

昼



料理研究家・藤井恵さん監修

カラダと時間の“軸”をととのえるレシピ®

RECIPE

ビタミン類と食物繊維が
疲労回復を助ける

チンジャオ弁当

材料 (1人分)

- | | |
|---------|----------|
| 豚ひき肉 | 100g |
| おろし生姜 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| (A) | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| ピーマン | 2個 |
| 赤ピーマン | 1個 |
| 玉ねぎ | 1/6個 |
| もち麦ご飯 | 150~200g |
| 味付けザーサイ | 少々 |



朝お弁当を
作っておいて、
在宅勤務中の
ランチにしても◎

調理時間 20 minutes



作り方

1 弁当箱にご飯を詰め、十分に冷ましておく。玉ねぎは薄切り、ピーマン・赤ピーマンは縦半分に切ってヘタと種をとり除き、縦方向に細切りにする。

2 耐熱ボウルに(A)を入れてから豚ひき肉を加え、菜箸で混ぜる。その上に玉ねぎ、ピーマンの順に乗せて軽くラップをかけ、600Wで4分(2人分の場合は8分)、電子レンジにかける。

3 加熱終了後、ラップをかけたまま数分ほど蒸らしてから、肉をほぐすようによく混ぜる。

4 具材が冷めたら、1のご飯の上に乗せる。好みにザーサイを添える。



ポイント

ピーマンは繊維の向きに沿って縦に切る方が歯触りと見栄えが良くなり、横向きに切ると柔らかく、青くさが飛んで食べやすくなります。好みや調理法によって刻み方を変えてみるのもいいかもしれません。

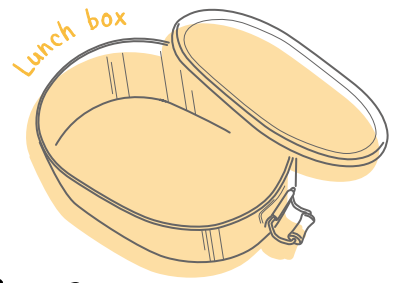


藤井 恵・ふじい めぐみ

大学在学中よりTVの料理アシスタントを務め、TV、雑誌など様々なメディアや講演会などで活躍。手軽でおいしく、栄養価も考えられたレシピに定評がある。レシピ本の著書も多数。

TOPIC

ランチで本格的な味が楽しめる！ 電子レンジで手軽に仕込める、 昼にピッタリのがっとり チンジャオ弁当



在宅勤務を続けることで、時間のメリハリをつけにくくなったと感じている人が少なくないようです。そんなときはお弁当で時間軸をととのえてみては？ 勤務前にお弁当を作る、お昼休みにいただくという二つの行動習慣を通じ、時間の区切りをつけやすくなります。

「残暑の疲れが残るこの季節は、代謝に欠かせないビタミン B1 とたんぱく質が豊富な豚肉を使った料理がおすすめ。もち麦ご飯を使うことで、食物繊維もしっかりとれます」

できあがった料理は炒めずに作ったとは思えないほど、本格的でコクのある仕上がり。火を使わずに作れるので、キッチンの暑さに悩んでいる方にももってこいです。

おかずとご飯を一緒に食べられるメニューは子ども受けも良く、家族全員分のお弁当メニュー

としてもおすすめ。弁当箱の中に水滴がのこっていると菌が繁殖しやすいため、粗熱をきちんと取ることが大切だそう。

「保冷剤代わりに凍ったままの冷凍食品を入れる方もいらっしゃいますが、ご飯や他のおかずとの温度差がある事でかえって水滴が発生します。」

お弁当にせず、お昼に作って丼でいただいたり、(A)以外の材料はそのままだ、市販の焼き肉のタレに片栗粉を混ぜて作れば違う味わいも楽しめます。

ちなみに“チンジャオロース弁当”と呼ばないのは、なぜでしょうか？

「ロース(肉絲)とは、中国語で肉の薄切りのこと。今回は調理しやすいひき肉を使ったので、ロースを取りました(笑)」

藤井恵さんの *Cooking Tips*

クッキング

電子レンジで
楽々・時短



煮物・蒸し料理はもちろん、電子レンジでは無理と思われがちな炒め物や焼き魚、パスタを茹でるといったレシピも十分対応できるそう。レンジ調理でおいしく作るコツは、加熱時に素材を乗せる順番と、加熱後によく混ぜること。

「チンジャオの場合、お肉の上に玉ねぎを乗せることで、玉ねぎの香りが移っておいしく仕上がりますよ。また、電子レンジ調理は素材の位置によって加熱ムラが起きやすいため、蒸らした後にしっかり混ぜて熱を回すことも大切です」

豚ひき肉と調味料を前日の晩に混ぜておいて冷蔵庫に一晚おき、朝はレンジ加熱するだけにすれば、さらに味がしみておいしくなる上、時短調理にもつながります。調味料に漬け込んだまま冷凍し、作り置きにしても◎。