

澤幸子先生の



食は夢のかけ橋

クッキンダレしび

第46回

キャラメルおこし

撮影/阿部 雅人



◀ Cooking recipe



キャラメルおこし(作りやすい分量)

- 米のどん(ポン菓子)..... 40g
- くるみ..... 30g
- てんさい糖..... 70g
- バター..... 大さじ2杯

① フライパンにくるみを入れて香りが立つまで炒って取り出し、粗く切ります。

② 同じフライパンにバターを入れて溶かして、てんさい糖を加えてキャラメル状にします。

③ どんとくるみを加えて全体に絡めます。バットなどの平らな容器に移し、フライ返しなどで押さえて平らにし、そのまま冷まします。

④ 固まったら食べやすい大きさに割ります。





憧れのヒーロー トム・クルーズ ～ヒーローは 歳を取らない!

トップガンから36年、体形を維持し、目の輝きを残したまま還暦を迎えられたそうです。

いつまでも元気で若々しく生きられることを、身をもって世界に知らしめています。

凡人には考えられないタイトなスケジュール、世界を股にかける行動範囲とスピード、そのプライベートは映画より興味深く、知りたくなってしまいます。36年間トップで走り続けている彼だからこそ大ヒットし、勤まったのはご覧になった方には言うまでもないでしょう。

3人の女性と結婚、離婚し、プライベートでは苦勞されているようですが、彼はトレーニングから食生活や考え方で完璧主義者のようで、共同生活で彼に合わせるのには相当大変なことなのか

もしれません。疲れる、怠ける：などという言葉、トム・クルーズには無いのかもしれないね。一緒にダラダラしたり、ソファアールでゆっくりワインを飲む等は、それこそ役の中だけなのかもしれません。

トム・クルーズは、世界平和を願って渡米した久司道夫氏のマクロビオティックの教えを実践した一人に上げられています。

マクロ(大きな) ビオ(生命) ティック(術学) は「長く健康的に生きる方法」という意味になり、多くの俳優やミュージシャンが影響を受けて実践していると言われています。

トム・クルーズの

「しない習慣五原則」

- 1 揚げない(揚げた物は食さない)
 - 2 いい油しか食べない
(オリーブオイル等)
 - 3 パスタやパンを食さない
(玄米やオートミールは食べます)
 - 4 スイーツは食べない
 - 5 お腹を減らし過ぎない
- なるほど、見事な習慣を身につけておいでです。

この度はあえて体に良いてんさい糖で固めた米のドンを、彼の好きなナッツと歯ごたえのある雷おこしにしてみました。

そして、日本好きと知られる彼に喜んでもらえるように日本庭園の石に見立てた盛り付けになっています。

お茶でも飲んで一息つきながら、あのチャーミングな笑顔で「good!」と親指を立てるポーズをしてもらう想像をしながら作りました。



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から32年、7600回を達成。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から人気を集めている。

日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPのご当地有名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。

2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。

2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。

料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 肉は食べない方が良いでしょうか?
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- 休肝日は必要ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行:ワニ・プラス
1,540円(税込)

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。