

Healthy Talk

# 澁谷 梨絵 さん

5ツ星  
お米マイスター  
Shibuya  
Rie



### Profile

日本で唯一、穀物の6大プロフェッショナル資格<sup>®</sup>を持つ女性米屋。全国200カ所以上もの田んぼに通い詰め、探し出したこだわりの米や雑穀を、松屋銀座本店、東急百貨店渋谷本店などで展開する「米処 結米屋」で販売。釜炊きごはんと手作り総菜弁当「和デリ」も展開している。  
※5ツ星お米マイスター、雑穀エキスパート、ごはんソムリエ、薬膳インストラクター、雑穀マイスター、発酵食スペシャリストの6つの資格

いま話題の「同時メシ」をご存知ですか？ 米と食材を炊飯器に入れて炊けば、ごはんとおかずが同時につくれる時短レシピです。考案したのは、日本で唯一「5ツ星お米マイスター」「雑穀エキスパート」など、穀物の6大資格を持つ女性米屋の澁谷梨絵さん。誰でも簡単につくれる同時メシの誕生秘話やおススメレシピ、さらにこれからの季節、米をおいしく炊くコツ、保存の秘訣も教えていただきました。

農家さんの調理法をヒントに考案  
主食と主菜が同時にできる

「ごはんをもっと食べてもらいたい」。ここ数年、米の消費が減っていることもあり、ずっとそんな思いがありました。でも、もともと料理があまり得意ではなくて(苦笑)。簡単につくれるレシピがないかと模索していました。そんな中、山形の農家さんを訪れた時のこと。米に生肉をのせて一緒に炊飯器で炊く「しょうが焼きメシ」と「ステーキメシ」を覚えていただきました。聞くと、農作業は忙しいから、ごはんとおかずを同時に炊くって食べたほうがラクだからと。その調理法に驚いたものの、ごはんがススミし、時短できる、両得の方法だと思いました。

これをヒントに、米と食材、調味料を炊飯器に入れて炊くだけの「同時メシ」を考案。定番料理を「同時メシ」にしたなら、火加減の調整がいらない分、失敗がないんです(笑)。米は何でも合うので、和・洋・中・エスニックなど、多彩なジャンルの「同時メシ」が完成しました。炊き込みごはんとの違いは、同時に主食と主菜ができること。肉や魚は蒸し料理のようになるのでヘルシーですし、ごはんにおかずの味がしみ込んで、おいしくなります。餃子などの冷凍食品は、解凍せずそのまま使え、炊飯器ひとつでできるのも、洗いが少ないのもメリットです。

## ズボラな人でも失敗しません！ 炊飯器ひとつでできる「同時メシ」

「同時メシ」の中でも、とくに簡単なのが「ステーキメシ」。高価な肉を使わなくても、ふつらとやわらかく仕上がります。厚みがある肉なら半分にカットを。冷蔵庫の余り野菜があれば「野菜炒めメシ」もオススメです。下味をつけた野菜と肉、鶏

米をおいしく炊きあげるには  
冷たい水や氷で水温を下げる

「同時メシ」の中でも、とくに簡単なのが「ステーキメシ」。高価な肉を使わなくても、ふつらとやわらかく仕上がります。厚みがある肉なら半分にカットを。冷蔵庫の余り野菜があれば「野菜炒めメシ」もオススメです。下味をつけた野菜と肉、鶏

冷蔵庫の余り野菜でできる！  
「野菜炒めメシ」は栄養満点

冷たい水や氷で水温を下げる

これまでに訪ねた田んぼは、全国200カ所以上になります。その中でも、ずっと支えられているのが山形・鶴岡の農家さん。生産者を探すのも大変だった最初の頃、米作りを命をかけているその方と出会い、互に日本一になる約束をしました。

私はまだその約束を果たせていないからこゝろ、米屋を頑張つて続けなければという思いがありますね。これからの季節は、昨秋とれたお米を上手に炊く工夫が必要。冷たい水、または氷を入れると良いです。水温が下がると、沸騰するまでに時間がかか

にのせて炊飯器で炊く方法。とうもろこしのうま味が米にしみ込むので、本当においしくて、ひげに含まれる栄養素も取れますね。玄米にはトマトが合うので、合わせて使うことも。玄米、コンソメ、水、トマトだけで簡単にトマトリゾットが出来ます。トマト缶のほうがうま味が凝縮されているので、よりおいしくできますね。

毎日、食事を楽しく  
ちゃんごはん  
MaxValu マックスバリュ東海

切り方で変わります！旬のたまねぎ

たまねぎは切り方1つで、食べた時の辛さが変わります。縦に切ると崩れにくくなり辛みや食感が残るので、炒め物などに。横に切ると繊維が断たれ、細胞が壊れることで辛みが抜けます。

サラダで楽しみたい旬の新たなたまねぎでも、硫化アリルの辛みを調整したい時にぜひ。また、甘みが強まりやわらかい食感になるので、たまねぎの甘さを引き立てたい煮込み料理などにも。餡色たまねぎをつくる時も、横に切ると時短になりますよ！(農産バイヤー・深山隆之)

1cm幅でカット。辛味が抜けます

調理時間 20分

肉巻きオニオンリング

作り方はこちら。その他のたまねぎレシピも

1人分 578kcal

<材料・2人分>

- たまねぎ.....1個
- 豚バラ肉.....200g
- にんにく.....1片
- パセリ.....適量
- 油.....適量
- しょうゆ.....大さじ2
- A 砂糖.....大さじ1
- 黒こしょう.....少々
- お好みの添え野菜.....適量