

8月

MiiL

# Journal



# MEET RYO

はじめまして、リョウです。

食品メーカーに勤務している会社員です。毎日の楽しみは「美味しい料理やお店」を見つけること。

私は料理や食べることが好きで、同僚や友人からおすすめされたお店や気になるお店を退勤後や休日に巡っています。お気に入りの店を見つけては作り方の研究やお店の歴史など、調べることに時間を費やしています。

今は食品メーカーで勤務しますが、将来はフードライターとして自分で書いた本を出版することが夢です。



## ローリングストックの確認も兼ねて、 レトルト食品のアレンジレシピを考案!

8月は、9月の防災月間を前にローリングストックの確認を兼ねてレトルト食品のアレンジレシピの考案にチャレンジ! そのままでも十分おいしいレトルト食品ですが、アレンジを加えることで新しい発見があるかも!?

夏真っ盛り! 毎日暑い日が続いていますが、抜けるような青空と入道雲のコントラストやじりじりと照りつける日差し、生命力を感じられるセミの声などこの季節ならではの雰囲気は開放的な気分させてくれます。仕事は忙しいのですが、週末にはなるべく都会から離れて自然の中でリフレッシュ! この時期は特に海や川など水のある風景が恋しくなります。特に川辺は水の冷たさと木々の間を抜ける涼しい風が心地よく、ふらっと午前中に出かけて一日中のんびり過ごすことも。少し遠出するときは、周辺にあるおいしそうなお店を事前にチェックしてグルメも楽しんでいます。趣味の食べ歩きのおかげか、夏バテもなく日々楽しく過ごしています。

そしてこの季節の習慣がもうひとつ。それは9月の防災月間に向けたローリングストックの見直しです。レトルト食品を少し多めにストックすることで、いざというときの備蓄にもなる「ローリングストック」。わが家では、防災グッズとして購入し、普段も使っているカセットコンロで湯沸かしができることを前提にカレーやシチューなどのパウチのレトルト食品やそうめん、そば、うどん、パスタなどの乾麺、缶詰などを数種類用意しています。そして、ローリングストックは単なる災害用の備蓄ではないので、日常的に食べることも重要。そんなときに、料理好きとしてはどうしてもアレンジを加えたくてしまうのです。例えば災害時に停電になったら、冷凍食品は溶ける前に食べてしまった方がいいかもしれません。なので、レトルト食品と冷凍食品のミックスアレンジを考案しておく、いざというときでも安心感があります。災害が起こって不安なときに、おいしい食事をとれば気持ちが落ち着くかもしれません。

そんなことを考えながら、8月はレトルト食品を使ったアレンジレシピを夕食にするチャレンジをしてみたいと思います。どんな食のマリアージュが生まれるのか、ぜひ楽しみにしてください。







## 市場規模は500億円！ レトルトカレーのアレンジメニューをご紹介します

今やその市場規模は  
500億円ともいわれ  
るレトルトカレー。そ  
のレトルトカレーを  
使ったアレンジメニ  
ューを4日連続でご紹  
介します。

レトルト食品といえば真っ先に思い浮かぶのが「カレー」です。

2011年から急拡大したレトルトカレーの市場は今や500億円ともいわれており、とろみのある、いわゆる日本的なカレーからグリーンカレーなどのタイカレー、ダールカレーなどのインドカレーのほか、有名店とのコラボレーションなどその種類は5,000品目以上ともいわれています。そして、レトルトカレーの売り上げがピークになるのが夏。暑さで食事を簡単に済ませたいという需要はもちろんですが、スパイスが食欲を刺激して食欲のないときでもなぜかさらっと食べられてしまうこともその理由のひとつです。

そして当然、わが家にもレトルトカレーを常備しています。普段は温めてそのまま食べることが多いのですが、たまにはアレンジメニューにチャレンジしてみたい! ということで、今日から4日連続でレトルトカレーのアレンジメニューをご紹介します。

本日はカレーのアレンジメニューの定番、カレーうどん。レトルトカレーを麺つゆと水でのばすだけ。片栗粉でとろみをつけるとルーが麺に絡みやすいのでおすすめです。熱々はもちろんおいしいのですが、冷たいうどんもおすすめです。特にこの季節はルーうどんも冷やしたつけ麺にすると、つるりとしたのと越して食欲を増進してくれます。



## バターチキンカレーを メキシコの伝統料理にアレンジ!

クリーミーでまろやかな味わいのバターチキンカレーを、メキシコの伝統料理「モレ・ポブラーノ」にアレンジしてみました。不思議だけどクセになるフレーバーをぜひお試しください。

香辛料を入れたヨーグルトに漬け込んだ鶏肉を焼く「タンドリーチキン」を作る際に、余ったヨーグルトソースにバターやトマトを入れてカレーにしたのが起源とされる「バターチキンカレー」。ヨーグルトとトマトの酸味にバターのクリーミーさが加わり、カレーの中では刺激が少なく優しい味わいです。

バターチキンカレーのアレンジは、生クリームや卵黄を入れてパスタソースにしたり、残ったごはんに乗せて焼いたり、パンに乗せてトーストしたり、卵に混ぜ込んでオムレツ風にしたり。本来のまろやかさを生かしたアレンジメニューが多いのですが、今回はメキシコの伝統料理「モレ・ポブラーノ」に挑戦してみました。鶏肉のピリ辛チョコレート煮込みです。

香辛料とチョコレートをベースにして、トマトで酸味を効かせたソースで鶏肉を煮込んだ「モレ・ポブラーノ」は、スパイシーだけど甘い?酸味もある?不思議だけどなんだかクセになる味わい。今回はカレーのスパイスを生かして、チョコレートとココア、ハバネロソースを加えてみました。好みでシナモンなどのスパイスを加えたらさらに香りが豊かになります。あまり馴染みのない味で万人受けはしないと思うのですが、私はなぜか定期的に食べたくなるフレーバーです。





## フォーでいただくチキンカレー



フォーを使ったレトルトカレーのアレンジレシピは、エスニックな風味を加えることで全体のバランスが良くなります。より自分好みの味を探してみてくださいね。

カレーのアレンジレシピで多用しているのが、麺です。ごはん同様麺自体に味の主張がないことから、どんなアレンジも懐深く受け入れてくれる気がします。特に私が良く使うのは、うどん、パスタ、そうめん。特にそうめんはグリーンカレーに合う気がします。冷たく締めたそうめん、熱々のグリーンカレーを麺つゆ代わりにつけて食べると箸がどんどん進みますよ。そばやうどんは、日本風のカレーをだし汁でのばすとぴったり。熱々でも冷やしてもおいしく食べられます。

そして今回ご紹介するのは、フォーを使ったアレンジレシピ。フォーは米粉の麺で、平たい形状でつるつるモチモチとした食感が特徴です。味の邪魔をしないのでどんなカレーにも合いますが、個人的にはタイの麺なので、ココナッツミルクやナンプラー、パクチーなどのハーブ、ライムやレモンなどの柑橘系などエスニックな風味を追加することで全体的にまとまりのある味になるような気がします。

レトルトカレーはそのものがすでに完成された味を楽しめますが、アレンジすることでより自分好みの味にすることができます。ぜひさまざまなアレンジを楽しんでみてください。



## 「焼く」「包む」「具材の追加」で アレンジ自在のレトルトカレー。

レトルトカレーのアレンジレシピ、最終日の本日は「乗せて焼く」「包む」。パンや野菜に乗せて焼いたり、春巻きや餃子の皮で包むことで主菜や前菜になります。また、具材を追加することでドライカレー風にも。変幻自在なアレンジを楽しんでください。

レトルトカレーのアレンジレシピ、最終回の本日は①「とにかくカレーに乗っけて焼いてしまおう!」。パンに乗せる、うどんに乗せる、野菜に乗せる。さらにチーズに乗せて焼くと、どれもこれも立派な主菜になります。野菜はナス、ズッキーニ、ジャガイモ、トマトなど、今が旬の夏野菜がおすすめ。ナスやズッキーニは縦1/4程度に切って耐熱の器に入れてたっぷりカレーをかけ、チーズに乗せてオーブンやロースターでチーズに焼け目がつくまで焼きます。トマトやジャガイモは半分に切ってカレーに乗せましょう。ジャガイモはあらかじめレンジアップするかゆでて火を通しておくとう料理がスムーズです。

②「とにかく包んでしまおう」。冷凍パイシートに包む、餃子や春巻きの皮に包む、油揚げで包む。包んで焼いたり揚げたりすると、スナック感覚で食べられるほか、友人が来た時のおつまみにもなります。

ビーンズカレーの場合はタマネギのみじん切りやひき肉、ミックスビーンズ、コーンなどを追加して火を通し、具だくさんのドライカレーにアレンジ。焼いたバゲットなどを合わせると、おしゃれな前菜風にもなりますよ。

手軽なレトルトカレーですが、そのまま食べるだけじゃもったいない! ぜひアレンジメニューで料理の幅を広げてみてください





08  
August  
2023

## 味気ないイメージを払拭!白がゆの驚きアレンジ

体調が悪い時や行事食のイメージが強い白がゆ。ちょっとしたアレンジを加えるだけで日常的に食べなくなるギルトフリーな食事やスイーツに早変わり!なんとなく味気ないお粥のイメージを払拭してみませんか?

毎日30℃を超える暑さが続き、暑い日には40℃近くの気温を目にすることもあります。毎日仕事や学校に行くだけで精一杯で、食事をする気力がないことも。そんなときは消化に良いお粥を食べてみるのはいかがでしょうか?

日本では体調の悪い時に消化の良いお粥を食べたり、七草粥や冬至など特別な時に食べたりと日常的に食べる印象が薄いです。しかし、お粥の発祥地である中国や台湾、韓国では日常食としてお粥を食べています。

アジア圏で食べられているお粥は、たっぷりの水で炊き、梅干など塩味のある副菜と食べる日本の「白がゆ」とは少し異なります。レトルトの白がゆをアレンジするだけで、食欲がそえられる美味しいお粥やスイーツ粥が楽しめます。

発祥の地中国でポピュラーな「中華がゆ」は、ウェイパー、ホタテ缶、ゴマ油を加えるだけで完成です。だしの効いたやさしい味わいとゴマ油の香ばしい香りで食欲が沸いてきます。同じようにやさしい味わいが楽しめるのは「台湾がゆ」。豆乳、鶏ガラスープ、干しエビ、鶏肉を加えるだけとこちらも簡単に作ることができ、豆乳のまろやかな風味がホッとした気分になります。ザーサイやパクチーがあるとアクセントになり、美味しさ倍増です。

ここまでは食事としてのお粥でしたが、ここからはスイーツ粥。

「南瓜粥」は韓国で日常的に食べられているお粥で、カボチャの素朴でこっくりとした自然な甘味にスイーツ感を感じるお粥です。そして、驚きの組み合わせで作るのがニューヨーク発の「コンジー」。白がゆにココナッツミルクを加え、ピーチやマンゴーといったドライフルーツを乗せた、もう白がゆの姿はどこにもない新感覚のお粥です。コンジーは冷やして食べても美味しいのでスイーツとしても、暑くて食欲の沸かない朝食にもおすすめです。

暑い夏も消化の良い白がゆをアレンジして無理なく食事を楽しみましょう。





## 常食にもおすすめ!優れた料理玉子がゆ

たんぱく質が摂れる  
玉子がゆは、消化も  
良く体調不良の時に  
おすすめの料理。水分  
をたっぷり含んでいる  
ので食事をするだけ  
でも水分補給になり  
ます。実は日常食にも  
おすすめの料理です。

夏は暑さによる夏バテや熱中症といった体調不良の他に、長時間クーラーのかかった部屋に  
いることで生じる冷えも体調不良を引き起こす要因の1つです。自律神経のバランスが崩れる  
と冷えに対する抵抗力が弱まり、食欲の低下などを引き起こします。だからといって、冷たい食  
事ばかり食べたり、食事を抜いたりするとさらに体調を悪化することになりかねません。

卵には人間の体内ではほとんど合成されない必須アミノ酸が豊富に含まれ、そのバランスも  
優れています。アミノ酸のバランスを数値化したアミノ酸スコアも卵はなんと100。日常的にも  
ですが、体調不良の時こそ積極的に摂りたい食品の1つです。そんな卵が入った玉子がゆは他  
にも優れている点が。たっぷりと水分を含んだ玉子がゆは食事をするだけで水分補給にもな  
ります。夏の時期、多めに水分補給をすることを心がけても、突然増やすことは難しいです。玉  
子がゆは栄養面も水分面も抑えている一石二鳥の料理です。

一人暮らしをしていると食事を作る気力が起きない程、突然ガクンと体調を崩すこともありま  
す。栄養満点の玉子がゆはレトルトでストックしておくといざという時に安心のお守りの存在に  
なります。程よい塩味とやさしい卵の味わいは体調不良のときだけでなく、日常食にもすす  
めです。

日常食として食べるなら大幅にアレンジして、おしゃれなリゾットにするのがおすすめ!  
熱したフライパンにオリーブオイルとみじん切りした玉ネギ、レトルトの玉子がゆを加えて、水  
分を飛ばします。最後にほぐしたコンビーフとケッパーを盛れば酸味がアクセントの玉子リゾ  
ットの出来上がり!体調が悪い時に食べるあの玉子がゆのイメージとはかけ離れたおしゃれな  
料理に大変身します。

他にもオムライス風にしてみたり、天津飯風にしてみたりと色々なアレンジで、日常的に玉子  
がゆを楽しんでみましょう。



10

August  
2023

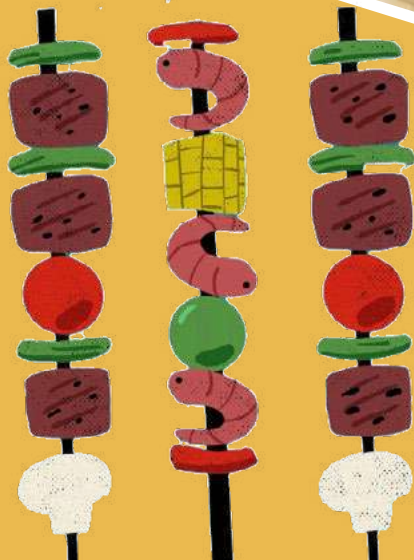
## 焼き鳥の缶詰で和・洋・中を楽しもう

8月10日は「焼き鳥の日」です。そのまま食べても美味しい焼き鳥ですが、アレンジ次第では和・洋・中に変身することができます。焼き鳥缶を使えばさらに手軽で美味しいアレンジレシピが楽しめますよ。

8月10日は「焼き鳥の日」です。や(8)きと(10)りの語呂に合わせて、株式会社鮎忠が2007年(平成19年)に制定しました。現在では、全国やきとり連絡協議会でも「焼き鳥の日」を提唱し、焼き鳥の文化を普及させるための活動をしています。

株式会社鮎忠がフナやドジョウ、ウナギなどの川魚が獲れない冬の時期の商売を継続させるために焼き鳥を販売したことが普及のきっかけといわれています。ジリジリと暑い日差しを浴びた日は、夜にはキンキンに冷えたビールと焼き鳥は最高のご褒美です。お酒が飲めるようになってから大人の人たちがクーッと美味しいそうに飲んだり食べたりしている姿にうん!これはたまらない!と、納得したのを覚えています。焼き鳥単体はすでに完成された料理のイメージが強いですが、アレンジ次第では和・洋・中に変身できる万能な料理。溶き卵でとじれば和風の親子丼、お米に切り餅、シタケ、ニンジンを加えて調味料で味を調えれば中華おこわ、イングリッシュマフィンに挟めば洋風でおしゃれなマフィンサンドに変身します。

特に、週末など朝ゆっくりと時間を過ごしたい時にはマフィンアレンジはおすすめ!甘辛い味付けのプリっとした焼き鳥とオムレツ風の卵を挟んだマフィンサンドは子どもから大人まで楽しめる味わいです。野菜もたっぷり入ってボリューム満点、ニンニクをお好みで追加すればガツンとした味わいにもアレンジできます。やきとりの缶詰と冷凍野菜を使って簡単な調理で作れるのも朝食にはうれしいポイント!温かいコーヒーやフレッシュなフルーツと野菜で作ったスムージーと合わせてもおしゃれな気分が朝食を楽しめます。万能な焼き鳥缶でアレンジレシピを楽しんでみませんか?





## ナッツやドライフルーツで夜中のパン作り

ナッツやドライフルーツは晩酌のお供に適した保存食ですが、ときには刻んでパンの材料としても活用しています。

仕事が終わって家に帰り、夕食を食べてからちょっと一杯飲みたい、というときのつまみに常備しているのが「ミックスナッツ」や「ドライフルーツ」です。ミックスナッツには主にアーモンドやクルミ、カシューナッツ、ピスタチオなどが入っていて、それぞれ異なる味や食感がありビールにぴったり。ドライフルーツはマンゴーやパイナップル、ピーチなどを購入することが多く、ワインに合わせてそのまま食べたり、ヨーグルトに入れたりして楽しんでいます。ナッツとドライフルーツがパッケージされている「トレイルミックス」は、その名の通り山歩きをしながらカロリーやビタミンがとれるという優れたものですが、これもつまみにぴったりです。

たまにパンを焼くことがあるのですが、必ずミックスナッツやドライフルーツを刻んで入れます。パンをこねる作業がストレス発散になるようで、特に体よりも頭がつかれている日には、平日でも気分転換にパン作りをしてしまいます。作る過程も楽しいのですが、何よりも焼き上がりのあの香りがたまりません！最近では手作りに材料を購入できるパン屋さんも増えてきたので、店員さんにアドバイスをいただきながら小麦粉やバターにこだわってみたりして、夜のパン作りを楽しんでいます。



14  
August  
2023

## 絶対王者は私たちの強い味方!

**冷凍食品界の絶対王者「餃子」。**今日はもう**食事は作れない!**と思うほどに**疲れた日には最適なアイテムです。**自宅に**1つストックしておく**と**心強い相棒のような存在になります。**

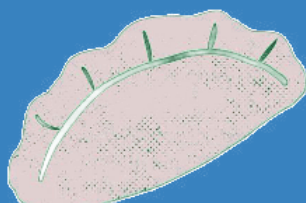
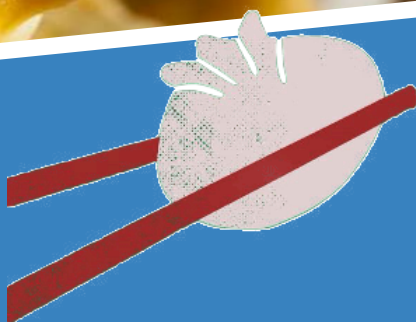
料理を作るのが好きな私ですが、疲れてしまったてどうしようもない時は冷凍食品に頼ってしまうこともあります。

日本の冷凍食品の歴史は古くなんと100年以上も前の1920年(大正9年)から始まりました。葛原猪平氏が本格的な水産物の冷凍を試みたことが今日の冷凍食品の礎となりました。第一号の冷凍食品は魚、その後イチゴシャーベという冷凍イチゴが登場し、1948年には調理冷凍食品が登場しました。今では数えきれないほどの種類がある冷凍食品ですが、登場以来トップクラスの売り上げを誇るのは「餃子」です。冷凍食品界の絶対王者との異名を持つほど。

冷凍餃子の始まりは1972(昭和47年)に味の素冷凍食品が販売した冷凍餃子です。餃子を一から作るとなると調理工程が多く、手間のかかる料理ですが、冷凍餃子は手間のかかる調理工程が全て省け、焼くだけで食べられるということでたちまち家庭の人気者に。初登場してから、25年が経った頃「油」なしで焼ける餃子を、その15年後には「水」なしで焼ける餃子を開発と冷凍餃子は進化し、より手軽で簡単に美味しい餃子を楽しむことができるようになりました。

冷凍餃子はすでに皮に包まれた状態で冷凍されているので、焼いたり茹でたりと最後の調理をするだけで、自宅で簡単に本格的な味が楽しめるのが魅力です。もちろんフライパンで焼いて焼き餃子も美味しいですが、水餃子やスープに入れるのも絶品です。少し変わったアレンジなら、冷凍餃子を並べたお皿にトマトソースをたっぷりかけ、上からとろけるチーズを散らしてオーブンで焼き上げれば簡単ラザニアの出来上がり!本場のラザニアとはテイストは違いますが、これもまた絶品。お好みでナスやアボカドなど加えるのもおすすめ。

現在店頭と並ぶ冷凍餃子は味付けや入っている個数のバリエーションも豊富です。冷凍庫に1個ストックしておけば、私のような独身にもファミリーにもいざという時の強い味方になってくれる存在です。





## 栄養豊富なサバ缶はどんなメニューにも最適!

栄養豊富なサバの水  
煮缶はクセがなく、ア  
レンジしやすい缶詰  
の1つ。定番料理から  
おかず、おつまみとど  
んなメニューにも大  
変身する万能缶詰サ  
バ缶でアレンジレシ  
ビ試してみませんか?

2020年からのコロナ禍で外食へ行く機会が減ったことや健康への意識が高まる中、第二次サバ缶ブームがやってきました。

缶詰は長期保存しやすく、昔のサバ缶のイメージとは異なり独特の臭みやパサパサとした食感がなく、脂乗りが良く肉厚なサバが楽しめます。また、オイル漬けなどさまざまな味付けをされた缶詰も豊富に展開されており、開けてすぐ楽しめるのもコロナ禍でのサバ缶ブームのきっかけになったといわれています。

サバ缶にはたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミンなど豊富な栄養が含まれており、体内で生成することができない必須脂肪酸の1つ、オメガ3系脂肪酸のDHAとEPAの含有量はトップクラスです。コロナ禍はもちろん、栄養バランスの崩れやすい災害時の備えとしてローリングストックする家庭も多いのではないのでしょうか。

さまざまなサバ缶がありますが、ベーシックなサバの水煮缶はアレンジがしやすく重宝します。定番のサバカレー、トマト煮などありますが、今日はお酒のおつまみメニューを作って晩酌の相棒にしたいと思います。

サバに片栗粉をつけてカラッと揚げ、ニンジンやタマネギと一緒に甘辛だれに漬け込めば手軽で簡単にサバの南蛮漬けの完成です。既に加熱調理されているので火を使う時間が短く、暑い夏にはピッタリ。唐辛子も一緒に漬け込むとピリッとした辛みのアクセントが出るのでおすすめです。

もう1品は春巻き。春巻きの皮にサバとチーズ、大葉を乗せ、くるりと包んでサッと揚げるだけ。カリッとした食感とトロっとしたチーズが美味しいおかずにもおすすめの一品です。定番の料理から、おつまみ、おかずと万能にアレンジが効くサバ缶は家庭にストックしておくといざという時に安心です。



16  
August  
2023

## 魔法のスープ豚汁はアレンジレシピの宝庫

野菜やお肉がたっぷり入った栄養満点の汁物、豚汁。うどんやカレーのアレンジは定番ですが、ほかにもたくさんアレンジが効く魔法のスープです。

みなさん豚汁は好きですか？

ダイコンやニンジン、ゴボウ、長ネギなど具だくさんの野菜と豚肉がたっぷり入った豚汁は、すーっとするとホッとします。体も心も温まるまさに家庭の味です。冬の寒い時期に飲む方が多いと思いますが、夏に汗をかきながら熱々の豚汁を食べるのもおすすめです。

豚汁は汁物ですが、これだけの具材がたっぷりはいっているので栄養満点です。サツマイモやカボチャ、キノコなどお好みの野菜やその季節の旬の野菜を入れるとまた違った味わいが楽しめます。豚汁はアレンジレシピも豊富でうどんやカレーは定番ですが、他にもたくさんアレンジがききますよ。

あさりや豆腐、キムチ、コチュジャンで味を調えれば韓国料理のスンドゥブ風に早変わり！お弁当のおかず一品ほしいという時は豚汁の具材をカップに入れ、チーズをかけレンジでチンするだけで美味しいおかずの出来上がり。この豚汁チーズの良いところはなんといっても冷めても美味しいところ。お弁当のおかずにもピッタリですよ。残りの汁はうどんを入れて味噌煮込みうどんにアレンジ。

そして最近、私がハマっているのが豚汁の炊き込みご飯！

ご飯を炊くときに水の代わりに豚汁を入れるだけで簡単。具材もたっぷりで味噌の濃厚な味わいがご飯に染みこんでいるので、おかずがいらないくらい美味しいですよ。暑い季節はミョウガやシソを刻んだ薬味を散らしてさっぱりといただくのもおすすめです。

今日の夕食は何にしようと思ったり、在宅で仕事をしていると家から出ずに準備したいと思うこともありますが、そんな時に役立つのがレトルトパウチの豚汁。一から豚汁を作る必要がなくそのまま食べることもアレンジすることも可能です。家庭に1つストックしておくとっても便利でおすすめです。







レトルトを上手に使うって簡単に涼しく美味しい料理を楽しんでみませんか？



18  
August  
2023

## アレンジメニュー豊富なそばは、災害用ストックにも！



**賞味期限が長く、災害用ストックにもなる乾麺。中でもそばは一口カロリーで栄養が豊富、アレンジメニューも豊富です。**

ローリングストックをしている乾麺の賞味期限確認を兼ねて食品庫を整理していたら、封が開いたそばを発見。今晩はそばを消費しようと思います。

この季節は夏野菜が安いのでいろいろストックしていますが、そろそろ食べ切った方が良さそうなものもちらほら。とり急ぎ、ピーマン、シシトウ、オクラ、ナスを細かく切って麺つゆで炒めました。ゆでて冷水で絞め、水分を切ったそばの上に炒めた野菜を乗せて、納豆と卵の黄身をトッピングしたら栄養バランスの良い「乗っけそば」の出来上がり！白ごまをかけてもおいしいですよ。ミョウガやシソなどの薬味があれば一層味わい深くなります。肉や魚があれば、野菜と一緒に麺つゆで炒めるとたんぱく質も追加されて満足度アップ。今回は冷たい麺にしましたが、温そばでもおいしいので季節を問わずおすすめの一品です。



そばには食物繊維のほかに、ビタミンB1やビタミンB2、カリウム、マグネシウムなどの栄養素、さらに意外にもたんぱく質が多く含まれているのが特徴です。その含有量はなんと乾麺100gあたり約14g！白米よりもカロリーが低いので、私はランチを食べすぎた日の調整によく使います。乾麺は日持ちし、さらにいろいろなアレンジができるのでであると安心な商品です。





## レトルトのビーフシチューを、もてなし料理にアレンジ

時間がかかる料理  
はレトルト食品が便利  
です。そのレトルト  
食品を使ったもてなし  
料理をご紹介します。今  
回はビーフシチュー  
を華やかなメニュー  
にアレンジしてみました。

カレーやシチューを手作りすることは、ひとり暮らしにはハードルが高めです。一人分を作ろうとすると、肉や野菜、ルーなどの食材が余ってしまう。となると、必然的にレトルト商品に頼ることに。レトルト商品といっても、最近では無添加のものや、素材や味にこだわった商品がたくさん販売されているので、家でプロの味を楽しめます。手軽なレトルト商品ですが、そのまま使うだけでは味気ないので、さまざまなアレンジ料理を考えることが最近の趣味のひとつ。今回は「ビーフシチュー」のアレンジをご紹介します。

パンやごはんに合わせてことが多いビーフシチューですが、冷凍ポテトを温めてフライパンで焼きながら潰して米粉と水を加えてパリッとするまで焼いたマッシュポテトとの相性が抜群でした。目玉焼きや温泉卵を添えると見た目も栄養価もアップするのでおすすめ。冷凍食品のフライドポテトを使うことで時短にもなりました。

また、中身をくり抜いてトーストしたパンにビーフシチューを入れて、冷凍野菜やチーズを具材にポットパイ風に仕上げてみました。大きな平皿に盛り付ければもてなし料理にもなりそうな華やかさ。これはぜひ誰かに食べてもらいたい！ひとりご飯も自由で良いけど、誰かと食べる食卓を想像しながらのアレンジは、自分の食の世界を広げてくるひとときです。



22

August  
2023

## 冷凍焼売はアレンジ料理の優等生

冷凍の焼売はいつも冷凍庫にストックしているもののひとつ。そのままはもちろん、野菜との相性が良くさまざまなアレンジが効くため使い勝手が良い冷凍食品です。

冷凍の焼売はいつも冷凍庫にストックしているもののひとつ。そのままレンジで温めるだけでも本格的な味を楽しめるのですが、ひと手間かけて新しい料理に生まれ変わらせるのも料理好きの醍醐味です。焼売そのものとしては、揚げることで皮をパリパリにする「揚げ焼売」や、野菜をたっぷり入れて鶏ガラスープで味付けをしたスープに焼売を入れる「焼売スープ」がおすすめ。揚げ焼売は付けダレに醤油ベースやケチャップベース、チリソースなどバリエーション豊かに楽しんでします。中華料理のひとつである焼売ですが、揚げることで中華以外の付けダレが合うようになるのは不思議な発見でした。また、焼売スープは残った野菜を消費できるうえに栄養バランスが抜群。ナンプラーでエスニック感を出したり、コショウやラー油を入れてピリ辛にしたりとアレンジ自在でおすすめです。溶き卵を入れればたんぱく質を摂取できて、何より簡単。ごはんを入れて雑炊にすれば、ひとり分の鍋だけで料理と食事が完結するので洗い物が少なくて済みます。

残暑が続く毎日ですが、クーラーが強めに効いた職場に一日中いると体の芯が冷えるので、意外と熱い食事がうれしかったりするんですね。





## エビチリやエビマヨも!? 中華風アレンジならエビ焼売におまかせあれ!

中華風スープはもち  
ろん、エビチリやエビ  
マヨ風のアレンジも  
簡単!エビ焼売は時  
短中華料理に最適  
です。

昨日は冷凍焼売の汎用性の高さをご紹介しましたが、今日はエビ焼売について語ってみます。

エビ焼売も揚げたりスープにしたりすることが多いのですが、肉焼売とは違った風味が楽しめるので肉・エビの両方をストックしておくとその日の気分によって選べる料理の幅が広がります。

ただ、せっかくのエビの食感や味わいを最大限に生かすことができるのはやはり中華!よくやる簡単アレンジは「エビマヨ風」。マヨネーズ、ケチャップ、砂糖、ヨーグルトを混ぜたソースにレンジアップしたエビ餃子を和えるだけ!同じく、ケチャップ、鶏ガラスープの素、しょうゆにチューブのニンニクとショウガを混ぜたソースと和えれば「エビチリ風」になります。どちらも時間があるときは揚げた方がより本格的な味に。ぜひおすすめしたいエビ焼売のアレンジです。

多めのゴマ油で溶き卵やネギ、キクラゲと炒めれば、エビ焼売の中華風炒めの出来上がり。ご飯の上に乘せて丼にすればボリュームたっぷりの中華丼になります。中華料理が好きな人は、生キクラゲを冷凍しておくとな本格的な中華料理が手軽に楽しめるのでおすすめ。あのコリっとした食感が加わるだけで一気に満足度が上がります。



24  
August  
2023

## けんちん汁を始めよう、フードロス対策

他の料理で出た野菜くずを使用したけんちん汁。野菜の栄養も旨味もぎゅっと詰まったけんちん汁を、たっぷり作って翌日はアレンジレシピを楽しみましょう。

たくさんの具材がボリューム満点のけんちん汁。みなさんはお好きですか？

神奈川県鎌倉市にある「建長寺」で誕生したけんちん汁。動物性の食材を使わずに、植物性の食材だけで作った精進料理「建長汁」として振る舞われていましたが、だんだんと「けんちん汁」の呼び名に変化していったそうです。ニンジンやダイコン、ゴボウといった食材がたっぷりなのは他の精進料理で出た野菜くずを使っているから。美味しさだけでなく、SDGsの観点からも優れた料理です。

具材を余すことなく使うけんちん汁ですが、大きなお鍋で作ると余ってしまうことも。レトルトのけんちん汁であれば食べきりサイズ。1人暮らしの私にとっては翌日に1品アレンジして楽しめる最適な量です。汁物にはお米やうどんを入れるのは定番ですが、シンプルな味わいだからこそ大幅にアレンジするのがおすすめ。

例えば、暑い夏の日には、けんちん汁にだし汁を加えネギやトッポギ、豆腐を追加してキムチチゲにアレンジ。夏だからこそ、辛いものを食べて汗をかくのもいいですね。ちょっぴりおしゃれにしたい時は、クリームソースを加えて仕上げに小葱やレモンの輪切りを添えれば、クリームソースパスタに変身!こうやって様々な味わいを楽しんでいます。

最後におすすめしたいのは白和え。

けんちん汁の具材を活かします。水切りして潰した豆腐、ホウレンソウを加え、白練りごまとめんつゆで味付け。最後に白ごまを和えれば絶品白和えの完成です。冷蔵庫で冷やして夕食に食べると、どこか懐かしい味わいでホッとします。

皆さんもけんちん汁を余すことなく、美味しく食べきりましょう!





## 素朴なビスケットがおしゃれな料理に早変わり!

素朴などこか懐かしい味わいのビスケット。食べきらないときはスイーツにアレンジしたり、おかずやおつまみにしてみたりと、いざという時のおもてなしに役立ちます。

素朴な味わいとサクッとした食感が楽しめるビスケット。小さなころによく食べていたので、無性に食べたくなる時がありますが、男1人だと食べきらないことがほとんど。袋に残したままどうやって食べようかと悩むことはありませんか?

ビスケットは1万年以上も昔、バビロニア(現イラクの南部周辺)人が、遠征や航海をする際に保存食として作ったパンを乾かしてもう一度焼いたりして水分を飛ばしたものが起源といわれています。

日本でビスケットをつくられていたことがわかる最古の記録は1855年(安政2年)。長崎周辺で外国人向けにのみ製造されていたビスケットの優れた保存性に着目した水戸藩の蘭医・柴田方庵がオランダ人からビスケットの製法について学んだことで、次第に日本でもビスケットが広まりました。今では小麦粉を用いて作った焼き菓子として代表ともいえるほど認知されています。

余ってしまったビスケットはほろ苦い味わいが美味しいティラミスや、大人から子供まで楽しめるチーズタルトやアイスビスケットなどのスイーツにアレンジするのは定番ですが、おかずやおつまみにアレンジするのもおすすめです。

砕いたビスケットをタルト型に敷き詰め、具材を入れた卵液を流し焼き上げればサクサク食感としっとり食感の2つが同時に味わえるキッシュや、生ハムやチーズ、スモークサーモンなどを乗せればちょっぴりおしゃれなおつまみの出来上がり!ワインとの相性は抜群です。見た目もおしゃれなので、友人が来た時にサッとおつまみを出す定番メニューです。

皆さんもビスケットが余って困ったときは、アレンジレシピで消費してみましょう。





## 日本が誇る保存食かつお節の新たな魅力

和食とは切っても切り離せないだし文化。日本のだし文化とは切っても切り離せないかつお節。だしを摂る以外にも、ふわとまぶしたり、炊き込んだり、意外なもの組み合わせたりと万能なかつお節の新たな魅力を発見してみませんか。

素材の良さを引き出す日本のだしは和食とは切っても切り離せない存在です。代表的なだしの1つかつおだし。かつお節には生のかつおに負けない程豊富な栄養素が含まれています。鉄分やミネラル、ビタミン、カリウム、人間の体内では生成されない必須アミノ酸、そして良質なたんぱく質などたっぷり。

だしを取った後のかつお節には8割のたんぱく質が残るといわれています。豊富な栄養素を含むだしがらをフライパンで炒ってゴマ油と醤油で味付けし、白ごまをふってふりかけしたり、かきあげに混ぜたりと香りや旨味が弱くなってもアレンジ次第では美味しく生まれ変わります。

かつお節はお好み焼きや炊き立てのご飯、お浸しなど最後の仕上げにふわとかけのが定番ですが、かつおの濃厚な旨味が凝縮されているかつお節の新たな美味しさはちょっとした手間加えるだけで知ることができます。

例えば、ゴボウと一緒に豆板醤などを加え甘辛く炒めた後、お米と一緒に炊き込むだけでかつお節の豊かな香りが香る旨辛炊き込みご飯として主役に変身!また、クリームチーズなど「和」とは真逆な素材と混ぜたりするとかつお節の新たな魅力が発見できます。茹でたブロッコリーにクリームチーズ、わさび、醤油、かつお節を加え和えるだけでお酒のおつまみとしても美味しい副菜の出来上がり!クリームチーズのなめらかでクリーミーな味わいと旨味がぎゅっと詰まったかつお節は相性抜群です。先ほどは醤油を加えましたがオリーブオイル、塩、コショウでイタリアンな味付けもおすすめです。

かつお節の味わいを主役に万能な保存食を堪能してみましょう。





## 種類豊富で調味料としてもGOOD! 奥深きふりかけの世界。

ふりかけは比較的賞味期限が長いのでストックにぴったり。定番から変わり種まで種類豊富なので、調味料として使用すると料理の幅も広がります。

さまざまなレトルト食品や乾物のアレンジをご紹介してきましたが、ここでちょっと変わり種を。それは「ふりかけ」です。ご飯にかけたり、混ぜ込んだりする使い方が一般的ですが、実はふりかけは万能調味料なんです！

サラダにかければドレッシング代わりになり、パスタに和えればパスタソースに。鰹節風味のふりかけは、ゆでた野菜と和えるとおひたし風になります。納豆や冷奴にふりかけるといつもとは異なる味わいで新鮮。キュウリやズッキーニ、ナスなどの夏野菜にゆかりを混ぜて揉み込めば、簡単に浅漬ができます。溶き卵に混ぜて、変わり種の卵焼きにしたり、目玉焼きの上に醤油代わりにかけたりと、ふりかけはそれ自体で味が完成しているため汎用性の高さが魅力です。

定番は「のりたま」「鮭」「かつお」などですが、実はさまざまな味や食感のバリエーションが豊富なふりかけ。手軽に購入できるドライタイプのほかにも半生タイプや贈答品として人気が高い高級ふりかけ、変化球としては麻婆豆腐やホットサルサ、トムヤムクンなども！

ドライふりかけは比較的賞味期限が長いのもストック向き。食品庫に常備して調味料代わりに使用すると、料理の幅が広がります。



30  
August  
2023

## サバの味噌煮缶で楽しもう!夏の終わり

サバの味噌煮缶で簡単に宮崎の郷土料理「冷や汁」を作ってみましょう。薬味たっぷりでさっぱりとした冷や汁は、素麺のつけ汁にもなる万能料理。夏の終わりと秋の訪れを楽しみましょう。

8月も明日で終わりです。夏のジリジリとした暑さも少しずつ落ち着き始めたこの頃、立秋やお盆といった8月のイベントも終わりでいよいよ夏の終わりを感じます。9月という暦を見るとなおさら夏が終わり秋の到来を実感します。とはいえ、まだまだ夏の暑い空気が漂い残暑も続くので秋を感じる気候はまだまだ先になりそうです。

今日は夏の終わりを楽しむ冷や汁をさばの味噌煮缶で簡単に作ろうと思います。

冷や汁は宮崎県の郷土料理。そのはじまりは、朝の早い農家の人たちが残りご飯に味噌と水を混ぜたものをかけ、かきこんだことだといわれています。その後、さまざまな具を入れて食べられるようになり、現在は宮崎県だけでなく日本のいたるところで冷や汁もしくは冷や汁に類似した料理が食べられています。

夏の暑い時期は食欲が落ちるので、ヒヤッと冷たく、サラッと食べられる冷や汁は夏にピッタリの料理です。冷や汁は主にイリコやアジなどの魚を使いますが、簡単に作るならサバの味噌煮缶がおすすめです。既に味噌の味がついたサバは入れるだけでコクや旨味をさらに引き出します。入れる具はお好みですが、夏らしさを感じるミョウガやシソなどの薬味、豆腐にキュウリ、すりゴマを加え、だし汁を混ぜればあっという間に完成です。

冷や汁をそのまま味わうのも美味しいですが、先人の知恵に倣って冷めたご飯にかけていただくのも試してみたいところ。他には夏に大活躍した素麺のつけ汁にするのもおすすめです。味噌を足して濃い目の冷や汁にすれば素麺だけでなく、うどんのかけ汁としても使えます。冷や汁は思いのほか万能な汁物です。

薬味たっぷりの冷や汁で夏の終わりと、もうすぐやってくる秋の気配を楽しんでみましょう。





## 美味しい保存食で見直そう、災害備蓄

日常備蓄を指す「ローリングストック」。普段から食べ慣れおくことで万が一の時に予想以上の安心感を得ることができます。防災週間を機にローリングストックの食品の見直しや新しいレトルトや缶詰に挑戦してみませんか？

8月30日から始まった防災週間。昭和58年(1983年)5月24日に中央防災議会で決定されて以来、「防災の日」の9月1日を含む毎年8月30日から9月5日までの週を防災週間としています。この週間に防災知識の普及や防災訓練の実施等を行う自治体や企業が多く、家庭では災害時の連絡手段や避難場所、備蓄等について話すこともあるのではないのでしょうか。

災害に対する備えの1つに「ローリングストック」があります。近年定着してきている「ローリングストック」ですが、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから順に消費していき、消費した分を買い足すことで一定の食品を家庭にストックする状態のことを意味し、日常備蓄あるいは買い置きとも呼ばれています。災害を見据えた防災備蓄にはローリングストックのように日常的に消費する日常備蓄と災害時に消費する非日常備蓄の大きく分けて2つの分類があります。

災害時は、いつもと違う環境下におかれ、心身共にストレスを抱えやすくなります。普段感じることのないストレスを抱えることで普段よりもイライラしたり、神経過敏になり不眠や便秘などを引き起こしたりする可能性があります。電気やガスといったライフラインが停止するといつものように食事がとれなくなり、備蓄された食品を口にするようになります。水やお湯を入れるだけで食べられるアルファ米や乾パンなどの非日常備蓄では、初めて口にすることも多く、慣れない味を毎日食べ続けることは心身的に負荷がかかることもあります。こうした「万が一」を見据え食べ慣れた食品をストックしておくことの重要です。災害時は栄養バランスが崩れやすいので、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが摂れる食品をローリングストックしておくことが望ましい。

例えば、レトルト。最近では常温のままで十分美味しく食べられるものが多く、豚汁やけんちん汁などの汁物やカレーなど種類豊富にあります。これなら非日常食のアルファ米などと一緒に合わせて食べることができ、野菜や肉、水分も補給できます。また、さばやシーチキン、やきとりなどの缶詰も不足しやすいたんぱく質などの栄養素を摂ることができます。

災害時は普段とは異なった特殊な環境。だからこそ、甘い食品の存在は大きくなります。ドライフルーツや普段食べているお菓子などもローリングストックしておくことを忘れないようにしましょう!甘いものを口にするだけでリフレッシュできることもあります。

日本には嬉しいことに美味しいレトルトや缶詰など、優れた保存食がたくさんあります。防災週間を機に新しい保存食に挑戦してみたり、備蓄する保存食の種類を検討してみたりしてみませんか？



# MiiL Journal

[miil-jp.com](http://miil-jp.com)