

「手料理」

大阪スローフード協会  
理事長  
不破三枝子



先日テレビで、「どこまでが手料理か」というようなことを論じていました。皆さんはどう思われますか。カップ麺にお湯を入れる、というのはさすがにないでしょうが、野菜を入れるなど、ひと手間加えたら「手料理」という人もいるかもしれません。それは「単なるアイデア」という方もいらっしゃるでしょう。あるいは、材料から手間をかけ仕上げていくのが「手料理」だ、という方もおられるはず。それでいいと思います。昔のように、一からすべて作っていくのも手料理。現代の、便利なものを上手に利用するのも手料理。人それぞれの価値観だと思うのです。それは年齢とともに、時代とともに、これからも変わっていくでしょう。ただ、忘れてはならない大切なことがあります。それは、「誰かのために、こしらえる」という気持ち。世代によってカラダに必要なものは違います。自分のことや家族の健康をちょっと考えて工夫する。案外そんなことが、今風の手料理なのかもしれませんね。ちょっと、そんなことを考えさせられました。



●「こちゃん」とでは皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

E-mail:  
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp

春のパワーをスープで新しく  
そら豆のすり流し汁(そら豆の和風ビュレスープ)



【材料(2人分)】

- そら豆…10粒 ●新玉ねぎ…大1個
- 蒟、木の芽…少々
- だし汁…1カップ ●酢…1/4カップ
- (A) ●薄口醤油…1/4カップ ●胡椒…少々
- オリーブオイル…大さじ1
- 水溶き片栗粉…適宜

【作り方】

- ①そら豆の下準備(右上参照)をする。
- ②新玉ねぎは薄くスライスし、水洗い、水を切る。
- ③②を耐熱皿に入れ、ラップして3~4分レンジにかける。
- ④(A)を鍋に入れ、加熱して水溶き片栗粉でとろみをつけ、和風ドレッシングを作る。
- ⑤器に玉ねぎを盛り、そら豆や蒟、木の芽を散らす。

【材料(4人分)】

- そら豆…2カップ ●新玉ねぎ…1個
- だし汁(昆布と鰹のだし汁)…3カップ
- 白味噌…60g ●木の芽…少々
- コロッケ用パン粉、小麦粉、卵…適宜

【作り方】

- ①<下準備>そら豆…塩少々加えて沸騰した湯で2分間茹で、冷水に取り、甘皮をむく。新玉ねぎ…みじん切りにし、軽く炒める。
- ②そら豆と炒めた玉ねぎをスピードカッターにかけビュレ状にする。
- ③そのビュレで、小さじ1/2くらい小さいコロッケを人数分作る(浮き身にする)
- ④残りのビュレ、だし汁、白味噌を煮立て味を整え、水溶き片栗粉で少しとろみをつける。
- ⑤椀に盛り、コロッケと木の芽を加える。

春のパワーをお酢でさっぱりと  
そら豆と新玉ねぎの酢の物



春のパワーをたっぷり含んだ「そら豆」。一度食べたら病みつきになるその味は、世界中で愛されています。今回は、そんなそら豆の美味しさをれい子先生が新しい味わいにアレンジしてくださいました。

今川れい子先生の「こちゃんと菜々」  
その17 / そら豆



(プロフィール)  
神戸市御影と兵庫県朝来市  
和田山にて料理教室「スタ  
ジオ・ドレッセ」を主宰。  
大阪スローフード協会理事

from こちゃんと

今年の春先の気候は、なんか変でした。台風並みの低気圧が来たかと思えば、3月なのに異常に暑い日があったり。でも、ようやく、これから爽やかな季節。若葉の緑が気持ちいいですね。そして食卓には春のお豆さ

んの鮮やかなグリーンを。考えてみれば、豆って植物の卵みたいなもの。栄養豊富なのは当然です。この春は、たっぷり春のお豆さんを食べて、清々しいエネルギーをカラダの中に充填しましょう。