



ボッチ戦隊 ナベレンジャー

2月14日——バレンタインデー。多くのカップルが互いに寄り添い温かな時間を過ごす一方、ぼっちの諸君は屈辱的な思いに何度も苛まれてきたに違いない。そこで今回は、私ナベレンジャーがそんな諸君も温まることができる最後の切り札、ぼっち鍋を伝授しよう。

多種多様な味

鍋の素を変えるだけで、キムチ鍋やもつ鍋といった定番の鍋から、豆乳鍋やトマト鍋といったひと味違ったものまで幅広く楽しむことができる。これによってマンネリ化することなくぼっち鍋を味わうことができるのだ。

人肌の優しさ

2月の京都の過酷な寒さに加え、あの忌々しい日にチョコレートもらえる見込みがないことで、諸君は心身ともに冷え切ってしまった……。しかしぼっち鍋は人肌の温もりを好きなだけ提供してくれるのだ！

ナベレンジャー参上！

これから私と一緒に
ぼっち鍋の特徴を
確認するぞっ！



バランスの良さ

一人暮らしでは栄養バランスが偏った食生活になりがちだ。しかしぼっち鍋ではビタミン、ミネラル、食物繊維といった諸君に不足しがちな栄養をバランスよく、十分に摂取することができるのだ。

ぼっち鍋の弱点

ぼっち鍋の弱点は鍋が完成するまでの退屈な時間が長いことだ。そこで暇をつぶせるものをあらかじめ準備しておこう。しかし恋愛モノとなると温かなぼっち鍋が急に冷たく感じられるのでやめておこう。

MISSION

ぼっち鍋を遂行せよ

材料

鍋の素（お好みのもの）

鶏肉または魚介類

野菜

* 芯の固いもの

（ごぼう、にんじん等）

* 芯の柔らかいもの

（はくさい、春菊等）

その他（豆腐、キノコ等）

そして……

手を使わずに暇をつぶせるもの
も忘れるな！

手順

1. 鍋の素を鍋に入れて沸騰させよ。
2. 鍋の素が沸騰するまで時間があるので暇つぶしに集中せよ。
3. 鶏肉または魚介類を加えよ。
4. 芯の固い野菜を加えよ。
5. こども時間があるので暇つぶしに集中せよ。
6. 野菜がある程度柔らかくなってきたら、芯の柔らかい野菜を加えよ。
7. 豆腐やキノコなど、形の崩れやすいものを加えよ。
8. すべての具材（特に肉類や魚介類）に火が通ったら完成だ！

特記事項

- ・鶏肉のかわりに牛肉を使う際は、固くなりやすい。よって一番最後に加えよ。
- ・隣の部屋が鍋パをしていたとしても動じずにぼっち鍋を遂行せよ。

ナベレンジャーからの挑戦状

ここで紹介したぼっち鍋をタジン鍋でもやってみないか？
タジン鍋紹介記事は2015年2月号にあるので右のリンクから探すのだ！



<http://www.s-coop.net/lifestage/backnumber/index.php>

はみだし
すてーじ

鍋したい
⇒ナベレンジャー「君には才能を感じるぞっ！」

（工・教 ひきまっち）
（ナベレンジャー「確認しておくが、ぼっち……だよな？」；編）