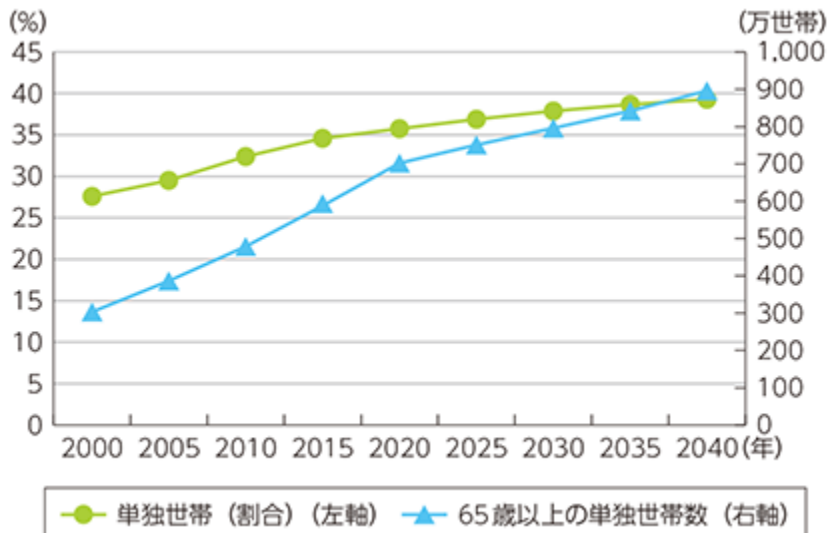


■ 単独世帯の増加

30%が一人所帯で、その老齢化も進む！



<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd141110.html>

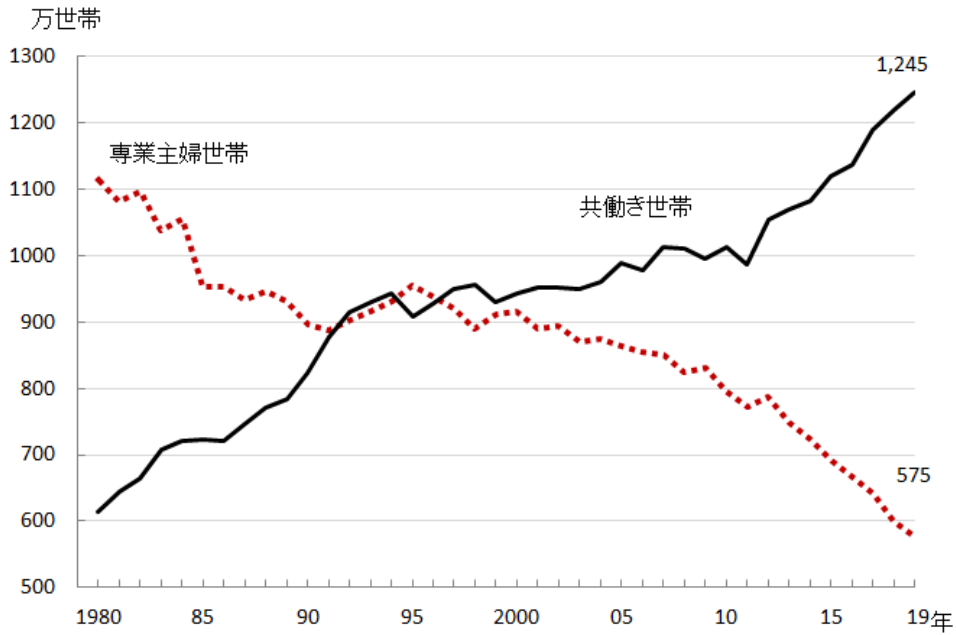
■ 東京都の昼間人口、常住人口及び昼夜間人口比率の推移



<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2020/03/30/22.html>

他県からの流入人口は 314 万人で、平成7年に比べ 21 万人(6.2%)減少、埼玉県に住む就業者 3,528,376 人のうち 26.8%が都内へ通勤しており、同じく千葉県では 2,975,685 人のうち 25.0%、神奈川県では 4,245,271 人のうち 22.1%となっている。

■共働き世帯の実情をさぐる(2020年公開版)
専業主婦は絶滅危惧種か？



<https://news.yahoo.co.jp/byline/fuwarai/20200811-00191772/>

以上だけでも、デリバリー、ケイタリング、テイクアウト、コンビニ、通販の可能性が見える。
郊外のゆとりある住居と、都心の単身者用の住宅の需要も。
高齢者の一人所帯の支援が急務！……

■俯瞰人の料理あれこれ レシピ

甘エビのから揚げ

日本酒を振ってしばらく置いてから、片栗粉をまぶして、中火で揚げすぎないように揚げるだけです。甘エビの甘みを残すために、揚げ過ぎない。

ビーツのポタージュ

ニンニクひとかけらのみじん切りと、玉ねぎの中1個をスライスしたものをバターで炒める。玉ねぎが透き通ってきたら水煮のビーツを適当に刻んで入れ、水と顆粒の鶏ガラスープを入れて30分ほど煮込む。水は1人200ccで蒸発分をさらに200 cc加えておく。生のビーツの場合は圧力鍋の方がいいです。ビーツは固いです。

30分ほど煮込んだ後、鍋の中でハンドミキサー、例えばバーミックスのようなもので細かく粉碎して、シノワまたはストレーナーで漉します。シノワは、あるとポタージュを作るのに便利です。

塩こしょうで味を見ながら仕上げます。テーブルで生クリームを垂らすとマイルドで美味しくなります。

カキの春巻

本文に記載した通りです。特に生食用のカキはクリーミーなものが少ないので、パルメザンチーズの力を借ります。同じ料理法でカキ餃子も美味しいです。

野沢菜ステーキ

肉はミディアムレアに焼き、筋を丁寧にとっておくと肉が柔らかく感じられます。我が家ではランプステーキ肉をよく使います。

豚とインゲン豆の煮込みトスカーナ風

まず美味しいトマトソースを作ります。市販のものでも十分おいしいと思いますが、ニンニクのみじん切りとタマネギのスライスをおリーブ油で炒め、カゴメの「粒より野菜」ジュースの缶詰を入れました。いろいろな野菜を入れることになっていますが、野菜ジュースは既に色々な野菜が入っていますから簡便です。箱で買ってあります。我が家では免疫力強化のため積極的にニンニクを取っていますから、3片ほどみじん切りにします。

加えて適当にトマトの水煮の缶詰を入れます。

さらに水煮の白インゲン豆を加えます。紙パックで安く売っていますからそれを全部入れます。実はこの豆がすごく美味しいのです。

豚肉は角切りをフライパンで全面に焼き色をつけ入れて煮込みます。肉にもよりますが、30-40分程度でしょうか。これも鍋に入れます。

顆粒の鶏ガラスープの素を大さじ1杯くらい入れます。顆粒の鶏ガラスープは万能です。さらに買い置きのカボチャのスープも入れます。無添加のコンソメスープでもいいでしょう。

塩胡椒で味を見ながら好みにしあげます。トマトソースの隠し味として醤油を少し入れる手もあります。オイスターソースも隠し味になります。トマトの酸味が気になるときはわずかに砂糖を入れます。

参考「鍋任せのレシピ」 渡辺麻紀著

「カスレ」はこれをグラタン皿のようなものに入れ、パン粉をかけてオーブンで焼くだけです。カスレの本格的なレシピは俯瞰メール I-65号で紹介しましたが、下記に転載しておきます。

俯瞰のクッキング “ロートレックのカスレ”(俯瞰メール I -65 号より)

ロートレックのカスレは、以前このメールマガジンで紹介しましたが、寒さが厳しいこの季節はカスレを作りたくなります。画家のロートレック自身が書いたロートレックの料理本のレシピをまず紹介しましょう。(ロートレックの料理法 美術公論社)

「白いんげん豆を冷水に 12 時間つけてふやかしてから、2—3 時間ぐらい煮て完全に火を通す。

ソテー鍋に、羊肉と鶯鳥の切り身を数個入れキツネ色になるまで炒める。

大きなシチュー鍋に、玉葱、エシャロット、ニンニク数かけ、みじん切りにしたベーコンを少量入れて炒め、子牛の脛肉、足、薫製ハム、生ソーセージ、塩、胡椒、月桂樹の葉を加える。さらに先に炒めておいた肉、鶯鳥の内臓、ガラなどを加え、トマトペースト大さじ数杯とブイオンを加える。

弱火でゆっくりと 2 時間ぐらい煮込んでいく。

次に耐熱性の大きな陶器の皿を用意し、底にインゲン豆、その上に羊肉、ソーセージの肉を詰めた鶯鳥の首、トリュフを加えた豚の足、炒めたソーセージの薄切りを載せる。シチュー鍋で作っておいたソースを注ぐ。油はすくいしておく。

もう一度豆と肉を焼くために、皿をオーブンに入れる。必要に応じてブイオンか肉汁を水分を加えるために入れる。食卓に出す 15 分前にパセリを混ぜたパン粉をふりかけ、こんがり焼き色を付け、器のまま熱いうちに食卓に出す」

以上が貴族ロートレックのレシピです。

これを現代風に、また簡単に作る事を考えました。

まず白いんげん豆ですが、水煮の白いんげん豆が売られています。ここでは食品スーパーで売っている紙パックのイタリア産の SOLLEONE を使いました。水を切るだけです。

肉はオーストリア産のラムの肩ロースを買いました。116 グラムで 577 円でした。鶯鳥の肉の代わりにタイ産の鴨ロース、198 g 588 円を使いました。太めソーセージを 1 本。

これを炒めます。まず鴨肉の皮を下にして、ノンスティックのフライパンで中火でじっくり焼きました。皮にほどよく焦げ目がつく頃にはフライパンに油が出てきます。その油で身の方にも焦げ目をつけました。それを 4 つに切って断面も焦げ目をつけました。それを取り出して、そのフライパンでラムの肩ロースを焼いて焦げ目をつけました。そして、それを取り出してソーセージに焦げ目をつけます。

弱火で 2 時間は長いので、圧力鍋を使います。圧力鍋で玉ねぎとニンニクそしてベーコンの角切りを炒めます。そこに焦げ目をつけた肉類を戻します。トマトはイタリア製のモンテベロの PASSATA RUSHICA を最近愛用しています。有機トマトの粗ごしの瓶詰です。缶詰と違って使い残しをそのまま冷蔵庫で保存できます。しかも安いです。「子牛の脛肉、足、薫製ハム、生ソーセージ」のスープは大変なので、明治屋の“コンソメスープ濃縮タイプ”を入れました。水は加えません。濃厚なスープが必要ですから。味を見て塩、胡椒します。そして圧力をかけ 20 分ないし 30 分加熱します。加熱時間は鍋によります。

煮あがったら陶器の皿に入れるとありますが、グラタン皿で問題ありません。ただ我が家ではスペイン製のカスエラと言う土鍋を使います。雰囲気が出ます。代表的なスペイン料理のアヒージョにも使えます。我が家では、14 センチ、18 センチ、24 センチがありますので、この分量ですと 24 センチになります。品川アトレのディーン&デルーカ(DEAN&DELUCA)では売っています。通販でも売っています。あとはレシピ通り、水を切った白いんげん豆を下に敷き、肉を載せ、煮汁を注ぎ、その上にパセリを混ぜたパン粉を振ってグリルまたはオーブンで焦げ目をつけます。小さな皿であればオーブントースタ

一でもできるでしょう。

材料を買ってくれば 1 時間くらいで完成します。以上は 4 人前ですが、残りをレンジであっためて食べると美味しいです。特に豆が。

北京風酢豚

サクッとジューシー！ ウー・ウェンさんの「黒酢豚」レシピ

1. 豚肉をひと口大に切り、(A)で下味をつけ 30 分ほどおく。
2. 1 に片栗粉をまぶし、180 度の油に一度に入れ、カリッと火が通るまで3～4分揚げて油をきる。
3. フライパンに混ぜた(B)を入れて強火にかける。半量になり、とろみがついたら、2 を加え、全体をからめる。(B)

- ・黒酢 …………… 大さじ3
- ・はちみつ …… 大さじ1と 1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・酒 …………… 大さじ1

<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/62454>

牛肉と大根のスープ

このレシピはネット上にたくさんありますが、ニンニクのみじん切りを炒め、香りが出たら牛肉の切り落としを入れて炒めて、銀杏切りにした大根を入れてさつといため、鶏がらスープ大匙 1 杯と水を人数分入れます。一人前は 200 ccで+蒸発ぶんです。30 分ほど煮込んで塩こしょうで味を整えます。シンプルですが滋味深い味がします。