

11月

MiiL

# Journal



# INTRODUCTION

11月に入り秋から冬へと一気に季節が進みました。秋から冬にかけて旬を迎える食材がたくさん。また、祝日や七五三などのイベントも多い11月は、家族や友人といった大切な人たちと成長を喜んだり、楽しかったことやおいしい料理などを分かち合ったりする時間が増える時期でもあります。

今月は「Thanksgiving」をテーマにMiiLFamilyが大切な人たちと過ごしたことや楽しんだことを紹介しています。

ルルはボジョレーヌーボーの解禁に合わせて、チーズをたっぷり使った料理を練習したり、リョウは留学先のニューヨークでの過ごした Thanksgiving Dayの思い出について紹介しています。

来月はあっという間に今年最後の月です。

寒さがより一層厳しくなるので体調管理に気を付けながら、12月を楽しく過ごしましょう！



## 秋の味覚キノコを味わう、山の幸のおすし。

きょうは「すしの日」。  
すしと言われて思い  
浮かべるのは海の幸  
を使ったものですが、  
高知県の郷土料理に  
山の幸を使った「田舎  
ずし」というものがある  
そうです。ランチに  
山菜とキノコをたっぷり  
混ぜたいなりずし  
を食べて、すしの日を  
満期しました。

ミキです。

きょうは「すしの日」です。11月は新米がお店に出回る季節であり、すしのネタになる海の幸や山の幸がおいしい時期であることから、全国すし商環境衛生同業組合連合会(全国すし連)が制定したようです。

おすしと言われて思い浮かべるのはマグロやサーモン、イクラなどの海の幸だったので、すしのネタに山の幸?と少し疑問に残ったので料理好きの母に聞いてみたら、さすが母です。全国的に見ても珍しい野菜を使ったおすし「田舎ずし」のことを教えてくれました。田舎ずしは高知県の郷土料理で、すしのネタになるのはタケノコやシイタケ、ハスイモの茎、ミョウガなど山の幸。それらの山の幸を甘酢に漬けたり、甘く煮たりして、いろいろな味付けの山の幸をおすしにして楽しむ料理だそうです。

田舎ずしの話をしていたら山の幸を食べたくなくなってしまったので、高知県の田舎ずしとは少し違いますが、山菜やキノコをたっぷり入れたいなりずしをランチに作ってみました。

炊きたてのご飯に、シャキシャキと歯ごたえの良い山菜がたっぷり入った混ぜご飯の素とシイタケ、シメジ、マイタケ、ナメコを炒めて味付けしたものを入れて、よく混ぜ合わせたら、甘辛く煮た油揚げの中にご飯を詰めていきます。

秋に旬を迎えるキノコと言えば、香りが良く「キノコの王様」と呼ばれているマツタケのほか、シイタケ、シメジ、マイタケ、ナメコなどがあります。一年中いつでも買うことができますが、旬の時期は栄養価が高く、食物繊維やビタミン、カリウムなどが豊富なので、栄養がたっぷりの時期こそキノコのおいしさを堪能したいですね。

山の幸をふんだんに使った山菜とキノコのいなりずしは、秋の味覚も存分に味わうことができ大満足なランチタイムとなりました。





## 寒い季節のお楽しみ! 天ぷらそばはかき揚げがポイントです。

寒い季節には熱々の麺が休日ランチの定番です。中でも天ぷらそばやうどんは、お惣菜のおかげで手軽に作れるお助けメニュー。これから出番が増えそうです。

こんにちは、サラです。

冬のランチといえば熱々の麺!わが家は10月の下旬から休日のランチはスープパスタやラーメン、そば、うどんなど汁物の麺が定番になっています。昨日は近所のスーパーでお惣菜のかき揚げを買ってきて、かき揚げそばにしました。くしゃっと丸めてから広げたアルミホイルの上に乗せてロースターで加熱した熱々のかき揚げは、まるで揚げたてのようにさっくさく!同じく熱々にしたそばとつゆとの相性も抜群で、簡単なのに満足度が高いランチになりました。

わが家のような3人家族だと家で天ぷらを揚げるのはハードルが高いのですが、祖父母が健在だったころの親戚の集まりといえば大量の天ぷらがもてなし料理としてふるまわれていました。私はかき揚げが大好きで、秋はサツマイモやレンコン、キノコ類、夏はトウモロコシやナス、エダマメなどの季節の野菜が具材になってうれしかったのを覚えています。今は天ぷらは惣菜一択のわが家ですが、スーパーのかき揚げも季節の野菜が入っていたりしてシーズンごとに楽しめます。

そばやうどんはもちろんですが、かき揚げ丼にしたり卵とじにしたりとさまざまなバリエーションを楽しめるかき揚げ。これからの季節に活躍しそうです。



## 不足しがちな栄養素は、 おやつ感覚で食べられるフルーツバーで補おう!

主食、主菜、副菜と栄養バランスを意識しながら食事を作ったり、食べたりしていても、完璧に栄養素を満たすことは難しいの。鉄分やカルシウムなど、不足しがちな栄養素は手軽に食べられるフルーツバーで補うようにしてよ。

こんにちは、ルルです。

最近、栄養バランスの取れた食事を作るために栄養素の勉強をしているの。たんぱく質やビタミン、食物繊維は意識してるけど、意外と意識出来ていないのが「鉄分」。

鉄分は日本人が不足しがちな栄養素の1つなの。厚生労働省の「鉄の摂取基準」では、性別、年齢、ライフステージごとに目安となる鉄分の摂取基準は示されていて、女性は月経の有無でも摂取基準は変わるけど、成人の1日当たりの摂取基準量は10.5mgなんだって。

鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類あるんだけど、ヘム鉄の方が効率よく体に吸収されるんだって。このヘム鉄を多く含む食品はレバー、牛肉、マグロ、シジミなど。鉄分の含有量は、レバー100g当たり約3mg、牛肉(赤身)100g当たり約1.5mg。非ヘム鉄は野菜に多くホウレンソウやコマツナに含まれているんだけど、ゆでたホウレンソウ100g当たり約2.1mgと、1日に必要な鉄分10.5mgを達成するには相当な量を食べないといけないの。

それにただ鉄分だけを意識して取ればいいという訳じゃなくて、ほかの栄養素もバランスよく取ることがとっても大切なの。なおさら私には難しい。日頃から栄養バランスが意識して食事を作るようにしているけど、限界があるよね。

最近見つけたMiiLフルーツバーは1本35g当たり鉄分が6mgも入っているの。これなら約1/2分の鉄分を補えて、砂糖、着色料、保存料不使用で安心。なにより、植物由来の原料100%だからヘルシーなのうれしい!

カカオの香りとデーツの濃厚な甘み、ナッツのザクザクと歯応えの良い食感で満足感も抜群で、小腹が空いたときのおやつにもぴったり。おやつ感覚で鉄分がしっかり補えるから、忙しい人はもちろん、成人に比べて摂取基準量の多い10代の子たちも手軽に食べられるよね。ほかにも不足しがちな栄養素を含んだフルーツバーが種類豊富にあるから上手く活用してバランスよく栄養素を取ろう!





06  
Nov  
2024

## 片手で手軽に食べられる巻きずしは、 「ながら食事」の味方です。



片手で手軽に食べられる巻きずしは、「ながら食事」の強い味方。最近では変わった具材の巻きずしもあって、シーズンごとに惣菜コーナーを覗くのが楽しみです。

こんにちは、ミランダです。

突然ですが、みなさんはどんなときに巻きずしを食べますか？私は業務が立て込んでいたり、家で映画やライブDVDなどを鑑賞しながらさっと食事を済ませたいときにスーパーの巻きずしを買うことが多いです。片手で食べられる手軽さと、特に太巻きはさまざまな具材が入っているので栄養的にも信頼していること、お米なので腹持ちが良いことが巻きずしを選ぶ理由なの。巻きずしを買ってきたら、用意するのはワサビとしょうゆのみ。準備も後片付けも楽なんです。

きょう、11月6日は「巻寿司の日」なんですって。巻寿司の日は、立春、立夏、立秋、立冬の前日である「節分」と同じ日。2024年は2月2日、5月4日、8月6日、11月6日が「巻寿司の日」ということになります。春の節分に恵方巻を食べるという習慣は定着してきているような気がするけど、実は年4回の節分いずれも恵方に向かって巻寿司を食べると願いがかなうと言われていたんだそう。恵方に向かって食べたことはない私ですが、恵方巻は大好き。最近では魚介類以外にもローストビーフやステーキ、ヒレカツ、エビカツなどを巻いた「変わり巻きずし」もあって、シーズンに惣菜コーナーを覗くのが楽しみでもあります。

とはいえ、やっぱり定番の巻きずしは安定のおいしさ。いつもはネギトロや納豆、鉄火に手が伸びます。



## 低価格で高たんぱく質なはんぺんは サラダや煮物、鍋など汎用性抜群の食材です!

お鍋がおいしい季節  
がやってきた!水炊き  
鍋やピリ辛がクセに  
なるキムチ鍋もおい  
しいけど、たんぱく質  
が豊富で、ふわふわ  
の食感のはんぺんを  
入れたみそバター鍋  
がここ最近のお気に  
入りなの。濃厚なスー  
プが染み込んだはん  
ぺんは極上のおいし  
さです。

こんにちは、ルルです。

寒くなってくると「お鍋が食べたい」って思うけど、テレビでお鍋関連のCMをよく見かけたり、スーパーでもお鍋コーナーが出来たりと、視覚的にもお鍋が恋しくなるよね。

私の定番鍋は水炊き鍋、昆布でだしを取った水の中に、数種類の野菜とキノコ、鶏肉、豆腐、練り物を入れて煮るだけで、それぞれの食材の旨みが溶け出しおいしいスープが出来上がるの。さっぱりとポン酢をかけたり、ピリッと辛いキムチダレをかけたりして、味変しながらいろいろな味を楽しむのが鍋のはじまり。

もう少し寒さが厳しくなって冬本番を迎える頃には、こってり濃厚な味わいのみそバター鍋を楽しむの。甘めに作ったみそベースのスープに、ハクサイ、モヤシ、ニンジン、シメジ、白滝を入れて、ふわふわ食感でほんのり甘みのあるはんぺんをたっぷり入れるのがポイント。煮立ったら仕上げにバターと黒こしょうを入れて出来上がり。バターは「ちょっと多いかな?」と思うぐらいの量を入れるとコクが増しておいしくなるの。

練り物の中でもはんぺんは、料理に使いやすいし、豊富な栄養素を含んでいて高たんぱく質だから冷蔵庫に常備している食材のひとつなんだ。はんぺん1枚(100g)に含まれるたんぱく質の量は約11g。1日に必要なたんぱく質の摂取量は成人男性で約65g、成人女性で約50gといわれているから、食事にはんぺんをプラスするだけでたんぱく質を補うことができるの。はんぺんはかさ増しレシビの常連で、特にMiiLのはんぺんは1枚のサイズが大きいからよく選ぶ。潰してシューマイやハンバーグ、オムレツに入れても、ふわふわ食感でボリュームが増し、魚の旨みが出ておいしさもアップ!ほかには、一口大に切ってそのままサラダに入れるのもおすすめ。はんぺんは口当たりが軽くて食べやすく、低カロリー、低脂肪でとってもヘルシー。それに、たんぱく質を多く含む食材の中でも低価格なのも取り入れやすいポイント!今年の冬は鍋に限らず、いろいろな料理ではんぺんを楽しみたいと思います。





08  
Nov  
2024

## 郷土料理の「ミソピーナッツ」は 甘じょっぱい懐かしの味。



小中学校では給食のメニューでもあった「ミソピーナッツ」をスーパーで見つけて思わず購入。懐かしい味に、箸が止まらなくなりました。

こんにちは、サラです。

スーパーで懐かしいものを見つけました。それは「ミソピーナッツ」。丸のままのピーナッツを甘じょっぱいみそ餡で絡めたもので、少量で個包装されたミソピーナッツは小中学校の給食にもよく出ている。給食では封を開けてそのまま食べたり、熱々のごはんの上に乗せて食べた記憶があります。郷土料理ということは知っていたのですが実家でミソピーナッツが食卓に上がることはなく、高校以降は食べることもなかったのですが、何となくあの味が記憶に残っていて今回スーパーで発見したときは迷わず手に取りました。

家に帰って早速開封。白いご飯の上に乗せて食べてみると…、これこれ、この味!得も言われぬ懐かしい気持ちになりました。みそを使った餡なので、当然ご飯には合うんだけど、ピーナッツの歯ごたえと濃厚な味わい、そして独特の甘みが何とも不思議。食べ始めると箸が止まらなくなっちゃって、ふと気づいたら小さなパックの半分ほど食べ進めていました。小学校から帰宅した娘に聞いてみると、ミソピーナッツは給食で出たことがないし食べたこともないそう。

娘は初めてのミソピーナッツを恐る恐る食べていましたが「なんかクセになるね」と笑顔。偏食の娘ですが、少しは新しい味にチャレンジするようになったことにうれしくなりました。



RICE  
& MISO





## 手作りベーグルで作る サーモンベーグルサンドは、懐かしい思い出の味。

こんにちは、ルルです。

料理教室に参加するようになって、テレビやSNSで見たレシピを挑戦するハードルが下がったの。冷蔵庫の中にサンドイッチ用にと買っておいたスモークサーモン、クリームチーズ、オリーブがあるから、頑張ってベーグル作りからやってみたよ。

いろいろな料理に挑戦している私だけど、パン作りは未知の世界。

材料はシンプルで少ないけど、こねたり、発酵させたりと手間も時間もかかるイメージで大変そうだからパン作りは避けてきたの。だけど、SNSで見るベーグルのレシピはどれも簡単そうだから「失敗してもいいや」という気持ちで挑戦しちゃった!

ベーグルの材料は、強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、ぬるま湯。

ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖を入れて、よく混ぜ合わせたら、塩とぬるま湯を加えて粉気がなくなるまでよくこねます。この作業、時間にして10分ぐらいなんだけど結構疲れるの。大変だけど、おいしいベーグルが食べたいから頑張ってこねたよ。こねた生地をいくつかに分けて丸めたら、寝かせます。生地をゆでるためにお湯を沸かすんだけど、蜂蜜を入れるのがポイント!蜂蜜を入れることで生地の艶と焼き色が良くなるんだって。寝かせた生地をドーナツの形に形成してゆでたら、オーブンで焼いて完成。

焼きあがったベーグルを真横から半分に切り、クリームチーズを塗って、レタス、オニオンライス、スモークサーモン、オリーブをのせて、ベーグルで挟んだらベーグルサンドの完成!

もちもち食感のベーグルは、ほのかな甘みがとってもおいしい。スモークサーモンのしっとりとした食感と豊かな風味がたまらない。昔、テーマパークのサンドイッチ屋さんで食べていたベーグルサンドを思い出させる懐かしい味わいに感動しちゃった。今はもうないあのメニューを思いがけず、おうちで再現できたのは嬉しい出来事。思っていたよりも上手にできたし、簡単だったので大満足の1日でした。



ベーグル作りに初挑戦!出来立てのベーグルを切って、クリームチーズ、野菜、スモークサーモン、オリーブなどの具材を挟んだらベーグルサンドの完成です。もちもちのベーグルと厚切りのスモークサーモンの豊かな味わいで、最高のランチタイムになったよ。



12  
Nov  
2024

## パリでのブランチはバゲットのオープンサンド「タルティーヌ」。

パリからこんにちは、ミランダです。

久々のパリはピリッとした寒さですが気持ちよく晴れています。昨日の夕方着の便で到着しましたが、なんだか疲労感がすごくてステイ先に着いてから食事もそこそこにぐっすりと眠ってしまいました。おかげですっきりと目覚めて、同僚とブランチを楽しみに街に繰り出したの。

今日の目当てはタルティーヌ。トーストしたバゲットに具材を乗せたオープンサンドです。チーズや生ハムはもちろん、スモークサーモンやグリルチキン、揚げ物にタルタルソースがかかっていたり、スライスした野菜がたっぷり乗っていたりとバリエーション豊富に楽しめるの。ジャムやクリーム、チョコレート、フルーツを乗せたデザートタルティーヌも大好き！一人よりも複数で行った方がたくさんの種類を食べられるので、タルティーヌを目的に食事に出かけるときは、何人かに声をかけるようにしています。

今回も色とりどりに並んだタルティーヌに紅茶を合わせて、幸せなブランチになりました。タルティーヌは毎回写真に収めて帰国後に家で再現しているの。簡単で映えるタルティーヌはもてなし料理にもなるので、レパートリーが増えて一石二鳥です。



久々のパリへのフライト。ブランチはバゲットのオープンサンド「タルティーヌ」をいただきます。乗せる食材でメインにもデザートにもなるタルティーヌは、具材を覚えて家で再現する楽しみもあります。





## 寒い日は熱々の焼き芋が極上のおやつです。



キャンプ場で焼き芋の食べ比べに参加してきました。紅あずまや紅はるか、紅天使など、たくさんの品種をアルミホイルで包んで、たき火で焼いていきます。食べ比べてみると味が全然違うんです。私のナンバー1焼き芋は紅天使でした。

ミキです。

秋はキャンプをするのに絶好のシーズン。週末に友人たちとキャンプをしていたら、焼き芋の食べ比べをやっていたので参加してきました。焼き芋にするサツマイモの種類は「紅あずま」「紅はるか」「紅天使」の3種類。サツマイモを丁寧に洗い水気を拭いたら、よく湿らせた新聞紙で包み、その上からアルミホイルでしっかりと包んだら、たき火の中に入れ30分ほど待ちます。

茨城に住んでいる私にとってサツマイモはなじみ深い野菜のひとつ。料理はもちろん焼き芋や干し芋など、おやつでもよく出ます。わが家でよく出る焼き芋は紅あずまの焼き芋。最近はやりのスイーツのような焼き芋とは違い、ホクホク食感でしっかりとした上品な甘さがある昔ながらの焼き芋です。

食べ比べで使った紅はるかは糖度が高い品種で、イチゴは糖度10度前後、メロンは糖度15前後ですが、紅はるかはなんと糖度30度前後。野菜の域を超える甘さをもっている紅はるかは、しっとりとした食感と濃厚な甘さが特徴で、焼き芋はもちろん糖度が高いので冷やしてもおいしいサツマイモです。そして、紅はるかの糖度をはるかに超える甘さをもつのが紅天使。紅天使は紅はるかを熟成させたもので、最高糖度は47度に達することもあるんだとか。水分量が多ので、焼き芋にするとやわらかく、ねっとりとした食感と蜜のような濃厚な甘さが味わえます。

出来立ての焼き芋を半分に割って、まずは一口いただきます。

食べ比べてみると品種の違いが分かっておもしろい!食べ比べを楽しんだ後は、キャンプ場で準備してくれたバターや塩、シナモンパウダーなどで味変を楽しんで焼き芋の食べ比べを締めくくりました。まだまだ寒い季節が続くので、焼き芋を楽しみたいと思います。



14  
Nov  
2024

## 旬のカキフライには タルタルソースをたっぷりかけて!



カキをいただいたので、フライにしてタルタルソースをたっぷりかけて食べました。タルタルソースは娘の大好物!大人は黒こしょうや青唐辛子でピリ辛にしたアレンジもおすすめです。

こんにちは、サラです。

先日、思いがけず立派なカキをいただきました。揚げ物はお惣菜に頼っているわが家ですが、揚げたてのカキフライを食べたい!と一念発起。小麦粉、溶き卵、パン粉の基本のレシピで中〜高温でカリッと揚げました。トースターで再加熱すると揚げたてのおいしさがよみがえる揚げ物ですが、カキフライだけは別。火を通しすぎるとせっかくのカキが小さくなってしまいますので、お惣菜をおいしく温めなおすのは至難の業なのです。今回は揚げたてのカキフライをおいしくいただきました。

カキフライといえばタルタルソース。みじん切りにしたタマネギとゆで卵、マヨネーズを和えた基本のタルタルソースは娘の好物でもあります。私はゆで卵を大きめに崩して卵の存在感を残したタルタルソースが好みですが、娘に手伝いをお願いすると細かく崩しちゃうので卵1つ分を娘のソースにして、卵2つ分は大人用に分けて作っています。カキフライは基本のタルタルソースが合うけど、ササミや白身魚などセの無いフライにはしば漬けやピクルスを刻んで入れたり、粒マスタードや粗挽きの黒こしょうでアクセントをつけてアレンジしてるの。青唐辛子やハラペーニョでピリ辛にしても箸が進みます。





## 七五三のお祝い料理に、 彩りを添える紅白かまぼこ。



きょうは七五三です。  
姪っ子が晴れ姿を見  
せに来てくれるので、  
わが家は朝からそわ  
そわ。私もハレの日を  
お祝いする料理のお  
手伝いをして待つこ  
とに。かまぼこをウサ  
ギやリボンの形に飾  
り切り!喜んでくれる  
といいなあ。

ミキです。

きょう、11月15日は七五三。姪っ子が七五三ということで、春ごろからうきうきしています。特に衣装選びは盛り上がりました。家族みんなが姪っ子に着てもらいたい色や柄の被布を見せ、「これはどう?」「これもかわいいよ」なんてプレゼンしましたが、最終的に姪っ子がピンクを選び決着しました。当日の今日は両家の祖父母も集まり神社でお参りした後、食事会をして、わが家に来てくれるそうです。

11月15日が七五三になった理由はいくつかあって、もともと11月15日はお祭りが多かったとか、江戸時代の徳川5大將軍綱吉の息子のために行った岩井の日が11月15日だったことに由来しているなどいわれています。ここ数年10月の頭まで暑い日が続くので、何枚も重ねた着物で動く子どもにとっては涼しくて動きやすい11月で良かったかもしれないですね。

きょうは姪っ子たちと夕食を食べるので、母は数日前から大忙し。

子どもでも食べやすく、目で見ても楽しめる料理を調べたり、姪っ子用にかわいらしい器を探したりと楽しそうでした。七五三のお祝い料理なので、尾頭付きのタイやお赤飯、紅白なます、ハマグリとミツバのすまし汁などを準備しますが、姪っ子が食べやすいように手塚ずしや洋風のオードブルも準備する予定なので、前日の夜から仕込みを始める母。私は紅白のかまぼこの飾り切りをお手伝い。すまし汁に浮かべる結びかまぼこを作った後は、オードブルを盛り付けた器にのせる分のかまぼこを準備。大人用はシンプルに市松模様になるように組み合わせ、姪っ子用にはウサギやリボンを作りました。紅白の色味が器に加わるだけでパッと華やかで、おめでたい雰囲気になります。姪っ子はウサギやリボンに気づいてくれるかな。姪っ子の晴れ姿、今からとっても楽しみです。



18  
Nov  
2024

## ヨーグルトをふんだんに使った 懐かしのトルコ料理。

こんにちは、ミランダです。

先週の土曜に、大学時代の友人4人で都内のトルコ料理専門店に行ってきました。この友人たちとは大学時代にトルコに旅行に行った仲。ユネスコ世界遺産に登録されている「イスタンブール歴史地域の歴史的建造物群」のトプカプ宮殿やアヤソフィア、スルタンアフメト・モスク（ブルーモスク）などをゆっくり巡ってその壮大な風景や建築物に圧倒されたことを昨日のこのように覚えています。特にブルーモスクは世界でもっとも美しいモスクと称され、内側の壁に敷き詰められた2万個をこえる青いタイルと、すべての窓がステンドグラスという豪華さが圧巻で文字通り「言葉を無くす」という表現がぴったり。いつも騒がしい私たちが無言になるという貴重な時間を過ごしたのです。

そんな建築物と同じくらい印象に残ったのがトルコ料理。肉の炭火焼「ケバブ」に酸味が強めのヨーグルトが添えてあり、日本ではあまりなじみのない食べ方ながら肉のうま味とヨーグルトの酸味が絶妙だったの。そしてヨーグルトといえば「アイラン」。ヨーグルトを水で割ったドリンクですが、塩が入っているので最初はしょっぱさにびっくり!でも慣れてくるとクセになる味わいで、今でも思い出したように作っちゃうの。肉料理に水切りしたヨーグルトを添えることを覚えたのは、トルコでの食事がきっかけです。

久々のトルコ料理はスパイシーな肉団子「キョフテ」やムール貝にピラフを詰めた「ミディエ・ドルマ」などを堪能。デザートはライスプディングの「ストラッチ」をチョイスして、懐かしい味と楽しい会話に花が咲いたひとときを過ごしました。



大学時代にトルコ旅行に行った友人たちと、都内のトルコ料理専門店ですべての窓がステンドグラスという豪華さが圧巻で文字通り「言葉を無くす」という表現がぴったり。いつも騒がしい私たちが無言になるという貴重な時間を過ごしたのです。





## バリエーション豊富で私たちが飽きさせないスイーツ 「シュークリーム」を楽しもう!



毎月19日はシュークリームの日。ふわっと軽いシュー生地にカスタードクリームがたっぷり入ったシュークリームが定番ですが、ザクザクと歯ごたえのよいシュー生地やクリームもフレーバーがあったりと種類の豊富さには驚きます。

ミキです。

きょう19日はシュークリームの日。19(ジューク)という音がシュークリームの語源に似ていることから、毎月19日をシュークリームの日として制定されたようです。シュークリームはフランス発祥のお菓子で、本場フランスではシュー・ア・ラ・クレームと呼ばれています。シューはフランス語でキャベツという意味で、シュー生地の中にクリームを詰め込んだ丸い形がキャベツに似ていることから名づけられたそうです。日本ではシュークリームと呼ばれ、スーパーやコンビニなどいつでもどこでも買えて、手頃な価格で食べられる身近なスイーツです。

シュークリームと一口に言っても、組み合わせによってさまざまな味わいが楽しめます。

まずはシュー生地。ふんわりとソフトな食感の定番のシュー生地や、定番の生地に歯ごたえの良いクッキー生地やパイ生地を合わせたコンビネーション、表面にデコレーションをしたものなど、生地そのものもですが、同じ生地でも焼き時間などで大きく変わります。そして、おいしさの決め手はクリーム。王道のカスタードクリームや、生クリームとカスタードクリームをバランスよく組み合わせたクレーム・ダジュール、チョコレートや抹茶などを加えた変わり種クリームなど、シュークリームは私たちを飽きさせません。

小さい頃、お気に入りの本の最後にシュークリームのレシピが載っていて母と一緒にシュークリーム作りに挑戦したことがあったんです。卵や牛乳、バター、砂糖などたくさんの材料を準備して、作り始めてみるとびっくり。数あるお菓子の中でも調理工程が多く、上級者向けのシュークリーム作りは当時の私には難しくとても大変で大失敗に終わりました。それ以来、私と母の中で「シュークリームは買うもの」になったのは言うまでもありません。今日はどんなシュークリームを買いに行こうかな。



CREAM PUFF



20  
Nov  
2024

## 伝統を継ぐ“真のナポリピッツア”とは？

おいしいピッツアを  
求めて全国を旅する  
友人に誘われ、「真の  
ナポリピッツア協会」  
認定店に行ってみま  
す。果たして真のナポ  
リピッツアとは？

こんにちは、ミランダです。

今日は友人セレクトのお店でピッツアをいただきます。友人は「ピッツア」を旅行の目的に、全国各地を旅するイタリアン好き。数年前から「真のナポリピッツア協会」に認定されているお店巡りをしてるんだって。

「真のナポリピッツア協会 (AVPN)」は、1984年にイタリア・ナポリでピッツアの伝統的な製法を守るために設立された非営利団体。日本では2006年にAVPNジャパンが設立され、現在では国内で約90店が認定されているの。ナポリに行った時に認定店で食事をしたことがあるけど、どこにもぎわっていたことを覚えています。

ところで、協会が定める“本物のナポリピッツア”って何？と調べてみたら

- ①生地は材料は小麦粉、水、酵母、塩のみ。
- ②生地は手だけのぼす。
- ③ピザ窯で直焼きする。
- ④釜の燃料は薪か木くず。
- ⑤生地の縁(コルニチョーネ)が膨らみ、でこぼこしていてところどころに焦げ目がついている。
- ⑥種類はマリナーラ(トマト、オイル、オレガノ、ニンニク)とマルゲリータ(トマト、モッツアレラチーズかフォイル・ディ・ラッテ、オイル、バジリコ)の2種のみ。

前述の条件プラスさまざまな細かい規約を満たしているもののみ認められるそう。確かにピッツアはオリジナリティーをいくらかでも追及できるので、しっかりと守る術がないと伝統的な製法は受け継がれないのもうなずけます。

ピッツアはもちろん、前菜やデザートも楽しみ!明日は休みなので、ワインもたのしんじゃおうかな。





## 待ちに待ったボジョレー・ヌーボーの解禁日! フレッシュでフルーティーな香りを味わおう!

こんにちは、ルルです。

今日は待ちに待ったボジョレー・ヌーボーの解禁日。毎年11月になると「今年はおうちにしようかな、外にしようかな」「ボジョレー・ヌーボーに合わせて何を作ろうかな」なんて考えながら過ごしているの。そんな時間も含めて、旬の味わいを楽しめるボジョレー・ヌーボーは私にたくさんの楽しみを届けてくれるの。

ボジョレーヌーボーは、その年に収穫されたガメイ種の黒ブドウのみを醸造した新酒のことで、名前にもあるボジョレー地区が産地なの。ボジョレー地区はフランス・パリの東南部に位置するブルゴーニュ地方の最南部にあつて、温暖で日当たりが良く、土もボジョレーに使用するガメイ種のブドウに適している为上質なワインができるんだって。

ボジョレーの解禁日は毎年11月の第3木曜の午前0時。

時差の都合で日本はフランスよりちよびり早くその年のボジョレーを味わうことができるの。なんだか得した気分になっちゃうよね。

11月に入ってから解禁日があまりにも楽しみすぎて、赤ワインに合う料理を作つては、食べるの繰り返しをして過ごしていたの。いくつか作った料理の中でフレッシュでフルーティーな味わいのボジョレーに合わせる料理は、秋の味覚キノコをたっぷり使ったバルサミコ酢のマリネと、甘みの強いサツマイモのクリームソースのニョッキに決めた!クリームソースのニョッキには、いつもより少し多めにチーズを入れるのがポイント。果実の風味豊かな香りと軽やかな口当たりのボジョレーのおいしさにきっと合うはず!今日の夜、ボジョレーのコルク栓をポンと抜くのがとっても楽しみです!



ついにボジョレー・ヌーボーの解禁日!待ちに待ったこの日がやってきました。数日前から、ボジョレーに合うおつまみを練習していた私。チーズをたっぷり入れたサツマイモのニョッキとキノコのマリネと一緒に今年の味を心行くまで楽しみます。



22  
Nov  
2024

## パワーサラダにはビネガードレッシングの 酸味がベストマッチ!

こんにちは、サラです。

今日11月22日はいい夫婦の日。私たち夫婦の結婚記念日でもあるの。

これまでの感謝とこれからもよろしく、との思いを込めて少しでも豪華な夕食を作るのが毎年の恒例になっています。

先日、家庭科の授業で作ったビネガードレッシングがとてもおいしかったと話してくれた娘。レシピを持ち帰ってきたので、今日はちょっと具材を豪華にしたパワーサラダのためにお手製のドレッシングを作ってもらうことにしました。いつもは鶏のササミや胸肉を使うパワーサラダですが、今日は夫が大好きなスモークサーモンを奮発。大皿にたっぷりのベビーリーフとフリルレタスをベースに紫タマネギとパプリカ、ミニトマト、キュウリで彩を添えて、ミックスビーンズとモッツアレラチーズを散らします。炒ったキヌアをばらばらと振りかけたら、スモークサーモンを巻いてバラの花のような形に整えて飾り付けて出来上がり。具材の種類が多いパワーサラダには、酸味が効いたビネガードレッシングが良く合うよね。大皿に盛り付けたサラダは、それだけで食卓を華やかにしてくれるし食物繊維やビタミンがたっぷりとれるので、おすすめです。

さて、今日はメイン料理にもビネガードレッシングを使います。鶏胸肉をドレッシングで漬けて込んでローストするの。ハニーマスタードソースが良く合うヘルシーな一品です。



きょう11月22日はいい夫婦の日。私たち夫婦の結婚記念日でもあるので、毎年ちょっとだけ豪華な食卓を囲みます。今年は華やかなパワーサラダとビネガードレッシングで漬けたローストチキン!





25  
Nov  
2024

## 一周回って好きなのは、昔懐かしい味わいの カスタードプリン!



毎月25日はプリンの日なんだって。プリン  
は食感や味が種類豊  
富で選ぶときいつも  
迷っちゃう。とろける  
ようなプリンも好きだ  
けど、なんだかんだ選  
んじやうのがカスター  
ドプリン。卵と牛乳の  
やさしい味わいが懐  
かしい気分させてく  
れるんだ。

こんにちは、ルルです。

今日はプリンの日。2010年(平成6年)にオハヨー乳業株式会社が「プリンを食べると思わずニッコリ」のニ(2)ッコ(5)リの語呂に合わせて、毎月25日を「プリンの日」として制定してみたい。最近、酒粕のプリンを作ったりとプリンのことを調べる機会があったから、今日がプリンの日だって覚えてたんだ。

プリンの材料は牛乳、砂糖、卵液ととってもシンプル。作り方も蒸して固めるだけと簡単!だけど、プリンと一口に言っても、その種類は多種多様なの。基本の材料で作った、昔ながらの少し固めの食感のプリン「カスタードプリン」といい、そのカスタードプリンの表面に焦げ目をつけたものを「焼きプリン」、カスタードプリンの材料にゼラチンや寒天などの凝固剤を加えた「ケミカルプリン」。そのほかにも、イチゴやカボチャなどの季節の素材、または抹茶などの素材を混ぜ合わせたプリンなどたくさんあるの。そして忘れちゃいけないのが、ここ数年の間はやっていた、とろとろでなめらかな食感の「クリームプリン」。見た目や食感、味など、種類豊富なプリンは人好みも人それぞれで、プリンの好みと一緒にの人に会うとちょっぴりうれしくなるよね。

数年前にはやっとなめらかな食感のプリンや固めのプリンなどもいろいろ食べたけど、結局好きなのはカスタードプリン。

子どもの頃、お母さんがおやつに買ってきてくれたのが三連のカスタードプリンだったの。それをお母さんと弟と分けて食べるんだけど、みんなで話しながら賑やかに過ごしたあの時の懐かしい思い出が蘇ってくるんだよね。今日は久々に三連プリンを買ってかえろうかな。



## ほっこり温まるポタージュで、 体も心もぽっかぽか。



寒さが厳しい季節には、栄養豊富でほっこりと体が温まるポタージュはいかが？中途半端に残った野菜の消費にもなるので、財布にも体にも優しいメニューです。

こんにちは、サラです。

朝晩の冷え込みが厳しい日も増えてきました。こんな季節には温かい汁物が心も体もほっこりと温めてくれます。具だくさんの豚汁やクリームシチュー、ビーフシチュー、ポトフなどが食卓に並ぶことが多くなってきましたが、最近よく作るのが「ポタージュ」です。

はじめは中途半端に余った野菜を使い切ろうと作り始めたポタージュ。野菜をバターで炒めて牛乳や豆乳で伸ばし、ブレンダーでかくはんしてからざるでこして塩こしょうで味を調えたら出来上がり。ジャガイモやタマネギ、カボチャ、サツマイモ、ニンジン、サトイモなどを使うことが多いのですが、今回は冷凍庫で眠っていたブロッコリーをジャガイモとタマネギと一緒にポタージュにしてみました。塩こしょうだけだとブロッコリーの味が引き立たなかったので、コンソメを追加。バターも少し多めにしておっくりと仕上げたの。我ながらとってもおいしく仕上がって大満足！

寒い中下校した娘におやつとしてポタージュをマグカップに入れて渡しました。初めての緑色のポタージュにちょっと警戒していたけど、一口飲んで「おいしい！」と笑顔。早速作り方を聞いてきたので、一緒に新しい味を探求していきたいと思います。





## 寒い冬は温かいおでんでほっこりと！ 旨みたっぷりの煮卵天をいただきます。



やっとお鍋がおいしい季節がやってきました。わが家のおでんは練り物をたくさん入れるのがポイント。ちくわやつみれなどたくさんの種類を入れませんが、人気なのは半熟卵を魚のすり身で包んで揚げた煮卵天。とろっと黄身が溢れておいしいです。

ミキです。

秋の心地よい寒さから、冬を感じる寒さに変化してきた今日この頃。寒い季節に食べたくなるのが鍋料理。

鍋料理は、鍋の中にさまざまな具材を入れて煮込みながら食べる料理のことで、日本だけではなく世界中で食べられている料理のひとつです。日本では各地の特産物などを入れた鍋料理がたくさんあるんです。北海道はサケを入れた「石狩鍋」や、秋田県ではご飯をすりつぶして串に巻き付け焼いたきりたんぼを入れた「きりたんぼ鍋」など、ほかにもいろいろな鍋料理があり、わが家の食卓にも冬は毎日のように鍋料理が並びます。不思議なことに、全く飽きないのが鍋料理の凄いところ。

鍋料理の中でも私が一番好きなのは「おでん」。寒さが厳しくなり始める時期、コンビニへ入るとおでんの良い香りがしてきて「ああ、冬だな」と実感するほど、私にとっておでんは冬を感じる料理です。

わが家のおでんは、かつお節と昆布でだしを取ったあっさりとした味わいです。少し薄味なのでさつま揚げやはんぺん、つみれなど、練り物をたくさん入れるのが母のこだわり。魚が原料の練り物は鍋に入れて煮込むだけで、魚の旨みが溶け出しつゆをおいしく仕上げてくれます。もちろん、練り物も野菜やほかの具材の旨みを吸ってさらにおいしくなるので、わが家では練り物は人気です。中でも一番人気なのが「煮卵天」です。煮卵天は半熟卵を魚のすり身で包み揚げたもの。もちろん、そのまま食べてもおいしいですが、おでんに入れると表面のすり身がつゆを吸ってぷりっとした食感になり、おでんにつゆと一緒に食べる半熟卵は絶品です。わが家では欠かすことのできない具材です。

これから寒さの本番を迎える季節。今年は何回おでんが食べられるかな。



28  
Nov  
2024

## Thanksgivingのターキーにも！ “白いパン”は具材の調和に必須アイテム。

こんにちは、RYOです。

「七面鳥のスタッフィング」は、何世紀も前から続く伝統料理であり多くの国々でThanksgiving Day (感謝祭) やクリスマスの祝宴のメイン料理になっています。七面鳥に詰め物 (スタッフィング) をしてローストするこの料理。スタッフィングとして使われるさまざまな食材の中でも、特にパンは欠かすことができない食材のひとつです。

貧しい大学院生としてニューヨークで暮らしていた当時。友人が少なかった私は、サンクスギビング・ディナーに招待されたことがなく、本物の七面鳥を食べたことがありませんでした。ただ、興味はあったのでネットで七面鳥のスタッフィングを調べてみたところ、さまざまな食材と一緒にパンを詰めることに衝撃を受けたのです。

パンを詰める？パンはカリカリに焼いた方がおいしいのではないのか？

七面鳥のスタッフィングに使用するパンの種類はさまざまですが、詰め物に最もよく使われるのは白パンだそう。柔らかい食感とマイルドな風味が、七面鳥とその他の食材を調和させる役割があるようなのです。

時は移り、現在茨城に住んでいる私は、日常的にスーパーでいろいろな種類の“白いパン”を目にします。

そして、数ある白パンの中でもMililの「贅沢な食パン」が私の好みにもっとも合っているのです。

適度な砂糖とバターが入っていて、甘すぎず、ジャムや蜂蜜との相性も抜群です。もちろん、リッチな風味ながらもシンプルな味わいなので、七面鳥のスタッフィングにも適したパンともいえます。白いパンはどれも同じだと思われがちですが、シンプルだからこそ味わいに差が出るのだと思います。「贅沢な食パン」は、もっちりとしたきめ細やかな生地とバターが香る味わいが私の好みにぴったりなのです。



11月といえば  
Thanksgiving。留学先のニューヨークでは食べる機会がなかったターキーですが、白いパンを見るとあの頃の記憶がよみがえってきます。

THANKSGIVING DAY ♡





## ちょっと遅めのボジョレー解禁。 ゆったりと夫婦の時間を楽しみます。



ようやく夫と夕食を共にする時間ができたので、今日はわが家のボジョレー・ヌーボー解禁。おつまみとバレリーナグラスを用意して、ゆったりと楽しみたいと思います。

こんにちは、ミランダです。

11月といえば毎年恒例のボジョレー・ヌーボー。今年は、勤務先の航空会社のファーストクラスとファーストクラスラウンジで提供している銘柄を購入してみたの。今日は久々に夫と夕食を共にできそうなので、わが家では今夜ボジョレー・ヌーボーの解禁です。

セレクトしたのは発酵タンクが異なるボジョレー・ヌーボーの赤と白を1本ずつ。お客さまからも毎年大好評の飲み比べのセットです。おつまみにはローストビーフとチーズの盛り合わせ、スペイン産の生サラミのセットを用意して、デザートにゴルゴンゾーラがたっぷり入ったチーズケーキをチョイス。年に一度の、夫と自分へのごほうびとして気持ちよく奮発しちゃいました。ロブマイヤーのバレリーナを出したら準備は万端です。

夕食は軽めにパワーサラダとスープのみにして、片づけをしたらソファ前のローテーブルにおつまみをセッティング。一時間前から冷蔵庫に入れておいた赤ワインは程よく冷えていて飲み頃になっています。ここ数カ月、互いの時間が合わずに2人で過ごす時間がほとんど無かった私たちですが、明日は休みなので久々にゆっくりとした時間をもちたいと思います。



**MiiL**  
Journal  
miil-jp.com