

美食

Spring 2010

Gochiso

春の華やか ちらし寿司

ニジヤの ナチュラルポーク



旬のかき揚げを作ろう!

郷土料理 青森県「ひつつみ」

和風香味野菜・大葉

採れたてのオーガニック小松菜をどうぞ!

青森県からながいもがやって来た!

春の華やかちらし寿司

水温む頃の食卓には、ちらし寿司がぴったり。身体に良いお酢と、多彩な具で春らしい料理をお楽しみください。

ちらし寿司にまつわる話

ちらし寿司にはお目出たいイメージがありますね。ひな祭りにもよく登場しますが、その関連については、諸説あるようすがはつきりとしたことは分かっています。一説には女の子の健康を守るために良い食材をたくさん散らして食べさせたのが始まりとあります。

一方、岡山名物の豪華なちらし寿司、「ばらすし」には由来があります。江戸時代、大洪水が起った直後の備前岡山で、藩主が「食膳は一汁一菜」という儉約令を出したのですが、その対抗策として町人たちが考え出したのが「ばらすし」。豪華な具をたくさんすし飯に混ぜ込み、それに汁物を添えて、体裁だけは「汁

一菜」としたのです。その藩主、池田光政の命日6月27日は「ちらし寿司の日」となっています。

また、正式とされるちらし寿司には青・赤・白・黒の四色の具材を使うそうです。この四色は、青龍・朱雀・白虎・玄武の四神（しじん）を表しています。四神は、天の四方の方角を司る霊獣で、青龍は春・東、朱雀は夏・南、白虎は秋・西、玄武は冬・北の神様というわけです。

作り方

- ① ほうれん草は塩ゆで（分量外）にし、水を絞って3cmに切る。
- ② 炒り卵をつくっておく。

仕上げ

- ① ガリをみじん切りにし、白ごま、青のりと共にすし飯にまぜる。
- ② 皿に盛り、炒り卵を散らし、<上に飾る具>で仕上げる。わさび・しょうゆを添えてすすめる。

■材料 4人分

すし飯…4人分
<上に飾る具>
かにの身（茹でてあるもの）…100g
刺身盛り合わせ…100g
いくら…50g
ほうれん草…1/2束
<炒り卵>
卵…2個
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1/4
植物油…大さじ1
<中に混ぜる具>
がり…大さじ2
白ごま…大さじ1/2
青のり…大さじ1
わさび・しょうゆ…適宜

海鮮ちらし

ひな祭りやお祝いに気分も盛り上がる

基本のすし飯

■材料 4人分

米…3カップ
水…3カップ
（白飯より控えめ）
酒…大さじ3
昆布…名刺大

【合わせ酢】

酢…大さじ5
砂糖…大さじ4
塩…小さじ2

ヒント

■すぐ次の作業に移らない場合は乾かないように濡れ布巾で覆っておきます。すし飯は作ってから2時間後位が食べごろです。■あおぐ時扇風機を使うと楽です。

作り方

- ① お米を研いで分量の水に30分から1時間浸ける。
- ② 表面をさっと洗った昆布と酒を加えてご飯を炊き始め、沸騰前に昆布を取り出す。後は普通に炊き上げる。
- ③ 小さな容器に合わせ酢の材料を入れて混ぜておく。
- ④ ご飯を5分程蒸したら飯台か大きめの容器に出し、合わせ酢を上から回しかける。
- ⑤ しゃもじで全体に合わせ酢が混ざったところで、うちわであおぎ始める。
- ⑥ あおぎながらしゃもじで軽くご飯を広げる感じで空気を入れ、湯気が出なくなるまで冷ます。





春野菜のちらし

野菜が主役で春を満喫

■材料 4人分

すし飯…4人分

<中に混ぜる具>

油揚げ…1枚

<調味料>

酒…大さじ1

みりん…大さじ2

しょうゆ…大さじ1

たけのこ水煮…小1個

生グリーンピース…50g

生そら豆…50g

山菜の水煮…100g

<上に飾る具>

みつ葉…1/2束

桜の花の塩漬け…20g

もみのり…1枚分

作り方

① 油揚げは湯で油抜きしてから細かく切り、分量の調味料で汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。

② 豆類は塩ゆで(分量外)にしておく。桜はぬるま湯に浸けて塩抜きする。たけのこ、みつ葉(生)はひと口大に切り、山菜の水煮は水を切る。

③ すし飯に<中に混ぜる具>の材料を混ぜ込み皿に盛り、<上に飾る具>で仕上げ。



うなぎとイカのちらし

タレとすし飯の組合せがおいしい

■材料 4人分

すし飯…4人分

うなぎ蒲焼き…1尾

酒…大さじ1

刺身用イカ…1枚

大葉…3枚

きゅうり…1本

とびこ…30g

かわわれ…1パック

刻みのり…適宜

<うなぎタレ>

しょうゆ…大さじ3

みりん…大さじ3

砂糖…大さじ2

作り方

① <うなぎタレ>の材料を鍋で煮立てて冷ましておく。

② うなぎに酒を振りかけ、ブロイラー、高温のオーブン、魚焼き器などのいずれかで焼き直し、ひと口大に切る。

③ 刺身用イカの表面に切り込みを入れ、裏返して大葉のをせ、巻き込んで筒状にし、薄切りする。

④ きゅうりは千切りにする。

⑤ 皿にすし飯を盛り、きゅうり、とびこ、イカ、うなぎ、をちらし、タレを回しかけ、のり、かわわれで仕上げる。



五目ちらし

丁寧に住込むやさしい定番の味

■材料 4人分

すし飯…4人分

<中に混ぜる具>

干しいたけ…4個

ごぼう…1/2本

にんじん…1本

<調味料>

だし汁…100ml

酒…大さじ1

みりん…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

<上に飾る具>

海老…150g

きぬさや…20g

ハス…100g

<甘酢>

水…50ml

酢…大さじ1

砂糖…小さじ1

みりん…小さじ1

<錦糸卵>

片栗粉…小さじ1/2

水…大さじ1/2

卵…2個

砂糖…小さじ1

塩…少々

植物油…少々

作り方

<中に混ぜる具>を用意。

① 干しいたけはぬるま湯でもどし、ごぼうはささがきにして酢水(分量外)に浸け、にんじんは細かくきざむ。

② しいたけを千切りにし、もどし汁と一緒に鍋に入れ、水を切ったごぼうとにんじん、<調味料>を加えて火にかけて煮汁がなくなるまで煮る。

<上に飾る具>を作る。

① 海老は殻と背わたを取って塩ゆで(分量外)し、大きければ半分に切る。

② きぬさやも塩ゆで(分量外)にし、斜めに刻む。

③ ハスは半月に薄切り塩ゆで(分量外)して、甘酢の材料を温めた液に浸ける。

<錦糸卵>を作る。

① ボウルに片栗粉、砂糖、塩を水入れ溶かす。

② 卵を割り入れさらによく混ぜる。

③ 薄油をしいたフライパンで薄焼き卵を作り、冷ましてから細く切る。

仕上げ

すし飯に<中に混ぜる具>の材料を混ぜ込み皿に盛り、錦糸卵で覆い、<上に飾る具>で仕上げる。



鮭ちらし

シンプルな材料で手軽にできる

■材料 4人分

すし飯…4人分

きゅうり…3本

塩…ひとつまみ

<鮭そぼろ>

紅鮭切り身…3切れ

みりん…大さじ3

酒…大さじ2

塩…ひとつまみ

黒ごま…ひとつまみ

大葉…5枚

作り方

① きゅうりは薄切りにし、塩をふってしばらくおく。

② 紅鮭の皮を取り、鍋にみりん、酒、塩と共にに入れてしゃもじでほぐしながら炒り煮する。

③ きゅうりの水気を手で絞り、鮭そぼろ、ごまと共にすし飯に混ぜ込む。

④ 大葉を千切りにして上からちらしで仕上げる。



桜葛餅

餡を桜の葛餅で一口サイズにサンドしてみました。塩漬けの桜と餡の甘さが絶妙です。

■材料 約4人分

水・・・120ml
くず粉・・・35g
砂糖・・・20g
桜の塩漬け・・・20g
餡・・・50g

作り方

- ① 桜の塩漬けは、水の入ったボウルに入れて、軽く塩抜きして刻んでおく。
- ② 餡以外のすべての材料を鍋に入れ、だまにならないように中火にかける。
- ③ 途中から粘り気が出てきて、全体に火が通ると、艶が出てくるので 火からおろし、水で濡らしたバットなどに出来上がった餅を移す。
- ④ 餅が冷めたら半分に切り、一枚の方に餡を薄く広げる。もう一枚の餅を餡の上にのせ、餡をサンドする。
- ⑤ 冷蔵庫でしばらく冷やしておき、一口サイズに切る。

ほうじ茶カステラ

しっとりしたカステラにほうじ茶を入れてみました。生地を混ぜる時はしっかりと混ぜてキメが細かい気泡ができるようにしてみてください。

■材料 約8人分

全卵・・・2個分
卵黄・・・3個分
上白糖・・・120g
はちみつ・・・30g
牛乳・・・140ml
薄力粉・・・130g
ほうじ茶・・・10g

作り方

- ① ほうじ茶はあらかじめパウダー状にするか、包丁で細かく刻んでおき、ふるっておいた薄力粉と軽く混ぜ合わせておく。
- ② 大きめのボウルに全卵、卵黄、上白糖、はちみつを入れ、ハンドミキサーで泡立てる。
- ③ しっかり泡立ったら粉とほうじ茶をだまにならないように混ぜ入れ、粉が見えなくなったら、牛乳も混ぜ入れる。
- ④ 四角いケーキの型に生地を8分目くらいまで流し入れて、350°Fのオーブンで約40分焼く。生地の真ん中を竹串で刺してみ、生地がついてこなかったらオーブンから出し、冷ます。



Kei Hasegawa

日本とアメリカに於いてのお菓子店やレストランでの経験をもとに、家庭で簡単に作れるお菓子や、デザートテーマにしたブログ“K's Kitchen in California”を展開。みんなを幸せな気分にするお菓子を次々に創り出す。少人数制お菓子教室も計画中。お問い合わせは <http://kskitchen.exblog.jp/> のメールフォームからどうぞ。

春になるとなぜだか和菓子が恋しくなります。今回は和菓子というよりも和風スイーツという表現がピッタリのお菓子たちを集めてみました。今風だけど、どこか懐かしい和風の味わいをぜひお楽しみください。



■材料 2人分

大豆・・・200g
 砂糖・・・180g
 水・・・60ml
 きな粉・・・適量

きな粉大豆

ローストした大豆に砂糖と
 きな粉を絡ませてみました。
 お子様のおやつにピッタリ!

作り方

- ① ボウルに200gの大豆をまぶせるくらいきな粉を入れておく。
- ② 大豆を325°Fのオーブンで軽くローストする。
- ③ 鍋に砂糖と水を入れ火にかける。
- ④ (3)が沸騰してもそのままにして、2～3分くらいしたら泡がゆっくりと出来上がってくるので、火を止めローストしておいた大豆を入れる混ぜる。
- ⑤ (4)を混ぜ続けて、砂糖衣が出来上がってきたら(1)のボウルの中に入れ、きな粉と混ぜ合わせる。



よもぎわらび餅

よもぎの香りが春を感じさせてくれます。黒蜜をかけてお召し上がりください。

■材料 2人分

水・・・200ml
 砂糖・・・100g
 わらび粉・・・50g
 乾燥よもぎ・・・35g
 きな粉・・・適量
 黒蜜・・・適量

作り方

- ① よもぎは熱湯で戻し、よく水気を絞しておく。
- ② 鍋にきな粉と黒蜜以外のすべての材料を入れ、だまにならないように中火にかける。
- ③ 途中から粘り気が出てきて、全体に火が通ると、艶が出てくるので火からおろし、水で濡らしたバットなどに出来上がった餅を移す。
- ④ 冷めたら、お好みの大きさに切りきな粉をまぶして黒蜜を添える。



もちアイス

作り方

- ① アイスクリームはあらかじめボール状に成形し、冷凍庫に戻しておく。
- ② 白玉粉、砂糖、水を鍋に入れ火にかける。
- ③ 粘り気が出てきて、しっかり火が通ったら、コーンスターチをたっぷり広げたまな板などに餅を移し、温かいうちになるべく手で薄く延ばしておく。
- ④ 餅が冷めたら直径4センチくらいの円に切って、冷蔵庫で暫く冷やしておく。
- ⑤ ボール状のアイスを手形に切った餅に載せ、アイスクリームが溶けないように素早く包み、冷凍庫に戻す。

作るのはいち手間がかかりますが、手作りのもちアイスは何ともいえぬ美味しさです。ここでは小豆アイスを使いましたがどんなフレーバーでも美味しく出来上がりますよ。

■材料 8個分

白玉粉・・・50g
 砂糖・・・60g
 水・・・70g
 アイスクリーム・・・適量
 コーンスターチ・・・適量

旬のかき揚げを作ろう

旬のかき揚げを作ろう

さまざまな野菜や魚介類がひとつになってアツアツの揚げたてをサクサクいただく…まさにかき揚げの醍醐味ですね。

色々な食材の組み合わせで、ひとつにまとめて揚げることにより一度にその食感・香り・味が楽しめるのが「かき揚げ」の特徴です。材料と衣を掻き混ぜて揚げるのが語源とされ、小さな種を衣でひとつにまとめて揚げるのが基本です。かき揚げが上手に出来れば天ぷら職人も一人前といわれるのはこの衣の量と濃さ、種の素材とまとめ方、揚げの温度と時間等を細かく調整して、衣の揚がり加減と種の蒸され具合をタイミング良く一致させるのが極めて難しいからなのです。高度な技術と長年培った経験が必要とされます。

実際、皆さんもかき揚げをご家庭で作ってみて、サクッと揚がらなくてべとべとしてしまう、具材がバラバラになってしまう…など失敗した経験をお持ちだと思えます。今回は、天ぷら職人も

顔負けの「かき揚げのコツ」をこっそりご紹介しましょう。

かき揚げは、まとめ方により厚みのある形と厚みのない薄い形のものがあります。厚みのあるものの方が塊なので揚げ方は難しいとされています。ポイントとしては、

- 衣で種を寄せ集める
- 外を焦がさず中まで火を通す
- 適度に水分を飛ばして軽く揚げる

の3つです。特に中の衣は油に直接触れず蒸されるだけなので、スポンジ状にするために通常の衣より卵を少し多くします。卵は熱分解して炭酸ガスをだし、衣に穴を開け蒸しパンの様になります。揚げ温度が高いと衣が散ってすぐに固まってしまう、まとまらないので低めの160℃(320°F)位でじっくりと揚げていきます。

今回はこの難しい厚みのあるかき揚げにあえて挑戦！それにはご家庭のどこにでもある「あるもの」を使用します。ぜひ、お試しください!!

基本のかき揚げ

■材料 4人分

<基本の衣>

天ぷら粉・・・100g

卵・・・1個

氷水・・・130ml

天ぷら粉(打ち粉用)・・・80g

<基本の種>

玉ねぎ・・・400g

にんじん・・・80g

桜えび・・・20g

作り方

- ① たまねぎは5mm位、にんじんは3mm位のせん切りしておく。
- ② ボウルに水と卵を入れ、よく混ぜ合わせた中に天ぷら粉を加え、軽く合わせる。少しダマがあってもOK。
- ③ 大きめのボウルに野菜を入れ、打ち粉80gと混ぜ合わせる。
- ④ (3)の中に(2)を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を160℃(320°F)に熱し、そこに大きめのお玉を入れて温める。(注:やけどをしないように気を付けましょう) そのお玉の中に混ぜ合わせた材料をふんわりと載せて形を整える。その上に桜えびを散らす。
- ⑥ 材料が載っているお玉ごと油の中に入れる。少し時間が経つときれいな形のままお玉から離れ浮かんでくる。(揚げ時間は大きさにもよりますが表2分、ひっくり返して30秒ぐらいが目安)
- ⑦ 油を切って盛り付ける。



お玉の中に混ぜ合わせた材料をふんわりと載せて



お玉ごと油の中に入れる



お玉から離れ浮かんでくる



表2分、ひっくり返して30秒ぐらい揚げる



お楽しみ、春のおすすめかき揚げ色々。



イカのかき揚げ



帆立のかき揚げ



アスパラガスのかき揚げ



しらすのかき揚げ



にんじんの葉のかき揚げ



山菜のかき揚げ



そら豆のかき揚げ



スナッピーのかき揚げ



たけのこのかき揚げ



うなぎのかき揚げ

■材料 4人分

たまねぎ・・・400g

にんじん・・・80g

アスパラガス・・・50g

基本の衣・・・4人分

応用例

作り方

- ① たまねぎは5mm位、にんじんは3mm位のせん切りに。アスパラガスは下1/3は皮をむき、薄く(3mm)斜め切り。水気を取っておく。
- ② 基本の衣を作る。(前ページ 基本のかき揚げ参照)
- ③ 大きめのボウルに野菜(アスパラガスの半分はトッピング用にとっておく)を入れ、打ち粉80gと混ぜ合わせる。
- ④ (3)の中に基本の衣を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 基本のかき揚げと同じ要領でお玉に入れてその上にアスパラガスを散らし揚げる。

.....
 このようにトッピングを変えればバラエティー豊かなかき揚げが楽しめます。
 『基本のかき揚げ』をマスターして、ぜひオリジナルのかき揚げに挑戦してください!

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



ビーツ&オニオンの
スープ

●材料 (3~4人分)

ビーツ …………… 500g	豆乳 …………… 300ml
玉ねぎ …………… 300g	水 …………… 500ml
マッシュルーム …… 100g	オリーブオイル … 小さじ2
塩 …………… 軽く3つまみ	
こしょう …………… 少々	



■ 春の食べるスープたち ■

- ビーツ&オニオンのスープ
- キャロット&ジンジャーのスープ
- 春キャベツ&ブロッコリーのスープ
- カリフラワー&オニオンのスープ
- ココアとストロベリーケーキ

●作り方

- 1 ビーツは、沸騰したお湯にお酢(分量外)を少々入れて茹でておく。
- 2 野菜を1cm程度のダイスに切り、温めた鍋にオリーブオイルを入れ、弱火で玉ねぎをよく炒める。
- 3 玉ねぎから水分が出てきて香りが甘くなってきたら、マッシュルームを加えてさらによく炒める。塩、こしょうで味をつけ、ビーツを加えてサッと炒めたら、水を加えて弱火で10分程度煮る。そこに、最後に豆乳を加えて出上来る。

食べものに感謝の気持ち…

冬眠していた動物たちが目を覚まして動き出し、植物たちが、競争するかのようになり、芽吹き始め、自然界は急に忙しくなります。そして、私たち人間も新しい一年が始まり、暦上のイベントも多く忙しい季節ですね。

春の節句は、3月3日の桃の節句ですが、季節の変わり目は邪気が入りやすいとされていて、その邪気を祓う習慣が中国から日本へと渡り、5節句のひとつとして認められたのが始まりだといわれています。桃の節句は、桃の開花に重なる時期というだけではなく、桃の木は邪気を祓う神聖な木と考えられていたからだそうです。

季節の節目を祝う文化があり、必ずその時の食事というものがあります。四季を大切に生きてきた日本文化は、特にはつきりとみとれます。

日本に限らず、どの土地にもその気候風土や文化に合った伝統食が存在します。それらは必ず歴史があり、物語があり、そしてそれが土地や自然、周りの人々とのつながりを作り、人々の文化を物語っていくのです。

日本の伝統食を思い浮かべてみると、その季節の自然とつながり、それによって体の中の環境と外の環境をアジャストしながら、健康を保つことができるようになっていきます。「理にかなった」とは、まさにこういったことなのでしょう。

それが現代では、数々の素晴らしい研究やテクノロジーの発展のおかげで、自然の流れに依存してきた食生活も変化し、食べもの姿を変えていきました。どの季節

にも、どの場所でも、ほとんどのものが手に入ります。途上国に住む人にとっては、そうではありませんが、私たちのように先進国の便利な生活環境に暮らす人間にとっては、くま当たり前のことになってきましたね。例えば桃の節句を祝うのに、お餅に色をつけるためクチナシの実や蓬を摘んだりしなくてもパウダーになったものを買えばいいし、すでにカラフルになっているお餅を買えばいいわけです。料理する時間も短縮され、非常に便利になりました。

それと同時に、私たちが日常生活で「食べているもの」について考える時間も少なくなってきたのではないのでしょうか。しかし、食べているものによって生かされているという事実は今も昔も変わりません。そこで考えてみたいのが「食べているもの」の質—それがどこからやってきたのか、何でできているか?—ということですね。「食べもの」になるモノというのは、昔に比べたら信じられないくらい数が多いですし、その分質も様々です。一般の人は聞いたこともないような名前の特別なものが当たり前に使われるようにもなりました。

たいていの場合、そういったものは、体内に蓄積されやすく、とり過ぎたり、人によっては体に合わなかったり、なんらかの形で人の体は外に出そうとします。それがちよとした体調不良やアレルギーとして現れたり、重くなるや病気と呼ばれるものになったりするわけです。

頭ではわかっていても、食べることは毎日のことです。毎日三食の

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。

キャロット&ジンジャーの スープ



- 材料 (3~4人分)
- にんじん..... 600g
 - 玉ねぎ..... 400g
 - しょうが..... 15-20g
 - オリーブオイル..... 小さじ2
 - ローリエ..... 2枚
 - 塩..... 2つまみ
 - 水..... 400ml

●作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん、にんじんは小口切りに、しょうがはみじん切りにする。
- 2 温めた鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒め、にんじんを加えてさらに炒める。にんじんに火が通ったらしょうがを加え、サッと炒めたら水とローリエを加え、塩で味を調えて蓋をして10分程度煮る。

●材料 (3~4人分)

- キャベツ..... 200g
- ブロッコリー..... 200g
- ガーリック..... 2片
- 水煮ガルバンゾー... 130g
- オレガノ..... 少々
- 塩..... 軽く3つまみ
- こしょう..... 少々
- 水..... 400ml
- (ガルバンゾーを炊いた水を混ぜても良い)
- オリーブオイル... 小さじ2



春キャベツ&ブロッコリーの スープ

- 3 火からおろし、荒熱が取れたら滑らかになるまでフードプロセッサーをまわす。再び鍋に移し温めたら出来上がり。

●材料 (3~4人分)

- カリフラワー..... 300g
- 玉ねぎ..... 200g
- カシューナッツ..... 30-50g
- 水..... 400ml
- 塩..... 2つまみ



カリフラワー&オニオンの スープ

- 作り方
- 1 キャベツとブロッコリーは小口切りに、ガーリックはみじん切りにする。野菜を切っている間に、400mlの水を沸かしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルとガーリックを入れ、弱火でゆつくりと温める。そこにブロッコリーとキャベツを加え、優しく炒めながら塩、こしょう、オレガノで味を調える。
- 3 水煮ガルバンゾーを加え、なじませたら1のお湯を加えて沸騰させたら出来上がり。

食事のたびに、いちいち神経質になっただけで疲れてしまいます。ですからそんなに難しく考えることはないのですが、ちょっと気をつけるだけでも、体への負担は変わってくるものです。何も原材料について勉強して知り尽くさなければ、というわけでもないし、限られたものだけ口にしていれば良い、という訳でもありません。それでは毎日の食事を作るのも、食べるのも、楽しさが半減してしまいます。

そこで、試してみたいのが食材を選ぶ時に、食べるものを選ぶ時に、自分にとってわかり易いラインを考えてみる事です。例えば、子供だった時の祖父母が見たら、食べものとは思わないような見た目のものは、遠慮してみよう。と絵の具のような色の飲み物や刺激の強いお菓子などはちょっと減るかもしれません。5歳の子供が正しく発音できないような長いカタカナのものが入っていたら、食べる量や回数を少なくしてみる。すると食べもののフリをした食べられるモノが自然と減っていくでしょう。もちろんオーガニックや無添加と表記されていればわかり易いですね。また外食する(自分料理をしない)時には、「ピット」が作ったものを選ぶようにする、とかでも面白いと思います。

そんな小さなことからでも、食べものの質を考えることで、変えることができます。そしてたいいていの場合、ピットに優しくないものは、作られる過程で自然にも負担をかけていることが多いです。ですから自分の身体に優しく、健康であることが家族のためになって、ゆくゆくは、地球にも優しい。そんな食べ方ができたら、ハッピーミールだ

とは思いませんか。同じ食べものをとっても、そうなるまでのプロセスで、周りに及ぼす影響はだいぶ違うということなんです。ひとは木を切つて作るけれど、もう一方は木を守りながら作られる。という事実があるとしたら、切らなくて済んだほうがいいに違いありません。

春が来て、きれいな桜の花を楽しみに待つ時のドキドキ感や、クリスマスの朝、カーテンを開けたら一面が銀世界で、きらきらしている景色など、自分の子供や孫にも知って欲しいと思うから、私は自然を大切にしたいと思うのです。かといって、誰もが植林活動に参加したり、募金ができるわけではないけれど、知ること、選択することも違いは作れるはずなんです。

温暖化や砂漠化、異常気象などの環境破壊、問題にまつわる言葉がこんなにも当たり前聞かれるようになったのは、単純にそれだけ切実な問題になったということだと思います。気にはなるけれど何をしたいか分からない、という人も少なくないと思います。私たちの毎日の食事と自然環境は、とてもつながっています。オーガニックや無添加の健康にいい良質のものを正しく食べることは、自然環境に優しくあるということでもあるのです。

そして、春といえば、忘れてはならないのは、『母の日』ですね。『母の日』と聞いて浮かぶのは、国によって贈るものは違いますがもちろん「ありがとう」の感謝の言葉。それは母がくれた言葉だった。想いだったり、何か形のあるモノだったり...人それぞれだと思います。私が母から学んだことは生き方



●作り方
1 カリフラワーは、小房に、玉ねぎは粗みじん切りにし、鍋に入れる。

2 1に水を加え、火にかける。沸騰したら、軽くローストしたカリフラワーを加え、塩で味をつけ、弱火にする。

3 蓋をして、カリフラワーが煮崩れるくらいゆづくりと煮る。

4 火を止めてあら熱が取れたら、フードプロセッサーで滑らかにして出来上がり。

ココアとストロベリーケーキ

●作り方
1 ボウルに、オイルとメープルシロップを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。そこに豆乳を加

●材料 (3~4人分)

サラダオイル..... 80g	ベーキングパウダー..... 小さじ2.5
(紅花油か、菜種サラダ油の ようなものがお勧め)	ココアパウダー..... 大さじ3
メープルシロップ..... 110g	イチゴ..... 80g
豆乳..... 150g	塩..... ひとつまみ
薄力粉..... 110g	
全粒薄力粉..... 65g	

え、さらによく混ぜ合わせる。
2 別のボウルに、薄力粉、全粒薄力粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーをふるい入れ、よく混ぜ合わせる。
3 1に2を加えて優しくさか

りと混ぜ合わせ、そこに8等分(またはお好みの大きさ)にして塩を振ったイチゴを加え、型に流し入れる。160〜170℃(320〜338°F)に温めたオーブンで15分程度焼き上げたら出来上がり。(竹串などで、中のほうまで焼けているかチェックしましょう。)

豆腐のココアクリーム

●材料 (3~4人分)

木綿とうふ..... 1丁
メープルシロップ..... 大さじ3
ココアパウダー..... 大さじ2
サラダ油..... 小さじ1
甜菜糖..... 大さじ1

●作り方

1 とろろは一度茹でて、よく水切りをしておく。

2 とろろとほかの材料を全部フードプロセッサーに入れ、滑らかになるまでよくまわす。

* 好んで、パワーツェンスを数滴入れてもよいでしょう。



橋本 明朱花
はしもと あすか

マクロビオティックを実践/指導する両親のもと福島県に産まれる。お腹の中に居たときから大自然に囲まれ、マクロビオティックで育った自然児。2007年代官山にCafé & Restaurant Asukaを立ち上げる。オーガニックの食材をマクロビオティックの知恵を使って作るベジタリアン創作料理でたくさんの人を魅了する。

そのものだな、と最近になって改めて思うのですが、私が母からもらった「幸せ」の中の大きなひとつが「食べもの」です。今思い返すと幼かった頃、我が家の食卓に手作りではないものが並んだことは、一度だってなかったように思います。もちろんびっくりするほど「ゴージャスな料理がとる狭」と並ぶわけではありませんが、でも母の手を通して食卓に届けられるものたちばかりでした。

それと、キッチンで母や兄弟たちと過ごした時間はとても楽しいものでした。一緒にポテトをつぶして丸めてネド遊びをするように、いやそれ以上にわくわくしながら「ネドは食べられないけど、指についたポテトは食べられるんですから!」作ったコロケはそれだけです!こい馳走でした。

そこから学べることはたくさんありましたが、そのひとつは「感謝する」ということです。母は魔女ではないのだから、魔法のスティックを一振りすれば何でもお皿の上に並ぶわけではなく、時間と手間をかけ、想いを込めて、毎日毎日、何年も子供たちのためにお料理を繰り返す。母として当たり前のことではあるけれど、それです!こいなのだな、と大人になってから気が付いた私でした。子供の時にキッチンで過ごした時間は、食べものを大事にすることも教えてくれました。

忙しい生活の中で、小さい子供と一緒にキッチンに立つのは簡単なことではないかもしれませんが、おやつフライドポテトなどはドラッグストアで買うか、袋を開けてチンすればいいものかもしれません。でも、1回くらい一緒に芋を洗って切って、出来立ての味を楽しんでみるのもいいかもしれません。揚げたてのお芋の香り、それに塩を振り掛けたときのドキドキ感、それを体験したことがあると、きくと食べものや作ってくれた人への感謝を持つようになります。そして小さいとき「お母さんとお父さんでフライドポテト」と、何回食べたかわからない「黄色いマークのフレンチフライ...」大人になって、「今までで一番のフライドポテトは?」と聞かれたら、どちらを思い出すと思いますか?そしてそれです!こい宝物になる価値のあるものだと思います。

レシピに忠実に正しい材料と分量でお料理をするだけでなく、食べものを大事に思うことや作ってくれた人への感謝の気持ちを持つこと、その食べものの物語を想像したり考えてみたり、「食」に興味を持って過ごす時間も「マクロビオティックなひととき」なのです。

冬の間はしっかりとした味のものが、煮込んだものなど、身体を温めるものが美味しい季節です。春になったらもう少し軽目のもの、味の薄いものなどで、身体を中から軽くしてあげましょう。冬に溜まった脂肪や塩分を溶かしてあげるように野菜をたっぷり使った料理はお勧めです。サラダやジュースよりも、特に子供や女性には、身体を冷やさずにたっぷり食べられるスープがお勧めです。今回は簡単に手早く作れる、食べやすいスープ、を何種類かご紹介いたします。どのスープもノンオイルでも作れますが、ほんの少しの油を上手に使うと、野菜のコクが引き出せます。

春の新作弁当・お寿司

春限定!

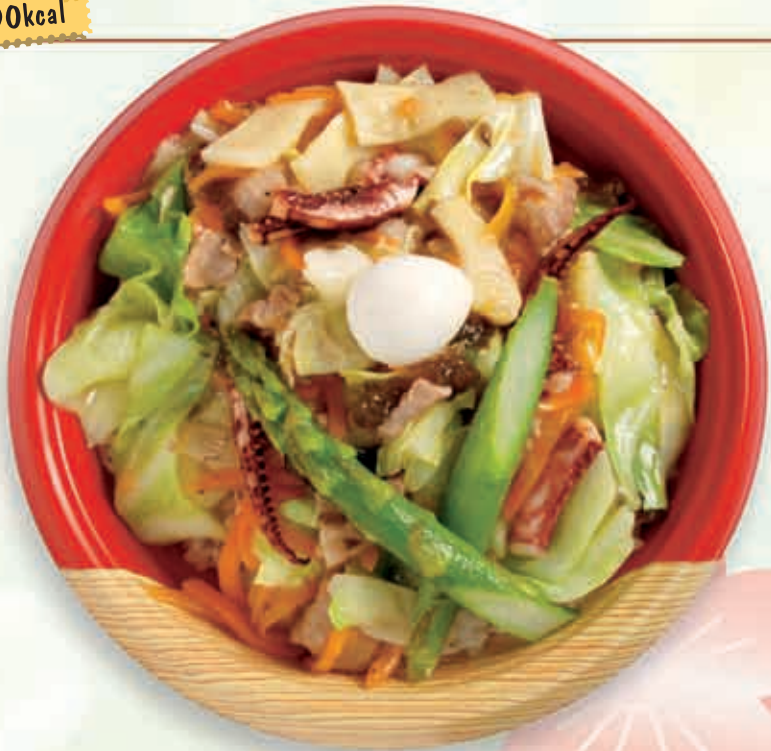
春の弁当：春野菜中華丼

590kcal

春の陽光をふんだんに浴びて育った春野菜には、たくさんの葉緑素とカロチノイドなど抗酸化作用のある色素が含まれています。また、冬に停滞した代謝を上げる作用もあるようです。

旬を食す意義を大切にするニジヤでは、みんな大好きとろーり中華飯を春野菜を使ってアレンジ。具材には、春の旬魚である柔らかな紋甲イカを筆頭に、春野菜の定番キャベツと筍のしゃきしゃき感、アスパラをトップに置いて彩りも豊か。中華丼の定番、うずらの玉子、豚肉、にんじん、きくらげなどももちろん忘れません。

ボリュームも満点ですが、イカに含まれるタウリン（血中コレステロールを下げる作用など）や野菜からビタミン・ミネラル類も豊富に摂取でき、栄養も満点な春限定中華丼です。



春の寿司：洋風押し寿司

460kcal



この春のニジヤ季節限定のお寿司は、鮮やかな彩りの押し寿司です。

アラスカ産のスモークサーモンをオリーブオイルとこしょうでマリネードし、上段へ。2段目には食感も楽しい枝豆と彩り鮮やかな錦糸玉子、3段目には甘じょっぱいかんぴょうを敷き詰めました。一見相容れないような組み合わせですが、アラ不思議。スモークサーモンとオリーブオイルの風味と枝豆と錦糸玉子の甘み、見た目地味？ながらかんぴょうの独特かつ定番の味わいがお口の中で見事なハーモニーを生み出します。あっさりとしていながら寿司ネタにしっかり味があるので、お醤油などは必要ないくらいです。和洋折衷のちょっと珍しい春限定押し寿司をぜひご賞味ください。

※ 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。

春の新作惣菜

春限定!

母の味！ 手作りハンバーグ

日本の代表的な和洋食であるハンバーグ。子供が選ぶ「お母さんの手料理でもっとも好きなもの」では常に上位にランクインされているのはご承知のとおりですね。

そんなお母さんの作るハンバーグに少しでも近づきたい、と思いながら作り続けています。まず最初にたくさんのオーガニック玉ねぎをあめ色になるまでじっくりと炒め甘みを出していきます。二度挽きした牛肉・豚肉50%ずつを入れ、オーガニックの卵、そのほか調味料をたして冷ましておいたオーガニック玉ねぎを入れ、粘り気がでるまで優しく混ぜ込んでいきます。ニジヤオリジナルのレシピで真心を込めて作っています。

ひとつずつ手で成型していますので、見た目の大きさなど違いますが手作りなのでご勘弁ください。(重さは同じです) そのかわり、味は保障します！ 一度食べたら何度でも食べたくなる味。ナイフとフォークを使わなくても、お箸で食べられる柔らかさに仕上げました。ソースは野菜をベースにしたデミグラスブレンドです。



栄養満点！ 鯖の煮込み

脂が良くのっている時期のノルウェー産の鯖を使用。鯖の脂肪にはIPAやDHAが多く含まれ、ボケ防止、肥満防止に有効とされています。また、コレステロールの高い人、高血圧症や心臓疾患の人にも効果がある健康食品だそうです。血合い肉は、とり目やかすみ目などを予防するビタミンAの他ビタミンDも豊富です。またビタミンB2は青魚の中では一番多く含まれており、口内炎の予防やお肌の健康に役立ちます。このビタミンB2は尾っぽに近い青い皮の部分に多く含まれています。赤血球のヘモグロビンの合成を助けてくれるため、貧血予防にも効果的です。

ニジヤでは、じっくりと時間をかけてこの栄養たっぷりの鯖を、甘さに丸みのあるオーガニックのブラウンシュガーを使用し、無添加調味料と合わせて煮込みました。栄養満点の鯖を毎日食べましょう！



一匹丸ごと！ するめいかの丸焼き

このするめいかには旨み成分を引き出してくれるアミノ酸をはじめ良質のたんぱく質が多く含まれています。魚介類の中でも消化がとてよいので消化力の弱いお年寄りやお子様にも安心してお召し上がりいただけます。また、成人病の予防、コレステロールを下げる効果のあるタウリンも多く含まれています。

このタウリンには、肝臓の解毒作用を強化して、肝臓病の予防や、交感神経を抑制する作用によって、高血圧が改善され、脳卒中や心臓病の予防にも効果があるそうです。無添加の特製漬けダレの中に一晚寝かせて、香ばしく焼き上げました。今晚のおかずの一品に、お父さんの酒の肴にもどうぞ！ 一匹丸ごとでボリューム満点！



青森県・ひつつみ



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ます。日本各地の郷土料理をどうぞ堪能ください。



青森県は本州の最北端にあって、北は津軽海峡を隔てて北海道と対し、東に広々とした太平洋、西に日本海の荒波、中心に陸奥湾と、三方を豊かな海に囲まれています。

青森県は本州の最北端にあって、北は津軽海峡を隔てて北海道と対し、東に広々とした太平洋、西に日本海の荒波、中心に陸奥湾と、三方を豊かな海に囲まれています。

量誇る「りんご」、「にんにく」、「ながいも」など、たくさんの農産物や、「ほたて」、「さば」など新鮮な海の幸に恵まれています。

生かした特徴的な食文化圏を形成してきました。

青森の郷土料理は、豪華な料理というよりは、四季折々の新鮮な素材を活かした素朴な料理が中心です。その新鮮で美味しい食を求めて、たくさんの観光客がやってきます。

〈作り方〉

- ① 金時豆(または大豆)は、ひと晩水につけてから固めにゆでる。
- ② 干しいたけ、高野豆腐はそれぞれぬるま湯につけてもどし、5mm角に切る。油揚げは、熱湯にくぐらせ、油抜きをして5mm角に切る。
- ③ 大根、にんじん、ごぼう、こんにゃくは5mm角に切り、山菜の水煮は5mm幅に切る。
- ④ 鍋に水を入れ、だし昆布を入れ

て沸騰する前にとりだす。②と③を加え、アクを取りながら中火で煮る。

⑤ 具材がやわらかくなったら金時豆を加え、酒、しょうゆで味を調えて味噌を溶き入れる。

* 金時豆は缶詰のものを使用してもよいです。



美食 Gochiso

大地には日本で初めて世界自然遺産に登録された「白神山」をはじめ、岩木山、八甲田山、十和田湖、奥入瀬渓流など、豊かな自然をたたえており、四季折々に美しい姿を見せます。

その自然に恵まれ、豊かな森林や肥沃な大地、澄んだ空気と清らかな水に育まれた青森は日本有数の農業県の一つで、日本一の生産

おもりの伝統的な食文化

青森県は、地域の立地条件によって、気象や土地の広がりなどが大きく異なることから、各地域の食文化にも違いがあります。稲作地帯の津軽地方は米を主体とした料理、畑作地帯の南部地方は雑穀(粉食)を主体とした料理、下北地方はいもを主体とした料理、さらには、沿岸地帯は海産物を主体とした料理、といった地域の特性を

ユニークな郷土料理

けの汁

小正月には津軽地方のどこの家でもけの汁が作られ、1年の無病息災を祈り食べられています。

いちご煮

イチゴを煮る? いえいえ。採れたてのウニとアワビを煮て食べられるお吸い物です。

もともとは、漁師がウニとアワビをその場で煮て食べた磯料理。ウニの煮た様子が野イチゴの果実

の自然に恵まれ、豊かな森林や肥沃な大地、澄んだ空気と清らかな水に育まれた青森は日本有数の農業県の一つで、日本一の生産

その自然に恵まれ、豊かな森林や肥沃な大地、澄んだ空気と清らかな水に育まれた青森は日本有数の農業県の一つで、日本一の生産

小正月には津軽地方のどこの家でもけの汁が作られ、1年の無病息災を祈り食べられています。

採れたてのウニとアワビを煮て食べられるお吸い物です。

ひつつみ (ながいも入りすいとん)



● 春の青森 ●

雪が溶け、空気が温みだすと、春の訪れを歓迎しているかのように、一斉に緑が芽吹き、山には山菜、畑にはたくさんの野菜が育ちます。

冬の間、土の中で天然所蔵され、大地の低温と潤いで、うま味も成分も凝縮した「春堀ながいも」は、青森の春野菜の代表格。

このながいもを使った、春ならではの郷土料理を紹介します。

《ひつつみ》(ながいも入りすいとん)

鶏肉や野菜をたっぷり入れた汁に、ながいもベースの生地をこねたものをちぎって入れるもので、生地を引っ張ってちぎることから「ひつつみ」と呼ばれます。

つるつるとした舌触り、しっかりとした歯ごたえのながいものすいとん汁は、南部地方を中心に受け継がれてきた伝統料理の一つで、その栄養バランスと食感の良さ、そして懐かしい味が魅力です。

材料 (4人分)

- ・ながいも …………… 250g
 - ・小麦粉 …………… 50g
 - ・片栗粉 …………… 110g
 - ・塩 …………… 少々
(茹でた出来上がり750g)
 - ・ごぼう …………… 250g
 - ・にんじん …………… 200g
 - ・鶏肉 …………… 375g
 - ・しめじ …………… 250g
 - ・ねぎ …………… 2.5本
- 《調味液》
- ・だし汁 …………… 900ml
(昆布とかつお節)
 - ・しょうゆ …………… 100ml
 - ・酒 …………… 50ml
 - ・調味料 …………… 少々

作り方

- ① ながいもは皮をむき、蒸して裏ごしをする。
- ② 小麦粉と片栗粉に①のながいもを加えてよくこねる。
- ③ 棒状に形を整え、6ミリ程度の厚さの小口切りにして茹でる。
- ④ 昆布とかつお節でとっただし汁にしょうゆと酒、調味料を加えて煮たてて調味液を作る。しょうゆと酒の分量は、好みで加減する。
- ⑤ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒(分量外)をふりかけて炒め煮しておく。
- ⑥ 調味液が沸騰したら、鶏肉、ごぼう、にんじん、しめじの順に入れ、最後にすいとんとねぎを入れて出来上がり。

■料理のポイント

- ・ すいとんは一度茹でてから汁に入れると、だし汁が濁りません。
- ・ だし汁に入れてからは煮すぎないようにしましょう。

せんべい汁

肉や魚、野菜やキノコなどを煮込み、旨みが出ただしの中に「南部せんべい」を割って入れて煮込んだものです。

使われるせんべいは小麦粉と塩を原料とした「おつゆせんべい」と呼ばれる汁専用のもので、おやつに食べるものとはちよっと違い



- ### ＜作り方＞
- ① あわびは薄くそぎ切り、青ジンは千切りにする。
 - ② だし汁に塩で薄味をつけたら、生うに入れて弱火で温める。
 - ③ 汁碗にあわびを入れ、熱い②を注ぎ入れ、青ジンをのせる。

- ### ＜作り方＞
- ① にんじんとごぼうは、さががきにする。
 - ② 鶏肉を食べやすい大きさに切り鍋で炒めて、だし汁を加える。
 - ③ 野菜を入れて、調味料で味を調える。
 - ④ 鍋が出来上がったたら、食べる直前に南部せんべいを食べやすい大きさに割って入れる。

材料 (4人分)

- あわび …… 大1個
- 生うに …… 1~2箱
- 青ジソ …… 適量
- 昆布のだし汁 …… 4カップ
- 塩 …… 小さじ1



に似ていることから名付けられたそうです。

材料 (4人分)

- 南部せんべい …… 2枚 (調味料)
- にんじん …… 1/4本
- ごぼう …… 1/5本
- 鶏肉 …… 50g
- しいたけ …… 3枚
- 長ネギ …… 1/2本
- だし汁 …… 3カップ
- しょうゆ …… 大さじ1.5
- みりん、塩、酒 …… 各少々

ます。ちよっと意外ですが、よく味がしみて、弾力がある独特の食感を楽しむことができます。

気になる 身体のはなし

1 筋肉痛はビタミン、ミネラル不足から



Dr. 高木秀正アンディー D.C.

(Doctor of Chiropractic)

日本生まれ、アメリカ育ち。2003年にハワイでクリニックを開業し、2010年カリフォルニア・オレンジカウンティに移転。患者さんの状態に合わせた丁寧な治療に定評あり。痛みをなくすだけでなく、再発を防ぎ、身体の中から健康になっていくアドバースを常に行っている。
http://alakaichiropractic.com
趣味は旅行、バイク、自家菜園ではオーガニックの野菜を多く育てている。

春になると、ハイキングや運動を始める方が多いと思います。運動を急に始めて足がつってしまったり、筋肉痛になったり…誰もが経験することではないでしょうか。足の筋肉が痙攣を起こしたり、足がつってしまつ(こむらえし)には多数の原因があります。詳しい原因は罹りつけの先生に診察してもらう必要がありますが、身体のホルモンのバランス、運動不足、ビタミンやミネラル不足や処方されている薬が合わない場合などにそのような症状がでてしまうことがあります。ビタミンやミネラル不足から起こるこむらがえしや筋肉痛にはどのような食べ物が良いかをお話したいと思います。

身体がカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル不足になると、筋痙攣やこむらがえしを起こしやすくなります。身体に必要なカルシウムには重要な役割があります。骨を強くする以外

に筋肉、神経、血管、心臓の働きにおいても重要なミネラルです。他にも血を固め出血を防ぐ働きもします。主なカルシウムの筋肉への働きは筋肉を収縮する役目です。春先に多く収穫されるブロッコリーやほうれん草にはたくさんのカルシウムが含まれています。その他の食べ物ではクレソンやオクラ、豆腐、豆乳、ヨーグルト、ミルクに多く含まれます。

ブロッコリーとほうれん草にはカルシウムと同様にマグネシウムも多く含まれています。大豆、かぼちゃの種、カシューナッツ、アーモンド等もマグネシウムを補給するには良い食べ物です。マグネシウムの主な役割はカルシウムと共に骨や歯を強化し、300種類以上の酵素の働きを手助けすることです。その他、神経と筋肉をリラックスさせる働きや、血液と動脈の正常な働きを促す役割をしています。カルシウムとマグネシウムが多く含まれている

野菜は、調理をするとミネラルが減ってしまうので、なるべく生で食べることをお勧めします。サプリメントでカルシウムとマグネシウムを摂る場合は、カルシウムとマグネシウムの割合が2対1のバランスのものをおすすめします。

バナナ、キウイ、ほうれん草、さつまいも、トマトには多くのカリウムが含まれています。カリウムはナトリウムと共に体内の水分のバランスを保持し浸透圧を維持します。カリウムは腎臓に吸収されるナトリウムを制限し、血圧の上昇を防ぎ、心臓が正常に働くようサポートをします。また、筋肉操作とのバランスを保つ役割があります。

ミネラル以外に筋肉が正常に働くには多数のビタミンが必要で、その中でもビタミンBとCは欠かせません。ビタミンB₁、B₆は筋肉や神経の働きを良くします。ビタミンB₁は炭水化物をブ

ドウ糖に変換しエネルギーに変えます。豚肉、ほうれん草、グリーンピース、アスパラガス、レバーにはB₁が含まれています。B₆はタンパク質をエネルギーに変える役割と身体の中でアミノ酸を作る手助けをし、組織を生成し筋肉の再生に役立ちます。B₆が多く含まれている食材はほうれん草、ピーマン、ツナ、ガーリック、カリフラワーなどです。B₁₂は葉酸と共に赤血球を作る働き、細胞の生成と中枢神経を正常に働かせる役割があります。卵、牛肉、オイスター、ハマグリ、レバーなどがB₁₂が多く含まれる食材です。

ビタミンCは血管、靭帯や筋を強くする効果があります。春先のフルーツではイチゴにビタミンCが多く含まれています。またキヤベツ、ピーマン、カリフラワー、グアバ、キウイ、レモン等もビタミンCの摂取に良い食材です。

3月頃から収穫が始まるパイナップルは筋肉痛に良い食べ物で

す。筋肉を使いすぎたりぶつたり、痛めてしまうと炎症を起こし腫れてしまいます。パイナップルに含まれる酵素ブロメリンは炎症を抑える効果やたんぱく質、アミノ酸を分離する効果があります。パイナップルの茎の部分に多く含まれるプロメリンはリュウマチ、関節炎、副鼻腔炎などの緩和にも効果があるといわれています。その他、胸焼けや消化不良にも効果があるそうです。炎症を抑える効果もあるので、けがや手術後の回復にも役立ちます。春に悩まされる花粉症の方も試されてみては如何でしょうか。

ほうれん草やブロッコリーには多くのミネラルやビタミンが含まれているので、普段あまり野菜を食べない方、運動をこれから始める方、運動を頻繁にされている方には良い食材ではないでしょうか。

適度な運動と食生活で健康な春をお過ごしください。

採れたての

オーガニック小松菜をどうぞぞぞ！



野沢菜、高菜、広島菜などの日本古来の葉菜類を「ツケナ」といい、アブラナ科に属します。そのなかでも「小松菜」は抜ぎんでたネームバリューがあり、その栄養価、美味しさ、料理のレパートリーの広さを持つっており、とても優れた野菜なのです。

江戸時代に将軍徳川吉宗が鷹狩の途中に葛飾郡小松村に立ち寄り、小松菜の入った青菜汁を食べて、たいそう気に入り、この地名から小松菜と命名したという話はあまりにも有名ですね。

小松菜は白菜や大根、水菜のように冬から春にかけての代表的な旬の野菜ですが、現在は多くのオールシーズン野菜と同様に周年栽培されています。深い緑色でしっかりと肉厚の葉っぱは見るからに緑黄色野菜として栄養満点の印象を受けますね。今年の春はニジヤファームから採れたて新鮮な小松菜をお届けします。

小松菜の栽培

小松菜は本来は寒さに強い冬の野菜です。秋、冬撒きしたものを冬、

春に収穫するのは、やはり成長が遅く80日から90日かかりますが、しっかりとした味も栄養価も詰まった旬のおいしい小松菜が栽培できます。

収穫時期を逸すると葉が硬くなり春先に花を付け始めます。これをつぼみのうちに収穫すると「菜の花」としておいしくいただけます。

夏の栽培は20日間程の短期間で栽培できますが、6月から9月にかけては、害虫の被害が多く無農薬栽培では難しい時期です。おいしいアブラナ科作物にはあらゆる虫が殺到して食べ尽くしてしまうからです。

本肥をしっかりとし、連作を避ければ、どこの家庭菜園でも簡単に栽培できる人気作物でもあります。

栄養価

小松菜は栄養価が高く緑黄色野菜の代表的存在がありますね。カルシウム、ビタミンA、鉄、カリウム、食物繊維などを多く含んでいて、特にカルシウムの含有量はほうれん草と比べて5倍もあり、野菜の中でもトップクラスです。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、

あさりと小松菜のスープ



材料 (4人分)

あさり(殻付き)	300g	(A)	
塩	少々	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
小松菜	1/2束	塩	小さじ1/2
ねぎ	10cm	しょうゆ	小さじ1
しょうが	ひとかけ	こしょう	少々
サラダ油	大さじ1		
ごま油	小さじ1		

作り方

1. あさりはひたひたの3%塩水につけ3時間ほど活性化させる。その後殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 小松菜は5cmの長さに切る。ねぎも同じ長さのせん切りにし、しょうがは薄切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとあさを炒め、(A)と水4カップを加える。煮立ったらアクを取りながら2~3分煮て小松菜を加える。
4. 小松菜に火が通ったらごま油をたらして風味をつけ、器に盛り、ねぎをのせる。

小松菜とちくわのカレー炒め



材料 (4人分)

小松菜	1束
ちくわ	大1本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1~1.5
カレー粉	小さじ1~2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

1. 小松菜は3~4cmの長さに切り、ちくわは1cm幅の斜め切りにする。
2. ごま油でちくわ、小松菜を順に加えて炒め、小松菜がしんなりしたらしょうゆ、カレー粉、塩、こしょうで調味する。



ニジャ ファーム

骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素ですのでカルシウムが不足しがちな熟年の方や成長期のお子さんに積極的に食べていただきたい野菜です。また、貧血、動脈硬化、成人病の予防効果を期待できる鉄、β-カロチン（ビタミンA）、ビタミンC等々が豊富に含まれています。さらに豊富な食物繊維は便秘の改善等に役立ちます。

冷凍小松菜

きれいに洗った小松菜を一旦冷凍して、その後解凍してそのまま食べると、シャキシャキとした食感があり栄養も失われず非常に美味しく食べられます。

NHKの人気番組「ためしてガッテン」で衝撃的に紹介された調理方法です。

ためしてみると、なるほど美味しく出来ました。自然解凍で水洗いは不要です。長期保存可能、加熱不要、いつでも、美味しくいただけます。

冷凍解凍後の調理は簡単で色々な食材を組み合わせるにより多彩な料理のレパートリーが広がります。ニジャファームの小松菜ならば残留農薬の心配をすることなく調理できます。シャキシャキとした茎と柔らかな葉、そしてきれいなグリーンのはきは、食卓を爽やかな色味で彩ることでしょ！「おひたし」「和え物」「汁物」「煮物」「炒め物」「炊き込みごはん」「漬物」「鍋料理」などなど、様々な調理をすることができると小松菜のお料理をぜひご家庭でお楽しみください。

小松菜ベジタリアンぎょうざ



材料 (25個分)

木綿豆腐	1丁	<調味料>	
はるさめ	50g	・塩	小さじ1
小松菜	半束くらい	・らー油	少々
おろししょうが	1かけ分	・中華スープの素	小さじ1
ぎょうざの皮	25枚	・ごま油	小さじ1/2
		・酒	大さじ1/2

下ごしらえ

- 豆腐はざっと茹でて水けを切っておく。
- はるさめを茹でて3cmくらいの長さに切る。
- 小松菜をみじん切りにし、少量の塩でもんで、水けをしぼる。

作り方

- 下ごしらえした豆腐とはるさめに調味料をすべて加えて混ぜ、小松菜とおろししょうがを加える。
- 具を25等分して、ぎょうざの皮で包む。
- 油を加えたフライパンで焦げ目がつくまで焼き、最後に水を加えてふたをして、水けがなくなるまで蒸し焼きにする。

ヘルシーホットケーキ



材料 (6枚分)

ニジャホットケーキミックス	200g
小松菜	1/3束
大根の葉	1/3本分
牛乳	150ml
卵	1個
サラダ油	適量
バター	30g
メープルシロップ	適量

作り方

- 小松菜、大根葉はゆでて水けをしぼり、みじん切りにする。
- ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵を入れてよく混ぜ、1を加えてさっくりと混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、一度火からはずしてぬれぶきんにのせ、2の生地を1/6量ずつ入れ、直径10cmぐらいに広げる。
- フライパンを再び火にかけて両面を焼く。
- 器に盛ってバターをのせ、メープルシロップをかける。

小松菜の一夜漬け



材料 (4~6人分)

小松菜	1束	にんじん	少々
しょうが	1かけ	塩	少々

作り方

- 小松菜はよく水洗いし、3cmくらいに切る
- しょうが、にんじんを千切りにする。
- 塩をふって袋に入れ、軽くもんで一晩冷蔵庫へ。

我が家の 自慢料理 優秀作 発表!

見事各優秀賞を獲得した方々には、
GOCHISOマガジンより
\$100 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。
昨年1年間、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!
レシピと共に発表させていただきます!

Best Fry!

にんにくと銀ダラのコロッケ Shige Shimomura

コロッケも
ここまでくると馳走。
それにおいしそう!
体のためにも良さそう。

意外な組み合わせに意外な美味しさ!

材料 (4~5人分)

じゃがいも 4個/にんにく 10かけ/銀ダラ切身 3切れ
キャベツ (千切り用)、レモン 適量
(フライ用) 卵、小麦粉、パン粉、揚げ油

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて茹で、つぶしておく。
- ② にんにくは皮をむき、サララップで包んで電子レンジで30秒~1分加熱する。
その後大きめに切っておく。
- ③ 銀ダラは、骨をしっかりと取り除き、1cm幅ほどに切る。
- ④ じゃがいも、にんにく、銀ダラをよく混ぜ合わせ、コロッケの形に丸める。
- ⑤ ④に溶き卵、小麦粉、パン粉をつけて揚げる。
- ⑥ 千切りにしたキャベツ、レモンとともに器に盛りつけてできあがり。

Best Deli!

煮卵

Terumi Hiranaka

作っておくと何にでも使えて
便利&おいしい!

料理の質問の中で
一番多いのが煮卵の
作り方。ゆで時間を
微妙に調整してとろっ
とした「黄身」が楽しみ!

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)

Best Kid's Chef!

白玉団子とはちみつレモン Mia-chan & Ryuto-kun

ケーキやアイスクリーム
にはない、さっぱりした
おいしさのある
和風スイーツ。
いくらでも
食べられそう!!

冷た~くして
夏のデザートに!

材料 (4人分)

白玉粉 100g/砂糖 10g/水 80ml/レモン 適量
(はちみつレモン用) 砂糖 40g/はちみつ 80g/レモン汁 大さじ3/水 400ml

作り方

- ① 白玉粉と砂糖をボウルに入れ、水を少しずつ加えながらよくこねる(耳たぶくらいの固さに)。
- ② ①を2cmくらいの大きさにまるめていく。
- ③ 少し大きな鍋にたっぷりの水を入れてわかす。ふっとうしたら火を弱め②の団子を入れる。
- ④ 火を中火にし、団子が浮いてから1分ほどゆでたあと、氷水にとる。
- ⑤ (はちみつレモン) まず鍋に砂糖と水を入れ火にかける。砂糖がとけたら火を止めはちみつを加えてとかす。
- ⑥ ⑤が冷めたらレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 白玉とはちみつレモンを器に盛り、レモンをかざってできあがり。

Best Appetizer!

鮭のグラブックス (鮭の塩・砂糖漬け)

Makiko Skrobak

彩りも華やかで
ぜひ挑戦したい一品です!

ひと味おいしい
サーモン。絶対に
和風よりおいしいし、
スモークよりくせのない
絶品アペタイザー!

材料 (3~4人分)

生鮭 (刺身用) 1柵/粗塩 大さじ1/砂糖 大さじ3/4/こしょう 少々
大葉 10枚ほど/桜花の塩漬 適宜

作り方

- ① 粗塩、砂糖、こしょうをプロセッサーにかけてよく混ぜておく。
 - ② 鮭に①をまんべんなくまぶしてから、大葉で全体をくるむ。桜花を使う場合には、きれいに散らす。
 - ③ 鮭の幅より4cmほど長めにラップを切り、鮭をしっかりと巻く。両端は水分が流れ出しやすいように、軽くかぶせる程度にしておく。
 - ④ ③を器に入れて重石をし、1~2日冷蔵庫でねかせる。24時間ほどたつと鮭から水分が出るので、水分は捨てる。水分が出るまでおく方が身が引き締まるのでおすすめです。
 - ⑤ 出来上がったら、1~2cmの厚さに切り、器に盛りつける。好みでケイパー、レモンの櫛形切りなどをそえる。
- ※普段は三枚におろした皮付きの鮭を使いますが、ニジヤの刺身用鮭でも上手にできました。

青森県から

ながいも がやって来た!

～ながいもの話～



ながいもフライ

【材料】

ながいも 適量／にんにく 1片
クレイジーソルト (塩でも可) 適量／植物油

【作り方】

- 1) ながいもは皮付きのままよく洗い、ひげ根を取って乱切りに。
 - 2) 植物油を熱し、にんにくを入れて香りをつける。
 - 3) ながいもを油で揚げ、皮がきつね色になったら取り上げ、クレイジーソルトを振りかける。
- ※ながいもは皮をむいても構いません。また片栗粉をつければ、さらにカリッと揚がります。

日本特産の野菜の一つに「ながいも」があります。

青森県は、日本国内で生産量がトップクラスであり、長い期間をかけて貯蔵設備や出荷体制を整備して、ほぼ一年間を通して安定した「青森ながいも」を出荷できる体制を築き、米国や台湾などへの輸出も積極的に進めています。

「青森ながいも」は、5月に種いもを植付け、11月に収穫期を迎えます。収穫の際には本県では、貯蔵施設を効率的に活用するため、11月と翌年4月の2回に分けて収穫しています。

ながいもは、通常地上の葉が浴びた日光を栄養に変え、地下にある芋に蓄えて大きくなります。「青森ながいも」はその葉が自然に枯れるのを待ってから収穫するため、生育期間が長く、十分な栄養分を芋に蓄えた「完熟したながいも」といえるのです。そしてそれが「青森ながいも」の「味の濃さ」または「コクの強さ」につながっています。

ながいもの料理といえば、「とろろ」など生食での調理が一般的ですが、最近では、牛乳と混ぜてながいもジュースにしたり、揚げる・炒める・煮るなど、ながいも自体の味に強い主張がなく、どんな料理にも合うため、様々な食べ方が普及しています。

調理の際にも、元々が生で食べられる食材であるため、火が通ったから確認する必要もなく、手間がかからない食材です。

加熱する料理の場合には、じゃがいもと似たような食べ方ができますが、じゃがいもと比較して約20%カロリーが低く、逆にタンパク質が約30%高いのも特徴です。(『五訂増補 日本食品標準成分表』による)

■栄養価
ムチン…ながいもの特徴であるネバネバ成分のもです。
ムチンには粘膜を潤す効果があるためといわれています。また、栄養として取り入れたタンパク質を効率

的に消化・吸収させる働きがあるとされています。ながいもに「滋養強壮効果」があるといわれているのはこのためなのでしょう。

消化酵素…消化酵素は大根の3倍と豊富です。この消化酵素は、ながいも自体の消化を助けるばかりでなく、一緒に食べた食材の消化も助け、胃もたれを防ぐといわれています。

昔から日本には、暑さで食欲の落ちる夏場にとるる飯やとるるそばを食べる習慣がありますが、理にかなっているのかも知れません。

また、通常でんぷんを含んでいる芋類は加熱する必要がありますが、ながいもを生で食べられるのは、この強力な消化酵素を含んでいるためといわれています。

ほかに、亜鉛や食物繊維、ビタミンB1、ディオスコリン、ポリフェノール、レクチンなど様々な栄養を含んでおり、その豊富な栄養素から中国では古来より漢方薬として用いられているほどです。

多彩な栄養素を含みながら、生食・煮る・焼く、どんな調理方法でも、その魅力を堪能できる「青森県産ながいも」を、ぜひご賞味ください。

ながいもの取扱いは

(1) ながいもを触ると手がかゆくなる…

ながいもの皮をむいたり触ったりすると手がかゆくなる場合があります。これは、ながいもに含まれるシュウ酸カルシウムの結晶が、皮をむくことなどによって壊され、肌に刺激を与

(2) 芽が出てきたときは…

暖かくなると、ながいもの表面から芽が出てくる場合がありますが、じゃがいもと違って害はありません。芽を取り除いていただければ使用できます。ただ、発芽してくると、芋の栄養分が芽の生長に使われてしまうため、できるだけ早いうちに使ったいただくことをおすすめします。

(3) 保存方法

ながいもは、1本のままのものは新聞紙に包んで冷暗所に置けば2週間程度は日持ちします。

また、カットしてあるものは切り口から痛みますので、ラップフィルムで包み、1週間程度で使い切ることをおすすめします。

ながいもジュース

【材料：2人分】

ながいも 100g／牛乳 200ml
ハチミツ 大さじ2／角氷3～4個

【作り方】

材料をミキサーに入れ、ながいもが碎けるまで回して出来上がり。
※りんごやバナナなど、お好みの果物を入れるとさらに美味しくなります。





ニジヤマーケットに
新しいポークミートが
品揃えしました。



「ニジヤの ポーク君」

名前は「ポーク君」と呼ばれている『デュブレトン』
です。すでにご存知の方もいらっしゃるかも知れ
ません。

『ブレトン』というのは、新しく品揃えした豚肉ポー
ク君の苗字といえます。1944年、カナダ・ケベック州
で農業経営をしていたナポレオン&アドリエヌ・ブレ
トン夫妻は、農業に対して非常に熱心で、お互いの価
値観に合うビジネスを築く事を決意しました。そして
歳月を経て、彼らが創設したアリメンツ・ブレトン・フ
ーズ・カナダは、ケベックの州の酪農食品業界で重要な
地位を築き上げていったのです。そうした夫妻の努力
により、誕生したのが『デュブレトン ポーク』です。

“デュ”とはフランス語で“Of the〜”と英訳されま
す。“デュブレトン ポーク”というのは、“Pork of the
Breton”という意味なのです。

私たちは新しいカナダを代表する仲間を「ポーク
君」と呼び自信を持っておすすめいたします！

ニジヤお勧めの食べ方はこれっ！

お店で買う時、「これってどの部分？」と思った事がありま
せんか？部位によって、調理法も味も栄養価も変わってくるこ
とをご存知でしたか？ニジヤでは次の部位を扱っています。

Pork Tender Loin — ヒレ

なんといっても、ポークの中
でも一際目立つ存在。1頭の中か
ら取れる量が非常に少なく、や
わらか〜いお肉は格別。最もき
めが細かく脂肪も少なく淡泊な
味わいの肉です。この部位には、
美肌効果抜群といわれるビタミ
ンB1が多く含まれています。

一番おいしい食べ方は、豚カ
ツやポークソテーなどでしょ
う。柔らかい肉！中から染み出る肉
汁!! 一度食べるとやみつきに
なっちゃいます。

Pork Loin — ロース

赤身の中に粗い網状に脂肪
が混ざっているこの部位は、味
は濃厚でコクがあります。肉質
も柔らかく、脂身の部分に旨味
が凝縮されているので、噛めば
噛むほどおいしさを堪能できま
す。この部位には、ナイアシン、ビ
タミンB1、ビタミンB6などが多
く含まれていて、代謝をよくし貧
血などの防止になります。

豚カツや焼肉、ロースハムなど
が適しているでしょう。ヒレカツと
は違ったおいしさが味わえます。

Pork Loin 薄切り — ロース 薄切り

同じロースでも、薄切りにす
るとまた違った味わい方ができ
ます。肉質が柔らかいので、しょ
うが焼きをすればこれは格別。
柔らかい肉、絡まらしょうがの
風味…考えただけで「今日は
しょうが焼きに決まり!」となり
そうでしょうか？また、家族で鍋
を囲んで“しゃぶしゃぶ”もおす
すすめです。

Pork Belly — バラ

ロースを取り除いた胴部の腹
側の肉。濃厚な脂身が特徴のこ
の部分。角煮にすれば最高！
脂といっても、ギトギトの嫌〜な
脂ではなく、上質な旨味が詰
まった脂です。中には、ビタ
ミンB1やB6はもちろんのこと、
血圧の低下や脳卒中の予防に
なるカリウムが多く含まれてい
るのです。体にいいビタミンを含
んでしかもおいしい。お父さん
のお酒もお子さんのご飯もすん
じやいますね。

バラエティー豊かなポーク君を、
ぜひよろしくお願ひします。

デュブレトン・ポークは どこが違うの？

ポーク君は、カナダの大自然
の中、とうもろこし、大豆ミ
ール、小麦、グルテン麦粉、豆、押し
大豆を含む植物性穀物を飼料
に100%オールナチュラルで飼育
されています。

抗生物質等の薬品は一切使わ
ず、飼育、飼料、肉加工までの生
産全過程を全てモニターして、
厳しくチェックされていて、安全
でかつ健康的なポーク君が育つ
環境が整っています。

また、ポーク君たちは定期的
な獣医検診、そして毎月の血清
テストを受けており、健康であ
るという事が保証されたポーク

君たちのみが私たちの元
にやって来るというわけです。

従来のポークとの違いは、ど
の工程でも抗生物質を使ってい
ないというところです。私達が口
にするポークに抗生物質が使用
されていれば、それは私達の体
内に抗生物質を取り入れるのと
同じ事。そういった抗生物質を
使用していない、ブレトン家の
ポーク君は、私達の健康にも良
いといえるでしょう。

のびのびした環境で健康な
食事をし、健康な生活を送る。
私達人間にとっても理想的な
生活を送っているポーク君は、
味はジューシーで身は柔らかな
上質のポークです。ぜひお試し

下さい！

ポーク君ってすごいです！

ポーク君は、ビタミンの宝
庫！ほかの食肉に比べて、スタ
ミナ源でもあるビタミンEを数
倍も多く含む、加熱しても壊れ
にくく、体内での吸収効果に優
れています。成長を促進するビ
タミンB2、代謝を手助けしてく
れるカリウム、リン、イオウなど
のミネラル、そして若さを保つと
いわれるビタミンE。聞くだけ
で好きになっちゃいそうです
ね!？お子様からおじいちゃん、
おばあちゃんまで、みんなの体
に役立つ栄養価がたくさん詰
まっています。

ポーク君をおいしく食べよう!



みんな大好き! ヒレカツ

■材料 2人分

豚ヒレ…220g
(Tender Loin)
塩、こしょう…少々
小麦粉…大さじ1
卵…1個
パン粉…適量
揚げ油…適量

作り方

- ① 肉を好きな厚さに切って、フォークで数箇所さす。
- ② 塩、こしょうを両面にふり、小麦粉→卵→パン粉の順につけ、しばし冷蔵庫で冷やして落ち着かせる。
- ③ 170°C(338°F)ぐらいの油でキツネ色になるまで揚げる。



ダイエットに最適! もやポーク

■材料 2人分

豚バラ…100g
(Pork Belly)
もやし…1袋
お好みソース…適量
塩、こしょう…適量

作り方

- ① 肉は一口大に切る。もやしは洗って水を切っておく。
- ② フライパンに油を熱して、肉を入れ、塩、こしょうする。
- ③ こんがり色がつくぐらいに焼けたらもやしを入れて強火でさっと炒め、ソースを回し入れる。



簡単! ぶたたま

■材料 2人分

豚バラ…100g
(Pork Belly)
卵…2個
万能ネギ…1本
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
おろししょうが…大さじ1

作り方

- ① しょうゆ、みりん、おろししょうがをボウルに入れ、混ぜ合わせ、そこに肉を漬け込む。(約10分)
- ② フライパンに油をなじませ、漬け込んだ肉を焼く。
- ③ 溶いた卵を入れ、余熱で固める。
- ④ 最後に刻んだネギをのせて、出来上がり。



定番! 豚のしょうが焼き

■材料 2人分

豚ロース・薄切り…300g
(Pork Loin 薄切り)
玉ねぎ…小1個
<タレ>
おろししょうが…1かけ分
しょうゆ…大さじ4
はちみつ…大さじ1~1.5
おろしにんにく…1かけ分
塩、こしょう…少々

作り方

- ① 肉は食べやすい大きさに、たまねぎは5cmほどの大きさに切り、<タレ>の材料をすべて混ぜ合わせ、一緒に袋に入れて、30分ほど冷蔵庫で寝かす。
- ② フライパンでタレごと炒めて、出来上がり。

和風香味野菜 大葉



昨今のお料理の世界はハーブームともいわれています。

香味野菜を使うことにより仕上がりは全く違ってきますね。香味野菜はその名のとおり、よい香りで食欲を増進させたり、おいしいと感じさせたりする役割があります。薬味などの脇役的存在の香味野菜たち。でもその存在を見過ごすことはできません。実は栄養価では主役級の野菜に負けないくらいのパワーを秘めているのです。

私達が最も身近に感じるハーブは、和風香味野菜といわれているシソ科植物の「大葉」です。西洋ハーブに比べて上品な香りと控えめな味は和食には欠かせません。刺身や寿司との相性は絶妙といえます。

シソ (紫蘇)

シソ科植物は英名「Mint」

Family」と呼ばれ、シソの他に「バジル」「ミント」「ローズマリー」「セージ」「マジョラム」「オレガノ」「タイム」「レモンバーム」などの多くのハーブがあります。

シソには「紫シソ」と「青シソ」「穂シソ」があります。紫シソは梅干や栄養ドリンクなどに使われます。青シソは数々の和食料理や刺身のツマに使われていて「大葉」と呼ばれています。穂シソは紫色のシソの花で刺身のツマに使われます。

近年シソの持つ優れた栄養価が研究されて、多くの薬用栄養ドリンクや健康食品にも利用されています。食品業界でも、青シソドレッシングやゆかりふりかけ等、数々のヒット商品を生み出しています。

大葉

大葉は青シソの葉に限定された呼び名です。静岡県のツマ物生産組合が、青シソの葉を摘んだものをたまたま「オオバ」と名付け、大阪の市場に出荷したのが始まりといわれています。大葉とは元々青シソを出荷する際に付けられた商品名だったのだが評判となり、その名が定着したのです。

さっぱりとした風味と独特な香りで、香りも色もよい大葉は、ツマ物としてだけでなく体に良い食品として認知され、食卓でも幅広く活用されています。そうめんの

～豆知識～

大葉の千切りは切る向きが大切です。茎を横にして丸めてから千切りにしましょう。大葉を水で洗ったら、1枚1枚キッチンペーパーで水気を拭いた方が、千切りにした後、キレイにバラバラになります。

薬味、刺身のツマ、天ぷらの具など日本料理の名脇役かつ、すぐれた栄養素を持つ野菜です。

古くから薬効があるとして重宝されてきた大葉にはカロチン、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンC、ミネラルなども豊富で、栄養的にも完璧な野菜です。大葉が刺身のツマとして使われる一番の理由は、大葉の持つ殺菌力と防腐効果とその香りです。

大葉独特の良い香りは、食欲を増進させるのに役立ちます。これはシソアルデヒドという成分のためで、胃液の分泌を促し、抗菌作用があります。そのため刺身には必ずといってよいほど添えられているのです。刺身のツマは残さずに、食中毒防止のためにもぜひ召し上がっていただきたいものです。

β-カロチンは油と一緒に取ると吸収が良いといわれています。薬味としてだけでなく、揚げたり炒めたり、あれこれ工夫して楽しんでみましょう。

鶏ひき肉大葉挟み揚げ



材料 (4人分)

鶏ひき肉 400g / 大葉 15~20枚 / しょうがみじん切り 1かけ分
長ネギみじん切り 1/2本
塩こしょう 少々 / 片栗粉 少々 / 大根おろし 適量 / ポン酢 適量

作り方

1. ボウルに、鶏ひき肉、しょうがみじん切り、長ネギみじん切り、塩こしょうをして、よく練る。
2. 大葉の裏側に片栗粉をつけ、スプーンですくったひき肉を乗せて包む。
3. 中温でじっくり揚げ、最後に高温でサクッと揚げてできあがり。おろしポン酢でいただきます。

大葉味噌



材料 (4人分)

大葉 60枚 / 味噌 大さじ5 / 砂糖 大さじ3 / みりん 大さじ3

作り方

1. 大葉は大き目のみじん切りにする。
 2. 鍋に味噌、砂糖、みりんを入れて火にかけ、練り合わせる。
 3. 大葉を加え水分がなくなれば出来上がり。
- ※ 最初、くっついてしまいがちですが水分が無くなってくると、まとまりがよくなります。

ごちそうマガジン読者による

お店拝見!

ニジヤマーケット・トーランス店

春の訪れとともに、活動的なごちそうマガジン読者の三人さんにお集まりいただき、ニジヤマーケット12店舗の中から、今回はトーランス店を見学していただきました。

普段はお買い物でしょっちゅうご来店いただいている見慣れた店内ですが、今回は特別に今まで見たことのなかった裏の裏まで、ゼーンぶ見ていただきました!



ニジヤマーケット、トーランス店



充実のお寿司コーナー



売り場に並ぶ商品の数々



ポーク君も並んでいます



ケーキ作成中



おにぎり、できました



お惣菜をつくるキッチン



Q: 実際につけている人は何人ぐらいですか?
A: 大体50人ぐらいの人が働いています。トーランスのキッチンで作られたものがロサンゼルス内のキッチンのない店舗へも搬送されています。



カラフルなちらし寿司がずらり



新作弁当の担当者の説明、試食も行いました



左から店長、読者のMikaさん、Riekoさん、Aoiさん、ごちそうマガジンのスタッフ

Q: その日のうちに売り切れなかったものはすべて廃棄処分になっています。古いものが店頭と並ぶことはありません。できる限り廃棄することのないように、その日に売りきれられる量の調整を行いつながっています。

Q: オーガニックはどういう基準で決めているのですか?
A: アメリカに入ってくる前にFDAの基準に則って検査が入り、すべてクリアされたものだけが店舗に並びます。ですから安心してご購入ください。

Q: 日本からの商品もたくさん置いてありますが、どのように入荷しているのですか?
A: ニジヤ特選品はスタッフが直接日本に行つて買い付けを行っています。アメリカではなかなか見かけることのできない、健康志向の珍しい商品も多数取り扱っております。



さまざまな質問に答える、加藤店長



ニジヤブランド商品のお米



パン生地を量って丸める作業



手際よく袋に詰めていきます



背景にある巨大なオープンでパンを焼くところです



春に美味しい たまご料理

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。

お花見にはお弁当

三月三日のひな祭りから日本の春の行事は始まります。そして春のお彼岸に「ぼた餅」を食べ、四月に入ると桜の花の満開で春は最高潮。ぼた餅やおはぎじゃないの？と思うでしょうが、ぼた餅は牡丹の花に似せて「ぼた餅」。秋は萩の花になぞらえて「おはぎ」というのだそうです。

昔は満開の桜の下でお花見宴会だったのですが、車社会飲酒運転禁止でそぞろ歩きで桜を見るだけになりました。ちなみに沖繩は一月に桜が咲きます。そして北海道は五月。桜は日本を走っていきま

夏目漱石の「坊ちゃん」とい

ば有名な小説ですが、その舞台となった松山市では四月の花見時になると、デリの売場に「お花見弁当」が山と積まれます。そして色とりどりのご馳走が詰まった弁当は週末ともなると大量に売られます。飲酒禁止なのに、なぜ？と思っただけで松山ではひな祭りをひと月遅れの四月に行うのです。桜の花のひな祭り。旧暦の方がふさわしいかもしれませんね。そして松山市のスーパーマーケット「セブンスター」のデリ売場の山積み弁当のメニューを考えるのが私なのです。ニジヤマーケットでも売ってみたいと思っています。乞

ご期待を。

西洋のたまご料理

西洋では復活祭が春の行事です。イースターエッグが有名なので日本でもぼちぼちこの行事が行われ始めました。なんで春に「たまご」なのだと思ってしまう

が、春になると暖かくなって鶏がたまごをたくさん産むようになるからでした。昔の日本の子供たちも春になるとゆでたまごやたまご焼きが食べられるので心待ちにしたものです。

たまごといえば、とてもおいしいのはスペインオムレツ。これをスペインでは「丸い金貨」と呼び、正式

な料理名はトルティリヤです。語源はなんとメキシコの丸いパン

からきているとか。料理名は国が変わると、おや？と思う料理についていることがまあります。日本のカステラもポルトガル語ですが、その菓子は全く違うものだからです。

10年ほど前、私は腕の良い友人の名コックと一緒にスペインレストランにかかわっていました。彼はすでに亡くなっていますが、春になるとその時を思い出して、丸い金貨を焼き上げて、家族や仲間と食べ

ます。ワインにぴったり。プエンテアルト(高い橋)という名前だけけれども安くておいしいオムレツ。ト



ルティリヤアラ エスパニョーラ”(店ではそう呼んでいました)のレシピを公開します。一説によるとこのメニューはメキシコの丸いパンとも、中華のカニ玉からも

いわれています。

- 〔材料〕 フライパンの大きさ一枚分
たまご 6個/ジャガイモ 2個/玉
ねぎ 1個/ハム 100g/コンソメ
の素(粉末) 小さじ1/2/牛乳 大き
じ1/オリブオイル 大きじ4/塩
こしょう 少々
〔作り方〕
- 1 ジャガイモ、玉ねぎは皮をむき、ハムと共に1cm角に切る。
 - 2 オリブオイル大きじ2をフライパンで熱し、ジャガイモを入れ、弱めの中火で炒めて火を通す。柔らかくなったら玉ねぎを加えてさらに炒め、火を通していく。
 - 3 2の玉ねぎが柔らかくなったら、ハムを加えて炒め、コンソメの素、塩、こしょうで味付けする。塩味は少し濃いめにし、取り出しておく。
 - 4 たまごと牛乳をボウルでよく溶きほぐし、薄く塩、こしょうをする。(塩味はぐっと薄めに)
 - 5 フライパンにオリブオイル大きじ2を熱し、3の炒めた具を4のたまごのボウルに入れて混ぜ、フライパンに一気に入れる。
 - 6 箸かフォークで半熱になったたまごを下から上へとかき混ぜ、全体が半熱状態になったらフチを丸く形を整え、ふたをして弱火で1分間ほど置く。
 - 7 フライパンのふたを取り、ふたの代わりに大皿をのせてひっくり返して中のオムレツを皿に受け、今度はそのオムレツを端からズルッとフライパンに戻す。
 - 8 再びフライパンにふたをして、ごく弱火で堅く金貨のように焼き上げる。
 - 9 8等分にして、ピザのように盛り付けて出来上がり。



〔材料〕
たまご 5〜6個/砂糖 100g/
オレンジジュース(生果汁) 500
〜550ml/型に塗るバター適量/
(カラメルソース 砂糖100g/
水100ml)

わかりやすいように詳しく書き
ました。おいしく作るコツは、中の
具は少し塩味を効かせて炒め、たま
ごを溶くときには塩をぐっと少な
くする(入れなくてもよい)こと。
食べたときに薄味と濃い味が混ざ
るおいしさがいいのです。冷めても
おいしいので残ったら冷蔵庫に入
れておけるのが良いですね。パーテ
ィーのおつまみなら最高です。付
け合わせにレモンのくし型切り、
上から刻んだパセリをふります。

プリンとは昔からあるデザート。
プリンを使うので春らしく、スペイ
ン風に焼いてください。普通のプリ
ンは牛乳を使うのですが、このスペ
イン風プリンは牛乳を全く使わず
市販のオレンジジュースの果汁を
使うところがいいですね。食べた人
はおや？とサブライズ。やったあ！

フワフワ、トロトロたまご
アメリカでは考えられないでし
ょうが、日本では生たまごを熱い
ご飯にかけ、しょうゆをかけた「た
まごかけごはん」が流行中。専用
のしょうゆまで売られているほど
ですが、ちょっと心配なので、清浄
卵(サルモネラ菌フリーのたまご)が
手に入った時だけ楽しんでい

ます。温泉たまごも大流行。とる
りとした半熟たまごを喜ぶのはど
うやら日本人だけのようですね。

- 1 カラメルソースを作る。小さめのフ
ライパンに砂糖と水50mlを加えて
弱火で熱する。砂糖が溶けてきた
らゆっくりゆすりながら熱を加え
ていると茶色から黒茶色になる。
- 2 全体に色が付いたら水50mlを加え
て溶かし、シロップ状に煮詰めてと
つお。
- 3 小さな鍋にオレンジジュースと砂糖
を火にかけ、溶かしていく。沸騰直
前で火を止めて冷ましておく。
- 4 ボウルにたまごを割り入れ、溶きほ
ぐし、3を加えてよく混ぜる。
- 5 プリン型にバターを塗り、そこに4
を7分目ぐらいまで注ぐ。
- 6 天板に5を並べ、水を流し入れ(天
板の高さの1/3程度まで)160℃
(320°F)のオーブンで焼く。
- 7 焼き上がったら、プリン型の上に2
のカラメルソースを適量注ぎ入れ
て出来上がり。(カラメルソースは
冷蔵庫で一ヶ月くらいはもち)

「スペイン風イカの本ぶら」にもた
まごを使います。イカは輪切りにし
て塩、こしょう、小麦粉をまぶし、

溶きたまごにくぐらせて油の中に
入れるだけ。油はフライパンに1/4
の高さくらい入れて加熱しますが
油が熱くなったら弱火にします。
たまごだけの衣なのですぐに焦げ
てしまうのです。油は出来るなら
ばオリブオイルで。さっぱり食
べたいのなら綿実油でどうぞ。レ
モンをたっぷり搾ってそのまま食
べます。イカがとても柔らかいので
いくらでも食べられます。

その理由は簡単。たまごだけの
衣はとても焦げやすいので油の中
に長い時間いれておけません。イ
カの身がちょうど半熱くらいにな
ったところで出来上がりなので柔
らかいのです。たまごの意外な使い
方です。

アメリカには中がトロトロの半
熟というオムレツは少ないです
ね。きつと何らかの理由があるの
だと思うのですが、日本ではトロ
トロのオムレツが作れないとコッ
クではない、といわれます。調理師
の卒業試験はこのトロトロのオム
レツ。簡単だけれど難しいオムレ
ツです。アスパラガスを添えて食
べます。どうやら春はたまごからや
ってくるようですね。

天ぶらのかき揚げにもたまごは
多めに入れます。そしてかき揚げ
は水分が多いのでしっかりと中火
で時間をかけて揚げると、サクッ
としたかき揚げができるのです。

天ぶらのかき揚げにもたまごは
多めに入れます。そしてかき揚げ
は水分が多いのでしっかりと中火
で時間をかけて揚げると、サクッ
としたかき揚げができるのです。

ニジヤのこだわり天然食材

しょうゆ イクラ

ニジヤのイクラが おいしい理由

ニジヤマーケットが自信を持ってお届けするイクラは、アラスカ産の厳選された新物のイクラのみ！アラスカ産にこだわるのは、大自然の中でのびのび育っているアラスカ産の鮭は、人間の手が加えられていない自然のうまみが凝縮されているからです。

毎年、ニジヤスタッフが直接アラスカに足を運び、現地生産者とコミュニケーションをとり、品質をチェックしているからこそ、自信を持ってお届けできるのです。熟練の職人さん達が選んだ原卵を、特製ダレに漬け込みおいしく仕上げました。

現地生産者から直接買い付けるから鮮度が違う！鮮度が良いからプチプチ感もあって旨い！まさに極上品といえるでしょう。

イクラの おいしい食べ方

イクラの醍醐味は、なんといってもプチプチ感と口に広がる濃厚な味。イクラには、大きく分けて2種類あります。皮が少し固めです。皮が比較的薄く、ねっとり感があり、食べた時にイクラの味がとろとろと口の中いっぱいに広がるもの。皮の固めのはずしの軍艦巻きに、柔らかいものはいくら丼などに最適です。

ニジヤのしょうゆイクラは特製ダレに漬けてあるため、中にしょうゆがしみ入った分だけ、はじけやすく味も濃くなります。炊き立てのご飯にそのままぶっかけて豪快にお召し上がりください。飽きのこない味はまさにニジヤオリジナル。ぜひ一度、ニジヤしょうゆイクラをお試しください。



イクラをのせるだけで ゴージャスなサラダに早変わり！ 大根サラダ



材料
大根 …………… 120g
にんじん …………… 10g
刺身用ホタテ …………… 3個
しょうゆイクラ …………… 30g
白ごま …………… 少々
ノンオイルドレッシング … 適宜

作り方
1. ホタテを横に4～5等分にうすくスライスする。
2. 大根とにんじんをうすく千切りにし、ホタテと混ぜ合わせる。
3. 器に盛りつけ、最後にイクラをのせ白ごまをかける。
4. お好みのノンオイルドレッシングでいただく。

ごはんとの相性は抜群！

イクラたっぷり イクラ丼



材料 (4人分)
しょうゆイクラ … 300g
ご飯 …………… どんぶり4杯分
わさび …………… 適量
焼き海苔 …………… 適量

作り方
1. ご飯を丼に盛り、イクラを1/4ずつのせ、焼き海苔とわさびを添えて出来上がり。

きっず シェフ



FUMIKA ちゃん
(10歳)

あっさいヘルシーちらしおし

いつもは私がお母さんのお手伝いをするんだけど、今日はちょっとだけ手伝ってもらっちゃった。お料理も楽しいけど、食べることも大好き。納豆とお父さんの焼くお好み焼きがサイコー！絵を描くことが大好きなので、いつも何か描いています。将来は、絵を描く人になりたい！



材料

ごはん … 米5合分	(トッピング用)
すし酢 … 150ml	卵 … 2個
塩鮭 … 3切	エビ … 3切
きゅうり … 1本	干し椎茸 … 2枚
白ごま … 少々	カニかま … 3本
	のり … 適量

作り方

- ① ご飯を炊き、炊きあがったらすし酢を混ぜる。
- ② 塩鮭は焼いて、骨を取ってほぐす。きゅうりは細かくきざむ。
- ③ (トッピング用) 卵は薄焼きたまごにする。エビは茹でる。干し椎茸は戻して甘辛く煮て、薄く切る。カニかまはほぐす。のりは細かく切る。
- ④ ①の酢飯に②を混ぜて器に盛り、上から③をトッピングする。最後にのりをかざる。

※トッピングにお刺身を使うともっと豪華になります！

材料

豚ロース薄切り … 8枚	〈盛りつけ用〉
にんじん … 1/2本	キャベツ
ブロッコリーの茎 … 3本	プチトマト
とろけるチーズ … 適量	ブロッコリー
塩、こしょう … 少々	
〈フライ用〉	
小麦粉、卵、パン粉 … 各適宜	
揚げ油	

作り方

- ① にんじん、ブロッコリーの茎は皮をむき、千切りにして、電子レンジで軽く火を通しておく。
- ② 豚肉に塩、こしょうをし、①のにんじん、ブロッコリーとチーズをのせ、端からきつめに巻いていく。
- ③ ②に小麦粉、卵、パン粉の順につけ、中温で揚げる。
- ④ キャベツ、プチトマト、ブロッコリーといっしょに盛り付ける。

※真ん中で斜めに切ると中が見えておいしそうです。



REI くん
(12歳)

ビタミンたっぷり変わりトンカツ

野球が大好き！ 8歳のときからリトルリーグでがんばってます。野球の試合と練習のためにもスタミナのつくごはんがいい！ 野菜と肉の両方が好きなので自分流に作っちゃいました！日本語補修校でも野球部を結成。参加者募集中です。将来は、もちろん目指せプロ野球選手！

彩菜おとうふサラダ

複雑な味つけより、素材の味をそのまま生かした料理を。それだけに、オーガニックなど素材にはこだわります。自宅の庭でとれた野菜や、オーガニックの味の違いに気づいて外食をやめて2年になります。テキサスの家ではひよこから育てた鶏を放し飼いにしており、産みだての卵の味も知りました。



Tomoko

何気ないことでもきちんと取り組んで、心から笑って楽しい時間を過ごしたい。ブログ「美容師ともこの口ハスな毎日」にそんな様子を書いています。

シンプルなドレッシングが豆腐と野菜を引き立てます！

◆材料 (3~4人分)

ニジャオーガニック豆腐 (絹ごし) 1丁/セロリ 1本
にんじん 1/2本/大根 5cm程/かいわれ 1/2パック
わかめ もどして一握り分
(ドレッシング)
しょうゆ: キャンーラオイル 1:1

◆作り方

- ① 豆腐は水切りしたあと2cm角程度の大きさに切る。
 - ② わかめはもどしてザク切りにする。
 - ③ 野菜はすべて5cmほどの長さの千切りにする。
 - ④ ドレッシングを用意する。しょうゆとキャンーラオイルを1:1の分量でよく混ぜる。
 - ⑤ 豆腐と野菜、わかめを盛り付ける。
- ※各々小皿に取り分けて、ドレッシングをかけていただきます。



調理時間たったの5分。あとは待つだけ！

◆材料 (米3カップ分)

米 3カップ/しめじ 1袋/ホタテ刺身用 1パック
油揚げ 2枚/ニジャ オーガニック味付け海苔 少々
(調味料)
だし汁 3カップ/砂糖 小さじ2/酒 大さじ2/塩 小さじ3/4
みりん 小さじ3/4/しょうゆ 大さじ3

◆作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。(少なくとも30分前)
- ② しめじは洗って石づきを取り、1~2本ずつにさく。ホタテは小さく切る。油揚げは湯通しして千切りにする。
- ③ 炊飯器に①の米と②を入れ、調味料を加える。ひと混ぜして火にかけて、炊き上げる。
- ④ 器に盛りつけ、海苔をきざんでかける。



簡単ホタテしめじごはん

美味しいごはんにこだわって、「おかまさん」を使っています。もちろん普通の炊飯器でも大丈夫。具のホタテの代わりに鶏肉などでも美味しいですが、やはりホタテがおすすめです。海苔は、ニジャ オーガニック味付け海苔が安心で気に入っています。



Aimi Maruyama

テコンドーとキックボクシングを合わせたTaeBoを始めて4年目。しっかりと身体を動かして、おいしいものをいただいて……ストレスはたまりません！

コラーゲンたっぷり 手羽と水菜鍋

庭の畑でたくさん収穫できる水菜を、白菜の代わりに使ってみたら、これが大好評。ポン酢も、庭のライムをしぼって自家製ポン酢を作ってみたら、こちらも好評。とれたての野菜を使ったメニューを考え、好きな酒を飲みながら食事する……贅沢な時間を楽しんでいます。

Jared Scranton



毎日のウォーキングとスクーバダイビングで、心も身体もリフレッシュしています。ライフスタイルにオプションをたくさん持ちたいですね。

手羽と水菜の相性ピッタリ。シャキシャキがいい!

◆材料 (3~4人分)

手羽 8~10本
水菜 1束
ニジヤオーガニック豆腐 1丁
椎茸 8枚
にんじん 1本
うどん (または春雨) 適宜
だし昆布
ポン酢

◆作り方

- ① 手羽はあらかじめさっと茹でておく。
 - ② 鍋に水と昆布を入れて一煮立ちさせてだしをとる。
 - ③ 昆布を取り出し、豆腐、にんじん、①の手羽、椎茸を入れて煮る。
 - ④ 火が通ったところで水菜を加えて一煮立ちさせたらできあがり。
- ※お好みでうどんや春雨を加えていただく。



**根菜類がたっぷり！
シンプルな味つけが身体に優しい！**

◆材料 (4人分)

ごぼう ささがきで1カップ/里芋 3個/にんじん 5cm
大根 3cm/しめじ 1/2パック/こんにゃく 100g
昆布 5x5cm 1枚/干し椎茸 2枚
高野豆腐 もどして大さじ1/青菜 適量
〈調味料〉酒、みりん、しょうゆ 各1/4カップ
おろししょうが 1片分/水溶きくず粉 適宜

◆作り方

- ① 干し椎茸はもどして千切りに、高野豆腐はもどして細かく切る。
 - ② ごぼうはささがきに、里芋、にんじん、大根は食べやすい大きさに切る。こんにゃくは手で一口大にちぎる。しめじは1~2本ずつにさく。
 - ③ 鍋に水、昆布、干し椎茸、②の野菜、こんにゃくを入れて火にかける。少し煮たところで酒、みりん、しょうゆを加え、野菜に火が通るまで煮る。最後に高野豆腐も加える。
 - ④ おろししょうが、水溶きくず粉を加えて火を止める。
 - ⑤ 器に盛りつけ、青菜をそえて出来上がり。
- ※最後にゆずの皮をそえると味が引き立ちます。



のっぺい汁

根菜類がたくさん摂れるのでよく作ります。大根、にんじん、ごぼうは皮をむかないで使います。旬の食材を求めてファーマーズマーケットに出かけるのが大好き。昨日菜の花を見つけたので使ってみました。調味料も本物を、シャンプーなど身体に触れるものもオーガニックのものを求めるようにしています。



Misato Estrada

マクロビオティックを実践中。安心して口にできるものをたくさんの人に伝えたくて教室を開いたり、食育に関する活動にも取り組みたいと考えています。

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。



納豆スクランブル

冷蔵庫にある残った食材を使った簡単でおいしいレシピです。

〈材料〉(カップケーキの型約12個分)
納豆 2パック/合びき牛豚ひき肉 230g/しょうが 1かけ/たまご 1個
東京ねぎ 白い部分1/3(みじん切りにしておく)/ごはん 茶碗1杯
塩、こしょう、しょうゆ、酒 各適量/サラダ油 適量

〈作り方〉

1. 納豆を包丁でたたき、引き割り納豆を作る。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、塩、こしょうしたたまごで炒りたまごを作り、皿にとっておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、しょうがと東京ねぎを炒め、香りが出てきたら、ひき肉を加え、ぱらぱらになるまで炒める。1.の納豆を加え、塩、こしょう、酒を入れ味を調える。
4. 最後にしょうゆをなべはだから少量加え、風味をつける。
5. ごはんの上に納豆スクランブル、炒りたまごを添えてできあがり。



ハワイ在住の主婦兼大学院生です。日本食大好き
の夫と日々、おいしく手軽なレシピの研究を
しています。納豆は二人とも大好きな食材でこ
れからもレパートリーを広げていきたいです。

Kazue Holland

豚とキャベツの甘辛丼

甘辛のタレが食欲をそそり
ます。キャベツの代わりにレ
タスを加熱せずに使っても
おいしくでき上がります。



〈材料：2人分〉

豚肉スライス 200~220g
キャベツ 3~4枚
ごはん 2杯/塩、こしょう 各少々
片栗粉 適量

〈タレ〉しょうゆ 大さじ1.5/砂糖 大さじ2/酒 大さじ4.5/マヨネーズ 大さじ2

〈作り方〉

1. 豚肉に塩こしょうをして、片栗粉をまぶしておく。
2. タレの材料はすべて合わせておく。
3. キャベツを3cm各ぐらいの大きさに切り、フライパンで軽く炒める。最後に2のタレを大さじ1分加えてからませ、ごはんの上のにせる。
4. フライパンに油を熱し、1の豚肉を炒める。火が通ったらタレを加えてからませる。
5. ころみが出たら、3の上にタレと一緒にのせる。

旅行と食べることが大好きです。お腹がすいたときには
簡単に作れてボリュームもある丼ものをよく作ります。

Mikie Narita



エッグトースト

食パンとたまごといえば
フレンチトーストですが、
もっと簡単にできておい
しいです。



〈材料：1枚分〉

食パン(6枚切り) 1枚
たまご 1個
塩、こしょう 少々
バター 適量

〈作り方〉

1. 食パンはみみの部分を残して四角く、くり抜く。溶きたまごに塩こしょうして
おく。
 2. フライパンにバターを入れて、四角い枠だけのパンのみみを置く。すぐにそ
の中に溶きたまごを流し込み半熟状になったら、上からくり抜いたパンを
かぶせるようにのせて、フライ返しで少しおさえる。
 3. たまごとパンが離れないようになったら裏返す。
 4. こんがり焼いたら、ケチャップやマヨネーズをかけていただきます!
- ※ お好みでたまごにハムやチーズを混ぜてもよい。

学校のクラブ活動でいつも走っているんで、とにかくお腹が
すきます。あまり料理はできませんが、食べるものが何もな
い時は自分で作っています!!

Hare Ozawa



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 (5m l)	小さじ 1 (5m l)
1 table spoon (15m l)	大さじ 1 (15m l)
1 cup (240m l / 8oz.)	1 カップ (200m l / 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

■オーブン温度換算表

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





TOMOKOさんのオリジナルレシピがたくさん寄せられました。
どれも作ってみたい一品です。手軽にチャレンジしてください！

自慢料理 投稿編



椎茸のゆずこしょう炒めサラダ

椎茸嫌いな主人がいない日中に、椎茸を炒めタッパーに入れて冷蔵庫に保存。私のランチのサラダやパスタに入れて食べたのがきっかけです。大好きなゴマドレッシングと一緒にサラダにしました。

材料(4人分)

椎茸 1パック/グリーンレタス 4~5枚/きゅうり 1本/ミニトマト 12コ/サラダ油(炒め用) 大さじ1/ゆずこしょう 小さじ1/2~1
(ドレッシング)マヨネーズ 大さじ3/ポン酢 大さじ2/すりゴマ 大さじ1

作り方

1. 椎茸は薄切りにして、フライパンに油を入れ炒める。しんなりしてきたら、ゆずこしょうを入れよく混ぜてお皿に移し余熱をとる。
2. レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りに。
3. 2をお皿に盛り1を上のにせ、ミニトマトを回りに飾る。
4. ドレッシングの材料をすべて合わせてよく混ぜ、食べる直前にかけていただきます。



Tomoko Honda

新しいレシピに挑戦するのが好きで、お料理番組やお料理本を見ては美味しそうなお料理を作って、自分なりの味に仕上げています。家族や友達に“美味しい”と言われるのが嬉しくて、日々挑戦しています。アメリカに来てからはいろいろな国のお料理のレシピが広がりました。手作りのオリジナルレシピ集は日本語なのでどうやって子供たちに伝えていけばよいか……悩むどころです。

ひじきとじゃがいも煮



母がいつも作る長ひじき煮はじゃがいもが入っており、豆ひじき煮は大豆やちくわぶが入っていました。母から受け継いだ味を大切にしています。

材料(約4人分)

長ひじき 1袋(約30g)/にんじん 1/3本~1/2本/じゃがいも 1個
油揚げ 1枚/さやいんげん 12枚
(調味料)水 200ml/だしの素 少々/砂糖 大さじ1/酒 大さじ1
みりん 大さじ1/しょうゆ 大さじ2.5~3

作り方

1. 長ひじきを水に戻しておき、戻ったら水でよく洗い、水を切って食べやすい長さに切る。
2. にんじんは2~3mm厚さで半月切りまたはイチョウ切りに。じゃがいもは縦4等分に切り、8mm幅のイチョウ切りに。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
3. 鍋に油を入れて熱し、2を入れて軽く炒めた後、1のひじきも入れる。軽く火が通るまで炒める。
4. 調味料を入れ、野菜に火が通るまで煮る。
5. 仕上げにさっと塩ゆでしたさやいんげんを斜めの千切りにして4に加えよく混ぜる。

鶏肉のマヨポン焼き



子供が4人いるので、日中の忙しい時には炒め物や焼き物をよく作ります。このレシピはマヨネーズが好きな子供達に大人気です

材料(4人分)

鶏肉(もも又は胸) 2枚
(下味用) 塩、こしょう 少々/しょうゆ 大さじ1/酒 大さじ1
片栗粉 大さじ2~3/マヨネーズ(炒め用) 大さじ2、(味付け用) 大さじ1
ポン酢 大さじ2/ねぎ たっぷりめ

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、下味を付けて10分以上おく。片栗粉をまぶし、余分な粉をはたく。
2. フライパンにマヨネーズを入れてから火にかけ、溶けてきたら鶏肉を入れる。強めの中火にして両表面をこんがり焼く。表面が焼けたら蓋をして弱火でじっくり中に火を通す。
3. マヨネーズとポン酢で味を付け、ねぎを加えてからめる。

クリームスコーン



バター①代わりに生クリームをつかうと、とても簡単に作れます。生クリームが冷蔵庫に中途半端に残ってしまった時のお助けレシピです。もし生クリームが100mlしかなければ残りの140mlは、牛乳やヨーグルトで代用も可能です。

材料(8~10個分)

薄力粉 300g/生クリーム 240ml/砂糖 大さじ3~5
ベーキングパウダー 小さじ2.5/塩 小さじ1/2
ドライクランベリー 適量(レーズンやフレッシュブルーベリーでも良い)

作り方

1. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。中心をくぼませておく。
 2. 2、1のボウルのくぼみの中に生クリームを入れて切るように混ぜる。途中にクランベリーを加え混ぜ、まとまったら8から10等分くらいずつに分けて厚さ1~1.5センチくらいに形を作る。
 3. 天板にベーキングシートをしき、その上にスコーンをのせ、200℃(392F)で15分~18分焼く。
- ※ スコーンにホイップクリームやジャムを添えていただく時は、砂糖を大さじ3に、スコーンをそのままいただく時は、砂糖を大さじ5にして更に焼く前にスコーンの上からグラニュー糖をパラパラかけて焼くとおいしいです。

色とりどりきんぴら



子供たちが好きなきんぴらにこんにゃくを入れて、色取りにししとうをいれてみました。ピーマンのせん切りでも代用できます。お好みで一味や七味をかけてください。

材料(4人分)

ごぼう 1本/にんじん 1/3本/こんにゃく 1/2枚/ししとう 1/2パック
サラダ油(炒め用) 適量/いりごま 少々/ごま油 少々
(調味料) しょうゆ 大さじ2/砂糖 大さじ1/2/酒 大さじ1
みりん 大さじ1/だしの素少々

作り方

1. ごぼう、にんじん、こんにゃくは縦薄切りにしてから細切り。ごぼうは水にさらす。こんにゃくは下ゆでしておく。
2. 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、こんにゃくを油が回るまで炒める。
3. 調味料を加え煮る。煮汁が少なくなってきたらししとうを入れて汁気がなくなるまで炒め煮する。
4. 仕上げにいりごまごま油を加え出来上がり。

『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。

オーガニック栽培の現場から



FT遺伝子であると判断され、謎とされていた複雑な開花のための工程が徐々に解明されてきたのです。

FT遺伝子は植物の種子の時から存在していますが、普段はその働きを止めていて、何らかのキッカケで仕事を始めると花が出来るのです。

植物は葉の部分で日の長さを感じとり、時期が来ると葉の師管を取り囲む細胞内でFT遺伝子を増殖させます。FT遺伝子は師管を通して茎の頂茎に運ばれます。頂茎ではFT遺伝子は数々の遺伝子のオン、オフを決め活動を促進するFD遺伝子に巡り合います。さらにFT、FD遺伝子は花を作るために必要なAP1遺伝子を活動させ、花作りが始まります……といった被子植物特有の花作りのストーリーが見えてきたのです。

ハナバチ

被子植物の花作りはあらゆる状況に対処して、いかに有効に受粉するかを目的に進化してきた結果がうかがえます。ほとんどの花の中には花粉を持つ「雄シベ」と「雌シベ」が同位しています。

受粉方法として同じ花の中で自己受粉する場合と、同じ個体の他の花にやはり自己受粉する場合、同じ種類の他の個体の花に他家受粉する場合が考えられます。同じ花の中での自己受粉は確実性から見ると最も有利なのですが、種子のゲノムは親と同じものになり、遺伝子の刷新という意味ではきわめて不利なので

す。他家受粉は遺伝的多様性を維持して正常なゲノムを子孫に残していくには必要な方法ですが、自己受粉と比べて確率は低くなってしまふのです。

動くことが出来ない植物は自然環境を最大限に利用して、自己受粉を避けて、他家受粉するために色々な進化を遂げて来たのです。花粉をなんとか遠くに運ぶために風を利用することと、昆虫や鳥等の他力を利用する方法です。

イネ科、スギ科植物は風を利用して受粉する方法を選択しました。結果から見ると、同じ仲間が密集していて適度な風が吹いていることが条件ですから、やはり風まかせになってしまふのです。

風まかせに比べて昆虫を利用する方法は、他家受粉をするためにさらに有利なのです。被子植物の中で80%もの植物が昆虫と共生する道を選んでいるのを見てもその確実性が理解できます。そして多くの被子植物は昆虫を引き寄せるためにあらゆる進化を成し遂げて来ており、その進化は休むことなく今なお続けられているのです。

花作りはお目当ての昆虫に目につくように色を決めます。そして香りも作り出しています。花弁は花粉が昆虫に付き易いような作りになっています。さらに共生するために蜜をも貯めています。

共生昆虫の中でハナバチ類は、受粉のプロフェッショナルといっても過言ではないほどの働きをしています。花の蜜と花粉を集めて巣に持ち帰り、生活の全てを花に依存しているからです。こうなるとハナバチと花との関係は全面的な生活のパートナーとして成立しており、花は昆虫のため、昆虫は花のために、切磋琢磨して進化をし続けることになったのです。

ハナバチの一種であるミツバチは、蜜のある場所を見つけると巣に帰り、ダンスをして仲間知らせるなど、女王蜂を中心に統制のとれた集団生活をしているため、大量に飼育もされています。

オーガニック栽培

食用栽培作物や観賞用栽培作物でも人気の高いのは、適度な大きさで変化の激しい「草木植物」であり、さらには多彩で綺麗な花を咲かせる「被子植物」が多いようです。

水菜、小松菜、キャベツ、大根、等の日本野菜はアブラナ科の草木植物です。収穫する時期は花がついていないので判りにくいのですが、これらもすべて被子植物です。収穫後にアブラナ科特有の黄色や白の菜の花が咲き乱れます。

ナスやトマト、きゅうりやゴーヤ……ほとんどの作物が「草木、被子植物」です。開花の時期に合わせて、ミツバチは勿論のことチョウやハエの昆虫類が大量に訪れます。ハミングバードまで蜜を求めて飛び回っているのです。偉大な自然循環の一部を感じる瞬間です。

近年になって蜂の数が激減しています。そのため沢山の農業に影響が出てきているともいわれています。殺虫剤や除草剤の使用により従来から生存していた昆虫や植物が激減してしまっているからです。そこに農薬に強い外来種が侵入します。外来種の植物が繁殖すると従来種の植物がさらに少なくなりハチとの共生生活を脅かし、ハチの数が減ってくると植物の繁殖が脅かされる、といった悪循環が起きているのです。

民話の「花咲かじいさん」を思い出してみてください。人格者のおじいさんが枯れ木に「灰」を撒くと花が咲乱れるという五穀豊穡のお話です。撒いている「灰」の正体はFT遺伝子であることは解明できましたが、花の後で受粉を受持つハナバチ等の昆虫類が減ってしまい「花は咲けども種は実らず」と昔の人には想像もしなかった恐ろしい現実が起きているのです。

地球上の繁栄は化学肥料や農薬を使った見せかけの栄華ではなく、動植物の多様性と自然環境を維持して、各々の植物が正常なライフサイクルを全うし、自然環境が無理なく正常に循環していることの上こそ成り立っているのだと思うのです。





草本植物と本木植物

畑で栽培される作物のほとんどは背が低く人間の背丈ぐらいまで伸びて、栽培期間は半年ぐらいで終わってしまいます。多くの草花もその一生というワンサイクルを一年以内で終わらせます。このような植物を「草本植物」と呼ぶそうです。

一方「みかん」や「りんご」の果樹や街路樹、森林などの樹木は何年間も生き続けて巨木へと成長していきます。このように大木に成長する植物を「本木植物」とよびます。

植物は太陽に向かって上へ上へと伸びていく性質があって、日に日に大きく成長していきますがその植物自身の体を支えているのは茎の部分です。草本と本木植物の違いは、茎の部分の中にある「維管束」が成長するかしなないかの違いだそうです。

植物の心臓

維管束は動物における血管の働きをするもので、植物の体全体に水や養分を送る組織です。根から吸収した水や養分を葉に運ぶ「道管」と、葉で作られた糖分などを反対方向に運ぶ「師管」から出来ていて、植物体の中に張り巡らされています。

動物は心臓を中心に血管を通して血液を体の隅々まで循環させていますが、植物の場合は下から上へあるいは上から下へと一方通行の働きですましてしまいます。心臓のない植

物は下の方から上の方に水を送るために、導管の中に一本の水の柱を作っていて、葉の裏側の気孔から蒸発すると水分が上方へ移動する力と、水の分子が引き合う凝縮力により何十メートルもの高さまで水を送ります。

師管の方は光合成された糖分を師管の中に貯めており、濃い砂糖水になっています。師管壁は水が通り抜けることの出来る細胞膜で作られているために、周りの糖分の低い細胞から水分を師管内に引き込みます。師管内は膨らむことによって圧力が生じ、押し出されるようにして流れ始めます。

導管では内側の圧力が低くなることにより水が引き上げられ、師管の場合は内側に圧力が外側より高くなって送り出しているのです。

植物は動物のように自身のエネルギーを使って心臓を動かして血液の循環をさせる構造ではなく、エネルギーを一切使うことなく合理的に体内循環させているので、植物体の大小に関係なくスムーズな循環が可能なのです。

茎の部分は維管束を中心に色々な木部組織に支えられており、さらにコルクによって保護されています。この維管束の成長が草本、本木植物の違いを作っているキーポイントである理由もうなずけます。

花を咲かせる

「被子植物」とは花を作り受粉して種子である実を作り増殖していく植物のことで、地

球上に初めて出現した植物は花を咲かせることのない苔類やシダ類で、恐竜が繁栄していた時代の植物には花がなかったのです。

その後出現したのが裸子植物、さらに進化して、花を咲かせる被子植物が出現します。被子植物は昆虫類をパートナーとして、受粉活動をし増殖していく道を選んだのです。花を咲かせて有性受精することが、遺伝子のエラーを排除して良質な子孫を残すには圧倒的に有利な方法であったのです。今では現存する植物の90%が被子植物であることを考えると、昆虫との共生がいかに優れた選択であったかが分かります。

ドイツの文学者ゲーテは220年も前に植物を観察していて花の部分は茎が変形して出来た物であることを見つけます。それ以来、人類は植物に花を咲かせるメカニズムを追求し続けているのです。

明るい時間が日に日に長くなる春に花を咲かせる長日植物と、だんだん短くなると花を咲かせる短日植物の研究から、茎から花へと変化させる「フロリゲン」という植物ホルモンが見つけ出されたのはおよそ70年前のことです。

フロリゲンの正体とその働きは長い間謎に包まれていましたが、近年になって多くの植物のゲノムが解読されて研究が進むにつれ、茎から花に変化する時に何らかの形で影響している「FT遺伝子」の存在を突き止めます。そしてフロリゲンとは特殊タンパク質から出来ている



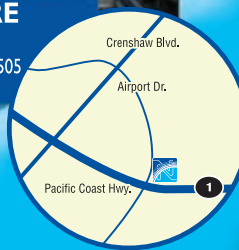
MARKET

Produce and groceries

in gourmet Japanese ingredients,
(ity), ocean products, meats,
s and natural ingredients.
paring fresh sushi, sozai, and
ed foods daily.



ROLLING HILLS STORE
(310) 534-3000
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



SAN DIEGO STORE
(858) 268-3821
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



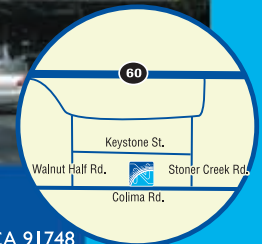
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Mon.-Sun. 10:00am-11:45pm



TORRANCE STORE
(310) 366-7200
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



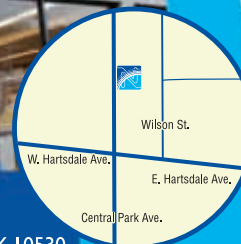
PUENTE HILLS STORE
(626) 913-9991
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



LITTLE TOKYO STORE
(213) 680-3280
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



HARTSDALE NY STORE
(914) 949-2178
18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530
Mon.-Sun. 9:00am-7:00pm





NIJIYA

Fresh produce and healthy goods

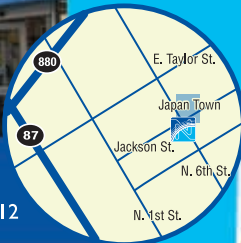
NIJIYA MARKET specializes in:
fresh fish (sashimi quality),
organic produce, fruits and
vegetables.
Our kitchen is always preparing
other prepared items.



SAN FRANCISCO STORE
(415) 563-1901
1737 Post St., San Francisco, CA 94115
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



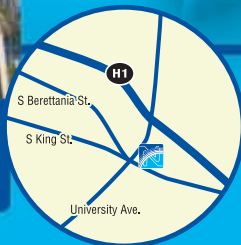
SAN JOSE STORE
(408) 275-6916
240 Jackson St., San Jose, CA 95112
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



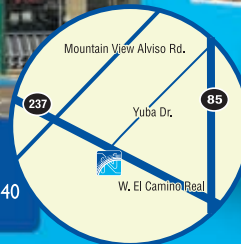
SAN MATEO STORE
(650) 212-7398
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



HONOLULU HAWAII STORE
(808) 979-8977
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



MOUNTAIN VIEW STORE
(650) 691-1600
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



読者のみなさまからの声 **声**

RPV, CA
Itsumiさま



我が家は夫も私も大阪生まれの大阪育ち。子供たちはアメリカ育ちですが、お誕生日パーティーやその他いろんな通過儀礼の際に「たこやき」は欠かせません。作るのが楽しく食べておいしい！先日ニジヤでお買い物したとき、美人レジさんが「そんなにたこのおさしみばかり、お好きなのですか？」とびっくりされました。たこやきとは冷凍をチンして食べるものと思っていたそうです。大阪ではたこやきはホームメイドです、と言うと、とても羨ましがられました。

この生地割合は大阪の伝統に、35年の主婦生活を足して割り出した「黄金割合」です。ちょっとやわらかめなのですが、これが外はカリッと中はふわふわ…えもいわれぬおいしいホームメイドたこやきの秘密なのです！！

〈材料〉60個分

たこあし一本（7ミリ角ほどに切る）

小麦粉 大さじ9（生地）／卵 2個（生地）／水 1200ml（生地）

塩、紅しょうが（みじん切り）、青海苔、削りかつお、ソース 適宜

〈作り方〉

- 1) たこやき器を熱して穴に油をひいて、生地を流し込む。焼けてきた生地の中にたこをひときれずつ、紅しょうがも好みで落とし入れ、竹ぐしてくると返す。ちょっとしたコツがいりませんが、我が家のお客様たちはアメリカンでも中国人でもすぐに習ってやみつきになります。
- 2) お皿にとりわけて、ソース、青海苔、削りかつおをふりかけ、熱々をいただきます。口の中をやけどしないように気をつけて！

Torrance, CA
Takuさま

以前ご馳走マガジンに掲載された納豆パン（2008年春号）、3歳の息子もその納豆パンですくすく育って、元気いっぱいです！！



友達の子供が小麦、牛乳などなど、アレルギーで食べられるものがほとんどなく、悩んでいました。私が冬号に載っていた発芽玄米カップケーキを作って持っていったら、すごく喜んでくれました。私も友達に喜んでもらえてうれしかったです。ありがとうございました！

Sunnyvale, CA Rumiさま

新しくニジヤぶらんのたらこ、明太子（しかも無着色！）ができたのがすごくうれしいです。福岡県出身の両親の元で育ったので、たらこが店に並んでいるのを見て大感激しました。冬号の記事を読んで、こだわりの商品であることがよくわかりました。

Ventura, CA Mariさま

毎回発行を楽しみにしています。たくさんのレシピはとても参考になります。自慢料理に出ている方たちはすばらしいですね！もうひとつ、野菜作りに興味があるので“オーガニック栽培の現場から”をいつも読んでいます。やはり本来のあるべき姿はオーガニックである、と感じています。これからますます素晴らしい記事を期待しています。

Hartsdale, NY Mikaさま

毎回たくさんの読者の方からアンケートにお答えいただいています。ありがとうございます！編集部では必ず全てのご意見に目を通し、各担当者や店舗にも知らせています。本当にたくさんの読者の方に支えられているんだなあ、感謝の日々です。そこで、誌面を通して皆さまにもご紹介します。これからもどんどんお送りください。

採用の方にはお礼の品をプレゼントさせていただきます。

また、ご意見、ご感想、ご質問など何でもお寄せください。スタッフ一同お待ちしております。

gochiso@nijiyamarket.com