

おうちカフェであたたかな一時を

木々の葉が落ち始め、気温も下がりとつあるこの時期。体だけではなく、心もあたたためてくれそうな、そんなカフェ時間が楽しくなるホットドリンクをご紹介します。

おうちカフェならではの楽しさを

イギリスの紅茶、インドやトルコなどのチャイ、そして世界最古のお茶の歴史を持つという中国…。世界中に喫茶の習慣があり、その国独特の文化があります。そんな多彩な知恵や工夫を少しずつ拝借し、普段の生活に取り入れるのも楽しいものです。

お気に入りのカップ＆ソーサーを用意して、スイーツをお皿にのせたら、カフェタイムの始まりです。体も心もあたたまり、リラクゼーションの時間を過ごしましょう。



シナモン& オレンジコーヒー

コーヒーを注ぐ前に、カップにオレンジマーマレードを1さじ。コーヒーを入れたらシナモンスティックでかき混ぜ風味をつけて。お好みでいつもよりコーヒーを濃くしてもOK。

アイリッシュコーヒー

少し濃い目のコーヒーに角砂糖またはザラメなどを溶かし、アイリッシュウイスキーを20～30cc入れて混ぜたら、お好みで生クリームを。ウイスキーを電子レンジであたためておくと、コーヒーの温度が下がりにくい。

リキュール& 紅茶

あたたかい紅茶にリキュールやスピリッツ類を10～20ccプラスで風味がアップ。相性がよいのは、ラム、ブランデー、ウイスキー、アマレットなど。お砂糖を少し入れるとより飲みやすく。

カフェ気分を演出

灯り▶ 白熱灯など、あたたかみのある光を。時には優しいろうそくの灯りだけでも。

一輪挿し▶ 季節の花を一輪挿しに生けてテーブルへ。道ばたの花、庭の花でも、一輪で瑞々しい気分。小ぶりのカップやグラスを一輪挿しとして使うのもGood!

音楽▶ BGMがあればより雰囲気もup! 静かな夜は紅茶とクラシック、ブラジル産のコーヒーならボサノバ…、といったように、お好みやテーマに合わせて曲を選んで。



ゆず茶

細切りのゆずの皮を氷砂糖などに漬けたものを、お湯でとくゆず茶。お好みで手作り、または、市販の製品で手軽に。疲労回復に役立つクエン酸やビタミンB1のほか、風邪の予防につながるビタミンCもたっぷり。

抹茶ラテ

少量のお湯で抹茶をたて、あたためた牛乳に注いでかきまぜる。砂糖やハチミツ、黒糖を入れて甘さを調節。ゆで小豆やあんこを入れれば和風スイーツにも早変わり。

暮らしのレシピ

クルミとレーズンのガトーマーブル



ココア風味の生地と白い生地の模様が大理石のように見えることから、ガトーマーブル(大理石のお菓子)と呼ばれているパウンドケーキです。



材料(8～10人分/パウンド型18cm)

小麦粉	250g	オレンジの皮のすりおろし	1個分
ベーキングパウダー	5g	粉砂糖	250g
バター	250g	ココアパウダー	25g
卵	4個	溶かしバター	10g
		牛乳	50cc
		クルミ、レーズン	各50g
		ブランデー	適量

下準備▶ パウンド型にバター(分量外)を塗る。オープン用の紙を型に合わせて上から1cmはみ出すように切り、型に敷く。小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるいにかける。卵とバターは室温に戻す。クルミは軽くオープンで焼き、レーズンはブランデーにつけて戻す。オープンで170～180℃に予熱する。

① ボールにバターを入れて泡立て器で混ぜ、粉砂糖を4回に分けて加える。白っぽくなったら溶いた卵を4回に分けて加え、オレンジの皮のすりおろしを加える。

② 小麦粉とベーキングパウダーを3回に分けて①に加え、ザックリと混ぜる。ここでクルミとレーズンを加える。

③ ココアパウダーに牛乳を少しずつ加えてペースト状にし、溶かしバターを加えてよく混ぜる。

④ 先に作った②の生地を1/4の分量を別のボールにとり、③を加えて混ぜる。

⑤ 用意した型に、2種の生地を交互に敷き、ヘラで縦に切るように1度だけ筋を入れる。その後、型の底を軽く叩いて空気を抜く。

⑥ ⑤をオープンに入れて、30～40分を目安に焼き上げる。焼き始めて10分の時点で一度取り出し、表面に包丁で縦の切れ目を入れると、よりきれいなマーブル模様になる。竹串を刺して生地が付かなければ完成。粗熱をとったら型から取り出して冷ます。

暮らしのヒント

カフェインの上手なとり方

スッキリ効果をより役立てるには

- ・カフェインは即効性があるわけではなく、効果を発揮するまでに20～30分かかります。あらかじめ眠気覚ましにコーヒーを飲んでおき、すぐに30分ほどお昼寝するというのも効果的です。
- ・カフェインは胃酸の分泌を活発にしますが、量を取りすぎると、胃が荒れたり気分が悪くなったりする原因に。ミルクと一緒にとることで、胃を保護する効果を期待できます。



暮らしのQ&A

Q 最近よく耳にする、「フェアトレードコーヒー」って何?

A 「公平な貿易」で取引引きされたコーヒーです

フェアトレードとは、小規模生産者を守るために、対等な立場に立って直接取引する貿易を意味します。途上国の小規模生産者と、公正な賃金や労働条件を保証した価格で取引することで、国の自立や環境保全を支援しようというものです。「環境にやさしい有機栽培」を行うコーヒー豆農家からこの方法で購入することは、間接的な支援にもなりますので、購入時のポイントにしてみてください。

