

4月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

暖かい日差しが多く、地域によっては夏日を記録した4月。関東では約7年ぶりに桜が満開となり、入学式や入社式に彩りを添えました。

街を見ていると、ピカピカのランドセルや、まだ馴染んでいない新品の制服やスーツ姿の人たちに初々しさを感じます。

新生活への希望や期待に胸を膨らませる一方で、少し不安な気持ちや疲れを感じることもあるのでは？4月は「入学」をテーマに、MiiLFamilyが春をどのように過ごして、楽しむかコラムで紹介しています。ミキは親戚の入園祝いをしたり、ルルは仕事前のリラックスタイムを充実させたりしています。サラは娘と春休みを満喫し、ゴールデンウィークのキャンプに向けて、メニューを考えているようです。

皆さんも、MiiLFamilyと一緒に春を楽しみましょう！



1日のはじまりを幸福感で満たしてくれる、 至福の甘さと香りの「イチゴジャム」

毎朝、私に至福のひとときをくれるMiilのイチゴジャム。ゴロゴロとした果実感、濃厚な甘さ、フレッシュな香りは、ひとくち食べるだけで思わず笑みがこぼれてしまうほどおいしい。私のパントリーに欠かすことのできないアイテムです。

リョウです。

海外に住んでいた頃、イチゴに目がない私は、一年中いつでも、イチゴを手に入れることができる日本が恋しくなりました。当時、海外では一年中、いつでも好きな時にイチゴが手に入るわけではありませんでした。日本では、ハウス栽培などの高度な農業技術によって、年間を通してイチゴを収穫することができ、その品質は非常に優れています。

茨城へ帰ってきた今、私はいつでもイチゴを堪能できるようになりました。

毎朝の楽しみのひとつが、イチゴジャムをたっぷり塗ったトーストを食べること。Miilのイチゴジャムは、イチゴの含有量が多く、その鮮やかな赤色と濃厚でフレッシュな風味が、イチゴの量の多さを物語っています。

大きさに聞こえるかもしれないけれど、このジャムを焼き立てのパンに塗るとイチゴの香りが部屋いっぱいに広がり、一瞬にして太陽の光をいっぱいに浴びたイチゴ畑とのんびりとした夏の午後へと私を連れて行ってくれます。

最初のひとくちは、まさに至福のひとときです。

黄金色に焼きあがったトーストからサクッと音が鳴ると、イチゴジャムのベルベットのような舌触りがトーストのサクサク感と溶け合い、素晴らしい味のハーモニーを生み出してくれる。イチゴの果肉がゴロゴロと入り、ひとくち毎にイチゴのエッセンスが口いっぱいに広がります。その自然な甘さとほのかな酸味のバランスが絶妙で、その味わいはひとくち食べるだけで思わず笑みがこぼれてしまうほど。

価格は少々高めだけれども、このソースは私にとって完璧な朝食のお供です。

トーストのほかに、ヨーグルトに混ぜたり、お菓子のフィリングに使ったり、もっとお菓子を焼く時間が欲しい!

イチゴの濃厚な風味でどんな料理やお菓子にもフレッシュさと甘さを加えてくれるMiilのイチゴジャムは、私のパントリーの中心的アイテムのひとつです。



気持ちの良い季節は外ヨガでリフレッシュ!



春の気候が心地よい日は友達とお弁当を持って公園でヨガをして過ごすのもリラックスできておすすめ!お弁当のおかずの定番「だし巻き玉子」は、関東と関西の違いがあるよねって話とか、仕事とかいろんな話で盛り上がりつつあった。

こんにちは。ルルです。

2024年が始まってあっという間に4月。昨日からヨガスクールにも新しいスタッフが加わり、がらりと雰囲気が変わったの。新しい雰囲気に刺激を受けて、私も何かステップアップできることはないかなって考え始めたところ。最近、朝晩の寒暖差はあるもの日中は20°C近くまで気温も上がって、外で過ごすのも心地よくなってきたよね。天気の良い休みの日は、公園にヨガマットを持って行ってヨガをすることも増えてきた。

そうそう、この前の休日も公園にヨガをしに行ってきたの。今回はヨガの資格を取るときに知り合ったメンバーと一緒に。芝生の上にマットを敷いてヨガをするのは、室内でやるヨガとは違って太陽の眩しい日差しとか暖かさを感じたり、肌に触れる風も気持ちよくて、よりリラックスできるんだよね。

ヨガをした後はそのまま公園で持ってきたお弁当でランチしたの。私はお弁当には必ずだし巻き玉子を入れるんだ。ヨガをしたメンバーの中にもだし巻き玉子を入れている子が何人かいて、関東と関西のだし巻き玉子の違いで盛り上がったの。

私のだし巻き玉子はかつおだしの効いた、やさしい風味のふわっと柔らかいだし巻き玉子。母が関西出身っていうこともあって、この味が当たり前だったけど、関東は砂糖が入った甘いだし巻き玉子が多いみたいなんだよね。卵の巻き方も関東は奥から手前に、関西は手前から奥に巻くっていう違いもあるみたい。色々な地域の人と関わることで知ることたくさんあるから楽しいよね。

みんな別々のスタイルでヨガの仕事をしているから、色々な考え方があって仕事の話をするのがとっても楽しかった。仕事へのモチベーションも上がったし、早く仕事をしに行きたくなる休日が過ごせてよい1日だった。



餡がとろける小ぶりの春巻きは、お弁当にもGOOD!

春巻きの具材は工夫次第でいろいろなバリエーションを楽しめます。わが家の定番は大きめ具材の歯ごたえがあるタイプだけど、細かい具材を片栗粉でとろりと仕上げた小ぶりの春巻きは食べやすくお弁当にもぴったりです。

こんにちは、サラです。

小学校が春休み中なので、なんだか毎日ゆったりと時間が過ぎていきます。いつもは朝食をみんなで食べてから夫を送り出し、その後すぐに娘も登校するのでせわしい朝を過ごしているのですが、春休み中ということで娘が食べる速度もゆっくり。ももとのんびりした性格の娘をせかさなくていいので、私も気持ちに余裕があって、夫を見送ってから紅茶を入れてデザートを食べたりして母子の時間を楽しんでいます。

ランチや夕食の準備を一緒にすることが多いので、最近娘の料理の腕がずいぶん上がってきました。テレビで観たレシピやお店で食べた料理をリクエストしてくれることもあるので、私のレパートリーも増えて一石二鳥!2人で材料を買い出しに行ったり、料理を作る時間は幸せを感じるひとときです。

今日は娘のリクエストで春巻きを作ります。わが家の春巻きは私の母直伝で、豚ひき肉と大きめに切って歯ごたえを残したニンジンやシイタケ、タケノコ、ネギをごま油で炒めて味噌ベースで味付けをした具を春巻きの皮に包んで揚げるボリュームたっぷりのメイン料理ですが、今回はレシピを変えて挑戦。細かく刻んだ食材に水溶き片栗粉を入れてとろとろにした餡を、小さめの皮に包んで揚げてみます。

揚げたてはとろみ効いた餡が熱くてやけどに注意が必要ですが、小さくて食べやすいのでお弁当のおかずにもいいかも!具材を変えていろいろな春巻きに挑戦してみるのも楽しそうです。



あんぱんと茨城の深い繋がり



今日は「あんぱんの日」。あんぱんの考案者は茨城県出身だっ
て知っていますか？あんぱんがなかったら今頃、パンの生地に
包まれているジャムパンやクリームパンは違う形をしていた
かもしれません。

ミキです。

今日4月4日は「あんぱんの日」ですが、なぜ今日があんぱんの日になったかを知っていますか？

気になったので調べてみると茨城とあんぱんには深い繋がりがありました。

遡ること1975年4月4日。明治天皇・皇后両陛下が東京の向島から水戸藩の下屋敷でお花見をする際に、お茶菓子として献上したのがあんぱんだったそうです。当時は桜漬けの餡をパン生地で包んだもので、そのあんぱんを天皇皇后両陛下が大変気に入ったことから、あんぱんの日として制定されました。更に、このあんぱんを考案したのが現在の茨城県牛久市田宮町出身で、老舗製パン屋「木村屋總本店」の創業者でもある木村安兵衛。

パン生地で餡を包むあんぱんの発想はその後いろいろな菓子パンや惣菜パンに影響を与えていて、ジャムパンやクリームパン、カレーパンなどがいい例です。私もあんぱんはもちろん、ジャムパンもクリームパンもカレーパンもだいすきなので、感謝せずにはいられません。茨城で生まれ育った私にとって、茨城で誕生したあんぱんはなんだか縁深く感じてしまいます。2025年の連続テレビ小説では、アンパンマンの作者、やなせたかし夫婦をモデルにした「あんぱん」の放映も決定しているし、あんぱんへの注目度はこれから更に上がるかもしれませんよね。

今年はいつよりも桜の開花が遅れ、関東では数年ぶりに4月に桜が咲いているのを見られたような気がします。

こうしてきれいに咲く桜の花を眺めながら、おいしいあんぱんに感動していると、数百年前の人たちの心に触れられたような気持ちになりました。



パリのカフェでは熱々のキッシュでランチが定番。

甘くないタルトのキッシュは朝食や昼食にぴったり。卵や野菜がたっぷり入っているので、栄養バランスが良く、熱々でも冷製でもおいしく食べられます。

こんにちは、ミランダです。

フランス・パリへの直行便で約15時間のフライトを終え、休暇を経て本日午後の便で成田に戻ります。朝はゆっくりと起床して、ランチを食べてから身支度を始めるのが長距離フライト前のルーチン。パリでは、カフェでキッシュをいただくのが恒例になっています。

タルトやパイ生地に、牛乳や生クリーム、卵などと具材を入れて作る甘くないタルト「キッシュ」。フランス料理のコースの前菜や朝食、昼食としてパン屋さんでも販売されるなど日本でも手軽に食べられるようになったキッシュですが、冷製のものが多いので、カフェでどこでもほかほか熱々のキッシュが食べられるのはパリならではの。大きいホールで作ったキッシュがカットされている馴染み深いタイプと、一人分ずつ焼かれた小さなホールタイプがあり、どれもたっぷりのサラダやスープとセットになっていることがほとんどなの。

定番中の定番、ベーコンとチーズのキッシュ「キッシュ・ロレーヌ」のほかにも、ホウレンソウやズッキーニ、ブロッコリー、アスパラガス、パプリカが入っているものなど種類が豊富。どれもタルトやパイ生地との相性が良く、ふんわりと焼きあがっていてぺろりと食べられちゃう。家では冷凍のパイシートを使って簡単に作るけど、カフェの激战区はどれも工夫を凝らした特徴ある味わいで感心します。キッシュはいつも新商品を注文して、具材との相性を楽しむの。ナッツやハーブとの組み合わせも新しい発見があって、家で夫に振舞う際の参考にしています。



素材のおいしさが際立つポテトサラダは陰の主役!



わが家に集まっていたこの入園祝いをしました。お祝いメニューにピッタリなちらし寿司や唐揚げが食卓に並ぶ中、みんなの手がよく伸びていたのはポテトサラダ。彩りも良く、素朴な味わいはみんなも安心する味わいです。

ミキです。

先日、叔母の子どもが幼稚園に入園したので、わが家に親戚が集まってお祝いをしました。ついこの間生まれたような気がしていましたが、もう3歳半というから驚き。生まれてすぐの頃一度だけ会いに行きましたが、あの頃はまだふにゃふにゃとしていて、小さな手で私の指をぎゅっと握ってくれたことがすごく嬉しかったのを覚えています。あの子が今は走り回って、おしゃべりをしているというから驚きです。急に小学生のアオイちゃんが大きく見えました。

わが家に人が集まることが決まると毎度のことながら、母は料理に気合いが入ります。今回は3歳半のいとこもいるので、子ども向けの食事を調べ「私が子育てをしていた時とは全然違う。こんな便利なものがあるんだね」と言いながら、ウキウキしているのが伝わりました。

当日テーブルに並べられたのは、海鮮や錦糸卵、桜でんぶ、花型にくり抜かれたニンジンが飾られたちらし寿司。華やかな見た目はまさにお祝いにぴったり。ほかには、唐揚げやチキンのハニーマスタード焼き、アクアパッツァ、ポテトサラダとテーブルの上は盛りだくさんでした。いつもと違うのはカラフルでかわいらしいピックが刺さっていたり、子ども用のフォークやスプーン、お皿が並んでいたり、小さな子どもがいる食卓は大人だけで囲む食卓とは違う賑やかさがあり、楽しいひと時を過ごしました。

この日ちらし寿司と同じくらいみんなの手が伸びていたのがポテトサラダ。ホクホクとした食感で自然な甘さのある男爵芋に、ニンジン、タマネギ、キュウリ、ハムを混ぜたベーシックなポテトサラダは私も大好きな料理の1つです。素朴な味わいだけど、どんなシーンでもそっと食卓を華やかにしてくれるポテトサラダは陰の主役かもしれません。



パンが入ったサラダ「パンツァネッラ」は 究極のワンプレートランチ!

ミランダです。

日の出が早くなったので、休日の私の起床時間も早くなってきました。このくらいの時期から厚手のカーテンを閉めずに寝るようにしているので、休日の晴れた日は日差しで目が覚めるzeitakを味わっています。気温もだいぶ上がってきたので、朝のウォーキングにも軽やかに出かけられるように。街路樹や公園には新緑がちらほら、植物の生命力にあふれたこの季節が大好きです。

ウォーキングから帰宅して、シャワーを浴びてから軽くストレッチをしたら簡単なランチでお腹を満たすのが最近のルーチン。最近ハマっているのはイタリア・トスカーナ地方定番の朝食「パンツァネッラ」、パンが入ったサラダです。トスカーナではパンに白ワインやワインビネガーを吸わせて絞ったものが入っているのですが、私は食パンやバゲットをカリッと焼いて小さく切ったものを散らす。グリーンリーフやトマト、紫タマネギ、キュウリ、バジル、ハムなどをオリーブオイルと酢、塩、こしょうを混ぜたイタリアンドレッシングでからめてからパンを散らして、その上に半熟の目玉焼きを乗せたら完成!とろりとした黄身を混ぜながら食べると絶品なのよね。硬くなったバゲットもおいしく食べられるのでおすすめです。



たっぷりのサラダにカリッと焼いて小さく切ったパンを散らして、半熟の目玉焼きを乗せたら、栄養バランス抜群のワンプレートランチの出来上がり! もりもりと野菜が食べられる、体にうれしいメニューです。



10
April
2024

旬の味わい「新ゴボウ」で作る常備菜

ミキです。

ポカポカと暖かい陽気に変化してきて少し浮かれ気味の私ですが、それ以上にウキウキしているのが母。

この時期に旬を迎える春キャベツや新タマネギ、タケノコは母の大好物で、様々な料理に姿を変えて、ここ数日の間食卓にずらりと並んでいます。寒い冬を乗り越え糖分をたっぷりと蓄えた野菜は甘味が強く、香りも抜群。みずみずしくやわらかい食感の野菜が多いので、生のまま、もしくはさっと火を通して、薄味にするのがポイントと母が言っていました。

この時期わが家で人気なのが新ゴボウ。

上品な香りと、通年流通しているゴボウに比べるとやわらかく、ポリポリと程よい歯ごたえの新ゴボウは、たっぷりと栄養を含んだ皮も丸ごと調理することが大切。アルミホイルで皮や泥をこすって洗い流し、アクが少ないのでさっと水にさらして生のままゴボウサラダに、残りはゴボウ料理の定番きんぴらや筑前煮にして常備菜をどんどん作っていきます。買ってきた食材を手際よく調理していく母を見るのがスッキリして私は好きなんです。

最後は父と祖父が毎年楽しみにしている漬物。

下処理をして、5cmほどの長さに切った新ゴボウを鷹の爪を加えたかつおだしで漬け込むだけと簡単。ポリポリとした歯ごたえと絶妙なピリ辛具合がクセになる漬物は、おかずとしてもおつまみとしても大活躍です。

旬の味わいをたくさん食べて、明日の就活も頑張ります。



まだ肌寒い日もありますが、気分はすっかり春。スーパーの野菜売り場にも春が旬の野菜が増え、この時期わが家で人気の新ゴボウも見られるように。母が作る新ゴボウの絶品レシピを食べるのが毎年の楽しみです。



やっぱり甘辛ダレがおいしい！ ソウルで味わうサムギョプサル。



久々のソウルで大好きなサムギョプサルを味わいました。いろいろな種類のタレを試したけど、私はやっぱりスタンダードな甘辛ダレが好きだと再確認！日本でも楽しむけど、本場で食べるサムギョプサルは一味違うおいしさでした。

ミランダです。

久しぶりの韓国・ソウル、しかも珍しく日帰りではなく一泊です。

せっかくなので夕食は同僚とサムギョプサルの人気店へ。今や日本でも手軽に味わえるようになったサムギョプサルですが、ソウルで食べる味はその雰囲気も合まってまた格別な気がするの。早速、豚バラ肉を専用の鉄板で余分な脂身を落としながらカリカリになるまで焼いて、キムチやニンニクと一緒にエゴマの葉やサンチュに包んでいただきます。味噌だれやごま油と塩だれの定番はもちろんですが、タマネギだれやワサビ、塩辛など味変も自由自在！さっぱりとした味も好きだけど、私は味噌ベースの甘辛いこってりとしたタレが好みです。あー、おいしかった。

お腹いっぱいになって、ふらふらとソウルの夜の街を散歩すると日本よりもまだ少し冷たい空気が心地良くて、気づいたらけっこうな距離を歩いていました。長距離フライトのときは次のフライトに向けて早く寝ることが多いので、フライト先でこんなゆったりとした気持ちで過ごせるのは久々。きらびやかな夜景を見ながら、またプライベートでふらっと訪れたいと思いました。

MiiL



12
April
2024

簡単キャロットケーキで味わうイギリス伝統の味。

イギリスに住んでいる
友達にキャロットケーキ
のレシピを教わったよ。
本場のレシピは手間暇
がかかるからと簡単な
レシピも教えてくれたん
だけど、すごくおいしか
ったの。いつかイギリス
に行って本場のキャロッ
トケーキを食べてみた
いなあ。

こんにちは、ルルです。

イギリスに住んでいる友達夫婦が一時帰国したので会いに行ってきたよ。私の友達は奥さんの方で、彼女は「ハリー・ポッター」が大好き。学生時代に撮影地を見学しにイギリスへ旅行に行ったんだけど、物足りなかったみたいで、大学を卒業してすぐイギリスへ留学して、イギリス人の彼と出会って、結婚して移住しちゃったの。もちろん、彼もハリー・ポッターが大好き。彼女の実家に邪魔して、いろんな話をして楽しい時間を過ごしたんだけど、その時ごちそうになったキャロットケーキがおいしかったの。イギリスでは定番の料理みたいで、手作りだっていうからレシピを教えてもらっちゃった。

本場のキャロットケーキは薄力粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダーなど準備する材料も多くて、ニンジンのはすりおろしたものをを使うから、手間も時間がかかるんだって。日常的に作るなら材料を買いそろえてもいいけど、たまにしか作らないならと本場のレシピとは別にもう少し手軽なレシピも教えてくれたの。

手軽なレシピの方は、ホットケーキミックス、シナモンパウダー、ニンジンのスムージー、ミックスマックスと材料も少ないし、工程もかなり省けて時短!材料を混ぜて、型に流し込んでオーブンで焼いている間にフロスティング作り!

フロスティングの材料や作り方は本場のレシピも簡単なので、同じ要領でクリームチーズに砂糖、レモン汁を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせて、キャロットケーキが焼きあがるのを待ちます。せっかくだから、ハリー・ポッターでも観ようかな。

焼きあがったら、粗熱をとってフロスティングをたっぷり塗って完成!

手軽なレシピでも十分おいしい。きっと彼女も少しラクをしたいなときにこのレシピで作っているんだろうな。今度は友達夫婦の住んでいるイギリスに行って、現地で本場のキャロットケーキを食べてみたいな。



サーモン尽くしの食卓には、ブルゴーニュの白を合わせて。

さくで買った生サーモンをいろいろな料理にアレンジしてサーモン尽くしを楽しみます。前菜からメインまで、久しぶりに腕を振るっちゃおう!

こんにちは、ミランダです。

今朝、近所の生鮮食料品店にふらりと入ったらおいしそうなサーモンがさくで売っていたので思わず衝動買いをしてしまいました。2人暮らしには少々量が多めだけど、ここは料理の腕の見せ所!とばかりに今夜はサーモン尽しのディナーを楽しもうと思います。

まずはスライスしたサーモンを新タマネギと塩コショウ、オリーブオイルでマリネ。ポイントはスライサーで薄くカットした新タマネギをこれでもか!と大量に入れること。メインは新タマネギ?ってくらいたっぷりの量でも、オイルでしんなりするのでペロリと食べられちゃうの。好みでケッパーやディルを散らすのもおすすめです。

2品目はサーモンを一口大の角切りにして塩こうじで漬けます。数時間で食べられるけど、2日ほど置くとねっとり濃厚な味わいを楽しめるので、日本酒のあてにも。昆布やしょうゆ、白ゴマ、シソなどで味変はもちろん、お茶漬けにも合います。

3品目はローストサーモン。熱したフライパンに油をしいて表面をさっと焼いてあら熱を取ってからスライスします。グリーンサラダによく合うので、好みのドレッシングでいただきます。

メインはサーモンのムニエル。塩コショウしたサーモンに小麦粉をまぶして、オリーブオイルとバターでレアに焼き上げます。タルタルソースもおいしいけど、今日はさっぱりとレモンバターソースで。白ワインとパセリをたっぷり、レモンは火を止めてから絞って酸味をきかせます。白いティーマに盛り付けたら、びっくりするほど豪華な食卓に!ブルゴーニュの白を合わせて、久しぶりに夫とゆっくりディナーを楽しみます。



16

April
2024

仕事前のコーヒータイムは私を奮い立たせる パワーチャージタイム!

こんにちは。ルルです。

新生活が始まって2週間弱、みんなはどう?

私はちょっぴり緊張疲れしてるの。働く場所は変わっていないのに、新しく入ってきたスタッフや生徒さんを見ているとドキドキしているのが移っちゃって一緒になって緊張しちゃう。それから、いつでもふらっと気軽に会える友達が転勤して離れたこともあって、気分が落ち込んでいるのもあるんだ。休みの日が来るのが待ち遠しい!

休みの日は早起きして公園で外ヨガをして、帰ってきて家のことを済ませたら、のんびりコーヒーショップで過ごすのがルーチン。温かいコーヒーを飲むとホッとしてリラックスできるからこの時間は私にとって大切な時間なんだ。この前の休みの日に、お店の人におすすめしてもらったコーヒー粉をテイクアウトして、その帰りにスーパーで個包装のスイーツも何種類か選んで帰宅。コーヒーと一緒に食べるスイーツに選んだのはチョコレートにドーナツ、フィナンシェ、フロマージュタルト。もちろん、全部一度に食べるわけじゃないよ。ちょっと今日は頑張るぞっていうような、とっておきの日にコーヒーと一緒に食べるんだ。

最近お気に入りなのはフロマージュタルト。

フロマージュのアーモンドの香ばしい香りと爽やかな酸味、濃厚な味わいがコーヒーと相性抜群。そぼろ生地の子ザクザクとした食感もあって小さなスイーツなのに満足感も満点。朝のコーヒータイムがぜいたくなひと時に早変わりしちゃうんだよね。仕事前にこの時間を過ごす、今日も1日頑張ろうってポジティブな気持ちになれるの。新生活でちょっぴり疲れ気味の私を奮い立たせてくれる大切な時間です。

フロマージュタルトがおいしいから、毎日食べすぎないように気をつけなくちゃ。



新年度が始まって、ちょっぴり疲れ気味です。仕事前にコーヒーとスイーツを食べる時間は私にとって大切な時間です。リラックスさせてくれて今日も1日仕事を頑張ろうと奮い立たせてくれます。



煎餅はうるち米、おかきはもち米。 違いを知りおいしさを再確認した煎餅焼き体験。

普段何気なく食べている煎餅。煎餅にはうるち米が使われていて、おかきにはもち米を使用しているんだって。工場見学では楽しく学べて作りたての煎餅を食べて、とても充実した時間を過ごしました。

サラです。

新学期が始まって、ようやくいつもの生活が戻ってきました。学年が上がり、クラス発表をドキドキしながら迎えた娘ですが、仲の良い友達と同じクラスになれたことをとても喜んでいました。私も娘につられて緊張していたので、彼女のうれしそうな顔を見てほっとしました。さらに、近所の子が入学して、しばらく一緒に登校してほしいと頼まれたこともうれしかったよう。一人っ子の娘は、妹ができたみたいにかいがいしくお世話をしています。

そうそう。春休みに娘の幼稚園時代からの友人家族と「煎餅焼き体験」に行ってきたの。

うるち米で作った薄いお餅状の真っ白な生地を、炭火で焼きながら形を整えて煎餅を完成させます。炭火の上に設置された網に生地を乗せて菜箸でひっくり返ししながら、ふくらんできたら押し瓦という器具でぎゅっと押さえるの。これを何度か繰り返すと、こんがりきつね色の見慣れた煎餅が完成！刷毛でしょうゆを塗ったら、ふわりと漂う香りが食欲をそそります。パリッとした歯ごたえは焼き立てならではのということで、みんなでおいしくいただきました。

その後の工場見学では、うるち米を使うのが「煎餅」で、もち米だと「おかき」や「あられ」になることを教えてもらったり、それぞれの製造工程を見学できたりととても楽しい時間を過ごしました。試食もたくさんいただいて、工場を出るところにはお腹がいっぱいに。娘が気に入ったのは、もち米をしっかり潰さずに揚げてつぶつぶ感が残った状態の揚げせん。ぼりぼりとした食感が癖になる味わいで、大袋をお土産に買って帰ったら夫も気に入ってお茶請けにしています。



香ばしいおしょうゆミックスナッツと過ごす父との時間



最近お気に入りの「フ
レーバーナッツ」。ちょ
っと小腹が空いたと
きに少量つまめるの
がポイントですが、意
識しないとつい食べ
過ぎちゃう。特におし
ょうゆ味のナッツは
砕いてクリームチーズ
やサラダに混ぜても
おいしいので万能ア
イテムです。

ミキです。

大学の新学期が始まり、履修ガイダンスや授業を受け前期の時間割が決まりました。卒業に必要な単位はほぼ取り終えているので、大学に行くのは週2日程度になりそうです。いよいよ、大学生活最後の年。友達と一緒に過ごす貴重な学生最後の時間を楽しみたいですが、まずは就職活動を頑張ります。家でエントリーシートの作成や面接の準備をするとき、お供にしているのがナッツ。

クルミやカシューナッツ、アーモンドが入ったミックスナッツをそのまま食べるのもおいしいですが、軽く火にかけローストさせて香ばしさをプラスさせたり、ハチミツに漬け込んだり色々工夫しながら、少量ずつおやつとして食べています。ひと手間加えずに美味しいナッツが食べたいと思い最近、見つけたのがしょっぱい系のフレーバーナッツ。

バジルやチーズ、カレーなど濃い目に味付けされたフレーバーナッツは、ザクザク、ポリポリとリズミカルな口の動きにつられて、ナッツに伸びる手も止まらなくなってしまうのが少しだけ難点。もう少し、ほんのりと香る程度のフレーバーナッツはないかなと探していたところ見つけたのが「おしょうゆミックスナッツ」です。香ばしいしょうゆの香りと味わいがちょうど良く、今日はこれだけと決められるのもいいところ。

普段家ではお酒を飲まない私ですが、先月手羽元の唐揚げを作ったとき、父に誘われて一緒にビールを飲みました。父と二人きりでお酒を飲む機会がほとんどなかったので少し緊張したけど、就職活動の悩みを聞いてもらって少しだけスッキリ。父と過ごした晩酌の時間は特別なひと時になりました。今日はおしょうゆミックスナッツを砕いてクリームチーズにいたおつまみを用意して、父と一緒にビール飲もうかな。



行楽には手軽につまめる 変わりおにぎりが手軽でいいね!

こんにちは、サラです。

春らんまん。ぽかぽかの陽気に誘われて、長い間しまい込んでいたミラーレスカメラを手に散歩にでかけることが多くなってきました。新芽に光る木漏れ日を撮っていると、時間を忘れてしまいそう。近場でいいフォトスポットはないかと探していたら、家からそう遠くない場所にネモフィラの名所があると知って早速明日家族で訪れる計画をしたの。公園のウェブサイトを確認したら、ネモフィラが見ごろを迎える明日は大混雑の予想!できれば混雑する前に到着したいので、朝はちょっと早めに出発することにしました。

広大な公園を1日中散策する予定なので、お腹が空いたらちょこちょこ食べられるよう、お弁当は一口サイズのおにぎりをたくさん持っていくことにしました。具材は娘が大好きなちりめんじゃこ梅干、チーズとゆかり、ひき肉炒めと韓国ゆり、塩鮭とゴマの4種類。炊き立てのご飯のあら熱を取ってからそれぞれの具材を混ぜ込んで、小さめのまんまるおにぎりに仕上げます。コンパクトに持ち運べるように、ラップで包んで種類ごとに紙袋に入れたら準備完了!

具材の準備を万端に、今夜は早めに眠ることにします。明日天気になーれ!



家族で大きな公園に
ネモフィラを見に行く
ことになったの。1日
中広大な公園を歩き
回ることになるので、
お弁当は手軽につま
める一口おにぎりに
決定!具材を混ぜ込
んで一口大に握るだ
けなので、朝の準備も
楽々です。



おからを使ったクッキーはヘルシーで歯ごたえ 抜群!ギルトフリーでおやつにピッタリ!



友達に誘われて参加した料理教室は学ぶことが多くてとっても楽しかった!今回使った「生おから」は栄養満点でヘルシー、そして調理しやすいのも魅力。特におからを使ったクッキーは歯ごたえも良くて間食にピッタリだよ。

こんにちは、ルルです。

この前、友達に誘われて初めて料理教室に参加してみたの。エプロンと作った料理を持ち帰る用の保存容器たった2つだったけど、帰りはレシピとか生おからの知識も増えてお土産たくさんって感じで楽しかった。誘ってくれた友達に感謝だなあ。また一緒に料理教室に参加してみよう。

この日習ったのは生おからを使ったレシピ。メインのおかずになるひじきのつくね、お弁当のおかずにもなるナゲット、旬の新タマネギを使ったヘルシーなスープの3品。豆腐を料理に使うとすると水切りをする作業が事前に必要なことが多いけど、生おからならそのまますぐに使えるから簡単で時間もかからないの。つくねもナゲットもそれぞれ具材や調味料を混ぜて、焼いたり揚げたりするだけ。スープはみじん切りにした新タマネギを電子レンジで加熱してから、鍋にうつしておからと豆乳を加えて調味料で味をととのえるだけで簡単!とろみもあって、さらさらとしたスープというよりは、ドロツとしたスムージーに近いスープはボリューム感があって朝食に飲むと良さそう。体もぼかぼか温まるし、お腹にも溜まってヘルシーでいいよね。

おからは豆腐を作る過程で大豆から豆乳を絞って残った部分。栄養豊富な大豆からできたおからはもちろん栄養満点!特に食物繊維が豊富なんだって。早速帰りに生おからを買いにスーパーへ寄ったら、おからを使ったクッキーを見つけて思わず買った!

ザクザクとした歯ごたえと、素朴で香ばしい味わいがおいしい。このクッキーはおからの他に米粉や米油も使って、素材にこだわっている感じもするし、ヘルシーだからおやつにピッタリかも。今度、料理教室に参加したら作り方を聞いてみようかな!



GWのキャンプ飯は、惣菜が大活躍！

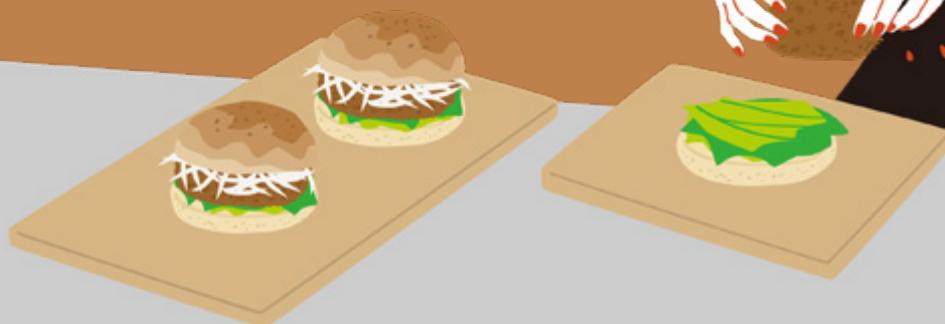
こんにちは、サラです。

春休みが終わって新学期が始まったと思ったら、もう来週はゴールデンウィーク！4月はあっという間に過ぎていきますね。今年のゴールデンウィークは家族でキャンプ場を予約しているの。娘が生まれる前は、夫と2人でシーズンごとにいろんな場所でキャンプをしていたけど、3人家族になってからは初めて。まずは、娘に自然の中でゆったりと過ごす体験をさせたいと思って、テントサイトではなくログハウスを予約してみました。近くには川が流れているので、ちょっとした川遊びもできそう。食事はバーベキュースペースの屋外炉で作ります。食材セットの販売があるようだけど、今回は食材持ち込みで料理をしようと計画しているの。

朝出発して昼前に到着予定なので、食事は当日の昼食と夕食、翌日の朝食の3食。娘とキャンプ雑誌を見ながら決めたメニューは、昼食＝コロッケバーガー、夕食＝海鮮のバーベキュー、朝食＝ホットサンドとスープに決定！コロッケバーガーはパンズと惣菜のコロッケを火で焼いて温めて、レタスをはさむ簡単なもの。海鮮バーベキューはキャンプ場へ行く途中の道の駅で好みの海鮮を調達します。朝食はハムとチーズ、卵を食パンにはさんで、直火が使えるホットサンドメーカーで焼き上げて、インスタントスープを合わせる予定。おいしそうな惣菜があったら、いろいろ買ってみようという話もしているの。必要な食材と調理器具を書き出して、指折り数えてキャンプを楽しみにしている娘がかわいくて、どうにか晴れてくれるといいなと願っています。



ゴールデンウィークには家族でキャンプを予定しているの。娘にとっては初めてのキャンプなので、家族で楽しみにしています。手軽なキャンプ飯にはスーパーのお惣菜が便利！



24
April
2024

韓国の必須調味料「コチュジャン」で 作る絶品韓国料理!

野菜をたっぷり買った日はまず常備菜作り。私は何種類かナムルを作って味変しながら少しずつ食べるのが好きなの。今日は5月の韓国旅行も決まったことだし、コチュジャンをたっぷり加えて辛めのピビンバにさせていただきます。

こんにちは、ルルです。

もうすぐ始まるゴールデンウィーク。私はいつも通り仕事だけど、少しずれた5月の中旬に連休がとれることになったの。しばらく行けていなかった韓国へ行くことにしたんだ。5月の中旬なら日本の気候とほとんど変わらないし、暖かくて動きやすいかも。今回の渡韓ではたくさんショッピングをしたいなあ。

韓国に行くこともそうだけど、私は韓国ドラマとかアイドル、料理も好きなの。韓国料理は発酵食品とか野菜をたくさん使っていて、ヘルシーだし、常備菜としてストックしやすいところも好きなんだ。

今日は、昨日の仕事帰りに野菜をたくさん買ってきたから早速常備菜にナムルを作って、ランチはピビンバを食べようかな。

ナムルにするニンジン、豆モヤシ、ホウレンソウをよく洗って、それぞれ電子レンジで加熱するの。お湯で下ゆでするよりも時短になるし、栄養が損なわれるのを抑えてくれるから、友達に教わって以来、電子レンジで加熱調理するようにしてるんだ。それぞれ加熱が終わったら、調味料を加えて3種類のナムルが完成。最初はそのまま、次は別の調味料を加えて味変をしながら常備菜を楽しむ予定だよ。

次は肉そぼろ。ひき肉をフライパンで炒めて、酒、砂糖、しょうゆ、おろしにんにく、コチュジャンを加えてよく混ぜたら完成。丼ぶりより少し小さめの器に少なめのご飯、肉そぼろ、ナムル、キムチを盛り付け、真ん中に卵黄を落としたりミニピビンバ丼の出来上がり!

実はもう一品、私の大好きなコチュジャンレシピを作ります。白米でおにぎりを作って、しょうゆ、コチュジャン、ゴマを混ぜたタレをおにぎりの表面に塗って、フライパンで焼きます。香ばしい香りと甘辛いコチュジャンの風味が絶品の焼きおにぎりも出来上がり。ランチだし、今日は少し欲張ってミニピビンバ丼とコチュジャン焼きおにぎりをいただきます!



ビスコッティにはコーヒーもワインもマリアージュ!



ざくざくの食感が特徴のビスコッティ。イタリアではコーヒーやワインに浸して食べるのがポピュラーです。

こんにちは、ミランダです。

先日、ウォーキング中に見つけた喫茶店に入ってみたの。カフェというよりも喫茶店という言葉がぴったりの重厚感のある佇まいで、レコードで流しているジャズがゆったりとした雰囲気演出。ネクタイを締めた紳士がネルドリップで入れてくれるコーヒーが柔らかい舌触りで、久々にコーヒーそのものをじっくりと味わいました。

コーヒーに添えてあったビスコッティが素朴な味でおいしかったので、お土産に購入したの。聞けば、近くのケーキ屋さんと一緒に数カ月かけて作り上げたレシピで、週に2回焼いてもらっているんだとか。ざくざくとした生地に濃厚なナッツが香り立つ味わいが、トスカーナに行ったときには必ず立ち寄るカフェのものに似ていて夫にも食べてほしいと思ったの。ビスコッティをコーヒーやエスプレッソに浸して食べることを知ったのは10年以上前。ミラノ・マルペンサ空港のカフェで、コーヒーのお供にビスコッティをポリポリと食べていた私に、カウンダーで隣り合わせたマダムが教えてくれたんです。それから少しして、デザートワインのヴィンセントに合わせることを知ったのもミラノでした。

そういえば、以前買ったトスカーナ土産のヴィンセントが家にあったはず。夕食はパスタにして、食後にヴィンセントとのマリアージュを楽しんじゃおう!



さっぱりレモン風味のから揚げと楽しむ、 爽やか海ピクニック!

ミキです。

4月ももうすぐ終わり。世間はゴールデンウィークがもう少しでやってくるので、どこか浮足立っているような雰囲気。私もその一人です。来年の今頃は社会人になったばかり。慣れない環境でどんな風になっているのかな。

ゴールデンウィーク期間は就職活動も一旦お休みになるので、いつも一緒に過ごしている大学のメンバーで海ピクニックをしに行くことにしました。4年生になって、授業の日数も減り、就職活動でサークルにもなかなか参加できずにいたので、久々に会えます。近場の公園でピクニックも考えましたが、真夏になる前に浜辺でピクニックがしたいと思って海ピクニックに決定しました。砂浜に生成り色の布をレジャーシート代わりに敷いて、木製のテーブルやカトラリー、器もナチュラルなベージュや生成り色のもので揃えたら絶対かわいい!

今回はそれぞれ担当を決めて持ち寄ることに。私はおかず担当。

作ったおかずを詰める、かわいいナチュラルカラーのクラフトボックスやベージュのギンガムチェックのキッチンペーパー、木製のフォークとスプーンは準備済み。あとはおいしくおかずを作って詰めるだけです。料理好きの母に相談して、ガーリックシュリンプやバターで焼いたホタテとブロッコリーをピンチョス風にピックで刺したものなどアイデアをもらいました。さすが母。中でもおかずのメインに選んだのは、冷めてもおいしいから揚げのレモン漬。

早速、練習してみることにしました。いつも通りの手順で鶏肉のから揚げを揚げて、しょうゆ、みりん、砂糖、レモン汁、水を混ぜたタレをフライパンで煮詰めて、そこから揚げを入れてタレを絡めるだけ。さっぱりとしたレモンの酸味が海にも合いそう。今日練習したから揚げのレモン漬は夕食のおかずを提供して、家族の反応も見よう。



ゴールデンウィークに少し遠出をしてピクニックをする予定。冷めてもおいしいおかずをおかずを母に相談すると絶品から揚げレシピを教えてくださいました。レモンの風味が爽やかな甘いタレは人気のおかずになること間違いなしです。



餃子パーティーはスタンダードから アレンジまで具材を楽しんで。



いろいろな具材を包んで楽しむ餃子パーティーは人数が多いほど楽しい!小学生がたくさん集まるので、子どもたちに包んでもらうパーティーを企画しています。

こんにちは、サラです。

いよいよゴールデンウィークに突入!とはいえ、学校も夫もカレンダー通りなので今日までに3連休と5月3日からの4連休が家族がそろそろ休みです。後半はキャンプの予定があるので、前半は映画や公園に行ったりしてのんびりと過ごしました。そして今日はわが家で夫の職場の同僚と餃子パーティー!小学生が5人いるということで、子どもたちに餃子を作ってもらおうと数日前から計画してきたの。餃子の具材を工夫して、いろんな味を楽しんでもらおうと思います。

キャベツとニラ、合いびき肉のスタンダードな餃子は外せません。そのほかに冷凍のエビとむきエダマメを使った「エビとエダマメの餃子」、チーズ、ハム、トマトを包んだ「カルツォーネ風餃子」、豚肉の生姜焼きを包む「生姜焼き餃子」、デザート用に「バナナとチョコレートの餃子」の5種類を用意しました。100円ショップで餃子包み器を人数分購入して準備万端。試食はしたので味に間違いはないのですが、子どもたちが楽しんでくれるかどうか。ちびっこシェフの頑張りに期待!



30
April
2024

見た目や食感、香り、味わいと バリエーション豊富なメロンパン

こんにちは、ルルです。

今年は最大で8連休のゴールデンウィーク、海外に旅行へ行く人、バーベキューやキャンプなどアウトドアをして過ごす人、休みだからこそ何もせずのんびりと家で過ごす人など、いろいろなゴールデンウィークの過ごし方があるよね。私はいつも通り仕事があるので、変わらぬ日常を過ごしているよ。ゴールデンウィーク期間に仕事があるみんな、一緒に頑張ろうね!

この前の休み、前から気になっていた道の駅に行ってきたよ。オープンしたての頃はあまりの混雑に断念したけど、やっと念願の道の駅の名物「メロンパン」を食べられました。中には芳醇なメロンピューレとクリームがたっぷり詰まっていて、まるで果物のメロンを食べているみたいだった。

最近のメロンパンはバリエーションがとっても豊富。オーソドックスな丸いドーム状の形をしたものとか珍しいマフィン形の形をしたものとか、見た目だけでなく食感や香り、味わいも様々で、パンの域を超えて洋菓子のようなメロンパンもあるよね。

私が小さい頃よく食べていたメロンパンは、薄い緑色をした丸くてドーム状のメロンのような形のもの。表面にはザラメがまぶされていて、外はサクサク、中はふわふわの食感。ほんのり香るメロンの香りがすごくいい香りだったのを覚えている。たまに、チョコチップが入っているメロンパンが出てくるとすごく嬉しかったなあ。

大人になった今、好きなのはバターをたっぷり使ったメロンパン。パンと洋菓子の間のような絶妙なリッチ感がすごく好きなの。表面のサクサクと歯ごたえの良いビスケット生地と内側のふわふわ食感のパン生地。これだけでも満足なのに、食べ進めるとバターの風味豊かな香りと甘味がじゅわーっと広がってきて「あー、しあわせ!」って気分になっちゃうんだ。ゴールデンウィークで仕事の今日は大好きなお気に入りのメロンパンを食べて、頑張ります!



幼い頃から食べているメロンパン。最近はいろいろな形や食感、香り、味の種類があって好みのメロンパンを見つけるのも楽しいよね。私が好きなのはサクサク食感のビス生地、じゅわっとバターが溢れ出るメロンパン。みんなはどんなメロンパンが好き?



MiiL
Journal

miil-jp.com