

COMS みんなの家庭科～はじめてのワクワク料理講座

はじめての料理はちょっとドキドキ。でも誰でも最初は1年生。「何も知らない＝白紙」って実はとても素敵なこと。はじめて挑戦したときにうまくできるとうれしくなるし、それを家族が喜んでくれたらもっとうれしくなってちょっと自信がついたり。頑張るパパのエネルギーの源は家族の笑顔。キッチンというグラウンドに立ってみるときとますます素敵な景色に出会えることでしょう。

はじめてつくるときは「失敗しないこと」と「おもしろい」がなにより。そこで「電子レンジ」か「フライパンひとつ」で作れるレシピを。まずは電子レンジで「焼きそば」を作ってみませんか？



【1時間目】「電子レンジで焼きそば」

(材料)(1人分)

中華蒸し麺	1玉		
豚薄切り肉	80g(3cm幅に切る)		
かまぼこ	30g(薄切り)		
キャベツ	2枚(ひと口大に切る)		
もやし	1/3袋(洗わない)		
酒	小さじ2	} (A)あわせておく	
ごま油	小さじ2		(A)合わせておく
だしの素	小さじ1/2		
塩・こしょう	少々		
かつおパック	1袋		

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

- ①耐熱皿に中華麺をのせてふんわりラップし、レンジ 500W40秒加熱してほぐします。
- ②①を平らに広げ、その上にねぎを広げ、かまぼこと豚肉を周囲にのせる★。全体に(A)をふり、ふんわりラップをして★、レンジ 500W7分加熱★。
- ③加熱後、サッと混ぜ、かつおパックを散らしたらできあがり。

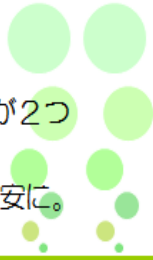
* (A)を「焼きそばソース」に代えればもっと簡単です。

電子レンジの基本は2つ

- ①材料の重さで加熱時間が決まります。
- ②電子レンジは場所によって火加減が異なります。

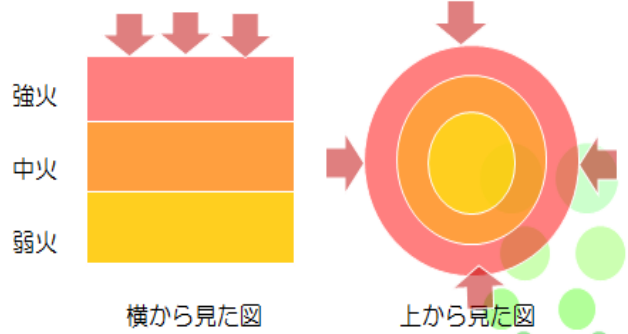
500wのレンジの場合・・・

- ①100gあたり100秒が基本
 - ・たとえば重さ500gなら500秒
- ※ただし、この時間でできないものが2つ「根菜類」と「肉類」です。
この2種類は100gあたり2分を目安に。



②場所によって火加減が異なります。

電子レンジは「上から」「周りから」加熱される仕組み



意外と「温め」だけに使ってしまう電子レンジ。実は立派な調理器具です。「煮る」「炊く」「焼く」「蒸す」「茹でる」「炒める」「揚げる」「オーブン」の8つの方法が調理の基本ですが、電子レンジでできないのは「揚げる」ことだけ(厳密に言えば天ぷらだけです。フライは工夫で可能)。電子レンジの仕組みや特長を知ればいろいろな料理がとっても身近に。

1. 何分かけたらいいかわからない。

→電子レンジは材料の重さと加熱時間がほぼ比例します。一般的な500Wのレンジを例にとると「材料の重さ100gあたり100秒」。ただし肉類と根菜類は100g2分。これはたとえば野菜を茹でる時「葉物はお湯から、根のものは水から」と同じ。

(例)ほうれんそうのおひたし

ほうれんそうの重さを量る→仮に200gあれば200秒(3分20秒)

(例)じゃがいもでポテトサラダを作る→仮に300gあれば6分でホクホク

2. 加熱ムラがあります。

→コップに牛乳を入れてレンジにかけると、上の方は熱いのに底の方がぬるかった、という経験はありませんか？これが電子レンジの特長です。つまり電子レンジのマイクロウェーブという電波は「上から加熱する&周りから加熱する」という性質があるため。液体のものは混ぜれば大丈夫ですが、料理を作る場合は初めからそれを考えて「置く場所」を決めればムラにならずにきれいに出来上がります。

★「焼きそば」を作るとき、かまぼこと豚肉を周囲にひろげるのはそのため。

★また、7分という時間は「麺約150g+豚肉80g+もやし60g+かまぼこ30g+キャベツ80g+調味料20g=420g→420秒=7分となります。が、具材は基本的に冷蔵庫にあるもので自由なので、加熱の前に重さを量って自分で決めれば失敗がありません。2人分を一度に作るなら材料も2倍、加熱時間も2倍にすればOKです。

★ふんわりラップする→ラップをする意味は「食材の水分を逃がさないため」。電子レンジは食品中の水分を利用して加熱→マイクロウェーブが水の分子と出会うと1秒間に24億5千万回も振動させて摩擦熱を発生させることで加熱する仕組み。基本的には「ふんわり」で大丈夫です。

【2 時間目】「電子レンジでシーフードグラタンを作ろう」



*なんとグラタンがオールインワンで！

(材料) (2人分)

- マカロニ……………1/2 カップ(固いまま)
- 生クリーム……………1/2 カップ(100cc)
- 牛乳……………1 カップ(200cc)
- 小麦粉……………大さじ 2
- たまねぎ……………1/2 個(スライス)
- 冷凍シーフード……………適宜(えび、いか、あさりなどのミックス)
- コンソメ……………1 個
- 塩、こしょう……………適宜
- バター……………大さじ1
- 粉チーズ……………大さじ 2(スライスチーズでも OK)★
- パセリのみじん切り…適宜★

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

- ① 耐熱容器に★以外の材料を順に全部入れ、フタをしてレンジ 500W5 分かける。一度取り出し、全体を軽く混ぜたら再びフタをして 5 分加熱。
- ② 加熱後、粉チーズを加えて混ぜ、グラタン皿に盛り付けてパセリのみじん切りをちらせばでき上がり。
 - * 焦げ目をつけたい場合パン粉をふってオーブントースターで焼けば本格的になります。
 - * 4 人分なら材料も時間も 2 倍に！

忙しい毎日の台所は「時短」はキーワード。簡単でおいしい料理が手早くできて、家族にも喜ばれるとうれしくてますます元気になりますね。と同時に、お父さんや子どもたちも「これなら僕でもできるよ！」ということもポイントです。となればやはりレンジの出番です。

そこで今回はグラタンを。一般的にグラタンを作るのはとても手間がかかります。①マカロニを茹でる②ホワイトソースを作る③材料を全部あわせてオーブンで焼く、という流れですから作るのも特にホワイトソースはつきっきりになって大変ですし、作った後は鍋がいくつも洗い物に…。レンジならなんとそれを一度で作ることができるのです。焦げ目をつけたい場合は焼くといいですがこのままでとてもおいしいです。うれしいのは今回は途中で1回取り出すとはいえ、加熱中は目を離せるのが電子レンジ。その間にサラダを作ったり、そこまでの洗い物を済ませたり、洗濯物を取り入れたり、他のことをする余裕につながります。今回は旬の野菜でサラダも添えましょう。とっても簡単なドレッシングをご紹介します。

「万能ドレッシングさしすすま」

(材料)さとう しょうゆ すりごま す マヨネーズ

(作り方)上記 5 種類を全部同量(例えば大きじ1ずつ)混ぜ合わせるだけ！サラダ、しゃぶしゃぶ、なんにでも合うおいしいドレッシングです。

作ったときについでにお弁当用にも冷凍保存しましょう。ちいさなシリコンカップなどに取り分けて冷凍すればOK。お弁当に入れる際は電子レンジで40～50秒加熱するだけ。これなら「手抜き」ではありません。「手作り」ですね。

マカロニグラタンがなぜこんなふうに見えるのかにはきちんと理由があります。

1. パスタ(今回はマカロニ)は約 2.2～2.5 倍の水分を吸ってアルデンテになる⇒マカロニ1に対して「水分」は生クリーム+牛乳で3、さらにたまねぎ、シーフードから出てくる水分が十分にあるので、余分な水分はホワイトソースの水分になります。
2. 小麦粉がダマにならずにホワイトソースになる理由⇒レンジの電波「マイクロウェーブ」は食品の水分と出会うと1秒間に 24 億 5 千万回も水の分子を揺らして摩擦熱を発生させて加熱する仕組み。このように「超高速で揺らす」性質があるため、小麦粉が加熱中揺れているからです。
3. さらに電子レンジクッキングが速いのは「予熱がいらない」から。フライパンや鍋と違って予熱がいらないレンジは加熱と同時に調理がスタートするからです。

台所は「国語」「算数」「理科」「社会」「英語」「芸術」…いろいろな要素が詰まった場所。大人も子どもたちも興味関心の種がたくさんです。

【3 時間目】(フライパンの基本)「鶏の照り焼き」



(材料) (2人分)

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 鶏もも肉 | 1枚(約 300g) | } (A) 合わせておく |
| しょうゆ | 大きじ 2 | |
| 酒 | 大きじ 2 | |
| 砂糖 | 大きじ 2 | |
| おろししょうがチューブ | 2 cm | |
| 片栗粉 | 小さじ 1/2 | |
| ごま油 | 小さじ 2 | |
| レタスなど添え野菜 | 適宜 | |

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

- ①鶏肉の皮を包丁の先で 10 か所程度穴をあけます。ボウルに(A)を合わせ、鶏肉を入れて調味料をからめます。これだけで下ごしらえ完了。
- ②フライパンにごま油を中火で熱したら①の鶏肉を皮を下にして入れてふたをします。そのまま中火で蒸気が出るまで何もしません★。
- ③蒸気が勢いよく出始めたらふたを開けて鶏肉を裏返します。調味料を回し入れて再びふたをしたら弱火に落として 10 分。これでできあがり。切り分けてお皿に盛り付け、野菜を添えてメインディッシュの完成です。

わりと厚みのある鶏もも肉で照り焼きを作る場合、中まで火が通ったか心配なこともありますよね。また、お肉を焼くとき、家で作るとお店のようなおいしそうな焦げ目にならないことも。そこで、上手に蓋を使いましょう。

★ふたをして蒸気があがった時＝フライパンの内部の温度が「100 度になったお知らせ」です。「焦げ目＝表面温度が 100 度を超えそうになってできるもの」なので、蒸気がではじめたあと勢いよくなったタイミングで裏返すと見事な焼き色に！

【4 時間目】(旬の野菜を食べよう)「ズッキーニのマヨサラダ」



(材料)(作りやすい分量)

- ズッキーニ……………2本(2mm程度に薄く輪切りにする)
- 塩……………小さじ1
- 魚肉ソーセージ……1本(5mm幅に切る)
- マヨネーズ……………適宜
- わさび……………好みで少々
- 鰹パック……………2袋

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

- ①ズッキーニに塩を振り5分程度おいたらしぼります。
- ②残りの材料と合えたらできあがり。

もうすぐズッキーニが店頭にも並ぶ季節になります。すっかり日本でもメジャーな野菜の一つになったズッキーニ、ですがなかなか調理の仕方がわからないという方も多いのでは？パスタに入れるなど「焼く・炒める」が最もポピュラーですが実は生で食べるととても美味しい。

さて問題です。ズッキーニは何の野菜の仲間でしょう？

1. きゅうり
 2. かぼちゃ
- 正解は2. かぼちゃです。



「塩だれキャベツ」

(材料) (2人分)

キャベツ	300g	} (A)
ごま油	大さじ 2	
塩	小さじ 1/2	
薄口醤油	小さじ 1	
酒	大さじ 1	
細ねぎのみじん切り	大さじ 2	

(作り方)

Recipe: Kazunori Nakamura

①耐熱カップに酒大さじ1を入れ、電子レンジ500Wで20秒加熱して煮切ります(アルコールを飛ばす)。

その間に(A)を合わせておき、加熱の終わった酒を合わせます。

②耐熱ボウルにキャベツを入れ、ラップして500Wで5分加熱します。

③②を①で和えたらできあがり。あれば細ねぎのみじん切りを軽く混ぜ合わせるとさらにおいしい。

キャベツのおいしい季節。箸休めに、お酒のアテに、もちろんおかずにもうれしい1品。

シンプルで超簡単ですがやみつきになりそうなおいしさです。

水溶性のビタミンCは茹でるとお湯に溶け出してしまい、半減してしまうのですが、電子レンジはキャベツが持っている水分を利用して加熱するのでほとんど残り、そのまま摂ることができます。

しかも加熱することでβカロテン(ビタミンAの作用や抗酸化作用、免疫増強作用)は増加することがわかっているのでこんな摂り方もおすすめです。