緊急事態 新型コロナ

行ってイイダメな場所 20

パニックに陥らない最新知識

週刊女性

3月24日号
特別定価450円
主婦と生活社

特別付録 8P BOOK in BOOK ジェジュン

嵐『ピカ☆ンチ』撮影 4作目 中止のナゼ

萩原健一さん(享年68) 親族も知らない 墓と妻 富田リカ58の消息

男子マラソン 大迫傑28 2000回の涙とミサンガの6文字

初代コロムビア・ローズ87 「あのとき、私は…覆面姿で」

初めての冒険 稲垣吾郎46

新潟県ではみな知っている 魔法のポリ袋 「アイラップ」達人アイデア20

特集・防災準備してますか?

生存率が高まる 防災 大地震 津波 パンデミック 風水害 ○×クイズ 令和版

震災経験者500人アンケート あって助かった なくて困った グッズ

眞子さま28 結婚回答 難航で緊迫の秋篠宮邸

佐藤浩市59 また炎上 心配でエゴサ中

石原さとみ33 病院ロケNGに困った!

キスマイ 藤ケ谷太輔32 "父"(享年87)から教わった すこやか気配り

ディーン・フジオカ39 愛妻へ送ったコロナ対策

羽生結弦25 ほっこり名場面集

特集・親と自分の老後に備える

美木良介さん指南 ロングブレス5分体操

ムダ保険見分けPOINT

親が認知症 お金トラブル10

いまどき介護の闇 毒親 おむつ替え アンダーヘア

座って 女子フィギュア金メダリスト リプニツカヤ21 初告白

売り上げ年1億円の美容師MAYUMI マイナス-10歳! 美髪メソッド

兄が明かす 容疑者57 25年間でサドル5800個窃盗 収集グセとDV

心愛ちゃん(享年10)虐待死裁判 被告の母68 直撃 鬼父に変貌の理由42

新潟県人は誰もが知っている魔法のポリ袋

アイラップ 達人アイデア20

洗い物が減る

時短になる

ご飯も炊ける

丈夫で熱に強く、そのまま冷凍もできちゃう魔法のポリ袋『アイラップ』。
一部地域で絶大な人気を誇るこのアイテムで、料理がラクになる便利アイデアを教えます。

レシピ・調理／田村つぼみ　撮影／廣瀬靖士　デザイン／富澤園子

レトロなパッケージの使える「マチ付きポリ袋」

三角形の箱が目印の、マチ付きポリ袋「アイラップ」。ポリ袋調理ブームで脚光を浴びていますが、実は発売40年のロングセラー。なぜか日本海側では、台所に欠かせない人気商品のよう。

特徴はラップと同じく防湿性に優れ、冷蔵冷凍可能なところ。さらに電子レンジ加熱も熱湯ボイルもできるから災害時の防災調理用品としても注目。環境保護にも配慮し、燃やしても有毒ガスの発生はナシ。

達人アイデア

1. 袋で炊飯
2. 具とご飯が同時に完成
3. 蒸し汁も最大限利用
4. 洗い物が少ない

＼お鍋ひとつでできて、洗い物が減る！／

アジアン鶏飯

カオマンガイ

＜材料＞2人分

鶏もも肉 1枚（300g）、長ねぎ（みじん切り）5センチ、ショウガ（みじん切り）1かけ、米 1合分（150g）、水 180cc、パクチー・紫玉ねぎ・レモン 各適宜

A
- 輪切り唐辛子 適宜、ナンプラー・オイスターソース 各大さじ2/3、レモン汁・砂糖 各小さじ1

＜作り方＞

1. 洗った米と水をアイラップに入れて空気を抜きながら口を閉じる。ねぎとショウガ、鶏肉を別のアイラップに入れて軽くもみ、空気を抜きながら口を閉じる。
2. キッチンペーパー＋耐熱容器を鍋底に入れ、熱湯（分量外）を沸かして1を静かに入れ（a）、再沸騰したらフタをせずに、30分そのまま湯煎。
3. 2つの袋を取り出し、ひとつのボウルに入れてから、袋の上を切って開ける（b）。
4. 鶏肉を取り出し、袋の中に残った鶏肉の蒸し汁を大さじ4ほど、ご飯袋の中に入れて、ざっくりと混ぜる。さらに残りの蒸し汁に、Aを入れて混ぜ合わせ、タレをつくる。
5. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、ご飯の上にのせて、タレを添える。お好みでパクチー、紫玉ねぎ、レモンを添える。

教えてくれた人

田村つぼみさん
料理家・栄養士

毎日の"ふだんごはん"を無理せず楽しく健康に！をモットーに、書籍や女性誌での掲載を中心に活動中。著書に『小鍋でいろいろアヒージョ』（東京書店）ほか。

★アイラップ使用の注意点★

ボイル調理の際は、必ず鍋底に耐熱皿を入れてその上にのせる（ここでは、皿を落ち着かせるためキッチンペーパーが敷いてある）。
レンジ加熱の際は、袋を必ず耐熱容器にのせて加熱する。

肉も魚もうまみを逃がさない！

アイラップ。でおかずCOOKING

袋に入れてレンチン10分

カジキマグロと野菜のトマト煮カレー風味

<材料>2人分

にんにく（みじん切り）1かけ、パプリカ（黄）1/2個、セロリ（筋を取って乱切り）1/2本、カジキまぐろ（ひと口大にする）2切れ、イタリアンパセリ 適宜

A ┌カットトマト缶 200g、塩 小さじ1/2、カレー粉 大さじ1/2、コンソメ小さじ1/2

<作り方>

1. 材料すべてアイラップに入れて口をねじる（結ばない）。軽くもみながら混ぜる（a）。
2. 袋ごと耐熱容器に入れて電子レンジで5分加熱し、袋の口を広げた状態で再び5分加熱する。器に盛りつけ、あればイタリアンパセリを添える。

達人アイデア

16 カレー味でも鍋が汚れない
17 短時間でごちそう！

袋調理でおいしさを凝縮

鶏の照り焼き

<材料>2～3人分

鶏もも肉 大1枚（約300g）、ねぎ（3cmのざく切り）1本、菜の花（半分に切る）1/2束、からし 適宜

A ┌しょうゆ・みりん 各大さじ2、酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、
B － 水 大さじ2、塩 少々

<作り方>

1. 肉は余分な脂を除き、ねぎ、Aとともにアイラップに入れて砂糖が溶けるまでもみ、空気を抜きながら口を閉じる。
2. 別のアイラップで菜の花と、Bを入れて空気を抜きながら口を閉じる。
3. 鍋底にキッチンペーパーと耐熱皿を入れ、沸騰させた湯（分量外）の中に②→①の順に入れる（a）。
4. 菜の花の袋を5分ほどで取り出して開け、袋の中に水を入れて冷やし、ギュッとしぼる。鶏肉は10分たったら火を止め、そのまま10～15分おく。
5. 肉を取り出して食べやすく切り、ねぎと菜の花を器に盛りつける。好みで、袋に残った鶏肉の蒸し汁を耐熱皿で、約5分ほど加熱して、上からかける。

達人アイデア

13 付け合わせもメインもひとつの鍋に
14 焦げつき or 生焼けなし
15 仕上がりジューシー！

丈夫な袋だからできる！

しぼり出しワザでもう1品

混ぜた後、そのまま絞り袋に！

ころころ豆腐ドーナッツ

<材料>作りやすい分量（20～30個程度）

絹豆腐 240g、ホットケーキミックス 200g、グラニュー糖（なければ砂糖でもOK）適量

<作り方>

1. 絹豆腐をアイラップに入れてもみほぐし、ホットケーキミックスを入れて空気を含ませながら混ぜる（混ぜすぎると固くなるのでざっくりでOK）。空気を抜きながら口を閉じて平らに置き、中心になる部分をつまみ上げて、ハサミで2ミリほど切る（b）。
2. フライパンに2センチ程度油を入れて約170～180度に熱し①を油で濡らした菜箸で切り落とすようにしてしぼり入れる（c）。きつね色になるまで、ときどき転がしながら加熱し、油をきる。
3. グラニュー糖を入れたアイラップに入れて、空気を含ませながらふって、全体にまぶす。

達人アイデア

18 袋をもむだけで生地完成
19 作業中、手が汚れない
20 袋から直接しぼり出せる

つくね入り春雨スープ

"混ぜる"も"丸くする"のも袋！

<材料>2人分

ねぎ（みじん切り）5センチ、ショウガ（みじん切り）1かけ、にんじん（細切り）1/5本、豆苗（半分に切る）1/2袋、水 2カップ、鶏ガラスープの素 小さじ1、春雨 20g、塩 小さじ1/4、こしょう 少々、しょうゆ 小さじ1、すりごま 適宜

A ┌鶏ひき肉 100g、オイスターソース・しょうゆ 各小さじ1/3、塩・こしょう 各少々、片栗粉 小さじ1

<作り方>

1. アイラップにねぎ、ショウガ、Aを入れてもみ、空気を抜いて袋を閉じ、袋の中心部分になる部分をつまみ上げて、ハサミで2ミリほど切る（「豆腐ドーナッツ」b参照）
2. 鍋に水と鶏ガラスープの素、にんじんを入れてひと煮立ちさせ、①をしぼりながら箸で切り落とすようにして鍋に入れ（a）、2～3分加熱して火を通す。春雨、塩・こしょう、しょうゆを入れて味をととのえ、好みですりごまをふる。

ご飯もパスタもあっと言う間！

アイラップ。で主食COOKING

油不用！ 汁だくも！

牛丼

<材料>2～3人分

牛こま切れ肉 300g、玉ねぎ（繊維に逆らって薄切りにする）1個、紅ショウガ・ご飯 各適宜

A ┌しょうゆ・みりん 各大さじ4、酒 大さじ1、砂糖、水 1と1/2カップ

<作り方>

1. アイラップに玉ねぎと牛肉、Aを入れてざっくりともむ（a）。できるだけ平らにして口を結んで閉じる。
2. キッチンペーパー＋耐熱容器を鍋底に入れ、熱湯（分量外）を沸かした鍋で弱火で15分熱し、火をとめて10分放置。
3. ご飯に②をのせ紅ショウガを添える。好みで袋に残った汁をかける。

達人アイデア

5 袋調理で肉がやわらか
6 好みで"汁だく"可能

袋ひとつで本格パスタが完成！

ボロネーゼパスタ風

達人アイデア

7 少ない材料でコクを出す
8 ソースもパスタもひとつの袋で！

<材料>2～3人分

早ゆでパスタ（ペンネ）100g

A ┌合いびき肉 150g、カットトマト缶 200g、コンソメ 大さじ1/2、水 1/2カップ、塩 小さじ2/3

パセリ・粉チーズ 適宜

<作り方>

1. アイラップにAを入れて軽くもみ、耐熱容器に入れて電子レンジで5分加熱（電子レンジ加熱の際は、口を縛らずにひねるだけで加熱する）（a）。
2. 1度取り出して早ゆでパスタを入れてざっくりと混ぜ、口を広げた状態でそのままさらに5分加熱（b）。
3. 皿に盛って、パセリと粉チーズをふる。

同じ"もみほぐし"ワザで

おから入りでさっぱりとした大人の味

ポテトサラダ

<材料>2～3人分

じゃがいも――1個
にんじん――20g
きゅうり――1/4本
紫玉ねぎ――1/6個
おから――大さじ2
塩・こしょう――各少々
マヨネーズ――大さじ3

達人アイデア

12 袋の上から手でつぶすだけ

<作り方>

1. じゃがいもの皮をむき、アイラップに入れて（口はしぼって結ばず）耐熱容器にのせ、電子レンジで4分加熱して火を通す。
2. レンジ加熱の間に、にんじん、きゅうり、紫玉ねぎを粗みじん切りにする。
3. ①をまな板の上にのせ、乾いたふきんでもんで大きくほぐし（a）、温かいうちに②とおから、塩、こしょうを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
4. 粗熱がとれたら、マヨネーズを入れて味をととのえる。

ゆで卵を作る手間がいらない！

卵のオープンサンド

<材料>2～3人分

卵 3個、塩・こしょう 各少々、マヨネーズ 大さじ4、食パン・レタス類・ハム・バター・からし 各適宜

<作り方>

1. 卵、塩・こしょうをアイラップに入れて手でもみほぐす（a）。袋の口をしぼって（結ばず）、耐熱容器に入れて電子レンジで3分加熱する。
2. 熱いので乾いたふきんなどで押さえ、袋をもみ、好みの大きさにほぐす（b）。さらにマヨネーズで味をととのえる。
3. 食パンをトーストし、好みでバターやからしを塗り、レタス、ハム、②の順にのせる。好みでこしょうをふる。

達人アイデア

9 ゆで卵不要
10 包丁・フォーク不要
11 味つけも袋内で