

鶏肉のヨーグルト みそ漬け焼きと アサリの潮汁



鶏肉のヨーグルト
みそ漬け焼き

〈材料〉(2人前)



鶏もも肉 …… 1枚 (300g)
ピーマン …… 2個
ミニトマト …… 6個

〈調味料〉

「みそ …… 大さじ1と1/2
A ヨーグルト (無糖)
…… 大さじ1と1/2
「はちみつ …… 大さじ1

〈作り方〉(調理時間20分)

1 鶏肉は4等分に切る。ビニール袋にAと鶏肉を入れてもみ込み、5分ほど置く。ピーマンに切り込みを2カ所入れておく。ミニトマトはヘタをとる。

2 グリルに並べて、弱火で7分～8分焼き、グリルからピーマンとミニトマトは取り出す。鶏肉は好みで焼き目を付けるように、さらに強火で1分～2分ほど焼く。



ポイント

味付けした鶏肉はオーブントースターやオーブンでも焼くことができます。オーブントースターなら、アルミホイルを手で軽く丸めて、広げた上に肉と野菜を並べて、1000Wくらいで10分～15分ほど焼きます。鶏肉が焦げそうなら、上からアルミホイルを乗せてください。オーブンなら、200℃に温めて、15分～20分くらいを目安に焼いてください。

鶏肉はそのまま、袋に入れたまま6時間ほど漬けてもOK。そのまま、冷凍した場合は袋のまま、流水または水に浸けて解凍、もしくは冷蔵庫で解凍後、完全に解凍してから焼きましょう。作り置きにしておいて、焼くだけしておくくと便利です。



アサリの潮汁

〈材料〉(2人～3人前)

アサリ …… 200g
貝割れ菜 …… 1/4パック
だしまたは水 …… 2カップ

〈調味料〉

「しょうゆ …… 大さじ1/2
A みりん …… 大さじ1
「塩 …… 小さじ1/4

〈作り方〉(調理時間10分 アサリの砂抜き時間は除く)

1 アサリの砂抜きは、バット (またはボウル) に水1カップに少し多めの塩小さじ1を入れて、よく混ぜる。バットにアサリを入れて、バットの上にアルミホイルをのせて、ホイルには空気穴を開けておく。冷蔵庫で2時間～3時間置いておく。

2 1のアサリは殻と殻をこすり合わせて洗う。貝割れ菜は長さ3等分に切る。

3 鍋にだしとアサリを入れて、中火で5分ほど煮る。アサリの口が開いたら、Aと貝割れ菜を入れて、一煮立ちさせる。

ポイント

アサリの砂抜きの基本を覚えておくくと便利です。アサリは砂抜きしたら、水を切って冷凍しておいてもよいです。だしは5月号掲載のカツオのバックと昆布の混合だし (両方とも塩分ゼロ) を使用していますが、アサリからもおいしいだしが出るので、水だけでもOKです。

料

理研究家の本田よう一です。妻と子ども2人と暮らしています。今回は、共働きについてお話しします。

結婚して9年目です。二人とも30歳を過ぎてからの結婚だったので、仕事のことも誰かと暮らすことも、ある程度は知っていたつもりだったのです。

ところがどっこい、生活はまた違う。毎日暮らすとなると、それなりに気になることがあり、衝突があり、折衷案があり、感情の振り幅があり、日々の疲労度も異なります。そこに子どもが入れば、議題もたくさん。子どもとの感情も混ざるとそれはもう、えらいことになります。

最初の頃は、気温に合わせた子どもの服選びもいつも意見が違っていました。どちらかが譲ることが多数起こります。服だけじゃなくて、食事や遊び、子どもが成長していくと、教育とか考えることが多すぎます。

ここで、私の中での決まり事として「対等と敬意」を大切にしています。妻にも、子どもにも対等なのですが、今回は妻に対しての話を。自分の仕事内容や売上などとは関係なく、妻がしたいことは全部してもらおうと。妻が気分良く生活することを中心に、もちろん自分も心地良く過ごすことを

心掛けています。

自分にも敬意を払い、自分の機嫌は自分で取りつつ、自分のことはある程度、なんとかするなど。これを「人生のすり合わせ」と呼んでいて、譲れるものは全部譲れるといいなと思っています。誰かの影響を受けることで、自分の予測を超えた場所に連れて行ってもらえると思うようになりました。自分のできることを探りつつ、決して自分がない訳ではないんですが、あんなにいつも悩みます。

相手を変えることは難しいけど、自分はいくらでも変化できます。体調を崩すほど変えてしまつと問題ありますが、どんどん変わって、違う自分になっていく。でも、根っここの部分はそんなに変わらない気がしますね。それでは、また次回お会いしましょう。

そうだ、YouTubeを週一回毎週金曜日配信で始めました。

「本田よう一のYoutube Kitchen」で検索してみてください。日々のごはんの参考になればうれしいです。料理中にでもご覧ください。

本田よう一の
youtube
kitchen



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>

