

## Chottoいいかも

## 色ちがいの食品、どう使う？



白ゴマはどんな料理にも合う万能選手。トッピングや和えもの、ドレッシングにもグッド。黒ゴマは春菊など香りが強い野菜と相性良し。香ばしさを活かしたクッキーや和菓子にもおすすめです。

### 白と黒のコショウの使い分け

そもそもコショウは、インド南部が原産の多年生植物の実からつくられます。黒コショウは未成熟の緑の実、白コショウは、赤く成熟した実からつくられるそうです。白コショウは色も目立たないので、ホワイトソースや白身魚料理、葉物野菜に合わせるのがおすすめ。黒コショウは料理のアクセントや、肉(特に牛肉)と相性良しです。



白ゴマ油は、サラダ油と同じ感覚で炒めものやドレッシングベースなど普段使いに重宝。黒ゴマ油は、炒めものの仕上げや麺類のアクセントにおすすめです。

## かんたんレシピ

## ホタルイカとアスパラガスのリゾット

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京  
ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

- (2人分)
  - 米…80g、ホタルイカ…80g、アスパラガス…3本、セミドライトマト…30g、玉ねぎ…1/4個、糸ミツバ…1/4束
  - コンソメ顆粒…小さじ1、水…300ml、粉チーズ…大さじ1、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量



※水分は少しづつ加え、米の硬さを確認しながら調整してください。  
※水っぽくならず、少し米に芯が残るくらいができ上がりの目安です。

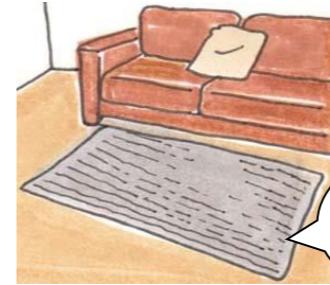
ホタルイカとアスパラガスが相性抜群！ 粉チーズと黒コショウを効かせたリゾットです♪

- ①ホタルイカは目を取る。アスパラガスは2センチ幅に切り、セミドライトマトは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、糸ミツバは粗切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、米を炒める。米に油が回ったら、水にコンソメ顆粒を溶かしたブイヨンを少しづつ加え、15分程、混ぜながら弱火で火を入れる。
- ③米に芯が残るくらいになったら、アスパラガスを加えてさらに2~3分火を入れる。
- ④③にホタルイカ、セミドライトマト、糸ミツバを加えて火を通し、粉チーズ、塩、黒コショウで味をととのえる。器に盛り、さらに黒コショウと、オリーブオイルをかける。

## Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか？ イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

### ■ ラグとして使う



ポコポコした立体感のある質感は足触りが良く、ラグにぴったりです。

子どものプレイマットとしてもおすすめです

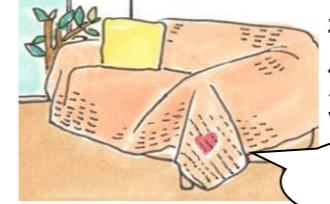


■ 赤ちゃんにも♪

布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいくともポイントです。

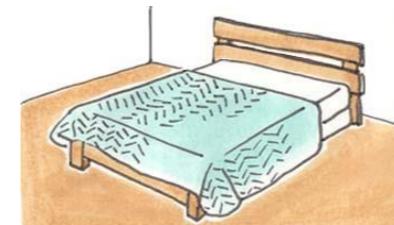
洗濯機で洗えるので、清潔に使えるところもポイントです♪

### ■ カバーとして インテリアのアクセントに



見た目もおしゃれなので、ソファカバーやベッドカバーに使って、インテリアのアクセントにするのも良いですよ♪

縫い目の模様もいろいろあるのでお気に入りを見つけてみてください



### ■ プレゼントに♪



サイズ展開が豊富で、価格も手ごろなので、プレゼントにもおすすめです♪

70×100センチはあかちゃんの敷パッドカバーに。180~200センチ角はラグやソファ、ベッドカバーにと、使い勝手に合わせて選べます。

洗濯ネットに入れるより安心です



## 簡単クロスワード



○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

●「答えは卷末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！詳しくは卷末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

ア	ジ	ハ	ア	ウ
ク	ダンゴ	ヒガ	ノビ	ミ
ガ	ガ	ア	ツ	ガ
オ	オ	マ	ガ	ワ

答えは左下にあります。