

TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

最近の関心事

チョットとした気分転換法

気分が滅入った時、ちょっと疲れが溜まったなと思ったとき、私のチョットとした気分転換の方法を教えましょう。

その一 化粧をする

朝から調子が悪いとか、どうしようもない時、化粧も何もせずにスッピンでいることに気づきます。だから気分一新したい時、化粧をします。（残念ながら男性はできませんね）

その二 真昼間からお風呂に入る

自分の好きな香りや入浴剤など入れてリフレッシュ！昼間だと「みんなが仕事しているときのプチ贅沢」な感じで、ちょっと優雅な気分。

その三 自然と親しむ

私の場合は目の前の畑や山へ行ったら草刈りをすると気分転換になります。デジカメ持って散歩へ出るもの良し。

その四 部屋の掃除兼かたづけ

これはなかなか苦手ですが模様替えはしょっちゅうしています。これにより夫は物の場所がすぐ変わると文句タラタラ言っています。（実はこれも悪魔の気分転換??）

人によってリフレッシュの方法は様々でしょうがチョットとした自分にあった方法を身に付けておくと、いざというときそんなに落ち込まなくても良くなりますよ。

そして最後に “ 美味しいものを食べる ”

『食は心身を養う良薬と知る』

（道元禅師が著した食に関する書物『典座教訓』より）

台所通信

だ い ど こ

Vol.11

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる
ゆっくり暮らしたい
楽しいこと
美味しいこと
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・

『秋刀魚と飯』

阿武隈屋 そよ風

毎年、この時期になると、サンマ、サンマと騒ぐのは私ばかりでないようで、日本国中みんな大騒ぎだ。だから昔から『サンマ騒がせ』などというイキな歳時言葉もあるぐらいだが、それはちょうど新米が出るころと時期が重なるものだから、余計に騒ぐのであろう。

炊きたての新米を茶碗に盛って、じっと観察してみると一粒一粒が立っているように張り切っていて、ピカピカと光り、芳香がわき出している。そこに焼きたてのサンマに醤油をかけ、熱々のサンマ身を箸でむしり取り、新米とともに食らう。その美味に敬意を表して一言「ああ、うまい」と言わぬ日本人は皆無であらう。

サンマをいろいろな料理法で楽しむのは実にうれしいことで、開いてから干して、焼いて食うのも大変美味。ぶつ切りしたものをタイコンとともに味噌汁にするのもうまい。

中でも私の一等の楽しみは『サンマ飯』である。このサンマ飯には二通りあるのだが、両方とも大好きなので、いつもこれを賞味しては、家の中でサンマ騒がせをしている。

一つは、三枚に下ろしたものに小麦粉の衣を付けて天麩羅にして、油、醤油、みりんで甘じょっぱくしてタレで煮込み、丼に盛った温飯に載せて食べるものだ。飯の甘みがサンマの濃いうまみと衣から来る甘じょっぱ味とに絡められて、そこに飯とタレの芳香も相乗りしてくるものだから、あっという間に丼はすっからかんになってしまう。

この時に、たくわんの古漬けなんかをわきに置いてポリポリとかじりながら食らうと、実にうれしいものである。

今一方は、米を醤油味に炊き、飯が炊き上がったところへ、骨を抜いて淡塩をし、三センチほどに切ったサンマを入れて蒸し上げる。これを丼に盛り、もみノリをして熱いうちに食う。これも、もうどうにも止まらなくなるほどの食欲が出るので、食いすぎにはくれぐれも注意しなくてはならない。この炊き込み法によるサンマ飯には、味噌汁よりもあっさりしたミツバの吸い物辺りの方が似合う。

さらに私のオリジナルだけれども、味噌漬けにしてから、こんがり焼いたサンマをむしり、熱い飯に混ぜて食うのも絶妙のサンマ飯である。



変わり床をためしてみよう！！

『漬け床』は簡単に漬物が作れるのでよく自分も変わり床を作るのですが、一番使うのは三五八というまあ東北人なら大体の人がわかる漬け床でしょう。これにどんどん野菜を入れておけば簡単に手作り漬物が出来上がるので重宝します。野菜だけでなく魚や肉にも。私がよく使う変わり床は、ご飯に塩をして(かなり塩っぱくします)そこに余ったビールを混ぜて作ったもの。ビールくささもそんなに無くて美味しい漬物が出来上がります。(必ず冷蔵庫に入れておきます)

その他の例として、毎週楽しみにしている日経新聞の土曜版『NIKKEIPLUS』に掲載されていた『とことん試します』の欄。漬物づくり、変わり床で挑戦という記事から興味をそそられて試してみたいものを紹介します。

『いも床』・・・・・・クセが無く万能

(材料：・ジャガイモ 500g ・塩 100g ・砂糖 100g)

ジャガイモはレンジで加熱し、マッシュする。

好相性の素材・・・キュウリ、人参、大根、長芋、レンコン、とうもろこし、ゆで卵、海老など。どれも一口大に切って7~8時間ほど漬ける。

『みそヨーグルト』・・・・・・調味料要らずで火を通すだけで食べられる。

(材料：・みそ 200g ・ヨーグルト 1カップ ・砂糖 大さじ2)

肉や魚、こんにゃく、チーズなどの味付けにも。味噌の風味がしっかり付き、魚などの臭みを消す効果があるので味はまるやか。

さっそく今晚 お試しあれ！！



台所通信(だいどころつうしん)Vol.11 2010年9月号

(発行)株式会社ユアアシスあぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス)<http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail)yuasys.miwako@gmail.com

(アグリブログ)<http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアアシスにて検索できます)

(住所)〒961-8055

福島県西白河郡西郷村道南西 103 番地

メゾンハウスまるぜん 103 号室

(TEL)0248-21-5012 (FAX)0248-21-5013