

7月

MiiL

Journal



Miranda



はじめまして。ミランダです。

国際線のCAとして日々世界中をフライトで飛び回っています。この生活はかれこれ15年以上。

ロングフライト後のステイで各国の食や文化に触れることが楽しみですが、帰国して夫とおいしいお店巡りをしたり、家で料理をつくったりしてゆっくりと過ごす時間も大好きです。

また、お客様とのコミュニケーションにも生かせるように、常に最先端のトレンドにアンテナを張っています。今はこんな目まぐるしい生活を楽しんでいますが、将来は夫と茨城に戻ってのんびりとした生活を送りたいという思いもあります。

素晴らしい食文化を知ろう



日本の栄養バランスのとれた食事は素晴らしい食文化です。ライフスタイルの変化に伴い、日本にいながら様々な国の料理を楽しめるようになりました。

みなさん、外国の食事や海外旅行は好きですか？

私は大好きです。日本で外国の食事をするのも好きですが、現地でその土地の空気感を感じながら食べる食事はもっとおいしいです。和食は世界でも評価が高く、新鮮で美味しい食材だけではなく器の繊細な美しさ、細部までこだわった盛り付け、料理を作る技術など、料理が出来上がる過程も含めて評価されています。

日本は海に囲まれた島国で、春夏秋冬と四季があり年間を通して豊かな自然や食べ物が楽しめます。季節が変わる国はありますが、日本のように3カ月ごとに季節が移ろい、その時期に旬の食べ物や植物などを楽しむのは日本ならではの文化かもしれません。

日本の文化は、海外の文化を取り入れ、融合させながら発展を繰り返してきました。明治以降には西洋化が進み、洋服や洋食などそれまでの日本にはなかったものが欧米の文化として新たに加わりました。この頃にはすでに外国の食事はありましたが、七夕やクリスマスといったように、時を経て今では当たり前に行年中行事としておこなっているイベントも海外からきたものも多く、七夕には素麺、クリスマスにはチキンやケーキを食べるな

ど日本でも習慣となっています。

昭和50年代(1975年代)は、エネルギー源となるお米を中心とした主食、肉や魚など体を作るたんぱく質を摂ることができる主菜、主菜では摂りきれないビタミンやミネラルなどを補う副菜、それに加え牛乳や乳製品、果物を加えた、栄養バランスのとれた「日本型食生活」が日本の食生活の基本でした。一汁三菜を意識すれば必然的に栄養バランスが取れる食事を食べることができます。日本の栄養バランスの取れた食事は国際的にも評価され、日本が世界有数の長寿国である理由の1つにもなっています。

しかし、日本の食生活もライフスタイルの変化と共に変わり、今では毎日の食事の中で和・洋・中様々な食事を楽しむことが当たり前となっています。

そのきっかけはいくつかあり、流通が盛んになったことで、海外から様々な食材が輸入され、パンなどの主食品の普及にも繋がったこと。また、ファミレスやファーストフード店の普及、コンビニなど24時間営業をしている店舗が増えたことで、外食の割合が増加し、好きな時間に好きなものを食べるといった食事における選択の自由も生まれました。次第に日本でも海外の食事をする機会が増え、今では世界各国の専門店はもちろん、スーパーやコンビニでも海外に行かずとも手軽に世界の料理を楽しむことができるようになりました。

コロナ禍で落ちていた海外旅行も、少しずつですが戻り始め、世界中の人が日本に来ると同じように日本人も海外に旅行へ行き、現地の食事や観光地を楽しむ人が増えています。

日本の食文化を知ると世界にはどんな美味しい料理があるのか、またどんなことがきっかけで誕生したり、普及したりしたのかを知りたくなりますね。料理のルーツを知るといつもよりワクワクしたり楽しい食事ができたりするかもしれません。



04
July
2023

アロイマー! 微笑みの国のおすすめグルメ



微笑みの国タイの首都、バンコクは活気あふれる人と街が特長。美食の国でもあるタイには、日本人の口に合うエスニックな料理がたくさんあります。

今回のフライトは微笑みの国タイの首都、バンコク。タイでもっとも格式の高い王室寺院の「ワット・プラケオ(エメラルド寺院)」やタイで最初の大学といわれている「ワット・ポー(ねはん寺)」、チャオプラヤー川との風情ある景色がバンコク屈指の映えスポット「ワット・アルン・ラーチャワラーーム(暁の寺)」などのきらびやかな寺院が観光スポットになっています。

パワフルで活気のある街を歩いているだけでも元気になりますが、最近のお気に入りにはチャイナタウン。中でも本格的なタイ料理が楽しめる人気のグルメスポット・ヤワラー通りは外せません。屋台や大衆食堂が多いのですが、ゆったりとしたティータイムを楽しめるカフェレストランもあるので、そのときの気分に合わせて食べ歩きをしたり、ゆっくりと食事をしたりして満喫しています。

タイ料理といえば、香辛料やハーブがたっぷり入ったエスニックな味わいが特長。世界三大スープのひとつである「トムヤムクン」はもちろん、鶏肉をナンプラーなどに漬けて炭火で焼いた「ガイヤーン」、豚肉の串焼き「ムーピン」は定番中の定番で、訪れた際には必ず食べる料理です。あと外せないのは麺料理。タイ風焼きそばの「パットタイ」、タイ風ラーメンの「クィットィア」、タイ風インスタント焼きそば「パットママー」など、どれも手ごろな価格で滞在中に一度は食べる現地の味です。



DELICIOSO 





眠らない街、台北で味わおう屋台飯!



屋台で人気のジーローハン。香辛料をたっぷり使った味いはクセになります。ルーローハンに次ぐ人気の屋台飯を味わってみませんか?

タイ・バンコクから約4時間のフライト。短時間のフライトですが、お客様の旅のお話を聞いたり、小さいお子様と少し遊んだり心がほっこりと温まる時間を過ごしました。仕事終わりにフライトメンバーで夜市やマッサージを楽しむ予定です。初めてのフライトメンバーなので、これを機に仲良くなれるかな。

台湾桃園国際空港からMRT(都市鉄道)に乗ること約40分、寧夏路夜市に到着。台湾では各地域で夜市が行われており、看板のネオンの輝き、屋台から香る台湾料理独特の香辛料のスパイシーな香り、そしてたくさんの人でごった返した賑やかな雰囲気にわくわくします。

屋台飯の定番「ルーローハン」は台湾のソウルフード。台湾料理ならではの八角のスパイシーな香りやこってりとした甘いたれで煮込まれた豚肉はジューシーでクセになる味わいです。

今日は仕事終わりで疲れもあるので、「ジーローハン」をチョイスしました。「ルーローハン」とは異なる、あっさりとした味わいですが、どこかクセになる味わいで台湾旅行へ行ったときに会って以来忘れられない料理の1つです。

細かく割かれた鶏むね肉はふんわりと柔らかい食感。シナモンや八角など5種類のスパイスからなる五香粉(ウーシャンフェン)で味付けされているので、スパイスのピリピリとした辛みやスパイシーな味わいは健在。このあっさりとしたスパイシーな味が白いご飯との相性抜群で、疲れた身体でもたくさん食べられるので食べすぎ注意です。

みんなで夜市を楽しんだ後は疲れを癒すためにマッサージへ。台湾は遅くまでマッサージ店が開いているので助かります。次のフライトはインド。またまたスパイス料理が味わえる国です。どんな料理を食べようかな。



* AROI *
* อร่อยมาก! *
* MAAK! *

06
July
2023

主食は米。野菜たっぷりの南インド料理はヘルシー&スパイシー!



広大な国土を誇るインドは地域によって料理に大きな違いがあります。南インド料理は菜食が中心。スパイシーであっさりとした味が日本人の口によく合います。

久しぶりのインド、インディラ・ガンディー国際空港。今回は次のフライトまで時間がないこともあり、空港内で食事と休憩をとることにします。

この空港には飲食店がたくさんあります。私はインドではどの地域でもカレーを楽しみにしているのですが、どちらかといえば動物性のメニューが多い北インド料理よりも菜食中心の南インド料理が好み。

インドといえばカレーですが、北は動物性多めでとろみがある濃厚なルー、南は野菜の副菜が多くスパイシーでさらりとしたルーという特徴があります。北インド料理よりもあっさりとした南インド料理は疲れた体にも優しく、長いフライトの後にはありがたいメニューが多いのです。さらに、北インドの主食はチャパティやナンなどですが、南インドは米。インディカ米という、日本の米よりも粘り気が少なくさらりとしたごはんは、とろみのないカレーに良く合うのです。

そして今回短い滞在時間の中で私が選んだ食事は「ミールス」。南インドの定食のようなもので、多くの場合は米と2種類以上のカレー、汁気の無い付け合わせ数種類、インドの漬物「アチャール」、ヨーグルト、豆をすり潰して作ったせんべいのような「パパド」がワンプレートになっています。それらを米に混ぜて味の変化を楽しみながら食べるのは至福のひとつです。

あ、北インド料理でひとつだけ必ず食べるものがありました。それはゆでて潰したジャガイモにスパイスを入れて揚げた「サムサ」。スナック感覚で食べられるので、食後におやつとして食べるのが定番。日本人の口に合うので、現地に訪れた際はぜひ食べてみてくださいね。



短冊に願いを込めて、夜空を見上げよう



年に一度織姫と彦星が再会できる七夕の日。短冊に願い事を書いてみたり、夜空を見上げてみたり、素麺を食べたりしながら七夕を楽しんでみませんか？

中国で迎える七夕。天の川の両端に引き離された織姫と彦星が年に1度会えるこの日は、中国が発祥の行事ですが日本でも古くから知られている行事の1つです。日本では、笹の葉に願い事を書いた短冊や飾りを吊るし、空を見上げたり、素麺を食べたりしながら過ごします。小さいころに聞いた七夕の言い伝えは織姫と彦星のお話です。はた織りが得意な神様の娘「織姫」と働き者の牛飼いの「彦星」は神様に認められ結婚しました。しかし、仲良く過ごさずして仕事をしないことに怒った神様が2人を天の川の両端に引き離しました。引き離されあまりにも元気をなくした姿を神様が見かねて、年に1度7月7日に会える日を設けたといわれています。

そして、七夕の日に食べる素麺にはこんな言い伝えがあります。発祥の地中国では索餅という小麦粉をベースにした細い糸のようなものを縄状に結んだお菓子を食べています。索餅を食べるようになった由来は諸説ありますが、その昔、中国では熱病が流行しており帝の子も熱病で亡くなりました。その後も熱病の流行は続き、亡くなった子どもの霊が熱病を流行させていると噂されるように。そこで帝の子の命日である7月7日に生前好物であった索餅をお供えしたところ、熱病が鎮静化したとか。そこから七夕の日は索餅を食べ、無病息災を祈るようになったといわれています。

日本には奈良時代に七夕の言い伝えや索餅を食べる文化が伝わり、平安時代には宮中行事として、江戸時代には庶民の行事として広まり、次第に形を変え同じ小麦粉からできた素麺を食べるように変化していきました。

子どものころは願いごとを書いた短冊を吊るし夜空を見上げる楽しい日でしたが、七夕の由来を知ると世界中の人たちの無病息災を願わずにはいられません。今年の七夕の日は世界中できれいな星空が見られますように。



10
July
2023

味変は無限大! 帰国後のほっと一息に欠かせないのは納豆。



和食の定番でもある納豆。そのまま食べるのももちろんですが、トッピングで味変が自由自在。手軽にたんぱく質がとれる低カロリー食として、わが家のストックに欠かせない食材です。

昨日の夜、久々に帰国しました。久しぶりに夫と顔を合わせて、軽く晩酌をして就寝。思っていたよりも疲れていたようで、昼過ぎまでぐっすりとお眠ってしまいました。ご飯を炊いて、ありあわせの野菜を入れた具だくさんのみそ汁を作るという作業に、家に帰ってきたことを実感します。あー、ほっとする。CAの仕事は大好きですが、こうやって自宅でゆっくりとした時間を過ごすことで忙しい日常のバランスをとっている気がします。

7月10日は納豆の日です。小さなころから食べ慣れた納豆は、冷蔵庫に欠かさずストックしている食材のひとつ。故郷の味は小粒納豆ですが、大粒や黒豆、ひきわりなど種類豊富な納豆はそのときの気分で選んでいます。また、切り干し大根が入ったそぼろ納豆などの変わり種や、さまざまな種類のタレも魅力のひとつ。ネギやしそ、刻みのみなどの定番のトッピング以外にも、メカブでネバネバを増したり、卵を入れたり、マヨネーズでコクを追加したり。私のおすすめはホウキギの実である「とんぶり」。プチプチとした食感が納豆にとっても良く合うんです。低カロリーで、不足しがちなたんぱく質を手軽にとれるのもおすすめポイント。

炊き立てのご飯と具だくさんのみそ汁、そして納豆。帰国後のランチは、食べ慣れた味でほっと一息つける大切なひとときです。



世界中で愛される日本の国民食ラーメンをいただきます

暑い夏でも無性に食べたいラーメン。中国からやってきた拉麺は、数百年の時間をかけ日本の国民食とも呼ばれるほどに発展しました。バリエーション豊富なラーメン、みなさんはどんなラーメンがお好きですか？

日本で過ごす休日もあつという間に終了です。明日からヨーロッパを巡るフライトが長期で始まるので、今日は大好きなラーメンを食べに行こうと思います。あっさり醤油ラーメンもいいし、こってりとした豚骨ラーメンもいいし、迷ってしまいます。

今や日本の国民食ともいえるラーメンですが、その起源は中国の「拉麺」。引っ張る麺という意味を持つ拉麺は、その文字の通り、引っ張りずすりながら食べる麺料理です。諸説ありますが、日本には室町時代頃に拉麺がやってきたとされており、江戸時代には水戸黄門で知られる徳川光圀が食べたという記録が残っています。

その当時は上流階級の人たちのみが食することのできる麺料理でしたが、明治時代に鎖国が解除され横浜や神戸、長崎といった港町に多くの中国人が進出した影響で、各地で中華街が誕生しました。そこでは高級中華料理店以外に大衆向けの中華料理店も立ち並び、安くて美味しい中華麺料理「拉麺」が食べられるようになりました。

その後、南京そばや志那そばと名前を変え、明治43年(1910年)東京浅草に広東料理店「来々軒」が開店し、日本人の口に合うようあっさりとした醤油味のスープにちぢれ麺、チャーシュー、メンマ、ネギを乗せた日本のラーメンの原点ともいえる麺料理が誕生しました。

現在では、日本の和食のだし文化で、ラーメンのスープも醤油だけでなく、塩、味噌、豚骨など多様なスープが楽しめます。また、麺もちぢれ麺や細麺、太麺などバリエーションも豊かです。日本ではその土地の食材を活かして作ったご当地ラーメンなど、わざわざラーメンの為に遠方まで足を延ばして食べに行く人もいます。そして、世界中でもラーメンは愛され、その国の人たちの口に合う味わいに寄せたラーメンが誕生するなど、ラーメンの進化はまだまだ続きます。

ヨーロッパでラーメン店を見かけたらどんな味わいを楽しめるのか試してみようかしら！



12
July
2023

水の都生まれの女王様



日本でも大人気のイタリアンデザート「ティラミス」。コーヒーのほろ苦さとマスカルポーネクリーム織りなすハーモニー。実は偶然の産物だって知っていましたか？



長時間のフライトが終わりイタリアに到着しました。久々のヨーロッパに心が躍ります。今回のヨーロッパのフライトではショッピングやグルメ、散策などを楽しむ予定です。この時期のイタリアは心地よい気候で、歴史的建造物が並ぶ街並みは長い時間歩いても飽きません。

イタリア東北部のヴェネツィアで生まれたデザート「ティラミス」は、イタリア語の『tira(引っ張って)』『mi(私)』『su(上へ)』の言葉からつけられ『私を元気づけて』という意味の名前です。その名の通り、元気を出したい時やちょっとしたご褒美に食べるデザートの一つです。

ティラミスは程よい甘さのマスカルポーネクリームと、ふんわりと柔らかいスポンジに染み込んだほろ苦いコーヒーのハーモニーが楽しめる大人の味わいのデザートです。子どもには分らなかったこの苦みが今の私にはちょうど良いほろ苦さ。

ティラミスは「ズッパ・イングレーゼ」というお菓子が原型という説がありますが、イタリア東北部のヴェネト州のレストランで誤って溶き卵と砂糖が入ったボウルに、マスカルポーネチーズを入れてしまったのが始まりという説が有力視されています。偶然交わった玉子と砂糖、そしてマスカルポーネチーズの美味しさから、試行錯誤を重ねほろ苦いコーヒーと組み合わせたティラミスが誕生しました。1990年頃、日本で「イタリアンデザートの新女王」として紹介され、瞬間にティラミスが大ブームに。今でもクッキーやアイスなどティラミス風味のスイーツが販売され続けるほど日本でも愛されているデザートです。

偶然の産物とはまさにこのことですね！誤って入れていなかったら、私たちはあんなに美味しいデザートに出会ってなかったかもしれません。ティラミスの話をしていたらなんだか食べたくなってきました。水の都ヴェネツィアの gondola に乗り楽しんだ後は、ティラミスを嗜みに足をのぼそうかしら。



ドイツのソーセージはなんと1,500種類!? 目指せ全種類制覇



本場、ドイツのソーセージは大きく3種類、細かく分類するとざっと1,500種類にも及びます。全種類制覇を目標に、今日もドイツで食べ歩き。新しい味に出合う楽しみは続きます。

イタリアからドイツへのフライト時間は短いので、ちょっとした移動感覚。イタリアもそうですが、ドイツのミニチュアのようなかわいらしい街並みは何度訪れても気分が上がります。この季節は蒸し暑い日本よりもかなり過ごしやすいこともあり避暑として訪れる日本人がたくさん。楽しそうに観光をしている日本人を見るとなんだか幸せな気持ちになります。

そして、ドイツのグルメといえばソーセージとビール!滞在が数日間あるときは本場のクラフトビールを楽しんでいます。今回はお預け。その代わりに、いつものようにソーセージを堪能することにします。

1,500種類以上あるともいわれるドイツのソーセージ。ひき肉を腸詰めにした細長いソーセージは「ブリューヴスルト」と言われ、ドイツでもっともポピュラーです。また、肉を加工する際に加熱せず常温で乾燥・熟成させて仕上げる「ローヴスルト」は、ペースト状のものはパンに塗り、固形状のものはスライスしてハムのように食べます。「コッホヴルスルト」は、加熱した肉を挽いて内臓や血液を加えて腸などに詰めて作ります。断面が美しいものも多く、オードブルには欠かせません。何度も訪れているドイツ。せっかくなので本場のソーセージを制覇すべく、今回もコツコツと食べ歩きをしていきます。



14
July
2023

美食の国で軽食を楽しむ！ フランス滞在中は気軽なカフェでほっと一息。



コース料理のイメージが強いフランス料理ですが、実は軽食を楽しむ文化もあります。美食を手軽に味わえる国、フランス。行き交う人を眺めながら、ゆっくりとスイーツを味わうひとときがフランス滞在中の楽しみです。

食通が通う国、フランスに着きました。日本でフランス料理というとかしこまったコース料理を思い浮かべる人が多いと思いますが、いわゆる大衆食堂のビストロやワインに合った軽食を楽しむワインビストロ、ワインと軽食が中心のブラスリー、コーヒーやアルコールと軽食を提供する路面店のカフェなど、気軽なお店や料理も多いのです。

日本のパン屋でもよくみるクロックムッシュやクロックマダムも、フランス発祥のホットサンドイッチ。スーパーマーケットなどでも手に入るようになったキッシュ(キッシュ・ロレーヌ)はフランス・ロレーヌ地方発祥。現地では朝食にサラダなどと食べることが多いようです。ブルターニュ地方の郷土料理、ガレットはそば粉のクレープでパンの代わりとして塩気のある具材を乗せて食べます。フランス滞在時はもっぱら軽食を楽しんでいますが、毎回そのオリジナリティーには感心させられます。

食事はもちろんですが、手軽に食べられるスイーツが多いこともフランスの食の魅力です。イタリアからフランスに伝わって洗練されたといわれるマカロンはその代表格。見た目のかわいらしさや食べやすい大きさ、そして何よりバリエーションの豊富さが魅力です。大きなカフェオレボールでたっぷり提供されるカフェオレや、濃厚なエスプレッソとの相性は抜群。行き交う人を眺めながら、ゆっくりと楽しむカフェタイムは、フランス滞在中のルーティンのひとつです。



エスタリコ!スペインバルでタパスを堪能



スペイン料理は魚介をオリーブオイルやニンニクで味わうメニューが多彩。ワインと小皿料理が気軽に楽しめるバルは、スペイン滞在中の楽しみです。

7月ごろのスペインは気温が高く、じりじりとした日差しが照りつけます。気温は日本よりも高いのですが湿度が低いので日陰はさらりとして過ごしやすく、また朝晩はぐっと気温が下がるので寝苦しさもありません。いつか仕事ではなくプライベートでこの季節に長期滞在したい国のひとつです。

スペインといえばバル。昼はカフェ、夜は居酒屋としてワインを飲みながら小皿料理(タパス)を堪能する時間はスペイン滞在中の楽しみ。日本同様、国土の多くが海に接していることもあり海鮮が豊富なのですが、ニンニクとオリーブオイルを多用するところがスペイン料理ならではの。タパスのひとつ、アヒージョはその代表格で、エビやムール貝、タコ、イカなどの具材をニンニクを入れたオリーブオイルで煮込んだもの。アヒージョはスペイン語で刻んだニンニクを意味する言葉なので、厳密には「具材名+アヒージョ」と注文します。アヒージョは具材のおいしさはもちろん、具材の味がしみ込んだオリーブオイルが絶品なのです。カリカリに焼いたパンやハードパンをつけて残さずに食べきます。

今回の滞在でもバルでタパスを楽しんで、フライトの疲れを癒やしたいと思います



熱の国スペインのdelicioso!な米料理



情熱の国スペイン。世界三大米料理の1つ「パエリア」の発祥の国です。海の幸がたっぷりと乗ったパエリアですが、その始まりは違う食材でした。みなさんはどちらのパエリアがお好きですか？

フランス・パリからスペイン・バルセロナまで約2時間のフライト。明日は休暇なので、ゆっくりとスペイン観光を楽しみたいと思います。スペインには49ヶ所もの世界遺産が登録されており、世界でも第4位の登録数です(2021年現在)。

そして、フラメンコや闘牛、トマトをぶつけ合うトマト祭りなど情熱的なお祭りが多く開催され、世界的に有名なFCバルセロナやレアル・マドリッドCFなど、サッカーの強豪クラブチームも有する、情熱的で魅力的な国です。

スペインにはアヒージョやチュロス、バスク・チーズケーキなど、食べ馴染みのある料理が多く、世界三大米料理の1つである「パエリア」の発祥国でもあります。

日本で食べるパエリアのほとんどは、タコやエビ、ムール貝、イカ、白身魚といった魚介類がたっぷりと乗ったものですが、本場スペインでは少し違います。パエリアの起源はスペインに稲作をもたらしたアラブ人という説があり、猟師が獲ったウサギや鶏肉、インゲン豆、ピメント(パプリカ)など山の幸を中心とした料理でした。味付けも塩とサフランというシンプルな味付けで、素材の旨味を楽しむものです。現在でもバレンシア風パエリアというこの山の幸のパエリアが該当します。

さて、なぜ「パエリア」と呼ばれているかというと、パエリアはもともとカタルーニャ語で「フライパン」という意味で当初はフライパンを用いた料理法として伝わりましたが、だんだんと料理名としてスペインから他国民へ浸透していきました。

バルセロナには100年以上続く老舗のレストランも多く、パエリアが美味しい有名なレストランがたくさんあります。本場スペインでいただくパエリア、どこにしようか悩みます。みなさんがおすすめするパエリアはなんですか？



定番も旬も！ 安心安全でリーズナブルな寿司は日本ならではの。

安心、安全でリーズナブルなお寿司を食べられるのは日本に帰国した幸せを感じるひととき。定番の寿司ダネはもちろん、この時期だけの旬の魚を味わうなど楽しみ方はさまざまです。

束の間の帰国ですが、今日はどうしてもお寿司が食べたい！ゆっくりできるときは行きつけのお寿司屋さんでその時期の旬の寿司ダネを盛り込んでもらいます。初夏から夏にかけての旬はなんといっても「新子（シンコ）」。コノシロの幼魚で、成長に伴って名称が変わる出世魚です。4cm～6cmがシンコ7cm～10cmになるとコハダ、15cmまでがナカズミ、それ以上になるとコノシロと呼ばれます。シンコの水揚げ期間は短く、すぐに成長してしまうのでまさに期間限定の味。酢締めされ、やわらかく口の中で解けるような食感はシンコならではの。また、産卵を前にたっぷり栄養を蓄えたアワビも夏が旬。うま味の塊とも表現したくなるような味は、シンコ同様年に1度の自分へのご褒美としてゆっくりと楽しみたいものです。一年中楽しめるアナゴも、旬は今。脂が乗らずにさっぱりとした味わいが好まれるアナゴですが、この時期のアナゴは「夏アナゴ」「梅雨アナゴ」と呼ばれ、梅雨の増水で流れてきた川からの養分を含んだエサをたっぷり食べているのでサッパリとした中でもコクがあるのです。

ただ、今回はお店に行く時間が取れないのでスーパーで調達することにします。先ほどは旬のお寿司の話でしたが、マグロやサーモン、タイ、エビなどのいわゆる定番のお寿司も大好き。握りも巻き物も安心してリーズナブルに食べられるのは日本ならではの。



20
July
2023

Yummy!

ガブリとジューシーなハンバーガーをいただきます



7月20日はアメリカの国民食ハンバーガーの日。日本でも大人気のハンバーガーですが、ジューシーなビーフ、さっぱりとしたフィッシュ、それともプラントベース？みなさんはどんなハンバーガーがお好きですか？

7月20日はハンバーガーの日です。アメリカの国民食であり、日本でも愛されているハンバーガー。1971年の7月20日に日本マクドナルドが銀座三越に日本第一号店をオープンしたことに由来し制定されました。先にも書いたようにアメリカの国民食として浸透しているハンバーガーですが、実はアメリカが発祥ではありません。

13世紀頃の中央アジアに暮らしていたタタール人が食用の肉を柔らかくするために、馬の背中と鞍の間に挟んだものがハンバーグの起源。タタール人の作ったハンバーグ、通称タルタルステーキはロシアやドイツなどヨーロッパへ広まり、20世紀初頭にはアメリカで丸いパン(バンズ)に牛肉のハンバーグ(パティ)を挟んだ、現在のハンバーガーが誕生したという説があります。ハンバーガー誕生については諸説あり、アメリカではそれほど至る所でハンバーガーが食べられていたということが分かります。

その後、1940年代に大手ハンバーガーチェーン店がオープンし、アメリカを中心に各国にハンバーガーが広まったといわれています。

近年では、丸いバンズに肉肉しいジューシーなパティやレタス、チーズがサンドされた定番のハンバーガーのほかに、白身魚などをフライしたフィッシュバーガー、バンズの代わりにレタスを使ったもの、ハンバーガーを構成するすべての食材が植物性のプラントベースバーガーなど、時代やニーズに合わせて姿を柔軟に変化させています。

アメリカに数多く存在するハンバーガーショップですが、どのハンバーガーショップが美味しいか論争は絶えることはないですね。今日はフライトメンバーおすすめのハンバーガーショップへ行くと思います。牛100%の肉汁滴るパティを挟んだダイナミックなハンバーガーを食べながらアメリカを楽しみたいと思います。



ユネスコ世界無形文化財のメキシコ料理を食す。



ユネスコの世界無形文化財に登録されたメキシコ料理は、トウモロコシや小麦で作った薄焼きパンのトルティーヤが主食。さまざまな具材をはさんだり巻いたりして食べるタコスやブリトーはバリエーション豊富です。

やってきましたメキシコ。7月のメキシコは暑いものの日本の同じ時期よりは少し気温が低く、また朝晩はぐっと涼しくなるので薄手の長袖が必須。レゴブロックのようなカラフルな街並みは何度訪れてもわくわくする一方、大好きなメキシコ料理も滞在中の楽しみです。

2010年にユネスコの世界無形文化財に登録されたメキシコ料理。その主食といえば薄焼きパンのトルティーヤです。トウモロコシを原料にした「コーントルティーヤ」が一般的ですが、近年では小麦を使った「フラワートルティーヤ」も多くみられるようになってきました。もっちりとした食感のものからパリパリに焼いたものまで種類が豊富なトルティーヤは、焼き加減によってそれぞれに呼び名が異なります。

コーントルティーヤに具材を乗せて二つ折りにしたものが「タコス」で、フラワートルティーヤに具材を乗せて巻いたものが「ブリトー」。どちらも具材は肉や魚介類、野菜、豆類などさまざまで、ソースも多彩。強いて言えばタコスは軽食、ブリトーはボリュームたっぷりの場合が多いようです。その種類の多さにはいつも驚かされますが、訪れる度に食べたことのない具材を注文しては新たな発見を楽しんでいます。

日本のスーパーでもトルティーヤを扱うお店が増えてきたので、トマトやベーコン、チーズなどとチリソースを併せてランチにすることがあります。最近の私は、帰国したときにさまざまな国の料理を再現できるよう、スマホのメモ機能をフル活用しています。



24
July
2023



アロハ!ロコモコで味わう常夏気分



ハワイのローカルフード「ロコモコ」は少年の一言で誕生しました。日本でも食べられているロコモコですが、本場ハワイではどんな味わいなのでしょう?

日本人からも人気の観光地ハワイ。温暖な気候と美しいビーチはバカンス気分が味わえ、日本語が通じるので初めての海外旅行地としてもハードルが低く、お子様連れも安心して旅行を楽しめることからリピーターの多い場所です。

ハワイには、ハワイ近海で獲れた新鮮な海鮮を醤油やごま油で味付けした「ポケ(ポキ)」や、ハワイ風のおむすび「スパムおむすび」や日本でも流行したスーパーフルーツの「アサイボウル」など、多種多様なローカルフードがたくさんあります。その中で、日本でもよく食べられている「ロコモコ」は、とある少年の一言によって誕生したといわれています。

1940年後半のハワイ島ヒロ町、レストラン「リンカーン・グリル」のオーナー、ナンシー・イノウエさんがロコモコを生み出しました。きっかけは、レストランの隣にある公園でフットボールの練習をしていた少年に25セントを渡され「これでお腹いっぱいになる新しい食べ物を作って!」と頼まれたこと。ロコモコという料理名はその少年の大胆なブレースタイルから、スペイン語でクレイジーという意味を持つ「ロコ」というあだ名と、響きの良い「モコ」をつけて名づけられたというのが有力説です。ロコモコは「Loco Moco」と表記され、「Loco」にはローカル、地域、「Moco」には混ぜるという意味があります。

日本では白飯にハンバーグと目玉焼きを盛り、濃厚な旨味が味わえるデミグラスソースで作った日本人の口に合うように作られたものがほとんどですが、ハワイではジューシーなビーフパティと目玉焼き、肉汁を使ったグレイビーソースをかけたものが定番です。ジューシーな味わいはもちろん、日本とは比べ物にならないビッグサイズのパティが盛られたボリュームーな見栄えに、ハワイに来た!という感じが味わえますよ。皆さんもハワイを訪れた際には、日本とは少し違ったジューシーでボリュームーなロコモコを試してみるのはいかがでしょうか。



アレンジ豊富なプルコギを楽しもう!



辛い料理が定番!というイメージの韓国ですが、辛みの少ない美味しい料理もたくさんあります。韓国の大衆料理プルコギもその1つ。辛い物が苦手な方も韓国料理を楽しみましょう。

日本から飛行機で約2時間と日帰りでも楽しめる韓国は、コロナ前と変わらず人気の旅行先です。今日のフライト後は韓国に住む友人の家へ遊びに行くので楽しみです。

韓国料理は真っ赤な色をしていて香辛料の効いた辛いイメージがありますが、実は辛くない韓国料理もたくさんあります。豚の三枚肉を鉄板で焼いた「サムギョブサル」や、ネギやジャガイモ、トック餅と一緒に鶏一羽を煮た「タツカンマリ」など、塩ベースのさっぱりとした料理もあります。韓国の庶民的な料理「プルコギ」も辛くない料理の1つです。

プルコギは『プル』が火、『コギ』が肉を意味し『焼いた肉』という意味の料理名です。日本の焼肉と同じ?と思いますが、調理方法はプルコギパンという中央部分が盛り上がった専用のお鍋で、醤油ベースの甘い味わいのたれに漬け込んだお肉を焼くので、すき焼きやジンギスカンに近い料理です。

薄くスライスされた牛肉を醤油や砂糖、ハチミツ、ゴマ油、ニンニク、コチュジャンなどを加えた醤油ベースのたれに漬け込み焼きます。肉以外にキノコやニンジン、キャベツなどたっぷり野菜も入っているのでボリューム満点!甘くて香ばしい香りと程よいピリ辛の味わいが食欲をそそります。

プルコギの甘くて香ばしいタレをたっぷりかけたプルコギ丼はもちろん、麺類の上に盛ったり、プルコギと一緒にうどんを煮てボリューム満点の麺料理にしたりと、アレンジも豊富。ピリ辛でニンニクの効いた味わいはスタミナをつけたい暑い夏にぴったり!友人と一緒に今日はプルコギアレンジレシピを楽しみたいと思います。



26
July
2023

韓国滞在中は美容と食を満喫!



韓国滞在中の楽しみは美容と食。美容医療や韓国コスメで肌の調子を整え、韓国料理で体の調子を整えます。

今回は3日間滞在ができるということで、のんびりと韓国を満喫しています。

韓国といえば食と美容。美容医療が日本よりも格段に安く受けられることもあって、韓国に立ち寄る際にはよく利用しています。フライトによる不規則な生活や、乾燥している機内で長時間過ごすことが多いことから特に肌荒れには気を使っています。乾燥を防ぐためのフェイスマスクは欠かせませんし、保湿効果のある化粧水や乳液も必須。こちらも韓国コスメに頼ることが多く、自分の肌質にあったものを大量に購入したり、新製品を探したりするのが韓国滞在中のルーチンです。

また、サウナ(チムジルバン)も必ず訪れる場所のひとつ。低温のサウナでじっくりと汗を流すと心身がすっきり!広い浴槽やよもぎ蒸し、オイルトリートメントなどで癒やしの時間を過ごしています。

さて、今日の夕食は大好きなチーズダッカルビ。鶏肉や野菜などを唐辛子味噌(コチジャン)が入ったタレで炒めたダッカルビに、とろとろのチーズを絡めて食べる料理です。ヘルシーな鶏肉とたっぷり入った野菜、そして甘辛のタレの相性が抜群。そして、チーズダッカルビの締めは「ポックムパッ」。残ったダッカルビにごはんと韓国のりを入れてゴマ油でカリカリに焼いたごはんは、クセになる味わいです。



休日は優雅にチメクでリフレッシュ!

日本でも大人気の韓国料理ヤンニョムチキンは、鶏肉の臭みを消すために誕生しました。クセになる甘辛ソースに絡められたチキンとビールと一緒に楽しめば、疲れも吹き飛ばすかもしれません。

韓国で過ごす日も今日で最後。最終日の今日は友人とショッピングを楽しんだ後、チメクを楽しむ予定です。

韓国では、サムギョブサルには焼酎、チキンにはビールといったように定番の組み合わせがあり、フライドチキンを食べながらビール(メクチュ)を飲むことを「チメク」と呼びます。チメクは野球のスタンドや公園など野外で楽しまれており、日本でいうピクニックのような感覚に近いものです。野外の開放的な空間で食べる食事は、いつも以上に美味しく感じるがありますよね。日本でも韓国のフライドチキンは流行していて、特に朝鮮語で「味付けされたチキン」という意味を持つヤンニョムチキンは人気の韓国料理の1つです。

ヤンニョムチキンの誕生は、1980年代にあるお店で鶏肉料理を残した客に「冷めた鶏肉は独特な臭みがする」と言われた一言がきっかけ。味噌にニンニク、コチュジャン、香辛料などを加えた韓国オリジナルのヤンニョムソースは、甘辛い味わいがクセになり冷えてもそのおいしさは変わらず、チキンの独特な臭みもしっかりと消すソースで瞬く間に人気のチキンとなりました。

日本では、コロナ禍でおうち時間が増え韓国ドラマが大流行しました。私もドラマの主人公たちがチキンを食べている姿を見てヤンニョムチキンが食べたいと思った1人です。そして、ヤンニョムチキンが流行した要因の1つにデリバリー需要の高まりがあります。ヤンニョムチキンは配達過程で崩れにくく、冷めても家でお店の味が楽しめることから広まりました。

友人とお昼からチメクを楽しみ、明日からのフライトに向けて活力をチャージしたいと思います。



28
July
2023



土用の丑の日。 「う」のつく食べ物といえば、ウナギの蒲焼!



**土用の丑の日といえ
ばウナギ。世界中で食
べられているウナギ
ですが、蒲焼は日本
ならではです。スーパ
ーでもおいしいウナ
ギを手に入れられる
ので、近年はもっぱら
家で楽しむようになり
ました。**

2023年の「土用の丑の日」は7月30日。数年ぶりに土用の丑の日に日本で過ごせることになりました。今やウナギは一年中食べることができますが、世界中を飛び回っているからこそ日本の年中行事の節目を大切にしたい自分にとって、丑の日に帰国している際には必ずウナギの蒲焼を楽しみます。

ウナギを食べる国は日本以外にも多く、オランダでは主に燻製、ベルギーではムニエルがメジャーです。ポルトガルでは唐揚げやスープの具、フランスではゼリー寄せや揚げ物、ソテーなどさまざまな調理法で親しまれていますが、タレをつけて蒲焼にするのは日本独自の調理法ようで、ほかの国ではお目にかかったことはありません。いろいろな国でウナギ料理を食べてきましたが、やはり蒲焼が一番おいしい!日本ならではの丁寧で細やかなウナギの下処理あってこそその食感は、帰国の際の楽しみでもあります。

季節の変わり目(土用)には体調を崩しやすいこともあり、古来より日本では丑の日にちなんで「う」のつく食べ物を食べて体調管理をしていました。特に夏の土用には

夏バテ防止の意味もあり、栄養価の高いウナギを食べるようになったのは江戸時代からだとも言われています。日常的に食べるには少々お高いこともあり、特別な日のご褒美的な位置づけでもあるウナギ。

夏の土用の丑の日には、スーパーマーケットでもウナギの蒲焼がずらりと並ぶ光景は夏の風物詩でもあります。お店で購入したウナギの蒲焼を焼きたての味にする方法はいろいろありますが、私は身についたタレを一度洗い流して酒蒸しにし、付属のタレを付けて焼き直します。

日本食店に勤める友人から聞いたこの方法で、家にいながらお店の味を楽しむことができるようになり、ウナギはもっぱらイエナカ派に。今年もこの方法で、家でゆっくりとウナギを味わうつもりです。



世界中を飛び回って知る和食の素晴らしさ。



仕事で世界中を飛び回っているからこそ、帰国してしみじみと感じる日本の良さ。特に和食の丁寧な下ごしらえや繊細な味わいに幸せを感じます。

この仕事に就いてから15年以上、国際線に搭乗するようになってからは10年以上たちます。仕事で訪れていることもあってなかなかゆっくりと観光をする時間は持てませんが、入国の際にはなるべくその国ならではの文化や食を体感できるよう心がけています。どの国でも気候や文化、食には密接な関係があり、その歴史や生い立ちが深く関わっています。時として日本との習慣の違いに戸惑うこともあります。その国や地域で過ごす時間は見識を広げてくれるかけがえのないひととき。この仕事は体力的にはハードですが、日々勉強にもなり自分の成長につながっていることを実感します。

今月は韓国に3日間滞在できたので、ゆっくりと街を散策する時間が持てました。新しいお店を開拓したり、定番以外にもトレンドの食を楽しんだり韓国を満喫した3日間を過ごすことができ、さらに韓国が好きになりました。韓国は美容や食のほかにエンターテインメントも見どころ満載。K-POPアーティストのプロモーションビデオ撮影場所や韓国ドラマの聖地巡礼など、今まであまり興味がなかったことにもアンテナが向いてきたので近々プライベートで訪れるつもりです。

世界各国を訪問することで、日本の良さ、特に食に関する素晴らしさを再確認できることもこの仕事の魅力です。四季折々の旬の素材に寄り添うようにして培われてきた和食は、自然を尊ぶという日本人の気質に合った食文化として2013(平成25)年にユネスコ無形文化財に登録されました。素材の下ごしらえが細やかで、だし汁をはじめとした繊細な味わいの和食を食べると日本人であることに心底幸せを感じます。また、刺し身などの生ものを安心して食べられるのは日本ならではの、いつかは地元の茨城県に戻って田舎暮らしを夢見ていますが、同時にこの素晴らしい食文化を世界に発信していきたいと、密かに将来の夢を描いています。



MiiL
Journal

miil-jp.com