

ショッカータイムス

第42回

第一章 特集ページ

☆防腐処理SP☆

今年もやってきました六月。
梅雨です。ムシムシです。ジメジメです。
迂闊に食材を放置しておく、アナタのおうちにも悲劇が！？

対策リスト

其の1 冷蔵庫・冷凍庫の整理整頓

とりあえず、何はともあれまずはここから。ぎっちぎちにモノを詰め込んだ冷蔵庫なんてただの箱です。冷えません。さらに、冷蔵庫の中でモノを腐らせるとヒドイ目にあいます。(経験者は語る。涙。)

掃除をするときは覚悟を決めましょう。食べない、使っていない、賞味期限が危ないetc・・・捨てましょう。そして見た目も中身もcoolな冷蔵庫&冷凍庫を手に入れましょう。

其の2 食材に適した保存

根菜類は冷蔵庫に入れるよりも暗所に置く方が長持ちするそうです。その際、ときどき換気を行ってあげましょう。換気しないとエライことになります、この季節は特に。

肉類はそのまま冷凍保存でも良いですが、一度火を通しておけばより長持ちします。個人的には豚の小間切れなんかをゆでておいて、キムチと和えたりなんかするとさっぱりピリ辛で良い感じじゃないかと思えます。

葉野菜なども火を通せばかさが減って良い感じです。まあ、シャキシャキの葉野菜が食べたいんだという方には向かないかもしれませんが、みそ汁なんかに入れる分には火を通す手間が省けるので良いのではないのでしょうか。

野菜は漬け物にしてしまうのも手です。あさづけのもと等を買ってこなくても、ビニール袋に入れて塩と一味でもみもみして一晩放置すればなんとなくそれっぽいモノになります。塩加減はお好みで。というか自分のカンを磨きましょう。

其の3 タッパーの活用

タッパーを活用して整理すると、よりcoolな冷蔵庫になります。その際余裕があるなら、ラベルなどに保存した日付を書いて貼っておくと良いでしょう。「コレいつ冷蔵庫に入れたっけ」みたいな事態が防げます。

完成図↓



がんばって梅雨を乗り切りましょう！

活動報告♪

～苺狩り～

知多郡半田町の市野園芸に行ってきました。超快晴っ！

苺一会♡
この出会いは一生の宝物だね
2007、春。



Strawberry
On the
Shokker (謎)



寄り道万歳♪↓



苺畑の1年生♪
とってもフレッシュな感じでした。
ちょっと眩しかったです(笑)

～料理講習会～

北部食堂にて行われた料理講習会の様子です♪

新入生と上級生で和気あいあいです☆



↓届かぬ思いを料理に込めて♡(このコメントはフィクションです)



班長のコメント

料理講習会ではみんなで料理をしつつ、1年生同士、1年生と上級生の交流をたくさんできました。とても楽しかったです。また、準備段階での上級生も含め、料理講習会の参加者は野菜の切り方など、料理の技術面でもとても意味のあるものにできたのではないかと思います。

第二章 料理魂

ハンバーグ&けんちん汁

四月の料理講習会で作ったメニューです♪
いくつかのポイントに注意すれば、失敗も少なく簡単に作ることができます。

☆和風ハンバーグ(6人分)☆

ハンバーグ

・ひき肉	600g
・玉葱	1個
・卵	1個
・牛乳	大匙6
・パン粉	大匙6
・塩・胡椒	少々
・サラダ油	大匙2
・ナツメグ	好みで

きのこソース

・しめじ	200g
・えのき	200g
・だし汁	240ml
・しょうゆ	小匙4
・砂糖	大匙1
・水溶き片栗粉	適量



↑ 完成品です。

☆作り方☆

ハンバーグ

1. たまねぎはみじん切りにし、油を熱したフライパンにいれ、中火で透き通るまで炒めて冷ます。
2. ボウルに合いびき肉・1.・パン粉・塩・胡椒・ナツメグを入れ、パン粉を浸すように牛乳を加え、更に溶き卵を加える。
3. 2.の生地全体が均一になるように、指を広げて手で材料をよく混ぜ合わせる。
4. 3.の生地を6等分し、ひとつを手にとって両手でキャッチボールのように行き来させて形をまとめ、特に立ち上がりの部分をきれいに整えながら、形を作る。
5. フライパンを熱し、油をなじませて4.をのせ、中心部分を指先で少しへこませておき、中火で表面に焼き色をつけ、裏返す。
6. 5.を裏返したら火を弱め、ふたをして弱火で火を通す。目安はおよそ5~6分。
7. 6.の中心部に竹串をさして、肉汁が透き通っていたら、出来上がり。まだ赤いようなら生焼けなので注意。

きのこソース

1. しめじは小房にわけ、えのきは半分に切ってほぐす。
2. 鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら、きのこ類を加える。
3. きのが柔らかくなるまで煮たら、水とき片栗粉でとろみをつける。

☆作り方のポイント☆

- ・しっかり火を通しましょう。生焼け注意！
- ・慣れないうちは串で刺してわからなかったら、半分に割っちゃいましょう(笑)
- ・きのこソースのきのこ量は好みで調整可。僕はたっぷりが好き。

☆けんちん汁(6人分)☆

・豚こま切れ肉	200g
・大根	1/4本
・里芋	6個
・人参	1本
・ごぼう	1本
・油揚げ	1枚
・こんにゃく	1/2枚
・長ネギ	1本
・木綿豆腐	1丁
・ごま油	大匙1
・だし汁	5カップ
・酒	大匙4
・しょうゆ	大匙1.5
・塩	適量

☆作り方☆

けんちん汁

1. 材料をきる。大根、人参はいちょう切り、里芋は輪切り(小さいものなら四等分)、ごぼうはスライスかさがき、油揚げは湯通しして短冊切り、豚こまは一口サイズにする。
2. 大きめの鍋にごま油をひき、長ネギ以外の材料を炒める。ざっと炒めたら、だし汁と酒を加えて弱火でことごと煮る。
3. あくが浮いてきたら取り除く。
4. 豆腐を手で取って握ってくずし、ざるにとって水を切る。
5. 野菜に火が通り柔らかくなったら、しょうゆ・塩(小匙1程度)を加える。ねぎの白い部分と、豆腐を入れて5分煮てから、味をみて、塩を足す。
6. 器に盛り、ねぎのあおい部分を散らしたら出来上がり。

☆作り方のポイント☆

- ・豆腐や野菜にかなり水分が含まれているので、味が薄くなってしまいがちです。
- ・かなり具たくさんレシピになっています。もう少し汁がほしいなという場合は、だし汁と調味料を増やしましょう。
- ・トッピングで一味などもグーです。



完成図。ご飯と一緒にどうぞ(笑)↑

あとかき

今回の特集タイトルは「防腐処理対策」。
他の編集員から、「死体処理班のようだ」とのご指摘を頂きました。ショック(笑)
あと、活動報告が痛々しいともっばらの評判です。
・・・僕もそう思います。

文責:食生活班・さの氏

私は十数歳の頃より六十年後を見据えて綿密な人生設計を立ててきた。大事な局面で常に生きる目的に立ち返ることができれば、スランプ脱却のヒントを得るのは容易い。(ひろひー)