

元・気・に・な・る・情・報・誌  
よみっこ

6

Vol.258  
JUNE 2023

月刊

# Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

yomiっこ  
クーポン付  
35店

グルメやショップ  
温泉クーポンで  
得々!!



健康特集

その歯のトラブル、  
自律神経の乱れが原因では?



恋こがれる

# CURRY

おすすめ  
10店

## Contents

- 01.美しいおもてなし
- 02.その歯のトラブル、  
自律神経の乱れが原因では?
- 06.恋こがれるCURRY
- 09.SHOP\*SHOP
- 10.2023円の旅  
新沢千塚古墳群を気ままに散歩♪
- 12.伊賀もん  
この指とまれ農場 中井英人さん

- 13.フリートーク&街ネタ、ちさとの星占い
- 14.Boze数珠つなぎ  
喜蔵院 中井智教師
- 16.かわいいな+ことばあそび575
- 17.プレゼント
- 18.クーポン
- 20.メディカル 最前線! 西の京病院【歯科】
- 21.こちら編集部



スマホでQRコードを  
読み込んでね!

地域密着奈良情報 /  
yomi WEB

美

おいしい  
おもてなし

簡単に  
できる!

6月

vo.14

少し手を加えるだけで、すてきな食卓に早変わり。  
演出と料理のおもてなしを楽しんで学びましょう!

水無月に

6月は衣替えの季節。テーブルの上も暖かい感じのする赤絵の器から染付



の青色の器に替えると涼しさが感じられます。今回、古い時代の染付の器や印判の器でセッティングしました。古い器の藍の色はとても奇麗で、梅雨のうっとうしさも軽減されます。

梅雨時は、食中毒などに対してまな板や布巾などの消毒をして、食材は加熱した物が好ましく、暑い夏を迎えるためにしっかりと食べ、体作りをすることが必要です。暑さに負けない体作りに必要なビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれる玄米を主食に入れ、そして過ぎた半年の穢れを祓い、来る半年の無病息災を願って食べる和菓子、水無月をデザートに入れました。

水無月は平安時代に宮中の貴族たちの間で暑気を払うために氷を食べる習慣があり、氷室から氷を運んでいましたが、大変貴重で庶民が食べられるも

Omotenashi

今月の  
おもてなしメニュー

※材料はすべて4人分



ナツメと黒豆入り玄米(圧力鍋を使って)

玄米2合と黒豆1/2合は洗って水気を切っておく。ナツメ2個を細かく切り、圧力鍋に玄米と黒豆と水600ccと塩小さじ1を入れて1時間ほど浸水させる。火にかけ沸騰してきたら弱火にして30分ほど煮て火を止め、15分程蒸らし、混ぜてフキの葉にのせる。

おもてなしメニューには冷酒を合わせて

アナゴ入り茶わん蒸し

卵3個を割りほぐし、だし450cc、塩小さじ1/3を入れて混ぜ、裏ごしして、器にアナゴ1本を食べやすい大きさに切ったものと生シイタケ1枚を薄切りにしたものを入れた中に注ぎ、蒸気の上があった蒸し器に入れ強火で約3分蒸し、上に三ツ葉(適宜)のをせ弱火にして7分ほど蒸す。

鶏ささみの梅酒煮

鶏ささみ(4本)は筋を取り、1本を4切れのそぎ切りにし、塩、コショウ適宜を振り、フライパンに薄く油を引いた中で両面焼き、梅酒50ccとしょうゆ少々を入れて汁気がなくなるまで煮る。赤、黄パプリカ(適宜)のピクルス(酢、水各50cc、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2、ローリエ、粒コショウ)を合わせ煮立て、冷ました中に浸けた物を添える。

タコとソラマメの味噌マヨネーズ

タコの足(ゆでた物)2本は薄切り、ソラマメはさやをむき、ゆでて皮をむく。器にタコとソラマメを入れ味噌、マヨネーズ各大さじ1を合わせたものをかける。

のではなく、庶民はウイロウを氷に似せて三角形に切り食べていました。上に散らされた小豆には悪魔払いの意味合いがあります。

エビチリ

むきエビ(大)24匹に酒大さじ1とニンニクのすりおろし、ショウガの搾り汁、ゴマ油各小さじ1、と塩コショウを入れて下味をつけておく。フライパンにサラダ油、ゴマ油各大さじ1を温め、ショウガ、ニンニク各1片をみじん切ったものと長ネギ10cmをみじん切りにしたものを炒め、香りが出たら下味のついたエビを炒める。エビに火が通ったらケチャップ大さじ3、鶏ガラスープ小さじ1/2、砂糖、しょうゆ各小さじ1、片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶いたものを合わせて入れ強火で混ぜる。器に盛り長ネギ(適宜)を白髪ネギにしたものをのせる。



水無月(小麦粉を使って)

ボウルに薄力粉80g、片栗粉20g、水300ccを入れてよく混ぜ、裏ごしして大さじ1杯ほど残し、牛乳パック(10パックを1/2の舟型にカットしたもの)に流し入れ、電子レンジ(500w)で5分ほど加熱。1度取り出し、甘納豆(ゆで小豆でも可)100g~150gを上のにせ、残しておいた生地を流し入れ、再度電子レンジで3分程加熱し、粗熱が取れてから三角に切り分ける。

教室の案内

テーブルと料理と部屋の設えは月ごとに変わり、季節の行事は1か月先取りします。アフタヌーンティーは春夏秋冬の季節で4~5回変わります。

- 一般料理の日 3,000円
  - コーディネートレッスンの日も兼ねる日 4,000円
  - おもてなし料理 5,000円
  - 季節のアフタヌーンティー
- グループ(3~4人) 12,000円



【日程】月曜~日曜 開催  
2か月先までのご予約で、開催人数は3人以上

教室  
準備風景



古い器とコラボした  
ティーのテーブル

奈良には古い器もたくさん残っています。それらを生かしながら新しい器をコラボして使い、季節を表すテーブル作りを得意とします。

★手話でのレッスンも可  
クッキングアトリエ

奈良市学園前 近鉄富雄駅から徒歩10分  
TEL 0742-51-1742  
Mail hiroe-r@kcn.ne.jp

続きは電子書籍で見てね



**Rakuten** ブックス