

毎日の時短家事テクニック

「料理編」



料理に掃除、洗濯と主婦は毎日やること山積みで息つく間もないほどタバタ気味。そんな1日の中にも自分の時間を持つために、短い時間で効率よく料理を作る工夫に取り組んでみましょう!!

時短1. 「野菜の下ごしらえ」

野菜の下ごしらえは皮をむいたり切ったり特に時間がかかります。この作業を毎日やっているとその都度ゴミも出ますよね。この面倒な作業を事前にやっておくことで料理にかかる手間や時間が大きく違います。



時短料理に おすすめ 野菜11種 調理法

- キノコ** 小分けにして冷凍します。ナメコ・シイタケ・エノキ・マイタケは冷凍してもおいしくいただけます。
- にんじん** 使いやすい大きさに切って冷凍保存。スライサーで細かい千切りにしておけば、サラダやマリネに使うことができます。
- 葉物** 茹でて食べやすい大きさに切り、小分けにしてラップに包んで冷凍保存。冷凍したままスープに入れて使ったり、解凍すればそのままおひたしにできます。
- キャベツ** 千切りにして冷蔵保存をすれば、必要な時にすぐにお皿に添えられます。1玉を大きめに切って冷凍保存すれば、野菜煮込みスープなどにすぐ使えます。
- たまねぎ** みじん切りにしフリーザーバッグに入れ冷凍保存。大量に作っておけばチャーハン・ハンバーグなどにすぐ使えます。
- 白菜** 葉を1枚ずつ丁寧に洗って軽く洗い、生のまま短冊切り・ざく切り・そぎ切りなど使いやすい大きさに切ったら小分けにしてフリーザーバッグに入れ冷凍します。食感を楽しむため生のまま冷凍保存するのがおすすめです。
- ごぼう** 皮をむいたら乱切り・ささがき・千切りにし、水にさらして5分ほどアク抜きします。水気をふき取り小分けにしたものをフリーザーバッグに入れ冷凍保存。解凍しても、冷凍のままでも調理可能です。
- ねぎ** 長ネギやアサツキは刻むか大きめにカットして冷凍保存。自然解凍ですぐに使えます。
- じゃがいも** 多めに茹でて、おおきめに切り冷蔵保存します。時間のある時にポテトサラダにしておけば、チーズをのせて焼くだけで、グラタンにできます。
- さつまいも** ふかしてから食べやすい大きさに切り1回分ずつラップに包んで冷凍保存します。長期保存もできるおすすめの調理法です。
- 里芋** 水洗いで泥を落としたら柔らかくなるまで加熱し熱いうちに皮をむきます。冷ましてから水気をふき取り、フリーザーバッグに入れ空気を抜いて冷凍保存します。冷凍のまま調理できます。

時短2. 「料理の仕込み半調理法」

半調理とは普通の作り置きとは違い、「洗う」「切る」「下味をつける」のみの調理で、茹でた野菜や炒めた玉ねぎなど料理の仕込みをしておくことで手間や時間が大きく違います。

半調理を効果的に行う流れについて

- ①食材を「洗うだけのもの」「洗って切るもの」「茹でるだけのもの」に仕分けする。
 - 洗う
 - 洗って切る
 - 茹でる
- ②「洗うだけのもの」と「洗って切るもの」の材料をすべて洗う。
- ③1つの鍋で野菜を茹でる。(茹でる際はアクの少ない食材から順番に沸騰したお湯に入れていけばお湯を沸かす時間も短縮できます。)
- ④③の鍋が空いたら塩少々加え、鶏肉など蒸し調理をする。
- ⑤茹でている間に切る作業や下味をつける作業を行う。
- ⑥保存容器などに入れて冷蔵や冷凍保存する。



半調理におすすめ食材

- たまねぎの場合** みじん切りにして、きつね色になるまで炒めます。冷めたらタッパーなどへ小分けして冷凍保存します。
- 牛・豚合い挽き肉の場合** 油をひいて熱したフライパンでバラバラになるまで炒めます。冷めたらラップで小分けして包み、さらにアルミホイルで包んで冷凍保存します。
- 牛・豚の角切り肉の場合** 塩こしょうで味付けしたら、うすすらと小麦粉をつけ、油をひいて熱したフライパンでまんべんなく焼きます。保存容器にアルミホイルを敷き、その上に並べて入れて冷凍保存します。
- 薄切り肉・サバやブリの切り身の場合** 醤油とみりんを同量入れたつけ汁を作り、薄切り肉を漬け込みます。汁気をとってからアルミホイルを敷いた保存容器に入れて冷凍保存します。
- 貝類の場合** 塩抜きをしたら乾煎りをし、身を殻からはずします。少し冷ましたらキッチンペーパーで水分をとり、ラップで小分けに包み、さらにアルミホイルで包み、冷凍保存します。

