



まほまほの超  
簡単レシピ3



村田真穂

## 前書き

---

料理というものは、毎日のことですから、なるべく簡単に済ませたい。

でも、自分はもちろん家族にも、安全で美味しいものを食べさせたい。

それが普通でしょう。

1日に摂る食品添加物は、100種類とか200種類とか言われています。

一つ一つは、実験で安全基準が定められていますが、二種以上を混ぜ合わせた場合の研究は、為されていません。

組み合わせが無限にあって、実験できないからです。

摂取する添加物の量も種類も、なるべく少なくする工夫をしましょう。

必要なのは、知識です。

## サバの水煮缶

---

サバの水煮缶は、食材としてとても便利です。

水煮とありますが、水で煮ているわけではありません。

サバの身から出た水分で、煮ています。

缶詰のサバは、どうしたらこうなるのだろうというほど、背骨が柔らかい。

骨を気にせずに食べられますし、違和感すらありません。

サバの水煮缶は、そのままでも美味しいし、煮物の具材として使っても美味しいです。

マヨネーズと混ぜて、サラダの材料としても使えます。

また、潰してフレークにしたら、パスタソースの具材にもなります。

めんつゆに入れて、ソーメンなどの付け汁にも Good です。

これを発明した人は、素晴らしい。

サバの水煮缶は、スーパーではカゴに入れられて一個 100円ほどで売られていますから、お財布にも優しい。

最高の食材の一つです。

## いわし缶

---

イワシの缶詰も、美味しいです。

最近、生の鰯を買ってきて調理することは、めっきり減りました。

いわし缶が、安くて便利で、美味しいからです。

私が一番好きなのは、トマト煮です。

トマトの酸味が鰯の脂に馴染んで、美味しいですね。

鰯の脂には、DHA や EPA といった、脳や身体に良い成分が沢山含まれています。

そして、トマトに含まれているリコペンの吸収が高まります。

私は、いわゆるアンチョビというのは、あまり好きではありません。

塩分、高すぎます。

いわし缶は、他の缶詰と違って浅い楕円形です。

中身が取り出しやすく、気に入ってます。

今夜のおかずを考えるのが面倒なときは、メインディッシュにもなりますよ。

## フルーツの缶詰

---

フルーツの缶詰は、あまり食べませんね。

以前は、お中元やお歳暮で頂くことが多かったように思います。

近頃は、ありませんね。

このフルーツ缶は、サラダを作るのに便利です。

皮を剥かなくて良いし、空気に触れて変色する心配もありません。

シロップ以外に捨てる部分がないのも、便利です。

でも、やっぱり、フルーツは新鮮な方が美味しいですね。

## 冷えた天ぷらやフライの、美味しくなる温め方

---

時間が経って冷えてしまっている天ぷらやフライは、電子レンジで温めると美味しくありません。

私は、魚焼きグリルで温めます。

先ず3分ほど、強火で予熱します。

そして、網の上に天ぷらやフライを並べて、弱火で加熱します。

最弱の火力で、時々様子を見ながら加熱します。

我が家のグリルは両面焼きなので、これで出来上がりますが、片面焼きの場合は、途中でひっくり返して下さい。

グリルで温めると、衣に含まれていた油が下に落ちて、ヘルシーに仕上がります。

パリッ、カリッ、サクッと美味しいですよ。

そして、トレーに滴り落ちた油の量を見て、きっと驚かれるでしょう。

最後にもう一つ。

出来上がったら、すぐに取り出して下さい。

そうすれば、魚の臭いが付きませんから。

## ジビエ

---

鹿肉を頂きました。

今、全国で鹿による農作物の被害が増加しています。

猟師が減って、鹿が増えすぎているのです。

増えすぎた鹿を、何とかしなければなりません。

そこで、ジビエ料理の推進となるわけですが、これが上手く行ってません。

野生の動物を解体し、食材にする工程を見たことがないという人が、お役所の机で計画しているのですから。

鹿肉は、ジビエ料理の代表みたいなものですが、高級レストランで使われるのは、ヒレ肉のみ。

これは、太めのソーセージくらいの大きさです。

比較的大きなモモ肉は固いので、レストランの料理にはなりにくいのです。

他の部位にしても、肉食用の牛みたいに、豊かな肉は付いていません。

しかも、細かなスジが沢山あって、精肉するのに手間が掛ります。

山間部の村では、その気になれば、鹿は沢山獲れるでしょう。

鹿は獲れても、肉にするまでの手間を考えると、ジビエレストランで成功するのは不可能です。

というようなことを、頂いたモモ肉を見て思いました。

高タンパク、低脂肪、鉄分やカルニチンが豊富な鹿肉は、健康には良さそうですけどね。

草を食べる動物の肉は、独特の臭いがあります。

葉緑体が原因らしいのですが、この臭いを何とかしないと、美味しくないですね。

## 鹿肉の料理

---

以前、京都府立大学の食堂で、「鹿肉カレー」を食べたことがあります。

まあ、普通でした。

可もなく、不可も無し。

私自身、カレーが一番合う肉は、鶏モモ肉だと思っています。

その次が、和牛のスジ肉ですね。

そして、薄切りの牛肉でしょうか。

ということで頂いた鹿肉は、焼き肉にしました。

硬さ対策として生姜を、臭い対策としてニンニクを使います。

まず、生姜を一個分摺り下ろして、スライスした肉に塗りつけて、30分くらい置きます。

次に、市販の焼き肉のタレに、多めのニンニクを摺り下ろして混ぜ、先ほどの肉を漬けます。

10分くらい漬けたら、完成です。

網焼きにして食べました。

美味しかったです。

ただし、食後しばらくしてからのダイニングの臭いは、「ごめんなさい」、と感じました。

外で、バーベキューが正解ですね。



## 豚肉と猪肉

---

猪を家畜に改良したのが、豚だそうです。

顔つきはにっていますが、お肉の味は全然違います。

豚肉の方が、断然、美味しいです。

豚は家畜ですから、栄養たっぷりのエサを食べて飼育されています。

銘柄豚は、エサの工夫もしていますし。

感動的に美味しかったのが、紀州石清水豚です。

愛農学園高校で、飼育されている「愛農ナチュラルポーク」も素晴らしい味です。

猪肉は、地域によって、かなり味の違いがあるそうです。

何を食べているかで、味が決まります。

広葉樹が多い地域の猪が、美味しいそうです。

猪の子供、ウリ坊をドングリなどで育てて出荷するところもあるみたいです。

猪肉は、和牛並みの値段ですから、自分で買って食べることはありませんけどね。

## 植物油

---

植物性のオイルは身体に良く、動物性のオイルは身体に悪い。

昔からそのように言われてきて、何も考えずに信じてきました。

最近の研究では、真逆のようです。

植物オイルの殆どは、身体に悪いようです。

例えば、サラダ油の主流であるキャノーラ油は、菜種油です。

菜種油は毒ですが、カナダで研究開発された毒性の弱いキャノーラ種から絞った油が、キャノーラ油です。

「弱めた」ということですが、大丈夫なのでしょうか。

確実に安全な植物オイルとして挙げられていたのは、ゴマ油と米油です。

オリーブオイルは、可もなく不可も無しだったと思います。

ココナッツオイルは、脳疾患の原因になったという報告や論文が、いくつかあるようです。

逆に、身体に悪いとされてきた動物性オイルは、成長ホルモンなど各種ホルモンの材料になります。

「常温で個体だから」というのが、身体に悪いとされてきた理由ですが、食べた油が、そのまま血液に入るのではありません。

脂肪酸とグリセリンに分解されて吸収されるのです。

騙されてましたね、私たち。

健康に良いものを避けて、毒を摂っていたのです。

こういうものは、マスコミではなかなか取り上げられません。

大手植物油メーカーがスポンサーになっていますし、加工食品の殆どは植物油を使っていますから。

皆さん、正しい情報を手に入れて、健康的な毎日を過ごしましょう。

## 生姜湯

---

寒いときには、生姜湯が暖まります。

作り方は簡単。

生姜を皮付きのまま摺り下ろし、熱湯を注いでかき混ぜればできあがりです。

そのままでは辛くて飲めませんから、蜂蜜や砂糖で甘みを付けます。

我が家では、甜菜糖を使います。

生姜には、ジンゲロールという成分が含まれていて、身体の上層部を温めます。

ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変わります。

こちらは、身体の内層部を温めます。

摺り下ろし生姜に熱湯を注ぐことで、この両方を含んだ飲み物が出来上がるのです。

効果は数時間ありますから、冬場、外でのスポーツ観戦に、いいですよ。

## 鍋料理に高野豆腐

---

豆腐をフリーズドライにしたのが、高野豆腐です。

市販の豆腐より、ずっと濃い豆腐を使って作ります。

もし、元の豆腐に戻すことが出来たら、味の濃い美味しい豆腐になります。

一般に、高野豆腐を調理するときは、水に戻してから、だし汁で煮込みます。

鍋料理の時は、そのまま入れましょう。

すき焼きよりも、水炊きの方が水分が多いので適しています。

今までの経験から言うと、味付けした寄せ鍋が一番合いました。

入れるとき、手で、四つに割ります。

2～3分ほどでして膨らんだら、食べられます。

お箸で簡単につまめますから、豆腐よりも食べやすいですね。