

NHKテキスト きょうの料理 ビギナーズ

ゆっくり座って、楽しく食べる!

1

2022 January



特集

ホットプレート & カセットコンロで

少人数で楽しめる!

おとなの

卓上調理

お店よりうまい!?

卓上焼き鳥焼き器で極上焼き鳥を焼く

ホットプレート編 2品同時にアツアツ献立/塊肉でNEW焼き肉!/つまみにもおかずにも! ちよい焼きおかず ほか
カセットコンロ編 おなじみ料理を卓上調理で/誰も揚げたてを逃さない! 好き勝手串揚げ/フライパン蒸して食べ飽かない

T V

1月4日 ~ 2月1日

放送 Eテレ(月~水) 午後9:25~9:30

再放送 Eテレ(火、水、翌月曜) 午前11:25~11:30 総合テレビ(水、木、翌火曜) 午前10:50~10:55

新年だから 初心にかえて

テキスト企画 料理のきほん SPECIAL



体にやさしい! ラクラク冬野菜レシピ

大根と豚バラのはさみ鍋/ねぎとたらりのワイン蒸し/かぶと鶏むね肉のカレーマヨ炒め/白菜とさば缶のトマト煮/小松菜のけんちん風炒め/焼きブロッコリーのホットサラダ ほか

冬の野菜レシピのレポーターが広がります!





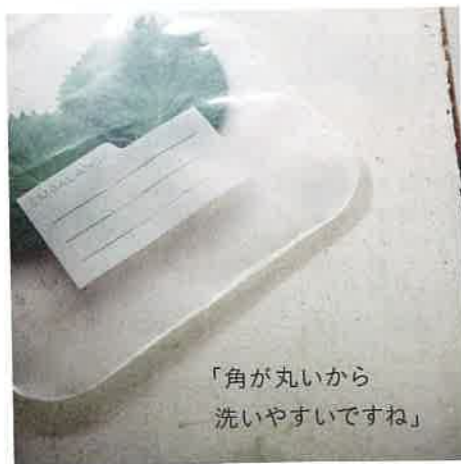
「柄が短いから手の延長のようで、
サラダをあえるのにぴったり!」

サラダがおいしくなる保存袋とサーバー
内容: 保存袋5種7枚
(XS・S×各2枚、M wide・L・XL×各1枚)、
サーバー(スプーン型・フォーク型×各1本)
価格: セットで5,390円(本体4,900円)



メーカー・制作: ウィルマックス(保存袋)、
須田二郎(サーバー)

この連載がwebでも
ご覧になれます。
<https://nhktext.jp/zakka04>



「角が丸いから
洗いやすいですね」



「食卓にもそのまま
出せるので便利」

買い物の回数をできるだけ減らす生活になってから、野菜の鮮度を保つのに苦労していた城さん。あるとき、自然食品店で見かけた保存袋は厚くてしっかりとつくりで、角が丸くなっていた。 「これは丈夫で絶対洗いやすいはず!」と思つてすぐに買ったんです。使つてみたら想像以上の保存力で、特に葉野菜は効果が絶大! 買つてきてすぐ洗つて水けをきり、ペーパータオルに包んでこの保存袋に入れておくと、2週間くらいは平気。いつ買ったか忘れてしまふほどです(笑)。傷みやすいバナナも日もちがいいですね。野菜をダメにして捨てることのないので、食品ロスも減らせます」

これはプラスチックの材料に独自の技術「エンバランス加工」を施し、鮮度保持、発酵促進、栄養素保持に特化した保存袋。食品をより生き生きさせて、栄養分を保つ働きがあります。表面加工などはしていないので、使っているうちにコーティング剤の成分がはがれたり、溶け出したりすることもなくて安心。洗つて繰り返し使えるので、むだもありません。


「サラダの素材の野菜だけでなく、根菜、葉味、きのこ、フルーツ、パン、チーズなど、ほとんどの食品の鮮度を保つてくれます」

また、城さんは以前働いていたベルギーのレストランで、サラダに関して目からウロコの体験をしま

選んだひと城素穂
今月の「道具」|| サラダがおいしくなる保存袋とサーバー



かわいいザツカの オトナ買い

それ、ちょうだい! 

サラダをおいしくつくるには野菜の鮮度が重要で、ドレッシングとよくあえることもポイントです。今回城さんがおすすする保存袋は、驚くほど鮮度保持力が高いもの。あえるときに便利な柄の短いサーバーは、木工家に特注したオリジナルのもので、いつものサラダの味がグッとおいしくなつて、驚くかもしれません。

した。料理人が大きなボウルで葉野菜とドレッシングを、手でホッワツとあえていたのです。 「それまでサラダのつくり方なんて意識したことがなく、ただ野菜の上にドレッシングを「かけて」いただけでした。でもちゃんとしてあえる」とドレッシングがよくからまつて、絶妙な塩加減のおいしさになるんですね」

以来、城さんはこれを見習つて、「手の延長のような感覚で使える」柄の短いサーバーでサラダをあえています。そのサーバーは南仏の市場で買ったものだったので、今回ご紹介するのは木工家の須田二郎さんに意図を伝えて特注したもの。須田さんはグリーンウッドターニングという生木を使う手法で、さまざまなものを制作しています。須田さんにサーバーについてお話を伺いました。

「2本のサーバーのうち、フォーク型のほうはペン先のデザインで、ヨーロッパに多いモチーフですね。素材は桜の木。生木は乾燥するとゆがみが出やすく、木目も均一ではないので、どの部分をどう削り出すかが難しいところ。木をむだにしないようにしながら、ゆがみが最小になるように考えます。残った生木は小さいスプーンやバターナイフなどにして、最後まで木を使いきるようにしています」

じょう・もとほ|| スタイリスト。ベルギーで食とてなしを学び、雑誌や書籍で活躍する。