



主婦の友社×ブクログ

『花のズボラ飯』うんま〜いレシピを再現!

花のズボラパーティー



シリコン
スチーム鍋を
プレゼント!



花のズボラパーティーとは？

◆『「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ』とは？



大人気コミック『[花のズボラ飯](#)』（原作：久住昌之 作画：水沢悦子 秋田書店刊）に出てくるレシピを中心に

誰でも簡単に作れる「ズボラ飯」のレシピばかり集めた『[「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ](#)』（監修：久住昌之 作画：水沢悦子 主婦の友社刊）。

単身赴任の旦那さんを持つ、ズボラな主婦の「花ちゃん」がマンガの中で作っている料理と、さらにズボラ飯の世界を広げるレシピの数々が紹介されています。

残ったカレーの使い道、即席を超えた即席ラーメンなど...



なんと、全部で107品のズボラ料理！

▼『「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ』は、こちらから！

<http://booklog.jp/asin/4072797812>

◆花のズボラパーティーとは？

『「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ』から、7品の料理を選び、実際に作ってみました。



テーブルに料理を広げ、おうちでパーティー風に♪



「おうちでみんなを招待してパーティ」って、なんとなく...おしゃれな食べ物が必要な気がしますよね。

でも、わたしたちが作ったのは「ズボラ飯」。

材料はおうちにあるもの、難しいことはなんにもありません。

野菜を切るだけ、煮るだけ、レンジでチンするだけ、炊飯器で炊くだけ。

ふつうだったら人に見せられない「自分だけの秘密の料理」

それをみんなで食べたらどうなるの...？

この本の最後に、[シリコンスチーム鍋プレゼントのお知らせ](#)がありますので、最後までじっくり
お楽しみください♪

おしながき、材料紹介。

◆ おしながき

- ・ ツナ塩昆布ごはん
(38ページ「炊飯器入れるだけごはん」より)
- ・ ポトケチャミルクミソ鍋
(84ページ「偶然の産物鍋」より)
- ・ ピザトーストのシャンチョビ味
(8ページ「創作トースト」より)
- ・ シャケトースト
(8ページ「創作トースト」より)
- ・ チョコバナマシュトースト
(8ページ「創作トースト」より)
- ・ ベイクド油揚げ
(90ページ「焼いただけなのに…」より)
- ・ かりかりチーズせんべい
(95ページ「焼いただけなのに…」より)

◆ 材料紹介

▼ツナ塩昆布ごはん。このまぬけな絵面...もとめていた、簡単ごはんの予感。



▼ポトケチャミルクミソ鍋（別名：ポトフになれなかった鍋）

不思議な名前の鍋！いったいどんな味がするのか？というか、ズボラ飯とは思えぬしっかりした材料。



▼ピザトーストのシャンチョビ味

「アンチョビ」を打ち間違えてると勘違いされかねない料理名。

アンチョビをシャケで代用するので、「シャンチョビ」。画面下のほうにある四角い物体は、チーズ。



▼シャケトー。



▼ちよっぴりデザート風味♪チョコバナマシュトースト



▼かりかりチーズせんべい



▼ベイクド油揚げ



▼あっ！気を付けて！



さてさて、材料もそろったところで、
いよいよ次のページから調理を始めます！

ツナ塩昆布ごはん（「炊飯器入れるだけごはん」より）

まずは円陣を組んで...レシピ本を真ん中に、みんなで「がんばるぞ！おー！」と掛け声。気合いが伝わってくる画像ですね。きっとおいしい料理が出来上がるはず！



さて、最初に行ったことは「炊き込みごはん」を仕込むこと。

▼覚えてますか？先ほどの材料。必要なのはこれだけ。



研いだお米に、油を切ったツナを入れます。

水を切るとき、「もっとぎゅうって！もっとぎゅうって押して切っていいんだよ！」との声が飛んでくる。

ちょっと料理に慣れていない3人を中心にお送りいたします。

▼別にひとりでもできることを不慣れすぎて協力プレイで行う。



▼コンブも入れて、あとは炊きあがるのを待つだけ！



ふう～となる間もなく、時間がかかりそうな鍋にとりかかります！

▼ツナ缶を開ける音を聞きつけて、ねこもフル稼働。



ポトケチャミルクミソ鍋（「偶然の産物鍋」より）

▼まずはレシピをよーく見て、野菜を切ります。



不慣れな手つきで野菜に挑む。レシピに忠実に、忠実に...

▼「斜め切りって！？斜め切りってなに！？」にんじんを切るだけでひと騒動。
（結局斜め切りを諦める）ニンジンも彩り部門なので、どんな切り方でもよし。



▼どうしてこうなった、奇跡のカブの皮アート（この前に、「カブって皮をむくんですか？」という質問を主婦のみなさまに投げかける）



▼ふう。あとはお肉と、ブロッコリーをのっけて...



※タマネギにささっている茶色い物体は、クローブ。

▼刺す理由：「オッサレ〜」！

ミン鍋



©久住昌之／水沢悦子（秋田書店・エレガンスイブ）

▼できた～



でもこれ、フタ、閉まらない。と言うか、森...?
だめだ...主婦のみなさまに助けを求めることに。

「ポトフ作るのに何時間かかっているの!？」

「えっと...その...」

「野菜が大きすぎだよ！お母さんが作った料理にこんな大きい野菜出てきたことある！？」

「な、ないです...」

「一度に全部いれなくてもいいんだよ！」

「出します...」

慌てふためいて、一度鍋に入れた野菜を出すわ、切るわ。。

こ、これぞ...ズボラ...？ズボラ飯だから許される...？

▼煮立ったら、ケチャップ、ミソ、牛乳を入れて...ぐつぐつ。（野菜を減らしてよかった～）





さてさて、鍋を煮ている間に、他の料理を作ります。

▼料理を待っているあいだに、もぐもぐつまみ食い。



▼たまに食べたくなる、「すあま」

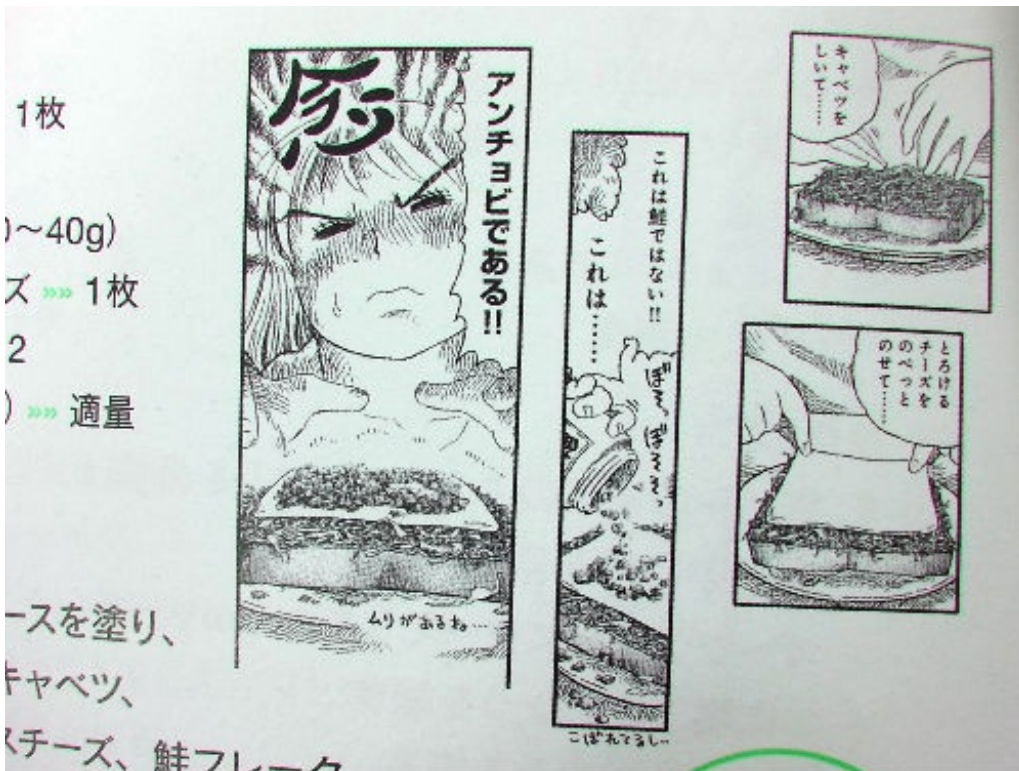


ピザトーストのシャンチョビ味・シャケトー・チョコバナマシュトースト（「創作トースト」より）

▼トーストタイムに入りました。「これは、アンチョビである。」と言い聞かせながら、鮭フレークを振りかける。



▼「花のズボラ飯」で念をこめる花ちゃん。



©久住昌之／水沢悦子（秋田書店・エレガンスイブ）

▼シャケトーの材料をまぜまぜ。このあとパンにのっけるだけ。



▼甘いものが食べたいときに、ぜひとも食べたい。



これ、ほんとうは、2段ぐらいにするといいです。（チョコが滑り落ちます）

▼見守られる、料理に不慣れな3人。



▼チーン！トーストが焼き上がりました！チョコがとろけて、いいかんじです。シャケトーストからもいい香りが。





「まだ？」と言いたげな、丸まって待つ猫。

かりかりチーズせんべい・ベイクド油あげ（「焼いただけなのに…」より）

▼カリッカリに焼き上げる、チーズせんべい。



「あれ...?なんかレシピの写真と違う。」

「いっそひっくり返さないほうがいいんだと思う。」

「いやでも、レシピには片面ずつ焼くって書いてあるし...」



レシピの写真。確かに、ちょっと違う。

▼油あげも、トースターを使ってチンするだけ。



▼出来上がったら、ネギをかけて、生しょうがを盛って、しょうゆをかけて...できあがり！おいしそう。



▼ごはんが炊きあがりました！ほっかほか。とってもいい香りがします。



料理がそろってきました。

いよいよ、「花のズボラパーティー」が始まります～！

ズボラパーティー、スタート！

▼ズボラパーティーのメニューはこちら！



▼本日のメイン、「ポトケチャミルクミソ鍋」！



▼パンの可能性を広げた料理たち。



▼みんなで手を合わせて、「いただきます！」



▼一心不乱にもぐもぐと食す。「これ...おいしい...！」



▼マンガにも登場する、味が気になっていた「ポトケチャミルクミソ鍋」をおそるおそる食べてみるの図。

見た目よりもおいしい！！



▼「あーん」 「おいしいねー」



本当は、人には見せられない「ズボラ飯」。
変な組み合わせなのに、なぜかおいしい。
みんなでわいわい作って食べることによって、さらにおいしい。

ズボラパーティー、これにて終了です！

感想

ズボラパーティーの様子はいかがでしたでしょうか？

本当に楽しかったので、少しでも楽しい雰囲気が伝わるといいなあと思います。

さて、以下は「作ってみた感想」と「食べてみた」感想です！

◆作ってみた感想

- ・ 難しい技術がなくても、作ることができた！
- ・ 入れるか乗せるか、トースターで焼くか...それだけの料理だから本当に簡単。
- ・ トースターだけで作れる料理って素晴らしい。
- ・ みんなで作って、食べて、楽しかった。

◆食べてみた感想

- ・ シャケトースト...シャケとパンの組み合わせなんて、邪道と思ってたけど意外と合う。
- ・ ピザトーストのシャンチョビ味...ピザソースがいい感じ。キャベツがシャキシャキしていておいしい。
- ・ ツナ塩昆布ごはん...だしがきいてておいしい。簡単だし、また作りたいたいと思える料理。
- ・ チーズせんべい...香ばしくておいしい。薄〜く焼き上げるのがコツ。
- ・ ベイクド油揚げ...カリッと焼きあがっていて、おいしい。チンするだけでいいからとても楽。
- ・ ポトケチャミルクミソ鍋...野菜が大きくて、おいしい。トマトソースを使わなくていいので味付けが楽。

コンソメやルーを使ってない割に、だしが効いてる。

「簡単」に作れて、しかも「おいしい」。

みんなで食べるとさらにおいしくなるから不思議ですよ。

プレゼント応募方法

※キャンペーンは、**12/8**をもって終了いたしました。※

☆この記事をついでに**twitter**でつぶやいて、プレゼントを当てよう！

簡単な上にヘルシーな料理になる、とっても便利な「シリコンスチーマー」。
わたしもお世話になっているんですが、家に何個あっても困りませんよね。

こちらを、5名様にプレゼントいたします！！



○ミニシリコンスチームなべつき 超らくお弁当レシピ

●料理：吉田瑞子

○定価：1,260円(税込)

累計66万部のヒット商品シリコンスチームなべシリーズから、直径およそ10cmのミニサイズが登場。

少量の調理に最適ななべに合わせて、お弁当おかず66レシピを収録！

ミニなべ寸法

使用時：W158×D120×H100mm

折りたたみ時：W158×D120×H50mm

適正容量：210ml（満水時350ml）

■応募方法

1. ブクログ (<http://twitter.com/#!/booklogjp>) をフォローする。
2. ハッシュタグ ([#zubora_booklog](#)) をつけて [ツイートする。](#)
3. これだけで応募完了！

■応募期間

2011/11/24 (木) ~12/8 (木)

■当選者発表

当選者様にはダイレクトメッセージ (Twitter内のメール) で通知致します。

【ご注意】

ご当選者様の住所・電話番号が不明確な場合や転居による住所変更・電話番号変更などの理由により、ご当選の連絡が取れない場合、また、受け取りの意思がない場合はご当選を無効とさせていただきます。

諸事情により、商品およびスケジュールが変更になる場合もございますのであらかじめご了承下さい。



『「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ』（監修：久住昌之 作画：水沢悦子 主婦の友社刊）

誰でも簡単に作れる「ズボラ飯」のレシピばかり集めた『[「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ](#)』（監修：久住昌之 作画：水沢悦子 主婦の友社刊）。

今回作ってみて、また作って食べたいなと思う料理ばかりでした。

そして、今回ご紹介した以外にも、
レトルトのシチューに一工夫を加えたり、コンビニのおにぎりに一工夫を加えたり...
さすが「ズボラ飯」、ふつうの「レシピ本」にはない料理が満載です。



▼『「花のズボラ飯」うんま〜いレシピ』（監修：久住昌之 作画：水沢悦子 主婦の友社刊）

<http://booklog.jp/asin/4072797812>

「おいしい料理って、手を抜いても作れるんだ!」と思える1冊です。
ぜひみなさんも、レシピを見て、作ってみてください♪