

美食

Winter 2006

Gochiso

特集 **トンカツ**を極めよう!

冬野菜 だいこんのパワー

和風だしシリーズ 削り節

きつずシェフ

フラコと一緒にケーキを作ろう!!

日本の伝統 おせち&パーティートレイ

きつずシエフ

フラコと一緒にケーキを作ろう!!



ある日曜日の午後、7人のキッズがニジヤマーケット・トールランス店に集合！今回のきつずシエフはフラコと一緒にクリスマスケーキを作ろう、というもの。
ニジヤで売ってるようなクリスマスケーキが作れるかな？



フラコって誰？

フラコはニジヤの美味しいケーキを作っている職人さんです。優しくて気さくなメキシカン。大抵はトールランス店にいるのでお店で見かけたらお気軽に声をかけてくださいね。



フラコと参加してくれたきつずシエフ。左から、あべひゅうごくん(8歳)、くまがいだいきくん(10歳)、おざわてつまくん(9歳)、すずきりこちゃん(8歳)、すずきそうしくん(10歳)、おおやまあかねちゃん(7歳)、ささだりかちゃん(10歳)

急いでもいい、これならすぐ出来ます。

ホリデークッキーのアイデア



市販のシュガークッキーの生地をのばして好みの型で抜き、デコレーション用のカラフルなシュガーをつけます。パッケージの説明書に従って、オーブンで焼くと、ホリデークッキーの出来上がり！



白、黄、青、赤、緑のカラフルなクリスマスクッキー

デコレーションの手順

用意するもの

- ニジヤ特製スポンジ・ケーキ 小1個
- シロップ
(水1カップに砂糖1カップを加え、煮溶かし、冷ましたもの) 適宜
- ホイップクリーム(冷凍のものを解凍) 2パック
- いちご 大1パック
- 砂糖やプラスチック製の飾り 適宜

1. 一番上に乗せる分を除いた、いちごを半分にスライスする。
2. スポンジ・ケーキは表面の凸凹をナイフでそぎ落とした後、横2つにスライス。少しづつケーキを回しながら切ると均等に切れる。
3. 切り口にシロップをスプレー、あるいはハケで塗る。
4. クリームを塗り、いちごを並べる。
5. いちごが隠れるようにクリームを塗る。
6. スポンジの上半分を乗せ、全体にクリームを塗る。この時ドレージ(カード)があれば、それで表面を整える。
7. パイピンク・バッグにクリームを入れ、絞り出す。
8. 飾りのいちご等をのせる。

こんなに本格的なケーキが
とても簡単に作れてしまいました。



デコレーションとクリームさえあればお家でも簡単にクリスマスケーキが出来ますね。

お客様にもご提供させて頂きます。フラコが毎日心を込めて焼いています。

ニジヤマーケットでは実際に使ったこのスポンジケーキをお客様にもご提供させて頂きます。

ニジヤ特製スポンジ・ケーキ

バニラ・小 \$6.00

チョコ・小 \$6.00

チョコ・大 \$8.00

バニラ・大 \$8.00

今年のクリスマスはぜひ、お子様と一緒に手作りケーキに挑戦してみたい方が多いのでは？



難易度は高いですが、挑戦してみたい方に。

スポンジ・ケーキ

直径18cmの型1個分

材料

- 全卵 3個
- 砂糖 100g
- 小麦粉 90g
- 溶かし無塩バター .. 大さじ3

作り方

1. オーブンは175°C (350°F)にし設定し、型の底にはパーチメントペーパーを敷く。
2. ボールに卵と砂糖を入れ、軽く混ぜ合わせてから湯煎にかけ、泡立て器で泡立てる。卵の温度が人肌より少し上(40°C)位になったら湯煎からはずし、泡立て器を持ち上げるとリボン状に落ちる程まで、さらにしっかりと泡立てる(電動の泡立て器を使うと便利。ない場合はかなり時間と腕力が要ります)。
3. 小麦粉は2回ふるいにかけて、いっきに泡立てた卵に加え、ゴムベラで切る様に混ぜる。
4. 溶かしバターを回し入れ、軽く混ぜる(混ぜすぎないことがポイントです)。
5. 型に生地を流し入れ、型の底を平らな面に軽くトントンと当てて、生地の中の大きな気泡を抜く。
6. オーブンの中段に入れ、30分程(目安)焼く。甘くいいにおいがしてきたら、時間にこだわらず、焼け具合をチェック。表面が明るいきつね色で、竹串を中央に挿して生地が付いてこなければ焼き上がり。
7. オーブンから出して5分はアルミホイル等で被いをして、スポンジが乾きすぎないようにする。後は被いはずして、完全に冷めてから、型からはずす。



極上トンカツ トンカツを極めよう



日本食で豚肉を使ったメニューは多々ありますが、中でも特に人気があるのはやはりトンカツでしょう。トンカツでまず一番大事なのが豚肉そのものの味。美味しい黒豚で作るトンカツはまさに極上の味わいです。使われる肉の部

位や調理法も色々で、ロースカツ

やヒレカツなどのクラシック

なものから、梅じそを挟み

こんだものまでそのバリ

エーションは様々。そし

て忘れてはならないの

がおいしさを支える

ソースの存在。ごく一

般のトンカツソース

からごま味噌味のもの

のまでありますが、

最近特に注目を浴び

ているのは自然発酵

から作られる生ソース

です。どの組み合わせに

しようか迷ってしまうほ

どバラエティ豊かなトンカツ

の世界。一言では片付けられな

い奥の深さがあります。

トンカツの歴史を極める その昔 — 文明開化の味

明治維新後に新しい時代が始まり、文明開化の影響は一般民衆の食文化にまで及びました。中でも日本の食文化を大きく変える要因となったのが肉料理です。スキヤキ、ビフテキ、トンカツ、これらの人気メニューはどれも明治時代

になって生まれたものです。その中でもトンカツは豚肉を使った料理の代表として、今では日本食の定番となっています。

トンカツのルーツは英語でカットレット、またはフランス語でコートレットと呼ばれる料理

です。ミラノ風で知られるイタリア料理

のコトレッタ、ウィーン名物のシュニッツ

エルなどはいずれも同じ起源の料理

とされています。このコートレットは豚

肉をバターでソテーした後オーブンで

仕上げていくというものでした。バター

焼きだったこのコートレットが日本で

は油で揚げられるようになり、独特のト

ンカツが生まれるのです。

この油で揚げるという調理法を最初

に考案したのが、明治28年（1895

年）に銀座で開業したレストラン「煉瓦

亭」の主人 木田元次郎だと言われています。

銀座は築地の外国人居留地に近

く、外国人客も多く繁盛していました。

そしてよりおいしく料理をするにはど

うしたらよいかと試行錯誤の挙句、天ぷ

らのように油で揚げてはどうだろうと

考えたのです。またその付け合せについ

ても考えました。肉料理なのでしつこ

くないものが必要だ、さっぱりしていなが

ら手ごろな旬のものを求めた結果生ま

れたのが刻み生キャベツです。油で揚げ

た豚肉のカツと刻みキャベツ。黄金の組

み合わせの原型は銀座から生まれたの

でした。

トンカツの歴史を極める その昔 — 名前の由来

銀座で生まれたとされるこの料理、漢字で書いて「勝烈」と呼ばれていたようです。このカツレットが一般庶民にまで

広がるのが昭和初期のころ。関東地方で養豚ブームが起き、豚肉が安価にな

ったことが背景にあります。当時肉とい

えば豚肉のことだったとか。そしてこの

ブームの中で「トンカツ」という名前

が生まれたのです。

一説によると、名付け親は宮内庁の

コックという経歴を持つ、島田信二郎と

いう人物。洋食料理のコックとなり、昭

和4年（1929年）ころ、「ステーキは

厚さ一寸もあるのに、どうしてカツレッ

トは厚いのが出来ないのか？」という課題

に島田はチャレンジしました。当時のカツ

レットは最初から細かく切ったり、薄く

切った肉を調理したものだったからで

す。島田は改良に改良を重ね、厚さ2〜

3cmの豚肉に火を通す調理法を確立し

ました。今我々が愛してやまない肉汁が

滴るような肉厚のロースカツはこうし

品種を極める — 最高にうまい豚肉、黒豚

トンカツに使う豚肉で、我々が普段口にしているのはヨークシャー種とランド

レース種（白豚）、デュロック種（茶褐色

の豚)などですが、もつとも美味しいとされているのはパークシャー種で、一般的に黒豚と呼ばれているものです。黒豚の全身はその名の通り真っ黒です。ただし足首と鼻と尾の先の6箇所が白い色をしていて、これは六白(ろっくぱく)と呼ばれ黒豚の大きな特徴です。黒豚の姿は一度見たら忘れられないほどキュートなものです。

パークシャー種は日本には明治時代にイギリスから輸入され、大正時代から昭和30年ごろに二度ピークを迎えました。しかしその後は高価格からその数を減らし、一時はほとんどその姿を見ることがも無かつたようです。しかし最近になって黒豚の味の良さが見直され、「割高であっても美味しい豚肉」を求める時代のニーズとも合いまって再びその数を伸ばしています。

黒豚は一般的に他の品種より高価な商品として流通していますが、その理由は飼育期間が長いこと、繁殖が遅いことにあります。また餌にもこだわり、鹿児島ではサツマイモを与えることでよりいっそう美味しい肉にすることに成功。その方法は世界各地で取り入れられています。これらの理由から養豚所の経費が高つくとき、黒豚は高価な商品となっているのです。

黒豚の肉は白豚よりも色が濃く、その深く鮮やかな赤い色はとてきれいです。さらに上質の脂肪分が霜降りのように入っていて食欲をそそります。肉は調理をしても柔らかく、またジュー

シーで味もじっくりとしているため、食べていて飽きがきません。ロースカツなどは黒豚のものが一番です。ご家庭でトンカツを作る際には、ぜひニシヤで黒豚をお求めください。実際に日本の多くのトンカツファンは黒豚にこだわっています。

トンカツのソースを極める ーソースは生がいい

トンカツと言えば切っても切れないのがソースの存在。一般にトンカツソースと呼ばれるのですが、その基本はイギリス生まれのウスターソースです。昭和になってウスターソースをベースにどんぶんなどを加えて粘度を増したものが登場しました。粘度の違いによりウスター、中濃、濃厚などと名づけられています。トンカツソースもウスターソースの一種で、トンカツに合わせて風味や材料を工夫したものです。このように色々な名称がありますが、多くのソース類は基本的にウスターソースをアレンジしたもので、関西ではトンカツにはサラサラのウスターソースでなければ「アカン」という方も多くいるようです。

このウスターソースの製法ですが、まずトマトやリンゴなどの野菜や果実をペースト状にしたものを用意し、そこに糖類、食酢、食塩、香辛料、でん粉、カラメルなどを加え、貯蔵熟成させてつくられます。現在多くのソースが加熱して煮込むことによって野菜をペースト状にしていますが、残念なことに野菜の食物繊維や風味が残らないという欠点があります。

生ソースは本来醗酵食品で自然の酵素の力を利用して野菜を分解するため、野菜本来の風味と食物繊維を損なうことがありません。後から味を添加する必要もなく、長期熟成によってさらなる深みのある味が生まれます。

おすすめの生ソースは、酵素分解の製造法の先駆者であり農林水産大臣賞、東京都知事賞を受賞したこともあるトキハソースです。

トキハソースは材質や調味料にもこだわり、長時間熟成されてより良い風味に程よい甘さと酸味があり、それでいてしつこくなく、トンカツを引き立てるのに最高のソースなのです。



おいしさを極める ー極上トンカツ

トンカツの歴史を振り返り、肉やソースについて色々とお話してきました。ただ、だんだん皆さんの頭の中に「本当に美味しいトンカツ」像のようなものが生まれてきたことと思います。それを名づけて「極上トンカツ」。

豚肉はやはり黒豚のロース100g、120gのものを使います。

注意するものは小麦粉、適量、卵…1個、水…大さじ1、パン粉…適量、油は玄米油かキャノーラ油が良いでしょう。そしてソースは生ソース。粘度(ソースのドロドロ度)は好みのものでいいでしょう。千切りキャベツにはぜひともオーガニックのものを使いましょう。上半分をスッパリ切って千切りにしてトンカツの付け合せに、下半分は野菜炒めや漬け物に使います。最後に美味しい和がらしを添えれば、極上トンカツの出来上がり。ぜひ一度お試しください。

極上トンカツを作る ー2度揚げを極める

豚肉は縮まないように、脂身と赤身の境のスジを3ヶ所ほど切っておきます。

小麦粉をまぶし、卵に水を加えて、よく溶きほぐし、豚肉をくぐらせます。

パン粉をまぶして手で軽く押さえ、そのまま10分ほどおいてなじませます。

たっぷりの油を175℃(347°F)に熱し、盛りつけた時に上になるほうを上にして入れ2分ほど揚げます。

油から上げて3分間放置した後にキツネ色になるまで1〜2分ほど再度揚げます。



おせち料理



壺の重

(祝い肴、口取り)

お正月を代表するおめでたい料理を地方色豊かに取り揃えました。

【内容】

- ▼「黒豆」まめに働き、暮らせるよう願って。
- ▼「栗甘露煮」金のような色合いや豪華さで。
- ▼「数の子」卵の数が多いことから子孫繁栄を願って。
- ▼「田作り」田畑の高級肥料としてイワシが使われていたことから、豊作を願って。
- ▼「伊達巻」伊達とは華やかさや派手さを形容します。昔の巻物(書物)に似た形から、知識が増えることを願って。
- ▼「栗きんとん」きんとん(金団)とは黄金の団子という意味。その色合いや豪華さでおせちの定番に。
- ▼「紅白かまぼこ」祝儀用としてめでたい彩りから。元は神饌の赤米、白米を模した物。
- ▼「昆布巻き」喜ぶの語呂合わせ。
- ▼「たたき牛蒡」豊作のときに飛んでくると伝えられている黒い瑞鳥を連想させることから。
- ▼「お多福豆」福が多く舞い込んでくることを願って。

参の重

(煮物)

特選地鶏の香味焼と山の幸を中心に無添加のだしと薄口醤油で煮物にしました。

【内容】

- ▼「地鶏の香味焼き」富の象徴、願いがかなう。
- ▼「れんこん」孔が空いていることから遠くが見えるように先見性のある一年を祈願。
- ▼「ごぼう」長く地中にしっかり根を張るごぼうから、一家の土台がしっかりするようにと願って。
- ▼「たけのこ」初春の代表的な野菜。
- ▼「花形にんじん」初春の花のうめを形どって。
- ▼「ひねり蒟蒻」健康ダイエット。

極上三段重おせち

\$ 125.00



貳の重

(焼き物、酢の物)

焼き物を中心に酢の物などを詰めました。

【内容】

- ▼「紅白なます」お祝いの水引をかたどったもの。
- ▼「干し柿」嘉来(かき)として喜びに通じ、喜びをかき取れることを願って。
- ▼「有頭海老」腰が曲がり、ひげが長いことから老人を連想させ、長寿を祈願して。
- ▼「小鯛甘露煮」元は神饌。「めでたい」の語呂合わせ。
- ▼「にしん甘酢漬」めでたい数の子の親だから。
- ▼「梅花れんこん」初春の代表的な花。
- ▼「高野豆腐」より精進するために。
- ▼「チャーシュー」丸々元気な子供。
- ▼「タコ」足が8本あることから末広がりで縁起が良い。
- ▼「帆立」別名海扇。扇を開いたように末広がりで縁起が良い。



おせち料理は、日本人にとってお正月の特別な料理です。日本から遠いアメリカに住んでいても、お正月の風習、子供の頃の正月風景、日本の伝統料理の「おせち」を懐かしく思いますね。

お正月は年の節目として日本人が最も大切にしてきた祭日です。江戸時代、世界的に見ても大都会であった江戸では大判小判の貨幣流通より先に一大クレジット社会を形成していたのです。その一年間の決算日は12月31日。だいたいを乗せた鏡餅も飾って、玄関の両脇には「門松」も立っています。この忙しい日を、先生も走り出すという意味合いで「師走」とも言いますね。大家さん、呉服屋さん、乾物屋さん、お米屋さん等々、一年間の「つけ」を給料から差し引いて、やっと清算が終わった頃に蕎麦屋が来ます。「年越し蕎麦」そして「除夜の鐘」です。一夜明ければ正月元旦、初詣をして、「お年玉」をもらいます。

正月三ヶ日はお休み。用意しておいた重箱からおせち料理を家族でいただきます。雑煮やお屠蘇も用意してあります。「かるた」や「双六」、「百人一首」、「はねつき」、「竹馬」で遊びます。年始のお客さんが来たり、お客に行ったり……。そうそうこの頃の旬の果物は「みかん」ですね。何百年も続いた日本の伝統的な行事です。

日本の地理は、南北にとっても長く、海に囲まれ、山がたくさんあり、しかも四季があります。それゆえに地方色豊かな食材と料理に恵まれ、贅沢なおせち料理は焼き物、酢の物、煮物、海の幸、山の幸と多くの料理がお重にぎっしりとつまっています。

お正月にどんなに贅沢な料理を揃えても、これがないと「おせち」として成立しないと、地方による風習もあるようです。祝い肴三種として関東では「田作り」「数の子」「黒豆」、関西では「たたき牛蒡」「数の子」「黒豆」があげられ、この三種がないと祝い膳として成立しないお正月の必需品なのです。

日本人は昔から言葉遊びが大好きな人種で、お正月のおせち料理には、農耕民族の願いごと、習慣から生まれる洒落や語呂合わせ、駄洒落や模倣などからお正月の習慣を完成させた江戸時代の今に通じるユーモラスなセンスがいっぱいつまっています。

NITYYA オードブル

〈Party Tray〉



PARTY TRAY A

\$ 29.99

中華料理を中心にまとめてみました。

- ▼ 酢豚、春巻き、ミートボール、シュウマイ、大学芋、から揚げ、枝豆

PARTY TRAY B

\$ 25.99

洋風な料理と子供が好きそうな料理です。

- ▼ ローストビーフ、エビフライ、から揚げ、黒豚ソーセージ、蟹つめフライ、ミートボール、ポテトフライ



PARTY TRAY C

\$ 19.99

大人も子供も大好き、エビフライとから揚げのシンプルパーティートレイ。

- ▼ エビフライ、から揚げ、ポテトフライ



特製おせち (上) \$ 35.00

【内容】

- ▼ 黒豆、くり、筑前煮、昆布巻き、伊達巻、なます、いくら、紅白蒲鉾、田作り、チャーシュー、栗きんとん



特製おせち (並) \$ 25.00

【内容】

- ▼ 紅白なます、数の子、黒豆、昆布巻き、伊達巻、紅白蒲鉾、筑前煮



鯛の塩焼き \$ 25.00より

忘年会、クリスマス、お正月、新年会などなど、小さな集まりから大きなパーティーまで、大忙しのこの時期、パーティーの主役はなんといっても料理！ ところがレストランやケータリングに頼むには予算がかさむし……。

そこで、ニジヤマーケットでは、気軽にご利用いただけるオードブルをご用意いたしました。

年末年始だけでなく、通年販売もいたしますので、お子様の誕生日会、学校の催し物、会社でのランチミーティング、会合、その他幅広くご利用いただけます。

ニジヤオードブルは、大人から子供まで楽しめる内容を考えました。用途やご予算に応じて、アレンジも可能です。さらに、寿司パーティーセット、刺身盛り合わせセットも合わせて、リーズナブルな価格で、しかも豪華なパーティーを企画してみましよう！

毎年ご好評をいただいておりますニジヤマーケットの「おせち料理」、お重(三段)と詰め合わせ2種類を予約受付中です。数に限りがございますのでお早目にお近くの店舗にてご予約ください。

また、お客様のお好みに合わせて単品おせちバックも数多く取り揃えております。

その他、日本のお正月を味わっていただけるよう、年越しそば、おせち料理やお正月の食材、お寿司、刺身盛り合わせ各種を取り揃えて、皆様のご利用をお待ちしております。

オーガニックもち



ニジヤマーケットが、アメリカではなかなか手に入らないオーガニックのもち米を100%使った生餅の販売をはじめ今年で8年が経ちます。カリフォルニア、サクラメントで育った完全無農薬、有機栽培のもち米を使用し、添加物や保存料などは一切使用しておりませんので、安心して食べていただける商品と自負しております。

しかし、無添加のオーガニック餅はカビの発生が早いので、常温保存の場合は3日以内には必ず食べていただくかないといけません。お客様のご要望もあり、近年はつきたての餅をすぐに冷凍し、そのままの状態販売することもあります。こうすることにより、解凍時につきたてのお餅を味わうことが出来るようになりました。また、食べたいときに食べたい分だけ食べられるので好評をいただいております。

網焼きで食べる時は電子レンジ等で半解凍、汁物に使う場合は凍ったまま軽く水洗いして粉を落としてからお使いください。

現在、オーガニック餅は玄米餅を含め2種類です。

へおいしい食べ方

焼き餅、あんころ餅、磯辺焼き、お雑煮、おしるこ、ぜんざい以外にも食べ方はいろいろ、自分なりのレシピを考へるのも楽しいものです。

ここでアイデアをいくつか紹介いたします。

もち茶漬け：お餅をこんがり焼きご飯の上のせて、塩を一つまみ、アツアツのほうじ茶を注ぎます。お餅の食感と、お茶漬けで食べるさらさらしたご飯との相性がぴったり。



うどん、お鍋：とろとろになる頃に引き揚げてアツアツをちぎる。

お餅のグラタン：たっぷりの薄切りタマネギをあめ色になるまで気に炒めるのがポイント。耐熱容器に焼いた餅を入れ、炒めたタマネギとコンソメスープを加え、とろけるチーズをのせてチーズが色づくまでオーブンで焼きます。



あべ川餅：同量のきな粉と砂糖をよく混ぜておきます。電子レンジで温めてやわらかくなったお餅にきな粉をまぶし、黒ごまをかけてできあがり。

お餅のピザ：少し温めてやわらかくした餅を耐熱皿に敷き詰めます。ピザソースを塗り、ツナやピーマン、トマト、とろけるチーズなどをのせ、オーブンで焼きます。



おろし餅：焼き餅を大根おろしと醤油で食べる食べ方は一般的ですが、餅をお湯につけてやわらかくなるまで温め、たっぷりの大根おろしと味付だし、またはポン酢をかけ、七味をふって食べるのもなかなかいけます。

お汁粉

材料 (4人分)

ニジャオーガニック小豆: 1カップ(140gくらい)
 砂糖: 2/3カップ(75~110gくらい)
 塩: 少々
 まる餅か切り餅: 適量

作り方

1. アク抜きをする

水を2~3回替えながら小豆をよく洗う。
 小豆を鍋に入れ、3カップの水を注ぎ、強火にかける。
 沸騰してきたら、ひと息おいてザルに小豆を上げ、湯を捨ててアク抜きをする。(このことを「ゆでこぼす」と言う。)

2. 煮る

小豆を鍋に戻して、小豆が充分にかぶるくらいの水(カップ5~6杯)を注ぎ、中火にかける。煮立ってきたら、小豆が湯の中で踊らない程度のごく弱火にし、紙蓋(落し蓋)をして小豆が軟らかくなるまで(目安は沸騰後40分間ほど)煮る。(このとき保温調理鍋や圧力鍋を使用するとラク。保温ポットに移し変えても作れる。調理時間は器具によって異なるので、それぞれの器具の使用書を参考にすること。)

3. 味付けは小豆が柔らかくなってから

小豆を指先でつまみ、軽く押してみても柔らかい感じがなくなり、芯がなくなっていたら、砂糖と塩を加えて時々混ぜながら、さらに煮る。

4. 餅を焼きましょう

汁がトロリとしてきたところに、コンガリ焼いた餅を入れて出来上がり。



おしるこ(お汁粉)とぜんざい(善哉)は寒い冬にとても恋しくなるデザートの一つです。ところで「おしるこ」と「ぜんざい」の違いをご存知ですか？

実は「おしるこ」も「ぜんざい」も地域によって内容が変わるために、色々な定義があるようです。ですから、ここで挙げた「おしるこ」「ぜんざい」と言ってもこの文章を読む人は「ぜんざい」と呼んだりするようです。関東では「ぜんざい」と言えば「豆」「あん」の入った汁物の事を「しるこ」と呼んでいるようですが、関西では粒のないもの(こしあん)を「しるこ」、粒があるものを「粒あん」と呼ぶのだらりするようです。一般的に、関東の場合は小豆「あん」の入った汁物の事を「しるこ」と呼んでいるようですが、関西では粒のないもの(こしあん)を「しるこ」、粒があるものを「粒あん」と呼ぶのだらりするようです。関東には「御膳しるこ」とか「田舎しるこ」という区別もあってなかなか難しいようです。

おしるこ



この冬はニジャにもおしるこ材料や、簡単に味わえるインスタントのおしるこが続々入荷します。どうぞお楽しみに！



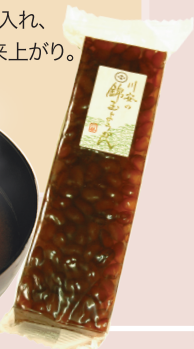
おもしろレシピ

ちょっと変わったおもしろレシピです。年末年始にご家族みんなでお試ください。

羊羹のおしるこ

1 鍋に羊羹150gにつき水2カップを入れて、羊羹が溶けるまで火にかけておしるこを作ります。

2 お餅を焼いて器に入れ、おしるこを注いで出来上がり。



食べやすい大きさに切って、15分ほど煮ます。冬にはかぼちや入りのおしるこを食べると風邪をひかないと言われたいです。

さつまいも
 ふかし芋を大きめの角切りにして使います。

漬物
 甘いおしるこの脇役には、古漬けやたくあんを2切れほど添えると味が引き立ちます。



美食 Gochiso

お汁粉の脇役たち

餅
 欠かせないのがお餅。切り餅を焼いてから入れる方法や、まる餅を焼かずに煮る方法など色々あります。

白玉

作り方は簡単。

1 ボールに白玉粉150gを入れて水1300ccを少しずつ加えながら耳たぶぐらいの固さに練ります。

2 直径2cmぐらいに丸めて、沸騰したお湯で3分ほど茹でます。

3 白玉が浮き上がってから更に1分ほど茹で、すくい上げたら冷水でしめて出来上がり。

そばがき

そば粉を熱湯で硬めにこねて作ったそばがきをお汁粉に入れます。

栗の甘露煮

瓶詰め、缶詰の栗の甘露煮を使うと簡単に出来ます。

かぼちや

食べやすい大きさに切って、15分ほど煮ます。冬にはかぼちや入りのおしるこを食べると風邪をひかないと言われたいです。



甘酒



ニジャおすすめ甘酒

米麴と米だけでつくった本格的な甘酒です。また、防腐剤や糖類などの添加物もいっさい入っていません。もちろん、昔風の甘酒ですから、アルコール分もゼロです。お子様も安心して召し上がれますね。

●ニジャ甘酒

ニジャ特製、オーガニックにこだわって生産しています。麴が生きているので、品質管理のため製造後は冷凍保存しております。解凍後は1週間以内にお召し上がりください。



●国菊あまざけ～米麴100%の自然食品。造り酒屋の甘酒保存は常温で大丈夫です。ただし、一度栓を開けると急速に劣化しますので、必ず冷蔵庫にお入れください。そして、1週間～10日で飲み切ることをおすすめします。長く置いておくと、酸っぱくなります。飲んでも大丈夫なのですが、美味しくはありません。



【黒米甘酒】

古代米の黒米は、古くから美容と健康に優れた穀物として知られています。麴と黒米から生まれたほどよい甘さとおいしさをご賞味ください。

【発芽玄米甘酒】

その甘酒に発芽玄米を10%加えることで、よりヘルシーな甘酒になっています。新しい、かむ食感をご賞味ください。

日本では、新年の初詣や3月の雛祭りや甘酒が振る舞われることがあります。寒いとききたき火を囲みながら、ポツと温まる甘みのある甘酒をいただく、身体の中から活力が湧いてきますね。こんな記憶のある方は多いと思います。しかし、意外にも甘酒の季語は「夏」。江戸時代には、夏バテや食欲の無いときの栄養補給として甘酒を売り歩く商人もいたそうです。

甘酒には、ブドウ糖が20%以上含まれ、人間が生きていくために不可欠なビタミン類が豊富に含まれています。麴菌が繁殖するときに、ビタミンB₁、B₂、B₆、パントテン酸、イノシトール、ピチオンなど、すべての天然型吸収ビタミン群を作った米麴に蓄積させ、それが甘酒に溶け出されてきます。麴菌は、たんぱく分解酵素（プロテアーゼ）や脂肪分解酵素（リパーゼ）などさまざまな酵素を生産するので、「酵素の宝庫」ともいわれています。

麴に由来する食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整えるので、便秘や肌荒れなどを予防・改善、体内の有害物質の排出に役立ちます。また、甘酒は薄めると血液の成分に近くなることから、甘酒の成分をゆっくり飲むのは、病院で点滴を受けるようなものなのです。つまり、甘酒はとても優れた全身栄養剤と言えます。

ところで、この甘酒には二種類あるのをご存じですか？
一つは、麴からつくる甘酒。もう一つは、酒粕を溶かしてつくる甘酒です。

甘酒は、酒粕から作ると思っています。酒粕から作ると甘くするものなのです。酒粕で作る甘酒は砂糖を入れないと甘くなりませんが、米こうじから作る甘酒の甘みは砂糖を加えた甘みではありません。これは米やもち米のでんぷんを、米こうじに含まれるアミラーゼという酵素で糖化して作った還元糖（麦芽糖やブドウ糖など）の甘みなのです。



アラスカン・フレッシュ・シーフード

シリーズ第三弾 数の子

高級食材「数の子」は、子孫繁栄の象徴、黄色いタイヤなどと言われ、お正月のおせち料理には欠かせません。

にしんの卵巣を加工したもので、名前の由来は、にしんの頭が角ばったいわしのような姿をしていることから「カドイワシ」と呼ばれ、その「カドノコ」が訛り、いつの間にか「数の子」になったといわれています。

数の子は子孫繁栄の縁起物として新年、婚礼の祝い膳に用いられてきました。この風習は江戸時代までさかのぼり、徳川8代將軍・吉宗がお正月だけはお金持ちの人も貧しい人も同じものを食べて祝って欲しいと願い、当時は値段も手ごろだった「数の子」「大豆」「ごまめ（カタクチイワシ）」をおせち料理に選んだそうです。

様々な漁場で獲られるにしんのうち、アラスカなど太平洋側のにしんは卵がよく締まっています。高級とされ、カナダの東海岸、スコットランドなど大西洋側のにしんはアラスカ産に比べ卵が柔らかいため味付けの原料として使われています。

にしんの産卵については、通常4年で産卵するといわれていますが、アラスカ産だけは6〜7年後とみられています。一般に魚の年齢に万を掛けた数がおよその抱卵数で、3〜10万粒産卵します。アラスカ産の数の子がカナダ産（太平洋側）より大きいのはこのためであると考えられています。

● 数の子の栄養分

あまり知られていない数の子の栄養分。数の子は、他の水産物に比べて、生活習慣病の予防に有効とされるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が特に多く含まれています。また老化防止や生殖機能に働きかけるビタミンEもたっぷり含

まれていますので、違った意味で、数の子が子孫繁栄の象徴と呼ばれてきたのもうなずけますね。また、塩数の子を戻したときに出る卵膜は、ケラチン質で出来ているので消化は良くありませんが、よく噛んで食べるとたんぱく質とビタミンB2の補給源になります。

ニシヤマーケットの塩数の子は、アラスカ産を産地から直接仕入れたものです。さらに、漂白剤（過酸化水素）や食品添加物を一切使用しておりません。

なかでもおすすめは「にぎりこ」。これは、獲れたてのにしんを漁の途中でどのぐらいの卵が入っているか調査するのですが、その時に出る卵をすぐに100%の飽和塩水につけたもの。手で握ったように曲がるのでこの名前が付いたとか。通常の数の子は一度冷凍させてからまっすぐの状態にしますが、「にぎりこ」は生のままで冷凍していません。是非、お試しください。美味しくなっています。

今年は、味付けの数の子は違った食感の塩数の子はいかがですか。ちよつとした手間を加えるだけで最高の味をお楽しみいただけます。

■ 塩数の子の塩抜きの方法

- 1 夜寝る前に、数の子がかぶるくらいの3%塩水に漬けて冷蔵庫に置きます。（6〜8時間）
- 2 翌朝、数の子の表面の薄い膜をきれいに取り除きます。数の子の大きさによって塩抜きをする時間が変わりますので調整してください。

■ 基本的な味付け方法

- 1 だし汁：180cc、醤油（薄口）：大1、酒：大1、みりん：大1を鍋に入れてひと煮立ちさせ、花かつおを加えてさっと煮たあと、こして冷ましておきます。薄めの味付けにするのがポイントです。
- 2 冷めた漬け汁に数の子を漬け込んで味をしみこませ（できればビニールに入れて密閉させるのがベスト）出来上がりです。

ちよつと変わった数の子レシピ

● 中華風数の子サラダ

- 【材料（4人分）】
 味付け数の子（ひと口サイズ） 80g
 白ごま 少々
 大根千切り 200g
 人参千切り 80g
 きゅうり千切り 1本分
 【A】ごま油 大3/酢 大1/砂糖 大1

【作り方】

1. 千切りした大根、にんじん、きゅうりをボウルに入れ、よくかき混ぜた【A】で和え、しばらくねかせる。
2. 1に数の子をおわせ、白ごまをふる。



● 簡単数の子松前漬

- 【材料（4人分）】
 山石松前漬の素タレ付 2パック
 （NUIYAで販売中）
 にんじん 50g
 塩数の子 150g

【作り方】

1. 松前漬の素を開け、昆布とするめを水洗いする。
2. にんじんは千切りにして、塩数の子は塩抜きをしておく。
3. タレ2パック分と水200ccを混ぜ合わせ、そこに上記の材料全てを漬け込む。
1日漬け込めば出来上がり。



冬野菜

だいこんのパワー



大根の原産地は地中海沿岸、華西高原など、いろいろな説があり確定的ではありませんが、地中海沿岸という説が強いようです。今では大きくヨーロッパ大根、中国大根、日本大根の3種類に分けられています。また古代エジプトでは、4000年以上前にピラミッドを作る人たちが食べていたという記録もあるほど、栄養価が高く歴史のある食材で、ピラミッド建設時に、奴隷に支給した大根の費用が記されているそうです。日本へは、地中海沿岸からシルクロード経由で稲作文化とともに中国から伝わり、有史以前から栽培が行われていたようですが、弥生時代に中国を経て伝わってきたという説や、奈良時代に中国から伝わったという説もあります。

大根の主成分

葉の部分には根よりずっと多く

のビタミンCを含

み、ビタミンA(カロ

チン)も豊富でさらに、

ビタミンB1、B2、カル

シウム、ナトリウム、リン、鉄などの

成分を含みます。根の部分に含ま

れるのは、分解酵素、ビタミンC、

食物繊維、カロチン、ビタミンB1、

ビタミンB2、ビタミンE、カルシ

ウム、リン、鉄分、カリウム、βカロ

チン、ジアスターゼ、オキシターゼ、

イソチオシアナート。書き連ねるだ

けでもすごいものです。

大根の素晴らしい効能

消化促進

大根の根にはでんぷん分解酵素

(アミラーゼ)が含まれているため、

食べ物の消化を促進し、げっぷ、胸

焼け、胃のもたれ、胃酸過多、二日

酔いなどの症状に効果的で、胃の

弱い人は、食事に大根おろしを添

えて食べると消化がよくなります。

もちにおろし大根を絡ませ

て食べるのも、こうした効果

があるからなのです。消化酵

素ジアスターゼは熱に弱く、加熱

してしまおうと作用が失われてしま

うので、効果的に食べるには大根

おろしが一番といえるでしょう。

大腸がん予防

大根に含まれるオキシターゼ酵

素には解毒作用があり、焼き魚の

こげなどの発ガン性物質を分解す

る働きがあり、焼き魚を大根おろ

しと一緒に食べるのは非常に良い

取り合わせといふことになります。

血液サラサラ

大根の辛み成分であるイソチオ

シアナートが豊富に含まれており、

肉食生活でドロドロになった血を

サラサラにし、血栓を予防する働

きがあります。

消炎効果・咳止め

おろし汁には消炎冷却効果が

ここでちょっと変わった簡単アイデアメニューを紹介します。

大根おろし納豆スパゲッティー豆乳かけ

私はスパゲッティーが好きで、トマトなどを買ってきて自分好みのソースを工夫してよく作るのですが、ある日大根おろしが食べたいのにご飯がない！そこでスパゲッティーを茹で、納豆とたっぷりとおろした“ニジヤのオーガニック大根”に醤油をさっとかけ、そこに汁気が欲しくて豆乳を程良くかけたところ、これが絶品！しかもこれを食べると体の調子も

良いから、もうヤミツキです。

皆さんも味の冒険心を奮

い立たせて是非試し

てみてください。



あり、やけどや歯茎のはれ、出血、頭痛、発熱、のぼせなどへの外用薬として利用でき、口内炎がでやすい人には特におすすです。

殺菌作用・吹き出物予防
大根の辛み成分のイソチオシアナートには、白血球の活性化、また人間の体に害を及ぼす細菌を殺したり、力を弱めるなどの殺菌作用があります。

二日酔い止め・鼻つまり
筋肉疲労・肩こり
ビタミンCが豊富な大根ですが、特に皮には中心部の2倍ものビタミンCが含まれています。肝臓の働

きを助ける作用があり、利尿効果もあるため、血液中のアセトアルデヒドの排泄を早めます。

大根おろしにはでんぷん分解酵素(アミラーゼ)などの消化酵素も豊富に含まれていて、食物の消化吸収を助け、多く含む食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。

調理
煮物から蒸し物、揚げ物、刺身のつまに至るまでどんな料理にも利用できる大根ですが、栄養価を損なわず一番効果的な食べ方はやはり「大根おろし」のようです。

ぶり大根

これぞおふくろの味! 定番ですね。



材料(4人分)

大根(中) 1本
 ぶり(またははまち)のアラ . 400g
 昆布 長さ15cm 程1枚
 水 4カップ
 しょうが 1片
 酒 100cc

<A>

砂糖 大さじ3
 みりん 大さじ3
 醤油 60cc

作り方

1. ぶりのアラは、食べやすい大きさに切る。熱湯にくぐらせ冷水に取り、うろこをとる。
2. 大根は2~3cm厚の輪切りにし、皮をむいて十字に切り込みを軽く入れ、かために下茹でする。米の研ぎ汁で下茹ですると、大根のエグミが抜けて味がしみ込みやすくなる。しょうがは皮をむき、せん切りにして針しょうがにする。(しょうがの皮は捨てずにとっておく)
3. 鍋にしょうがの皮、昆布、水、酒、アラを入れて火にかける。アクを取り、昆布を取り出し、大根と<A>を加える。落しふたをして中火で煮汁が半量になるまで煮る。
4. 器に盛り、針しょうがをのせる。

材料(4人分)

大根 1/2本
 鶏ムネ肉 2枚
 青ねぎ 3~4本
 塩 少々
 片栗粉 適量
 昆布だし汁 2カップ
 砂糖 大さじ1
 酒 大さじ2
 醤油 大さじ2
 揚げ油 適量

作り方

1. 大根は大根おろしにする。鶏肉はひと口大に切る。青ねぎは斜めにスライスしておく。
2. 鶏肉は塩をふって片栗粉をまぶし、180°C(356°F)の油でカラリと揚げる。
3. 鍋にだし汁を入れて煮立て、砂糖、酒、醤油を加える。煮立ったら(2)の揚げた鶏肉を入れ、再び煮立ったところで、大根おろしの水気をきって加え、火を止める。
4. 器に盛り、青ねぎをのせる。

鶏のおろし煮

油で揚げて、たっぷりの大根おろし。思いのほかサッパリしていて幾らでもいただけます。



味噌大根鍋

ビーフスープをベースにした和風鍋。あっさりしながらもコクがあり、やみつきになるかも?!



材料(4人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用 . 400g
 大根 600g
 生しいたけ 80g
 にんじん 100g
 味噌 80g

<A>

ビーフスープの固形 2個
 水 5カップ

酒、みりん 各大2
 醤油 大1

作り方

1. 大根は2cmの厚さに切り、太いところは半分に切って下茹でする。米の研ぎ汁で下茹ですると、大根のエグミが抜けて味がしみ込みやすくなる。生しいたけは飾り切りする。
2. にんじんは半月切りにする。
3. 鍋に<A>とにんじんを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を加え、アクをとる。
4. 味噌の半量、、(1)を加えて30分ほど煮、残りのみ味噌を加えて一煮立ちさせる。

第一弾 削り節



日本料理を作る際になくってはならないものが、まずおだしでしょう。そして簡単なようで最も難しいとされるのもおだしです。今ではお店に手軽でおいしいダシ類がたくさん並ぶようになりました。普段から日本料理に何気なく使っているおだしですが、実はとめどなく奥が深いのです。

今回からシリーズでそのおだしの秘密にせまり、徹底研究してみましよう。

そもそもおだしは調味料の一つで、料理に甘・酸・苦・鹹（しおからい）の味覚に加え、削り節・昆布・煮干などに含まれる旨みを抽出して加えるための液体です。甘味成分である呈味性のアミノ酸や核酸を豊富に含み、栄養上の価値も高いとされています。

日本料理の特色は、削り節・昆布・煮干などを煮て、徐々に成分を抽出していくおだしを使うところにあります。数ある種類の中から今回は削り節を極めます。

石のように硬く仕上げたカツオ節を紙のように薄く削ったものが



削り節で、糸削りは食卓用、幅広削り、厚削りはおだし用です。販売しているものはパッキングの際にガス注入されていて開封までの品質は保証されています。削り節といえはまずはカツオ節ですが、他にもサバ節、マグロ節など種類は豊富です。そしてそれぞれに味の特徴があり、好みによって使い分けると味の幅がぐんと広がります。

- **カツオ削り節**
上品で淡白な味と香り。風味を生かすお吸い物、めん類のだし汁、煮物、添え物、即席惣菜。ご贈答品としても好適。
- **サバ削り節**
コクのある濃いだし。味噌汁、めん類のかけつゆ、煮物向き。
- **マグロ削り節**
淡白でやわらかな味。吸い物、薄味の煮物、付け合せ向き。
- **イワシ削り節**
旨みが強くコクのある味。カルシウムが特に豊富。味噌汁、めん類のかけつゆ、煮物向き。
- **混合削り節**
各種削り節の混合による複雑

な味。配合魚種の特徴による万能だし用。

特殊製造

- スモーク、カビ付けなどの日本人の知恵を駆逐しておいしいカツオ節が完成します。
- ▼なら、かし、くぬぎなどの広葉樹でスモークすることによりやわらかい独特の香りがつき、同時に魚臭を消す。
- ▼ふし特有の美しい深みのある色沢を与える。
- ▼魚臭や渋みのもととなる酸化が防止される。
- ▼コウジカビ属の優良カビを付けることにより腐敗が防止され、保存性が高まる。
- ▼カビが内部の水分を吸い出すので、均一に乾燥させることができる。
- ▼魚臭やだし汁の濁りの原因となる脂質が、脂肪分解酵素リパーゼによって分解される。
- ▼上品でまろやかな味と香りがかもし出される。

削り節の旨みの正体

旨味の主役は、核酸関連物質のなかのIMPイノシン酸とAMPアデニル酸、これに微量に含まれているMSGグルタミン酸が加わって、相乗効果で味が引き立っているのです。脇役として、遊離アミノ酸や魚節のもつ香氣成分、燻製成分、カビ付けによる独特の香氣



などが要素になっています。

また、脂質やグリコーゲンなども微妙に全体の味を引き立てているほか、魚種によって、それぞれの独特の持ち味が加味されています。

削り節の旨味には、たくさんの呈味・芳香成分が関わっていて、単一の化学調味料では得られないバランスの良い香りとまろやかな味の深さがあります。さらに昆布などのグルタミン酸を加えると、相乗効果によりますます旨味が増すのです。

削り節の見分け方

見た目にきれいな色でつやがよく形が崩れていない商品が良い削り節といえます。黄変、褐変して油焼け臭の強い商品は避け、また開封後の保存に注意してください。

保存方法

削り節の大敵は湿気と日光です。吸湿すると、カビが生えたり害虫がついたりします。日光にさらされると、変色し、風味が落ちてしまいます。

開封したらなるべく早く使い切ることが大切です。保存する場合は、しっかりと空気を抜いて密封し、乾燥した冷暗所に置くようにしましょう。

止め口つきの袋に削り節を入れ、中の空気を抜きながら口元を止め、冷蔵庫または冷凍庫内に臭いが移

らないようアルミホイルで包み保存します。

日本古来の天然調味料カツオ節

日本の伝統食品といえは味噌やしょうゆそれにカツオ節でしょう。原料のカツオは日本近海に大量に回遊するため、縄文時代から日本人の大切な食糧源でした。漁期が香から夏と高温期で、腐敗が早かったため、もともと干物にして保存性を高めていました。カツオの干物は大変堅かったため、「堅魚（かたうお）」と名付けられ、この名は古事記にも出ています。「カツオ」の名は、堅魚（かたうお）がつまったものだとされています。

カツオは素干し、焼き干し、煮干しの段階を経て、現在のカツオ節の製法である「煙でいぶす方法」さらにバイオテクノロジーの手法を使ったカビ付け法が発明されました。冷凍保存などがなかった時代の先人たちが、これらの加工法を駆使して保存性を高め、かつ、生の魚にはない風味を生み出したことは驚くべきことですね。

このように、カツオ節は日本人によって発見され、日本人によって改良され、そして現在でも広く使われている日本古来の伝統食品です。酸化防止剤、防腐剤、着色料などは一切添加されず、安心して使える天然調味料なのです。

だしの取り方

カツオ節でおだしを取る際には、カツオ節を投入してすぐ火を止め、カツオ節が沈むのを待つて漉して使います。

問題はカツオ節の量です。プロ級の濃い目のカツオだし汁を取るには、思いきって水の量の10%の削り節を使ってください。1リットル（1/4ガロン）の水に対して削り節100グラム（3・5オンス）です。

料理番組でプロの調理人がほとんど削り節を入れておだしを取るシーンを思い出してください。料理雑誌やメーカーのレシピを気にせず、ぜひ試してみてください。

これに生醤油を加えて「そばつゆ」にすれば天下一品です。澄まし汁はプロに負けません。

うどん汁には鯖やいわしの削り節を加えたものを使います。鍋料理や味噌汁、煮物等のだし汁は昆布や煮干などの混合だし汁をおすすめします。

（協力 MARUTOMO CO., LTD.）



ニジヤマーケットでは様々な種類の削り節を取り揃えております。おだしを取るだけでなく、お料理の用途に合わせていろいろ使い分けてみてはいかがでしょうか。お料理の味がぐっと引き立ちます。

■だしの取り方（かつお厚削り）

材料：水 800cc かつお削りぶし（厚削り） 40g
おすすめ料理メニュー：そば、うどんなどの種類のだし



① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら削りぶしを入れます。



② 弱火のまま、あくを取りながら10～20分くらい煮立てて火を止めます。



③ ザルに布巾やペーパータオルを敷き、その上にゆっくりと注ぎ込んでだしをこし取ります。



④ だし汁の出来上がり。すぐに使わない場合は、ビンなどに入れて冷蔵庫で保存できます。2～3日で使い切ってください。

林 廣美

日本惣菜界の第一人者

日本のデリの第一人者。スーパーマーケットのデリのコンサルタント。料理雑誌の編集長を経てデリの研究を重ねている。メニューの種類は日本料理、中国料理、フランス料理、イタリア料理と非常に幅広い。ソース作りの名人でもある。ニジヤマーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。



冬はあじあじの湯気がご馳走

ふわっと食卓で湯気がたちのぼる鍋料理は日本人だけのせいたくさんメニュー。

すぎ焼きをはじめしゃぶしゃぶ、水炊き、寄せ鍋、ちゃんこ鍋。さっぱり味は鯛ちり、タラちり、湯豆腐と数え切れない程の鍋料理。そして鍋の極めつけはフグ鍋。残念ながらアメリカでは食べられないようです。

キモを食べたら命が……というのに食べてみました。瀬戸内海の島でフグの鍋料理。養殖のフグには毒が無いとのこと。恐る恐る食べなければ美味でした。天然フグのキモには毒がしっかりとあるので要注意です。

さて、その鍋料理ですが、とっておきの手軽でおいしく簡単なものを教えますよ。 **豆腐と肉**



豚(のしゃぶしゃぶ)と「うなぎのすっぽん仕立て鍋」のふたつ。まずは「豆腐と肉のしゃぶしゃぶ」から。小さめの鍋に500cc

の水を入れて火にかけます。ここに重曹を小さじ1/3入れて沸かします。たったこれだけのことで、肉を入れてしゃぶしゃぶ風に煮ます。今までよりも肉がふつ

と柔らかく煮あがってびつくりすると思います。豆腐は煮すぎると溶けてしまうので注意して下さい。「うなぎのすっぽん仕立て鍋」

の材料はいたって簡単なもの。だし入りしょうゆに日本酒と水を加えて汁を作ります。酒1/4に水3/4ぐらいの割合で。安い日本酒で充分です。ここに刻んだうなぎの白焼と長ネギ、水菜を入れて

煮ながら食べます。これがおいしいのですが、白焼が手に入らなければ蒲焼の水で洗って、包丁で2センチ位に切ればOK。実はうなぎの旬は冬なのです。本物のすっぽん鍋は臭みを押さえるのに日本酒をたっぷり使って作るの、日本酒を多めに使った料理を「すっぽん仕立て」といいます。そうそう、鶏の水炊きを作る時

は、鍋の中に鶏肉と一緒に一握りのお米を入れて煮て下さい。お米は洗わないで骨付きの鶏肉と一緒にそのまま入れて煮ます。とても

まろやかな味です。ポン酢で食べます。冬は煮物のおいしい時。新物の切干大根や金時豆、冬至の力ポチャと冬の煮物鍋は忙しい。そうそう、おでんもありました。そこで煮物のグレードアップ。

切干大根は、干し大根をさっと水洗いした後水を絞ってポウルに入れ、新しい水で戻します。煮る時は戻し汁と一緒に煮込んでダシ、しょうゆ、みりん、砂糖で煮上げます。戻し汁は捨てないで！がブロのコツ。**金時豆**や**小豆**は魔法瓶に熱湯と共に入れて一晩置くと柔らかくなる



り、水を替えて法を取って鍋で砂糖を加えます。スロウクッカー

を使うのもいい方法です。

力ポチャは食べやすい大きさに切り、鍋の底に力ポチャの皮を下にして一面に並べ、上から砂糖をふりかけ、次にさらにその上に力ポチャの皮を下にして一面に並べ、砂糖をふりかける。三段並べて上から砂糖をふりかけて一晩蓋をして置いて置く。あら、不思議！次の日には力ポチャから水が出ていてそのまま落し蓋をして火にかけます。そうそう、さらに上から蓋



をして。この蓋のことを「きせぶた」と呼んでいます。火は中火、沸騰したら弱火にして 分位でおいしく煮上がりませぬ。水を入れないのでとてもおいしいのです。

お次は**おでん**。おでんには牛スジが決め手ですが、スジが無い時は代わりに牛肉を入れて煮込むとぐつとおいしくなります。そしてさつま揚げや竹輪などは熱湯で3分程下茹でして、練り物の油を抜いてからおでんに煮るのが基本です。こうするとさつぱり味のおいしいおでんに。だし汁はダシ入りしょうゆを薄めて日本酒とみりんを加えます。「追いかつお」を入れると更においしい。「追いかつお」とはけずり節をひとつかみ、新しいキッチンペーパーに包んで汁の中に入れて簡単です。この方法は肉のシチューを作る時や、ポトフを作る時にも応用しましょう。ぐつと味が深くなります。この「追いかつお」は料理の出来上がり前のには取り出してください。



そしてお正月。

日本も年を追うごとに正月らしさは無くなっているのですが、それでも元旦にはおせち料理が食卓に並びます。簡単なものから豪華なものまでですが。

おせち料理は昔々、東京の料亭が鼻肩にしてくれるお客さんの家に、歳暮を兼ねて重箱に料理を詰めて届けたのが始まりとされています。昔のことですからおせち料理を何日も食べていたので作り方も変わってきました。

おせち料理は一種の保存食でした。だからかつお節のダシは使いたしません。しょうゆと高級なおいしいみりん、これに砂糖を使っています。今でも料亭ではおせち料理を作るとなると、調理台の上には上等なしょうゆと高級本みりんがずらりと並ぶ光景を見るものです。だから昔風のおせちは甘い料理が多いのです。今は冷蔵庫がありますからダシをたっぷり使った料理も多く、今の方が昔のおせちよりもおいしくなっているはず

です。それでは**おせちアラカルト**。おいしい**田作り**はゴマメ(カタクチイワシ)を白い皿に広げて電子レンジで4〜5分間チンします。すると香ばしくパリパリに。これに砂糖としょうゆのタレをからめればいいのです。ゴマメが無ければ食べる煮干しのような小さな煮干しを使っても構いません。

塩カズノコは一晩水につけて塩抜きをしてダシ入りしょうゆと水、

酒、かつおけずり節を入れて3〜4日間漬けこみ、味を付ければ昔の味。**ブリの照り焼き**はブリの切り身に小麦粉を付けて油を引いたフライパンで焼き、しょうゆ、みりん、砂糖で味付けして照りもつける。時間があればブリの切り身をしょうゆとみりん事前下味を付けておくといいでしよう。

黒豆は一晩水に漬けてそのまま火にかけ、沸騰したら電気炊飯器に入れます。保温スイッチを入れて一晩保温します。次の日にザルにあけ、水気を切って再び炊飯器に入れ、豆の量の50〜60%の砂糖と塩少々を加えて、保温スイッチを取り出してゆすって砂糖の味をまんべんなく廻して下さい。5〜6時間で出来上がりです。黒豆とは時間のかかる料理。12月25日を過ぎたら作り始めるのがいいでしょう。スロークッカーでも同じように作れます。

手作りの**伊達巻**はいつもの卵焼きにハンペンを裏漉しして加えるだけ。卵を割りほぐし、卵の30%位の裏漉しハンペンを加え、みりん、塩少々を加えてよく混ぜます。油を引いた卵焼き器かフライパンに流し込み、弱火で焼いたらフライ返しでひっくり返してさらに弱火でしっかり火を通します。すぐに食べないのなら弱火のオーブンで10分間ほど熱を通すこと。卵焼きが熱いうちに巻きすです巻いて輪ゴムで止めてから冷蔵庫で冷やして保存します。

おせちといえは、かすのこ、黒豆、昆布巻、伊達巻、きんとん、かまぼこ、すめめ、紅白なます、菊花がぶ、親手(やつがしら)含め煮、煮物、ブリの照り焼き、鶏のきじ焼き、牛肉八幡巻などいろいろです。

おせちはもともと料亭からの届け物だったのですから、買い求めた物を飾り、盛り付けをするのも問題は無いはず。その代わりにおいしい物を2〜3品手作りで作ればよいと思います。

大晦日の**エビ天**ぶらがありまして。一年の締めくくりに手作りのエビ天でがんばってみましょうか。殻をむき背わたを取って腹側に包丁で切れ目を入れて伸ばします。そしてこれが新しい天ぶらの作り

方。天ぶら粉をボウルに入れ、卵を入れて水の代わりにビールを入れてさつと合わせて天ぶら衣を。エビに天ぶら粉を付けてからこの天ぶら衣を付けて熱した油で揚げます。さくさくとした歯ざわり

です。揚げたてをそばの上にせて除夜の鐘、おつとアメリカでしたね。何かの記念の音楽などあるのでしょうか？ 日本では大晦日の夜に握寿司などのご馳走を食べます。だから日本のスーパーマー



ケットの31日は惣菜売り場が朝から大忙し。握寿司(大きな桶とエビ天とオードブルにおせちにと目の廻る忙しさ。いつもの日曜日の10倍は売るので。おおいくなつたニジヤマーケットの惣菜もきつと忙しいのではないかと思います。

冬の私の好きな酒肴。日本酒でもワインでも合うものを選びました。

手作りの塩辛。冷凍の船凍イカ(船の中で冷凍したもの)を自分で作れるのは寒い冬に限ります。みりんをたっぷり加えて。柔らかいスモークサーモンでモツツアレラチーズとバジルの葉を包んで。ホタテの缶詰と大根の干切りのマヨネーズ和え。これが旨い。焼きトマト。オーブントースターで半分切ったトマトを焼いてオリーブ、塩少々をかけて。

常夜鍋。豚バラ肉と白菜の鍋。酸味の強いワインにはサワーレッドに醗酵バター。カブの薄切り日鮮漬ゆ風味。焼き蟹(茹でるより焼いた方がおいしい)、

タラちり鍋、しめ鯖(きなご)もろこダレが出てきたのに、冬は考えるだけで太ります。



今、注目されている、

オーガニックワイン

これからの季節、家族や友達が集まって大勢で楽しむ機会が増えますね。おいしいお料理とワインは欠かせません。アメリカ合衆国のワインの年間生産量は世界第4位。そして、その約90%をカリフォルニアで生産しているのです。私たちが住んでいるこの土地が世界的にも有数なワインの産地だったとは驚きですね。こんなに身近だったワインの魅力を探っていきましょう。

ワインのはじまり

ワインの起源はとても古く、人類最古の文明で既にワイン造りは始められていたそうです。紀元前4世紀ごろのシュメール人の遺跡から発見された「ロール・シール」(ワイン壺の封印に使われていた)が、最も古い証拠として記録されています。

ます。同じ遺跡から発見された土器などから、実際にワイン造りを始めたのは紀元前8世紀ごろと推測されています。その後ワイン造りは各地に広まりました。

健康とワイン

赤ワインにはポリフェノールという成分が多く含まれています。健康志向の方なら既にこの言葉を耳にしているでしょう。最近の健康ブームで赤ワインがクローズアップされたのもこの成分のおかげといえます。ポリフェノールはぶどうの果皮に多く含まれる成分で、果肉にはほとんど含まれていないため、果皮ごと醸造する赤ワインに必然的に多く含まれます。ポリフェノールの最大の特長は抗酸化作用で、動脈硬化や認知症の原因となる「活性酸素」を抑える働きしてくれるのです。なんとも心強い味方が赤ワインには含まれていますね。健康といえば赤ワインばかりがもてはやされがちですが、白ワインにも優れた健康効果がたくさんあります。白ワインにはミネラル、カリウムが多く含まれているため、利尿効果があり、新陳代謝を助けてくれます。さらに、強い殺菌作用があり、食中毒の原因となるサルモネラ菌や大腸菌に対して高い抗菌力を発揮してくれます。

和食とワイン

このようにワインには赤白を問わず優れた効果があり、健康にとっても良い飲み物と言えますね。ワインを飲みたいけれど、和食に合うのかしらと思っている人も多々あります。和食にもワインがとても合いますよ。世間では、肉料理には赤ワイン、魚料理には白ワインと言われているようですが、決まったルールはありません。お魚を白っぽい色の味付けにしたお料理なら白ワイン、煮込み系の赤っぽい色の味付けにしたお料理なら赤ワインというように気軽にワインを選んでみてください。ちなみに、和食に合うワインの一般的な傾向もありますので、ワインの種類と合わせていくつか紹介いたします。



カベルネ・ソーヴィニヨン

深みのある色合いと、渋みの素となるタンニンが豊富な力強い味わいの赤ワイン。

メルロー

牛やレバーの刺身、うなぎの蒲焼、すき焼き、チキンの照り焼き、豚の角煮などのどっしりとした味付けのお料理が合います。

タンニンがやや少なく、フルーティでコクのあるライトな味わい。

この赤ワインには、かつおのたたき、サンマの塩焼き、しゃぶしゃぶ、焼き鳥、串カツなどのお料理がよく合います。

シャルドネ

香りが高く、酸味とコクのバランスがとれた切れのよい辛口白ワイン。

白身魚のお刺身、野菜のおひたし、川魚の塩焼き、野菜のてんぷら、寄せ鍋などのお料理が合います。

お刺身や生の魚介類をいただくときは白ワインがおすすです。お料理との相性だけでなく、前述の白ワインの殺菌作用で食あたりなども防ぐという利点があるからです。また、おでんに合わせるアルコールの定番は日本酒でしたが、これからはワイン。魚介や野菜の多いすましのお汁のおでんには白ワイン、肉類の多いにがりのお汁のおでんには赤ワインといったように、おでんでワインをいただく上品な新スタイルを楽しんでいただくことができますか。



ニジヤのオーガニックワインを、ぜひ一度ご賞味ください。

ワインも多彩になり、有機ぶどうから造られたオーガニックワインは健康志向なワイン好きの人々から人気を集めています。一般的に流通しているワインの中には、酸化を防止するために亜硫酸などの添加物を加えているものもあります。一方、オーガニックワインはそのような添加物を加えず、原料となるぶどうの栽培から醸造に至るまですべて自然の力で造られています。化学肥料、農薬、除草剤を使わない元気な畑で栽培されたぶどうは、地中深く張った根からたくさんミネラルを取り込み、ぶどう本来の品種の特長・味を表現します。そのため、二日酔いにもなりにくいといわれています。ぶどうの風味を十分に生かしたオーガニックワインは、とても体に優しいワインなのです。

ひじきと枝豆の炒飯

ごま油をたっぷり使って、少しおこげができるくらい香ばしく炒めあげるのがおいしく仕上げるコツ。
枝豆は盛り付けた後トッピングするほうがカラフルで好評です。
ひじきの煮物には手を出さなかった子ども達もこれなら喜んで食べてくれます。

Sanae Chun



医療関係の研究所でプライベートシェフをしています。そのメニューにも出しますが、アメリカ人にも大好評です。

ひじきの煮物をたくさん作った時に思いついた一品です。

◆材料 (7~8人分)

ご飯 6合/乾燥ひじき 1袋/ちくわ 5本/油揚げ 3枚
にんじん 2本/枝豆(冷凍) 1袋/炒りごま 適量
ごま油 大さじ4/しょうゆ 大さじ8/みりん 大さじ8
酒 大さじ6/砂糖 大さじ2

◆作り方

1. ひじきをたっぷりの水につけ、電子レンジに2~3分かけて戻す。
2. にんじんは千切り、ちくわは3mm幅に、油揚げは5mmの短冊切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、2の材料を炒める。
4. 戻して水切りしたひじきを3に加える。
5. 調味料を加え炒め煮する。
6. 多少汁気が残っているところでご飯を入れ、強火で炒める。
7. 器に盛り付けた後、枝豆と炒りごまをトッピングする。



味がついているので冷めてもおいしくお弁当のおかずに便利です

◆材料 (2人分)

鶏胸肉 400g/大葉 5~10枚/梅干 2個/塩、コショウ 少々
卵 1個/小麦粉 少々/パン粉 適量/油 適量

◆作り方

1. 大葉は洗って乾かしておく。
2. 梅干は種を取り、包丁でたたいておく。
3. 鶏肉は観音開きになるように厚さ2cmくらいに切り目を入れる。
4. 塩コショウした鶏肉に大葉をはさみ梅肉を薄くぬり、ふたをするように折る。
5. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、高温でカラッと揚げる。



梅しそ鶏カツ



Chika Okumura

チーズかつを作ろうとした時に思いつきました。
揚げ物ですが、梅としそを使うのでさっぱりしていて好評です。
アメリカの食事に飽きた時などにピッタリのメニューです。

アメリカ生活を始めて、日本にはない野菜を使っの料理に挑戦しています。料理だけでなく、テニス、ゴルフにも挑戦してます。

オーガニック栽培の現場から

スマートな体形は、飛ぶよりも走るのが得意で、強靱な足を持ち、長い尾を水平にして時速30kmものスピードで砂漠やオーク林、ブッシュの中を走り回ります。冠状の頭毛と長い尾を持つ針金細工のようなユニークでおどけた体型、濃いグレーに白斑のきれいな体毛、乾燥した荒地にも強い野性的な習性、好奇心旺盛で闘争的な性格、実物も絵にしてみても人気があり、ニューメキシコ州のシンボル鳥になっています。その上、スピードを表現する代名詞にまでなっており、数々のブランド商品の名にも使われているほどです。



食性は肉食で昆虫類、とかげやへびの爬虫類、他の鳥類等を捕まえて食べています。冬季になると食料が少なくなるので、10%以上の減食に耐えることが出来ます。暑い季節や乾季には排泄前の水分の再利用をしたり、減塩したり、暑い日中は行動をセーブして厳しい自然に順応しています。とにかく人を見かけるとすぐに走りだしてしまい、ゆっくり観察することも写真をとることも出来ません。走るのが速く、つばめのように飛んでいる昆虫を走りながら捕まえる神業も持っているのです。

夏から秋の間に数個の白い卵を生み繁殖します。ひなは20日間で孵化し、普通3、4羽のファミリーを作ります。孵化して1ヶ月後、歩けるようになったひなのトレーニングは走ることと餌を採ることです。昆虫を追いかけたものすごいスピードでグリーンハウスや作業小屋に飛び込んでくるロードランナーは、まだ未熟な体長30cm位の若鳥で、餌に気を取られ回りの状況を忘れてしまった証拠です。気が付くと飛び込んできた時の格好良さとは見違えるような不器用さでバタバタと逃げ出すのです。

昆虫が大好きだった若鳥も成長するに従い、食性も広がりとカゲ、ねずみ、へび、それもガラガラへびまで食べてしまうということですから、その性格も強烈ですね。

反面飛ばない鳥の悲劇で、時にはガラガラへびに襲われたり、鷹やフクロウ、コヨーテは天敵です。そのため保護色に被われて隠れるのが上手で、状況変化に敏感に反応してすごいスピードで走りだすのです。「あれー、今走って行ったのロードランナーだよな?」「えー、どこどこ?」といった感じです。

◆センチュウ

土壌中に住む長さ1mmにも満たない細い透明な虫で、微生物よりは大きいのですが、目で見ることは出来ません。線のように細いので「センチュウ（線虫）」と呼ばれています。

沢山の種類が土壌中や水中に住んでいて、無害なものや有害なものに区別されます。無害なセンチュウは土壌改良等に役立っていると言われますが、有害なセンチュウは寄生植物を見つけると近づいていき、植物内に侵入して枯らしてしまいます。

センチュウの特徴は、ライフサイクルが短くて繁殖が早いことです。生存条件が悪くても卵や休眠状態で長く生存でき、そして温度

や湿度の条件が良くなると一気に活動し始め繁殖します。

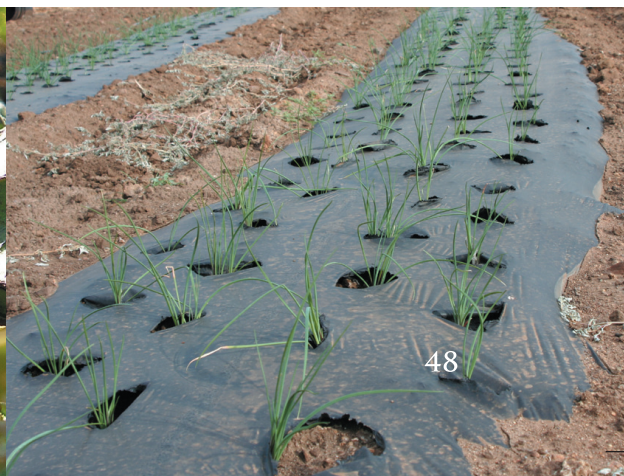
害虫となるセンチュウには、根の成長点付近から侵入してある種の粘液を出しコブを作り、極めて多くの植物に害を与える「ネコブセンチュウ類」、根の中を荒らしながら動き回り成長し根を腐敗させる「ネグサレセンチュウ類」、葉の組織の中で養分を吸収して葉を枯らしてしまう「ハガレセンチュウ類」、寄生植物の地上部の気孔から植物内に侵入し枯らしてしまう「クキセンチュウ類」等があります。広大な畑でも作物の栽培管理に問題が無いのに、いきなり被害が出る原因がセンチュウであることが多いのです。家庭菜園でも原因の解らない被害は大部分がセンチュウです。どこの農家でもセンチュウ対策を無視出来ない程、被害は大きいのです。



特に化学肥料を使うコンベンショナル栽培では気温と湿度の変化によりネグサレセンチュウ等が増殖して作物を枯らしてしまうケースが多いのです。対策は殺中剤などの農薬を使うか、気化農薬を使う土壌消毒に頼らなければなりません。

ところが微生物を味方とするオーガニック栽培では、微生物群が根に取り付き根圏内に近づくセンチュウを食べてしまうため被害は少ないのです。

幸いNijiya Farmでは今までにセンチュウの被害が出たことはありません。





収穫の秋も過ぎて早朝の農場に霜がおりだすと冬野菜の季節、夏野菜は全ておしまいになります。

夏の間活躍し続けた昆虫達もひと休み、多くの虫たちはさなぎや卵になって冬を越します。有機栽培農場では束の間の虫の少ない落ち着いたシーズンを迎え、みずみずしい大根やら蕪、シャキシャキした水菜や三つ葉などの冬野菜が元気一杯にすくすく育ちます。朝と昼との温度差が大きくなり、自然の刺激の多い時期は野菜のおいしい季節でもあります。

こぼれた青じそやモロヘイヤの種、取り残した作物を目当てに沢山の小鳥たちが訪れます。土の中に住む虫や小動物を目当てに藪の中からブルージェイが目を光らせています。上空をトビの仲間が旋回して獲物を探したり、ときおりロードランナーが畑を横切ります。一番身近な大きな目立つ鳥はやはりカラスで、いつでも農場を見張っているのです。

◆カラス

カラスはスズメ目カラス科に属する鳥で、南極をのぞく世界中に分布しており、その仲間は100種類くらいいるそうです。どのカラスも全身黒色で食生活により大きさに差はあるものの、だいたい体長45cm位のどこにもいる鳥です。

「ガーガー」「ガアアガア」と濁った声で

仲間と会話をし、高い学習能力を持っています。棒を使って虫を取るだとか、くるみを車に轆かせて食べるだとか、水道のじゃ口を開けて水を飲むだとかの不思議で知能的な行動に満ち溢れています。



Nijiya Farmは既にカラスの監視下に置かれていて、畑を耕したり収穫などの何らかの変化があるとすぐに駆けつけて来ます。まず一羽が8mぐらい離れた所に降りて偵察を始めると、30秒後にはもう一羽が必ず現れるのです。そしていつの間にか何処かに行ってしまう。早朝、ごみ置き場の偵察に一番に現れるのもカラスで夜明け30分後に一羽、30秒後にもう一羽更に何かの獲物があると次から次にと集まってきます。夕方も同じように定期的に出現します。10mもの高いユーカリの木からもあたりを偵察しています。

カラスは丸い物を見付けると黙っていられ

ない性格でスイカ、メロン、カボチャを見るとどうしても突っついてしまうのです。仲間をさそって丸い物を突っつきま。クチバシで穴をあけた作物は出荷出来ません。そのため被害もドンドン増えていき、解決策が未だありません。ネットを張っても案山子を立たせても銃声でさえも効き目がないのです。

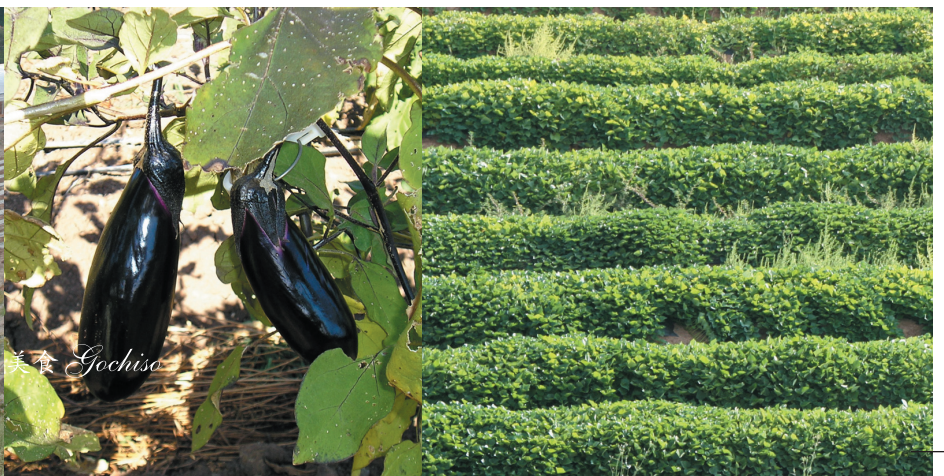
北海道の島牧村で農業と旅館を営む高田翁の話で「カラスは頭が良いから偽物は通用しない、本物を吊るすに限る」と言われたことを思い出して実行することにしました。

一羽のカラスを退治して3mの高さに針金で吊ると、どうしたことがあたり一帯の数百羽のカラスが舞い上がり丸一日上空を旋回した後に姿を消したのです。あまりの効き目に驚いていた3日目の早朝、藪の中で我慢していたコヨーテが、素晴らしい3mジャンプを見せてカラスの死骸をくわえると、針金もポールも引きずりながら持って行ってしまったのです。

もうこれでカラスの被害は無くなったと喜んで1カ月後、畑を耕していると8m先に一羽のカラスが降りたのです。そして30秒後にはまたもう一羽のカラスです。

◆ロードランナー

ワーナーブラザーズのアニメで有名なロードランナーの実物です。体長50cmにもなる



キッシュ

下ごしらえをしておけば、あとは焼くだけ。お客様が来てから焼けばアツアツをお出しできるし、冷めてもおいしくいただけます。
小さく切り分ければ、大勢集まったパーティーでも大活躍です。



Rie Tsunashima

朝は4時起き、4人分のお弁当づくりで1日が始まります。お弁当の写真を撮ったり、お料理を楽しんでいます。

パイの土台を省いた簡単お手軽なキッシュ。
思い立ったらすぐ作って見栄えがするのでよく作ります。

◆材料 (3~4人分)

ベーコン 100g/ほうれん草 1束/玉ねぎ 1/2個/バター 大さじ2
チーズ お好みのもの50~80g/卵 4個/生クリーム 100cc
牛乳 100cc/塩 少々
(生クリームと牛乳の代わりにHALF & HALF 200ccでもよい)

◆作り方

1. ほうれん草を4~5cm長さに切る。玉ねぎは薄切り。
2. ベーコンは細かく切り、バターで炒める。ベーコンの塩加減をみて、足りない場合は塩を少々加え、冷ます。
3. ボールに卵、生クリーム、牛乳を合わせ、1、2も混ぜる。
4. 耐熱容器に流し入れ、オープンで焼く。180度 (350°F) で約30分。
*市販のパイ生地を使ってもまた少し違った仕上がりが楽しめます。



ガーリックとブラックペッパーを たっぷり使った大人の味。

◆材料 (2人分)

エビ 12尾/「そのままあさり」 1袋/人参 1/2本/玉ねぎ 1個
アスパラ 2本/マッシュルーム (またはしいたけ) 2~3個
レモン 1個/バジル 適量/んにく 2片/パプリカ 少々
レッドペッパー 1本/ブラックペッパー 適量/バター 大さじ1
日本酒または白ワイン 大さじ3/塩、こしょう 少々

◆作り方

1. エビは背わたを取り、ボールに塩水を作って洗う。
 2. 玉ねぎは輪切り、アスパラと人参は火が通りやすい大きさに、マッシュルームは2mm厚さに各々切る。
 3. ガーリックをみじん切りにする。
 4. フライパンを弱火で温め、バターを入れる。
 5. バターが溶けたところで3を入れて炒める。
 6. 炒めながら、人参、アスパラ、玉ねぎ、マッシュルームの順に加えていく。
 7. 「そのままあさり」を汁と一緒に加える。
 8. エビを加える。
 9. 日本酒と塩少々を加え、火が通るまで炒める。
 10. レモン1/2をしぼり、ブラックペッパーをふる。
 11. バジル、レモン、パプリカを飾ってできあがり。
- * 「そのままあさり」はニジヤマーケットにあります。



Riko Tanaka

シーフードガーリックバター

日本から移住して1年程。ハンバーガー、メキシカンフード……のランチにも飽きて、今ではお弁当持参の毎日。家でもふだんは炒め物など簡単なメニューが多く、この料理も30分でできあがり。ブラックペッパーをしっかりときかせることがポイントです。

料理好きの母の影響で、私も大好き。ぬか漬けまで作ってるんです。週末はファーマーズマーケットに出かけてオーガニック野菜を仕入れてきます。

豚肉のコーラ煮／にんじんのご飯

子どもの頃人参嫌いだった私がこれだけは喜んで食べたにんじんのご飯。人参嫌いのお子さんにお勧めです。外食ではどうしてもお肉が多くなるので、家では魚と野菜のメニューを多くするようにしています。

Ayumi Abe



主人の帰宅時間に合わせ、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、を心掛けています。

砂糖は一切使わないのに、コーラの甘味だけで十分！



豚肉のコーラ煮

◆材料 (4~5人分)

豚肩ロース肉 800g/コーラ 1ℓ/しょうゆ 1/2カップ
にんにく 2片/ショウガ 1かけ/ねぎ 数本/塩・コショウ 少々

◆作り方

1. 豚肉は3cm角に切り、塩・コショウをふり、フライパンで肉の表面に焼き色がつくまで焼く。
2. 鍋に1の肉、コーラ、しょうゆ、つぶしたニンニクとしょうが、ねぎを入れ火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火にしてフタをせず約50分煮る。
3. 2の肉を取り出し、煮汁を煮詰める。とろみがついたら肉を戻しからめる。

にんじんのご飯

◆材料 (4~5人分)

米 3合/人参 中2本/鶏ひき肉 100g/油揚げ 1.5枚
(A: 煮汁) 水 1.5カップ/酒 大さじ3/砂糖 小さじ2/塩 小さじ2
しょうゆ 大さじ2

◆作り方

1. 人参は千切り、油揚げは熱湯をかけて油を抜いてから千切りにする。
2. 鍋に油を熱し、人参、鶏ひき肉、油揚げを炒めた後Aを加えて3~4分煮る。
3. 具と煮汁を分け、煮汁と水を合わせて3合分の水加減にする。
4. 炊飯器に米と3を入れ、具は上に乗せて炊く。
5. 炊きあがったら、さっくりと混ぜ合わせる。

お肉屋さんの友人から伝授してもらった
大好評メニューです。

◆材料 (5~6人分)

鶏肉 (胸またはもも) 600g/市販の唐揚げ粉 適量/揚げ油
パプリカ 赤、黄各1/2個/玉ねぎ 1/2個 (またはお好みの野菜)
(マリネ液) オリーブオイル 大さじ3
酢またはバルサミコ酢 大さじ3/砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/2

◆作り方

1. とり肉を一口大に切り、唐揚げ粉をまぶして揚げる。
2. パプリカ、玉ねぎを2mm程の幅でスライスする。
3. マリネ液の材料を混ぜ合わせ、1と2を加える。
4. しばらくねかせて味をなじませる。



チキン唐揚げのマリネ

冷たくてOKなので、前菜としてよく作ります。

唐揚げの衣を多めにすると、衣にも味がしみるのでそれもおすすめです。

結婚前はほとんど料理をしなかったので、料理歴はまだ2年。最近やっと手抜きができるようになりました。



Kazumi Sakai

フライトアテンダント時代に、いろいろな国でいろいろなものを食べて、子どもの頃からの食べず嫌いを解消しました。

我が家の 自慢料理

さんまの南蛮焼き

二人の息子が食べ盛りの頃は肉料理が中心でしたが、最近は、健康も考えて魚、野菜が多くなりました。さんまも塩焼きだけでなくちょっとアレンジ。これはイタリアンドレッシングを使うのがポイント。フライパンで焼いてしまうので簡単です。



Rika Eda

子育ても一段落。これまでの経験を生かして、自分の体験談やアドバイスを書き込むブログに一生懸命です。



簡単！酒の肴にも、ご飯のおかずにもOK！

◆材料 (2人分)

さんま 2本/玉ねぎ 1/2 (スライス) /カイワレ 少々
レモンスライス 2枚/にんにく 1かけ/たかのつめ 1本
オリーブオイル 大さじ1/塩、こしょう 少々
(ソース)
イタリアンドレッシング 大さじ3/酢 大さじ1/砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1/白ワイン (酒でもよい) 大さじ3

◆作り方

1. さんまは頭と尾を切り落とし半分に切り、塩、こしょうをふっておく。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく、たかの爪を入れ火にかける。
3. 香りが出てきたら、焦げないうちににんにく、たかの爪を取り出す。
4. 3にさんまを入れアルミホイルでふたをし、焦がさないように気をつけながら火が通るまで両面焼く (約5分)。
5. ソースを合わせておき、さんまが焼けたところで一気にフライパンに入れる。ワインのアルコール分を飛ばしたら火を止める。
6. 皿に盛り付け、玉ねぎ・レモンのスライス、カイワレをのせて出来上がり。

豚キムチと炒飯の融合！ごま油が決め手です！

◆材料 (3人分)

豚バラ肉または薄切り肉 100g/長ねぎ 1/4本/キムチ 200g
ご飯 茶わん3杯分/おろしショウガ 少々 (チューブの物で2cm位)
卵 2個/紹興酒 大さじ1/サラダ油 適量/ごま油 小さじ1
塩、こしょう 少々

◆作り方

1. 豚肉とキムチを2cmほどに切っておく。長ねぎはみじん切り。
2. フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。紹興酒とおろしショウガも加える。
3. 火が通ったら火を止め、キムチを加えませる。ここでごま油も加え、別の器に移しておく。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を一気に入れる。
5. 卵が半熟状態のうちにご飯を加え塩・コショウする。
6. 3をもどし、みじん切にしたねぎも一緒にませる。



豚キムチ チャーハン

キムチと豚肉は相性バツグン。そこに炒飯も合体させてみました。キムチの辛さが程よい味付けになって大好評です。小さなお子さんにはキムチなしにしてあげてください。



Atsuko Takano

日本から来て間もないこともあって和食&子どもメニューが中心。せっかくなのでアメリカのお料理も研究しようとレシピブックを購入しましたが……。

鶏つくねのつゆ照り焼き

フライパンで焼くカンタンつくねです。
市販のめんつゆをタレに使うのがポイントで、失敗しない一品なのでお試しください。
最近だんだん健康を考える食生活に変わってきて、簡単なメニューながら自分で作るようになりました。

Koji Oshima



バイクが趣味で、ガレージはバイクでいっぱい。今では手に入らないものも……。バイク仲間時々料理の腕を振るっています。



めんつゆをアレンジしてタレに使うと簡単！便利！
他のメニューにも重宝します。

◆材料（つくね8個分）

鶏挽肉 250g/カイワレ 適量
おろしショウガ 少々/ごま油 少々/酒 少々/だしの素 少々
塩 少々/油 適量/粉バセリ 適量
〈照り焼きつゆ〉
めんつゆ 大さじ1/しょうゆ 小さじ1/砂糖 小さじ1

◆作り方

1. 鶏挽肉に、刻んだカイワレ、おろしショウガ、ごま油、酒、塩、だしの素各少々を混ぜる。
2. 1を粘りが出るまで練り、8等分してそれぞれ平たくまとめる。
3. フライパンに油をひき、中火で2を焼く。
4. 焦げ目がついたら裏返し両目焼く。
5. 照り焼きつゆの材料を4に加える。煮立ったらフライパンを揺すりながら汁を煮詰める。
6. 皿に盛り付け、カイワレ、粉バセリを添える。

材料も少なく簡単にできるので大活躍！
焼きたてを食べることをおすすめします。

◆材料（4人分）

茄子 大きめ4本/豚挽肉 450g/塩 小さじ1/コショウ 小さじ1
油 適量
ショウガ 大きめ1片/しょうゆ 適量

◆作り方

1. 茄子を縦半分に切り、表面に2、3本すじを入れる。（長いものは横も半分切る）
2. 1を塩水につける。（茄子は浮くので、上から押さえる物を置くとよい）
3. 挽肉に塩・コショウをしてよく練る。（味付けがこれだけなのでしっかりめに）
4. 茄子の水気をしっかり拭き取り、切り込みを入れる。バラバラにならないよう、最後まで刃を入れないように注意！
5. 切り込みを入れた茄子に3をはさむ。
6. 多めの油で焼く。返して両面に良い色がついたら火を弱め、フタをして蒸し焼きにする。
5. ショウガとしょうゆでいただきます。



茄子のはさみ焼き

料理上手な母から受け継いだレシピですが、なんと香港の友人から、同じような料理が香港にもあると聞いて驚きます。ご飯のおかずにもおつまみにもOKで便利。
ここでも使いましたが、豚の挽肉はニジヤマーケットが一番、よく利用します。



Mami Ono

我が家にはなぜかいつも人が集まっているので、気がつくときッチンにいます。簡単でみんなに喜んでもらえるメニューがイチバン！

新鮮な生鮮食品、 健康を考えたグロッサリー

味と品質、安全性にこだわったニジャオリジナル商品をはじめ、
安心しておいしく食べていただける食品を豊富に取り揃え、
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



San Diego Store
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111
Phone: 858-268-3821 Fax: 858-268-4273

Palmdale Store
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Phone: 310-534-3000 Fax: 310-534-0897

2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Phone: 310-575-3300 Fax: 310-575-3933

2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504
Phone: 310-366-7200 Fax: 310-366-7751



17869 Culver Rd., City of Industry, CA 91748
Phone: 626-913-9991 Fax: 626-913-4990

124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012
Phone: 213-680-3280 Fax: 213-680-1191

Mountain View Store
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Phone: 650-691-1600 Fax: 650-691-0628

1737 Post St., San Francisco, CA 94115
Phone: 415-563-1901 Fax: 415-563-0716

1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Phone: 650-212-7328 Fax: 650-312-8687

240 Jackson St., San Jose, CA 95112
Phone: 408-275-6916 Fax: 408-289-9567