

## ココロもカラダもあったか～くなる、ティータイムを。



すっかり肌寒い日も増えました。温かい飲み物がうれしい季節ですね～。カップの温かさを感じ、あつあつをすすりながら、しみじみ「もうすっかり秋だな。」とつぶやき、「うわぁ～、あつというまに年暮れそう」と焦る。そんな今日この頃です。さておき、あったか飲み物のススメなのです。

### ココア



無糖、無添加のココアで自分好みのココアを作ってみよう！

ミルクパンにココア小匙山盛り2と水大匙1とお好みで砂糖を加えて混ぜる。  
牛乳120mlを少しずつ加えて混ぜながら温める。  
沸騰する前に火からおろす。

ココアはやっぱり、無糖が一番！自分で甘さを調節できるのがうれしいところ。

フェアトレードのココア(150g/¥504)はカカオ100%の純ココア。混ぜ物なしのカカオの苦みとククが楽しめます。ポリフェノールをたくさん摂りたい方は増量して作ってみて下さい。

お菓子に使ったり、自分で好みのチョコレート(もどき)も作れますよ。牛乳が苦手な方には豆乳の「ライス&ソイ(250ml/¥168)」がおすすめ。玄米と豆乳のブレンド飲料ですが、豆臭さがなく、豆乳よりさっぱり。甘味料を使わなくても玄米の自然な甘みがあるので充分おいしいです。



### チャイ



インドの飲み物、チャイ。スパイスの効いたミルクティーです。家にあるシナモンやクローブ、生姜などで作っても充分ですが、インドアメリカン貿易商会の「ティーマサラ30g/¥315」を使うと簡単で本格的なチャイに。カルダモンが効いたマサラは朝に飲んでいい。ここでも牛乳が苦手な方は「ライス&ソイ」をお使い下さい。

チャイ2人前は以下のように作ってみて下さい。

お湯150ccに茶葉(アッサムがおすすめ)大匙1、ティーマサラ大匙1を入れくつつ煮る。

牛乳150ccを入れ、甘みが欲しい方はここで投入。鍋の周囲がわぁ～っと沸騰してきたら火から下ろし、沸騰が冷めたらまた火にかける。これを4～5回繰り返すのがおいしさの秘訣。こしてできあがり。

スパイスはカルダモン、シナモン、クローブ、生姜が入っています。カルダモン、クローブは胃腸を整え、口臭を抑える働きが。シナモンは血液循環を良くします。生姜は風邪予防に。これからの季節にぴったりの飲み物です。好みに牛乳の割合を多めにしたり、甘みを強くてホット一息いれたり。体があったまりますよ～。

### 穀物コーヒー

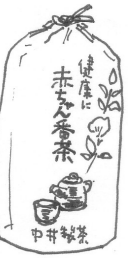


大麦、ライ麦を炒ったヨーロッパの伝統的な飲み物。南米からコーヒーが伝わる前はこちらが主流でした。ノンカフェインで体にやさしい。インスタントコーヒーのような微粉末なのでお湯にさっと溶けるのがうれしいところ。牛乳にもラクラク溶けますよ。私はホットの100%ミルクの飲み方が好きです。チコリの根、てんさいの根が入っているのでほのかな甘みがあります。お菓子作りにもどうぞ。(穀物コーヒーインカ 150g/¥840)

## 赤ちゃん番茶

適量の茶葉に熱湯をさす。これだけ。

京都・和束町中井さんの無農薬栽培茶です。冬の寒さにあたって、カフェイン成分が少なくなり、甘みが増した3月ごろの茶葉をたっぷり使っています。とってもやさしい口当たりと香ばしいおいしさ。お子さまからお年寄りまで安心してお飲み頂けるお番茶です。(300g/¥840・100g/¥315)



寒くなってくと肉もおいしくなってくる。ティータイムより、こっちがいい？

## 地鶏もも肉にむしゃぶりつく！

これぞヒト科の本能か?! しかもチマチマした肉ではなく、豪快に固まりを喰らいたくなるから不思議。にんにくをこすりつけ、塩、胡椒だけで味付けしたオープン焼きのようなシンプルなものこそ美味い。山に行かなくても、ぐるめくにひろさんの「赤地鶏もも肉」を使えばジュシーで旨味のある肉料理が堪能できます。

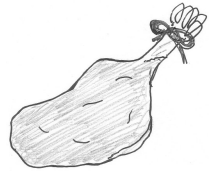
### 鶏もも肉のオープン焼き

鶏もも肉に塩、胡椒、にんにくのすりおろしをすり込む。

フライパンで皮を下にして皮がカリッとするまで焼く。

皮を上にして200度のオープンで10～15分焼いてできあがり。

そのままむしゃぶりつきましょう。以前カリフォルニアで食べたオープン焼きにはクランベリー、胡桃、カリッと焼いたサイコロ状のパンが散っていました。肉汁をパンに吸わせ、ニンニク風味の肉とクランベリーの甘さが混じってそれはそれは美味不思議な味わいでした。



もう1品はスパイスを使ったオープン焼き。

### タンドリーチキン

鶏もも肉1枚をフォークでつついてソースがよく染み込むようにしておく。

ヨーグルト100g、タンドリーチキンパウダー30g、塩小匙1/2を混ぜ、鶏もも肉を4時間以上漬け込む。200度のオープンで約15分焼いてできあがり。

これはパーティー料理にオススメです。なんとって簡単。味がついているのでとりわけに便利。残ったら次の日はサンドイッチにしましょう。

タンドリーチキンパウダー(60g/¥420)はインドアメリカン貿易のものをおいています。

### 赤地鶏について

ぐるめくにひろさんの「赤地鶏」は徳島県美馬郡の吉野川流域の大自然でストレスを与えず、抗生物質など化学薬品は投与せず、超薄飼いでひのびと育てられています。鶏が元気なため、高タンパクでミネラル豊富なおいしいお肉。冷凍ですが、解体からパッキングまでハイスピードで処理するため、鮮度、衛生面でも安心。

もも肉(300g/¥837)・むね肉(300g/¥627)の2種類  
好評販売中!これを食べたら他のが食べられな～い。

