

美食

Winter 2012

# Gochiso

あったか冬のご馳走  
贅沢な美味しさ イベリコ豚



冬のお楽しみデザート/目指せ!お料理男子/納豆のちから  
きつずチャレンジ 和風ピザを作ろう!/おいしい漬け物ができるまで  
旬の海鮮 アラスカ産キングクラブ/冬の野菜 白菜で極上キムチを作りましょう





## CONTENTS

あったか冬のご馳走 ..... 2  
冬のお楽しみデザート ..... 4



ニジャ冬の新作弁当・お寿司 ..... 6  
きつずチャレンジ 純和風ピザを作ろう! ..... 8  
おいしい漬け物ができるまで ..... 10  
[連載] マクロビオティックなひととき ..... 14  
納豆のちから ..... 16  
ニジャおすすめの魚 キンキ ..... 18  
ニジャ手作り ドレッシング ..... 19  
冬の野菜 白菜で極上キムチを作しましょう ..... 20  
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 22  
旬の海鮮 アラスカ産 キングクラブ ..... 24  
目指せ!お料理男子 ..... 26  
贅沢な美味しさ イベリコ豚 ..... 28  
ニジャファームからの贈り物 さつまいもスイーツ ..... 32  
小瓶シリーズ第4弾! ニジャ手作り のり佃煮 ..... 34  
ニジャの 酒粕 ..... 35  
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! ..... 38  
我が家の自慢料理 ..... 40  
オーガニック栽培の現場から ..... 44  
投稿コーナー 東京漬物紀行 ..... 47  
みなさまからの声、声、声 ..... 48

(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  
©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: Gochiso Staff  
SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto  
Kei Hasegawa  
Dr. Ito  
Niitakaya U.S.A. Inc.  
Grace Cho  
Asami Goto



甘みの強い冬キャベツで。

## 和風ロールキャベツ

### ■材料 2人分

キャベツ大き目の葉 ・ 6枚  
大葉 ・ ・ ・ ・ 6枚

**<具>**  
 合びき肉 ・ ・ ・ ・ 200g  
 玉ねぎ ・ ・ ・ ・ 1/4個  
 しいたけ ・ ・ ・ ・ 2枚  
 卵 ・ ・ ・ ・ 1個  
 おろししょうが ・ 小さじ1/2  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 酒 ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 塩 ・ ・ ・ ・ ひとつまみ  
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ 小さじ1

**<煮汁>**  
 だし汁 ・ ・ 250ml  
 しょうゆ 大さじ2  
 みりん ・ 大さじ2  
 酒 ・ ・ ・ 大さじ1  
 砂糖 ・ ・ 小さじ1  
 塩 ・ ・ ・ ひとつまみ

### ■作り方

1. キャベツは丸ごとお湯で茹でて、やわらかくなった葉からはがしておく。
2. 玉ねぎとしいたけは、みじん切りにする。
3. ボウルに<具>の材料を入れてよくこね、6等分にする。
4. キャベツに大葉、(3)の具を順にのせて巻き、楊枝で留めて、鍋に入れる。
5. 鍋に<煮汁>の調味料を加え、弱火で20分程煮込んで、できあがり。お好みでレモンやゆずの皮を添えて。



### ■材料:3~4人分

**<つくね>**  
 鶏ひき肉 ・ ・ ・ ・ 200g  
 グリーンオニオン ・ 1本  
 みりん ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 こしょう ・ ・ ・ ・ ひとつまみ  
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ 小さじ1



**<煮汁>**  
 だし汁 ・ ・ ・ ・ 500ml  
 鶏がらスープのもと ・ 大さじ1  
 酒 ・ ・ ・ ・ 大さじ3  
 みりん ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
 豆乳(プレーン) ・ ・ 500ml  
 塩 ・ ・ ・ ・ 適宜

**<具材>**  
 にんじん ・ 大1本  
 しめじ ・ ・ 1パック  
 絹ごし豆腐 ・ 1丁  
 水菜 ・ ・ ・ 1束

まるやかでほっとする味。

## 鶏つくねの豆乳鍋

### ■作り方

1. グリーンオニオンはみじん切りにし、みりん、しょうゆ、こしょう、片栗粉とともに鶏ひき肉に加え、軽く混ぜる。
2. 水菜、にんじん、しめじをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に塩以外の煮汁の材料と、にんじん、しめじ、豆腐を鍋の大きさに合わせて適量入れ、中火にかける。
4. 煮汁が煮立ち始めたら沸騰手前で弱火にし、味をみて必要なら塩を加える。
5. つみれをスプーンで加え、火が通ってきたら水菜を入れてでき上がり。沸騰させると豆乳が分離するので火加減に注意する。



### ■材料:小12個分

**<皮>**  
 小麦粉(オールパーパス) ・ 250g  
 砂糖 ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2  
 塩 ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4  
 ベーキングパウダー ・ 小さじ1  
 パネトーネマザー ・ ・ 大さじ1  
 (ドライイーストなら 1/2袋)

牛乳(人肌)に温める) ・ ・ 50ml  
 水(人肌) ・ ・ ・ ・ 80ml  
 ラードかサラダ油 ・ ・ 大さじ1

**<肉の具>**  
 干しいたけスライス ・ ・ 10g  
 豚ひき肉 ・ ・ ・ 100g(約4 oz.)  
 グリーンオニオン ・ ・ ・ 2本  
 たけのこ ・ ・ ・ ・ 50g  
 しょうがみじん切り 大さじ1/2

**<具の調味料>**  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2  
 オイスターソース ・ 大さじ1/2  
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2  
 ごま油 ・ ・ ・ ・ 小さじ1

お家ならではの贅沢な具材で。

## 海鮮肉まん

**<海鮮の具>**  
 海老(ブラックタイガー) ・ ・ ・ 6尾  
 ほたて貝柱 ・ ・ ・ ・ 大3個  
 キングクラブ脚肉(タラバガニ) ・ 2本分  
 塩 ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4

### ■作り方

1. 干しいたけは大きじ3程の水で戻す。戻し汁は取っておく。
2. 皮生地を作る: 小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、パネトーネマザーをボウルに入れて混ぜ、人肌の牛乳と水を少しずつ加えて箸で混ぜ合わせる。全体に水分がなじんだらサラダ油を加え、手で滑らかになるまで捏ねる。丸くまとめて濡れ布巾をかけて暖かい所で30分~1時間、体積が2倍になるまで発酵させる。
3. 具を用意: 別のボウルに豚肉を入れ、戻したしいたけの汁ごと、みじん切りにしたグリーンオニオンとたけのこ、しょうが、<具の調味料>全てを混ぜ冷蔵庫に置く。海老は殻をむきワタを取り半分に、ホタテは1/4に、カニ脚は1/6にそれぞれ切り、塩を振り、冷蔵庫に置く。
4. 生地をのばす: テーブルに薄く打ち粉(小麦粉、分量外)をし、発酵した生地を細長く伸ばし、12等分にする。丸めてからめん棒で直径10 cm程の円形、縁を薄目に延ばす。
5. 包む: 平たくした生地に、用意した肉の具1/12と海鮮の具各ひと切れを中央にのせ、ひだを寄せながら包んでいく。蒸し器にクッキングシートを敷き、包み終わった肉まんをのせ、室温で15分ほど2次発酵させる。
6. 蒸す: 蒸し器に湯を沸騰させ、金属蓋には水滴防止に布巾を挟む。中火で約20分蒸してできあがり。お好みで酢醤油やからしを添えて。

# あったか冬のご馳走



牡蠣にひと手間かけて、こってり味に。

## 牡蠣入り味噌煮込みうどん

### ■材料 2人分

牡蠣 ・ ・ ・ ・ 大粒8個  
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ 大さじ1-1/2  
 サラダ油 ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 みりん ・ ・ ・ ・ 大さじ1

### <味噌煮込みうどん>

うどん ・ ・ ・ 2玉  
 しいたけ ・ ・ 4枚  
 油揚げ ・ ・ 1/2枚  
 長ねぎ ・ ・ 1本  
 だし汁 ・ ・ 500ml

八丁味噌 ・ 大さじ3  
 砂糖 ・ ・ 小さじ1  
 酒 ・ ・ 大さじ1  
 みりん ・ 大さじ1  
 三つ葉 ・ 1/2束

### ■作り方

1. 牡蠣はザルに入れ、片栗粉大さじ1(分量外)を全体にまぶしてから流水で洗い流す。キッチンペーパーで水気を取る。
2. 油揚げは湯通し、しいたけ、長ねぎともにひと口大に切る。
3. 土鍋に八丁味噌と砂糖を合わせ、酒とみりんできらかく溶いてからだし汁を加え、強火にかける。
4. 煮立ったらうどん、しいたけ、油揚げを入れ中火にし、6分から7分程度煮込む。
5. 煮込んでいる間に牡蠣を焼く: 皿に片栗粉を広げて牡蠣にまぶし、フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。

### ■材料 2人分

舞茸 ・ ・ ・ ・ 1パック  
 木綿豆腐 ・ ・ ・ ・ 1/2丁  
 タラ切り身 ・ ・ ・ ・ 1切れ  
 グリーンオニオン ・ ・ 2本  
 バター ・ ・ ・ ・ 大さじ3  
 塩 ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4  
 こしょう ・ ・ ・ ・ ひとつまみ  
 小麦粉 ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
 豆乳(プレーン) ・ ・ 300ml  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 粉末だし ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 シュレッドチーズ ・ ひとつかみ

熱々おいしい。

## 舞茸と豆腐とタラの和風グラタン

### ■作り方

1. 舞茸は小房に分け、豆腐はサイの目に、グリーンオニオンは千切りに、タラはひと口大に切る。
2. ノンスティック・フライパンに豆腐を入れて塩を振り、中火で水気が出なくなるまで乾煎りする。
3. フライパンにバターを加え、舞茸とグリーンオニオンを加えしんなりするまで炒め、タラの身を加え、こしょうを振る。
4. 小麦粉を加えて混ぜ全体になじませ、豆乳、しょうゆ、粉末だしを入れる。
5. 具がくずれないように軽く混ぜながら2~3分煮、味をみて塩で調整し、火から下ろす。
6. 耐熱容器に(5)を入れ、上にシュレッドチーズをのせ、グリルかオーブンで焼き色をつける。

中の具はお好みで変えてお楽しみください。

## かぶら蒸し

### ■作り方

**■材料 2人分**  
 かぶ ・ ・ 小3個(約150g)  
 卵白 ・ ・ ・ ・ 1/2個分  
 塩 ・ ・ ・ ・ ひとつまみ

### <具>

鯛切り身 ・ ・ ・ ・ 1枚  
 海老 ・ ・ ・ ・ 2尾  
 松茸 ・ ・ ・ ・ 小1個  
 塩 ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4

### <銀あん>

だし汁 ・ ・ ・ ・ 200ml  
 みりん ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 かぶのおろし汁 ・ ・ 適宜  
 塩 ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 片栗粉 ・ ・ ・ ・ 大さじ1/2  
 (同量の水で溶く)  
 おろしわさび ・ ・ お好みで

1. 蒸し器に水を入れ、加熱しておく。
2. 海老は殻と背わたを取り、鯛は2枚に切る。松茸は石づきを削ぎ落とし、薄切りにする。
3. かぶは皮つきのまま目の細かいおろし金ですりおろし、ザルに上げて軽く水気をきる。この時出た汁は取っておく。
4. 乾いたボウルに卵白と塩ひとつまみを加えて角が立つまでしっかりと泡立て、おろしたかぶと合わせて軽く混ぜる。
5. 耐熱の器に鯛、海老、松茸をそれぞれ盛りつけ、塩を振る。
6. 具を覆うように(4)を等分に器にのせる。蒸気が上がった蒸し器に入れ、中火で約15分蒸す。
7. 銀あんを作る: 鍋にだし汁とみりん、しょうゆ、かぶのおろし汁を入れて中火で煮立ったら、混ぜながら水溶き片栗粉を加え、さらに1~2分煮てとろみをつける。
8. 蒸し上がった(6)に銀あんをかけ、おろしわさびを中央にのせる。



外で冷えた身体には、お家の温かいご馳走がなにより。幸せな気分になれる、ほかほかレシピを集めました。





## アップルクランブル

■材料 約6人分

<クランブル生地>

バター・・・1/4 cup

砂糖・・・1/4 cup

薄力粉・・・1/2 cup

<フィリング>

りんご・・・3個

溶かしバター・・・大さじ1

レモン汁・・・1個分

砂糖・・・大さじ1

作り方

- ① バターはあらかじめ室温におき、柔らかくしておく。
- ② バターと砂糖をすり混ぜる。
- ③ 薄力粉も(2)に混ぜ、粉気が見えなくなり、全体に混ざったら、冷蔵庫で最低1時間位休ませておく。
- ④ りんごの皮と、芯を取り、ひと口サイズに適当に切る。
- ⑤ フィリングの残りの材料と(4)のりんごをボウル等でしっかり和え、器に平らになるように入れる。
- ⑥ (3)の生地を手で小さくちぎって(5)のフィリングの上にのせる。
- ⑦ 350°Fのオーブンで約20分焼く。

クランブルの生地は作って冷凍する事も可能なので、突然のお客様が来た時にもフルーツの上に振りかけるだけで簡単に温かいデザートが出来ますよ。

## シンプルカップケーキ

アメリカでのイベントに欠かせないカップケーキをシンプルに仕上げました。これからのパーティーシーズンにどうぞ。

■材料 約6人分

<A>

ココア・・・1/4 cup

薄力粉・・・3/4 cup

砂糖・・・3/4 cup

ベーキングパウダー・・・小さじ1/4

ベーキングソーダ・・・小さじ3/4

塩・・・小さじ1/4

卵・・・1個

牛乳・・・1/4 cup

ベジタブルオイル・・・大さじ1-1/2

作り方

- ① ボウルにココアから塩までの<A>の材料を軽く混ぜ合わせて入れておく。
- ② もう一方のボウルに残りの材料を混ぜ入れる。
- ③ (1)のボウルに(2)の材料を少しずつ混ぜ合わせていく。
- ④ すべての材料がしっかり混ざったら、型に流し入れていく。
- ⑤ 350°Fのオーブンで約20分焼く。



■材料 4人分

牛乳・・・1/4 cup

生クリーム・・・1/2 cup

砂糖・・・1/4 cup

卵・・・2個

パン・・・適量

(プリオッシュなど、柔らかく吸水性のあるパンがおすすめ)

作り方

- ① パンはひと口サイズに切って器に入れておく。
- ② ボウルに卵と砂糖をしっかり混ぜる。
- ③ 牛乳と生クリームを沸かし、(2)のボウルに混ぜ入れる。
- ④ (3)を網等で漉し(1)の器に入れる。
- ⑤ 300°Fのオーブンで約30分焼く。

## ブレッドプディング

アメリカでは人気のあるブレッドプディング。食べきれなくなったパンを捨てずにこのように使ってみるのはいかがですか？



## 抹茶アフォガード

バニラアイスにエスプレッソをかけるのがポピュラーですが、ここでは和風で仕上げました。

■材料 2人分

抹茶・・・小さじ2

牛乳・・・1/2 cup

小豆アイス(市販)・・・適宜

作り方

- ① 牛乳を沸かし、抹茶がダマにならないように少しずつ混ぜていく。
- ② 器に小豆アスを盛る。
- ③ (1)が熱い間に(2)のアイスクリームの上にかける。

## 豆腐のデザート

豆腐を使ったヘルシーデザートを紹介。ビーガンの方でもお召し上がりできます。

■材料 4人分

絹ごし豆腐・・・1/2丁

オレンジ皮・・・1個分

水・・・1/2 cup

メープルシロップ・・・1 cup

メープルシロップ(ソース用)適量

作り方

- ① あらかじめオレンジ皮のシロップ煮を作る。鍋に分量外の水を沸騰させ、千切りにしたオレンジ皮を30秒程軽く茹で、水気を切っておく。
- ② 別の鍋に分量の水とメープルシロップを沸騰させ、(1)のオレンジ皮を入れ、弱火で約20分煮て、冷ましておく。
- ③ 絹ごし豆腐をミキサー等で滑らかなペースト状にして、器に入れる。
- ④ ソース用のメープルシロップを(3)の器にお好みの量だけ注ぎ、上にオレンジ煮を盛りつける。



※分量の表記は全てアメリカ式です。



Kei Hasegawa

物を作る事からお菓子、パン作りに興味を持ち出し、日本とアメリカのお菓子屋、レストランで経験を積み現在ロサンゼルスのレストランでパストリーシェフとして活躍中。

# 冬のお楽しみデザート

寒い冬には温かいものが恋しくなりますが、暖かい部屋の中で冷たいデザートをいただくのもまた格別ですね。今回はバラエティに富んだお楽しみデザート満載です。



# 冬の新作弁当・お寿司

冬限定!

## 和風ハンバーグ弁当



### ★お弁当: 和風ハンバーグ弁当

ニジヤのハンバーグは、丁寧にこねたふわふわジューシーさが人気の秘密。そのハンバーグを使った煮込みデミグラスハンバーグに続く第二弾、和風ハンバーグの登場です。

お醤油ベースの和風きのこソースでお肉をさっぱりといただける上、煮物やゆで野菜などが副菜としてセットされているとってもヘルシーなお弁当。

ハンバーグは好きだけどデミグラスはちょっと重い……という方も、バラエティを楽しみたい方も、ぜひお試しください。

## ごまネギ塩のっけチキン唐揚げ



### ★惣菜: ごまネギ塩のっけチキン唐揚げ

THE日本のお惣菜! といってもいいほど定番のチキン唐揚げ。家庭ごとに味があり、大人も子供も大好きなおかずです。もちろん、ニジヤのチキン唐揚げも、お惣菜で上位を占める人気商品。

そんな唐揚げをちょっと冬向けにアレンジして、香りの良いごまネギ塩をトッピングし、旬の水菜を添えました。水菜と一緒にいただくと、さっぱりとしたいつもと違う味が楽しめます。

ネギは薬味としてだけでなくその薬効もすばらしく、体を温め風邪予防にも効果的。ご飯のおかずやお酒のお供にごまネギ塩のっけチキン唐揚げをどうぞ。

## 北海いくらちらし



### ★寿司: 北海いくらちらし

冬の寿司ネタであるかに、いくら、ほたてをふんだんにのっけた人気のちらし寿司。大好きな寿司だけじゃなくお野菜も食べたいけど、多すぎて食べられないな……という方のために、小さめの丼でご用意いたしました。

サラダや野菜の煮物、果物などをあわせると、お魚からタンパク質合成に必要なビタミンB群、お野菜からその他のビタミンやミネラルが摂れ、栄養バランスが断然よくなります。ニジヤのバラエティ豊かなお惣菜とともに美味しい冬の恵みを満喫してください。

※ 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。





# 和風ピザ つくりかた



8. ピザソースを作る。にんにくをみじん切りにし、醤油麹、オリーブオイルと混ぜる。明太子は皮をとって中身を取り出し、マヨネーズと混ぜる。



9. 生地を半分に分け、打ち粉を振って、それぞれ2〜3ミリくらいの厚さに伸ばす。



10. オープンを450°Fに予熱しておく。



11. 天板にベーキングペーパーを敷き、その上に伸ばした生地を置く。



12. 片方に、醤油麹ソース→きのこ→ちりめんじゃこ→チーズの順にのせる。



13. もう片方に、明太マヨネーズ→餅→スイートコーン→チーズの順にのせる。



14. オープンで様子を見ながら約8分〜10分焼く。

15. 焼きあがったら、きのこちりめんじゃこの方に野菜を、もち明太マヨの方に刻みおりのをせて完成。



1. 水と塩麹以外のドウの材料をボウルに入れ、真ん中を凹ませる。



2. 水と塩麹を混ぜ、凹みに投入する。

3. 菜箸などでぐるぐると混ぜ、水分が粉と混ざったら手でこねてひとまとめにする。耳たぶより少々固めくらいが目安。固ければ小さじ1杯くらいづつ水を追加する。入れ過ぎないように注意。



4. この生地をラップにきっちり包んで少々休ませる。その間に、トッピングの準備をする。



5. 野菜は洗って根の部分を切り落とし、1〜1.5インチくらいに切る。水をよく切っておく。



6. しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。大きいものは手で半分に割く。



7. 餅は1/2インチくらいの角切りにし、コーンは汁をよく切っておく。



## 和風ピザの材料

- ★ドウ(共通) 小さめ(6〜7インチ) 2枚分
  - 強力粉 ..... 100g
  - 薄力粉 ..... 100g
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ2 (約6g)
  - 水 ..... 100ml + α
  - 塩麹 ..... 小さじ1
- ★醤油麹ソース
  - 醤油麹 ..... 10g
  - オリーブオイル ..... 10g
  - にんにく ..... 1かけ (ペーストでもOK)
- ★明太マヨネーズソース
  - マヨネーズ ..... 12g〜15g (大さじ1強)
  - 明太子 ..... 10g
- ★トッピング
  - 水菜ときこの、じゃこのピザ用
    - しめじ ..... 25g (約1/4パック)
    - まいたけ ..... 25g (約1/4パック)
    - ちりめんじゃこ ..... 5〜10g
    - 水菜 ..... 15〜20g (1/2〜1株)
    - チーズ ..... 適宜
  - 醤油麹ソース
  - もち明太コーンピザ用
    - もち(市販の切り餅) ..... 1〜1.5個分くらい)
    - スイートコーン(缶) ..... 30g〜40g
    - チーズ ..... 適宜
    - 刻みおのり ..... 適宜
    - 明太マヨネーズソース

## きょうチャレンジ

# 和風ピザを作ろう!

お子様から大人まで幅広く好まれ、楽しいホリデーシーズンやちょっとしたパーティーなどに、気負わずとも重宝するPIZZA。出来立て熱々を、ハフハフいいながら食べるのがいいですね。

今回は、こちらでは買えない“純和風”のピザを作ります。生地はイーストの代わりにベーキングパウダーで簡単に。きのこや野菜をたっぷり使いさっぱりヘルシー、お正月に残ったお餅もトッピングに変身! 人気の塩麹を使った生地や醤油麹を使ったオリジナルのピザソースも新鮮です。



ニジヤマーケットのしげこ先生



水菜ときこの、じゃこのピザ



もち明太コーンピザ

できあがり!



試食が楽しみ!



左から Keisukeくん、Ibukiちゃん、Kozoくん、Risakoちゃん。お家でもぜひ作ってね。



おいしい  
浅漬が できるまで



1. カリフォルニア産の新鮮な野菜を洗浄する。



2. 塩漬けにして一晩寝かす。



3. 再度洗浄し、塩抜きする。



4. 洗浄して、オリジナルの調味液に漬ける。



5. 品質に問題の無いものを順次Pack詰めし、速やかに冷蔵庫へ保管する。



6. 社内にてクオリティのチェックを行う。(PH値、塩分、糖分値等)



7. 出荷前に、最終検査を行い(液漏れ、シール不良、異物等々)速やかに、梱出し出荷を行う。

おすすめレシピ  
寿司しょうがを使った簡単ちらし

■材料 2人分

- 米・・・2合
- すし酢・・・大さじ3
- きゅうり・・・1/2本
- 寿司しょうが・・・30g
- いなり用揚げ(味付け)・・・3枚
- かいわれ大根・・・1/3パック
- カニかま・・・お好みで
- 錦糸たまご・・・お好みで

作り方

1. 温かいご飯にすし酢を合わせ、冷ます。
2. きゅうりはせん切りにし、塩少々をふってしばらく置き水気をしぼる。
3. 寿司しょうがといなり用の揚げとカニかまを細切りにする。かいわれ大根は根を落とし、半分に分ける。
4. すし飯に、きゅうり、しょうが、揚げを混ぜて盛る。上に錦糸たまご、かいわれ大根とカニかまを彩りよく飾る。



**寿司しょうがを使ったレシピ**  
寿司しょうがは、お寿司の脇に添えられる、いわば名脇役。日本ではガリともいいます。しょうがには、殺菌作用があるので、生ものと一緒に食べると良いとされています。そのまま食べても美味しいですが、工夫したい。いろいろな料理にも大活躍します。きゅうりやわかめなどと和えると酢の物に。ごはんには混ぜあわせたり、細かく切ってタルタルソースにしてもおいしいですよ。



おいしい漬け物が できるまで

毎日さまざまな料理を食べていても、ふと思いついてしまいが漬け物の存在ではないでしょうか。お気に入りの漬け物を用意しておいて、箸休めなどにいただいた際、どこかなくほっとするものを感じるの、やはり日本人ならではのですね。

漬け物は食欲増進とお口直しという役割も果たしています。そして、時には酒の肴になったりお茶うけになったり、またお茶漬けや仕上げのご飯の際には欠かせない存在です。

漬け物を作る際、保存性を高めるために多めの塩を使うという事もあり、健康にあまり良くないイメージを持たれてしまいがちですが、多くの食材を漬け込み、漬け物として仕上がるまでの複雑な発酵工程によって、さまざまな栄養素が消化吸収に優れた状態となり、新たな栄養素の発生や高い栄養価を保ったまま長期の保存が可能とな

ています。また食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きに優れています。最近では減塩の漬け物も現れて、ますます健康的な食材として知られています。ですから少しづつを毎日召し上がっていただくことをおすすめします。

そしてここアメリカでも漬け物が作られています。日本食の人気にのって、特に寿司しょうがの生産が大幅に増えているのは当然ですが、最近では、福神やしぼ漬けなどの古漬けの注文も大幅に増えて生産が間に合わない状態だそう。美味しい寿司しょうがの味を知っていたら、き、更にさまざまな種類の漬け物にも興味を持っていただけると嬉しいです。

今回お邪魔した漬け物工場は、1983年の設立以来、製造工場の衛生管理を始め塩度や酸度のコントロールによる保存性管理から品質検査まで、常に安心、安全な漬け物作りを励んでいらっやいました。さまざまな種類の調味液を自社にて開

おいしい  
寿司しょうが できるまで



1. 塩漬けにされたしょうがを洗浄する



2. 水に一晩浸けて塩抜きをする。



3. 再度洗浄する。



4. スライスする。



5. さらに洗浄していく。(ここで塩分が4%ほどまでに下がる)



7. 社内にてクオリティのチェックを行う。(PH値、塩分、糖分値等)



8. 専門機関(FDBなど)においてPH値の検査が行われる。



6. しょうがと調味液をあわせる。



9. 全てクリアになったもののみ出荷される。

発されており、そこに漬け込むことにより、よりオリジナリティのあるおいしい漬け物ができあがります。特に寿司しょうがには20種類以上浅漬けに関するは、なんと40種類以上のオリジナルの調味液があり、お客様の好みやニーズに合わせてさまざまな種類の寿司しょうがや浅漬け、古漬けを提供されています。



# マクロビオティック な ひととき...

## 冷え性に効く冬のごはん

ビタミンや鉄分も豊富で、身体を温めてくれる旬の食材を使って作る冬のごはん。材料や調理法で上手に健康管理して寒い冬も楽しく乗り切りましょう。



### ■ 献立 ■

- 精進おでん
- はと麦玄米の長芋巻き
- 水菜とひじきとりんごのサラダ
- 白豆とくるみの中着
- 番茶ラテ

## 外環境と内環境

私たち現代人の多くが抱える悩みのひとつに冷え性があります。特に女性に多いようで、冷えに悩まされるだけでなく、冷えからくる肩こり、頭痛、睡眠不足、生理不順などの症状を引き起こすきっかけにもなります。どんな体調のコンディションにも様々な原因があり、それには、外環境と内環境の両方が影響しています。外環境とは、私たちのライフスタイルや暮らす土地の自然環境などを、そして内環境は、身体や心のコンディションの状態のことを指します。外環境は、自分で選ぶことができます。そして内環境は、自分で整えたり、治したりすることができるものなのです。

私たちの現代人が抱える悩みのひとつに冷え性があります。特に女性に多いようで、冷えに悩まされるだけでなく、冷えからくる肩こり、頭痛、睡眠不足、生理不順などの症状を引き起こすきっかけにもなります。どんな体調のコンディションにも様々な原因があり、それには、外環境と内環境の両方が影響しています。外環境とは、私たちのライフスタイルや暮らす土地の自然環境などを、そして内環境は、身体や心のコンディションの状態のことを指します。外環境は、自分で選ぶことができます。そして内環境は、自分で整えたり、治したりすることができるものなのです。

私たちが現代人の多くが抱える悩みのひとつに冷え性があります。特に女性に多いようで、冷えに悩まされるだけでなく、冷えからくる肩こり、頭痛、睡眠不足、生理不順などの症状を引き起こすきっかけにもなります。どんな体調のコンディションにも様々な原因があり、それには、外環境と内環境の両方が影響しています。外環境とは、私たちのライフスタイルや暮らす土地の自然環境などを、そして内環境は、身体や心のコンディションの状態のことを指します。外環境は、自分で選ぶことができます。そして内環境は、自分で整えたり、治したりすることができるものなのです。

一般的な冷え性の原因としては、現代人に多くみられる運動不足や筋力の低下。代謝が低下し血液の循環が悪くなったり、自律神経が上手く働かないことが原因で身体に冷えを引き起こしたり、溜め込んだりしてしまいます。また、昔の人々の暮らしと違い、私たちのほとんどは、外で過ごす時間が少なくなりました。室内では、エアコンが使われるのが一般的な社会です。人の身体は、その季節や温度に対して体内温度を調整する機能がありますが、エアコンなどの設備に頼りず

### 精進おでん



- 材料(約4人分)
- |                    |      |                          |        |
|--------------------|------|--------------------------|--------|
| 大根                 | 150g | もち巾着                     | 4個     |
| 厚揚げ                | 300g | だし昆布                     | 10~15g |
| 結びしらたき             | 適量   | 干しいたけ                    | 10g    |
| れんこんボール            |      | (丸ごとの場合は、柔らかくなったら薄切りにする) |        |
| れんこん               | 150g | 塩                        | ふたつまみ  |
| 玉ねぎ                | 50g  | みりん                      | 大さじ2   |
| グルテン粉              | 100g | しょうゆ                     | 大さじ2   |
| (グルテン粉が無い場合小麦粉でも可) |      | 水                        | 3ℓ     |
| ちくわぶ               | 200g |                          |        |

1 鍋に水とだし昆布と干しいたけを加えて火にかけ、弱火で加熱する。(約10~15分程度で沸騰する程度が目安)柔らかくなった昆布を取り出し、細く切った昆布布にして鍋に戻す。大根を加え中火にして、沸騰したら弱火にして大根が柔らかくなるまで煮る。  
2 大根を煮ている間にれんこんボール

### はと麦玄米の長芋巻き



- 材料
- |             |             |
|-------------|-------------|
| 玄米          | 適量          |
| はと麦         | 適量          |
| (大麦や押し麦でも可) |             |
| 水           | 玄米とはと麦の1.2倍 |
| 寿司のり        | 適量          |
| 長芋          | 180g        |
| 炒りごま        | 適量          |
| 梅干し         | 適量          |
| かいわれ大根      | 適量          |
| 油揚げ         | 1枚          |
| 菜種油         | 適量          |
| しょうゆ        | 大さじ1        |

1 洗った玄米とはと麦を圧力鍋に入れ、火にかける。沸騰して圧力が下がったら弱火にして、約25分で火からおろし圧力が抜けたら蓋をあけて軽く混ぜ冷ましておく。  
\*圧力鍋がない場合は、玄米とはと麦を

を作る。擦り下ろしたれんこんと玉ねぎにひとつまみの塩分量外とグルテン粉を加えてよく練りまとめる。低めの温度に温めた油できつね色になるまでじっくり揚げた。  
3 大根が柔らかくなったら塩を加え、他の材料も加えてさらに煮る。一度沸騰したらごく弱火にし、みりんとしょうゆを加えてさらに煮る。  
\*一度火からおろし、冷めてから再び火にかけることで味が染み込みます。

1 洗い、1.3倍の水を加えて6時間程度浸水してから、炊飯器で炊く。夜湯水させ、タイマーで朝炊きあがるように設定しておく。  
2 長芋は1cm角8cm程度の長さに切り、フライパンに菜種油を加えて長芋の表面を焼き、しょうゆをひと回しして炒りごまをふりまぶして火からおろす。油揚げはトースターで焼く。1cmの幅に切る。かわかれは根を切り、梅干しは種をのぞき、実の部分を適当な大きさに切っておく。  
3 巻きますに寿司のりをのせて玄米を広げ、具材を巻いたらできあがり。

### 水菜とひじきとりんごのサラダ



- 材料
- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 水菜                | 100g     |
| ひじき               | 100g     |
| (水としょうゆで柔らかく煮たもの) |          |
| きのこ               | 200g     |
| (しめじ、舞茸合わせて)      |          |
| にんじん              | 1本       |
| りんご               | 1個       |
| 梅酢                | 大さじ1と1/2 |
| 玉ねぎ               | 50g      |
| ごま油               | 大さじ2     |
| しょうゆ              | 小さじ2     |

1 にんじんはマッチ棒サイズに切り、沸騰したお湯に塩を加えてサッと

### 白豆とくるみの中着



- 材料
- |     |              |
|-----|--------------|
| 白豆  | カップ1 (200ml) |
| くるみ | 50g          |
| 甜菜糖 | 50g          |
| 塩   | ひとつまみ        |

1 白豆は柔らかく煮て、甜菜糖を加え余分な水分を飛ばし、マッシュ(または裏ごし)する。  
2 濡らしたガーゼでゴルフボールくらいのサイズになるように適量を手に取り、軽く絞って形を作る。  
3 くるみは軽くコーストして細かく刻み、1の茶巾の表面にのせます。

### 番茶ラテ



- 材料
- |      |           |
|------|-----------|
| 番茶   | 15g       |
| 水    | 500-600ml |
| しょうが | 適量        |
| 豆乳   | 200ml     |

1 鍋に水と番茶の葉を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして約10分煮る。  
2 しょうがは洗って薄くスライスし、豆乳は鍋に入れて火にかけ、約60~70℃になる程度まで温める。(豆乳が分離するのを防ぎ、甘くなる温度)  
3 番茶を濾してカップに注ぎ、スライスをしたしょうがを2枚加え、温めた豆乳を注いだらできあがり。  
\*好んでメープルシロップや黒糖を少々加えても美味しくいただけます。

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>



## おすすめ、納豆レシピ

- 材料 2人分  
 ニジヤ有機の納豆・・・2パック  
 玉ねぎ・・・1/4個  
 白菜・・・3枚ぐらい  
 合びき肉・・・100g  
 青ネギ・・・1本  
 塩、こしょう・・・少々  
 パン粉、小麦粉、溶き卵、揚げ油・・・各適量

### 納豆メンチ

衣サククリ、中はふんわり。お子様にもおすすめです。

- 作り方  
 1. 白菜はみじん切りにし、茹でて水気をしっかりしぼる。玉ねぎはみじん切り、青ネギは小口切りに。納豆はひきわりにしてタレも混ぜ合わせておく。  
 2. ボウルに材料をすべて混ぜ合わせて、4等分にして小判型にまとも小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、360°F(180°C)の油で4～5分揚げろ。



### 納豆卵とじ井

卵はふわふわの半熟状でお召し上がりください。

- 材料 2人分  
 ニジヤ有機の納豆・・・2パック 卵・・・2個  
 ニジヤつゆてんねん・・・大さじ3 ニジヤ刻みのり・・・適量  
 砂糖・・・小さじ1 サラダ油・・・適量  
 玉ねぎ・・・1/2個 ご飯・・・2膳分

- 作り方  
 1. 玉ねぎを薄切りにして、フライパンでしんなりするまで炒める。容器に移してあら熱をとる。  
 2. 卵をボウルに割り入れ、納豆と1)を混ぜ合わせる。  
 3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2)を入れて大きくかき混ぜながら半熟状にする。  
 4. 器にそれぞれご飯を盛り、3)を半分づつせる。  
 5. 同じフライパンにつゆてんねんと砂糖をまぜて軽くひと煮立ちさせ、4)にかけて、刻み海苔をふる。

### 納豆焼きカレー

ニジヤカレーを使えばとっても簡単。お手軽にどうぞ。

- 材料 1人分  
 ニジヤ有機の納豆・・・1パック  
 ニジヤカレー・・・1パック  
 卵・・・1個  
 ピザ用チーズ・・・適量  
 ドライパセリ・・・少々  
 ご飯・・・1膳分  
 バター・・・適量



- 作り方  
 1. オーブンを360°F(180°C)に温めておく。  
 2. 耐熱皿の内側にバターを塗って、ご飯を入れ、その上にカレーをご飯が隠れるようにかける。さらに納豆をのせてカレーと少し混ぜ合わせる。  
 3. 真ん中にスプーンでくぼみをつけて卵をおとしてその上に全体的にチーズをかける。  
 4. オーブンに入れて約10分加熱する。卵の表面が白くなり、チーズに少し焦げ目がついてきたら取り出して、ドライパセリをふりかける。

### 梅おかか納豆

おにぎりの具にしてもグッド。

- 材料 2人分  
 ニジヤ有機の納豆・・・2パック  
 梅肉・・・大1個分  
 かつお節・・・適量  
 しょうゆ・・・適量  
 白ごま・・・適量

- 作り方  
 1. 梅干しから種を取り 梅肉を荒くみじん切りにしておく。  
 2. ボウルに納豆、梅肉、かつお節を合わせてよく混ぜる。  
 3. しょうゆで味を付け 器に盛って白ごまをふる。



### マグロ納豆おろし和え

ちょっと粋な一皿。

- 材料 3～4人分  
 ニジヤ有機の納豆・・・1パック  
 まぐろの刺身・・・500g(ほど)  
 玉ねぎ・・・1/4個  
 かいわれ大根・・・1/2パック  
 大根おろし・・・大さじ3  
 しょうゆ・・・大さじ1  
 わさび・・・少々  
 ポン酢・・・適量

- 作り方  
 1. マグロの刺身を食べやすい大きさに切り、しょうゆとわさびで軽く揉んでおく。  
 2. 玉ねぎを薄くスライスしてかいわれ大根と一っしょに水にさらしておく。  
 3. 納豆に付いているタレを混ぜ合わせておく。  
 4. (1)と(2)と(3)に大根おろしを和えて、ポン酢をかけていただく。



日本特有の食材といえば納豆。ねばねばと糸を引いた見た目と独特の匂いは好みのはっきりするところ。しかしこの納豆、実はとんでもなくすごい力を秘めていることが解明されるにつれて消費量はどんどん増えるばかりです。そんな納豆の底ぢからをお伝えします。



### 納豆の歴史

稲作農耕文化が日本に伝わってきたのは、縄文時代の終わりの頃。そして、弥生時代に入ると、大豆をはじめとする豆類の栽培も始まってきます。納豆の歴史はそこから始まりました。弥生時代の竪穴式住居は、中に炉があつて暖かく、床には藁(わら)や枯れ草が敷き詰められていました。納豆菌にとつて、ほどよい温度と湿度。納豆が出来る条件としては、申し分のない環境だったのです。藁の上には落ちた煮大豆が発酵し、いつの間にか「納豆」になっていたとしても不思議ではありません。このように納豆は偶然的な産物だったと伝えられています。それがおいしさと保存性の良さから、次第に製法が工夫され、確立されていったと考えられます。そ

## 納豆のちから

れ以降、納豆は貴重なタンパク源となっていたのです。

**納豆の効能**  
 納豆は、原料である大豆の栄養成分をそのまま残し、さらに納豆菌の働きによって、納豆独自の優れた成分を作り出しています。納豆菌は腸内の乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が安定できるように助け、有害な悪玉菌を除く働きがあります。ナットウキナーゼは、納豆菌が作り出す酵素で、体の中の血栓溶解酵素を助ける働きがありさらには血流を改善、体温を保つ効果もあります。そして納豆のネバネバの成分の一つである、ポリグルタミン酸はカルシウムの吸収を促進して保湿効果もあります。ビタミンK2は骨の形成を助け、ポリグルタミン酸と共に骨粗鬆症を予防してくれます。納豆が骨にいいといわれているのはこれらのおかげといえます。その他にはレシチン、無毒サポニン、食物繊維、ポリアミン、イソフラボンなど、挙げればきりがないほどの成分が凝縮されています。また、近年には納豆菌による水質浄化システムが研究されており、これを利用して汚れた河を改善する試みなどが行なわれています。納豆の底ぢから

はまだまだこれからもさまざまの可能性を秘めているそうですね。

**納豆の正しい食べ方**  
 納豆のあのネバネバとした糸の成分は、ムチンと呼ばれるタンパク質の一種で、ポリグルタミン酸と果糖の混合物です。ナットウキナーゼはその糸におおわれているため、胃の中で胃酸に溶かされずに済むといわれます。ムチンのなかのポリグルタミン酸はアミノ酸の一種で、納豆のうまみ成分を構成しています。したがって、納豆をよくかき混ぜることによって糸を多く引くようになり、これによってうまみが増してきます。50～100回くらいかき混ぜてから食べると、十分に糸を引いてくれます。醤油を差したり、ネギやカラシなど薬味を入れるのは、よく粘りを出してから最後に行いましょう。納豆に含まれる栄養には熱に弱いものもありますので出来れば加熱せずに食べるか短時間の加熱におさえておきたいところ。納豆の薬味として代表的なネギは、血小板に働きかけ血栓をできにくくする作用が認められており、すでに生じた血栓を溶かす作用が認められるナットウキナーゼとネギとの組み合わせは、まさにベストカップルで

す。また独特の匂いが苦手な方は、薬味にネギを多めに入れることで、ネギに含まれるアリシンが匂いを中和してくれます。

### 納豆アボガド

そのままおつまみにもご飯にのせてもおいしいです。

- 材料 2人分  
 ニジヤ有機の納豆・・・2パック  
 アボカド・・・1個  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 ニジヤそばつゆ(ストレート)・・・大さじ4

- 作り方  
 1. アボカドは皮をむいて種を取り、一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにして冷水につけておく。  
 2. アボカドを器に入れ、水切りした玉ねぎと納豆を加える。ニジヤそばつゆを加え、スプーンでアボカドを切るように混ぜる。



【試してみてください、こんな組み合わせ】  
 納豆+じやこと高菜  
 納豆+刻みたくわんと砂糖  
 そのほか…塩、野沢菜、マヨネーズ、明太子、チーズ、キムチ、焼き海苔、オクラ、とろろ昆布、シラス、ツナ、海苔の佃煮、おなか、ニジヤ食べるラー油、ごま油、味噌、なめたけ、トマトなどなど…。





# キンキ

キンキといえば北海道を代表する高級魚のひとつとしてファンの方も多しはず。脂ののった白身魚で塩焼きやあつたか鍋物にも最適。特に煮付けは最高です。キンキは冬場が一番美味しいといわれ、まさに今が旬。ニジヤおすすめのおいしいキンキをご紹介します。



## アメリカ産キンキ

キンキとはカサゴ科の魚で日本での正式和名は「きちじ」といいますが、一般的には「キンキ」として市場に出回っています。日本では近年漁獲量が少なく、高級魚になってしまいました。実はここアメリカでも美味しいキンキが獲れるのです。北はアラスカから北アメリカ西海岸や東海岸に生息しており、日本にもたくさん輸出されています。

ニジヤでは、脂のりが良い冷凍のアラスカ産に加え、これからの時期には地場のローカルフレッシュ物も入荷します。キンキは白身魚の中でも脂のりが非常に良く、鯛が10%に対し約20%。近くものつています。また、味が甘みが抜群で、とてもジューシーで美味。一度食べるとりこになること間違いなしです。これからの寒い時期に鍋物にも最適な魚です。

## キンキはなぜ赤色？

キンキは深海200〜500mに生息している底魚です。主なエサは海老類のようで、海老に含まれるアスタキサンチンという色素のために赤い色をしているといわれています。このアスタキサンチンは天然色素成分でβ-カロテンなどと同じ種類の成分(カロチノイド)。活性酸素をやっつけてくれる強力な助っ人で、自然界最強の抗酸化

物質といわれています。

## 栄養価

キンキには最近注目が集まっている血液サラサラにする不飽和脂肪酸のEPAとDHAが豊富に含まれています。脳細胞や神経組織を活性化させてくれる成分もあります。また、キンキの血合いにはタウリンが多く含まれていて、血栓症を防ぎ肝臓の再生を促進する働きもあります。

## 調理のワンポイントアドバイス

キンキはまさに今が旬！冬場が一番美味だといわれています。そこで美味しく召し上がるためのワンポイントアドバイス。煮付けにする場合は、煮汁にEPAやDHAが溶け出すので、わかめやごぼうなど食物繊維を多く含む食材と一緒に煮詰めると栄養が摂れ、かつ旨みも逃がしません。ぜひお試しください。

## キンキの煮付け



### ●材料 (2人前)

- キンキ切り身…… 2切れ
- 本しめじ…… 1パック
- インゲン…… 6本
- しょうが干切り…… 少々
- みりん…… 50 ml
- 酒…… 100 ml
- しょうゆ…… 60 ml
- 砂糖…… 大さじ2
- 水…… 150 ml

### ●作り方

1. 鍋に調味料としょうがを入れ、ひと煮立ちさせアルコール分をとばす。
2. キンキを優しく鍋に入れ、アルミホイルなどの落し蓋をして、弱火で20分ほど煮付ける。
3. 落し蓋を外してほぐした本しめじを入れ、煮汁をかけながら10分ほど煮れば出来上がり。
4. お皿にきれいに盛り付け、残った汁でインゲンをさっと煮て、飾る。





こだわりの商品

ニジヤの手作りドレッシングがビン詰めになりました！

「ドレッシングってなかなか使い切れないし、同じ味ばかりでも飽きるから、結局冷蔵庫の邪魔者に・・・」という話をよく聞きます。フレッシュなサラダなどに使うドレッシングも、やっぱりフレッシュな方がいいですね。というわけで、ニジヤでは手作りドレッシングを使い切りサイズの小ビンに詰めました！

■ 塩麹生姜ドレッシング

旨みたっぷりの塩麹と生姜を使った、ヘルシーなノンオイルドレッシング。生姜のぴりっとした風味がアクセントのさっぱりした味わいです。野菜サラダはもちろん、冷奴やお刺身、焼魚や焼肉などのタレとしてもご利用いただけます。



■ アジアン・スイート&チリドレッシング

タイ料理などのテイストに多い、少し甘くてちよっぴり辛いエスニック風味のドレッシング。魚醤の旨みがきいています。野菜サラダはもちろん春雨や生春巻きのタレにぴったり！ フライ物にもよく合います。



■ 中華風ドレッシング

ごま油の香りが食欲をそそる、醤油味ベースのドレッシング。隠し味に使った辛子が味を引き締める、旨みを引き出しています。野菜サラダはもちろん、冷し中華、蒸し又は茹でたお肉のタレ、そうめんなどにもご利用いただけます。





# Mrs. CHO家のキムチ



**材料**(白菜2個分)  
白菜(2lbぐらいのもの) …… 2個  
塩 …… 1/2~1カップ(白菜の大きさによる)  
水 …… 適量

**<キムチの素>**  
大根(2lbぐらいのもの) …… 1本  
青ネギ(細いネギ) …… 1束  
韓国唐辛子 …… 1/3カップ

**<キムチの素のソース>**  
にんにく …… 1個  
しょうが …… 1片  
塩 …… 大さじ1~1.5  
砂糖 …… 大さじ1~2  
あみの塩辛 …… 大さじ1~2  
(または市販のフィッシュソース 大さじ1/2)  
玉ねぎ …… 1個  
赤ピーマン …… 1個  
※あみの塩辛、塩はお好みに応じて加減してください。

## 作り方

- 1 白菜は芯の部分に切り込みを入れ、縦に4等分する。
- 2 白菜2個分が入るくらいの入れ物に塩とお湯(塩が溶ける程度の温度)を入れて混ぜ合わせて塩をよく溶かす。
- 3 そこに白菜を入れて白菜全体が水に浸かるように水を足す。



- 4 一時間毎に上下、向きを変えて3時間ほど浸しておく(全体がしなっとなるまで)。芯の部分が肉厚の場合は芯の部分にも直接塩をぬりこんでおくが良い。4時間ぐらいまで浸けて大丈夫。
- 5 次に大根を細めの輪切りにして、更に縦にせん切りにする。
- 6 青ネギを3~5cmの長さに切る。

- 7 <キムチの素のソース>の材料を適当な大きさに切り、全てをミキサーにかけてペーストにする。
- 8 このペーストを大きめの容器に入れて、大根、青ネギ、唐辛子を入れて手を使ってよく混ぜ合わせる。(ここで色が薄いようだったら様子をみながら唐辛子を追加する)



- 9 下漬けしておいた白菜を取り出し、水気をよく切り
- 10 次に8の<キムチの素>を少しずつ手に取って白菜の葉と葉の間に、外葉のほうから一枚、一枚順番に塗りこむようにはさま込んでいく。莖のほうにしっかり挟み込んで、葉の先のほうは塗る程度でよい。
- 11 全ての白菜を同じようにする。密閉容器に入れて冷蔵庫にて保存する。



※ お好みで、漬けてすぐにもいただけますが、夏は1~2日、冬は3~5日ほどで味がなじんで食べごろです。それ以降になると発酵して酸味が増すので、お好みでチゲ鍋などに利用できます。



Grace Choさん  
ソウルで10年ほど飲食店を経営。その後アメリカに渡り20年余りを過ごす。韓国の家庭の味を大切に家族にも伝えていきたいと願う半面いろんな国の料理にも挑戦。特に日本料理をこよなく愛する。

# 冬の野菜 白菜で 極上キムチを作りましょう。

冬の野菜といえば白菜ですね。甘味があり、くせのない淡泊な味は他の材料と調和がよく、調理法を選ばません。

特に精進料理では大根、豆腐とともに「養生三宝」とよばれ、風邪の予防や熱による不快感、咳を止める特効薬として用いられています。また、二日酔い、膀胱炎、便秘などの予防にも効果があるそうです。

葉が固く巻いていてどっしりと重く、株の切り口が新鮮なもので、葉先がちぢみ、黄色味を帯びたものを選びましょう。

白菜は冬の野菜というだけあって鍋物には欠かせない存在です。鍋物以外にも美味しいレシビはたくさんありますが、その中から今回は旬の美味しい白菜を使って極上のキムチを作りましょう。

キムチといえば誰もが知っている本場韓国。もともとは越冬用の保存食であり、唐辛子の強い刺激、野菜



の甘み、乳酸発酵による酸味と旨味そして塩辛さが複雑に混ざり合った独特の風味の発酵食品。当然身体にも良いようです。韓国では「我が家のキムチが一番」と自信を持ってそれぞれの家庭で手作りしています。そこでどうせ作るなら本場の味を!というところで、今回は本場の味を!というところで、今回は本場の味を!

キムチソースの中に玉ねぎと赤ピーマンを入れるのがCHOさん流。深い味わいが楽しめます。以前やっていたレストランでも大人気だったそうです。

## キムチ・チゲ鍋 よく漬かった酸味のあるキムチが最適です。

**材料**(4人分)  
キムチ… 11oz  
豚肉… 7oz  
たまねぎ… 1/2個  
豆腐… 1丁  
えのき茸… 1パック  
にんにく… 1かけ  
ごま油… 大さじ3  
塩… ひとつまみ  
万能だし汁… 400ml

- 作り方**
- 1) 鍋にごま油を入れて熱し、ニンニク、豚肉を炒める。
  - 2) キムチを入れ更に炒める。
  - 3) 薄切りたまねぎ、豆腐、万能だし汁、塩を入れ沸騰させ、弱火で5~10分煮込む。
  - 4) えのき茸は食べる直前に入れる。

ポイント: 辛みが足りなければコチジャン、唐辛子で調整してください。





# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## ④ ~冬の巻~



**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も勉強中。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。

かつお節、シラス(ちりめんじゃこ)、たらなどがあります。かつお節はおひたしに使ったりします。牡蠣、鮭、たらなどは特に冬の旬の魚ですので、ほうれん草とはピッタリです。ただし、牡蠣に含まれる亜鉛はほうれん草の葉酸と相性が悪いので、妊娠中の方や貧血気味の方は控えるにしてください。他にもほうれん草と相性が良い料理として肉類があり、豚肉、鶏肉、牛肉、ベーコン、ウインナー、ハム、レバーなどが挙げられます。肉類にはタンパク質やビタミンなど、人が生活する上で欠かせない栄養素が含まれていますから、その分たくさんほうれん草を食べられます。

その他の相性としてカルシウムが豊富な食品には、牛乳、卵、チーズ、バターなどの乳製品が挙げられます。普段魚が苦手な人でも乳製品を摂ることでカルシウムの補給が出来ます。またキノコ、豆腐なども料理の相性がいいといえます。

冬の寒さが段々厳しくなってくる今日この頃、いかがお過ごしですか？ 山の方では雪も積もつてきて、スキーやスノーボードの季節がやってきます。このような時期の私たちの体は、寒さに対応するように体も縮みがちです。人々も家に籠もりがちになりますね。体を丸く締め、肩が凝りやすくなり易く、拳固には肩が凝りやすくなつてしまいます。このような時は、カイロの治療で脊柱や筋肉の張りを取るのが一番です。

今回はまず最初にほうれん草です。ほうれん草とは、アカザ科の野菜です。漢字で菠薐草または法蓮草などと書きます。菠薐という字は中国で、ベルシアを意味し、ほうれん草はアジアやベルシア地方で最初に栽培されたのではないかと考えられています。そしてヨーロッパには中世の時代にアラブから持ち込まれ、東アジアにはシルクロードを通じて伝わったとされています。

中国から日本に伝わってきたのは17世紀頃でした。当時は西洋種のほうれん草が伝わって来ましたが、現在では西洋種、東洋種、交雑種、サラダほうれん草などが栽培されています。

ほうれん草は高温下では生殖生長に傾きやすくなるため、冷涼な地域もしくは冷涼な季節に栽培されることが多いです。冷え込むと軟らかくなり、ほうれん草の甘味がぐっと増して、味がより良くなります。ほうれん草が美味しくなる時期はまさに冬です。収穫前に冷温にさらすこともしばしば行われ、『寒締め(かんじめ)』という栽培方法があり、ちぢみほうれん草というしわのあるほうれん草が出来上がります。冷たい空気がさらすと美味しくなります。

が一般的で、あとは紅いラディッシュがよく知られているくらいですが、海外では真っ黒い物や表面だけでなく芯まで赤いものもあります。広く一般に出回っているもののほとんどは青首大根といわれています。種類のものになりますが、全国に古くから栽培されている地大根といわれるものが多数あります。

ほうれん草とツナのクリーム煮



### ほうれん草とツナのクリーム煮

**材料(4人分)**  
ニジャツナ缶…1缶  
ほうれん草…1束  
ホールコーン缶詰…1缶(130g)  
豆乳…500ml  
片栗粉…大さじ2(同量の水で溶いておく)  
バター…大さじ3  
砂糖…大さじ1  
塩…少々  
こしょう…少々

豆乳のやさしい味わいとほうれん草で栄養バランスもグッド!

**作り方**  
① ツナとコーンはそれぞれ汁をきる。ほうれん草は根元を切り落とし、長さ5cmに切る。フライパンを中火で熱してバターを溶かし、ほうれん草を入れて炒める。  
② しんなりしてきたら豆乳を注ぎツナとコーンを加え、砂糖、塩、こしょうを入れて味を調える。  
③ そのまま5分ほど煮て水溶き片栗粉を回し入れ早く混ぜてとろみをつける。

また品種改良も進み、春に収穫される品種から夏、秋冬と季節によって収穫される品種も変わり、一年を通してそれぞれの大根の旬によって四季を感じる事が出来ます。ただ、概して春から夏のもの辛みが強く、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増しています。一般的に煮物やサラダ、漬物などに向いている地大根といわれるものが多数あります。

ほうれん草となめたけのおろし和え



### ほうれん草となめたけのおろし和え

**材料(4人分)**  
ほうれん草…1束  
油揚げ…1枚  
大根おろし…200g  
なめたけ(瓶入り)…120g

**作り方**  
① 熱湯に塩を加えてほうれん草を茹でて、水にさらし、固く絞って3cmの長さに切る。  
② 油揚げを縦半分になり、横に3mmほどの幅に切り、フライパンでからいりして焼き目をつける。  
③ ボウルに①、②と大根おろしを汁ごと入れ、なめたけを加えてさっくりと和える。

ほうれん草といえ、『総合栄養野菜』と評されるようにビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。ほうれん草の代表的な栄養素といえは鉄分とベータカロテンです。鉄分は牛レバーに匹敵するほど含まれており、貧血防止や虚弱体質の方に有効です。ベータカロテンは、抗酸化作用により活性酸素の働きを抑制し、ガンの予防のほか肌の老化を防ぐ美容効果が期待出来ます。またほうれん草には体内に蓄積されたナトリウムを排泄し高血圧を防ぐ効果があるカリウムや、便秘の改善、糖尿病の予防に効果的な食物繊維も多く含まれています。

ほうれん草にはビタミンA、B群、Cもバランス良く含まれ、どの粘膜を丈夫にし細菌感染を防ぐ働きから、風邪の予防にも最適です。さらにほうれん草は、人体に有害な尿酸を排泄するので、リウマチや通風の方には意識してほつれん草を食べるようになるとよいでしょう。ほうれん草はダイオキシンの体内吸収を抑える作用があることも報告されており、毎日の食事メニューにぜひ加えたい食材の一つです。

大根の根には消化酵素のアミラーゼを多く含み、デンプンの消化を促進し、胸やけ、二日酔い、胃酸過多、胃もたれなどに効果があるとされています。よく知られているのは消化酵素ジアスターゼです。ジアスターゼは熱に弱く、加熱してしまつと作用が失われてしまいます。効果的に食べるとは大根おろしが一番です。大根おろしは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果があります。大根のおろし汁に蜂蜜などを加えて飲んだり、湿布に使ったりします。



ニジャの酒粕を使って 身体の内側から温まる濃厚スープ

### 大根の酒粕スープ

**材料(4人分)**  
大根…5cm  
鶏ひき肉…100g  
酒粕…大さじ4  
味噌…大さじ2  
水…800ml  
しょうゆ…適量  
おろししょうが…少々  
ごま油…大さじ1.5  
刻みネギ…適量

**作り方**  
① 大根は皮を剥き、1cm角に切る。  
② 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉をポロポロになるまで炒める。火が通ったら、水を加える。  
③ 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉をポロポロになるまで炒める。火が通ったら、水を加える。  
④ おろししょうがと刻みネギを加えてしょうゆで味を調える。

### 大根のしょうゆ漬

簡単漬物。あと一品欲しいときに!



**材料(4人分)**  
大根…10cmほど  
しょうがの薄切り…1片分  
刻み赤唐辛子…2本分  
<調味料>  
みりん…大さじ4  
酒…大さじ2  
しょうゆ…大さじ6

**作り方**  
① 大根は皮ごときれいに水洗いし、7~8mm角の棒状に切る。塩をからめ、水気が出たらふき取る。  
② <調味料>の材料を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒ほど加熱する。  
③ ビニール袋に全ての材料を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で約1時間置いておく。

メカプランには、血栓の防止効果や解毒作用があり、生活習慣病の予防やガンの予防効果などがあります。ビタミンCも多く、特に内側よりも皮のほうに多く含まれています。皮には、毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて、脳卒中にならない健康維持に役立つといわれています。また、捨てがちな大根の葉は、緑黄色野菜の仲間、カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維など、根より豊富な栄養が含まれています。葉を毎日食べることでニキビや吹き出物を治し、みずみずしい肌にする作用があります。



# アラスカ産

# キングクラブ



カニといえば多くの種類がありますが、ニジヤが選ぶカニはアラスカ産キングクラブ。日本ではタラバガニとして有名ですね。

今冬、独自の仕入れルートにより、獲れたて新物の大量入荷を予定しています。極太の足にプリプリの身がぎっしり詰まった、まさにカニの王様。カニ鍋に、焼きガニに、酒蒸しにと寒い時期には最高です。新物入荷は12月中旬頃を予定しています。これからのパーティーシーズンや年末食材としてもおすすめです！

**絶品のアラスカ産**  
キングクラブは日本海、オホーツク海、ベーリング海を含む、北大西洋と北極海のアラスカ沿岸に生息しています。

す。その中でもなんとといっても、アラスカ産が絶品。キングクラブの味は海水の冷たさによって、身の引き締まり方や甘味の増し方が違うといわれています。

ます。水温が低く、豊富な栄養を摂ることが出来るアラスカは、まさに最高の環境がそろった土地といえます。

アラスカ産が美味しい理由は、カニ漁業に関する厳しい法律が設けられていることも重要なポイントです。毎年漁獲が決められ、豊かな資源と漁場を保護しながら漁が行われます。そうすることにより乱漁を抑え、毎年美味しいカニが安定して供給されています。

アラスカ産のキングクラブは足が太く身がぎっしりと詰まってジューシーな旨みが凝縮された極上のカニです。一度食べたら病み付きになること間違いなしです。

### ニジヤは生にこだわります

通常アメリカのスーパーで売られているキングクラブは調理済みの物がほとんどです。しかしニジヤでは素材本来の旨みにこだわり、生のまま加工された物を仕入れています。カニは一度湯がいてしまうと旨みが半減してしまいます。その場で食べればもちろん美味しいのですが、通常これを冷凍したものが流通しているのです。生加工さ

れたものを手に入れるには、漁期の前に生産者に特別受注をする必要があります。そこでニジヤは独自の仕入れルートにより、長年信頼する生産業者様より、獲れたてのカニを冷凍加工したものが工場直送で届きます。そのため鮮度は抜群！ 解凍してもその新鮮さをわかっていただけると思います。一味違うニジヤのキングクラブをぜひご賞味ください。

### 健康にいいカニ

カニは高タンパク、低カロリーで、とてもヘルシーな天然食材です。

ビタミンB1、B2、ナイアシンといった豊富なビタミン群を多く含んでおり、亜鉛や鉄分などミネラル分も多く含んでいます。貧血防止や味覚障害の矯正にも有効です。

カニの身の赤い色はアスタキサンチンという色素で、免疫力を高める効果があります。また、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富に含まれており、血圧の低下や胆石、動脈硬化の予防のほか肝機能の強化、疲労回復や視力の向上などの効果もあります。



## カニ鍋

**【材料】 4人分**  
キングクラブ … 1lb. 12 oz.  
焼き豆腐 … 1丁  
白菜 … 6枚  
春菊 … 1束  
長ねぎ … 1本  
生椎茸 … 8枚  
エリンギ … 1パック  
味噌 … 大さじ5  
みりん … 大さじ2  
しょうゆ … 大さじ3  
酒 … 50ml  
万能だし汁 … 650ml

**【作り方】**  
1. カニは鍋に入る大きさに斜めに切り、切り込みも入れておく。  
2. 生椎茸は石づきを取って表面に十字の切れ目を入れ、他の具材も食べやすい大きさに切り、具材を皿に盛りつける。  
3. 鍋に味噌、みりん、しょうゆ、酒、万能だし汁を混ぜながら加え火にかけ、煮立ってきたら野菜類から具材を徐々に加えていく。  
4. カニは最後に加え、火が通ったものからいただく。  
〈ポイント〉カニは煮すぎると固くなり味が落ちます。〆は雑炊がおすすめです。

## カニ茶碗蒸し

**【材料】 4人分**  
キングクラブ … 足4本分  
ニジヤオーガニック卵 … 4個  
生椎茸スライス … 40g  
(きのこ類なら何でも可)  
三つ葉 … 1/4束  
干切りしょうが … 4g  
(Aタレ)  
だし汁 … 300ml  
薄口しょうゆ … 小さじ2  
塩 … 小さじ1/3  
みりん … 大さじ2

**【作り方】**  
1. 熱湯に塩少々を入れ、カニをくぐらせる。身を取り出しほぐしておく。  
2. 卵をよくかき混ぜて、Aタレを加えさらに混ぜ、濃しておく。  
3. 茶碗にカニ、椎茸、干切りしょうがをいれてからだし入り卵を注ぐ。  
4. 蒸し器が、十分に湯気が上がったら、茶碗を入れ5分間弱火で蒸しあげる。三つ葉をのせて出来上がり。蒸しあがったらそのまま熱いうちに食べるか、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしてからでも美味しい。



## 簡単カニ押し寿司

**【材料】 4人分**  
キングクラブ … 900~1kg  
米 … 2.5~3合  
すし酢 … 適量  
ふた付きタッパー (縦15×横20×深さ3~4cmくらいもの) ラップ

**【作り方】**  
1. カニは殻から取り出しほぐしておく。  
2. ご飯は少し硬めに炊き、すし酢とまぜて冷ましておく。  
3. 用意したタッパーにラップをきっちり敷く。  
4. その上にほぐしたカニを敷き詰め、タッパーより高くなるくらいまですし飯を入れる。(好みで2段にしたらしすし飯にほぐし身を混ぜてもよい)  
5. ラップの耳をきっちりかぶせ、手で押しながらタッパーのフタをし、重石を乗せ涼しい場所で一晩置く。  
7. タッパーから出して食べやすい大きさに切り分ける。お好みでいくらやすし生姜を添えて。

## キングクラブのステーキ

**【材料】 2人分**  
キングクラブ … 足8本分  
サラダオイル … 適量  
バター … 10g  
塩 … 小さじ1  
こしょう … 小さじ1/2  
しょうゆ … 小さじ1  
レモン … 1個

**【作り方】**  
1. カニの殻を良く洗う。熱湯に塩少々を入れ、カニをくぐらせる。  
2. カニの足を切り、片方側の殻に切込みを入れる。  
3. 油をひいたフライパンでカニを炒め、塩、こしょう、バター、しょうゆの順で味付けをしていく。  
4. 熱いうちにレモン汁をかけて出来上がり。





# 目指せ!お料理男子

お料理男子とはその字の通りお料理をする男子のこと。「男子厨房に入らず」とはすでにはるか昔の話のようですね。いまの時代、お料理ぐらいできないと女の子にはモテないようです。そこで今回はお料理男子を目指そう!という男の子たちに集まっていただき、スープ研究家のマチコ先生にお料理の基本からみっちりレクチャーしていただきました。楽しい現場の様子をレポートします



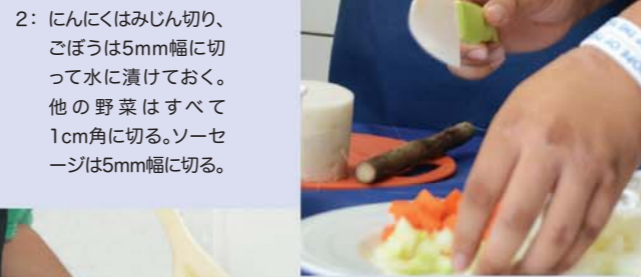
本日の料理  
ニジャソーセージと  
根菜のミネストローネ

- 【材料/4人分】**  
 ニジャソーセージ…4本  
 玉ねぎ…1/2個(150g)  
 セロリ…1/2本(20g)  
 にんじん…1/2本(80g)  
 大根…1/5本(100g)  
 ごぼう…1/3本(50g)  
 トマト缶(ダイス)…1缶(400g)  
 にんにく…1片  
 オリーブオイル…大さじ1  
 塩、こしょう、ドライバジル…適量  
 チキンブイヨン…1.2~1.5リットル

- 【チキンブイヨン】**  
 (このスープレシピで2回分)  
 鶏ガラ…1パック(500g)  
 野菜の皮…適量  
 (にんじんと大根の皮、セロリの筋、玉ねぎの少し茶色い皮が残った部分など)  
 水…3リットル

## 【作り方】

1: 玉ねぎをむき、茶色い皮が半分残っている部分、セロリの筋、にんじんと大根の皮を鍋に入れ、水と鶏ガラを入れて中火にかけ、1~2時間煮込んでチキンブイヨンを作る。



2: にんにくはみじん切り、ごぼうは5mm幅に切って水に漬けておく。他の野菜はすべて1cm角に切る。ソーセージは5mm幅に切る。



3: 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、ソーセージ、ごぼう、大根を順に加えてよく炒める。



4: 全体がしんなりしてきたらトマト缶を汁ごとに入れて混ぜ合わせ、1の漉したチキンブイヨンを入れる。(鍋の中の具材に対してひたひたより少し多い程度が目安)



5: 中火ですべての野菜がやわらかくなるまで煮込む。(この間にキッチン道具の片付けをしましょう!)



6: 塩、こしょう、ドライバジルで味を整えて出来上がり。

※ 残ったチキンブイヨンはパックして冷凍しておく、次回スープを作るときに便利です。



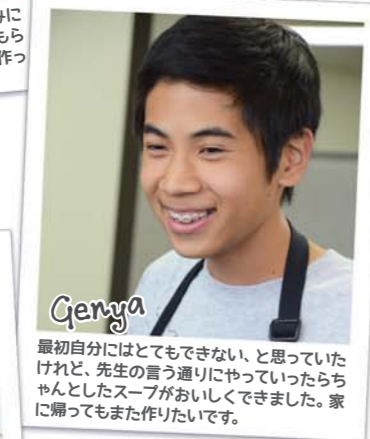
初めての包丁には京セラのセラミックナイフがおすすめ! 切れ味バツグン、お手入れカンタン、カラーもいろいろでお料理をよりいっそう楽しくします。



初めての料理だったので、包丁を使って野菜を切るのが難しかったけれど自分で作ったスープはとってもおいしかったです。



料理することに興味があったので、楽しみにしていました。基本的なことから教えてもらってとても勉強になりました。家族にも作ってあげたいと思います。



最初自分にはとてもできない、と思っていたけれど、先生の言う通りにやっていたらちゃんとスープがおいしくできました。家に帰ってもまた作りたいです。



楽しかったです。最後の味付けがなかなかうまくいかなかったけれど、こんどは家でも作って家族を驚かせたいです。



慣れない包丁の使い方も教えてもらいながら楽しくできました。好き嫌いが多いので、ちょっと苦手かな...と思ったけれど試食してみるとおいしかったです。



【マチコ先生からのコメント】  
 普段料理などしない、お母さんのお手伝いもしない、と話していた彼らですが、実際包丁を握ると意外と手際よく、野菜を同じ大きさにカットしていました。スープが出来上がるにつれ、だんだん楽しそうな表情になってきたのが印象的でした。「楽しむこと」が料理上達の一番のコツです。また時々「料理男子」を楽しんでくださいな!





## 塩麴焼き

■材料(2人分)  
イベリコ豚ロース 300g/塩麴 大さじ2/オリーブオイル 少量  
にんにく 1片(スライス)/エリンギ1本(薄切り)/ポン酢しょうゆ 少量  
プチトマト

■作り方  
<下ごしらえ>イベリコ豚に塩麴をまぶして1日冷蔵庫で寝かせる。  
1. フライパンを熱し、少量のオリーブオイルを入れて焦げないように肉を焼く。脂も出てきたところで片隅でにんにくスライスとエリンギの薄切りを焼く。  
2. 両面が焼けたら、お皿に盛りエリンギとにんにくをのせ、プチトマトを飾りポン酢しょうゆをかける。



## イベリコ豚ときのこのパスタ

■材料(2人分)  
イベリコ豚 100g/きのこのお好みのもの 200g/パスタ200g  
しょうゆ 大さじ3/バター 10g/白ワイン 大さじ2/にんにく 1かけ  
鷹の爪 1本/塩、こしょう 少々/オリーブオイル 少々/レモン汁 お好みで

■作り方  
1. パスタ用の湯を沸かして、パスタを茹でる。きのこことイベリコ豚はそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
2. フライパンにオリーブオイルを少なめに入れ、スライスしたにんにく、種を除いた鷹の爪を入れて火を点ける。香りが出たら、豚肉を入れてじっくり脂を出す。きのこを脂に絡めるようにして炒める。  
3. 白ワインを入れ、蓋をして1、2分ほど蒸し焼きにして塩、こしょうで味を調え、しょうゆ、バターを入れ、茹で上がったパスタを加えて一気に混ぜる。  
4. お皿に盛り、お好みでレモン汁を振りかける。



## イベリコ豚 和風炒め

■材料(2人分)  
イベリコ豚 200g/にんにく 1かけ/長ネギ 1本/しょうゆ 大さじ1  
わさび 小さじ1/酒 大さじ1/サラダ油 大さじ1/万能ネギ 少々  
塩 少々/黒こしょう 少々

■作り方  
1) イベリコ豚に塩、黒こしょう、にんにくは薄くスライス、長ネギは4~5cmに、万能ネギは小口切りにする。しょうゆとわさびを混ぜ合わせておく。  
2) フライパンにサラダ油を弱火で熱してスライスしたにんにくを入れきつね色になったら取り出す。  
3) 2)に1)の長ネギと肉を入れて炒め、火が通ったらお皿に盛る。  
4) 3)のフライパンに残った油に酒を入れアルコールを飛ばしわさびしょうゆを入れてさっと煮詰め2)に回しかけ、万能ネギを散らす。

## 和風ステーキ

■材料(2人分)  
イベリコ豚ロース 300g/玉ねぎ 1/2個/塩、こしょう 少々  
白ワイン 大さじ1/黒酢 小さじ1/しょうゆ 大さじ1/2/はちみつ 小さじ1

■作り方  
1) イベリコ豚の全体に軽く塩、こしょうを振る。  
2) 熱したフライパンで焼く。焼き色が付いたら裏返し、両面に焼き目が付いたら蓋をして中弱火で火を通す。焼きあがったらお皿に移す。  
3) 同じフライパンにスライスした玉ねぎを炒め、白ワイン、黒酢、はちみつ、しょうゆで味を調えて、ソースごと上からかける。  
※ イベリコ豚は、おいしい脂が出てくるのでノンオイルで焼き上げて、焼いたあとのフライパンでソースを作るとよい。



# 贅沢な美味しさ イベリコ豚

イベリコ豚とは、スペイン西部のみに生息するイベリア種というスペイン原産の黒豚です。他の豚肉にはない深い香りとさっぱりとした味わいは世界中で大注目されている高級食材です。アメリカでは一部レストランを除くと一般では購入できませんでしたが、このたびニジヤにて販売を開始いたしました。

イベリコ豚はスペインのイベリアという種類の黒豚が原種といわれています。もともとは、かなり古くからスペインにいた野生の豚で、猪に近く真っ黒の身体と蹄が特徴的な豚です。現在飼育されているイベリコ豚も自然の状態に近い環境で育てられています。イベリコ豚は生まれると50〜60日くらいまでは母豚の母乳で育てられます。これがイベリコ豚の飼養方法の第一段階になります。生後10カ月ほど飼育した後に、コルク樫(ドングリ)の林の中に放牧します。1頭のイベリコ豚には1トン以上のドングリと、2〜3ヘクタールのコルク樫の森が必要とされます。

自然の中を自由に動き回り、オレイン酸を豊富に含むドングリや草の根を食べることで10月から3月にかけての半年間で体重を50%以上増やします。イベリコ豚の特徴でもある赤身の濃厚さと脂の芳醇さは、血統の良さだけでなくこのような生育環境によるものも大きいわけですね。こうやって育まれたイベリコ豚には、他の豚にない様々な成分が含まれるようになり、オレイン酸はもとより、ビタミンB群、ビタミンE、抗酸化物質を豊富に含みます。

イベリコ豚にはLDLコレステロール(悪玉)や中性脂肪を減少させ、HDLコレステロール(善玉)を増やす作用があり、血栓や動脈硬化を防ぐ効果があると発表されています。ドングリ林でドングリをたっぷり食べて育ったイベリコ豚の脂は、ドングリの種子の恩恵をたっぷり受けオレイン酸の豊富なるでオリーブ油のような成分となります。また、広い牧草地を歩き回りながらどんぐりを捜しているのが毎日適度な運動量があり、繊維の中に細かい脂肪が入り込むことで霜降り状の上質な豚肉になります。

一般的な豚肉は脂肪の溶ける温度が36度前後なのに対し、イベリコ豚の脂肪は20度前後で溶けはじめます。そのためイベリコ豚の脂肪は身体にやさしい脂分といえます。ニジヤで取り扱うのは、このイベリコ豚の中でも最高グレードの「テ・ベジョータ」のみです。イベリコ豚の中でも全体の2.2%という希少な肉です。豚を超えた豚。この至高の味わいをぜひご賞味ください。





## 金時芋、紫芋カップケーキ



“お芋づくし”なカップケーキ。カップケーキにもお芋、トッピングのクリームにもお芋とホイップクリームを混ぜたものを使用しています。どこでも手に入らない、オリジナルのカップケーキです。



## 紫芋ロールケーキ



紫芋と甘さ控えめホイップクリームを合体させたお芋クリームをたっぷり巻き込んだロールケーキ。お芋の味が生きていて、スポンジに練りこんだゴマとの相性もバッチリです。



ニジヤファームからの贈り物

# さつま芋 スイーツ



今年もニジヤファームからおいしいオーガニックの金時芋と紫芋（パールスイートロード）が届きました。そこでニジヤのケーキ工房及び Cherry Blossom ではほんのり甘いお芋スイーツとパンを作ります。2013年2月ごろからみなさまにお届けできるよう現在着々と準備中。どんなスイーツが登場するのか、ここで一足早くご紹介いたします。

“甘さ控えめ”な日本の味をモットーとしたスイーツ作りを心がけているケーキ工房からは、スイートポテト、ロールケーキ、そして見た目も愛らしいカップケーキを。そして毎日フレッシュで美味しいパンをお届けしている Cherry Blossom からは、マーブルブレッド2種。さつま芋はビタミン C や E、カリウム、アントシアニン（紫芋）、水溶性及び不溶性の食物繊維を含み栄養満点かつ抗酸化作用を期待できる食材です。美味しく食べて、美容と健康をサポートしましょう。

## Cherry Blossom

## 金時芋、紫芋マーブルブレッド

柔らかくてふわふわ、定番の Cherry Blossom パン生地にお芋のペーストを織り込んで焼いたマーブルブレッド。お芋のほんのり甘いテイストが小麦の甘みと良いコラボレーションを醸し出します。朝食やおやつにそのままちぎって、またはスライスし軽くトーストして甘みを引き出してもおいしいです。



※店舗によっては取り扱いのない場合もございます。

## スイートポテト



お芋をたっぷり使い、カップに絞り出し焼いた食べやすい量のスイートポテト。お芋本来の味を生かしたしっとりホクホク仕立てです。



# ニジヤ手作り のり佃煮

お手軽サイズで好評のニジヤ手作り小瓶シリーズに、のり佃煮が加わりました。

ごはんがすすむシンプルな「のり佃煮」としいたけの香りが食欲を誘う「のり佃煮・しいたけ」の2種類。

MSGや増粘剤などは使用せず、やさしい味付けに仕上げましたので、のりのナチュラルな風味をお楽しみいただけます。

お米がおいしいこの季節、ごはんのお供に、おにぎりに、ご家族皆様でお召し上がりください。



## のり佃煮・きのこの炊き込みごはん

【材料 (3~4人分)】

米…………… 2合  
のり佃煮・きのこ …… 大さじ3  
きのこ類…………… 適量  
三つ葉…………… 適量

【作り方】

- 1: 普通にご飯を炊く水加減でのり佃煮・きのこ、生のきのこ類をお好みで加えてよく混ぜ合わせ、炊く。
- 2: 茶碗に盛って三つ葉を散らす。



## のり佃煮入り卵焼き

【材料 (2人分)】

卵…………… 3個  
のり佃煮…………… 大さじ1  
塩、こしょう …… 少々  
サラダ油…………… 適量

【作り方】

- 1: ボウルに卵と塩、こしょうを少々加えてよくかき混ぜる。
- 2: フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を何度かに分けて入れて卵焼きを焼く。途中卵を巻く際にのり佃煮を横一列にまんべんなくのせて一緒に巻く。



# ニジヤの酒粕



寒い時やちょっと調子が悪いなど感じた時などに、根野菜たっぷりの粕汁で体を芯から温めて、栄養補給をしましょう。



## 粕汁

### 【材料 (4人分)】

ニジヤ酒粕 …… 1/2パック	ごぼう …… 1/4本
鮭 (切り身) …… 2切れ	しめじ …… 1/2パック
白菜 …… 2枚	ニジヤ味噌 …… 大さじ1
大根 …… 1/6本	ニジヤ和風だし …… 1パック
にんじん …… 1/3本	水 …… 750ml
里芋 …… 2個	

### 【作り方】

- 1 酒粕と水の分量の1/3 (250ml) を鍋に入れ、中火にかけながら溶かしておく。
- 2 鮭は一口大、白菜は2cm幅、大根とにんじんはいちょう切りにする。里芋は一口大に切ってさっと下茹でしておく。ごぼうはさがきにして水にさらす。しめじは石つきを取る。
- 3 別の鍋に残りの水と和風だしを入れて、鮭以外の材料を入れて中火で煮る。野菜がやわらかくなったら鮭を入れ、火を通す。
- 4 1の酒粕を加え、味噌を溶き入れてできあがり。

寒い季節に体をぽかぽか温めてくれるごちそうとしておすすめなのが粕汁や甘酒。そのもとになるのが酒粕です。蒸したお米と米麹で仕込み、発酵したもろみを搾ってできた液体が酒で、残ったものが酒粕になるというわけです。日本では酒粕人気で酒粕を作るために酒を造ることもしばしば。なぜならば、この酒粕には酒以上にお米の豊富な栄養がたっぷりと含まれているからなのです。

酒粕の栄養成分としてはたんぱく質、炭水化物、食物繊維、ビタミン類、有機酸、ミネラルなどが含まれているほか、ペプチドやアミノ酸、麹菌、酵母菌由来のβ-グルカン、葉酸なども含まれています。便秘や骨粗しょう症の予防、悪玉コレステロール値を下げる働きなどもあります。このように酒粕は現代病に対して、とても有効な食品といえるので、病気になってからではなく、予防するという意味で普段から取り入れたい食品のひとつです。

また美白や保湿を気にする女性にうれしい成分が多く含まれていて、化粧品や石鹸などの原料としても広く使われています。酒粕パックや酒粕風呂もおすすめです。この冬は体の内側からも外側からも酒粕を大いに活用して、その効果を感じてくださいね。

### 【保存方法】

冷蔵庫など冷暗所で保存しましょう。表面に白い粉が出て来る場合がありますが、「チロシン」というアミノ酸が結晶化したもので、品質には問題ありません。量が多すぎる場合は、買ってすぐに小分けして冷凍しておくといでしょう。

鍋に酒粕を水で溶きのばし、お好みで砂糖等を加えると甘酒ができますが、ニジヤ甘酒は温めるだけで手軽においしい甘酒がいただけます。ぜひお試しください！





## 豆乳プリン

火を使わなくても、電子レンジで簡単に作れるプリンです。  
最近、スイミングを頑張っています。記録会に出場して25メートルの平泳ぎで、銀メダルをとりました。飛び込みも頑張ったし、とっても嬉しかったです！



Shiori ちゃん  
(9歳)

### 材料 (プリンカップ2個分)

卵 … L 1個  
豆乳 … 100ml  
はちみつ … 小さじ1  
バニラエッセンス … 2滴  
黒蜜 … お好みで

### 作り方

- ① 豆乳にはちみつを入れて、電子レンジで30秒ほど人肌程度に温め、かき混ぜて溶かす。
  - ② 溶きほぐした卵を豆乳に加えて泡立てないようにゆっくりと混ぜる。
  - ③ プリンカップの内側にバター (分量外) を薄く塗り、プリン液を茶漉しなどを使って濾しながら流し入れる。
  - ④ タッパーのような耐熱性の入れ物にプリン液の延長線辺りまでくるようにポットのお湯を入れ、その中に③を入れる。
  - ⑤ 軽くラップで覆い、電子レンジの弱で7分ほど加熱する。確かめながら、固まっていないようなら1分ずつ加熱していく。
  - ⑥ あら熱をとって冷蔵庫で冷やす。
  - ⑦ 黒蜜をかけて出来上がり。
- ※お湯を使うのでやけどには気をつけてくださいね。  
※黒蜜の代わりにメープルシロップでも合います。



### 材料 (丸型一つ分)

りんご … 1個      生クリーム … 200ml  
卵 … 3個      牛乳 … 50 ml  
薄力粉 … 50g      バニラエッセンス … 少々  
砂糖 … 100 g      仕上げ用ホイップクリーム … お好みで

### 作り方

- ① りんごは皮をむき、16等分に切ってマーガリンを塗った型に並べる。
- ② ボウルに卵を割り入れ、砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、砂糖のザラつきがなくなったら、生クリームと牛乳を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ オーブンを340°F (170°C) に予熱しておく。②のボウルにふるった薄力粉を入れてダマができないようにしっかりと混ぜ、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①に生地を流し入れ、オーブンで30~40分焼きあげる。表面に焦げ目がつき、竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。お好みでホイップクリームや粉砂糖をトッピングしてもおいしいです。



Jenypher ちゃん  
(13歳)



## りんごのクラフティ

フルーツなら何でも合うので、イチゴやオレンジなどでもよく作ります。  
料理はいろいろするけど、お菓子作りが得意！そして最近は、手芸にハマってます。  
小さなものからぬいぐるみを作ったりもしているので、ミシンの使い方を覚えようと奮闘中！



# 博多雑煮

元旦は毎年着物を着てお酒とお雑煮でお祝します。我家のお雑煮は夫がたの博多雑煮。餅を含めて7種の具が入ります。このお雑煮が、私の実家のみやこ風白みそ雑煮を圧倒して駆逐してしまいました。普段の食生活も野菜が中心。オーガニックを心がけています。



Itsumi Matsuo

庭の菜園でニジヤの苗を育てています。収穫はまだまだ自慢できるほどではありませんが、とっても良い運動になり、収穫の喜びも実感できます。

## 博多雑煮は塩ブリと野菜のおすまし仕立て!

### ◆材料 (5人分)

ブリ 小5切れ/干し椎茸 5枚/にんじん 15切れ/小いも 5個  
ほうれん草 適宜/かまぼこ 5切れ/昆布 1枚/餅 10個  
塩 適宜  
(だし汁)  
ニジヤ 無添加和風だし 小さじ2/酒 大さじ1.5/みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/水 1000ml

### ◆作り方

- ① ぶりの表裏に塩をあてる。霜が降りた程度にしっかりとふる。
- ② 干し椎茸はもどす。にんじんは飾り切り、小いもは皮を剥き面取りをする。すべてしたゆでをしておく。ほうれん草もゆでておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、昆布をしいて餅を並べて柔らかくなるまでゆでる。
- ④ 別の鍋でだし汁を用意。沸騰したところに塩ブリと野菜、かまぼこを入れて温める。
- ⑤ 器に③の餅を入れ、その上に具をきれいに飾りだしをはる。



# 我が家の自慢料理

# バナナパイ

バナナがとっても安く手に入るブラジルでは、よく作られるデザートで、みんな大好きです。我家の子供たちも、小さな頃から喜んで食べてくれて、今でもよく作ります。安心の食材、食材を活かした料理、心をこめて料理する...これらはいつとも心がけています。



Catarina Iwata

大好きな旅行に出かけたり、好きなことをいつまでも続けられるように、ヨガと散歩を続けています。食事も、オーガニックを中心に腹八分目!

## ポイントは、よく熟したバナナを使うこと!

### ◆材料

よく熟したバナナ 8本(悪くなる直前のものがおすすめ)/砂糖 大さじ4  
(カスタードクリーム) 卵黄 2個/砂糖 大さじ4/ミルク 40ml  
コーンスターチ 大さじ2/バニラエッセンス 1~2滴  
(メレンゲ) 卵白 2個/砂糖 大さじ2

### ◆作り方

- ① バナナの皮を剥き、切るかマッシュする。
- ② 鍋に①と砂糖を入れて、加熱する。時々混ぜながら、20~30分。水分がとんで少し固くなるまで(鍋にくっつき焦げやすいので、よく見ておくこと)。できたら冷ましておく。
- ③ 卵黄に砂糖を加えて滑らかになるまで混ぜる。ミルク1/3量を加え火にかけてよく混ぜ、沸騰直前で火を止める。
- ④ 残りのミルクにコーンスターチを加えて1~2分火をかけ、溶けるまでよく混ぜる。溶けたらバニラエッセンスをたらし、③に加えてよく混ぜる(しゃもじで混ぜて、鍋の底が見える程度の固さにする)。パイ皿に流し入れて冷ます。
- ⑤ ④が冷めたら上に②のバナナを均等に広げる。
- ⑥ メレンゲ用の卵白を固くなるまで泡立てて砂糖を加え、⑤の上に広げる。
- ⑦ ⑥を240°F (115°C) のオーブンで20~30分加熱する。
- ⑧ 余熱を取った後、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



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

### ■容量換算表

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

### ■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

### ■重量

1oz = 28.34g
1lb = 453.59g

### ■長さ

1インチ(in.) = 2.54cm
--------------------



## シーフードを贅沢に使ってパーティで大活躍!

### ◆材料 (5人分)

海老 5尾/ホタテ 5個/牡蠣 5個

### <ソース>

マサゴ 市販の物1パック/マヨネーズ 大さじ3~4  
もみじおろし 適量(無い場合はチリソースでも可)/ごま油 小さじ1

### ◆作り方

- ① 海老は背開きにする。ホタテは食べやすいように半分切る。牡蠣はさっと塩茹でしておく。
- ② 牡蠣の殻、または殻の代わりにアルミホイルで船の形にした容器を作る。
- ③ ソースは総てをよく混ぜておく。
- ④ それぞれに材料をのせてその上にソースを適宜のせて平らにする。
- ⑤ 420°F (215°C) に温めたオーブンで上に焦げ目が付く程度に(約10分ほど) 焼く。



## シーフードのオープン焼き

予算があればロブスターや伊勢海老でお試しになってみてください。パーティ料理の主役になります。きれいなオレンジ色のソースは、見た目にも鮮やかで、本格シーフードが出来上がります。海老は火を入ると反りますが、アルミ箔の舟形なので、ソースは流れません。



Reiko Yamada

やりたいことがたくさんあって、毎日大忙し。最近のお気に入りには透明水彩画と温水プールで歩くこと、ブログの更新、友人達とのランチ...どれも元気の源です。



『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。



もちろん小麦粉を使って大丈夫。そば粉を使うと小麦アレルギーの友達にも喜んで食べてもらえます。



**Hiroko Wolf**

フランスに住んでいたことがあるので、時々クレープディナーを作ります。アベタイザー、アントレー、デザートとすべてそば粉クレープを使って出来るんですよ。

●そば粉のクレープ(ガレット)

〈材料：2人分〉

〈生地〉

そば粉 50g/塩 少々/水 100ml/卵 1個

(具)

ハム 2枚/とろけるチーズ 2枚(または 大さじ6)/卵 2個/野菜 少々  
※ベーコン、キノコ類、ほうれん草など好きな具を炒めて楽しんで下さい。

〈作り方〉

1. ボウルにそば粉、塩を入れて水を少しずつ加え粉っぽさが無くなるまで混ぜ、溶き卵を加え泡で器で混ぜる。混ぜ終わったらラップをして冷蔵庫で1時間休ませる。(出来れば冷蔵庫で一晩寝かせると生地にとろみが出てきます)
2. フライパンを熱して薄く油を引き、お玉で生地をすくってフライパンに薄く広げ中火で焼く。(お玉の丸い所を使って広げると上手になります)
3. 生地が表面が乾いてきたら真中にチーズ、ハム、卵を入れる。(ここでは卵は別にポーチドエッグを作り後でのせました。)
4. 生地が周りがかかりとして来たら四方を内側に折り、チーズが溶け卵に火が入るまでふたをして弱火で焼く。  
※ベーコン、キノコ類やほうれん草などを入れる場合は生地を焼く前にあらかじめソテーしておきます。

●おからのチキンナゲット

鶏肉の量を減らしてその分おからでかさ増しします。チキンナゲットといってもバレないほどのおいしさです。

〈材料：4人分〉

鶏胸肉 2枚/おから 100g  
卵 1個/マヨネーズ 大さじ1  
片栗粉 大さじ2  
から揚げ粉 大さじ2 (小麦粉で代用する場合はコンソメ顆粒 小さじ1追加)  
ガーリックパウダー 小さじ1/2  
塩、こしょう、ナツメグ 各少々  
油 適宜



〈作り方〉

1. 鶏胸肉を一口大に切りフードプロセッサーに入れ、残りの材料を全て入れ攪拌する。
  2. フライパンに少し多めの油をひいて、2つのスプーンでチキンナゲットの形に整えこんがりと揚げる。
- \* チキンナゲットの生地は、スプーンですくい上から落とし、ポテッと落ちるくらい。生地がゆるければ粉類を足し、固ければおからやマヨネーズを足してください。



**Megumi Roberts**

お友達とワイワイ集まるのが好きです。そんな時はいつもポットラック。毎回おいしいお料理を食べながらお互いの情報交換でお料理のレパートリーも増えていきます。

●マグロのアボカドソース

アボカドをしょうゆで食べるとマグロのような味がすることから、和風のソースにもなるのではないかと思いましたが、わさびのピリッと感がなんともいえません。

〈材料：2人分〉

マグロ刺身用 1冊  
オリーブオイル 大さじ1/2  
〈ソース〉  
アボカド 1/2個

〈A〉

練りわさび 小さじ1/にんにくすりおろし 小さじ1/しょうゆ 小さじ2/塩 小さじ1/3/こしょう 少々

〈作り方〉

1. アボカドは種と皮を除き、〈A〉を加えてフォークの背を使ってつぶしながら混ぜ合わせ、アボカドソースを作る。
2. マグロは水気をふき取り、全体に塩、こしょう(分量外)をふり、食べやすい大きさに切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、マグロの表面を強火でさっと焼く。
3. お皿に盛り付けてアボカドソースを添える。お好みで貝割れ大根やプチトマトを飾る。



**Yoshiki Hada**

最近娘が生まれてからは時々料理の担当をするようになりました。だんだんハマってきて、元のレシピをアレンジしながら更に美味しくなる技を磨いています。

●海老とポテトのミモザサラダ

ゆで卵の黄身の裏ごしを振りかけた様子がミモザの黄色い小花に見えることから名づけられたかわいいサラダです。パーティーなどにもおすすめです。



〈材料：4人分〉

海老 100g~150g/じゃがいも 5個/セロリ 1本/ゆで卵 2個(黄身と白身を分ける)  
酢 大さじ1/塩、こしょう 各少々/マヨネーズ 適量/トマト/ドライパセリ

〈作り方〉

1. 海老は殻をむいて尾を取り、竹串などで背わたを取って厚みを半分削ぎ切りする。じゃがいもは皮をむいて4等分に切ってから幅1cmほどに切り、水にさらしてからざるに上げ水けをきる。
2. 鍋にじゃがいもを入れてかぶるくらいの水を注ぎ、強火で熱し、煮立ったら弱火にして蓋をして10~15分ゆでる。海老を加えさらにゆで、海老の色が変わったら、ともにざるに上げてゆで汁をきる。鍋に戻し中火で熱し、鍋を揺すりながら水気をとばしボウルに移す。塩、こしょう、酢を加え混ぜ合わせ、そのまま冷ます。
3. ボウルにうすく斜め切りにしたセロリ、ゆで卵の白身を刻んだもの、マヨネーズを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
4. 皿に盛り付け、卵の黄身を裏ごししてサラダの上に散らし、トマトとドライパセリを飾る。

**Tomoko Honda**

パンとお菓子作りが大好きです。お友達にプレゼントして喜ばれるとうれしいですね。最近はお食卓の雰囲気を変えたくて、ヴィンテージショップでステキな食器探しにはまっています。





# オーガニック栽培の現場から



一般的に動かない植物に対する興味は動物と比べるとはるかに薄いような気がします。動物園の動物やペットの犬や猫のように、動きまわって感情が分かり可愛さをはっきりする動物が優先されるのは当然なことで、とくに子供の頃は自分達と違って動かない物には興味が湧きにくいのではないのでしょうか。

ところが人類は潜在的に生活環境から植物が無くなることを憂えている部分があって、都会に近くなり自然が少なくなっていくに従い、庭に樹木や草花を植えて植物が増えることを願い鉢花や切り花を部屋の中にまで飾りたくなり始めます。そして動物と違って動かない植物の構造や性格、生存繁栄戦略を知ると、植物の面白さとその不思議さに興味が湧き、花や葉の美しさと共にのめり込むように惹かれていきます。植物の存在自体が人間の心の中にまで影響し、安心感や喜び、心の安らぎまでも感じられるのです。



動くことができない植物にとって最大の弱点は想定以上の暴風雨や津波、山火事、極端な気象変動から逃れられないことでしょう。害虫の大量異常繁殖に対しても同様に逃れることは不可能なのです。

## 害虫

農業害虫には作物の樹液を吸って枯らしてしまう昆虫類、葉ダニ、油虫、カメ虫類や、葉や茎の部分を食べってしまう青虫、夜盗虫、バッタ、毛虫類それに土壌中で根から侵入して作物を枯らしてしまう線虫類がいます。外敵微生物やさらに小さいウイルス、小動物ではネズミ、ゴーフアー、リス、うさぎ、鹿、等の草食動物、益虫を食べる鳥類などなど、植物も沢山の敵と戦っていかなければなりません。

害虫を餌にして頼もしい味方として集まってくる益虫は、油虫を食べるてんとう虫、クモ、トンボ、カマキリ、アシナガバチ等のハチ類、小動物ではトカゲ、カエル、害虫を食べる鳥類、草食動物を食べる猛獣などがいて害虫の天敵といわれています。

オーガニック栽培ではこれらの害虫、益虫がバランスよく生活している環境が最も良いとされています。ところが気象条件の変化や移動、

移民、あるいは人為的な環境変化に対して、害虫益虫のバランスが崩れることがあります。

食物連鎖の順位からいって作物を直接食べる昆虫が先行するので、異常繁殖するのは常に害虫で、益虫が先行して増えることはありません。

害虫の異常繁殖に対して天敵の出現が待たれるのですが、期待通りに天敵がすぐに現れて期待通りに解決することも、まずあり得ないことなのです。

害虫は天敵がない所に出現して増殖スピードが益虫より遥かに早いので防ぎようがなく、作物に甚大な被害が出てしまうのです。近年始末の悪い新しい害虫が繁殖して、アブラナ科作物栽培に支障を来しています。

## Bagrada Bug

バグラダバグはカメ虫科のファミリーで南アフリカ、南アジア、南ヨーロッパに生息していた害虫です。成虫は害虫の中でも大型で5-7ミリの大きさに育ち食欲は旺盛です。甲羅には独自の白とオレンジ色の斑点があり羽を隠し持っており、暑さに強く、2-3週間ごとに100個の卵を産卵して4-5日で孵化し、超スピードで繁殖していきます。

ブロッコリー、キャベツ、大根、水菜、かぶ、等々のアブラナ科作物に取り付くと絶対に離れず餌が不足すると、綿花、マメ科植物にまで飛んで行って作物が枯れる迄樹液を吸い続けます。鳥類はこの虫の匂いが嫌いで明らかにさけている様子で一部のクモ以外の天敵がないため、野放しに増殖し続けていきます。蠅、蟻、ゴキブリのように世界制覇を狙っているふてぶてしい厄介な害虫です。

アメリカでは2008年6月にロサンゼルス郡で発見された移民昆虫です。2年間は大量繁殖の準備期間であったようであり気にしていませんでしたが、その後みるみるうちにカリフォルニア、アリゾナ、ニューメキシコと広範囲に広がりが昨年頃より綿花、アブラナ科農場の被害が多発して社会問題化しています。特にオーガ



ニック栽培農場の被害は甚大です。

2009年頃に農場に現れてキスジノミハムシと判断していた害虫は、さらに手強いバグラダバグだったので。

## 対策

初期対策は強力な殺虫剤の開発で、除虫菊の殺虫成分であるピレスロイド系殺虫剤を改良した新合成剤、あるいは神経系統から作用するネオニコチノイド系殺虫剤の強力型が有効であると思います。

さらに有効な対策はバグラダバグが嫌う物質を持ったアブラナ科作物の遺伝子組み換え種子の開発だと思っています。これらの方法はオーガニック栽培では農業、遺伝子組み換えのハードルがあるために使えません。

他の対策を考えると：

第一に物理的にネットで覆い作物を保護するとか、人力かトラップなどで虫を捕まえてしまう方法。次にダンゴムシで成功したように生物多様性の性質を利用して色々な虫を引き込み単一種のみの増殖を防ぐ方法です。

第三にバグラダバグが嫌いな植物を探してコンパニオン栽培をする方法。

長期対策としてバグラダバグ防御酵素を多く作り出した種子の品種改良。さらにアブラナ科の匂いを無視してバグラダバグが活躍する夏の種まきを放棄して冬蒔き夏収穫作物に切り替える、等々が考えられますが残念ながら

いずれの方法も今迄には成果を得られていません。

## オーガニック栽培

生物多様性の原理に基付くとその過程は何れにしる、異常繁殖した生物はその個体数を多種族とバランス良く平均化していかなければ生き残れません。

今までにアブラ虫、モモアカ油虫、ダンゴ虫、夜盗虫、セン虫、等々の昆虫害虫、リス、うさぎ、鹿等の草食動物の被害に悩まされて来た経験がありましたが作物が全滅する程の被害は永遠には続かないものと思います。

昔ある島で異常繁殖したネズミが一斉に集団自殺するがごとく海に避難していったという話を聞いた記録に思い当たります。

バグラダバグのケースはどの段階で解決するかは解りませんが、農業、遺伝子組換えのように即決型解決に頼らず、長期的な視点に立って自然の法則に逆らわず、作物自体の潜在的な力を引き出して、害虫が住みにくく天敵が出やすい環境を作ることにより解決の糸口が見つかれば幸いと思います。

スローフードといわれているように農業等を多用する高生産的な現代農業に反発して、健康や味を重視して人生を豊かにするために生まれたのがオーガニック栽培農業なのです。自然環境を重視した方法で行きたいと思っています。

## 植物

人類をはじめ動物は、たとえ肉食をしても、最終的には食料として植物が必要不可欠であることを本能的に知っています。知能を持つ人類は植物の繁栄を願い自然環境を保護して植林や耕作による植物の増殖や作物の生産を昔から始めています。地球上の自然循環のなかで植物が占める割合が非常に大きいことが基本的な安心感や満足感を満たしてくれるのではないのでしょうか。

動くことをしない植物は体の構造や機能が動物とは全く異なります。植物は動くためのエネルギーは必要がなく、そのうえ周りの微生物や小動物と共存しているために、動物と比べてまったく少ないエネルギー生産だけで済ませているのです。

植物の細胞内を見ると動物のように部位によって役割を持った遺伝子があるのではなく、植物の全ての細胞の中に全遺伝子が保存され

ているので、その一部が残っていれば再生可能なのです。植物にいつでも不思議に見えることが起こるのはそのためです。

動かない植物の更なる特徴は 外敵からの防御です。赤外線対策、風雪に対する構造対策、気象変化に対する防衛、敵対微生物、害虫に対する防御物質の製造、等々の大胆で繊細なシステムを構築しています。

植物の生存戦略は各々種類によってマチマチですが環境や気候に合わせていること、微生物や大小の動物と共生関係も巧みに出来ていることが基本です。社会の中で植物がいかに重要な地位を占めていても植物だけで繁栄していくこともまた不可能だということです。

自然環境の中で動植物は各々の違う性格、違う生存戦略を持ったうえでバラバラであってもバランス良く多くの種族が生存していることが良好な環境を維持していく理想的な形態なのではないのでしょうか。





# TOKYO TSUKEMONO STORY

～東京漬物紀行～ 東京べったら市の巻

投稿コーナー



食卓の定番である日本のお漬物。現在、アメリカでも、浅漬けから、ぬか漬けなどの古漬けまで、その食材もしょうが、きゅうり、白菜、らっきょうなど様々なタイプの漬物が売られています。そう！漬物は、日本古来の保存食であり、その味は世代、国境を越えて受け継がれているのです。漬物のルーツや由来について探り、家庭でも簡単にできるTSUKEMONOレシピをご紹介します。東京発信のTSUKEMONO文化や、漬物にまつわるストーリーについてお届けします。



## 東京ばな奈と並ぶ？東京の名産品！ 漬物のお祭り、東京べったら市へ

今回レポートするのは、2012年10月に開催された東京べったら市。そう、年に一度の漬物のお祭りなのです。

べったら漬とは、大根の麴漬の一種で、東京を代表する名産品と言われています。同じ大根の漬物でも、一般的に知られているたくあんとは違って、表面についた甘酒の麴がべとべとしていることから、この名がついたと言われています。

べったら市は、毎年、10月19日、20日に、宝田恵比寿神社がある日本橋大伝馬町界隈で開かれ、秋の下町恒例行事となっています。



## 年に一度の漬物の祭典！街全体がべったらモード!!!

街の至るところには、べったら漬が並んでいます。どこにいても、大根、大根、大根のオンパレード！

どのお店でも、皮付き、皮なしの2種類のべったら漬が売られています。最近では、若者を中心に、パリパリとした歯ごたえがある皮付きの方が人気とのこと。また、お店の前では、試食できるので、皮つきも皮なしの両方をいただいてみましたが、やはり皮付きの方が、歯ごたえがあります。味もお店によって、甘さの具合が違います。

お店の人によると、べったら漬は、たくあんを切る場合の3倍程に大きく切って食べるが一般的とのこと。ご飯のおかずではなく、それだけで口の中がいっぱいになって、麴の甘さが広がります！

NIJIYAおすすめ TSUKEMONO オリジナルレシピの紹介 — Let's TSUKEMONO —  
甘酒を使えば“家庭でも簡単に”べったら漬けが作れます。



### ◆材料

大根 (500g)、塩(20g)、甘酒(150g～200g)

### ◆漬け方

1. 大根は、長さを容器の大きさに合わせて切る。
2. 塩をこすりつけるようにまんべんなくまぶし、保存パックに水と入れて、冷蔵庫で3日間保存。
3. 3日後、下漬けしあがった水気を取る。甘酒を混ぜ合わせて、さらに3日間冷蔵庫で保存する。

### NIJIYA 美食ポイント！

甘酒を混ぜて保存するときに、一日1回は、大根をかき混ぜることを忘れずに！

風味付けに、みりんや砂糖、そして唐辛子を加えてみると、さらにオリジナルのTSUKEMONOに仕上がりが、おいしくいただけます。





子供たちの友達がたくさん集まる休日のランチのメニューをお知らせします。

以前のご馳走マガジンで見つけたレシピの肉味噌を愛用しています。ごはんにも野菜にも合ってとても美味しいです。材料を揃えて並べればそれぞれが好きなものをトッピングして食べて子供たちにも好評ですよ。これからも“使えるレシピ”、期待しています。

El Segundo, CA Tomoko さま

**Gochiso** ご馳走マガジンのレシピをご愛用いただいているとは! とてもうれしいです。たくさんのお友達とワイワイ言いながらのランチは楽しいですよ。準備も簡単だし、お母さんも楽しめるかも!? おすすめです。

こんにちは。先日の娘の誕生日に何が食べたい? と聞くと「豆腐!」との答えが...特に冷奴の好きな娘のために豆腐を大奮発しました! 我が家の豆腐ケーキ!! 娘にだけは好評でした。こんなに簡単でごめんなさい。来年はちゃんとした豆腐ケーキを焼きますね。(笑)

Torrance, CA Yoshimi さま



**Gochiso** 大好物の豆腐が山盛り食べられて、娘さんは大満足だったのではないのでしょうか? (笑) 豆腐を使ったスイーツのレシピもたくさんあるので、次回はぜひ挑戦してみてください

**お店便り トーランス店より**

先日、トーランス店に大勢のかわいいお客様がご来店くださいました。日本語学校の生徒さんたちによる校外学習の一環で社会科見学、調査にお越しいただいたというわけです。

まずは店内を見学していただき、最後にみなさんからの質問に答えさせていただきました。みなさんそれぞれメモを取りながら熱心に学習している姿に私たちも背筋の伸びる思いでした。

常に地域に密着し、みなさんに喜ばれる存在でありたいとの思いが少しでも伝わればよいなと思いました。

**Gochiso** トーランス店にお越しいただいたみなさん、ありがとうございました。これを機会にもっと気軽に遊びに来てくださいね。分からないことがあったらぜひスタッフに話しかけてみてください。



編集部ではさまざまなアイデアやご意見、ご感想なども募集しています。お気軽にいろいろな情報をお近くのニジヤスタッフまでお寄せください。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

パーティーシーズンでおいしいものに会える機会が多くなると思います。

そんなときにはぜひチェックして、ご馳走マガジンまでお知らせくださいね。

今回もおいしくヘルシーな食生活のご提案をさせていただきました。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! では次回の春号を乞うご期待!!

[gochiso@nijiyamarket.com](mailto:gochiso@nijiyamarket.com)

Gochiso  
オリジナル エプロンを  
差し上げます!

