

「ローテーション」

何事も人は1個ずつしか取り扱えない。

しかし、多くのことが重なると
同時にこなしたくなるのも人情だが、
そんなにうまく行かないのが恒だ。

よく「優先順位」というが
すぐに出来ることを先に済ますのがコツなので
例えば、難しいことでも連絡すれば
相手が動いてくれることが結構多いのだが、
その連絡を忘れて時期が来てあたふたとする人がいるのだ。

「段取り」というが、
上手な人は何事もカンタンなことを先に済ませてから
難しいことに集中する
というスタイルが一般的だ。

料理でもメインを重点的に考えがちだが
それだけでは栄養が偏るので副菜が必要なのだが、
これをスーパーなどで買うと高くつくし、
塩分なども過剰に摂取することになるので
副菜を自分でつくるようにしているが
そのタイミングが大切だ。

メイン料理の多くは温かい方が美味しいのが普通なので
食事の時間に合わせて調理しているが
副菜を同時につくるほど器用ではないので
先に一定量をつくっておくようにしている。

余った副菜はパックして冷蔵庫で保存しているが、
できるだけ2日分くらいにして頻度を高めている。

「一汁一菜」という昔ながらの献立スタイルがあるが
私自身は塩分控えめなのでみそ汁を食べないようにしており

その代わり、メインと副菜というスタイルなのだ。

つまり、副菜を先に作り、
少し余ったら冷蔵庫で保存というスタイルで
調理の時間をうまく（？）コントロールしている
心算でいるのだ。

こんな「段取り」を覚えたので
ワンパターン化を回避するために
副菜をいろいろと工夫するようになっている。

「もやし」や「キャベツ」をカレーで煮ると
意外に薄味でも美味しく感じられるのだ。

こんな風にして調理時間を短くするように工夫して
夕方に短時間でおかずを仕上げるようにしている。

しかし、冷蔵庫に入れたら忘れ易いのも事実で
うっかり食べずに捨てることもあるのだ。

確かに、「一個ずつ」だが量の問題もあるのだ。

一方、メイン料理はたんぱく源を摂取するのに必須で
ニトリのレンジグリル器で「焼き魚」をするようになった。

「さば」「シャケ」「めざし」などを買っておき、
表面5分裏面2分の原則でレンジすると
丁度よい加減に焦げ目もついて、
しかも、ふっくらと焼き上がるのだ。

肉系は焼きそばやお好み焼きに豚肉を使う位だったが
Facebook でミンチ肉を塩コショウして片栗粉をまぶして
焼肉のたれをつけて中火で両面焼くとハンバーグもどきになり
これも手間のかからないメインになっている。

また、シーチキンの缶詰を使って、

たまごの具にすると結構おいしく頂けるのも分かった。

「量」もそうだが「質」を考えるのも難しい。

「質」では栄養の3要素をバランスよく頂くということが大切だが
好きなものを揃えると偏食になるので、
メインをローテーションしながら、
時々、カレーなどで味変している。

ローテーションという名のワンパターンなのだが
土曜日に三男と外食に行っており
和食、おすし、天井などの店をローテーションして
少し外食気分を味わっているのだ。

まあ、週に1回なので外食も楽しむようにしている。