

美食

Spring 2011

Gochiso

春の和菓子

旬の魚 アラスカ産 大ズワイガニ



きっずチャレンジ 母の日にプレゼント！ ロールサンドイッチに挑戦
おいしいもやしができるまで / ニジヤぶらんど ニジヤ無添加和風だし
林 廣美 待ちに待った春の食卓 / ニジヤファーム オーガニック栽培の現場から



CONTENTS

春の和菓子 2

きつずチャレンジ 母の日にプレゼント! ロールサンドイッチに挑戦 4



ニジャ 旬のお寿司・お弁当・惣菜	6
[連載] マクロビオティックなひととき	8
発芽野菜の実力派 おいしいもやしができるまで	10
わくわく春のデザート	14
ニジャぶらんど 無添加和風だし	18
ニジャ特製 和風デリ	22
旬の魚 アラスカ産 大ズワイガニ	26
待望のハワイ2号店 ホノルル・アラモアナ店オープン!!	28
教えて! 素朴な疑問	32
[連載] Dr. 高木の 気になる身体のはなし	34
かつお節 —「カツオの町」枕崎だより—	38
林 廣美「待ちに待った春の食卓」	40
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!!	42
我が家の自慢料理	44
オーガニック栽培の現場から	48
みなさまからの声、声、声	52



—(キリトリ線)—

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form 美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙

この申し込み用紙に必要事項をご記入頂き、チェック(米国内: \$16 ※Please payable to Jinon Corporation)を同封の上、下記までご郵送ください。年間4回(季刊誌: 春号、夏号、秋号、冬号)をお送り致します。
電話でのお問い合わせは...Phone: 310-787-3305 (担当: OZAWA)までお願い致します。
美食ごちそうマガジン編集部: 2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ Fax: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
©2011 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino
EDITOR IN CHIEF: Takuya Suda, Chiharu Fukui
ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa
FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff
DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G, Akira Shibuya
PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
WRITER: Shiho Masamune, Gochiso Staff
SPECIAL THANKS: Hiromi Hayashi
Asuka Hashimoto
Kei Hasegawa
Dr. Takagi
Fuji Natural Foods
Hikari Miso
Southern Foods

春の和菓子

春、桜の季節になると恋しくなるのが日本の“春の和菓子”。茶道とともに発達した和菓子は、古来から季節をあしらった食材や飾りつけを施し、生活に潤いを与えてくれるものでした。

桜餅は代表的な春の和菓子で、桜色に色づけされた生地で小豆あんを包み、塩漬けた桜の葉で包んだもの。今から約300年前の享保2年、

向島の長命寺の門番であった山本新六が、隅田川の土手の桜の落ち葉を見て桜餅を考案したのが始まりだそうです。ちょっとしたアイディアで、新しくおいしいメニューが生まれるという一例ですね。

今回ご紹介する、お家で簡単に作れる春の和菓子レシピは、和菓子に馴染みの薄い若い方やお子様にも楽しんでいただけるようなアレンジを施しました。珍しい道明寺粉も、桜の葉や花の塩漬けも、この春ニジヤでご用意しておりますので、ぜひご家族みなさままで春のお茶請けをお楽しみください。



くるみ柏もち

柏もちは5月5日、端午の節句のお供え物として用いられる和菓子です。子供たちも大好きなクルミをプラスして、歯ごたえと栄養価もアップ! あんの甘みを抑えました。

■材料 10個分

だんご粉...150g
水...150ml
砂糖...15g
塩...少々
粒あん...140g
ニジヤオーガニックくるみ...40g
柏の葉の塩漬け...10枚

作り方

1. 耐熱ボウルにだんご粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。ふんわりラップをして電子レンジで5分加熱する。その間に粒あんと砕いたくるみを混ぜ合わせ、10等分して丸めておく。
2. まな板の上にラップを敷いて1の生地を包み、揉むようにしてこねてから10等分にして丸める。片栗粉で打ち粉をしながら綿棒で楕円形にのばす。
3. あんこ玉をのせて二つ折りにする。これを10個作る。柏の葉の塩漬けをさっと水洗いし、水気を取ってもちをくるむ。

ジンジャー桜もち

桜餅の魅力はお餅の甘みと桜葉の香り、そしてほんのりとした塩味。今回はそれにしょうがのびりっとしたテイストと食感をプラスしてみました。ニジヤのオーガニックドライジンジャーを使用しています。

■材料 10個分

道明寺粉...120g
フードカラー(赤)...少々
水...180ml
砂糖...大さじ1.5
塩...少々
小豆こしあん...100g
ニジヤドライジンジャー...30g
桜の葉の塩漬け...10枚

作り方

1. 耐熱ボウルに道明寺粉を入れ、フードカラーで赤く染めた水を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。ふんわりとラップをして電子レンジで5分加熱する。
2. ラップをはずしてボウルに布巾をかけ10分置く。その間にドライジンジャーをみじん切りにし、こしあんと混ぜ合わせて10等分して丸めておく。
3. 生地に砂糖と塩を加えて混ぜる。まな板の上にラップを敷いて生地を置き、巻いてころがしながら20cmの棒状にして10等分に切る。
4. 生地を手のひらで挟んで円形にし、あんこ玉を包む。桜の葉の塩漬けをさっと水洗いし、水気を取ってもちをくるむ。



あずきクリームの抹茶どら焼き

市販のあんに生クリームを混ぜるだけで、一味違う和洋折衷クリームどら焼きに変身。ニジヤのオーガニックホットケーキミックスを使って簡単に作れます。

■材料 6個分

<A>

ニジヤホットケーキミックス...100g
抹茶...小さじ1
卵...1個
みりん...小さじ2
牛乳...60ml

生クリーム...100ml
粒あん...大さじ3

作り方

1. ボウルに[A]の材料を入れてよく混ぜる。ホットプレートまたはフッ素樹脂加工のフライパンを熱して弱火にし、生地をおたまの半量ずつ入れて、おたまの底で12cmくらいの円形にして焼く。
2. 表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、5秒程度焼いて取り出したら、熱いうちに麺棒などに巻き付けて生地に丸みをつける。そのまま1つつラップで包んで冷ます。
3. 生クリームはツノがピンと立つまで泡立て、粒あんをムラなく混ぜて生地に挟む。



くず 葛団子のいちごスープ仕立て

春の果物、いちごをスープ仕立てにしたヘルシーデザート。さわやかな香りが広がります。練り上げたくず団子と一緒にお召し上がりください。

■材料 4人分

<A>

いちご...8粒
オレンジ果汁...1/2個分
水...200ml
はちみつ...大さじ3.5

ニジヤくず粉...100g
砂糖...大さじ1
水...270ml

シナモン...少々

作り方

1. いちごはへたを取って5mm幅の輪切りにし、[A]の材料をすべて鍋に入れて強火にかける。一煮立ちしたら火を止め、粗熱を取って器に入れ冷蔵庫で冷やす。
2. 鍋に[B]の材料を入れてよく混ぜ、弱火にかけながらヘラで透明になるまで練る。ボウルに冷水をはり、練ったくずを塊ごと入れてよく冷やし、水の中で一口大にちぎる。(親指と人差し指の付け根ではさんでちぎると簡単)
3. 水気を切っていちごスープの器に入れる。シナモンをふっていただく。



お花見玄米もち

ニジヤのオーガニックもちごめともちごめ玄米をミックスしました。玄米のプチプチした食感が新鮮です。

■材料 20個分

<A>

ニジヤもちごめ玄米...1合
ニジヤもちごめ...1合

<トッピング5種類>

- #1...粒あん 大さじ6
- #2...ニジヤきなこ 大さじ2+砂糖 小さじ2+塩 少々
- #3...ニジヤ黒ごま 大さじ1.5+砂糖 小さじ1+塩 少々
- #4...でんぶ 大さじ4
- #5...抹茶 小さじ1+ニジヤきなこ 大さじ1+砂糖 小さじ2+塩 少々

作り方

1. 炊飯器で[A]の米を合わせてもちごめを普通の水加減で炊く。炊きあがったらそのまま30分保温して蒸し、しゃもじで混ぜて粘り気が出るまで練る。
2. ごはんを直径3cm程度のボール状に丸め、20個作る。(粒あん用の4個は少し小さめに丸めると仕上がりがきれい)
3. 5種類のトッピングを用意し、それぞれ4個ずつまぶして仕上げる。



桜と甘納豆の錦玉

梅で作る錦玉を、春らしく桜の花びらにアレンジしました。梅酒を使った、大人の寒天ゼリーです。

■材料 4個分

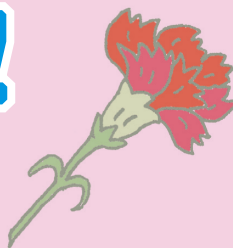
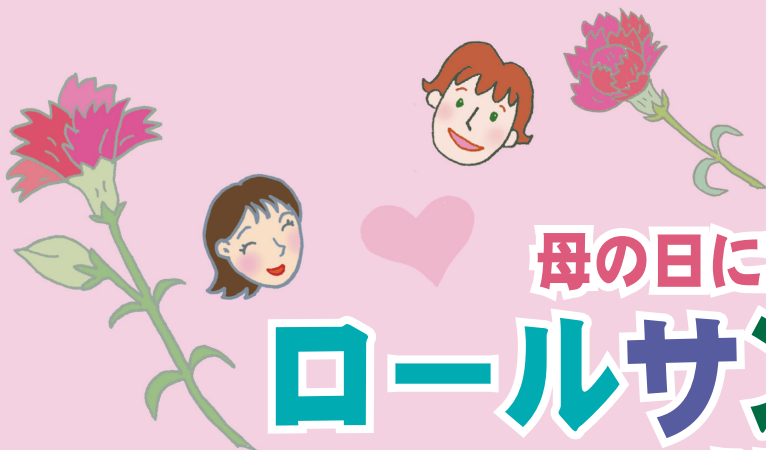
粉寒天...小さじ1.5弱
砂糖...大さじ3
梅酒...大さじ3
水...350ml
さくら茶(桜花の塩漬け)
...20本
甘納豆...16粒

作り方

1. 耐熱ボウルに粉寒天と水を入れて混ぜ、ラップをしなくて電子レンジで2分加熱したら、砂糖を加えて混ぜ、さらにラップをしなくて電子レンジで5分加熱する。
2. ボウルの底を氷水に当てながら混ぜて冷ます。粗熱が取れたら梅酒を加えて混ぜる。
3. プリン型や湯のみ茶碗などに液を1/3ほど流し込み、洗って水気をとった桜→液→甘納豆→液と交互に入れていく。室温で冷めたら冷蔵庫に入れて30分以上冷やし、皿に取り出す。



母の日にプレゼント! ロールサンドイッチ に挑戦!



ニジヤマーケットの
しげこ先生

サンドイッチの材料 - 1人分 -

- ハートのサンドイッチ
ニジヤチェリーブラッサム食パン…2枚
いちごジャムカラズベリージャム…適量
- ハムとチーズのロールサンド
ニジヤチェリーブラッサム食パン…1枚
ニジヤ黒豚ハム…1枚
スライスチーズ…1枚
ニジヤ味付け海苔…1枚
マーガリン…適宜
- アボカドベーコンロールサンド
ニジヤチェリーブラッサム食パン…1枚
アボカド(刻んで)…大さじ1
マヨネーズ…適宜
ニジヤ黒豚ベーコン…1/2枚
- くるみとサーモンのロールサンド
ニジヤチェリーブラッサム食パン…1枚
ニジヤスモークサーモン…1枚
ニジヤのくるみ(砕いたもの)…少々
ホイップクリームチーズ…1oz
- フルーツロール
ニジヤチェリーブラッサム食パン…1枚
フルーツ(缶詰・フレッシュどちらでも)…0.5oz
ホイップクリーム…適宜

いつも美味しいご飯を作ってくれているお母さんに、今日は子供たちからランチボックスのプレゼント。見た目も可愛くて食べやすいロールサンドイッチ。外で一緒に食べてもいいですね。普段は照れくさくて言えないけど、“お母さん、ありがとう”の気持ちを込めて作ります。

ロールサンドイッチのランチボックス



始める前にしておくこと:

- パンのミミを取っておく。(4枚:ロール用のみ)
- ベーコンを軽く焼いておく。
- 缶詰のシロップを切っておく。フルーツはキッチンペーパーなどで出来るだけ水分を取る。



* パンのミミは揚げて砂糖を振りかければ、おやつになります。

挑戦!

アボカドベーコンロールサンド



1. アボカドを刻み
マヨネーズと混ぜる。



2. ラップを広げた上
にパンを1枚置き、
(1)を塗る。



3. ベーコンを手前に載せる。



4. 手前からクルクル
と巻き、更にラッ
プで丸める。

ハートのサンドイッチ



1. パンを2枚、大きいハート型で抜く。そのうち
1枚だけ、真ん中を小さいハート型で抜く。



2. 穴の開いていない
ほうのパンにジャ
ムを塗る。



4. ラップで包む。

3. 穴が開いているほ
うのパンをその上
から重ねる。

くるみとサーモンのロールサンド



1. ホイップクリームチーズ
にくるみを混ぜる。



2. ラップを広げた上にパン
を1枚置き、(1)を塗り、そ
の上にサーモンを置く。



3. 手前からクルクルと巻き、
更にラップで丸める。



ハムとチーズのロールサンド

1. ラップを広げた上にパンを1枚
置き、マーガリンを塗る。



2. ハム→海苔→チーズ
を順に載せる。



3. 手前からクルクルと巻き、更
にラップで丸める。



フルーツロールサンド



1. フルーツを細かく刻み、ホイッ
プと混ぜる。



2. ラップを広げた上
にパンを1枚置
き、(1)を塗る。



3. 手前からクルクル
と巻き、更にラッ
プで丸める。



できあがり!



お母さん、喜んでくれるかな? メッセージも心を込めて書きました。
左から、Luluちゃん、Mikakoちゃん、Thomasくん、Liamくん。



キレイにラッピングしてボックス
に入れ、出来上がり! ありがとう
のカードもつけてね。

春の新作弁当・お寿司

春限定!

炒り鶏おにぎり弁当

599kcal



春の行楽シーズンにもぴったりなおにぎりの弁当。野菜を中心とし、ヘルシーな和食の王道ともいえるお弁当に仕上げました。

おにぎりは人気の大きい梅と、丁寧に焼いて手ほぐしたニジヤのカッパーリバーサーモンをチョイスしました。

メインのおかずは、8種の食材を使った炒り鶏。鶏肉のジューシーなコクとかつおだしのうまみが、野菜本来のおいしさを何倍も引き立ててくれます。ビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷり。ちょっとの油もビタミンの効率的吸収には必要。体に優しく栄養のあるおかずです。

副菜は2種。定番の玉子焼きと、箸休めにもなるさっぱりとしたきゅうりとわかめの酢の物。酢の物は3種の野菜とわかめを使い、また、酸味を柔らかく仕上げてありますので、酢っぱいのが苦手な方も美味しくいただけます。

これだけのボリュームを全部いただいても、野菜が中心なだけに摂取カロリーは599kcalと低めになっています。カロリーは気になるけど、栄養もちゃんととりたい!満足感も欲しい!というお客様のご要望にお応えする、ニジヤならではのお弁当です。

しらすちらし寿司

415kcal

旬の食材“しらす干し”をたっぷり使った、色どり鮮やかなちらし寿司。使用しているのは、もちろん日本産の釜揚げしらす。丁寧に製造工程を経て、身がふんわりやわらかに出来上がった釜揚げしらすが、錦糸卵で出来たお花畑のベツに乗せられているようです。見え隠れしている薬味たち、刻みねぎと大葉が味と香りのアクセントとなり、上にかけてられた白ゴマも食感のポイントとなっています。全体がバランス良く爽やかにさっぱりとしているので、胃もたれしにくい一品です。

しらすは牛乳に次いでカルシウム吸収率のよい小魚類のひとつ。通常カルシウムはそれ自体の吸収率が低いものですが、小魚にはカルシウム吸収を助けるビタミンDも含まれており、とても効率的な食品といえます。鶏卵(特に黄身)にも豊富なビタミンDが含まれているので、しらすと錦糸玉子は更にカルシウム吸収率アップな組み合わせなのです。成長期のお子様や年配の方などカルシウムを特に必要とされる世代には特にお勧めのちらし寿司です。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

春の新作惣菜

春限定!



じゃがいもと手羽の甘辛煮 347kcal

春の美味しいじゃがいもを使った、コクのあるお惣菜です。食欲をそえられるこのこっくりとした色合い!ごはんが進みそうですね。デンプンが多いので、お酒のおつまみにしてもいいでしょう。

じゃがいもはとても栄養のある野菜で、ビタミンB群やCが豊富。ビタミンは熱に弱く、調理によって失われることが多いのですが、じゃがいものビタミンはデンプンに守られて壊れにくいので、効率よく摂取できる食材といえます。

手羽は煮物や揚げ物に適した部位です。骨から出る旨みが煮汁に溶け込み、全体にコクを出します。また、柔らかい肉質なので、とても食べやすいのもポイント。

じゃがいものビタミンCと手羽のコラーゲンで美肌効果も抜群。近年の日本では女性のみならず、男性も肌の状態が気になる様子。美容、美肌は年齢・性別を問わず興味のあることのようにです。老若男女問わず、みなさまにぜひお勧めしたいお惣菜です。

たけのこ土佐煮

35kcal

春の訪れを感じさせる代表格、たけのこ。たけのこを使った料理はたくさんありますが、ニジヤがお勧めするのはやはりベーシックな一品。たけのこの旨みとかつお節の旨み成分、イノシン酸の相乗効果でうまさ倍増! あっさりとしていながらも満足のいく副菜として、土佐煮は定番中の定番です。

この土佐煮、実は高血圧の方などに向いているおかずなのです。かつお節の旨みが深いので、味付け(塩分)は控えめにすることができます。たけのこは食物繊維が多いので便秘解消やコレステロール低下を促す働きもあります。また、余分な塩分を体外へ排出しむくみを解消したり、血圧の調整をするカリウムも豊富なので、デトックスにもよい食材といえます。

優れた自然食品であるかつお節は、良質のタンパク質を主成分に、高血圧の予防や筋肉の動きをよくするカリウム、強い歯や骨を作るリン、ビタミンDなどを含んでいます。また、体内では作ることができない8種類の必須アミノ酸もたっぷり。とても栄養価の高い食品なのです。

お客様の健康を一番に考えるニジヤならではのお惣菜です。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

[連載 14回]

マクロビオティック な ひととき…



■ 献立 ■

金時豆のマリネサラダ

黒豆と蕪のポタージュ

大豆のメンチカツサンド

レンズ豆とアスパラ、ブロッコリーのテリーヌ
いちごのタルト 白花豆とカシューナッツのクリーム

心身共に健康である為に大切なこと、できることのひとつとして「身体にいいもの、正しいものを食べる」ということがあげられますが、それは、「身体に負担がかかるもの、害を及ぼす可能性があるものを食べない」という選択をすることでもあります。私達の身の回りにある食べ物が、どんなものなのかを知った上で自分で考え、選択するということですね。

まず、物事には常にメリットとデメリットがあります。添加物を使うことのメリットは、簡単にいうと「安くて簡単、便利できれいでおいしい」の5つ。そして添加物を身体に入れることのデメリットは「気がついたら、体調が悪くなっていた」というようなことなのです。

添加物を使った「安くて簡単、便利できれいでおいしい食べ物」とは、どのようなものか、「安い」お醤油を例に考えてみましょう。お醤油の原材料は、大豆、小麦、食塩ですが、通常のお醤油の半分以下の値段で買うことができるお醤油には、脱脂加工大豆、アミノ酸液、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、カルボキシメチルセルロースナトリウム、甘草、ステビア、などたくさんの添加物が使われています。

添加物を使うと、安くて簡単、便利できれいでおいしいが優先し、オーガニック、無添加、天然、安心、エコなどは後回しということになります。

では、どうしたら今まで日常的に摂っていた添加物を減らせるのでしょうか。まず「あれば便利だけれど、なくても困らないもの」を買わないことです。自分で作れる調味料なんかはいい例ですね。ドレッシングなどは、良質の塩と油、レモンにちょっとハーブがあれば、簡単に作れます。ご飯などでもオーガニック米が5LBで\$10だったとしても「高い!」と思わないことです。このお米でご飯を炊くと2倍以上に膨らむのですから。

それから、素材の味を覚えることです。この為には、オーガニックの味や香りがあって元気な食材を選びます。そうすると添加物を使った食品が

「安くて簡単、便利だけれど、おいしいわけではないね」という判断ができるようになります。その為には、正しいものが分かる味覚を子供のうちから作ってあげられたら一番ですね。大人になってからでも、少しずつ慣れていけば、味覚は戻ります。要するに素材の味を大事にして、旬のものを食べればいいのです。和食の基本ですね。

最後に日本食を研究している人からおもしろい話を聞きました。和食のすばらしさを実証した興味深い実験についてです。

ハツカネズミを穀物、ファーストフード、玄米と根菜中心の和食の3種の食べ物で育てたそうです。体力を測定すると、穀物組が1番で、一番体力がないのがファーストフード組。次に迷路を作って行かせたところ、いくら迷路を変えてもたどり着くのが和食組。さらに暗室に入れて光を当てたり、振動を与えたりしてストレスを加えました。するとファーストフード組は共食いを始めたそうです。穀物組は2〜3割興奮状態になって、そのあと共食いを始めました。和食組は何もしないでじっとしているだけでした。結果、「日本の伝統食は、すごい食事だ!」と、関係者は言ったそうです。

自分が何を食べるか、また自分では選ぶことができない子供達に何を食べさせるかを、もう一度改めて考えてみたほうがいいかもしれません。

今回は色々な豆を使った料理をご紹介します。

豆はタンパク質、脂質、糖質のバランスがよく、ビタミンも豊富で、カルシウムや鉄、カリウムや亜鉛なども含まれています。そしてもちろん食物繊維もばっちり。とても優れた理想的な食べ物といえます。特に動物性食品を多く摂らない人にとっては、大切なエネルギー源になります。お豆腐や豆乳など豆の加工品は日々いろいろな形で摂れますが、豆そのものを食べることも特に女性にとっては重要な栄養、エネルギーを供給することになります。

金時豆のマリネサラダ



●材料 (4~5人分)

金時豆(水煮) …… 120g
にんじん …… 適量
ペーパーなど …… 適量
(サラダにできるものは何でも)
玉ねぎ …… 50g

●作り方

- 1 擦りおろした玉ねぎにAを加え、金時豆をマリンしておく。
- 2 にんじんは食べやすい大きさに切り、固ゆで。その他の野菜は好みのサイズに切り、盛り合わせる。
- 3 すり鉢にハーブとレモン(またはライム)の皮を少々入れ、潰すように粗めにすり、1のマリネと混ぜて野菜の上に乗せる。

黒豆と蕪のポタージュ

●作り方

- 1 干しいたけは水に入れ、出汁を引く。
- 2 玉ねぎは粗みじん、蕪は大きめのダイスに切って、温めた鍋にオリーブオイルを入れ中火の弱でじっくり炒める。



●材料 (4~6人分)

黒豆(水煮) …… 150g
蕪 …… 300g
(ホロネギや大根でも良い)
玉ねぎ …… 150g
しょうゆ …… 少々
玄米ごはん …… 80g
干しいたけ …… 2個
塩 …… 2つまみ
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1
水 …… 600ml

- 3 2に塩こしょうで味を調え、玄米ごはんを黒豆を加え、この時煮汁は加えない。全部がよく馴染むまで炒める。
- 3 干しいたけの出汁を加え、フタをして沸騰させてから弱火で約10分煮込み、しょうゆを香り付け程度に加えた後火からあがる。しいたけは他のお料理に再利用しましょう。

- 5 あら熱がとれたら、フードプロセッサーで滑らかにして鍋にもどして温めながら必要であれば塩しょうゆで味を調える。

大豆のメンチカツサンド

●作り方

- 1 熱したフライパンに少量の油を敷き粗みじんに切ったAを弱火→中火でじっくりと炒める。塩こしょう、コリアンダー、クミンで味を調える。
- 2 大豆をフードプロセッサーでみじん



パン粉 …… 適量
にんにく …… 1片
A
玉ねぎ …… 100g
にんじん …… 50g
マッシュルーム …… 40g

●材料 (6個分)

大豆(水煮) …… 200g
コリアンダー …… 小さじ1/2
クミン …… 小さじ1/4
塩 …… 2つまみ
こしょう …… 少々
菜種油 …… 大さじ1/2
小麦粉 …… 適量

- 3 適切なサイズに成形し、小麦粉→溶き粉→パン粉の順に衣を付けて、熱した油で揚げる。

- 2 自然酵母やライ麦のパンなど、好みのパンに野菜を挟んで食べる。
(写真は、キャベツとラディッシュ、トマト、ケチャップを使用)

レンズ豆とアスパラ、ブロッコリーのテリーヌ

●作り方

- 1 レンズ豆は3~4倍の水(分量外)とローリエで柔らかく煮て、塩としょうゆを加え、あまった水は捨て木へらなどで混ぜ軽くマッシュしておく。
- 2 アスパラガスとブロッコリーは、それぞれ塩ゆでし、細かく刻んでおく。ほうれん草は切らないで固ゆで。



- 3 水でふやかした寒天を火にかけよく溶かす。寒天が溶けたら野菜フィヨン(無添加のもの)を加える。
- 4 3に少量の水で溶いた葛粉を加え、葛が透明になるまで、優しく混ぜながら弱火で煮る。
- 5 4に2の野菜と刻んだ黒オリーブを混ぜ合わせ、1のレンズ豆とほうれん草と交互に流し缶に重ね入れ、冷やし固める。
- 6 流し缶から取り出し1cm程度の厚さに切り、そのまま、もしくはバルサミコビネガーやハーブなどを飾っても良い。

いちごのタルト 白花豆とカシューナッツのクリーム

●作り方

- 1 ボウルに油と甜菜糖を入れ、ホイッパーでよく混ぜ合わせたら豆乳を加えて更によく混ぜ合わせる。
- 2 冷めておいた全粒薄力粉と薄力粉を1に加え、軽く混ぜ、まとまってきたらラップで密に冷蔵庫で休めておく。
- 3 水を切ったカシューナッツをフードプロセッサーにかけ、木綿豆腐と白花豆を加えながら滑らかになるまでまわり、甜菜糖、はちみつ、バニラエッセンスを加え、サツツと混ぜる。
- 4 2の生地を薄くのばし、油を塗る

●材料 (12cm×12cm流し缶1個分)

レンズ豆 …… 200g
アスパラガス …… 85g
ブロッコリー …… 85g
ほうれん草 …… 100g
葛粉 …… 大さじ1
塩 …… 適量
野菜パイオン …… 適量

寒天 …… 6~7g
ローリエ …… 2枚
黒オリーブ …… 6粒(10g)
しょうゆ …… 小さじ1
水 …… 500ml

●材料 (5cmタルト型8個分)

全粒薄力粉 …… 75g
薄力粉 …… 75g
菜種サラダ油(紅花油) …… 35g
甜菜糖(生地用) …… 20g
豆乳 …… 40g
木綿豆腐 …… 75g
(お湯で茹で、水切りしておく)

カシューナッツ …… 50g
(一晩水に浸けておくかお湯でさっと煮る)
はちみつ …… 20g
いちご …… 適量
白花豆(煮たもの) …… 75g
または金時豆、枝豆など
甜菜糖(クリーム用) …… 10g
バニラエッセンス …… 適量
いちごジャム …… 適量



- 5 4のクラストにいちごジャムを塗り、3のクリームを絞り入れ、いちごを切っただけのせる。
- 6 そのままでもよいが、いちごジャムを水で薄めて火にかけたものを表面に薄く塗るとよりキレイに仕上がる。
*クリームをもつと滑らかにしたい時は、3の後に裏ごしをすまじ。

- 1 ボウルに油と甜菜糖を入れ、ホイッパーでよく混ぜ合わせたら豆乳を加えて更によく混ぜ合わせる。
- 2 冷めておいた全粒薄力粉と薄力粉を1に加え、軽く混ぜ、まとまってきたらラップで密に冷蔵庫で休めておく。
- 3 水を切ったカシューナッツをフードプロセッサーにかけ、木綿豆腐と白花豆を加えながら滑らかになるまでまわり、甜菜糖、はちみつ、バニラエッセンスを加え、サツツと混ぜる。
- 4 2の生地を薄くのばし、油を塗る

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、福島県に生まれる。大自然に囲まれた環境で育った自然児。2007年に代官山に Café & Restaurant Asukaを立ち上げる。現在はNature Chef を名乗り、マクロビオティックの知恵を活かし、ベジタリアン創作料理で自然と人を繋ぐ活動をしている。大自然の中で得た感性と、持ち前のアートセンス、海外で培った国際感覚を活かした料理でたくさんの人を魅了する。

Nature chef Asuka
<http://naturechefasuka.blog135.fc2.com>



発芽野菜の実力派

おいしいもやし



もやしは10世紀(平安時代)に書かれた日本最初の薬草の本「本草和名」に「毛也之」という名前が登場します。また、日本だけでなく、中国や朝鮮、東南アジアでも身体をつくるすぐれた食べ物として古くから珍重されてきました。特に工場生産され

る現代に至っては、季節を問わずいつでも作れ、味も良く栄養価も高いこと、さらに化学肥料や農薬を一切使用せず、新鮮な水だけを与えて育てる、衛生的で安全な発芽野菜の実力派としてまた新たな脚光を浴びています。

栄養価

もやしはいろいろな栄養素をふんだんに含んだヘルシーな食品です。種に蓄えられたデンプンや脂肪、タンパク質など、潜在的な栄養素が加水分解されて、もやしになる段階でエネルギーを放出しながら細胞や組織を作って成長するという特徴があります。さらに、新陳代謝をすすめる過程でそれまで含まれていなかった新しい栄養素が合成されていきます。発芽によって合成される栄養素で、最も増加するものとして、ビタミンと遊離アミノ酸があります。

ビタミンC・アスパラギン・アスパラギン酸・γ-アミノ酪酸(GABA)は豆の状態ではほんのわずかな量しか含まれていないのに、もやしになると二気に増加するのです。このように発芽というメカニズムには、私たちに知られない、複雑で神秘的な反応が常に起こっているのです。

また食物繊維が多く、植物性たんぱく質食品で脂肪の代謝を促すビタミンB2も含まれているので、肥満防止やダ

もやしの生産

新鮮でおいしいもやしをアメリカに住む人々にも味わって欲しい、という思いがはるばる日本から海を越えてやってきました。Fuji Natural Foodsは地下水が豊富で水の質が良い場所を探し求めて約30年前にカリフォルニア・オントリオの地にたどり着きました。工場の衛生面と設備にはとことんこだわり、度重なる検査や徹底した衛生管理にも愛情を込めて深く関わっています。そのため年間を通して、安定した生産が可能になっているのです。

もやしに関する素朴な疑問

Q: もやしを使う前に洗うとぶくぶくと泡がでてきます。育てる際に水の中に化学薬品か何かを入れるのですか？

A: Fuji Natural Foodsのもやしは漂白剤や化学薬品を一切使用していません。きちんと洗浄してから出荷していますのでそのままでも大丈夫ですが、気になる場合は軽く洗うことをおすすめします。古くなったもやしの場合に泡が発生する場合は

Q: もやしは生で食べられますか？

A: はい、食べられますが熱湯にさっとぐららせるとしゃきしゃき感が増します。

Q: しゃきしゃきのもやし炒めのコツを教えてください。

A: 家庭で料理する時は、まず3分ほど弱火で炒めます。すると水が出てきますので、今度は強火で2分ほど炒めて水分を飛ばして下さい。2分以上炒めるとまた水が出てくるので、その前に火を止めます。



もやしは低カロリーで淡泊な味わいなので、どんな料理にも合い、毎日食べても飽きないおいしさがあります。毎日の食卓にぜひ取り入れてください!

..... おすすめもやしレシピ

もやしとカニがまの炊き込みごはん

■材料 4人分

米…2合
もやし…30g
カニがまぼこ…4本
しょうが…3g
水…350ml
ニジヤ和風だし…小さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
貝割れ大根…適量



作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってざるにあげる。和風だしを水で溶いて、しょうゆ、みりんを加えて米と一緒に炊飯器に入れる。
2. しょうがはせん切り、ひげ根を取ったもやしとカニがまぼこは3cmに切って米の上に散らして炊く。
3. ごはんが炊きあがったら混ぜて器に盛り、適当な長さに切った貝割れ大根をトッピングする。

もやしと鶏挽肉のトマトスープ

■材料 2人分

もやし…30g
鶏挽肉…80g
トマト…1個
にんにく…1/2片
オリーブオイル…小さじ1
水…350ml
スープの素…8g
塩、チリペッパー…少々
香草…適量



作り方

1. ひげ根を取ったもやしは1cm幅、トマトは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら鶏挽肉を入れて中火で炒める。もやし、トマトを入れてさらに炒め、水気が出てきたら水、スープの素を入れる。
3. 沸騰したらアクを取り、塩、チリペッパーで味を調える。器に入れ、香草をトッピングする。



もやしとネギのしゃきしゃきサラダ

■材料 2人分

もやし…1/2パック
ネギ…2本
ニジヤごまドレッシング…適量

作り方

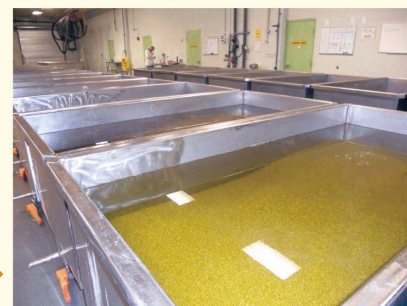
1. ひげ根と豆の部分を取ったもやしを塩(分量外)を入れた湯に30秒ほど通してザルにあげ、水気をよく切る。
2. ネギをもやしの長さに合わせて細切りにしてもやしと和え、ごまドレッシングをかける。



もやし工場全景

もやしができるまで

1. 冷蔵倉庫に保管された選り抜かれた緑豆を洗浄殺菌し、仕込みタンクに入れ、ぬるま湯につけてふやかす。



2. 光を遮った暗い栽培室で一日数回ミネラルをたぶり含んだ無菌の地下水をかける。一定の温度と湿度に保たれた中で6~7日間続けられる。



3. 細かい枝根を取りながらきれいな水で洗浄する。毎日検査を行い、合格したもののみを出荷。



検査中



パック詰め作業



出荷



もっとおいしく!

お料理の出来上がりがきれいに仕上がって、食べたときの口当たりが良くなるのはやはり調理する前の下ごしらえです。

白いひげ根と黒い豆の皮を取り除くことによって臭みが消え、しゃきしゃき感がもっと楽しめるようになります。そうすることによってお料理がぐんと美味しくなり仕上がりに差がでます。ぜひ、お試しを!!

わくわく春のデザート

春になるとなぜだかわくわくしてきませんか？そんな季節にぴったりのデザートたちです。名前を聞くだけでわくわくするようなお馴染みのデザートを作りやすいレシピをご紹介します。春のひとときを手作りデザートでどうぞお楽しみください。

バイクド ヨーグルトケーキ

暖かくなってきた春に、さっぱりしたケーキはいかがですか？お好みのフルーツのジャムなどを添えてもおいしくいただけます。

■材料 8人分

グラハムクラッカー…1箱
溶かしバター…大さじ1
ヨーグルト…1パウンド
レモン汁…1個分
砂糖…大さじ2
薄力粉…小さじ1
＜チェリーソース＞
チェリー…1/2パウンド
砂糖…1Cup (144g)
水…2Cup (480ml)

作り方

- ① グラハムクラッカーを細かく砕き、バターと混ぜ合わせる。
- ② 直径18センチの型の底に(1)を約1センチの厚さになるように敷き詰め、350°F (176°C)のオーブンで約10分焼く。
- ③ ヨーグルト、レモン汁、砂糖、薄力粉をボウルでしっかり混ぜ合わせ、焼き上がった(2)に流し入れ、300°F (149°C)のオーブンで約20分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ (3)を冷やしている間に種を取ったチェリー、砂糖、水を鍋に入れ強火にかけ、3分程沸騰させておく。こちらも粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 冷やしたケーキをお好みの大きさにカットし、(4)のチェリーを添える。



オレンジゼリー

美味しくて簡単なオレンジゼリーです。お菓子作り初心者の方でも失敗なく作れます。

■材料 4人分

100%オレンジジュース…2 Cup (480ml)
砂糖…大さじ2
板ゼラチン…2枚
オレンジ缶…1缶

作り方

- ① ゼラチンを氷水に柔らかくなるまで浸けておき、しっかり水気を絞って置いておく。
- ② 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れ、沸騰したら、(1)のゼラチンを混ぜ入れる。
- ③ ボウルやプラスチック等の容器に(2)を入れ、冷蔵庫でしっかり固まるまで冷やしておく。
- ④ お好みのグラスやお皿にスプーン等を使って固まったゼリーとオレンジを飾る。



Kei Hasegawa

家庭で簡単に作れるお菓子や、デザートをテーマにしたブログ "K's Kitchen in California" を展開。現在ブログは閉鎖し、次のプロジェクトの準備中。ロサンゼルスにあるレストランでパストリーシェフとして活躍中。

シュークリーム

みんなが大好きなシュークリーム。コツさえ覚えれば意外と簡単に作る事ができます。

■材料 約12個分

<シュー生地>

牛乳・・・1 Cup (240ml)
バター・・・1/2 Cup (108g)
砂糖・・・小さじ 1
塩・・・小さじ 1/2
薄力粉・・・1/2 Cup (約63g)
卵・・・1 Cup (240ml)

<カスタードクリーム>

牛乳・・・2 Cup (480ml)
卵黄・・・7個分
砂糖・・・1/2 Cup (約70g)
薄力粉・・・1/3 Cup (約40g)
バター・・・1/2 Cup (54g)
バニラエッセンス・・・数滴

<ホイップクリーム>

生クリーム・・・500ml

作り方

<シュー生地>

- ① 鍋に粉と卵以外の材料をすべて入れ、沸騰させる。
- ② 火を止めて、あらかじめ網でふるっておいた薄力粉を一気に入れ、粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ③ 再び強火にかけ、こげないように生地がまとまるまで木べら等で混ぜ続ける。
- ④ ボウルに生地を移し替え、あらかじめ溶いておいた卵を少しずつ混ぜていく。
- ⑤ 出来上がった生地を絞り袋に入れ、約3cmくらいの大きさにベーキングシートの上にある程度間隔を開けて絞り出す。(シュー生地が膨らむので)
- ⑥ あらかじめ350°F (176°C) に温めたオーブンで約30分焼く。

<カスタード>

- ① ボウルに卵黄と砂糖を入れ、しっかりと混ぜ合わせ、薄力粉を粉が見えなくなる程度に軽く混ぜる。

- ② 鍋で沸騰させた牛乳を(1)のボウルにホイッパーで混ぜながら少しずつ入れていく。
- ③ 再び鍋に(2)を漉しながら戻し、底がこげないようにホイッパーで混ぜながら沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、火を止めてすぐにバター、バニラエッセンスを混ぜ入れる。
- ⑤ バターが完全に溶け混ぜるのを確認したら、粗熱を取ってラップ等で表面を覆い、冷蔵庫で冷やしておく。

<組み立て>

- ① シュー生地を横半分に切る。
- ② よく冷えたカスタードをへら等で軽くほぐして、固く泡立てた生クリームと混ぜる。
- ③ 絞り袋に(2)を入れてシュー生地の底の部分にクリームをこんもりと絞り出し、上のシュー生地で蓋をする。



ショートケーキ～カップケーキ風

ショートケーキをこのようにアレンジすると、デコレーションが簡単にできますよ。

■材料 約8個分

<カップケーキ生地>

卵・・・3個
砂糖・・・1/2 Cup (約70g)
薄力粉・・・1/3 Cup (約40g)
牛乳・・・1/8 Cup (30ml)

<ホイップクリーム>

生クリーム・・・2 Cup (480ml)
砂糖・・・1/4 Cup (約36g)

いちご・・・飾り用

作り方

- ① 卵と砂糖をボウルに入れ、湯煎にかけて混ぜながら温める。
- ② 人肌よりちょっと温かくなったらミキサーの最高速で泡立てる。
- ③ しっかりと泡立ったら、薄力粉をゆっくり混ぜ入れる。
- ④ 粉が見えなくなったら牛乳を混ぜ入れる。
- ⑤ あらかじめ用意したカップケーキ型に生地を流し、350°F (176°C) で約25分焼く。
- ⑥ 生クリームと砂糖でホイップクリームを作る。
- ⑦ へら、絞り袋等を使ってお好みにデコレーションしていちごを飾る。

プリン

子供の頃、母がよく作ってくれたプリンです。子供達も大好きなプリンがお家で簡単に作れます。

■材料 6個分

生クリーム・・・1 Cup (240ml)
牛乳・・・3½cup (840ml)
卵・・・6個
砂糖・・・7/8 cup (約120g)
バニラエッセンス・・・小さじ 1

<カラメルソース>

砂糖・・・1/2 Cup (約70g)
水・・・1/4 Cup (60ml)

作り方

- ① カラメルソース用の砂糖を鍋に入れ中火にかけ、カラメルソースを作る。
- ② (1)が明るい茶色になったら火を止め、ゆっくりと水を注ぎ入れて混ぜ合わせる(この時、カラメルが跳ねて火傷しないように気をつける)。
- ③ 6等分した量の(2)を、プリン型に入れて、天板に並べておく。
- ④ 別の鍋に生クリーム、牛乳を入れ沸騰させる。
- ⑤ ボウルに卵と砂糖、バニラエッセンスを入れ、あまり泡立たないようにしっかりと混ぜ、(4)を混ぜ入れる。
- ⑥ (5)を漉し、カラメルソースを入れた(3)に流し入れる。
- ⑦ 天板にぬるま湯をプリン型の高さの半分くらいまで入れて、275°F (135°C) のオーブンで約40分焼く。
- ⑧ 焼き上がったら、冷まして冷蔵庫で冷やす。





ニジヤ無添加和風だし

こだわりの商品たち

鹿児島県枕崎市は日本一のかつお節生産地として有名な地域です。このかつお節を惜しみなく使用して作り上げた和風だしは化学調味料、着色料等は一切使用しておらず、雑味が少なく、自然な旨みと風味に加え、素材の柔らかな甘さをお楽しみいただけます。それが今回ご紹介する「ニジヤ無添加和風だし」なのです。

枕崎ブランドの「荒木節」

荒木節とは、本かつおを丸ごと一匹使用し（本節）、カビ付けをしていない（荒節）かつお節です。鹿児島県枕崎市で作られるかつお節の特徴として、血合いの部分に極力取り除いているため、臭みが少なく、かつお本来の純粋な旨みが凝縮されています。また「枕崎製法」と呼ばれる焙乾方法にも大きな特徴があり、じっくりと時間をかけ、自然に上昇する煙を節にあてることで味、香りともによりいっそう濃いものができあがるのです。

「ニジヤ無添加和風だし」には温暖な時期に水揚げされた脂肪分の少ない本かつおを使用しています。かつお節を作るには脂

肪分の少ないかつおが適しています。なぜなら、燻製加工の工程で発生してしまう脂の酸化臭がかつお本来の風味を妨げてしまうからです。

また、かつお節を粉末にする際の問題点として、かつお節表面の燻製臭が強くなり過ぎてしまふことがあげられますが、表面の燻製部分を少し削ることで、かつおの風味と燻製の香りが絶妙なバランスを保っています。またカビ付けをしたかつお節は、粉末に加工されると、カビ付けの独特な風味が飛んでしまい、逆にカビ臭だけが残ってしまふことがあるため、取ってカビ付けを行っていないかつお節を使用しています。これらのこだわりの製法が、かつおの風味を最大限に引き出しています。

しいたけと昆布だしもブランド

「ニジヤ無添加和風だし」はしいたけエキスと昆布エキスを合わせることで、一段と旨みを強めています。かつお節、しいたけエキス、昆布エキスには、それぞれ異なる旨み成分（アミノ酸）があり、かつお節にはイノシン酸、しいたけにはグアニル

酸、そして昆布にはグルタミン酸が含まれています。アミノ酸の特徴として、異なる種類のアミノ酸をかけ合わせる、旨みが一段と強くなり、旨みの相乗効果によって、豊かな旨みが生み出されているのです。

使いやすいにこだわった顆粒タイプ

「ニジヤ無添加和風だし」は使いやすいにもこだわり、サッと溶ける顆粒タイプを採用しました。粉末タイプでは、溶け切らずに底に溜まってしまふことがあります。その心配もなく、みそ汁、お吸物、茶碗蒸し、お雑煮、おでん、麺類などですが基本の料理から、肉じゃが、ひじきなどの煮物料理そして山菜、きのこ、あさり、さつまいも、しらす、とり肉などの炊き込みごはんまで、多種多様な料理にご使用いただけます。

だしは和食の基本です。手軽に使える本格的な味を楽しめれば、レシピは無限に広がりますね。だからこそ安心、安全にこだわった「ニジヤの無添加和風だし」を毎日の食卓におすすめます。

ニラとえのきの煮浸し



【材料 (2人分)】

ニラ…60g/えのきだけ…100g

[A] 水…150ml/ニジヤ和風だし…1パック/しょうゆ…大さじ1/塩…少々

【作り方】

- 1: 鍋に [A] と半分に切ったえのきだけを入れて一煮立ちさせ、冷ます。
- 2: ニラはさっと湯通しして流水で冷やし、キッチンペーパーで水気をふき取って5cmに切る。冷めた1のだしに漬けてしばらく置いてからいただく。

鶏そぼろ大根



【材料 (2人分)】

大根…8cm分/鶏ひき肉…100g/しょうが…1片

[A] 水…200ml/ニジヤ和風だし…2/3パック/しょうゆ…大さじ1

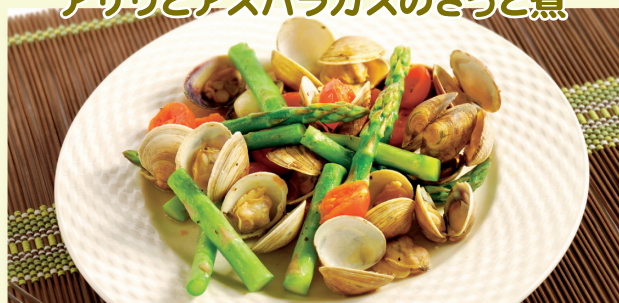
みりん…大さじ1/塩…少々

サラダ油…小さじ1/片栗粉…大さじ2/大根の茎 (あれば) …適量

【作り方】

- 1: 大根は皮をむき、2cmの厚さに切って面取りする。湯で下茹でしておく。
- 2: 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と千切りにしたしょうがを炒めて [A] と1を加えて大根がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- 3: 大根の茎を刻んで加え、一煮立ちしたら同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

アサリとアスパラガスのさっと煮



【材料 (2人分)】

アサリ…270g/アスパラガス…6本/ミニトマト…6個/にんにく…1片

ニジヤ和風だし…1/4パック/水…大さじ4/塩、こしょう…少々/オリーブオイル…適量

【作り方】

- 1: アサリは砂抜きしておく。アスパラガスは下の固い部分を切り落とし半分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2: 鍋にオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらミニトマトを加えてさっと炒める。水、和風だし、アサリ、アスパラガスを入れて、ふたをして強火にかける。
- 3: アサリの口が開いたら塩、こしょうで味を調える。

たこ飯



【材料 (2~3人分)】

米…2合/ゆでタコ…130g

[A] ニジヤ和風だし…1/4パック/水…320ml/しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1/酒…小さじ2

大葉…2枚/ごま…適量/もみのり…適量

【作り方】

- 1: 米は炊く30分前に洗ってざるにあけておく。ゆでタコは適当な大きさのそぎ切りにする。
- 2: 炊飯器に米、[A] を合わせただし汁、タコを入れて普通に炊く。
- 3: ごはんが炊きあがったら混ぜて器に盛り、ごま、もみのり、せん切りにした大葉をトッピングする。

和風カレーうどん



【材料 (2人分)】

牛バラ肉…100g/うどん…1玉/ねぎ…適量

[A] レトルトカレー…1パック (カレーの残りでも) /ニジヤ和風だし…1/4パック

水…350ml/しょうゆ…大さじ1/みりん…大さじ1

【作り方】

- 1: 牛バラ肉は少量のサラダ油でさっと炒めて塩、こしょうする。(調味料はすべて分量外)
- 2: 鍋に [A] をすべて入れて中火にかけ、沸騰したら牛バラ肉を入れて一煮立ちしたら火を止める。
- 3: 茹でうどんを器に入れ、2のカレースープをかけて小口に切ったねぎをトッピングする。お好みで七味唐辛子をふって。

豚肉と玉ねぎのしょうが焼き



【材料 (2人分)】

豚ロース薄切肉…200g/玉ねぎ…1/2個/しょうが…1片/サラダ油…小さじ2

[A] ニジヤ和風だし…1/4パック/酒…大さじ1/しょうゆ…大さじ1/みりん…大さじ1

【作り方】

- 1: しょうがはすりおろして [A] の材料と混ぜ合わせ、豚肉をしばらく漬けておく。玉ねぎはスライスする。
- 2: フライパンにサラダ油の半量を入れて中火にかけ、豚肉の汁気を切って両面焼いて皿に取り出す。
- 3: フライパンをキッチンペーパーで拭いて残りのサラダ油を熱し、強火で玉ねぎをさっと炒めて豚肉の上に取り出す。フライパンに漬け汁を入れて少し煮詰め、豚肉と玉ねぎの上まわしかける。

ニジヤマーケットでは、お客様にいつでも日本の味をお楽しみいただけるようにお寿司、お弁当、お惣菜を豊富に取り揃えています。これらはニジヤ特製。ヘルシーでグルメな商品開発に力を注いでいます。とくに和風デリは、全て無添加の調味料で作っています。日本の代表的な三大惣菜であるひじき、切干し大根、きんぴらゴボウそして、新しくなった牛丼。どれをとっても自信を持っておすすめできるものばかり。可能なかぎり無添加の調味料を使用して化学調味料でごまかさず、それぞれの食材自身持っている味を引き出せるよう努力しています。

■ ひじきの煮つけ

ひじきは海藻で、大きく分けて2種類あります。長ひじきは主軸のところを長く切って干したものです。別名「茎ひじき」とも呼ばれます。そして芽ひじきと呼ばれるものがありますが、一般的にひじきというこの種類のことを指します。ニジヤのひじきもこの芽ひじきを使用しています。

ひじきの栄養は目を見張るものがあり、特にカルシウム、鉄、カリウムを多く含んでいます。その他にもビタミンA、ヨウ素、食物繊維も多く含んでいます。

ひじきの調理法は、大きな鍋に油を入れひじき、にんじん、油揚げの食材を入れ時間をかけて炒めます。その後、無添加の調味料を加え煮つけていきます。15分ほど加熱した後に火を止めて出来上がりです。ひじきと油揚げの相性がとてもよいので油揚げをたくさん使うのがコツ。こうしてニジヤ特製美味しいひじきの煮つけが出来上がります。



■ きんぴらごぼう (田舎きんぴら)

ニジヤのきんぴらごぼうは2種類あります。今回は一般的に知られている細いきんぴらではなく、ニジヤ惣菜チームで考えだされた「田舎きんぴら」を紹介します。田舎きんぴらは野菜の切り方に特徴があります。ごぼうを縦に太いところで4~6等分、細いところで2等分とかなり太く切っていきます。長さ6~7cmぐらいに揃えて見た目には小さな薪を作っていく感じです。

にんじんとこんにゃくもごぼう同様に同じ長さ大きさに切っていきます。少量のごま油と植物油でにんじんを先に炒め、少し火が通ったら取り出しておきます。次にこんにゃくをよく炒めてからごぼうを加えてさらに炒めます。無添加の調味料を加えて炒め煮にしていき、ごぼうに火が通ったら、取り出しておいたにんじんを加えて出来上がりです。



■ 切干し大根

切干し大根はただ大根を切って干しただけなのに、なぜあの風味と歯ごたえがあるのでしょうか？

生の大根とその成分を比較してみました。

大根を切って干しただけで、栄養成分は驚くほど増えています。特にカルシウムはなんと牛乳の5倍にもなるのです。ですからお子さんから年配の方まで

栄養成分	切干し大根(乾物) 100g	大根(皮むき生) 100g
たんぱく質	5.7g	0.4g
炭水化物	67.5g	4.1g
食物繊維	20.7g	1.3g
カルシウム	540mg	23mg
リン	210mg	17mg
ナトリウム	270mg	17mg
カリウム	3200mg	230mg
マグネシウム	170mg	10mg

(五訂日本食品標準成分表より抜粋)

たくさん食べていただきたい惣菜のひとつなのです。

作り方はひじきと同様で炒めてから無添加調味料で煮て炊き込めば出来上がりです。切干し大根はスライスした干し椎茸が入っているのでその旨み成分を十分に含んでとても美味しく仕上がっています。



■ 牛丼

牛丼は、今年に入ってからニジヤのオリジナルレシピで作っています。ニジヤ惣菜チームが試作を繰り返して編み出された傑作ともいえます。お肉の2/3の分量の玉ねぎを加え一緒に煮込みます。玉ねぎの甘さとお肉の旨みが程よく絡み合っとても美味しく出来上がりました。是非、ご賞味ください。

天然の昆布、かつお節、煮干し、魚醤、干し椎茸やオーガニックの食材をふんだんに使うことにより化学調味料、合成エキスを使わないで飽きのこない本物の味を追求することが出来るようになりました。要するに、美味しい無添加惣菜は天然アミノ酸の多い食材を使うと当然美味しくなるというわけです。



アラスカ産 大ズワイガニ

春にカニ？ カニの旬は冬だと思いがちですが、アラスカのカニは春が一番おいしいのです！ 今回ニジャが自信を持ってお届けするこだわりの「大ズワイガニ」の漁期は2月中旬から始まり、加工を終えて出荷される頃には春先になります。ですから、春に食べる「大ズワイガニ」は鮮度抜群！ とてもおいしい旬のカニなのです。

幻の大ズワイガニ

無類のカニ好きの日本人にとって、ズワイガニは特に人気があるカニの一つです。日本でブランド化されて売られている「松葉ガニ」や「越前ガニ」もズワイガニの一種で、その人気の高さがうかがえます。

ニジャがお届けする「大ズワイガニ」は、アラスカの大自然で育った大型のズワイガニで、足が太く、繊維が太めでふりこふり。身は甘く濃厚で格別。噛めば噛むほどに味が出てくるまさにズワイの王様。しかし近年は漁獲が少なく、特定の場所ですら獲れないことから、一般市場にはほとんど出回ることはありませんでした。その希少価値から一部の高級料亭くらいでしかお目にかかれない「幻のカニ」といわれています。

今春ニジャマーケットでは独自のルートを使い、その「幻のカニ」を入手することに成功！ お手頃価格にてご提供させていただきます。

アラスカのカニはうまい！

アメリカで49番目の州アラスカ。天然資源が豊富で大自然に恵まれた土地です。一度訪れると、誰しもがその自然のスケールの大きさに圧倒されてしまいます。水産資源も豊富で、私たち日本人に馴染みの深い魚介類がたくさん獲れます。以前よりニジャマーケットでは、厳選されたアラスカプロダクトにこだわりをもって仕入れを行ってきました。この「大ズワイガニ」もその一つ。今春一押し旬の味です。

アラスカで漁獲されるカニの品質が良いのは理由があります。アラスカではカニの資源保護のため、州政府機関による漁獲の規制や禁止事項があり、加工業者にも厳しい規則が定められています。漁獲時期、数量の制限、サイズ制限、衛生管理など徹底された管理が行われるおかげで、身入りのよい時期に新鮮な状態で漁獲してすぐに船上加工され、おいしいカニがおいしく出荷されます。肉厚で甘く

濃厚な味わい。一度食べたならやみつきになります。

おいしいカニは、色目が濃く、少しくリーム色か黄色がかつてしっかりと重みのあるものが身が詰まっており、とされており、透明感があるものは脱皮してからあまり時間が経っておらず、身入りが不安定なものが多いようです。身が詰まっていないものは中に隙間が出来るため、殻に色のむらが出来やすいということになります。

カニは健康にとっても良い！

ヘルシーダイエット食品として
カニは他の魚に比べると、高タンパク低カロリーです。良質のたんぱく質を15%〜20%も含み、脂質や糖分はあまり含まれていません。ダイエットにとっても優れた食品といえます。

カニはうまみエキスがたっぷり

カニにはうまみのエキスがたくさん含まれており、グルタミン酸、



グリシンなどのアミノ酸などがカニ独自のうまみをつくり出しています。その他、ベタインやホモリンというエキス成分も含まれており、これらの成分は人間の体の細胞、ホルモン、酵素などを形成する過程の重要な機能を担っています。

カニをゆでると赤くなるのは、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンというカロチン色素のためです。カロチンは摂取すると、体内でビタミンAに変わり、動脈硬化やがんの予防、老化の進行を抑える効果があるとされています。

タウリンのカ

カニにはタウリンが豊富に含まれ、これは心拍機能の強化、貧血予

防悪玉コレステロールの抑制を促す成分として注目されています。このほかにも、肝臓の強化、胆石や動脈硬化の予防、疲労回復や視力の向上にも有効だといわれています。

キチン質の効果

カニの殻には、キチン質が多く含まれています。キチン質は免疫力を高め、体の自然治癒力を促し、血圧を上げる物質を体外に排除する働きをしてくれます。その他に、血中コレステロールを抑制する作用も確認されています。またキチン質は癌、肝炎、アレルギー疾患、糖尿病、肝臓病、心臓疾患、白内障、神経痛に効果があるといわれています。



ズワイガニのつけだれ

材料 (1~2人分)

酢…大さじ1
ニジヤつゆてんねん…大さじ1
水…大さじ2
塩…少々

作り方

ボウルにすべてを入れて混ぜ合わせる。

おいしくカニを料理しよう！

ズワイガニの クリームトマトパスタ



材料 (2人分)

パスタ…200g
ズワイガニの足…8本
ダイストマト…1/2缶
にんにく…1片
赤唐辛子…1本
白ワイン…大さじ1
生クリーム…大さじ2
オリーブオイル…小さじ2
塩、こしょう…適量
イタリアンパセリ…適量

作り方

1. フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが立ってきたら赤唐辛子を取り出す。
2. スワイガニは食べやすい大きさに殻ごと切って1に加え、強火で炒める。白ワインを入れてふたをし、軽く蒸したあとダイストマトを加える。その間にパスタを茹でる。
3. 1.に生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。茹で上がったパスタを入れてオリーブオイル(分量外)をまわしかけ、ソースを絡める。器に盛り、イタリアンパセリのみじん切りをトッピングする。

ズワイガニの酢の物



材料 (2人分)

ズワイガニの足…6本
きゅうり…1/2本
生ワカメ…適量
[合わせ酢]
ズワイガニのつけだれ…適量

作り方

1. ズワイガニの足は裏側にハサミか包丁を入れて身を取り出す。きゅうりは薄切りにして塩水に漬け、水気を切る。生ワカメは塩抜きして食べやすい大きさに切る。
2. すべてを皿に盛り、ズワイガニのつけだれをかけていただく。お好みで針しょうがを添えても。

ズワイガニの鉄砲汁

材料 (2~3人分)

ズワイガニの足…4本
大根…180g
にんじん…70g
水…500ml
ニジヤ和風だし…1/2袋
味噌…25g
東京ネギ…5cm分

作り方

1. ズワイガニの足は食べやすい長さに2~3等分くらいに切って、殻に包丁を入れて開きやすくする。爪は半分に切る。大根とにんじんはいちょう切りにする。
2. 鍋に水と和風だしを入れて中火にかけ、にんじん、大根を入れて5分ほど煮る。ズワイガニを入れてさらに3分ほど煮てアクを取る。
3. 味噌を入れて火を止め、器に入れて東京ネギを細く切った白髪ネギをトッピングする。

ズワイガニとマンゴーのサラダ



材料 (2人分)

ズワイガニの足…4本
マンゴー…1/2個
アスパラガス…6本

作り方

1. ズワイガニの足は半分身を取り出し、残りの半分は身をほぐす。マンゴーは1.5cm角に切る。アスパラガスは下の固い部分を切り落とし、さっと下茹でして水で冷やす。
2. お皿にカニのほぐし身とマンゴーを和えたものをのせ、ズワイガニの身とアスパラガスを添える。

待望のハワイ2号店 ホノルル・アラモアナ店オープン!!

2011年1月21日、ついに記念すべきグランドオープニングの日を迎えることができました。

2008年にハワイ第1号店のユニバーシティ店がオープンして以来、たくさんのお客様にご来店いただきありがとうございます。切磋琢磨を繰り返しながら、何とかお客様に喜んでお買い物をしていただけるように努力

してまいりました。ハワイの地にもすっかり定着し、スタッフもお客さまとのふれあいを楽しむ余裕もできたころ、2号店のオープンを待ち望まれる声を聞くようになりました。
お客さまのご希望にお応え



できれば、という思いと2号店オープンはニジャスタッフ全員の夢でもありました。

そしてみんなの思いが届いたかのように、幸運にもお客様が利用しやすい条件が揃った場所を得ることができました。アラモアナショッピングモール、アラモアナビーチ、公園から徒歩圏内、しかもパーキングは店の前にスペースがあり、駐車券は必要なし、隣接するアラモアナショッピングモール駐車場も利用可能、という好立地条件です。

昨年の8月中旬から工事が始まり、2011年1月21日ついに記念すべきランドオープニングの日を迎えることができました。

アラモアナ店は黒を基調にしており、落ち着いたゆつたりとお買い物ができる雰囲気があります。黒で統一されたトイレはニジャ

でも初めて！ ゆっくりとくつろげる大きめの Eating Area はガラス張りです、これもまた一見の価値があります。ぜひお気軽にのぞいてみてください。

ランドオープニングの日は、お客さまに喜んでいただけるように準備万端で備えましたが、スタッフはみんな早朝から緊張ムードでした。

この日のために、たくさん目の玉商品をご用意しており、かなりの混雑が予測されました。そのため店内を一方通行にし、大きな円を描くような列を作ってもらおうにして、できる限りお客さまの待ち時間が短くなるように考えました。

10時オープンの予定でしたが、8時半にはすでにお客様の姿が現れ、列ができてきたので、早めにオープンすることにしました。開店後もどんどんお客様にお越し



ただ、10時前にはすでに店内は列が進まない状態になってしまい、入場制限をしなければならなくなりました。

夜になってもお客さまの数は減ることはなく、閉店1時間前までレジに並ぶ列が途絶えなかった状態に、スタッフ一同、感謝、感動、感激の初日でした。

オープニングセール3日間は全て晴天に恵まれ、初日の反省を生かしながら、お客様に楽しんでお買い物をしていただけるように、との思いだけでやっていきま

した。長い時間お待たせしたり、混雑の中できちんとしたサービスができなかったり、ご迷惑をおかけしてしまつたお客さまには、この場を借りてお詫びを申し上げます。しかしながら、3日間本当に沢山のお客さまにお越しいただきました。沢山の激励、優しい言葉をかけていただきスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

これからも全てのお客さまに満足していただけるよう、そして楽しくわくわくできる店作りを目指して、がんばっていきたくと思います。アラモアナ店にお越しの際は、お気軽にマネジャーまでお声をおかけください。ご意見、ご感想、お叱りの言葉...全てありがとうございます、これからのアラモアナ店に反映させていきたいと思つています。虹の島ハワイでニジャマーケットを末永くご愛顧いただけます



ように。ユニバーシティ店同様、アラモアナ店もどうぞよろしくお願いたします。マハロ

Ala Moana Store

Phone: 808-589-1121
451 Piikoi St., Honolulu, HI 96814
OPEN: 10:00am-9:00pm 7days



www.nijya.com

教えて！素朴な疑問

毎回読者のみなさまからお料理に関する質問をたくさんいただきます。その中から少しずつですが、お答えしていきたいと思ひます。ふだんからいつも気になっていること、今さら聞くのも恥ずかしいようなこと、なんでもOK。スタッフが専門家に聞きながらお答えしちゃいます！

Q 血液検査の結果ビタミンD不足という結果が出ました。サプリメントよりも食事からとりたいのですが、何か方法がありますか？
Oak Park, CA
Toshikoさま

A ビタミンDは、しらす干し、鮭、イワシ、サンマ、サバ、カツオなどの魚、きくらげ、舞茸などのきのこ類に多く含まれますので、魚中心のメニューを心がけるとよいでしょう。日光浴は効率よくビタミンDをとることができる方法です。1日10～15分程度の散歩は効果的です。



Q 買い物に行く機会が週に1回しかありません。新鮮で安全なお魚やお肉、野菜などの冷凍の仕方や、保存期間の目安などが知りたいです。
Los Angeles, CA
Ryokoさま

A 魚や肉は使うときの量を想定して小分けにラップし、フリーザーバックに入れて冷凍庫に入れます。野菜はカットしてさっと茹でてから水気をしっかり切り、きっちりラップをして冷凍しておくのがよいでしょう。家庭用の冷凍庫では1ヶ月間を保存の目安に。

Q 日本の料理本では全部グラムで表示されているのですが、グラムをオンスに換える方法を教えてください。
Honolulu, HI
Hitomiさま

A 料理の換算表です。こちらを参考にしてください。インターネットには数字を入力するだけで、簡単に単位変換できるサイトも多くありますのでご利用ください。

Q パイ生地やクッキーをサクサクに仕上げる方法を教えてください。
Murrieta, CA
Kazukoさま

A 小麦粉を使用量の半量～3分の2程度、あらかじめオーブンで焼いてから使います。焼くことで小麦粉のグルテンがなくなり、サクサクとした食感に仕上がります。小麦粉を天板に広げ、390°F (200°C) 前後で10分程度、薄いベージュ色になったらOKです。

Q 天ぷらを揚げる際片栗粉を入れるとカラッと揚がるというのは本当ですか？
Honolulu, HI
ikukoさま

A 天ぷらを上手に揚げるには、卵、水、できれば小麦粉も冷たくしておき、衣をかき混ぜすぎない、というのがコツです。片栗粉を天ぷらの衣に混ぜることでカラッと仕上がりになるというのは本当です。ただ、基本は「衣の材料を冷やす」「かき混ぜすぎない」を忘れないで！

日本表示 ⇄ アメリカ表示 換算表

■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

Q ステーキをジューシーに焼き上げる方法が知りたいです。
Ontario, CA
Kanakanoさま

A どんな肉でもおいしく焼けるコツを林先生から伝授していただきましたので紹介しますね。



ステーキ焼き方教室

今日から名人のコツ

ステーキ名人 林 廣美ちゃん

- ① お肉に塩、こしょうを振ってからフォークで穴をあけます
 - ② フライパンに油を入れて熱します。弱火で焼く。肉に焦げ目がついたら、弱火で焼く。
 - ③ 弱火で焼くと肉汁が出てくる。
- 1) 肉汁が出てきたらひっくり返して5秒でレブ
2) 肉汁が出てひっくり返して再びフォークで穴をあけ、肉汁が出てきたらミディウム
3) さらに5秒を数えれば「ウェルダン」
4) それ以上は固くなるので!

レシピ、文章、イラスト: 林 廣美

Q お肉との食べ合わせで良いものを教えてください。
Santamonica, CA
Kenさま

A あくらやさといもに含まれるムチンや、パパイヤ、キウイ、パイナップルなどの酵素は、肉のたんぱく質の消化吸収をよくします。また、ステーキにはレモンやホースラディッシュが焦げたたんぱく質を分解してくれます。

Q きな粉はコレステロール低下を助けるというのは本当ですか？
San Francisco, CA
Tom さま

A きな粉は大豆を炒って粉にしたものですので、大豆と同じ栄養効果があります。大豆たんぱく、大豆レシチン、大豆サボニン、イソフラボンなどによりコレステロール低下を助ける効果があります。

Q ごはんの保存は、すぐ冷凍庫に入れるのが一番でしょうか？
RYe, NY
Kazumiさま

A ごはんは炊いたら早いうちにラップで包むことで、保温による劣化を防ぎます。保存は1人分を小分けにラップし、粗熱がとれてから素早く中まで凍らせます。アルミトレイやアルミホイルを敷いておくと、冷凍時間を短縮できます。

Q いろいろな種類のじゃがいもが売られていますが、調理法によってどのように使い分ければおいしく食べられますか？
Honolulu, HI
Akinikoさま

A 日本の男爵イモに近いのはアイダホポテトとラセットポテト。コロッケやじゃがバターなどに良いでしょう。メークインに似ているのはユークン・ゴールドポテト。肉じゃがにどうぞ。レッドポテトはねっとりした味わいで、サラダにするとおいしいです。



Q 体に良いと言われる納豆ですが、においが気になりまだ食べたことがありません。においが気にならず、食べやすい納豆料理の紹介をお願いします。
San Francisco, CA
Hiromiさま

A 納豆のねばねば成分にはムチンという体の粘膜を保護する成分が含まれていますが、水洗いすることで臭みとねばねばがほぼ消えるため、みそ汁、スープ、かき揚げ天ぷら、パスタ、ミートソースなどの具にしてもおいしく食べることができます。また、酢を少し加えても臭みが消えます。

お料理に関する素朴な疑問をどしどしお寄せください。
ご馳走マガジン誌上にてお答えしていきます。
送り先: gochiso@nijiyamarket.com または
20900 Normandie Ave., #A, Torrance, CA 90502 へ
お待ちしております!



気になる 身体のはなし

5 高血圧の予防に効果的な食材

冬や春にはどうしても美味しいものを食べ過ぎて、体重が増えてしまふ方が多いのではないだろうか。食べ過ぎて気になるのが生活習慣病の高血圧、高コレステロール、血糖値等です。ストレス、自律神経の失調、遺伝、ホルモンのバランス、ビタミンやミネラル不足等高血圧の原因は様々です。今回は高血圧予防に効果的な食材について話したいと思います。

カルシウム、カリウム、マグネシウム等のミネラルは血圧を正常に保つのに重要な栄養素です。

カルシウムは骨を強くする以外に筋肉、神経、血管、心臓の働きに重要なミネラルです。体内のカルシウムが不足すると、血液中のカルシウムを補うため副甲状腺ホルモンが働きだし、骨からカルシウムを溶出します。骨から溶出し

てきたカルシウムは血管壁の細胞の中に入り、筋肉の働きにより血管細胞の収縮が強まります。血管の収縮が強まると血管の内腔が硬く狭くなり、血液の循環が悪くなります。その結果、心臓は全身に血液を循環させるのに必要以上の力



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イ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。

で血液を押し出すため血圧が高くなるのです。高血圧の方が塩分を控える必要があります。塩分に含まれるナトリウムが体内で増加するとカルシウムを体外へ排出させ、体内のカルシウムを欠乏させるから



桜海老とじゃこの小松菜お焼き

材料(2人分)

桜海老 小さじ2/ちりめんじゃこ 小さじ2
[A]小松菜 140g/小麦粉 100g/卵 2個/水 80ml/塩 少々

作り方

- ① 小松菜は5mm角程度に切り、ボウルに[A]をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を適量(分量外)熱して、おたま1杯分の生地を入れ、桜海老、ちりめんじゃこをトッピングして各2枚ずつ焼く。



食事から摂取したカルシウムはビタミンDの作用により小腸で吸収されます。ビタミンDは小腸でのカルシウムの吸収を良くし、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。ビタミンDは、肝臓と腎臓で酵素の働きを受け活性化し、血液中のカルシウム濃度を調節し、カルシウム量のバランスを良くします。

ビタミンDは食事以外でも紫外線を浴びることで皮下脂肪のコレステロールの一種がビタミンDに

きくらげと卵の中華風スープ

材料(2~3人分)

きくらげ 80g/卵 1個/にんにく 少々/水 450ml/中華スープだし 6g
オイスターソース 小さじ1/塩、こしょう 少々/片栗粉 小さじ1.5
ねぎ 適量/ごま油 適量

作り方

- ① 鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒め、香りが立ったら1.5cm角に切ったきくらげを加えてさっと炒める。
- ② 水と中華スープだしを入れて沸騰させ、アクを取ってオイスターソース、塩、こしょうで味付けする。
- ③ 溶き卵を流し入れ、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 小口ねぎをトッピングする。

変わり体内で増えます。カツオ、サバ、鮭、マグロ、あんこう、さんま、きくらげ、しいたけ、卵等に含まれています。

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しています。その他神経、心筋や筋肉の興奮伝達、血管の収縮と拡張をコントロールする働きがあります。

カルシウムは筋肉の収縮、マグネシウムは筋肉を弛緩させる働き



ブロッコリーのピーナッツバター和え

材料(2~3人分)

ブロッコリー 15房程度
ピーナッツバター(クランチ) 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1.5/塩、こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーはさつと塩ゆでして冷水に取り、水気を切る。
- ② ボウルにピーナッツバター、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ブロッコリーと②を和える。

があり、カルシウムとマグネシウムは互いに作用しあって血圧を維持する重要な働きをしています。筋肉細胞の中に入り込んだカルシウム量をマグネシウムが調節する作用が血管壁の筋肉で行われていて、血管の収縮と弛緩を繰り返します。骨にはカルシウム以外にマグネシウムも含まれています。

体内のマグネシウムが不足すると、骨に貯蔵されているマグネシウムがカルシウムとともに溶出してしまいます。健康な骨と血圧の維持にはカルシウムと同様にマグネシウムが必要です。

ブロッコリー、ほうれん草、ひじき、昆布、わかめ、干しエビ、ごま、青のり、焼きのり、大豆、かぼちゃの種、カシューナッツ、アーモンド等がマグネシウムを補給するのに良い食べ物です。

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、筋肉の操作とバランスを保つ役割があります。

体内のナトリウム量が増加するとカルシウムを体外へ排出させるので、ナトリウムを制限して排出させることで正常な血圧を維持し高血圧予防になります。

いちご、バナナ、キウイ、パイナップル、柿、みかん、ひじき、昆布、スルメ、切干大根、納豆、枝豆、ほうれん草、セロリ、小松菜、かぼちゃ、とうもろこし、さつまいも、シイタケ、アボカド等に多く含まれています。

カリフォルニアではこれからの季節いちご狩りが楽しめ、大きくて甘いいちごが旬です。



いちごとバナナの豆乳シェイク

材料(2人分)

いちご 6粒/バナナ 1/2本/豆乳 100ml
バニラアイスクリーム 120g/はちみつ 大さじ1/2
ミントの葉 適量

作り方

- ① いちごはヘタを取り、材料を全部ミキサーに入れて30秒間攪拌する。
- ② ミントの葉をトッピングして、冷たいうちにいただく。

その他には緑茶に含まれるカテキン、黒酢に含まれるアミノ酸、そばに含まれるルチン、ニンニクやニラに含まれるアリシン等にも血圧を下げる働きがあります。特にカテキンには血圧上昇を促進させる酵素の働きを抑える働きと、血中コレステロールと体脂肪の吸収を抑える働きがあります。

食事に気をつける以外に、酸素をたくさん使った運動、有酸素運動は、長期間くり返して続けると、血圧を下げる作用があるといわれています。

サイクリング、水泳、ウォーキングや軽いジョギング等が良い有酸素運動です。運動をしている最中は血圧が上がるので、高血圧の方は激しい運動は避け、ヨガ、ラジオ体操や軽いウォーキングから始められてはいかがでしょうか。

野菜、果物、魚類からのミネラルやビタミンの補給と適度な運動を心がけながら、高血圧を予防してください。

かつお節

—「かつおの町」枕崎だより—



かつお節は自然のうまみ成分を持ち、栄養価も高く保存もききます。先人の知恵と技術が現在も引継がれ、日本の食文化になくてはならない存在です。

いま世界では和食素材「かつお節・昆布・干しいたけ」による「うまみ」が脚光をあびてきています。かつお節は日本が誇る天然無添加食品、健康食品、保存食品です。

かつお節の歴史

かつお節の起源はさだかではありませんが、日本最古の文献「古事記」(712年)に、堅魚(カタウオ)という名前が登場し、これがかつおと呼ばれるようになりました。

戦国時代にはかつお節は兵用食として広がり、その語感から「勝男武士」とも表記できることから、縁起の良いものとされていました。その後、ばい乾法が考案され、現在のかつお節の基礎ができ、カビ付けの技術など、より発展していききました。

原材料

原料は鮮度のよいかつおです。かつおは日本近海はもとより世界各地に生息しています。節にするにはおさしみで食べると美味しい脂の乗ったかつおより、脂の少ないしまったかつおが原料に向いており高級かつお節になります。

黒潮に近い鹿児島県枕崎港、山川港はかつおの水揚げ量が最も多い港です。新鮮度の近海物の「一本釣り」漁法で取れた物が最高と言われていますが、現代では遠洋漁業で世界各地から脂のないかつおが鹿児島に集荷されてかつお節が生産

されています。かつおの他にさば、いわし、まぐろ、とびうおなどの魚も節に加工されて特殊な料理に利用されています。

かつお節ができるまで

かつお節は多くの手間ひまがかかるので、出来上がるまでにずっと半年は要します。

まず魚を生切りするところから始まり、切ったかつおをカゴに並べて煮熟していきます。その後、風通しのよい場所に移した後、骨抜きなどをして形を整えます。その後、燻して水分を飛ばします。これを焙乾(ばいかん)と呼び、かつお節を作るうえでメジャーな作業といえます。この焙乾を10〜15回繰り返すことによって、独特の香りがつき、魚臭も消えます。ここまでの工程で出来上がった節を「荒節」と呼びます。(花かつおなどに使用)

その後まだまだ作業は続き、次に「カビ付け」という工程があります。これは簡単にいうと熟成させることです。一度天日干しした節を温度・湿度ともカビに適した条件の部屋に入れ、カビがつくのを待ちます。カビと聞くと悪いイメージをお持ちの方もいらっしゃると思いますが、納豆などと同じタイプの優良なカビなのです。カビがついたら天日干し、またカビ付け、また天日干しを2〜5回ほど繰り返します。そのうちにたんぱく質がイノシン酸に変わり「うまみ」が増していきます。水分量も20%以下になり、最終的にはカビがつかなくなり、高級でうまみが凝縮された節だといわれています。

カビ付けの回数が多いほど、高級でうまみが凝縮された節だといわれています。カビ付けを行った節は本枯れ節(ぼ

んがれぶし)、枯れ節(かれぶし)と呼ばれます。

かつお節を見分ける

硬い木材の様に見えるかつお節を昔は各家庭で削って使っていたものですが、パッキング技術の向上により今は全てのかつお節が削り節になって用途に合わせて使いやすい大きさにパックされ販売されています。

かつお節は、原材料の質、硬さ、色、風味、形、カビ付き具合、などの違いにより味が違い等級別に見分けられています。ところが削られてパックされた削り節は外見上では見分けられないのです。色目や原料の表示、価格でしか判断できませんので、生産者への信頼度が大きいといえます。

ニジャマーケットが生産者を選んで信頼係を結び、直接輸入する意味合いはこの辺りにあるのです。今回新発売のママパックは鹿児島県枕崎産。風味豊かで美味しい本物のかつお節をご賞味いただけます。お買い求め後はなるべくお早目にお召し上がり下さい。

鹿児島県枕崎

かつお節の販売会社や加工業者は東京に集中していますが、生産は鹿児島県枕崎、山川、静岡県焼津が三大生産地といわれています。そのうち枕崎は近海、遠洋漁業が盛んで「かつおの町」と呼ばれており「かつおのたたき」「はらす焼」「かつお節ラーメン」等が名物で美味しく、かつお節は全国の40%を生産しています。

ママパックのサザンフード社は、かつお削りの原料はすべて鹿児島県産を使用

しており、鹿児島で製造・加工・販売をする純鹿児島産として販売しています。加えてアメリカ発の有名な資格であるHACCP認定をいち早く取得していますので、食品を扱う上で大切な衛生管理も守られており、従業員の高い意識のもとに安全かつ風味豊かな商品をお客様に提供しております。



◎ママパック【削り節5P】

かつお節の本場、鹿児島産の原料にこだわり、よく使う3gパックにしました。よりお求めやすいお手軽な価格となっています。

◎ママパック【花かつお】

同じく鹿児島産の原料を使用し、用途も多きにわたってご使用いただけます。だし取りやお好み焼き、少し細かくしてお浸しなど、あらゆる場面に最適な花かつおにしました。

◎ママパック【本枯削り節10P】

うまみが増すカビ付け(熟成の工程)を行った節を削っています。マイルドな美味しさが特徴です。こちらもお求め安い価格で販売しています。冷奴、お浸しなどいつものお料理の旨みアップにご利用ください。



待ちに待った 春の食卓

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。

春は色々なジャムを作る季節

もう何年になるかわからないけれど、春になるとジャムを作りまです。もちろん春らしいイチゴのジャムです。日本では12月の中旬からスーパーの店頭に艶々した大粒のイチゴがケースに詰められて売られるのですが、ジャムにするには値段が高いので安くなる春まで待つ、というわけです。

このイチゴジャムはファンが多くて、“今年はいつですか？”と聞かれてから慌てて作ったりするのです。おいしいものはヒトに食べってもらうために作るようですね。

“イチゴジャムなんて誰でも作れるよ”と思うでしょうが、ひと味違うジャムもあるのです。

つぶつぶイチゴジャム 白ワイン風味

材料：

へタを取ったイチゴ 450g

果糖 50g、砂糖 50g

白ワイン(甘いもの) 100ml

レモンの絞り汁 大さじ2

※果糖がなければ砂糖でもかまいません。

イチゴジャムを作ったことのあるヒトならばこのレシピは“？”

と思うはずです。なぜなら砂糖の量が少ないからです。その理由は作り方にありますので、ご安心の程を。また、使う鍋はテフロンのフライパンを使います。なぜならばステンレスなど鉄の金属がむき出しの鍋で作ると出来上がりの色も味も悪くなるからです。本来は銅鍋かホーロー鍋を使うのですが、少量のジャム作りにはテフロンのフライパンで充分です。イチゴは洗ってから使います。

作り方：

①フライパンに果糖、砂糖、白ワインを入れて強火にかけ、1分



間煮立てて煮詰める。

② ポウルの上にザルを置いておく。

③ ①のフライパンに一掴みのイチゴ

を入れて2分間強火で煮上げ、

穴あきお玉などでイチゴだけを

②のザルに取る。

④ フライパンに残ったシロップは

沸騰させて①の量になるまで煮

詰める。

⑤ 再び一掴みのイチゴを入れて、

2分間煮て取り出し、シロップ

を煮詰めてイチゴを入れる…

を繰り返す。

⑥ 最後のイチゴを取り出したら、

②のポウルの底に溜まった汁と

ザルに上げたイチゴをフライパ

ンに戻し、中火でふつふつと10

分間煮詰め、レモン汁を加えて

トロツとするまで更に煮詰めて

出来上がり。

ガラスの広口ビンなどに入れて保

管します。

砂糖が少なくても結構甘くて食

べやすいジャムなので人気は上々。

イチゴのつぶつぶが魅力です。糖

分の少ないジャムはカビが生えや

すいものですが、冷凍庫で保存す

れば大丈夫。ジャムは冷凍庫に入

れても力チカチに凍ることはあり

ませんから使ったら冷凍庫に入れ

るようしてください。

りんごジャムも作ります。その

次はマーマレードも作って配りま

す。マーマレードは皮の裏の白い

ワタが大切なのです。そこで、り

んごとレモンのマーマレードはい

かが？

材料…

種を取り、薄くスライスしたレモン

150g、皮と種を取りスライス

したりんご 500g、白ワイン(甘

いもの) 300ml、水 300ml、

砂糖 200g

作り方…

① 薄くスライスしたレモンを分量

の水に一晩浸しておく。(レモ

ンは皮付きのままスライスして

種を取り除いておく)

② テフロンのフライパンに①のレ

モンと水を入れ、白ワインも加

えてレモンが柔らかくなるまで

弱火で10分位煮立てる。

③ りんごを加えて再び10分から15

分煮込み、弱火にして砂糖を加

えて煮詰める。

このジャムのほかにも色々と作

ります。初夏にはレモンとスイカ

とオレンジのジャムなども作って

おもしろがっているのですが。

手軽に作る 春のちらし寿司

春といえは、ちらし寿司。家

ではさっと残りご飯でよく作りま

す。冷めた残りご飯を電子レンジ

で加熱してよく熱してから、粉末

のすしの素や寿司用の酢(ご飯の

10%を加える)を混ぜてシャリを

作って冷まし、色々なちらし寿司



を作った楽しみます。

マグロの刺身を店で買い、しょ

うゆの中に5分ほど漬けておきま

す。マグロ以外でも刺身であれば

同じようにしょうゆに漬けます。

シヨウガのガリを細かく刻んでシ

ヤリに混ぜ込み、器に盛って、刻

み海苔、あれば錦糸玉子をふって

その上にしょうゆに漬けたマグロ

をのせます。日本では金揚げシラ

ス、春の魚の鱈(サワラ)、ハマ

チ、ブリの刺身をしょうゆに漬け

てのせ、ワサビで食べます。魚の

刺身はしょうゆに漬けると旨さが

倍増するのです。

今、住んでいる逗子市の家は海

岸にあり、暖かい春になると近所

の人たちと近くの漁港に行き新鮮

な魚を手に入れて、ちらし寿司を

作って海辺の芝生にテーブルを出

して楽しむのです。

手抜き料理が ヘルシーで大人気

日本では家庭でだんだん料理を

しなくなつて惣菜の売上げが上が

っています。最近では手抜き料理

の“蒸し料理”が人気となつてブ

ーム状態。いるいるな野菜の上に

肉や魚をのせて蒸し上げるとい

う料理。アラビア風のタジン鍋(材

料を入れて火にかけ、材料の水分

で蒸し上げる磁器の鍋)から始ま

って、電子レンジ用の蒸し料理パ

ックなど色々な器具が賑やかに売

り出されています。

が、要は密閉した鍋の中で材料

を蒸すのですから、私の蒸し鍋は

深めのフライパンと蓋。これに大

さじ3杯ほどの水を入れて、その

上にスライスしたじゃがいも、か

ぼちゃ、玉ねぎなどを。そしてそ

のの上に白菜やほうれん草やもし

など、要は野菜ならなんでも良い

のです。さらにその上にスライス

した豚肉や魚の切り身をのせて蓋

をし、強火にかけます。野菜も肉

も魚も蒸し過ぎに気をつけて。蒸

しあがったらポン酢、めんつゆ、



ゴマドレッシング、サラダドレッ

シング、トマトソースなどお好み

のソースで食べます。

野菜たっぷりですからヘルシー

でカロリー低め、お腹いっぱい食

べても大丈夫というので特に女性

に大人気。

人気の材料第一位はなんと“お

ろしとろろいも”(すりおろして

耐熱カップに入れて蒸す)、次はト

マト(耐熱カップに入れて蒸す)

で、とろっとした食感がたまらな

い。セロリも人気。おやつ?と思

うのは茹でうどん、そば(冷凍も

可。解凍して入れる)は熱いうち

に食べると旨いと、テレビで流れ

るほどこの料理は人気なのです。

とにかく深めのフライパンと蓋

さえあればOKなのです。春の野菜

の上に黒豚肉や鶏肉をのせたり、

魚のブリや鮭の切り身をのせて火

にかけるだけの料理。うらやまし

いのはニジャマーケットのオーガ

ニック野菜ならもっとおいしいの

では?などと思いつながら食べて

います。そしてこれをアメリカで流

行らせれば簡単に手軽でしかもヘルシーな食事ができるのに…と

きっず シェフ

Mika ちゃん
(11歳)

冷たいスープスパゲティ

日本のスパゲティ屋さんで食べたスープスパゲティがおいしくて、スパゲティファンに。今日は、テレビでやっていたレシピを一生懸命見て作ってみました。次は、やっぱり大好きなピビンバや手巻き寿司に挑戦してみようと思いま〜す。



材料 (2人分)

セロリ … 2本	オリーブオイル … 大さじ1
にんにく … 2片	固形スープの素 … 1個
ミニトマト … 10個	水 … 300ml
ツナ缶 … 1缶	塩・こしょう … 少々
スパゲティ … 220g	

作り方

- ①セロリは縦半分に切ってから5mm幅に切る。にんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。そこにセロリとトマトを加えて炒める。
- ③ 別の鍋に水300mlと固形スープの素を入れて煮立てる。煮立ったらツナと②を加え、冷ましておく。
- ④ パスタも茹でて冷やす。
- ⑤ 冷めたパスタに冷めたスープをかけて出来上がり。

材料 (2人分)

じゃがいも … 2〜3個
ベーコン … 2枚
卵 … 2個
カレー粉 … 小さじ1/2
とろけるチーズ … 大さじ3〜4
バター … 大さじ1/2
塩 … 少々
こしょう … 少々

作り方

- ① じゃがいもを太めのせん切りにし、耐熱皿にのせて電子レンジで2〜3分ほど加熱する。(様子をみながら)
- ② フライパンにバターを入れ、ベーコンとじゃがいもを炒めて塩、こしょう、カレー粉で味を調える。
- ③ さらによく炒めて皿に盛る。
- ④ 目玉焼きを作り、③の上にとろけるチーズ、その上に目玉焼きをのせる。

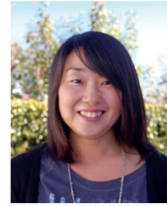
TAICHI くん
(12歳)

ベーコンじゃがいもエッグ

カレーが大好きなので、ベーコンとポテトはカレー味にしてみました。おいしいよ。魚と野菜はあんまり好きじゃないけど、お母さんがいろいろ工夫して料理してくれるのでがんばって食べるようにしています。何でも食べるようになって、将来はドクターを目指すんだ。

ツナマヨ揚げ餃子

揚げ物は人気メニューですよ。我が家でもときどき登場しますが、揚げ油はコレステロールゼロを選びます。野菜を多く摂れるようにと常に心がけていますが、特にアメリカ生活で不足しがちなのが根菜。家族みんながおいしく食べられる根菜メニューもポイントです。今日の食事が明日の身体を作る！です。



Mari Wada

スポーツクラブのインストラクターをしていた経験が、家族の健康管理に役立っています。休日は家族みんなでビーチに行って身体を動かします。

ビールのおつまみに、子どものおやつに、大人気！

◆材料（約30個分）

ツナ缶 198g/玉ねぎ 100g/しそ 大10枚/シュレッドチーズ 50g
餃子の皮 30枚/マヨネーズ 大さじ3/塩、こしょう 各少量
ポン酢 適宜/揚げ油 適宜

◆作り方

- ① ツナは水または油をよくきり、細かくほぐす。玉ねぎ、しそはみじん切りにする。
 - ② ①とチーズ、マヨネーズ、塩、こしょうをボウルに入れよく混ぜる。
 - ③ 餃子の皮に②をスプーン1杯分のせ、皮のふちに指で水をつけてお好みの形に包む。中の空気はなるべく抜いておく。
 - ④ 180℃に熱した油で3～5分揚げる。
- ※お好みでポン酢をつけていただく。



1時間煮込んで、骨まで食べられます！

◆材料（4～5人分）

さんま 4匹/砂糖 200ml/しょう油 200ml/酢 200ml
酒 200ml/しょうが 100g
ねぎ 少々/白ごま 少々

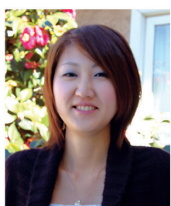
◆作り方

- ① さんまのはらわたを取り、ブツ切りにする。
- ② しょうがは皮をむき5mm厚さに切る。
- ③ 鍋に全ての材料を入れて火にかける。最初強火で、沸き上がったら弱火にして1時間煮る。
- ④ 器に盛り、小口切りにしたねぎと白ごまをトッピングする。



さんまの甘露煮

祖母から受け継いだメニューです。鍋一つででき、骨まで柔らかくなるので小骨の心配もいりません。普段から「簡単、素早く、鍋一つでできる料理」を得意としていますが、素材には気をつけます。特にサラダなど、生で食べる野菜、果物類はしっかり品定めするようにしています。



Sachiko Ono

身体のために心がけていることは、よく笑うこと！そして1日30分のウォーキングは毎日欠かさず続けています。趣味はモノ作り。ハワイアンキルト始めます。

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。



アボカドプリン

たまに食べたアボカドをプリンにしてみたら、意外とさっぱりといけました。
お好みで黒蜜をホイップクリームにしても。

〈材料：6個分〉
アボカド 1個
豆乳 400ml
ゼラチン 5g
メープルシロップ 大さじ3
黒蜜 適量

〈作り方〉

1. アボカドと豆乳をミキサーに入れ滑らかになったら止める。
2. ゼラチンを大さじ1の水で溶いておく。
3. 1を鍋に移し弱めの中火で混ぜながらゼラチンを入れゼラチンが溶いたらメープルシロップを入れひと混ぜする。
4. プリンカップにうつし粗熱がとれたら冷蔵庫で2～3時間ほど冷やし、黒蜜をかけていただく。



最近デザート作りハマっています。
意外な食材で意外なものを作っては、
家族を驚かせて楽しんでいます。

Saori Nakada

ツナの押し寿司

簡単に作れる割には見映えが良いのでイベントの際は我が家の定番です。
季節ごとに飾りもいろいろと工夫すると楽しいですよ。



忙しい毎日なので、いかに簡単に美味しくお料理するかが研究中。

Saaya Tsuji

〈材料：18～20cmのケーキ型〉

米 3合 卵 2個
寿司酢 塩 少々
酢 大さじ5 ツナ缶 大1缶(7オンス/198g)
砂糖 大さじ3～4 しょうゆ 大さじ2
塩 小さじ1/2～1 砂糖 大さじ2

〈飾り用〉

海老の佃煮で 適量
絹さやの佃煮で 適量

〈作り方〉

1. 寿司酢の材料をすべて混ぜ合わせ、炊きあがったごはんに戻しかけ、切るように混ぜて寿司飯を作る。
2. 鮭系卵を作る。溶き卵に塩少々を入れよく混ぜ、フライパンにうすく油をひき、薄く焼く。それを細切りにする。
3. ツナは油を切り、フライパンに入れしょうゆ、砂糖と一緒にバラバラになるまで炒める。
4. ケーキ型にプラスチックラップを敷き、鮭系卵、寿司飯半分量、ツナ、寿司飯残りの半分量の順に入れプラスチックラップをかけて小さめの鍋か手で押す。
5. お皿にひっくり返し、ラップをはずして海老と絹さやで飾る。

*ケーキ型がなければ、お鍋やタッパーでも作れます。

家族みんなが大好きな、母から受け継いだ味です。春巻きはたっぷりの具だくさん、焼売はレンコンを多く使い、コリコリした食感が特徴です。どちらもしょうがをたっぷり使うのがポイントです。

具だくさん春巻き



〈材料：10本分〉
豚バラ肉 140g
もやし 1/2パック
たけのこ水煮 1/2個
しいたけ 2枚
春雨 25g
しょうが 1片
春巻きの皮 10枚
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
塩、こしょう、鶏ガラ顆粒 少々
ごま油 小さじ2
サラダ油(揚げ油) 適量

〈作り方〉

1. 春雨は水で固めに戻して適当な長さに切る。もやしはひげ根を取る。豚バラ肉、たけのこ、しいたけはせん切りにする。しょうがはすりおろす。
2. 豚バラ肉に、しょうが、酒、しょうゆをまぶし、ごま油を熱したフライパンで炒める。肉の色が変わったら他の材料を入れて炒め、塩、こしょう、鶏ガラ顆粒で味を調える。
3. 具を冷ましてから春巻きの皮で包み、サラダ油で揚げる。



仕事も忙しくても、手作りの食事を心がけています。子供にできるだけ野菜を食べさせるように工夫するのが、メニュー作りの楽しみでもあります。

Setsuko Kawashima

れんこん焼売



〈材料：30個分〉

焼売の皮 30枚 [B]
グリーンピース 30個 干し椎茸の戻し汁 大さじ2
[A] 酒 大さじ2
豚焼肉 250g 片栗粉 大さじ1
れんこん 100g しょうゆ 大さじ1
干し椎茸 5枚 砂糖 小さじ2
玉ねぎ 1/2個 ごま油 小さじ2
しょうが 1片 塩、こしょう 少々

〈作り方〉

1. 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。れんこんと玉ねぎもみじん切り、しょうがはすりおろす。
2. ボウルにAとBをすべて入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
3. 焼売の皮に2のタネを包んでグリーンピースをのせ蒸し器に並べ、10分ほど蒸す。

オーガニック栽培の現場から

て、従来の繁殖サイクルよりも回数を増やし、個体数を増やしているのです。チョットした短い寒さは思惑に反して天敵に元気を与えているようです。

キシジノミハムシは体長3mmと巨大化して発芽する芽を食べ、葉や茎をも食べ尽くした後には種子にまでかぶり付く有様です。失敗した畑の栽培を取り返すために何回やり直しても同じです。そのうちに天敵がびっしりとへばり付いて、背筋がゾツとするような光景になってしまっているのです。

天敵とのお付き合い

今までのニジヤファームのオーガニック栽培でアブラナ科の栽培危機以前に経営を脅かされる程の被害は何だったのかを思い出します。

2004年、サンディエゴ郡の連続山火事のため、方々に棲家を追われたリスが農場へ大量移住してきました。リスはそのしなやかな体と俊敏な行動で畑のあちこちに巣穴と隠れ家の穴を掘って荒らしまわります。作物をはじめ種子や堆肥までも食べ尽くしてしまい、物置小屋やグリーンハウスへ侵入して食料になる有機物はすべて食べ尽くしてしまうのです。農業としては何も出来なかった一年間半を思い出させます。

その次はダンゴ虫です。土壌を肥沃にするといわれているダンゴ虫が異常に繁殖して全ての作物を食べ尽くしてしまうのです。夜間になると沢山のダンゴ虫が土の中から出て来て大晩餐会をしているのです。種子を撒いて発芽させて育てていること自体、ダンゴ虫の食糧を生産しているようなものだとの錯覚に陥りました。

アブラムシの大発生は日常茶飯事で成長盛りのオクラ、ソラマメにはアブラムシがつきもののようなもので、季節外れのナスのハウス栽培にもミジンコのような小さなアブラムシがピッシリと付着していて、はたいただけで粉を撒くように排泄物が飛び散ります。

収穫後期になるとキュウリ、キヌサヤ、スナップエンドウの葉の裏側が白く変色してしまいます。粉を吹くウドンコ病の発病かと思いましたが、ルーペでのぞいて見ると小さなアブラムシがピッシリと寄生していて排泄物が白い粉のように辺りに飛び散っているのです。

発芽用のグリーンハウス内では常に不思議な被害が発生します。キュウリやナスの芽の発芽直後に芽を切り取って食べてしまったり、あるいは溶けたようになってしまうのです。マメ科植物でもっとひどく、種子である豆自体をほじくり出して食べてしまう犯人がいるのです。ある時は土壤中に侵入したヨトウムシやハサミ虫のせいであったり、ナメクジやカタツムリが見えない場所で繁殖していたり、挙句の果てにはカエルやトカゲ、ハウス内に侵入したネズミやリスやウサギまでもが犯人として疑われているのです。

生物多様性

地球上には1000万種類以上の生物が暮らしています。これらの生物は決して単独で生活しているわけではなく、何らかの形でお互いに影響を与えています。捕食被食関係、競争競争関係、敵対共存関係等がありますが、これらの関係を通して生物のコミュニティが成り立っているのです。

自然界には植物を食料としている生物も沢山います。作物を食べる生物を害虫と呼び、自然界にはその害虫を食べしまう天敵も沢山いるのです。「作物―害虫―天敵」という関係は生態系において生物間相互作用の基本的なパターンになるわけです。

同じ地域に生息する生物間の関係を知ることを「群集生態学」というそうです。植物群集の変化が直接に動物群集に影響して結びついています。生物の種族関係がその仕組みを作り、食物連鎖の方法が群集生態の基本構造を作り出します。生物が群集するということは限られた資源をめぐる種族間競争などの要素により群集構造が決まります。

偶然性や気象変動により生物の分散あるいは局地的な絶滅が起こります。するとその生物群集は種族構成を変化させ、変化させ続けて種族間の平衡状態を維持しています。異常気象等の極端な変化に対して自然環境を維持していくには沢山の種類があること、いわゆる生物多様性を重視していくことにより一時的な絶滅、破壊があっても分散、集合を繰り返して平衡状態を維持しやすくなるはずですが。

自然の摂理は常に自然バランスを保っていく

方に向かっているということかも知れません。

エピソード

山火事によるリスの農場への大量移住の被害は、山火事2年間後の秋、その前年に山火事になった山林の3年間にわたる蘇生により、木々にドングリが実る頃から急激に減って行きました。毎日会っていた何千匹もの憎らしいリスは分散していき、毎日数匹の可愛いリスに会うようになったのです。

ダンゴムシの異常繁殖に対しては生物多様性理論を参考にしました。敵と敵の間に有機物でマルチすることにしたのです。有機マルチの下は虫の棲家になり色々な虫が集ってきます。そうするとダンゴムシだけが異常繁殖できる環境ではなくなるのです。

アブラムシの被害に対しては、今の所効果的な対策は出来ていません。キラキラ光る物が嫌いな性格を利用して光るテープを貼るとか、天敵ナナツボシテントウムシの活躍を期待します。基本的には作物自体が強く成長し、自立抗体を作り出していくことを祈るばかりです。

そして気温が上がる昼前後に行動を始め、気温が下がる夕方にはどこかに隠れてしまうキシジノミハムシに対していかに対抗していくのか、今の所的確な対策はありません。

生物相互作用の理論から見ると「作物―害虫―天敵」となる訳で、作物の栽培を辞めれば害虫はいなくなり、あるいは天敵の出現を持っていても害虫を駆除できるはずですが。また群集生態の原則からいうと、環境の変化や競合により群集構造が変わるということですから、現在の群集の種類を違う方向に変えていくべきなのかもしれません。大繁殖した単一生物はいつか変化していくに違いないのです。

アブラナ科作物の栽培面積を減らして、減らした畑に他の作物を植えるなどして害虫にしろ、天敵にしろ違う生物を呼び込む混載栽培が有効なのかもしれません。

今までも、幾多のピンチが自然の力で解決できてきたことからすると、アブラナ科作物の栽培障害も自然の力で解決出来るに違いない、と信じています。偉大な自然の力と、どうお付き合いをしていくのかというところに、オーガニック栽培の真価が問われます。



昨年の夏は日本では猛暑、アメリカ西海岸は冷夏、中部、中西部、東海岸は猛暑と洪水、地球温暖化問題が浮上してきて久しくたちますが、近年はどうもいつもの年と気候が違うと感じているのは私だけではないような気がします。

気象変動は植物界に様々な変化をもたらします。植物自体の生育に関する変化はもとより、農業を取り巻く昆虫類はより敏感に環境の変化を感じて反応してきます。そして従来の自然体系が崩れてしまうのです。特に農作物をオーガニック栽培している農家には収支に直接関係する大問題が発生してしまいます。

植物は気象変化に対応するために色々な機能を備えています。害虫に対しても対抗するために臨機応変に抗体物質を作り出していきます。それにしても記録的な暑さが続く夏や、冬季に夏のような高温の日が来たりする異常気象やイナゴが畑を襲い全てを食べ尽くしてしまうような外敵の大量異常繁殖に対しては、さすがに耐えられません。

蜂の減少

ここ数年、世界的に蜂が激減しているという話を耳にします。ミツバチヘギイタダニというダニが蜂に取りついて殺してしまうのです。北半球だけでも四分の一の蜂が絶滅したということです。このダニは何回にもおよぶ殺虫剤の散布によりすでに抗体を作りだしており、何をしていても絶滅出来ないそうです。

蜂類は植物界のパートナーとして欠かすことの出来ない存在です。被子植物はハナバチと共同で花の形や蜂の形などを変化させ、お互いに進化して植物界に君臨してきました。

近代農業では花粉交配専用のハナバチを農場に移住させて繁殖し、作物の品質と収益を追求しながら利用しています。ルビーアカヤドリバチ等に見られるように作物の害虫であるダニやイガラムシ、コナガやアオムシなどの駆除に天敵としても利用されています。

蜂の減少は作物の交配に直接悪影響を及ぼし、蜂を天敵とする昆虫類のみが異常繁殖していく弊害が起こっています。蜂が減少することにより次から次へと自然体系が変化していき、作物の栽培にも影響していきます。

キスジノミハムシ

一昨年の冬からアブラナ科作物の栽培に異常が発生しています。冬の期間には活動を停止しているアブラナ科植物を常食する害虫であるキスジノミハムシが通年活動しており、異常繁殖しているのです。ハムシと相性の良い巨大アブラムシであるモモアカアブラムシも大量繁殖をしてアブラナ科植物だけでなく、他の作物にも飛び火するなどの勢いです。

キスジノミハムシはカブトムシやクワガタと同じ甲虫の仲間で、成虫の体長は通常1mm位ですが、大型のものは最大3mmにもなります。黄色い斑紋があることからキスジ、後ろ足の跳飛力が強く跳ねることからノミと命名されましたが、アメリカ産のものは斑紋があまり目立ちませんが、とにかく大根を始めとして水菜、小松菜などのアブラナ科の作物が大好きです。成虫での生息期間は4月から10月。そのうち最盛期は7月と8月です。土壌の浅い所に産卵して幼虫を経て約1ヵ月間で成虫になり年間4~5回の産卵を繰り返して増殖していきます。冬季は枯れ草の下や土壌の割れ目などで休眠越冬

しますが、大部分は死んでしまいます。

モモアカアブラムシは農場に初めて出現した中で一番大きいアブラムシで、直径1mmもあります。きれいな赤褐色で艶があり、ふてふてしい獐猛な顔つきは肉眼でもはっきりと見えるほどです。樹液をたっぷりと吸い続け、糖分の多い油のように光った排泄物を撒きちらしています。

アブラムシは環境に応じて素早く胎生を変化していく厄介な虫です。寄生する植物を探すために、羽を持った飛行態で出現します。気に入った植物に当たると直ぐに雄雌関係のない単性生殖により短時間で増殖します。生殖サイクルはおよそ1~2週間と素早く、環境に合わせて羽のない形などに変身し、どんどん胎生を変えていくのです。

見る見るうちに増殖したアブラムシは葉の上で集団寄生し、樹液を吸って寄主植物を枯らしてしまいます。撒きちらした排泄物はウイルスを媒介します。季節の変化や寄生密度が過密になるとすぐに有羽胎生に変わり次の寄生主を探しあてます。キスジノミハムシとの共存関係は分かりませんが、葉の上では常に大型キスジノミハムシの後を追うように共存生活を送っているのです。

アブラナ科作物のオーガニック栽培はキスジノミハムシの最盛期の7~8月の栽培を控えることによりに成功してきました。普通の年であればキスジノミハムシが少なくなる秋口に、水菜や小松菜の種蒔きを始めていましたが、一昨年から様子が一変してしまったのです。冬季の飛び石的な温暖気候が天敵の休眠を阻害し