



鶏肉とさつまいものみそクリーム煮と にんじんのめんつゆレモン漬け



鶏肉とさつまいもの みそクリーム煮

ポイント 鶏肉は大きいままで煮ると縮まず、ジューシーに仕上がります。小麦粉とバターでとろみを付けて、あつあつほっこりに。

〈材料〉(2人～3人前)

鶏もも肉 …… 1枚(300g)
塩 …… 小さじ1/2
玉ねぎ …… 1個(200g)
さつまいも …… 小1本(200g)

バター …… 10g
小麦粉 …… 大さじ1

〔 水 …… 1と1/2カップ
A 白ワインまたは酒
〕 …… 大さじ2

〔 みそ
B …… 大さじ1/2～大さじ1
〕 牛乳 …… 1/2カップ

〈作り方〉(調理時間30分)

1 鶏肉は塩を振り、手でもみこんでおく。玉ねぎは皮をむき、4等分に切る。さつまいもは2cm厚の輪切りにしてさっと洗い、水に5分ほどさらしておく。その後、水けを切る。

2 フライパンに1とAを入れて、中火で沸かし、そのまま15分ほど水けが1/4くらいになるまで煮る。時折、具材を返す。具材に火が通ったら、鶏肉をキッチンバサミで切る。中火でBを入れて、一煮立ちさせる。

3 バターを耐熱ボールに入れて、600Wの電子レンジで20秒～30秒加熱し、柔らかくする。小麦粉とよく混ぜる。2の煮汁を大さじ2～3加えて、混ぜる。とろりとしてきたら、2のフライパンに入れて、中火で煮ながら全体にとろみが付くまで混ぜる。



にんじんの めんつゆレモン漬け

〈材料〉(2人～3人前)

にんじん …… 1本(200g)

〔 めんつゆ …… 大さじ2
濃縮レモン果汁 …… 大さじ1/2
〕 オリーブ油 …… 大さじ1

〈作り方〉(調理時間5分)

1 にんじんは皮をむき、斜め薄切りにする。

2 ビニール袋に1とAを入れて、しんなりするまでもむ。



ポイント 出来たても良いですが、一晩なじませるとよりおいしくなります。レモン果汁は生のものだとより爽やかに。瓶やペットボトル入りのものなどでも良いです。

保存期間:保存容器に入れて、冷蔵庫で4日～5日

み

なさん、こんにちは。料理家で栄養士の本田よう一です。出身は福島県南部の西白河郡泉崎村です。現在は東京都と福島県を拠点に、Webやテレビ、書籍などでレシピを紹介したり、料理教室の講師を務めています。

今回は、毎年福島県白河市が主催する料理教室についての話です。一般的な料理教室は、料理が好きな方や興味のある方が中心ですが、ここは少し違います。普段はあまり料理に関心のない方にも門戸を開いています。

「料理は作るけど、そんなに楽しくはない」「生活をする中で仕方なくやっている」「子どもと作りたいけど準備が大変」そんな方々に向けた工夫があります。

例えば、お母さんが自由な時間を過ごせるよう、参加者を父親と子どもに限定したり、夫婦や恋人同士限定で、二人の時間を楽しめるようにしたり。また、参加者が男性限定の場合、スタッフも全員男性にして、自分の料理のレベルや周囲の視線も気にせず、料理に集中できる環境になります。料理教室の参加者は、町内で回観板を回して参加者を募るという、ローカルならではのスタイルです。

毎年、設定を少しづつ変えながら、普段、料理に接する機会の少ない方々を対象とした試みです。當利だけでは成立しないことをやっている、市役所の方々の熱意を感じます。

白河市は僕の出身村の泉崎村と隣接しています。僕は白河旭高校の出身です。料理教室には高校の先輩や後輩が来たり、同級生も参加してくれます。

料理教室は、自分で料理を始める際の入口です。料理が好きな人もそうでない人も、自分をケアするための一つの手段として、料理をしてほしいと思います。

「料理は作るけど、そんなに楽しくはない」「生活をする中で仕方なくやっている」「子どもと作りたいけど準備が大変」そんな方々に向けた工夫があります。

例えば、お母さんが自由な時間を過ごせるよう、参加者を父親と子どもに限定したり、夫婦や恋人同士限定で、二人の時間を楽しめるようにしたり。また、参加者が男性限定の場合、スタッフも全員男性にして、自分の料理のレベルや周囲の視線も気にせず、料理に集中できる環境になります。料理教室の参加者は、町内で回観板を回して参加者を募るという、ローカルならではのスタイルです。

今はSNSがあるので、毎日レシピを投稿しています。それも「僕が高校生の時に出会っていたらな」という思いも込めて。日々の作り置きです。できるだけ簡単なものから、材料も調味料も少なめに。それでもしっかりとおいしく、成功体験を得てもらい、料理を、そして料理の周りにあるものに少しでも触れていくつもりたらと思います。

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。あつたかふくしま観光交流大使として活動中。

<https://youichi-honda.com>

