

○家チャーハンの問題点（重大度順）

- ・ごはん粒がひっついて固まる＞いろいろな方法で回避可能
- ・油っぽくなる＞油の量が多い
- ・具に火が入らない（人参）＞固いものは入れない
- ・味が決まらない＞旨み・香り・塩気が出てくる具や調味料を使うと簡単。
- ・火力が弱い＞強火に頼らない方法を探す
- ・強火が熱い、怖い＞焦らなくてもいい方法を考える。

○一般的なチャーハンのセオリー

- ・ぱらぱらが正義

そのためには

- ・中華鍋で作ると美味しくぱらぱらになる。

プロが中華鍋で作るから中華鍋なら美味しくなるはずという思い込み

- ・強火で炒めるとぱらぱらになる。

プロが強火で作るから、強火で炒めたらひっつかないはずという信念

- ・油は多め

油はヌルヌルで、使えばひっつかない気がする。

- ・生卵をごはんに絡める（裏技）

ご飯粒を卵でコーティングすると粒同士がひっつかない。

- ・卵黄をごはんに絡める（朝イチ裏技、もったいない）

ご飯粒を卵黄でコーティングし、表面に油の層を作りひっつかなくする。

- ・卵はちょっと炒めて半分生の所にごはんを入れる（お店はこれ）

具としての炒め卵+コーティング効果+時間短縮のバランスをとった経験則的方法。

- ・ごはんは冷やご飯

熱々のごはんに比べて冷えたごはんの方がひっつかない。過去のレシピからの脱却

- ・ごはんは冷凍をちょっと温める

ちょっと温めた方がぱらけやすい。電子レンジが普及してからの方法。熱々のごはんから脱却したレシピの系譜

ごはんの温度の変遷はまずはお店の人に聞いたレシピから始まりましたので

炊いて保温した熱々ごはん＞腕が必要で困った＞常温冷やご飯＞米が熱くなるまで時間が掛かるしベタつく事もある＞電子レンジ登場

＞冷やご飯を軽くレンジで温める＞時間が短くなるがべたつき問題は健在＞卵かけごはんを炒める＞ぱらぱら確定だがちょっと違う？

＞冷凍して電子レンジで半解凍（今ここ）＞べたつき問題はかなり解決されつつある＞合わせ技でぱらぱらする（朝イチ）

- ・ごはんは温かくていい（お店はこれ）

手間と設備と場所の」節約。難しいがテクニックと機材でカバー

- ・調味料に粉ゼラチンを加える（朝イチ裏技）

学者系料理のコツ

- ・米を火の上で煽る（迷信）

見た感じで作られた経験則。

- ・醤油は鍋肌に落として焦がす

味の複雑化

※さわけんメソッド

チャーハンを確実にぱらぱらにしたいなら、ごはんのでんぷんを老化させて硬くし、米同士がひっつかない状態にしてから炒めるといい。

しっかり老化したごはんは炒めても炊きたてのように米同士がひつつく事はない。

・米同士がひつつかないので、多めの油+強火で炒めて米の表面の水分を飛ばさなくてもいいので油が少なくてもいいし強火も不要。

・米同士がひつつかないので卵でコーティングする必要もなし。

そんな素敵な老化米の作り方はこちら

>>ラップを引いた容器に余ったごはんを入れて、米の上に空間を開けてフタをし冷蔵庫で3日ほど放置。表面が白く硬くなるまで待ってからラップに包んで冷凍庫に保存する。

余ったごはんをラップでふわっと包んで冷蔵庫で3日放置してもいいので、ふわっとラップで冷蔵庫にストックしましょう。

3日経ったら冷凍庫に移して保存しておけば、いつでもぱらぱらチャーハンができる！

通常の具は旨みが出る肉系で脂の多いベーコン、魚介系の旨みは干しアミエビ、香りと旨みのにんにくと生姜は利便性重視でチューブを使用、ネギの香りは必須で色も考えて白から緑まで使う。

醤油の香ばしは、味の塩・こしょう、しっとりの水には鳥のだし汁。

ごま油を少々垂らして香り付け

ヘルシーに作るならしらすと高菜などの漬物を使いましょう。

これで味は出来上がり。

具材はお好みでいいが火の通りが悪いもの、切るのが面倒なものは避ける。

レタスやきゅうり、沢庵、紅生姜などでアクセントをつけても、唐揚げや餃子の余りを刻んで入れてもOK。

以上を踏まえてレシピはこちら！

○ぱらぱらしっとりチャーハン <2~3人前>

冷ご飯（容器に入れて3日ほど冷蔵）	300g
ごま油	小さじ1
にんにくチューブ	小さじ1/8
生姜チューブ	小さじ1/8
しらす	大さじ3
高菜みじん切り	大さじ3
ねぎみじん切り	大さじ2
塩・こしょう	適量（塩は2g程度）
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ2

- 1、卵をよく溶きほぐし、ご飯をレンジで人肌まで温かくしてほぐす。
- 2、フライパンに油を熱し熱くなったらご飯と具と調味料を入れて混ぜる。
- 3、味を見て塩とこしょうで味を調べて、仕上げにしょうゆを鍋肌に落としてよく混ぜて完成！
パサついていたら水を大さじ2ほど加えて蒸気で蒸してしっとりさせましょう。

焼肉のタレなどの液体調味料にも好相性。>焼肉チャーハンが絶品。

冷やご飯といっても同じでは無い>高級釜を使えば糊化がととても進んでいるので老化しづらい炊きたて>冷凍>半解凍だとパラパラが少ない可能性もある。

<進行例>

・さわけんチャーハンの説明

チャーハンはお好きですね>ぱらぱらがいい>だれでもぱらぱらの方法がある>ぱらぱらご飯説明>じゃー実際に作ってみましょう

・炒める（具はカット済みで炒めるだけ）

>演者さん3人に同時進行で作ってもらう（さわけんは口だけ）>ノーマルと低カロリーとゴージャスを同時進行>ほぐれ感を出しながら盛り付け>試食

こんな感じでいかがでしょうか