料理教室の先生が考える、おかず作りの3つのコツ

時間がかかってしまう、栄養が偏りがちなど、調理の悩みはつきません。
料理教室の先生ならではの知恵やコツを紹介します。

1 平日は時短調理

先生といえども、毎日ごちそうを作れるわけではありません。
ふだんの日のおかずは、さっと作れる“スピードおかず”が定番。
その中で食べ飽きないように、おいしく食べられるようにと、工夫をしています。
例えば、「こま切れ肉、とうふやきのこなど、切る手間の少ない材料を使う」
「ぽん酢しょうゆや塩こんぶなど、味つけに便利な食材を活用」
など、ほんのちょっとの知恵で、調理の時短ができます。

参考レシピ
p.10 「豚肉ときのこの塩こんぶ炒め」
p.77 「しいたけのマヨ焼き」
p.78 「なすのぽん酢しょうゆあえ」

2 「プラス野菜」で栄養もしっかり

健康的な生活を送るためには、バランスのよい食事が欠かせません。
献立をきちんと立てて、いろいろな料理から栄養をとるのが理想ですが、
忙しいときはできないこともあります。
そんなときの先生の知恵は、いつもの料理に野菜をプラスすること。
オムレツは「具だくさんオムレツ」に、
麻婆どうふは、にらをたっぷり入れれば、野菜が一度にとれます。
「プラス野菜」を頭の隅においておけば、忙しいときでも安心です。

参考レシピ
p.60 「にら入り麻婆どうふ」
p.92 「具だくさんオムレツ」

3 節約食材を活用

出費がかさみそうなとき、家計がピンチのときなどは、家に常備している食材や、
スーパーのお買得食材が強い味方になります。
先生がいつも買いおきしているのは、じゃがいもやたまねぎなど日もちする野菜。
肉は安いときにまとめて買って冷凍しておきます。
日ごろは、手ごろなとりむね肉や、とうふや納豆などの節約食材を購入。
これらを組み合わせれば、ボリューム満点のおいしい料理になります。

参考レシピ
p.24 「タンドリー風のやわらかチキン」
p.46 「じゃがいもとたまねぎの重ね煮」
p.113 「納豆タコライス」

＋

「豚肩ロース肉」と「塩こんぶ」があれば…

豚肉ときのこの塩こんぶ炒め

材 料（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）…100g
しめじ…1/2パック（50g）
小松菜…100g
塩こんぶ（細切り）…5g
サラダ油…大さじ1/2
A　酒…大さじ1
　　しょうゆ…大さじ1/2
　　みりん…大さじ1/2

作り方（調理時間15分）

1 しめじは石づきを落として小房に分ける。小松菜は4㎝長さに切る。豚肉は2～3㎝長さに切る。Aは合わせる。
2 フライパンに油を温め、肉を中火で炒める。色が変わったらとり出す。
3 続けて、しめじ、小松菜を炒め、油がまわったら肉を戻し入れる。Aと塩こんぶを加え、全体を混ぜる。

1人分182kcal　塩分1.2g

塩こんぶのうま味で、肉野菜炒めがぐっとおいしくなります。たまねぎ、菜の花などの野菜で作ってもいいですよ。
（名古屋教室　杉戸照代）

きゅうりの漬けもの

材 料（2人分）

きゅうり…2本
こんぶ…5㎝
A 砂糖・うすくちしょうゆ*
　…各大さじ1
　みりん・酢…各大さじ1/2
　ごま油…小さじ1
一味とうがらし・いりごま（白）
　…各少々
ポリ袋…1枚
*塩小さじ1/6＋しょうゆ小さじ1・1/2で代用可（色は濃くなる）。

作り方（調理時間10分
　　漬ける時間は除く）

1 こんぶはキッチンばさみで半分に切る。
2 きゅうりは4～5㎝長さに切り、縦4つ割りにする。
3 ポリ袋にAを合わせて1と2を入れ、袋の口を閉じて、冷蔵庫に3時間以上おく。汁気をきって器に盛り、一味、ごまをふる。

1人分51kcal　塩分1.0g

ほうれんそうと なめたけのあえもの

材 料（2人分）

ほうれんそう…100g
なめたけ（市販のびん詰め）…50g

作り方（調理時間5分）

1 ほうれんそうは熱湯で色よくゆで、水にとって水気をしぼる。3～4㎝長さに切る。
2 1となめたけをあえる。

1人分20kcal　塩分1.1g

おひたし以外の食べ方をしたいときに。市販品を活用すると、かんたんですよ。
（渋谷教室　羽村雅子）

道の駅で食べた漬けものが気に入り、作りやすいようにアレンジしました。夏には何度も作ります。
（福岡教室　中野明子）

えのきの バターホイル焼き

材 料（2人分）

えのきだけ…1袋（100g）
バター（小さく切る）…5g
A しょうゆ…適量
　こしょう…少々
アルミホイル…30×15㎝を2枚

作り方（調理時間10分）

1 えのきは根元を落として、ほぐす。
2 1の半量をホイルにのせ、バター半量を散らす。Aをかけ、ホイルの端と口を折って閉じる。2つ作る。グリルで5～6分、えのきがしんなりするまで焼く。

1人分29kcal　塩分0.1g

調理時にコンロがうまっていても、グリルに入れれば作れます。急いでいるときやもう1品ほしいときに、よく作ります。
（池袋教室　要石知子）

しいたけのマヨ焼き

材 料（2人分）

しいたけ…4個
マヨネーズ…小さじ4
青のり…少々

作り方（調理時間10分）

1 しいたけは軸を切り落とし、軸は細かくさく。
2 しいたけのひだのほうを上にし、軸を入れ、マヨネーズを小さじ1ずつのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで3～5分焼く。青のりをかける。

1人分59kcal　塩分0.2g

しいたけとマヨネーズだけで、おつまみの完成。軸もむだなく使えます。
（藤沢教室　依田奈美）