

千刈狸の呟き

～ 自 作 ～

山 狸

COVID-19の感染対策のため、台所担当が不在となった。

「男子厨房に入るべからず。」(中国の「孟子」から来ているらしい)の親から教育を受け、台所担当から「調理には集中が必要」といわれ、ろくに料理を手伝わなかった。学生時代にもどったように、困った。子供もいるため、毎日レトルトとナメタケやサケほぐしご飯では、まずいような気がする(かつて仕送りをつかひすぎて追い込まれたとき、やっていた)。コンビニや安い弁当は、体にあまり良くないとネット上にコメントがあり、我が家ではできるだけ避けている。さらに、飲食店に出かけられないから大変である。

まずは、野菜を買いに行くとピーマンが豊作らしく、たくさん出ているので買ってみた。

最初は包丁で適当に切っていたが、種が飛ぶのを見ていてふと気がついた。構造上、種の周囲を切り取れば種を散らばらせずに処理できそうである。早速、鋭利な調理のハサミを選んで、ヘタ周囲を外科切開の要領で切り、種子を支持している皮との間の構造物：ワタに切り込みを入れる。次に山型の部分を縦に切り、種子周囲のワタをさらに切り進めると、ほぼ一塊として取り除くことができた。あとは、好みの大きさに切って、材料は準備万端となった。

さて、つぎは何の料理にするかであるが、洗いを減らしたいという理由から、茹でるだけとした。さらなる課題は茹でる温度と時間である。まずは、ノロウイルス対策の80秒熱湯をやってみたが、あまりにも柔らかくなりすぎた。その後、色が変わるくらいでよいと教えてもらい、再挑戦を繰り返した。

ゴーヤも季節なので挑戦したが、まな板を洗うのが面倒で困った。ついに、調理のハサミのできる食材へと切り替え、包丁とまな板を使わない食材を選んだ(長ネギなど)。他に野菜は、そのまま食べられるキュウリ、ミニトマトが採用された。冷ややくも採用(酒盗をかける新作を考案)。

肉は好きであるが、焼くことしか知らないので、

できるだけ良い食材を選び、塩コショウのみでバーベキューのつもりで料理した。それも、フライパンを洗うのが面倒で5日に一回ぐらい。

魚はブリの焼き方を聞いていたので、まず海水程度の塩水に10分漬け、その後100ml程度の日本酒に10分漬けると血の香りと臭みが取れる。そして焼く時間は、タイマーで8分を目安に食材の状況次第で調節。

ネット通販で、すぐ食べられるウナギを捜していたら鱧を発見。湯につけるだけなので早速購入し下処理をして、茹でるだけの高級料理となった。ただし、ラーメンなどは難しく食材料も多いため、麺好きの子供には電子レンジラーメンを買ってきた。

まあ、食事も自作なら、当然食前酒も自作でシンプルレシピのカクテルを思い出した。ジンとドライベルモットを買ってきてマティーニを、ライムジュースとジンでギムレットもどきを作っていた。オレンジジュースとウオッカだけのスクールドライバーもいけている。日本酒は、地酒がある。ただし、2017年の報告でストレスや大量飲酒が命の回数券のテロメアを短くするという報告があり、老化する薬らしいので少々こちらの量には気をつけようと思った。

子供2人の弁当を作りながら、勤務医を続け教授になった同期へ尊敬の気持ちが湧いたし、毎日の食事を作るのが結構大変と痛感し、改めて感謝の気持ちを持った自作期間であった。