

1月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

もうすぐ2月。まだまだ寒さが厳しい日が続いていますね。
昨年の末から年始にかけて、お金を使うイベントが多く今
月はちょっぴり懐が寂しい方もいるのでは？

1月は「節約」をテーマに、MiiLキャラクターたちが無理なく、
おいしい節約レシピを楽しんでいます。

ミキは油揚げで作るワクワク感のあるお鍋、ルルはこんにゃくのおしゃれでヘルシーな料理についてコラムで紹介しています。

みなさんもぜひ、お腹も心も、お財布も大満足な節約レシピを楽しんでみませんか？

余ったお餅の活用七変化!

お雑煮用に買った切り餅が余るのは毎年のこと。主食からデザートまで、お餅を活用したいろいろなアレンジメニューを楽しむことも年明けの恒例になりました。

あけましておめでとうございます。
サラです。

みなさん、年末年始はどうお過ごしでしたか? わが家は2日に夫と私の両親がお土産をたくさん持って遊びに来てくれました。お昼過ぎに集まって、テーブルいっぱいに広げたごちそうをつまみながらわいわいと近況報告をしながら夜に解散、という新年恒例の気軽な集まりです。私は年末に作っておいたシャケとゴボウの昆布巻きと野菜をたっぷり入れたお雑煮を出しただけでしたが、みんな喜んでくれたのでほっとしました。

あれから2日。持ち寄ってくれた料理をほぼ食べ尽したので、これから余った切り餅を使ってピザを作ります。お餅のピザは簡単でおいしいのでおすすめ! 切り餅を半分の薄さにして、油を引いたフライパンに並べて具材を乗せてじっくりと焼くだけなの。もちり、パリッとした生地がクセになるおいしさで、私は普通のピザ生地よりもお餅の生地が好き。ほかにも余ったお餅の活用法はたくさんあって、わが家では炊き込みご飯に入れておこわ風にしたたり、細切りにして乾燥させてから油で揚げておかきにしたたり。細かく切ってホットケーキミックスに混ぜて焼けばもちもちのパンケーキにもなりますよ。いつも10個以上は余ってしまう切り餅だけど、何だかんだで娘の冬休み中に食べ切ってしまう。



価格もカロリーもヘルシーな 植物性チーズでチーズタッカルビ!

明けましておめでとうございます。ルルです。

楽しかったお正月休みはあっという間に終わり、昨日から仕事が始まったよ。新年最初のヨガスクールでは、長期休暇でちょっぴりなまった体をゆっくりと伸ばしてあげるようなポーズを多めに取り入れながらレッスンをしたよ。レッスン終わりには生徒さんから楽しく過ごしたお正月話をたくさん聞いちゃった。私も年末年始は実家に帰省して楽しく過ごしたんだ。母の作ったお正月料理を家族で囲みながら箱根駅伝を見る時間は「あーお正月だなあ」ってしみじみ感じられるから好きなんだ。でもね、年末年始のお正月料理って味付けに飽きちゃうの。

自分の家に帰って最初に作ったのはピリ辛の韓国料理。価格もカロリーも抑えたチーズタッカルビを作っちゃった。作り方も簡単だよ。いつもよりちょっぴりピリ辛に作っておいたタレに一口大に切った鶏ムネ肉と厚揚げを漬け込んでおくよ。ホットプレートに鍋用プレートセットして、漬け込んだ具を焼いて、ザク切りにしたキャベツ、ニンジン、モヤシをたっぷり入れて、水分がとんだらチーズをたっぷりかけるの。チーズがとろけてきたら完成。

節約レシピの定番食材、キャベツ、ニンジン、モヤシ、鶏ムネ肉を使ってるから低価格。それにね、植物性のチーズを使ってるから動物性のチーズに比べてカロリーも抑えられてるよ。植物性のチーズってあまりおいしくないイメージがあったけどMiilの植物性チーズは動物性チーズと同じくらいまろやかでコクがあるの。それに1袋に500gも入ってるから思う存分チーズを使えるのも選んだポイント。これからはMiilのチーズを常備しておくよ。

明けましておめでとうございます。年末年始はお正月料理が続くから、和食の味付けに飽きがち。ピリ辛のチーズタッカルビでお口を味変! 久々のピリ辛風味に心も舌も喜んでたよ!

맛있어요!



子どもの長期休みには、 汎用性抜群の焼きそばを常備

子どもの長期休みは、朝昼晩の食事の用意が大変ですね。わが家ではランチを娘と一緒に作ることで、充実した親子時間を過ごしています。

こんにちは。サラです。

娘の冬休みも終盤。朝昼晩の食事の準備がなかなか大変なので、ランチは娘と一緒に作るようにしています。娘は辛い料理が好きなので、率先して準備をしてくれたり、ときには一人で作ってくれたりで大活躍！今日は3人分の焼きそばを一人で作ってくれるようです。

3人分をフライパン1つで作業するのは娘にとっては難しいので、ホットプレートで調理をすることにしました。モヤシとキャベツ、ニンジン洗って切って、豚コマをゴマ油で炒めてから野菜を入れます。大きなホットプレートだと子どもでも調理がしやすいのでおすすめです。麺をほぐしながら入れて混ぜ合わせ、ソースを入れるタイミングで粉節を投入するのがわが家流。かつお節のうま味加わるのはもちろん、野菜から出た水分を程よく吸収してくれておいしくなるの。よくかき混ぜて、ふたをして少し蒸したら完成！何度か一緒に作っているとはいえ、てきぱきと調理をする娘の姿に成長を感じてちょっと感動しちゃいました。お皿に盛り付けて、かつお節と青のりをかけたら出来上がり！大人は紅生姜を、娘はマヨネーズも追加します。

今日は娘に作ってもらったのでスタンダードな焼きそばだったけど、ニラやエビを加えて塩焼きそばにしたり、お好み焼きに焼きそばの麺を入れて広島風お好み焼きにしたりと汎用性抜群の焼きそばは常備しておく便利なアイテム。特に子どもの長期休みのランチに役立ちますよ！



09
January
2024

納豆で韓国料理?絶品納豆チヂミ!

母は北海道旅行を楽しむために、最近節約レシピに精を出しています。お正月料理に飽きた頃出してくれた納豆チヂミは舌も喜ぶほどの絶品メニュー!
今後の母の節約レシピにも期待が高まります!

こんにちは。ミキです。

パリでの年越しはとっても素晴らしい時間を過ごすことができました。凱旋門を見ながらのカウントダウンは今まで経験したことのないほど感動的で、スマートフォンで撮っていた動画を見返しても私の目に映った景色とは全く違うもの。本当に美しい景色は実際に現地で見ることが大切なんだと感じました。パリでのカフェ巡りの話はまた今度。

来月、家族で北海道旅行に行くんですが、SNSで見た白金青い池に行けるのが今から楽しみです。北海道は雪のシーズン真っ盛り。一面雪で覆われた銀世界は茨城に住む私には珍しい光景なので、それだけでも楽しみ。コバルトブルーの水面は見られないけど、夜にはライトアップもされているようなので、この期間しか楽しめない景色をしっかりと目に焼き付けてきたいと思います。その一方で、母は北海道で気になるカフェや飲食店を思う存分楽しむために、節約をしているみたい。

そうそう、おせちやお雑煮など、お正月料理や和食の味付けにも飽きてきた頃、母が出してくれた納豆チヂミは節約メニューとは思えないほど絶品でした。納豆とニラだけのシンプルな具材でしたが、ふわふわ感もあり、チヂミならではのもちりとした食感で食べ応え抜群。酢が効いた甘辛いたれがまた絶品。久々の和食以外の味付けに舌が喜んでいました。

納豆は納豆オムレツや納豆パスタなど、アレンジレシピも豊富で節約レシピの常連食材ですが、今回の納豆チヂミは好きな納豆メニューにランクイン!ボリュームもあって満足感があって節約メニューというにはもったいな料理です。

料理好きの母が作る節約レシピ、どんなおいしい料理がでてくるのか今後に期待が高まります。





たんぱく質豊富な豆腐は、 節約にもなるお助け食材

HAPPY NEWYEAR!
ミランダです。

年末年始を海外で過ごし、帰国後もぜいたくをしたのでちょっと節約モードになっています。疲れ気味の心身を整えたいときのお助け食材が「豆腐」。
せっかくなので、豆腐料理のレパートリーを増やしてみようかな。

年末年始を海外で過ごし、つい先日帰国しました。松の内も明けて街はすっかり通常モードだけど、個人的に正月らしいことを何もしていなかったのが、ちょっと奮発して夫と料亭で懐石料理をいただいたり、普段はあまり飲まない日本酒をたしなんだり。海外で過ごすことが多いからこそ、日本ならではの料理やお酒の繊細さに感激もひとしお、やっぱり日本はいいなあ。夫とは休日がかぶった2日間一緒に過ごしたけど、今日の朝早くに1週間の予定でニューヨークへの出張に出かけていきました。お互い不規則な仕事ですれ違いも多いけど、要所要所で楽しみを共有できている今の生活が心地よくて気に入っているのです。

今日から2日間はソロ活動。年末年始でショッピングも食事もぜいたくをしてしまったので、珍しく節約モードになっています。節約、というよりも体に優しい食事でリセットしたい気分。こういときは、豆腐料理がいいのよね。
たっぷりの白菜と湯豆腐をポン酢でさっぱりといただいたり、鶏の挽肉に木綿豆腐を混ぜ込んで鶏団子を作ったり。ヘルシーな料理だとたんぱく質が不足しがちになるので、豆腐はマストアイテム! サラダにトッピングもいいけど、この季節は熱々を食べたい! 連休中に豆腐料理のレパートリーを増やして、帰国後の夫にもふるまおうかしら。



11
January
2024



ミックスサラダを使って食費もヘルシーに!



昨年末はちょっぴりぜいたくしすぎちゃったから、食費もヘルシーに節約メニューを楽しむことにしたよ。今回はミックスサラダを使って、節約食材の定番むね肉をたっぷりのせたパワーサラダにしたよ!

こんにちは。ルルです。

お正月気分もすっかり抜けて、長期休みで鈍っていた体も本調子に戻りつつあるよ。崩れた生活リズムを戻すために、朝のルーチンを頑張ったの。起きたらまず、カーテンを開けて朝日を浴びるの。それから、この時期は外の空気がとっても冷たくて辛いんだけど、窓を開けて換気をするんだ。深呼吸をして新鮮な空気を体と部屋にとりこむとシャキッと目が覚めるし、気分も良くなるんだ。そのあとは白湯を飲んで、ゆっくりとストレッチやヨガをするの。ここまで30分程度なんだけど、私にとっては大切な時間。やるとやらないのではその日の体の調子が全然違うんだ。

本調子に戻りつつ...といえば、今年の11月と12月はちょっぴりぜいたくしすぎちゃったから、こちらも通常に戻していかなくちゃね!野菜が高いからミックスサラダを使うんだけど、ミックスサラダに入ってるキャベツやニンジン、レタス、紫キャベツ、サニーレタス、フリルレタスといった野菜が全て国産なの。それでいて、価格もお手頃だからついこのミックスサラダを手にとっちゃうんだ。

特にお気に入りなのはルッコラ入りのもの。ゴマのような香ばしい香りとはほろ苦さがアクセントになってるし、ルッコラにはカルシウム、カリウム、ビタミンC、Eといった栄養素がたっぷり含まれてるのもうれしいよね。

節約食材の定番鶏むね肉を塩こしょうで味付けして焼いたものをミックスサラダにのせて、トマトやオレンジ、ナッツを盛り付ければ、ビタミンカラーで目からも元気が出るパワーサラダの出来上がり!

昨年ぜいたくした分、食費もカロリーもヘルシーにしていかなきゃね!





アレンジおかゆで、 体ぽかぽか栄養アップ!



手作りだと手間がかかるおかゆはレトルトが便利です。中華がゆを参考に具材を足すと栄養価がアップしてボリューム満点の食事に！
熱々メニューはこの季節にぴったりです。

サラです。最近、ちょっと奮発して買った厚手の靴下がとてもいい感じで悩みの冷えを軽減してくれています。夜、お風呂から上がったらずくに履いて、朝は起き抜けに履くと冷えるスキがないので快適。冷えてからだと温まるまでに時間がかかってしまうので、冷える前に対策をすることが大切なんだと改めて感じました。

冷え対策の一環として朝は白湯から始まる私の一日ですが、先日、ふと思いついてストックしていたレトルトのおかゆを温めて食べたら体の芯からぽかぽかと温まりました。そういえば、旅館の朝食で白飯がおかゆかを選べるときには必ずおかゆを選んでいたなー。作るとなると、意外と水加減や火加減が難しいおかゆ。吹きこぼしてしまうとコンロの手入れも大変だったりして、思い返せば娘の離乳食以来作っていないかも？以前、家族全員が体調を崩してしまったときに差し入れしてもらったレトルトのおかゆの使い勝手の良さに感動して以来、ストックを欠かさないわが家ですが、普段使いもいいなと感じました。

おかゆだけだとちょっと寂しいので、香味野菜や鶏肉などをトッピングして中華がゆにアレンジすると満足度が格段に上がります。レトルトがゆは安心価格なので、節約にもぴったり。いろいろなアレンジメニューを考えてみようかな。



ルパッチョやパスタにも! 無限の可能性を秘めたこんにゃく



煮物や汁物などちよ
びり地味なイメージ
のあるこんにゃく。
アレンジ次第で前菜
や洋食にもなる万能
食材。面倒なく抜き
作業のいらぬこんに
ゃくなら、さっと作
れて時短にもなるし、
ヘルシーで低価格。こ
んなうれしい食材は
ないよね。

こんにゃくは。ルルです。

三連休も終わってよいよ通常モードに切り替わってきたよ。ちよびりゆるくなっていた財布の紐を締めなおすためにも、お料理はしばらく節約モード。

こんにゃくのあく抜きって地味に手間がかかるよね。そのひと手間が面倒でこんにゃくを避けてたんだけど、最近いいものを見つけたの。なんとあく抜きいらぬのこんにゃく。さっと水で洗うだけですぐに調理できる手軽さはもちろん、価格も特別高くないのも高ポイント! 節約食材の定番こんにゃくは、節約レシピを検索するとたくさん出てくるから色々試してみただけど、私が1番お気に入りのメニューがこんにゃくステーキ。ニンニクを効かせたしょうゆのステーキソースは、ガツンとくる味わいで満足感があるの。満足感があるのにカロリーも価格も抑えられるなんてこんな最高の食材はないよね!

こんにゃくの節約レシピってかさ増しで使うことが多いんだけど、オシャレなおもてなしメニューにもあるんだよ。

薄くスライスしたこんにゃくに、ベビーリーフとかミニトマトなどを盛り付けて、オリーブオイルにレモン汁、塩コショウなどを混ぜたソースをかければヘルシーカルパッチョの出来上がり! ぷるんとした弾力のある食感が新感覚のカルパッチョ。白こんにゃくを使うとさらに見栄えが良くなるよ。

イタリアでは「ZEN PASTA」が人気なんだって。ZEN PASTAは乾燥させた白滝とか糸こんにゃくなんだけど、麺のカロリーを抑えつつ、高カロリーになりがちなクリームソースを楽しめるギルトフリーな食事として人気みたい。

今までこんにゃくって煮物とか汁物、かさ増しとかで活躍するからちよびり地味なイメージだったけど、メインを張るようなオシャレな料理にもなるから、この手軽に使えるこんにゃくは冷蔵庫にストックしておこう!



KONNYAKU



YUMMY...



冬を乗り切る！ 今が旬の柑橘類でビタミンチャージ



今が旬の柑橘類はフレッシュ&ジューシーな果肉が特徴です。種類も豊富なので食べ比べもおすすめ。たっぷり食べてビタミンをチャージしよう！

こんにちは。ミランダです。

今月は近場のフライトが多いので、自宅にいる時間がたっぷりあるの。カフェ巡りをしたり、懸案だった家の整理整頓をしたり、手の込んだ料理をして作ってみたり。ウォーキングも続いていて、最近では2時間以上かけて10kmくらい歩くこともあるの。歩き始めは寒いんだけど、だんだんとほんのり汗ばむほど体が温まってきて気持ちいいのよね。ウォーキング後にシャワーを浴びて軽くストレッチをするのがルーチンで、低空飛行だった体調もずいぶん上向きになってきたの。体調の回復に比例して思考も前向きになってきて、遅ればせながら今年目標を手帳にしたためてみました。

さて、この季節は私の大好きな柑橘類が旬を迎えます。ふるさと納税で頼んでいた各地の柑橘類が続々と届き始めていて、わが家のフルーツ事情はこの時期がピーク！温州みかんやまどんな、いよかん、じゃばらのほか、もう少ししたらデコポンやせとかが届く予定なの。産地直送のフレッシュな柑橘類は、香りまで極上！加工せずに、むいてそのまま食べるのが最高のぜいたくです。国産の柑橘はもちろんだけど、海外産も外せません。特にネーブルオレンジやバレンシアオレンジは、国産にはないがんとした濃厚な果実味がたまらないの。そのまま味わうのはもちろんだけど、ワインに入れてサングリアにしたり酸味のあるドレッシングと和えてサラダにしたりと加工することもあります。

みなさんも、旬の柑橘類でビタミンをたっぷり補給して、寒い季節を乗り切っていこうね！



好きなものを食べて心を満たそう!

ヨガのインストラクターを始めてから食生活を見直して、気を使うようになったんだ。それでも大好きなラーメンとかハンバーガーが食べなくなる時は、何かしらの理由をつけて好きな時にいっぱい食べて、心も満たしてあげるんだ。

こんにちは。ルルです。

私はヨガのインストラクターの仕事を始めてもうすぐ5年目になるんだ。今ではすっかり食生活とか生活リズムに気を使って生活することが当たり前になったけど、この仕事を始めるまでは食生活どころか栄養バランスなんて考えたこともなかったよ。もともとラーメンとか両手でわしづかみしないと食べられないような大きなハンバーガーとかジャンクフードが大好きだったんだ。大学生の頃、ヨガの楽しさに目覚めてインストラクターの資格を取りに留学したオーストラリアでも、海外ならではのビッグサイズのハンバーガーショップ巡りをしたぐらいジャンクフードが大好き。

インストラクターとして仕事をするようになってからは、体が資本!だって思うようになって食生活に気を遣うようになったけど、やっぱり好きなものは好き。たまにね、どうしようもなく食べなくなる時があるの。そんなときはいつも頑張っている自分を褒める意味でも好きなものを食べることを許してあげるの。心のストレスを溜めないために必要なことだよ。

この前味噌バターコーンうどんを食べちゃった!私は、ラーメンの中でも味噌ラーメンが一番好き。あの香ばしい味噌の香りはたまらないの。この前はほんの少しだけ罪悪感があったから、中華麺をうどんにしてちょっぴりカロリーを抑えてみました。抑えたカロリーの分だけバターをたっぷり入れたのはここだけの秘密ね。バターのまろやかなコクとコーンの甘み、そして味噌の香ばしい味わいはやっぱり最高だったよ。家で作って食べたし、食材も低価格でお財布にもやさしかったし、心も満たされたし、たまにはいいよね!



ほくほく?しっとり? 種類豊富なサツマイモは焼きいもが鉄板。

寒い季節のおやつといえば「焼きいも」。食感や甘味、舌触りなど種類豊富なサツマイモは多様な味わいを楽しめるスイーツです。あなたの好みはどのタイプですか?

こんにちは。サラです。

冬のおやつの定番といえば「焼きいも」。ほくほくタイプもしっとりタイプもどちらも好きで、お店で焼きいもを見かけるとつい買っちゃうの。私が子どもの頃は、焼きいもといえばほくほくとした紅はるかだったけど、今ではいろんな種類のサツマイモが店頭に並んでいるので、好みの味を求めて新しい品種を食べ比べています。

ここ数年はしっとりとしたタイプの焼きいもが主流みたい。繊維感がなくしっとりとした甘味がある「べにまさり」や、やわらかくて濃厚な甘みの「べにはるか」、その名のとおりシルクのようななめらかな舌触りの「シルクスイート」、焼きいも専門店のオリジナルブランド「紅天使」など、生のサツマイモを購入して家で焼きいもにすることもあります。低温で時間をかけると糖度が増すので、時間があるときはオープンでじっくり焼きますが、アルミホイルで包んで石油ストーブの上に置いて焼くだけの手軽な方法でも十分おいしい!焼いているときのふんわりとした甘い香りは、私にとって小さなころを思い出す懐かしい香りでもあります。娘にも、幸せな記憶として残ってくれるといいな。

焼きたて熱々の焼きいもにバターを乗せれば、スプーンが止まらなくなるおいしさ。さらにはちみつを追加したら極上のスイーツにもなります。潰してバターと卵黄、牛乳を入れて混ぜて小分けにして焼けば、スイートポテトにもなるので急な来客にもおすすめ。わが家の焼きいもブームはまだまだ続きそうです。



Sweet Potato Season @
Sweets



19
January
2024

背徳感がスパイス! 凍らせるだけ絶品シューアイス

寒い季節に、温かい部屋で食べるアイスがとっても美味しく感じるのには背徳感も相まってだよね。今日はそのまま食べても美味しいシュークリームをぜいたくに凍らせて、温かい部屋でシューアイスとして食べちゃった。やっぱりこの背徳感とはまらない。

こんにちは。ルルです。

この前、私の家に珍しい友達が遊びに来たの。珍しいっていうのは部屋で遊ぶことがこの日に来てくれたメンバーとはよく遊ぶんだけど、カフェ巡りやフェス、体を思い切り動かすアクティビティをすることが多いから家で遊んだのは初めて。本当はどこか出かける予定だったんだけど、あまりの寒さに部屋でぬくぬくしながら遊びたいなってなったんだ。

のんびりお昼ごろに集合して、テイクアウトして持ってきてくれたランチをみんなで食べながら、次はどこへ出かけるかとか旅行の計画を立てたりしたよ。15時を過ぎた頃、みんな甘いものが欲しくなってきた頃かな?と思って仕込んでおいたシュークリームを出したらみんなとっても喜んでくれたの!軽い食感のシュー生地の中に生クリームとカスタードクリームがたっぷり詰まったMilシュークリームはお手頃価格とは思えないぜいたく感。そのまま食べても美味しいんだけど、この日は冷凍庫にももう1つ仕込んでおいたの。寒い日に温かい部屋で食べる冷たいアイスは最高だよ!そう思って、シュークリームを冷凍してシューアイスにしておいたんだ。みんなこの背徳感がたまらないってあっという間にべろりとシュークリームとシューアイス2つ食べちゃった。

おやつ後は、それぞれの推しのライブ映像を鑑賞したの。普段推しの話をさらっとしかしたことがなかったら、映像を見ながら話すと熱量が違うよね。暖かい日に来るまでは温かい部屋で冷たいスイーツを片手に推しの時間をみんなで楽しもうかな。



実は日本生まれ？ もっ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をすることにしたの。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んだけど、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！



ODEN~



23
January
2024

何ができるかな？ 油揚げの巾着で作るワクワク鍋



フランス旅行でちょっぴりお金を使いすぎってしまった私たちは節約モード。今日は油揚げの巾着にいろんな具材を入れて楽しむワクワク鍋をすることに。旅行の思い出話しながら楽しい食事の時間を過ごしました。

ミキです。

フランスへ旅行に行ったメンバーで集まることに。旅行ぶりに集まったので、フランス旅行での楽しかった思い出話で持ち切りです。普段はカフェに行くことが多いですが、旅行でちょっぴり使いすぎってしまったので今日は節約。友人の家で鍋パーティーをすることにしました。家に行く前にスーパーで買い出し。定番の水炊きや味噌、カレーにレモン、ダイコンなどそれぞれの家庭で定番の鍋の話で盛り上がり、今日は何ができるか分からないワクワク感が楽しい巾着鍋に決定！

まずは巾着づくりから。油揚げの上で箸を転がして、半分に切ってから袋状に開いたら、卵や鶏団子のタネにチーズを入れたもの、さいの目状に切ったお餅などを入れてつまようじで口を閉じたら完成。他にもハクサイやモヤシ、ニンジンなどの具材をお鍋に入れて火にかけます。どんな具材でも合うようにシンプルに水炊きに。つけダレは巾着の具材に合わせてアレンジできるように、ゴマやしょうゆ、ポン酢に味噌、キムチなど色々準備してコトコト煮込むこと15分。なんたかいい香りが部屋中に広がってきた。

みんなで好きな巾着を取り皿に移してバクリ。「私の巾着はお餅だ」とか「チーズ入り肉団子だからキムチダレにしよう」とか楽しみながら食べていたらあっという間に完食しちゃった。お手頃価格でワクワク感満載の鍋は母もまだ知らないはず！帰ったら教えてあげよう。



• HOT POT •

年越し用のそばを、 ピリ辛&ボリュームたっぷりの坦々そばにアレンジ

ミランダです。あっという間に1月も下旬。年末年始においしいものをたくさん食べて増えてしまった体重も、ジム通いとウォーキングの距離を増やしたことでやっと落ち着いてきたの。さすがにこの年齢になると、食事量や運動量で体重をコントロールできるようになってきたので多少の体重の増減は気にならなくなりました。何よりも、おいしいものを食べる時にはカロリーなんて気にしたくない!メリハリをつけて、日々楽しく過ごしたいですね。

今日は年越し用に買ったそばが残っていたので、アレンジそばを作ってみたの。そばはもちろん「常陸秋そば」。そば好きにはたまらない強めの香りが特徴なので、シンプルにざるそばにして食べることが多いんだけど今回はちょっと変わったテイストでいただきます。豆板醤を効かせたひき肉と、つゆにもしっかりとラー油を入れたピリ辛の坦々そば!寒い季節には辛みの効いた料理が食べたくなるのよね。中華料理には欠かせないコマツナと長ネギもしっかりと入れて、ボリュームも満点。ピリ辛、熱々の坦々そばでうっすら汗をかくほど体が温まりました。さて、せっかく汗をかけたことだし、このままちょっと長めのウォーキングに出かけよう。

年越し用のそばが余っていたので、ひき肉たっぷりの坦々そばを作りました。ラー油をたっぷり入れたスープは発汗作用があって体がほかほか!寒い季節におすすめのアレンジそばです。



子どもでも簡単! はんぺんのふわふわシューマイ

こんにちは。ミキです。

ついこの間新年を迎え、初詣に行ったり大学のテストを受けたりとバタバタ過ごしていたら、もう月末。1月ももう終わろうとしているなんて、時が過ぎるのが早すぎてびっくりしています。

そうそう、今週末は親戚のアオイちゃんが遊びに来るんだって。お年玉で欲しいものがあるから一緒に買い物に行こうと誘われちゃったの。本当に妹みたいでかわいい。せっかくだから、私の家に一緒にお泊り会をすることにしました。

叔母さんから最近アオイちゃんが料理のお手伝いにハマっていると聞いたので、一緒に作れる夕食のメニューを母が考えていました。母はアオイちゃんのことになると気合いを入れがち。今回は特にアオイちゃんの手伝ってくれるからいつも以上です。私と兄が小さい頃、キッチンに3人で並んで夕食作りやお菓子作りをしたことが懐かしいようです。私もなんとなく覚えていますが、楽しかったことは覚えています。

さて、今回お手伝いしてもらった料理は「はんぺんシューマイ」に決定です。

今月の節約メニューの1つで、節約の定番食材もやしとはんぺんが入ったコストパフォーマンス最強メニューです。はんぺんのふわふわの食感にもやしのシャキシャキとした食感がアクセントになっていて、満足感もばっちり。クセのないやさしい味わいで食べやすいのも決め手の1つです。作り方はとっても簡単。普通シューマイは皮で餡を包みますが、はんぺんシューマイは餡を一口大に丸めて耐熱皿の上に並べます。その上に水にくぐらせたシューマイの皮を被せて、電子レンジで加熱するだけ。これなら、アオイちゃんでも簡単にできるでしょ。お買い物も楽しみですが、母と私とアオイちゃんの3人で夕食作りするのも楽しみです。



節約メニューの定番食材はんぺんともやしを使ったシューマイは、味はもちろん作り方も簡単で時間も節約できるメニュー。こねて、丸めるだけの簡単な作業だから小さな子どもと一緒に作るのもおすすめです。



苦手だった牛乳が、 今では毎日欠かせない食事のお供に!

リョウです。

この季節になるとなぜか思い出す幼少期の記憶があります。それは、母がスクールバスに乗り込もうとする私をつかまえて、飲み切れなかった朝食の牛乳を無理やり飲まされている光景です。背が伸びるから、骨が強くなるから、と母親は毎朝私に牛乳を飲ませていました。そのおかげかどうかは分かりませんが、私は同級生よりも成長が早かったので、人と話すときに見上げるようなことがなく、アジア人にしては背が高いことが自分への自信につながったような気がします。ただ、たとえどんなに無理やり牛乳を飲んだとしても、NBAに入ることができるわけではないのだと、あるとき悟ることになったのはここだけの話。

そして、あんなに嫌っていた牛乳を飲む習慣が今でも続いていることに自分でも驚いています。特に、日本に帰国してからはアメリカの濃厚な牛乳ではなく、日本のさっぱりとした牛乳が合っているのか、牛乳を飲む機会は格段に増えました。

今、私が気に入っている牛乳は地元のスーパー・カスミのプライベートブランド「MiiL」の商品。なかでも気に入っているのは、手頃な価格がうれしい北海道牛乳。朝食のシリアルやコーヒー、そしてパンのお供として食事に欠かすことのできない商品なのです。

さらりと後味が残らない牛乳を飲むと、幼少期に嫌いだったことが信じられない気持ちになるのは、味覚が大人になったからなのだろうか…。

アメリカで飲んでいた濃厚な牛乳よりも、日本のさらりとした牛乳が好き。苦手だったはずなのに、今では牛乳を飲むことが習慣化しているのは味覚の変化によるものなのかな。



29
January
2024

憧れの街パリへ行く日まで、 パン・オ・ショコラはお預け!

年末年始を過ごした最高のフランス旅行にたくさんのお金を費やしてしまったので、お財布が寂しいミキです。

先日、フランス旅行をした友人たちと集まったけれど、巾着鍋を作るのに夢中になってしまって旅行の話が全然出来なかったんです。今日はそのリベンジ。手軽な料理をさくっと作って、ランチをしながらフランスの思い出話を花を咲かせます。

今日のメニューはモヤシたっぷりお好み焼き。なんでかって?私たち全員お財布が寂しいからです。

水で洗ったモヤシの水気を切って、ツナ缶の油も切ったら具材を混ぜ合わせてフライパンで焼くだけととっても簡単。これなら旅行の話をする時間が作れそう。このお好み焼きを上手に焼くためには、モヤシの水分とツナ缶の油分をしっかりと切っておくことがポイントです。フライパンの大きさよりも小さめに生地を丸く広げて、両面しっかりと焦げ目がついたら器に移して完成。あとはお好みでソース、かつお節、青のりをトッピングするだけです。下町感あふれるお好み焼きを食べながら、憧れの街パリの写真を眺めて思い出に浸ります。

ドラマの主人公たちの舞台となっているパリの街を歩くことはとっても有意義でした。エミリーの家があるエストラバード広場からエミリーがパリで初めて食べたパン・オ・ショコラが売っているパン屋さんや友人が働くレストランがふらっと行けるような距離だったことや、職場は自転車を通えるような距離だったことなど、実際にその街を歩いたことで感じた距離感によりドラマの主人公たちの生活をリアルに感じることができました。あんなにオシャレでサプライズにあふれた生活は非現実的だけだね。「バターとチョコ最高」のパン・オ・ショコラが恋しいな。また、絶対パリに食べに行こう!

フランス旅行でお金をたくさん費やしてしまったので、今日はモヤシたっぷりのお好み焼きでランチ。パリでの思い出に浸りながら食べるお好み焼きもおいしいけど、やっぱりあのパン・オ・ショコラが食べたくなります。



具材たっぷり、体ぽかぽかの豚汁は、 翌朝の「おじや」もおすすめです。

寒い時期に欠かせない豚汁は、野菜がたっぷり食べられる栄養満点の“おかず”。翌朝はごはんを入れておじやにすると、朝からぽかぽかと体が温まる絶品朝食になります。

こんにちは。サラです。寒さが一段と厳しくなってきた今日この頃。寒い時期の食卓に欠かせないのは温かい飲み物ですね。根菜がおいしい季節でもあるので、大鍋で豚汁を作る機会が多くなってきました。

わが家の豚汁は、豚バラ肉をカリッとするまで炒めて出た油でダイコン、ニンジン、ゴボウ、タマネギ、ジャガイモ、サトイモ、ニンニク、ショウガにしっかりと火を通してから水を入れて1時間ほど煮込んでから、豆腐と長ネギを入れて味噌で味をととのえます。大きめに切った具材をハフハフしながら食べる豚汁は、汁物というよりは立派なおかず。大きめのお椀によそってたっぷり食べると体もぽかぽかに温まるの。そして、お楽しみは翌朝の「おじや」。豚汁にバターとチーズ、ごはんを入れて火を通したら溶き卵を入れてひと煮たちさせたら完成です。これがまた、おいしさや栄養を兼ね備えた最高の朝食なの！普段の朝食はパン派のわが家も、この時期のおじやは朝の楽しみのひとつ。私はランチでも食べちゃうんだけどね。七味やゆずこしょう、豆板醤を入れてピリ辛にすると、少し汗ばむくらいに体が温まるので、辛みが好きな人は豚汁の味変におすすめです。



OJYA!!



31
January
2024



栄養宝石の冠ブロッコリーを 美味しくいただきます!

ミキです。

まだまだ寒さが厳しい日が続きますね。辛い寒さを乗り越えるためにも、暖かいコートを買うか悩んでいます。

寒い冬の時期に旬を迎えるダイコンや長ネギ、レンコン、シュンギクなどの冬野菜は、寒い気候を乗り越えるために糖を蓄えていることから甘みが強いことが特徴。私は数ある野菜の中で1番ブロッコリーが好きなのですが、ブロッコリーも冬が旬の野菜の1つです。味にクセがないのに、ほのかな甘みがしておいしい。強い主張がないからこそサラダやシチュー、アヒージョ、付け合わせなど、その鮮やかな緑色でどんな料理でもパッと華やかに仕上げてくれます。

ブロッコリーはキャベツの仲間で、「栄養の宝石」とか「栄養宝石の冠」とも呼ばれるほど、食物繊維やビタミンなど豊富な栄養素を含んでいます。さすがブロッコリー!毎日食べたくなるほどおいしいブロッコリーですが、時期によっては価格が高くて小振りなものしかないことも。私のようにシーズン問わずブロッコリーを食べたい人には冷凍のブロッコリーがおすすめです。冷凍野菜に抵抗があった私ですが、1度食べてみるとそのおいしさに驚きました。旬の時期に収穫して冷凍された野菜はおいしさも抜群、そして価格も安定しています。調理しやすいように下処理などされているから短にもなるし良いこと尽くしです。

私のお気に入りのブロッコリーレシピは、冷凍ブロッコリーに一口大に切ったゆで卵、ゆでてからほぐした鶏のササミ、押し麦をボウルに入れて、マヨネーズと叩いた梅を加えて和えるだけ。器に盛り付けたら最後にかつお節をバラバラとかければ、さっぱりとした味がおいしいランチにピッタリなヘルシーサラダボウルの完成。満腹感もあって、たんぱく質もビタミン、食物繊維と豊富な栄養素もたっぷり摂れます。便利なものは上手に使って節約・時短でおいしい食事を食べましょう!

私の大好きな野菜、ブロッコリーは、豊富な栄養素がたっぷり含まれている「栄養宝石の冠」。サラダやシチュー、アヒージョなどクセのない味わいだからこそ、活躍の場もたくさん。おいしい料理にアレンジしてブロッコリーをいただきます。



MiiL
Journal

miil-jp.com