

Holiday

休日の
ゆったりした朝時間。
作って楽しい、
食べておいしいレシピ。



休日朝ごはん

朝の脳はエネルギー不足。
朝ごはんで栄養をチャージ！

脳の活動エネルギー源は主にブドウ糖（食事でとった糖質が体内で分解されてできたもの）ですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵できず、すぐに入足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態です。朝食を抜くと、さらに脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力が低下します。午前中なんとなくライラクしたり、作業がかどらないのはそのせいかもしれません。朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

理想的な朝食は、「炭水化物（パンやごはんなど）+たんぱく質（肉や魚など）+ビタミン、ミネラル（野菜や海藻類など）」の栄養バランスがとれたごはんですが、忙い朝に準備するのは大変。そこで、次ページからレシピを参考に作ってみてください。きっとムリなく続けられるはず。時間がある休日の朝は、作るのも食べるのもじっくり楽しむものです。

平日朝ごはん

Weekday

平日の
忙しい朝でも、
すぐに作れる
レシピ。



朝ごはん、食べていますか？
献立はマンネリ化していませんか？
忙しくても無理なく、すぐに作れる平日の朝ごはんと、
ゆつたり味わいたい休日の朝ごはんを紹介します。
朝ごはんは1日の活力源。
きちんとおいしく食べて、
1日のいいスタートをきりましょう！



魚をさばく

旬の魚介をおろしたり、
さばいたり。
上手に扱って
おいしく食べよう。



今日は、魚の王様、鯛に挑戦！
サイズはさまざまですが、今回
は家庭にあるふつうの包丁でお
ろせる1kg以内の鯛を使います。
鯛の特徴は骨が大きいこと。そ
の骨をなるべく避けて三枚にお
ろす方法を紹介します。

撮影／大井一範

うろこ、えらをとり、頭を切り離す



内臓を除き、腹奥の血を洗う



腹側→尾→背側と切り目を入れ、片身を切り離す



反対側も同様にし、中骨から身を切り離す



身の小骨部分を除き、皮を除く



⑫三枚おろしが完成（身の重量は最初の約半分になる）。
⑬身の中央の小骨がついた部分を除く。これで腹側と背側の「さく」に分かれる（「さくどり」）。
⑭用途に応じて皮を除く。さくを皮で下にして置き、尾側の皮と身の間に包丁を入れる。皮を引っぱりながら、刃を進めて皮を除く。

⑮二枚おろしの状態。

⑯骨がついている側も、⑦～⑨と同様に切る（腹に切り目→尾に切り目→背に切り目→背のはうから切り離す）。

⑰腹側の尻びれから尾まで浅く切り目を入れる。このとき尻びれのすぐ上側に刃を入れる。次に尾のつけ根に切り目を入れる。
⑱向きをかえ、背びれのすぐ上側に切り目を入れる。
⑲背の切り目の尾側から腹側に向けて中骨上を切り進める。腹骨部分はふくらんでおり、それにそって乗り越え、身をはずす。



ムラーニングシトロンと ナツツのマカロンと 泡立てエスプレッソ



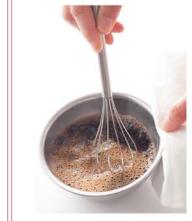
泡立てエスプレッソ

濃いめにいれたインスタントコーヒーにひと手間加えて、エスプレッソ風に。

作り方（2人分）

1 小さめのボールに、インスタントコーヒー小さじ2～3を入れ、熱湯100㎖をそそぐ。

2 小さめの泡立器で軽く泡立てる（やけどに注意）。表面がふわっと泡立つたら、半量ずつカップにそそぐ。好みで砂糖を入れて飲む。



今日は、卵白を使った、タイプの違う2つのお菓子を紹介します。
ムラーニング（メレンゲ）シトロンは、
卵白を泡立てて、空気をたっぷり含ませたメレンゲを、じっくりと水分をとばして焼き、羽根のように軽く仕上げます。
レモンの風味が香る、さわやかな味です。
淡い色合いに、口の中でふわっと溶ける軽さ。
甘味だけではない、メレンゲ菓子のおいしさに気づいたら、味のわかる大人」になった証しかもしません。
ナツツのマカロンは、卵白を泡立てなくとも作れるようにしました。「ガリ「リッ」の歯ごたえのある味が、かんたんに楽しめます。

この軽さを
楽しんで！

