



野菜は炒めてうまみを引き出す いろいろ野菜のスープ

ちよつと大きめに切った野菜は、食感も楽しめます。
味つけは塩とこしょうだけ。それぞれの野菜からうまみが出るので、
スープの素もいりません。

材料(2人分)

じゃがいも……小1個(100g)
玉ねぎ……1/4個(50g)
にんじん……1/3本(50g)
セロリ……1/5本(30g)
トマト……1/2個(80g)
水……2カップ
塩……小さじ2/3
こしょう……少々
パセリのみじん切り……少々
オリーブ油……大さじ1

作り方

- 1 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマトはすべて1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の1を入れて弱火で2〜3分炒める。野菜が透き通ってきたら、水とトマトを加え、煮立ったらアクを取りふたをして弱火で5〜10分、野菜がやわらかくなるまで煮て、塩、こしょうで調味する。
- 3 器に盛り、パセリを散らす。

セルフイーユ

自分で食べたいものを作っておいしくいただくことは、なにものにも代えがたい幸せです。今ある食材をどう使ってどんなものを作るか、と考えることに喜びを感じます。

料理の味はシンプル、がいちばんだと思います。それぞれの素材を生かすとおいしいものが作れます。そのためにはよい食材を選ぶこと。高級な、という意味ではなく、旬のもの、新鮮で上質なもののことです。

(規雄)

料理への情熱の根底にあるのは探究心でしょうか。自分でこの味にしたいと思ったとき、ほんのひとつまみに満たない塩と、ほかの材料がマッチする瞬間があるのです。それを見つけたときのうれしさ、達成感のはかけがえのないもの。これは自分でしかわからない、微妙な自分の理想の味を見つけたときの至福の喜びです。

(洋子)



右はホテルから取り寄せたプロ用のクリーナー洗剤。しつこい換気扇の汚れもすっかり落ちる。左は消毒液。まな板とふきんの消毒は毎日欠かせない。