

主婦の元氣は
ニッポンの元氣!
**主婦
休みの
日**

土鍋を使って「ええ加減」に作れちゃう

目指せ! 

夫の料理デビュー

1月25日は、「主婦休みの日」。「主婦休みに、夫にしてほしいこと」のアンケート結果(※)で上位に挙がったのが「料理」。自分の分だけでも用意してくれたら、妻の自由時間もゲンと広がるはず!そこで「夫婦円満の秘訣は男性の食の自立」をモットーに、料理経験のない男性に料理教室を開催する石蔵文信さんに、とっておきの「夫料理」を教えてくださいました。

※2013年3月28日～4月3日に実施のリビング大阪・兵庫Webアンケートから(有効回答数131)



大阪樟蔭女子大学・学芸学部
教授・石蔵文信さん

循環器科専門医。大阪市内で男性
更年期外来も担当する傍ら、各地で
「男のええ加減料理教室」を開催。

★1人用土鍋を使うべし

土鍋料理は材料を入れ、火にかけて待つだけ。焦げにくく、保温もききます。6号サイズがおすすめ。

★味付けは市販の調味料1種類

男性は「大さじ3」などの目分量が苦手。これなら味付けに大失敗がありません。少しずつ加えて薄味から始めて。

★片付けまで自分でやる

鍋で煮る間に、調理器具を片付けます。土鍋はそのまま食器になるので、片付けもラクラク♪

★奥さまへお願い

「男性は、とにかく褒めて育てて。細かく口出しするのはNG。切り方も、聞かれるまで指示せず放っておくのがポイントです。失敗しても、何でもチャレンジしたらいい。材料が揃わなくても適当でもいい。まずは自分で作り、出来る喜びを体感してもらってください」



すき焼きのタレだけで抜群のおいしい 大根と豚肉の煮物

材料 1人分

大根	1/3本
豚バラ肉	100g
ジャガイモ	1個
玉ネギ	1/2個
白ネギ	お好みで
すき焼きのタレ	適量



作り方

1. 野菜の皮をむき、大根は2cmくらいの輪切りにし、面取りをして、表面に隠し包丁を入れる。ジャガイモは一口大に、玉ネギは細切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 土鍋に水コップ1/3杯(分量外・または水と酒半々)を入れ、さらにすき焼きのタレを入れて強火で煮る。
3. 沸騰したら、大根、豚肉、玉ネギ、ジャガイモを次々に入れ、すき焼きのタレを追加。フタをして弱火で10分～15分煮る。
4. 好みで最後に白ネギをのせ、1分ほどで火を止める。味が薄ければ、すき焼きのタレを少し足す。

大根に豚肉を挟めば
男の創作料理!?



冷蔵庫の残り野菜を投入すればOK きのこアサリの中華風

材料 1人分

白菜	2枚
玉ネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
ピーマン	1個
モヤシ	1/3袋
シメジ	1/2パック
エノキ	1/2パック
シイタケ	5枚
アサリ	10個
ラーメンスープ(粉末)	1袋

★ラーメンスープはチャーハンなどにも使えて便利。アサリときこの類を豚肉に代え、かたくり粉でとろみをつければ簡単ハヤ菜風。

作り方

1. 皮をむいたニンジン、玉ネギ、ピーマンを細切りにする。白菜は一口大に切る。シメジ、エノキ、シイタケは根元を切り落とす。アサリは水で洗う。
2. 土鍋に水(分量外・または水と酒を半々)を1cmになるくらいまで入れ、強火で煮る。
3. 沸騰したら白菜の芯、アサリ、ニンジン、きのこ類、ピーマン、玉ネギを入れる。続いて、ラーメンスープを入れ、モヤシ、白菜の葉の部分を入れてフタをして、弱火で10分煮る。味が薄ければ、ラーメンスープを追加する。

「主婦休み」とは?

リビング新聞社では、主婦業を毎日行う人たちに休んでもらいたいと「主婦休み」を2009年に日本記念日協会に登録しました。「主婦休みの日」は、1月25日、5月25日、9月25日。2014年1回目の主婦休みは1月25日(土)です。

※「主婦」とは、普段から家事を担当している人を行い、「主夫」も含まれています。