

# ざんないレシピ

作者：しげ

概要：おなかが空いた。でも、お金もなければ、生きる気力もない。そんな甲斐性なしのあなたにピッタリな、ただ今日を生き延びるためだけのお料理レシピをお届け。ただだと、とうとうと、たゆたう産業廃棄物のようなメンタリティの男が綴ります。しゃーす。※たぶん、ちょっとずつ増やします。

## コンビーフ炒飯

### [思い入れ]

実家に居た頃、おかんが良く作ってた料理。

おとんが居る時は出てきません。

「コンビーフなんか食うな！」という男前ポリシーがあったようで。

でも、おとんが居ない時に、こっそり食卓に上がるこいつを、自分は喜んで食べていました。

安っぽさが、むしろ肉食ってる気持ちを盛り上げてくれている。野生かな？

野生だろうな。

一人暮らしを始めた後に、100均であの緑と白のハーフの'かんかん'を見たときには、テンション上がって、まとめ買いしたものです。

でもコンビーフじゃなくて'コンミート'かも知れない。それでもかまわない。でも知らない。どうでもいい。

### [レシピ]

1.ざっくり切ったキャベツと、適当に切ったたまねぎ。あと、もやしとかを熱々のフライパンに放り込んで炒めます。

※野菜は欲張って3種類書いたけど、どれか1種類でもあれば充分。

2.コンビーフ缶を、棒状のあれを引っ掛けて、グリグリ回して空いたら、おもむろに中身だけフライパンに放り込んで、箸でほぐします。

3.ちょっとだけ塩コショウ。コンビーフ自体に塩っけがあるので、そこそこに。

※一度、'味覇'買ったりして、テンション高かったから一緒に入れたら、味が濃くなりすぎて涙を呑んだ事があります。一口食べて、血圧が上がらすぎたら、すぐにフライパンに戻し、水入れて沸騰させて中華雑炊にしてください。せっかくだから、キノコも採ってきて入れましょう。あなたの家ならきっと採取できます。

4.ご飯投入。飯を炒する。まさに炒飯。外道としか言いようがない。

※だいたい、ほぐれたコンビーフが、フライパンにこびりつこうとしている最中なので、ご飯で吸着してください。しっかり高温までもっていけば、きれいに全部はがれます。フライパンの片付けも簡単にキッチンペーパーで拭けば大丈夫なぐらい。

5.好きなだけチャーする。個人的には少し焦げていて欲しい。

6.満足するまで炒めたら、お気に入りの更に盛る。ラーメン皿でも許す。

7.食べる。わざわざスプーン出すより、炒めてる時点から普通の箸なら、それを使えばいい。

8.食い終わる。すぐに皿は水に浸ける。洗うのは明日でもいい。

9.布団に入っていい夢を見てください。

ありがとうございました。

### [金]

コンビーフ100円と野菜25円分ぐらい。悪くないと思う。

でも、最近100均で見なくなった。

西友で160円ぐらい、仕方ない。

## 塩昆布茶漬け

### [思い入れ]

実家の居間のテーブルに、いつも置いてあったビン。

白いフタで透明な本体を持つ小ビン。

そこにはいつも、黒と白の特に食欲を煽るわけでもない食べ物、塩昆布が入っていました。

少し減っては少し足され、また減っては、足され。

無駄に大食いだった自分は、夕食に出されたおかずでは飽き足らず。更にご飯を要求する、連日連夜。

おかずがない状態でご飯を美味しくいただく方法が、決まってこのビンの中身。

ひとつかみしてご飯にのせ、熱いお茶でいただくお茶漬け。

正直、当時は'仕方なし'に食べていた気がするそのお茶漬け。

大人になって色々自分で作ってみようになって、ふと思い出して食べてみて気付いたのは。

自分が料理の時に最重視する出汁というものを、ちょうどいい感じに出してくれる物体が塩昆布だったということ。

それ以来、一人暮らしの本の散らかった、汚いメインデスク（PCデスク兼、食卓）の上に常備されるようになりました。

### [作り方]

1.あったかご飯を光のスピードで机へ。

2.塩昆布（発声は'しおこぶ'ならベター。'しょーこぶ'ならモアベター。）をご飯にドーン！

3.お茶を程よく浸かるまで注いで、箸で全部浸ける。

4.美味しくいただく。ダシが出たお茶が美味い。まじ。

5.余韻があります。素敵な余韻が。ぼんやりしましょう。

6.ぼんやりした結果、「もう一杯たべたいな、」とかなるなら貴女は本物です。ほんまもんです。

ありがとうございました。

### [こんな時にも]

他のお茶漬けの時に、ちょっと味が薄くなりそうなら足してみましよう。

自分の場合は、お茶漬けの素をいただく時は、わざと多めにお湯を入れて、塩昆布を投入。

ご飯と言うより、和風のダシを充分にいただきます。