

# なんたる星

ESTABLISHED 2014



## SPECIAL ISSUES

The recipes about something delicious

## TANKA



2018

11

Nantaruhoshi (what a star)

November 2018

written by:

Ukai, Yuko Kagata, Hadashi, Niceguy, and Scope

## 【目次】

### 連作

雪原 A . . . 迂回

% . . . 加賀田優子

るるるる . . . はだし

ノルウェイの木々 . . . スコラブ

鍵をギュッとね . . . ナイス害

### おいしいもの

### 編集後記

外国の地名が貼ってある部屋で調べたら外国ではなかった

溪谷にクリップ落ちる足元から景色が柔らかくなっていく

怪訝犬（げげんけん）だけがいる家　みなさんきれいな眉間でおられる

高貴①　高貴②　あと割引のシール　強制スクロールはじまる

苦勞のないSASUKEのような壁を行く　スツ　スツ　ス　スツ

それぞれの健康を合わせてみたら国民の健康になった

誘蛾灯ぐぐるとそんなかっこよくないすよ蛾とかめっちゃきてるし

衛星が人工かどうかなんてもう忘れてしまえたみたいなの網戸

君が死ぬどうしようもなくそれまでに通った雪原Aの吸う音

耐久力のない街で暮らしている靴屋で知り合いばかりに会う

%

加賀田優子

おしゃべりそうな鳥がしずかにゆれていてわたしもつられてしずかになれた

めっちゃめちゃにひかる信号をめちゃめちゃにまもってめちゃめちゃになるひとびと

きがついたらもう買っていたいつまでもうるさい街みたいなイヤリング

食べたって、ぜんぶ？　ときくとまだあるよといって口をひらいてくれる

だいすきないきものたちでぎゅうぎゅうの方舟をわすれてきてしまった

さいごだときちんとわかる触りかたをされながらあとすこし夜にいる

るるるる

はだし

人を感じるとかなり眩しくなる おさまるまでには時間がかかる

日なただと茂ってるのがよくわかる 今はシルエットになっている

柵に手をかけると下からせせらぎが聞こえる かなり下の方から

この角を曲がるとみえてくるコインランドリーからひかりが先に

慣れるまで吠えていく生きかたが飼い主にとっては信頼になる

お金をいれてボタンを押すと落ちてくる たまにもう一本落ちてくる

音の向こうにかけてくる理由があって田所としてそれを迎える

手羽先を綺麗に食べる方法がネットで紹介されていました

カップラーメンの入った引出しが開かない、引っかかっている オワタ

ノルウェイの木々

スコラブ

外国の味がしているかえりみち外国人に貰った飴の

殺すなら裸眼で殺せ木枯らしとぼくの姿が差し込むように

WORKING CLASS HEROとニムウシャツが汗で濡れてるなんか生きてる

知っているか森は燃やせば終わりだとペーパークラフトしずかに傾げ

異論などございませんとくちびるで繰り返している、印鑑をつく

ルーシーはダイヤモンドと空の上 良い子は眠る時間にぼくら

星ってねまるいんですよ出る杭を綺麗に綺麗に打ちのめされて

鍵をギユツとね

ナイス害

度の強いメガネをかけた園児からお名前入りのドングリもらう

やさしいと書けば、横から「や」の書き順まちがえてると優しく言われ

暖色の景色が大きい OUF ↓ 樹液は毒じゃないからね、飲む

方位磁針のようにいつでも勇敢な縦結びのままの靴紐

ハウオリ・ラー・ハナウ あなたの鼻歌がぼくの鼻からとめどなく出る

タワー・オブ・テラー あなたが腑に落ちる季語をめちゃくちやにするであります

美尻 果樹園では静かにしなさい こだまの真似をして風呂に消ゆ

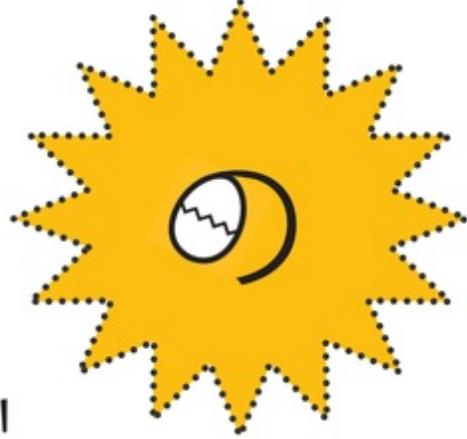
いまにも冷めてしまいそうな心臓 モツツアレラチーズは胸からこぼれて

こんな影のかたちもあるんだ駐車場で夢が叶って鍵をギユツとね

ベッドから転がり落ちるウツデイとバズ 玩具は少しづつ増えていく

王様の前でピアノを弾くようなカエルのような勇気のような

なんたる星



おいしいもの

## スコラブの美味しいもの

もし20~40代ぐらいの男性にアンケートを取ったとして、カレーをルーから作ってみようと試したことがある人は、そのうちの半数を越えるのではないかという気がする。それはまったく勝手な想像でしかないのだけれど、そう外れてもいないのではないかという妙な確信があったりもする。

カレーを作りたい欲というものはいつも突然にやってくる。自分もその昔にふと思立って、レシピを片手にスーパーで食材を買い漁ったなあと思い出す。今回はその頃の記憶をできる限り手繰りつつ、書き留めてみたい。

### カレーの作り方

【3日間食べられるぐらいの分量】

鶏もも肉 300g  
玉ねぎ 中2個  
トマト 大3個（ホールトマトの缶詰でも可）  
ヨーグルト 100gぐらい

### スパイス

クミンとかカルダモンとかコリアンダーとかターメリックとかチリペッパーとか。粉末で可

### 水

塩 適量  
胡椒 適量  
固形スープ 1片  
おろしにんにく 適量  
サラダ油

まず下ごしらえとして、鶏もも肉を一口大に切り、ヨーグルトの中に浸けて冷蔵庫で6時間ほど寝かせておきます。

玉ねぎをみじん切りにします。なるべく細かく細かく切る。むしろフードプロセッサーとかあれば、それを使った方がいいかもしれない。トマトは湯むきしておきます。面倒臭かったらホールトマトでもまったく問題ない。

スパイスは上に書いたあたりの愉快的な面々を小さじに半分から一杯ぐらいずつ取ります。配分はお好みでということなのだが、正直なところわりと適当でもそれなりにはなる。

スパイスを混ぜたものを熱したフライパンで乾煎りします。弱火で、焦がさないようにヘラでかき混ぜながら炒めて、なんかいい匂いしてきたなと思ったところで止めます。このあたりは勘です。そこにサラダ油を大きじ2杯ぐらい加えて、油がターメリックな黄色になってくるまで弱火で熱します。

油が色づいたら、そこにみじん切りの玉ねぎを投入して、弱火で炒めます。炒めます。炒め続けます。まだ炒めるの？と思ったところからさらに炒めます。そろそろお気づきでしょうか。玉ねぎの水気が飛んでペースト状に近づいていき、いわゆる餡色玉ねぎというやつになっていきます。初めてこれを作っ

たときに非常に感動したのですが、なんだか労働の対価という感じがして良かったです。対価がだいぶ対価っぽくなってきたところで火を止めて、それは一旦置いておきます。

鍋にサラダ油を引いて、浸けておいた鶏肉をヨーグルトごと投入し、中火で熱します。軽く火が通ってきたな、ぐらいのところで弱火にして、先ほどの飴色玉ねぎを入れます。さらに湯むきしたトマトを入れ、固形スープ、塩、胡椒、おろしにんにくを加えて味を整えつつ、アクを取りながら30分ぐらい煮込みます。誰かにメッセしたくなるのはだいたいこのあたりです。メッセする相手がない人は、そういう想像をして楽しむのも良いでしょう。水分は基本的にトマトだけで足りるのですが、もし蒸発して少なくなったら、味を見ながら適宜水を足します。

以上でカレーの完成です。

すぐにいただいても良いが、どうせならそのまま置いておいて、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、しばらく寝かせておくのがおすすめ。その方がなんとなく味が丸くなる気がするし、苦労して作ってやったぞ、という感じが二割増しぐらいになる。

このカレーのすごいところを挙げるなら、ひとりであれば量的にいつて3日は食べ続けることになるのだけれど、初日はともかく、二日目、三日目に至っても、おれよく働いたなという感じが味わえるということ。翌日以降は温めて盛り付けるぐらいしか働いてないのに。

## ナイス害の美味しいもの

芋煮ってオムニみたいで少しお母さん

山形の内陸部では、9～11月にかけて、河原で芋煮会をする。日本一の芋煮会フェスティバルは毎年全国ニュースで取り上げられ、かなり認知度が高くなったと思う。

ツイッターでは、毎年この時期になると「#芋煮戦争」というハッシュタグが生まれ、東北6県を中心に、おらが町の芋煮をここぞとばかりにアピールしている。

そのたびに鼻全体で笑ってしまう。

すでに「芋煮=山形内陸部の醤油×里芋」が「完全」に芋煮の「代名詞」となっているからだ。さまざまなメディアが我々の味方についている。ここで、「いやちょっと待て」と他の東北民に言われても話を進める。漬け物でも食っててくれ。

味噌ベースにジャガイモを入れたり、牛肉の代わりに豚肉を入れたり、ニンジンや大根を入れたり、それはそれでおいしいのはわかるけれど、それらには「豚汁」や「けんちん汁」という名前がもう付いているわけで、もうそれでいいじゃないかと心の底から思う。広島の人が「広島風お好み焼き」と言われると怒り狂って相手をドスで刺す、というのは本当だと思う。気持ち、よく分かります。こしゃくですよ。

山形内陸部の芋煮の材料である、国産の牛肉、そしてダシ醤油は、豚肉()、味噌()、に比べて割高なので、高いモノはおいしいんだ！というまあまあなバイアスもここでは胡座をかけるだろう。

何度か歌人の方々に芋煮を振る舞ったことがあるが、みな舌がハートになっていた。目ではなく、舌が、こう、ハートに！

また山形市の馬見ヶ崎川の河川敷で芋煮会をしたいな。外で食べる芋煮はほんとうに格別だから。

### 芋煮の作り方

材料(2人分)

里芋・400g(冷凍でも可、お好みの量で)

牛肉・200g(国産バラ肉、多いほど味が出る)

板こんにゃく・1枚

ネギ・1本

ゴボウ・少々(隠し味なのでなくても可)

ダシ醤油・50cc(お好みで。なければ普通の醤油でも可)

お酒・40cc(お好みで)

砂糖・50g(お好みで)

- 1.鍋に水をたっぷりいれて、皮を剥き食べやすい大きさに切った里芋と、こんにゃくを入れます。こんにゃくは手でちぎりながら入れましょう。
- 2.強火にかけて茹でます。
- 3.沸騰してきたら、里芋とこんにゃくをザルに取り、一度お湯を捨てましょう。こんにゃくの臭みがだいぶ消えます。
- 4.もう一度鍋に水と里芋とこんにゃくを入れて、ささがきにしたゴボウを入れて茹でます。アクをとりつつ、吹きこぼれしないよう気をつけながら、強火で約3～40分煮ます。冷凍の里芋なら20分ほどで煮えると思います。
- 5.里芋に箸が通るくらい煮えてきたら、牛肉を食べやすい大きさにほぐしながら入れます。
- 6.牛肉の色が変わったら、砂糖、お酒、ダシ醤油(できれば、味マルジュウという山形のダシ醤油)で好みの味付けをします。砂糖は多めの方がおいしいです。目指すのは、すき焼きのような甘さです。お酒は

鍋をひと回りするくらい入れます。

7.最後に、1cm幅くらいに斜め切りしたネギを1本分、緑のところから白いところまで全部入れましょう。

8.ネギが芯までくたっとするくらい煮れば出来上がりです。

少し具を残し、シメに、うどんとカレーのルー(残りの汁に合わせてルーの欠片は調整してください)を入れ、とけるチーズを最後に入れて食べると、とてもとてもとてもおいしいです。この芋煮チーズカレーうどんが食べたくて芋煮を作ってるようなものです。

「ナイス害さんの、河原へと集えメランコ芋煮スタ〜の歌って、YUKIのメランコリニスタからとってますよね？」

「ええ、そうですね」

会話が終わる。

## 迂回の美味しいもの

### パングラタン

手にあるメニューには「つくるぞ」と思って作るメニューと、なんとなくできてしまうメニューがあり、これはその両方を併せ持つものになります。なんで目の前にあるのか、経緯を思い出す必要があります。

### 材料ひとり分

シチュー 普通の一皿分ぐらい

パン なんでもいいけど食パンがいいと思う 6枚切り1枚ぐらい

チーズ 好きな好きなだけ 溶けるやつがいいと思う

まずシチューを作る必要があります。本気で言っているぞ僕は。基本的にあまったシチューがあるときに登場するメニューです。シチューは「つくるぞ」となったときにできることが多いですが、とにかく牛乳を使いたいときなどにもできることが知られています。また意外とルーを買わなくても、バターと小麦粉を雑に混ぜてるとほぼ同じ仕上がりでできます。同じなら楽なのやればいいじゃんねどっちでも具は好きにできるのだし。とにかく作ろう。

ここの具＝グラタンの具なのですがべつに計算しなくてもよいでしょう。じゃがいもメインみたいになってるとよくわからなくなるかもしれない。きのこ入れましょうきのこ。ブロッコリー類は溶ける。

さてシチューが在ります。

食パンは食べやすそうなかんじに切るなりちぎるなりしましょう。耳は切ったあとの使いみちに心当たりがあるなら切ってしまった方がよいかもしれせん。

グラタン皿とか耐熱の平たいお皿にパンを敷き詰めます。あらかじめトーストするかどうかは好みでしょう。そしてシチューオン。パンに染みるので意外と入るけどあふれるかもしれない。

チーズ好きなだけ乗せましょう。

焼きますが、主にチーズを焼きたいだけなのでとれる手段をとればよいです。オーブントースターなり魚焼きグリルでなんとかなるでしょう。チーズ溶けて好きな感じに焦げたらだいたい良い。

余り物消費手段ですがむしろこちらがメインとなりえる一品であり、パンがとろっとなって、なんだろうお好み焼きのもちチーズのもちみたいなチーズっぽさが出てるといふか。つまりチーズが食べたいだけなんだろう。米とかマカロニだとそういうふにゃっと感が足りない。背景としてシチューのうまみがありますが、濃厚なくせに全体の基調として使えてブレないシチューのうまみは僥倖と言うべきでしょう。うまいうまい。

## はだしのおいしいもの

### 炒飯

炒飯が好きです。きっかけはタモリさんの番組だったかな。調理がかなりシンプルなのにおいしい。いまはインスタントに堕ちてしまったのでそうでもないんですが、一時期めっちゃめっちゃ作ってました。そのとき学んだんですが、ご飯と卵を合わせるタイミングで仕上がりが変わってくるんですね。生のままの卵へご飯を混ぜて炒めるとパラパラに、鍋で卵を少し炒めてからご飯を入れて作ると町の中華みたくしつとりに、卵とごはんを別で炒めれば卵がふわふわに。ちょっと実験感があるというか、その違いも作っていて楽しかったんです。

自分は鍋で卵を少し炒めてからご飯を入れる方法が一番好みでした。これ、昔よく作ってもらっていた某谷園のパッケージに記載されている作り方なんですよね。だからそれが体になじんだ炒飯になっていたんだと思います。結局は思い出の味かい！となりますが、あいつらは強いですよ。でも、どこかであれを更新できるような炒飯に出会えたらいいなとも思っています。

### 炒飯(一人前)

卵	1個
ごはん	茶碗かるく1杯
油	大さじ3くらい
焼き豚(ハムなども可)	1枚
ねぎ	適量
塩コショウ	適量
しょうゆ	適量

### 下準備

ねぎと焼き豚は細かく切っておく

- 1、フライパンを熱し、油を入れる
- 2、溶いた卵を流し入れ、ふくらんできたらかき混ぜる
- 3、ごはんを投入、だまになった部分をほぐすよう炒める
- 4、ほぐれてきたら塩コショウで味を作る
- 5、焼き豚とねぎをいれ、ごはんをあわせる
- 6、フライパン中央部分を露出させ、しょうゆをたらす
- 7、かるく焦げてきたら、内から混ぜこむようさっと炒める
- 8、皿に盛って完成

## 加賀田優子のおいしいもの

### ごはんと日記

10/30

予定もなんにもないけれど残業をせずにぴゅーっと帰る日。

余裕があるのでお米を大量に炊いてみる。

計量カップがないため、分量のはかりかたをいろいろ工夫しようとしていた時期があった。でも、先輩の家でお米を炊いたとき「は？水は米と同量でいいじゃん」と言われてから心がものすごく平和。

【おにぎり～ごま鮭おかか編～】

#### ◎用意するもの

- ・お米：たぶん三合ぐらい
- ・ごま：すきなだけ
- ・鮭フレーク：瓶半分。コンビニで買えてよかった
- ・かつおぶし：一袋
- ・塩：味見して足りなかったら入れるぐらい

・ラップ

- ①お米が炊けたらちょっと放置して蒸らしておく
- ②しゃもじでご飯をさっくり混ぜる
- ③材料を全部入れてぐわっと混ぜる
- ④ラップにごはんをのせては握っていく
- ⑤食べたかったらすぐ食べる。置いておきたかったら冷凍する

その他おにぎりレギュラー陣はごま梅おかか、枝豆塩昆布、塩ごま油など。

おにぎりを握ると手からあったかくなるし、色も形もかわいしいし、朝昼晩いつのごはんにもなって、ころづよいし、作るだけで健康になると思う。いろいろ。

10/31

いろんなひとがうまれた赤子を見せにきてくれる日。

泣く赤子、泣かない赤子、どっしりした赤子、ちいさい赤子、ぜんぶかわいい。ちょっと目を離すと育っているような気がする。そしてみていると眠くなる。

寝たぞ～とふとんに寝かせると目をカッとひらいて泣くのよねという話を何人かが話していて、なんとなく水平器を思い出す。

赤子のなかの水平器は泡が細かそうだと思う。

うまれたてパワーに圧倒されたままで帰り道にりんごを買う。

【りんごのコンポート】

#### ◎用意するもの

- ・りんご：ひとつ。皮ごと使うのが好きなのでよく洗う
- ・お酒：大きじ1。わたしはたいてい剣菱とかを使う
- ・水：大きじ1

・砂糖：大きじ1ぐらい

・レンジ対応の容器

- ①りんごを皮つきのまま角切りにする
- ②レンジでチンできる容器に、りんごとそのほかをぜんぶ入れる
- ③ラップなどして三分ぐらいチン
- ④一度レンジから出して混ぜる
- ⑤もうっかい三分ぐらいチン
- ⑥冷まして食べる。冷蔵庫で数日保つ。

朝起きたときと夜寝る前なのにお腹がへったときとかに食べる。しゃく.....しゃく.....と控えめな音がするのかわいい。

おなじ要領で梨でもできる。

11/4

草野球をみたあとお酒を飲みに連れていってもらう日。

すさまじくいい天気。

試合が始まるまでに時間があるからみんなで山に登るか一となる。登り口で、ちょうど上から降りてきたおじいさんに「頂上では桜が咲いてましたよ」と言われ、ぜったいそんなわけないよねとやいやい言いながら登ったらばっちり咲いていた。

野球はルールがわからなすぎて、電光掲示板の光るやつをみて拍手していいかどうかの判断をする。

わからないのにこんなにたのしいので、野球はすごいという結論へ。

一度いったきり全然いってなかったお店に飲みに行ったら、おねーさんがちゃんと覚えてくれていてすごいと思う。

サービスで出てきたみかんをむしゃむしゃ食べる。となりで飲んでいたひとがそれを見て、持って帰ればいいと言ってかばんにこっそり入れてくれる。

【焼きみかん&焼きバナナ】

◎用意するもの

- ・みかん：好きなだけ
- ・バナナ：好きなだけ

- ①魚焼きグリルにみかんとバナナを置く
- ②中火ぐらいでじわじわ焼く
- ③焦げてきたらみかんもバナナもひっくり返して同じぐらい焼く
- ④お皿に出して皮をむいて食べる

ホックホクでおいしい。

甘さがひたすらつよくなる。

みかんは基本の味からそんなに変わらないけれど、バナナはじゅっくじゅくのバナナの味になるので、そういう味が苦手なときは注意。

11/9

すべてがイヤイヤな日。

遅くなったけど気合いでスーパーに飛びこむ。

いつもいいかんじに肩の力の抜けているおじいさんのレジがあいている。

特に笑顔とかそういうことでもないけど、なんというかぴりぴり、としていることがないおじいさん。買った生肉をすすすっと透明のビニール袋に入れてくれるのを見ていたら、後ろを流れる蛍の光のメロディの棘が減らないような減ったような。

### 【焼肉サラダ】

#### ◎用意するもの

- ・肉：焼肉用と書いているやつならなんでも
- ・野菜：袋入りの千切りキャベツとかでいい
- ・焼肉のたれ：適量

- ・アルミホイル

- ①アルミホイルをくしゃくしゃにしてから広げてフライパンに敷く
- ②油をひかずに、アルミホイルの上に生肉を並べる
- ③両面いいかんじに焼く
- ④野菜をこれでもかと器に盛り、その上に焼けた肉をこれでもかとのせ、焼肉のたれをくる一つとかけて食べる

成人後のイヤイヤ期には肉。

残業後の、だいぶ夜な時間に食べるとしても、野菜いっぱいにも肉いっぱいでもうぜんぶオッケーでしょうの気持ちにさせてくれる。

松の実を炒めたのをぱらぱらっとしてもおいしい。

11/10

ドライブしたり肉を食べたりケーキを食べたりする日。

車に乗せてもらっているときに、流れている曲を歌っているのをきいたり、いっしょに歌ったりする。歌いたい、肉を食べたい、お金を稼ぎたい、漫画をよみたい、とみんなそれぞれに欲望が尽きなくて元気だ。

昼間は天気がよかったのに、帰るころには空気が冷たくなっていた。

寝具をあったかくしていく順番に毎年悩む。

夏がいちばん好きで、だから冬は夏を長く待てるところが、好きと言えるはず。

遠くにあるたのしみはうっとりできる。

### 【あったかいヨーグルト】

#### ◎用意するもの

- ・ヨーグルト：甘くないやつ。マグカップ3分の2ぐらい
- ・甘酒：マグカップ3分の1ぐらい。ますやの甘酒が好き
- ・クコの実：5粒ぐらい。中華料理のコーナーにある

- ①クコの実をマグカップにいれる
- ②ヨーグルトと甘酒をいれる
- ③しばらく放置（この間にお風呂にはいたり）する。クコの実がきもちやわらかくなる。
- ④③をレンジで五十秒ぐらい温める。レンジに牛乳モードがある場合はその弱で温めてもいい。
- ⑤ぐる一つとかき混ぜてから飲む。スプーンがあった方がきれいに飲む

杏仁豆腐の上にとってる赤いやつ、好きだなあと思っていたら、中華コーナーで大袋でみつけた。ついついナウシカに子どもたちが集めた実をくれるシーンを反芻してしまう。あなたクコの実っていのね。

床にぶちまけてしまってもきれい。よかった。

## 【編集後記】

ツイッターなどでほとんどごはんのことしか書けなくなるときがあつて、何をつくって食べたとかうまくいったとか失敗したとか、スーパーでこんなことになってたとかそういうことだけで自分の日々が埋まっていって、たまにログ見返したりすると食事でしか世界に接触していないのでは？と思うことがある。じっさい食べ物は世界そのもので、ツイッターなどに書くことは世界についてのぞましく、食べ物以外についての世界を書くことは僕にとってときに大変むずかしい。世界じゃないことについてはよく書いていると思う。自分のことについて書くのは特に苦手で、つまり食べ物と自分はノットイコールということになる。食べ物でできているのにな。みなさんは世界ですか？

ということでおいしいもの号でした。おいしいものを追ってるときって無になれていいし、おいしいと良いですよ。おいしいので。

次はひと月休んで2月号の予定です。よろしくお祈りします。早い早い。

2018年11月17日 迂回

執筆者

スコラブ ([@scope\\_scape](#))  
加賀田優子 ([@0ccak](#))  
ナイス害 ([@NiceGuuuy](#))  
はだし ([@hadashinomanmay](#))  
迂回 ([@ukaian](#))



なんたる星 11 月号

発行日：2018年11月19日

編集発行人：迂回

表紙：スコラブ

企画：加賀田優子

Twitter：[@nantaruhoshi](#)