

3月

MiiL

Journal





INTRODUCTION

早いところでは桜の花が咲き始め、冬から暖かな春へと季節が移り変わりました。

日本では春は出会いと別れの季節であり、卒業や就職、転勤、引っ越しなど、慣れ親しんだ環境から、新たな環境へと進んでいく方が多い節目の季節でもあります。

3月は「卒業」をテーマにMiiLFamilyがそれぞれの卒業や別れについてコラムで紹介しています。

ミキは大学を卒業する先輩を見送り、来年卒業を迎える自分の姿を想像したり、ミランダは大学受験に合格した姪をお祝いしていたりと、卒業は寂しい別れだけではなく、新生活に向けた喜びもあります。皆さんもMiiLFamilyと一緒に新たな生活を始める節目の季節「春」を感じてみませんか？



フィンランドでサーモン料理を堪能!

この時期の北欧は極寒なので、外に出歩くことはなく次のフライトまでの体力回復に努めます。サーモンを多用したフィンランド料理は、シンプルで体に優しくほっとする味わい。肉厚のスモークサーモンはスパークリングワインに合わせて楽しめます。

ミランダです。

久しぶりの北欧、フィンランドのバンターにきています。この時期のフィンランドは極寒なので、ほとんど出歩くことなくホテルや近場のショッピングモールで過ごすことが多い。北欧便はフライト時間が長いこともあって、帰りの便までの時間は体力回復に努めます。

長距離フライトの宿泊期間で楽しみなのはやっぱり食事。フィンランドは素材の味を生かしたシンプルな料理が多いので、日本人にはとても合っていると思うの。ここで初めて食べてから、家でもたまに作るのがシャケと野菜のスープ「ロヒケイト」。ジャガイモやタマネギと厚切りのサーモンを入れて、牛乳で煮込むだけ。味付けは塩コショウで整える程度だけど、ハーブのディルを刻んで入れると一気に現地の味になるんです。甘味のある爽やかな香りが特徴のディルはスーパーでも手に入るハーブで、魚料理によく合うの。少量のパックで売られていることが多いのでいつも使い切ってしまうけど、残ったらオイル漬けにすると長く楽しめるのでおすすめです。

あとは何といってもスモークサーモン! ほどよく脂が乗った厚切りのスモークサーモンはスパークリングワインにぴったり。食事のあとに楽しむ一杯は、翌日の仕事の原動力になる至福の時間です。



04
March
2024

爽やかな福来みかんのビールで祝う、私の節目！



茨城県産「福来みかん」の爽やかな香りがするビールは、味わいも縁起の良いネーミングも新たな門出を祝うシーンにピッタリ。卒業だけでなく、個人の節目となる隠れた卒業もしっかりとお祝いしましょう。

こんにちは。ルルです。

3月に入るとヨガスクールの生徒さんの入れ替えがあります。寂しい。卒業や転職のシーズンと重なるから、新生活に向けて居住環境の変化があると卒業があるんだ。もちろん、私たちヨガのインストラクターにも転職があったり、4月には新入社員が入ったりと新たな顔ぶれになることもあるよ。

毎年このシーズンは寂しくなるんだけど、4月には新しい生徒さんが加わるから新鮮な気持ちで頑張ろう！とか新たなスキルを身につけよう！とポジティブな気持ちになれるシーズンでもあるの。実は、私はヨガを通して「食」について学びたいって気持ちが高まって、資格取得のために勉強してたの。ヨガを始めた時も少し興味があって食について調べたりしてたんだけど、インストラクターの仕事をしてからはヨガの知識や技術を学ぶことが優先になっちゃってたの。今一度、自分のヨガに関するスキルを上げるために食の知識も追加したいと思って、学ぶなら資格という形にしたいと思ったのがきっかけなんだ。晴れて資格も取得できたとし、自信を持って食についてもアドバイスができるようになったのが今の私の1番の喜び。

資格取得の目標を達成したから、一つの区切りとしてお祝いしちゃおうかな。世間の卒業ほど華やかなものではないけど、隠れ節目として爽やかな香りのビールを飲んで、自分で自分を「おめでとう」ってお祝い。名前も縁起の良い、福来みかんのビールは柑橘の爽やかでフルーティーな香りが、心をさらにハッピーにしてくれます。



コク旨の豆板醤は、ソラマメの発酵食品！

久々の料理教室で作るのは豆板醤。工程は簡単で、材料を混ぜ合わせたら常温で半年ほど寝かせて発酵させたら完成です。仕上がりを楽しみに、豆板醤を使ったレパートリーを開拓しようと思います。

ミランダです。

今日は、たまに参加している単発の料理教室の日。なんと「豆板醤」を手作ります！

豆板醤はソラマメを米麹と唐辛子で発酵させて作る調味料。ソラマメの旬は5月なので、本当は旬の時期に豆板醤づくりを企画することが多いらしいけど、今回は冷凍ソラマメを使用して作るの。ここ数年の急速冷凍技術の進歩で、いつでも旬と変わらぬ味を楽しめるんですって。すごい！

まずはソラマメをゆでて、薄皮をむいてから熱いうちにマッシャーで潰します。あら熱が取れたら乾燥米麹をほぐしながら入れ、あら塩と韓国産の粉唐辛子、味噌を入れてよく混ぜたら出来上がり。工程自体はとても簡単だけど、ひとりで黙々と作業をするよりもみんなでわいわい作るこの時間がとても楽しいの！煮沸消毒した瓶に空気が入らないよう少しずつ詰めてラップでふたをしたら、半年ほど常温で寝かせます。味噌と同じで、同じ材料で作っても仕上がりが微妙に違うのが発酵食品のおもしろいところなのよね。半年後に、出来上がった豆板醤を持ち寄って味見をしあう約束をしました。

仕込みが終わってから、先生手作りの豆板醤を使った麻婆豆腐で遅めのランチ。先生が作る麻婆豆腐は花椒がたっぷり入ったしびれる辛さの四川風で、豆板醤のコクがうま味を引き出していました。

手作りの豆板醤、おいしかったな。半年後の完成が楽しみ！それまでは、市販の豆板醤でレパートリーを増やしておこうと思います。



06
March
2024

手軽に豊富な栄養をチャージ! 雑穀米で作るグレインズサラダ。



最近、雑穀米を食べることにハマってるんだ。豊富な栄養素がたっぷりの雑穀米は、主食としてもサラダにしてもOK。野菜と合わせるグレインズサラダは一皿で栄養もお腹もいっぱいになるからおすすめ!

こんにちは。ルルです。

3月は卒業シーズンだね。近所にある学校も秋ぐらいまでは学生の声がたくさん聞こえて賑やかだったけど、年が明けてからは通学する学生の人数が減って、静かで少し寂しい雰囲気。そろそろ卒業式なのかな。お昼過ぎに下校している学生を見かけると、自分が学生だった頃が懐かしい。毎日、当たり前のように友達に会えて、楽しく過ごせることは当たり前じゃないってことに社会人になって気づいたの。今、学生的小伙伴们はこの特別な日々を大切にしてほしいな。

私は卒業した出来事はないけど、新しく始めた習慣があるんだ。それは雑穀米を食べること。外食先で、主食を白米か雑穀米かで選べるときは決まって雑穀米を選ぶんだけど、自炊をするときはおらずに手間をかけてばかりで主食は白米の一択だったの。何気なくスーパーで玄米のパッケージを見ていたら、なんだか簡単に調理ができそうと思って買ったら正解。手軽に調理できるし、おいしかったの。雑穀米は白米に比べて食物繊維とか、ミネラル、ビタミンなど、豊富な栄養素がたっぷり。おかずを一品追加するよりも、白米に雑穀米を混ぜたり、玄米を食べたりする方が手軽に栄養を追加できて、忙しい私には楽チンでいいんだ。

みんなも知ってる通り、私はパワーサラダをよく作るんだけど、穀物をたっぷり使う「グレインズサラダ」にも最近はハマっているの。

グレインズサラダは穀物と野菜を合わせた、おいしくて低カロリーのヘルシーサラダ。玄米は粘り気が少ないからサラダに向いているの。豆類を追加すればたんぱく質も摂れるし、キノコ類やナッツを追加して食感をプラスすれば、一皿で栄養満点、満腹サラダの出来上がり。時間がない朝の食事にもピッタリでおすすめだよ。



万能調味料の焼き肉のタレは、 ちょい足しで自分好みにカスタマイズ。

焼き肉のタレは、みそやしょうゆに野菜やスパイスを使った万能調味料。そのままでも味が決まるけど、調味料のちょい足しで自分好みの味も自由自在です。

こんにちは、サラです。

最近、焼き肉のタレを使った料理にはまっているの。というのも、近所においしい肉屋さんのできたのをきっかけに、おうち焼き肉をする機会が増えたんだけど、焼き肉のタレって使い切れないのよね。いろんな種類のタレを試したいと思って一番小さなサイズを買っただけど、それでも余っちゃう。それで、余ったタレを活用した料理を作ることが多くなったの。いざ料理をしてみると、とっても使い勝手がいいんです。それもそのはず。焼き肉のタレはしょうゆやみそをベースに、ニンニクやショウガなどの野菜や香辛料で味付けされていることが多い「万能調味料」。当然プロの味なので、そのまま味が決まるのはもちろん、ちょい足しすることでより自分好みの味にできるのも魅力です。

チンジャオロースや肉野菜炒めはタレをそのまま使って作ります。大人は豆板醤をちょい足し。焼き肉のタレというだけあって、牛や豚、鶏などどんな肉でも合うし、ボリュームたっぷりのおかずが簡単にできるので重宝しているの。この前作った手羽先の味噌トマト煮込みは自画自賛のおいしさで、食の細い娘がおかわりするほど！肉とトマトの組み合わせは、トマトの酸味が加わってとても深い味になるのよね。野菜は余分な水分が出て味が薄まらないように、高温でさっと炒めるのがポイント。これからは、炊き込みご飯や魚料理のレシピをもっと増やしていきたいな。



香りで思い出す、楽しい卒業旅行の記憶



卒業旅行で行ったイタリアで1番感動したのは、ジェノベーゼピッツァ。バジルの爽やかな香りとニンニクの食欲をそそる香りは、香りを嗅ぐだけでイタリアに行ったあの頃にタイムスリップしちゃう。

こんにちは。ルルです。

卒業シーズンの3月は、ヨガスクールを卒業する生徒さんも何人かいるの。寂しくて、レッスン終わりに片付けをしながらいろいろ話すんだ。この前話した生徒さんは、大学を卒業して4月から仕事の都合で都内に一人暮らしを始めるんだって。今から緊張してドキドキするなんて言ってたけど、卒業旅行でヨーロッパ一周するから楽しみって話してくれたなあ。私も大学の卒業旅行でイタリアに行ったの。ローマやフィレンツェ、ベネチア、ミラノなど定番の観光地を巡るツアーに参加したんだ。1番覚えているのは、ベネチアで乗ったゴンドラ。美しい運河とベネチアの街並みにうっとりしたの。最後にボーダーのシャツを着たゴンドリエーレと写真を撮ったんだけど、並んでみたらたくましい腕をしていてびっくり!すずしげな顔でゴンドラを漕いでいたけど、とっても力の必要な仕事なんだって驚いた記憶があるの。

そうそう、イタリアは食も楽しみの1つだったな。

ピザとかパスタとか、とにかくおいしい料理がたくさんあって、チーズが大好きな私は日本食を恋しく思うことなんてなかった。中でも1番おいしかったのはピザ。いえ、ピッツァ。日本で食べるピッツァもおいしいけど、イタリアで食べるピッツァは格別だった。定番のマルゲリータも香りが全く違うの。トマトソースにバジル、チーズと具材は一緒でも、1つ1つの食材の香りが良い。特にバジルの香りは爽やかで上品だったのを覚えている。バジルといえば、イタリアで食べたジェノベーゼは絶品だった!オリーブオイルに爽やかな香りのバジルがたっぷり。そして食欲をそそるニンニクとナッツのkokのある味わいはピッツァに合わないわけがない。今でも、ジェノベーゼの香りを嗅ぐだけで、イタリアに行ったあの時にタイムスリップできちゃうよ。



料理好きでもたまには手を抜きたい!そんなときのおすすめがインスタントスープです。



毎日の料理は楽しいけど、ひとりのときは手を抜きたいときもあります。そんなときにおすすめなのがインスタントスープ。白飯や卵を入れて雑炊風にしたり、パンと合わせたり。手軽に栄養価が高い食事がとれる便利なアイテムです。

サラです。

吹く風もどこか春めてきた今日この頃。来週には桜の便りが届きそうで、季節の移ろいの速さを感じます。

私が子どもだった頃は、桜といえばちょうど入学式に満開だった記憶があるのですが、今や開花時期が早まってもはや卒業式の花というイメージですよ。開花期間はほんの1週間というはかない桜。近所の桜並木を散歩しながら写真を撮るのが毎年の楽しみになっています。

最近、自分の中でブームになっているのがショウガ。以前から料理はもちろん、紅茶や牛乳に入れたりして使う頻度は高かったのですが、すったりするのが面倒でチューブのショウガを愛用していたの。最近思うところがあって、生ショウガを買ってみたんだけど、購入してすぐに細切りやみじん切り、すりおろして冷凍保存するようにしたら使い勝手が良い!皮ごと処理するので食品ロスがなく、お財布にも優しいの。小ネギやホウレンソウ、コマツナなどの野菜も買ってきたらすぐに下ごしらえをしちゃうと、毎日の料理の時短になるのでおすすめです。

そうそう。この前、夫が職場からフリーズドライのショウガスープをもらってきたの。野菜がたっぷり入った一人分の個包装で、お湯を注ぐだけで具だくさんのスープが完成!私はレンチンごはんと溶き卵を入れて雑炊風にしてランチにしたんだけど、おいしかったなあ。フリーズドライ、すごいよね。野菜のシャキシャキ感が失われないの。私は料理が好きなので作るのには苦にならないけど、たまには手軽なインスタントでささっと済ませたいときもある。そんなときのストックにしておこうと思う商品でした。



12
March
2024

伝統調味料「いしる」が効いた手羽唐揚げは、 ビールのお供にピッタリ!

石川県能登半島の「いしる」が利いたいしるだしで漬けた唐揚げは絶品。おいしいそうにビールと一緒に堪能している父の姿を見て、思わず私もビール飲んでしまいました。暑い夏の日にもう一度味わいたい味わいです。

ミキです。

大学が春休みの今、どうしてもやりたかった器作りをしてきました。笠間市にある陶芸教室へ行き、初めての陶芸体験。笠間土が入った粘土を電動ロクロの上に乗せ、ゆっくりと少しずつ、力加減に気を付けながら形を変えていくんですが、これがとっても難しいんです。自分では少し力を加えて外に広げたくもりが、ぐわん!と勢いよく広がって波打ってしまい、最初からやり直し。試行錯誤しながら先生の手助けもあり、なんとか完成した器が今日届きました。ちょうど今日は母が大学時代の友人と夕食に出かけるので、届いたばかりの器に合うような料理を作りたいな。

最近、母が魚醤を集めているようなのですが、さまざまな地域でその土地ごとの素材で作っているの、風味もおいしさも個性があり、料理をするのが楽しいようです。キッチンの数ある魚醤の中でも、石川県能登半島の「いしる」を使ったいしるだしは使いやすいと教えてもらいました。魚醤の独特な風味がほとんどなく、醤油の代わりとしても使えるほど味もしっかりとしているから、味が決まるようです。

今日は、このいしるだしを使った母直伝の手羽中唐揚げに挑戦!

手羽中に塩、こしょう、いしるだしを加えて漬け込み、油でカラッと揚げて、私の作った器に盛り付けて完成。他にも何品か作っておいた料理をテーブルに並べたら、思ったよりもテーブルの上が埋まっちゃった。手羽唐揚げはジューシーで食べ応えも抜群!ふわっと香る和風の風味でくどさがなく、食べやすいので父からも好評でした。

父がビールと唐揚げをおいしそうに食べている姿を見ていたら私も飲みたくなってきて、この日は父の晩酌に参加。ビールと一緒に食べる唐揚げは絶品でした。これは暑い夏の日にもビールと一緒に食べたら間違いのないおいしさです。今度、母にも振る舞ってあげたいな。



目にもおいしいフルーツサンドは、 断面を意識した果実の並べ方がポイント!



たっぷりの生クリーム
とフルーツのみずみ
ずしさがマッチした
フルーツサンドは、美
しい断面にするため
にサンドするフルー
ツの並べ方がポイン
トです。

こんにちは、サラです。

娘から、学年が変わるタイミングで親友が転校することを聞いたのは1週間前のこと。入学以来ずっと仲良くしていた友達なのでとても残念がっていましたが、それでもようやく気持ちの整理がついてきたようです。春休みになったら、近所の公園でピクニックがてらお別れ会を企画しているそう。お別れ会のときにフルーツサンドを持っていきたいという娘のリクエストに応えるために、今日は試作をしてみたいと思います。

フルーツは娘の希望でイチゴとバナナ、パイナップルの3種類を用意。甘さを控えめに、かためにホイップした生クリームをサンドイッチ用の食パンに塗って、カットしたフルーツを並べ、さらに生クリームを加えてサンドしたらきつクラップをして2時間ほど冷蔵庫で寝かします。しばらく休ませることで、生クリームとフルーツがなじんで切りやすくなるの。

フルーツサンドづくりで難しいのは、切った時の断面を想像しながらフルーツを並べること。味はもちろんだけど、見た目の美しさもフルーツサンドの魅力よね。私はラップを巻くときに、切る方向を間違えないよう油性ペンで印をつけておくの。これ、おすすめです。

今回は生クリームで作ったけど、生クリームにココアパウダーや刻んだチョコレートを混ぜてもおいしそう!

そろそろ娘が返ってくる時間。一緒にカットして、おやつとして試食したいと思います。喜んでくれるかな?



Banana
Sandwich



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るからです。そのためには、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。



「中華の日」は、甜面醬の コクと甘みが効いた回鍋肉に挑戦!

毎月15日は中華の日。この前、中華料理店でおいしかった回鍋肉に挑戦してみたよ。普段は自分で作らない中華料理だけど、思っていたより簡単にできたから、他の中華料理にもチャレンジしてみたくなったよ!

こんにちは。ルルです。

みんな知ってる?毎月15日は「中華の日」なんだって。1カ月の中でも中間にあたる15日は「ちゅうかん」の日、「ちゅうか」ん、「中華」とダジャレで「中華の日」に制定されたんだって。数ある食べ物に関する記念日の中でも、ダジャレとか語呂合わせで決められたものって多いみたい。例えば、メジャーな記念日だと毎月29日は2(に)9(く)の語呂に合わせて「肉の日」。他には15日は1(いち)5(ご)の日、17日は1(い)7(なり)の日とかあるみたい。

今日は中華の日だから、中華料理でも作って食べようかな。

この前、友達と食べに行った中華料理店でおいしかった回鍋肉に挑戦してみよう。野菜もたっぷりとれるしね!

温めたフライパンにゴマ油を引いて、豚肉の色が変わるまでいためたら、切ったキャベツとピーマン、長ネギを入れてもう少しだけいためるよ。まず、甜面醬を加えて、具材に少し焦げ目がつく程度までいためると甜面醬のよい香りと味わいが引き立つんだよね。最後に、しょうゆをさっと加えたら完成。熱々のご飯にピッタリ。甜面醬のコクのある甘さとご飯との相性が抜群すぎて、食べすぎちゃうな。気をつけなくちゃ!

普段あまり作らないジャンルの中中華料理だけど、こうやって中華の日があると「作ってみよう!」と思ういい機会になるね。来月の中華の日は何をしようかな。



18
March
2024



サラダやデザートも！ かくも奥深き小豆の活用法。



小豆といえばあんこ
や赤飯くらいしかレ
パートリーがなかつ
た私ですが、先日レス
トランで食べたサラ
ダと甘い小豆粥のお
いしさにびっくり。小
豆の奥深さに興味津
々です。

こんにちは。ミランダです。

3月は別れの季節でもありますね。実は、後輩が今月いっぱい退社することになったので少し前に仲の良い同僚と食事会を開いたの。ごはんまりとしたベジタリアン、ビーガン、マクロビオテック対応のお店だったんだけど、どれもこれも動物由来の食材を使っていないとは思えないほど満足感のある料理でびっくり。お腹いっぱい食べたのに、胃もたれや体が重い感じが一切ないの！おいしい料理に話も弾んで、後輩の門出を祝福するすてきな会になりました。

ここで食べた、小豆を使った料理がとておいしかったので紹介しますね。まずは、サラダ。グリーンリーフに、赤と黄色のパプリカ、キュウリ、ラディッシュ、トマトに硬めにゆでたソラマメや大豆、ヒヨコマメ、インゲンマメ、小豆をさっぱりとしたドレッシングで和えたチョップサラダがたっぷり乗っていたの。ビーンズサラダはよくあるけど、小豆が入っていたのは初めて。色もきれいだし、プチとした食感がいいアクセントになっていて、目からうろこ！家でも早速作ってみたけど、夫にも好評でした。

そして、デザート盛り合わせの一品だった甘い小豆粥。緩めに炊いた小豆粥をアガベシロップでほんのり甘く仕上げ冷やしたデザートはもちっとして優しい味わいでした。ほんのりピンク色の見た目もガラスの器に映えていて、おかわりしたくなる味でした。

私の中では、お赤飯やあんこくらいしかレパートリーがなかった小豆がこんな七変化を見せてくれるなんて驚き！もっといろんな料理方法を知りたいと思った食事会でした。



イチゴの甘酸っぱさに、春めく心。



卒業式のシーズン。私のお祝い事の味といえば、イチゴのショートケーキです。お祝い事のときにと決めているので、ショートケーキは食べないけれど、イチゴは別。春を感じるイチゴのスイーツを食べるだけで心が躍ります。

ミキです。

先日、大学の卒業式があり、同じサークルの先輩もついに卒業をしました。一緒にアルバイトしようと誘ってくれた先輩も卒業なので、サークルからもアルバイト先からも卒業。分かっていたことだけど、いなくなってしまうとやっぱり寂しいものです。サークルの送別会をしているとき、キラキラと輝く先輩たちを見て、私も来年は自分で決めた進路で胸が張れるように頑張ろうと心に決めました。

わが家では、入学式や卒業式、試験の合格発表などのお祝い事があると、いつもより手の込んだ母の手料理が食卓に並び、最後にはツツツと輝くイチゴがたっぷりとのったショートケーキがホールで並びます。こちらももちろん、母の手作り。さっぱりとした味わいの生クリームとイチゴの甘酸っぱさがとってもおいしくて、お祝い事のうれしさと、イチゴのショートケーキのおいしさ、母の手作りという温かさにうれしさが倍増します。私にとってショートケーキは特別なので、誕生日には違うケーキをリクエスト。久々に母のイチゴのショートケーキが食べられるのは私の内定祝いかな？

イチゴの旬の時期は、12月から2月の寒い冬の時期。もともとイチゴが好きな私は友人とイチゴ狩りやホテルのビュッフェに行ったりして、その甘酸っぱいおいしさを目いっぱい堪能しました。イチゴを食べるだけで、寒くてもなんだか心がウキウキしてくるのは私だけかな。春の暖かなイメージやピンクのイメージから3月もイチゴフェアやお菓子、スイーツがまだまだ続いているので、もう少しイチゴのおいしさが楽しめるといいな。今日は低カロリーで罪悪感が少ないお気に入りのイチゴ味の寒天ゼリーをバッグに忍ばせて、アルバイト頑張ってきます。



20
March
2024

ホームパーティーのメインはコロッケ! レトルトカレーや具材を追加すれば簡単アレンジコロッケも。

子どもがたくさん参加するホームパーティーのメイン料理はコロッケ!ベースのコロッケに具材や調味料を混ぜることで簡単に複数の味を楽しむこともできます。小さく丸く作ってピックを刺せば、映えるメニュー間違いなし!

ミランダです。

夫の同期が4月から海外赴任することになったので、お祝いにわが家でホームパーティーをすることになったの。彼とは10年来の知人。夫と交際している頃から互いの家に行き来したり食事に行ったりと仲良くさせてもらっていて、結婚してからも何かと集まっていた仲なの。3年間の赴任、しかも栄転ということで楽しい時間になればいいなと料理にも気合が入っちゃう!

とはいえ、ほかの仲の良い同期家族も誘っての総勢20人のパーティーともなるとすべて作るの大変なので、前菜やデザートは外注してメインのみを手作りすることにしました。今回は小さい子どもも多いので、コロッケを大量に作ることに。ジャガイモと合い挽きのシンプルなコロッケをメインに、変わりコロッケを数種類用意することにしました。

プレーンなコロッケベースに、ツナ缶とマヨネーズを混ぜ込んだ「ツナコロッケ」と、レトルトカレーで味付けをした「カレーコロッケ」、ゆでタケノコにしょうゆとみりんで風味付けした「和風コロッケ」の4種類を試作してみたらどれもおいしくて大満足!まんまるの一口サイズにして大皿に盛り付けたら見栄えも良さそう。かわいピックでデコレーションしたら子どもたちも喜んでくれるかな?



お団子で思い出す、懐かしい思い出

ミキです。

3月は卒業式があり、春休み、就活と私の中ではバタバタとしている月。来年の今頃、私も就職が無事に決まって、自信に溢れた自分でいられるのかな？と少し不安に思う日々です。就職活動も本格的になってきて、友人と過ごす時間も減り、自分と向き合う時間が増え、悩むことが増えました。アルバイトも就職活動も休みの今日は、息抜きがてら友人と一緒に出かけへ。

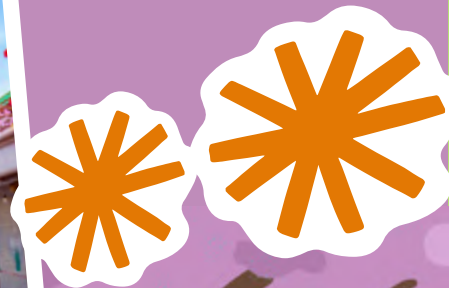
今日は思い切りリフレッシュするためにも、着物をレンタルして、ヘアアレンジも頼んで、いつもと違う自分で浅草の街をふらふらと楽しめます。雷門の前で写真を撮ったり、人力車に乗ってみたりと、まず定番の観光スポットを巡りました。そのあとは、SNSで気になっていた昭和レトロな喫茶店に行き、写真映えするような食べ歩きフードも楽しみました。顔よりも大きなタコせんべいやサツマイモチップス、カラフルなお団子。このカラフルなお団子にはとてもビックリしました。

お団子の上にカラフルなクリームやフルーツがたっぷりついているので、食べる前に空や浅草の街をバックに写真を撮って楽しんで後食べてみたら、その味にもビックリ。お団子というよりはもう洋風スイーツ。新感覚のお団子でした。

新しいお団子も好きだけど、私にとってのお団子は定番の甘辛いたれがたっぷりとかかったあやめ団子。

母がよく3本入りのパックを買ってきてくれたのですが、兄と私は1本たっぷりとしたれがかかっている1本を選びけんかをするのもしばしば。そんなちいさな頃の懐かしい思い出も一緒に思い出せるのは、昔から食べ慣れた味わいだからこそ。やっぱり定番の味わいが大好きです。

就職活動に少し疲れていたため、リフレッシュするために浅草へ。着物を着ていつもと違う自分になって、観光スポットやカフェ巡り、食べ歩きスイーツを楽しみました。新しいのもいいけど、やっぱり私は定番が好き。



22
March
2024

特別感のあるタルトは、 もらってうれしい手土産上位!

サラです。

今しがた、急に両親が来てかわいらしいタルトの詰め合わせを置いてバタバタと帰っていったの。旅行の帰りに寄ったみたいで、夕方に友達の家にお土産を届ける予定があるらしく、お茶も飲まずに帰っちゃった。昔からこういうところがあって、実の親ながら思い立ったらすぐに動く行動力はすごいなーと尊敬しているの。今朝、宿泊した旅館の回りを散歩していたら行列ができている店を見つけて入ってみたんだって。ショーウィンドーに並ぶタルトを見て娘が喜びそう!と詰め合わせを買ってくれたそう。親って本当にありがたい存在だな、と思います。

娘が帰ってくる前にこっそり開封。食べ切りサイズの小ぶりなフルーツタルトが並んでいます。イチゴ、ブドウ、キウイ、パイナップル、バナナ、モンブランの6種類で、どれもフルーツがゼリーコーティングされていてキラキラと輝いている!色合いもきれいで、ふわりと漂う生クリーム of 甘い香りがたまりません。タルトってなんだか特別感があるのよね。見ただけでわくわくしちゃう。

せっかくだから、娘が帰宅したらおいしい紅茶を入れておやつにいただこう!



なんだか特別感があるタルトは、もらってうれしい手土産のひとつ。甘さを抑えたクリームとフルーツ、サクッとしたタルト生地 of ハーモニーがたまりません!



mont
blanc



素朴なドーナツとリッチなドーナツ。 どちらがお好き？

こんにちは。ルルです。

最近ドーナツを食べたい欲が高まっているの。休日は少し早めに起きてヨガを済ませて、話題のドーナツを求めて都内にドーナツ巡りをしに行くの。このドーナツブームは私の中だけのことだと思っていたら、世の中的にもドーナツブームだったみたい。しっかり流行の波に乗っていたよ。

今、ドーナツ界では第三次ブームなの。

第一次ブームは私が小学生の頃。「クリスピー・クリーム・ドーナツ」が日本に上陸して、登場したふわふわのどろけるような食感のドーナツが、これまでのサクサクとした食感のドーナツとは違った新感覚ではやったみたい。今でこそ定番のカラフルでアートのようなデコレーションを施したドーナツもこの頃に始めたみたい。シーズンごとにデコレーションも変わるから、ホームパーティの時はつい買っちゃうの。第二次は気軽にコンビニで本格スイーツが楽しめるようになった頃。そして第三次の今は、バターをたっぷり使った、ふわふわでもちもちとしたリッチ感の強い生ドーナツ。ここまでくるとおやつのような手軽さではなくて、特別感のあるご褒美スイーツって感じだね。

ドーナツ巡りは、食べるだけでなく新しい発見ができるのも魅力の1つ。

行き慣れた街も、ドーナツ屋さんを探すために普段は入らない道を進むことで私好みの新しいお店を発見できるから楽しいの。

リッチ感のあるドーナツばかり食べていると、サクサク食感の素朴なドーナツも食べたくなるんだよね。

使いかけのパン粉に牛乳と卵、砂糖を入れて、一口大に丸めて油にポチャン。きつね色になるまで揚げたら、砂糖をまぶして完成！サクサク食感で素朴な味わいはお母さんに作ってもらったドーナツを思い出す。私をドーナツ好きにしてくれたのは、こういう懐かしい味わいのドーナツだったなあ。



最近のドーナツはふわふわでもちもち食感のものが多く、カラフルなデコレーションを施した華やかなものをよく見かけるよね。おしゃれな感じが大好きだけど、私をドーナツ好きにしてくれたのは母が作る素朴な味わいのドーナツだったよ。



26
March
2024

急な手土産も安心! スーパーで専門店レベルのスイーツを調達。

こんにちは。ミランダです。

姪から第一希望の大学に合格したという知らせを受けたのは先月下旬。彼女とはたまに買い物やランチに行ったりする仲だけど、昨年は受験勉強でほとんど会えなかったんだ。それでも大学選択の相談は頻繁に受けていたので、合格の連絡を受けたときは本当にうれしかったの。苦手科目だった世界史を1年間でぐんと伸ばしてつかんだ合格。本当におめでとう！

合格祝いは入学式に着るスーツが欲しいということだったので、一報を聞いてからすぐに、私も何着かスーツを作ったお店に連れて行って生地から選んで採寸をしてもらったの。大学生が着るには少し、いや、かなりぜいたくなスーツだけど、いい物を長く着続ける習慣を身につけてほしいという願いも込めて奮発しちゃった。そして、ようやくスーツができた連絡があったのでこれから姉の家に姪を迎えに行ってから一緒にお店に赴きます。

手ぶらも何なので、スイーツを買っていくことに。グラス型の透明なプラスチック容器に入った3層のゼリーがおいしそうだったので私の分も購入して、コーヒーのドリップバッグも調達。専門店じゃなくても、味も見た目もハイレベルなスイーツが手に入るようになって、急な手土産選びが楽になったと思う今日この頃です。



姪が第一志望の大学に合格したので、お祝いにスイーツ持参で姉の家に行くことに。今やスーパーでも専門店レベルのスイーツが手に入るので、急に手土産が必要になっても安心です。



寂しい桜とおいしいさくら



桜の木の下で卒業する先輩たちの門出を見送り、寂しい気持ちを抱えて帰ると、おいしい「さくら」が待っていました。寂しい気持ちがちよっぴり和らぐ、おいしい午後のひと時でした。

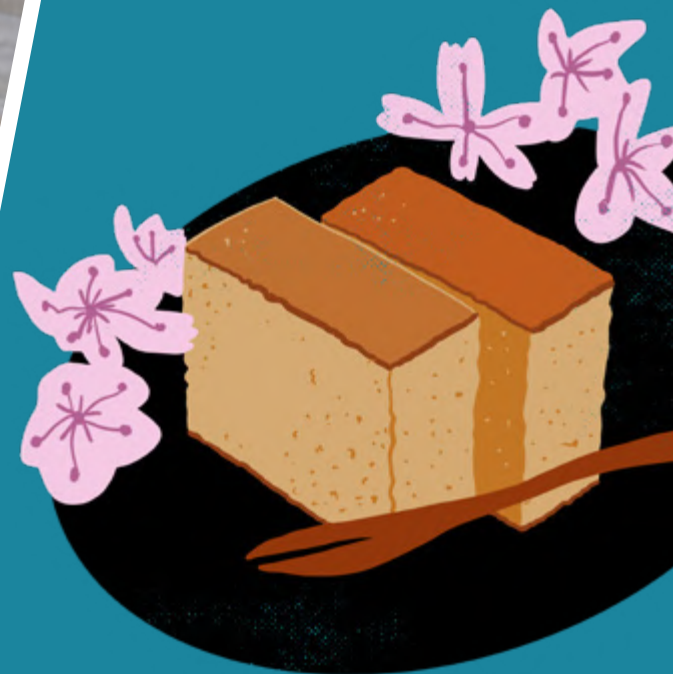
ミキです。

すっかり桜の花は卒業シーズンの花になりましたね。母が学生だった頃は、入学式のある4月に咲く花でした。母のアルバムを見せてもらったら、祖父と祖母、ランドセルを背負った小さな母の後ろには淡いピンク色をした桜の花が満開に咲いていました。温暖化の影響もあり、開花時期がどんどん早くなり、私のアルバムを見ると、入学式の立て看板の前で撮った家族写真の背景には葉桜が。卒業式の写真には満開の桜の花が写りこむようになっていました。

大学のサークルで一緒だった先輩たちの卒業式の日、後輩の私たちは桜の木の下で、人数分の花束を持って式が終わるのを待っていました。花束には「門出」や「優しい思い出」など卒業にピッタリの花言葉を持つ淡いピンクのスイートピーと「感謝」の花言葉を持つカスミソウ、華やかなラナンキュラスを1本入れたささやかなものを用意しました。お世話になった先輩たちとの別れは永遠ではないけど、いつでも会える日常が終わると思うと寂しく思います。スイートピーのほんのり甘く、フローラルな香りは私の新たな卒業シーズンの思い出の香りになりました。

少し寂しい気持ちを抱えたまま、なんだかスイートピーの良い香りが忘れられなくて花屋へ寄ると桜の切り花が。寂しい気持ちを元気にするために、黄色やオレンジのスイートピーを数本と桜の切り花を1本買って、小腹を空かせて家に帰ると、母がカステラを用意してくれていました。

買ってきた花を飾って、淡くてやさしい黄色のカステラを食べながら卒業の話をしていると、「実はこのカステラさくらたまごを使っているんだよ」と。「おいしいサクラもあるんだね」と思わず、くすくと笑ってしまいました。今年の卒業は寂しさだけでなく、心を和ませてくれた母のやさしさを感じる日となりました。



28
March
2024

洋食や稲荷も楽しめるそばは、アレンジ無限大!

こんにちは。サラです。

たまたま、調理専門学校時代の友人が勤めている食品会社の商品をいただくことがあります。そんなときは、アレンジメニューを作ってみて「こんな食べ方がおいしかったよ!」と報告するようにしているの。今回は日本そばをいただいたので、そばのアレンジを考えてみました。

そばは和食なので、当然だしや麺つゆなどで合わせるのが一般的なんだけど、意外と洋食アレンジも合うのよね。オリーブオイルとアンチョビを絡めたり、トマトソースとバジルを合わせたり、オリーブオイルとハーブで焼きつけたりすると、洋風でもヘルシーに楽しめるの。

あとは、そば稲荷!ごはんの代わりに、麺つゆに絡めたそばを甘辛く煮つけた油あげに詰め込みます。私は口を上にして天かすやゴマをかけたり、柴漬けやゆでたオクラを乗せたりして見た目も楽しめるように作ります。乗せる具材は意外と何でも合うの。お刺身やいくらを乗せてもいいし、野菜ならキュウリやヤマイモ、ネギ、ミニトマトも。ゆで卵や生ハム、チーズもびっくりするくらい合うのでおすすめです。麺つゆにからめずに、麺つゆをゼラチンで固めたゼリーを乗せるとおしゃれです。

明日のランチは久しぶりにそば稲荷にしよう。乗せる具材を娘と考える時間も楽しいひとときです。



和食のそばですが、実は洋食アレンジも合
うんです。そば稲荷に
すれば、見た目も美し
くちょっとしたパーテ
イメニューにも!そ
ばのアレンジメニュ
ーをご紹介します。



コーヒーで広がる私の世界

つくばに住み始めて1年。最初のころは、忙しい日々にも心も体もへトへトで少しヨガから離れたくなる時期もあったの。そんなとき見つけたリラックス方法の「コーヒー」。心を癒やしてくれるだけでなく、かけがえのない友達もできました。

こんにちは。ルルです。

3月はヨガスクールのスタッフや生徒さんだけでなく、つくばに転勤してきて初めてできた友達とも別れがあったの。仕事や今までの交友関係とは全く関係ないところでできた友達で、たまたま家の距離も近くて、気軽にふらっと会える関係性が心地よかったんだ。

東京からつくばへ転勤したばかりの頃、慣れない環境にすごく疲れちゃってたの。実家は茨城にあるけどつくばに住むのは初めてだったし、新しい職場に緊張して忙しい日々を過ごして疲れていた時に、ヨガ以外のリラックス方法を見つけたかったんだよね。そんな時、コーヒーのいい香りに誘われて入ったコーヒーショップで出会ったのが彼女。コーヒーが私の中でリラックス方法の1つになってコーヒーショップへ通うようになり、顔見知りの関係から会話をする関係に変わって、話も合うし家の距離も近くて一気に距離が縮まったんだ。コーヒーの癒やし効果もあってか心を開きやすかったのかな。あれからまだ1年しか経っていなかったなんて思えない程、今ではかけがえのない存在。

4月から今度は彼女が東京へ。

新天地であの時の私と同じように緊張することや、忙しい日々にも心が疲れてしまう時がくると思うんだ。そんな時にホッと癒やされるような香りの良いコーヒーをプレゼントしたの。エチオピア産の豆をブレンドしたフルーティーな香りのコーヒーを選んだんだけど、コーヒーを淹れる時間も香りが楽しめるし、程よい酸味と苦味のバランスが彼女の好みだと思うんだ。

私たちの出会いのきっかけでもあったコーヒー。今度は私の選んだコーヒーでリラックスしたり、たまにはつくばで過ごしたことも思い出したりしながら、新天地でも彼女らしく頑張ってもらいたいな。



yum
coffee



MiiL
Journal

miil-jp.com