



発行：食のコンサルタント ブーケ

平成30年11月1日発行

家庭料理に



レシピはいらない

～自由に、シンプルに料理を楽しむ～

私たちの健康をつくる日々の食事。

家庭料理はある期間だけ作ればよいものではなく、一生続けていくライフワークです。

レシピ通りに作らなきゃと足りない食材を買いに走ったり、凝った料理を作らなきゃと思うと、料理なんて面倒！となってしまう。

料理家の有元葉子さんは、著書「レシピを見ないで作れるようになりましょう」で以下のように言っておられます。

マーケットで見かけた旬の素材や、宅配で届いた野菜で、サッとおかずを作る。毎日の食事作りは、レシピありきではなく素材ありきで、それを炒めたり、焼いたり、煮たりしてシンプルなおかず仕立てる。料理屋さんで出てくるような手の込んだ料理である必要もないし、雑誌や本で紹介される料理をレシピ通りに作る必要もないのです。

●五感で感じる料理

レシピに頼っていると、鍋の中を見ることをせず、グラムとか何分とか、書かれている数字のとおりになることになり、自分の感覚で作ることをしなくなってしまいます。しかも、グラムや時間を計って作ることは、人間にとって楽しい作業ではないのです。レシピはあくまでも参考書ですから脇に置いておき、“作る自分”と“食材”が直接向き合うように。自分の頭と目と鼻と舌を使って、鍋の中と相談しながら作る。そうすると、ラクに自由に料理ができるようになります。食事作りが「ねばならぬ」ものから、「作りたい」になっていきます。

●自分が食べたいものを作る

そのとき「食べたい」と思うもの、「おいしい」と思うものを作る。日々の体調によっても違うでしょうし、季節や天候によっても違うはず。それは料理本などのレシピ通りに作ることは違います。五感で感じて、自分の「おいしい」に近づけていくこと。それを楽しんで工夫することが料理なんじゃないかしら。

◆レシピを見ないで作る

レシピを見ずに料理を作ることは、不安かもしれませんが。シンプルな料理の基本を身につけ、失敗を重ねて料理作りの流れや勘どころがわかるようになればしめたものです。

① 思いきってやってみる

失敗を恐れずに。失敗は成功のもと。「それなりにおいしいね」と思えばいいぐらいの気持ちでトライすべし、です。



② “目指すところ”をイメージする

シャキッとした歯ごたえにしたいのか。ほっくりとさせたいのか。ジューシーさが欲しいのか。色を鮮やかに仕上げたいのか。自分が「こうしたい」と目指すイメージを持つことが大事です。自分自身が「こういうものが食べたい」と思うものを作ろうとすることです。

③ 味付け以前に、食感にこだわる

料理＝味付け、と思っている人が多いようですが、その前が肝心。たとえば、ほうれん草のおひたし。味付けがどんなによくても、ゆで過ぎのほうれん草ではおいしくないですよ。まずは食感、それから味付けです。

④ 味見をする

自分の下で味を決めてください。そのために味見は必ずしましょう。たとえば野菜をゆでたとき。その野菜じたいがどんな味なのか、塩ゆでによってどの程度塩分がついているのかを知るために、ちょっと食べてみる。食べてみてから、どんな味付けにしようかと考えます。どの料理も途中で何度か味見をして、自分がおいしいと思う味に仕上げればよいのです。

レシピを見ないで作ることを続けていると、料理の勘が冴えてきます。本当の基本が身につきます。「次はこうしてみよう」と応用力がついてきます。自然にレパートリーが広がっていきます。だから献立に悩むこともなくなります。そしてなにより、料理が楽しくなってきます。

参考図書：有元葉子著「レシピを見ないで作れるようになりましょう」SB 刈E行イブ 株式会社発行

(株)暮らしの手帖社発行「暮らしの手帖 10-11月号」の記事の中に「料理力って何でしょう？」というのがあり、料理力とは「日々、料理し続け、自立して生きる力。ただ、レシピを覚えること、料理の技術を上げることではない。旬の素材を手にしたとき“あれを作ろう”と心が動き、自然に手が動く力」と書かれていました。

料理し続け、自立して生きる力…。レストランの料理ではなく、家庭料理というのは毎日のこと、生きる元気の源ですから、誠にそうだなと思います。

以前は、各家庭の味「お袋の味」がありましたが、今は「袋の味」でどこの家庭も同じ味なのではないでしょうか…。夕方、お家からぷーんと漂ってくるにおいもあまり感じなくなってきました。「自分らしく生きる」という言葉がありますが、それは「自分らしく食べる」につながると思います。レシピに縛られず、自由にシンプルに、家族の健康と幸せを願って、我が家流の日々の食事（料理）を楽しみたいものです。

「だし汁」を楽にとる！

だし汁をとるなんて「面倒」「なんだか難しそう」「そんな余裕ない」と思っている方が多いのではないのでしょうか？

インスタントの顆粒だしやだしパック、だし入り調味料など、スーパーにはたくさんの種類の商品が並んでいます。が、だし素材からとっただし汁と味比べをしてみると、「こんなに違うんだ！」「なんか奥深い味わいだなあ〜」と感じます。

昔ながらの昆布とかつお節を鍋でとるだし汁は、洗い物も増えてちょっとハードルが高いかもしれませんが、簡単な方法を3つ紹介します。

●<ドリッパー>かつおだし

コーヒードリッパーにフィルターをセットし、かつお節を投入して熱湯を注ぐ。かつお節5gに熱湯180ml程度が目安。かつお節は小分けのパックだと一度に使い切れて便利。ドリッパーは、できればコーヒーの香りがしみ込んでいない出し専用のものがよい。100均のもので十分。



●<麦茶ポット>水出し昆布だし

水1ℓと、だし用昆布10~20gを入れ、冷蔵庫で1晩おく。

目安は10g=10cm四方1枚ですが、昆布によって厚みがかなり違うので、長さではなく、重さをはかるのがおすすめ。

●<麦茶ポット>水出しブレンドだし

水1ℓと、だし用昆布5~10g、煮干し10g、干し椎茸1~2枚を入れ、冷蔵庫で一晩おく。煮干しは頭や腹わたは取らなくてもOK。取るとすっきりとしただしになるが、お好みで。とっただし汁は、2~3日で使い切るようにします。

麦茶を作るのと同じ手間で、美味しい水出しだし汁がとれます。いつも冷蔵庫にだし汁があれば、お料理もおっくうにならず、「今日は、なんのおみそ汁にしようっかな？」とお料理を楽しむのでは…♪

だし汁の基本となるだし素材は、「昆布」「かつお節」「煮干し」「干し椎茸」。昆布にはグルタミン酸、かつお節・煮干しにはイノシン酸、干し椎茸にはグアニル酸という「うま味」成分を含んでいます。1種類のだし素材でもそれぞれの味わいがありますし、ブレンドすれば「うま味の相乗効果」といってうま味が何倍にもなります。

コーヒー豆を替えてコーヒーの味を楽しむのと同様、だし汁もいろいろ楽しめます。煮干しだし汁で作ったお味噌汁と、昆布&かつお節のだし汁で作ったお味噌汁の味の違いは誰にでもわかります。今日の気分のだしの種類を選んで楽しむのも面白いです。

忙しい時は便利なだしパックのお世話になりながら、まずは冷蔵庫に麦茶ポットの昆布だしを常備することから始めてみませんか♪

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆栄養士・管理栄養士（フルタイム） 調理・配達スタッフ（パート）募集！！

(有)食のコンサルタントブーケは、“街の中の栄養士”として、健康で幸せな生活を送るための食生活サポートをしている開業栄養士の会社です。

▽栄養士・管理栄養士(フルタイム)

業務内容：ヘルシー弁当・オードブルの調理
献立・発注などの給食管理業務
食生活相談などのソサライ外業務

勤務時間：7：00～16：15（休憩 75分）

休日：日曜日を含む年間休日 105日

▽調理・配達スタッフ(パート)

週2～5日、時間など応相談

詳しくは(有)食のコンサルタントブーケへお問い合わせください。⇒ TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その193♪

★かぶの甘酢とろろ★

<材料> 2人分

<作り方>

A { かぶ 中1個(約100g)
にんじん 小1/2本(約40g)

① Aを薄いイチョウ切りにし、Bで揉んでしんなりさせる

B 塩 小さじ1/5(約1.3g)

② 水気を絞ったAを、合わせたCで和える

C { 酢 小さじ2と1/2

③ とろろ昆布はハサミで短く切り、赤唐辛子とお好みの量
和えて、完成♪

砂糖 小さじ1

赤唐辛子(輪)
とろろ昆布 } お好みの量

秋目

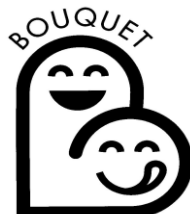
<栄養士秋目のゆったりコラム>

ブーケレシピで使った、かぶを美味しく頂くポイントをご紹介します。まずは保存法。葉は、根の水分をどんどん奪ってしまうため、すぐに切り分けて冷蔵庫で保存しましょう。濡れた新聞紙で包むとなお良いです。根はビニール袋に入れて冷蔵庫へ。3・4日を目安に食べ切る事をおすすめします。葉にはビタミンが豊富に含まれています。捨てずに、さっと茹でて漬け物などで頂きましょう。茹でてスープの彩りするのもオススメです。煮てよし和えてよし。上手に保存して、たっぷり楽しんでください^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日