

シヨツカータイムス

第41回

第一章 特集ページ

☆新生活SP☆

今年も春がやってきました！これから始まる新生活を思うと血湧き肉躍りますね(テンション上げすぎ)♪でも、いろいろと不安なこともあると思います。これから下宿生活を始められる方は特にでしょう。食生活班はそんなあなたを応援します。

必需品

調理器具編

1. 包丁

基本のツールですね。家庭用の万能包丁一本あればオッケーです。2,000円もあれば充分いいのが買えますよ♪

2. まな板

包丁だけあっても仕方ありません。セットで揃えましょう。プラスチック製のものが便利です。700円前後で売っています。

3. 鍋

はじめは小さい(18cmサイズくらい)片手鍋があれば足ります。値段は3,000円程度。必要に応じて徐々に買い足していけばいいと思います♪

4. フライパン

鍋と同じか、少し大きめくらいのサイズの物が便利。テフロン加工がついてるのを選ぶと良いでしょう。1500円くらいをめどに探してみてください。

5. 炊飯器

自炊のスタートはまず米を炊くことからです。三合炊きくらいが丁度良いですね。2,000円くらいで買えるでしょう。

6. ピーラー

持ってて損はしません。100均のもので充分使えます。便利です♪

7. 菜箸

炒め物や煮物なんかをするときにとっても便利です。こちらも100均で入手できますよ。

8. ボウル

あるのとないのでは料理のしやすさが結構変わってきます。ステンレス製のものがオススメ。大きさの違うものをそろえるとさらに便利です。

9. おたま

鍋から直接汁をすするなら不要ですが(笑)500円前後で買えます。

10. 計量カップ&スプーン

きちんと量ることはおいしい料理を作る上で重要ですね。100均で買うと良いでしょう。

11. ざる

ボウルとセットで買いましょう。思ったより必要です(笑)

このあたりが必須アイテムでしょうか。

次は調味料です♪

調味料編

1. 塩

基本の調味料。これを持ってない人はそうそういないでしょう。とっても重要な調味料です。

2. 砂糖

煮物なんかで使うなら、三温糖(茶色っぽいやつ)が
いい味を出します。

3. しょうゆ

家庭料理の強い味方です。砂糖としょうゆの甘辛い
味付け加減を覚えると、手軽に一品が作れるようにな
りますよ♪

4. 味噌

日本古来の調味料。出し入り味噌が便利です。おい
しいみそ汁はポイント高いです(何のポイントだよ)。

5. 酢

疲れた時に酸っぱいものっておいしいですねえ。野
菜をスライスして酢和えにするとかオススメです。
ラーメンにかけると・・・

6. みりん

おいしい煮物はみりんから。とか言ってみたり。ホ
ントですよ♪

7. 油

とりあえずはサラダ油があればいいでしょう。個人
的にはゴマ油が好きです。

8. 酒

調理酒やワインなど、作るものによって用意すると
ワンランク上の料理ができます。入れすぎに注意。(私
は結構どぼどぼ入れちゃいますが)

9. 胡椒

下宿生のおかずの第一歩は、野菜炒めの塩胡椒加減
です。頑張りましょう。

10. だしの素

あるのとないのでかなり料理のランクが変わってき
ます。「これさえいれときゃおいしくなるんだ」と豪語
する人もいるくらいです(実話)

11. 固形コンソメ

洋風のレシピでよく使います。お手軽おしゃれメ
ニューの強い味方です。野菜をこれで煮ただけのスー
プで風邪を乗り越えた記憶があります(笑)

12. ソース、ドレッシング

できた料理にかけるだけでなく、これらで炒め物な
どしてもおいしいですよ~♪

13. ケチャップ、マヨネーズ

冷蔵庫にあるととっても便利です。

調味料はこのくらいあれば充分でしょう。
後はアナタのやる気次第です！

いろいろ書きましたが、まずは「**なんかつくってみる**」ことが
重要です。適当でも構いません。

自炊はすればするほど上手くなります。

個人的には、**料理本**や**インターネット**で簡単なレシピを探
してレパートリーを増やすのがオススメです。写真付きの
ものだとできあがりイメージしやすくて良いですよ♪



↑ ある日の料理風景

もう四年になりました。早いものです。今は就活真っ最中なのですが、終わったら英語とか勉強しつつ、キャリアアップ
& キャリアプランについての企画ができればいいなあと思っています。勉強の目的って何だろうと思った方は佐藤優の
「獄中記」を読んでみてはいかがでしょうか？(みっくす)

第二章 料理魂

ビーフシチュー&ポテトサラダ

春休みに行われた料理会のメニューのレシピを掲載します♪
今回は「作れるとちょっぴりおしゃれな一品」ですね☆

☆ビーフシチュー（4人分）☆

牛肩ロースかたまり肉	500g
野菜ジュース	500g
にんにく	2片
オリーブオイル	適量
赤ワイン	1カップ
コンソメ	2個
オールスパイス	6粒
にんじん	1本
ブロッコリー	1個
たまねぎ	1個
マッシュルーム	8個
強力粉	大さじ3
パプリカ	大さじ1



↑ 完成品です。

☆作り方☆

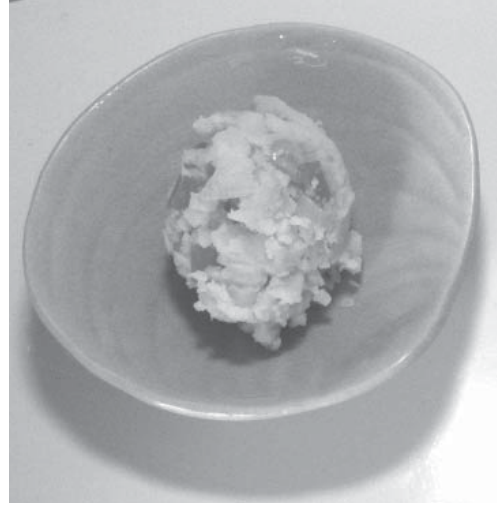
- ①にんにくを刻んで、野菜ジュースと混ぜる。
- ②牛肉を一口大に切り、塩、胡椒をふる。
フライパンを熱してオリーブオイルをひき、肉の表面に焼き色を付けてからとりだす。
- ③フライパンを洗って、オリーブオイル大さじ2杯、強力粉大さじ3杯を入れ、中火で炒める。茶色になったら火を止め、赤ワインを加えてなめらかにのばし、ルーを作る。
- ④ルーを鍋に移し、①、②、コンソメ、水2と1/2、すりつぶしたオールスパイスを加えて火にかける。
アクをすくいながら、肉がやわらかくなるまで煮る。
めやすは40分くらい。
- ⑤にんじんは乱切りにして面取りをし、さっと下ゆでして多めの油で炒める。
- ⑥ブロッコリーは小房にわけ、さっと下ゆでする。
- ⑦たまねぎは櫛切りにして炒め、マッシュルームは4つに切る。
- ⑧鍋に⑤、⑥、⑦の野菜を入れ、パプリカを加えてさらに煮込む。
- ⑨野菜に火が通って肉とスープの味がしみこんだら完成！

☆作り方のポイント☆

- ・お肉が柔らかくなるまでしっかり煮込んであげましょう。
- ・野菜を早く入れすぎると、煮くずれてどろどろになっちゃいます。
- ・ルーは焦がさないよう、炒めすぎないように注意しましょう♪

☆ポテトサラダ(4人分)☆

じゃがいも	5個
にんじん	1/2本
コーン(缶詰)	100g
玉ねぎ	1個
グリーンピース	100g
マヨネーズ	適量
塩	適量
胡椒	適量



ちょっと写真が悪いけど、味はゲーですよ♪ →

☆作り方☆

- ①じゃがいもを皮付きのまま洗って鍋に入れ、浸るくらいの水と塩をひとつまみ入れてゆでる。
- ②箸が刺さるくらいになったらざるにあけ、皮をむいてボウルに移す。
- ③たまねぎを大きめのみじん切りにする。にんじんはいちょう切りにしてさっとゆで、塩もみにする。
- ④じゃがいもにマヨネーズを加えながら木べらで潰し混ぜる。
- ⑤野菜(にんじん、コーン、玉ねぎ、グリーンピース)を加えてさらに混ぜる。
- ⑥胡椒をちょっと多めにふったら完成!

☆作り方のポイント☆

- ・マヨネーズの加減とつぶし加減でいもの食感が変わってきます。
- ・じゃがいもは皮付きのままゆでましょう♪

あとながき

今回は新生活を始められる方にスポットをあてました☆
料理ができるって(男の子も女の子も)ポイント高いらしいので、頑張りましょう(笑)
私見では、自炊を続けるコツは「上手に手を抜く」コトです。
無理せず怠けず、長い目で見ながら自炊を続けていきましょう♪

文責:食生活班

さてさて、ここからは普通のページ下に戻ります。今回のお題は、「はる」です！
……あれ？せっかく季節に合わせたお題なのに、春ではない「はる」を語る学生委員がちらほら…。
一癖も二癖もある学生委員Me~dia編集部が語る「はる」は、一体どんなもののでしょうか？(編集部)