

5月

MiiL

Journal



Mt. Tsukuba

INTRODUCTION

本格的な夏に向けて気温が高くなり始めた5月初め。今では夏のような強い日差しが降り注ぐ日も増えてきました。また、5月は1年で最も祝日が多く、母の日や運動会など、イベントも多い月。天気に恵まれた休日を過ごした方も多かったのでは？

今月は「アウトドア」をテーマに、MiiLFamilyが初夏の心地よい気候の中で、楽しんだアウトドアについて紹介しています。

サラはエネルギーを補給するための行動食をバッグに忍ばせ、娘と一緒に登山を楽しんだり、ミランダは休日のルーチンであるウォーキング中に美しいバラに癒され、気になるから揚げ屋さん立ち寄りたりと、MiiLFamilyも外で過ごす時間を楽しんでいるようです。

また、5月30日は、ご(5)み(3)ゼロ(0)の語呂合わせで「ごみゼロの日」。ミキは、母や叔母たちがバーベキューで出てしまうごみの量を削減するための工夫に驚いていました。これから山や川、海など、さまざまな場所でアウトドアを楽しむ機会が増える方も多いはず。ちょっとした工夫でごみを減らすことができるので、ぜひみなさんも実践してみてください。

今月もMiiLFamilyと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう！



サンパウロのピザの消費は世界2位! もちり具たくさんで食べ応え抜群。



ブラジル・サンパウロ
はピザの消費量世界
第2位!
もちりと厚めの皮
にたっぷりのチーズ
がうれしい、食べ応え
抜群のピザが食べら
れます。

ミランダです。夫と連休を合わせて、ブラジル・サンパウロを旅しています。

ブラジルは日本からの直行便がないので、仕事でも訪れる機会が無いつか行ってみたい憧れの国だったの。何年も前から、旅行好きな友人からサンパウロの歴史的建造物の素晴らしさを熱弁されていたこともあって、いつか必ず訪れようと思っていました。今回、いろんな偶然が重なって急遽叶ったサンパウロ旅行。今回は北米を経由して30時間弱、ようやくたどり着いた憧れの都市は南半球最大のメガンティらしい大都会でした。

目当てのメトロポリタン大聖堂でステンドグラスの美しさに圧倒され、サンベント聖堂では豪華な内装に心躍った一日を終えました。素晴らしい歴史を感じたその日の夕食は、ピザ。サンパウロはイタリアからの移民によってもたらされたピザが長い歴史の中で国民食になっていて、今やその消費量は世界2位。友人曰く「本場よりおいしい」とのこと。美食家の友人がここまで絶賛するピザは、皮もちりと厚めで具やチーズがたっぷり!デザートピザも豊富で、ブラジルで親しまれているカクテル「カピリーニャ」と合わせて大満足なディナーになりました。



「カルシウムの日」は、 カルシウムが豊富な豆腐料理を楽しもう!



5月2日は、「骨」コ(5)
ツ(2)の語呂に合わせて「カルシウムの日」
です。牛乳が苦手な私
のために、母がカルシ
ウムの豊富な食材を
使って毎日いろい
ろな料理を作ってく
れています。特に好き
なのが長芋と豆腐の
グラタン。実は、豆
腐にもカルシウムが
たっぷりなんですよ。

ミキです。

先日、母が作ってくれた長芋と豆腐のグラタンがとってもおいしかったです。鶏肉やマカロニ、タマネギなどが混ざったホワイトソースにチーズをかけて焼いた定番のグラタンとは少し違って、鶏肉、タマネギ、タケノコ、すりおろした長芋、スライスした木綿豆腐の上にチーズをかけて焼いた和風グラタンでした。すりおろした長芋のふわふわとした食感と豆腐の大豆の香りがチーズの塩味と相性抜群でした。

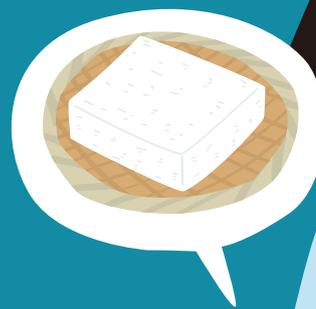
実は牛乳が苦手な私。飲めなくはないですが、幼い頃から好んで牛乳を飲まなかったので母は悩んだようです。どうにか牛乳以外の食材でカルシウムが摂れるように骨まで食べられるように煮魚やチーズを使った料理、おやつはバナナやイチゴなど果物にヨーグルトをかけたものを出してくれていました。そんな話をしていると母が「豆腐もカルシウムがたくさん入っているのよ」と。

母に聞くまで私は豆腐にカルシウムが入っているなんて知らなかったのでびっくり。調べてみると、牛乳コップ1杯(200ml)に含まれるカルシウムの量が木綿豆腐1丁分とほぼ同じ。実際に料理で食べる豆腐の量は1丁分もないにしても、牛乳などの乳製品の次に豆腐などの大豆製品はカルシウムの吸収率がいいようです。そういえば、毎日の食事の中に豆腐や納豆など大豆製品が入っているかも。

「カルシウムの日」の今日はどんな豆腐料理が出てくるのか楽しみです。



TOFU
GRATIAN



旬の味わいが詰まったかき揚げは家族の人気!

親戚でバーベキューを楽しんだ後は、わが家で夕食を楽しみました。日を浴びて少し疲れ気味だったので、つるっと食べやすいうどんと、旬の味覚を詰め込んだかき揚げ。サクサクに揚げたソラマメとちくわのかき揚げはみんなから大好評でした。

ミキです。

今年のゴールデンウィークは友達と海へピクニックに行ったり、親戚とバーベキューをしたりと近場でレジャーを楽しんで過ごしています。バーベキューが終わった後はわが家に集まって、夕食を食べて少し早いですがみんなで花火をして、夏休みを先取りしたような気分でした。

この日夕食はさっぱりとうどんに決定!薬味の他に、うどんに合うおかずもいくつか準備することに。そううちの1つは祖父からのリクエストのかき揚げです。具材は春のソラマメと新タマネギ、そしてちくわ。

ダイニングテーブルに座って、母と私、叔母たちの4人で食材の下準備。母と私はソラマメ担当。ソラマメをさやから出して、薄皮にスッと切れ目を入れて、沸騰した湯の中にソラマメを入れてゆでます。叔母たちは新タマネギとちくわ担当。新タマネギはかき揚げ用のくし切りと、サラダ用にスライスの2種類。ちくわは斜めに切って準備OK。

切った食材をボウルに入れて小麦粉をまぶしたら、衣を作って、具材と混ぜ合わせたら、かき揚げ用のリングに入れてどんどん揚げていきます。この日は12人分のかき揚げを一気に揚げていくのと平行して、他のおかず作りもあるので大忙し。揚げている間に、私はサラダ用の新タマネギのスライスをお節と叩いた梅干しと和えて、器に盛り付けて、他の料理もテーブルに並べて夕食の準備は完成。

大人数で囲む食卓はとっても賑やかでいつも以上においしく感じました。母と叔母たちの手伝い程度でしたが、作った料理を「おいしい」とうれしそうな顔で食べてもらえるのがやっぱりうれしい。サクサクに揚げたかき揚げは、ソラマメと新タマネギの旬の味覚がぎゅっと詰まっていて、この日1番の人気でした。



ふりかけは万能調味料? ふりかけで楽しむアレンジレシピ



ご飯のお供の代表格「ふりかけ」。最近ではご飯以外と合わせるアレンジレシピがたくさん紹介されているよね。私が教わったアレンジレシピはパンにかけて作るトーストやピザ、今日は疲れちゃった!なんて日にも使える時短で簡単なポテトサラダ。どれもおいしくておすすめだよ!

こんにちは。ルルです。

ゴールデンウィークも今日で終わり。私はヨガスクールで過ごす日が多かったけど、生徒さんによって「はあ、もう終わりか」ってため息をつく人もいれば、「あー、やっと連休が終わる」って喜んでいる人もいて、なんだかおもしろかったの。連休が終わるのを喜んでいる生徒さんの中には小さい子どもがいて、毎日三食作るのが大変って言ってたな。

ある生徒さんはゴールデンウィークの初日に子どもたちとスーパーへ行って、好きな味のふりかけを選んでもらって買ったんだって。子どもたちもできるような簡単アレンジレシピを試したんだよって話してくれて、いくつかレシピも教えてくれたの。

朝食や昼食におすすめなのが、トーストとピザ。

パンにチーズ、お好みのふりかけをかけてトースターで焼くだけで、おかずパンに大変身。ピザはトーストと同じ要領でチーズ、ふりかけをのせるんだけど、ふりかけの種類によってはトマトケチャップを塗ってから、チーズ、ふりかけもおいしいみたい。教えてくれた生徒さんの家では、甘辛いすきやき味のふりかけを使ったふりかけピザが人気だったんだって。

おかずになるレシピでおすすめされたのがポテトサラダ。

ポテトサラダって一から作るとなると、ジャガイモをゆでて潰して、タマネギ、ニンジン、キュウリ、ハムとたくさんの具材を切ったり、下処理したりと手間がかかるんだよね。そんなときは、ジャガイモをゆでて潰したら、好きなふりかけとマヨネーズをかけて和えるんだって。このレシピはどんなふりかけとも相性が良く、選ぶふりかけによって和風にも洋風にもなるからその日のメニューに合わせて変えるのもいいよね。やさい味のふりかけで作ったポテトサラダをサンドイッチにするのもおいしいみたい。

たくさんふりかけレシピを教わったから、帰りにいくつかふりかけを買ってから帰ろうっ!



お好み焼きは完全食！ 餅を入れてもちり感をプラス。

手軽に作れるお好み焼きは、実は必要な栄養素がバランスよく含まれている「完全食」。お餅を入れるともちり感と腹持ちがプラスされておすすめです。

こんにちは、GWが終わって少しほっとしているサラです。

家族で過ごす連休は楽しい反面、少し疲労がたまってしまうのも事実。ようやく戻ってきた日常に少しずつペースを戻していかなきゃね。そんなわけで、今日は久しぶりのひとりランチ。メニューはお好み焼きです。

わが家のお好み焼きは、お好み焼き粉と卵、キャベツ、ネギ、たっぷりの長イモをベースにその日の気分で豚肉やひき肉、海鮮などのたんぱく源を追加して作ります。あ、忘れちゃいけないのがお餅。包丁で細かく切ったお餅を入れると、もちりとした食感になって、腹持ちが良くなるの。材料をすべて混ぜる関西風のお好み焼きは、長イモがたくさん入っているので焼き上がりはふわふわ！材料を混ぜると、焼くのは娘の担当ですが、最近ではひっくり返す作業も堂に入ってきて、ほとんど失敗をしなくなりました。

お好み焼きは「完全食」。完全食とは、一般的に炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく含まれている食品を指しますが、お好み焼きはこれに該当するの。わが家ではたくさん作って、残りを冷凍保存します。焼きあがったお好み焼きの粗熱が取れたら、一枚ずつラップに包んでから冷凍保存用袋に入れて冷凍するの。食べたいときは常温で2~3時間置いて解凍してから、アルミホイルを敷いたロースターで5分程焼くとカリッと焼き上がりの風味を楽しめます。手軽なひとりご飯はもちろん、疲れた時のお守り的な常備食です。



苦手から大好きな食材へ。 苦味がクセになるゴーヤチャンプルー!



昔は独特な苦みが苦手だったゴーヤ。おいしいゴーヤチャンプルーを食べてからはだいすきな食材になったよ。毎年夏は、ゴーヤの下処理をしっかりして、自分好みの食材でゴーヤチャンプルーを食べるのが楽しみなんだ。

こんにちは、ルルです。

最近、休みの日に公園でヨガをしたり、ウォーキングをしたりするとじわっと汗をかくようになってきたの。今年もあつという間に夏を迎えるんだろうな。

食べ物の好き嫌いがあまりない私だけど、唯一苦手で食べられなかった食べ物が「ゴーヤ」。幼かった頃、ゴーヤの苦味がとっても強烈に感じて、ゴーヤが旬を迎える夏は食卓にゴーヤ料理がたくさん並ぶから憂鬱だったの。

社会人になって友達と行った沖縄料理屋さんで食べたゴーヤチャンプルーがとってもおいしかったの。それ以来、夏になるとゴーヤを買って、自分好みのレシピで楽しむようになったんだ。今では大好きな野菜になったよ。

ゴーヤチャンプルーの材料は主役のゴーヤ、絹豆腐、豚肉、卵。ですが、私好みのゴーヤチャンプルーのレシピには、絹豆腐とソーセージを使うの。絹豆腐の水切りをしている間に、ゴーヤを1cm幅に切って、ボウルに入れたら塩、砂糖を加えてしっかりと和えて10分置きます。水分が出てきたら、水で洗ってさっとゆでたらゴーヤの苦味取りは完了。

フライパンに油を引いて、水切りをした豆腐、ソーセージ、ゴーヤの順で加えて炒めたら、溶き卵を加えて炒ったら、ここがポイント!だしパックをはさみで切って、粉末状のだしをそのまま加えて、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえたら完成。絹豆腐のふわふわとした食感と程よい苦み、だし風味がたまらないの。

あー、ゴーヤが旬を迎える時期が待ち遠しくなってきた!今年も思う存分、ゴーヤを食べようっ!



登山の行動食に手軽なかりんとうを!

サラです。

GWが終わったと思ったらすぐに娘が通う小学校の創立記念日。GWに行ったキャンプが相当楽しかったようで、またすぐにでも自然の中に身を置きたい!と言っていた娘を連れて、つくば市の宝篋山(ほうきょうさん)に行ってきました。

私と娘の2人で手軽に、でも壮大な自然を感じられる場所をネットでいろいろ探して決めたのが宝篋山。標高461mながら、いくつかある登山コースは小さな川が流れていたり、木の根や大きな石がむき出しになっていたり自然を存分に感じられる山です。新緑がまぶしく、田植えが終わったばかりの田んぼからは元気なカエルの大合唱!登山がスタートしてからは、背の高い木々の合間を縫うように起伏に富んだ道を歩いていきます。行動食として買った数種類のお菓子の中で、娘が気に入ったのはかりんとう。黒糖のスタンダードなかりんとうとカボチャやミルク味の変わり種かりんとうをリュックから出して、2人でポリポリと食べながらゆっくりと頂上を目指すこと2時間弱。360度ぐると関東平野を見渡せる絶景の山頂に辿り着きました。ものすごい達成感!設置されているテーブルに座って味わったおにぎりのおいしかったこと!帰りはのんびりと景色を楽しみながら、登りの半分の時間で下山。3時間ほどのミニ登山でしたが、娘の私も大自然を満喫した一日でした。

キャンプで自然の楽しさを知った娘を連れて、手軽な登山に行ってきました。のんびりと歩きながら食べた行動食のかりんとうがおいしくて、適度な疲労感もあり充実した初夏の一日でした。



10
May
2024

あさって5月12日は「母の日」。 娘からの心のこもったプレゼントは手作りアイスです。

こんにちは、サラです。

あさって、5月12日は母の日。ここ数年は、母と義母には今が旬のフルーツを産地直送で手配して、今年は旭メロンの詰め合わせを注文済みです。この季節はピワやサクランボ、小玉スイカ、ハウスミカンが旬で、カタログを見ているだけでおいしさが伝わってきそう！ファッション小物や和洋菓子、フラワーアレンジメントなど今までのいろいろと贈ってきたけど、フルーツの反応が一番良い気がします。自分で買うには少し高級なものって、いただくにとってもうれしいよね。

娘からは、ネットで調べたらレシピと買い物リストを預かっています。どうやらヨーグルトベースのアイスクリームを手作りしてくれるみたい。材料の買い物まで一人でこなすのはまだ難しい娘ですが、昨年と一緒に調べたスイーツのレシピを、今年は一人で調べたことに娘の成長を感じて胸が熱くなりました。

購入する材料はヨーグルト、生クリーム、イチゴ、練乳、飾り用のミントの葉。明日、娘と一緒に買い物に行って、あさっては娘ひとりで作ってくれる予定らしいです。手作りスイーツを贈ってくれるという気持ちだけで、うれしくて涙が出そう。この週末が楽しみです。



母の日には、母と義母に旬のフルーツを産直で送っている私。娘からは手作りスイーツが恒例になっていますが、今年はヨーグルトアイスの予定みたい。週末が楽しみです。



カリッとジューシーなから揚げは、 ちょっと濃い目の味付けがいいね。



新緑がまぶしい初夏のウォーキングはつい距離が伸びてしまいます。今日は香りに誘われて入ったからあげ専門店のからあげが当たりで、お腹も満たされました。

ミランダです。

一昨日フライトから帰宅して、今日は3連休の中日。昨日は一日自宅でゆっくりと過ごしたので疲労はすっかり回復、早起きして家の掃除もしっかりと済ませたところでちょっと離れた公園を目指してウォーキングに行ってきます。日差しも強くなってきたので、つばの長いキャップを新調して日焼け対策もばっちり！

この季節は街路樹の新緑や住宅街のガーデニングが美しく、バラやラベンダーが咲き競っている庭があると思わず立ち止まっちゃう。これから向かう公園の目当てのひとつは園内にあるローズガーデン。私はローズの中でもオールドローズが大好きで、上品な草姿と花卉が重なるカップ咲きのクラシカルな花が大好きなんです。満開には少し時期が早めだけど、ほんのり色づいたつぼみもかわいらしいので楽しみ！

ランチは公園近くのカフェでテイクアウトをしようと思っていたけど、通りがかったからあげ専門店の香りにつられて思わず入店しちゃった。から揚げと一緒におにぎりも買って、園内で営業していたキッチンカーでスムージーを購入。ローズガーデン近くのベンチに座って、熱々のから揚げを頬張る幸せったら！アウトドアではちょっと濃い目の味付けがおいしいのよね。久々のから揚げはカリッとジューシーで、満たされたなあ。



14
May
2024

ほろ苦く爽やかなマーマレードが知らせる、夏の訪れ



毎年、母の友人が甘夏をたくさん送ってくれるので半量をマーマレードにします。前日から仕込み、翌朝に出来立ての熱々のマーマレードを食べられるのは自家製の特権。今年もトーストにたっぷりつけて、いただきます。

ミキです。

毎年5月に入ると母が甘夏のマーマレードを仕込みます。マーマレードを仕込んでいるときに香る、この爽やかな柑橘の香りを嗅ぐともうすぐ夏がくるなあとはんやりと思います。

春になると愛媛に住む母の友人が毎年たくさんの甘夏を送ってくれます。まずはそのまま皮をむいて、爽やかな甘さの実を食べるんですが、それでもたくさん余るので、甘夏ゼリーを作ったり、マフィンやパウンドケーキの中やサラダに入れたりと試行錯誤して、おいしく甘夏を消費していきます。それでも余ってしまうと「今年もマーマレードを作ろうか」と母が呟いて作り始めるのが5月です。

最近では、電子レンジを使った簡単なマーマレードのレシピもありますが、手間暇かけて作るのが母のこだわり。甘夏の皮を丁寧に洗って、皮をむいて皮と果肉に分け、皮の部分を鍋で煮て、冷水にさらします。これを何度か繰り返したら、冷水にさらしたまま半日ほど冷蔵庫で寝かせます。イチゴやリンゴのジャムは数時間で出来上がるのに甘夏は丸1日。

母がマーマレード作りを手を付けるのは15時頃。夕食の準備をする前にマーマレードの下準備をして、夕食を作りながら三口コンロをフル活用してコトコト煮て、翌朝果肉と皮を煮込みます。私は、翌朝の甘夏の爽やかな香りが広がった部屋が大好きです。マーマレードを煮ている鍋の隣で、できたマーマレードを詰めるための瓶の煮沸消毒が始まるともうすぐ出来上がる合図。

出来立ての熱々のマーマレードをトーストにたっぷり塗って、バニラアイスに乗せて食べるのが私のこだわり。

ほろ苦くて、爽やかな甘夏マーマレードと甘いバニラアイスがよく合います。ほかにも少し早いですが、かき氷にかけて食べるのもさっぱりとして日差しが強くなった初夏の季節にはおすすめです。



新感覚？水切りヨーグルトを凍らせた「ヨーグルトバーク」。



水切りしたヨーグルトにナッツやクッキー、フルーツなどをトッピングして凍らせたデザート「ヨーグルトバーク」は、これからの季節におすすめのヘルシーなデザートです。

こんにちは、サラです。

今日、スーパーマーケットに買い物に行ったら「ヨーグルトの日」のポスターが貼ってありました。いろんな記念日があるな、と思いながらもまんまと手に取ったヨーグルトのパック。いつもは微糖のヨーグルトにフルーツやはちみつを混ぜ込んで食べますが、今日は調理師専門学校時代に教えてもらった「ヨーグルトバーク」を作ってみようと思います。

ヨーグルトバークは、ヨーグルトを水切りしてフルーツやナッツ、クッキーなどを混ぜたり乗せたりしてから凍らせるアメリカ発祥の冷たいスイーツ。ヨーグルトがベースなのでヘルシーなこと、好みに食材を選べること、そして写真映えすることから、日本では気温が上がってくるこの時期から毎年SNSなどで話題になります。

早速、ざるに乗せたキッチンペーパーの上にヨーグルトを乗せて、ラップをして冷蔵庫へ。3時間ほど水切りをして半分ほどの容量になったら、はちみつを混ぜて好みの甘さにしてからラップを敷いたバットに流し込みます。その上にフルーツを乗せて凍らせたら出来上がり！ラップごと取り出してナイフで好みの大きさに切ったら、手でポリポリと食べられます。

おすすめのフルーツはベリー系やキウイ、バナナなど。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね！



16
May
2024

ポリポリ食感とピリ辛がクセになる 韓国風おにぎり「チュモツパ」

こんにちは、ルルです。

ついに、私のゴールデンウィークがやってきました。今回の旅先は日本のお隣「韓国」。久々の韓国にどこへ行こうか、なにをしようか悩むだろうなと思ったので、今回の滞在は少し長めに3泊4日にしたの。韓国に到着したのはお昼頃。気温は日本とそこまで変わらず、日本と同じような恰好でも大丈夫そう。到着してから、ホテルに荷物を預けてソウルの街へ。

コスメや洋服、雑貨など見たいものがたくさんあったから、まずは宿泊するホテルがある明洞を散策。欲しかったコスメを見つけてたくさん買いきちやからホテルにまた荷物を預けて、今度は地下鉄に乗って南大門や弘大などたくさん移動したら小腹が空いちゃって、日中は韓国風のかき氷「ピンス」を食べて、夕方は屋台風のお店「ポチャ」へ。

ポチャは屋台のような簡易なテーブルと椅子が店内に並べられ、お酒やおつまみ、軽食なんか食べられるお店のこと。韓国ドラマではお馴染みで、私が見ているドラマの主人公たちもよくポチャでお酒を飲んでいるんだよね。

夜は東大門へ移動してまだまだショッピングを楽しむ予定だったから、私の大好きなトッポッキやタッカンジョン、最近お気に入りの韓国風おにぎり「チュモツパ」とお酒を1杯だけ。ポリポリと歯ごたえの良い沢庵、韓国のり、青菜など具がたっぷり混ざったチュモツパは、ピリ辛でクセになる味わい。この小さなひとくちでこの満足感、滞在中にまた食べたいなあ。

明日は韓国に住んでいる友達と合流して、韓国の街を案内してもらおう予定。さて、残りの韓国旅も楽しもう!



韓国のおにぎり「チュモツパ」は歯ごたえが良くて絶品!本場で食べるチュモツパは歯ごたえがいいし、程よい塩気もあってとってもおいしいの。日本でも作ったことはあるけど、ポチャの雰囲気もあってさらにおいしく感じたよ。



ごちそうおにぎりがトレンド! 具材を自在に楽しもう。

手軽に食べられるおにぎりは、ここ数年でバリエーションが多様化! おかずを入れたり混ぜたりして、従来のおにぎりよりもボリュームや栄養価がアップした「ごちそうおにぎり」がトレンドです。

こんにちは、ミランダです。

ここ数年、お店に並ぶおにぎりのバリエーションが増えたと思いませんか? コロナ禍をきっかけに注目されるようになった“中食”需要の高まりを受けて、手軽に食べられるおにぎりも多様化したようです。

梅干しやシャケ、おかか、昆布といった昔懐かしいラインアップに加えて、名古屋名物の天むすや、ハワイを思わせるスパムおにぎりが専門店以外でも味わえるようになったり、ハンバーグやコロケ、牛肉のしぐれ煮、鶏そぼろなどメインのおかずと一体化したような「ごちそうおにぎり」も続々とお目見えています。

私も最近はおにぎりにおかずや野菜を入れたり、混ぜ込んだりしてさまざまな栄養をとれるように作ることが増えました。こってりとしたものはもちろん、シラスとゴマ、オオバ、梅干しを混ぜてさっぱりとさせたり、キュウリやカブの漬物を細かく刻んで入れたりと楽しみながらレパートリーを増やしているところなの。

先日は、割りばしを芯にスティック状に形成したごはん豚肉を巻き付けて、焼き肉のタレで味をつけてからマヨネーズやキムチを乗せた「スティックおにぎり」を作ってみました。柄があるので手を汚さずに食べられて、夫にも大好評! これからも、工夫して腕を磨いていこう!



YUM ♡



20
May
2024

おしゃれな冷凍食品で気分も上がるランチタイム



爽やかな酸味の効いたレモンバターチキンがメインの冷凍おかずは、メインのおいしさはもちろん、副菜の彩りが鮮やかで、容器もクラフト製でなんだかおしゃれ。見た目だけでなく、栄養バランスの良いプレートは、食事作りに疲れた日にもおすすめです。

ミキです。

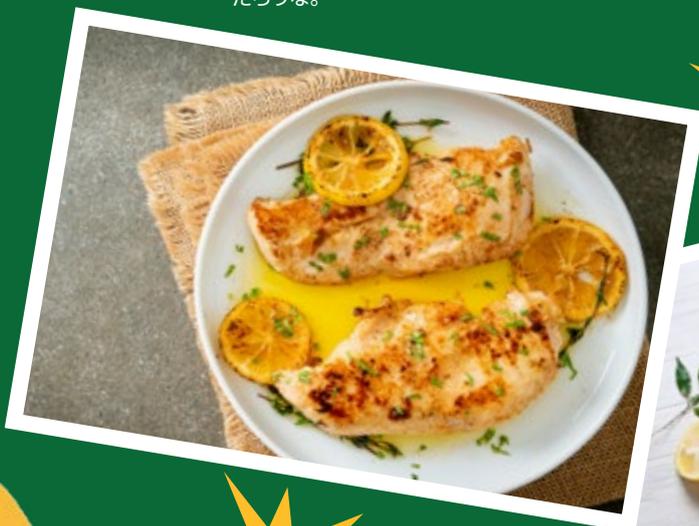
最近レモン風味の料理に夢中です。ゴールデンウィークのピクニック用に練習したから揚げも、エッグベネディクトのオランダソースもレモン果汁が入っていて、気づけばレモン風味の料理ばかり食べていました。少し暑くなってきたせいか、レモンの爽やかな酸味がさっぱりとして、レモン風味という文字を見るだけでも食欲が沸いてくるような気がします。

先日、大学もアルバイトもお休みでゆっくりと家で過ごしていたら、母が「見てみて」と冷凍庫を指さしていたので、冷凍庫を開けてみるとレモンバターソースのローストチキンのプレートが入っていました。さすが母、私の好みをよく知っています。

電子レンジで加熱して、フィルムを開けるとふわっと香るレモンのいい香り。チキンの横にはサツマイモやホウレンソウ、ニンジンが添えられていて、プレート全体の色味がとっても鮮やか。食材の彩りの良さも、ナチュラルな雰囲気のクラフト製のトレーも私好み。なんだか、外でランチしているような雰囲気のプレートに少しテンションが上がります。きっと、母も私と同じでおしゃれなカフェがだいすきなので、スーパーでこのプレートを見つけた時の母を想像すると微笑んでしまいます。

メインのローストチキンはプリッとジューシー。濃厚で爽やかな香りのするレモンバターソースとの相性も抜群でした。副菜もやさしい味わいで、メインのおいしさを引き立たせてくれるおいしさで、あっという間にプレートを間食してしまいました。栄養のバランスも良く、低糖質なプレートは食事作りに疲れた日にもぴったりです。

今度、最近お気に入りのおしゃれなカフェに母を誘ってみよう。きっと喜んで一緒に行ってくれるだろうな。



手間がかかるカニクリームコロッケは、 お惣菜が正解!

こんにちは、サラです。

いただきものカニ缶の賞味期限が迫ってきたので、今日は娘のリクエストでカニクリームコロッケを作ります。

専門学校時代に実習で作った料理の中で、1、2を争う難しさや手間がかかった記憶があるカニクリームコロッケ。ホワイトソースをベースにしたタネが柔らかいので形成にコツがあること、揚げるときに破裂しないよう温度管理に気を遣うので家庭で作るにはハードルが高いよね。でも大変な分、揚げたてのトロリとしたクリーミーなおいしさは格別!お店でしかカニクリームコロッケを食べたことがない夫と娘のために、今日は腕を振るっちゃいます。

トロリとろけ出る柔らかさ、かつ形成できるぎりぎりのテクスチャになるよう細心の注意を払って作ったタネをバットに入れて2時間ほど冷やします。冷えて固まったタネを素早く俵型に形成して、バター液にくぐらせたら生パン粉をつけて熱していた揚げ油へ。ソースはケチャップとウスターソースで定番の味にしました。熱々、トロリとした完璧な出来上がりに家族も大喜び!その顔を見て私もうれしかったけど、やっぱり作るのは大変...。最近ではスーパーのお惣菜も専門店の味が楽しめるので、カニクリームコロッケはお惣菜のお世話になると思います。



娘のリクエストで作ったカニクリームコロッケは、トロリとしたタネの形成と揚げ際の温度調整の難易度が高い料理。作りたての味は格別だけど、手間を考えたらお惣菜が正解です!



22
May
2024

簡単エッグベネディクトで思い出す、パリのランチ



フランスは建物や街並みも美しかったけど、食べ物もとってもおいしくて思い出の1つです。今日は思い出の味の1つ、エッグベネディクトを作ってランチに。手間のかかるポーチドエッグは温泉卵で代用して、簡単エッグベネディクトの完成です。

ミキです。

就職活動の合間に、息抜きがてらフランス旅行の写真を見ていました。ずっと行きたかったドラマの撮影地やサントシャペル教会の美しいステンドグラス、ルーブル美術館、年末のライトアップされたシャンゼリゼ通りや凱旋門。どの写真を見ても美しい景色が鮮明に思い出せました。美しい景色の写真の間にパリで食べた美味しい料理もいくつか出てきて、ふらっと立ち寄ったカフェで食べたエッグベネディクトの写真が。

エッグベネディクトはアメリカ発祥の料理といわれていますが、ポーチドエッグの上にかかっている黄色いソース「オランダーズソース」はフランス発祥のようです。パリの街を歩いているときに偶然見つけたこのカフェで食べたエッグベネディクトは、スライスしたイングリッシュマフィンがカリッとトーストされていて、その上には厚切りのベーコン、ポーチドエッグが。さらにその上に濃い黄色いオランダーズソースがたっぷりとかかっていた。

バター濃厚なコクとレモンの酸味が効いたソースはベーコンの塩気とパンの小麦の香りとのバランスが絶妙だったんです。ナイフで、すーっとポーチドエッグを割り、とろっと溢れだした黄身とオランダーズソースを混ぜたら、さらに濃厚なソースに大変身。パンに染み込ませて食べるのもおいしかったなあ。写真を見ただけでここまで鮮明に、あの日食べたおいしさが思い出せるほど感動的なおいしさでした。

今日のお昼はエッグベネディクトにしよう。ポーチドエッグを作るのは難しいので、温泉卵で代用します。

イングリッシュマフィンをトーストしている間に、電子レンジで簡単オランダーズソースを作って、焼きあがったパンの上にベーコンと温泉卵を乗せて、たっぷりとソースをかけたら出来上がり。これも十分おいしい。今年の冬もパリへ旅行に行きたいな。



揚げたてのサクサク感が復活！ お惣菜の揚げ物をおいしく食べよう。

こんにちは、ミランダです。

休日の日課になっているウォーキング中に見つけたスーパーは、お惣菜がとっても充実しているの。店内で作ったから揚げやてんぷらはもちろん、コロッケやメンチ、カツなどの主菜から、きんぴらやナムル、おひたしなどの副菜類も驚きの品ぞろえ。種類が多いので少しずつ試しているんだけどどれも専門店のような味わいで、いっそご飯だけ炊いておかずはすべてここで買っていいかなと思えるほど。さらに、買ってきたお惣菜を揚げたてのように復活させる方法をお店の人に聞いたので共有しますね。

から揚げやメンチ、カツ、コロッケは、電子レンジで温めてから、ロースターや魚焼きグリルでカリットするまで加熱します。ポイントは、一度くしゃっと丸めて凹凸を付けてからやんわり広げたアルミホイルの上で加熱すること。いい感じに衣の油分が落ちてサクッとした歯ごたえが復活します。

てんぷらは、フライパンで弱火でじっくり温めなおすか、霧吹きで水分を追加してからレンジアップ→ロースターの順で加熱すると衣のサクサク感が蘇ります。レンジアップ後は、くしゃくしゃのアルミホイルの上で加熱することをお忘れなく！

せっかくのお惣菜、家でも揚げたて焼きたての食感が楽しめるので、ぜひ試してみてね。



お店で買った揚げ物を、家で揚げたてのおいしさに蘇らせるコツはアルミホイルの使い方。サクサク感を復活させて、お惣菜をおいしくたべましょう。



24
May
2024

簡単!時短レシピのババロアは 急なホームパーティーでも大丈夫!

急に決まったホームパーティーの救世主は、簡単かつ時短で作れるレシピ!マシュマロとヨーグルトで作ったババロアは、おしゃれで見映えもするし本当に助かった。ババロアの甘酸っぱさがおいしくてみんな喜んでくれたよ。

こんにちは。ルルです。

この時期は暖かくて、晴れの日も多いから外でヨガをするのにぴったりのシーズン。晴れた日の休日の朝は早朝ヨガに行くのがルーチン。最近は日差しも強くなってきているから、いつもより1時間ぐらい早く起きて早朝の公園に行くようにしているの。朝起きたらまず白湯を飲んで着替えたら出発。公園に着いたら芝生の上にマットを敷いて、ゆっくり深呼吸からスタート。早朝の空気は少しひんやりしていて気持ちいいの。ヨガが終わる頃にはじわっと汗ばむ感じがちょうどいいんだよね。その後は、気分次第でウォーキングかランニングをしてから家に帰るんだ。

この前もいつも通り休日のルーチンをこなしていたら、偶然友達に会ったの!彼女とは数年ぶりに会ったんだけど、転勤でこっちに越してきて、ウォーキングをしているところに、偶然会ったんだって。二人でウォーキングをしながら話していたけど全然時間が足りなかったの。だから、共通の友達も何人が誘って、その日の夜に私の家で簡単なホームパーティーをすることにしたんだ。

私はさっと作れて、おしゃれで見映えのする簡単かつ時短レシピをいくつか検索して買い物へ。食材を買い物かごに入れながら、ホームパーティーにはスイーツが欠かせない!と思って、夜だし重たくならないヨーグルトババロアを作ることにしたの。

マシュマロをレンジで溶かして、材料を混ぜて冷やし固めるだけだったから、みんなが来てからサッと作っても間に合ったよ。それに、友達が持ってきてくれたワインにピッタリだった!みんなもおいしいって食べてくれたし、スイーツ選びは大成功!こんなに簡単に作ったなんてみんな思っていないだろうな。

ババロアの上にかけるジャムを変えるだけでもいろいろ楽しめるからまた作ってみよう!



高たんぱく低カロリーの牛すじ肉は コラーゲンもたっぷりでヘルシー。



牛すじ肉は高たんぱく、低カロリー、糖質ゼロでコラーゲンたっぷり。罪悪感なくたっぷり食べられるヘルシーさが魅力です。

こんにちは、ミランダです。

今月中旬は近場のフライトが多くて時間的に余裕があるの。こういうときに、たまに参加する料理教室のサイトでスケジュールを確認したら「牛すじ肉の下処理をみんなでやってみよう」の文字が!牛すじ肉の料理、食べるのは大好きなんだけど手作りとなると下処理が大変そうでなかなか手が出なかったのよね。この手の料理は教室に行ってみる楽しみながらやるに限る!ということで早速申し込んでみました。

料理教室では、家でも再現できるよう一人一人に牛すじ肉と鍋、ざる、そしてショウガと長ネギの青い部分が配られて作業がスタート。まずはたっぷりのお湯で牛すじ肉をゆでこぼしてから、ぬるま湯の中あくや汚れをしっかりと丁寧に取り除きます。その後、洗った鍋に牛すじ肉とざく切りにしたショウガ、長ネギの青い部分を入れて水を入れて沸騰させてから弱火に。肉がしっかりと湯にひたっている状態でこまめにあくを取りながら2時間ほど煮込めば出来上がり。2カ月程度を目安に冷凍保存ができるので、多めに作っておくといいかも。

牛すじ肉は食べ応えがしっかりとしているのに糖質はゼロで低カロリー、高たんぱく、そしてコラーゲンがたっぷり!今夜は早速牛すじカレーを作りたいと思います。



サクサクの天ぷらは我慢が大切!

こんにちは、ルルです。

この前行った和食屋さんで食べた天ぷらがとってもおいしくて、自分でも久々に天ぷらを揚げてみたよ。初めて天ぷらに挑戦したときは、お店のようなサクサクとした衣にならなくてガッカリした記憶が残ってる。この日を境に天ぷらのハードルがぐっと上がっちゃって、しばらく天ぷらを揚げていなかったの。だけど、この前のお休みの日にどうしても食べなくなっちゃって、天ぷらにリベンジしてみたよ。

今回は少しでもおいしく、サクサクと揚がるようにいくつかコツを調べてみたの。まずは衣。衣は薄力粉のダマが少し残るぐらい、ざっくりと混ぜること。そして、水の代わりに冷たい炭酸水を入れること。次に具材。衣にくぐらせる前に余分な水分を取り除くこと。少し手間だけど打ち粉までしっかりとつけてみたよ。最後に油。ケチらずたっぷり。

この日選んだ食材はナス、カボチャ、アスパラガス、鶏肉。コツを意識して少しダマを残した衣に食材をくぐらせて、揚げ鍋にたっぷり注いだ油の中へ。パチパチパチといい音が聞こえてきたら、菜箸で触りたい気持ちを我慢して、見守るの。天ぷらがきつね色に変わってきたら、サッと揚げて油を切ったら完成。

残った衣に青のりを加えて、磯部揚げ風のとり天も作ってみたよ。この前スーパーで買ったお惣菜のとり天の衣に青のりが入っていて、磯の風味がとってもよかったの。今日はおいしかったお惣菜の再現にも挑戦しちゃった。

初めて挑戦した時とは違って、衣がサクサク!磯部揚げ風のとり天もジューシーで、隠し味に加えたショウガの風味がさっぱりとしていておいしい。私のリベンジは大成功!衣は混ぜすぎちゃいけないし、揚げているときも気になって菜箸で様子を見すぎちゃいけない。天ぷらは我慢が大切です。



お店で食べるようなサクサクの衣の天ぷらを揚げるのは難しい。一度失敗した天ぷらに再挑戦する前においしく、サクサクになるコツを調べたの。みんなは家で天ぷらを揚げるときにどんな工夫をしていますか?



今日はシリアルの日! ドライフルーツやナッツを乗せてお手軽ランチにぴったり。

今日5月29日はシリアルの日。シリアルは牛乳をかけて食べるのがメジャーですが、豆乳やココア、ジュースでもおいしく食べられますよ。

こんにちは、ミランダです。

今日5月29日はシリアルの日なんだそう。シリアルの代表格、「コーンフレーク」の語呂合わせと、コーンフレークを食べて「幸福」になって欲しいというダブルミーニングなのだから。シリアルといえば、初めてアメリカで食べたシリアルがざくざくと大きくてびっくりしたことを思い出します。別添のミルクとクランベリーやラズベリー、ブルーベリーを入れて、ちょっとしっとりとするまで待ってから食べたちょっと甘めのシリアルは、今でもアメリカに行くと注文しちゃうの。とびきりおいしいわけではないけど、現地に行くとなぜか食べたくなる味ってありますよね。

私ที่บ้านで食べるシリアルはもっぱらプレーンなコーンフレーク。季節のくだものや冷凍のフルーツをたっぷり乗せて、牛乳を注いでいただきます。ドライフルーツやドライナッツがあるときは、包丁で細かくして乗せると味も食感も楽しくおすすめ。牛乳ではなく、豆乳を入れたり、ヨーグルトやアイスココア、オレンジジュース、バニラアイスで食べるとデザートにもなるんです。賞味期限が長いので、常備しておくとか何かと便利なシリアル。シリアルと相性抜群のドライフルーツやドライナッツも汎用性抜群なので、わが家の常備食として欠かせない商品です。

DRY FRUIT



30
May
2024

おいしく、楽しく、ごみを減らす工夫をしよう!

ミキです。

毎年5月30日は、ご(5)み(3)ゼロ(0)の語呂合わせで「ごみゼロの日」に定められています。さまざまな地域でごみの減量化に対する工夫や考えるきっかけを促すような運動が行われています。わが家でも日頃から母を中心にごみの減量化やリサイクルのための分別などしていますが、ゴールデンウィークにした親戚が集まってやったバーベキューでは驚かされました。

まず食材。これは母が担当だったようで、前日にお肉は保存袋にタレを入れて漬け込み、海鮮や焼くための野菜は下処理をして保存容器に入れて準備。「下準備することで荷物も減らせるし、すぐに焼けるから当日楽なのよね。それから、大人はさっぱりと生野菜が食べたくなるだろうから」とすでにカットされたセロリなどの野菜が数種類入ったミックスサラダと小分けのドレッシングも冷蔵庫の中に準備されていました。

次に容器。小さい子どもがいる叔母がプラスチックのお皿やコップ、カトラリーを準備してくれていて、さらにごみ袋にも分別しやすいよう分かりやすい目印が付いていました。普段から小さい子どもでも分別ができるようにしている工夫なんだとか。こうした準備のおかげで、ごみの量が格段に少なく、帰りの荷物も予想以上に少なくなっていたので驚きました。

そして、もうひとつ学んだのはバーベキュー中に食べる生野菜はとってもおいしいということ。セロリが混ざったサラダは、さっぱりとしていてお口直しにもなるし、焼き立ての海鮮をのせてドレッシングをかけてたべてもおいしかった。これも私が友人たちとバーベキューをするときに実践してみようと思います。

こうやって、おいしく、楽しく、ごみを減らしていく工夫をすれば、日々のごみへの意識も変わっていきますね。



バーベキューはごみが多くなりがちですが、少し工夫するだけでごみの量を削減することができます。例えば、事前に食材の下処理や味付けを済ませること、カット済みの食材や再利用可能な食器類を選ぶことなど。アウトドアも環境に配慮して、おいしく楽しみましょう。



さくさくふんわりのワッフルは、 週に一度の“ごほうび”です。



外はサクサク、中はふわふわのワッフルは、私にとって週に一度のごほうび的な存在。シロップをかけたり、バターを塗ったり、フルーツやクリームをトッピングしたりというんなアレンジを楽しんでいます。

RYOです。

食が趣味の私。ダイエットと甘い嗜好品のバランスをとることはなかなか難しいですが、中でも我慢できないのがワッフルです。ワッフルは私にとって週に一度の“ごほうび”で、ワッフルを食べるために、ほかの日はバランスの取れた食生活を送ってカロリーに気を付けているのです。

ワッフルを抗うことのできる人などいるだろうか？

ベルギー発祥のワッフルは、外はサクサク、中はふわふわ。長い年月をかけて世界中で愛される朝食の定番に進化してきました。ワッフルの魅力は、シロップをかけたり、バターを塗ってフルーツやホイップクリームをトッピングしたりと、その汎用性の高さにあります。

ニューヨークで大学院生をしていた頃は、毎朝自分でワッフルを作っていた時期もあります。しかし現在サラリーマンになった私は、忙しさもあって毎朝焼きたてのワッフルを作ることが難しい状況です。そんな時、カスミのプライベートブランドであるMiilのワッフルを発見！外はカリッとサクサク、噛めば中は軽くてふわふわです。

私にとってワッフルは単なる朝食のお供ではなく、心地よさの象徴です。甘い喜びで私の人生を豊かにしてくれる大切な存在なのです。



MiiL
Journal
miil-jp.com