



カジダン料理講座

2020.9.27(於:COMS)

「台所は幸せをつくる場所～電子レンジ&フライパンを上手にを使ってハッピーレシピ」

中村和憲(料理研究家・音楽家)

はじめての料理はちょっとドキドキ。でも誰でも最初は1年生。「何も知らない=白紙」って実はとても素敵なことです。なぜなら挑戦したことすべてがプラス(+)^のエネルギーに変わるから。逆に「これくらいはできてあたりまえ」と最初からハードルを上げてしまうと、「まだまだ」というマイナス(-)^の言葉も出てしまいます。人間の口からは+の言葉も-の言葉も出るから弱音を「はく」という字は「吐く」と書くけれど、+の言葉が多くなればこの字が「叶う」になるように、何事も「頑張りすぎないこと」が大事。「楽しい」と思えるスタートラインから始めましょう。

はじめて挑戦したときにうまくできるとうれしくなるし、それを家族が喜んでくれたらもっとうれしくなるとちょっと自信がついたり。頑張るパパのエネルギーの源は家族の笑顔。キッチンというグラウンドに立ってみるときっとますます素敵な景色に出会えることでしょう。「おもしろい」と思えることがなにより。そこで「電子レンジ」か「フライパンひとつ」で作れるレシピを中心に始めてみると、そこはおもしろい「法則」の世界です。

我が家も5人の子どもたちが小さいころから一緒に台所に立つことを自然にやってきました。料理は大好きな人を笑顔にできるもっとも身近なこと。お手伝いは「人に喜ばれてうれしい」という心が育つスタートかもしれません。思いがけず高校生になったとき自分で3年間毎日お弁当を作った娘も。また、県外に進学して一人暮らしを始めたならそれぞれ見事に自炊をして頑張っている様子がうれしく、子どもたちから「台所は幸せをつくる場所」だと教えられました。将来どんな道に進んでも「はたらくこと」=「周りの人を幸せにすること」。自己肯定感や働く喜びの原点は「家事」にこそあると思っています。

一人暮らしの食事(大学生)



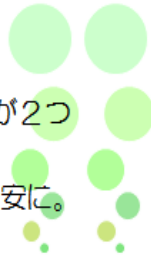
【電子レンジ料理の法則】

電子レンジの基本は2つ

- ①材料の重さで加熱時間が決まります。
- ②電子レンジは場所によって火加減が異なります。

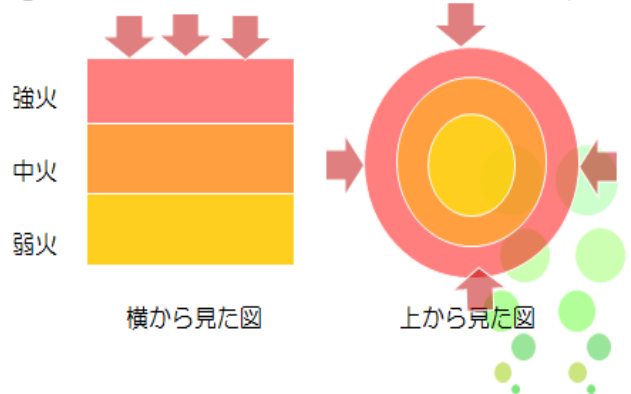
500wのレンジの場合・・・

- ①100gあたり100秒が基本
 - たとえば重さ500gなら500秒
- ※ただし、この時間でできないものが2つ「根菜類」と「肉類」です。この2種類は100gあたり2分を目安に。



②場所によって火加減が異なります。

電子レンジは「上から」「周りから」加熱される仕組み



意外と「温め」だけに使ってしまう電子レンジ。実は立派な調理器具です。「煮る」「炊く」「焼く」「蒸す」「茹でる」「炒める」「揚げる」「オーブン」の8つの方法が調理の基本ですが、電子レンジでできないのは「揚げる」ことだけ(厳密に言えば天ぷらだけです。フライは工夫で可能)。電子レンジの仕組みや特長を知ればいろいろな料理がとっても身近に。

①何分かけたらいいかわからない。

→電子レンジは材料の重さと加熱時間がほぼ比例します。一般的な500Wのレンジを例にとると「材料の重さ100gあたり100秒」。ただし肉類と根菜類は100g2分。これはたとえば野菜を茹でる時「葉物はお湯から、根のものは水から」と同じ。

(例)ほうれんそうのおひたし

ほうれんそうの重さを量る→仮に200gあれば200秒(3分20秒)

(例)じゃがいもでポテトサラダを作る→仮に300gあれば6分でホクホク

②加熱のムラがあります。

→コップに牛乳を入れてレンジにかけると、上の方は熱いのに底の方がぬるかった、という経験はありませんか？これが電子レンジの特長です。つまり電子レンジのマイクロウェーブという電波は「上から加熱する&周りから加熱する」という性質があるため。液体のものは混ぜれば大丈夫ですが、料理を作る場合は初めからそれを考えて「置く場所」を決めればムラにならずにきれいに出来上がります。

★「焼きそば」を作るとき、かまぼこと豚肉を周囲にひろげるのはそのため。

★また、7分という時間は「麺約150g+豚肉80g+もやし60g+かまぼこ30g+キャベツ80g+調味料20g=420g→420秒=7分となります。が、具材は基本的に冷蔵庫にあるもので自由なので、加熱の前に重さを量って自分で決めれば失敗がありません。2人分を一度に作るなら材料も2倍、加熱時間も2倍にすればOKです。

★ふんわりラップする→ラップをする意味は「食材の水分を逃がさないため」。電子レンジは食品中の水分を利用して加熱→マイクロウェーブが水の分子と出会うと1秒間に24億5千万回も振動させて摩擦熱を発生させることで加熱する仕組み。基本的には「ふんわり」で大丈夫です。



「電子レンジでシーフードグラタンを作ろう」

*なんとグラタンがオールインワンで！

(材料)(2人分)

- マカロニ……………1/2 カップ(固いまま)
- 生クリーム……………1/2 カップ(100cc)
- 牛乳……………1 カップ(200cc)
- 小麦粉……………大さじ 2
- たまねぎ……………1/2 個(スライス)
- 冷凍シーフード……………適宜(えび、いか、あさりなどのミックス)
- コンソメ……………1 個
- 塩、こしょう……………適宜
- バター……………大さじ1
- 粉チーズ……………大さじ 2(スライスチーズでも OK)★
- パセリのみじん切り…適宜★

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

- ① 耐熱容器に★以外の材料を順に全部入れ、フタをしてレンジ 500W5 分かける。一度取り出し、全体を軽く混ぜたら再びフタをして 5 分加熱。
- ② 加熱後、粉チーズを加えて混ぜ、グラタン皿に盛り付けてパセリのみじん切りをちらせばできあがり。
 - * 焦げ目をつけたい場合パン粉をふってオーブントースターで焼けば本格的になります。
 - * 4 人分なら材料も時間も 2 倍に！

忙しい毎日の台所「時短」はキーワード。簡単でおいしい料理が手早くできて、家族にも喜ばれるとうれしくてますます元気になります。一般的にグラタンを作るのはとても手間がかかります。①マカロニを茹でる②ホワイトソースを作る③材料を全部あわせてオーブンで焼く、という流れですから作るのも特にホワイトソースはつきっきりになって大変ですし、作った後は鍋がいくつも洗い物に…。レンジならなんとそれを一度で作ることができるのです。焦げ目をつけたい場合は焼くといいですがこのままでとてもおいしいです。うれしいのは今回は途中で 1 回取り出すとはいえ、加熱中は目を離せるのが電子レンジ。その間にサラダを作ったり、そこまでの洗い物を済ませたり、洗濯物を取り入れたり、他のことをする余裕につながります。

作ったときについてにお弁当用にも冷凍保存。ちいさなシリコンカップなどに取り分けて冷凍すれば OK。お弁当に入れる際は電子レンジで 40~50 秒加熱するだけ。これなら「手抜き」ではありません。「手作り」です(笑)ただし、気をつけることがひとつ。今夜のグラタンを明日のお弁当に入れると「あっ、昨日の残り物」になってしまうので、お弁当に入れる場合は必ず3日以上あいだをあげましょう。これなら「あっ、また作ってくれたんだ！」になります(笑)。

マカロニグラタンがなぜこんなふうに見えるのかにはきちんと理由があります。

- ① パスタ(今回はマカロニ)は約 2.5 倍の水分を吸ってアルデンテになる⇒マカロニに対して「水分」は生クリーム+牛乳で3、さらにたまねぎ、シーフードから出てくる水分が十分にあるので、余分な水分はホワイトソースの水分になります。
- ② 小麦粉がダマにならずにホワイトソースになる理由⇒レンジの電波「マイクロウェーブ」は食品の水分と出会うと1秒間に 24 億 5 千万回も水の分子を揺らして摩擦熱を発生させて加熱する仕組み。このように「超高速で揺らす」性質があるため、小麦粉が加熱中揺れているからです。
- ③ さらに電子レンジクッキングが速いのは「予熱がいらぬ」から。フライパンや鍋と違って予熱がいらぬレンジは加熱と同時に調理がスタートするからです。

台所は「国語」「算数」「理科」「社会」「英語」「芸術」・・・いろいろな要素が詰まった場所。大人も子どもたちも興味関心の種がたくさんある場所です。



【フライパンの法則】

料理の基本は「1①煮る」「②炊く」「③蒸す」「④焼く」「⑤茹でる」「⑥揚げる」「⑦炒める」「⑧オーブン」の8つの方法。

電子レンジの得意分野は①②③⑤(④⑥⑦も工夫すれば可能です)

フライパンでできることは①②③④⑤⑥⑦(⑧も工夫すればできます)

つまり、電子レンジとフライパンの使い方を知ればほとんどの料理ができるということです。

ポイントは「フタを使うこと」

特に余熱をしなくてもフタを使えばきれいに料理が完成します。

1. フタをして加熱すると次第にガラスのフタの内側がくもってきます。

→内部の温度が上がっているという状態

2. やがてフタの内側に水滴がびっしりついてきます。蒸気が上がってきたら「フライパンの内部の温度が100℃になったおしらせ」

3. 焦げ目をつけたい場合は、そもそもなぜ焦げ目がつくかを考えてみるとわかりやすいです。「焦げる＝温度が100℃を超えてから起きる現象」なので、肉や魚を焼く場合には蒸気が上がってから少し待ちましょう。そのタイミングでフタをとって裏返すと見事な焦げ目になります！

フタを使えばお肉を焼いても周囲が汚れないので後片付けもラク。

また、調理中も蒸気を見張っていればいいので、その間そこまでの洗いものや他のことができますね。



「鯛のソテー塩レモンソース」

(材料)(2人分)

鯛(または鱧)(切り身)・・・2切れ	
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々	
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1	
サラダ油・・・・・・・・・・適宜	
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1	} (A)
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々	
砂糖・・・・・・・・・・少々	
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ3	

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

①切り身の水気を拭きとり薄力粉をまぶす。

②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れてふたをする。蒸気が勢いよく上がり始めたらフタをとり、裏返してふたをする。再び蒸気が上がったなら器に盛りつける。

③(A)を合わせて塩レモンソースを作り、②にかける。

【野菜をしっかり食べよう】

旬の野菜を食べることは健康のためにとっても大切です。

たとえば馬が長距離を走ることができるわけは草食だから。野菜は持久力を高めます。

一方、肉食動物は昼間はゴロゴロ、でも空腹になると狂暴になり、獲物をものすごいスピードで追いかけてますが長くは続きません。肉食は瞬発力を養ってくれますが、肉食に偏り過ぎると人間も同じことが起こるのです。

近年、健康寿命が大変注目されるようになりました。日本人は世界に誇る長寿国ですがこの健康寿命が短いのです。男女ともに平均して人生の最後約 12～13 年もの間病気を抱えているのが現状。全国47都道府県ランキングを見ると健康寿命と野菜の摂取量に非常に密接な関係があることがわかりますが、愛媛県はともに 37～38 位。1日あたり平均して約100gの野菜が不足しています。

家族みんなが元気でいるために意識して野菜を増やしましょう。産直市などに行けば旬の野菜がたくさん並んでおり、安い上に旬ならではの栄養価も豊富、なによりおいしい。特に生野菜は酵素をそのまま摂れるので体の調子を整えてくれます。



「バーニャカウダー」

(材料) (バーニャカウダーソース / 4～5 人分)

アンチョビ……………10 枚(缶詰 1 缶/オイルもすべて入れる)

にんにく(すりおろし)……………1 かけ分

生クリーム……………200cc(安いもので OK です)

オリーブ油……………60 cc(大さじ 4)

塩……………少々

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

①材料を鍋に入れ、アンチョビを崩しながら沸騰直前まで丁寧に混ぜ、なめらかに仕上げる。

②お皿にスティック状に切ったきゅうり、セロリ、赤ピーマン、にんじん etc.色とりどりの野菜を彩りよく盛り付けて。ホームパーティーにおすすめです。



「黒ごまミルクプリン」

(材料)(プリンカップ 5 個分程度)

- 黒いりごま……………20g
- 牛乳……………250 cc
- さとう……………50g
- 生クリーム……………200 cc(安いもので OK です)
- 粉ゼラチン……………10g
- 水……………75 cc(大きじ 5)

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

- ① 黒ごまをすりゴマにする。
- ② 耐熱カップに分量の水を入れ、ゼラチンを加えてしとらせておく。
- ③ 牛乳と砂糖をボールに入れ、泡だて器で混ぜて砂糖を溶かす。
- ④ ②を電子レンジ 30 秒かけてゼラチンを溶かし、生クリームとともに③に加える。①のすりゴマを加え、泡だて器でよく混ぜる。型に流し入れて冷やし固めると出来上がり。