

幸齢社会

肉じゃがを作ってみよう

訪問した際に、受講生が実際に作った料理。この、肉じゃがに挑戦しましょう。



材料

4人分

- 糸コンニャク……1袋
- ジャガイモ……3個
- タマネギ……1個
- ニンジン……1本
- キヌサヤ……4枚
- 牛肉……200g
- 砂糖……大さじ2
- 塩……ひとつまみ
- しょうゆ……大さじ3
- 七味……お好みで

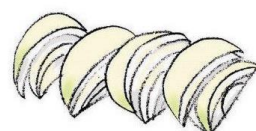
野菜の下準備



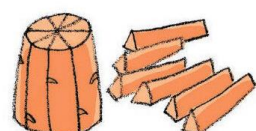
糸コンニャクをザルに入れ、流水で洗う。さらに、ボウルにそのザルを入れ、流水で5分ほどさらす。その後、水切りし、5〜6センチくらいに切る。



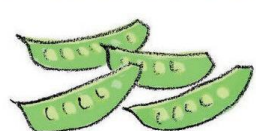
ジャガイモを洗って汚れを落とし、くし切りにして、皮をむく。



タマネギは、皮をむいて、くし切りにする。



ニンジン、洗って汚れを落とし、長さを4等分に切り、くし切りにする。



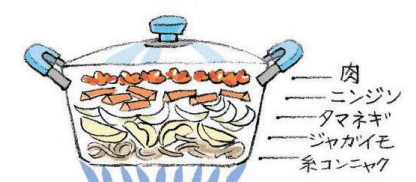
キヌサヤは、筋を取らずに、洗っておく。

肉の味付け

肉を食べやすい大きさに切って、ボウルに入れる。砂糖大さじ2、塩ひとつまみ、しょうゆ大さじ3を入れる。5本の指を立てて、一方向(左回り)に円を描く感じで回し、肉と調味料をなじませる。

※肉はもまない。

手順



- ① 鍋に、下から糸コンニャク、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、肉の順に敷いていく。ふたをして、中火で10〜15分加熱する。途中、湯気が出てきたら、ふたを開け、肉の色が変わっていたら肉をほぐして、広げる。
- ② ニンジン、ジャガイモに火が通ったら(軟らかくなったら)、キヌサヤを上のにせ、ふたをして、30秒から1分ほど、火を通す。キヌサヤに火が通ったら、取り出して斜め千切りにする。
- ③ 火を消して、木しゃもじで上下を混ぜる。ふたをしてゆっくり冷ます。
※冷却過程で味が染みこむ。
- ④ 砂糖、しょうゆ(分量外)で味の最終調整。食べる前に温め直す。器に盛り付けて、キヌサヤをのせる。
お好みで七味を振る。

「男おひとりさま料理カレッジ」のサポーター。左端が小西敏弘さん



シニア世代のサバイバル男料理の会

会長 小西 敏弘さん

自分ですべて料理を作らなくても、宅配弁当などを利用するのではなく、スーパーやコンビニで総菜、弁当などを購入すれば食べることに困りません。しかし、料理ができれば生活が変わります。『カンタン教室』は、これまでの卒業生が各テーブルに配置され、サポーターとして支援しています。そうしたサポーターの中には、料理を始めて、夫婦仲がより親密になった人が多くいます。一緒にスーパーに買い物に行くようになった、味付けを見てもらった、教わったりするようになったなど、共通の話題が増えたといえます。

女性陣からも、夫の食事を心配する必要がなく、仕事や病院、用事に出かけやすくなったと、喜びの声が届いています。受講生には、独り身の方も少なくなく、出来合いのものだと食卓が変わり映えないと、料理に挑戦する人、持病に対応したメニューを作りたい人もいます。そもそも、手を動かし、手順を考え、同時に複数のことを行う調理は、脳を活発に働かせます。

「頭脳イキキ・健康増進・夫婦円満」が教室のキヤッチコピーなんです。料理経験のない人が一人で始めるのは難しいでしょう。料理本を見たって、細かいところは分かりません。YouTube動画は、作業している間にどんなに進んでしまいがちです。料理下手は、料理番組なんて見ません。ぜひ、初心者向け、高齢者向けに、身近な公民館などで開かれ

ている料理教室を探すことをオススメします。教室によって教え方もさまざまですが、できる限り、ゼロから全工程を体験させてくれる所をオススメします。私たちの教室では、スーパーでの食材購入に始まり、コンロと鍋での炊飯、おかず作り、食器の片付けまで、サポーターの指導の下、全てやります。スーパーだって、行ったことがなければ、どこにどの食材があるか分かりません。

記者もやってみた

料理をあまりしない記者は、取材時のメモをしっかりと見返す。まずは熟読。包丁を握り、ジャガイモをくし切り。皮むきに挑戦したが、厚すぎて、一回り小さくなる。無理せ

ず、皮むき器に持ち替えた。屋に始め、冷却時間(放っておいただけ)含め、夕方まで。作業中の香りが良かったおかげか、娘(小学5年生)はペロリとたいらげ、おかわり。私が作る時は、父の料理というだけで手を付けられない息子(中学2年生)に

も出してみる。「悪くない」との感想。ガッツポーズ。また次もやろうかなと、気持ちが軽くなる。妻からは「ジャガイモに味が染みてなかった」に続いて「でもおいしいよ」と。食器を洗いながら、「さて、次はいつスーパーに行こうか」。

料理を始めてみたい！教室に通って

岡山県倉敷市に、農林水産省の「食育活動表彰」を受賞した「男おひとりさま料理カンタン教室」(カンタン教室)がある。50歳以上で料理経験のほとんどない男性が対象だそう。同教室を主宰する「シニア世代のサバイバル男料理の会」会長・小西敏弘さんに料理をする魅力と、肉じゃがの簡略レシピを聞きました。



新鮮な食材の見分け方を現地で体験します。調理後の掃除も、水滴一つ残らないように、片付けます。片付けられないで、そのままというのは、家ではケンカのもとです。

調味料はできるだけ、数字で確認しましょう。『適量』『少々』で味が調うのは、慣れている人だけ。何cc、何gと、できるだけ具体的な量で確認すると失敗が少なくなります。

上手になる一番のコツは、回数をこなすことに尽きます。カンタン教室では、次の講座までの間に、必ず復習として、家で作ってもらいます。読者の方が教室に通った際も、家での復習を実践してください。

茶わん蒸し、唐揚げ、巻きずし、ハンバーグ、肉じゃが、レタスチャーハン、イワシのかば焼き。これらはサポーターがそれぞれ得意な料理。親族が集まる時、孫からリクエストされる逸品となっています。

あなたにも自慢のレシピがきっとできます。今回は、教室で教えている肉じゃがレシピの簡略版を紹介いたします。ぜひチャレンジしてください。