

# 自炊を始めよう！

6月に入って新歓が一段落し、これから自炊を始めようという人も多いのではないのでしょうか。新入生の方も自炊未経験の2年生以上の方も参考にしてみてくださいね。(篝火)



## 自炊の良さって？

自炊は面倒と思う人は多いはず。それでも自炊をするメリットは何なのでしょう？

### ① 節約できる

自炊のメリットといえばなにより食費がかからないこと。料理を作るための時間はかかりますが、光熱費や水道代を含めても安くつくことが多いです。

### ② 自分に合う料理が作れる

外食は無難な味ですが、自炊なら自分に合った味付けができます。慣れてくれば自炊の方がおいしいものを作ることができるでしょう。

### ③ 栄養管理ができる

野菜が足りていないと思えば自分で量を増やすなど、外食より柔軟にメニューを組むことができるので、栄養バランスを保ちやすいです。

### ④ 段取りがうまくなる

料理を何品も並行して同時に作るには段取りが必要です。自炊を続けるうちに料理だけでなく色々な他の作業も効率よく行えるようになるでしょう。

## 自炊レベルをチェック！

まずは自分のことを知るのが第一です。自分の自炊レベルを診断し、次ページのどのステップに当てはまるか確認しましょう。

- 外食ばかりしてしまう  …10点
- 好きなものばかり食べている  …10点
- 自炊ってめんどくさいと思う  …10点
- 食材を腐らせてしまうことがある  …7点
- 調味料の賞味期限がしばしば切れる  …7点
- 今の旬の野菜が何かわからない  …2点

- 食事の栄養バランスを考えている  …10点
- 調理用具・調味料はそろっている  …7点
- 食費が月どのくらいか計算している  …5点
- 今の冷蔵庫の中身を覚えている  …5点
- 使った食器はそのときに洗っている  …5点
- スーパーの特売日を覚えている  …2点

自炊できない度

— 点

自炊できる度

+ 点

### × あなたの自炊レベル

点

—46～—32点…STEP 1へ  
—31～—17点…STEP 2へ  
—16～—5点…STEP 3へ

—4～9点…STEP 4へ  
10～23点…STEP 5へ  
24～34点…STEP 6へ

×

はみだし  
すてーじ

大学に入ったら華やかなキャンパスライフを……いつ送れるのでしょうか。⇒文学部ならまだ期待できます

(文・1 The 遊人)  
(それと比べて工学部なんて……；編)

## さあ自炊を始めよう！

自炊レベルチェックで自分が当てはまったステップから始めましょう。ステップ6まで到達すればあなたも自炊名人ですよ！

### STEP 1 栄養のバランスを意識しよう

毎日のように外食し、自分の好きなものばかり注文していると栄養に偏りが出ます。炭水化物や塩分を取り過ぎないようにし、赤緑黄の栄養バランスを意識しましょう。

■例  
ラーメン・丼物などを避ける、サラダなど野菜を一品付ける、ラーメンのスープは飲み干さない

### STEP 2 一カ月の食費を計算してみよう

外食やコンビニで食べ物を買ったときのレシートをとっておき、一カ月の食費をおおまかに集計してみましょう。一か月平均で一日の朝食を200円、昼食を500円、夕食を800円とすると一カ月の合計金額はなんと45,000円にもなります。自分がいくら食費に使っているか意識しましょう。

### STEP 4 冷凍食品・料理の素を使おう

冷凍食品や料理の素を使って簡単な料理を作ってみましょう。初心者でも簡単に作ることができ、また毎日自炊ができないからといって食材が無駄になることもありません。作っているうちに自炊が面倒だと思わなくなるだけではなく、料理の楽しさに気付くかもしれませんよ。

### STEP 3 ご飯だけ炊こう

自炊を始めても長続きしなければ意味がありません。まずはご飯を炊くところから始めましょう。炊く際には炊飯器で多めに炊き、一食分ずつラップに包んで冷凍しておき、使うときに解凍するとお手軽です。これにお惣菜を買ってくるだけでも一食分の食事になります。

### STEP 5 一品だけ作ろう・休日だけ作ろう

本格的な料理を作ってみましょう。最初はメイン料理ではなくその付け合わせ、たとえば味噌汁やスープなどを作ってみるとよいでしょう。また平日は忙しいという人は時間のある休日に自炊をするようにするとよいです。多めに作っておいて冷蔵・冷凍しておくのもよいでしょう。

### STEP 6 一週間分の食材をまとめ買いしよう

もう自炊はばっちり身についた人は食材のまとめ買いをしましょう。冷蔵庫に残っているものを覚えておき、一週間分のだいたいのメニューを思い浮かべながら買い物するとよいです。肉類は安売りの際などに多めに買って冷凍保存しておくのもよいでしょう。

次ページでは自炊のスタートに適した簡単な料理を紹介します。

はみだし  
すてーじ

桂男子刑務所にとばされちゃった☆  
⇒ご愁傷様です

(工・4 合成ソルジャー)  
(私も後を追います；編)



## 簡単なメニューを紹介!

自炊を始めるのに適した簡単なメニューを紹介します。ぜひ作って料理の楽しさを感じてくださいね。

### 簡単ポトフ

材料(2人前)

じゃがいも 1個  
にんじん 1/2本  
たまねぎ 1/2個  
ベーコン 1枚  
固形コンソメ 1個  
水 600mL  
塩こしょう 少々

作り方

- ① 野菜とベーコンを角切りや一口大にします。煮込むのに時間がかかる固いもの(にんじんなど)は小さめに切りましょう。
- ② 刻んだものと水、固形コンソメを入れて、野菜に火が通るまで煮込みます。約15分ほど煮込むとしっかりと味がしみ入ります。
- ③ 塩こしょうで味を整えたらできあがり。



掲載してある材料にこだわらず冷蔵庫にある野菜を使っても大丈夫です。また、スパゲティにかけてスープスパゲティにしたり、炊いたご飯を入れて煮てチーズをかけてリゾットにしたりしてもよいですよ。

### 親子丼

材料(1人前)

鶏肉 60g程度  
卵 2個  
玉ねぎ 1/2個  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
水 80mL  
だしの素 小さじ1/3

作り方

- ① 玉ねぎを細めに、鶏肉を一口大に切り、卵を溶いておきます。
- ② 鍋に★の調味料と玉ねぎを入れて中火で2分煮て、その後鶏肉も加えてさらに4~5分煮ます。
- ③ 卵の2/3を加えて蓋をして中火で3分熱し、そして残りの卵も加えて蓋をして10秒程度煮て火を消します。
- ④ 余熱で好みの半熟加減にしてできあがり。

和食では基本的に「しょうゆ：砂糖：酒：みりん=3：1：1：1」の割合で配合すると調味がうまくいきます。肉じゃがなどの料理を作る際には参考にしてみてください。



『らいふすてーじ』では「かんたんCooking」というコーナーで簡単に作れる料理を紹介しています。ぜひ自炊のきっかけとして作ってみましょう。今月は「ばんぶきんすーぷ」を紹介しています。

(菜・5 ことで)

(こうやっておじさん、おばさんになってゆく；編)

## 目から鱗BOOK

# 毒

—POISON—

その一滴、あなたならどうしますか?

「あなた、誰か殺したい人っている?」

物語は、こんなストレートな問いで幕を開ける。大学教授の助手である笹田直子は、教授が信じられない毒薬をアフリカから持ち帰ったと恋人に打ち明けた。「一滴飲めば死に至り、検死をしても決して検出されることがない。その上、飲んでから死に至るまで24時間の空白があく——。」それは、完全犯罪を可能にする薬だった。そんな危険な毒薬が、明るる日研究室から盗み出されてしまった——。

この小説は、「男が恋人を殺すとき」、「刑事が容疑者を殺すとき」、「スターがファン

を殺すとき」、「ボーイが客を殺すとき」という4章で構成されたオムニバス形式で、奇妙な毒薬が鍵となってそれぞれの完結したストーリーをつないでいる。毒薬は、昔担当した容疑者に娘を狙われた刑事、人気絶頂ながらもライバルの影に怯えるアイドル、テロ組織から脱出した仮面夫婦と、薬を取り戻そうとする直子の思いをよそに人から人へと渡りながら事件を起こしていく。

愛情、誰かを守りたい気持ち、ライバルへの嫉妬、使命感——。毒薬を手にした人間が最初に持っていた感情は、ごくありふれたものである。そのためどこか共感や同情を覚える人ばかりだ。しかし、極限まで

追い込まれた状況と毒薬の存在が彼らの感情を絡み合わせ、ある種の狂気が生まれていく。その様は実にスリリングで、読んでいて息を飲む瞬間がある。一切証拠が出ない毒薬という巧妙な設定が、人間の奥底の感情にささやきかけるだろう。絶対に捕まらないとしたら、あなたは人を殺めるだろうか?

手の込んだシナリオと丁寧な心理描写で、あつという間に物語に引き込まれていくだろう。ありきたりなミステリーに飽きた人や、上質なスリルを味わいたいという人にぜひ手に取っていただきたい一冊だ。

(バンビ)



著者：赤川次郎  
出版：集英社文庫  
発売年：1984年  
定価：514円(税抜き)

## 夏野菜を使ってもう一品! ばんぶきんすーぷ

材料(2人分)

かぼちゃ 1/4個  
牛乳 300mL  
バター 10g  
固形コンソメ 1個  
(お好みでパセリ)

作り方

- ① かぼちゃの種を取ってラップで包み、電子レンジ500Wで約6分間加熱する
- ② 実の部分のスプーンでまな板に練り出し包丁で叩く
- ③ ②を牛乳とともに鍋に入れて潰しながら加熱する ※好みの食感に合わせて潰し加減を調整する
- ④ 十分に温まったところでバターと固形コンソメを加えて混ぜたら完成!



冷蔵庫で冷やしてもおいしいよ!

はみだしすてーじ

差し入れです。

⇒プリキュアのシールが封筒付きで届きました。

(理・3 キュアエコーはおれの嫁)  
(編集部員でおいしくいただきました。；編)

はみだしすてーじ

私が入学したとき、今の1回生は中3だったと思うと越えられない溝を感じる ⇒新歓などしているとジェネレーションギャップをひしひしと感じます