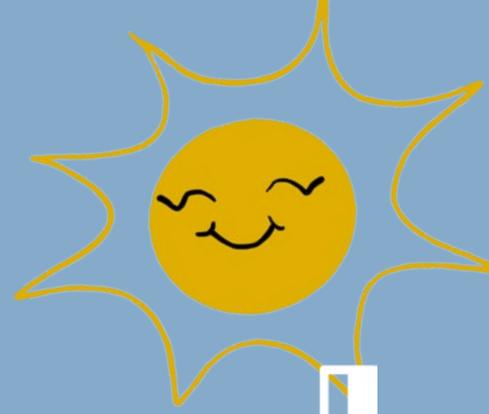


4月

MiiL

Journal



# INTRODUCTION

4月は入学式や入社式など大きな節目となるイベントや、お花見、ゴールデンウィークなど楽しいイベントが盛りだくさんの月。新しい環境や生活に心を弾ませる一方で、不安やプレッシャー、季節の変わり目に疲れを感じることも。

今月は「新生活」をテーマにMiiLFamilyがお花見やゴールデンウィークなど春のイベントを楽しんだことや、疲れた身体にやさしい食事について紹介しています。

ルルはみずみずしく、甘みが強い春が旬の食材を使ったスープ作りを朝のルーチンに追加。温かいスープを飲むことで朝から体をポカポカと温めてリラックスができ、さらに素材の味を活かすことで減塩もできると喜んでます。

サラは娘とあんぱん作りに挑戦。お花見のお供にと一生懸命作ったあんぱんをかわいらしくラッピングして楽しんだようですよ。

みなさんもMiiLFamilyと一緒に春を楽しみましょう！



## まるでお肉!エープリルフールの食事は 代替肉を使った料理で楽しもう!



いたずらやうそをついてもいい「エープリルフルール」の日は、エープリルフルールにちなんだ記念日もたくさん。「まるでお肉」な大豆を使った代替肉で料理をしてエープリルフルールを楽しむのはいかがですか?

ミキです。

きょうはいたずらやうそをついてもいい「エープリルフルール」です。子どもの頃、エープリルフルールの前日にどんなうそをついて、家族を驚かそうかと考えてから寝ていたのをよく覚えています。当時の私は、一生懸命考えたうそを家族について驚かせていた気でしたが、きっと私のうそに付き合ってくれていたのだらうなあと姪っ子たちと会話をする家族を見て思います。

エープリルフルールの発祥はフランスやインド、ペルシャ、イギリスなど諸説ありますが、春の訪れを祝うお祭りが由来しているのではないかとわれているそう。例えば、インド。3世紀のインドでは「ホーリー祭」という春祭りがあり、色の付いた水や粉をかけあつたりと、いたずらをしあう風習があるそうです。古代ペルシャでは「シズダベダール」というお祭りがあつて、うその13日目といって、春分の日から数えて13日目にいたずらをする風習が今も行われているんだとか。イースターの方が春の訪れを祝うという意味ではイメージが強いですが、ユーモアのある笑いで家族や友人を楽しませるエープリルフルールは明るい気持ちで楽しいひとときを過ごせるので春にぴったりのイベントかもしれません。

エープリルフルールにちなんだ記念日もあるんですよ。楽しいうそと一緒に本物のズワイガニの近づけたカニ風味のかまぼこと本物のカニを食べ比べてもらいたいという思いから制定された「ほぼカニの日」、人をビックリさせることをコンセプトにしているビックリマンチョコはうそをつき人を驚かせるエープリルフルールにちなみ4月1日が「ビックリマンの日」として制定されたそうですよ。

大豆ミートもほぼお肉。ということで、エープリルフルールの日に食べるにはぴったりの食材ではないですか?

ここ数年、牛肉や豚肉、鶏肉など動物のお肉の代わりに植物由来の原料で作った大豆ミートも注目を浴びています。健康意識の高まりや環境への配慮、不足しがちな植物性たんぱく質など、豊富な栄養素を含む大豆ミートはメリットがたくさんありますが、調理のハードルが高いというデメリットも。初めて使う時はどんなふうに調理をすればいいのか迷うので、Miilの混ぜごはんの素シリーズのように最初から大豆ミートが入っていて、かつーから作ると手間のかかる料理を手軽に作れる商品はとっても便利で助かります。特にMiilのガパオ風混ぜごはんの素は、ニンニクの効いた甘辛い味付けで大豆ミートを全く感じないんです。初めて食べたとき、お肉だとだまされちゃいました。バジルの爽やかな風味が本格的なガパオライスは、野菜もたっぷり入っているのが嬉しいポイント。さらに、目玉焼きをのせればあつという間に本格ガパオライスの完成です。おいしいうそなら、大歓迎ですね。



## ホットプレートで豪快にちゃんちゃん焼き!

シャケと野菜を豪快に蒸した「シャケのちゃんちゃん焼き」は栄養価の高いワンパン料理。甘めのみそだれでいただきます。

こんにちは、サラです。

春休み真っただ中。暖かい日も増えてきたので、外に出る機会も多くなってきました。天気の良い日には、いつもなら車で移動するスーパーや公園に娘と歩いて行ったり、のんびりと散歩を楽しむことも。コンビニで買ったソフトクリームを食べながら、他愛のない話をしながら公園をぶらぶらとする時間にふと幸せを感じます。

帰り道、ふたりでスーパーに寄ったらいつもは切り身で売っているシャケが三枚おろして店頭で並んでいて、思わず購入。ふくらと肉厚で脂が乗ったシャケを見て、今晚の献立をちゃんちゃん焼きに決めました。

ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理。シャケと旬の野菜を蒸し焼きにして、味噌で味付けをした料理で、石狩地方の漁師町が発祥といわれています。船上で、漁師が釣ったシャケをドラム缶の鉄板で焼いて食べたのが始まりで、名前の由来は「ちゃちゃっと作れるから」「お父ちゃんがつくるから」「焼くときにへらと鉄板がチャンチャンと音を立てるから」と諸説あるようです。私が初めてちゃんちゃん焼きを食べたのは中学生のころの家族旅行でした。鉄板の上で豪快に焼かれたシャケと野菜、ジュージュと勢いよく立ち上る湯気と音、甘めのみそ味を今でもしっかりと覚えています。

あのときの味を頼りにみそに砂糖とみりん、酒を混ぜて、コクを出すためのマヨネーズを隠し味のみそだれを作りました。ホットプレートにキャベツ、シメジ、タマネギ、ニンジン、モヤシをたっぷり敷いた上にシャケを切らずに乗せてみそだれをかけ、ふたをして蒸すこと数分。ふたを開けると、あのときと同じような湯気と音に家族から歓声があがりました。娘は初めてのちゃんちゃん焼きに興味津々、熱々のシャケと野菜をごはんに乗せておいしそうに食べていました。

なかなか大きなシャケを買える機会がないと思っていたのですが、Miilのミールキットに「鮭のちゃんちゃん焼き」を発見。大きなシャケとカットされた野菜、みそだれが入っているので手軽に料理できるのはとても楽!このサイズなら娘とふたりの昼食にも使えそうです。



## 鮮やかな緑色で食卓に彩りを添える インゲンマメは、栄養満点の食材です!

こんにちは、ルルです。

きょうは「インゲンマメの日」。江戸時代に中国の高僧・隠元(いんげん)が日本に伝えたといわれているインゲンマメは、隠元の命日である4月3日に記念日になったの。仏教の布教とともに肉や魚を使わない精進料理が広がり、豆類はたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富な栄養を含んでいるため貴重な栄養源だったんだって。インゲンマメも栄養価が高く、彩りが抜群なので、炒め物や煮物など、和・洋・中どんな料理とも相性抜群なの。料理教室では調理方法以外に、こういう豆知識も教えてくれるから、買い物最中に思い出して食材を選ぶことがあるんだ。

1年を通して流通しているインゲンマメですが、インゲンマメの旬は、6月から9月なの。旬の時期に収穫されたインゲンマメは色の鮮やかさが抜群。それに甘みとみずみずしさが増して、柔らかい食感が楽しめるの。今はまだ旬の時期には早いけど、シャキッとした心地よい歯触りの良さが楽しめるインゲンマメは副菜として1年中食べたくなる野菜のひとつなんだ。

大体はごまあえにして味わうことが多いからレシピを見なくてもさっと作れちゃうんだ。インゲンマメのヘタを切り落として、約3等分の長さに切ります。小鍋にお湯を沸かし少しの塩を入れたら、切ったインゲンマメを加えてゆでます。この時注意するのはゆでる時間。インゲンマメの心地よい歯触りが残るように、火を通しすぎないようにするのがポイント。しばらくしたらざるに上げて、冷水でしっかり冷ましたら、下ごしらえは終了。すり鉢に白ごまを入れて少し粒が残るぐらいまですったら、砂糖としょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、水気を切ったインゲンマメを加えて和えたら完成。お気に入りの器に盛り付けたごまあえは、インゲンマメのきれいな緑色が食卓を華やかに彩ってくれます。

きょうはいつもと違う味つけの副菜にしようかな。

お試して買ってみたいならおいしくて、それ以来リピートしているMiiLのほのマヨ。ほのかに赤く、黄身の色が濃い卵「ほのあかね」を使って作られたマヨネーズは濃厚なコクと爽やかな酸味のバランスが良く、食材のおいしさを引き立たせてくれるの。ほのマヨに生野菜をディップしてもよし!炒め物に加えてもよし!と万能なマヨネーズを使ってきょうはインゲンマメの美味しいレシピをご紹介します。インゲンマメのごまあえと同じようにインゲンマメの下ごしらえをしたら、ボウルにかつお節とほのマヨ、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせたら、下ごしらえをしたインゲンマメを加えて和えたら完成。とっても簡単なのにおいしい副菜の出来上がり。旬を迎えるのが今から楽しみだな。



4月3日はインゲンマメの日。たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富な栄養素を含んでいるインゲンマメは、炒め物や煮物、和え物など万能な食材のひとつ。おいしさはもちろん、食卓に彩りも添えてくれます。



## 手作りあんぱんをお花見のお供に!



お花見のお供にあんぱんを手作り!発酵時間があるので時間はかかりますが、手順は簡単なので娘もはじめてのパン作りを楽しんでいました。

こんにちは、サラです。

この週末に、娘が友人と公園にピクニックに行く計画を立てているそう。徒歩10分程度の公園ですが、この時期はお花見で多くの人が訪れる名所でもあります。水筒とレジャーシートとお菓子を持って行くんだ!と楽しそう。クッキーでも焼いて持って行こうかと話していましたが、先日苦労して作ったあんこが冷凍しているのを思い出してあんぱんを作ってみることにしました。

強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵をボールに入れて10分ほどこねます。10分間こね続けるにはなかなか体力を使うのですが、疲れた〜と言いながら娘ががんばってこねてくれました。その後、娘から私にバトンタッチして、バターを入れてからさらに10分こね続けます。だんだん生地につやが出てきました。ここで1時間ほど置いて発酵させます。

発酵したらガス抜きをして、台に粉をふって生地を小分けにして丸めます。15分ほど寝かせたら、手のひらで生地を潰してこしあんを詰めます。生地を丁寧に伸ばしてあんを包んだら、クッキングシートを敷いた天板に間隔をとって並べて約1時間発酵させます。発酵が終わったら、といった卵白を刷毛で塗ってゴマを乗せたら180°Cのオーブンで約15分焼きます。やわらかい生地の小さめのあんぱんは、透明な袋に入れてリボンをかけたら思った以上のかわいらさで娘も大満足!彼女のうれしそうな顔を見て、私も幸せな気持ちになりました。

そういえばきょう4月4日は「あんぱんの日」だそう。1875(明治8)年に4月4日に天皇両陛下が水戸藩下屋敷に行幸した際に、お花見用のお茶菓子としてあんぱんを献上したことが記念日の由良です。桜の塩漬けをパンのへその部分に埋め込んだ桜あんぱんは、献上のため特別なあんぱんを考案していた際に誕生したとされていて、今ではこの時期の風物詩としてパン屋さんに並んでいます。

たまに食べたくなるあんぱんですが、MiiLのあんぱんは甘さ抑え目のあんとしっとりとしたパンが調和した私のお気に入り。ちょっと小腹が空いたときに、熱い日本茶といただくのがちょっとしたぜいたくな時間です。



## 新生活と一緒に始めよう、腸活習慣!

きょうは「おなかと腸活の日」です。新生活と共に、腸活習慣を始めてみましょう。食生活はもちろん、適度な運動や規則正しい生活を送ることも腸活にいい影響がありますよ。気候の変化や疲れからくる5月病の予防にもつながるかもしれません。

ミキです。

4月7日は「おなかと腸活の日」です。医薬品の製造・販売、乳製品の研究を行う、バイオフェルミン製薬株式会社によって制定されたこの記念日は、「よ(4)い、お(0)な(7)か」の語呂合わせが由来で、この日付になったそうです。腸に良い食事で腸内環境を整える「腸活」を、多くの人が新年度を迎えるシーズンにはじめてもらいたいという願いが込められているそうです。「腸活」という言葉は聞いたことはあるけれど、具体的にどういうことなのかを調べてみました。

腸活とは、腸内環境を整える活動のことで、腸に良い食事を心がけたり、生活の中に運動を取り入れたりすること。便秘などの悩みを抱えている人だけではなく、腸を整えることで全身を健やかな状態に保つことにつながるため、おなかの不調を感じていない人にとっても「腸活」は大切なことです。

腸活をするには、まず食生活の見直しからはじめましょう。

良好な腸内環境を保つためには善玉菌の摂取と、善玉菌の働きを活発にして増殖させることが大切です。

善玉菌は悪玉菌の増殖や定着を防ぎ感染を予防するなど、体にとってよい働きをする腸内細菌のこと。ビフィズス菌、や乳酸菌が代表的なものです。この善玉菌と善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を多く含む食材と一緒に取ることで、より良い効果が期待できます。善玉菌を多く含む食材はヨーグルトや納豆、チーズなどの発酵食品。オリゴ糖や食物繊維を多く含む食材は野菜類や豆類、キノコ類、果物類など。腸活について調べてみたら、ヨーグルトとバナナ、納豆とキムチやオクラなど、普段の朝食で何気なく食べていた食材の組み合わせが、腸活に良い効果を与える組み合わせだったのには驚きです。

朝食の後のデザートはヨーグルトがお決まり。

MiiLの瑞穂農場プレーンヨーグルトは、生乳のみで作られているので酸味が少なく優しい甘さとコクが味わえます。プレーンヨーグルトの独特な酸味が少ないからそのまま食べてもおいしいですが、ヨーグルトに不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素をフルーツやナッツでプラスします。

毎日三食、腸活に良い食材を取り入れることが難しい時は、ウォーキングなどの適度な運動やお腹のマッサージをしたり、生活習慣を見直したりすることもおすすめ。規則正しい生活と良質な睡眠は腸活への効果はもちろん、免疫力の向上や自律神経のバランスが整うなどいいことだらけです。新年度がはじめる4月に自分の食生活や生活習慣と向き合い、見直すことで5月病の予防にもつながりそうですね。



08  
Apr  
2025

## 会席料理で和食のすばらしさを再認識!



退職する同期を囲んで会席料理をいただきました。一品一品に感じられる旬の味わいと繊細な味付けに、和食のすばらしさを再確認する一日になりました。

こんにちは、ミランダです。

新年度になり、勤務先にも新入社員の姿がちらほら。緊張の面持ちで歩く姿を見ると、自分も新人だった当時を思い出して背筋が伸びる気がします。

先日、退職する同期を囲んで久しぶりに会席料理を楽しんできました。掘りごたつのある個室は窓から見える風景がとてもすてきで、部屋に入っただけでひと盛り上がり。同期といえどシフトや勤務状況がバラバラなので、普段はすれ違えばいい方でほとんど顔を合わせることはないけど、いざ集まると違和感なく話ができるのが不思議に感じることもあります。

きょうのお店はそんな同期のひとりがチョイスしてくれました。静かにゆっくりと話ができるような落ち着いた雰囲気、旬の食材を使った会席料理が有名なの。先付は食前酒の梅酒とぴったりで、椀物の上品なおだし、新鮮なお造り、旬の魚介類の焼き物、旬の野菜の炊き合わせ、揚げ物は天ぷら盛り合わせ。蒸し物は茶碗蒸して、酢の物は菜の花、ごはん、止め椀、香のものも上品な味で、水菓子は抹茶の牛皮に飾り切りをしたイチゴが添えられていました。味はもちろん目にもおいしい食事に会話も弾みました。和食ってすばらしい!

退職する同期は、来月パートナーと共にオーストラリアのアデレードに向かいます。日本の企業と契約して在宅で仕事をするそうで、時差30分のメリットを生かして国内にいるのと遜色なく仕事ができるそう。笑顔を浮かべながら今後の生活を話す彼女の充実した表情を見ながら、私も一度きりの人生をしっかりと楽しみたいと思いました。

会席料理でいただいた豆腐の煮物がとてもおいしかったので家で再現してみようと帰りにスーパーに寄ってみたの。あれだけしっかりと水切りをするには1日くらいかかるかな?と商品を見ていたら、MilLの堅豆腐を見つけました。もちりと弾力のある豆腐は、あの煮物の豆腐とそっくり。水切りしなくてもいいなんて、なんて楽なんでしょう!これから料理の幅が広がりそうです。



## 嫌いな野菜ランキング常連の「ピーマン」は、熱にも強く、油と相性抜群! 栄養満点のピーマンをおいしく食べよう!

こんにちは、ルルです。

きょう4月9日は「よいピーマンの日」。

ピーマンの主産地である茨城県、高知県、鹿児島県、宮崎県の4県のJAグループ(JA全農いばらき、高知県園芸連、JA鹿児島県経済連、JA宮崎経済連)で組織する「がんばる国産ピーマン」プロジェクトが、4月に出荷量が増え、旬を迎えるピーマンを多くの人に食べてもらうことを狙ってこの日を記念日に制定したんだって。4月9日にした理由はいくつかあって、4月に出荷量が増えること、「P」と数字の「9」の形が似ていること、「よ(4)いP(9)マン」と4県のP(9)マンの語呂合わせが由来みたい。

独特の青臭さや苦みを理由に「子どもたちが選ぶ嫌いな野菜ランキング」常連のピーマンですが、実は栄養満点の野菜!

私たちがよく口にする緑色のピーマン(青ピーマン)はビタミンC、β-カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンEなどを含んでいて、特にビタミンCの含有量がとっても多い。なんと、レモン果汁の1.5倍もビタミンCを含んでいるんだって。本来、ビタミンCは水溶性だから水にさらしたり、加熱したりすることで栄養素が減少するんだけど、ピーマンに含まれているビタミンCは加熱による影響を受けにくい。それにね、ピーマンに含まれているβ-カロテンは脂溶性だから油と一緒に食べることで吸収率がアップするんだって。いつもの調理法のまま栄養素を損なわずに食べられるのはうれしいよね!

ピーマンは切り方で苦みや食感が変化するから、料理に合わせて工夫してみましょう。

ピーマンの繊維は縦方向に入っていて繊維に沿って縦に細切りをする場合は、苦味が抑えられるからサラダやおひたしにおすすめ。繊維を絶ち切るように横に細切りする場合は、ほろ苦さとシャキシャキとした食感が楽しめるから炒め物におすすめだよ。ピーマンをカップに見立てて作る肉詰めは、ピーマンの中に肉だねを詰めてしんなりするまでじっくりと焼くと甘みが増すんだって。料理教室ではこういう豆知識をたくさん教えてくれるから楽しい。

6月~8月頃に旬のピークを迎えるピーマンは、皮がやわらかく、程よい青臭さと甘みがあることが特徴なの。ピーマン特有の苦味が少ないから生のまま食べるのがおいしい食べ方なんだって。ヘタを切り落として、縦半分にしたピーマンの上に、甘じょっぱいたれをたっぷり絡めたつくねをのせて食べるとおいしいよって先生がおすすめてくれたの。名産地のひとつである鹿児島県産のMiiLのピーマンは、鮮やかな緑色をしていて甘みが強くおいしいから、旬には少し早いけど先生におすすめされた生ピーマンの食べ方を試してみようかな。



独特の青臭さと苦味で子どもが選ぶ嫌いな野菜ランキング常連の「ピーマン」。実は栄養価が高く、調理次第で苦みも抑えられるんだ。これから旬を迎えるピーマン、苦手意識のある人にもおいしく食べてもらえるといいな。



## お弁当作りはルーチン化で無理なく楽しく!

こんにちは、サラです。

先日の朝、庭の掃除をしていたら入学式に向かう親子連れを何組も見かけました。スーツに身を包んで誇らしげに歩く小さな後姿を眺めていたら、数年前の娘の姿が重なってふいに涙が出そうになっちゃった。あっという間のような、長かったようなこの数年間でぐんと成長した娘を見ていると、一日一日を大切に過ごしたいと改めて思いました。また、午後には中学校の入学式だったようで、真新しい制服姿の新入生がピカピカの自転車に乗って学校へ向かう様子が数年後の娘の姿を想像してみたりもしました。春は門出の季節。わが家は娘の進級のみなので大きく環境が変わることはありませんが、それぞれのスタートがすばらしいものになるよう願わずにはられません。

環境の変化といえば、お弁当作りが始まるご家庭も多いのではないのでしょうか。栄養バランスを考えながら毎日のメニューを立てるのは大変ですよね。私は会社員時代にお弁当を持参していましたが、卵焼きとブロッコリー、ミニトマトは毎日入れると決めてスペースを埋めていました。主菜は作り置きを使ったり、お惣菜を詰めて味の変化をつけて、ごはんには一食分のふりかけを用意。このくらいのスタンスでいると、無理なくお弁当作りを続けられる気がします。

お弁当の定番、からあげは下味に変化をつけてバリエーションを楽しむといいですよ。わが家は下味をつけて冷凍しておくことが多いのですが、下味に糖分が入っていると食材をやわらかくしてくれるので時短以外のメリットもあるのです。定番の「しょうゆ+酒+みりん+しょうが」のほかに、「ごま油+塩」「マヨネーズ+酒+塩+こしょう」「しょうゆ+みりん+ユズこしょう」もおすすめです。

お弁当用にはいつもより強めに味を付けるとおいしく食べられますよ。Miilのからあげもジューシーでお弁当にぴったり!たまにはお惣菜を使って手を抜きながら、お弁当作りを楽しんでくださいね。



新入学の季節ですね。近所の小中学校でも入学式が行われ、真新しい服装に身を包んだ新入生の姿を目にして陰ながらエールを送りました。新生活でお弁当作りが始まる人も多いのでは?ルーチン化で無理なく続けるヒントを伝授します。



## 1日のはじまりは栄養バランスの取れた食事から!



朝はとっても忙しい時間帯。席に着いて、**栄養バランスの取れた食事をゆっくりと食べる時間はとっても大切な時間です。朝の体が必要としている栄養素を知り、まずは無理のない範囲で朝食習慣を作りましょう。**

ミキです。

4月11日は「しっかりいい朝食の日」です。グラノーラのブランド「フルグラ」を展開するカルビー株式会社によって制定された記念日です。「し(4)っかり、い(1)い(1)朝食」の語呂合わせに由来して決まった記念日は、入園や入学、就職など、新しい生活が始まり慌ただしい4月でも健康的な朝食をとってもらいたいと込められています。

一日三食しっかり食べて、かつ、栄養バランスのよい食事が理想的ですが、毎日続けるのは難しい。私は実家暮らしなので、母が栄養バランスを考えて、旬の食材を使い、飽きがこないよう工夫をして食事を作ってくれますが、朝はバタバタと忙しく時間がないので、せっかく母が準備してくれた朝食も完食できない日もあります。もし、一人暮らしだったらと考えると朝食を食べずに抜いてしまう日もあるかもしれません。

先日の「腸活」の話に繋がるものがありますが、栄養バランスの良い朝食をとることは腸活にもいいですが、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果もあるそうです。朝、しっかりと起きて、朝食を取ることは1日のはじまりを知らせてくれる、体にとっての目覚まし時計のような役割を果たしています。

バランスの良い朝食のポイントは、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど、朝の体が必要としている栄養素をバランスよく組み合わせること。例えば、和食ならごはん、みそ汁、焼き魚、納豆、ヨーグルト、果物。洋食ならパン、牛乳、目玉焼き、ヨーグルト、果物など。こんなに作る時間や余裕がない時は、おにぎりやパンにヨーグルト、果物でも十分だそうです。

わが家では朝食に和食が出る事が多く、毎朝納豆は欠かせません。茨城県といえばやっぱり納豆です。茨城県の納豆は大豆が小粒であることが特徴。MiiLの納豆ももちろん小粒納豆です。茨城県産の大豆を使用しているので地産地消にもつながり、大豆の香りと糸引きの良さが抜群で、ごはんがよく進むのでわが家ではリピートしています。

納豆だけでも十分ですが、焼き魚と具だくさんのみそ汁もあるので、体も温まるし、よいかむことでしっかりと目が覚めるような気がします。最後にデザートのパナナとヨーグルト。栄養バランスも腸活もばっちり押さえたわが家の朝食は、まさにしっかりいい朝食の見本のよう。

朝食で家族と顔を合わせて会話をし、笑顔で1日を始められるだけでも、その日1日がいい気持ちで過ごせそうな気がします。



14  
Apr  
2025

## 重厚感のある喫茶店でほっと一息。



きょうは喫茶店の日。馴染みの喫茶店でスペシャルティコーヒーを味わう時間は、日常を忘れてリラックスできるひとときです。

こんにちは、ミランダです。

一昨日、久しぶりの長距離フライトを終えてほっと一息ついているところです。日課のウォーキングを終え、シャワーを浴びてパワーサラダをたっぷり食べたら何だかすっきり! 午後は新しいスポーツウエアとウォーキングシューズを買いに行く予定ですが、その前に馴染みの喫茶店に寄って新作のケーキを食べようと思っているの。Instagramでチェックした日からきょうを指折り楽しみにしていたので、朝からわくわくしています。

昨日、4月13日は「喫茶店の日」だったそう。1888(明治21)年4月13日に日本で初めての喫茶店「可否茶館(コーヒーさかん)」が開業したことを記念して制定された記念日だということです。そば1杯が2銭だった時代に、コーヒー1杯1銭5厘、ミルクが入ると2銭という庶民にはぜいたくな価格だったこともあり3年持たずに閉店したとか。その後、1910年代から喫茶店は全国に広がり始めます。当時は「カフェー」と呼ばれ、芸術や音楽の拠点としての役割もあつたようです。

私は喫茶店の重厚感ある佇まいが大好き。徒歩圏に何か所かある喫茶店はどこも照明を落としたりした店内、コーヒーカップやカトラリーのこだわり、年季の入ったテーブルや椅子など、そこにいるだけでリフレッシュできるの。もちろん、ハンドドリップでおいしさを十分に引き出されたこだわりのスペシャルティコーヒーは言わずもがな。きょう行く予定の喫茶店は数年前にふらっと入ったのをきっかけにInstagramで月替わりのデザートを逐一チェックして訪れるようになりました。バリスタのご主人とパティシエの奥様がアイロンがしっかりとかがった白いシャツをビシッと着ていて、気持ちの良い空間をつくりだしてくれています。きょうの目当てのケーキはオレンジのマーマレードが入ったチーズケーキ。柑橘とチーズケーキの組み合わせが大好きな私にとってはごほうびのようなケーキです。日替わりコーヒーと共にほっと一息、ぜいたくな時間を過ごしました。

夫にもケーキをテイクアウト。華やかな香りが楽しめるMiiLの香りのブレンドをハンドドリップで入れるつもりです。



## 疲れた時はさらさらと食べやすい 「海鮮茶漬け」で栄養補給！



新生活の疲れや寒暖差による疲れで体調不良になりがち。食欲がない時はさらさらと食べやすいお茶漬けがおすすです。梅干しなどを入れたベーシックなお茶漬けもおいしいですが、海鮮茶漬けなら栄養もしっかり取れるのでいいですよ。

ミキです。

春らしい温かさの4月ですが、冬のような寒さの日があったり、初夏のような暑さの日があったりと寒暖差に少し苦戦中。体調を崩している人も多いのかな？私もまさにそのひとりです。なんだか体調が優れず、食欲がない時は、さらさらと食べられるお茶漬けがちょうどいい。ご飯の上に梅干し、白ごま、刻みのり、ワサビをのせて、お茶をかけるだけと簡単だし、梅干しの酸味とワサビの爽やかな辛みがさっぱりとして食欲がなくてもしっかりと食事が取れます。

お茶漬けのルーツは平安時代。

稲作や米食文化の伝来とともに、冷えたご飯にお湯をかけて食べる「湯漬け」が広まったことが由来とされ、鎌倉時代や室町時代前半までは湯漬けや冷えたご飯に水をかけて食べる「水飯」が主流となっていました。その後、室町時代後半になると茶道が発展し、庶民の間でも「お茶」が広まり、ご飯にお茶をかけて食べる「お茶漬け」が主流になったといわれています。お茶漬けはさらに発展し、ご飯の上に海鮮などのさまざまな具材をのせて食べられるようになりました。大分県杵築市にある「若栄屋(わかえや)」では、江戸時代から地元産の材料を使って鯛茶漬けが食べられていて、当時はその土地のお殿様も食べていたといわれています。静岡県の郷土料理「まご茶漬け」は、漁師たちが船上で漁の合間に食べるので「まごまごしてないで早く喰え」という意味のお郷土料理。新鮮なアジなどの海鮮を叩いて、ご飯の上ののせて、お茶をかけて食べるまご茶漬けは海鮮茶漬け。海鮮にはたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富。お茶をかけて食べる海鮮茶漬けは栄養がしっかりと取れて、さらさらと食べやすいので漁師めしにぴったりの料理です。

食欲が少し回復してきたら、さっぱりとしたベーシックなお茶漬けから海鮮茶漬けにグレードアップ。さらさらと食べられて、栄養も取れるので食欲がない時にちょうどいい。アジやタイ、マグロなどの海鮮を切って、ご飯の上ののせてと…いろいろな手間を考えると海鮮茶漬けは少し面倒。ですが、Miilのいち膳丼ならその手間が省けます。漬け込まれたマグロが一膳分冷凍されたMiilのいち膳丼シリーズは流水解凍するだけでOK。ご飯の上ののせて、お好みで薬味を盛り付ければ完成！ととっても簡単に海鮮丼が楽しめます。Miilのいち膳丼シリーズの中でも和風白だしは、マグロを風味豊かな白だしに漬け込んでいるのでお茶と相性抜群。Miilのいち膳丼シリーズは、和風白だしのほかに、コク深い濃厚ごま醤油漬けまぐろ、ピリ辛の韓国風ユッケ、ハワイアンポキと種類豊富が豊富。冷凍保存が可能なので、忙しい時や疲れている時のために、わが家の冷凍庫にはいくつかストックされています。



16  
Apr  
2025

## コーヒーマーカーで“おうちカフェ”化計画促進中。

こんにちは、ミランダです。

先日、ずっと買おうか買まいかを迷っていたカプセル式のコーヒーマーカーをついに購入しました。私も夫も日常的にコーヒーを飲むのですが我が家にコーヒーマーカーは無く、ハンドドリップかカップオンタイプのコーヒーを愛飲していたの。以前に友人に家におじゃましたときにカプセル式のコーヒーマーカーでいれたコーヒーをいただいて、その手軽さとおいしさに驚いてからしばらく機種を吟味していたのです。購入したコーヒーマーカーには専用のコーヒーカプセルが20種類以上あって、さまざまな味わいを手軽に楽しめるのが最大の魅力。使用済のカプセルはリサイクル回収ポイントに持ち込むことでごみを増やすことがないのも購入を決めたひとつの理由です。さらに、ハンドドリップでは飲むことのできないエスプレッソが味わえる！合わせてミルクフォーマーも買ったので、いろいろなバリエーションのカフェドリンクが楽しめるようになりました。ミルクフォーマーで泡立てた牛乳はふわふわの泡立ちで、ほんのりと甘さを感じられるのが不思議。私、コーヒーは大好きだけど1日4杯以上飲むと体調不調になることが悩みだったのですが、1杯エスプレッソに変えるだけでカフェインの摂取量が減らせるのでうれしい！エスプレッソをそのままいただくのはもちろん、カフェマキアートやカプチーノ、ラッテマキアート、マロッキーノ、カフェアメリカーノなどのエスプレッソベースのカフェメニューも家で味わえるなんて幸せすぎます。早速、デミカップをネットで購入。飲み物はカップとの相性も大切だと思っているので、デミカップで飲むエスプレッソが楽しみです。

奇しくもきょう4月16日は「エスプレッソの日(イタリアエスプレッソデー)」。イタリアのカフェ文化のひとつであるエスプレッソの普及を目的に制定された記念日のことです。エスプレッソといえばお供はビスコッティ。シナモンが効いたものやオートミールが入ったもの、ナッツやドライフルーツが入ったものまでいろんな種類がありますが、2度焼きしているためざっくりと硬めの食感が特徴で総じて賞味期限が長いのがストックしておくには重宝します。MiiLの米粉のビスコッティは甘さ控えめのざっくり食感がお気に入り、お茶請けに多めにストックしておこうと思います。気軽におうちカフェが楽しめる環境になってきてウキウキしている今日この頃です。



念願のコーヒーマーカーを購入してウキウキしている今日この頃。エスプレッソも家で飲めるようになったので、お供にビスコッティをストックしていつでもおうちカフェを楽しめるよう準備中です。



## 旬の野菜のおいしさを生かして、減塩しよう!

毎月17日は「減塩の日」。減塩への意識、しっかりと続いていますよ。冬の寒さを耐え抜き、乗り越えた春野菜は栄養をたっぷりと含み、甘みや香りがとっても強い。食材のおいしさを生かして、減塩していきましょう!

こんにちは、ルルです。

今日は何の日か知ってる? 食べ物に由来した記念日だとなすび記念日や五平もち記念日などがあるけど、毎月17日は「減塩の日」だよ。先月のコラムでも紹介した通り、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、食生活の見直しや減塩への意識を高める機会につながる記念日。

日本食は一汁三菜を基本としていて、肉、魚、野菜など栄養バランスが抜群。ですが、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、世界の塩分摂取量に比べて日本は高くなりがち。先月の減塩の日から、自炊をする日は減塩調味料を使ってみたり、だしを上手に活用したりして、減塩への意識を高めてきたよ。

4月に入って日中はぼかぼかと暖かく春らしい気候になってきたけど、朝晩はまだまだ寒くて朝起きると部屋が少しひんやりとしている日も。今の時期は寝起きがぼんやりとしていることも多いから、朝食は温かいスープを飲むことで体を芯から温めてあげて、よくかんで食べることでシャキッと目を覚ましてあげるように工夫をしています。

春が旬の野菜は冬の寒さを耐え抜き、乗り越えたからこそ、栄養をたっぷりと含み甘みが強いことが特徴なの。

例えば、新タマネギや春キャベツ、春ニンジンの色が鮮やかでみずみずしく、やわらかい食感と強い甘みが味わえるし、セロリは香りがとっても強い。食材そのものの味や香りが強いからこそ、調味料を減らしても料理がおいしく出来上がるんだよ。

最近では春野菜をたっぷり入れたコンソメスープを作るのが朝のルーチン。しっかりかんで食べるように食材はすべて大きめにカットするの。ウインナーを入れることでウインナーからでるうま味と塩味で味付けされるから、コンソメは少量でOK! もちろん使うのは減塩のコンソメ。MiiLの減塩コンソメは顆粒タイプで溶けやすいから、スープはもちろん炒め物でも使いやすくして重宝しているんだ。春は食材のおいしさを生かした料理の習得を頑張りたいな。



18  
Apr  
2025

## レモンの思い出はイタリア旅行の記憶と共に。

久しぶりにレモンを買って、フレッシュな果汁に感激したランチタイム。レモンといえば南イタリアが有名ですが、イタリア旅行の際に、初めて食べるレモン料理やレモンを使ったお酒などレモンが日常に溶け込んでいる文化に触れたことを思い出しました。

こんにちは、ミランダです。

近所のスーパーに買い物に行って、衝動的に購入したレモン。いつもは手軽な濃縮還元のレモン汁を料理やサラダに使っていますが、昼食に予定しているペペロンチーノに生のレモン果汁をかけたくて手に取ったの。フレッシュなレモンをくし切りにして果汁をたっぷりとしぼったペペロンチーノは、ほろ苦い香りとストレートな酸味が相まって夫も絶賛するおいしさでした。

レモンといえば、イタリア旅行の際に食べたレモンのサラダがとても印象に残っています。日本には流通していない甘くて大きな「リモーネ・ディ・パーネ」と呼ばれる品種のレモンの皮をむいてざく切りにし、薄切りにした葉タマネギとミント、オリーブオイル、唐辛子、塩で和えただけのシンプルなサラダ。レモン、と構えて食べたら驚くほど軽くて果汁がたっぷりで衝撃を受けたことを覚えています。あの味が忘れられずに幾多のイタリア料理店に足を運びましたが、日本ではまだ巡り合えずにいる思い出の味です。

リモンチェッロもイタリアで覚えたお酒で、食前酒ではなく「食後酒」という存在を初めて知りました。リモンチェッロはスピリタスというアルコール度96度のウオッカにレモンの皮を漬け込んだものを、グラニュー糖と水を加えて火を通したリキュール。冷蔵庫でしっかりと冷やしたごく少量のリモンチェッロをそのまま食後にいただくことで、胃や気分をすっきりさせる効果があるようです。また、ストレートで飲む以外にも炭酸水やレモネードで割ってアルコール度を落とし、食事の前のアペリティーボ（イタリアの習慣で、夕食前の団らんの時間）に楽しんだり、パーティーではウオッカやスパークリングワインで割ってカクテルにしたりとさまざまな楽しみ方があるのも特徴です。バニラアイスにリモンチェッロをかけた“大人のデザート”は、イタリア料理の極上の締めとして今でも鮮明な記憶として残っています。

今回購入したレモンはMilLの有機国産レモン。化学肥料や農薬を使用していないので、皮も安心して料理に使えます。今回は果汁しか使いませんでしたが、今回は塩レモンやはちみつレモン、レモン塩こうじ、マーマレードなどせっかくなので皮ごと活用できるレシピを試してみたいな。

Lemon  
Pasta



## カルシウムの含有量は牛乳の約半分!? 意外と栄養豊富なこんにゃくをいただきます。

ミキです。

この前群馬県甘楽郡甘楽町にある「こんにゃくパーク」に友人数人と行ってきました。少し前にテレビで紹介されていて気になったので、混雑するゴールデンウィーク前に友人数人と遠足気分を味わいました。こんにゃくパークでは工場見学や手作り体験、バイキングができて、特にバイキングでは食べたことのない味付けのこんにゃくや、ラーメン、冷やし中華などのこんにゃく麺、こんにゃくの天ぷらなど初めて食べるものばかりで、帰り際のお土産コーナーでは予想をはるかに超える量のお土産をみんなで買いました。

こんにゃくの手作り体験では、大人から子どもまで幅広い層の方たちと一緒に和気あいあいとこんにゃくづくりを楽しみ、こんにゃく芋の話やこんにゃくに含まれている栄養素の話などを聞くことができました。本来、こんにゃくはこんにゃく芋をゆでて、すりおろし、石灰水を加えて型に流したら加熱凝固させてあく抜きをするそうです。

こんにゃくの成分ほとんどが水ですが食物繊維、カルシウム、カリウムなど豊富な栄養素が含まれています。

食物繊維には水に溶けやすい「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の2種類があります。こんにゃくに含まれている食物繊維「グルコマンナン」は加熱凝固することで水溶性から不溶性に変化する食物繊維なんです。

1番の驚きはカルシウム。牛乳1杯(200ml)に含まれているカルシウムは約110mgなのに対し、板こんにゃく1枚(100g)に含まれているカルシウムは43mgと、コップ半分もの量のカルシウムが含まれているんです。牛乳が苦手な私にはうれしい情報。

MiiLの手のしこんにゃくは、茨城県大子町産のこんにゃく粉を使って職人さんが丁寧に手作りしたこんにゃくです。独特の弾力の中にもちっとした柔らかさととろっとした食感が楽しめます。わが家では煮物やステーキ、汁物など大活躍のMiiLのこんにゃくです。鷹の爪を加えたピリ辛風味の手綱こんにゃくの煮物でも作ってみようかな。



こんにゃくの成分はほとんどが水。水分が多いからこそ独特の弾力ととろっとした食感のこんにゃくは、一見栄養価が低そうですが、カルシウムや食物繊維などが豊富に含まれています。



22  
Apr  
2025

## GWは海の幸を味わいに道の駅にGO!

こんにちは、サラです。

今年のゴールデンウィークは5月3日の「憲法記念日」と4日の「みどりの日」が土日当たってしまったこともあって、大型連休にならなかったのが残念! まあ、私に似て神経質などころがある娘は年度初めの緊張もあってちょうどゴールデンウィークの頃に疲れがピークになるのが恒例なので、わが家はあえて遠出をせずに、近場で過ごすことが多いの。今回も車で気軽に行ける範囲で楽しいことができないかと、いろいろと調べているところです。

きょう4月22日は「道の駅の日」。1993(平成5)年4月22日に、第一回目として103カ所の道の駅の登録が行われたことに由来しているそうです。同時に4月22日から4月28日までは「道の駅週間」として、全国各地の道の駅でイベントが行われているとのこと。管轄する国土交通省によると、道の駅とは道路利用者のための「休憩機能」、道路利用者や地域の方々のための「情報発信機能」、道の駅をきっかけに活力ある地域づくりを行うための「地域の連携機能」の3つの機能を併せ持つ休憩施設とのこと。24時間無料で利用できる駐車場・トイレがあり、道路情報や地域の観光情報、緊急医療情報などを提供し、文化教養施設や観光レクリエーション施設などの地域振興施設があることが基本コンセプトとして挙げられています。

103カ所からスタートした全国の道の駅ですが、2025(平成7)年1月末現在で1,230カ所の登録があり、施設内に宿泊施設や天然温泉、フルーツ狩り施設のほか、フットサルやテニスコートが併設されている施設もあるそう。ほとんどの道の駅では「食」を前面に出していて、名物料理や名産品を味わうことができるのも魅力です。

わが家から車で1時間圏内の道の駅を調べてみたら、海産物が豊富な施設がヒット! 海の幸を自分でセレクトして作るオリジナルの丼が有名とのこと。新鮮な魚介類はもちろん漬け丼用のひと手間かけたマグロやイカ、貝類なども楽しめるそう。ここを候補に、早速家族会議を開こうと思います。

わが家は道の駅が大好きで、特に産直の野菜やくだもの、特産品などは必ずといっていいほどたくさん買ってしまいます。ここは漬け丼の具がお土産として有名なようで、クーラーボックスは必須。調べているうちに、無性に漬け丼が食べたくなってきちゃった。

MiLの新商品「一膳丼」は、名前の通り一膳分のごはんにちょうど良い具が入っている冷凍食品で、パッと済ませたいひとりランチにぴったり。以前購入してストックしておいた「濃厚ごま醤油漬けまぐろ」に刻みのりとワサビを足してレンチンごはんいただきましたが、お店で食べるような味わいで大満足! 道の駅巡りも楽しみです。

きょうは「道の駅の日」。今や全国に1,230カ所もある道の駅ですが、それぞれが趣向を凝らした“駅”づくりで多くの来場者を楽しませています。



## 爽快感抜群のビールを片手にBBQを楽しもう!



ゴールデンウィークはバーベキューやキャンプなどアウトドアを楽しむ予定の人も多いのかな?外で焼くお肉はそれだけでもおいしいけど、しゅわっと爽快感が味わえる炭酸のジュースやビールがあると、さらにおいしく食べられるよね。

こんにちは、ルルです。

来週はいよいよゴールデンウィーク。今年のゴールデンウィークはバーベキューやキャンプなど、アウトドアを楽しむ予定がいっぱいな。バーベキューに持って行くビールを調べていたら面白い記念日を見つけちゃった。

きょう4月23日は「クラフトビールの日・ビールの日」なんだって。

1999年に制定されたこの記念日は、ビール大国ドイツで1615年4月23日に制定された「ビール純粋令」に由来しているんだとか。当時のドイツバイエルン公国では、ビールの品質や味の悪さをごまかすために木の皮やハーブなどを混ぜたビールが出回り、大麦以外の小麦やライ麦を混ぜたビールも横行していたことが原因で主食のパンの原料である小麦粉が不足しちゃったんだって。この状況を改善するために制定されたのが「ビール純粋令」。ビールの醸造から販売方法まで細かく定めたこの法律には、ビール作りの原料も限定した条項もあって「ビール作りには大麦・ホップ・水以外のものは使用してはならない」と明記されているそう。ドイツの一部で始まったこの法律は、ドイツ全土で適用されるようになり、何度も改正を重ねドイツ国内で醸造・消費するビールのみにも適用されるものとなっているんだって。

汗ばむ季節のバーベキューにはすっきりとした炭酸と爽快感が味わえるビールがぴったり。お肉の強いうま味や焼き肉のたれにも負けないビールは、脂を流してくれるからどんどん食べられちゃう。それにクラフトビールなら味わいだけじゃなくて、ラベルもかわいいものからおしゃれなものでそれぞれ個性があって、太陽の光でキラキラと透ける瓶が写真映えもするしいいよね。

今回のバーベキューには友達の子どもも何人か参加する予定だから、焼肉のたれはMiilの焼肉のたれ甘口醤油味にしたの。

やさしい甘さとしょうゆのコクが味わえるこの焼肉のたれは、お肉や野菜と相性抜群。大人から子どもまで好きな味わいのMiilの焼肉のたれは、これからのバーベキューシーズンに大活躍すること間違いなしの1本です。



24  
Apr  
2025

## グランピング初体験！ お手軽キャンプに大満足です。



初めてのグランピングはキャンプの良いところ取りで大満足。大自然に身をゆだねて、ゆったりとした癒やしの時間を過ごしました。

こんにちは、ミランダです。

先週末に、友人たちと1泊でグランピングに行ってきました。グランピングは簡単に言うと「手ぶらで行けるキャンプ」。本来、テントを立てたりさまざまなアイテムを持参したりするキャンプですが、それらの手間をすべて省いて自然体験ができる「良いところ取り」のキャンプです。

宿泊施設もコテージからバンガロー、大きなテント、ドーム状の建物など多種多様。食事は用意されていたり持ち込んだり、夕食も朝食もついていたりと、バーベキューをしたりとさまざまなプランが用意されているようです。今回私たちが宿泊したのは透明のドーム状の施設で、大きなワンルームタイプにサニタールームが別棟に併設されていました。敷地内には大浴場や時間貸しのサウナもあり至れり尽くせり。ペットも一緒に宿泊できるスペースもあり、遠方からも訪れる人気の施設なのだから。

私たちが宿泊した透明のドームは大きなカーテンのような布が備え付けになっていて、外の景色を遮断することも楽しむこともできるような設備になっていたの。夕方から雨が降ってきたのですが、透明な施設に降り注ぐ雨が幻想的でみんなで1時間ほどベッドに寝転がって天井を眺めていました。夕食はエビやホタテなどの魚介類と地場産の牛フィレステーキにタマネギやナス、カボチャ、ピーマン、キノコ、アスパラガスなどの産直の野菜盛り合わせ。タープの下に用意されているグリルでバーベキューを楽しみました。徒歩1分ほどの管理棟に用意してあるソフトドリンクやビール、カクテルなどは飲み放題で、お酒を楽しみながら豪華な食事に舌鼓！持ち込みもOKだったので、私はBLANDEのデリサラダを複数用意していったの。コブサラダやシーザーサラダ、かぼちゃサラダを、細長いプレートに盛り付けたらとても豪華なサラダプレートになってみんなに褒められちゃった。特にかぼちゃサラダはカボチャの甘みにチーズのコクとナッツの歯ごたえがマッチしていて大人気！ワインにぴったりのデパ地下に遜色ない味わいで、盛り上がりに華を添えてくれました。

たき火台にまきをくべながら、遠くに聞こえる潮騒とばちばちとはぜるまきに会話も弾み、気づいたら夜も更けていました。私はほとんどお酒を飲まなかったの、大浴場をゆっくりと楽しんでから就寝。翌朝はフレッシュジュースに、パティ、バンズを炭火で焼くハンバーガーセットでした。朝から重いかも？と思いきや、レタスやトマト、タマネギなどの新鮮野菜をたっぷりはさむと意外とさっぱりと食べられてびっくり。見渡す限りの大自然に癒されたひとときでした。



## 外はカリッ、中はふわっとした関西風お好み焼きは、 弾丸旅行思い出の味です。

お好み焼きには具材を順に重ねて焼く広島風のお好み焼きと、具材をすべて混ぜて焼く関西風のお好み焼きの2種類があります。今回の旅行で食べたのは関西風。お好み焼きの濃厚なソースの香りと外はカリッ、中はふわっとした食感がたまりません。

こんにちは、ルルです。

この前大阪に1泊2日の弾丸旅行に行ってきたの。急遽決まった旅行で休みの予定が合った友達と行ったんだ。テーマパークで1日遊んだ後、大阪の名物を食べる食べ歩きをして楽しんだよ。このバタバタとした感じが学生時代の旅行みたいでなんだか懐かしかった。

たこ焼き、串カツ、豚まん、かすうどんなど、「食い倒れの街」大阪にはおいしいものがたくさん。その中でも1番おいしかったのが「お好み焼き」なの。お店に入るとソースのいい香りでいっぱい。目の前の鉄板で焼かれたお好み焼きはソースをたっぷりとかけてくれて香ばしい香りを漂わせていたよ。外がカリッ、中はふわっとした鉄板ならではの食感と熱さのお好み焼きをハフハフしながらあっという間に一人前食べちゃった。

お好み焼きは日本発祥の食べ物で、関西地方で発展したお好み焼きは広島風と関西風の2種類あるの。広島風のお好み焼きは鉄板の上に生地を薄く伸ばし、その上にキャベツ、モヤシ、豚バラなどをのせて、さらに焼きそばや卵を重ねていく重ね焼きのスタイル。一方で関西風のお好み焼きは小麦粉をだして溶いた生地にはヤマモ、卵、キャベツなどの具材をすべて混ぜて、鉄板の上に円形に広げて焼いていくスタイルなの。私がよく食べるのは関西風のお好み焼きで、焼きあがったお好み焼きにたっぷりソースを塗って、青のり、かつお節をかけて食べるの。

大阪で食べたお好み焼きが恋しくて、きょうはMiiLのお好み焼きを買っちゃった。

MiiLのお好み焼きも本場さながらのふっくら感が楽しめるの。だしの効いた生地にキャベツ、豚バラとシンプルなお好み焼きに、少し甘めのソースがたっぷり。買ってきたお好み焼きを焼き立てのように温めるなら、お好み焼きをアルミホイルでしっかりと包んでトースターで加熱、アルミホイルを外してフライパンで焼き直したら、外はカリッ、中はふわっとした食感がよみがえります。次はいつ大阪に行けるかな。



## お弁当には栄養バランスと 使い勝手の良い卵をフル活用！



お弁当づくりが始まった友人からのヘルプで、卵料理のレシピを提案してみました。栄養バランスも使い勝手も良い卵はお弁当におすすめの食材。みなさんも参考にしてくださいね。

こんにちは、サラです。

友人の子どもがこの春に高校に入学し、お弁当生活になって大変！助けて！とのSOSを受けて、卵を使ったおかずを何パターンか提案してみました。「朝の忙しい時間にパパッと作れて、コンサバな娘の口に合う料理」とのリクエストだったので、数年後に娘に弁当を作ることを考えて簡単なレシピをつくってみたの。みなさんもぜひ参考にしてみてくださいね。

まずはスタンダードなだし巻き卵。ボウルに卵を割り入れ、白だしと水を加えて泡立てずに白身を切るように混ぜて卵焼きフライパンで巻きながら焼きます。だしをしょうゆのみ、しょうゆと砂糖、だしと砂糖、しょうゆとみりん、めんつゆと砂糖など調味料を変えれば味のバリエーションが楽しめます。マヨネーズを入れるとふわふわに仕上がりますよ。

同様に卵焼きも具材によって変化をつけましょう。ベーコンとアスパラガスは断面の彩りが美しく、肉みそを混ぜればボリュームたっぷりのメインのおかずにも、ホウレンソウなどの葉物とチーズもよく合います。ツナとニラとゴマ油で中華風にもなりますよ。時間がないときは、冷凍のミックスベジタブルをバターと塩こしょうで炒めて混ぜ込むだけでも彩り豊かな一品になります。また、薄焼き卵にのりやハムを乗せてくるくと巻くと、断面がかわいらしい仕上がりになるのでおすすめです。ハムの上に卵を落として焼き、さらにハムをかぶせるようにして卵に火が通ったら半分に切ると簡単ハムエッグの出来上がり。高校生なら塩こしょうで味を引き締めてもいいですね。

味付け卵もお弁当におすすめです。お弁当のおかずにする場合は、半熟ではなく黄身の中心までしっかりと火を通すのがポイント。麺つゆで漬け込むのが手軽ですが、しょうゆ、みりん、酒、砂糖をひと煮立ちさせて漬け込むと、好みで味の微調整ができます。豆板醤や酢を入れてバリエーションも楽しめますよ。

卵は完全栄養食品。食物繊維とビタミンC以外の栄養素をすべて含んでいます。また、たんぱく質をつくっている20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できないため食事からとらなくてはいけないアミノ酸（必須アミノ酸）が9種類。この9種類の必須アミノ酸のバランスを表す「アミノ酸スコア」で、卵はマグロや豚肉、生乳、玄米と共にアミノ酸スコア100（最高ランク）の評価です。栄養バランスが気になるお弁当にはぴったりの食材！アレンジが多彩なものもポイントです。Miilのさくらたまごは一般的な卵よりも卵黄が大きいので、卵焼きにしたときの色が鮮やかなのが特徴。料理によってはさらに黄身の色が濃い「ほのあかね」と使い分けています。



## 日本発祥のナポリタンは、具材の甘みと トマトケチャップのほのかな酸味が抜群のおいしさです。



ニューレトロな雰囲気  
の喫茶店に行っ  
てきました。もちっと  
した食感のスパゲティ  
にタマネギやマッシュ  
ルーム、ピーマンなど  
の具がたっぷり入っ  
たナポリタンは、具材  
の甘みとトマトケチャ  
ップの酸味の balan  
スが絶妙です。

ミキです。

今年のゴールデンウィークは前半が4/26~4/27、4/29、後半が5/3~5/6と飛び石連休なので、比較的行き帰りが楽な関東県内の観光スポットを巡る予定です。茨城県ひたちなか市の「国営ひたち海浜公園」でネモフィラ、栃木県足利市にある「あしかがフラワーパーク」に栃木県の天然記念物にも指定されている大藤棚、東京都立川市にある「昭和記念公園」のポピーなど、春に見ごろを迎える美しい花を見に行きます。

ゴールデンウィーク前半の2連休は、昔懐かしいナポリタンが食べたくて喫茶店に行きました。

懐かしいレトロな雰囲気漂うニューレトロな喫茶店では、カフェとは一味違うおしゃれな空間にのまれ、タイムスリップしたかのような気持ちにさせてくれます。この日選んだのはナポリタン。ナポリタンは日本発祥の食べ物で、昭和20年代に横浜の「ホテルニューグランド」で考案されたといわれ、当時総料理長を務めていたフランス人料理人が作ったトマト味のスパゲッティが原型。ゆでたスパゲッティに、タマネギ、マッシュルーム、ピーマンなどの野菜とウインナーを炒めて、トマトケチャップで味付けした日本独特の pasta です。もちりと弾力のある pasta によく絡んだ甘いトマトケチャップの味わいがたまりません。タバスコを数滴たらして、酸味と辛みをプラスすると大人のナポリタンの味わいに変化して、あっという間にお皿の底が見えてしまいました。

MiiLのナポリタンも喫茶店で食べるナポリタンのようなおいしさが味わえます。

もちりと食べ応え抜群の太いスパゲッティにタマネギ、マッシュルーム、ピーマン、ポークフランクと具もたっぷり。トマトケチャップがよく絡んだナポリタンは、タマネギとポークフランクの甘みとトマトケチャップのほのかな酸味が食欲をそそる味わいです。喫茶店まで食べに行けない時はMiiLのナポリタンにコールスローサラダ、コーヒーを添えれば一瞬で喫茶店気分を味わえます。



yum!

yum!



30  
Apr  
2025

## 味・香り・食感のバランスが良い「あきたこまち」 は、日常に寄り添うぜいたくが楽しめます。



日本の食卓に欠かせない「お米」。和・洋・中どんな料理とも合うお米を料理のメインではなく、脇役として添えられているとしか考えてきませんでしたが、よく味わってみると豊かな味をもち満足感と幸福感を与えてくれていることに気づきました。

リョウです。

日本人の食卓に欠かせない「お米」。

長年にわたり高い人気を誇る品種「あきたこまち」は味・香り・食感のバランスが良く、全国各地の家庭や飲食店で愛されています。あきたこまちの大きな強みは冷めてもおいしいところ。時間が経ってもほどよい粘りとしっとり感が保たれ、パサつかないのでおにぎりやお弁当に最適です。

あきたこまちは1984年に秋田県で誕生しました。親品種は「コシヒカリ」と「奥羽292号」であり、両者の良さを受け継いで開発されたのが「あきたこまち」です。名前の由来は、平安時代の美しい女流歌人・小野小町からきており「おいしく、美しく、愛されるお米であってほしい」という願いが込められているそうです。その名前にふさわしく、上品で洗練された味わいを感じさせてくれる点が、全国の消費者から支持される理由のひとつ。

あきたこまちについて調べていると、おいしい炊き方を見つけました。炊飯する前にお米の吸水時間をしっかり取ることがおいしさのポイント。30分以上水に浸すことで、よりふっくらとした仕上がりになるそうです。そして、もう一つのポイントは水加減をやや控えめにすること。そうすることで、より粒立ちの良いご飯に炊きあがるそうです。

正直、これほどまでにお米に心を打たれるとは思っていませんでした。炊きあがった瞬間、ふたを開けると白く輝くご飯が目の前に現れました。湯気とともに立ち上がる香りがどこか懐かしく、でも初めて出会うような澄んだ香りで、思わず深呼吸してしまったほど。

調べた方法で炊いたお米を一口食べた瞬間、口の中いっぱいにやさしい甘みとうま味が広がりました。ふっくらとしていながら、しっかりとした弾力もち、噛むたびにじわじわと広がるおいしさに、ただ驚くばかり。料理の主役ではなく、脇役として添えられる存在だったお米がこんなに力強く、豊かな味を持っていることに気づかされた瞬間でした。

そして食べ終えた後、しばらくはその余韻に浸っていた。口の中に残るやさしい甘みとほのかな香り、そしてなにより「おいしいものを食べた」という幸せな気持ちが、胸の奥にじんわりと広がっていました。

あきたこまちというお米の力なのだろう。素材の良さがそのまま味になる。そんな本物の味と出合ったことで、これからの食卓が少しだけ楽しみになりました。あきたこまちは「日常のぜいたく」を叶えてくれるお米だと感じました。価格帯が高すぎて手が出せないわけでもなく、かといって妥協して食べるお米でもない。手頃な価格帯でありながら、一食一食に満足感と幸福感を与えてくれる、そんな「暮らしに寄り添うごちそう」です。

私にとって、あきたこまちは単なる主食ではなく、一日の終わりに心を癒してくれる存在です。これからも長く付きあっていきたい、信頼できるお米のひとつです。



**MiiL**  
Journal  
miil-jp.com