

「良質なオイル使用」で栄養をしっかりと補給!

オイルソムリエで、元タカラジェンヌの白城あやかさん。オイルのスペシャリストとして食事の中にさまざまな栄養素を含む良質なオイルを取り入れ、4人の息子さん、夫でタレントの中山秀征さんの健康を支えています。

DAY 1

食べ盛りの息子が3人も! 夕食にはごはんを8合用意

我が家には息子が4人。長男は大学2年生で家を出ていますが、あとの3人は中3、中1、小6と食べ盛り。夕食だけでごはんを8合食べるので、土鍋と炊飯器のW使用で炊飯。今日は友人を訪ねて横浜に出かけていたので、朝夕食の下ごしらえ、炊飯の準備を済ませておきました。夕食は横浜でお土産として購入したシウマイをおかずに加え、ポリユームを出しました。

DAY 2

ランチは手の込んだお弁当を堪能。夕食は家族みんなで

終日、雑誌撮影だったため、昼食は撮影のスタジオで代々木上原のお店のお弁当をいただきました。お料理はすべて手が込んでいて、竹かご風の入れ物に入っているのも雰囲気があり、見た目からおいしいお弁当でした。普段、子どもたちは野球や塾通いをしていて、家族みんな夕食を食べられるのは週2回のみ。今日は家族そろって夕食の日でした。

朝

トースト、ハムエッグ、サラダ、カフェオレ

トーストはマカダミアナッツオイルをつけて。マカダミアナッツオイルは、甘い香りがあるので、ハチミツと合わせるのがお気に入り。

夜

トマトソーススパゲティ、オリーブ、サラダ、赤ワイン

家族みんなでぎやかに。夕食を食べるときは赤ワインやスパークリングワインを飲むことが多いです。

昼

しらすごはん、鶏つくね、卵焼き、ごぼうのカレー風味、スナッPEndウ

ごはんには、しらすがあっぶりのっていました。1品1品丁寧に作られた感じが伝わってくるお弁当でした。

朝

トースト、ハム、サラダ、コーヒー

トーストにはマカダミアナッツオイルを、サラダにはアマニオイルと塩をかけていただきました。

夜

ごはん、銀ダラの漬け焼き、シウマイ2種(豚肉、えび)、厚揚げと小松菜の煮びたし、枝豆、わかめの味噌汁

土鍋でごはんを炊くのは面倒そうに思えますが、強火で12分+蒸らし10分で炊けるので意外と簡単にできます。

前菜、かぼちゃのスープ、串カツ、牛肉のステーキ、炊き込みごはん、味噌汁

友人と横浜の和モダンのレストランでランチを楽しみました。品数が6品もあり、1品の量もたっぷりでしたがなんとが完食しました。

DAY 3

五目混ぜごはんは我が家の定番メニュー。レシピ本にも掲載

5月発売の、オイルを使ったレシピ本の校正作業の1日。我が家の定番メニューやオイルの基礎知識などを紹介した1冊です。念入りに原稿をチェックしました。朝は大好きなベーカリー「沢村」のくるみパンをオリーブオイルにつけていただきました。くるみとオリーブオイルの風味がよく合います。夕食の五目混ぜごはんは、ほうれん草やもやし、きゅうりなど野菜が多く食べられるメニュー。甘辛く煮た鶏ひき肉とテンメンジャンで箸が止まらないおいしさに。

こだわりのヘビロテオイル。10種類以上、常備しています

オイルのスペシャリストだけあって、オイルは10種類以上常備。サラダやスープ、炒め物など料理に合わせて使い分けをしています。

加熱できないアマニオイルやエゴマオイルは、サラダや納豆に使用。オメガ3脂肪酸を含み、脳の神経細胞の活性化や代謝を促進する効果が。炒め物には女性の更年期にうれしいγ-オリザノールを含む、米ぬかオイルを使います。

夜

鶏ひき肉とナムル(ほうれん草、もやし、きゅうり、なす、大根の水キムチ)の五目混ぜごはん、キムチ

鶏ひき肉は砂糖としょうゆ、しょうがで甘辛く煮ます。テンメンジャンやごま油などで自分好みの味つけができるのがポイント。

昼

ほうれん草ととろろ昆布のうどん

今日は夫が家にいたため、昼食は夫の好きな種類に、白だしを使ったうどんです。

朝

くるみパン、しめじの卵焼き、ゆでブロッコリー、オリーブオイル、コーヒー

卵焼きとブロッコリーは息子たちのお弁当の余り物。くるみパンはオリーブオイルをつけて食べました。



白城あやかさん(50歳)

宝塚歌劇団星組トップ娘役を勤めたあと、1997年に退団。2017年2月に日本美容オイル協会認定オイルソムリエの資格を取得。夫はタレントの中山秀征さん。大学生から小学生までの4人の子育てに奮闘中。5月21日、自身初めての著書となる「1日大さじ1杯だけでカラダがよみがえる! かんたんオイル健康法」(世界文化社)を発売。

DAY 5

息子たちの夕食を準備してから、後輩とフレンチへ
今日は宝塚時代の後輩とディナーに行くまでは、家で家事などをして過ごしました。夜、出かけるときは、事前に息子たちの夕食を作っておきます。息子たちが自分で用意できるように、豚丼など、ごはんをよそってお肉をのせるだけでOKな簡単なメニューにしています。ディナーはフレンチのコースに舌鼓。1品1品量がたっぷりで大満足でした。



豚肉のグリル、白身魚のクリームソース、野菜のゼリー寄せ、デザート

トースト、サラダ、コーヒーの朝の定番メニュー。トーストはマカダミアナッツオイルとハチミツをON。



トースト、サラダ、コーヒー



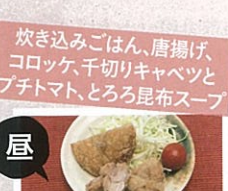
ミートソーススパゲティ

昨日の息子たちのお弁当の余りのパスタ。肉好きな息子たちのためにミートソースは肉を多めにしました。

後輩がおすすめするフレンチレストランでディナー。野菜のゼリー寄せなど色鮮やかな料理が多く、食欲がそられました。

DAY 4

お弁当用にごはん5合とおかずを用意。余りが私の昼食に。お弁当は土日を含めて毎日作り、余ったものが私の昼食になることが多いです。お弁当用のごはんは中3の次男には3合、中1の三男には2合を用意。それぞれ2ℓと1・5ℓの巨大なタッパーをお弁当箱にしています。夕食はシェフの友人とディナーへ。友人いおしのレストランで、どの料理も素晴らしいものでした。



炊き込みごはん、唐揚げ、コロッケ、千切りキャベツとプチトマト、とろろ昆布スープ



くるみパン、ゆで卵、サラダ、アルガンオイル、コーヒー

昨日の朝食と同じ、「沢村」のくるみパン。今日はアルガンオイルをつけて食べました。

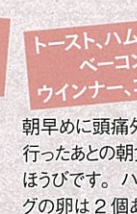
ひき肉のパイ包みガーリックソース、魚のバジルソース、子羊のグリル、デザート
デザートは百合根をこして、バラの花びらの形にした見事なもの。繊細で美しく、目でも味わいました。

DAY 7

頭痛外来に通院。病院帰りに食べる朝食が楽しみ♪
2カ月に1度通院している頭痛外来へ。人気の病院なので朝早めに行くと並んでいます。先生が頭のMRIを見て、「ご主人は大変ですな」というくらい、筋金入りの頭痛持ちのようです。診療後、病院の中にあるレストランで朝食を食べるのを楽しみにしています。昼食はお弁当の余りのハヤシライス。夕食は息子たちが大好きなラザーナを用意。



ごはん、鯖の塩焼き、ラザニア、サラダ、わかめとねぎの味噌汁



トースト、ハムエッグ、ベーコン、ウインナー、コーヒー



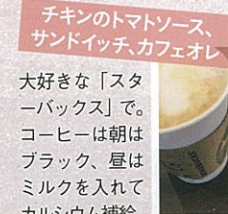
ハヤシライス、ゆでブロッコリー、トマト

ラザニアに使うひき肉は一度ゆでて油を取り除き、代わりに米ぬかオイルを加えて調理。

お弁当の余りのハヤシライス。息子たちには、温かい状態で食べられるように保温できるお弁当箱に入れます。

DAY 6

肉好きな息子たちのために肉メニューは必須。バランスを考え魚もプラス
息子の保護者会の帰りに、1人で遅めのランチを楽しみました。いつも時間に追われて生活しているの、ランチの時間は1人になれる貴重な時間。ゆっくり食事を味わいながら、たまったメールやラインに返信したりしました。今日の夕食は久しぶりに息子たちと一緒に。肉たっぷりの肉じゃがと、栄養バランスを考えて魚メニューも用意。



チキンのトマトソース、サンドイッチ、カフェオレ



オレンジビールのパン、ハムエッグ、サラダ、コーヒー

大好きな「スターバックス」で。コーヒーは朝はブラック、昼はミルクを入れてカルシウム補給。

たこときゅうりのキムチ、味噌汁
オレンジビールのパンにはアルガンオイルがびったり。便秘やむくみが解消します。