○ 団地イベント Pick Up!

スターバックス直伝！

「コーヒーの淹れ方講座」を開催

1 ブラックエプロンバリスタの平田さん 2 コーヒープレスを使うとおいしいコーヒーが簡単にいれられます 3 香りと味でコーヒーを楽しみます

○ 平城第二(奈良市)

6月25日、平城第二団地集会所で「コーヒーの淹れ方講座」を開催しました。講師は「スターバックス」のコーヒーマスターで、厳しい社内審査で認定された「ブラックエプロンバリスタ」の平田さん。

前半はスターバックスがこだわるローストによる豆の色の違いや香り、味の違いを体感。2種類のコーヒーの飲み比べでは「まろやかな感じで飲みやすい」「味が濃く、はっきりしていてわかりやすい」など、参加者がそれぞれの味の感じ方を言葉で表現しました。

後半はおいしいコーヒーのいれ方を手順に沿って学んだ後、抹茶のパウンドケーキを食べながらコーヒーを味わうフードペアリングへ。前半にコーヒーだけを飲んだときと、食べものと組み合わせて飲んだときの味の印象の違いに「コーヒーと食べ物の組み合わせなんて考えたこともなかった」「コーヒーの奥深さを知った」という声が聞かれました。

日曜日の昼下がり、かぐわしい香りに包まれながらおいしいコーヒーのいれ方を目と鼻と舌で学んだ計20人の参加者は「ぜいたくな時間を過ごせた」「いつも飲むコーヒー以外の銘柄にも興味がわいた」と大満足の様子でした。

POINT ブラックエプロンバリスタが教える おいしいコーヒーをいれる4つのポイント

1 豆の分量	水180ccに対して豆10gがベストバランス。コーヒーの「濃さ」「薄さ」は豆の分量ではなく、ローストの度合いで調整しましょう
2 豆のひき具合	コーヒープレスでいれる場合は粗びきで、ペーパーフィルターでいれる場合は中びきと、使う器具によって豆のひき具合も変えましょう
3 水	コーヒーの成分の98％を占める水。軟水を選ぶと雑味がないコーヒーになります。温度は90～96度ぐらい(沸騰した泡が収まった状態)が適温です
4 鮮度	コーヒーは酸化しやすいため、挽いた豆は2週間以内に飲み切るようにしましょう。食器棚などの冷暗所で保存し、霜や他の匂いが吸着する冷蔵庫は避けましょう

食卓を鮮やかに 彩りレシピ Recipe: 3

白身魚のレモン風味揚げ

調理時間 約20分 エネルギー 310kcal(1人分)

材料 2人分

白身魚(イサキ・3枚おろし) …… 1尾分

下味
- 塩、コショウ …… 少々
- 酒 …… 大さじ1
- レモン果汁 …… 大さじ1

衣
- 卵白 …… 1個分
- 小麦粉 …… 大さじ1
- かたくり粉 …… 小さじ1

揚げ油 …… 適量

レモンソース
- 鶏がらスープ …… 1/2カップ
- 酒 …… 大さじ1
- 塩、コショウ …… 少々
- レモン果汁 …… 大さじ1と1/2
- かたくり粉 …… 大さじ1/2
- パセリ(みじん切り) …… 少々

レモン …… 薄い輪切り3枚

作り方

1. 白身魚は骨があれば取り除いて一口大に切り、下味の材料をふっておく。
2. レモンソースのパセリ以外の材料を小鍋に合わせて混ぜ、火にかけて混ぜながら煮立てる。とろみが付けば、火から下ろしてパセリを加える。
3. 卵白を泡立てて粉類を加えて混ぜ合わせ、衣を作る。
4. 1の水気をふいて3の衣を絡める。揚げ油を中温に熱し、カリッと揚げる。
5. 器にレモンの半月切りを敷いて4を盛る。2のレモンソースをかける。

すぐに完成・もう一品！ ゴーヤーのみそ炒め

調理時間 約10分 エネルギー 70kcal(1人分)

材料 2人分

ゴーヤー …… 1/2本
コーン(缶詰) …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ1/2
テンメンジャン …… 小さじ2
白すりゴマ …… 小さじ1/2

作り方

1. ゴーヤーは種と白いわたの部分を取り除いて、薄い半月切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ゴーヤー、コーンの順に入れて炒める。
3. 全体に油が回った感じに炒まったら、テンメンジャンを加えて味付けする。器に盛り、白すりゴマをふる。

レシピ提供：エ・キュッヒェ http://ekuche.web.fc2.com/

PRESENT 読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望の商品をプレゼント！

1. 2名様

株式会社ディノス・セシール <イミニ>

イミニ ロングフィットアイブロウ

今注目の保湿成分「パントエア菌LPS」をはじめとする“眉ケア”4成分を配合。汗・皮脂・水に強く、長時間色落ちしにくいウォータープルーフ仕様のアイブロウです。

http://www.imini.jp

2. 5名様

※一日乗車券カードは別途購入が必要

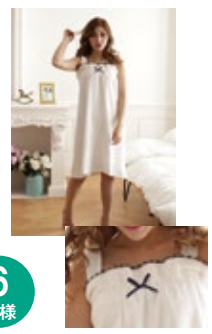
株式会社ユニプラン

「きょうを500円でめぐる本」「でかMAP京都」の限定セット

京都観光はバス移動が便利！京都市交通局「市バス・京都バス一日乗車券カード」(定価500円)でスムーズな移動が可能になる一冊です！京都の書店で人気の観光地図「でかMAP京都」も付いた限定セットです。

http://www.uni-plan.co.jp/

3. 6名様



株式会社白鳩

bloomingFLORA タオル シェルレース バスラップ

快適なお風呂あがりのため、中肉厚・柔らかタオル生地を独自開発。肌にあたる表・裏のリング部分が綿100％なので、吸水性に優れ洗濯後の乾きもスピーディー。胸もとにシェルレースをあしらった「上品シンプル」なデザインです(ホワイト・サイズM)。

https://www.wakudoki.ne.jp/ec/pro/disp/1/b7017t100

応募方法は7面をご覧ください。