

アルカディアアニニュース

Vol.27
2011.01月号

<発行> アルカディアホーム
アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発
埼玉県志木市柏町4-5-1
Tel: 0800-888-6522
Fax: 048-486-6521

おうちカフェの楽しみ方

いつものお茶にひと工夫して
カフェ風のおしゃれなティータイム。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよと役立つ情報をお届けいたします。

さて、世界の3大飲み物といわれるコーヒー、緑茶・紅茶、そしてココア。最近流行りのカフェでも、発祥の地の飲み方で味わえるようになりました。そこで今回は、それぞれのお茶の歴史や文化の物語を紹介しながら、いつもの一杯をカフェ風にする工夫をご紹介します。お気に入りのお茶でも飲みながらお読みください。

コーヒーの魅力

「カフェラテ」「マキアート」など、イタリアンカフェのメニューも珍しくなくなり、また、日本で初めてコーヒーが飲まれたのはおよそ200年前ですが、もともとは13世紀ごろ、アラブの僧侶が偶然に見つけた赤い実をスープにして飲んだところ、たちま



ち元気になったというのがコーヒーの起源。イスラム教国で薬として飲まれてきました。16世紀ごろ、トルコからイタリアへ、さらにヨーロッパ全土に広まり、カフェ文化が開花したのです。



エスプレッソマシンで抽出したイタリアンカフェにスチームミルク(温めたミルク)を加えれば「カフェラテ」。フォームドミルク(泡立てたミルク)をのせれば「カプチーノ」。マキアートとは「シミをつける」という意味で、多めのエスプレッソに、少しだけミルクの泡を落とします。

お茶の不思議

紅茶、緑茶、中国茶、もともとはおなじ茶の葉。そのなかで紅茶と言えはイギリスですが、とくにイギリスで文化として発展したのは、王室や上流階級で東洋趣味が高まったため。中国の急須や茶碗を買い求め、



それを披露するために、一日に何度も茶を飲むようになりました。
茶の産地は中国の雲南省が起源で、アジア帯に広がっています。インドからトルコあたりまでは「チャイ」、ヨーロッパでは「ティ」と呼ばれますが、いずれも語源は「チャ」です。



インド式「チャイ」は、手鍋に牛乳と水を半々、シナモン、カルダモン、クローブなどのスパイスを入れて火にかけて、沸騰直前に茶葉を入れ、火を止めて蒸らし、茶漉しを使ってカップに注ぎ、好みで砂糖を入れて飲みましょう。



ココアの発見

甘くておいしいココア。でも、その原料となるカカオはとても苦いものなのです。カカオの原産地はメキシコ。アステカやマヤの人々は、



カカオを「神様からの贈り物」と呼んで珍重し、薬として飲んでいました。その後、スペイン人が本国に持ち帰り、砂糖やバニラを加えて飲むようになり、さらにオランダでカカオを粉末にして溶けやすくする技術が開発されると、「チョコレ」や「シヨコレ」としてヨーロッパ中に広まりました。でも、昔は王侯貴族しか飲むことができなかつた貴重な飲み物だったのです。



たまには本格的に純ココアを入れてみませんか。手鍋にココアとミルク1対1を入れてペーパースト状に練ります。中火にかけながらミルクを少しずつ加えてよく混ぜて、沸騰直前に火からおろして出来上がり。オレンジリキュールを加えて「シヨコラオレンジ」、インスタントコーヒーを加えて「カフェモカ」など、バリエーションも楽しんで。

大人のボリュームカナッペ3種

白身魚とフルーツはカリウムたっぷりの食材。お酒を飲む機会の多い時期にぜひどうぞ。



材料(4人分)

- クラッカー(お好みのもの)・・・12枚
- ▲ 柿(イチヨウ切りしたもの)・・・40g
- クリームチーズ・・・30g
- ▲ たら・・・80g
- ゆで卵・・・1個
- 玉ねぎ・・・40g
- マヨネーズ・・・大さじ1/2
- パセリ(乾燥でも生でも可)・・・4g
- ▲ ハム(クラッカーの大きさに切ったもの)・・・20g
- アボカド・・・1/4個
- 塩・こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ1/2

- ▲ クラッカーにクリームチーズをぬり、柿のせる。
- ▲ ①たらはペーパーなどで水気をきっておく。②ゆで卵はみじん切りにする。玉ねぎはざっとゆでてみじん切りにする。③②とマヨネーズ、パセリを合わせておく。④フライパンにたらを入れ、③のデューブをのせ、中火で5～6分焼く。⑤焼きあがったら4等分に切り、クラッカーにのせる。
- ▲ ①アボカドは食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、オリーブ油と合わせておく。②クラッカーにハム、①の順にのせる。

Point とかく塩分が多くなりがちなお酒のつまみ。塩分の排出を助けるカリウムたっぷりの食材をつかったつまみなら安心。Aの柿を干し柿にするとさらに多くのカリウムがとれます。

栄養価 (1人分) エネルギー:259kcal たんぱく質:11.4g カリウム:1,160mg 塩分:0.4g
レシピ・栄養価計算 管理栄養士 佐川奈穂子/料理制作・撮影 鬼兔工房(中山明美)

2011年12月末日まで期間延長!

住宅エコポイントを上手に活用しよう!

「住宅エコポイント」は、エコ住宅を新築した人やエコリフォームをした人に一定のポイントを発行する制度で、期間は2011年12月末日まで延長されました。発行されたポイントは様々な商品と交換できるほか、同時に行う別のリフォーム工事費用に充当することもできるので、「ポイント対象箇所ではないけれどリフォームしたい場所がある」という希望にぴったり。また、太陽熱利用システム(ソーラーシステム)や節水型便器、高断熱浴槽の設置にもポイントの発行対象となり、リフォームをお考えの方には必見ですね。

「住宅エコポイント」

のもらえる今こそリフォームのチャンスです!お気軽に当社までご質問・ご相談ください。

1ポイント=1円相当
最大30万ポイント
もらえる!!

住まいのことなら、アルカディアホームにお任せ下さい。