

きっ長さん



クラッシュゼリー(JR甲府駅)



果実のパワーを 気長にチャージ

JR甲府駅の上りホームを歩いていたら、見慣れない店舗が立っていた。
「あらやだ、かわいい！」
その店の名は、「やまなし Rail Marché (レイルマルシェ) 甲府駅店」。「ちいさいおうち」風の店内には、山梨県産品のドライフルーツ等が並んでいる。空前のグラノーラブームの今、おいしくて安心なドライフルーツはポイントが高い。
とはいえ、食ベテツ旅のお供には、ちょっとつらい。ストレートジュース類も並んでいたが、ガラス瓶入りだ。というわけで、「クラッシュゼリーのキウイとピーチ(各333



円)、君たちに決めた！」。
見た目は、エネルギーだのビタミンだのを速攻チャージするゼリー飲料のようなのだが、原材料は「キウイフルーツ(桃)、グラニュー糖、クエン酸、増粘多糖剤」と、いたってシンプル。むしろ、こういう潔いゼリーを気長に食べ続けた方が体には良さそうだ。
東京のJR新宿駅から山梨へ向かう中央線沿線には様々な樹木が植わっている。そんな車窓の風景を愛でながら、季節のフルーツゼリーをチューチューしたいものです。
(食ベテツ評論家・荷宮和子)

秋の ^{てかな} 肴 ^{ごはん}...

ハチミツみそ漬

ハチミツと合わせたみそはコクや香りが豊かで、漬けた際に味も入りやすい。水分の出方が異なるので材料別に漬けるとよい。サケは焼いてから漬けると、身が硬くなりすぎない。ほかにゆでたゴボウ、ニンジン、ブロッコリーでも。「ブロッコリーは軸が格別。つぼみの部分はガーゼで包むと、みそが入り込

サケは先に焼いてから

材料と作り方 (2人分)

- アボカド..... 1個
- 卵..... 1個
- サケ..... 2切れ
- みそ..... 150g
- ハチミツ..... 70g

- ①みそとハチミツをよく混ぜる(好みで粉唐辛子小さじ1を入れてもよい)。
- ②卵は半熟にゆでて殻をむく。アボカドは四つに切って皮をむく。
- ③サケは一口大にそぎ切りにして、フライパンで両面を焼く。