

6月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

6月は梅雨の季節ですが、約10年ぶりに東京で真夏日を記録するほど暑い月になりました。急な気温の上昇や梅雨らしい蒸し暑さなど、気候の急激な変動からくる体調不良や新生活で溜まった疲れなど、なんだかスッキリとしない季節でもあります。

今月は「自愛」をテーマに、MiiLFamilyが健康に気を使った食事や自分のごほうびについて紹介しています。

ルルは疲れ気味で食欲のない日は、つるっと食べやすい具たくさん茶碗蒸しを食べたり、リョウは大きなプロジェクトを終えた後に、ごほうびとしてお気に入りのホワイトチョコレートを食べたりと、MiiLFamilyもおいしい食事やスイーツを食べて、心と体のリフレッシュをしているそうですよ。

みなさんもMiiLFamilyと一緒に上手に梅雨を乗り切りましょう！



焼くだけじゃもったいない！ アジの開きのアレンジメニュー。

毎年アジの干物をたくさんいただくので、レパートリーが増えてきました。炊き込みごはんや酢の物など、バリエーション豊富に味わいます。

こんにちは、サラです。

沼津に住む親戚から、今年もアジの干物をたくさん送っていただきました。肉厚でふくらとおいしいアジは、絶妙な塩加減でごはんが進む味わい。そのまま焼いて、ダイコンおろしを添えるのが一番シンプルでおいしいけど、毎年たくさん送っていただくのでアレンジメニューのレパートリーも増えてきました。

家族に一番人気なのが、アジの炊き込みご飯。アジの干物をさっと湯通してから、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて白米と炊き込みます。炊き上がったアジを取り出して頭やしっぽ、骨を取り除いて炊飯器に戻し、ざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。茶碗に盛ったら、娘にはゴマ、大人には千切りにした青ジソやミョウガを乗せていただきます。アジのうま味たっぷりで、おかわり必至のおしさです。

焼いたアジをほぐして、キュウリの千切りとワカメと共に三杯酢で和えた「アジの酢の物」は、大人の箸休めにぴったり。同じく身をほぐしてから、カブやダイコンの葉と一緒にゴマ油でカリになるまで煎ってから白ごまを振ったふりかけも、冷蔵庫に保管しておくであっという間に無くなる一品なの。

肉料理に比べると出番が少ない魚だけど、特に不飽和脂肪酸が含まれる青魚は積極的に食卓に取り入れたい一品です。



食欲のない日は温かくて 具だくさんの茶わん蒸しがおすすめ!

梅雨の時期はだるさ
など、からだの不調を
感じやすくなるよね。
そんなときはつるっ
とのと越しの良い茶
わん蒸しがちょうどい
い。卵が入っているか
らたんぱく質が取れ
るし、海鮮や季節の
具材を入れて楽しむ
のもおすすめ!夏は熱
々の餡をかけた冷やし
茶わん蒸しもおい
しいよ。

こんにちは、ルルです。

今年はサクラの花が4月まで見られて、いつもより春を長い期間満喫できたと思っていたら、夏が来るのはあつという間。半袖でも汗ばむような暑い日や、長袖でも肌寒い日があって、寒暖差に身体がついていけなくてちょっぴり疲れちゃう日もあるよね。

そんな日は、ツルっとのと越しのよい茶わん蒸しがおすすめ。

ぶるんと柔らかい食感と、卵とだしのやさしい風味が食べやすいし、卵が入っているからたんぱく質が摂れて、具材にお肉や海鮮、野菜も入っているから栄養満点。

茶碗蒸して作るのに手間がかかるイメージだけど、作ってみると意外とそうでもないの。卵液をザルでこしたり、蒸す前に表面にできた泡をつぶす作業はあるけど、材料と工程はとってもシンプル。卵とだしの割合を1:3と覚えておけば、あとは好きな具材を入れて蒸すだけ。

仕事をして疲れてヘトヘトになった日は無理せずに、市販の茶わん蒸しを買って食べることもあるよ。市販の茶わん蒸しはお店によって大きさとか具材の種類、だしの味に違いがあって自分好みの茶碗蒸し探しをするのも楽しいよ。最近見つけたお気に入りの茶わん蒸しは大きくて、エビ、ホタテ、カニと海鮮がいっぱい入っているの。茶碗蒸しの容量が多いだけじゃなくて、具材も大きいし、エダマメの歯ごたえのある食感がクセになる。

この茶わん蒸しに出会ってからは、自分で茶わん蒸しを作るときに必ずエダマメを入れるようになった。この前、友達に振る舞ったら「珍しい!」ってビックリされたけど、「おいしい!」って好評だったんだよ。

CHAWANMUSHI



フランスのコーヒーはエスプレッソがメイン。 帰国して楽しむコーヒーは癒やしのひとときです。

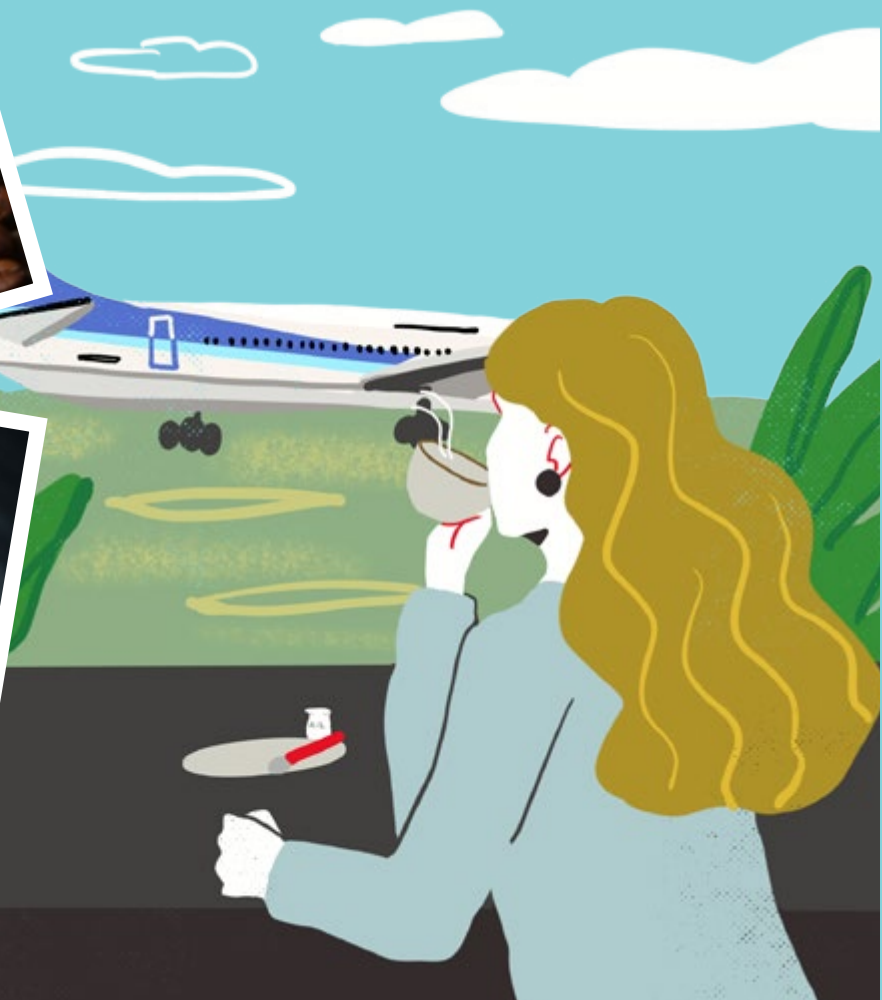
パリのカフェで飲む
エスプレッソは、雰囲気
も相まっておいしさ
も倍増!テイクアウト
は変わり種を頼んで
いろんな味わいを楽
しんでいます。

こんにちは、ミランダです。昨日からパリにきていますが、来月から始まるスポーツの祭典に向けて街全体が華やいているような気がします。

そんな喧騒とは無縁の、路地裏にたたずむ小さなカフェで過ごす時間がパリ滞在中の楽しみのひとつ。フランスでコーヒーといえばほとんどが濃くて苦みの効いたエスプレッソなので、砂糖を入れて甘味をプラスしたりスイーツと一緒に楽しんでいます。日本で親しんでいるようなコーヒーを飲みたいと思うことも多いけど、さまざまな国とその食文化は長い歴史を経て培ってきているので、リスペクトを込めて現地の食をそのまま味わうのが私流。週末は人にぎわうカフェですが、私が滞在するのはほとんど平日なので行き交うパリジェンヌのファッションを眺めながらカウンター席でゆったりとしたひとときを過ごしています。

気候がいい今の季節は、テイクアウトをすることも多いの。そんなときは、エスプレッソをお湯で薄めた「カフェ・アンジェロ」注文するとほぼ日本で飲むようなコーヒーが楽しめます。カフェオレを飲みたいときは「カフェ クレム」。ミルク入りのコーヒーです。

いろんな国に行きますが、帰国して業務を終えると必ず空港でコーヒーを飲むの。一息ついてスイッチが切り替わるのを感じます。帰国したら、コーヒー粉を買って家でゆっくりとハンドドリップを楽しもう。



06
June
2024

6月は梅の季節。梅酒にシロップ、 梅干しを仕込む梅仕事を楽しもう!

6月は家族全員で梅仕事をするので、わが家の家族行事になっています。梅から作った梅干しや梅酒、梅シロップは格別なおいしさが味わえるので毎年楽しみにしているんです。この時期に作った梅シロップでかき氷を食べられる頃にカラッと暑い夏の季節になっていくかな。

ミキです。

毎年6月は、母を筆頭に家族で梅仕事に精を出します。わが家の家族行事ともなった梅仕事。一度に梅干しや梅酒、シロップを仕込むので人数が必要になるんです。

去年は知り合いの八百屋さんから頂いた立派な大粒の南高梅がまだ青かったので、追熟させるために新聞紙の上に梅を置いて梅が熟すのを待ってから作業を開始。黄色になった梅を水につけてから、ひとつひとつ丁寧にキッチンペーパーで水分を拭き取り、竹串でヘタを取ります。このヘタを取る作業は毎年私の担当。ぽろっとヘタが取れる瞬間がスッパリして楽しい作業なんですよ。大きな瓶と小さな瓶、祖父の大切にしている笠間焼のかめを煮沸消毒して冷ましてから、アルコールで湿らせた布巾で瓶の内側を拭きます。それぞれ容器に梅を入れたら、粗塩やホワイトリカー、氷砂糖などを加えてフタや重石をして完了。

数日経つと、梅酒やシロップに入れた氷砂糖が少しずつ溶けだして、色づく様子を見るのが幼い頃からの楽しみです。

梅干しは梅酢ができるので、母はこの梅酢を容器に移して調味料として使います。いろいろな料理に使いますが、春はスライスした新タマネギ、夏は乱切りしたキュウリに梅酢と叩き梅を混ぜた酢の物が特においしんです!

ほかにも、お弁当やおいなりさんのご飯、和風パスタなどいろいろな料理に梅干しを使うので、今年は自家製梅干しが早く底をついてしまいました。

今年の梅仕事が始まるまでは、市販の梅干しが食べられる貴重な期間。祖父の好きな梅干し屋さんの梅干しは程よい塩味と梅の香りがして、そのままで十分おいしい1粒です。

今年の梅仕事もあともう少し。祖父の好きな梅干しのようにおいしい梅干しになるように頑張ります。



鶏の胸肉は火加減に注意！ しっとり仕上げておいしく食べよう。

パサつくイメージがある鶏の胸肉ですが、調理の際の火加減に注意すればしっとりおいしく食べられます。簡単なゆで鶏の調理方法をご紹介します！

こんにちは、サラです。

先日、スーパーに買い物に行ったら鶏の胸肉がとても安かったので6枚購入してきました。パサパサと食感が悪くなりがちな鶏の胸肉ですが、火の通し方に気をつければしっとりおいしく食べられるの。比較的安く購入できて、脂肪分が少なく低カロリーで高たんぱくな鶏の胸肉は家庭料理の強い味方！今回はすべてゆで鶏にして夕食と冷凍ストックをつくっていきます。

鶏肉は冷蔵庫から出して2時間ほど常温に置きます。中心部が冷たいままだと火の通りが悪いことがあるので要注意。鶏肉が完全にひたって、きっちりとふたができる鍋にネギの青い部分とショウガ、酒少々を入れてから湯を沸かします。沸騰したらコップ半分くらいの水を入れて温度を下げてから鶏肉を投入。再びお湯がふつふつとしてきたらふたをして火を止め、そのまま冷めるまで放置します。この間はふたをとったりせずにゆっくりと冷ますことが重要です。冷めたら夕食分は包丁でカット。冷凍保存分は手で割いてから保存用袋に小分けにして空気を抜いてから冷凍します。そして忘れちゃいけないのがゆで汁！キッチンペーパーや布巾で濾すと透明なスープがとれるのですが、これが絶品なの。野菜や卵を入れてスープにしたり、炊き込みご飯や茶わん蒸しに使います。製氷機でキューブ状にストックしておくともひとりご飯のときにも便利なの。

今晚のおかずはバンバンジー。キュウリとトマトをたっぷりと添えて、定番のごま味噌ソースと、ニラを使った香味ソースでいただきます。



10

June
2024

お祝いの食卓には、 オードブルの盛り合わせで特別感をプラス!

今日は友人の内定祝いをサプライズすることに。急に決まったサプライズパーティーだけど、ローストビーフなどコールドビーフを盛り合わせたオードブルを主役に、ケーキやシャンパンを揃えれば準備は万端!今日は盛大にお祝いしたいと思います。

ミキです。

昨年グアム旅行へ一緒に行った友人の中から内定者が出ました。大学でいつも一緒に過ごしているメンバーの中で1番最初の内定者の彼女。なんと第一希望の会社から内定を頂けたようでとても喜んでいました。この日はたまたま大学の授業が終わったら集まる予定だったので、急遽内定が出た彼女をお祝いすることに。もちろんサプライズです。

大学の授業が終わってから、私を含めた残りのメンバーは買い出しをするためにスーパーへ。ローストビーフやローストポークなどが入ったオードブルの盛り合わせや、お祝いなのでちょっとおしゃれにカルパッチョやクラッカーにのせる食材を買ったら、予約しておいたケーキを引き取って、急いで一人暮らしをしている友人の家へ。

先に帰っていた友人は家の中を飾り付けてくれていて、Congratulationsと書かれたガーランドやバルーンが飾られていてお祝いムードはバッチリ。早速、キッチンを借りてカルパッチョやクラッカーの準備を進め、オードブルの盛り合わせを器にきれいに盛り付けて完成!と同時に「ピンポン」と鳴って主役も到着。

ドアを開けた瞬間クラッカーを鳴らして「おめでとう!」とお祝いすると少し驚いた後、とびきりの笑顔で喜んでくれました。それから、みんなでシャンパンを開けて、オードブルやカルパッチョ、ケーキを食べながら楽しいひと時を過ごしました。

やっぱり、お祝い事やクリスマスなどのイベントの時は食卓にオードブルが並ぶだけで豪華な感じがします。

日常的に食べる料理ではないからこそその特別感やぜいたく感があり、うれしさも増す気がします。いつかお祝い事の日にローストビーフ作りに挑戦してみたいなと思いましたが、難しそうなのでスーパーでオードブルの盛り合わせを買うのが1番かなと思いました。



偏食だった娘の救世主!6Pチーズの思い出。

こんにちは、サラです。

久しぶりにゆっくりと買い物に出かけたら、懐かしい商品を見つけて思わず買ってしまいました。それは「6Pチーズ」。娘の偏食に悩んでいた頃に、唯一食いつきが良かったのが6Pチーズで、私にとっては救世主的な食材だったの。娘はとにかく離乳食初期から食べることに興味が無くて、離乳食の進みが遅く、体も小さくて心配が尽きなかったあの頃…。今思い出しても涙が出そうになっちゃう。なまじ専門学校で学んだ栄養の知識があったからこそ、食べてくれないことに対して強い危機感にさいなまれていたのよね。振り返れば、もう少しゆったりと構えていても良かったかも、と思えるんだけどね。

1歳を過ぎてても偏食で食べる食材が限られていた娘が、初めておいしそうな顔をしてチーズを食べたことを昨日のこのように思い出します。飽きないように、チーズにのりで装飾をしてパンダや犬の顔を模したり、赤ちゃん用のピックに刺してみたり、細かく切ってごはんに混ぜたり。冷蔵庫に必ずストックしていた6Pチーズも、娘の成長と共にいつの間にか常備することが無くなったんだなーとちょっぴり感慨に浸ってしまいました。

今日はあの頃のように、チーズに顔をつけておやつにしてみようかな。

偏食だった娘が好んで食べていた6Pチーズ。久々に見かけて懐かしさから思わず購入してしまいました。アルミの包みをくると開ける作業に、あの頃の記憶が蘇ってきました。



12
June
2024

ロースイーツは低カロリー、低糖度の ギルトフリースイーツ!

こんにちは。ルルです。

この前参加した料理教室が楽しくて、また参加してきたよ。今回は「ロースイーツ」を教わってきたんだけど、ロースイーツって知っている?

48℃以上の加熱調理をせずに作るスイーツのことで、使う食材にも特徴があるの。スイーツ作りに欠かせないバターやクリームなどの乳製品や白砂糖、小麦粉を一切使わずに、生の果物や野菜、海藻、発酵食品、ナッツ、ドライフルーツなど、自然素材のみを使うの。ローフードの理念に沿ったロースイーツはビーガンスイーツとしても注目されていて、栄養価の高い食材が多く使われているのに、低カロリー、低糖質でギルトフリーなところも魅力的なスイーツなんだよ。

ロースイーツは、材料を砕いたり、混ぜたりして、冷蔵庫で冷やして完成だから、調理工程はとっても簡単!ただ、ロースイーツは食材の事前準備に時間が必要なの。生のナッツは休眠状態だから、発芽を促すことで酵素抑制物質を抑制させたり、渋みを取り除いたりするために数時間、よく使うアーモンドは8時間も水に浸しておく必要があるんだって。

何種類か作ったスイーツの中で1番簡単で、家でもチャレンジしやすいのがエナジーボール。

砕いたナッツ数種類と刻んだデーツ、イチジク、ココナツオイルを混ぜて、一口大の大きさに丸めたらココアやココナツをまぶして冷やしたら完成。デーツとイチジクの濃厚な甘味とナッツのザクザクとした食感がとってもおいしくて、クセになる。小腹が空いたときに食べやすいサイズ感もちょうどいいし、疲れた時にご褒美みたいに甘いスイーツを食べれば元気になっちゃうよね!



自然素材のみを使って、48℃以上の加熱調理をしないで作るロースイーツは、自然由来のやさしい甘さとナッツのザクザクと歯ごたえの良い食感がおいしい!エナジーボールは1個食べるだけでもごほうびみたいな甘さで満足感も味わえちゃうスーパースイーツだよ。



Raw
Sweets



NO! 食品ロス。牛乳消費レシピをご紹介します。

牛乳は料理にお菓子
作りに大活躍!この季節は、フルーツをたっぷり入れたつるんと冷たい牛乳寒天がおすすめです。

こんにちは、ミランダです。

明日からフライトで5日間家を空けるのに、賞味期限が迫った牛乳が残ってる!ということで、今日は牛乳を使い切る一日にします。

まずはランチに、同じく冷蔵庫に残っていた鶏肉とホウレンソウ、シメジ、ニンジンを使ってシチューを作ります。シチューといっても、ホワイトソースをしっかり作るのは大変なので私はいつも米粉を使うの。フライパンで鶏肉をオリーブオイルで炒めたら、米粉を入れて鶏肉としっかり馴染ませます。シメジとニンジンを入れて火が通ったら、へらでかき混ぜながら牛乳を入れるととろみがついてホワイトソースのようになるの。牛乳が熱くなったら一口大にざく切りしたホウレンソウを入れて、火が通ったらコンソメと塩コショウで味を整えて出来上がり。米粉がダメになることもなく、ほとんど失敗無しでおいしいシチューができるので、私はいつものこの方法。豆乳でもおいしくできるよ。

さらに残った牛乳は、フルーツを入れて牛乳寒天に。キウイとパイナップルの缶詰を深さのあるバットに入れて、別鍋で温めて粉寒天と砂糖を溶かした牛乳を注ぐだけ!寒天を使っているので常温で固まるけど、冷蔵庫に入れて冷やしたほうがおいしくいただけます。2日ほど日持ちがするので、入れ替わりに帰宅する夫にも置き土産ならぬ“置きデザート”をしておきます。つるんと優しい味わいで、ほっとするおいしさです。



14
June
2024

父の日は旬の夏野菜をたっぷり使った 手作り料理をプレゼント!

毎年、父の日は日頃の感謝を込めて手料理とお酒をプレゼントしています。今年は旬の夏野菜をたっぷり使ったヘルシーなチャンプルーに決定。当日に失敗しないよう、今日は練習がてら母に振る舞いましたが「おいしい!」と喜んでもらえて一安心です。

ミキです。

今週末は父の日ですね。母の日に比べるとプレゼントに迷うことが多い父の日。みなさんは何を贈りますか?

私は幼い頃は手書きの似顔絵や手作りの肩たたき券などプレゼントしていましたが、中学生頃になるとそうともいかず、靴下やハンカチ、ネクタイ、扇子など、父の日の定番アイテムを一通りプレゼントしました。ある年、父に直接欲しいものを聞いてみたんです。そうしたら、お酒がうれしいと言っていたので、その年以来お酒と私の手作り料理が父の日のプレゼントです。

毎年、父の日に作る料理は母に相談して決めています。今年は父にぴったりのレシピを見つけたので練習がてら今日は母に試食をお願いしました。

ナスやパプリカ、ズッキーニといった夏野菜をたっぷり使ったチャンプルー。切った夏野菜をフライパンに入れて炒めたら、夜の晩酌に合わせた料理なので、ヘルシーにレンジで水切りした豆腐を加えます。さらに、卵を加えて、かつお節、塩、こしょう、しょうゆを混ぜ合わせておいた調味料で味付け。器に盛ってかつお節をたっぷりと散らして完成です。

出来立ての香りはもちろんですが、熱々のチャンプルーの上で踊るかつお節を見るとさらに食欲がそそられます。母と二人で試食すると、夏野菜のみずみずしさと卵の甘さおいしい。ご飯のお供にもぴったりだけど、熱々のチャンプルーとキンキンに冷えたビールはきっと相性抜群だね。と母と話しながらあっという間に完食してしまいました。

明後日やってくる父の日。日頃の感謝を込めて、練習したおいしい夏野菜のチャンプルーとビールをプレゼントします。喜んでくれますように。

HAPPY FATHER'S DAY



アレンジ自在の揚げ物はお惣菜におまかせ！

3人家族のわが家は、揚げ物をもっぱらお惣菜便り。ちょっとアレンジをすると時短でしっかりとしたメイン料理が出来上がるので、重宝しています。

こんにちは、サラです。

たまにがつつりとした揚げ物を食べたい時、ありませんか？わが家は3人家族でそんなにたくさんの量がいらないこともあり、揚げ物をもっぱらスーパーのお惣菜に頼っています。以前は家でもよく揚げ物をしていたけど、使用済みの揚げ油をわりときれいなまま処分することが多くて、食品ロスや手間の観点から思い切ってお惣菜に切り替えちゃった。持ち帰った揚げ物は、ロースターを使って揚げたての味によみがえらせたり、ちょっと手を加えて味付けをしたりしておいしくいただいています。

お惣菜の中でもヒレカツとコロケ、メンチは利用する頻度トップ3。特にヒレカツは、大人は塩や和がらしをつけて、子どもには麺つゆで味付けした卵でとじて丼にして食べることが多いの。とんかつソースにみりんとかケチャップを足したソースでヒレカツを軽く煮込んでソースカツにしたり、千切りキャベツと一緒にソースとマヨネーズを塗ったパンにはさんでカツサンドにしたりと、ちょい足して味のバリエーションが広がるので重宝しています。

お惣菜をメインにする日は、副菜づくりに時間を割けるので野菜たっぷりの常備菜や作り置きのおかずを手をかけます。これから夏野菜が旬を迎えるので、副菜づくりが楽しい季節。たっぷりの野菜は体を元気にしてくれる気がします。



お母さんのやさしさが詰まった、 わが家の定番「鶏五目おにぎり」。

こんにちは、ルルです。

今日6月18日はおにぎりの日。ヨガスクールでも好きなおにぎりの具が話題に。おにぎりの具の定番サケ、ツナマヨ、梅干し、ちよぷりぜいたくにイクラなど、それぞれの好きな具やそのエピソードについて話したり聞いたりして盛り上がりました。私の好きな具はシンプルでさっぱりとしている梅干しだけど、1番好きなのは鶏五目ご飯で作ったおにぎり。

小学生の頃、運動会や遠足のお弁当に必ず入っていたのが鶏五目ご飯で作ったおにぎりだったの。大きなレジャーシートの上に家族や友達と座ってお弁当を食べた楽しい思い出やお母さんのやさしさを思い出して、ほっこりとやさしい気持ちになれるんだ。

わが家の鶏五目ご飯には鶏肉、ゴボウ、シイタケ、ニンジン、こんにゃく、油揚げとたくさんの具材が入っていてぜいたく感満載。今でこそ食べ物の好き嫌いはほとんどないけど、当時は好き嫌が多くてお母さんは悩むこともあったみたい。ただ、混ぜご飯にすると野菜をよけずに食べられたみたいで、ご飯に野菜をたっぷり混ぜた栄養満点な混ぜご飯で作ったおにぎりはお弁当の定番だったんだって。お母さんの工夫のおかげで、今は好き嫌がなく食べられているから感謝しないと。

今度の休日は、久々に鶏五目おにぎりを持って公園で食べようかな。

気持ちよく晴れた日に外で食べるご飯はとびきりのぜいたくだと思うの。普段食べている食事でも外で食べるってうだけおいしく感じるし、私は心も体もデトックスされてとってもリフレッシュになるんだよね。



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。



魚のエコラベル「MSC認証」がついた 海産物を食べて、海の生態系を守ろう！

MSC認証を知っていますか？魚のエコラベルと言われているもので、適切に管理された持続可能な漁場でとられた天然の水産物についているマークです。

こんにちは、ミランダです。

先日、姪と一緒にスウェーデン発祥の某家具量販店に行ってきたの。少しずつインテリアを北欧風にそろえたいということで、部屋のインテリアコーディネートがたくさんあるこの店で理想の部屋のイメージを固めたいんですって。シンプルで実用的だけど遊び心のある北欧デザインの家具やファブリック類は、見ていただけでも楽しい！広い店内をゆっくりと回りながら、姪とインテリア談義に花が咲きました。

ここに来たら帰り際に必ず購入するのが、スモークサーモン。2人暮らしにはちょうどいい量で手軽な価格がうれしいの。今回も買って帰ろうと手に取ったら、どの商品にもついている「魚のエコラベル MSC認証」のシールに目が留まりました。

MSC (Marine Stewardship Council、海洋管理協議会) 認証がついている商品は、水産資源と環境に配慮して適切に管理された持続可能なMSC認証漁業でとられた天然の水産物の証。サステナブルなシーフードです。

今や、世界の水産資源の1/3は過剰漁獲と言われているほか、魚をとる際にウミガメや海鳥などの多くの生き物が巻き添えになっているの。特にウミガメは年間400万頭以上が混獲の犠牲になっているとか。豊かな生態系を守るためにルールを設けたMSC認証の海産物を選ぶことは、海の生態系の保護を推進することになるのよね。これからは、MSC認証がついている商品を積極的に購入したいと思いました。



20
June
2024

暑い日には薬味をたっぷりのせた、 さっぱりうどんが絶品!

初めての手打ちうどん体験は普段使うことがない筋肉を使ったようでヘトヘトに疲れてしまいました。生地を休ませている間に天ぷらを揚げたりと忙しい手打ちうどん体験でしたが、打ち立てのうどんを食べた瞬間あまりのおいしさに疲れも吹き飛びました。

ミキです。

先日、大学の友人たちと手打ちうどん体験に参加してきました。

私が両腕で円を作ったのと同じくらい大きなこね鉢に中力粉と塩水を加えて、ひたすらこねていきます。最初はバラバラとしていたのが、まとまりだしたら、耳たぶ程度のかたさになるまでこねていきます。この作業が思いのほか力が必要で大変。生地を休ませる頃にはみんなヘトヘトで、思わず「疲れた」なんて声が出てしまうほど。

生地を休ませている間に、うどんに乗せる薬味と天ぷら作り。

ミョウガとオオパを千切りにして、ダイコンをすりおろしたら、うどんに乗せる薬味の準備は完了です。

次に、かき揚げ用のニンジン、タマネギ、ミツバを切ったら、ボウルに入れて、小麦粉を加えて野菜全体に打ち粉をします。この打ち粉をすることがかき揚げをサクサクの仕上がりにするポイントのようです。野菜と衣を混ぜ合わせたら、お玉にのせて形を整えたら油へ。きつね色になったら油から上げて完成。

休ませた生地をのし板の上で3mm程度の厚さになるまで伸ばしたら、ついに切っていきます。この作業はみんな緊張して、切り終わるまで沈黙が続きました。なんとかうどんをほぼ均等の幅に切り終えたら、たっぷりのお湯にうどんを入れてゆでていきます。ゆであがった麺を冷水でしめたら器に盛って、準備しておいた薬味、だし汁をかけて完成。かきあげもサクサク食感で、みんな大満足!自分で打ったうどんはお店のようなコシはないけれど、この手作り感がとってもおいしい。いつか家族に手打ちうどんを振る舞ってみたいけど、まずは、市販のうどんを使って薬味たっぷりのさっぱり冷やしかけうどんとサクサクのかき揚げを振る舞おうと思います。



プリン発祥のパリで思い出す、 日本発祥のプリンアラモード。

こんにちは、ミランダです。

フランス滞在最終日。今晚のフライトで帰国予定なので、朝はゆっくりと起床してカフェでランチをとることにしました。定番のオニオングラタンスープやガレットをゆっくりと味わって優雅な気分。意外にも定番すぎて食べたことが無かったガレットコンブレット(そば粉を使った甘くないクレープ生地にチーズ、ハム、卵を乗せたガレット)は、チーズの塩味が食欲をそそる味わいでおかわりしちゃいました。デザートまで食べるつもりでいたのに、予想外にたくさん食べてしまってお腹の容量が…。でもやっぱりスイーツは別腹。フランスの国民的お菓子「フラン」とカプチーノを注文しました。

フランは焼きプリンタルトのような食感と味で、パリのカフェやベーカリーにはどこにでも置いてあるお菓子です。若かりし頃に、プリンがイタリア発祥と聞いて本場の味を楽しみにしてパリに来た時に、いわゆる食べ慣れたデザートプリンはフランスにはないことを知って衝撃を受けたことを思い出しました。もっともプリンに近いスイーツはこのフランかクレームブリュレ。プリンはどうも日本独自に進化したようなんです。昨今のレトロブームもあって、私の大好きな硬めのプリンが喫茶店の定番メニューに復活してきたのが数年前。最近ではレトロな器で提供されるプリンアラモードも気軽に楽しめるようになってきました。プリンと生クリームの組み合わせが大好きな私にとって、さらにフルーツも乗ったプリンアラモードは至福のデザート。ああ、帰国したら真っ先に行きつけの喫茶店で注文しよう!まさか、パリでランチ中にプリンアラモードを思い出すなんてね。

プリンアラモードは
日本発祥って知って
た?硬めのプリンと生
クリーム、フルーツの
組み合わせがたまら
ないおいしさです。



24
June
2024

隠し味はトマトケチャップ! マヨネーズ多めのツナマヨがわが家のおにぎりの味。

フランス・パリでも見かけたおにぎり。最近ではおにぎりの中に入れる具やその形も多種多様に変化しています。しかし、私が好きなおにぎりは母が作るツナマヨ。隠し味にケチャップが入っていて、ご飯に混ぜ込んだタイプのおにぎりは外では食べられない特別なおにぎりです。

ミキです。

ここ数年、日本ではおにぎりが大人気。手軽に食べることができておいしいおにぎりは、定番の梅干しやサケはもちろん、高級感のある食材で作った「ごちそうおにぎり」や代替食材を使った「サステナおにぎり」など、具の多様化が進んでいます。また、好きな具材をごはんで挟んだ「おにぎらず」など、その見た目もさまざま。さらに、最近では海外で人気のおにぎりが日本に逆輸入され注目されているものもあります。

私が好きなおにぎりの具はツナマヨ。母が作るツナマヨのおにぎりは、たっぷりのマヨネーズでツナを和えて、隠し味にトマトケチャップが入っています。具を詰めて握るタイプではなく、ご飯に混ぜ込んでから握るタイプのツナマヨおにぎりは外では食べられないわが家ならではの特別感があります。

そういえば、パリでもおにぎり屋さんを何件か見かけました。お店には行列もできていて、素敵なパリジェンヌがおにぎりを食べている姿がとっても新鮮だったのを覚えています。

パリでも日本と同様、数年前からおにぎりブームが到来。日本食の中でも歴史が古く、海外でも人気の寿司やラーメンよりもライトで食べやすいおにぎりはあつという間にパリの街で人気に。パリのおにぎりは米よりも具が多めようですが、日本と同様ツナマヨは人気のようです。フランス発祥の調味料マヨネーズを使ったツナマヨは馴染みのある味で食べやすかったのかも。

それに、おにぎりは具を選べばビーガンやベジタリアンの方でも食べやすいので、これから世界で人気の日本食になるかもしれませんよね。

来月開催されるパリオリンピックでは、試合を観戦する観客の中におにぎりを片手にしている人を見られるかもしれません。



ONIGIRI



よもぎ団子はきな粉と黒蜜を たっぷりかけていただきます!

こんにちは、サラです。

朝晩はまだ冷える日もあれば、真夏のような日差しが降り注ぐ日もあって気温が落ち着かない季節ですが、確実に夏が目の前に迫ってきているような今日この頃。娘が通う小学校ではプールの授業が始まりました。私が子どもの頃は、プールの授業だけで25mは泳げるようになった記憶がありますが、今はプールに入れる日数が減っていることもあり授業だけでは泳げるようにならないらしいの。それを聞いていたので、娘は小学校入学と同時にスイミングスクールに通うようになり、今ではクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法をマスターしています。引っ込み思案なところがある娘だけど、泳ぎには自信があるようでプールの授業の日はいつもより楽しそうに登校しています。そして、プールがある日はお腹を空かせて帰ってくるので、いつもよりもちょっとボリュームのあるおやつを用意します。

今日のおやつはよもぎ団子。春先に野菜の直売所で購入して下処理後に冷凍しておいたよもぎの新芽をすり潰して、団子粉と混ぜたら水で耳たぶくらいのやわらかさにこねて、一口大に丸めて沸騰した湯でゆでます。常温で粗熱をとったら、きな粉と黒蜜をたっぷりとかけていただきます。ちょっと濃いめのお茶を入れて、私も娘と一緒におやつタイムを楽しんじゃおう。

たまには和菓子をおやつに!よもぎ団子は黒蜜ときな粉をたっぷりかけて、濃いめに入れたお茶でいただきます。



26
June
2024

まるで宝石のようなタルトレットは ご褒美スイーツにぴったり!



自分へのごほうびにも、手土産にもちょうどいいサイズ感のタルトレット。季節の果物を使ったタルトレットも旬を感じられておいしいし、いつでもおいしいバナナのタルトレットもさっぱりとした甘さに大満足!次はどんなタルトレットを食べるか今から迷っちゃうな。

こんにちは。ルルです。

最近、家の近くにおしゃれなお店を見つけたの。コバルトブルーの壁が目立つお店はタルト屋さん。

大きなショーケース中には旬のマングーやメロン、定番のイチゴやチョコバナナなど、果物がきれいに飾られた小さめのタルトがまるで宝石のように飾られていて、見ているだけでもテンションが上がっちゃった。

お店のショーケースに並んでいる手のひらより小さめの1人用サイズを「タルトレット」、切り分けて食べるホールケーキのような大きなサイズを「タルト」と呼ぶみたい。タルトはフランス発祥のスイーツで、古代ローマ時代にジャムやクリームをこぼさないように、食べやすくするために作った器がタルトの始まりなんだって。ショーケースを見ながら悩んでいたら店員さんが豆知識を教えてくれたの。フレンドリーな感じもまた、このお店が好きになったポイントのひとつ。

この日選んだタルトレットはマングーとバナナ。カットされた1ピースのサイズじゃなくて、小ぶりのサイズ感だからこそいくつか試すことができるのがいいよね。マングーはフルーティーな香りと濃厚な甘さおいしい!とろけるような食感とザクザクとした生地とのコントラストが相性抜群だったよ。定番のバナナは安定のおいしさ。さっぱりとしたバナナの甘さとタルトレット生地とは違う、オレオのザクザクとした食感がたまらない。

小ぶりのサイズ感と旬のフルーツが盛りだくさんに飾られたタルトレットは、ちょっとしたご褒美やおもてなしスイーツにもぴったり。悩んだときの救世主になるかも!近場に素敵なお店が出来て本当にうれしい。これはリピート決定です!

BANANA TART



ホワイトチョコレートの甘美な味わいは、 安らぎと癒やしをくれるシンフォニー。



頑張った自分へのごほうびとして選ぶスイーツはホワイトチョコレート一択の私。ホワイトチョコレートの甘美な味わいとクリーミーでとろけるような食感は、私の悩みや迷いを溶かし、癒やしのひと時をもたらしてくれるぜいたくなスイーツです。

リョウです。

日頃から食生活に気を遣っている私ですが、ハードな一週間を過ごした後や大きなプロジェクトをやり遂げた後など、ごく稀にごほうびとしてチョコレートを堪能することがある。市場に出回っている数多くのチョコレートの中から、ご褒美として最も好むのがホワイトチョコレートだ。ホワイトチョコレートは、安らぎと喜びの感情を呼び起こすぜいたくなスイーツで、甘美な味わいとクリーミーな食感は、私に癒やしを与えてくれるのだ。

自分を慈しむということは、無条件で自分を尊重し大切にすることだが、私のように常に自分に厳しく、どんな犠牲を払ってでも完璧を追い求めてきた人間にとって、それは簡単ではない。

それは、ある者にはダークチョコレートに比べると圧倒的に甘いと言われたり、またある者には深みを感じられないと言われたりするホワイトチョコレートのようだ。ホワイトチョコレートがチョコレートの風味豊かな世界の中で異なる種類であるかのように、自分を完全に愛し、受け入れることは、不安に立ち向かう必要があるかもしれない。しかし、私は自己発見と受容の旅をしていく中で、内なる解放を見出すことができるだろう。

私が数あるホワイトチョコレートの中でもお気に入りなのは、MiiLのホワイトチョコレートだ。手頃な価格でありながら、リッチでベルベットのよう滑らかな舌触りと、口の中でとろける濃厚でクリーミーな味わいが堪能できる。そして、ホワイトチョコレートの奏でるシンフォニーは、一口ごとに甘さと洗練の完璧なバランスが弾けるぜいたくな体験ができるのだ。まさに真のスイーツの傑作であり、一口ごとに極上の喜びに浸れる旅を提供してくれるのだ。

MiiL White Chocolate—結局、自分を愛せるのは自分だけなのだから。



28
June
2024

アボカドをたっぷり挟んだツナメルトサンドは、 シャキシャキ食感のタマネギが決め手!

こんにちは、ルルです。

雨が降った日の休日にメルトサンドを作ったの。肌寒かったから温かいメルトサンドがとってもおいしかった。

メルトサンドはアメリカ発祥のサンドイッチで、パンにチーズ、野菜、肉などお好みの具材を挟んで、とろーっとチーズがとろけるまで焼いたホットサンドのこと。アメリカでは伝統的な食事によく食べられているんだって。

この日作ったメルトサンドは、私がいすきなアボカドをたっぷり入れたアボカドツナメルトサンド。

アボカドは20種類以上のビタミンやミネラルなど、豊富な栄養を含んだスーパーフード。滑らかなでとろけるような食感は森のバターとも呼ばれているの。日々の食事でもたくさん取り入れているんだけど、今日はぜいたくに1個分入れちゃおう。

そして、ツナメルトサンドで一番重要なのはツナ。ツナ缶をそのまま使うんじゃなくて、刻んだタマネギと調味料をいくつか加えて混ぜ合わせて作るんだけど、このツナがツナメルトサンドのおいしさの決め手といってもいいぐらい。

パンの上にたっぷりチーズ、調味料とタマネギを混ぜ合わせたツナ、スライスしたアボカドをのせて、パンで挟みます。バターを溶かしたフライパンの上でパンに焦げ目がつくまでしっかりと両面焼いたら出来上がり!

包丁でメルトサンドを半分に切ると、チーズがとろーっととろけだしてたまらない!雨というだけでテンションが下がっていた休日だったけど、この断面とバターのいい香りでご機嫌になった。味もちろんおいしいし、ツナ缶に混ぜたタマネギのシャキシャキ食感がいい仕事をしています。

ちょっぴりテンションが上がらない日や元気がない日もみんなあるよね。そんなときは自分の好きな食べ物やおいしいご飯を食べて、自分のご機嫌をとってあげることはおすすです。



梅雨の時期は気分も
下がり気味。この日は
ぜいたくにだいすき
なアボカドを1個分
使ってメルトサンドを
作っちゃった。とろっ
ろのチーズとひと手
間加えたツナ、アボカ
ドのとろける食感が
たまらない。おいしい
食事を食べるだけで
も元気な気分になれ
るよね。



AVOCADO TUNA MELT
Sandwich

