



# 基本を極めるⅡ

## ～料理編～

みなさん、自炊してますか？  
 「私、味にはちょっとうるさいのよね」とか、  
 「あそこのお店はOOが一番よ」  
 なんて語っている人に限って、  
 いざ自炊となるとちよっと……って人も少なくないはず！  
 さあ今晚の食事は、にーじゃ片手に台所へ！  
 「私は食べる専門」。  
 まあ、そうがたくなにならず、まずはエプロンを。  
 ぼろぼろ、あなた。  
 意外にも料理のセンスがあったのかも？

# 包丁

## 包丁の基本動作

良く切れる包丁は、指まで切り  
 そうで恐いと言つ人もいますが、  
 切れない包丁は無駄に力が入るた  
 め、思わぬ怪我をしがちです。切れ  
 味が良ければ、すいすいとラクに  
 調理でき、かえって安全なのです。  
 包丁には様々な種類がありますが  
 が、先のとがった万能包丁一本あ  
 れば、どんな料理にも対応できるで  
 しょう。



### ◆刻む

刃先をまな板につけて左手で軽く押さえ、右手を上下、左右に動かして押し切りします。玉ねぎやパセリのみじん切りなどに。

### ◆押し切り

人さし指を包丁のみねに当て、包丁を向こうへ軽く押すようにしてリズムカルに動かす操作です。千切りや小口切りなど、野菜の全般に使います。

### ◆引き切り

包丁の切っ先を使い、元のほうは浮かせのまま、向こうから手前へと包丁を引くだけの操作です。いかなる系作りはこの方法に限ります。



### ◆ぶく

皮をむくには、形のとおりにくるくるとむいたり、大根のかつらむきのように横にぶく方法と、かぶや里いもを形よく仕上げるときの縦むきがあります。

### ◆ささぎ

刃先を使って、鉛筆を削る要領で材料を回しながら薄く削ります。ごほうによく使われる方法です。

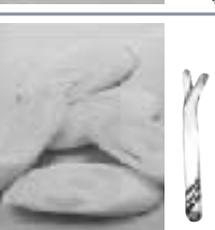
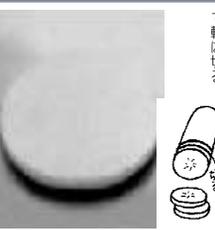
### ◆そぎ切り

材料の左端に左手を軽くのせて押さえ、包丁をわかせて、向こうから手前へと、包丁の刃をいっぱいに使って勢いで引きます。刺身だけでなく、しいたけや白菜にも。



## 包丁の使い方

包丁はこぶしを作るように、軽く、しかし、指を浮かしたりせず、しっかりと握ります。刻みものをするときは、左手の指先を内側に折り込むこと。左手の関節に包丁の腹が当たるようにする。指を切る心配もありません。



# 下ごしらえ



## 野菜

### ◆ 筋を取る

編サヤインゲン  
は、端の部分折って  
から横に引いて、  
縁にある筋を取りま  
す。セロリは、根元の  
筋を包丁で削り取る  
ようにしてから手  
前に引きます。

### ◆ 芽を取る

ジャガイモは皮を  
むいてから残った芽  
の部分を取り出す  
ようにして取り除き  
ます。  
※芽の部分には毒素が  
含まれている為。

### ◆ ヘタを取る

ナスは頭のヘタを、  
実を切り過ぎないよ  
うに切り落します。  
ピーマンを縦に切る  
場合は、内側の種とヘタを指ではがすよ  
うにして取り除きます。トマトは包丁の  
先を使って回すように取り除きます。

### ◆ アクを抜く

塩水で茹でてから、冷水に浸ける。  
ブロッコリー、アスパラ、インゲンには水に  
さらすこと水っぽくなるので、茹であがっ  
たらザルに取って水気を切ります。

この準備をすることで、料理の出  
来映えはもちろん、素材本来の持ち  
味を生かしたものに仕上がります。素材  
それぞれに成すべき下ごしらえがあ  
りますが、念じてしまつては、せつか  
くの料理も水の泡です。

### ◆ 下茹でする

人参などの硬い野菜を、あらかじめ茹  
でておくことで他の食材との火の通り  
を均一にします。

### ◆ キノコポイント

香りを大切にし  
たいので、根元の  
土がついた部分だ  
けを洗う。キノコ  
類は水を吸収しや  
すいので極力濡ら  
さない方法をこころ  
シイタケなどは軸を取り、笠の部分から  
箸で軽くたたいて汚れを落とし、笠  
に付いた汚れを手で取り除くように  
します。

### ◆ オクラ、フキノなどの洗い方

表面に細かい毛  
のある物は、あらか  
じめ塩でもんでか  
ら洗う。フキノはまな  
板に置いて粗塩を  
かけ、転がすように  
してこすり合わせ  
ます。

### ◆ 冷水に浸ける

サラダに用いる野菜は水に  
浸けるとはじります。ポワレに  
氷水を作り、レタス、キウイ、ト  
マトなど30分程さらして冷やし、  
よく水を切って盛り合えます。

## 魚

### ◆ 丸ごと一尾の魚

はじめに全体を流水でさっと洗いま  
す。ウロコは頭を左側におき、左手で押さ  
え包丁の刃を立て尻尾側から頭に向かっ  
て、身を傷つけないよう軽くさくように  
こすり取ります。フタ頭を取った後、残っ  
た血液などを手早く洗い落とし、ペーパー  
タオルや布巾で水気を拭き取ります。

### ◆ 酢で洗う

背の青い魚は身おろししてから  
バットやボウルに並べ、ひたひたくらい  
の酢を注いで軽く浸す。生臭みが取れ、水  
気が抜けて身が引き締まります。

### ◆ 切り身

汚れがある時のみ、ペーパータオルな  
どで拭き取ります。味噌や酒粕に付け込  
んである物は、手で味噌などを取り除き  
ます。

### ◆ 貝類

殻つきの物はボウ  
ルに溜めたたっぷりの  
水の中で砂を吐か  
せます。殻を洗う時は、  
両手でこすり合わせ  
るようにし、大きめの  
物はたわしを使い、流  
水で洗います。

### ◆ 貝のむき身

ザルに入れ、薄い塩水の中で振り洗い  
します。カキは大根おろしの中で混ぜる  
ようにすると、味よく汚れを取り除けます。

### ◆ まめ知識

包丁の代わりに、根野菜の  
断面を使うとウロコが飛び  
散らず簡単に取れます。

赤大根

### さばの 二枚おろし 三枚おろし

- ①頭を左にして、胸びれの下から斜めに包丁を入れ、中骨まで切り込む。反対側も同様にして頭を切り落とす。
- ②腹部に包丁を入れ、中骨に沿うように肛門まで開いて、はらわたを取り、腹の中を洗う。

### ◆ おろす

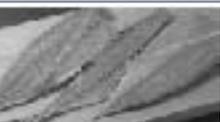
背開き、腹開き、手開き、筒切り、二枚おろし、三枚おろしと多種多様にあります。ここではたいの料理に応用の利く二枚おろし、三枚おろしを例にとってみましょう。



③向きをかえて、中骨の上に沿って一気に尾まで引いて切り離す。



④これが二枚おろしにした物。中骨のない方が上身、ある方は下身という。



⑤さらに下身の中骨を下にして③と同様にして包丁を入れ、中骨を切り離す。中骨を入れてこれで三枚おろし。

### ◆ 脂抜き

かたまり肉等は、熱湯にへらさせたり、水から煮ることで余分な脂が落ちます。

### ◆ 下味付け

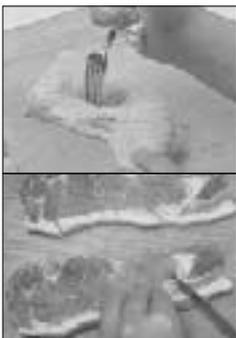
焼く場合には、直前に塩コショウを振り、揚げる場合は、10分程酒と醤油に浸けます。

### ◆ 柔らかくする

筋の多い肉は、筋を包丁で取り除いたり、叩いたりする方法が一般的です。輸入肉などの硬い肉は、果物をおろしたものに漬け込むと、柔らかくなりまた風味も良くなります。

### ◆ 縮み防止

皮付き鶏肉は加熱して皮が縮んでしまわないように、あらかじめフォークなどで皮の表面に穴をあけておき、豚や牛のロース肉は筋に切れ目を入れておくことで、縮みを防ぎ、味の染み具合も良くなります。



# 調味料

調味料は、単に料理に味をつけるだけのものと思われがちですが、文字とあり、味を調えるのに使われるのです。それぞれの特性を把握して使えば、一段と料理も美味しくなるでしょう。

## 塩の効用

### ◆ 塩味をつける

料理の形態によつて差はありますが、液体状態で体内の塩分濃度に近い約1%、固体に近いものは濃い味がおいしいと思われま



料理の形態に合わせて配分

## みその効用

### ◆ においを消す

濃いみそ汁の汁の中でよく煮ると、生々さが抜けま

### ◆ 味を高める力

肉などに使つて、味の相乗作用が働いて味を高めま

### ◆ 油を吸収する力

みそが油をよく吸収するので、油のキラキラ深いのを防げま

### ◆ みその使い方

粒みそだとあまりよい味がでないの、みそこでこしながらかかま

## 酢の効用

### ◆ 塩味とはなると

酢は塩味をやらわける作用もあるの、塩の強いものに少量加えるとおいしくな

### ◆ 殺菌力

魚を酢でしめると日もちします。酢が表面のタンパク質を固めて菌の繁殖を許さないため、魚の死後、肉を分解していく酵素の働きを止めるか

### ◆ 酸化防止にも効果あり

## 砂糖の効用

### ◆ 保水性の利用

料理にツヤを出す。

### ◆ 保存性を増す働き

### ◆ 酸味や強い味を消す

### ◆ 特性を生かした使い方

調味の順は「さしすせと」といわれるように、砂糖は最初に入れます。これは砂糖を使うと砂糖が水分となじみやすいため、材料の中にとんこん浸透し、次に加えた調味料の味がしみやすくなるから

## 酒の種類と効用

### ◆ 清酒

使用目的は香りとエキスの中のうまみ、食品をよわらかくします。また、こうじの成分は生々さを消すのに効果的

### ◆ みりん

酒類の中では調味料専用といつてよいものです。特性は照りを出し、食品をしっとり生々さを消す力があります。特に魚の生々さを消す力は抜群

### ◆ フォイン

フォインは香り付けです。白身魚や鶏などの下ごしらえの時、レモン汁と一緒に振りかけて使

# だし

うまみの成分を煮出したものがだしです。だしが上手に使われていくと、それぞれの持ち味がいつそ生かされ、特に淡泊な素材を薄味に仕上げる場合は、だしのよしあしでぐんと味に差がつきま

## ◆ しいたけだし

干しいたけをさつと洗って水につけてゆつゆ戻してうまみが出たころで取り出し、火にかけま

## ◆ あぶらげと小松菜のみそ汁

材料：あぶらげ1枚、小松菜2〜3株、だし3カップ、信州のみそ8g

- ① 煮干しかつお節でだしを作る
- ② あぶらげは縦二つに切つて短冊切りに
- ③ 小松菜はさつと切つて冷水に取り、さつと水けをきく絞つて2〜3cm長さに切
- ④ だしにあぶらげを入れて中火で2〜3分煮て、あぶらげ味をだし器に入れ、とき入れて一煮立ちさせ
- ⑤ 柄に小松菜を等分に分けておき、熱い味噌汁をつぎ分ける



- ① こぶを水に入れて15分程おいてから火にかけ
- ② 削りがつかを入れて火を弱め、ほんの一息煮て火を止める。くぐらと煮立てるとくぐらが出てよいだしになります
- ③ かつお節が下に沈んだら、フキンを敷いたし器でこす。自然に濁り分だけを受け、しゆらな

## ◆ こぶとかつお節

かつお節だけでもよいのですが、質の違ううまみを合わせることで、いっそうコッロのあつたまみが出ま

### まめ知識

#### ◆ こしょう

白と黒があり、黒は未熟なものの皮付き、白は完全させて外皮をむいたもの。黒の方が香りが高く、牛肉のステーキ、煮込み料理などに使う。白は上品な香りを生かして主に鶏肉料理に使う。粒のものをその都度ひいて使うと格段に香りがよい。

# 調理法

それぞれの素材にあった調理法と、基本さえしっかり覚えておけば、食へられないというほどの失敗もなくなるでしょう。

## 炒める

### ◆炒める順序

肉や魚介類は、一般に野菜より火を通すのに時間がかかるので、最初に炒めるのが基本。肉と魚介にあらかた火が通ったところで野菜を加えるが、この場合も、火の通りにくい硬い素材から順に加えていく。



## 焼く

### ◆魚の焼き加減・焼き具合

魚はある程度焼けないうちに戻すと、皮がはがれたり、身がくずれたりしてしまいます。表が六分目くらい焼けたら返して裏を焼き上げます。中まで火が通ったかを見るには、一尾ものなら目を開き、目が真っ白になったらよく焼けています。切り身や大きな魚は竹べしを刺してみ、すっと楽に刺されれば焼き上がり。

**まめ知識** ~炒める~  
**◆野菜を色好く**  
 初めに色好く仕上げたい野菜を強火で炒めて一旦、皿に取っておき、その後肉などを炒める。残った素材を加えて味付けした後、火をとめる寸前に皿の青物を鍋に戻す。

### ◆ステーキの焼き加減

表面を焼き固めてから裏返さないと肉汁が出てしまい、肉も身がしまってしまう。初め強火で片面に焼き色をつけ、裏返して火を弱め、好みの焼き加減に仕上げます。



### ◆鶏は皮目から焼く

皮目を上にして皿に盛るので、表になるほうに、まずきれいな焼き色をつけます。返して火を通し、肉の中央を押しみて弾力が出てくれればOK。

## 煮る

### ◆基本の煮方

初めにだしが水で煮てアツくすくい、八分通り火が通ったところで調味料を加えていきます。調味料はサ(砂糖)・シ(塩)・ス(酢)・セ(しょうゆ)・ソ(味噌)の順に加え、このことを覚えておきましょう。

**まめ知識** ~煮る~  
**◆魚の煮物の鍋**  
 魚の煮物は普通そうたぐさんの煮汁で煮ないものなので口が広く、底の平らなもの魚の形をくずさず、味つけが均等にいくようになります。  
**◆煮上がりは**  
 少し薄味かげんで調理後、煮汁に入れたままにしておき、あとで盛りつけることが多く味がさらにしみるものなので(この方が美味しくなる)煮上がりを考えて、少々控えめにした方が無難です。

### ◆魚の煮方

煮汁を煮立たせてから魚を入れます。こつすると、魚のうまみを逃がさず、煮くずれを防ぐ効果があります。魚を入れ、ある程度火が通ったら、火を弱めて煮詰めます。

**まめ知識** ~落とし蓋~  
 煮物の材料が蓋と密着し、軽く押さえられるので、材料がぐらぐら落ちて、煮くずれるのを防ぎます。また煮汁が蒸気によって下に回る流れが出来る為、汁がまんべんなく行き渡り、味がむらなくつくようになります。

**ちょっとポイント**

- ◆強火: ガスをいったん全開にして、炎が鍋の内側におさまるように調節した状態。急いで沸騰させる時や炒めもの他、煮ものに照りをつける為煮汁を煮るときなど。
- ◆中火: 炎の先と鍋底がつくつかないかの状態。煮もの、焼きものをはじめ、この火加減で行う。
- ◆弱火: 炎の先が鍋とガス台の間の空間の半分くらいの状態。煮立てないよう長時間煮る時などに適する火力。
- ◆トロ火: 炎を最小にした状態。豆などをコトコト煮込むとき。炎の立ち消えに注意しましょう。

## 揚げる

### ◆素揚げ

衣をつけず、そのまま揚げます。

### ◆粉をつけて揚げる

素材や下味をつけたものに、小麦粉や片栗粉をつけます。まず清潔なナイロン又はビニール袋に小麦粉(片栗粉)を大きく二センチタを入れ、袋を膨らませて口を握り、下からゆすりながらネタに粉をまぶします。



### ◆衣をつけて揚げる

計量カップに卵一個を割り入れ、水と水を加えてカップ一杯の量にします。これをボウルに入れてよくかき混ぜ、小麦粉カップ一をばらばらと振り入れ、練らないようにさくさくと混ぜます。野菜に付ける場合には、先に小麦粉を薄くつけておき、はがれにくくなります。

### ◆油の種類と量

揚げ油(天びら油)がよいが、サラダ油でも問題ありません。香り良くしたい場合にはサラダ油とごま油を半々の割合にするのがよいでしょう。粉の場合には鍋底から3~4cm. 衣の場合にはそれより多少多く使います。

### ◆油の温度

180度前後が目安(下の図のように衣やパン粉を落して見分け)。一度にたくさん材料を入れると油の温度が下がってしまうので、常に表面の半分が隠れる程度の量にします。

低温(150~160度) 揚げた衣が下で落ちて沈み、30秒ほどで上がってくる状態。  
 中温(170~180度) 揚げた衣が油の中ほどまで沈み、すぐに浮かってくる状態。  
 高温(190~200度) 揚げた衣が油の表面でチリチリと散らばる状態。

### ◆揚げ方

①火の通り易いものは高温で短時間  
 ②火の通りにくい素材や大きなもの、中まで火を通したいものは低温で時間をかけて揚げる  
 ③「口」の後、高温で短時間で揚げます。



① 適温に熱した油にすべり込ませるように入れます。  
 ② 衣がある程度固まってきたら、天びらを絶えず返しながらかき混ぜます。こうすると平均的に火が通りやすくなります。  
 ③ 油の中で出来るウズは、まめにすくって焦がさないようにします。

③ ネタの表面がカラリとし、箸でつかんだ時、全体の油がすっと引き、軽い感じになれば傾合に揚がっています。

**まめ知識**  
**油の処理**  
 使い終わった油は熱いうちに油こしでこせば、数回繰り返し使えます。例えば、比較的油の汚れが少ない天びらに使用した油は次にフライや唐揚げに使い、最後に炒めものなどにいった具合に賢く使ってください。

# 美味しレシピ

## 和食

### まぜごはん

(紹介者 かありん)

<材料>  
しょうが・たけのこ・ご飯  
ウスターソース・しょう油・酒



① 洗った米に流水の水がけをし、よくすすぎ、水気をきき、炊飯器に入れて炊く。  
② 炊き上がったご飯を、しょうが、たけのこ、ウスターソース、しょう油、酒を加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。

### 超簡単!炊き込みごはん

こんふかだしが出て、おいしい炊き込みご飯が出来あがります。  
(紹介者 温泉フリーク他.MM)



① 洗った米に流水の水がけをし、よくすすぎ、水気をきき、炊飯器に入れて炊く。  
② 炊き上がったご飯を、こんぶだし、しょう油、酒を加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。

### 大根菜のふりかけ

栄養たっぷり、節約レシピ  
かんたんなふりかけです!!  
(紹介者 ともりん)



① 大根菜の葉を1cm幅の輪切りにし、お湯で茹で、水気をきき、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
② 煮上がった大根菜を、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
③ 煮上がった大根菜を、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

### 定番!!ほうれん草の白和え

むずかしい様ですごく簡単!!  
(紹介者 あずきっち)

<材料>  
ほうれん草・砂糖・白ごま



① ほうれん草を洗い、お湯でゆで、冷水で冷まし、水気をきく。  
② ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。

③ ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。  
④ ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。  
⑤ ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。



③ ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。  
④ ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。  
⑤ ほうれん草を、しょう油、酒、みりん、砂糖、白ごまを加えて混ぜ、よく混ぜ合わせる。

### 厚あげとネギのさっぱり煮

さっぱりして体によくておいしいです。  
(紹介者 シュー)

<材料>  
厚あげ・大ネギ・干しいたげ



① 干しいたげは、お湯で戻し、水気をきく。  
② 材料を鍋に入れて、お湯を加えて煮る。  
③ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
④ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

### 大根と豚バラの煮物

感覚で作っているのにレシピが  
うまく書けません。(紹介者 もも)

<材料>  
大根1/4<くらい>・豚バラ(かたまり)200g  
みりん・しょう油・酒  
<A>さとう大1・しょう油大1・しょう油少々



① まず材料を切る。大根は、1cm幅の輪切りにし、豚バラは、1cm幅の輪切りにし、みりん、しょう油、酒を加えて煮る。  
② 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
③ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
④ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

### カレーの野菜あんかけ

(紹介者 チャップリン)

<材料>  
カレー(魚)の切身・玉ネギ  
きぬさや・人参etc



① カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。  
② カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。  
③ カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。  
④ カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。

③ カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。  
④ カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。  
⑤ カレーの魚の切身を、お湯で戻し、水気をきく。



### チゲ鍋

冬にはやっぱり鍋! 体が温まるチゲで!  
(紹介者 ほんちゃん)

<材料>  
豚肉・トーフ・白菜etc 鍋材料  
<A>コチジャン・味噌・おろしニンニク  
ごま油(混ぜる)



① ごま油を取り入れ、豚肉、トーフ、白菜、おろしニンニク、ごま油を加えて煮る。  
② 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
③ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
④ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

### はるさめ料理

テレビでつのだ☆ひろが作っていたのを  
アレンジし油を入れているのにとっても  
さっぱりして、おつまみにいいです。  
(紹介者 チェ)

<材料>  
はるさめ・ごま油・にんにく・ごま塩  
たかのつめ・しょう油



① はるさめを戻し、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
② 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
③ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
④ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

### もやしナムル

(紹介者 ポスガル)

<材料>  
もやし・塩・にんにく・ねぎ  
<A>ごま油・しょう油・すりごま



① もやしをゆで、冷水で冷まし、水気をきく。  
② 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
③ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
④ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

### 白菜スープ

(紹介者 このりん)

<材料>  
ベーコン・コンソメスープ・白菜・醤油



① ベーコンをいためる。  
② チキンコンソメ(固形)のスープを入れて、白菜をいれて醤油で味付けを終わりにする。  
③ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。  
④ 煮上がった鍋に、しょう油、酒、みりんを加えて煮る。

## 中華



読者の知恵袋

お酒の爛つけ

杉の香りがお酒に移り  
深い味わいになりますよ。

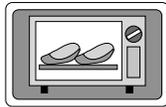
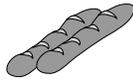
(紹介者 ピンキーちょうだい)



杉のくちばし



① 杉でできた割りばしを1本入れ、レンジで約1分程度加熱すればOK。



① フランスパンを斜めに焼く。縦めに焼く。

なんでもキムチカナッペ

ニンニク臭くなるけど、好きな人にはやみつきです。

(紹介者 ワン公)

<材料> 市販のキムチのタレ、フランスパン、好みの具材(ゆで玉子をスライスしたもの、チーズ、アンチョビ(缶詰め)、ポテサラダ、とに比べて何でも)



② キムチのタレを好みの量つけ、バターやマーガリンをまぜてお好みでササゲ。



しいたけのツナマヨ焼き

(紹介者 JUGON)



① キューピーのマヨをしいたけのタレと混ぜる。

ピーマン・塩こんぶ

ピールのつまみに合う。

(紹介者 サンペイ)



① ピーマンを油で炒め、塩こんぶを加える。

柿のマヨネーズあえ

(紹介者 さるお)

- ① 柿を短冊切りにする。
- ② ①とマヨネーズ・ごまをまぜて出来上がり!!

なんちゃってトロ

寿司屋でネタとして置いてあるところもあるよね。

(紹介者 林橋)

熟れたアボガドにしょうゆをつけて食べる。目をつぶって食べるとホントにトロ!!

納豆オムレツ

(紹介者 リサ)

<材料> 納豆・ネギ・玉子・砂糖



① 玉子砂糖を混ぜ、フライパンで流し込む。半熟の間、納豆を混ぜる。

⑦ アボガドは結構有名だけど、他の3品は勇気があるかも知れない...

白菜のお漬け物の食べ方

マヨラーの人にはぜひ試してみたい!!  
皆にはきかないと言われてるけど...

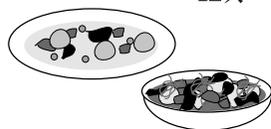
(紹介者 かよりん)



① 白菜のお漬け物に、しょうゆ味のマヨネーズを混ぜて食べる。

おまけのチヤシハンジモの

3位 肉じゃがシチュー 42人



1位 カレー 75人



2位 パスタ 63人



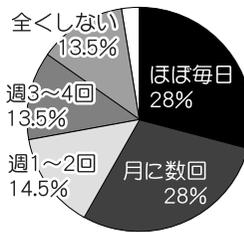
4位 ハンバーグ 24人

5位 餃子 21人

Q3

あなたの得意料理またはよく作るメニューを教えてください

{お弁当.....4人  
少しはする...1人  
料理学校.....1人  
その他 2.5%



Q2

あなたが作る料理の回数は?

アンケート総数 267枚

既婚...66人

独身...201人

独身の方

自宅通勤 108人

一人暮らし 75人

その他(同棲中) 3人

Q1

あなたは...

「料理に関するアンケートデータ」

料理に関する エトセトラ...

おすすめです

◆私は会社に毎日お弁当を持って行っているのですが、ごはん以外は全部冷凍食品です。でも今どきの冷凍食品は味つけもよくバリエーションも豊富でたいへん助かっています。(サユマル)

◆私は料理本をたくさん持ってますが、最近買った大竹まことの本がかなり使えます。その中でもナポリタンは誰に作ってもうまいと言われる。それから母から教えてもらった使っているジョーキョーしょうゆの煮つけしょうゆはほうれん草のごま和えにも、煮ものにも合うしそれ一つでOKですよ。お試し下さい。(Y・K)

「微笑ましい」編

◆主人とまだ付き合い合っていた頃、一人暮らし歴が10年強の彼は遊びに行くとき料理でもてなしてくれた。これは結婚しても大丈夫。共働きでもOK!!と内心思っていた。それから何か月後、結婚したとたん、何も作ってくれない。ずっと実家暮らしだった私のレパートリーも限界と堪忍袋も限界!「何でよ!」と言ったところ、「気を引く為にやっていた。聞いて嬉しいや!」何やら...。(みつづ)

◆母を料理教室に通わせたらそれまで1度も食卓に出た事のないクレソンや山くらげ等があらわれた!(15年以上昔の話です)。(ゆみっぺ)

◆小さい頃(小学生低学年?)に、ホットケーキを焼いた時、まっ黒に落ちてしまったのが原因で、ケンカになり(姉と)隣がぶどう畑で、フライパンごと外へ持っていき、焦げたホットケーキを泣きながら飛ばした。(S・E)



◆「落とし蓋」の意味がよく分からなかった10代のころ、勝手に、鍋よりひとまわり小さなフタを、狙いを定めて、エイッとナベの中に落としてました。きつと、この落ちるシヨーゲキが味をしめてくれるのね、と決めつけて、実家の台所のカベにはその時できた煮魚の汁のシミが無数についてます。(ぼんちゃん)

◆家庭科の調理実習時、たわいもない会話の中で誰かが「お米を洗うのに洗剤を使う人がおるらしいよ」とみんなで笑っていたら、米とぎ担当のSちゃんは手に洗剤を握りしめていた。危ないところだった。(もも)



◆私の義理の姉は中国の方なんです。一度ハヤシライスを作ろうとしていて「辛い!辛い!」と言っていて、そのままカレーみたいなのが出来上がっていた事があるらしいです。でもとっても料理上手でうらやましいです。(いのっち)

■彼氏・ダンナ(笑)編

◆彼の家で何度か料理を作ったけど、得意な方ではないのに、友人を2人今日招待すると言われ、デパートの地下であとは焼くだけとか揚げるだけっていうものを買ってきて、まるで自分が作っている様にいためたりして出したら、大好評で又来たいと言ってるらしい。すぐお金がかかるのでお断りしました。フー。(カスタード)

◆私はずーと実家だったので、全然料理しなくてヘタだけど、パパ彼氏は一人暮らし10年で、肉じゃががなと激うまで、いつも料理はしきられてしまっ、私の存在に疑問を持っています。(パパ)

◆彼の母に、私が料理を全くしないどころか、彼に作らせていることがバレた。(あんばんまん)

■彼氏・ダンナ(怒)編

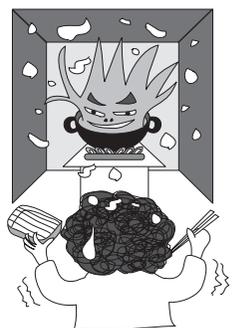
◆仕事疲れて、パスタを適当に作ったら「まずい」と言われ、速攻本屋にいった、別のメニューを作らされた。(新婚2ヶ月目くらいのことでした。)(N・J)

◆3年前当時一人暮らしだった私の家に1年半付合っていた彼が泊まりにきた。何度か料理を作ってあげていたが、その日は実家で大好評だったオムレツを作った。すると「おいしくない。24点」ぶちぎれて1人お風呂に入ってから上がってくる。その1週間後、誕生日プレゼントをもらった後、その彼と別れた。(ゆいこ)

■「あるある、分かるわ」編

◆居酒屋で食べた「スジ煮込み」がおいしかったので、家で作っているとガスが3時間くらいつけっぱなしにしたので、ガス機が「ガスがもれてませんか」と何度もなって、どうしたら止められるかわからない私は、ひとりあせりまくった。(Y・M)

◆いかなの天ぷらをあげている時、水で爆発して天井まで飛んじやいました。それ以来作ってません。(ゆり)



◆サバ缶とホルトトマトが残っていたので、2つを一緒に煮てパスタソースにしたらとにかく臭い。普段残したりなんてしない私も捨ててしまいました。今思い出しても気持ち悪いです。絶対作りません。(メガネ君)

◆かぼすをしぼる時、切り口を入れると汁がはねないので、縦と横を逆に切ったので意味がなく、一言「頭は生きてるうちに使わなければ!」と言われました。(モコモコ)



◆ブタジルやシチューを作るつもりがいつもカレーになる。(W・H)

◆ある日、友人が家に来たので一緒にサラダを作っていたら、ゆでたあつあつのブロッコリーをいきなり水道水で洗っていた。どうやら彼女はブロッコリーを冷やそうとしたらしい。。(マロりん)

◆ごぼう・人参・干しいたけ他をおからであえた料理を作った時、本のおりに作ったつもりが味が落ち着かず「しょう油がな」砂糖がもうちょっとかかな。と加えていくうちに、訳が分からないのがわからなくなっ、最悪の味付けになってしまったことがある。(さるお)

■「マジですか?!」編

◆結婚する前、彼の家へご飯を作りに行っていた時、慣れない包丁さばきで指をきって血がでてきたところ、彼が救急車を呼ぶとマジで言った。(みんち)

◆料理を彼に食べさせようとしたら、食材が臭くて、賞味期限2日たったけど使って料理をした。彼が食べた時、へんな味がするといったけど、「大丈夫!」と喋ってそのまま食べさせた!夜になると彼はトイレへ。。。(M・Y)

◆カレーは腐らないと思い(見た目で)3日前に作って置いたカレーをチンして食べたら3日間、凄い事になった(ビウゴロゴロ)。カレーは腐るっていう事を体で知った。(テフフ)

◆干しいたけをビニールに入れたまま、その存在を忘れていたら、なぜか粉々になって「しかも胞子状になって粉がいろんなものについて困った原形をとどめない謎の粉末になっていました。土かと思ってびっくりしました。(6363)

◆エビのヒゲが恐くてもパーパートオルとる。(JUN)

◆シチューに浮かぶローリエの葉を拾ったら、ゴキブリだった。(ばあさん)



◆揚げ油を処理しようと固めるテンブルを入れ出動。その夜帰宅するとテーブルにトリの唐揚げが…。作った妹に片付けてくれたんだ」と言う。コンロに置いていたナベをそのまま使ったと言う。もちろん、唐揚げはすでに妹の胃の中。ぜんぜん無事でしたけどね。(よいこはマネしないでね。)(ぐつちゅな)