

10月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

秋は十五夜のお月見や運動会、ハロウィーン、七五三などイベントが多い季節。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などとも呼ばれ、穏やかで過ごしやすい気候の秋はいろいろなことに挑戦しやすい季節でもあります。

10月は「秋を楽しもう」をテーマにMiiLFamilyがそれぞれの秋の楽しみ方を紹介しています。ミキは初めて登山に挑戦したり、サラは娘の運動会の応援に行ったりとアクティブな秋を過ごしています。ミランダは肌寒い季節にぴったりのけんちんそばや、秋野菜をたっぷり使ったマリネなどを食べて、食欲の秋を満喫しているようですよ。

11月は冬に向けて徐々に寒くなり始める時期。残りわずかな秋を楽しんで過ごしましょう!



スポーツの秋は勝負飯の「とんかつ」で 勝負に勝つ(カツ)ためにげんかつぎ!



いまだに秋になると
思い出すのは、クラ
スのみんなで練習か
ら真剣に取り組んだ
運動。楽しかった記憶
と一緒に思い出すの
は、運動会前日に食
べる勝負飯の「とんか
つ」。サクサクのとん
かつを食べて、優勝を
目指していたあの頃
が懐かしいな。

こんにちは。ルルです。

厳しい暑さが少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。カラッとした空気が心地よくて、風が吹くたびに秋の訪れを感じられて、ちょっぴりうきうきしちゃう。

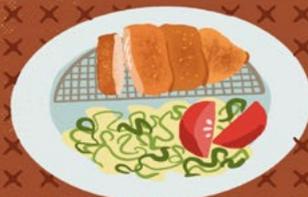
秋といえば「〇〇の秋」と言われ、「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」なんかが定番だね。秋は気候や気温がちょうどよく、読書やスポーツをするのにちょうどいい季節。そして、食欲の秋でいえば「実りの秋」「収穫の秋」という言葉があるように、お米や野菜、果物、海産物など、たくさんの食材が旬を迎えるの。食に対しては年中無休、いつでも楽しんでいるけど、秋は特にサツマイモやクリを使った料理やスイーツを堪能するのが今から楽しみ!

学生の頃は運動会が秋にあったから、スポーツの秋を楽しんでいたよ。夏休みが明けると運動会の練習が始まって、玉入れや大縄跳び、ムカデ競争、運動会の花形種目のリレーなど、クラスみんなで勝つために作戦を練ったり、放課後に集まって練習したりとっても楽しかったな。

母は運動会の前日には必ず、勝てるように勝負飯の「とんかつ」を出してくれるの。丸い平皿の上に千切りキャベツ、くし切りのトマトが盛り付けられていて、真ん中には大きなとんかつが1枚。衣が薄く、外はサクサク、中はしっとりとジューシーなとんかつは、お肉の甘みと旨みがとってもおいしかったな。久々に思い出のとんかつが食べなくなっちゃった。近いうちに実家に帰省して母のとんかつを食べたいと思います。



YUM!



02
Oct
2024

堅豆腐は前菜からデザートまで アレンジ自在の食材です。



ベジタリアンの友人
に連れて行ってもらっ
たお店で、堅豆腐のア
レンジ料理を堪能!
自宅用に購入した堅
豆腐はチーズ風の
前菜にしてワインのお
供にします。

こんにちは。ミランダです。

先日、ベジタリアンの友人と食事を共にしてきました。彼女はベジタリアンといっても完全に動物性の食事を排除しているわけではなく、本人曰く「ゆるベジタリアン」。なるべく動物性の食事をしないことをモットーにしているため、代替商品についてのアンテナが高く、話しているととても勉強になるの。今回も彼女のセレクトで、ベジタリアンのお店でランチをしてきました。

はじめに食前酒と一緒に運ばれてきたのが、豆腐の前菜。1cmほどにダイスカットされた豆腐にオリーブオイルと黒コショウ、岩塩で味付けされたシンプルなものでしたが、まるでチーズのような味わいにびっくり!このお店では普通の豆腐よりも水分含有量が少ない堅豆腐をふんだんに料理に使っていて、油揚げで巻いて甘辛く煮たおかずからしっとりとしたガトーショコラまでさまざまな豆腐のバリエーションを楽しむことができました。

ほかにも代替肉のハンバーグや、ビーガンチーズを使ったグラタンなどを堪能したの。ヘルシーな料理と友人との会話にお腹も心も満たされたひとときを過ごし、自宅用に堅豆腐を購入。今夜のワインのお供に、お店で食べたようなチーズ風にアレンジしてみるつもりです。



野菜たっぷりのコンソメスープは、 山頂の絶景も相まって感動のおいしさです。

今日は登山の日。初挑戦ということで初心者でも登りやすい筑波山へ。頑張って山頂まで登った自分へのごほうびに飲んだコンソメスープはいつもと違う格別なおいしさと絶景の感動、両方を味わえました。

ミキです。

大学の卒業を控えている今、ウィッシュリストを消化中です。今回消化したウィッシュは「登山」。今まで興味はあったものの、挑戦したことがありません。登山が趣味の友人に初心者におすすめの山やウエアや持ち物のアドバイスをもらっていくつか候補地をピックアップ。登山へ行く友人たちと決めたのは県内の「筑波山」。幼い頃、家族でハイキングに行ったきりだったので、数年ぶりの筑波山。おすすめしてくれた友人の話だと、筑波山から見ることができる関東平野の美しい景色は、日本を代表する富士山と対比されるとか。「西の富士、東のつくば」なんて言葉もあるそうです。

初めて登山をする上で荷物をいかに最小化させ、軽量化させることはとても重要です。事前に作っておいた野菜たっぷりのコンソメスープをいつもより熱めに温め、スープジャーに注いでリュックへ。初心者でも登りやすいとはいえ、普段登山をしない私にとってはなかなかきつかった。すれ違う人たちとのあいさつや「頑張って」の声掛けに、「よし、頑張るぞ」と励まされました。やっとの思い出山頂にたどり着き、家から持ってきたコンソメスープをいただきます。

ホウレンソウ、キャベツ、ニンジン、シメジが浮かぶコンソメスープは、野菜の風味とやさしい味わいがおいしくて、頑張って山頂まで登山した自分の心と体をぐっと温めてくれる、まるでごほうびのようなスープです。心とお腹を満たしてくれたスープは、山頂で見た絶景の感動と山頂で飲むスープの格別なおいしさの両方を味わう特別な思い出になりました。次は少しステップアップして、登山に挑戦したいと思います。



いわしの日に、イワシの煮つけに挑戦!

きょう10月4日はいわしの日。栄養豊富なイワシですが、処理に手間がかかることもありなかなか食卓に上がる機会がありません。きょうは久しぶりに手開きをして、丸ごと甘辛く煮付けてみました。

こんにちは、サラです。

きょう10月4日はいわしの日。「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせから、イワシが大量にとれる大阪湾を有する大阪府多獲性魚有効利用検討会(大阪おさかな健康食品協議会)が提唱して制定されたそう。現在、日本で流通しているイワシは塩焼きやフライ、煮つけ、刺し身などで食べることが多い「マイワシ」、煮干しやオイルサーディン、アンチョビなどの加工品として活用される「カタクチイワシ」、丸干しや目刺しで目にするのが多い「ウルメイワシ」の3種類。「しらす」はカタクチイワシの稚魚なので、実は最も馴染みのあるイワシは、しらすなのかもしれません。

調理師専門学校時代には「安くても栄養価の高い魚」として手開きの方法をしっかりと習得し、蒲焼やフライはもちろん、甘露煮や南蛮漬け、つみれなどいろんな料理を習いました。処理にひと手間かかるのでなかなか日常では食卓に並びにくいのですが、今日はいわしの日ということで丸ごと煮付けてみようと思います。

娘にも食べやすいように、下処理をしっかりと臭みを取り、ショウガを入れた濃いめの味付けて甘辛く煮付けます。酢を入れて煮ると骨まで柔らかくなるのでおすすめ。圧力鍋が無くても、フライパンで料理できます。

わが家では食べる機会の少ない青魚ですが、栄養豊富なのでたまには食卓に取り入れていきたいと思っています。



SIMMERED
SARDINES



低カロリーで栄養満点のバナナは エネルギー補給やスイーツにピッタリの果物です!

家に常備している食材のひとつ「バナナ」。低価格で手軽に食べやすいバナナは、食物繊維やカリウム、糖質など、優れた栄養素をバランスよく、豊富に含んでいるの。そんなバナナを使ったバナナタルトは絶品スイーツです。

こんにちは。ルルです。

私は家に常備している食材がいくつかあるの。そのひとつがバナナ。一年中どこでも買うことができ、手軽に食べやすいバナナは生のままでも、焼いても、ミキサーにかけてもおいしいし、どんな食材とも相性抜群で使いやすいからとっても重宝してるの。それに、バナナ1本分のカロリーは約93calとご飯やパンに比べると低カロリーなのに、豊富な栄養素をバランスよく含んでいるのも常備しているポイントなんだ!

バナナに含まれる主な栄養素は、食物繊維、ビタミン、カリウム、ポリフェノール、糖質など。特に注目したいのが優れた糖質。糖質と一口に言ってもブドウ糖、果糖、ショ糖、ブドウ糖などいろいろな種類の糖質が含まれていて、これらの糖質は種類によってエネルギーに変わる速度が違って、即効性と持続性を併せ持っているんだよ。また、バナナに含まれている豊富な食物繊維が糖質の消化速度を緩やかにする効果があるから、腹持ちがとってもいいの。だから、私は朝食やスポーツ前のエネルギー補給として食べるようにしているんだ。

普段は、朝食やスポーツ前に食べる人が多いバナナだけど、お休みの今日は少し違うバナナをいただきます。

少し前に見つけたタルト屋さんでバナナタルトを買ったんだ。サクサクのタルト生地に、カスタードクリーム、チョコレートソースがたっぷり。砕いたオレオのザクザク食感がアクセントになっているの。主役のバナナはさっぱりとしていて、甘いカスタードクリームとチョコソースとのバランスが絶妙でとってもおいしいの!前回食べた時もおいしいと思ったけど、やっぱりおいしかった。また買いに行かなくちゃ。



08
Oct
2024

秋の味覚を追加した瓦そばは家族に大好評!



スーパーに並ぶ野菜から秋の気配を感じる今日この頃。温かい料理が恋しい季節になりました。先日は山口県の郷土料理、瓦そばにチャレンジ!秋の味覚も添えて、家族にも大好評でした。

こんにちは、サラです。

スーパーに並んでいる野菜から秋の気配を感じる今日この頃。今は旬に関係なく一年中出回っている野菜も多いですが、甘みが乗ってきたり価格が下がってきたりと思わず手が伸びてしまいます。私はカボチャやサツマイモ、キノコ類が充実してくるこの季節が大好き!特にキノコは家族みんなが好きな食材なので、シメジやマイタケ、シイタケなどをたっぷり使った混ぜご飯は秋の定番メニューです。ほかにも肉や魚のソースとして使ったりと、秋の味覚を存分に楽しむわが家です。

そろそろ麺も温かいメニューが恋しくなってきました。娘と一緒に焼きそばのアレンジメニューを楽しんだ夏休みが遠い昔のようですが、最近は秋そばの便りをちらほらと聞くようになったこともあって「そば」を食べることが多くなってきました。先日は、山口県の郷土料理「瓦そば」にチャレンジ!ホットプレートで少し焼き目がつく程度に炒めたそばの上に、甘辛く煮た牛こま肉と錦糸卵、ネギを乗せ、スライスしたレモンの上に紅葉おろしを乗せたものをトッピングします。もちろんここにも炒めたキノコを追加してみました。

少しパリッとしたそばの食感が新鮮で、家族にも大好評!来週は秋野菜をたっぷりといれたけんちんそばを作る予定です。



オクトーバーフェストで味わう、 本場ドイツのソーセージ「ボックブルスト」。

ミキです。

秋の風物詩でもある「オクトーバーフェスト」。

本場ドイツでは1810年頃から開催されているオクトーバーフェストは、約200年もの歴史があり、世界中から人が集まる「世界最大のビールの祭典」です。毎年、ドイツ・バイエルン州の州都ミュンヘンで9月下旬から2週間ほどの期間開催され、ビールや食事、ドイツの文化や伝統芸能を楽しむことができるそうです。日本では2000年頃から各地で開催されるようになり、毎年大盛況のイベントです。去年は都内のオクトーバーフェストの会場でアルバイトをしましたが、今年は横浜で開催されているオクトーバーフェストに遊びに行きました。会場には陽気な音楽が流れ、その場にいるだけでもなんだか楽しい。並んでいるビールの種類は数百種類以上、そのほかソーセージやハムなどの軽食もたくさん並んでいるので、一日じゃ楽しみきれません。

いくつかビールを買って飲み比べを楽しんでいた時に、店員さんに勧められた「ボックブルスト」というソーセージ。1880年代後半にクナイベという酒場でボックというビールと一緒に提供されていたことからボックブルストという名前が付いたそうです。今もドイツで人気のボックビールは麦芽本来の甘みと旨みが強く、非常に飲みごたえのあるビールで、ボックブルストの程よくスパイシーな味わいとスモーキーな風味がビールと相性抜群!古くからドイツで愛されていたのがよく分かるおいしさです。

ドイツではビールを水のごとく消費するそうで、クナイベという酒場は日本でいえばカフェでコーヒーを飲むような感覚でビールを飲める場所らしいです。いつかクナイベでボックビールとボックブルストを楽しんでみたい。行きたい場所がどんどん増えていきます。



今年は横浜でオクトーバーフェストを楽しんできました。店員さんにおすすめされたボックブルストというソーセージはベルリンでボックというビールと一緒に提供されていたことから名づけられたみたい。スモーキーな香りがビールととってもマッチしています!



OCTOBER FEST



10
Oct
2024

イワシと豆腐でふわふわのイワシハンバーグ!

こんにちは、サラです。

先日イワシの煮つけを作ったばかりですが、今日はスーパーで小ぶりのイワシが安く売っていたので思わず購入。つみれにするか、ハンバーグにするか迷った結果、今回はハンバーグを作ってみようと思います。

イワシは手開きにしてからぶつ切りにしてショウガと一緒にフードプロセッサーにかけます。タマネギ、シイタケ、レンコンは食感を残したいので粗目のみじん切りに。水切りした豆腐と米粉、卵をつなぎにして形成しやすい固さになったら、楕円(だえん)に形を整えて、油を引いたフライパンを強火にかけて両面に焦げ目をつけたらふたをして中火で蒸し焼きにします。火が通ったら、しょうゆ、酒、みりんを入れて照りが出るまで煮詰めたら出来上がり!豆腐が入っているのでふわふわの食感が子どもにも食べやすいハンバーグです。

照り焼きのほかにも、大根下しを乗せてポン酢をかけたり、オオバと一緒に焼いてしょうゆをつけたり、タネにみそを入れてハンバーグ自体に味付けをしたりとバリエーションもさまざまに楽しめるいわしハンバーグ。思った以上に娘が気に入ってくれたので、バージョンを変えてまた作ってみよう!

忙しいときには無理せず出来合いのものを購入して、イワシに含まれる栄養素のEPAやDHAをぜひ積極的に摂取したいと思います。



小ぶりのイワシが安く手に入ったので、ミンチにしてイワシハンバーグに挑戦。思いのほか娘に好評だったので、味付けを変えて近々また作る予定です。



特製しょうゆラーメン麺の あっさりやさしい味わいに細麺はピッタリです!



お父さん特製のチャーシューを買ったからラーメン作りに挑戦してみたの。お父さんが年に何度かスープから作るラーメンはとってもおいしくて大好き。お父さんからレシピを教わって作ってみたけど、初めてにしては上出来だったかな!

こんにちは、ルルです。

この前実家に帰ったら、お父さんが特製のチャーシューをお土産に持たせてくれたの。子どもの頃から食べているこのチャーシューは、普段全く料理をしないお父さんの得意料理。チャーシューがあるということは数日前にラーメンを食べたんだろうな。いいな、私もお父さんのラーメンが食べたかった。お父さんが作るラーメンは手羽中から取っただしと、削り節、煮干し、昆布から取っただしを合わせて、調味料を加えて作るやさしい味わいのしょうゆスープ。このスープに細麺を加えて、のり、メンマ、特製のチャーシューと煮卵をのせてくれるんだけど、とってもおいしいの。

お父さんにレシピを教わったから、帰り際に材料を買ってラーメン作りに挑戦!

2つの鍋に水をたっぷりを入れて、1つの鍋には手羽中、干しシイタケ、ショウガ、ニンニク、タマネギなどを入れてコトコト煮込み、もう1つの鍋には削り節、煮干し、昆布を入れてしばらく置いてから、強火で煮込んでいく。途中アクを捨てながら40分程煮込んでいると、家の中においしい香りがいっぱいになってきて幸せな気分。スープが出来たら合わせ調味料を加えてしょうゆスープの出来上がり。器の中にスープ、麺、特製のチャーシューなど具材を盛り付けたらしょうゆラーメンの完成です。

わが家のラーメンは細麺がお決まりなんだけど、細いのもっちりとした繊細な食感がやさしい味わいのスープと相性抜群!初めてスープ作りから挑戦してみたけど、思ったよりもおいしくできたかな。

年末帰省するときは事前にお父さんに頼んで、特製のしょうゆラーメンを食べさせてもらう!



14
Oct
2024

焼きうどんの日、発祥の地のレシピを再現!



10月14日は「焼きうどんの日」。焼きうどん発祥の地のレシピが公開されていたので、娘と一緒に作ってランチにしてみました。焼き目がつくほどしっかり炒めた麺はもちもち!アレンジメニューも楽しめそうで、手軽な麺料理のレパートリーが増えました。

こんにちは、サラです。

今朝、いつものスーパーへ娘と一緒に買い物に行ったら、「焼きうどんの日」というポスターを見かけました。興味津々の娘は早速スマホで検索をスタート。きょう10月14日は、焼きうどん発祥の地といわれている福岡県北九州市小倉で街おこしをしている「小倉焼きうどん研究所」が制定した「焼きうどんの日」だそうです。いろんな記念日があるんだなと感心しながら、せっかくなのでランチは焼きうどんに決めました。

娘のリクエストで、レシピが公開されていた小倉発祥の焼きうどんを作ってみます。

背油で豚バラ肉を炒めて塩こしょうで下味をつけ、切ったタマネギとニンジン、キャベツを加えてさらに炒めます。野菜に火が通ったら、ほぐしたうどんを加えてよく炒め、刻んだイカ天を加えたらこげ目がつくくらいしっかりと炒め、ソースをまんべんなく絡めます。ブラックペッパーで味を調整し、日本酒をふって風味をつけたら器に盛り付け、アジカサバ節を振りかけて完成!

乾麺が推奨されていますが、今回は手軽なゆでうどんを使用。焦げ目がつくほどしっかりと炒めることがおいしさの秘訣で、濃いめのソースがよく絡んで箸が止まりません。調べてみると、焼きうどんは今回作ったソースベースのほかにも、しょうゆベースやだしベースなど具材もさまざまにアレンジを楽しめそう。手軽な麺料理のレパートリーが広がりそうです。



料理やお菓子、飲み物に! 秋の味覚「栗」を心ゆくまで楽しもう!



秋は食欲の秋、実りの秋といわれるほどおいしいものがたくさん。秋の味覚の代表格「栗」は、家族みんな大好きです。新米と一緒に炊いて栗ご飯にしたり、定番のモンブランやマロンラテにしたりして栗の味わいを楽しみ尽くします。

ミキです。

秋はおいしいものがたくさん。こっくりとした甘さがおいしいカボチャやサツマイモ、果汁をたっぷりと含んだリンゴやブドウなど、たくさんの食材が旬を迎えるので、「食欲の秋」「実りの秋」といわれるのも納得です。

私が住む茨城県にも秋に旬を迎える食材がたくさんあります。例えば、サツマイモ。やわらかく濃厚な甘みの「べにはるか」、あっさりとした甘さの「シルクスweet」、ホクホク食感の「ベニアズマ」など、品種も多く、栽培面積、生産量ともに全国トップクラスを誇る食材のひとつです。また、秋の味覚の代表格でもある「栗」は、笠間市、かすみがうら市、石岡市など、茨城県内の広い地域で栽培され、サツマイモと同様、栽培面積、生産量ともに全国一位なんです。

栗は9月から10月に旬を迎え、10月に収穫される栗は風味が良く、大粒なことが特徴です。わが家では料理やお菓子に入れて楽しむのが定番。まずは、新米と一緒に炊き込んで栗ご飯にして味わいます。栗の香りと甘みが味わえる栗ご飯は秋ならではの味わいで毎年の楽しみです。

残りの栗はペーストにして、お菓子や飲み物に入れて味わいます。秋の定番スイーツ「モンブラン」は、土台のダックワーズは手間がかかるので、わが家では手のひらサイズのタルト生地です。タルト生地に生クリームを絞って栗をひと粒のせたら、栗に巻き付けるように生クリームとモンブランクリームを絞ります。このモンブランクリームには隠し味でラム酒を加えるんですが、ふわっと香るラム酒の風味が大人の味わいで絶品ですよ。

栗のほくほくとした素朴な甘さとラム酒やコーヒーは相性抜群なので、パウンドケーキの隠し味にラム酒を加えたり、コーヒーにモンブランクリームを入れてマロンラテにしたりするのもおすすめです。短い秋の期間、おいしいものを心ゆくまで楽しみたいと思います。



mont
Blanc!



16
Oct
2024

食品ロスを出さない 食卓の強い味方「冷凍野菜」

こんにちは。ミランダです。

きょう10月16日は「世界食料デー (World Food Day)」。1945年10月16日に設立された「国際連合食糧農業機関 (FAO)」に伴って1981年に制定されたそう。毎年、国連世界食糧計画 (WFP) や国際農業開発基金 (IFAD) などの多くの国際機関や組織によってさまざまな行事や啓発活動が世界150カ国以上で行われています。

この活動はSDGsの目標2「飢餓をゼロに」にも通じることもあって、興味をもっているの。自分にはできることは限られていると思いつつも、何事も小さな積み重ねが大きな力になることを信じて取り組んでいることの一つに「食品ロスを無くすこと」があります。

家にいたりいなかたりと不規則な生活をしているわが家。料理をすることが気分転換にもなるので、レンチンだけで食べられる冷凍食品のストックはあまりしていないけど、冷凍野菜は使い勝手が良いので数種類常備しているの。冷凍野菜はそのときの必要量だけ使えるので、食品ロスがでない優秀な食材。洋風ミックス野菜はチーズをかけて焼いたり、トマトやコンソメベースのスープにしたりしてよく使います。冷凍ほうレンソウは凍ったままお浸しを作れるし、みそ汁の具材にしたりモヤシと合わせてナムルにしたりと汎用性抜群！
小さな取り組みだけど、食品ロスを出さない食卓を今後も心掛けていきたいと思っています。



10月16日は世界食料デー。食品ロスを出さない食卓を心掛けている私が常備している食材の一つが冷凍野菜です。賞味期限が長く、必要な分だけ使える冷凍野菜は不規則な生活のわが家の食卓を助けてくれるアイテムの一つです。



寒い季節はちょっぴりぜいたく感のある ビーフシチューとお酒のペアリングを楽しめます!

肌寒くなると煮込み料理が食べたくなってくるよね。私は赤ワインの風味とデミグラスソースと野菜の濃厚なコク、旨みが味わえるビーフシチューが大好きなの。バケットとお酒を合わせてちょっぴりリッチな夕食を楽しみたいと思います。

こんにちは、ルルです。

ここ数日、朝晩の冷え込みが本格的になってきたね。いよいよ秋らしい秋がやってくる予感!お気に入りのニットも洗濯して、冬の準備を始めようかな。

肌寒い季節になると食べたくなくなるのが、体もぼかぼか温まる煮込み料理。特に私はビーフシチューが好きなの。牛肉と野菜を赤ワインやデミグラスソースでコトコト煮込んだビーフシチューは、濃厚な味わいとホロホロのお肉がおいしくて、ぜいたく感のあるおうちごはんだと思うんだ。子どもの頃は、食べやすいように野菜も小さく切ってくれていて、お肉もこま肉を使ってくれていたのが、ある時からお肉がブロック肉に変わったの。ホロホロと崩れるほどやわらかく煮込まれた牛肉のビーフシチューは驚くほどおいしかったなあ。私も作ってみたくてレシピを聞いたら、びっくりするほど手間暇がかかっている、二度驚いたのを覚えている。一人暮らしだと手間暇をかけて作ることは難しいし、量もたくさんできちゃうからレトルトに頼りがち。

最近のレトルトはどれも本格的な味わいが楽しめて、とってもおいしいんだよ。私がよく買うビーフシチューのレトルトも濃厚なコクと旨みがぎゅっと閉じ込められていて、トロっとやわらかい牛すじ肉がとってもおいしいからリピートしてるの!

今日はビーフシチューに合わせてバケットも買ったから、お酒とのペアリングも楽しんじゃおうかな。

赤ワインで煮込んでいるビーフシチューは、もちろん赤ワインとの相性抜群!ほかには、ビーフシチューに入っているジャガイモに合わせて芋焼酎も合うし、シュワシュワと爽快感のあるビールやレモンなどの柑橘系のサワーも、濃厚な味わいを流して口の中を爽やかにしてくれておいしいんだよ。ビーフシチューを温めている間にお酒を決めなくちゃ。

秋の夜長は、ちょっぴりぜいたくな夕食の時間を過ごすのもいいね。



今や冷食は食卓の中心!



冷凍技術の進歩で、
いろんな料理が家で
手軽に食べられる時
代になりました。今や
食卓の中心に冷凍
食品があっても違和
なし!

こんにちは、ミランダです。

先日、友人が働いている食品会社のモニターを頼まれて冷凍食品の試食会に参加してきたの。話題の冷凍すしや、冷凍クロワッサン、複数の食材が入っているお弁当、イタリアンの前菜、中華などいろんなジャンルの冷凍食品が並んでいて、どれも作りたてのようなおいしさでびっくりしちゃった。昨今の冷凍技術の進歩のおかげで、さまざまな料理が手軽に味わえるようになったのはとてもうれしいこと。そういえば、数年前から機内食も冷凍食品として販売されているよね。

レンジアップするだけで“空の味”が手軽に楽しめるなんて、いい時代になったなーと思います。

今回の試食会で私が感じたことは、冷凍食品はもはや国民食だということ。私が子どものころは、冷凍食品が食卓のメインになることはなかったけど、今や味も見た目も食卓の中心にあってまったく違和感がない。餃子や焼売は、わが家のような二人世帯だとわざわざ作るよりもコスパが良くていつも頼っています。特に焼売は、冷凍庫に常に入っている“常備菜”。レンジアップでも十分おいしいけど、時間があるときはキャベツやモヤシを敷いて蒸し上げるとお店の味わいになるので、ぜひ試してみてください!



もったりと濃厚でほろ苦い味わいのティラミスは、 心を満たしてくれるスイーツです。

ミキです。

秋が深まると選ぶスイーツが変わってきます。夏にはフルーツがたっぷり入った爽やかな、ひんやりスイーツを選んでいたので、バターやクリームをたっぷり使った濃厚な味わいのスイーツを選ぶようになりました。

わが家では料理好きの母がよくスイーツを作りますが、特に秋はスイーツ作りに精が入ります。

栗はコトコト煮て、なめらかになるまで潰したら、砂糖と生クリームを加え栗ペーストにします。手作りの栗ペーストを使ったモンブランや栗パウンドケーキは程よい甘さと隠し味のラム酒の香りがたまりません。ほかにも、リンゴはシナモンをたっぷり加え、スパイシーな風味がクセになるアップルパイなどを作ってくれます。中でも一番作るスイーツはティラミス。母が作るティラミスは豆腐とクリームチーズを混ぜた豆腐クリームとエスプレッソを染み込ませたスポンジケーキで作るので、さっぱりとした味わいなんです。

先日、友人とカフェで食べたティラミスがとっても濃厚で驚きました。

縁にきれいな絵柄が描かれた器の中央に盛り付けられたティラミスは、ココアパウダーで覆われた表面に美しい波模様が描かれており、上にはミントがちょこんと飾られています。一口すくって食べると、もったりとしたマスカルポーネチーズとフィンガービスケットに染み込んだエスプレッソがじゅわっと溢れ出し、口いっぱい濃厚な旨みとほろ苦さが広がります。思わず頬に手を当てて「おいしい」と呟いてしまうほど。

ティラミスは北イタリア発祥のスイーツで、名前を直訳すると「私を元気付けて」「私を天まで連れて行って」などの意味があるそうです。一口食べるだけで、心を満たしてくれるティラミスは本当に元気をくれるスイーツです。今度は母にマスカルポーネチーズのティラミスをリクエストしてみようかな。



寒くなると濃厚で重ためのスイーツが恋しくなります。クリーミーでもったりとした舌触りのマスカルポーネチーズとエスプレッソのほろ苦さがおいしいティラミスは、一口食べるだけで思わず「んー、おいしい」とうなるほどのおいしさです。



22
Oct
2024

パッケージもすてきなドリップコーヒーは プチギフトにおすすめ!

こんにちは。ミランダです。

ようやく日中でも秋の陽気になってきた今日この頃。蒸し暑さが続いた今年の夏は、気温はもちろん湿度に苦しめられたことも記憶に新しいのですが、さらっとした風に季節の移ろいを感じます。

家で飲む食後のコーヒーも先週から深煎りに変えました。夏には出番がなかったネルドリップでゆったりとコーヒーブレイクを楽しむことが増えてきたのは、深煎りの豆がほんのりと甘みを感じられるネルドリップとの相性が良いからなの。ペーパーフィルターよりも目が粗いネルが良い仕事をしてくれています。もちろんコーヒーのお供は強めの味わいのスイーツ。深煎りコーヒーにチーズケーキやプリン、モンブラン、ティラミスなど重めのスイーツを合わせるのが秋の楽しみのひとつです。

新しいコーヒー豆を買いに行きつけの喫茶店に来たら、きょうは「ドリップコーヒーの日」ということで、お店オリジナルのドリップコーヒーを一袋サービスしてもらったの。ドリップコーヒーは友人へのプチギフトによく購入するんだけど、最近はパッケージに凝ったものが多くてギフトにぴったり。当然豆の種類は重要だけど、パケ買いしちゃうくらいすてきなパッケージが多くて見るだけでも楽しいの。泊りがけのフライトには必ず持っていく必需品でもあり、手軽に本格的な味わいを楽しめるドリップコーヒーは、ギフトにも自分用にもうれしいアイテムです。



きょう10月22日はドリップコーヒーの日
なんだそう。私にとってフライトのお供でもあり、友人へのプチギフトの定番でもあるドリップコーヒーは、パッケージもすてきな心躍るアイテムです。



秋野菜のおいしさをぎゅっと詰め込んだ天丼で、 秋の味覚をいただきます!



ほくほく食感で濃厚な甘みのあるカボチャを薄い衣で包んだ天ぷらは私の大好物。カボチャのほか、サツマイモやレンコン、秋ナスなど、秋野菜の天ぷらをご飯の上に盛り付けて、甘辛いタレをたっぷりかければ、ぜいたくな秋の味覚の丼の出来上がりです。

ミキです。

10月は登山をしたり、オクトーバーフェストに行ったりと、気候が穏やかな秋を楽しんでいます。最近朝晩の寒さもきびしくなってきたので、家で秋の味覚や甘いスイーツを楽しむ時間も増えてきました。

秋が旬の食材はたくさんありますが中でも秋の野菜のおいしさは格別。特にほくほくとした食感と濃厚な甘みがあるカボチャは、料理にしてもスイーツにしてもおいしいので大好きです。カボチャの旬は10月～12月ですが夏から秋の初め頃にかけて収穫しているようで、2、3カ月の間追熟させることで甘みが増しておいしくなるそうです。

カボチャは甘みを生かした定番の煮物やマッシュしたカボチャにスライスしたタマネギとキュウリ、1cm幅に切ったハムを混ぜたカボチャサラダ、やわらかく煮たカボチャをミキサーでなめらかにして、牛乳や生クリームを加えてコクのあるパンプキンポタージュなど、さまざまな料理へと姿を変えて食卓に並びます。どれもおいしくて大満足ですが、私は母が作る秋野菜をたっぷりとのせた天丼が楽しみなんです。

カボチャのほか、サツマイモやレンコン、秋ナス、エビを衣にくぐらせサッと揚げて天ぷらにしたら、どんぶりにご飯を盛り、その上に揚げたての天ぷらをのせていきます。最後の仕上げに甘辛いタレをたっぷり、天ぷらの下にあるご飯にまで染みわたるようにかけてもらいます。お店では言えないわがまを言えるのも母の天丼の好きなお店。ほくほくと甘いカボチャとサツマイモ、とろけるほどやわらかくジューシーな秋ナス、ぷりっと食感のエビなど、ひとつのどんぶりであるいろいろなおいしさが味わえる天丼はいつもよりちょっぴりぜいたく感も味わえる特別な料理です。残り短い秋の季節おいしい食材と一緒に楽しみたいと思います。



24
Oct
2024

娘の運動会の日には夕食作りを小休止。 お惣菜でプチパーティー!



運動会の日
の夕食は、お惣菜で
プチパーティー。ピュッフェ
方式でたくさんの味
が楽しめるので家族
にも好評、私も食事
作りから解放されて
みんなハッピーな夕
食です。

こんにちは。サラです。

今週末は娘の運動会です。最近では春に運動会を実施する学校も多いようですが、娘の学校は10月開催。以前は体育の日前後でしたが、10月前半はまだ暑い日が多いということで後半になったみたい。幸いなことに娘が入学してからの運動会は比較的過ごしやすい気温が多く、主役の児童たちはもちろん見学している保護者もストレスなく参加できるのはありがたいことです。さらに、コロナ禍を機に昼食をはさんで午後までだった運動会が午前中だけの開催になったの。お弁当作りがなくなったのでとても楽し、授業参観のように気軽に見学できる行事になってうれしい限りです。

とはいえ半日でも外に出ずっぱりだとさすがに疲れるので、運動会の日夕食はスーパーのお惣菜に頼ります。コロッケやメンチ、カツ、焼き鳥などメインになるおかずを数種類買って、カットして大皿に乗せて出すのがわが家流。いろんな味を楽しめるのと、ちょっとしたパーティーのような雰囲気もあって、家族にも好評なの。最近のお気に入り「豚ロースのミルフィーユ」。豚肉と大葉、チーズをくるりと巻いて揚げたカツは、アジはもちろん切った時の断面がかわいくて食卓に映えます。

サラダと副菜を買ったら栄養バランスも抜群!私も食事作りを小休止して、ゆっくりと食事を楽しめる“みんなハッピー”な夕食です。



ちょっぴり大人の味い酒粕プリン、 簡単でおもてなしにぴったりのスイーツ!

料理教室で酒粕を使ったレシピを教わって以来、酒粕にはまっているの。料理にいれるとコクが増えてとってもおいしくなる酒粕はスイーツとの相性も抜群!ふわっと日本酒の香りが広がる酒粕プリンは、おもてなしスイーツにもぴったりだよ。

こんにちは、ルルです。

料理教室で酒粕を使ったレシピを教わってから、酒粕を使った料理やお菓子作りにはまっているんだ。これから寒くなっておうち時間も増えそうだから、いろいろと試行錯誤しながら試してるんだ。

酒粕はビタミン、アミノ酸、ミネラル、食物繊維、たんぱく質など、豊富な栄養素がたっぷり!人間の体をつくる上で必要不可欠な5大栄養素も含んでいる日本のスーパーフード。

酒粕に含まれているアミノ酸は料理に加えると旨みやコクがアップするので、いろいろな料理に加えているの。例えば、グラタン。数種類のキノコ、豆腐、鶏ムネ肉を入れて、ホワイトソースの代わりに牛乳、酒粕、コンソメ、バター、かたくり粉を混ぜ合わせたものを使うの。かたくり粉ならダマにもなりにくし、ホワイトソースを一から作るより手間も省けるよ。仕事から帰ってきてサクッと作れる時短レシピなんだ。

ほかには、兵庫県の郷土料理「粕汁」は、1月20日の二十日正月に祝い納めとして食べられている料理で、鮭やダイコン、ニンジン、ゴボウなどの野菜もたっぷり入ったスープなの。鮭の旨みと酒粕の風味がおいしくて、体の芯からポカポカと温まる粕汁は私の定番スープの仲間入り。

最近は酒粕を使ったスイーツにも挑戦中なの!

よく作るのは酒粕プリン。牛乳に酒粕を入れて混ぜたら、卵液、砂糖と混ぜ合わせて、耐熱容器に入れたら電子レンジで温めるだけ。蒸すよりも手軽に作れるおうちスイーツは、ほんのり香る酒粕のいい香りと、卵と牛乳のやさしい味わいがクセになる。友達が遊びに来た時にもおもてなしスイーツとして出せるぐらい自慢のスイーツです。今年は酒粕を使ったメニューをたくさん習得したいな。



久々の帰省で和食三昧!

こんにちは。ミランダです。

久しぶりに実家に帰ってきました。帰省すると必ず食べに行くのが「けんちんそば」。けんちん汁にそばが入っている温そばはどこでも食べられるけど、大きめに切った根菜と油揚げが入った温かいけんちん汁に、太めのざるそばを付けて食べる「つけけんちん」は茨城の郷土料理なの。全国各地の郷土料理が掲載されている農林水産省のサイト「うちの郷土料理」にも、茨城県の郷土料理として紹介されていて、常陸秋そばの強い香りに負けない濃いめのけんちん汁が私にとっての故郷の味。途中で七味とうがらしを入れて味変をするのがいつものパターンです。

夕食は母の手作り料理が食卓に並びます。料理好きの母ですが、父と2人暮らしになってからは手の込んだ料理を作る機会がなくなってきたと嘆いていたの。私が帰省するとこそそばかりに腕を振るってくれるので、いつも甘えてごちそうになっています。

母の料理はだしがしっかりと効いた和食がメイン。毎回リクエストする大好物の和風のマリネは、旬の野菜を素揚げして和風のマリネ液に漬け込んだもの。高校時代はよくお弁当にも入っていた思い出の味なの。この季節はサツマイモやカボチャ、ナス、レンコン、キノコ類がたっぷり!「今回は顆粒だしを使ったのよ」とこっそり教えてくれたけど、いつもと変わらぬおいしさに気持ちがほっこりと温かくなりました。



久しぶりに実家に帰省して地元の郷土料理のけんちんそばを楽しみ、夕食は母の手料理の和食を堪能しました。どちらもだしがしっかりと効いた懐かしい味で、心が温かくなった1日でした。



庭キャンプで食べる焼き鳥は、 いろいろなスパイスが加わって特別な味わいです!



うちの庭でやる庭キャンプは、いつものキッチンで下準備ができたり、電源や家電を使えたりと手軽にできるのが魅力!外の解放感と特別感、友達と過ごす楽しさで、いつもの料理もよりおいしく感じられちゃった。

こんにちは、ルルです。

この前の休日、友達が家の庭でキャンプをする「庭キャンプ」に誘ってくれたから、お邪魔してきたよ。

秋の涼しい気候はキャンプにぴったり!キャンプ場に行ってキャンプをすると事前に計画を立てたり、食材や備品などの荷物の準備をしたりと結構大変なんだよね。慣れていない人にとってはハードルがちょっぴり高めなキャンプだけど、庭キャンプなら自宅の設備を使えるからハードルも低い。食材の準備や片付けは自宅のキッチンでできるし、足りないものがあったらすぐに取りに行けるの。それに、庭のウッドデッキや電源を使えば、キャンプ用のイスやテーブルの準備も少しは楽になるし、家電を使えるから火を起こさないで、ただ庭で食事を楽しむこともできるんだって。

私はキッチンで串の準備をお手伝い。

焼き鳥はももやねぎまなど、スーパーで買ったものを使うとして、タマネギ、アスパラガス、ミニトマト、シイタケなどの野菜類、ベーコン、モチ、シソ巻きなどの変わり種など、焼き鳥以外の串を準備します。次はタレの準備、最初はあっさりとしてシンプルに塩で食べる予定だけど、途中で味変を楽しむために、砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせた王道のタレ、刻んだ長ネギをたっぷり入れたネギ塩レモンなどを準備して庭へ。

まずは買って来た焼き鳥をバーベキューグリルの上のせて温めて、その間にほかの串も焼いていきます。いい香りがしてきたらお酒を片手に乾杯!ビールと焼き鳥の組み合わせは最高です。

屋外で食べる特別感と解放感、心地よい風、ウキウキ感などのスパイスが加わって、普段食べている料理でも、屋外で食事をするとおいしさがグッと増す気がする。友達とのんびりお酒を飲みながら、焼き鳥を食べて過ごす休日は特別な一日になりました。



30
Oct
2024

具だくさんのみそ汁がおいしい季節到来！ みそは具材で使い分けて。

こんにちは、サラです。

そろそろ具だくさんのみそ汁がおいしい季節になってきました。シンプルなみそ汁も大好きだけど、野菜がたっぷりに入ったみそ汁は秋から冬のお楽しみメニューとしてわが家ではこの時期から出番が増える一品です。特に豚汁は定番。豚バラ肉を少量のゴマ油でしっかりと炒めてから、豚肉から出た油でジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ネギ、ゴボウ、サトイモ、ダイコン、こんにゃくをさっと炒めて煮込みます。火を止めてからみそを入れて出来上がり！バターや牛乳、大人は七味唐辛子やキムチを入れて味変ができるし、夜に作った豚汁を翌朝におじやにするのも楽しみなの。ごはんを入れて溶き卵を回しかけてさっと火を通したら、これ一品だけで栄養満点の朝食になります。

豚肉の代わりに、焼き鮭を入れるのもおすすめです。鮭を入れたらバターは必須！大人は山椒をふりかけると、箸が止まらないおいしさです。鶏肉バージョンもおすすめですが、鶏肉を入れるときは隠し味にほんの少し砂糖を入れると味がまとまるの。これは専門学校時代に教えてもらった豆知識です。

わが家では、焼き鮭を入れるときは白みそを使っています。まろやかで甘みのある味が魚料理に合う気がして、普段は赤みそを使うことが多いわが家でも白みそは小さいサイズを常備しているの。

2種類あるとレパートリーも増えるし、味変も自在。みその多種類ストック、おすすめです。



**具だくさんのみそ汁
がおいしい季節に
なりました。わが家の
定番は豚汁ですが、
豚肉の代わりに焼き
鮭や鶏肉を入れるバ
ージョンも家族に人
気です。**



万能な食材「餅」は、日本との 繋がりや歴史、伝統を感じる特別なものです。



もっちりとした食感とクセのない味わいが特徴の餅は、どんなトッピングとも相性抜群。パンの代わりに餅を使うことでグルテンフリーの食事が叶うだけではなく、食べ応えのある食事となるのだ。

こんにちは、RYOです。

餅は何世紀にもわたり多くの文化圏で食べられており、米を主原料としながらも形状や食感はさまざまである。

日本の餅はうるち米で作られており、もちもちとした食感が楽しめる。そして、甘いものやしょっぱいものをトッピングして食べられる万能な食べ物だ。古くから日本では米や餅は大切なものとして扱われており、ほかの国と同様に祝い事や儀式で使われることが多い。しかし、焼き餅を食べる文化は日本だけであり、独自の形で発展し日本に根付いているのだ。日本における餅の文化的意義はその栄養価と同じくらい豊か。そして、餅は多くの食品の中でもグルテンフリーで低脂肪の選択肢を提供してくれている。

私は日本に戻る度に何パックも餅を買うのだが、これはニューヨークの寒い日やホームシックになった時のためだ。それほど、私にとって餅は重要である。餅の独特な食感は食事に新たな一面を与え、どんなトッピングとも相性が良いのでパンの代用品として優れているからだ。Miilの餅は食感のバランスが良い。Miilの餅の上にチーズをのせると、餅の食感とチーズのとろりとした食感が見事にマッチし、満足感のある一口となるのだ。私はこれにトマトやハム、ハーブなどをトッピングして、ピザやオープンサンドを作る。餅のクセのない風味はトッピングの旨みを際立たせてくれる。パンを餅に置き換えることで、私の食事はグルテンフリーになり食べ応えのあるものになる。

味と伝統の絶妙なバランスが餅を単なる食べ物として終わらせず、伝統との一体感を象徴しているのだ。私にとって餅を楽しむことは、その味だけでなく、故郷である日本との繋がり、そして歴史に思いをはせることである。



MiiL
Journal
miil-jp.com