういう方が多いのではないのでしょうか。

レシピ本を見ながら、いちいち計量するのは、本当に時間がとられます。

そもそも、人によって味覚も好みも違いますから、レシピ通りにする必要はないのです。

大さじ何杯とか書いてあるのは、あくまでも目分量と考えましょう。

実践を繰り返せば、料理上手になるのです。

「お袋の味」と、よく言われますが、あなた独自の「お袋の味」を作り上げましょう。

## 鶏皮のパリパリ揚げ

---

ブロイラーの皮には、結構な量の脂が付いています。

鶏肉を皮付きのまま料理していたら、この脂も食べることになりますから、カロリーが高くなります。

でも、皮を外すと鶏の風味が激減しますから、水炊きや鶏スキのときは、皮付で美味しく頂きましょう。

普段、炒め物にする時は皮を外し、その皮を冷凍にします。

ある程度溜まってきたら、パリパリに揚げましょう。

解凍したら、出来るだけ脂を取り除きます。

完全じゃなくてもかまいません。

フライパンで炒めます。

皮から脂が溶け出してくるので、油を敷かなくてもいいですよ。

かき混ぜながら炒めていると、溶け出した脂が溜まってきて、揚げているような状態になります。

皮同士がくっつき始めますが、丁寧にはがしながら炒め続けます。

きつね色になって、くっつかなくなったら、キッチンペーパーで脂を吸い取ります。

出来るだけ、吸い取ってください。

ここで、ニンニクのみじん切りを加えます。

ガーリックでもかまいません。

ニンニクに軽く火が通ったら、塩、胡椒で味付けします。

お皿に天ぷら敷紙を敷いて、そこにあげましょう。

少し冷めたら、パリパリに仕上がっています。

## トマト鍋

---

トマトにはグルタミン酸が含まれていますから、昆布だしの代わりになります。

水煮缶は、トマトの皮が剥いてあるので、食べやすく便利です。

では、作りましょう。

まず、土鍋にオリーブオイルをタップリ入れます。

そこに、みじん切りにしたニンニクを入れて点火します。

焦がさないように、弱火でニンニクを煮ます。

揚げる・炒めるのではなく、「煮る」、感覚です。

香りが出てきたところで、カップ一杯程度のお湯を注ぎます。

そして、缶詰のトマトを投入しましょう。

ホールトマトでも、カットトマトでもかまいません。

ホールトマトの場合は、混ぜながら潰していきます。

次に、きのこを入れます。

エノキ、マイタケ、シメジ、エリンギなど、何でもかまいませんが、数種類入れた方が美味しいですね。

鍋の大きさに合わせて、水かお湯を足しましょう。

塩で味付けします。

これで、ベースの完成です。

寄せ鍋風に、お好みの具材でどうぞ。

トマト、ニンニク、オリーブオイルは、健康長寿のための最強のコラボレーションという人がいるくらい、体によいものです。

シメのおじやは、スライスチーズを入れたら、イタリア風のリゾットみたいになりますよ。

## 自家製ヨーグルト

---

自宅でヨーグルトを作るのが、流行っています。

買ってくるより安上がりですから、量を気にせずに、タツプリ食べられます。

ヨーグルトメーカーを購入すれば、牛乳パックで作ることが出来て、便利です。

でも、長時間保温する工夫をすれば、それが無くても大丈夫です。

では、作りましょう。

あらかじめ、保温の準備をしておきます。

保温には、「保冷剤」を使います。

通販で冷凍物を買ったときに入っているのを、取り置きしておく、こういう時に役立ちます。

保冷剤は、保温剤として使えます。

これを6個くらい、お湯につけて、温めておきます。

60℃位が良いでしょう。

保冷剤を包む新聞紙と、保温のための段ボール箱を用意しておきます。

牛乳を1リットル、鍋にあけて、甜菜糖を大さじ三杯加え、50℃弱くらいに加熱します。

温度計で測るのも面倒なので、時々、手の甲を鍋に押し当ててみます。

火傷しない程度に、「熱いっ」、と感じると、だいたい適温です。

甜菜糖を使うのは、オリゴ糖が乳酸菌のエサになるからです。

普通の砂糖でも良いし、入れなくてもかまいません。

適温まで加熱したら、種になるヨーグルトを投入して、よくかき混ぜます。

我が家では、R-1ヨーグルトを使っています。

蓋が出来る容器に移します。

段ボール箱に、新聞紙で包んだ「保温剤」をしき、容器を入れます。

容器の側面や上面にも保冷剤を入れて、保温します。

保冷剤だけでなく、容器も新聞紙で包むと良いでしょう。

6時間から7時間で、完成です。

自然に冷めてきますから、醗酵しすぎることは無いと思います。

何度か繰り返す内に、コツがつかめますから、失敗してもめげずに頑張ってください。

## 簡単炊き込みご飯

---

学生時代の失敗から、レパートリーに取り入れました。

当時、自炊を簡単に済ませるために、よく野菜炒めを作っていました。

タマネギ、にんじん、ピーマンが、定番の野菜です。

肉は、たいてい豚コマ切れでした。

大きな切れ端が入っていることもありますが、そのまま使っていました。

ある日、肉と野菜を炒め始め、半分くらい火が通った頃、炊飯器のスイッチを入れてないことに気づきました。

高速炊き機能など、付いていません。

そこで、何を思ったか、適当に塩こしょうで味付けして、そのまま炊飯器に入れて炊いてみました。

待つこと40分。

いい匂いです。

これが、まあまあ、いけるのです。

人様にお出しできるようなものではありませんが、油が御飯の甘みにマッチして、おいしいのです。

その後、いろいろ味付けを試しましたが、中華風が一番でした。

## ジャガイモのお好み焼き風

---

一人前あたり、中二個のジャガイモを摺り下ろします。

人参を、お好みの量、摺り下ろして混ぜます。

つなぎに卵二個を混ぜます。

顆粒の鰹だしと昆布だし、または、合わせだしを適量、少量の水で溶いて加えます。

顆粒だしは、少量でかまいません。

多すぎると、食後に、口の中に張り付いたような、不快な感じが残りますから。

入れなくてもかまいません。

次に、長ネギのみじん切りか、ニラを加えます。

彩りと、香り付けですね。

これで生地完成です。

熱したホットプレートに生地を広げて、薄切りの豚ロース肉をのせます。

その上にも生地を広げて、サンドイッチ状態にします。

フタをして、低めの温度でじっくり焼き上げます。

仕上げは、フタを取って、高めの温度で表面をカリカリにしましょう。

小麦を使いませんから、グルテンフリーを目指している方、小麦アレルギーの方には、おすすめの一品です。

蒸し焼きになった豚ロースが、柔らかくておいしいですよ。

お好み焼きソースでもいけますが、ポン酢でいただくと美味しいです。

豚バラ肉をお使いの際は、サンドイッチ状にしないで下さい。

## きな粉

---

日本人は、大昔から大豆を食べてきました。

縄文時代の遺跡から、私たちのご先祖が、大豆の品種改良をしていたことが判っています。

一万年くらい前から食べている食材ですから、DNA が要求している食材といえます。

この大豆を煎って粉にしたのが、きな粉です。

食物繊維が豊富で、ダイエットに良いということで、ヨーグルトや牛乳に混ぜるのがはやっています。

そのきな粉を、水溶き片栗粉の代わりに使ってみましょう。

野菜炒めを作ったとき、どうしても汁が出ます。

肉や野菜のうまみ、栄養分がしみ出したものですから、水溶き片栗粉でとろみをつけて、無駄なくいただきます。

でも、水溶き片栗粉を事前に用意しておくのは面倒ですし、入れすぎたら固まりが出来てしまいます。

そこで、きな粉の登場です。

料理の最後にきな粉を入れて、汁を吸わせます。

適度な粘りが出ますし、味に広がりが出て、一石二鳥です。

お試し下さい。



## キムチ鍋

---

ニンニク臭が翌日に残っても気にならないよう、休日前が良いでしょうね。

鶏の手羽先に切れ目を入れたもの、または、唐揚げ用として売っている手羽先を、水だけで煮込みます。

最低40分、できれば2時間くらい煮込めば、骨から出汁が出て美味しいです。

手羽元を使うなら、瓶などで叩いて、骨を砕いておくと良いです。

鶏モモ肉も一緒に煮ておくと、ほろほろした食感になって、博多の鳥鍋みたいで美味しいですよ。

土鍋に半分くらいの水で昆布を浸けておき、加熱して沸騰する前に取り出します。

次に、鶏肉を煮込んだスープを加えます。

私は漬け物が苦手なので、「桃屋のキムチの素」、を使います。

大さじ一杯くらい。

味噌を加えて、味を調節します。

日本酒または、料理酒を少し入れます、無くてもかまいません。

味が調ったら、冷凍にしてあったキノコ類を何種類か入れます。

種類が多いほど、美味しくなります。

手羽先を全部入れて、野菜などを適量入れます。

このお鍋は、暖まりますよ。

シメは、「サッポロ一番塩ラーメン」、を試して下さい。

市販の麺を全部試した結果、この麺が一番、合いました。

## 黒米

---

古代から栽培されてきた米の品種に、黒米、赤米、緑米などがあります。

黒米は、最近、スーパーなどでも見かけるようになりました。

真っ黒ではありません。

濃い紫色です。

アントシアニンという、目に良いポリフェノールが含まれています。

ブルーベリーと同じですね。

我が家では、白米二合に対して黒米を大きじ一杯の割合で混ぜて炊きます。

塩と日本酒を少し加えると、いっそう美味しくなります。

黒米は餅米の一種なので、御飯の粘りけが増して、美味しいですよ。

入れすぎると、どぎつい紫御飯になりますから、ご注意を。

カレーライスにも合いますし、寿司飯にしてもいけますよ。

## 忙しい朝に

---

賛否両論ありますが、朝食を抜くのは身体に悪いと思います。

簡単なものでもかまいませんから、食べましょう。

和食よりも、トーストに牛乳が、簡単で楽です。

小鉢に卵を割り入れて、ラップをして、電子レンジで50秒。

これで目玉焼きになります。

レンジの出力や、好みの固さ加減で時間が変わりますから、何度か試して下さい。

ヨーグルトには、きな粉やナッツ類を混ぜましょう。

トーストにジャムを塗れば、フルーツの代わりになります??

そう考えましょう。

わりとバランスのとれた朝食になりますよ。

## キノコの下処理

---

キノコは、煮ると良い出汁が出ますから、鍋料理には欠かせません。

キノコ類に含まれるグアニル酸は、魚類のイノシン酸や昆布のグルタミン酸と合わせれば、相乗効果で何倍も美味しくなるのです。

出汁は、細胞を壊すほど出やすくなるので、下処理をしましょう。

キノコを買ってきたら、袋から出して、ザルの上に広げます。

天日干ししますが、室内でもオーケーです。

干し椎茸みたいに、からからに乾燥させないで、半乾きになったら冷凍します。

冷凍のまま、料理に使いましょう。

キノコは数種類混ぜると、いっそう美味しくなります。