

フードグランプリ 限界飯 レシピ集

【限界飯】それは
一人暮らしを始めて寂しかったとき
忙しく走り回って頑張っていたとき
何かにハマって節約していたとき
お金がなかったとき…

それぞれの限界の中で生まれたご飯のこと。

このレシピ集は 2020 年 8 月 23 日（日）に秋田市文化創造館プレ事業として
行われた「フードグランプリ ～限界飯編～」をもとにつくられています。グ
ランプリに輝いた、しましゅんさんの【限界鶏めし】をはじめとした全 16 件
の限界飯レシピを限界なエピソードと共にご紹介いたします。



限界鶏めし

by しましゅん

フードグランプリ
限界飯編
グランプリ

色々あって関西に住んでいたとき、毎日食べていました。このメニューにたどり着く前、近くのセブンで缶詰を買ったのですが、肌が荒れて大変なことになり、せめてもの、ということでこのメニューを発明しました。ポイントは「調理具を使わない」（まな板、包丁etc.）、「調味料の加減が不要」（【つくり方】参照）、「主食としてもおかずとしても機能する」（そのまま食べれるし、おかずを買ってきたり作ってもオッケー）、「学生感覚でもかなり傷みづらい」というところでしょうか。当時はまともな冷蔵庫も電子レンジもなかったもので、今となっては食べられませんが、そのぐらい、限界でした。

【材料】

- ・鶏肉（唐揚げ用もも or むね）
- ・しいたけ
- ・お米（5 合一気に炊くとよい）
- ・任意の調味料（しょうゆ、塩、etc...）
- ・味どうらくの里

【つくり方】

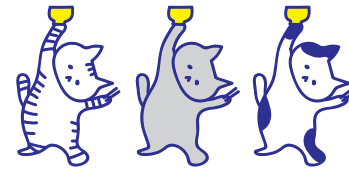
- ① 米を研ぎ、水を少なめに入れます。
- ② 味どうらくの里を入れます。（水：味どうらくの里=7:3 ぐらい？）
- ③ 鶏肉を上に乗せます。鶏肉は切る必要はありません（かき混ぜるときにはすでにほぐれています）。少し元気がある時はしいたけを切って入れると美味しいです。
- ④ 炊飯スイッチオン。しばし待ちます。
- ⑤ 炊きあがったら、日常のストレスを一杯に発散する如く、かき混ぜます。ふるさと思いい出しながら美味しく食べましょう。大体3日ぐらいは食べれます。



おからんらん、はい、チーズ。

ロバオバキューピー

食べ盛りの娘。調理時間をいかに短く、しかも腹持ちのいい食事を提供するかは我が家の鉄則でした。しかも安い材料で作る、というのもポイント。低カロリーで便秘解消にも役立つおからメニューは、結構助かりました。このチーズ焼きは、お酒のお供にもぴったりです。タバスコをかけるとひと味違って美味しいです。



【材料】

- ・鶏皮肉
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・お酒
- ・おから
- ・とろけるチーズ

【つくり方】

- ① 鶏皮肉 50～70 グラムを耐熱ボウルに入れ、しょうゆ大さじ 2、みりんと酒少々を入れ、電子レンジ 600w で 3 分。
- ② そのボウルにおから 100～150 グラムと水 200CC を入れよくまぜる。
- ③ 耐熱皿におからを入れ、とろけるチーズをお好みでかける。
- ④ オーブントースターまたはオーブンで焦げ目がつくくらいまで焼く。



勝手なドイツ丼

by 田村 一



なまずを思い出す、 ○○井

by まつまる



大学を出て初めて迎えた社会人最初の春。最初の月は給料が入らなくて本当にお金なかった。その時借りていたアトリエのメンバーの一人が「なまず釣りに行かない？」って誘ってくれて。利根川で釣れたのはアメリカナマズ。川のおいを消すのに試行錯誤して、最終的に食べたら割と美味しかった。今はもう、なまずを食べることはないけれど、たまにチェーン店のうなぎを食べるとあの時のなまずの味を思い出す。

【材料】

- ・鶏胸肉
- ・牛乳
- ・蒲焼の材料
- ・ごはん

【つくり方】

- ① 利根川の河川敷近くの格安スーパーで鶏胸肉と牛乳、蒲焼の材料を用意する。
- ② 鶏肉に付いている鶏皮を一口大に切る。
- ③ 釣竿を用意し、針先に鶏皮をつけて河川敷から投げ入れ、5分程待つ。
- ④ なまずを釣り上げる（意外とひきが強いので注意）。
- ⑤ タライの中になまずと綺麗な水を入れ、1～2日おく。
- ⑥ なまずの皮をむき、三枚におろす（滑りやすいので注意）。
- ⑦ 身の部分を牛乳に1時間程おく。
- ⑧ 牛乳を洗い流した切り身で蒲焼をつくる。
- ⑨ 蒲焼をごはんにのせる。

今ではすっかり「高級品」で、昨年ねじ切るタイプの缶が廃止になってしまったコンビーフですが、学生当時は八〇円程度で買える貴重なタンパク源でした。しっかり塩気もあるので、高校のときに夜更かしして小腹が空いたときに作ったのが始まり。大学るとき、仕送り日前にはこれを三日に分けて食べるのが常となりました。じゃがいもも玉子もなんとなく常備。お米がないときはいもが倍に増えます。ソーセージじゃダメだし、馬肉入っていないのもダメ。やっぱり馬肉入りじゃ雑な味に合っているように思います。のちにドイツ風なのかもと知り、勝手にそう呼ぶことに。今でも食べたくなってきたに作るのですが、コンビーフの高騰っぷりに頭を抱えます。

【材料】

- ・馬肉入りコンビーフ
- ・じゃがいも
- ・たまご
- ・しょうゆ
- ・粗挽きこしょう
- ・マヨネーズ

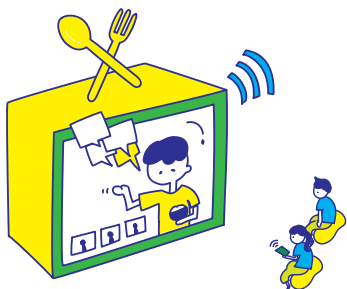
【つくり方】

- ① 馬肉入りコンビーフひと缶をぐるぐる回して開ける。
- ② 中身を三等分。
- ③ 太目の千切りにしたじゃがいもをフライパンへin！
- ④ じゃがいもに焦げ目がついたら、真ん中に少しスペースを作ってコンビーフと卵を投入！
- ⑤ たまごの白身が白くなったら水を入れて蒸焼きに。
- ⑥ 火が通ったらごはんをどんぶりにどーんと乗せる。
- ⑦ しょうゆと粗挽きこしょうとマヨネーズをかけて召し上がれ。





糖を煎って 低脂肪乳をかけた物 by autoremounts



たまねぎと一緒に低脂肪乳
だけ飲んで過ごしてた頃に
味に飽きて試してみました。
コイン精米機の横の貰える
糖もありますが、再現時は
市販されたものの方がいいか
と思います。

【材料】

- ・糖
- ・低脂肪牛乳

【つくり方】

- ① 貰う or 買った糖を2、3分煎る。甘くなります。
- ② 低脂肪牛乳をかける。コーンフレークみたいになります。



カレー粉チーズ 冷凍ごはん by 最近花にはまっています



十年前 一人暮らしの頃の朝ご
飯です。朝がとにかく弱く、し
かし食べないと目が覚めないの
で、三分で食べられるこのメ
ニューを毎日(年に三〇〇日以
上)食べていました。冷蔵庫に
はカレー粉とチーズだけが入っ
ていました。ときどき、夜ご飯
にも食べました。

【材料】

- ・カレー粉
- ・とろけるチーズ
- ・冷凍ごはん

【つくり方】

- ① 冷凍のごはんからラップをはがし、茶碗に入れる。
- ② カレー粉ととろけるチーズをかける。
- ③ 全部まとめてレンジでチンする。
- ④ スプーンでぐちゃぐちゃに混ぜる。



シーナ流 しょうゆマヨパスタ by かまゆでいえもん

学生時代、実家からの米がなくなり、バイト代支給まで時間がない。空腹を抱えながら、古本屋で買った椎名誠エッセイを読んだら、この料理が出てた。幸い、パスタ乾麺があったので作ったら、これがうまいのなんの。すっかり定番に。ツナ缶を混ぜる贅沢も時折実行。飽きのない味で、学生時代にほんと助けられました。ちなみに、鍋いっぱいパスタを入れ、豪快にツナ缶を何缶も入れた時は、パサパサになり、友達と泣きながら食べたもの…。



【材料】

- ・茹でたパスタ麺
- ・マヨネーズ
- ・しょうゆ



【つくり方】

- ① 茹でたパスタ麺に、マヨネーズとしょうゆをぶっかけます。
- ② 後はひたすら混ぜるだけ。スピードが命なので、熱々のうちに食べるのがポイント。

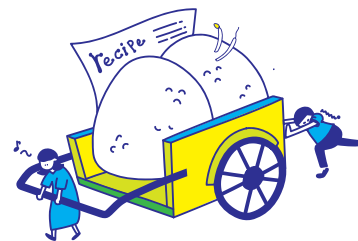
★ツナ缶があったら、それも混ぜれば、さらに豪華食事にグレードアップ。

ただし、パサパサ度が増すので、冷めると悲惨なことに…



とーふーどん by のぞみ

学生の時に男の友人にダイエット食として聞いて食べ出した…が、その友人は体重が一二〇キロ程あり、ダイエット食ではないことを論じた。その後は給料日前や時間がなくて料理ができないときなどに食べていたが、今はたまのご馳走やスタミナ飯として、大事な仕事の前などに食べている。



【材料】

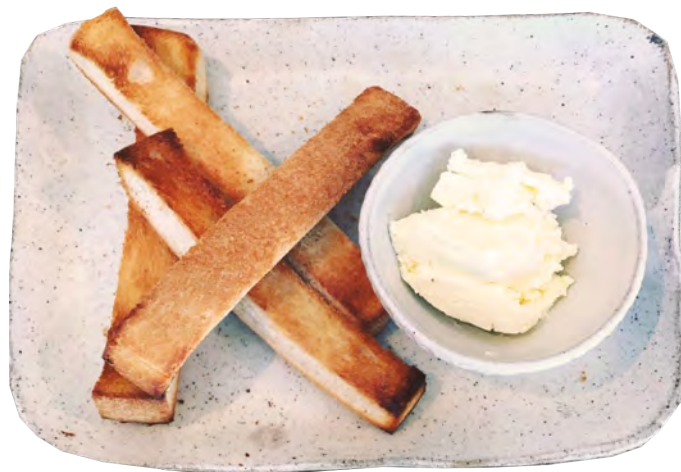
- ・ごはん
- ・豆腐
- ・生たまご
- ・納豆
- ・味どうらくの里

【つくり方】

- ① ごはんを準備します。
- ② ご飯に、豆腐（私はもめんが好きです）1丁、納豆1パック、生たまご1個をのせます。
- ③ 余裕があれば、かつおぶし、めかぶ、刻みネギ、刻み海苔などをのせても good☆
- ④ 味どうらくの里を定量かけて、すべてグッチャグチャに混ぜます。
- ⑤ よく混ぜたら、いただきます！

パンでミミックウ

by かがまり



レシピというほどのものではないので、お恥ずかしいのですが、相当昔にお金がないくせにクリームチーズだけは食べたいという欲求から、西荻窪駅近くのパン屋（こけし屋）にサービスで置いていたパンのミミだけを無料でいただき、クリームチーズを塗って食べたというだけの話です。このような食生活を続けていたら、しまいには激太りしてしまいました。当時の写真を見ると恐ろしいです。



【材料】

- ・パンのミミ
- ・クリームチーズ

【つくり方】

- ① パンのミミをクリームチーズでいただく。

おむ・ごはん

by あんぽん太



無性にオムライスが食べたくなったとき、卵かけご飯生活に飽きたときにたまに食べる。味は似ている、気がする。おいしい、気もする。早く洗い物省けます。そりゃちゃんと作った方がおいしいです。



【材料】

- ・ごはん
- ・たまご
- ・ケチャップ
- ・バター
- ・こしょう
- ・パセリ

【つくり方】

- ① お碗にごはん（適量）とケチャップ（適量）とこしょう（お好みで）を入れて混ぜ、半分空けるように寄せる。
- ② 空いたところにたまご１個とバター（お好みで）を入れて混ぜ、電子レンジでチンする（だいたい500w 2分ほど。爆発のおそれがあるので、様子を見るか2回に分けてチンするか工夫する）。
- ③ 最後にお好みでケチャップ、パセリをかける。



ゲリラ チキン南蛮

by なしもち



大学生のとき一人暮らしをしていたのですが、ふとチキン南蛮が食べたくなったこと、自分の家だと何もしたくなくなること、普段は話をしない同級生と話をしてみたかったことが重なった日がありました。揚げ物の鍋を購入し、食材を買って同級生の家の窓を叩き、「チキン南蛮、つくって食べても良い？」と押しかけて生まれたチキン南蛮です。

【材料】

- ・片栗粉
- ・溶きたまご
- ・しょうゆ
- ・さとう
- ・酢
- ・たまねぎ
- ・レモン汁
- ・マヨネーズ
- ・ゆでたまご

【つくり方】

- ① 「チキン南蛮、たべる？」と誘います。
- ② 鶏胸肉を開いて少しだけ塩をふり、ペチペチ叩きます。
- ③ 片栗粉をまぶし、馴染ませ、溶きたまごに浸します。
- ④ 170～180℃の油で片面3分ずつくらいで揚げます。
- ⑤ しょうゆ、さとう、酢を混ぜます。ほんの気持ちだけ、酢を多めに入れておきます。
- ⑥ 揚げたら、油を落とします。
- ⑦ ゆでたまごとたまねぎを刻んで、マヨネーズでソースをつくります。
- ⑧ あとは揚げた肉をそれなりにカットして、⑤のタレ、⑦のソースをかけて、お好みでレモン汁をかけて食べます。

★ソースのかわりに、大根おろしにポン酢をかけて食べるのも美味しいです。



素麺気分めんつゆかけごはん by 五嶋孝章



夏、食事の買い出しに行こうにも暑いし、そもそもお金無いし、ダルいし：何なら素麺も火使うから暑いし：そんな時に偶然開発され、幾度となく私のピンチを救ってくれたのがコレです。

【材料】

- ・冷たいごはん（食べたいだけ）
- ・めんつゆ（かけたいだけ）
- ・生姜チューブ、お好みで（無くても仕方ない）
- ・刻み海苔、お好みで（無いと悲しい）

【つくり方】

- ① 冷たいごはんをざるにあげ、水で洗います。
- ② 器に移し、めんつゆをかけます。ピンに記載されているより気持ち薄めが良いでしょう。
- ③ 生姜チューブや刻み海苔、他にも素麺で使うような薬味があれば適宜。無ければ仕方ない。それが限界飯。
- ④ 完成。サラサラとかき込みましょう。

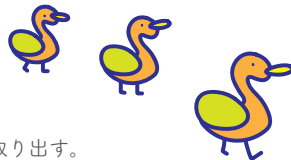


パン粉パン by もりちゃん

極寒の紋別でプレハブアパートに住み、冬は鼻息で布団がパリパリに凍る学生時代食費、一週間で二〇〇円。一週間玉ねぎ井そこを通り過ぎれば、玉ねぎの根っこを水栽培。ねぎのようなものを育て食いつなぐ。そこもすぎて、食材ゼロ。台所を探し回ったらシンク下にパン粉発見。パン粉はパンからできているから水で戻せばパンになるはず。電気は止められているのでトイレに行くにも台所のガスをつけその灯りで用を足す生活。ガスはまだ止められていないので、フライパンで焼けばいい！あっという間にできた！『ゲキマス』。その日は諦めて食べずにねる。次の朝、冷蔵庫にハーシーのココアを発見！ココア味にすれば！これまたゲキマス。しかも、苦く、もつとまずかった。そこからの記憶はありません。

【材料】

- ・パン粉
- ・水



【つくり方】

- ① 台所のシンク下にしまわれている、パン粉を発見し取り出す。
- ② フライパンへ投入。
- ③ ②に水をパン粉がまとまる程度に加える。
(水道代支払えず止められては困るので本当に最低限でとどめておきます)
- ④ ガスはまだ止められていないので加熱。
(電気は止められているのでホットプレート不可)
- ⑤ こんがり焼き上げ出来上がり。



至福のカップスープ by イトウアキコ

二〇代のころ、深夜なのにどうしてもリゾットのなものが食べたくなって。いかにして簡単にそれなりの味を作るか…この料理を編み出した時、自分は天才なんじゃないかと思った。



【材料】

- ・ごはん
- ・塩
- ・顆粒コーンスープの素
- ・粗挽き黒こしょう
- ・牛乳

【つくり方】

- ① グラタン皿にごはん（1膳分）を入れる。
- ② 顆粒コーンスープの素（2p）・牛乳（ヒタヒタくらい）・塩（少々）を入れ、よく混ぜる。
- ③ 電子レンジで加熱し、仕上げに粗挽き黒こしょうをふる。



ジョイハイツ101号室の ごはんはこちら

by 中央大学 速記研究会1994

自身が通っていた中央大学の学祭「白門祭」で、三年次自身のサークル「速記研究会」の屋台（焼きそばほか）の責任者をしていましたが、焼きそばが大量に余ったため引き取ることにになり、それからしばらくの間、焼きそば三昧でした。それはそれで良かったのですが、途中からさすがに飽き、その前にハマっていた「ツナフランスパンサンド」（フランスパンも安くて固くて腹が膨れる）のツナたちとドッキングしてみたのです。仕送りやバイト代がすべて酒に消えていたころのお話です。

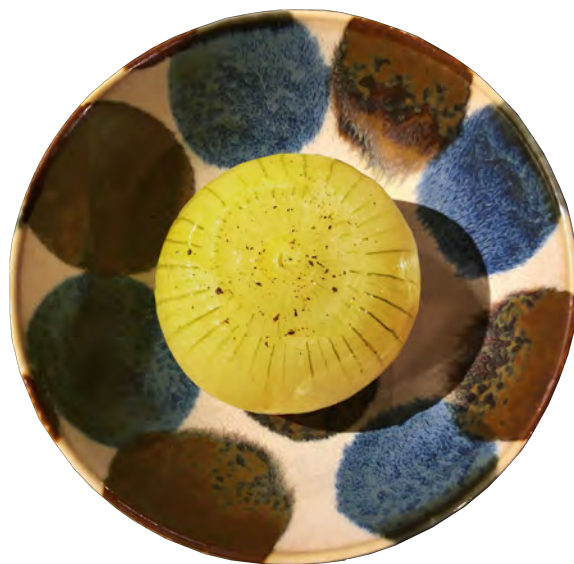


【材料】

- ・焼きそば麺（業務用）
- ・キャベツ
- ・焼きそばソース（業務用）
- ・マヨネーズ
- ・ツナ缶

【つくり方】

- ① キャベツをみじん切り風にする。
- ② みじん切り風にしたキャベツをボールでツナとマヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンで焼きそば（麺のみ）にソースをかけ炒める。
- ④ 焼きそばをお皿に移し、その上にツナたちをそっとのつける。



たまねぎラップで包んで レンジ5分

by autoremounts

初期費用込みで二ヶ月分の家賃がかかる事を考えないで引越してしまいました。そこで食費一ヶ月一日一〇〇円未満を検討。とにかく甘くて胃にやさしいので気持ちやつれなくていいですよ。

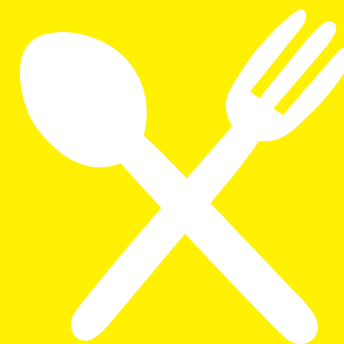


【材料】

- ・たまねぎ
- ・塩

【つくり方】

- ① たまねぎの頭を切って皮を剥いでラップで包んでレンジで5分温めます。
- ② 塩があったらかけて下さい。そのままでも甘いです。



フードグランプリ 限界飯レシピ集

発行 NPO 法人アーツセンターあきた

〒010-1632 秋田県秋田市新屋大川町 12-3 アトリエももさだ内

TEL 018-888-8137 FAX 018-888-8147

<https://www.artscenter-akita.jp/>

デザイン 齊藤夏帆（NPO 法人アーツセンターあきた）

撮影 草薙裕、NPO 法人アーツセンターあきた（齊藤夏帆、島崇、田村剛、前田優子）

このレシピ集は、秋田市文化創造館ブレ事業「フードグランプリ～限界飯編～」をもとに制作しました。

開催日 2020 年 8 月 23 日（日）

会場 オンライン開催

主催 秋田市

発案者 松野輝大

協力 スタジオ VK、TEA LANKA、根子写真館

企画支援・レシピ再現 NPO 法人アーツセンターあきた