

体質改善ズボラ丼／缶単飯

年も明けて、お節料理に飽きあきしていませんか？こんなときカレーライスなんてのも、「ワンパターン」の料理ですよ。年末から年始、お母さんは客が来たり、客で行ったり、いろいろ大変なのです。ですから、オトサンは手間をかけずに、ひっそりと呑みかつ食べることを心掛けなければ、もしかして痛い目にあうかもしれませんよ。

で、ワンプレートで酒のさかなと食事が一緒にできる！なおかつ生活習慣病を一蹴する素晴らしい料理！？があります。DHA でいっぱいの青魚の水煮缶詰（アジ・サバ）と白飯だけ！いっそ清々しいオトコの料理です。

青魚の缶詰を使うコツは、缶のなかの液体全てを使い切ることです。水煮缶といえども、水に DHA の不飽和脂肪酸溶け込んでいるのですから、これを捨ててしまっては何にもなりません。その意味であなたの健康のために、体質改善ズボラ丼／缶単飯をお奨めいたします。

なにかイヌかネコの餌のように見えますが、健康食品のつもりです。



サンマの水煮缶は秋田ではあまり見かけませんでしたが、先日はじめて‘ジェイ〇エイ’で見つけました。そっとお教えいたします。わたしは30缶まとめ買いしましたから、当分大丈夫です。

缶詰を買うときに知っておくと得することがあります。この写真のように厚みのある缶の中身は魚も大きいことです。かば焼き缶のように薄っぺらの缶に入ってる魚は小さいことが多いのですよ。DHA は脂のこと、小さい魚より太った魚の方が腹身が大きく DHA が多いに決まっていますよね。サバの水煮缶だって同じことです。この程度のことは知っておかなきゃ、立派な主夫にはなれませんぜ！ってんです。

お皿の周りにご飯をもって、真ん中の窪みに水煮缶をカバっとひっくり返すだけ。あとはさかなをつつきながら呑む、ご飯もちよっと食べる、呑む… ヨクゾオトコニウマレケリ なのです。

女性の方、もし万が一この食べ方を試されるならば、ご飯の外側にキャベツの干切り、サンマの下にレタスの干切りなんぞをひいておくと、オナゴの料理になるかもですよ。