

オシャレで居心地の良いお気に入りのカフェで過ごす時間も素敵ですが、
それが自宅だったらもっとのんびり過ごせますよね。
今回の特集では、簡単に作れるカフェごはんやコーヒー&スイーツ、
おもてなしにもぴったりの「おうちカフェ」アイデアを、
フードコーディネーターのコハシヒロミさんにご紹介いただきます。

撮影＝堅山 哲 Satoshi Tateyama
文＝中西 理恵 Ric Nakanishi

〈特集〉
Home *Café* Style
おうちカフェを楽しもう!

◎イングリッシュマフィンで2種のオープンサンド

- スモアトースト**【2人分】
 《材 料》イングリッシュマフィン…1個、大きめのマシュマロ…8個、お好みの板チョコ…10かけ、バター…5mm角切り適量
 《作り方》①半分に切ったイングリッシュマフィンに、マシュマロ、板チョコ、バターを散らす。
 ②トースター750W3～4分、マシュマロがこんがりとし色付いてチョコが溶けたら出来上がり。
- アボカドマッシュ**【2人分】
 《材 料》イングリッシュマフィン…1個、にんにく…半かけ、アボカド…1個、塩、黒胡椒、EVオリーブオイル…適量
 《作り方》①アボカドは半分にカットして種を取り除き、皮を剥いて小皿に取り、フォークで軽く潰しておく。
 ②半分に切ったイングリッシュマフィンにトースター750Wで3～4分こんがり焼く。
 ③すぐに、全体にんにくをすりつけ、にんにくの香りをつけます。(にんにく好きな方はおろしんにんにくを適量塗ってトーストしてもOK)
 ④潰したアボカドをマフィンにのせて広げ、塩、黒胡椒、オイルを回しかけて出来上がり。

くるみの食感と

ほんのり甘酸っぱいレーズンでやみつき的美味しさ



◎くるみレーズンのキャロットラペ【4人分】

- 《材 料》人参…中2本(正味250g)、くるみ…50g、レーズン…80g、ドレッシング(お酢、EVオリーブオイル…各大きじ1と1/2、きび糖…大きじ1、塩…少々)
- 《作り方》①キッチンペーパーを敷いた耐熱皿にくるみを中央を開けて円形に並べ、ラップなしで600W2分30秒加熱する。取り出してそのまま粗熱を取る。粗熱が取れたら厚めのビニール袋に入れて麺棒で食べやすい大きさに砕いておく。※くるみは煎ることで香りが引き立ちます。
- ②レーズンは、熱湯を注いで5分ほどそのままおき、ふやかしておく。※お湯でふやかすことで、食感が柔らかくなり食べ易くなります。
- ③人参はチーズおろし器でヘタまで擦りおろす。※チーズおろし器がない場合は千切りなどでもアレンジできますが、チーズおろし器ですりおろす事で不思議なほど人参の甘みが増して美味しくなります。
- ④人参はそのまま水気を絞らずに、ドレッシングの材料を加えて混ぜ、くるみ、キッチンペーパーで水気をキュッと絞ったレーズンを加えて、全体を和える。
- ⑤30分程冷蔵庫において味を馴染ませてから頂く。

Tip3

冬の寒さを乗り越えた早春の新人参は、水分を多く含み甘みも強いので生食で頂くサラダに最適です。彩りも鮮やかなのでお弁当や作り置きのおかずにもぴったり。ワインのおつまみにもオススメ。

◎混ぜるだけで絶品! 簡単コーンスープ

【作りやすい分量】

- 《材 料》クリームコーン缶…1缶(450g)、ホールコーン缶…1缶(120g)、調整豆乳カロリー45%OFF…500cc、塩…少々、きび糖…小さじ1、バセリのみじん切りや黒胡椒…少々
- 《作り方》①ホールコーン缶はザルにあげ、軽く水洗いをして水気をきっておく。
- ②鍋にクリームコーン缶、ホールコーン、豆乳を入れて滑らかになるまで混ぜ、弱火にかけて温める。(焦げ付きやすいので弱火で温める)
- ③塩、きび糖で味を整えて器に盛り、お好みでバセリのみじん切りや黒胡椒を散らす。

Tip4

お鍋ひとつあれば作れる、市販の缶詰を利用した混ぜるだけスープです。あと一品欲しい時に、すぐに出来るのでオススメ。夏は冷蔵庫で冷やして冷製スープとしても。

スープがあれば、より豪華な一皿に!



ワンプレートでおうちカフェごはん

カフェみたいなおしゃれなごはんをおうちでも食べたい! そんな時にオススメなのがワンプレートごはんです。いつものおかずや常備菜も、ワンプレートにちょっとずつ盛り付けるだけで、ぐっとセンスよく美味しく見えてきます。

しかし実際にやってみると意外と難しいのが盛り付け方。

そこで、ちょっとしたテクニックで叶う、オシャレな盛り付けのコツをご紹介します。



《教えてくれた人》コハシヒロコさん

フードコーディネーター。手作りのパンと焼き菓子の移動販売からスタートし、店舗販売、お料理教室、パン、焼き菓子の教室を主宰。イベント出店販売やケータリング、フードコーディネーターとして活動。MBC南日本放送「かごしま4」(月～金15時50分～)にて、火曜日放送のお料理コーナー「いますぐ食べたいうまくごはん」を担当中。「食で感動を伝えたい」という理念のもと、大好きな食の仕事にまっしぐらです!

彩りと立体感ある盛り付けを



Delicious Oneplate

食パンやベーグルなどでもアレンジOK!

Tip2

時間が経つとマシュマロがへたってくるので出来立てをどうぞ。

Tip1

イングリッシュマフィンは、どんな素材とも相性がいいのが魅力です。かぼちゃやポテトサラダを乗せたり、バンケーキ風にアイスに乗せてホイップクリームとフルーツをあしらうなどのバリエーションも◎

Point!

ワンプレートごはんは、直径25cm以上の大きなものに余裕を持って盛り付けましょう。決して大盛りにならないこと! たくさん乗せすぎるとオシャレっぽさが半減します。まずは、パンなどの大きい食材から配置していきます。ワンプレートの中に高低差を作ること意識するとカフェっぽさがUP。グラスにサラダを盛りつけたり、スープを添えると、それぞれの料理がより引き立ちます。スープなど高さのあるものは、手前に置いた食材が見えなくなるように奥に配置しましょう。基本は「手前を低く、奥を高く」です。



②に溶いた卵を加えてしっかりと混ぜ合わせ、バニラオイルを加えて混ぜる。



③①に砂糖を加えてしっかりと混ぜ合わせる。



④ポウルにマーガリンまたはバターを入れ、クリーム状になるまで泡立て器で混ぜます。



⑤マフィンカップの8分目位までを目安にスプーンで生地を流し入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで25分ほど焼く。焼き上がったらオーブンから出し、型から取り出して、ケーキクーラーで冷ます。



⑥ゴムベラに持ち替えて、残りの粉を加えて混ぜる。粉が混ざったら残りの牛乳を加えて混ぜる。※3回目はサクリと生地を切るように混ぜ、練らないようにすることがポイントです。



⑦粉と牛乳を3回に分けて混ぜる。まず③にふるっておいした粉の1/3量を加えて混ぜる。しっかり混ぜ合ったら牛乳の1/3量を加えてさらに混ぜる。これをもう一度繰り返す。※なめらかな生地になるようにしっかりと混ぜましょう。生地のなめらかさが、出来上がりの生地のおいしさに繋がります。

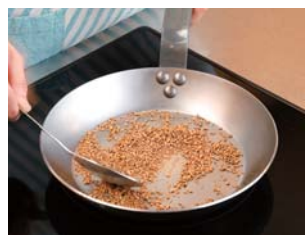
エスプレッソマシンが無くても、インスタントコーヒーでも、人気カフェの味!?

◎特別な器具がなくても
美味しいコーヒーが飲みたい!

《材 料》牛乳…100cc、
インスタントコーヒー…2人分
(ドリップコーヒーでもOK)、
お好みで…きび糖、はちみつ、
メープルシロップ、バニラエッセンス、
シナモン、ココアパウダーなど



①お好みで淹れたコーヒーに、泡をよけて牛乳を先に加える。



②インスタントコーヒーは、フライパンで少しだけ乾煎りしておく。



③細かい泡をスプーンでふんわりと上に乗せてできあがり。



④耐熱の背の高い容器に、冷蔵庫から出した冷たい牛乳を100cc注ぐ。ラップをはずして600Wのレンジで1分30秒加熱する。鍋で温める場合は、沸騰させないように注意する。電動ミルクフォーマーを使って、2~3倍量に膨らむまで泡立てる。※泡に甘さをつけたい時は、レンジで温める際にお好みできび糖を少々加えると良い。

友人たちを招く際などは、飲み物の好みが変わらないことも。小さなトレイなどに紅茶やコーヒー、フレーバーティーなどを並べておいて、気分に合わせて選んでもらうのも楽しい演出です。



Ideal

今日はこちらでお茶しない?

話題になっている郊外のカフェに行きたいけど、週末しかお休みが無かったり、家事や育児で忙しかったり…

そんな方にご楽しんで欲しい「うちカフェ」。

うちなら、時間を気にせず友人や家族とおしゃべりしながらゆったりと過ごせます。そんなカフェ気分を盛り上げるための必須アイテムが、美味しいスイーツと飲み物。

特別な道具や材料がなくても失敗なしで作れちゃう、ふわふわしっとりでとびきり美味しいマフィンと、コーヒーレシビをご紹介します。



Muffin and Cappuccino

ふわふわしっとりのコツは混ぜ方にあり!

◎簡単! しっとりバナナマフィン 【5個分】

《材 料》マーガリンまたはバター…50g、砂糖…75g、卵…1個(L玉60g)、
バニラオイルまたはバニラエッセンス…3~4滴、薄力粉…100g、
ベーキングパウダー…4g、牛乳…100g

《下準備》マフィン型にグラシン紙を敷いておく。(マフィンカップで焼く場合は必要ありません)
・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
・油脂、卵、牛乳は全て室温に戻しておき、オーブンを180℃に予熱しておく。

Tip! 焼き上がりからひと晩寝かせると生地が落ち着いて、よりしっとりおいしくなります。バナナや、マッシュカぼちゃ、甘く煮たさつまいも、ナッツなどを加えても。粉に抹茶やココアパウダー、シナモンなどを入れるなど、さまざまなアレンジもお楽しみいただけます。

◎レンジで簡単! 春の彩りそぼろ寿司【4人分】

- 〈材 料〉酢飯/米…2合、すし酢…45cc、塩…小さじ1、砂糖…大さじ1と1/2
 鶏そぼろ ●鶏ひき肉…200g、めんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ5、生薬(すりおろし)…20g
 卵そぼろ ●卵…L玉3個、砂糖…大さじ1、塩…ふたつまみ
 枝豆そぼろ/冷凍枝豆…正味200g、めんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ3
- 〈作り方〉●酢飯にする白米は少し水加減を控えめに普通に炊く。すし酢は合わせて混ぜておき、ご飯が炊けたらボウルやバットなどに移してすし酢を混ぜ、冷ましておく。
- 鶏そぼろは、④の材料を混ぜて耐熱皿に広げふんわりとラップをかけて、レンジ600Wで4分加熱します。取り出してから、フォークを使ってそぼろ状にほぐし、更にラップをはずして再度レンジ600Wで3分加熱する。※2回目はラップをせずに水分を飛ばす様に加熱させましょう。挽肉と調味料を一緒に汁気を吸いながら加熱する事で、ばさつかず、しっとりとした鶏そぼろが出来ます。
- 卵そぼろは、耐熱のボウルに④の材料を泡立て器で混ぜ、卵白のこしがなくなるまでしっかりと混ぜる。ラップをせずに、レンジ600Wで1分加熱して取り出して泡立て器で固まりを崩すように混ぜる。1分ずつ加熱をさらに2回繰り返すと、3回目ですっきり固まってくる。※さらに目の粗いザルで濾すと、うちでも料亭のような繊細なそぼろが出来ます。
- 枝豆そぼろは、枝豆を解凍してさやから外し、薄皮を剥く。粗みじん切りにして、めんつゆを混ぜる。※他のそぼろとサイズを揃えて刻むと一体感が出ます。
- 酢飯に、鶏そぼろ、卵そぼろ、枝豆そぼろを彩りよく盛り付けて、出来上がり。



カップ仕立てで側面も美しく。



パリッとした衣にバセリが香ります。

◎皮までおいしい! サーモンのフレッシュバセリパン粉焼き【4人分】

- 〈材 料〉生サーモンの切り身(骨抜き)…4尾、塩・胡椒…少々、ミックス衣(薄力粉…大さじ3、水…大さじ1、卵…1個)、バセリパン粉(バセリ…1束30g、パン粉…70g、オリーブオイル…100ml)
- 〈作り方〉●生のバセリを綺麗に洗って水気を切り、茎ごと粗みじん切りにする。2重にしたキッチンペーパーに包んで水気をぎゅっと絞り、パン粉と共にビニール袋に入れてよく混ぜる。※バセリは葉だけではなく茎にも栄養がたっぷりあるので、余すことなく使用しましょう。たくさん作って冷凍保存しておく、いろいろなお魚やお肉に使えるので便利です。
- ミックス衣を混ぜておく。
- サーモンに塩胡椒をし、ミックス粉、バセリパン粉の順に衣をまぶす。 ※ギュッと押してたっぷりパン粉付けをしましょう。
- オリーブオイルを熱したフライパンで、両面をこんがり揚げ焼きにする。 ※揚げ焼きにすることで、皮までパリッと美味しくなります。
- お好みでタルタルソースなどを添える。



パスタみたいで、お箸が止まらない!

◎しらたきのうまうま明太バター【4人分】

- 〈材 料〉糸こんにゃく(しらたき)…300g、
 ●(バター…15g、辛子明太子…正味50g、マヨネーズ…10g、にんにくのすりおろし…3g、青じそ…10枚、塩…適宜)
- 〈作り方〉●青じそは粗みじん切りにしておく。辛子明太子は身をしごき出して④の調味料を合わせ、室温に戻しておく。
- 糸こんにゃくはざるに取り、さっと水洗いして食べやすい長さで切り、水気を30分以上切っておく。 ※糸こんにゃくは水分をたくさん含んでいるので、しっかりと水切りして使用する。
- 大きめの耐熱皿に水気を切った糸こんにゃくを平らに広げ、ラップを掛けてレンジ600Wで5分加熱する。
- 取り出したらすぐに④を加えて全体を混ぜ、ラップをはずしてさらにレンジ600Wで5分加熱する。 ※2回に分けて加熱します。しらたきの水分を飛ばすように2回ともラップを掛けて加熱するとおいしく仕上がります。
- ④に青じそを混ぜ、お好みで塩少々を加え、味を整えてできあがり。

Ideal!

Tip2

フライパンで炒めると明太子が飛び散ってしまいますが、レンジ加熱だと便利です。時間が経って冷めると美味しく、お弁当のおかずにもオススメ!

箸置きのおすすめ

お店では使うものの、家ではなかなか使わない*箸置き。箸置きをちょこんと置くだけで、食卓にきちんと感が生まれるから不思議です。特別な箸置きがなくても、小さな器などで代用OK。お箸の定位置を作ることで、食事の動作も自然と美しくなり、ゆっくりによく噛んで食べるようになります。食事を楽しみ、心からくつろぐ*うちカフェ、時間のためにも、ぜひ箸置きを取り入れてみませんか?

◎春キャベツをさっぱり美味しいサラダに。

◎春キャベツのコールスロー【作りやすい分量】

- 〈材 料〉春キャベツ…400g、キュウリ…1本、ロースハム…8枚、フレンチドレッシング/サラダ油…大さじ3、酢…大さじ1と1/2、塩…ふたつまみ、黒胡椒…少々、きび糖…小さじ1/2
- 〈作り方〉●キャベツは千切りにしてサッと洗い、ザルに上げて水気をしっかり切っておく。キュウリはヘタを切り落とし、ピーラーで3~4本皮をむき、2mm程度の薄切りに。ハムは1cm角ほどに切っておく。
- お好みの混ぜやすいボウルに、フレンチドレッシングの材料を混ぜ、水分を切ったキャベツ、水気を絞ったキュウリ、ハムを加えて、全体がしんなりとして馴染むまでトングですっきりと混ぜ合わせる。



うちでお花見パーティーしよう!

うちでおもてなしをする際は、テーマを決めることでメニューやテーブルコーディネートも決めやすくなります。年度が変わる3~4月は、ゲストをお招きする機会も増える季節。お花見をテーマに、身近な食材を使いつつも華やかなおもてなし料理を準備して、自宅でのんびり過ごしてみたいかでしょうか。外で楽しむお花見はもちろんですが、うちでお花見もまた良いものです。



Point!

季節感を演出する大ぶりの花や枝物を、テーブルナー代わりにあしらって。盛り付けには、シンプルでありながら料理を引き立てる和の器や、透明な器をセレクト。いつもの常備菜も、器やテーブルコーディネート次第でフォトジェニックなおもてなしメニューに変わります。



Tip1

カップ寿司は、酢飯の代わりに白ごはんでもOK! 鮭フレークやいくらなどをトッピングすれば、さらに豪華になります。メニューの中にさっぱりとした酢の物を1種類加えると、口直しにもなるので、ここではコールスローを添えました。

折り紙などを切って敷紙の代わりに。



Ideal!

お弁当箱に詰め込んで、*お花見弁当、にも!