

ハレハレ通信 小寒号

明けましておめでとうございます。

年末年始、いかがお過ごしですか。

お正月といえば、楽しみのひとつに TV での対談番組。今年も元旦にイチローと糸井重里の対談番組がありました。昨シーズン年間 200 本安打を 10 年連続を達成したイチローの体験したことや人生論を語り合う番組でした。

意外だったのは、イチローは「決して限界に挑戦しない」ということ。これは、「平凡なことを徹底的に毎日続けることが最高のパフォーマンスを引き出す」という哲学があり、その為には、続けられる努力でないと意味がない。限界に挑戦し燃え尽きてしまうことは、アスリートに限らず多くの人に見られますが、イチローは、そういう燃え尽きてしまうリスクを回避しているのです。シーズン中ずっと調子のいい時ばかりではないはず。それでも一定のパフォーマンスを出し続ける為に到達した境地なのでしょう。野球というシーズン中毎日のように試合があるスポーツの性質もあるのでしょうかに興味深い話ですね。

結果だけに目が行きがちなのプロの世界ですが、そのプロセスには「計算されつくした平凡」があるということに気づかされました。キーワードは、**サステイナブル (続けられる)** 努力をするということ。

毎年、新しい健康法やダイエット方法が紹介されます。つい、目新しものに飛びつき、それまで続けていたことを途中で投げ出してしまいがちです。

さらにイチローの思考法で興味深いのは、自分がどう見えているかということに異常なほど敏感で、あたかも他人のように自分を客観的に見ているということです。世阿弥のいう「離見の見」に通じるものがあります。

僕自身いつも意識しているのは自分の体は自分のものであって自分のものでないと考えてるようにしています。

人間は体 (Body) という乗り物に乗っている霊性・魂 (Spirit) であるということです。例えるなら、車とドライバーのような関係です。乗り物である体を丁寧にメンテナンスすることで魂の本分が発揮できると思っています。

一年の中には山あり谷あり、色んなことが必ず起こります。困難なことでも逃げ出すことなく、自分の魂が喜ぶ一年を送れるように普段から自分の体をしっかり養っておきましょう。その為の土台となる食事を、今年も大切に皆様の為につくっていききたいと思います。

どうぞ今年一年もよろしくお願い申し上げます。

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス

代表 松本 敏弘



●食事を用意して食べていただくということは、ひとつの「祝福」です。

●月森紀子のクッキングライブのご案内

前回お知らせした料理教室の詳細のお知らせです。

「月森紀子のクッキングライブ～カラダよるこぶ野菜料理」ハレルヤレシピ監修・月森シェフが野菜の声を聞きながら、作っていく料理はまさに月森マジックです！感動しつつもホッとする味。レシピ本では伝えきれない、粋にとらわれない月森ワールド！その神髄を間近で体感頂けます。デモンストレーション形式ですので、クッキングライブ感覚で楽しんで下さい。そして、クッキングライブの後は料理教室のメニューを中心としたハレルヤ特製ランチをタップリとお楽しみ頂きます。みなさんと楽しい時間が過ごせるのが今から楽しみです！！スタッフ一同心よりお待ちしております！

●日時：2011年1月15（土） 11：30～15：00

●会場：【ウエルネス・コンプレックス・レテ】

3F キッチンスタジオ 大田区西馬込 2-34-1

●講師：月森紀子（ハレルヤ料理監修）

●参加費：¥5,000（税込）

<当日の予定メニュー>

☆ひよこ豆の大根サンドフライ

☆切干大根の炊き込みご飯

☆ピーナッツ風味の野菜クリームスープ

☆きなこのロールケーキ

お申込みはメール件名を「ハレルヤ料理教室参加希望」とし、住所・氏名・電話番号を明記して下記宛にお送りください。

cs@hareruya.jp

●今月のレシピ 「きなこのロールケーキ」

クッキングライブでも登場予定の「きなこのロールケーキ」。ご参加予定の方は、ご自分で作ったものと月森シェフ作のものと食べ比べてみてもいいかも？

【材料】（30 cm長さのもの1本分）

きなこスポンジ生地

A

- ・無漂白強力粉----120 g
- ・無漂薄力粉----60 g
- ・きなこ----40 g
- ・ベーキングパウダー----小さじ2・1/2
- ・塩----小さじ1/4

B

- ・メープルシロップ----カップ1/2
- ・菜種油----75ml
- ・豆乳----カップ1・1/2



●食事を用意して食べていただくということは、ひとつの「祝福」です。

・バニラエッセンス----小さじ 1

さつま芋クリーム

C

・さつま芋----300 g

・メープルシロップ----カップ 1/4

・豆乳----カップ 3/4

・塩----少々

【作り方】

①きなこスポンジ生地を作る。ボウルに A の材料をふるい入れ、よく混ぜ合わせる。

②別のボウルに B の材料を合わせ、よくかき混ぜる。

③①の粉類に②の液体を注ぎ入れ、泡立て器で手早くさっくりと混ぜ合わせる。

④天パンにオーブンペーパーを敷いて③の生地を流し入れ、30 cm角位に伸ばして表面を平らにし、170℃のオーブンで17分ほど焼く。

⑤④を取り出し、粗熱がとれたらラップをかけ、そのまま冷ましてケーキをしっとりさせる。

⑥さつま芋クリームを作る。さつま芋は皮ごと蒸し、火が通ったら皮をむいて用意し、ざく切りにする。

⑦小鍋に C の材料を入れて温め、メープルシロップを溶かす。

⑧フードプロセッサーに⑥のさつま芋を入れ⑦を注ぎ、なめらかなクリーム状にする。

⑨柿はヘタを取って、皮をむき、あれば種を取って1 cm角の棒状に切る。

⑩⑤のスポンジケーキを広げて、巻き終わりの部分がきれいに重なるように斜めに切り落とし、巻き終わりの2 cmくらいを残して、全体に⑧のさつま芋クリームを広げる。

⑪⑩のクリームの上に⑨の柿を適当な間隔をあけて一列に並べ、手前からロール状に巻きあげる。しばらく落ち着かせ、好みの幅に切り分ける。

●ハレハレ日記

季節柄、ケータリングのご依頼をいくつか頂きました。

そのうちの一つは、小学校「お受験」終了の打ち上げパーティー。会場となったお宅のパリッとした素敵なキッチンの片隅に素敵なメッセージがあり、思わず背筋がピンとしました。皆さんにも、ご紹介させていただきます！

【台所の祈り】

主よ私の小さな台所を祝福して下さい

お料理するときも、お皿を洗っているときも

私の心をいつも喜びで満たし続けて下さい

あなたの祝福を私の家族みなでいただくことができますように
そしてあなたが再びお出になるときの心備えが出来ますように
アーメン

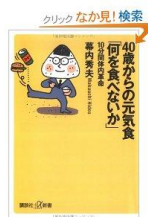
●食事を用意して食べていただくということは、ひとつの「祝福」です。

家族で食卓を囲むことの価値が希薄になった現代社会ですが、食事の度にこんな祈りを捧げて食べると、「食べること」の意味を再認識でき、食べたものが本当の意味で自分の中に取り入れられて明日への活力になるのでしょうか。

日本の食卓を守りたいと思う今日この頃です。

●今月の本棚

40歳からの元気食「何を食べないか」 幕内秀夫 著



よく言われる「1日30品目摂りましょう」とか、「5大栄養素からバランス良く食べましょう」など、疑うことなく盲目的に信じていると、日々垂れ流される「●●が●●に良い」的情報に翻弄されてしまいます。はっきり言って現代の生活者の多くは、間違いなく食べ過ぎです。いくらカラダに良いものだからと言っても、食べ過ぎるとカラダは休む間もなく消化吸収活動をしなければならず、疲れてしまいます。タイトルは40歳からとなっていますが世代を問わず、是非読んで頂きたい本です。面倒で長続きできない事は一切書かれていません。この本に書かれていることのひとつでも実践して自分にとって不必要なものの大掃除をしてみてもいいでしょうか。

●編集後記

年末に自宅のオーブンレンジを買い替えました。オーブン機能しか使うつもりがないので正直レンジ機能は不要です。しかしレンジ機能が見つからない機種は存在しません（ビルトインタイプは別）。驚くのはどのメーカーの機種にも登録レシピが数百種あり、料理によって事細かく設定がされています。しかし・・・実際はそのメニューを探すだけでも大変！日本の家電は本当に至れり尽くせりで、とことん便利さを追求するあまり、使わない機能のオンパレードです。親切なのか、大きなお世話なのか悩ましいところです。

先日ドイツ製のガスレンジを見学する機会があり、そこで象徴的な話を聞きました。そのガスレンジには揚げものセンサーがついておらず、安全上の理由で、最近日本国内では販売中止になったそうです。欧米の方にとっては、そのような事は当然に自己責任、というのが常識のようで、全く理解できないとのこと。自分としては、基本的な機能が高性能で、あとは無駄を一切省いたシンプルで堅牢なものが好みます。その方が、結局使い込むうちに愛着が湧き、長く使えるからですが、そうすると、行きつくのはやはり業務用ツールになります。