

道文教大のしあわせレシピ

『春の名残を楽しむ!』編

このコラムを見ていただいている本学教職員の方から、「春に桜湯を楽しむことがあるのですが、花がいつも余ってしまいます。何かに使えないでしょうか?」というご相談がありました。そこで今回は、桜の花の塩漬けを使用したカルパッチョをご紹介します。

美味監修
人間科学部
健康栄養学科准教授
山森 栄美



春の名残を楽しむカルパッチョ 桜の花のドレッシング



材料 [4人前]

- ・ヒラメなど白身魚(刺身用) …… 200g
- ・塩(魚重量の0.5%) …… 1g
- ・ごみみ …… 50g
- ・空豆(10粒程度) …… 40g
- ・かいわれ大根 …… 1PC
- ・レモン …… 1/8個
- ・オリーブオイル …… 小さじ1
- 【ドレッシング】
- ・桜の花の塩漬け …… 10g
- ・レモン果汁 …… 小さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・オリーブオイル …… 小さじ1

【つくりかた】

- ①ヒラメは、塩を振って10分ほどおき、ペーパーで水分を取る。フライパンにオリーブオイルを熱し、ヒラメの表面をさっと焼いて取り出し粗熱をとる。
- ②ごみみは、水を数回替えながら汚れを落とす。鍋に湯を沸かして小さじ1の塩(分量外)を入れ、3分ほど茹でて冷水に取る。水気を切り、3cmほどにカットする。
- ③そら豆はさやから出して沸騰したお湯で3分茹でて、薄皮を剥く。
- ④かいわれ大根は、根を落として長さを半分に切って洗い、水気を切る。
- ⑤くし型に切ったレモンの半分を薄切りにし、残ったレモンで果汁を絞る。
- ⑥桜の花の塩漬け(市販)は、20分ほど水に浸して塩を抜き、水気を切って刻んでおく。
- ⑦⑥にレモン果汁、砂糖を入れてよく混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑧①を薄造りにして器に盛り、中心に野菜をのせ、ドレッシングをかけてレモンを散らす。

ポイント

ひと手間ですが、ヒラメは塩を振って臭みを抜くことで、ドレッシングの桜風味がより感じられます。

もっとお酒が楽しくなる! ソムリエろまねの酒味酒好

【16杯目】 ワインの容量が750mlと720mlがあるのはどうして?

こんにちは、ソムリエのろまねです。みなさんは、ワインの容量が750mlのもの720mlのものがあるのは知っていますか?おたるワインや十勝のトカブは720ml、千歳ワイナリーのワインは750ml。ワイン以外では、ウイスキーは700ml、焼酎は900mlなどどうしてお酒によって容量が違うのでしょうか?



ワインの容量

日本では720mlが標準、国際的には750mlが一般的です。750mlである理由は、19世紀にフランスからイギリスへ大量にワインを輸出する際の容積単位が「ガロン」だったことに由来しています。対して、尺貫法を使用していた日本では、酒瓶の主流であった四合瓶(720ml)が標準となっていますが、近年は輸出の関係から750mlで生産する生産者が増えています。

日本酒、焼酎の容量

日本酒や焼酎は、一升瓶(1800ml)、五合瓶(900ml)、四合瓶(720ml)、ワンカップ(180~200ml)と様々なサイズがあります。最近では、風味を損なう前に飲みきれることから「四合瓶」の採用が多く、片手で持てるサイズ感も人気の理由の一つです。1升の半分の五合ではない理由は、江戸時代に液体の量を表す「盃(はい)」という単位が、1盃約720ml(四合)だったそうで、当時大きな盃に酒を満ちし回し飲み干すという文化があり、この風習が四合瓶の誕生に影響したのではとされています。

ウイスキーの容量

750ml、500mlなどの銘柄もありますが、ウイスキーのほとんどは容量が700mlです。1990年代、EUが市場における商品の流通をスムーズにするため、スピリッツ類の標準容量を700mlに定めたことで、ウイスキーやジン、ウォッカなどの容量が統一されました。「700ml」という容量は、フランスのブランデー業界の影響を受けたものです。



ろまねのお気に入り

セグラヴューダス ブリュット カヴァ マグナムボトル

生産国/スペイン、カタール・ニヤ州、ベネデス
ぶどう/マカベオ、チャレロ、パレリヤダ
価格/3,630円(税込)1500ml
スペイン王室御用達、世界最優秀ワイナリー受賞のセグラヴューダスが造るカヴァ。通常サイズの倍の容量が詰められたマグナムボトルは、ボトルの大きさゆえに空気に触れる量が少なく熟成がゆっくりと進むため味わいのコンディションが良いとされ、さらにパーティを盛り上げるアイテムとしても大変人気です。



あごちゃん
千歳市新富 ねこさん

うちの子がいちばん!



クロちゃん
千歳市住吉 モンタナさん



ランディちゃん
千歳市豊里 花子さん



メイちゃん
千歳市豊里 キャットパパさん



ロコちゃん
千歳市桂木 コギビクミンさん

夏を乗りきる
カラダをつくる。

夏直前
Early Summer
キャンペーン
令和6年6月30日まで

初回体験料
通常 ¥2,980 が ¥0

北星パーソナルフィットネス
医療系国家資格保持者がトレーナーの北星病院直営パーソナルジム。科学的根拠に基づいた食事指導、運動指導を中心とし、医学的に安全な範囲での減量指導によって健康増進を目指す。

千歳市清流5丁目4-2北星病院通所リハビリセンター2階
080-5729-4172 平日9:00~18:00(土日休み) 初回体験・詳細はこちら▶

スーパーアークス千歳店 限定開催! このマークが目印!

数量限定! 売切必至! 当店だけのタイムセール!

夕方の方の市
ゆうがた

北海道産
グリーンアスパラ 5/26日

お1人様 2束限り
本体価格 195円(税別)
16:00~18:00
当日は紹介した商品以外にも
お得な商品多数!
「夕方の方の市」のマークを探してね!

お1人様 10個限り
本体価格 各79円(税別)
300個限定

【スーパーアークス 千歳店】TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

恵庭市では令和4年6月にゼロカーボンシティ宣言を行い、2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロを目指しています。

ZERO CARBON HOKKAIDO ENIWA

わたしたちにできることから始めよう!

冷房時は室温28℃を目安に
2週間に一度はフィルター掃除を

詳しくはこちら▶

恵庭市生活環境部ゼロカーボン推進室脱炭素推進課 TEL 0123-33-3131 (内線1141~1143)

生活情報紙ちゃんと
地域密着
営業募集

期間▶ 雇用期間の定めなし
仕事▶ 生活情報紙「ちゃんと」の広告・企画営業、(既存の取引先の訪問及び新規開拓)、顧客管理業務(データ入力)
資格▶ 要普免、千歳・恵庭市内在住の方、エクセル操作できる方
給与▶ 月240,000円〜 ※業績給別途支給/月5,000〜180,000円
時間▶ 9:00~18:00(休憩80分) ※月曜日は、若干の残業があります。(月平均4~10h程度)
休日▶ 日曜日、隔週土曜日(4週月は2回、5週月は3回)
待遇▶ 各社保完備、交通費規定支給、車通勤可、昇給有、冬期・夏期手当支給、養育手当支給(1万円/1人)、試用期間1ヶ月位有、敷地内禁煙

まずはお気軽にお電話ください。

応募 ☎0123-27-0911 株式会社 メティアコム
千歳市北斗4丁目13番20号