

ダラスのワーキングセクエールを！ ～DJCWのマンスリーメッセージ～

疲れた頭の簡単料理

先日DJCW宛てに、読者さんからメールを頂きました。毎月楽しく読んでいます、これからも執筆頑張ってくださいねという、とても嬉しいメッセージです。2019年から本紙での投稿を開始してもう数年になりますが、直接メールを頂いたのは初めてで、とても心が温まりました。しかもそのメールは応援メッセージだけでなく「日本では簡単に手に入る食材も、アメリカでは難しいこともありませうね。こちらで手軽に入手できる食材を使ったお料理や、家庭菜園などの苦労話など載せてはいかがでしょうか」というご提案まで頂きました。本当にありがとうございます！ということでリクエストにお応えして、今月はお料理について書いてみたいと思います。家庭菜園についても触れたいのは山々なのですが、私はこの分野はからっきしダメなので、いつかまたの機会に。

フルタイムで仕事をしている私ですが、料理はできるだけ毎日するようにしています。私は和食が好きなのですが、日本では簡単に手に入る食材もこっちで探すのはなかなか大変。ミツワさんなどの日系スーパーに行けば大体そろいますが、我が家からは結構な距離なので運転に時間がかかりますし、お値段も日本に比べると少々高めです。でもまあ、日本で購入する金額と同じ値段を期待する方が間違ってますよね。船便や空輸などで来ている上に、輸入関税などもあるでしょうし。となると、やはりどうしても現地で手軽に入手できる食材を使って日本食を作りたいと思うのが自然な流れ。そのためどうしてもアメリカの食材を使った創作和食になりがちなので、我が家のレパートリーも日本在住の人とは微妙に違う気がします。でもあまりにもそれが当たり前で、うちの日々の献立事情について知りたい人がいるかもなんて思いつきもしませんでした。皆さんはどのようなお惣菜を作っていますか？

アメリカで簡単に手に入る食材でできるお料理の一つが唐揚げです。醤油・日本酒・砂糖・ニンニク・しょうが・片栗粉。

でも片栗粉はすぐに手に入らない場合も多いので、我が家はコーンスターチで代用しています。カラッと揚がるのでおススメですよ。でも揚げ物は気を使いますし、始終鍋の前で見張っていないといけないので、私にとっては仕事でそこまで疲れてない日の献立です。では普段は何を作っているのか？アメリカならではの料理で健康的かつ簡単な料理をいくつか紹介します。どれもみな、我が家の定番レパートリーです。

まずは骨付き鶏モモ肉のオーブン焼き。簡単でおいしいですが、味付けが肝心。鶏肉の表面にオリーブオイル（大さじ2）を塗り、あらかじめ混ぜておいたイタリアンシーズニング（大さじ2）、ガーリックパウダー（大さじ2）、オニオンパウダー（大さじ2）、塩（大さじ2）、胡椒（大さじ1、できればミルでそのつと削る）、パプリカ（大さじ2）で味付けします。400°Fのオーブンで、鶏肉を骨付きのまま35～45分ほど焼いたら終わりです。肉の大きさによって所要時間が多少前後するので、30分位したら鶏肉の温度を測りましょう。オーブン料理のいいところは、一度オーブンに入れてしまえば付きっ切りで見張る必要がない点です。アメリカでは大抵どの家にもオーブンがあるので、これを使わない手はありません。また、オーブン違いで「タッチオーブン」というものもあります。これはオーブンという名ではあるものの、実はお鍋です。有名ブランドといえはLe Creusetですね。スープを作ったり炒め物をするのにもよいですし、鍋を丸ごとオーブンに入れても大丈夫という優れたものです。鉄鍋なので火の通りが均等になり、温度を長くキープしてくれます。決して安いお鍋ではないですが、一生ものなので、長い目でみればお得なのかな？私は揚げ物をする時にもタッチオーブンを使っています。お鍋は持っているけどイマイチどんな料理を作ればいいのかわからないという方には、America's Test Kitchen - Cook in Your Dutch Oven というレシピ本がおススメです。1時間以内で作れるレシピから、数時間コトコト煮るお料理までたくさん載っています。タコスやラザニア、ナスとガーリックのバジルソースなどが簡単でおススメですよ！

お次はベトナム料理のサラタ巻き。ピーナッツバターを使ったつけ汁が決め手です。巻くのに使うライスペーパーは、Emertや99 Ranch Marketなどのアジア系スーパーに行けば大体どこでもありますが、通常の現地スーパーのアジアコーナーに売っていることもあるので見てみて下さいね。レシピはとても簡単。キュウリ、青ネギ（アメリカで売っている細いネギでOK）、レタスを千切りにし、香草は葉の部分だけを使います。茹でて冷ましたエビを準備し、ぬるま湯にさっと通したライスペーパーをお好みの量をクルクルと巻いていくだけです。ピーナッツソースはレシピをググったらたくさんあるので、自分のお好みを見つけて作るのもいいですね。我が家の基本ソースはピーナッツバターと米酢、砂糖、すりおろしたニンニクと少量の水をいれて混ぜるだけです。特に暑い夏に、調理であまり火を使いたくない時におススメな簡単料理です。

最後に、夏にピッタリで簡単なおいしいレシピをご紹介します。その名もDOKO BOWL。外食で食べる方も多いかもしれませんが、家でも簡単にできるんですよ（ミツワさんで新鮮なお刺身を探する必要アリですが）。まずはご飯を炊飯器で寿司設定で炊きます。寿司設定がない場合は、若干お水を減らして炊けば大丈夫です。ご飯が炊けるのを待っている間に、マグロかサーモンのお刺身をサイコロ状にカットして、青ネギ、アボカド、レタス、ニンジン、ラディッシュなどを薄切りにします。お刺身を醤油、米酢、ごま油のつけ汁にサッと通します。そして、炊きあがったご飯に全ての具材とマヤ海苔をふりかけて召し上げられ！まあ「なんちゃってチラシ寿司」ですね。お刺身が新鮮であればあるほどおいしいです。もちろんワサビも忘れずに。仕事で疲れた頭でもあまり考えずに作れる、簡単レシピです。

というところで我が家の献立はこんな感じですが、皆さんはいかがでしょう？簡単で美味しいレシピを日々探しながら何かおススメがあれば教えてください！

プロフィール

DJ CW (Dallas Japanese Career Women)
ダラス在住の働く日本人女性2人が2018年に立ち上げた会。「ダラスに頑張っている日本人のキャリア女性を応援し、ネットワークの場を作る」という趣旨で、毎月イベントなどを通してネットワークの場を作っている。
メールアドレス: djcwomen@gmail.com
ウェブサイト: www.djcw.org