

●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。

ハレハレ通信 立春号

我が家は 2 人暮らしの割に一回につくる料理の量はかなり多めです。別に食べる量が多いわけではありません。日々食べることに縛られることなく、自由に生きる為にちょっとした工夫をしているのです。

「食べることは生きること」

されどそればかりに時間を使っていられないのが今を生きる人の現実です。むしろ忙しい毎日の生活の中、食事を作るだけでも大変なのに、食の大切さに気がついて、何とかしようと思っただけでもえらいと思います。

そんな毎日に折れそうになってしまっている方も多いのではないかと思います。

毎日毎日そのたびにやるから大変なわけでどこかでまとめてしまえば手間がかかるのは一度だけ！

基本となる出汁や基本のソース、常備菜は 1 週間に 1 日集中して作りだめすれば時間も材料も無駄なく使えます。

それなのに世の中の料理番組やレシピの本の材料はいつも 2 人～4 人分。これではその日暮らしです。明日はまたあれをして、これをしてと思い悩むだけで疲れてしまいます。

そんな常識にとらわれる必要はありません！

ちょっと余分に作っておいて、次の日も、その次の日も使いまわす。ちょっとした先見性と柔軟性があれば気持ちの余裕

が生まれ、本来自分がやりたい事に取り組む気持ちが生まれると思うのです。

食べることと生きること

いかにバランスをとるかが醍醐味。

小さなことにとらわれ過ぎず

時におおらかに日々実践しましょう。



ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス

代表 松本 敏弘

●大好評！月森シェフのクッキングライブ



「月森紀子のクッキングライブ VOL. 1」

大盛況のうちに終了しました。

ご参加頂いた皆様お疲れ様でした。

それにしても月森シェフの何げない一言にヒントが満載でしたね。さっそく自宅に帰って今日のクッキングライブのお料理を作られたのでしょうか？

今回は春らしいメニューを用意して開催の予定です。前回スケジュールの合わなかった方のご参加をスタッフ一同心よ

●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。

りお待ちしております！
次回の予定のご案内です。

●日時：2011年3月6（日） 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：¥6,000（税込）特製ランチ付

<当日の予定メニュー>

★春キャベツのフルーツドレッシング

★車麩の香草パン粉焼き

★桜の花と菜の花入りちらしずし

★ポレンタと松の実のスコーン

上記にスープ、他1品がランチタイムには付きます。

お申込みはメール件名を「クッキングライブ参加希望」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「豆乳とお餅のプリン」

お正月からずーとお餅を食べ続けています。

焼いてぷーと膨らんお餅を箸でつついてふーふー言いながら食べるの最高ですね。でもそろそろ飽きてきたもという時にお餅でデザートはいかがでしょう？お餅があつという

間にプリンに変身。寒天、葛粉も使わずにこのなめらかさは一体何！？しかも時間たっても全然固くならないのが不思議。正月の残ったお餅を消化するはずがお餅プリンの為に餅を買うはめになることうけあいです。

【材料 4人分】

A

- ・豆乳----カップ2・1/4
- ・メープルシロップ----80ml
- ・自然塩----小さじ1/4
- ・バニラビーンズ----1/4本
- ・レモン----1/4個
- ・白餅----2個（100g）玄米餅でも可

【トッピング】お好みで

- ・小豆こしあん----適量
- ・キウイ----適量
- ・苺----適量
- ・りんご----適量

【作り方】

- ①お餅は縦3等分に切り、溶けやすいようにさらに薄くスライスする。
- ②鍋にAの材料①のお餅を入れて中火にかける。
- ③沸騰したらごく弱火にして絶えずかき混ぜながら10分位煮詰めてお餅を溶かす。



●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。

④とろみがついてきたら、バニラビーンズのさやを取り出し器に流し入れる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

⑤④の上に小豆こしあんをのせフルーツを飾る。

★お餅の量を80g位でゆるめにつくるとソースに。

固めに作って、シナモンパウダー、ココアパウダーをかけてティラミス風。

●ハレハレ日記

バリへ行ってきました。日本との気温差は30度！バリはこの時季は雨期で、ほぼ毎日夕方にはスコールのシャワーです。バリ（インドネシア）もお米の国なので食べ物にはすぐに馴染め、ナシゴレン、ミーゴレンを食べていけば困ることはありません。せかっく異国にきたのだからと地元の料理を覚えようと思い、泊まったホテルでシェフ直伝のバリの料理教室に参加しました。早朝は地元ウブドの活気あふれる市場見学。そのあとバリの代表的な家庭料理をマンツーマンで指導してもらうというとても特別な体験でした。ライステラス（田んぼ）の中にあるホテルの東屋が屋外教室。そこにはバリの家ならどこにでもある「かまど」をしつらえたキッチンがあり、五感をフル動員してスープ、メイン、デザートを作りました。そして自分達でつくった料理をテラス席で風にふかれなが満喫しました。なんとオマケに立派な認定書まで頂きました。バリ料理のことならお尋ねください。



●お役立ち情報 古くて新しい「湯たんぽ」

湯たんぽと聞くと子供の頃、寒い冬に毎晩使っていたことを思い出します。漢字で書くと「湯湯婆」と書き「婆」は妻や母親の意味で、妻や母親の温かい体温を感じながら寝るようにお湯を入れた容器を代わりに抱いて寝ることからついた名前だそうです。今は陶器、金属、プラスチック、天然ゴム製色んな素材や色・デザインがあり随分ファッションナブルです。

湯たんぽはお湯を入れることで暖を取るのですが、直ぐにお湯が冷めてしまいそうな印象を受けるのですが、意外と温度が朝まで持続します。朝になればその湯を洗顔に使うという方もいるようです。家庭やオフィスで足をのせて足元を温めるのにいいかもしれませんね。

まだしばらく厳しい寒さは続きそうです。暖房の乾燥でやられてしまわないように、古くて新しい湯たんぽいかがでしょうか？プレゼントにもよろこばれるかもしれませんね。

●編集後記

「節分」本当の意味で新しい年の始まりともいわれます。恵方巻をつくって食べました。一本食べ終わるまではしゃべってはいけないのですが、玄米の恵方巻きはかむ時間が長いので黙っていられずやっぱりしゃべってしまいました。節分を過ぎると春の気配がそこかしこに見え隠れしてきます。寒さと乾燥対策をしてお過ごしください。