

美食

Fall 2008

Gochiso

さつまいも — 秋はさつまいもがおいしい!

秋の和菓子
握り寿司を楽しもう
味噌ものがたり — おいしい味噌ができるまで
無添加惣菜シリーズ「和風惣菜」

秋はさつまいもがおいしい季節。旬のさつまいもを楽しみましょう。

さつまいも

呼び名色々

さつまいもは南米原産と云われ、日本へ伝来して薩摩藩から主に広まったので、「さつまいも」とされたようです。九州ではさつまいもより唐芋(カライモ)とよばれることが多いようですが、唐から伝わった芋という意のようです。唐芋は「こいも」「トウイモ」と読む地域があります。さつまいもの呼び名はその他にも甘藷、琉球いも、りゅうきいも、ウム、孝行芋、和食では薩摩藩島津氏の家紋が丸に十字であることから丸十と云われます。北米での呼び名はスイートポテトです。ヤムと呼ばれることもありませんが、植物学的にはさつまいもとは別の種類の芋を指します。

さつまいもの日

川越産さつまいもの有名なキャッチフレーズ「九里四里(粟より)旨い十三里」は江戸時代、大江戸日本橋から川越札の辻まで十三里ということをもじったと云われています。それにちなみ、1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が旬の月、

10月13日を「さつまいもの日」と定めたそうです。

品種や用途も色々

現在、日本には2千種を超える品種があるそうです。中には茎や葉をサラダなどの青野菜としていける品種、葉や花の観賞用もあります。さつまいもの用途として変わったところではジュース、天然着色料、甘藷糖、焼酎、そしてさつまいもでんぷんは「六兵衛」と呼ばれる麺料理や韓国冷麺の材料にもなります。

焼きいも

さつまいもといえば、やはり「焼きいも」でしょう。日本で栽培されている芋のうち、焼きいもに向いている品種の人気の高いものも少なくありません。

最も人気が高いのはブランド名「なる」と金時」を頭とする「金時」系です。甘み、ホクホク感、味と共に焼きいもにいちばん向いているようです。その次に人気なのは「紅あずま」で、栽培しやすい特徴があり「世を風靡しまし

たが、やはり「金時」系にはかなわないようです。

さつまいもと栄養

さつまいもには水溶性・不溶性の両方の食物繊維が含まれ、さらにヤラピンという成分もあり、整腸作用があるようです。また、ビタミンC、ビタミンB1・ビタミンE、鉄分、カリウム、カルシウム、マグネシウム等が含まれています。黄色い芋にはカロチンが多く、最近人気の紫色の芋にはアントシアニンが含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱してもでんぷんが包み込んで保護されるので、損失が少ないのです。

野菜の旨味たっぷり

さつまいも入り豚汁



材料(4人分)

さつまいも・・・中½本
豚肉(薄切り)・・・100g
長ねぎ・・・½本
大根・・・50g
にんじん・・・½本
ごぼう・・・½本
こんにやく・・・½枚
豆腐・・・½丁
顆粒だし・・・大さじ1
味噌・・・適量

作り方

- ① 食材を食べやすく切り、さつまいも、ごぼうは水に浸し、豚肉とこんにやくは湯通しして、アク抜きをする。
- ② 豚肉と長ねぎ以外の食材全てと顆粒だしを鍋に入れ、ひたひたの水と味噌大さじ1を入れて煮る。
- ③ 煮立ってきたらアクを取り、具材が軟らかくなったら豚肉と長ねぎを加え一度沸騰させる。
- ④ 味をみながら味噌を加えて再沸騰寸前に火からおろす。

ニジヤで販売中のスイートポテト



作り方

- ① さつまいもはよく洗って丸ごと蒸す。
- ② 火が通ったら縦2つに切り分け、皮から5ミリ程内側をスプーンで取り出す。皮は容器にするのでとっておく。
- ③ 取り出した中身が熱いうちに砂糖とバター、ラム酒を加え、よくつぶす。
- ④ 卵黄はつや出し用に大さじ1を別容器にとっておき、残りを(3)に加えて混ぜなめらかにする。
- ⑤ オープンを177℃(350°F)に温めておく。
- ⑥ 用意した皮に(3)を詰め、つや出し用卵黄を水で薄めたものをハケで表面に塗り、オープンで15～20分焼く。



材料(4～6個分)

さつまいも・・・1kg(中2～3本)
砂糖・・・200g
バター・・・100g
ラム酒・・・大さじ3
卵黄・・・5個分
水・・・小さじ1/2



芋きんぴら

ごま油で作れる一品

材料(2人分)

さつまいも…50g
 ベルペッパー…½個
 しょうが…ひとかけ
 ごま油…大さじ1
 塩…ひとつまみ
 酒…大さじ1
 水…50ml
 ラー油…小さじ½
 白ごま…小さじ1

作り方

- ① さつまいもとベルペッパーは短冊切り、しょうがは針切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りが立ったら、さつまいもと塩を加えて炒める。さつまいもに油が馴染んだら酒と水を足して炒め続ける。
- ③ さつまいもに歯応えが残っている固さのうちにベルペッパーとラー油を加え、白ごまを振って仕上げる。

材料(2~3人)

うるち米(通常のお米)…1合
 もち米…1合
 さつまいも…100g
 鶏もも肉皮なし…50g
 にんじん…½本
 干しいたけ…3個
 (水につけてもどしておく)
 干えび…大さじ1
 (少量のぬるま湯でもどしておく)
 ごま油…大さじ3
 水(干しいたけ、干えびのもどし汁を含めて)…370ml
 <調味料>
 しょうゆ…小さじ2
 砂糖…小さじ2
 酒…大さじ2

作り方

- ① 米は洗って3時間ほど水につけ、ざるにあげて水気を切っておく。
- ② さつまいもと鶏肉は1センチ角に切る。干しいたけは5mm角に切る。にんじんは千切りにする。調味料は合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し鶏肉とさつまいもを炒め、鶏肉の色が変わったら干しいたけとにんじんを加え、具がしんなりしたら、水気を切った干えびと用意した米も加え全体をなじませる。
- ④ (3) に調味料を加えて中火で汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 水370mlを加えて炊く。

具沢山で
食べ応えアリ

さつまいも入り



中華風おこわ



材料(8個分)

<カップケーキ>

卵…L2個
 砂糖…90g
 無塩バター…70g
 ベーキングパウダー…小さじ½
 小麦粉(中力)…100g
 牛乳…40ml
 バニラエッセンス…少々

ふわふわ優しい味

ふんわり優しい味

作り方

カップケーキを作る

- ① バターと卵は冷蔵庫から出して、常温に戻す。オーブンは177℃(350°F)にしておく。小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② ボウルにバターと砂糖を加えて泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を1個ずつ加える。
- ③ 牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜる。ふるった粉類を3回に分けてダマの残らないように混ぜる。
- ④ アルミカップかペーパーカップを敷いたマフィン型にスプーン2本を使って生地を入れ、オーブンで18分~20分間焼く。

<さつまいもクリーム>

さつまいも…200g
 生クリーム…130ml
 砂糖…大さじ3
 ラム酒…小さじ1
 バニラエッセンス…少々

<ホイップクリーム>

生クリーム…120ml
 砂糖…大さじ1
 バニラエッセンス…少々

さつまいもクリームを作る

- ① さつまいもは皮をむいて薄切りにし、ひたひたの水で柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹でた水を切り、ミキサーか裏ごし器でなめらかにする。
- ③ 砂糖を加えて混ぜ、生クリームを少しずつ加える。絞り易い固さになるように生クリームの量で調整する。

ホイップクリームを作る

生クリームと砂糖、バニラエッセンスを冷たいボウルに入れ泡立て器で8分立てにする。

仕上げ

カップケーキにホイップクリームを絞り、その上からさつまいものクリームを生クリームが隠れるように絞る。絞り袋や口金がない場合は厚手のビニール袋にクリームを入れてから角を小さく切り取り代用する。

家庭でも

握り寿司を 楽しもう!



握り寿司はやっぱりプロの寿司職人が握らないと...と思っていませんか? 当然寿司職人が握る握り寿司は素晴らしいですが、実は誰にでも簡単に握れる方法があるのです。こちらマガジンでもお馴染みの林廣美先生に登場していただき、ご家庭でも簡単、豪華な握り寿司が楽しめる方法を教えていただきました。今夜は家族そろってわいわいと楽しい握り寿司パーティーはいかがですか?



林 廣美 先生



プロの握りの中央には空気穴が...

シャリの断面図

職人さんが握った寿司飯の中央には微妙に空気がふくまれている、それがネタとのバランスを保つ、ちょうど良い固さとなります。これを高度な技を使わずに簡単に再現する方法がありました。

手のひらにのせた寿司飯を親指と人差し指で軽くはさみ、その上から軽く押さえるのです。指で小さな箱型を作る感じです。これで固くなりすぎない握りが出来上り! ネタをのせた後も同様にして成形します。

それでは準備から仕上げまで、順を追ってご紹介しましょう。

お家で作ろう! 簡単握り寿司



簡単握り寿司

材料 (分量は全て適宜)

マグロ
サーモン
イクラ
鯛
ウニ
ヒラメ
ハマチ
その他お好みの刺身

厚焼き玉子
パックご飯
すしの子
海苔
わさび
しょうゆ

ネタとシャリの準備

ネタが用意できたところ。



2. 材料の刺身、厚焼き玉子を大体同じ大きさに切る(約3.5cm x 7cmの大きさに4~5mmの厚さで)



7. パックご飯を温めて、ボールに移し、すしの子を振りいれ混ぜて冷ましておく。(液体の寿司酢を使うとご飯がべとつくので注意)

秘伝！ 簡単握り

ここがコツ！



3. 反対の手の親指で上から軽く押さえるようにして形を整える。



2. 親指と人差し指で寿司飯をはさむ。



1. 酢水をつけた手に20～25gの寿司飯を取る。

あくまでフンワリと押さえるのがポイントです。



7. (3)の要領で軽く押さえてなじませる。



6. 寿司飯の上にネタをかぶせる。



5. 寿司飯のうえにわさびを塗る(お好みで)



4. ここで一度皿に置く。形は大体揃っていいればよい。

まとめて作業すれば手早く仕上がります。



彩りよく盛りつけたら完成！



握りのできあがり。



9. もう一度左右と上部を押さえて形を整える。



8. 180度回転させる。

軍艦の作り方

ポイント



4. スプーンでネタを乗せる。



3. 巻き終わりにご飯をひとつぶ付けて糊とする。



2. 海苔を巻き付ける。



1. 軍艦は(4)の寿司飯に海苔1/8枚を用意する。



軍艦巻きのスマートな食べ方

箸でガリをつまみ、ガリにしょうゆをつけて、刷毛代わりにします。

きつずチャレンジ



ニジヤマーケットの
しげこ先生

秋といえばごちそうきつず達にとっては何といっても食欲の秋！
おいしいものがたくさんあってうれしくなってしまいますね。

そこで今回は秋の味覚をたっぷり使ったおやつ作りに挑戦します。
“自分のおやつは自分で作ろう！”しげこ先生のオリジナルレシピで
一体どんなおやつが出来上がるかな？



材料

直径10cm、約6枚分
＜パンケーキ＞
さつまいも … 大1本 (約450g)
くるみ(クラッシュ/スライスアーモンドなど
でも良い) … 50g
ホットケーキミックス … 300g
植物油 … 適宜(テフロン加工の調理器具
の場合は使わなくて良い)
＜りんごジャム＞
ふじりんご … 大 2個 (約570g)
レモン汁 … 50ml
砂糖 … 5g～10g (お好みで)

秋味でおいしいおやつ さつまいも パンケーキ に挑戦!!



さつまいもパンケーキ・りんごジャム添え

パンケーキのつくりかた



水を切った状態。



変色を防ぐため、水を張ってザルを入れたボウルに、すりおろしたさつまいもを入れる。



すりおろす。



さつまいもはピーラーで皮を剥く。



ホットケーキミックスとくるみをを入れてよく混ぜる。



フライパンかホットプレートで焼く。



表面がプツプツとなって周りが固まったら裏がえし、蓋をする。



両面が焼けたら、**できあがり!**

りんごジャムのつくりかた



鍋にりんごとレモン汁を入れる。



2-3cm (約1inch) 角に切る。



りんごは皮を剥く。(ケガをしないように注意)



弱火で蓋をして蒸し煮する。焦げないように時々かき混ぜる。



水分がなくなったら味を見て好みに砂糖を加え、よく混ぜる。



火を止め、少々つぶす。

できあがり!

参加してくれたぎっずたち。
左から、Genyaくん、Ibukiくん、Moegiちゃん、Mayちゃん。



しあげ

パンケーキにりんごジャムをのせて、好きなフルーツやクリームをトッピングしてできあがり。



和菓子・秋

秋の和菓子レシピ

和菓子は蒸し器を使って作る事が多いのですが、ご紹介するレシピは家庭で簡単に出来る電子レンジや鍋を使った方法です。

秋の手作り和菓子

収穫の秋は食欲の秋でもありますし、ちよつと食べ応えのある和菓子がいいですね。秋らしい「栗むし羊羹」、お月見に楽しむ「月見だんご」、オリジナルの「亥の子餅」、ちよつと洋風の「ミルク千歳飴」をご紹介します。

和菓子と関わりがある秋の行事は、9月の秋彼岸、中秋の名月、11月の亥の子、七五三でしょう。彼岸にはおはぎを、名月には月見だんご、11月の最初の日には亥の子餅、七五三には千歳飴がつきものです。

中秋の名月

湿度が下がり空気が澄んで美しく見える、秋の名月を楽しみ中秋の名月は旧暦の8月15日、今年は9月14日になります。「八月十五日」と書いて「なかあき」という読み方があるそうです。つまり「中秋」ですね。秋は収穫の時期で月に農作物をお供えすることもあり「芋名月」とも呼ばれます。この「芋」は里芋のことだそうです。

亥の子

旧暦の亥の月の亥の日には玄猪、亥の子の祝い、亥の子祭りなどの呼び名の行事が行われます。その時食べられるのが「亥の子餅」です。元は宮中の行事で使われた餅です。普通の餅に着色したものを「お亥猪包み」と呼ば

れる作法で包んだものだったそうですが、民間に伝わってから餡を包んだ柔らかい餅菓子に変化したようです。現在の製法は様々で地方によっては里芋入りの餅だったり、柿やごまが入った餅であったりします。形は卵型を少し尖らせたような亥の形にするのが基本。亥は子沢山なので、子孫繁栄の祈願も込められているそうです。この日は茶道の炉開きの日でもあります。

千歳飴の由来

江戸時代の始め頃、麦芽を使った飴の製法が広まりました。その麦芽水飴を煮詰めたものを引き延ばし、空気を含ませた白色の飴を白飴といいます。大阪出身の浪人が、白飴を棒状にした飴を長袋に入れ千歳飴（せんざいあめ）と名付けて浅草寺境内で売り出し大変評判となったそうです。後に、細長い形と名前が子供の長寿を願う縁起ものとして喜ばれ、七五三の祝いに取り入れられるようになったとか。



餅系の和菓子である事だけは確かですが、作り手に依って様々な亥の子餅が存在します。今回は亥の子の形にこだわった黒ごま入りを作ってみました。

作り方

- 耐熱性の容器にもち粉(白玉粉)と上新粉、砂糖を入れ、冷水を加えて3分程そのまま置き、水分を含ませた後混ぜ溶かす。
- 200gのこしあんを10等分し、丸めておく。
- 皮用こしあんを生地に入れ混ぜる。
- 器にラップをして、電子レンジで1分間加熱する。
- 電子レンジから出して黒ごまを加え、木べらでよくこねる。
- 時間を1分～30秒に加減しながら、餅に粉っぽさがなくなるまで加熱を繰り返す。
- バットに片栗粉を敷いて用意し餅を移し、10等分にする。
- 餅を手に円く拡げて丸めておいたあんを包み、亥の子の形に整える。
- 金串を火で熱し、焼き色を付ける。



■材料(10個分)

もち粉又は白玉粉…40g
上新粉…40g
砂糖…60g
水…150ml
こしあん(皮用)…35g
黒ごま…小さじ2
こしあん…200g
片栗粉…適量



亥の子餅

栗むし羊羹

作り方

- ① 栗甘露煮を薄く半分に切り、一部を飾り用に、残りはさらに4等分に切っておく。
- ② 耐熱性のボウルにこしあん、小麦粉、片栗粉、水、甘露煮シロップ、塩を入れよく混ぜる。
- ③ ボウルにラップをかけて、電子レンジで2分間加熱する。
- ④ 細かく切った分の栗甘露煮を加え混ぜ込む。
- ⑤ ボウルに再びラップをかけて、2分間加熱する。
- ⑥ パーチメントペーパーを敷いた流し型に生地を流し込み表面を平にし、飾り用の栗甘露煮を並べる。
- ⑦ ラップをかけて、再度電子レンジで2分間加熱する。
- ⑧ 鍋に艶だし寒天の材料を入れ煮立て、ようかんの表面にハケで塗る。冷めてから切り分ける。

■材料(18×8×8cmの流し型分)

こしあん…250g
小麦粉(中力)…大さじ1
片栗粉…大さじ½
水…大さじ2
栗甘露煮シロップ…大さじ2
塩…ひとつまみ
栗甘露煮…7個程

<艶だし寒天>

粉寒天…小さじ¼
砂糖…大さじ1
水…80ml



栗の代わりに甘く煮たさつまいもでも美味しいです。流し型は牛乳パック等を利用できます。



ミルク千歳飴

■材料(3本分)

砂糖…150g
水あめ…大さじ2
コンデンスミルク…大さじ1
水…大さじ2
無塩バター…適宜

<色素>

ビーツのゆで汁…小さじ¼

作り方

- ① バターを塗った金属製のバットと水を入れたコップを用意する。
- ② コンデンスミルクは電子レンジで40秒温めて用意する。
- ③ 砂糖、水飴、水を鍋に入れて混ぜ、中火にかける。
- ④ 鍋ごとゆするようにして時々全体を混ぜる。
- ⑤ 煮立って出来た大きな泡が小さくなり始めたら、箸の先に液を付け、コップの水にしずくを落とす状態で見る。
- ⑥ 液が指先で押して簡単につぶれない固さになったら、コンデンスミルクを入れひと混ぜし、火からおろす。
- ⑦ 用意したバットに2分して流し入れ、片方に色素を加える。ムラなく冷めるようにバターナイフで時々練る。
- ⑧ 手で触れるまで冷めたら両手で飴を引き延ばしてたたむ動作を繰り返し、飴に空気を含ませる。
- ⑨ 飴に光沢が出てきたら、パーチメントペーパーを敷いた台の上で成形して、キッチンばさみで切る。完全に冷まし固める。

煮詰め具合は何度も水に落として確認してください。成形途中で固くなってしまうと、電子レンジで温めなおします。



作り方

- ① 鍋にたっぷりの水を沸騰させておく。
- ② ボウルに上新粉と砂糖を入れ、熱湯を入れ、木べらでかき混ぜる。
- ③ 手で触れる温度になったらこね、手に水を付けながら、一口大に丸める。
- ④ 沸騰した湯に入れ、約3分浮いてくるまで茹でる。
- ⑤ すくいあげて流水でよく冷やす。
- ⑥ 水を切って、表面が乾くまで待ち盛りつける。
- ⑦ みたらしを作る。鍋に水、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて、煮立たせる。
- ⑧ 水で溶いたコーンスターチを入れとろみをつけ、火から降ろす。食べる時に団子の上からかける。

■材料(4人分)

上新粉…120g
砂糖…大さじ2
熱湯…70ml

<みたらし>
コーンスターチ(少量の水で溶く)…大さじ1½
水…100ml
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1½



月見だんご



ピラミッド型に15個積み上げます。みたらしの他、小豆餡やきな粉を付けて食べたり、または何も付けずにそのままでも。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



■ 秋のメニュー

～ 「秋の料理」で心がけたいこと ～

料理で大切なことのひとつは、「その季節や環境に調和した料理をどのように作るか」にあります。以前も話したように衣服に衣替えがあるように、料理にも季節の変化に合わせた衣替えが必要です。夏は身体を冷やす飲み物や食べ物をたくさん摂ったことで、身体を冷やすことで夏の暑さを乗り切ってきたわけですが、冷えた身体のまま寒い季節を迎えると、冷えから来る様々な病気にかかりやすくなってしまう。それを避けるためには、早い時期に寒さに対応出来る身体の準備をしなければなりません。冷える原因を排出し、暖かいコンディションを作る必要があります。

これが、秋の料理で心がけたい一番のポイントです。冷える原因を排出し、身体を温める料理の工夫をしましょう。まずは食材選びですが、夏の季節にたっぷり採れる青い野菜は身体を冷やす性質を持っています。特に背が高く香りの強い野菜はその性質が強いと考えていいでしょう。夏が終わりに近づくと、こうした夏野菜たちがマーケットから姿を消すということはそれらの野菜の季節つまり旬(しゅん)が終ったことを意味しています。それと同時に代わりに出てくるのがキャベツや白菜、大根にかぶ、ごぼう、れんこん、ニンジン、かぼちゃ、芋類などですね。こうした秋に採れる黄色野菜や根菜類はその色の通りに、私たちの身体を元気にしっかりと温めてくれる野菜たちです。

夏の間必要としなかった塩気や油気も改めて補給してあげる必要があります。また、夏のあつさりとした料理に比べて、秋の料理にはしっかりとした味付けと時間をかけた調理がお勧めです。煮物や汁ものにお麩や湯葉などの大豆のタンパク質を使用したり、ミネラル補給のために海藻を意識して上手に取り入れてみましょう。冷えたおなかや腎臓を温めるためには、葛を使った料理や小豆入りの玄米粥なども日々の食事にお勧めです。温かい味噌汁がおいしくなるのもこの季節です。味噌味のお料理もそろそろ登場しても良い頃だと思えます。そばの実やそば粉なども身体を温めるのにはとても有効な食材です。料理に上手に活かしたいものです。

豆乳のリゾット

一人あたり 300kcal



● 材料 (4人分)

- しいたけ 50g
- まいたけ 50g
- しめじ 50g
- ごぼう 50g
- 玉ねぎ 80g (約半分)
- オリーブオイル 大さじ2
- 炊いた玄米 480g
- 豆乳 400ml
- 水 200ml
- 塩 小さじ2
- こしょう ふたつまみ

● 作り方

- 1 ごぼうはさきざきぎにして玉ねぎはみじん切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- 2 熱したお鍋にオリーブオイルを敷き、玉ねぎとごぼうを弱火でじっくり炒める。甘い香りになってきたらきのこを加えて中火にし、ささらに炒める。
- 3 塩を加えて、きのこの水分が出てきたらこしょうを加えて下味をつける。2〜3分炒めたら、水を加えて沸騰してから玄米を加える。
- 4 3が沸騰してきのこに火が通ったら、豆乳を加え少しづつのみがでるまで弱火で蓋をして煮る。必要があれば、塩、こしょうで味を調整、お好みのナッツやハーブでトッピングをしたらできあがり。

お豆腐のキッシュ

一人あたり 96kcal

お豆腐のフワフワ感とお野菜の甘



みで、卵のような食感と香りを楽しめず。

発想を変えて、お豆腐を使った洋風料理もバリエーションに加えたなら

ピラフ、お寿司、パエリア…などなどの「ご飯もの」はどれも玄米との相性が抜群です！ リゾットも生

のお米ではなく、冷えた玄米で作るので時間もかかりません。お子様にも食べやすく、残り玄米を美味しく食べられるステキな方法です。玄米そのままが苦手な方にも

3 塩を加えて、きのこの水分が出て

決して難しい訳ではなく、堅苦しい訳でもない、ましてや意気込む必要もありません。

お料理の幅も広がり、楽しくなりま
す。この季節に冷たいものよりもよ
く火を通した料理で、夏の間に冷え
た身体を秋の冷たい風に向けて優
しく暖めるには、オーブン料理も使
えます。

●材料 (4人分)

- 木綿豆腐 …… 300g
- 玉ねぎ …… 40g
- にんじん …… 40g
- グリーンピース …… 20g
- 塩 …… ふたつまみ
- こしょう …… ひとつまみ
- なたね油 …… 大さじ1
- コリアンダー …… 小さじ1

●作り方

1 玉ねぎとにんじんを1cm角のタ
イスに切り、熱したフライパンに
サラダ油をしき、弱火で炒める。
玉ねぎが透明になってきたらグ
リーンピースを加え、続けて塩、
みりん、こしょう、コリアンダーの
順に下味を付けていく。

2 木綿豆腐は洗ってフードプロセッ
サーにかけ、なめらかなクリーム
状にする。そこにお塩ひとつまみ
とターメリックを加え、再びフ
ードプロセッサーでよく混ぜ合わ
せ。

3 2をボールにとり、1を加えへら
などでよく混ぜ合わせてオイル
を塗った型に流し入れる。アルミ
ホイルで蓋をして170℃に温め
たオーブンで20〜25分焼く。火が
通ったらアルミホイルをはき、
表面に焦げ目を付けただけであ
が。

いんじやくのフライ

一人あたり 129kcal

こんにゃくは、低カロリーな上消
化器官系をお掃除してくれると



●材料 (4人分)

- こんにゃく …… 200g
- にんにく …… 1片
- しょうが …… 3g
- タイム …… 小さじ1
- オレガノ …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 小麦粉 …… 約30g
- パン粉 …… 約30g
- 揚げ油 …… 適量

●作り方

1 いわれている食べ物のひとつ。こんに
ゃくの食感を活かして、相性のいい
油とハーブとを組み合わせればメイ
ンディッシュにもなります。

1 こんにゃくは斜めに薄くスライス
して、味が入りやすいように表
面に網の目のように切り目を入
れる。そこを塩、こしょう、お好み
のハーブをまぶし、数分落ち着
かせ。

2 1に片栗粉を振り、水で溶いた
小麦粉を絡めた後、パン粉を付
ける。

3 100gあたりの油で、表面がカ
リになるまで揚げたらできあ
がり。

*お好みで、粒マスタードや和から
しまたはトマトケチャップなど
も。

スイートポテトのサラダ

一人あたり 134kcal

日々の食生活の中で、スイーツな
ども楽しみのひとつとしては良いで
すが、「食事」の中で野菜の甘味を上
手に摂ることもとても大切です。添
加物や精製された甘味料などの刺
激的なものよりも、体に優しい野菜
の甘みを引き出す料理を身につけて
いきましょう。

お子様やご病気の方にも向いてい
ます。



●材料 (4人分)

- さつまいも …… 200g
- …………… 50g (ライス)
- かぼちゃ …… 50g
- セロリ …… 40g
- 粒マスタード …… 小さじ2
- 塩 …… ひとつまみ
- こしょう …… ひとつまみ
- オリーブオイル …… 大さじ1
- ココナッツオイル …… 小さじ1

●作り方

1 皮を切ったさつまいもを少量
のお水と鍋に入れ、蒸し煮にす
る。火が通ったらひとまみの塩
を加え、マッシュしてあら熱をと
る。

2 さつまいも、かぼちゃ、セロリを

それぞれ5mm角のタイスに切り、
サツと固めてにして氷水で冷や
す。水を切ったら、ひとまみの
塩、こしょう、オリーブオイルで
下味を付けておく。

3 1に粒マスタードを混ぜ合わせ、
ゴルフボールくらいの大さきに
丸める。

4 3の表面に2の野菜をへらにつけて
形を整えたらできあがり。

* お好みで、表面にナッツやごまな
どをまぶしてもおいしく仕上げ
られます。

即席ホームメイド
モンブラン

一人あたり 191kcal



秋といえば、栗！ですが、年間通
して便利に使えるのが甘栗です。ね
ストックしておくといざという時に

●材料 (4~5人分)

- 栗 …… 150g
- 甜菜糖 …… 53g
- 粉寒天 …… ふたつまみ
- 豆乳 …… 140ml
- 水 …… 200ml
- ココナッツオイル …… 18g (小さじ4.5)
- 塩 …… ひとつまみ
- ココア …… ひとつまみ
- シナモン …… ひとつまみ

活躍してくれます。

甘栗やドライフルーツは、多糖類
で身体に優しく、刺激が強くないの
でお子様のおやつには最適です。

●作り方

1 甘栗、豆乳、甜菜糖を鍋に入れ火
にかける。(この時、大さじ1程度
の豆乳を残しておき、入す粉を
溶いておく。)沸騰したら弱火で
「トトト」煮て栗に竹串などを刺
し、ホックリしてきたら豆乳を溶
いたくす粉を加え、さらに5分
程度煮る。

2 1のあら熱を取ったら、ミキサー
(もしくは、フードプロセッサー
かハンドミキサー)でなめらかに
なるまでよく混ぜる。ココナッツ
オイルとシナモン、ココアパウダ
ーを順番に加えるらによく混ぜ
合わせる。

3 2のクリームを絞り袋に入れ、フ
ラッカーやビスケットに飾る。ト
ッピンングに甘栗とパインナッツを
飾ればできあがり。

* 手の込んだスイーツもステキです
が、時間がない時や急なおもて
なしの時などに、ちよと手作り
感のあるデザートが作れたらオ
シヤレですね。



橋本 明朱花
はしもと あすか

30余年マクロビオティックの実践、指導者で
ある橋本由八と、「自然に産みたい」「自然に
産み、自然に育てる」の著者である橋本ちあ
きを両親に持ち、生まれる前からのマクロビ
オティック実践者。パトリシア・ガルシア・デ
・パレデス氏、松本光司氏に指導を受ける。
2007年7月、東京代官山にCaf & Restaurant
Asukaをオープン。



無添加惣菜 シリーズ ▼ 和風惣菜

食品添加物

日本では厚生省、アメリカではFDAで許可された食品添加物はおよそ5,000種類にもなります。ひとつひとつの食品添加物は国が許可したものですから安全で何の問題もないという判断は正しいといえは正しいのです。

ところが多くの人が誤解しているところは、これらの化学的に合成あるいは抽出された食品添加物の何種類も同時に使われている食品を毎日何回も、さらに長期間にとわって食べ続けたりどうなるのか、ということにつきると思いますが、その安全性は誰にも解らないし、未だ確かなデータも無いからです。

食品添加物とは、味を付けるための「化学調味料、合成エキス」や、酸敗や酸化を防ぎ賞味期限を長くする「防腐剤、酸化防止剤」、PH調整剤、見た目を綺麗にする「着色剤、漂白剤」、食感やネバネバ、トロミをつける「増粘安定剤」等々の物質で、目的により何種類も複合的に使われているのが現状です。

これらの食品添加物を使った惣菜やソース等の加工食品は「美味

しい」「口持ちがする」「見た目が綺麗」「食感が良い」「安い」と五拍子揃った評判の良い食品が出来上がります。

しかしながら食品添加物を否定した場合には「まみが少ない」「賞味期限が短い」「食感は食材より良くなかない」「価格が高い」という結果に陥ります。

消費者側から見れば、安全性を取るか価格を取るかといったように、何を優先し何を犠牲にするかの判断に迫られてしまつたのです。

無添加技術

ニジヤの惣菜部門では、既製の惣菜や惣菜用ソースの添加物の多さを長年に渡って問題視してきましたが、なんとも無添加惣菜を作るのは困難でした。「より良質な食材」「天然だし」「調理技術」「時間や手間を惜しまない良心的態度」等が大切な要素となることは当然ですが、技術的にもさらに深く追求する研究が必要だったのです。

和食の基本に「新鮮な食材を手早く調理して、出来たら早く食べろ」という格言があります。家庭料理の基本も「早く食べなさい」という母の声で、「来たらずくに



食べろ」と言われています。

お寿司屋さんのカウンターはなぜ美味いのでしょうか？ ヒントはこの中にありました。格言の中の「すぐに食べる」ということが大切であると解つたのです。どうしてかという点、全ての食品は調理した直後から酸化が始まるからです。空気中の酸素と食品が結合し、食品の酸化が美味しさを奪っていきます。時間が経ち酸化が進むにつれ、旨味は消えていくのです。つまり、出来たてが一番美味しい時のことです。

さらに長い時間が経つと、元々食材が持つ土壌菌やら空気中の雑菌が付着して繁殖し、最悪の場合には腐敗が始まります。

調理後の自然反応を観察するとその解決策は2点に絞られます。第一は酸化を防ぐこと。第二は雑菌を繁殖させないことです。この2点を食品添加物を使わずに解決出来れば無添加惣菜は生産出来るのです。

無添加惣菜

ニジヤでは無添加惣菜を生産するために、日本フードサービス、日本惣菜協会、自然惣菜を守る会等々の技術援助を得て食品加工工場を設立し、無添加惣菜、ソースの生産を始めました。

現在、無添加惣菜を25種類、無添加ソースを12種類を生産しており、店売りのお弁当のおかず、パック惣菜、店舗キッチン内で加工される惣菜用ソースなどに活用されています。

無添加惣菜の生産段階で、調理技術以外に添加物を使わないため最も重要な作業工程の技術的ポイントには以下の3点でした。

- 1 雑菌を無くするために、清潔な工場を注意深く生産する。
- 2 酸化を防ぐため、製品は調理後すぐに真空パックして空気を遮

断する。可能な製品については、真空パック後に加熱調理する。

3 すべての製品は二次加熱段階にして冷蔵保存、雑菌検査をして賞味期限を厳守する。

以上のような理論に基づいて作業工程を組立て、酸化防止、雑菌繁殖防止等の対策を施すことにより、保存期、酸化防止剤、PH調整剤等々の食品添加物は不要になりました。

さらに、天然の昆布や鰹節、椎茸、オーガニックの食材をふんだんに使うことにより化学調味料、合成エキスをわずかに飽きることのない本物の味を追求することが出来るようになったのです。

次頁で紹介するレシビはニジヤで販売しているものとまったく同じものです。出来たてを食べれば真空パック等の面倒な作業もいりません。ぜひご家庭で挑戦してみてください。

今のところニジヤ製無添加ソースの販売はまだ間に合っていないかもしれませんが、ニジヤでは様々な種類の無添加ソース類を販売しています。ぜひ色々な料理に利用してみてください。

ニジャ惣菜レシピ

無添加煮物

材料(4人分)

竹の子	120g
干しいたけ	小12枚 (大きいものは6枚を半分にする)
ごぼう	120g
にんじん	100g
黒こんにゃく	100g
水	300ml
戻し汁(干しいたけ)	300ml
無添加かつおだし	16g
ニジャアツてんねん(濃縮)	130ml
砂糖	80g
みりん	40ml
片栗粉	15g
湯き用水	50ml

作り方

- 干しいたけを水400mlで戻す。
- 野菜はお好みの大きさに切る。竹の子とこんにゃくは、した茹でしておく。
- 片栗粉以外の調味料を合わせて一度沸騰させる。
- にんじん以外の野菜を全て入れ、沸騰してから10分後ぐらいににんじんを加える。
- 再度沸騰したら弱火にして20分ほど火が通る。
- 仕上げに片栗粉を溶いて煮物の中に入れ、かき混ぜて透明になれば出来上がり。
- 片栗粉を入れることにより、食材に粘りが出て食感をそそります。



田舎金平ごぼう

材料(4人分)

ごぼう	300g
黒こんにゃく	120g
にんじん	120g
白ごま	3g
赤唐辛子(せん切り)	少々
ごま油	20ml
<調味料>	
水	100ml
しょうゆ	25ml
みりん	30ml
酒	20ml
無添加かつおだし	12g
砂糖	30g

作り方

- ごぼう・にんじん・こんにゃくを長さ5cmぐらいのさいころ形に切る。
- ごま油を熱し、ごぼう、こんにゃく、にんじんの順にいき、よく炒める。
- あらかじめ混ぜ合わせておいた調味料を入れ、水分がなくなるまでよくかき混ぜながら炒め煮にする。
- 器に盛って、上からせん切り赤唐辛子と白ごまを散らせば出来上がり。



金時豆

(100%オーガニック金時豆)

材料(金時豆1lb分)

ニジャオーガニック金時豆	1lb
水	1.6lb
砂糖	1lb
塩	2g

作り方

- 金時豆を水でよく洗う。
- 金時豆と水を火にかけて、沸騰したら弱火にしてあくを取りながら1~1.5時間ほど煮る。
- 2/3の煮汁を捨て、砂糖0.5lbと塩を全体にまぶして、もう一度火にかけて砂糖が全て溶けるまで待つ。できればここで、火を止めて蓋をして30分間おかせるとよい。
- 残りの砂糖を入れ再び火にかけて、砂糖が溶けたら火を止める。あら熱をとってから一晚冷蔵庫でねかせて出来上がり。



肉じゃが

材料(4人分)

じゃがいも	1kg(2.2lb)
玉ねぎ	300g
にんじん	200g
しらたき(黒または白)	1袋
牛蒡切り肉	300g
水	1.5l
しょうゆ	360ml
みりん	360ml
無添加だし	5g
砂糖	240g
サラダ油	大さじ1

作り方

- じゃがいもは、皮をむいて六つ割りにして水にさらしておく。
- 玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、牛肉は3cmぐらいの長さに切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの順で炒める。
- ③に水を注いで中火にかける。沸騰したら弱火にして牛肉を入れ、あくを取りながら調味料を足していく。
- 蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで(10~15分ほど)弱火で煮込む。



ニジャでは様々な種類の無添加しょうゆ、だし類を販売しています。



●無添加しょうゆ

ニジャ
アツてんねん
もろみしょうゆ
しょうゆ
大粒しょうゆ
30%減塩しょうゆ
有機系
有機醤油
有機さしみ醤油
キョウマシ
特選有機しょうゆ
有機醤油
ヤマキ
美味しいうま
竹やぶ
そのほかのもろみしょうゆ
備前備中
がんこおぼろ
チューコー
絶頂選むらさき
だし類
こいしる



●無添加だし

リケン
無添加本ひつおだし
無添加こんぶだし
うねひ
おだしのリックじん
無添加だし
東屋
無添加昆布だしパック
ヤマキ
無添加だしパック
シマヤ
無添加チキンコンソメ
スカイフード
和風だし
中華だし
マルハチ
蟹だしパック
オーザワ
野菜ブイヨン

味噌ものがたり

— おいしい味噌ができるまで —

味噌は昔から日本の食卓にはかかせない調味料として親しまれてきました。

ここアメリカでも「ミソスーブ」はすっかり定着している感がありますね。

南北に長い日本の地形から、味噌はそれぞれの地域のそれぞれの気候に合わせて変化してきました。そこに住む人々によって代々受け継がれ、育てられてきた独特の味噌が各地に存在しているのです。例えば東北地方は米味噌、中京地方は豆味噌そして九州地方は麦味噌といったように、その土地で採れるものを原料に様々な工夫を凝らしてその地に合った味噌を確立していったのです。

人の味覚は10歳頃までに食べたいものの味を好むようになるといわれています。まさに味噌はおふくくるの味。ふるさとによって味噌の好みが人それぞれなのも納得できますね。



味噌は醤油、酒、酢などと共に日本の誇る発酵食品のひとつです。近年の日本食ブームからアメリカでもこれらの発酵食品が広く知れ渡り、需要も高まっています。そして味噌もまた例に漏れず、約30年前には「やまじるし味噌工場」が設立され、アメリカでの味噌作りは始まったのです。日本で修行を積んだ職人さんたちの技術が海を渡り、今もなお生き続けています。



米味噌の場合



3. 厳選された米を研磨し、洗浄、浸漬したあと蒸す。



2. 蒸し煮した大豆を冷ましてつぶす。



1. 厳選された大豆を洗浄し、浸漬したあと、蒸し煮にする。



40時間 ↓



4. 蒸した米を冷まして麹菌を混ぜ、温度30°C以上湿度100%の室内で約40時間かけて麹をつくる。



7. 仕込まれた味噌はタンクや樽の中で数ヶ月かけて静かに発酵熟成される。



仕込み

6. 混合された味噌はベルトコンベアで送られ、高い位置から勢いよく落とされてタンクや樽に詰められる。(仕込み作業)高い位置から落とすのは味噌に空気を入れないため。



5. つぶされた大豆と米麹と食塩を加え混合する。

味噌に関する素朴な疑問

①「味噌は一生腐らないと聞いたことがあります。本当ですか？」

本当です。発酵食品は基本的に発酵が続いている限り、腐ることはありません。

しかしながら少しづつでも発酵されているので色は濃くなってきます。それに伴って味や風味も変化していきます。消費期限がついていますがそれはおいしく食べられる期間のめやすと考えていただければ良いでしょう。

②赤味噌、白味噌はどっやって作られるのですか？

赤味噌も白味噌も原料や製造工程は全く同じです。ただ熟成期間が違ってきます。製造場所によっても異なりますが、白味噌は3ヶ月〜4ヶ月、赤味噌は約6ヶ月の熟成期間を設けます。熟成期間が長くなるほど色、味、香り、風味などにどんどん深みが増してきます。白味噌を長い間置いておくと赤味噌に近づいていくのです。ちなみに西京味噌の熟成期間は1〜2週間、天然醸造の味噌は約1年です。

③味噌を使う際には塩分が気になります。すがどのくらい含まれていますか？

製造会社によって異なりますが、大体12・5%の塩分が含まれています。

一見多いと思いますが、味噌汁を作った場合水分で薄められるので最終的には1%前後になります。これは一般的に売られたり、飲んだりしているスープ類と同じ位の塩分です。味噌汁は決して塩分が高いわけではないのでご安心を。

④減塩味噌は何か特殊な方法で作られるのですか？

その名の通り、塩の量を減らして作ります。しかし塩分が少なければ保存がきかなくなるためアルコールや塩化カリウムなどを代用して使っています。そのため通常の味噌と比べると微妙に味は違います。

⑤味噌の正しい保存方法は？

味噌は生きています。常温に置いておくとどんどん発酵が進んで色が濃くなったり、風味が変わったりしてきます。冷蔵庫に入れておけば眠った状態になるので1年ぐらいは大丈夫でしょう。それ以降は徐々に味が変わっていきます。

⑥生味噌と味噌の違いは何？

通常、味噌は発酵熟成したあとに酵母を殺して発酵があまり進まないように処理して出荷しています。

生味噌は酵母が生きた状態で出荷されます。生味噌を食べることによって生きた酵母や酵素がそのまま体内に入るのでますますの健康維持に役立ちます。

⑦味噌汁の具には何がおすすですか？

味噌汁の具には食物繊維の多い具(わかめ、ひじき、昆布、ごぼう、こんにゃくなど)を選ぶと塩分は体に吸収されにくくなります。

またカリウムの多いものもおすすです。(じゃがいも、さといも、さつまいも、ほうれん草、大豆、にんじん、大根、なす、きのこ類など) 具たくさんのお味噌汁を毎日お楽しみください。



8. 熟成の途中でタンクの中の味噌を別のタンクに移し変えて微生物の働きを活発にさせる。(季節や原料によって温度、湿度はコンピュータにて管理され常に同じ品質の味噌ができる。)



9. 発酵が終わったものは徐々に温度を下げいき、冷蔵庫に入れて発酵の速度を緩める。



10. 品質検査を行い、包装して出荷。

日本で味噌汁を食べる習慣ができたのは室町時代からです。戦国時代の武士たちや、江戸時代の民衆たちも毎日味噌汁を食べて生きる活力にしていたのかもしれない。味噌汁はおふるの味であって実はもつと深いところにある日本人のルーツなのではないか、と思います。最近、アメリカの有名レストランに行くときアジアのメニューをよく目にする。

その中に、“MISOYAKI”というメニューを見つけました。確実に味噌はここアメリカでも受け入れられています。そしてまた新たなレシピとしてどんどんその場を広げていきつつあるので。日本から世界へ。味噌はまだまだ様々な可能性を秘め、世界に向けて飛び立とうとしています。

味噌ディップのレシピ

すごく簡単ですごくおいしい！ アメリカ向けのレシピです。パーティなどでぜひお試しを。

サワークリームと赤味噌を9:1の割合でよく混ぜ合わせる。
スティック野菜などと共に。



ニジャママーケツト

ハワイ第一号店オープン!

遂にニジャママーケツトがハワイ第一号店をオアフ島にオープンしました。オープン当日は予想をはるかに上回るお客様にお越しいただき、スタッフ一同うれしい悲鳴をあげておりました。本当にありがとうございます。

ハワイ州は、山沿いの地域ではにわか雨が多く、虹がよく見られることから「レインボーステイツ」の州」ともいわれています。まさにニジャママーケツトにはぴったりの場所なのです。

ホノルル店はUniversity AvenueとS. King Streetに位置します。観光地として特に有名なワイキキビーチより車で10分程のところですが、この辺りは観光客というより地元の人たちの行き交う通りでニジャの目指している地域密着型店舗としてはとてもふさわしい場所であると思えます。

カルフォルニアに10店舗を構えるニジャがはじめて海を隔てた場所にオープンすることに対して、全くニジャが知られていない場所ということでも、当初は不安とプレッシャーでいっぱいでした。しかしながら実際に工事が始まると共に、ハワイのお客様からたくさんのお問い合わせをいただき、それがオープンを待ち望んでいる声だったことが何よりの励みとなりました。



NIJIYA MARKET
Honolulu Store

808-979-8977

1009 University Ave., #1
Honolulu, HI 96826

OPEN: | 0:00am-9:00pm

私たちは20年前のオープン当初からの方針を守り続けています。まずは日本の食を通じて地域に貢献すること、アメリカの地に本当の日本食のすばらしさを広げること。そしてお客様の健康と安心を第一に考え、常に体に良いもの、おいしいものを提供していくことです。

生鮮食品は出来る限り新鮮なままお客様のお手元に届くよう、特に野菜やフルーツはオーガニックにこだわった品揃えを心掛けています。種類豊富な寿司、弁当、惣菜もニジャ独自の味をお店で手作りしています。もちろん、オーガニック、無添加のものも多数取り揃えています。そしてニジャが自信をもってお届けするオーガニック・ニジャ米シリーズをはじめ、数々のニジャ・プライベートブランド商品に関しては、カリフォルニアから定期便にて毎週配達されており、変わらぬ味をハワイのお客様にもご提供させていただいています。

その他、ヘルシー、グルメ、オーガニックにこだわったニジャならではの商品やハワイならではの商品も多数取り揃えて地域性をも出していきたいと考えています。

また、エコ活動の一環としてニジャオリジナル・エコバッグの販売も行っています。少しでもお買い物を減らしてごみを減らし、環境にも優しい取り組みを今後どんどん拡げていきたいと考えています。

いつでも気軽に立ち寄れる、そんなフレンドリーな店作りを目指しています。誰でも楽しくお買い物ができる場所でありたいと考えています。

ハワイに住んでいらっしゃるお客様をはじめ、観光やビジネスでハワイを訪れる機会のあるお客様もぜひ一度ニジャ・ホノルル店へお越し下さい。いつでもどこでも変わらぬ笑顔と真心でお客様をお迎えしています。ニジャ・ホノルル店をどうぞよろしくお願い致します。



色も豊富なニジャ オリジナル・エコバッグ



Floor Manager
SAYAKA K. HINO

ハワイ初のニジャマーケットを、多くの方々の協力のもとオープンすることができ、大変感謝しています。今までの日系スーパーとは一味も二味も違う惣菜や野菜、魚、肉、日本の商品を是非お試しください。一日中早く地域の人の愛を届けていきたいですね。従業員一同頑張っています。

お味は全然不慣れなことも多いですが、毎日一人でも多くのお客様と接し、お客様の「声」をサービスマンに取り入れられるよう頑張ります。笑顔と、アロハスピリットの溢えないホノルル店を未来へ大きく願っています。マハロ。



Perishable Manager
DAVEN TETSUJI OGINO

ニジャマーケットがハワイに開店することになり、とても嬉しくなっています。開店前のローカルの人たちやハワイに住んでいる日本人たちと聞かれました。皆さんに期待されていることをひしひしと感じ、ますますやる気満々です。

私たちが初めてニジャマーケットに行った時の感動が、今でも従業員としてお客様と日々関わることができながら溢れています。美しい環境に恵まれ、店内も明るく、笑顔いっぱいのお店でぜひお客様と関わっていきましょう。

店内で笑顔をたくさんかけられるのをかけてもらえたら、ホノルル店をどうぞよろしくお願い致します。





秋ならではの 絶品料理

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。

サンマ西東

日本の秋はサンマから。それも暑い7月中旬の新聞に「今年のサンマが北海道で獲れた」という記事でやってきます。でも走りのサンマは

身も細く、脂もあまり乗っていないので、北海道の人は焼かずに煮て食べるのです。コトコト煮て骨まで柔らかくして食べるのですが、サンマを煮るときに、水と酒に酢を少し加えてコトコト煮て骨が柔らかくなったらしょっゆと砂糖、みりんを加えて煮るのです。

サンマは太平洋を南下して少しずつ太り、三陸沖から銚子沖になると丸々と太って脂が乗り、築地や魚市場に大量に運ばれ日本全国に、アメリカへも渡ってニジヤマーケット

にも泳いでくる(?)のです。これを焼くと、脂もしたたるいいサンマとなり、レモンやすだちを絞って食べるのです。

さらに南下すると今度は脂が抜けて身が細り、和歌山県辺りでは丸干しの干物になってあぶって食べます。大きなメザンのような感じですがなかなかおいしいもの。ホロ苦い味がなんともおいしい。

たくさん獲れたサンマの一部は塩サンマになり、大阪や四国や九州に運ばれるのですが沖縄には運ばれません。あまりに遠い所だったからでしょう。でも今では生のサンマが船や飛行機で運ばれ、沖縄ではサンマは油で揚げたり、フライパンで焼いて食べるのが普通です。実

は昔から、沖縄には網で魚を焼くという習慣はありません。アメリカではオーブンで焼くのでしょうか？それとも沖縄式のですか？ いずれにしても脂の乗ったサンマはおいしいもの。

なぜサンマがこれほど大人気なのか？ 意外なことを発見しました。魚の中で腹ワタごと焼いて喜ばれるのはサンマと鮎だけなのです。だから世の中の奥さまはそのまま焼けるサンマは大好きというわけ。それで旦那さんが喜ぶのですから。

ちなみにサンマは、東日本では腹ワタ入りでそのまま焼いて食べますが、西日本では腹ワタを取って食べることが多く、スーパーでも腹ワタと頭を取って売られていることが多

いのも習慣の違いでしょう。

松茸ご飯

秋の味でサンマと共に人気のあるのは松茸ご飯でしょう。ニジヤマーケットにも松茸が山と積まれ、売られています。そこで松茸ご飯の作り方を。

＜材料（2人前）＞

松茸（大）2本は洗って刻んでおく。米300gは洗ってザルにあげ30分から1時間おく。炊くためのだし汁としてだし入りしよっゆ60mlに水330ml、酒大さじ1、みりん小さじ2、塩小さじ1/2を混ぜ合わせておく。

＜作り方＞

①まず、炊飯器に松茸を刻んだもの半分を底に敷く。その上に洗ってお

いた米をそっとのせる。

②炊くためのだし汁をそっと注ぎこむ。

③その上に残った松茸を載せて蓋をしてスイッチを入れる。時間がきて炊き上がったら、よくかき混ぜて出来上がり。

なぜ炊飯器の底に松茸を？と思われるでしょうが、炊き込みご飯は必ずといっていいほど底のご飯が茶色に焦げ付きます。これを混ぜるとおこげが混ざって見た目が悪くなります。底に松茸を入れておくと、松茸は焦げて少々茶色くなりますが、ご飯は焦げません。これを混ぜるとおいしい炊き込みご飯になります。

逆転の発想かな？ ぜひやって
みてください。炊き込みご飯は具の
半分を底に敷くのが正解です。

この方法でにんじん、ごぼうなど
の刻んだ野菜を底に敷き、上に焼い
たサンマの頭と骨を取って載せて炊
き上げればサンマご飯です。

本来ならばだしを取ってご飯を
炊くのですが面倒なのでだし入り
しょうゆを薄めてご飯を炊くと面
倒がありません。麺つゆを利用して
もよいでしょう。おいしく炊き上げ
るのなら洗ってザルにあげた米と
同じ量のだし汁を加えて炊けばよ
いでしょう。硬めのご飯が良ければ
少しだし汁を減らします。大さじ1
位です。

おいしい炊き込みご飯が出来た
ら、おかずには玉子焼の焼きたての
おいしいものが欲しいと思いませんか？ 熱々なら関西風のダシ巻き



ではなく、関東風の甘い老舗の味が
欲しいと思います。そこで玉子焼を
テフロンのフライパンで焼きます。

オムレツ風の形になりますがお皿に
盛り付ける時に、両端を切って取り
除いてから盛り付けます。(切り取っ
た部分は味見のつまみ食いに!!)

＜材料＞

だし汁(水大さじ2、だしの粉末小
さじ1と、砂糖 60g、みりん 大さ
じ1、しょうゆ 小さじ1、塩 ひと
つまみ 以上を小鍋に入れてひと
煮立ちさせて冷まします(レンジに
入れてチンでもかまいません)。卵は
L玉3個(焼きにくかったら卵を少
し増やします。4個にした時は調味
料を少し増やしてください)。
以上を全部合わせます。

＜作り方＞

①テフロンのフライパンを火にかけ
大さじ1杯の油をいれて油から
煙がうっすらと立つ位に熱し、火
から下ろして濡れたフキンの上に
載せてフライパンを冷ましてその
油を卵液に入れてよく混ぜてお
きます。

②再びフライパンを火にかけ、卵液
の1/3を入れて半熟にしてフライ
パンの先に寄せます。

③続けて1/3の卵液を入れ、全体が
半熟になったらフライパンの先の
方から卵を巻きます。

④これをもう一度繰り返してオムレ
ツ型に焼き上げます。これで出来

上がりです。

なぜ、卵液に油を入れるのか？

実はテフロンのフライパンは油を敷
くことができないので卵液の中に
入れたのです。ただし、サラダ油な
どをそのまま入れると生臭い匂い
が付いてしまうので、フライパンで
焦がしたものを冷まして入ってい
るのです。玉子焼きは日本人のおか
ず。自慢の秘伝ですね。

秋の味覚盛りたくさん

秋の味とくればナスと続く。ナス
を縦半分に切って油で揚げる。面倒
ならフライパンに多めの油を熱し、
揚げるように焼く。油を吸って足り
なくなったら少し足すようにしてし
っかりと焼く。ただそれだけ。だし
汁8に対してしょうゆ1、みりん1
を合わせた旨汁をたっぷり器に
入れ、ナスにカツオ節、大根おろし、
おろししょうがをのせる。「まだだ
し汁か」と思う方は麺つゆを水で薄
めてしょうゆをほんの少し加える。
このしょうゆ少々を加えることで
ガラリと味が変わって料亭風にな
るから不思議です。

次はかぼちゃ。煮るのが面倒とい
うのなら、かぼちゃを食べやすい大
きさに切って瀬戸物の器に皮を下
にして並べ、その上から砂糖を多め
に、塩少々をふりかけてまたその上
にカボチャの皮を下にして並べ、砂
糖と塩をふりかけてひと晩置きま
す。次の日、ラップをして電子レンジ

で6〜7分チンすれば出来上がり。
甘み不足のかぼちゃもおいしく出
来上がるのです。



魚介類も秋の登場。ニジヤマケ

ツトの得意な鮭もそのひとつ。鮭の
切身をムニエルにしたい、白身魚を
ムニエルにしたい、という時に専門
技をひとつ。それは焼く前に白ワイ
ンに2〜3分浸すのです。ピシヤピ
シヤという程度でいいのです。たっぷ
りはいりません。飲む分が減ってし
まいます。時間がきたら白ワインの
水気をペーパーなどで取って塩、こ
しょう、小麦粉をまぶしてたっぷり

のエキストラバージンのオリーブオ
イルを熱して焼きます。バター焼き
もおいしいけれど、おいしい秋はお
腹まわりも気になりますからね。

アメリカで残念なのは生食の貝の
牡蠣。なかなか手に入らないので
ないでしょうか。でも、もし瓶詰め
の生食用の牡蠣が手に入ったら、これ
も白ワインで洗います。そうすると
生臭みが消えてとてもシャープな味
になります。皿に牡蠣を盛り、その
上に紫玉ねぎのスライス、ハーブの
オイルをちぎってのせ、サルサソー
スをかけると出来上がり。周りを冷凍
の甘海老で飾ると豪華な一品。

白ワインは飲むワインと同じもの
を使います。そうすればワインとご
馳走がピッタリと合うのです。

じゃがいも、さつまいも、豆、きの
こ、りんごそして栗。秋はなんて忙し
いのでしょうか。日本の秋は目が廻
りそう。舌も廻りそう(う)な位に忙
しい。

これから上海ガニを食べに行き
ます。そして深い山奥の清流に住む
モクズガニも食べに行
きます。実は大きな
モクズガニは上海
ガニよりおいしい
のです。何よりも
このカニの炊き
込みご飯は絶品
なのです。ごめんな
さい、私の舌はおいしい
ものにも弱いのです。



いちごチーズケーキ&シャーベット

大好きないちごのデザートに初挑戦！ 思ったより上手&おいしくできて嬉しい！！
 家族にも大好評！ チーズケーキの台もクッキーを砕いて自分で作りました！
 お料理のレパートリーも増やしたいし、ピアノにソーイングに……やりたいこといっぱい。



NOE ちゃん
(13歳)



チーズケーキの材料 (18cm丸型 1台分)

いちご … 160g	生クリーム … 80ml	〈台〉
クリームチーズ … 120g	粉ゼラチン … 6g	クッキー … 160g
グラニュー糖 … 25g	水 … 30ml	無塩バター … 120g
キルシュ … 大さじ1/3		

作り方

- クッキーを砕き、溶かしたバターと混ぜ合わせて型に敷き詰め冷蔵庫で冷やしておく。
- いちごはつぶし、生クリームはとろとろ流れる程度に泡立てしておく。
- ボウルにクリームチーズ、グラニュー糖を入れよく練り混ぜる。そこにふやかした後湯せんにかけて溶かしたゼラチンを加えて混ぜる。
- キルシュと②のいちご、生クリームを加えてよく混ぜ、①に流し込み冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。

シャーベットの材料 (4人分)

いちご … 230g	卵白 … 1個分	〈シロップ〉
水 … 70ml	グラニュー糖 … 大さじ1	水 … 100ml
		グラニュー糖 … 90g

作り方

- シロップ用の水とグラニュー糖を鍋に入れ砂糖が溶けたら冷ます。
- いちごはミキサーでピューレ状にし、①を混ぜ合わせて金属製のバットなどに流し入れ冷凍庫で3時間冷やし固める。
- 卵白にグラニュー糖を加え泡立てメレンゲを作る。
- ②をほぐして③と混ぜ合わせる。再び冷凍庫に入れ固まったらできあがり。

材料

- ベーグル … 2個
- とろけるチーズ … 適量
(またはピザ用チーズ)
- ベーコン (またはハム) … 適量
- ケチャップ (好みで) … 適量

作り方

- ベーコン (またはハム) を食べやすい大きさに切る。ベーコンを使うときは切った後フライパンで焼く。
- ベーグルを半分に切り、切った面に好みでケチャップを塗る。(私はあまり好きではないので使いませんでした)
- ②の上にチーズをパラパラとのせる。スライスチーズの場合は手でちぎって小さくしてのせる。その上に①をのせる。
- オーブントースターで5~6分焼いてできあがり！



AYAME ちゃん
(13歳)

ベーグルピッツァ！

母の日やお母さんの誕生日の朝食に作ってあげます。お母さんの好きなサラダも添えて！
 もちろん、私も好きなお気に入りメニュー。他にも好きなものをのせてもいいかもね。
 体を動かすことが大好きで、たくさん動いてたくさん食べてます!!

エスニック風春雨サラダ

春雨サラダがエスニック風のピリ辛ドレッシングでとってもさっぱりいただけます。
我が家もやはりメタボ対策で、あっさりメニューが増えました(笑)。
運動には、なんといっても自転車が大活躍。どこへでも、ニジャへのお買い物も自転車でかけます。

Hiromi Nakamura



週末は、安くて新鮮な食材探しに主人と一緒にマーケット巡り。でかけることが趣味(?)でもあるので、週末の楽しみの一つ。ハイキングも楽しめます。



アジアンテイストのピリ辛ドレッシングが食欲をそそります!

◆材料(4人分)

鶏胸肉 1/2枚/海老 4尾/春雨 50g/トマト 1個/玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1/2本/香菜 1/2束/塩 少々/酒 大さじ1
レタス 大1枚/ピーナッツ(揚げて砕いたもの)大さじ1
(ドレッシング)
米酢 1/4カップ/砂糖 大さじ1.5/ナンプラー 大さじ1/塩 少々
にんにく(みじん切り)大さじ1/赤唐辛子 1本(種を除いてみじん切り)

◆作り方

- ① ドレッシングの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は塩少々をまぶして酒を振りかけたらラップをし、レンジで1分半加熱する。冷めたら食べやすい大きさに手で裂いておく。
- ③ 海老は軽く茹で、半分に切る。
- ④ 春雨は熱湯をかけて戻した後水洗いする。水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ⑤ 玉ねぎは薄切りにして冷水につけた後、水気を絞る。トマトは種を取って角切りに、きゅうりは半月切りに、香菜はざく切りにする。
- ⑥ ボウルに②~④を入れ、①のドレッシングで和える。
- ⑦ レタスを敷いた器に盛り、上から揚げピーナッツを散らす。

色とりもきれいで野菜がたっぷりいただけます!

◆材料(3~4人分)

赤キャベツ 2枚/キャベツ 2枚/白菜 2枚/セロリ 2本
にんじん 1本/グリーンオニオン 2本
鶏胸肉 1枚
(ドレッシング)
ピーナッツバター 大さじ1.5/みりん 大さじ1.5
メープルシロップまたは砂糖 大さじ1.5/酢 大さじ1.5
カノーラオイル大さじ1
※合わせる際に味をみて調節してください。

◆作り方

- ① 鶏肉は茹でて食べやすい大きさに裂き、冷ましておく。
- ② ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ 赤キャベツ、キャベツ、白菜、にんじんはすべてざく切りとせん切りにする。
- ④ グリーンオニオンは小口切り、セロリは2~3mm幅に切る。
- ⑤ ボールに①と野菜を入れ、②のドレッシングをかけて混ぜ合わせればできあがり。



オリエンタルチキンサラダ

ドレッシングがオリエンタル風なので、お好みで香草を加えてもよく合います!
日頃から野菜をたくさん摂るようにしているので、これはお気に入りの一品。
料理好きもあって、外食やTO GOよりも自分で作るのが楽しい! 友人を呼んで食事会もよくします。



Junko Nakano

料理が大好きで、いつか料理教室が開けたらと、マクロビオティック料理も勉強中。健康のため、適度な運動も心がけています。

アップルシナモンケーキ

混ぜて焼くだけの極簡単レシピなのに、しっとり感もふんわり感もあって大好評。ポトラックパーティーでも大活躍で、皆さんからリクエストいただくほど。材料も手軽で、たくさんできるのも魅力です。ぜひ試してみてください。



Izumi Minamitani

食材は新鮮なもの、肉と野菜のメニューを1日おきに、などなど気をつけていることはたくさんありますが、規則正しい日常生活と食生活、これが基本です。



材料を混ぜて焼くだけでふんわりケーキのできあがり!

◆材料 (9"×13" サイズ)

卵 3個/砂糖 1 1/2カップ/ベジタブルオイル 1/2カップ
小麦粉 2カップ/りんご 2~3個/レーズン 1/2カップ
塩 小さじ1/4/ベーキングソーダ 小さじ1
シナモン 小さじ1/バニラエッセンス 小さじ1/2
9"×13" の耐熱皿

◆作り方

- ① りんごはいちょう切りの薄切りにしておく。
- ② ボウルに卵を割り入れよく混ぜる。
- ③ ②に砂糖、ベジタブルオイルを加えよく混ぜる。
- ④ さらに小麦粉、塩、ベーキングソーダ、シナモンを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ①のりんご、レーズン、バニラエッセンスも加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を耐熱容器に流し入れ、350°Fのオーブンで40~45分焼いたらできあがり。

丸揚げなのに意外にあっさり。 オリジナルのタレと相性ピッタリ!

◆材料 (4人分)

ナス 4本/かつおぶし 適量/おろししょうが 適量
グリーンオニオン 1本
揚げ油 適宜
〈タレ〉

しょうゆ 大さじ2/ごま油 大さじ1/白だし 大さじ2
酢 大さじ2/みりん 大さじ1/砂糖 小さじ1

◆作り方

- ① ナスは両端を切らずに縦に1cmほどの幅の切り込みを入れておく。
- ② ナスに水気がないのを確認してから油で揚げる。
- ③ ナスを揚げている間に、タレの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ トッピング用のねぎ(小口切り)、おろししょうがも用意しておく。
- ⑤ 揚げたナスを器に盛り、上からおろししょうが、ねぎ、かつお節をかけ、そこに用意しておいたたれをかける。



丸ごと揚げナス

実家の母が作っていた懐かしい一品です。薬味とタレは自分流にアレンジしました。仕事柄なかなかしっかり料理をすることができなかったのですが、最近ではできるだけトライ! 『Gochiso Magazine』のレシピが大活躍してくれています。



Yumi Sueishi

健康のためにと始めた週末のウォーキングやハイキングが楽しみになりました。毎日30分のジョギングも日課です。次はカヤックに挑戦です!

コールスローサラダ

キャベツにはホルモンバランスを整え健康体を保つ栄養成分が含まれるのでたくさん摂ることをおすすめします。このサラダ+玄米+肉を鶏の胸肉や魚に変えたことで主人は減量に成功しました。体内の有害成分のデトックス作用のあるハーブやスパイス類を多く使うようにもしています。

Hideko Marsh



趣味が高じて、現在自宅のリモデルに一生懸命。設計から施行まですべて自分で手がけてます。次のプロジェクトはバスルーム！

おいしい！簡単！保存がきく！ダイエットにもおすすめ！

◆材料（4人分）薄味用

キャベツ 約700g / にんじん 1本
白干しぶどう（好みで） 1/2カップ
ピーカンナッツ（好みのナッツでもOK） 1/2～1カップ
塩 大さじ1 / 砂糖 大さじ2 / 酢 大さじ1.5
唐辛子（好みで少々） / 香草（好みで適量）
サラダオイルまたはオリーブオイル 大さじ2

◆作り方

- ① カサがでるので大きめのボウルを用意する。
- ② キャベツはやわらかい葉先の方から切り始める。キャベツをくるくるまわしながら薄く切りそいでいく。芯のまわりは固いので、葉先から3分の2辺りまでを使う。
- ③ にんじんはおろし金の小穴の方でおろす。
- ④ ピーカンナッツはローストして砕く。ローストされたものを使ってもよい。
- ⑤ ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。
※ 酢も好きなものをお使いください。



熱々のうちにジュッと特製つけ汁をかけて！！

◆材料（4人分）

豚薄切り肉 300～350g / 塩 小さじ1/3 / 酒 大さじ2
小麦粉 適量 / 揚げ油 適宜
ねぎ 適量 / 赤唐辛子（好みで）少々
つけ汁
しょうゆ 大さじ2～3 / 酢 大さじ2 / 酒 大さじ1 / 砂糖 大さじ1/2 / だし汁 大さじ3
※味付けは好みで加減してください。

◆作り方

- ① つけ汁の材料を合わせておく。
- ② 豚肉を食べやすい大きさに切る。塩を振った後容器に入れて酒を振りしぼしておく。
- ③ ねぎを縦5～6cm長さに切り、広げてせん切りにする。
- ④ ②に小麦粉をまぶし、軽く揚げ色がつくまで揚げる。
- ⑤ 揚がった豚肉を手早く器に盛り、③のねぎを飾り、上から①のつけ汁をかける。



豚マリネ揚げ

ご飯のおかずにもビールのつまみにもサイコー！ 子どもにも大人にも人気のメニューです。多めに作ってつけ汁につけておけば翌日のお弁当のおかずにもなるので、とっても重宝。手間をかけずに手早くおいしいものが料理作りのポイント。食材も吟味するようにしています。



Manabi Nagasaka

運動も兼ねて朝の散歩でも、とは思うものの、育ち盛りの子どものための食事づくりでつい後回し……。ジャンクフードは避けたいですね。

秋なす

夏野菜の代表格でもおなじみ「なす」ですが、今回は「秋なす」を秋のメニューとしてご紹介したいと思います。
 なすはほとんどが水分のため低エネルギーで栄養価が特に高い野菜ではありませんが、細い血管を強化するルチン等の成分が多く含まれ、肥満による高血圧の人に効果的な食材です。他の野菜や肉、魚と合わせて積極的に取り入れたい。漢方では消炎作用のあるヘタを焼いて切り傷や腫れの化膿防止として用いられるそうです。

今回ご紹介する「なすびご飯」(讃岐の郷土料理)は主人の祖父の大好物だったものです。関西出身の私は「なすびごはん」なるものを知らず、初めて戴いた時はなんともあっさりしたシンプルなものだろと思ったのですが、いつの日か一度とて食べてみたくなり、私流にアレンジし、試作してみました。義祖父の好物だった「なすびご飯」には確かなすとじこぼれこぼれとじんわりとじんわりと煮たものを混ぜたものだったと思います。なすもたくさん入っていました。今から思えばと本当にヘルシーなお料理でした。亡義祖父から義母に受け継がれた味を、私のアレンジ飯でご紹介します。もちろん日本のなすを使われるのが最高ですが、その意外な素材な美味しさに驚かされるのではないかと思います。



自慢料理

スペシャル



村田 良子
 マレストランナー
 マフードコンサルタント
 ママコミュニケーション
 フードビジネスとしては30年以上の経験が個人向けにメニューの検討を促したアメリカ人向けのメニューなどを提供。

秋なすびご飯



材料(4人分)

なす	4本	<調味料>	
豚薄切り肉	150g	しょうゆ	大さじ1
ご飯	4カップ	つゆの素	大さじ1
しょうが(せん切り)	1かけ	酒	大さじ1
白ごま	少々	みりん	大さじ1
ごま油	少々	だし汁	50ml

作り方

1. ご飯を普通に炊いておく。
2. なすはヘタを取り、縦半分に切ったあと、縦長に切る。
3. なすを1分間ほど茹であと、水気をしっかりきっておく。
4. 豚肉は1cm位のせん切りにして小さじ1の酒としょうゆ(分量外)をかき混ぜて下味をつけておく。
5. 鍋に調味料とせん切りにしたしょうがを入れ、豚肉となすを加え、強火で炒り煮し、冷ます。
6. 半切りにご飯と汁をよく切ったなすと豚肉を加えて混ぜ合わせ、白ごまをふる。

*お好みでごま油を少し回しかけてもよい。*なすは茹ですぎないこと。

秋なすのポト焼き



材料(4人分)

なす	4本	<調味料>	
牛ひき肉	100g	トマトソース	大さじ3
トマト	1個	しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	塩	少々
シュレッドチーズ	100g	こしょう	少々
パン粉	大さじ2	サラダ油	少々

作り方

1. なすを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜いておく。
2. トマトは洗わずしたあと、小さく角切りにする。
3. くり抜いたなすの中身にトマトと同じ大きさに切っておく。
4. フライパンを熱し、サラダ油をいれ、玉ねぎとひき肉を炒める。
5. トマトとなすも加えて、さっと炒め、パン粉とトマトソースを加える。
6. 塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
7. くり抜いたなすの内側に片栗粉をまぶしておき、炒めた中身を詰める。
8. フライパンでサラダ油を熱し、形を崩さないようになすの両面を焼く。
9. チーズをたっぷりかけて350°Fに温めたオーブンで15分ほど焼く。

秋なすのビーナッツおえ



材料(4人分)

なす	4本	<ビーナッツだれ用調味料>	
		ビーナッツバター(粗引き)	100g
		砂糖	大さじ2
		みりん	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1
		つゆの素	大さじ1
		水	大さじ2

作り方

1. なすは串などで周りをつついてから裏返し、皮をむいたあとさっと水にさらして色止めする。
 2. 冷めたら水気をペーパータオルなどで拭き取り、食べやすい大きさに切る。
 3. ビーナッツだれの調味料を合わせおき、なすの上にかける。
- *ビーナッツバターはクリームタイプでもよい。

そうめんの秋なすと鶏のそぼろあん



材料(4人分)

なす	5~6本	クラッシュドチリペパー	小さじ1
鶏ひき肉	300g	白ごま	少々
そうめん	4束	<調味料>	
しょうが	ひとかけ	そうめんつゆ(ストレート)	400ml
青ねぎ	2本	みりん	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1
		片栗粉	大さじ2

作り方

1. なすは一口大にそぎ切りし、油漬にする。
2. そうめんつゆにみりんとしょうゆを加えておく。
3. 鍋を熱し、チリペパーと鶏のひき肉をから炒りし、用棄しておいたなすとそうめんつゆを加える。
4. そうめんを茹で、真早く水洗いする。(茹ですぎないこと)
5. そうめんをさっと濯ぎし、しっかり水気を切り、1人分ずつ盛っておく。
6. 3に片栗粉でとろみをつけ、そうめんの上にかける。
7. おろししょうが、小口切りの青ねぎを上に乗せる。



お魚バエリア 普段使っている貝とかが手に入らなかったので、気まぐれに青魚を使ってみました意外においしかった！
フライパンのついでで作れる手軽さなので家庭料理にパーティーに重宝しています。



(材料) (2人分)

アンチョビ缶詰(さばの水漬缶でも可) 1個/玉ねぎ 1/2個/マッシュルーム 6個
ピーマン 1個/トマト 2個/白米 2カップ(リスマテリアリスがベスト)
にんにく 1かけ/オリーブオイル 大さじ2/サフラン 5本/塩 小さじ1
こしょう適量/水 2.1カップ/コンソメ 1個/レモン 1個

(作り方)

1. 米は1時間前に洗ってざるにあげておく。アンチョビは缶詰をあけ油を切っておく。玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
2. ピーマンは1cm幅に、トマトは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
3. サフランは軽くすりつぶした後、お湯大さじ1(分量外)をかけておく。レモンはくし型に切る。
4. フライパンにオリーブオイルをひき強火にかける。にんにく、玉ねぎ、アンチョビの半量、トマト、マッシュルームの順に炒める。
5. 4にサフラン、水、コンソメ、塩、こしょうを加え、洗った米を入れて混ぜる。
6. 再び清潔したらふたをして強火で2分おき、米が水分を吸収して表面に出てくるようになったら、全体を混ぜふたをして中火で2分おき。
7. ふたをあけ、表面にピーマンと残り半量のアンチョビを飾り、ふたをして弱火で15分おき、15分経ったら火をとめて10分蒸らす。
8. 器に盛り付けた後、レモンを振りかける。



Tomoko Tominaga

我が家の
自慢料理

投稿編

「自慢料理レシピ大募集！」

にご協力いただき
ありがとうございます！
お寄せいただいた
自慢レシピの中から、
いくつかご紹介いたします。
引き続き、皆様からの
自慢のレシピを
お待ちしております。

北京ダック風棒棒鶏 (パンパンジー)

主人も子供も鶏が大好き。
我が家は季節折々の鶏レシピがいっぱいです。



Yumi Irie

(材料) (2人分)

皮付き骨なし鶏もも肉 大1枚もしくは小2枚
しょうが 2かけ/日本酒 大さじ2/塩 少々
＜中華風味噌タレ＞
海鮮醤 Hoisin Sauce 1/4 cup/ピーナッツバター 大さじ1/2
レモンかライムの絞り汁 大さじ1/にんじんのすりおろし 1/2本
砕いたピーナッツ 大さじ1/ごま油 小さじ1/2/砂糖 小さじ1
ナンブラー(フィッシュソース) 小さじ 1/2
＜サラダの野菜＞
レタス 適量/トマト 2個半分切り/青菜 適量
キュウリ 1/2本のせん切り

(作り方)

1. 皮付き鶏もも肉をラップにつつま(小2枚の場合はひとつずつ包む)、中にしょうが、日本酒、塩をふり、電子レンジで7～8分かけ、蒸し鶏を作る。しばらくレンジに入れておき、冷めてから出して、切り分ける。
2. 蒸し鶏をさませている間に、味噌たれの材料を作り、混ぜておく。
3. サラダの野菜をペーパータオルで水気を充分切っておく。(水気が残っていると皿が水っぽくなるので注意)皿にレタス、きゅうりを敷き、切った蒸し鶏を並べ、たれをかける。トマトを薄りに切り、シアントロの葉を折り取り散らす。
*タレは倍の分量で作って冷蔵庫で数時間の保存が可能。ペトナム生春巻きの付けタレにも活用できます。

アップルパイ

庭に実ったりんごがおいしいパイになりました。



Itsumi Matsuo

(材料) (2人分)

りんご(紅玉またはグラニースミス) 中サイズ5個/砂糖 半カップ(りんごの甘さにより加減)
シナモン 小さじ1/コンスターチ 大さじ1/ブランドー 大さじ2/バター 大さじ1
卵黄 1/2個/ミルク 少々/砂糖 適量
＜パイ皮＞ バター 1lb/小麦粉 1lb/卵黄半個に冷水 100ml/塩 小さじ1/2

(作り方)

- まず皮から作ります。もちろん市販のパイ皮をつかってもOKですが、手作りは格別ですよ！
1. バターは室温に戻し、小麦粉は冷蔵庫で冷たくしておく。冷やした小麦粉のうち200gを台にあり、真ん中に穴を作り卵黄、冷水、塩を混ぜ合わせたものを流し入れ、混ぜる。
 2. バター25gを加えてつるんとするまでこねて、丸くまとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫で30分休ませる。
 3. バターの残りに小麦粉の残りを加えて混ぜ、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。
 4. 台の上に2を出して手で四方に押し広げ、その上に15センチ四方に押し広げ3を重ねて包む。(この時2と3の生地の間が同じであるといい)
 5. 包んだ生地の硬さをよくつまんで全体を裏返し、麺棒で厚さ1センチくらいまでのばす。手前の端を数センチ向こう側に折り、向こう側の端も数センチこちらに折り返し、真ん中でつぎ合わせてさらに手前に折り返し麺棒でのす長い生地ができる。この手順をもう一度繰り返したら、薄らしたふきんに生地を包んで冷蔵庫で30分休ませる。
 6. 5の手順を更に2回繰り返したら、薄らしたふきんに包んで冷蔵庫で2時間休ませる。
 7. この間にフィリング(中味)を作る。りんごの皮をむき薄切りにして砂糖、シナモン、コンスターチをまぶしておく。
 8. 冷蔵庫から生地を出して半分切り、麺棒でのしてパイ皿に敷く。7を入れ、ブランドーをふりかけバターをのせて、残りの半分の皮で被う。下皮と上皮をくっつけて真ん中に十字を切り卵黄、ミルク、砂糖を混ぜたものをハケで塗る。375°Fに温めておいたオーブンで10分、その後300°Fに下げて約1時間、さあ、えもいわれぬ幸せの香りが出てきます。時間と愛を惜みなく包み込んだアップルパイのできあがり!!
- *切り落としたパイ皮の残りはそのままグラニュー糖をまぶして焼いたり、四角く焼いてジャムをのせたりしていただきます。

オーガニック栽培の現場から

成長段階の違いで集まる微生物の種類が違ったりしているので、どうやら作物は状況に応じて放出するムシゲルやアミノ酸の内容を変えているふしが見受けられます。

作物の根の周辺に多くの微生物が集まり、コロニーを作っていきます。コロニー内では養分、水、酸素を吸収する一方、有機物や二酸化炭素を放出して活発な新陳代謝が営まれます。しかしコロニー内の環境は作物の種類によってずいぶんと違っているようです。イオン濃度 (ph) を計ってみると大豆、豆類は低く、キャベツ、ほうれん草、ナス、きゅうり、トマトは中間、小麦、レタス、かぼちゃは高いのです。コロニー内のph濃度の違いにより、微生物の種類や活動にもかなりの差が出るようです。

菌根(ミコリザ)

数ある共生微生物のうち代表的なのがカビの種類のミコリザです。根から糖分等の栄養をもらう見返りに根毛が届かない土壌中からリン等の養分や水を集めて作物に与えています。

「外生ミコリザ」は根の外側に付着して菌糸を縦横に伸ばして仕事をし、松茸、本しめじ等と共生しています。「内生ミコリザ」は植物の根の内部に入り込んで共生し、ラン、つつじ、リンドウ等に取り付きます。

「VA菌根」は根表面から8cmも菌糸を伸ばして、途中何ヶ所にも袋を作り養分を中継することから袋ミコリザと呼ばれ、アブラナ科を除くほとんどの植物と共生しています。

「根粒バクテリア」はマメ科植物と共生することでもあまりにも有名です。人工培養して畑に蒔かれ窒素肥料培養菌としても利用されています。餌となる有機物があれば根が無くとも単独で生きていけるし、根に共生も出来る便利な微生物です。作物の根毛の中に袋を作り共生し始めると、土中の空気から窒素と酸素を取り出して窒素肥料のアンモニアを合成して作物に送ります。驚いたことにまったく肥料の無い所からでも窒素肥料の供給役割を果たすのです。

連作障害

共生微生物以外のすべての微生物は、魅力的な餌である作物の根に取り付くチャンスを狙っていますが、防御機能と防御物質のために取り付くことが出来ません。何らかのチャンスで根に入り込んだ敵対微生物があると、当然作物は侵入外敵に対して猛烈な反撃を開始します。侵入者に対する最も有効な抗体の生産を直ぐに始めるのです。それも単体ではなく色々な抗体を作り反撃するわけです。

作物が作り出す抗体の総称をファイトアレキシンといい、現在解っているものだけで千数百種類もあり、侵入者、環境、条件に合わせてそれぞれの抗体を生産するといわれています。生命を維持するための植物の働きは素晴らしいものですね。

ところが、作物の収穫が終わると本体は枯れてしまい根だけが残ります。生命が無くなった根は抗体も出しませんから今まで防いでいた敵対微生物が根に侵入して異常繁殖を始めるのです。敵対性微生物の繁殖した土壌と同じ作物を栽培すると必ず障害が起きますね。また、同じ作物の栽培は、同じ栄養素を使い果たすということですから、病原菌や栄養不足により数々の病害が発生してしまいます。この現象を連作障害と呼びます。

連作障害を人工的に防ぐには、輪作やらコンパニオン栽培、土壌消毒等々の方法を講じますが、自然現象とは不思議なもので、連作障害に負けずに連作を続けているとどうなると思いますか？作物の生育は、初期段階より障害が少なくなっていく傾向に向かい、連作も5年、6年と続くとシュウドモナス属と呼ばれる細菌群が発生して病原菌が好む鉄分等を吸収し、作物の生育を助ける働きをしながら回復していくというのです。

化学肥料

化学肥料は合成された無機化合物から出来ており、人工化学合成物質ですから自然界にはそのままの形では存在しない物質なのです。作物の必須栄養元素その

ままの形で存在していますから、直接肥料として与えるとまったくスムーズに吸収されてすぐくと成長していきます。

一見合理的に見える化学肥料栽培ですが、作物をエネルギー錠剤と栄養剤だけで育てているようなもので、微生物の存在も働きも全く必要ないのです。そうなると作物は敵対微生物も共生微生物も関係なく成長します。作物本来の抗体を作り出すこともなく成長しますから、見かけは良くとも栄養価不足で繊維と糖質だけの病弱な野菜が出来てしまうのです。

化学肥料の畑では常に過剰施肥になりがちで、土壌障害や生産物の残留化学物質等々の問題が起きて、深刻な社会問題になっていることはご承知の通りです。

食物連鎖

作物の作り出した有機物や根から放出された糖質、堆肥等が土壌にまかれると、飢えた微生物が活動を始めます。水に溶ける有機物は細菌や糸状菌が食べて増殖します。水に溶けないセルロース等はカビ類が分解して増殖します。こうして有機物破片の上には細菌やカビ類が群がっているのです。

アメーバのような大型微生物は細菌や分解された有機物破片に襲いかかり、餌にして増殖します。トビムシ、ダニ、センチュウ、ミミズ、ダンゴムシ等の土壌動物はアメーバと有機物破片を丸呑みします。さらにトカゲやカエル、鳥類は土壌動物を餌にしています。このように作物が作り出す有機物から始めて、あらゆる生物は“食うか食われるか”の連鎖作用を起こしていきます。

すべての生物は代謝物質を作っており、体の外に放出された代謝物、食べ残し、生きた体や遺体が他の微生物や動物に食べられる過程で窒素やリン酸等の元素が無機化されて放出されていきます。作物はそれらの無機化元素を再吸収して生長していきます。このような循環を「食物連鎖」と呼び、お互いに助け合っているのです。



有

機

栽

ORGANIC Nijiya Farm



農業をしても植物に関してよく解らないことが多いのです。言葉を喋らない植物に関しての謎が多いのは当然といえば当然なのかもしれません。

作物は地中で一体どのようにして栄養分をとっているのでしょうか？ 早く成長できる作物を作るには理解しなくてはならない謎ですね。

植物は夜になると眠るといわれています。まして作物は栽培者の気持ちを理解するという人もいます。特にオーガニック栽培の作物はよく理解するというのです。

いわゆる野菜作りの名人達は作物の気持ちが良く分かっていて朝晩作物を見廻り、何かと面倒をみて愛情を注ぐと、必ず見返りに素晴らしい作物が出来るのだそうです。

オーガニック栽培は“微生物とお付き合い”ともいわれますが、“作物と微生物とお付き合い”はどうでしょうか？ そこには何らかのコミュニケーションが存在するのでしょうか？

有機肥料

有機肥料とは元々生命の宿っていた有機物をブレンドして発酵させた物です。

発酵されていない新鮮有機物をそのまま肥料に使うと、水溶性の糖を吸収した病原菌であるピシウム菌が急激に増殖したり、有害物質のフェノール酸を発生させたり、さらには有機物に含まれている無機化窒素が微生物により急激に有機化されてしまい窒素飢餓をおこしたりするので、作物にとっては有害です。良い肥料になるまでには一定

の発酵期間が必要で、まず有害物質発生の発酵工程を終わらせなければなりません。

発酵過程では次から次へと種類の違う微生物が繁殖を繰り返します。その中には炭素を中心に必須栄養素16種類が含まれており、無機物が何かと組み合わせさせて有機化した形で存在している肥料を作り出していくのです。

作物の根は有機化された肥料を直接吸収することが出来ないため、微生物の力を借りて無機化され、水溶性になるまでさらに待たねばなりません。このように一連の発酵工程を見ても有機栽培では沢山の微生物の存在、微生物の力を無視することは出来ません。

かといって数えきれない程の種類がある微生物すべてが作物の味方であるはずはなく、世の常で大部分の微生物は直接関係ないか、または敵対し、侵略して来るものなのです。

敵対微生物を防御しつつ、数少ない味方の微生物と作物はどんな“お付き合い”をしているのでしょうか？ 人の目には見えない不思議な社会が展開しているようです。

微生物

畑の中には想像以上の大量な微生物が住んでいるといわれています。土壌中の有機物を食べて繁殖するもの、飢えているもの、死んでしまったもの、小動物と共生しているもの、実に様々なのです。

土壌微生物は丸型の細菌類、細い糸状の放線菌、胞子が発芽して細長い菌糸になるカビ類に大別されます。新しく伸びた

植物の根の近くにたまたま居合わせた胞子は、根から供給された糖分有機物を吸収し、発芽して直ぐに根に取り付きます。作物の根も有機物ですから多くの微生物にとっては餌であるからです。

ところが根に取り付いて発芽したカビや菌の大部分は時間と共に脱落してしましますが、ある種のカビや菌は居残り確実にその量を増やしていきます。脱落する微生物と作物の根と共に増殖する微生物がはっきりと分けられてしまうのです。それは根が敵対微生物の攻撃から守るために抗菌物質を出しているのが原因です。そしてある種のカビや菌に対しては抗体物質は効果がなくなるまで保護をしているようです。

生命があるということは、外敵に対してあらゆる種類の抗体を作り出したり、正常な循環、回復能力、成長能力を発揮することですから外敵が強かったり種類が多ければ、それ相応の防御方法で対抗して、はっきりと敵味方を区別することにより健全な作物が育つのです。

微生物を集める植物の根

作物の種子は発芽と同時に根も伸ばしていきます。葉が開き根から水分が上がってくると作業の開始です。まず、太陽のエネルギーを使って水を水素と酸素に分解します。その水素で空気中から吸収した炭酸ガスを還元して糖分を合成します。糖分は根に送られ、根の表面から不溶性の多糖類であるムシゲルや水溶性のアミノ酸類が放出されます。すると、飢えた微生物は作物の根に集って来るのです。作物の種類や



AJINOMOTO.

FROZEN FOODS



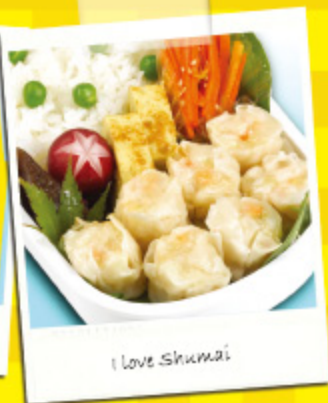
Ajinomoto Ka-ra-a-ge



Yummy! Ka-ra-a-ge



Ajinomoto Shumai



I love Shumai

Let's make lunch boxes!

AJINOMOTO Lunch Box Photo Contest

September 15th - November 9th, 2008

GRAND PRIZE

1 Zojirushi IH Premium Rice Cooker

NP-HBC10 5.5 cups
(1 winner chosen from
24 weekly prize winners)



SECOND PRIZE

24 Zojirushi Stainless Lunch Jars SL-ME07

(3 prizes awarded
weekly over 8 weeks)



Enter now to win a Zojirushi Rice Cooker and Lunch Jars!

HOW TO ENTER

1 Make your lunch in a box

2 Take a photo

3 Go to **Ajifrozenusa.com/lunchbox** for a chance to win!

CO-SPONSORED BY **ZOJIRUSHI**

Please go to www.ajifrozenusa.com/lunchbox for official rules and entry. No Purchase necessary. Contest ends November 9, 2008. Void where prohibited.