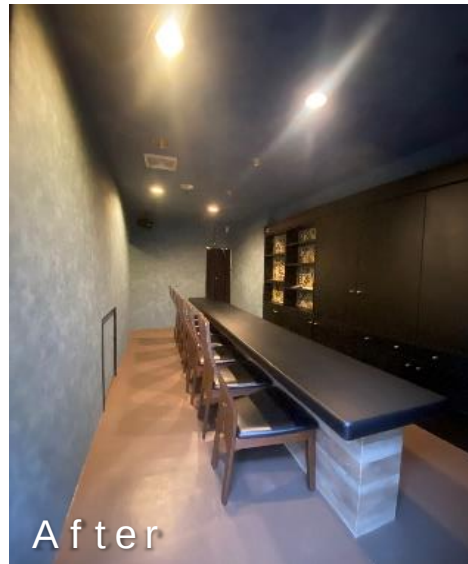




元々は白いクロスでした



After



一本奥に入った路地にある隠れた名店です(^^)

クロス/サフザツ
RE55621



店舗のクロス張替えを行いました。今回施工したのは、夜営業の店舗。もともと白いクロスが使われていましたが、明るさが気になっていたとのことで、落ち着いた雰囲気のクロスへ張り替えました。シックでモダンな空間に仕上がリ、「ぱっちり、大満足です」と喜んでいただきました。お客様からの評判も上々です。空間の印象を大きく左右するクロス。適切な素材や色を選ぶことで、店舗の雰囲気に合わせた仕上がりにになりました。
場所：秋田町のS-crew(エス・クルー)



社長(ジュニア野菜ソムリエ)のベジフルカルテ

VOL.104

ミツバ



セリ科 ミツバ属 原産地/日本

爽やかな香りが特徴の香味野菜(ハーブ)で、茎と葉が食される。古来より日本各地で自生し、1本の茎に3枚の葉が付いていることから「三つ葉」の名前がつく。江戸時代から栽培され、現在ではハウス水耕栽培で周年出荷されている。収穫後にすぐに品質が落ち始める軟弱野菜なので、千葉や茨城、愛知などの大都市近郊で多く栽培されている。βカロテンやカリウム、カルシウムや鉄分などを多く含む野菜で、香りの成分には鎮静効果や不眠改善、食欲増進作用がある。東アジアに広く自生しているが、食用にしているのは日本と中国のみで、特に日本では「和のハーブ」とも呼ばれている。口にできる食べ物が限られる妊婦や幼い子供でも、安心して食べられるありがたい野菜で、妊娠中の体に大切な栄養素も含まれている。その中の葉酸は、カルシウムと並んで胎児の発育に欠かせない重要な栄養素である。

材料 :ミツバ 1束 ☆玉子 1個 ☆米粉 大さじ3〜 ☆片栗粉 大さじ3〜 ☆白だし 小さじ1
☆醤油 適量 ☆ごま油 数滴 ☆水 50cc〜 ごま油 焼く用

作り方

- 1.三つ葉を3cm位に切り、☆と一緒に全て混ぜる。
- 2.ごま油をフライパンに敷いて、焼く。
- 3.両面焼いて、出来上がり。つけダレは、ポン酢がおススメ。

食べてみての感想…作るのは、超カンタン！2回作ったら、分量まで覚えてしまった(^ ^)。最初の食感はフワッとで、中からシャキシャキ。ごま油の風味と玉子が、ミツバの苦味を消し去ってくれている。小さい頃は、お吸い物に入っているミツバの苦味が好きじゃなかったが、このチヂミではミツバがあってこそその香りと風味なので、立派な主役となっている。ポン酢をたっぷり付けたりビールのお供になるし、薄味でいただくなら素材の味を深く味わうことができる。粉物系と油がメインになっているので、本来なら半分くらい食べたら胃や胸がいっぱいになるのに、ミツバのおかげで一気に平らげれてしまう。何せ食後感があっさりしているので、食欲を後押ししてくれる。ミツバの香りが強いから、バランスが保たれているとも言える。栄養補給面もパッチリなので、小腹が空いた時やアテが欲しい時、チャチャッと作るのに最適の一品だと確信した(^ ^)v

ミツバのチヂミ

