

かんたん Cooking

GP

グランプリ

説明しよう！「かんたんCookingグランプリ」とは京大生が普段キッチンで何を作っているのかを探るための企画だ。1月号で募集したレシピだが、編集部員が調理・実食して「味・手軽さ・値段・意外性」の4つの観点で評価させてもらった。この記事では厳選されたかんたんレシピを紹介しているからぜひとも一読してもらいたい。それから、この場を借りて企画に協力してくれた読者に感謝する、ありがとう。



白菜ミルフィーユ

P.N. はゆかさん



材料 (1人前)

ハーブベーコン 1パック
白菜 1/8玉
酒 大さじ1
塩・コショウ 適量
ポン酢 適量

作り方

1. 白菜をベーコンと同じくらいの大きさに切る
2. 白菜とベーコンを3:1の割合で重ねて、フライパンに並べる
3. 酒・塩・コショウを入れる
4. フタをして中火にかけ、湯気があがりはじめたら弱火にする。白菜がしんなりしたら火を止める。ポン酢をかけて完成

調理時間：20分くらい
費用：150円くらい

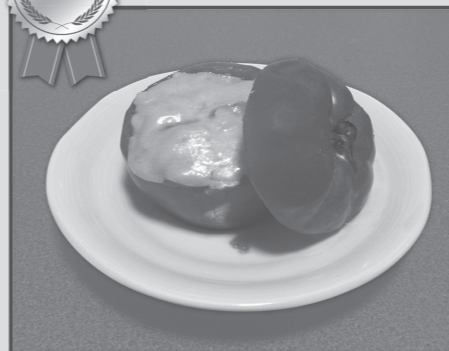


ポン酢でさっぱり食べられ、白菜が余っているときなどにおすすめだ。加熱前につまようじでまとめると型崩れしないぞ。



トマトカップライス

P.N. 古き善きたかしさん



材料 (1人前)

トマト 1玉
チーズ 適量
ごはん 適量

作り方

1. トマトの上4分の1くらいを横に切ってカップとフタを作る
2. トマトの中身をスプーンで取り出す
3. 取り出したトマトとごはんを別の器であえてカップの中に戻す
4. 上からチーズをのせて様子を見ながらレンジで温めて完成 (500Wで40秒程度)

調理時間：10分くらい
費用：100円くらい



ほとんど下ごしらえなしにトマトを使えるところが魅力だ。味付けはチーズだけでも、塩・コショウを入れてもいいな。



豚肉の手抜きしょうが焼き

匿名希望さん



材料 (1人前)

豚バラ肉 100g
ジンジャーエール 80cc
しょうゆ 小さじ2

作り方

1. ジンジャーエールとしょうゆを混ぜてしょうが焼きのタレを作る
2. 豚肉を適当な大きさに切って手順1のタレにつけ数分間置く
3. 味が染みたらフライパンに移し、タレをからめながら焼く
4. 焼き目がついたら完成

調理時間：20分くらい
費用：200円くらい



「手抜きすぎじゃないか」と思って食べてみたが、ちゃんとしょうが焼きの味になっているんだから驚きだね。

全体の講評

幅広いジャンルの料理が集まって主催者としてとてもうれしく思う。手軽にお腹一杯になれるもの、定番のおかずでも調理が簡単になるようレシピに工夫を凝らしたものなど、それぞれが大学生のニーズをとらえていた。他にも、味に飽きないよう調味料を変化させたレシピが見られた。「卵かけごはん」でさえ味付けの違うものが寄せられていたことは特筆すべきことだと思う。

いつも面倒に思う自炊でも少しの工夫で楽しみに変えられるはずだ。この記事をきっかけにして、あなたもオリジナルのレシピを見つけてみてはどうだろう。

掲載者への景品

生協で使える「オンバリュー券1,000円分」をプレゼントしよう。家で料理をがんばっているんだから、たまには食堂で食事というのもいいんじゃないか？

