

# アアの料理のカラクリ

◇53◇

吉田 清彦

肉じゃがは、いわば家庭料理の王様である。ありふれた料理に見えて、各家ごとに、微妙に味付けが異なり、それぞれにわが家の味が一番と思わせるものがある。

使用する材料にしても、牛肉とジャガイモは当然使うとして、タマネギ、ニンジン、こんにゃく、しらたき、あるいはインゲンやグリーンピースなど、組み合わせるものに特に決まりがない。

牛肉の代わりに豚肉を使ったものも肉じゃがと呼べなくもないし、肉なしの「肉じゃま」というものをつくる人だっている。

## 肉じゃがをつくる

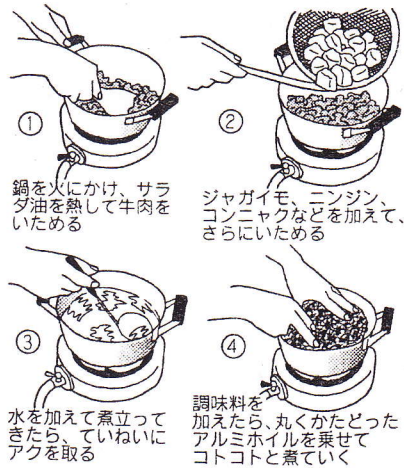
それはともかくとして、わが家の肉じゃがのつくり方を説明してみよう。

用意する材料は、四〜五人分として、ジャガイモ四個、タマネギ二個、ニンジン一本、こんにゃく一丁、そして牛肉（こま切れ肉）が二百g。ジャガイモは皮をむき、四つ割り、または六つ割りにして、水に落とし込んだあと、水気を切っておく。

### わが家の味の王様 材料もさまざまに

タマネギは皮をむいたあと、縦八分の一のくし形に切る。ニンジンは皮つきのまま三センチくらいの乱切りに。こんにゃくは三センチくらいの大きさに、手でちぎっておく。

下ごしらえがすんだら、なべを火にかけ、サラダ油大さじ二杯を入れて熱し、牛肉を入れていためていく。牛肉に完全に火が通って色



① 鍋を火にかけ、サラダ油を熱して牛肉をいためる

② ジャガイモ、ニンジン、こんにゃくなどを加えて、さらにいためる

③ 水を加えて煮立っていきないうちにアクを取る

④ 調味料を加えたアルミホイルを被せてコトコトと煮ていく

各大きじ三杯を加えて二三分煮て、そのあと、残りのタマネギを加え、さらに、しょうゆ大きじ五杯を加える。

あとは、落としがたの代わりにアルミホイルを丸くかたどったものを上に乗せて、中火でコトコトと二十分近く煮れば、できあがりである。

寒いときには、一味トウガラシをかけ、刻みネギをたっぷりと乗せて食べると、体が温まる。

（家事としての男の手料理主 幸）

ねいにアクを取る。そして、砂糖、みりん、酒