

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 06

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」



FELISSIMO

おひるのたのしみ

カタログ有効期限：2021年8月31日

地味で 滋味な お昼ごはん

最近、おうち時間が増えた人が多いから「お昼ごはんを作るのが大変」「いつも何を作るか迷う」という声をよく聞くようになりました。暮らし方が変わると、なぜこんなにもお昼ごはんに悩む人が増えたのか。あらためて、お昼ごはんとは。料理研究家の安藤美保さんと一緒に考えてみました。



朝・昼・晩に1日3回食べる。食事と私たちのルールはとてもシンプルで、規則的。会社勤めが一般的になり、働く時間が長くなったり変則的になったり、社会が変わり暮らしが変わっても変わらない鉄則のようなもの。でも、1日3食の摂り方は次第に大きく変わってきたのではないだろうか。今では1日3食すべて外食ということも、よくある話になりました。しかし、これまでゆっくり起こってきた内食から外食への変化が、1年足らずで内食へシフトしたことで食事に悩みを抱える人が増えたとか……。メニューを選ぶだけで食事が済んでいたころは、なんとらくちんで快適だったのかと。

そんな中で、特に悩んでいる人が多そうなのがお昼ごはん。1年ほど前までお昼ごはんは「ランチ」というなまえで呼ばれ、おいしいのは当たり前で写真映えもするキラキラした時間でした。それが一転して、自宅で作って食べるお昼ごはんはとっても地味。空腹を満たすためにささっと作って、「これでいいか」とちょっと終わらせる。そのギャップに悩む人が多いのかもしれない。

そんなお話を安藤さんしていると、「もともと、お昼ごはんは地味なもの。余らせた食材や少し傷んできた野菜を使って、



お店で販売している野菜は、少し元気がなくなってきたらスタッフのお昼ごはんの材料に。



「お昼ごはんは食材を”やりくり”する時代に”戻ってきた”

冷蔵庫の中をリセットするというか。食材を無駄にしないようにうまくやりくりして、帳尻を合わせるごはんというイメージ。私のお店でも、デリやお菓子づくりで発生した余り食材や、店頭で販売している野菜で元気がなくなってきたものを使っています。お昼ごはんには、そういった暮らしの中の役割があるんだと思います」と教えてくれました。

さらに、「お昼ごはんは、午後への活力。食べ終わったら仕事があるので、自分ひとりの時は本当にちゃちゃっと手軽に済ませています。献立はみなさんにお見せできるようなものではありません(笑)でも、お昼ごはんってそれでいいと思うんです。それが立派な役割です。外で食べるキラキラした「ランチ」と、家で食べる地味な「お昼ごはん」では、やっぱり担っている役割が違うんですね」と、さらに勇気をもらえるご意見もいただきました。

次のページでは、安藤さんに教えてもらった上手に食材をやりくりするお昼ごはんを紹介します。お昼ごはんに悩む方々に、お役に立てていただければうれしいです。



自家製のお惣菜は、お昼ごはんや晩ごはんに一品加えられて便利だと人気だそう。

NEIGHBOR FOOD 店主 安藤美保さん

安心して選べる食材、ヘルシーなデリ&スイーツをそろえた食品店「NEIGHBOR FOOD」(ネイバーフード)の店主。取り扱う物やお客さんとの関係が地図上でも心の距離でもNEIGHBOR(お隣さん)であることを大切にしている。

NEIGHBOR FOOD
神戸市中央区元町通1-12-6
@neighborfood_kobe





おうちで食べるお昼ごはんの考え方

おうちでお昼ごはんを作るときに心がけておくと、気分がスツとらくなる。
食材も時間も無駄なくスッキリ使いこなすためのコツを紹介します。

1 「こうじゃなきゃ！」をリセット

外で食べる「ランチ」とおうちで食べる「お昼ごはん」は、役割が違います。だから、自分で作るお昼ごはんにランチのような品数やキラキラした見た目を求めるのはかわいそう。また、レンジどおりにいかずとも、冷蔵庫にある食材を有効に活用することを優先しよう。お昼に食べるからといってランチみたいにしなないと！と感じている人は、まずその考えをリセットするところから始めてみましょう。 →p.07



おうちでお昼ごはんを作るときは、午後への活力を得ることが第一目標。さらに、余り食材を無駄なく使い切れたら心まで満腹に。余り食材を使うと決めておくと時短にも繋がります。調理方法はシンプルでOK。お弁当づくりにも役立ちます。

→p.08~09

2 余り食材を主役に

3 イチから作らない

作り置きできる常備菜が何かと便利。食材と時間を無駄なく使えるようになると、お昼ごはんの満足度がぐっとアップします。インスタント食材もできるだけからだにいいものを選べば罪悪感もなく食べられます。納豆や缶詰といった既製品の活用から始めてみてくださいね。 →p.10~12



「こうじゃなきゃ！」をリセット



肉じゃなくてもカレーはカレー

食材の組み合わせや調理方法の“思い込み”をリセットし、自由な発想で、余り食材を使ってみましょう。いろんな具材を入れることで味が深まるカレーやみそ汁などで、試してみるといいですよ。

MEMO

すぐに味がしみ込む野菜や厚揚げを使うと簡単。残ったみそ汁をベースにカレーにしてもおいしいです。



使った器 / USED.o 味わい深い青のボーイッシュ大皿の会

厚揚げとキャベツの和風カレー

【材料(2人分)】

玉ねぎ 1/2個、キャベツ 80g、厚揚げ 1個、だし 500cc、カレー粉 大さじ2、ごま油 大さじ1、しょうゆ・みりん 大さじ1、片栗粉 小さじ2、塩・こしょう 各適量
*p.8の野菜だしを使っても◎

【作り方】

- 1 玉ねぎは細切り、キャベツはひと口大に切る。厚揚げは熱湯をかけてひと口大に切る。
- 2 鍋にごま油を入れ、玉ねぎとキャベツをしんなりするまで、塩をふり一緒にいため、だしを注ぎ、厚揚げも入れて煮る。
- 3 しょうゆ、みりんを加え野菜が煮えたら、塩・こしょうで味を調える。
- 4 小さなボウルにカレー粉を入れ、煮えているだしをスプーン1杯加えてよく溶かして鍋に戻し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら完成。

思い込みをリセット！
葉野菜の意外な調理方法



余ったレタスはみそ汁の具材に。意外かもしれませんが、実はとっても合う組み合わせ！

余り食材を主役に

食材を無駄なく使い切る



お昼ごはんを食材を上手にやりくりできると心も満腹！
余り食材は深く考えず、ひとまず刻めばチヂミやおやきに大活躍。
それでも使い切れない場合は、冷凍保存しておけばOKです。

使い切り
01

野菜だしは冷蔵庫のリセットにも！



野菜だし

[材料(作りやすい量)]

野菜の皮(葉物野菜の外側の葉・大根の皮など料理に使えなかった部分・少し残ってしまった野菜など)合わせて 約400g、水 2ℓ

*アクが強いゴボウやいも類は野菜だしに向きません

MEMO

切れ端や色が悪くなった葉野菜も迷わずジップロックにいれて冷凍保存しよう！



野菜によって
味の変化も楽しんで /



[作り方]

① 大きすぎる野菜は手でちぎるか、カットし、鍋に入れる。水を加えて火にかけて沸騰したら火を弱めて20~30分くらい煮る。

② 粗熱が取れたら、ざるで濾す。残った野菜は軽くしぼる。

*鍋底に残った^{おり}澱は捨てる。

冷蔵庫で4~5日保存可能。小分けして冷凍しておくとお便利です。

使い切り
02

すぐできてお弁当のおかずにもなる一品に

野菜のおやき

[材料(作りやすい量)]

余った野菜(残った青菜、太いネギの青い部分、大根やカブ、にんじんの葉っぱ[やわらかいところ]など)合わせて 100g、ちりめんじゃこ 15g、薄力粉 60g、水(あれば野菜だし) 50cc、塩 ひとつまみ、ごま油 少々

[作り方]

具材をすべて混ぜ合わせてフライパンで焼く。

MEMO

小麦粉に片栗粉をミックスしたり、米粉に変えても。ちりめんじゃこのかわりにキムチ、チーズ、ごま、干しえび、天かすなど、アレンジを楽しんで。



余り食材を活用!!

残ったおかずの明日のアレンジ!



おでんスープ

残ったおでんもみそ汁やお吸い物の具に変身!

卵焼きカレーソース

中途半端に残ったカレーは、オムレツのケチャップ代わりに!



ひじき入りポテトサラダ

余ったひじきの煮物はゆでたジャガイモとマヨネーズでポテトサラダに!

野菜だしの春雨スープ

[材料(作りやすい量)]

春雨 20g、野菜だし 400cc、余った野菜 適量、塩こうじ 小さじ1(なければ塩)、こしょう 適量

[作り方]

春雨は湯がいておく。鍋に野菜だしを入れて火にかけて食べやすい大きさに切った残り野菜を煮る。野菜が煮えたら塩こうじで味を調え、春雨も加えてさらに煮る。ほどよく煮えたら、こしょうで味を調える。



野菜のおやき

肉じゃがオムレツ

残った肉じゃがを1cm角に切り、オムレツの具に。

使ったマグカップ / USEDお 窯変が美しい たっぷり和風カップの会

イチから作らない!



常備食材を頼って さっさと済まそう!

冷蔵庫に何にもない日は、常備食材(インスタント)で
午後の活力を最短時間で補給しましょう。

助かる常備食材

- 卵
- 納豆(冷凍できる!)
- 豆腐製品
(豆腐、厚揚げ、薄揚げなど)
- 梅干し
- 麺類
(インスタント麺、パスタ、
素麺、うどん、春雨など)
- ごま(練りごま)
- 小麦粉
- 海藻(わかめ、ひじき、
昆布など)
- 缶詰
(ツナ、サバ、鮭、
トマト水煮など)
- みそ
- カレー粉
- ナッツ類



保存しやすい納豆で
エネルギーチャージ!

納豆 ラーメン

[材料(1人分)]

インスタント麺 1人分、納豆 1パック(50g)、
青菜(小松菜、菊菜などあるもの) ひとつかみ、
水 500cc、粉だし 小さじ1/4、みそ 大さじ1~
(調整はお好みで)、塩 2つまみ、ごま油 小さじ
1/2、こしょう 少々、青ネギ お好みの量

[作り方]

- 鍋に500ccの水、粉だし、納豆を入れて火にかけ、沸騰してきたら
火を弱め、青菜、塩を入れて煮る。
- 野菜がくたっとしたら、インスタント麺を加えてさらに煮る。
- インスタント麺がほどよく煮えたら、みそ、ごま油、こしょうを
加えて味を調え、器に盛り、青ネギを散らす。

MEMO インスタント麺についているスープを使ってもOK!



トマトの水煮とカレー粉で
あっという間に本格ピラフに!

カレーピラフ

[材料(作りやすい量)]

米 3合、玉ねぎ 1/2個、にんじん 40g、ピーマン 2個、
ソーセージ 2本、トマト水煮 100g、カレー粉 大さじ1.5、
しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1、サラダ油 大さじ1

[作り方]

- 米は洗い、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切る。
ソーセージは輪切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を入れ、米以外の①の具材に塩・
こしょう(分量外)とカレー粉を振り、いためる。
- 炊飯器に米、トマト水煮、しょうゆ、塩を入れ普通の水加
減にして上に②をおき、炊飯する。

p.12の白みそ玉



イチから作らないコツ

(炊き込みごはんの黄金比!)

しょうゆと塩のバランスを覚えておけば、好みの味付けでどんな具材でも気軽に炊き込みごはんが作れます。

塩ベースなら …… 米1合につき、塩 小さじ1/2

例えば、芋ごはんなど。米3合の場合、塩小さじ1と1/2(3合分)

しょうゆベースなら … 米1合につき、しょうゆ大さじ1

例えば、かやくごはんなど。米3合の場合、しょうゆ大さじ1(1合分)
と塩小さじ1(2合分)と合わせて3合分にすればOK!

しょうがと薄揚げの炊き込みごはん

[材料(作りやすい量)] 米3合、しょうが(生) 35g、
薄揚げ 2枚、しょうゆ 大さじ1、塩 小さじ1

[作り方] 米を洗う。しょうがは千切りにしてから水洗い
する。薄揚げはお湯でさっと洗い細切りにしておく。炊飯器
に米を入れて普通の水加減にし、水をきったしょうが、薄揚
げをごはんの上のせ、しょうゆ、塩を入れて炊飯する。

