

# けやきの風

## 「ライスペーパー」、いろいろな料理に活躍します！

ライスペーパーは米粉やタピオカでん粉が原料の薄いシートで、ベトナム料理の生春巻きなどで知られています。最近では、さまざまに活用できると、注目が集まる食材です。

### ◆TikTokで話題になった！

ライスペーパーがブームになったのは、TikTokの投稿がきっかけです。クリエーターのみかさんがライスペーパーを使って揚げたり焼いたり、スイーツにしたりと、アイデアいっぱいのリシピを紹介したのです。

みかさんによると、ライスペーパーの魅力は、巻くことでさまざまな食材が食べられる点、そして、手で持って食べられる点だとか。さらに、揚げ巻きと違って小麦粉を使っていないので、ダイエットに効果的な点も、みかさんが注目した理由です。

### ◆ライスペーパーの戻し方

ライスペーパーは乾燥した状態で売られていて、水にくぐらせて戻し、

柔らかくしてから使用します。ただ、とても薄いので、破れたり、くっついてしまったりと、手間がかかります。戻すときの「コ」はぬるま湯を使うこと。ポウルにぬるま湯を張り、ライスペーパーをさっと浸して、すぐにとり出します。数秒くらいが目安で、かたいくらいでのり出すのがポイントです。また、薄いライスペーパーの場合は、霧吹きを使ってぬるま湯を吹きかけるのもアイデアです。どちらの場合も、1枚ずつ戻しましょう。

### ◆包んで焼けばおいしいおかず！

ハンバーグやつくねなどの肉だねをライスペーパーで包み、焼いてみましょう。形が崩れにくくなるだけでなく、うまみが閉じ込められ、ジューシーな仕上がりになります。ライスペーパーのパリパリした食感も楽しめるでしょう。また、焼く代わりに蒸すのもおすすめ。肉だねにニラを加えてライスペーパーで包んで蒸せば、ニラまんじゅうになります。

### ◆スナックやスイーツにも！

ライスペーパーを水で戻さず、適当な大きさに切って油で揚げてみましょう。そのあと、塩や粉チーズ、青のり、こしょうなどを好みでまぶし、味をつけます。これだけで、ビールによく合うスナックができていきます。

甘党派なら、戻したライスペーパーにアイスクリームをのせて包み、「雪見大福」、あんこやイチゴをのせて包めば、「イチゴ大福」になります。バナナを包んでオーフントースターで焼けば、手軽で栄養満点のおやつになりますね。





## はなさき お悩み相談室

「やってみよう」

「おかげさまで」

「ありがたい」

「人は人、自分は自分」



## 自分に自信がありません。自己肯定感を高めるには？

マインドトレーナーの田中よしこさんによると、自己肯定感が低い人は無意識に自分に厳しい言葉を投げかけたり、否定的な言葉を使ったりすると言います。逆に、自己肯定感が高い人は心の中でひとりのことを言っているのだとか。おすすめのひとりのこと、4つを紹介しましょう。

まず、「やってみよう」。はじめの前から「できない」「ではなく、まずはやってみようとする気持ち大切です。結果、新しい出会いがあったり、幸せを感じられたりすることがあるでしょう。次に、「おかげさまで」。謙虚な姿勢で、何事にも感謝できる心を持つことで、日々を穏やかに過ごせます。そして、「ありがたい」。「おかげさまで」と同様、何にでも礼を口にすると、一緒にいたい、人に紹介したいと思われるもの。まわりにごんごん味方が集まってきます。最後に、「人は人、自分は自分」。だれかとくらべて落ち込んだり、自分はダメだと考えたりするのはよくありません。人はみな、価値観や考え方や、性格が異なります。自分自身に目を向けましょう。自分に自信がなくなったりするとき、以上4つのひとりのことを口にしてみませんか。

## みんな集まれ～！

## 大人女子部

## 人と折り合いをつける方法

折り合いは譲歩することで、人間関係において大切なポイント。自分の意見だけを通そうとしたり、逆に、自分だけ我慢したりするのではなく、自分も相手も納得できる妥協点を見つけることです。ポイントはいくつかあります。

まず、物事を多角的に考えること。意見がぶつかったからと腹を立てているだけでは解決できません。深呼吸をして怒りを抑え、相手の立場に立って想像してみましょう。違う角度から物事を見ると、妥協点が見えてきやすいもの。考え方や話し方を変えてみるだけでも効果はあります。

次に、グレーゾーンを見つける。白か黒かではなく、真ん中に考えを寄せていきましょう。心を柔軟に

して、いろいろな考えをとり入れるのです。答えはひとつではないと、つねに頭に入れておきましょう。

最後に、おたがいの話を最後まで聞くこと。相手の話を謙虚な心で聞き、そのあと、自分の考えを述べましょう。相手の真意がわかかったら、自分の思い込みだった、単なる意見の衝突ではなかった、などと気づけるかもしれません。そして、折り合いをつけるには具体的にどうすべきかが明らかになってくるはずです。



<イカ大根>

おつまみメニュー

①イカは内臓をとり除き、胴は1.5cm幅に切り、足は1本ずつ切り離す。

②大根は1.5cm厚さのいちょう切りにし、下ゆでする。

材料 (4人分)

- イカ：2はい (400g)
- 大根：800g
- ショウガ (薄切り)：10g
- A
- だし汁：3カップ
- 酒：大さじ4
- みりん：大さじ4
- しょうゆ：大さじ3



③鍋にAとショウガを入れて煮立て、イカをさっと煮てとり出す。

④大根を入れて煮立ったら弱火にし、落としフタをして15分煮る。

⑤イカを戻し入れてフタをとり、鍋を返しながらかき混ぜながら煮汁が少なくなるまで煮つめる。



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

次の文字の中から、野菜を4つ探してください。ただし、文字はそれぞれ1度しか使えません。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ヤ | リ | ユ | ヤ |
| ボ | ツ | ウ | ン |
| カ | チ | ン | キ |
| キ | ベ | ニ | ジ |

147キ  
4484  
666ニ  
664キ

1月のことば

失敗から  
学ぶことができれば  
その失敗は  
成功だ

(マルコム・フォーブス)







# 1月の見直し <ご飯の冷凍>



## 小分けにしてラップに包み、スピーディーに冷凍！

山形県にある米屋の「阿部ベイコク」さんに、ご飯をおいしく冷凍する方法を教えてください。ポイントは5つあります。

まず、「炊き立てを冷凍する」。ご飯が一番おいしいのは炊き立ての状態、炊飯器で保温したり、冷めたりしたご飯はおいしくありません。もっともおいしい炊き立ての状態のご飯を、時間をおかずに冷凍することで、おいしさをキープできます。

次に、「均一の厚さにしてラップで包む」。ラップを広げ、2 cm くらいの厚さにご飯を広げ、厚さをできるだけ均一にして包みましょう。このとき、湯気ごと包み、水分を閉じ込めるのがポイントです。また、ふんわり盛りつけることも大切で、ご飯を押しつぶさないようにします。ラップで包むことで空気に触れる部分を極力少なくし、ご飯の酸化と乾燥を防止します。さらに、フリーザーバッグに入れて冷凍すれば、冷凍庫のにおいが移るのも防ぎます。

そして、「150g ずつ小分けにする」。茶碗1杯分が約150gです。きっちり計量する必要はありませんが、これくらいの重さがベスト。150gでは足りないという場合は、100gを2個、120gを2個などしてみてください。1包みの量が多すぎると冷凍や解凍に時間がかかり、味も食感も損ないます。

「粗熱をとる」こともポイントのひとつです。ちょっと熱いと感じるくらい、40℃くらいになったら冷凍庫に入れましょう。アツアツのまま冷凍庫に入れると庫内の温度が高くなり、悪影響です。逆に、ご飯が

冷えてから冷凍したのでは味が落ちます。

最後に、「スピーディーに冷凍する」。冷凍されるまでの時間が短いほど、味が損なわれません。急凍モードやアルミプレートなどがあれば活用しましょう。

ところで、一度に冷凍保存をするご飯の量はどれくらいですか？ いくら小分けしてもご飯の個数が多すぎると、冷凍するまでに時間がかかります。一度に炊くご飯の量は多すぎないようにしましょう。また、冷凍したご飯は1カ月をめどに食べ切ることも大切です。もちろん、一度解凍をしたご飯の再冷凍は厳禁。味がぐんと落ちてしまいます。

ちなみに、冷凍庫内にきれいに収めるため、保存容器を使いたいという人がいるかもしれません。保存容器はご飯とフタの間に空間ができ、空気に触れやすくなります。また、冷凍庫の冷風がご飯にあたりにくく、冷却時間が余計にかかります。保存容器を使いたいなら、ラップで包んでから容器に入れ、冷凍されるまではフタをしないでおくのがおすすめです。

★均一の厚さにしてラップで包む



★炊き立てを冷凍する



★150gずつ小分けにする

★粗熱をとる

★スピーディーに冷凍する



# けやきの風編集部だより

明けましておめでとうございます。

皆さまには健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

旧年中はひとかたならぬご厚情をいただきありがとうございます。

本年も変わらぬお引き立てのほど宜しくお願い申し上げます。

新たな一年に向けて「日日是好日」という禅語が目にとまりご紹介させていただきま。過去をむやみに悔い、未来に必要以上の期待を持ち込まず現在（いま）を精一杯生きることには務める大切さを説いたものだそうです。例えば今日はいいい日だとか嫌な一日だったなど感じるがありますが、それは自分が勝手に作り上げた感じ方でしかなく本当はどの日も最高のいい日ばかりであるということを示しているのだそうです。その一日がいい日になるか悪い日になるかは私達の心がけ次第なのです。いい一日を過ごしたいと思って和やかな笑顔と穏やかな態度で過ごせばいい一日になります。逆に今日は嫌な日だと思って過ごせば、どんよりとした表情と後ろ向きの言葉ばかり発してしまいそれが周囲にも伝わって嫌な雰囲気が漂うことになってしまうでしょう。善き結果には善き原因があるからで悪しき結果を生み出すのは悪しき原因があるのだそうです。どんな日もかけがえのない尊い日です。今年も一日一日を大切に精一杯生きていきたいものです。

さてお店には春のお花がたくさん入荷してきています。チューリップ・啓翁桜 ラナンキュラス・香りの良いフリージアやスイートピーなどが並んでいます。甘く優しい香りでひらひらとした可憐な花びらがキュートなスイートピー、飛び立つ蝶のような見た目からついた花言葉は「門出」卒業式シーズンには新たな旅立ちを彩る花としてとても人気です。花の色も淡い色から濃い色まで様々で色によっては吸い上げで花びらに色を付けているものもありますが、天然の色と合わせると170種近くあると言われています。香りも良くルームフレグランスとして楽しむのもお勧めです。1月31日は「愛妻の日」になります。是非 スイートピーの花姿と色、そして香りをブーケにして差し上げてはいかがでしょうか。今年も一日一日を大切に、お客様に喜んで頂けるお花をお届けできるよう努力して参りますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。

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

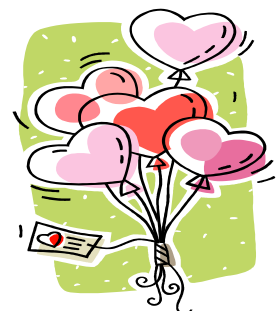
シャンボール赤坂 1F（赤い煉瓦のマンション）

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



1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！