

1月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

新たな年のスタートを飾る1月。

お正月は家族や友人と新年を迎えたことを祝ったり、初詣や初売りに行ったりと日本全体がお祝いムードで賑やかになる月です。その一方で仕事初めや大人への自覚と自立を祝う「成人の日」などがあり、新たな気持ちでスタートを切る月でもあります。今月は「NewYear」をテーマにMiiLFamilyが1月に楽しんだことを紹介しています。

ルルは華やかな振袖姿の新成人を見て、自分の成人式の日を懐かしく思ったり、サラは年末年始にホットプレートを使った料理を作ったり、娘と一緒にみそ作りに挑戦したりと家族と過ごす時間を楽しんだようです。

今年もMiiLFamilyとMiiLDiaryをよろしくお願いします！



年始のスイーツは 濃厚なシフォンケーキでほっと一息。

◆ ◆
年末年始はいかがお過ごしでしょうか。年末年始は特に予定がないわが家ですが、食事をみんなで一緒に作ったり、散歩に行ったり、買い物に行ったりと充実した時間を過ごしています。

あけましておめでとうございます
サラです。

みなさま、年末年始はどう過ごされましたか？わが家は、実家への帰省もなく家族で映画を観に行ったり、買い物に行ったり、娘と料理を作ったり、運動不足解消に散歩をしたり縄跳びをしたりと、ゆったりとした時間を楽しんでいます。年末には、夫と娘がはじめてのそば打ちに挑戦。ちょっと不格好だったけど愛情がこもった年越しそばをみんなで味わいました。初詣は、元旦に近くの神社まで歩いて行ったの。おみくじを引いて、お守りと破魔矢をいただき、露店で売っていた大判焼きを食べながらのんびりと帰宅するのが毎年の恒例です。娘と作った炒り鳥は夫にも好評であっという間に食べ切ってしまう、年始早々通常のごはんづくりがスタート。ホットプレートが大活躍で、焼きそばや焼きうどん、お好み焼きなどの定番料理から、タコライスやビビンバ、チーズダッカルビなんかもインターネットで調べながら娘と一緒にするのが毎日の楽しみになりました。たまにする外食はもっぱら近所のラーメン屋さん。家族のお気に入り、野菜がたっぷり乗ったタンメンは優しい味が娘の好物なの。寒さの厳しい日でも、天気が良ければしっかりと防寒をしてなるべく徒歩で出かけるようにしています。早歩きをすると体が温まるし、運動不足解消にもなって気持ちがあっさり！冬の澄んだ空気がとても気持ち良くて足がどんどん進んじゃいます。

＊
きょうは散歩がてら家族でBLANDEに買い物にきました。目的はスイーツ。年末にいただいたおいしい紅茶のお供を探しに来たのですが、和洋さまざまなお菓子が並んでいてさんざん迷った結果、私はマカロンを、夫はプリンを、娘はMiilのミルクケーキを選びました。ミルクケーキはふわっとしたシフォンケーキに濃厚なミルク風味のクリームとホワイトチョコが乗っていてちょうどよい甘さ。娘一人にはちょっと大きいかと思ったけど、ミルクティーと一緒にべろりと食べてしまってびっくりしちゃった！食べ終わってから「シフォンケーキを作ってみたい」と早速ネットで調べ始めた娘。暇な時間ができちゃうかな、と思っていた冬休みですが充実した時間が過ごせてほっとしています。



07

Jan
2025

いつもの食事を楽にする パックご飯は、私たちの味方!



あけましておめでとう
ございます。昨日から
仕事始めの方が多い
のかな?長期休暇明
けの仕事っていつも
より疲れちゃう。そん
な時はレンジでチン
するだけで熱々のご
飯が食べられるパッ
クご飯やレトルト食
品に頼って楽しちゃお
うっと。

あけましておめでとうございます。ルルです。

今年の仕事始めは4日。ヨガスクールの生徒さんたちの元気な顔が見られたり、お正月休みでのんびりしすぎちゃったなんて話をしたり、年始から楽しく仕事が始められています。三が日を実家で過ごした私は、元旦はおせち料理やお雑煮を食べて、近くの神社に初詣したり、翌日以降はテレビで箱根駅伝を見たり、のんびり寝たりとのんびり過ごせたのでとってもリフレッシュできちゃった!

お正月休み明け、家に帰ったら冷蔵庫の中が空っぽでびっくり。

年末年始は実家で過ごすことが決まっていたから、普段作っている常備菜は食べ尽くして家を出たの。何日か家を空けた後に帰ってきてからする常備菜作りっておくうになっちゃうんだよね。冷蔵庫の中には食材もないし、常備菜を作るにしても種類もたくさん作らなくちゃいけないで大変。そんなときは災害用も兼ねてストックしているパックご飯とレトルトを使って簡単に食事作りを済ませるの。

私がストックしているのはMiilのパックご飯とレトルト食品を数種類。今まではレトルト食品をメインにストックしているんだけど、パックご飯やおかゆなどの主食類がストックしてあると、体調が悪い時や疲れている時にとっても活躍するの。

Miilのパックご飯は電子レンジで加熱するだけで、炊き立てのようなふっくらとしたご飯が手軽に食べられるんだ。粒立ちが良く、もちり食感で甘みのあるお米はどんな料理とも相性抜群。容量も180gとごはん茶碗1杯分よりも少し多めなのがまたうれしい。自分でお米を炊いてご飯茶碗に盛るときは、つい軽く盛っちゃうから、こういう時は思う存分白米を味わえるから嬉しいの。Miilのパックご飯は容器が深くなっているから、究極にらくをしたい時はパックご飯の容器にレトルトカレーをかけて食べたりすることもあるんだ。

パックご飯のメリットは常温保存が可能で災害時の保存食としても便利なところ。それに電子レンジで加熱するだけで簡単調理で時短にもなるからタイムパフォーマンスも抜群!体調が悪い時や疲れている時に時短調理でこんなにおいしいご飯が食べられることに感謝したんだ。

こんなにパックご飯やレトルト食品の話をしたけれど、今年の目標のひとつに料理のレパートリーを増やすって目標があるから、次のお休みは食べて減っちゃったストック分の追加分と食材を買いに行っておかず作りを頑張ろう!



鍋だけじゃない!土鍋料理あれこれ。

わが家では、秋に購入した土鍋が大活躍しています。じっくりと火が通る土鍋は煮炊きに便利で、食材が崩れずしっかりと味がしみ込む使い勝手の良いアイテムです。

こんにちは、サラです。

秋に購入した土鍋がこの冬に大活躍!煮炊きができるストーブの上で、時間をかけてコトコトと煮込む料理は火の通りがゆっくりで保温性が高い土鍋料理の真骨頂です。鍋だけじゃない、土鍋の魅力をお伝えしたいと思います。

土鍋を購入したら、まずは「目止め」をします。焼き物特有の小さな穴をふさいで水漏れやひび割れ、においを防ぐ効果があるので必ずやりましょう。方法はいくつかありますが、水を入れて火にかけたらでんぶん質のもの(お米のとぎ汁、小麦粉、かたくり粉など)を入れたらゆっくりと火を通して加熱後にそのまま冷ましたらよく洗って乾かして作業終了。せっかくの土鍋、長い時間使い続けるためのひと手間です。

鍋は定番ですが、私は土鍋で作る炊き込みごはんが大好き。年末にいただいた新巻鮭の切り身は、昆布と少量の酒と塩だけでシンプルに炊き上げます。新巻鮭のうま味がお米一粒一粒にしみ込んでおかずがいらぬほどのおいしさなの。「鶏とゴボウ」や「鶏とキノコ」、「根菜と牛肉」などバリエーションは無限大で、ぱりぱりのおこげがさらに食欲をそそります。

土鍋で作る煮物は煮崩れせずにきれいに仕上がるのが特徴です。ダイコンやレンコン、ニンジン、タマネギ、ジャガイモなどの根菜もゆっくりと火が入るので崩れずに出来上がるのはうれしいですね。温度を上げてからコンロからおろして、タオルを巻いて余熱で調理する保温調理法にも向いています。

味付けに迷うときは、災害用に常備しているレトルト食品を食べて確認することもあります。今回は処理済みの牛すじをいただいたので牛すじダイコンにチャレンジしてみようと、Miilのレンジアップの牛すじ大根を試食。薄味でもしっかりと牛すじのうま味がダイコンにしみ込んでいてほっくりと優しい味わいです。早速、同じようなだし汁を作って、ストーブの上でコトコト煮込んでいます。おいしく出来上がるといいな。



09
Jan
2025

レンジでチンするだけで食べられる本格煮物は、 手軽に食べられて重宝します。



あけましておめでとうございます。おせち料理で食べた炒り鳥、筑前煮とよく似ているけど何が違うんだろうと家族で話題になりました。炒り鳥、筑前煮、筑前煮の由来となったがめ煮、それぞれ似ているようで全然違うんですよ。

あけましておめでとうございます。ミキです。

今年も家族でおせち料理を食べたり、初詣に行きお参りをしたりと、いつも通り家族で三が日を過ごせたことにほっこりとした気分のお正月休みでした。

ふと食卓に並んでいたおせち料理の炒り鳥を見て、筑前煮となにが違うんだろうという話になったんです。毎年食べているおせち料理のメニューなのに、気になりだすとずっと頭に残ってしまうので調べてみたら、筑前煮は九州北部の筑前地方発祥の郷土料理で、全国的には「筑前煮」で知られていますが正式には「がめ煮」という郷土料理なんだそう。がめ煮はニンジン、レンコン、ゴボウ、タケノコなどの根菜類や鶏もも肉、こんにゃく、干しシイタケなど彩り豊かな具材を煮込む料理で、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」からがめ煮とよばれるようになったという説や、豊臣秀吉が朝鮮へ出兵する際に立ち寄った博多で、スッポンと野菜を煮込んだことから、博多弁でスッポンという意味の「がめ」から名付けられたという説など諸説あるそうです。筑前煮とがめ煮、呼び名が違うだけで同じ料理かと思ったら使う具材に違いがあり、筑前煮は骨なしの鶏もも肉を使うのに対し、がめ煮は骨付きの鶏もも肉を使うことが多いそうです。筑前煮もがめ煮も具材を炒めたら、干しシイタケの戻し汁、酒、砂糖、しょうゆを加えて煮込むので調理工程は同じ。

そして、この話題のきっかけになった「炒り鳥」ですが、筑前煮と具材は同じ。下ごしらえをした具材を炒めたら、だし汁、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて作った煮物だれを加えて、汁気が飛ぶまでしっかりと炒めるので、調理工程が筑前煮やがめ煮とは違い、仕上がりも汁気がなく具材に照りがあることが特徴なんだそう。

家族でこたつに入りながら「なるほどね」なんて言いながら話していたら、母がMiiLの筑前煮を出してくれました。

MiiL筑前煮は具材がごろごろと大きめにカットされていて、歯応えが良く、食べ応え抜群。具材に味がしっかりと染み込んでいて、本格的な煮物の味わいが楽しめるんです。作り方を聞いたら電子レンジで加熱するだけというから驚き。このMiiLの煮物シリーズは筑前煮のほかに鶏もも大根や牛すじ大根など種類も豊富、それに常温で保存が可能なので災害用のストックとしても便利。母は平日ひとりで昼食を食べるので食べ切りサイズのMiiLの煮物シリーズは嬉しんだそう。温めるだけでいつでもおいしい煮物が手軽に食べられるので、おかずが足りない時のプラス一品など便利で重宝します。



ひもの日に、特大サイズの 真ほっけの干物をいただきます。

きょう1月10日は「ひもの日」。食べ慣れたしまホッケではなく、初めて真ホッケの干物をいただきましたが、上品な味わいで娘のお気に入りになりました。

こんにちは、サラです。

きょう1月10日は「ひもの日」なんですって。干物の「干」が「一」と「十」から成り立っていることから、愛知県の干物専門店が制定したそうです。干物は天日干しなどで水分を飛ばす調理法。水分量が減ることで味が濃厚になるほか、食感の変化やイノシン酸が生成されることによるうま味成分の増加で独特の味わいが楽しめることが特徴です。わが家も夕食に干物を利用することがありますが、焼くだけなので献立が浮かばないときなどに重宝するの。ダイコンおろしやスダチ、レモンなどを添えたり、少量のしょうゆを落としたりして食べるのですが、どうしても肉料理が多くなりがちな食卓に、手軽に魚を取り入れられるありがたい存在です。

先日購入したMiilの真ホッケの干物は、インパクトのある大きさに娘が「食べてみたい!」と目をキラキラさせながらねだってきた商品。ずっしりとした重さの大きなホッケは、食べ慣れているしまホッケではなく真ホッケです。縞ホッケはロシアのオホーツク海やアラスカのベーリング海で漁獲されているため、日本で食べられるしまホッケのほとんどが輸入されているそう。しま模様の皮と脂乗りの良さが特徴で、ジューシーな味わいでわが家でも定番の干物です。今回購入した真ホッケは、国内の水揚げの90%が北海道で、傷みやすいためそのほとんどが北海道内で消費されているそうです。北海道では生のホッケが流通していて、煮付けやフライのほかお寿司や刺し身としても食べられているんだとか!日持ちがする干物は国内各地に流通しているそうですが、私は初めて真ホッケの干物に出会いました。

わが家のロースターはサンマ3匹を一度に焼ける大きいサイズですが、それでも収まらない大きなサイズだったので、尾を切って何とか焼き上げました。店員さんに「皮がパリッとするくらい焼くとおいしい」と教えてもらったとおり、上品な脂とふわりとした身質のクセのない味わい。レモンをたっぷり絞って、おいしくいただきました。



13
Jan
2025

ハレの日は、食卓を華やかに彩る おすしでお祝いしよう!



「成人の日」を迎えたみなさん、おめでとうございます。華やかな振袖姿の子たちを見ていたら私も晴れやかな気持ちになっちゃった!ハレの日の定番メニューといえば、おすし。おいしくてリピートしているMiiLのおすしを食べてお祝いしようかな。

こんにちは、ルルです。

きょうは成人の日。全国各地で二十歳の集いが開催されているのかなあ。仕事に行く途中、振袖を着て会場へ向かっている様子の人たちとすれ違ったの。色使いが鮮やかな振袖は見るだけで、こちらも晴れやかな気持ちになっちゃう。私が成人を迎えた時に譲り受けた振袖は母が成人式の日に着た思い出の振袖。当時の流行りの柄や色合いではなかったんだけど、深い赤色に古典柄の振袖はレトロでアンティークな雰囲気でもとても素敵だった。髪型やメイク、ネイルも振袖の雰囲気に合わせてクラシカルにしたのを覚える。

前撮りで家族写真も一緒に撮ってもらったのに、成人式当日も家に帰ってから家族や親戚と写真撮影をしたり、近所の人たちも「おめでとう」とハレの日をお祝いしにきてくれて、とても賑やかに過ごしたのを覚えるな。一生に一度しかない成人の日。今年二十歳を迎える人たちにも楽しく過ごしてもらいたいな。

わが家では卒業式や入学式、誕生日などのハレの日は手巻きずしを食べるんだ。私が成人式に参加した日ももちろん手巻きずしを食べたよ。お刺身や貝類、卵焼きなどの色鮮やかな具材をそれぞれ器に盛り付けて自由に好きな具材を選び取って包むビュッフスタイルだから、何かと忙しいハレの日にぴったり。食卓に具材を並べるだけでパッと華やかにもなるしね。手のひらサイズの正方形に切られたのりの上に酢飯、お刺身、ミツバ、卵焼きをのせてくるっと包んで作る手巻きずしは簡単だし、おいしい!巻きずしは思い出の味というよりは、巻きずしを作る家族の笑顔が思い出だね。なんだか懐かしい。

きょうは私も晴れやかな気持ちでいっぱいだから、おすしでも食べちゃおうかな。

一人暮らしだと手巻きずしを準備するのは大変だから、ここはMiiLのおすしに決定。定番の握りずしや巻きずし、押しずしなど種類豊富なMiiLの鮮魚コーナーは行くたびに「どれにしようかな」って悩んじゃうの。よくリピートしているのは手頃な価格帯で、一人でも食べ切れるサイズ感の巻きずし。ネギトロと甘じょっぱく歯ごたえのよいたくあんを組み合わせが相性抜群でクセになるおいしさのトロたく巻きずしもおいしいんだけど、特にMiiLのサーモン巻きずしが絶品!脂乗りがよく、とろりとした食感のサーモンがたっぷり詰まった巻きずしはぜいたく感が味わえるの。きょうは私もおすしを食べて、みなさんをお祝いしようと思います。



彩り豊かなサラダで野菜を手軽に摂取!

こんにちは、ミランダです。

年始はフライトがあって海外で過ごし、昨日の夜に帰宅しました。時差と疲労からぐっすりとお寝してしまい、目が覚めたらお昼過ぎ。お気に入りの入浴剤を入れてゆっくりと湯船につかって体をほぐし、ストレッチをしてコーヒーをいれます。もう何年も続けている、短期間で体と心をリラックスさせて次の仕事に向かうためのルーチンです。また、海外から戻ると野菜をたっぷり食べたいのはいつものこと。この季節なので本当はスープなどの温かいメニューがいいのですが、何より頑張らないことが大切なので今日はBLANDEで購入した「たっぷり野菜の得盛サラダ」に夫が作り置いてくれたゆで卵と買い置きのハムを乗せて、パルメザンチーズをたっぷりにかけてフレンチドレッシングでいただきます!

たっぷり野菜の得盛サラダは、夫と2人で食べるのにちょうど良いサイズなの。グリーンリーフにダイコンやニンジン、紫キャベツ、スイートコーン、キュウリ、トマトなどがたっぷり入った大容量のサラダで、器に盛るとその量にいつも驚いちゃう。彩り鮮やかなので集まりの席にも重宝します。ガラスの大皿に盛ってカルパッチョやローストビーフを添えれば、それだけで前菜の出来上がり!以前は単品で買った野菜を洗って、水を切って、カットして、盛り付けて...とサラダでもなかなかの手間がかかっていたんだけど、カット野菜を使うようになってからサラダが食卓上がる回数が格段に増えました。昨年、カット野菜の市場規模が10年間で2.7倍に拡大したというニュースを見ましたが、それも納得。カットしてあるので消費期限が短いことを除けば、食品ロスも出ないし手軽でいいことづくめ。お店ではさまざまな形態のカット野菜が並んでいるので、自分では考えつかないような野菜の組み合わせと出合えるのも楽しみのひとつです。

帰国すると野菜を食べたくなるのはいつものこと。温野菜がおいしい季節ですが、疲れているときは料理を頑張らないが信条なので、今日はカット野菜のサラダで補充します。



15
Jan
2025

果実感が味わえるいちごソースは、 手作りパンのおいしさを引き立ててくれます！

ミキです。

1月の中旬にもなると寒さが一段と厳しくなり、外に出るのがますます億劫に。先月母と一緒に始めたパン作りは冬にぴったりの趣味になりました。母と二人で初めて作った食パン作りがあまりにも大変で続かないかなと思っていましたが、出来上がるまでの大変さよりも、出来立てのパンのおいしさが勝ってしまい、食パンのほかにプチパンやベーグル、メロンパン、クロワッサンなどいろいろなパンを作っては再チャレンジして、さらに完成度を高めるという趣味の日々を過ごしています。おかげでわが家の朝食は週の半分がパン、父のお弁当もサンドイッチになるなど、家族にもちょっぴり影響が出ています。

それでも、家で焼いたパンはパン屋さんで買って食べるパンとは違うおいしさが味わえます。素朴な味わいやパン屋さんでは売ってないような具材の組み合わせのパンを作れます。たまに硬い部分があるのはご愛敬。そこも含め手作りパンの魅力です。

最近ハマって、よく作っているのはプチパン。

強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、水を加えて、よくこねて生地がひとつにまとまったら一次発酵、生地を分けて休ませたら、丸い形に形成して二次発酵、仕上げ用の粉をかけたらオーブンで焼くだけ。一から手作りするとこんなに手間暇がかかりますが、パン焼き機が仲間入りしたので、一次発酵まではパン焼き機におまかせ。そのあとの作業はそこまで力も必要ないので簡単です。素朴な味わいのプチパンには果実のおいしさが味わえるジャムが合うんです。

MiiLの匠のいちごソースは茨城県産のロイヤルクイーンの果実が60%以上も入っているから、フレッシュな果実の香りとおいしさが楽しめるんです。イチゴの甘い果汁と爽やかな酸味が上品なおいしさで、手作りで素朴な味わいのパンのおいしさを引き立たせてくれます。食パンはもちろん、ハマっていてよく作るプチパン、ベーグルなど、どんなパンとも相性抜群ですが、ほかにもおいしい食べ方があるんです。牛乳と割ってイチゴミルクにすれば、果肉もたっぷり入ったぜいたくなドリンクにもなるし、クラッカーにクリームチーズ、このMiiLの匠のいちごソースを乗せれば、イチゴの甘酸っぱさとクリームチーズの酸味が爽やかなおつまみにもなります。

パン作りを始めてからいろいろなジャムを買い集めているので、パンにつけて食べる以外の消費方法を考え中です。もう少し寒い季節が続くので、お菓子作りにも挑戦してみようかな。



昨年趣味として始めたパン作り、今年も順調にパンを焼いています。最近では素朴な味わいのプチパンを焼くことが多くて、果物のフレッシュな味わいが楽しめるジャムが大活躍。特にお気に入りなのはロイヤルクイーンのイチゴソースです。



久々のみそ作りは、厳選材料で仕込みます。



私にとっては10数年ぶり、娘にとっては初めてのみそ作り。厳選した材料で丁寧に仕込んだみそは、10カ月後に食卓に上がる予定です。

こんにちは、サラです。

寒さが厳しい日が続いています。この季節は温かい汁物が大活躍！わが家ではレンコンやジャガイモ、ゴボウ、ニンジン、ダイコンなどの根菜やキノコ類をたっぷり入れた豚汁が夕食の定番です。年間通して活用しているみそですが、やっぱり冬は出番が多くなりますね。

実は先週の3連休を使って、娘と一緒にみそ作りをしました。独身時代に何度か作ったことがあったので、私にとっては10数年ぶり、娘にとっては初めてのみそ作りです。張り切って、いい材料をそろえちゃいました。

よく洗って、たっぷりの水に一晩ひたした大豆をゆでます。今回購入したのは北海道産の「とよまさり」。大鍋にひたしておいたので、そのまま火にかけて一旦沸騰させてからふたをして、石油ストーブの上でゆっくりと3時間ほど火を通しました。指で簡単につぶれるくらいのやわらかさにゆであがったら、火からおろしてそのまま粗熱をとります。粗熱がとれたら娘の出番！厚めのビニール袋に大豆を入れたら、手のひらに体重をかけてつぶしていきます。粘土遊びみたいで楽しいと言いながら作業をしていた娘ですが、小さな手ではきれいにつぶすのが大変だったようで、最後は私にバトンタッチ。残った粒をざっくりとつぶして次の作業に移ります。

麴を手ですり合わせるようにしてほぐしてボウルに入れ、塩を混ぜ合わせます。几帳面な娘が時間をかけてきれいに麴をほぐしてくれたので、麴と塩を混ぜた「塩切り麴」がきれいに仕上がりました。塩は平釜塩を奮発！

つぶした大豆を鍋に戻して、塩切り麴とよく混ぜます。耳たぶくらいのかたさになるように、とっておいた大豆のゆで汁を入れて調整を。しっかりと混ぜないと、熟成中にカビが生えることがあるので丁寧に混ぜ合わせていきます。

しっかりと混ぜたみそ種を団子状にしてから、叩きつけるようにホーローの容器に詰めていきます。空気が入るとカビの心配があるので、叩きつけてからさらにこぶしで空気を抜くように押し込む作業を繰り返します。詰め終わったら表面をならして塩を振って、ラップをしてふたをしたら作業終了。このまま10カ月ほど寝かせて、じっくりと発酵させます。

おいしく出来上がることを祈りながら、それまではいつも買っているMIL信州こうじカップを使います。今回私たちが作ったみそと同じ十割麴みそで、どんな料理にも合うまろやかな味わいが特長です。



17

Jan
2025

具材も形もバリエーション豊かなおにぎりは、 日本のソウルフード!



ワンハンドで手軽に食べられて、ヘルシーなおにぎりは、日本だけではなく世界中で大ブーム。梅やサケなどの定番の具材やスパム、チーズ、アボカドなどの洋風の具材まで、おにぎりの可能性は無限大です。

こんにちは。ルルです。

年未年始は年越しそばやおせち料理、お雑煮などの行事食を堪能して、何かとごちそう続きだったお正月休み。そろそろあっさりとした食べ物が食べたいなあって思ったときに食べたのがさっと握った梅干しのおにぎり。梅のあっさりとした風味がちょうどよかったの。また、別の日にも梅干しのおにぎりを握ってだしをかけて食べたりしていたら、私の中でおにぎりブームが再熱しちゃった。

いろんなお店のおにぎりコーナーを覗いては、いろんなおにぎりを買って食べ比べをして楽しんでいるの。

ここ数年、私だけではなく世の中でもおにぎりは大ブーム。

日本はもちろん、アメリカやフランス、イギリス、ドイツなどのヨーロッパでも人気のおにぎり。白米に野菜や魚、肉などの具材を入れて握って作るおにぎりは、栄養バランスがよく低カロリーでヘルシーな食べ物として知られていて、ワンハンドで手軽に食べられるところも人気になった理由なんだって。

最近のおにぎりは具材のバリエーションがとっても多い!

梅干しやサケなどの定番の具材のほかに、スパムやチーズ、アボカドなどの具材を入れた洋風おにぎりや韓国風おにぎり、台湾風おにぎりなど、各国の美味しい料理をぎゅっとおにぎりにまとめたものもあるの。それに、おにぎりからはみ出るような大きな具材を入れたものや大ききだけでなく味付けにこだわったスタミナ系のおにぎりなど、おにぎりのバリエーションは無限大。このバリエーションの豊富さはコンビニだけではなく、スーパーでも。

MiiLのおにぎりはサイズ大きいし、具材の種類も豊富。

定番の具材のほかに、コンビニでも見かけないようなジャンバラヤなどの変り種おにぎりも豊富だから、その日その時の気分で食べたいおにぎりがいつでも見つかるの。もっと魅力的なのがMiiLのおにぎりセット。セットのおにぎりもサイズが大きくて、卵焼きと唐揚げも入っているから満足感も抜群。よく仕事の合間にお昼ご飯として買うんだけど、特に気に入っているのが梅シラスのおにぎりとお西京みその焼きおにぎりのセット。

梅シラスのおにぎりはあっさりとした味わいで定番のおにぎりって感じんだけど、エダマメ入りで歯ごたえもよくて食べ応え抜群。もう一つの西京みその焼きおにぎりは絶品。西京みその甘みとコクのある上品な味わいと香ばしい香りがぜいたく感のある味わい。そのまま食べてもおいしいんだけど、だしをかけてお茶漬けにしてもおいしいだろうななんて考えながらこの前食べちゃった。

きょうのお昼ご飯もMiiLのおにぎりセットにしようかな。



ストックホルム旅行でピクルスのおいしさに目覚める!

先日、夫とストックホルムに旅行してきました。歴史ある美しい街並みを巡るゆったりとした旅で、現地の料理も堪能。どれもおいしくいただきましたが、副菜のピクルスにすっかりはまりました。

こんにちは、ミランダです。

先日、夫と休みを合わせてストックホルムに旅行してきました。

2人とも初めてのスウェーデンだったので、王道の観光名所とレストランだけを事前に押さえて、あまり予定を詰め込まずに街並みをのんびりと観光するプランにしました。

ノーベル賞祝賀晩さん会の会場としても有名なストックホルム市庁舎は、ガイドツアー参加者のみが見学できます。日本語ツアーは無かったので英語のガイドツアーに参加して、祝賀晩さん会が行われる「青の間」と舞踏会が行われる豪華絢爛な「黄金の間」を約1時間かけて説明を受けながら見学しました。どの国に行ってもそうですが、その国ならではの歴史に基づいた建築や内装には感心するばかり。説明してもらおうと理解がぐっと深まるので、初めて訪れる観光地のガイドツアーにはなるべく参加するようにしているの。

現在でも国王の執務室として実際に使用されているストックホルム宮殿は、600以上ある部屋の一部が公開されていて、応接室や礼拝堂などを見ることができます。ここでも英語のガイドツアーに参加。歴史を学びながら、王室の美術品などのコレクションに当時の生活に思いを馳せる時間になりました。

食事はミートボールや鹿肉などスウェーデンならではの定番料理を堪能しましたが、私に特に印象に残ったのが副菜のピクルス。スウェーデンには甘めの味付けが特徴のスマルゴスグルカ(ディルピクルス)、塩と酢のみで漬けたサルトグルカ、刻んでトッピングやソースにするポストグルカという3つのピクルスがあって、さっぱりとした味わいがどの料理にも合うの。日本ではあまり積極的には食べなかったピクルスがこんなにおいしいなんて!

帰国してからスーパーに行ったら、ピクルスが並んでいてちょっと感激。目に入らなかっただけでちゃんと売っていたのね。早速MiiLのピクルスマックスを買ってみました。レンコン、ゴボウ、ニンジン、キュウリが入っていて、スウェーデンのピクルスとはまた少し違う感じだけどこの酸っぱさが病みつきになっちゃう。そのまま箸休めとしても使えるし、スープに入れてもおもしろ。いろいろなレシピを追求してみようと思います。



21
Jan
2025

骨が柔らかく丸ごと食べられるシシャモは、 カルシウムが豊富な食材です。

ミキです。

今でこそ、いろいろな食材が食べられますが子どもの頃は好き嫌いが多かった私。母は私に嫌いな食材のどんところが嫌いなのかを聞いてくれて、食べられるようにたくさん工夫をして料理を出してくれました。大人になった今でも苦手な食材があるので、今でも母は工夫をして料理をしてくれます。

例えば牛乳。飲めないわけではありませんが、独特の香りがちょっと苦手。カルシウム不足を心配した母がチーズや豆腐などカルシウムが多い食材を使って補ってくれました。シシャモもカルシウムを補う食材の一つ。

骨まで柔らかく、頭から尻尾まで丸ごと食べられるシシャモはカルシウムの含有量が牛乳の約3倍。シシャモ3匹は牛乳コップ1杯分相当なんだとか。ほかにも、たんぱく質が豊富でシシャモ1匹半のたんぱく質量は卵1個分と豊富な栄養素を含んでいるシシャモですが、低カロリーでヘルシー。MiiLの減塩子持ちシシャモはカナダ産カラフトシシャモを使っていて、ぷちぷちとした独特の食感と脂が少なくさっぱりとした味わいが楽しめます。焼くと味付けをしなくてもほどよい塩気でとってもおいしい。なんとこんなに味がするのに塩分が60%もカットされているなんて驚きです。

焼いてもおいしい子持ちシシャモですが、わが家では南蛮漬けにするのが定番です。

子持ちシシャモに小麦粉をまぶして揚げ焼きにしたら、切ったタマネギ、ニンジン、ピーマンと一緒に温かいうちに南蛮酢とよく混ぜ合わせてなじませます。さっぱりとした甘酸っぱさは暑い夏はもちろん、寒い冬でもおいしい副菜です。母は多めに作って、常備菜にするんですが、数日冷蔵庫で寝かせたシシャモの南蛮漬けのおいしさは格別です。

牛乳が苦手な私のために母が作ってくれたシシャモの南蛮漬け。カルシウムだけでなく、野菜もたっぷり取れる南蛮漬けに母の愛情を感じます。



シシャモは骨がやわらかく丸ごと食べられるのでカルシウムが豊富なんです。ほかにもたんぱく質もたっぷりと含んでいるので栄養満点の食材なんですよ。ほどよい塩味があるので焼いて食べるのもおいしいですが、あっさりとした南蛮漬けもおおすすめです。



今や国民食!さまざまなカレーを楽しもう。

日本独自のものはもちろん、日本にいながら本場の味を楽しめる「カレー」は今や国民食。レトルト商品も充実しているので、わが家では災害用のローリングストックに常備しています。

こんにちは、ミランダです。

今や国民食ともいえるカレーですが、ここ数年でインドやスリランカ、タイなどのカレー専門店が増えて、日本にいながら本場の味を楽しめるようになりました。スパイスの効いた料理好きな私は当然カレーも大好き。

インドカレーは南と北で特徴が異なるのですが、私はスパイシーで酸味が効いたカレーが多い南インドカレーが好みです。ミールスという南インド料理の食事スタイルで、大皿の中央にお米、周囲に小皿に入った数種類のカレーとヨーグルトやアチャール(漬物)などの副菜が並び、パバドという薄くてバリバリとした豆のせんべいが乗っているのが基本形。レンズ豆と野菜を酸味のあるタマリンドを入れて煮込んだスープカレーのサンバルは欠かせません。それぞれのカレーや副菜の味を楽しんでから、すべてをざっくりと混ぜ合わせて複雑な味わいを楽しみます。食後のチャイは砂糖をたっぷり入れてデザート代わりにいただくのが私流。この時期にならではのホットチャイは、それだけを飲みに行きたいくらいの好物です。

ココナッツミルクと青唐辛子で作るグリーンカレーやジャガイモと鶏肉がごろっと入ったマッサマンカレーでおなじみのタイカレーは、レトルトでも気軽に味わえるようになりました。レンズ豆を使ったスパイシーでクリーミーなパリッパやカレー風味の揚げナスが風味豊かなワンバトウ・モージュが有名なスリランカカレーは、専門店で食べてからしばらくはまってしまって、自宅でも何度か作ったことがあるほど。

こんな私なので、災害用のローリングストックでもカレーは常備しています。カセットタイプのガスを使うポータブルコンロがあるので、災害時でもお湯を沸かせると仮定してレトルトパウチのカレーを素種類用意しているの。本格的な味わいのレトルトパウチのカレーはいろいろなメーカーから発売されているので、ひとりご飯に便利なこともあって出会うと買っちゃうアイテムのひとつです。

Miilのレトルトカレーシリーズも常備しているストックのひとつ。特にチキンレッグカレーは骨付きのチキンレッグが丸ごと入っていてボリューム満点。肉を骨のまま調理することでスープにうま味が染み出すので、奥深くスパシーな味わいが楽しめます。最近では、ミールスの真似事のように無糖のヨーグルトやピクルスなどの漬物と一緒に食べるのがマイブーム。それだけで完成された一品ですが、アレンジ次第で無限に広がる味わいがたまりません。



寒い冬は練り物をたっぷり入れた熱々おでんで温まろう!



練り物をたっぷり入れたおでんは、練り物から出るおいしいだしが効いておいしいおでんに仕上がります。一人暮らしをしていると高上りになりがちですが、おでんセットならお手頃でおいしいおでんが楽しめるので一人暮らしの強い味方です。

こんにちは。ルルです。

寒い冬はやっぱり鍋料理がおいしい。熱々に温まった具材を食べると体の芯からぽかぽかと温まるよね。お鍋は野菜がたっぷり取れるし、野菜や肉、豆腐など好きな具材を入れて煮込むだけで簡単に作れるし、意外と栄養バランスがいい食事で助かるの。12月の下旬から一人用の土鍋を出して鍋料理を楽しむ始めたんだけど、やっぱり冬はおでんがおいしい。昆布とかつお節でだしを取って、しょうゆ、みりんで味を調えたおでんつゆに、好きな具材を入れて煮るだけ。その日のうちに食べ切れなくても、翌日味が染み込んだおでんも違ったおいしさが味わえるから、好きなんだ。

わが家のおでんは練り物をたっぷり入れるのがポイント。

昆布とかつお節で取ったおでんつゆに、練り物から出たおいしいだしがプラスされてさらにおいしいおでんに仕上がるんだって。そして、もう一つ大切なおでん種がちくわぶ。小麦粉、水、塩を練って作ったちくわぶがおいしいおでんつゆをたっぷり吸って、味が染みたちくわぶは絶品です。関東発祥のちくわぶは、ちくわの代用品として作られたという説や白身魚のすり身を蒸して作る白ちくわの代わりに作られたという説など、いろんな説があるけどわが家ではおでんだけではなく、煮物に入れることもあるぐらいポピュラーな具材なの。そんなちくわぶが関東特有のおでん種と知った時は驚きだったなあ。

そんなおいしいおでんを一人分作るのはなかなか難しい。

おでん種を一つずつ揃えようとすると具材が多すぎて余っちゃう。困った時はMiILのおでんセットを使うんだ。MiILのおでんセットはイワシ、イカ、ちくわなどの練り物のほかに、餅巾着、こんにゃくなど10種14品とおでん種のバラエティーも豊富で、北海道日高産の昆布のだしを使ったおでんつゆも入っているからとっても便利。このおでんセットさえあれば、いつでも簡単においしいおでんが作れて食べられるので今年の冬大活躍の一品です。



毎日の料理は手間を省いて楽しく！ カット野菜を活用しよう。

こんにちは、サラです。

結婚してからも娘が生まれるまではフルタイムで働いていたので、週末に食材をまとめ買いして料理のストックをしたり、野菜を下ごしらえして冷凍保存をしていました。作り置きがルーチンになっていたこともあって、娘が生まれてからも時間があるときにストックを作る生活が続いていたのですが、娘が料理に興味を持ち始めてからはなるべくこまめに買い物に行って、食べ切れる量を作る生活に変わってきたの。

それでも、たまに実家から大量に送られてくる野菜は、そのままだと悪くなってしまうので冷凍保存します。ダイコンは生のまま厚めのいちょう切りにして煮物やみそ汁に、ハクサイも生のままざく切りにして鍋やスープに、ホウレンソウやコマツナも生のまま使いやすいサイズにカットして炒め物に使います。冷凍すると食感が変わってしまうことが多いので、異なる食感になっても気にならないような料理に使うのがコツ。何より食品ロス無くせることが冷凍保存の最大のメリットですね。

調理師専門学校時代に冷凍保存の授業があって、カット野菜の冷凍法も学びました。冷凍までの時間を短縮すると食味が落ちないので、カットした野菜は冷凍保存用の袋に平らに入れてステンレスなどの金属製のトレーに乗せ、冷凍庫に入れる方法がおすすめ。袋に入れる前にしっかりと水分をふき取っておくこともポイントです。保存期間が長くなるのがメリットの冷凍保存ですが、例えばタマネギは冷凍によって細胞が壊れて水分が出やすくなることであめ色に炒める時間が短縮されたり、キノコ類はうま味成分の「グアニル酸」などが増加してうま味や栄養価が高まったり、ニンジンもルチンやβカロテンが増加します。保存だけではなく、栄養価が高まることもあるので「調理法」としての冷凍もあまり知られていないのかも。娘がもう少し大きくなったら、栄養価や調理法などの説明をしながら、食品の保存方法を教えたいと思います。

料理はなるべく手間をかけずに作る方法を習得すると、毎日負担なく続けられるもの。最近ではサラダはカット野菜を利用したり、一度の料理で少量しか使用しない薬味類はカットされているパックを買うようにしています。最近よく購入するのがMiilの薬味青ねぎ。フレッシュな青ネギが小口切りになっているので、使う分だけさっと取り出せてとても便利！少量使うときにストレスがないので重宝しています。



料理は毎日のことなので、手間を省いてとりかかる敷居を低くすることが重要です。カット野菜を使ったり、いただきものの野菜をロスせず使い切るための一工夫は、いずれ娘にも教えていきたいテクニックです。



27
Jan
2025

茨城県が生産量全国1位! レンコンを使ったピクルスはさっぱりとした味わいが魅力です。

ミキです。

秋から冬にかけて冬の旬を迎えるレンコン。茨城県は野菜や魚、果物などいろいろな農林水産物が全国一位です。レンコンもその一つ。レンコンの産地として有名な茨城県かすみがうら市は肥えた土壌、豊富な水、低湿地帯と自然条件に恵まれているのでおいしいレンコンがよく育つそうです。近所にレンコン畑があったので収穫の様子も見ることがあるんですが、胸のあたりまで水に浸かり、大きなホースでレンコンの回りについている泥を落とし、浮かびあがらせる「水堀り」という方法で収穫します。水圧でレンコンを傷つけてしまったり、長いレンコンが途中で折れてしまったりなど、レンコンの収穫はとっても難しいんだそうです。

茨城県はレンコンの生産量日本一で、全国生産量の半分以上を茨城県産のレンコンが占めています。美しい白さが際立つ茨城県産のレンコンは肉厚で繊維質が細かいことが特徴。しゃきしゃきと歯ごたえがよく、煮物や揚げ物にしてもその歯ごたえのよさとほんのりとした甘さは健在です。

MiiLのレンコンピクルスは茨城県産のレンコンを使っているから、酸味のきいた味わいの中にほのかな甘みが楽しめます。さっぱりとした味わいはそのままでも十分おいしいので、食事の箸休めやお酒のお供にもぴったり。最近母がMiiLのレンコンピクルスを使ったアレンジレシピをMiiLのサイトで見つけて作ってくれたのが「酸辣湯スープ」。レンコンのうま味が凝縮されたピクルス液も使うので、母はこのレシピがとってもお気に入り。お鍋に水を入れて、切ったレンコンピクルス、シイタケ、ニラを加えてひと煮立させたら、合わせ調味料とピクルス液を加えてさらにひと煮立。最後に溶き卵を加えてふわりと浮かび上がってきたら、器に盛り付けてお好みでラー油をかけたら完成です。

酸っぱい酸辣湯スープは体の芯までぽかぽかと温まる寒い冬にぴったりのスープです。



茨城県はレンコンの生産量日本一。美しい白さのレンコンは肉厚で繊維質が細かいので、歯応えが良く、ほんのりと甘みがあることが特徴です。煮物や揚げ物にしてもおいしいレンコンですが、ピクルスにしてもとってもおいしいんですよ。



勤務後にばったり会った同期と、押し寿司でランチタイム。



久しぶりに会った同期と、空港近くのお店でランチを楽しみました。個室で味わうだしの効いたおぼんざいと押し寿司は、海外帰りの私たちにほっとするひとときを提供してくれます。

こんにちは、ミランダです。

年末年始の慌ただしさから、ようやく日常が戻ってきた今日この頃。お客さまの多くが帰省や旅行などの家族連れから出張などの仕事関連の方に変わってきて、フライト自体も何となく落ち着きを取り戻しているような感覚を受けます。

先日のフライト帰りに空港内でコーヒーを飲んでいたら、久しぶりにばったり同期と合ってランチを共にしました。彼女とは就職後の研修で同じ班になって以来の付き合いで、出産を機にしばらく地上勤務になった後3年ほど前にフライトに復帰をしたの。仕事の性質上、結婚や出産で退職する人も多いのですが、彼女はパートナーも実家も仕事に理解があって、家族で育児をしながらしっかりと国際線に復帰できたことを回りにとても感謝していて、私も陰ながら応援していたの。SNSではたまに連絡をとっていたけど、会うのはしばらくぶりて話に花が咲いちゃった。

空港の近くにある、以前先輩に連れて行ってもらった寿司懐石のお店でおまかせのコースを注文。ここは手の込んだ料理が手頃な価格で味わえるので、空港内にもファンが多いお店なの。カウンター席以外は個室なので、積もる話があるときも気軽に食事をしたときも使い勝手が良く、何よりもおいしい!関西風のだしがよく効いた薄味のおぼんざいは、海外帰りで和食を欲しているときにもってこいなのです。

そしてここで味わえる「押しずし」がまた絶品なの。押しずしを初めて食べたのは大学時代に関西旅行をしたとき。そのときに食べたのは「雀寿司」で、酢漬けにした小鯛の開きを、尾をつけたまま握る(押し)和歌山県の郷土料理です。小鯛の塩味が濃いのでしょうゆをつけずに食べるのが特徴で、さっぱりとした味がクセになっちゃった。それから、酢飯の上に甘酢で煮た昆布と酢締め塩サバが乗った「バッテリー」や塩漬けた青魚を乳酸発酵させて作る「なれ寿司」、サバやシャケなどの押し寿司を防腐作用のあるカキの葉で包んだ「柿の葉寿司」など、いろいろな押し寿司を味わってきましたが、このお店は全国各地の押し寿司が楽しめるのも楽しみのひとつです。

楽しい時間はあっという間。おいしい食事と少しのお酒、そして互いの近況報告は会えなかった時間をあっという間に埋める充実したひとときでした。お腹がいっぱいになったので夕食は何かをつまむだけでいいかなと思ったけど、夫がいることを思い出して帰道にMiilのサーモン押し寿司を購入。脂乗りの良い厚切りのサーモンが乗っていて、ずっしりと思えば一人分は食べ応え十分。具だくさんのみそ汁を作ったら、栄養価も完璧ね!



かけるだけでごちそうサラダに大変身！ チーズ好きにはたまらないチーズドレッシング。



MiiLのチーズドレッシングはとっても万能。ほかのドレッシングに比べると価格帯は少し高いけど、野菜にかけるだけでごちそうサラダになるの。パッケージもシンプルでおしゃれだから、ちょっとした贈り物にも喜ばれるドレッシングだよ。

こんにちはルルです。

ヨガスクールのレッスンも本格的に始まって、生徒さんたちのお正月休みの話を聞くのが毎日楽しみなの。みんな変わらず元気な顔で戻ってきてくれてうれしい！いろんな話をしている中で生徒さんが最近食べたおすすめ商品を教えてくれたの。いくつか教えてもらった中でもお気に入りだったのがMiiLのチーズドレッシング。とってもおいしくて万能に使えるからリピートしてるんだ。

茨城県つくば市にあるイタリアンレストラン「アミーチ」のシェフが監修したこのドレッシングは、ほかのドレッシングに比べると価格帯は少し高いけど、とびきり濃厚なチーズのコクと風味はチーズ好きにはたまらない味わい。このチーズドレッシングをかけるだけで、どんなサラダも絶品ごちそうサラダに大変身するの。私がこのドレッシングを使うために作るのはボリューム満点のチキンサラダ。グリーンリーフやレタス、ルッコラなどの葉野菜やミニトマト、皮をパリパリに焼いたグリルチキンを器に盛り付けて、半熟卵を落としたら、上からチーズドレッシングをたっぷりかけて完成。もっとチーズ感がほしい時はパルメザンチーズを振りかけると、さらにチーズ感が増してたまらない味わいになるからおすすめだよ。

とろっとしたとろみのあるドレッシングは具材によく絡むから、葉野菜メインのサラダはもちろん、パスタサラダにもおすすめ。

ボウルにゆでたらせん状のショートパスタ「フリッジ」、ブロッコリー、エビを入れたら、MiiLのチーズドレッシングを加えてよく混ぜ合わせるだけで完成。こんなに簡単なのに、器に盛り付けて仕上げに黒こしょうをかけるだけで見栄えも抜群なサラダの出来上がり。味も間違いのないからおもてなしサラダにぴったり。

このMiiLのチーズドレッシングはパッケージもシンプルでおしゃれだから見栄えもするし、濃厚なチーズのおいしさは大人から子どもまで好きな味わいだから、プチギフトとしてもおすすめだよ。



私の生活を彩るコーヒーの存在。



その香りでさまざまな記憶を呼び起こしてくれるコーヒー。もはや生活の一部になっているコーヒータイムは、一日を乗り切るための原動力にもなっています。

コーヒーにはどこか魔法のような魅力があるとずっと感じてきました。それは儀式であり、心の安らぎであり、一日を乗り切るための原動力でもあります。その一杯一杯にはそれぞれのストーリーが込められていて、そのストーリーの中で、豆や焙煎は登場人物のような存在です。そして今日、最近お気に入りの「Miil Coffee」が、どのように私の生活に溶け込み、織り込まれていったのかを思い返しているのです。

年末年始に茨城の実家に帰り、両親と過ごしました。朝、目覚めるといれたてのコーヒーの香りが私を包み込んでくれていました。驚いたのは、香りで多くの感情が呼び起こされるということです。安らぎ、懐かしさ、そして期待感さえも。その時のコーヒーはエチオピア産で、しかも地元のスーパー「カスミ」のプライベートブランド「Miil」なのだと言われました。この日飲んだコーヒーは、ほのかなベリーとチョコレートの風味。ほかにも、5種類の異なるフレーバーがあるとのこと、これら全てを試すのが今から楽しみです。

コーヒーは、私の人生に常に寄り添ってくれる存在です。これまで、朝の数えきれない時間を、コーヒーを片手に日記を書きながら過ごしてきたことを思い出します。その静かなひとときは神聖であり、まるで世界が一時停止して私が息を整える時間を与えてくれるかのようでした。そして大学時代の深夜の勉強時間、教科書に必死に目を通しながら、インスタントコーヒーの苦味が眠気を追い払ってくれたことを今でも覚えています。

私は幸運にもボストンで学業を追求することができ、ニューヨーク市で働き、生活する機会にも恵まれました。アメリカのコーヒー文化は都市ごとに独特で、ニューヨークのコーヒー文化は多様で、選択肢の多さが特徴です。一方で、ボストンのコーヒー文化は、歴史的な魅力と知的な雰囲気の中で、より落ち着いたものとなっています。

帰国する際、アメリカで好きになった、あの豊かなコーヒーの味わいをつくばでも見つけられるのだろうかと不安でした。東京のコーヒーシーンは、知っていました。滑らかなハンドドリップからベルベットのようならてまで、日本ならではのホスピタリティと共に、精密さと芸術性が融合しています。でもつくばでは？はたしてつくばで、気に入ったものなど見つけられるのだろうかと思っていました。

今朝、コーヒーを飲み終えたとき、安堵の気持ちが湧いてきました。お気に入りのブレンドは家の近くにある「BLANDE」で手に入る。大切なのは、アメリカで好きだったコーヒーをここで見つけようとするのではなく、新しい形で再発見することなのだ気づいたのです。



drip coffee!



31
Jan
2025

華やかで女子会にも花を添える！ サラダホウレンソウで作るフルーツサラダ。

ミキです。

大学の冬休みが明けて久しぶりに友人たちに会いました。みんな春から社会人。中には家を離れて一人暮らしをする友人もいるので、大学最後の冬休みは家族や大切な人たちとのんびりと過ごしていたようです。冬休みと卒業旅行の話をするために友人の家で女子会を開催します。

スーパーに向かいがてら食べたいものをいくつか出して、メインディッシュはグラタン、サイドメニューはアヒージョとフルーツサラダ、スイーツはみんなが気になっているケーキ屋さんのフルーツタルトにしようってメニューを決めたら、必要な食事を洗い出し役割分担をして買い物へ。私はフルーツサラダの担当。少し前にみんなで行ったカフェで食べたサラダホウレンソウのフルーツサラダがとってもおいしかったので、食材は少し変わりますが再現してみること。

サラダホウレンソウは葉も茎もやわらかく、苦味が少ないのが特徴です。ほのかな苦みがサラダの味わいにアクセントになるし、甘みと酸味のある果物との相性抜群。サラダホウレンソウの旬は春から夏の暖かい季節。冬の今はサラダホウレンソウがスーパーの売り場になかったのでMiiLの生で食べられるほうれん草入りミックスサラダを使います。

数種類のレタスにダイコン、ニンジン、タマネギ、紫キャベツなど彩り鮮やかな国産野菜がカット済みで、洗わずにそのまま使えるので、一つのキッチンで何人かで調理をする時にもとっても便利。

今回は旬のイチゴを使った見た目もかわいらしく華やかなサラダに仕上げます。

冬が旬のイチゴは糖분을溜めているので甘みが強く、ほどよい酸味とのバランスが抜群。MiiLのサラダミックスを器に盛り付けたら、さいの目切りにしたイチゴとモッツアレラチーズを散りばめて、バルサミコドレッシングをかけたら完成です。

みんなで作った料理を食べながら卒業旅行の行先を相談しましたが、もう少し決定まで時間がかかりそうです。



女子会の日
時間をかけずにさっと料理を作りたいので、MiiLのカット野菜シリーズはとっても便利。今回はフルーツと相性いいサラダホウレンソウが入ったカット野菜を選択。ほのかな苦みとイチゴの甘酸っぱさが相性抜群です。



MiiL
Journal
miil-jp.com