



舞
舞



食は夢のがけ橋

クッキングれしひ チキンハム

第9回



Cooking recipe

○材料(2~3人分)

- 鶏むね肉 1枚
- てんさい糖 大さじ1/2杯
- 塩 大さじ1/2杯
- 黒コショウ 少々

ソース

- 粒マスタード 大さじ1杯
- 酢 少々
- 付け合わせ野菜 適量

① 鶏肉にてんさい糖と塩こしょうをまぶして冷蔵庫で1日置きます。

② 鶏肉を室温に戻し、調味料を洗い流します。ラップで棒状に丸めながら包みます。

③ 沸騰させた湯に入れて弱火で10分茹でます。

④ そのまま冷やして取り出し、食べやすく切り分けます。

⑤ ソースの調味料を混ぜて、付け合わせ野菜とともに添えて盛り付けます。

美しき国ドイツと世界遺産

世界遺産

星澤幸子



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

様々な国に旅をしていましたが、感心する事の多い国は「ドイツ」でした。
電車の車窓から見える景色は何処も手入れが行き届き、とても美しいのです。ただ通りすがつただけでも、お庭を綺麗にしている家は、きっと部屋の中もきちんととしていて、家計も安定しているのだろうなあ、と想像ができます。

初めてドイツを訪れたのは、その年の13年前に東西ドイツが統合され、ベルリンで初めての統議会が開催された、八重桜が満開の4月の事でした。ベルリンを東西に分けていた155kmあった壁も1.3kmを残して撤去され、その後にはタイルが敷かれているだけ。何よりも関心したのは、撤去したがれきは道路工事などの再利用の為に全て粉碎されたのだと聞かされた事でした。

まだ第二次世界大戦の空爆の爪後が全土に及んでいた当時に、どれ程傷んだ建物でも壊さず修復していたのです。壁の一面だけ遺跡という家も見かけました。

世界遺産の数はランキンング1位という多さを誇るドイツの歴史ある建造物からは、時空を超えてその英知を現代に感じる事が出来ます。

「若きウエルテルの悩み」は読み返し予習して出掛けたものの、ゲーテという方は、

様々な分野での科学者であり、芸術家であり、政治家でございました。さすがに覚えきれるものではありませんね（笑）。

そんな彼が一番長く住んでいたワールドの「ゲーテハウス」も印象深いものがありました。

階段は年配者や小さい子供も楽なよう段差が低く、幅が広くてゆったりしています。また、書物を書くときは立ち机で、手紙を書くときだけライティングデスクだったようです。資料館になっていた部屋々々には沢山の鉱物や標本が薄い引き出しにびっしり。元気に成長した長男の為に、子煩惱なゲーテはミニハウスを作りしたのだそうで、時が積み重なり趣のある色になっていました。

秘書をしていた長男が40歳で急死し、その悲しみから大量の吐血をしながら81歳のゲーテは「ファウスト」を書き上げます。そして偉業をなしとげたゲーテにはふさわしくないと見える、質素なベッドで82歳の生涯を終えました。

12人の女性に恋をし、様々な苦しみを「断固たる裏行のみが一切をためす」と前向きに精力的に生きたゲーテ。

彼の遺体の胸は幅広く隆起し、腕と股には豊かな筋肉があり、脚は良い形をしていて、全身のどこにもくずれた様子はない」といいます。

ゲーテとの出会いも忘れ難いものがあります。

北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「ひざんじワイド」の「奥様」ことでもう一品に出演して20年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数530品を超える。料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国に紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではトヨタの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国的に活動の幅を広げる。宇宙飛行士の手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名前が「Hoshizawa」として国際大文学連合に登録となる。

料理「コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。

2009年1月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。



星澤先生のオススメコーナー 発酵玄米セット

北海道産のおぼろづき玄米、黒千石、昆布、宗谷の塩がセットになりました。
材料を全て入れて炊き、炊飯器を保温のまま3日程置いてから食べる事で、玄米の酵素が高温発酵し、消化吸収が促進されます。

様々なビタミンやミネラル、食物繊維を含み、デトックス効果も抜群の発酵玄米を、毎日の食事に摂り入れて、健康的な生活にお役立てください。

発酵玄米セット

セット内容
玄米3合・黒千石・宗谷の塩・日高の昆布
(すべて北海道産です)

直販
価格
600円

「発酵玄米セット」のお申し込み・お問い合わせは「星澤クッキングスタジオ」まで、お気軽にどうぞ!!

星澤クッキングスタジオ

※お問い合わせの際は「ぶんぶん通信を見た」とお申し添えください。

●TEL／011-615-8085 ●FAX／011-615-8087

●ホームページアドレス <http://www.hoshizawa-s.com>