

9月

MiiL

Journal

September

Sensation





INTRODUCTION

今月はビールの祭典「オクトーバーフェスト」をテーマにビールに合う料理や食材、イベントの楽しみ方を紹介していきます。サラは小学2年生の娘がいるので、子どもと一緒に「オクトーバーフェスト」を楽しむ方法など紹介しているので注目です!

常夏気分で楽しむ、驚きのスペアリブ。

海外旅行の醍醐味、それはダイナミックな肉料理。ボリュームでジューシーなスペアリブはまさにその代表格。グアムにはビッグサイズのハンバーガーやカラフルなアイスクリームなど海外旅行気分を満喫できる料理がたくさんあります。

今日から4泊5日で海外旅行に来ています。場所は常夏の島『グアム』。

メンバーは大学でいつも一緒に過ごしている4人です。

来年から就職活動が始まるので、今年の夏は4人で楽しい予定をたくさん立てました。そのうちの1つがこの旅行。ビーチで行うアクティビティやショッピング、映えスポットなど、グアムを満喫するプランを詰め込んでいます。

グアム国際空港に降りるとふわっと温かい空気が体に触れ一気に常夏気分。

日本もまだまだ夏の陽気が残りますが、カラッとした暑さが日本とは違い、どことなく太陽が近く感じました。青いビーチと風に揺れるヤシの木、カラフルな洋服に身を包み楽しそうにしている人たちを見るだけで、私たちもウキウキ。

お腹が空いていた私たちは着替えてレストランへ。グアムといたら、ダイナミックな肉料理です！

地元で人気のレストランでスペアリブプレートを頼むと、両手いっぱい程の大きなスペアリブがドーンとお皿の真ん中に。付け合わせのフライドポテトも山盛り、さすが海外。このダイナミックさは日本ではなかなか味わうことができません。グラスの縁にハイビスカスやカットフルーツが刺さったカクテルも到着し、常夏感満載のテーブルになったところでスペアリブをいただきました。

ペッパーソースのスパイシーで濃い目の味わいもさることながら、驚くのはその柔らかさ。表面はカリッと中はジューシー、口いっぱいに肉汁が広がります。思わず4人で目を合わせ「おいしい！」と声をそろえてしまうほどでした。グアムに滞在している間にもう一度食べに行けたらいいな。

明日はシュノーケルやバナナボートとアクティブな1日になりそう。たくさんの色鮮やかな魚たちが見られますように。

今日は早めに寝て、明日に備えます。





夏休み疲れを癒やす、ひとりワインの時間。



娘の夏休みが終わり、
ほっと一息。夫不在で
のひとり時間は、大好きな
チーズとミニボトルワインで
ゆっくり自分を癒やします。

長かった娘の夏休みが終わりました。専業主婦にとって、子どもの夏休みは3度の食事づくりと健康管理、スケジュール管理の毎日。この夏は新型コロナウイルスによる規制が緩和されたこともあり、外出を楽しむことも多く充実した夏休みでしたが、終わってみるとほっとしたのと同時に正直疲労感が残っています。さらにこの土日は夏休みの宿題のチェックをしたり、今朝登校する際に持参する持ち物の確認に明け暮れてバタバタ…。心配性の私は一度のチェックでは不十分に何度も夏休みのしおりとにらめっこをする始末で、最後は当の娘が呆れていました。加えて、夫が今日から2泊3日の出張で出発が早かったこともあり、朝、娘を送り出したらどっと疲れが出てソファでうとうととしてしまいました。

娘は久しぶりの登校で疲れたのか、いつもより少し早めに就寝。こんなときに楽しもうと、週末に自分へのご褒美として購入したチーズと、以前誕生日にいただいたミニボトルワインを開けてひとりぜいぜいな時間を過ごすことにします。独身時代に買ったカステルヘルミにチーズを盛り付けて撮った写真は思いがけずとてもいい雰囲気、うれしくて夫にLINEしてしまいました。リースリングの甘口ワインがいつもに増しておいしく感じられたひとり時間は、明日からの活力になる大切なひとときです。



グアム思い出の味は、 クリーミーでスパイシーなコブサラダ。

これぞ海外!と実感する味付けや見栄えは、海外旅行を大満喫するための必須要素。しかし、さっぱりとした味が恋しくなります。海外要素をひとさじ加えた、野菜のみずみずしさが味わえるコブサラダは救世主でした。

楽しかった4泊5日のグアム旅も今日が最終日。あっという間に帰国の日を迎え、思い出をキャリーケースに詰める作業はどこか寂しく感じました。滞在中、和食が恋しくなりキャリーケースに忍ばせておいたインスタントの味噌汁を何度か飲んだのも楽しい思い出の1つです。

滞在中は『これぞ海外!』と実感することができるボリュームのあるスペアリブやハンバーガー、SNS映えするカラフルなアイスクリームや私の視線ほど高く積まれたパンケーキなど、海外の味を思う存分満喫しました。しかし、たった数日でも毎食食べていると飽きが来て、和食の素晴らしさを身に染みて感じました。卒論のテーマに世界の食事と文化について書くのもいいかなと書きたいものが見えてきたグアム旅ですが、日本に帰国しても食べたいと思ったのは『コブサラダ』。

トマトやキュウリ、レタスなどみずみずしい野菜に、アボカドやエビ、ゆで卵などがたっぷり盛られた彩り鮮やかなコブサラダはクリーミーでスパイシーなドレッシング決め手。濃い味のドレッシングですが、野菜のみずみずしさを調和されグアムで食べた食事の中で1番さっぱりとしていた印象です。

今回のグアム旅で最も印象的な思い出は、シュノーケリング。グアムの海は、海面に顔を近づけただけでも鮮やかな魚たちが泳いでいるのが分かるほど透き通っていて美しく、ザブンと潜ってみると水族館で見るような魚たちが気持ちよさそうに泳いでいました。なんと、私たちは運の良いことにウミガメにも遭遇することができました。広い海をのんびりと優雅に泳ぐ姿は圧巻。短い時間でしたがウミガメと一緒に泳げたことは一生の思い出です。

大学の夏季休暇は続きますが、インターンにカフェやオクトーバーフェストでのアルバイトなど予定が盛りだくさん。

疲れを感じた時はグアムの写真を見返して、リフレッシュしようと思います。





トマトカップのマカロニサラダは 子どもも喜ぶ“映える”前菜



来月開催予定のホームパーティー用に、料理を試作。子どももおいしく食べてもらえるようなマカロニサラダをトマトの器に入れたら、想像以上に映える前菜ができました

ミランダです。シフトの関係で珍しく3連休がとれたのでのんびりしています。このところハードワークが続いたおかげで疲れが溜まっていたけど、昨日は家で撮りためたドラマや雑誌を見てゆっくり過ごしたおかげで疲労回復!疲れが取れると、手の込んだ料理をしたくなるのはなぜなんだろう?あ、そういうえば来月、わが家でホームパーティーを予定しているので、パーティーでふるまう料理の試作を試みよう。後輩の娘ちゃんも来るので、子どもが喜びそうなメニューを試してみます!

「子どもが喜ぶサラダ」で検索してみたら、上位に出てきたのはマカロニサラダ。なるほど。サラダにはちょっとカロリーが高いのが大人にとっては気になるけど、マヨネーズじゃなくてフレンチドレッシングで和えたらさっぱりしておいしいかも。子どもが好きな食材の鉄板、コーンとキュウリを入れて彩りにトマトも加えて…。トマトをくり抜いて器にしてみたら映えるかも?試してみたら、予想以上に映えるサラダができました。ちょっと前に一目ぼれして買ったのに出番がなかったガラス製の細長い器に並べて前菜にしよう。料理に没頭するとストレス解消になるし、おいしい食事ができて一石二鳥!最近ご無沙汰だった単発の料理教室に、久々に行ってみようと思った休日のヒトコマでした



夏の終わりに爽やかカクテルで乾杯!



ヨーグルトとビール
で作る真っ白なピア
カクテル「ハイジ」を
紹介するね。爽やかな
ピアカクテルは残暑
の時期にピッタリ!

こんにちは。ルルです。昨日ワクワクする予定が決まったの!下旬にヨガのインストラクター仲間と「オクトーバーフェスト」へ行くことになったんだ。お酒が大好きな私は楽しみすぎて一足お先に「おひとり様オクトーバーフェスト」を開催しちゃった!ビールを飲もうかなって思ってたら、私と同じでお酒が大好きなインストラクター仲間の1人「エミ」がビールを使ったとっても美味しいカクテルを教えてくれたの。作り方をシェアするから、みんなもよかったら試してみてね。

使うのはヨーグルトとビール。

「え?ヨーグルトとビールって合うの?」って思うよね。私も不思議な組み合わせでエミに聞き返しちゃったよ。

これを1:1で割って砂糖を入れて混ぜるだけ。真っ白なカクテルは、トロっと滑らかな舌触り。ヨーグルトの酸味とビールの苦みがマッチして爽やかな味わいに変身。身近な飲み物だとカレーの相棒のラッシーに似てるかな!ゴクゴクと飲みやすいから試してみようかなと思ってくれた人は飲みすぎないように注意してね。

ヨーグルトはヨガの前とか夜のデザートでよく食べるんだけど、ビールと混ぜるなんて考えたこともなかった。作り方もとっても簡単だし、材料も手軽に調達できるからいつでも作れていいよね。私が今一番おすすめカクテルだよ。

オクトーバーフェストには美味しいフードもたくさん。ドイツウインナーとかフライドポテト、ブレツェル、、、今からすごく楽しみ。珍しいビールと美味しいフードをたくさん楽しみたいな。おすすめのフードを見つけたらみんなにまたシェアするね。



08
September
2023

夏休み明けの慰労に、ビールとジュースで乾杯!

長期休み明けはペースがつかめず大人も子どももちょっと疲れ気味。無事1週間で過ごした慰労として、夕食時に家族で乾杯!

サラです。ようやく金曜がやってきました。夏休みが明けてからの1週間はなんだかペースがつかめずにバタバタしちゃった感じ。まだまだ蒸し暑い日が続いているし、久々の登校で疲れたのか今週はいつもよりも娘の就寝時間が早かった気がします。そんなこんなで、今日は1週間お疲れさまの気持ちを込めて娘の大好きなハンバーグを夕食に。付け合わせには家庭菜園でとれたキュウリとトマトを添えてみました。今年の夏は雨が少なかったこともあって、娘が朝晩水やりをしたり雑草を抜いたりして世話をしてきた野菜たち。夏休みの絵日記にもたびたび登場した家庭菜園のおかげで、娘の野菜嫌いも少し改善してきた気がします。9月に入ってさすがに収穫量が減ってきた野菜だけど、この猛暑に耐えてよく実を付けてくれたなーと感謝の気持ちでいっぱいです。

夫も早めに帰宅したので、今日はみんなで食卓を囲みます。こんなときにために、夏休みの旅行先で買ってきた地ビールを冷やしておいて良かった!大人はキンキンに冷えたビールで、娘はジュースで乾杯。娘の楽しそうな顔を見ながら、特に何も無い日常生活の中でもちょっとしたイベント気分を味わえる機会を作っていきたいなと思った今日の夕食の出来事でした。



アメリカン・ドリームを誓う ニューヨークの味「ティラミス」。

かつてアメリカン・ドリームを夢見てニューヨークに滞在していたころを思い出すティラミスを見つけました。いつかまたニューヨークに渡って夢をかなえる原動力になる味わいは、毎日の生活の活力になっています。

リョウです。私はかつて、アメリカン・ドリームを目指してニューヨークに滞在していたことがあります。

ニューヨークでの私の一番の楽しみはショッピングではなく、日没を待ってブルックリンへ向かうQトトレインに乗ることでした。蛇行しながら目的地に向かう列車からの眺めが好きで、落書きされた壁を間近に見ながら歩く道のりは妙に充実していたし、アパートの屋上から干された洗濯物を見ることが癒やしていました。

ニューヨークの魅力は、誰でも名声や富やロマンスを追い求めることができること。颯爽と6番街を歩いてオフィスに通うような、ニューヨークでアメリカン・ドリームを生きるフード・ジャーナリストになることを目指していたあの頃。でも人生はそんなにうまくはいかないもの。東京から1時間ほど離れた私の故郷・つくばに戻ってきたのは最近のことです。これは挫折ではあるけれど、またニューヨークに戻れる日を目指して今は目の前の仕事に没頭することにしました。

食べ物が大好きな私は、歩いてすぐのところにある地元のスーパーに行くのが日課になっています。そんな中で、ニューヨークを思い出すデザートを見つけました。イタリアの移民が多いニューヨークでは身近なティラミスです。エスプレッソに浸した生地と滑らかな舌触りのマスカルポーネチーズ、苦みとココのあるココアパウダーと生チョコレートの甘さが味のアクセントになり、ノンアルコールにもかかわらず芳醇な味わいが楽しめるこのティラミスには衝撃を受けました。地元のスーパーで、こんなに素晴らしい味に出会えたことに、久々に興奮しています。

ニューヨークにある高級レストランにも引けを取らないこのティラミスはニューヨークのリトル・イタリーを思い出し、再びアメリカン・ドリームにチャレンジする活力になる味です。



12
September
2023

年に1度の誕生日はとびきり特別に!

週末は親戚の誕生日パーティー。主役に喜んでもらうために、もてなす側も色々と思考を凝らします。簡単で美味しい手料理も、ちょっとした飾り付け加えるだけで素敵なおもてなし料理になります。

今週末の三連休はいとこのアオイちゃんの誕生日。わが家に親戚が集まって8歳の誕生日パーティーを行う予定です。親戚が集まることはアオイちゃんにはサプライズ。

いとこは兄と年齢の近い子が多く、兄しかいない私にとってアオイちゃんはかわいい妹のような存在。叔母がアオイちゃんを出産し里帰りした時は早くアオイちゃんに会いたくて、部活もそこそこに急いで中学校から帰ってきてミルクをあげたり、おもちゃで遊んだりしました。そんなアオイちゃんももう8歳。親戚の中ではいつまでも小さな子どもの印象で止まっていますが、最近はおしゃれに目覚めたようです。プレゼントは赤やピンク、黄色などカラフルなカラーが入ったネイルセットを。喜んでくれるといいな。

年に1度の誕生日会を特別に飾るためには、食事のメニューも大切。主役のアオイちゃんは小学3年生。母も久々に小さい子ども向けに作るメニューに頭を悩ませます。そして、私たち家族に加え親戚を含め総勢13人でパーティーをするので準備の流れも重要。もちろん、私も手伝いますが当日失敗すると大変なので、具材を入れて炊飯器で炊くだけの簡単ピラフを試してみることに。具材を入れて、炊飯器で炊くだけの簡単なピラフは本格的な味わいに試作段階で大満足。

炊飯器で炊いている間から揚げやフライドポテト、サラダなどおかずの準備ができるのでいいね。と母も大賛成で決定!

誕生日ケーキの予約と飾り付けの購入もばっちりです。後は当日を迎えるだけ。素敵な誕生日会になりますように。



夜景が美しいバーで、ビアカクテルを楽しむ夜。

オクトーバーフェストの企画を楽しみに、行きつけのバーに来ています。せっかくなのでいつもは頼まないビアカクテルで、夜景を楽しみながら大人の夜を過ごします。

こんにちは、ミランダです。今日と明日はOFF。今日は行きつけのバーでオクトーバーフェストの企画があると聞いて、CAの同期と参加してみることにしたの。ここは数年前にCAの先輩に連れてきてもらって以来、ちょこちょこ顔を出している某ホテルのバーで、重厚感ある革張りのいすの居心地の良さが抜群の「大人の休息地」。照明を絞った落ち着いた雰囲気の内から見える夜景は何度訪れてもため息が出るほどの美しさで、ちょっと緊張感を持って過ごせる数少ない場所のひとつなの。ラフな飲み会ももちろん楽しいんだけど、ちょっと背筋が伸びるような場所で、ハイブランドのワンピースとピンヒールで過ごすひとときに刺激を受けたいときもあるのよね。オクトーバーフェストの企画ということで、今日はビアカクテルの酒類が豊富。食事は済ませてきたので、チョコレートやラングドシャをつまみながらすっきりとしたビアカクテルを楽しみます。一杯目はちょっとアルコール度数が高めのピア・スプリッツァールージュ。2杯目はさっぱりとアペロール・ミスト。スキルアップの話をしながらゆっくりとグラスを傾げるこんな夜は、仕事を頑張ったご褒美のような時間です。



ルルのおすすめ、パワーサラダ!

栄養バランス満点の『パワーサラダ』はカラフルでおしゃれでギルトフリーと、食生活を気にする人たちの味方。スポーツの後とか遅い時間帯とか食事に気を遣うシーンにはおすすめのサラダだよ。

こんにちは。ルルです。今日は『パワーサラダ』を紹介するね。

パワーサラダはたんぱく質とか脂質、炭水化物をバランスよく摂れて、栄養満点。なんといっても、色鮮やかで華やかな見た目だからSNS映えもするよ。みんなも簡単に作れるから挑戦してみてね。

アメリカ発祥の『パワーサラダ』は野菜とかフルーツ、肉、魚、穀物、ナッツ、チーズなど1つのボウルに集めた主食級のサラダのこと。主食の穀物(炭水化物)と副菜を一度に食べられるからとっても手軽なの。それに、たくさんある食材から好きなものをチョイスして組み合わせるだけだから毎日食べても飽きないよ!

栄養バランスのことを考えるとつい難しく考えちゃうよね。でも、野菜、フルーツ、たんぱく質(肉や魚)、炭水化物(雑穀米や雑穀)とかざっくり考えてみてね。その方が無理なく続けられるよ!野菜とフルーツにはポイントがあるの。それは『色』。

野菜は赤・黄・緑・紫・白・茶など、フルーツは赤・黄・緑・紫・黒など5色の色を取り入れることを意識するだけで、意外とバランスが整うよ。

最近、お気に入りの食材はアボカド。

アボカドの滑らかな舌触りととろけるような食感が私は大好き。アボカドは『世界一栄養価の高いフルーツ』とギネス認定されるほど栄養満点で、まさにパワーサラダにもってこいの食材!

アボカドと相性の良いトマトとか入れてカラフルなサラダに仕上げれば、ヘルシーでギルトフリーなパワーサラダの出来上がり。

インストラクターの仕事はシフト制で、家に帰る時間帯がちょうど代謝が上がってるの。だから、エネルギーの吸収率が良い。そこで、出会ったのがこのサラダ。ちょっぴり贅沢にしたい日は海鮮を入れてみたり、空腹感を満たしたいときはナッツや肉を多めにしてみたり、その日の気分によって楽しめるのが継続できる秘訣だよ。ぜひ試してみてね!



カステラを使った“時短スポンジ”で、手作りケーキを！

明日の来客に備えて娘と一緒にケーキを作ることにしました。今回はスポンジを焼かずにカステラにシロップを塗ってスポンジ代わりに、生クリームとカットフルーツでデコレーションをしてみます。

明日は都内に住む友達が子連れでわが家に遊びに来る予定です。友達の子どもは娘より2歳年下のミカちゃん。以前はもっと頻繁に会っていたけど、娘が小学校に入ってからなかなか予定が合わなくて今回は1年振りの再会です。人懐こくよく笑うミカちゃんは、娘との相性が良くいつも楽しそうに遊んでいるので親としても安心。いつもうれしそうにミカちゃんを世話する娘の姿を見てると、きょうだいのできたらいいお姉ちゃんになるんだろうな... と思ったりもします。

さて、小学校から帰ってきた娘とこれから作るのは明日のデザート用のケーキ。今回は市販のカステラを使って手軽に作ってみます。砂糖水に少量のゼラチンを溶かしたシロップをカステラに塗ると、しっとりとしたスポンジのようになっておいしいの。シロップ作りと、シロップをハケでカステラに塗るのを娘に任せて、私はひたすら生クリームをホイップ。と、ここで「デコレーションはミカちゃんと一緒にやりたいな」と娘からの提案が。ということで、シロップを塗ったカステラとホイップクリームを冷蔵庫にしまって今日の作業はここまで！明日は子ども用のエプロンと三角巾を用意して2人にパティシエに変身してもらおう。楽しんでくれるといいな。



18

September
2023

思い出の味をプレゼントに!

誕生日とか記念日って、形式ばったプレゼントをじっくり選ぶがち。家族こそ思い出の味を贈るのはどうか?思い出の味と一緒に楽しい思い出もよみがえっておすすめだよ。

こんにちは。ルルです。今日は敬老の日。みんなはどんな日を過ごしてるのかな? 私はヨガのインストラクターを始めて、一人暮らしをするまでおじいちゃんとおばあちゃんも一緒に暮らしてたの。社会人になって初めての敬老の日に2人から大切なことを教わったんだ。敬老の日のプレゼントに悩んだ人にこの素敵な言葉が届くといいな。

私のおじいちゃんとおばあちゃんはとってもパワフル。おじいちゃんが65歳で定年退職を迎えてからは2人で一緒に旅行や趣味に没頭しているの。日本中の山へ登山に行ったり海外旅行を楽しんだり、2人で楽しく過ごしてる姿を見ると私もとっても元気になるの。そんな2人に会える実家は私のパワースポットのひとつね。社会人になって初めての敬老の日に、ちょっぴり奮発して有名な和菓子を持って行ったの。そしたらね、「顔を見て話せるのが嬉しいんだよ。特別なものはいらないんだよ。」と言ってきて、私はとっても嬉しかったのを今でも覚えてるんだ。それから私は、3人でよく食べた思い出の味がするこの黒豆のかきもちを持って行くようになったの。2人の部屋であの頃と同じようにサクサク、パリパリと音を立てながら、顔を合わせて過ごせる時間が最高のプレゼントみたい。私も2人の元気な顔を見て話せることがとっても嬉しい。

最近2人はゴルフを始めたんだって。2人にはいつまでも元気で長生きしてほしいな。

みんなも、おじいちゃんやおばあちゃんとの思い出の味はある?来年の敬老の日とか家族の誕生日とか、プレゼントに悩んだときは思い出の味を贈るのはどうか?直接顔を見れなくても、思い出と一緒に過ごしていたときの表情を思い出せるからおすすめだよ!



器も映える!フルーツ杏仁は来客時のデザートの定番。

来客時のデザートは年齢や性別によってチョイスが変わりますが、味が保証されている定番品を決めておくとなります。味はもちろん、見た目も重要なスイーツ。フルーツ杏仁はわが家のおもてなしスイーツの定番です。

サラです。小学校の面談週間なので、今週いっぱい娘は早帰り。娘の面談は昨日終わったけど、学校生活を楽しんでいるようで安心しました。娘はどちらかといえばおとなしい方だけど自分から友達の輪に入れるタイプ。ここは引込み思案な私に似なくて良かったなと、ほっとしています。いつも何かと心配が尽きない私と違っておらかなのは夫の性格を受け継いだよう。幼稚園の友達がだれもないという小学校生活のスタートだったので最初は私の方が緊張の毎日だったけど、当の本人は自分のペースですっかり学校に馴染んでいるようです。

そんな娘の友達がこれからわが家に遊びに来ます。3時に近くの公園で待ち合わせをしているんだそうで、2時過ぎに帰ってきた娘はバタバタと自分の部屋の掃除をはじめました。アニメのキャラクターの絵をみんなで書くからと、キャンプのときに使うテーブルを運び入れてマーカーペンを並べています。わくわくしているのが伝わってきて私までうれしい気持ちになっちゃう。午前中にスーパーに行ったときに買った来客用のおやつは、迷いに迷ってフルーツソースが乗った杏仁豆腐にしました。以前買ったときに娘がおいしいと喜んでいたので、味は保証済み。カクテルグラスのような器も素敵なので、これは来客時のデザートの定番にしようと思っています。



20
September
2023

オクトーバーフェストで出会った爽やかなソーセージ



日本でも開催中の『オクトーバーフェスト』。ビールが主役のお祭りだけど、珍しいソーセージに出会えるかも。ドイツビールを片手に知らない人達とも楽しく乾杯してビールのお祭りを楽しんじゃおう!

こんにちは。ルルです。今日は日本でも開催されてる『オクトーバーフェスト』の話をするね。オクトーバーフェストはドイツで開催されるお祭りで、ドイツビールやドイツの伝統料理、音楽、衣装を楽しむんだって。私が行ったオクトーバーフェストでも、みんなビール片手に音楽に乗って楽しんでたよ。それにね、とっても美味しいソーセージに出合ったからみんなにも紹介するね。

私はヨガを始めてオーガニックやビーガン、プラントベースといった『ベジタリアンの食生活』を知って、『食』への意識がガラッと変わったの。肉や魚を食べなくてもたんぱく質を摂ることができるし、なんといっても地球にも動物にもとってもやさしいところがビビッときて『ミートフリーマンデー』に挑戦中。ミートフリーマンデーは週に一度月曜日にお肉を食べない日にしようという取り組みなんだ。マンデーだからといって必ず月曜日にお肉を食べないってことじゃなくて、週に1度お肉を食べない日があることがポイント。だから自分にとって無理のない程度に実践することが大切。私はお肉や魚が好きだから、友達と外食やイベントの予定がある日はお肉や魚を食べるよ。

そうそう、私が話したかったのは美味しいソーセージのこと。

みんな「バイスブルスト」って知ってる? 白いソーセージで、食べ馴染みのある粗挽きのソーセージとは一味違うの。

ポイルされたバイスブルストは、レモンとかハーブの爽やかな香りと、さっぱりとした味わいが口に広がってとても美味しいの。ふわっと柔らかい食感がまたこのさっぱりとした美味しさを引き立たせてる気がする。シュワシュワと弾けるビールの炭酸との相性は抜群。つつい辛みがあったり、スパイシーでガツンとした





トマトベースのかきたまスープは、 ふわりと優しいわが家の定番

サラです。日中の気温はまだまだ高いものの朝晩はカラッとした涼しい風が吹くようになり、だいぶ過ごしやすい気候になってきました。こういう気候が続くと、温かい汁物が恋しくなってきます。

私、汁物が大好きです。基本的には旬の野菜を3種類以上入れた具だくさんのみそ汁がわが家の味。こだわりというほどでもないけど、ジャガイモやダイコン、ニンジンなどの根菜はあえてざくざくと大きめに切って具の食感を味わいます。それから、油揚げはロースターで焼き色を付けてから切って入れると香ばしさが加わって味に深みが出るんです。そして、鶏肉を入れるときは隠し味に砂糖を少々。みそ汁に砂糖って驚きますよね？甘味ではなくコクが出てみそ汁がワンランクアップするんです。ちなみに鶏肉を入れたみそ汁にはキャベツや長ネギがベストマッチ！だしを濃い目に出して、白みそで仕上げると上品な一品になります。

鶏ガラベースの汁物も家族の好物です。ダイコンやワカメ、春雨、ワンタンなどこちらも具だくさんで作るので栄養満点。今日は娘の大好物、トマトとかきたまのスープを夕食にします。シイタケが苦手な娘ですが、スープに入っているのは不思議とOK。トマト缶をベースにコーンを多めに入れて、ふわっとしたかきたまで仕上げます。大人はラー油やコショウを入れてピリッとさせると何杯でもいけちゃう、簡単でおいしいわが家の定番メニューです。



朝晩は涼しい風が吹く今日この頃。季節の移ろいを感じるこの時期は、温かいスープが恋しくなります。トマトベースのかきたまスープは、ホットする優しさが特徴のわが家の定番の味です。



22
September
2023

陽気な空気感をスパイスに 楽しむオクトーバーフェスト。

東京都港区にある芝公園で開催されている『オクトーバーフェスト』でアルバイトを体験。普段はカフェでアルバイトをしていますが、お祭りの陽気な雰囲気が漂う空間で、ビールやフード、音楽を楽しむお客様を見ていると、私たちまで陽気な気分になってしまうから不思議。一緒に声を出して盛り上げるなど新感覚の経験をしました。

ドイツの国民的お祭り『オクトーバーフェスト』は、9月の下旬から約2週間もの間、ビールやドイツの伝統料理などを楽しめます。今では世界的なビールのお祭りとして世界各国で開催されています。日本では2003年(平成15年)に日比谷で開催された『ジャーマンフェスト』をきっかけに各地でオクトーバーフェストが開催されるようになりました。

20歳になり、初めて口にしたらビールはとても苦くて何が美味しいのかさっぱりわかりませんでした。まだまだ甘いカクテルの方が飲みやすくて好きですが、23歳になった今では少しだけその美味しさが分かるような気がします。

私たちがアルバイトしたのは、ドイツソーセージの盛り合わせを販売するお店。過ごしやすい涼しい気候とは裏腹に、熱した鉄板の前は灼熱の暑さ。ソーセージを焼いていると汗が止まりません。暑さは鉄板の暑さだけではなく、お客様の熱気も。オクトーバーフェストを開催している公園内では、ドリンクやフード以外にバンドの生演奏などもあり、盛り上がっていました。お酒も入り陽気な気分のお客様たちの「かんぱーい!」や「ブロージット!」、「チアーズ!」といった様々な言語で「乾杯」という言葉が至る所から聞こえてきて、その空気感にワクワクしました。

休憩の時に食べたドイツソーセージは、パリッとジューシー、そしてスパイシーでビールに合う美味しさ。アルバイト中でビールと一緒に食べることが出来なかったのが、来年はみんなで無事に就活を終え、オクトーバーフェストにお客様側で参加したいと思います。



ドイツの国民的お祭り『オクトーバーフェスト』。日本でも各地で開催されていて、興味があつたのでアルバイトを体験。陽気な雰囲気でその場にいる人たち全員が知り合いのように盛り上がっていました。





大人の味？ ティラミスはコーヒーに似た味わいの 黒ビールがマリアージュ！

サラです。昨日は久しぶりに母が遊びに来てくれました。料理好きの母はいつも保存がきく手料理をたくさん作って持ってきてくれるので、来てくれるととても助かるの。今回も具だくさんのスープやドライカレー、サラダチキンなど冷凍ができるおかずを作ってきてくれたので、毎日の料理にいつも頭を悩ませている私にはとってもありがたい。好き嫌いの多い娘も、母の料理はどれも食べてくれてうれしいし、私にとっては懐かしい味でほっとします。母は食べ歩きが趣味で、外食した料理を家で作るのがとても上手。私の料理好きは母の影響を受けているけど、まだまだ母にはかなわないなーいつも思うのです。

そんな母が今回デザートに持ってきてくれたのがティラミス。近所にできたイタリアンレストランで食べたティラミスがおいしかったので、再現してみたんだって。レストランではフィンガービスケットを使っていたようだけど、母は娘が喜ぶようにスポンジ生地でアレンジ。エスプレッソの苦みは抑え目に、マスカルポーネチーズは生クリームを多めに混ぜて酸味を少なくして作ってくれました。娘には砂糖入りのココアパウダーを、私と母はシュガーレスのココアパウダーで苦みを足してビターな味わいを楽しんだの。こういう心遣い、見習いたいものです。まだ少し残っているので、今夜の夕食後のデザートに夫と黒ビールで味わいたいと思います。黒ビールはコーヒーに似た味わいで、ティラミスとの相性がぴったりなんですよ。



料理上手な母は、外食先で食べた料理の再現が得意。今回はイタリアンレストランで食べたティラミスを、娘も食べやすいようにアレンジして作ってくれました。



TIRA
MISU



26
September
2023

ピンクが可愛いロゼワインで楽しむ オクトーバーフェスト

オクトーバーフェストでのバイトを頑張ったご褒美に今日は4人でお疲れ様会を開催。

私のお酒の思い出は、私たち4人が20歳になった時に飲んだ甘口のスパークリングワイン。お祝いも兼ねて華やかなお酒を選び、ちょっぴり贅沢な料理を食べました。今でも美味しい料理の味が舌が覚えています。その後はビールや日本酒といったさまざまなお酒に挑戦してみたものの、まだまだ私たちには甘いカクテルが丁度いいみたいです。

さて、今日のお疲れ様会の会場は4人の中で唯一、一人暮らしをしている「リサ」の家。

何度カリサの家に行っていますが、お気に入りのインテリアや食器に囲まれた生活は、実家で暮らす私にとって憧れの部屋。3人で選んだ手土産は、リサの可愛い部屋によく合うサクラの花びらのような淡いピンク色をしたロゼワインと、ふわふわのシフォンケーキ。

ゴールドでうっすらと柄の入ったワイングラスにワインを注ぎ、柔らかなピンク色をした透明の食器に盛られたシフォンケーキと真っ白なホイップクリームは「可愛い」の一言に尽きます。みんなでいろいろな角度から写真を撮り、最後は自分たちも画角に収まり撮影。納得のいく写真が撮れたところで、ワインを一口。

「やっぱりこのぐらいの甘さが丁度いいね」と、顔を合わせて笑いました。

オクトーバーフェストはビールの祭典ですが、私たちのようにビールが苦手な人はこの期間に普段口にしないようなお酒を挑戦してみるのはいかがでしょうか。新たな楽しみ方の1つになるかもしれません。

今日はいつものメンバーで女子会を開催。一人暮らしをしている友人の部屋に合わせて可愛いピンクのロゼワインとふわふわのシフォンケーキを準備しました。SNS映えするような可愛い写真がたくさん撮れて大満足でした。



本場ドイツのオクトーバーフェストでプロースト

ミランダです。ついにやってきました、本場ドイツのオクトーバーフェスト!この時期にドイツへのフライト担当になるのは実に10年ぶりです。10年前はほとんど何も知らないまま、流されるようにふらりと会場のテレージエンヴィーゼに訪れたこともあって、荷物の持ち込みや座席の確保ができなかったりとちょっぴり苦い思いが残ってるの。そんなこともあって、今回は準備万端!渡独前に大テーブルでビールを楽しめるテント式のビアホール「ピアツェルト」を予約しておきました。これでビールと食事場所は完璧。ピアツェルトの席を確保しているので、あとは夕方まで会場内を散策してみます。

そう、ここミュンヘンのオクトーバーフェストの会場「テレージエンヴィーゼ」は東京ドーム9個分もの広大な敷地に観覧車やメリーゴーランド、ジェットコースターなどのアトラクションやお化け屋敷などの施設が立ち並ぶほか、屋台のような飲食店もあって雰囲気が高なの。まるで会場全体がアムusementパークのよう!そこかしこから聞こえてくる「プロースト(乾杯)！」の声に、会場内を歩いているだけでテンションが上がっちゃう。ビールはもちろん、ソーセージなどの軽食を楽しみながら、年に一度の華やかな雰囲気を目いっぱい楽しんじゃいます。

なんと10年ぶりに、ドイツのオクトーバーフェストに参加することに。無事ピアツェルトの予約ができたので、フェス会場の華やかな雰囲気を存分に楽しむことができます。



OCTOBER
fest





リトルシェフが作る特別なランチプレート!

今日はインストラクター仲間のサクラの家に遊びに行ったよ。サクラとはヨガの資格を取るために行ったオーストラリアのパイロンベイで知り合ったの。お互い意気投合して日本に帰ってきてからも定期的に会ってるんだ。

サクラには5歳の男の子「ハルクン」がいるんだけどとっても可愛いの!前回会ったのは確かハルクンが2歳の頃だったかな?赤ちゃん感の残る姿で止まっていたから、5歳になったハルクンはすっかりお兄さんでビックリ!

「リルちゃん、これできる?僕はこれできるよ!」ってヨガのポーズをたくさん披露してくれて、最後にはハルクン先生に教わりながらサクラと一緒にヨガをしたの。ポーズの説明がしっかりできていて思わずサクラと目を合わせて笑っちゃった!ママのお仕事してる姿をよく見てるんだね。

そうそう、お昼はハルクンがチキン南蛮を作ってくれたの。もちろんサクラと一緒にね。

「今日のお昼は僕が作るから待っててね」って言って小さなエプロンをした姿は本当に可愛かったよ。見ると怒られちゃうから、こっそりキッチンを覗くとサクラと一緒に上手にパセリを摘んだり、お肉に米粉をまぶしたり、溶き卵にくぐらせたりしてる姿が大きくなったなあって成長を感じて、ジーンとしちゃった。

「リルちゃん、出来たよ」ってそーっと運んでくれたランチプレートはちょっぴり不格好だけど、またそれが愛おしく感じるの。ハルクンのランチプレートはサクラが可愛らしくお子様プレート風に。ご飯の上に刺さった旗を見てニコニコのハルクン。思い出だけで幸せな気持ちになっちゃう。

最高にハッピーなおフの日が過ごせたから、明日からの仕事も頑張れそう!

子どもが大好きタルタルソースをたっぷりかけたチキン南蛮は、爽やかな酸味がアクセント。大人も一緒に楽しめるおかずは、ご飯やカラフルな野菜やフルーツと一緒に盛り付ければお子様プレートの新定番?!



乾杯の歌を声高らかに！ ここでしか味わえないビールを堪能。



なんと10年ぶりにドイツのオクトーバーフェストに参加できることに。無事ビアツェルトの予約ができたので、フェス会場の華やかな雰囲気を存分に楽しむことができます

ミランダです。10年ぶりのドイツでのオクトーバーフェスト!さすがに世界最大級のお祭りであって、世界各国の方が訪れています。ビールを楽しむお祭りだけど、アミューズメント施設もたくさんあるので親子連れの姿も多く、とにかくみんなが笑顔!会場にただでハッピーな気持ちになっちゃいます。そして日本人観光客の姿もちらほら。普段は海外で日本人に会っても自分から話をする事はないんだけど、この開放的は雰囲気もあって何人かとハイタッチなんてしちゃったり。なんだか私らしくないなあ(笑)

さて、日も暮れてきたので予約していたビアツェルトへ向かいます。仮設とは思えないほどの豪華な会場にさらにテンションアップ。この会場で提供されるビールは、ミュンヘンのブリュワリーが春に醸造してから約半年間熟成させたオクトーバーフェストのための特別なビールなの。これを求めて世界中からビール愛好家が訪れるんだよね。そしてそれぞれのビールの味を最大限に引き出すビアグラスが、また変わった形をしていて素敵なの。ビール好きの私ですら、さすがに何杯も飲めないアルコール度数と一杯の量だけど、乾杯の歌「Ein Prosit (アイン・ブロージツト)」を口ずさみながら本場の料理と共に舌鼓。ああ、楽しい!休暇を取ってでも毎年訪れたいと思う、すてきな雰囲気に今夜はどっぷりと浸っちゃいます。



YUM



MiiL
Journal

miil-jp.com