

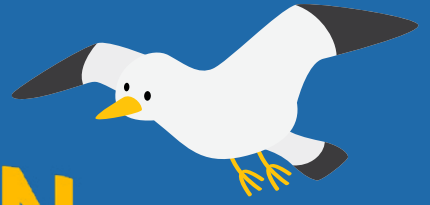
8月

MiiL



# Journal





# INTRODUCTION

8月は暑さが厳しく、まさに夏真っ盛りの月でした。

夏は花火大会や夏祭り、プール、海など、楽しい行事で盛りだくさん。ほかにも、夏の風物詩のひとつである甲子園を観戦したり、お盆休みには帰省や旅行をしたりと、思い思いの夏を過ごしたのではないでしょうか。

今月は「夏休み」をテーマに、MiiLFamilyが「夏」を楽しんだ出来事を紹介しています。サラは夏休み中の娘と火を使わない簡単なお菓子を作ったり、家族でキャンプに行ったり、ミキはグランピングでソーセージ作りを体験したようです。

9月も厳しい残暑が続きますが、暑さが和らぎ、強い日差しの合間に秋の気配を感じられる月です。

みなさんもMiiLFamilyと一緒に秋の訪れを楽しみましょう！



## 夏バテ対策には、入浴と 高たんぱくの食事がルーチンです。

夏バテ対策には、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかることと、高たんぱくの食事を心がけています。消化の良いチーズは多用する食材のひとつ。温野菜と一緒に味噌マヨで食べるのがプチブームです。

こんにちは、ミランダです。

暑さが続く季節ですが、夏バテしていませんか？

私は毎年この時期になると室内と屋外の気温差や気圧の変化で体のだるさを感じるが多い。夏バテ対策として、家でも仕事上ホテルに宿泊するときもシャワーで済ませずに湯船にゆっくりとつかないようにしています。コップ一杯の水分をとってから、ぬるめのお風呂に入ってリラックス。大好きなハーブの香りの入浴剤を入れて分程、じんわりと汗をかくくらいで上がったら、水分補給をして入念にスキンケアをする睡眠前のルーチンが心にも体にも癒やしの時間です。

食事は消化が良く高たんぱくなものを意識してとるようにしているの。乳製品、特にチーズは多用する食材のひとつ。ブルーチーズなどのクセの強いものからモッツアレラなどの軽めのもので、いろんなチーズを冷蔵庫に常備して楽しんでいます。フレッシュな生野菜も大好きだけど、夕食は温野菜にして体を冷やさないようにするのもポイントのひとつ。トマトやナス、ズッキーニなどの夏野菜にとろけるチーズを乗せてレンジアップして、ちょっとこってりした味噌マヨネーズソースで食べるのが最近のプチブームです。



02  
Aug  
2024

## 暑い日こそ、ピリッと辛いお煎餅と さっぱり水出し緑茶でおやつ時間を楽しもう!



暑いとアイスやプリン、ゼリーなど、冷たいスイーツをおやつに選びがち。でもね、最近それにも飽きてきちゃったの。最近では冷たい緑茶とピリッと辛いお煎餅のコンビがさっぱりして今の私の気分合ってるんだ!

こんにちは、ルルです。

もうすぐ立秋。暦の上では秋を迎えるけれど、実際はまだまだ暑い日が続いているよね。日中は35°Cを超える猛暑日が増え、夜も気温が下がらず熱帯夜となる日も。仕事終わりに暗くなって帰っていても暑さに驚く日もあるぐらいだよ。夏はイベントが多くて好きだけど、こうも暑い時間が増えると早く夏が終わってほしいと思っちゃう。

夏の始めは、アイスやゼリー、ヨーグルトなど冷たくて甘いスイーツをおやつに選んでいたのに、最近はさっぱりと爽やかなレモン風味のお煎餅とか、ピリッと辛みのアクセントが効いたお煎餅など、塩辛いものを選ぶようになってきたの。食事と同じでスパイスの効いたカレーとか韓国料理を食べる機会が自然と増えてきたんだ。きっと辛いものを食べると、ピリッとした辛さに刺激されて、不思議と食欲が湧いてくるからかな?

そうそう、私がこの夏おすすめしたいお煎餅があるの。それは「ピリ辛ふうせん」。

見た目はその名の通り、風船のように丸く膨れた形をしていて、味付けはしょうゆベースのほんのり甘いピリ辛味。パリッと軽い食感と程よいピリ辛さがおやつやお酒のおつまみにちょうどいいんだ。最近はこのお煎餅に合わせて、水出し緑茶を作るようになったの。さっぱりとした味わいがよく合うんだよね。

水出し緑茶は、茶葉10gに対して水を1L入れたら、冷蔵庫で3時間程度冷やしておくだけでできるからとっても簡単。お湯で入れた緑茶よりも渋みや苦み、それにカフェインの量も抑えられるんだよ。それなのに、緑茶の香りと旨み、甘みが際立って、さっぱりしていて飲みやすいから常備しているの。

さて、今日もピリ辛ふうせんと一緒に水出し緑茶でおやつ時間を楽しもうっ!



## 火を使わない、簡単、おいしい、 おしゃれなスイーツはいかが？

パン粉を使ったチョコ  
コレートクランチは、  
火を使わないので暑  
い日の手作りおやつ  
にもってこい！ちょっと  
した飾りつけでおしゃ  
れな演出もできます。

こんにちは、サラです。

娘の夏休みの宿題のひとつに「親と一緒に料理をつくる」という家庭科の課題があります。料理好きな娘とは夏休みにかかわらず常に一緒に料理を作っているのも更感がありますが、今日は娘のリクエストで「パン粉のチョコクランチ」を作ってみます。

偶然にも今日は「パン粉の日」。8(ぱん)月5(こ)日の語呂合わせで、パン粉メーカーが制定したそうです。いろんな記念日があるねと娘と笑いながら、チョコレートを湯煎して作業スタート！

湯煎して溶かしたチョコレートにパン粉を入れてスプーンで混ぜ合わせ、ラップの上に落として丸く形成し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がりです。湯煎用のお湯は電子レンジで沸かしたので、火を使う工程がなく暑いこの季節でも手軽にできるのがこのお菓子。ラップにリボンやビニールタイをつければ、ちょっとした手土産にもなります。

明日、娘の友達が遊びに来ることになっているのでおやつに出す予定。ビニールタイをつけてグラスに入れれば、おしゃれなおやつタイムを演出できます。



06  
Aug  
2024

## 自然あふれるグランピングで食べた、 手作りウインナーは特別な味。



自然に囲まれた1泊2日は、新鮮な空気に包まれてなんだか心も体もすっきりリフレッシュされました。1日目の手作りウインナー体験で作ったウインナーは、今まで食べたどのウインナーよりもジューシーで大満足。またウインナー作りしたいなあ。

ミキです。

先日、夏休み前のちょっとした息抜きを兼ねてグランピング施設に宿泊してきました。施設の周辺は木々に囲まれ、自然いっぱいの環境で、吹く風もどこか冷たく気温も高いはずなのに涼しく感じました。

施設の敷地内には温泉やサウナ、カフェなどが併設され、川も流れているので川でのアウトドア体験のほか、農場で野菜の収穫をしたり、ウインナーを作ったりと、さまざまなアクティビティに参加できます。私たちが参加したのは、ウインナー作り。ベーシックなあらびきウインナーを作りました。

まず、ボウルに入ったひき肉とスパイスをよくこねていきます。この作業が意外と力が必要で、手打ちうどん体験を思い出して、友人たちと思わず顔を見合わせてしまったほど。よくこねたら、羊腸に肉を詰めていく作業です。専用の調理器具の中へこねた肉を入れ、羊腸が破れないように少しずつ肉を詰めたら、1本分の長さのあたりでぐるっとねじっていきます。そうしたら、燻製させて、熱湯でゆで、冷ましたら完成です。

早速、夕食のバーベキューでいただきます！

地元で採れた野菜や海鮮、肉と一緒に手作りウインナーも網の上に乗せて焼いていきます。野菜も海鮮も肉もおいしかったけれど、手作りウインナーのおいしさには敵いません。手作りウインナーはパリッとしていて、とってもジューシー！今まで食べたウインナーの中で1番おいしくて驚きました。

夏は定番の観光スポットへ遊びに行くのもいいですが、貴重な体験ができたり、自然を感じたりしながら過ごすキャンプやグランピングもおすすめですよ。



## キャンプ飯の下味はすき焼きのたれで決まり!

明日は家族でキャンプです。キャンプの食事はシンプルが鉄則、前日に食材の下準備をして準備万端。肉やゆで卵の味付けはすき焼きのたれで決まりです!

こんにちは、サラです。

明日から一泊でキャンプに行ってきます。といっても温泉が施設内にあり、バンガローに宿泊する手軽なキャンプなので、準備するのは着替えと当日の夕食と翌日の朝食のみ。食事はキャンプ場内にあるバーベキュー場で予定しているの。娘と相談して、夕食は肉と野菜を焼き、朝食はパンと具だくさんのスープに決め、スムーズに食事ができるよう下準備をします。

ジャガイモは洗って皮のまま、タマネギは皮をむいてアルミホイルで包みます。これはわが家のバーベキューの定番で、炭火で蒸し焼きにするとジャガイモはホクホクに、タマネギはトロトロになってびっくりするほどおいしいの!ニンジンも薄い短冊切りにしてモヤシと一緒にジッパー付きの保存袋に入れ、夕食の焼きそばと朝食のスープに使用します。肉は食品トレーから出して味付けをしてから保存袋へ。今回の味付けは「すき焼きのたれ」を使いました。甘めの味がキャンプ飯にぴったりで、大量の白ゴマを追加するのがわが家流。そして忘れちゃいけないのが味付け卵。卵をゆでて殻をむいたら、保存用袋に入れてすき焼きのたれで漬けます。大人はトウガラシを入れたいところだけど、娘のためにここは我慢。油と塩こしょう、鶏ガラスープの素を忘れずに入れて準備完了です。あとは天気次第、晴れるといいなあ。



08

Aug  
2024

## 夏の手土産にぴったり！ 爽やかな甘さと酸味がさっぱり、ブルーベリーチーズタルト。



暑さが厳しい8月は  
手土産のスイーツ選  
びも難しくなります。  
個包装のタルトなら  
暑い中持ち歩いても  
溶けないし、傷まない  
のでぴったり！そのま  
ま食べてもおいしい  
し、冷蔵庫で冷やして  
食べるのも暑い夏に  
はおすすめですよ。

ミキです。

8月に入りより暑さが厳しさを増してきています。太陽の強い日差しだけでも十分暑いのに、地面からの暑い空気の照り返しも厳しくて、ちょっとした距離を移動するだけでも汗だくになってしまいます。この時期悩むのが手土産。

この手土産問題ですが、私の中ではとつても深刻だったんです。

友人の家に遊びに行くとき必ずスイーツを手土産に持って行きますが、電車移動がメインの私はこの暑さの中おいしく、安全に持って行けるスイーツ探しに苦労していたんです。友人の家の近所にお店があればいいですが、私の家の近所で購入するとこの厳しい暑さだと家に向かう道中で溶けてしまったり、傷んでしまう可能性があるのも、もちろんアイスは論外だし、ケーキやゼリーもなんだか心配で選べなかったんです。

ですが先日、わが家に叔母が遊びにきたときに、私の手土産問題は解決されました。

叔母が手土産に持ってきてくれたスイーツは個包装された手のひらサイズのタルト。これなら、個包装で日持ちもするし、味の種類も豊富で組み合わせも自由。それに、常温でもおいしいですが、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいから、夏にピッタリの気軽な手土産でしょ。チョコレートタルトなど、いくつか種類のある中から私が選んだのはブルーベリージャムが入ったチーズタルト。叔母におすすめされたので冷蔵庫で冷やしてからいただきましたが、濃厚でほのかな酸味のあるチーズとブルーベリーの爽やかな甘みがさっぱりしていて、まさに暑い夏にぴったりのタルトです。

私の夏の手土産問題を打破してくれた、この個包装のタルトはまさに私の救世主です。





09  
Aug  
2024

## アレンジ次第でバリエーション無限大！ アレンジそうめんを楽しもう。

こんにちは、ミランダです。

たまに参加する料理教室で、アレンジそうめんの講座を受講してみました。家で麺類はあまり食べないけど、そうめんはゆで時間が短く手間も少ないので常備している唯一の麺なの。いつもはシソやミョウガ、ショウガなどの香味野菜と白ゴマ、炒り卵、もみりを麺つゆでいただくスタンダードなそうめんを食べています。たまに鶏ささみを足したり、梅酢を麺つゆに入れたりする程度のアレンジしかしたことがないので今回の講座はとっても楽しみ！

まずはつけダレのアレンジ。麺つゆにトマトジュースと油を切ったツナ缶を入れて、オリーブオイルと黒コショウで香りづけしたつけダレは、冷製パスタを食べているような新鮮な感覚！麺つゆにみそと豆板醤、ゴマ油で炒めた合いびき肉を入れてすりゴマとラー油で味を整えた坦々風つけダレは、ピリ辛な味わいではしが止まりません。簡単なアレンジで全く違う味わいを楽しめるなんてすごい！

ゆでたそうめんのコチジャンやニンニク、しょうゆなどで韓国風の味を付けたビビンそうめんは、キムチやキュウリを乗せて野菜もたっぷりとれるし、鶏ガラスープの素と鶏の挽肉で作った鶏団子でいただく鶏だしにゆめんは、たんぱく質もたっぷりとれるし、とにかくどれもひと手間であじおきのおいしさでした。材料も特に変わったものはないので、まずは家で夫にふるまおうと思います。



ワンパターンになりがちなそうめんですが、アレンジ次第でバリエーションは無限大！冷蔵庫にある材料を使って楽しめるアレンジそうめんを教えてくださいました。



12  
Aug  
2024

## 心も体も元気になれる国民食カレーを 食べて暑い夏を乗り切ろう!

こんにちは、ルルです。

毎日暑くてびっくりするね。休日は早く起きて涼しい時間帯に外ヨガを楽しもうと思っているのに、あつという間に暑くなっちゃうから最近ではナイトヨガのイベントに行ってるの。場所や時間帯を変えて、今しか楽しめないヨガを楽しんでいるよ。

普段から夏バテしないように気を付けているつもりでも、暑さが厳しくなりもしかして夏バテしてる?なんて日も。

そんなときになぜか無性に食べたくなるのが日本の国民食ともいわれているカレー!

カレーと一口に言っても、具材やテクスチャなど種類はさまざま。私が好きなのはカレー発祥の国インドのバターチキンカレーやキーマカレー、日本ならではの汁気の少ないドライカレーや逆に汁気たっぷりのスープカレーも好き。

カレーはお肉やシーフード、野菜など具材もたっぷりでご飯も一緒に食べられて栄養バランスもいいし、スパイスの刺激で食べているうちに汗だくなっちゃうんだけど、それがすっきりするような気がして夏こそ食べたくなるんだ。まさに、カレーは一皿で心も体も大満足させてくれる料理!

お店で食べるカレーが一番好きだけど、お店に行けないときはスパイスからカレー作りに挑戦するときもあるし、レトルトで簡単にカレーを食べることもあるの。特に暑い夏はキッチンが暑くなるからついレトルトに頼っちゃう。

最近のお気に入りにはバターチキンカレーのレトルト。容量も多めで、骨付きの鶏肉がゴロゴロと入ってボリュームも満点。まずは、ご飯にカレーと骨付きの鶏肉を盛りつけてベーシックなカレーで楽しむの。残りのカレーにめんつゆを加えて、そうめんのつけ汁にしたりと、カレーのアレンジも楽しめるからおすすめ。

夏バテしやすい暑い日こそ、カレーを食べて心と体に元気をチャージしよう!



暑い日こそ、無性にカレーが食べたくなる時であるよね。熱々でスパイスの効いたカレーを「辛い!」って言いながら、汗を流して食べるとなんだか元気になっちゃうの。カレーはひと皿で栄養もたっぷり取れるし、スパイスの香りで食欲も出てくるから夏にぴったり!



## 夏の定番、そうめんのアレンジメニューを考案!

お中元でいただくことも多いそうめんは、アレンジ次第で手軽に栄養満点メニューになります。今回は夏休み中の子どもにもぴったりの、そうめんのアレンジメニューを考案してみました。

こんにちは、サラです。

夏休みのお手軽ランチの定番といえばそうめん!暑さで食欲がないときでもつるつる食べられて重宝しますが、どうしてもたんぱく質が不足がちになるのが悩みの種でした。別皿で卵焼きや作り置きチャーシューを出したりしていたけど、できれば一皿で済ませたいのが本音です。ということで、そうめんのアレンジメニューを考えてみました。

まずは麺つゆベースの2品を。「トマトとツナのそうめん」はオイルフリーのツナ缶を使い、ゴマ油でコクを出します。好みて青ジソや青トウガラシを入れるとアクセントになります。納豆、オクラ、メカブの「ネバネバそうめん」もさっぱりと食べられるお手軽メニュー。大人はキムチを入れてもおいしいですよ。

鶏チャーシューの作り置きがあるときは、温かい汁でいただく「鶏にゅうめん」がおすすめです。だしの素を入れたスープを熱して溶き卵を浮かせ、鶏チャーシューを乗せて小ネギをちらせば出来上がり。外出先の冷房で体が冷えてしまったときなどには、夏でも温かい麺がうれしい時がありますよね。

鶏ガラスープと豆乳の組み合わせは、冷たくても温かくても“コク旨”です。鶏肉やゆで卵を合わせるとたんぱく質もたっぷりとれますね。

お中元にいただくことも多いそうめん。栄養満点のアレンジメニューでおいしく食べ切りましょう。



14  
Aug  
2024

## 親戚が集まるお盆は、 バラエティ豊かないなりずしで食事を楽しもう!



親戚が集まるお盆の時期は、好きなものを選んで取れるバイキング形式が定番です。今年は、定番の酢飯や五目ご飯、さっぱりワサビ菜入り、子どもたちも楽しめる具を後乗せするスタイルなど、いろいろな種類のいなりずしを準備。みんな楽しんでくれるかな。

ミキです。

毎年、お盆の時期はわが家に親戚が集まります。普段は日帰りで帰る親戚たちもお盆だけは何泊かしていくので、みなでお墓参りへ行ったり、庭にプールを出して甥っ子と姪っ子と遊んだり、花火をしたりと夏休みらしいことを凝縮したこの数日間は、充実感溢れる楽しいひとときです。

三世代が集まるので、食事はみんなで楽しく食べられるように試行錯誤しています。

去年は、ホームセンターで雨樋用のパイプを買い庭に設置して流しそうめんをりましたが、子どもたち以上に大人が盛り上がっていたのが印象的です。終わった後の片付けはとても大変だったので、今年は、いなりずしバイキングにすることに。

いりごまを混ぜた酢飯や五目ご飯を詰めた定番のいなりずしをはじめ、大人用には、ワサビ菜を混ぜたものや、たたき梅、塩もみしたキュウリ、シラスを混ぜたものなど、さっぱりとしたいなりずし、キムチと韓国のを混ぜた韓国風いなりずしを準備してそれぞれ大皿に盛りつけて完成。

そのほかに、子どもたち用にトッピングする具材を準備していきます。少しでも料理に参加することで食事の食いつきが全然違うようで、叔母たちからの提案でした。トッピングの具材は子どもたちの大好きな鶏そぼろと炒り卵、イクラとサーモンなど。酢飯のいなりずしにそれぞれトッピングをして親子いなりを作ってもらったんですが、これがすごく楽しくて私も子どもたちと一緒に楽しんじゃった。デザートはスイカを器にしたフルーツポンチ。スイカの中に星やハート型に練りぬかれたスイカやパイナップル、キウイ、バナナが入っていて子どもたちは大喜び!最後に母の気合いを感じました。

去年は花火を怖がっていた甥っ子。今年は怖がらずに花火を楽しめるかな?

yum!



## お盆の集まりには、 トウモロコシごはんのおにぎりが大盛況!

お盆の集まりには“  
大量のおにぎり”が  
マスト。トウモロコシ  
ごはんのおにぎりは、  
子どもたちの一番人  
気です。

こんにちは、サラです。

お盆の実家は、娘と年の近いとこの子どもが5人ほど集まっています。両親が旅行好きということもあり、年末年始に不在なことが多いので親戚が集まる機会が多いのがこの時期なの。毎年庭に大きなプールを用意してくれるので、子どもたちは水遊びに夢中。飽きたらゲームをしたり絵を描いたり子ども同士で楽しそうに過ごしているので、大人もゆっくりできるのよね。

ここでいつも用意しておくのが「おにぎり」。小さめに握ったおにぎりをたくさん用意しておくとお腹がすいたときに各々食べてまた遊びに戻るの。何種類か作った中で特に子どもたちに好評なのがトウモロコシごはんのおにぎり。皮をむいて包丁で削ぎ落したトウモロコシの実とトウモロコシの芯、調理酒、酒少々を入れて炊いたごはんにバターとしょうゆで味付けをして握ります。トウモロコシの甘さが効いたおにぎりは、5分炊いてもあつという間に無くなっちゃう。今回はトウモロコシごはん5分と、青ジソ、ミョウガ、ちりめんじゃこ、白ゴマ、梅干しを混ぜ込んださっぱりおにぎり5分分にキュウリの浅漬けと鶏のから揚げをたっぷり用意しました。

毎回、子どもの成長を感じながらいとこ同士の会話も進むお盆のひとつ。いつまで続けられるかな、と感慨深くなる恒例行事です。



16  
Aug  
2024

## ピリッと辛い冷しゃぶサラダは、 夏バテ気味でも食べられちゃう魔法のサラダ。

ミキです。

毎日暑い日が続いていますね。こうも暑い日が続くと体力に自信のある私でも最近食欲がないので、もしかしたら夏バテ?

食欲がないとそうめんやうどんなど、つい冷たい食べ物を選んでしまいがち。そうすると体も冷えやすくなったり、栄養も偏ってしまったりするので、温かい食べ物や栄養バランスを考えた食事を取ることが大切なこともわかるんですが、暑すぎて考えられない時も。

母は私たち家族が暑さに負けないように、栄養バランスや食べやすさを考えていつも食事を作ってくれています。

夏は酢や梅、レモンなどを使ってさっぱりとした味付けの料理を増やしてくれたり、栄養豊富な野菜をたっぷり食べられるように野菜のかさを減らした料理を作ってくれたり、たくさん工夫をしてくれます。

数ある料理の中で、私たち家族がこの夏一番好きな料理は冷しゃぶチョレギサラダ。

サニーレタス、キュウリ、トマト、ワカメ、豚肉がたっぷり入ったピリ辛チョレギサラダは、たんぱく質、ビタミン、食物繊維など栄養バランスが良く、ボリューム満点。程よい酸味と辛味、ごま油の香りで減退気味だったはずの食欲もだんだん出てきます。お酒を楽しむ祖父と父は糸唐辛子やキムチを加えて辛味をプラスしたり、私は豆腐を入れてかさ増ししたりとちょっぴりアレンジも楽しめるし、これなら、おかずが食べられなくても、お肉も野菜もたっぷり取れるので大満足のサラダです。



暑い日が続くとつい冷たい食べ物を食べる機会が多くなりがち。豚肉入りのチョレギサラダは辛味と酸味、ごま油の香りで食欲も出てくるし、栄養バランスもボリュームも満点で食欲減退気味の夏におすすめのサラダです。



## ペアリングに酔いしれる！ フランスのワインとハムを楽しむ会に参加。



フランスのワインとハムを楽しむ会に参加。ハム発祥の地との説があるフランスのハムと赤、白、ロゼのワインは驚く出会いがたくさんでとても勉強になりました。

こんにちは、ミランダです。

10年来の行きつけのワイン専門店のスタッフに、フランスワインとハムを楽しむ会にご招待いただき友人と参加してきました。会場は、最寄り駅から離れた住宅街にたたずむ会員制のバー。ドレスコードは「フランス」とのことだったので、シューズクロークの奥にしまい込んでいたルブタンのハイヒールとロエベのパズルバッグで装ってみたの。友人はロングヘアーから見え隠れするシャネルのビンテージストックのイヤリングがさすがのセンスで、黒のシンプルながら形のきれいなワンピースによく映えていました。

フランスは加熱ハムの生産がヨーロッパでトップなんだって。ドイツだと思っていたハムの発祥は、実は古代ローマ時代のフランス(ガリア)という説があるそうで、古くから保存食として親しまれていたとのこと。今回はそんな歴史あるフランスのハム(ジャンボン)の中で、加熱ハム(ジャンボン・キューイ)と生ハム(ジャンボン・セック)、ハムの燻製(ジャンボン・フュメ)の3種類とフランスワインとのペアリングを楽しみました。果実味がある樽熟成したシャルドネはもちろん、ほのかなスパイシー感が特徴のハウスワインや渋めの赤ワインもとてもよく合って、お酒が進むというよりもマリアージュに感心しながらフランスワインのうんちくを楽しむ宵でした。国にスポットを当てて不定期に開催しているようなので、次の約束もして帰宅。久々の背筋が伸びる集まりは、刺激的でよい気分転換になりました。



*cheers!*



20  
Aug  
2024

## 暑い夏こそ、 爽やかな香りとすっきりとした後味の白ワインを楽しもう!



夏は炭酸の効いたビールやさっぱりとした柑橘系のサワーなど、しゅわしゅわっとのど越しのよいお酒を選びがち。だけど、夏こそワインがおすすめみたい。特に辛口白ワインのフルーティーで爽やかな香りとすっきりとした酸は、どんな料理とも相性抜群だからおすすめなんだって。

こんにちは、ルルです。

今日はワインの日。ワイン製造に歴史のあるフランスでは、ワインのことを「vin」といい、20を意味する「vingt」に発音が近いことから、毎月20日がワインの日になったんだって。

春から夏の時期は、輪切りにした柑橘類をワインに漬けてサングリアを作ったり、寒さが厳しい冬の時期はホットワインを作ったりして、ワインを楽しんでいるの。ただ、暑さが厳しい夏の時期だけは、シュワシュワとした炭酸の爽快感とすっきりとした後味がおいしいビールとかレモンやライムなどの柑橘類のサワーを選びがち。どうしてもさっぱりとしたものが欲しくなるんだよね。

この前、料理教室の先生が夏のワインもおすすめて言ってたの。

いくつかおすすめのワインを教えてくれたけど、特におすすめなのは辛口の白ワインなんだって。ブドウのフルーティーな香りと強い酸味で後味もスッキリだし、爽やかな味わいがカルパッチョやサラダ、パスタはもちろん和食との相性も抜群みたい。残ったワインは、アクアパッツァやマリネに使ったり、肉や魚を漬ければ臭みが取れて、やわらかくジューシーに仕上がるんだって。あとはドレッシングに使うのも簡単でおすすめって言ってたなあ。いつものサラダが白ワイン入りの手作りドレッシングをかけるだけでワンランクアップしちゃうみたい。

友達に誘われて参加した料理教室も何回通っているかな？

料理の知識をたくさん学べるし、参加している人たちとの繋がりもできるし、料理教室は休日のルーチンに仲間入り!次の料理教室の日も楽しみだな。





21  
Aug  
2024

## 夏祭りで買った焼きそばに舌鼓!

こんにちは、ミランダです。

先日、夕方にウォーキングをしていたら通りかかった神社で夏祭りをやっていたの。お祭りなんて何年も行っていないので何だか懐かしい気分になって境内に入ったら、おいしそうなソースの香りに誘われて、思わず焼きそばを購入。デザート?にりんご飴も買って足早に家に帰りました。ちょっと濃い味付けで、具材が少ない屋台の焼きそばは、昔ながらの味で思った以上においしかった!同じように久しく焼きそばを食べていないであろう夫にもこの感動を味わってほしくて、今日の2人ランチは焼きそばに決定です。

屋台の味に近づけようとセレクトしたのは太麺。キャベツとモヤシ、ニンジン、豚コマを塩こしょうで炒めて、麺は手もみせずストレートのまま中濃ソースで味付けをしました。お皿に盛り付けて、かつお節と青のりをたっぷり振りかけたら目玉焼きを乗せて完成!お酒を飲みたいところだけど、ここはお祭りに寄せるためにラムネで乾杯。たまにはこんな食卓もいいねって笑いながら、2人で3玉の麺を完食しました。食事にあまり麺をセレクトしないけど、中華麺はいろいろアレンジができそう。早速夫が、ナンプラーを使ったパッタイ風の焼きそばを作ってみたいと張り切っています。



ソースの香りに誘われて、夏祭りで焼きそばを購入しました。ひさしぶりの焼きそばは懐かしく、濃いめの味が食欲をそそりました。



22  
Aug  
2024

## 彩り、食べ応え、栄養バランスが抜群のカップサラダは、満足度100点のごちそうサラダ!

こんにちは。ルルです。

毎日こうも暑いとみずみずしい野菜をたっぷり使ったおいしいサラダが食べたくなるよね。ニューヨークやパリでは、サラダをメイン料理として扱うカスタムサラダのお店がたくさんあるの。大きなショーケースの中にはレタスやハーブ、トマト、スライスオニオンなどの野菜、肉、魚、果物、ナッツなど色とりどりの食材がたくさん並んでいて、その中から自分で彩りよくカスタムして、最後にドレッシングを選んだら自分だけのオリジナルカスタムサラダが完成。食べ応えのあるサラダは、主食のようにサラダ一品で満足感のある、まさに「ごちそうサラダ」なの。

日本ではカスタムサラダのお店が少なく、気軽に行ける距離にないんだ。だから、市販のカップサラダや袋サラダをうまく活用して、ほかの食材をプラスして足りない栄養を補いながら、ごちそうサラダを作って食べていたの。

そしたらね最近、私の理想とするごちそうサラダのようなカップサラダを見つけたの。それがシェイクザサラダ。

ふた付きのカップ状の容器にニンジン、トマト、レタス、パプリカ、ヤングコーンなど色鮮やかでみずみずしい野菜がたっぷり5種類以上。さらにミックスビーンズ、チキン、スライスされたゆで卵も入っていて、彩りも栄養バランスも抜群!ヤングコーンとミックスビーンズの歯ごたえのいい食感と、たっぷり入っている野菜とチキンでボリュームもあって、これひとつでお腹も満たされちゃう。

ドレッシングを上からかけて、ふたを閉じてよく振ると下の野菜までドレッシングがよく絡まるから最後までおいしく食べられるのもうれしいポイントだったの。このサラダは、カスタムサラダ並に食材の種類も豊富だし、満足感のあるこのサラダはまさにごちそうサラダ。

カップサラダでこんなに満足感のあるサラダは初めてかも。

ほかにもいくつか種類があったから、ほかのサラダを食べるのも楽しみだな。



色とりどりの野菜とミックスビーンズ、チキン、ゆで卵が入ったシェイクザサラダは、彩り、食べ応え、栄養バランスが抜群のサラダ。ドレッシングをかけて、よく振ればサラダ全体にドレッシングがよく絡み最後までおいしく食べられちゃう。まさに、ごちそうサラダだよ!

SHAKE!  
SHAKE!



## 甘めのタレに酸味をプラス。 梅干しでしょうが焼きをさっぱり食べよう!



甘めのタレが食欲をそそる豚肉のしょうが焼きに梅干しを加えることでほんのりと酸味が加わり、さっぱりと食べられるの。夏にうれしい“ちょい足し”レシピです。

こんにちは、サラです。

夏休みも終盤。娘は作文や絵、ポスターなど、大物の宿題にとりかかっています。夏休みの思い出の絵では、先日実家でいとこの子どもたちと集まってトウモロコシのおにぎりを食べている様子を描いていて、何だか心がほっこりと温かくなりました。頻繁に会えないからこそ、大切にしたい時間です。

実家に帰ると、毎年母が手作りの梅干しをお土産に持たせてくれるの。シンプルに塩のみで漬けた梅干しは、寝かせるときに少量のザラメを入れるのがポイントだそう。果肉たっぷりの大粒で、ふくらとした食感。母のこだわりのなせる業。一緒にもらう梅酢は新ショウガやキュウリの浅漬けに大活躍! 私はそうめんを食べるとき、麺つゆに梅酢を少量混ぜて味変を楽しんでいます。

そんな梅干しですが、今年は梅が「大凶作」だったそう。いつもよりも少量かつ小さいサイズに。それでもおいしさは変わらず、ありがたく持ち帰りました。そんな今年産の梅干しを、今日は豚肉のしょうが焼きに入れていただきます。しょうが焼きの甘めのタレに、ほんのりと酸っぱさが加わってさっぱりと食べられるわが家の定番です。



26  
Aug  
2024

## 紅茶や赤ワインで作るプルーンジャムは、 ティータイムや晩酌におすすめです!



栄養豊富なプルーンは濃厚な甘みと程よい酸味がとってもおいしい。そのまま食べるのはもちろん、ジャムにしてもとってもおいしいですよ。特に母が作る濃い目に煮だした紅茶や赤ワインと煮だして作るプルーンジャムは絶品です。

ミキです。

テスト期間が終わり、大学も夏休みに入りました。日中は暑いので、涼しい家で過ごす日が増え、母と過ごす午後のティータイムが毎日の楽しみになっています。母も楽しみにしてくれているようで、手作りスイーツのバリエーションが増えました。最近のお気に入りにはプルーンのジャム。

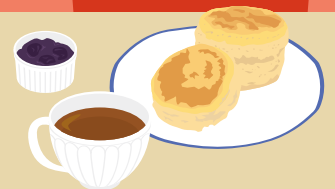
プルーンは食物繊維やビタミン、ミネラルなど、豊富な栄養素がバランスよく含まれていて、まさに天然の恵みなんです。

濃厚な甘みと程よい酸味はそのまま食べることはもちろん、ヨーグルトに入れたり、牛乳やバナナと一緒にミキサーに入れてスムージーにして飲んだり、特に忙しい朝は、栄養バランスの良いエネルギー源が手軽に食べられるのでおすすめです。

母が作るプルーンのジャムは、濃いめに煮だした紅茶に刻んだプルーンと砂糖、レモン果汁を入れてコトコトと煮詰めて作るんですが、紅茶の華やかな香りが甘さ控えめの手作りスコーンによく合います。砕いたナッツを混ぜるとザクザクとした食感と香ばしい香りもプラスされ、バニラアイスに合わせて食べると、いつものバニラアイスがちょびりランクアップしますよ。ほかには赤ワインで作ったプルーンのジャムも絶品なんです!

プルーンの旨みと甘さが際立ち、後味はほんのり赤ワインの香りがするので、プルーンの違った表情が楽しめます。生ハムやクリームチーズと相性抜群なので、バケットやクラッカーに塗ってお酒のおつまみにするのもおすすめです。減多に作らない赤ワインのプルーンジャムはわが家で人気のメニューなので、取り合いです。

今日のティータイムにはどんなスイーツが出てくるのか、楽しみです。



## バンコク一人旅で、タイ料理を食べ尽くす!



**大好きなタイ料理を食べに、バンコクへの一人旅を決行します。思うがままに自由に楽しめるのが一人旅の醍醐味なので、心ゆくままだに食べ歩きを楽しもうと思います。**

こんにちは、ミランダです。

忙しい毎が続いたときにとる、私の気分転換の方法は種類あります。1つはのんびりと癒やされること。自然の中に身を置いたり、ホテルや旅館の部屋を出ずにぼーっとしたり、本を読んだり映画を見たりする「静」の行動。つ目はとにかく動く!遠くまでウォーキングをしたり、ショッピングをしたり、ライブに行ったりとざわついた場所に身を置く「動」の行動。急遽日間の休暇ができた今回は、「動」の行動にて気分転換をすべく、タイ・バンコクへの一人旅を決行します!

今回のバンコクへの一人旅は、溢れんばかりのタイのエネルギーを受けたかったこと、タイ料理が目的。「トムヤムクン」「カオマンガイ」「パッタイ」「ガパオライス」「ソムタム」を二泊三日ですべて食べることを目標に、ジャルンクルン通りをメインに楽しむ計画をたてました。昔ながらの店が並ぶこの近辺は地元の方が太鼓判を押す隠れた名店がずらりと並んでいるの。何件かは過去に訪れたことがあるので、バンコクに詳しい友人に聞いたお店を開拓する予定。タイ料理の中で、特に私はトムヤムクンの“酸っぱ辛い”味わいが大好きなので、この味を形成するタマリンドやメキシカンライム、レモングラス、コブミカの葉、トウガラシを使った料理にたくさん出合えることを楽しみにしています!

Thailand



28  
Aug  
2024

## 高たんぱく、低脂質な鶏ムネ肉はボリューム満点！ 野菜をたっぷり使ったプレートでヘルシーランチ。

こんにちは。ルルです。

8月も残り4日。そろそろ夏も終わるし、少し乱れ気味だった食生活を見直していこうと思ってるんだ。食生活の改善にしっかりと取り組むのは切りよく9月からにして、8月中は野菜を多めに、高たんぱく質、低脂質な食材を選んで食事作りをしているよ。

高たんぱく質、低脂質な食材は肉類だと鶏ムネ肉やササミ、赤身肉など、魚類だとカツオやマグロ、アジなどがあって、魚類の方が肉類よりも脂質が少なくよりヘルシーな食材。ほかにも豆類や乳製品も高たんぱく質、低脂質な食品がたくさんあるんだけど、暑さが残るこの時期は食事にスタミナとボリューム感がほしいから、鶏ムネ肉を使った料理を作ることが多いんだ。

鶏ムネ肉はそのまま加熱調理をすると肉の水分が外に出て、パサパサとした食感になっちゃうから調理をする前の下準備が大切！お肉に酒を振りかけて、厚みのある部分は切れ込みを入れて、火の通りをよくするの。そうすることで、加熱する時間が短くなって、よりしっとりとジューシーに仕上がると。自分で調理をするときはいかにパサつきを抑えるかを考えて調理してよ。

この前ランチで食べたローストチキンのピラフプレートは、彩り鮮やかで思わず手に取っちゃった！

野菜がたっぷり入ったピラフの上にマイタケとシメジ、ローストチキンが盛られたプレートは、レモンペッパーの爽やかな風味とスパイシーな味わいがとってもおいしかったの！特にローストチキン！表面がこんがりとして香ばしさがあるのに、プリッとジューシーだったの。さっぱりレモン風味の味わいの中にボリューム感もあって満足感抜群なのにプレート一皿で10種類以上の食材が取れちゃうなんて嬉しいよね。

食生活を改善する上で、参考になるランチタイムだったな。



今年の夏は好きなものをたくさん食べたから、そろそろ食生活を見直そうかな。まだまだ暑さも厳しいからボリューム感があって高たんぱく質、低脂質かつヘルシーな鶏ムネ肉を使った料理をよく食べてるよ。この前食べたプレートは彩りも抜群でおいしかったから、とっても参考になったよ！



## 豊かな風味と自然な甘さが おいしい蜂蜜は、私の必需品。



幼少期から必ずキッチンに置いてあった蜂蜜は、大人になった今も必需品だ。蜂蜜をパンケーキにかければ温かい思い出を思い出し、料理に加えればたちまち平均以下の私の料理を特別なものへと変化させてくれるからだ。

リョウです。

私の蜂蜜に対する愛情は、感覚的な経験、健康意識、そして大切な思い出への融合によって形成されており、私の心の中に深く根付いている。良く晴れた朝、黄金色の液体が温かいパンケーキにかけられるとき、蜂蜜が私に安らぎと温かさを与えてくれたことを鮮明に思い出させてくれるのだ。

蜂蜜に対する愛情は、蜂蜜がわが家にとって必需品であった幼少期から始まっている。ワッフル、パンケーキ、トーストで構成される私のアメリカンブレイクファストは、ボストンの名門ウェルズリー大学に通っていた母の影響であることは間違いない。ニューヨークに住んでいた頃、お菓子作りから料理までさまざまなレシピで蜂蜜を試していくうちに、蜂蜜の多様性に気づき始めたのだ。蜂蜜は味を強調しすぎず、おいしさを引き立たせることができる。そして最も重要なことは、料理にほんの少し加えるだけで、平均以下の私の料理を一気に特別なものに変化させてくれることだ。

BLANDEでMiilの蜂蜜を見つけるまでは、好みのものをなかなか見つけることができなかった。残念ながら地元のスーパーストアでは購入できる蜂蜜の種類が限定的で、低価格で加工された蜂蜜が多い傾向にあり、加工とブレンドを行うため、純粋な蜂蜜がもつ特有の風味が失われ、甘すぎるものが多かった。

Miilの蜂蜜は他の製品に比べると価格は高いが、アカンアやサクラなどの特定の花から採取された蜂蜜を、加工せずに使っているから蜂蜜本来の豊かな風味が味わえるのだ。

私の蜂蜜への愛情は、幼少期の記憶から織りなされたタペストリーであり、その一本一本の糸が、この素晴らしい自然の産物に対する深く永続的な親しみを私の中に育てている。Miilの蜂蜜は体に入れるものに対する信頼性と健康を求める私にとってお気に入りの製品である。Miilの蜂蜜を見つけることができて本当によかったと思う。



30  
Aug  
2024

## 包まず簡単!豆腐で作るふわふわ食感の シューマイは夏休みの救世主。

こんにちは。ルルです。

夏休みも残りわずか。私がインストラクターをしているヨガスタジオでは、夏休み中のお子さんがいる生徒さんたちがみんな「やっと夏休みが終わる」と喜びを口にしているの。夏休みが始まって最初の数日は順調みたいんだけど、段々子どもと一緒に遊びに行くことや家事がいつも以上に増えること、自分の時間が作れなかったり減ったりすることで、疲れちゃうんだって。たくさんある大変なことの中で全員が口をそろえて言っていたのは「食事作り」。

普段は幼稚園や学校に行っているから考えなくて済むけれど、夏休み期間は昼食も含めた三食のメニューや栄養バランスを考えたりすることがとっても大変みたい。だから、ヨガのレッスンで顔を合わせるとおすすめのレシピなどをシェアしていることもあって、私も簡単でおいしいレシピをたくさん教わったの。

その中でも一番作ったのはレンジで作るシューマイ。

ポウルに豚ひき肉と調味料を加えて、粘りが出るまでよく練ったら、水切りした豆腐、みじん切りのタマネギを加えてさらによく練り混ぜ合わせるの。一口大の大きさに丸めたら、細切りしたシューマイの皮をまぶして、コーンをのせたら、キャベツを敷いた耐熱皿の上に並べて、ふんわりとラップをして電子レンジでチンするだけ。ね、簡単でしょ?皮で包んだり、蒸したりする作業がない分、短時間が作れるし、練って丸める作業はちいさな子どもでも簡単に食事作りを手伝えると人気のレシピだったよ。

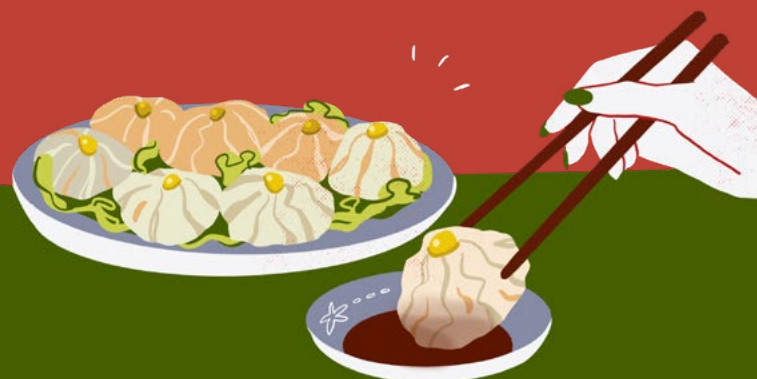
肉ダネにシーフードミックスを加えてみたり、ピリ辛のタレをかけて食べてみたりとアレンジもたくさんできるから飽きずに何度も食べられるよ。さあ、今日もレンジで作るシューマイを食べようかな。



夏休み期間、毎日三食作ることに悩んでいた生徒さんたちがいろいろなレシピをシェアしていたから、私も便乗して教わったの。その中で1番リピートしたレシピは豆腐を使った包まずにレンジで作れるシューマイ!ふわふわ食感がお気に入り。



Shumai





**MiiL**  
Journal  
miil-jp.com