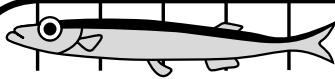




トマト・ナス・鶏肉の煮込み
佐野眞理子先生



それ行け☆料理隊!!

このコーナーでは先生方から教えて頂いたレシピを紹介します。なお、写真は実際に先生方と編集委員で調理したものです。

●材料

- トマトの缶詰……………一個
 (または、完熟トマト三〜四個)
 ナス……………六個
 鶏もも肉……………一枚
 ニンニク……………一かけ
 塩……………小さじ1/2
 白ワイン……………1/2カップ
 胡椒……………少々

★作り方

1. ナスは、皮をむいて大きく乱切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩胡椒で下味を付ける。ニンニクは薄切りに。
2. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、熱くならないうちに鶏肉を皮を下にして並べる。
3. 油がばちばちしてきたら、鶏肉の上になすを置き、トマトの缶詰の中身をかける。上から塩をかけ、白ワインを回しかけ、胡椒をふって強火で十分煮て、底から全体を混ぜ、火を止める。

『環境に優しく、財布に優しく』



※補足説明：食材や調味料について先生がいろいろと教えてくださいました。

*白ワイン

白ワインは肉の臭みを消す効果がある。白ワインを加えて鍋にふたをして蒸して調理をすることで、水分が出て焦げ付かなくなり、油を節約することができる。

普通に売っている安い白ワインで十分。白ワインがなければ料理酒でも良い。

*ナス

ナスは安いし栄養があるけれど、一人暮らしで使い

切るのが難しい食材。また、油をよく吸う野菜なので、たくさん油を使ってしまう。この料理ならナスを何本入れても大丈夫なので使い切ることができるし、長期保存もできるので便利。

*トマトの缶詰

トマトの缶詰は煮込み料理にしたときに生のトマトより柔らかくて味や煮汁が出やすい。買い置きしておくと便利。

*オリーブオイル

オリーブオイル、ごま油などはサラダ油よりコレステロールがつきにくい。

*重曹(ベーキングソーダ)と酢

霧吹きを二つ用意して、片方には重曹大さじ一杯と一カップ位の水。もう片方には酢と水を一对一の割合で入れる。

まずは重曹入りのほうを吹きかけ、そのあと酢の方を吹きかけて洗うと、たいの油汚れは洗剤を使わなくても綺麗に落ちる。お

風呂の掃除もこれでできる。洗濯機に、カップ一杯の重曹を入れて洗うと洗濯槽の掃除になる。

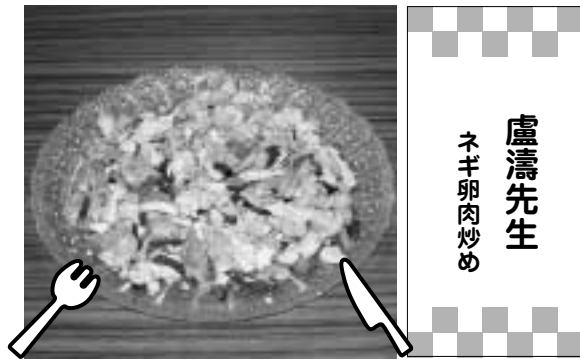
重曹は、お菓子づくりのものは少量で高いが、ホームセンターなどには安くたくさん買えるものがある。

*この料理について...

この料理は、簡単で、材料を入れるとあとは待つだけなので、時間の有効利用ができる。長期保存が可能で、パスタにもパンにもご飯にも合う。パンにのせて上からチーズをかけ、ピザ風に食べることもできる。材料費もかからないし、ナスの代わりにキャベツ、タマネギ、キノコ類など、ほかの余った野菜で作ることもできる。

◎佐野先生の感想

・この企画は一緒に作れて楽しかった。
・料理の狙いは身近な材料で安く、応用がきき、栄養があり、腐らさないで、飽きない



で科学調味料は使わないで、レポート書きながらでもできる料理を。
・食生活は大事。手抜きでも買うより作る。
・準備してくれてありがとう。

♪編集委員の感想
トマトの缶詰や白ワインなど、今まで自分が料理に使ったことの無い食材についていろいろ教えてもらえたのでとても勉強になりました。煮込み料理なのに短時間でできるし、栄養もあるのでオススメです。



●材料

卵.....二個
白ネギ（なかつたら、青ネギでも可）.....二本
豚肉（しゃぶしゃぶ用、または、バラ薄切り）.....百グラム

★作り方

1. 卵を柔らかく炒めておく。
2. 中華鍋で一さじのサラダ油を温めて、二、三センチに切った豚肉を一分間ほど炒める。
3. 塩を少々入れ、四、五センチに斜めに切ったネギを入れて二分間ほど炒める。
4. 1. で柔らかく炒めておいた卵を入れて二十秒ほど炒めて、火を止める。
5. 味の素とごま油を少々入れると完了。

◎盧先生の感想

この料理を選んだ理由は簡単に作れるから。それだけです（笑）。みんなと一緒に作れて楽しかったですよ。それから、健康が第一です。健康な大学生活を送りましょう！



♪編集委員の感想

とても簡単に作ることができるので学生にとってはとても嬉しい料理だと思いました。色合いもよく、とてもおいしかったので、私達もぜひ作ってみたいと思います。



ねぎを切る先生もかっこいいです☆

担当 16生 中本実穂
西川史保子
17生 高野美智子
宮下綾奈