

基本を極めるⅦ

料理編4“根野菜”

若い頃は、動物性たんぱくと炭水化物だけの食事でも肌ピカピカ、体調も異常なかったはずなのに、歳を取ってからアンバランスな食事が続くと、肌がゴワゴワ、ウンチもポロポロ…。

身体が欲しているかのように『野菜食べたーい!!!』って思う時ありませんか？

そこで今回は肌荒れや便秘に悩みがちな私達女性の強い味方、根野菜の基本を極めます！

食物繊維が多く、栄養豊富な根野菜をたっぷりを使って身体の中から健康と美を追求しましょう！

根野菜の王様・女王様

じゃがいも

1年中出回っていますが、産地によって収穫期が違います。春は5月～6月、冬は11月～2月が美味しい時期。

品種によって肉質が異なり、それに適した料理法があります。

海外では主食のように食べる国もあり

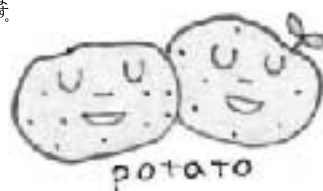
ドイツ、ポーランド、スペイン等で

年間1人当たり100kg以上も食べられています。

アメリカでは約57kg(1日150g)、日本では約14kgと言われています。



皮が薄くてシワがなく、肌の色が均一で表面にキズのない形の良い物を選びましょう。皮が緑色の物は硬くてえぐみがあり、味も良くありません。又、黒いしみやキズがある物は、中が傷んでいる事が多いです。土がついているじゃがいもはキズを見分けにくいので注意しましょう。大きすぎたり、形がゆがんでいる物は、ずが入っている事が多く、持った時の感じが軽いので見分ける事が出来ます。



「下ごしらえ」

芽の部分には毒素が含まれているので、包丁で丁寧にえぐり取りましょう。新じゃがの皮はナイロンたわしでこする、すり鉢で転がし洗いか、とむきやすくなります。

■保存方法

普通の温度(15℃位)で、乾いた場所に、紙袋等に入れておきましょう。



栄養素
じゃがいも
芽には、「ソラニン」という

有害物質が含まれているので必ず取り除きますが、これは熱で破壊されるので殆ど問題は

肉じゃががおふくろの味と言えば肉じゃが。レパートリーにどうですか。



材料 じゃがいも 600g しょうが 1かけ
(4人前) 牛肉薄切り 200g サラダ油 砂糖 しょうゆ
玉ねぎ 1/2個

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、中位の物なら四つ切りにし、水につけてアク抜きます。
- ②牛肉は一口大に切り、玉ねぎは縦半分に切った物を、小口から薄切りにする。
- ③しょうがは一部は針しょうがにして水にさらしておき、残りをみじん切りにして小さじ一杯分作る。
- ④鍋にサラダ油大さじ1を熱して玉ねぎを炒め、牛肉を加えて表面の色が変わる程度にさっと炒め、刻みしょうが、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ4を加えてさっと煮る。
- ⑤別鍋にじゃがいもを入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、ほぼ柔らかくなるまで煮たら、肉の煮汁と砂糖、しょうゆ各大さじ1を加え、更に柔らかくなるまで煮る。
- ⑥④の牛肉を加え、味がなじむ程度にさっと煮て、調味料で味を整え、火を止める。

ちょっとポイント

牛肉は煮すぎない事がコツです。じゃがいもは水にさらし、水から九分どおり柔らかくなるまで煮てから調理するとホックリなります。又、じゃがいもは男爵いもの方が更にホックリ出来ます。火を止めて、熱がとれるまでおいて味をなじませましょう。



ありません。最近ではガンマ線を当てて、味や内容を変化させず、発芽を抑制したじゃがいもが増えていきます。じゃがいもには、ビタミンB1、C、カリウムが比較的多く、特にビタミンCは、成熟期には100g中20～30mgも含まれています。これは夏みかんと同じ位です。

●じゃがいもの主な品種

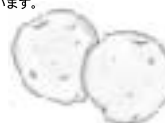
■男爵

丸形で、皮は黄色っぽく比較的凹凸が多く、芽の部分が深くなっています。肉質はホクホクしているため、ポテトサラダに向いています。



■農林一号

やや平べったい丸形で、皮は黄白色。デンプンが高いので煮くずれしやすい。ポテトチップスの原料や澱粉原料にも用いられる兼用品種。粉ふきいも、マッシュポテトに向いています。



■メークイン

長円形で、表面は滑らか、皮がむきやすいのが特徴です。肉質は男爵に比べて粘質で煮くずれせず、味が良いのでベークドポテト、フレンチポテトに向いています。



私も大好きいもトリオ

里いも 山いも さつまいも

【里いも】 古くから中秋の名月に芋の名の別がある様に8月9月が旬

里いもは柔らかい白芽いもです。他に赤芽いも、曲がった形のえびいも、大きなやつがしら等があります。最近はいくみが少ない物が多くなり、あく抜きが楽になりました。



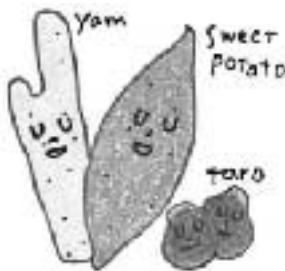
里いもはふっくらした長楕円形の泥付きで、皮が湿っぽいものを選びましょう。ひびわっている物は老化現象なので避けます。又、孫いもをはずした跡が赤黒くなっているものは古い証拠です。

下ごしらえ

ぬめりは、皮をむいて塩でもんで、水で洗い流すか、皮をむいて茹でて、こぼして水洗いすれば取れます。あくの少ないものなら良く洗って皮ごと茹でてから皮をむく方が、水っぽさが少なく美味しくなります。

保存方法

泥付きの物は15℃の温度で乾燥させなければ、春まで保存出来ません。冬は新聞紙等に包みましよう。



栄養 ビタミンCが比較的多くありますが、殆どデンプンなので栄養的に目立つものはありません。

里いもの煮ころし 最後に材料を乾かしながら煮切るのでこの呼び名になりました。

■作り方

- ①里いもは水洗いして泥を落とし、水気をきって皮を包丁でこそげ取る。
- ②すり鉢に①を入れ、塩大さじ1を振り、手で良くもんでぬめりを出し、水洗いしてぬめりを除き、ざるに上げておく。
- ③大きな鍋に里いもを重ねならない様に並べ、だしをひたひたに加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にして3〜4分煮る。竹くしで刺してみて表面だけに刺さる様になったら(中はまだ硬い状態)、砂糖、みりん各大さじ2を加え、2〜3分煮て甘みをしみ込ませてからしょうゆ大さじ3、塩小さじ1/3を加えて、落とし蓋をして弱火で12〜13分煮る。
- ④蓋をとって中火にし、里いもをしゃもじで乾かしながら煮からめる。

材料 里いも (定つきの小粒のもの) 700g
だし 2.5〜3カップ
塩 砂糖 みりん しょうゆ

●ちょっとポイント 里いもの皮は包丁で縦にこそげ取りましょう。取れない場合は、角が出来ない様にクルクルと皮をむきましょう。すり鉢に入れ、塩を振って手でむき事ぬめりが出ます。手に酢かレモン汁をつけると、かゆくありません。

【山いも】 1年中出回っていますが旬は冬

最近栽培品種で、改良されあくが少なくなっていますが、自然に育った野生種は今も昔も変わりなく、すりおろしたり切ったりすると強く色がついて、味にもコクがあります。



やまといも(関東の場合はいちよう形で、切れ込みの少ない物が良品。表面が平らで、ひげ根が少ない物を選びます。なり口が細くて長い物、凹凸の多い物、茶色に変色している物は、捨てる部分が多くなるので避けましょう。

下ごしらえ

野生種の山いもと自然薯はあくが強いので厚めに皮をむきます。皮をむいて酢を少々入れた水にさらしておくとかくが抜けやすくなります。



保存方法

7℃前後の日陰で、冷たい場所に保存して、余り乾燥しない様にしましょう。



栄養 主成分は炭水化物ですが、ジアスターゼが多く、生食すれば消化を助けます。昔から滋養強壮食品として愛好されており、生食すると、植物の生体タンパクがそのまま摂取出来ます。

山いものり酢あえ バリバリとした歯ごたえが心地良く、さっぱりした和え物です。

■作り方

- ①きすは3枚におろして塩を塩しておく。
- ②山いもを3cm長さに切って皮をむき、ミョウバン水につけてあく抜きをする。
- ③のりを炙り、細切りを少し作って、残りはもみりにする。
- ④合わせ酢を一煮立ちさせて冷ます。
- ⑤きすを酢につけて20分置き、皮を引いて斜め切りする。
- ⑥山いもを水で洗って1cm幅の短冊切りにし、すぐに合わせ酢に入れてまぜ、きすとおろしわさび小さじ1も加えてあえ、もみりを振り入れてまぜる。
- ⑦器に盛り、細切りにしたのりとおろしわさびを天盛りにする。

●ちょっとポイント 山いもは切ったらすぐ合わせ酢に入れ、きすも加えましょう。パリッと炙ったのりは、乾いたふきんで包んでもむくと良いです。



【さつまいも】 9月〜11月が旬。美味いのは貯蔵されて水分が少なくなった1〜3月。

最近金時と高系14号が主になっています。金時は高系14号よりも長めで、皮の紫色も、肉の黄色も強く、キレイな色なので、栗きんとんや煮物、天ぷらに向いています。ふかすには繊維が少ない高系14号が良いでしょう。



皮の色が均一でツヤがあり、肌が滑らかな物。適当な太さがある硬く、身が張っている物を選びます。触ってみて柔らかく、弾力がある様な物は古いので避ける事。又皮にキズがある物や黒い斑点がある物は病虫害の形跡があるので気をつけましょう。

下ごしらえ

あくが強いので、皮は内側の線まで厚くむいて、すぐ水につける。酒に浸したくちなしの実を加えて茹でると、キレイな黄色になります。

保存方法

寒さに弱いので、絶対に冷蔵庫には入れない事。15℃程度で保存出来るので、冬は新聞紙等に包みましよう。



栄養 ビタミンCが夏かんと同じ位含まれ、アミラーゼと言ったデンプン消化酵素が多く、蒸したり焼いたりすると糖分が増え、甘みを増します。又繊維が多いので、便秘等を防ぐ健康的食品でもあり、カリウムが多いので、塩分の取りすぎによる高血圧の改善にも役に立ちます。

さつまいもと牛肉の重ね蒸し 牛肉とさつまいものミックスしたうまみを味わう料理です。

■作り方

- ①牛肉を食べやすく切り、つけ汁(しょうゆ大さじ2.5、酒小さじ、豆板醤、水大さじ3、ごま油小さじ1、しょうがの香みじん切り)の中に15分寝つけ、かたくり粉Aをまぶす。
- ②さつまいもの皮をむいて薄く輪切りにし、水につけてあく抜きをする。
- ③さつまいもの水けをふいて塩、こしょう、かたくり粉Bをまぶし、ごま油を塗った器に1/2量置き、その上に牛肉1/2量をのせ、交互に重ねてつけ汁をかけ、強火で25分蒸らす。
- ④スープ1/2カップにしょうゆ小さじ1、酒大さじ1、固形スープを加えて一煮し、かたくり粉小さじ1/2割の水ときでとろみをつけ、さやから出した枝豆を加える。

●ちょっとポイント 蒸し加減が均一になるように、さつまいもの大ききや厚みを揃えながら並べましょう。



かぶ 大根



【かぶ】旬は秋から冬にかけて。冬のかぶは煮物、春のかぶは柔らかいので、生食向き。

かぶには直径3cmから20cmぐらいの物まで、さまざまな大きさの品種があり、色も白の他、赤かぶもあります。関東には小さいかぶ、関西は大きい種類が多い傾向にあります。



葉が生きて生きて、付け根の所が黒くなく、肌が滑らかでツヤがあり、しまってみずみずしい物が良品。ぎゅっと握ってみて柔らかい物は、すが入っている可能性が高く、割れ目がある物は避け、大きさがそろっている物を選びましょう。

下ごしらえ

かぶは皮を厚めにむき、葉は根元から落として、茎の部分に土が残っている時は水につけ、竹くし等を使ってひっかくように洗います。



保存方法

葉を切り取り、ラップで包んで冷蔵しましょう。



殆どが水分で、ビタミンCを少し含み、デンプン消化酵素があります。栄養的には葉の方が優れ、各種のビタミン類やカルシウムが多く、ビタミンAは1個分の葉で1日の必要量が摂取出来る程です。

ピーツ

葉柄から中心部まで、鮮やかで真っ赤な色をしています。味よりも色を楽しむ為に使います。

■選び方 根や葉柄の赤い物新鮮、重量感があり、表面にキズのない物を選びましょう。

ちょっとポイント

茹でてから使う事が多く、葉の付け根を10cm程残して切り、水から火にかけて、少量の食塩と酢を加えて1時間程茹で、そのまま冷やしてから、指で押すように皮をむきます。

かぶの肉詰め蒸し

かぶに肉の旨みがプラスされ、一段と美味しいおかずです。

■作り方

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉は、まな板の上で包丁で軽くたたいてから、ねぎ、みりん小さじ1、塩小さじ1/2、水大さじ1を加えてよく混ぜる。
- ③かぶは茎を2cm程つけて葉を切り落とし、皮を先から葉つきへ縦にむく、葉のついている方2分位を切り離し(蓋用)、下の方は切り口の面取りをして、スプーンで身をくりぬいてケースにする。
- ④かぶにひき肉を詰め、強火で15分蒸す。途中で蓋用も蒸し器に入れて蒸す。
- ⑤だしに塩小さじ1/4、しょうゆと酒各小さじ1を加えて煮立て、水ときかたくり粉少々でとろみをつけ、蒸したてのかぶの肉詰めにかける。

材料 (4人前)

かぶ	大4個
鶏ひき肉	100g
ねぎ	3cm
だし	1カップ



【大根】春は水分が少なく、やや辛い。夏は辛みが強い。秋には甘みが加わり、冬は肥大しているなど季節によって品種が変化します。最近では甘みがあり首に近い部分が青いので、青首大根の名がある物が人気です。他にもおろしにするとかレイナ、中が赤や緑の大根も栽培されています。



ビタミンCが100g中1日必要量の約1/4弱にあたる15mgもある他、デンプン消化酵素も多量にあり、これらは長く煮ると破壊されるので、おろしにするとう効果的。葉には各種ビタミンやミネラルが多いのですが、葉が付いていると根の水分を吸収して根がしなびる為、買ったら早めに切り落としてしまおう。

白くみずみずしく、きめ細かくてしまっている物を選びましょう。ひげ根が少なく、葉が青々としている物が良質です。葉と根の部分が間伸びして、くびのようになっているのは古い物です。一番外側の葉柄を折ってみて、断面に入っている根の水分を吸収して根がしなびる為、買ったら早めに切り落としてしまおう。

ちょっとポイント

とぎ汁がない場合は、大きじ2杯ぐらいのコメを直接入れてゆでると同じ効果(苦みや辛みの成分を吸着する効果)を出すことができるので、苦味のないまろやかな味に仕上がります。



ふろふき大根

大根の煮物の代表。箸がすっと通る位、柔らかく煮るのが一番。

材料 (4人前)

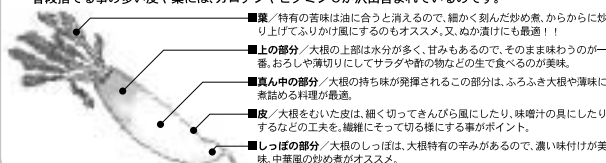
大根(2.5cm厚さの物)	4切れ
白味噌	1カップ
柚子の皮のすりおろした物	1/2個分
とき卵	1/2個分
こんぶ	15cm
煎った黒ごま	適量
米のとぎ汁	塩 砂糖

作り方

- ①大根は、太くてまっすぐな、葉のみずみずしい物を選び、葉つきと先の方は別の料理に使い、真ん中を2.5cm厚さに4切れに切り、厚めに皮をむく。
- ②たっぷりの米のとぎ汁の中に①を入れ、柔らかくなるまで弱火で茹でる。
- ③鍋にさっと洗ったこんぶを敷き、下茹でした大根を入れ、かぶる位のたっぷりの水で、塩をほんのつまみ入れ煮る。煮崩れを防ぐ為落とすし、弱火で4～5分コトコト煮る。
- ④小鍋に味噌、砂糖大さじ3～4、とき卵を入れて弱火にかけ、木しゃもじで混ぜながら、ぼってり落ちる位にねり上げ、柚子の皮をおろし入れる。
- ⑤あたためた器に③の大根を盛り、上から熱々の柚子味噌をかけてごまを散らす。

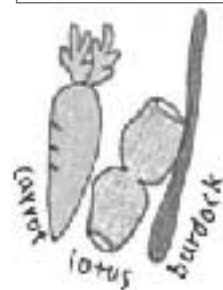
大根をまるっと全て使い切る!!

捨てる所なんて1つもありません!! 1本まるっと使って節約術を身につけよう。大根は上と下で水気や甘みが違うので、それぞれの持ち味を生かして使い分ける事が大切です。普段捨ててる事の多い皮や葉には、カロテンやビタミンCが沢山含まれているのです。



食物繊維はいかがですか

蓮根 人参 ごぼう



【人参】旬は11〜3月の冬季。

最近では長い人参が少なくなり、短くて長円錐形の人参が多くなりました。

CHOICE 選び方

表面にいぼの様に出ている物はそこから中心に筋が入っている事が多く、煮ると舌触りが良くないので肌は滑らかな物が良品です。ただし、表面に浅いみぞの様な横筋があるのは、品種の特性の為、頭部の切り口に見える芯は同じ大きさで肉の部分につながっているの、出来るだけ細い物を選びましょう。くびの部分黒かったり、頭部の切り口がコルク化している物は古い物です。

■下ごしらえ

皮付近は甘くてカロチン含有が多い為、むく時は薄く。

■保存方法

高温時以外は、比較的保存しやすい物ですが、キズがある物や水気がついたままにしておいた物は、そこから腐敗しやすいので、良くふきとって冷蔵庫に入れます。庭があれば冬は土中に埋めておく、春までもちます。

人参サラダ 食卓に彩りと栄養をプラスするお手軽一品。

材料 人参 2本
フレッシュドレッシング 2/3カップ
みじん切りパセリ 少々

■作り方

- ①人参の皮をむき、あれば野菜切り器で長いせん切りにする。
- ②ボールに人参を入れ、フレッシュドレッシングを振りかけて全体に混ぜ合わせしんするまで置く。
- ③器に盛りみじん切りパセリを散らして彩りを添える。

●ちょっとポイント 生の人参にはビタミンCを壊す酵素が含まれているので軽く湯通しする事をオススメします。



栄養素 カロチンが多く含まれており、体内でビタミンAに変わります。又、繊維の他にリグニンが多く、腸に良いとも言われています。

CHOICE 選び方

【ごぼう】旬は11月〜3月の冬季。ごぼうを食用として食べるのは昔から日本だけで、香りや歯ざわりの良さを生かした和風料理が主です。関東地方では、長さ70cm〜1m位で、香りも味も良い滝野川ごぼう、大浦ごぼう、関西では堀川ごぼう、萩ごぼう等があります。

■下ごしらえ

ごぼうの皮に近い部分にうまみがあるので、皮は軽くこそげる程度に。又、あくが強いので、調理する時は水に浸してあく抜きしましょう。

■保存方法

秋ごぼうと春ごぼうがありますが、初夏に出回る春ごぼうは味も香りも良い物です。土の付いたごぼうは乾燥させない様に新聞紙でくるんで、日の当たらない場所におきますが、長くおくと香りが失せ、硬くなりやすいので注意しましょう。水洗いしてある物は早めに使う事。土中に斜めに埋めておく、と、長期間保存出来ます。



栄養素 野菜の中ではビタミンB1が多い方ですが、それ以上注目されているのは連根性の他の根菜類とともに、非消化性の炭水化物を多く含んでいる事。

きんぴらごぼう シャキッとした歯ざわりを楽しみたいおふくろの味です。

材料 ごぼう 1本
人参 1/3本
ごま油 大さじ2
しょうゆ 砂糖 酒

■作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ洗い、マッチ棒位の大きさに切り、水にさらって水気をきる。
- ②人参もごぼうと同じ大きさに切る。
- ③ごま油を熱してごぼうを良く炒め、人参を加えてさらに炒め、しょうゆ、砂糖を大さじ2、酒大さじ1を加え、味がしみるまで炒める。

●ちょっとポイント 好んで輪切りとうがらしや一味等を入れると美味しくなります。



【蓮根】旬は11〜3月の冬季。

蓮根はスイレン科の多年草の植物で、蓮の地下茎です。蓮は非常に生命力の強い植物で、土の中の奥深いところに埋もれていた蓮の種が千数百年ぶりに咲いたという事実もあり、まさに無限の生命力を有する驚異の植物です。

CHOICE 選び方

茶褐色に変色していない物で、鮮明な紫色の肌でツヤがあり、キズがない物が良く、両端が節で結ばれていて、良く太って真直ぐな物を選びましょう。青黒いあくが穴全体に回っている物や節の間隔が長く、ふくらみの少ない物、細い物は避けましょう。先端の芽節は柔らかくて最も美味しい物です。

■下ごしらえ

蓮根は切って皮をむいた端から酢水に放してあくを抜きましょう。

■保存方法

ラップに包んで10℃以下で冷蔵します。洗った物が残った時は、水につけておき、毎日水を取りかえる様にすると長持ちします。ただし、完全に水中に入れないので、水面から出た部分が黒くなるので注意が必要、あく抜きは酢水にさらすと良く、鉄なべで煮ると、黒くなるので注意します。



栄養素 主に糖質で、その殆どがデンプン。無機質やビタミン類は多くありません。切ると糸を引くのは、ムチン様の粘着物質の為で、熱を加えるとムチンは粘性がなくなり、歯切れが良くなります。又、切り口が黒ずんできます。

蓮根の明太子あえ ビリ辛明太子と蓮根、そしてマヨネーズのハーモニーが新鮮！

材料 蓮根 200g
明太子 1個
マヨネーズ 大さじ4
酢 少々

■作り方

- ①蓮根は皮を剥いて半分切り、半月の形の薄切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かして酢をいれて、蓮根をさっと茹で、ざるにあげる。
- ③明太子は薄皮を外してマヨネーズとあえる。
- ④蓮根を明太子マヨネーズとあえてできあがり。

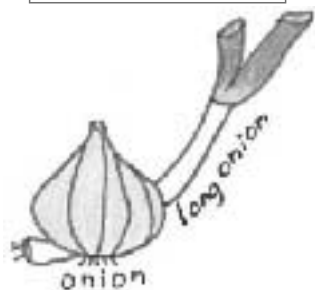


●ちょっとポイント 蓮根は酢を入れて茹でると、あくが抜けて白さを残すことが出来る。



のは、ポリフェノールと言う物質が、空気にふれて酸化する為で、水に酸に付けると防ぐ事が出来ます。

玉ねぎ



【玉ねぎ】

白色種はいちゆる新玉ねぎで、早春から初夏にかけて短期間出荷。柔らかく、辛みも少ないものです。

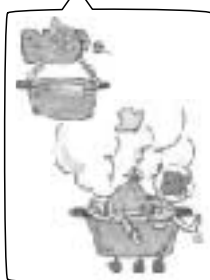
玉ねぎは皮の色によって、黄色種、白色種、紫色種があり、よくみかけるのは黄色種です。紫色種は黄色種ほど刺激がなく、サラダなどの彩りに最適。



外皮がよく乾いていて、キズがなく、硬くしまっているものを選びましょう。肩の部分を押してみ、やわらかいものには、中が腐っている事が多いので要注意です。黄色種ならばさえた茶色、白色種では鮮やかな白色がよく、緑色がかっているものは、繊維がかたい事があります。また春に多い芽の出ているものは、中の1/3位が食べられない事が多く、味も落ちているので避けましょう。

【下ごしらえ】

洋風料理に欠かせない野菜で、肉や魚の臭いを消す働きがあります。煮る場合に水から入



れると苦味が出るので、必ず沸騰してから入れましょう。

■保存方法

5℃位の温度で、風通しの良い所に並べておきます。腐敗したものは早めに取り除く事。



玉ねぎ特有の刺激成分、硫化アリルには、消化器から体内へのビタミンB1の吸収を助ける作用があります。

●涙が出るのはなぜ？

玉ねぎを包丁で切っている時、目がツーンとして涙を流した事はありませんか。これは、玉ねぎに含まれる「アリシン」と言う物質が原因です。このアリシンは「アリイン」と「アリイナーゼ」と言う玉ねぎの細胞内物質が、包丁で切った時に反応して作られるものなんです。



ちょっとポイント

食べる分だけのスープを厚いコップに入れ、フランスパンととろけるチーズをのせてレンジで1分チンでも美味しい。

オニオンスープ 玉ねぎをたっぷり使った栄養満点スープ。



材料 玉ねぎ 350g
スープストック (固形スープをいれたものでOK) 6カップ
浮き美(フランスパンの薄切り) 4枚
とろけるチーズ 適量

■作り方

- ①玉ねぎは二つ割りにし、繊維に沿って薄く薄く切る。
- ②底の広い厚手鍋にバター大さじ2を入れ、玉ねぎをきつね色になるまでじっくり炒める。
- ③スープを②に注ぎ入れて煮立て、口の狭い深鍋に移して、弱火で20～30分煮る。
- ④フランスパンの薄切りをプレートに並べ、とろけるチーズをのせて、中火のオープンできつね色に焼く。
- ⑤③のスープは塩、こしょうで調味し、温めた器に盛り、④を浮かす。

【ねぎ】旬は冬

ねぎには色々な品種があり、関東・関西で好まれる物が違ったり、最近は関東でも、博多ねぎ(葉ねぎ)が、万能ねぎと呼ばれ使われるようになりました。



白い部分はあくまで白く、身がしまつてつやがあり、青い葉は丸みがあって、葉先までピンとして、みずみずしいものが新鮮です。白い部分と葉の部分がはっきり区別されているものが美味。黄色っぽくしなしなになっていたり、ちぢれているものは古く、にぎるとぶかぶかして巻きのゆるいものには砂や土が入っている可能性があるので注意しましょう。



ビタミン、無機質と少量ながら平均して含まれています。ビタミンAになるカロチンは白色部にはありませんが、緑色部には多く含まれています。ねぎ特有の臭い成分は、体内でビタミンB1の吸収を良くする作用があります。

■保存方法

きれいに調整したねぎは、新聞紙に包んで5℃前後の所で保管しましょう。土ねぎは、冬期ならば、日陰の土中に青葉を出して、斜めに埋めておけば、春まで新鮮なままで使うことができます。

ネギチャーハン

ネギの旨みとふんわり卵がバラリとしたご飯に絡んで極上の味！



材料 ネギ1本
(4人前) にんにく小さじ2(みじん切り)
ごま油大さじ2
卵2個 ご飯(多め)2膳

■作り方

- ①ネギは縦半分に切り、横に薄切りにする。炊きたてでないご飯を皿に広げ、ラップをせずにレンジで1分～1分半ほど加熱する。
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、溶き卵を加えてふんわりとなってきたら半熟のうちに取り出す。
- ③フライパンに油を少し足し、にんにくとネギを炒める。その後、ご飯を加えて叩くようにして炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④卵を加え、軽く炒めて火を止める。

●主なねぎのご紹介

■わけぎ／関東のわけぎはねぎの一種、関西以西のものが本当のわけぎで、とうが立たないのが特徴です。特有の芳香と風味があり、ぬた、汁の実などに好まれています。秋から春にかけてよく目にしますが、特にねぎが少なくなる春先が旬です。葉がピンと張り、太さのそろっているものを選びましょう。

■あさつき／あさつきは山野に自生して、古くから野菜として使われてきました。旬は2～5月。ねぎやわけぎに比べて、細く小型で、香りが柔らかく、薬味によく使われます。地下の鱗茎はにんにくと似ていますが、辛味がやわらかで、味噌や塩をつけて食べたりします。疲労回復に効果があるとされています。

■洋ねぎ／英名ではリーク、日本では洋ねぎと呼ばれ、葉は扁平でかたく、短くて太い白い部分だけを食用にします。肉質はやわらかく、甘みに富んでいて、白い部分だけを切り取り、茹でてからサラダ、スープ、クリームあえなどにします。白い部分がでるだけ若く、多いものを選んで、鮮度の良いうちに使います。

ちょっとポイント

ご飯を炒める時は、フライパンを傾けて、空気を入れる感じで大きく混ぜましょう。

野菜について疑問や質問、 知りたい事はありますか。

Q&A

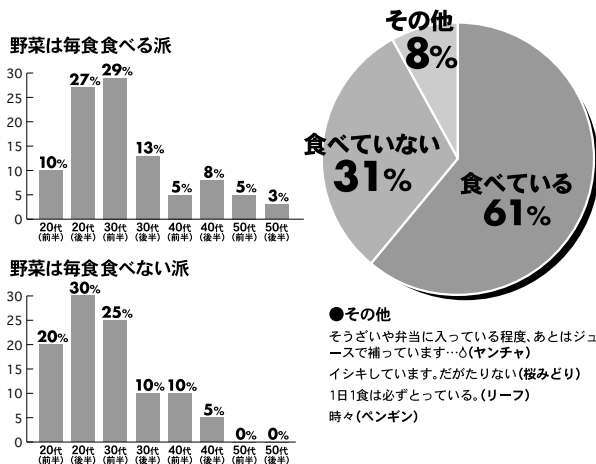


Q ゆでたりすると栄養分が水に溶け出してしまうと聞きました。でも生だと少ししか食べられませんが、結局少量でも生の方がいいのか、それとも火を通してたくさん食べた方がいいのか？
(きゅうり)

A 必要な量を食べるという点では、消化吸収もよく栄養を無駄なく摂取できるのが出来、量を減らす事のできる温野菜という事になります。しかし、野菜に含まれるビタミンCは水溶性で、熱で壊れやすいという点があり、ビタミンCの含有量は生野菜の方が多くなっています。キャベツやピーマンなどのビタミンCは熱に弱い為、サラダにして生で食べた方が栄養価が高いでしょう。その点スープにする煮汁に溶け出したビタミンCを無駄なく吸収出来る上に、生野菜にはなかったビタ

■野菜の摂り方 調理方法について

野菜は毎食食べていますか



■野菜の農薬や 安全性について

Q 野菜の保存の仕方を知りたいです。(マキマキ)

A 冷蔵庫に入れない方がよい野菜

■野菜の保存方法について

Q 虫一つ付いていないりっぱな野菜消費がききすぎて、人体に有害ではないかと心配。(C.K.)

A 確かに、農薬は虫を殺す為に使用されます。しかし、生理機能の抑制、雑草の防除等にも使用されるので、虫がいるからといって、農薬の使用量が少ないとは言えません。逆に、虫がいらないからといって農薬を沢山使ったとも言えません。農業以外でも特殊なネットを使った、トンネルの中で育てる等、いろいろな虫やウイルス病を避ける事が出来るからです。更に寒い冬場は虫の発生も少ない為、野菜への影響も少ないと考えられます。

Q 普通につくれば曲ったり、形がいびつになる物をホルモン剤を使ったりして真直くにしたり、形が一定になる様にしている事を生産者は消費者に伝えるべきだと思ふのですが何故そういう情報が生産者から出ないのでしょうか。(ペンギン)

A 今現在表示義務は無い様です。ホルモン剤にも沢山の種類があり、トマトやキュウリ等の成長促進剤として使われています。体に害がある使用禁止のホルモン剤もあり、農薬と同じく、残留量が決められています。

Q スーパーで売られている野菜、とても沢山あるけど、売り切ってしまうのどうだろうか。(ヨシ橋)

A 販売期限を管理しており、その期限が切れた物は廃棄処分になっています。又、消費期限が短くなっている物は、割引セール等を行い、それでも売れ残った物は、廃棄しております。(回答協力/サニー(株)様)

■野菜の栄養について

Q 昔の野菜類は大変美味しかったのに、最近の野菜は美味しくないのはなぜ？
(みーち)

A 味が変わってしまった原因のひとつには、野菜が育つ畑の土壌の変化があります。昔の自然堆肥を使った農法では、微量ミネラルが土に還元され、そこで育つ作物は栄養がバランス良く豊富に含まれていました。それが化学肥料や農薬に変わった事により、微量ミネラルが作物に取り込まれなくなってしまったのです。又、野菜の品種改良等による副作用とも問題があると考えられます。大量生産や生産効率等の観点からのみ進められた品種改良は、野菜の含有栄養価自体をまったく無視しているからです。

■野菜の旬

Q 最近1年中いろんな野菜があるので、旬っていつなのかわからなくなりました。

A 旬は1年中ありますが、野菜の旬を覚えて下さい。(ひらりんりん)

A 野菜にはそれぞれ旬があり、その時期が一番美味しいと言われています。

○春が旬の野菜
アスパラガス・にんにく・フキ・菜の花・たけのこ・春キャベツ・新たまねぎ・じゃがいも・メークイン

○夏が旬の野菜
きゅうり・トマト・なす・かぼちゃ・おくら・セロリ・ピーマン

○秋が旬の野菜
いも・じゃがいも・さつまいも・さといも・たまご・男爵いも

○冬が旬の野菜
白菜・大根・ねぎ・カブ・ほうれん草・うろこコリー・人参・蓮根・小松菜・冬キャベツ

■野菜への その他の質問

Q にんじんは本当に目が良くなるのか？
(ハンタ)

A にんじんは多く含まれているβカロチンには、目の角膜や粘膜の健康を保つ働きがあると言われ、又目の疲れや視力低下の予防に役立つとも言われています。

Q 最近ゴーヤに夢中です。ゴーヤの素晴らしいところを知りたい。(あかね)

A 「ゴーヤ」は実は沖縄の方言で、公用語では「ニガウリ」となります。又「ツルレイシ」は正式な和名とされています。ゴーヤにはビタミンCが多く含まれていて、100g中にキャベツの約4倍に相当する120mgが含まれています。しかも、通常加熱すると壊れてしまうビタミンCが、ゴーヤの場合は、炒めても100gあたり110mgと殆ど変わりません。糖尿病・高血圧・ガン細胞の抑制等、ゴーヤには色々な効果があると考えられています。又、ゴーヤ独特の苦味は食欲を増進させる効果があると言われています。

大根サラダ

和風サラダ

大根のしゃきしゃき感がたまりません。

- 材料
・大根
・にんじん
・シーチキン
・マヨネーズ
・塩少々

■作り方

大根とにんじんを千切りにして、塩で水気をぬく。
マヨネーズとシーチキンとあえる!!



(yan)

おひたし

和風小鉢

野菜がたっぷり食べられてカンタン

- 材料
・だし汁一点点
・小松菜5〜6束
・油あげ2〜3枚
・塩少々

■作り方

1 小松菜を5〜6cm、あげを短冊型に切る。
2 フライパンをあためて炒める(油不要)。
3 だし汁を入れて、しんなりするまで炒める。
シャキシャキ感があつた方がいいなら、炒めすぎないように。



(ビの子)

読者オススメレシピ集

お料理特集恒例の、
読者の皆さんからの簡単オススメレシピ集。
今回は沢山のFAX有り難うございました。



おからサラダ

和風サラダ

ガス不要、簡単に混ぜるだけでポテトサラダみたいにと味わえる!

- 材料
・おから
・マヨネーズ
・塩・コショウ
・ツナ
・キュウリ

(ニンジン、玉ねぎetc残り野菜でOK)

■作り方

スライスしたキュウリを塩漬にし、しぼる(ニンジン、玉ねぎetcはみじん切り)。
残る全ての材料を混ぜ合わせる。味付けは好みで。
おからなので水分が足りなくなるとまらなそうと思ったら、ドレッシングを少々追加、黒ゴマも栄養の為に入れてもgood!
ビタミンE沢山とれるね。

(R.F)



ごぼうチップ、ゴーヤチップ

和風小鉢

栄養満点

- 材料
・ごぼう
・ゴーヤ
・小麦粉
・塩

■作り方

いや〜ゴーヤとごぼうをきざんで揚げたて塩をまぶすだけ。ただゴーヤは種ごと食べれるのでとても体にいいし、おつまみにもサイコー!!



(てっし〜)

ネバネバ丼

和食主食

カンタンだけで美味しい!!

- 材料
・ご飯
・山芋
・納豆
・おくら

■作り方

山芋はすりおろして、おくらも茹で、切る。
山芋・おくら・納豆を混ぜて、白だしを味を確かめながら入れ、ご飯にぶっかける!!
しそを混ぜてもおいしいです!!



(アン)

ドライカレー

洋食主食

煮込まなくていいので早くできます。

- 材料
・カレー粉2個
・玉ねぎ
・人参
・ひき肉
・トマト
・その他なすび等

■作り方

1 ひき肉を炒める。
2 みじん切りにした野菜と一緒に炒める。
3 カレー粉を入れる。
4 ある程度水分をとばしたら完成!
トマトや野菜の水分が出るので、水は全く加えずOK!

(フジコ)



ブタ納豆

和風小鉢

簡単・おいしい・栄養あり

- 材料
・納豆2パック
・しょうゆ適量
・豚薄切り200g
・砂糖少々
・レタスタっぷり

■作り方

豚肉を一口大に切ってフライパンで炒める。
火が通ったら、納豆を加えてよく混ぜる。
しょうゆと砂糖で甘辛く味付けをしてレタスにくんで食べる。



(そらむぎ)

うなぎとゴーヤのチャンフル

和風主菜

夏にぴったりじゃないですか

- 材料
・うなぎの蒲焼き(1枚)
・卵(2個)
・サラダ油(大さじ2)
・ゴーヤ(1本)
・うなぎのタレ
・塩・こしょう・片栗粉(少々)

■作り方

1 ゴーヤを縦半分に切りワタをとってスライスし塩をまぶす。
2 うなぎは1口大に切る。片栗粉をまぶしておく。
3 鍋に油を入れ卵をときほくして炒り卵にする。とり出す。
4 もう一度鍋を熱し、油を入れうなぎをカリッと焼く。
5 水に流したゴーヤを加え卵を入れる。
6 3分、塩・こしょうで味を調え出来上がり。



(どげん)

牛肉とトマトの炒めもの

洋風主菜

赤ワインとバリバリ合います♡

- 材料
・牛肉(小間で良)
・完熟トマト
・ピーマン(ししう可)

■作り方

1 オリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
2 肉を加え、ザク切りしたトマトを入れる。
3 ピーマンの細切りを加える。
☆味付け 塩・コショウをひいた物。
最後にしょうゆを2〜3滴たらす。
パセリのみじん切りや青じそを散らす。

(まりん)



がいわれ大根とささみのあえもの

和風小鉢

サッパリしていて、昔懐かしく母が作ってくれました。

- 材料
・かいわれ大根
・ささみ
・わさびしょうゆ

■作り方

かいわれ...
少しお湯にくぐらせる。
ささみ...
茹でて、身をほぐす。
かいわれ、ささみ、わさびしょうゆをあえて、おしまい。
冷やした方が美味しい。



(Y.M)

み〜子流ゴーヤ

和風主菜

ゴーヤは塩でにがみを取る。

- 材料
・ゴーヤ
・豚肉
・しょう油
・砂糖

■作り方

☆ゴーヤを塩でもんでおく。
豚肉を炒めて最後に、しょう油と砂糖を入れからめる。
※ゴーヤのレシピは前にもありましたが、砂糖を入れるのはありませんでしたので書きました。



(み〜子)

とり肉のハンバーグ

洋風主菜

唐く低カロリーで美味しい

- 材料
・とりムネ肉
・玉ねぎ
・大根
・玉子
・パン粉少々
(パンの耳やクラッカーでもOK)

■作り方

ムネ肉(皮はのぞく。皮はスープにどうぞ)をミンチ状にする。
ボールに入れ、とき玉子とパン粉とミンチ肉を入れ、おろししょうが少々、塩、こしょう、(あればパセリみじん)を入れ、すりおろした玉ねぎを入れ、よくねり合わせる。
小判状に形を整えたら、フライパンで焼く。
ソースはおろし大根としょうゆのジャポネ風!! (ひらりんりん)



(ひらりんりん)

超簡単ににんじんのごま和え

和風小鉢

お弁当の「もつ1品」に、色とりにも。

- 材料
・にんじん1/2本
・ごま
・味噌
・味ぽん

■作り方

1 にんじんを「なます」位の大きさに切る。
2 水を少し加えて、電子レンジで1〜2分加熱。
3 熱たのにんじんに味噌ぽんをかけて和える。
4 ごまをふりかけて出来上がり。



(ぼぼろん)

きびなごの南蛮漬け

和風主菜

暑い時にさっぱりと冷まして食べれる。

- 材料
・きびなご
・ピーマン
・ニンジン
・玉ねぎ
・酢・しょうゆ・さとう
(少し甘めの三杯酢)

■作り方

きびなごに片栗粉をつけ油でカリッとあげる。
野菜は全て細切りにして、タッパーの下に1/2・きびなご・上に1/2
このようにサンドする。
上から三杯酢をかけ半日〜1日つける。(1時間位でも美味)



(あかりんご)

アサリラーメン

中華主食

今まで作った中で、ヒカイチのラーメンです！

- 材料
- ・アサリ半パック
 - ・ネギ
 - ・塩ラーメン(インスタント)
 - ・バター

- 作り方
- 1 インスタントラーメンを作る時と同じ分量の水を沸かして、アサリを入れる。
 - 2 メンは別の鍋で炒めて器にとっておく。
 - 3 1にインスタントラーメンのかやくを入れ、2にそそぐ。
 - 4 バターとネギをのせて出来上がり！



(びい)

オイルサーテンの玉ねぎのせ

洋風小鉢

ヒールのつまみにサイコーです。

- 材料
- ・オイルサーテン(缶詰)
 - ・玉ねぎ1/4個
 - ・一味とうがらし
 - ・しょうゆ
- 作り方
- オイルサーテンの缶のフタを開き、スライスした玉ねぎと一味を上からのせ、缶のままコンロで玉ねぎがしんなりするまで温める。しょうゆを好みでかけて完成。ヤケドに気を付けてね！



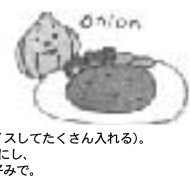
(ピアンカ)

玉ねぎバーグ

洋風主菜

玉ねぎがたくさん食べられてヘルシー

- 材料
- ・玉ねぎ
 - ・卵
 - ・ひき肉
 - ・シーチキン(缶詰)
- 作り方
- 上記の材料をボールに入れ、混ぜ合わせる。(とくに玉ねぎをうすくスライスしてたくさん入れる。手のひらに乗るくらいのサイズにし、フライパンで焼く。ソースはお好みで。)



(ぶんぶん)

わがめスープ

中華スープ

海老を毎日とりたいで、グッチ裕三さんのレシピです。

- 材料
- ・白ネギとしょうがのみじん切り(冷凍しておくと便利)
 - ・とりガラスープの素
 - ・わかめ
 - ・ゴマ油
 - ・白コメ

- 作り方
- 白ネギとしょうがのみじん切りをゴマ油で炒める。水をいれ沸騰したら、とりガラスープの素とわかめを入れる。最後に白コメ。とりガラスープの素の代わりに、とりも肉や手羽先(グリーンコープの鳥肉は美味です)を酒蒸した時のスープで作ると更に美味。



(おくさま)

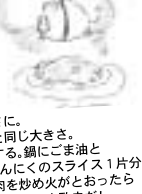
山いもと豚の炒めもの

洋風小鉢

私の好きな酒肴

- 材料
- ・山いも・豚ロース
 - ・インゲン・人参
 - ・ごま油・オリーブオイル
 - ・にんにくスライス
 - ・塩コショウ等

- 作り方
- 山いもを拍子木切、豚ロースも同じ大きさに。インゲンを同じ長さに。人参もインゲンと同じ大きさに。山いもと豚は人参・インゲンより太めに。鍋にごま油とオリーブオイルを大さじ1づつ入れて、にんにくのスライス1片分を弱火で温める。香りが移ったら、人参、豚肉を炒め火がとおったら山いもとインゲンを入れて炒める。味は塩コショウ少々で。山いもとインゲンを。酢を利かせると健康的〜。



(きらら)

ほうれん草のチーズ焼き

洋風小鉢

さるでもできる一品です。

- 材料
- ・ほうれん草
 - ・チーズ(とろける)
 - ・できればベーコン

- 作り方
- 1 ほうれん草を茹でて、茹で汁をきった状態でフライパンに入れる。
 - 2 その上に、ベーコンとチーズをそれぞれに敷き、ふたをして蒸す。



(アンパンマン)

キムチととうふのスープ

中華スープ

冬は温まります

- 材料
- ・キムチ
 - ・絹ごしとうふ
 - ・にんにく
 - ・しょうが
 - ・ゴマ油
 - ・かつおだし
 - ・しょうゆ
 - ・小ネギ

- 作り方
- にんにく・しょうがのみじん切りをゴマ油で炒め、かつおだしを入れる。キムチと手でくずした絹ごしとうふを入れて、最後にしょうゆを1、2滴、小ねぎを散らして。



(おくさま)

かぼちゃのポタージュ

洋風スープ

簡単

- 材料
- ・かぼちゃ
 - ・牛乳
 - ・パイオン

- 作り方
- 1 かぼちゃを一口大の大きさに切り、ひたひたの水で煮る。
 - 2 かぼちゃがやわらかくなったらパイオンを加え、スプーンでかぼちゃを潰す。
 - 3 2にとろみをみながら牛乳を加え、塩・コショウ少々で味をととのえる。



(ペンギン)

かぶのだいたいマリネ

洋風小鉢

ブラックペッパーの風味とだいたいのさわやかな香りが

- 材料
- ・かぶ
 - ・だいたい
 - ・塩
 - ・オリーブオイル
 - ・ブラックペッパー

- 作り方
- かぶを薄く切りちぎって塩のみし水けをしぼる。だいたいのしぼり汁をかぶにかけ、ブラックペッパー少々、オリーブオイル少々をまぜて完成。漬物感覚でどうぞ。酒のつまみにしたい時はコレに短冊切りのローズハム等あえるとよいでしょう。



(フニフニ)

ヨーグル・マシュマロ

デザート

とっても簡単でちょっとしたデザートになる

- 材料
- ・マシュマロ
 - ・プレーンヨーグルト

- 作り方
- プレーンヨーグルトの中に小さく刻んだマシュマロを入れ、よく混ぜて一晩冷蔵庫で冷やす。好みでジャムをかける。



(Y.N)

夏バテ解消スープ

洋風スープ

夏バテで何も食べたくない時、パンとこのスープの酸味が

- 材料
- ・ベーコン
 - ・冷蔵庫に残っているクズ野菜(キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも)
 - ・パプリカ(イエロー、レッド)
 - ・トマト 西洋野菜がベター
 - ・コンソメ・塩・コショウ・バター

- 作り方
- トマト(3個)は十字を入れて、お湯につけ皮をむく。ヘタをとり、他の材料全て7センチに。油でとにかく炒めては軽く塩・コショウをして水の入った鍋にボイ。中火で煮てきたら、コンソメ(固形3個)と塩で味付け。人参とじゃがいもは当然皮をむいてから炒める。



(のりさん)

巣ごもりエッグ

洋風小鉢

手軽でヘルシー

- 材料
- ・キャベツ
 - ・卵1個
 - ・ベーコン1枚(ハム、ソーセージでもOK)
 - ・塩コショウ

- 作り方
- コックト皿(耐熱皿でOK)に千切りにしたキャベツを入れ、その上にベーコン(短冊切り)をのせ、最後に卵を割ってのせる。塩コショウをする。ラップをかけてレンジで5分位で食べると美味しいです。



(リーフ)

何でもOK炊飯器だき

その他

何でも好きな具材を入れてみて下さい

- 材料
- ・ホットケーキミックス200g
 - ・卵1個
 - ・牛乳150cc
 - ・チョコやフルーツ(ドライ)等好きな具材
 - ・油大さじ8

- 作り方
- 材料をよく混ぜて炊飯器でたたく。ウィンナーとコンソメを混ぜたりしても美味しいですよ。



(ピマス)

トマトスープ

洋風スープ

真夏の暑い時に冷冷(ヒエヒエ)にしてみよう！

- 材料
- ・トマト
 - ・にんにく
 - ・スープの素
 - ・バター(塩・コショウ)

- 作り方
- 1 真っ赤なトマト(うれずしの方が良い)をぶつ切りにして、バターで炒める。
 - 2 にんにくすりおろし少々、スープの素(顆粒)を入れて、さらに炒める。
 - 3 ドロップしてきたら、塩・コショウで味をととのえる。
 - 4 冷蔵庫で冷やす。



(マギーキャン)

野菜のピクルス

洋風小鉢

保存食なので、野菜不足の時に食べられます。

- 材料
- A
- ・大根・人参・セロリ
 - ・ブロッコリー(野菜はなんでも)
 - ・レモン
- B
- ・酢1/2カップ・砂糖大さじ2
 - ・塩少々・赤唐辛子

- 作り方
- 野菜を3cmくらいに切って、塩でもみ、水気をきり、レモン(いちょう切り)とピクルス液Bと一緒に混ぜ合わせてビンに入れ、冷蔵庫で2〜3時間味をなじませる。



(さくら)

料理に関するH.ハニーや面談話

家族や友人とのエピソード

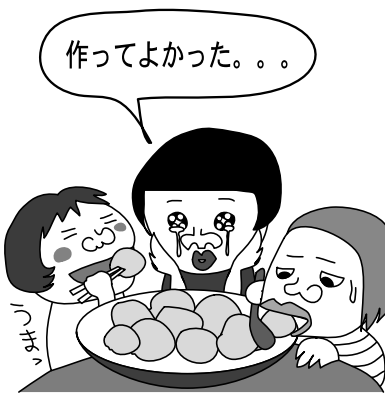
私が幼い頃母は手打ちうどんをよく作ってくれました。私も足で踏んだりして手伝ってました。自慢です。

(どげんか)

私の弟は10年位前まで(14才位)肉じゃが等は作れるのに、みそ汁お吸い物はまったく作れなかった。味付けが分からなかったらしい。変わった弟です。(リーマン)

子供は正直で、安い肉だと「硬い」と言っており、あまり食べず、良い肉だと美味しそうに食べます。子供でも違っていてわかるんだな〜と思いました。(よんママ)

フルタイムで働き帰宅後夕食を作る私。この前ひさしぶりに里いもを皮から剥いて煮物を作った。手間はかかったが美味しかった。家族も皆喜んで。食事をひと手間かけて作るという事はとても大事だと考えさせられる出来事だった。(うにもく)



大学の頃、付き合っていた彼は、よく手料理をこ馳走してくれの人でした。カレー、おでん等...でも、ある時おでんに入れるこんにやくを下茹でもしないまま入

れていたのを見て、意外と人の味覚ってそんな事までわかんないんだと思った結構、美味しかったので。

(ヨン様)

姪4才が遊びに来ると、必ずキッチンに入り手伝いをしたりします。ポテトサラダ等まぜさせたり彼女の納得のいくまで付き合っていてしまい疲れます(笑)。野菜を嫌う子供なので、野菜を使った料理を手伝って貰い、無理矢理食べさせてます。

(ふんぶか)

彼は私の手作りプリンよりプッチンプリンの方が美味しいと言います。

(ペンギン)

失敗談

なすのオイスターソース炒めを作る時に中華料理屋さんみたいに油通しをしたら、油が少なかつたのになすに油を全部すわれて、食べれたもんじゃなかつた。炒めものは難しい。

(navn)

栄養たつぶりのピラフを作ろうと思って、具を入れすぎてしまった。こはんが、中の方が生でした。修正不可能でした。

(M.K)

揚げ春巻を彼に作ってあげようとした時、間違えて生春巻の皮を買ってしまった...。まあいいかと思つて一回水にもどして揚げたら、からっと揚がるはずが、空気が入って、どんどんふくらんでいき、「ばーん!!!」と凄いい音がしてはじけた...。彼はひいてました...

(キリン3)

昔私の作るロールキャベツは味が作る度に違つていたらしく...ロシアンロールキャベツと言われていた。

(あかりんこ)

ゆで卵が食べたくて、茹でていたらすっかり忘れて寝込んでしまつて、ハッと気付いた時には、卵は天上まで破裂してて辺り一面卵の残骸でした。(ひらりんりん)

クリームシチューを作った時に、味にコクを出そうと思ひ隠し味に「みそ」を入れたら、ありえない程にマズなつてしまつた。

(ムサシ)

料理を作るのが大好きで家にある物で何でも作つてしまいます。しかしこの前ケーキ作りで砂糖と塩を間違え、味見せず友達に食べさせ、かわいそうな事をしてしまった。食べた瞬間に吐いてたし...

(スター)

つけ爪かと聞かれる程、爪が長い私。ピンクのマニキュアをぬつた手で山いもをすつていたらピンクのドロドロした物体が出来た。食べるかどうか凄く悩んだ。

(ゆん)

マーボーなすのもとを使ったのになぜか、マーボーなすの味にならない...

(パンダ)

料理教室に通つていた頃、茶わん蒸しを作る事になった。蒸し器に入れて数分。他の班から蒸気が出てくるのにうちの班だけケムリが出ていた。「えっ?」と思つて見たら、蒸し器に水を入れ忘れていた...。6人もいたのに何やってたんだろう。

(ぼろん)



男の料理なので、カレー、スープ、ハヤシ、おでん、豚汁等煮物が多く。材料が少なく不安なので、いつも多めにに入れて。出来上がるまで10人前位になつてしまいます。カミさんからは怒られ、(3人家族、半分位は近所の飲み屋におすそ分け。店からは喜ばれますが...)。

(のりさん)

フィリピンに1人で旅行した時、夕食を一人でレストランに行つて食べる勇気がなかつたので、ホテルのルームサービスを利用した。電話で英語がなかなか通じず、料理人が部屋まで来てくれた。メニューを指さしてオーダーした。20分後、マカロニとレーズンをマヨネーズであえた物が大きな皿に山盛りのついている料理だけが届けられた。

(ほんわか)

シフォンケーキを焼こうとしてオーブンに材料を入れていたら生地が材料が「妖怪人間○△」の様にドロドロとオーブンいっぱい流れ出てきた...。ペーキングパウダーを入れてなかった!!!

(てっしん)

びっくり話

料理コンテストに料理の本の通り書いて出したら参加賞をいただいた。

(みー子)

1人暮らしの気楽さで、暑いのでハダカで揚げ物をしていてはねた油で色んな所を火傷してしまいました(笑)。彼にはばれたけど...。他人には言えませんが...

(金さん)

昔、料理をした事がない友人が彼氏に鍋を作った。内容は、お湯に豚肉と牛肉と鳥肉だけ...。もちろん彼はひくし、別れた。今は何とか味噌汁位は作っている主婦です。

(M)

いつまでも取つておいたサツマイモから茎が延びていたので、ベランダから下の空き地へ捨てたら、翌年、立派な芋ヅルが生えていたので収穫に行つた位です。

(リユ)

昔から料理をするとき怪我をする。この前、指とつままで切つてしまった。だから結婚はしているが、料理はしない。

(T.O)

私は、栄養士の資格をもっているが、実際は実習の時でも料理をした事が一度もない(笑)。家でももちろんした事がない(笑)。でも、Aクラスなのよ。

(まぼ)

汚い話ですが、昔イカスミが流行つた時にイカスミパンを試行錯誤しながら何とか完成させました。その日のうんこは真っ黒でした。

(のさげん)

最近までキャベツは全部中心まで剥がしてから切つていた。はがさなくてもそのまま切れば自然にバラバラになるよと言われ眼からうろこが落ちた。

(きゅうり)



ひじきをもどしたら、流し台いっぱいにあふれた。

(パンダ)

今でこそ1人暮らし歴の長い私ですが、実家にいた頃は料理なんて全くしませんでした。ある時、あじのたたき“の話になった時、本気であじをまな板にたたきつけるのかと思ってました(しっぽを持ってぶんぶんふりまわしたりして。あー無知ってこわいですね。

(ピアス)

「へへ」情報

料理とは直接関係ないのですが、女性には体内に吸収された毒素は子宮にたまりやすらしく、今の若いお母さんは、食器用の合成洗剤が体内に蓄積されるせいで、出産の際子宮から泡が沢山出てくると言う話を聞きました。赤ちゃんはお腹に居る間にそんな汚染された羊水の中に居ると考えたとしても恐ろしいですよ。キレイにすいでもきちんと落ちる物ではないので、自然と身体に入ってきてしまうそう。ちよとした洗いの際等は、なるべく使用をひかえたいですね。

(フニフニ)

出汁を取った後の昆布を食べると、次の日2回位トイレに行き、おなかがスッキリします。

(おくさま)

天神の商工中金横に「柚そまの里」と言う店があります。矢部村の野菜や特産品を置いてますが野菜がとっても美味しいのはまっています。無農薬だそうです。その野菜を毎日沢山食べてたら、大がにおわなくなりました。お野菜も充実します。

(まりん)

会社の子に「トーストに納豆をのせて食べるとオイシイですよ」と言われ「えゝゝゝ」となりながらも、こわごわ挑戦してみたらかなりウマかった。それ以来私の朝食のサイクルの一つになった。

(ピアンカ)

じゃがりこ(お菓子)にお湯を入れ、じゃがりこをふやかした後、水けをきってマヨネーズをまぜれば、ポテトサラダが出来ます。

(はるはる)

疑問

ししとう、焼鳥屋さんでよく食べますが、非常に辛いのがたまにあります。どうして？

(マギーちゃん)

その他

母の話。十七、八才の頃、何にも料理らしい物が出来ないのに祖母に頼まれ、おせち料理を作った時、何故か母は「数の子」を酢醤油に漬けて、とてもキレイに出来ていたのに、元旦の朝、家族のブライキングにあったそうです。現在でも何故「酢醤油」だったのかは、本人も不明だそうです。

(tumi-kayou)

私は干し筍が大好きです。友人に筍をいただくけど好物じゃないと言う人がいて、それを廻してくれましたが、干し筍を食べさせたら彼女も大好きになり、もう廻してもらえなくなりました。その後、田舎に転居、今は自分で調達出来ます。

(ふたりしずか)

福岡に東京から転勤で来て、1年半がたちます。職場の休み時間等に話す事ですが、本当に、東京と福岡では料理の味や中に入っている食材etc.違いがあつて面白いと思う。ラーメンなんて、間違いなく、しょう油↑↓とんこつでケンカになるし、おでんにもちくわがアルカナイカ、正月のぞうにも違いがあるし…。料理の地域性の特集何かどうですか？

(s-i)

福岡市内に暮らしている時は、自他ともに認める「コンビニ依存症」といわんばかりに、毎晩コンビニのお弁当で飢えをしのいでいました。しかし、佐賀へ引越しと、コンビニが遠くなってしまい、しぶしぶ自炊をせざるを得なくなり、今ではお弁当まで作って行く様になりました。住む場所は人を変えます!!

(アンパンマン)

無農薬野菜のキャベツを開いてみたら緑のニョロニョロが出てきて、一時期無農薬野菜に対して身がまえる様になってしまった事がある…。

(きむち)

友人は必ずズルズル音をたててパスタを食べます。一度注意したのですが今でも全く直ってません。彼女にはもうすぐ結婚する彼氏もいるのですが彼氏は気にならないのかと一度聞いてみたいのです。

(フジコ)

ベジタリアンな訳ではないのだが、食事は野菜がメインで肉や魚はちょびりしか使わないので、「ねえ、メインはどこ？」と聞かれる。彼いわく、私の料理は老人食だそう…。

(a)