

9月

MiiL

# Journal



# INTRODUCTION

9月は暦上では秋ですが、全国的に平年よりも気温が高く真夏のような暑い日が多いひと月でした。カラッと晴れ、爽やかな風が吹く秋が待ち遠しい方も多いのでは？

今月は「Review of Lifestyle」をテーマにMiiLFamilyたちが食生活の見直しについて紹介しています。

ミランダはカット野菜やカップ野菜を活用するだけでなく、栄養価の高い食材が入っているサラダを選び、栄養バランスを意識しているようです。

ルルはこれからやってくる寒い季節に備え、具だくさんのスープを飲む「温活スープ」を始めたり、いつもの食材を高たんぱく質、低脂肪な食材に変えて、ちょっぴりヘルシーに料理を仕上げる工夫をしています。

涼しく心地よい気候へと変化する10月。食欲や芸術、読書、スポーツなど、みなさんもMiiLFamilyと一緒に秋を楽しみましょう！





## 手が止まらないおいしさ! スライスした野菜を揚げた「野菜チップス」

野菜をスライスしてカリッとするまで揚げた野菜チップスは、シンプルながら手が止まらないおいしさ。変わり塩で味変して、いろんな味わいを楽しめます。

こんにちは、サラです。

娘の夏休みが終わり、今日から小学校が始まりました。長かったようで、振り返ればあっという間だった夏休み。久々のひとり時間に、ゆっくりとコーヒーを飲みながらスマホで撮った画像を見返してみると、笑顔の娘がたくさん写っていてすでに懐かしい気持ちになっています。

宿題の整理や持ち物の確認を終えて家族3人でのんびりとしていた夏休み最終日の昨日。夕方に娘と一緒に見ていた料理動画で「野菜チップス」づくりが紹介されていて、急遽作ることになりました。揚げ物は腰が重くなりがちだけど、なんだか勢いに乗ってチップスになりそうな野菜をスライサーで次々にカット!ジャガイモ、ニンジン、レンコン、ゴボウ、カボチャ、サツマイモ、ゴウヤ…。わが家で一番大ききなざるにキッチンペーパーを敷いて、こめ油でカリッとするまで素揚げした野菜チップスをどんどん乗せていきます。揚げたそばからつまみ食いでどんどん消えていくのはいつものこと。それでも、あっという間にざるに山盛りの野菜チップスが出来上がりました。

お気に入りの藻塩をパラッと振れば、野菜の甘みが引き立って手が止まらないおいしさ!大人は塩こしょうでピリッとスパイシーに。せっかくなので味変用に、カレー塩とユズ塩を作って異なる味わいを堪能しました。残りは乾燥材と一緒にタッパーに入れて冷蔵庫で保管。2、3日は楽しめそうです。



## 漬物のおいしさを改めて知った朝食の味。

普段はなんてことのないおかゆですが、ホテルの朝食で食べたおかゆと漬物の美味しさは格別で思わず感動してしまいました。家でも同じ味を食べたいと思い購入した漬物は、おかゆ味のほかにおにぎりや卵焼きなどにしても絶品でした。

ミキです。

大学の夏休みが終わる前に母と二人で軽井沢へ旅行に行ってきました。アクティブに過ごすのではなく、のんびりゆったり過ごしたいという母の希望を叶える旅行。道中もちろん母と二人きり。家で母と二人きりになる時間も多く、ゆっくり話す時間も多はずなのに、旅行に向かう電車の中はいつもと違う雰囲気少し緊張も。

ホテルに着くと、自然に囲まれた空間に母も私も感動。緑が多いせいか風も心地よく感じて、つくばよりも体感温度も低く感じました。食事の時間までは施設内にいくつかあるカフェを巡ったりして、一日の最後の締めは露天風呂。緑に囲まれてはいる温泉は格別で、ここ最近の疲れが全部取れちゃったと母も大喜び。

一泊二日の短い旅行でしたがカフェのスイーツや懐石料理など、たくさんおいしい料理を食べたはずなのに、朝食で食べたおかゆが一番思い出に残っています。体調が悪い時に食べることが多いおかゆだけど、朝食に食べるおかゆの味は格別です。寝起きの体に芯まで染みわたるようなやさしい味わいと、漬物の絶妙な塩辛さの組み合わせがおいしくて、思わず感動。母も同じだったようで、ホテルの売店で気に入った漬物をいくつか購入してしてしまいました。

家ではホテルで食べたようにおかゆや白米のお供にして家族でいただき、その後は刻んでご飯に混ぜておにぎりにしたり、卵に混ぜて卵焼きにしたりと、漬物を思う存分堪能しました。普段はメインとして食卓に並ぶことのない漬物ですが、食卓にあるとちょっぴり嬉しくなるおかずになりました。





## 甘辛いタレのつくねに赤ワインをペアリング。

久々に馴染みの串焼き店で串焼きとワインを楽しんでいるの。甘辛いタレのつくねと赤ワインが驚きのペアリングで、今度は家飲みで再現してみたいと思います。

こんにちは、ミランダです。

今日は久しぶりに夫と串焼き店でしっぽりとグラスを傾けています。ここは古くからの馴染みの店で、創作串焼きとワインをお任せで合わせてくれるの。ジャズが流れるほの暗い店内は焼き場を囲むようにカウンターが設置されていて、どの席からもマスターの焼き姿が見えるんです。その手際の良さはいつ見てもほれほれしちゃう。熟練の技で焼き上げる串焼きは、食材の魅力を引き出した絶妙さでつつい食べすぎちゃうのがうれしい悩みです。

合わせてくれるワインはいつもグラス2杯、赤と白。毎回違う銘柄を出してくれるんだけど、ざっくり分類すると肉の「色」で赤ワインと白ワインをペアリングしているんだって。鶏肉を例にすると、レバーやハツなどの「赤い肉」には赤ワイン、モモやササミなどの「白い肉」には白ワイン。タレには赤ワイン、塩には白ワイン。どちらも軽めの銘柄が合うんだそう。この選び方は鶏肉に限らず、ほかの肉や魚にも応用できるの。牛肉や赤身魚は赤ワインが合い、豚肉や白身魚は白ワインがおすすめとマスターに教えてもらったことが、家飲みのワイン選びにはまるきっかけになりました。

今日はちょっと辛めのタレをまとったつくねが抜群においしかった!あのタレ、家で再現できないかしら。合わせてくれた果実味がある柔らかな質感の赤ワインは、思わず銘柄をメモしたほど私好みでした。あのワインを買って、今度は家飲みを楽しみたいな。



05  
Sep  
2024

## 夏の乱れた食生活を改善! 秋から始める、みそ汁で健康習慣。



いよいよ9月。寒暖差が激しくなる秋を迎える前に暑くてさぼり気味だったみそ汁作りを再開します!発酵調味料のみそを使ったみそ汁は、簡単にたくさんの栄養が取れて、体もポカポカと温まる、まさに魔法のスープ。

こんにちは。ルルです。

残暑の厳しい暑さが徐々に和らぎ、秋らしい季節に変化する9月。夏の暑さからやっと解放されると思うとうれしい!

秋は1日の寒暖差が激しさや夏の疲れが抜けきらず、体調を崩しやすい時期でもあるから、夏の乱れた食生活を見直して体が喜ぶ食事作りを頑張るんだ。

特別なことを始めると続かなくなっちゃうから、暑くてさぼり気味だったみそ汁作りから始めるよ。

発酵調味料のみそは、大豆に含まれているたんぱく質、食物繊維、ミネラルなどが発酵によって栄養素が増加してパワーアップした状態なの。それにみそは肉、魚、野菜など、どんな食材とも相性抜群。具だくさんのみそ汁にすれば、難しい調理過程もなく、簡単にたくさんの栄養を取ることができるし体もぽかぽか温まって、まさに魔法の食べ物。

みそ汁を作るときに気を付けているのは温度だよ。みそに含まれている酵素は熱に弱くて70°C以上になると酵素の働きが失われちゃうんだって。失われるのは酵素の働きだけじゃなくて、みその香ばしい香りも失われちゃうから要注意。せっかくなら、獲れる栄養は丸ごと体に取り入れたいよね。

健康習慣を始めたからには職場でもみそ汁が飲めるように、みそ玉もストックしてるよ。

みそ玉はみそ、だし、お好みの具材を丸めて冷凍したもので、カップに入れてお湯を注げば手軽にみそ汁ができる優れもの!職場は冷房で部屋が冷えてるから、温かいみそ汁を飲むと体が温まるし、なんだか心もほっとして、みそ汁があるだけでお昼ご飯の時間が有意義なものになった気がする。

今月から始めた体が喜ぶ食事作り、これから頑張るぞ!





## 生春巻きからスイーツまで！ 話題のライスペーパー活用術。

話題のライスペーパーは、それ自体に味が無いこともあり使い勝手が良い食材です。いろいろな食材を包んで、焼いたり、揚げたりして主菜からデザートまでさまざまに活用できるすぐれもの。定番の生春巻きは野菜がたっぷりとれて重宝します。

こんにちは、サラです。

昨年SNSを中心に話題になっているライスペーパー。食品メーカーが2023年のトレンド食品に上げるほど売り上げも好調なようですが、かくいう私もSNSで流れてくるライスペーパーを使ったレシピを見て、その中のいくつかの料理を作ってみたの。ライスペーパー自体にはほとんど味が無いので、どんな味付けにも合うのはもちろん、食材を包むことでうま味や具材の水分が逃げずにおいしさを保てるのがとてもいい！こんな便利な食材をなぜ今まで使ってこなかったんだろうと思うほど、汎用性の高いアイテムです。

娘が一番気に入ったのが、ササミとチーズのライスペーパー包み。ササミを開いて塩こしょうをして、とろけるチーズを乗せたら水で戻したライスペーパーで包んで焼くだけ。火入れが難しいササミはふっくら、とろりととろけるチーズがもちもちのライスペーパーの皮の食感と相まって、普段小食の娘がおかわりするほどでした。

ライスペーパーを戻さずに生クリームやカットしたフルーツを乗せて重ねたミルフィーユは、1日寝かせることで生クリームやフルーツの水分でライスペーパーが柔らかくなり極上のデザートに。

定番の生春巻きは見た目の美しさにこだわり、まずは野菜を巻いてから2周目にエビやハム、スモークサーモンをきれいに並べて巻くときれいな仕上がりでおもてなし料理にもぴったりです。ひと手間かかるけど、サラダよりも手軽にたっぷり野菜がとれるのも助かります。まだまだ研究の余地がありそうなライスペーパー、料理の幅が広がりそうでワクワクしています。



09  
Sep  
2024

## チーズたっぷりのピZZアは、 心の健康に欠かせません。



もうすぐイタリア料理の日なので、一足お先にピZZアを食べに行ってきました。友人と楽しく過ごす食事の時間や、大好物のチーズをたっぷり堪能できるピZZアは心の栄養には必要不可欠です。

ミキです。

9月17日はイタリア料理の日です。イタリアを代表する料理といえば、ピZZアやパスタ、リゾットなど日本人にとってもなじみ深い料理ばかり。また、生ハムの本場でもあり、ワインも有名なイタリア。食事と一緒にワインを楽しむことが多く、料理やドルチェとのマリアージュを堪能するのだから。食事の最後にはドルチェを楽しむ文化があり、私の大好きなティラミスやジェラート、日本でも大ブームになったマリトッツォもイタリアを代表するドルチェです。

一足お先につくば市内にあるピZZ屋さんと、友人たちとイタリア料理を楽しんできました。定番のマルゲリータ、クワトロ・フォルマッジなどテイストの違うピZZをいくつか注文。マルゲリータは、トマトの赤、モッツアレラチーズの白、バジルの緑でイタリアの国旗を表しているピZZで、日本でも人気のピZZのひとつです。トマトの酸味、チーズのコク、バジルの爽やかな香りは絶品。注文した数種類のピZZを食べましたが、最終的にマルゲリータがおいしくて一番食べたような気がします。

お次は私の大好きなチーズがふんだんに使われているクワトロ・フォルマッジ。モッツアレラチーズ、ゴルゴンゾーラ、パルミジャーノ、ゴーダ、4種類のチーズがたっぷりのったピZZは、4種類のチーズの濃厚なコクと味わいが楽しめ、後がけした蜂蜜の甘さとチーズの塩気のマリアージュがたまりません。

ピZZはカロリーや栄養バランスなど、健康的な食事とは言えないかもしれませんが、友人とテーブルを囲んで食べる時間や大好きなチーズをおいしく、たっぷりと食べられるこの背徳感は心の健康には欠かせないかもしれません。

いつかイタリア旅行へ行って本場のピZZアを楽しみたいです。





## 冷凍ガニは、氷水で “ゆっくり解凍”がおいしさの秘訣!

こんにちは、ミランダです。

夫の友人からカニが送られてきました。この時期にカニ?と驚いたのですが、冷凍技術の向上によって最盛期に水揚げしたカニをいつでもおいしく食べられるようになったのだとか。そういえば昨今、いろんな冷凍食品が出回っていますよね。新しいのが大好きな私はいろいろ試してみましたが、今一番のお気に入り、冷凍のクロワッサン。解凍せずにそのままオープンで20分ほど焼くだけで、バターが濃厚なサクサクのクロワッサンが出来上がるの。味はもちろんだけど、焼いているときのバターの濃厚な香りがたまらない!焼くたびに幸せな気持ちになる一品です。名店のカレーも続々発売されていて、気軽にお店の味が楽しめるので重宝しています。ほかにも、キッシュやケーキをいくつかストックしているの。私も夫も家にいないことが多いわが家では、賞味期限が長い冷凍食品にとても助けられています。

さて、いただいたカニですが、氷水でゆっくりと解凍するとおいしく食べられるということで袋に密封していざ氷水へ。途中で袋についた氷を何度かはがしながら、2時間ほどかけて解凍したカニはドリップが出ずおいしさを逃しません。しばらく使っていなかったカニスプーンを引っ張り出して、ロースターで焼いた熱々のカニを夫と2人でいただきました。思いがけずぜいたくな夕食、おいしかったなあ。



思いがけず届いた冷凍ガニは、たっぷりの氷水で時間をかけて解凍するとドリップが出ずにおいしく味わえます。解凍後にロースターで焼いて、熱々の焼きガニを楽しみました。



11  
Sep  
2024

## 高たんぱく、低カロリーの鶏ムネ肉で作る 唐揚げはジューシーでとってもヘルシー!

こんにちは。ルルです。

9月から食生活の見直しをはじめ、まずは毎日のみそ汁作りに挑戦した私。思いのほか、栄養バランスを考えて食事を作ることが楽しくて、もう少しレパートリーを増やしたいなと思って料理教室に参加してきちゃった。いつもの料理も、栄養価が高く低カロリーの食材に変更するだけ、食事全体の栄養バランスはそのまま、カロリーダウンできる料理もあると知って早速実践してみることに。

まずは鶏ムネ肉を使った唐揚げに挑戦!鶏ムネは高たんぱく、低カロリーで、プリッとジューシーな鶏モモ肉の代替として選ばれやすい食材のひとつ。ただ、鶏ムネ肉は加熱することで、パサつき感や歯ごたえのある食感が強くなりやすいから、調理方法がとっても大切なんだって。

パサつきやすい鶏ムネ肉をやわらかくジューシーに仕上げるために、いくつかポイントがあって、まずは肉の切り方。繊維を絶つように繊維と逆方向に斜めに一口大に切ります。そうしたら、水、砂糖、塩を混ぜ合わせたブライン液に1時間程度漬けておいて、お肉の表面についた水分を拭き取ったら、酒、しょうゆ、ニンニク、ショウガを入れた調味液に漬け込みます。濃い目に味付けすることで食欲も増すから、明日は休みだしいつもより多めにニンニク入れちゃった。調味液に漬けたら、かたくり粉をまぶして少し時間を置いてから油でカラッと揚げます。ちょっと面倒だけど、表面はサクッと、中はジューシーに仕上げるために二度揚げは必須。

みそ汁と作り置きしておいた煮物をいくつか器に盛り付けていただきます!

サクッとした歯ごたえとしっかりとした食感の鶏ムネ肉の唐揚げ、はじめてにしては上出来かな!!ほかにはどんな料理を作ろうかな。



食生活の見直しをはじめた9月。思いのほか、**栄養バランス**を考えながら食事を作るのが楽しくて、**レパートリー**を増やすために料理教室に参加しちゃった!**栄養価**が高く**低カロリー**の食材に代替して、おいしく食生活の改善を楽しもう!





## アフリカ料理のブリックは、 とろりと流れ出る半熟卵がポイント!



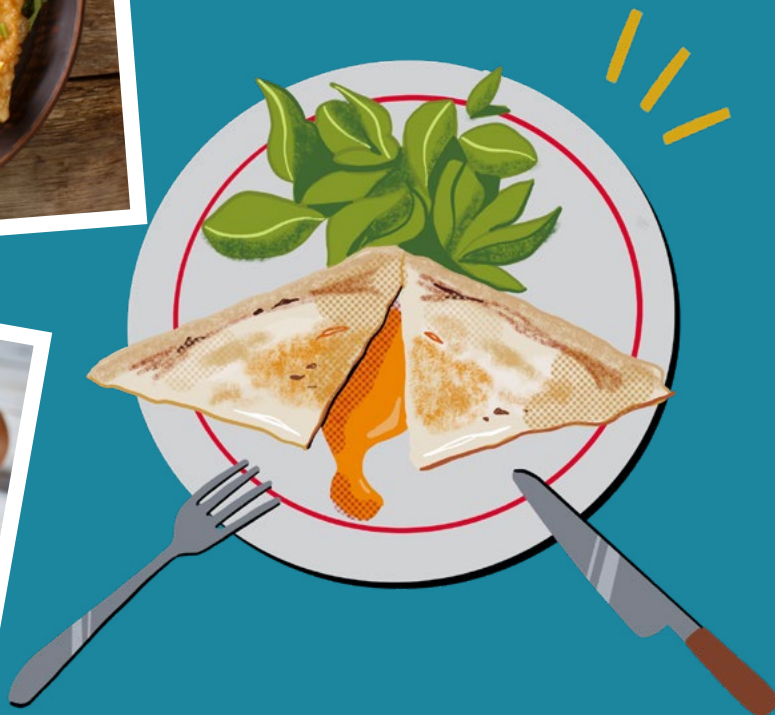
久々の姪っ子とのランチはアフリカ料理をセレクト。小麦粉の皮に具材を入れて揚げたブリックは、半熟卵がポイントです。熱々のブリックにレモン汁をかけて手づかみで食べるのが現地流!

こんにちは、ミランダです。

今日は久しぶりに姪っ子とランチ。食に対して冒険心がある姪は、食べたことのない料理にチャレンジすることが大好きなの。私も食を開拓するのが好きなので、彼女との食事会でお店を決めるときは「スパイシーな料理がいい」「野菜をたっぷり食べたい」「辛い料理がいい」などざっくりとしたリクエストを受けて私がナビゲートするのがいつものパターン。今回は「今まで食べたことのない料理」という依頼を受けて、アフリカ料理をセレクトしました。

アフリカは広大で、当然ながら東西南北で食文化が全く異なります。ただ、日本だとざっくりと「アフリカ料理」というくくりで、各地の代表的な料理が食べられるお店が何件かあるの。その中でも私の大好きな「ブリック」がおいしいお店をチョイスしました。ブリックはチェンジア共和国の料理で、小麦粉で作った薄い皮にチーズや卵、ひき肉、ジャガイモ、タマネギなどの具材を包んで揚げた前菜。具材の味付けは塩こしょうのみで、レモン汁をかけながら熱々を食べるのがおすすめです。初めてのブリックは姪に大好評!ハリッサで辛みを足して、味変しながらクスクスやラブレビも併せて初めてのアフリカ料理を楽しみました。

ブリックは春巻きの皮を使うと家でも簡単に作れると教えてもらった姪っ子は、「お母さんに作ってあげる」と意気揚々と帰っていきました。卵を半熟にするポイント、うまいくといいいね!



## ゆずこしょうで爽やか。野菜ときのこがたっぷり入った 手羽元のゆずこしょうスープは秋の味。



**ゆずの香りは夏から秋への季節の変化を感じる香りです。いつもの料理もゆずこしょうが加わるだけで、香りもよくなり、一気に秋の味わいになります。これから、秋が旬のおいしい食材が食べられるのが楽しみです。**

ミキです。

先日、近所の方から青ゆずをたくさん頂きました。青々とした爽やかなゆずの香りに秋の訪れを感じます。

ゆずの旬は11月から12月。1日で最も昼が短く、夜が長い「冬至」の日には、わが家ではゆず湯を楽しみます。ゆずの香りに包まれて入るお風呂の時間が心地よくて、つい長湯してしまうんですね。

ゆずは、7月から10月にかけて収穫される完熟前の青ゆず、10月から12月にかけて収穫される完熟し、果汁が豊富な黄ゆずの2種類があります。どちらも爽やかな香りと酸味が特徴で、料理やお菓子、飲み物などで活躍します。

9月は暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続き、さっぱりとした味わいのものが食べたくなります。わが家では夏の残りのそうめんを、青ゆずの果汁を加えためんつゆで食べたり、母特製のジャムやゆずこしょうにして料理やヨーグルトなどに加えたりして、楽しめます。母特製のゆずこしょうは、青ゆずを少し多めにして作るのがポイント。出来立てのゆずこしょうは青唐辛子のピリピリとした辛みが強い印象ですが、日にちが経つとゆずの香りが際立ち、辛みもマイルドになります。このゆずこしょうを使った料理で1番好きなのは「手羽元のゆずこしょうスープ」。

ニンジン、タマネギ、レンコン、シメジなど、野菜とキノコがたっぷり入ったスープは手羽元の旨みが凝縮されていて、ゆずこしょうの爽やかな香りと程よい辛みがとっても合います。普段は、だしの効いた塩味の優しい味わいのスープで食べることが多いけど、ゆずこしょうが加わると、一気に秋の味に変化し、そのおいしさも格別になるような気がします。ゆずで始まったわが家の秋の味。今年の秋は「食欲の秋」が楽しみです。





## 敬老の日に贈る、笠間栗のスイーツ。

今日は敬老の日。休日でもあるので、母からリクエストされたスイーツを持って実家に行ってきました。選んだのは笠間の栗を使ったモンブランプリン。上品な香りが特徴です。

こんにちは、サラです。

今日は敬老の日。夏休みに帰省したばかりだけど、おいしいスイーツが食べたいとの母のリクエストを受けて娘と実家に行ってきました。しょっちゅう旅行に行っているアクティブな両親なので各地でおいしいものを食べているはずだけど、モンブランは笠間の栗を使ったものがお気に入り。なんでも、香りが上品なんだそうです。

笠間市は、栗の生産量日本一を誇る茨城県の中でも作付面積がナンバー1。加工に適した品種から、利平(りへい)のような大粒で甘味が強く蒸したりゆでたり焼いたりして栗そのものの味を楽しむ品種まで早晚性が異なる多くの種類を栽培してるんですって。9月から11月が出荷時期で、特に9月と10月の2カ月間がピーク。収穫したての香りの良さもいいけど、0℃前後で一定期間冷蔵熟成した「貯蔵栗」がとにかくおいしいの。初めて貯蔵栗の焼き栗をきただいたときにはびっくりしたなあ。糖が通常の2~3倍になるので甘味が強く、ほくほくした食感は忘れられません。

実家に持参したスイーツは、娘と選んだモンブランプリン。もちろん笠間産の栗を使っていて、甘さ抑え目のプリンとクリームとの相性が抜群!一緒に持って行った中煎りのコーヒーと一緒においしくいただきました。



17  
Sep  
2024

## 月見の日は夜空を見上げて、 おいしくお団子をいただきます!

ミキです。

今日は十五夜。母は年中行事を大切にしている、私がつどもの頃から七夕やお月見も、桃の節句や端午の節句、クリスマスと同じように飾りを飾ったり、行事食を作って食べたりしながら家族で行事を楽しんでいます。

お月見の文化は中国から平安時代の貴族に伝わったと言われていて、旧暦の8月15日の夜(十五夜)に、ススキやお団子、秋が旬の芋類をお供えて、月を鑑賞していたようです。この時期は月を鑑賞するのに適した季節で、中秋の名月とも呼ばれる月を鑑賞しながら家族で過ごし、家族の幸せを祈ったそうです。

お供えるススキやお団子には意味があり、ススキは切り口が鋭いことから災いや邪気を遠ざける効果があるとされていて、丸い形のお団子は満月を連想し、縁起が良いものとされています。ほかにも収穫したサトイモやサツマイモなどをお供えしたり、秋が旬の果物ブドウはツルがあるので、月とのつながりが強くなるとお供えすることもあるそうです。毎年、わが家は簡単にススキと手作りのお団子を月が見える窓際にお供えて、食後のデザートとしておいしくいただくのが定番。

今年のみたらしあんとサツマイモペーストを準備しました。

みたらしあんはしょうゆ、水、砂糖、みりんを混ぜ、水溶きかたくり粉と混ぜ合わせたら、お鍋で透き通るまで煮詰めたら完成。サツマイモペーストは、皮をむいたサツマイモをゆでてあく抜きをしたら、マッシャーで潰します。わが家は少し粒感のあるペーストが好きなので、マッシャーで潰すのですがより滑らかな口当たりがいい時は裏ごしします。潰したサツマイモに、バター、牛乳、砂糖、塩を加えて、火にかけてお好みの固さになったら完成です。

今年のお月見は、久々に月の中にウサギが見えるか観察してみようと思います。



今日はお月見の日。  
毎年、わが家では窓際にススキとお団子を飾って、月を見ながらお月見の夜を過ごします。今年はお団子に合わせるみたらしあんとサツマイモペーストを準備したので、お団子を食べるのが楽しみです。





## 野菜の王様、ケールのサラダでビタミン摂取!

カット野菜やカップ野菜は手軽に野菜を摂取できる強い味方です。新商品のカップサラダに野菜の王様・ケールが入っていたので即購入!ほろ苦さがアクセントで、ナッツとも相性抜群のおいしさでした。

こんにちは、ミランダです。

仕事柄、海外に滞在することが多いからこそ、日本にいるときは野菜をたっぷり食べるようにしているの。帰国すると、生野菜に不安を感じずに食べられることのありがたさを実感します。手軽に食べられるカット野菜やカップ野菜はとにかく便利で、新製品が出るとうれしくなってしまうので試してみる毎日です。

よく行くスーパーマーケットでカップサラダの新商品が出ていたの。私の大好きなケールが入っていたので即購入!お店で食べるサラダにはよく使われているケール、初めて食べたのはシーザーサラダだったけど、ほろ苦さが良いアクセントになっていておもしろい野菜だなと思ったのが最初の出合いです。数年間はお店でお目にかかることもなかったけど、ここ最近はたまにスーパーで見かけることも増えてきました。サラダはもちろんスムージーにも大活躍。葉1~2枚分(100g)でトマト約3個分のカロテン、ニンジン約2本分のビタミンE、豆乳約2杯分の葉酸、レタス約1玉分の食物繊維がとれると知ったら積極的に食べるしかないよね。その栄養価の高さから、野菜の王様とも呼ばれているんだって。

ケールが入った新商品のカップサラダは、ドレッシングを入れてからふたをしてシャカシャカをシェイクすると全体に味がいきわたっておいしく食べられる優れものです。緑黄色野菜とナッツの鉄板の組み合わせでビタミン類の摂取もばっちり。普段の食事に取り入れたい一品です。



19  
Sep  
2024

## 1日のはじまりは 温活スープを飲んで、心も体もポカポカに!



体を温める効果のある食材や秋が旬の食材を使って毎日温活スープを作っているよ。最近では根菜やこんにゃく、豆腐など、具だくさんのけんちん汁がお気に入り。一杯で豊富な栄養素が取れて、満足感が味わえます。

こんにちは。ルルです。

最近、朝窓を開けると空気がヒヤッと冷たくて本格的な秋の訪れを感じるようになってきたの。寒さを感じるようになってからは、心も体も芯からポカポカと温める、温活スープを飲むように心がけているの。温活スープは、血行を促進させたり、代謝を向上させたりするような体を温める効果のある食材を上手に使って作ります。

秋の味覚、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモはポターージュにするのが定番。豆乳、だし、すりおろしたショウガ、さいの目状に切った食材を入れて、あっさりとした和風ポターージュを作ることが多いの。私のこだわりは、さいの目状に切った食材を入れること。そうすると、ほくほくとした食感や野菜のほのかな甘さが感じられるから好きなんだ。ほかにも野菜とお肉を入れた具だくさんの豚汁やポトフとか、いろいろな種類のスープを作って毎朝の温活スープに飽きないように工夫しているよ。

その中でも、最近のお気に入りにはけんちん汁。

ダイコン、ゴボウ、ニンジン、長ネギ、サトイモ、こんにゃく、豆腐など、たくさんの食材が入っていて、野菜のうま味とだしの風味が素朴でホッとするおいしさなの。けんちん汁は一杯で食物繊維、ビタミン、ミネラル、たんぱく質など、豊富な栄養素が取れるのも魅力のひとつ。物足りない時は、野菜を大きめに切って、こんにゃくや豆腐の割合を多くしたり、春雨やフォーなどの麺類を入れたりしてボリューム感をプラスして食べることもあるよ。

毎朝、手作りスープを作ることが理想だけど、時間がない時や寒くてやる気が起きない時はレトルトタイプやフリーズドライタイプなどのスープを上手に使って、程よく手を抜きながら無理なく温活スープ生活を続けていきたいな。





## スパイスが効いたチャイは これからの季節にぴったり!

こんにちは、サラです。

まだまだ気温の高い日が続いていますが、朝夕の風に秋を感じる今日このごろ。毎年この時期に夏の疲れが出てしまうので、食事ですっかりと栄養をとることを心掛けるほかに、入浴後にストレッチをして質の良い睡眠をとるようにしています。特に今年は9月に3連休が2回あるけど、あまりリズムを崩さないように過ごそうと思っているの。そんなわけで明日からの3連休は、家庭菜園の後始末をする予定です。

今年育てた夏野菜はキュウリ、ミニトマト、オクラ、ナス。初旬は暑さで育ちが悪かったものの、8月初旬に盛り返ってきて先月1カ月は例年以上の収量でした。野菜が苦手だった娘の「食育」のために始めた家庭菜園ですが、その効果は絶大で今ではトマトやキュウリを好んで食べるように。まだまだ偏食はありますが、少しずつ食べられる食材が増えてきたことがとてもうれしいの。何より、初めての食材にチャレンジする気持ちが湧いてきたことが一番の収穫でした。

チャレンジといえば、最近娘がハマっているのが牛乳のアレンジメニュー。ホットチョコレートやロイヤルミルクティーにキャラメルソースを加えることから始めて、以前はまったく受け付けなかったスパイスにも興味を持ち始めたの。ハニージンジャーティーのおいしさに目覚めてからは、いろんなスパイスでチャイを作って楽しんでいます。本人用には砂糖やはちみつで甘味を足して、デザートドリンクとして。私と夫用にはコショウを効かせてピリッとスパイシーに。これからの季節の体調管理にも役立ちそうです。



偏食だった娘が夏野菜栽培をきっかけに野菜が食べられるようになり、さらに食に対してチャレンジするようになりました。そんな娘がハマっているのが牛乳のアレンジ。最近ではスパイスを工夫したチャイがお気に入りです。



chai  
tea



## 美しい断面のパフェ風プリンは、 振って飲む新感覚の「飲むスイーツ」。

こんにちは。ルルです。

連休は久々に実家に帰省したの。実家のある市内で一人暮らしをされていて、距離も近いし、一人暮らしを始めた当初は頻繁に実家に帰っていたけど、最近は何でも帰えると思って全然帰ってなかったんだ。今回は、久々なのもあってBLANDEで見つけた新しいスイーツを手土産に持って帰ったよ。

BLANDEで見つけた新しいスイーツは瓶に入ったパフェのような見た目の「飲む」スイーツ。プリンやゼリー、杏仁豆腐と種類もたくさんあって、イチゴやモモ、柑橘類など、果物の種類も豊富なの。今回、手土産に選んだのは一番秋らしいカボチャプリン。細長い透明の瓶の中にはカボチャプリンやホイップクリーム、ナッツなどがぎっしりと入っていて、まるでパフェのような美しい断面が360度どこから見ても楽しめるの。この美しい断面を振って、崩して飲み物にするのはなんだかもったいないような気がするけど、とろっとした舌触りとカボチャのこっくりとした甘さがとてもおいしいの。新しいもの好きな母は喜ぶだろうけど、父はスプーンで食べた方がいいと言うだろうな。

ここ数年、トレンドになっている「飲むスイーツ」。

今まで器にのせて食べていたティラミスやチーズケーキ、わらびもちをカップに入れて、ズブッと吸って飲むのはとっても新鮮だったんだよね。街で歩きながら飲めるスイーツは、人気のスイーツ店に比べると並ぶ時間も少なく、ボリューム満点で軽食にもなっちゃう。でも、スイーツを飲むことに抵抗のある人には、振って飲んだり、スプーンで食べたりと、自由に食べ方を選べるBLANDEのスイーツがちょうどいいかもしれないね!



透明の瓶の中に入った「飲む」スイーツは、パフェのような美しい断面が華やかなスイーツ。断面を振って崩して飲むのが新感覚だけど、スプーンですくって食べてもいいし、その楽しみ方は人それぞれ選べるのも自由でいいよね。





## レトルトがゆのアレンジメニューで、 疲れた胃腸を労わろう。

台湾でおかゆを食べた余韻で、防災用備蓄のレトルトがゆを自宅でアレンジしてみたの。ほっこりと優しい味は、ヘビーな食事が続いたときの小休止にぴったりです。

こんにちは、ミランダです。

先週は夜便で台湾にフライトだったので、翌日のランチに大好きなおかゆを食べてきました。台湾がゆというと、サツマイモが入ったおかゆやさらさらと味わえるスープのような肉がゆが有名ですが、海鮮がたっぷり入っているぜいたくなおかゆや、シンプルなおかゆにビュッフェ式で具材を追加していくものまで多種多様。日本でもおなじみの、白いスーツを着たひげのおじいさんがキャラクターのチキンが有名なチェーン店では、台湾限定でおかゆがあるんですよ。今回はあまり時間がなかったこともあり、宿泊先の近くの店でシンプルなサツマイモのおかゆに味の濃い副菜を合わせました。

帰国してから、非常食に買っておいたレトルトがゆの賞味期限が近いことに気付いたので中華がゆ風にアレンジしてみたの。

温めたレトルトがゆに鶏ガラスープの素で味を付けて、ゴマ油で炒めた鶏肉とネギを乗せたらラー油を回しかけて完成！ザーサイがあれば刻んで乗せるとアクセントになります。溶き卵を加えたり、小ネギやパクチーを入れたりアレンジ自在。ほっこりと体が温まる味で、胃腸が休まる感じがとってもいい！

非常用の備蓄として常備しているレトルトがゆですが、ヘビーな食事が続いた時の小休止にちょこちょこ利用していきたいと思いました。



25  
Sep  
2024

## レトルトにちょい足して簡単アレンジ! メキシコ風カレーと一緒に楽しむ家族の時間。

今日は主婦(主夫)休みの日。両親の代わりに家事をやりましたが半日でぐったりです。夕食はレトルトカレーにトマトやタバスコを加えてメキシコ風にアレンジ。一仕事終えた夕食は格別でした。

ミキです。

今日は主婦(主夫)休みの日です。初めて知った記念日だったので調べてみると、1月25日、5月25日、9月25日と年に3日間あり、年末年始、ゴールデンウィーク、夏休みなど、家事や育児などが忙しい時期の後に主婦(主夫)にゆっくりと休んでもらうために制定されたそうです。少し早めですが、両親がそろって休みの先週末に映画のペアチケットをプレゼントしたので、2人がゆっくりと過ごしている間、家事は全て私がやることに。

いつもより少しおしゃれした両親を見送った後、洗濯、掃除、食事作りなど家事をこなしていきます。当たり前のことですが、洗濯をすれば、干して、取り込んで、畳んで片付けなくちゃいけないし、掃除も掃除機をかけるだけでも一苦労。日々これだけの家事をこなしながら、育児や仕事をしている両親の偉大さに改めて気が付くことができたいい機会でした。

たった1日家事をただで疲れてしまったので、夕食はレトルトで少し手抜きを。今日はレトルトのポークビーンズカレーに、一口大に切ったトマトとタバスコを加えてメキシコ風にアレンジ。トルティーヤ・チップスとライムを添えて、おしゃれに盛りつけてみました。帰ってきた両親も一緒に食卓を囲んで、映画の話や2人で行ったカフェの話などを聞きながら両親が楽しく過ごしてくれよう嬉しくなりました。こんなに喜んでくれるなら、たまには両親がリフレッシュできる日を作ってみよう。

社会人になって一人暮らしを始めたら、慣れない仕事と家事の両立は大変だろうと予想はしていましたが、想像以上に大変かもしれません。今のうちに家事の手伝いや、たくさんお世話になるであろうレトルトのアレンジレシピを調べておこうかな。





## ほっと一息。甘納豆でリラックスタイム。



友人から届いたのは昔ながらの甘納豆。学生時代に和菓子の名店に数多く訪れた記憶が蘇ってきました。

こんにちは、サラです。

日中はまだまだ日差しが厳しい時間帯もありますが、朝晩はだいぶ過ごしやすくなりました。今月は3連休が2回あって、何となくリズムが崩れがち。家事を手早く終わらせて、ゆったりとした時間を持つようにしています。

そんなときに専門学校時代の友人から届いたのが、甘納豆。彼女は和菓子が大好きで、和菓子にあまりなじみがなかった私にその奥深さを教えてくれた友人です。四季折々に季節を問わず美しい生菓子を求めて、名店と言われるお店にたくさん連れて行ってもらったなあ。練り切りやようかんなど、和菓子作り体験もいろいろやってきました。卒業後には有名な和菓子店でキャリアを重ねている彼女は、学生時代と変わらず研究熱心で休暇があると和菓子を求めて全国各地に遠征しているの。今回送ってくれた甘納豆は、小豆や白花豆、青エンドウ豆、黒大豆。どれもしっとりと炊きあがっていて、それぞれの豆の特長がしっかり出ている昔ながらの味わい。甘納豆って、自分ではあまり買わないけど素朴な味ながらどんな飲み物にも合って私は大好き。友人にお礼のLINEを打ってから、深煎りのコーヒーに合わせて一粒ずつ味わいながらいただきました。



27  
Sep  
2024

## やっこはアレンジ無限大!秋の味覚「きのこ」をつかったあんかけ温やっこは夜食の味方!

こんにちは、ルルです。

朝晩の冷え込みが少しずつ厳しくなってきた、やっと秋らしさを感じられるようになってきたね。

秋に旬を迎える食材は、カボチャやサツマイモのほかにも、マツタケやサンマ、ブドウ、ナシなどたくさんあるの。それに、秋が旬の食材にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含むものが多く、甘みを感じる食材が多いと言われているよ。

仕事終わりの時間帯は涼しくて肌寒いこともあるから、電子レンジで簡単に作れて、体も温まる温やっこを作ることが多いの。豆腐なら、遅い時間に食べてもヘルシーで、たんぱく質もしっかり取れるしね!

最初は頑張って昆布やかつお節からだしを取って湯豆腐を作ってたんだけど、仕事終わりでヘトヘトに疲れた体では続かないかと思ってたんだ。そしたらちょうどいいレシピを見つけたの!

豆腐を電子レンジで加熱している間にナメコ、薄切りにしたシイタケを小鍋で煮たら、あらかじめ半分に切っておいたカイワレダイコンを加えてサッと煮るの。そこに水溶きかたくり粉を加えてとろみが出たらキノコあんの完成。温めた豆腐を器に盛り、あんかけをかけたら、仕上げに大根おろしをのせて出来上がり。だしの優しい風味と大根おろしのさっぱりとした味わいが、夜に食べても罪悪感がなくてペロりと食べられちゃうの。

もう少し秋が深まったら、いろいろなキノコを入れてぜひたくさんキノコあんにしてみたり、豆腐の上にチーズと黒こしょうをのせた洋風アレンジもやってみたい。ほかにも、天かすとネギをのせて、めんつゆを少しかけたためき温やっこなど、温やっこのアレンジは無限大です。この秋は温やっこのアレンジを楽しみたいと思います!



仕事終わりの食事は、夜遅い時間になることも多いから、簡単に作れてヘルシーなものがいいの。豆腐を使った温やっこなら、電子レンジで簡単に作れて、ヘルシー! さらに、たんぱく質も取れるし、まさに夜食の味方です。





## 滑らかな食感のミルクプリン、 繊細で洗練された味わいが特長です。

海外生活が長かった私にとって、プリン  
は固く濃厚なイメージ  
がありました。しかし最近では日本  
でよく売られている滑らかな  
食感のミルクプリンが気に入  
ります。

RYOです。

今日は私が大好きなプリンの話をしましょう。

ミルクプリンはクリーミーな舌触りとまろやかな甘さで知られるデザートです。私はこのプリンの大ファンで、そのまま食べるのはもちろん、バニラやシナモン、ココアなどのフレーバーと合わせたり、フルーツやカラメルをトッピングして楽しんでいます。

友人たちが私の家に夕食を食べに来たときには、デザートに手作りのミルクプリンをふるまいますが、みなさんとても喜んでくれます。

ミルクプリンは、ゼラチンを使った滑らかな食感が特長です。イギリス発祥のカスタードプリンからヒントを得ている一方で、日本人の好みに合うようにアレンジされており、主に牛乳、砂糖、ゼラチンで作られています。ミルクと砂糖、というシンプルな味わいが子どもから大人まで年齢を問わず親しまれているようです。

海外生活が長かった私は、日本でよく食べられる柔らかいミルクプリンよりも、卵を使用した固めのプリンになじみがあります。ニューヨークにいた頃は、カスタードや、ブランマンジェ、ライスプディング、クリームブリュレなどの甘くて濃厚なプリンを食べることが多かったのですが、最近では日本の繊細な商品の方が口に合うようになってきました。

Milのミルクプリンは、私にはちょうどいい甘さと食感です。そして驚くべきことに、この商品はゼラチンを使わずに卵白のたんぱく質で凝固させている！クリーミーで滑らかな舌触りは、まさに日本のデザートらしい繊細で洗練された味を楽しむことができる一品です。



**MiiL**  
Journal  
miil-jp.com