

1000人
緊急調査

「ポスト猪瀬」は誰だ!

「徳洲会捜査」で震え上がる 石原ファミリー 安倍側近 民主議員

サンデー毎日

大正11年3月31日第三種郵便物認可
2013年12月29日発行 第92巻第58号 通巻5203号
毎週火曜日発行(12月17日発売)

12.29号

定価370円

40代から始める
「認知症」予防

レクイエム2013
あなたの思い出
大島渚、天野祐吉
中坊公平、サッチャー…

入試直前情報
エキスパートが
推す「この中学」

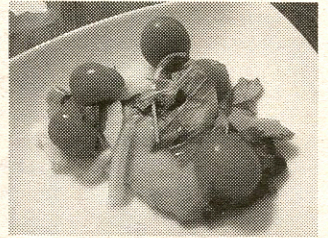
兵庫・43歳女と少年少女
監禁と性的虐待の
地獄絵図

今年は当たり年
テレビドラマ
総まくり

あまちゃん、半沢直樹、ごちそうさん…

鈴木 京香





ローソン「カット野菜」
108円

ルトパックのごは
んを混ぜて耐熱皿
に入れ、上にチー
ズ、パセリのみじん切りを添
えてトースターで焼きます。
おつまみにもなりますし、お
なかもいつばいになりますよ」
これはファミレスで食べる
ドリア並みだ。ごはんの代わ
りにグラタン皿に一口大に切
ったフランスパンを乗せて焼
いてもいいかもしれない。
もう一品のメインはコンビ
ニで売っている焼き魚を使っ
た「魚のたっぷり彩り野菜添
え」だ。

「焼き魚に3センチ幅に切った水
菜を乗せ、その上にトマト角
切り、タマネギ薄切り、ピク
ルス薄切りなどをオリーブオ
イル、レモン汁、塩こしょう
であえて乗せます。市販のド
レッシングでもいい。コンビ
ニ総菜の魚は骨がないのでシ
ニアの方も食べやすいですね」
セブン「さわらの西京焼

き」(258円)でやってみる
と……ウマウマ。彩りの良さ
が食欲をそそる。

メイン料理の付け合わせに
欲しいのが野菜。最近、コン
ビニで「カット野菜」と呼ば
れる袋入り生野菜が売ってい
るのをご存じだろうか。ロー
ソンの「カットレタス」(10
8円)や「ミックスサラダ」
(108円)は一人暮らしの
シニアが使い切れる。さらに
うれしいのは水洗いをしなく
てもいいことだ。

「ミネラルバランスの良い土
壤で育てた野菜を冷水で丁寧
に洗っており、そのまま食べ
てミネラルがとれます」(ロ
ーソン広報)

カット野菜の袋に直接、別
売りのドレッシングを入れて



家で「センベロ」コンビニワイン

パーティーで忘れてはなら
ないのがお酒。ソムリエの友
田晶子さんにいつもと違うお
酒の飲み方と、おつまみの組
み合わせを覚えてもらった。
①ボージョレ・ヌーボー+炭

ムシャムシャ食べる若者もい
るとか。それではあんまりだ
が、皿にかけてローソンスト
ア100の「温泉たまご」(4
個入り、100円)を乗せ、
別売りドレッシングをかけれ
ばシーザーサラダの出来上が
りだ。ローソン「4種野菜と
ぶなしめじをバランスよく食
べる鍋もの用野菜」(108円)
で小鍋もいいかもしれない。

洋食であればパンも欲しい
ところ。セブン「金のロール」
(2個180円)や、血糖値を
気にする中高年やダイエット
志向の女性に人気の糖質70%
オフのローソン「ブラン(小
麦ふすま)パン」(2個120
円)はどうか。これらにポテ
トサラダをはさんでもいいだ
ろう。

酸IIお手ごろロゼ・スパーク
リングワイン

「ボージョレ・ヌーボーは来
年春ごろまでは十分においし
く飲めます。炭酸で割れば、
明るい色合いのスパークリン

グワインとして楽しめます」
合わせるのはコンビニスイ
ーツの中から「ブドウゼリ
ー」やセブン「いちご」のショ
ートケーキ(290円)。ヌ
ーボーの味わいにブドウやイ
チゴのデザートがピッタリ合
う。華やかでフルーティーな
風味がベストマッチ。

②焼酎のヘルシア緑茶割り
(あるいは黒烏龍茶割り)

中性脂肪が心配。だが、お
酒は飲みたい。そんなシニア
には焼酎の特保系お茶割りを。
「焼酎をお茶で割ればカロリ
ーも低く健康的に酔えます。
コンビニではうれいしいこと
にお茶も温かくして売っていま
す。個性があまり強くない甲
類焼酎がオススメです。値段
もお手ごろ♪です」

おつまみはヘルシー狙いな
らセブン「さらだピクルス」
(198円)を。野菜の食物繊維
維とお酢の効果が健康に相乗
効果をもたらしてくれる。

③ウイスキー+紅茶飲料

大人のカタテルがこれ。お
好みのウイスキーと紅茶飲料
をお好みでブレンド。オンザ



セブン「ヨセミテ・ロード」赤・白(各598円)

ロックなら爽やかでオシャレ。温めてマグカップで飲めば身も心もほかほかになる。おつまみはビーフジャーキー。トースターで軽く焼くと香ばしくなり、このカクテルとよく合う。甘党にはカスタードエクレア。甘いものが驚くほど合うのでお試しあれ。

一方、コンビニ各社が力を入れているのがワインだ。最近ではコンビニでしかワインを買わない、という人も多い。コンビニワインファンにイチオシを挙げてもらおうと……。

「セブンの『ヨセミテ・ロード』というカリフォルニアワイン。赤はカベルネ・ソーヴィニヨン、白はシャルドネ。598円でこのおいしきは驚異的」(30代女性)

「ローソンのワンコイン(500円)ワインが最高。チリ産の赤で『カーサ・スベルカソー・メルロー』はコクがあり、毎日飲む」(40代女性)

「ファミリーマートのスペインワイン。『ドン・ロメロテイント』の赤。テンプラニリーの個性が出ている」(43歳女性)

さて、最後はデザートだ。ローソンの爆発的ヒット商品といえば「プレミアムロールケーキ(150円)だ。それを横に並べて作ったのが「なんちゃってブッシュドノエル」。プチシューやチョコロールト、イチゴなどをトッピング

まだある！
クリパに使える
コンビニグルメ

おでん

ローソンでは今年からおでん横に「お野菜プラス」を発売し、女性に静かな人気だ。キャベツ、オクラ、ニンジン、ゴボウ、かぼちゃの5種類がフリーズドライされ、おでんのつゆを入れればスープの出来上がり。もちろんおでんだねを入れるのもあり。

ファミマでは、客が自分の好みに合わせて、おでんのつ

グすればオシャレなクリスマス気分を味わえる。

「クリスマスケーキはホールが気分が盛り上がりませんが、中高年層などは食べきれない人も多いので、人気のケーキを一人用で展開しています」(セブン広報)。「イタリア菓のクリーミーモンブラン」(250円)の一人用も出た。

シニアはやっぱり「和」好きが多い。ローソンのあんこやシリーズの今年の人気は

ゆ味をカスターマイズできる「ちよいたし」メニユーを用意している。「キムチチゲスープ」や「カレースープ」、今年は大根と相性がいい「とろろこんぶ」を導入した。

総菜デイツ

ギョーザの皮にコンビニのポテトサラダを乗せ、マヨネーズかチーズをかぶせてオーブントースターで3分ほど焼く。その他好みの総菜を乗せ、タバスコなどで辛みをつけてもいい。コンビニ総菜がたちまちオシャレデイツ風の酒のつまみに変身だ。

厚揚げの明太マヨ乗せ

「豆大福」(120円)。「夢紫」という北海道産小豆を使い、塩も入っているのが最後まで飽きがこない」(広報)とか。

リッチにチープに、いろんなコンビニグルメで聖夜を楽しみたい。

明太子とマヨネーズをあえ、一口大にカットした厚揚げに乗せる。オーブントースターで15分ほど焼き、万能ネギを乗せて完成。

サバ味噌マヨネーズ

サバ味噌を汁ごとボウルに入れてよく混ぜ、クラッカーに乗せてマヨネーズをかける。

じゃがりこ

カルビー「じゃがりこ」のカップに沸騰した湯をじゃがりこの頭が1センチくらい出るように注ぐ。3分待てばじゃがりこマッシュポテトに変身。そのまま食べても「リッツ」などにつけてもOK。



なんちゃってブッシュドノエル



ローソン「プレミアムロールケーキ」150円

●来週は、いろいろ施設編①「サ高住、大手2施設を徹底見学する」です