これが本当に「歩きやすい靴」

ゆうゆう

50代からがおもしろい！ YouYou

2014 9月号 SEPTEMBER

団塊の男たちに聞きたい！
武田鉄矢さん
ヨネスケさん
鎌田 實さん

特別インタビュー
吉沢久子さん
桐島洋子さん

この人に聞きたい
林家たい平さん

特集
もっとシンプルな暮らしがしたい
小さな暮らしの始め方
●最期まで暮らせる家にリフォーム
●夫を亡くして家具や収納を見直す

小林照子さんの"温冷美容"
免疫力を上げるヘルシー料理
真夏の快眠セラピー

きらめく水辺をめぐる旅
星野知子さん

檀ふみさん ゆうゆうインタビュー

増税時代の
年金生活術

「1年間・2年間定期購読」
をお申し込みいただくと
TAKEFU 清布
竹のガーゼハンカチ
2枚セット
または
図書カード500円分
プレゼント

パーティしませんか

楽しみ方を教わりました

馬場香織さん

料理研究家・フードコーディネーター。夫の転勤に伴い渡米。現地のホームパーティや各国の食文化に触れる。現在は自宅で料理教室を主宰。主婦の友社から、おもてなしの本が11月発売予定。

ホストの心得とおすすめメニュー

持ち運べないもの、熱いまま冷たいままがおいしい料理を

持ち寄りパーティではホストの采配が大切ですね。「何でもいいわよ」と言われてもゲストは悩んでしまいますし、皆が同じような料理を持ち寄る恐れも。事前にサラダ、ご飯もの、デザートなど大まかに割り振っておくのがおすすめです。その方の得意料理を聞いてそれをお願いするのもいいですし、〝ハワイ〟〝ピンク〟など、テーマを決めたパーティもアメリカでよく経験しました。また、時間のない方には手作りでなくてもいいと、ひと言伝えておくのも大切な心遣いです。

ホストが作るのは、ゲストの持ち寄るメニューの隙間を埋めるもの。素材や調味料のバリエーションを考えて、同じような味のものが並ばないように気をつけましょう。スープなどの持ち運びにくいもの、また、熱いまま、冷たいままがおいしいものも、ホスト向きのメニューです。

すいかのポンチ

すいかを丸ごと使った演出は盛り上がること間違いなし。クラッシュ氷を敷いたお皿にのせて冷たいまま楽しんでいただきましょう。

材料（7〜8人分）

- すいか……小1個
- 白玉粉……200g
- 砂糖……130g
- ココナッツミルク……200mℓ
- マリブ（ココナッツリキュール）……大さじ1

作り方

❶ 鍋に水200mℓと砂糖100gを入れて煮とかし、冷めたらマリブを入れて冷蔵庫で冷やしておく。

❷ 白玉粉に残りの砂糖を加え、ココナッツミルクを少しずつ加えて耳たぶくらいの硬さになったらつやが出るようによくこねる。20等分して丸めて熱湯でゆで、浮き上がって2分ほどたったものから冷水にとる。冷めたら①に合わせ、再び冷蔵庫へ。

❸ すいかは据わりがよいように底を薄く削り、⅔の高さのところで輪切りにする。

❹ すいかの中身を球形状になっている計量スプーンまたはくりぬき用スプーンで丸くくりぬく。残った身はこしてジュースにし、合わせて冷蔵庫で冷やす。

❺ いただく直前に②、④を合わせ、③に入れる。

撮影／千葉 充　スタイリング／竹内マキ　取材・文／志村美史子　撮影協力／UTSUWA

外で会うより
おうちが気楽♥

持ち寄り

〝同じ釜の飯を食う〟ではないけれど、家に招かれてお互いの作ったご飯を一緒にいただくと、その方たちとの距離はぐっと縮まるもの。そんな理由もあってか、最近は持ち寄り形式のホームパーティが増えているようです。おいしいお料理と仲間との楽しい会話。幸せな時間を過ごすためのレシピとコツを、アメリカでたくさんの持ち寄りパーティを経験した料理研究家の馬場香織さんに教えていただきます。

帆立のライムサラダ

最初のひと皿におすすめの爽やかな前菜。油とビネガー（3:1の割合）、塩、こしょうがベースのドレッシングは覚えておくと便利。

材料（7〜8人分）

- 刺し身用帆立貝柱 …… 400g
- A
  - ライムジュース …… 100mℓ
  - コリアンダー …… 小さじ¼
  - マスタードシード … 小さじ¼
  - 塩、こしょう …… 各適量
- きゅうり …… 3本
- ラディッシュ …… 8個
- [ビネグレットソース／混ぜる]
  - ・オリーブ油 …… 45mℓ
  - ・白ワインビネガー …… 15mℓ
  - ・粒マスタード …… 小さじ½
  - ・にんにく …… 1かけ（すりおろす）
  - ・塩 …… 小さじ½
  - ・こしょう …… 少々

作り方

❶帆立は塩で水洗いし、一口大に切り分け、マリネする器に移し、混ぜ合わせたAを加え軽く混ぜ合わせ、2時間以上冷やす。

❷きゅうりの皮をむき1.5cm角に切り、砂糖、塩各少々（ともに分量外）をふって、水けが出たら軽く絞っておく。ラディッシュは¼に切り、水に放ち、水けをきって冷蔵庫で休ませる。

❸帆立をマリネ液から上げ、②、ビネグレットソースと合わせ、冷やす。ライムの皮のすりおろしを加えてもよい。

バターライス

米3合にバター大さじ1、固形スープの素（ビーフ）1個を入れ、少なめの水加減で炊く。

夏野菜のカレー

素揚げでおいしさを閉じ込めた夏野菜ゴロゴロのヘルシーカレー。前日に仕込んでおけるので安心。野菜は煮込まずトッピングにしても。

材料（7〜8人分）

- [夏野菜]
  - ・なす …… 2個（へたをとり4等分）
  - ・オクラ …… 4〜6本（へたを処理する）
  - ・かぼちゃ …… 200g（1cm厚さの一口大）
  - ・ズッキーニ …… 1本（2cmの輪切り）
- 鶏もも肉 …… 1枚（400g）（塩小さじ1、カレー粉大さじ1、小麦粉大さじ1、ワインビネガー小さじ2で下味をつけておく）
- 玉ねぎ …… 大4個（みじん切り）
- しょうが …… 30g（みじん切り）
- 塩 …… 小さじ½
- にんにく …… 2かけ（みじん切り）
- カレー粉 …… 大さじ3
- トマト水煮缶 …… 1缶（400g）
- 鶏がらスープ …… 1000mℓ
- クミンシード …… 大さじ1
- ベイリーフ …… 1枚
- オリーブ油 …… 大さじ6
- 揚げ油 …… 適量

作り方

❶厚手の鍋にオリーブ油とクミンとベイリーフを入れて中火にかけ、クミンから泡が出始めたらにんにくを入れ、香りが出たら玉ねぎとしょうがと塩を加え、茶褐色になるまでじっくり炒める。

❷カレー粉を加え、しっかり炒めたらトマトを加え、さらに火を入れる。

❸スープを加え、弱火でコトコト1時間ほど煮込む。

❹180度の油で夏野菜を素揚げし、鶏肉もきつね色に揚げる。

❺③に④を加えて15分ほど煮込む。塩（分量外）で味を調える。

撮影

いろいろトマトのゼリー寄せ

最近はパック売りも増えてきたカラフルなミニトマトをそのままゼリーに。ゼリーを硬めに作れば、包丁で切り分けるのも簡単です。

材料
(直径18cm、高さ6cmの丸型1個分)
いろいろミニトマト……約30個
白ワイン……50mℓ
固形スープの素……1個
ブーケガルニ……適量
板ゼラチン……20枚
(30g・冷水でふやかしておく)
塩、こしょう……各適量
[ソース／混ぜる]
・マヨネーズ……大さじ3
・生クリーム……大さじ1
・レモン汁……大さじ1
・イタリアンパセリ……適量
(みじん切り)

作り方
❶ ミニトマトは湯むきし、冷蔵庫で冷やしておく。
❷ 鍋に水800mℓを入れて火にかけ固形スープの素をとかし、ワイン、ブーケガルニで香りをつける。塩、こしょうで味を調え、板ゼラチンをとかす。
❸ 氷水を入れたボウルで②を鍋ごと冷やし、とろみがつき始めたら①を加えて型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。ソースを添えていただく。

持ち寄りアイデア

型のまま保冷バッグに入れて
温度が上がるととけやすいゼリーは、型のまま、保冷バッグで運びましょう。保冷剤も入れておくと安心です。

いかとえびのスコッチエッグ

ひき肉ではなくいかとえびを使った和風スコッチエッグはさっぱりした食べ心地。うずらの卵を使った小さめサイズも好評です。

持ち寄りアイデア

ワックスペーパーを敷いた空き箱に
チーズやお菓子などのかわいい空き箱を再利用して。油がしみにくいワックスペーパーを使用。

材料 (10個分)
A
- するめいか……1ぱい
- えび……400g (殻をむく)
- しょうが汁……30mℓ
- 酒……少々
- 塩……少々
- 片栗粉…大さじ1〜2

うずらの卵……10個 (ゆでて殻をむく)
サンドイッチ用パン…½斤
揚げ油……適量

作り方
❶ Aをフードプロセッサーで混ぜ、10等分にする。
❷ うずらの卵を①で包むようにして丸める。
❸ パン粉をつけるように②の周りに5mm角のさいの目に切ったパンをまぶす。
❹ 170度の油でこんがりと揚げる。

持ち寄り
アイデア

**かごなどに盛り
風呂敷で包んで**

どんな形のものも美しく包める風呂敷は便利。さっと出してそのままテーブルへ。和の趣が喜ばれます。

鰺の干物ご飯 笹包み

梅干しの酸味がほのかにきいたご飯はパーティのシメにもさっぱりといただけます。抗菌作用もある笹で風情豊かに。

材料（10個分）

米……2合
鰺の干物……2枚
（焼いてほぐす）
きゅうり……2本
（薄く小口切りにし、小さじ1の塩をふっておく）
白いりごま……大さじ3
青じそ……10枚
（粗みじん切り）
しょうが…15g（せん切り）
梅干し……大2個
日本酒……大さじ1
笹の葉（軸つき）……10枚

作り方

❶米を洗い、炊飯器に規定量より少なめの水でセットする。しょうが、梅干し、酒を入れて炊く。
❷炊き上がったらご飯をほぐしながら梅干しの種をとり、鰺、水けを絞ったきゅうり、ごま、しそを加え、和える。
❸②を10等分して三角形にまとめ、笹の葉で包む。

持ち寄り
アイデア

**厚紙にのせ
セロファンで包んで**

ゼリーは型に入れたままお持ちするのが一番。厚紙（段ボールでも）を型に合わせて切り、型ごとのせてセロファンなどで包み、リボンをかけて。そのまま保冷バッグに。

ミントの淡雪ゼリー

ミントの爽やかさがしゅわしゅわと口いっぱいに広がる、泡雪かん風ゼリー。ゼラチンが多めなので持ち運んでもとけにくくなっています。

材料
（直径18cmのリング型1個分）

ミントリキュール……大さじ3
ライム汁（またはレモン汁）……大さじ1
砂糖……120g
板ゼラチン……27g
（水でふやかしておく）

作り方

❶鍋に水600mℓと砂糖を入れて煮とかし、ゼラチンをとかす。
❷①をボウルに移し、水で冷やしながら泡立て器でしっかり泡立てる。リキュール、ライム汁を加える。
❸氷水にあて、さらに冷やしながらもたっとするまで泡立て器で泡が消えないよう静かに泡立てる。
❹水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。あればミントを添える。

ゲストの心得とおすすめメニュー

時間がたっても味の落ちない料理に、パーティらしいひと工夫を添えて

ゲストにおすすめのメニューは、持ち運びやすいもの、時間がたって冷めてもおいしくいただけるものです。たとえばサラダなら、水っぽくならないように野菜の水けをきっておき、ドレッシングは別に持っていくなどの工夫も大切。気をつけたいのは、相手のキッチンや調理道具をなるべく借りないようにすること。後片づけも簡単にすむようにし、ホストの負担を軽減しましょう。

ゲスト、ホストの両方にいえることですが、パーティだからと特別に手の込んだ料理を作る必要はありません。緊張すると手元も狂いがち。簡単なもの、作り慣れたものを少しおしゃれに演出するくらいで十分。むしろ「すぐに真似できそうだからコツを教えて」と会話もはずみます。大切なのは、仲間と過ごす時間を心から楽しむこと。ぜひ、気軽な気持ちで楽しんでくださいね。

ズッキーニの肉詰め

素材の味がとけ込んだスープも絶品。温かくても冷やしてもおいしくいただけます。丸ズッキーニのコロンとした形もかわいい。

材料（12人分）

丸ズッキーニ……3個
合いびき肉……300g
卵……2個
玉ねぎ……1個（みじん切り）
塩……小さじ2
こしょう……少々
エルブドプロバンス……小さじ1※
オリーブ油……大さじ1
にんにく……1かけ（スライス）
スープストック……1600mℓ（1600mℓの湯を沸かし固形スープの素2個をとかし、ブーケガルニで香りをつける）
ベイリーフ……2枚
イタリアンパセリ……適量

※ハーブミックスでも可。なければタイム、バジルなどに塩、こしょうを加えても。

作り方

❶ズッキーニは蓋にする部分を切り離し、中心のやわらかい部分をくりぬく。くりぬいた中身はみじん切りにして次の②に混ぜてもよい。
❷ひき肉、卵、玉ねぎ、塩、こしょう、エルブドプロバンスをボウルに入れ、粘りが出るまで手でよくこねる。
❸ズッキーニに②を詰める。
❹鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら肉の面から焼く。
❺焼き色がついたら肉の面を上にしてスープ、ベイリーフを加えて蓋をして20分ほど煮込む。イタリアンパセリを添える。

持ち寄りアイデア

スープごと密閉容器に入れて

そのまま電子レンジで温められる耐熱容器なら、温めるときも訪問先で鍋を借りずにすみます。

鶏ささ身のピカタ

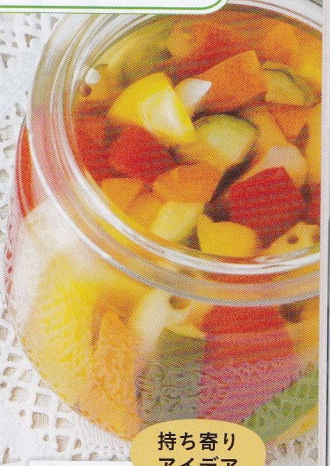
ヘルシーなささ身を使ったピカタ。マリネした鶏肉がしっとりとやわらかく、卵もふわふわ。2個、3個と手がのびる一品です。

材料（7〜8人分）
鶏ささ身……6本（400g）
生クリーム……大さじ3
にんにく……1かけ（すりおろす）
オリーブ油……大さじ2
バター……大さじ1
[卵液／混ぜる]
・卵……2個
・チーズ（パルメジャーノレッジャーノ）……大さじ2（おろす）
・塩、こしょう……各適量

作り方
❶鶏肉は一口大に切り、軽く塩、こしょう（ともに分量外）し、生クリーム、にんにくでマリネする。
❷オリーブ油とバターを入れたフライパンで①を焦がさないように焼く。
❸両面焼いたものから卵液につけ、再度フライパンで焼く。
❹③を何回か繰り返し、きれいな焼き色をつける。

持ち寄りアイデア

空き箱に経木を敷いて
通気性や殺菌性にすぐれた経木（きょうぎ）。彩りにイタリアンパセリなどを添えると見た目もきれい。



夏野菜のピクルス

手作りが断然おいしいピクルス。優しい酸味と甘みで箸休めにぴったりです。ビタミンカラーの夏野菜で食卓もぐっと華やかに。

材料（7〜8人分）
赤・黄・緑パプリカ……各1個
にんじん、きゅうり、セロリ……各1本
（きゅうりは板ずりしてしばらくおき、水けをふいておく）
[調味液／酢2カップ、水⅓カップ、砂糖⅔カップ、塩小さじ½、粒こしょう10粒、唐辛子1本、ベイリーフ2枚、クローブ6粒、コリアンダー小さじ1]

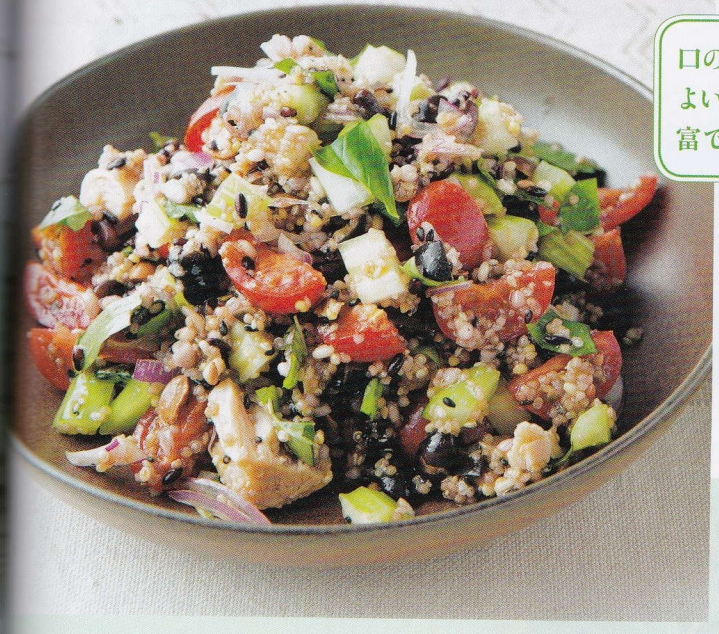
作り方
❶野菜は5〜6cmのスティック状にする。熱湯にさっとくぐらせる。保存瓶も熱湯で消毒しておく。
❷鍋に調味料を煮立て、粗熱をとる。
❸保存瓶に野菜を入れ、②をそそぎ、完全に冷えてから蓋をし、冷暗所に保管する。

持ち寄りアイデア

かわいい保存瓶でそのまま食卓に
汁もれしないガラス製の保存瓶で作り、そのまま持ち運んで。野菜はスティック状に切ると好きなものを取りやすい。

雑穀のサラダ

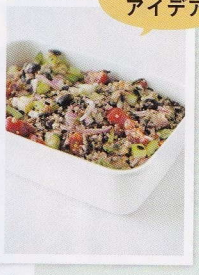
口の中でぷちぷちはじける雑穀の食感が心地よいサラダ。繊維質やビタミン、ミネラルが豊富で体も喜ぶメニューです。



材料（7〜8人分）
雑穀ミックス……1カップ
ツナ缶……1缶（80g）
きゅうり……1本
（皮をむき1cm角に切り、塩もみ）
セロリ……½本（同上）
紫玉ねぎ……¼個
（ごく薄くスライスして水にさらす）
バジル……1枝分
ミニトマト……10個
黒オリーブ……10個
（種なし。¼に切る）
[ドレッシング／混ぜる]
・オリーブ油……50mℓ
・バルサミコ酢……25mℓ
・白ワインビネガー……25mℓ
・塩、こしょう……各適量

作り方
❶鍋に2ℓの湯を沸かし、雑穀ミックスを入れ10分ほどゆでる。ざるに上げて水けをきり、ボウルに移し、ドレッシング半量で和える。
❷野菜とツナを残り半量のドレッシングで和える。
❸①と②を混ぜ合わせる。

持ち寄りアイデア



そのまま出せる密閉容器などに
ほうろうなど、食卓に出せる容器なら、食器を借りたり移し替えたりする手間も省けます。