

あらんじえの新企画に迫る！ 第二弾

助手（以下、助）：探偵さん、何やらお手紙が届いてますよ。

探偵（以下、探）：なんだと……？ ああ、以前に受けた依頼のその後の経過の報告書だな。ふむ、あの後そんなことになっていたのか。

助：どうされたんですか？

探：以前調査したあらんじえの企画、自炊王者メシキングの結果が出たらしい（らいふすてーじ5月号参照）。それで依頼のお礼に、グランプリに輝いたレシピを送ってくれたんだな。

助：本当ですか！ 僕にも読ませてくださいよ！



▲メシキング結果発表ページ
ノミネートされたレシピを
掲載している



※レシピの表現は、応募者の文章
をそのまま載せています。



独創性部門グランプリ 【一乗寺ライス】

ペンネーム：fork

調理時間：15分

○材料 1人分

ごはん	1合	豚ブロック肉	300g
しょうゆ	大さじ1~1.5	ニンニク	0.5片
柚子	1~2切（輪切り）		

○レシピ

① 茹で豚を作る。

ふつうに熱湯で茹でてよいが、時間があれば、豚ブロック肉をフリーザーバッグに放り込み、60℃ほどの湯（熱湯と水道水を等量ずつ混ぜるとそれくらいになる）とともに炊飯器に入れ3時間ほど保温すると、いっそう肉が柔らかくなる。

② 豚を切る。

細切りにして、さらに角切りに切り揃え、一口大よりも小さく、米粒の大きさに近づける。（構成する素材の粒子が揃っている時が最も心地よい、という建築家・隈研吾の理論に基づく）

③ 豚とニンニク、しょうゆをフライパンに入れ、一煮立ちさせ火を止める。

炊飯器で茹でた場合、袋に残った肉汁を少し加えると幸せになれる。好みでネギなど加えても良い。

④ 柚子を絞り、ごはんと合わせる。

⑤ あぶあぶと食べる。

○工夫したこと・アピールポイント

一乗寺、それは約束の地。だが、京大生の遺伝子に組み込まれた本能が求める「それ」は何なのか。その答えがここにある。豚とニンニク醤油のウマみに、柚子の爽やかな香り、この恍惚。他は不要。食べて一口、これこそが一乗寺のessentiaだとその身体に判るだろう。

○管理栄養士さんからのコメント

自炊では豚ブロック肉はハードル高め!? でも説明を読んでいると思わず作ってお腹一杯食べたくなってくるメニューです。豚肉はビタミンB1が多く疲労回復に一番のビタミンです。野菜のおひたしなどプラスすれば栄養面もUP！





コスパ部門グランプリ

【広東風芙蓉蟹蓋飯沒有蟹】 (カニなしカニタマ丼)

ペンネーム：少女には花束を
裏切り者には死を
調理時間：5分

○材料 1人分

ごはん	丼に1杯	卵	2個
水	80cc	油	卵を炒められるぶん
醤油	小さじ2杯	砂糖	大さじ1杯
酢	大さじ0.5杯	片栗粉	小さじ1杯

○レシピ

- ① 調味料はあらかじめ測っておく。
- ② 卵2個を中火で加熱し、半熟になったらよそったごはんのにせる。
- ③ その他の材料を混ぜ、とろみがつくまで火にかけて上からかける。

○工夫したこと・アピールポイント

哎呀、カニがないのにカニタマの味。究極のコスパ飯。

○管理栄養士さんからのコメント

コスパが良い!! コスパ部門なので当然ですが、栄養面を考えると、玉ネギや青ネギ、ニンジンなど野菜をプラスしてほしいと思います。



手軽さ部門グランプリ

【スツパ煮】

ペンネーム：梅小唄 調理時間：30分

○材料 1人分

手羽元	3本	ゆで卵	2つ
酢・しょうゆ・みりん	各50ml～		

○レシピ

- ① ゆで卵を作る。
- ② なべに手羽元を入れ、酢、しょうゆ、みりんを加えて（なべが大きい場合は手羽元がつかるまで酢：しょうゆ：みりん＝1：1：1となるよう）煮る。沸騰したらふたをしてふきこぼれない様に火を弱め10分ほど煮る。
- ③ 卵をむき、なべに入れて手羽元と一緒に15分ほどさらに煮る。

○工夫したこと・アピールポイント

- ・包丁、まな板などの必要がなく、なべ1つでできる。
- ・酢、しょうゆ、みりんを1：1：1で使えばいいので計量カップを必要としない。

○管理栄養士さんからのコメント

想像するだけで美味しそうな香りがしてきます。お肉をフライパンで焼いてから煮ると、うまみが逃げずお肉のふんわり感も変わりますよ。



企画者にインタビュー！

——企画をやってみていかがでしたか？

レシピの募集では、当初の予想を大幅に上回る74件ものご応募をいただきました。紹介したいレシピが多すぎて、レシピの選考会はなかなか難航しましたね……。その分、ノミネートされたレシピはどれがグランプリになってもおかしくなかったと思います。投票結果はどの部門でも僅差でした。

——読者の方々に一言お願いします。

たくさんのご応募、ご投票ありがとうございました。この企画が、みなさんの自炊の後押しとなれば幸いです。また、レシピはノミネートされた9件以外も生協ホームページにて公開しているので、そちらもぜひご覧ください！

ノミネートレシピ以外の
レシピを紹介している▶



はみだし
すてーじ

作品タイトルよりキャラクター名のほうが有名になることがあるよね
⇒「らいふすてーじ」より「うのちゃん」のほうがバズってしまうこともあります

(葉・5 燐)
(Twitterってすごいですね……；編)