

12月

MiiL

Journal

Happy

Holiday



INTRODUCTION

毎年12月はクリスマスや年末の準備とせわしなくなるシーズンですね。みなさんはどのような1カ月でしたか？

12月は「クリスマス」をテーマに、5人それぞれの過ごし方やこだわり、食卓などについてコラムで紹介しています。ぜひ、チェックしてみてください。

2023年のMiiLDiaryはいかがでしたか？
2024年もMiiLDiaryをよろしくお願いいたします。

Happy Holidays!



4つ折りのピッツァにかぶりつく! イタリアで“真のナポリピッツァ”を堪能。

クリスマスシーズンの
イタリアはきらびやか
というよりも厳かな
雰囲気。ナポリで人気
のピッツェリアで4つ
折りにされた“真のナ
ポリピッツァ”を豪快
にかぶりつくのが、イ
タリア滞在の愉しみ
のひとつです。

ミランダです。昨日の午前便でローマに到着しました。12月のローマはほぼ曇り。今日もどんよりとした雲が垂れ込めているけど、日本よりは気温が高くて過ごしやすい。時差ぼけもあって昨日はホテルでゆっくりしていたんだけど、今日はちょっとだけ足をのぼしてナポリへピッツァを食べに行ってきます!

ナポリへは高速鉄道の「イタロ」で移動します。数十年前に初めて乗った時にとても快適だったので、ナポリへの移動手段はいつもイタロ。日本でいう新幹線のような高速鉄道で、約250kmの距離を1時間ちょっとで移動できるの。座席をグレードアップすると広くてさらに快適!ウエルカムドリンクとお菓子のサービスがあって、ちょっとしたぜい沢気分を味わえるんです。今日は隣の座席が空いていたこともあって、いつもよりゆったりとした気分のままあつという間にナポリに到着しました。

クリスマスシーズンということで、イタリアではいたるところにキリスト誕生の場面を再現した置物「プレゼーペ」が飾られているの。きらびやかなツリーもいいけど、プレゼーペは控えめながらも厳か。目当てのピッツェリアの入り口に飾られていた乳白色の陶器のプレゼーペは細かい造作が素晴らしかった!思わず見入っちゃって、待ち時間があつという間に感じました。

さて、今回の目的のナポリピッツァだけど、材料や製造方法に国際的なガイドラインがあるって知ってた?イタリア政府公認の「真のナポリピッツァ協会」に認定されているピッツェリアは、実は日本にも100店舗弱あるんだって。高温の窯で一気に焼き上げるふわふわ、もちもちの生地とシンプルなトマトソースが特徴なの。日本だと小分けにしてシェアするピッツァだけど、現地ではテイクアウト用に焼きたてを4つ折りにして紙に包んでくれるのでガブリと豪快に食べるんだ。これがまたおいしいの!ナポリピッツァをここで食べなくなる理由の一つがこの食べ方なのよね。みなさんもイタリアに行ったらぜひ味わってほしいスタイルです。



04
December
2023



お守りシーフードミックス!

野菜も一緒になった
冷凍シーフードミックスがあれば手軽で簡単に具だくさんのアヒージョが作れるよ。
ストックしておけば突然の来客も怖くない。
お好みの具材をプラスすれば華やかなアヒージョに変身。パーティー料理にもピッタリだよ!

こんにちは。ルルです。あっという間に12月。11月を迎えた時も今年も残り2カ月で終わっちゃう!と少し焦る気持ちがあったけど…気づいたら、いよいよ残り1カ月。寒さも一段と厳しくなって、冬らしくなってきたよね。私は通勤で電車を使うんだけど、この時期は特に駅のホームで電車を待つ時間がとっても辛いんだ。家に帰ったらまずお風呂に入って体を温めるの。お気に入りの入浴剤はカモミールのいい香りがするんだ。心地良い香りに包まれて、至福のバスタイムを過ごした後は念入りにスキンケアをして、心も体もぽかぽかに。

寒さに負けて買い物しないで帰ってきちゃったから、ストックしてあった冷凍シーフードを使ってアヒージョでも作ろうかな。

フライパンにニンニク、鷹の爪、塩、オリーブオイルを入れて、解凍したシーフードミックスを加えて弱火でじっくり煮込むだけの簡単料理。ニンニクのいい香りが部屋中に漂って食欲がそそられちゃう。プリプリのエビを食べた後は、シーフードとニンニクの旨味が溶け込んだオリーブオイルにバゲットを浸して食べるのが最高。ついバゲットを食べすぎちゃうから、要注意。

今日使ったシーフードミックスにはブロッコリーとフライポテも入ってるから、これひとつで手軽で簡単に具材たっぷりのアヒージョを作れるから重宝してるの。追加の一品にはもちろん、突然友達が遊びに来た時でもサッと作って出すこともできるよ。これからの時期はマッシュルームとかトマトをプラスすれば、クリスマスパーティーにピッタリの華やかなアヒージョにもなるし、ストックしておくとか何かと便利でお守り的な存在だよ。



たっぷりのショウガで体ぽかぽか。 冬は具たくさんみそ汁が主役です

寒さが厳しいこの時期は具たくさんのみそ汁が大活躍。わが家では豚汁にショウガをたっぷりと入れて体を温める効果を高めています。

12月に入ってすっかりと寒くなってきました。こうなってくると毎日の食卓に温かい汁物は欠かせないのよね。秋に続いて根菜も豊富なこの季節は、スープやポトフ、みそ汁が大活躍しています。

そんな中でも夫や娘のリクエストが多いのが具たくさんみそ汁の代表格・豚汁なの。ジャガイモやサトイモ、サツマイモ、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、豆腐、こんにゃく、タマネギと豚バラ肉をゴマ油でしっかり炒めてから煮込んで、味噌を溶かして細切りしたネギを添えます。野菜を炒めるときに千切りにしたショウガをたっぷりと入れるのがわが家流。ショウガの香りがふわりと立って食欲を誘うし、何より体がぽかぽかと温まる！ショウガ特有の辛みは抜けるので、娘も喜んで食べてくれるんです。たまに同じ材料でけんちん汁にすることもありますが、やっぱり味噌汁に戻ってきちゃう。うどんやそばを入れたり、ごはんと卵を入れておじやにしたりと汎用性も抜群で、栄養もばっちり。大きな鍋にたっぷり作っても3日くらいで食べ尽しちゃうほど、わが家の冬の定番なの。そうそう、仕上げに酒粕を少し入れると味がまるやかになって香りとコクもマシマシになるので、隠し味におすすめです。



WARM MISO SOUP & GINGER



市販のサラダにプラスして簡単パワーサラダ

12月はイベントが盛りだくさん。美味しいものをたっぷり満足するまで楽しみたいから、パワーサラダで節制してるよ。今日はブランドで買ったサラダにプラスして美味しいパワーサラダを作ったよ。

こんにちは。ルルです。先月のご褒美月間で自分のことを少し甘やかしすぎちゃった。美味しいワインや料理が食べられて大満足だけど、このままクリスマスやお正月を迎えたら大変なことになるそう。だからね、生活全体を整えて思う存分イベントを楽しめるようにするよ!

そのために、最近は夕食をパワーサラダにしてるんだ。過度な食事制限は体調を崩す可能性もあるからね。

みんな、前にパワーサラダについてシェアしたこと覚えてる?

野菜、フルーツ、肉、魚、穀物、ナッツ、チーズを1つに盛り付けた主食級のサラダをパワーサラダっていうよ。野菜とフルーツは赤や黄色、紫などカラーを意識して1つのお皿に盛り付けていくだけだから、手軽で簡単だし何より体に必要な栄養素をバランスよく摂れるから節制したい時にもおすすめだよ。

今日はブランドで見つけたローストポークサラダをアレンジしてパワーサラダを完成させていくよ。ローストポークサラダはとっても優秀でお肉はもちろん、レタス、紫キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカが入ってるから野菜の彩りもばっちり。これ1つで肉と野菜はクリア。ドレッシングは黒酢玉ネギドレッシングがついてたから、ドレッシングに合うようにフルーツはリンゴとアボカドをチョイス。チーズはあっさりとした味わいのカッテージチーズにして、穀物はキヌア。最後に香ばしさと歯ごたえをプラスするミックスナッツを砕いてまぶせば完成!黒酢玉ネギドレッシングのさっぱりとした味わいに、ザクザクとした歯ごたえとたっぷりの野菜で満足感が満たされていくー。今日も温かい紅茶を飲んで、寝る前に軽くヨガをしてから寝ようかな。



変わり焼きそばで、 おしゃれなワンプレートランチはいかが？

ソース焼きそばだけ
じゃもったいない!!
いろんなアレンジを楽
しめる焼きそばは、具
材や味付けにひと手
間加えるとおしゃれラ
ンチにもなるんです。
今日はガパオライスの
素を合わせてタイ
風焼きそばを作って
みました。

ミランダです。イタリアから帰国すると、日本もすっかりクリスマスムードが漂っていました。街路樹にはイルミネーションがきらびやかに灯り、ショッピングモールはクリスマス仕様に衣替え。街全体が華やかなこの季節は、散歩しているだけでももうきうきうしてくるの。冷たい空気を吸いながら、いつもの街をウォーキングするだけでパワーがチャージされるような気がします。

家でもクリスマスオーナメントを飾って、この季節にしか使わない食器を棚の奥から引っ張り出してきました。ロイヤルコペンハーゲンのスターフルテッドクリスマスシリーズは、ダイニングテーブルの横にある飾り棚に並べるだけで部屋のグレードがぐっと上がった気分になれる優れたもの。一枚一枚、布巾で磨くようにふいて棚に並べるひとり時間は、私にとって12月初旬の恒例行事です。

クリスマスグッズの準備に熱中していたら、もう昼過ぎ。今日はガツンとパンチの効いた食事をしたい気分です。賞味期限が近づいている焼きそばに食品庫にあったガパオライスの素をさっとフライパンで絡めてみたら、なんとも風味豊かなガパオライス風焼きそばが出来上がりました。今まで作った変わり焼きそばの中でも上位の味わい。具材を追加したらもっとおいしくなりそうだし、トッピング次第ではおしゃれなワンプレートランチにも!今週末はちょっと疲れ気味の夫と巣ごもり予定なので、カフェ風ランチでもてなしてみようかしら。



08
December
2023

試作続きの日々にカレードレッシングで終止符!



クリスマスパーティーの試作がまだ続いています。そろそろクリスマスを迎える前にクリスマスディナーに飽きてしまいそう。あとは前菜だけのようなので、懐かしい味わいのカレードレッシングを使ったメニューを提案しようかな!

ミキです。12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきましたね。通学していると厚手のコートにマフラーやストールを巻いている人が増えてきたような気がして、より実感します。私は自宅から駅まで自転車なので手袋も必須アイテム。寒いのは苦手だけど、冬の朝の澄んだ空気はなんだか気持ちいい。寒いと言いながら外に出て大きく深呼吸する時間は好きな時間です。

そうそう。先月お話ししたクリスマスパーティーのことだけど、まだ母のクリスマスディナーの試作は続いています。毎日違うメニューだけど、このままだとクリスマス当日までにクリスマスメニューに飽きてしまいそう。早くメニューを確定してもらわなくちゃ。

メインディッシュはリンゴジャムを使ったソースが決め手のチキンステーキとアクアパッツァ。主食は取り分けしやすいシーフードグラタン、クリスマスケーキはいつものケーキ屋さんのもので決まっています。あとは前菜を何品か考えているようですが、ここを迷っているみたい。この前カフェで食べたアボカドサラダにカレードレッシングがかかっていたのが美味しかったのを思い出したから、提案してみようかな! そのカフェではアボカドの他にトマトやチーズ、エビがのっていて、カレードレッシングのスパイシーな味わいが新鮮。クリスマスメニューは洋の味付けが多いから、箸休めとしてもいいかもしれない。

Milのカレードレッシングは小さい頃に食べていたような、まろやかで甘みのある懐かしい味わいだったから、どんな野菜の組み合わせでも合いそう。それに小学生のアオイちゃんでも食べられる気がします。クリスマスメニュー、決まりますように!



クリスマスシーズンのカフェタイムは 深煎りコーヒーの苦みがマッチ

冬のコーヒーは深煎りがおいしく感じるの。ガツンとした力強い苦みが、冷えた体に染み渡るのよね。今日は珍しくカフェラテを注文したら、ラテアートがクリスマスツリーで何だかほっこりしちゃった。

ミランダです。すっかり寒くなって外出がおっくうになりがちですが、今年は秋に購入したビーガンレザーのコートが大活躍!レザーは昔から大好きな素材なんだけど、SDGsの観点からここ数年の私のもっぱらビーガンレザーにシフトチェンジしているの。レザーの良さはそのままに、軽量だったりしわがつきにくかったり、手入れが楽だったり、そして何よりも持続可能な社会に少しでも貢献したいという思いをかなえてくれるのよね。出始めた当初は価格が高かったりデザインが選べなかったりもしたんだけど、今では価格も落ち着いてきたし機能性もデザインも飛躍的に良くなったので、秋冬のファッションに取り入れることが多くなってきました。そして今日もビーガンレザーのコートを着て、ひとりカフェを楽しんでいます。

カフェでは必ずコーヒーを頼むんだけど、春夏は浅煎りの軽めのテイストが、秋冬は深煎りのがツンとした強い苦みがおいしく感じるのよね。今日は2杯目にカフェラテを注文。クリスマスツリーのラテアートが施されていて何だかほっこりしちゃった!イルミネーションやクリスマスツリーなど、クリスマスシーズンのきらびやかな街は、歩いているだけでウキウキするの。結婚してから毎年1つずつツリーに飾るガラスのオーナメントボールを新調しているので、これから下見に行ってきます。購入は夫と一緒にね。



12
December
2023

栗ペーストをアレンジ! 甘さ控えめモンブランツリー

栗ペーストで作る簡単モンブランツリー。国産の栗と砂糖だけで作ったペーストはほんのりとやさしい甘さで、甘いものが苦手な人にもおすすめ。他にもマロンカフェラテにアレンジしてみたりと最後まで使い切れる万能アイテムです。

こんにちは。ミキです。母のクリスマスメニューの試作、実はまだ続いていました。主食、主菜、副菜など料理は決まりましたが、スイーツが足りないかもしれないと心配のようでスイーツの試作をしていました。クリスマスケーキはいつもオーダーするケーキ屋さんのもので決まっていたので、大人が食べやすい甘さを控えたモンブランツリーを作ったんですが、これが抜群の美味しさ!いつものメンバーでクリスマスパーティーをするときに作ろうよと友達には提案済み。

作り方はとっても簡単。準備する材料は市販の栗ペースト、土台になるカップケーキ、支柱となるポッキー、飾り付け用の粉砂糖やお好みでアラザンなど、たったこれだけ。土台となるカップケーキの中心にポッキーを刺します。栗ペーストを入れたしぼり袋の花口金にカップケーキに刺したポッキーを差し込んで、クリスマスツリーのようにポッキーに沿ってしぼっていきだけ。簡単でしょ?最後にお好みで粉砂糖をかけたり、アラザンなどで飾れば完成。

国産の栗と砂糖のみで作った栗ペーストはほんのりとした甘さで大人にちょうどいい。栗ペーストは冷凍保存もできるし、場所も取らないからクリスマス用にストックしておくみたい。いざという時にすぐに準備できるスイーツを考えるなんて、さすが母。

試作が終わった後、残った栗ペーストはマロンカフェラテにアレンジ。

コーヒーが苦手な私ですが、マロンの香りで苦みが和らぐので美味しく飲みました。透明の耐熱グラスにマロンペースト、ブラックコーヒー、スチームミルクを入れて、最後にスライスアーモンドを飾ったらカフェで出てくるようなおしゃれなドリンクに見えるかも。これはクリスマスパーティーで実践するのが楽しみです。



手軽なサラダセットは、生野菜補給の救世主！



寒さで敬遠しがちな生野菜だけど、たまにたっぷり食べたいことがあります。そんな時には手軽なサラダセットが大活躍。手間なくおいしいサラダが食べられるのはありがたいですね。

サラです。生野菜のサラダが食卓に上らなくなって久しい今日この頃。体が冷える気がするので、寒い季節はもっぱら温野菜や汁物で野菜をとることが多いのですが、もともと生野菜が大好きなのでランチに洗わずに食べられるサラダセットをひとりでもりもり食べることがあります。

サラダって自分で作ろうとすると意外と手間がかかるんですね。しっかりと洗って冷気でシャキッとさせてから水切りをして切ったりちぎったり。彩りを考えると多くの種類の野菜を入れたいけど、量はそんなに使わないので中途半端に余りが出ちゃう。なので、ここ数年はもっぱらサラダセットを購入しています。特に子どもがいる家庭だと、サラダってメイン料理にはならないので手間がかからないのは本当にありがたいの。トッピングやドレッシングで手軽にアレンジができるのも良いところ。家でサラダを出すときは、ゆで卵やハムなどたんぱく質を追加してボリュームあるサラダにしています。

さて、今日はランチに新商品のカップサラダを買ってきました。鮮やかな色彩のサラダに蒸し鶏がたっぷり乗っているの。いつも食べている商品よりも野菜が細かくカットされていて食べやすいし、ランチにちょうど良い量で大満足！付属の黒酢ドレッシングの味も好みだし、これはリピート決定です。



S
A
L
A
D
E

韓国風いなり寿司で高まる韓国気分!

寒い時は熱々のお鍋が
食べたくなるよね。近々
韓国でチゲやタッカンマ
リを食べに行く予定な
の。韓国で何をして過ご
すかを考えながら今日
はキンパをつめた韓国
風いなりさんをいただきます。

こんにちは。ルルです。寒さが一段と厳しくなってきたね。休みの日は温かい部屋でぬくぬくと過ごしながら、海外ドラマを見て過ごすんだけど特にハマっているのは韓国ドラマ。韓国は日本から飛行機で2時間程度と距離的にも近くて、料理とかドラマ、映画、アイドルと韓国カルチャー自体も私にとっては身近なの。韓国ドラマを見すぎて現地に行きたくなってきたから、2月に韓国へ旅行に行こうかと計画中なんだ。

韓国の冬はとっても寒くて、2月のつくば市の平均気温が10℃前後なのに対して、韓国の首都ソウルの平均気温は2℃前後。とっても寒いよね。寒くて家でぬくぬく過ごしてるのに、寒い韓国で辛いチゲとかコラーゲンたっぷりのタッカンマリをハフハフしながら食べたいなーなんて思ってるの。夏にクーラーでキンキンに冷えた部屋で布団にくるまって寝たり、こたつで温まりながら冷たいアイスを食べたりしたいあの感じと一緒に。矛盾してるんだけど、背徳感があってより美味しく感じられるんだよね。

ほかにはSNSで見つけたカフェ巡りをしたり、コスメとかファッション、雑貨が並んでるエリアも行きたいな。明洞とか東大門は地下街のショッピングエリアも充実してるから寒さを感じずにショッピングできるのがいいんだよね。

韓国旅行のことを考えてたら韓国料理が食べたくなっちゃった。今日のお昼は韓国風いなり寿司にしよう! 甘く煮た油揚げにキンパをつめて、韓国風いなり寿司の出来上がり。ピリッとした辛みが甘い油揚げと相性抜群。シャキシャキとした野菜の歯ごたえもいい感じ。海苔で巻くキンパよりも、つめるだけで簡単なのもいいよね。韓国気分が高まってきた!さて、航空券とらなくちゃ!



細かいカットに心遣いを感じた、 美しい彩りのカップサラダ。

久々に参加したビュッフェパーティー形式の異業種交流会で、ガラスの器に入った彩り鮮やかなサラダに釘づけ。食べやすさにも配慮してあって、シェフの心遣いに感激しました。

ミランダです。今日は職場の仲間と異業種交流会に参加しています。久しぶりのカジュアルなビュッフェパーティーなので、楽しみにしていたの。ドレスコードは「スマートエレガンス」ということなので、イタリアで買った袖のレースが繊細なワンピースを着てきました。クラッチバッグにストラップを付けて、手回りも完璧。予約が取れないレストランとして有名なお店が会場なので、料理も期待しちゃうな。

今までいろいろな異業種交流会に出席してきたけど、この主催者の会は「おいしい料理とお酒を楽しみながら交流しよう」というコンセプト。参加者の年齢層が高めで落ち着いているところが気に入って何度か参加しているの。人との出会いはもちろんだけど、料理にも主催者のこだわりが詰まっていて、食材の組み合わせや盛り付け、食器も含めて勉強になるのよね。時節柄3年ぶりの開催とのことで、以前は大皿料理をサーブするスタイルだったのが、すべての料理があらかじめ小分けにしてあったのにはニューノーマルを感じたわ。

ガラスの器に盛り付けられていたサラダ。細かくカットされた紫キャベツやグリーンリーフ、赤パプリカ、黄パプリカなどが黒酢ドレッシングで和えてあって、美しさはもちろん食べやすさにびっくりしちゃった。口を大きく開けずに上品に食べられる配慮が素晴らしい！器がガラスなので色合いの美しさが際立っていたし、添えてある合鴨もサラダに馴染んでいて感激しちゃった。人との出会いはもちろん、料理から参加者への心遣いを感じた交流会のヒトコマでした。



18
December
2023

何でもない日も家族がそろえば特別な日!



もうすぐクリスマス。
クリスマスディナーに
もピッタリなラザニアは、本場イタリアではお祝いの日や日曜など、家族でゆっくりと食事の時間を楽しむときの料理のひとつ。大人になると家族そろって食事することは特別な時間になっていました。



ミキです。いよいよクリスマスまで残り1週間を切りました。数年ぶりに我が家にもクリスマスツリーが飾られています。150cmほどの高さがあるクリスマスツリーに色とりどりのボールオーナメントや電飾が飾られ、トップにはキラキラとしたラメが装飾されたゴールドの星が輝いています。クリスマスツリーを眺めている時、サンタのためにホットミルクとビスケットを置いてクリスマスの朝を迎えていたころのことを思い出します。

母が毎日のようにクリスマスメニューの試作に明け暮れていたため、私も自然とクリスマスパーティーの準備に気合いが入ります。家の装飾は、赤やゴールドのバルーンやガーランド、サンタの柄がついたペーパーナプキンなどを雑貨屋で買い集め、アオイちゃんにちょっとしたクリスマスプレゼントも買いました。

日曜の夜、久々に家族全員がそろったのでクリスマスパーティーのグッズを買ったことを話していると、運ばれてきたのはラザニア。母を除く家族4人が目を合わせ、「あれ?クリスマスメニューは決まったって聞いてたけど...まだ試作が続くの?」といった疑問を浮かべた表情をしていたようで、母が「ラザニアはイタリアでクリスマスやお祝いの日、日曜の特別な日とか家族と過ごす時にみんなで食べる料理なのよ」と一言。私も兄も大学生になり、夕食時に家にいることが減りました。今日のように家族そろって食卓を囲むのは、当たり前ではなく特別なことだと改めて気づかされました。

我が家のラザニアは家族みんなが好きなこともあり、チーズがたっぷり入っていてトマトソースの酸味に負けない濃厚な味わいなんです。母の工夫が詰まったラザニアを食べながら、家族そろって過ごす特別な夕食の時間を噛みしめました。



実は日本生まれ？ もちり滑らかなイタリアンプリンが再注目。



なめらかプリンがしばらく主流のプリン界隈ですが、密かに硬めプリンも台頭の兆しが!数年前に流行したイタリアンプリンもカフェメニューに復活してきました。

こんにちは、ミランダです。

休日の昼過ぎに、ウォーキングしながらちょっと遠出をしてカフェで過ごすことが多い今日この頃。朝や夕方だと寒さが厳しくて家から出るのがおっくうになっちゃうので、ひとりのときは軽めのランチか、ランチの後にカフェを目的にモチベーションを高めてウォーキングすることにしたの。日中は日差しがある分暖かいし、おいしいスイーツのためなら頑張れちゃう!この時期のきらびやかな街並みは歩いていてもテンションが上がるのよね。ということで、今日も目当てのカフェまで1時間、ノラジョーンズを聴きながら軽快に歩きました。

プリンは硬め派の私。ここ最近の流行はなめらかプリンだけど、数年前にブームになったイタリアンプリンがまた復活してきているようで、カフェでもメニューにラインナップされていることが多くなってきてうれしいの。出始めの頃は、イタリアのデザートにプリンのイメージがなくて違和感があったイタリアンプリンだけど、実は日本生まれなんだって。イタリアで多用されているマスカルポーネチーズやクリームチーズをたっぷり使うことからついた名称らしいわ。私の大好きな硬めのむっちりとした食感で、メニューにあると注文するデザートナンバーワン。今日は行きつけのカフェに来ただけど、ここのイタリアンプリンは苦みの効いたカラメルソースとホイップクリームがたっぷり添えてあって最高の。実は赤ワインにも合うので、クリスマスにはとっておきの1本と楽しんじゃおう!



20
December
2023

気分はもうパリジェンヌ!

もうすぐクリスマス。
クリスマスも楽しみで
すが、今1番楽しみに
していることは年末
年始の海外旅行。初
めて海外でカウン
tdownを迎えます。今
から、行きたい場所や
カフェを見つけては
地図アプリにピンを
立て、みんなに共有。

ミキです。私のクリスマスの予定は知っての通り、イブの日は親戚が我が家に集まってクリスマスパーティー。クリスマス当日は、いつものメンバーで少し背伸びしてクリスマス限定のホテルビュッフェを楽しむ予定です。そして、年末年始は念願の海外旅行。行き先は海外ドラマでいきたいと思っていたフランス。ずっと海外でカウントダウンを迎えるのが夢だったので、実はクリスマスよりもカウントダウンの方が頭の中はいっぱい。一緒に行くのはもちろん、いつも一緒に過ごしている大学の友人たち。

みんなでカフェへ行きランチをしながらクリスマスやカウントダウンの話で大盛り上がり。「エミリー、パリへ行く」を見てから私たちはずっとパリへ行くことが夢で、エミリーのように鮮やかな色や柄をまとめて聖地巡礼をしたいと思っていたので浮足立っています。大みそかはシャンゼリゼ通りを歩いて、凱旋門の後ろに打ち上がる新年をお祝いする花火を見る予定。パリでは定番の観光地のほか、ドラマで出てきたカフェや花屋、レストランなどにも行きたいので、地図アプリにピンを立て、みんなに共有していますが、ピンの数が多くて全て回りきるのには難しそう。厳選作業が必要です。

この日カフェで注文したのは、サラダ。フランス人はサラダが大好きなんです。クリスマス気分も入り混じる私が選んだのはローストビーフのサラダ。ポウルにたっぷりに入った彩り鮮やかな野菜の上にジューシーなローストビーフがのったサラダはお腹も心も満たされるぜい沢な一品。フランスではランチをポウルいっぱいに入ったサラダで済ませる人も増えているとか。パリでいただく本場フランスのサラダを食べるのもたのしみのひとつです。Attemds-moi,Paris!





21
December
2023

スープやつけダレで バリエーション豊富な鍋料理は冬の定番!

サラです。寒さ厳しい季節には、家の暖かさが幸せに感じますよね。特に石油ストーブの温まり方は輻射熱でじんわりぽかぽか。娘の帰宅前にはストーブをつけて迎えるようにしています。

冬は煮込み料理が多くなる季節ですよね。特に鍋料理はぐつぐつと煮込んでいると部屋の湿度が上がって乾燥対策になるし、体感温度が上がるので一石二鳥! 具材を切って入れるだけなので、準備が楽なのもうれしいポイントです。食材の組み合わせによっていろんな味を楽しめるし、スープの味も自由自在。水炊きや強めの出汁を効かせた和風鍋はもちろん、トマトやコンソメ、牛乳や豆乳を入れてみたりと味のバリエーションを楽しんでいます。鍋自体はもちろんですが、つけダレ作りも腕の見せ所。ポン酢のベースにニラやゴマを入れたり、味噌ベースでは豆板醤やユズこしょうなど大人限定で辛みを追加してみたり、ドレッシングで味変してみたりと、組み合わせ次第で広がるつけダレも鍋の魅力のひとつです。

そして今日は新作にチャレンジ! 母からもらったルーロー飯の素を鍋のスープにしてみたの。豆腐やハクサイ、長ネギ、エノキ、キクラゲをたっぷり入れて鶏ガラスープとしょうゆで味を整えたら、台湾風鍋の出来上がり。偏食気味の娘が喜んで食べてくれたので、心の中でガッツポーズしちゃった。



鍋料理はバリエーション豊富に味わえる冬の定番料理です。スープやつけダレ、具材の組み合わせは無限大。ぐつぐつと煮込む時間も鍋の楽しみのひとつです。



22
December
2023

メリークリスマス! 美味しい料理には美味しいお酒を!

こんにちは。ルルです。

今週末はよいよクリスマスイブ。日曜のクリスマスイブは実家に帰って家族と過ごすの。これはわが家のルール。私も弟も大きくなって家族で過ごす日を決めないとなかなか家族みんなが集まることできないねって話になったの。それ以来、クリスマスイブのほかに年に数日、家族みんなで実家に集まって食事をしたり、旅行に行ったりして過ごしているんだ。

お母さんと今年のイブの話をしたときに魚介のオードブルを注文したって聞いた時から、先月のボジョレー解禁月間に飲んだたくさんワインの中から美味しかった白ワインを1本チョイスして持って行く予定。私がチョイスした辛口の白ワインはワインの原酒を何種類か混ぜ合わせる「アッサンブラージュ」というワイン作りの伝統的な技法で造られているの。だから、爽やかで程よい酸味とフルーティーな香りが楽しめるんだ。辛口なのに口当たりもやわらかくて、魚介のオードブルに合いそうだよ。今年のクリスマスケーキはフルーツがたっぷりのったタルトにしたって聞いているから、この白ワインならピッタリかな。

年々家族で過ごすイブが楽しみになっているの。実家に向かう途中で弟と待ち合わせをして行くんだけど、お互い大人になったからか、それとも一緒に住んでいないからか分からないけど、2人での会話の時間も楽しいの。



わが家では毎年クリスマスイブの日は家族みんなで過ごすんだ。今年は魚介たっぷりのオードブルに合わせて、白ワインを持って行こうかな。美味しい料理とお酒を飲んで、楽しく過ごす家族との時間が年々楽しみになっているよ。



ビスケットに捧げる、私の飽くなき探究心

MerryXmas!
リョウです。

サンタへのお礼としてツリーの下に置かれるクッキーやビスケット。特に私はビスケットへのこだわりが強く、市販のビスケットでは納得のいくものが見つからないほど、ビスケットに夢中です。長い年月をかけて試行錯誤を繰り返し私好みの完璧なビスケットのレシピを発見しました。私が発見した世界一のビスケットのレシピには3つの秘密があります。材料を正確に計ること、綿密な焼き時間、オープンの温度設定です。地元の茨城に帰った今でも、ビスケットへの飽くなき探究心は変わりません。日本ではさまざまなビスケットを販売しているお店はたくさんありますが、残念ながらショートニング不使用のビスケットを販売している店舗はほとんどありません。ビスケットにショートニングがよく使われるのは、やわらかくてほろっと崩れやすい食感を作るため。その独特の口当たりはビスケット全体の味わいに関わってきます。私の手作りレシピでは、ショートニングの代わりにバターや植物油、ココナツオイル、ギリシャヨーグルトなど、他の代用品を使います。コロンビア大学で貧しいジャーナリズム学生だった頃、アトリエで焼き立てのビスケットの香りに包まれていたことが懐かしい。

最近、カスミのMiilブランドからかわいい動物型のビスケットが販売されているのを発見して嬉しかったのを覚えています。このビスケットはショートニングを一切使っていないのにも関わらず、驚くほどやわらかな食感と素朴な甘さが自慢。動物型の形もかわいらしく、子どもにはたまらないし、大人にとってもちょうどいい大きさで、食べても罪悪感がありません。今は茨城でフード・ジャーナリストになる為にキャリアを積む日々が忙しく、完璧なビスケットを作る時間を取ることは難しいですが、Miilのビスケットを食べてビスケットへの思いを満たしたいと思います。

メリークリスマス!毎年この日は、プレゼントを運んでくれたサンタへのお礼としてホットミルクとビスケットを置いていた頃のことを思い出します。サンタをも魅了するクッキーやビスケットに私もすっかり魅了され今では夢中です。





だしからとる年越しそばのやさしい味わい

こんにちは。ミキです。

今年は念願の海外での年越し。いよいよ出発の日が近づいてきたので、今日は「母の年越しそばを食べないと年越しできない!」とわがママを言って一足先に年越しそばを準備してもらうことに。そしたら「せっかくだから一緒に作りましょう」って誘われちゃった。一緒に作るまでは知らなかった手間を知って、母の料理のおいさが身に沁みました。

わが家の年越しそばは鴨ネギそばなんです。焦げ目のついたネギの香ばしさと鴨肉のジューシーな旨味は年越しだけの特別な味。鴨ネギそばのつゆ作りに必要な食材は、昆布、カツオのだしパック、しょうゆ。

昆布は三だし昆布の1つ利尻昆布。利尻昆布から取れるだしは、澄んだ香りでクセがなく、カツオだしの相性抜群。合わせだしとしてよく使われているようです。昆布からでる自然の塩分は素材の旨味を引き立たせるので、鴨ネギそばにもピッタリ。

さあ、だしを作ります。お鍋にたっぷりと水を入れ、昆布を浸します。その間にネギや鴨肉、そばの準備を進めて、昆布の入った鍋を弱火にかけてじっくりとだしを煮だします。湯気が立つ頃にふわっとやさしい昆布の香りが部屋に漂います。これだけでも美味しそうと思って味見をすると、薄味というかほのかに昆布の味がするだけ。昆布を取り出して、カツオのだしパックを加えてひと煮たちさせ、しょうゆで味をととのえます。うん。いつもの母が作るつゆの味。つゆを作るだけでこんな手間がかかるなんて、一緒に作らないと知ることはなかったこと。今日の鴨ネギそばはいつも以上に美味しく感じました。

ただでさえ忙しい年末年始に、こんなに手間暇をかけて年越しそばやおせち、お雑煮などお正月料理を作ってくれている母。来年は手伝って、母のレシピを教わってみようかな。



もうすぐパリで年越し。母の作る年越しそばを食べずに年は越せない!と母にわがママを言って、一緒に作ることに。香りが良く、クセのない利尻昆布とカツオの合わせだしは鴨ネギそばの旨味を引き出します。






27
December
2023

常陸秋そばといったら、 私の郷土の冬の味「けんちんそば」。

ミランダです。突然ですがみなさん、茨城県北地域の郷土料理「けんちんそば」をご存じですか？以前見たサイトでは茨城県全域の郷土料理として紹介されていて、水戸市出身の私には馴染みの味。でもつくば市や土浦市出身の友人は食べたことがないと言っていたのでちょっと調べたら、県北地域の冬の郷土料理のようでした。食べ慣れた味が地域限定食だったと知ったときの驚きといったら！

いつだったか、旅行先でけんちんそばを注文したときに運ばれてきたのが、薄味のけんちん汁にそばが入っていたのでびっくりしたの。私が食べ慣れたけんちんそばは、「つけけんちん」と言われる味が濃い具だくさんのけんちん汁に、太めに打ったそばをつけて食べるもの。具は大きめに切ったダイコンやゴボウ、ニンジン、こんにゃくに、里芋の葉柄の皮をむいて乾燥させた「芋がら」が入っているの。かつお節と昆布の出汁にしょうゆとみりんで味付けをした熱々のつけけんちんに、田舎そばをつけて豪快にするのがいいよね。地元の“冬の味”を久しぶりに夫に振る舞ってみようかな。もちろんそばは「常陸秋そば」でね。



具だくさんで濃いめに味付けされた熱々のつけけんちんに、太めの常陸秋そばをつけて食べる茨城県の郷土料理「けんちんそば」。食べ慣れた冬の味を久々に再現したいと思います。



日本酒で祈ろう健康で穏やかな1年

年末年始になると日本酒を飲む機会が増えるけど、なんでだろう?なんとなく飲んでた日本酒も、意味を知ると心なしか背筋もピンと伸びて神聖な気持ちで新年のお祝いが出来そう。初詣は久々に着物を着て行きたいな。

こんにちは。ルルです。

ついこの間クリスマスを楽しんでいたはずなのに、あっという間に仕事納めの日が来ちゃった。年々このスピード感が増していくのはなんで?今日は年内最後のレッスンの日。生徒さんたちの年末年始の楽しい予定を聞きながら、みんな年末でバタバタしてるからレッスンの時間だけでもゆっくりとリラックスした時間を過ごしてもらえようになりたいな。

そういえば、年末年始って日本酒を飲む機会が多いけどなんでだろう?ちょっと気になったから調べてみたの。

日本ではおせち料理やお正月飾りなど新年を祝う行事や文化がたくさんあって、日本酒を飲む理由もその1つ。

日本では古くから神様にお供えしたお酒を飲む「お神酒(おみき)」という文化があるんだけど、これは神様にお供えしたお酒を年の始めに飲み、身を清めることで「今年1年穏やかに過ごせますように」と願うことができるんだって。新年以外にも、結婚式や七五三などのお祝い事の時に神酒を飲むこともあるよね。お神酒は神様にお供えしたことで厄が祓われ、福を招く縁起の良いお酒とされてるよ。

もうひとつは「お屠蘇(おとそ)」といって、日本酒やみりんに屠蘇散という薬草を浸したものを飲む「御年酒(おとそ)」という文化もあるんだよ。これはもともとは中国の文化で、お屠蘇を飲み新年に飲み無病息災を願ったといわれるみたい。

毎年、なんとなくお正月のおめでたい雰囲気飲んでたお酒も意味を知ると神聖な気持ちで、家族の平穏無事を祈りながら飲めるよね。



わが家の正月料理の定番は シャケとゴボウの昆布巻き

おせち料理と言える
ほどしっかりと正月用
の料理を作ることは
ない私ですが、シャケ
とゴボウの昆布巻き
だけは毎年作る定番
の味です。

こんにちは、サラです。いよいよ年も押し迫ってきました。クリスマスが終わるとすぐに年末年始モード。さらびやかなムードが一転して厳なるのは毎年のことだけど、なんだかこの時期はいつも焦っちゃう。年末年始は家族だけでゆっくりと過ごして、2日に夫と私の両親が遊びに来てくれるのが恒例になっています。双方の両親が1日分の料理を持ってきてくれるので私が準備することはほとんどないんだけど、私が食べたいという理由で昆布巻きだけは手作りしているの。昆布だけのシンプルな煮物と、シャケに昆布を巻く2種類が定番。おせちの昆布巻きはニシンが有名だと思うけど、わが家は手に入りやすくて家族が大好きなシャケで作ります。

わが家の味は母から受け継いだレシピの応用版。出汁をとった後の昆布で鮭とゴボウをしっかり巻いて、カンピョウでしっかりと縛ってから、鍋でコトコト煮込みます。最初はあらかじめ取っておいた昆布のだし汁と酢を少々入れた煮汁で、やわらかくなってきたらみりんと醤油を加えて煮汁がひたひたになるまで煮詰めたら出来上がり!包丁で半分に切ると断面がシャケのピンク色で美しく、ほろほろのシャケと、柔らかくなった昆布は味がしっかり染みて、熱々でも冷えてもおいしいの。材料はいつでも手に入るし、そんなに時間がかかる料理じゃないんだけど、なぜか正月用にしか作らないわが家の味です。



MiiL
Journal

miil-jp.com