

2月

MiiL

Journal



Love the Earth

INTRODUCTION

2月は高温記録を更新し、季節外れの温かさから一転再び真冬の寒さに逆戻りするなど、寒暖差の激しさに悩まされました。今月は「LOVE THE EARTH」をテーマにMiiLFamilyが地球にやさしくエコな食生活についてコラムで紹介しています。

SDGsの12番目の目標「つくる責任、つかう責任」として掲げられているように、世界規模で食料問題に向き合い、食品ロス削減に向け、さまざまな取り組みを行っています。こうして聞くと難しいことのように感じますが、家庭でもできることはたくさんあるんですよ。

例えば、買って来た野菜を新鮮なうちに皮や外葉まで丸ごと使い切ることや、食べ切りサイズのミールキットやカット野菜などを活用することもその1つです。

皆さんもMiiLFamilyと一緒に地球にやさしくエコな食生活をしてみませんか？



Love the Earth

地産地消やレトルト食品でSDGsに貢献!

娘の調べ学習に付き合っ
てSDGsについて勉強してみたの。
地産地消はもちろんだけど、
ごみを出さないためにレトルト食
品を使うことも持続可能な社会
への貢献のひとつと聞いて、わが
家でもたまに活用するようにな
りました。

こんにちは。サラです。

周期的に強い寒気が流れてくる2月。朝はベッドから出るのに勇気があるほど寒い日もあるんだけど、そんな日は少し早起きしてリビングのエアコンと石油ストーブをつけてベッドに戻るの。そうすると、30分後にはリビングがぼかぼかになって気持ちよく朝食の準備を始められるんです。ストーブの上では、以前笠間焼の陶器市で購入した土瓶でお湯を沸かしているのので湿度対策もバッチリ。土瓶で沸かした白湯はまろやかでおいしい気がして、起き抜けの一杯が毎朝の習慣になっています。

そういえば昨日、娘がSDGsについての調べ学習をしていたので私の得意分野の「食」に関する内容を一緒に勉強してみたの。食品の地産地消は、持続可能な地域社会の構築や環境の保護につながるということで、今までも心掛けてはいたけど特に野菜は地場産のものを購入しようという思いが強くなりました。あとは食品ロスを出さない工夫。以前は「〇〇ごはんの素」系の商品は買わなかったんだけど、使い切りでごみが出ないし、商品によっては規格外野菜を使ったり、食品ロスに配慮したものが多いと聞いてから使う頻度も高くなっています。何より楽でおいしいしね。調味料や具材をちょい足してカスタマイズするのも楽しいし、味や具材の意外な組み合わせが勉強になったりもします。



行事を楽しみながら、 食品ロスを考えるきっかけ作りを

節分といえば豆まき。
まいた豆はまいた場
所によっては捨ててし
まうことも。そんなも
ったいないことをせ
ずに、豆まきの豆は食
品以外のものに代替
して、大豆は福茶やお
菓子など形を変えて
食べるのはいかがで
すか？

こんにちは。ルルです。明日はいよいよ「節分」の日。毎年、ヨガスクールのキッズクラスでは「鬼は外、福は内」と言いながら、豆を投げて年齢に1つ足した数の豆を食べています。だけど、今年は豆まきをするのはやめようと思ってるんだ。だって、大豆ってすごい食品なんだもん。発酵させると味噌や納豆に、煎って粉状にするときなごに、他にも豆腐や煮物、油揚げ、最近では大豆ミートとしてお肉の代替としても活躍していて、ほぼ毎日私たちの食卓に寄り添ってくれてる。そんな万能な大豆を投げてしまうのはもったいない。今年は豆の代わりに飾り付けに使うようなポンポンで豆まきをして、感謝の気持ちと無病息災を祈って大豆を食べたいなと思ってるの。

ヨガスクールの先生たちに相談したら、「食べ物を大切にする意識にも繋がるし、良いきっかけになるかもしれないね」って賛成してもらえたから、節分と豆まき、食品ロスの話をして、年齢に1つ足した数の豆と大豆を使ったお菓子を配る予定。

子どもたちに話すために節分や豆まきについて少し調べてみたの。

節分は季節の変わり目のことで、春夏秋冬と各季節ごとにあるみたい。その中でも最も重要だと考えられているのが旧暦で新年の始まりを意味する2月3日。この日に、米と同じエネルギーを持つと考えられている大豆をまくことで病や災いを祓って、その大豆を食べることで力をいただくということで災いを「射る」にちなんで煎った大豆を使うようになったみたい。豆の種類は地域によって違うところもあるみたいだよ。ちいさい頃から何気なくやっている行事って大人になって調べてみると奥が深いよね。

そうだ、大豆を使ったメニューだった！

手軽に食べられるビスコッティにしようかな！バレンタインも近いし、ココア味にしてナッツの代わりに大豆を使おう！大豆を粉状にしてきなこ味を作るのもいいかも。



余り野菜を乗せた油あげピザは、 意外な組み合わせが驚きのおいしさ!

油あげを生地にして、
余り野菜とチーズを
乗せて焼いた「油あ
げピザ」は娘発案の
SDGsメニュー。しょう
ゆや塩で味付けする
と、野菜のおいしさが
際立って驚きのおい
しさです。

こんにちは。サラです。

先日は節分でしたね。わが家では、節分の少し前からヒイラギの葉と個包装のテトラパックをざるの上に
乗せて飾っておいて、当日はバックごと豆まきをします。その後すぐに回収して年の数だけ豆をいただくの。
煎っただけの大豆って、素朴ながら優しい甘さがあっておいしいですね。そのままポリポリ食べるのはも
ちろんですが、余っている豆がまだある方には「大豆ごはん」をおすすめします。作り方は簡単で、米2合に
調理酒ひと回しと塩2つまみを入れて通常通りの分量の水と節分用の豆を適量入れて炊くだけ。独身時代
に通っていた定食屋さんの味なんですけど、節分用の豆は煎る手間が省けるので手軽おすすめです。

大豆製品といえば、しばらく前からはまっているのが油あげ。煮物にしたり、みそ汁に入れたり、中に詰め
物をしたり、そのまま焼いたりとわが家の冷蔵庫に常備してある一品です。この油あげを生地にして、余り
野菜を乗せて焼いたピザが娘のおやつに重宝しているの。きっかけは、少し前に娘と一緒にSDGsについ
て調べ学習をして地産地消や食品ロスについて話し合う機会が増えたこと。中途半端に余った野菜を使
った簡単料理を娘と開発していたときに、娘から提案があったのが「油あげピザ」。油あげの上に余った野
菜ととろけるチーズを乗せて焼いたら、しょうゆか塩をかけて熱々のうちにいただきます。意外な組み合わ
せのようで、油あげのさくとした食感と香ばしさがチーズと良く合うの。おいしく、楽しく、無理なくSDGs
に貢献できるってすてきですね。



おいしいのりがのり巻きの決め手!



磯の香りと、とろける
ような甘みがおいし
いのりは、海の環境に
左右されることを知っ
ていますか?きれいす
ぎでも、汚染されすぎ
てもだめ。これからも
おいしいのりや食品
が食べられるよう少
しだけ環境のことを
考えて行動に移して
みませんか?

ミキです。

節分の日はみなさん豆まきをしましたか?私は家で個包装された豆をまいて食べたり、塩昆布や梅干を加えた福茶を飲んだり、母特製の恵方巻を食べて過ごしました。恵方巻は華やかな具材も大切ですが、のりがとっても重要。くちどけの良さと磯の風味の良さとで恵方巻の美味しさが決まるといっても過言ではありません。

わが家では朝食に和食を食べることが多く、納豆とのりはご飯のお供として、朝の食卓の定番の顔ぶれ。特に、味付のりが食卓に並ぶ朝は嬉しい。のりって食卓の名わき役だね。

先日、のりつけ体験に参加しましたが、のりつけ作業は想像以上に難しかったです。巻きすの上に置かれた木枠の中に生のりを入れ、均等な厚さになるようにならしますが、「あれこっちが厚い、今度はこっちが薄い」なんてやっているうちにムラのあるのりになってしまいました。教えてくれた先生はさらっと均等にするので簡単に見えたんですけどね、そうはいきませんよね。のりつけ体験中に、のりは海の中の窒素やリンなどを食べて育ち、光合成をすることで海の環境を守る大きな役割を果たし、のりのパリッとした歯ごたえととろけるような食感、風味豊かな磯の香りや旨みは海の環境が大きく影響することも教えていただきました。食を通して学ぶ環境問題は、より自分事に感じます。

毎年数回、海で行っているごみ収集のボランティア活動に参加しますが、ペットボトルや缶、瓶、そのほかたくさん種類のごみが浜辺には落ちています。自然の恵みを美味しく食べ続けるためには、ごみをポイ捨てしないことはもちろんですが、油を拭き取ってから調理器具を洗ったり、洗剤の量を減らしてみるなど、環境を守るための行動を1つでもいいから意識したり、継続したりすることは簡単なことのような気がします。

@SUSHI@



寒い季節の野菜摂取は ホットサラダで決まり!

野菜が大好きなミランダです。

寒さでなかなか生野菜に手がでない今日この頃。この季節の野菜摂取はもっぱら火を通したホットサラダに頼っています。

冬になるとホットサラダの出番が多くなります。焼いたり、ゆでたり、スープにしたり。体を冷やさないのはもちろん、火を通すと野菜のカサが減ってたくさん食べられるのも利点のひとつ。野菜をたっぷり食べて冬を健康に乗り切りましょう。

ホットサラダといえば、思い出すのがイギリスの伝統料理「カリフラワーチーズ」。カリフラワーのグラタンなんだけど、グリルしたチーズの香ばしさがクセになるおいしさなの。初めて食べたときはクタクタにゆでた柔らかいカリフラワーにびっくりしたけど、食べているうちに何だかクセになっちゃった。作り方は簡単だから、しばらくは毎週のように作っていた時期もあったなあ。そして、イタリア・ピエモンテ地方のバーニャカウダ。ニンニクとアンチョビ、オリーブオイルで作った熱々のバーニャカウダソースに野菜をディップして食べる料理で、最近ではスーパーでも手軽に買えるようになってうれしいの。生野菜もディップするんだけど、サツマイモやキノコ類など火を通した野菜との相性が抜群!ワインに合うから、おつまみとしてもよく食べます。

冬の野菜は栄養をたっぷりため込んで甘味が強いよね。そんな野菜そのものの味を生かして、薄めのコンソメスープで軽く煮込んだりレンチンで食べるホットサラダが手軽でおすすめ。チョイスする野菜の色を合わせると、目にもおいしくなって心も元気になっちゃうかも?みんなも野菜をたっぷり食べて、寒さが厳しい季節を乗り切ろうね!





食品ロスを出さないために。 ひと工夫で生まれ変わる食材



旅行で食べた湯豆腐
がおいしくて、鍋用豆
腐をたくさん買ってき
た母。しばらく湯豆腐
が続きそろそろ飽きて
きた頃、食品ロスを出
さないために母が鍋
用豆腐を絶品アレ
ンジ料理にして食卓に
並べてくれました。

ミキです。先日、家族で北海道へ旅行に行きました。真っ白な銀世界の北海道は美しく、私の念願だった「白金青い池」にも行けて大満足の旅行となりました。宿泊した旅館も雰囲気がとても良く、豪華な部屋食に母の喜ぶ姿を見て私もうれしくなりました。帰りの飛行機ではカフェや旅館のおいしかった料理の話で持ち切りでした。

母はその週に使う食材を使い切れる分だけ購入していますが、家族の反応が良い料理があるとつい買すぎてしまうみたいなんです。今回の鍋とうふもいい例で、北海道で食べた湯豆腐がおいしくてつづばに帰ってからも湯豆腐が食卓によく並んでいます。

母は必ず食材をきれいに使い切っていますが、買すぎてしまって使い切れそうにないときはひと手間を加えて食品ロスにならないように工夫しています。過去にも木綿豆腐を冷凍保存して、解凍後に手でぎゅっと潰して肉の代わりにドライカレーに加えたり、焼肉のたれで味付けをして三色丼にしたりとおいしく生まれ変わってききましたが、鍋とうふは「大豆の濃厚な味おいしい」と母が絶賛していたので、どんな風になるのか楽しみにしていました。

忘れた頃に、食卓に薄くスライスされた薄茶色のものが食卓に並び、一口食べるとクリームチーズのような食感と味がしたんです。「これはもしかして!」と思って母の顔を見るとにこにこ。なんとあの鍋とうふ。水切りした豆腐に味噌を塗ってラップでくるみ、冷蔵庫でしばらく寝かせると濃厚なクリームチーズのような味噌漬けになるようです。父も味噌漬け豆腐をアテに晩酌がいつもより進んでいました。「濃厚な大豆の味おいしい豆腐だからこそ、このアレンジいいよね!」と母もうれしそうでした。また、鍋とうふが買い足される予感がしています。





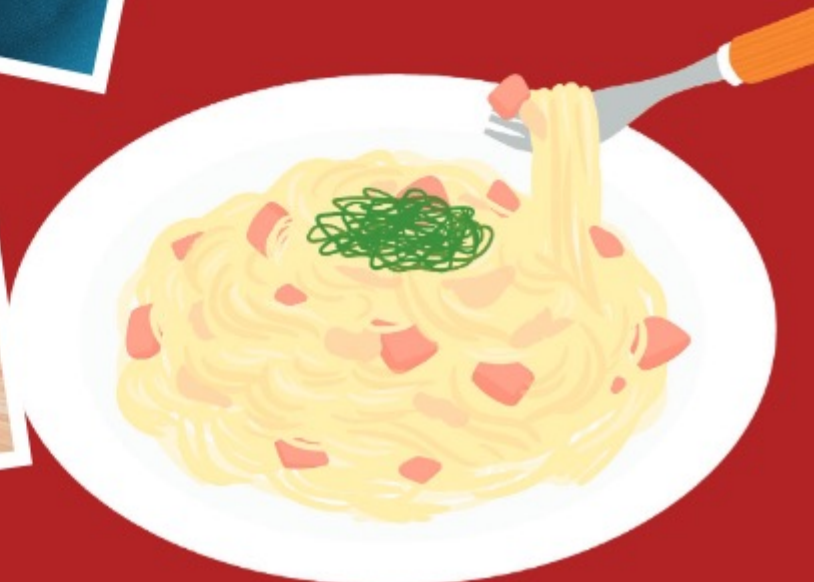
レンチンパスタは楽で省エネ。 味わいは本格派!



ひとりご飯にレンチンパスタを作る機会が多くなりました。省エネで時短、楽なのにおいしいと良いことづくめのレンチンパスタ。ストック食材で作れるところも魅力のひとつです。

ミランダです。フライトのタイミングで少し長いお休みをいただいています。休み中は相変わらずウォーキングとカフェ巡りにいそしんでいて、最近ではまた少しウォーキングの距離を伸ばして新しいエリアを開拓しているの。大通りから路地に入って、住宅街の中を散策するとガーデニングが素敵な家が多くて見ているだけで楽しくなっちゃう。この季節は庭にクリスマスローズが咲いているお宅が多いの。くすみカラーのかれんな花が素敵で、思わず立ち止まって見入っちゃう。いつか戸建てに住むときの参考にさせてもらおうと思っています。

しっかりとウォーキングをした日のランチは、カフェでとったり家で簡単な料理を作ったり。最近はレンチンパスタを作る機会が多いんです。ゆでるよりも時短で省エネ。それでおいしさが変わらないので、パスタはもっぱらレンチンです。今日は冷蔵庫にあるトマトと、常備しているツナ缶に焼き肉のタレで味付けをした簡単パスタをいただきます! 洗い物も少ないので、ひとりランチにおすすめ。省エネ料理は地球にやさしいのはもちろん、自分も楽できる一石二鳥のアクションだから無理なく長く続けられそうです。



野菜の甘さが溶け込んだ絶品カレー！



ストーブでコトコトと煮込む料理は冬ならではのお楽しみ。わが家ではストック用も含めて大鍋で根菜と肉のスープを煮込むことが多いんです。節約にもなるし、おいしいのでおすすめですよ。

こんにちは。サラです。

冬は煮込み料理が多くなる季節。ストーブの上で煮込むと節約にもなるので、いつもよりも多めに作って冷凍保存しておくとっても便利なストックになるの。よく作るのは、根菜と牛肉や鶏肉、豚肉を塩とこしょうだけで煮込んだスープ。スープを多めにして、野菜も肉もほろほろになるまでじっくりと煮込んだスープを冷凍しておく、解凍後にコンソメを入れればスープに、カレールーを入れればカレーに、クリームソースでクリームシチューに、デミグラスソースでブラウンシチューにと、いろんな料理が時短できちゃうお役立ちアイテムなんです。野菜を選ばないので余り野菜を使えるし、野菜の甘さが溶け込んだスープはどんなアレンジを加えてもおいしいの。

災害などで電気やガスが止まった時のために、ストーブを買う人が増えたというニュースは東日本大震災のあとに見聞きして、実際にわが家も補助暖房として購入したストーブだけど、今では料理に大活躍しています。今日も寒さが厳しいので、日中からストーブの上でスープを煮込んでいるの。今日はカレーにしようかな？私と夫は辛口、娘は甘口のわが家のカレーだけど、スープがあれば鍋とルーを分けるだけなので簡単。カレーは家族の大好物なので、みんなの喜ぶ顔が楽しみです。



自家製ドライフルーツを使ったスイーツと 贈る感謝の気持ち



みずみずしくフレッシュな果汁がおいしい果物。食べきれないときは電子レンジで自家製ドライフルーツを作ってみませんか？果物の他に野菜もドライにすれば長期保存が可能。おいしさそのままに食品ロスの削減に繋がってみませんか？

ミキです。

明日はバレンタイン。毎年、家族や友人に手作りのチョコレートスイーツをプレゼントしています。料理好きの母と一緒に「今年は何作る？」って相談したり、材料を買って試作したりする時間も含めてバレンタインというイベントが私は好きです。

2月になると母方の祖母からたくさんのイチゴが送られていきます。旬のイチゴは甘酸っぱくておいしいですが、水分が多いので悪くなるのが早いのが悩み。毎年、母がジャムやケーキを作ったり、時にはフルーツサラダを作ってみたりと悪くなる前に食べきれるように頑張っています。今年は、母と相談してバレンタイン当日でも持ち運びがしやすい自家製ドライフルーツに挑戦してみること。

作り方は簡単。まず、イチゴを薄くスライスしたものと粒のままのものを準備して、表面の水分を取り除きます。次に、天板の上にクッキングシートを敷いて、重ならないように並べたら500wの電子レンジで3分程度加熱します。焦げ付かないように注意しながら、加熱を繰り返したらセミドライフルーツの完成。さらに自然乾燥をしてパリパリの状態にすればイチゴのドライフルーツに。小腹が空いたときのおやつやスイーツ作り、料理にも活用できて、完全なドライ状態であれば、1カ月程度日持ちするので食品ロス削減にもつながっていいよね。のりつけ体験以来、食品ロスなどについて考える機会が多くなりました。

バレンタイン用のスイーツに使うのはセミドライのイチゴ。数日前にドライにしておいたオレンジも一緒にチョコレートにディップして、冷やせばツヤツヤと輝くおしゃれなイチゴチョコとオレンジの出来上がり。かわいくラッピングすれば、見栄えも写真映えもばっちり。いつも一緒に過ごしている友人に「ありがとう」の気持ちを込めて贈ろうと思います。



私を魅了する美しいカヌレ

フランス・ポルドー発祥の「カヌレ」は、フランス菓子作りにおける技術や伝統、お菓子作りへのこだわりが詰まっています。日本でも、私の理想とするカヌレにやっと出会うことができました。

私は忙しい合間を縫ってフランス語の勉強をしています。動機はとてもシンプルで将来、フランスの田舎町を旅して巡り、その土地ならではのおいしさを味わいたいと思っています。そのためにも、フランス語を話す必要があると考えています。地元の言語を話すことは、多様な文化を探究したり、地元の人々と繋がったり、時には、彼らが料理を作る上での考えや感情を正確に理解することを可能にしてくれるはずだと信じているからです。

フランスにはおいしいものが数多くあり、なかでも私が愛してやまないのは、ポルドー地方発祥の「カヌレ」。

私がカヌレに魅了されたのは、1910年代以降のヨーロッパやアメリカで流行したアール・デコの幾何学的なアンティーク家具のような、美しく象徴的な形だったかもしれません。まさにカヌレは、フランス菓子作りにおけるその芸術性、正確性を象徴していると断言してもいいと思う。

国内の日本企業に勤め始めた私は、学生時代のようにフランスに行くことができなくなり、理想とするカヌレに巡り合えずにいました。そんな時Miilのカヌレの食感に驚かされました。外側のカリッと歯ごたえのある食感の先に、しっとりやわらかい生地。さらに、バニラエッセンスとラム酒がほのかに香り、それはまるで優美な家具にでも包まれているかのようです。

カヌレで最も難しいのは、生地の表面のマホガニー材のような深みのある赤い色合いを出すこと。これは焼き時間と温度の絶妙なバランスによって生み出されるものです。

完璧なカヌレには、正確さと忍耐が要求され、カヌレを作るすべての工程そのものが技術と直感の間で踊るダンスのよう。まさに鍛錬された職人の技が必要です。このMiilのカヌレは、フランスのパティスリーの技術や伝統、そして卓越した料理への揺るぎないこだわりが融合しているといえるだろう。



疲れた日はレンジ調理で手軽にごちそう。

疲れてヘトヘトになつてしまった日は、電子レンジに頼っちゃおう!電子レンジで作るパスタも常備菜も、時間をかけて作る料理と同じくらいおいしい!レンジ調理なら、時短で手間も省けるしエコだね。

こんにちは。ルルです。

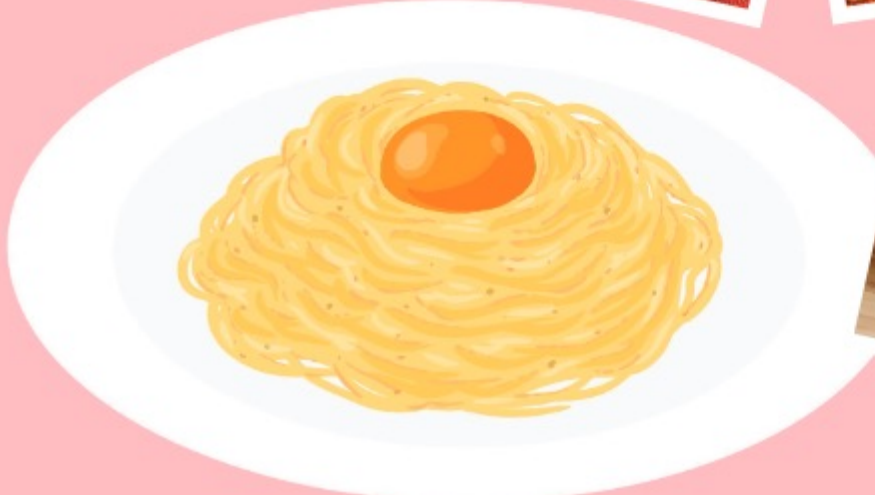
週末の今日はとっても体が疲れていて、ヘトヘト。本当は何もせずにこのまま寝たいぐらいの気分だけど、明日もヨガスクールのレッスンがあるから、お風呂に入って軽くストレッチをして寝る準備をしなくちゃ。今日の夜ご飯は手軽なレンジ調理で済ませちゃおうかな。耐熱皿に半分に折ったパスタと水、少しの塩を入れて電子レンジでチン。加熱している間に、着替えて明日の荷物の準備をして、パスタが出来上がったからバターとふりかけを混ぜ合わせたら完成。今日は本当に疲れちゃったし、私だけだから耐熱皿のまま食べちゃおう。ふりかけてご飯だけじゃなくて、パスタともこんなに相性いいんだなあ。

普段、休みの日は電子レンジをフル活用して常備菜をたくさん作るんだ。レッスンが終わった後って今日ほどではなくても疲れちゃってることが多いし、帰宅時間も遅くなることもあるから常備菜は大切だし、大活躍!今回のふりかけパスタも、常備菜のレシピを探していたら見つけたんだ。

休みの日は大体朝早く起きて、ヨガをしておのびりと体を起こしたら、スーパーに買い出しに行くの。帰ってきてからは大忙し!

電子レンジで調理をする野菜や肉、魚を切って準備したら、そのまま保存できるようなフタつきの耐熱皿に入れて、どんどん加熱していくの。チンって聞こえたら、次の野菜を入れてスタート。熱々になった野菜は味付けをして、冷ましたら、日付を書いたマスキングテープを貼って冷蔵庫とか冷凍庫で保存するの。

レンジ調理って、ゆでる調理よりも時短だし、調理器具の洗い物とかも少なくして手間も省けるし、きっと光熱費も抑えられるような気がする。レンジ調理は、私にとってはもちろん、環境にとってもエコかもしれないね。



16
February
2024

コーヒーは地元産、ネルドリップでごみ削減！ コーヒータイムはサステナブルに。

地元産の美味しい
コーヒー豆を使ってじっ
くりとネルドリップで
入れるコーヒータイ
ムは、地産地消とごみ
削減で、ちょこっとサス
テナブルなリフレッシ
ュタイムです。

こんにちは。ミランダです。

CAの日常は、渡航と連休の繰り返し。搭乗する距離によってサイクルはまちまちですが、今月は長距離のフライトが多いので、おうち時間はなるべくリラックスして過ごすことに。そんなリフレッシュ時間のお供は、ハンドドリップコーヒー！少し前に実家に帰ったときに購入したコーヒー豆がとてもおいしくて、休日の朝の楽しみになっています。

もう何年も前に、行きつけのカフェで講座を受けてからはまっているネルドリップ。ペーパーフィルターの代わりに、ネル(布)のフィルターを使ってハンドドリップするの。コーヒーの微粒子がネルに留まるから舌触りが滑らかになるって言われているんだけど、正直味の違いはよく分からない(笑)でも、使用したネルは洗って乾かすことで繰り返し使えるので、ごみを減らせるし、手入れをすることで道具にも愛着がわいてくるのよね。

ちなみに使用済みのコーヒー粉は、乾燥させてから陶器の器に入れて玄関の脱臭に使っています。脱臭効果だけでなく、ほんのりと漂うコーヒーのほっとする香りが幸せなの。ちょっとしたことだけど、できることから少しずつ、サステナブルな生活を心掛けている毎日です。



体にとりいれるものは自分で選ぼう!



乾燥しやすい冬は食事からとる水分もとても重要。最近栄養バランスだけでなく、生産の過程も気にするようになった。自分で食材を選択することは、より食材を美味しく体に取込みめる感じがしていいんだ。

こんにちは。ルルです。

まだまだ寒さが厳しい日が続いているね。外へ出かけるときの防寒対策はもちろん、家の中も少しだけ寒くて、防寒対策をしているよ。例えば、温かい飲み物とか体をポカポカ温めてくれるショウガ入りのスープを飲んだり、最終的には暖房の温度を少し上げたりするんだけどね。そうすると気になるのが「乾燥」。

成人の人が1日に排出する水分量はおおよそ2.5L。体内で作られる水分も多少はあるけれど、単純に1日2.5Lもの水分を補給する必要があるの。飲み物からとる水分はもちろん、食事からとる水分もとっても大切。

今日はオーガニックのベビーリーフと根菜、トマトをたっぷり使ったみずみずしいサラダを食べたよ。素材のおいしさを楽しむためにドレッシングを使わずに、オリーブオイルと塩をかけていただきます。

ヨガをして体や心を整え、食べるものにも興味を持って、栄養バランスや食品の組み合わせに気を使うようになった。だけど、料理に使う食材の生産過程に気を使わないのはなぜ?ってふと疑問に思ったの。やっぱり体に入るものだから、少しでも人間にやさしいもの、環境にもやさしいものがいいよね。

「オーガニック野菜」って無農薬のイメージが強かったんだけど、違うんだよね。

野菜を育てる過程で、可能な限り農薬や添加物を使わないようにしたり、生き物の環境を保全したり、地産地消することでその地域の文化を守ること、児童の労働禁止とか、すごく広い意味合いがあったんだ。これを知ったことで、価格が少し高くてもオーガニック野菜を買いだいたいと思ったよ。こうやって私たちの元に届くまでの過程を知るだけでも、気持ちに変化が起こるね。



20
February
2024

プチプチ食感がくせになるもち麦は、 栄養豊富、汎用性抜群のヘルシー食材。



先輩に勧められたもち麦。調べてみたらヘルシーで栄養価が高く、汎用性も抜群な食材でした。スープやサラダに入れたり、リゾットにしたり、レシピを考えるのが楽しくなりそうです。

こんにちは。ミランダです。

先日、久しぶりに会った料理好きの先輩に勧められたのが「もち麦」。先輩は家での食事をルーチン化していて、夕食はもち麦入りのスープをもう何年も続けているんだって。季節の野菜をたっぷり入れたスープにもち麦を入れるとプチプチとした食感はもちろん、腹持ちも良く栄養価も高くなるそう。私も貝だくさんのスープは大好きなので、前のめりになっていろいろと話を聞いていたら、後日、愛用しているもち麦を一袋プレゼントしてくれたの。気になっているいろいろ調べただけど、思っていたより栄養価が高くてびっくり。しかも白米よりも低カロリーなんて嬉しいこと尽し！もち麦に豊富に含まれている水溶性植物繊維の「大麦βグルカン」は、なんと白米の20倍、たんぱく質は2倍、ビタミンEは4倍。すごーい！

早速、ミネストローネに入れてみたら食感がアクセントになっていい感じ。これだけでしっかりとした食事になるからとっても楽だし、手軽だから続けられそうです。スープ以外にもサラダに入れたりリゾットにしたりと汎用性抜群。レシピを考えるのが楽しみです。



脇役になりがちの卵白が主役。 人気スイーツ「プリン」

ミキです。

バレンタインでスイーツ作りをして以来、再びスイーツ作りにハマっています。シュークリームにババロア、クレームブリュレなど暇さえあればスイーツを作って家族に振る舞っています。どれも自信のある出来栄なので家族も今日はどんなスイーツを作ったの?と楽しみにしてくれています。

作りをしていると砂糖や牛乳、バター、卵を使うことが多いですが、卵だけは卵黄と卵白に分けて卵黄だけ使って卵白は使わないということが多いです。スイーツを作る上で使う材料は全て使い切りたいと思うんですが、卵白を使うスイーツってふわふわのメレンゲを作るような手間のかかるスイーツが多くて、何かもう少し手軽なスイーツはないかなと探していたところ見つけてしまいました。それはプリン。

最近ではレトロブームもあり昔懐かしい固さのあるクラシックプリンが人気ですが、私はとろとしたなめらかなプリンが好きなんです。先日、母が買ってきてくれたプリンが絶品でした。福来みかんの爽やかな香りと酸味をほのかに感じるプリンはさっぱりとした味わいで、私好みのなめらかな食感。プリンのラベルを見るとつくば市の福来みかんと小美玉の生乳を使っているみたいで地産地消にもなるのかな?おいしくて環境にもやさしいおみたまプリンは素敵!と思いながら何気なくラベルを見ていたら、卵白の文字。私の悩んでいる卵白消費の解決の糸口になりました。

調べてみると卵白を使ったプリンは、メレンゲのように泡立てる必要もないし、牛乳、砂糖とシンプルな材料で時間もそこまえてかからないので、まさに私が探し求めていた卵白消費スイーツです。よし、今日のスイーツは何にしようかな。



スイーツ作りが趣味な私の悩みは、卵を使用したときに余りが多い卵白。私の生まれ育った茨城の食材を使ったなめらかな食感と爽やかなみかんの香りがするプリンが、卵白消費の悩みに解決のヒントをくれました。



旬のブロッコリーで メイン料理をボリュームアップ!

サラダです。

突然ですがみなさん、好きな冬野菜はありますか?今は品種を変えて一年中出回る野菜が多いけど、旬の野菜は価格が安くて栄養価が高いので積極的に食べるようにしています。この季節のダイコンは甘味が強くてみずみずしいので、子どもでも食べやすい野菜のひとつ。柔らかく煮えるので、煮物やみそ汁に多用しています。ハクサイは鍋にぴったり!軽くゆでてサラダにしたり、漬物にしたりとこちらも野菜のオールラウンダーとして重宝しています。そして大好きなブロッコリーはビタミンCやカロテンが豊富に含まれている栄養価の高さも魅力のひとつ。つぼみが締まっていて、中央が盛り上がっている「ドーム型」が一般的に美味しいとされていて、ずっしりと重さがある大ぶりなものを選ぶといいみたい。ゆでると栄養素が流れてしまうので、レンジアップでの調理が正解。時短で省エネにもなるので、おすすめです。2026年度から国民生活に重要な「指定野菜」に昇格するブロッコリー。消費量も右肩上がりということで、注目の野菜でもあります。

ブロッコリーはサラダにすることが多いけど、味なじみがいいのでタレをからめる調理にも向いています。茎も栄養価が高くておいしいので、ぜひ丸ごと使ってほしい!肉や卵とも相性がいいので、一緒に炒めればボリュームたっぷり、彩り豊かなメイン料理になります。焼肉やすき焼きのタレは味が完成しているので、時間がないときの料理作りのマストアイテムですよ。



栄養豊富で安価な旬の野菜は地産地消しやすい食材です。この季節に旬を迎えるブロッコリーは栄養豊富で、毎日の料理に多用しています。



野菜くずは栄養の宝庫!食品ロス削減で 私も地球もうれしいホットサラダ

こんにちは。ルルです。

ついこの間、テレビを見ながらソファで寝落ちしちゃったの。そしたら、体調を崩しちゃってちょっと風邪気味。食欲も料理を作る気力もあんまりないから手軽にホットサラダにしちゃった。

耐熱容器に何種類かの野菜を入れて、今日はコンソメスープとパワーサラダ用にゆでてストックしておいたもち麦も入れちゃった。電子レンジで野菜がくたっとするまで加熱すれば、コンソメスープに野菜の旨みと栄養が溶け込んだホットサラダの出来上がり。温めてやわらかくなった野菜は消化がしやすいし、体を内側から温めてくれるから、体への負担も少なく体調不良の時にはピッタリ。ここでポイントなのが、野菜を流水か重曹を使ってよく洗って、皮をむかずに入れること。そうすることで皮に含まれるビタミンやカリウム、食物繊維など大切な栄養素を無駄にせず、まるごと食べることができるよ。それに生ごみの量も減らすことができるから、環境にもやさしいし、野菜の量も増えて節約にもつながるよ。

実はヨガスクールの生徒さんから野菜を調理するときには皮や芯、根などの野菜くずは「ベジブロス」という野菜だしにするとおいしいよって教えてもらったの。できる限り野菜くずがでないように調理はするけど、どうしてもでちゃう野菜くずはベジブロスにしてスープやシチューなどの煮込み料理に活用してるよ。野菜くずにはビタミンやカリウム、食物繊維といった、捨てるにはもったいない栄養素がたっぷり含まれてるんだ。ほかにも、植物特有のファイトケミカルと呼ばれる栄養素もベジブロスには溶け込むからまさに野菜のパワーがぎゅっと凝縮されたパワースープ。これを知ったら野菜くずをそのまま捨てるなんてできないよね。生ごみになるはずだった野菜くずを活用して、自分も地球も喜ぶ料理をしていきましょう!

食欲がない時や体調を崩した時は体に負担の少ないホットサラダがおすすめ!しっかりと洗えば皮ごと丸ごと使えるし、生ごみとしてでちゃった野菜くずはベジブロスとして再利用すれば、栄養たっぷりのおいしい料理にもなるよ。



手軽なカット野菜は食品ロス削減にも貢献!

こんにちは。サラです。

先日、学生時代の友人の家に遊びに行ったときに、彼女のInstagramのアカウントを教えてもらったの。毎朝の食事が投稿されていて、その盛り付けの美しさに思わず感動しちゃった。食品関係の会社に勤めていて忙しいはずなのに、自分のためだけに作った朝食がとても素敵で、フォロワーもたくさんいるの。彼女いわく「一人暮らしだと食事が適当になりがちなので、朝食を毎日投稿することをモチベーションに自分の健康を守ってるの」だって。学生時代にはともに料理を学んだ仲で、彼女はとにかく丁寧に作業をする人だったの。当時は夜に遊びに行くことも多かったけど、社会人になってからしばらくして体調を崩してから生活を朝型に変えて、朝食をしっかりとるようにしてから調子を取り戻したんだって。

中でも目を引いたのが、きれいに盛り付けされたワンプレートに毎回サラダが乗っていること。サラだって、野菜を洗ってしっかりと水切りをして切って...ってけっこう手間がかかるんだけど彼女はカット野菜を使っていると聞いて納得。手軽に数種類の野菜がとれて、食品ロスも無いカット野菜は、実はとってもエコなんです。色合いもキレイで、器に添えるだけでメインのおかずを引き立ててくれる存在。カットしてあるから賞味期限が近いことを注意すれば、とっても使い勝手がいいの。わが家でも常備しているカット野菜、おすすめですよ。



友人のInstagramに毎日投稿されている朝食の盛り付けが素晴らしいと感動! 添えである野菜はカット野菜で、手軽に彩りも栄養価もゲットできる優れたもの。わが家でも常備しているけど、使い勝手抜群なのでおすすめです。



EASY
TO EAT ★
SALAD



無駄なく、おいしく使い切る母のダイコンレシピ

ダイコンは冬が旬の野菜。寒さを乗り越えるために蓄えた糖分と水分がたっぷりで、どんな料理に使っても絶品です。食材を無駄なく、おいしく使い切れるのは、真の料理上手だと私は思います。

ミキです。

2月ももうすぐ終わり。寒い日の中にも春を感じられるような暖かい日も増えてきました。大学へ向かう途中にある花壇の花も咲き始め、街に色が付き始めたことを感じるのが最近の楽しみです。アルバイト先でも、コートを脱いだお客さんの洋服が淡いピンクや爽やかなブルーの色が映えたり、ブラウスやシャツを着ているひとが増え、みんなも春を待ち遠しく感じていることを実感します。

暖かい春も待ち遠しいですが、寒い冬にもいいところがたくさん。イルミネーションやウィンタースポーツなど冬ならではの楽しみ方があります。料理好きの母は冬の野菜が大好きで、水分をたっぷりと含み柔らかい食感と強い甘味が味わえることを教えてくれました。特に冬のダイコンは絶品のようにです。ダイコンは葉の部分から先端まで、ほぼ1本丸ごと味わえます。1本の中でも味わいや食感にも違いがあり、色々な料理が楽しめるのもポイント。

母がスーパーで購入したダイコンを手際よく調理して、何品か作っています。母はダイコンを1本、葉も皮も丸ごときれいに、おいしく調理できるとスッカリとして快感のようです。キッチンに並んだダイコン料理は、わが家の定番ダイコンの葉ふりかけやサラダ、漬物、煮物、そして唐揚げという新しい料理も追加されています。唐揚げを食べてみると、とても不思議な食感。香りは鶏の唐揚げと変わらないのに、サクッとした食感の後にダイコンがトロっととろける感じがおいしい。ダイコンのみずみずしい甘さが口に広がって、食欲のそそる香りから、さっぱりとした後味に変わってつい食べ過ぎちゃいます。また、母の作る好きな料理が増えました。

こうして、無駄なく野菜を使う母の調理方法は見習いたいものです。私も今度は母と一緒に料理をして、無駄のない調理の仕方を学びたいと思います。



バルセロナでタパスをゆっくり楽しむ夜。

Hola! ミランダです。

久しぶりにスペイン・バルセロナにきています。2月のバルセロナは東京よりも少し気温が高いとはいえ、強風が吹くと凍えるほどの寒さ。日が出ている時間帯に1時間ほどウォーキングをして体をほぐしてから、ちょっと早めの夕食をとってホテルの部屋でゆっくりするのがセオリーです。なんせ時差が8時間あるので、体調管理が最優先。食事はホテルでゆっくりとタパスを楽しむのがスペイン滞在の定番になっています。

そう、スペインといえばタパス。タパスはおつまみのような小皿料理なんだけど、チーズや生ハムのような調理をしないで食べられる「乾きもの」とマリネやピクルスなどの「冷菜」、アヒージョなどの「温菜」の3種類があるの。ホテル近くのバルで、たんぱく質と野菜のバランスを考えてタパスを注文して、バゲットと赤ワインで軽めの夕食。生ハムとバゲットをテイクアウトして翌日の朝食にするのがいつもの流れ。スペインでは生ハムをハモンと呼ぶんだけど、原木を薄くスライスしてもらって熟成された生ハムはとろけるような食感! っつ食べても感激の味です。最近は日本でも同レベルの味を楽しめるからうれしいの。おいしいものは地産地消で味わいたいよね。



久々のバルセロナ。
日本との時差が8時間あるので体調管理を第一に、夕食はホテル近くのバルでタパスをいただきます。テイクアウトした生ハムは翌日の朝食にバゲットに合わせるよ。



Barcelona



ニンニクと一緒に楽しむ4年に1度の特別な「肉の日」

4年に1度の特別な「肉の日」。いつもよりちょっぴりいいお肉を買って、おいしい肉料理を食べてみるのもいいかも!私はニンニクの効いた焼肉のたれと一緒にお肉と野菜をたっぷり堪能するよ。

こんにちは。ルルです。

今日、2月29日は何の日か知ってる?そう、「肉の日」です。毎月29日は、に(2)く(9)の語呂に合わせて肉の日として制定されていて、11月29日は「いい肉の日」なんて呼ばれているよね。私も無意識のうちに肉の日は3食の中で1度は肉料理を食べている気がする。毎年、11月29日は焼肉屋さんに行っているかも。

ただね、今日は4年に1度のうう年の肉の日だから、とっても貴重で特別な肉の日なの。肉の日のインパクトが強くて、隠れているけど実は「ニンニクの日」でもあるんだよ。今日は仕事の帰りにスーパーに寄って、普段は選ばないようないいお肉を買っちゃおうかな!

私がお気に入りの焼肉のたれは、食欲をそそるニンニクの香りがたまらない。焼いたお肉にたれを絡めるのもおいしいけど、野菜のための味付けたれとして使ってもOK。一緒にいためることで醤油の香ばしい香りがさらに食欲を掻き立てるよ。焼肉のたれって、1人暮らしだと1本を使い切るのは難しいと思ってたの。でもね、実は万能調味料なんだよ。

ヨガスクールの生徒さんに教えてもらったんだけど、マグロとかタイとかお好みのお刺身をぶつ切りにして、焼肉のたれで漬け込むと海鮮ユッケの出来上がり。たれにゴマ油を加えて、豆腐にかければ韓国風冷奴にも。冷蔵庫の中にある残った食材にかけたり、漬け込んだりするだけでおいしく消費できるから、余り物の消費に困った時には頼りになる調味料だよ。

みんなの頼りになる調味料はなにかな?よかったら教えてね。



MiiL
Journal

miil-jp.com