

忙しい料理ビギナーの「栄養」になるクッキングQ&A

勉強や仕事で疲れてやっと帰宅。おなかは減っているけれど、外食は栄養が偏るし、自炊のスキルもほほない……。そんな料理ビギナーにクッキングの第一歩をお教えします。

Q.1

料理があまり得意ではありません。コンビニメインの食生活で気をつけることは？

A

忙しいと帰宅時間もまちまち、なかなか完全自炊とはいかないものです。「今日はコンビニで売っているもので済ませよう」という日でも、栄養面は気にしたいところですね。

そんな時は「ちよい足し」を意識してみましょう。特に、不足しがちな野菜とたんぱく源のちよい足し。生卵はたいていのコンビニで見つかります。湯飲みなど深さのある器（レンジにかけられる磁器やガラス）に少量のお水を入れて表面をぬら



してから卵を割り入れ、ラップをして50〜60秒で半熟に。温泉卵を買うよりもずっと安くできあがって、黄身のコクとまろやかさが加わる点は同じ。カップ麺ができあがるのを待つ間にできてしまうので、焼きそばやカップ麺、冷たい麺類など何にでものつけて楽しめます。野菜のちよい足しは冷凍の「野菜炒めミックス」や「カボチャ」がオススメ。インスタントラーメンを作る時に、麺をゆでる前に野菜を解凍しながら煮てしまいまししょう。カボチャはみそ味と相性がいいので、みそラーメンやみそ汁にも投入してください。野菜や豆腐など生鮮食品を置く店舗も増えているので、モヤシやニラを加えてもOKです。

Q.2

自炊をはじめるといい調理器具は？

A

調理器具は100円ショップなどでも売られています。調理の作業性と楽しさを考えると、切れ味の保てる包丁、大きめのまな板を買ったほうがその後のモチベーションにつながります。特に包丁は、スーパーやホームセンターも悪くはないけれど、専門店に相談してみるのもいいと思います。そろえたいのは、ステンレス製の万能包丁と、リングをむくような小ぶりのナイフ。さらに、細いネギや薄切りの肉も切れるキッチンばさみ、皮むき用のピーラーがあれば万全です。

まな板は、2枚あると段取りがうまくいきます。長ネギを安定して載せられるB4サイズが1枚、下敷きのような薄手で小さなサイズが1枚あると、肉を切つ



て、野菜を切つて、そのまま鍋に入れて……と効率的。鍋はフッ素樹脂加工のフライパンが定番ですが、おすすめはフライパンと中華鍋の中間くらい、深さ6センチほどのタイプ。サイズの合うふたも買っておきましょう。焼く、炒めるのほか、パスタや野菜をゆでることもできます。肉じゃがやカレーもこれひとつでOKです。ざるとボウルも忘れずに。ざるは野菜を洗うほか、切った野菜の一時待機場所にもなります。