

10月

MiiL

# Journal



美しいオレンジ色の夕日を見ると、  
その日1日がどんなに素晴らしかったかを  
いつも私たちに教えてくれる

## orange october

LULU • RYO • SARAH • MIKI • MIRANDA

# orange October

厳しい残暑が過ぎ去り、カラッと気持ちのいい秋晴れが増えてきましたね。

ホクホク食感がおいしいサツマイモ、ジャックオーランタンに変身するカボチャなどを使った料理など、装飾だけではなく食卓もオレンジ色で彩られるようになってきました。

そんな10月は「オレンジデイズ」をテーマに料理やスイーツ、イベントなどコラムで紹介します。

今月のビッグイベント「Halloween」にピッタリのピザを紹介しているので、チェックしてみてくださいね!



GOOD  
DAY





## お菓子もオレンジ色! アプリコットでハロウィン用のお菓子作りを試作

今月末のハロウィンに向けて、ショッピングセンターはオレンジ色にディスプレイ! 手に取ったドライアプリコットでハロウィン用のお菓子を試作してみます。

サラです。今月末はハロウィンですね。9月に入ってから街はハロウィン一色。よく行くショッピングセンターもジャックオーランタンやコウモリ、ガイコツが飾られていて何だか見ているだけで楽しくなってきます。秋になって過ごしやすい日が続いているので、暑い日にはおっくうになっていたお菓子作りを再開したい気分。ハロウィンの影響か、最近オレンジ色に目が行ってしまう私が手に取ったのはドライアプリコットです。

ドライアプリコット、大好きなんですよね。実家の庭にあるアンズの木が初夏にたくさんの実を付けることもあって、独身時代や娘が生まれる前は自分で作ったりもしたけど最近のご無沙汰。アンズを水洗いしてヘタと種を取ってそのまま天日干しにしたり、砂糖水を沸騰させて作ったシロップに絡めてから乾燥させたりと自作だと好みに合わせて甘味や乾燥具合を調整できるのがいいよね。手作りのドライアプリコットは感動するほどおいしいんだけど、手間を考えると腰が重くなっちゃう。しばらくは市販のものを使わせてもらおうと思います。

さて、今日はこのドライアプリコットでスコーンを焼きます。娘の帰宅までに間に合うかな? うまくできたらハロウィンで娘の友達に食べてもらおう!





## 手軽なワンパントーストで朝食を。



韓国で定番のワンパントーストはアレンジの宝庫。ハロウィンシーズンは、ベーコンを舌に見立ててゴースト風にみたり、カボチャのポテトサラダをサンドしてみたりするのもおすすめです。

最近気になっている韓国発祥の「ワンパントースト」に挑戦してみました。

「ワンパン料理」というワードは定番のようで、フライパンや鍋1つで作れる料理と母に教えてもらいました。韓国でトーストは屋台の定番メニューで、ワンパントーストはその名の通り、フライパン1つでできる屋台風トーストのこと。今日は私が朝食作りをすることにして、母にはリビングで待っていてもらうことにしました。

まず食パン、ハム、チーズを半分に切ります。次に熱したフライパンにバターを引き、溶き卵を流します。その上に食パンを乗せすぐにひっくり返します。卵が固まってきたら一緒にひっくり返します。ここがポイント。勢いよくひっくり返さないと失敗してしまうので要注意。勢いよく回るとひっくり返したら、その上にハムやチーズを乗せて周りの卵をパンの上に乗せるように折ります。

パンに卵が染み込み、黄色くほんのり焦げ目のついた見た目はフレンチトーストみたい。韓国の屋台では砂糖をかけるところもあるみたいなので、イチゴジャムやハチミツをかければ、より韓国風に。ふわっ!とろっ!の不思議な食感と甘しょっぱい味わいは無限に食べられてしまうのでこれまた要注意。中の具材も色々アレンジができるのでオリジナルのワンパントーストが楽しめますよ。

週末に親戚のアオイちゃんが泊まりに来るので、朝食はワンパントーストに決定。ベーコンを舌に見立てておばけ風ワンパントーストにしてみようかな。まだまだ小さいアオイちゃんならハロウィン感もあって喜んでくれそうです。



ONE  
PAN



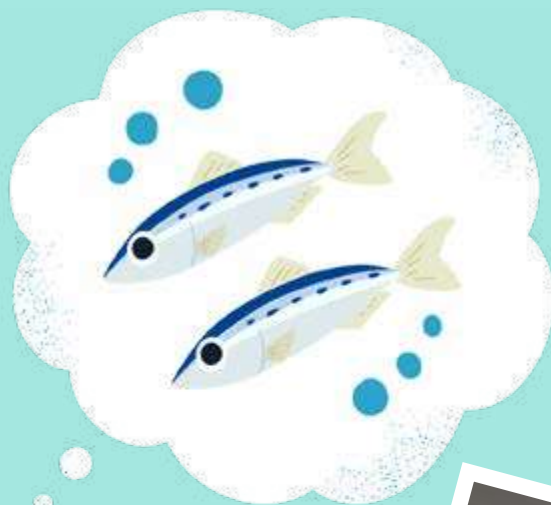
## イワシの日食べるイワシ料理は、 骨までほろほろの生姜煮に決まり!

今日10月4日はイワシの日。ほぼ一年中出回っているイワシだけど、日本に流通している3種のイワシのすべてが旬を迎えるのが10月なの。圧力鍋で調理すると骨まで丸ごと食べられます。

サラです。ようやく涼しい日が増えてきて、ほっと一息ついてます。さわやかな気候と、旬の食材が多く出回る秋は大好きな季節で、秋の味覚のキノコや栗、カボチャ、サツマイモなどは炊き込みご飯にしたり煮物にしたりと料理好きな私にとってうれしい食材がたくさん。暑い時期にはおっくうになっていた料理が楽しくなる季節でもあります。とはいえ、毎日の献立を考えるのは頭を使うし、偏食気味の娘になるべく多くの種類の食材をおいしく食べてもらいたいと思うとなかなか大変。

でも最近、娘は料理の味付けだけでなく、食材に関するストーリーがあると興味を持って食べてくれることが多いことに気付いたの。苦手だった野菜も、家庭菜園で育てたものなら食べるようになったのもその一つで、なるべく食事に行事やストーリーを入れるようにしたら献立を立てやすくなった気がします。

今日10月4日は「イワシの日」なんですって。日本で流通しているイワシは「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類で、それぞれの種類がとれる時期が違うこともあってほぼ一年中出回っているんだけど、この3種類がすべてそろるのが10月なの。小骨が多い印象のイワシだけど、圧力鍋で調理すると骨まで食べられておいしいのよね。夕食はイワシの生姜煮にして、娘にイワシの話をしてみよう。食べてくれるといいな。





## ドライフルーツで楽しむ毎日フルーツ生活。

みんなはドライフルーツ作りしたことある？自家製ドライフルーツは意外と簡単！できるし、生のフルーツを無駄にすることもないのでおすすめだよ。

こんにちは。ルルです。今日はドライフルーツ作りをしたの。みんなはドライフルーツ作りしたことある？

私は毎日フルーツを食べるように心がけてるんだけど、皮を剥いたり種を取り除いたり、生のフルーツを毎日食べるのってちょびりハードルが高いよね。でも、毎日何かしらフルーツは食べたい。そんなとき、ドライフルーツがあるとポンっと口に入れるだけで簡単に食べられるからおすすめだよ。今日は「レモンの日」みたいだからレモンと秋が旬のリンゴ、カキをドライにしてみたよ。

私はオーブンで作るんだけど、簡単だから作り方シェアするね。気になった人はぜひ挑戦してみてくださいたら嬉しいな。

まずはフルーツを薄くスライス。クッキングシートを敷いた天板の上に、スライスしたフルーツを並べて100度で1時間程度焼いていくよ。ひっくり返してさらに30分程度焼いたら完成！ね、簡単でしょ？

生のフルーツを買いすぎた時もドライにすると日持ちもするし、無駄にならなくていいよね。ドライフルーツは天然のフルーツの甘みがぎゅっと凝縮されて、濃厚な味わいが美味しいの。

そのまま食べるのももちろん美味しいけど、ヨーグルトに入れて一晩寝かせた「おかえりヨーグルト」がおすすめ。フルーツのぷるんとした食感がたまらないの。あとはパワーサラダに混ぜたり、あったかい紅茶に入れてフルーツティーにするのもいいよね。

今月はハロウィンもあるし、いろんなドライフルーツを混ぜてカラフルなパウンドケーキを焼くのもいいかも！ハロウィンパーティーで配ろうかな。みんなもおすすめのドライフルーツを使ったレシピがあったらシェアしてね。



## 運動後に食べたい！ シンプルなサラダボウルでたんぱく質を摂取。



すっきりとしない毎日  
を打破するために  
ウォーキングを始めたの。  
ウェアやシューズを変えたら気分も  
上昇、習慣化しようと思っ  
ています。運動後の食事はたんぱく質  
をしっかりとりたいたいで、ゆで卵を入れたサ  
ラダボウルをいただきます。

ミランダです。なんだか最近はすっきりとしない日が続いているの。しっかり食べて睡眠時間もとっているつもりだけど、体調がイマイチで何だか気持ちも沈みがち。そんな日々を終わりにしたい！ということで今日は思い切ってウォーキング用のウェアとシューズを新調してみました。トップスは冬に向けて防風性の高い生地をチョイス。ネックウォーマーと手袋も買ってみたの。アウターは厚手のレギンスにショートパンツを合わせてファッション性を重視。私、形から入るタイプなのでモチベーションを保つためにも思い切って一式そろえちゃった！シューズはいわゆる“ワンマイルシューズ”からきちんとしたウォーキングシューズにランクアップしたら、まるで足をシューズに押し出してもらっているような感覚でぐんぐん歩けちゃう。いつもは公園内をぐるっと一周ウォーキングけど、気持ちよくて三周も歩いちゃった。うっすらと汗ばむくらいのちょうどいい運動量で、気分はすっきり。シューズは海外にも持参するようにして、ウォーキングを習慣化していきたいな。

運動の後にはたんぱく質摂取よね。以前、社内研修で運動生理学の講演を聞いたときに、日本人のほとんどがたんぱく質不足と知ってから意識的にとるようにしている栄養素です。大好きなサラダに鶏肉や卵を追加して“パワーサラダ”にすると栄養バランスが良いので多用しているの。サラダにはついあれこれいろんな素材を入れがちなんだけど、たまにはシンプルなサラダを食べたくなるのよね。ということで今日はゆで卵とカリフラワーのみのサラダボウルをカレー風味でいただきます！





09  
October  
2023

## 勝負めしは最高のお守り

今日は「スポーツの日」。みなさんはこれぞという勝負の時に食べている「勝負めし」はありますか？私はデミグラスソースのハンバーグ。これを食べると不思議と落ち着いていつも通りの自分で挑めるような気がしてくるお守り的存在です。

最近、晴れた日はカラッと温かく、たまに吹くそよ風が心地よいのでピクニックがしたいなと思いつつ過ごしていました。晴れの今日はまさにピクニックをするのにピッタリ。生成色の大きな布を芝生の上に敷き、小さな木製のテーブルの上にクリアカラーがおしゃれなプラスチックのコップやカトラリーを並べれば準備万端。デコレーションされたドーナツや色鮮やかなサラダを並べておしゃピクを楽しみました。写真をたくさん撮ったり、学園祭の話をしたり、「外」で過ごすのは少し特別感があって楽しい時間でした。

ピクニックの後にみんなでテニスをしたら懐かしいことを思い出しました。

大学ではアコギサークルに所属していますが、中学、高校とテニス部に所属していました。毎日のように走り込みや筋トレ、基礎練習、部内でトーナメントをしたりとスポーツ漬けの日々を過ごしていました。

私には「勝負めし」があって、それはデミグラスソースのハンバーグ。普段も夕食に出ることがあるハンバーグですが、勝負めしとして食卓に並ぶハンバーグのソースは必ずデミグラスソース。なぜデミグラスソースのハンバーグなのかというと、デミグラスソースのハンバーグを食べた翌日のテニス大会で緊張せずにいつも通りの力を発揮することができ、なんとテニスを始めて以来初の勝利をおさめることが出来ました。あの日以来、勝負の日の前日はデミグラスソースのハンバーグを母に作ってもらうようになりました。

体育の日の今日、ふと思出し懐かしくなりました。学園祭ではサークルでアコギの演奏する時間があるので緊張しないように「勝負めし」を久々にお願ひしてみようと思います。





## 小さな贅沢を運ぶカボチャのかりんとう



**BLANDEで私の理想とするカボチャのかりんとうに出会いました。退屈な時、ひとくち口にすることで贅沢な時間をもたらしてくれるカボチャのかりんとうはさまざまな風味のハーモニーを奏で、まるで人生のようです。**

リョウです。私はかりんとうが大好きです。サクサクとした食感と風味豊かな味わいが魅力のかりんとうですが、つい食べ過ぎてしまい、ほんの少し罪悪感を感じてしまいます。きまってかりんとうを食べたくなる時は、夜のリラックスタイムや午後の仕事をしている最中のふとした瞬間に訪れます。どういうわけか、かりんとうは私のこうした瞬間に小さな贅沢をもたらし、退屈な生活から少しだけ逃避させてくれます。

かりんとうの中でもカボチャのかりんとうは風味と食感の素晴らしいハーモニーが楽しめ、季節の本質を捉えた楽しい秋のおやつです。噛むごとにカボチャの風味豊かな味わいとサクサクとした満足感のある食感が楽しめ、甘さ、酸味、スパイスのオーケストラで調味されたかりんとうは、まるで人生そのもののよう。そして、この鮮やかなオレンジ色は散りゆく葉の色を、シナモンやナツメグの味わいはほっこりとした温かさを感じさせてくれます。

アメリカではカボチャのかりんとうを見つけることが難しく、よく自家製のカボチャのかりんとうを作りました。さまざまな調味料を使い、試行錯誤し、自分好みのかりんとうを作るのには苦労しました。

つくばに戻った今、BLANDEで私の味覚に合う素晴らしいカボチャのかりんとうを見つけることができたので、これからは試行錯誤して作る必要はなくなりました。私は自分の思いを日記に書きながらMiilのカボチャのかりんとうを食べ、小さなポーチに散った葉と共に年の瀬を迎えます。



11  
October  
2023

## ハロウィンのプチギフトは 味重視のチョコレート

ハロウィンのプチギフトは毎年チョコレートの詰め合わせで決めているの。何年も続けていたら楽しみにしてくれている人が多くなってきたので、チョコスにも気が入ります。

ミランダです。フライトスケジュールを見たら、今年のハロウィンは空の上！直前はニューヨークに滞在しているので、明日以降に会う人にはハロウィンのプチギフトを渡したいと思ってショッピングに来ています。さっき雑貨屋さんで、手頃なサイズのオレンジ色の紙袋とコウモリのシールをGET。この時期は定番のお菓子もハロウィン仕様になっていてかわいいなと思うけど、せっかくなので見かけよりも味にこだわって選ぶようにしてるの。だからラッピングは重要。素敵なギフト用ラッピングが見つかって良かったわ。

ハロウィンのプチギフトは、数年前から質の良いチョコレートの詰め合わせで決めているの。私、チョコレートが大好きで、国内でも海外でも新商品や珍しい物があると必ず買っちゃう。大切な人にお気に入りのチョコレートを手渡せるのはうれしいし、私のギフトを楽しみにしてくれる人も多いからチョコスには毎年気合が入っちゃう。高級チョコほど溶けやすくて気温が高い季節には贈りにくいから、ようやく涼しくなってきたこのタイミングでのハロウィンのプチギフトに最適なの。今回はあのお店のボンボンショコラとお茶のショコラが候補なんだけど、この秋の新作も気になるところ。こうしてあれこれ迷ってる時間も実は好きなのよね。いい出会いがありますように！





## こっくりオレンジカラーのカボチャが届ける秋の味覚



こっくりオレンジカラーのカボチャが主役のグラタンは、目からも口からも秋を感じる料理です。我が家では母のアレンジで「味噌」が加わり、一味違った和風のカボチャグラタンを楽しみました。

9月はあんなに暑い日が続いていたのに、10月に入った途端気温が下がり秋めいてきました。朝晩は特に冷えてきて、思わず「寒い」なんて言葉が口から出てしまうほど。

この前の休日、SNSで話題のカフェへ行ってみたら想像通りのオシャレな雰囲気で大満足。メニューも秋の食材を使った料理が増え、特にデザートのパージュには梨やブドウといった今が旬の果物を使ったパフェなどが並び、目からも秋を感じることができました。この日はこっくりとしたオレンジ色が秋らしいカボチャのグラタンをオーダー。カボチャの自然な甘さとチーズの塩味がマッチしたグラタンは秋にピッタリの温かさで、この甘みと塩味のバランスが絶品でした。

いつも美味しい料理を食べた日は母に報告するのが定番です。母に報告すると必ず数日以内にその料理が食卓に並ぶんです。母のアレンジ付きで。私は料理好きの母のアレンジされたパージュの料理を食べるのが楽しみなので、もちろんこの日のカボチャのグラタンも母には報告済み。

夕食で食卓に並んだカボチャのグラタンは、カフェで食べたグラタンと同じで表面のチーズとパン粉にこんがり焦げ目がついて美味しそう。パクッと食べるとなんだかまるやかな和風の風味がします。母に味つけの秘密を聞いたら、「我が家にはおじいちゃんもいるから味噌を入れて和風にしてるのよ。あとは豆乳を使ってるからカボチャの甘さが引き立っている気がしない？」って。さすが、料理好きの母ならではのアレンジです！



13  
October  
2023

## 掘りたてのサツマイモは、 カリカリおいしい芋けんぴでいただきます!

娘が学校行事で掘ってきたサツマイモ。乾燥させてしばらく貯蔵すると糖度が上がるサツマイモだけど、せっかく頑張ったので、掘りたてを芋けんぴにしてみました。

サラです。今日は娘が学校の行事でサツマイモ掘りに行ってきて、大きいサツマイモを4本も持ち帰ってきました。娘が通う学校ではバスで数分の場所に大きな畑を借りていて、5月中旬頃にサツマイモの苗付けをしてから数回雑草抜きなどの世話をし、この時期に収穫をするのが年中行事になってるの。今年はサツマイモが大きく育ったようで、掘るのが大変だったけど楽しかったと興奮しながら話をしてくれました。

掘ったばかりのサツマイモ。早速料理をしたいところだけど、実はサツマイモは2~3週間貯蔵すると甘みが増すんです。洗わずに土がついたまま乾燥させて、新聞紙で包んで置いておくことでんぶんが糖化するの。食材は何でも新鮮なうちに食べるのがおいしいと思ってたんだけど、専門学校時代に収穫直後よりもしばらく貯蔵した方がおいしい食材があることを知って驚いたなあ。

娘が持ち帰ってきたサツマイモは大きな3本を日の当たらないところに干しておきました。一番小さい1本は薄いスティック状に切って芋けんぴにします。貯蔵した方が甘くなるけど、せっかく頑張ったので収穫したんだもん。やっぱり今日食べたいよね。あく抜きをして乾燥させたら、油でじっくりと揚げて砂糖と水を煮詰めた餡にからめて出来上がり!カリカリの芋けんぴに、娘も私も笑顔になりました。





## 美味しく楽しく続けよう、自分にできること

月曜日はいつもなら  
ミートレスな食事を  
する日なんだ。だけ  
ど、今日はいつも頑張  
ってる自分を少しだ  
け甘やかして、大好き  
なエビを食べたよ。ご  
褒美があるとヨガも  
トレーニングももっと  
頑張れちゃうよね。

こんにちは。ルルです。

ヨガを始めてから肉とか魚、乳製品を控えた食事をする「ミートレスマンデー」を続けているんだけど、今日はお休みしちゃった。どうしてか気になる？それはね、美味しそうなエビカツパーカーを見つけたからだよ。

私は大のエビ好きなの。エビのあのプリプリとした食感と風味が大好きなんだ。レストランに行くといつエビが入ったメニューを頼んじゃうんだよね。今日見つけたエビカツパーカーは、大きなエビカツがサンドされててどこをかじってもプリプリのエビの食感と甘みが味わえたよ。たまにエビがあんまり入ってなくて期待外れなものもあるから今日のパーカーは満足かな。いや、大満足だった！

私を大満足にさせたのはタルタルソース。なんとタルタルソースの中に、刻んだいぶりがっこが入ってたの。タルタルソースってクリーミーでまろやかだけど、いぶりがっこが入ることでポリポリとした歯ごたえのある食感と香ばしい香りが加わって、エビカツとも相性抜群だったんだ。このタルタルソースが欲しいと思っちゃったくらい。これはリピ決定だね！

今日はミートレスマンデーをお休みしたから、明日はミートレスデイとして野菜を中心とした食事にする予定だよ。

私は制限や決め事をストイックに守りすぎると辛くなっちゃうから、今日みたいに自分の好きなものを自由に食べたり、行動するチートデイを作ってあげるんだ。そうするとリフレッシュができて仕事のヨガとかトレーニング、ミートレスな食事とか、頑張りたいことを無理なく続けられるよ。



17  
October  
2023

## 心と体を癒す魅力が詰まったオレンジ色



学生時代、ニューヨークで過ごす私にとって心と体を癒してくれる食べ物は「サツマイモチップス」でした。つくばで過ごす今、サツマイモチップスに変わるスナックが見つかるまでMiiLのサツマイモチップスを食べています。

リョウです。賑やかな大都市・ニューヨークで生活する学生たちは、高い生活費と学業の忙しさから贅沢な食事をするのは難しい。私が学生だった頃も彼らと同じく、ニューヨークで生活していく中で食生活の主な栄養源はファストフードに頼るしかありませんでした。

健康意識の高い私にとって新鮮な野菜がたっぷりに入ったサラダや揚げ物ではなくグリルのサイドメニュー、低カロリーを売りにしたメニューを多く提供する店舗は希望の光でした。しかし、多くのチェーン店でフライドサツマイモが登場するまでは、フライドポテトの魅力に歯向かうことができず、サイドメニューで選択してしまいました。

私はよくポテトチップスの代わりに、カロリーや脂質が少ないサツマイモで作ったチップスを食べています。サツマイモチップスの鮮やかなオレンジ色、特に少し焦げて茶色がかかったところに魅了されてしまいます。サツマイモチップスの特徴は豊富な栄養が含まれていること。特にビタミンAや食物繊維が豊富で、素晴らしい味わいと栄養のマリアージュを感じることができ、ニューヨークでの忙しい都市生活の中で心と体を癒すことができました。

つくばでもニューヨークで味わったサツマイモチップスのような選択肢があればと思います。その時まで、BLANDEに並ぶMiiLのパリッとした食感が心地よいサツマイモチップスで我慢します。





## ハロウィン風？ 気持ちもほっこり、カボチャ入りの豚汁うどん

サラです。過ごしやすい気候が続いていますが、夜は気温がぐっと下がることもありいつも以上に体調管理に気を付けている今日この頃です。

ちょっと疲れた日の夕食によく使う食材はうどん。うどんを食べる度に、専門学校時代に仲が良かった香川県出身の友人のご実家に夏休み中おじゃまして、讃岐うどんの食べ歩きをしたことを懐かしく思い出します。あのときは、確か友人の案内で知る人ぞ知る“隠れ名店”を5店舗回りました。一口でうどんと言ってもさまざまな種類があって、麺の香りや太さ、だし、トッピングなど何通りも楽しめること、続けて食べるとその違いがよく分かることなど勉強になる食べ歩きの旅だったなー。うどん好きな娘がもう少し大きくなったら、家族でうどん三昧の旅をしたいと思います。

さてと。今日も少し冷えるので夕食はうどんにしよう。ついつい夕食だと具たくさんに仕上がっちゃうのよね。豚汁ベースの汁にカボチャを入れてちょっとハロウィン感をプラスしようかな。カボチャを入れるとねっとりとした甘味が加わって、なんだか気持ちもほっこりするの。これからの季節におすすめの汁物なので、ぜひ試してみてくださいね。

気温がぐっと下がることもある今日この頃。そろそろ温かい汁物を食べたくなる季節の到来で、カボチャの甘さがほっこり和む「カボチャ入りの豚汁うどん」を夕食に。カボチャを入れることで、ちょっぴりハロウィン気分も味わえる！



19  
October  
2023

## パティシエ気分でクレープ作り



大学の学園祭でクレープ屋さんを出店することになりました。母の協力の下、クレープ生地作りの練習をして、美味しいチョコバナナクレープが作れるように。学園祭当日に美味しく作れるようにしばらく特訓です。

今日は大学でいつも一緒に過ごしている3人が私の家に遊びに来ました。私の母は料理やお菓子作りが得意なので、今月末に大学で開催する学園祭にサークルで出店するクレープ作りの練習をしました。4人で遊ぶときはカフェ巡りとかショッピングが多いので私の家に3人がいることも、私の母と会話しているのも不思議な気持ち。母はみんなと一緒にクレープ作りをするのが楽しかったようで、クレープの中に入れる具材をたくさん準備していました。

クレープ生地の材料は、薄力粉、牛乳、卵、砂糖とシンプル。ホットプレートの上に円を描くように生地を薄く伸ばして焼いていきます。ジュワッという音と共にふわりと広がる甘い香り。4人で深く息を吸い、目を合わせてニッコリしていたら、母もニッコリとこちらを見ていたのがなんだか嬉しかった。

学園祭で実際に作るのはチョコバナナの予定なのでまずはチョコバナナから練習です。

出来上がったクレープ生地の上に、たっぷりとホイップクリームを絞り、斜めにカットしたバナナ、チョコレートソースをかけてくるくと包むと、お店で見るとようなクレープの出来上がり。難しいのはクレープ生地作りということが判明したので、あとはひたすら4人でクレープ生地作りに専念しました。満足のいく出来栄になったところで、焼いたクレープ生地に野菜やハム、チーズを入れておかずクレープを作ってランチにしました。素朴な甘みのクレープ生地としょっぱい味の組み合わせはたまりません。デザートもクレープを食べて、クレープ三昧な1日を過ごしました。



crepes  
TIME







20  
October  
2023

## パワーサラダで手軽に“ワンボールディナー”

ミランダです。今月前半はロングフライトが少なかったものの、なかなかスケジュールがタイトだったので疲労が抜けません。こんなときはストレッチをして体をほぐして、軽めの食事で体をメンテナンス。今日は久しぶりにサロンに行って全身のオイルトリートメントをしてもらったので、辛かった足のむくみがすっきり。入浴後にはスペシャルケア用のパックをして、肌もしっかりと癒やしちゃおう。

夕食はボウルに生野菜たっぷりのパワーサラダを食べたい気分です。パワーサラダは、野菜はもちろん肉やナッツ、チーズなども入れた「主食になるサラダ」で、一皿で栄養バランスがとれる優れたもの。手軽にできておいしく、満足感も得られるので、私は自宅での朝食によく食べます。海外では生野菜を控えているので、シャキシャキとした新鮮な生野菜をたっぷり食べていると帰国したんだなーと幸せを感じちゃう。

早速サラダづくりに取り掛かります。といっても、今日は袋入りのミックス野菜を買ったので、ガラスのボウルにざっと入れたら、大好きなアボカドを厚めにスライス。ゆでた鶏のササミと軽く水切りをした木綿豆腐、海藻をたっぷり乗せて、アーモンドとクルミを砕いて振りかけます。ドレッシングはその日の気分によって使い分けるけど、今日はわさびを強めに効かせたバルサミコベースのドレッシングに決定！ピリッとした辛みでさっぱりと食べられるおすすめ味の付けです。



日本での食事の楽しみのひとつが生野菜を食べられること。海外では控えている分、シャキシャキとした新鮮な野菜はとともぜいたくに感じます。今日はパワーサラダでワンプレートならぬ“ワンボール”ディナーに決定！

POWER  
SALAD  
IN THE  
MAKING!



23  
October  
2023

## 旬のフルーツをご褒美に。

こんにちは。ルルです。

この前、「ヨガに興味はあるけど踏み出す勇気がない」って気持ちを打ち明けてくれたサラさんと娘ちゃんが私のヨガスクールに遊びに来てくれたの。初めてヨガ教室に来てくれたから、ゆっくりと身体を動かしながら、正しい姿勢や呼吸など意識するポイントをレクチャーしたよ。

私のヨガスクールに通っている生徒さんたちもサラさんと同じで、ヨガを始める第一歩はかなり勇気が必要だったみたい。やっぱりヨガスクールに通う上でハードルをあげてる原因はいくつかあって、その1つはヨガウェアみたい。確かに身体のラインがピタッとでるヨガウェアって初めは気になるよね。最初からピタッとしたウェアを着る必要はなくて、身体を動かしやすく、通気性の良い洋服だったらなんでもOK。ヨガを続けていくうちに身体の動きやラインを見たらピタッとしたウェアを着れば良いと思うんだ。あともう1つは身体のかたさ。身体がやわらかくないとできないポーズが多いと思ってる人が多いみたいだけど、正しい姿勢でポーズができればOK。ヨガをしている本人が痛気持ちいいところで30秒ぐらいポーズをキープすることが重要!そうすることで自然と集中力も高まって、心もリラックスできるようになるよ。

今日は娘ちゃんも来てくれたので、ヨガの後に今が旬のフルーツを使ったフルーツマリネポウルを食べたよ。旬の食材を身体に入れることはいいことだし、ヨガをして整った身体に新鮮なフルーツを食べると、なんだか普通に食べるよりもフルーツのパワーが身体の隅々まで行きわたる気がしてくるよね!何より頑張った後にご褒美が待っていると、どんなことも続けられるよね!これが1番大切な気がする。



ヨガをして頑張った後は、ご褒美に旬のフルーツを食べることがあるんだけど、今日はサラさんと娘ちゃんに来てくれたからオシャレにフルーツマリネポウルを作ったよ。初めてのヨガはどうだったかな？





## ハロウィンパーティーに向けて、 個包装のお菓子を袋詰め!

サラです。週末に娘が友達の家ハロウィンパーティーにお呼ばれているので、そろそろ準備を始めなきゃ。先週、娘からハロウィンパーティーの件を聞いてからというもの「早く準備をしなきゃ」と気ばかり焦っちゃって、自分の悪い癖が出てるなーと思いながらもずっとそわそわしています。先週末にショッピングモールに行ったら、どのお店もハロウィン一色!その中のファンシーショップで展示されていたオレンジ色のワンピースと黒のボレロのコスチュームに娘が一目ぼれしたので、一週間のお米とぎのお手伝いを条件にお買い上げ。このコスチュームが色白の娘によく似合って、わが娘ながらとてもかわいいの。髪型をいろいろと変えてみたり、靴下を合わせたりしてプチファッションショーを開催しちゃいました。これで衣装は一件落着、のはず。

さて。ちょっと早い気もするけど、今日はこれから個包装のお菓子を開けて袋詰めしていきます。カボチャ柄のかわいいビニール袋を買ったので、仕分けしてシールで封を。お菓子はチョコレートやマシュマロ、キャンディー、ラムネ、グミ。このライアンアップを見て、しょっぱい味が欲しくなり小さなせんべいを買いました。思った以上にバンバンに詰まった袋を見て笑っちゃったけど、着々と進む準備に少し落ち着きを取り戻しました。



娘がお呼ばれているハロウィンパーティーに向けて準備が着々と進んでいます。一目ぼれのコスチュームを買った娘は上機嫌。今日は個包装のお菓子を袋に詰める作業を進めます。



25  
October  
2023

## 懐かしい思い出が蘇る思い出のプリン

今日は急遽、大学の授業が休講になったので、31日のハロウィンパーティーに向けてデザート作りの練習をしました。いつものメンバーで行うハロウィンパーティーなので、可愛くて写真映えしそうなデザートは何がいいかお菓子作りが得意な母に相談したところ、持ち運びのしやすいプリンに決定。ハロウィンパーティーの会場はリサの家なので、プリンの上げはみんなですることになりました。

私が小さい頃、幼稚園から帰ってくるとおやつに出されるのは母の手作りプリン。タマゴと牛乳の素朴でやさしい味わいと、少し固めの食感が美味しかった思い出のプリンです。兄が小学生に上がってからは、母と2人きりで食べるプリンの時間は、唯一母を独り占めできる特別なひと時でした。

母に「幼稚園の後のプリンの時間楽しかったよね」と話すと、母も「あの時間が大好きだったよ」と思い出話に。懐かしくもあり、なんだか照れくさい気持ちになりました。

ハロウィンパーティーのプリンは思い出のプリンをアレンジ。カボチャを混ぜたオレンジ色のプリンと、チョコレートを混ぜた黒いプリンで2種類を作ることにしました。飾り付けはおばけの顔を書いたマシュマロやコウモリ型のチョコレート、プリンにジャックオーランタンの顔を書いたりしようかな。

練習して出来上がったプリンを味見しながら、久々に母とプリンの時間を過ごしました。時間帯もちょうどこのぐらいの時間。

私もいつか子どもが生まれたら、母のように手作りプリンを用意しておやつを過ごしてみたいな。



ハロウィンパーティーのデザートはプリンがおすすめ。持ち運びも簡単で、カボチャを混ぜたオレンジ色のプリンと黒いチョコレートプリンが並べば一気にハロウィンムードのテーブルに変身です。



orange  
pudding ☆







26  
October  
2023

## 街中がオレンジ色! ニューヨークで過ごすハロウィンウィーク

ミランダです。9月のビアフェストは本場ドイツで過ごし、10月末はニューヨークへのフライト! そう、この時期のニューヨークは街中がオレンジ色に染まってハロウィンの雰囲気満載なの。昨日の夜にニューヨークに着いて、今回は4日間の滞在。一年で最も盛り上がるというハロウィンの雰囲気をたっぷり味わいたいと思います。

今回、ぜひやってみてみたいことのひとつが高級住宅街のハロウィンデコレーションの見学。ブルックリン・クリントンヒル地区の邸宅は10月になるとハロウィン仕様に飾り付けられる有名なエリアで、その力の入れ方は日本では考えられないくらい本格的でダイナミックなの! 大きな家全体にガイコツやクモの巣、幽霊のオブジェを飾ったり、ジャックオーランタンや電飾を施したりとまるでテーマパークのよう。大人が本気で楽しめるイベントって最高だわ! もともと歴史のある建物の雰囲気も相まって、まるでホーンテッドマンションの世界に迷い込んだような不思議な気分を味わいました。

さて、お腹が空いたのでレストランへ。アメリカに来たらなぜかいつも食べたくなる「マカロニチーズ」をオーダー。こちらもハロウィン仕様で、中身がくり抜かれたカボチャの器に入っていました。こってりとしたチーズにほんのりとカボチャの甘みが加わって濃厚さがアップしたマカロニチーズだけど、強めのブラックペッパーで味がぐっと引き締まってる! 軽めの赤ワインをお供に、ゆっくりと食事を楽しみました。



ハロウィンを前にニューヨークへのフライト。今回はクリントンヒル地区のハロウィンデコレーションを見学したり、定番の食事「マカロニチーズ」をワインで楽しんだりとハロウィンで盛り上がるニューヨークを楽しんでいます。



27  
October  
2023

## ニューヨークはショッピングモールもハロウィン色。 ワインとリンゴジュースを持って友人宅へGO!



ニューヨークはショッピングモールもハロウィン色。今日は元同僚の家に遊びに行くので、手土産に赤ワインとリンゴジュースを買ってハロウィン仕様にデコレーションラッピングしてもらいました。

ミランダです。昨日はクリントンヒル地区の住宅街にハロウィンデコレーションを見に行ったんだけど、想像以上の規模に驚いたのと、イベントを本気で楽しむニューヨーカーに刺激を受けた夜でした。夕食はハロウィンデコレーションが施されたレストランで赤ワインをいただきながら、マカロニチーズやサラダを食べて大満足。何だか楽しい気分になっちゃって、ホテルに帰ってからもルームサービスでおつまみとワインを頼んで夜景を見ながらゆっくりと飲みなおしちゃった。おかげで起きたらもう昼過ぎ。今日は夕方から元同僚の家に遊びに行くので、まずは手土産を買いにショッピングモールへ。

当然ショッピングモールもハロウィン仕様。普段使いのお菓子もパッケージがジャックオーランタン柄になっていたり、かわいく思わず手に取ってしまいます。元同僚への手土産は、昨日レストランで飲んでおいしかった赤ワインをチョイス。息子君へはリンゴジュースをお買い上げ。ハロウィンの定番ドリンクのラムスール(アップルサイダー)は、ビールやリンゴ、生姜で作る大人向けのドリンクなので、彼とはリンゴジュースで乾杯します。まとめて手提げ袋に入れてもらい、黒とオレンジ色のリボンでかわいらしくデコレーションしてもらいました。その後、ふらりと入った雑貨屋さんで見つけた透明なガラス製のかぼちゃのオブジェは、さり気なくハロウィンを演出できる気がして自分用に購入。今年はもう間に合わないので、来年のこの時期に玄関に飾ろうと思います。





30  
October  
2023

## 小悪魔と楽しむハロウィンナイト



ハロウィンパーティーには美味しい料理がマスト。小悪魔風のディアボラピザはネーミングも味わいもまさにハロウィンにピッタリの一品。

こんにちは。ルルです。毎年ハロウィンにはジャックオーランタンとかフェイクの蜘蛛の巣、コウモリモチーフの飾りを部屋中に飾ったり、友達と仮装してパーティーを楽しむのが恒例行事。

パーティーの料理やドリンク、デザートはみんなで分担して持ち寄るんだけど、今年は料理担当になったんだ。

みんなに料理も楽しんでもらいたいから、ハロウィンの定番料理を調べたけどカボチャを使った料理とかミートパイとかちよっぴりハードルの高いメニューが多くて手作りは断念。なにか手軽でハロウィン感のある料理はないかな？って探してたらピッタリの商品を見つけちゃった！

「ナポリの小悪魔風ディアボラ」。

ネーミングがハロウィンにピッタリ！それにピザはパーティー料理の定番だし、一目見てビビッときちゃった。

他にも定番のマルゲリータとか女子が大好きなクワトロフォルマッジとかいろんな種類のピザやサラダを買って準備完了。

みんなで持ち寄った料理たちを黒やオレンジのお皿に盛り付けて、まずは写真撮影。SNS用に写真やストーリーを撮影して、「ハッピーハロウィン！」で乾杯。

真っ赤なトマトソースの上にピリ辛サラミが乗ったディアボラは、口いっぱいビリリとした辛さが広がって、クセになる感じがまさに小悪魔。なぜか引き付けられちゃう魅力的なピザだよ。このビリリとした辛さはビールやワインとマッチして、食べる手も飲む手も止まらない恐ろしいピザだったよ。みんなは明日のハロウィンどんなことをして過ごすのかな？よかったら教えてね。



31  
October  
2023

## ハロウィンの合言葉はトリックオアトリート!



いよいよハロウィン  
当日。みんなはどんな  
ハロウィンを過ごす  
のかな?「トリックア  
トリート」の掛け声で  
ハロウィンパーティー  
を始めれば、更に楽  
しいパーティーにな  
ること間違いなし!

こんにちは。ルルです。いよいよ今日はハロウィン当日。

9月からハロウィンの飾り付けを始め、ハロウィンパーティーのことを考えていたからこの日が来るのが本当に待ち遠しかったの。今日は私が働いているヨガスクールでハロウィンパーティーをするんだ。私が受け持つキッズクラスでは、今日だけ特別にハロウィンのコスチュームを着る予定なの。私はオレンジのヨガウェアに妖精の羽を付けた簡単な仮装にしたけど、子どもたちがどんなコスチュームを着てくるのかとっても楽しみ。妖精やプリンセス、アニメのキャラクターになるなんて言ってたっけ。

それにね、子どもたちには内緒にしてるんだけど、サプライズでハロウィンパーティーをするの。何度も子どもたちに言いそうになっちゃったよ。ヨガスクールの中で私が1番楽しみにしてるかもしれないね。

ヨガの時間が終わったら、ハロウィンの合言葉「トリックオアトリート」の掛け声でハロウィンパーティーを始めるの。

子どもたちみんなが大好きなバナナを使ったシフォンケーキや、おばけやジャックオーランタンの形をしたクッキー、チョコレート、フルーツジュースをたくさん並べるんだ。みんなきっとビックリするだろうなー。喜んでくれるかな?

どんなパーティーだったら楽しんでくれるかな?喜んでくれるかな?って考えながら準備をする時間が醍醐味だよ。だから、私はいつも準備係をするよ。もちろんパーティー本番の時間もとっても楽しいけどね。

みんなはどんなハロウィンを過ごす予定なのかな?良かったら教えてね。





**MiiL**  
Journal

[miil-jp.com](http://miil-jp.com)