

喫茶モア



ようこそいらっしゃいませ、
喫茶モアへ。
今日は何にしましょうか？

喫茶モアは、昭和56年から平成21年までの28年間、名古屋市障害者スポーツセンターにあった喫茶店です。そこではいつも、コーヒーの香りと美味しいものとあたたかな笑顔が出迎えてくれました。
あの懐かしい味をもう一度。こっそり作り方をきいてきました。
そしてちょっとあったかい、いいお話も。

本日のランチ 第3回「ピラフ」

材料 (1人分)

温かいごはん	茶碗1杯
卵	1個
ロースハム	2枚
玉ねぎ	1/6個
にんじん	少々
ピーマン	1/2個
サラダ油	小さじ2
塩、こしょう、しょうゆ、バター	

下ごしらえをします

- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを7mm角の粗みじんに切ります。
- ハムも同じくらいに切ります。
- ごはんは冷たければ温めて、お茶碗1杯はかかっておきます。
- 卵を軽く溶きほぐしておきます。

※写真は3人分の分量です。
※ごはんは150gくらいです。



下ごしらえの完成図です



- 玉ねぎはちょっと大きめです。食べたときに甘みを感じます。



- お店ではグリーンピースでしたがピーマンが手に入りやすく、香りもよくなります。



- ハムもかたまりをスライスすると厚めでおいしい。

卵から炒めます



- フライパンを中火で熱して、サラダ油をひきます。溶き卵を一度に流し入れます。

ごはんを加えます



- 卵をぐるっとひと混ぜしたら、すぐに温かいごはんを加え、へらでなじむように混ぜます。

具を加えます



- ごはんを少し寄せて空いた場所で野菜、ハムを炒めます。全体に塩こしょうをばらりとふります。

全体を炒めます



- 中火のまま、ごはんと具を混ぜながら炒めます。味をみて塩こしょうを足します。

仕上げのおしょうゆ



- 全体に混ぜたらごはんを寄せ、なべ肌におしょうゆ少々。また炒め合わせます。

そしてバターも

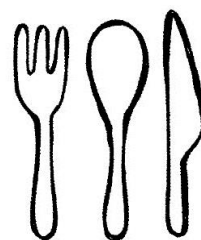


- おしょうゆの色がまわったら、フライパンのふちからバターをひとかけ。全体を混ぜます。
※しょうゆとバターは香りづけです。少量でOKです。



召し上がれ！

- お皿にふんわり盛りつけて、ほかほかのうちにいただきます。



ピラフと言っていますが、実は炒めご飯です。ほかほかしてとってもいい匂い。卵も入っていて、口に入れると優しい味わいです。野菜の甘みを感じられます。

「最初は薄いかな？と思うくらいがちょうどいいよ。最後のひと口まで美味しく食べられるから」Hさんのお料理は、何をいただいてもとってもいい塩梅。つまり塩加減がちょうどいいのです。でもいちいち計量するわけではありません。具やご飯を炒めながら、塩こしょうをぱらぱらふるだけ。目ばかり手ばかりです。Hさんいわく「いい加減よ」。

だってモアのランチタイムは大忙しで、三ツ口のコンロはフル稼働でしたから、のんびり調味料を量っている暇はありません。

当時はよく使い込んだ中華鍋3個が大活躍していたそうです。

鍋をふってささっと仕上げられるから、ピラフもチャーハン風の作り方。でも塩加減はとても大事にしていたのです。

「お皿を出したとたん、すぐにソースかけちゃうお客さんがいるでしょ？お店を手伝ってくれてた妹も私もつい、ひと口食べてからにして！って」と思い出し笑い。

「最近冷凍食品のピラフも悪くないけど、味が濃くてたくさんは食べられない」…同感です。

このピラフを楽しみにしていたのは、車いすバスケの選手として活躍していた人。

「よそと違うね、美味しい」と足繁くモアに通い、バスケの大会のときにはお弁当をたくさん注文してくださる大のお得意様でした。

「私自身が美味しいものが好きだから、お客さんと味の好みと一緒に嬉しくなるの」

込められた心をちゃんと受け取る人の存在は、Hさんの支えでもありました。明日も楽しく仕事をするための。

