

美食

Summer 2013

Gochiso

ランチに、夜食に、ささっとおいしい!

3ステップ おすすめ夏の麺
旬の海鮮 絶品ウニ

旬の野菜 丸ごと食べよう!カボチャ/夏野菜で糠漬けを作ろう!
おいしい豆乳からおいしい豆腐を作しましょう! /目指せ!お料理男子
きつずチャレンジ 野菜ジュースで簡単グミを作ろう! /おいしいウニが食べたい!



CONTENTS

3ステップ—おすすめ夏の麺 2
夏野菜で糠漬けを作ろう! 4



きつずチャレンジ 野菜ジュースで簡単グミを作ろう! 6
ニジャ “焼肉のたれ” & “焼肉のたれ” 8
ニジャ 夏の新作弁当・お寿司・麺類 9
旬の海鮮 絶品ウニ 11
美味しいウニが食べたい! おいしい箱盛りウニができるまで 12
旬の野菜 丸ごと食べよう! カボチャ 14
[連載] マクロビオティックなひととき 16
身体にいいこと始めよう! 黒酢ドリンク 19
目指せ! お料理男子 20
美味しい豆乳から おいしい豆腐を作しましょう! 22
夏のデザート番外編 チョコレートコンペティションレポート 24
マエストロシリーズ 漬物のマエストロ 水溜政典 26
おいしい餃子ができるまで 28
魅惑のキノコ ポルチーニ 32
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 36
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 40
我が家の自慢料理 42
オーガニック栽培の現場から 46
TOKYO SWEETS REPORT 鯛焼新聞 48
みなさまからの声、声、声 52

(キトリ職)

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
©2013 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJUYA 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
Masanori Mizutamari
Day-Lee Foods, Inc.
Ocean Queen
Sakamoto Jojo
Asami Goto
KYOCERA Corporation



出汁かけ鯛そうめん

ごまだれの鯛刺身がしゃぶしゃぶ状でおいしい。

■材料 2人分

- そうめん 200g
- 鯛刺身 10切れ
- ニジヤ胡麻だれ 大さじ3
- みつ葉 10g
- みょうが 1/2個
- 熱湯 500ml
- ニジヤ無添加和風だし 5g
- しょうゆ 小さじ2

■作り方

1. 鯛の刺身にごまだれを和えて置く。みつ葉は3センチにみょうがは薄切りにする。
2. そうめんを硬めに茹でて冷水に取り、洗ってぬめりを取り、水気を切り器に盛る。その上に鯛、みつ葉、みょうがを盛る。
3. 熱湯と粉末だし、しょうゆを合わせて土瓶などに入れ、そうめんと共にすすめる。食べる直前に各自だし汁をかける。



3ステップ

の 夏 麺

おすすめ

ランチに、夜食に、
わんぱくおひっこしー

暑い夏には長い間キッチンに立つのも億劫になる時がありませんか？

特に夏休みのランチはすばやくささっとできるものがうれしいですね。

しかも、麺類ならば食欲がない時でもスルスルと食べられてしまう気がします。

今回はそんな贅沢な要望を兼ね揃えたレシピのご紹介です。

スルスルと食べられてしまう夏の麺類を簡単3ステップで作ってしましましょう。

これでお母さんのストレスも解消されるかも？!

明太子うどん卵黄入り

まるやかな卵の旨味が明太子と調和。

■材料 2人分

- 日清冷凍讃岐うどん 2玉
- ニジヤそばつゆストレート 150ml
- 明太子 1本(50g)
- ニジヤ温泉たまご 2個分
- 花かつお 3g
- グリーンオニオン 1本



■材料 2人分

1. 明太子は薄皮を取り除く。グリーンオニオンは小口切りにする。
2. 日清冷凍讃岐うどんを500W電子レンジで1玉につき4分を目安に加熱して器に盛る。

3. ニジヤそばつゆを耐熱器に入れ、電子レンジで30秒加熱し、うどんにかけて麺にからめ、明太子、温泉たまご、花かつお、グリーンオニオンを盛る。



冷やしためきそばおろし添え

シンプルながらも食べ応えあり。

■材料 2人分

- そば 200g
- 大葉 2枚
- グリーンオニオン 1本
- 大根 150g
- ニジヤそばつゆストレート 150ml
- 揚げ玉 50g
- 刻み海苔 適宜
- わさび 適宜

■作り方

1. 大葉は千切り、グリーンオニオンは小口切り、大根はおろす。
2. そばを茹でて冷水にとり、洗ってぬめりを取り、水気を切り器に盛る。
3. ニジヤそばつゆストレートを麺にかけ、用意した具材、揚げ玉をのせ、薬味を添える。



■材料 2人分

- スパゲッティ乾麺 200g
- アボカド 1/2個
- トマト 中1個
- 水菜 50g
- 玉ねぎ 1/8個
- えび 大6尾
- 白ワイン 大さじ1
- ニジヤ塩麹生姜ドレッシング 大さじ6
- オリーブオイル 大さじ1
- レモン汁 小さじ1



■作り方

1. アボカドとトマトは角切り、水菜は3センチに切り、玉ねぎは薄切りにして3分水にさらして絞る。えびは殻をむき、背わたを取り、耐熱容器に入れ白ワインを加えラップで被い、電子レンジ500Wで1分30秒目安で加熱する。
2. 沸騰した湯に塩ひとつまみ(分量外)を加えてスパゲティを茹で、冷水に取ってから水を切り、ドレッシングとオリーブオイルの半量を和える。
3. 皿にスパゲティを盛り、他の具材を残りのドレッシング、オイルとレモン汁で和え、のせる。

えびアボカドのスパゲティ冷製

ドレッシングで具だくさんのサラダ感覚。

食べるラー油たれ冷やし麺

程よい辛味が食欲を刺激!

■材料 2人分

- 鶏胸肉 1枚
- 紹興酒か日本酒 小さじ1
- 塩 少々
- 中華麺(生) 2玉
- ニジヤつゆてんねん3倍濃縮 大さじ5
- 水 大さじ1
- 酢 大さじ3
- きゅうり 1本
- かいわれ 1/2パック
- ニジヤ手作り食べるラー油 適宜



■作り方

1. 耐熱容器に鶏胸肉を入れ酒をふり、ラップで被い500W電子レンジで2分30秒目安で加熱。ニジヤつゆてんねん、水、酢を合わせておく。
2. 中華麺を茹でて冷水にとり、洗ってぬめりを取り、水気を切り器に盛る。
3. きゅうりは千切り、蒸した鶏肉は薄切りにし、麺の上に盛る。合わせたつゆをかけ、かいわれを添え、食べるラー油をお好きな量かける。

糠漬け

を作ろう！



ニジャ 米ぬか

糠漬けは米糠を乳酸発酵させて作った糠床のなかに食材を漬けて作る、日本を代表する漬け物のひとつです。

すでに江戸時代初期には現在の形の糠漬けが出来上がり、漬け床を連続して使えるということで、すぐに一般家庭に広がったようです。熟成して出来た糠床を使って漬けた糠漬けは、自然な味わいと豊かな風味でいくら食べても飽きることがありません。

このようにかつての日本ではどこの家庭にも糠床があり糠漬けを作っていましたが、今ではスーパーマーケット等で手軽に買って食べられるようになりました。糠漬けは今でも人気のある漬け物であり、ご飯、味噌汁、糠漬けの朝食は日本人の原点の食事風景のひとつともいえます。

糠床と糠漬けの仕組み

糠床とは、米糠に水と塩を加えたぼったりとした半固形状のものをいいます。ここに野菜を入れると、野菜などについていた乳酸菌や酵母菌が入って増殖し、さらに糠床の塩分が野菜の細胞から水分を追い出し、そこに糠床の栄養分(主に乳酸菌)が入り込んで漬け物になるという仕組みです。

ご存知の通り、菌は良いこと(醗酵)も悪いこと(腐敗)もするので、糠床を放っておけば腐敗菌が大活躍してついには腐ってしまいます。目には見えないけれども、糠床は生きています。糠床を持つているとお世話が大変とか、放っておくと死んでしまうとか、まるでベットの話をしているような表現を聞いたことはありませんか？ それやはり糠床が生きているという証拠。しっかりとお世話をしないとちゃんと育ってくれないのです。

糠床の中には主に乳酸菌と酵母菌。これらの菌が、糠床の中でほぼ均等に繁殖している状態が一番良いとされます。もし乳酸菌が進むと、どんどん酸っぱくなって不味くなります。酵母菌はアルコールなどを出して乳酸菌が増殖するのを抑えるので、両者のバランスが取れてこそ美味しい糠漬けが楽しめるということになります。乳酸菌は嫌気性菌といって空気

の嫌いな菌。そして酵母菌は好気性菌という空気の好きな菌といわれており、空気を糠床に取り入れることで、中の乳酸菌にプレートをかけ、酵母の働きを促してバランスを取るといっわけです。ではそのバランスを取るにはどうすれば良いのか。そうです、よくかき混ぜて空気を中まで取り入れてやれば良いというわけですが、またかき混ぜることによって空気に触れる面が小さめにならなくなっていくため、カビの発生を抑え、さらに乳酸菌の出す酸で腐敗菌の活動を鈍らせることができるのです。糠床にどうしてはかき混ぜることが一番大切な方法であるといえます。

糠漬けの栄養素

糠漬けが漬物の王者といわれるのは、糠漬けの下地になる糠床・米糠が、たんぱく質、脂質、繊維質、カルシウム、リン、鉄、ビタミンA(カロテン)、B1、B2、ナイアシンなどを豊富に含む、あらゆる食材の中でもトップクラスの栄養素を持っているからです。野菜を糠漬けにするのとビタミンB1の含有量が増えます。これは、糠床に使う米糠がビタミンB群は、水に溶けやすいので、糠のビタミンが水に溶け、やがて漬けて込まれた野菜にも浸透するという仕組みになっています。

今年の夏はぜひ糠床作りに挑戦して、出来立てのおいしい糠漬けを楽しんでください。



ニジャ 糠床セット (お水を加えて混ぜるだけ)

糠床を作る

夏に作りやすいとされる糠漬けに挑戦してみましょう。
夏野菜をもっとおいしく、もっとヘルシーにいただけるようになります。

糠床を作り始めるのは、糠床の適温といわれる20~25℃(68~77F) ぐらいの時期が最適です。



- 材料 (3~5人分がまかなえる糠床の量)
- ・ 米ぬか (生糠) 1.5kg
 - ・ 水 1.5L (糠と同量)
 - ・ 自然塩 200g (糠に対して約13%)
 - ・ 昆布 5×5cmが5枚程度
 - ・ 唐辛子 3本程度
 - ・ 捨て漬け野菜 適宜 (下記参照)
 - ・ 容器 ホーローでもプラスチック容器でもなんでもよいが蓋がきっちり閉まるものを準備する。

1 【塩水の準備】
糠に混ぜるときには塩水が冷めていないといけな
いので、糠床を仕込む数時間前に生糠と同量の水
を沸かして塩を溶かし、塩水を冷ましておく。

2 【糠に塩水を混ぜ合わせる】
生糠を保存容器かボウルなどに入れ、塩水を加えてかき混ぜ
る。(このとき用意した塩水の1割ほどを調整用に残しておく)
なかなか混ぜにくいのでしっかりと底からかき混ぜ、糠に均
一に塩水を含ませることが
大切。全体に混ぜたら、残
った塩水を少しずつ足し
て、柔らかい味噌くらいの硬
さにしておく。



3 【糠床に捨て漬け野菜と昆布を入れる】
塩水がしっかりと混ぜたら、捨て漬け野菜を入れる。捨て漬け野菜は、ぬか
床が発酵するための栄養分と適度な水分を補充するための野菜。捨て漬け
野菜は、大根やかぶ(葉っぱも含む)、キャベツ、にんじんなど、残り物の野菜
で充分。
最後に表面を平らにならして、分量の昆布と唐辛子(唐辛子は種を抜く)を
差し込んで出来上がり。
※ 漬け物に適さないトマト、たまねぎなどの野菜や、
漬け物には適しているけれどアクの強いナス
などの野菜は捨て漬けには不向きなの
で避けましょう。



■ 食べ始めるまでの糠床の手入れ
作りはじめて1週間は必ず"1日朝晩2回"底からしっかりとかき混ぜる。捨て漬け野菜は3日ほどで取り
替え、その時は野菜についた糠を取り除き、野菜の汁もしぼって糠床に戻しておく。捨て漬けとか
き混ぜることを続けると、1週間から10日程度で食べはじめることができる。

■ 捨て漬けが終わってからの糠床の手入れと、漬け方
1週間程度の捨て漬けを終えたら、少量ずつでも毎日できるだけ糠床に野菜を漬けて込む。糠床も次第
に発酵が進み、糠漬けの風味もよくなり、美味しくなってくる。糠漬けにする野菜は、水洗いした後に塩
もみしてから漬ける。そのほうが漬かりが早くなり、漬物の仕上がりの色合いもよくなる。
野菜からの水分で、水っぽくなってきたら、足し糠をする。糠と塩の割合を目安(糠の量の約13
%の塩)に糠と塩をよく混ぜ合わせてから糠床に入れて調整をする。

■ 毎日のお世話が大変な時は・・・
糠床は30℃(86F)以上になってしまうと、糠床の菌が異常発酵する場合があるので、夏の暑い
時期は冷蔵庫に入れるのもおすすめです。漬け時間が長くなったほうが管理しやすい、冷えた糠
漬けをすぐに食べたい、毎日のかき混ぜることができないという場合は冷蔵庫管理のほうがよい
かもしれません。



1. ジュースを計量し、ゼラチンをいれて1分ほどふやかす。



2. 鍋に移し、少々加熱する。よく混ぜ、鍋の周りがふつふつしてきたら火から下ろす。



3. 混ぜてみてゼラチンが溶けていたら、はちみつを入れてよく混ぜる。



4. 型に流し込みやすい注ぎ口の容器に入れ替える。



5. 濡らした型に少しづつ流し込む。熱すぎる場合は少し冷ましてから入れる。(シリコン製の型なら、型から抜く際、楽に外せます)



6. 冷蔵庫で20-30分冷やし、固まったら型から外す。一度固まれば常温保存が可能です。



できあがり!



ぷるぷる!



左から Jeffreyくん、Genくん、Tiffanyちゃん、Suzuちゃん。元気いっぱい頑張ってくれました!

きつずチャレンジ

野菜嫌いでもおいしくパックン!

野菜ジュースで簡単グミを作ろう

野菜ジュースグミの材料

各10~12個分(市販のグミの2~3倍の大きさ)

野菜ジュース各100ml強
(お好きなもので可。今回は比較的飲みやすい充実野菜の桃味とぶどう味の2種を使います)

ゼラチン10g
はちみつ30g

※ 仕上がりの固め、柔らかめなどはお好みによりますので、ゼラチン量を調整してください(今回は市販のグミに近い固さです)。入れすぎるとゼラチン味が強くなり過ぎますのでご注意ください。

※ はちみつの量はジュースの種類によって調整してください。

トマトやかぼちゃ、おくらやナス。夏は色の濃い野菜が多くなります。

色が濃い=ビタミンたっぷり。夏バテ予防のサポートをする働きがあり、毎日しっかり摂りたいものですが、野菜がそれほど得意ではない子供たちも多いことでしょう。

そんなとき、野菜ジュースは飲みやすく、手軽に利用できて便利。そこで今回は、野菜ジュースを子供が大好きなグミに変身させてもっと野菜を摂りやすくします。これならお家や外出時のおやつとして、また学校のランチ時のデザートとしてもパクパク手軽に栄養補給できます。

野菜と果汁100%で安心の簡単手作りのおやつ。子供たちも自分で楽しく作ったものなら、きっと興味を持って食べてくれるでしょう。



ニジャマーケットのしげこ先生



桃味とぶどう味のグミ



大瓶になって新登場！

“焼肉のたれ” & “胡麻だれ”

人気のニジャ特製「焼肉のたれ」と「胡麻だれ」が、お客様のご要望にお応えして、たっぷり使える大瓶（12 oz）で新登場です！

焼肉のたれは、生の梨をすりおろして入れているのが特徴。果実の酸味はお肉を柔らかくする働きがあり、梨のほどよい自然な甘みが肉の旨みをさらに引き出します。あらかじめお肉をタレに漬けて焼いても、焼いた後でタレをつけても、どちらもおいしくお召し上がりいただけます。

胡麻だれはたっぷりの胡麻とトロリとした濃厚さが自慢です。胡麻は不飽和脂肪酸を多く含み、不要なコレステロールを溶かして体外へ押し出す働きがあります。また、カルシウム、鉄分、食物繊維も多く、美容と健康には欠かせない栄養食品です。生野菜のドレッシングとしてはもちろん、温野菜やしゃぶしゃぶのたれとしてもご利用いただけます。



夏の新作弁当・お寿司

夏限定!

冷やし中華



ツルツルの喉越し 冷やし麺シリーズ!

★冷やし中華

ラーメン好きでもそうでなくても、夏になると食べたくなるのがこれ。さっぱりひんやり、スルスル食べられ、体を冷やす効果があるきゅうりをはじめとした野菜やタンパク質やビタミンが豊富な卵など、栄養たっぷり具沢山! 食欲減退気味になりがちな暑い時期にはぜひ食べたい優秀麺料理です。

ニジヤの冷やし中華は、毎日売切れ必至の人気商品。その理由は、ボリューム満点の具材と手作りスープ。チャーシューやカニかま、錦糸玉子、きゅうり、しいたけなど、お家で作るより豪華かつ経済的。あっさりとしながらも胡麻のコクと風味漂う手作りスープは、もちろん無添加です。

★ざるそば/ざるうどん

寿司や天ぷらと麺のセットは定番の人気商品。でもでも、炭水化物や油の摂り過ぎは気になる…それなら自分好みのセットメニューにしたい!という方にはこちら。

シンプルにネギと天かすがついたざるそば・うどんに、ニジヤでしか食べられないバラエティ豊かな魚、肉、豆腐などタンパク質源のお惣菜や、煮物やサラダなどビタミン、ミネラル源のお惣菜をお好みで組み合わせるのも楽しい! 栄養バランスが格段によくなりますので、ヘルシーな食生活を心がけているお客様にとっては一石二鳥です。

ざるそば/ざるうどん



※ 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。

夏の新作弁当・お寿司

夏限定!

夏だ! スタミナたっぷり肉味噌シリーズ!

★肉味噌うどん・食べるラー油のせ

肉味噌の香りが食欲をそそる、スタミナたっぷりのうどんです。まったりとして濃厚な味の肉味噌が、「 নিজヤ特製・食べるラー油」そして「たっぷり刻みネギ」とコラボし、最後まで食べ飽きないパンチとアクセントがあります。

さらに、肉味噌の下にはたっぷりの千切りキャベツが敷かれ、濃厚な味の肉味噌にさっぱり感をプラス。消化も助けてくれます。肉味噌には生姜やんにくなど、体を中から温め代謝を上げる薬味が入っていますので、夏バテ対策だけでなく、冷房による冷え対策にも効果的です。温めてからよく混ぜてお召し上がりください。

★茄子としし唐の肉味噌がけ

色鮮やかな夏野菜の中から、とりわけ美しい茄子としし唐をチョイス。茄子はポリフェノールやカリウムが豊富な低カロリーのお野菜。抗酸化作用や体を冷やす作用があります。また、しし唐は小さいながらもカプサイシンやビタミンC、カロテン、カリウム、食物繊維が豊富な優秀食材。美容や便秘・むくみ緩和を助けます。

特にカリウムは夏に失いやすいミネラルなので、積極的に摂取したいものです。

茄子やしし唐が味噌と抜群に合うことは、誰もが知るところですが、この肉味噌はひと味違います。おつまみやご飯のお供に、ぜひお試しください!



肉味噌うどん
食べるラー油のせ



茄子としし唐の肉味噌がけ



ウニイカ寿司セット



ウニイカ鉄砲ロール
コンビネーション

涼しげで味の相性ばっちり! 生ウニとイカのお寿司シリーズ

★ウニイカ寿司セット

半透明でつややかなイカの白と、大葉のグリーンが何とも爽やかな“涼”を感じさせる「イカ握り」。さっぱりとして甘く、ツルンとした食感も、見た目を裏切らない涼やかさです。そして夏野菜のきゅうりをベッドに、堂々たる姿を見せる「ウニの軍艦巻き」。お口の中でまったりとろけるウニの濃厚な味わいは、押しも押されぬ不動の人気。他の食材の旨味をよく引き立てるきゅうりは、ウニとも大変相性がよく、食欲を引き出す色合いの良さもポイント。

この2つを一度に楽しめる欲張りセットをご用意いたしました。濃厚なウニとさっぱりしたイカのバランスの良いコンビです。

★ウニイカ鉄砲ロール・コンビネーション

ウニとイカのロールをアレンジした2種をコンビネーションでお届け。海苔の代わりにイカで巻く「イカ鉄砲ロール」をアレンジし、ウニは敢えて贅沢に中へたっぷりと…きゅうりのシャキシャキの食感と、ウニの旨味が外側のイカと相まってとろける美味しさ。

もう一つは海苔で巻くレギュラーロール。ウニイカの惣菜はよく見かけますが、これはウニもイカもフレッシュなものを別々に使っているので、それぞれの食材の美味しさも、混ぜり合った時の旨味も両方楽しむことができます。大葉の香りも清たく、夏らしいロールです。

旬の海鮮 「絶品ウニ」



日本人との付き合いが長いウニですが、その種類は世界中に900種以上もあり、日本近海では約140種が知られています。その中でも食用とされているのは、8種類ほどだといわれています。

そして今回お勧めするのは、サンタバーバラで水揚げされた新鮮な赤ウニ。ニジヤマーケットでは、担当者が製造元に赴き、産地直送のルートを確認しました。サンタバーバラで水揚げされたウニの中から、最高品質のグレードを選び、高品質で新鮮なウニが、毎日店頭に並べられるようになりました。少しお醤油をたらしてお酒のお供に、はたまたホームパーティで軍艦巻きに、ちよっとおしゃべりウニパスタ、など是非お試しください。

ウニとは
日本の三大珍味といえば、カラスミ(ボラの卵巣の塩漬け)、コノワタ(ナマコの腸の塩辛)そしてウニ(塩ウニ)といわれています。ウニは昔から珍重されてきました。見ての通り、全身にトゲを持ち、ボールのような丸い形はどこか怖いようなかわいような、不思議な生物ですね。ウニは棘皮(きょくひ)動物に属

すヒトデやなまこの仲間です。石灰質の骨板がびったりくっつきあってできた球状の固い殻をもち、内部は体液で満たされています。その中に消化管と生殖巣があり、私たちが食べている部分は、生殖巣にあたります。ウニは雌雄異体であり、雌の場合は卵巣を、雄の場合は精巣を食べていることとなります。ウニがどんなに大きくても、ひとつの殻には5粒の生殖巣しか入っていません。

ここが違うぞーニジヤのウニ
日本は世界で一番多くウニを食す国とされており、日本産として出回っているのは主にムラサキウニ、キタムラサキウニ、パフウニ、エソパフウニなどです。そして今回ニジヤマーケットがお勧めするウニは、赤ウニ。赤ウニは水深の深い所に生息しており、見つけるのもひと苦労。その上、少しでも傷つけてしまうと自らトゲを抜き死んでしまうという、とてもデリケートな生き物。そのような背景から、とても貴重なウニとされています。味は濃厚でクリーミーなのが特徴で、最高級品として日本でも珍重されています。この味の違いを是非とも味わっていただきたく、ニジヤマーケットで

は産地直送にこだわりました。加工業者から直接仕入れることにより、獲れたて鮮度抜群の美味しいウニをご提供できるようになりました。「ウニ料理に名人芸はいらない。必要なのは鮮度だけ」と言われる通り、ウニは生で食べるのが一番です。冷や奴やスライスしたキュウリにのせたり少量でもウニの旨味を楽しめる食べ方がおすすめです。

味だけでなく、栄養も豊富！
ウニは高級食材にして、栄養も豊富。ビタミンB1やB2、グルタミン酸、血液をサラサラにするEPAが多く含まれており、身体は柔らかく消化・吸収がよいので、成人や老人の栄養補給に優れているといわれています。たくさん含まれる栄養素の中でも、ビタミンAを豊富に含んでおり、目に良いばかりか、皮膚の粘膜を正常に保つ役割や、シミ・そばかすの予防、がん予防にまで効果があるとされています。女性の方には、美白に欠かせない保湿成分としても有効だと注目されています。美味しく、栄養も豊富なニジヤのウニはいい事尽くしの食材といえます。

味だけでなく、栄養も豊富！
ウニは高級食材にして、栄養も豊富。ビタミンB1やB2、グルタミン酸、血液をサラサラにするEPAが多く含まれており、身体は柔らかく消化・吸収がよいので、成人や老人の栄養補給に優れているといわれています。たくさん含まれる栄養素の中でも、ビタミンAを豊富に含んでおり、目に良いばかりか、皮膚の粘膜を正常に保つ役割や、シミ・そばかすの予防、がん予防にまで効果があるとされています。女性の方には、美白に欠かせない保湿成分としても有効だと注目されています。美味しく、栄養も豊富なニジヤのウニはいい事尽くしの食材といえます。

味だけでなく、栄養も豊富！
ウニは高級食材にして、栄養も豊富。ビタミンB1やB2、グルタミン酸、血液をサラサラにするEPAが多く含まれており、身体は柔らかく消化・吸収がよいので、成人や老人の栄養補給に優れているといわれています。たくさん含まれる栄養素の中でも、ビタミンAを豊富に含んでおり、目に良いばかりか、皮膚の粘膜を正常に保つ役割や、シミ・そばかすの予防、がん予防にまで効果があるとされています。女性の方には、美白に欠かせない保湿成分としても有効だと注目されています。美味しく、栄養も豊富なニジヤのウニはいい事尽くしの食材といえます。



**ウニの
軍艦巻き**

■材料(各適量)
ウニ/きゅうり/寿司飯/レモン
■作り方
きゅうりはスライサーでスライスしておく。寿司飯にきゅうりを巻いて軍艦巻きを作る。ウニ、レモンを載せ、お皿に盛る。わさび醤油でどうぞ。



**ウニの
贅沢和え**

■材料(各適量)
ウニ/甘エビ/マグロ/オリーブオイル/塩/わさび
■作り方
ウニと甘えび、食べやすい大きさに切ったマグロをオリーブオイルで和えて塩をふりかける。わさびを添える。



ウニイクラ丼

■材料(各適量)
ウニ/イクラ/寿司飯/刻み海苔/わさび/大葉
■作り方
寿司飯にウニ、イクラを載せ、大葉を添えて刻み海苔を散らす。わさびをのせる。



おすすめレシピ 絶品ウニパスタ

■材料 2人分

- ウニ 60g
- ロングパスタ 160g
- んにく 1片
- オリーブオイル 大さじ2
- 白ワイン 大さじ1
- 塩、こしょう 適量

作り方

1. ロングパスタは指定時間塩茹でする(パスタにほんのり塩味がつく程度:お湯1リットルに対して塩10g、分量外)。
2. パスタが茹で上がる3分ほど前にウニソースを作り始める。鍋にオリーブオイルの半量とみじん切りにしたんにくを入れて弱火にかけ、香りが立って来たらウニ、白ワイン、塩、こしょうを入れてウニをのばす。
3. 茹で上がったパスタを加え、残りのオリーブオイルをパスタに振ってからソースと絡める。お好みでレモンやハーブを添えて。

おいしい 箱盛りウニ ができるまで

1. 獲れたてのウニが工場へ到着。



2. カラを割る



3. カラからウニの身を取り出す。
崩れやすいので、慎重な作業が必要
です。

4. 食べられない部分を丁寧に
取り除いて、塩水でよく洗う。



5. 水を切る。



6. 冷蔵庫で冷やして身を締める。
中までしっかりと冷やしこむこと
によって、身が引き締まり、崩れにく
くなっておいしさが長持ちする。



8. それぞれをきれいに並べな
がら箱に詰める。



7. 品質によりグレード分け
をする。

9. 出荷



美味しい ウニが 食べたい!



ウニと聞いてまず連想するのはお寿司でしょうか。大きなウニの載ったにぎり寿司はそれだけでご馳走ですね。ぱくりと口に入れるとほんのりとした潮の風味と濃厚な甘さ。昔から高級食材としての人気は続いています。

しかも特に今は密かにウニブーム。NHKの連続ドラマでおいしそうにウニを食べる姿をみると、やはり美味しいウニが食べたい!という気持ちになってきますね。

ウニというとどうしても日本人しか食べないのでは?と思いがち。でもそれは今や昔の話となっています。最近になってこのアメリカでもその人気は徐々に高まっており、その秘密はやはりカリフォルニアでおいしいウニがたくさん獲れるからに他なりません。

南カリフォルニア・ロサンゼルス北西に位置するサンタバーバラ沖の海に浮かぶサンミゲル諸島周辺やサンタロザは意外にもウニの一大産地となっています。

そこで今回はアメリカでも食べられるおいしいウニを求めて、ウニ工場へやってきました。

朝8時に到着すると、工場は山程のウニの処理でてんでこ舞いの状態でした。今朝揚がったのは600LBのウニ。一個大体1LBなのでこの日は約600個のウニを処理していました。しかしながらこの日は天候に恵まれず、特に入荷が少ない日だったようです。

通常は6000個以上、年間での一日の平均は何と8000〜10000個の加工をしています。

6月から11月は禁猟期が設定されており、乱獲によってウニが減ることのないように考えられています。そして捕獲するウニは5〜6年経った大きさのものと決められているそうです。

捕獲の方法はというとダイバーが50フィート程の海底にもぐり、ひとつひとつ手作業で獲っているそうです。いわばテレビで見られる海女さんのダイバー版のようなものでしょうか。大切に手捕りされたウニが高級食材になりえるのも納得ですね。

この工場ではあくまでも生にこだわっているという姿勢に感銘しました。生にこだわるからこそ、常に良い品質でなければならぬと努力することができ、またお客様に対していつでも自信を持っておすすめすることができますのだと思います。



ウニに関する素朴な疑問

- Q: お店で買うときにおいしさの見分け方がありますか?
- A: やはり鮮度は大切だと思うので、信頼できるお店で購入したほうがいいと思います。身がぶりぶりして、粒がしっかりしているものを選びましょう。
- Q: 色の違いは味に関係しますか?
- A: 専門家により色の違いでグレードを決めます。明るい色の方がグレードは高くなり、よってお値段も高くなります。やはりグレードの良い物のほうがおいしいと思いますが、食べる方の好みにもよると思います。
- Q: 家庭での保存方法を教えてください。
- A: 空気に触れないようにしっかりとカバーをします。サララップなどできっちり包んで冷蔵庫にて保管します。5日間ぐらいはおいしくいただけます。やはりフレッシュなほうがおいしいので、できるだけお早めに召し上がることをお勧めします。冷凍には向きません。
- Q: アメリカのウニは真ん中あたりに茶色い筋のようなものがあるのがあるのですが、食べられますか?
- A: 日本のウニにはなかなか見られないかもしれませんが、こちらで獲れるウニにはたいていあります。ウニの種類によるものだと思います。そのまま食べていただいても大丈夫ですが、気になる方は取り除いてからお召し上がりください。

丸ごと食べよう！
カボチャ

し、感染症からの抵抗力をつけます。「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」といわれるので、

ビタミンEも多量に含み、ゆでたカボチャ4切れで1日の所要量を満たせます。ビタミンEには活性酸素を抑える働きがあるので老化防止、動脈硬化の予防になります。また血行も改善されるので冷え性、肩凝りの改善にも効き目があります。

そして捨ててしまいがちな皮と種にも栄養素はたっぷり。皮には果肉以上のカロテンが、また種にはミネラルやたんぱく質などが含まれているので、捨ててしまつのはもったいない！

そのほかにもビタミンCや食物繊維など、カボチャには栄養がたっぷり含まれているのでぜひ丸ごと食べていただきたい野菜のひとつです。

カボチャを丸ごと食べよう

このように栄養満点のカボチャはぜひ丸ごと食べていただきたいです。

それにはやはりオーガニックのものを選ぶと安心ですね。

果肉の部分はいつものようにお料理して、残った皮と種の食べ方をご紹介します。

すでにご承知の通りカボチャの代表的な栄養素といえばカロテンですね。カボチャの黄色は体内でビタミンAになるβカロテンです。これが豊富に含まれているので、肌や粘膜を丈夫に

このようにカボチャは長期間保存することが出来るので、昔から緑黄色野菜が少ない冬の栄養補給として重宝されていたのでしよう。

栄養素

すでにご承知の通りカボチャの代表的な栄養素といえばカロテンですね。カボチャの黄色は体内でビタミンAになるβカロテンです。これが豊富に含まれているので、肌や粘膜を丈夫に

カボチャの由来

カボチャの原産国はアメリカ。日本へは16世紀にカンボジアから伝わりました。そしてカンボジアから伝わってきたことから、カンボジア→カボジャ→「カボチャ」という名前になったそうです。日本での栽培は明治時代から始まりました。

昔から「冬至の日にカボチャを食べると風邪を引かない」とよくいわれていますが、実はカボチャの収穫時期は夏です。こ

れは、カボチャは切らなければ長期間保存できる野菜だからこそ、ということが出来ます。しかも、貯蔵をすることによって甘みが増すので、収穫直後より収穫してから1か月後に食べる方が美味しく食べられるそうです。これを追熟といい、収穫後もさらにカボチャを熟させ、美味しくしながらカロテン等の栄養価も高めます。甘みが増すのはカボチャに含まれるデンプンが糖に分解されるからです。

れは、カボチャは切らなければ長期間保存できる野菜だからこそ、ということが出来ます。しかも、貯蔵をすることによって甘みが増すので、収穫直後より収穫してから1か月後に食べる方が美味しく食べられるそうです。これを追熟といい、収穫後もさらにカボチャを熟させ、美味しくしながらカロテン等の栄養価も高めます。甘みが増すのはカボチャに含まれるデンプンが糖に分解されるからです。

緑色のゴツゴツとした固い皮に包丁を入れて、力を込めてゆつくりと切ると鮮やかな黄色い実が現れます。緑と黄色のコントラストがいかにも夏らしく、食欲をそそりませぬ。

カボチャの旬は夏。しかしながら一年中出回っているのも、意外と旬の時期は知られていません。

お菓子に使ってもおいしいカボチャ。夏らしく冷たいアイスにしてみました。

カボチャアイス

■材料 (4人分)
カボチャ 200g 砂糖またははちみつ ...100g
生クリーム 200ml 塩 少々
牛乳 200ml

■作り方

- カボチャは乱切りにして、皮のついたまま箸がすっと通るぐらいまででる(電子レンジでもOK)。
- カボチャが冷めたら、牛乳と一緒にミキサーにかけてなめらかにする。
- 生クリームを硬く泡立てて②を混ぜ合わせ、砂糖またははちみつで甘みを加え、塩で味を調える。
- ③をバットなどに流し込んで冷凍庫で冷やす。固まる前に、時々かき混ぜる。

やさしい口当たりのからだに嬉しいスープです。

カボチャスープ

■材料 (4人分)
カボチャ 300g 固形ブイヨン 1個
牛乳 300ml バター 10g
玉ねぎ 1/2個 塩、こしょう 少々
水 300ml パセリ(みじん切り) 適量

■作り方

- カボチャは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを加えて玉ねぎをこがさないようにゆつくり炒め、カボチャを加えてさらに炒める。水300mlと固形ブイヨンを加えてやわらかくなるまで煮る。煮えたらそのまま冷ます。
- ミキサーに②と牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌する。再び鍋にもどして温め、塩・こしょうで味を調える。
- 器に盛り、パセリを散らす。

保存方法

丸ごとの場合は風通しの良いところで長期保存(約1~3ヶ月)が可能です。カットした場合は種とワタの部分を取り除いてからきっちりとラップをし、冷蔵庫で保存します。あまり低い温度で保存すると傷みやすくなるので、長く保存したい場合は、いったん加熱したものを潰して冷凍保存してもよいでしょう。



カボチャの種の食べ方

- カボチャの種はスプーンなどを使ってボウルに取る。
- 種のまわりについたワタを流水で取り除く。
- ザルなどに並べて3日ほど天日干しにする。
- フライパンを弱火にかけて表面に焦げ目がつくぐらいまでじっくりと乾煎りする。
※火が強いと中に火が通る前に焦げてしまうので、注意!
- 仕上げに塩を振りかけてお皿に取り出す。
- 冷めてから殻を剥いていただく。
※殻が固い場合は、はさみで端を切ると剥きやすい。



カボチャの皮できんぴら

- 作り方
- カボチャの皮を厚めに剥いて、細切りにする。
 - フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
 - 本みりんと醤油でお好みの味付けにする。
 - お好みですりごまを絡めて出来上がり。

マクロビオティック な ひととき...



■ 献立 ■
夏野菜の玄米ファルシー
ナスと生姜の冷たいスープ
香菜サラダ ごまドレッシング
黒豆のくるみ味噌
黒豆寒天

—— 植物で摂るタンパク質 ——

夏! 自然が豊富な土地に暮らしていれば、眩しい朝の日差しや木々の間を通る風が気持ちよく、清々しい季節です。しかし都会で暮らす方たちにとっては、夏バテや夏風邪など、過酷な暑さによって体調を崩しやすい季節でもあります。そんな夏にストレスや疲労、冷えなどに泣くことがないように日々の食事で少しでも身体をいたわり楽しい夏を過ごせるようにしたいものです。

私たちの身体は、60~70%が水分でできていて、残りの約半分がタンパク質といわれています。タンパク質が不足すると、筋肉が減少したり、内臓も冷え易くなり、代謝が落ちてしまいがち。身体を作り、日々の活動の要となる内臓を冷やしてしまうと、消化吸収の機能低下だけでなく、脂肪の燃焼を妨げたり、免疫力も下げてしまうことになります。

「タンパク質」と聞いて多くの人が思い浮かべるのは、肉や魚やそれらの加工品かもしれません。しかし、身体にとってより心地良い状態を作るためには、植物性タンパク質を多めに摂ることをおすすめします。そもそも私たち日本人は、特に昔から穀物や豆などの植物性タンパクを摂ってきました。植物性タンパクと炭水化物(精製されていないもの)をしっかり食べていれば、必要なタンパク源は十分に摂取できるということでしょう。特に日本人が昔から慣れ親しんできたのは、玄米などの穀物、小麦の加工品のお麩、豆類そして大豆の加工品である豆腐や湯葉です。特に豆類は全般的な活力や均衡を司る臓器にも良いものとされており、人の身体の多くの機能を健やかにするための良質なタンパク質のみに限らず、必要な脂肪や炭水化物も同時に供給してくれます。また女性の身体

に必要なものもたっぷり含んでいます。さらには、豆類及び豆製品に含まれる食物繊維は腸機能の円滑化を促進するので、便秘解消や代謝アップにも貢献します。

今回は、春号でも使用した黒豆とソイミート(大豆の油分を取り除き、タンパク質と繊維を加工した食材)を使ったレシピをご紹介します。2品作る黒豆は、特に細胞の老化を防いでくれたり、コレステロールを抑制してくれたり、血液をさらさらにくれたり、大活躍してくれます。ですので、今回は、煮汁も残さずまるごと全部食べられるようなレシピをご紹介します。代謝や免疫力を維持するため、また美しく健康な髪やお肌を保つためには、豆をはじめとする植物性タンパク質はとても強い味方になってくれるというわけです。

とはいえ、暑い夏に煮豆や玄米をしっかり食べるのは気が進まないというのもごもっともです。そこで身体を冷やさずに、でも旬の夏野菜やタンパク質をたっぷりと楽しく食べられるような食材の組み合わせや調理法を考えましょう。簡単なのは、夏の野菜と冬におすすめの調理法を組み合わせることです。以前冬号でご紹介したように、火をしっかり使った調理(オーブンや煮込み料理)や、味噌やしょうゆなどの調味料でしっかり味の付けを心がけてみる。そうすれば比較的身体が冷え易い方も、夏野菜をたっぷり楽しむことができ、重めに感じてしまいがちな玄米や豆などのタンパク質も食べ易くなります。このように旬の素材を生かしながら体質に合ったお料理をすることで、巡る季節と寄り添いながら大地の恵みをしっかりいただき、元気ないのちを育むことができるでしょう。

夏野菜の玄米ファルシー



● 材料 (4人分)

- トマト (中) 4個
- パプリカ 2個
- 玉ねぎ 120g
- にんじん 50g
- にんにく 5-8g
- しめじ 100g
- ソイミート 100g
- 玄米 (炊いたもの) 400g
- セージ 適量
- 小麦粉 60g
- オリーブオイル 大さじ6 (大さじ2で野菜を炒め、大さじ4で小麦粉を炒める)
- 塩 2つまみ
- こしょう 少々
- 豆乳 200ml

● 作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにくをみじん切りにし、温めたフライパンにオリーブオイルを入れ順に野菜を加えよく炒め、火が通ったら塩、こしょうで味つけする。
- 2 その間に、トマトは横に半分に切って中身を取り、パプリカは縦に半分に切り種を取る。

ナスと生姜の冷たいスープ



● 材料 (4人分)

- 玉ねぎ 150g
- ナス 350g
- 生姜 10g
- 白みそ 10g
- 梅干し 適量
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 水 400ml
- 豆乳 適量

● 作り方

- 1 ナスは皮の部分に縦に2~3本切り目をつけて180℃(約360F)に温めたオーブンに入れる。

香菜サラダ ごまドレッシング



● 材料 (4人分)

- お好みのグリーン野菜 適量
- リンゴ酢 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- ごま油 大さじ1
- レーズン 20g
- しょうゆ 小さじ2

● 作り方

- 1 レーズンを細かく刻んですり鉢で更に細かくして、他の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。

黒豆のくるみ味噌



● 材料 (4人分)

- 黒豆 100g (圧力鍋の場合300~400mlの水で柔らかく炊く)
- 玉ねぎ 120g
- くるみ 100g
- 麦味噌 20g
- 黒豆の煮汁 (または水) 60ml
- 塩 ひとつまみ

● 作り方

- 1 黒豆は4倍の水で(圧力鍋の場合)圧力がかかってから約20分弱火で煮る。煮えたら、煮汁と豆を別にしておく。
- 2 玉ねぎは一口サイズの食べ易い大きさに切り、塩をひと振りして180℃(約360F)に温めたオーブンでしっとりする程度に焼く。同時にくるみもオーブンに入れ、香ばしく焼く。
- 3 焼いたくるみをすり鉢で粗めに砕き味噌を加えて擦り合わせ、必要に応じて黒豆の煮汁を少し足し適

黒豆の寒天



● 材料 (8個分)

- 黒豆の煮汁 500ml程 (豆の炊きあがりですり足りない場合は水またはリンゴジュースを加える)
- 寒天フレーク 5g (または、寒天パウダー)
- ミネラル糖または甜菜糖 50g
- バニラエッセンス 少々

● 作り方

- 1 黒豆の煮汁に寒天フレークを加え火にかける。
- 2 沸騰したらミネラル糖を加えて弱火でコトコト10分程度煮て火からおろし、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- 3 2を流し缶に注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。お好みのサイズに切って召し上がれます。

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>

身体にいいこと始めよう！ 黒酢ドリンク

暑い夏にはどうしても体力が消耗して夏バテかな？と感じるときがあると思います。

暑いからといって冷たい飲み物や食べ物を食べ過ぎて身体を冷やしすぎたり、クーラーの効いた部屋から外に出ようとしなかったり。毎日のちょっとした積み重ねが原因で体調を壊しがちになります。

そこでおすすめしたいのは、黒酢です。お酢は疲労回復に絶大な効果を発揮するとされており、市販の栄養ドリンクよりもリーズナブルでより効果が期待できます。もちろん一般的な穀物酢でも効果はありますが、特に黒酢は原料に玄米を多く使用し、長い時間をかけて醗酵・熟成しているため、アミノ酸や有機酸、ミネラル類が豊富に含まれているのです。

この夏はバラエティ豊かな黒酢ドリンクを手作りして、美容と健康にますます磨きをかけましょう！



坂元のくろず

フルーツの黒酢ドリンク

フルーツを使ったドリンクは、黒酢の酸味と独特のにおいが苦手な方でも美味しく飲めます。材料のフルーツは何でも良いので旬のフルーツを使うのも楽しいですね。

【材料(作りやすい量)】

季節の果物…………… 500g
坂元のくろず…………… 500ml
氷砂糖…………… 500g
(基本、果物:酢:砂糖を1:1:1の割合で。甘さ控えめがお好み場合は砂糖を減らしてください)

【作り方】

1. 口の広い瓶をきれいに洗い、煮沸消毒する。
2. 果物はきれいに洗って切る。瓶に果物、氷砂糖の順に入れ、黒酢を注ぐ。
3. 1週間冷暗所に保管したら出来上がり。中の果物は2～3週間で取り出す。(果物は食べられますが、酸味が強いのでジャムやミックスジュースに使うのがおすすめ)

※ 冷蔵庫で2～3カ月保存可能。
※ お好みの濃さで牛乳やソーダ、水で割ったり、焼酎や洋酒に加えて召し上がれます。酢を使う料理にもどうぞ。



バナナビネガーシェイク

甘くておいしいバナナが黒酢でさっぱりドリンクに変身！飲み応え充分でしかもヘルシーです。

【材料(2人分)】

バナナ…………… 1本
牛乳…………… 200ml
坂元のくろず…………… 大さじ2
プレーンヨーグルト…………… 大さじ4
はちみつ…………… 大さじ4
水…………… 6～8個

【作り方】

すべての材料をミキサーにかけ、滑らかになったら出来上がり。



オレンジのサワードリンク

オレンジの香りゆたかなサワードリンク。さっぱりとした飲み心地です。

【材料(2人分)】

天寿りんご黒酢…………… 60ml
オレンジ…………… 60g
水…………… 150～180ml

【作り方】

オレンジは皮を剥き、天寿りんご黒酢と水とをミキサーにかけてジュースにする。



ミルクサワー

ミルクと酢をあわせるとまるでヨーグルトのような味わいに。カルシウムを効率的に吸収でき、朝食にもぴったりです。

【材料(2人分)】

牛乳…………… 200ml
坂元のくろず…………… 大さじ1
はちみつ…………… 適量

【作り方】

黒酢とはちみつをよく混ぜ合わせて、牛乳を少しずつ加えていく。



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!という男子たちに集まっていただき、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。



本日のお料理
いつもと違う!?
あっさり焼きうどん

【材料/2~3人分】
 豚バラ・スライス肉 …… 130g
 もやし …… 1/2袋(170g)
 キャベツ …… 150g
 ネギ …… 25g
 日清冷凍讃岐うどん …… 2玉
 オイスターソース …… 大さじ1
 ニジヤ和風だし …… 小さじ1/2
 醤油 …… 大さじ1
 ゴマ油 …… 大さじ1
 塩、コショウ …… 少々
 ※トッピング
 かつお節、青海苔、マヨネーズ、紅生姜、七味唐辛子など…適宜



【作り方】

1: もやしをざるに入れてよく洗い、水気を切る。キャベツは3cm角に切り、ネギは小口切りにする。豚バラ・スライス肉を3cm幅に切る。



2: 冷凍うどんは電子レンジで指定時間温めておく。

3: フライパンまたはホットプレートにゴマ油を強火で熱し、豚肉、キャベツ、もやしの順に炒めて塩、コショウをふり、うどん、オイスターソース、ニジヤ和風だしを加えて混ぜ合わせる。



4: 最後に醤油を回し入れ、ネギを加えてよく混ぜ合わせたら火を止める。



※ お皿に盛って、トッピングはお好みで!



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。

Mashu

料理することは初めてではなかったけれど、興味があったので、楽しみにしていました。意外と簡単においしくできたので、自信ができました。次は大好きなラーメンに挑戦したいです。

Kenji

最初はちょっと緊張したけれど、思ったより簡単でおもしろかったです。今日習ったことを生かしてこれからも料理をしたいと思います。チリが好きなので、おいしいチリが作れるようになりたいです。

Ren

料理をするのは好きで、オムレツなどを作ります。基本的なコツを直接先生に教えてもらったので、とてもためになりました。パエリアの作り方を研究中なので、さらに腕を磨きます!

Kevin

初めての料理だったので、最初は不安だったけれど先生に教えてもらった通りにやったらうまく野菜が切れたのでうれしかったです。自分で作った焼きうどんはとてもおいしかったので、家族にも作ってあげたいです。

Ken

初めての料理でちょっと難しかったけれど先生に包丁の使い方を教えてもらいながら、楽しくできました。これからもっと練習して、もっと上手になって家族にも食べてもらいたいです。



〈マチコ先生からのコメント〉

包丁を使うのが初めての男子もいましたが、「猫の手、を守って上手に野菜やお肉も切れました。頼もしい料理男子たちは、家に帰ってからも焼きうどんを作ってくださいそうです。料理が上手くなるコツは「食材の特徴を知る」こと。これからもいろんな食材を使ってどんどんチャレンジしてくださいね!

もちろんそのまま食べてもおいしいざる豆腐ですが、ちょっと手を加えるとさらにおいしく、豪華に変身します。

ざる豆腐を使ったレシピ

ざる豆腐と水菜のサラダ

- ◆材料(2人分)
ざる豆腐 1個/水菜 1/2束/ネギ 3本/大葉 5枚/ちりめんじゃこ 大さじ1/
ドレッシング(ごま油 大さじ2/塩 小さじ1/2を混ぜ合わせておく)
1. 水菜を洗って水を切り、4cmくらいに、ネギは1/4の長さで縦半分に、大葉はせん切りにして、ちりめんじゃこをボウルに入れて混ぜ合わせておく。
 2. 豆腐の水を切ってスプーンで適当にすくい、器に盛っておく。
 3. ボウルに入れた野菜をドレッシングで和えて豆腐の上に盛る。



あげ玉なめたけ豆腐

- ◆材料(2人分)
ざる豆腐 1個/揚げ玉 大さじ2/なめたけ 大さじ2/ネギ 適量
1. 豆腐を水切りしておき、器に盛る。
 2. なめたけを豆腐の上からかけ、揚げ玉、みじん切りにしたネギをトッピングする。

ざる豆腐の梅だれ

- ◆材料(2人分)
ざる豆腐 1個/梅干し 1個/ネギ 適量/
ニジヤつゆてんねん 大さじ3/かつお節 適量
1. ざる豆腐の水を切っておく。
 2. 梅干しはペースト状に細かく刻んでつゆてんねんと混ぜ合わせる。
 3. お皿に豆腐を置き、みじん切りにしたネギ、梅干し、かつお節をトッピングする。



ざる豆腐とトマトサラダ

- ◆材料(2人分)
ざる豆腐 1個/塩 少々/トマト 1個/大葉 4枚
ドレッシング(ラー油 小さじ1/しょうゆ 小さじ2/米酢 小さじ1をよく混ぜ合わせておく)
1. ざる豆腐は塩をして、軽く重石をし、30分ほど置く。水が切れていたら大きめに切っておく。
 2. トマトの皮を剥き、6等分のクシ型に切る。
 3. 大葉はせん切りにしておく。
 4. お皿に豆腐、トマト、大葉を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。



つくりたての豆腐はほんのり温かく、大豆の香りが口に広がります。



⑤ ボウルからざるをあげて水を切る。重石を載せると固い豆腐になり、そのままだとやわらかい豆腐になります。ほどよく水が切れたらできあがり。

④ ざるにあげた豆腐をさらして包み込んでざるのまま水を張ったボウルに2〜3分浸ける。



③ 固まった豆腐を穴あきお玉でやさしくすくい、さらしを敷いたざるにあげる。



② 火からおろして、にがりを入れ、木べらで静かに混ぜてそのままおいておくと固まってくる。



作り方

① 鍋で豆乳を温める。(167°F/75°Cくらい。周りがふつふつと煮立ってから1〜2分が目安)。

〈用意するもの〉
ニジヤオーガニック豆乳(オリジナル) ……1000ml
天然にがり ……10ml(製品によって濃度が異なるため製品の指示に従ってください)
調理具 ……ボウル、泡立て器、計量カップ、計量スプーン、鍋、ざる、さらし布巾、木べら

今回はとても簡単にできるざる豆腐の作り方を紹介します。口当たりがよく、暑い夏にはもってこいの豆腐です。
冷たく冷やしていただきます！

豆乳から作るざる豆腐の作り方

ニジヤブランドの中でも特に人気が高い豆乳。そのまま飲んだり、お料理やお菓子作りに使ったりと用途はさまざまですね。

豆乳の原料は大豆。大豆は消化のあまり良くない食物とされていますが、豆乳となった場合は、その消化吸収は極めて高いものとなっています。豆乳は、大豆の組織を十分に壊し、タンパク質や脂肪等を一旦遊離させた上で、消化の悪い繊維質を除いたものですから、消化吸収が良いのです。栄養的に優れている大豆を、栄養素はそのままにして消化吸収の良い状態に加工したのが豆乳といえます。

その豆乳を温めてにがりを加えて固め、脱水したものが豆腐です。豆乳をほぼ全部凝固させたものですので、絞りがすのおからに残った部分(繊維質・タンパク質・脂質その他)以外の大豆の成分は、ほとんど豆腐に移行されます。豆乳に溶けた微量成分も、凝固剤によって豆腐に抱き込まれるかたちになるので、大豆の栄養はそのまま手軽においしく取り入れることができるのです。

いつもはお店に並んでいる豆腐ですが、作りたての味はまた格別！そして意外と簡単にできるのです。ぜひお試しください！



ニジヤ 豆乳(オリジナル)

にがり

ざる豆腐イタリア風

よく冷えたざる豆腐に塩、こしょう、オリーブオイルをかけていただきます。おしゃれなイタリア風に変身!





チョコレートコンペティションレポート

夏のデザート 番外編

毎回、ご馳走マガジンのためにおいしいオリジナルデザートレシピをご提供いただいている、長谷川シェフ。いつものように夏号へのデザートレシピをお願いしたところ、今回はとても重要なコンペティションがあるため、お休みしたいとお返事が。よくよくお話しを伺うと、選抜上位5名の内の一人としてコンペティションに参加できることになった…ということでした。それは本当にすばらしいことなので、その様子のレポートをお願いすることにしました。そこで今回はいつもとちょっと趣向を変えて、届いたばかりのコンペティションレポートをお楽しみください！



作業中の著者



参加者全員のトラベルケーキとチョコレートペースト
(中央が著者の作品)

先日、カカオバリーというチョコレートの会社が主催するコンペティションに参加してきました。L'art due chocolatier challenge。今年で3回目となるこのコンペティションはアメリカ国内のベストリーシェフたちが近年注目している大会です。今年は私を含む5人のシェフが5か月間の準備を経てシカゴで2日間に渡ってチョコレートピースモンテ(ディスプレイ用の装飾チョコレート)、チョコレートキャラメル、チョコレートタブレット、チョコレートのグラスデザートを作り競い合いました。



著者の道具

この大会は昨年の秋から募集が始まり、全米からたくさんの応募者が集まります。そして厳しい審査のもとに選ばれた5人だけがシカゴに行くことができます。今年のテーマはアフリカ。アフリカをモチーフにした作品を作らなければなりません。特にピースモンテは採点の中でも30%の割合を占める要素です。まずは最初のイメージ作りから入りました。ちなみに採点の内訳は50%が味、15%がシェフとしての態度と技術力。残りの5%がレシピ作成力で採点され、合計点の高い人から順位が決まります。

私は大会前々日にシカゴ入りし、本番に備えました。審査員も私にとっては有名シェフぞろいのすごい顔ぶれで、会うだけで緊張していました。

そしていよいよ大会初日のピースモンテ作成。この大会ではパーツは事前に作り、すべて持ち込むことができるため、その場で仕上げることだけに専念します。私はパーツをすべて輸送したため一部が壊れているというアクシデントもありましたが、とりあえずできる限り時間内で仕上げました。

そして2日目は5時間の間に3品作ります。やるのが多く、時間との戦いで、できる限り技術力を見せながら時間以内に美味しいものを作ることが求められます。前日までに時間割を作っておいたのでほぼ計画通りに5時間で終了。最後の10分は自分のテーブルの掃除と整理に費やすこともできました。実はこれも重要なポイントです。テーブルの清潔さと整理整頓ができないと良いベストリーシェフとしては認められません。

終了の合図が終わった瞬間は前日のミスがあったものの、自分が納得できる内容で終わることができたので、今までの緊張と疲労を忘れ、ちょっとした達成感を味わうことができました。

残念ながら入賞は果たせませんでした。今後の為に非常に良い機会であったと思うと同時に次に参加するときには絶対に結果を残そうと決意しました。

どのシェフ達も通常の業務をこなしながらの参加となるので、当然本人も大変ですが何よりも周りのサポートが不可欠だと思います。私も働いているレストランに練習場所を貸していただいたり、業者関係の方にも材料等を提供していただいたり、友人や家族に励まされたりと、とても多くの力をいただきました。本当に有難いことだと思います。この場をお借りして全ての人たちにお礼を申し上げたいと思います。そしてまた次回からは通常通りご家庭で作れるデザート アイディアをご提供していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



著者のショーピース作品。
部品が壊れるアクシデントで涙を呑む結果に…。



大会に参加した精鋭シェフの面々



左のショーピースが優勝者の作品

コンペティションの様子はこちらからもご覧いただけます。

www.facebook.com/ChiChocAcademy



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ベストリーシェフとして活躍中。

マエストロ シリーズ②

マエストロという言葉をご存知ですか？
イタリア語で巨匠という意味。
ひとつのことにこだわり極めていった人のことを
敬意を込めてこう呼びます。
そんな人たちにスポットをあて、
楽しいお話を聞かせていただきました。

漬け物のマエストロ

水溜食品(株)

社長 水溜 政典

Masanori Mizutamari



昭和16年鹿児島県金峰町にて創業、昭和32年株式会社を設立。創業以来、さつま富士開聞岳のふもと頼娃町、知覧町の寒干し大根、生大根、また日本三大砂丘を有する吹上町の高菜を主な原料とした漬け物を製造しています。契約農家が丹精込めて育てた素材は天日寒風で、一本一本漬け込まれます。限られた期間でしか採れない野菜を、通年通して漬け物として提供しています。

▼漬け物の製造、販売の仕事をするに至った経緯を教えてください。

祖父の代に創業して、父そして私で3代目になります。漬け物製造の中で育ってきた大きくなった父のようになることが当たり前だと思って今に至っています。ただ進学とともに実家をでて、そのまま大阪の食品会社に修行として就職しました。2年間ほどでしたが、漬け物以外の社会での経験は

後になつても役に立ったと思いません。

▼マエストロといわれるまでに特に苦労したことはありますか？

24歳のときに実家に戻り、家業の仕事を始めました。もちろん新入社員と同じ扱いで、雑用から製造、営業、品質管理や仕入れなど朝6時から夜8時まで働き通しの毎日でした。

初めのうちはちょうど高度経済成長期で漬け物もがんばればほとんど売れる時代でした。しかしそのうちバブルがはじけ、売り上げは下がる一方。何とかしなければと一念発起し、実行したことは新しい商品をどんどん作り出すことでした。その時の時代や流行にあった漬け物をどんどん開発して、販売していきました。中には当然売れないものもあります。それらには未練を残さずぱっきりと切り捨てる。(笑)そしてまた商品開発に精をだす毎日でした。そのかい

もあつて厳しい時代を何とか乗り切ることができました。

▼毎日の仕事のなかでこだわっている部分はありますか？

やはり品質管理ということでしょうか。お客様のお手元に届いた漬け物に不具合があつてはいけません。工場のクリーンルーム、大型冷蔵庫等きちんとした設備を整えて、しっかりとした衛生管理のもとでおいしい漬け物をお客様に召し上がっていただけるように日々努力しています。出来上がった

▼漬け物といってもたくさんあると思いますが水溜さんの漬け物は何のようなものですか？

寒干大根、たくわん、高菜がほぼ95%を占めています。全ての原料は鹿児島県産で、契約農家とはすでに40年来のおつきあいです。だからこそトレサビリティがわかり、責任の所在がはっきりしています。漬け物は塩分が高いという

印象が強いと思いますが、弊社のものは塩分3%まで押さえることができました。安心、安全しかもおいしい漬け物を目指しています。

どんどん参加して、直接お客様と話をします。とても楽しいひと時です。

▼漬け物の魅力とは？

干し大根にはギャバが含まれています。まだまだギャバの知名度は低いかも知れませんが、これは身体にとってもよい成分。血圧の上昇を抑えたり、リラククス効果などが期待されています。また最近ではキッズが増えたという話を聞きますが、これは噛むことをしなせいでともいわれています。干し大根や漬け物をバリバリ噛んで食べることは顎の力も強くなり、良いことづくめだと思います。

▼水溜りさんのこれからの夢や希望を教えてください。

まずはアメリカに住む日系社会に、日本のなつかしい味として広めていきたいと思っています。そして今度は日系以外の人たちにも紹介していきたい。日本の漬け物を世界の人々にも食べていただきたいと思います。言葉は通じなくても心は通じ合えるものです。デモ販売にも積極的に参加して、アメリカの人たちともたくさんコミュニケーションがとれるとうれしいですね。

水溜りさんとはとてもユーモアのあふれる方でした。しゃべりだすと止まらないくらい次々にジョークが出てきて、楽しいインタビューとなりました。

▼水溜さんがこのお仕事を続けていてよかった、と思える瞬間はなんでしょうか？

何と言っても、直接届くお客様からの声を聞くときですね。「おいしい」と言っていたいた時はもちろんうれしいですが、たまには手厳しいご意見をいただくこともあります。でもそれも水溜の漬け物のことを考えてのご意見だと思ふので、やっぱりうれしいです。お客様の声を参考にしながら、また新しい商品開発をしていけるといふのはメーカー冥利につきまね。デパートなどのデモ販売にも

時代の流れの一步先に行く商品もいつも考えていらつしやるとか。ユーモアとアイデアのセンス抜群の楽しいマエストロでした。





夏といえば餃子！

すでに餃子は大人から子供までみんな大好きで大人気です。餃子は小麦から作られる皮に肉と野菜がたっぷり入っていて、それだけで栄養のバランスがとれる完結した料理といえます。

ここアメリカでもおいしい餃子を毎日作っている工場がありました。

今回はいよいよ冷凍餃子ができるまでを中心にご紹介します。

今回の餃子は大人から子供までみんな大好きで大人気です。餃子は小麦から作られる皮に肉と野菜がたっぷり入っていて、それだけで栄養のバランスがとれる完結した料理といえます。

ここアメリカでもおいしい餃子を毎日作っている工場がありました。

おいしい餃子ができるまで

この工場では毎日30万個以上の餃子が作られており、保存料もMSGも使っていません。衛生管理にも気をつけており、USDAのインスペクションの担当者が常駐しているという徹底ぶり。SQFの認証も獲得し、毎年更新にも対応できるクオリティを継続させています。

「SQFとはSafe Quality Foodの頭文字をとったもので、「安全で高品質な食品」という意味があります。」

充分な加熱工程とすばやい急速冷凍の技術で、ご家庭でもできたてのおいしさを再現することが可能となりました。

常に味と品質にこだわり、毎回開発部担当者における味見は欠かさないそうです。

そして新商品への開発にも力を注ぎ、さらにも上を目指して努力されています。

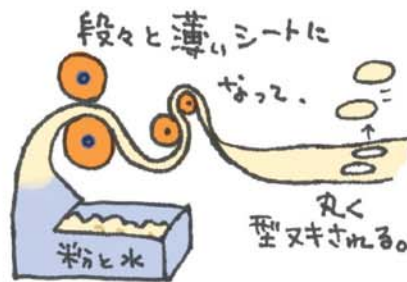


人気の冷凍餃子。



1. 餃子の具材を仕込む

材料を加工する：キャベツ、玉ねぎなどの野菜はあつという間に専用機で細かく刻まれ、肉はミンチされる。これらの野菜と肉を混ぜ合わせ、さらに調味料も入り味付けされる。素材の旨味を生かす秘伝の配合で、季節によって調整されている。



2. 餃子の皮を作る

専用の機械に小麦粉と水を入れるとローラーから同じ厚さの皮が出来上がってくる。

3. 成型する

さらに皮は同じ大きさの丸い形に切り取られ、仕込んだアンが載せられて餃子の形に成型される。



成形されて整列する餃子。

4. スチーム加熱と急速冷凍

形の崩れたものや出来損なったものは目視確認により取り除かれ、品質のよいものだけがスチーム加熱のラインの工程に流れる。中心温度の上昇を確認したのち、冷却工程において急速冷凍される。



5. 梱包

凍結された餃子は包装・梱包され、最後に金属探知機に通されたのち、出荷されるまで冷凍庫にて保管。



6. 出荷

冷凍されたまま小売店へ配送。

餃子レシピ
餃子はお家で作るのも楽しいですが、冷凍の餃子を使えばさまざまなお料理に手軽に使えて便利です。

特に今の季節には揚げ餃子がおススメ。ちょっとしたおやつにまたはビールのおつまみにも大活躍します。

おすすめレシピ おつまみ揚げ餃子



- 材料
- 冷凍餃子 いくらでも
 - ニジヤ手作り食べるらー油 適量
 - 万能ネギ 適量
 - 酢、しょうゆ 同分量を混ぜ合わせる
 - 揚げ油 適量

作り方

1. 餃子は180℃くらいの揚げ油で表面がきつね色になり、かりっとなるように揚げる。
2. 揚げた餃子を皿に並べ、小口に切ったネギと食べるらー油をトッピングする。
3. 酢としょうゆを合わせてタレを作り、お好みでつけて食べる。



おすすめレシピ 餃子ラザニア風

- 材料 2人分
- 冷凍餃子 6~8個
 - トマト 1個
 - ピザ用チーズ 一掴み
 - 塩、こしょう 少々
 - ドライバジル 少々

作り方

1. 餃子は焼いておく(残った焼き餃子を利用しても)。トマトはざく切りにする。
2. 耐熱皿に焼き餃子を並べてトマトを隙間に入れ、軽く塩、こしょう、ドライバジルを振ってピザ用チーズをかける。オープン、またはオーブントースターで焼く。
3. チーズに焼き色がついてきたらできあがり。

おすすめレシピ 塩麴スープ餃子

- 材料 2人分
- 大根 10センチ程
 - にんじん 半本
 - 長ねぎ 半本
 - 冷凍餃子 8個~
 - 水 800ml
 - 固形スープの素 1個
 - ニジヤ手作り塩麴 小さじ2
 - 塩、こしょう 少々



作り方

1. にんじん、大根は細切り、長ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋に水と固形スープの素、切ったにんじんと大根を入れて火にかける。野菜が柔らかくなったら、長ねぎを入れる。
3. 冷凍餃子を入れてしばらく煮て、野菜が好みの固さになったら、塩麴、塩、こしょうで味を調える。



ポルチーニの さっぱり 和風パスタ

材料 (2人分)
 ・乾燥ポルチーニ 30g
 ・玉ねぎ 1個
 ・青ネギ 1/2本
 ・白ワイン 大さじ1
 ・オリーブオイル 大さじ1
 ・塩、こしょう 適量
 ・輪切り唐辛子 少々
 ・にんにくのみじん切り 1片
 ・パスタ 160g

作り方
 1. 乾燥ポルチーニをぬるま湯に30分浸して戻す。
 2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを加える。香りがたったら輪切り唐辛子と粗くみじん切りにした玉ねぎを加えて茶色くなるまで炒める。
 3. 粗くみじん切りにしたポルチーニ、白ワインと戻し汁も加える。
 4. 小口に切った青ネギを加えて塩、こしょうで味をととのえる。
 5. 別の鍋でパスタを指定時間塩茹でする。(パスタにほんのり塩味がつく程度)
 6. 茹で上がったパスタを4のフライパンに加えて混ぜ合わせる。

魅惑のキノコ ポルチーニ

P O R C I N I

イタリア料理やポーランド料理でよく使われるポルチーニ。トリュフやマツタケと並ぶ世界三大キノコのひとつで、高級食材としてヨーロッパで幅広く使われています。
 主にトウヒ林などの針葉樹林内に発生する外性菌根キノコで香りが高く、濃厚な風味と歯切れのよい食感が特徴です。
 ポルチーニという名前は、イタリア語で「豚のような奴」という意味(単数形はポルチーノ)で、きのこ全体が丸々と膨らんでおり、まるで子豚のような愛嬌のある姿であることから命名されたものです。
 ご好評いただいたておりますニジャの乾燥ポルチーニは、この夏、使いやすい1パックになって新登場！乾燥



することで特有の芳ばしい香りがいっそう強くなり、匂が短いポルチーニを保存して長く楽しめます。
 乾燥ポルチーニの使い方は、水かぬるま湯に芯がなくなるまで漬けて戻し、パスタやリゾットなどに使います。もどし汁にも旨味が多く含まれているので煮込み料理やスープ、ソースなどに使うと少量でも風味やコクが加わります。
 ニジャの便利な乾燥ポルチーニで、ちよっぴりおしゃれな食卓をお楽しみ下さい！



ポルチーニの簡単リゾット

材料 (2人分)
 ・米 100g
 ・押し麦 50g
 ・乾燥ポルチーニ 10g
 ・ぬるま湯 600ml
 ・固形スープの素 (もと) 1コ
 ・バター 10g
 ・塩、こしょう 各適量
 ・パルメザンチーズ 適量

作り方
 1. ポルチーニにぬるま湯を加え、10分間ほどおいて戻したら軽く水けを絞り、粗みじん切りにする。戻し汁はとっておく。
 2. 鍋にバターを入れて中火にかける。バターが溶けたら、研いでない米と押し麦を入れ、焦がさないように弱火で2分間ほど炒める。
 3. 刻んだポルチーニと戻し汁、固形スープの素を加え、全体をよく混ぜる。煮立ったら再度混ぜて火を極弱火にして20~25分間加熱する。
 ※ 煮つまりすぎたら、50mlほどの水を加えて調整する。
 4. 塩、こしょうで味を調え、器に盛り、お好みでパルメザンチーズをふる。



ポルチーニの冷たいポタージュ

材料 (2人分)
 ・乾燥ポルチーニ 5g
 ・ぬるま湯 100ml
 ・マッシュルーム (生しいたけでも可) 3~4コ
 ・バター 10g
 ・玉ねぎ 4分の1コ
 ・小麦粉 大さじ1
 ・水 300ml
 ・固形スープの素 (洋風) 1コ
 ・牛乳 150ml
 ・生クリーム 適量
 ・塩、こしょう 各適量

作り方
 1. マッシュルームは汚れを拭き取りスライスしておく。玉ねぎもスライスしておく。ポルチーニは、ぬるま湯につけておく。
 2. 鍋にバターを入れ弱火にかけ、バターが溶けたら玉ねぎに色を付けないように3分間ほど炒める。さらにマッシュルームも加え2分間ほど炒め小麦粉を入れて、全体を混ぜなじませる。この中に水、固形スープの素、ポルチーニ、戻し汁を入れ5分間ほど煮る。
 3. 2.をミキサーにかけ鍋に戻し、牛乳を加えて、塩、こしょうで味を調える。
 4. 器に入れて冷蔵庫で冷やし、お好みで生クリームをトッピングする。



季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

⑥ ～夏の巻～



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、伊藤カイロプラクティック院長。“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。

いよいよ本格的な夏の到来を迎えて、太陽の日差しがキツくなるこの時期いかがお過ごしですか？ 働いていらつしやる方も、学校へ行っていらつしやる方も、夏の長期休暇を取ってしっかりとバケーションを過ごされている方も多いことと思います。

夏といえば夏休み、海、山、花火大会、盆踊り、カブトムシ採りなどの言葉を連想します。その中の花火大会は、日本各地での夏の一大行事ですね。どの街でも、様々な形や色とりどりの花火が夏の夜空を飾ります。ここアメリカでも、独立記念日の花火は立派なものです。あちこちの市で、たくさん花火が上がります。みなさんも一度は見に行かれたことがあるのではないのでしょうか。

夏の暑さで負担のかかった身体の調子を整えるのに欠かせない栄養素こそビタミンやミネラルで、夏野菜にはそれらが豊富に含まれています。夏に収穫される野菜は水分がと多く、そのまま食べたり、調理方法も手軽なので、不足しがちな栄養素を簡単に摂取することができます。

今はほとんどの野菜がスーパーで一年中手に入りますが、旬の野菜には旬の効能があり、夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、

は水分で、主成分は糖質です。その他の効用として、夏野菜は体を冷やす作用がありますが、特にナスの効果はとて強くて、昔からのぼせや高血圧の人が食べると良いとされています。それにナスの皮の紫色はナスニンという色素で、抗酸化物質で知られるポリフェノールを多く含んでいます。

このポリフェノールは赤ワインやカカオにも多く含まれており、老化を防いでくれます。さらに最近では、血圧の降下やコレステロール値を下げて動脈硬化を予防する作用があると注目されています。また発癌物質の働きを抑えるともいわれており、他の野菜と比べても圧倒的に優れています。その他生活の知恵として、歯が

痛い時にはナスの漬物を噛むと痛みが和らぐとか、ヘタの黒焼きと塩を混ぜた物を歯茎に塗ると口内炎や歯槽膿漏を予防するところが知られています。

ナスの水分は時間とともに失われるため、一度に一本を使い切るのがベストです。良いナスを選ぶ時のポイントとして、皮に張りツヤがあり、色が濃くヘタのトゲが尖っているものを選ぶと良いですよ。

ところで、ナスを選ぶ際、みなさんは傷のないナスを選んでいませんか？ 実は、あのかさぶたのような傷のあるナスは、傷のないナスと比べてポリフェノールが多いことが報告されているのです。ナスに傷がつくと傷口から雑

焼きナス



作り方
① 大きめのナスを選び、表面が少し焦げるまで焼く（オープン400°Fで約20～25分）。
② 焼けたらすぐに水で冷やし、ヘタを残して皮をむく。
③ 一口大に切って皿に盛りつけ、おろし生姜、醤油でいただく。

その時期に身体が必要としている栄養素がたっぷり詰まっているのです。

夏野菜はどれも色とりどりで濃くハッキリとしているのが特徴です。真夏の太陽に負けないパワーを感じる色で、ビタミン、パワ―が食欲を刺激し、見ているだけで元気が出てきます。そんな夏野菜の中から、今回はまずナスを紹介しましょう。

ナスの原産地はインドで、シルクロードを通じて中国に渡り、日本には奈良時代に「なすび」として伝わったとされています。当時から漬物などに使われ、既に千年以上の栽培の歴史がある庶民的な野菜です。

日本のナスといえば紫色や黒菌が侵入しないように、新たにポリフェノールが作られて傷の周辺にたまりやす。傷ナスは見た目が悪いからと敬遠されがちですが、実はとってもパワーがあったのです。

次の野菜はピーマンです。ピーマンは中南米原産の野菜で、唐辛子の仲間です。日本では明治の頃から食べ始められ、一般に定着したのは戦後になってからです。ピーマンは、ここアメリカで品種改良された辛くない唐辛子で、緑色の未成熟のうちに収穫したものがおなじみの緑ピーマンであり、完熟すると赤ピーマンになります。黄色やオレンジなどのカラフルなものは、パブリカ

紫色の細長くて下が膨れているものを思い浮かべますが、世界の各地では白や黄緑色、丸形やぼつりりと大きいものや長いものなど、色も形も様々なナスが栽培されています。

ナスは英語で eggplant といいます。ナスは原産地インドの白ナスが原種で、その形が卵に似ていたことが由来のようです。一方日本語のナスの名は、語源のなすびが、夏になる実であることから、なつみくすびと転じたとする説や、次々に花をつけ結実性が高いことからどんどん実を成す、が由来ともいわれています。そのため「富士一鷹、三茄子」といった初夢で事を成す縁起物として珍重されたり、お盆の時期に故人の魂が

と比べてピーマン特有の匂いや苦みが少なく甘みが強いので、緑ピーマンが苦手なお子様にお勧めです。

ピーマンは見た目だけでなく栄養も実にバラエティー豊かです。ビタミンC、ビタミンE、カロチン、カリウムなどを多く含みます。夏野菜は「ビタミンの宝庫」といわれるほどビタミンが多く含まれています。特にピーマンはズバ抜けて多く、中でもビタミンCが豊富です。ピーマンは組織がしっかりしているため、加熱によって破壊されてしまつビタミンCの損失が少なくて済みます。また、ビタミンCの吸収を助ける成分であるビタミンPも豊富に含まれています。ビタミンPは、ビ

あの世とこの世を行き来するための乗り物になったり、古くから日本人に親しまれてきた野菜です。とはいえ、「親の小言と茄子の花には千に一つの無駄もない」といわれるように、ナスの花には無駄花が極めて少なく、花が咲けばほぼ実がなります。

ナスは素材そのものが非常に淡泊なので、どんな料理にも馴染みます。スポンジ状の果肉は油ととも相性がよく、揚げ物にするとう植物油に含まれるリノール酸やビタミンEを効率的に摂ることが出来ます。またナスは水分が多く漬物にも最適で、特にぬか漬けにするとうビタミンB類やカリウムなどの栄養素が、ぬかからたくさん染み込みます。ナスの95%

タミンCの酸化を防いでその吸収を高め、コラーゲンの生成を助けて血管壁をしなやかにし、高血圧の予防にも効果があるとされる優れた成分です。緑ピーマンの緑色素であるクロロフィルは貧血予防効果があるといわれており、赤ピーマンの赤色素であるカプサンチンとともに、どちらも抗酸化作用がありガンの予防効果があります。

ピーマンは緑から赤へと完熟することで栄養成分が増加します。完熟した赤ピーマンのビタミンCはトマトの10数倍にも及びます。ビタミンA、C、E、は緑ピーマンの4倍皮が柔らかくて糖度も高いので甘みがあり、苦みや匂いが少ないのが魅力です。最近注目されているのは、ピラジンという匂いの成分です。ピラジンは血液をサラサラにして血栓予防効果を発揮し、脳梗塞、心筋梗塞の予防や改善、血圧降下にも有効とされ、さらに血行促進作用によって育毛が期待できるとされる栄養成分なので、気になる方にはぜひ食べて頂きたい食材です。

ピーマンはヘタ周りから傷んでくるので、良いピーマンの見分け方は、まずヘタ周りをチェックし、肩に張りがあり色むらがなくぶつくとしているものを選び、と良いですよ。



ピーマンのおかか和え

材料 (2人分)
ピーマン … 3個
ちりめんじゃこ … 大きじ1
サラダ油 … 小さじ1
〈調味料〉
かつお節 … 3g
白ゴマ … 小さじ1/2
酒 … 小さじ1/2
醤油 … 小さじ1

作り方

- ① ピーマンは縦8等分に切り、ヘタを取り、さっと水洗いして水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこを加えて炒め合わせる。
- ③ ピーマンがしんなりしてきたら〈調味料〉の材料を加えて全体に絡め合わせる。

ピーマンのピクルス



材料 (作りやすい量)
ピーマン (緑と赤) … 各1個
レモン汁 … 小さじ1
〈漬け汁〉
水 … 200ml
酢 … 100ml
砂糖 … 大きじ4
塩 … 小さじ1/4
鷹の爪 … 1本
ローリエ … 1枚
黒こしょう … 少々

作り方

- ① ピーマンは縦に切り、種を取って細切りにする。
- ② 漬け汁の材料をすべて鍋に入れて火にかけて、沸騰したら砂糖が溶けているのを確認してから火を止め、冷ます。
- ③ ②が冷めたら清潔な保存瓶に入れ、レモン汁も加える。
- ④ ①のピーマンを漬かるように入れる。
- ⑤ きっちりと蓋をして、冷蔵庫で1日以上置いてからいただく。



ナス味噌炒め

材料 (3合分)
ナス … 2本
大葉 … 4枚
味噌 … 大きじ1
砂糖 … 10g
酒 … 大きじ1
しょうゆ … 小さじ1
ゴマ油 … 大きじ3

作り方

- ① ナスを輪切りにし、水につけてあく抜きをし、水気を切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ナスを炒める。
- ③ ナスが火が通ったら、片方に寄せて、空いた部分に味噌、砂糖、酒、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、ナスをからめるようにして炒める。
- ④ 器に盛ってせん切りにした大葉を散らす。お好みで七味唐辛子をかけても。

クッキー／手羽先の麴焼き

ママの料理のお手伝いは2歳の頃からやってるんだよ。だからクッキー作りは得意！
将来はスポーツ選手になりたいから、週末はパパとサッカーやキャッチボールの練習。
だからチキンの麴焼きは「父の日」にパパに作ってあげるんだ。喜んでくれるかな。



Yuma くん
(4歳)



クッキーの材料

バター・・・120g
砂糖・・・70g（甘さ控えめです）
卵・・・1個
薄力粉・・・260g
チョコレートパウダー・・・適宜

作り方

- ① 溶かしたバターに砂糖、卵、薄力粉の順にまぜて、冷蔵庫で30分ねかす。
- ② ①をのばして型抜きする。好みにチョコレートパウダーを混ぜたものも作る。
- ③ 350°F（180°C）のオーブンで14分焼く。

塩麴&醤油麴手羽先の材料

鶏手羽先
ニシヤ 塩麴／醤油麴

作り方

- ① 鶏手羽先をお好みで塩麴または醤油麴にしばらくつけておく。
- ② あとは魚焼き器で焼くだけ。

材料（1枚分）

お好み焼き粉（または小麦粉）・・・1/2カップ
おから・・・100g
卵・・・1個
水・・・160ml
具：キャベツ、豚肉、イカ、エビなど・・・お好みで
お好みのソース

作り方

- ① キャベツはお好み焼き用に切る。
- ② ボウルでお好み焼き粉、水、卵を混ぜ、そこにおからと具をすべて入れて混ぜ合わせる。
- ③ あとは焼くだけ。
焼けたらお好みのソースでいただきます。



Hal くん
(4歳)

おからお好み焼き

お料理でまぜまぜするのはボクの役目。ケーキやクッキー作りも楽しい！
きょうはもっと小さい時からよく食べてきたお好み焼きを作りました。からだにもいいんだって。
最近のニュースは、父ちゃんと公園で猛特訓して補助輪なしの自転車に乗れるようになったこと！

しゃけ寿司といんげんの胡麻和え

お米を炊く際に、鍋に酢も砂糖も入れてしまうので本当に手間いらず。無水鍋が大活躍です。
新しいレシピをもっともっと増やそうと、料理教室にも通っています。
食材はオーガニックや新鮮なものを選び、野菜、肉、魚…バランスよく摂ることを心掛けています。



Chieko Matsukuma

子育てに追われ忙しい日々ですが、なんとか時間を作って週2回はジムに通うようにしています。身体と心のリフレッシュ・タイムです。

お米が炊きあがるとすし飯も出来上がり!

「しゃけ寿司」

◆材料(4-5人分)

米 3合/水 調味料と合わせて600ml/生鮭 2~3切れ
〈調味料〉酢 75ml/酒 45ml/砂糖 大さじ3強/塩 少々

◆作り方

- ① お米は洗って、調味料と水を合わせて無水鍋(または厚手の鍋)に入れる。上に生鮭を並べて火にかける(中~強火)。
- ② 鍋の蓋がカタカタしたらとろ火にして12分。
- ③ 火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- ④ 鮭をほぐして全体に混ぜて出来上がり。

「いんげんの胡麻和え」

◆材料(4-5人分)

いんげん 200g/水 調味料と合わせて600ml/生鮭 2~3切れ/炒り胡麻 少々
〈調味料〉味噌 大さじ1/2/しょうゆ 小さじ1/砂糖 小さじ1/すり胡麻 少々

◆作り方

- ① いんげんは端を処理してゆでたあと、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに調味料をすべて合わせ、いんげんと混ぜ合わせる。
- ③ 仕上げに炒り胡麻を散らす。



もちもちぶるん! 抹茶入りもおすすめ!

◆材料(4人分)

葛粉 50g/砂糖 40g/牛乳 400ml
きな粉、黒蜜 適宜

◆作り方

- ① 葛粉、砂糖、牛乳を鍋に入れ、葛粉を溶かすようにヘラでよく混ぜる。
- ② 葛粉が溶けたら火にかける。最初は中火で、底の方が固まってきたら弱火にし、3分くらいヘラで練る。
- ③ 濡らしたバットまたはタッパーなどに②を入れて平にならす。
- ④ 粗熱がとれた後、蓋をして冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、きな粉と黒蜜をかけていただく。



Taeko Ozawa

みるく葛餅

ミルクだけでなく、ここに抹茶を混ぜた葛餅もなかなか好評です。なるべく手作りで、家族のおやつもよく作ります。喜んで食べてくれると嬉しくなって、次は何を作ろうかと…(笑)。以前に比べ葛粉でも何でも当地で手に入るようになり、材料も豊富になって楽しみが増えました。

趣味で民謡とダンスを習っています。発表会に向けて日々練習中。正しい食事と好きなことをするのが元気の源かもしれません。おかげで食事も美味しいですよ。

野菜なんでもドライカレー

カレーが大好きで自分でよく作ります。きょうは冷蔵庫にあった野菜でドライカレーにしました。普通のカレーより簡単にできちゃいます。野菜も意外にも何でも使える。野菜はあまり好きじゃなかったけど、最近はがんばって何でも食べるようにしています。



Patrick Murata

料理って面白い！もうすぐ自炊生活が始まるので、お母さんにいろいろ教えてもらって研究中。味見役は家族全員。たまにはずれもあつたりします。(笑い)



ありもの野菜で、簡単! おいしい!!

◆材料(4人分)

牛挽肉(または合挽肉) 300g/玉ねぎ 1個/にんじん 1/2本/セロリ 1本
いんげん 5本/にんにく 2片/しょうが 1片/オリーブ油 大さじ2
ごはん 4人分
(A) トマトピューレ 2カップ/カレー粉 大さじ3/スープの素 小さじ2
塩 少々

◆作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、いんげん、にんにく、しょうがはすべてみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して、まずにんにく、しょうがを入れ、次に他の野菜をすべて加えて炒める。しんなりしてきたら挽肉を加えてさらに炒める。
- ③ 肉の色が変わったら(A)を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 皿にご飯を盛りつけ、その上から③をかける。

Gochiso Magazine

募集!

自慢料理の出演者大募集!

あなたの自慢料理を『ご馳走マガジン』誌上にご紹介ください。Gochiso スタッフが取材に伺います。

自慢料理投稿編レシピ大募集!

Gochiso Magazine ではあなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上りの写真と材料、作り方のレシピをお送りください。
(顔写真、ご本人のお料理しているところなどもお送りください)

- 食材はニジヤマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。採用の際にこちらから連絡させていただきます。

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine
2180 W. 190th St., Torrance, CA 90504
E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

■ 採用させていただいた方にはお礼として商品券 \$50 分を、さらに特別賞に選ばれた方にはスペシャルプレゼントをご用意しております。

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の権利は全てニジヤマーケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジヤマーケットの事業に使用される場合があります。
※応募作品の写真は返却いたしません。



オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

夏野菜といえばナス、キュウリ、トマト、ゴーヤ、オクラ、枝豆と沢山の季節野菜が食卓を賑わせてくれます。夏野菜の多くは「ぶら下がり野菜」「実もの」といわれる果菜類で最盛期は収穫量も多く収穫のたびに農業の喜びを感じさせられる野菜です。ところが収穫量に反比例して土壌疲弊が進み畑の肥料はどんどん無くなるのです。

土壌管理は豊作への登竜門になるので、どこの農場でも最も気を遣うところです。土壌検査や経験を通して、それなりの肥料計画が必要になります。特にオーガニック栽培では作物が直接吸収出来ない有機肥料のみを使うので、微生物や栄養学的な知識と長年の勘が問われるのです。

肥料

植物の生長を促進するために必要なものは暖かい気候と水分そして太陽の光、酸素、窒素、炭酸ガスを含む空気、さらに畑の土壌には作物が欲する成分を含んだ肥料が欠かせません。

土壌中の肥料成分は作物の栽培収穫に従い減少していきます。10メートル四方換算で一回の収穫にどの位の肥料が消費されるかというと、大量要素として窒素、カリウム、リンが5キログラム以上。中量要素としてカルシウム、マグネシウム、硫黄が2キログラム程度。そしてほんの少しいのですが絶対に必要な微量元素である鉄、マンガン、ホウ素、銅、亜鉛、モリブデン、塩素は100グラムです。

これらは植物の必須栄養素と呼ばれていて栽培種により量の違いはあるものの、収穫毎に補給していかなければならない肥料の成分です。

オーガニック栽培に使う有機物は無機化されておらず水に溶けないので、植物はそのままでは吸収出来ません。有機物が作物の栄養源

になるためには微生物の仲介が欠かせられないのです。微生物の働きにより有機物は水溶性の無機化された有機肥料に変化して植物の必須栄養素として作物が吸収出来るようになります。どの有機物が微生物の働きでいつ頃に何に変わって作物に影響していくのかを追求したいところですが。

実を言うと植物と土壌や肥料に関する知識は学問としても理解しにくく、化学物理学、地質学、植物学、生理学などと関連を持っていて植物栄養学として成り立たせるには複雑です。膨大な微生物の種類と各種植物との組合せとその関係、共生敵対関係などの見えにくい部分が多く、現実とはかけ離れた説が常識とされていたりしてあいまいな所が多く分かりにくいのです。

微生物

畑の中では一握りの土の中に何億、何兆もの微生物が住んでいて人間の目に見えない所で活動しています。

微生物の種類はというと、大型のものでは

線虫類や地中小動物、アメーバ等の原生動物、ランソウ類、糸のように菌糸を伸ばしていくカビとも呼ばれる糸状菌、糸状菌より更に小さい放線菌、最も型の小さなバクテリア菌、等々があり、その種類は無限に近くその場その場の状況により入れ替わり立ち代わり活動しています。

有機肥料の材料とは枯れた植物や生命を失った動物などで、炭水化物やタンパク質です。窒素肥料の形態変化から見ると有機物を亜硝酸菌などの微生物群団が食べ出して発酵させると有機物は無機化され、水に溶けて植物に吸収されるアンモニア態窒素や硝酸態窒素に変わっていきます。

微生物は土壌水分50%と、土壌温度25~40°C、pH5.0~7.5の条件の下で活発に活動する種類が多いので、一般的には作物の栽培条件も同じ環境が向いているといえます。

オーガニック栽培の良い畑の条件としては、作物に貢献してくれて共生出来る微生物がいかに多く生存しているかにかかっています。

追肥をしなくても土壌中の微生物を重視して無肥料オーガニック栽培にチャレンジしている農家もいると聞きます。無肥料でも栽培、収穫が可能とのことですから微生物がいかに大切な存在であるかが分かります。

オーガニック栽培の有機肥料は有機堆肥で、販売もされていますが多くの農家は自慢の堆肥を自分で作ります。科学的な分析や植物の栄養学的な見識をふまえて、個人的な感覚で各々が作るのですその方法は多種多様です。

Nijiya Farmではオーガニック商品のリサイクルを考えて、オーガニック堆肥を心がけて作っています。堆肥材料として地元の微生物が沢山含まれている畑周辺の林中から表層土壌を集めて堆肥総重量の20%を用意します。

オーガニック野菜屑、精米後のオーガニック米糠、養殖でない天然魚のアラ……等々をお店から回収します。

オーガニック法に決められた3年以上発酵された動物の糞を加えて、アルファルファと小麦ストローに水を十分に含ませます。これら全ての材料をブレンドして積んでおきます。

数日して発酵が始まると、見る見るうちに高熱を発生して80°C位にまで上がるので、害になる腐敗菌や雑菌は死滅してしまうはずですが、3回位切り返しをして2ヶ月程すると一次発酵が治まりオーガニック堆肥が出来上がります。

堆肥は畑の中層に埋込むのと同時に地表散布して使います。畑の中はたっぷりの微生物と肥料が整い、作物にとっては絶好な環境が出現します。

オーガニック栽培

20世紀の農業は化学肥料の歴史でもあり、化学の進歩に伴い多くの化学肥料や農薬、除草剤、土壌消毒剤、植物ホルモン剤、遺伝子組み換え種子などが作られて農業に投入されてきました。

近代的な農業は害虫と雑草から解放されて肥料作りの手間が省かれ、面積単位の増収をはかり大型機械を投入して、効率至上主義の大量生産農業に変貌してきたのです。

化学肥料とは工場で作られた肥料のことで硫酸、塩安、石灰窒素等の窒素肥料、リン鉱石を加工した過リン酸石灰等々で植物が直接吸収出来るように既に水溶性で無

機化されていて、畑にまくと直接作物に作用してその効き目は迅速かつ強力です。

長年にわたり近代農業は、見た目がきれいで形の良い、食べて甘味だけが感じられる野菜や穀物を作り続けて来ました。しかし近年になって野菜自体が病弱で栄養価も無く、残留農薬の危険に曝された野菜が流通していることに気がついたのです。

精製された化学肥料を過大に与えて大きく育て、害虫との戦いもなく、雑草との競争をも否定して、微生物という味方もいない畑で、消毒剤やホルモン剤等を使ってブクブクと大きく育った野菜は奇形児ともいえます。野菜が本来持っている香りや栄養価をほとんど失ってしまったのです。

栄養価の充分に含まれた害のない野菜を取り戻すには、より天然に近い栽培方法であるオーガニック栽培でなければなりません。作物は微生物を仲介して適切かつ適量な栄養分を貰い、害虫や雑草とは基礎体力を作り競争に勝ち抜き、外敵微生物や病気とは抗体を作り出して戦っています。多くの小動物、微生物と共存して健全な環境の元で生長していくべきなのです。

本来の作物とは太陽の光と水、炭酸ガスを使い光合成によりデンプン質を作り出して、デンプン質を各種の酵素を使って糖質に変えて果実を実らせ、頑強な体格を作り、エネルギーに変えて使い、そのうえファイトケミカルと呼ばれる適材適所に使える多くの抗体物質を作り続けています。ファイトケミカルとはDNAの指令で出す酵素から作られる予防手当をする抗体群で、害虫や病気、災害や傷口等々の問題を解決します。

自然環境と融和して育つオーガニック栽培作物は野菜自体が本来持っている栄養価を作り出して十分に貯蔵しています。葉や果実にビタミン類やミネラル類が充分に含まれていて、美味しくかつ安全なことは自然の摂理ではないでしょうか。

1991年オーガニック栽培の国際基準がで



きて以来、アメリカで何回もの改正を経て、USDAのオーガニック法に準じて生産された野菜がこの10年の間に多く出回るようになりました。Nijiya Farmも2000年にUSDAオーガニック栽培指定農園となり、他の農園にはないような日本野菜を栽培しています。

夏野菜

医食同源やマクロビオティック的な考えから体を冷やす野菜と体を温める野菜とに分類することができます。善い悪いの区別ではなく、食事を通して冷え性や成人病を治し、予防して健康を維持するための食事の仕方なのです。体調を維持するために何を食べるか、何と食べ合わせるかという問題です。野菜に関しては地元野菜を旬の季節に食べるのが理想的な食べ方ではないでしょうか。

ナス、キュウリ、オクラ、スイカ等の地上になる夏野菜は体を冷やす野菜が多いのです。反対に冬野菜や根菜は体を温める野菜です。

体を冷やす野菜の特徴は炭水化物やタンパク質が少なく、ビタミン類やミネラル、水分が多くなります。特にカリウム分が多いことで利尿作用を促進して水分の代謝を高め、夏バテ防止の効果があります。さらにカリウムは体内でナトリウムとバランスを取っているために過剰塩分をも排泄して体のむくみ、だるさを取り除く作用があるのです。

この夏はカリウムたっぷりのオーガニック栽培の夏野菜で元気に過ごしたいものです。



美食 Gochiso



美食 Gochiso



TOKYO SWEETS REPORTは、日本の伝統的な和菓子の魅力やそのルーツについて紹介する企画です。今回は、日本の伝統和菓子、鯛焼について紹介します。鯛焼は、小麦粉を原料に焼き型に入れて焼いた明治時代から食べられている餡入りの和菓子です。主に、日本各地で製造、販売されていますが、特に東京には、老舗鯛焼屋が数多く存在し、その人気は、近所のおばあちゃんから、ランチのサラリーマンまで毎日大行列で、すぐに売り切れてしまうほど！今回は、“東京のたいやき御三家”の鯛焼をレポートします。



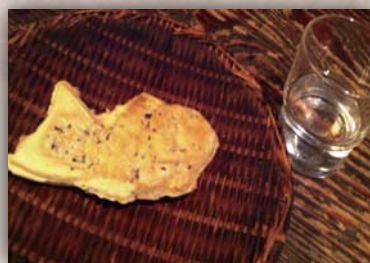
しにせ鯛

体長: 120ミリ
体高: 65ミリ
体重: 75グラム
採取地: 浪花家総本店
(東京都 麻布十番)



明治42年創業、あの名曲のモデルにもなった元祖たいやき

浪花家総本店の鯛焼は、明治42年(1909)、一匹一銭の駄菓子として生まれました。たかが鯛焼、されど鯛焼。鯛は福がある魚として、庶民に親しまれ、時代を超えて和菓子として、愛されてきました。そして、浪花家総本店の鯛焼は、あの名曲、『およげ！たいやきくん』のモデルになったと言われています。さくとした食感で、甘さ控えめの上品な味わいが特徴です。



鯛焼新聞



ダンスし鯛

体長: 135ミリ
体高: 70ミリ
体重: 100グラム
採取地: 柳屋
(東京都 人形町)

職人が鯛型を巧みに操る10匹のダンシングたいやき

人形町甘酒横町の中にある柳屋の店頭では、職人さんが10丁の鯛型を使って、手際良く焼いています。鯛焼の焼き型には、1匹ずつ焼き上げる型である「天然型」と、複数匹を一度に焼き上げる「養殖型」の2種類があり、柳屋の鯛焼は、1匹ずつ焼き上げる天然型です。職人さんの手に取られて、10匹の鯛がリズムに乗って、ダンスしているようです。ダンスした鯛焼の中はしっとり、そして外はぱりっとした皮が美味しかったです。

まじめ鯛

体長: 135ミリ
体高: 80ミリ
体重: 125グラム
採取地: わかば
(東京都 四ッ谷)

尻尾までたっぷりあんこが詰まったふくら誠実なたいやき

四ッ谷のオフィス街の路地裏にたたずむ、一軒の鯛焼屋、わかば。ランチ帰りのサラリーマンやおやつタイムのOLさんに人気の鯛焼です。わかばの鯛焼の魅力は、何より、鯛の尻尾までびっしり詰まった餡にあります。尻尾まで餡が入った鯛焼の誠実さには、脱帽！そして、わかばの鯛焼には、ふくらし粉を入れた工夫があって、ふくらした生地も特徴です。そのため、テイクアウトしてオフィスや家で温め直しても、美味しさが変わりません。



NIJIYA 美食ポイント！

NIJIYA オリジナル鯛焼は
NIJIYA MARKETにて発売中です。





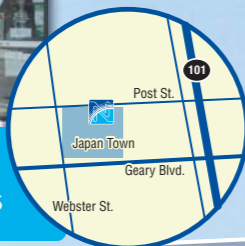
NIJIYA MARKET

www.nijiya.com

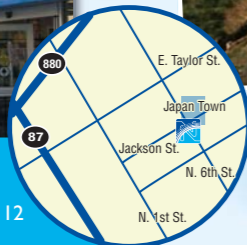
味と品質、安全性にこだわったニジヤ オリジナル商品をはじめ、
安心しておいしく食べていただける 食品を豊富に取り揃え、
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



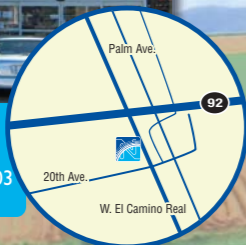
SAN FRANCISCO STORE
(415) 563-1901
1737 Post St., San Francisco, CA 94115
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



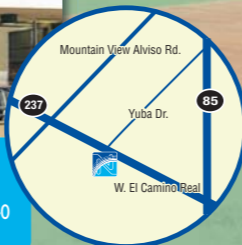
SAN JOSE STORE
(408) 275-6916
240 Jackson St., San Jose, CA 95112
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



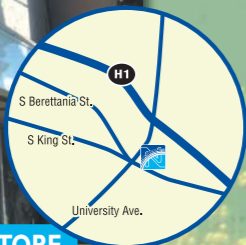
SAN MATEO STORE
(650) 212-7398
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



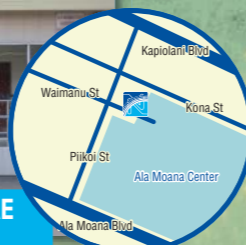
MOUNTAIN VIEW STORE
(650) 691-1600
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



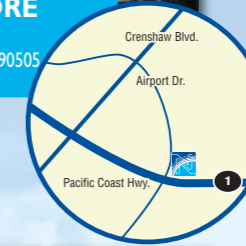
HONOLULU UNIVERSITY STORE
(808) 979-8977
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



HONOLULU ALA MOANA STORE
(808) 589-1121
451 Piikoi St., Honolulu, HI 96814
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



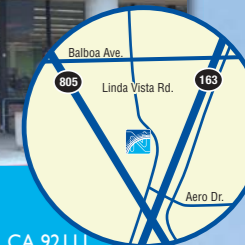
ROLLING HILLS STORE
(310) 534-3000
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



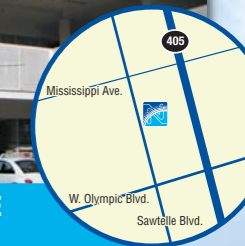
TORRANCE STORE
(310) 366-7200
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



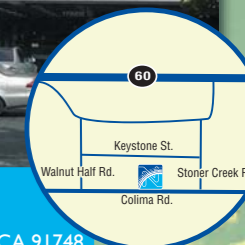
SAN DIEGO STORE
(858) 268-3821
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Mon.-Sun. 9:00am-11:45pm



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



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



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



お料理は好きなほうで、クッキングブックもいろいろありますが、アメリカのレシピは量も含めあまり使えず、かといって日本のクッキング雑誌のレシピはこちらでは入手できない食材もあるので、ご馳走マガジンは全てニジャで買える食材のレシピで本当に助かっています。

Modesto, CA / Michiko さま

Gochiso お気付きいただけましたか！ そうです、ご馳走マガジンに掲載しているレシピはどれもニジャにて手に入る食材を使っています。ですからご馳走マガジンを片手にニジャにてお買いものをしていただければ完璧ですね！もし見つけれなかった場合はお気軽にスタッフまでお問合せください。



春号の甘酒の記事が大変興味深かったです。さつまいもの甘酒、ぜひ試してみたいと思います。しかも子供も飲めるノンアルコールとは知りませんでした。GOOD!!

Los Angeles, CA / Morie さま

Gochiso ニジャ特製さつまいもの甘酒はとても好評です。もちろんお子様にも安心してお召し上がりいただけるので、おすすめです。お試しいただいた感想などをまたお寄せください。お待ちしております！

先日私の投稿が採用されて、ごちそうエプロンが届きました。ニジャファンの叔母にプレゼントしたらとても喜んでもらえたので、報告します。叔母はユニバーシティ店をよく利用していて、日本の味のお弁当が気に入りのようです。

Honolulu, HI / Asami さま

Gochiso 叔母さまのすてきな写真も一緒に送っていただきました。ご馳走マガジンのオリジナルエプロンを毎日のお料理の時にぜひお使いください。ありがとうございます。



お店便り マウンテンビュー店より

年4回季節ごとにニジャマーケット全店におきまして、ぬりえコンテストを開催しています。

毎回たくさんの応募があり、優秀作品を決めるのに大変苦労、どれも力作揃いです。選考スタッフはいつも楽しませていただいています。

写真は春に開催した様子です。お持ちいただいたお子さまにはもちろん参加賞を、そして作品は全て店内に貼らせていただいています。

次の開催は夏。7月頃からぬりえ用紙を配布します。ぜひ店頭にてお取りいただき、どしどしご応募くださいね！

Gochiso 毎回好評のぬりえコンテストは全店で開催していますので、お子さまとごいっしょにぬりえの時間を楽しまれるのもいいですね。その後はお店に貼られた作品をいっしょに探されるのもまた楽しいかと思えます。ぜひお子さまと一緒に近隣のニジャマーケットへお越しください。



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ャスタッフまでお寄せください。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

夏は夏休みをはじめイベントが盛だくさん！ いろんなことにもチャレンジできるよい機会ですね。そんなときにはぜひ、ご馳走マガジンまでお知らせください。

みなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティーの楽しい経験など、食にまつわる

お話を募集中！ どしどしお寄せください。お待ちしております。

そして今年から新しくなったプレゼントはなかなか好評です！ ご馳走マガジン特製エコバッグは丈夫でちょうど良い大きさの優れたもの。忙しい毎日にぜひご活用ください。

では次回の秋号を乞うご期待!!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!

