

長谷川朝子のアイデアノート



「2月は逃げて走る」と言われます。寒い寒いと縮まっていますとあつという間に過ぎてしまいますので、今までできなかったことにこの時期は目を向けるチャンスです。

今月はもう着なくなったセーターを再利用し、鍋帽子と鍋座布団の作り方と鍋帽子を使ったレシピをご紹介します。

鍋帽子・鍋座布団



鍋帽子は調理途中の鍋にすっぽりかぶせ、保温したまま調理を継続できる綿入れ布団のようなもので、ことごと煮るようなお料理が放っておけばできあがります。ご飯ができあがるまでの間、テーブルにセッティングしておくだけでもどんなごちそうが出てくるだろうかとわくわくします。

今回ご紹介する物は楕円形の鉄鍋物鍋にあわせた鍋帽子・鍋座布団です。布で作るよりも着

古したセーターの方が生地が厚いうえにフェルト化してはさみをいれるのが簡単で鍋に適しています。(布でも試してみましたが、楕円形は型作りが少し難しい)
【鍋帽子の作り方】
 セーターの胸から下の部分を使用する。中表にして上の部分を一直線に袋を作るように縫い、両端を鍋に合わせてマチを作り縫う。ひっくり返し、セーターの下の部分は、使う時に

折り返す。

【鍋座布団の作り方】

セーターの両袖部分を使用する。両袖を開き丸形に切り抜き、2枚合わせてミシンで縫い合わせ、白の毛糸で細編み2周り、バック編み1周りにする。

いか大根

【材料】(2〜3人分)

- 大根(小)：1本
 - イカ：1杯
 - ニンニク・シヨウガ：1片
 - 酒：100ml
 - しょうゆ：小さじ1と2分の1
 - ネギ・ゴマ・オリーブオイル・ごま油：少々
- 【作り方】**
- 1 大根は小さめの物を選び、1cmの輪切りにしておく。イカは甲を除いて1口大の大きさに切る。(ワタは捨てない)
 - 2 鍋を中火にかけ、オリーブオイル少々を入れ、みじん切りにした、ニンニクとシヨウガを炒める。
 - 3 香りが出てきたところで大根とイカを(ワタも)入れ、1分ほど炒める。
 - 4 酒としょうゆをふりかけ、ふたをして弱火で15〜20分ほど蒸す。薄いようだったらし
 - 5 煮汁がなくなってきたら、ふたを開け、ごま油をふりかけ、中火で残りの水分を飛ばしながら炒める。
 - 6 鍋帽子をかぶせて、味を染みこませる。保温性をさらに深めるためにもバスタオルでくるんで鍋帽子をかぶせる。
 - 7 お皿に盛りつけてお好みでネギとごまを掛ける。

長谷川朝子さん

福島市在住。声楽家・ハーブ奏者。長谷川音楽事務所、長谷川音楽スクール代表。大学講師やラジオのパーソナリティー、福島民友新聞連載「うたのふるさとを訪ねて」を執筆。また、全国の学校を回る演奏活動、番組審議委員、コンクール審査員を務めるなど多方面で活躍中。2013年に第23回みんゆう県民大賞芸術文化賞を受賞。

