

常備菜で、 ラクラク 夕ごはん

料理「樺岡桂(善住寺教室)、三像陽子(渋谷教室)
撮影「大井一範」



忙しい…

でも、ごはんは
手作りしたい

そんなときこそ、 常備菜!

主菜に

メイン常備菜 (p.6~)

主菜では、肉や魚などのたんぱく質をとります。「メイン常備菜」なら、ボリュームたっぷりなので、これひとつで主菜になります。食べ盛りのお子さんもしっかり満足するはず。

副菜に

野菜たっぷり 常備菜 (p.14~)

野菜や海藻などは、副菜でたっぷり食べましょう。野菜を2種類以上使った「野菜たっぷり常備菜」はまさにうってつけ。野菜が不足しがちな、ひとり暮らしの方にもおすすめです。

副菜・おつまみに

おつまみ常備菜 (p.16~)

「おつまみ常備菜」は副菜だけでなく、その名の通り、おつまみにもなる一品。ビールやワイン、日本酒のそれぞれに合うレシピを紹介します。常備しておけば、晩酌時にあわてることもありません。

さらに…

「便利な食材で、ラクラクあと一品」 もご紹介します! (p.12~13)

夕ごはんの献立は一汁二〜三菜が理想とはいいますが、忙しい毎日の限られた時間ではなかなか難しいもの。そんなときこそ、常備菜の出番です。時間のあるときに、「メイン常備菜」「野菜たっぷり常備菜」「おつまみ常備菜」をいくつか用意しておけば、あつという間にバランスのとれた献立のできあがり! 家族の健康のために、そして何より、自分自身の心のゆとりのために。「常備菜で、ラクラク夕ごはん生活」始めてみませんか?

※ここで紹介する常備菜は、冷蔵保存を前提としています。保存期間は、作った日を含めて数えます(たとえば、保存期間が3日の場合、今日作るとあさってまでが、おいしく食べられるめやすです)。



魚をさばく

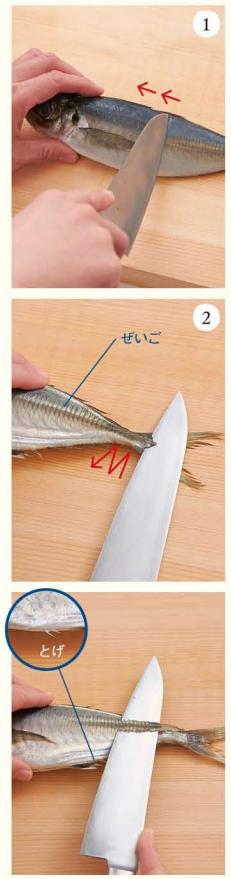
旬の魚介をおろしたり、さばいたり、上手に扱っておいしく食べよう。



鯛といえは一般には真鯛のこと。1尾が180〜200gくらいのものが美味とされ、小ぶりでも身幅もあまりないので、家庭の包丁でも比較的かんたんにおろせます。背と腹側に切り目を入れておくことなく、一気に身をはずせるおろし方、大名おろし。をご紹介します。

撮影／大正製薬

ぜいご、うろこを除く



①まず水で洗う。うろこを刃先でこそいで除く(真鯛はうろこが少ないが、多い種類もある)。
②鱗には特有のかたいうろこ“ぜいご(ぜんご)”があり、これを除く*。尾の部分から刃を入れ、なめらかになる部分までそぎとる。この際、尻びれの手前の鋭いとげに注意。
*皮をむいて使う場合は、ぜいごつきでよい。

頭を落とし、内臓を除き、腹奥の血を洗う



③胸びれの後ろに刃を入れて頭を切り離す(腹びれも頭側につくように)。
④腹に尻びれの手前まで切り目を入れ、内臓をかき出す。
⑤腹の奥の膜を切り、血のかたまりを出しやすくする(残るとくさみが出る)。流水で、菜箸で腹の中をよく洗う。腹の中まで水気をよくふきとる。

中骨から片身を切り離す(大名おろし**)



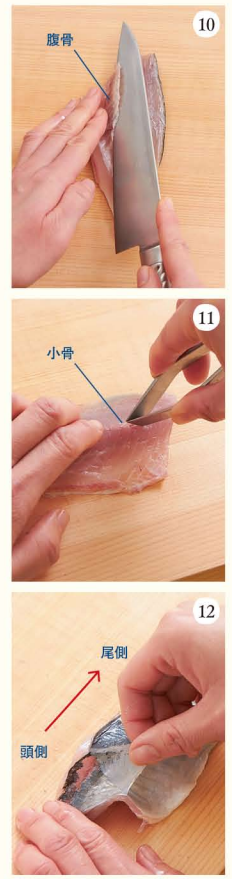
⑥腹を手前に置き、頭側から身を切り離す。このとき、中骨のすぐ上に刃を入れ、尾に向けて切り進め、上側の身を離す。
⑦身の尾側を少し落として形を整える。2枚になった状態を「二枚おろし」という。



⑧中骨がついた身を、骨を下にして置く。中骨のすぐ上に刃を入れて、尾まで切って身を離す。
⑨身2枚と中骨1枚となる。この状態が「三枚おろし」。

**「大名おろし」…小さめ、細めの魚向き。ふつは背・腹側に切り目を入れてからおろすが、大名おろしは切り目を省略。中骨に身が残り、ぜいたくなことから大名の名がある。

反対側も同様に切り離す



⑩両方の身の腹骨をそぎ落とす。
⑪身の中央(中骨のあと)に小骨が残っている。左の指で探りながら、骨抜きで頭のほうに向けて抜く。
⑫皮をむく場合は、頭側の皮を手でつまんで身からはがし、尾に向けて引っ張ってむく(鯛やいわしの皮は手でむける)。

腹骨をそぎ落とし、小骨を抜く

皮をむく場合

カトルカールと ルイボステイ

カトルカールは、「1/4が4つ」という意味のフランス菓子。

バター、砂糖、卵、小麦粉、4つの材料を

同量（1/4量）ずつ使うことからきています。

材料と配合が守られていればよく、

卵を泡立てて作るスポンジケーキのタイプと、

バターを練って焼きあげるバターケーキのタイプがあり、

今回は後者のタイプを紹介します。

味わいや作り方は、イギリス発祥のパウンドケーキと似ているものの、

カトルカールには、ナッツやフルーツなどの具は入らず、

また、丸型で焼くことがほとんど。

シンプルなのに、腕が試される一品かもしれません。



ルイボステイ

マメ科植物の葉を乾燥させたもの。健康茶として親しまれているノンカフェインティ。

作り方（1人分）

- 1 温めたポットに茶葉を入れる（製品にもよるが、1人分につき小さじ1がめやす）。
- 2 熱湯をそそぐ（1人分につき約150cc）。3〜5分むらす。温めたカップに、こしながらすそそぐ。



シンプル生地に
アイシングが
シャリッ！

