かんたんCooking

蒸し料理のすゝめ

忙しい大学生の味方、電子レンジ。チン、という軽快な音と共に温かい料理を提供してくれる文明の利器であるが、手軽さと引き換えに大切な何かを失っているように感じる人もいるのではないだろうか。この記事はそんな悩める現代人に「蒸し器」という新たな選択肢を提示するものである。（文：kame　イラスト：しらす）

レシピというほどのものでもない。まさに「かんたんCooking」にふさわしい（？）一品。やる気のある人は生地と餡から作ってみよう。

肉まん・しゅうまい

レシピ

①十分な大きさの鍋に水を張り、蒸し器を置く。
②水が十分に沸騰し、蒸気がしっかり上がるまで待つ。
③沸騰したらクッキングシートをしき肉まんまたはしゅうまいを蒸し器に並べる。
④中火で、冷凍なら約15分、チルド（冷蔵）なら約５～10分蒸す。

蒸し器の良さが一番活かされるのが肉まんである。レンジで温めると表面が固くなりがちな肉まんも蒸し器ならふっくらもちもちに。

蒸し器

今回使用したのはステンレスの蒸し器。100均でも売っている。鍋のサイズによらず使用可能なタイプで使いやすい。

はみだしすてーじ

祇園祭に行った後でしみたれ豚まんの存在を知りました。悔しい…
⇒今ここでそんな美味しそうなものを知りました。

（文・１　アラモード）
（悔しい……；編）

おすすめのタレ

ピリ辛ゴマダレ

材料
市販のゴマダレ大さじ２
ごま油小さじ１
醤油小さじ１
ラー油数滴

肉巻き

材料
豚バラ薄切り肉：８枚程度
豆苗：１袋

レシピ

①豆苗を1/2または1/3程度の大きさに切る。
②豚バラで豆苗を巻き、塩コショウで下味をつける。
③蒸し器の準備をしてクッキングシートをしいて巻き終わりを下にして中火で10分程度蒸す。
④豆苗がしんなりとして肉に火が通ったら完成。

レンジと蒸し器の両方で作ってみたが蒸し器の方が肉がしっとり柔らかに感じた。とはいえレンジでも時間をしっかりと調整すれば美味しくなりそう。

温野菜

おすすめの野菜はなんといっても「なす」。蒸したなすとゆず味噌の相性は控えめに言って最高である。

レシピ

①お好みの野菜を食べやすい大きさにカット。
②蒸し器の準備をしてクッキングシートをしき野菜を置く。
③蒸す時間は野菜によって変わるが以下は大体の目安。
　サツマイモ（２cm大の輪切り）：15～25分
　ネギ（５cm大の斜め切り）：３～５分
　玉ねぎ（半分）：10～15分
　なす（半分）：５～10分
　じゃがいも（２～３cm大）：12～18分
④竹ぐしなどを刺してみて、スムーズに通れば完成。
⑤ゆず味噌につけたりバーニャカウダ風にしてみたり自由自在！

バーニャカウダ

イタリア・ピエモンテ地方の料理。オリーブ油、アンチョビ、にんにくで作ったソースを温めながら、野菜につけて食べる。

はみだしすてーじ

早起きはできるのに家を出るまでに異様に時間がかかる
⇒わかります。６時に起きたのにダラダラしてたら遅刻する。

（農・４　ふなずし）
（今期こそは。；編）