

SOCIO COLLAGE vol.17

SOCIOとひと、SOCIOと暮らし方などCOLLAGE(=組み合わせ)しながら、リアルなライフスタイルをご紹介します。

Guide

ソシオがご提案する暮らし方のガイドです。

SOCIO COLLAGE、Guideは暮らし方のヒントをご提案していくコラムです。

今回は話題の「作り置きおかず」についてのお話を、元家庭科教師の料理教室「Morehome saasa」主宰、佐々木有紀子先生にお伺いしました。

はじめに

「今日の献立どうしよう」「今日は忙しくて料理を作る時間がない」「朝、バタバタしてお弁当が苦痛…」そんな方々におすすめの作り置きおかず。冷蔵庫に2,3日保存が出来るので、時間のある時にまとめて作っておくことが出来、お悩みを解消してくれます。

こんなに便利！作り置き3つのメリット

【メリット①】食事作りの時間の短縮

時間のある時に副菜や素材の下ごしらえをしておけば平日の食事作りに費やす時間の短縮になります。また忙しい朝のお弁当作りは大変ですが、作り置きがあればお弁当作りもラクラク。空いた時間を有効に使うことができます。

【メリット②】経済的&エコ

安いからと大量に購入し、余らせてしまったという経験はありませんか？作り置きおかずで解消すれば、お財布にも地球にも優しくなれます。

【メリット③】美味しくなる&バランスの良い食生活が送れる

煮物など料理によっては、作り置いたほうが味がなじみ、おいしくなるものがあります。また、時間がないときも作り置きしておいた野菜などを手軽に取り入れることが出来るため、バランスの良い食生活が送れます。

これだけは知っておきたい、作り置き3つのお約束

【お約束①】衛生面に注意する

作り置きは食材の中までしっかり火を通し、出来上がった後急冷することが大切です。置いたままにして冷ますと空気中の細菌に触れ、傷みやすくなります。詰める容器にも気をつけ、使う前にアルコールでさっとひとふきして詰めるようにします。使うお箸も分けます。また、お弁当に使うときは再加熱し、そのまま詰めるものは保冷剤を入れて細菌が繁殖しないように注意しましょう。

【お約束②】日持ちのしないものは冷凍する

料理によっては傷みやすいものもあります。豆料理はあまり日持ちがしないので早めに食べます。傷みやすいものは食べる分だけ小分けにして、冷凍しておきましょう。

【お約束③】和え物は水が出るので早めに食べる

きゅうりの酢の物など、和え物は時間がたつと浸透圧の作用で食材中から水が出て、水っぽくなるので早めに食べるようにします。

おすすめレシピ

主食やお弁当にも大活躍！ 「鶏の照り焼き」



【材 料】

鶏もも肉（1枚）

材料A：塩・こしょう（少々）

材料B：味付けぽん酢（大3）、みりん（大1）、はちみつ（小2）、ごま油（小1）

【作り方】

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除き、フォークなどで数カ所穴をあけたら、材料Aをまんべんなくふる。
- ② フライパンに少量の油（分量外）を熱し、鶏肉の皮目を下にして、中火で皮に焼きがつくまで焼く。
- ③ ②を裏返したら、ふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ④ ふたをとり、フライパンの余分な油を拭き取ったら材料Bを入れて、中火で照りが出るまで煮からめる。
- ⑤ ④を切り分け、保存容器に移し、冷蔵庫で保存する（冷凍保存にも適しています）。

彩りもきれいな 「パプリカのマリネ」



【材 料】

パプリカ（いろんな色があればきれいです）3個

材料A：すし酢（大4）、オイル（大2）、砂糖（小2）、塩（少々）、
にんにく（1粒）、レモン汁（大2）

材料B：粗挽きこしょう・パセリ（少々）

【作り方】

- ① パプリカは細切りに、にんにくはすりおろす。
- ② パプリカを耐熱容器に入れて、ふわりとラップをかけ、500Wで約2分30秒加熱する。
- ③ よく混ぜ合わせた材料Aと、水気を切った②を和えて完成。
- ④ お好みで材料Bをかざり、冷蔵庫で保存する（冷凍保存には適していません）

その他、冷蔵保存でとても重宝するのは、ミートボールやハンバーグなどです。デミグラスソースやホワイトソース、トマトソースも一緒に作り置きし、ひとつひとつを小分けにして冷凍すれば、お弁当にも、晩御飯にも重宝します。

最後に

このように、コツさえつかめば、経済的で便利でストレスレスな作り置きおかずは、私達の生活にとって有意義な毎日をもたらしてくれるものになります。「空いた時間で何をしようかな」と考えるだけで、楽しみですよね。ぜひ、お試しください。



Profile

料理教室 Morehome saasa 主宰
フードコーディネーター

佐々木 有紀子 Yukiko Sasaki

自宅教室以外に企業イベントでも料理講師として活動中。
元家庭科教師の知識を活かし、食品の商品開発・レシピ
提案・6次産業化のアドバイザーとしても活動している。



GA PARTNERS

〒730-0013 広島市中区八丁堀15番10号 TEL 082-502-7766
<http://ga-p.co.jp/>

