

けやきの風

スパイシーな炊き込みご飯、「ビリヤニ」が流行中！

◆ビリヤニはどんな料理？

ビリヤニはインドやパキスタンなどで食べられている炊き込みご飯で、スパイスたっぷりののが特徴。肉や魚、野菜などの具材をスパイスやヨーグルトでマリネし、バスマティライスと一緒に炊き上げて作られます。ひと言でいえば、カレー風味の炊き込みご飯といったところ。昨年の春くらいから日本でも提供する店を見かけるようになり、おいしくてクセになるとブームになっています。『ひとりのぶんのビリヤニ』の著者である、

◆ビリヤニの人気店が増加中

埼玉県八潮市のパキスタン料理店「カラチの空」の看板メニューは、「チキンビリヤニ」。鍋にカレーとバスマティライスを交互に

重ねた層を作って炊き上げることです。うまみご飯に染み、深みのあるビリヤニとなっています。

また、ビリヤニブームの火付け役といわれているのが、東京・神田の「ジョニーのビリヤニ」。店の人気は「マトンビリヤニ」です。マトンは日本人にはなじみの薄い食材で、独特のにおいが苦手という人は少なくありません。しかし、この店のマトンビリヤニはくさみやクセがなく、骨つきマトンがやわらかくて食べやすいと評判です。

◆ビリヤニに日本の食材をプラス

日本の食材をとり入れたビリヤニも登場しています。東京・白山にある「パラダイズアレー」では、サバを材料にしたビリヤニを提供。器に山盛りになったビリヤニをひっくり返して銀の皿に広げるといふ、南インドの伝統的な食べ方で楽しむことができます。ひっくり返すと、ちょうどご飯の上にサ

バのり、サバの身をくずしながらご飯やほかの具材と混ぜ合わせていただきます。

◆ビリヤニを自宅でも！

自宅でもビリヤニが楽しめるキットが販売されています。カレー専門店「エリックサウス」の「炊飯器で炊けるチキンビリヤニキット」は、スパイスやチキン、バスマティライスなど材料がすべてセットになっていて、家庭用の炊飯器で簡単に調理できます。





はなさき お悩み相談室



過去にしたことを後悔してしまう⁰⁰⁰

看護師で僧侶の玉置妙曼さんによると、仏教では後悔は「煩惱」のひとつなのだとか。仏教では他者を責めることが苦しみを生むとしています。自分を責めることも同じ。責める対象が他者でも自分でも、責めることに変わりはありません。また、過去の自分を責める行為は現在の自分の立ち方をゆがめ、未来までしばります。

玉置さんによると、このような場合はかつての自分の言動や選択を責めないことが大切だとか。そして、「過去は変えられない」ということにも気づきたいもの。過去の記憶、つまり、解

釈を変えることがポイントです。たとえ消し去りたい過去であったとしても、あれがあったから今があると解釈を変えらるというわけです。

具体的には、「なぜ、あのとき、あんなことをしてしまったのだろう」と頭に浮かんできたら、「あのとき、どれだけの人に助けられたか」と置き換えてみましょう。少しずつ過去の解釈を変えていくことで、次第に後悔の気持ちが感謝に変わっていきます。過去の自分を責めることがなくなれば足かせがとれ、心が軽くなるはずですよ。

美しい おじぎのしかた

みんな集まれ~!

大人女子部



日ごろの所作が美しいと、まわりの人にとっても感じよく映ります。とくに、おじぎは美しいかそうでないかがはっきり分かれる所作のひとつです。ポイントは、背筋を伸ばすこと、あごを引くこと、そして、上半身を股関節から前に倒すことの3つです。逆にいえば、背中が曲がって猫背の状態でおじぎをすると何かを謝罪しているようで、美しく見えません。

手の位置については流派によって考え方が異なり、体の前で両手を重ねる方法と、体の横に添える方法があり、どちらも間違いではありません。なお、両手を重ねる場合は、左手を上、右手を下にするのがルールです。

前に倒す上体の角度は、15度前に倒す「会釈」、30度前に倒す「敬礼」、45度前に倒す「最敬礼」があり、状況によって使い分けることが大切です。まず、会釈は軽いおじぎで、親しい人とあいさつを交わすときに行います。相手の腰に視線を持っていくといいでしょう。敬礼は客などに敬意を表すおじぎで、視線は相手のひざあたりに。最敬礼はもっとも敬意を表すおじぎで、頭をゆっくり下げ、自分の足先を見るようにします。



<簡単麻婆ナス>

居酒屋 我が家

①ナスはヘタをとって縦6等分のくし形切り、ネギはみじん切りにする。Aは合わせておく。

②フライパンにごま油を中火で熱し、ナスを加えて焼く。

材料 (2人分)

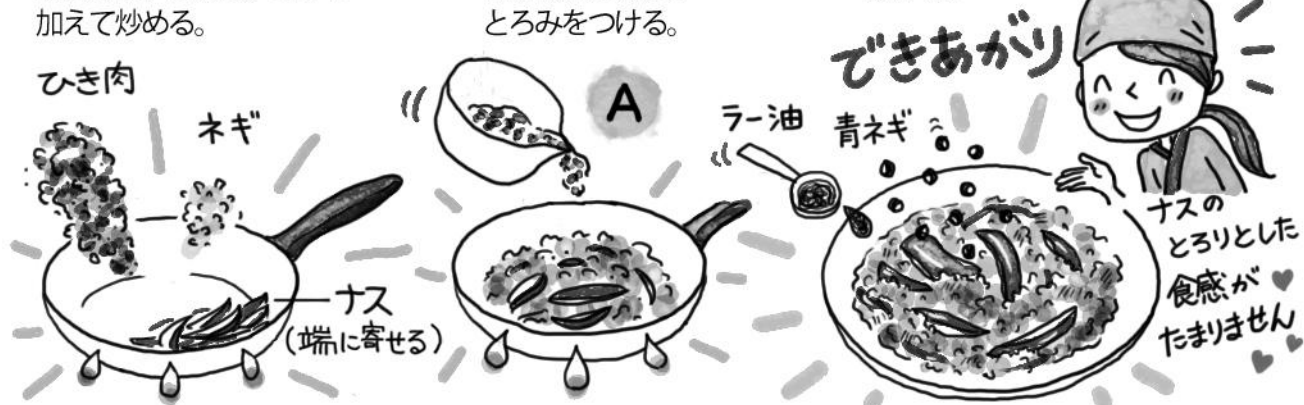
豚ひき肉 160g
ナス 2本
ネギ 1/3本
ごま油 大さじ1
青ネギ (小口切り) 適宜
ラー油 適宜
A水 150ml
しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ1
片栗粉 大さじ1
砂糖 小さじ2
オイスターソース 小さじ1
おろしニンニク 小さじ1
おろしショウガ 小さじ1



③ナスがしんなりしてきたら端に寄せ、ひき肉、ネギを加えて炒める。

④ひき肉に火が通ったらAを加えて混ぜ、とろみをつける。

⑤器に盛り、好みで青ネギ、ラー油をかける。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル ★

目標タイム3分

① アズキ

↓

□ □ □

↓

チコク

↓

□ □ □

↓

ランブ

↓

□ □ □

↓

ルビー

② イルカ

↓

□ □ □

↓

スモモ

↓

□ □ □

↓

シカク

↓

□ □ □

↓

リズム

空欄に3文字の言葉を入れて、左のしりとりを完成させてください。

① キムチ、クジャ、チアール
② カラス、モヤシ、アキ

9月のことば

ほかのだれかではなく
自分自身の最高を
目指すべきよ

(ジュディ・ガーランド)





9月の見直し＜豆腐＞



料理によって豆腐の水切り方法を変える！

豆腐はタンパク質をはじめ、カルシウムやビタミンB群など、栄養たっぷり。私たち日本人にとっても身近な食材です。あらためて、豆腐の選び方や扱い方について見直しましょう。

まず、豆腐の種類について。水分を多く含んでなめらかな食感の「絹ごし豆腐」と、水分が少なめでしっかりとした食感の「木綿豆腐」があります。成分に多少違いがあり、絹ごし豆腐はビタミンB群やカリウムといった水溶性の栄養素を多く含んでいます。一方、木綿豆腐は水気を切ることによってビタミンB群などは減りますが、タンパク質や脂質、鉄、カルシウムなどが凝縮され、絹ごし豆腐よりも多く含まれます。糖質については100gあたり、絹ごし豆腐は1.1g、木綿豆腐は0.4gとどちらも少ないので、ダイエットの味方といえます。絹ごしか木綿かは好みで選べばOKですが、焼いたり炒めたりする場合は木綿豆腐がくずれにくくておすすめです。

豆腐の保存は冷蔵庫で行い、未開封の場合はパッケージの賞味期限を目安にしましょう。開封した豆腐は密封容器に入れて、かぶるくらいの水を注いで保存するのが正解です。水は毎日とり替えて、1～2日を目安に使い切ります。すぐに使わない場合、未開封のものならパックごと冷凍することもできます。冷凍すると豆腐に「す」が入って「冷凍豆腐」になりますが、味がしみ込みやすくなるというメリットがあります。使うときはパックごと自然解凍して水気をしっかり絞って

から煮ものや炒めものなどに。独特の食感がくせになります。

豆腐の水切り方法にはいくつかの種類があります。一般的なのはペーパータオルで包み、常温で15～30分おく方法です。揚げ出し豆腐や豆腐ステーキなどに向いています。しっかり水切りしたいときは器などで重しをするとよいでしょう。時間を短縮したいときは電子レンジが便利です。ペーパータオルで包んだ豆腐を耐熱皿にのせ、ラップをかけずに豆腐1丁につき3分を目安に加熱します。

ほかに、麻婆豆腐にするときは豆腐をひと口大に切ってから熱湯に入れ、再び沸騰させて火を止めます。使うときまで、そのまま湯につけておけばOKです。白あえやチャンプルーなどを作るときにおすすめなのが、豆腐を使う大きさに切ってからペーパータオルにのせて水切りする方法。丸ごと水切りするよりも時間を短縮できます。より短時間で水切りしたいときは、豆腐の上にさらにペーパータオルをのせましょう。

絹ごし豆腐

水分を多く含み
なめらかな食感



木綿豆腐

水分が少なめで
しっかりとした食感



けやきの風編集部だより

8月下旬には福岡市で初の酷暑日となり、この日の全国最高となる**40.4度**を観測しました。厳しい残暑が続いている中、ひぐらしの声から虫の音へと変わり少しだけ、秋の訪れを感じはじめましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ザ・グレイテスト・ロック・フクオカのイベントでは、お部屋に飾るアレンジメントや赤バラ**216本**を直径**30 c m**高さ**65 c m**のガラスのフラワーベースに挿した花束のご注文も頂きました。まず、赤バラ**20本**を束ねた束を**7束**丸く束ねて、その後**10本5本**と束ねたものを赤バラの半球の束になるように整えていきました。重みもあり一人が中心の束を抱えて、もう一人が**10本・5本**の束を周りに束ねていきました。大変な作業でしたが、立派な赤バラの半球の花束が出来上がりました。当店のSNSにも上げていますのでご覧になってください。

一般的に**200本**のバラの花束は「一生かけてあなたを愛し続けます」という誓いの象徴で人生の重要な節目にふさわしい花束になりますが、恋愛だけではなく仕事関係の方へ感謝や祝福の気持ちを伝えるギフトとしても選ばれます。「あなたの成功を願っています」・「これからの未来が輝かしいものでありますように」という意味もあります。プロポーズに**108本**「結婚してください」や**60本**「還暦の御祝」の花束はよくご注文頂くのですが、今回の**216本**の花束は、素晴らしい経験をさせていただきました。

9月21日は敬老の日を迎えます。人生の色々な節目を過ごしてこられたおじいちゃん、おばあちゃん、そしてお世話になった方へ感謝の気持ちを伝えましょう。敬老の日には、長寿と健康を願う花であるリンドウの花が人気です。優しいパープル系のリンドウは他のお花とも相性がよいので花束にもアレンジにもよく合います。ご高齢の方も、可愛らしい花や優しい色合いがとても喜ばれます。お花の事は、お気軽にご相談ください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL: hana38@mimatu-k.net

URL: <https://www.mimatu-k.net/>



今月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！



ホームページ