

自炊のすすめ for エンジニア ~在宅勤務編~

Esurio(@esurio1673@c.koliosky.com)

自己紹介

名前: Esurio

SNS: @esurio1673@c.koliosky.com

ディストリ: Fedora

言語: TypeScript, Rust

普段: CherryPick(Misskeyのフォーク)をフォークしてる, notectl

ソフトウェア: CherryPick, GoToSocial, Mitra, Hollo

最近: 料理が楽しいのでみなさんのおすすめのレシピをメンションでください

とある人物の1日

8:00～10:00 起床 体調による

8:30～10:30 朝食

10:30～12:00 仕事

12:00～13:00 昼休憩

13:00～18:00 仕事

18:00～19:30 夕食

あとはお風呂入って寝る

とある人物(=私)の1日

8:00～10:00 起床 体調による

8:30～10:30 朝食 ← ここと

10:30～12:00 仕事

12:00～13:00 昼休憩 ← ここと

13:00～18:00 仕事

18:00～19:30 夕食 ← ここに

彩が欲しい

何が問題だったか？

- コンビニは高い
- 外食も高い
- 冷凍食品を温めるだけだと作業感がすごい強い
- 上記3つで野菜を取るのはそこそこ難しい
- 上記4つだとあまり息抜きにならない

自炊をしよう

何が必要？

1. 調味料
2. 調理道具
3. 食材

調味料

基本の「さしすせそ」

→砂糖、塩、酢、醤油、味噌

意外と使うやつ

- 酒
- みりん
- すりおろしにんにく
- すりおろし生姜
- オリーブオイル

調理道具

最低限これだけあればなんとかなる

- 包丁
- まな板
- 菜箸
- フライパン
- 鍋
- 計量カップ
- ちゃこし

だいたい二トリでそろう

食材

- 近所のスーパーのチラシを見てみよう
- 野菜はあらかじめ加工されていたり冷凍のものを活用しよう
- 春なのでアスパラガスがおいしいかも
- 困ったらパスタとパックごはん

簡単に作れるものの例

- カレー
- 和風パスタ
- ポトフ
- 鮭のホイル焼き
- 鮭のちゃんちゃん焼き

レシピを探そう

クックパッド、きょうの料理、クラシル、DELISH KITCHENなどなど
インターネットには料理の知見もいっぱいある

おしまい

- 自分の体調と向き合って、自分の体にあったものを
- 「食べることは生きること」 by 大学生協
- 体にガタが来ると働けなくなる
- 無理に毎食作る必要はないので、1日1食でも1週間に1回でも挑戦しよう
- 意外と息抜きになるよ