

料理のいろは

はじめに



今回は手軽に作れるものから少しこだわったものまで合計2食分の献立を紹介する。気になるレシピや作りたくなるレシピが見つければぜひ実践してほしい。そして料理の魅力を感じてもらいたい。普段料理をしない方は、慣れない間は1食調理するだけでも時間がかかってしまうかもしれない。しかし、料理を続けていくうちに手際がよくなっていくものなので頑張してほしい。

(徳太)

料理の基礎



・キッチン準備

普段料理をしない方のために、料理をするうえで用意しておいた方がいい物を紹介する。どれも簡単に準備できるものなので、用意しておこう。

①ラップ

一人暮らしの場合だと、一度にすべての食品を使いきることが難しいため、ラップでつつんで残りを保存することが多い。

②キッチンペーパー

床や壁についた汚れを拭き取ったり、食品の水分を取ったりと使う場面はかなり多いのでこちらも準備しよう。



③ゴミ袋

料理をすると生ゴミ以外にも食品が入っていた袋や調理に使ったラップなど意外とゴミが多く出るので、三角コーナー以外にもゴミ袋を用意しておこう。

④タオル

料理中に手を拭くときだけでなく、熱い物を触るときにもタオルをはさむことで火傷せずにすむので、近くにあった方がいい。

・包丁の持ち方



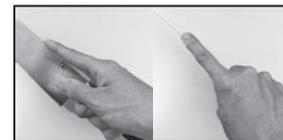
・握り型

一般的な包丁の持ち方。



・押さえ型

力が入りやすく硬い物を切りやすい持ち方。



・人差し型

食品を繊細に切ることができる持ち方。

1食目



最初の献立は比較的簡単に作れるものを紹介していく。普段、料理をしない方でも時間をかけずにおいしく食べられること間違いなし！

1品目 ~お手軽麻婆豆腐~

材料 1食分

豚ひき肉	150g	A	水	150mL
豆腐	130g		しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	5 cm		酒	大さじ1
しょうがチューブ	2 cm		砂糖	小さじ2
ニンニクチューブ	2 cm		片栗粉	小さじ2

和風な麻婆豆腐を簡単に調理!!



▲材料一覧

作り方

- ① 長ねぎに縦向きに数本切り込みを入れ、横向きに細かく刻んでみじん切りにする。豆腐は好きな大きさに切る。Aを容器に混ぜ合わせラップをかけておく。
- ② フライパンが温まったら油（分量外）をひき、中火でひき肉を炒める。ひき肉の色が少し変わったら、ニンニクチューブ・しょうがチューブと塩・胡椒（分量外）を加え、混ぜながら炒める。
- ③ ①で混ぜ合わせた調味料を加え、弱火にし、5分ほど煮る。この間に①で切っておいた豆腐にラップをかけて電子レンジ（500W）で2分ほど加熱する。
- ④ 5分経ったら、加熱した豆腐を加えて火を止める。片栗粉に水を小さじ2（分量外）加えて混ぜ、水溶き片栗粉にする。水溶き片栗粉を全体に加えたら、とろみがつくまで混ぜていく。とろみがついたら火をつけ、強火にし、ダマにならない程度に混ぜながら1分ほど加熱したら完成だ。



▲豆腐を電子レンジで加熱することで水分を抜くことができ、崩れにくくなる



▲完成品

はみだし
すてーじ

NFしっかり売り上げるぞ！
⇒一攫千金の大チャンス！

（総人・1 ゴールデンレトリバー）
（目指せ利益100万円；編）

2品目 ~キャベツのツナ和え~

材料 1食分

キャベツ	120g	塩	少々
ツナ缶	1/2缶	めんつゆ	お好みの量

作り方

- ① キャベツを一口サイズに切り、ラップをかけ、電子レンジ（500W）で2分ほど温める。温めたキャベツに塩を振り、揉み込むように混ぜていく。
- ② キャベツとツナ缶を混ぜ合わせ、味を確認しながらめんつゆをお好みの量を加えて完成だ。とっても簡単。



▲材料一覧



▲完成品

3品目 ~中華スープ~

材料 3食分

もやし	50g	A	鶏ガラスープの素	
にんじん	1/3本		または中華だしの素	小さじ2
卵	1個		しょうがチューブ	2cm
白菜	100g		ごま油	小さじ1

作り方

- ① にんじんを縦に薄く切り、スライスしたにんじんを横に並べて棒状に切っておく。白菜はざく切りにし、卵はよく溶いておく。
- ② お湯を沸かし、もやし・にんじん・白菜を柔らかくなるまでゆでる。
- ③ Aを鍋に加えて混ぜ合わせ、卵を入れたら箸で円を描くようにゆっくり混ぜる。
- ④ 仕上げにごま油を加えて完成。



▲材料一覧



▲完成品

はみだし
すてーじ

分身したい。
⇒僕も分身したいです……。

(理・4 イカ息子)
(1人で6ページはたいへんだあ；編)

2食目



2食目はパスタをメインとした洋風の献立。手間のかかったレシピもあるが、洋食も作れるようになると一気に料理のレパートリーが広がるぞ。

1品目 ~ポモドーロ~

材料 1食分

パスタ	100g	トマト缶	150g
ニンニク	2片	水	パスタ袋記載の量
玉ねぎ	1/8個	塩	パスタ袋記載の量
しめじ	30g	オリーブ	大さじ1.5
ツナ缶	1/2缶	オイル	

トマトソースが
おいしい定番パスタ



▲材料一覧

作り方

- ① ニンニクはみじん切りにし、玉ねぎは薄く切る。しめじは根元を切り落として手でほぐす。
- ② 水と塩を加えて鍋または電子レンジでパスタをゆでる。このとき、袋に記載されているゆで時間より1~2分ほど短くゆでておく。またゆで汁を大さじ2ほどとっておく。
- ③ パスタをゆでている間に、フライパンにオリーブオイルとニンニクを加えて、弱火で火を入れる。ニンニクの香りがし始めたら、玉ねぎを加えて弱火のまま炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、ツナ缶としめじとトマト缶を加えて軽く混ぜ合わせ、トマト缶の水分を少し蒸発させる。とっておいたパスタのゆで汁とパスタを加えたら、火を止めてソースとパスタを和えて完成。



▲ニンニクから風味をじっくりうつす



▲完成品

はみだし
すてーじ

西ポロン。ロン！ 四暗刻単騎!!
⇒西家、ダブル役満直撃!!

(工・院 桂坂のクマ)
(単騎待ちでダブル役満はローカルらしいですね；編)

2 品目 ～きのこのバターソテー～

材料 1食分

しめじ	30g	有塩バター	20g
エリンギ	60g	しょうゆ	小さじ2
えのき	80g		



▲材料一覧

作り方

- ① しめじ、えのきは根元を切り落とし、手でほぐしておく。エリンギは根元を切り落として、縦に半分に切り、一定の幅で薄く切る。
- ② 弱火にしてフライパンでバター15gを焦がさないように溶かす。きのこしょうゆを加えて中火でえのきがしんなりするまで炒め、残りのバター5gを余熱で溶かして完成。



▲完成品

3 品目 ～ポトフ～

材料 3食分

じゃがいも	1個	コンソメ	
にんじん	1/2本	キューブなら	2個
キャベツ	100g	顆粒なら	小さじ2
ソーセージ	3本	水	600mL



▲材料一覧

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき芽をとる。にんじんは両端を切り落として、皮をむく。じゃがいも・にんじん・キャベツを一口サイズに切る。ソーセージは半分に切る。
- ② ジャがいもとにんにんに水を大きじ1（分量外）加えて、ラップをかけて電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- ③ 鍋に水を入れてお湯を沸かし、コンソメを溶かす。ソーセージ・キャベツ・じゃがいも・にんじんを加えて、沸騰しないように5分煮て完成だ。



▲完成品

はみだし
すてーじ

コンニチワ！
⇒コンニャク！

(工・院 GO! カモガワ)
(なんか似てる；編)

ポイント

前ページまでに紹介したレシピは気軽に作れるようにしたものだ。自炊に慣れてきて、さらにおいしいものを作りたい！ という方に向けて、普段の料理をよりおいしくするポイントを紹介する。

おいしいご飯の炊き方

日本人の主食であるお米。おいしいご飯を炊けるようになるだけで、普段の自炊の完成度を上げられる。



<お米 1合あたり>

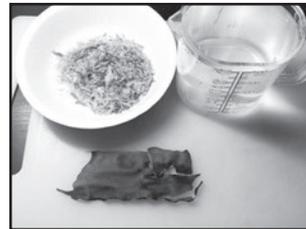
塩 小さじ1/2
酒 小さじ1
オリーブ 小さじ1/2
オイル

お米をといだら標線より水をわずかに少なめに入れて、塩・酒・オリーブオイルを加える。あとはいつものように炊飯するだけで完成。

塩はお米の甘味を引き立たせ、酒は粒を立て、オリーブオイルはお米につやを出すはたらきがある。

お手軽だしの取り方

煮物や味噌汁にだしを使うと驚くほどのおいしさに。顆粒だしでは出せない味わいがある。取っただしは冷蔵庫で3日間ほど保存できる。



水 500mL
かつお節 10g
昆布 10cm

- ① 昆布を湿らせたキッチンペーパーで拭いたら、鍋に水と昆布を入れ火にかける。鍋底から気泡が少し上がってきたら昆布を取り出す。
- ② 沸騰する少し前まで加熱したら、かつお節を入れて火を消し、2〜3分ほど待つ。かつお節をざるで取り除いたら完成。

トマトソースの作り方

洋食に欠かせないトマトソース。ソースとして使うだけでなくスープや煮込みなどの応用も利き、冷蔵庫で3日間ほど保存できる。



ホールトマト缶 1缶
玉ねぎ 1/2個
ニンニク 2片
オリーブ 大さじ1
オイル

- ① フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で火を通す。ニンニクに色がつき始めたら玉ねぎと少量の塩（分量外）を加えて弱火で炒める。
- ② ホールトマト缶を入れたら中火にし、トマトをつぶしながら水分を飛ばす。あとは好みの水分量になるまで煮詰めて完成。

中華の技法 化粧油



炒め物が完成したら仕上げにごま油をかけて絡める。これだけで料理につやがでて、ごま油の香りもプラスされ1段階上のレベルの料理になる。

最後に……

これまで多くの料理レシピを紹介してきたが、1つの料理にはたくさんのレシピがある。料理はおいしければなんでもよし！ 自分好みの料理を探してみしてほしい。

はみだし
すてーじ

わっしょい！
⇒はあ、そいや！ らっせーらあー、らっせーらー、とうい、てえい、ポウ！

(総人・1 ファジ丸)
(ポウ！；編)