

時短・簡単・分担の日常



荒田珈琲
新聞
Vol. 93
2025. 5. 21 (水)

最近よく耳にある「タイパ」という言葉。「タイムパフォーマンス」の略で、短い時間で高い効果や満足が得られることを「タイパが良い」などと言いますね。何でもかんでも Time is money とばかりにタイパ重視な価値観には首をかしげるヨメですが、家庭での料理に関しては当てはまるかもしれません。🍷🍷🍷

店をやっていると夕飯はどうしているのかと聞かれることがあります。お答えすると、基本的に帰ってから料理して食べています。朝は早く昼は営業中、あると落ち着いて食卓を囲むチャンスは夜だけ... だから忙しくてもできるだけスピーディーにおいしいものを食べたいのです。面倒くささに負けて外食や何かしら買ってしまう日もありますが、もうひと頑張りして作ると胃袋から満たされた気持ちになります。自炊が一番ハッピーなものです。

閉店したあと、片付けや掃除を済ませ、必要ならば追加の仕入れとその日の食材を買います。運転する店主の横でメニューと段取りをシミュレーションし、火をつけている間にコレを切ったり盛って... みたいなことを考えつついざ帰宅したら着の身着のまま台所に立ちます。

さあ! 炊飯器のスピードコースと競争です。ふっくらご飯が30分で炊ける あぐれもの!

炊き上がるころ、おかずが用意できるようにバの中でヨーイ、ドン! 理想は一汁三菜、10品目以上の食材にて。できなくても気にしない♪ もっと良くしたいとは思いますが現状が及第点。完璧を求めません。

ここで脳内に流れる
かき、このBGM♪
昭和生まれのヨメ。
定番は「ワジス・ポスト」

ごちそうさま



血洗いまで終わって気が抜けるとたちまち睡魔におそわれます。一息ついて座ったまま寝落ちしていたり、ゴロンと牛になってしまったりすることもある

切実な話、だんだん体力が衰えているので「時短・簡単・分担」の3タンを心がけています。特に大切なタンは「分担」! できる時に、できる事を、できる人が、できる限りする! 皆の小さな気遣いから大きな助けが生まれてスムーズになるのは料理に限らず家事全般や社会でも言えることであらね。さて今夜は何を食べようかなあ 😊🍴

お助け

金鍋5選

道具がいいとおいくは上がり腕が上がった気分になります。良い金鍋は長く使えるのも◎! マル

1 鍍物の無水鍋



重...重いよ。素材の持ち味を引き出さかば、振替よ、でも重いんじよ君は。料理は簡単!

2 片手鍋



毎日必ず! 茹でたり汁物に手頃なサイズ。厚底だと保温性あり。

3 萬古焼土鍋



夏でも活躍、金鍋料理にけいはいのよ。ご飯や煮込み、得煮の。

4 深型フライパン



焼・揚・煮、何でもござれの万能選手。中華もいける! パスタもいける!

5 圧力鍋



ホホホお肉もあぐれする時短の友。便利さを知ると手放せなくなることを言合え! ♡

☕ 6月の休み ▶▶▶ 2(月)、3(火)、9(月)、16(月)、17(火)、23(月)、24(火)、30(月)