

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみっこ

8

Vol.260
AUGUST 2023

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA



QRをスマホで読み込んで、
yomiっことロゴにかざしてね♪
何がでくるかな…!?

yomiっこ
クーポン付
41店

グルメやショップ、
温泉クーポンで
得々!!



夏グルメ

12選



健康特集

夏に急増!
痛っ〜い!



こむら返り SOS

各地できらめく灯りのイベント

2023

奈良の灯り



Contents

- 01.美しいおもてなし
- 02.夏グルメ
- 04.奈良の灯り2023
- 06.夏に急増!
痛っ〜い! こむら返りSOS
- 09.SHOP*SHOP
- 10.2023円の旅
真夏の若草山ビューを楽しむ10年分の
興福寺五重塔を目に焼き付ける旅
- 12.伊賀もん
KOKUBUJUKU / 岩城健人さん
- 13.フリートーク&街ネタ、ちさとの星占い
- 14. BOZE数珠つなぎ
日光寺、仁和寺 / 磯矢浄悠さん
- 16.かわいいな+ことばあそび575
- 17.プレゼント+クロスワード
- 18.クーポン
- 20.メディカル最前線!
西の京病院【脊椎センター】
- 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 /
WEB



美

おいしい
おもてなし

簡単に
できる!

8月

vo.16

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!

盛夏に

ね。野に山に、楽しみが広がる季節です

海の思い出、山の思い出、旅してきた国々の思い出を込めたテーブル作りでおもてなしをしてみませんか? 多国籍料理もおいしく、テーブルも楽しいものができます。夏のテーブル作りには、明度も、彩度も落としたシックな色もひんやりと涼しそうで良いですが、反対にざらざら輝く太陽に負けないうぐらいはつきりと対比した鮮やかな色を使うのも面白いです。

今回のテーブルのテーマは「海」。海で拾ってきたサンゴの箸置きや貝などを飾ったテーブルは話が尽きないほど弾むことでしょう。暑い時の料理は、簡単なが良いですね。

献立は 赤ワイン、ハモのバルサミソース、ごちそうサラダ寿司、ミントのムース。

1 ハモのバルサミソース

ハモ200g(開いて骨切りしてあるもの)は3~4cmに切り、熱湯に塩少々を入れた中に入れ、丸まってきたら、冷水に取り水気を切る。器に盛ってバルサミソース(バルサミコ酢100cc、はちみつ10gを加えて少し煮詰めたもの)を添える。



2 ごちそうサラダ寿司

米2合を洗って炊飯器に入れ、すし飯の分量の水と、酒大さじ2、昆布5cm角1枚を入れて炊き上げる。昆布甘酢(酢カップ1、砂糖カップ1、塩20g 昆布5cm角1枚を合わせたもの、常温保存可)大さじ5、オリーブ油大さじ1を合わせたものを炊いたご飯に混ぜる。

ウナギ2尾は食べやすい大きさに切る。エビ8尾は殻と背ワタを取り塩ゆでする。そら豆12個も塩ゆですて薄皮をむく。プチトマト(大)6個はくし形に切る。葉レタスは洗っておく。青ジソ、赤ジソは千切りにする。卵2個はボウルに割りほぐし、砂糖小さじ1/2と塩少々を入れて混ぜ、薄焼き卵を作り錦糸卵にする。器にレタスを敷き、酢飯を盛り、錦糸卵をのせ、ウナギ、エビ、ソラメ、ミニトマト、青ジソ、赤ジソを彩り良く盛り、甘酢生薬適宜を添える。



3 ミントのムース

台のビスキュイを作る。卵1個は卵白と黄身に分け、ボウルに卵白を入れて砂糖25gを少しずつ入れ、しっかりと泡立て、卵黄を入れてさらにしっかりと泡立てる。ふるった小麦粉25gを加えて混ぜ、紙を敷いた天板に流して180°Cのオーブンで12~15分焼く。粗熱が取れてから型で抜き、型ごと冷蔵庫で冷やしておく。

※カステラなどで代用しても良い

ムース生地を作る。ゼラチン小さじ1は小さじ1の水で湿らせ、電子レンジ(500w)で20秒加熱する。牛乳100ccを少し温め砂糖20gを混ぜてゼラチンを加え、氷水を当ててとろみがつくまで冷まし、生クリーム50ccを八分立てにしたものを少しずつ加える。ミントリキュール小さじ1を加え、冷蔵庫で冷やしておいたビスキュイの入った型の中に型の高さまで注ぎ冷蔵庫で固める。



Omotenashi
今月の
おもてなしメニュー
※材料はすべて4人分



Profile 廣江 佳子

Yoshiiko Hiroe
クッキングアトリエ主宰

2005年OAP 帝国ホテル賞
2006年、2007年家庭画報優秀賞
2009年東京ドーム東京都知事賞、優秀賞



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
- コーディネートのレッスンも兼ねる日 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



古い器もコラボした
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 090-6662-2679
Mail hiroe-r@kcn.ne.jp



続きは電子書籍で見てね



Rakuten ブックス