

美食

Spring 2012

Gochiso

今が食べごろ オーガニック 春にんじん
春の爽やかスープ



ニジヤ天ぷら粉で 春のいも天とかき揚げ
きつずチャレンジ 華やか押し寿司を作ろう!

春の贅沢スイーツ

こだわりの天然食材 魚の干物
みんなで作ろう! 郷土料理 鹿児島県
アメリカンチェリーのおはなし

新連載 季節にまつわる食と身体のイ話



CONTENTS

今が食べごろオーガニック春にんじん 2 春の爽やかスープ 4



きつずチャレンジ 華やか押し寿司を作ろう 6
 春の贅沢スイーツ 8
 ニジャぶらんど ニジャ ツナ缶新登場! 10
 春のいも天とかき揚げ 13
 [連載] マクロビオティックなひととき 14
 ニジャ 春のおすすめスイーツ 16
 みんなでチャレンジ!日本の郷土料理 鹿児島県 ガネ・さつますもじ 18
 こだわりの天然食材 魚の干物 22
 おいしい麺ができるまで 24
 マグロの話 27
 [新連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 28
 ニジャのあのひとこのひと YORIKO SEBATA-寿司作り20年- 30
 アメリカンチェリーのおはなし 33
 きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 34
 我が家の自慢料理 36
 ニジャのチキンから揚げ 38
 オーガニック栽培の現場から 42
 みなさまからの声、声、声 44

(キトリ線)

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
©2012 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: Asuka Hashimoto
Kei Hasegawa
Dr. Ito
Sun Noodle California

春

のポカポカ陽気の太陽のように明るく、鮮やかなオレンジ色のにんじんは春にぴったりの野菜ですね。

にんじんといえばとても身近で年中出回っており、いつでも食べることのできる野菜というイメージがありますが、実は春のにんじんは特に甘くておいしいのです。まさに「今が食べごろ」のにんじんのお話です。

にんじんの生まれ故郷はアフガニスタン。ここから中国を経由して16世紀に日本へ渡ったのが東洋系にんじん、逆にヨーロッパ、アメリカを経由して日本にきたのが西洋系にんじんです。

日本では一年を通じてオレン

今が食べごろ



ジ色の西洋系にんじん「黒田五寸」が主流ですが、京料理、正月料理などによく使われる赤色の東洋系にんじん「金時にんじん」も少量ながら健在です。

にんじんはもとも夏に種を撒いて秋から冬に収穫する根菜でしたが、現在では周年野菜として需要があるため、寒い冬を越して春夏に収穫するにんじんも多くあります。あえて寒い冬を越させることで土の中のにんじんは甘さを蓄え、えぐみや青臭さが少ないものに育ちます。このようにおいしいにんじんは春先だけしか出回りません。

にんじんは栄養価が高く、特にβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。「カロテン」とい

オーガニック 春にんじん

う名前はにんじんの「キャロット」に由来しているほど。βカロテンは体内でその約半分がビタミンAに変わり、目の健康や口、鼻などの粘膜、肌、髪、爪などの機能を保つ働きをしてくれます。にんじんを約50グラム食べれば、成人が1日に必要な量のビタミンAを摂取できます。また癌予防にも効果的といわれています。

にんじんの「皮」とされている部分にも、カロテンやグルタミン酸などの栄養が多く含まれるため、表面をよく洗って、剥かないで調理することをおすすめします。ニジャのオーガニックにんじんなら安心してまるごとお召し上がりいただけます。

にんじんのホットサラダ

茹でたのにんじんにレモンをたっぷりしぼって、冷やしてもおいしくいただけます。

■材料 2人分

にんじん…1本
空豆(又はグリーンピース)…50g
レモン…1/3個
オリーブオイル…大さじ1
塩、こしょう…少々



作り方

1. にんじんは乱切りにして塩を加えた湯で茹でる(湯の塩味は濃い目に)。
2. にんじんが茹で上がる1、2分ほど前に空豆(またはグリーンピース)を加え、すべてが柔らかくなったらザルに上げて水気を切る。
3. ボウルに移して軽く塩、こしょう、レモン、オリーブオイルの順に入れてよく和える。

にんじんしりしり

沖縄の郷土料理。ツナ缶を混ぜるレシピも人気があります。お弁当のおかずにも。

■材料 2人分

にんじん…1/2本
卵…2個
サラダ油…小さじ1
塩、こしょう…少々



作り方

1. にんじんはマッチ棒程度の細切りにして、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
2. 塩、こしょうで味付けて、にんじんがしんなりしてきたら溶き卵を加え、いり卵にする。

にんじんマフィン

ホットケーキミックスを使えば簡単！
自然の甘さが魅力です。

■材料 12個分

にんじん…1本
ニジヤ有機のホットケーキミックス…200g
無塩バター…80g
砂糖…大さじ3
卵…2個
牛乳…大さじ3



作り方

1. にんじんはすりおろし、電子レンジで2分加熱する。
2. 室温に戻したバターをボウルに入れて泡だて器で混ぜ、砂糖を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
3. 溶き卵と牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、にんじんとホットケーキミックスを加えて混ぜる。
4. マフィン型にペーパーカップを敷き、生地を12等分に入れて180°C(356F)に予熱したオーブンで25～30分焼く。(竹串を刺して何もつかなければ出来上がり。)



にんじんの甘みと歯ごたえが豚肉のおいしさを引き立てます。

にんじんと豚肉と絹さやの炒め物

■材料 2人分

にんじん…1/2本
豚コマ切り肉…200g
絹さや…70g
にんにく…1/2片
ごま油…小さじ1
オイスターソース…小さじ1
塩、こしょう…少々

作り方

1. にんじんは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。絹さやは筋を取る。
2. フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら豚コマ切り肉を入れて強火でさっと炒める。
3. にんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら絹さやを入れ、オイスターソース、塩、こしょうで味をととのえる。

にんじんの丸ごとオーブン焼き

丸ごと焼くとにんじんの甘さが際立ち、
にんじん本来のおいしさを実感！

作り方

■材料 2人分

にんじん…2本
塩、こしょう、オリーブ油…少々

※その他、好きな野菜を何でも。
ズッキーニ、メキャベツ、ブロッコリー、さつまいもなどもおすすめです。

※他の野菜と一緒に焼く場合は、野菜によって焼き時間を調節してください。

にんじんは良く洗い、水気をふいてオーブン用の天板にのせ、塩、こしょう、オリーブオイルをふりかけて、220°C(428F)に予熱したオーブンで15～20分焼く。(にんじんの大きさや太さによって異なります。)



春の爽やかスープ

ポカポカの日差しが気持ちのよい季節になりました。春は動物たちが活動を始め、植物たちは芽吹くとき。私たちも身体を動かしたり行動を始めるにはうってつけの季節ですね。

そこで、春においしい食材をたっぷり使ったスープをご紹介します。

スープはお腹に溜まるわりにはカロリー控えめ。そしてたっぷりの野菜も知らず知らずのうちにいただけます。旬のものをいただくことは身体を活発に活動させる源にもなります。

楽しく作っておいしくいただいでください。きっと心と身体にたっぷりの栄養を充填できるはずです。



春らしい野菜と魚介のあっさりスープ。
アサリの旨みがたっぷりで。

アスパラガスとアサリのスープ

【材料(2人分)】

アスパラガス…3本	チキンブイヨン…250ml
アサリ…120g(殻付)	白ワイン…大さじ1
玉ねぎ…1/4個	オリーブオイル…小さじ2
にんじん…1/4本	塩、こしょう…少々
にんにく…1/2片	

【作り方】

- 1 アスパラガスは下の硬い部分を切り落として1~2cm幅に切る。玉ねぎ、にんじんは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋によく洗って砂抜きをしたアサリと白ワインを入れて蓋をし、強火にかけて口が開いたら汁ごと器に取っておく。
- 3 同じ鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、にんじんの順に中火でよく炒める。しんなりしたらアスパラガスを入れてさっと炒め、チキンブイヨンを加えて蓋をし5分程度煮る。
- 4 鍋にアサリを汁ごと戻し、塩、こしょうで味をととのえて一煮立ちしたら火を止める。



空豆のポタージュ

【材料(2人分)】

空豆…450g(房付)	塩…少々
チキンブイヨン…150ml	オリーブオイル…少々
牛乳…100ml	黒こしょう…少々

【作り方】

- 1 空豆は房から出して熱湯で茹で、ざるに上げる。熱いので注意しながら空豆の皮をむく。
- 2 鍋にチキンブイヨン熱して火を止め、むいた空豆を加えてバーミックスで攪拌する。(ミキサーを使用する場合はチキンブイヨンの粗熱を取ってから)
- 3 鍋に牛乳を加えて混ぜ、中火にかけて塩で味をととのえる。鍋の周辺がぶくぶくしてきたら火を止める。
- 4 器に盛ってオリーブオイルと黒こしょうをトッピングする。



春の味、空豆を濃厚なスープで！
生クリームを加えると
さらにコクが増します。



キャベツの甘みがたっぷり！
大麦を入れることで自然なとろみがつきます。

春キャベツと大麦のミネストローネ

【材料(2人分)】

キャベツ…3枚	セロリ…1/4本	オリーブオイル…小さじ2
トマト…1個	大麦…大さじ1	塩、こしょう…少々
玉ねぎ…1/3個	にんにく…1片	
にんじん…1/4本	チキンブイヨン…300ml	

【作り方】

- 1 キャベツは3cm角、にんにくはみじん切り、その他の野菜は1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、トマトの順に中火でよく炒める。水分が出てきたら大麦を加える。
- 3 チキンブイヨンを加えて蓋をし、沸騰したら弱火にして20分程度煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

セロリと玉ねぎのクリームスープ

【材料(2人分)】

セロリ…1本	小麦粉…大さじ1
玉ねぎ…1/2個	バター…5g
牛乳…250ml	塩、こしょう…少々
チキンブイヨン…100ml	

【作り方】

- 1 セロリと玉ねぎは薄切りにし、鍋にバターを熱して玉ねぎ、セロリの順に中火でよく炒める。
- 2 野菜がぐたぐたになったら小麦粉を加えてよく炒め、チキンブイヨンを少しずつ加えてのばし、蓋をして弱火で15分程度煮る。
- 3 牛乳を加えて煮込み、鍋の周辺がぶくぶくしてきたら時々かき混ぜながら、塩、こしょうで味をととのえる。



クリームスープですが、
シンプルな食材だけに春らしい爽やかな風味です。

竹の子の水煮を使えば簡単にできる、
歯ごたえの楽しいスープです。



竹の子ときくらげの中華風スープ

【材料(2人分)】

竹の子の水煮…50g	チキンブイヨン…250ml
きくらげ…20g	ごま油…小さじ2
にんにく…1/2片	しょうゆ…小さじ1/2
ネギ…2本	塩、こしょう…少々

【作り方】

- 1 竹の子の水煮を食べやすい大きさの薄切りにする。きくらげは石つきを取り除き、一口大に切る。にんにくとネギはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油とにんにく、ネギの半量(白い部分)を入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら竹の子、きくらげを加えて、しんなりするまで中火で炒める。
- 3 チキンブイヨンを加えて蓋をし、沸騰したらしょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 器に盛って残りのネギをトッピングする。お好みでラー油をたらしても。



押し寿司と手まり寿司 の材料

★スパム押し寿司(型1本分)

- 酢飯 …… 4~5oz(120~140g前後)
- スパム …… 1cmスライス × 2枚
- 卵 …… 2個
- 砂糖 …… 10g前後(0.3~4oz)
- 卵と砂糖は合わせて良く溶いておく
- クッキングオイル …… 10~15g
- アボカド …… ¼個(細かめの角切り)
- マヨネーズ …… 15g(0.5oz)

必要な道具:押し型*

※使用済み牛乳パックやフードコンテナなどで代用可

★手まり寿司(5個分)

- 酢飯 …… 10oz(280g強)
- 刺身スライス* …… 各1~2枚
- ※マグロ赤身・サーモン・イカ・たこ・鯛・ホッキ貝・ほたてなどお好みの寿司ネタをご用意ください。

トッピング用として、いくらやとびこ、ねぎ、大葉、貝割れ、マヨネーズなど。寿司しょうが、わさび、しょうゆなどはお好みで。

必要なもの:プラスチック・ラップ

きょうチャレンジ

押し寿司と手まり寿司



春の訪れは、訳もなく心がワクワクします。陽気に誘われてピクニックに出かけたり、お友達を呼んでお家でパーティーをしたり・楽しいですね。

親子で一緒に作って楽しめるカラフルな押し寿司と手まり寿司は、そんな時のちょっとしたおもてなしにも便利。

お子様も遊び感覚で楽しくチャレンジできます。



ニジャマーケットの
しげこ先生



押し寿司と手まり寿司

手まり寿司

つくりかた スパム押し寿司



7. クールダウンさせている間に手まり寿司を作ります。酢飯を5等分し、軽く丸めておく。

8. 小さめにラップを切り手のひらに載せ、真ん中に寿司ネタ→酢飯ボールの順に載せる。



9. ラップの四方を集め、ギュッとねじり、丸く形を整える。



10. ラップを外して皿の上に乗せ、お好みのトッピングを載せて完成。これを5種類別々の寿司ネタで作る。



11. クールダウンしておいた押し寿司をラップのまま6等分に切る。ラップから外しつつ皿に盛り、上にアボカドマヨを載せる。



12. 寿司しょうがやわさびなどを添えて、彩り鮮やかなパーティー寿司セットが完成です。



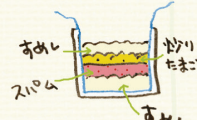
1. フライパンにクッキングオイルをひいて熱し、炒りたまごをつくる。そぼろ状態ではなく、粗めのざっくりとした仕上がりがベター。固まったらすぐに火から下ろし、別皿にとって冷ましておく。

2. フライパンをキッチンペーパーで拭き、スパムを焼き色がつくまで焼く。これも冷ましておく。冷めたら、型に合わせて端を切り落とす。



3. アボカドとマヨネーズを混ぜてアボカドマヨを作る。最後に載せるので、冷蔵庫に入れておく。

4. 型にラップを敷き、酢飯の2/3量を平らに敷き詰め、その上にスパム→炒りたまご→残りの酢飯の順に重ねて詰めていく。



5. ラップの四方を被せてから押し蓋を載せ、上から強くぎゅっと押す。



6. ラップのまま取り出し、そのまま涼しいところに少々置いて落ち着かせる。もし温かければ、冷蔵庫でクールダウンさせる。こうすることで切るときに崩れにくくなる。



● 冷やしすぎるとご飯が固くなるので注意。

左から Togoくん、Fusakoちゃん、Marinaちゃん、Mugitaくん。
豪華なお寿司プレートが勢ぞろい!



できあがり!



おいしく出来たかな?



いちご大福

■材料 約8個分

水・・・1 cup
 白玉粉・・・1/2 cup
 上白糖・・・1 cup
 いちご・・・8粒
 白あん(市販)・・・適量
 片栗粉・・・適量

いちごのおいしい季節です。いちごを使った和菓子といえばいちご大福。あんこといちごが絶妙なおいしさです。手作りならばまた格別ですね。

作り方

- ① バットにあらかじめ片栗粉をまぶしておく。
- ② ボウルに白玉粉と水を入れしっかり混ぜる。
- ③ 上白糖を(2)に混ぜ入れ、耐熱容器に移し替える。
- ④ 電子レンジで1分加熱して、ゴムべら等でしっかり混ぜる。
- ⑤ (4)の行程を生地がもちもちして透明感が出るまで繰り返す(約3回位程)
- ⑥ 透明感がでて出来上がった生地を(1)で用意したバットに流し、へら等で出来る限り薄く広げる。(出来上がった生地は熱いので火傷に注意)
- ⑦ イチゴのまわりに白あんをつけ、丸めて冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ 冷めた(6)をイチゴが包めるくらいの大きさに切り、手に少々片栗粉をつけて丸める。

春の贅沢スイーツ

今回は春らしく和風スイーツを集めました。フルーツを使ったものからきちんとした日本の和菓子まで、贅沢なラインナップをお気軽にお楽しみください。

グレープフルーツのサラダ大葉、わさびドレッシング

大葉とグレープフルーツのさわやかさにピリッとしたわさびをあわせてみました。グレープフルーツの代わりに他のフルーツでも美味しく出来ます。

作り方

- ① あらかじめ砂糖と水を沸かし、シロップをつくって冷やしておく。
- ② 冷めた(1)のシロップに大葉、練りわさび、オリーブオイルをまぜブレンダーにかける。(ブレンダーがない場合、大葉を細かく刻んでください)
- ③ 皮を剥いたグレープフルーツと出来たドレッシングを和えて、盛りつける。飾り用の大葉を刻んでのせる。

■材料 2人分

グレープフルーツ・・・2個
 砂糖・・・1/2 cup
 水・・・1/2 cup
 大葉・・・5枚
 練りわさび・・・小さじ 1/4
 オリーブオイル・・・大さじ 2
 大葉(飾り用)・・・適量



Kei Hasegawa

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。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ペストリーシェフとして活躍中。

※分量の表記は全てアメリカ式です。

よもぎ団子

■材料 約8個分

上新粉・・・1 cup
白玉粉・・・1/4 cup
砂糖・・・1/4 cup
お湯・・・1 cup
乾燥よもぎ・・・小さじ1
粒あん(市販)・・・適量
きな粉(飾り用)・・・適量

作り方

- ① 乾燥よもぎは分量以外の水で戻して水気を切っておく。
- ② 白玉粉と上新粉をボールに入れ、お湯を少しずつ混ぜていく。
- ③ 火傷に注意しながら手でしっかりこね、小さく、なるべく平らにちぎって布巾で包む。
- ④ 蒸し器に(3)の布巾ごと入れ、約20分程蒸す。
- ⑤ 蒸し上がった生地をボール等に移し替え、熱いうちに砂糖と戻したよもぎを加え、しっかり捏ねていく。
- ⑥ あら熱がとれたら、生地を必要な分だけちぎり、手でなるべく平らに広げて、粒あんを中につめていく。
- ⑦ 仕上げにきな粉を上に乗せる。

よもぎの香りがたっぷりのお団子です。よもぎの清々しい香りが春を感じさせ懐かしい気分になります。



梅あんと上新粉のクレープ

春を告げる花である梅の香りのあんを上新粉のクレープで包みました。上品な和風スイーツの味わいをお楽しみください。

■材料 8人分

上新粉・・・1-1/4 cup 白あん(市販)・・・2 cup
卵・・・4個 練り梅・・・小さじ 1/2
牛乳・・・2.5 cup 砂糖(キャラメル用)・・・1/2 cup
塩・・・少々 水(キャラメル用)・・・1/4 cup

作り方

- ① ボウルに卵とみりん、砂糖を入れ、コシをきるようにしっかり混ぜる。
- ② 網でふるった薄力粉とベーキングソーダを(1)にしっかり混ぜる。
- ③ 温めたフライパンに分量外の油を薄く塗り生地を約10センチくらいの円形になるように流し、蓋をして片面を焼く。
- ④ 生地が中心がふつふつしてきたら、ひっくり返し、反対側も焼く。
- ⑤ 同様にすべての生地を焼き、冷めたら、お好みの量のこしあんを真ん中にのせ、もう一枚の生地でサンドする。

■材料 約6個分

卵・・・2個
みりん・・・1/8 cup
砂糖・・・1/2 cup
薄力粉・・・1 cup
ベーキングソーダ・・・小さじ 1/2
こしあん・・・適量

田舎風どら焼き

和風パンケーキともいえるどら焼きはすっかりおなじみの和菓子のひとつですね。手軽にできるので、ぜひお子さんといっしょに作ってみてください。

作り方

- ① 卵と牛乳をしっかり混ぜておき、ボウルに入れた塩、上新粉の中にゆっくり混ぜ入れていく。
- ② しっかり混ぜた(1)を網で漉して、冷蔵庫で約1時間休ませておく。
- ③ クレープの中に入れる白あんと練り梅を混ぜて作っておく。
- ④ キャラメル用の砂糖を鍋に入れ、強火で溶かしていく。
- ⑤ (4)が薄いキャラメル色になったら水をゆっくり入れて火を止める。この時、キャラメルが跳ねやすいので火傷に注意する。
- ⑥ フライパンに薄く油(分量外)をぬり、休ませておいたクレープ生地を、薄焼き卵の要領で1枚1枚焼いていく。
- ⑦ クレープ生地に梅あんを載せて包み込んでいき、キャラメルソースをかける。





ニジャ ツナ缶新登場!

こだわりの商品

ツナ缶は日本でもアメリカでもすっかり定着している食材です。缶詰なので保存がきき、サラダやサンドイッチ、手巻き寿司やおにぎりなどどんな料理にも手軽に使えて、しかもおいしい! 常に買い置きをしておきたい、とても便利な食材のひとつですね。

そんな便利なツナ缶がついにニジャぶらんどとしてお目見えします。

ニジャツナ缶は、カツオ (Skipjack tuna) を原料としており、主にインドネシアで獲れたものを使用しています。

カツオには豊富なたんぱく質が含まれており、脂質が少ないので、低カロリーである魚です。血液サラサラ効果のあるEPA (エイコサペンタエン酸) や脳の働きを活性化するDHA (ドコサヘキサエン酸) その他、タウリンやビタミンB群、ビタミンDも豊富です。

通常ツナ缶といえばマグロを原料とするものですが、あえてカツオにこだわったのは、魚の栄養素を十分に含みながらも脂質が少ないため、より健康的で低カロリーであると判断したからです。また味のほうもサッパリとしており、どんな料理とも相性の良さを発揮します。

日本人が経営するツナ缶の工場では、厳選されたカツオが搬入され解

体されたあと、3時間ほど蒸されます。冷めたところで一切機械に頼らず、骨抜きや皮むきなどを全て人の手によって丁寧に行い、その作業工程において魚体の血管や血合肉部分も省き、より最終製品の出来栄がよくなるようにこだわっています。そしてさらに缶に詰められる前、詰められた後にも、異物混入防止管理の一環で金属探知機並びにX線検査機を通し、安心・安全な製品作りの徹底に努めています。

このようにニジャツナ缶は日本で販売されているものと全く同じ基準で作られているため、見た目、味、品質、安全性、どれに関しても自信を持ってお勧めできるツナ缶ができました。

種類はおなじみの水煮とオイル漬け。水煮には浄水を、オイル漬けにはNON-GMOの大豆油を使用しています。その日の体調やお料理に合わせて使い分けてください



ニジャ特選 ツナフレーク 水煮



ニジャ特選 ツナフレーク オイル漬け

【オイル缶を使って】

ツナマヨのUFO焼き

餃子の皮ではさんだツナマヨの丸いお焼き。おやつにもおつまみにも。

材料 (4個分)

- ツナオイル缶 …… 1缶
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 少々
- クミン …… 少々 (カレー粉でも)
- うずら卵 …… 4個
- 餃子の皮 …… 8枚
- サラダ油 …… 適量



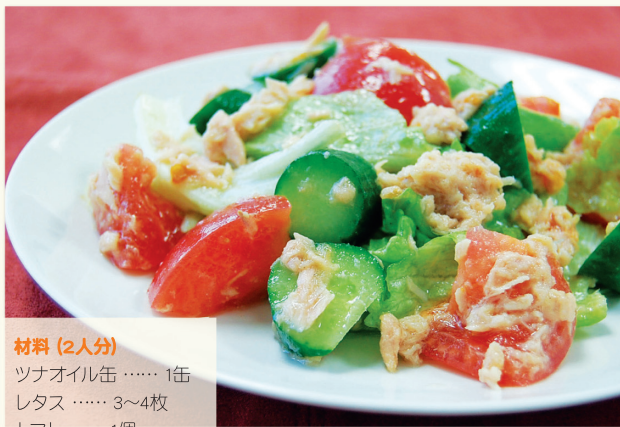
作り方

1. ツナ缶は油を切り、切った油はフライパンへ入れる。
2. ボウルにツナ、マヨネーズ、塩、こしょう、クミン (カレー粉でも、なくてもOK) を混ぜ合わせ、餃子の皮4枚にのせ、中央をくぼませてうずら卵を割り入れる。餃子の皮の周辺を水でぬらして、上からもう1枚餃子の皮をかぶせて周囲をとめる。これを4つ作る。
3. フライパンのツナ油にサラダ油を足して、少し多めの油で2を両面中火でこんがり焼く。

【オイル缶を使って】

ツナドレサラダ

ツナ缶のオイルをまるごと使うお手軽ドレッシング。
野菜はお好みでどうぞ。



材料 (2人分)

ツナオイル缶 …… 1缶
レタス …… 3~4枚
トマト …… 1個
きゅうり …… 1本
酢 …… 小さじ2
塩、こしょう …… 少々

作り方

- レタスは手でちぎり、トマトときゅうりは食べやすい大きさに切って、ツナ缶はオイルごと、すべての材料と混ぜ合わせる

ツナといんげんのペペロンチーノ

ツナの旨みで味付け簡単!
野菜をパスタと茹でれば手間要らずです。



材料 (1人分)

ツナオイル缶 …… 1缶
ロングパスタ …… 120g
いんげん …… 100g
にんにく …… 1/2片
オリーブ油 …… 小さじ1
鷹の爪 …… 少々
塩、こしょう …… 少々

作り方

- パスタはたっぷりのお湯で指定時間塩茹でする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら鷹の爪を入れてさっと炒め、ツナ缶を油ごと入れる。
- パスタが茹で上がる1分前に、筋を取って半分に切ったいんげんを加え、パスタと一緒にザリにあげ(水気は切りすぎないで)、フライパンに加える。
- パスタとツナソースを和えながら、塩、こしょうで味をととのえる

【水煮缶を使って】

ツナ和え納豆

ニジャの有機納豆にツナ水煮を和えるだけで、
おいしさ倍増のおかず納豆に!



材料 (1~2人分)

ツナ水煮缶 …… 1/2缶
ニジャ有機納豆 …… 1パック
からし …… お好みで少々
しょうゆ …… お好みで少々
(または納豆のたれ)
青のり …… 適量

作り方

- ツナ缶は煮汁を切り、青のり以外のすべての材料と混ぜ合わせる。器に盛って青のりをトッピングする。

ツナと蕪のとろとろ煮

水煮缶の汁を煮物に使用。
蕪の代わりに大根でもおいしくできます。



材料 (2人分)

ツナ水煮缶 …… 1/2缶
蕪 …… 4個
水 …… 300ml
ニジャつゆてんねん …… 大さじ3
片栗粉 …… 小さじ1
ごま油 …… 少々

作り方

- 蕪は茎を1cm残して皮をむき、底に包丁で十字の切込みを入れる。茎の部分は少し刻んで取っておく。
- 鍋に蕪、水、ツナ水煮缶の汁、ニジャつゆてんねんを入れて落し蓋をし、中火にかけて、沸騰したら弱火にして30分間煮る。
- 鍋にツナと刻んだ茎を加えてかき混ぜ、ごま油を少ししたら香り付けする。一煮立ちしたら蕪を皿に取る。
- 片栗粉を同量の水(分量外)で溶いて鍋に入れ、かき混ぜてとろみがついたら火を止めて、蕪の上からかける。

ツナの卵とじ丼

さっと出来るポリリューム丼。
卵に片栗粉を加えるとふっくらと仕上がります。



材料 (1人分)

ツナ水煮缶 …… 1缶
卵 …… 1個
ニジャつゆてんねん …… 大さじ1.5
片栗粉 …… 小さじ1/2
ごはん …… 1膳分
きざみのり …… 適量
三つ葉 …… 適量

作り方

- 鍋にツナ缶を汁ごとに入れて中火にかけ、つゆてんねんを加えて一煮立ちさせる。
- 卵に同量の水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜ、1に加えて強火にしてかき混ぜる。卵が鍋のふちの方から固まってきたら火を止め、ごはんを盛った茶碗に汁ごとかける。
- きざみのり、三つ葉の葉をトッピングする。



さつまいもの天ぷら

■材料 (2人分)

さつまいも…1本/ニジヤ有機の天ぷら粉…50g
冷水…35ml/揚げ油…適宜

■作り方

1. さつまいもはよく洗って皮付きのまま1cm幅にスライスし、水にさらす。
2. 油を鍋に入れて火にかけ、170℃(338°F)になるまで温める。
3. ボウルにニジヤ有機の天ぷら粉と冷水を入れてさっとかき混ぜて衣を作り、水気を拭いたさつまいもを軽くくぐらせて油で揚げる。
4. 浮いてくるまでは触らず、浮いたら裏返して反対面を揚げる。

揚げたての天ぷらを食べるのは最高に美味しいもの。ただ、自分では上手にできない、からっと揚がらないなど、苦手だという話をよく聞きます。

おいしい天ぷらを揚げるコツは、

- ① すべての材料を冷やしておくこと。冷水を使うとからっと揚がります。炭酸水を使うとさらに効果的。
- ② 衣を練らずに手早くさっと混ぜること。混ぜすぎると粘りが出てほてりした衣になってしまいます。
- ③ 油の温度をこまめに調節しながら揚げること。葉物などは160℃(320°F)、野菜や魚、かき揚げなどは170～180℃(338～356°F)が目安です。一度に多く揚げすぎると油の温度が下がってしまうので、油の面積の半分以下に抑えましょう。

これらを守ってあらかじめ下準備をしておき、手早く調理することで、おいしい天ぷらを作ることができます。



春のいも天とかき揚げ

～ニジヤ有機の天ぷら粉を使っておいしく作りましょう～

かき揚げ天ぷら

■材料 (2人分)

さつまいも…1/3本/にんじん…1/2本/アスパラガス…3本
海老…4尾/ニジヤ有機の天ぷら粉…60g/冷水…40ml
揚げ油…適宜

■作り方

1. さつまいもはよく洗って皮付きのまま長さ4cm程度のスティックに切って水にさらす。さらしたらざるに上げて水気を切る。にんじん、アスパラガスもさつまいもと同じサイズのスティックに切る。えびは殻をむいて3等分に切る。
2. 油を鍋に入れて火にかけ、170℃(338°F)に温める。
3. ボウルにニジヤ有機の天ぷら粉と1の材料を入れて粉をまぶし、冷水を入れてさっとかき混ぜて衣を作り、適当な大きさにスプーンでまとめて油で揚げる。
4. 3が浮いてくるまでは触らず、浮いたら裏返して反対面を揚げる。



ちょっとハードルの高いかき揚げ。「衣を多くつけるともったりする」、逆に「衣を少なくつけると揚げる時ばらばらに散る」のがかき揚げの難しいところ。

そこで、ニジヤのCM「天ぷら編」でもご覧いただきました、かき揚げを上手に揚げる裏技をご紹介します。

通常、天ぷら粉を水で溶いた衣を先に作って材料を和えますが、材料に天ぷら粉をまぶしてから水を加えてさっと和えて油で揚げます。そうすることで、材料にまんべんなく薄く衣がつくため、ばらばらに散ることなく、少量の衣でかき揚げを揚げるすることができます。

油は最初高温過ぎると材料が散る原因になりますが、タネを入れた瞬間から油の温度が下がりますので、火を強めて170～180℃(338～356°F)をキープしましょう。低い温度の油で揚げると天ぷらがべたつく原因になります。



[連載 18回]

マクロビオティック な ひととき…



* 女性のための春のデトックスメニュー *

■ 献立 ■

- 海藻サラダ — 梅酢とはちみつドレッシング
- 季節の蒸し野菜 — ブラックオリーブとバジルのソース
- 木綿豆腐の味噌フライ
- 菜の花とアスパラガスの押し麦リゾット
- レモンとココナッツのマフィン

—— 自然と食と私たち ——

冬の途中から少しずつ香り始める春の香り。水仙や梅、桃、そして私たち日本人が大好きな桜。自然は1年を通して私たちを楽しませ、時のめぐりを知らせ喜ばせてくれます。特にいっせいに芽を出し、花を咲かせ、新しい命が生まれる春は、「自然」というものを意識させてくれます。

私たちがずっと昔から自然との繋がりを大切に、受け継いできた日本の文化。中でも特に食文化は、素材、器、プレゼンテーションそしてその物語まで、すべてが季節の流れの中につくられてきました。しかしながら暮らし方の変化に伴い、食生活に求められるものも大きく変化してきました。便利さや時間の節約を図ることで、私たちは何を手にしてきたのでしょうか。多くのものを手に入れたはずですが、それと同じくらい何か物足りなさを感じてはいないでしょうか。

大地で採れた旬の食材を手づくりで料理して、家族でいただく。おじいちゃんやおばあちゃん、そのまたお父さんやお母さんがずっとそ

う続けてきたように、シンプルだけとても大切なこと。日本で受け継がれてきた「食べ方」は、自然への尊敬や人への感謝、双方への思いやりのように思うのです。

今日までの長い間、食べ続けられてきたものの代表的なものといえば、お米、穀物、野菜や海藻、お魚ですね。それは、現在世界中で健康な食スタイルとして認められ、更に素晴らしいことに環境への負担も少ないということもわかっています。それに加え、特にオススメしたいのはもちろんオーガニックの素材です。オーガニックが自然にも人にもいいことは、すでに誰もが知っています。

野菜や果物、肉や魚、加工品にいたるまで、もともとそれらを作りだしたのは他でもない自然界であるということは、どこにいても何を食べていても揺るぐことのない事実です。その命の源を育む自然とどのようにして向き合い、付き合っていくかということは、いってみれば、自分自身の命と向き合うことに繋がっているのです。

海藻サラダ
梅酢とはちみつドレッシング



●材料(約4人分)
好みのお野菜 …… 適量
海藻ミックス …… 適量
[写真の例]ルッコラ…適量/
海藻ミックス(もしくは、わか
めなど好みの海藻)もどした
もの…適量/生湯葉(*乾燥
の場合、出しと醤油で柔らか
く煮ておく)…適量/クコ
の実(または、好みのドライ
フルーツ)少々

〈ドレッシング〉
(作りやすい量)
粒マスタード …… 小さじ1
はちみつ …… 小さじ1
梅酢 …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
白ワイン …… 小さじ1/2
オリーブオイル …… 小さじ2
りんごジュース …… 大さじ1

●作り方
1 野菜は、洗って食べやすい大きさに切る。柔らかく水でもどした海藻と一緒に器に盛る。
2 下、ドレッシングの材料を上から順にボウルに入れ、材料を一つ加えるごとによく混ぜ合わせながら、全ての材料をよよく混ぜ合わせ、1のサラダにかけ、お好みで仕上げ。

季節の蒸し野菜
ブラックオリーブとパジルのソース



●材料(約4人分)
季節の好きな野菜を
数種類
[例]
ブロッコリー…80g/
無…2個/にんじん…
1本/じゃがいも…
1個/スナップエンド
う(または絹さや)…
12-15枚/キャベツ…
1/4個

〈ブラックオリーブとパジルのソース〉
[A] ブラックオリーブ… 25g
ケッパー… 20g
パジル… 15g
にんにく… 1かけ
塩… ひとつまみ
こしょう… 少々
[B] レモン汁… 大さじ1
ロースタクシュナツ… 30g
豆乳… 大さじ4~5
オリーブオイル… 大さじ4

●作り方
1 野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切り、固めに蒸す。
2 ソースは、Aの材料をフードプロセッサーにかけ、細かくなってきたらBの材料を上から順番に加え、なめらかにするまでよく攪拌する。

●木綿豆腐の味噌フライ
1 水を切った木綿豆腐は、16等分に軽く塩こしょうをして、間に白みそを挟んでのりで巻く。小麦粉をまぶす。



●材料(約4人分)
お豆腐 …… 1丁
(*水を切っておく)
白味噌 …… 小さじ4~5
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
のり …… 適量
(焼きのりでも可)
小麦粉 …… 適量
パン粉 …… 適量
揚げ油(菜種油や紅花油)

●作り方
1 玉ねぎとにんにくは粗みじん切りに、マッシュルームはよこれを取り6等分にし、アスパラガスは1cm程度の長さに切る。
2 鍋にオリーブオイルを入れて温め、玉ねぎとにんにく、マッシュルームを加えて中火で炒める。水分が十分に出て来たらアスパラガス、米、押し麦を加え、約5分、焦げ付かないように木へらなどでやさしく混ぜながらよく炒める。
3 塩こしょうで味をつけ出しを加え、沸騰したら弱火にしてフタをし約10分煮る。火からあがりして、1cm程に切った菜の花をのせてフタをして約5分蒸らし、菜の花を混ぜ込みよく軽く混ぜ合わせたら出来上がり。

●材料(約4人分)
菜の花とアスパラガスの
押し麦リゾット

1 Aの材料をふるい、ボウルに入れよく混ぜ合わせる。Bの材料もボウルに入れ、泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
2 BのボウルにAを加え、ゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、細かく刻んだレモンの皮とレモンの汁、ココナッツフレークを加えて優しく混ぜ合わせ、油を塗ったマフィン型に流し入れ、165℃(329°F)のオーブンで20分、175℃(347°F)に上げて約8分焼く。
*素材やオーブンのにより、調節して下さい。

●材料(約4人分)
玉ねぎ …… 1/2個
マッシュルーム… 6~8個
アスパラガス… 50g
菜の花… 70g
にんにく… 1片
オリーブオイル… 大さじ3
塩… ふたつまみ
こしょう… 少々
押し麦… 75~80g
五分搗き米… 80~85g
昆布出し… 400ml
(薄めのものまたは水でも可)

●作り方
1 Aの材料をふるい、ボウルに入れよく混ぜ合わせる。Bの材料もボウルに入れ、泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
2 BのボウルにAを加え、ゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、細かく刻んだレモンの皮とレモンの汁、ココナッツフレークを加えて優しく混ぜ合わせ、油を塗ったマフィン型に流し入れ、165℃(329°F)のオーブンで20分、175℃(347°F)に上げて約8分焼く。
*素材やオーブンのにより、調節して下さい。



●材料(12個分)
[A] 薄力粉 …… 140g
全粒薄力粉 …… 140g
ベーキングパウダー… 小さじ4
[B] 甜菜糖 …… 110g
玄米飴 …… 10g
(またはメープルシロップ)
菜種サラダ油 …… 100ml
豆乳 …… 360ml
レモン汁 …… 少々
レモンの皮 …… 少々
ココナッツフレーク …… 20~25g

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。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。

2011年夏、妹の朋果と弟の卓道の3人で「Eat GREEN Love GREEN Live GREEN!」をコンセプトに、オーガニック野菜料理が美味しいお店「Vege Cafe & Dining TOSCA」を京都にオープン!

<http://tosca-kyoto.com>

STRAWBERRY CAKE



押しも押されぬ一番人気!

フレッシュなイチゴが甘さ控えめクリームとしっかりと柔らかいスポンジでたっぷりとサンドされています。多くの日本人にとってケーキの王道、永遠のナンバーワンといえるでしょう……。食べた後の満足感もナンバーワン?!

春の おすすめ スイーツ

from NIJIYA CAKE KOBDO



春になると食べたくなるものはやはりおいしいスイーツ。暖かい陽射しとともに、しばしまったりと優雅な時間を過ごしたいものですね。

そこで今回はいつものお弁当の紹介とはちょっと志向を変えてニジヤ ケーキ工房からおすすめのスイーツをご紹介します。どれもニジヤ ケーキ工房で心を込めて手作りしているものばかり。オリジナリティにあふれてあれもこれも食べたいものを揃えました。まずは誌面で見て楽しんで、そしてお店で見かけたらぜひお試しください。

忙しい毎日、たまにはお気に入りの飲みものとともに季節を感じながら癒されてください。

STRAWBERRY MOUSSE CAKE



フレッシュなストロベリーピューレを使ったムースにフレッシュフルーツをトッピングしたさわやかスイーツ! クリームがあまり得意ではない方に超おすすめです。

STRAWBERRY CUSTARD CAKE



カスタードクリーム好きにはこちら! イチゴとのコンビネーションで、甘酸っぱくクリーミーに仕上げています。

STRAWBERRY PUFF



シューにホイップとイチゴをサンドした可愛いパフ。こういった変化球シューもニジヤ ケーキ工房は大得意！数ある変化球から、今回は春らしいイチゴのパフをピックアップ。旬のイチゴとパフのさくさく感を楽しんでいただけます。

TOFU CHEESE CAKE



豆腐とクリームチーズをミックスしたヘルシーでクリーミーなチーズケーキ。クリームチーズだけで作ったケーキと比較すると、カロリー 34%ダウン、脂肪分 37%ダウン、コレステロールは 57%ダウン、レモンの酸味が利いていて、プラス、イチゴも載って後味さっぱり軽やか。甘いものが苦手な男性もべろっと食べられます。

気取らず気負わずお買い求め頂けるロールケーキとパウンドケーキ！
パーティーや来客の際にさっと分けてお出しできる、カジュアルかつポピュラーな商品です。
ちょっとした手土産にもお使いいただけます。

ROLL CAKES STRAWBERRY CHOCOLATE MATCHA

フレッシュイチゴ、チョコレート、抹茶のクリームを、それぞれ同じ味のしっとりスポンジでたっぷりと包んだロールケーキ。冷やしてお召し上がりください。



POUND CAKES VANILLA / CHOCOLATE BANANA / ORANGE



ニジヤ ケーキ工房のパウンドケーキ、なんといってもこのボリューム感！にびっくり。大変ポピュラーな味の 4 種をご提供しています。常温で保存できますので、屋外でのパーティーや手土産に便利です。

※ 店舗によってはお取り扱いしていない場合もありますのでご了承ください。

鹿児島県 ガネ・さつますもじ



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。

鹿児島茶、鰹節、ちりめん、干物にさつまいもの加工品、黒酢や焼酎、漬け物など。どれをとっても鹿児島らしさを味わうことができます。

鹿児島の郷土料理

鹿児島を中心とした南九州は甘めの味付けが好まれる地域のように、関東出身の方が鹿児島に来られると、醤油まで甘いのでびっくりされることしばしばだとか。

ということは、甘めの味付けにするために砂糖を多めに使う傾向があるということになります。これは昔から奄美大島を中心とした離島で、サトウキビが育てられていたということもあり、黒糖などの甘味料が多く生産されています。

常に砂糖が身近にあった環境であったため、甘い味をもっとおもてなしをすることが最高のおもてなしなのだという風潮になってきたようです。そのあたりから甘めの味の影響がひろまり、鹿児島を中心とする南九州は甘めの味付けが多いといわれています。

また農業が主な産業であった南九州地域では、農業のつらい労働の疲労回復のために甘味(糖分)が求められてきたという経緯もあるそうです。



このようにそれぞれのその土地の長い長い歴史の中で人々が日々生活してきた流れが確実に現代に続いているのだと感じます。そしてぜひとも次の世代にも大切に伝え続けていってほしいと願っています。

鹿児島県は九州南部に位置しており、主に本土と呼ばれる薩摩、大隅地方と離島と呼ばれる薩南諸島にわかれます。また、桜島の火山も有名で温泉の数も多く、泉源数は約2730もあるそうです。

海に面しているため、漁業も盛んで、枕崎市の鰹節は大変有名ですね。その他農業も盛んに行われ、さつまいもはもちろん、さやいんげん、鹿児島茶は日本のなかでも

主要な産地となっています。あまり知られていませんが、実はうなぎの養殖も盛んで現在生産量は全国1位を誇っています。鹿児島県

に美味しいものがたくさん存在するのもうなすけますね。

そしてそんな鹿児島で生活を営む人たちはみなさんおおらかで、明るくそして何より鹿児島の土地を愛している方たちばかり。それは鹿児島の特産品を「かごしまブランド」として鹿児島の外に向けて発信している姿勢からも伺えます。「かごしまブランド」には特

産品、名産品をはじめ様々なものがあります。それらはすべて鹿児島の人が自信を持っておすすめできるものばかり。だからこそブランド化なのです。

ガネ

「ガネ」、この名前を聞くだけでは一体どんな料理なのか、見当もつきませんね。

実はガネというのは鹿児島弁でカニのこと。さつまいものせん切りを揚げた姿がカニに似ていることからこう呼ばれるようになったということです。



材料 (4人分)

・さつまいも…………… 60g	(A)
・にんじん…………… 30g	・砂糖…………… 7g
・ごぼう…………… 30g	・酒…………… 3.5g
・しょうが…………… 12g	・塩…………… 0.8g
・木綿豆腐…………… 60g	・薄口しょうゆ…………… 8g
・そば粉…………… 35g	・揚げ油…………… 適量
・小麦粉…………… 15g	
・卵…………… 1/2個	

作り方

- ① さつまいも、にんじん、ごぼうは皮をむき、それぞれ太めのせん切りにし、さつまいもは水にさらし、ごぼうは酢水に漬けておく。
- ② しょうがはせん切りにし、木綿豆腐はふきんに包み水切りしておく。
- ③ ①②の材料にそば粉、小麦粉、卵、(A)の調味料を混ぜ、カニのように形づくりながら油で揚げる。
※お好みでそば粉と小麦粉の分量を調整してください。

さつますもじ



これもまた、名前からはなかなか想像できないお料理ですね。「すもじ」とは古い宮中の女房言葉で、ちらしずしのことを表します。手に入りやすい旬の食材やさつまあげ、かまぼこを用いるなど、鹿児島では混ぜずしとして親しまれてきました。

鹿児島の寿司には「酒ずし」と、この「さつますもじ」の2種類があり、酒ずしが上級武士の豪華な料理であったのに対し、さつますもじは入手しやすい旬の食材やさつまあげ、かまぼこなどを混ぜ込んだ庶民に親しまれてきた料理です。鹿児島の人たちにとっては子供から大人まで春を祝う代表的なお料理のひとつといえます。

材料 (4人分)

・米…………… 280g	・たけのこ水煮…………… 50g
・水…………… カップ2と1/4	・さつまあげ…………… 50g
・干しいたけ…………… 3枚	・かまぼこ…………… 50g
・切干大根…………… 20g	・さやえんどう…………… 適宜
・ごぼう…………… 50g	・紅しょうが…………… 適宜
・にんじん…………… 100g	

A (砂糖…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1/2)

B (砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ1)

合わせ酢 (酢…大さじ3、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1/2)

錦糸卵 (卵…1個、砂糖…小さじ1/2、塩…少々、油…少々)

地酒…カップ1/2

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、固めに炊き、桶にとり合わせ酢をふりかけて、切るように混ぜて冷ます。
- ② 干しいたけはもどして、つけ汁に水をひたひたに加え、Aを加えて煮つめ、せん切りにする。
- ③ 切干大根はぬるま湯でもどし食べやすい長さに切っておく。ごぼうはささがきにして水につけ、アク抜く。
- ④ にんじん、たけのこは1cm角の薄切りにする。
- ⑤ ひたひたのだし汁でごぼうを煮て、たけのこ、にんじん、切干大根を加えて、Bで薄めの味つけをする。
- ⑥ さつまあげ、かまぼこは1cmの短冊の薄切りにして、地酒を加えてさつと火を通す。
- ⑦ 錦糸卵の材料で薄焼き卵を焼いて4cmの長さに切る。
- ⑧ さやえんどうはさつと茹でてせん切りにする。
- ⑨ すし飯に具を混ぜて地酒でぬらした手でよく混ぜ合わせる。
- ⑩ ⑨を器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、紅しょうがを色どりよく飾る。

魚の干物

海に囲まれている日本では、魚は古くから食材として用いられてきました。近年では、様々な料理に変身する魚ですが、干物は、さかのぼること縄文時代から利用されている製法のひとつです。保存性が高く、色々な種類の魚を一年中食べられるという便利な食材です。干物は太陽の光を十分に浴びて、その魚本来の旨味を生かす、「干す」という工程を大切にしましたものです。今回はそんな干物にスポットを当ててみたいと思います。

干物の歴史

今では、スーパなどでよく見かける魚の干物。その干物は縄文時代の化石の中に、魚や貝を干したものが発見されていることから、この時代から干して保存するという方法をとっていたようです。そして、奈良時代には、献上品リストに干物が登場。各地で獲れた海の幸を、宮廷のある奈良まで運ぶため、干物にして献上していたのです。この頃の文書『正倉院文書』には、干物を作る際、塩味をつけたり、一度煮てから干すという、現在にも伝わる製法を用いていたことが記録されています。また、平安時代に入ると、貴族達の宴の肴として重宝されるようになりました。

庶民の間に出回るようになったのは、食生活が豊かになった江戸時代。江戸時代から庶民の食卓にもものぼるようになった干物は、近年では塩を控えめにし、さっと干した一夜干しや生干しが主流となってきました。

ニジャいち押し干物「黒酒干し」

今春、ニジャマーケットに新しい干物シリーズがお

生魚よりも扱いやすい干物を使えば時間も短縮されるので気軽に作れます。残り物の野菜を何でも使ってください。



干物のラタトゥイユ — ほっけを使って —

材料 (4人分)

干物 …… 1枚	オリーブオイル …… 大さじ3	トマト缶 …… 1缶
玉ねぎ …… ½個	にんにく …… 3かけ	コンソメ …… 2個
ピーマン …… 1個	白ワイン …… 大さじ2	はちみつ …… 小さじ2
しめじ …… 1パック	塩、こしょう …… 適宜	
なす …… 1本		

作り方

1. 野菜は薄切りに、干物は3cm幅に削ぎ切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルをいれ、低温でにんにくを炒める。
3. 香りが立ってきたら、干物を皮目から入れ、焼き色がつくまで焼く。
4. 白ワインを加え、魚の臭みを飛ばす。
5. 魚を裏返して、野菜を加え、軽く炒める。
6. トマト缶、コンソメ、はちみつを加え、全体をませ、中火～弱火で蓋をして5分ほど煮る。
7. ソースが半分が煮詰まったら塩コショウで味を調える。



ニジャおすすめ
黒酒干し干物

目見えします。その名も「黒酒干し」。鹿児島で古来から伝わる黒酒を使用することにより生臭さをなくし、素材の旨味を引き出したとてもおいしい干物です。鹿児島島の干物のプロが造る本物の干物です。

黒酒干しに使用する黒酒とは薩摩（鹿児島県）の地酒（灰持酒）のことで、古来日本で造られていた日本酒と起源を同じにして、腐敗を防ぐために木灰を投入して保存性を高めた醸造酒を現代に伝える伝統酒です。簡単にいうと「みりん」と「料理酒」を併せた調味料といえます。また火入れ殺菌をしていないため、醸造酒由来の酵素がそのまま活かしているのが最大の特徴です。酵素は素材のタンパク質に作用し、アミノ酸を生み出します。これが旨味成分となり干物の素材の旨味を引き出します。今では九州の一部にしか残っていない貴重な天然調味料です。

干物は保存食ですが、鮮度が良いに越したことはありません。「黒酒シリーズ」はすべて受注生産。発注してから加工し、製品化するという工程で作られています。だから鮮度抜群！

ニジヤママーケットでは素材、味、鮮度すべてにこだわりのもって仕入れを行っています。ここアメリカでも美味しい干物が食べられます。ぜひお試しください。

干物の栄養素

干物は魚を開いて天日干しにするというシンプルな工程。紫外線によって殺菌され、表面のタンパク質がアミノ酸に分解することで旨味が増します。その干物には、体に必要不可欠でありながら、自らではほとんど作り出すことの出来ないDHAを多く含んでおり、これは脳の活性化や血液浄化、ボケ防止などに効果があるといわれています。また栄養満点な魚を干物にすることで増える栄養素がカルシウムとリン。カルシウムには、丈夫な骨を作る作用の他に、精神を安定させる作用があり、また、リンには骨を形成して、脂質の代謝を助けられる作用があります。更に、血液中の赤血球を作る鉄や、不必要なナトリウムを体外に排出してくれるカリウムなどの栄養素も増加します。



三杯酢に、干物、カニかま、ちりめんじゃこの旨みが染み出てサッパリと汁までおいしい酢の物です。

干物の酢の物— 鯖を使って —

材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|--------------|
| 干物 …… 1枚 | <三杯酢> |
| きゅうり …… 2本 | 出し汁 …… 200ml |
| ちりめんじゃこ …… 大さじ3 | 酢 …… 大さじ5 |
| カニかま …… 6本 | 砂糖 …… 大さじ2 |
| | しょうゆ …… 大さじ1 |
| | 塩 …… 小さじ1/2 |

作り方

1. きゅうりを薄切りにして塩揉みをする。
 2. 干物を焼いて、身をほぐしておく。
 3. ちりめんじゃこをお湯で戻し、ザルに上げておく。
 4. カニかまを手で裂く。
- <三杯酢を作る>
5. 鍋に出し汁、砂糖、塩、しょうゆを入れて沸騰したら酢を入れてまた沸騰したらすぐに火を消し、冷ます。
 6. きゅうりの水分を絞り、ボウルに入れ、干物、カニかま、ちりめんじゃこを混ぜ合わせ、上から三杯酢をかけてごまをふる。



おろし和えといっても大根おろしではありません。きゅうりをおろして干物と和えました。

干物のおろし和え— 鯖を使って —

材料 (4人分)

- | | |
|------------|-------------|
| 干物 …… 1枚 | ポン酢 …… 大さじ2 |
| きゅうり …… 1本 | 大葉 …… 2枚 |

作り方

1. 干物を焼いてほぐしておく。
2. きゅうりをすり下ろす。
3. すり下ろしたきゅうりと干物、ポン酢を加え、混ぜ合わせて器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。



干物は焼くだけではありません！揚げ物にするとまた違った味に出会えます。そのまま丸ごといただけます。

干物の揚げ物— 鰯を使って —

材料 (4人分)

- | |
|-----------|
| 干物 …… 4枚 |
| 小麦粉 …… 適宜 |
| 揚げ油 …… 適宜 |

作り方

1. 干物の両面に薄く小麦粉をまぶす。
2. 170℃ほどに熱した油で、ゆっくり、こんがり揚げ。出てくる泡が小さくなるまで。
3. 油をよく切って、お好みでレモンなどをかけてどうぞ。



干物でしっかり味がつくので、あとは何もいりません。寿司しょうがと大葉でさっぱりと仕上げます。

干物でちらし寿司— 鰯を使って —

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|------------|
| 干物 …… 2枚 | 大葉 …… 4枚 |
| 寿司飯 …… 4杯分 | ごま …… 大さじ2 |
| 寿司しょうが …… 大さじ3 | |

作り方

1. 干物は焼いて、スプーンで皮からそぎ取るようにほぐしつつ小骨を取る。
2. 寿司しょうがと大葉はせん切り。
3. 寿司飯に寿司しょうがと干物を混ぜ合わせる。
4. ごまを加えて大葉を散らす。



おいしい 麺が できるまで

日本人は昔からお米と同じようにそばやうどんを食し、麺好きが大変多いといわれています。今日では、そば、うどんのほかラーメン、焼きそば、パスタなど麺の種類や味付けのバリエーションも広がり、1日に1回は麺を食べている人も多いのではないのでしょうか。

ここアメリカでも特にアジア系を中心に日本のラーメン好き人口は増えつつあります。ラーメンにしてもそばにしても、や

り麺がとても重要となってきました。麺がおいしくなければすべてが台無しになってしまいますね。それには新鮮な麺が一番です。いつでもできた新鮮なおいしい麺を作る工場がハワイとカリフォルニアにあります。今回は編集部からとても近い場所にあるカリフォルニアの工場にお邪魔しました。

この工場はハワイの工場の次にできた、まだ新しい工場です。こじんまりとした内部には所せましと日本製の製麺機械が並んでいます。工場内はとても衛生的で、温度管理にまで気を配っており、さまざまな麺がここで作られています。

おいしい麺はおいしい水があるところに存在するといわれるくらい、水は麺作りにおいては大変重要な位置を占めています。この工場では特別な機械を通して水道水を純粋化して、使用しています。

原料である小麦粉の種類から配分に至るまで、少しでも変わればまったく違った麺ができるそう、現在では注文の希望に合わせて150種類ほどの麺を作っているそうです。工場は一日10時間以上稼働を続け、約2万5千食分の麺を毎日生産しています。

麺に関する素朴な疑問

Q...ラーメンといってもいろんな種類の麺がありますが、どう違うのですか？

A...主な材料はほとんど同じですが、それぞれの材料の配合によって、いろいろな種類の麺を作ることができます。例えば水分を少なくすれば硬めで粉っぽいか、かんすいの量を変える事によってコシや香りを変える、などといった具合です。太さやちぢれ加減は特製のカッターを変えることによって、さらにバラエティをだすことができます。

Q...オーガニック麺とそうでない麺とに作り方の違いはありますか？

A...原料にオーガニックの小麦粉を使用しており、その粉に合わせてそのほかの材料の配合も変えています。作り方に違いはありませんが、他の粉と混ざらないようにその日の一番最初に作るようにしており、衛生管理にも十分に注意を払っています。

Q...生麺は冷凍保存できますか？ その場合はどのくらいもちますか？

A...冷凍保存は可能です。だいたい3ヶ月くらいはおいしくいただけると思います。ただし、解凍後は冷蔵庫にて一週間程で食べきってください。そして、再冷凍は避けてください。

Q...ラーメンとそばでは茹で方に違いはありますか？ 麺をおいしく茹でるコツを教えてください。

A...特に茹で方に違いはありません。共通していることはたっぷりのお湯を十分に沸騰させてから茹でることです。お鍋の中で麺が踊るぐらいが目安となります。あとは表示された時間の通りが大切です。お好みの硬さになるように時間を加減してもよいでしょう。尚、そばの場合は茹でた後に冷水で一旦しめるのが基本です。温かいそばを召し上がる際には、しめた後に数秒湯煎して下さい。



お手軽つけ麺



- 材料 2人分
 ニジヤラーメンしょうゆ味・・・1パック
 刻み海苔
 メンマ
 ゆでたまご
 チャーシュー
 白ごま
 シラントロ
- 各適量

作り方

1. たっぶりのお湯を沸騰させる。
2. お湯が沸騰したらつけ汁を作る。ラーメンどんぶりより一回り小さめの器を用意し、添付のラーメンスープの素をあけ、200mlから250mlほどの沸騰したお湯を加えてスープの素をよく溶かし、白ごまとシラントロを混ぜる。(お好みにより加減)
3. 残った熱湯で麺を約2分間茹でる。(お好みにより加減)
4. 茹で上げた麺をザルに移し、冷水で一気に冷やす。この時、ザルの中で麺をゆがくようにすると速く冷やすことができる。
5. 冷やした麺の水をよく切り、メンマ、ゆでたまご、チャーシュー、刻み海苔と共に皿に盛り付ける。

※つけ汁にお好みで鷹の爪、ニンニクチップ、削り粉などを加えても。

麺が出来るまで

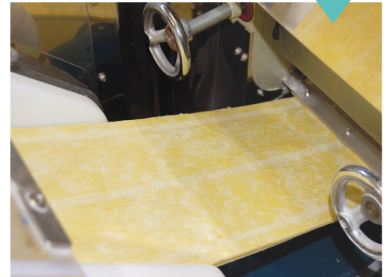


水道水を純粋化



1. 材料を混ぜ合わせる。
 衛生管理の行き届いた中で材料の計量をきっちりと行い、作りたい麺に合わせた配合の材料を機械の中に入れて混ぜ合わせられる。

2. 捏ねる。
 混ぜられてそばろ状になったものはそのまま下に落ちてきて機械によって攪拌。それが圧延されてシート状になって出てくる。



3. 熟成。
 ロールに巻かれた状態になり、そのまましばらく置かれて熟成させる。



4. 成形。

さらに薄く延ばされ、細く切られる。切る段階でカッターを変えることにより、麺の太さやちぢれ麺などのバラエティを好きに変えることができる。



カッター



5. 袋詰めと箱入れ。
 冷却室にて、徐々に温度を下げていく。温度が充分に下がったところで、冷蔵庫または冷凍庫へ保管。



ニジヤで
 販売中の
 麺色々。

マグロの話



【マグロ解体ショー 6店舗にて同時開催!!】



サンディエゴ店



トランス店
地元TVの取材も
やって来ました。



リトル東京店



サンフランシスコ店



マウンテンビュー店



West L.A. 店

刺身やにぎり鮨の中で一番の人気はやはりマグロです。マグロの消費量世界一は日本で、世界中の美味しいマグロが、フレッシュまたは冷凍にされて日本へと集中しています。

そして日本の次にマグロを消費している国はなんとアメリカなのです。ミクロネシア方面のマグロはハワイへ、太平洋方面のマグロはロスアンジェルスへ、メキシコ湾方面のマグロはマイアミへ、カナダ大西洋方面のマグロはボストン、ニューヨークへ、その他インド洋や地中海、アフリカからも多くのマグロが空輸されています。

アメリカのマグロの特色はなんといってもフレッシュで流通していることです。巨大なマグロは牛肉と同じく成熟期間が必要で、捕獲後一週間位がちょうど食べ頃なのです。

マグロの種類はというと、やはり高級品は「本マグロ」。Blue Fin Tunaとも呼ばれていて色、味、食感いずれも一級品です。赤身とトロ身とがあり、脂が乗っていて少量しか取れないトロが何ととっても

一番の高額商品となります。

「バチ」はメバチマグロ、Big Eye Tunaとも呼ばれており、身質は本マグロに似ていてシーズンによっては一番おいしいマグロといわれています。

「キハダ」はYellow Fin Tunaと呼ばれていて身質は本マグロと比べて薄いピンク色でハリがあり、トロ身のようにトロトロしていない、フレッシュ感のある美味しい赤身マグロです。

ニジャマーケットでは通常、ハワイの「バチ」の赤身とトロ身を品揃えしています。「本マグロ」は高額商品なので、ハイシーズンの頃や特殊流通ルートなどでお手頃価格になった時に入荷します。

さる2月11日には、大量に入荷した「本マグロ」の解体直売ショーを6店舗同時に行い、たくさんのお客さまにご来店いただきました。次の開催は4月14日の予定です。本格的な本マグロをぜひご賞味ください。お待ちしております!!

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



① ～春の巻～



Narikazu Ito, D.C.

埼玉県出身。ロスアンゼルスカイロプラクティック大学卒。サンディエゴ・岡崎カイロプラクティックにて勤務医を務めている。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関して勉強中。趣味は、ゴルフとトレイルラン。休日は専ら家庭菜園にハマっている。

春にまつわる言葉を考えてみますと、春には物事の始まりという意味があり、新しい年を迎える時に“新春”という言葉を使います。雪解けから大地も解放されて植物が芽を出す時期でもあります。新緑が芽吹き始め、新しい木々や花類も開花し始めます。植物では梅、桜などが時期をずらしつつ咲き誇る様子が連想されます。

春といえば花粉症の時期になります。特に日本の春先にはスギ花粉が多く飛散します。この時期には非常に多くの方がマスクをして、花粉の影響を少しでも下げようとします。前年に気温が高かったり雨が少なかったりしますと、花粉の量は多くなります。

ここアメリカではスギ花粉症はありません。でもブタ草花粉症があります。また気温が暖かくなると、道端に咲き誇る花の花粉の影響も受けます。花粉症の原因は花粉そのものではなく、大気汚染や人々の生活スタイル、食生活の変化による体質の変化であるといえるのです。そして最近になって、腸管免疫系の異常が花粉症を引き起こす重要な要因として指摘されるようになりました。腸管免疫系の異常とは、腸の免疫シス

テムのバランスが崩れてしまうことです。

腸、特に小腸は体全体の60%の免疫細胞や抗体をもっているため、健康維持においてとても重要な役割を担っています。そのため、小腸の免疫細胞の数や質のバランスが崩れると、花粉症やアレルギーになりやすくなるのです。

花粉症はアレルギー反応の一種で、身体の中の異物として反応した花粉を、くしゃみや鼻水として排除しようとする身体の免疫反応です。体内のヒスタミンの分泌がくしゃみや鼻水を引き起こして粘膜についた花粉を吹き飛ばします。

これといった完全なる治療法は、現在のところまだ見つかっておりません。薬物治療や対処療法で症状を緩和させることしか出来ないのです。

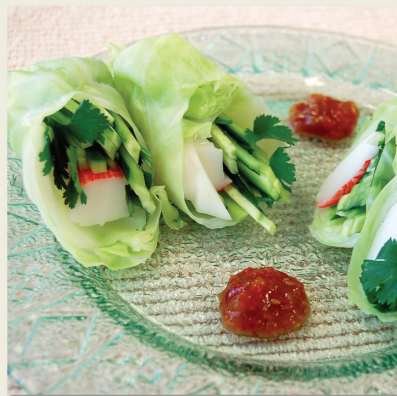
カイロプラクティックの治療法でもやはり、完全に根治という事は難しいことです。この症状を罹っていらつしやる方々は、体の免疫系が低下している場合が多いようです。その免疫系を高めるような交感神経と副交感神経のバランスを整えるようにしていきます。特に矯正では副交感神経系が下がっている方は上部頸椎の矯正を行います。

もしみなさんが罹った時は、睡眠をきちんととったり、規則正しい生活習慣を心掛けるといったようなことを実践することにより軽減されます。

春の植物として春キャベツがあります。キャベツは特に春だけでなく一年を通して収穫出来る野菜であります。特に春キャベツになると新キャベツとも

呼ばれ、巻きがふんわりして葉が柔らかくみずみずしいので、生食に適しています。生食すると栄養価の損失が少なくて済みます。

キャベツの成分といえば、ビタミンCとUです。キャベツに含まれ、葉の名前にもなっているビタミンU(キャベジン)は、胃腸の粘膜の新陳代謝を活性化し、傷ついた組織を修復するた



キャベツの生春巻き

材料 (2人分)

キャベツ…2枚 キュウリ…1/2本
カニかまぼこ…2本 お好みのタレ…適量
シラントロ…4本

作り方

- ① キャベツの葉は塩少々(分量外)を入れた湯でさっと茹でるに上げる。流水で粗熱を取った後、芯の部分を葉と同じ厚みになるように切り取る。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取ったキャベツの葉を広げ、カニかまぼこ、シラントロ、細切りにしたキュウリ、切り取ったキャベツの芯を手前に置いて、両端を折りたたみながら巻く。
- ③ 半分に切って器に盛り、お好みのソース(スイートチリソース、ポン酢など)を添える。

キャベツと塩昆布のサラダ

材料 (2人分)

キャベツ…2枚
塩昆布…10g
ごま油…小さじ1・1/2
白ごま…小さじ1

作り方

キャベツは適当な大きさに手でちぎり、すべての材料と混ぜ合わせる。



春菊とタコのサラダ

材料 (2人分)

タコ…150g レモン汁…1/4個分
春菊…100g オリーブオイル…大さじ1
トマト…1個 塩、こしょう…少々

作り方

- ① タコとトマトは食べやすい大きさの乱切り、春菊は4cm幅に切り、茎の部分は薄切りにする。
- ② ①の材料をボウルに入れ、塩、こしょう、レモン汁、オリーブオイルの順に入れて混ぜ合わせる。



め、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの予防・改善に有効です。またビタミンUは、肝臓の新陳代謝も活発にし、肝機能を高める作用があります。中性脂肪が肝臓とも深く関わっていますので、肝機能を高めることは肥満防止にも大切なことです。他にも冬の間溜め込んだ老廃物を排泄するのに役立つ成分が含まれています。活性酸素を抑える抗酸化作用もあります。ビタミンC

春菊の黒ごま和え

材料 (2人分)

春菊…150g みりん…小さじ3
黒すりごま…10g しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① 春菊は茎の硬い部分を1~2cm切り落とす。
- ② 鍋に湯をわかして、春菊の葉の部分を持ったまま茎を入れて20秒茹で、全体を入れて葉にさっと火が通ったら引き上げて、冷水にさらす。その後水気をしぼり、3cm程度に切る。
- ③ ボウルにすべての材料を入れて和える。



は、免疫力を高め、美白作用があり、またコラーゲンを生成する上では不可欠で、女性には嬉しい栄養素。キャベツには、100g中41mg含まれていて、キャベツの葉を2、3枚食べれば、1日必要な所要量を満たすことができます。キャベツに含まれているイソチオシアネートは、発ガン性物質の活性化を抑える働きや、血栓予防の作用があります。またグルコシノレ

トと呼ばれる化合物は、解毒酵素が活性化され、発がん物質などを排出する成分として注目されています。他にも、カリウムやカルシウム、ビタミンK、食物繊維など、様々なビタミン、ミネラルが含まれています。こうした成分は、どれだけ食べれば効果があるかは明確になっていませんし、また体質の違いもありますので、キャベツを食べただけで効果があらわれるというものではありません。ただこうした有効成分を、できるだけ無駄にしないためのポイントがあります。ビタミンC、ビタミンUは、ともに水溶性ビタミンですから、キャベツを生食するのがおすすめです。その場合千切りなどにしてから水にさらすと、有効成分が流出してしまいます。

キャベツに含まれるビタミンCは、キャベツ1個の中で外側の緑の濃い葉に多く含まれ、だんだん内側の白い葉では少なくなり、ふたたび芯で高くなりま

す。キャベツの芯は、捨てられることも多いと思いますが、薄く切って炒めたりすれば食べられます。ただし、身体が冷えている人が生食ばかりしているとさらに冷えに拍車がかかってしまいますから、気をつけたほう

がよろしいでしょう。冷えは万病の元です。それと、春キャベツは冬キャベツよりも早く鮮度が落ちるので、早めに食べきらないと傷みも早いです。

次に春菊を紹介いたします。春菊の花は春に咲きます。春菊の葉は寒い日の鍋物にはかかせません。肌荒れや風邪を予防するために必要な栄養素や成分が含まれており、特に最近食事が不規則で栄養が偏っているかなという時に意識してとりたい食材です。

春菊に特に多く含まれているビタミンは、βカロテンです。これは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める作用があり、風邪や肌荒れの予防をサポートします。春菊に含まれているβカロテンの量は、同じ緑黄色野菜のホウレン草や小松菜を上回り、春菊1束(約200g)で1日に必要な量が摂取できます。もちろん春菊を食べるだけで肌荒れや風邪を予防できるわけではなく、幅広い食べ物から様々な栄養素や成分を摂ることが大切です。

春菊の香りの元は、αピネンやベンズアルデヒド、リモネンなどの精油成分で、自律神経に

作用し、胃腸の働きを活発にして胃もたれを解消するなど、健胃作用があるといわれています。また漢方においても食欲増進、健胃に用いられています。

春菊には、ダイオキシンを排出するデトックス作用のあるクロロフィルも多く含まれています。他にも、骨や歯を形成するカルシウムは100g中牛乳と同程度含まれていますし、貧血を予防する鉄分、体内の余分なナトリウムの排出を促し高血圧を予防するカリウムなどのミネラル、便秘予防に役立つ食物繊維も含まれています。

おひたしや和え物にする場合は、水溶性ビタミンなどの損失をできるだけ抑えるために、さっと短時間で茹でます。その後色止めに冷水にとる際も、あまり長い時間放っておくと水溶性ビタミンが失われます。

春菊は香りが強いのであくも強そうに思われがちですが、えぐみを感じたり、カルシウムと結合して結石を作り出す原因となる成分シウワ酸含有量がホウレン草の4%ほどしかなく、生食でも食べやすいです。

生食で香りが気になる場合はかき揚げにしたり、ドレッシングをかけたたりすると食べやすくなります。

ニジヤの
あのひと
このひと

YORIKO SEBATA

寿司作り 20 年

1992年 West L.A 店オープンと同時に入社。以来ニジヤの寿司作り一筋に関わっている。よりこさんのお寿司のファンも多く、West L.A 店では名物的存在に。現在はトランス店の寿司部門のマネージャーとして、寿司全般のとりまとめから技術指導まで、多忙な毎日である。

入社のごきっかけ

1992年2月から West L.A 店に15年、そのあとトランス店に移動になり5年になりますので、かれこれ20年間、ニジヤで働いています。当時は Bristol Farms の寿司セクションで働いていました。昔から編み物や刺繍など手先を使った仕事が好きだったので、いろいろな寿司の巻き方を習いたいという気持ちで入ったのがきっかけです。

そのうち近所にニジヤ West L.A 店がオープンし、友人から寿司スタッフを募集しているとの話を聞きました。まだ少しばかりの経験でしたが、それを生かして新しい場所でチャレンジしたいという気持ちと、何より日本人の経営する日本食のマーケットで仕事ができるということに魅力を感じました。

West L.A 店の寿司セクション

入社した当時は West L.A 店にはまだ寿司セクションがありませんでした。でも寿司スタッフとして入った私はとりあえずお寿司を作りたいと願いました。West L.A 店でおいしいお寿司をお客様にお届けしたい一心で、自ら志願してすぐにローリングヒルズ店にトレーニングに行きました。Bristol Farms での経験を生かしながら、ひと通りの寿司を作れるように一生懸命に経験を積んでがんばった末にやっと West L.A 店で寿司セクションを任せられ、オープンすることができました。

私のエネルギー

現在は他店舗へのデリバリーも増えたので、毎朝4時からの勤務です。お店が開店するまでに、ある程度のお寿司を店頭並べておかなければなりません。またスペシャルオーダーも指定された時間までに出来上がっていないかならないので、毎日目の回るような忙しさです。それでもお客様に喜んでいただけたら、「おいしかったわ」と声をかけていただいたりすると、うれしくてまたがんばろうという気持ちになってきます。

また、毎年めぐってくる年末の12月31日と元旦の1月1日。この2日間の忙しさはとにかくすごいです。おかげさまで年々オーダーも増えており、作る数もふえているのですが、そんな時もお客様のお寿司を困るの家族団欒の様子などを思い浮かべながら、心を込めて作っていると楽

しいですね。とにかくお客様の声や笑顔でパワーが湧いてきます。

うれしかったこと

5年ほど前ですが、私が作った寿司酢がニジヤブランドとしてできたことです。

シンプルなお素材を使って材料の配合まですべて自分で時間をかけて開発しました。他にはない自信作です。当時は West L.A 店だけの寿司酢として使っていたのですが、全店共通されることにより、同じ味の寿司飯が作れるようになりました。それからますますお客様に喜んでいただけるようになり、直接「ニジヤの巻きはどこよりもおいしい」と言っていたいただいた時には本当にうれしかったですね。アメリカ人のお客様にも「Sushi Rice No.1」と言われ、毎週お買い求めいただいたりしています。

これから

お寿司ひと筋の忙しい毎日ですが、時間を見つけては新しい商品の開発を考えています。ヘルシー志向のお客様も増えてきているので、ベジタリアン向けのものや玄米を使ったお寿司の種類をもっと増やしていきたいと思っています。

午前中はたいていトランスの寿司セクションでお寿司を作っていますので、ぜひお気軽にお声をおかけください。これからもお客様の声を大切に、大好きなお寿司を作り続けていければと思っています。





春から初夏にかけておいしい果物といえば
アメリカンチェリー。

5月頭初、カリフォルニア産チェリーから
スタートし、6月～7月、オレゴン産、
ワシントン産と続いて店頭へ並びます。

アメリカンチェリーのおはなし



チェリーはとてもデリケートな果実
で、その年の気温、天候によって生産量
や品質が大きく影響を受けます。昨年
2011年は春先の気温が低く雨が多
かったため、チェリーの収穫が大幅に
遅れたのは記憶に新しいところです。

チェリーの歴史は、16世紀～17世紀
にヨーロッパからアメリカ大陸への移
住者によってもたらされたのが最初。
栽培が盛んになったのは18世紀以降
で、1870年、オレゴン州の園芸家
が中国人の作業主任と開発したのがピ
ング・チェリー。その作業主任の名前
がBingさんだったことからこの名前
がついたと言われています。その後、ア
メリカ北西部、特にワシントン州を中
心に発展しました。

アメリカンチェリーには様々な品
種がありますが、多くは前述のピン
グ種で、果皮は赤黒く、酸味が少な
く甘みが強いのが特徴です。ピング
種は病気に強く、果肉が硬めで長距
離輸送に耐えうるため、アメリカ国
外への輸出も盛んです。

また、「世界一おいしいチェリー」
と名高いレイニア種も人気です。赤
黄色の果皮で、果肉は柔らかめ、甘
みが強く上品な味わいが特徴です。
日本のさくらんぼに似ていることか
ら、日本人には特に好まれている品
種です。ただ、収穫量は多くないた
め、価格はピングより高めです。ワ
シントン州オービル農園産のレイニ
ア・チェリーは有名で、毎年ギフト
としても国内外へ多く出荷されてい
ます。

アメリカンチェリーには、カロテ
ン、葉酸、パントテン酸、ポリフェ
ノール類などが含まれています。ま
た鉄分が多く、貧血を予防するの
に効果的。食物繊維も豊富です。

チェリーを選ぶときは、表面にツ
ヤと張りがあり、軸がしっかり付い
た青々としているものが新鮮です。

今年もまもなくアメリカンチェリ
ーの季節がやってきます。旬のおい
しいアメリカンチェリーをご家族み
なさまで、またギフトとしてもご利
用下さい！

きっずシェフ



Yui ちゃん
(7歳)

紅鮭マカロニグラタン

お料理は食べるのも作るのもスキ！ だから野菜を切ったりお米をといたり……
お手伝いも楽しくやっています。今日は大好きなグラタンを作りました。
やるのがたくさんあって大変だったけど、美味しくできたのでうれしい！



材料 (2人分)

マカロニ …… 90g
マッシュルーム …… 50g
紅鮭(塩) …… 1切れ約80g
牛乳 …… 500ml
チキンパウダー …… 1g

Nippn こんな小麦粉欲しかった …… 35g
とろけるチーズ …… 20g
パン粉 …… 小さじ1
オリーブオイル …… 適量



作り方

- ① こんな小麦粉欲しかった、チキンパウダーと牛乳を鍋の中に入れてよくかき混ぜる。
 - ② 中火で沸騰するまでかき混ぜる。
 - ③ 沸騰したら弱火にし、とろみができればホワイトソースの出来上がり。
 - ④ マカロニはやわらかめに茹でておく。紅鮭は電子レンジに約3分30秒かけ、皮と骨を取り除いてほぐしておく。マッシュルームはスライスしてから電子レンジで約2分火を通しておく。
 - ⑤ 耐熱皿にオリーブオイルを適量塗ってから、半分量のホワイトソースとマカロニ、紅鮭、マッシュルームを混ぜ合わせて耐熱皿に入れる。残ったホワイトソースを上からかけて、チーズとパン粉を散らす。
 - ⑥ オープンでチーズがとろければ出来上がり。
- * Nippnの小麦粉を使用すると、バターなしでも美味しくできます。

● ひじき

材料 (2人分)

ご飯 …… 400g
五目すしの素 (1人前用) …… 1袋
ニジヤ惣菜のひじき …… 30g
枝豆 …… 適量



作り方

- ① 炊き上がったご飯400gに五目すしの素とニジヤのひじきを入れ混ぜ合わせ冷ましておく。
- ② 枝豆はむいて、ご飯が冷めてから混ぜ合わせる。

● たらこ

材料 (2人分)

ご飯 …… 400g
五目すしの素 (1人前用) …… 1袋
ニジヤたらこ …… 1腹 (30g)

作り方

- ① 炊き上がったご飯400gに五目すしの素を入れ混ぜ合わせ冷ましておく。
- ② たらこは皮を取り除き、冷ました①に入れて混ぜ合わせる。



簡単五目あし(ひじき・たらこ)

ボクがいちばん好きなのはパパの作るお寿司！ 作ってるところがすっごくカッコいいんだよ。
ボクもパパみたいに上手にお寿司が作れるようになりたいなあ。
今日はママのアイデアの五目すしに挑戦しました。ニジヤの惣菜を使ったのでカンタン！



Masanobu くん
(7歳)

がんと豆腐

お豆腐はあんまり……という方にも好評。簡単にできるのもおすすめのポイントです。毎日の食事は、まずバランスを重視。前日の食事も考え合わせ、和食、洋食を取り混ぜて。もう一品何か、というときには酢の物など、酢を使ったメニューを取り入れるようにしています。



Sato Atsuko

パティシエをしており、料理には手間も時間もたっぷりかけます。簡単な料理でも手は抜かない。せっかく手間をかけるのだから、いい食材を使いたい、ですよ。



簡単、ヘルシー&大人も子どもも大好き!

◆材料(4-5人分)

もめん豆腐 1パック/海老 250g/やまいも 1/2カップ
れんこん さいの目切り 100g/卵白 1個分/小麦粉 適量
塩、こしょう 少々/サラダ油 適量
(タレ)
ニンニクみじん切り 大さじ1/おろししょうが 大さじ1
チキン・ストック 50ml/しょうゆ 50ml/ごま油 小さじ2

◆作り方

- ① 豆腐、海老、やまいも、卵白、塩、こしょうをフードプロセッサーにかける。
- ② ①にさいの目に切ったれんこんを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を1時間以上冷蔵庫で寝かせる。
- ④ ③を人数分に分け、形を整えながらまるめる。サラダ油を熱したフライパンで焼き、器に盛りつける。
- ⑤ タレの材料をすべて混ぜ合わせ、④にかけて出来上がり。

お好きなサラダにザーサイをトッピング!

◆材料(4人分)

ザーサイ(辛い味付けのもの) 適宜
大根 1/4本
きゅうり 1本
お好みの和風ドレッシング 適量

◆作り方

- ① 大根ときゅうりをせん切りにして、水にさらし、冷蔵庫で冷やしておく。(スライサーを使うと簡単できれい!)
- ② しっかりと水を切ってお皿に盛り、上にザーサイを載せる。
- ③ お好みの和風ドレッシングをかけていただきます。



Tadaaki Sakai

せん切り野菜とピリ辛ザーサイのサラダ

サラダもドレッシングもお好みで。ポイントはザーサイのトッピング。酒のつまみにぴったりです。普段の食生活は、以前に比べ日本食が増えました。美味しいものを少しずつ……腹八分目を心がけています。野菜などのせん切り、スライスには京セラの包丁、スライサーがおすすめです。

身体の健康、心の健康、どちらが欠けてもバランスが崩れますよね。身体の健康だけでなく心の健康にも気をくばるようにしています。

北京ダックもどき

大食漢の息子の好物“北京ダック”を、自宅で作れるようにアレンジしたのがこのメニュー。名付けて“北京ダックもどき”。チキンでもじゅうぶん美味しく、家族や知り合いにも大好評。これまで、何度も作っています。食材はまず新鮮なもの、添加物の少ないもの。できれば地元の食材が安価で手に入るというのが。



Yasuko Saito

美味しいものをよく食べて、お友だちや家族と楽しく話しくわかって、好きな絵を描いて…これが健康でいられる秘訣でしょうか(笑)。



ダック変じてチキンで！ 美味しさは同じです！

◆材料（4人分）

（鶏のロースト）鶏の皮付き骨なし胸肉又はもも肉 2枚
マリネ用の酒と砂糖 各少々
〈春餅（15cmx8）〉薄力粉 200g/水 280ml
〈タレ〉 八丁味噌 50g/砂糖 大さじ5/醤油 スープ 各大さじ2
酢、生姜汁 各大さじ1/豆板醤、胡麻油 各小さじ1
おろしにんにく 1片分
白ねぎ、レタス 適宜

◆作り方

- ①〈鶏のロースト〉鶏に砂糖少々をすり込み、酒を振りかけて数時間置いた後、鶏肉をオープンで焼く。400°Fで5分間、350°Fに下げて10～15分程（肉に火が通り、鶏皮に焼き色がつくまで）。
- ②①を冷ました後、薄切りにする。
- ③〈春餅〉薄力粉に水を加えてよく混ぜ、[水溶き粉]をつくり、20分程ねかせる。中火で熱したフライパンに、お玉で水溶き粉を注ぎ、お玉の底で薄く円状のぼす。上面が固まったら、裏返して反対側にも火をいれる。
- ④白ねぎ、レタスなど野菜をせん切りにする。
- ⑤〈タレ〉タレ用のすべての材料を小鍋に入れ火を通し、冷ます。
- ⑥春餅にタレを塗り、鶏肉とせん切り野菜をぐるりと巻いて食べる。

しっとりとした、やさしいマフィンです！

◆材料（約24個分）

（アメリカのカップ使用）

小麦粉 3カップ/ベーキングパウダー 小さじ1/シナモンパウダー 小さじ1
塩 小さじ1/2/砂糖 1 1/2カップ/バナナ 2～3本（つぶす）
クラッシュドパイナップル（ジュースを含む） 1缶（8オンス）
卵 3個/サラダ油 1カップ/バニラエッセンス 小さじ1 1/2
ウォールナツ 1カップ（刻む）/ココナツ（お好みで）

◆作り方

- ①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダー、塩、砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
 - ②①にバナナ、パイナップル、卵、サラダ油、バニラエッセンスを加えよく混ぜ、そこに、ウォールナツを加え混ぜる。
 - ③②の生地をマフィンカップの3/4まで入れ、ココナツを上に乗せる。
 - ④350°Fに予熱したオーブンで20～25分焼く。竹串をマフィンの中心に刺してみても何もついてこなければできあがり。
- * マフィンカップの大きさによって加熱する時間が変わるので、小さなマフィンカップは15分くらいで一度チェックしてください。



ハミングバード・マフィン

食べることが好きで、いろんな国の料理にも興味があるので、おいしそうな料理があれば作ったりしています。

このマフィンはアメリカ生まれのレシピ。しっとりしていて、子どもたちに人気の一つです。

2歳と5歳になる娘がいるので、主食・おかず・汁物の3点は必ず毎食出すように心掛けています。

5歳になる娘がお菓子作りやお料理の手伝いをしてくれるので、子供と一緒に少しずつレシピを増やしていけるといいなと思っています。



Kayoko Horikoshi

ニジヤのチキンから揚げ

から揚げは子供から大人まで不動の人気をほこるお惣菜のひとつです。お弁当やパーティーにうれしいから揚げがあるとうれしくありませんか？

ニジヤのから揚げは手作りできつつひとつ丁寧に揚げています。

揚げものはやはり揚げたてがいちばんですが、ニジヤのから揚げは冷めても、または温めなおしてもおいしくいただけるような工夫がたくさんされているのです。ニジヤのから揚げのおいしさの秘密を少しだけこっそりお教えいたしましよつ。

おいしさの秘密

ニジヤのから揚げのおいしさの秘密は独自で開発した特製のタレにあるといえます。このタレに新鮮な地鶏チキンをから揚げサイズ



ニジヤ特製
チキンから揚げバック

チキン南蛮



◆材料 (2人前)

ニジヤから揚げ…250g
〈南蛮ソース〉
酢…120ml
水…30ml
砂糖…大さじ1.5
みりん…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

〈タルタルソース〉
マヨネーズ…100g
ゆで玉子…2個
ビクルス…大さじ1 (Sweet)
玉ねぎ…30g
パセリ…小さじ1
レモン汁…大さじ1
塩、こしょう…適量

◆作り方

- ① 南蛮ソースの材料を混ぜておく。
- ② ゆで玉子、玉ねぎ、パセリはみじん切り。
- ③ ポウルに②とマヨネーズ、レモン汁を入れよくかき混ぜる。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 温めたから揚げを①の南蛮ソースにからめて器に盛り、上からタルタルソースをかける。

から揚げのたらこめんたい和え



◆材料 (2人前)

ニジヤから揚げ…200g
明太子…15g
マヨネーズ…80g

◆作り方

- ① マヨネーズと明太子を混ぜ合わせる。
- ② ①を温めたから揚げにからめて器に盛り。お好みの野菜を添えて。

野菜と串から揚げいろいろ



◆作り方

竹串から揚げと彩りの良い野菜を交互にさしていき。
楽しくて野菜も一緒に食べてもらうにはもってこいの一品です。

から揚げは子供から大人まで不動の人気をほこるお惣菜のひとつです。お弁当やパーティーにうれしいから揚げがあるとうれしくありませんか？

すが、この揚げ方がまた重要ですが、衣は小麦粉とサクサクの食感を出すためにタピオカ粉を少し混ぜ合わせています。油の温度はきちんと調節して、2度揚げ調理法を取り入れています。途中で休み時間を入れることによって、よりサクとした揚げ色のきれいなから揚げが出来るのです。

そのままでおいしいから揚げですが、ちよつとひと工夫することでさらにおいしく、見た目も豪華に変身します。いつもの食卓にはもちろん、おもてなしやパーティーにも、ニジヤのから揚げを使って手軽で簡単だけど存在感のあるお料理を一品、メニューに加えてみてください。



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。



●超かんたんガッツリ男丼

〈材料：大きいどんぶり1杯分〉

カレー or シチュー用角切り牛肉 0.5 lbs / ながいも(太め) 2 in.
しめじ 1パック / にんにく 3かけ / 海苔 1枚 / 長ネギ 少々
麦飯(白米でも可) 大きいどんぶり1杯分
麵つゆ(3倍濃縮) 小さじ2 / 焼肉のタレ 大さじ3 / 油 大さじ1

〈作り方〉

1. ながいもをすり、麵つゆを入れ混ぜておく。
2. 温まったフライパンにスライスしたにんにくを入れ香りを出す。
3. 肉を入れ、肉の色が変わったらしめじを入れる。そしてある程度火が通ったら焼肉のタレを入れて味を絡める。
4. ご飯の上に、適量にちぎった海苔を乗せ、その上に1のながいもをかける。
5. 4の上に3をタレごと盛り、最後にネギを散らして出来上がり。



Minoru Okamoto

どうせ時間をかけて料理するなら美味しいものを、と色々料理していた独身時代でしたが、昨年結婚して以来、すっかり食べる専門になってしまいました。
3年程前からゴルフにはまり、ラウンド後によくゴルフ仲間を自宅に招き、「かんたんガッツリ」をモチーフにした料理を披露しています。その中でも特に簡単で、ボリュームたっぷりのどんぶり料理を紹介します。

●牛肉の生春巻き



〈材料：8個分〉

ライスペーパー(乾燥) 8枚
牛肉(切り落とし可) 1/2lbs
しょうゆ 大さじ1
砂糖 少々
レタス、にんじん、きゅうり
(すべて千切りしておく)

〈作り方〉

1. 牛肉はしょうゆ大さじ1と砂糖少々で味を付けて焼いておく。
2. ライスペーパーは水にさっとつけたあと平たい所に置いておく。(重なったり、しわが寄ったりしないように)。
3. その上に牛肉、レタス、きゅうり、にんじんを置き、手前から固く巻く。(ちょっと引っ張ったくらいでは切れません)
4. 皿に盛り、お好みで焼き肉のタレや、スイートチリソースをつけていただく。
* ポットラックなどには、盛りつけたあとラップをかけておけば乾燥しません。



Sadako Takeda

何を食べても太らなかつたのは遥か昔、意識しないと体重が右肩上がり! 友達とおしゃべりやウォーキング、食事は野菜を多くを心がけています。食べることはストレス解消にもってこいなのですが...野菜がおいしいです。

●さつまいものレモン煮



〈材料〉

さつまいも 2~3個
レモン 1/2個
砂糖 100g
(好みによって増減)

〈作り方〉

1. さつまいもはきれいに洗って2cmくらいの輪切り、レモンは厚めのスライスにする。
2. 圧力鍋に切った1のさつまいもとレモンが、半分くらい隠れる程度の水を入れ、砂糖100g(好みによって増減)を加えて強火にかけ、圧力が上がった後弱火にして加圧3分...圧が下がったらフタを開けてトロみが付くまで煮詰めて出来上がり。



Mari Kinoshita

圧力鍋をフル活用。上手に使って美味しい料理作りを研究中です。

●チュイール



〈材料：約20枚分〉

小麦粉 50g / 溶かしバター 30g / 砂糖 120g
卵白 2個分 / 卵黄 1個分 / スライスアーモンド 120g / バニラオイル 少々

〈作り方〉

1. オープンは375°Fに温めておく。スライスアーモンドはフライパンで乾煎りしておく。
2. ボウルに溶かしバター、砂糖を入れ、卵白、卵黄を加える。次にバニラオイル、小麦粉を入れ最後にスライスアーモンドを入れる。
3. バターを塗った天板に生地を薄く延ばして、オーブンで10-12分焼く。
4. 焼きあがったら、熱いうちに麵棒にのせる。

Hana Liu

スポーツが好きで、地元のリーグに所属しています。シーズンごとに色々なスポーツをしていますが、特にバスケットボールとサッカーが得意です。犬が好きで、将来はドックトレーナーになりたいです。このクッキーはお父さんが好きなのでよく作ります。

オーガニック栽培の現場から



4、5歳の幼児とその母親、小学生低学年の子供達の人気が高いのです。綿のベッドのようにふかふかしている鞘の中に豆があることがなんとも魅力的なのでしょう。子供の頃は誰でも空豆のようになって眠りたいと思うのです。いかにも可愛らしくて感動してしまいます。

豆の形がユニークな所からキーホルダー、エプロンやストラップの“そらまめキャラクターグッズ”もたくさん出ています。他の豆と比べても空豆だけはやはり特別です。

栽培

オーガニック栽培では、連作を嫌う性格から4年間以上の間隔で輪作しています。保温効果と春先の雑草対策を兼ねて黒色マルチをします。マメ科植物は菌根菌と共生して窒素を固定するといわれていますが、その割に堆肥などの肥料を多量に必要とする作物で、慎重に畑の用意を済ませる必要があります。

空豆の種は3センチもあり、黒い線のような窪みを「おはぐろ」といいます。ここから芽と根が出てくるので、「おはぐろ」を斜め下にして直播きします。11月には芽が出てくるので、苗は15センチ位の大きさと寒い時期を越すのが理想的です。1月を過ぎて温かくなるにつれて成長が始まり、3月になると黒い点の付いた独特の花を咲かせます。この黒い点があることからイタリア辺りでは不吉な豆として結婚式などでは敬遠されているといわれていますが、

腑に落ちない話です。この頃になると甘い香りに引き寄せられ何処ともなくアブラ虫が飛来してきて、アツという間に繁殖してしまいます。

オーガニック栽培では決定的なアブラ虫対策は無く、水や薄い石鹼水、油などで洗うと多少効いたような気がしますが、すぐに元に戻ってしまいます。

天敵のナナホシテントウも活躍してアブラ虫をどんどん食べていますが、繁殖速度に追いつきません。キラキラ光る物が嫌いな性格と聞き、銀紙テープを張ってみてもあまり効果もなく、メッシュの網で囲うだとか、ビニールトンネルを作りたいのですが畑の大きさからみてもとても無理な話なのです。

やはり丈夫な苗に育てて作物自身にアブラ虫抗体物質を作り出してもらうことが最大の防御であるといえます。どんな植物でも傷ついたり、外敵に襲われると身を守るために色々な抗体物質を作り出して抵抗します。作物が防御できるか、害虫が居続けられるかの勝負が常に続けられているのです。

5月になってアブラ虫との戦いに勝った空豆は1メートルもの背丈に伸び、空に向かって伸びた鞘が大きくなり垂れさがるくらいになると収穫時期です。

空豆の収穫期間は生長に時間がかかる割に短く、やわらかくて美味しい時期は3週間ぐらいで終わってしまいます。やわらかい豆の時期を過ぎると成熟して硬くなってきます。その時

期になるとリスやウサギの大群が押し寄せて残った空豆を食べ尽くしてしまい、もう収穫どころではなくなってしまうのです。どうやら美味しい物を待っていたのは栽培者である人間だけではなかったようです。

食、栄養価

空豆を買ってきたら、まず大きな鞘から豆を取りだします。重さ売りなのでこの辺で相当に目減りして高価な物に変身します。きれいな緑色の豆に期待が高まります。

沸湯したお湯に塩を加え2分間茹でます。冷水につけないで、ザルに取り出し風をあててそのまま冷やします。豆の皮をむいてもむかなくても美味しく食べられます。これがもっとも一般的な食べ方だと思います。

鞘ごと焼いた「焼き空豆」も結構イケます。熱いうちに豆を取りだしていただきます。鞘の内側のベッドの部分小さなスプーンですくって食べると何ともオツな味が楽しめます。

枝豆と同様にフレッシュ空豆の旬は非常に短いのです。店頭と並んでから3週間ほどで終わってしまいますのでお見逃しなく。旬を逃せば後はフローズン空豆で我慢することになります。

空豆は炭水化物とタンパク質、食物繊維から出来ていて豊富なミネラルとビタミンがふんだんに含まれています。とくに体が常に欲しているが、不足気味になりやすいカリウムやビタミンB類が豊富に含まれているということで珍重されるのです。

オーガニック栽培の特徴は、植物が本来持っている栄養価や香りを十分に含んだ作物が栽培出来ることにあります。医食同源といわれるようにビタミンBは体内の脂分をエネルギーに変え、カリウムは塩分を中和してくれますから、ダイエット効果、美容効果、滋養効果、疲労回復効果、血圧安定効果、等々が期待できます。



有

機

栽

培

ORGANIC Nijiya Farm

春は昆虫にとっても繁殖のシーズンで、好繁殖条件が揃うと限りなく増え続けます。アブラ虫は増殖速度が最も早く、異常繁殖した害虫はオーガニック栽培農園の経営を脅かすほどの被害をもたらします。

アブラ虫は名前が付いている物だけでも30種類ほどおり、それぞれの寄生先がほとんど決まっています。環境に応じて生態を変えていく不思議な虫なのです。春先になると有羽成虫となって何処からともなく飛来してきて、寄生先を探しています。寄生先が決まると生態を変えて羽の無いアブラ虫になり、植物の師管から栄養たっぷりの樹液を吸い取る寄生生活が始まります。アブラ虫は雌だけでも繁殖することが出来る単為生殖により速いテンポで増殖していき、15日ほどで成虫になり見る見るうちに葉の色が変わるほどに増え続けます。

栄養価の高い師管液をたっぷりと吸っているのもその排泄物にも糖分が含まれていて、撒き散らした排泄物でその周辺までもがテカテカと光っています。排泄物を目当てに蟻が寄ってきて移動させる等の共生関係が出来ると、ますます繁殖条件が良くなり寄生主を枯らしてしまい、寄生主が枯れるとまた有羽成虫に生態変身し次の寄生先を探します。

空豆の苗がある程度大きくなり花を咲かせる頃になると必ずアブラ虫が飛来して来るのです。

空豆

古代エジプトで紀元前5000年頃にはすでに栽培されていたという由緒ある食料です。エジプト、ギリシャ、ローマでは主食として常用されていて、紀元前3000年頃には中国に、日本には8世紀の平安時代に渡ってきたのです。

空豆は大きな鞘の中に1粒から4粒の豆が入っていて、鞘が空を向いて実っていくことから空豆と命名されました。大豆と同様、完熟乾燥した空豆は栄養的にも保存性にも優れていることから世界中の人達に食べられてきました。

ところが日本の習慣では殆どの空豆は枝豆のように若く緑色のうちに収穫して食べるのです。フワフワした鞘の中にある豆を取りだしサッと茹でていただきます。宝石のような綺麗な緑色、そして香りと味。旬のとりこになる日本食の醍醐味です。

空豆の旬は5月からですが南国鹿児島県ではハウス栽培により12月から4月まで出荷されて早春の雰囲気と香りが珍重されていますが、露地栽培ではやはり4、5月からでこの頃が一番おいしいといわれている旬です。私達



はほとんどの空豆を若いうちに収穫して食べることからその旬の期間は非常に短いのです。完熟した空豆は香ばしく焼かれた「いかり豆」として昔からの銘菓として有名です。

そらまめくんのベッド

永遠のベストセラー絵本『そらまめくんのベッド』の作者である「なかや みわ」さんは「何年もひっそり眠っていて、思い入れがあって生み出した話を、絵本の中で蘇らせたいと思ったのです。鞘がふわふわで大きく、他の豆はべらべらの鞘だけど、空豆だけはりっぱな鞘の中であって、鼻が高いのだろうと、今度生まれる時には空豆になりたいと、グリーンピースは思っているのかなと思うと、次々とキャラクターが出来てきました」と言っています。

いくつかの「そらまめくん」シリーズがあって



福音館書店
『そらまめくんのベッド』『そらまめくんとめだかのこ』



節分に、スパゲッティーの大好きな娘と一緒に鬼っ子パスタを作りました。4歳の娘が海苔で顔を作ってくれました。

もちろん完食！ ニジヤの食材で楽しい食事がありました。

Torrance, CA Yoko さま



Gochiso おいしそうな写真もお送りいただきました。色も鮮やかで、お子さんにも喜ばれそうです。これからもどんどんお菓子やお料理に活用ください。

5歳の息子は“ももたろう”の本が大好きで、毎日のように読んでいます。

読むたびに、きびだんごが食べたいと言っていたので、ニジヤできびを購入し、さっそく作ってみました。息子も大感激です！

El Segundo, CA Tomoko さま



Gochiso ももたろうのお話に出てくるきびだんごはきつとすごい憧れなのでしょうね。それを実際に作ってしまう、お母さんもすごいです！息子さんの嬉しそうな顔が印象的でした。

こんにちは。若い頃は、バターも砂糖もたっぷりのロールパンやクロワッサンを焼いていました。胃や血管が気になりだしたこのごろは、息子に教わった「石焼釜（ダッチオープン）の堅焼きパン」を主に焼いています。空気中に自然生息するイーストを使います。それと475°Fの高温で焼き締めます。

横にあるのは、おやつ用メロンパンと、庭の姫りんご200個ほどを煮詰めて作ったアップルジャムです。とても高貴な色と香りとお味です！

R.P.V., CA Itsumi さま

Gochiso 手作りのパンに手作りのアップルジャム。とてもおいしそうですね。庭のりんご200個とは！！ 自然の恵みに感謝せずにはいられません。



昨年、北海道からサンディエゴに引っ越してきました。こちらでの食事だけが心配だったのですが、ニジヤへ行ってその心配は解消されました。日本と比べ物にならないくらい簡単にオーガニックのもの、無添加のものが揃います。子供も小さく、マクドビに近い生活をしているので、本当に助かっています。

La Jolla, CA Nao さま

Gochiso アメリカようこそ！！ 慣れない土地で心配事も多いと思います。ニジヤの存在が少しでもお役に立てればとてもうれしいです。フレンドリーなスタッフもたくさんいるので、安心してご購入物にお越しくださいね。これからもどうぞよろしくお願いたします。

※2011年冬号におきまして、レシピに誤りがありました。お詫びして訂正いたします。読者のみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしました。〈p10〉「真砂パスタ」のレシピ、手順1: [誤] 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。 [正] ボウルに真砂と小口切りにしたネギとオリーブオイル、バター、しょうゆを混ぜ合わせておく。〈p23〉料理名: [誤]「三つ葉とツナのサラダ」 [正]「三つ葉と春雨の酢の物」

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

私たちの周りが鮮やかに色づく季節です。その反面、花粉症に苦しめられる方も

多いかもしれません。今回から始まったDr. ITOの新連載は季節ごとの

食と身体の話色々面からしていただいています。どうぞご覧ください。

編集部ではますます楽しい企画を考えていきます。みなさまからのご意見、ご感想、

イベントやパーティーなどの楽しい経験など食にまつわるお話をどしどしお寄せ

ください。採用の方にはご馳走マガジン特製オリジナルエプロンをプレゼント！

では次回の夏号を乞うご期待！！

Gochiso
オリジナル エプロンを
差し上げます！

