



## 牛肉と厚揚げ、セロリの オイスターみそ炒めとかき玉コーンスープ



牛肉と厚揚げ、  
セロリのオイスター  
みそ炒め

### 〈材料〉(2人-3人前)

牛切り落とし肉 …… 150g  
厚揚げ …… 1枚 (150g)  
セロリ …… 1本 (150g)  
ごま油 …… 大さじ1  
みそ …… 小さじ2  
A オイスターソース… 小さじ2  
酒 …… 小さじ2  
こしょう …… 少々

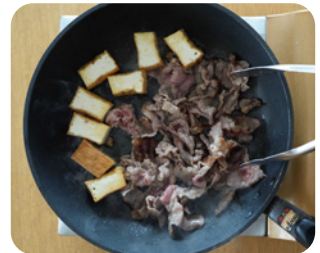


### 〈作り方〉(調理時間10分)

**1** 牛肉は一口大に切る。厚揚げは縦半分に切り1cm厚に切る。セロリの葉は3cmの長さに切り、茎は斜め1cm厚に切る。

**2** フライパンにごま油と牛肉と厚揚げを入れて重ならないように並べる。中火で2分ほど焼き、全体を返す。さらに1分ほど焼き、セロリを入れて、2分中火で炒める。

Aを入れて、混ぜながら炒める。



かき玉コーンスープ

### 〈材料〉(2人-3人前)

コーン缶(ペーストタイプ)  
…………… 200g  
牛乳 …… 1カップ  
溶き卵 …… 1個分  
鶏がらスープの素… 小さじ1  
粉さんしょう …… お好みで

### 〈作り方〉(調理時間5分)

**1** 鍋にコーン缶、牛乳、鶏がらスープの素を入れて混ぜ、中火で一煮立ちさせる。

**2** 溶き卵をゆっくりと回し入れて火を止め、ゆっくり混ぜる。器に盛り付けて、粉さんしょうをお好みで散らす。



み

なさん、こんにちは。料理家の本田よう一です。2025年4月から26年3月まで、コラムとレシピ、写真、スタイリングを担当してきました。今回が最終回です。

連載途中で紙面からWEB掲載に移行しましたが、長いお付き合いをいただき、ありがとうございました。連載中は「読んでますよ」「レシピを作ってみました」などの反響もいただき、とても励みになりました。

コラムを書くことは、これまでやってこなかった挑戦でした。編集担当の方とピンパシやり取りしながら、「あーでもない、こーでもない」と加筆修正を繰り返しました。なかなかうまくいかないこともありましたが、大きな経験となり、財産になりました。

料理家という先生のようないイメージがあるかもしれませんが、テレビやラジオへの出演、WEBや新聞、雑誌、書籍でのレシピ紹介、料理教室の講師や講演会など、表に立つ仕事もあります。また、福島県内の道の駅のお弁当の監修や、ドラマの中の料理など、世間では名前が出ない仕事のご依頼もありました。

福島牛のキャンペーンでは、東京にある福島県物産館「日本橋ふくしま館 MIDETTE (ミニブツツツ)」、ミニトマト入りのすき焼きの試食を、2日間で300食作る仕事がありました。コートを抑えつつ見栄えを良くし、福島牛のおいしさがしっかりと伝わるように、どんな料理にするか、とても時間をかけて考えました。食べるごときも少量を持たせて接客時間を確保し、いちばんおいしい状態で提供するのが目的でした。試食してください

方やクライアントに喜んでいただければ、僕の仕事は完結です。

東京では、お菓子メーカーのCM、調味料メーカー、インスタント袋麺のキャンペーンのレシピ考案、またビールを中心とした飲料メーカーのサイトも10年ほど担当しています。どれも僕にとって大切な仕事です。「料理のことで何かあれば、本田に聞いてみよう」と思ってもらえること、人の役に立ち、喜んでもらえることは、本当によろしいです。

料理は基本的に、誰かに喜んでもらうために作っています。自分自身も料理は好きですが、「良かった」と思ってもらえる、そのことがうれしい。仕事は続けていかないと分からないことがあるんだなと、しみじみ思います。この仕事を始めて今年で20年目になります。

料理自体は小学校1年生の頃から始めて、高校生になると祖母の認知症に伴い、平日の夕飯を担当していました。今は家族の形も変わり、7歳と3歳の子どもたちと妻に向けて料理をしています。あと何年、仕事のために、自分や家族のために食事を作るのか。年々、老いていく親や祖母のことも思い出します。

今は元気に自転車で食材を集め、器のリースに出かけ、家で試作をし、撮影をして暮らしています。4月からは、2誌目になる新聞の料理コーナーを担当することになりました。これからも季節を感じながら、今は今しかないという思いを胸に、工夫を凝らしたごはんを作っていきたいです。また、どこかで見かけたときは、ぜひ、レシピを作ってみてください。では、本田よう一でした。1年間、お付き合いいただき、ありがとうございました。

# 本田よう一の いつもの台所

(最終回)



日本橋ふくしま館 MIDETTE で提供した「福島牛を使ったミニトマト入りすき焼き」。下の写真は、試食用に盛り付けたもの。  
<https://midette.com>



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>