



次世代に  
伝えたいこと

若い人たちに伝えたい料理の基本、私流の味つけの工夫、裏技など、「食」に関する知恵をシニア世代のみなさんから拝借しました。

日本酒の活用  
ならんせて

直幸さん  
70歳(多摩区)

その1 吸い物に日本酒  
ちょっと味が足りないとき、日本酒を大さじ1~2杯入れると、風味と甘味が加わる。

その2 かたくなったチーズに日本酒  
チーズの表面に日本酒をひとはけ塗って、2、3分おく。ほどよいやわらかさとなり、風味がアップ。

その3 古い干物に日本酒  
ちょっと古くなり身がかたくなった干物は、日本酒に浸すか、振りかけるとやわらかくなり、臭みもやわらく。

その4 豚しゃぶに日本酒  
湯にたっぷりの日本酒をそそぎ、沸騰させてアルコール分を飛ばし、豚肉を入れる。臭みが消え、やわらかくなる。

その5 魚を焼くときに日本酒  
塩を振る前に日本酒をひと振りすると、臭みがとれ、香りよく焼ける。

上野佐貴子さん  
70代(宮前区)

その1 タコの煮方  
大根と一緒に煮るとやわらかく煮あがる。また、紅茶の出がらしで下煮するとやわらかく煮あがる。

その2 魚が煮くずれない方法  
皮目の方へ塩をふって置く。煮る前に塩を水で落としてから煮る。

その3 エビを色よく仕上げるには  
片栗粉と塩でよく下洗いをしてから使うとよい。

お米とご飯  
の裏技

安田寿子さん  
81歳(中原区)

その1 夏には梅干入りご飯  
米1カップに対して梅干1個の割合でご飯を炊くと、真夏でも腐りにくく、香りもよくさっぱりした味になる。

その2 芯のあるご飯に日本酒  
ご飯に芯があったり、かたく炊けたとき、4、5合に対し日本酒大さじ1を振りかけ、よく混ぜるとおいしくなる。

その3 残りご飯からだんご  
残りご飯に片栗粉をまぶしてふかす。ボールにとってすりこぎでつき、まるめて好みの味で召しあがれ。

その4 冷やご飯、冷凍ご飯もふっくら  
日本酒をパパッと振りかけて電子レンジで加熱。炊きたてと同じふっくらご飯に。

その5 お米の虫除け  
米びつに、唐辛子や竹炭を入れると虫除けになる。

里芋の裏技

堀 栄さん  
佐藤富美子さん  
ほか(宮前区)

その1 里芋を煮崩れないように炊く方法  
ゆでこぼしを1~2回する。その都度冷水にさらすと仕上がりがヌルヌルしない。

その2 里芋をねっとりとした食感に炊き上げる方法  
きれいに洗った里芋を一度干す。その後皮をむいたら洗わずに(皮やゴミがついたら布巾でふいてとる)だしで炊くとおいしい。

山田温子さん  
63歳(宮前区)

その1 納豆に玉ねぎのみじん切り  
納豆に玉ねぎのみじん切りが合う。身体のためにもとてもよいとか。

煮るときの  
ひと工夫

K.Rさん  
68歳(麻生区)

- その1 黒豆を煮るときは釘を  
黒豆を煮るとき、さびた釘を洗ってさら  
しの袋に入れ、一緒に煮ると色よく仕上  
がる。
- その2 生ものを煮るときは落しぶた  
生魚等生ものを煮るときは、生臭さを消  
すためにふたはしない。落しぶたはよい。

練功十八法「JIZAI」  
のメンバーの方々  
50~70代(宮前区)

- その1 ひじきの煮物  
玉ネギを入れると美味しい。
- その2 ポテトサラダ  
生のにんじんをスライスして入れる。  
きゅうりを入れるとき酢をかけてしぼる。
- その3 生姜ごはん  
たっぷりの生姜を入れ炊きこむ。味は塩  
と醤油で。

中村美代子さん  
69歳(幸区)

- その1 煮物のおいしい作り方  
最初から塩を入れると野菜がやわらかく  
ならないので注意。アクをよく取ると味  
がいい。煮物はたっぷりの汁で煮て含  
ませるとおいしい。
- その2 栗ご飯や栗おこわなどに使う栗の皮のむき方  
栗を鍋に入れて水から(お湯からでもよ  
い)煮て、皮が少しやわらかくなったら  
火を止める。お湯を捨てずに、布巾で栗  
を包み、栗の皮を包丁の手先のところ  
(L字になっているところ)を使ってむく  
と、渋皮までむけるので簡単。
- その3 夏ナスの塩づけの作り方  
ヘタを取り、焼きミョウバンに塩と砂糖  
を少量加え、水も少し入れ、ナスをよく  
こすると色が出てくる。汁は捨てず全部  
入れ、ナスが汁から出ないように押漬  
けする。容器は瀬戸物かホウロウがよい。
- その4 レンコンの煮方  
歯ざわりよく仕上げたい場合、鍋のふた  
はしない。
- その5 ゴボウは皮がおいしい  
ゴボウは、皮の部分が風味があって一番  
おいしいので、調理するときはよく洗っ  
て、皮をむかずに使うとよい。

朝倉隅枝さん  
70代(宮前区)

- その1 むかみそ  
ビール、バナナの古いのをに入れて作ると  
早くなじむ。
- その2 おからのコロッケ  
「うのはな」が残ったら、それをコロッケ  
にして目先を変える。
- その3 小魚を煮るとき  
ゴボウをスノコのように敷いて一緒に煮  
ると、両方食べられるし、焦げつかない。
- その4 里芋の味つけ  
里芋はたっぷりのだし汁で煮て、火をと  
めてから味をしみこませる。
- その5 ごまと酢を食卓に  
ごまと酢を食卓において、いつも使える  
ようにしておく。
- その6 健康のためにだしを濃く  
だしを濃くして砂糖と塩をひかえる。

- その6 キノコ類は軸がおいしい  
キノコ類は石突きの部分以外は全部使え  
る。軸の部分が一番おいしい。
- その7 枝豆のゆで方  
水に必ず塩を入れ、沸騰したら豆を入れ  
る。豆はたくさん入れないほうがいい。  
好みのやわらかさになったら、すくって  
冷水に浸し、ザルに広げてさまし、塩を  
ふる。この方法ですると色も鮮やかで味  
もよい。
- その8 花豆の煮方  
鍋に豆を入れ、豆が沈むくらいに水を入  
れる。重曹を一包入れ、一晚漬ける。翌  
日そのまま火にかけるとアクがたくさん  
出る。火を止めて、鍋のまま熱めのお湯  
で流し洗いし、もう一度火にかけて熱い  
お湯のまま煮る。熱めのお湯で2回流し  
洗いしてから、豆が少しやわらかくなっ  
たら、味つけをする。豆を水で洗わない  
ことで、ふっくらと煮上がる。隠し味に  
は醤油を少々入れる。
- その9 秋の食用菊のゆで方  
おひたし、からしあえ、ゴマあえに使う  
食用菊は、お湯の中へ酢をキャップで2  
~3杯入れてからゆでる。プツとふいた  
らすぐザルに上げると歯ざわりよくできる。