

年収150万円

で暮らす法

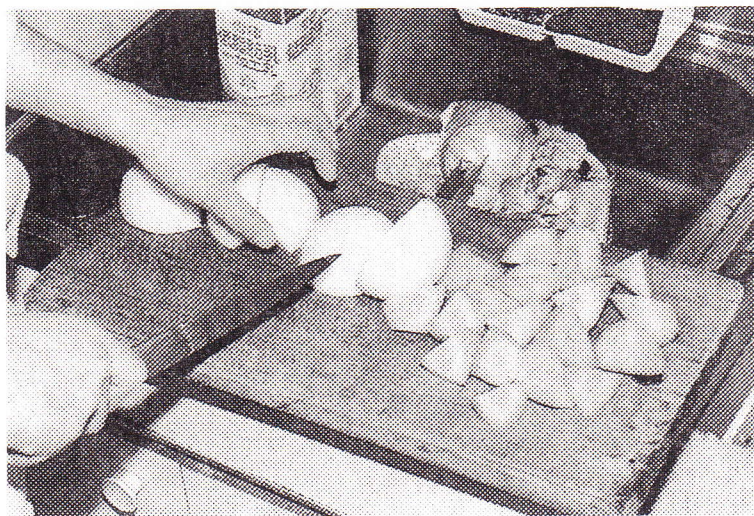
吉田 清彦

あとは、季節の野菜を適当に煮たり、茹(ゆ)でたり、バターで炒めたり。夏場はサラダ風に生で食べる。調理法で少し変わっているのは、ダイコンやニンジンなどは、基本的に、皮を取らずに、そのまま使うことである。なぜかという、繊維食物としては、そちら

普段の食卓

普段(ふだん)作る料理のレパートリーは、さほど多くはない。何かを作ろうと思って、それに合わせて材料を買い揃(そろ)えるのではなく、値段の安いものを脈絡なく買い込んでいくので、それは、致し方ないことである。有り体に言えば、肉と野菜をあれこれ煮込んだ水炊き風、もしくはポトフ風のものか、肉の少ない野菜炒(いた)めがお定まり。

それに、ブロッコリーの茎のところは、薄切りにして炒め物や汁物の具として使い、キャベツの芯(しん)はスープのだし取りに使う。タマネギの皮以外は、その気になれば、全部使えるはずである。野菜は、通常、繊維に沿って、大きめに切る。その方が、野菜の細胞を壊す率が少ないので、栄養価も高



調理師免許を持つだけあって包丁さばきは鮮やか。ニンジン(ダイコン)は皮をむかず煮る

ダイコン皮のまま調理

く、おいしい。煮物や汁物の汁が残ると、ご飯にかけて食べる。だって、汁の方こそ栄養が滲(にじ)み

出ているのだから。ところで、二日も三日も同じものばかり食べるとなると飽き(き)はしないか、とよく訊(き)かれるが、一度に三〜四品は作るの、組み合わせを変えれば、さほど気にならない。それよりも、山のように

作ったはずの料理が、三日と、腕(うで)もにぶるといふものもすれば消え失せて、また作るのかと思う時の方が、よほどうんざりする。とはいえ、一年三百六十日こんな状態という五(ご)と、そうではない。月に一、二度は、突然、無性に何か食べたくなる。全く季節

はずれのものということ、は、まず無いが、豆(まめ)ご飯であれ、若(わ)ゴボウであれ、カキのチャウダーであれ、何であれ、多少材料が高いのには目をつむっても買い求め、じっくり、手間ひまをかけて、それらを作る。また、たまの来客がある時は、三本ある包丁をいねいに研ぎ上げ、手ぐすねを引いて待ち受け、腕(うで)に力をかけてごちそうを作る。カレーやおでんなどは、前日から、いそいそと仕込みに取りかかる。何しろ私は、調理師なのである。あまり「紺屋(かぬや)の白袴(はかま)」ばかりを決め込んでいる(フリーライター)