



発行：食のコンサルタント ブーケ

2020年5月1日発行

今こそ始めよう

『ひとりごはん！』

外出自粛の毎日で、テイクアウトやドライブスルーで買えるお弁当の販売が広がっているようです。それらを利用するのも手ですが、ここはひとつ、今こそ「ひとりごはん」始めてみませんか？

働き方や社会の制度など、いろいろなことがコロナを機に変わろうとしています。今まで全く自炊はせずに外食・中食（なかしょく：弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰って家庭などで食べること）で賄ってきた方も、内食（うちしょく：家庭で食材を料理して食事を食べること）にチャレンジ！！



デビュー作は、炊きたてご飯 と 豚汁風みそ汁

●炊きたてご飯

<ご飯の炊き方>

- ① 洗米…ボウルとザルをセットにし、米1合（180cc）を入れ、水をたっぷり注ぐ。すぐにザルをあげて水を捨てる。ザルを再びボウルにセットし水を入れて手で2～3回かきまわし水を捨てる。これを2～3回繰り返す。
- ② 浸水…炊飯器の釜に米を入れ、1合の目盛り線まで水を入れ、約30分水に浸けておく。
- ③ 炊飯…炊飯器のスイッチを入れる（浸水してあるので早炊きモードでOK）
- ④ 蒸らし…炊飯が終わったら、蓋を開けないで約15分そのまま置く（＝蒸らし）
- ⑤ ほぐし…蒸らし終わったら、しゃもじを釜の周りにぐるりと入れ、底からひっくり返してご飯をほぐす。かき混ぜるのではなく、上下を入れ替える感じ。余分な水分をとばし、ふかふかっと仕上げるための重要ポイント。炊き上がってそのまま放置は厳禁！

お茶碗によそって湯気が立っている炊きたてのご飯は、それだけでおいしい！幸せな気分になります♡ コンビニ弁当をレンチンしたご飯とは、月とすっぽんです。

●豚汁風（具沢山）みそ汁

だし汁を使わなくても、具沢山であれば、具の持っているうま味が煮汁に溶け出すので（いわば、それが「だし」、水と味噌でみそ汁ができます。

<材料>

- 水 …みそ汁椀に一杯
- 具 …刻んだり、ちぎったりした具の総量がお椀に多めの一杯
具材は何を入れてもOK。大豆製品の豆腐や厚揚げ、油揚げ。ベーコン、ハム、肉類（豚肉、鶏肉）。卵。野菜、きのこ、海草、芋類。これらを組み合わせます。
- 味噌…目安量はティースプーンに2~3杯

<作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさに刻む。包丁は、手前に引いたり、奥に押ししたり、前後に動かすときに切れることをぜひ頭の片隅に入れておいてください。包丁を使わなくても、キッチンばさみで切ったり、手でちぎってもOKです。
- ② 水と具をすべて鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を弱めます。
- ③ 煮え加減（硬さ、柔らかさ）を楊枝で刺すか、食べてみて確認します。
- ④ 味噌を溶いてしばらく煮込むと味がなじみます。
*居酒屋さんで「鍋」をつくる感じです。
*卵を入れるときは、味噌を溶いてから煮立ったところにそっと割り入れて、好みの加減に3~4分火を通します。

ご飯と具沢山のみそ汁。これだけで栄養バランスのとれた食事になります。毎日食べても飽きない料理でもあります。具材の組み合わせで、毎回違う味を楽しむこともできます。自分で作ったごはんには、心地よさ、普通においしい安心感があります。

ひとりごはんの基本形を「ご飯と具沢山みそ汁」とし、その日の気分で、買ってきた鶏のから揚げやハンバーグ、焼き魚、サラダなどをプラスするのもよし、ご飯をパスタにするのもよし。だんだん、豚肉の生姜焼き作ってみようかな？ ってなることでしょう♪

ひとりごはんに必要な道具

調理器具類はホームセンターなどにありますが、100円ショップでも、炊飯器以外はすべて手に入れることができます！

- 炊飯器 …3合炊きのもの
- 片手鍋 …直径18cmのもの
- フライパン…直径22cmのもの。深さがあれば鍋代わりにもなる。ガラス蓋があると便利
- ポウル&ザル…ひとつ買うなら直径18cmのもの。大中小3セットがあると便利
- まな板 …長さ30cmほどのもの
- 包丁 …刃渡り16~18cmのもの
- ピーラー（皮むき器）、キッチンばさみ
- おたま …一人分のみそ汁を作るなら、直径6cm位の小さ目のものがおススメ
- しゃもじ（ごはん用）、木べら（炒め物に）、フライ返し（焼き物に）、トング（盛付に）

ひとりごはんに必要な調味料

- さ（砂糖）、し（塩）、す（酢）、せ（醤油）、そ（味噌）、こしょう、サラダ油

<あれば便利な調味料>

めんつゆ、ポン酢、コンソメ、焼き肉のたれ（焼き肉だけでなく、チャーハンや焼きそば、野菜炒めにも）、マヨネーズ、チューブ入りおろし生姜

さあ！道具と調味料が揃えば、いざチャレンジ♪

大畑

～味噌を手作りにしてみました～



1月10日にブーケで味噌を仕込みました。「手作りの味噌」は美味しいと聞いていたので、早速、ブーケで作ってみました。

寒い時期だとカビが生えにくいので、1月に仕込みました。冬から春にかけてゆっくりと発酵し、夏にかけて発酵が進み、秋には気温が下がるので味が落ち着くそうです。

今回は、仕込んだ時（1月）と仕込んで約3か月後（4月）の様子を報告します。

<味噌を仕込んでみよう！>

◎用意するもの

材料…大豆1kg、こうじ1.2Kg、食塩 500g

道具…タル、重石、ビニール袋（重石が入るもの）、
ビニール（味噌の表面を覆うもの）、新聞紙と紐

◎作り方

- ①大豆を洗い、たっぷりの水に一晩浸す。
- ②大豆を圧力鍋で煮る。
- ③こうじに塩を加えよく混ぜておく。
- ④②をザルにあげて冷やす。冷えたら、フードプロセッサーにかける。
- ⑤③と④をよく混ぜ合わせる。



⑥⑤をボール状に丸め、タルの中に敷き詰める。押し詰めて、中の空気を抜く。

⑦詰め終わったら、表面にビニールを張り、空気に触れないようにする。その上にビニール袋に入れた重石をのせる。

⑧⑦にフタをし、新聞紙で覆い、紐で縛る。風通しの良い涼しい場所に置く。

◎作っているときの様子など

③ではバラバラにしたこうじに塩を加えて混ぜると、しっとりとしてきました。

④の作業の時、大豆の香りが広がり、ペースト状の大豆だけでも美味しそう…。

⑤では、このまま魚や肉につけて食べても美味しそうなお雰囲気です。

今回、大豆を柔らかく煮ることができ、こうじと塩を混ぜたかたさは普段食べている味噌よりも少しかたい感じでした。

<3か月後の様子を見てみよう！>

4月中旬に、味噌の様子を見てみました。1月の時よりも茶色っぽくなっていましたが、味噌よりは薄い色でした。味を確認してみたら、優しい味噌の味がしました。ご飯に付けてみると美味しかったです。みそ汁や和え物にするにはもう少し熟成させたほうが良さそうです。

圧力鍋とフードプロセッサーを使うことにより、当初考えていたよりも簡単に仕込むことができました。仕込んでしまえば、あとは置いておくだけ。家庭用の手作り味噌セットを利用すると準備も簡単にできますよ。さて、どのような味噌が出来上がるか、今から楽しみです。 桶本



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

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き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210♪

<材料> 2人分

もやし	1パック	
アスパラガス(グリーン)	2本	
A {	醤油	大さじ1
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごま油	大さじ1/2

★もやしとアスパラの中華ドレッシング★

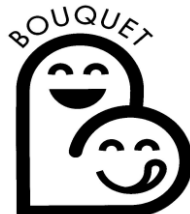
<作り方>

- ①Aを混ぜ合わせる
 - ②アスパラガスを斜め厚切りにする
 - ③もやしとアスパラガスをサッと火を通す
 - ④③を①で和える
- 中華ドレッシング以外のドレッシングでも色々楽しんでください。
松本

＜^{かしわ}榎と桜＞

五月は端午の節句がありますね。端午の節句で食べる柏餅、桃の節句で食べる桜餅の違いが気になったので調べてみました。柏餅は上新粉で餡を包む、桜餅は小麦粉または道明寺粉で餡を包むという違いがあることが分かりました。同じ餅でも粉によって食感の違いを楽しむので作った人は賢いなと思いました。柏餅の「柏」の漢字は元々「榎」だったそうです。ちなみに、柏餅の葉の葉脈が表だと小豆餡、裏だと味噌餡が中に入っているので豆知識として覚えておくと役立つときがあるかもしれませんね。
松本

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