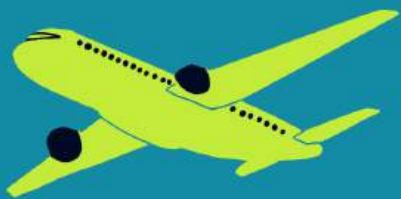


3月

MiiL

Journal



INTRODUCTION

3月は出会いと別れの季節。

新たな環境や出会いにワクワクと胸を弾ませる一方で、ちょっぴり不安な気持ちになることも。また、3月は寒暖差の激しさから体調を崩したり、心が乱れたりして、疲れてしまう時期でもあります。

今月は「旅立ち」をテーマにMiiLFamilyがリフレッシュ方法などを紹介しています。

サラは年度末でざわつく心をフィナンシェ作りを楽しみながら、落ち着かせたようです。手間のかかるお菓子作りに集中することはサラのリフレッシュ方法なんだそう。ルルは寒暖差からくる体調不良や心の乱れを整えるために、おうち時間にひと工夫。お風呂にひのき玉を入れたり、お惣菜を活用したりして、おうち時間を充実させてリラックスしたようですよ。

みなさんもMiiLFamilyと一緒に日々の生活に工夫をして、出会いと別れの季節を心穏やかに過ごしましょう。



女の子の成長を祝う「ひな祭り」は 彩り鮮やかな春のちらしずしで祝おう!



3月3日は女の子の幸せや成長を願うひな祭りです。ひな祭りの日に食べる料理やお菓子に使っている食材や色にはいろいろな意味が込められているんですよ。きょうはサーモンやマグロなど、海鮮をたっぷり盛り付けた彩り鮮やかなちらしずしを囲んでお祝いします。

ミキです。

きょうは女の子の幸せや成長を願ったり祝ったりする「ひな祭りの日」です。わが家では私が成人を迎えたタイミングで雛人形を飾るのをやめ、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひなあられや桜餅などひな祭りならではの料理やお菓子を囲みお祝いをするようになりました。レンコン、干しシイタケ、ニンジン、エビ、キヌサヤ、錦糸卵、海鮮などの食材を盛り付けたちらしずしは、彩り鮮やかで見た目とっても華やか。まさに春のお祝いにぴったりの料理です。使っている食材ひとつひとつにも意味があり、毎年母とちらしずしの準備をしている時にその意味を聞いているのでいくつか意味を覚えてしまいました。

例えばレンコンとエビ。レンコンには穴がたくさん空いており、先が見通せる見た目から「将来の見通しがよくなるように」という願い、エビは曲がった腰と長いひげをもつ見た目から「腰が曲がるまで長生きするように」という願いなどが込められているそうです。菱餅やひなあられなどのお菓子は使われている色やその数に意味があり、赤、緑、白の3色だと厄除けや魔除け、子孫繁栄、長寿などを表し「自然のエネルギーによって女の子が健康に育ちますように」という意味、ひなあられによくある赤、緑、黄、白だと赤は花を連想させる春、緑は新緑を連想させる夏、黄は紅葉を連想させる秋、白は雪を連想させる冬と春夏秋冬を表し「1年を通して健やかに成長できますように」という意味があるそうです。

実は、3月3日はひな祭りの日でもあり「春のちらし寿司の日」でもあります。

ちらしずしは見た目の華やかさから、大正時代には春のお祝い事の席で食べられていたそうです。江戸時代には「すし」という言葉に「寿を司る」という字を当て「寿司」という漢字になったという話もあり、古くからお祝いの席にはちらしずしやおすしは欠かせない料理であったことがよく分かります。

きょう作るちらし寿司は、海鮮をぜいたくにたっぷり使ったちらしずし。

MiiLのスモークサーモンは脂乗りが良く、程よい塩味が絶妙なバランスでとてもおいしい。鮮やかなオレンジ色のスモークサーモンは厚みもあるので、料理に加えても存在感抜群でちらしずしにもぴったりです。干しシイタケの戻し汁と合わせ調味料で炒めたレンコン、ニンジンを酢飯によく混ぜ合わせたら器に盛り、錦糸卵、キヌサヤ、MiiLのスモークサーモン、エビ、イクラを散らしたら出来上がり。夕食は家族でちらしずしを囲んでひな祭りを祝います。



04
Mar
2025

スパイスで温活! 漬物との意外なマッチングも。



スリランカカレー専門店で飲んだのをきっかけに、朝のドリンクをチャイにしてみました。スパイスで体が温まっていい感じ!私の中で、ちょっとしたスパイスブームの到来です。

こんにちは、ミランダです。

暦の上ではもう春ですが、まだまだ冷たい北風に思わず体が縮んでしまう毎日。ゆるく続けているウォーキングも、防寒対策を万全にして家を出ていますが真冬の時期よりは体が温まる時間が早くなってきたような気がします。

先日、おいしいチャイを飲んでから私の中ではちょっとしたチャイブームが到来しているの。クローブ、カルダモン、シナモンスティック、紅茶を入れて煮出したら牛乳を入れて沸騰直前まで温めたら出来上がり。私は、朝ははちみつを入れて甘くして飲んでいます。ピンクペッパーやローリエ、八角など手持ちのスパイスを入れて味変をして楽しんでいます。どのスパイスを入れても体がぼかぼかと目覚めるような感覚があって、この季節にはぴったりだなと思っています。チャイをいただいたのは、友人と行ったスリランカカレーのお店。今まで飲んだどのチャイよりもスパイスで濃厚で思わずおいしい!と声が出ちゃった。目当てのスリランカカレーは「ライスアンドカレー」と呼ばれる、ワンプレートにごはんと数種類のカレー、副菜が盛り付けられているタイプで、ココナッツミルクをベースにしたスパイシーなカレーと野菜や豆を使った副菜が乗ったもの。ベースがココナッツミルクやココナッツオイルを使っているため脂っこさがなくヘルシーでした。インドカレーの付け合わせによくある、酸味のあるヨーグルトに刻んだ野菜とクミンなどのスパイスが入っている「ライタ」も付いていて、スリランカカレーのヘルシーさとインドカレーの副菜のエッセンスがミックスされていて大満足でした。

たまに思い出したように食べたくなる「ライタ」。家で作る時は水切りした無糖のヨーグルトにオールスパイスの粉末を振って漬物を刻んで混ぜ込みます。酸味が効いたMiLの国産若掘り細ごぼうは、ヨーグルトの酸味と相まってとても好みの味わい。レトルトカレーに添えるとちょっとランクアップした味を楽しめるのでおすすめです。ちょっと変わった漬物の活用法、いかがですか？



季節の変わり目は おうち旅館で心も体もリラックス!

こんにちは、ルルです。

3月に入ってもまだまだ寒い。厳しい寒さが続いているからまだ冬の気分だけど、お花屋さんのぞくとチューリップやスイートピーなど春のお花がたくさん。暦の上ではもう春だもんね。今年は3月5日～3月20日の期間を啓蟄(けいちつ)っていうんだって。啓蟄は二十四節季というもので、1年を春夏秋冬の4つに分けて、さらにそれぞれを6つに分けたものの1つ。太陽の日長の変化や地球に届く光量に関わる暦で農耕作業をする上で必要みたい。

啓蟄は冬ごもりをしていた虫たちが顔を出す時期で、冬から春へと季節が移り変わる時期で、異動や卒業などの環境の変化、体調や心の調子の乱れが出やすい時期。なんとなく疲れてるなぁって思っていたから、季節の変わり目のせいかな。なんて思ったらなんだか腑に落ちちゃった。今はゆっくりと旅行に行く時間がとれないから、ちょっぴり工夫しておうちで旅館気分を楽しもうかな!

まずはお風呂。

いつもより少しい入浴剤を入れたお風呂もいいけど、きょうは旅館にいるような特別感を味わいたいからひのき風呂にしよう。最近プレゼントでもらったひのき玉を38℃～40度ぐらいのお湯を溜めた湯船に入れて10分ほどすると、家のお風呂がひのき風呂のいい香りでいっぱい。ヒノキの香りをかぐとリラックスもできるし、目を閉じたらまるで森林浴をしているかのような気持ちになっちゃうんだよね。

お風呂から出てきたら食事を楽しみたい。

食事を作る手間は省きたいからブランドで買ったお惣菜をフル活用。おいしくてリピートしているお惣菜をいくつかと、気になっていて初めて買ったMiiL揚げ出し豆腐を買ってみたの。普段は使わずにしまっておきに入りの器に盛り付けて気分を上げるの。大きめのトレーの上にごはんとおみそ汁、主菜のお刺身、小鉢はブランドで買った漬物、だし巻き卵、カボチャの煮物、イカと紅生姜のつまみ揚げなどと少しずつたくさん用意することで懐石料理みたいな見た目になってテンションも上がっちゃう。これで小さなお鍋があれば完璧なんだけどな。

MiiLのイカと紅生姜のつまみ揚げは買って大正解。

大阪府や奈良県、和歌山県など近畿地方では定番の紅しょうがの天ぷら。一度食べた時、紅生姜の塩の塩気とさっぱりとした風味がおいしかったんだ。MiiLのつまみ揚げも紅しょうがの塩気とさっぱりとした風味がしっかりと味わえて、さらにイカの風味と歯ごたえのよい食感も楽しめるの。家で揚げ物をするのはちょっぴりハードルが上がるから、お惣菜で手軽に美味しいものが食べられるのが嬉しいな。



季節の変わり目や周りの環境が変わる3月は疲れが溜まりやすい時期。ゆっくり旅行に行けないので、おうち時間を工夫してみたの。湯船にひのき玉を入れたり、お惣菜をいくつか買って旅館の御膳風にもりつけたりして旅館気分を味わったよ。



06
Mar
2025

フィナンシェ作りで気分をリフレッシュ!

気分がちょっとざわつく日は、お菓子作りに没頭すると落ち着きます。今日はあえて作業工程が多いフィナンシェに挑戦してみます!

こんにちは、サラです。

気が付けばもう3月。年度末はなんだか慌ただしくて気持ちがざわついてしまうのは毎年のことです。わが家は年度が変わっても何かが大きく変化することはないのに、この自分の性格のため息が出ちゃう。こういうときはお菓子作りに没頭すると、気分が落ち着くの。あえて手間のかかる作業をすることが気分転換にもなるので、今日は久しぶりに作業工程が多いフィナンシェを焼こう!

以前、友人からいただいて娘がいたく気に入っていたMiilのメロンフィナンシェをまねて作ってみようと思います。アーモンドパウダーを買いに行き、一時期お菓子づくりにはまって購入したフィナンシェ天板を引っ張り出して、準備万端。メロンのフレーバーはビューレがなかったのでメロンアイスを溶かして使うことにします。

まずは焦がしバターを作ります。小鍋にバターを入れて中火で加熱し、溶けたら泡立て器でかき混ぜ続けます。全体的に茶色になったら火を止めて、余熱で好みの色になるまで熱を通し、鍋を冷やして色止めします。

次に、型に刷毛でバターを塗って冷蔵庫に入れておきます。

薄力粉とアーモンドパウダーを合わせてふるって、卵白は泡立たないようによくほぐします。はちみつと溶かしたメロンアイスを40℃程度の湯煎にかけながら泡立て器で混ぜ、ふるった粉を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜます。

40℃程度にした焦がしバターを加えて、つやが出てくるまで混ぜ合わせて生地は完成です。フィナンシェ型に生地を入れて、190℃~200に余熱したオーブンで15分程度焼き上げたら出来上がり。型から外して冷まします。

焼いた当日は、外はサクサク中はふんわり。翌日まで寝かせるとしっとりと生地が落ち着いてまた違った食感を楽しめます。思った以上にメロン風味になって、娘も大喜び。そして私の謎のそわそわ感も緩和されていいこと尽くしのフィナンシェ作りでした。たまたま今日は「メロンの日」らしく、知らずにメロンのスイーツを食べることになったことに驚いています。



きょうは「さかなの日」。 フライパンで手軽においしく魚をいただきます!

きょうは「さかなの日」。世界では日本食の普及や健康志向の影響で魚の消費量が増加している一方で、日本では調理の手間などを理由に魚離れが急速に進んでいるんだって。加工済みの魚を活用して、栄養豊富な魚を食べる習慣を作りましょう。

ルルです。

きょう3月7日は「さかなの日」。さ(3)かな(7)の語呂合わせにちなみ、2017(平成29)年度にSAKANA&JAPAN PROJECT推進協議会によって制定された記念日なんだって。

調べてみると、日本では魚をはじめとする貝や海藻など水産物の消費量が減少しているの。水産物の消費量がピークだった平成元(1989)年度から平成2001(平成13)年度までの間に消費量の増減を繰り返して、2016(平成28)年度には日本国内の水産物の消費量は肉の消費量を下回ってしまったんだって。魚離れが進んでいる原因は臭いや汚れなど調理の手間がかかること、魚の価格が上がっていること、骨が多くて食べにくいことを理由に子どもが魚を好まないことなどが挙げられているみたい。たしかに肉の方が魚よりも調理がしやすく、価格も安いから手に取りやすいよね。

魚離れが加速していることから、農林水産省水産庁は2022(令和4)年10月に水産物の消費拡大に向けた取り組みを推進するために毎月3~7日の期間を「さかなの日」、11月3~7日の期間を「いいさかなの日」として水産物の食費拡大に向けた活動の強化週間として位置付けているんだって。日本で魚離れが進んでいる一方で、世界では魚の消費量が増加している地域がどんどん増えているんだって。

その理由は、世界に日本食レストランが増加したことや日本に旅行などで訪れた際に日本食のファンになったことなど、いろんな理由がありますが1番大きな理由は世界的な健康志向と言われているの。

魚には良質な動物性たんぱく質、鉄、ビタミンD、不飽和脂肪酸のDHAやEPAなど私たちの健康のために大切な栄養素がたっぷり。それでいて肉よりもカロリーが低いから選ばれるのも納得です。カスミの魚コーナーには1尾丸ごとの魚もあれば、切身や干物、味付けされた魚など、焼くだけで手軽においしく食べられる魚もたくさん。その中でもMiiLの干物は魚のうま味がぎゅっと凝縮されていておいしいし、サバ、アジ、ホッケ、季節の魚など種類も豊富だから好きなんだ。特にMiiLのマアジの干物が好きなんだけど、魚の身が厚いから焼いたときにふっくらとジューシーに焼きあがるの。味もしっかりしているから主菜にはもちろん、お酒のお供にもぴったり。

私は掃除の手間を省くためにグリルは使わずにフライパンで焼くんだ。

フライパンにサラダ油を大さじ1杯入れたら中火で熱します。フライパンが温まったら干物の身側を下にして焼いて、焼き色が付いたら裏返して、魚にかからないように酒と水を加えて蒸し焼きにするだけでOK。サラダ油を引くことでフライパンに焦げ付きにくくなるし、蒸し焼きにしているから皮はパリッと、身はふっくらと仕上がるの。気分に合わせて大根おろしやレモンを添えるのもおすすめ。魚も工夫次第で手軽においしく食べられます。



10
Mar
2025

好みの野菜や味つけでミートソースを作ろう。



きょうはミートソースの日。春休みということもあり、年間でもっともミートソースが消費されるのが3月なんだそう。わが家はミートソースを大量に作って、冷凍保存をするまでがルーチンです。

こんにちは、サラです。

きょう3月10日はミートソースの日。ミー(3)ト(10)にかけて、大手食品メーカーが制定したそうですが、春休みのこの時期が年間でもっともミートソースの消費が多いという統計結果も加味して記念日にしたそうです。かくいうわが家もミートソースは常にストックしてあって、ミートソースパスタはもちろん、マカロニやポテトグラタン、ドリア、オムライス、ホットサンド、タコライスなどさまざまな料理に応用できるので重宝しているの。28cmの深型フライパンに目いっぱい作って、冷凍保存しておきます。

娘が偏食だったころはタマネギとニンジンしか入れられなかったわが家のミートソースですが、徐々に食べられる食材が増えるにつれて具材の種類が豊富になる過程は、娘の成長のあかしでもあるので感慨深いものがあります。最近の定番はタマネギ、ニンジン、ニンニク、マッシュルーム、ピーマン。みじん切りにした野菜を、ひき肉を炒めたフライパンの中に入れてじっくりと火を通してからトマト缶とコンソメを入れて煮込みます。塩こしょう、ケチャップ、ソース、砂糖で味を調えたら出来上がり。私は隠し味でしょうゆをひと回しして味に深みを出します。コンソメは常備しているMiiLのものを愛用しています。キューブタイプもいいけど、私は使いたい量を手軽に使える顆粒タイプが好みます。さっと溶けて瞬時に味がなじむのも、ほんのりとコクが出る味わいも、さまざまな料理に使いやすいの。

1時間ほど煮込んでから火を止めてそのまま冷ましたら、きょう使う分をよけてからフリーザーバックに小分けにして冷凍保存します。夕食は娘の好物のポテトグラタンにしよう!野菜をみじん切りにするのが得意な娘はミートソースと一緒に作りたがるので、私がひとりで作ったことがばれたら怒られちゃうかしら。



11
Mar
2025

「防災意識を高める日」のきょうは、 防災備蓄の見直しを!

こんにちは、ルルです。

きょう3月11日は東日本大震災が発生した日。2011(平成23)年3月11日に発生した東日本大震災にちなみ「防災意識を育てる日」に制定されています。東日本大震災の経験を風化させないために制定された「防災意識を育てる日」は、防災備蓄や避難経路の確認など自分だけでなく家族のことも再確認できるいい機会。

「防災意識を高める日」に似た記念日はいくつかありますが、毎年9月1日は「防災の日」と、8月30日～9月5日までの期間を「防災週間」は周知されている記念日だね。この日付は1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災に由来しているもので、台風シーズンを迎える時期でもあることからみたい。大きな災害に備えて防災訓練や地震が発生した際に安全確保行動の確認をするシェイクアウト訓練、救命講習、防災備蓄の確認など全国各地さまざまな防災意識を高める取り組みをしています。もちろん、私の会社でも防災訓練と防災備蓄の確認をしているよ。3月と9月にあるこの記念日のおかげで半年に一度、防災に備えて確認ができるのはいいことだね。

きょうは防災備蓄の確認をしよう。

防災備蓄は大きく分けて飲料水、非常食、生活用品、衛生用品があり、3日～1週間程度の量を目安に備えるんだけど、奥底にしまってしまったらいざという時に取り出せないなんてことも。それにいざという時に初めて食べてみたらおいしくなかったり、ほかの味が食べなくなったりと困ることもあるかもしれないよね。だから、私は普段から食品を少し多めに買い置きして、消費しては買い足す「ローリングストック」で備蓄してるんだ。これならいざという時でも食べ慣れた味で安心感もあるよね。

ローリングストックしている食品の中でもMiilのもつ煮込みは具材がごろごろと大きくて、芯まで味が染み込んでいておいしいの。電子レンジで温めるだけでおいしい煮物が食べられるし、常温保存が可能で長期保存がきくから非常食として防災備蓄にぴったり。いざという時は耐熱袋に具材を移して湯せんで温めれば食べられるしね。このシリーズはもつ煮込みのほかに、肉じゃが、筑前煮、鶏もも大根、牛すじ大根など種類が豊富で、食べ馴染みのあるラインアップが嬉しい。ちょっと足りないなって時の一品で使ったり、お弁当のおかずに使ったりしながら味と消費期限の確認をしながら日常使いもできるし、ちょうどいいサイズ。

きょう確認して足りなかった分は明日の仕事帰りに買い足そうと思います。

私は3月と9月の年2回、防災備蓄の確認をするようにしているよ。食品はいざという時、食事でほっと安心できるようにするために普段から食べているレトルト食品をローリングストックしてるんだ。常温で保存できるから、場所の確保も簡単に重宝してるよ。



12
Mar
2025

季節のフルーツや変わり種まで、 充実のデザートサンドイッチが熱い!

こんにちは、ミランダです。

以前、ホームパーティーに友人がフルーツサンドを持参してくれたことをご紹介しましたが、それから私も土産にフルーツサンドを持っていくことが多くなりました。見た目が華やかで食べやすいこと、さまざまな味があるのでどんな人でも好みの味を見つけられること、話をしながらワンハンドで食べられる手軽さが大好評です。年齢問わず喜んでもらえるので、私もいろいろなお店のフルーツサンドを試すことが楽しくなっちゃった。専門店もあるけど、デパ地下や普通のスーパーでも手軽に買えるようになったのもうれしいよね。ミカンやパイナップル、バナナ、マンゴー、キウイなどの定番はもちろん、ブドウやメロン、モモ、イチゴ、イチジクなどの季節のフルーツはその時期しか味わえないプレミアムな魅力があるし、あんこやクッキーランチ、マロン、生チョコなどフルーツ以外のデザートサンドイッチもあったりして、選ぶ楽しみもあります。先日BLANDEで購入したMilLの焼き芋サンドはずっしりと食べ応えのある焼きもちと甘さ抑えめの生クリームがベストマッチ!ありそうで無かった焼きいものデザートサンドイッチは、目からうろこでした。普通サイズの食パンを三角にカットした定番の大きさのもいいけど、その半分のサイズがお気に入り。3口分ほどのちょうど良いサイズ感で、片手で食べられる手軽さもいい。何よりいろんな味を食べたいときには小さめがありがたいよね。

デザートサンドイッチの良いところは、どんなドリンクにも合わせやすいところ。コーヒーはもちろん、紅茶やハーブティー、ジンジャーエールなどの炭酸飲料も意外といけちゃう。その中でもお勧めはカフェラテやココア。生クリームのミルク感と牛乳を使ったドリンクの相性はさすがの一言。ドリンクは甘さを抑えることがポイントです。



爆発的な人気から定番商品になってきたデザートサンドイッチ。新しいメニューが続々と登場し、日常使いからお土産まで万能に楽しめるデザートです。



美しい断面のフルーツサンドは ピクニックやお花見に花を添えます!



3月13日はサンドイッチデーです。サンドイッチの発祥の地はイギリスといわれていますが、フルーツサンドの発祥の地は日本なんです。フォトジェニックなフルーツサンドの断面は見ているだけでも幸せな気分になります。

ミキです。

1が3に挟まれた3月13日はサンドイッチデー。3(サンド)1(イチ)の語呂に合わせて制定されたようですが、ほかにも11月3日も11(いい)3(サンド)の語呂合わせでサンドイッチデーだそうです。子どもの頃、天気の良い日は母が手作りしたサンドイッチを持って近くの公園でピクニックをよくしていました。濃厚なタマゴサラダがざっしりと詰まったタマゴサンドやベーコン、レタス、スライストマトを挟んだBLTサンドなどを食べていた事を思い出します。

サンドイッチの発祥は諸説ありますが、一般的にはイギリスといわれています。

18世紀、当時のグレート・ブリテン国の国務大臣であったサンドイッチ伯爵が賭け事に夢中で、賭け事の最中でも集中力を切らさずに、手軽に空腹を満たせる料理として出されたのがパンに具を挟んだものであったそうです。恐らく、パンに具を挟んで食べる文化はあったはずですが、サンドイッチ伯爵が食べていた料理として有名になり「サンドイッチ」と名付けられたといわれています。

日本でも手軽に食べられておいしいサンドイッチは人気ですが、サンドイッチが日本に伝わったのは明治初期頃。当時は一部の高級洋食店のみで提供されていたため庶民はなかなか食べることができなかったそうです。その後しばらくして、駅弁としてサンドイッチが登場し庶民の間でもあつという間に広がり、普及したそうです。

ここ数年、SNSでも話題になっているフルーツサンドは、断面の美しさや花柄などのかわいらしいフォトジェニックな断面を萌え断といって、私も何度か萌え断作りに挑戦してSNSに載せたりしました。フルーツサンドの発祥は日本で、サンドイッチが伝わったとされる明治初期頃に誕生したそう。当時から美しい断面にこだわっていたようで、イチゴやバナナ、メロン、パイナップルなど季節のフルーツを均等な厚さにカットし、フルーツのおいしさが際立つよう甘さ控えめの生クリームと一緒にパンに挟んでいたようです。

MiiLのチョコバナナサンドも元祖フルーツサンドと同じで生クリームの甘さが控えめで、バナナのほのかな酸味とチョコスプレーの甘さとのバランスが絶妙なんです。約1本分ものバナナが入っているので満腹感も抜群。フルーツサンドを作るとなるとこの価格では作れないので、手頃な価格帯もMiiLのフルーツサンドを手にとってしまう理由の1つです。フルーツサンドはほかにも、生クリームに砕いたオレオが入ったオレオイチゴサンドがあって、カスミにはおかず系サンドイッチの種類も豊富だからこれからのお花見シーズンにもおすすめです。



14
Mar
2025

野菜チップスはSDGs?! おいしさと食品ロスを考慮した“地球にやさしい”おやつです。



ホワイトデーに向けてスーパーに買い物に行くと、目に留まったのは鮮やかな野菜チップス。食べてみたらサクッと軽くて持続性にも配慮した素敵な商品でした。ちょっとぶり体重増加を気にしている夫にも喜んでもらえそうです。

こんにちは、サラです。

きょうはホワイトデー。わが家は男女関係なくバレンタインもホワイトデーも家族で「ちょっとおいしいもの」を楽しむことにしているの。数年前からバレンタインデーは娘の「友チョコ作り」が恒例化していて、クッキーやブラウニー、生チョコなどをたくさん作って小分けにしてラッピングする楽しみが増えました。娘がもらう「友チョコ」を見ても、そのレベルの高さにびっくりしちゃう。今はいろんなキットが売っていて簡単に本格的なスイーツが作れるし、動画でもさまざまなスイーツのレシピが公開されていて、改めていい時代になったなーなんて思います。100円ショップに行くと驚くほどラッピングアイテムが充実しているので、まるで専門店を買ったような「友チョコ」の数々に毎年驚いています。

先週の週末、ホワイトデーのヒントを得ようと娘とスーパーに行くと、Miilの野菜チップスが目に留まりました。色鮮やかな野菜が薄切りのチップスになっていてとにかく見た目がかわいらしい!最近少し体重が増え気味だと気にしていた夫のために、ホワイトデーはスイーツではなく野菜チップスに決めました。味見は大切だよね、なんて言いながら買ってきた野菜チップスを開封。規格外の野菜を使っていること、循環性のある製造システム作りに取り組んでいること、国産の野菜を使っていることがパッケージに書かれていて、学校でSDGsを勉強中の娘は興味津々。食べてみると、さらっとした軽さにびっくりしちゃった。安納芋やカボチャはふわりと甘く、オクラはほんのりと粘り気を感じ、トウモロコシは独特の香りが強く残っていてそれぞれの野菜の特徴はそのままに、パリパリと手が止まらない食べやすさ。試食をしてみて、家でも作れそうだったら試してみようと思ったけど、この軽さを出すのは難しそうです。

食に興味を持つにつれ、規格外の野菜が処分されてしまう現実に関心をもち、心を痛めていた娘が「これはすごいね!」と絶賛した野菜チップス。味はもちろんですが、思いがけず製造過程にも目を向けるきっかけになってくれたこの商品に感謝です。



毎日の食事をちょっとした工夫でおいしく減塩!



毎月17日は「減塩の日」。日本食は栄養バランスが良い一方で、しょうゆやみそなど塩分を多く含む調味料を使っているから塩分も高めなの。減塩調味料やだしを上手に使って、手軽においしく日々の食事を減塩していきましょう。

こんにちは、ルルです。

毎月17日は「減塩の日」。日本高血圧学会が5月17日の「世界高血圧デー」に合わせて制定したこの日は、普段の食生活の見直しや減塩を意識した生活をするきっかけなど、減塩への意識を高めるいい機会になる日。

和食は春夏秋冬と四季のある日本特有の気候や風土の中で育まれてきた自然の尊重を土台とした日本人の伝統的な食文化。一汁三菜を基本とする日本の食事は栄養バランスがいいけど、しょうゆやみそなど塩分を多く含む調味料を使って味付けをするから塩分が高くなりがちなの。ほかにも、手軽でおいしいカップ麺や総菜などの加工品を食べる機会や外食へ行く機会が増えたことも塩分摂取量が増えてしまう原因のひとつ。

厚生労働省によれば、日本人の成人が健康的とされる1日の食塩摂取量の目標は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満としているんだけど、日本高血圧学会は1日6g未満、世界保健機関(WHO)は1日5g以下と、より厳しい摂取目標を掲げているの。でも、実際の塩分摂取量は目標よりも多くて、男性の平均が10.9g、女性の平均が9.3gと約3gもオーバーしているんだって。減塩は薄味にするというイメージがあるけど、素材のうま味を上手に利用したり、香辛料や香味野菜など香味の効くものを使ったりなど調味料の量を減らす代わりに風味を強くすることも減塩のひとつ。ほかには、普段使っている調味料を減塩タイプのものに代替することや、一汁三菜のバランスを塩分の多いものと少ないものの割合を変えることも減塩につながるよ。

Miilにも減塩調味料がいくつかあって、コンソメ、鶏ガラスープ、みそと日常的によく使う調味料だから使い勝手がよくて嬉しい。特にMiilの減塩信州生こうじみそは信州生こうじみそと比べて塩分を25%もカットしているのに、低温熟成させているからまろやかな風味も味わいもそのまま。おみそ汁で減塩した分、主菜はいつも通りの調味料で味付けしても大丈夫。一度に全てを変えると続かなくなっちゃうから少しずつ工夫をしておいしく減塩生活を楽しみます。



18
Mar
2025

春のお彼岸。 精進料理の食べ比べを企画中。

こんにちは、サラです。

間もなく娘の春休みが始まります。春休みは年度末、年度初めに重なり、期間もそう長くないので旅行の予定もなくのんびりと過ごすつもり。私に似て少し神経質などころがある娘なので、学年が上がることやクラス替えによる変化で気持ちが揺れていないかを注意深く見守りたいと思っています。それともう一つ。今まで何も習い事をしていなかった娘ですが、友人が通っているという絵画教室に体験に行ってみたいということで、この休みにトライアルに申し込んでいるの。元美術の教員だったという方が開いた小さな教室だそうで、絵を教えるというよりも絵で自分を表現する手段を見つける、というコンセプトがとても素敵だと思って私も興味津々。家から歩いて行ける距離というのも魅力で、体験するのは娘だけと私までなんだかワクワクした気分になっています。あとはいつも通り、一緒に料理やお菓子作りをして生活サイクルをなるべく乱さないように過ごすつもりです。

そういえば、昨日から春のお彼岸。わが家はお墓参りに行く習慣はないけど、行事ごとは大切にしたいのでアズキを炊いてぼたもちを作ったり、桜の花を家に生けたりしています。

そして今年は精進料理にチャレンジしてみようと画策中。精進料理は「殺生を嫌う」という仏教の考えから肉や魚を使わず、植物性の素材のみで作る料理のこと。お彼岸料理として有名なのは「精進揚げ」。野菜の天ぷらですが、一般的な天ぷら用の食材に加えて春はタケノコやたららの芽、葉の花などが料理を華やかにしてくれます。また、野菜料理に不足しがちなたんぱく質を補ってくれるのが「豆」や「豆腐」。煮物にダイズや高野豆腐、厚揚げを足したり、ごま豆腐をデザート代わりにしたりと豆製品を使うだけで満腹感を得られ、料理のバリエーションも広がります。

今回は厚揚げを入れた根菜の煮物を娘と一緒に作る予定。比較のために、同じ食材を使って昆布だしとかつお節を使っただしの2種類を作って味比べをしてみたいと思います。昆布は正月用に購入して少し残っていた真昆布の一番だしを使用。香りと風味の強い「MiiL」の枕崎製造鰹節を使っただしの素でだしだけ動物性食品を使ってみます。これは、調理師専門学校の授業でもやったことがある内容。だしや食材の一つ変えるだけでも大きく味わいが変わることを体験してとても驚いた記憶があって、娘にも経験させたいなと思っていたことなの。彼女がどんな反応を見せてくれるのか、今から楽しみです。

間もなく娘の春休みがスタートします。春のお彼岸に精進料理作りを企画中で、だしだけ変えた食べ比べを予定しているの。娘がどんな反応をしてくれるのか、今から楽しみです。



日本の主食「お米」を使って生米パン作りに挑戦！ 優しい甘みともっちりとした食感がたまりません。



前々から気になっていた生米パン作りに挑戦しました。ふんわりというよりはもっちりとした生米パンは、お米の風味とほのかな甘みが味わえて、とってもおいしく仕上がりました。きんぴらなどのお惣菜とも相性抜群。次回は具材を詰めて焼いてみようかな。

ミキです。

日本人の主食「お米」。パンやパスタなど主食の選択肢が多い現代でも、日本食に限らずいろいろな料理とよく合うお米は主食として選ばれることが多いです。お米が日本の主食となった理由は日本の風土に合っていて、稲がよく育ちお米がたくさん収穫できたからだそうです。今から約3000年前の縄文時代後期には稲作が伝わっていたという記録があり、奈良時代にはお米は一般的な主食になっていたそうです。お米はエネルギーの源である炭水化物が豊富。ほかにもたんぱく質やカルシウム、ビタミン類など栄養面でも優れています。

昨年からお米の価格が高騰しているのでもちろんもったいない気もしますが、前々から気になっていた生米パン作りに挑戦です。

まず1合分のお米を洗って2時間ほど水に浸します。浸水した水をしっかりと切ったら、器に砂糖、塩、オリーブオイル、人肌程度のぬるま湯を入れたらハンドブレンダーでよくかき混ぜます。お米の粒感がなくなり、とろりとなめらかになったら、ドライイーストを加えて再びハンドブレンダーでかき混ぜます。生地を釜に流し込んだら20分ほど保温して発酵させます。そうしたら早炊きで炊飯、生地をひっくり返して早炊きで炊飯するだけで完成です。

小麦で作ったパンに比べるとふわふわ感はあまりないですが、ずっしりと重みがありフォカチオのようなもちもちとした手触り。一口大にちぎって食べるともっちりとした食感、お米の優しい甘みがふんわりと口の中に広がって、小麦のパンとは一味違うおいしさ。ほんのりとした甘さの生米パンは腹持ちが良く、きんぴらなどお惣菜とも相性抜群なので今度は生地の中に詰めてみようかな。今回は炊飯器を使って焼きましたが、オープンやフライパンを使った焼き方もあるみたい。次の機会は炊飯器以外の焼き方で挑戦してみようと思います。



20
Mar
2025

春分の日に桜餅を手作りします。



春分の日のお餅。いつもは購入するけど、今年は娘と手作りしてみるつもり。こしあん作りが大変そうだけど、おいしい桜餅になることを信じてがんばってみようと思います。

こんにちは、サラです。

春のお彼岸といえば「桜餅」。私が慣れ親しんだ桜餅は薄いクレープ状の生地であんこを巻き、塩漬けされた桜の葉で包んである「関東風」ですが、関西ではもち米を乾燥させ粉砕した道明寺粉を使って作る桜餅が主流なんですって。

桜餅の発祥は江戸時代。墨田川のほとりに建つ長命寺の門番だった山本新六が、大量に落ちてくる桜の葉をどうにか活用したいと塩漬けにして餅を巻いて売り出したことが始まりだと言われているそうです。それが話題になって全国に広まる過程で、関西では道明寺粉を使った桜餅が定着したそう。どちらも塩漬けにした桜の葉で巻くことと、あんこを包む餅や生地が桜を思わせるピンク色なことが共通です。

この時期になると、スーパーでは関東風も関西風も売っているのが好みのものを購入するのですが、娘は関西風が好み。いつもは購入する桜餅、今年は娘のリクエストで手作りに挑戦してみようと思うのですが、さすがに私も関西風の桜餅は初挑戦。きょうは予定していたランチ会が友人の体調不良で延期になり、時間がぼかりと空いたのでこっそりと予習をしてみたいと思います。

こしあんは作ったことが無いのですが、レシピを見ると思った以上に時間も手間もかかりそう。小豆は水にさらしておかず、洗ってそのままあく抜きをすとか、目の粗いざるでこしてからさらに目の細かいざるで何度かこしたり、水を入れたボウルに、ざるについたあんを落としたり、レシピ動画を見ながらその工程に驚くことばかり。液状のあんを布巾で絞る「さらしあん」というものを初めて知りました。さらしあんにグラニュー糖と水を入れて、強火で水分を飛ばすという過程は娘が喜びそうな作業だけど、ここまでたどり着くまでが大変そうだ…。

Miiの特別栽培北海道十勝産小豆は濃厚な小豆の風味が楽しめるので、ぜんざいなどによく使うわが家の常備品。大きな粒が特長なので、こしあんを作るにはちょっとオーバースペックな気もするけど、せっかくこんなに手間をかけるのだから間違いにないいつもの味で作ってみよう。道明寺粉の扱いはそう難しくなさそう。こしあんがたくさんできそうなので、白玉粉を使った関東風の桜餅も作るのかな。桜の塩漬けと食紅を用意して準備万端。おいしく作れるといいな。



「アジフライの日」は衣がサクッ、中身はふっくら ジューシーなアジフライをいただきます。

こんにちは、ルルです。

3月7日の「さかなの日」以来、魚、肉、野菜をやや魚を多めにしてバランスよく食べることを意識しているの。春に旬を迎える魚はなんだろうと思って調べてみたら、春に旬を迎える魚はサワラ、タイ、アジなど。

サワラは春から初夏にかけての時期が旬なこと、漢字で「鱈」と書くことから春告魚として関西では有名みたい。サワラは白身魚のイメージが強いですが、実はサバなどと同じ赤身魚。西京焼きや包み焼きなど、淡泊でさっぱりとした味わいはみその香ばしい香りとかクのある味わいと相性抜群。タイは卒業や入学、新生活の始まりなどお祝い事の多い春の季節にぴったりの縁起物。「めでたい」にかけた尾頭付きはハレの日の食卓に欠かせない魚です。

1年中スーパーの売り場に並んでいて、価格も手ごろなアジ、旬の時期は春～夏にかけて。6月～8月に旬のピークを迎えるアジは身丈がそれほど大きくはないけれど、脂乗りが良く、うま味がたっぷりとつまっていておいしいの。干物や南蛮漬、フライ、お刺身、なめろうなど調理方法も多様で飽きがこない食材のひとつ。「魚の日」をきっかけにこれから旬を迎える魚のことや調理法を調べていたら、食べることがとっても楽しみになっちゃった。

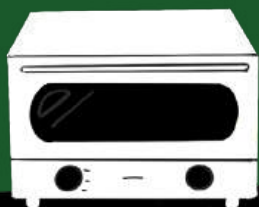
きょう3月21日はアジフライの日。アジは漢字で「鰯(魚へんに参)」と書くことから3月、フライはフ(2)ライ(1)の語呂合わせで21日になったそう。旬の時期には少し早いけどきょうはアジフライにしよう。

MiiLのアジフライは衣がサクッ、身はふっくらジューシーでとってもおいしいの。ほどよい塩味とアジのうま味がぎゅっと詰まったアジフライはしっかりと味がするから、ソースやしょうゆをかけずにそのままでも十分。

アルミホイルをくしゃくしゃにして広げたらトースターに敷いて、アジフライを乗せて加熱。その間におみそ汁と常備菜をいくつか器に盛り付けて、食事の準備は完了。いつか自分でアジをさばいてアジフライを作ってみたいな。



きょうは「アジフライの日」。家で揚げ物をするのはハードルが高いけど、お惣菜なら手軽においしく食べられるよね。アルミホイルをくしゃくしゃにした上にフライを置いてトースターで焼けば揚げたてのおいしさが復活です。



24
Mar
2025

母と娘の奥久慈旅行記。

こんにちは、ミランダです。

先日、何年かぶりに母と二人で旅行を楽しんできました。母はアクティブで、仕事を引退してからも習い事をしたり地域の役員をしたりと大忙し。日々楽しそうで安心なのですが、たまには親孝行もさせてほしいと企画したのが今回の旅行です。まとまった休みを使って海外旅行も提案したのですが「海外は友達と行くから」と却下され、車で1時間半ほどの大子町でのんびりと温泉を楽しむことになりました。

大子町といえば、日本三名瀑のひとつでもある「袋田の滝」が有名。袋田の滝は高さ約120m、幅約73mもの大きさを誇り、水流が大岩壁を四段に落下することから「四度の滝」とも呼ばれています。春は新緑、夏は豊富な水量、秋は紅葉、冬は滝の凍結と四季折々に姿を変える滝の表情に魅了され、季節を変えて訪れる人も絶えない観光名所です。2012年を最後に完全凍結はないものの、今年も8割まで凍った日もあり、冬ならではの表情を楽しませてくれたようです。

昼過ぎに袋田の滝の駐車場に車を止め、徒歩で袋田の滝に向かいながら、名物のアユの塩焼きとしゃもつくて軽めの昼食タイム。食べ歩きをしながら袋田の滝トンネルを抜けたら、展望フロアに到着！目の前に広がる壮大な滝は迫力があって、母と二人、無言で見入ってしまいました。順路に添ってエレベーターに乗ると、さらに高い場所にある展望フロアに行くことができます。滝を一望できる眺望に、すごいね、迫力があるねと話しながらしばしの観賞タイム。その後、散策路を歩いてオープンテラスのある瀧見茶屋でユズみそ団子を食べながら一休み。その後ものんびりと散策をしながら自然を満喫して、駐車場に着いたのは夕方近くになっていました。

予約しておいた温泉旅館にチェックインして、まずはお茶を一杯。互いの近況報告などおしゃべりが止まらず、とりあえず食事前に温泉につかろうと大浴場へ。美人の湯と呼ばれるアルカリ性単純泉の露天風呂でゆっくりと体を癒やし、懐石料理を堪能し、また温泉に入って早めの就寝。翌朝は和食善に舌鼓を打って、昼前に宿を後にしました。帰りがてらに寄ったのは「道の駅奥久慈だいご」。夕食にいただいたさしみこんにゃくがとてもおいしかったので、お土産を購入し、ここでも温泉に入ってから実家に帰りました。

詰め込みすぎず、ゆっくりとした時間を過ごした今回の母娘旅。近場で宿泊するのもぜひくだよねと話しながら、年に一度くらいは親孝行させてほしいと願う娘です。

そうそう。自宅に帰りがてら寄ったBLANDEで奥久慈のさしみこんにゃくを発見！現地でも買ったのに、なぜか手にとってしまいました。日持ちもするし、味比べを楽しんでみようと思います。



数年ぶりに母と2人で一泊旅行。実家から車で一時間半ほどの袋田の滝観光を目的に、温泉でゆっくりと体を休め、おいしい料理で心身ともに癒やしの時間を過ごしました。



家庭でも牛乳を消費しよう！ 牛乳のコクとキウイの酸味が相性抜群「フレンチトースト」。



3月は牛乳の生産量が増える一方で、学校が長期休暇に入るため消費量が減る時期です。わが家では牛乳を積極的に消費するために牛乳を使った料理が増えます。特にキウイソースをかけたフレンチトーストはお気に入りです。

ミキです。

3月は学校が春休みの時期。普段は給食で消費されている牛乳ですが、毎年この時期は牛乳の消費量が減って困っているというニュースを見かけます。わが家では少しでも牛乳の消費に貢献しようと牛乳を使った料理が増えます。牛乳と一口にいても、数多くある牛乳の中で母リピートしているのはMiiLの瑞穂農場牛乳。MiiLの瑞穂農場牛乳は濃厚なコクと強い甘みのある味わいが楽しめます。そのままはもちろん、料理やお菓子に加えても濃厚なコクが活きるから、リピートしているそうです。牛乳の独特な香りが苦手な私は、そのまま飲むことはほとんどありませんが、ココアやミルクティーに加えると味わいのまろやかさとコクに驚きます。

きょうは牛乳の消費レシピとして、母とフレンチトースト作りをします。

使う牛乳はもちろん、MiiLの瑞穂農場牛乳。卵、砂糖、牛乳を混ぜ合わせた卵液をバットに流し込み、食パンを浸します。使う食パンは、バターをたっぷり使って焼いたMiiLのクロワッサン食パン。その名の通り、クロワッサンのように幾層にも重なった層をもつ食パンは卵液が隅々まで染み込み、しっとりふわふわのフレンチトーストが仕上がるんですよ。

4枚切りの食パンを食べやすいように半分にカットしたら、片面約1分ずつ卵液に浸します。食パンに卵液が染み込み、重みが出てきたら、バターを溶かしたフライパンで焼き目がつくまで焼いたら完成です。このままでも十分おいしいですが、さらにもうひと工夫。キウイを5mm角にカットしたら、耐熱容器にキウイと砂糖を入れて電子レンジで加熱。お好みで果肉を潰したらキウイソースの出来上がり。出来立てのふわとろフレンチトーストにキウイソースと生クリームを添えれば、まるでカフェメニュー。フレンチトーストの優しい甘さとコク、キウイソースの酸味のバランスがたまらない。これなら、ミルク感もそこまで強く感じないのでいくらでも食べられちゃおうしさです。



26
Mar
2025

ドライフルーツで、おいしく微量栄養素を摂取!



毎月26日はプルーンの日。間食や食後のデザートに楽しんでいるプルーンは、微量栄養素がとれる“体の潤滑油”です。

こんにちは、ミランダです。

毎年この時期は寒暖差で体調を崩しやすい私ですが、ちょっと怪しいなど感じた段階で早めのケアを心掛けるようにしてから大崩れすることはなくなりました。健康な生活の秘訣は栄養と休養。それはよく分かっているのですが、特にこの仕事をしているとなかなか規則正しい生活とはいかないもので、なるべくオフのときには体を休めたりケアをするように心掛けています。

その一つがドライフルーツの活用。もともとドライフルーツは好きだったのでよく食べてはいたのですが、ドライにして栄養が凝縮されている分カロリーも高めなのが気になって調べてみたの。

まずドライフルーツの特徴として、食物繊維があげられます。通常の食事だと不足しがちな食物繊維を補って腸内環境を整える働きが期待できるんです。特にドライブルーベリーやドライマンゴー、プルーンに食物繊維が多く含まれているの。ビタミンB1も同様に摂取できるのも魅力のひとつです。ビタミンB1は疲労回復ビタミンともいわれていて、エネルギー源にはならないものの体の機能を円滑にするのに欠かせない「微量栄養素」で、体の潤滑油的な役割を担っているそうです。

厚生労働省が推奨している間食のカロリーは200cal程度。ドリンク分を差し引いたとして150calで食べられるドライフルーツはプルーン約7粒、レーズン約90粒、マンゴー約40g。意外とたくさん食べられることに驚きました。勤務中は休憩時間にちょっとつまむことが多いドライフルーツですが、家にいるときはヨーグルトにドライフルーツを漬け込む“ヨーグルト漬け”を仕込んでおくこともあります。ヨーグルト漬けは、ヨーグルトの中にドライフルーツを入れて一晩冷蔵庫で寝かせるだけ。ヨーグルトの水分でドライフルーツがぶるぶるに戻って食感が良くなることはもちろん、ヨーグルトにもドライフルーツの甘みと風味が移ってもちりとした味わいになるんです。私はMilのプルーンをヨーグルトに着けておくことが多いのですが、柔らかくなったプルーンとヨーグルトとの相性が抜群!間食や食後のデザートとして楽しんでいます。

そうそう。毎月26日は「プルーンの日」。季節を問わずに楽しめるプルーンを、1年中味わってほしいと大手のプルーンの生産・販売会社が制定したそうです。好みが分かれるドライフルーツですが、貴重な微量栄養素がとれるので工夫して食べてみてはいかがでしょうか。



彩り鮮やかな根菜サラダはお花見にぴったりです!



サクラの開花宣言も出て、今週末はお花見を計画している人も多いのかな。友人たちと楽しむお花見もいいですが、一人でのんびりサクラを見ながらランチを楽しむお花見もいいものです。

ミキです。

3月末にもなると薄着でも過ごせるくらい、暖かい日が増えてきました。ようやく春らしい季節になり、黄色やピンクなど春カラーの洋服を思わず手に取ってしまいます。春といえばお花見。すでにお花見をした人もこれからお花見の計画がある人も多いのかな。私は週末に友人たちとお花見の計画を立てている真最中です。気になるお店のドーナツやサンドイッチなど、お花見で食べたい食べ物のピックアップをしたり、ミニテーブルやレジャーシートなど荷物の確認をしたりしているところ。毎年、友人たちとお花見をすると春が来たなど実感できるので大切なイベントです。

きょうは「さくらの日」。日本の代表的な花「サクラ」への関心を高めることと、花と緑の豊かな国土を作ろうという目的で制定されたさくらの日は、「 3×9 (咲く)=27」の語呂合わせと、七十二候の桜始開(さくらはじめひらく)の時期と重なることからこの日付になったそうです。七十二候とは古代中国で考案された季節を表す公式のこと。七十二候は春夏秋冬を立春や夏至、秋分、冬至など6つに分けたものを二十四節気といい、各一気約15日に分けられたものを更に約5日ごとに細かく分けたものを七十二候といいます。桜始開は、3月25日~3月29日ごろが目安でちょうどサクラの花が咲き、満開になる時期です。まさにお花見シーズン真っただ中です。

みんなで賑やかに楽しむお花見も好きですが、その日の気分でふらりと一人でするお花見も好き。BLANDEでお気に入りの根菜サラダにはレンコン、ニンジン、ゴボウ、サツマイモなど、彩り鮮やかな根菜がごろごろとたっぷり入っていて、彩りの良さはお花見にぴったり。シャキシャキと歯ごたえの良い食感とゴマドレッシングのまろやかでコクのある味わいは食欲をそそります。サラダだけでは少し物足りないので、タマゴサンドも一緒にいただきます。のんびりと公園でランチするこの時間は優雅なひとときです。



ヘルシーなおやつタイムに「野菜チップス」



罪悪感なくおやつタイムを楽しめる「野菜チップス」は、かむほどに野菜の風味が楽しめます。アレンジも自在に、食事にも取り入れられるのでストック必至!

最近、ちょっとしたおやつタイムに罪悪感なく食べられる野菜チップスにハマっている。ポテトチップスほど油っぽくなく、スナック菓子のような人工的な味もしない。ちゃんとパリッとした食感があって、かむほどに野菜の風味が感じられるのがいい。

何か甘いものが欲しいわけでもなく、コーヒーだけでは物足りない。そんなとき、棚の奥にしまっていたMiiLの野菜チップスの袋が目に入った。封を開けると、ほのかな香ばしさが広がる。その瞬間、なんだか安心したような気持ちになった。

野菜チップスは、基本的には野菜そのもの。ビタミンや食物繊維が残っているものも多いらしい。特に、ニンジンチップスにはβカロテン、紫イモチップスにはアントシアニン、ケールチップスには鉄分やビタミンKが含まれている。スナックを食べながら栄養もとれるなんて、ちょっと得した気分になる。

普通のスナック菓子は、どれも似たような食感になりがち。でも、野菜チップスは種類によって食感が違う。MiiLの野菜チップスにはさまざまな種類の野菜が入っていて、ニンジンや紫イモはザクザク、サツマイモはバリバリ、しいたけはカリッとしていて旨味たっぷり。「今日はどれにしようかな」と選ぶ時間もちょっとした楽しみになっている。

野菜チップスはそのまま食べてもおいしいけれど、アレンジ次第でさらに楽しめる。例えば、ヨーグルトに砕いて入れると朝食にぴったり。アボカドディップと一緒に食べるとヘルシーなおつまみ感覚。スープのトッピングにすると食感のアクセントになる。シンプルな味だからこそ、いろんな食べ方ができるのが魅力だ。

不思議なことに、野菜チップスはそのときの気分に合った味を自然と選んでいることに気づいた。お菓子を選ぶというより、気分に合わせて「今日の一枚」を決める感覚が面白い。スナックの代わりに食べ始めた野菜チップスだったけど、思った以上にメリットが多かった。罪悪感なく楽しめるし、栄養もとれる。食感や味のバリエーションも豊富。今回偶然にMiiLの野菜チップスと出合って本当に良かった。ただスナックを食べているだけなのに、思い出がよみがえったり、気持ちが落ち着いたりするなんて不思議だ。きっと食べ物には、人それぞれの物語が染み込んでいるのかもしれない。今日のMiiLの「野菜チップスタイム」は、単なるおやつ時間ではなくちょっとした心の旅だった。やっぱり「おいしくて体にいいもの」を見つけるとうれしくなる。こんな小さな発見が、日常を楽しくしてくれるのかもしれない。



世界の卵料理をご紹介します!



卵は5大栄養素がすべて含まれている完全栄養食。価格が上がったとはいえ、家庭には欠かせない卵を使った世界の料理をご紹介します。

こんにちは、ミランダです。

卵の価格が高止まりですが、完全栄養食の卵は家庭の必需品であることは変わりません。わりと日持ちがするので不規則な勤務形態のわが家でも常備品にやすく、料理のバリエーションも豊富なので、必ず冷蔵庫に常備しています。

きょうは、私が世界各国で食べておいしかった卵料理をご紹介します。どれも家で再現してみたいもので、簡単でおいしく、スーパーにある材料でつくれる料理です。

まずはアフリカ料理の「シャクシューカ」。タマネギ、ピーマンを赤唐辛子やクミン、ハーブ、チーズを入れたトマトソースで煮込んだソースに卵を加えて半熟になったら出来上がり。スパイシーなソースと、とろりととろける半熟卵の相性が抜群で、パンにディップして食べるのがおすすめです。休日のランチにどうぞ。

続いてはタイの「カイジャオ」。卵にナンプレーを混ぜて油で炒め揚げをしただけのシンプルな料理ですが、カリカリ、ふわふわの食感でくせになる味わい! ひき肉やネギが入っているお店もあって、ごはんとの相性がとってもいいの。ポイントは多めの油を使うこと。チリソースをかけて食べてもおいしいです。

韓国の茶碗蒸し「ケランチム」も手軽に作れる料理のひとつ。日本の茶碗蒸しに比べてふわふわとした食感は、辛い食べ物が多い韓国料理の中でほっと一息つけるような存在です。さまざまなレシピが紹介されていますが、私が韓国で食べたお気に入りのケランチムはこちらのレシピです。

ボウルに割り入れた卵に小口切りにしたネギと、割いて細かく刻んだかにかまを入れ、塩とみりんで味を付けてよく混ぜ合わせます。小鍋にかつお節(顆粒だしでもOK)でとっただし汁を入れて沸騰させ、卵液をかきまぜながらゆっくりと入れたらふたをして蒸します。ふわふわ、ぶるぶるの仕上がりはくせになる味わいです。

最後にインドの屋台で食べた思い出の味「ブレッド・オムレット」はオムレットの中身が食パン? パンをオムレットで包んでいる? ちょっと変わり種の朝食。これもさまざまな家庭の味がありますが、私は卵にタマネギ、パクチー、こしょう、ターメリックパウダー、塩、唐辛子を加えて混ぜたシンプルなものが好みます。フライパンでパンに油をしいて卵液を入れ、その上にパンを置いて卵焼きで包んだら出来上がり。パクチー好きな私は、このエキゾチックな味が無性に食べたくなることがあります。

世界にはさまざまな卵料理があり、どれも毎日の食事として愛されているものばかり。ワンパターンのなりがちな卵料理に新しい風を吹き込んでみてはいかがでしょうか。黄身の色が濃いMilLのほのあかねを使うと、鮮やかな色の卵料理になりますよ。



MiiL
Journal
miil-jp.com