

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 03

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」

こころをゆるめて



カタログ有効期限：2021年5月31日

FELISSIMO

こころをゆるめる、おやつ時間

いろんなルールに縛られて疲れてしまったとき、キリリと引き締めていた気持ちを解放して手づくりおやつでほっとひと息。とびきりのおやつを用意して、じぶんをいたわるティータイムを。

iloiloさん特製の
スパイスシロップ

スパイス博士!
iloiloさんの
スパイス
おやつ

▶ 今月のテーマ: お気に入りの飲み物とちよとしたおやつ

はみだしくらそび | 栃木県 かみきさま } その日の気分でポットに紅茶をいれて、お供にチョコレート。紅茶を飲んだあたたかい口の中であろける感じが最高です!

これさえあれば! 今回使うスパイスを解説

スパイスのポテンシャルは無限大!“ちょっと特別なもの”と
バリアを張らず、気軽に取り入れると新しい扉が開くはず!

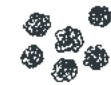
CINNAMON [シナモン]

聖書によると古代エジプトで使われていたとされるシナモン。やさしくほのかな甘みがあり、トースト、フルーツコンポート、チョコレートと相性抜群。



BLACK PEPPER [ブラックペッパー]

スパイス貿易の主役で、通貨と同等の価値があった時代も。味は辛みだけなので、どんな料理にも合います。ホワイトペッパーと比べると辛さは弱め。



CARDAMOM [カルダモン]

世界で最も古いスパイスのひとつ。豊かな芳香があり、心地いい刺激があります。甘い料理にも辛い料理にもよく合い、カレーやプリン、アイスに。



CLOVE [クローブ]

古代中国では口臭消しに使われていたクローブ。独特の渋みがあり、噛みつぶすとシャープな辛さがあります。スイーツはもちろんパンにも!



STAR ANISE [スターアニス]

別名・八角。中華料理に欠かせない五香粉のひとつで辛味と甘みが共存。肉料理やスープに使われ、精油はリキュールやお菓子の香りづけに重宝します。



NUTMEG [ナツメグ]

かつて薬として使われたこともあるナツメグ。フレッシュでキレのいい芳香で味は甘め。肉、卵、チーズ、焼き菓子など幅広く活用できます。



教えてくれたのは

new iloilo

大阪府大阪市北区中津3-23-19

12:00~19:00、日曜~16:00 月曜・火曜定休

Twitter: @iloilo_no Instagram: @newiloilo



中津商店街にあるスパイス料理店。からだにやさしいスパイス料理がワンプレートでいただけます。店主が厳選したスパイスやカラフルでエキジチックな雑貨も大充実!

iloiloさんのゆるみ時間

「おいしいものを口にしたりと知人と乾杯できたとき」

ていねいに作られた手料理をいただくパワーがもらえます。そういったときは、自分で作る料理のインスピレーションも芽ばえます。読書や映画鑑賞をしている時間は心をゆるめてくれます。それからスパイスの香りも癒やし。特にすりたては香りが豊かで、スパイスの力はすごくなって実感しています。

スパイスシロップを作る

簡単に手づくりできるガムシロップに
スパイスを入れて煮詰めるだけ。
保存しておけるから、いろいろ作って、
気分にあわせて使い分けてみて。

[基本の作り方]

粗糖 50g + 水 100g + スパイス数種*

鍋に粗糖、水、刻んだスパイス(できるだけ細かくつぶす)を入れて火にかけ、沸騰したらさらに10~15分煮詰める。そのままひと晩冷まし、茶こしで濾す。

*スパイスの組み合わせは下のレシピを参考に。

使い勝手抜群!

GINGER × SPICE SYRUP (ジンジャースパイスシロップ)

材料

- ・しょうが 15g
- ・シナモン 7g
- ・ブラックペッパー 15粒
- ・カルダモン 10粒
- ・クローブ 10粒

紅茶や
ミルクと
相性♡



写真は、煮詰めてひと晩冷ました状態。
これを茶こしで濾し、液のみを使います。

イロイロさん特製
スパイスシロップ

魅惑のおしさ

スパイスシロップとフルーツの組み合わせ

MANGO × SPICE SYRUP (マンゴースパイスシロップ)

使うスパイス

- ・シナモン 10g
- ・カルダモン 15粒
- ・スターアニス 3粒



濾したスパイスシロップに
マンゴー120~150gを加える



パパイア、
レモンも
相性♡

BLUEBERRY × SPICE SYRUP (ブルーベリースパイスシロップ)

使うスパイス

- ・シナモン 7g
- ・ブラックペッパー 20粒
- ・クローブ 10粒



濾したスパイスシロップに
ブルーベリー120~150gを加える



ぶどう、
りんごも
相性♡

STRAWBERRY × SPICE SYRUP (ストロベリースパイスシロップ)

使うスパイス

- ・カルダモン 20粒
- ・ナツメグ すりつぶしてひとつまみ



濾したスパイスシロップに
いちご120~150gを加える



ラズベリー
も相性♡

*フルーツの準備は直前に! ※ フルーツは使う直前にミキサーで液体状にしてスパイスシロップと合わせましょう。

スパイスシロップを使った ドリンクレシピ

いつものドリンクに混ぜるだけで、あら不思議。
これまで味わったことのない、
スパイシーな新感覚ドリンクのできあがり。

recipe ②

WITH SODA

recipe ①

FROZEN LIQUEUR

recipe ③

WITH HOT WATER

recipe ④

WITH YOGURT

recipe ①

FROZEN LIQUEUR

フルーツスパイスシロップ60g
に、ジンまたはウォッカを大き
じ2、氷60gをミキサーで混
ぜ合わせてトロトロに♪

recipe ②

WITH SODA

好きなフルーツスパイスシロ
ップ大きじ2を炭酸水200mlで
割るだけ。シロップの量は好
みに合わせて加減して。

recipe ③

WITH HOT WATER

ジンジャースパイスシロップを
好きな濃さでお湯割りに。アジ
アンチックなしょうが湯が完成。

recipe ④

WITH YOGURT

ヨーグルトにフルーツスパイ
スシロップを加えるとラッシー
のような味わいに。

ほっこりかわいい
SHAMUAさんの
カフェ
おやつ

いちごの
ジンジャーエール



おうちで自分色のカフェタイム

焼き菓子里にアイスと旬のフルーツを添えたら、
それだけでスペシャルな一皿に。
食卓にお気に入りの布を広げ、グリーンを飾ったら、
おうちにいるのにカフェ気分♪

いちごの
スイーツプレート



作り置きできるカフェおやつ

3時のおやつは山盛りにして、食後のデザートにするときはひとロサイズに。
もちろんおかわりOK。食べたいぶんだけ切り分けられて、
残りは保存しておけるレシピをマスター！

バニラアイス

〔材料〕 生クリーム 200ml、卵 3個、きび砂糖 40g、バニラ
ペースト 小さじ1/4またはバニラエッセンス 少々、
はちみつ 大さじ1

- ① 生クリームを7分立てにする。
- ② 卵、きび砂糖、バニラペースト、はちみつを合わせて泡立てる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フリーザバッグに入れて平らにし、金属製のトレイの上のせて冷凍庫に入れる。
- ⑤ 2時間後に取り出しよくもみ込み、再度冷凍庫に入れ固まるまで冷やす。

相性♡なドリンク

ホットコーヒーがおすすめ。濃いめに抽出した
深煎りコーヒーをかければアフォガード風に。



Vanilla Icecream



Pain d'epices

パンデピス

〔材料〕 無塩バター 30g、はちみつ 60g、卵 3個、きび
砂糖 60g、薄力粉 90g、アーモンドパウダー 30g、
ココアパウダー 小さじ1/2、A(シナモンパウダー
小さじ1/2、クローブパウダー 小さじ1、オレンジ
ピール・レモンピール 各適量)

- ① 小鍋に無塩バターとはちみつを入れて火にかけ、溶かす。
- ② ボウルに卵、きび砂糖を入れ、よく泡立てる。
- ③ 薄力粉、アーモンドパウダー、ココアパウダーを合わせて振るいにかけてながら②に加えさっくり混ぜ合わせる。
- ④ Aと①を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ クッキングペーパーをしいたパウンド型に④を入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。

相性♡なドリンク

軽すぎず、重すぎず、ほんのりスパイシーなパンデピスは
どんなドリンクとも合わせられるオールマイティーなタイプ。

MEMO

パンデピスは、「スパイスのパン」という意味を持つ、スパイスのきいた焼き菓子です。フランスでは素朴な焼き菓子として愛されています。

いちごのジンジャーエール

いちごのジンジャーマリネ (p.13のレシピ参照) をガラスの1/3量入れて、好みの大きさにつぶし、炭酸水を注いでできあがり。いちごの甘酸っぱさにしょうがをピリリときかせた、さわやかなソーダです。



Strawberry ginger ale

Strawberry parfait

無条件で元気になる
いちごの魔法



いちごの
ジンジャーマリネ

ときめきMAX♡お手製いちごパフェ

p.11で紹介したパンデビスと
バニラアイスを入れるだけで、
みんな大好きなパフェに変身!



1



2



3



4

いちごパフェ

〔材料〕
いちご 好きなだけ、p.11で作ったパン
デビス・バニラアイス 各適量

- 1 グラスに1.5cm角にカットしたパンデビスを入れる。
- 2 バニラアイスを入れる。
- 3 縦に4等分したいちごを敷き詰める。
- 4 もう一度バニラアイスを重ね、いちごやパンデビスを自由に飾れば完成。

MEMO

パンデビスとバニラアイスは市販のスポンジとバニラアイスで代用できます。

パフェのアレンジ



Strawberry ginger marinade

いちごのジンジャーマリネ

〔材料〕
いちご 300g、しょうがのしぼり汁 小さじ1、レモン
果汁 大きじ1、きび砂糖 大きじ5

- 1 しょうがをすりおろし、しぼり汁を小さじ1分取り分ける。
- 2 いちごはヘタを取って4等分にカットし、①と残りのすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
- 3 冷蔵庫に30分ほど入れ、味をなじませる。

相性♡な使い方

ソーダで割れば、いちご色のドリンクに。スパイス入りのパンデビスとも好相性。パフェを半分食べてからかけて、味変しても楽しい!

SHAMUA店主 松橋さんのゆるみ時間

「旬の素材にスパイスをきかせた甘い物が好き」

甘いものは癒やしアイテムのひとつ。カフェでもお客さまにホッとくつろいでほしいから、季節に合わせたスイーツを用意しています。例えば冬はかぼちゃのチーズケーキにシナモンをきかせたものがお気に入り。ケーキ屋さんのように美しく整ったものじゃないけど、お客さまにリラックスしてもらえたら、とオリジナルのスイーツを心を込めて作っています。

教えてくれたのは

SHAMUA

大阪府大阪市西区北堀江1-6-4 欧州館3F

12:00~19:00 日曜休

◎ @shamua1996

ヨーロッパの蜜の市で見つけたアンティーク雑貨や国内作家によるハンドメイド作品をセレクトした雑貨店。カフェを併設し上階にはギャラリーも。

