

6月

MiiL

Journal



Sarah

みなさん、こんにちは。私はサラです。
夫と小学2年生の娘と3人で暮らしている35歳の主婦です。結婚を機に
専業主婦になり、茨城へ引っ越してきました。

昼間の時間は趣味の料理やお菓子作りをして過ごしています。最近の
悩みは娘の好き嫌い。試行錯誤して工夫を凝らす毎日です。

食事は家族団らんの大切な時間。笑顔で食卓を囲むと不思議と美味し
さもワンランクアップした気分!みなさんも家族やパートナー、友人
たちと過ごす食事の時間を楽しんでいますか?



体調を崩しがちな季節は、食で家族をサポート!



梅雨入りや気温の上昇などで体調を崩しがちな6月。食の好き嫌いが多い家族と向き合いながら、栄養がある食事で家族の体調管理をサポートします。

きょうから6月。5月はゴールデンウィークがあったり、娘が通う小学校で授業参観や運動会があったりとアクティブに動く時間が多い月でした。忙しくも楽しい思い出がたくさんできて良かったと思う反面、少し疲れが残ってしまったのも事実。しばらくの間、週末は外出せずに趣味の家庭菜園に取り組みながら家でゆったりとした時間を過ごしたいと思います。

日課のパン作りは、夏日になることもある5月下旬からパン生地の発酵に気を遣うことが多くなってきました。室温が上がると生地の発酵が進みやすくなり、いわゆる過発酵の状態になってしまうこともしばしば。過発酵になるとパンがパサついたり焼き上がりがつぶれてしまったり、アルコール臭やイースト臭がすることも。残念な仕上がりのパンだとせっかくの朝食が台無しになってしまうので、この時期はいつも以上に気を遣って慎重にパン作りをします。その分、ふっくらとおいしいパンが焼けたときには心の中でガッツポーズ!失敗して落ち込むこともありますが、そんなときにはちょっとお高めのパベーコンやハムを焼いておかずをグレードアップすることで帳尻合わせをします。

牛乳にティーパックを入れて温めて作るロイヤルミルクティーや、温めた牛乳にカフェインレスのコーヒーをゆっくりと淹れてコーヒー牛乳など、家族が気持ちよく1日のスタートを切れるように準備するのが私の役割。気温や気圧の乱高下や梅雨の蒸し暑さで体調を崩しがちな家族をしっかりサポートしていきたいなと思います。

ここ最近の悩みは、食に対する娘の好き嫌い。体の土台を作っている年齢ということもあるのでしっかりと栄養がとれるようなメニューを考えて作りますが、いかんせん好き嫌いが多くて困っています。ハンバーグやシチューなどの洋食の定番メニューはよく食べるのですが、アレンジメニューや新しいメニューを好みません。

幼いころから苦手だった野菜嫌いを何とか克服させたくて始めた家庭菜園では、野菜を育てる過程を経験することでトマトやキュウリ、ジャガイモ、タマネギなどが食べられるように。同じように過程を知ると気持ちも変わるかと週末は一緒に食事を作るようにしているんなものを食べてもらおうと頑張っているのですが、なかなか難しいですね。近くに相談できる人がいないこともあって、実は不安な気持ちでいっぱいです。

気温や天気が不安定な6月。梅雨入りもありじっとりとした湿気で気持ちも体調も下降しがちな時期ですが、食の力でなんとか楽しく穏やかに過ごせるように努力していきたいと思います。がんばろう!



02
June
2023

Buono!目を閉じたら気分はイタリア



今日はイタリアワインの日。種類豊富なイタリアワインと一緒にイタリア発祥のピザを食べて楽しい食事の時間を過ごしましょう。休日の前日は、チーズをおつまみにちょっぴり夜更かしして夫婦時間を楽しむのもおすすめ。

6月2日はイタリアワインの日です。1946年の今日、イタリア王政が廃止されイタリア共和国ができたことからイタリア大使館とイタリア貿易振興会がこの日をイタリアワインの日に制定しました。

イタリアはワインの生産量世界第1位で、全20州でワインを製造し、「国際品種」に加え古くからイタリアの土地で育ってきた遺伝子を持つブドウの品種「土着品種」が多くあります。温暖で日照時間も長いことからブドウは成熟しやすく、生育期には雨がほとんど降らないので病気になりにくく、ブドウを育てるのに最適な環境です。だからこそ、ワイン造りも盛んです。イタリアワインは定番の白や赤、スパークリング、少しマニアックなワインなど、ブドウに最適な気候を活かし種類豊富なワインが造られていて味わいも様々です。

今日は金曜日。明日はゆっくり過ごせるからたまにはワインを開けちゃおう！

イタリアワインにはやっぱり、イタリア発祥のピザを合わせたくくなります。

イタリアカラーのマルゲリータは、もちもちのピザ生地にフレッシュなトマトの酸味とバジルの清涼感のある爽やかな香り、モッツアレラチーズの旨味がぎゅっと凝縮されワインによく合います。ほかにも、4種類のチーズがたっぷり乗ったクアトロフォルマッジやローマ流という意味の名を持ちローマのレストランで古くから提供されていたロマーナは、アンチョビとオレガノのハーブの香りが本場イタリアを感じます。チーズの濃厚な旨味やハーブなど豊かな香りや風味が味わえるピザには、さっぱりとした辛口の白ワインやくたたりの軽いロゼなどが相性抜群！

美味しいピザとワインを嗜みながら過ごす週末の夜は幸せな気分。家族で今週の出来事をゆっくりと話すこの時間は私のリフレッシュタイムです。明日はお休みだし、チーズをおつまみに主人と一緒にもう少しワインを楽しもうかな！

次は本格手作りピザに挑戦してみよう。料理教室へ行ったら新しい友達ができるかも！





05
June
2023

本日は「環境の日」。おいしく食べて食品ロス削減！ もったいないを見直そう。



**大きな問題になって
いる食品ロス。普段
何気なく捨ててしまう
野菜の茎などの部分
も、工夫次第でおいしく
食べられることがあ
ります。“もったいな
い”を見直して、食品
ロス削減を心掛けて
みませんか。**

きょう6月5日は「環境の日」です。1972（昭和47）年6月5日からストックホルムで開催された環境問題に関する初めての大規模な政府間会合「国連人間環境会議」を記念して、日本の提案によって国連が「世界環境デー」を定めました。日本では環境基本法が環境の日を定めており、環境省の提案で6月は環境月間として全国各地で環境に関するさまざまなイベントが行われています。

環境問題とは、人間の活動によって地球環境が変化し、それによって起こるさまざまな問題です。多岐にわたる問題がありますが、大切なのは私たち一人ひとりができることを探して行動に移すこと。そこで、今回は「食品ロス」について考えてみたいと思います。

根菜や葉野菜、ソラマメやスナップエンドウなどの豆やナス、キュウリ、ピーマンなど続々と露地物の夏野菜が旬を迎える6月。野菜をたっぷり使った料理がおいしい季節になりました。思わずあれもこれもと買いたくなってしまいますが、まずは前提として、使う分だけ買う、作る、を心掛けるようにしてみましょう。そして、せっかく旬の野菜をふんだんに楽しめるからには、なるべく食品ロスを少なくして余すところなく食べきたい！



実は、消費者庁が料理レシピサービスの「クックパット」に「消費者庁のキッチン」を開設しており、食品ロスを削減する際に参考になるレシピが掲載されています。

キャベツの外葉を使ったチャーハンやブロッコリーの芯を使った炒め物、野菜の葉のかき揚げ、だしをとった後の昆布やだしパックの中身を使ったソースなど、973ものレシピ（2023年5月現在）が公開されているんです。私もこのレシピを参考に、少しずつですが食品ロスを減らす工夫をしているところ。

見ているだけでも楽しいレシピの数々を参考に、ぜひ今日から実践できる環境問題対策を始めてみませんか？



梅の秘めたパワーで身体と大地にもうるおいを!



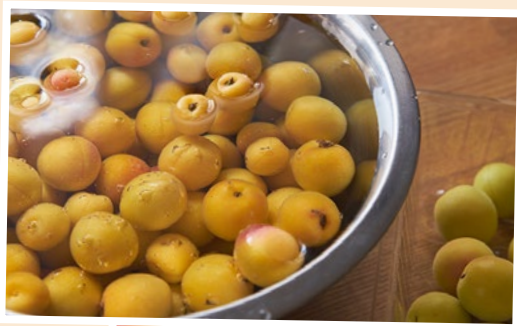
ちょっぴり憂鬱な気分になる梅雨。「梅雨」の名の起源を知ると梅雨への感謝の気持ちが芽生えるかもしれません。そして、梅干が持つパワーを知れば憂鬱な梅雨のシーズンも好きになれるかも。

今年は、野菜が苦手な娘と一緒に家庭菜園に挑戦することにしました。毎日お世話をし、収穫すれば少しは野菜に対する苦手意識も減るかな?と始めてみたけれど、日差しが強くて弱ってしまった野菜がいくつかあります。お天気が続くのは嬉しいけれど、今年の梅雨入りはいつ?と思わずにはいられません。

6月6日は、梅を贈り健康を祝しロマンを語る「梅の日」です。梅の生産が盛んな和歌山県田辺市の紀州田辺梅振興協議会が制定しましたが、その起源はなんと約500年前!天文14年4月17日(新暦1545年6月6日)、日本中で晴天が続く作物が育たず、田植えができない状況に困り果てていた時、梅を奉納し祈ったところたちまち雷鳴とともに大雨が降り始めました。この大雨が、五穀豊穡をもたらしたことで恵みの雨だと喜ばれ、「梅雨」と呼ばれるようになりました。

今までの私は梅雨入りを聞くと、洗濯物が外に干せない、買い物へ行くのが大変などちょっぴり憂鬱な気分になっていましたが、家庭菜園を始めた今は約500年前の人たちの気持ちがよくわかります。

梅を使った代表的な食品である梅干は、保存性に優れアミノ酸であるクエン酸やリンゴ酸、乳酸菌などの栄養が豊富に含まれているスーパーフードです。クエン酸やリンゴ酸には筋肉に蓄積された乳酸菌を分解する作用があり肉体的疲労の解消や、梅干の酸味には食欲不振や胃が重いなどの食欲減退の予防や改善を促す効果が期待できます。また、梅干を加熱することでムメフラールという血液の流動性を高める成分が生じるので、生活習慣病や冷え性の改善につながることが期待されます。ほかにも体に良い効果をもたらす栄養がたっぷり。暑い夏は梅干の持つ力を借りて乗り越えてみるのはいかがでしょうか?



根菜、葉物、豆!旬の夏野菜を食べ尽くそう。



彩り豊かな夏野菜が
続々と旬を迎えます。
旬の野菜は栄養豊富
でお財布にも優しい
などいいこと尽くし。
たっぷりと野菜をと
って、梅雨時期の体
調不良を乗り切りま
しょう!

いよいよ夏野菜といわれる、彩り豊かな野菜たちが旬を迎えます。根菜は新ショウガや矢ショウガ、葉ショウガ、ラッキョウ、ニンニク、新ゴボウなどが出回り始め、キュウリやトマト、ズッキーニ、ナス、シシトウ、オクラなどの実を食べる野菜も続々と登場。アスパラガスやハクサイ菜、ツルムラサキ、モロヘイヤなどの葉物もそろい、シソやミョウガ、各種ハーブ類も露地物が並び始めます。

生の野菜ももちろんおいしいのですが、加熱することでカサを減らすと、量をたっぷり食べられます。梅雨冷えで気温が低くなることも多いこの季節、温かい料理はほっとするとともに体を労わっている気持ちにもなります。

夏野菜をふんだんに使ったスープやポトフは梅雨冷えの朝食にぴったり。鶏ガラスープの素を使うと何でも合う万能スープが簡単にできます。トマトやオクラ、ズッキーニ、ナスのみそ汁は旬ならではの味わいで、シソやミョウガなどの香味野菜は独特の香りで食欲が増進し、季節感を楽しめます。

また、ラタトゥイユは夏野菜をたっぷりとれる料理の代表格。ラタ=ごった煮、トゥイユ=かき混ぜるという意味で、フランス・プロヴァンス地方の郷土料理です。ズッキーニやナス、ピーマン、トマトなどを切って、炒めて、煮る料理で、味は塩コショウやコンソメ、トマトソースなどが多く、日持ちもします。そのまま温めても、冷たくしてもおいしく、パスタに混ぜたり、パンに乗せたり、鶏肉や豚肉のソースにしたりとアレンジも多彩に楽しめます。

旬の野菜をたっぷり食べて、梅雨時期の体調不良を乗り切りたいと思います!



ブルーな気分をフルーツポンチでカラフルな気分になろう



梅雨空で落ち込む時期。色鮮やかな旬のフルーツをたっぷり使って作ったフルーツポンチで気分転換してみませんか？さくらんぼやオレンジ、グレープフルーツなどビタミンカラーを見ればハッピーな気分になりますよ。

梅雨が続き、どんよりと曇った空を見ているとこちらもちょっぴり気分が落ちてしまいます。週末は鎌倉にあじさいを見に行く予定だったけど、雨予報だから難しいかな…。娘も楽しみにしていたのでとても落ち込んでいます。どうにか元気づけたい！

初夏を彩る果物には、さくらんぼやマンゴー、グレープフルーツにオレンジ、パイナップル...と数多くの果物が旬を迎えます。このシーズンの果物は赤やオレンジ、黄色と見るだけでも元気になりそうな色合いで、憂鬱な気分をスカッと晴らしてくれそう。

特に柑橘類は甘味と酸味のバランスが良く、フレッシュでジューシーな果汁と爽やかな香りが楽しめます。そして、美肌に影響を与えるビタミンCやむくみを解消するカリウム、疲労回復効果が期待できるクエン酸など、蒸し暑く体調を崩しやすい時期に良い影響を与える栄養素がたっぷり入っています。

学校から帰ってきた娘は週末の予定が崩れたことにまだ落ち込んでいます。娘を元気づけるために夕食後のデザート作りをしてみようかな。カラフルな旬の果物をたっぷり使ったフルーツポンチを作ろう！

しゅわっと爽快感のあるサイダーをボウルにたっぷり注ぎ、カラフルなオレンジやキウイ、スイカ、桃、さくらんぼなどを一口サイズにカットしたものやスプーンでくりぬいたものをポン！ポン！ポン！と入れれば、涼しげなフルーツポンチの出来上がり！

キラキラと浮かぶフルーツを見て娘も大喜び！一緒に作ってよかった。

少しは元気が出たかな？

週末はピンクやブルー、紫のあじさいゼリーを作って、お家であじさいを感じてみよう！



アミノ酸スコア100! 卵でおいしく良質なたんぱく質をとりましょう



卵は良質なたんぱく質を効率よく摂取するのに適した食材です。おいしく食べて健康に!毎日に食事に卵を取り入れてみませんか。

物価の優等生と言われて久しい卵。このところ、鳥インフルエンザの発生や飼料価格の上昇などによって値上がりしていますが、それでも約60年間に渡ってほとんど小売価格の変動がない鶏卵は、日常の食卓になくてはならない食材のひとつです。

卵に含まれる栄養素の一つにたんぱく質があります。実は、健康な心身を維持するためには1日に体重1kgあたり1gのたんぱく質が必要とされており、体重60kgの場合は1日60gのたんぱく質を摂取する必要があります。しかし、ほとんどの人が一日の必要な摂取量を満たしておらず、筋肉量の低下や心の健康にも影響してくるとわれています。

そこでおススメなのが鶏卵。鶏卵は1個(約50g)につきたんぱく質が6.2g含まれていることから分かるように、たんぱく質を効率よくとるのに適した食材です。さらには、人間の体内で生成できないため食事から摂取する必要がある9種類のアミノ酸(必須アミノ酸)をバランスよく含んでいます。鶏卵はこのアミノ酸のバランスを示す「アミノ酸スコア」が、豚肉や牛乳、大豆と並んでなんと満点の100!卵を食べることで、体内で生成しやすいわめて良質なたんぱく質を摂取することができるのです。

卵焼きや目玉焼き、スクランブルエッグなどフライパンひとつで簡単にできる料理から、溶いて汁物に入れたりゆで卵にしてトッピングにしたりとさまざまに食卓を彩る卵。毎日の食事に卵をプラス1個取り入れて、たんぱく質を効率よく摂取して心身の健康を保ちましょう!



ジュージュージューシーな焼肉で、 お父さんへ感謝の気持ちを伝えよう！



もうすぐ父の日。暑さを乗り切る「スタミナ料理」で父の日をお祝いしましょう。スタミナ料理といえば、肉料理が定番です。青空の下でBBQを楽しみながら、日ごろの感謝の気持ちを伝えてみませんか？

アウトドアが趣味の主人の為に父の日のランチはBBQを計画中です。庭だったら準備も簡単で、ちょっとした飾り付で楽しめるし、お酒も飲めるし、いいかも！

焼肉は野菜と一緒に焼いて食べる人が多いですが、お肉と一緒に食べることで効果上がる野菜が選ばれています。お肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれており、身体のエネルギー源や臓器や肌、髪や爪など身体をつくる上で必要不可欠な栄養素です。しかし、お肉だけ食べていると代謝がスムーズに行われないので、ビタミンB群を含むカボチャやパプリカ、玉ねぎなどの野菜と一緒に食べるのがおすすめ。このビタミンB群はたんぱく質の代謝をスムーズに行えるよう手助けをしてくれます。BBQで鉄板の上に並んでいる野菜たちは彩りだけでなく、ちゃんと意味があります。

カルビやハラミなど焼肉の定番「牛肉」にはたんぱく質のほかに、疲労回復効果が期待される鉄分や血圧の上昇を防ぐ働きをするカリウムなど身体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。人気のカルビは脂肪分が多くジューシーで柔らかい食感が食べやすく、牛の濃厚な旨味は大人から子どもまで魅了します。人気なのも納得の味わいです。りんごの華やかな風味と甘味、にんにくの香りが食欲をそそる焼肉のタレにつければ、娘も苦手な野菜食べてくれるかな？
外で食べる楽しさやおいしさが勝って、いつもよりきっと食べてくれるはず！

娘にBBQの話をしたら喜んで賛成してくれました。プレゼントはまだ秘密みたい。慌てて何かを隠していたから手作りのものをプレゼントするのかな？
いまから父の日が楽しみです。



父の日には、おつまみを囲んで家族団らんを。



父の日には、健康的なおつまみを用意して家族団らんの時間を過ごしてみてもいかがでしょうか。練り製品やちょっと高級なソーセージなどをきれいに盛り付ければ、会話も弾む食卓を演出できます。

6月の第3日曜は父の日。今年は18日です。1910年にアメリカで父の日の起源になる記念式典が開催され、その後、父親に感謝の気持ちを伝える日として世界中に広まったとされる父の日。いつも家族のために頑張っているお父さんに「ありがとう」を伝えるのは照れるけど、こういう日があると気持ちを伝えやすいですね。

母の日のカーネーションのようなシンボリックなものはないのですが、「日本ファーズ・デイ委員会」が父の日のシンボルカラーとして黄色を選定したこともあり、花を贈るときには黄色のバラを選ぶことが多いようです。黄色には「希望」「向上」「暖かさ」「楽しさ」などの意味があることから、父の日のシンボルカラーとしてぴったりですね。まるで太陽のような大輪の花「ひまわり」も父の日に人気の花のひとつです。

さて、今年の父の日は娘と一緒におつまみを用意しようと思います。健康面も考えて、たんぱく質がとれる練り物やソーセージを中心に、夕食後に家族で楽しめるようなおつまみで日ごろの感謝の気持ちを伝えよう。軽めの夕食にして、おいしいおつまみで家族団らんの時間を過ごそうと思います。盛り付けは娘の担当。かわいいピック選びも楽しい時間です。



14
June
2023



手羽先とにんにくの最強コンビで 無敵モードを手に入れよう!



今日は手羽先記念日。プリッと柔らかい食感とジューシーな旨味がおいしい手羽先には、疲労回復効果が! 香りを嗅ぐだけで食欲が沸いてくるにんにくと合わせれば、夏を乗り越える最強コンビです。キンキンに冷えたお酒と一緒に食べれば無敵モードになれるかもしれません。

暑くなるとキンキンに冷えたビールと焼鳥が食べたくくなります。鶏肉には疲労回復効果に役立つとされるビタミンやたんぱく質、コラーゲンがたっぷりと含まれているので、ジメジメした暑さでバテ気味な身体に焼鳥は相性抜群です!

6月14日は「手羽先記念日」です。名古屋発祥で手羽先が有名な居酒屋チェーン店「世界の山ちゃん」の第1号店がオープンした日に由来し、株式会社エスワイフーズが制定しました。

プリッと柔らかく、ジューシーなおいしさが魅力的な手羽先には身体に嬉しい効果のある栄養素がたっぷり! 鶏の翼の中で1番先端部分の手羽先は、手羽元や手羽中といった他の部位と比べるとコラーゲンが豊富で程よい脂質もあり1番旨味があります。コラーゲンには美肌効果はもちろん、骨の強度を高め骨粗しょう症や骨折を予防する効果も期待できます。肌へのうるおい効果のイメージが強いコラーゲンですが、骨にも良い影響があるなんてびっくり!

また、エネルギー不足による疲労防止効果が期待されるビタミンB 群や体内の不要な塩分を排出し血圧の上昇を抑える効果をもつカリウムも含まれているので、疲れた身体にはもってこいの食材です。

暑い夏には冷えたお酒を飲みたくくなりますが、手羽先にはアルコールの分解にも欠かせないビタミンの1つナイアシンも含まれています。お酒と一緒に手羽先を食べることで二日酔いの予防にも繋がり、お酒好きの人の強い味方になってくれるはずですよ。

ごろごろとにんにくが入った焼肉のたれで手羽先を焼けば、加熱されアリシンという成分が生じ食欲を増進させ、手羽先に含まれるビタミンB1と結合しアリチアミンという成分に変わります。このアリチアミンという成分は滋養強壮や疲労回復効果も期待できます。

手羽先とにんにくの最強コンビで無敵モードを手に入れましょう。
にんにくの香ばしい香りで夏バテ気味の主人もたくさん食べられるかな。



「生姜の日」。 旬の新ショウガや葉ショウガで季節を彩る食卓を。



6月15日は生姜の日。辛み成分に殺菌効果や消臭効果があるとされるショウガは食用や薬用、香辛料など幅広く使われており、この季節は新ショウガや葉ショウガが旬を迎えます。

世の中にはいろいろな記念日があります。父の日や母の日、敬老の日、クリスマスなどだれもが知っている記念日はもちろんですが、実は1年365日、毎日何かの記念日になっているのをご存じでしょうか。記念日の制定や登録、登録された記念日の広報活動のサポートなどを行う一般社団法人日本記念日協会によると、2020年3月末現在で約2,100件の記念日が日本国内で登録されているとのこと。びっくりですね。

そして6月15日は「生姜の日」。お茶漬け海苔で有名な永谷園が、長年に渡って研究しているというショウガの魅力を多くの人に知ってもらおうきっかけにしたいと登録しました。

ショウガは熱帯アジアが原産ですが、現在は世界中で栽培されています。食用や薬用、香辛料などに用いられていて、ショウガの辛み成分には殺菌効果や消臭効果があります。

主に薬味として使う根ショウガは秋に収穫して貯蔵し、年間を通して随時出荷されます。そして初夏に旬を迎える新ショウガはみずみずしさとさわやかな辛みが特長。同じく今が旬の葉ショウガは、味噌などを付けてそのまま食べるのが一般的です。

この時期楽しみにしている新ショウガの甘酢漬け。薄くスライスして甘酢にしっかりと漬けるのがわが家流です。四季折々の旬の味で食卓が彩られると、気持ちが豊かになりますね。娘にはまだ早い“大人の味”ですが、いつか一緒に食べられるようになる日を楽しみに待ちながら作り続けたい家庭の味です。



変化が楽しめる和菓子で過ごそう、親子の時間



日本の食文化を代表する和菓子。季節や地域によって呼び名や食材が変化するおはぎを楽しみながら、父の日はゆっくりとお父さんと会話するのはいかがですか？

いよいよ今週末は「父の日」です。今年は何をプレゼントしようかな？毎年父の日のプレゼントには頭を悩ませます。

娘を産んでから母には相談事をしますが、父とは深い話をする機会が少ないような気がします。今年は何の父の日のプレゼントをしようかな？

おはぎはもち米を覆う食材や呼び名が地域や時期によって変化する面白い和菓子です。古くから「赤」には魔除けや厄除けの効果があると信じられていて、農作業が始まる春の彼岸の時期には「ぼたもち」を、収穫の時期にあたる秋の彼岸には「おはぎ」をお供えし神様に感謝をしていました。

もち米を覆うあんこときな粉は全国的に定番ですが、地域によってもち米を覆う食材が異なります。関東は黒ゴマ、宮城を中心とした東北南部はずんだ、関西は青のりなどと様々です。

呼び名ですが、近年は通年を通しておはぎやぼたもちと呼ばれますが、春はぼたもち、夏は夜船、秋はおはぎ、冬は北窓と呼ばれています。その由来は春や秋はその季節の草花に似ていることから例えられ、夏と冬は言葉遊びにちなみ呼び名が変化しています。

聞き慣れない夏と冬の呼び名の由来を少しご紹介します。

夏の「夜船」はおはぎを作る際にもち米を搗かずに潰して丸めるので、いつおはぎを“ついた”のかわからないことから、夜はいつ船が“着いた”のかわからないにかけ「夜船」と呼び、冬の「北窓」はおはぎを搗かずに作るから“つき”知らずと、北側の窓から“月”が見えないことかけ「北窓」と呼びます。言葉遊びを取り入れた呼び名の変化は、四季で季節を感じることができ、同音異義語などがある日本ならではの発想ですね。

父にとって私はいつまでも娘ですが、子育てを経験して少しだけ親としての気持ちがわかるようになりました。

父の日は、成長した私の姿を父に感じてもらいたいな。



ローリングストックでいつもの食事を防災備蓄にしよう!



食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で消費。使った分をまた購入することで、常に多めのストックが備蓄になり防災対策にもなる「ローリングストック」。台風などの豪雨や強風による災害が増える夏を前に、万が一の在宅避難に備えませんか。

早いもので間もなく今年も半分が終わろうとしています。わが家ではこの時期、夏に多い台風による大雨や強風などによるライフラインの遮断に備えて防災グッズの見直しをするのが恒例になっています。

日本は諸外国に比べて自然災害が発生しやすい国土なのをご存じでしょうか。日本の面積は全世界の0.28%にもかかわらず、全世界の活火山の7%が日本にあり、マグネチュード6以上の地震の約20%が日本で起こっているのです。特に近年は気候変動の影響もあり、豪雨やそれに伴う土砂崩れなどが頻発しています。

備えあれば憂いなし、ということで、わが家で取り入れている在宅避難対策の「ローリングストック」をご紹介します。

以前は防災かばんの中に非常食を用意し、数年ごとに賞味期限などを確認していたのですが、娘が生まれたのを機にローリングストックにシフトしました。

ローリングストックは、いつも使っている食材を少し多めに備えることで、災害時に当面の間自宅で生活できるよう準備しておくこと。例えば水やバックご飯、パスタ、パスタソース、インスタント食品、日用品などを少し多めに購入し、日常生活の中で古いものから消費して消費した分はまた購入することで常に少し多めの備蓄状態をキープするのです。水道、ガス、電気のどれが止まっても食事に困らないよう、シミュレーションをして備蓄を考えることが大切です。食品のほかにはカセットコンロの用意をおすすめします。電気やガスが止まってもカセットコンロで火を使えるため、湯を沸かせるなど災害時に安心なアイテムです。

ローリングストックの利点は、ライフラインが遮断しても日常で食べ慣れたものをいつものように食べることができることです。非常時に初めて食べるような非常食しかない、心が休まらないもの。特に子どもは、普段の食事がとれることで安心感を得られるといわれています。

いつもの備品を多めに用意するだけの簡単な防災対策、あなたも始めてみませんか。



元気をチャージ!子どもと一緒に作る夏野菜たっぷり冷やし麺



梅雨が明け、ジメジメと蒸し暑い気候が続く日々。夏バテ気味で食欲が沸かない日は、夏野菜をたっぷり乗せたうどんで乗り切りましょう。食材やかけ汁によって味わいを変化させるうどんは、食欲がないときのお助けマン!

ジメジメとした梅雨のシーズンが明け、晴れの日が増えましたが蒸し暑さを感じる日が増えてきました。晴れた日が続くのは嬉しいですが、この蒸し暑さに身体もちよっぴりお疲れ気味。少し早いです夏バテ気味かもしれません。

夏は室内と外で湿度や温度差が激しく、部屋と外の行き来を繰り返すうちに自律神経の働きが乱れ、私たちの体調にも不調が現れます。例えば、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など。また、汗をかくことで水分が蒸発しミネラル不足になることから寝苦しさや睡眠不足を引き起こすこともあります。こうした体調不良は夏バテの改善を行わないとますます悪化してしまう可能性があります。

季節の不調への対策や改善をするには、まずその季節が旬の食材を食べるのがおすすめです。

6月はトマトやナス、スナップエンドウ、トウモロコシなど色鮮やかな野菜が旬を迎えます。特にトマトやナスなどに含まれるカリウムや水分は身体に必要不可欠な栄養素です。

なんだか食欲の沸かない今日は、夏野菜をたっぷりとのせうどんを夕食にしてみよう! つるつとしたのと越しのうどんなら食欲がなくても食べやすく、夏野菜をたっぷり乗せれば栄養面も安心です。合わせる食材やかけ汁を変えれば、様々な味わいが楽しめるうどんは食欲のないときのお助けマン。

ちょうど娘も学校から帰ってきたので、一緒に夕食の準備をすることに。色鮮やかな野菜を見てにっこり笑顔の娘は、楽しそうに洗ったり切ったり、率先してお手伝いしてくれました。好き嫌いが多くなかなか間食してくれない娘ですが、自分で作ったことが嬉しいのか、苦手な野菜もバクリッ!思わず主人と顔を見合わせてしまいました。

「パパ、これは私が洗って切ったの。おいしい?」と娘の自慢げな顔に思わず、私も主人もにっこり。今日は珍しく3人分のお皿がきれいに空になり、とっても嬉しくなりました。

夏休みは娘と一緒に手打ちうどんに挑戦してみようかな。



オーロラ!タルタル!オイスター!いろんな ソースにディップして楽しもうエビフライの日



6月21日はエビフライの日。お子様ランチの定番であるエビフライは大人から子どもまで大人気です。サクッ、プリッの食感が楽しめる美味しいエビフライをお好みのソースにディップしてエビフライの日を楽しんでみましょう!

6月21日は曲がったエビの姿が「6」に見えること、そしてフ(2)ライ(1)の語呂に合わせて「エビフライの日」となりました。

香川県にある冷凍食品の製造・販売を手掛ける株式会社「味のちぬや」が制定しました。大人から子どもまで大好きなエビフライをたくさん食べてもらうことが目的です。

エビフライはお子様ランチの定番で、娘も小さい頃からお子様ランチを頼むとエビフライがついてくるかどうかソワソワしながら待っていました。お皿の真ん中にドーンと乗ったエビフライを見て、目をキラキラさせるのは今でも変わりません。そんな姿を見ると自分が子どもの頃も同じだったなと微笑ましく感じます。

エビフライがお子様ランチに選ばれる理由は、お箸を使わずにフォークとスプーンで簡単に食べられること、魚のように骨がなく、プリッと柔らかい食感で子どもが一人でも食べやすい、そして下処理をしておけば短時間で提供できることからお子様ランチの定番になりました。また、色彩心理学では小さな子どもは赤色の食品を好む傾向があり、エビフライの尻尾は赤色を連想させ食欲がそられるそうです。

娘も小さい頃は食べられたはずの野菜が今では苦手なのに、エビフライは昔から変わらず大好物!きっと1人で食べられた!という感覚が娘にとって嬉しい記憶になっているのかもしれないね。

エビフライには、マヨネーズに玉ねぎなどの香味野菜とゆで卵を刻んで混ぜた甘みの強いタルタルソースや牡蠣の旨味がぎゅっと凝縮されたオイスターソース。子どもたちの大好きなトマトケチャップとマヨネーズの人気者コンビを混ぜた、程よい酸味がおいしいオーロラソースなど、どんなソースも相性抜群です!

今日は贅沢にたくさんのソースを並べて、好きなソースにディップしてエビフライの日を楽しもう!



22
June
2023



STOP魚離れ!ローカロリー で良質な動物性たんぱく質がとれる魚介を味わおう。



良質な動物性たんぱく質をはじめとした質の良い栄養素を含む魚介類ですが、年々その摂取量は減っています。実は下処理や味付けが済んでいる手軽な商品もたくさん!魚介類を食卓に取り入れてみましょう。

みなさん、魚介類を食べていますか?特にメインのおかずとなると、料理の手軽さから魚よりも肉を選ぶという人が多いのではないのでしょうか。かくいうわが家の食卓も肉料理がメイン。魚といえば鮭やホッケなどいつも同じラインアップになってしまいます。

調べてみると、やはり日本人の魚離れは急速に進んでいるようです。2001(平成13)年度のピーク(40.2kg/人年)から消費量は減少を続け、2012(平成24)年度にはピーク時から約3割も減少、その後も減り続けています。しかも男女を問わず70歳以上までのすべての年齢層で魚介類の摂取量が減っているのです。

魚介類は良質な動物性たんぱく質がとれることはもちろん、ビタミン類や必須ミネラル、機能性成分などわたしたちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。そしてお肉よりもローカロリー。お店の鮮魚コーナーをよく見てみると、味噌漬けや一夜干しなどすでに食べやすく処理され味がついた商品も多く並んでいるので、もっと気軽に魚料理を取り入れたいと感じました。

目標は肉と魚介を日替わりでメインのおかずにごくすること!週末は家族でスーパーに行って、売り場でいろいろな魚介を見ようと思います。



「梅雨だる」の日の夕食は、がんばらずにお惣菜を活用しよう!



湿度の高さと低気圧の影響で倦怠感や眠気などがおこる「梅雨だる」に陥る人が多いこの季節。スーパーなどのお惣菜を活用しながら「がんばらない夕食」で梅雨時期を乗り切りましょう。

湿度が高く、じめじめとした日が続く梅雨時期は「梅雨だる」と言われる倦怠感や頭痛、疲労感を感じやすい時期でもあります。これは湿度も影響しますが、この時期は気圧が低いことが多いため副交感神経が優位になりやすく、だるさや眠気を感じやすくなってしまおうそうです。

ここ数日間、私も「梅雨だる」の状態。朝は何とか起き出して夫と娘を送り出すのですが、その後はソファで横になっている時間が長かったりします。あまり食欲がわかないのでランチは余りものをつまむ程度。夕食の準備も気が乗りません。こういうときは無理をしないことが大切!今日の夕食は、スーパーのお惣菜に頼ることにします。

コロッケやメンチ、天ぷらなどの定番のお惣菜は、食べる前にロースターなどで焼くとカリッとした揚げたての食感を味わうことができるので、メインのおかずとして重宝します。サラダはいろいろな種類の野菜が入っているので栄養価アップはもちろんのこと、彩り豊かで食欲増進に一役かってくれます。

お惣菜のヒレカツやロースカツは、麺つゆで味を付けた卵でとじて丼にするとボリュームもアップ!

たまには「がんばらない日」を作って自分を労わりながら、この時期を乗り切っていきたいと思います。



26
June
2023

季節湯で心も体もデトックス



6月26日は露天風呂の日です。長いお風呂文化の中でも歴史のある季節湯。伝統を肌で感じながら心と身体を癒し、身体にやさしい食事で日々の疲れを取り除きましょう。

6月26日は、6(ろてん)26(ふろ)の語呂に合わせて、露天風呂の日です。露天風呂の発祥の地である岡山県湯原町(現・真庭市)の湯原町旅館組合と湯原観光協会によって1987年に制定されました。この岡山県真庭市にある湯原温泉には豊田秀吉も利用したと記録が残っているというから驚きです。

今では各家庭にあるお風呂。江戸時代に銭湯が始まり、昭和頃に各家庭へお風呂が設置されてから、毎日お風呂に入る習慣ができたといえます。

日本の素晴らしいお風呂文化の1つに「季節湯」があります。有名な季節湯はゆず湯や菖蒲湯ですが、実は1年12カ月季節湯があり、6月はドクダミ湯。ドクダミは漢方の世界で「十薬(重薬)」と呼ばれるほど、身体に良い効能があり、ゲンノショウコ、センブリに次ぐ日本三大薬草です。

季節湯の始まりは平安時代。弘法大師の空海が医療用の薬湯「薬草風呂」が起源です。銭湯や家庭風呂の歴史も長いと思いましたが、季節湯はもっと歴史がありました。ドクダミには消炎、抗菌作用があるため、ジメジメと蒸し暑いこの時期にぴったりの季節湯といえるでしょう。

入浴後は身体が温まり、血流が全身の隅々にいきわたり消化器官に集中しにくいことから、消化不良を起こしやすいので食事をするなら30分程度時間を空けましょう。そして、食事をするなら消化に良い「お粥」がおすすめ!

ドクダミ湯に入るのは私も主人も、もちろん娘も初めてです。どんな感想が出るか楽しみです。



酸味で食欲増進！ 具だくさんの「ちらし寿司」は梅雨時期にぴったり。



蒸し暑い日にはさっぱりとした食事をとりた
いもの。酢飯の酸味が食欲を誘い、具だく
さんで栄養たっぷりの「ち
らし寿司」は、そんな季
節にぴったりの救世主
的なメニューです。

じめじめとした日が続くこの時期は、何となく食欲も低下気味。さっぱりとした食事で食欲増進を図りたいところですが、そんなときにうってつけの料理があります。それは「ちらし寿司」。酢の酸味が食欲を誘い、具だくさんで栄養たっぷり。そして何より、ちらしずしの素を使えば混ぜるだけの簡単調理！この季節の救世主的な一品です。

実は、今日6月27日は「ちらし寿司の日」。

細かく切った具材を酢飯に混ぜて、酢飯の上に具をたっぷり乗せて作るちらし寿司は、見た目が華やかなこともありお祝いの席に出ることも多い行事食のひとつでもあります。岡山県では郷土料理のひとつにもなっていて、祭り寿司と呼ばれることもあるか。

諸説ありますが、江戸時代前期に備前の国（現在の岡山県）の藩主だった池田光政が布告した質素な食事「一汁一菜」に対抗した庶民が、ごはんにさまざまな具材を混ぜ込んだことから誕生したといわれるちらし寿司。その池田光政の命日である6月27日を、広島県にある食品メーカーのあじかんが2004年に「ちらし寿司の日」として登録しました。

ちらし寿司の素を混ぜ込んだり、刺身を刻んで酢飯の上に乗せたり、錦糸卵や桜でんぶ、キュウリなどで彩ったりと子どもと一緒に作れるちらし寿司。今日の夕食はこれに決まりです！



28
June
2023



1年の真ん中は真ん丸かき揚げで無病息災を祈ろう!



今年も半分が終わろうとしています。1年の半分の晦日である6月の最終日は、「米」と茅の輪を連想する「丸い」食材や盛り付けの「夏越ご飯」で、残りの半年を無病息災で過ごせるよう祈願してみませんか?

いよいよ今年も半分が終わろうとしています。

年々1年が短く感じるようになっていく気がする...

大人になればなるほど、子どもが生まれてからはさらに1年が過ぎるのを早く感じます。2023年が始まる時に立てた目標はどのくらい達成できたかな?

6月の晦日に行われる「夏越の祓」は、上半期を過ごすうちに知らぬ間に犯したであろう罪や過ち、心身のけがれを祓い清めることで残り半分の下半期を無病息災で過ごせるよう祈願します。この時期は神社へ行くと鳥居の下や拝殿の前に大きな茅という草で編まれた輪「茅の輪」が設けられ、この輪を8の字を描くように3回くぐる「茅の輪くぐり」を行うことができます。

近年、上半期の最終日である6月30日に「茅の輪」をイメージした丸い食材をご飯の上にのせた「夏越ご飯」という行事食が食べられるようになりました。「茅の輪くぐり」と同じように無病息災を祈願するもので、神社へ行き祈願できない人や行事を楽しみたい人など、神社へ行かずに簡単に行事に参加することができ、楽しみやすいので「夏越ご飯」を楽しむ人が増えています。



夏越ご飯は日本人にとって重要な穀物である「米」と茅の輪をイメージした「丸い」食材の2つの要素が必要です。米は、茅の輪の由来である蘇民将来が素戔鳴尊を粟飯でもてなしたという伝承にならい、粟や豆などが入った雑穀米が望ましいですが、白米でも大丈夫。そして、丸い食材は邪気払いや魔除けなどの意味を持つ赤や緑の夏野菜を使った丸いかき揚げが定番です。しかし、茅の輪を連想させる「丸」であれば良いので、ナスやピーマンなどの夏野菜を加えた夏野菜カレーなど盛り方や食材を工夫すれば、どんな料理でも夏越ご飯を楽しめます。

今年の6月の晦日は平日なので、我が家もかき揚げで夏越ご飯を楽しむことにしよう!当日は娘と一緒に食材を選びかき揚げを揚げて、家族全員の無病息災を祈願します。下半期も健康に過ごせますように。



地味だけど奥深い!佃煮で素材の栄養丸ごとGET!

佃煮は副菜として常備菜にもなる優れたもの。素材の栄養を丸ごととれるので食事の栄養価があがります。3つの調味料で煮込むだけなので調理も簡単。市販品にもさまざまなバリエーションがあり、毎日の食卓にぜひ取り入れたい一品です。

毎日の食事の準備は大変だけど、あれこれ考えながら献立を考える時間は楽しくもあります。定番料理をアレンジしたり、新しい料理にチャレンジしたりしてレパートリーが増えていくのも、自分がレベルアップしている感じがして充実感があります。肉や魚などおかずのメインはもちろんですが、最近気になるのが副菜。副菜が充実すると食卓が一気にランクアップしますよね。

メインのおかずでとれないような栄養が摂取できて、できれば日持ちする副菜をあれこれ探していると...見つけました。「佃煮」。さまざまな食材を「醤油」「酒」「みりん」で煮れば、それはもう「佃煮」です。

しらすなどの小魚や昆布などを煮た佃煮は素材の栄養をまるごととれるので、一品追加することで食事の栄養バランスがアップします。そして何より調理が簡単でおいしい!そして、6月29日は佃煮発祥の地といわれる佃島の住吉神社が建設された日なのです。29日と佃煮をかけて、佃煮の日に制定されているそう。いろんな記念日がありますね。

簡単に作れるので、自作の佃煮を常備菜として用意するのもいいのですが、市販の佃煮はいろいろな種類があってバリエーションを楽しめます。ごはんにはもちろん、おつまみにもなり、チャーハンに入れたり、冷や奴に乗せたりと汎用性抜群!子どもも喜んで食べてくれる、佃煮の魅力にはまりそうです。



家族で見直そう、食事の大切さ



「食育」は子どもに向けた食の教育というイメージが強いですが、実は自由に「食」を選択し、食べることができる大人の食育の必要性があります。家族で食事を楽しみながら、今一度「食」の見直しをしてみましょう。

暖かく心地の良い気候だった6月の初め。6月9日には関東の梅雨入りが発表され、ジメジメと蒸し暑い梅雨のシーズンがスタートしました。梅雨の晴れ間のジリジリと暑い日差しに夏の到来を感じながら、私も娘の成長を感じられるひと月となりました。好き嫌いが多く、食事をなかなか完食することができない娘のために、家庭菜園に挑戦してみたり、一緒に料理をしてみたりと「食」に触れる機会を増やしてきました。少しは食べ物への苦手意識が変化したように感じます。

「食育」は、知育、徳育および体育の基礎となるべき位置づけを様々な経験を通じて「食」に関する知識や選択する力を身に付け、健全な食生活を送ることが目的です。食育基本法には大きく3つの柱があり、安全か危険か、健康のためにどんな食事が良いのかなど、「食べ物を選ぶ力を習得すること」、家庭の食卓の中で供食することで一般常識を培う「衣食住の伝承」、そして食品ロスや環境汚染など大きな問題となっている「食料問題や環境問題」です。

私たちは生涯を通して約9万回食事をするとされています。健康でいきいきと過ごすためには子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は必要です。

保育園や幼稚園、学校に通う子どもには給食があり、栄養バランスの取れた食事や行事食に触れる機会があります。しかし、大人になると自由に食事を選択ができるようになり、自分が好む味付けの食事やジャンクフード、物価高騰による経済的問題でカップラーメンなど安価な食事で済ませることもあります。忙しい日々を過ごす中で、6つの「こ」食が増えていることも問題です。ひとりで食事をする「孤食」、家族で食事をしているのに、各々好きなものを食べる「個食」、決まったものしか食べない「固食」、パスタやピザなど粉を使った主食に偏る「粉食」、ダイエット等でいつも少ない量しか食べない「小食」、加工食品等の濃い味付けのもの食べる「濃食」。実は大人の方が食育を必要としているかもしれません。家族で食卓を囲む「供食」を意識することで、食事の大切さや楽しさ、食文化を学ぶことができ、社会のルールを学ぶ場にもなります。近年の食育では、日本の食文化や地域の産物を活かした郷土料理を継承することや、食資源を大切に無駄や廃棄のない環境問題に配慮した食生活を送ること、食に関する理解を深め食生活を見直すことが重要視されています。

食育は特別なことをするよりも、無理のないことを継続的に慣れさせることが大切です。

例えば、一緒に料理を作ることや買い物をするときに食材を選んでもらうことなど。親のこを手伝うことができた達成感や自分で野菜を洗ったりピックをさしたりして作った料理は自慢したくなります。自慢したからには苦手な食材も残さずに食べてくれるかもしれません。日本には四季があり、スーパーに並ぶ食材もその時期の旬の食材が並びます。買い物へ行き実際に目で知ることや、行事食を楽しむことは食への興味に繋がります。

なにより大切なことは、食卓を囲み家族で楽しく食事をすることです。楽しく会話をしながら食事をする事で心が満たされ、身体だけでなく心の健康にも良い影響をもたらすことが期待されます。

7月は夏休みがあり、我が家はイベント盛りだくさん。娘は祖父母のところへ遊びに行くことが楽しみなようです。食べられなかった食材が食べられるようになった娘の成長した姿を見てもうることが私は楽しみです。

来月も楽しい食事を通して、良い生活を送りましょう。



MiiL
Journal

miil-jp.com