



第5回 クッキング・調理器具編 その2



週末の過ごし方シリーズ、前回に続いてクッキング・調理器具編をお届けします。今回はお馴染みのオーブンとインスタントポットを使った料理を取材しました。

オーブンで簡単！手作りグラノーラ

アメリカの家には必ずといっていいほど備わっている大きなオーブン。オーブンで朝ごはんの定番、グラノーラを簡単に手作りできるのをご存じですか？食物繊維が豊富でヘルシー、市販のものよりお安く作れるのも魅力です。

まずは基本機能のおさらいから

摂氏(°C)ではなく華氏(°F)の温度表示にはもう慣れましたか？だいたい摂氏×2が華氏と覚えておくとういでしょう。調理モードはBake以外にBroil機能があり、これは上から食品を加熱する方法で焼き色をつけるので、魚のグリルなどに使えます。



その他の機能にセルフクリーニングがあります。セルフというと、勝手に掃除してくれるの？と思いがちですが、これはオーブン内のゴミを高温で焼き切るもので、クリーニング後に拭き掃除が必要になります。かなり高温になるのでオーブンから目を離さず十分に換気に注意しましょう。

さて本題、グラノーラの基本材料

- ・オーツ(ロールドオーツまたはオールドファッションタイプ)
- ・メープルシロップ、またはハチミツ、アガベシロップ
- ・ココナッツオイル、またはベジタブルオイル
- ・お好みのナッツ、ドライフルーツ類
- ・塩(ナッツに塩がついている場合不要)

食物繊維が豊富なオーツ麦にはコレステロールを下げる働きがあり、食後の血糖値が上がりにくく、腹持ちがよいのも魅力です。



混ぜて、焼いて、冷まして3ステップで完成！

1. オーツとシロップ、オイルを混ぜ合わせ、300度のオーブンで15分焼く。
2. さらにナッツとドライフルーツを混ぜて再度オーブンで15分。まんべんなく焼き色がつくように、途中様子を見て混ぜましょう。
3. 冷ましてから保存容器へ。



アレンジの幅が広いのが魅力

今回は、ピスタチオ、クランベリー、レーズン、アプリコット、かぼちゃの種を使用。お好みでシナモンやバニラエッセンス、ココナッツフレークを加えると風味が広がります。デザートもおすすめ食材で、小さくカットしてある袋詰めが便利です。牛乳やヨーグルトの他に、豆乳やアーモンドミルクで頂いてもいいですね。週末やお休みの日に作り置きして、ヘルシーに1日をスタートしてみませんか。

インスタントポットって、
要は圧力鍋ですか？

続いて近年大人気のインスタントポットをご紹介します。「インスタントポット」とはブランドの名前で、Pressure Cooker(電気圧力鍋)です。この電気圧力鍋が本当に優秀。色々な機能が付いていて、最近ではエアーフライヤーの機能も付く物もあります。



様々なメニューを時短調理

ご飯を炊く事はもちろん、カレーやシチューの煮込み料理、コロッケの下準備にじゃがいもを蒸してみたり、お豆の煮物、おでんも短時間で作れてしまいます。茹で卵は、お湯で作るものより殻がスルスルと剥けたりして楽チンです。

多機能インスタントポット

機種にもよりますが、機能を見ると圧力調理、炒める、煮込む、スロークック、蒸す、炊飯、ヨーグルト、計7つものモードがあります。圧力鍋としての機能のほか、スロークックモードで煮込みやスープなどタイマーでほったらかし調理もできます。蒸し機能ではカボチャもほくほくに仕上がるとか。ヨーグルトモードでは、温度管理ができるので納豆も作ることができます。

インスタントポットひとつで完了！

ミートソースパスタ

今回は、そんなマルチな機能を使って、炒める、圧力調理で煮る、そして茹でるという工程がインスタントポットひとつでできる！筆者も感動したミートソースパスタをご紹介します。

1. ニンニクをオリーブオイルで炒めて、香りを出す。香りが出てきたら、みじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、ナスなどお好きな野菜を入れて炒める。
2. 野菜がしんなりしたら、牛ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
3. マリナラソースかトマト缶をひと瓶orひと缶入れる。空いた容器いっぱい水を入れて投入。コンソメ、砂糖、ケチャップ、塩で味をつける。
4. パスタを茹でずに半分におり、方向を変えながら入れる。
5. PressureモードのHighで、パスタの指定の茹で時間、圧力をかける。



使い方はまさにあなた次第

ざっと駆け足でご紹介しましたが、ライフスタイルや好み、用途で使い方は自分次第で様々な広がりそうです。新しい機能やレシピに挑戦していくのが楽しそうですね。

(編集部)