



# アラ かん新生活

ふちんかん

いつの間にかアラかんと呼ばれる年代になったが、この年になって生活をガラリと変えることにした。この連載ではその変容を書き記してみたいと思う。

前は買い物について記したが、後日談として百歩範囲内にファミマができることになった。フリマ出品が捗りそうだ。

## 第10回 お食事

今回は食事について記してみる。

### 基本、自炊

健康面、経済面から基本は自炊生活である。まあ自炊と書きながら炊飯器は無い。基本は米ナシ生活である。冷凍チャーハンを月に1・2度、どうしても白飯が食べたいと時のためにパック飯を月に1度食べるか食べないか程度である。

朝食は惣菜・菓子パン（サンディで安く買える）か、いなり寿司など（これもサンディで捗る）や米代わりのオートミール食である。

昼食は職場で給食を掻き込む。ここが唯一の米食である。

メインの夕食であるが、夏パターンと冬パターンがある。

夏は冷シャブである。一度作って2日に分けて食べる。味は市販のドレッシングにお任せで、ハクサイなどの野菜類と肉を入れるだけである。あと冷や奴とキムチと納豆をほぼ毎日食べている。

冬は鍋である。一度作って2・3日かけて食べる。鍋は市販の鍋の素にお任せで、ハクサイなどの野菜類と肉を入れるだけである。鍋の方が餅巾着を作ったり、つみれやキノコ類も入るので手間はかかる。

そしてそれ以外は、ハンバーグやらトンカツやら唐揚げやら、お子様大好きメニューづくり放題である。このときは大量の刻みキャベツを和えている。右写真の燕三条の良きスライサーを使って作るふわふわの刻みキャベツが旨いです。





# アラカン 新生活



マッサマンカレー



ポテトサラダ



餃子は焼くだけ



惣菜類盛り合わせ



焼き肉



すき焼き



唐揚げやらステーキやら



フライものとハンバーグ



たまに贅沢にステーキ



エビフライ(面倒)



焼き鳥 コンベクショントースターで  
じっくり焼いた



冷シャブ

調理は好きなので、良く写真を撮っている。でも鍋の写真撮ってないな…。

## 調理器具

前述のように炊飯器はない。ガスコンロ、電子レンジ以外で目立つものは…コンベクショントースター（以下、温風トースター）の存在が大きい。パンやフライものが出来



たてのような風合いにある。焼き鳥は直火で焼いたような感じになるし、焼き芋はじっくりと焼き上げると半端ない甘みとなる。お菓子といって良いレベルになるのだ。



あとは一人鍋。Temu で買ったものの中で唯一買って良かったと思う一品だ。これは机上で焼き肉など少しずつ加熱するのに役立つ。

一人揚げ鍋は、サイズが小さいので油の使用量を減らせる（が、時間がかかる…）。  
手動スライサーは、お好み焼きなどの準備に役立つ。



一人鍋

一人揚げ鍋

手動スライサー

でも最近、中食も増えてきた。前回書いたサンディやミニコープの安売り時刻が帰宅時間と重なるため、なんか買ってしまう…。

投げ売りお惣菜の方がイチから作るより安いのだ。ただ健康面では悪い油やら訳の分からない食品添加物などマイナス分が多いのだろうな。

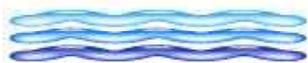
## 外食

10日に一度くらいの頻度で外食も利用する。

以前は、松のやのトンカツ定食（クーポン利用で500円）一択だったのだが、この春、クーポン内容がしょぼくなってしまった。それと入れ替わるように、マクドナルドの株主優待券が安く手に入ったものだから、最近はマクドナルド一択である。夜のお高いバーガーもトッピングも全て優待券で交換できる。

写真は期間限定サムライマック（夜トリプル）。





# アラクン 新生活



## ふるさと納税で食材

家族がいた頃は、豚肉4キロとか大艦巨砲主義だった。一人暮らしになってからは、冷蔵庫の制限と嗜好の変化もあり、少量の牛肉やら、タマネギやミカンなど日持ちするものをいただくようになった。料理とは関係ないが、ビールやスイーツもいただいている。

## 作ってみた

以前、コストコに通っていた頃、ハイローラーというBLTをよく買っていた。コレがどうしても食べたくなって、作ってみた。

ネットで主要な食材を確認して、トルティーヤは業務スーパーで、ベーコンやレタスやチーズも適用に買いそろえ、唯一店舗で見つからなかったベーコンビッツは、サラミを手動スライサーで刻んだもので代用することにした。



トルティーヤはフライパンで焼く



サラミを刻んでベーコンビッツ代わりに。あと生ハムやらトマトやら…



色々載せていって、端から巻く



ラップで巻いて、一口大に切る



まあまあそれっぽい感じに



味もまあい感じで再現できた



で、まあそれっぽいものができて悦に入っていたのだが、その直後のマスカット（コストコ再販をしている）にて半額で売られているのを見て…驚愕…当然買いましたよ。

今回は「生活上の工夫」について書きますよ