



ちょうこ

おいしくできました。

「鶏チャーシュー」が

意外なほど簡単に

めました。

電子レンジで2分温

てかける用に同じく

あつた調味液は温め

ました。

耐熱皿から取り出した熱々の鶏肉は削ぎ切りに

しました。肉に浸けて

クリしましたが)何事もなく熱々に出来上がり。

(時々ポンポンと弾けるような音がして少しビッ

しないで、片面ずつ600Wで3分ずつ熱する。

保存袋に浸けていた鶏肉だけを耐熱皿に蓋を

する「鶏チャーシュー」をつくってみました。

を各大さじ3、鶏がらスープの素小さじ1、ネギ

青い部分・チューブ生姜適宜)と皮を剥いてフォ

ークでブスブス突き刺し穴開けした鶏胸肉を15分

浸け置き。電子レンジだけで簡単でおいしく出来

る「鶏チャーシュー」をつくってみました。

は約150gの鶏むね肉、醤油・調理酒はちみつ

こませるのが一般的ですが、保存袋に調味液(今回

を使って長い時間コトコトと火にかけて味を染み

簡単に「チャーシュー」をつくってみましたよ!



子供のために

やさいたっぷり
蒸しパン
作ってみた



「我が子に野菜を沢山食べて欲しい」と
思い、楽そうな蒸しパンをチョイス。
でも蒸し器で作るのはめんどくさいの
で、手早くレンジでチン!



- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ・砂糖 15g
- ・牛乳 100ml
- ・ペースト状の野菜たち

コーン・ほうれん草
人参・ブロッコリー
味噌汁に入ってた大根
をミキサーでペーストに

- ①粉物をボウルに入れよく混ぜる
- ②牛乳と野菜たちを入れて素早く混ぜる
- ②シリコン型に入れる



真ん中完成したけど
両端はぼぼ!!

500W レンジで1分チン!

端っこいつまでたっても生

500W レンジで20秒チン!



完成



100均で買った1度に6個作れる型を使ったが、思いのほか焼きムラありすぎて、ひとつづつレンジしていかないと上手くできず...温めすぎると膨らまずで、時間調節が難しかった。結局、蒸し器でいっきに作った方が早かったかも...

よもやまばなし

水無月：紫陽花の間

6月と言えば梅雨ですが、近年の異常気象で真夏日になったかと思えばゲリラ豪雨だったり、毎日天気予報と時間単位で睨めっこの日々ですね。今日は長袖?半袖?玄関出てから「服装間違えた～」に気がつけて!

あぢさゐの
下葉にすだく螢をば
よしらの数の添ふかとぞよる

NEWS タイムパフォーマンス時代到来か?

300人規模のアンケートで、過半数がドラマや映画を見るにあたって倍速再生をすると答えられたみたいです。近年タイパ(タイムパフォーマンス)を重視するひとが多いみたいです

僕自身、映画・ドラマは通常で、バラエティーなどは結構1.5倍速などで観ています。

とくに映画やドラマは間とかで伝わり方も変わってくるので、僕的にはNGですね~

しかし、半数ってすごい数字です。最近、時間が足りなくなるくらいに、娯楽などが沢山あるので、これも時代なんですかねえ~。

1日に与えられた時間は皆同じ、限られた時間にやりたいことを詰め込んだらこうなるよね~。

こうなると映画館などでの通常スピードではダルさを感じる人が多くなるのでは...

考えてみたら、最近の歌とかも、前奏短めや、いきなりサビから始まるの多いですよな~。

映画・ドラマとかも、それらを踏まえた演出になってくるんだらうなあ。

とにもかくにも、せっかく映画やドラマを見るのであれば、

製作陣の想いも汲んで通常で観てあげて欲しいのは本音だけど、

「自分にとって心地よくて、楽しい時間を過ごせていること」が一番!

時には自分の「動画の見かた」を振り返ることで、

より自分に合った動画視聴の形が見つかるかもしれませんね。



A・F