

特集 週末にまとめて“作り置き”で、平日の夕食作りを楽チンに！

「帰宅してから、とにかく早く夕食を準備したい」。保育園児を持つワーキングマザーも、高校生の子どもがいるワーキングマザーも、同じ想いを抱いていると思います。お料理キットを使う、お惣菜を買う、家事代行サービスを使う。今の時代、様々な解決法がありますが、その一つが、週末の作り置きです。やってみたいけれど、どうやったらよいかわからない方のために、ここ数カ月、いろいろ試してみた結果からわかったことを、お伝えしたいと思います。

1. 作り置きに必要な保存容器と調理器具を用意する

<保存容器>

	ホーロ素材	耐熱ガラス容器	プラスチック素材	陶器
外 観				
おすすめのメーカーと商品名	野田琺瑯 (Nodahoro) レグタングル	Iwaki パック&レンジBOX	旭化成 ジップロック コンテナ	イオン そのまま保存食器
サイズと価格	深型M ￥1,364 深型S ￥1,045 (Amazon)	500ml ￥918 800ml ￥893 (Amazon)	正方形700ml×2 ￥518 長方形1100ml ￥518	長角(大) 1.8×17×5cm ￥645 長角(小) 1.8×15×5cm ￥429
メリット	・色移り、匂い移りがしない ・オープン可 ・直火可 ・おしゃれで料理を作ってみたくなる	・色移り、匂い移りがしない ・中身が見える ・レンジ可 ・オープン可	・価格が安い ・スタッキング可(冷蔵庫内が美しい) ・サイズが豊富 ・レンジ可	・価格が安い ・そのまま食卓に出せる
デメリット	・価格が高い ・中身が見えない ・レンジ不可	・スタッキング不可(積み重ねられない)	・色移り、匂い移りする ・油污れが落ちにくい(キュキュットCLEAR泡スプレーが効果的)	・大きなサイズがない(今後の発売待ち)

・よく洗って水気をふきとり、収納しておくことがポイントです。

<調理器具>

大なべ(直径21cm)	片手なべ(直径18cm)	フライパン(直径24cm)	スライサー	ピーラー	すりおろし器

2. レシピ本や作り置き料理のサイトから作りたいものを選び、タイムスケジュールを考えてみる

●これだけ作っておけば楽になる!という量を作ってみよう

<ポイント>

- ・決して無理はしないこと
- ・副菜 2 品だけでも作っておくと、楽になります

●タイムスケジュールを考える時は、作業別に分けよう

<例>マザーネットの作り置きサービスの場合

調理台作業	包丁作業	コンロ・電子レンジでの作業
タレにチキンを漬け込み、冷蔵庫に入れる		卵 2 個をゆでる→水にさらす
	玉ねぎ 1 個をみじん切り	玉ねぎをレンジで 3 分加熱して、冷ます
ハンバーグの種を作る		
ひじきを水にもどす	ごぼう 2 本をさがき	ハンバーグを焼く

●作り置きが初めてであれば、本やサイトで提案されているコースを、そのまま作ってみよう

<例>「つくおき」の本の場合

- ・2 時間 30 分で、14 品を作る

主菜 4 品: ゆで鶏きゅうり、鶏むね肉のピリ辛ケチャップソース、煮込みハンバーグ、鮭の西京焼き

副菜 10 品: 切り干し大根の煮物、コーンと玉ねぎのバターしょうゆ炒め、キャロットラペ、ピーマンとちくわのきんぴら、じゃがいものツナあえ、きゅうりのピリ辛ラー油あえ、ひじきと根菜の甘辛煮、ほうれん草の白みそごまあえ、かぼちゃの煮物、えだまめの塩こんぶ浅漬け

おすすめの作り置きレシピ本



つくおき
著者: nozomi
発行: 光文社
価格: ¥1,300 (税別)

SEという忙しい職につきながら、ほぼ毎日の自炊とお弁当生活をこなす著者、nozomiさんの簡単&おいしいレシピで話題のレシピブログ「つくおき」を書籍化したもの。まとめ作りはもちろん、1品ずつのおかずレシピとしても実用的で、作り置き初心者の方におすすめの1冊です。



志麻さんのプレミアムな作り置き
著者: 志麻
発行: ダイヤモンド社
価格: ¥1,300 (税別)

志麻さんは、5月21日 NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」に出演。作り置きとは思えない美味しそうなレシピが掲載されていますが、プロの技なので、少し敷居が高いかもです。

作り置きレシピサイト



つくおき <https://cookien.com/>
運営: nozomiさんと夫のひろきさん

節約したい方、平日は料理をしたくない方におすすめする週末の作り置き。1週間の献立や買い物リストにも役立つ作り置きレポートや、毎月の人気レシピも掲載中。

nozomiさんは大阪府出身。現在、神奈川県に住み、都内でIT関連の仕事をしながら、『つくおき』のサイトを2013年9月に公開。2016年に子どもが生まれ、現在は育児と仕事に励んでおられるとのこと。



ウィークックナビ
<https://www.weekcook.jp/index.html>
運営: パナソニック

休日にまとめて下準備、平日に簡単仕上げて短時間で料理が作れます。下準備のコツと短時間で美味しく作る段取りがわかりやすく説明されています。

3. おすすめレシピの紹介 ～ まずは副菜から作ってみよう!

6月よりスタートするマザーネットの“お料理作り置きサービス”の中から、2つの副菜を紹介します。ぜひ作ってみてください。レシピの監修は、初期のキャリファミで料理を担当してくださっていた、料理研究家の荒二井育代(あらにいいくよ)先生です。

● ひじきの煮物

(材料)

乾燥ひじき 1袋 (13～20g、芽ひじきがおすすめ)、人参(中サイズ) 1／2本
うす揚げ 1／2枚、ちくわ 2本、みりん大さじ3、砂糖大さじ1、醤油大さじ2、油適量

(保存) 冷蔵で3日、冷凍で7日

(作り方)

1. 乾燥ひじき 13～20g (1袋) はたっぷりの水で戻す (30分間)。
2. 人参 1／2本は千切り、うす揚げ 1枚は半分にして短冊切り、ちくわ 2本は縦半分に切ってから小さく切る。
3. 鍋に油を入れて、水気を切ったひじき、人参を入れて炒める。
4. うす揚げ、ちくわを加えて、みりん大さじ3、砂糖大さじ1で味付け、最後に醤油大さじ2を加えてサッと炒め煮る。手早く仕上げる。



● 人参しりしり

(材料)

人参(中サイズ) 1本、卵 1個、鰹ミニパック 1袋、砂糖大さじ1、醤油大さじ1、油大さじ1

(保存) 冷蔵で3日、冷凍で7日

(作り方)

1. 人参 1本を千切りにする。フライパンを熱くして油大さじ1を入れてさっと炒める。
2. 砂糖大さじ1、醤油大さじ1を回しかける。
3. 溶き卵を入れてサッと混ぜ合わせる。鰹パック 1袋をかける。



<ワンポイントアドバイス ～ 人参の千切りの方法>

人参を千切りする時には、大きくわけて2種類の方法があります。

◆斜め千切り→繊維がほどよく絶たれて味がなじみやすく、生で食べるサラダなどにおすすめ

① 2～3mmの厚さに斜め薄切り

② 重ねて、端から2～3mm幅に切っていく

◆縦千切り→繊維に沿って切るなので、火を通してもしっかりした食感が残るため、炒めものにおすすめ。今回は炒めものなので、こちらの方法が良いと思います。

① 縦に5～6cm長さに切る

③ 2～3mm厚さの縦薄切りにする

④ 重ねて、端から2～3mm幅に切っていく



4. 料理作り置きが、日々の生活に与える良いところ

- 主菜と副菜を作っておけば、平日の夜はご飯を炊くだけで良いので、お腹をすかせた子どもを待たせることがない
- 外食やお惣菜だと、どのような肉や野菜を使っているかわからなくて不安だが、自分で選んだ食材なので、安心で安全である
- 子どもが大きくなった場合、電子レンジで解凍するだけで手作り料理が食べられるので、母は安心して出張(宿泊含む)でき、子どもも喜ぶ

いかがでしたでしょうか。今回、マザーネットで“お料理作り置きサービス”を開発するにあたり、私自身も週末に3時間コースを何度も作ってみました。初めてチャレンジした時は、2時間で断念。それでも、月曜日に疲れが残り、仕事に差し支えました。今まで、仕事と子育てを両立するための講演で「週末に作り置きをしておけば平日が楽!」と何度もお話していたのですが、自分自身がやってみて「これは無理・・・」とってしまいました。何度か作るうちに、少しずつ慣れてきました。自分自身で作り置きをする時には、決して無理をしないようにしてください。初めから1週間分などたくさん作るのではなく、「副菜2種」など、楽しみながら、少しだけやってみるとよいと思います。そして作りながら水分をしっかりとることを忘れないようにしてくださいね(上田)。