

7月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

本格的な夏がやってきた7月。

じめじめと蒸し暑かった梅雨が明けると35°Cを超える猛暑の日々が続きました。急な気候の変化や夏の厳しい暑さからくる疲れや体調不良、食欲の低下に悩むこともあったのでは？

今月は「食で健康に!」をテーマにMiiLFamilyが夏の暑さに負けないための食生活を紹介しています。

ミキは土用の丑の日に栄養満点のうな丼を食べたり、サラは家庭菜園で収穫した夏野菜で作った見た目華やかなゼリー寄せで涼を感じたりと、MiiLFamilyも旬の食材や栄養バランスを考えながら、料理を楽しんでいるようです。

みなさんもMiiLFamilyと一緒に、食で夏バテに負けない健康な体作りをしていきましょう!



おうちカフェで楽しむ、 バリエーション豊かなアイスコーヒー。



アイスコーヒーがおいしい季節!ストレートはもちろん、フレーバーシロップでさまざまな香りを楽しんでいます。

こんにちは、ミランダです。

気温が上がってくると飲みたくなるのがアイスコーヒー。最近ではお店でも家でもやっぱりアイスコーヒーを愛飲しています。特に家で作るアイスコーヒーがお気に入り。たっぷりの氷を入れたグラスに、いつもの2倍量の豆でドリップしたコーヒーを注いで急冷すると濁りも雑味もないおいしいアイスコーヒーができる。これは行きつけの喫茶店のマスターから教えてもらった方法で、ポイントは深煎りの豆を使うこと。多めに作って冷蔵庫にストックしておくんだけど、やっぱり作りたての味は格別です。

家にいるときはほぼ毎日作っているアイスコーヒー。ドリップしている時間も大切に、ノラジョーンズを聴きながらコーヒーの香りに包まれるゆったりとした時間は最高のリフレッシュタイムです。ストレートのコーヒーはもちろんおいしいけど、最近のマイブームはフレーバーコーヒー。きっかけは、友人からコーヒーフレーバーシロップの小瓶詰め合わせをプレゼントしてもらったことから。

基本はストレートで、たまにカフェラテを飲むくらいだった私にとってフレーバーシロップはちょっとした衝撃でした。キャラメルやバニラなどの香りがついているシロップをとろりとかけるだけで、豊かなフレーバーコーヒーを楽しめるの。ストレートよりもさらに濃くドリップしたコーヒーを牛乳で割ってシロップを入れて飲むのがお気に入りです。中でもキャラメルとヘーゼルナッツのシロップはコーヒーの風味を引き立ててくれる気がしてヘビロテ中。香りと同時に甘味が追加されるので、スイーツを食べなくても満足感があるところもいいよね。いただきものをきっかけにいろいろと調べてみたら、コーヒーとアルコールを合わせる大人のドリンクがあるとか。かくも深きコーヒーの世界…。これからさらに探してみたいと思います。



フランス発祥のマヨネーズをアレンジ! おしゃれな卵料理「ウフ・マヨネーズ」。



今回の料理教室では簡単なフランス料理を作ったよ。フランスの伝統料理「ウフ・マヨネーズ」はゆで卵にマヨネーズ、牛乳、マスタードなどを加えたソースをかけるだけのシンプルな料理。半熟卵のトロっとした食感とソースがとってもおいしかったよ。

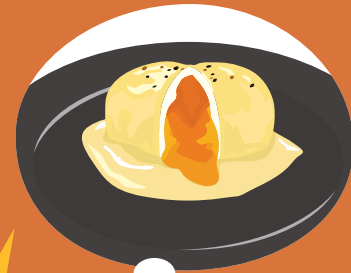
こんにちは。ルルです。

もうすぐパリオリンピック!私はスポーツ全般見るのもやるのも大好きなの、できるかどうかは別としてね。今回からの新競技ブレイキンも今から楽しみ。

この前参加した料理教室では、卵をたっぷり使ったフランス料理を学んできたよ。おしゃれなフレンチではなくて、フランス発祥のマヨネーズを手作りしたり、家庭料理のキッシュやおしゃれなゆで卵料理、ウフ・マヨネーズを作ったりして楽しかった。

まずはキッシュから。小麦粉、牛乳、オリーブオイル、塩を粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせたら、麺棒で均等な厚さに伸ばし、キッシュ型に生地を乗せ麺棒を転がして余分な生地を落としたら冷蔵庫で寝かせます。その間に卵液と具材のベーコン、ホウレンソウをフライパンで炒めて準備しておきます。次はマヨネーズ。マヨネーズはとっても簡単で卵黄、酢、塩をよく混ぜ合わせてから、植物油を加えて基本のマヨネーズは完成。今回はマヨネーズをウフ・マヨネーズに使うので、さらにマスタードと牛乳を加えて混ぜてアレンジ。冷蔵庫で寝かせておいたキッシュの生地に、炒めた具材と卵液、チーズを入れてオープンで焼きます。その間にゆで卵作り。卵をゆでている間にウフ・マヨネーズの小話。

ウフ・マヨネーズはフランスの古典的なピストロの前菜で、ゆで卵の上にマスタードを加えたマヨネーズ、粗挽きこしょう、ハーブをのせたシンプルな料理。ゆで卵にマヨネーズをのせただけの料理と思うけど、シェフのコンテストがあるぐらい奥深い伝統的な料理なんだって。出来上がったゆで玉子の殻をむいて、器にのせ、アレンジしたマヨネーズをかけ、粗挽きこしょう、ディルをのせたら出来上がり!ゆで卵がこんなにおしゃれな料理になっちゃうなんて、さすが美食の国フランスです。



野菜にドレスを！ 多彩なドレッシングで夏野菜をたっぷりいただきます。

夏野菜が安くておいしい季節はサラダをたっぷり食べるの。ゆで卵や豆腐を入れてたんぱく質をプラスしたら、ワンプレートで栄養バランスが良い一食になります。

こんにちは、ミランダです。

サラダが大好きな私にとって、夏野菜が豊富に出回るうれしい季節の到来です。海外では、国によっては生野菜を控えることもあるので、日本にいるときは気兼ねなくたっぷり野菜を食べています。なるべくワンプレートで済ませるように、豆腐や豚しゃぶ肉、鶏肉のソテー、ゆで卵、白身魚のソテー、サーモンなど主菜になるようなたんぱく質も入れたパワーサラダを楽しんでいます。

そして、いつもの料理教室で見つけたのが「ドレッシング講座」。今の私にもってこいの講座の日程が3連休の初日だったこともあり、勇んで参加してきました。

旬のトウモロコシやズッキーニ、キュウリ、トマトなどの野菜とオリーブオイルや米油など好みのオイルに酢、塩こしょうなどの調味料を入れてミキサーにかけて作る簡単ドレッシングには目からうろこ！ヨーグルトやマヨネーズ、カレー粉などを足せばバリエーションは無敵大です。特にヨーグルトとカレー粉の組み合わせがスパイシー＆クリーミーで好きだったので、今夜の夕食は豚しゃぶ肉のパワーサラダに合わせようと思います。

帰宅途中にある産直のお店で彩り豊かになるように夏野菜をたっぷり調達しよう。カステヘルミプレートに盛り付けたら素敵だろうな、とわくわくしながら帰途につきました。



爽やかな甘さが絶品! メロン王国茨城が作ったイバラキングのアイスモナカ。



茨城県のブランドメロン「イバラキング」の果汁を使ったアイスモナカはまるでイバラキングをまるごと食べているかのようなおいしさ。メロンのすっきりとした甘さと華やかな香りが味わえるので、旬が過ぎてもしばらくメロンを堪能できそうです。

ミキです。

7月から8月にかけてスイカやモモ、マンゴーといったトロピカルフルーツが旬を迎えます。その一方でメロンの季節が終わりを迎えます。

茨城県は全国で生産量を誇るメロン王国。茨城県オリジナルの品種「イバラキング」は果実の肥大性、糖度、品質が安定していて、旬を迎える季節は毎年イバラキングを堪能しています。イバラキングは青肉の滑らかな肉質の果肉が特徴で、フルーティーな香りと爽やかで上品な甘さが何度も食べたくなるおいしさです。わが家では一玉を半分に切って、種を取り除いて、ぜいたくに直接果肉をスプーンですくって食べるのがほとんどですが、まるごとメロンソーダを作って楽しむことも。

某フェスで有名になったまるごとメロンソーダは、半解凍したメロンを丸ごと使ったぜいたくなメロンソーダ。わが家では冷凍庫のサイズの都合で冷凍することは難しいですが、よく冷やしたメロンの種を取り除いた部分にサイダーを注ぎ、バニラアイスをトッピングして、本物のメロンソーダを楽しみました。スプーンでメロンの果肉を崩してから、ソーダをストローで吸うとメロンの果汁が混ざり、よりメロン感が増しますよ。

しかし、メロンの季節もうすぐ終わり。残念に思っていた時スーパーで見つけたのはイバラキングの果汁を使って作ったアイスモナカ。一口食べるとイバラキングのフルーティーな香りがふわっと香り、爽やかな甘さが口いっぱいに広がります。少し大きめなアイスモナカですが、あっさりとした味わいでべろりと食べられるので、もう一つ食べたいなと思ってしまうほど。私だけでなく、家族もお気に入りのアイスモナカです。来年、イバラキングが旬を迎えるまではこのアイスモナカでメロンの味わいを楽しみたいと思います。



彩りも味も豊かなブルスケッタと 3種のワインを味わう会。

こんにちは、ミランダです。

ブルスケッタやカナッペとワインを楽しむ
気軽なパーティーに
参加しているの。
料理教室の先生によ
る多種多様な軽食に
ただただ感激! すてき
な料理に会話も弾み
ました。

今日はいつもお世話になっている料理教室主宰の立食パーティーに参加しています。パーティーといっても平服でわいわいと楽しむ気軽なもの。ブルスケッタやカナッペとお酒を楽しむ会ということで、私はワインのセレクトを頼まれたの。いろんな年齢層が集まるので、オールマイティーに楽しめるイタリアの微発砲ワインと、トマト料理に合うロゼ、アンチョビなどクセのある食材にもぴったりの辛口の白ワインの3本をセレクトしてみました。

会場では、中心に配置された大きなテーブルに料理が映える白の大皿がずらり。その上にも目にも鮮やかなブルスケッタとサラダが並んでいて、そのセンスに思わず感嘆の声がもれちゃった。さすが先生!

ブルスケッタはトマトベース、カマンベールとナッツ、ドライフルーツ、スモークサーモン、ハムなどの基本的なものからアジアンなスパイスを使ったものや青魚をアレンジしたものなどの変わり種、焼きバナナやあんこを乗せたデザートまで彩りも味も多種多様。先生の引き出しの多さにただただ感激しながら、会話も弾みました。ワイン、3種類買ってきて良かった!



08

July
2024

甘酸っぱいタレとタルタルが最強コンビ！ 私のスタミナ飯「チキン南蛮」。



今年は梅雨前から暑
さが厳しくて夏バテ
気味。そういう時は甘
酢ダレとタルタルを
たっぷりかけたチキン
南蛮を食べるんだ。チ
キン南蛮は、ザクザク
と歯ごたえの良い食
感と酸味で食欲も湧
いてくる、私のスタミ
ナ飯だよ！

こんにちは。ルルです。

毎年夏のはじまりは疲れやすく、食欲不振になりがち。今年はそうならないように、意識して食事をしっかり取り、体を休める時間を作るようにしたいと思います。

食欲不振のときはさっぱりとした料理が食べたくなりますが、チキン南蛮だけは別物です。プリッとジューシーな鶏肉に絡められた甘酸っぱいタレが食欲をそそり、タルタルソースで味変もできるから、つい食べ過ぎちゃうんだ。外食先のメニューにチキン南蛮があったら必ず頼んじゃうんだけど、最近は家でも作るようになったの。

家で作る時は鶏もも肉を唐揚げより少し大き目のサイズに切ってから、卵、小麦粉、水を溶いたバター液にくぐらせてから揚げます。少し面倒だけど、二度揚げするのがポイント！二度揚げすることで衣がザクザクと歯ごたえの良い食感に仕上がるの。それから、とろとろの甘酢ダレとタマネギの食感を残したタルタルソースを作って、ベビーリーフと一緒に揚げたチキンを器に盛り付けたら、甘酢ダレとたっぷりのタルタルソースをのせたら出来上がり！

ザクザクと歯ごたえの良い衣から、ジューシーな肉汁がじゅわっとあふれておいしい！

甘酢ダレをしっかり絡めて一口、タルタルソースをたっぷりのせてもう一口。どんなに疲れていても食べなくなるチキン南蛮ですが、少しだけさっぱりとヘルシーにしたいときは、鶏ムネ肉で作るの。

鶏ムネ肉で作る時は、水、砂糖、塩を混ぜたブライン液に漬けてから作るとプリッとジューシーに出来上がるから、今日はヘルシーにチキン南蛮を食べたいなってときにはおすすめだよ。

みんなもおいしい料理や好きな料理をたくさん食べて、しっかりとスタミナをつけて、暑い夏を乗り切りましょう！



具だくさんの冷たい麺で、夏バテを予防!

こんにちは、サラです。

暑いが続いていますね。こう暑いとさっぱりとした料理を食べたくなりますが、夏バテ予防のために栄養はしっかりとりたいところ。わが家では、家族がそろう休日のランチは冷たい麺類の出番が多くなります。

先週末は夫も休みだったので今季初めての冷たい麺、娘のリクエストで冷やし中華でした。具材はまとめて作って冷凍してあるわが家の常備菜・鶏ハムと卵焼き、キュウリ、トマト、キクラゲ。それぞれ細切りにしてお皿に盛ります。麺はゆでて氷でしめてからボウルに入れて、テーブルに運んだら準備完了。そう、わが家の冷やし中華のトッピングはセルフサービスなの。各々、麺と具材を自分で盛り付けます。以前、親戚が集まった時にやってみたら大好評で、それ以来うちでもセルフサービスが定番になりました。ちなみに冷やしうどんやそば、そうめんも同じように麺や具材は自分でトッピングするの。

ちなみにこの季節はゴールデンウイークに植えた夏野菜が盛況で、キュウリやトマトは自家製。庭に取りに行くことから始めるランチづくりはなんだかテンションが上がります。

タレはしょうゆや酢、砂糖、みりんを入れたしょうゆベースと、練りごまを入れたゴマベースの2種類を用意。

大人はラー油や柚子胡椒でぴりっとさせるとさらにおいしいの。野菜やたんぱく質をたっぷりとれるので、夏バテ予防にはもってこいのレシピです。

具材は多いし、タレも作るので手間はかかるけど、夫と娘と一緒に用意するのも楽しい時間です。



具だくさんの冷たい
麺料理はわが家の夏
の定番料理。家庭菜
園の野菜もふんだん
に使って、おいしい
いただきます!



10
July
2024

食の王国茨城が誇る名産品「納豆」を食べよう!

ミキです。

今日は納豆の日。なっ(7)とう(10)の語呂合わせで、関西の納豆の消費拡大のために制定されたそうです。

納豆といえば、日本一の納豆生産量を誇るのは茨城県。

茨城生まれ、茨城育ちの私にとって納豆は身近な食品のひとつでもあり、物心ついたころから、必ずと言っていいほど、食卓には納豆がありました。温かいごはんとな豆さえあれば十分と思ってしまうほど大好きな納豆。付属のたれやからしをかけて食べるのはもちろん、暑い夏の時期はポン酢やレモン果汁などでさっぱりと食べるのもおすすめです。

茨城の納豆が評判になったのは、明治時代。

1889年(明治22年)に水戸鉄道(現・常磐線)が開通した際に、水戸駅のホームで販売されていたのが県内産の納豆。納豆の粒が小さくて米に絡みやすく、おいしかったことから評判となり、茨城の納豆は全国に知られるようになったそうです。水戸に住んでいる祖父母の家に遊びに行くと、わが家と同じように食卓には必ず納豆が並べられます。

茨城県では当たり前のように食べられている納豆でも、県外の友人にプレゼントすると喜ばれるのがわりに包まれたわら藁納豆や、刻んだ割り干しダイコンを納豆と混ぜ合わせたしよぼろ(そぼろ)納豆です。見た目のインパクトや食感、味はもちろんですが、日々の食事で食べられるものなので、悩んだときに選ぶ手土産の1つです。

納豆は食材としてのポテンシャルが高く、納豆を使ったアレンジレシピもたくさんあり、わが家のお正月は焼き餅の上にたっぷりとな豆をのせる納豆餅が定番です。ほかにも、食パンの上にマヨネーズとな豆をのせた納豆トーストや、パスタ、カレー、オムライスなど、既にあるおいしい料理に納豆を加えて更においしい料理へと進化させてくれることも。



今日はなっ(7)とう(10)の語呂合わせで納豆の日。小粒で粘り強い茨城県産の納豆は、ご飯に良く絡みとってもおいしいんです。暑い日はたれの代わりにレモン汁やポン酢をかけてさっぱりと食べるのもおすすめですよ。



ハンバーグとグレイビーソースでロコモコ丼!



ハンバーグと目玉焼きの鉄板の組み合わせに野菜を添えてグレイビーソースをひと回したら、栄養バランス抜群のロコモコ丼のできあがり!

こんにちは、サラです。

暑くなってくるこの季節は、キッチンで火を使う時間を短くしたいですね。私は平日、娘と夫を送り出した後の比較的涼しい時間帯に作り置き用の料理をすることが多いの。作り置きのおかずがあると気持ちに余裕ができるので、気分が乗った時に一気に作っちゃうのがコツ。今日はひき肉をたくさん買ったので、ハンバーグを大量に作ります。

わが家のハンバーグは合い挽肉とタマネギ、パン粉、卵、塩、こしょう、香辛料で作ります。香辛料は、数種類の香辛料がブレンドされた「オールスパイス」が便利。ナツメグやガーリックパウダーなど手持ちのスパイスも足して、ざっくりとこねたら小さめに形成してフライパンでじっくりと火を通します。冷凍保存するハンバーグは、小さめに作ると汎用性抜群で便利なの。あら熱をとったら一つずつラップに包んでから、フリーザーパックに入れて冷凍庫へ。保存用を作ったら今日の夕食用にげんこつサイズのハンバーグを3つ焼き、肉汁を利用してグレイビーソースを作ります。娘が大好きなケチャップベースのソースは、バターと赤ワイン、ソース、しょうゆを入れて煮詰めます。

丼にごはんを入れたらハンバーグと目玉焼き、レタス、キュウリ、ミニトマトをバランスよく盛り付けてグレイビーソースをとろり。今晚のメニューは「ロコモコ丼」です。



12
July
2024

フランスの家庭料理を囲んで楽しむ夕食のひとつ。



フランスの家庭料理は意外と簡単な料理が多いので、泊まりに来てくれた友人たちと一緒に何品か挑戦しました。特に好評だったのは、料理はナスの中に夏野菜をたっぷり詰めたナスのファルシ。見た目もおしゃれで、おもてなし料理にもピッタリです。

ミキです。

先日わが家に大学の友人たちが泊まりに来てくれました。何度か遊びに来ているメンバーだったので母とはとても仲よし。友人同士かのように近況報告をしたり、夕食作りを手伝ってくれたり、母もとても楽しそうでした。

この日の夕食はフランス旅行へ行ったメンバーであることと、もうすぐ始まる五輪にかけて、簡単にできるフランスの家庭料理を作ることに。母がみんなに指示を出し、手際よく準備を進めあつという間に料理が完成。思っていたよりも簡単に作れたので驚きです。

ジャガイモの冷製スープ、ピシソワーズが食卓に並び、祖父と父、兄は驚いた様子。私と母は大好きだけど、おかずにならないので普段は家族全員で囲む食卓には並ぶことはほとんどないんです。ほかにもゆで卵、マッシュルーム、ベーコンと色鮮やかな野菜をたっぷり盛ったペイザンヌサラダやホウレンソウとベーコンのキッシュ、ナスのファルシなど、フランスの家庭料理が食卓にずらり。この日はビールではなく辛口の白ワインで乾杯です。

初めて食べるナスのファルシは、ナスにトマトやタマネギなど炒めた野菜がたっぷり詰まっていて、上にのったとろけるチーズの香ばしさがとってもおいしい料理でした。実際にパリへ行ったときは、ドラマに出てきたカフェやレストランばかりを巡っていたのでこういうフランスの田舎料理はほとんど食べられなかったので、友人たちとリベンジの計画を練り始めたところ。

最後はデザートにクレームブリュレ。

母はフランス映画の「アメリ」が大好き。私が幼い頃、何度も母と二人でアメリを観て、クレームブリュレの表面をスプーンでバリバリと割ったのを覚えています。今日は家族と友人たち全員でクレームブリュレをバリバリ。みんな楽しく夕食の時間を過ごしてくれて、とっても楽しく心が温まるひとときが過ぎました。



海の日に、魚市場で鮮魚を調達しました。

久々に魚をおろして、保存用に味噌漬けにしました。風味豊かな西京味噌は白身魚にも赤身魚にも合う万能調味料。魚のおいしさを引き出してくれます。

こんにちは、サラです。

今日は海の日。早起きをして、自宅から車で1時間半ほどの海沿いの町にある魚市場に向かいます。いつもはごんまりとした隣町の市場が行きつけなだけけど、今日はこの辺りでもっと大きい市場へクーラーボックス持参で行ってきました。

早めに出発したこともあり、渋滞もなく到着。市場もまだ混雑しておらず、軒を連ねるお店をゆっくりと回っていきます。ざるに盛られた魚や、水槽の中の貝類など見るだけでも楽しい市場は娘も大好きな場所。目当ての白身魚は予定よりも多めに、手のひらサイズの大きなハマグリも買って、盛りの良い新鮮なお寿司を食べてから海岸をドライブしてお昼過ぎには帰宅しました。さて、ここからが本番。魚をおろして、味噌漬けにして保存します。

久しぶりすぎて時間がかかったけど、何とか魚を三枚におろしました。あらでだしをとるのは娘の担当。骨や頭の下処理はまだ早かったみたいで、ブラシを使って骨や頭をきれいにしている私の作業を遠巻きに見ていましたが、ネギやショウガを入れて沸騰させた湯にあらを入れたら、丁寧にあくをとっていました。おいしいあら汁ができそうです。

おろした魚は今日の夕飯分を取り分けたら、味噌漬けにします。このために買っておいた西京味噌で味噌床を作り、保存用袋に1食分ずつ入れて3日間ほど寝かせたらそのまま冷凍保存します。

毎日の食卓にはどうしても肉料理が多くなってしまおうけど、せっかくの海の日なので今日は魚三昧。新鮮な魚の塩焼きはふわりとおいしく、半生状態にあぶった身をたっぷりの野菜の上に乗せたカルパッチョも、あら汁も、思わず家族みんなで歓声をあげるほどのおいしさでした。



16
July
2024

米作り体験で学んだ塩むすびのおいしさ。

こんにちは、ルルです。

涼しくなり始める夕方、近所をウォーキングしていたら田んぼを覗いている小学生ぐらいの子がちらほら。なんだかとても懐かしい気分になっちゃった。

私も小学生の頃、米作り体験をしたことがあるの。

まずは田植えから。もちろん、田んぼの中に入るのはこの時が初めて。靴と靴下を脱いで素足になったら水が張られた田んぼの中に入るの。恐る恐る足を入れると水の冷たさと泥のぐにゃとした触感がとっても気持ちよかったな。そこから、友達と一列に並び、農家の方たちからアドバイスをもらいながら、お米の苗を一株ずつ丁寧に植えていったんだ。最初は真っすぐ植えられなかったのが、回数を重ねるごとに一発で真っすぐ植えられるようになって嬉しかったなあ。

それから定期的に田んぼの様子を確認しに行っては、この日見かけた子どもたちと同じように友達何人かと田んぼの中をじーっと覗いて、生き物を探したことも懐かしい思い出。秋ごろには実ったお米のもみを刈り取る、稲刈りにも参加させてもらって、普段なかなか使わない鎌を怪我に気を付けながら、稲刈りをしたんだ。しばらく経ってから、収穫した新米を塩むすびにしてみんなで食べたの。あの時食べた塩むすびがおいしくてすごく驚いたのを今でも鮮明に覚えるよ。自分が一から米作りに参加して、どれだけ米作りが大変な作業か少し理解ができたんだ。いつも父や母からお米の粒を残さず食べなさいって言われて、なんとなくきれいに食べていたけど、実際に育てている農家さんと会話することでより食べ物のありがたみや大切さを学べた気がしたんだ。

今思うと米作り体験ができたことは貴重な経験だね。

今日は土鍋でお米を炊いて、久々に思い出の塩むすびを作って食べよう。来年は米作り体験に参加してみようかな。



小学生の頃、米作り体験をしたことがあるの。田植えや稲刈りをしたことはもちろん、水を張った田んぼの中に足を入れた感触やちょっぴり緊張しながらやった稲刈り、自分たちで収穫したお米で作った塩むすびのおいしさも忘れられない思い出。



この季節になると思い出す、パリの習慣「アペロ」。

夕食前に、軽食とお酒
でおしゃべりを楽しむ
フランスの習慣「アペロ」。
パリで経験した
あのゆったりとした時
間を懐かしく感じる
今日この頃です。

こんにちは、ミランダです。

間もなくパリでスポーツの祭典が始まりますね。先月パリを訪れた時にもすでに街には活気が満ちていて、市民が4年に一度の祭典を楽しみにしている様子が伝わってきました。

フランスといえば、10年以上前に友人を訪ねて1週間ほど滞在したときのこと。パリにある友人の家を拠点にモンサンミッシェルやベルサイユ宮殿、サクレクール寺院などパリ市内の観光名所を3日間かけて回り、ルーブル美術館は丸一日かけて見学。鉄道に乗ってコルマルに訪れて船で中世のような街並みを堪能し、モネの睡蓮を鑑賞しに行ったオランジュリー美術館では四方を睡蓮に囲まれるという体験に文字通り息を飲みました。これでもか、と詰め込んだ歴史と芸術づくしの滞在期間はまるで夢のような日々で、今でもたまに思い出します。毎日朝から晩まで歩き回った一週間でしたが、帰国前日の夕方は、友人の家族に「アペロ」にお誘いいただきました。

アペロは、食前酒を意味する「アペリティフ」の略で、夕食前におつまみとお酒でおしゃべりを楽しむ時間。スパークリングワインやキール、パナシェなどの度数の低いお酒と、タルティーヌ(カナッペ)やハム、オリーブなど片手で食べられるような手軽なおつまみが並びます。友人のお母さんと一緒におつまみを作ったのですが、薄くカットしたバゲットにフムスを塗ってカリカリに焼いたベーコンを乗せたタルティーヌが特においしかったことを覚えています。友人の両親と、フランス人の友人のパートナーと共に楽しい時間を過ごしたことは忘れられない思い出。その後帰国した友人とは今でもたまに会いますが、アペロのゆったりとした時間を日本で再現するのはなかなか難しく、お互いの性格もあってせかせかと動き回ってしまうのです。その国ならではの時間軸ってあるんですね。



18
July
2024

イベントの多い夏は消化のいいフォーを使った リセット飯でバランスを整えよう!



楽しいイベントが続くと食生活も乱れがち。消化のいい米粉でできたフォーを使った料理でリセット飯を作るの。鶏肉のフォーなら体も温まるし、サラダにすれば野菜もたっぷり取れるし満腹感も味わえるよ。

こんにちは。ルルです。

夏はお祭りに花火大会、海、フェス、キャンプなどイベントが盛りだくさん!この時期だけは規則正しい生活から離れてイベントを思う存分楽しむの。そうすると食生活も乱れちゃうから、予定のない日の食事でバランスを取ることを大切にしているんだ。

最近、私がバランスを取るときに選ぶのがフォー。

ベトナムの国民食であるフォーは米粉と水が主原料で、たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素がバランスよく含まれているし、糖質も少なめ。野菜やお肉との相性抜群なの。それにね、消化もいいから食べすぎた後のリセット飯にピッタリ。先月、都内で開催されていたベトナム料理のイベントで食べてから再びハマってるの。

からだの冷えや疲れが気になるときは、フォーを使ったベトナム料理の定番「鶏肉のフォー」を作るの。

鶏モモ肉、モヤシ、ネギ、パクチーなどを入れた鶏肉のフォーは、鶏ガラスープのあっさりど、ハーブやナンプラーの香りがアクセントでさっぱりと食べられちゃうの。カロリーを抑えたいときは、鶏肉をササミやムネ肉にするとヘルシーになるよ。

そして、最近一番お気に入りによく食べているのが、フォーを使ったサラダヌードル。

フォーの上に、トマト、ブロッコリー、ヤングコーン、カボチャなど彩り鮮やかな野菜と、キャベツやレタスを入れてかさ増しするの。そして、まろやかな酸味が効いたバルサミコ酢のソースをかければ、バルサミコ酢の香りが食欲をかきたて、野菜もたっぷり食べられて、満腹感も味わえるの。特に暑い夏はさっぱりとした酸味が食べやすくておすすめだよ。

ベトナム料理は辛すぎず、甘すぎず、さっぱりとした味わいで食べやすいし、生野菜とか香りがクセになるパクチーもたっぷり入っていてヘルシーな料理が多いから最近注目しているの。次はどんなフォーを使った料理を試してみようかな。



ガレットとクレープでブルターニュ風ランチ!

こんにちは、サラです。

明日から娘の夏休みがスタートし、カ月以上子どもと過ごす日々が続くこととなります。ということで、夏休み前日の今日は久しぶりに専門学校時代の友人と都内にランチに来ているの。しばらく大人だけのランチはお願いなので、今日は思い切り楽しみたいな!お店は、友人がセレクトしてくれた「ガレット専門店」。友人と約束をしてから、ずっと楽しみにしてきました。

ガレットは、フランス・ブルターニュ地方発祥の「そば粉を使ったクレープ」。クレープと言っても軽食として楽しむものなので甘みはなく、チーズ、ハム、卵が入ったメニューを「コンプレット」と呼ぶ基本形に、炒めたキノコやスモークサーモンなど合うものなら何でも入れての気軽な料理です。専門学校時代に教えてもらってから大好きな料理のひとつだけ、家ではなかなか作る機会がないのもっぱら外食で楽しんでいます。

お店はブルターニュ風のウッディーな内装で、入っただけでテンションアップ!ガレットといえは合わせるのにはシードル。今日は電車で来たので、ちょっとだけアルコールをいただきます。コンプレットにエビをトッピングしたガレットは、そば粉の風味が濃厚でボリュームたっぷり。サラダとスープがセットになっていてお腹いっぱいになったけど、どうしてもデザートが食べたくて、クレープシュゼットを注文!目の前でフランベしてくれたクレープシュゼットはオレンジピールのほろ苦さがアクセントになって、まさに別腹。追加で頼んだアールグレイとの相性もぴったりで、お腹も心も満たされました。

そば粉のクレープ「ガレット」を目当てに、友人とランチに来ました。デザートにクレープシュゼットも頼んで大満足!明日からの娘の夏休みへむけて、活力をもらってきました。



22
July
2024

栄養と旨みを閉じ込めた天ぷらは、 冷たいものを好む夏にピッタリのおかずです。



暑い日が続くと食事
もつるっとのど越しが
良く、冷たいそうめん
などの麺類に偏りが
ち。わが家では野菜
も取れるように、季節
の野菜使った天ぷら
が食卓に並びます。暑
くて食欲が沸かない
日こそ、食べられるも
のと上手に組み合わ
せて栄養をしっかりと
取りましょう！

ミキです。

梅雨のじめじめとした蒸し暑さが残る7月下旬。1年で最も暑いとされる今年の「大暑」は今日7月22日です。夏らしさを感じる一方で、暑さからくる夏バテや体調不良、食欲不振が起こりやすい時期でもあります。夏こそ、栄養や彩りのバランスの良い食事を取ることが大切。食事は体に必要な栄養を補うだけではなく、朝昼晩しっかりと食べることで生活リズムを乱れにくくする効果もあるんですよ。

わが家は夏の時期、冷たい麺と天ぷらはセット。暑さで食欲不振になりやすいので、野菜の栄養と旨みを逃さず食べられて、好きな食材を、好きなように食べられる天ぷらは最適です。甘みのある天つゆで食べるのもいいですが、天つゆにダイコンおろしとすりおろしたショウガを加えたものや、刻んだネギにレモン果汁、塩、鶏ガラスープの素、おろしニンニク、ゴマ油を混ぜた塩レモンダレもさっぱりとして、ニンニクの風味で食欲も増すので夏におすすめです。

夏のキッチン、いくらクーラーを効かせても暑いので、母は一度にたくさんの種類と量の天ぷらを揚げます。種類は定番のエビやサツマイモの他、さっぱりとした風味のオオバやミョウガ、色鮮やかな夏野菜などたっぷり。たくさん揚げた天ぷらはその日食べる分を除いて、残りは冷凍庫で保存します。揚げたての天ぷらをキッチンペーパーで包み、余分な油と、粗熱を取り、新しい厚手のキッチンペーパー、ラップの順で包んだら、保存袋に入れて冷凍するだけ。解凍するときは、冷蔵庫で解凍してから、しわをつけたアルミホイルを敷いたトースターで2分程焼いたら完成。お昼ご飯と同じく冷たいそうめんのお供や、天井として食べますが、揚げたての天ぷらがもう一度楽しめます。

暑い日こそ、食べやすい料理とからだに必要な食材を上手く組み合わせて、しっかりと栄養をとりましょう！



簡単・ボリューム大の丼は疲れた日の救世主

夏休みが始まりましたね。こんにちは、サラです。

今回の休みは、夫の実家への帰省とキャンプを予定しています。そんなに予定が詰まってないけど、楽しいイベントも入っているゆったりとしたスケジュールでこれから約1カ月間を過ごします。

そして早速始まったのが、娘が小学生になってからの夏休みの恒例行事になっている、小中学生を対象につくば市内の研究機関で開催しているスタンプラリー。パスポートを持って、該当の研究機関や民間施設に行って展示物を見たり説明を受けたりしてスタンプを集めるイベントですが、いつもは公開していない施設の中に入れたり、科学技術を小学生にもわかりやすく解説しているので娘はもちろん私も楽しみにしているイベントなの。つくば市は街並みが美しいのでドライブが楽しい!公園やおいしいお店が多いので、朝早く家を出て何カ所か研究機関を回ってからランチや休憩をとって午後の見学まで1日めいっぱい楽しめちゃう。

充実した1日を過ごしたこんな日の夕食は、簡単でボリュームたっぷりの丼に決まり!

豚肉とキャベツ、ニラを炒めて焼肉のタレで味付けをしたら、ごはんの上に盛り付けて卵の黄身をトッピング。大人はキムチも追加してピリ辛に味変します。みそ汁は豆腐と乾燥わかめでさっくり作り、昨日の残りの漬物を出したら約20分で夕食が完成。夫も帰ってきて、家族で団らんしながらゆっくりと夕食をとるこの時間がとても幸せに感じます。



疲れた日の夕食は簡単でボリュームたっぷりの丼が便利です。大人はキムチを入れて食欲増進!夏の暑さを乗り切ろう!



24
July
2024

画期的なアドバイスに感謝して、 土用の丑の日はうなぎで滋養強壮!



今日は土用の丑の
日。今ではウナギを食
べることは当たり前で
すが、そのきっかけは
江戸時代にあったあ
るウナギ屋さんだっ
たんだとか。栄養満点
のウナギを食べて、暑
さに負けないよう力
をつけましょう!

ミキです。

今日は土用の丑の日。日本には古くから、丑の日には「う」のつく食べ物を食べ、滋養強壮や無病息災を祈る習慣があります。特に夏の丑の日は、梅雨から夏へと季節が移り変わる時期と重なり、夏バテしやすい時期。夏バテしやすいからだに、栄養のある食べ物をたくさん食べ、力をつける意味でもあります。

「う」のつく食べ物は、牛や瓜、梅干し、うどんなどありますが、定番はウナギ。

ウナギは豊富なビタミンやたんぱく質を含んでいて栄養満点。そして、なんといっても蒲焼きの甘じょっぱい味に食欲が沸きます。買ってきたウナギのかば焼きをそのままな丼にするのではなく、ひと手間加えるとさらにおいしくなるんです。フライパンに酒を入れ熱し、アルコールが飛んだら、ウナギの皮目を下にしてふたを閉じ、水分が飛ぶまで蒸します。このひと手間がうなぎをふっくらと柔らかく仕上げてくれるんです。温かいごはんの上に、ウナギのかば焼きをのせ、たれとさんしょうをかけたら完成。

毎年、土用の丑の日にウナギを食べていますが、なぜ土用の丑の日はウナギを食べるのか、疑問に思っ母に聞いてみたんです。

そうしたら、とっても面白い話が聞けました。諸説ありますが、江戸時代にあったあるウナギ屋さんが、こっくりとした味付けのウナギのかば焼きが夏に売れず悩んでいて、蘭学者の平賀源内に相談したようなんです。そうしたら、「本日 土用丑の日」と書いた看板を出すようにアドバイスされ、見慣れない文字に足を止めたお客さんが次々とうなぎのかば焼きを買い、大繁盛したんだとか。それ以来、土用の丑の日はウナギが定番となり、現代でもその風習が残っているだって。

ウナギが大好きな私は、現代にも風習が残る画期的なアドバイスをした平賀源内に感謝をして、おいしくウナギをいただきます。



かき氷の日に思い出す、懐かしい母の味。



かき氷ブームでさまざまなお店に足を運んだ私ですが、結局母が作ってくれた練乳とあんこのシンプルなかき氷に戻ってきました。懐かしさもあって、久々に帰省しようかと思った屋下がりでした。

暑い日が続いていますね。こんにちは、ミランダです。

今日、7月25日は「かき氷の日」。昔のかき氷の呼び名である夏氷にかけて「7(な)2(つ)5(ごおり)」の語呂合わせと、当時の日本最高気温を記録した日(1933年7月25日・山形県山形市)で、かき氷を食べる日にふさわしいと制定されたそうです。

小学校時代の夏休みはほぼ毎日食べていたような記憶があるかき氷ですが、その機会は年齢を重ねるにつれて減ってきた気がします。それでも天然氷に始まった高級かき氷ブームのときには、シーズンに何度か有名店に足を運びました。シャリシャリとした食感からふんわりとした氷になったときと、トッピングにエスプーマが登場したときはびっくりしたなあ。氷ではなく、凍らせたフルーツを削ったものや、豪華なトッピングに心躍らせたことも今は昔。一周回ってたどり着いたのは、シンプルなあずきと練乳のかき氷です。

実家には私が幼い頃に使っていたであろうかき氷器がまだ現役で、私が夏に帰省するとかき氷に母が煮てくれたあんこ練乳をかけて出してくれるの。これがなんともおいしくて、懐かしくて。ここ数年は夏に帰省をしていないので、久々に帰ろうかなと思った屋下がりでした。



26
July
2024

夏バテしやすい時期は、夏野菜が たっぷり入ったガルビュールを作り置き!

旬の夏野菜を使った
フランスの田舎風ス
ープ「ガルビュール」
は、野菜のおいしさ
がぎゅっと詰まった、
やさしい味わいのス
ープ。温かいスープ
は体を芯からポカポ
カと温めてくれるし、
冷凍しておけば、いつ
でもおいしいスープ
が食べられるからこ
の時期必須の常備食
だよ。

こんにちは、ルルです。

毎日暑くて、どんなに食事や運動、睡眠に気をつけて過ごしていても疲れやすいような気がするの。仕事が終わって家に帰ってくるころには、もう夕食を作る気力もほとんど残ってなくて、休日の作り置きが今の私にとってかなり重要なの。

最近は冷房でからだ冷えやすいからスープを作り置きしておくようにしているんだ。

マカロニを入れたトマトスープとかカボチャをすりつぶして、ペースト状になるまで炒めたタマネギを混ぜ合わせたカボチャスープとか、飽きないようにバリエーションを増やしている途中なの。

特に最近のお気に入り、フランスの田舎風スープのガルビュール。ミックスビーンズがたっぷり入っているからたんぱく質が取れるし、野菜もたくさん取れるから栄養満点。それにやさしいコンソメ味のスープだから、豆腐やマカロニ、春雨などちょっとお腹が空いているときになんでもプラスできるから重宝しているんだ。

今日は旬のズッキーニ、セロリ、赤と黄色のパプリカ、大好きなタマネギを使った夏野菜のガルビュールを作ったよ。

作り方はとっても簡単。野菜を角切りにしたらしんなりするまで炒めて、コンソメ、塩、こしょうで味つけしたら、ミックスビーンズと水を加えて煮るの。最後に、ちぎった生ハムを加えて1分程度煮て最後に味を調えたら出来上がり!

私は野菜を炒める時間を短縮するために、電子レンジで加熱してからフライパンで軽く炒めるの。その方がキッチンも部屋も暑くならないしね。出来上がったスープは、保存容器に移して冷ましたら冷凍保存するの。そうすれば、いつでもおいしいスープが食べられるよ。



夏野菜のゼリー寄せは 見た目も涼しいわが家の定番



家庭菜園最盛期!見た目にも美しいゼリー寄せは、だしと野菜のうま味がうれしいこの季節の定番料理です。

こんにちは、サラです。

暑さが続くこの季節の料理は、火を使う時間を短くしたいもの。

わが家ではこの時期、かつお節や昆布、煮干しのだしを水でとるのが恒例になっています。とり方はとっても簡単で、水を入れたポットに花かつおや昆布を入れて冷蔵庫で一晩おくだけ。熱を加えず時間をかけてじっくりとだしが出ることで、素材の風味が生きた雑味のない味わいになるの。

だしは単品でもいいけど、「昆布+煮干し」「かつお+昆布」「煮干し+かつお」などブレンドするとより深みのあるだしがとれます。

とっただしは、炊き込みご飯やスープに使ったり、冷や汁をつくったり、そうめんやうどんの汁にしたり。ちょっと手間はかかりますが、おすすめなのは細かく刻んだ夏野菜のゼリー寄せ。わが家の家庭菜園ではキュウリやミニトマト、ナス、ズッキーニ、オクラがたくさんとれるので、濃いめにとっただしと合わせたゼリー寄せは見た目にも涼しいこの季節の定番料理です。偏食だった娘に野菜を食べてほしくて始めた家庭菜園ですが、その効果は絶大!今では毎日の収穫を楽しみに、野菜をもりもり食べています。



30
July
2024

初物の酸っぱい梅干しと 蜂蜜漬けの甘い梅干しはわが家の夏の味。



先月漬けた梅の実の
土用干しが終わり、梅
干しが完成しました。
初物の梅干しはまだ
まだ塩辛いので、いく
つか蜂蜜に漬けて蜂
蜜漬けの梅干しにし
て食べたり、果肉を使
ってかき氷のシロッ
プにして食べたりと、
子の甘酸っぱい味う
いはわが家の夏の味
です。

ミキです。

今日7月30日は梅干しの日。6月の梅仕事で塩漬けにした梅の実を天日干しすることを「土用干し」といい、土用干しが終わり完成した、初物の梅干しが食べられる時期であることと、梅干しは古くから縁起の良い食べ物とされており、梅干しを食べると難(7)が去(3)るという語呂合わせから、梅干しの日として制定されたようです。

梅干しは梅の実にしわが寄っていることから、しわが寄るまで夫婦仲良く歩んでいけるようにと「夫婦円満」を、梅の木が長生きであることから「長寿」を願って贈られることがある、とても縁起の良い食べ物なんです。

毎年家族全員で梅仕事をしていますが、実は土用干しを終えた初物の梅干しを食べるまでがわが家の梅仕事です。家庭で漬ける梅干しは保存の観点から塩分濃度が高く、初物の梅干しはまだまだ塩辛さと酸っぱさが強い梅干しで「酸っぱーい!」と、口をすぼめてしまいます。祖父と父はこの塩辛い梅干しで食べるお茶漬けが好きなので何粒か食べますが、1/3程度の梅の実を取り出して、残りは梅の酸味と塩味のバランスが良く、まろやかになる冬くらいまで漬けておきます。

取り出した梅の実には蜂蜜漬けにします。水を張ったボウルに梅の実を入れて数日掛けて塩を抜いていきます。塩が抜けたら、ひと晩かけて水気を切り、梅の実の表面の水分を拭き取ったら、保存袋に蜂蜜と梅の実を入れて数日漬け込みます。蜂蜜と漬けた梅の実から水分が出てきたら完成。

梅の程よい酸味と蜂蜜の甘みが夏の梅干しの味。出来立ての蜂蜜漬けの梅干しの実を叩いて、かき氷にかけて食べたり、そのままお茶請けとして一粒食べたりと、蜂蜜漬けの梅干しはこの時期にしか味わえないわが家の梅干しの味です。



サラダデリで野菜とたんぱく質を同時摂取!

良い食事とは、果物や野菜、赤身のたんぱく質、健康的な脂肪を豊富に含むバランスのとれた食事のこと。私にとってMiilのサラダデリは”良い生活”の代名詞です。

こんにちは、RYOです。

私は“良い食事をする事の大切さ”を信じている。良い食事とは、高級な食品を食べることではなく、果物、野菜、穀物、赤身のたんぱく質、健康的な脂肪を豊富に含むバランスの取れた食事のことであり、私たちの体に必要な栄養素を補給するために必要なことです。

ニューヨークでは、さまざまな種類のサラダやヘルシーな食べ物が簡単に手に入り、グルテンフリーや全粒粉を含むさまざまなパンが添えられていた。これは、私がアメリカでの生活を恋しく思っていることの一つです。

日本の食事の選択肢は多く、値段も手ごろだ。しかし、日本ではサラダバーや Farm to Table (農場からそのまま食卓へ) というようなレストランはあまり多くないので、「健康的な食事の選択肢」はアメリカほど多くないのかもしれない。

その点でBLANDEにあるサラダデリは本当に感謝しているんだ。多くの種類があるサラダデリの中で、私のお気に入りのひとつがMiilのチキンとアボカドのサラダ。見た目はシンプルだけど、ビタミンやたんぱく質など、さまざまな栄養素がこの一品でとれる優れものです。

もちろんそれぞれ別々に食べても健康的でバランスの取れた食事には良い選択だけど、何といてもこれ一品でまかなえるのが手軽でいいよね。鶏肉のたんぱく質はお腹を満たしてくれて、筋肉量の維持をサポート。アボカドのヘルシーな脂肪は必要なエネルギーを供給してくれる。さらに数種類の新鮮な野菜は、健康な生活に欠かせないビタミンやミネラル、抗酸化物質をとることができます。

サラダについてくるドレッシングは、チキンにも野菜にもよく合うんだ。チキンは柔らかく、ジューシーでしっとり。アボカドは食べ頃で、ほのかにナッツの風味がするよ。このサラダの組み合わせは私の好みにぴったり!ヘルシーでおいしい選択肢を与えてくれたMiilには本当に感謝しています。



MiiL
Journal
miil-jp.com