

「食べる」の追加

2022年9月22日 太田隆次

男子すべからく厨房に入るべし

その1 料理を手順化すると時間が浮いて自分だけの時間が出来て人生が楽しくなる

1) 石原さんの手順化が見本

このたびは石原さんの秘伝をご披露頂き、お互い男子一人でガンバル「仲間」の奮闘努力を目の当たりに見て人ごとならず同感したのは、省エネと省時間でした。

例えばスープの食材を好きなようにまとめて買い、六等分して冷凍保存しておいて必要な時に必要な量を調味料を加え加熱するというだけで、大変な省エネと省時間になります。

ご紹介頂いたこのスープはほんの一例で、きっと他の料理にも同じような工夫をしておられる筈で、実にお見事というほかありません。

2) 生協（生活協同組合）が始めた手順化された料理をご紹介します

私は車の運転免許返上以来、スーパーが遠くて買い物が不便なので各戸に配達する生協に加入し、毎週火曜日に注文書に記入して翌週火曜日に配達という仕組みを利用しています。

自分で大手スーパーに行き安くて好きな物がいつでも買える便利さに比べれば、生協利用は業者も商品も向こう任せで価格も必ずしも安くありませんが、何分「クルマ」の自分の足がないので仕方ありません。

ご参考までに、例えば、私はトマトが大好きで、スーパーでは美味しいトマトが自分で選べますが、生協のトマトは産地限定で青いトマト混じりで配達されることがあります。

その生協が最近、注文して配達する食材を手順通りに10分位で料理出来る制度を始めました。

例として添付しましたのでご覧下さい。便利です。ただ、茸とか野菜の種類など望む食材を自分で選べないのが難点です。



こく旨コンビーフと7種具材の具たくさん肉じゃが

POINT

★ポイント
焦げ付きやすいため、火加減にご注意ください。



調理例

調理時間の目安: 約10分

ご家庭でご用意いただくもの
なし

●材料 (2~3人前)

- ミックス野菜A200g
 [じゃがいも
 さつまいも
 人参]
- ミックス野菜B140g
 [玉ねぎ
 長ねぎ]
- ミックス野菜C 65g
 [コーン
 いんげん]
- コンビーフ 65g
- つゆ 1袋

1 下準備

水80mlを量る。

2 煮込む

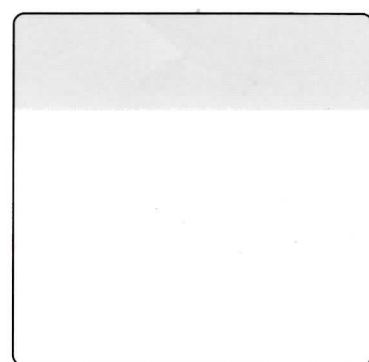
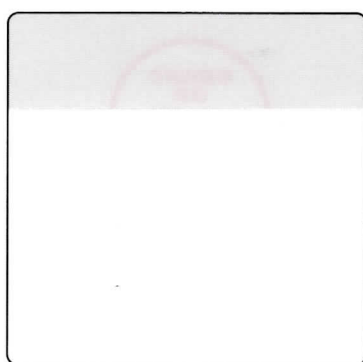
鍋にミックス野菜A・ミックス野菜B・つゆ・①の水を入れてフタをし、中火で約6分煮込む。

3 煮込む

コンビーフを加え、菜ばし等でほぐしたら再度フタをし、中火で約2分煮込む。

4 煮込む

ミックス野菜Cを加え、中火で約2分煮込んだら出来上がり。



※食材キットに使用されている材料(肉や鮮魚)などは、十分に中まで火を通して調理してください。
 ※湯や油などをお使いになる場合は、やけど・火元にご注意ください。

つかうほど、じぶんらしく。
co-opdeli



刻み生姜で仕上げる! 国産野菜とお米育ち豚ロースの生姜焼き

POINT

★ポイント
生姜の風味が飛ばないように、たれと生姜を入れた後はサッと炒めてください。



調理例

調理時間の目安: 約10分

ご家庭でご用意いただくもの
・油 大さじ1

●材料 (2~3人前)

- お米育ち豚ロース肉150g
- 玉ねぎ100g
- ミックス野菜 80g
 [キャベツ
 人参
 水菜]
- 生姜 8g
- たれ 1袋

1 豚ロース肉を焼く

フライパンに油をひいて熱し、豚ロース肉を中火で約2分焼く。

2 玉ねぎを炒める

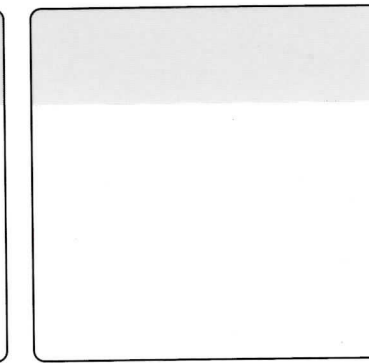
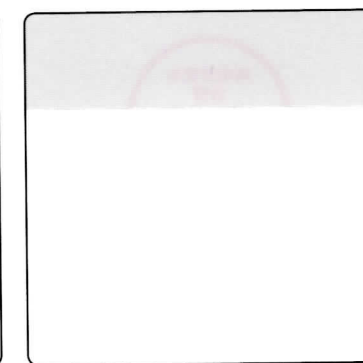
豚ロース肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて中火で約5分炒める。

3 炒め合わせる

玉ねぎがしんなりしてきたら、生姜とたれを加えて中火で約1分炒め合わせる。

4 盛り付け

お皿にミックス野菜と③を盛り付けて出来上がり。



※食材キットに使用されている材料(肉や鮮魚)などは、十分に中まで火を通して調理してください。
 ※湯や油などをお使いになる場合は、やけど・火元にご注意ください。

つかうほど、じぶんらしく。
co-opdeli

その2 なぜ料理などの「生産性」を上げるのか

料理の生産性を上げるのは、話相手のいない一人暮らしの私の場合、料理に取られる孤独の無駄な時間を一分でも少なくしてその分、過ぎ去った家族との思い出や仲間達との勉強会や読書や音楽やCDやビデオなど、自分なりのバック・ツウ・ザ・フューチャに浸るためです。

その他、料理の「生産性」を上げていると、自分では思っていることです。

- ・食洗機やディスポーザの使用を控える

最初の頃は家内にならって食後の食器は全部、食洗機にかけて「文明生活」を謳歌していましたが、一人暮らしで食器も減るのに事前の準備はたいして減らず、準備・稼動・あと始末などの労働時間の投入と、得られる快適さのプラスの収支がマイナスでは、食洗機は月一度の使用にとどめています。同じ理由でディスポーザーも使用頻度を大幅に減らしました。

- ・次に包丁は数年に一度は研いで使うことです

一人暮らしを始めて数年たったころ料理はしなくても何かとよく使う包丁が切れなくなって、包丁は研がないと切れ難くなることにイライラして気がついて、亡妻が遺した古くなった「包丁研ぎ器」を買い替えて、再びよく切れる包丁の切れ味を楽しんでいます。

(写真は一般家庭にある刺身包丁2本、薄羽包丁、菜切り包丁、出刃包丁)



終わり