

# 揚げない酢豚と もずくとネギのスープ



揚げない酢豚

〈材料〉(2人〜3人前)



豚ロース …… 2枚(300g)  
卵 …… 1個  
玉ネギ …… 1個(200g)  
片栗粉 …… 大さじ4  
揚げ油 …… 大さじ4

〈調味料〉

A しょうゆ …… 大さじ1/2  
こしょう …… 少々

B しょうゆ …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ2  
酢 …… 大さじ1  
片栗粉 …… 大さじ1  
水 …… 1/2カップ

〈作り方〉(調理時間20分)

1 玉ネギは縦半分に切り、さらに繊維を断つように半分に切り、さらに一口大に切る。豚肉は両面に格子状に切り込みを入れて、大きめの一口大に切る。ボウルに卵を割り入れて、その中に豚肉を入れてよくもむ。Aを入れて、さらにもみ、片栗粉を全体に絡める。



2 フライパンに揚げ油を大さじ1入れて中火で温め、玉ネギを入れて3分ほど炒めて取り出す。油を切ったら、器に盛り付けておく。

3 2のフライパンに揚げ油を大さじ3入れて、1の豚肉を一つ一つ、くっつかないように入れて、中火で5分ほど揚げ焼きにする。豚肉に焼き目が付いたら裏返して、さらに2分から3分揚げ焼きにする。フライパンから揚げ焼きにした豚肉を取り出して、油が切れたら、玉ネギの上に乗せておく。



4 3のフライパンをキッチンペーパーなどで拭き、Bを入れて、木べらで混ぜながら、ふつふつとするまで中火で煮る。あんがとろりとしてきたら、3の豚肉の上からかける。



もずくとネギの  
スープ

〈材料〉(2人〜3人前)

生もずく …… 100g  
小ネギ …… 3本  
白いりごま …… 大さじ2

〈調味料〉

A 水 …… 2カップ  
鶏がらスープの素 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1/2  
みりん …… 大さじ1/2

B 片栗粉 …… 大さじ1  
水 …… 大さじ1

〈作り方〉(調理時間10分)

1 生もずくは2cmくらいの長さに切る。小ネギは小口切りにする。

2 鍋にAを入れて、中火で煮る。一度沸いたら、Bをよく混ぜて、ゆっくりと入れて、全体に緩めにとろみが出るまで中火で煮る。1と白いりごまを入れて、1分ほど中火で煮る。



皆

皆さんこんにちは、料理家の本田よう一です。今月はスーパーマーケットの話です。自分の台所に入る前は、ほぼ毎日スーパーに食材を買いに行きます。

皆さんは、スーパーに週何回、行きますか？ 共働きの友人に話を聞くと、休みの日にまとめて食材を買って1週間食材を使い切る。足りないものがあれば、ちょっとスーパーに行けたら行くかな、くらいのスケジューリングと聞いています。ご家庭によって、スーパーに行く頻度はさまざまですね。

僕の仕事は食材がないと、撮影もししびづくりも始まりません。そのため、多いときには週に4回〜5回くらい、買い物に行っています。

スーパーは仕事場みたいなものですが、何よりスーパーに行くのが大好きなんです。移動は自転車なので、自転車に乗って移動できる範囲での買い物です。子どもを2人乗せるタイプの自転車なので、買い物をするときかなりの重量になります。

皆さんは、どんなスーパーが好きですか？ 僕は二つのスーパーを利用していて、一つ目は低価格で価格があまり変動しない、安定感抜群のスーパーです。

例えば、調味料、肉類、牛乳などの価格の安定感が魅力です。嗜好品のアイス、アルコールなども同じ価格で、本当にいつも助かっています。その代わり、商品の種

類や季節を感じる商品が少なめなのが、少し残念です。

1カ所で全部買い物を済ませるのはなかなか難しいので、もう一つのスーパーも利用しています。そちらは魚の品揃えが良くて、さらに野菜の値段にも幅があり、今日はこれが安くて、「いつもと1.5倍くらい値段違うじゃない」みたいな気持ちになるときもあります。肉もそれぞれ味も違いますし、特にひき肉は店の個性が出やすいので、同じハンバーグを作っても味が変わります。そのため、スーパー選びから肉を考えるとときもあります。

年末年始はいつもより高めの価格になりますが、いつもお世話になっているスーパーなので、家族みんなで買い物を楽しめます。商品がきちんと並んでいるのは、生産者さんや小売店の方々のおかげですね。

毎日のように行くスーパーは、僕にとっては仕事場でもあり、半分はインターテインメントなんです。何かすてきなものと今日も出会えるとうれしいなあと思いつつ、買い物しています。欲しいものをすぐに買えるのは素晴らしいことですし、思いもよらないものとの出会うのもうれしいです。定番の品揃えが並び、必ず季節が巡り、野菜も果物も魚も、季節によって変わっていきます。売場の変化を楽しみながら、今日も買い出しに行きます。

# 本田よう一の いつもの台所



ほんだ いち  
本田よう一

1983年生まれ。福島県西白河郡泉崎村出身。高校卒業後、栄養士の専門学校に進み、栄養士の免許を取得。卒業後は独学で、料理写真を学び、フリーカメラマンに。2006年からは料理家として仕事を開始。野菜をたっぷり使い、素材の味を生かしたレシピを得意とし、家族みんなで楽しめる味付けに定評がある。現在は料理家として「食べてくれる人にやさしく。作ってくれる人にもやさしく」をモットーとしている。あったかふくしま観光交流大使として活動中。

<https://youichi-honda.com>