

きのこチキンのオリーブライス

オリーブ油とオリーブと一緒に炊きます。
炊きあがると、いい香り。



野菜
ごよみ

きのこサラダ・コーンクリームドレッシング

コーンクリーム缶を使った、やさしい甘さのドレッシング。
とろみがあるので、きのこによくからみます。



野菜
ごよみ

選び方

かさがあるものは、開きすぎていないものを。また、軸が太いものがよい。しめじやまいたけなど、株状になっているものは、株がしっかりしているものが新鮮。



保存法

水気にふれると、いたみやすい。買ってきた袋のままか、ポリ袋に入れる場合は袋の口は閉じないで、野菜室で保存する。また、冷凍保存にも適している。生のまま石づき（下記参照）を除き、小房に分けて冷凍庫へ。解凍すると水気が出るので、凍ったまま加熱調理する。

石づきと軸の違い



きのこのレシピによく「石づきを除く」と出てきますが、軸ごと切り落としていませんか？石づきとは根元の固い部分を指し、その上の軸は食べられます（料理によっては、軸ごと切り落とす場合も。その場合、軸は薄切りにするなどして別の料理に使える）。また、きのこを調理する際、人工栽培品（大半はこれに該当）なら、洗わなくても大丈夫。むしろ洗うと香りが落ちるので、汚れが気になるときは直前にさっと洗う程度にしましょう。

the data of mushrooms

旬と栄養

秋に旬を迎えるものだが、現在は人工栽培のものが多いため、1年中流通し、値段も安定している。体内でビタミンDに変わる成分を含み、カルシウムの吸収を助ける働きがある。また、免疫力を高めるといわれるβ-グルカンも含む。よく知られているようにカロリーが低く、食物繊維が多いため、ダイエットに活用するとよい。

野菜トリビア

きのこは英語でマッシュルーム(mushroom)。となると、ふだん日本人が「マッシュルーム」と呼んでいるきのこは、英語では一体何と言うのでしょうか？ 諸説ありますが、「white mushroom」または「common mushroom」などと呼ばれているようです。

教室から徒歩5分

目利きが選んだ北欧雑貨が並ぶ サンク・プリュス吉祥寺店



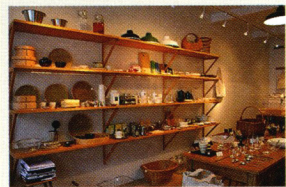
上写真の左側がサンク・プリュス。看板はなく、写真中央にある入り口のドアに小さな「5」(フランス語でサンク)の文字が描かれているだけ。

東京都武蔵野市吉祥寺本町2-28-3 グリーニ吉祥寺1階
電話0422-26-8735
11:00から19:00

SPOT

2

静かな住宅街へと続く大正通りの、おしゃれな一角にある、北欧の雑貨を集めたお店。シンプルなのに温かみのある北欧の雑貨は、和風使いもOK。和食器など、国内の選りすぐりの品も一緒にセンスよくディスプレイされていて、テーブルコーディネートへの参考にもなります。



何気なく並んでいるようで、計算されたつくしたディスプレイの店内。



SPOT

3

教室から徒歩3分

喧騒の街で、 ほっとひと息つける場所 武蔵野市立吉祥寺美術館

繁華街の真ん中コピスピルの7階にある、こじんまりとした美術館です。収蔵作品は約2000点。企画展示室では、これらの作品の紹介のほか、グラフィックアートから日本画など多彩なジャンルの企画展を開催しています。入館料は100円。街歩きに疲れたとき、ひと休みスポットとして利用する人も多いようです。



エレベーターを7階で降りると、にぎやかな街の中にあるとは思えない静かな空間。企画展示室もゆったりとしています。



東京都武蔵野市吉祥寺本町1-8-16 コピス吉祥寺A館7階
電話0422-22-0385
10:00から19:30 毎月最終水曜日休館



企画展示室では、11月4日まで、画家・深沢紅子が野の花を描いた水彩画が展示されています。



バス通りに面したビルの4階。ショップにも窓からの光が届くよう、教室との境はガラス張りになっています。



ベターホーム 吉祥寺教室

東京都武蔵野市
吉祥寺本町2-2-15
吉祥寺JBPビル4階

人気の街、吉祥寺。緑豊かな井の頭公園、路地の飲み屋街、おしゃれな雑貨店、安くておいしいレストランなどなど、すべてがバランスよくある街です。吉祥寺教室はそんな街のほぼ中央、駅から徒歩3分の便利な場所にあります。



池を中心に緑が広がる井の頭公園。

SPOT

1

教室から徒歩5分

手芸の街、吉祥寺に新たな人気スポット誕生。 アヴリル吉祥寺店

京都に本社がある手芸糸の専門店。中道通りに面したかわいい一軒家に、約300種類、1200色の糸が並んでいます。ほとんどの糸がオリジナル。コットンやシルクの天然素材はもちろん、竹や和紙、ステンレスといった個性的な素材もそろっています。2階では、手編みや手織り、フェルトなどのワークショップも開催しており、手芸好きなら1度はのぞいてみたいお店です。



ふつうの家屋を改装した店舗の壁を埋め尽くす糸の数々。ちょっと不思議な空間です。

東京都武蔵野市吉祥寺本町2-34-10
電話0422-22-7752
10:00から19:00

ベターホームの
お料理教室

ご近所だより

6

吉祥寺教室

ベターホームのお料理教室は、全国18か所にあります。どこも、駅から歩いて5分ほどの便利な場所。近くにある素敵なお店や話題のスポットを紹介します。

