

美食

Spring 2009

Gochiso

春のおもてなし

鯛めし / 貝寄せちらし / ひらめのタルタル / 水菜のサラダ 他

春のお菓子はいちごづくし

新企画…みんなでチャレンジ!

日本の郷土料理シリーズ 広島県・お好み焼き

新企画…ニジヤぶらんど

その1 虹屋珈琲



前菜のおつまみ



<材料4人分>

ひらめの柵・・・100g
 トマト・・・小1/2個
 きゅうり・・・1/2本
 大葉・・・2枚

(ドレッシング)
 サラダ油・・・大さじ3
 レモンの絞り汁・・・大さじ3
 塩・・・小さじ1/2
 こしょう・・・少々

ワンタン(又はぎょうざ)の皮・・・12枚
 塩・・・適宜

<作り方>

- ① ワンタンの皮は中央で三角に切り、油で揚げて塩を振りかけておく。オープン使用の場合は両面にサラダ油を塗り塩を振りかけてから325°Fで5分程焼く。
- ② きゅうりを3ミリ角程に細かく刻み、塩を振って混ぜ10分程置き水気を絞っておく。
- ③ トマトをきゅうりと同じくらいの大きさに刻む。
- ④ 大葉は千切りにして、さらに長さ2センチ以下に切る。
- ⑤ ひらめを5ミリ角程に切る。
- ⑥ ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせる。
- ⑦ ワンタン以外の材料を全て合わせ、大皿の中央に盛り、周りにワンタンを並べる。

ひらめ
 タルタル

カリカリのワンタンチップスにのせて味わう

春のおもてなし

春らしい食材でご飯物が主役の献立です。いくつか選んで組み合わせたり、いつものメニューに加えたりしてご利用ください。



<材料7本分>

地鶏ひき肉・・・400g
 玉ねぎ・・・大1/2個
 ごま油・・・大さじ1
 パン粉・・・大さじ3
 水・・・大さじ1
 卵・・・1個
 しょうゆ・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1
 おろししょうが・・・小さじ1
 こしょう・・・少々

(タレ)
 みりん・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ2
 酒・・・小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎは細かいみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ② パン粉に水を加えて湿らせる。
- ③ ひき肉に卵、しょうゆ、塩、パン粉、しょうが、こしょう、玉ねぎを順に混ぜていく。
- ④ 直径2センチ程に丸めて天板でオープンのプロイラーや魚焼きのグリル等で焼く。オープンの場合は、325°F(160°C)で15分。
- ⑤ タレの材料を小さめの容器に混ぜて用意し、つくねの表面が軽く焼けてきたらタレにからめ、さらに焼く。浸け焼きを2回繰り返す。(325°Fで5分ずつ焼く。)
- ⑥ 串に3個ずつさして器に盛る。

フワリとした肉団子
 地鶏のつくね



<材料4人分>

水菜・・・1束

(ドレッシング)
 酢・・・大さじ3
 塩・・・ひとつまみ
 一味唐辛子・・・少々
 (お好みで)

しょうゆ・・・大さじ2
 みりん・・・小さじ1
 サラダ油・・・大さじ2
 ごま油・・・大さじ1
 いりごま・・・小さじ1

<作り方>

- ① 水菜はよく洗い、水気を取り、食べやすい長さに切る。
- ② ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせる。
- ③ 水菜とドレッシングをあえて器に盛る。

パリッとした瑞々しさ
 水菜のサラダ

三つ葉と卵のかおり汁

春の香りを堪能できる

<材料4人分>

- 三つ葉・・・1束
- 卵・・・2個
- だし汁・・・4カップ
- 酒・・・大さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- しょうゆ・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1

<作り方>

- ① 三つ葉は長さ2センチに切る。卵はよくほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁に酒、塩、しょうゆを入れて強火で煮立。片栗粉を水で溶いたものを加え、再び沸騰したら汁をかき混ぜながら卵をすこしずつ流し入れる。
- ③ 三つ葉を入れてひと呼吸したら火を止め、器に盛る。



汁物



<材料4人分>

貝刺身用（ほっき貝、みる貝、ほたて貝等）・・・合わせて200g

（すし飯⁺）

- 米・・・3合
- 酒・・・大さじ2
- だし昆布・・・5cm角程
- 塩・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ5

（煮切り）

- みりん・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ3
- 水・・・小さじ2

- 大葉・・・4枚
- かいわれ・・・少々
- マヨネーズ・・・適宜
- とびこ・・・大さじ4
- わさび・・・適宜

<作り方>

煮切りをつくる

- ① みりんと酒を入れ煮立たせて火を入れアルコールを飛ばす。
- ② しょうゆと水を加え再び煮立たせる。

盛りつける

すし飯の上に大葉の千切り、貝類を散らし、冷ました煮切りを適量かけ、とびこを散らす。マヨネーズを細く絞り出し、かいわれを飾り、わさびを添える。

*すし飯の作り方は「ぎつずチャレンジ」6ページを参照

貝寄せちらし寿司

お昼の集いなら、これとすまし汁だけでも

ご飯

アサリの酒蒸し

砂抜きのコツを覚えましょう



<作り方>

- ① アサリは殻と殻をこすり合わせて水洗いし、焼網等を入れて上げ底した容器に重ならない様に置く。頭が少し出るように塩水を入れ、新聞紙で蓋をし室温で2～3時間置き砂抜きする。
- ② ザルにあげて室温に1～3時間置き、塩水を吐き出させる。
- ③ 長ネギはみじん切りにする。
- ④ 厚手の鍋にアサリと酒を入れ、蓋をして中火にかける。
- ⑤ アサリの口が開いたらしょうゆを加えて火を止める。
- ⑥ 器に盛り長ネギを上から散らす。

<材料4人分>

- アサリ(殻付)・・・400g
- 長ネギ・・・適量
- 酒・・・大さじ5
- しょうゆ・・・小さじ1
- （アサリ砂抜き用）
- 水・・・600ml
- 塩・・・大さじ1.5

<材料4人分>

- 鯛・・・1尾
- 米・・・3合
- だし昆布・・・5cm角程
- かつおだし汁・・・600ml
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ2
- 桜の塩漬け・・・適宜
- 三つ葉・・・1/2束

鯛めし

どーんと1尾で迫力満点

<作り方>

- ① 米を磨ぎ、水を切る。桜の塩漬けは水に浸けて塩抜きする。
- ② 鯛のうろこ、えら、内臓を取り除き、良く洗う。
- ③ 鯛に切り目を入れ、塩少々（分量外）を振り冷蔵庫に30分程置く。
- ④ 鯛を軽く焼く。中まで火を通さなくてもよい。
- ⑤ 土鍋に米とかつおだし汁、しょうゆ、塩、酒、だし昆布を入れ、蓋をして火にかけ強火で5分、昆布を取り出し中火にし、鯛をのせて約8分で煮立ったら、ごく弱火にして10分炊く
- ⑥ 火を止め5分蒸し、3センチ程に切った三つ葉と塩抜きした桜の塩漬けを散らす。
- ⑦ テーブルで鯛の身をほぐして骨を取り除き、さっくりかき混ぜ、お茶碗によそう。





春のお菓子は いちごづくし

あの甘い香りや鮮やかな赤が春のお菓子にピッタリですね。
いちごをふんだんに使ったお菓子をご紹介します。



定番ですね。しっかり泡立てにハンドミキサーが便利

いちごのショートケーキ

<作り方>

- ① 直径15cmのケーキ型の底にパーチメントペーパーを敷く。オーブンは350°F(180°C)にする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え湯煎にかけて泡立てる。ボウルの中が人肌より少し熱くなった時点で湯煎からはずし、泡がきめ細やかなクリーム状になり十分冷めるまで泡立て続ける。
- ③ 小麦粉をふるい、一気に(2)に加え、粉が見えなくまで手早く混ぜる。
- ④ 溶かしバターを加え、ヘラでさっくりと混ぜ型に流し込む。
- ⑤ 表面を平にして用意したオーブンで20~30分、焼き色が付き、中央に串をさして生地がついてこなくなるまで焼く。
- ⑥ 冷ましてから型から出し、2枚にスライスする。
- ⑦ 生クリームに砂糖、バニラエッセンス、洋酒を加えて7分立てにしていちごと共に飾る。

■材料 (4人分)

いちご…1パック

(スポンジ)

卵…2個

砂糖…70g

小麦粉…60g

溶かしバター…大さじ2

(クリーム)

生クリーム…1パック(236ml)

砂糖…大さじ3

バニラエッセンス…小さじ1/2

洋酒(あれば、ラム酒)…小さじ1/2



卵をふわふわに
なるまで充分に
混ぜる。

<作り方>

- ① 飾り用にいちごは4個を取っておき、残りを半分に切ってから砂糖の半量50gを加え、マッシャーやフォーク等を使ってつぶす。
- ② 生クリームをツノがやっと立つくらいの固さに泡立てる。この中につぶしたいちごの汁気を切ったものを入れて軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れておく。汁は取っておく。
- ③ ボウルに卵黄を入れて泡立て器でほぐす。
- ④ 小鍋にいちごの汁と水、残りの砂糖50gを入れて弱火にかけ、沸騰させる。沸騰した泡が小さくなり始めたらかから下ろし、熱い内に卵黄のボウルに少しづつ垂らし入れながら、高速で泡立てる。
- ⑤ 冷めて泡がしっかりするまで泡立てる。

■材料 (4人分)

いちご…300g

卵黄…2個分

砂糖…100g

水…50ml

生クリーム…1パック(236ml)



アイスクリームを
すくって
盛り付け。

- ⑥ (2)の生クリームの中に(5)の卵黄クリームを加え、混ぜ合わせる。
- ⑦ ラップを敷いた好みの型に流し入れて上からもラップをかけ冷凍庫で冷やし固める。すくって盛りつける場合(底のラップ不要)は3時間以上、型を抜く場合は5時間以上冷やし固める。5時間以上固めた場合、食べる15分前に冷凍庫から出して柔らかくする。飾り用いちごを添えて器に盛る。



アイスクリームの機械なしで出来る冷菓

いちごのパルフェ



■材料 (12個分)

いちご・・・1パック

バター・・・50g

卵黄・・・1個

砂糖・・・40g

小麦粉・・・100g

ベーキングパウダー・・・小さじ1/4

(カスタードクリーム)

砂糖・・・80g

小麦粉・・・大さじ2

卵黄・・・2個

牛乳・・・200ml

バニラエッセンス・・・小さじ1/2

洋酒(あればラム酒)・・・小さじ1/2

いちごジャム・・・適宜

<作り方>

台の部分の生地をつくる

- ① 室温のバターに砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② 卵黄を加え、さらに混ぜたら、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるったもの1/3量を合わせる。
- ③ 泡立て器をゴムベラに替えて残りの粉を2回に分けて加える。
- ④ ラップを広げた上に生地を出して軽くまとめて包み、冷蔵庫で30分程休ませる。



サクサクの台とカスタードが引き立て合う

いちごのミニタルト

カスタードクリームをつくる

- ① 乾いた小鍋に砂糖と小麦粉を入れて木べらでよく混ぜ合わせる。
- ② 卵黄を加えクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ③ 牛乳を加えて中火にかけ、沸騰直前で絶えずかき混ぜながら加熱する。
- ④ 火から下ろしてバニラエッセンスと洋酒を加えて冷ます。

③ 天板にアルミカップを伏せた状態に並べる。

- ④ 生地をめん棒で厚さ2ミリ程に薄くのばす。アルミカップの底の直径よりひと回り大きなコップ等で丸く抜き、アルミカップの底にのせる。(押さえつけない)
- ⑤ オーブンで15分程焼き、冷めてからアルミを外す。

仕上げる

- ① 温めて柔らかくしたいちごジャムを台の内側に薄く塗る。
- ② カスタードクリームをスプーンでのせるか絞り出す。
- ③ スライスしたいちごをのせ、上からいちごジャムを塗って完成。

生地をのばして焼く

- ① オーブンは325°F (160°C)にする。
- ② 小さめのアルミカップ (6号)を用意する。



コクのある酢の酸味がいちごの甘みを引き出す

いちごのバルサミソース

■材料 (4人分)

いちご・・・1パック

砂糖・・・大さじ4

バルサミコ酢・・・大さじ4

バニラアイスクリーム・・・お好みで

ミントの葉・・・適宜



<作り方>

- ① 小鍋に砂糖とバルサミコ酢を入れ、中火で煮立てたら弱火にして2分煮詰める。
- ② アイスクリームとスライスしたいちごを取り分け、冷ましたバルサミソースをかけミントの葉を飾る。



飾り巻き寿司 に挑戦!!

★ ★ ★ ★ ★
きつずチャレンジ
★ ★ ★ ★ ★



材料

<花の飾り寿司>

寿司飯・・・220g
(うち100gは桜でんぶと混ぜる)
桜でんぶ・・・10g
練り梅・・・15g
チーズかまぼこ・・・1本
海苔 1&1/8枚
内訳: 外巻き用1/2を1枚
花びら用1/8を5枚



材料

<ハートの飾り寿司>

寿司飯・・・180g
(うち80gはまさごと混ぜる)
まさご・・・20g
薄焼卵 (9cm x 20cm)
※外巻き用海苔より少々小さめに
海苔・・・1枚
内訳: 外巻き用1/2を1枚
ハート用1/4を2枚



ニジャマーケットの
しげこ先生

誰もが心待ちにして
いる春の到来ですね。
この季節はなぜだか
わくわくしてきません
か? そこで今回はそんな
気分をいっそう盛り上げる
飾り巻き寿司に挑戦です。

見た目もかわいくて食べるのがもった
いないくらい。お母さんに作ってあげる
もよし、お外でピクニックもよし。さあ、
ごちそうきつずたちと一緒に挑戦して春
のひと時を満喫してください!!

寿司飯の作り方(太巻き3本分)

米・・・2合(300g)
昆布・・・5cm角
酒・・・大さじ1
(合わせ酢)
酢・・・50ml
砂糖・・・大さじ2
塩・・・小さじ1.5



- ① 研いだ米を鍋に入れ、水430mlを
入れて30分～1時間おく。
- ② 昆布と酒を加えてふたをして炊き、
10分間蒸らす。合わせ酢の材料を
合わせて用意する。
- ③ ご飯を盤台(大きなボウル)に一気
にあけ、上から合わせ酢をしゃもじに
伝わらせながら全体に回しかける。
- ④ 米粒を潰さないよう、しゃもじで切
るように合わせ酢をご飯全体に行
き渡らせる。
- ⑤ うちわであおぎ、ご飯につやが出て
粗熱がとれるまで混ぜる。
- ⑥ 表面に濡らしたキッチンペーパーを
かけておく。



ハートの飾り寿司

花の飾り寿司

ハートの飾り寿司のつくりかた

- 1/4の海苔1枚を巻きすの上に置き、まさご入り寿司飯半量を、手前2cmほど残しつつ、手前が高く、向こうが低くなるように広げる。
- 手前の海苔を寿司飯にかぶせ、裏返してハートの半形に整える。
- 同じものを2本つくる。
- 組み合わせてハートの形にする。
- ハートの窪んだ部分に白寿司飯を乗せる。
- 巻きすの上に薄焼き卵をのせ、中真にハートをひっくり返して置く。
- 巻きすを手のひらに乗せ、ハートの両側に白寿司飯を補いながら巻く。
- 糊代わりのご飯数粒を海苔に置き、(7)を巻く。
- 両脇を手で押さえて形を整え、4等分に切る。

できた!

花の飾り寿司のつくりかた

- 1/8の海苔を巻きすの上に置き、中真に練り梅を置く。
- 1/5量の桜でんぶ寿司飯を置き、丸めるようにぎゅっと巻く。
- 同じものを5本つくる。
- チーズかまぼこを花びらと同じ長さで切りそろえる。
- チーズかまぼこを芯にして花びらを組み合わせ、ラップで巻いて形を整え、落ち着かせる。
- 外巻き用の海苔を巻きすの上に置き、向こう1cm残して白寿司飯をまんべんなく敷き詰める。
- 真ん中に花をのせ、巻く。
- 両脇を手で押さえて形を整えてから切る。

できあがり!

みんな楽しそうに挑戦してくれました。
左から、Yujiくん、Daikiくん、Emilyちゃん、Hikariちゃん。



自慢料理

発表!

『我が家の自慢料理』に、いつもたくさんのご応募ありがとうございます。
これまで、多くの皆様にご協力いただきました中から、GOCHISO選考委員が優秀作を決定！
レシピと共にここに発表させていただきます！
この優秀作品の選考は、毎年行います。「自慢料理レシピ」どんどんご応募ください。

Best Dessert!

お手軽クレープ

Emily-chan

本当に簡単に
クレープが出来上がり!
自分流に
アレンジするのも
楽しそう!

玉子や野菜を巻いて朝ご飯にも!

材料

(生地) ホットケーキミックス (市販のもの) / 卵 / 牛乳
(トッピング) 卵 1個 / スпам 適量 / レタス 適量 / パナナ 適量
イチゴ 適量 / 生クリーム 適量 / チョコレートソース 適量

作り方

- ① ホットケーキミックスの作り方に従って生地を平らになるように焼く。
- ② 卵は目玉焼きにする。
- ③ スпамは5mm角ぐらいの棒状に、レタスは4~5mm幅の千切りにする。
- ④ パナナとイチゴは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①に③のレタスとスパムを広げ、目玉焼きをのせる。もう1枚にはパナナとイチゴを並べ、生クリームを飾る。好みでチョコレートソースも。
- ⑥ くるくるっと巻いていただきます。

Best Kid's Chef!

牛肉といんげんの押し寿司

Eisaku-kun

これでもお寿司!
だけど、おいしそう!!
アイデア、テクニック、
栄養価と
どれをとっても満点!

楽しくできておいしい!
だからお料理はおもしろい!!

材料 (2人分)

牛肉薄切り 100g / いんげん 5~6本 / すし飯 茶碗2杯 / 紅しょうが 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 いんげんは塩ゆでしておく。
- ③ お弁当箱が浅めで平らなタッパーに大きめのラップを敷き、いんげん、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、紅しょうがを飾る。

Best Salad!

ヤミー クリスピー

Mayumi Igarashi

とっても
贅沢サラダ!?
ピリ辛も魅力で
毎日でも
いただきたい!

ピリ辛をたっぷりのレタスに
包んでいただきます。

材料 (4~6人分)

マグロ (刺身用) 200g / マサゴ 大さじ3 / トマト 1個
グリーンオニオン 2本 / 寿司しょうが (ガリ) 10~15g
マヨネーズ 大さじ3 / スパイシーソース 大さじ2
レタス 大1玉

作り方

- ① レタスは1枚ずつはがして洗い、水気をきっておく。
- ② マグロ、トマト、寿司しょうがをそれぞれ食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに②の材料を入れ、マサゴ、マヨネーズ、スパイシーソースを加えてさくっと混ぜ合わせる。
- ④ ①のレタスを別の器に盛ってできあがり。

Best Appetizer!

アボカドのオープン焼き

Junko Okada

楽しそうな新メニュー!
ヘルシー感もあり
おもてなしにも
GOOD!!

アボカドはカロリーのわりに
食べごたえアリ!

材料 (4人分)

アボカド 1/2個 / パン粉 小さじ1 / パルメザンチーズ 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1 / 味噌 少々 / フレンチドレッシング 少々

作り方

- ① マヨネーズ、味噌、フレンチドレッシングを混ぜ合わせておく。
- ② アボカドの種を取り、そこに1を入れる。
- ③ 上からパン粉、パルメザンチーズをかけ、オーブンで7~8分焼く。
※温かいうちに食べるほうがおいしくいただけます。

見事各優秀賞を獲得した方々には、GOCHISOマガジンより

\$160 NIJIYA商品券進呈!!

引き続き皆様からのご応募お待ちしております!

我が家の
優秀作

Best Noodle!

納豆とオクラのぶっかけうどん

Atsuko Lindner

これはゼットイ
食べてみたい!
完食したら
充実感ありそう!!



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 オクラをサッとゆで (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。

Best Rice Bowl!

秋なすびご飯

Tamiko Murafo

秋なす、豚肉、
ごま、しょうゆ……
組み合わせ抜群!
おいしくない訳がない!
「おかわりください!」



讃岐の郷土料理をアレンジしました。

材料 (4人分)

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

作り方

- ① ご飯を普通に炊いておく。
- ② ナスはヘタを取り、横半分にしたあと、縦長に切る。
- ③ ナスを1分間ほど茹でたあと、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) をからめて下味をつけておく。
- ⑤ 鍋に調味料とせん切りしたしょうがを入れ、豚肉とナスを加え、強火で炒り煮し、冷ます。
- ⑥ 半切りでご飯と汁をよく切ったナスと豚肉を混ぜ合わせ、白ごまをふる。
*お好みでごま油を少し回しかけてもよい。 *ナスは茹ですぎないこと。

Best Sozai!

五目豆

Shiho Miyasaka

栄養価抜群の
ヘルシー惣菜!
食べ始めたら、
やめられない
止まらない!



五目どころか、八目十目でも
にぎやかでおいしいですよ!

材料 (4~5人分)

大豆 1/2lb/牛肉小間切れ 1/2パック/しいたけ 2~3枚
にんじん 小1本/ごぼう 小1本/こんにゃく 1/2枚/オクラ 好みで
(煮汁) 昆布水 200ml (昆布は1cm幅に切り、一緒に煮込む)/
だし 200ml/砂糖 大さじ1/みりん 大さじ1/しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどし、20分茹でて皮などを取りのぞく。
- ② ごぼうはたわしでこすり水にさらした後、1cmほどに切る。
- ③ しいたけ、にんじん、こんにゃくも同じくらいの大きさに切る。
- ④ 牛肉も食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋を熱し、牛肉を炒める。(油は使わない)
- ⑥ ⑤に切った野菜、大豆、昆布、オクラ、煮汁を加えて20~25分煮る。途中、鍋を動かして煮汁を回す。
*火を止めた後15分ほどそのまま置くと味がなじみます。

Best Nabe!

カレー鍋

Kaoru Musha

数ある鍋料理。
でもこれはサイコー!
仕上げのラーメンもいい!
鍋のとりこになること
請け合い!



まずはフツの鍋、途中からカレー鍋、
仕上げはラーメン!! 一鍋で3度おいしい!!

材料 (4人分)

キャベツ 1/3玉/しいたけ 適量/オイスターマッシュルーム 適量/
おくら 7~8本/パプリカ (赤) 1個/豆腐 1丁/油揚げ 3~4枚/ラーメン 2袋
(鶏肉だんご (鶏肉のままでもOK) 鶏挽肉 300g/ねぎ (きざみ) 2~3本/
しょうが 1片/玉子 2個/ごま油、酒、塩 少々
(スープ) 鶏ガラスープ 1500ml/ラーメンのスープの素 2袋/しょうゆ 少々/塩 少々 (後で) カレー粉 大さじ3~4

作り方

- ① 野菜と豆腐、油揚げは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鶏肉団子の材料をませ込んでおく。
- ③ 鍋にスープの材料を入れ煮立てる。
- ④ ③に鶏肉団子 (スプーンで丸めて鍋に入れる) と鍋の材料を入れ、煮立ったらフツの鍋のできあがり。
- ⑤ スープにカレー粉を加え、カレー鍋に。
- ⑥ 最後は残ったスープにラーメンを入れて鍋の仕上げ!

広島県・お好み焼き



広島のお好み焼き：お好み焼き

お好み焼きには大まかにいうと広島風・大阪風・東京風（もんじゃ焼）があります。広島風が他の2つと大きく違う点は、焼き方が重ね焼きだということ。ではなぜこの重ね焼きが広島のお好み焼きとして根付いたのでしょうか？ それは戦後にさかのぼります。

終戦後、広島は焼け野原となりました。アメリカの進駐軍が小麦粉の配給をしてくれていたのですが、元々日本では主食は米であって小麦粉を食べる習慣はなかったのです。そしてここでクローズアップされたのが、駄菓子屋で売られていた一銭洋食。限られた小麦粉を節約するために、水で溶いた生地を薄く丸く焼いて、粉がツオヤネギ、とろろ昆布等を乗せ

て半分に折ってソースをかけた物です。これはもともと子供のおやつでしたが食糧難とともに見直され具材もお好みのものを加えることで「お好み焼き」と名を変え、国民的食品へと格上げされたのでした。

広島お好み焼きの特徴

広島お好み焼きの大きな特徴はやはり薄くのばした生地に大量のキャベツをのせた重ね焼きです。小麦の量が少ないので畑のキャベツをふんだんに入れてボリュームをだしたそうです。キャベツは比較的年中手に入り、ネギに比べ価格の変動が少なかったことから使われるようになりました。もともとそばやうどんの麺が入っていたが、ある屋台の主人が

私たちのルーツである日本という国のさまざまな地域では、その土地に合った料理が生まれ多くの人たちが口にし、そして今に受け継がれています。それはまさにふるさとの味ではないでしょうか？ そんなふるさとの味をシリーズでお伝えしていきます。日本各地の郷土料理をどうぞ堪能ください。

たまたまお好み焼と焼そばを合体させた物を販売したのがきっかけでひろまり、現在のスタイルに近づいていきました。

また広島特有の具材にイカ天があります。これは広島市の近郊にのしイカ天の製造工場があり、それを天カスに代用したところ、風味を増してさらにおいしくなったことがきっかけといわれています。そして冬場には牡蠣を入れたりすることもあるのはいかにも広島らしいですね。また逆に邪道といわれているものは意外にもマヨネーズ。広島お好み焼きは素材の旨さが引き立っているため、まずはマヨネーズなしで召し上がってみてはいかがでしょうか？

お好み焼きのお店

現在の広島お好み焼店の元祖といえるのは、戦後の新天地広場に集まったお好み焼の屋台です。後に新天地広場の屋台は公園から立ち退きとなり多くの屋台は「お好み村」という建物に入居しました。現在では有名な観光地になっています。お好み村に入居しなかった屋台も自前で店舗を構えて商売を始めた。余談ですがこの当時から始めたお店には「〇〇ちゃん」と



お好み焼きのソース

さて、お好み焼きを食するにあたって、重要な役割を果たすのがソースではないでしょうか？ まだ広島お好み焼きが「一銭洋食」だった頃、ソースはウスターソースが主流でした。しかしお好み焼きにこのウスターソースを塗ると非常に香辛料が強く、また粘度が低いためすぐに横から垂れていました。戦後、広島を中心に広島お好み焼きの屋台が並び始めると、広



島お好み焼きならではのソースを作るため、地元ソースメーカーが切磋琢磨して編み出したのが濃度の高い独特の「お好みソース」です。主な原材料にはトマト、タマネギ、リンゴなどの野菜や果物を使用。また食欲増進、疲労回復に役立つ成分を含む酢も原材料に含まれており、独特の甘味とトロリとした質感が受け入れられ、急激に広まっていきました。

お好み焼きはバランス栄養食

多くの食材を使って作るお好み焼きは、栄養面から見ても大変バランスが良いといわれています。最近よく耳にするヘルシーフード（健康食）としても注目されているのです。

栄養素の分類から見ると、4つの食品群がまんべんなく入っています。栄養面からも1日で必要とされる30品目のうち、お好み焼き1枚の中にはタンパク質・脂質・ビタミンBなどを含む肉や卵、炭水化物などを含む穀類、ビタミンA・Cなどを含む野菜類など12品目が使われています。総体的にみてお好み焼きは材料の豊富さ、栄養のバランスについては十分に及第点を与えられますが、さらにチーズや桜エビなどをトッピングしてカルシウムを補うことができ、まさに理想的な健康食になるのです。

おうちで作ろう！ 広島お好み焼き

とってもおいしそうだけど、おうちで作るとなると難しそう・・・
いえいえ、コツさえつかめばホットプレートで簡単においしい広島お好み焼きが作れるのです！

材料 (5枚分)

小麦粉 (薄力粉) 100g
水 150ml / みりん 小さじ1/2
キャベツ (千切り) 750g
青ネギ (小口切り) 25g
もやし 150g / 卵M玉 5個
焼そば麺 (中華麺) 5玉
豚バラスライス 200g
お好みソース、焼そばソース、
天かす、青のり、かつお節、かつお粉
各お好みで

作り方

① ポールに水、みりんを入れ小麦粉を入れて混ぜる。(みりんを入れることにより焦げ目がきれいに付く)



② ホットプレートを160～180度に設定し、お玉で生地 (40g) を真ん中に落として中心から外へ薄く広げていく。(約20cm)



③ ②の上にかつお粉 (あれば)、キャベツ、天かす、青ねぎ、もよしの順にのせ。(のせる順番はかなり重要) 豚肉を3枚縦に並べる。その上から生地少量 (約10g) をまんべんなくかける。



④ 生地が焼けたらひっくり返し、200度以上にしてお肉をしっかり焼く。

⑤ 肉が焼けたら温度を160～180度にもどして、野菜を蒸す。



⑥ 野菜が蒸れたら端へよせ、あいたスペースで焼きそば麺をほぐしながら炒める。(水を少々振り掛けてしばらくくと麺がα化され自然にほぐれてくる)



⑦ 焼そばソースを10g (漢字の三を書く程度) 加えて炒め、お好み焼大の大きさ (直径約20cm) に整える。



⑧ お好み焼 (野菜部分) を麺の上のせて軽く押える。(中心を高くすると見た目が良い)



⑨ あいたスペースに卵をお好み焼程度に広げ、⑧をのせて軽く押さえる。



⑩ 卵が焼けたらひっくり返し、火を切って食べやすい大きさに切り分ける。



⑪ お皿に盛って、お好みソース・青のりをかけて完成。

本来食の時間は語らい、楽しみ、くつろぎの時間。食卓は料理を楽しむ晴れ舞台です。だからこそお好み焼きのように気軽に作れて楽しく盛り上がる料理は重要だと思います。自分で作って食べるという参加体験こそが、子供たちの食育にもつながるのではないのでしょうか？ ぜひご家族そろって、わいわいがややお好み焼きの時間をお楽しみください！



出来上がり！



日本人の大好物！ イカの話？！

日本人はイカの美味しさをいちばん解しているのかもしれない。なぜならば全世界の漁獲量のほとんどのイカを好んで食べているからです。歯切れの良いシコシコしたイカ、ネットリと甘みのあるイカ、刺身、鰯に良く煮物、焼き物に良く、イカの天婦羅はエビと並んで大人気です。イカのくんせい、のしイカはビールのおつまみには欠かせられません。

生き物なので、私達が普段食するイカをもっと知ればもっと好きになる、そして食卓での話題が増えるかもしれない、イカしたお話をしましょう。

イカの種類

イカとひと口にいつても、その種類は500種以上にもおよび、生息地も様々で、深海や南極など特殊な地方や場所に生息しているもの、小型のものや滅多に見られないものなど、食用資源にならないものもあります。種類を大別すると甲を持つているコウイカ類と持っていないツツイカ類に分類されます。コウイカ類は、背中側にイカの甲と呼ばれる石灰質の軟甲を持っていて、代表的なものひとつに『もんごうイカ』があります。

イカは漢字で『烏賊』と書きますが、その由来は、イカと烏の壮絶な戦いがあるのです。イカは、お腹がすくと死んだふりをして海上に浮かび上がり烏がそれを狙ってやってきます。そしてその烏が近づいた瞬間に10本の足で巻きつき、海中に引きずり込んで餌としてしまうという話から、『烏に賊するもの』と命名されたということです。実際のところ本当にそんな事があるのかどうかは定かではありませんが、…。体色を変えて自分の思いを相手に伝えるという性質があったり、実はとても不思議な

元々は、日本の遠洋漁船がもたらした大西洋産ヨーロッパモンゴウイカの名前だったので、今では「海外のコウイカ類」を指す代名詞になっています。ツツイカ類は体が細く、遊泳性が強いのが特徴で『やりイカ』や『するめイカ』などが挙げられます。



イカは消化がいい？！

歯ごたえがあるイカは、「消化しにくい」、「胃がもたれる」と思いませんか？しかし良質なたんぱく質を多く含むイカは、他の魚と同様にタウリンも多く含み、肝機能の働きを高める作用があるので消化率がとても良いのです。

イカの栄養と効果！

ダイエットにもイカが？

イカには、良質なたんぱく質が豊富に含まれており、低脂肪、低カロリーで、ダイエットに非常に良いとされています。イカはタウリン、ビタミンB2、ビタミンE、ナイアシン、カルウムの含有量が高く、水産物にしか含まれない高度不飽和脂肪酸である、EPAやDHAを含みます。EPAは、血管を詰まらせないようにする作用(抗血栓作用)や、血清総コレステロールを低下させる働きがあり、DHAは脳機能に関与する事で知られており、老人性痴呆症の防止に大きな期待が寄せられている成分です。また、イカ墨は漢方では狭心症の治療薬として用いられています。

ニジヤお勧めのイカ！

私達が大好きなイカ！透明で独自の歯ごたえのある身、甘みと旨味は他にはない味わいです。そこで、ニジヤお勧めのイカをご紹介しますと思います。

するめイカ

日本で消費されるイカの8割が「するめイカ」だといわれています。オホーツク海から日本海・東シナ海にかけての近海の表層、中層、アラスカ州からカナダ西部の近海まで、幅広く生息しています。メスの方がオスよりも大きく、孵化してから産卵まで一年、そして産卵すると死んでしまうという一年イカです。

細く切った「イカそうめん」にするのはこのイカで、するめイカのワタなどは塩辛としても有名です。またするめイカは焼いたり煮たりすると、味がグンと増すのが特徴です。

ニジヤでは、日本産の厳選されたするめイカを販売しています。旬な時期に獲れたてのイカを船の上で急速冷凍した『船凍するめイカ』はお勧めです。また期間限定で築地より生のするめイカの入荷も予定しております。ご期待！

カリフォルニア

ローカル小イカ

体長は9センチ程で、体は細長く、頭足部は小さく、足も短いのが特徴のヤリイカの一種です。

北はアラスカ南東部から、南はカリフォルニア半島南端までに生息しています。主にモントレイ近で獲れるものが有名で、『モントレイイカ』と呼ばれる事もあります。

するめイカと比べて胴体はやや赤身がかっており、身の張りがあり、とても歯ごたえがあります。炒め物や一夜干し、煮付け、フライなどでもおいしくいただけます。

ニジヤでは、新鮮なカリフォルニア小イカを毎日入荷しています。ぜひ一度お試しください。

おいしいイカの選び方

おいしいイカを見分けるポイントは、胴が透明かつ乳白色で、表皮が黒々と透き通っているもの、目が澄んでいて飛び出しているものが新鮮な証拠です。肉厚で、胴に張りがあり膨らんでいるもの、真ん中の部分が入っていないものは内臓がくずれていないもので、身だけでなく、内臓も塩辛などにしておいしくいただけます。



イカと大根の煮付け

材料(4人分)

イカ…2はい
大根…1/2本
ダシ汁…600ml
砂糖…大さじ1.5
みりん…大さじ3
しょうゆ…大さじ3

作り方

- ① イカはさばいてよく洗い、胴体は輪切り、足は2~3本に分けて切っておく。
- ② 大根は2cm程の厚さに切る。
- ③ ダシ汁に調味料を入れ、煮立ったらイカを加え、1~2分煮て取り出す。
- ④ 煮汁に大根を入れ中火で落とし蓋をして煮る。
- ⑤ 大根が柔らかくなり、煮汁がトロリとしてきたらイカを加える。
- ⑥ 最後に鍋をまわして煮汁をからめる。



イカのオイスター&マヨネーズ炒め

材料(4人分)

イカ…2はい
マヨネーズ…大さじ2
オイスターソース…大さじ2
にんにく…1かけ
青ねぎ(お好みで)…適量

作り方

- ① イカはさばいてよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② みじん切りにしたにんにくをサラダ油(分量外)少々とマヨネーズで炒め、香りをだす。
- ③ イカを加え、さっと炒め火が通ったら、オイスターソースを加えて全体に絡まるように炒める。
- ④ 器に盛り付けて、お好みで刻んだ青ねぎをトッピング。



焼きイカ

材料(2人分)

イカ…2はい
<合わせダレ>
酒…小さじ2
しょうゆ…大さじ3
一味又は七味唐辛子…少々
サラダ油…少々

作り方

- ① 焼き網を予熱する。
- ② イカをさばく。イカは胴と足がくっついている所を指で引張ってはずし、足を持って胴から引き抜く。胴は水洗いして軟骨を抜き取る。足は目の上あたりで切り落とし

- くちばしを取り、足先を切り揃え、吸盤を包丁でこそげ落として半分に切り分ける。
- ③ 胴に浅く切込みを入れる。
- ④ <合わせダレ>を合わせる。
- ⑤ 焼き網に薄くサラダ油を塗り、イカを並べて表面をサッと焼き、返して同様にサッと焼く。
- ⑥ 足も同様に焼く。ハケで<合わせダレ>を塗りながら、全体に香ばしく焼く。
- ⑦ 食べやすい大きさの輪切りにして、器に盛る。お好みで一味又は七味唐辛子を振り掛ける。



カレー風味イカリング

材料(4人分)

イカ…2はい
カレー粉…小さじ1.5
小麦粉…大さじ2
塩…少々
サラダ油…大さじ3

作り方

- ① イカはさばいてよく洗い、水気を切ってから、塩を振っておく。
- ② ボールにカレー粉、小麦粉、塩を入れてよく混ぜ合わせ、そこにイカを入れてまんべんなくつける。
- ③ フライパンでカリッとするまで焼く。

無添加惣菜シリーズ③ ▼ 保存料

食品添加物の中で最も使用範囲が広く使用量が多いのは保存料かもしれません。

人の生活空間には動物や植物の他にも多くの微生物が共存しています。動植物に関係なく食品原材料にも例外なく微生物が共に存在しているのです。

多くの微生物は土壌菌といわれる菌類、カビ類ですが、そのほとんどが人体には無害なのです。食品として役立つ発酵菌等は人体に好影響を与えてくれますが腐敗菌や病原菌は人体を蝕みます。

保存料は腐敗菌や病原菌の増殖を抑制して食物の腐敗や変質を防ぐための添加物です。

食品の賞味期限を伸ばすことが出来るために、その経済的効果はバグンです。どんな加工食品にもほとんど使いたくなくなってしまいます。

人類は昔から腐敗菌や病原菌の食品への侵入を阻止したり、あるいは侵入した菌を殺菌するか、人体に影響しない範囲内に抑制するなど、あらゆる食品管理方法を長い間模索してきたのです。

塩蔵、乾燥食品は古代から利用されてきた保存方法でした。アルコールやお酢、発酵菌などの天然

素材との組み合わせで保存する方法も長い習慣の中から生まれてきました。穀物や豆類、野菜などは生命があるうちは劣化しないことも分かっています。

保存期間を長く出来るような調理工術の研究もされて来ました。

真空パックや冷蔵庫が普及し始めると冷凍食品、冷蔵食品、パック商品が流通し始めます。

ところが近年になって分子工学の発展と共に数多くの保存料が開発され、食品添加物として使用されるようになったのです。

「エッ！こんな物大丈夫？」と思う加工食品も登場し、内容を調べると保存料のおかげであることが分かるのです。調味料やエキス等々多くの添加物のおかげで常に美味しい加工食品が長い賞味期限内で生産され、販売される様になったのです。

一般に保存料は殺菌作用のイメージが強くて恐ろしいものと思われがちなので、表記したくない添加物のひとつになっていきます。しかし一般に市販されている加工食品に使われているすべての食品添加物は日本では厚生省、アメリカではFDAによって許可されている物ばかりなので当然安全であると

いわれているのです。

殺菌剤は加工前に使われているもので、食品に混入している多くの保存料は菌やカビの増殖抑制剤になります。食品添加物のうちよく使われている保存料の一部とその特徴をあげてみましょう。

■ソルビン酸

植物のナナカマドの未成熟果汁に存在するため、ナナカマドの学名 Sorbus から命名されたもの。使用されるソルビン酸類の全ては化学合成品です。水に良く溶け、

抗菌力はあまり強くは無いのですが、カビ、酵母、細菌と幅広い抑制力があるので、さまざまな食品に使用されます。

■ベンズイン酸（安息香酸）

エゴノキ科アンソクコウノキの樹脂に含まれている成分。現在は化学合成されたものが使用されています。水によく溶け、微生物の増殖抑制能力があり、マーガリン、清涼飲料水、シロップ、果実ペー

■プロタミン（しょうたん白）

魚のサケ科サケの「しらこ」の中に含まれている特殊タンパク。

揚げだし豆腐



材料(4人分)

絹ごし豆腐 2丁
上新粉またはもち粉 80g
おろししょうが 適量
大根おろし 適量

片栗粉 20g
水 60ml

<調味料A>

ニジヤつゆてんねん 75ml
みりん 50ml
砂糖 25g
水 200ml
無添加かつおだし 7g

作り方

- 調味料Aを鍋に入れ沸騰させてみりんのアルコール分を飛ばす。
- 弱火にしてから片栗粉と水を溶き鍋にゆっくりとかき混ぜながら注いでいく。ソースが透明になれば出来上がり。
- 豆腐は2口で食べられるくらいの大きさに切り分ける。(少し厚めに)
- 上新粉またはもち粉につけて、きつね色になるまで揚げる。(油の温度は356°F)
- お皿に豆腐を入れてソースをかけ、大根おろし、おろししょうがをのせる。

イカと里芋の煮付け



材料(6人分)

するめイカ 1ハイ(約400g)
里いも 600g
しょうゆ 100ml
ニジヤつゆてんねん 100ml
砂糖 100g
水 900ml
無添加かつおだし 6g

作り方

- 里いもは皮をむいて、塩で揉んでお湯をかけ、ぬめりをとっておく。(大きいものは2つにする)
- イカは胴体と足を分け、ワタを取り除く。お好みの大きさに輪切りする。足は2本ずつに切る。
- 調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたところでイカを入れ火が通ったら取り出す。
- 鍋の中に里いもを入れ、アルミまたはクッキングペーパーで落し蓋をしてやわらかくなるまで弱火で煮る。(あくをすくいながら)
- 取り出しておいたイカを鍋に戻し、5分ぐらい煮込んで出来上がり。

微生物が増えることにより生じるネバネバの発生を防ぎ、デンプン系の食品、魚肉ねり製品、調味料などに使用されます。

■プロピオン酸

発酵食品の発酵過程で、微生物の代謝産物として存在しているもの。カビや芽胞菌の発酵を阻止するためにチーズ、パン、洋菓子などに使用されます。

■ポリリン

放線菌という細菌の培養液を精製して作られるアミノ酸の一種。ほとんどの細菌、酵母に対して有効なので、食品一般とくにデンプン系の食品に使用されます。

加工食品の色や形状を安定させて賞味期限を延ばすための添加物だけでもまだまだあります。説明以外の保存料、酸化防止剤、着色料、発色剤、漂白剤、安定剤、PH調整剤、乳化剤、膨張剤などと使用目的によって添加されています。

ひとつの食品に添加物がすべて添加されている訳ではありませんが、本当にそんなに必要なのか、と勘ぐってしまいたくなります。

保存添加物の表記方法は、用途と添加物名称が義務づけられており、「保存料…ソルビン酸」のように書かれています。またとも

と表示義務のない添加物や、微量であれば表示しなくてもよいものもあり、かなりあやふやな問題です。いずれにせよ保存料に関しては、イメージが悪くなるせいもありあまり表記したくないのが現実ではないでしょうか。

上記保存料を含めて食品添加物のひとつひとつは安全な食品であるといわれていますが、あれもこれもと色々な添加物を使った加工食品を毎日食べ続けた場合の安全性については、残念ながら誰にも分からないのです。

国家機関や製造責任者の言い分が正しい判断なのか。あるいは多種の合成添加物を長年に渡り摂り続けることや、自然界の食品から注出されたものでも、普段は食べ、ていない細菌抑制物質を毎回の食事ごとに食べ続けることは健康には全く影響しないといえるのか。結局のところ、市場で販売されている加工食品の安全か否かの最終判断は消費者自身に委ねられているのです。

しかしながら厚生省やFDAの許可問題よりはるかに厳しい規制を設けて生産している食品加工工場やスーパーマーケット、お惣菜屋さんもまた多く存在します。アメリカのある大手スーパーでは安全性を追求して独自の添加物規制を作り、実行しているそうです。

無添加食材や無添加加工食品はアレルギーやアトピー症の人達でも症状が出ない、そしていつの間にか治ってしまった、などの声も聞きます。

何はともあれ無添加の惣菜は毎日食べてもあきない、後味がさわやかと評判なのです。

ニジャでは自家製惣菜、弁当、丼、寿司の加工工程での食品添加物の使用を極力避け、監視しています。「無添加惣菜」——なんとも清々しい感じを受けませんか？

今回はニジャで生産されている数多くのソースの中から特に人気の高い3種類のソースを使ったレシピを公開します。

全てのソースは真空パックされてダブル熱殺菌された後にお店に配送され、お弁当や丼物、惣菜に利用されています。ご家庭でもぜひ参考にしてみて下さい。プロの味になること請け合いです。



●無添加砂糖
HAIN Organic Brown Sugar
ホクレン てんさい糖
Flirida Crystals Organic Brown Sugar

ニジャでは様々な種類の無添加調味料を販売しています。



●無添加酢
マルマン りんご酢
ショウブン 有機玄米酢
マルショウ こめ酢
さんばい酢
寿しの酢
米酢



●無添加みりん/料理酒
盛田 有機純米料理酒
有機みりんタイプ
オーサワジャパン 有機りんごシロップ
けんこう舎 うまみ酒
角谷文治郎商店 三河味酢
味の一醸造 味の母

さばの照り煮



- 材料(4人分)
- さば半身 4枚
 - <調味料A>
 - しょうゆ 75ml
 - みりん 50ml
 - 砂糖 75g
 - 水 150ml
 - 酒 25ml
 - 赤味噌 3g

- おろししょうが 4g
- 針しょうが お好みで

作り方

- ① さばの半身を半分になり、皮側に2〜3箇所浅く切れ目を入れる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、さばを入れて白くなったらすぐにざるに上げておく。
- ③ 鍋に調味料Aを入れ沸騰させる。さばとおろししょうがを入れもう一度沸騰させる。弱火にし落し蓋をして、あくをすくいながら10分ほど、テリがでるまで煮込む。
- ④ お好みで針しょうがを添えて。

天然酵母ものがたり —おいしいパンができるまで—

少し前までここアメリカで天然酵母のパンを見つけるのはなかなか大変なことでした。なぜならほとんどのパン屋さんが効率を求めあまり、添加物や出来合いのイーストを使った短時間発酵、大量生産の製法に切り替わってしまったからです。ですから天然酵母パンを食べるには家で手作りする



か個人経営のパン屋さんを見つけ出すしかなかったのです。当然ながら天然酵母のパンを工場大量生産に踏み切るのとはとても困難な試練が待ち受けていました。普通のイーストや添加物を使ってパンを作れば短時間で大量のパンがしかも低コストで作れます。しかし、あえてその困難に取り組んだ職人さんが存在していました。「体に優しく安全でおいしいパンを焼くためには労を惜しんではいけない。本物のパンを多くの人たちに食べてもらいたい。」研究に研究を重ねて出来上がった「こだわり職人」のパン工場にお邪魔しました。

普通のパンならば出来上がるまでに8時間。天然酵母を使用すると何と36時間もの時間がかかります。ここで使用している天然酵母は100年以上前から代々続いているイタリアのパン屋さんから株分けしてもらった乳酸菌。天然酵



母の専用保管庫で大事に大事に育てられています。発酵具合はその土地の環境や季節ごとの温度や湿度、天気などにより微妙に変わっていきます。そのため作られている場所ごとに味の違いや独特の風味が生まれてくるのです。ですからこの工場から作られるパンはここでしか味わえません。しかも昔から受け継がれてきた製法を忠実に再現しながらも独自の技術を組み合わせ、生産工程と管理を確実に、常に高品質の製品をお届けできるように日々努力をしていきます。

2.小麦粉と水を入れてよく混ぜる



半分は明日への種つぎ用、もう片方はこれをもとに生産用の生地を作る。

1.保管庫から天然酵母を取り出す



長年受け継がれている天然酵母

4.粉、水以外の原料を合わせる



砂糖、卵、ショートニング、マーガリン等をよく混ぜ合わせてクリーム状にする。食感が柔らかくなり、日持ちがするようになる。

3. PH値を確認して発酵度合いをチェック



季節、気候などの違いによる温度変化により発酵度合いが変わることがあるので、品質を一定に保つために検査は怠らない。

天然酵母に関する素朴な疑問

①天然酵母ということはオーガニックといえるのですか？

天然酵母とオーガニックということどちらも体に良いイメージがありますがそれがイコールでつながるわけではありません。天然酵母は自然のものでそれを発酵させる材料やその他の原料すべてにオーガニックのものを使用して初めてオーガニックの天然酵母パンといえることができます。

②天然酵母のパンは長持ちすると聞きましたがなぜですか？

それは発酵の時間の長さに関係しています。酵母がゆっくり、ゆっくり発酵している間にカビやでんぶんの老化の原因を発生させるのを防いで、自然にいつまでもやわらかいパンが出来上がります。もうひとつは発酵により生成した酸(たとえば乳酸など)の酸度が

下がりカビの生えにくい環境になります。ですからあとから添加物を入れる必要もなくおいしくて長持ちするパン

ができるのです。目安としては2週間。直射日光の当たらない場所または冷蔵庫、冷凍庫でも保存可能です。包装の内側に水滴が付いた場合はカビが生えやすくなりますのでご注意ください。

③天然酵母のパンが体に良いといわれるのはなぜですか？

その秘密はやはり使用する天然酵母が普通に自然に生息しているものだということ。そしてそれをまた自然の状態が発酵させ、製造工程もすべて天然酵母のリズムに合わせて行っているからです。そうするとおのずと天然酵母は人間の体にいいものを作り出してくれ、最終的には自然の生きもので添加物の役割もまかなってくれるのです。

④天然酵母はもつと扱いやすくなるなど、これから進化することは可能ですか？

確かに天然酵母の取り扱いが難しいですね。いしえから受け継がれてきた天然酵母はきつとこれからも同じ営みを繰り返していつまでもおいしいパンを作り続けるのだと思います。世の中には時間に置き換えられないものもあるのだと私たちは信じています。しかしながら天然酵母を使ったパンの応用はまだ可能で、これからも新しいパンの開発に力を注いでいきます。



5. 捏ね合わせて一晩寝かす



すべてを捏ね合わせて生地を作りさらに冷蔵庫で一晩寝かす。

6. 成形する



製パン成形ラインを利用してパンを成形する。

7. 発酵させる



発酵の部屋にて6~8時間ほど発酵させる。(気温30°C、湿度80%)

8. 焼く

生地が膨らんでふりふりしてきたらオープンにて焼く。



9. 常温で冷却

熱のまま包装すると袋に水滴ができ、品質を劣化させることになる。



10. 袋詰め作業

包装機械を使って袋詰め作業。



11. 出荷

仕分け部門に運ばれ、各店舗ごとの発注量に数をそろえて出荷。



酵母は生きています。ゆっくり、じっくりと時間をかけて見守ってやればきちんとうまみ成分や乳酸などさまざまな栄養分を作り出し、カビやでんぶんの老化の原因を発生させる

のを防いでいつまでもふわふわのやわらかいおいしいパンとして私たちの前に現れてくれるのです。ファーストフードのようにスピーディに食べられるものは、便利ですがそれと引き替

えに失っているものもあるのではないのでしょうか？ぜひこの機会に天然酵母パンをゆっくりじっくり味わいながら、「時間」というものについて考えてみてはいかがでしょうか？

きっず シェフ

GENTO くん
(5歳)

フルーツいっぱいサンデー

好きなものをいっぱい入れて……ボクのお気に入りのおやつ。もちろん自分で作るよ。
2つ上のおにいちゃんと仲良しで、なんでもいっしょにやるんだよ。料理のお手伝いも！
春からは日本語の幼稚園にも通うんで、今からとっても楽しみにしてるんだ！

材料

コーンフレーク
アイスクリーム
チョコレート
バナナ
いちご
ブラックベリー
※なんでも好きなフルーツを使ってね。
※各分量は器と好みに合わせて調節してください。

作り方

- ① 器にコーンフレークを入れる。
 - ② 輪切りにしたバナナをのせる。
 - ③ チョコレートシロップをかける。
 - ④ アイスクリームをのせる。
 - ⑤ 半分に切ったいちごとブラックベリーで飾る。
- ※ミントの葉などで飾るとおしゃれ！



材料 (1人分)

市販のパンケーキミックス …… 1枚分
ブロッコリー …… 3~4房
ソーセージ …… 少し
赤パプリカ …… 少し

作り方

- ① ブロッコリーは軽く茹でておく。
- ② ソーセージを、1cm厚さの輪切りにしたもの2個(目用)、さらに縦半分にしたもの2個(眉毛用)を用意しておく。
- ③ パプリカは鼻と口用に切っておく。
- ④ 市販のパンケーキミックスを、作り方に従って用意し、片面を普通に焼く。
- ⑤ 少し火が通ったところで、焼けていない面にブロッコリー、ソーセージ、パプリカでアートする。
- ⑥ そのままひっくり返し、パンケーキが焼けたら出来上がり。

KIOTO くん
(7歳)

パンケーキ星人

お母さんのアイデア料理だけど、すっごく楽しくて、どんな顔ができるかわくわくするんだ！
今は空手に夢中で、週4回もお稽古してる。サッカーもして、おなかがすくから何でも食べるよ。
納豆、おじゃこ、肉団子、味醂干しのお魚、チョコレート……どれもだ〜い好き！

春の新作弁当・お寿司

春限定!

なぜだか気分がわくわくしてくる春ですね。春はすべての生命がむくむくと動き出すすばらしい季節です。そんな季節にふさわしくニジヤからも春の新作弁当・お寿司をご紹介します。今回は春限定のニジヤ渾身の一品です。ますますヘルシーでますます楽しいお弁当やお寿司の開発に日々いそしみながらの自信作。まずはこちらで目で見て楽しんで、そしてお店で手にとって味わってください。この春は何度も繰り返しお楽しみくださいね。

お米は
オーガニック
「あきたこまち」
使用。

まるごと焼きイカ弁当

610kcal

イカを丸ごと使い、ボリュームたっぷりに仕上げました。イカは焼くことによってぐんと味わいを増す“するめイカ”を使っています。カロリーの割にはボリュームがあっておいしいと評判のれんこんバーグにオーガニックの金時豆。そして旬のたけのこをたっぷり使ったかつお節和えを添えました。栄養のバランスを考え、更にカロリー控えめ！安心してお召し上がりいただけます。



お花見手巻き寿司セット

430kcal

お箸を使わずに手軽にいただける人気の手巻き寿司。旬の魚と人気のネタを厳選した3本セット。お花見にも気軽に持って行ってお楽しみください。旬のたけのこをたっぷり使った副菜付きで大満足！

- ① イカ+いくら+大葉
- ② 鯛+貝割れ+まさご
- ③ ネギトロ+大葉

副菜：たけのこのかつお節和え

※ 旬の素材を使用するため、仕入れの状況により内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

安心で安全な食品より美味しい本物の味
 さらに栄養的にも優れた食品…ニジャマ
 ケットにおいて特に力を入れているのがプ
 イベートブランドの開発です。

ニジャマから始まり、少しずつ数を増やし
 続け、現在では約100種類ものニジャオリ
 ジナル商品が店頭に並んでいます。数ある商
 品の中でお客様がどれにしようかと迷ったと
 き、とにかくニジャぶらんどならば間違いな
 い、と手にとっていただけのように、そして納
 得していただけるような商品開発に日々努力
 しています。

そんなこだわりの商品たちは

- 健康的であること
- 安心していただけること
- 製造業者や製造工場そして製造過程がはっ
 きりしていること

- おいしくなること

などが挙げられ、社内での厳しい審査をく
 ぐり抜けてきたものだけが商品化され、店頭
 に並びます。商品によっては何年もかけて
 研究が繰り返されていたり、ほぼ完成しても
 最後のところまでどうしても納得できずやむを
 得ずあきらめたものもあります。

こうして出来上がったニジャぶらんどの商
 品たち。まるで自分の子供たちを送り出すか
 のように愛情をもって店頭に並べています。
 そしてお客様にお喜びいただけて初めて実を
 結びます。これがニジャのこだわりです。妥
 協をゆるみ、良いものをつくるとん追求し続
 けて今日も走り回るスタッフたち。そんな商
 品たちを紹介していきます。

虹屋珈琲 オリジナル ブレンド



虹屋珈琲ダークブレンド

虹屋珈琲ミディアムブレンド



こだわりの商品たち

発売以来、人気の虹
 屋珈琲オリジナルブレ
 ンド。その秘密は、な
 んといっても飲みやす
 さと上品な味わいと香
 り。毎日の食卓に欠か
 せないコーヒーとして
 ご家族みんなでおいし
 く飲んでいただけるよ
 う、本物のおいしさを
 皆様へお届けしていま
 す。

高品質の素材を 使用した虹屋珈琲

コーヒーの本来のお
 いしさは、原材料であ
 る生豆の品質だといわ
 れています。虹屋珈琲
 はいつも安心して買い
 い求め頂けるよう、
 ”スペシャルティコー
 ヒー”のみを厳選して
 います。

スペシャルティコー
 ヒーとは、コーヒーの
 生産に最も適した気候
 条件の下に栽培された
 高品質コーヒーのこと
 です。各コーヒー生産
 者達は栽培方法や精製
 方法に拘り、より良い
 品質を生み、更なる向
 上を目指しています。
 スペシャルティコーヒ

ーは基本的にアラビカ種のコーヒ
 ーが対象となっています。

では一体アラビカ種とはどのよ
 うなものでしょうか？ コーヒー
 の三大原種はアラビカ種、ロブス
 タ種、リベリカ種からなっており、
 その中でもアラビカ種の生産量は
 世界生産高全体の70%〜80%を占
 めています。アラビカ種はエチオ
 ピア原産の品種で、主に標高
 1200m〜2000mの高地で
 栽培されており、特に香り、酸味、
 甘みに優れています。アラビカ種
 のコーヒー豆のほとんどが、一般
 的にレギュラーコーヒーとして飲
 まれています。

そのアラビカ種生産量の中でも
 スペシャルティコーヒーはごくわ
 ずか。虹屋珈琲は、もちろんその
 アラビカ種100%のスペシャル
 ティコーヒーのみを厳選していま
 す。生豆はその年に収穫されたニ
 ュークロップ（新豆）のみを使用
 し、カップリングにおいても評価が
 高く、本来の味だけではなく非常
 に香り高いコーヒーとして仕上が
 りました。

安心安全の虹屋珈琲

よく”Gourmet Coffee
 や”Premium Coffee
 などの名が付けられています。 ”
 Specialty Coffee”
 はほとんどが生産者の情報（品種、
 栽培、土壌、精製、管理方法）が



焙煎中に豆の焙煎度をチェック



ドイツ製の焙煎機



コーヒーの花

コーヒーの効能

コーヒーって体にいいの？ 悪いの？

一般的にコーヒーは体に良くないイメージがありませんか？
実はコーヒーの約99%は水分です。微量のたんぱく質や脂質なども含まれてはいますが、コーヒーから栄養を摂ることはまず出来ません。そしてその中でもっともよく知られていて、もっとも誤解の多いものがカフェインでしょう。

カフェインは植物界に広く存在するアルカロイド（含窒素塩基性物質）の一種です。以前には発ガン性の問題もさざやかれましたが、様々な研究の結果、現在では「カフェインには発ガン性や変異原性はない」という認識で落ち着いているようです。コーヒーはもともと薬として飲まれていたといわれるように、カフェインには覚醒作用や利尿作用、疲労回復やダイエットにも効果があります。特に気になるタイプエトですが、コーヒーに含まれるカフェインは皮下脂肪の分解を促進し、筋肉のエネルギーとなる血液中の脂肪酸を増加させます。コーヒーを飲んで30分位で効果が現れるので運動する30分前にコーヒーを飲むのがおすすめです。もちろんブラックコーヒーならばカフェインを気にすることもありません。

更に興味深いのは「アロマ」と呼ばれるコーヒーの香りの成分で、DNAの酸化や心臓の老化を妨げる抗酸化作用のある物質が数百種類も含まれているといわれています。

その効果は一杯のコーヒーでオレシジ3個分ともいわれるそうですが、残念なことには淹れたてのコーヒーの香りだけで、5分もするとその効果が無くなってしまうのです。

だからといって度を過ぎて飲む飲みすぎるのは良いことではありません。コーヒーは基本的には体にやさしい飲み物です。ただ、体にやさしいのはあくまで『良質なコーヒー』です。煮詰まった珈琲、くず豆のたくさん入ったコーヒー豆や焙煎不良、酸腐したコーヒー豆から淹れた珈琲は効用が薄いか胃腸に負担をかけるので注意しましょう。コーヒーはリラックスし、楽しむための飲み物。あれこれと難しいことを考えず、ゆつくりと落ち着いて香りを楽しみ、美味しく飲むことが心と体に一番良いのかもかもしれません。

一口メモ

コーヒーを淹れたあとのコーヒーかすも捨てるのはもったいない。乾燥させたコーヒーかすを脱臭剤として冷蔵庫や下駄箱に。生ごみには直接ふりかけると匂いが気になりません。魚焼きグリルの匂い消しやトイレの脱臭には濡れたままのコーヒーかすを使用します。また野良猫除けにも効果があるそうです。ぜひお試しを！

鮮度へのこだわり

コーヒーで最も重要なのは鮮度です。丁寧に焙煎されたコーヒー

明確にされており、身元がはっきりとしたコーヒー豆です。実は一般のプレミアムコーヒーやコマールシヤルグレードのコーヒー豆はどのような詳細が明確ではありません。虹屋珈琲は常に安心してご購入頂けるよう、誰がどのようにして栽培・精製しているのかなど、情報が明らかになっている安全な高品質コーヒー豆を使用しブレンドしています。

熟練された焙煎技術

厳選された虹屋珈琲は少量ずつ丁寧に焙煎されています。コーヒー豆にはそれぞれ味・香りなど個性があります。熟練されたローストマスターが人間の持ち合わせた五感を研ぎ澄まし、豆の特徴を活かす焙煎を心掛けています。

コーヒー酒

煎りたてのコーヒー豆で作る香り高いコーヒー酒。
コーヒーとお酒の両方が好きな方はぜひお試しを！

- 材料 (1.8リットル分)
- 虹屋珈琲ダークブレンド豆 100g
 - ホワイトリカー 1.8リットル
 - グラニュー糖 約150g

■作り方
ガラス瓶に材料をすべて入れる。
1~2週間で香りや味が出てきたらできあがり。

※ 砂糖は最初から入れず、後で甘さを調節しながら入れても良い。
※ 3週間以上漬けると濃くなりすぎるのでお好みでコーヒー豆を取り出すなど調整するとよい。

は新鮮なうちにバルブ付きの袋にパックされます。バルブは袋の中で発生したコーヒーの二酸化炭素を外へ出し、酸化の原因となる外からの空気(酸素)を袋内に入れさせない機能を持っていますので、鮮度をより長持ちさせることが出来るのです。

虹屋珈琲は焙煎したその週にカリフォルニアの倉庫に納品しています。だから鮮度は抜群！おいしさが長持ちするよう最小オーダーで早い期間に売り切り、毎回新しい商品を各店に配送できるように努力しています。

また「ブレンド」にもこだわりました。ダークとミディアムの二種類のニジャオオリジナルブレンドをラインアップ。虹屋珈琲ミディアムブレンドはバランスが良く、マイルド且つココも充分にあるまるやかな口当たり仕上げました。虹屋珈琲ダークブレンドは、深煎りならではの濃厚さ、甘み、滑らかさのある飲みやすい上品な深煎りコーヒーになっています。

毎日お楽しみいただけるよう、ミディアム、ダーク共飲みやすいブレンドに仕上げました。またグラウンドとホールビーンをご用意しています。お好みの虹屋珈琲オリジナルブレンドで、素敵なコーヒータイムをお楽しみ下さい。

虹屋珈琲はこれからもみなさまにお喜びいただけるおいしいコーヒーをお届けいたします。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



玄米お稲荷さん
一個 145kcal

● 作り方

1 熱湯で油抜きをした油揚げと水しょうゆ、みりんを鍋に入れ火にかける。沸騰したら、弱火にして5〜10分間味が染み込むま

● 材料 (4個分)

- 炊いた玄米 …………… 茶碗1杯
- 黒ゴマ …………… 適量
- りんご酢 …………… 小さじ1.5
- 油揚げ …………… 2枚
- みりん …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 水 …………… 250〜300ml

● 作り方

1 高野豆腐と干しいたけ、水を鍋に入れ火にかける。沸騰したら

高野豆腐の巻上げ

一個 84kcal

- 2 炊いた玄米に温めたりんご酢と黒ゴマを加え、軽く混ぜる。
- 3 2の玄米を4つに分け、小さな俵形に握る。
- 4 1の油揚げを真ん中で二つに切り、指でやさしく開きながら袋にし、油揚げに玄米を詰め込む。



● 材料 (6個分)

- 高野豆腐 …………… 2枚
- のり …………… 1枚
- 人参 …………… 1/3本
- 小松菜 …………… 6本
- 小麦粉 …………… 適量
- パン粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量
- しょうゆ …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- 干しいたけ …………… 2個
- 水 …… 600ml程
(高野豆腐の種類によって、水の量は異なる)

- 弱火にし、しょうゆとみりんでき味をつけ5〜7分程味が染み込むまで煮る。
- 2 人参は8mm角のスティック状に、小松菜は高野豆腐の幅に切り固ゆです。
- 3 高野豆腐を薄くスライスし、その上に小麦粉をふりちよつと良い



春のピクニック。
陽気の素敵な日に、
お弁当を持って出かけてみませんか?

■ 献立

玄米お稲荷さん / 高野豆腐の巻上げ / よもぎ麩のみそ焼き / 筍と菜の花のおひたし / お豆腐マヨネーズのサラダ / ぎゅうひ

～ 春の料理はここがポイント ～

待ちに待った暖かい季節がやってきました。セーターや外套をタンスの奥にしまつて、いよいよ明るい色の薄手のシャツの出番です。季節の変わりめは、洋服だけでなくいのちの衣替えの季節でもあります。身体がスムーズに衣替え出来る、そんな料理を心がけたいものです。

健康料理のコツは、住む土地の気候風土、食べる人の年代そして身体の状態をも考えた料理です。そんな料理がさらりと作れるようになると素敵ですね。

春は、太陽の熱によって地上のすべてのものがスクスクと育つ季節です。身体も思う存分のびやかに。芽を出したばかりの新鮮な野菜をたっぷり食べましょう。青菜や香りの強い野菜をあつさり調理した料理は、冬の間に溜め込んだ過剰な塩分やタンパク質を体外に排出するのに役立ちます。油や塩、肉

や乳製品の動物性食品は少なめを心がけ、上手に楽しみながら摂るようにしましょう。

日本の野菜の食べ方に「おひたし」があります。これはサラダのような生の野菜ではなく、かといってしっかり煮込んだ野菜でもない、その中間のような野菜の食べ方です。身体を冷やさず熱くもせず、野菜の旨味を出来る限り損なわずに楽しめる、優れた日本料理のひとつといえます。

ひとつまみの塩を入れた熱湯にサツと野菜を通しただけの超カンタンな料理。いわば、野菜の刺身のような食べ方といえるかも知れませんが、少しのお醤油をつけて食べますが、サラダに使う様々なドレッシングでも十分に楽しめます。色鮮やかな春の新鮮野菜を、ぜひ「おひたし」でたっぷり楽しんでみたいいかがでしょうか？

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。

- サイズに切ったのりを敷き、その上に小松菜と人参をのせて巻く。(爪楊枝で刺して止めるか、カンテウなどで結ぶ)
- 3の表面にも小麦粉を軽く振り、小麦粉と水を混ぜ合わせた溶き粉をつけ、パン粉をつける。
- 170℃で5分温めた揚げ油で狐色になったら揚げる。

よもぎ麩のみそ焼き

一本 100kcal
一本 133kcal
(または玄米ごへい餅)



●材料 (4個分)

よもぎ麩
(なければ玄米ごへい餅で)
よもぎ味噌 …… 適量
水 …… 適量

●作り方(玄米ごへい餅)

- 炊いた玄米(冷たくても可)ですが、温かい方が粘りがでるので、餅のようになじませる。すり鉢に入れて、半分くらい粒がなくなると餅になったらハンドブレンダーで滑らかに冷ます。

(通常のボールでのし棒などを使用しても可)が、すり鉢のほうが

2 (よもぎ麩)または玄米ごへい餅

を15分くらいフライスし、熱したフライパン(トースターでも可)にのせ素焼きし、水でのはしだよもぎ味噌を表面にぬり軽く焼き目をつける。

筍と菜の花のおひたし

菜の花を使った場合 2人分 190kcal
三つ葉を使った場合 190kcal



●材料 (2人分)

筍(水煮) …… 30g
菜の花 …… 15g (9g)
(または三つ葉)
しょうゆ …… 小さじ2
だしこんぶ …… 1cm
水 …… 小さじ1
炒りゴマ …… 適量

●作り方

- 筍は一口サイズに切りサッとお湯をくぐらせ、氷水で冷ます。

2 沸騰したお湯に塩をひとまみ入れ、菜の花(または三つ葉)を茎のほうからお湯に入れ、固ゆでにする。茎のほうは柔らかくならないように、色鮮やかなうちにすばやく出し、氷水に入れて冷やし、5分ほどに切る。

3 水だしこんぶを鍋に入れ、弱火にかけタマリシを煮出し、しょうゆで味をききつけて、荒熱をとる。

4 筍と菜の花または三つ葉を盛りつけ、タシをかけ、炒りゴマをトッピングする。
* お弁当の場合は、タシがまだ温かいうちに筍と菜の花(または三つ葉)を浸しておき、軽くしぼって余分な水分を取ってから詰めます。

お豆腐マヨネーズのサラダ

一人分 100kcal

* お豆腐マヨネーズを作り、冷蔵保存しておくことが便利です。サンライツや揚げ物のソースとしても使えます。



●材料 (約500ml分)

A	木綿豆腐 …… 1丁	ジャガイモ …… 1/2個
	豆乳 …… 大さじ3	ブロッコリー …… 1房
	塩 …… 小さじ1	コーン …… 20g
	粒マスタード …… 大さじ1	トマト …… 1/8個
	サラダオイル …… 大さじ2	こしょう …… 少々
	りんご酢 …… 大さじ2	
	甜菜糖 …… 大さじ1	

●作り方

1 Aの材料をフードプロセッサーまたは、ミキサーに入れよく攪拌させる。

2 ジャガイモは皮をむいてタリスに切り、茹でる。ブロッコリーは一口大に切り塩茹です。コーンは生のものなら茹でて実をとる。缶のものなら水を切っておく。トマトは種を取り小口サイズに刻む。

3 茹で上がったジャガイモに塩コショウを少々加えマッシュする。マヨネーズを少々加えマッシュする。荒熱をとり、冷蔵庫などでよく冷ましたら他の野菜を加え、お豆腐マヨネーズで味をつける。

ぎゅうひ

一個 113kcal



●作り方

1 白玉粉と水を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜる。

2 沸騰したお湯に1を小さくちぎって落とす。茹でる。浮き上がってきたら3分取り出し水を切る。

3 鍋に水をいれ、弱火にかけ木べらで練る。木べらを持ち上げた時生地が切れず、しっかり伸びるようになったら片栗粉を広げたハットに取り出す。

4 Cの材料であんを作る。小豆で

●材料 (2~3個分)

A	白玉粉 …… 100g	C	小豆 …… 100g
	水 …… 大さじ6		水 …… 150ml
B	水あめ …… 70g		塩 …… 少々
	水 …… 大さじ4		甜菜糖 …… 100g
	片栗粉 …… 適量		(好みて調節してください)
			桜の花びらの塩漬け …… 適量

5 中火または弱火で煮る間、水を数回しながら小豆の表面に常に煮汁がかぶっているようにしておく。

6 小豆がしぼむのを確認したら、菜豆かなになったお湯、甜菜糖と桜の花びら(飾り用)を加えておく。調節しながら木べらで練り上げる。

7 ぎゅうひを成形する。3のぎゅうひを30gずつこね、片栗粉をまぶしながら丸め、直径約5cmの丸をこねる。

8 あんを20gずつに分けて丸め、棒状にする。



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、「自然に産みだす」「自然に産み、自然に育てる」の著者である橋本あきを両親に持ち、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・パレダス氏、松本光司氏に指導を受ける。2007年7月、東京代官山にCafe & Restaurant Asukaをオープン。



待ちに待った 春の旬

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。

春はなぜか和菓子の旬

春は和菓子の季節。塩漬けの桜葉で包んだ桜餅から始まって、草餅、ぼた餅（春はぼた餅、秋はおはぎになる不思議な和菓子）、みたらし団子、柏餅と次々と食卓に



並びます。おいしいお茶を淹れて食べれば、まさに口福。

アメリカにも日本から冷凍で送られているはず。冷凍にして解凍しただけで柔らかい和菓子ができるようにしたのは、トレハロースという材料ができたおかげなのです。

桜が咲く頃になると、桜鯛の季節。お魚の鯛が産卵時期になり、鯛の体が桜色になっておいしくなるというわけで、食べるのも忙しい。加えて春は野菜もおいしくなり、スミレやタンポポを野山で採って天ぷらにしたり、豆ご飯、菜めし（大根の葉を刻んで混ぜたご



飯）、サザエ貝、ホタルイカ、キバナゴ、ブロッコリー、卵とまします忙しい。

それにしてもこんなにも季節にこだわるのは世界中で日本だけ

はないでしょうか。イタリアでも春になるとアスパラガスを必ず食べたり、アーティチョークを心待ちにするのですが、日本のように食べる食材はそれほど多くないようです。

日本が発見した「うま味」

アメリカを含めて世界ではつい最近まで、料理や食べ物の味を計る時に、①酸味（酸っぱい）②苦味（苦い）③塩味（しょっぱい）④甘味（甘い）で表現していましたが、これが味の基本とされていたのです。人間の舌や脳ではそのほかに、旨味（うま味）が別にあ

るとして研究され、うま味という味を感じる材料があることをつきとめたのです。昆布のうま味、かつおのうま味、肉のうま味、貝のうま味というわけで、日本人がいかに味にうるさい人種であるかを証明しました。そしてうま味は「UMAMI」として英語にもなったのです。

最終的に分かったことは、昆布と煮干し、またはかつお節、プラスチックのうま味というわけです。一番うま味が強いのはチーズです。チーズがおいしいのはチーズの中に天然のグルタミン酸が多く含まれているから、ということも分か



【カツ丼、親子丼の分量表】(材料一人前)

トンカツ 80g (トンカツ小1枚分)
(親子丼の場合は鶏肉)
卵 1個と黄身1個分(または全卵2個)
長ネギ(斜め切り)または玉ねぎスライス 40g
調味料
ダシ 大さじ3 しょうゆ 大さじ1・1/2
砂糖 大さじ1/2 みりん 大さじ1

※ダシは面倒ならば、水 大さじ3に粉末のダシの素 小さじ1/3で代用できます。



りました。
ダシをきちんととる、ということ
とを大切にしている日本人はすば
らしいと自分自身にいい聞かせて
料理を作っているのですが、ニジ
ヤのキッチンセンターでもさらに
おいしいダシをとって調理してい
ます。
世界中の料理のほとんどは油の
おいしさが主になっています。油
で揚げる、油で炒める中華料理な
ど、油の持つおいしさを味わって
います。ステーキの霜降り肉をお
いしく感じるのには脂のおいしさを
食べているわけで、オリーブオイ
ルやドレッシングなどは油を直接
食べておいしいと感じています。
それに対して日本人は油抜きのお
いしさを楽しむという訳です。
日本食がヘルシーといわれるのは
油を使わないでもおいしいからな
のです。

のをせる、キャベツをたっぷり使
ったお好み焼きには煮干の粉をた
っぷりかけるなど、うま味成分を
上手に使っているのですね。
春は自然のおいしさを
ちよつと寄り道をしました。春
においておいしいものに焼きイモがあり
ます。冬を越したサツマイモはイ
モの糖分が糖化されて甘くなり、
焼いた後に中の身も柔らかくなって
おいしくなるのです。
180°C(356°F)のオーブ
ンで1時間10分位、大きなものな
らば1時間半位気長に焼いてくだ
さい。サツマイモは低い温度でゆ
っくり焼くのがいいのです。レン
ジでスピード調理をすると甘くな
らないのです。
春は卵の旬。卵をたっぷり使っ
た「カツ丼」と「親子丼」が日本の惣
菜でも大人気。加えてエビフライ
をカツ丼風に煮込んだ「エビ玉丼」
も人気が高い。人気のコツは作る

のが簡単でポリュームがあるから
でしょうか。NHKの『ためして
ガッテン』の番組でも「カツ丼は
食べるとなぜか幸せな気持ちに
なるメニュー」と紹介されたくら
いです。おいしくするには卵を多
めに使うのがコツですね。黄身を
一個分多く使うのが料理風なので
す。なぜかという、卵自身に味
がない、おいしいのは黄身だから
一個増やすというのが理由です。
そして春キャベツ。春キャベツ
は葉が柔らかい。この葉を使ってロ
ールキャベツを作ると柔らかくてと
るけるようなロールキャベツが作
れます。
アメリカのおふくろの味はコー
ルスロー。これも春キャベツがお
いしい。せん切りのキャベツをビ
ニール袋に入れ、キャベツの重量
の2%の塩も加えて袋の中で混ぜ
る。次に中の空気を抜くようにし
て軽く口をひねって調理台の上に
置いて、手のひらで袋の上からキ

ャベツを押しします。何回かひつく
り返して水が出るまで押しします。
水が出たら袋から水だけ外に流し
てキャベツを絞り、この中に今度
は甘酢を入れます。甘酢は酢1に
対して砂糖2を合わせたもの。キ
ャベツの重さの50%位を好みで入
れ、今度は軽くもんで甘酢をなじ
ませて器に盛り付けます。食べる



時はマヨネーズを少しずつ合わせ
て食べるとおいしいものです。こ
の作り方はアメリカの料理人から
教わりました。ビニール袋に入れ
るのは林式ですが。
トマトもおいしい時期。トマト
はスライスしてすぐ食べるより、
スライスして器に並べ、上からド
レッシング(フレンチタイプ)のサ
ラッとしたもの)をかけ、上にみ
じん切り玉ねぎを振って冷蔵庫に
一時間ほど置いて食べるとびつく
りするほどおいしくなります。ぜ
ひやってみてください。



Chie スペシャル

料理歴はまだただけど、これは簡単で野菜もとれるので、お気に入りメニューのひとつ。去年から大学の寮生活をしているので、母の手料理が無性に食べたくなったりします。少しずつ母の味を覚えてもらい、レシピも増やしていきたいですね。



Chie Kobayashi

家を離れるとどうしても不健康になりがち。そこで、心と体の健康のため、ヨガのクラスをとっています。食べ過ぎにも気をつけるようにしています。



ピリ辛とご飯がピッタリ合って、つい「おかわり！」

◆材料 (3~4人分)

冷凍ミックスベジタブル 1カップ/牛挽肉 200g
しょうゆ 大さじ3/塩、こしょう 少々
ガーリックパウダー 大さじ2/赤唐辛子またはドライチリ 好みで
油 適量
炊きたてご飯 茶碗3~4杯

◆作り方

- ① 赤唐辛子は種を取って細かい輪切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をしき赤唐辛子をさっと炒め、ミックスベジタブルを加えて炒める。
- ③ さらに牛挽肉を加えて炒め、しょうゆ、塩、こしょう、ガーリックパウダーで味付けをする。
- ④ 挽肉に火が通り、全体の水分がとんだらできあがり。
- ⑤ ご飯を器に盛り、上からかけるだけ。

ひと味違う鮭はいかがですか？

◆材料 (4人分)

鮭切身 4枚/しょうが 1かけ/ごま 大さじ2
水 適量
(煮汁)
しょうゆ 大さじ3/砂糖 大さじ2/ごま油 大さじ2

◆作り方

- ① しょうがはスライスしておく。
- ② 平らな鍋に鮭の切身を並べ、ひたひたになるくらいの水を加えて火にかける(強火)。
- ③ しょうがのスライス、ごま、煮汁用のしょうゆ、砂糖、ごま油を加え、煮立ったら中火にして10分程煮る。
- ④ 煮汁と一緒に盛り付けたらできあがり。



鮭のごま・しょうが煮

鮭も塩焼きばかりではちょっと……ですね。ごま油としょうがの香りがしみ込んだ煮魚にしてみました。偏食気味の我が家の息子も、これなら喜んで食べてくれます。家族と自分の健康のため、栄養バランスや塩分をなるべく控えることなどは常に考えますね。



Kazuyo Yoshikawa

DOG GROOMINGの仕事でずっと立ちっぱなし。疲労回復と明日の元気のため、体にいいものを食べてしっかり睡眠をとる、これをまず心がけています。

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。

トマトのシャーベット



只今、フードアナリストと利き酒師の資格をとる為、毎日、必死に勉強中です。

Nori Mitsumori

トマトを買いすぎてどうしようもない時に、冷凍庫でトマトソースの保存もいいけど、ちょっとしたデザートも、たまにはどうでしょうか。とても簡単で、ヘルシーな、経済的にも良いデザートを紹介します。

〈材料〉

トマト 中4個/レモン汁 大さじ4 (お好みで)
砂糖 大さじ4 (お好みで)/水 120ml程

〈作り方〉

1. トマトを完全に冷凍にする。
2. 1を取り出し、水に浸すと皮が簡単にむける。(種が嫌いな方は、トマトを半分に切り、スプーンなどで種を除く)
3. 材料の水と砂糖を溶かして、砂糖水を作る。
4. 2、3とレモン汁を、シャーベット状になるまでフードプロセッサーにかける。
5. 固めが好きな方はもう一度冷凍庫に戻して再び凍らせた後、器に盛る。

煮卵

冷蔵庫で一週間は日持ちするのでたくさん作っておくと便利です。ラーメンのトッピングやご飯のお供に。酒の肴にもぴったりです。

〈材料〉

卵 8個

<調味料>

しょうゆ 100ml/砂糖 100g/料理酒 100ml

〈作り方〉

1. 調味料をすべて合わせて沸騰させ、タレを作る。
2. 塩を入れた水でゆで玉子を作る。(皮が剥きやすくなる)
3. 沸騰後3分ほどでゆで玉子を流水にさらし冷まして皮を剥く。
4. 温かいタレにつける。(煮えて温かいタレにつけると味が染みやすい)
5. あら熱が取れたらタッパーなどの密閉容器に入れ、冷蔵庫で保管する。(1日後からが食べごろ)



お料理好きなのですが現在はルームシェアのためキッチンが自由に使えないのが辛いです。



Terumi Hiranaka

銀紙ちまき

簡単に作れるのにとってもおいしいです。もち米なので腹持ちがよく、お弁当にも最適!



〈材料〉 (4~5人分)

もち米 500g (洗って水をきっておく)、
豚細切れ 100g/人参 1/2本
干し椎茸 3枚/竹の子 100g
コーン 適量/固形ブイヨン 2個
塩、しょうゆ 各小さじ2
アルミホイル

(もち米以外の量は全部適当でもOK!)

〈作り方〉

1. もち米以外の材料を細かく切って炒める。
2. そこにもち米を加え、透明になるまで炒める。
3. 干し椎茸の戻し汁(200~300ml)と固形ブイヨン2個、塩、しょうゆを加え水気がなくなるまで炒める。
4. 火を止める前にコーンを加える。
5. 火から下ろして、適量ずつアルミホイルに包み、蒸し器で15~20分蒸しあげる。
ハイ!出来上がり!

おいしいと思うものをゆっくり食べて毎日楽しく過ごすのが私の元気の秘訣です。



Shinobu Deshimaru

レシピを見ながらお料理する際は分量の表示が気になりますね。ごちそうマガジンでは基本的に日本表示です。換算表を掲載しますのでご活用ください。

■容量換算表

アメリカ表示	日本表示
1 tea spoon (5mℓ)	小さじ1 (5mℓ)
1 table spoon (15mℓ)	大さじ1 (15mℓ)
1 cup (240mℓ / 8oz.)	1 カップ (200mℓ / 6.8oz.)
1 gallon (16 cups / 128oz.)	3.8リットル

■重量

1oz = 28.34g
1lb = 453.59g

■長さ

1インチ(in.) = 2.54cm

■オープン温度換算表

華氏表示 (°F)	摂氏表示 (°C)
275°F	140°C
300°F	150°C
325°F	160°C
350°F	180°C
375°F	190°C
400°F	200°C



オーガニック栽培の現場から

体を切り刻まれてしまうと死んでしまう動物と比べて、植物は枝を切ったり、株分けしても生きていますし、さし木や接木などの方法でも繁殖できる何ともタフな仕組みなのです。

発芽

植物の種子は何をきっかけに芽を出すのでしょうか？ 動くことが出来ない植物にとって発芽は一生が決まる大イベントのはずですから、事前に周りの環境を事細かに分析し、その状況に反応して発芽に踏み切るに違いありません。ただ単に種子の遺伝子に組み込まれた季節時計のようなものが働き、それを頼りに発芽しているとはとうてい思えないのです。何らかの方法で種子を取りまく環境を敏感に感じて自主的に対応しているに違いありません。

種には大きい種と小さな種がありますね。種の中身は発芽後に芽に送る蓄積栄養分ですから、大きい種は発芽後も余裕を持って成長していけますが、栄養分が少ない小さな種は発芽後にいち早く生活活動を始めなくてはならないために、発芽条件をより敏感に感じているはず。

植物の体内にフィトクロムという色素タンパク質があることが発見されて、この物質が光を感じていて植物の生長過程において数々の変化をするキッカケを作り出していることが分かってきたのです。発芽もその変化の一工程であるといえます。

種子の中では発芽するための様々な条件を感じているはず。一日の明るい時間が長くなれば春であり、短くなれば秋です。あるいは種自身がどこにいるかなどの生活環境の様子を探り、適度の温度と湿度を感知して的確に発芽時期を判断しているのでしょう。発芽後にすぐに成長活動をしなければならない、小さい種はより鮮明に光を感じ季節を感じてタイミングを計っているはず。

畑にまいた種や、野原の草花などが一斉に芽吹き、花が咲くのは日時計のような決まったプログラムだけで行動するのではなく、日の長さによって季節を感じたり温度や湿度など周

囲の環境に対応して生活しているからに違いありません。

光を感じる植物

植物の光を感じるタンパク質フィトクロムを調べていると、波長の長い暖かい「赤い光」を感じて、数々の生長機能を働かせていることが分かります。フィトクロムが赤い光を感じてシグナルを出すと、遺伝子の一部を変化させて自身の形状をドラマチックに変化させていきます。

発芽した後にモヤシ状の芽が緑色に変化すること、日陰から日が当たる場所に向かってどんどんと伸びていくこと、周りの植物よりもより多くの光りを得るために競争するように背を伸ばしていくこと、短日植物と長日植物があって発芽や花の咲く時期を決めていることなど、「生活の環」の中で変化する節目には必ず働きだして大切な役目を担っていることが分かります。

植物の葉の裏側には沢山の小さな穴である気孔があり、水を蒸発させて体内の水分や体温を調整しています。二酸化炭酸や酸素の取り入れ口でもあります。動物は心臓の働きで血液を送って栄養分や酸素を体内へ循環させていますが、植物は根から水分と栄養分を集めると体内を通して葉に送り水分は蒸発するという流れを作っており、まったく一方方向の循環を行っています。

気孔は根からの水分供給量や気象条件により開閉しています。体内の水分を一定に保ち乾燥を防ぐと共に、気化熱作用を利用して体内の温度をも保っているのです。そして霧や雲からも水分を体内に取り込み、太陽の光が照射している間は二酸化炭酸を吸って、葉緑素の仕事休みの時間は酸素も取り込みます。気孔が開きっぱなしでは、水分がどんどん蒸発してしまい植物は枯れ、呼吸も止まることとなります。気孔の働きは植物にとって生命を維持し、生長活動を続けるために、動物の心臓よりも遙かに大切な仕事をする機能なのです。

自然条件に対応して植物の葉の裏側では気

孔の開閉を自動的に行っていますが、実はそのメカニズムは長い間解明されていなかったのです。

気孔の周りの細胞を子細に観察してみると、細胞はカリウムが流れ込むと気孔が閉じられ、流れ出ると細胞が膨れ上がり気孔を開けていることが分かります。そしてカリウムの流出入はどうか水素イオンが関係しているようです。それでは水素イオンは何に影響されているか、を探っていくとあるタンパク質にぶつかりました。そこで発見されたのがATPと呼ばれる酵素です。

ATPは「青い光」を感じると水素イオンを出します。カリウムはイオンの電位差に乗って滑る様に気孔周辺の細胞にすばやく流れ込み気孔を開閉していたのです。こうして青い光が気孔の開閉に関係していたメカニズムが解明されたのです。植物は太陽光をただ単に光としてだけではなく「赤い光」と「青い光」を区別して感じて反応していたことが分かります。

有機栽培

植物の謎が遺伝子レベルで解明されてくると、作物の品種改良や化学肥料、農薬や除草剤の開発が飛躍的に発達してきました。特に遺伝子レベルでの品種改良は驚くほどの進捗ぶりです。

今のところ科学の恩恵のほとんどは高効率農業のコンベンショナル栽培に向けられており、失敗のない大量生産かつ高収益農業の実践に向けられているように思えます。現在流通している農産物も、異常な品種改良のおかげで社会問題にまで発展していることは周知の通りです。

オーガニック栽培の原点としては、解明された数々の植物の謎を、より自然に近い植物の持つ本来の力を引き出すための栽培技術に利用していきたいところです。植物の持つ力強さ、作物の本来の味や風味、栄養価を持つ安全でピュアな野菜が栽培できれば、これに勝るものはないと思っています。





植物の不思議

地球上には人類を始め多くの動物と植物との生命体が満ち溢れています。特に我々人類と植物との精神的な関係は深く、人間は植物なしでは生活も出来ません。

人々は森林の中で過ごしたり、畑にでると精神的にも落ち着き、活力がみなぎってきます。植物のない場所では木や花を育て生活を支えます。食料品の大部分は栽培された作物であり、そのほとんどを植物に頼っています。

人口密度が高まると人々は自然の植物や観葉植物、作物の畑を求めて何らかの行動を起こし始めるといわれています。さらに多くの人々が集まり、人口密度が高まると植木や苗木を増やしたり栽培したりし、鉢物を買って求めるようにもなります。そしてさらに人口が増えると鉢植えの植物を部屋の中に持ち込む程になるのです。

人間社会の中で、人々は疲れた心を植物と触れ合うことで癒し、無意識のうちに植物を求め、そして植物との関係は人間らしい生活の質を高めてくれるのです。それ程身近にありながら植物に関する生長や生態、その仕組みについて考えた時にそのあまりにも多い不可解な疑問にぶつかりませんか？

自身の力で動くことの出来ない植物は我々が想像しているものとは全く違う感覚や生態を持ち、遥かに繊細な感覚を研ぎ澄まして周りの環境や状況をじっくりと監視しているに違いないのです。

植物の不思議を観察し、その生態や体の仕組みを科学の対象として捉えだしたのは、古くは古代ギリシャの哲学者アリストテレスの著書「自然哲学」が始まりであるといわれています。生物と無生物との区別、植物と動物との違い、不可解な自然現象の解明に始まり、植物の分類へと進みます。

16世紀大航海時代が始まると世界中の珍しい植物がヨーロッパに集められ、植物の性格や形態を分類した興味のつきない「分類学」が盛んになります。

18世紀後半になり、植物が光合成によって酸素を放出していることが解明されると、密封された箱の中に植物と動物を入れるような実験が行われて人々の関心を引きまします。そして「植物生理学」が確立されるに至るのです。

20世紀になると植物生理学は細分化されて光合成、呼吸、植物ホルモン、成長分化、環境対応などが研究されるようになり、植物に備わっている緻密な仕組みの正体が物質レベルで明らかになってきました。

1990年代になって生物のゲノム解読が始まると「分子生物学」や「遺伝子の解明」と共に植物生理学は飛躍的に発展していきました。今までに不可解で謎とされていた数々の不思議の中身が次々と解明されていったのです。

植物の体中で数々合成されている物質の役割を解明していく工程において、さらに人間が栽培して食用している作物に含まれる微量栄養素も次々と解明されたのです。人体への植物栄養素の影響がいかに大きなものである

か、そして人間の食料の中心は穀物や野菜、果物でなくてはならないことが科学的にも証明されてきたのです。

生活の環

植物の一生は生殖繁栄を目的としています。発芽してから生長し、種子を实らせて枯れるまでの周期を「生活の環」と呼びます。生活の環は植物の種類により形態や生活様式が異なります。生殖戦略の違いともいえるでしょう。

大木になって長年生き続ける樹木から、シーズン短期間に種子を实らせ早々と生活の環を終わらせる草花。暑さや寒さに強い植物、高温度あるいは乾いた場所が好きな植物、花の大小、種子の大きいもの小さくても大量に作るものなど植物はその種類によって様々な生活様式の環を持っています。どんな気象条件にも対応して、世界制覇を果たし数限りなく沢山の種類が活動しています。

生活の環の違いは遺伝子と環境に対する反応能力の違いといえます。各々の植物の細胞中には其々の違った情報が詰まっています。

動物のメカニズムは、思考能力を脳から中枢神経を通して筋肉に伝達し体を動かすという具合に出来ていますが、植物の構造はまったく違って、集中思考する構造ではなく細胞ひとつひとつが遺伝子情報を持っており、各々の細胞は独自に自然環境に対応しています。細胞のひとつひとつが同じ様な働きをするために大きな集合体として知能があるような活動をしているのです。



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
1860 Convey St., #109, San Diego, CA 92111
Phone: 858-268-3821

ROLLING HILLS STORE
2333B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Phone: 310-534-3000

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

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

PUEENTE HILLS STORE
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748
Phone: 626-913-9991



NIJYA MARKET
www.nijya.com

LITTLE TOKYO STORE
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles - CA 90012
Phone: 213-680-3280

MOUNTAIN VIEW STORE
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Phone: 650-691-1600

SAN FRANCISCO STORE
1737 Post Street, San Francisco, CA 94115
Phone: 415-563-1901

SAN MATEO STORE
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Phone: 650-212-7398

SAN JOSE STORE
240 Jackson Street, San Jose, CA 95112
Phone: 408-275-6916

HARTSDALE, NY STORE
18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530
Phone: 914-949-2178

HONOLULU HAWAII STORE
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
Phone: 808-979-8977