

朝ラクポイント！
1

フライパンで、次々に調理

ひとつのフライパンで「次々に」調理できたら、片付けの時間が省けて弁当作りがぐっとラクに。コツは、「フライパンが汚れない順番」でおかずを作ること。たとえば、(味のうすいおかず)→

(濃いおかず)の順や、(油を使わないおかず)→(油を使うおかず)の順に調理すると、フライパンはペーパータオルでふくだけ、もしくはさっと洗うだけ。「次々に」調理できます。

【例】オムそば弁当(p.13)



ブロッコリーをゆでる

薄焼き卵を作る

焼きそばを作る

朝ラクポイント！
2

フライパンで、同時に調理

ひとつのフライパンで、複数のおかずを「同時に」調理できたら、時間と手間が省けるだけでなく、光熱費の節約にもなります。「フライパン用

ホイルシート」を使うと、味が混ざることなくおいしく作れます。忙しい朝に「同時に」複数のおかずができあがり、あと片付けもラク！

【例】さけのみそバター焼き弁当(p.20)



ホイルシートを(フライパンの直径+8cm)の長さで切り、真ん中を立ち上げて折って仕切りを作り、敷きます。



さけのみそバター焼き
こげやすい味つけでも、シートを使うときれいに焼ける。

炒めアスパラ

かんたんホテサラ

※アルミニウムはくの片面にシリコーン樹脂加工をした、フライパンで使えるホイルシート。「フライパン用ホイルシート」がない場合は、p.18~20の弁当は、1品ずつ順に調理しても作れます。

特集

フライパンひとつで作る

朝ラク弁当

新生活がスタートするこの季節、弁当作りを始める方も多いのでは？忙しい朝は、少しでも段どりよく作りたいもの。そこで今回おすすめするのが、「フライパンひとつ」で行う弁当作り。弁当作り初心者でも、手軽に作れる方法です。弁当だけでなく、1人分の食事をさっと作りたいときにもどうぞ。

料理 小西幸枝 (大塚教室)・志村朋子 (渋谷教室)
撮影 鈴木正美



ごみはまとめる



- 調理中に出るごみは、ボールやポリ袋にまとめて、散らかさないようにします。
- ごみが水にぬれると汚れや雑菌が広がるので、水気のないものは流しや排水口などには入れません。
- 排水口のごみは水気をきり、新聞紙にとってから袋に入れると水が出ず衛生的。

まとめて切ってすぐしまう



- 食材は使用する分だけをとり分け、残りはずくに片付けます。調味料類も同様に、使い終わったら片付けます。
- 切るものはなるべくまとめて先に切ることで作業しやすくなります。

Q

調理中に使う材料の片付けは？

食器を洗う
順にも
コツあり！

流しのすみにまとめて置く



- ボールやトレーなどの調理道具類は、使い終わったら流しのすみにまとめて置きます。調理台が散らからないので作業しやすくなり、道具も片付けやすい。
- 煮ている間など、調理中でも少し手があったときに洗っておくと、あとの片付けがらく。

汚れはとり除く



- 調理後にあいたフライパンや鍋は、なるべくすぐに、汚れを不要な布などでふきとってから洗います。こびりついた汚れやこげつきは、湯や水をはってふやかしておくことで洗いやすい。
- 野菜をゆでた湯や蒸し器の残り湯は、洗いに利用するとよい。

Q

使い終えた調理道具は？

なるほど
キッチン

お料理初めてさんもおペテランさんもポンと手を打つるほどキッチン！今回は、調理中や食事後のあと片付けをとりあげます。調理中から手際よく片付けて、清潔なキッチンを保ちましょう。



旬の野菜の基礎知識

グリーンアスパラガス



- 選び方**
- × 茎が曲がっている (味が落ちる)
 - × 茎に縦じわがある、切り口が茶色い(古い)



調理のコツ

かたい根元の皮をむく
根元の切り口から1~2cmのかたい部分を切り落とす。下のほう(切り口から3~4cm)の皮はかたいのでむく。手でしっかり押さえて、皮むき器で軽くすべらせるようにするとかんたん。

立てて野菜室で保存
ポリ袋に入れ、できるだけ穂先を上にして立てて野菜室で保存。
冷凍するときは、ややかためにゆでて、ラップで包み、保存袋に入れる。使うときは、さっとゆでるか、凍ったまま加熱調理する。



保存のコツ



調理のコツ

生食もおすすめ
新たまねぎはみずみずしいので、生食もおすすめ。辛味が気になるときは、さっと水にさらす。ざるにとり、ペーパータオルで水気をふいてから使う。

- × 皮に傷がある
- × やわらかすぎる
- × 先端から芽が出ている

新たまねぎ



選び方

ポリ袋に入れて野菜室で保存
収穫後に乾燥させずにすぐ出荷されるため、水分を多く含む。いたみやすいので、ポリ袋に入れて野菜室で保存し、早めに食べる。
冷凍するときは、薄切りにして生のままラップで包み、保存袋に入れる。凍ったままあえものなどに使う。



保存のコツ

レタス



- × 形がいびつ
- × 葉が詰まってずしりと重い (収穫が遅れて育ちすぎている)



調理のコツ

よく洗って使う
生で食べることが多いので、1枚ずつよく洗う。丸ごと1個使うときは、芯をくり抜き、その穴に水を流しこむようにすると、かんたんに葉がはずれる。

芯を下にして野菜室で保存
いたんだ葉ははずす。ポリ袋に入れ、芯を下にして野菜室で保存。食感が変わっておいしくないので、冷凍には向かない。



保存のコツ



旬

の野菜で
毎日おかず

四月

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

講師 小嶋野子 栄養士・山菜の手子 前田亜美 料理研究家