

美食

Summer 2007

# Gochiso

夏の涼味 ところてん  
抹茶のはなし



カレーを極める!

ほんとうにおいしいカニを知っていますか?

ズワイガニ

和風だしシリーズ 昆布



## あさりと鶏肉のショウガ炒め

あさりによって塩加減が違うので、最後に加える塩は、味見してから加減してください。  
大皿に盛り付けると一見豪華に見えるので、我が家ではよく作ります。  
チキンも入るので子どもも大好き。



Ikuko Goto

食事のメニューはやっぱり子ども中心。子どものために、おやつ、デザート系もよく作ります。

### 味付けは極簡単。あさりのダシが決め手！

#### ◆材料 (3~4人分)

鶏もも肉 400g/東京ねぎ 1本/ショウガ 1片  
あさり 400~500g/塩 小1/2、酒または白ワイン 大さじ3  
パセリ 少々  
(下味用)  
酒 大さじ1/塩 少々

#### ◆作り方

1. あさは塩水につけて砂出しし、殻をよく洗う。  
鶏肉は一口大に切って下味をつける。
2. ショウガは千切り、ねぎは斜め薄切りにする。
3. フライパンで鶏肉を炒め、一度取り出す。そこへショウガとねぎを入れ、さらにあさりを加え手早く強火で炒める。
4. 3に鶏肉を戻し、酒をまわりから入れてフタをする。
5. あさがりが開いたら塩を加え、パセリを散らす。ひと混ぜしたら火からおろす。



### はるさめのカリカリ感を残すため ドレッシングは食べる直前に！

#### ◆材料 (5人分)

チキンの白身の缶詰 8oz/レタス 1個/グリーンオニオン 5本  
はるさめ 150g  
(ドレッシング)  
酢 300ml/ごま油 50ml/砂糖 120g  
塩、コシヨウ 少々/味の素 少々

#### ◆作り方

1. はるさめは、熱い油で少しずつ揚げる。
2. レタスとグリーンオニオンは、洗った後ペーパータオルで水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。
3. 1のはるさめと2を混ぜる。
4. ドレッシングの材料をすべて一緒に混ぜる。  
ドレッシングは食べる直前にかける。



Chiyoko Gombos

チキンも缶詰を使うので簡単で失敗なし。はるさめを揚げるのも楽しいですよ。  
はるさめをくたっとさせないために、レタスの水気もしっかり取ることをおすすめ！

サンホゼに住んでおり、近くにニジヤマーケットができてとっても便利。あまり利用しなかったオーガニック野菜もよく使うようになりました。

## チキンサラダ

## エリンギの和風パスタ

和風&ヘルシーがメニュー作りの中心。いろいろトライしてオリジナルを研究しています。昆布茶を使うのもそのひとつで、和風の味付けに一役買っています。レモン汁をしほっていただくさっぱりパスタ、おためください。



Koko Mizukami

今は、もうすぐ生まれてくるベビーのためのショッピングを楽しんでいます。



エリンギの食感を残すのがポイント。

### ◆材料 (2人分)

スパゲッティ 200g/エリンギ 1本/たけのこ水煮缶 1/2缶  
ベーコン 120g/ニンニク 5片/オリーブオイル 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1弱/昆布茶(粉末) 大さじ1/2/バター 少々  
グリーンオニオン、海苔、レモン、パルメザンチーズ 各 適量  
カイワレ (好みで)

### ◆作り方

1. スパゲッティを塩少々入れてゆでる。
2. エリンギは短冊切り、たけのこはイチヨウ切り、ベーコンは1~1.5cm幅に切る。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたニンニクを炒める。風味が出たらニンニクは取り出しておく。
4. 3にベーコンを入れ炒め、エリンギ、たけのこを加え、塩、コショウで軽く味付けする。
5. 1の Pasta とゆで汁少々を4に加え、昆布茶、塩、コショウ、しょうゆで味付けする。仕上げにバターで風味を付ける。
6. 3のニンニク、グリーンオニオン(小口切り)、のり、カイワレ(好みで)をのせてできあがり。レモン汁とパルメザンチーズをかけていただく。

揚げているので子どもも大好き。  
野菜がたっぷりいただけます。

### ◆材料 (5人分：10個)

春巻きの皮 10枚/豚もも肉 60g/ゆでたけのこ 50g  
干しいたけ(戻して) 40g/キャベツ 250g/ピーマン 50g  
サラダ油 大さじ3/水溶性片栗粉 少々/ごま油 大さじ1  
水溶性小麦粉 少々/揚げ油 適量/酒 大さじ2/水 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2~3/砂糖 大さじ1/コショウ 少々

### ◆作り方

1. 干しいたけは水で戻し、軸を除いて千切りにする。
2. 豚肉、たけのこ、キャベツ(芯を除く)、ピーマン(種を除く)をそれぞれ千切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し豚肉をほぐしながら炒め、たけのこ、しいたけを加え炒める。油がまわったらキャベツを加えサツと炒め、酒、水、しょうゆ、砂糖、コショウ、水溶性片栗粉を加える。さらにごま油、ピーマンを加えてサツと混ぜ合わせる。火を止め、パットなどに広げて冷ます。
4. 3を10等分し、春巻きの皮で棒状に包み、巻き終わりを水溶性小麦粉でとめる。
5. 約120度の揚げ油で、時々油をかけながら、次第に温度を上げ、ゆっくりパリッとするまで揚げる。



## 野菜たっぷり味付き春巻き

春巻きをパリッと揚げるには、低温の油でゆっくり揚げるのがコツ。  
下味をしっかりつけるので、そのままパリパリッとめしあがれ。



Setsuko Tsunenaga

シアトルとLAを行ったり来たり。孫のために健康を考えた食事作りを心掛けています。おいしそうに食べてくれるのがいちばん！

# チキン&ベジタブル マリネ

イタリア料理の得意な友人から教えてもらった一品です。  
とっても簡単なので我が家のバーベキューでも大活躍。  
パプリカの色が鮮やかできれいなので、ポトラックにも重宝しています。

Shizuko Okano



運動不足解消のため、子どもと一緒に空手とヨガで汗を流し、食事もおいしくいただいています。



袋で漬けて、あとは焼くだけ。簡単でおいしい！

## ◆材料 (2~3人分)

鶏もも肉 (皮付き) 1枚 (0.8lbs) / パプリカ (赤、黄) 各1  
アスパラ (グリーンピースでも) 7~8本 / レモン汁 1個分  
ニンニク 2~3片 / オリーブオイル 大さじ3~4 / 塩・コショウ 適量

## ◆作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウをふる。
2. アスパラは固めに下ゆでし、半分切る。
3. パプリカは縦8等分程度に切る。
4. ニンニクはまな板の上でたたき、芯は除く。
5. 1~4をビニール袋に入れ、レモン汁、オリーブオイル、塩、コショウを加える。ビニール袋の空気を抜くようにして閉じる。
6. 2時間以上冷蔵庫でねかせる。
7. あとは焼くだけ。バーベキューグリルがおすすめ。

夏の暑い時でもさっぱりいただけます。

## ◆材料 (7~8人分)

豚肩ロース 2lbs/八角、サンショウ (好みで)  
(煮汁) 水 600ml / しょうゆ 300ml / 酒 100ml  
ごま油 大さじ2 / ショウガ 5切 / 長ねぎ 1本

## ◆作り方

1. 豚肉ブロックを糸でしばる。
  2. 鍋に1と煮汁の材料を入れ煮立たせる。
  3. 煮立ったら弱火にし、アクを取りながら1時間煮る。
  4. そのまま半日おいてから取り出し、5~6mm厚さに切る。
  5. 煮汁の上の油を取り除き、小さな鍋に汁を適量取り分け煮立たせる。煮立ったら肉にかける。
- \*お好みで、細く切ったセロリ、かいわれ、しらがねぎをのせると、よりさっぱりいただける。



# 豚肉のしょうゆ煮

見た目はボリューム感たっぷりでも食べるとさっぱり。冷たくてOKなので、パーティーにぴったりです。  
野菜も取りたいので、オクラとなすのおひたしを添えました。  
塩もみしたなす、軽くゆでたオクラ、きゅうりをポン酢でいただきます。



Kaoru Wada

やはり健康がいちばん！と、最近、玄米を混ぜたご飯に切り替えました。夜はなるべくあっさりしたメニューを心掛けています。

## 我が家の 自慢料理

### 広島風お好み焼き

広島出身で、小さい時から親しんできた味。急な来客でも、あるものでアレンジできます。驚くほどたくさんのキャベツがとれ、おまけにおいしい！やまいもを入れると一層味が引き立ちます。



Yumi Inoue

楽しい環境で気の合う人と食事するのがいちばん！ 自然の中で食べるのも、とってもおいしいですよ。



チーズやお餅、シーフードを加え、オリジナルお好み焼きを作っても楽しいですよ！

#### ◆材料 (2枚分)

〈生地〉薄力粉 100g弱/水またはだし汁 200ml  
(山芋をすりおろして加えてもおいしい。粉の玉がなくなるまで混ぜる)  
〈具〉キャベツ半玉弱/薄切り豚肉4~5枚/ネギ適量/もやし適量  
焼きそば1玉/卵1個  
〈トッピング〉お好みソース/かつおぶし/天かす/ネギ/紅しょうが  
マヨネーズ等

#### ◆作り方

1. ホットプレートに油を引き、170度くらいに熱する。おたま一杯の生地を薄く広げ(クレープのように)、かつおぶしをのせる。その上に、キャベツ、ネギ、もやし等の具を乗せ、最後に豚肉をかぶせるようにのせる。その上に、お玉半分くらいのつなぎをかけ、へらを使って勢よくひっくり返し、約7分間キャベツを蒸し焼きにする。(飛び散っても大丈夫！へらでかき集め、生地の下へ入れ込む)
2. 横で焼きそばを炒め、ソースで味付けし、お好み焼き型に丸く広げる。その上にお好み焼きを乗せ、へらで軽く押さえる。(大量のキャベツも驚くほど縮まる)
3. 3回ほどといった卵を、焼きそばと同様にサイドに流し、丸く広げる。卵が固まらないうちに、お好み焼きをサツと上に乗せ、20秒ほどしたら卵が表になるようにさらにひっくり返し、へらで形を整える。お好みでトッピングを乗せ、熱いうちに頂く。

### シーフードと野菜でヘルシーメニュー！

#### ◆材料 (4人分：8個)

キングクラブレック 2本/玉ねぎ 中1/2個/セロリ 2本  
ニンジン 1/4本/パン粉1カップ/卵 2個  
シーズニングソルト 少々/塩・コショウ 少々

#### ◆作り方

1. 玉ねぎ、セロリ、ニンジンはそれぞれみじん切りにし、フライパンに油を熱し、塩、コショウをして炒める。ボールに移し冷ましておく。
2. キングクラブレックは身ははずし粗くほぐす。
3. 1に2を加え、パン粉、溶いた卵、シーズニングソルトを入れて混ぜ合わせる。
4. 3を8等分し、小判型にまるめる。熱したフライパンに油をしき、両面を焼く。

\*ソースはお好みのものをどうぞ。



Rieko Tanito

### 具だくさんのクラブケーキ

材料をひとつのボールで混ぜるだけ。油で揚げず焼くだけなので、油分も押さえられます。パンにはさんでサンドイッチにしてもGOOD! リッチなランチが楽しめます。

食事はもちろん、ストレスはためず笑いを絶やさないと、よく寝るなどなど、トータルで健康を考えています。楽しく食べることも大切ですよ。

# ししとう&スパイシーツナ揚げ

刺身用のマグロを使えば、完全に火が通らなくてもOK。  
辛いのがお好みの方には辛さがとばない半生状態がおすすめ。  
ごま油を使うと香りがでて、また違った味わいがあります。



Seiji Hori

武道をやっていたこともあり、以前は肉、肉、肉……。今は自然志向で、自然の中で自然のものを食べる、これが究極の食では？



ビールがすすむピリ辛おつまみです。

## ◆材料 (2~3人分)

ししとう 4~8個/マグロ 1冊 (チョップしたマグロでもOK)  
天ぷら粉/ネギ  
〈スパイシーソース〉 ラー油、コショウ、チリソース、マヨネーズ  
〈タレ〉 ポン酢

## ◆作り方

1. 冊マグロを細かくチョップする。
2. スパイシーソースは、ラー油、コショウ、チリソース、ごま油を少々、マヨネーズ大さじ2杯に刻んだネギをいれる。
3. ししとうの中心に切れ目を入れ、その中にスパイシーソースを絡めたツナを詰める。
3. 180度に熱した油で、天ぷら粉をつけたししとう&ツナをサクツとなるまで揚げたらできあがり。ポン酢で食べる。(天然塩でも良い)

暑い時にはこれがいちばん！  
夏バテも吹き飛びます！

## ◆材料 (4~5人分)

うどん (冷凍) 2~3玉/納豆 2~3パック  
オクラ お好みで適量/海苔 少々/ (お好みで) 七味など  
めんつゆ

## ◆作り方

1. うどんをゆでて器に盛り付ける。
2. オクラをサツとゆで (電子レンジを使ってもOK)、食べやすい大きさに切る。
3. 納豆をまな板の上でたたき、好みの大きさに細かくする。
4. うどんの上に2と3をのせ、そこに海苔と七味をかける。
5. 4にめんつゆをかけてできあがり。



Atsuko Lindner

# 納豆とオクラのぶっかけうどん

10分でできる超簡単メニューながら、夏バテ予防には強い味方！  
カロリーへの心配もありません。  
上にのせる具はお好みで変えてみるのもいいですよ。

忙しくてもできるだけ手作り＆楽しいお料理！ 素材にもこだわって、オーガニックを心掛けてます。

## 栗おこわ

おこわは難しそう、と思いがちですが意外にカンタン。  
市販の剥き甘栗を使って十分おいしい栗おこわができて上がります。  
人が集まる時には喜ばれるのでよく作ります。

Aoi Kaki



楽しく健康管理しています。休日はウォーキング、ジャンクフードは避ける、時間がなくてもできるだけ手作りする等々。



ニジヤマーケットの剥き甘栗を使いました。  
手間もはぶけてとっても便利！

### ◆材料 (5~6人分)

もち米 3カップ  
だし汁 2 3/4カップ  
(干しいたけの戻し汁 / 濃口しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1 / かつおだし 小さじ1  
濃縮タイプ 昆布だし 小さじ2)  
干しいたけ 5枚 / たけのこ 100g / 剥き甘栗 1袋  
干しえび (あれば、だしが出ておいしい) 20g  
枝豆剥き身 適量

### ◆作り方

1. 干しいたけは水で戻し、軸を除いて千切りにする。  
戻し汁もとっておく。
2. たけのこは一度ゆでてアクを抜き、食べやすい大きさに切る。
3. もち米を洗いザルにとっておく。5~10分おいた後炊飯器に入れる。
4. 3にだし汁、しいたけ、たけのこ、甘栗を加え、そのまま炊くだけ。
5. 炊きあがってから、枝豆をトッピングする。  
\*干しえびを使うと、中華風ちまきの風味も味わえます。

和と洋のミックスが受けて  
パーティーでも大人気です。

### ◆材料 (6~10人分)

ゼラチンパウダー 20g / 水 100ml  
インスタントコーヒー 大さじ4 / お湯 400ml  
小倉あん 18oz 1缶 / コンデンスミルク 14oz 1缶の3/4

### ◆作り方

1. 小さなボールにゼラチンと水を入れふやかす。
2. 大きなボールに、お湯に溶かしたインスタントコーヒー、ゼラチンを入れよくかき混ぜる。
3. 2に小倉あんとコンデンスミルクを加えよく混ぜる。
4. 適当な大きさの容器に流し込み、冷蔵庫で約6時間冷やす。
5. 4~5cm四方の大きさに切って盛り付ける。



## あずきコーヒーデザート

手早くできて、冷蔵庫に置いておけるので、忙しい時にはうれしいメニュー。  
コーヒーを濃い目にすれば大人の味になり、コンデンスミルクを少なくすれば甘味が押さえられます。  
好みて味は調節してみてください。



Riko Ishihara

仕事をしているので手早くできるメニューが助かります。和食中心ですが、韓国料理のチゲもいろいろ入れられるので我が家ではよく登場します。

# きつず シェフ

## 鮭と卵のチャーハン

最近少しお料理を作るようになりました。得意なのは、スクランブルエッグやラーメンです。今日のチャーハンも、混ぜるとき周りにこぼれて大変でした。やっぱり、料理より水泳やテニスをする方が楽しいかな。



CYRUS くん  
(10歳)



### 材料(4人分)

- 瓶詰め鮭フレーク … 30g
- 卵 … 2個
- グリーンオニオン … 2本
- 冷ご飯 … 茶碗3杯分
- ポン酢 … 適量
- アスパラ … 2-3本
- 紅ショウガ … 適量

### 作り方

- ① グリーンオニオンは1cm長さに切る。
- ② アスパラは軽くゆでて3~4cm長さに切っておく。
- ③ 油を熱したフライパンに溶いた卵を流し込み、かき混ぜる。
- ④ 冷ご飯と鮭フレークを加えて炒める。
- ⑤ 加減を見ながらポン酢を入れ、グリーンオニオンを加えてサッと炒める。
- ⑥ 皿に盛り付け、②のアスパラと紅ショウガを飾ってできあがり。



### 材料(2人分)

- 牛肉薄切り … 100g
- スノーピー … 10本  
(インゲンでもよい)
- すし飯 … 茶碗2杯
- 紅ショウガ … 適量
- 海苔 … 1枚
- 焼き肉のタレ … 適量
- サラダ油 … 少々

### 作り方

- ① フライパンで牛肉を焼き(中火)、焼き肉のタレを絡める。
- ② スノーピーは軽く塩ゆでしておく。
- ③ お弁当箱か浅めで平らなタッパーに大きめのラップを敷き、スノーピー、①の牛肉、すし飯、海苔、すし飯の順に重ねていく。全部重なったらラップで包むようにし、容器のふたをする。上下に振って中身がまとまるようにする。
- ④ 容器から出し、ラップのまま食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ラップを外し皿に盛りつけ、紅ショウガを飾る。



## 牛肉とスノーピーの押し寿司

料理は楽しいので好きです。冷蔵庫にあるもので自分で工夫して作ったりもします。得意なのはオムレツ、スクランブルエッグ、おにぎり、寿司……たくさんあります。でも将来は、シェフではなくパイロットになりたいと思っています。



EISAKU くん  
(10歳)



# きつず シェフ

## 簡単どらやき

一番好きなものは納豆オムレツ！ 次は……お父さんの作るラーメン！  
もうひとつ、大好きなのがあんこ！ あんこサンドのパンで1日が始まるんだ。  
今はサッカーが大好きだけど、大きくなったらドクターになるのかな。



TAKESHI くん  
(7歳)



### 材料(10個分)

- ホットケーキミックス ……250g
- 牛乳 ……300ml
- 卵 ……1個
- バター ……適量
- つぶあん ……450g
- はちみつ ……適量

### 作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れ、泡立器で混ぜる。
- ② ①に卵を加え再び混ぜる。
- ③ 弱火でフライパン（ホットプレート）にバターをしき、②を直径10cmほどの円形に流す。
- ④ プツプツと穴が開いてきたら、ひっくり返し、両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑤ 片面にはちみつを塗り、あんこをはさんで出来上がり！



### 材料(4人分：8個)

- かぼちゃ ……1/2個
- オクラ ……10本
- マヨネーズ ……大2
- バター ……大1

### 作り方

- ① かぼちゃにラップをして電子レンジに4分かける。様子を見て、柔らかくなるまで再度電子レンジに。
- ② オクラは軽くゆでて2mm幅に切っておく。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら皮をむき、ボールでつぶす。
- ④ ③にマヨネーズ、バターを加えて混ぜる。8等分して、ラップを使って丸める。
- ⑤ ②のオクラで飾り付けをしてできあがり。



SEAN くん  
(9歳)

## かぼちゃとオクラのサラダ

あんまり野菜は好きじゃないけど、この料理は作るのが楽しかったです。  
大好きなのはおそば。1回で7枚も食べたことがあるんだよ。  
スポーツが大好きで、バスケットのトロフィーはいっぱい持ってます。

## 「海鮮・鶏肉・野菜カレー」

日本人に最も愛されているメニューのひとつカレーライス。

夏といえばカレー。なぜか無性にカレーが食べたくなりますよね。すでに日本食といえる程、日本で工夫され親しまれているカレー。最近はその種類も多岐に渡っているようです。そこで今回は世界各国の本格カレーを極める事に挑戦してみました。

**カレーの効用**  
カレーに使われるスパイス類は古代インドで予防医学の薬として使われていたものです。たとえば、カルダモンには整腸効果、ウコンとしても知られるターメリックには抗酸化作用・解毒作用があり、チリペッパーの辛み成分カプサイシンは血行を良くします。カレーに含まれるスパイスには食欲増進、発汗を促し、体温を下げる効用があり、食欲が低下する暑い夏にピッタリです。また、スパイスには制菌活性作用があり、腸内感染症、寄生虫を予防する作用も期待できます。

**カレーとは**  
カレー発祥の地がインドとは周知の通りですが、カレーという名称はヨーロッパに渡ってから付けられた名前前で、諸説ありますが、インドで食事やおかずを意味する「カリ」という言葉が語源のようです。

# カレーを極める

## 華麗なごちそうカレー 欧風シーフードカレー

日本にカレーが入ってきたのは、イギリスから。小麦粉を使ってとろみをつけるのは英国王室のシェフ達がインドのレシピをシチュー風にアレンジした結果のようです。これが日本カレーの基本形になった訳です。

使うシーフードはお好みですが、色々入れれば味、見た目とも豪華なおもてなし料理にもなりますね。手軽に冷凍ミックス・シーフードでも作れます。ソースに自然な甘みをもたらす隠し味の果物にはりんごのほか、マンゴーもおすすめです。



### 作り方

- ① 魚介類は洗い、えびは尾を残して殻と背ワタを取り、食べやすい大きさに切る。ガラムマサラ大さじ1/2を振りかけて全体になじませ、冷蔵庫に入れて置く。
- ② 玉ねぎ、セロリ、にんじん、にんにくはすりおろす。
- ③ 鍋にサラダ油大さじ2を入れ、②を加えて炒め塩ひとつまみ、こしょう少々を加えて火を弱めペースト状になるまでさらに炒め、取り出して置く。
- ④ ブラウンソースのルーを作る。鍋を中火にかけ、大さじ4のサラダ油と小麦粉大さじ4を加える。木杓子で焦げつかない様にかきまぜながら、ココア色になるまで炒める。
- ⑤ ローリエ、カレー粉と残りのガラムマサラ大さじ1、残りの小麦粉大さじ1を鍋に加え、香りが出てくるまで炒める。
- ⑥ 取り出しておいた③を鍋に戻し、クラッシュド・トマト、ビーフ・ストック、しょうゆ、りんごをすりおろして加え、弱火で30分程煮込む。濃すぎたらビーフ・ストックか水で調整。最後にベイリーフを取り出す。
- ⑦ 強火のフライパンにバターを溶かし、魚介類を入れ、軽く塩こしょうをして火を通す。仕上げに白ワインを入れ、殻付きの貝がある場合は蓋をして口が開くまで蒸し焼きにする。殻付きの貝だけ先に器に盛り分け、残りのフライパンの中身を汁気ごとカレーソース鍋に加え、軽く混ぜたら火を止める。
- ⑧ カレーを盛り分ける。



ブラウンソースのルー。

白いごはんによく合います。



カレーには野菜が多く含まれ、スープに溶け出すビタミンCもそのまま摂取できます。にんじんのベータカロチンも調理に使う油分で吸収が良くなります。野菜嫌いのお子さんでもカレーにしたら食べ易いでしょう。肉や魚介、チーズのタンパク質、野菜からのビタミン・ミネラル、付け合わせるごはんやナンなどから炭水化物と栄養的にもかなりバランスが良いものです。さらに、意外なところでは、食当り2g程度と塩分が少ないことです。食べ過ぎさえしなければ、体に良い健康食といえます。

**本格的カレーのスパイス**  
本格的なカレーといえば、何種類ものスパイスの調合が要。ただカレー粉だけで作ると何かもの足りないカレーになってしまいがちです。そこで登場するのがガラムマサラです。ガラムマサラはインドのスパイスミックスです。カレー粉との違いに明確な決まりはないのですが、黄色の元になるターメリックと辛みの元、チリパウダーは大抵入っています。メーカーによってスパイスの内容は異なるのですが、辛みと黄色がないか控えめなものは共通です。



おなじみのカレー粉。オーガニックもあります。



## 今人気のカレー タイ風チキン・イエローカレー

タイカレーの特徴は生のスパイスや、小魚を醗酵させて作られるナンプラー、ココナツミルクが入ることでしょう。赤唐辛子のレッドカレー、青唐辛子のグリーンカレーも人気ですが、今回はカレー粉主体なので、イエローカレーです。

あまり煮込まないので、比較的短時間で仕上がります。エシャロットはらっきょうに似たネギの仲間です。玉ねぎで代用できます。



### 材料(4人分)

- 鶏もも肉皮なし・・・300g
- エシャロット・・・大4個
- たまねぎ・・・中1個
- しょうが・・・3cm
- にんにく・・・ひとかけ
- カレー粉・・・大さじ1
- ガラムマサラ・・・大さじ1と1/2
- 赤ピーマン・・・大1個
- ブロッコリー・・・1株
- 竹の子水煮・・・100g
- ココナツミルク・・・1缶(400ml)
- チキン・ストック・・・500ml  
(ブロス、ブイヨンも可)
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・ひとつまみ
- ナンプラー(フィッシュソース)・・・大さじ2
- コブみかんの葉(Kaffir lime leaves)・・・3枚  
なければライムの皮すりおろし3個分
- レモングラス・・・2本  
なければレモンの皮すりおろし2個分
- パクチー(香菜、シラントロ)・・・お好みで少々
- サラダ油・・・大さじ2



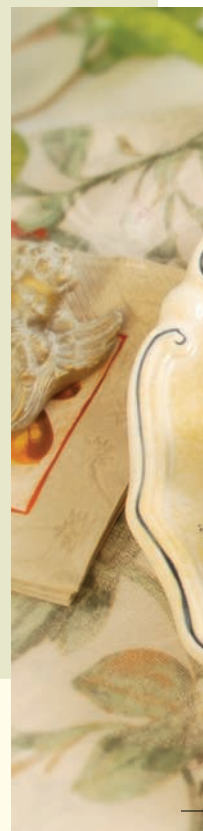
全てすりおろします。

### 作り方

- ① エシャロット、玉ねぎ、しょうが、にんにくをすりおろす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、すりおろしたものを加え、さらにカレー粉、ガラムマサラを加えて、2分ほど炒める。
- ③ 一口大に切った鶏肉を加え塩こしょうをし、炒める。
- ④ 砂糖、ココナツミルクとチキンストックを加え、煮立ってきたらコブみかんの葉、レモングラスは中心の柔らかいところを斜め切り、赤ピーマン、ブロッコリーは一口大に切って、竹の子は薄切りにして加える。
- ⑤ 野菜に火が通るまで中火で煮る。
- ⑥ ナンプラーを加えて味をみる。塩気が足りないようならナンプラーか塩を足す。
- ⑦ 皿に盛り、パクチーを添える。  
固めに炊いた白いごはん、玄米にも合います。

### 材料(4人分)

- イカ、えび、かに、あさり、ホタテ、サーモン、白身魚等、お好みの魚介類・・・600g(殻は重さに含めない)
- 玉ねぎ・・・1個
- セロリ・・・1本
- にんじん・・・100g
- にんにく・・・ひとかけ
- サラダ油・・・大さじ6
- 小麦粉・・・大さじ5
- カレー粉・・・大さじ1
- カラムマサラ・・・大さじ1と1/2
- ビーフ・ストック・・・800ml  
(ブロス、ブイヨンも可)
- クラッシュド・トマト・・・400ml
- ローリエ(月桂樹の葉)・・・2枚
- しょうゆ・・・大さじ1
- りんご・・・小1個
- バター・・・大さじ2
- 白ワイン・・・150ml
- 塩・こしょう・・・適宜



# ニを知っていますか？

# ALASKAN SNOW CRAB

Snow Crabと呼ばれるカニがご存知でしょうか？ 日本名は「ズワイガニ」です。それよりも日本人の方には「松葉カニ」、「越前カニ」と言った方が分かりやすいかもしれません。ここアメリカでも美味しいズワイガニがあるのです。アラスカで獲れるズワイガニ(Snow Crab)は、日本産にも劣らない大きさとして味を誇っています。

アラスカのズワイガニには、バルダイ種(Baltoi)、オピロ種(Opilio)の2種類があります。バルダイ種はアラスカ南部に生息し、1肩が350g以上の大きさになり、日本では大ズワイガニと呼ばれています。日本海には生息しておらず、北海道の一部でしか獲れません。一方のオピロ種は、アラスカ北部とカナダ大西洋岸、日本海に生息しています。

アラスカにおけるカニ漁の規制は大変厳しく、次のようになっています。

- 1 必ず生きたものしか買付・加工してはいけない。
- 2 アメリカ国内向けは、カニの色止めに使った薬品が使用禁止。
- 3 甲羅幅がバルダイ種で5.5インチ(約140mm)、オピロ種で3.5インチ(約90mm)以上のものしか捕獲してはいけない。
- 4 メスは捕獲禁止(資源量保護のため)

アラスカでのズワイガニの漁期は、10月15日から翌年の5月31日までと決められています。しかし10月15日から年末まではキングクラブ漁の最盛期となるため、その間はほとんど漁がされないそうです。漁が始まるのは1月からですが、この頃はベーリング海が1年で最も荒れる時期で、天候を見ながら1月中旬から月末以降が本格的になるようです。

それでも年に1〜2隻は転覆してしまうほど、荒れている海でズワイガニ漁が行われているのです。余談ですが、アラスカでのカニ漁の乗組員は生命保険に加入できないそうです。Disasterチャネルでアラスカのカニ(キングクラブ)漁をご覧になった方も多いのではないのでしょうか。あの中一番目を見張ったのは、カニが船上に揚げられてからすぐに甲羅の大きさを測っているシーンでした。規定よりも小さいサイズはそのまま海に返されていました。激しい船の揺れの中で漁が続けられ、カニが

ご乗組員の足に当たって骨が折れたり、海に投げ出されたりとアラスカの厳しい自然環境を目の当たりにしました。そんな中で獲れるアラスカのカニは美味しいに決まっていますよね。

ところでアメリカで一番カニが消費されるのはいつだかご存知ですか？ 日本の感覚だと冬に決まっていますが、7月4日(アメリカ独立記念日)の前後から8月いっぱい、夏のBBQシーズンにたくさん売れているようです。

ニジャでは、一年中美味しいアラスカ産ズワイガニをお客様に提供させていただきます。

## ズワイガニの美味しい食べ方

ポイルされている冷凍のカニは、すでに塩茹でしてありますので自然解凍でそのまま美味しく召し上がれます。しかしお勧めは解凍後ぎつと熱湯にくぐらせることです。カニの赤い色が鮮明になり、剥き身もしやすくなります。

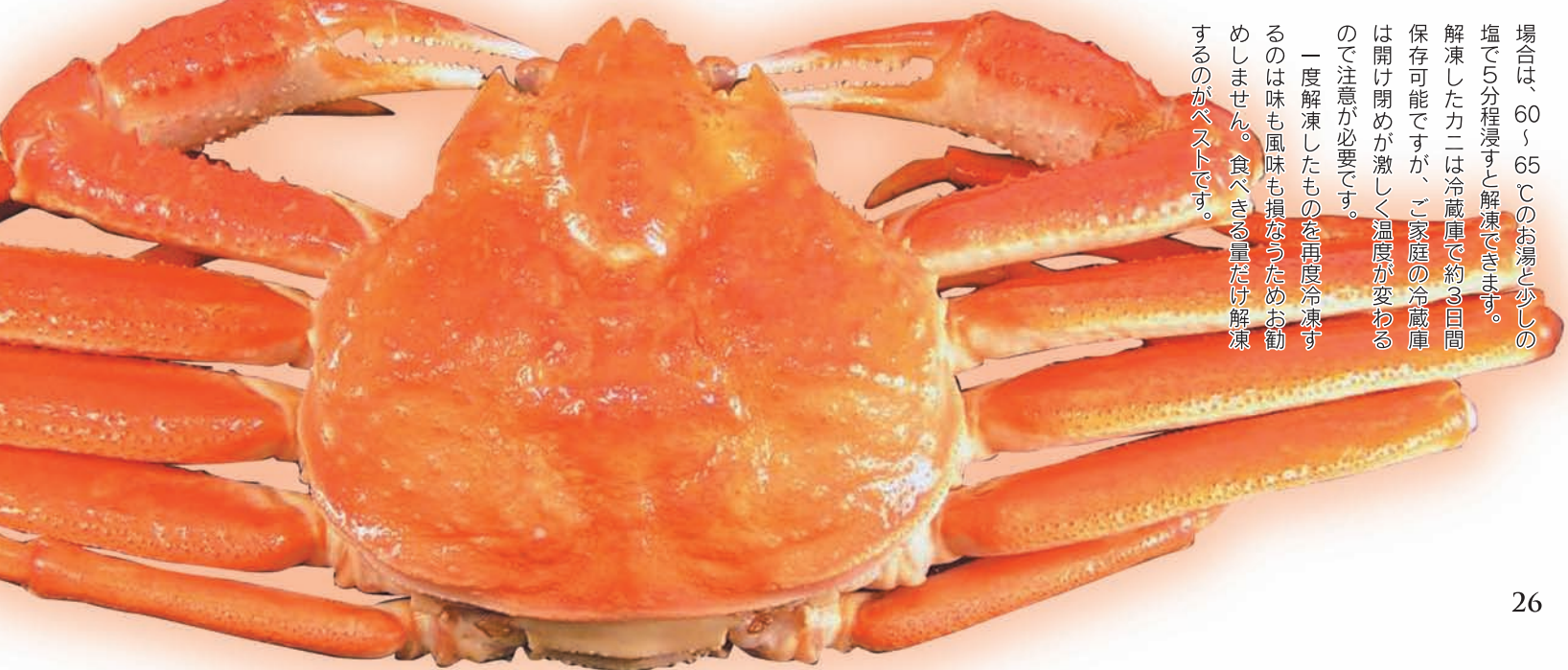
## 解凍方法と注意事項

自然解凍するのが一番のお勧め。冷蔵庫(5〜9℃)で約10〜12時間ほどで解凍されます。夕飯用でしたら、朝出かける前に冷蔵庫へ移しておけばちょうど良いぐらいでしょう。その場合、注意する点はカニを裸のまま入れておかないこと。ラップや濡らした布巾で包んでから自然解凍してください。

冷凍のズワイガニを買ってきたけれど次の日まで待てないという

場合は、60〜65℃のお湯と少しの塩で5分程浸すと解凍できます。解凍したカニは冷蔵庫で約3日間保存可能ですが、ご家庭の冷蔵庫は開け閉めが激しく温度が変わるので注意が必要です。

一度解凍したものを再度冷凍するのは味も風味も損なうためお勧めしません。食べきる量だけ解凍するのがベストです。



# ほんとうに美味しいカニ

ズワイガニのステーキ



## 豪快にかぶりつき!

### 〈材料〉2人前

ズワイガニ	足8本分
サラダオイル	適量
バター	10g
塩	小さじ1
こしょう	小さじ1/2
こしょうゆ	小さじ1
レモン	1個

### 〈作り方〉

1. カニの殻を良く洗う。熱湯に塩少々を入れ、カニをくぐらせる。
2. カニの足を切り、片方側の殻に切込みを入れる。
3. 油をひいたフライパンでカニを炒め、塩、こしょう、バター、しょうゆの順で味付けをしていく。
4. 熱いうちにレモン汁をかけて出来上がり。

カニとアボカドのサラダ



## 夏には彩りきれいでリッチなサラダ!

### 〈材料〉4人前

ズワイガニ	足8本分
プチトマト	8個
キュウリ	1本
アボカド	1個
オリーブオイル	大さじ3
レモン汁	1/2個
塩、こしょう	適量

### 〈作り方〉

1. キュウリは半分にしてから、縦に薄くスライスする。盛付けるお皿に並べておく。
2. アボカドは、サイコロ状に食べやすい大きさに切り、レモン汁で和えておく。
3. 熱湯に塩少々を入れ、カニをくぐらせ、身を取り出しほぐしておく。
4. カニ、アボカド、オリーブオイルを混ぜる。
5. 塩、こしょうで味を調える。
6. 並べておいたキュウリの上にきれいに載せ、プチトマトを周りに盛り付けて出来上がり。

カニとレタスのシャキシャキチャーハン



## 野菜たっぷり、菌ごたえを楽しもう!

### 〈材料〉4人前

ズワイガニ	足4本分
レタス (Iceberg)	1個
セロリ	200g
しょうが	10g
青ねぎ	50g
ご飯	茶碗4杯分
ごま油	大さじ2
〈Aタレ〉	
鶏がらスープの素	大さじ1/2
(塩分少なめのもの)	
酒	大さじ2
塩	小さじ1
黒こしょう	小さじ1/3

### 〈作り方〉

1. 熱湯に塩少々を入れ、カニをくぐらせる。殻から身を外し、軟骨を除いてほぐしておく。
2. レタスは手で一口大にちぎって、セロリは筋を取り、厚めの斜め切りにしておく。
3. 長ねぎは小口切りに、しょうがは千切りにしておく。
4. フライパンにごま油を熱し、3を炒めたら、ご飯を入れ手早く炒める。
5. 1、セロリの順で炒め、Aのタレを入れる。最後にレタスを入れ手早く炒める。

カニ茶碗蒸し



## カニのだしがたっぷり!

### 〈材料〉4人前

ズワイガニ	足4本分
ニジャオーガニック卵	4個
生椎茸スライス	40g
(きのこ類なら何でも可)	
三つ葉	1/4束
千切りしょうが	4g
〈Aタレ〉	
だし汁	300ml
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/3
みりん	大さじ2

### 〈作り方〉

1. 熱湯に塩少々を入れ、カニをくぐらせる。身を取り出しほぐしておく。
2. 卵をよくかき混ぜて、Aタレを加えさらに混ぜ、漉しておく。
3. 茶碗にカニ、椎茸、千切りしょうがをいれ、だし入り卵を注ぐ。
4. 蒸し器が、十分に湯気が上がったたら、茶碗を入れ5分間弱火で蒸しあげる。三つ葉を載せて出来上がり。蒸しあがったらそのまま熱いうちに食べるか、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしてからでも美味しい。

# ところてん

夏の風物詩といえば「ところてん」のイメージが強かったのですが、最近では健康食、ダイエット食として季節に関係なく食する人が増えているようです。  
ニジヤマーケットでも以前

は、陳列棚のあまり目立たないところにあった商品ですが、2年ほど前からこの商品を探されるお客様が増え、今では年中お客様の目に付きやすいところに種類も増やして品揃えするようになりました。

ところてんの歴史は古く、平安時代にさかのぼります。その頃は高貴な食べ物でしたが、しばらくすると庶民の間にところてん屋が広まったそうです。「心太」と書いて「ところてん」と読むのですが、ころるぶと↓ころてい↓とこるていと変化して、江戸初期には「ところてん」と言われるようになりました。  
原料になるのは海藻の天草ですが、もともとは赤い色をしており、それをさらして黄色くしたのを見かけることが多いと思います。時々見かけ

る色の黒いところてんは、赤い天草を使用したものです。これを煮て沸騰させ、その液を濾過し、固まったものを「てん突き」という筒に穴がついたものに入れ、ぎゅっと押しと細い糸状のところてんができるのです。

「ところてん」と「寒天」の違いについてよく聞かれますが、寒天はところてんを凍結乾燥させて水分を抜いたものです。棒状、糸状や粉末にした商品が多く、ゼラチンよりも固まりやすく溶けにくいので扱いが簡単で、デザート以外におかず作りとしての使い道も多くあります。簡単な使い方として、ご飯に少量の寒天を混ぜて炊くと、ツヤが出て美味しくいただけますよ。是非、一度お試しください。

ところで、ところてんの食物繊維含有率は食品の中でもトップです。

水溶性の食物繊維がたっぷりなので、便秘解消、大腸癌予防にも最適。さらに1Kcal/50gとカロリーがとても低く、満腹感を得ながらダイエットするにぴったりです。また、コレステロールを分

## 食品中の食物繊維含量 (可食部100グラムあたり)

食品名	含有量(g)
寒天	74.1
ブロッコリー	4.4
ひじき	43.3
エリンギ	4.3
干し椎茸	42.5
にんじん	2.5
切り干し大根	20.3
キウイフルーツ	2.5
小豆	17.8
さつまいも	2.3
いりごま	12.6
温州みかん	2.0
ごぼう	8.5
たまねぎ	1.6
納豆	6.7
もずく	1.4
わかめ(生)	5.6
レタス	1.1
オクラ	5.0
精白米	0.8

解して作られる物質「胆汁酸」ところてんは吸着して、体外へ排出する働きを持っています。そのため、足りなくなった胆汁酸を補うため、肝臓ではコレステロールがどんどん分解されるので、体内のコレステロール量は減らされます。

ところてんの食べ方ですが、地域によって違います。全国的なのは、「二杯酢(酢醤油)、三杯酢(酢醤油+砂糖)で、使う薬味はからし、生姜、わさび、唐辛子、刻み海苔、青海苔、ゴマ、鰹節、ねぎなどが多いようです。関西では黒蜜、四国では麵つゆが主流なようです。

他にも試してみたい漬けたれがあったので一部紹介します。

- ・しゃぶしゃぶ用のごまだれ
- ・和風ドレッシング(しそ、わさび、おろしなど)
- ・ボン酢

ニジヤマーケットでは、皆様に健康な食生活を営んでいただくために、今年もところてん販売に力を注ぎます。ところてん突き器も日本から取り寄せますので、ご家族でところてん作りをチャレンジしてみたいかがでしょうか？

また、ところてん以外に寒天デザートもニジヤ各店で用意しております。豆寒天、黒蜜寒天、黒蜜きなこ寒天の3種類は特別お勧めの商品です。是非、お試しください。



# 「とろてん作り」に挑戦!



日本の夏の風物詩「とろてん」  
 “とろてんの素”を使えば意外と簡単にできてしまうのです。  
 そこで今回は3人のGochiso Kids (いしいょうまくん、いしいはるかちゃん、うちだはるこちゃん) に初挑戦してもらいました。  
 みんな一生懸命で、すてきな笑顔を見せてくれました。ご家庭でもぜひお子さんと一緒にお試し下さい。



**とろてんの作り方**  
 鍋に水と、とろてんの素を入れて中火にかける。  
 時々かきまぜながら沸騰させ、さらに2〜3分煮詰めて完全にとかす。  
 火からおろして、バットに流し込み完全に冷めて固まったら切つてとろてん突きでつく。



沸騰してからさらに煮詰めるのがポイント。

“とろてんの素”以外にこんなものからも作れます。



## サラダ風とろてん

【作り方】

- ① きゅうりを千切りに、トマトはくし切りに、ネギは小口切りにします。
- ② マヨネーズ大さじ1と、ぼんず大さじ1を混ぜ、ドレッシングにします。
- ③ 突いたとろてんをドレッシングで和え、サラダ菜を敷いた上に乗せます。
- ④ きゅうりとトマトを飾り、ネギをふりかけて出来上がり。



りょうまくん、みごとな包丁さばき。



## とろてんの練乳がけ

【作り方】

- ① 突いたとろてんを器に入れます。
- ② いちごを4等分に切り、乗せます。
- ③ 練乳をかけ、ホイップクリームを絞り出して出来上がり。



はるこちゃん、上手に切れました。



## とろてんあんみつ

【作り方】

- ① とろてんをさいの目に切ります。
- ② ゆであずき、アイスクリームを入れ、黒蜜をかけて出来上がり。



はるかちゃん、さいの目に切りました。



## アラスカン・フレッシュ・シーフード シリーズ第四弾 Copper River 紅鮭物語

いつの頃からか美味しいサーモン・カッパーリバー紅鮭「Copper River Sockeye」が定番となり、毎年旬の春から夏になると初物の記事がどの新聞やTVにも取り上げられます。そしてこのマーケットにもフレッシュな紅鮭が山積みされ、どこの家の食卓にも上り、レストランのメニューにも旬物として登場します。風光明媚で漁業基地としても有名なワシントン州シアトルでの話です。

普通の紅鮭と比べるとちよつと小型で、脂の乗った白みがかつたサーモンピンク色、軟らかめな身質で食べてみると鮭の味が強く滑らかな食感とサツパリ感。食べた後にも充実感があり、何の料理にしても特別美味しいのです。

ワシントン州から始まった旬の「Copper River Sockeye」の流行は徐々に全米にと広がり、ブランド化されて高級レストランのメニューにも載り、高級マーケットの魚売場を賑やかにしています。

紅鮭の一生は河川での誕生に始まりまず。幼時を河や湖で過ごした後、下流へと下り海に達します。エビや小型魚の餌を追って大洋を回遊して成長します。回遊ルートは広く何処で何をしているかは未知の部分が多いようです。成魚となった鮭は故郷の河を遡上して、生まれたのと同じ場所で産卵します。何年も経った後になぜ生まれた場所に帰れるのか、なぜ生まれた場所に帰らなければならぬのか、いまだに解明されない謎です。遡上する時期は鮭の種類によって異なり、大型のキングサーモンで5年から6

年、普通小型の鮭で3年から4年と言われます。そして鮭の一番美味な時期は、河に遡上する前、河口付近にたむろしている物と相場は決まっています。

Copper Riverはアラスカ州中部太平洋岸に流れる河の一つです。いくつもの氷河湖を源流としている大河で、水は冷たく急流が続く長い河です。

この河の上流で生まれ湖で幼時を過ごした紅鮭は、鮭の習性に従い河を下り太平洋に達します。大洋を回遊して成長した紅鮭は3年を過ぎると、帰省本能に従い生まれ故郷へ出産のために旅立ちます。

氷のように冷たい水、長い急流を遡る故郷までの道のりは遠く厳しいのです。故郷にたどり着くためには十分な体力とエネルギーが必要で、河口付近の海域で捕れた「Copper River Sockeye」が美味しい訳はこの厳しい自然環境に起因しています。

アラスカゴールドラッシュの後にこの河の中流に銅脈が発見され、道が作られ橋が掛けられて鉄道が敷かれ銅の採掘が始まりました。そのためこの河「Copper River」と呼ばれ、当時のこの河の特産品は紅鮭ではなく銅の鉱石だったのです。

アラスカの漁業は自然保護との調和であると言われていて、魚の保護監視はAlaska Department of Fish & Gameの仕事です。

鮭の生態系や個体数、環境等々の膨大な調査資料をもとに、過剰に増えることも無く減りもしない、自然保護と漁業を長期に渡り継続するための方策が研究し続けられています。そのためCopper River河口から三角洲地帯を抜けた20マイル地点に観測所があり、



カッパーリバー紅鮭にぎり

刺身用カッパーリバーサーモンを使います。フレッシュなまたはパウダーを少し上にのせると一段とひきたちます。とろけるような美味しさです



シヤク茶漬、おにぎり、シヤクちらし鮭、鮭料理の世界が広がります







ベニサケたたきのバツテラ鮓

ニジヤの「サーモンたたき」を使います。  
 きれいな、美味しそう、美味しい、の三拍子揃った絶品



カッパーリバー鮭塩焼 最高峰の定番塩ジャケです



カトマイ ナショナルパーク

最新鋭のセンサーとコンピューターを駆使し、遡上していく鮭を数えているのです。  
 今までのデーターを元に、今年は遡上する鮭の数をシーズン中毎日3万匹と決めていて、遡上する鮭の減らない程度の漁獲量を試算して決めているのです。「来週は週3日12時間操業可能」等の許可を漁業関連者に指示しています。  
 操業許可を得た漁船は前日に漁業基地のCordovaを出港してCopper River河口付近の海上に向かい待機します。  
 許可時間になると、小型のキャッチャーボートは長さ900フィート、幅26フィートの刺し網を使い紅鮭をどんどん捕獲していきます。捕獲した魚は、運搬船に集められてその日の

内にCordovaの加工工場に運ばれます。  
 工場では、まず頭と内臓を取ってきれいにした後、顧客の注文にそってホール、2枚おろし、3枚おろし、骨なしファイルとに加工、分別され、瞬間冷凍にかけられ、箱詰め、出荷されていきます。魚卵も選別されて、大きめの物は「いくら」に小さめの物は「すじこ」に加工されます。毎日いくつものコンテナが船に載り世界中の市場に運ばれていきます。  
 鮭シーズンのアラスカの人口は普段の20倍、50倍にも膨れ上がりが戦場の様に活気のある町に変貌します。

世界中で消費されている鮭は約250万トン、その内養殖を除く天然鮭は90万トンと言われていて、天然物の内アラスカでは43%の39万トンが水揚げされます。鮭の種類分けではでチャムサーモンが多く、紅鮭は全体の6%で10万トンです。カッパーリバー紅鮭は年間漁獲量が3000トン、世界中の鮭のたった0.0012%にしか及びませんが、その希少価値から見てもブランド品として充分にその価値の程が知れますね。  
 かつて、アラスカの天然サーモンを食べるのはインディアンと日本人だけなどと言われ、そのほとんどが日本に輸出されていた時代を経て、現代のアラスカサーモンは「Natural Health」



アラスカの漁業は自然保護との調和。遡上する鮭の減らない程度の漁獲量をデータを元に決めています

Gourmetの波に乗り、天然物であるがための安全性、希少価値、美味しさが認められて、アメリカ国内を始めヨーロッパ、アジアの国々へと羽ばたいて行きます。人気度の高いアラスカサーモンの頂点に立つのが「Copper River Salmon」なのです。

# 第二弾 昆布



日本料理に欠かすことができないのが「おだし」ですね。カットオ節と昆布のコンビネーションだしは和食の真髄にせまります。和風だしシリーズ第二弾は昆布の話です。

昆布の歴史は古く、縄文時代から食べ続けられてきた日本独特の食品で、そのほとんどは北海道で生産され、アイヌ語で「コブ」と言われていたのが語源です。乾燥されて日持ちのする軽くて美味しい食品として、交通の不便だった

願いと、料理以外にもめでたい使い道が数多くあるというのも日本的ですね。

昆布には用途別に2種類あり、1つは「竿前」と言われる若い昆布で「はや煮昆布」「おでん昆布」の商品名で売られている食べる昆布です。昆布巻や佃煮などに利用されていますが、だしを取ることは出来ません。

そしてもう1種類のほうは「だし昆布」で、数多く品揃えされています。「日高昆布」「羅臼昆布」「利尻昆布」などと産地別の特色を生かして産地名で呼ばれるもの、メーカー名で呼ばれるもの、また用途や特色で呼ばれるものなど、だしを取るために使われ、取った後は加工して食べられる昆布です。厚めの「だし昆布」をカンナで細く削ったものは「ごろろ昆布」「おぼろ昆布」といわれ、お吸い物やおにぎり等に利用されます。削り取った最後に残った薄い昆布は「てら昆布」といわれ、酢じめにして高級バツテラ鮓の上のにせるおいしい昆布です。

の相乗効果であるといえるでしょう。和食の「おだし」として欠かせないのももちろん、食べて美味しいこと、多くの祭事の縁起物としても使われていること、その上昆布のすばらしい美容効果も認められて入浴剤や化粧品にも使われていることです。さらに究極の美容食、ダイエット食、健康食とも言われて多くの薬品にも利用されています。

## ■昆布の選び方

- よく乾燥していて肉厚で、香りが良く緑褐色の艶やかな物を選ぶのがコツです。昆布は産地と収穫時期により微妙な味の違いがあるため、産地で選ぶのも良いでしょう。
- 真昆布——味はごく上品な甘味があり、味の面でも昆布の王者。
- 羅臼昆布——味は真昆布に勝るとも劣らない、味の評価が高い。
- 利尻昆布——固い感じがするが、味はアイヌ語でルルサシ、ルルキナ（だしのでる）といわれるほどの味。
- 日高昆布——生産量が多く値段感もあり一般的な味が親しまれる。

## ■究極昆布だしを作る

昆布は水出しが最適です。水1

## ニジヤが選んだ道南産昆布

北海道の道南地方で採取される昆布で、上品な甘味のあるだしが取れます。道南地方でも白口浜、黒口浜、本場折浜の3つ

の浜は「道南高級3銘柄」と呼ばれており、ニジヤはこのうちの白口浜「尾札部昆布」を選びました。旨味たっぷりだし用の他に、とろろ昆布、おぼろ昆布、塩こんぶ、佃煮等の加工用原料にも使われていて大変お薦めです。



リットルに対してだし昆布100グラムを入れ一晩寝かせます。これだけでブコ顔負けの昆布だし汁が出来ます。昆布は薄い、厚いの差が激しいので勤で決めず、必ずはかりを使って重さを確認してから作ります。そうめんつゆ、うどんつゆ、白身魚の鍋には強い昆布だし汁が合います。

### ■昆布だしの取り方のコツ

まず、だし昆布の表面には白い粉がついていますが、これはマンニツトという糖類の結晶で、昆布のうまみの一つです。砂などが気になる場合は、かたくしぼった布巾でこすると良いでしょう。また水の代わりにお酒を湿らせた布巾で拭いても構いません。鍋にお水を入れてから昆布を入れます。そして火に掛けます。だしを取るには必ず火に掛ける前に昆布を入れまじょう。そして、鍋の底から小さな泡がたたくさん出てきて沸騰しそつになったら昆布を取り出します。

昆布は70℃を超えると食物繊維であるアルギン酸が急激に溶け出します。アルギン酸はぬめり成分なのでだしがぬめつてしまいます。また口当たりが悪くなるため、沸騰前に昆布を取り出します。

煮立ったところにかつお節を入れます。そしてすぐに火を止め灰汁（あく）をすくって取り除き、かき混ぜずにかつお節を取り出し

ます。これがすまし汁にびつたり「一番だし」です。一番だしを取ったあとでも昆布にはまだ20%ほどグルタミン酸が残っています。鍋に水を入れ一番だしを取った後の昆布を入れ、今度はコトコトと煮ます。そしてひとふきしそつになったらかつお節を入れます。今度はキッチンペーパーを使ってだしを濾しましょう。これで味噌汁に最適なコクのある二番だしの出来上がりです。

◎昆布の量は、5〜6人分のだしを取る場合なら、水1リットルと昆布が10〜20gです。昆布の20gの大きさは、幅の広い昆布で20cmくらい、細い昆布（利尻昆布など）で45cmくらいが適量です。

### ■昆布の保存方法

湿気を避け、乾燥したところに保存します。15cmくらいの長さに切つて、缶やビンなどに入れておくと使いやすく便利です。

### ■だしを取ったあとの昆布の利用法

佃煮にするのがポピュラーな方法ですが、一番簡単なのが刻んでそのまま食べる！ お好みで醤油やドレッシングをかけて。また、刻んだものをかき揚げにしたり、カリカリに揚げて塩を振れば酒のつまみ、粉砂糖をかければおやつにもなります。

## 枝豆ご飯



【材料】（4人前）

米 2カップ／梅干 2個／ちりめんじゃこ 40g

枝豆 150g／水 400ml／昆布 1枚／酢 大さじ2／塩 少々

- ① お米は研いでざるに切り、30分おく。
- ② 枝豆は茹でて薄皮を取っておく。  
梅干は種を取り、細かくする。
- ③ 昆布出し汁、酢を混ぜ、塩で味を調える。
- ④ 釜にお米、ちりめんじゃこ、梅干、出し汁を入れご飯を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、枝豆を加えて混ぜて器に盛る。

### ◆昆布の変わった活用法

- \* タッパーなどに、違う種類の味噌を昆布を使って仕切って保存しておくとう味噌がおいしくなります。
- \* 炒った昆布を包丁で刻んですり鉢で粉にして冷蔵庫に入れておくと、即席だしや調味料として使えてとても重宝します。

## 高級真昆布とかつお節で作る オリジナル刺身醤油

この醤油はマグロのツケや鯉のたたき等に最適です。また、お吸い物は、だし汁とこの醤油だけで美味しく作れます。湯豆腐、冷奴、納豆、ラーメン等にも。柑橘類（レモン、橙、等）で割れば美味しいポン酢も作れます。大変利用範囲の広い醤油がお楽しみいただけます。

【材料】

ニジヤ丸大豆醤油 600ml

だし汁 100ml／真昆布 60g

〈だし汁の材料〉

かつお削り節15g

日本酒 75ml／水 75ml



- ① 同量の水と日本酒を鍋に入れ加熱します。沸騰したらしばらく弱火にしてアルコールを飛ばします。
- ② 弱火にしたままかつお節を入れ、1分ほどそのまま加熱し火を止め、かつお節が鍋の底に沈んだら濾します。  
600mlの醤油に対して必要なだし汁は100mlですので、多めに作った余りのだし汁は市販の麺つゆを割るときなどにご利用下さい。
- ③ 瓶などを用意して丸大豆醤油、だし汁、昆布を合わせます。それを必ず冷蔵庫に寝かせます。一晩ほどで美味しい刺身醤油が出来上がります。

# NIJYA MARKET サンホゼ店



JAPANESE GROCERY

SUSHI & DELI



2007年2月11日。

この日はサンホゼ日本街、そしてニジャマーケットにとつてとても大切にされる事のない一日となりました。

ニジャマーケットとしては10店舗目、北カリフォルニアでは4店舗目となるサンホゼ店がランドオープンした日です。オープン当日 JACKSON ST. をロックし鏡開き、ジャズバンドの生演奏などサンホゼ市の協力もありイベント盛りだくさんでオープン初日を迎えるこ

とが出来ました。

本日にたくさんのお客様にご来店頂き、時間帯によっては入店規制をかけなければならなくなるほどのたくさんのヒト、ヒト、ヒト。右を見ても、左を見ても人だらけという状態。私たちの予想をはるかに上回るお客様の来店に心から感謝するとともに、この場所にニジャマーケットをオープンする事が出来てよかったです。

また、「皆様のご期待に添わなければ」という思いを再認識した一

日でもありました。

皆様ご存知のとおり、このサンホゼ日本街はアメリカに現存するジャパントウンの中でも一番長い歴史を持つています。その形も他の日本街とは少し違い、観光地というよりは、この土地に生活している方々が情緒あるこの町並みを残そうと

親から子へ、そして孫へと受け継いできたものが現在のサンホゼ日本街を魅力ある街にしているように思います。情緒ある町並み、そ

こにある空気、雰囲気、そしてそこで生活している方々。どこの町とも比べることの出来ないとても素敵な場所へニジャマーケットは地元の皆様に温かく迎え入れていただくことが出来ました。

FWY 87 を TAYLOR ST. で降りていただければ、後は可愛いしいジャパントウンのサインが皆様を歴史あるサンホゼ日本街へと案内してくれます。 JACKSON ST. と W 工の交わる場所にニジャマーケットは

あります。このお店はジャパントウンで長い歴史を持つ「DOBASHI MARKET」を引き継ぐという形でオープンしました。他のニジャマーケットと同様、新鮮な野菜、精肉、鮮魚、従業員が皆様のご来店を心よりお待ちしております。

皆様に大変ご愛顧頂いている商品の数々。人気のニジャブランド「にじゃ米、あきたこまち」、「オーガニック海苔」、最近仲間入りし

た「ニジャオーガニック豆乳青汁」。  
今後もニジャが自信を持つてお勧めするオーガニック商品をよろしくお願い致します。

### こだわりのオーガニック野菜

これはもう皆様ご存知。ニジャマーケットといえばオーガニック野菜。このサンホゼ店は今までのニジャマーケット+αを目指してがんばっています。もちろん葉付き大根、白菜、水菜、小松菜などの日本の方になじみの深い野菜はもちろん、その他にもあまりなじみはないけれど実は結構日本人好みなのでは？という野菜を皆様にご紹介させていただこうと思っています。可能な限り、お手ころな値段で皆様にオーガニックの野菜の良さを提供できればと思っています。

### 新鮮な魚介類

煮物、焼き物用の魚はもちろん、刺身用の魚も取り扱っております。定番のマグロ、ハマチ、サーモンはもちろんその他にも日本からの鰯、ローカルの小イカ、ギンダラなど季節によって様々な魚たちをそろえています。精肉は、牛肉、豚肉、そして鶏肉。定番しゃぶしゃぶ用、すき焼き用のお肉を日本のようなスライスで皆様にお届けしていきます。そして毎日フレッシュなお惣菜、お弁当、お寿司をご用意しています。今後は惣菜類も種類を増やしていく予定です。これからは天気も良くなつてきます。ニジャのお弁当と一緒に青空の下でのランチもお勧めです。

### ニジャのお肉のはなし

ニジャマーケット サンホゼ店

ではしゃぶしゃぶ用、すき焼き用を牛肉、豚肉両方取り揃えております。豚肉は黒豚（パークシャー種）にこだわり、お客様においしいお肉をお届けしようと努力しています。

ところで、「しゃぶしゃぶ（すき焼き）したいけれど、こちらのお肉じゃ厚いわよね〜」と感じられたことはありませんか？ そのお悩みは一発で解消します。ニジャ サンホゼ店のしゃぶしゃぶ（すき焼き）肉はそんな思いはさせません。日本のスーパーで買ってきたようなしゃぶしゃぶ、すき焼き用のお肉をご用意しています。それだけではありません。牛肉は神戸スタイル、アングス牛、そして鶏肉はベタルマチキン。これはこのあたりではちょっと有名な鶏肉です。ジュシーで齧ったえもじっかりとした美味しい鶏肉です。すべての鶏肉は部位ごとに分けてありますから、料理によってまた

### 店長より

まだまだ若輩者でいたらない点が多く、これからも皆様にご迷惑をおかけすることがあるかと思えます。しかしながら些細なことでもかまいません、お店に来て僕を見つけたら気軽に一声かけて下さい。皆さんにお会いできることを毎日楽しみにしています。

ニジャマーケット・サンホゼ店をこれからもよろしくお願致します。



### フロア・マネジャーより

サンホゼのお客様には待ちに待って開店したニジャマーケットだと思えます。あの大盛況な開店の日より早くも数ヶ月が経ちました。私にとってはあつあつという間でした。新鮮で美味しい食材を食卓にお届けできればという思いでバタバタとした日々を過ごして来た様に思います。

でもその間にさえ、本当にたくさんのお客様に足を運んでいただき、笑顔で私の名前を呼んで下さるお客様にどんなに励まされ、助けていただいたことかわかりません。

単調な日々を過ごしていると見えなくなってしまうことが多い世の中ですが、こうしてたくさんの方々に毎日お会いする事ができ、料理や食材のアドバイスをいただいたりと大変良い刺激を受け、お客様よりも楽しく毎日を過ごしてしまっているのではと思う今日この頃です。

このようなお客様との会話の中で得たヒントやアドバイスは、より多くのお客様にお伝えし、さらに、私達に馴染みの深い食材の驚くような調理法をはじめ、日本食に興味のある方々にもっと簡単に美味しく食べていただけるお手伝いが出来るようにこれからもがんばっていきたくと思っています。

『特別ではないあなたのニジャ』を目指して日々努力していきます。「あつ、ショウガ買い忘れたー」そんな時はお気軽に足を運んで下さいね。皆様のご来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。



グランドオープニングセールはおかげさまで大盛況でした



オープニングセレモニーには多くの来賓もかけつけてくれました



ニジャスタッフによる鏡割り



# 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。



# 夏をおいしく乗り切るぞ！馳走

### 簡単カレー術

♪夏が来れば思い出す……

日本人なら初夏になると思い出す歌。そして思い出す料理はカレー。

なぜかと言つと料理雑誌の編集長の9年間は毎年毎年、夏になると紙面はカレー特集。おかげでカレー博士になりました。そこで、簡単でおいしいカレーの作り方を。

気を付けたいことは、まずアメリカで手に入る日本のカレールーやレトルトには、肉のおいしいダシが入っていないことを知る必要があります。ですからダシを入れてあげればおいしくなるのです。まず魚のダシを取ります。あれば

煮干しをひと握りに水1リットルを火にかけてコトコトと10分間煮てダシを取ります。煮干しのダシを取るのが面倒なら煮干しの濃縮ダシ又はカツオの濃縮ダシを使ってもいいでしょう。

- ① ニンニクのみじん切り、シヨウウガのみじん切りを油で炒める。
- ② 肉（豚ヒレ肉または鶏肉のカツト肉）を加えて炒める。
- ③ 玉ネギ、ニンジン、ジャガイモの乱切りを加えて炒める。
- ④ 煮干しのダシを加え、さらにコンソメの素（ビーフ、ポーク又はチキンのいずれか）を加えて15分間ほど煮込む。

⑤ 市販のカレールーを加えて弱火で煮込む。

⑥ 仕上げに少し甘みが出るように砂糖をティースプーン1杯加え、塩加減をする。隠し味としてチヨコレート2〜3片を入れても良い。

アメリカ人はカレーが嫌いと言うのは嘘。沖縄の米軍基地近辺にあるカレーショップはアメリカの兵隊さんでいっぱい。大盛りのカツカレーがデリシャスと大人気です。アメリカのカレーはダシが効いていないのでおいしくないので。本当はアメリカ人だって日本のカレーは大好きなのだと思えます。煮干しを使うのはスリランカ人



のコックから教わりました。シーフードのカレーを作る方法のひとつです。煮干しを使っても肉のエキスにより魚臭くはなりません。

### サッパリ冷やし麺

日本の夏に人気なのは冷やし麺。サラダうどんはデリでも人気。冷たく冷やした麺を器に入れ、おい

しい冷やしダシ汁を少し加え、一緒にマヨネーズ、かにカマボコ、ちぎったレタスと薄切りキュウリを加えて食べます。溶きワサビがあると格別な味。冷たい天ぷらうどんも良し。冷やし中華も人気です。すっかりデリの定番になっています。

そうめんも暑くなるにしたがつて人気は上昇。そうめんつゆにサラダ用のごまダレを加えて食べるとすばらしくおいしくなります。沖縄ではそうめんを茹でてから、豚肉や卵と共に油で炒め、ツナ缶（マグロのオイル漬缶）をほぐして加え、塩で味を調べてこれら夏のご馳走として食べます。一度試

してみてください。食欲のない時やお酒を飲んだ後にとてもおいしいものです。

### 雑穀ブーム

日本では今、雑穀ご飯が大ブーム。白ご飯の中に様々な雑穀を混ぜて炊き上げます。雑穀が身体に良い効果を与えるということで雑穀ソムリエまで出現しています。

ご飯を炊く時に混ぜるだけというだけで様々な商品が売り出されたのが、大麦、ハト麦が加わり、稗(ひえ)、粟(あわ)などが加わって五穀に。さらに今では十穀、十五穀、十六穀(発芽玄米、黒米、赤米、黒豆、小豆、大麦、ハト麦、黒ゴマ、白ゴマ、稗、もち粟、もちぎび、たかぎび、キヌア、アマランサス、トウモロコシ)まで出ています。



この雑穀ご飯をおいしく炊き上

げるコツがあります。いつものご飯を炊く時に雑穀を10%ほど加えて炊けば良いということですが、これではモソモソしておいしくありません。おいしくするコツはひとつまみの塩、つまり全体の1%強の塩を加えて炊き上げます。食べた時に少し塩味が効いている位に塩分を加えることでびつくりするほどおいしくなるのです。このご飯には不思議とおいしい梅干しが合つのです。それにオーガニック野菜の煮物の一皿、焼き魚か煮魚の一品があれば充分。ダイエツトにもおすすめのご飯です。

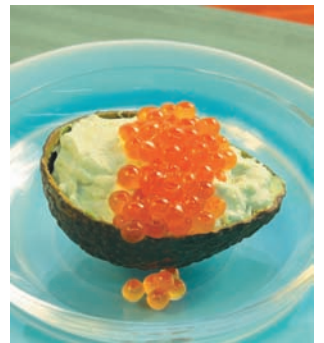
### 夏の酒もおいしくいただく

夏の酒の肴はさわやかな趣向で。イクラポテトⅡ皿にライムの薄切りを敷き、その上にポテトサラダを盛り付け、上を少し平らにしてイクラをのせ、ライムを搾る。



### アボガドのイクラサワークリーム

アボガドを半分切り、中をくり抜いてサワークリームと和えて詰め直し、その上にイクラをたっぷりせる。



### アボガドわさびの冷奴Ⅱアボガド

は半分に切つて中を取り出して小さな角切り、豆腐も小さな角切りにしてダシ入りしょうゆ(めんつゆ)をまぶし、アボガドと合わせ盛り付け、わさびとしょうゆを添える。



### アスパラのピーナッツ味噌和えⅡ

アスパラガスをさつと茹で、甘いピーナツバターと味噌を合わせ、牛乳とマヨネーズでのばして和える。



### キュウリと焼き魚のおろし和えⅡ

塩もみをした薄切りキュウリと焼いた魚(干物でも可)をほぐして大根おろしと和えてダシ入りしょうゆをかけ、レモンを搾る。

### マグロのわさび漬けⅡ赤身のマグロ

口はひと手間かけて。マグロの刺身はしょうゆに10分間ほど漬けて器に盛り付け、上からすりゴマと削り節をふりかけ、わさびを添える。

### 一度と二度おひつこ

丑の日のウナギの一番人気はうな重。うな丼ですが、注目のメニューは「ひつまぶし」。ひつまぶしは昔からご飯を入れるお櫃(ひつ)の意味で、刻んだウナギをタレと一緒にご飯と混ぜ、器に盛り付ける。そして食べ方が変わつていて、このウナギご飯を少し茶碗に盛り、はじめの一杯はそのまま食べてウナギの旨さを味わいます。二杯目は刻みネギとわさびと海苔をのせて食べ、三杯目はダシの効いた熱いダシをたっぷりかけ、わさびも添えてサラサラとお茶漬けに。三回も味を変えて食べられる、しかもみんなおいしい、というのが人気の理由です。

とにかくおいしい。文句なし。ニジャマーケットのデリのうな重を求めて上のウナギの蒲焼を包丁で刻んで、タレと一緒に混ぜ合わせ、マイクロウエーブで温めて



試してみてください。いち押しのおいしさです。

三杯目の熱いダシはインスタントの「お吸い物の素」(粉末を湯で溶かす)でも充分ですよ。あまりのおいしさに夏バテもどこかに飛んでいくことでしょう。ぜひ、お試しを!

# 抹茶のはなし

は私たちがお茶を飲み物としてだけではなく、味わうものとして認識してきたからではないでしょうか？では、抹茶とはどんなお茶なのでしょう？まず、その前にお茶について少しお話ししていきます。

## お茶の歴史

「日常茶飯事」という言葉があるように、古くからお茶は、私たちの生活に欠かせない身近で手軽な嗜好品として存在してきました。そして、お茶のイメージといえば飲み物であり、お湯を注いで嗜むことが一般的なお茶の楽しみ方といえるでしょう。しかし、最近では「飲む・楽しむ方ではなく、味わう・食べる」楽しみ方もすいぶん増えてきたとは思いませんか？その立役者が今日ご紹介する抹茶なのです。抹茶は昔から「茶をたてる」というように飲み物として親しまれてきましたが、今では臨機応変に形をかえて、いろいろなところで活躍しています。和菓子に留まらずケーキやクッキーなどの洋菓子でも抹茶味のものをよく目にするようになりましたし、抹茶塩として天ぷらにつける薬味的なものに用いられるようにもなりました。これ

お茶は今から5千年前の中国で仙薬として生まれました。その頃のお茶は、漢方薬の一種として上流階級の人々に愛飲されていました。日本に伝わったのは平安時代の初め。最澄や空海などが唐から持ち帰ったのがお茶の始まりとされています。当時のお茶は非常に貴重で、僧侶や貴族階級の限られた人々だけが口にすることができた贅沢品だったのです。鎌倉時代になって「お茶をたてる」様式の基となる抹茶法が日本に伝わりました。一般的に茶の湯とは客人にお茶を振舞う行為のことをいい、闘茶や茶歌舞伎などさまざまな茶の湯が武士階級に浸透していきました。そのような流れとは異なり、千利休らによって客との精神交流を重視する茶会のあり方を説いた新しい茶礼方式がつくられ「侘び茶」として大成し、現在の「茶道」としての形が完成されていきました。

## 抹茶の栽培

日本茶の中でも最も代表的な煎茶は、太陽の光をたくさん浴びて育てられています。玉露の茶葉は「覆下(おおいした)栽培」という特徴のある方法で育てられます。覆下栽培とは、よしずとわらを用いた棚で茶園を覆い、直射日光が茶樹に当たるのを防ぎます。こうすることで、葉に充分な栄養が貯えられ、旨み成分のテアニンが豊富な独特の旨みや甘みのある茶葉になります。玉露と同じようにして育った茶葉を摘み取り、揉まずに乾燥させて茶葉の葉軸や葉脈などを取り除いたものを碾茶(てんちゃ)といい、この碾茶を石臼で挽いて粉末にすると抹茶になります。このように抹茶は、最高級茶として知られる玉露と同じ方法で育てられており、知られざ



る高級茶のひとつといえるでしょう。碾茶の名は、日本に抹茶が伝わった頃、「碾」と呼ばれる葉などを調合する器械で茶葉を挽いていたことに由来しています。鎌倉中期より石臼を用

いて抹茶を挽くようになりましたが、現在も抹茶工場では石臼が使われています。いくら近代化が進んでも基本となる道具は今も昔も変わらない、伝統産業ならではのお話ですね。





抹茶の効能  
 波み・苦み・旨みなど独特の味わいをもつ抹茶には、健康に良いとされる成分が多く含まれています。主な栄養素は、ビタミンC、ビタミンE、葉酸、食物繊維などです。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持やコラーゲンの形成に効果があり、ビタミンEは体内の脂質を酸化から守る働きのある抗酸化作用があります。ビタミン類は人間の体内で作ることが出来ない必須栄養素なのですが、日常的にお茶を飲んでいれば簡単にビタミン補給が出来てしまいます。しかも、ビタミンEは水に溶けないので、茶葉そのものを味わう抹茶から摂ることは望ましい摂取方法といえるでしょう。抹茶の旨み成分であるテアニンを取ると、リラックスしている時に出る脳波・アルファ波の出現頻度が多くなり、リラックス効果があるという報告もされているそうです。このように、抹茶は身体に優しく心も穏やかにしてくれるすばらしい和の食材ではないでしょうか。



## 抹茶を味わおう

古き良き和のテイストを、現代風のレシピにアレンジして愉しんでみてはいかがでしょうか？夏にぴったりの冷たい抹茶スイーツをご紹介します。



### 簡単抹茶きな粉シェイク

【材料】(4人分)  
 抹茶 小さじ1 1/2  
 きな粉 大さじ4  
 きび砂糖 大さじ1 1/2  
 牛乳 400mℓ

【作り方】  
 材料をすべてペットボトルのような密閉容器に入れ、よく混ぜるようにシェイクする。



### なめらか抹茶プリン

- 【作り方】
- ① 全卵・卵黄をボウルにあげて溶きほぐし、さらにグラニュー糖を加えよく混ぜる。混ぜ終わったら乾燥しないようにラップをかけておく。
  - ② 片手鍋に牛乳400mℓを入れ、周りがツツツとするくらいまで中火で沸騰させる。
  - ③ 沸騰したら火を止め、沸騰した牛乳を抹茶に少し加えて溶いてから、全体に混ぜ合わせる。
  - ④ ③を漉し器で1度漉し、残りの牛乳150mℓを加える。
  - ⑤ ①と④を混ぜ再度漉す。(2度漉すことがポイント。)
  - ⑥ 2度漉したものをカップに注ぎ、アルミホイルでしっかりフタをする。
  - ⑦ 鍋にカップの半分くらいの高さまでの水を張り沸騰させ、プリン生地が冷めないうちに鍋にカップを並べ10分蒸す。10分後アルミホイルをはずし、中心に弾力があるようであれば良い。
  - ⑧ 常温で冷まして荒熱を取り、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。

【材料】(4人分)  
 牛乳 400mℓ + 150mℓ  
 卵黄 2個  
 全卵 1個  
 グラニュー糖 90g  
 抹茶 10g



### 抹茶豆乳デザート

【材料】(4人分)  
 抹茶 大さじ1  
 熱湯 大さじ4  
 粉ゼラチン 5g  
 水 大さじ3  
 グラニュー糖 60g  
 豆乳 200mℓ  
 牛乳 100mℓ  
 生クリーム 大さじ2  
 ゆで小豆 小1缶  
 きな粉 大さじ1

- 【作り方】
- ① 水に粉ゼラチンを入れてふやかしておく。抹茶は熱湯でダマが残らないように溶く。溶けにくい場合は茶こしで漉す。
  - ② 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて火にかけ、グラニュー糖を煮溶かす。溶けたら火を止め、溶いた抹茶を加えて混ぜ合わせ、さらに、ふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かす。
  - ③ ②に豆乳を加えてひと混ぜし、鍋底を氷水にあてて、トロミがつくまで木ベラ等で混ぜ合わせる。パットやカップに注ぎ、冷蔵庫で30分以上冷やす。
  - ④ ゆで小豆、生クリーム、きな粉を掛けていただく。



### 抹茶アイスクリーム

【材料】(6人分)  
 ホイップクリーム 200mℓ  
 卵黄 2個  
 砂糖 大さじ5  
 水 50mℓ  
 抹茶 大さじ1  
 熱湯 大さじ2

- 【作り方】
- ① ホイップクリームを8分立てに泡立てる。
  - ② 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、煮溶かす。
  - ③ ボウルに卵黄を入れて溶きほぐし、②を少しずつ加えてもったりとするまで泡立て、お湯に溶かした抹茶を加える。
  - ④ ③に①を加えて混ぜ合わせ、容器に入れて途中2~3回かき混ぜながら、冷凍庫で冷やし固める。

# オーガニック栽培の現場から



た毒蜘蛛タランチュラです。多い時には5匹も、6匹も歩いています。平らな道路などを歩いているタランチュラは目立ちますが、一旦ブッシュに入ると保護色のために昼間でもほとんど見つけることが出来ません。土中に穴を掘り、入り口付近に漏斗状の網を張って獲物を待ち構えています。蜘蛛の糸に水滴が溜まり白く見える霧の日などはその多さに驚き、身の危険をも感じてしまいます。

タランチュラとはイタリアの港町タラントの毒蜘蛛伝説からきています。この大蜘蛛に噛まれると毒のために踊り

だし、死なないためには踊り続けなければならないと言われ、その毒蜘蛛踊りの曲をタランチュラと呼んでいたのです。



この伝説の大蜘蛛はコモリグモ科の一種でメスが幼虫を体の上で育てる習性から命名されました。昆虫家ファーブルは、毒の強さを調べるためにひよこを噛ませたところ死んでしまったと記録していますが、後世の人は直接死んだのではなく足が動かなくなり、餌が食べられなくなったのが原因だと言っています。人が即死するほどの毒は無いということですね。

伝説のタランチュラは迷信にも関わらず、新大陸に渡り北アメリカ南西部から南アメリカに生息するオオツチグモに乗り移ります。巨大で全身毛で覆われている姿はいかにも恐ろしように見え、鳥の巣を襲い鳥を食べるといった記事が紹介されることにより「トリトリグモ」「トリグイクモ」とも言われていましたが、もちろん鳥を常食しているわけではありません。

オオツチグモは腹部に毒毛を持ち、自己防衛のために足で蹴って飛ばすことがあります。人間の目や皮膚に付くとかぶれる程度で、人が即死する程の毒も危険性もありません。ただ大型のため、食いつかれると怪我をすることはあるそうです。

世の中には色々な趣味の方がおられ、ペット

として蜘蛛を飼っている人が結構いるそうです。その中で人気ナンバーワンは当然タランチュラ。怖そうに見えても結構カワイイやつ、といったところですかね。

タランチュラの食性はその体の大きさから小型脊椎動物も餌の範囲に入り、昆虫類、カエル、子ネズミを好んで捕食するそうです。オスは成熟すると捕食行動を停止してメスを求めることに専念し最後に餓死してしまいますが、メスは十数年生きるそうです。夜行性のため直接見かけることは少ないのですが、結構な数がFarmに生活しているわけですね。

猛毒タランチュラは完全に害虫であると思っ

## ミツバチ

春先のある日、空が黒くなるほど多くのミツバチが唸りをたてて通りすぎます。とある小枝に一匹が止まると数万匹ものミツバチがそこに集中して、またたく間に直径30センチもの巣を作っていました。そして3日ほどすると、再び唸りを上げて天高く飛び立ち他の場所へ移動して行くのです。これは新しい女王蜂の引越し風景で、何度か場所を変えてから新しい巣を作ります。引き連れている数万匹の蜜蜂は全てオスで、オス蜂はこの仕事のために特別育てられており、女王蜂が天高く舞上るのは強いオス蜂を選ぶためだと言われています。



蜜蜂の巣の中には巨大な女王蜂と多くの卵、若い蜂、働き蜂、オス蜂が同居しています。蜂のオスメスは幼時に女王蜂の与える餌によって決まります。通常ほとんどがメス蜂に育てられ、オス蜂はほんの少しで護衛係をしています。大部分のメス蜂は若い時期には女王蜂の世話、卵と幼虫の世話や巣の掃除、食料の運搬係、巣作りを引き受けていますが、これ等の若蜂が大人になると働き蜂として蜜や花粉を集めに盛んに外出し始めます。普段は女王蜂を始めほとんどの蜂がメスでまさに一大女系家族を構成しているわけですね。

働き蜂は蜜のありかを探し出し、蜜をお腹一杯ためて巣に帰ると、コミュニケーションダンスを始め、蜜のある場所を他の蜂に教えます。新しい情報を仕入れた働き蜂は群れをなして蜜の集荷に向い、コツコツと蜜を貯めこむのです。

誰が言い出したのか「働き者」の代名詞が蜜蜂と言われていますが、働き蜂の一日の労働時間はせいぜい6時間ほどで、気温の低い冬季は蜜集めの仕事はお休み、ほとんどの時間を巣の中でやる事も無くグウタラしているようです。

植物の花にはオシベとメシベがあり蜜が溜まっていて、蜜に釣られて蜜蜂等の昆虫が来て受粉して実がなると言われていますね。そのため近くにアボガドやオレンジ農園では蜂蜜業者が10も20もの蜂蜜箱を持って回遊しています。グリーンハウスでも蜂を放し飼いにしたり、窓を開けたり何等かの受粉対策を講じているようです。トマトやスイカ、イチゴなどは昆虫や人の手で受粉しないと実がならないと言われています。路地栽培の場合は蜜蜂が来て受粉しているのだろうと想像していました。季節外れのハウス栽培では、密閉してあるので蜜蜂もそれに変わる昆虫も皆無です。人の手で受粉しなくては実にならないと思うのは当然ですよ。ところが現実にはちゃんと実はなるのです。どうも一般常識がくつつがえさせられますね。蜜蜂は私達が思っている程働き者ではなく、大方の作物は蜜蜂がいなくとも実になるものなのです。

蜜蜂は農業にとって一体何なのであるのかと考える時、ただ単に益虫を装った蜜棒ではな

かろうかと一瞬思ってしまうのです。



美食 *Gochiso*





南カルフォルニアの陽射しは夏野菜に向けて「旬」という言葉に相応しい季節野菜を育ててくれます。この時期の作物は生長が早く、気持ちが良いほど日に日に早く育ちます。ナスやキュウリの収穫は一日見落としただけでも大きくなりすぎてしまう程です。

一方昆虫類や爬虫類、鳥や動物類も活発に動きまわります。作物の葉や樹液を餌にするもの、いわゆる害虫と呼ばれる虫達も最盛期を迎えます。農薬を使わないオーガニック栽培での防虫方法は、害虫に負けないように作物を丈夫に育てることや、コンパニオンプラントとかシェードやネットを使って虫を近づけないこと、油や石鹸水、トウガラシ等の自然素材を噴霧するなどです。しかしながら決定的な効果のある害虫対策は無く、増えすぎた害虫が自滅するのを待つか、天敵の出現を待つとかして、被害は自然の成り行きに任せることになります。

夏の土壌ダニ類はアブラナ科の葉野菜に集中して、虫食いが激しく全ての葉がレース状にむしばまれ全滅することもしばしばです。どんな作物でも巧みに変化したアブラ虫類の危険にさらされているのです。



### アブラ虫

畑に移植されて生長盛りのナスやオクラ、ピーマンにいつの間にか大量のアブラ虫が群生しています。アブラ虫とは良く命名したもので排泄物が油を散らしたように作物の葉や回りの土壌に飛び跳ねて光っていて異様な雰囲気です。ルーベを取り出して観察すると、1ミリぐらいの黒い獰猛な顔のもの、緑色の透明感のあるもの、白い粉のようなものがびっしりと葉に寄生し、口針を作物に刺して汁液を吸いながらぶくぶくと排泄物を撒き散らしています。

アブラ虫といっても700種類以上もあり、その種類によって寄生しやすい植物が決まっていたり、いくつかの種類を掛け持ちしているようです。繁殖力は旺盛で、春から秋にかけては単為生殖といわれ、クローンを作るようにメスだけで一日に十数個の卵を産み、10日前後で成虫になり異常なスピードで増え続けます。そのためアブラ虫を見つけた時には常に大量に群生しており、取っても取っても取りきれません。樹液を吸い取られる作物はアブラ虫に負けると枯れてしまい、アブラ虫に勝ち成長を続けられるとアブラ虫はいつのまにか何処かへ消えてしまいます。寄生している植物が枯れたり、作物が抗体を作り出すなどの変化があると、ライフサイクルの早いアブラ虫の次世代は羽根が生えたものに変化して飛んで移動するのです。

アブラ虫の排泄物は、樹液を餌にするために糖分がたっぷり含まれておりアリの大好物です。アリは排泄物をもらう代償にアブラ虫を守っているという共生関係にあると言われていますが、どうもそんな風には見えません。ただ単

に大量のアリが甘い排泄物を取りに来ているだけのように見えるのです。アブラ虫のライフサイクルは異常に早く、アリがそれに追いつくことは不可能に近いので、せっかちに排泄物を集め回ります。いずれにしてもアブラ虫が害虫であれば、アリもまた間接的に害虫なのです。

### テントウム虫

アブラ虫の天敵はテントウム虫類で、七つ星テントウム虫は正義の味方のようにアブラ虫をせっせと食べてくれます。テントウム虫は防虫用にガーデニングショップで販売されている程頼りになるやつなのです。ところが、食べても食べてもアブラ虫の増殖に追いつきません。お菓子のお城にいてお菓子を食べていると、お菓子が嫌いになってしまう子供のように、七つ星テントウム虫はアブラ虫がギッシリ詰まっているお菓子のお城のような葉っぱには行こうともしないのです。



### タランチュラ

暖かくなった日の夜に道を横切る体長15センチもの大蜘蛛を見かけることがあります。懐中電灯で照らしてよく見ると黒い体毛に包まれ



# NIJYA しょうゆシリーズ



## 有機丸大豆しょうゆ

有機栽培の原料を使用し、収穫された大豆をそのまま丸ごと使って作りました。明るく色と香りが良いのが特徴です。

## 本醸造しょうゆ

大豆や小麦から、醸造によってしょうゆの旨みを作り出しています。

## 30%薄塩しょうゆ

通常のしょうゆより塩分を30%減らしたしょうゆです。



## そうめんつゆ

冷たいそうめん用のつゆです。そのままストレートでつかえるので便利です。

## そばつゆ

冷たいそば用のつゆです。そのままストレートで使えるので便利です。

## つゆてんねん

しょうゆの旨みとだし原液がはいっています。

冷たいうどん、天ぷらのつゆにはつゆ1：水2、温かいうどんのつゆには、つゆ1：水6に希めてお使い下さい。



### San Diego Store

3860 Conroy St., #109, San Diego, CA 92111  
Phone: 619-268-3821 Fax: 619-268-4273

### Rolling Hills Store

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

### Sawtelle Store

2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025  
Phone: 310-575-3300 Fax: 310-575-5931

### Torrance Store

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



## NIJYA MARKET

### Puente Hills Store

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

### Little Tokyo Store

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

### San Francisco Store

1737 Post St., San Francisco, CA 94115  
Phone: 415-563-1901 Fax: 415-363-0716

### San Mateo Store

1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403  
Phone: 650-212-7398 Fax: 650-312-8687

### San Jose Store

249 Jackson St., San Jose, CA 95112  
Phone: 408-273-6916 Fax: 408-289-8369