

Z会進学教室 葛西通信 10月号

葛西教室に通う本科生の皆さんは、以下の四点を心がけるようにしましょう。

- 1 進学塾に通う中学生としての自覚を持つこと。
- 2 信頼の土台となるあいさつをきちんとすること。
- 3 書くことを大切にし、ノートをしっかりとること。
- 4 自習室を上手に利用し、自分で考えてもわからないことは遠慮なく先生に質問すること。

葛西教室より

葛西教室スタッフの声をお届けします。

「ネタがないので最近食べた美味しかったもののお話をする回(秋寄り)」

教務スタッフ 松林陽子

さあ、大変です。ネタ切れです。葛西通信10月号、記事のストックがなくなってしまいました。2014年に創刊して以来(コロナウイルスの影響により休刊したことが1度だけあるものの)連綿と続いてきた伝統ある葛西通信の歴史をここで途切れさせるわけにはいかない…！編集担当は考えました。



「くだらないことならいくらでも書けるんだけどなあ、葛西通信だからなあ」

そう、これまで葛西通信に掲載してきた記事は卒業生が書いてくれた合格体験記や、授業を担当する先生方が書いてくださった教養深まる格調高いものばかり。みなさんの日頃のお勉強や受験に役立つ情報をお届けしてきました。「こないだ行った推しの現場が最高すぎて寿命が縮んだ話」とかならいくらでも書けるのですが、さすがにそれを掲載するのは気が引けます。ツアーのネタバレになってもいいし(謎の心配)。



「他にいくらでも書けるものなんて、最近食べた美味しかったもののお話しかないよー」

…それ、ええやん。まだまだ暑いですが巷には秋の味覚が出回り始めています。いもくりなんきんに目がない私にとっては最高の季節の到来です。タリ〇ズのOIMOティーシェイク美味しすぎたし、パ〇ムの安納芋考えた人天才。食欲の秋とも言いますし、先月号の「芸術の秋」ともリンクしますね！たまには全然勉強と関係ない記事を欲望赴くままに書いてみる回があったっていいじゃない！ということで、今月号は「最近食べた美味しかったもの～心なしか秋に寄せてみる～」をお届けすることにします。休憩時間にどうぞ。



秋の味覚の代表格と言え、まず「きのこ」ですよ。え、きのこはスーパーで通年買えるじゃないかって？...美味しいものが季節を問わず1年中手に入るなんて、なんと素晴らしい時代に我々は生まれてきたのでしょうか。松林の推しきのこは「まいたけ」です。香り高いので、お料理に高級感をもたらしてくれる気がします。豚小間と炒めて、ぽん酢で味付けするとお手軽にごはん泥棒なおかずができます。美味しいんだこれが。きのこことぽん酢はとっても相性が良くて、他にもマリネなんかおすすめです。いろんなきのこ(しいたけまいたけぶなしめじエリンギえのき、などなど)を一口大にちぎっては投げ(toフライパン)、素焼きして香りが立ってきたら保存容器に移してオリーブオイル：ぽん酢を1：1で注いで漬け込むだけ。そのままおかずの一品にしてもいいですし、お肉やお魚の付け合わせにも、生野菜のドレッシング代わりになる優秀なメニューです。



きのこのマリネ

きのこと言えば、どうしても紹介しておきたいのが「干しいたけ」です(ますます通年で買えるという突っ込みは想定範囲内)。乾燥させることによりうまみ成分の一つ「グアニル酸」が生成され、さらには水分が飛ぶことによって成分が凝縮されるため、うまみも栄養価も生しいたけ以上になるんだとか。「食材は新鮮さが命！」という概念を覆す最強なきのこなのです。ちょっとお高いのでハレの日くらいにしか使いたくないのが残念なところですが、手間暇がかかっている食材なのでいたし方なし。

干しいたけ自体が美味しいのはもちろんですが、戻し汁にもうまみが溶けだしているので美味しくいただけます。私のお気に入りのは炊き込みご飯です。普通にお米を炊くときと同じ要領で、お水の代わりに戻し汁を使います。しいたけは一口大にカットして混ぜ込み、白だしとお醤油で味付け。梅干を入れると絶品です。刻みのりをトッピングして召し上がれ。



しいたけチャウダー

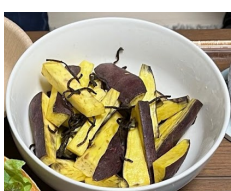
干しいたけレシピで最近食べた美味しかったもの、私の最新版は「しいたけチャウダー」です。干しいたけを、なんと豆乳で戻して使います。具材は戻したしいたけと、玉ねぎ・ベーコン。具材をオリーブオイルで軽く炒めて塩胡椒(あればハーブソルトがおすすめ)し、戻し汁(豆乳)を加えてギリ沸騰するかしないか、くらいの火加減で煮るだけ。スープマグによそってパセリをふりかけたりなんかしちゃうと、まるでおしゃんなカフェ飯のよう。しいたけのうまみが溶けだしたスープが、五臓六腑に沁みわたります。

秋の味覚、続いては「さつまいも」のコーナーです。こちらも年中スーパーにしているような気がしますが、秋になると普段は見かけない品種が置いてあって盛り上がりますよね(異論は認めない)。ほくほく派かねっとり派かに大別されるさつまいも派閥ですが、松林は断然ねっとり派。推し芋は「紅はるか」(安納芋も美味しいんだけど高い...)。シンプルに焼き芋が一番美味しいです。焚火ができれば最高なのですが残念ながら今の居住環境では無理なので、文明の利器をありがたく利用します。オーブンに放り込んで予熱無しで30~40分焼くだけ。健康的なおやつが出来上がりです。私はごはん代わりにいただくこともあります。さつまいもは栄養価も高いんですってよ奥さん！



いっぞやのお昼ごはん
ごはん代わりの焼き芋

甘じょっぱいレシピをお求めのそこのあなたには、「さつまいもバター塩昆布」がおすすめです。ただ食材の名前を羅列しただけの単純なネーミング、あまり気に入っていないのでいい献立名を思いついた人がいたら教えてください。作るの簡単で、スティック状にカットしたさつまいもをレンチンしてあつあつのうちにバターを絡め、塩昆布を混ぜ込んで出来上がりです。こちらはねっとり系よりほくほく系の方が合う気がします。しっとり系のシルクスイートで作っても美味しかったです。



さつまいもバター塩昆布

他にも豚汁の具材になったり、スコーンの生地練り込んでみても美味しかったり、主食にもおかずにもデザートにもなる万能なさつまいも。「さつまいも」と呼ばれるだけあって、日本ではもともと薩摩国で栽培されていたようです。享保の大飢饉の際に、青木昆陽という学者の提言により関東でも栽培されるようになりました。現代の私たちがさつまいもを享受できているのは、この人のおかげなのかもしれません。ありがとう青木昆陽。

さつまいもの話をしたら、もちろんかぼちゃの話もしなければいけませんね。しなければいけないのです。ご多分に漏れず、かぼちゃも1年中買える食材ではあります。冬至の日にいただくイメージもありますし、夏野菜カレーに入っていることもあります。ハロウィンが近くなってくるとパンプキンスイーツも見かけますね。私はタリ〇ズのパンプキンラテと猿〇彦珈琲のかぼちゃのラテが大好きです。

では、かぼちゃの匂っていつなのでしょう。かぼちゃの収穫時期は夏なので、夏野菜であるということもできます。しかし、追熟させることにより水分が抜けるため味が良くなり、栄養価も高くなるため、「匂」ということになると秋冬シーズンになるようです。なんだか干しいたけと似ていますね。

まずはお手軽に作れちゃうかぼちゃレシピを一品。さんざん匂の話をしてきたにも関わらず、なんと冷凍かぼちゃを使います。利便性万歳。冷凍かぼちゃを食べただけレンチンしてごま油と塩昆布を絡めたら出来上がり。なんだか物足りないなーという時の救世主おかずです。ちなみに私はこいつのことを「かぼちゃごま油塩昆布」と呼んでいます。どっかで聞いたことのあるような名前ですね。もうちょっと手間をかけてもいいかな、というときは同じくレンチンした冷凍かぼちゃをマッシュしてクリームチーズとミックスナッツを混ぜ込むと、なんかデパ地下で売ってそうなお洒落っぽいデリサラダが完成します。おもてなし料理にもいいかも。



かぼちゃデリサラダ

かぼちゃは食べておいしく栄養があるのももちろんのこと、鮮やかな緑と濃い黄色で食卓に彩を添えてくれるのも嬉しいところです。シチューに入れたらほどよく溶けて、黄色味がかかった美味しそうな一品になりました。他にも秋の美味しいものが入っています。まずきのこ、そして秋が匂の「鮭」です。



干しいたけの炊き込みご飯と秋の味覚シチュー

鮭こそ通年で売ってね？と思うところですが、鮭はどこで獲れたものかによって匂が異なります。スーパーに通年置いてあるのは、チリから輸入されたものが多いようです。養殖できるため、一年中出回っているのだそうです。秋が匂なのは、国内で漁獲されたもの。産卵のために川に戻るこの時期に獲れたものは「秋鮭」と呼ばれ、引き締まった身にうまみが詰まっているんだとか。卵(=いくら)に栄養を回しているため身の脂は控えめで、あっさりいただけるのが特長です。こゆいシチューによく合います。

最近食べた美味しかったものを紹介しようと思っていたのに、匂について調べていたらなんだか少し賢くなってしまいました。勉強とは一切関係ない記事にしようと思っていたのに、勉強してしまっただけ...！特に受験生のみなさんの中には、「食べることだけが楽しみです」という人もいらっしゃるのではないでしょうか。私もそうでした。今もそんなようなもんです。食べることは生きること。季節の美味しいものを食べて、身も心も満たして幸せに生きていきたいですね。そして、たまにはこんなゆるゆる葛西通信もいいじゃん、と思ってくれる優しい人が一人でもいたら嬉しいです。次回、「2023AW この鍋が美味しい！」でお会いすることが...できればないことを願って...(これ書くの結構大変だった...)

月	日	曜	受付	本科生スケジュール				本科生以外の方対象のイベントなど	
9	26	火	14 ~ 22						
	27	水	14 ~ 22						
	28	木		休室					
	29	金	14 ~ 22						
	30	土	14 ~ 22						
10	1	日	10 ~ 20	本科10月度①	3K 実力テスト	2V 月例テスト	1V 月例テスト		
	2	月	14 ~ 22						
	3	火	14 ~ 22						
	4	水	14 ~ 22						
	5	木		休室					
	6	金	14 ~ 22					6V金曜クラス開講	
	7	土	14 ~ 22					6V土曜クラス開講	
	8	日	10 ~ 20	本科10月度②					
	9	月	14 ~ 22						
	10	火	14 ~ 22						
	11	水	14 ~ 22						
	12	木		休室					
	13	金	14 ~ 22						
	14	土	14 ~ 22						
	15	日	10 ~ 20	本科10月度③					
	16	月	14 ~ 22						
	17	火	14 ~ 22						
	18	水	14 ~ 22						
	19	木		休室					
	20	金	14 ~ 22						
	21	土	14 ~ 22						
	22	日	10 ~ 20	本科10月度④					
	23	月	14 ~ 22						
	24	火	14 ~ 22						
	25	水	14 ~ 22						
	26	木		休室					
	27	金	14 ~ 22						
	28	土	14 ~ 22						
	29	日	10 ~ 20	本科11月度①	3K 実力テスト ※中3理社休講	2V 月例テスト	2K 月例テスト	1V 月例テスト	
	30	月	14 ~ 22						
	31	火	14 ~ 22						
11	1	水	14 ~ 22						
	2	木		休室					
	3	金	14 ~ 22						
	4	土	14 ~ 22		※中3理社休講				
	5	日	10 ~ 20	本科11月度②					