

## ナムル風

私はもともと野菜嫌いでしたが、好きな食べ物も飽きてくることが間々あって、反比例するように、いままで嫌いだったものが意外にイケるなんてことが間々あるのです。それと健康のためにも野菜は欠かせないと、身をもって理解できるようになったので、作ってみるかと思ったのです。まあ、遅ればせながら年の功というものですね。

焼肉屋で食べた気がするナムルは、もやし・にんじん・ホウレン草だった気がするので、マーケットへ買い出しに… 考えてみれば、自主的にホウレン草を買ったことは初めて！でした。そのくらい、自分的には縁のない野菜なのです。

車の中で料理の手順を想像してみました。三つの野菜を茹でて、ゴマ油としょう油と化学調味料は使いたくないので、砂糖少々とコチジャンのようなものを軽く混ぜれば出来るだろうと見当をつけておりました。甘くなってしまったら酢を少しかければ何とかなるだろう。こんな調子の料理姿勢なのですが、うまくゆきました。それらしい味になってしまいました。もしかして料理の天才なのかも～なんて思いましたが、まっ！簡単の一言でできるものなんです。

これを書くためにナムルってどういう意味かって調べてみたら、『もやしなどの野菜やワラビなどの山菜・野草を塩ゆでしたものを調味料とゴマ油で和えたもの』とありました。「あつてるじゃん！」と自画自賛。オトコの料理にピッタリです。なんて言っていると、韓国の人にホントは奥深いものなんだって怒られそうですがね、これは皆様をして作ってみようかと鼓舞するための方便・深慮遠謀なのです。分かっていますよね (´-`)



- ①野菜を塩ゆでする
- ②水を切って、軽く絞る
- ③塩・砂糖・出汁顆粒・ごま油・ラー油などで和えながら調味
- ④しっくりこなかったら、気持ち程度しょう油かそばつゆを入れる
- ⑤ゴマを振りかける

別に『ナムル』をつくるなんて言わないで、『茹で野菜の和えもの』って言うていけばです、ね、塩胡椒で食べたって、醤油+和がらし or 青紫蘇ドレッシングって手も、その他無限な可能性があるのでよね。オトコの料理は勝手きままな料理、十人十色でいいんです。

要はつくる人の想像力・創造力なんです。どうせ自分で食べるんだから、好きなように調味して食べましょうね。この想像力・創造力は仕事にも生きますよ、きっと。