

夏らしい爽やかなマドラスチェックのトートバッグ付き! ふわっとやさしい暮らし&おしゃれマガジン!

リンネ

8 August | 2014 特別定価 730円

COVER LADY:
永作博美さん



初めてなのにリラックスできるハワイ
のんびり楽しむ
マウイ島のナチュラル

馬場香織さんの *スパイスで*
夏のほめられレシピ

松浦弥太郎さん、注連野昌代さん、轟木節子さん...など目利きさんに伺いました

服・雑貨・アクセサリ

おしゃれと暮らし 本当にいいもの

《Schiesser》のアンダーウェア、《LOOPWHEELER》のパーカ、
《J.M. WESTON》のローファー、《STAUB》のお鍋、《Borge Mogensen》のチェアなど

佐藤かなさんが提案
安くて良いもの定番おしゃれ

中野明海さんに教わる
大人のベビー肌

1万円で夏のセットが完成!
暮らし&ファッション
おしゃれ化計画

A4もすっぽり入る
ワイドサイズ



ブランドアイテム特別付録

トラディショナル ウェザーウェア

上質チェック柄
大きめトート

size(約): 本体 H25×W38×D14 (cm)

※総柄生地のため、
柄の位置は写真と異なります

おしゃれに
収納できる!



BOOK in BOOK

“梅雨どき家事”の
お手本帖

Genuinely Good Things

涼やかな
夏の
黒髪スタイル

夏の暮らしの家電大賞2014

• LINIERE LIFE •

- ★ 手作りで楽しむ夏のアクセサリ
- ★ はじめてのぬか漬け

馬場香織さんの

使いこなせると差がつく。ナツメグ、カルダモン、クミンの3種で

スパイスでつくる夏のほめられレシピ

異国を思わせる芳香と辛みを生み出すスパイスは、料理の味を広げる、まるで魔法のような食材です。

基本のスパイスを使った夏料理を、馬場香織さんのとっておきレシピでいただきます。

撮影/加藤新作 料理/馬場香織 取材・文/編集部



Summer spice 01



nutmeg

ナツメグ

肉料理の必須スパイスに

独特の甘い香りとほろ苦さを持つ。
香りづけや臭み消しになるから、
卵料理、ひき肉料理と好相性です。
風味が強いので、量は使いすぎないのがコツ。
料理の前にホールを削って使うと、
香りが格段によくなります。

詰め込んだ野菜にナツメグが香る
とっておきの一皿



ナツメグ

夏野菜のキッシュ

Quiche of summer vegetables

材料 (直径18cm丸いケーキ型)

パイ皮

- 小麦粉…125g
- バター (冷やしたもの)…大さじ7 (105g)
- 冷水…大さじ2

フィリング (中身)

- ベーコン…100g (5mm幅に切る)
- 玉ねぎ…2個 (薄切り)
- 米なす…1個 (1cm幅の輪切り)
- トマト (中)…2個 (1cm幅の輪切り)
- 卵 (室温に戻したもの)…3個
- 生クリーム…300ml
- 塩、こしょう…各少々
- ナツメグ (粉)…小さじ1
- パルメザンチーズ…大さじ3~4
- バター…大さじ2
- オリーブオイル…適量

下準備

- パイ皮の材料をプロセッサーで混ぜて、軽くまとめてラップし、冷蔵庫で1時間冷やす
- オーブンを200℃にセットしておく
- なすは、塩、こしょうをして15分ほどおき、水分が出たら拭く

作り方

○ パイ皮を作る

- 小麦粉を軽く引いた台の上に、下準備したパイ皮のタネをおいて、麺棒に軽く小麦粉をふりながら伸ばしていく。2回くらい裏返し、3mmほどの厚さの円形 (直径25cm) に伸ばす。
- パイ皮を麺棒に巻き返し、ケーキ型の上に移動して型に合わせて敷く。パイの縁を麺棒で押して型から出た余分な部分は切り取る。
- フォークの先でパイの底を軽くつつき、上にアルミホイルを敷き、重石をして、オーブンで15分焼く。ホイルと重石を取り、さらに3~4分焼く。

○ フィリングを作って型に入れて焼く

- ベーコンはフライパンで焦がさないように焼き、油を十分に出してから取り出す。そのフライパンに玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める。なすは多めのオリーブオイルを入れてしっかりと焼いて取り出し、続けてトマトを強火でさっと焼く。オリーブオイルが足りなければ適量つぎ足す。
- 4.のベーコンを3.のパイ皮の底に敷き、その上に玉ねぎを全面に広げる。さらにその上になすとトマトを交互にドミノ風に並べる。
- ボウルに卵を割り入れて生クリーム、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜ、5.に流し入れる。パルメザンチーズを全面に散らし、所々に薄切りにしたバターをのせ、200℃のオーブンで35~45分焼く。竹串を刺してできあがり確かめる。

新玉ねぎの甘さとナツメグの香りで
いっそうおいしい旬の味



ナツメグ

ベイリーフ

玉ねぎのファルシー

材料 (4人分)

玉ねぎ (あれば新玉ねぎ) …4個
イタリアンパセリ (お好みで)
…適宜 (ちぎったもの)

詰めもの

卵黄 …1個分
合びき肉 …200g
塩 …小さじ1
こしょう …少々
ナツメグ (粉) …小さじ1/2
にんにく …1かけ (薄切り)
ブイヨン (ビーフ) …500ml
オリーブオイル …適量
ベイリーフ …1枚

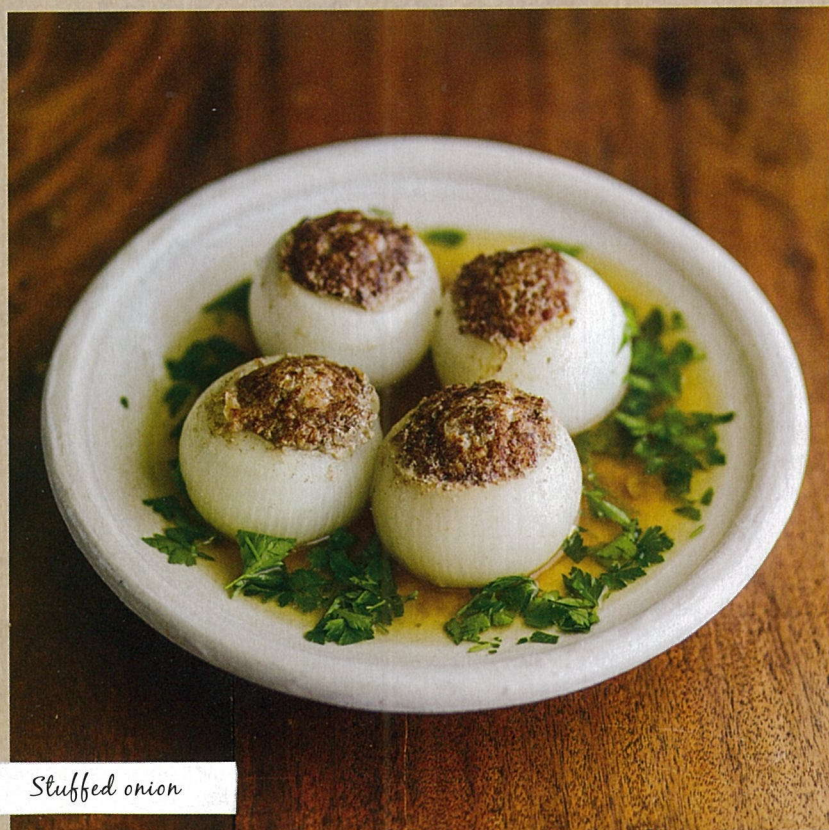
作り方

1. 玉ねぎの中をスプーンなどで2/3くらいの深さまで、大きめにくりぬく。くりぬいて出た玉ねぎはみじん切りにして詰めものの材料と合わせてよくこね、くりぬいた玉ねぎに詰める。
2. フライパンにオリーブオイルを温め、にんにくを入れて香りが出たら1.の詰めものの面を下にして、焼き色がつくまで焼く。裏返してにんにくとともに鍋に移し、ブイヨンとベイリーフを入れ、ことごと30分ほど煮込む。器に移し、スープをかけ、お好みでイタリアンパセリをかけていただく。

Point

煮ているときに玉ねぎが踊らないように、玉ねぎ4つがびったり収まるサイズの鍋を使うのがおすすめ。

Stuffed onion



Pumpkin meat loaf

口の中に広がる、ナツメグが引き出す
かぼちゃの甘みとお肉の旨み

パンプキン ミートローフ



ナツメグ

材料 (8×6×17cmローフ型)

ミートローフ

合びき肉 …300g
玉ねぎ …2個 (みじん切り)
にんにく …2かけ (みじん切り)
ベーコン …8枚
かぼちゃ …100g (5mm角に切る)
卵 …1個
塩 …小さじ1
こしょう …少々
ナツメグ (粉) …小さじ1
オリーブオイル …適量

マッシュドパンプキン

皮をむいたかぼちゃ …300g
(2cm大に切る)
牛乳 …50ml
塩 …適量
こしょう、**ナツメグ** (粉) …各少々

作り方

○ ミートローフを作る

1. オーブンを220℃に温めておく。型にベーコンを敷く。
2. 玉ねぎ、にんにくは、オリーブオイルを入れたフライパンで茶色くなるまで炒めて冷やす。大きめのボウルに玉ねぎ、にんにくと、かぼちゃ、ひき肉、卵、塩、こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜ合わせ、ローフ型に入れて220℃のオーブンで25～30分焼く。竹串で刺して透明な液が出たらオーブンから取り出す。

○ マッシュドパンプキンを作る

3. 鍋に塩小さじ1とかぼちゃを入れ、ひたひたより少なめの水 (分量外) を加えて蓋をして煮る。柔らかくなったら水気を切って牛乳とナツメグ少々を加え、マッシャーでつぶし混ぜる。塩、こしょうをして味を調える。

○ 仕上げる

4. 2.のミートローフを型から取り出し、ヘラなどでマッシュドパンプキンを表面に塗る。お好みでスライスしたかぼちゃを飾りつけても◎。250℃のオーブンで少し焼き目がつくくらいに3～5分焼く。

Point

ミートローフに、ローズマリーやオレガノなどのスパイスをミックスしたエルブドプロバンス小さじ1を入れたら、香りが立って上品に仕上がります。

Kiwi Mojito

材料 (グラス1杯・1人分)

ホワイトラム…大さじ1
(濃さは好みで調整)
キウイ…1個(皮をむく)
ライムの搾り汁…1/2個分(大さじ1)
ミント…1/4パック(5g)
ソーダ水…100ml
メープルシロップ…大さじ1
カルダモン(粉)…小さじ1/4
氷…適宜

作り方

飾り用のミントを別に取りおいておく。
キウイとカルダモンをブレンダーでつぶし、ミントの葉を加えて、軽く回してグラスに移す。そこにホワイトラム、メープルシロップ、ライムの搾り汁、氷を入れてソーダ水を注ぎ、仕上げにミントを飾る。飲むときは混ぜていただく。

Point

グラスを冷蔵庫で冷やしておくと、
いっそう冷たくなっておいしい。



Summer spice 02



カルダモン

さわやかな芳香の注目スパイス

ほのかに柑橘類を思わせる、
さわやかで刺激のある風味。体を冷やし、
消化を助けるから、夏メニューにもぴったり。
コーヒーやチャイなどのドリンクに、
味のアクセントとして使うのもおすすめ。

喉をうるおすサマーカクテル
メープルとカルダモンが隠し味



カルダモン

キウイのモヒート

Beef pilaf

材料 (4人分)

牛もも肉(塊)…300g(2cm角に切る)
米…3合分
水…450ml
玉ねぎ…1個(みじん切り)
にんにく…2かけ(みじん切り)
赤唐辛子…2〜5本(辛さの好みで調整)
パセリ…1枝分(みじん切り)
カルダモン…5粒(包丁の腹で軽くつぶす)
クミン、フェンネル…ホールで各小さじ1
バター…大さじ1
ビーフキューブ…1個
サラダオイル…適量

下準備

- ・牛肉は、塩、こしょう(分量外)を多めにふっておく
- ・赤唐辛子は種を出しておく

作り方

1. お米は洗ってざるにあげ、水気を切って炊飯器の内釜に入れる。フライパンにサラダオイルを熱し、強火で牛肉を焼いて内釜に入れる。
2. 肉を取り出したフライパンにサラダオイルを足し、玉ねぎとにんにくを入れて2分ほど炒めたら、赤唐辛子を加えて玉ねぎがきつね色になったら内釜に移す。さらに、水、ビーフキューブ、バター、すべてのスパイスを内釜に入れて炊く。炊き上がった後、パセリを入れてよく混ぜる。



カルダモンのさわやかさで食欲増進
たくさんのお肉もパクパクと

ビーフピラフ



カルダモン



フェンネル



クミン



Gai Yaang of chicken

カルダモンとクミンが刺激的
クセになるスパイシーさ

鶏肉の ガイヤーン



カルダモン



クミン

材料 (4人分)

鶏もも肉…2枚

鶏肉用の香辛料

にんにく…2かけ(すりおろし)

パクチー(根の部分)…2本分

ナンプラー…大さじ2

酒…大さじ1

粉唐辛子…小さじ1

カルダモン(さやから出した種)…大さじ1/2

クミン(ホール)…大さじ1/2

生姜…10g(すりおろし)

カレー粉…小さじ2

レモンの皮…小さじ1/2(すりおろし)

作り方

鶏肉の香辛料をすり鉢などを使って軽くつぶし、鶏肉につけて常温で1時間おく(夏場は冷蔵庫へ。焼く前に常温に戻す)。グリルでこんがり焼く(オーブンの場合は250℃で20分ほど)。

ぷるぷるシャキシャキの新食感にスパイスの香りをまとう

レンコンのタプティム クローブ風



カルダモン



シナモン

材料 (4人分)

レンコン…100g(3mm角に切る)

タピオカ粉…1/2カップ(50g)

砂糖…150g

水…100ml

ココナッツミルク…200ml

塩…少々

カルダモン(ホール)…7粒

シナモン…1本

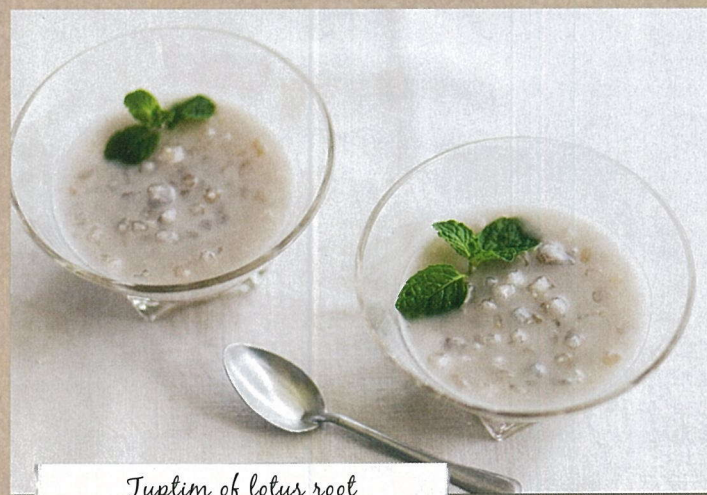
ミント…適宜

作り方

1. 砂糖、水、カルダモン、シナモンを鍋に入れ火にかけ、砂糖がとけたら、ココナッツミルクを加えて沸騰させる。隠し味に塩を加え、冷蔵庫で冷やす。

2. 切ったレンコンは茹でて水気を切り、ボウルに移してタピオカ粉を入れ、両手でレンコンに粉をよく絡めてまぶす。沸かしたお湯に入れて茹で、浮いてきたものから氷水にとる。

3. 1.の冷やしたシロップ液に2.のレンコンをしっかり水を切って加え、器に盛りつけミントを添える。



Tuplim of lotus root

about spice Q&A

Q. スパイスのホールとパウダーどちらを使えばいいの?

A. 基本的にはどちらでも使えます。ただし、香りはホールのほうが格段に豊か。パウダーは、できればホールを削ったものを使うのが理想的。分量はホールの1/2量で。

Q. カルダモンの緑のさやと中の種に違いはあるの?

A. カルダモンのホールは緑のさやになっていて、より香りが強いのは中の黒い種の部分。ガイヤーンのように、しっかりとスパイシーさを感じさせたい料理には、種の部分を取り出して使います。

Summer spice 03



クミン

エスニックな香りづけに

温めることで香りが増し、
どんな食材とも相性がよい万能スパイス。
野菜炒めのような料理も、
入れるだけでエスニックな雰囲気にも。
トマトを使った料理やソースにもよく合います。



couscous

ゴロゴロの野菜と鶏肉の旨み
たっぷりのスープを絡めていただく

クスクス



クミン

サフラン

キャラウェイ
シード

コリアンダー

材 料 (8人分)

クスクス…150g
鶏もも肉…1枚(ひと口大に切る)
玉ねぎ…2個
(みじん切り1個・4等分1個)
にんにく…2かけ(みじん切り)
ガルバンゾー(豆)…1缶
(もしくは乾燥豆200g)
にんじん…2本(4等分に切る)
じゃがいも…2個(4等分に切る)
ズッキーニ…1本(4等分に切る)
トマトピューレ…大さじ2
塩、こしょう…各適量
クミン(ホール)…小さじ1
コリアンダー(粉)…大さじ1/2
キャラウェイシード(ホール)…小さじ1
サフラン…小さじ1/2
バター…15g
オリーブオイル…適量

下準備

- 鶏肉は、塩、こしょう、クミンを少々(分量外)、にんにく1かけ分のみじん切りとオリーブオイルでマリネしておく

作り方

○ クスクスのスープを作る

1. 深鍋にオリーブオイル大さじ2を熱し、玉ねぎのみじん切りと残りのにんにく1かけ分のみじん切りを入れて炒める。よい香りが立ち、玉ねぎが薄いきつね色になるまで火を通す。トマトピューレと水気を切った豆を加え、塩、こしょう、コリアンダー、キャラウェイ、サフラン、クミンと1Lの水(分量外)を加え、沸騰させる。
2. 4等分にした玉ねぎとにんじんを2.の鍋に入れて火を通したら、じゃがいも、ズッキーニを加え、鍋が再沸騰してきたら鶏肉を入れて、塩、こしょうで味を調える。

○ クスクスを作り、仕上げにスープをかける

3. 鍋に水180ml(分量外)、オリーブオイル大さじ1、塩小さじ1/2を入れて沸騰させ、クスクスを入れかき回したら火を止め、蓋をして10分蒸らしてほぐし、熱いうちにバターを入れて溶かす混ぜる。
4. クスクスに3.を300mlほど加えてよく和える。大皿にクスクスを盛り、スープから野菜と鶏肉を取り出して盛りつけ、残ったスープをかけながらいただく。

Point

仕上げに、ピーマンの素揚げを添えても美味。



Mediterranean Salad

地中海を思わせるクミンとレモンの名コンビ

メディタレニアンサラダ



クミン

材 料 (4人分)

サラダ

レタス…1/3玉(ひと口大にちぎる)
きゅうり…1本(縦1/2の薄切り)
メロン(小)…1/2個(幅5cm・厚さ2cmに切る)
玉ねぎ(小)…1個(薄切り)
クレソン…1束(長さ5cmで茎は斜め薄切り)
ミント…1パック(葉をつまむ)

ドレッシング

オリーブオイル…大さじ1
はちみつ…大さじ1
白ワインビネガー…大さじ1
レモンの搾り汁…大さじ1
塩、こしょう…各少々
クミン(粉)…大さじ1/2

作り方

大きなボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、サラダの材料をすべて加えて手でやさしく和える。

Point

フルーツは、季節に応じて甘さのある旬のものを。いちじくや柿などもよく合います。

いつもの調味料を
これにチェンジ!

料理上手と呼ばれる『スパイス調味料』

いくつかの種類を組み合わせて楽しめるのもスパイスの魅力のひとつ。
塩やバター、オイルなど、よく使う調味料と合わせて使えば、料理の味がぐんと豊かに。



about spice Q&A

- Q. スパイスを調合するときや料理に入れるときのコツは?
- A. ひとつひとつのスパイスの特徴を理解すれば、アレンジが楽しめます。分量は香りの強弱や、スパイスの役割に合わせて調整。慣れるまでは、少量から試して特徴をつかんでいきましょう。

スパイス使いを
マスターして
料理上手に!!



料理家・フードコーディネーター
馬場香織さん

profile: 通算10年におよぶ滞米生活などを通して生まれた実用的でセンスのよい料理が人気。スパイスコーディネーターマスターの資格も持つ。著書に『基本のハーブ&スパイスで驚くほど美味しく ほめられ料理プレミアム・レシピ』(世界文化社)など。

1. 魚や肉のグリルの仕上げに スパイスバター

こしょう…小さじ1
クミン(ホール)…小さじ2
にんにく…2個分
バター…100g

2. 鶏肉や魚のグリルをスパイシーに カルダモンの香味塩

塩…50g
カルダモン(粉)、クミン(粉)、
シナモン(粉)、こしょう…各小さじ1

3. 魚のソテーを香り高く ナツメグの香味塩

塩…50g
ナツメグ(粉)、ジンジャー(粉)、
シナモン(粉)、こしょう…各小さじ1

4. かぶや大根サラダと好相性 スパイスドレッシング

マヨネーズ…大さじ2
生クリーム…100ml
にんにく(すりおろし)…1かけ分
塩…小さじ1
ナツメグ(粉)…小さじ1/2

5. 炒めるだけでごちそうに 万能スパイスオイル

にんにく…2かけ
クミン(ホール)…大さじ1
ベイリーフ…2枚
オリーブオイル…180ml

【おすすめの使い方】

カレーの食材を炒めるときのオイルや、肉や魚のソテーなどに使うと味の幅が広がります。