



あると便利？気になる☆アメリカキッチン家電

皆さんはアメリカに来てから購入した、または購入を検討しているキッチン家電はどんなものがありますか？生活の一部ともいえるホーム—パーティ大国のアメリカには、便利なキッチン家電やキッチン用品がたくさんあります。日本にいた時はあまり関心を持たなかったけれど、アメリカに来てからキッチン家電に興味を持たれた方もいるのではないのでしょうか。今回は、ふらんしすメンバーが実際に購入した家電や、ついでにアメリカで人気のフライパンなどのレビューを書いてみました。ご参考になれば嬉しいです。皆さまの日々の暮らしが少しでも楽に、より快適になりますように！

◆低温調理器

* 〈HadinEEon Sous Vide〉



①子供たちの大好きな卵かけご飯を食べられるというので、ママ友に聞いて早速購入しました。卵かけご飯や半熟の目玉焼きなど食べたいだけ食べられるので重宝しています。卵だけではなく魚、ポークソテー、ステーキなどやわらかくジューシーに仕上がりに、下味をして低温調理にかけるので味がしっかりしみて美味しいですし、最後に焼き色をつけるだけなので簡単です。最近試したハンバーグは、たねがやわらかいので最初に焼き色をつけてから低温調理にかけた方がよかったです。



②パンデミックで行動範囲が狭まり Pasteurized Eggs が手に入りにくくなった時、友人に勧められて低温調理器を購入しました。生卵の除菌、鶏胸肉のサラダチキン、ローストビーフ、ステーキの下処理など、我が家では幅広く活躍しています。

* 〈ANOVA〉



③ローストビーフや柔らかいステーキ肉を焼きたいので、ブラックフライデーのセール中に購入しました。使い方もシンプルで、本体の温度と時間をセットしたら、お鍋にセットし（ネジ式です）下味をつけたお肉をジップロックに入れてお鍋に入れるだけ。低温調理が終わったら、最後にフライパンで表面を焼けば、美味しく仕上がります。ローストポークも作っていましたが、驚くほど柔らかくジューシーに仕上がりました。低温でゆっくり加熱するので時間はかかりますが、セットしたらあとはお任せなのでお手軽にメインのお肉料理が出来上がります。

使用のお鍋はパスタ鍋のような深さのあるお鍋が必要です。

◆フードプロセッサー 〈Cuisinart〉



野菜のみじん切りはもちろん、千切りなどもあつという間にできるので、惣菜作りに便利です。冷たいままのバターでも攪拌できるので、バター使用のお菓子が風味良く仕上がり、スコーンやクッキーをつくるのに重宝しています。我が家では使用後は全て食洗機にお任せで、片付けも手間はありません。捏ねができるパン用のプラスチックブレードがあれば、パン生地をつくることもできるようです。

◆ホームベーカリー 〈Hamilton Beach〉



コロナ禍のおうち時間で手作り食パンをはじめた方も多いと思いますが、うちももれなくそのうちの一人です。最初は全て機械任せでしたが、焦げ加減をLIGHTにしてもどうしても周りが固くなる、もっとふわふわもちもちの日本風な食パンを食べたい、というわけで最終的には…最初はある程度生地を手で捏ねる、最後はオーブンで焼くという方法に落ち着きました。（だったらホームベーカリーを使う意味あるのでしょうか?!）もちもちな生地にするために、湯種という生地を加えます。湯種の作り方は、強力粉にただ熱湯を加えて混ぜ

て、冷蔵庫で12時間ほどねかせるだけなので簡単です。

以下、ご参考までにわが家の21bの食パンの作り方をご紹介します。

- ① 湯種を作って12時間程度冷蔵庫でねかせておく。（強力粉110g、熱湯130ml）
- ② バター以外の生地の材料を手で捏ねる。（強力粉470g、砂糖大さじ2、塩小さじ1、ドライイースト小さじ2、ミルク350ml）※ミルクをヘビークリームと水1：1に変えてもとても美味しくできました。
- ③ ここでようやく！手で捏ねた生地、細かくちぎった湯種、バター大さじ3をホームベーカリーに入れてスイッチON。2次発酵まで任せます（70分）。
- ④ 成形して型に入れ3次発酵させます。2倍くらいに膨らめばいいと思いますが、うちでは熱湯を入れたマグカップとともに電子レンジに放置して大体1時間くらいです。
- ⑤ 375°F に予熱したオーブンに入れ、355°F に下げて30分焼きます。



◆電気グリル（George Foreman）

お肉を上下両面から焼くので、短時間で、焼き目も美味しそうなメイン料理が出来上がります。グリルに傾斜がついているので、余分な脂は流れ落ちます。我が家では鶏モモ肉を焼くことが多く、柚子胡椒やト



レジョのチリライムをつけて食べています。プレートは取り外して洗え（取り外し不可のタイプもあるようなのでご注意ください）プレートもプラスチックの脂受けも、全て食洗機で洗っています。ホットサンドも作れるようなので、試してみたいと思っています。

◆ホットサンドメーカー〈Cuisinart Sandwich Grill〉



コロナ禍で購入した調理家電の一つです。子供の朝食メニューのレパートリーを増やそうと思い購入したのですが、とても便利です。Cuisinartの製品を購入したのですが、値段も20ドルとお手頃で、とにかく簡単！レタスや卵、ハム、トマトなど好きな具をパンにのせてギュッとプレスするだけで美味いホットサンドができます。前日の夕飯の残りを入れてみたり、中の具材をチョコバナナやハチミツ、クリームチーズなどに変えたとおやつにもなり、アレンジは無限大。プレートを取り外して洗うことができないのですが、濡れたキッチンペーパーでふき取ると汚れも落ちます。（パンから溶け出したチーズが焦げつくとかかなり大変でした）

◆ワッフルメーカー〈Oster Flip waffle Maker〉



我が家で大活躍のワッフルメーカー。友人から勧められOsterのフリップワッフルメーカーを購入しました。値段も30ドルくらい、垂直デザインタイプなので場所をとらず収納できるところが気に入っています。プレート部分が取り外しができないので洗えないのですが、熱いうちに少し水で濡らしたキッチンペーパーで拭く程度で汚れも簡単に落ちます。朝食には、ハムやチーズを挟んで焼いたり、おやつにはアイスやフルーツをトッピングしたり、プレイデートの手土産に持っていったりもしていました。

ワッフルミックスなどを使えばいつでも手軽に作れて、3分ほどで焼きあがるので忙しい朝にもお勧めです。



◆フライパン

皆さん、フライパン難民になっていませんか？私は毎回、焦げ付くフライパンにいつも残念な気持ちになります。毎日使うものだからこそ、上質なものを選んでもいいのかも。アメリカで人気のフライパン、気になる使い心地を聞いてみました☆☆



* All-clad



フライパンはテフロンが剥がれ数年で買い替えるものと思っていた私に、オールクラッドのフライパンは一生モノだと勧めるかたがいて、購入してみました。ノンスティック加工がないステンレスのものなので、油をしいてしっかり温めてから使用しています。少々重いですがそれほど気にならず、熱伝導が良く保温性も高いところが気に入っています。焦げ付いたり、ステンレスのくすみが気になる時は、「Bar Keepers Friend」というパウダークリーナーを使うとピカピカになるので、日常使いし食洗機で洗っています。

* SCANPAN (CTX)



お料理好きの日本人のママ友に「お好み焼きを焼いても外側カリっと中はフワッと美味しくできるよー」とおすすめされて、ちょうどセールになっていたこともありオンラインで購入しました。使い方の注意点として強火では使用しないとありますが、熱伝導もよく特に問題ありません。パンケーキ、餃子、ステーキなどどれも美味しくできます。調理後も温水につけておくと汚れがきれいに落ちます。ただ、重いので扱いにくい点があると、うちではなるべくフッ素加工を長持ちさせたくて手洗いしています。

* LODGE CAST IRON SKILLET 12 インチ



日本に帰国される友人から頂いたロッジ社のスキレット。鉄製のフライパンです。LODGE は創業 120 年の老舗ブランドで、使えば使うほど油がなじみ、正しく使えば 100 年でも長持ちするといわれているほど。ノンスティックタイプのフライパンしか使ったことがない私にはハードルが少し高く感じましたが、実際ハンバーグやステーキを焼いてみると驚くほど美味しく焼くことができました。鉄なのでフライパン自体とても重いですが、熱伝導性や蓄熱性も抜群なのでただ焼くだけの料理が香ばしく美味しく焼けます。そのままオーブンに入れることもできるので便利です。お手入れは洗剤を使わず水でたわしを使って洗うことと、完全に水分をとばしたらうすく油を全体にぬっています。

我が家の時短☆朝食メニュー

毎日の朝ごはん、皆さんは何を食べますか？忙しい朝に嬉しい簡単レシピやアメリカならではの食品を使ったパパッとできるスピード朝食メニューを集めました！！

【オートミール】



アメリカのヘルシー朝食の定番ともいわれるオートミール。ホテルの朝食にもよくおいてありますね。初めて食べたときは、とても食べられたものではないと思いましたが、実は味付けやアレンジ次第でとても美味しく食べられます。栄養豊富で手軽に作れるため朝食におすすめ！雑炊として食べたり、フルーツなどをのせてスイーツみたいな食べ方も。食物繊維も豊富で腹持ちもよく、ダイエットにもおすすめです！私はいつも夫の分とたまに娘用に3人分お鍋で作りますが、電子レンジでもできます。（一人分約30g、お水200mlぐらい、レンジで2分くらい様子を見ながら）お鍋でも2～3分煮ればすぐできます！

〈アレンジ①〉

*一番簡単☆日本のお茶漬けの素をふりかけて。

お鍋にオートミール30gとお水200mlぐらいを入れ火にかける。煮立ってきたら弱火にして1分30秒くらい煮込み、とろみがついてきたらお茶漬けの素をふりかけてひとまぜ。完成☆梅、鮭、ワサビ味などお粥みたいで美味しいです!!

*和風だしの素を使って和風粥風に。

お鍋にオートミールとお水、だしの素を少量入れて火にかける。野菜や具材は基本何でも好きなものを入れてOK。シンプルに塩昆布や溶き卵、ネギなどを加えて食べても美味しいです。前日のちょっと残った親子丼の具、みそ汁、きんぴら風味の具材はとても美味しくなります！

*豆乳を使ってクリームリゾット風に。

お鍋にオートミールと豆乳を入れて火にかける（弱火）。煮立ってきたら家にあるカットした野菜（いんげんやアスパラなどでも美味しいです）やマッシュルーム、コンソメを少量入れて（水分がなくなったら豆乳を足しながら）とろみがでたらチーズをパラパラとふりかけて完成。

※他にもキムチとチーズでも美味しいです！

〈アレンジ②〉

*スイーツ風に☆オーバーナイトオーツ

夜寝る前に、オートミールにミルクや豆乳を加えて冷蔵庫で一晩ひたすだけで、翌朝手間なしで食べられます！レンジも火も使わない簡単朝食です。おやつにもおすすめ☆よく作るレシピはココア味と抹茶味です。

①ココア味／抹茶味



メイソンジャーやフタ付きカップなどに、オートミール 30g、豆乳（アーモンドミルクでも牛乳でも何でも OK）70g を入れる。

〈※計量スプーンを使う場合同じ分量で OK。オートミール・豆乳各大さじ5〉

さらにチアシード、ノンシュガーのココアパウダー、はちみつを入れ混ぜる。（分量はお好みで）抹茶味を作る場合は、ココアパウダーを抹茶パウダーに変えてください。よく混ぜたら蓋をして冷蔵庫で一晩冷やす。翌朝、オーツを軽く混ぜたら、好きなフルーツや冷凍ベリー、ナッツやパンプキンシードなどをいれて召し上がれ☆ココアの方はバナナを入れると美味しいです！！他にも無糖ヨーグルトを入れたりシナモンを入れたりアレンジは無限大です。

コロナ禍で始めたオートミール生活。人によって好みは分かれると思いますが、1食入りカップなども売られているので気になる方はぜひ試してみてください。



★水だけ！簡単パンケーキ★

【パンケーキミックス Birch Benders 】



ホールフーズでパッケージの可愛さに思わず購入してしまいました。チョコチップ入り、グルテンフリー、タンパク質強化タイプなどたくさんの種類があります。このミックス粉に水を加えるだけでパンケーキやワッフルが焼けるので、朝食に便利です。加える水の量はカップ表示で書かれているので、日本とアメリカのカップの違いにご注意ください。オーガニッククラシックタイプの粉 100g に 160ml の水を加えて焼いてみたところ、モチモチして塩気のきいたパンケーキが朝食にピッタリでした。同比率で水を加えたパレオタイプ（グルテンフリー&乳製品フリー&低GI）は、グルテンフリーに慣れていない我が家では、残念ながら不評でした。シンプルなクラシックタイプが美味しいので、朝食にはこちらをリピートです。

★焼くだけシリーズ★

【インスタントパン生地/ ready-to-bake dough】

アメリカにはインスタントのパン生地やピザ生地があるのをご存知でしょうか。ready-to-bake doughとも呼ばれている、缶の中に生地入っているアメリカではポピュラーで人気の商品です。最も代表的なブランド Pillsbury はどこのスーパーにも置かれています。冷凍ではなく冷蔵で保管できるので冷蔵庫で常備しておけば、自宅で焼きたてパンがすぐ食べられます！

*ロールパン生地 Crescents

缶の中にパン生地が丸まって入っていて、発酵の必要がないので形成したらそのまま余熱したオーブンへ。15分ほど焼いて出来上がり。塩気が若干強めですが、焼きたてはふわふわで、普通に美味しかったです。バターを巻いたり、チーズやソーセージを巻いたり、チョコレートを巻けばチョコクロワッサンになります。前日の余ったポテトサラダを巻いてみたりと、色々アレンジもできておすすめです。子供と一緒に作ってみても楽しいです！



*ビスケット生地 Pillsbury Grands Flaky Layers



KFCのビスケットのような形をした生地が8個、缶の中に入っています。ベーキングシートに並べたら、余熱したオーブンで15分ほど焼いて出来上がり。塩気が強めですが生地が層になっていてサクツとしていて出来立ては美味しかったです。冷めても電子レンジやトースターで温めればまた美味しく食べられます。メープルシロップやジャムと一緒に食べるのもおすすめです。トレジョにも同じような缶の生地〈Butter milk Biscuits〉があります



が、Pillsburyのビスケットの方がKFCビスケットのような食感でした。

*シナモンロール Immaculate Cinnamon Rolls



生のパン生地が入っていて既に5個に輪切りされているので、開けたら焼くだけです。トレジョの同じタイプのシナモンロールも試しましたが、うちではこちらの味の方が好みでした。アイシングもたくさん入っているので焼いた後に好きなだけかけられます。

居酒屋気分で！お家飲み ☆おすすめビール

毎日お疲れ様です！！ 1日の終わりに、もしくは週末のお楽しみに、お家でお酒を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。アメリカには、日本でもよく知られている有名な銘柄のビール以外にもたくさんの種類のビールがあり、特徴も様々でローカルビールやクラフトビールなど美味しいビールがたくさんあります。今回はビール通が選ぶ☆定番からクラフトビールまで、ぜひ皆さんにおススメしたい！ビールをご紹介します。自分好みのビールを見つけて毎日頑張っている自分を労わってあげてくださいね！※飲みすぎにはご注意ください☆

◆低糖質ビール



体のことを気遣って低糖質ビールをお探しの方はいらっしゃるでしょうか。わが家で色々探した中でうちの夫のベスト3は、1位 Miller Lite, 2位 Coors Lite, 3位 Bud Lite だそうです。おすすめの飲み方としてはライムを絞って加えると爽やかな香りと酸味でとても美味しくなります。こちらではライムも手に入りやすいので、気になった方はぜひ試してみてください。

◆欧州ビール



古くから様々な地域でビールが造られていたヨーロッパ。美味しいビールの本場としても有名なドイツビールが好きななら『Oranjeboom』やビール消費量世界一とも言われているチェコビール『Pilsner Urquell』が、どこでも買えて安くて美味しいです。

◆ボストン・クラフトビール

* 617 〈LORD HOBO Brewing〉 <https://lordhobobrewing.com/>



市外局番がそのままタイトルになっているビールです。IPA ですがアルコール度数はそこまで高くない（6.17%）ので口にしやすいです。苦みと香味のバランスが良く深い味わいが特徴的です。適度な風味で食事にも合います。

* Six Seam 〈IDLE HANDS〉 <http://www.idlehandscraftales.com/site/beers/six-seam/>



野球で速球を投げる際の球の縫い目（seam）への指のかけ方である「Two Seam」と「Four Seam」というシリーズのダブル IPA 版。実際には「Six Seam」という投げ方はないのですがシリーズで最もアルコール度数が高い（8.2%）ことに起因した命名のようです。口にしたときに広がる重厚な風味と、鼻孔に抜けるフルーティーな香りのバランスが心地よいです。のど越し良く苦みも適度にあります。

* ESCAPE PLAN 〈Trillium Brewing Company〉 <https://www.trilliumbrewing.com/>



ホップのフルーティーな味わいが強調されたビールにオレンジ、マンゴー、ライムなどの柑橘系の風味が加味されてさわやかな香りと奥行きのある味わいを楽しめます。

フェンウェイの販売所

[\(https://www.trilliumbrewing.com/locations/fenway/\)](https://www.trilliumbrewing.com/locations/fenway/) で購入可能。

* RABIT RABIT 〈LAMPLIGHTER Brewing co.〉 <http://lamplighterbrewing.com/about/>



ケンブリッジにある醸造所が多様なフレーバーを特徴に打ち出しています。かわいらしい色使いとうさぎのイラストが特徴的な缶をあけると、フルーティーなフレーバーがよく香ります。豊富なホップに彩られた味わいで、のど越しも良くキレがあり、さわやかな後味が通り抜けて心地よい味わいです。



～ Brewery (NIPA) 特集 ～



日本のビールといえば、クリアーで喉越しというイメージですが、ニューイングランド IPA (NIPA) はその逆で、濁っている Hazy な感じが特徴的。苦みを抑えてソフトな味わいに加え、フルーツやホップの香りを存分に楽しめるのが特徴です。

Untappd というアプリで他の人の評価を確認でき、自分の好みと評価点数が一致するかは人によりますが、NIPA が好きな人はこの評価が参考になるはずです。

◆Tree House Brewing Company <https://treehousebrew.com/>



マサチューセッツの中で一番有名なブリュワリーです。「Julius」が人気ですが Green 系もとても Hazy で美味しいです (写真は「Very Green」)。今はオンラインで予め注文する必要がある、全てセット販売。量が多いので何人かで分ける前提で買うといいかもしれません。車に乗ったまま免許や注文番号を見せて、コンタクトレスでピックアップできます。コロナ禍前は缶を買うのに1時間以上の列ができるのが当たり前だったので、今の方が買いやすくなりました。

◆Trillium Brewing Company <https://www.trilliumbrewing.com/>



3年ぐらい前までは Fort Point のマイクロブリュワリーでしたが、今は Canton や Fenway にも店舗を持つ比較的大きなブリュワリーです。Street の名前のつく IPA はまとまりがあって美味しいです (写真は限定コラボの「Really Green Street」)。「Daily Serving」というベリー系のビールも変わり種として試す価値あります。注文はオンラインからで、Canton 店では Tree House と同じようにほぼ車に乗ったまま受け取りができます。人気缶のオンラインリリースが1分足らずで売り切れたこともあります。

◆Vitamin Sea Brewing <https://vitaminseabrewing.com/visit>



コロナ禍以前は土曜のみ缶をリリースして、他の日はオンサイトで Tap で提供していた Meymouth にある小さなブリュワリーです。現在は木曜から土曜日の3日間、缶を5種類ぐらい現地販売のみしています。オンラインの販売はありませんが、ウェブサイトにはリリース缶の情報が載せられており、Twitterなどで在庫の状況が細かくつぶやかれているので要チェックです。Single IPA が多いですが十分に Hazy で美味しいです (写真は「Just Another T-shirt shop」)。Stout (黒ビール) もおすすめ。Untappd アプリでは、Vitamin Sea のビールはどれも4点以上と高評価です。

◆Mighty Squirrel Brewing Co. <https://www.mightysquirrel.com/>



トレジヨでも見かける Waltham のブルワリーです。「Cloud Candy」は NIPA に馴染みがない人が最初に試してみたら良いと思われる一本で、価格も比較的安くおすすめです。Sour Beer の種類も豊富ですが、個人的に苦手なので試していません。「Dear ~」という限定缶（写真右）が時々リリースされるので、違いを楽しむのもおすすめです（写真左は Limited release の「Chak De」）。



個人的な好みで上記 4 つのブルワリーを最優先にしていますが、Night Shift, Lord Hobo, Exhibit A, Castle Island など Hazy な NIPA を作っているのは是非お試しを。

Enjoy Beer Life !



ふらんしす 3 月号担当 : 功刀、島根、柴田、小野