



まほまほの超 簡単レシピ



村田真穂

前書き

料理に時間を掛けたくなければ、調味料の計量をしないことです。

数をこなすことで、適量が身につきます。

それと、鍋料理ですね。

最初、薄めの味付けにしておいて、いただきながら塩、味噌、醤油などを足して味を調節することができます。

具材の種類が多いほど、満足感も大きくなりますから、味があまり気にならなくなるという利点？ もあります。

何事によらず、上達するには数をこなすことです。

あとは、思い切りですね。

酒粕ジャム

酒粕が余っていたので、ジャムを作りました。

酒粕を鍋に入れて、純米酒で溶きます。

ちょっと緩いかなと感じるくらいで、ちょうど良いでしょう。

加熱しながら溶かし込んで、沸騰させます。

ここで、しっかりアルコールを飛ばしましょう。

日本酒には、１５％から１６％、酒粕には約８％のアルコールが含まれています。

これが残っていると、お酒に弱い人やお子様は酔っぱらってしまいますので、ご注意ください。

ここに、練乳を一缶加えます。

練乳の缶詰は、使い切りましょう。

さらに、甜菜糖を加えます。

思い切って甘い目にしましょう。

熱いと甘みが強調されますが、冷えれば丁度良くなります。

お好みで、砕いたクルミを混ぜてみましょう。

アクセントになります。

粒入りのピーナツバターみたいな感じです。

鰯の煮付け

鰯の煮付けは、安くて簡単にできる魚料理の代表といえます。

水に、酒、みりん、醤油を加えて味付けし、鰯を煮込むだけです。

それだけとはいえ、内臓は抜いておきましょう。

圧力鍋で煮込みます。

圧力鍋に水を入れ、味付けします。

ちょっと濃いかな、くらいが丁度良いですよ。

そこに、頭が付いたままの鰯を並べます。

骨から出汁が出ますから、頭を捨ててはいけません。

ニンニクを一片、包丁で潰して入れます。

みじん切りでもかまいません。

臭み消しに生姜が使われますが、ニンニクの方が美味しいです。

両方入れても、かまいません。

それはお好みで。

圧力鍋を使いますが、最初の加熱が大切です。

強火で一気に沸騰させないように。

弱火でゆっくり温度を上げていくと、ふっくら仕上がります。

沸騰してから、20分。

もっと長くても良いでしょう、長く加熱するほど柔らかくなります。

煮すぎると崩れてしまって、取り出す時に苦労しますが、その分だけ、柔らかくて美味しいです。

自然に冷まして、できあがり。

鰯には、ニンニクが合いますよ。

缶コーヒーの使い道

糖分が多いので、わざわざ買って飲むことはないのですが、時々、人様から頂戴することがあります。

捨てるのも気が引けますので、賞味期限が来るまでそのまま。

期限が来たら、捨てる。

という、勿体ないことをしていました。

そこで思いついたのが、パンを焼くことです。

我が家では、パン焼き器で食パンを焼きます。

このとき、砂糖の代わりに缶コーヒーを入れてみました。

コーヒー風味の食パンが、良い香りを放っていましたよ。

味は、まあまあ、でしたけど。

これに合うジャムは、今までの所見つけていませんが、スライスチーズには合います。

使用する缶コーヒーは、合成甘味料の少ないものを使って下さい。

B O S Sのブラックは、香料も使ってなくて、一番安全な缶コーヒーと言えます。

これを使う時は、もちろん、甜菜糖を入れて作ります。

胡麻

胡麻は身体に良いので、我が家では毎日というか、毎食、頂いています。

そのまま食べても消化しにくいから、必ずすり潰します。

胡麻は種ですから、そのままでは消化しません。

すり潰して中身を出すことで、栄養分が吸収されます。

セサミンとかリグナンとか、ですね。

サプリメントには、「胡麻3000粒の◇◇配合」なんて書いてあるものを見かけます。

3000粒って、凄いと思いますか。

3000粒の胡麻は、およそ9グラムです。

小さじ三杯ほどのものなんですよ。

高額なサプリメントを買わなくても、食事で摂れます。

市販されている胡麻は、黒ごま、白ごま、金ごまなどがあり、料理の見た目で使い分けると良いでしょう。

毎日食べるものなので、安全な産地のものを選びたいですね。

猪肉の角煮

ブロック肉は、角煮が一番です。

臭い消しには、手軽なニンニクと生姜を使います。

獣の肉は独特の臭みがありますが、慣れれば病みつきになる（ かもしれません ）。

まず、適当な大きさに切った猪肉をフライパンで炒め、圧力鍋に移します。

このとき、中まで火を通す必要はありません。

表面に焼き色がつくくらいです。

「アミノカルボニル反応」 とか「メイラード反応」 とか言うもので、美味しくなるのです。

出る灰汁も減ります。

甜菜糖、みりん、酒、醤油、潰したニンニク、生姜の薄切りを入れます。

煮汁が美味しいので、乱切りにした大根や人参を入れてみましょう。

ひたひたよりも少なめに水を入れて、30分ほど煮込みます。

自然に冷ましたら、蓋を取って再び火にかけて煮詰めます。

甘辛いタレが絡んで、おいしさを引き立てます。

もっとジビエを

野生肉と言っても、手に入りやすいのは猪肉と鹿肉です。

ウサギ、熊、ウズラ、キジなどもありますが。

猪や鹿は増えすぎて、農作物への被害が全国に広がっています。

地方では、過疎化や生活様式の変化で里山がなくなり、動物が人の住んでいるところまで進出してきました。

そして、山に自生している食べ物よりも美味しい畑の作物を、存分に食べるのです。

農家の被害は、甚大です。

都会に住んでいて被害のない人達は、「動物が可哀相だ」と言います。

でも、可哀相なのは人間の方です。

苦労して育てた農作物を、収穫の直前に食べられてしまうのです。

山の面積から、動物の適正数が割り出せますから、それ以上のものは捕獲すべきです。

さらに、商業ベースに乗るよう、行政が出資すべきでしょう。

野生の動物は、合成資料も、抗生物質や成長ホルモンなどの薬物もなしで育っていますから、安心して食べることが出来ます。

スーパーなどで見かけたら、迷わず買って下さい。

牛スジの下処理

牛肉で最も安いのが牛スジです。

出来るだけ、健康に育った牛のスジを使いましょう。

和牛が良いですよ。

スジ肉とはいえ、やっぱり和牛は美味しいです。

牛スジは、先ず、そのままフライパンで炒めます。

油を引かずに、強火で焼き上げます。

こうすることで余計な脂が取れますし、煮込む時に出るアクが少なくなります。

焦げ目を付けると、アミノカルボニル反応、メイラード反応で、美味しそうな香りが出てきます。

次に圧力鍋で、約20分煮込んで、自然に冷まします。

これで下処理が完成しました。

牛スジ丼

圧力鍋で軟らかく煮た牛スジを、すき焼き風の味付けで煮込みます。

好みの野菜を加えて下さい。

タマネギ、ゴボウ、人参、白ネギなど、すき焼き風の味に合う物なら何でもOKです。

焼き豆腐やシラタキも、いいですね。

キノコも入れましょう。

具材の種類が多いほど、私は好きです。

濃いめの味付けで煮込みましょう。

お好みで、仕上げに溶き卵を入れるたら、固まる前に火から下ろします。

是非、黒毛和牛のスジを使って下さい。

絶品牛スジ丼になりますよ。

余談になりますが、動物性脂肪は、成長ホルモンを初めとする各種ホルモンの材料になります。

ですから、ダイエット中の方も摂るようにして下さい。

手羽先鍋

手羽先を、3つに切ります。

先ず、関節で切断します。

次に、肉の付いている部分ですが、ここは2本の骨が並行しています。

人間で言うと、肘から先、前腕部分にあたります。

ここを、骨に沿って2つに切り分けます。

これらを鍋に入れて沸騰させ、丁寧にアクを取り除きます。

アクも栄養があるから捨ててはいけないと言う人もいますが、捨ててしまう量なんて、多寡が知れてます。

この後、とろ火で2時間くらいに込みます。

石油ストーブがあれば、架けておくといいでしょう。

骨から美味しい出汁が出ます。

肉は、ほろほろ、皮はプルプルで、とても美味しいですよ。

これをメインに、寄せ鍋にします。

我が家では、酒粕鍋です。

味噌で味付けします。

シメのおじやがりゾット風になって、こちらも美味しい。

食べ過ぎにご注意です。

キノコ鍋

美味しいキノコ鍋を頂くには、準備が大切です。

買ってきたキノコをザルに広げて、軽く乾燥させます。

干し椎茸みたいに、カラカラに乾燥しなくても良いですよ。

そして、冷凍します。

こうした方が、料理の時に細胞壁が壊れて、とても美味しくなります。

キノコの旨味成分・グアニル酸が、たくさん出てきますから。

これに肉や魚のイノシン酸、昆布やトマトのグルタミン酸、貝のコハク酸など、どれか、あるいは全部と組み合わせると、何倍にも美味しくなります。

キノコ鍋だからと言って、キノコだけでは勿体ないです。

そしてキノコは、最低3種類、できるだけ多くの種類を混ぜて使って下さい。

格段に美味しくなります。

もう一つ。

最初のキノコは、水から茹でましょう。

より一層、旨味が出ます。

鍋料理ですから、具材は自由です。

複雑な方が美味しくなりますから、冷蔵庫の中にある物を、色々試してみましょう。

失敗もあるでしょうが、それもまた成長ですし、失敗を楽しめる人が上達します。

ぜひ、オリジナルのものを作って下さい。