



まほまほの超
簡単レシピ



村田真穂

前書き

美味しい料理を作るために、頻繁に味見をしましょう。

調味料をグラム単位で量っても、味見をしないと、美味しくできません。

例えば、塩。

最も安いJ Tの塩は、塩化ナトリウムが99%以上です。

それに比べ、自然海塩では70数%のものがあります。

しょっぱさが、全然違います。

味噌や、醤油も、製品ごとに味が違います。

美味しい料理を作るために、良い調味料を使って下さい。

良いものは高く付きますが、味が格段に向上します。

調味料は、大量に使うものではありませんから、一日当たり、一食当たりに掛る費用は、安物と大差はありません。

カレー鍋

お蕎麦屋さん・うどん屋さんで食べる「カレーうどん」の出汁を、イメージして下さい。

昆布とカツオの合わせ出汁にカレールーを溶いて、お鍋の出汁にします。

昆布や鰹節を使って本格的に出汁を取るのが一番良いのですが、顆粒の「合わせだし」で、かまいません。

濃さの調節がし易いので、「だしの素」の方が、かえって良いかも知れません。

寄せ鍋にします。

具材は、豚肉、鶏肉、魚、野菜など、普通の寄せ鍋に使えるものなら何でもかまいません。

カレー鍋の最大の特徴は、牛肉が使える事でしょう。

カレーですから、牛肉が合うのです。

シメは、うどんでも、ラーメンでも、いけます。

少量残った出汁には、御飯を投入して、ドライカレー風のおじやですね。

餃子鍋

我が家では、餃子の皮から作ります。

小麦粉に、カレー粉、国産よもぎ粉、粉末パプリカを混ぜ込んで、黄色、緑、赤の餃子を作ります。

三色ですが、着色料を使っていませんので、鮮やかに色にはなりません。

それぞれの粉には、特有の成分が含まれていて、健康に良さそうです。

具材は、豚挽肉、ハクサイ、タマネギ、干し椎茸、ニラ、ニンニクなど、餃子に合いそうな物なら何でも入れます。

鍋のだし汁には、醤油ラーメンのスープを使います。

色々試してみましたが、「サッポロ一番」が、美味しくいただきました。

焼き餃子、水餃子、スープ餃子より、冬は、お鍋です。

餃子以外にも、いろいろな野菜を入れましょう。

猪の焼き肉

猪肉を頂いたので、初めて焼き肉にしてみました。

猪肉と言えばポタン鍋が定番ですが。

猪は、豚の御先祖様みたいなものですから、焼いても美味しいはずだということで、試してみました。

まず、脂身は美味しかったです。

身の方は、固かったです。

野生の動物ですから、よく運動していて、固いのです。

塩麴とか、キーウイ、マイタケ汁などに漬けて、柔らかくしてから焼くべきでしょう。

問題は、臭いです。

食べ終わった後、部屋にこもった獣臭が消えません。

換気扇を回していたのですが、まさかこれほどとは思いませんでした。

ジビエの焼き肉は、外で。

外でバーベキューをしても、服に付く獣臭は覚悟が要ります。

鰹節の出汁

鰹節で有名な「にんべん」が、出汁バーを開きました。

「だし場」というネーミングも、なかなかのものです。

家庭料理でも、鰹節を削って出汁を取るのには、理想です。

削り立ての鰹節で取る出汁に、勝るものはありません。

でも、高いんですよ、高級な鰹節は。

そして、いちいち削るのが、面倒なんです。

また、道場六三郎さんみたいに、大量の鰹節で取る出汁には、かないません。

簡単に取れるものを、買ってきましょう。

にんべんの出汁パックとか、ペットボトル入りの出汁とか。

ペットボトルのものは、添加物にご注意下さい。

成分表にカタカナ表記が多いものは、避けた方が良いでしょう。

なるべく添加物の少ないものを選びましょう。

安すぎるのも、注意です。

キムチ鍋

我が家のキムチ鍋は、「桃屋のキムチの素」を使います。

昆布で出汁を取り、キムチの素と味噌で味付けします。

レトルトパックで売られている、「鍋のスープ」は、舌に残る感じが嫌で、一度きりで使わなくなりました。

食品会社の研究員が、試行錯誤の末に作り上げたものなのでしょうけど、私には合いませんでしたね。

さて、我が家のキムチ鍋は、キムチの素は入れますが、キムチは入れません。

酸っぱい鍋は、ちょっとね。

具材は、肉、魚、野菜、キノコなど、いつもの寄せ鍋です。

キムチ鍋は、ニンニクの風味が食欲をかき立てますし、唐辛子が入っているので、よく温まります。

真鱈の一夜干し

巨大な一夜干しを、頂きました。

真鱈です。

初めて見たので、びっくりしました。

1メートルくらいありますから。

焼いたり、鍋の具材にしたりしましたが、南蛮漬けが美味しかったですね。

(南蛮漬けの作り方は、第一巻「アジの南蛮漬け」を、参照して下さい。)

鱈そのものは味が薄いので、何にでも使えます。

低脂肪高タンパクですから、健康志向の人には、もってこいの食材でしょう。

井村屋のあずきバー

「井村屋のあずきバー」は、化学的な添加物を全く使っていません。

合成添加物が入っていない、素晴らしい「食材」といえます。

ということで、お汁粉にしてみました。

一箱、六本入りを、鍋で溶かします。

甘味が強いので、少し水を加えました。

沸騰したら、水溶性片栗粉で、とろみを調節します。

そこに、電子レンジで温めたお餅を入れれば、完成です。

焼き餅でも、美味しいですよ。

お茶漬けの素

お中元やお歳暮で頂くものの中に、お茶漬けの素が入っていたりします。

我が家では、あまりお茶漬けをしないので、別の使い道を見つけました。

お茶漬けの素は、お吸い物として頂けます。

お椀一杯に半分の量で、丁度良い感じですね。

そこに、刻みネギなど、ちょっとしたものを加えれば、ちゃんとした料理になります。

手抜き料理には違いありませんけど、わりと、いけますよ。

もう一品欲しい時に、便利です。

しじみ汁

貝は、一度冷凍すると美味しくなります。

シジミも同じです。

ただ、買ってきたものを、そのまま冷凍にすると美味しくありません。

身が縮んで、カスカスして、汁自体に味がありません。

冷凍する時に細胞が壊れ、解凍時に旨味成分コハク酸が、流れ出してしまうのです。

これを防ぐには、洗ったシジミをタッパーに入れ、水を張って冷凍にします。

シジミの、氷漬けですね。

使う時は、完全に解凍する必要はありません。

タッパーから外れたら、氷漬けのまま鍋で温めて下さい。

味付けは、少量の塩で。

深みが欲しい方は、ごく少量の出汁の素を入れて下さい。

身がぷりぷりの、美味しいしじみ汁が出来上がります。

麻婆ジャガイモ

麻婆豆腐の豆腐の代わりに、ジャガイモを使います。

その他の材料は、

豚挽肉

ニンニクのみじん切り

ネギのみじん切り

お好みで、タマネギ、にんじん、キノコのみじん切り

水溶き片栗粉

ジャガイモは、皮を剥いて、3センチ角か、やや小さめに切ります。

これを、150℃くらいの油で素揚げします。

焦がさないように、注意して下さい。

中まで火が通ったら、取り出して油を切っておきましょう。

次に、豚挽肉を炒めます。

溶け出した脂が透明になるまで、炒めて下さい。

ネギ以外の具材を投入して、炒めます。

水を入れて沸騰させ、味を調節します。

中華の味付けが難しい方は、「サッポロ一番」のスープの素を使って下さい。

豆板醤は、必須ですが。

少し「濃いかな」と感じるくらいにします。

味が決まったら、ジャガイモを投入し、一煮立ちさせます。

水溶き片栗粉で、とろみを付けます。

みじん切りにしたネギ、お好みでゴマ油を入れてかき混ぜればできあがりです。

ジャガイモには、カリウムが豊富に含まれています。

カリウムは、摂りすぎた塩分を排出してくれますから、濃いめの味付けでも大丈夫なんです。

仕上げに粉山椒を振りかけると、美味しいですよ。