

## 特集

“今”だからこそ楽しみたい！

# おうち時間の過ごし方 part2

新型コロナウイルス感染拡大により、世界中で生活が大きく変化してから、早くも一年以上が経ちました。

今回の特集は、まぶはい 2020 年 10 月～12 月号でご好評いただいた“おうち時間の過ごし方”の第二弾。

想像以上に長引く自粛生活で、図らずも(!?)磨きがかかった、まぶはい編集委員の“おうち時間の過ごし方”をお届けします！

### ★目次★

#### 【マニラ編】

1. 我が家の食卓、肉は疑うべし？ “ほぼ肉”のススメ…P2
2. 巣ごもり生活 DIY ～お片付け～…P9

#### 【日本一時帰国編】

3. 巣ごもり生活第二弾 ～奈良 ver.～…P13
4. フィリピンフードINジャパン…P15
5. 親子で楽しむホームアクティビティ…P17



## 1. 我が家の食卓、肉は疑うべし? “ほぼ肉”のススメ

「芸能人格付けチェック!」(ABC・テレビ朝日系)を毎年お正月に見るのが楽しみな私。最近では6種類の 카테고리(ワイン、吹奏楽、味覚、ダンス、四重奏、牛肉)からのクイズ。2021年元旦の放送で気になったのは「味覚」。北海道産最高級タラバガニ(1杯 4万2千円)とスーパーの冷凍タラバガニ(100g 580円)とカニカマ(1パック255円)。そのままではなく一流シェフが蟹しんじょで出すので連勝中の GACKT 様も悩まし気。う〜ん、食べてみたい!このカニカマを提供したカネテツデリカフーズ株式会社のウェブサイト(<https://www.kanetetsu.com/pages/hobokani>)には、「まるで本物のような味・食感・見た目を再現した新ジャンルの練り製品」「食卓でクスリと笑ってもらえる、家族の話題のきっかけになる。そんな商品を作りたい」という素敵なメッセージが。食べたいけど高値で手が届かない食材や調理に時間がかかるメニューが、ホンモノではなくても限りなく本物に近い見た目、食感、香り、安心な材料、しかも安価で楽しめたら、普段の食卓に使用したいですね。



コロナ禍でのストレス発散はやはり食。マニラでステイホームしている分どうしても運動量は減少しがち、でも腹八分は無理。そこで気になったのは最近メディアでよく目にするようになったプラントベースな代替肉。でもそれってパサついてモソモソ、二度と食べたくはない我慢すれば食べられる代物では？ところが最近のものは違うんです。本物の肉に歯ごたえ、香り、肉汁まで限りなく近づいて「肉肉しい」ものまで登場！筋金入りの肉好き「ミートラバー」も是非お試しあれ。ベジタリアン料理からビーガン料理まで、普段買い物するお店で見つけた肉ではない食材二つをご紹介します。

## 1. VE-G-MEAT

豆腐やタホを販売する会社のメニューに

VE-G-MEAT P200/1kgを発見。直径6cmくらいのボロニアソーセージみたいな形。スライスして野菜と一緒に炒めて何も言わずに食卓へ出してみたら息子は「ん？これもしかして肉じゃないんじゃ?! なんちゃってスパム、揚げ出し豆腐みたい…」と首を



傾げていました。家族全員、一口食べて肉じゃないことに気付きましたが、豆腐やタホを販売する会社の派生商品。

Country Vegefoods, INC.

<https://www.facebook.com/Country-Vegefoods-160306827322848/>

## 2. Quorn Brilliant Burgers

<https://www.quorn.ph/>

会員制ホールセールスーパーのオンラインショッピングで発見！ Quorn の主成分はマイクロプロテイン 41%。

Fusarium venenatum と呼ばれる糸状菌で 1980 年代にイギリスで開発。大豆食品よりもカロリーあたりのタンパク質が多く、必須アミノ酸を 9 種類全て含

んでいるそうです。これは牛肉の半分ほどですが、豆腐の約 2 倍の量。コレステロールも低いのが特徴。1 箱 300g、6 枚のパテ入りで P199.75。肉じゃないのは食べてわかりますが炭火のような香ばしさもありチキンのようなさっぱりした食感。アスリートの方に最適。



コロナ禍でたまにはサボりたい食事作り、頼もしい味方はやはりレストランのデリバリーやテイクアウト。話題のバーガーなども試してみました。

### 1. Corner Tree Café <https://cornertreecafe.com/>

2009 年 5 月創業、マカティのジュピターストリートに佇む一軒家ベジタリアン料理レストラン。アジアやアフリカ、ヨーロッパ、中東、アメリカなど幅広いメニューを提供。パリパリの CRISPY VEG LUMPIA (4 本 P170)、肉を使っていないのに満足度の高い VEG BIBIMBAP(P410)、しっとり甘さ控えめな VEGAN CHOCOLATE CAKE&VEGAN CARROT



CAKE(各 P195/スライス)はビーガンとは思えないほどクリーミーなアイシング。メニューには V:Vegetarian、GF:Gluten-Free、VO: Vegan Options などの表記があるのでわかりやすいです。



## 2. Shake Shack <https://shakeshack.ph/>

大人気の北米発バーガーショップ。前から気になっていた' Shroom Burger (P445)。ポルトベッコ茸(マッシュルームを大きく成長させたキノコ)を揚げたものがサンドしてあり、歯ごたえと食感、味と香りが美味しい。バーガーのパンが柔らかいので少しオイリーさが気になりましたが、Meat-Free!なことを忘れて味わえます。ミュンスターチーズとチェダーチーズ、トマト、レタス、Shake Shack Sauce なので、カロリーも高め、塩分も比較的高めな印象。ショップではワインもあるし、自宅では好きなビールと一緒に食べるのがオススメです。



### 3. Green Bar <https://greenbarmanila.com/>

シックでお洒落なカフェバーのようなビーガン対応レストラン。ビーガンフードだけではなくワインやクラフトビール、ドーナッツやデニッシュなどのスイーツもあります。今回 Beyond Burger と Hail Seitan、Chocolate Hill Cupcake, Havana Cupcake を取り寄せてみました。



Beyond Burger (P795)は北米発 Beyond Meat 社の Beyond Burger 4oz (113g)を使用。このパテ 113gあたりのカロリーは 250kcal で、タンパク質量は 20g、脂肪は 18g、コレステロールはゼロで、炭水化物はなんと 3g。主原料はエンドウ豆なのでよく見ると豆のようなものが見えます。フィリピンでも 4oz のパテー一枚 P250-300 で販売されているのでこのお値段、お高めです。ペッパージャックチーズ、レタス、オニオン、ピクルス(美味！)、スペシャルソース、サイドに自家製ポテトチップスも。でも言われなければ本物のビーフだと思って食べてしまいそう。Hail Seitan(P482)は6インチのフォカッチャパニーニにキャラメライズしたオニオン、カシューナッツクリーム、ビーガンマヨ、そして seitan(小麦から作られたグルテンミート)が挟まっています。こちらは柔らかい薄切りビーフのテリヤキ風味という感じ。とても食べやすくボリューム満点。デザートのカップケーキは一つ一つ水色のボックスに入ってきます。

Chocolate Hill Cupcake(P93)はしっとりダークチョコのケーキにピーナッツバタークリームがたっぷり。Havana Hill Cupcake(P93)にはココナッツクリームをホイップした滑らかクリーム、上にはココナッツのアイシングにスプリングルがちりばめられていてビーガンを忘れさせてくれる一品。



#### 4. Sweet Ecstasy

<https://www.facebook.com/SweetXManila/>



その名も Beyond X Burger (P500)。こちらはハンバーガーとして完成度が高く、言われなければ普通のビーフバーガーだと思って食べてしまいそう。でも実はパテからパンまで 100%ビーガンな

んです。PLANT PROTEIN(植物性たんぱく)、NO GMOS(遺伝子組換え作物不使用)、NO SOY OR GLUTEN(大豆 & グルテン不使用)、KOSHER(コーシャー、ラビ(ユダヤ教指導者)認証された食べ物を指し、ユダヤ法によって収穫および生産されたもの)と看板にも書か



れています。チーズは普通のものよりモチリした食感ですが、パテのジューシーさ、肉肉しさには脱帽です。

世界的な人口増加による将来的なたんぱく質不足、畜産の拡大による環境負荷の懸念、食に対する健康意識の高まりから急速に食の新しい捉え方が進んでいることを実感しました。牛一頭を育てるのに必要な水(年間 4 万 1600 リットル)、穀物の量、牛が排出するメタンガス(温暖化ガスの 10%相当)などは代替肉をつくる際と比べたら減らすべきものかも知れません。頭では理解できるのですが、100%肉食から今すぐには離れられない自分がいます。週に1回くらいは意識的に動物性食品を減らす”フレキシタリアン”してみたり、おかずの一品に”肉肉しい”代替肉を使ってみるのもカロリーカットになりますね。実は今回の取材、ティーンエイジの子供たちにも食批評をお願いしてみました。代替肉に否定的な彼らでしたが「taste like real meat! (本当の肉みたい!)」、「doesn't have negative “vegan” effects. (ビーガンのマイナスイメージが無い)」等々、細かく 10 段階評価とコメントをくれました。お友達やご家族と食べてみて独自に評価してみるのも面白いですよ。



大豆やエンドウ豆などを活用する「植物肉」や、動物の細胞を培養した「培養肉」、そして食用コオロギなどを活用する「昆虫食」というたんぱく源も注目を集めています。

丑(うし)年の 2021 年、あなたもミートフリーデーにチャレンジしてみませんか？

## 2. 巣ごもり生活 DIY ～お片付け～

### ◆断捨離とお片付け◆

去年から世界的に広がった新型コロナウイルスの影響でうちに籠る日が長期に渡り、外に出かけたくなったり、旅行に行きたくなくなるかもしれません。でも、うちにいる時間が沢山ある今だからこそ、普段できないことができる素晴らしい機会でもあります。

そんな時間のある今お勧めなこととは、お家のお片付け。溜めるつもりでなくても、生活していれば物は知らずのうちに溜まってしまふもの。レシートや説明書、学校からのプリントなどの紙のものから、服や靴、キッチンの小物や飾り、電子機器など、生活していればどんどん物は増えて行きます。

駐在生活をしていると、急な異動が決まることも珍しくありません。そんな時に焦ることが無い様に、普段から物を整理して減らしておく、いざという時に助かります。それだけでなく、お家時間が増えた今、自分の好きなものだけに囲まれて生活する楽しみを味わってみてはいかがでしょうか？

### 1. 服と靴

では何から手をつけたら良いのか分からない方にお勧めなのは、身に着けるものの整理。消耗品である洋服や靴は、古くなって色あせたり、サイズが合わなくなったり、シーズン遅れのものや、買ったのに着ていないものもあるかと思います。特に着なくなった服や

履かなくなった靴は、持っていて場所を取るだけです。こんまりメソッド(注)を使って、自分が好きな服や靴だけを残すことにより、自分のスタイルを考える機会になり、買い物もスタイリングも楽になる利点もあります。



(注)近藤麻理恵が提唱する「片づけをすることで、人生を変える」メソッド。特徴は、残すものを「ときめくかどうか」の基準で選ぶこと。

<https://konmari.jp/>

## 2. 小物

贈り物で頂いたり、衝動買いしたものや、お土産で溜まる小物は、お家のごちゃごちゃになる原因でもあります。ときめかなくなった物でも、勿体ないから取っておくのではなく、こんまりメソッドで役目が終わったものとして処分することをお勧めします。使っていなかったり、もうときめかない物は、結局お引っ越し時には捨てられてしまうかもしれません。

それならば、使ってくれる人が見つかるかもしれないマニラで、時

間に余裕がある時に処分する方が、次の赴任地まで持って行くよりも価値があると思います。ものを減らすだけでなく、綺麗に整理整頓をすることで、どこに何があるかも把握できて便利。文房具やキッチン小物は特に、きちんと引き出しの中で整理すると、使い勝手が良くなります。

マニラには無印良品、ランドマークや SM と、整頓に役立つ小物が売っているお店が豊富にあります。マニラだからこそ、引き出しの中の整理に役立つプラスチックトレイなどがお手頃価格で手に入るのも嬉しいですね。



### **3. 書類**

海外転勤をすると、何かと書類がごちゃごちゃと溜まってしまいがち。意外に大切な書類があったり、電化製品のマニュアルなど後ほど必要になることもあるので、きちんと整理整頓することは大切です。小さいものでも、ファイリングケースまたはキャビネットを持つことをお勧めします。大切な書類はちゃんと分類し、ファイルしておく、必要に応じて出しやすく、探す時間を削減でき、見つから

なくて焦ることもありません。ファイリングキャビネットをお持ちでない方は、この機会に購入し、書類を整理してはいかがでしょうか？完了した時のスッキリ感と安心感はなんとも言えません。



#### 4. 本

駐在員の方はなかなか本を海外まで郵送しないかもしれませんが、本や雑誌は場所を取る上、お引っ越し時には重くなる荷物です。買ったり日本から持って来たりするともったいなくて本が捨てられず、どんどん溜まることも。一度読んだ本は、2回以上読むことはとても稀です。お引っ越しをして1、2年が経過した方は、持っている本を見直し、本当に必要かを確認なさってはいかがでしょうか？読んでいない本は、寄付できる場所に持っていき、徐々に減らすことをお勧めします。それによって、お引っ越しが楽になります。



### 3. 巣ごもり生活第二弾 ～奈良 ver.～

コロナ禍の巣ごもり生活が想像以上に長くなり…リモートワークなどで運動不足になりがちですね。道具を一から揃えるスポーツじゃなくても、ウォーキングなら一人でも好きな時に好きなだけ体を使ってストレス解消が出来ます♪

私は元々車を使っての移動が多いのですが、歩く事で見える景色が違い、新しい発見が沢山あって土地勘も養えていい事づくし。巣ごもりでも心身ともに健康に過ごしたいですね。まずは、私の実家がある奈良県にスポットを当てて、お勧めのウォーキングコースをご紹介します！

歴史と豊かな自然が融合した奈良県には、ウォーキングに適したエリアが沢山あります。その中でも中央部に位置する人口約 5000 人程の小さな村、明日香村は飛鳥時代の



宮殿や史跡が多く発掘されている事で知られていて、古墳ロマンを漂わせる人気の観光スポットの内のひとつ。都会には無いのんびりとした雰囲気癒しをもたらす事間違いなしです！飛鳥時代に都が置かれた明日香村は、歴史文化遺産の宝庫。今も、当時の古墳や宮跡などの遺跡が数多く点在しているので、

自然豊かな田園風景の中、蘇我氏や聖徳太子、天智・天武天皇など歴史に名を残した人物たちと縁のある名所の数々。歴女歴男にもたまらないウォーキングルートではないでしょうか？



聖徳太子生誕の地としても知られている「橘寺」、教科書で誰でも一度は見たことがある(?)日本最大級を誇る規模と言われる巨石30個を積み上げて造られた石室古墳の「石舞台古墳」などと、至る所に見所があるので、ウォーキング以外にレンタサイクルを利用する人も多く見られます。面白いものではこれからの



の新しい乗り物として注目されていてフォルムも可愛い2人乗りの電気自動車レンタル。CO<sup>2</sup>の排出はゼロ！約1400年前の人々も感じていた飛鳥の風を感じながらの歴史ロ

マン溢れる明日香村、おすすめです！京都もいいけど奈良も良いですよ笑。【参考】 <http://k-asuka.com/cycling/index.html>

明日香レンタサイクル／明日香レンタル電気自動車

## 4. フィリピンフードINジャパン

フィリピンへの赴任が決まったときのことを思い出すと、なにがどこで買えるかや、食についてとても心配でした。特にフィリピンフードはピンとくるものがなく、「いったいどんな料理と食材なのだろう。」と少々不安な思いを抱えての赴任でした。ところがフィリピンに住んでみると、フィリピンフードは甘いもの、酸っぱいもの、辛いものなど色々なバリエーションがあり、食材も、野菜たっぷりからがつつりお肉系、お魚料理と幅広く、開拓するのも楽しい時間でした。お米文化圏ということで日本食との類似性もあり、食べなれなくて困ることもなく過ごせました。

さて、一時帰国している東京では、再び緊急事態宣言が発令され、ステイホームで一層外食する機会が減りました。家で作るメニューも固定化してしまい味気なく感じてきたことや、フィリピンが懐かしい気持ちも湧いてきたため、日本ではどのようなフィリピン食材が手に入るのか近くの海外食品取扱のお店を覗いてみましたが、残念ながら売っていませんでした。

インターネットの販売店で手に入った商品は、シニガンスープの素、フィリピンでは買ったことのない商品です。普通に作るのも楽しくないため、「シニガンスープの素」を使って3分クッキングに挑戦、そしてフィリピン料理を食べたことのない両親に食べてもらい感想をもらうことにしました。

用意した食材は、買って刻んで冷凍しておいたキノコ、ホウレン

ソウ、冷凍のミックスベジタブル、ミックスシーフードです。

沸騰したお湯の中にすべての食材と鶏ガラスープの素を少々、魚介に火が通ったらシニガンスープの素を入れて完成。ここまで4分でした。

さて、初めてフィリピンフードを食べる両親の感想ですが「かなり酸っぱい。」でした。購入したシニガンスープの素ですが、濃いめの味に仕上がるので、薄味派の日本人には濃いと感じるようです。味がしっかりついていて酸味があるので、好みの濃さにしたものをあんかけにして唐揚げの上にかけていただくのも良いかなと思いました。

日本の店頭ではなかなかお目にかかることがないフィリピン食材ですが、作ってみると家庭料理に味の幅が生まれました。なかなか旅行や外出ができないご時世なので、食事で旅をするのもおうち時間を楽しく過ごす工夫になりました。



## 5. 親子で楽しむホームアクティビティ

外遊びができない日が続く中、家遊びのレパートリーも底が付いてきたご家庭の方も多いと思います。

そこで、我が家で行なったホームアクティビティの中で子供が喜んだ成功例3選をご紹介します。

### ★親子で楽しむホームアクティビティ3選★

1. 絵本作り
2. 松ぼっくり、どんぐりデコレーション
3. クリスマスツリー作り

#### 1. 絵本作り

1. 子供主導で主人公とストーリーを決めます。
2. A4 コピー用紙（家にある紙なら何でもOKです）
3. ホッチキス

子供に絵とストーリーを書いてもらい親の手伝いは子供を褒める事だけです。主人公に選ばれたポテト君は、子供がポテトが大好きなので選んだ様です。



このストーリーには、4月の緊急事態宣言解除後に子供が家族で出掛けたいところを選んで書いてました。

夏休みに絵本のストーリーの様に遊びに行けた事で大変喜んでました。

又しっかり褒める事で、遊びの中でひらがなを学ぶ事ができワークブックよりも集中して行う事ができました。

絵とストーリーが出来ましたらホッチキスで纏めて止めれば完成です。

## 2. 松ぼっくり、どんぐりデコレーション

1. 拾ってきた松ぼっくり、どんぐり
2. ビーズ・ラインストーン
3. ラメ入りマニキュア
4. 多目的ボンド

フィリピンでは、なかなか公園で木の実を拾う事ができなかつた為この秋は夢中で公園の木の実を拾い集めては持って帰っていました。

持ち帰った木の実をそのまま置いとくと虫が出てくる為、持ち帰りましたら直ぐに虫対策をして下さい。

今回は、木の実を茹でて乾燥させる方法を採用しました。



どんぐり駒や松ぼっくりのけん玉なども作ったんですが、まだまだ沢山あった松ぼっくりとどんぐりをデコレーションしました。

家にあるビーズやラインストーンをボンドで好きなところに貼りデコレーション、ラメ入りマニキュアをぬる事でさらに華やかになり親子で楽しみながら遊べます。

他にも、お好きな物やジャムの空きビンなどにもデコレーションできます。

持ち帰ったどんぐりや松ぼっくりを使ったクラフトは、拾った物で様々な遊び方ができ楽しかったです。

### 3. クリスマスツリー作り

1. 緑色系統のフェルト
2. クリスマスのオーナメント
3. 電池を使用するライト
4. 小さなバケツ
5. 三角形の発泡スチロール
6. 多目的ボンド

(全て 100 円均一で購入しました。)

今回、緊急避難との事で一時帰国したのでクリスマスツリーはフィリピンの家に置いたままでした。

外はキラキラ、ネオンが輝いてるのに家の中が寂しいねっとの事で、100 円均一で買い揃え手作りしてみました。

フェルトを適当な大きさの三角形にハサミで切り取りボンドで三角形の発泡スチロールに貼り付ける簡単に作った物でしたが、親子で手作りする事で愛着がわき満足する事ができました。息子からは来年も飾る為捨てないで！っとリクエストされました。クリスマスツリーを置く事で仮住まいの家の中が華やかになりクリスマス気分も楽しむ事ができました。



今まではアウトドア派で家で遊ぶ事は少なかったのですが、子供と一緒にクラフトを楽しむ事でハサミや糊の使い方が上手になってる事に気付いたり成長を感じる事ができました。また、ゆっくり向き合う事が出来るので今までは危なくて使わせてなかったカッターナイフやドライバーの使い方を教えたリホームアクティビティの良さに気づく事ができました。



※本記事は 2021 年 3 月現在の情報です