



スーパーマーケットで買える食材で
簡単、手軽に

や^くせ^んり^ょう^り “薬膳料理”を作ってみよう!

やさしい 野菜たっぷりイカ焼き

栄養価 (1人分) エネルギー 159kcal / 塩分 1.6g

材料 (2人分) ●イカ 1杯 ●にんじん 1/2本 ●^{しゅんぎく}春菊 1/2束
●ナンプラー 小さじ1/2 ※ナンプラーがなければ、薄口しょうゆでも代用できます。



作り方

- ① イカは、^{どう}胴、足、ワタに分ける。胴はきれいに洗って水気をきり、足は小口切りにする。
- ② にんじんはせん切りに、春菊は4~5cmの長さに切る。
- ③ フライパンに①のイカの足と②のにんじんを入れて^{いた}炒め、火が通ったら②の春菊と①のワタ、ナンプラーを入れてさらに炒める。
- ④ ①の胴に③を^う詰めて^{つまようじ}爪楊枝で口を閉じ、フライパンで10分ほど^お蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き上がったら1cmくらいの食べやすい大きさに切って、お皿に盛って出来上がりです!

ポイント

イカ+にんじん+春菊

この組み合わせは、^{おぎな}血を補って、^{つめ}目や爪を美しくしなやかにします。イカには子宮をあたためる働きがあるので、生理痛が辛い方にもオススメです。春菊と合わせて、イライラも解消!

「さすが!」といわれる “大人”のための “マナー”のお話

「レストラン」でのマナー Q&A

今回はちょっと豪華な^{ごうか}“高級レストラン”に行った時、こういった場面ではどうしたら良いのか? スマートなのか? についていろいろ紹介していきたいと思ひます。ぜひ、「大人のマナー」として覚えて実践してみてくださいね。



🍷 案内された席を他の席に替えてもらえるか?
満席でない限り大丈夫です。予め小さなお子さんやお年寄りがいると分かっている場合は、席の要望をお店に伝えておくとスムーズでしょう。

🍷 アレルギーがあって食べられない食材があります。抜いて調理してもらえますでしょうか?
その場合は必ず予約をして「アレルギーがある」「食べられない食材があるので抜いてください」とお店に伝えましょう。出来上がったお料理から抜いてもらうことはできませんので、事前に必ず伝えましょう。

**🍷 いろいろ味わいたいのでお料理を友人と分け合っ
て食べていますが、これはマナー違反?**
ダメというわけではありませんが、実は「他人のお皿には触れない」ことがレストランでのマナーなので、自分たちで分け合うのではなく、お店の人に予め「取り分けをお願いします」と伝えるとスマートでしょう。

🍷 テーブルにない調味料をもらいたいけれど大丈夫ですか?
味の好みはありますが、お店のシェフは研究に研究を重ねてそのお料理を出していますので基本的にはNGです。でも「どうしても」という場合は、まずお料理をひと口頂いてからお願いしましょう。

🍷 飲み残したワインを持ち帰りたいのですが、これはマナー違反?
飲み残したワインや記念に残るボトルは持ち帰りたいものですね。こういった場合はスタッフに「記念に持ち帰りたいのですが」と言えば快く包んでくれるでしょう。

🍷 別々でお会計したいのですが…
お店にもよりますが、ドレスコードがあるような高級店ではNGです。
もし、数名で行かれるような場合は代表者一人がまとめて会計を済ませ、お店を出てから清算するとスマートです(テーブルでの割り勘会計もNGです)。

レストランでは“大人のマナー”を持って、美味しく、楽しい時間を過ごしてくださいね!

