

# みのりランチ月報 1月号

おかずと思い出提供

おくの  
奥野 智萌  
ちほ

みのりランチ企画では、食を通して他者を知るというテーマをもとに、ランチ会形式のコンサートを開催してきました。昨年度に続き今年度も、取手にゆかりのある藝大生を彼らの思い出のおかずとともに紙面で紹介する「みのりランチ月報」を毎月発行します。入れ替わり立ち替わり取手にやってくる藝大生。おかずを通して少しでも彼らを身近に感じていただきたいと思います。



材料 4人分  
スパゲティ4人前(約440g)・昆布15cm×4cmほど・バター大さじ1・ケチャップ大さじ7・昆布茶大さじ1

## 奥野さんの具なしナポリタン



1月号は取手在住藝大院生、奥野さんを思い出のおかずとともに紹介します。



- ①鍋に湯を沸かし、昆布を5cm角の大きさに切る
- ②沸騰したらスパゲティと昆布を入れて茹でる
- ③茹で上がったら昆布を取り除きスパゲティをざるに開けて水気を切る
- ④フライパンにケチャップ大さじ4、バターを合わせて弱火にかけ、水分を飛ばす
- ⑤フライパンへスパゲティを加えて和え、さらにケチャップ大さじ3と昆布茶を加える
- ⑥弱火で熱し良く混ぜたら完成

一人暮らしを始めてから料理をするようになりまし。初めのうちは誰かが考えたレシピを作っていました。が、それだけじゃつまらないので、試行錯誤しながら自分流のレシピを考えています。たまたま「昆布とトマトは同じうまみ成分を含むため相性が良い」ということを知って、思いついたのがこのナポリタン。昆布茶とケチャップを合わせて、具は一切入れないという割とめずらしいレシピだと思えますが、だまされたと思ってぜひ作ってみてください。まるやかな味を楽しみたいからこそ、具なしでこのまま食べながら「追い昆布茶(昆布茶をさらに追加する)」もおすすめです。

取手で始めた自炊メモも、だいぶたまってきました。これからまた増えていくのが楽しみです。



次号2月号では、取手在住藝大院生、岡崎さんをご紹介します。おたのしみに。

【奥野智萌】1998年京都府生まれ。先端芸術表現専攻修士一年在籍。5歳の時におばあちゃんから編み物を教わったことがきっかけで、手芸を題材にした作品作りに至る。あだ名はおくち(おくのちほの略)。(笑)

私はこの食べ方が大好きなのですが、作られる際はあくまでも自己責任で、よろしくお願いします。

そのための、この具なしナポリタンも冷ましてから食べることを前提に作ります。スパゲティはもちもちさせるべく、茹で加減、ましてやベストな茹で上がりを指す「アルデンテ」なんて言葉は無視して、柔らかめに茹でましょう。また、出来の良し悪しはケチャップの味にかなり左右されるので、スーパーで一番か二番目に高いものを使うと、満足度も高まりますよ！

こんには。個人的にずっと提唱しているものの、同意を得られたことがあまり無いのですが、ナポリタンという料理は、できたてよりも、冷めて少し表面が乾燥している状態：お弁当に入っている状態に近い方が、おいしいと思います。

そのため、この具なしナポリタンも冷ましてから食べることを前提に作ります。スパゲティはもちもちさせるべく、茹で加減、ましてやベストな茹で上がりを指す「アルデンテ」なんて言葉は無視して、柔らかめに茹でましょう。また、出来の良し悪しはケチャップの味にかなり左右されるので、スーパーで一番か二番目に高いものを使うと、満足度も高まりますよ！



奥野さんよりメッセージ

おかずを作ってみたよという報告やおかずのエピソードなど、皆さんからのご意見・ご感想を募集しています。こちらの連絡先までお寄せください。FAX: 0297-84-1875 MAIL: tap-info@toride-ap.gr.jp

主催・発行/取手アートプロジェクト実行委員会 企画・編集/幅谷真理 写真/加藤優里

助成 文化庁令和3年度文化芸術創造拠点形成事業・自治総合センター令和3年度地域の芸術環境づくり助成事業