

4月

Mi:L

Journal



*Miki's Last Day
in High School*

01
April
2023

はじめまして、MiiL Diaryです。



今年は例年よりも早く桜の便りが届き、新年度のはじまりは桜吹雪ではなく萌黄色の若葉に見守られてのスタートになりました。新入学、進級、進学、移動、転勤、就職。新年度を迎え、新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。4月は出会いの季節。新生活に向かう気持ちの高揚とともに、草木が芽吹き、気温が上がるなど春の華やいたエネルギーが満ちるこの季節に、MiiLのWEBサイトもオープンしました。

BLANDEは2022年1月28日につくば並木店が、2月17日に研究学園店がオープン。「人」「食」「生活」「文化」が、商品・サービスを通じて交じり合う、そんなお店を目指してオープンしてから1年が過ぎ、多くの皆様にご利用いただいております。特に「食」に関しては、「良い日常は、良い食生活から」をテーマにした、カスミならではのオリジナリティにこだわり、地域との繋がりを大切につくられたカスミオリジナル商品「MiiL KASUMI」をはじめ、地域の逸品や地元でとれた旬の新鮮な野菜、代替肉などサステナブルな食生活のご提案や専門店クオリティの商品などを取りそろえています。また、アジア、エスニックをはじめとしたさまざまな国の代表的なデリカを、専門店レベルでご用意。健康に配慮したデリカをみなさまの生活の多彩なシーンでご利用いただけます。ほかにも、店内に設けたイートインスペース「Café&Dine」では、モーニングやランチサービスをはじめ、地域のレストランとの協力によるスイーツやドリンクのご提供を実施。居心地の良い空間で、食のご提案をはじめとしたコミュニケーションの場としてご利用いただくなど、食を中心としたコミュニティを図っています。

「You are what you eat一人は食べたもので作られる」。毎日の体や心の健康は“食べたもの”でつくられます。今の心身は過去の食事からできており、これからの食事は未来への投資にほかなりません。まずは、日本人にとって慢性的に不足しているとされる「野菜や果物をプラス一皿」の実践を、この春からはじめてみませんか。すべての食事を変えることは難しいかもしれませんが、一食、いや、一品ずつでも意識して体が喜ぶ食を口にすることで未来の自分がさらに輝くことでしょう。そこに少しでも、サステナビリティに意識を向けた食品選びをすることで、自分はもちろん地球にも優しい未来をつなげることができます。

MiiLは、新学期、新しい年度のスタートに「食」の分野でみなさまの生活の毎日の食に、ハレの席に、疲れた日のお助けメニューに、ごちそうに、ひとりご飯に、さまざまなシーンに合った「価値ある商品」で寄り添ってまいります。ぜひ、みなさまの生活の新しい出会いのひとつに、MiiLも仲間に入れてください。多彩なご提案とともに、食を中心としたパートナーとして末永いおつきあいをお願いいたします。



温かいスープで心も体もリラックス

新生活の始まりに緊張する朝は温かいスープを飲んでオンモードに切り替えましょう。スッキリと目覚めた身体はいつも以上のパフォーマンスを発揮できるかもしれません。

4月が始まり新社会人のみなさんは入社式が終わった頃ですね。新しい環境に夢を膨らませる一方、慣れない環境に緊張感を感じたり、適度なストレスや疲労感を感じたりしながら朝を過ごしている方も多いはず。そんな緊張感を和らげるには温かいスープがおすすめ。

温かいお茶やコーヒーを口にするだけでもホッとして緊張していた気分を和ませてくれますが、温かいスープにはこうした気分を和ませる以外にもいろいろなメリットがあります。

朝の体温は1日の中で最も低いので、温かいスープを飲むことにより身体全体を長く温めてくれます。身体は頭をスッキリと目覚めさせ脳を円滑に働かせるので、1日のパフォーマンスに変化が生まれます。朝食に主食・主菜・副菜と栄養バランスの取れた食事を作ることが望ましいですが、忙しい朝はつい朝食を抜いてしまったり、軽食で済ませてしまったりする方も多いはず。

そんなときは、お湯を注ぐだけで簡単に飲めるフリーズドライのタイプから始めてみましょう。フリーズドライなら食材の香りや食感だけでなく、栄養価も損なわれていないので忙しい朝にはピッタリ。ニンジンやホウレンソウ、キャベツ、たまごなど色鮮やかなスープを見れば視覚からも元気がもらえ、温かくやさしい味わいのスープで朝からしっかりとオンモードに切り替えることができます。

新生活にも慣れて朝の時間に余裕が生まれたら、具だくさんのスープを作ってみたり1品増やしてみたりと、無理なく栄養バランスの整った朝食にチャレンジしてみましょう。



05
April
2023

コーヒーでほっと一息、リラックスタイム

産地や焙煎方法によってさまざまな味わいがあるコーヒー。その日の気分に合わせてお気に入りの一杯を見つけてみてはいかがでしょうか。

3月が卒業など別れの月だとすれば、4月は出会いの月。入学、入社、転職など新年度や新学期の節目として晴れやかながらも慌ただしい日々のはじまりでもあります。

そわそわと落ち着かない毎日の中で、意識してほっとする時間をもちたいもの。時間を決めて、お気に入りのドリンクで一息ついたり、甘いものを食べたり、ちょっとしたリフレッシュでストレス解消を心がけたいものです。

そこでおススメなのが「コーヒー」。インスタントコーヒーも十分おいしいのですが、器具や道具、コーヒーメーカーやドリップ方式にこだわって、いわゆる「コーヒー沼」にどっぷりつかっていき楽しみもあります。インスタントからちょっとステップアップしたい方は、カプセル式やカップオンコーヒーなど、飲みたいときに短時間で気軽に楽しめるものから始めてみるのもいいかもしれません。

お気に入りのマグカップで楽しむ一杯のコーヒーで、慌ただしい時期を乗り切りましょう。産地や焙煎方法によってさまざまな味わいがあるコーヒー。その日の気分に合わせてお気に入りの一杯を見つけてみてはいかがでしょうか。



お祝いスイーツにフルーツタルトはいかが？

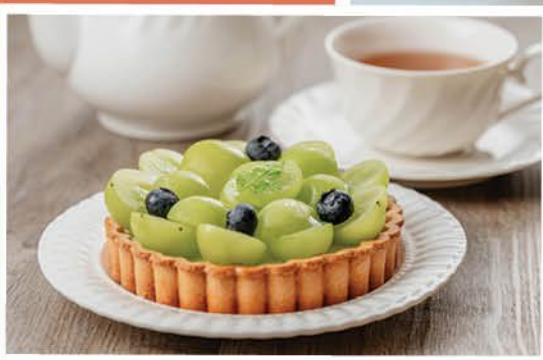


4月は入学式や入社式、進級など生活がガラリと変わりお祝いが多いシーズンですね。晴れやかなお祝いを色鮮やかなフルーツタルトで楽しんでみてはいかがでしょうか？

4月は入学式や入社式、進級など生活がガラリと変わりお祝いが多いシーズンですね。お祝いのスイーツというとホールケーキが選ばれがちですが、色鮮やかで見た目も豪華で華やかなフルーツタルトもお祝いのシーンにおすすめです。ブランドに並ぶフルーツタルトは種類も豊富で定番の苺やミックスフルーツ、人気のシャインマスカット、旬のフルーツなど新鮮でジューシーな味わいを楽しめるフルーツタルトが常時5種類以上並んでいます。

タルト生地はさくっと軽い音を立て香ばしい香りがふわり。中には卵のやさしい香りと上品な甘さのカスタードクリーム、そしてさっぱりとした甘みの生クリームが苺のタルトには生クリームがたっぷりショートケーキを彷彿とさせるようなバランスで。ミックスフルーツにはグレープフルーツなどの苦みのアクセントが引き立つようカスタードクリームが多めなど、フルーツの風味に合わせてバランスよくぎゅっと詰められています。最後に主役であるフルーツのジューシーな果汁がパンッとコンフェッティが弾けるように口の中に広がり、タルトからも新しい生活の幕開けをお祝いされているかのような気分になること間違いなし！

サイズも6号サイズ、4号サイズ、手のひらサイズと3種類あり、たくさんのフルーツの種類があるので手のひらサイズのをたくさん並べるのがおすすめです。色鮮やかなフルーツがたくさん並べたらお祝いの写真もさらに素敵なものになりますね。みなさんも晴れやかなお祝いを色鮮やかなフルーツタルトで楽しんでみてはいかがでしょうか？



07
April
2023

4月9日はハッピーイースター!!



今年のイースターはいつか知っていますか?春分の日以降、初めての満月の次にくる日曜。つまり4月9日です。色鮮やかな卵料理を囲んでイースターのお祝いを楽しみましょう!

今年のイースターはいつか知っていますか?春分の日以降、初めての満月の次にくる日曜。つまり4月9日です。

イースターとは、十字架にかけられ処刑されたイエスキリストが3日目に復活したことを祝う祝祭で、日本語訳では復活祭といわれています。そして、「イースター」の名称は春の女神エオストレや春の月エオストレモナトの名に由来されていることから、春のお祭りといエスキリストの復活が結びつきこの時期にお祝いをするようになったといわれています。

イースターを象徴するモチーフである「たまご」や「うさぎ」には生命の誕生や復活、繁栄の意味が込められ、イースターでは卵料理を並べるのが定番となりました。

春の訪れや復活を祝う色鮮やかな卵料理には黄身がほのかに赤く、甘みがあり黄身の味の濃さが特徴の「ほのあかね」という卵がおすすめ。

みなさんはどんな卵料理が好きですか?ほのあかねはどんな卵料理にも合いますが、私はふわとろの卵に乗ったオムライスが大好きなので、今年のイースターは贅沢なオムライスに決定です。

いつもより贅沢にたっぷり卵を使ってふわとろの卵のドレスをチキンライスにかぶせて、たっぷりのトマトケチャップをかけたら完成です。

今日は特別にうさぎの形がかわいいマカロニを使って、人参、きゅうり、ハムを混ぜマカロニサラダを作ったら、イースターのお祝いの準備はばっちり!

今年は12年に1度のうさぎ年のイースター。

可愛らしいイースターエッグやイースターバニーを飾り、色鮮やかな卵料理を囲んでイースターのお祝いを楽しみましょう!



新入学、進級に簡単なお祝いの食卓を

きょう4月10日はつくば市周辺のほとんどの小中学校の入学式です。児童生徒のみならず、そして保護者のみなさま、ご入学おめでとうございます。

4月10日はつくば市周辺のほとんどの小中学校の入学式です。児童生徒のみならず、そして保護者のみなさま、ご入学おめでとうございます。新生活のはじまりは、わくわくする反面少し気疲れしてしまうこともあるかもしれませんね。ともあれ、今日の夕食は、新しい船出を祝して華やかな料理でお祝いしてみたいはいかがでしょうか。

とはいえ、式への出席など疲れているところ、すべての料理を手作りするのは大変です。そんなときには、BLANDEのお惣菜が大活躍！

オードブルからスープ、主菜、デザートまで、豊富なラインアップですべてがそろうのはもちろん、好みに合わせてお寿司やピザなどをアラカルトとしてピックアップするのも手軽です。そんな中で、特におすすめしたいのがいつもよりもちょっと豪華なサラダ。カラフルな色合いが目にもおいしいフルーツやチーズ、カラーリーフなどを使ったサラダを大皿に盛り付けることで華やかな食卓を演出してくれます。彩り豊かなサラダは見た目だけではなくさまざまな栄養がとれるメリットもあり、ナッツや肉などを添えるとボリューム感とともに特別感も味わえます。あとは主菜があればお祝いの食卓が完成。

乾杯の一杯は地元の素材を生かした「ご当地サイダー」。シャンパングラスに注げば美しい色と弾ける気泡で、お祝いムードを盛り上げてくれます。



入学式



一日のはじまりは朝ごはんから



**朝食のルーチン化で、
新年度は朝から心と
体をしゃっきりと目覚め
させる習慣をつけて
みませんか。**

朝の慌ただしさから、朝食をとらないという人は多いのではないのでしょうか。しかし、朝は食事によって補給したエネルギーが枯渇している状態。特に脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を食事で補給することは、脳と体をしっかりと目覚めさせることにつながります。とはいえ、朝は時間がない。そんなあなたには、朝食のルーチン化をお勧めします。

ごはん派なら、夕食の残りのみそ汁+焼くだけの一品。卵やハム、ソーセージを焼くだけ。焼く時間がないときは納豆。パン派なら、パンを焼くときにチーズやハムをプラスしてみる、ヨーグルトや牛乳を常備しておくで栄養バランスが整いやすいです。どちらにしても、重要なのはいつでも食材が冷蔵庫に入っていること。週末に1週間分のまとめ買いをしておくで便利です。さらにもう一つ。小さいフライパンを用意すること。14cmや16cmの小さなフライパンでも4人家族の目玉焼き4つ分を一度に作るができますし、何より軽くてコンパクトなフライパンは料理のハードルをぐんと下げてください。

朝食のルーチン化で、新年度は朝から心と体をしゃっきりと目覚めさせる習慣をつけてみませんか。



プロの味付けで、手軽に魚料理を食卓へ

4月13日は「水産デー」。1901(明治34)年に、漁業の基本的な制度を定めた旧漁業法が定められたことを受けて、1933(昭和8)年に一般社団法人大日本水産会が記念日として発案・制定した比較的新しい記念日です。

海に囲まれた日本は多くの水産資源に恵まれています。実は魚介類の1人当たりの消費量は2001(平成13)年をピークに減少傾向になっています。半面、肉の消費量は増えており、特に鶏肉は牛肉や豚肉を上回る消費量で、近年特に増加しているのです。

魚介類の消費量が減っている理由には肉を好む嗜好の変化や価格の高騰、調理の手間などが挙げられます。確かに肉料理に比べて下処理など調理のハードルが高いように感じる魚料理。しかし、消化にすぐれ、良質な脂質がとれる魚は積極的に食卓に取り入れたいものです。そこでおすすめしたいのが、下処理をほどこし、プロが味付けをした「干物」や「漬け込み」の魚。干物には塩干しやみりん干し、漬け込みにはしょうゆや味噌、麴やそれらを組み合わせた漬けたれなど味のバリエーションや調理済の魚の種類も豊富。購入したらグリルやフライパンで焼くだけなので、調理が手軽です。また、加工を施すことで生よりも日持ちするものが多く、冷凍もできるため冷蔵庫にストックがあると安心です。

茨城県は全国屈指の水産県。積極的に魚介類を食卓に取り入れてみませんか。

きょう、4月13日は「水産デー」。積極的に魚介類を食卓に取り入れてみませんか。



始まりは頑張らない朝食からスタート

4月に入ってあっという間に2週間が経過し、そろそろ新生活への疲れも出始める頃です。ちょっとお疲れの体には、美味しい朝食で元気をチャージしましょう。

4月に入ってあっという間に2週間が経過し、そろそろ新生活への疲れも出始める頃です。ちょっとお疲れの体には、美味しい朝食で元気をチャージしましょう。

ブランドのだし茶漬はジュレ状になった出汁、その上には国産のお米で握ったおにぎりとなつぷりの具。そのままの器で500Wの電子レンジで4分温めるだけで簡単なので、忙しい朝はもちろん、疲れて動く気力もないときにはとっても助かります。

蒸し鶏と水菜、梅干とシンプルでさっぱりとした具と白だしのやさしいだしの香りが、朝のぼーっとした身体に染みわたる梅ゆかりのだし茶漬。

温められスープ状になった出汁に白米に混ぜたゆかりが溶け、梅の甘酸っぱい味が楽しめます。大麦のぶちっと弾ける触感とカリカリ梅の食感が気持ちよく、するすると喉を通るので食欲がなくても美味しくいただけます。具の梅干は酸っぱいので、さっぱり感をプラスしたい方ははじめのうちにほぐしておくのがおすすめです。

もうひとつおすすめなのが、塩麴鶏がぶりぶりっと柔らかく、歯ごたえのよい具がたっぷりボリュームなだし茶漬。

あごだしの風味豊かな香りと醤油、鶏ガラで味付けされたやや濃い目のだしに、塩麴でぶりっと柔らかく甘みのある鶏肉ときくらげや水菜のシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。水菜の苦みがアクセントとなっていて、食欲がそそれれ、もう1杯食べたくなるほど。疲れて元気がなかったはずが、美味しい朝食ですっかり元気になってきた!

疲れを感じた朝は、ゆっくりと温かい出汁茶漬でパワーチャージをしてみるのはいかがでしょうか?知らぬ間に疲れとさよならして、今日1日を頑張るパワーがチャージされているかも。



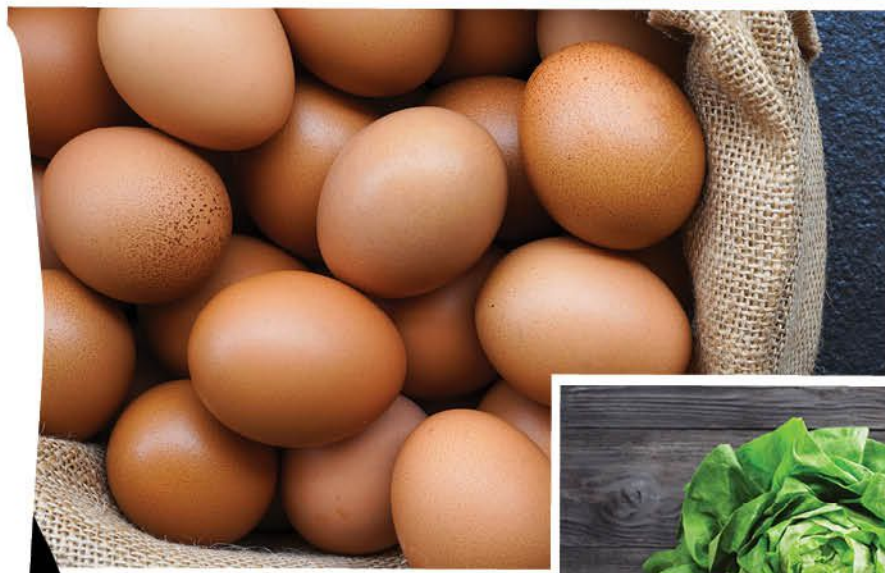
春野菜をたっぷり食べよう!

4月は激しい寒暖差や新年度のストレス、疲労などで自律神経の中の交感神経が活発になりエネルギーの消費が増えることから、疲れやだるさを感じるが多くなります。そんな「春バテ」状態の解消には、自律神経を整えることが大切です。朝日を浴びて朝食をしっかりすることで生活リズムを整えたり、ストレッチやウォーキングなどで心身のリフレッシュを心掛けたりするのはもちろんですが、何より、意識して心身をほぐす時間をつくりたいものです。

たっぷり食べて食から“春バテ”を解消しましょう。卵はハムなどのたんぱく質を追加すると栄養バランスの良い一食にもなります。

旬の食材、特に春野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。冬の間にとっぴりと栄養を蓄えた春野菜は栄養豊富でみずみずしく、生食に適したものが多いのでサラダをおいしく食べることで必要な栄養素をとることができます。

そんな春野菜の代表格といえば、春キャベツ。ビタミンCの含有量が冬キャベツよりも多く、やわらかくて食べやすいのが特徴です。また、アスパラガスは、うま味成分でもあるアスパラギン酸が摂取できます。旬の食材は安く手に入るうえに栄養が豊富といいこと尽くし。卵やハム、チーズなどのたんぱく質やパンなどの炭水化物を追加すると栄養バランスの良い一食にもなります。





旬の野菜をたっぷり食べよう



春は「新」がつく旬の野菜が出るシーズン。ほかのシーズンに比べて水分が多くみずみずしさや野菜の豊かな香りが楽しめます。

春は新たまねぎ、新じゃがいもなど「新」がつく旬の野菜が出るシーズンです。旬の食材はおいしさ、新鮮さ、栄養価の高さはもちろん、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効果にも期待が持て嬉しいこと尽くしです。

春の野菜は、1年中楽しめますがほかのシーズンに比べて水分が多くみずみずしさがあり、えぐみや臭みがありません。野菜の豊かな香りや旨味を味わうために調味料の量をいつもより減らしてみましょう。

春キャベツは旬の野菜の特徴である栄養価の変動が通年通してあまりありません。では、なぜ春キャベツと呼ばれるの？と気になりますね。春キャベツは巻きがふっくらとしてやわらかく、葉の色が中まで美しい緑色をしています。他のシーズンに比べて身は軽いですが、この柔らかさは春キャベツでしか味わえません。

春キャベツのみずみずしさややわらかさを楽しめるサラダもおすすめですが、春キャベツの旨味と甘みを味わえるパスタ、ペペロンチーノにしてみるのはいかがでしょうか？

オリーブオイルにんにく、唐辛子、塩とシンプルな味付けのペペロンチーノには小麦の香りが楽しめる細目のフェデーニがおすすめ。具材もシンプルに春キャベツとエビ、そして塩味のアクセントにしらすを散らしましょう。春キャベツの柔らかさと甘み、エビのぷりっとした食感と風味は相性抜群です。

仕上げにしらすと香りづけのオイルをプッシュすれば、爽やかな春キャベツのグリーンとエ



旬の食材を手軽に取り入れてみましょう



新年度を機に、旬の食材を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

早いもので今月も半分が過ぎ、そろそろ新年度の疲れが出てくる頃ではないでしょうか。そんなときこそ、バランスの良い食事を心掛けてみませんか。旬の食材は、その季節に食べごろになり比較的安く手に入れられるほか、栄養価が高く、何より新鮮でおいしいことがメリット。また、その季節に体が求める栄養素などが豊富に入っていることが多く、例えば夏が旬の野菜には水分が多く含まれているため水分補給に役立ちます。

春に旬を迎える食材は、年度初めということもあり新〇〇や初〇〇、春〇〇などと呼ばれることがあります。例えば、新タマネギや春キャベツはみずみずしく甘味があるので生食にも適しており、ビタミン類が豊富に含まれているので積極的に取り入れたい食材のひとつ。また、フキノトウやタラの芽など特有の苦みがある野菜には「植物性アルカロイド」という成分が入っています。

最近のスーパーでは、旬の食材を豊富に使った総菜や弁当が並んでいて、見るだけでも季節を感じることができます。植物工場の普及などで、季節を問わずさまざまな食材が手に入る昨今ですが、四季を感じながらその季節ならではの旬の食材を取り入れると生活にリズムが生まれるかもしれません。新年度を機に、旬の食材を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。



20
April
2023

今日は瓶に詰まったフルーティーなあの子が主役の日

今日4月20日はジャムの日。果実がごろごろと入ったジャムはフレッシュでフルーティーな味わいが美味しい。パン以外にもスイーツやお料理にも使える万能なジャムを丸ごとひと瓶楽しみつくしてみませんか？

パンのお供として欠かすことのできないジャム。今日4月20日は「ジャムの日」だって知っていましたか？

1910年(明治43年)に塩川一郎氏が苺ジャムを明治天皇に献上したのが4月20日で、塩川一郎氏の技術が日本のジャム産業の礎となったことから、この日がジャムの日となりました。

ジャムにはたっぷりのフルーツが使用されているので、食物繊維やポリフェノール、メラノイジンなど豊富に含まれています。ジャムをたくさん楽しみたいけど、全てを使い切るのは難しい...

ジャムはパン以外にスイーツやドリンク、お料理の隠し味としても使える万能なアイテムです。

カスミオリジナルの低糖度ジャムは、甘さ控えめで果実のジューシーさが味わえるのでスイーツに混ぜるのもおすすめの使い方ですよ。北海道産のブルーベリーをたっぷり使ったジャムは、粒が大きいのでマフィンに混ぜてもしっかりと存在感がありジューシーさと酸味が味わえます。

茨城県産の紅ほっぺ苺を使用したジャムは、砂糖の代わりに紅茶に混ぜフルーティーな香りを楽しんだり、これからの暖かいシーズンには炭酸水で割りフルーツサイダーとして爽やかに味わうのもおすすめです。

そして、ジャムの一種である柑橘類の皮などを混ぜ込み作られたマーマレードは、お肉と一緒に焼くと身をホロホロに柔らかくしてくれるだけでなく、肉汁と合わさり、コクのあるソースを作ることもできますよ。特に鶏モモ肉や鶏手羽との相性はばっちり。

なんと、ジャムはお肉だけではなく煮魚などの魚料理との相性もいいため、これからは瓶に余すことなく使えますよね。

みなさんもジャムの日に、気になるジャムを試してお気に入りを見つけてみるのはいかがでしょうか？



簡単、おいしい、映える、3拍子そろった「アヒージョ」を食卓に



冷蔵庫にシーフード
ミックスを常備してお
くと、急な来客時はも
ちろん思い立った時
にアヒージョが楽し
めるのでお勧め。新年
度に何か新しい料理
に挑戦したいとい
う方にもお勧めしたい
一品です。

わが家はわりと来客が多いのですが、来客時の「鉄板料理」があると急な訪問があっても困りません。そんなわが家の鉄板料理の一つが「アヒージョ」です。アヒージョはニンニクとオリーブオイルで食材を煮込む料理。本場スペインではバル（お酒が飲める店）で提供されることが多いタパスと呼ばれる小皿料理です。お好みでスパイスや鷹の爪で辛さを追加してもOK。とにかく食材を切ってオリーブオイルでぐつぐつと煮るだけなので簡単なのに、食卓に映えて何よりおいしい！さらに素晴らしいのは、魚介類ならほぼ何でも合うんです。オリーブオイルとニンニク、すごい。



春に旬を迎える魚介類はアサリやホタルイカ、鯖（さわか）などですが、これらもアヒージョにぴったり。マッシュルームやシイタケなどのキノコ類やジャガイモ、トマト、ブロッコリー、ナスなど野菜をたくさん入れて作るいろいろな栄養素がとれます。アヒージョは煮込んだ食材のおいしさもさることながら、食材のうま味がうつったオイルもごちそうです。カリカリに焼いたバケットに絶品オイルをしみ込ませて楽しみましょう。

冷蔵庫にシーフードミックスを常備しておく、急な来客時はもちろん思い立った時にアヒージョが楽しめるのでお勧め。新年度に何か新しい料理に挑戦したいという方にもお勧めしたい一品です。





家族でゆっくりと過ごそう、朝食の時間

もうすぐ待ちに待ったGWがやってきます。みなさんはどんな予定を立てていますか？


レジャースポットへのお出かけやコロナ禍で自粛していた帰省、天気が良ければピクニックやキャンプなど楽しい予定を立てている方が多いのではないのでしょうか。

嬉しい長期のお休みで、唯一頭を悩ませるのは「食事作り」。毎日の夕食の献立すら悩むのに、朝昼晩3食の献立を考えるのは億劫な気分になります。GWぐらいは大人もゆっくり眠りたい。そんな時は冷凍食品の力を借りて手軽な朝食でゆったりとした朝の時間を過ごしましょう。

冷凍パンケーキは電子レンジで温めるだけで調理がとっても簡単。そして、短時間で出来上がるので手軽な朝食にぴったり。しっとりとした食感のパンケーキは、バターの芳醇な香りとやさしい甘さにほっぺたが落ちそうなほどの美味しさです。風味豊かなパンケーキには、フレッシュなフルーツジャムをつけて楽しむのがおすすめ。優しい甘さが味わえる低糖度40度の果実ジャムは相性抜群。酸っぱい紅ほっぺにする？

濃厚な甘さのブルーベリーにする？と家族で選ぶ時間も楽しいひと時です。家族で賑やかに準備をしたり、食卓を囲んだりすると自然と笑顔になります。

仕事や学校など、忙しい毎日過ごしていると家族でゆっくり朝ご飯を食べるのは難しいですが、お休みの日こそ、みんなで食卓を囲んで一家団楽の時間を楽しみましょう！きっと家族の笑顔を見るだけで幸せな1日を過ごせるはず。



もうすぐやってくるGW。長期休暇で頭を悩ませるのは食事作り。大人もたまにはゆっくりと朝を過ごしたいものです。そんなときは冷凍食品の力を借りて手軽な食事でゆったりとした朝の時間を楽しみましょう。



キャンプに持参したい「混ぜご飯」おにぎり

コロナ禍で加速したキャンプブームですが、実はキャンプ場の利用率は2012年から上昇傾向が続いており、その形態にも選択肢が広がっています。変わらずファミリー層が中心ですが、男性同士や女性同士、ソロキャンプや自宅のベランダ、庭でキャンプを楽しむなど、近年特に「キャンプ」の幅が広がっているのです。また、グランピングに代表されるような、手ぶらで手軽なキャンプを楽しむ人も増えており、キャンプ人口の増加につながっています。

キャンプの楽しみのひとつが屋外での食事。アウトドアで味わう食事は、そのロケーションも相まっていつもより一層おいしく感じられますね。そんな「キャンプ飯」に持参したいのが「混ぜご飯」です。

普段よりも活動量が増えるキャンプでは、食事時間以外にお腹が空いてしまうこともしばしば。食事の準備も意外と手間取ることが多いので、予定通りの食事時間にならないこともあります。そんなときに大活躍するのが混ぜご飯のおにぎり。白飯もちろんおいしいのですが、特に子どもウケが良いのが混ぜご飯。わが家で特に重宝しているのが、炊き立ての白飯に混ぜるだけの商品です。多くの種類が店頭と並んでいる「混ぜごはんの素」はもちろん、つくだ煮や漬物を白飯に混ぜてもOK。炊いたごはんは混ぜ込む

だけなので、キャンプ当日の慌ただしい朝でもさっと用意ができます。炊き込みご飯ではないので、異なる味のおにぎりを一度に数種類用意できるのもおすすめポイント。ぜひお試しください。



キャンプの楽しみのひとつが屋外での食事。アウトドアで味わう食事は、そのロケーションも相まっていつもより一層おいしく感じられますね。そんな「キャンプ飯」に持参したいのが「混ぜご飯」です。





キャンプ飯で便利な食材をご紹介します

いよいよキャンプシーズンの到来です。日中の気温が過ごしやすく、また、この時期はまだ虫も少ないためキャンプ初心者にもおすすめの季節。目前に迫ったゴールデンウィークにも日帰りや宿泊を伴うキャンプを予定している方が多いのではないのでしょうか。

キャンプの醍醐味のひとつが、自然の中で楽しむ食事。定番から変わり種、ちょっと凝った料理まで多種多様な「キャンプ飯」がありますが、バーベキューを予定している人にぜひ用意してほしい食料をいくつか紹介します。

まずはメインの肉や魚介。バーベキューでは火の通りが難しい場合もあるので、肉は牛肉が安心です。魚介はイカや貝が良いでしょう。いずれも事前に味付けをしておくことを推奨します。スパイスやハーブに塩や調味料をブレンドした「シーズニング」はプロの味を気軽に楽しめます。また、鉄板で料理する場合はタマネギなど野菜と合わせて味付けをしておく、調理がスムーズです。

キャンプでは野菜不足になりやすいので、洗わずに食べられる袋入りの野菜を持っていくと便利です。さまざまな野菜やドレッシングが入った総菜サラダは小分けにする手間がないのでさらに楽。そして、友人家族とのバーベキューで喜ばれて以来、キャンプに欠かさず持参するのが「油揚げ」です。さっと焼いてぱりぱりにした油揚げに生醤油をつけるだけです、こってりしがちなキャンプ飯の良いアクセントになり意外にも大好評。わが家では定番ですが、驚かれることも多い一品です。



ちょっと凝った料理まで多種多様な「キャンプ飯」がありますが、バーベキューを予定している人にぜひ用意してほしい食料をいくつか紹介します。



気持ちの良い日差しを浴びて食事をしよう

週末はいよいよGWが始まります。例年、関東は平均気温20℃と日中は薄着でも十分温かく過ごせる気候です。まさにキャンプやBBQを楽しめる絶好のアウトドアシーズンです。いざアウトドアを始めたいと思ってもテントやテーブル、チェア...荷物が多くて準備が大変。そんな時はブランドでサンドイッチを購入して、手軽にピクニックをしてみませんか？

ワンハンドで楽しめてボリュームなサンドイッチはランチにぴったりです！
つじやオリジナルのはるさめサンドはマヨネーズ味のはるさめサラダをたっぷりサンドしたおかずサンド。はるさめのぷちぷちとした食感が歯触りよく、マヨネーズ風味と手作りのたまごサラダのやさしい甘みとの相性は抜群で老若男女問わず楽しめます。カレーソースのスパイシーな風味と香ばしい香りが食欲をそそるスモークチキンサンドは、厚切りのトマトとシャキシャキレタスがたっぷりサンドされていて満足感があり、心もお腹も満たしてくれます。
ちょっとしたお口直しに彩り豊かな野菜がたっぷり入ったシーザーサラダや美味しい紅茶でふーっと一息ついて、そろそろ甘いものが食べたい。
オレオやチョコチップを混ぜた生クリームをたっぷりを使用し、大粒の苺や1本分のバナナを賞沢にサンドしたフルーツサンドはフルーツそのものの酸味や甘みを感じられるので最後の締めを飾るデザートにおすすめです。

気持ちよく晴れた青空の下で陽の光を浴びながら食べるご飯は特別感が出て、いつもより美味しく感じられます。そして、陽の光を浴びることで体内時計を整える効果もあるので、GWの長期のお休みでついだらだらと過ごして乱れてしまった生活リズムを自然と修正する嬉しい効果も期待できます。
皆さんも気持ちよく晴れた日はサンドイッチを持って、外でのランチを楽しむのはいかがでしょうか。



週末はいよいよGWが始まります。ブランドでサンドイッチを購入して、手軽にピクニックをしてみませんか？





心と身体がよるこぶ食習慣を続けよう

いよいよ4月も残り2日で終わります。目まぐるしく変化のあった4月は皆さんにとってどんな1カ月でしたか？入学式や入社式を終え新しい生活環境に足を踏み入れた人、またはそういった人々を迎え入れ周囲の環境が変わった人、様々な人がいると思います。

月の初めは少し肌寒く、日中と夜間で寒暖差があった春の気候から、今では5℃近く気温も上がり、少し汗ばむような初夏の気候に変化してきました。暑い夏がもう目の前まで来たように感じます。

MiiL Journalも同じく、フレッシュな4月に始まりました。「MiiL」の商品を通じて、商品情報やレシピ、コラムなど「良い日常は良い食生活から」をモットーに様々なコンテンツをお届けしてきました。皆さん、どんなコンテンツが面白かったですか？

春が旬の食材は水分をたっぷり含み、新鮮でみずみずしい味わいが初々しくフレッシュな気持ちにピッタリでした。キャベツやたまねぎ、アスパラ、たけのこ、あさりなど...忙しく毎日過ごしている皆さんに味覚で春を届けてくれました。旬の食材は季節を味わえるだけでなく、その時期に起こりやすい体調不良を予防する効果もあり、知らぬ間に私たちの生活をサポートしてくれていました。

生活をする中で様々なストレスはつきもので、適度なストレスは心地よい緊張感を与えパフォーマンスを向上します。しかし、過度なストレスは心や体の負担になるので発散していく必要があります。ストレスを上手に発散することは血圧の上昇を抑え、日本人に多いとされる生活習慣病の1つである「高血圧」の予防に繋がります。ストレス発散方法は趣味の時間を過ごしたり、適度な運動をしたり、美味しい食事をしたり...と様々ですが、血圧の上昇を抑えるにはストレスの軽減だけでなく、塩分を控えることが重要です。

日本は味噌や醤油、漬物といった塩分の多い調味料や料理が多く、諸外国に比べても塩分を多く摂取している傾向があります。WHOの食塩摂取目標は5g未満ですが、日本人の平均はなんと9.5gと塩分過多は一目瞭然。春が旬の食材は豊かな風味や旨味が凝縮されているので、調味料の量を減らしてその味わいを楽しんでみるのはいかがでしょうか？これなら自然と減塩することができます。

「食事」は香りや温かさでリラックス効果を与えてくれたり、仕事や勉強に集中できる栄養を与えてくれたり、ただお腹を満たすだけでなく、家族や友人と過ごす時間や健康的な生活リズムを作るなど、私たちの生活に欠かせない習慣です。これからも心と体が喜ぶ食事を続けていきましょう。

イベントが盛りだくさんの5月はすぐそこに。来月も美味しい食事を通して、良い日常を過ごしましょう。5月のMiiL Journalもお楽しみに！

食事はただお腹を満たすだけではなく、心も満たしてくれます。私たちの生活を支える「食事」が持つ大きな力を借りて日々の生活がちよっぴり豊かになるように、心と体が喜ぶ食習慣を続けていきましょう。



MiiL
Journal

miil-jp.com