

## 男の料理に挑戦しませんか？

村井 俊治

男性の中には全く家事ができない人がいます。半分は親が悪いか奥さんが悪いかで、あとの半分は自分が悪いのです。定年退職して奥さんと毎日サンデーになったら、料理ぐらいできなければ、「役立たず」、「粗大ごみ」、「厄介者」など罵倒されること請け合いです。定年前から準備しておかなければ、怖い老後になってしまいます。そこで、男料理のイロハを教えましょう。

私は子供の頃から母親のそばで、料理や買い物の助手役をしていました。見よう、見まねで、知らず、知らず料理を覚えました。そして、父の友人の台湾の人に中華料理を教えてもらいました。だから私の得意は中華料理の炒めものです。正直家内より上手です。材料を切り刻んだりして準備ができたところで、炒めるだけを頼まれることがあります。ポイントは、中華ナベに油を入れたら、強火で油が煙を出して、危険なくらいまでじっと待つことです。家庭のガス台は、せいぜい2重の火しかありませんので、火力は不足です。先ず刻んだニンニクと生姜を入れてこんがり茶色になるまで待ちます。そこに肉を入れます。できたら事前に、日本酒、塩、醤油などに肉を浸しておくとなおよいです。箸でかき混ぜずにナベを振ります。ミストが立ちこめ、火が回り、炎が立ちます。一気に火が通りますので、肉のうまみが出ます。きのこやキクラゲを入れても結構です。

ここで野菜を入れては、ナベの温度が下がり、野菜に火が通りにくくなります。8割炒めた肉を一度大皿に取り出します。ナベに新しく油を入れ、ニンニクや生姜を入れて、同じ要領で野菜だけ炒めます。炎が立ったら成功です。塩、醤油などで味付けします。化学調味料は絶対に使ってはいけません。野菜が炒まったところで先ほどの肉を入れて一緒に炒めます。これで完璧な炒め料理ができます。

さて、このような中華料理はビギナーには無理でしょう。そこで、ダメ男でもできる簡単レシピを教えます。それは電子レンジを使う料理です。奥さんがいなくて一人で何か作る時には最適です。先ずそば粉を用意します。ドンブリか深めの皿に大匙4杯ぐらい入れて水で溶きます。後は適当に肉または魚、野菜（ブロッコリーなど）、キノコなど入れてかき混ぜます。味は塩とか味噌とか好きな味をつけます。これを電子レンジに入れて、「強」で3分ぐらいチンすれば出来上がりです。同じ要領で、玉子を2個ほどかき混ぜ、これにトマト、チーズなど入れて、電子レンジで2~3分チンすれば、油を使わないオムレツができます。

コンビニなどで弁当や惣菜を買うのは止めましょう。美味しくないだけでなく、品質が疑問です。手料理すれば安いだけでなく、健康に良いこと確かです。面倒がってはいけませんよ。生きるのに手抜きは禁物だと観念しましょう。

