

まりもり風

2022 Winter vol.51



特集：料理のプロが教える

家庭料理の
基本の「き」

住人十色

ファッションコンサルタント
「PLUS OTO.HA」ディレクター 高平 英里さん

マンションでステキな暮らしを楽しむ

住人 十色

J U N I N T O I R O

オンタイムは都内で、
週末はリゾートマンションで過ごす
充実の2拠点ライフ。

ウィークデイは仕事をしながら都内の戸建てで暮らし、
週末や長期休暇には海に近いリゾートタウンのマンションにステイ。
ファッションコンサルタントの高平英里さんに
リゾートマンションでの暮らしや、2拠点ライフならではの
オンとオフの切り替えなどについてお話いただきました。

MANSION DATA

間取り: 2LDK

延床面積: 79㎡

築年数: 40年

目の前に海が広がる好立地でありながら、
都心からのアクセスも良い大型リゾートマン
ション。レストラン、ホテル、イベント会場など
の施設も充実。晴れた日には富士山も見え
る魅力いっぱいのロケーションです。

40代後半で夫と出会い「大人婚」 その後すぐに2拠点ライフに

ウィークデイは都内、週末は海に近い
リゾートタウンに建つマンションで過ごす、
2拠点ライフを楽しんでいる高平英里さん。
「この生活スタイルをはじめたからますます
仕事も楽しくなつて」とおっしゃる高平さん
は、アパレル関連のお仕事をなさっています。
まずは2拠点ライフをはじめたきっかけを
伺ってみると、

「40代後半に夫と出会ったんですけど、同
じ業界で、しかも過去に同じ会社に勤めてい
たこともわかり、すごく話も合つて意気投
合しまして、自然な流れで結婚に至りまし
た。お互いに再婚同士でしたし、年齢的な点
でも『大人婚』って呼んでいるんですけど、そ
の『大人婚』をして、都内の家で結婚生活を
スタートしました。それからしばらくして、
夫が『釣りをしたい』と言い出して、海の近
くの物件をセカンドハウス用を探してきたん
です。でも、その物件は私としてはしつくり
こなくて、それから私も一緒にセカンドハウ
ス探しをはじめました」

いくつも物件を見るうちに、今のお宅が
気に入ったそうです。

「物件を探していたのは、新型コロナウィルス
によるコロナ禍の前で、それこそ毎週末、物
件を見にあちこち回っていました。この家に
決めたのは、築年数は古かったけれど、内装



ファッションコンサルタント
「PLUS OTO.HA」ディレクター **高平 英里** さん
たかひら えり

ファッションコンサルタント、日本VMD協会正規会員、某大手
アパレル業務委託契約、2021年より50代向けのレディース
ブランド「PLUS OTO.HA」をスタート。プライベートでは、
2018年に大人婚をし、都内(ウィークデイ)とリゾート(週末)
にて2019年より「DUAL LIFE(=2拠点生活)」を楽しんでいる。
いずれはリゾート地を拠点に「スローライフ」をと考えている。

を根本からやり直していることがわかり、リ
フォームをする必要がない点もいいな、と思
いまして……」

コロナ禍も旅行している感覚で 過ごせたことがありがたかった

セカンドハウスを決めたタイミングがコロ
ナ禍になる前だったこともよかったとおっ
しやり、

「今思えばこの家があつて本当によかったと
思っています。気持ちの切り替えにもなりま
したし、私は旅行も好きなので国内外、毎年
どこかへ行っていました。コロナ禍ではそう
もいかず。でも、この家があつたおかげでリ
ゾート気分になって、かなり助かりました。
外食ができない期間もありましたけど、この
あたりは魚はもちろん、野菜もすごくおいし
くて、しかも夫はお料理好きで、特に和食が

得意なので食にも困ることなく、2拠点に
なつてから夫婦の会話も自然と増えました
し、私たちなりに快適に過ごせています」

セカンドハウスで特に気に入っている点を
伺つてみると、

「金曜日の夜にここに来ることが多いので
が、その翌朝、リビングのカーテンを開ける
瞬間が好きなんです。さーっとカーテンを開
けて、目の前に広がる景色を見ると、疲れが
すーっと消えていく感覚がなんともいえ
ず気持ちいいですね。でも、毎週末必ずここへ
来ているわけではないし、夫婦別々に過ごす
こともあります。そういうゆるい点もいいの
だと思えますけど……」

自分と同じ悩みを解決したい それが「PLUS OTO.HA」の出发点

高平さんはお仕事も大好きだそうで、

「ここは本当に居心地がいいんですけど、今
はまだずっとここにいたい、都内の家に戻り
たくないとは思わないんです。仕事も頑張る
ためにここがある、2拠点だからこそメリハ
リが生まれて仕事にも集中できているついで
う感じでしょうか。この家に来る生活スタイ
ルになつてから、気持ちが疲れづらくなつて
いる気がして、結果的に自然と笑顔やユーモ
アも増えて仕事もスムーズになつている実
感があります」

高平さんは、大人の女性に向けたアパレル

「木のぬくもりが大好きなんです。流木を
土台にしたテーブルと白のレザーソファは、
この部屋に合わせて購入しました」



リビング側から見たキッチンとダイ
ニング。「空間いっぱい家具や物
を置きたくない」とおっしゃる通り
広々としたスペースになっています。



白とブルーを基調にした寝室。「ホ
テルライクにしたくて」と高平さん。

売却・賃貸を全力で応援します!!
マリモコミュニティでは、皆様ご所有不動産の

不動産の売却・賃貸はマリモコミュニティにご連絡ください!

マリモコミュニティでは、東急リバブルをはじめ、
全国それぞれの地域に密着した不動産会社と提携しております。

マリモコミュニティ提携不動産会社にお問い合わせすることのメリット

1 提携不動産会社はお住まいのマンション情報を的確に把握できます。
購入を希望される方は購入物件の詳細な情報を知りたいものです。それらの情報は通常管理会社が
もっとも熟知しており、マリモコミュニティとの提携不動産会社はそれらの情報を容易に入手できます。

売却の方

2 提携不動産会社と売却に関する専任媒介契約又は専属専任媒介契約を締結^{※1}いただくと、
マリモコミュニティより20,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!^{※2 ※3}

3 さらに! 提携不動産会社との媒介契約^{※3}に基づき売買契約が成立し決済が終了しましたら、
マリモコミュニティより10,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!

賃貸の方

4 提携不動産会社の媒介により賃貸借契約が成立し^{※1}引渡しを終了しましたら、
マリモコミュニティより5,000円相当の「JCBギフトカード」をプレゼント!^{※4}

※1 マリモコミュニティにご相談いただく前に、提携不動産会社に相談されていた場合を除きます。

※2 契約期間は3ヶ月間とし、それ以前にお客様の都合で解約された場合は対象外とさせていただきます。

※3 2022年6月30日までの契約締結に限る。

※4 2022年6月30日までの引渡し分に限る。

※5 「JCBギフトカード」の額については、景品表示法に基づく景品規制に定められた上限額を越えない範囲とさせていただきます。

※6 プレゼントのお届けは2については、契約締結から3ヶ月経過後または3のお届けと同時にさせていただきます。また、3と4については、決済または引渡し後1ヶ月以内とさせていただきます。

お気軽にお問い合わせください

お電話の際には「まりもノ風」を見たとお伝えください。

 **marimo
community**

 **0120-400-274**

株式会社マリモコミュニティ(受付時間)9:10~17:45(土曜日・日曜日、祝祭日を除きます。)
ホームページからもお問い合わせ可能です。

<https://marimo-mc.co.jp>

マリモコミュニティ

検索

※お客様のご対応やご契約等の業務は提携不動産会社が行います。予めご了承ください。 ※一部対応外のエリアがございます。

料理のプロが教える 家庭料理の 基本の「き」

家で料理をする際に、
基本的な作業や手順で
「あれ？」って、
手が止まることはありませんか？
そこで、今さらきけない
料理の基本について
調理師専門学校先生に
教えていただきました。

辻調理師専門学校 日本料理教員

満園 聖 先生
みつぞの きよし

福岡県出身 1984年 辻調理師専門学校卒業後、入職。在カナダ日本大使館にて公邸料理人を務めたこともある。TV「どっちの料理ショー」「二人の食卓」などメディア出演・協力多数。



今回、料理の基本を教えてくださいましたのは、辻調理師専門学校の満園聖先生。

「料理の基本といいますが、プロの料理と家庭の料理とは基本が異なります。たとえば、包丁は、家庭料理であれば三徳包丁（文化包丁）とペティナイフがあれば十分ですが、和のプロの場合は、刺身、出刃、薄刃の3本が最低限必要で、本校の授業でも、包丁を研ぐところからはじまります」

そもそも三徳包丁は、和包丁と洋包丁のいいところ取りの包丁として家庭用に作られたものだろう。「そして包丁の握り方ですが、ぎゅつと握るのも間違いではありませんが、親指と人差し指で刃をはさんで、それから他の3本の指を柄にそわせます。こう持つと力を入れずに切ることが出来ますよ」

料理初心者の方へのアドバイスとしては、「そうですね、まずはレシピに忠実に作ってみることでしょうか。最初からアレンジしないで、まずはレシピ通りに作ってみる。それから自分の好みに合わせて味を調整していく方がいいと思います」

家庭料理には三徳包丁とペティナイフの2種を用意

包丁の
選び方と
正しい持ち方

「まずは包丁について
お話ししましょう」



【包丁の置き方】

包丁は刃を自分と反対向きにして、できればまな板の奥に置きましょう。



【包丁の持ち方】

①親指と人差し指で包丁の刃（柄に近い部分）を掴むように持ちます。
②包丁の柄に中指、薬指、小指をそわせるように握ります。



【プロ仕様包丁】

料理人は3種の包丁を使い分けるそうで、写真上から順に、刺身包丁、出刃包丁、薄刃包丁。これらの包丁は毎日研ぐ必要もあり、手入れが大変です。



【家庭用包丁】

「家庭では三徳包丁（写真上）とペティナイフ（写真下）があれば基本的な料理は可能だと思いますよ」と満園先生。

野菜の切り方

「野菜それぞれの繊維を意識して切ることが大事です」



野菜の繊維に対してどう切るか それで仕上がりが変わります

野菜の切り方については、

「それぞれ繊維の方向を意識して切ることが大事です。たとえば、繊維にそったキャベツのせん切りはシャキツとした仕上がりになります。野菜に対して包丁を真下に下ろすように切るのではなく、向こう側に押す、または手前に引くようにして切りましょう。そうすると繊維が潰れず、野菜の断面もつるつとして食感がよくなりますよ。」

そして、代表的な野菜の切り方を16種類教えていただきました。

「そもそも日本料理は『切る』作業に重きをおいている料理なんです。ご家庭でも煮物の場合、煮くずれを防ぐ面とりや、箸で切りやすくするための切り込みなどの一手間を加えると仕上がりがよくなりますので、ぜひやってみてください。」



【乱切り】

ごぼう、にんじん、なすなどの円筒形の野菜の端を切り、手で野菜を回転させて切り口が上になるようにして斜めに切る。



【さいのめ切り】

さいころのように、約1cm角の立方体に切る。



【短冊切り】

長さ4~5cmくらいの直方体に切ってから、野菜の繊維にそって長方形に薄く切る。



【輪切り】

きゅうり、大根、にんじんなどの切り口が輪になる野菜を、そのまま円形になるように一定の幅で切る。



【笹がき】

ごぼうやうどなど長細い野菜を、鉛筆を削るように端から薄くそぎ切る。野菜をまな板に置き、片手で軽く転がしながら切る。材料が太い場合は、縦に切り込みを入れてから切ると細くなる。



【あられ切り】

さいのめ切りよりもさらに小さく、3~5mm角の立方体に切る。



【拍子木切り】

長さ4~5cmくらいの直方体に切ってから、野菜の繊維にそって0.5~1cmの棒状に切る。



【半月切り】

きゅうり、大根、にんじんなどの切り口が輪になる野菜を、縦半分に分けてから、輪切りと同様に一定の幅で切る。



【くし形切り】

丸いもの(食材)を放射状に均等に切る。レモンの場合は、まず両端を切り、くし形に切って、切れ端に残る白いわたも切り落とし、種を取り除く。さらに果実部分に切り目を入れるとレモン汁が飛び散りにくくなる。



【みじん切り】

せん切りにした野菜を、同じ幅で細かく切る。また三つ葉などの軸をそのまま細かく刻む。粗めに切る場合は「粗みじん」という。



【千六本】

せん切りの一種で、せん切りよりも太めに切る。2~3mmを目安に繊維にそって切る。



【いちよう切り】

きゅうり、大根、にんじんなどの切り口が輪になる野菜を、縦4等分に切り、いちようの葉のような形に一定の幅で切る。



【面とり】

野菜が煮くずれないように、切った野菜の角の部分を薄くむきとる。比較的大きめに切った野菜に用いる切り方。



【斜め切り】

きゅうり、長ねぎ、ごぼうなどの細長い野菜を端から一定の幅で斜めに切る。



【せん切り】

千六本よりさらに細く、繊維にそって1~2mmに切る。さらに細く切るものを「針切り」という。



【色紙切り】

正方形の棒状に野菜を切ってから、一定の幅で切る。

調味料のはかり方

「さしすせそ」は少し前の常識。砂糖と塩の順番だけ覚えておきましょう」



固体の調味料はすり切りを
液体は水面が盛り上がるまでが一杯

「調味料には固体のものと液体のものがありますけど、計量スプーンではかる場合、固体はすり切り、液体は表面張力で盛り上がった状態をそれぞれ一杯とします。大きじが15ml、小さじが5mlと覚えておいてください」

砂糖と塩を入れる順番は、

「必ず砂糖が先です。なぜなら分子量の大きさが砂糖の方が大きいので、塩を先に入れてしまうと、砂糖が入っていかなくなってしまうのです。昔は『さしすせそ』の順番でといわれてましたけど、砂糖と塩の順番と、味噌は風味が飛ぶから最後に、そのくらい覚えておけばいいと思います。あとは、標準の計量カップ(200ml)とお米用の1合カップ(180ml)の容量の違いも間違えやすいので注意してください」

【液体調味料のはかり方】



酢、しょうゆなどの液体の調味料は、大きじまたは小さじに入れて、表面張力で盛り上がる状態を一杯として計量します。たくさんはかるときは計量カップを使ってください。

【固体調味料のはかり方】



砂糖、塩などの固体の調味料は、大きじまたは小さじですくい、山盛りの部分をスプーンの柄などを使ってすり切りをして計量します。



少々やひとつまみの目安

レシピなどでよく見かける、「少々」や「ひとつまみ」は、計量スプーンでははかれない分量を表しています。目安としては、少々は、親指と人差し指の2本の指でつまんだ量、ひとつまみは、親指と人差し指と中指の3本の指でつまんだ量です。

火加減について

「火加減は、鍋の中の表情を見ながら操るのが一番大事なことです」



ガスかIHかでも違いがあるので
火加減は鍋の中を見ながら調整を

火加減については、

「調理中の火加減調整は、鍋の大きさや熱伝導率によって変わってくるので、あくまでも目安ですけれど、鍋底二面に火があたっているのが強火で、鍋底にあたっていないのが弱火、中火はその中間ですね。私は授業でいつも学生に『火加減よりも鍋の中の状態を見なさい』と言っています」

また、強火の場合、鍋の横に炎がはみ出すのはNGだそうです。

「たとえば『ことごと』は、鍋の中が1、2カ所沸いている状態、大根をじっくり煮含めるときがそれですね。また、『ぐらぐら』はほうれん草を茹でているときなど、というように、鍋の中の表情を見ながら火加減を操るようになれば自然と料理上手になるのではないのでしょうか」

【強火】



鍋底全体に火があたっている状態。ただし、鍋底からはみ出さないように。

【中火】



強火と弱火の間くらいの火加減。

【弱火】



鍋底に火があたらない程度の火加減。



IHクッキングヒーターの場合



IHの場合、メーカーによっても火加減が異なりますが、基本的には、1~3=弱火、4~6=中火、7~9=強火というのを目安に。

だしの 引き方

「毎日だしを引くのは
大変なので、
余裕のあるときに
やってみてください」



家庭料理であれば昆布だしや 煮干しを使っただしもおすすめ

日本料理にとって最も基本のだしについても
教えていただきました。

「だしは大事ですけど、家庭料理の場合、毎日、
毎食だしを引くのは大変です。なので、市販
のだしを使ってもいいと私は思っています。す
たとえば『今日はちょっと頑張ってみよう』つ
ついうときは、お吸物のだしを引いてみる、そ
ういう感覚でいいのでは」とおっしゃいます。そ
して、「料理人は基本的に昆布とかつお節のだし
を使いますが、家庭料理の場合は、昆布だしや煮
干しのだしもおすすめです。今回ご紹介してい
る分量は、ご家庭向きです。負担にならない程
度にぜひやってみてください」
料理は楽しく、それが何よりの基本というこ
ともありません。

◆基本のだし◆

【昆布とかつお節で 引くだし】

和食メニューのほとんどに
使えるだしです。



昆布を水に入れる。
水:1リットル
昆布:10g



昆布と水が入った鍋を弱火にか
ける。
※沸騰させないように気をつける
※15~20分を目安に



昆布を取り出す。だしをひと煮立
ちさせる。



火を止めて、かつお節を加える。
かつお節:15g



かつお節が沈んだら、こす。
※ざるにキッチンペーパーをかぶ
せておく※かつお節が沈むのは20
秒程度なので素早く※かつお節を
かき混ぜると濁ってしまうのでか
き混ぜはNG

【昆布で引くだし】

鍋物やふるふき大根、
豚汁などに使えるだしです。



昆布を水に入れる。
水:1リットル
昆布:10g



昆布と水が入った鍋を弱火にか
ける。
※沸騰させないように気をつける
※15~20分を目安に



昆布を取り出す。

【煮干しと昆布で 引くだし】

うどん、味噌汁、炊き込みごはん
などに使えるだしです。



煮干しと昆布を水につけておく。
水:1リットル
煮干し:40g
昆布:5g
※7~8時間程度つけておく



キッチンペーパーをかぶせたざる
でこす。
※コクのあるだしが好みの場合
は一度沸かしてからこしてもOK

家庭料理は負担にならないことが
一番だと私は思っています。
何かと忙しいところに無理をして
料理をすることはありません。
「ちょっと頑張ってみよう」
「特別な日だから、
もっとおいしく作ろう」というときに、
いつもより丁寧に野菜を切ったり、
だしを引いたり、できる範囲で
やってみてください。



！ 一晩水につけて おくだけの昆布だし

1リットルの水に10gの昆布をつ
けておくだけでも昆布だしが引け
ます。つけておく時間は、1晩(7
~8時間程度)を目安に。ラップ
をして必ず冷蔵庫に入れておい
てください。



tsuji



辻調理師専門学校

1960年大阪に「辻調理師学校」として創設。食のプロを育成する日本最大の「食」の総合
教育機関で、大阪、東京、フランス・リヨンに学校を展開。これまでに14万人以上の卒業
生を輩出し、その多くはスターシェフや一流パティシエとして日本や世界各国で活躍して
います。創設者である辻静雄(1933-1993年)は教育者として厨房に立つ傍ら、ヨーロッ
パなどの一流シェフたちと親交を結び、海外文献に基づいた料理研究も手がけました。そ
の理念を受け継ぎ、辻調グループでは食文化の発展につながる活動にも注力しています。

【辻調グループ】 辻調理師専門学校 / 辻製菓専門学校 / エコール 辻 大阪 /
エコール 辻 東京 / 辻調グループフランス校
【本部】 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
【代表者】 辻 芳樹
【創立】 1960年
【専属の教職員】 500名
【グループ学生総数】 2,500名 <https://www.tsuji.ac.jp/>



マンションの「リフォームのことが知りたい!」の巻

快適なマンションライフのために、知っておいていただきたいことをお届けするこのコーナー。
今回は、マンションの「リフォームについて」、
マリモコミュニティリフォーム企画部のスタッフが解説いたします。



1 そもそもマンションのリフォームって?

マンションのリフォームといってもいろいろなパターンがあります。
たとえばキッチン丸ごとの更新や、洗面台などの設備の取り替え、お部屋のクロスの張り替えもリフォームです。
経年などによる不具合をきっかけにリフォームをする方に限らず、
家族構成やライフスタイルの変化に合わせてリフォームを考える方も多いのではないのでしょうか。
お部屋の設備機器も日進月歩、新しくして便利な機能を搭載した新機器が発売されています。
リフォームによってお住まいがきれいになるだけでなく、家事の時短や省エネルギーも期待できますね。

一般的には、
リフォーム＝
老朽化した箇所を
新しい状態に戻す
ことをいいます。

2 リフォームの流れは?

一般的なリフォームの
流れをお知らせします。

1 問題点と改善の確認

まずは気になっている箇所を
リストにしてみましょう。
その際、ご家族の意見も
お忘れなく。

2 完成形をイメージ

インターネットや雑誌、
パンフレット、
ショールームなどを参考に
リフォームプランを
しっかり立てましょう。

3 管理会社に相談

マンションリフォームには
制約がありますので
必ず管理会社に相談を。
管理規約をふまえた
見積もりを依頼しましょう。

工事が終わったら
竣工チェックを。
竣工検査は仕上がりに
OKを出す
重要な検査です。



4 プランと見積りの検討と確認

イメージしたプランが
きちんと反映されているか、
見積りに漏れがないか
しっかりチェック。不明点は
遠慮なく確認しましょう。

5 工事の契約と発注

必ず契約前に費用などを
確認しましょう。
納得いくまでプランを修正し、
見積もりを確認してから
契約しましょう。

6 工事内容の確認

引き渡しを受ける前に、
プラン通りの工事がされているか、
仕上がりに問題がないかなどを
しっかりチェック。
もし問題があればすぐに伝えて
修正してもらいましょう。

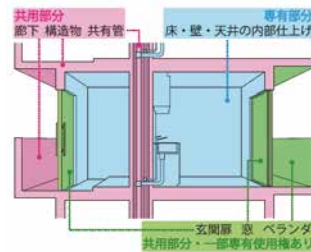
3 依頼先への上手な伝え方は?

見積もりを依頼する際は、検討したプランを詳細に伝えましょう。予算はもちろん不満な点や
ライフスタイルを率直に伝えれば、プロならではの意外なアドバイスももらえることも多々あります。

見積もりを
依頼する際は、
改善したい点や
予算などを率直に
伝えましょう。

4 リフォームにあたり注意することは?

マンションには専有部分と共用部分があり、専有部分は所有者が変更(リフォーム)
することができますが、リフォームの際には注意点があります。
たとえばマンションによっては使用できる床材が決まっていることがあります。
また、玄関ドアやベランダなどは共有部分になりますので
管理組合の許可なく変更することはできません。専有部分の変更も管理組合に
事前に届け出が必要場合も多いため、その他にもそれぞれのマンションでの
決まりがある場合がありますので、まずは管理会社にお問い合わせください。



管理会社だからできる
ご提案もあります。
ぜひお気軽に
ご相談ください。

旬を味わう ホーム クッキング

家で過ごす時間が増えている近ごろ、
お料理にチャレンジしてみたいかたがでしょう?
今号でも料理研究家の関岡弘美さんに今の季節にこそぜひ作って、
そして味わっていただきたいメニューを教えてくださいました。
素材の味を活かし、ごちそう感もあるメイン2品と、
濃厚な味わいのチョコレートプリンが食卓を華やかにする冬におすすめのメニュー。
さあ、ホームクッキングを楽しみましょう!

少量の水分で蒸し煮にするブレゼはフランス料理の定番!

キャベツもたっぷり食べられる 豚肉のブレゼ

ブレゼとは少量の水分を入れたお鍋にふたをして蒸し煮にする料理法で
フランスではお馴染みです。お鍋はコトコトと火にかけたままでOKなので、
その合間にサブメニューを作ることもできます。
お肉の旨味を吸ったキャベツもたっぷり食べられるヘルシーメニューです。



材料 2人分

- 豚肩ロース(ブロック) 300g
- 塩 小さじ1/2
- にんにく 1かけ
- 玉ねぎ 1/2個
- キャベツ 大1/4個
- タイム 1枝
- ローリエ 1枚
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 白ワイン 100ml
- 水 100ml
- 粒マスタード 適量
- あらびき黒こしょう 適量



1



豚肉は塩を表面全体にまんべんなく
ふって1時間ほどおく。キャベツは4等分
のくし切りに、玉ねぎは薄切りにする。に
んにくは、半分に切ってつぶす。キャベ
ツを厚手でふたのしっかり閉まる鍋に敷
き詰めておく。

2



①の豚肉の水けを拭き取り、こしょうをふ
る。フライパンにオリーブオイルを中火で
熱し、豚肉を焼く。焼き色がついたら面
を変え、表面全体に焼き色がつくまで焼い
てから取り出し、キャベツの鍋に入れる。
(中まで火が通っていないとOK)

3



あいたフライパンににんにくと玉ねぎを
入れ、しんなりするまで炒める。白ワイン
を入れてひと煮立ちさせ、タイム、ローリ
エとともに豚肉の鍋に入れる。中火に
かけ、煮立ったらふたをして、弱火にし、
40分蒸し煮にする。取り出して豚肉を
切り分け、粒マスタードやあらびき黒こ
しょうをつけていただく。

フライパンでカリッと焼き目をつけておくのがポイント!

香り豊かなチキンの ローズマリー焼き

骨付きのチキンを使ったごちそう感いっぱいの一品です。

フライパンで焼くとき、にんにくとローズマリーが焦げそうになったらお肉の上にのせると焦げる心配もなく、お肉に香りがうつりやすくなります。

ぜひローズマリーも一緒にお召し上がりください。



材料 2人分

- ・鶏もも肉(骨付き)2本
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 適量
- ・にんにく 1かけ
- ・ローズマリー 2本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・クレソン 1束



1 にんにくは半分に割り、つぶす。鶏もも肉は塩、こしょうを表面全体にふり、手でよくすりこんでおく。ローズマリーをのせて、つぶしたにんにくとオリーブオイルと一緒にポリ袋に入れ、10～30分ほどおく。



2 フライパンを中火で熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、両面にこんがりとした焼き色をつける。にんにく、ローズマリーも加えて、油に香りをうつす。



3 オープンの天板にアルミホイルを敷いて、油ごと鶏肉とローズマリー、にんにくをのせる。200℃に温めたオーブンで10分焼く。そのまま10分やすませ、クレソンとともに器に盛る。



プリンにワンアクセント加えた風味を味わって!

ずっしり濃厚な味わいの チョコレートプリン



チョコレートを加えることで濃厚な味わいが楽しめるプリンは年齢を問わず幅広い方におすすめのデザートです。加えるチョコレートをスイートにするかビターにするかで甘さ調整も可能。トッピングなしでもおいしく召し上がれます。



鍋に牛乳、生クリーム、刻んだチョコレート、グラニュー糖を入れて火にかけ、チョコレートとグラニュー糖を溶かす。(沸騰させないようにして溶けたらすぐに火を消す)



ボウルに卵を割りほぐす。①を加えてよく混ぜ合わせ、ざるなどでこす。



耐熱の器に等分に流し入れアルミホイルでふたをして、160℃に温めたオーブンに入れ、深めのパットなどに湯をはって、25分ほど湯せん焼きにする。少し器をゆらしてみても、中心が固まっていればOK。粗熱をとり、さめたら冷蔵庫でひやす。トッピング用の生クリームにグラニュー糖を加えて八分立てにする。さましたプリンにのせ、ミントなどをそえる。



アドバイザー：料理研究家
関岡弘美さん
せきおか ひろみ

京都生まれ。出版社で料理雑誌の編集に携わった後、渡仏。料理、製菓、ワインを学び、現在は、雑誌、広告、テレビ等でレシピを提案。都内にて、おもてなし料理とワインの教室を主宰。飲食店のワインコーディネーター、出張料理等も手がける。2011年東日本大震災以降、被災地交流団体mother-lineの料理チームとして東北各地で食の交流活動にも携わる。
<https://www.h-sekioka.com/>



材料 容量80mlのカップ2個分

- ・卵 1個
- ・牛乳 50ml
- ・生クリーム 50ml
- ・チョコレート(スイートまたはブラック、できれば製菓用) 40g
- ・グラニュー糖 15g

〈トッピング用〉

- ・生クリーム 50ml
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・ミント 適量
- ・いちご 適量

フライパンでカリッと焼き目をつけておくのがポイント!

香り豊かなチキンの ローズマリー焼き

骨付きのチキンを使ったごちそう感いっぱいの一品です。

フライパンで焼くとき、にんにくとローズマリーが焦げそうになったらお肉の上にのせると焦げる心配もなく、お肉に香りがうつりやすくなります。

ぜひローズマリーも一緒にお召し上がりください。

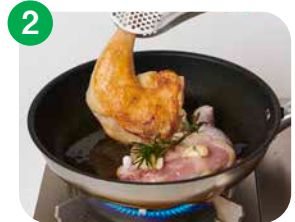


材料 2人分

- ・鶏もも肉(骨付き)2本
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 適量
- ・にんにく 1かけ
- ・ローズマリー 2本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・クレソン 1束



1
にんにくは半分に割り、つぶす。鶏もも肉は塩、こしょうを表面全体にふり、手でよくすりこんでおく。ローズマリーをのせて、つぶしたにんにくとオリーブオイルと一緒にポリ袋に入れ、10～30分ほどおく。



2
フライパンを中火で熱し、鶏肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、両面にこんがりとした焼き色をつける。にんにく、ローズマリーも加えて、油に香りをうつす。



3
オーブンの天板にアルミホイルを敷いて、油ごと鶏肉とローズマリー、にんにくをのせる。200℃に温めたオーブンで10分焼く。そのまま10分やすませ、クレソンとともに器に盛る。



プリンにワンアクセント加えた風味を味わって!

ずっしり濃厚な味わいの チョコレートプリン



チョコレートを加えることで濃厚な味わいが楽しめるプリンは年齢を問わず幅広い方におすすめのデザートです。加えるチョコレートをスイートにするかビターにするかで甘さ調整も可能。トッピングなしでもおいしく召し上がれます。



鍋に牛乳、生クリーム、刻んだチョコレート、グラニュー糖を入れて火にかけ、チョコレートとグラニュー糖を溶かす。(沸騰させないようにして溶けたらすぐに火を消す)



ボウルに卵を割りほぐす。①を加えてよく混ぜ合わせ、ざるなどでこす。



耐熱の器に等分に流し入れアルミホイルでふたをして、160℃に温めたオーブンに入れ、深めのパットなどに湯をはって、25分ほど湯せん焼きにする。少し器をゆらしてみても、中心が固まっていればOK。粗熱をとり、さめたら冷蔵庫でひやす。トッピング用の生クリームにグラニュー糖を加えて八分立てにする。さましたプリンにのせ、ミントなどをそえる。



アドバイザー：料理研究家
関岡弘美さん
せきおか ひろみ

京都生まれ。出版社で料理雑誌の編集に携わった後、渡仏。料理、製菓、ワインを学び、現在は、雑誌、広告、テレビ等でレシピを提案。都内にて、おもてなし料理とワインの教室を主宰。飲食店のワインコーディネーター、出張料理等も手がける。2011年東日本大震災以降、被災地交流団体mother-lineの料理チームとして東北各地で食の交流活動にも携わる。
<https://www.h-sekioka.com/>



材料 容量80mlのカップ2個分

- ・卵 1個
- ・牛乳 50ml
- ・生クリーム 50ml
- ・チョコレート(スイートまたはブラック、できれば製菓用) 40g
- ・グラニュー糖 15g

〈トッピング用〉

- ・生クリーム 50ml
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・ミント 適量
- ・いちご 適量

おうち時間を充実させてくれるヒントをサ
ラッと教えてくれてありがたいです。「オンラ
イン帰省」が表紙になるときが来るなんて驚
きばかりですが、そのイラストがとても温く
てジーンとしました。引き続き、穏やかにこ
のマンションで過ごしていきたいです。

さいたま市 **KTさん** 43歳

リビングからベランダ越しに見える西日本最
高峰石鎚山、玄関外廊下から見える美しい
瀬戸内海(燧灘)の景色は20年以上、見ても
見飽きません。一軒家にはない財産です。

西条市 **NKさん** 66歳

風通りが良く、蒸し暑い夏も窓を開けてい
れば、エアコンを必要以上に使わず快適に過
ごせるので、エコなマンションだと思います。

姫路市 **MEさん** 42歳

人と関わる時間がコロナ禍で少なくなっ
てきましたので、まわりもノ風を通して人の関
わりを感じられています。

金沢市 **NNさん** 38歳

結婚して36年。社宅、転勤先アパート、一戸
建てを経て、15年前からボレスタアの住人
です。暮らしやすいはピカイチで、すこぶる充
実した毎日。今までのどこよりも大好きな
我が家です。

富士宮市 **KKさん** 58歳

住み始めて今年で20年になります。管理組
合が修繕や改修工事等をよく考えてくれて
いるので快適な生活を送っています。

尾道市 **HYさん** 61歳

~新しい季節の贈り物~ **Present**

C



(W ホワイト)

Panasonic
「FM-AM 2バンドレシーバー RF-TJ20」

2名様

「防災アイデア」を監修くださった長田香さんおすすめの手回し充電ラジオ。乾電池がなくても使えます。AMラジオがFM放送で聴けるワイドFM(FM補完放送)対応。持ち運びにも便利なコンパクトサイズでありながら、携帯やスマホの充電もできる便利品。充電ケーブル用ポーチとハンドストラップが付属されています。

¥5,500(税込)

Panasonic <https://panasonic.jp/>

B



辻調理師専門学校
オリジナル・レシピ集
「GOCHISO COOKBOOK」

10名様

特集ページ「料理の基本」を監修くださった満園聖先生おすすめの辻調理師専門学校制作オリジナル・レシピ集。縦15×横15×厚さ0.5cmのコンパクトなミニブックに、フランス・イタリア料理、日本料理、中国料理、エスニック料理、お菓子のレシピを合計27品掲載。ちょっとした工夫や一時間で家庭料理がおいしくなるヒントが満載です。

(非売品)

辻調理師専門学校 <https://www.tsuji.ac.jp>

A



(W ホワイト)

Panasonic
「オーブントースター NT-T501」

1名様

「旬を味わうホームクッキング」でレシピを教えてくださいました関岡弘美さんおすすめのオーブントースター。一度に4枚のトーストが焼けるので忙しい朝、ご家族分のパンを一度に焼けます。約24cmのピザも焼ける広々庫内もおすすめポイント。火力は、強・中・弱・上火・下火の5段階切替タイプです。

¥11,000(税込)

Panasonic <https://panasonic.jp/>



今号の表紙

「夢はパティシエ?」
最近お菓子作りにハマっています。
子どもたちも腕を上げて、今日は
本格的なチョコレートケーキ作りに挑戦。
クリームを混ぜる表情も真剣です。
さあ、ココア入りのスポンジが
上手に焼き上がったみたいですよ。

イラストレーター
森谷満美子

『まりもノ風』
2022 Summer(夏号)は
2022年8月頃に
お届けします。

ご希望商品の記号を選んで、
このページに添付されたハガキに
必要事項をご記入の上、ご応募ください。
切手は不要です。
当選者の発表は、賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

【締め切り】2022年4月15日(金)

入院は、
家族のお金や
時間も奪う。

入院は、事故のようなもの。
予期せぬ災難は、家族にも重い負担をかけます。
だからこそ、備えてほしい。治療費は実費型でカバー。
家族を支える補償も充実した、新しい保険です。

NEW

スマホでピタッと充実保険
入院パスポート

入院の治療費は、実費型で備える時代へ (入院治療費用特約)

病気になったら、何日入院して、いくらかかるかわからない。
入院パスポートなら、予測不能な入院の治療費も、ピタッとお支払い。



入院治療費以外の費用に

入院準備金 (入院準備保険金特約)

入院前に**5万円をお支払いします。**^(※)

入院の治療費以外のさまざまな費用に利用できます。



入院を支える家族の負担に

入院時選べるサポート (入院時サポート特約)

入院中・退院後の生活をサポートする費用をお支払い。

10万円限度に家族も利用可能



(※) ご請求には、入院診療計画書等の入院することが分かる書類が必要となります。医療機関から入院前に書類の提示がなかった場合や、ご契約内容確認等の審査状況により、入院前にお支払いできない場合があります。(注)「入院パスポート」は、健康生活サポート保険のペットネームです。この広告は概要を説明したものです。詳しい内容については、取扱代理店または損保ジャパンまでお問い合わせください。

〒730-0031
広島県広島市中区紙屋町1丁目3-2 銀泉広島ビル11階
損害保険ジャパン保険株式会社代理店 株式会社マリモコミュニティ

損害保険ジャパン株式会社
〒160-8338 東京都新宿区西新宿 1-26-1
(公式ウェブサイト) <https://www.sompo-japan.co.jp/>
SOMPOグループの一員です。
SJ21-51045 (2021.6.1)

フリーコール 0120-948-173

～家族と暮らしを守る～

防災アイデア 6



いっどこで起こるかわからない災害に備えて、
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。
大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やってみよう!

災害発生後の大事な情報源「ラジオ」を身近に

停電が起きても
ラジオが身近にあれば
情報収集に役立ちます!

『おさかおさん』こと **長田 香** さん
主婦／看護師／防災士



阪神・淡路大震災をきっかけに家族を守るため「防災」をはじめ。暮らしの中の防災をテーマにしたセミナーの開催やブログで身近な防災を伝える活動を展開している。合言葉は「助かるために行動しよう!」

©主婦防災士おさかおのブログ～助かるために行動しよう～
<https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第6回は、「ラジオ」です。通常はスマホやテレビから情報を得ることが多い私たちですが、災害が発生して停電になってしまうと、それらを頼れなくなってしまう。ラジオは電池式タイプも多いので、停電に強いツールです。普段はACアダプターに繋いでおいて停電時は電池で使えるものや、手回し充電やソーラー充電が併用できるものなど複数の電源が使える製品を選びましょう。また、いざというときに持ち出しやすいという点もポイント。災害時に問題となるデマに惑わされないためにも、ラジオで公的な情報を集めることも大切です。自治体によっては防災無線を受信できる防災ラジオを戸別配布している場合がありますので、お住いの自治体の体制をホームページなどで確認してみてください。

ラジオ選びの3つのポイント

- 1 複数の電源で使えると心強い
- 2 ワイドFM対応だと聴きやすい
- 3 持ち出し用には小型でイヤホンジャックがあると良い



災害時の情報収集のための5つのポイント

- 1 ラジオを身近に置いておく
- 2 災害発生直後は情報が少ないことを自覚しておく
- 3 公的な情報をもとに行動するように心がける
- 4 ネットのデマに注意する
- 5 被災地から離れた友人や親戚からも情報を得る



まとめ

災害時は正確な情報をもとに安全に行動することが大切です。ラジオは停電にも強く情報収集のエースです。ぜひ身近に置いておいてください。使い方の確認や電池の備蓄もお忘れなく!