

12月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

各地で雪が降り、冬らしい寒さとなった12月。
クリスマスや年越しなど大きなイベントが多く、何かと忙しい12月
はまさに「師走」という和風月名にぴったり。

今月は「Christmas」をテーマにMiiLFamilyがクリスマスの思い出話や年末に向けての準備などを紹介しています。
ミランダは数年前にクリスマスシーズンを過ごしたイタリア・ミラノでクリスマスマーケットやグルメを楽しんだ思い出を紹介したり、
ミキはクリスマス定番メニューであるクリームシチュー作りを手伝ったりして、家族でアットホームなクリスマスイブを過ごしたことを紹介しています。

今年も1年MiiLFamilyのコラムをご覧いただき
ありがとうございました。
来年は1月6日からコラムを更新するので、
よかったらチェックしてくださいね!



心も体も温まるピリ辛スンドゥブチゲで 冬を乗り越えよう!



寒い冬はお鍋がおいしい季節です。最近、母と一緒に韓国ドラマを見ているので、きょうのお鍋はスンドゥブチゲに決定!豚肉、タマネギ、長ネギ、シメジ、豆腐、キムチとたんぱく質も取れて、野菜もたっぷり食べられるので栄養満点です。

ミキです。

寒くなると鍋が恋しくなります。肌寒い気温になった10月の下旬から鍋を解禁したわが家は、おでんや水炊き鍋、爽やかな酸味が新しいレモン鍋など、定番から変わり種までいろいろな種類の鍋を味わいました。12月にもなると普通の鍋にもそろそろ飽きてきます。最近、母と一緒に韓国ドラマを見ているので、銀色の円卓の中心に置かれたカセットコンロの上でぐつぐつ煮えているチゲを作って食べることに。

スンドゥブチゲは豆腐を使った鍋料理のことで、韓国の代表的な家庭料理のひとつ。韓国語でスンドゥブは純豆腐を指していて、日本のおぼろ豆腐のようにやわらかい食感の豆腐です。日本で作る場合はおぼろ豆腐や絹豆腐を使うとより本場の味に近づくそう。タマネギ、長ネギ、シメジ、エノキを切ったら、ごま油を引いて熱したフライパンで豚肉とキムチを炒めます。このひと手間がおいしさの決め手みたい。

鍋に水、アサリ、絹豆腐、炒めた豚肉とキムチ、キノコ、調味料を入れて火にかけます。この絹豆腐はスプーンで一口よりも少し大きめのサイズにすくって鍋に入れるのがポイント。ひと煮たちしたら長ネギとタマネギを加えて、調味料で味を整えたら完成。冬は寒いのでコチュジャンを追加で入れて辛めに仕上げ、卵を落とします。予熱で火が通った半熟卵を途中で崩して食べるのがスンドゥブチゲの楽しみです。

野菜がたっぷり取れるスンドゥブチゲはとってもヘルシー。エビやイカなどの海鮮を入れたり、チーズを入れたりアレンジも無限大。それに唐辛子の辛さで心も体もポカポカと温まるスンドゥブチゲにはもう少しお世話になりそうです。



SUNDUBU



サラダビュッフェはドレッシングも多種多様!

この季節のお楽しみ、クリスマスシーズンの食器売り場はきらびやかなテーブルコーディネートでテンションアップ!友人とのランチでも家で応用できるヒントをもらい、楽しい気持ちで帰宅しました。

こんにちは、サラです。

今日は久しぶりに専門学校時代の友人とランチの予定で都内に来ています。待ち合わせ時間よりもかなり前に最寄り駅に着いたのは、クリスマスの雰囲気を感じたいと思ったから。目当ての百貨店に入ると、ロビーに鎮座する大きなクリスマスツリーに目が釘付け!きらびやかなオーナメントがたくさん飾られていて、何時間でも見ていられそう…。いやいや、今日の目的はここじゃなくて食器売り場です。百貨店の食器売り場は季節のテーブルコーディネートに力を入れていて、食器はもちろんですが、テーブルクロスやランナー、アクセントになるピューター雑貨、グリーン、ポット、ナフキン使いがとても素敵で、特にクリスマスシーズンのコーディネートは毎年楽しみにしているの。近年は、赤と緑というクリスマスカラーを使わずに表現するコーディネートが増えてきて、ゴールドやシルバーはもちろん、白や黒、茶色の食器にキャンドルを合わせたり、もみの木やユウカリ、まつぼっくりを無造作に並べたりしてテーブル回りを華やかにしていて、家でも取り入れられそうなアイデア満載でとても参考になります。いろいろ回った末に、白地にゴールドの飾り縁をあしらったペーパーナフキンを購入しました。

今日のランチはイタリアンビュッフェです。特に好みの野菜を組み合わせるサラダが有名で、定番の野菜はもちろん小さな器にもなるアンディーブやピリッと辛い花ワサビ、カラフルな茎が特徴のスイスチャード、天然のサブリともいわれるグラパラリーフなど珍しい野菜もたくさんあって人気のお店なの。ドレッシングも10種類以上あって、盛り付けを楽しみながらおいしくいただきました。家ではドレッシングを数種類そろえることはしていないのですが、今回のように野菜だけでなくドレッシングも選べると楽しいなと思ったり。瓶のドレッシングだと残りがちなわが家ですが、MiiLの個包装のドレッシングが種類豊富でいい感じ。クリーミーサウザンはほんのり感じるトマトの酸味がどんなサラダにも合う味わいで、娘が好みそう!賞味期限もそんなに短くないので、ストックにも良さそうです。



フルーティーでまろやかな旨みが味わえる バルサミコ酢は万能調味料!

個包装のバルサミコ
ドレッシングはいつ
でも華やかなフレッ
シュな香りが楽しめ
るの。サラダはもちろ
ん、お肉料理や魚料
理とも相性抜群だか
ら、これからのシーズ
ン重宝すること間違
いなし!

こんにちは、ルルです。

昔、料理教室でバルサミコ酢を使ったレシピをいくつか教わったの。

ブドウ果汁とワインビネガーをじっくりと煮詰めて作られたバルサミコ酢は、フルーティーな香りや甘酸っぱさ、まろやかな旨みなど、いろんな味わいが楽しめる調味料。バルサミコ酢の「バルサミコ」はイタリア語で香り高い、誇り高い、芳香なものという意味があるだって。まさに、その名の通りでバルサミコ酢を入れるとどの料理も本当に風味が良くなるの。肉や魚、野菜など、どんな食材とも相性抜群で、思いのほか使い勝手がいいことを知って今では常備している調味料のひとつなの。

バルサミコ酢は肉料理や魚料理のソースはもちろん、サラダやマリネに使うことが多いんだけど、炒め物や煮物に少し加えるだけ味に深みがでて、いつもの料理を手軽にランクアップさせてくれる魔法の調味料。教えてもらったレシピで1番驚きだったのがスイーツのソース。バルサミコ酢を煮詰めて作るだけの簡単なソースなんだけど、カットフルーツをのせたヨーグルトにソースをかけて食べるだけで、ぜいたくな気分が味わえるからお気に入りのレシピなんだ。友達に出すと「おいしい」って喜んでもらえるの。

瓶のバルサミコ酢は火にかけて使う分にはいいんだけど、使い切る頃には香りが飛んじやってサラダやマリネに使うには少し物足りないような気がするの。だから、1食分の小袋タイプのドレッシングを使うようにしてるんだ。これなら、いつでも華やかでフルーティーなバルサミコ酢の香りが楽しめるし、オイルが混ざってるから食材とサッと和えるだけで簡単においしいサラダやマリネが出来上がるからとっても便利!年末に向けてホームパーティーも増えるから、小袋タイプのバルサミコ酢ドレッシングは重宝すること間違いなしです。



デザートサンドは集まりの席にぴったり!



久しぶりの友人との集まりは、おいしい食事とお酒が進む楽しい会でした。食事後は、友人が持ってきてくれたデザートサンドにみんな夢中!カラフルでおいしいデザートに会話も弾むひとときでした。

こんにちは、ミランダです。

ミラノに住んでいる高校時代からの友人が一時帰国するのに合わせて、友人たちに声をかけてわが家に集めたのは先週のこと。前菜、ドリンク、デザートは友人たちに託して、私はメイン担当でローストビーフとシェパーズパイを調達しました。といっても、行きつけのレストランでテイクアウトしただけなんですけど、このローストビーフは火入れ加減が絶妙で、しっかりと味がついた牛肉が柔らかく味わえるの。香味野菜をふんだんに使ったグレイビーソースは、レシピを惜しみなく教えてくれたものどても家では再現できないレベルのおいしさ。厚めにカットして大皿に盛り付けると、食卓が一気に華やかになるの、友人がくるときには何度もテイクアウトでお世話になっている料理です。付け合わせのマッシュポテトも滑らかでリッチな味わい。野菜がたっぷりで軽めのシェパーズパイはヘルシーで軽めの食感が気に入っているの。ルクルーゼの鍋を持参して作ってもらうので、鍋ごとダイニングテーブルに置いたら、テーマを並べてスタンバイOK!みんなに喜んでもらえてほっと一安心でした。

友人たちもさすがのセレクトで、おいしい料理とお酒で話が弾みました。特にデザートで持ってきてくれたフルーツサンドが大ヒット。フルーツはパイナップルやミカン、バナナ、キウイ、マンゴー、イチゴなどの定番から、焼いもやあんこなどの変わり種までいろいろなデザートサンドイッチがきれいに盛り付けられていてテンションが上がっちゃった。フルーツの酸味や甘みがたっぷりの生クリームと調和して、サンドイッチというよりも完全にデザート。カラフルでかわいらしい見た目も集まりの席にぴったりでした。一つが食パンの1/4サイズと食べやすかったの、いろいろな味を楽しめるのも良かった。聞けば、生クリームも定番の生クリームだけのものからマスカルポーネやホワイトチョコ、ヨーグルトを混ぜたものまで多彩に用意されているんだとか。自分では買うことのなかったデザートサンドイッチに興味津々です。

そういえば、地元に住んでいる友人がMilLのデザートサンドが種類豊富でおいしいって教えてくれたの。友人はその中でも、フルーツが入っていないクリームだけのサンドイッチをよくランチと一緒に買うんだとか。クリスマスケーキの代わりに也成了りそうなので、今度実家に帰る途中にお店に寄ってみようかな。



おうち時間を有意義に! 高級レトルト食品で叶えるおうちレストラン。



クリスマスモード全開の街を歩いていると、毎日頑張っている自分へごほうびをあげたくなっちゃうの。きょうは普段はなかなか買えない高級レトルトカレーを買って、ちょっぴりぜいたくな夕食を楽しんだ。

こんにちは、ルルです。

12月に入って、クリスマスモード全開の街を見ていると、つい自分にごほうびをってぜいたくしたい気分になっちゃう。夜は寒くて外食に行くのはおっくうだから、手軽に美味しい料理が食べられる高級レトルト食品でおうちレストランを楽しんだ。毎日頑張っている自分へちょっとしたごほうびだね。

ここ数年レトルト食品は災害時の備蓄用の食品というイメージが強く、おうちにローリングストックしている人も多んじゃないかな。私もおうちにレトルト食品をストックしてるよ。疲れた時に使ったら、後日使った分のレトルト食品を補充するようにしてるよ。どうしてもレトルト食品というと低価格で手軽にさっと食事が取れるってイメージがあるんだけど、最近のご当地限定のものやレストランの味が食べられる高級なものまで種類が豊富になっていて、レトルト食品コーナーを見るのも楽しいの。今までは高級レトルト食品なんて食べたことなかったんだけど、友達にプレゼントでもらった高級レトルト食品を食べたらびっくりしちゃった。レトルトの域を超えたおいしい料理が手軽におうちで食べられるの。それ以来、ローリングストック用は低価格で定番のものを、ごほうびの時やちょっぴりぜいたくをする時は高級レトルトを使い分けて、レトルト食品を楽しんでるんだ。

きょうみたいに「おうちでおいしい料理が食べたい」って時は、もちろん高級レトルト食品一択。いくつかお気に入りのレトルト食品があるんだけど、中でも1番お気に入りなのがMiiLのポークカレー。

このMiiLのカレーは、茨城県土浦市にある老舗洋食屋の「レストラン中台」のシェフが監修したもので、まさにおうちで本格的なレストランの味が味わえるの。祖父の代から大切に引き継いでいるデミグラスソースに、香味野菜で作ったブイヨンスープ、数種類のスパイスを加えて作ったカレールーは、奥深い味わいとやわらかくなるまで煮込まれたとろとろの豚肉がごろごろ入っているから満足感もばっちり。お湯もしくは電子レンジで温めて開封すると、カレーのいい香りがふわっと部屋中に広がるの。お気に入りの器にご飯を盛り付けてカレーをかければ完成。あっという間にレストランのカレーが目の前に。おうちで食べるレストランの味は、食べた後も暖かい部屋のままだし、おいしい香りもしばらく堪能できるし、いいこと尽くし!おうち時間を有意義にしてくれるレトルト食品は私の生活に欠かすことのできない食品です。



09
Dec
2024

土鍋でコトコト。煮物がおいしい季節です。



秋に土鍋を新調したこともあって、この冬はいつもにも増して煮物が大活躍しそう。根菜がおいしい季節なので、土鍋でじっくり煮込んで体も心もあたたまりたいと思います。

こんにちは、サラです。

寒さが厳しくなってきた、根菜がおいしい季節になりました。今年は秋に訪れた陶器市ですてきな土鍋に出会ってしまい、さんざん悩んだ末に思い切って購入！この冬は土鍋を使った煮物や鍋の出番が多くなりそうです。

ハクサイと豚バラ肉の煮物は、甘みが乗ったハクサイと豚バラ肉のコクが合わさった夫の大好物。わが家は昆布だしとほんの少しの塩だけでコトコト煮込みますが、煮ることでカサが減ったハクサイをたっぷり食べられるので体がすっきりする気がします。大人はこしょうでピリッとさせるとさらに箸が進んじゃう。サトイモやレンコン、ゴボウ、ニンジンなどの根菜もだして煮込むとほっこりとした素材の甘みを楽しめる素朴な味わいを楽しめます。糖度が乗ってくるこの時期のカボチャも土鍋でじっくりと煮るとねっとりとした食感が引き出されて、ほっとする味に。カボチャはこの季節、ポタージュや煮物に大活躍の食材です。

鶏もも大根は娘も夫も大好きなメニュー。鶏もも肉の濃厚な味がダイコンにしみ込んで、白いごはんベストマッチ！コンソメで洋風にしたリ、煮物の定番の味付けで王道の味を楽しんだり、ほくほくとしたダイコンを堪能します。

わが家ではローリングストックで非常食としてレトルト食品を常備しているのですが、先日発売されたばかりのMilの煮物シリーズを初めて買って見たの。昼食に鶏もも大根を食べてみたら、しっかりと味が染みたダイコンとほろほろの鶏肉がおいしくてびっくり。万が一のときに役立つのはもちろん、ひとりランチにもおすすめの一品です。



九条ネギがたっぷり入ったつくねは、 さっぱりとした味わいで大活躍!

ミキです。

12月に入り、より寒さが厳しくなってきました。10月下旬から鍋料理を解禁したわが家ですが、どんなに鍋つゆの味にバリエーションがあっても飽きてしまい、毎日母が夕食のメニューに頭を悩ませています。そんな母を見かねて父が、家で居酒屋気分が味わえる家電を買って帰ってきました。家でフライパンやトースターを使っても焼き鳥は食べられるけど、卓上コンロで焼いて食べたら居酒屋の雰囲気を感じられて、より楽しくおいしく食べられそうという理由で買ってきたそうです。

母は半ばあきれ顔で父を見ていましたが、父の気持ちが嬉しかったようでこの日の夕食は焼き鳥に決定。スーパーで焼き鳥に必要な具材を買って、急いで焼き鳥の準備をしていきます。

定番のもも、皮、ねぎま、ぼんじりのほかに、シイタケ、トマト、シントウなどの野菜も串に刺したら変わり種の串も準備。チーズをベーコンで巻いたものと餅を交互に刺した串やアスパラを豚肉で巻いた串など、買い物中に思いついた串をどんどん作ったら、わが家でよく食べている九条ネギがたっぷり入ったつくね串も一緒に器にのせて、サラダなどの副菜と一緒にテーブルに並べたら準備完了。卓上コンロで焼く焼き鳥は父の言うように、熱々の焼き立てが食べられるし、家族で「もう焼けたかな?」「次はどれを焼く?」なんて会話があったりと、いつもの食事とは違う新鮮な気分が味わえてとっても楽しくて、いつもより長い時間食事のひとつきを楽しみました。

長い時間食事を楽しんでいるとぷりっとやわらかくジューシーな焼き鳥はおいしいですが、さっぱりとした味わいも必要です。

わが家がよく食べているMiiLのつくねは、魚のすり身と鶏肉を混ぜ合わせた種に九条ネギがたっぷり入っているから、鶏肉で作ったつくねよりもさっぱりとしていてヘルシーな味わいが楽しめます。そのままでもおいしいですが、温めるとチーズがとろりととけて濃厚でコクのある味わいがプラスされ、主役級のおいしさに。刻んだネギにレモン果汁や鶏ガラスープを加えた塩だれをつけて食べるとさっぱり感が増して箸休め的な存在にもなるし、串から外して一口大にカットすれば、お弁当のおかずとしても活躍する万能なつくねなんです。

父が買ってきてくれた卓上コンロのおかげで、わが家の料理のレパートリーが増えました。キッチンの奥にしまい込んで忘れていたホットプレートを見つけたので、鍋料理以外も家族で楽しめそうです。



先日、家族で焼き鳥をしました。鶏肉や野菜、餅などいろいろな食材を串に刺して準備している時間も、焼き鳥を焼いている時間もとっても楽しかった。脂が脂が乗ってジューシーな焼き鳥もおいしいけど、九条ネギがたっぷり入ったつくねがこの日のナンバー1でした。



11
Dec
2024

準備も楽しいクリスマス！ 今年は夫と家でのんびり過ごします。

こんにちは、ミランダです。

いつもは11月中旬にクリスマスグッズを飾り始めるわが家ですが、今年はまだコレクションのほとんどが棚に眠ったまま。先日、ユーカリとブルーアイスの大ぶりの枝を購入したので、ゴールドのリボンで束ねて作ったスワッグを玄関に飾ったの。フレッシュな針葉樹の香りがたちこめていて、扉を開けるたびに思わず深呼吸しちゃう。スワッグの周りにガラスボールを転がして、玄関だけはなんとかクリスマス仕様になりました。海外に行くごとに、少しずつそろえてきたクリスマスオーナメントですが、すべて飾るとかなりのボリュームになってリビングが一年でもっとも華やかになるの。遅くなったけど、休日のきょうは飾りつけの日にとしよう、ガリアーノを流しながらガラスオーナメントを布で磨いています。オーナメントひとつひとつに思い出があるので、壊さないように大切に、心を込めて磨くこの時間は癒やしのひとときです。

今年のクリスマスは平日ということもあって、夫と家でゆっくりと過ごすつもり。当日、私は休暇で夫は海外出張から午前中に帰ってくる予定なので、午後から“だらだら飲み”をする準備を進めます。夫が出張先でおいしいチーズを調達してくれるので、私はお腹にたまる軽食とワインを用意。ロゼのスパークリングワインとブルゴーニュの白、軽めの赤ワインはシナモン、クローブ、スターアニス、ショウガ、レモン、オレンジを入れてホットワインにします。ホットワイン、普段は全然飲まないのに、なぜか年末になると無性に飲みたくなるのよね。赤ワインをゆっくりと温めているときのスパイスと柑橘の香りは、

私にとって一年の終わりを感ずるアロマなの。

サラダは26cmのルノにどーんと盛り付けちゃう。Miilのローストビーフサラダはレタスやブロッコリー、ラディッシュ、パプリカなどの彩り豊かなたっぷり野菜の上にとっとりジューシーなローストビーフが乗ったぜいたくな一品。大皿に盛り付けると食卓映えするだけでなく、サラダのビタミン類とローストビーフのたんぱく質による栄養バランスの良さも魅力なの。サイズは2〜3人分とファミリーサイズの2種類あるので、人数に合わせて使い分けができるのもいいよね。

クリスマスは、準備から気持ちが高揚するイベント。当日は素敵な一日を過ごしたいな。



少しずつそろえてきたクリスマス
のオーナメントを飾り付けると、一気に
クリスマスモードが高まります。今年
は夫と家でゆっくり過ごすつもりな
ので、食事にはこだわっちゃう。ロ
ーストビーフが乗ったサラダは、食
卓の主役です。



健康的でギルトフリーな間食にはナッツがぴったり!



12月はイベントが増えて、おいしい料理を食べる機会もたくさん。思う存分食べられるように、日々の食生活は気を付けてるんだ、特に間食は栄養バランスが良く、ヘルシーなナッツって決めてるんだ。

こんにちは、ルルです。

12月も半ばに差し掛かり、残す大きなイベントはクリスマスと年越しのみ。その間に職場の忘年会や友達とのパーティーなど、とにかく楽しい予定が盛りだくさん!おいしい料理やスイーツ、お酒を思う存分楽しむために、普段の食生活に気を付けてるんだ。特に気を付けているのは間食。量を食べすぎないように気を付けることはもちろん、栄養バランスが良く、ヘルシーでギルトフリーなナッツを選ぶようにしてるんだ。

1日あたり取っていい間食の目安は200kcal(農林水産省・厚生労働省による「食事バランスガイド」参照)。例えば、ポテトチップスだと約35gに相当するカロリーで、1袋60g前後のものであれば1/2袋が間食の目安になるの。半分も食べられるんだと思って食べ始めてみると、あっという間に食べ終わっちゃうし物足りなさを感じて気づいたら1袋食べ切っちゃうなんてこともよくあるの。それにスナック菓子は栄養素が糖質に偏っているから健康的でギルトフリーな間食の選択とは言えない。

だけど、ナッツ類なら間食の目安である200kcalに相当する量は、20~25粒。カロリーは高いけど、栄養バランスが良く、歯応えも良いから、少量でも満足感や満腹感も感じられるし、食べ物からしか取れない良質な脂「不飽和脂肪酸」を含んでいるから間食におすすめ。食べる量さえ、しっかりコントロールできれば、まさに健康的でギルトフリーな間食の選択と言えるの。

アーモンドやカシューナッツなど、数あるナッツの中でも1番食べているのはマカダミアナッツ。

マカダミアナッツは脂質やたんぱく質、炭水化物といった三大栄養素はもちろん、ミネラルやビタミン、食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含んでいながら低糖質。サクサクっと軽い食感と、噛めば噛むほどマカダミアナッツの濃厚な甘みが口いっぱい広がって満足感も高いから、間食にぴったりのナッツだと思うんだ。

特にMiiLのマカダミアナッツは塩加減が絶妙で、マカダミアナッツの香ばしさと本来の甘さを引き立てる味付けがクセになるおいしさでリピートしてるんだ。パッケージは瓶みたいなデザインでかわいいのに、ふた付きでプラスチックだから軽くて持ち運ぶのにもとっても便利。同じパッケージでいくつかナッツがあるからシリーズで集めてキッチンに並べて飾ってもかわいいの。こういう見た目の喜びも大切だよ。自分のご機嫌はしっかりとってギルトフリーな間食を楽しみたいと思います。



クリスマスディナーのリクエストはエビフライ!



今年のクリスマスディナーは娘と一緒にメニューを決めます。リクエストのエビフライは衣が付いた冷凍品を使っておいしく時短。楽しい時間を過ごせるといいな。

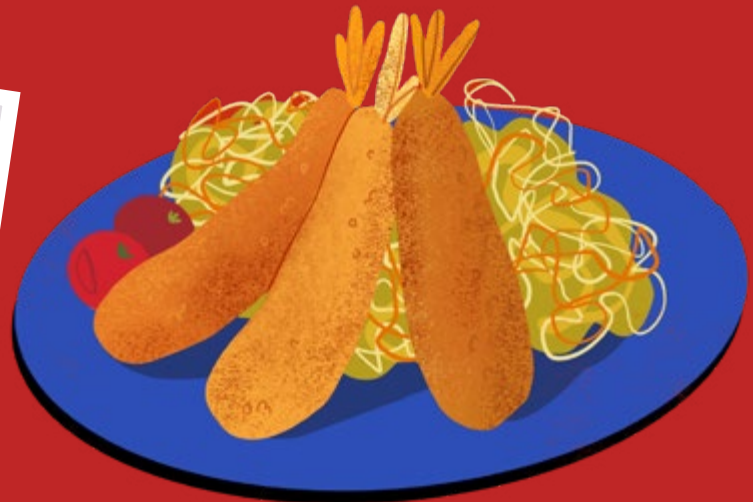
こんにちは、サラです。

先週、クリスマスツリーを出して娘と一緒に飾り付けをしたわが家は、娘が帰宅するとツリーの電飾をつけて小さなイルミネーションを楽しんでいます。娘が生まれてから購入したツリーもそろそろ10年。少し傷んできた気がするけど、思い出が詰まっているので手放せずに今年も一緒に過ごしています。暖かみのあるシャンパンゴールドの電飾がゆっくりと点滅している様子を見ると、なんとなくせわしい年の瀬にほっと一息つけるような気持ちになるの。娘の帰宅に合わせてホットココアを作って、2人できらめく電飾を見ながら「きれいだね」と話するのがここ数日の日課のようになっていきます。

今年のクリスマスは平日なので、クリスマス前の土曜にケーキとちょっと豪華なディナーを家で楽しむつもり。この時期にはどこのスーパーにも置いてある子ども用の炭酸飲料が大好きで、すでに購入済みです。クリスマスには私と夫と同じシャンパングラスで乾杯をするのがうれしいみたい。ケーキはすでに注文してあるので、そろそろ夕食のメニューを考えなきゃ。今年は料理好きな娘と一緒に、コースのようなメニュー表を作ってみようかと話しています。スープ、サラダ、魚料理、肉料理、デザートでそれぞれ食べたいメニューを出してもらったら、コンソメスープ、シーザーサラダ、エビフライ、ハンバーグがいいんだって!メニューがかわいらしくて、しっかりしてきたようでもまだ小学生なんだな、と感じたヒトコマでした。

コンソメスープはキャベツやニンジン、タマネギをたっぷり入れて、ベーコンで味を調えよう。せっかくなのでちょっといいベーコンを奮発予定。シーザーサラダはフリルレタスに粉チーズとシーザードレッシングでシンプルに。エビフライは熱々を食べたいので、衣が付いたMiiLの特大えびフライを買って揚げるだけ。特大というだけあって、ぷりっぷりのエビを食べ応え十分に楽しめる一品です。ハンバーグはいつものトマトソースからデミグラスソースに変えてクリスマスっぽさを演出してみよう。付け合わせはフライドポテトとブロッコリー。もちろんコース料理のように一品ずつ出すことはせず、一度にテーブルに並べる予定!華やかになりそうな予感がします。

サンタクロースを信じる時期は終わってしまったので、娘から直接プレゼントのリクエストがあるここ数年。今年はまだ決めかねているようですが、何をリクエストされるのか楽しみです。



甘さ控えめで果実感が味わえる低糖度ジャムは、パン作りにも最適です!

家でも楽しめる趣味として始めたパン作り。素朴な味わいの手作りパンには果物本来のおいしさが味わえて、すっきりとした甘さの低糖度ジャムが相性抜群です。

ミキです。

冬になって家で過ごす時間が増えました。テレビを見たり、SNSをチェックしたりしながら過ごしていたら、母にパン作りを一緒にしようと誘われました。

まずは食パンから挑戦。

ボウルに強力粉、砂糖、塩、スキムミルクを入れて、混ぜ合わせたら、ドライイースト、水を加えて汁気がなくなるまでよく混ぜ合わせます。生地がまとまるまで15~20分こねるんですが、これがとっても大変な作業。夏ごろに体験したうどん作りを思い出しました。そこから生地にバターを練り込み、1次発酵したり、ガス抜きをしたりとたくさんの工程を経ておいしい食パンが出来上がります。食パンを初めて作ってみて、いつも何気なく食べているパンが出来上がるまでにこんなに大変な作業があることを初めて知りました。それ以来、パン作りにはまっています。食パンはハードルが高いけど、比較的簡単なベーグルやミルクパン、豆乳パンなど作ってアレンジも楽しめるようになってきました。

最近ではベーグルの生地にジャムを混ぜて作るのにはまっています。家にもいろいろなジャムを揃えています。その中でもMiilのジャムは低糖度で果実本来のおいしさが味わえるのでお気に入り。定番のイチゴやブルーベリーのほかにリンゴなど種類も豊富で、用途に合わせて選ぶのもお気に入りの理由のひとつです。特にベーグルに合わせるのに気に入っているのはブルーベリーのジャム。粒の大きいブルーベリーがたっぷり入っているので、パンに混ぜて焼いてもしっかり果実感が味わえて、甘酸っぱさがベーグルと相性抜群です。

冬の間、おうち時間を楽しむためのちょっとした趣味のはずが思いのほか熱中しているパン作り。

春には私が焼いたパンでサンドイッチを作って、友人とピクニックやお花見を楽しみたいと思います。



BLUEBERRY
BAGELS



17
Dec
2024

お疲れさまの思いを込めたプチギフトは、クリスマスシーズンの楽しみです。

こんにちは、ミランダです。

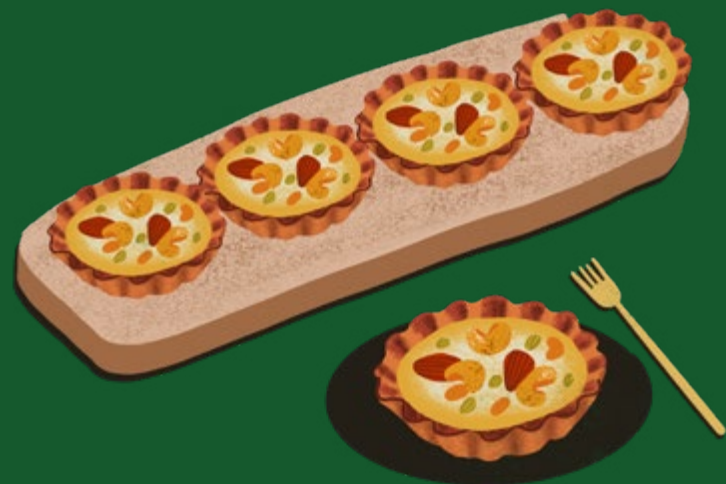
一年でもっとも街が華やぐクリスマスシーズン。街を歩いているだけでも気持ちが高揚するこの季節は、財布のひもが緩みがちになっちゃう。独身時代から少しずつ集めてきた食器やインテリア雑貨も、振り返ればこの時期に買ったものが多いかもしれません。なるべくシンプルな生活をしたいと思っている私の物欲を満たしてくれるのが「小さなお菓子」です。特にこの季節は、定番のお菓子もパッケージがクリスマス仕様になっていたりするので、いわゆる“パッケージ”をして小袋に詰め合わせにして持ち歩いているの。そんなオリジナルのプチギフトを、職場の同僚や友人にプチクリスマスプレゼントとして渡すのが数年前からこの季節の恒例になっています。

初めはかわいらしい包みのお菓子を選んで詰め合わせて作っていたけど、そのうち味や詰め合わせのお菓子のバランスを考えるようにしてみたの。甘いものを食べたらしょっぱいのも欲しくなるよね、たまに酸っぱいものもあるといいかな、食感もいろいろあった方が楽しめるよね... などなど、考え始めたらきりがなし! チョコレートや飴、ラムネ、クッキー、煎餅など、12月に入ってからには個包装のお菓子があると手に取ってきたので、家にはけっこう量のお菓子がスタンバイ状態になっています。

袋や箱を開けて、味ごとに箱の中にざっと入れる瞬間がとても楽しくて、味見をしながら組み合わせを考えていると時間を忘れてしまいます。今年は小袋のサイズを大きくして、Miilの個包装スイーツをメインに味のバランスを組み立てようと思っているの。タルトやフィナンシェ、ワッフルなど1つでしっかりとティータイムのお供になりそうなボリューム感のスイーツは、日持ちするのうれしいポイント。特にキャラメルナッツタルトはソフトなタルトにアーモンド、クルミ、カシューナッツ、パンプキンシードがたっぷり乗っていて、甘さ控えめのキャラメルソースが味をまとめているイチオシのタルトなの。味はもちろんだけど、見た目がかわいらしいのも高ポイントで、私は深煎りのコーヒーと合わせるのがお約束。今年はお菓子に加えてドリップパックや紅茶はハーブティーのティーパックも一緒に入れて、慌ただしい年末にほっとするティータイムを過ごしてほしいというメッセージを伝えたいなと思っています。



クリスマスシーズンに同僚や友人に贈るプチギフトは、お菓子を詰め合わせる楽しみもあって数年前から続けているの。今年もドリップパックやティーパックも入れてパワーアップの予定!



スパイスたっぷり!ホットアップルソーダで 楽しむクリスマスパーティー!



アメリカのホリデーシーズンの定番ドリンク「ホットアップルサイダー」は、リンゴの甘酸っぱい香りとしパイシーな風味がたまらない。大人から子どもまで楽しめる味わいだからクリスマスパーティーにぴったり!

こんにちは、ルルです。

12月も残りわずか。ハロウィーンが終わって、11月に入るとクリスマスムード一色になるので、まだクリスマス当日を迎えていないことにハッと驚く時があるの。いよいよ、来週はクリスマス。今年はクリスマスイブもクリスマスも平日で、ヨガスクールのクラスがあるからささやかなクリスマスパーティーをする予定なの。

今年はアメリカの伝統的な飲み物「ホットアップルサイダー」を作るんだ。

ホットアップルサイダー?炭酸なのに温かい飲み物?と不思議に思って調べてみたら、サイダーの意味が日本とアメリカで違うことを知ったの。日本でサイダーは炭酸水に砂糖や甘味料、香料を混ぜた飲み物を指すけど、アメリカではリンゴ果汁のことを指すんだって。ホットアップルサイダーはハロウィーンや感謝祭、クリスマスなどホリデーシーズンに飲む伝統的な飲み物で、寒い冬でも温かく飲めるようにスパイスを入れて作るみたい。

私が作るアップルサイダーはすりおろした果肉が入った果汁100%のリンゴジュースを使うの。鍋にこのリンゴジュースを入れて、スライスしたオレンジ、シナモン、クローブなどのスパイスを入れてコトコト煮るだけ。リンゴジュースだけでも濃厚な甘みがあるから、果物のおいしさを味わえるように砂糖は入れずに、少しだけすりおろしたショウガを加えてみたよ。出来たてのホットアップルサイダーはリンゴの濃厚な甘みと酸味、スパイシーな風味が味わえてとってもおいしかった。ショウガを入れたから体もポカポカ温まって寒い冬にはぴったりの飲み物。

アメリカのクリスマスマーケットでは、外に大きな鍋を出してコトコト煮ているから、会場中にリンゴの甘い香りとスパイシーな香りが漂っているんだって。いつかアメリカでクリスマスを過ごしてみたいな。

APPLE CIDER



栄養豊富な牛乳を料理に使って冬を乗り切ろう!



ポターージュやグラタン、シチューなどいろんな料理で大活躍の牛乳。栄養満点で温かい料理を食べて、寒さに負けない体をつくりたいですね。

こんにちは、サラです。

12月中旬になって、さすがに寒い日が続いています。今年は冬の到来が遅かったので衣替えや新しい洋服を追加するのも遅くなって、急な気温の低下に体と心が追い付かずちょっと体調を崩したりしました。ようやく寒さに体が慣れてきた最近では、意識して温かい食事をするようにして調子を整えているの。朝食は体を温めて目覚めさせるために、娘が学校から帰宅してからはおやつでほっとするひとときのために、温かい飲み物を用意するようにしているの。偏食気味の娘は牛乳そのものはあまり好きではないけど、成長期ということもあって給食のほかに毎日コップ一杯分くらいは牛乳を飲めるように工夫をしています。

ジャガイモやタマネギ、ニンジン、カボチャのポターージュは定番で、カブやカリフラワー、サツマイモを使ったスープも夫や娘に好評でした。わが家のポターージュは、切った野菜を牛乳と一緒に弱火で煮込んで柔らかくしたら、粗熱をとってミキサーにかけるだけ。ミキサーから鍋に移して、コンソメや塩こしょうで味を調えたら出来上がり!炒めたり、裏ごしをしたりせず、生クリームも入れずに作る素朴な味ですが、体がほかほかと温まって栄養抜群、娘もおいしく飲んでくれるのでほぼ毎日の日課のように作っています。

夏はデザートによく使う牛乳ですが、わが家では冬の方が消費量が増えます。スープのほかにも、グラタンやシチュークリーム煮、スープパスタやカルボナーラ、牛乳鍋にすることも。

牛乳はエネルギーのもとになる「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」のほか、体の調子を整える「ミネラル」「ビタミン」といった5大栄養素を豊富に含んでいます。特に骨を丈夫にするカルシウムや、脂質や糖質をエネルギーに変えるビタミンB2、補酵素として働くビタミンB12が多く含有されているので、成長期の子どもは1日に概ねコップ2杯の牛乳を飲むといいとされているんです。

いつもは普通の牛乳を使うけど、たまに買うMiiLのパスチャライズ牛乳はさらりとした舌触りと強い甘みで料理を上品な味わいにしてくれるの。パスチャライズ牛乳は、パスチャライゼーションという方法で殺菌した牛乳。通常の高温殺菌法よりも低い温度で殺菌しているのでたんぱく質が熱変性せずに胃腸にも優しいのはもちろん、鮮度が良くて良質な原料乳が使われていることが特徴です。

ココアやロイヤルミルクティーだと味の違いが分かりやすいので、たまのぜいたくとして購入しますが、娘が「今日はパスチャライズでしょ?」なんて当ててきたりするの。舌が肥えちゃって困ったもんです。



きょうはブリの日。脂が乗っておいしい 旬の寒ブリを思い切り堪能しよう!

こんにちは、ルルです。

休日に友達と一緒に年内最後の料理教室に参加してきたの。今年初めて挑戦した料理教室は、レシピ本やサイトには載ってないことを学べて、料理のアレンジ力もついたから、自炊するのがとっても楽しかったんだ。私にとっていいこと尽くしの経験でした。

料理教室では12月20日の「ブリの日」にちなみ、旬真っ盛りの寒ブリを使ったサラダとみそ漬を教わったよ。

なぜ12月20日がブリの日かという、ブリは漢字で「鰯」と書くことから、12月を表す陰暦月の「師走」の「師」が入っていること、ブリのブ(2)リキ輪=わ(0)の語呂合わせと合わせて12月20日になったんだって。こういう豆知識を教えてもらえるって記念日を忘れないからいいよね。12月～2月に旬を迎えるブリは「寒ブリ」と呼ばれ、身がぎゅっと締まっていて歯応えが良く、脂乗りも良いからとろけるようなおいしさが味わえるの。

一品目のサラダは千切りしたキュウリの上にそぎ切りしたブリ、3cm幅にざっくりと切ったカイワレダイコンをのせて、すりごまをたっぷり入れたごまだれをかけるだけで完成。濃厚な味わいのブリと野菜のみずみずしさと辛味でさっぱりと食べられるし、ボリュームもあって満足感の味わえるレシピ。

二品目はブリのみそ漬。みそ、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせたみそだれをあらかじめ余分な水分を拭いたブリにかけてびったりとラップをして寝かせるだけ。寝かせた後は焦げないように気をつけながら焼いて完成。ブリの臭みが気になるときは表面に塩をかけてサッと水で洗って水分を拭き取るだけで臭みが取れるんだって。

ブリのみそ漬はみその香りがたまらない!濃厚なみそだれとブリの風味のバランスが絶妙で、身もふっくらしていてとってもおいしかった。思ったよりも手軽に作れるから料理教室に行った後も何度もリピートしているレシピなの。



年内最後の料理教室
で作ったのは旬の寒
ブリを使ったサラダ
とみそ漬。脂乗りが
良い寒ブリは濃厚な
みそだれと相性抜群!
香ばしいみその香り
とブリの味わいがお
いしくてご飯がよく進
むんだ。



イタリアのクリスマスマーケットは グルメも充実!

こんにちは、ミランダです。

クリスマス前の街並みは一年でもっとも華やか。イルミネーションが施された並木道を歩くだけでわくわくします。この時期のウォーキングは防寒対策をしっかりとしいつもよりも長い距離を歩いちゃう。いつもは歩かない住宅街を歩くことで、すてきなイルミネーションに出会えるのもこの季節の楽しみのひとつです。

クリスマスシーズンになるといつも思い出すのは、数年前に夫と行ったミラノ。ホリデーシーズンの賑わいを楽しみに、それこそ世界中から観光客が訪れるクリスマスのミラノですが、ミラノ大聖堂広場のクリスマスマーケットは目玉のひとつです。私もこれを目的に行ったのですが、とにかく見渡す限りの人、人、人!ライトアップされたミラノ大聖堂の美しさに息を飲み、ピン・ブルレー(ホットワイン)を飲みながら軒を連ねるマーケットを一軒一軒覗いてショッピングを楽しんだの。この時に買ったアンティークのピアスはシンプルな服装のスパイスになる個性的なデザインで、友人との食事の席につけていくと必ず褒められるお気に入りの一品です。

もちろんグルメも堪能しました。シチリアのストリートフード「アランチャーナ」は、味付けをしたお米の中に肉や魚介類、野菜などを煮込んで作るラグーソースを入れて揚げてある熱々のライスコロッケ。この季節の食べ歩きにぴったりで、チーズやドライフルーツ、焼き栗など手あたり次第に食べていたら、レストランに行くまでもなくすっかりお腹が満たされたのも良い思い出です。

翌日のランチに入ったナポリピッツアのお店で食べたポモドリーニは、薄い生地にフレッシュトマトとモッツアレラチーズ、バジルのシンプルなピッツア。そういえば、以前買っておいたMiilのポモドリーニが冷凍庫にあったな。現地の味と変わらない、真のナポリピッツア協会認定店監修なので味は折り紙付き。気づいたらランチ時間を大幅に過ぎてている!お腹もすいたし、そろそろウォーキングを切り上げてピッツアを食べに帰ろう!



数年前に夫と訪れたミラノ大聖堂広場のクリスマスマーケット。きらびやかな雰囲気と古き良き伝統が融合したマーケットは、グルメも充実していたの。ナポリピッツアは現地の思い出の味です。



クリスマスイブだけの特別な料理 「チーズたっぷりクリームシチュー」



毎年、イブの日は家族で過ごすわが家。今年わが家の定番クリスマスメニュー「クリームシチュー」作りのお手伝いをしました。イブの日はぜひたくにミルク感のあるチーズをたっぷり入れるのがおいしさのポイントです。

ミキです。
きょうはクリスマスイブ。

わが家はハロウィーンが終わると、クリスマスツリーやクリスマスの装飾が飾られるので家の中はしばらくクリスマスムード全開です。クリスマス当日は出かける予定があるので、クリスマスイブは家族と一緒に過ごします。日本では恋人や友人など特別な人と過ごすことが多いですが、欧米では家族で過ごす人が多いそうです。クリスマスイブの「イブ」の語源は「夜」「晩」を意味するイブニングからきているようで、多くの地域ではそのままの意味通り「クリスマスの前夜」を普段とは少し違う特別なディナーを食べたり、プレゼントを贈ったりしながら楽しく過ごします。

クリスマスの定番メニューと言えば「チキン」。

もともとはガチョウの肉を使っていたようで、普段食べられない高価なお肉を使ったごちそうだったので、クリスマスのお祝いのメニューの定番になったそうです。わが家のクリスマスの食卓にもチキンは並びますが、定番はクリームシチュー。私が子どもの頃、食べづらいチキンの代わりに鶏肉が入ったクリームシチューを出したことがきっかけで、それ以来毎年クリスマスにはクリームシチューが食卓に並びます。クリームシチューには鶏もも肉、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ブロッコリーが入っていて、具たくさんで色鮮やか。そして、栄養満点。冬の定番メニューとして普段の食卓に並ぶこともありますが、クリスマスイブだけは特別仕様。ニンジンやジャガイモが星形に切り抜かれていて、陶器の器ではなくブルを器にして盛り付けられます。

今年は平日なので、クリームシチュー作りのお手伝い。

具材を一口大にカットしたら、ジャガイモとニンジンは星形に切り抜いて、炒めていきます。軽く火が通ったら水を加えて、煮込んでいきます。ルウを加えてとろみが出てきたら牛乳、とろけるチーズを加えて完成です。とろけるチーズを加えることでクリームシチューに濃厚なコクとうま味が増すようで、使うチーズにもこだわりがある母。クリームシチューを作るときに使うチーズはMilのモッツアレラチーズ入りのとろけるチーズと決まっているようで、ほかのチーズよりもミルク感が強く、クリームシチューと相性抜群なんだとか。少し焦げ目をつけた真ん中をくり抜いたブルの中にシチューを注ぎ、星形のジャガイモとニンジンが見えるように盛り付けたら出来上がり。ほかにも準備した料理やケーキを食卓に並べて、家族で過ごすクリスマスイブの特別なひとときを楽しみたいと思います。



25
Dec
2024

世界中を飛び回るサンタさんへ。 ミルクとクッキーのプレゼント!



メリークリスマス!大人になってもクリスマスはなんだかウキウキしちゃう。留学先のオーストラリアで教えてもらったサンタさんへのプレゼント。とっても素敵で私も毎年クッキーとミルクをクリスマスに食べるようになったんだ。

メリークリスマス!
ルルです。

世界中の子どもたちが待ち続けていた特別な日、クリスマス。ヨガスクールでは毎年クリスマスの準備の話やサンタ業務の話でとっても盛り上がるの。聞いている私まで子どもたちの喜ぶ顔が想像できて楽しくなっちゃうんだ。きょうはヨガスクールでもクリスマスパーティーがあるからみんな浮足立っている感じでなんだかそわそわしちゃう。

アメリカやオーストラリアでは、ひと晩中クリスマスプレゼントを届けるために世界中を飛び回っているサンタさんのために、「お疲れさま!」の気持ちを込めてプレゼントとしてクッキーと冷たいミルクをクリスマスツリーの横にある机の上に置いてから寝るんだって。クリスマスの朝、目覚めるとミルクが入っていたマグカップは空っぽで、クッキーもなくなっているの。それでサンタさんから「ありがとう」や「ごちそうさま」と書かれたメッセージカードとプレゼントが置かれているのが定番なんだって。

このクリスマスイブの行事に初めて参加したのは、留学していたオーストラリア。夏真っ盛りのオーストラリアではクッキーと一緒に、ミルクの代わりにキンキンに冷えたビールを机の上に置いていて、思わず笑っちゃった。たしかにミルクよりビールの方がうれしいかもね。この心温まる行事が大好きで私も毎年クリスマスイブの日にはクッキーを買うようになったんだよ。

今年のクリスマスイブに選んだクッキーはMiilのおからと米粉のクッキー。

小麦粉、乳成分、卵を使わずにおからをたっぷり使って作られたクッキーは、ザクザクと歯ごたえのよい食感とアーモンド香ばしい香りがとってもおいしいの。サンタさんだったら砂糖やバターをたっぷり使ったクッキーの方がうれしいかもしれないけど、私はグルテンフリーで素朴な味わいのMiilのクッキーの方がうれしいな。

きょうのおやつはMiilのクッキーとホットミルクを飲んで、クリスマスパーティーの準備を頑張るぞ!



部屋の片づけは集中しがち。ランチは さらりと食べられるチキンミックスサラダが便利です。

クリスマスが終わり、
部屋を正月仕様に整
えます。クリスマスオ
ーナメントをしまっ
て、正月飾りを出して
いるとあっという間に
お昼過ぎに。クリスマ
スディナーの残りとな
らで、さくっとラン
チを楽しみます。

こんにちは、ミランダです。

クリスマスが終わり、街は急に落ち着いた正月モードに。毎年のことながらこの切り替えの早さには驚かされますが、この忙しさもまた年末っぽくていいのかもしれない。昨日は夫とワインを飲みながらのんびりと過ごしたので、連休のきょうはクリスマスオーナメントを片付けながら新年を迎える準備をしていきます。

ほとんどがガラスのオーナメントなので、飾るときと同様にしまうときも丁寧に拭いてから緩衝材に包んで専用の箱へ。海外へのフライトの際に気に入ったものがあると購入してきたオーナメントも、けっこうな数のコレクションになりました。何年前かにミラノで買ったベネチアンガラスのボールはいろいろな色が混ざり合った味のある風合いが気に入っている。窓際に置くとボールを通して日の光がキラキラと反射して思わず見入っちゃう。特にクリスマスカラーでもないで、部屋のインテリアとしてしまわずに残しておくことにしました。

一通りしまったら、入れ替わりに正月用品を出します。昨年、ひとめぼれをして購入したヒノキの台座に乗ったガラス製の鏡餅は、ガラスボールと並べてサイドテーブルへ。クリスマスワグはゴールドのリボンを水引に変えて正月仕様にします。入れ替え作業をしながらテーブルやボードの裏側をさっと拭いて簡単な大掃除も終了。ふと時計を見たら、お昼をとくに過ぎていました。どうりでお腹が空いてきたわけだ。

昨夜の残りのローストビーフとチーズをパンにはさんで軽く焼いて、今日のランチ用に購入しておいたMiiLのチキンミックスサラダと一緒にランチタイムにします。チキンミックスサラダは一人分にちょうど良いサイズ感。チキンが乗っているので腹持ちが良く満足感が高いサラダです。普段はサラダのままいただきますが、今日はパンにはさんで塩こしょうとバルサミコ酢をふってサンドイッチにしてみました。思いのほかボリュームのあるランチになっちゃったので、ひと段落したらちょっと長めにウォーキングに出かけよう！



27
Dec
2024

頑張った自分にお疲れ様! ごほうびギョーザで締めくくる仕事納め。

こんにちは、ルルです。

私は今日が仕事納め。年内最後のヨガのレッスンだから職場のみんなや生徒さんにご挨拶をしたり、年始のスケジュールの最終確認をしたりして終わる予定。明日からの休みは2024年を迎えて立てた目標を達成できたかを振り返ったり、まだ終わっていない家の掃除をしたりして過ごして、大みそかの日に実家に帰省する予定なんだ。その間に友達とテーマパークに行ったり、普段予定が合わずなかなか会えない友達と食事に行ったりもするから年末は大忙し。

クリスマスはチキンやローストビーフ、クリームシチュー、ケーキなど洋風の料理をたくさん食べて、年末はおすしや年越しそば、年始はおせち料理やお雑煮など、毎年決まった料理を食べるの。特にクリスマスに関してはクリスマスの前後でパーティーがたくさんあるから、食べ飽きちゃうんだよね。私の家ではこのクリスマスから年末にかけての期間によくギョーザを食べたの。ギョーザなら定番の豚ひき肉、ニラ、キャベツ、ニンニク、ショウガはもちろん、チーズを加えてアレンジしてもおいしいし、豆腐をメインにしてお肉は入れずに納豆、キャベツ、シイタケを入れたヘルシーギョーザさっぱりしておいしい。皮もギョーザの皮だけじゃなくて、薄くスライスした大根やオオパテを具を挟んでもおいしいよ。仕事や予定のある前日にどうしてもギョーザが食べたい時や量を食べたい時はヘルシーギョーザを食べるんだ。

でも、年内最後の仕事を終えて食べるなら、ジューシーで肉感のあるオーソドックスなギョーザがいいよね。

仕事終わりに一からギョーザを作るのは大変だから、きょうは冷凍ギョーザを買って帰る予定なの。レトルトカレーと同じでぜいたくな気分を味わいたい時に選ぶギョーザが決まって、金色のラベルが付いたMiiLのギョーザなんだ。

このMiiLのギョーザは茨城県が誇るブランド豚「ローズポーク」の豚ひき肉を使っているから、お肉の甘みとうま味がぎゅっと凝縮されていてとってもジューシーな味わいなの。それでいて、野菜もたっぷり入っているからボリュームで満足感も満点。仕事納めでぜいたくしたい時にぴったりの商品。

休みの前日に食べるギョーザはたれにもこだわりがあって、最初は酢としょうゆでギョーザのおいさを味わうの。そうしたら、酢としょうゆが入った器にニンニクと豆板醤を加えるの。ニンニクのパンチと豆板醤の辛味がクセになるおいしさで、翌日に予定がない時は少し多めに入れるんだ。ギョーザと一緒にビールを開けて自分に「お疲れ様」ってするのを楽しみにきょう1日仕事を頑張るぞ。



きょうで仕事納めの
私は1年頑張った自
分に「お疲れ様」の気
持ちを込めてギョー
ザとビールをいただ
きます。明日はお休み
だからすじょうゆのた
れにニンニクと豆板
醤を加えて存分に味
わいます。



おせち代わりの炒り鶏は、 いつもより手間暇かけた大作です。

娘のリクエストで、おせち代わりに作るようになった炒り鶏。いつもより豪華な素材を使って、下ごしらえにも時間をかけて丁寧に作ってみました。

こんにちは、サラです。

あっという間に年末モードです。クリスマスツリーをしまっ、正月用品の飾りつけを終えてほっとしたもつかの間、娘からおせち代わりの「炒り鶏」を作りたいとリクエストがあったので朝から準備をしています。昨日買い出しに行ったのですが、正月用なのかいつもは見かけない京ニンジンや奥久慈しゃもがあったので奮発してお買い上げ。レンコン、ゴボウ、サトイモ、干しシイタケ、こんにゃく、キヌサヤ、昆布をそろえて早速作りはじめようと思います。

昆布は布巾で軽くふいてから水と一緒に鍋に入れて1時間ほど置いて弱火にかけ、昆布の回りに気泡が出てきたら取り出します。今回使った昆布はMiiLの真昆布。上品な甘みの透き通っただしがとれるので、奥久慈しゃもや京ニンジンの強めの味の引き立て役として選びましたがこれが大正解！ふわりと香る昆布の優しい風味に思わずにっこり。私も娘も味見が止まらなくなりそうでした。

だしと並行して干しシイタケを時間をかけて水で戻したり、サトイモはぬめりがとれるまで何度かゆでこぼしたり…。おせち代わりということで、今日に限っては普段省いてしまうような手間をかけて丁寧に作ってみようと思います。こんにゃくを水からゆでたり、レンコンを酢水につけたり、本来は膨大な下準備が必要な料理だということを娘に教えたいという意図もあります。

鶏肉を炒めて取り出し、野菜を炒めて鶏肉を戻したら調味料を入れてあくを取りながら煮詰めて、最後に強火で照りを出したら完成！粗熱をとってから重箱に詰めて、ゆでておいたキヌサヤを飾ったらとても見栄えがよくて娘もご満悦です。

ちょこちょこつまんでいたら年明けまで持たなそうですが、手間暇かけてつくった初めての炒り鶏は大満足の仕上がり！年末恒例のメニューになりそうです。



31
Dec
2024

大みそかの夜は願いを込めて、 年越しそばをいただきます。

ミキです。

12月に入り、部屋の大掃除をしたり、クリスマスパーティーをしたりと楽しく過ごしていたらあっという間に大みそか。

大みそかの「みそか」は月末のことをいい、みそかという言葉は月の30番目の日三十日(みそか)に由来しています。しかし、実際の日付に関係なく月の最終日を意味するため、30日以外の日付であってもみそかと呼びます。12月31日は1年の最終日であることから「大みそか」となったそうです。

大みそかの夜に年越しそばを食べる風習は江戸時代から始まっていたようです。同じ頃、茨城県はそばどころとして知られていたそうです。大みそかの夜にそばを食べる理由はいくつかあって、そばが細く長いことから、そばのように寿命が延びて長生きできるように、家族の縁が長く続くようになど願いを込めたという説や、そばがほかの麺類に比べて切れやすいことから、その年の厄災を断ち切るという説などたくさんありますが、私が1番驚きだった説は、金銀細工師が散らかった金粉をかき集めるのにそばがきを使っていたことから、縁起物としてそばが食べられているという説。昆布やおにぎりなど縁起物とされる食べ物はたくさんありますが、そばみたいに縁起物と呼ばれる理由がある食べ物はあるのかなと思います。

茨城県に住んでいる私は、家でそばを食べるときは決まってMiil常陸秋そばです。

茨城県産のブランド品種の「常陸秋そば」は、実が大きく、粒ぞろいが良いのが特徴で黒褐色の美しいそばは風味豊かな香りと甘味、舌触りの良さが楽しめます。昆布とかつお節から取っただし汁にしょうゆ、みりんを加えて味を調えたシンプルなかけつは、常陸秋そばの香りの良さや甘みを十分に味わうことができます。

年越しそばで余ってしまったそばは、そばサラダにアレンジされて新年の食卓に並びます。

余ったそばをバキッと半分に折ってゆでたら、水気をしっかり切ってくださいね色になるまで油で揚げます。器にリーフレタス、千切りにしたダイコンやニンジンなど野菜を盛り付け、上に揚げたそば、シラス、かつお節をたっぷりのせたら、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、豆板醤を混ぜ合わせたドレッシングをかけたら完成です。年越しそば、おせち料理、お雑煮など和風の味付けの料理が続くので、ピリッと辛い味付けとカリカリと歯応えの良いこの揚げそばサラダは箸休めにぴったり。

私がこんなに年越しそばやそばについて詳しいのは祖父のおかげ。毎年、大みそかの夜に聞かれます。今晚もきつと年越しそばがテーブルに置かれると、「年越しそばはな」って始まるのかな。



年越しそばを食べる風習が始まったのは江戸時代。同じころ、茨城県はそばどころとして全国に知られていたんですよ。毎年、祖父のそばの豆知識を聞きながら年越しそばを食べているので、すっかりそばには詳しくなりました。

SOBA!



MiiL
Journal
miil-jp.com