

グッと”2”心

Four-leaf

2021.9月号

ブドウ園で

皆様、こんにちは、フォー・リーフ大阪の笠原です。緊急事態宣言前の先日、大阪府河内長野市の《田中ぶどう園》に行ってきました。ぶどう畑の横にある作業所で、ご家族とスタッフの皆さんで、シャインマスカット・ピオーネ・マスカットビオレ・巨峰等の仕分けを忙しくしておられるなか、急な訪問にもかかわらず田中社長がシャインマスカット畑をご案内してくださいました。

たわわに実った何百ものぶどうの房が今にも重さで落ちそうな状態を目の当たりにし感動してしまいました。また直接もぎたてをご馳走してくださいましたが、甘さと瑞々しさの違いにもビックリさせられます。



他にも、柿、柑橘類、梅、キウイなども栽培されており、柿の熟れる頃にまた訪れたいくなる「濃」園でした。(笠原)

よく使う調味料はどんなものがありますか？

先日、季節の変わり目ということもあり、家にある大量のスパイスを整理しました。昨年から、カレー作りがマイブームで、あっという間にスパイスで冷蔵庫があふれかえてしまったからです(笑)。思い切って、一つにまとめた自家製カレー粉にし、残りはよく使う物のみにしました。

私がよく使う調味料やスパイスは。。。。

- ☆塩→最後に味を引き締める際に使います。
- ☆しょうゆ→和食やトマトソースに少し入れます。
- ☆胡椒・酢・かつお節粉・鶏がらスープの素→ほぼ毎日使います。
- ☆バジル・ローリエ→スープやソースに。
- ☆ナツメグ→(煮込み)ハンバーグには欠かせません。

☆ウコン→カレーのご飯、鶏肉煮やゆで卵入りスープにレモングラスなどと使っています。(バリ人のお友達に教わってから、ハマっています。) ナンプラーを入れてもおいしい!

☆チリパウダー→玉ねぎ、トマトなどと合えると一気にメキシカンに!

☆最後にお勧めが、オイル漬の刻んだガーリックです。最初に炒めるととても香ばしくなります。

皆さんはどのようなスパイスをお使いでしょうか?ぜひ教えていただきたいです。



もう古いなんて言わせない ~柔らかい高野豆腐~

高野豆腐が体にいいのはわかっているけれど、ギシギシした歯ごたえと、モソモソしているので食べづらい。含め煮にしても、古いメニューと思っておられる方も多いかもかもしれません。私もその一人でした。何とか美味しくできないか(安くて栄養たっぷりですから!)、本やレシピサイトで探しているうちに、とうとう発見しました!

やり方はとても簡単。

高野豆腐を膨らんでも浸る程度のお水に入れ、レンジ(600W)で約4分間チンするだけです。とても柔らかく滑らかな触感に変身します!お試し下さい♪



編集後記: 小さい頃、JAICAに居た叔父がくれる世界各地のお土産や話は遠い世界を思わせてくれて、楽しかった思い出です。昨今、世界はとても近くなったのですが、昨年コロナの影響で身近にいたはずの人と会う機会がなくなり、遠く感じます。メールや手紙、電話等を利用して、少しでも繋がれたらと思います。(星)

~年末のエアコンクリーニング~

今年の夏はコロナの影響か予約が取れない状況で失礼致しました。年末のエアコンクリーニングのご予約を早目に受付けております♪2台目以降は各2,000円割引となります。(全て税込)

(壁掛けノーマル) 13,200円

(壁掛けお掃除機能付) 22,000円

(天井埋め込み式)は機種によって異なりますので事前にスタッフが無料で訪問して確認いたします。

株式会社フォー・リーフ

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂 1-4-19

SURFビル5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

