

3分クッキング

「ピリ辛キムチスープ」、「自家製カルピス&ホットカルピスアイデア集」

質問への回答・コメント:

講師: ギブソン有以 氏

- 当地で手軽に手に入る、お粥に合う、おすすめのお米について。
 - 普段2種類のお米を使い分けていて、お寿司に使う時は「はるか」、白米で食べる時は少しお値段がしますが美味しい「ゆめにしき」を使っています。
 - お粥にするのでしたら「はるか」、あと大手スーパーでも売っている「錦」でも良いと思います。「ゆめにしき」でも美味しく食べられます。
 - ご飯を炊いたとき、もし余ったご飯があれば冷凍保存します。冷凍したご飯をレンジで温めてお粥に入れたりチャーハンにしたりしています。
- お米の購入先。
 - エディンバラ限定の情報ですが、「はるか」はエディンバラの中華スーパーでよく目にします。「ゆめにしき」は Leith Walk の小さいほうの中華スーパー、または Slateford のマッシュズ、あと Newington/Clerk Street にある Starlight でも売っています。
- 自家製カルピス、日本ではスキムミルク(脱脂粉乳)を使っているレシピをみかけます。
 - スキムミルク Dried Skimmed milk powder は大手スーパーで手に入ります。
- 自家製カルピス作りとスロークッカー
 - スロークッカーを使ったことがないので分かりませんが、お話を聞いた感じでは湯煎する手順のところスロークッカーを使うこともよさそうですね。
- 自家製カルピス原液の保存期間
 - 使用するヨーグルトの賞味期限と同じぐらいでしょうか？なるべく早く消費するのがベストですが、氷を作るトレイにカルピス原液を入れて冷凍すると、小分けに保存できて便利です。

