

11月

MiiL

# Journal

Rewards *We* Yourself



# INTRODUCTION

暖かく過ごしやすい気候から年末のような厳しい寒さが続く日

が増えてきました。冬はもう目の前。

11月は七五三やボジョレー・ヌーボーの解禁、ブラック・フライデーとお祝い事や年末も近づきちょっぴりぜいたくをしたくなる気分になるイベントが多い月。

11月は「セルフセレブレーション」をテーマに、ちょっぴりぜいたく感

を味わうことできる料理やワインについてコラムで紹介しています。クリスマス前に、いつも頑張っている自分へささやかなご褒美をあげてみるのはいかがですか？



## パステライズ牛乳は、 自分にご褒美のさらりと甘い味わい

今年もあと2カ月。年末に向けて何かとバタつくこれからは気持ちに余裕がなくなる時期でもあります。そんな私は「自分にご褒美」を意識しながら、ゆったりとした時間を持ちたいと思っています。

サラです。早いものでもう11月。今年も残りあと2カ月になりました。からっとした秋晴れの日が多く、過ごしやすい気候のこの季節が大好き。紅葉の撮影が楽しくて、ミラーレスカメラを持って外出する機会も増えました。

これから年末に向けて何となくせわしい気持ちになってきて体調を崩しがちなので、意識的にゆっくりとする時間を持つようにしています。家事を早めに済ませて、音楽を聞きながらゆっくりとお茶を飲む時間を作ったり、ストレッチを試したり。そんな今月の私のテーマは「self celebration」。いろんなことにあまり自信がない私は、気持ちに余裕がなくなるとイライラしたり落ち込んだりしてしまうので、そうなる前に対策をすることを心掛けようと思います。買い物にいったときに一品だけちょっといい商品を選んで、それをゆっくりと味わうこと。これを意識的に続けていこう！

そして今、私の目の前には以前から気になっていたパステライズの牛乳があります。低温殺菌された牛乳は牛乳本来のさらとした甘さと風味が味わえて大好きなんだけど、常に買うには値段的にちょっと贅沢。ゆっくりと冷たいまま味わうと、幸せな気持ちになる「ご褒美の味」なのです。



## 心を満たすご褒美ディナー



嬉しい日や自分を褒めたい日はちょっぴり贅沢して、手作りご褒美ディナーを楽しむのはどうですか。いつも過ごしている部屋もちょっとアレンジを加えればおしゃれでレストランのような空間になるよ。

こんにちは。ルルです。この前仕事で嬉しいことがあったんだ。

ちょっぴり奮発して美味しい白ワインを買って、おしゃれに冷製パスタを作ってご褒美ディナーを楽しんだよ。みんなは嬉しい時とか自分を褒めたい時、どんな料理が食べたいかな？

最近スーパーで見つけた美味しいトマトドレッシングを使って冷製パスタを作ったんだけど、とっても美味しかったの。私って天才！って自画自賛しちゃったほど。みんなにも食べさせてあげたいなあ。

このトマトドレッシングはトマトの味が濃厚で、ちゃんとトマトの酸味とか旨味が感じられる主役級のドレッシング。サラダはもちろん、肉料理とかパスタにも合うと思ってたんだ。パスタの具材は甘味の強いフルーツトマトにエビやホタテをたっぷり。この日はご褒美ディナーだからいつもより多めに海鮮を入れたの。盛り付けるお皿はこの前一目惚れして買った幅広リムがおしゃれなパスタプレート。こういう映えるお皿をずっと探してたんだ。やっと出会えたお気に入りの1枚は、盛るだけでどんな食事もおしゃれに映えさせてくれるの。

テーブルに普段は敷かないクロスを敷いて、お気に入りのお皿に盛ったパスタとシャルドネグラスに注いだ白ワインを並べれば、目に映る世界はおしゃれなレストラン。雰囲気に合わせてライトをオレンジがかった電球色にしてみたり、しっとりとした音楽を流してみたりしちゃった。

爽やかでフルーティーな香りのする白ワインとトマトパスタのマリアージュは最高。ご褒美ディナーに最適な組み合わせだったよ。美味しい料理で心が満たされたから、仕事をもっと頑張れそう。

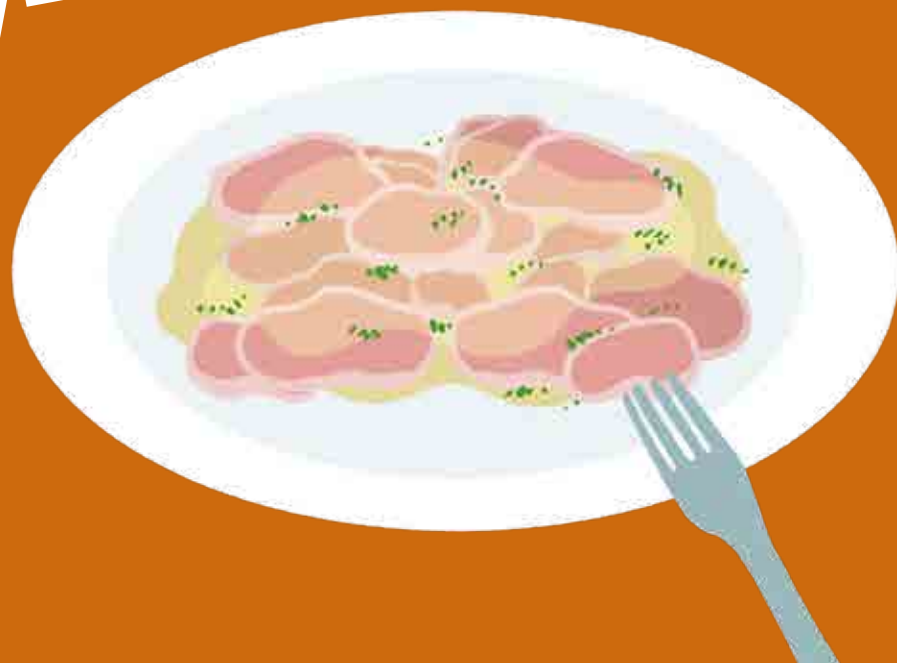


## ドイツ料理の定番は、 ほろほろの豚肉がクセになるアイスバイン。

ドイツ料理は海外に  
いることを忘れてしま  
うようなほっとする味  
わい。エンドウ豆のス  
ープやアイスバインは  
滞在中に何度も食べ  
ちゃうドイツの定番  
料理です。

ミランダです。昨日からベルリンに滞在しています。この時期のベルリンは東京よりも10℃ほど気温が低いのですが、強い風がほとんど吹かないのでしっかりと防寒をすればさほど寒さを感じることはない。日中は冷えた空気が心地よいくらいで、コートを着て散歩するのが気持ちいい!ここではほとんどスニーカーで過ごしています。

ベルリンの楽しみといえば食。どの国に行っても食事は楽しみんだけど、ドイツ料理はなんだかほっとする味わいで海外にいることを忘れちゃうような居心地の良さを感じるの。特に気に入っているのがドイツ料理の冬の定番、エンドウ豆のポタージュ。ニンジンやジャガイモ、ソーセージも入っていて、付け合わせのパンと一緒に食べるとこれだけでお腹いっぱいになるのよね。ヘルシーな優しい味は疲れた体にもぴったり。あとはアイスバイン!スパイスと一緒に塩漬けにした豚の骨付きすね肉を香味野菜と煮込んだ料理で、味がしみ込んだほろほろの豚肉がたまらなくおいしいの。私は粒マスタードやたっぷりのザワークラフトとそのままの味わいを楽しむのが好き。アイスバインは焼いたりポトフにしたり、ゼリー寄せにして前菜にしたりとアレンジも楽しめるから、滞在中は何度も食べちゃう料理です。



## ワインを片手に楽しむ、秋の夜長



肌寒さが心地よくなってきた季節は、甘いおつまみをお供にワインを飲むのがおすすめ。ドライフルーツにひと手間加えたおつまみと一緒に過ごす秋の夜は特別な時間。

こんにちは。ルルです。最近寒くなってきたね。薄手のカットソーじゃ肌寒かったり、ニットじゃ暑かったり温度調節が難しいよね。私は9月に先取りで買った真っ白なケーブルニットを早く着たくてうずうずしてるの!

そうそう、11月といえば「ボジョレーヌーボー」だよ。お酒が大好きな私は毎年、ボジョレーの解禁を楽しみに待ってるんだ。みんなもボジョレーの解禁を楽しみにしてるのかな?

最近、ワインに合うおつまみを見つけたの。私は普段ヨガの前とか朝食にドライフルーツを食べてるんだけど、ワインを飲むときにちょびり手を加えるだけで絶品おつまみに早変わりするから、試してみてね。

おすすめはデーツ。黒糖みたいに濃厚な甘さがクセになるデーツに包丁で切れ込みを入れて少し開くの。開いた部分にクリームチーズと砕いたナッツをかけたり、切れ込みにスライスチーズを挟んでチーズがとろけるまでグリルで焼き上げれば、プチ贅沢を感じるおつまみに大変身!休日の前日とか今日は頑張ったなーって日に作って、自分にお疲れ様ってご褒美をあげるの。このシーズンは程よい肌寒さが気持ち良くて、バルコニーでこのおつまみをお供にワインを飲むのが癒やしの時間。冬になると寒くて外にいられないから短いシーズンしか楽しめないのが残念なの。お気に入りのガーデンチェアに座って、外の音を聞きながらブランケットにくるまってワインを飲む時間は、心のデトックスにもなる私の大切な時間だよ。



## ほんのり甘いサツマイモニョッキは、 クリームソースとベストマッチ

ほんのり甘くてクリー  
ムソースに合うサツ  
マイモニョッキは、デ  
ザートにもなる一口  
大の Pasta。手間は  
かかるけど工程は単  
純なので、子どもと一  
緒に作ってしてくだ  
さい。

こんにちは、サラです。先月、娘が学校行事で掘ってきて大切に貯蔵しておいたサツマイモの糖度がそろそろ上がりきる頃。今日は、娘の大好物のサツマイモニョッキを作ろうと思います。ニョッキはお団子のようなもっちりとした食感の Pasta。ジャガイモやサツマイモ、カボチャを蒸して潰して、小麦粉やかたくり粉、塩、水を加えて生地を作ったら、一口大に形成してゆでると完成です。

いつもはジャガイモで作ることが多いけど、今日はサツマイモ。サツマイモのニョッキはほんのりと甘みがあるので、クリームソースによく合うの。きな粉やあんこ、黒蜜、バニラアイスを添えると和風デザートとしても楽しめます。たくさん作って冷凍しておくとお出しに使えて便利なので、ちょっと手間はかかるけどぜひ挑戦してみてくださいね。手作りのニョッキは感動モノのおいしさです。作業自体は潰して混ぜて丸めるだけなので、小さな子どもでも楽しくお手伝いができると思います。

さて、今日は王道のクリームソースで和えてみます。牛乳と生クリームに、レモンジャムを入れてさわやかな風味をプラスしたら、サツマイモの甘みとの相性が抜群でした。塩コショウで味を強めると、赤ワインにもよく合う大人の味わいになります。



08  
November  
2023

## かわいが詰まった世界で祝う誕生日



フォトジェニックでSNS映えるカヌレは誕生日会にピッタリのスイーツ。見た目のかわいらしさはもちろん、美味しさも兼ね備えたカヌレはシャンパンとの相性も抜群。今日は特別にクリームが入った華やかなカヌレを選びました。

先日大学でいつも一緒に過ごしているリサの誕生日会をしました。大学の後期が始まり、バイトやサークル活動と忙しく過ごしているので今回はホカンスでお祝いをするに。

この日のドレスコードは、黒。各々お気に入りの黒いワンピースに身を包み、普段は履かない少し高めのヒールを履いて海外ドラマの主人公になった気分集合しました。宿泊する部屋のドアを開けるとシャンパンピンクやゴールドのバルーンが飾られた部屋にリサは驚きの表情。リサ以外のメンバーで事前に準備して良かった。「お誕生日おめでとう」と伝えると満面の笑みで喜んでくれました。

おしゃれなグラスに淡いピンク色のシャンパンを注ぎ、クリームがふわっと乗ったカヌレを並べたテーブルは思わず「かわいい」の声が漏れてしまう世界観。バースデーケーキはピンクと白がポイントのかわいらしいセンイルケーキ。あまりにもかわいが詰まった世界に写真を撮る手がなかなか止まりませんでした。

写真を楽しんだ後はシャンパンで乾杯。カヌレの香ばしい香りともっちりとした食感、かじると中はしっとり弾力がありバニラの風味豊かな香りとクリームの濃厚な甘さにうっとりしちゃいます。シュワシュワとしたシャンパンと上品な味わいのカヌレは相性抜群で、誕生日という特別な日にもピッタリのスイーツでした。

大人になってもこうして美味しいお酒を飲みながら誕生日をお祝いしていきたいと思う1日でした。





## 輸出量世界NO.1! カナダのサーモン料理を堪能

サーモンの輸出量世界一位のカナダでは、種類豊富な燻製や豪快なオープン料理など多彩なサーモン料理が楽しめます。

ミランダです。久しぶりにバンクーバーにきています。数年前までは頻繁にカナダへのフライトがあったので観光地は一通り網羅したし、今回は肌寒い時期ということもあって滞在しているホテル周辺でショッピングをしてのんびりと過ごすつもり。そう、11月のカナダのショッピングモールはBlack Friday一色なの。今年のBlack Fridayは11月24日だけど、セール自体はもう始まっています。今回は冬物のアウターとカクテルドレスを新調しようとあれこれ見て回って、カッティングが素敵なジャスパーグリーンドレスをゲット。年末に着る機会があればいいな。

さて、カナダの食といえばサーモン。サーモンの輸出量が世界一というだけあって、どこにいてもサーモン料理が楽しめるの。特に燻製の種類は豊富で、半生のものやジャーキーのように歯ごたえがあるものなどはお酒のおつまみとしても最高!中でも変わり種はメープルサーモンキャンディ。サーモンにメープルシロップで甘味をつけて燻製にしたものなの。メープルシロップの産地ならではの味付けが、甘じょっぱくてクセになるのよね。また、肉厚のサーモンを豪快に焼くバーベキューサーモンはふわりとした肉質のサーモンならではの甘みが止まらないおいしさ。塩コショウをしてレモンやディルを乗せて焼くオープン焼きは、カナダで食べてからわが家でも定番の料理になりました。



## 疲れた自分へご褒美を

疲れちゃったときは疲れるまで頑張った自分を甘やかしてあげるのもいいよね。こんな時は普段はなかなか買わないリッチなレトルトカレーをチョイスして、ご褒美ディナーを楽しむんだ!

こんにちは、ルルです。

もうすっかり秋が深まってきたね。寒くなって大好きなニットが着られる日が増えたのも嬉しいし、温かいお鍋を「あちっ」と言いながら食べられるのも嬉しい。最近はさっぱりとした柑橘系とかまったりとした豆乳のお鍋がお気に入り。たっぷりの野菜にキノコ、豆腐、ヘルシーな気分の時はお魚、満足したいときはお肉と決めてるよ。お鍋は野菜が食べやすくなるからおすすめ。それにお鍋は野菜をカットして入れるだけで簡単だからちょっと疲れてるときもサクッと準備できるのもいいところ。

いつもはこうやって健康のために自炊をするんだけど、今日は週末でちょっぴり疲労感もあるしレトルトを使って自分を甘やかしちゃおうかな!こういう時は思う存分自分を甘やかすの。今日はつくばで人気のレストランの味が味わえるちょっぴり高価なレトルトカレーをチョイス。スパイシーな風味とトマトの酸味、玉ネギの甘さ...これが自宅に居ながら本格的な味わいが楽しめるのは、もう最高。週末のリッチな時間にピッタリのメニュー!

世間では明日からお休みの人が多いのかな?私は明日も朝からヨガスクールでのレッスンがあるよ。

美味しい食事で心も食欲も満たされたからゆっくりとリラックスタイムを過ごそうかな。

明日のレッスンも頑張ろう。



## 簡単おやつの代名詞「プリン」は、 お店の味を再現する楽しみも！



簡単でアレンジ多彩なプリンは、肌寒くなってきたこの季節の定番おやつ。お店で売っているいろんな種類のプリンを購入して食べてみて、その味を再現してみるのもまた楽しい時間です。

サラです。気温が低くなってくると作りたくなるおやつのひとつがプリンです。以前は蒸し器を使っていたけど、フライパンで湯煎をするようになったらプリン作りのハードルがぐんと下がっているんなアレンジも楽しくなってきました。

私が好きなのは、卵と牛乳、グラニュー糖だけを使ったシンプルな昔ながらの硬いプリン。卵の香りがふわりと鼻に抜けて、スが入らずに滑らかに仕上がった時は思わずガッツポーズをしちゃうほどうれしいの。本当は苦めのキャラメルが好きなんだけど、苦みがまだ苦手な娘のために上白砂が薄く色づいた瞬間に火を止めて甘めのキャラメルを作るようにしています。

プリン自体にココアやチョコレート、生クリームを入れたりしてアレンジすることもあるけど、定番の硬いプリンをお皿に乗せて、フルーツや生クリームをデコレーションするとカフェのデザートのように豪華になるの。そして最近のマイブームが、耐熱ガラスの瓶にふるふるのやわらかプリンを作ること。プリンの甘味を抑え目にして、ホイップクリームや生クリームを添えるとデバ地下で売っているような高級感ある味に。

簡単だけどアレンジが多彩で奥深いプリン。家で作るために、お店で買ったプリンで味や食感を研究するのも楽しい時間です



PUDDING~ PUDDING~



## リンゴジャムが驚きの活躍! 絶品チキンステーキ!

11月に入ると街中も一気にクリスマスモードに。我が家も例外ではありません。クリスマスディナーの試作品が毎日のように食卓に並びます。今年のメインディッシュのチキンステーキにはソースにリンゴジャムを使っているから驚き!絶品レシピもチェックしてみてくださいね。

ミキです。

ハロウィンが10月31日に終わると、翌日の11月1日から世間も一気にクリスマスモードに変わります。それは我が家も同じ。料理好きの母も11月になった途端クリスマスメニューの試作を始めるので、それが私の中でクリスマスが近づいたなーと感じる瞬間。盛り付けや味付け、やたらとおもてなし感のあるメニューが増えます。

今年は気合いの入りがここ数年の中で1番。それもそう、今年はクリスマスイブの日が日曜なので親戚が我が家に集まりクリスマスパーティーをすることになったんです。なんでも誕生日パーティーが楽しかったみたいで、アオイちゃんがクリスマスもみんなと過ごしたいって言うてくれたみたい。

毎年クリスマスはローストチキンを食べていますが、今年はアオイちゃんが食べやすいようにチキンステーキに決定。

この前の夕食に試作のチキンステーキが出されましたが、家族全員が大絶賛。

やわらかくプリッとジューシーなチキンステーキはもちろん美味しいですが、チキンステーキの上にかかったソースが絶品。シャリシャリとした食感と甘みの中にコクがあってチキンとの相性は抜群。添えられた野菜やマッシュポテトもそのソースを絡めて食べるほどでした。何が入っているの?と聞いたら冷蔵庫に残っていたリンゴジャムに醤油や塩こしょうなどを入れて作ったと聞いてびっくり。あんなに甘いリンゴジャムがこんなに美味しいソースになるなんて。

家族の反応を見て、母も満足そうな笑みを浮かべていたので、おそらく今年のメインディッシュはあのチキンステーキに決まったはず。また、あのチキンステーキが食べられると思うと今から楽しみです!



## サラダだけじゃもったいない! 万能調味料のドレッシングを使い回そう

ドレッシングはサ  
ラダだけでなく、肉料理  
や魚料理、パスタの  
味付けにも適した万  
能調味料。工夫次第  
で料理の幅が広が  
ります。

ミランダです。昨日、カナダから帰国して今日から3日間のオフ。帰国したのが夜だったので、家に帰ってシャワーを浴びてぐっすりと眠り、目が覚めたら昼過ぎでした。さすがにお腹が空いたので冷蔵庫を覗いてみると...たっぷりの生野菜! 帰国したらいつも生野菜を食べる私のために、入れ違いに出張に出かけた夫が買っておいけてくれたようです。ありがたい! いろいろな野菜がカットされて入ってるミックスサラダを食べると、体がシャキッと目覚めるような気がするの。いつものパワーサラダではなく、ランチは野菜だけでいただきます。

さっぱりとした野菜だけのサラダには濃厚なドレッシングがよく合うの。今日はチーズドレッシングにコショウをプラスしてボウルでざっくりと混ぜ合わせました。まさに素材の味を引き立てるドレッシングが私は大好き。ドレッシングはサラダにかけただけじゃなくて、肉料理や野菜料理に使ったりパスタソースにしたり。チーズドレッシングはカッペリーニと合わせて冷製パスタを楽しんだりもするの。キュウリやトマトと一緒にサラダ感覚で食べられて夏にぴったりなんだけど、ホームパーティーの前菜にもおすすめよ



16  
November  
2023

## おいしくてヘルシーなアーモンドは 間食におすすめ!

こんにちは、リョウです。

最近、Miilのアーモンドを試してみました。軽くローストしてあるアーモンドはナッツ本来のおいしさを損なうことなく、豊かな風味を引き立てていました。私が特に気に入ったのは、塩などの味付けを一切していないのにも関わらず、アーモンドの自然な甘みが際立っていることです。

満足感のあるパリッとした食感と自然なナッツの味は、そのままでも飽きることなく食べられます。また、密封できる袋のおかげでアーモンドの鮮度が保たれるのもMiilのアーモンドのいいところで、分量も午後のティータイムや友人との気軽なビールのおつまみにぴったり!

アーモンドには、ビタミンEや食物繊維、マグネシウム、リボフラミン、リンが豊富で、体内で合成できない必須脂肪酸の不飽和脂肪酸や飽和脂肪酸も摂取できるほか、植物性たんぱく質も含まれています。さらに、低糖でナトリウムを含まないことも特徴なのです。

いろいろなナッツがあるけど、ヘルシーなおいしさを味わうアーモンドは私のおすすめです。健康的に間食をしたい人、ヘルシーなおつまみを求めている人にも適しています。また、Miilにはさまざまなナッツやドライフルーツのラインアップがあるので、お好みの商品を探してみてもいいかもしれません。

何の味付けもしていないアーモンドは、ナッツ本来の甘みや風味がくせになる味わい。必須脂肪酸もとれるので、ヘルシーな間食におすすめの食材です。





17  
November  
2023

## 11月はご褒美シーズン



**ついにボジョレーが解禁。今日の為にボジョレーとちよっぴりリッチなピザを準備してるの。だからいつもよりお仕事頑張っちゃった。もうすぐ今年が終わると思うと自分をちよっぴり甘やかしてご褒美をあげたくなっちゃうよね。**

こんにちは。ルルです。昨日はボジョレー・ヌーボーの解禁日だったね。みんなはもう飲んだ？

ボジョレー・ヌーボーの解禁日は日本でも盛り上がるよね。だって、1年に1度のワインのお祭りだもん。もちろん、お酒が大好きな私も注目してたよ。SNSとか雑誌、スーパーの店内でもワインの情報を目にするこのシーズンは、自然とワインが飲みたくなるし、ボジョレーのことを意識せずにはいられないよね。この前もブログに書いたけど、夜の風が気持ちいいときはバルコニーでワインを飲むにはピッタリ。これからのシーズンはホットワインを作って飲むのもいいよね。

おっと、話がそれちゃった！

今日は昨日買った解禁されたばかりのボジョレーを楽しみに仕事を頑張ったんだ！

ご褒美も兼ねていつもよりリッチな料理をお供にチョイス。年末が近づくとか何とかすぐ自分を甘やかしてご褒美をあげちゃうんだ。オーソドックスなマルゲリータピザを選んだんだけど、今日は特別に黄色のトマトソースを使った黄金に輝くマルゲリータピザ。濃厚なチーズに華やかなトマトの香り、最後は爽やかなバジルが鼻を抜ける。これはもうボジョレーを飲むにはピッタリの料理。目を閉じて口の中でゆっくりとマリアージュを楽しめば、フランスの美しい村ボジョレー地区のブドウ畑が目に見えちゃう。

はあ。いつかフランスでワインを楽しみたい。また1つ夢が増えちゃった。

みんなのボジョレーの感想楽しみに待ってるね。



20  
November  
2023

## 相性抜群！ チーズケーキの酸味と柑橘のほろ苦さの 組み合わせは大人のスイーツ

寒い季節になると食  
べたくなるのがチー  
ズケーキやガトーショ  
コラなどの濃いスイ  
ーツ。カフェでゆっく  
りと深煎りのコーヒ  
ーやエスプレッソと合  
わせて味わいたい“  
冬の愉しみ”です。

ミランダです。珍しく4連休だったので、家の掃除をしたりストック用の料理を作っ  
て冷凍保存したり、クローゼットの整理をしたりと気になっていた家のことをしっ  
かりとやることができ気分はすっきり。ウェアなど一式そろえたウォーキングも  
家にいるときは毎日、海外滞在中も順調に続いているの。音楽を聞きながらのウ  
ォーキングは思っていた以上に気分転換になるので、あまり頑張りすぎずに続け  
ていければいいと思っています。

冬になると食べたくなるのがフォンダンショコラやチーズケーキ、ガトーショコラ  
などのもったりとした濃いケーキ。カフェで深煎りのコーヒーやエスプレッソと一  
緒にゆっくりと味わいたくなるのよね。行きつけのカフェでまったりとした時間を  
過ごすのもいいんだけど、最近は新規開拓が楽しくてネットや雑誌で得た情報を  
元にひとりでふらっと出かけちゃう。窓側の席に案内してもらうときは窓越しに道  
行く人を見ながらファッションやメイクを参考にしたり、カウンターや壁際の席だ  
となるべくスマホを見ずに店内に流れる音楽を聞いたり、普段手に取らないよう  
な店置きの雑誌を見たりして過ごしています。

初めて入るお店では店員さんにおすすめを聞いて注文することが多いんだけど、  
今日出合ったオレンジ風味のチーズケーキはおいしかったなあ！チーズケーキに  
柑橘系のソースが添えてあるのはたまに見かけるけど、生地に練り込んであるの  
は初めて。酸味のあるチーズに柑橘ってびっくりするほど合うのよね。ほんのり感  
じる苦みが大人の味わいで、これはリピート決定。たぶん夫も好きな味なので、  
次の休みが重なれば一緒に来たいな。







21  
November  
2023

## 気分がうっとり、小籠包の旨味凝縮スープ

ミキです。

先日、いつものメンバーで横浜へ出かけました。目的はイルミネーション。11月に入り横浜市内は至る所でイルミネーションやイベントをやっているみたいです。私たちが行った横浜駅周辺は青や白を基調とした冬らしいイルミネーションできらめき、中華街は中国の春節を祝う「春節燈花」のイベントで赤を基調とした温かみのあるイルミネーションが輝いていました。

横浜は海が近いので昼間でも風が吹くと寒く、思わずコートに身をうずめてしまうほど。空が暗くなるまでは赤れんがやランドマークタワーでショッピングをして、中華街で食べ歩きを堪能。特に中華街の屋台からもくもくと上がる湯気と美味しい香りに寒さも忘れて、肉まんやゴマ団子、タピオカを楽しみました。

それから目的のイルミネーションを堪能して、中華街の中華料理屋へ。どの料理も美味しかったけど中でも1番美味しかったのは小籠包。レンゲの上のにせた小籠包の薄い皮をそっと破ると、レンゲから零れ落ちそうなほどキラキラと輝くスープが溢れ出て、ずずっと啜るとあまりの美味しさに言葉も出ませんでした。

小籠包って贅沢な料理だと思いませんか？モチモチの皮やジューシーな餡があるのに、美味しい！と褒めたたえられるのは旨味が凝縮されたスープ。もちろん皮も餡も美味しくないとおの美味しさがつまったスープは生まれませんが、ジュワッと溢れ出るスープが主役なんて凄い。また、中華料理屋で小籠包を食べられる日まではMiiLの小籠包で楽しもうと思います。今度、母に焼き小籠包をリクエストしてみようかな！



イルミネーションを見に横浜へ行ってきました。このシーズンならではのきらびやかな飾りは見ているだけでうっとり。ですが、私の心をもっとうっとりさせてくれたのは熱々の小籠包。こんなに贅沢で心が満たされる料理はないかもしれませぬ。



22  
November  
2023

## 最盛期を迎えるレンコンは、 素揚げでサクサクもっちりを楽しんで!

サラです。突然ですが、私、レンコンが大好きなんです。実はレンコンは一年中流通しているのですが、もっとも出荷量が多くなるのがこれからの季節。出荷時期によって味が変わることはあまり知られていなくて、春夏はシャキシャキした歯ごたえでサラダにぴったり、秋冬はでんぷんが多くもっちりとした食感を楽しめるの。煮物やすりおろして団子にしたり、素揚げにして素材の味そのものを味わったりと、これから秋冬ならではのレンコン料理をたくさん楽しもうと思っています。

大好きなレンコンを収穫する体験をさせてもらったのは先週末。夏に募集があったので申し込んでから、娘とずっと楽しみにしていたイベントです。子どもは泥のある浅瀬に長靴で入ってシャベルでレンコンを掘る作業を、大人は胴長を着て養殖池でレンコン掘りをしました。泥の池は想像した以上に身動きがとれず、手探りでレンコンを探す作業は体力を使いましたが、大きなレンコンを掘り当てたときには大興奮!思わず「見つけた!」と大きな声をあげて恥ずかしい思いをしてしまいました。

収穫したレンコンは、その場でレンコンチップにしてもらい試食をしました。揚げたてのレンコンはサクサク、モチモチでとってもおいしかった!娘も気に入って食べていたので、お土産にももらったレンコンもチップスにしてみます。貴重な体験と、レンコンのレパートリーが増えてうれしかった週末の出来事でした。



娘と一緒に体験した初めてのレンコン掘りは思った以上に体力を使いましたが、とても楽しい時間でした。掘ったばかりのレンコンを素揚げしたレンコンチップがおいしかったので、わが家でもレパートリーに加えようと思います。



## チーズ+柑橘で、 目にもおいしいおつまみが完成!

こんにちは、リョウです。

先日、ワインのおつまみを研究していた私はMiiLスモークカマンに柑橘類を加えてみました。スモークされたカマンベールチーズとみずみずしさに少し苦みのある柑橘の組み合わせは想像以上にバランスが良かったのでご紹介します。

スモークされたカマンベールチーズは、水分が少し飛んで弾力がある歯ごたえと、スモーキーさが加わった上品な味わい。噛むほどに豊かな旨味が口の中いっぱいに広がりました。そして、ドライミカンとオレンジピール、キンカンを追加して、オリーブオイルと菜種油で漬けこんでみたのです。柑橘のさわやかな酸味と香りが移ったオイルが、カマンベールチーズにユニークなアクセントをもたらして調和のとれた味わいに変化しました。

柑橘の味わいがプラスされたカマンベールチーズは、ワインはもちろん、サンドイッチやベーグルのトッピングにもおすすめ!オイル漬けになった柑橘は彩りが美しく、ガラスの器に盛り付ければそのまま前菜としても楽しめます。解禁されたばかりのポジョレー・ヌーボーのお供にもぴったりですよ。



スモークされたカマンベールチーズと柑橘をオイルで漬けたら、前菜にもなるおつまみになりました。



## トリュフが運ぶ幸せな気持ち

朝食でパンを食べるとき、家族の多いわが家ではたくさんのパンのお供が食卓に並びます。例えば、イチゴやブルーベリーのフルーツジャム、焼き立てのベーコンと目玉焼き、そしてチーズスプレッド。チーズスプレッドはバターよりも柔らかく、すーっとパンに塗れるので、ふわふわとしたパンの食感を台無しにすることはありません。そして、母のお気に入りのチーズスプレッドはなんとトリュフ入り。芳醇なトリュフの香りとチーズの程よい塩味が朝食の時間を特別な時間してくれます。朝食が美味しいと1日が良い日になる気がしますよね。そんな母のお気に入りのチーズスプレッドを持って今日は女子会です。

先日ボジョレー・ヌーボーが解禁されたから、いつも一緒に過ごしている友人たちとワインを楽しもうという話になりました。クラッカーに私が持ってきたチーズスプレッドを塗り、生ハムやスモークサーモン、ナッツなどを盛り付ければおしゃれなおつまみの完成。

テーブルの上に作ったおつまみやサラダ、今日の主役のワインを並べれば写真映えは間違いなし。

サクッと音を立ててクラッカーを食べ始めれば、みんな目を丸くして「おいしい!」と思わず声をあげてしまうほど。このおつまみはワインがどんどん進んでしまう危険なおつまみです。美味しいチーズスプレッドは、どんなシーンでも活躍して私の1日を幸せなものにしてくれます。



先日、ボジョレー解禁の盛り上がりに乗じて女子会でワインを楽しみました。私にいつも幸せな気持ちを運んでくれるチーズスプレッドはワインのおつまみにしても絶品。ワインと一緒に食べるとさらに幸せな気分が高まりました。






## 念願の手作り焼売は、 餡の下ごしらえで食感を自分好みにカスタマイズ

サラです。昨日、娘を夫に預けて単発の料理教室に行ってきました。今回習ってきたのは「焼売」。ちょうど一カ月前くらいに近所の中華料理屋さんに家族で食事に行ったときに、焼売作り講座の案内が掲示してあってその場で申し込んでからずっと楽しみにしていたの。友達からは「慣れればぎょうざよりも簡単だよ」なんて聞いていたのですがずっと興味はあったけど、どうにも一歩踏み出せずにいたのでいい機会になりました。

今回はお店で作っている焼売とほぼ同じレシピということで、塊肉を削いてから包丁でたたいて粗みじんにしたり、タケノコやシイタケ、タマネギを歯ごたえを残した状態で下ごしらえしたりと本格的なもの。皮で餡を包む作業はコツをつかむまで時間がかかったけど、何とか時間内に30個の焼売を仕上げることができました。蒸したての焼売は粗めの餡からうま味がじゅわっと口の中に広がって、まさにお店の味！1個だけ試食して、残りは夕食用に持ち帰りました。夫も娘も大絶賛してくれたので、忘れないうちに近々また作ってみるつもり。フードプロセッサーを使うと時短になって今回はまた違うふわふわな舌触りの餡ができると教えてもらったので、次は時短バージョンを試してみよう。包み方にもっと慣れれば確かにぎょうざよりも時間がかからず作れそう。レポートリーがまた一つ増えてうれしい一日でした。



初めて焼売作りにチャレンジしてみました。肉や具材の下処理で舌触りや味わいが変わる焼売は、包み方さえマスターすれば気軽に作れる中華料理です。夫も娘もおいしく食べてくれたので、わが家の定番料理になりそうです。





## 心がホッとする温かい母の手料理



家族で食卓を囲むひときは大切な時間。温かい料理と家族との楽しい会話があれば忙しさを癒やされ、気持ちも癒やされます。母自慢のビーフシチューと香りのよいレトロバケットが揃った日はなおさら心が癒やされる特別な時間になります。

大学の下期が始まって毎日勉強とアルバイト、サークルとあまりの忙しさに目まぐるしく過ごしています。

もうすぐ就職活動も本格的に始まると思うと億劫な気分。こうしていつも一緒に過ごしている友人たちと当たり前のように顔を合わせられる日々も残りわずかなことを実感し、少しセンチメンタルな気分にもなります。そんなときは、家に帰って母の作った手料理を食べることが1番。

冬になるとシチューやお鍋など温かい料理が増えます。温かい料理は口にするだけでホッとした気持ちにさせてくれ、家族やパートナー、友人がいればなおさらです。私は温かい料理を囲んで日常の話をする時間をとても大切にしています。母や父、兄、祖父とこうして話せる時間は実はかけがえのない時間だということを自分の環境が変化していく中で実感したからです。

この時期、母が作る料理で1番好きなのはビーフシチュー。

デミグラスソースにバターや赤ワインを入れてコトコトとじっくりと煮込まれたシチューは母の自慢の料理です。ビーフシチューに合わせるのレトロバケット。これは母のこだわりです。普通のバケットとは違う作り方をしているようで、噛めば噛むほど小麦の風味豊かな香りが楽しめます。ビーフシチューにディップしてもその風味は負けません。今日も母の手料理を囲んで、家族で温かいひと時を過ごすことが私の心を癒やしてくれるでしょう。



## ボジョレーの最上級ワインを、 バレリーナグラスで味わう宵。



ボジョレー地区最上級の「クリュ・デュ・ボジョレー」をヌーボー解禁の波に乗ってお買い上げ。早めの夕食を終えおつまみを用意して、バレリーナグラスでゆっくりとぜいたくを噛み締めます。

ミランダです。11月16日にボジョレー・ヌーボーが解禁されました。今年は知人の紹介でとびきりの一本を購入したんだけど、夫と予定が合わずにしばらく冷蔵庫に眠ってたの。ということで今日はようやくわが家のボジョレー解禁日！2人とも今日明日と連休なので、軽めの夕食をとった後に映画を見ながらゆっくりとワインとおつまみを楽しんじゃいます。

ボジョレー・ヌーボーの産地、ボジョレー地区ではワイン法によって産地ごとにワインが格付けされている。上から「クリュ・デュ・ボジョレー」「ボジョレー・ピラージュ」「ボジョレー・スベリユール」「ボジョレー」の4段階で、市場に多く出回っているのは「ボジョレー・スベリユール」と「ボジョレー」。ボジョレー・ヌーボーは「ボジョレー地区で栽培しているガメイ種（ブドウの種類）で作られたワインの新酒」なんだけど、実は上位2つには新酒（ヌーボー）の定義がないの。私が今回購入したのは「クリュ・デュ・ボジョレー」。ボジョレー・ヌーボー解禁の波に乗って、ボジョレー地区の最上級ワインを手に入れたって訳なんです。力強い深みのある味わいが特徴と聞いたので、ローストビーフと味が強めの野菜チップス数種類をおつまみに選びました。

数年前の結婚記念日に買ったロブマイヤーのバレリーナグラスで、今夜はボジョレー最上級のワインをゆっくりと味わうつもりよ。



30  
November  
2023

## 味の決め手はイチゴジャム! ワンランクアップの絶品ソース



寒い冬の時期に食べ  
たくなる料理ってお鍋  
とかシチューだよ。私  
は熱々のハンバーグも  
食べたくなるんだ。今  
日はいつものハンバー  
グをおもてなしメニュー  
にランクアップさせて  
くれる絶品ソースを作  
ってみよう。

こんにちは。ルルです。

今日は11月最後の日。今年も残り1か月かと思うとあっという間だな。

寒い冬の時期はお鍋とかシチューとか温かい料理が食べたくなるんだけど、私はハンバーグも食べたくなくなっちゃうんだよ。普段、自分でハンバーグを作るときはハンバーグを焼いたフライパンにトマトケチャップとウスターソース、バターを混ぜてソースを作ることが多いんだけど、冬はマッシュルームをたっぷり入れたデミグラスソースをかけたり、デミグラスソースの中にハンバーグを入れて煮込みハンバーグにアレンジしたりするのが好きなの。

今日はね、レシピサイトで見た赤ワインを使ったソースを作ってみたんだ。ポジョレー解禁で飲み残した赤ワインもあったし、使いかけのイチゴジャムが冷蔵庫で眠ってたからちょうどよかったの。ジャムを調味料として使うのって珍しいよね。

作り方は普通のソースの作り方とほとんど一緒。フライパンに赤ワインを入れて、トマトケチャップとウスターソース、イチゴジャムを入れてかき混ぜるだけ。特別難しい工程がなくて、簡単に絶品ソースが出来上がっちゃった!

ソースの程よい酸味がハンバーグのシュシーさと相性抜群。気になるイチゴジャムは全然入ってるなんて分からなくて、ソースに深みとコクを出す隠し味としていい仕事してるの。これはこれからのクリスマスシーズンのおもてなし料理にもピッタリ!作り慣れた料理にソースを変えるだけでワンランクアップして、おもてなし料理に大変身するからいいよね。

私も、友達を呼んでおもてなししてみよう。





**MiiL**  
Journal

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