

ハレハレ通信 大暑号

7月の週末、我が家にゲストを2組お招きしました。いずれの方も妻の友人で自分にとっては初対面の方でしたが、一緒にテーブルを囲み、食事をする事で、相手の価値観、育ってきた背景、趣味、嗜好を深く感じることができました。

そこで感じたのは「料理には場をつくる力がある」という事です。おいしいものが目の前にあると、それを介して会話が弾み、場が和み、人との距離が縮まり、時間や空間を更に楽しむことができる。料理には「結ぶ力」があります。

料理がない場ではこうはいかないのではないのでしょうか？

会社 company の語源は com=一緒に pan=食事、つまり同じ釜の飯を食う仲間が会社という意味です。

そういう意味では家族は最小単位の会社とも言えます。

家族で、おいしい食事と会話を持つのが、一日にどのくらい持っていますか？

ハレハレは料理と料理をつくるシェフを通して、皆様にそんな場を提供したいと願っています。

ハレハレヤ・パーソナルシェフ・サービス
代表 松本 敏弘



●葉野菜をおいしく調理する方法

「ゆがく」と「ゆでる」

みなさんは「ゆがく」と「ゆでる」の違いをご存知ですか？小松菜、ほうれん草など青菜を調理する時に大切なポイントなのできっちり違いを捉えておきましょう。

- ・「ゆでる」は、熱湯の中で素材に十分火が通るまで熱を加えること。
- ・「ゆがく」は野菜の下ごしらえなどで、ゆでるの一步手前の火の入れ方です。

青菜は沸騰したお湯の中に、急激に温度を下げないように2～3株ずつ、火の通りにくい根の方から入れてゆきます。

野菜の持ち味を引き出す為に、この時は、おしゃべり、よそ見厳禁です。見極めのポイントは、茎が透き通る瞬間を見逃さず引き上げることです。

このタイミングを逃すと野菜の甘味も、きれいな緑色も消えてしまいます。この茎が透明になる瞬間を

「命の移し替えの時」と言います。

すごい言葉だと思いませんか？目の前の野菜が口から体に入って、生涯ともに生きていくことになる瞬間。ちなみに、口に運んでくれるお道具、お箸を**「命の結びばし」**と呼んだりするそうです。

●今月のレシピ「ボイルした玄米」

暑くなってきたので玄米ボイルしてみました。

圧力鍋で炊いた玄米が重く感じてカラダに入らなくなってきました。土鍋でたいたり、無水鍋で炊いたり、五分つき米にしたりとアレンジしますが、パスタのようにボイルするのはやったことがありませんでした。先日ツイッターで教えて頂きました。

さっそくチャレンジ

今回はサラダ仕立てにするのでカップ 1/2 の玄米をタッパーめのお湯に塩小さじ 1/2 を入れ 30 分ボイルしてみました。

●こんな感じ



●出来上がりこんな感じ



●サラダ仕立てにして

ぷちぷしした食感が独特で、

炊いた玄米とは一味違い

とても食べやすいですね。

玄米が重く感じたら試してみてください。

もちろん 30 回は嚙んで下さい。



●ハレハレ日記

我が家では 7 月の連休最終日、家電の買い替えに走りました。

物もちが良かったため家電の平均年齢が上がったのと、エコポイントの後押しもあり

- ・TV、
- ・ブルーレイレコーダー、
- ・洗濯機、
- ・冷蔵庫

の買い替えです。

自分の担当の冷蔵庫選びは特に入念に。

最優先は野菜の収納量と取り出しやすさ、鮮度保持力です。

結果的には選択の余地はなく TOSHIBA の冷蔵庫に。

決め手は我が家で一番活躍する野菜スペースの配置です。

使いやすい真ん中配置が必須です。

TOSHIBA 以外のメーカーは全て野菜室は最下段に配置。

その代りに真ん中に配置されるのは冷凍室です。一般家庭で一番多く使われるのは冷凍食品ということの現れなのでしょうか？

冷凍室 > 野菜室

コンパートメント、扉がカスタマイズできる

冷蔵庫があればいいですね。

eat more vegetables !

●今月の本棚

「おうちで楽しむナチュラルフード 東京のおいしさで人気の135店」

にハレルヤが掲載されました。

自然派の食品店、野菜ソムリエのいる八百屋さんや

有機ワインショップなどの専門店、自然派のデリカテッセン
ケータリング、天然酵母パン屋さん、ナチュラルスイーツショップ
まで、東京とその近郊にあるこだわりの約135店を紹介するガイド
ブックです。知っているようでまだまだ知らないお店が結構あるも
のですね。

ナチュラルフードにまつわるQ&A、旬の野菜辞典やレシピなど、楽
しくて役に立つ特集やコラムも充実しています！書店でみかけたら
ぜひ手にとって見て下さい！



●編集後記

今住んでいるマンションの屋上は、住人に解放された庭になってい
ます。この季節、来客があると、手作りのつまみとお酒を用意し、
にわかビアガーデンへと案内します。都心には珍しく周囲の視界が
開けており、西に東京タワー、東にスカイツリーが見えるので喜ば
れます。特に夕暮れ時の景色は素晴らしい！これから花火大会が目白
押しですが、たぶん見えるはず。普段は空いている屋上ガーデンも、
この日ばかりは混むでしょうが、今から楽しみです。