

美食

Winter 2013

Gochiso

Let's have a Party!!

ホームパーティーを開こう!

おでん好き、集合! おでん倶楽部

◆冬の海鮮 牡蠣/ホタテ/カニ ◆旬の食材 ゆり根 ◆粘りの強さで勝負! つくね芋
◆きつずチャレンジ — さむ~い季節もほっかぽか!おいしいクラムチャウダーを作ろう!



巻頭特集 Let's have a Party!! ホームパーティーを開こう! ... 2
おでん好き、集合! おでん倶楽部 8



ニジャ 冬の新作弁当・お寿司 10
 きっずチャレンジ おいしいクラムチャウダーを作ろう! 12
 冬の満足デザート 14
 [連載] WHAT A WONDERFUL LIFE !! 16
 ニジャぶらんど 有機麦味噌と有機玄米味噌が新登場! 18
 [連載] マクロビオティックなひととき 20
 冬の海鮮 ホタテ 22
 牡蠣 23
 カニ 24
 マエストロシリーズ さつま揚げのマエストロ 岡留功治 26
 旬の食材 ゆり根 30
 [連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 32
 粘りの強さで勝負! つくね芋 34
 きっずシェフ お料理好きな子集まれ!! 36
 我が家の自慢料理 38
 オーガニック栽培の現場から 44
 ニジャ こだわりの逸品 46
 みなさまからの声、声、声 48



(キトリ線)

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

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

Name: _____
 Address: _____
 Phone: _____ Fax: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
 ©2013 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, Machiko Tojo
 PHOTOGRAPHER: Yukari G., Kaze Kobo, Gochiso Staff
 WRITER: Gochiso Staff
 SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto
 Kei Hasegawa
 Dr. Ito
 Okadome Kamaboko Honpo
 Noriko Bunasawa

Let's
have a
Party!!

ホームパーティーを開こう!

年末年始はパーティーの機会が増えますね。ホームパーティーを開くとすると、家中をピカピカにお掃除しなくては……とか、お料理をたくさん作らなくては……と楽しみよりも心配事のほうが先に浮かんでしまう方もいらっしゃるのでは？ しかしながら、お掃除はお客様の目に触れるところだけをキレイに、お料理は買ってきても大丈夫……と考えたら少しラクになりませんか？
まずは気負わず無理なく、できることから始めましょう。
招待する側はあまり長くキッチンにいることは避けて、ゲストと楽しい時間を過ごすことを大切にしたいものです。いつも作り慣れた自慢料理と、簡単に準備できるニジヤのお惣菜などを活用して、おいしく楽しむホームパーティーを計画してみてもいいでしょう。

3

1

4

5

6

7

2

みんなでわいわい
大勢で楽しむには
バフェスタイル
パーティー編

たくさんのお客様を招待するのなら、バフェスタイルがおすすすめ。事前にお料理をセッティングしてしまえば後は好きなものを好きなだけ取ってもられます。おしゃべりも弾みますね。

1 寿司パーティートレイ (SUPER)

皿に盛り直す。



2 サンドイッチ盛り合わせ

ハム、チーズ、エッグ、ツナ、ポテトサラダ ※パセリとトマトでデコレーション (サンドイッチのパーティートレイアレンジメントも承っております。ご相談ください)



3 ミニパン盛り合わせ (籠盛り)

あらびきソーセージパン、ミニこしあんパン、ミニつぶあんぱん、ミニメロンパン



4 おかずミニカップ

からあげ1個、たこやき1個、シウマイ(海老、ポーク)各1個、肉じゃが、切干大根、大正金時豆、マカロニサラダ(パセリのせ)、かぼちゃサラダ(パセリのせ)、ブロッコリー胡麻和え ※それぞれを取りやすいカップに並べる。



5 ミニケーキ

ストロベリーケーキ¼シートを20カット、1カットにイチゴを½個のせたもの。(パースデーやその他様々なパーティーシーンに合わせたケーキのアレンジメントも承ります。ご相談ください)

6 フルーツ盛り合わせ

メロン(ハニーデューなど緑色のもの)、柿、ぶどう(紫のもの)、イチゴ(ハタ付) それぞれを食べやすい大きさにカットし、彩りよく盛りつける。

7 オーガニック野菜スティック

セロリ、にんじん、きゅうりを棒状に切ってグラスに入れ、2〜3箇所くらいにおく。 ディップ① ニジヤ麦味噌①・マヨネーズ②の割合で混ぜ、一味唐辛子を振る。 ディップ② ニジヤゴマドレッシング



子供も楽しい
ファミリースタイル
パーティー編

- 1 チキン丸焼き**
ニジヤチキン和風ロースト+グリル野菜を周りに添える。野菜は、じゃがいも、にんじん、レンコン、玉ねぎ、エリンギ。じゃがいもは3cmくらいの角切り、にんじん、レンコンは1cmくらいの輪切り、エリンギは厚めのスライス。玉ねぎはバラバラにしないよう、根っこのはらは切り落とさないようにする。オープン皿にオリブオイルをひき全てを並べ、さらに上からオリブオイル、塩こしょうを振り、380°Fで30分ほどグリルする。温め直したニジヤチキン和風ローストの周りに盛り付ける。
- 2 寿司パーティートレイ (EJU)**
皿に盛り直す。カップちらし寿司3種(タイヤモンド、北海いくら、五目)
- 3 お惣菜盛り合わせ**
ミートボール、春巻き(半分にカット)、コロケ(半分にカット)、エビフライ、あじフライ(半分にカット)、ソーセージ5〜6本(茹でる)。カップにケチャップ、ソース、マスタードを入れて添える。
- 4 ポテトサラダハムチーズロール**
黒豚ハムでかぼちゃサラダを、サンドイッチ用スライスチーズでポテトサラダを巻き、それぞれ楊枝で留める。盛り皿にスフラウトを敷き、その上にそれぞれを美しく盛り合わせる。
- 5 デザート(シュウクリームタワー)**
シュウクリームをホイップクリームやチョコシロップをのり代わりにして積む。いちごやブルーベリー、粉砂糖などで飾り付ける。



気の合う方と
ゆっくり楽しむには
会席スタイル
パーティー編

- 1 刺身盛り合わせ**
各種刺身盛り合わせございます。ご相談ください。
- 2 天ぷら、さつま揚げ盛り合わせ**
えび、かぼちゃ、しいたけ、アスパラ天ぷら
野菜・海老ネギさつま揚げ
- 3 寿司握り**
各1個・軍艦(いくら、うに)
握り(マグロ、はまち、いか、たこ、あまえび、あじ、うなぎ、ほたて、サーモン、たまご)
(寿司は1貫ずつでもオーダーできます。ご相談ください)
- 4 汁物**
お吸い物：はまぐりと三つ葉のお吸い物。
ニジヤ無添加和風だしと、塩で味付け。
- 5 おつまみ和え物、煮物盛り合わせ**
うにいか(いかそうめん)に雲丹をトッピング、ちりめん、明太子(半分に切る)、ふぎ高野豆腐煮物、白和え
- 6 甘味盛り合わせ**
団子2種(みたらし、よもぎあんこ)、あんこもち、大福各種(白、赤、緑)

おでん好き、集合！

おでん倶楽部

おでんの季節がやって来ました！
おでんの要は、出汁の取り方と具材の下ごしらえ。
こだわり派からお手軽派まで色々楽しめる、
おでんアイデアをご覧ください。



■まずは出汁2種。

キリッと澄んだ基本の

昆布とかつお出汁

■材料 4人分

- 昆布15cm (6インチ)長、1枚
- 花かつお・・・20~30g
- 水・・・・・・・・・・1.5ℓ
- 日本酒・・・・・・・・大さじ3

■作り方

- 鍋に水と昆布を入れ、中火にかける。
- 沸騰直前に昆布を引き上げ(冷まして結び昆布に流用)、花かつおを入れ、3分煮る。火を止めて、アクをすくう。
- 5分待ってから漉す。

合わせ出汁

■材料 4人分

- <冷水出汁>
- 水・・・・・・・・・・1ℓ
 - 干しいたけ・・・2個
 - 煮干し・・・5g(ひとつかみ)
 - 昆布15cm(6インチ)長、1枚

- <鶏ガラ出汁>
- 鶏ガラ・1羽分(約300g)
 - 水・・・・・・・・・・750ml
 - 日本酒・・・・・・・・大さじ3

■作り方

- 冷水出汁を作る:容器に分量の水と汚れを落とした材料の全てを入れ、一晚冷蔵庫に寝かす。(出汁をとった後の昆布は結び昆布に、他は佃煮に利用)
- 鶏ガラ出汁を作る:鶏ガラは鍋に収まるように切り、冷水で洗う。
- 鍋に分量の水と酒、鶏ガラを入れ、中火で沸騰させる。
- アクをとり、弱火にして2時間程煮て、漉す。
- (1)の冷水出汁と合わせる。

*鶏ガラスープは市販の顆粒やチキンブロスで代用可。

■材料 4人分

- にじやつゆてんねん3倍濃縮・・・180ml
- 水・・・・・・・・・・1.5ℓ
- 日本酒・・・・・・・・大さじ3

作り方は鍋に入れるだけ。

■出汁が出来たら味付けです。

関西風味付け

- (4人分出汁に対し)
- 薄口しょうゆ・・・大さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・小さじ1/2

関東風味付け

- (4人分出汁に対し)
- しょうゆ・・・大さじ2.5
 - みりん・・・・・・・・大さじ1
 - 塩・・・・・・・・小さじ1/2

■さらに簡単かつゆをご紹介します。

思いついたらすぐ作れる

つゆてんねん出汁

*この汁はそのまま味付けは要りません。

■材料 4人分

- にじやつゆてんねん3倍濃縮・・・180ml
- 水・・・・・・・・・・1.5ℓ
- 日本酒・・・・・・・・大さじ3

■種の下ごしらえ

定番の大根:

苦みをとりたい、臭いを押さえたい、という場合はお米のとぎ汁で下茹でしてから水を替え、さらに茹でたものを出汁に入れて味を含めますが、冬の大根はそれ程苦味はなく、下茹では必須ではありません。



大根の太い瑞々しい部分を大きめの輪切りにし、皮を剥き、そ

のまま煮始めて大丈夫です。時間が長い時は半月に切って入れても。また、面取りをすると見た目が美しいだけでなく、煮崩れもしにくくなります。

油揚げ、さつま揚げなどの揚物:

油っぽさが気になる場合は、ザルに入れ、熱湯をかけて湯通しします。こちら必須ではありません。



こんにゃく、白滝:

こんにゃくや白滝も下茹ですることがありますが、近年のこんにゃくは灰汁抜きされていますので、湯通しだけ、あるいは冷水で洗うだけでも大丈夫です。こんにゃくは大きな三角形に切ることが多いですが、さらに隠し包丁を入れると、味が染み込み、食べやすくなります。



茶巾:

油揚げは半分切って袋状にし、卵や餅、野菜など好きな具を入れます。口を塩でもみ洗いしたかんぴょうでしばるか、ようじで留めます。

ロールキャベツ:

鶏ひき肉と玉ねぎのみじん切り、塩こしょうを混ぜたものを湯通ししたキャベツで包み、塩でもみ洗いしたかんぴょうでしばるか、ようじで留めます。



■いよいよ煮込み開始です。

はじめ、沸騰間際でアクをとってからの火加減はごく弱火で、グラグラさせない様に煮ます。途中で一度冷ますのは、温度が下がる過程で味がよく染み込むからです。省略しても構いません。

時間がある場合は固いものから入れ、順次入れてコトコト煮込んでいきます。出汁で暫く煮て柔らかくなってから調味料を入れると味が浸みやすくなります。練り物は長く煮込むと旨味が煮汁に流失し、歯応えをなくしますので短時間で仕上げましょう。

時間があまりない場合、種に時間が掛からないものを選ぶか、小さめに切るとさらに時間短縮出来ます。

この冬おすすめの おでん 3 種

具材のリストは鍋に入れる順になっています。

ニジヤおでんセット



- こんにゃく
- ちくわぶ(洗って斜めに切る)
- 結び昆布
- ゆでたまご
- ニジヤおでんセット(ちくわは斜めに、大きな練り物は2つに切る)

定番おでん



- 牛すじ(柔らかく煮てから串にさす)
- たこ(串にさす)
- だいこん
- 結びしらたき
- ニジヤ五目揚げ
- つみれ
- ニジヤさつま揚げ
- 水菜(昆布でしばる)

料亭風おでん



- だいこん
- ロールキャベツ
- じゃがいも
- 皮むきトマト
- ニジヤ粗挽きソーセージ(串にさす)
- モッツアレラチーズともち入りの巾着

洋風おでん

冬の新作弁当・お寿司 **冬限定!**

サーモン塩麴焼き玄米弁当



不動の人気を誇る万能調味料“塩麴”を使ったお弁当!

▼ 塩麴焼き弁当シリーズ (鮭、鯖、チキン)

ニジヤの塩麴は、じっくりと発酵させてまろやかに仕上げた手作りの優しい味です。その塩麴でお魚やお肉を漬けて焼くとふっくらやわらかくジューシーに仕上がります。今回は、素朴ながら王様級の味、塩麴焼き弁当3種をご紹介します!

ニジヤ定番人気のカッパーリバーサーモン(紅シャケ)、体にいい青魚で親しみのある鯖、お魚が苦手な方には香ばしいチキンをご用意いたしました。ご飯はヘルシーにニジヤの美味しい玄米を使っています。

▽ カッパーリバーサーモンは脂のりが良いので、味が濃く旨味たっぷり。なのに後味はさっぱり。ご飯にとっても良く合います。塩麴効果でふんわりとした食感です。

▽ 鯖には青魚に含まれるEPAやDHA、いわゆる「オメガ3」と呼ばれる成分が多く含まれ、血液の粘度を下げて動脈硬化を予防し、脳卒中、心筋梗塞のリスクを下げるといわれています。また「健脳」効果もあるといわれ、老人性痴呆症のリスク減少効果も期待できます。美肌にもいいと呼ばれるこれらの成分を、発酵調味料と共にいただくことでその効果も倍増しそうですね。

▽ ジューシーで癖がなく、万人に愛されるチキン。塩麴に漬けて焼くことによってバサつきがちなお肉もしっとりふんわり、そして香ばしくなります。麴の香りもふわっと漂い旨味がいっぱい。甘いタレのかかった照り焼きチキンやフライドチキンでは味わえないお肉そのものの美味しさを堪能できます。

鯖塩麴焼き玄米弁当



チキン塩麴焼き玄米弁当



サーモン、カニ、いくらがたっぷりとのった豪華ちらし!

▼ サーモンかにちらし

サーモンはたっぷりのカニの下に見え隠れ。カニはもちろんカニカマではなく本物のカニ肉を使っているので、カニ好きには大満足の一品。錦糸玉子や椎茸のうま煮などが甘辛い味のアクセントを担い、このボリュームでも最初から最後まで飽きずに“美味しい”が止まりません。お腹いっぱい冬の旬魚を楽しんで頂けるちらし寿司です。



サーモンかにちらし

クラムチャウダーのつくりかた



8. ジャガイモとしめじ以外の野菜を入れてよく炒めます。



9. 野菜に火が通ったら、ジャガイモとしめじを入れてさらに炒めます。



10. ジャガイモが透き通ってきたら極弱火にし、小麦粉を少しずつ振り入れながらしっかり混ぜます。ダマにならないよう注意。

11. なじんだところへ水、コンソメ、あさりの汁のみを入れ、よく混ぜ溶かします。この時点でだいぶトロツとしています。中弱火でフツフツしてきたら弱火にしてコトコト煮ます。こまめに混ぜないと底が焦げ付きまますので注意!



12. ジャガイモなど固い野菜が柔らかくなったなら、ミルクを少しずつ入れながらよく混ぜ、温まるまでは中弱火、温まったらあさりを戻し入れて弱火で10分ほどコトコト煮ます。



13. 生クリームを入れ、塩コショウで味を調え、パセリを散らせば出来上がりです。



1. あさは砂抜きして、よく洗っておきます。



2. ジャガイモ、たまねぎは1cmの角切りにします。



3. にんじん、セロリとベーコンは0.5cm幅に切ります。



4. しめじは石づきをとって、バラバラにほぐします。パセリは刻んでおきます。



5. 鍋にあさりを入れて火にかけて、白ワイン又は酒を振って蓋をします。時々鍋を振って様子を見ます。



6. あさりの口が開いたら、汁ごとボウルに移しておきます。



7. 同じ鍋にバターをとかし、ベーコンを炒めます。ちょっと火が通ったら手順8へ進みます。



クラムチャウダーの材料

- 材料 4~5人分
- あさり(殻付き)・・・400~500g
 - オーガニックジャガイモ・・・中1個
 - オーガニックにんじん・・・小1本
 - オーガニックたまねぎ・・・中1個
 - オーガニックセロリ・・・1/2本
 - オーガニックしめじ・・・100g
 - オーガニックベーコン・・・75g(3枚くらい)
 - オーガニックパセリ(フレッシュ)・・・適宜
 - ニジヤオーガニック薄力粉・・・30g
 - オーガニックバター・・・15g
 - 無添加コンソメ・・・4g
 - 白ワイン又は料理酒・・・30ml
 - 水・・・250~300ml
 - オーガニックホールミルク・・・450ml
 - オーガニック生クリーム(お好みで)・・・50ml
 - 塩・こしょう・・・適宜

きつずチャレンジ



寒い季節もぽかぽか!
おいしいクラムチャウダー
を作ろう!

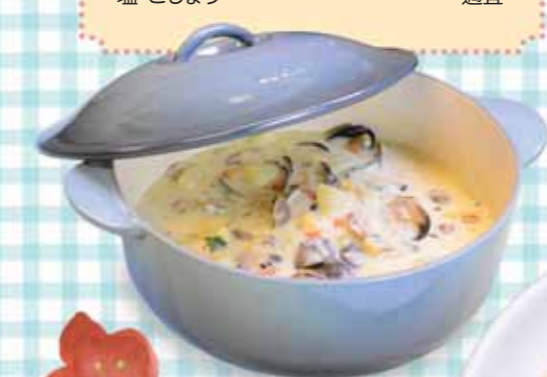
寒くなってくると、あったかい食べ物が増えます。そんな時、野菜をたっぷり入れたシチューは栄養満点で、大人も子どもも大好きなメニュー。特に子供の頃は、シチューの日は嬉しかったものです。

市販のルーで作る定番シチューもいいですが、手作りなら自分好みの味付けも自由自在! 食材そのものから出るうまみを味わえる、心のこもった優しい味です。

今回はシチューより短時間でできるクラムチャウダーに挑戦してもらいます。殻付きのあさり、オーガニック野菜やきのこなど、具だくさんでお腹いっぱいになるおかずスープに仕上げます。心も体もぽかぽかになりますよ!



ニジヤマーケットのしげこ先生



クラムチャウダー

できあがり!



お味はどうか?



左から Kounosukeくん、Shiroくん、Brigitteちゃん、Miyuちゃん。上手にクラムチャウダー完成!

冬の満足デザート

冬になると食べ応えのあるデザートが欲しくなりますね。思いのほか簡単で、しかも満足度二重丸のデザートです。ぜひお試しください。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



- 冷めた(5)の生地を2枚にスライスしてホイップクリームとスライスしたイチゴをサンドする。
- サンドした上面も同様にホイップクリームとイチゴ等のベリーで飾る。

簡単ショートケーキ

ホットケーキミックスを使ったスポンジを作ってみました。後はホイップクリームとイチゴ等のベリーを使うだけで簡単に仕上げてみました。

●材料(6インチ型)

<スポンジ>

- 全卵Lサイズ 3個
- 砂糖 1/2 cup
- ホットケーキミックス 1/2 cup
- 牛乳 大さじ1
- 溶かしバター 大さじ1

<ホイップクリーム>

- 生クリーム 1 cup
- 砂糖 大さじ2

<トッピング>

- イチゴ 1/2パック
- その他好みのベリー 適量

●作り方

- 卵と砂糖を湯煎で人肌位の温度に温め、ミキサーでしっかり泡立てる。
- ホットケーキミックスを(1)に混ぜ合わせる。(泡立てた泡をなるべくつぶさないようにする)
- 同様に牛乳と溶かしバターも(2)にしっかり混ぜ合わせ、出来た生地を6インチの型に流し入れる。
- 350°Fで約25分焼く。
- 焼き上がったら型から外し、しっかり冷ましておく。
- ホイップクリームを作る。



サツマイモとリンゴのゴマ団子

サツマイモとリンゴの自然の甘みで作った、ヘルシーなおやつです。

●材料(約30個分)

- サツマイモ 1本
- ふじりんご(大) 1個
- レモン汁 少々
- パン粉 1 cup
- 白ごま 適量

●作り方

- サツマイモはアルミホイルに包んで350°Fで竹串がスッと通るまで柔らかく焼く。焼けて冷めたら、皮を剥いておく。
- りんごは皮と芯を取り、薄くスライスし、レモン汁と一緒に鍋に入れ、水分が飛ぶまで火にかける。
- フードプロセッサーに(1)と(2)とパン粉を入れ、ペースト状にする。
- 硬さが足りない場合には分量外のパン粉で硬さを調節する。
- 手で(4)を3センチくらいの大きさに丸めていく。
- ゴマをまわりにつけ、冷蔵庫で冷やす。



もちドーナツ

外はカリッ、中はもちもちしているグルテンフリードーナツです。

●材料(約30個分)

- 上新粉 2/3 cup
- 白玉粉 1/2 cup
- 片栗粉 大さじ2
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 牛乳 1/2 cup
- 油 フライ用適量
- きな粉 1/2 cup
- 砂糖(コーティング用) 1/2 cup

●作り方

- ボウルの中ですべての材料をしっかりと混ぜ合わせる。
- 手で一口サイズに(1)の生地を丸めていく。
- ボウルにコーティング用のきな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- 中温(350°F)に温めた油で揚げる。
- 温かいうちにきな粉砂糖を回りにまぶす。

胡麻のうす焼きクッキー

シンプルな材料で簡単に作れるクッキーです。食後のおつまみにどうぞ。

●材料(約8人分)

- 砂糖 1/4 cup
- 薄力粉 1/4 cup
- 卵白 1個分
- 溶かしバター 大さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 黒ごま 適量

●作り方

- 砂糖と薄力粉と卵白をボウルで混ぜる。
- 溶かしバターと塩も(1)に入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた天板にスプーン等でお好みの大きさに(2)の生地を薄く広げる。
- 上から黒ごまを振りかけ、325°Fのオープンでうす茶色になるまで約8分焼く。

パンの耳ラスク

あまった食パンの耳を捨てるのはもったいないですよね。そんな時は簡単に作れるラスクはいかがですか。

●作り方

- 食パンの耳を一口サイズに切る。
- 溶かしバターと中双糖を切ったパンの耳としっかり和える。
- オープンシートを敷いた天板に重ならないように広げ、325°Fでカリカリになるまで約15分焼く。

●材料(4人分)

- 食パンの耳 4スライス分
- 溶かしバター 大さじ4
- 中双糖(または砂糖) 1/2 cup

～デザート作りのススメ～

ここロサンゼルスも気温が下がり始めて、冬の気配を少しずつ感じる今日この頃です。これからはホームパーティー等を開く機会も多くなるのではないのでしょうか? そんな機会に今年はぜひデザートを作ってみませんか?

ご家庭でお菓子やデザートを作るには、やはりある程度道具が必要になってきますよね。ボウル、ゴムベラ、ホイッパー、計量カップ、計量スプーンがあれば簡単なクッキーやプリンを作ることが出来ます。そしてもっと本格的に作りたいならばそれなりの道具があればさらに便利でしょう。また日本と違って各家庭にオーブンが備えられているという点も、ご家庭でのデザート作りのきっかけになるかもしれません。子育てやお仕事に忙しい毎日、デザート作りは大変かもしれませんが、家中に広がる甘い香り、お客様やお子様たちのおいしい笑顔。最後にはきっとあなたのココロの栄養になりますよ。



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。

What a Wonderful Life!! 2

このコーナーでは、食に関する興味や旺盛で、いつも自分自身が楽しいと思えることに挑戦し、イキイキとした毎日を送っていらっしゃる、まさに人生はスバラシイ!という気持ちの持ち主であるご馳走マガジン愛読者のみなさまにご登場いただきます。もちろんお得意の自慢料理も披露していただきますヨ!

アメリカ在住はすでに30年以上になります

教

子さんは、日本で会社を経営していました。その内にご長男が誕生され、彼にアトピー性皮膚炎が発症します。もちろん、親として子供の為に何でも手を尽くしましたが、症状は一向に良くならなかったそうです。

そんな時に担当医から言われた言葉は『アメリカに行けば良くなるかもしれない』でした。日本は湿気が多く四季を通して気温の変化も大きいですが、ロサンゼルスは湿気がなく過ごしやすい気候です。

「限られた食費の中で何が作れるか、ということもいつも考えていました。お料理って工夫次第でいろんなことができるし、おいしいと言ってもらえるとうれしくて、ますます頑張ったり。厳しい時期でもそんなことを工夫し、楽しみながら過ごしてきましたね」

今でも基本は、やはり日本食中心。主食のお米はずっとニジヤの

す。当然周りの反対は大きかったのですが、お子さんの為にビジネスも手放し、家族揃ってここアメリカの地へと移って来られました。さぞかし不安も多かったと思います。

「この新天地で生きていかなければならないことと、長男のアトピーを何とかしたいという思いでとにかく必死でした」

お子さんの為にまず行ったことは、とにかく良い物を食べさせること。良いものというのは豪華で高級な物、という意味ではなく、オーガニックやナチュラルなど本来の自然な食べ物の

オーガニック米を使っていたにいてるそうです。それに加えてニジヤの雑穀シリーズをいろいろと使い分けてパラエティールを楽しんでいらっしゃいます。

健康でいられるという

いろいろな患者さんが来られてヒーリングを行う毎日の教子さん。痛みや病氣と戦っている人達を少しでも楽にしてあげたい、との思いでがんばっていらっしゃいます。そしてそれぞれに合った食事のアイデアやレシピのご提供なども行っているそうです。

「健康でいられるのは心と身体のバランスが重要です。悩みを抱えることによって病氣にもな

こと。まずは、箸の先にちよつとだけつけてなめさせる所から始めます。ほんの少しだけ体内に入れるので、アレルギー反応を起したとしても大事には至りません。そのようにして少しずつ少しずつ、身体に免疫をつけていくそうです。このような毎日の地道な繰り返して、赤ん坊のころから戦ってきたアトピー性皮膚炎をなんと2年で完治させたそう。そしてその後も再発することもなくご兄弟も皆さん健康に過ごされています。

母としての深い愛情と強い信念、そしてあきらめない思いが

「でもたまにはジャンクフードを食べたり、加工品をとったりすることもありますね。」

「そうしたらこの食物が自分のエネルギーになるんだ、という感謝に変えて下さい」

現在の食品は防腐剤や添加物がたくさん含まれているので、まずは体内の毒素を体外に出すように心がけると良いそうです。そのためには Distilled water (蒸留水) をたっぷり飲むことだけでも効果があるそう。

教子さんの信条はとにかく無理はしないこと。無理なく出来ること、そして自分自身が本当

奇跡を起こさせたのかもしれない。そして聞いてみました。

毎日の食生活

教子さんに毎日の食生活に関して聞いてみました。

「本当のことを言うと、私は料理はあまり好きではありませんでした。仕事でも料理でも何でも思うだと思いますが、イヤだと思っても本当にイヤになってしまいます。『どうせやらなければいけないのなら好きになろう』と思つたのです。そう思うと見方も変わり、楽しみかたも変わって来ます」

最後に教子さんの「これから」について伺いました。

「まずは資金がなければ話になりませんが、どこかに居心地の良い場所を見つけてヒーリングから食事までトータルで提供出来るような場所を作りたいですね。ここに来れば誰もがリラッククスできて、癒されるというふうな...。それぞれが自分の出来ることを行って、協力しながら楽しく暮らしていけるような毎日を送らせてあげたいですね」

「とにかく新鮮な物、旬の物を食べるようにしています。インスタントの物はほとんど使いません。週に一回ぐらいはお買い物の時間はないので、ニジヤへ行ってセルの物や旬の物、目新しい食材を見つけるととりあえず買ってし

「いろいろな方たちとの出会いでしようか。私の関わった方たちが元氣になられたり病氣が治ったという話を聞いたりすると、ますますがんばらうという気持ちになります。その為には健康でいたい、だから良い物にこだわった食事作りをして楽しむ...というところで

いつも前向きでそして何よりも毎日を楽しく過ごしていることが WHAT A WONDERFUL LIFE の源なのかもしれませんね。

橋澤 教子さん — Noriko Bunasawa

子供のアトピーの治療の為、家族揃って日本より移住。アメリカで保険のライセンスを取得。保険のエージェントを夫婦で始める。その内ヒーリングの力に気づかれ、現在は一人一人が本当に心身ともに幸せを感じられるお手伝いすることが出来たら、との思いでヒーラーとして忙しい毎日を送っている。 <http://rayofhealing.com>



鯛の蒸し煮

◆材料 (4~5人分)
鯛 1尾 (切り身でも良い) / しょうが 1片 (皮つきのまま薄切り)
長ネギ 1本 (5cmくらいのぶつ切り) + 3本 (細切り) / 酒 少々
オリーブオイル 大さじ3

1. 処理済みの魚 (または切り身の魚) をしょうがとぶつ切りのネギを魚の上のせて酒を振りかけて蒸す。(1尾の場合は20~25分、切り身の場合は15分くらいを目安)。
2. 蒸しあがったら皿に移し、細切りネギを散らす。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける。少し煙が立ってきたら火を止め、そのまま魚にかけ、しょうゆをかけて出来上がり。



かぼちゃとごはんの蒸し煮

◆材料 (4~5人分)
かぼちゃ 1個 (ラップで包み、マイクロウェーブで5~7分温める)
ごはん 茶碗2~3杯分 (かぼちゃの大きさによる)
A (混ぜご飯用の具)
油揚げ 1枚 (細切り) / にんじん 1/2本 (短冊切り)
しいたけ 1個 (薄切り) / シメジ 1/5袋 (小房に分ける)
砂糖 大さじ2 / しょうゆ大さじ1 / 塩 少々 / 水 240ml

1. 混ぜご飯を作る。Aの材料をすべて鍋に入れて10分ほど煮て、ご飯と混ぜておく。
2. やわらかくなったかぼちゃの上の部分を丸くカットして、蓋を作り中身の種を取り除く。
3. 2にご飯を詰めて、かぼちゃの蓋をし、蒸し器で20分ほど蒸す。

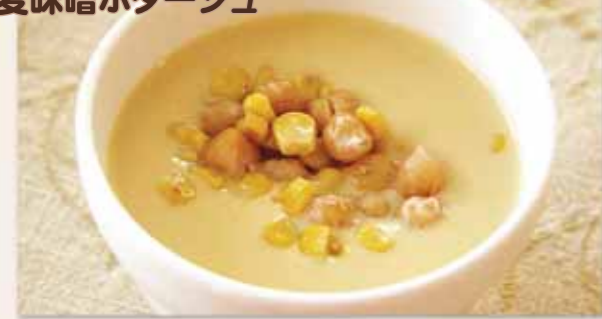


アスパラと海老のクリーム和え

◆材料 (4~5人分)
アスパラ 200g / 海老 8尾 / 玉ねぎ 1/5個 (みじん切り)
小麦粉 大さじ2 / 豆乳 80ml / オリーブオイル 大さじ2
塩、こしょう、ガーリックパウダー、バター 各適量

1. アスパラを茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ玉ねぎを炒める。
3. しんなりしてきたら皮を剥いた海老を入れて炒め、海老の色が変わったらオリーブオイルの残り (大さじ1) を入れて、小麦粉を上からふりかけ混ぜ合わせる。
4. 小麦粉がオイルになじんできたたらバターを入れ、豆乳を少しずつ加えてクリーム状にする。塩、こしょう、ガーリックパウダーで味を調えて、アスパラを入れて混ぜ合わせて器に盛る。

ひよこ豆とコーンの
麦味噌ポタージュ



材料 (4人分)
 ひよこ豆・缶詰 (Garbanzo) …… 1缶 (15oz缶) 牛乳 …… 250ml
 コーン・缶詰 (Whole Cone) …… 1缶 (15oz缶) オリーブオイル …… 小さじ2
 玉ねぎ …… 1/4個 ニジャ有機麦味噌 …… 小さじ2
 にんにく …… 1片 塩、こしょう …… 少々
 チキンブイヨン …… 350ml バター …… 3g

作り方
 1. 缶詰のひよこ豆とコーンはザルで水気を切り、トッピング用に各70gずつ取っておく。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
 2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出て来たら中火にして玉ねぎをしんなりするまで炒める。
 3. ひよこ豆とコーンを加えてよく炒め、チキンブイヨンを加えて5分煮てから麦味噌を溶かし入れ、火を止めて粗熱を取る。
 4. 3をミキサーにかけて漉し、鍋に戻して中火にかけ、牛乳を加えて塩、こしょうで味をととのえる。
 5. フライパンでバターを熱し、中火で残りのひよこ豆とコーンを炒めて軽く塩、こしょうする。スープにトッピングする。

鶏と野菜の麦味噌煮込み



材料 (4人分)
 鶏もも肉 …… 200g ニジャ有機麦味噌 …… 大さじ1
 大根 …… 5cm分 ニジャ和風だし …… 1/2袋
 にんじん …… 1本 水 …… 200ml
 こんにゃく …… 1/2枚 (250g) しょうゆ …… 小さじ2
 いんげん …… 6本 酒 …… 大さじ1
 しょうが …… 1片 みりん …… 大さじ1
 ごま油 …… 小さじ2

作り方
 1. 鶏肉、大根、にんじん、こんにゃく、いんげんは食べやすい大きさに切る。しょうがは薄い輪切りにする。こんにゃくは下茹でしておく。
 2. 鍋にごま油を入れて熱し、強火で鶏肉の両面をさっと焼き、大根、にんじん、こんにゃくを加えてさっと炒める。
 3. 酒、みりん、しょうが、水と和風だしを入れ、ひと煮たちしたらしょうゆ、味噌を溶き入れて、弱火で煮る。
 4. 野菜がやわらかくなったら、いんげんを加えてさっと煮る。

玄米味噌のふろふき大根



材料 (2人分)
 大根 …… 14cm分 [田楽味噌]
 水 (あれば米のとぎ汁) …… 適量 ニジャ有機玄米味噌 …… 70g
 だし昆布 …… 1枚 水 …… 大さじ3
 水 …… 4カップ みりん …… 大さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1/2 砂糖 …… 小さじ2
 塩 …… 少々

作り方
 1. 大根は3.5cm厚さの輪切りにし、皮をむいて面取りをする。片面に包丁で十文字の切込みを入れる。
 2. 鍋に水 (あれば米のとぎ汁) と大根 (切込みを下にして) を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして30分煮る。大根がやわらかくなったら火からおろし、水で洗う。
 3. 鍋にだし昆布を敷き、水、大根、塩、しょうゆを入れ、弱火で20分煮る。
 4. 田楽味噌を作る。鍋に材料を入れてよく混ぜてから弱火にかけ、かき混ぜながらもったりするまで煮る。
 5. 大根に田楽味噌をトッピングする。

玄米味噌のさつま汁



材料 (4~5人分)
 ニジャ有機玄米味噌 …… 50g
 豚肉こま切れ …… 100g しょうゆ …… 小さじ1
 さつま芋 …… 1本 (230g) ごま油 …… 小さじ2
 玉ねぎ …… 1個 ニジャ和風だし …… 1袋
 にんじん …… 1/2本 水 …… 1000ml
 もやし …… 1/4袋 (100g)
 青ネギ …… 1本

作り方
 1. さつま芋とにんじんは乱切りに、玉ねぎは薄切りにする。もやしは洗って水気を切っておく。豚肉は一口大に切る。
 2. フライパンにごま油を入れて熱し、強火で豚肉をさっと炒め、玉ねぎとにんじんを入れてさらに炒める。
 3. さつま芋を加えてさっと炒めたら水と和風だしを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
 4. もやし、玄米味噌、しょうゆを入れて味を整え。小口切りにした青ネギを散らす。

里芋と雑穀の玄米味噌ごはん



材料 (3合分)
 ご飯 …… おにぎり8個分
 米 …… 2.5合
 雑穀 …… 0.5合
 里芋 …… 4個 (200g)
 しょうが …… 1片
 水 …… 430ml
 [調味料]
 ニジャ有機玄米味噌 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 みりん …… 小さじ2



作り方
 1. 米と雑穀はといでザルにあげ20分置いたあと、水と一緒に炊飯器に入れて2時間ほど浸水させる。里芋は皮をむいて一口大に切り、塩 (分量外) で揉んで水洗いしておく。
 2. 炊飯器に調味料をよく溶いたものを加えて混ぜ合わせ、里芋、しょうがの千切りをのせて炊く。
 3. 炊き上がったら里芋をつぶさないように混ぜる。

イカと玉ねぎの麦味噌焼き



材料 (2~3人分)
 イカ …… 1杯
 玉ねぎ …… 1/4個
 ごま油 …… 小さじ1
 塩、こしょう …… 少々
 ニジャ有機麦味噌 …… 大さじ1 1/2
 酒 …… 小さじ2
 貝割れ大根 …… 適量
 レモン …… 適量



作り方
 1. イカの骨を抜き、1.5cm幅程度の輪切りにする。
 2. 玉ねぎはスライスして、ごま油を引いたフライパンでさっと炒め、軽く塩、こしょうする。
 3. ボウルに麦味噌と酒を入れて混ぜ合わせ、1と2を入れてさっと和え、アルミホイルに包んでオーブントースターで焼く。
 4. 3分ほど包み焼きにしたらアルミホイルの上部を開け、味噌を軽く焦がすように1~2分焼く。焼いたら貝割れ大根を散らし、レモンを添えていただく。



有機麦味噌と有機玄米味噌が新登場!



こだわりの商品

ニジャオリジナルこだわりの味噌シリーズに有機麦味噌と有機玄米味噌が仲間入りしました。どちらもニジャが自信を持ってお勧めする安心、安全の美味しい味噌です。

有機麦味噌
 ニジャの有機麦味噌は、有機大豆と有機麦を発酵・熟成させた味噌で、主に九州地方で親しまれています。
 塩分が低く、麴を多く使用しているの香りも甘みも強く、通常の麦味噌より熟成期間が長いので、深みのある濃厚な味わいが特徴です。

有機玄米味噌
 ニジャの有機玄米味噌は、マクロビオティックのコンセプトを基に造られました。有機大豆と有機玄米を発酵・熟成させた味噌で、季節を問わず料理に使いやすい美味しさです。
 塩分が低く、麴を多く使用しているの香りも甘みも強く、玄米の香ばしい風味が特徴です。また、グルテンフリーであることも特徴のひとつです。
 玄米味噌はカリウムが多く含まれており、低カリウム症を予防する効果が期待できます。

味噌の大豆イソフラボンについて
 大豆イソフラボンは、癌、心臓病、骨粗しょう症などを防止する効果があり、特に発酵食品である味噌に含まれるイソフラボンはより血液に吸収されやすいことがわかっています。熟成した味噌にはメラノイジンという褐色成分が含まれており、食品の酸化を抑える効果があるといわれています。

マクロビオティック な ひととき...

冬の寒さに向けて、大活躍してくれる強い味方は日本の調味料。醤油や味噌のような発酵調味料です。簡単な日常のお料理で、日ごろからお腹を強くしておくことで、しっかりとした寒さ対策をしましょう。今回は、醤油と味噌と油を使った冬仕様の料理の紹介です。



- 献立 ■
- 炒り豆腐とキノコあんかけの玄米丼
- 車麩のオニオン照り焼き
- 焼き大根の食べるみそ汁
- 蒸し野菜のソイビーナッツがけ
- 抹茶と紫芋のケーキ

「油」の上手な摂り方

冬の季節には冷え性の方におすすめの食材や身体の中を温める調理法、調味料などを紹介してきました。また日本の発酵食品を中心とした伝統調味料などの素晴らしさについても触れてきました。今回は、「油」について考えてみましょう。皆さんは、「油」と聞くと、どんなイメージが浮かびますか？ 太る、高カロリー、ダイエットの敵などのマイナスイメージが大きいのではないのでしょうか。カロリーというのは、エネルギーのことで、それ自体が悪いわけではありません。その摂取量と自分の生活スタイルのバランスを調整していかないと、過剰摂取のエネルギーを脂肪という形で蓄積されてしまいます。それぞれの体質やどの程度アクティブな生活をしているか、また気候風土など、身体の外の変化に合わせても身体が欲し、必要とするカロリーが違うものです。寒い季節には、そうでない時に比べしっかり摂ってあげると、身体も冷やさず過ごすことができるのです。自分の身体の声をよく聞きながら、心地良いバランスを目指して食べるもや食べ方の食スタイルを考えたいものです。

食用の油には植物性の種実から搾ったものが多くありますが、一口に「油」といっても千差万別です。お店に並ぶ油にも多種多様なものがありますが、サラダ油が油の代名詞のように使われることもあります。一般によく売られているサラダ油は、複数種類の植物油を薬品などを使って抽出した精製度の高い油の場合が多くあります。もし選べるのであれば、比較的精製度が低く科学添加物が少ないものの方がおすすめです。身体にかかる負担も少なく、油が持つ本来の栄養やミネラルもきちんと摂取できるからです。

以前、グルメと御馳走について少しお話をしたことがあります。その

「御馳走」ですが、来客などをふるまって、心からもてなすことを示します。もともと「馳走」は、ある目的を達成するために方々を走り回る者の丁寧語・尊敬語だそうです。ということは、食事そのものをさす言葉であると同時に、その食事を作る人の心、その人の行動をさす言葉でもあるということになります。つまり、誰かが方々を走り回り、他の誰かのために心からもてなし、ふるまうために作った食事のことを御馳走というのです。そのように考えると、醤油や味噌の調味料を1つととっても、何年もの時間をかけて、きちんと作られたものこそ身体にも心にも届く栄養がたっぷり詰まっている御馳走だと思えるのです。上質の味わい深いお醤油をかけただけで、湯豆腐から煮物、焼き物や揚げ物までが魔法がかかったように美味しくなります。何年もかけて作られる職人さんの知恵と愛がたっぷり詰まった調味料は「ほんもの」で、野菜や穀物は家や友人の畑で大事に育てられた「いのちあるもの」でした。利便性や見た目、口先だけの一瞬の美味しさを追求するのは別の意味での御馳走がそこにはあります。ですから「御馳走」とは、誰かが誰かのために四方八方走り回って心を込めて準備したものであるという意味です。人が耕して育てた野菜に、時間をかけて作られた生きた調味料。忙しい暮らしを送る人が多い社会で、誰もが日々台所で過ごせる時間は減ってきているように思います。でもご飯だけは、こだわりのお米を自分で炊く。朝ご飯だけは家で食べる。料理に時間をかけられないなら、時間をかけて作られた食材を選んでみる。自分のライフスタイルに合わせて、できることは試してみる。そんな少しの気遣いが、自分の命を作っているということになるのです。この冬は、ぜひこだわりの油を探してみてくださいはいかがでしょうか？

炒り豆腐とキノコあんかけの玄米丼



- 材料 (4人分)
- 豆腐.....1丁 (400g)
- なたね油.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 白味噌.....小さじ1 (8g程度)
- 醤油.....小さじ1
- 塩.....1つまみ
- ターメリック.....少々 (目安: お箸の先で1すくい)
- ミネラル糖.....小さじ1/2 (またはてんさい糖)
- コリアンダーパウダー.....小さじ1/2 (あれば)

- きのこあんかけ 材料
- お好みのきのこ.....50g
- 水.....400ml
- 醤油.....大さじ1
- 塩.....1つまみ
- 葛粉.....大さじ1 (10g程度) (200mlの水で溶く)

- 丼 材料
- 炊いた玄米.....適量
- にんじん.....50g (千切り塩ゆで)
- お好みの青菜.....50g (千切り塩ゆで)
- ネギ小口切り.....適量
- 生姜すりおろし.....適量

1 作り方
食へ易い大きさに切ったきのこを水で洗って、鍋に入れ沸騰させ、沸騰したら、塩、しょうゆを加え、ひと呼吸置いたから、水で溶いた葛粉を加える。

車麩のオニオン照り焼き



- 材料 (約4人分)
- 車麩.....4枚 (お湯または野菜で柔らかく戻す)
- 玉ねぎすりおろし.....50g
- 片栗粉.....適量
- なたね油.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1弱
- 大根すりおろし.....適量
- 梅酢.....適量
- 大葉.....適量

1 車麩を優しく握るようにして余分な水気を切る。(※ 絞り過ぎに注意)

再び沸騰させて弱火で10分程度煮込みあんかけを作る。

2 温めたフライパンになたね油を加え、豆腐を手で崩しながら加え入れ(油がはねないようにゆっくり入れまじょう)、中火で水気を飛ばすように炒める。木へらなどで、フライパンの底をなでるようにつくりかき混ぜる。5分程度で少し水気が飛んだ頃、塩を加え、他の調味料も加えていく。(※ターメリックは最後に)

3 豆腐がほぐれ、お好みの大きさになったら出来上がり。

4 器にもった玄米(飯)、炒り豆腐と他の具材をのせ、あんをかけたら出来上がり。

焼き大根の食べるみそ汁



- 材料 (約4人分)
- 大根.....300g
- 玉ねぎ(薄切り).....100g
- わかめ(乾).....2~3g
- 干しいたけ.....2個 (材料の1ℓの水に1日ほどおいておく)
- 水.....1ℓ
- にんじん(飾り型抜き).....適量
- 麦味噌.....35~40g
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩(大根を焼く用).....1つまみ

1 作り方
大根を1.5cmほどの厚い輪切りにして、片面に放射線状に切り目を入れる。温めたフライパンにオリ

ブオイルを入れ、大根の表面をこんがり焼く。焼き色がついたら、塩を加え、蓋をして弱火にし、大根に火が通るまでじっくり焼く。

2 水と干しいたけの薄切りを鍋に入れ沸騰させ、玉ねぎを加え、弱火で10分程度コトコト煮る。1の大根を加え、更に10分程度煮込み、飾りのにんじんを加え、続けてわかめと味噌を加えたらできあがり。

蒸し野菜のソイビーナッツがけ



- 材料 (作り易い量)
 - 無添加ビーナッツバター.....50g
 - 白みそ(または麦みそ).....30g
 - 豆乳.....大さじ4
 - こしょう.....少々
 - お好みの野菜.....
- 蒸す、または固ゆでを適量準備

1 作り方
ビーナッツバターをすり鉢に入れ、上から順番に調味料を加えて擦り合わせていく。なめらかになったらできあがり。好みの蒸し野菜と一緒に器に盛り。

抹茶と紫芋のケーキ



- 材料 (パウンド型1個分)
- A 薄力粉.....150g
- ベーキングパウダー.....10g (アルミフリー)
- 抹茶粉末.....5~8g
- アーモンドパウダー.....25g
- B なたね一番搾り油.....50g (お好みの軽めの植物油で可)
- てんさい糖.....70~80g (お好みで調節)
- 豆乳.....160g
- 紫芋.....50~60g (8mm角切り固ゆで)

1 作り方
ボウルにAのアーモンドパウダー以外の材料をふるいにかけてそこにアーモンドパウダーを加え、ホイッパーなどでよく混ぜ合わせる。

2 別のボウルに、なたね一番搾りの油を入れ、てんさい糖を加えて、ホイッパーで良く混ぜ合わせ、豆乳を加えて更によく混ぜ合わせる。(※よく泡が立つように、細かく混ぜ合わせましょう)

3 2のボウルに1を加えてゴムベラ等で優しく混ぜ合わせ、紫芋を加えて型に流し入れ、180℃に温めたオーブンで約18分焼いたら出来上がり。(※オーブンの温度によって異なるので、調整しましょう)

橋本 明朱花 はしもと あすか
マクロビオティックを実践/指導する両親のもと、福島県に産まれた。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

ホタテ

貝と聞いて思い浮かぶのは、あさりやしじみ、あわび、牡蠣、赤貝、とたくさん出てきますが、やはり忘れてはいけないのがホタテです。噛めば噛むほど甘みが口の中に広がり、幸せの時間を運んでくれるホタテ。生で食べるのもよし、焼いてみるのもよし。日本では縄文時代から食されていたといわれるホタテは昔から変わらず日本人の食生活の身近に位置していたといえるでしょう。



ホタテとは
水深20〜30メートルの海域で、あさりやハマグリが生息場より粒の大きい砂泥域を好み分布して生活しています。ホタテは寒い水域に生息する二枚貝で、あまりイメージにはありませんが孤独を好む貝です。ホタテの漢字は「帆を立てる」と書きますが、その由来は、貝殻の一片を帆のように開いて立て、帆掛け船のように風を受けて水上を移動するところに由来されています。日本では古くは縄文時代の貝塚から貝殻で

出土し、その頃の食卓を賑わせていたことが窺えます。そして江戸時代に入ると、中国への俵物として幕府の財源となったと記されています。ホタテはおいしさだけでなく、多方面で重宝されてきた食材です。

ここが違うぞニジヤのホタテ

ニジヤのホタテは北海道オホーツク海の天然物。日本より直接買い付けを行っています。お刺身の貝柱、ヒモ付きのポイルホタテは定番商品として

ホタテとイクラのカルパッチョ



●材料（2人分）

ホタテ貝柱(生) 3個/イクラ 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/酒 小さじ1
塩、こしょう 少々/レモン 適量

●作り方

- ① ホタテは3〜4枚にスライスする。イクラは酒をかけてほぐしておく。
- ② ①のホタテを皿に並べて塩、こしょう、オリーブオイルを振りかけ、イクラを散らす。レモンを絞っていたく。

365日店頭に並んでいます。特に今年の新物はここ数年のなかでも、非常に出来が良く、大きくてプリプリ！味、歯ごたえ、品質、どれを取っても自信を持ってお届けできるものを取り揃えています。ぜひこの機会にホタテ特有の旨味と甘さをお楽しみください。

ホタテの栄養価

ホタテには、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、鉄分が豊富に含まれており、その中でも、たんぱく質、ビタミンB1

タウリンは健康食品としても注目を集めています。中でも最も注目されているのはタウリンで、目や脳の発達を助けることでも知られています。体内のコレストロールを取り除き、血圧を下げる働きもあります。また、ホタテは高タンパク質、低カロリーでミネラルとビタミンを多く含み、ダイエット食材としても近年注目されています。

美味しいホタテをほうばりながら、ダイエットのことも考えられるホタテから目が離せません。

牡蠣



寒くなると食卓に登場する回数が多くなるものといえば、やっぱりお鍋。家族や友達が集まって、あったかい鍋を囲みながらの食事はひと際おいしく感じますね。鍋といってもたくさん種類があります。すき焼き、しゃぶしゃぶ、ちゃんこ鍋やもつ鍋等々。中でも人気が高いのは、カニ鍋などの海鮮鍋です。野菜がたっぷりの中に、鮭、鱈、アンコウなどを入れると更に旨みアップ。そんな海鮮鍋にはぜひ牡蠣を入れてください。とろけるように柔らかくトロっとした旨みが広がります。今回は海のミルクとも呼ばれている牡蠣についてのお話です。

牡蠣とは

今では普通に食べられているもので、一番最初に食べた人はかなりの空腹だったのだろう、という食べ物は多々ありますが、そのひとつに牡蠣が挙げられます。岩にくっついているゴツゴツした固い殻を持つ二枚貝。到底あの固くトゲトゲした殻をこじ開けて中身を生で食べてみようとは思わない見目です。牡蠣は岩礁域に広く生息し、周辺の環境や生息密度などによって、細長くなったり丸くなったりと殻の形が変化していきます。こうして牡蠣は、何千年にも渡って世界中で食べられて

牡蠣のちゃんちゃん焼き



- 材料（2人分）
牡蠣（加熱用）200g／長ねぎ 1本／にんじん 4cm
キャベツ 4枚
[A] 赤味噌 大さじ3／酒 大さじ1／みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1/2

● 作り方

- ① 牡蠣は塩水で洗い水気をとる。長ねぎは斜め切り、にんじんは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ 天板にアルミホイルを敷きキャベツ、にんじん、長ねぎ、牡蠣をのせ、②を上からかける。
- ④ オープン360°Fで約20分、途中でかき混ぜながら焼く。

きました。生の魚介類を食べる日本人に驚く欧米人にも、牡蠣だけは昔から好んで生で食べられてきたようです。

シーザー、ナポレオン、ビスマルクなど欧州の英雄たちも牡蠣を好んで食べたのでしよう。世界中で長い間人の歴史に関わってきた食材といえます。

鮮度が違うニジヤの牡蠣

ニジヤでは毎週火曜日と木曜日の2回、ワシントン州より獲れたて新鮮な生牡蠣の瓶詰めを空輸で取り寄せています。契約ファームは日本の技術が導入されており、きれいな水環境で飼育

されているため、一切の臭みはありません。水揚げは出荷前に行い、割られたの鮮度抜群の剥き身が瓶に詰められています。

味は濃厚で甘みがありクリーミー。まさに海のミルクと呼ばれるにふさわしい最高品質です。是非一度ご賞味ください。

牡蠣の栄養

牡蠣は「海のミルク」という別名を持つほど、高い栄養価を持つ完全栄養食品といわれている貝です。一番の特徴は亜鉛を多く含んでいることで、必須ミネラルである亜鉛は、味覚障害の防止や多くの酵素やインスリンの構成成分となる重大な役割を担っています。

その他、ビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでおり、大変優秀な貝なのです。

またタウリンが豊富なのも特徴のひとつで、スタミナ増強、疲労回復、コレステロール上昇を抑えるなどの作用があり、いい事尽くしの優等生。そしてお酒が好きな方にも朗報です！ 牡蠣には、「酒毒を消す」といわれるように、二日酔いや悪酔いの防止に効果があります。アルコールは体内に入るとアセトアルデヒドという毒物に変化しますが、牡蠣はこの解毒に役立つのです。また良質のたんぱく質がアルコールから肝臓を守ってくれます。そんな牡蠣を生で食べるもよし、お鍋に入れて食べるもよし。おいしくいただいて健康維持に役立てましょう。

カニ



冬の海鮮に欠かせない食材といえばカニ。誰もが認める冬の味覚の王様です。冬の寒い時期、鍋やカニすきは想像するだけでもわくわくしますね。

ニジヤでは今年もおいしいかにカニを沢山ご用意しております。ニジヤスタッフが自信を持ってお届けする、本ズワイガニと大タラバガニをご紹介します。

ニジヤは生にこだわります！

一般的にアメリカで流通しているカニは、調理済みまたはポイルされた物がほとんどですが、ニジヤでは生のまま加工された物を仕入れています。これは素材本来の旨みと、お客様の用途に応じてお使い頂くためです。カニには時期があり、通常、生の冷凍品は、漁期の前に生産者に特別注文しなければなりません。

ニジヤでは独自の仕入れルートにより、毎年特別注文しています。旬な時期の一番美味しいカニ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おもいます。

ひと味違うニジヤのカニ！今年もいち押しです。その美味しさを是非ご賞味ください。

▼大ズワイガニ

ズワイガニはタラバガニと並び、とても人気のあるカニで、日本でブランド化されている松葉ガニや越前ガニもズワイガニの一種です。そしてニジヤがお届けするのは「大ズワイガニ」。バルダイ種と呼ばれる大型のズワイガニで、漁獲制限や獲れる地域が限定されることから「幻のカニ」といわれ、一般市場にはほとんど出回ることはないとても貴重なカニです。日本ではその希少価値から、一部の高級料

亭くらいしかお目にかかれないともいわれています。

特徴は足が大きく、繊維が太めでぷりぷりっ！噛めば噛むほどに味が出てくるとても美味しいカニです。

▼本タラバガニ

英語名は Red King Crab と言うその名の通りカニの王様。

極太の足にプリプリの身がぎゅっしりと詰まっており、味は甘く、濃厚でジューシー。その旨みは一度食べたら病みつきになる事間違い無しです。

おいしいカニの選び方

カニは中身を食べるものなので、外見の殻からどうしたら良いカニを見分けられるのか難しいところですね。そこで簡単においしいカニを見分けるコツをお教えします。

1) 甲羅の色

透明感があるものは脱皮してからあまり時間が経っておらず、身入りが安定していない可能性があります。少し黄色またはクリーム色の方が身が詰まっているといわれています。逆に、色が詰まっていないものは、中に隙間が出来るため殻に色のムラが出来やすいといわれます。

2) 重量感

触ってみてやわらかくないもの、しっかりと重みがあり、ずっし

りとしているものならば、身入りもよくジューシーです。

カニと健康

カニにはうまみエキスがたっぷり詰まっています。グルタミン酸、グリシンなどのアミノ酸などがカニの独自のうまみをつくり出しています。その他ベタインやホモリンというエキス成分も含まれており、人間の体の細胞、ホルモン、酵素などを形成する若返り効果に抜群です。また、カニは他の魚に比べ高タンパク低カロリーで、良質のたんぱく質を15%〜20%も含まれています。脂質や糖分はあまりないので、ダイエットにもむいています。

カニを茹でると赤くなるのは、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンというカロテン色素によるもので、カロテンは摂取すると体内でビタミンAに変わり、動脈硬化やがんの予防、老化の進行を抑える効果があるそうです。

それだけではなくありません。カニにはタウリンも豊富に含まれており、これは心拍機能の強化、貧血予防、悪玉コレステロールの抑制を促す成分として注目されています。さらに肝臓の強化、胆石や動脈硬化の予防、疲労回復や視力の向上にも有効だといわれています。

このようにカニはとても健康に良い食材なのです。

カニ玉



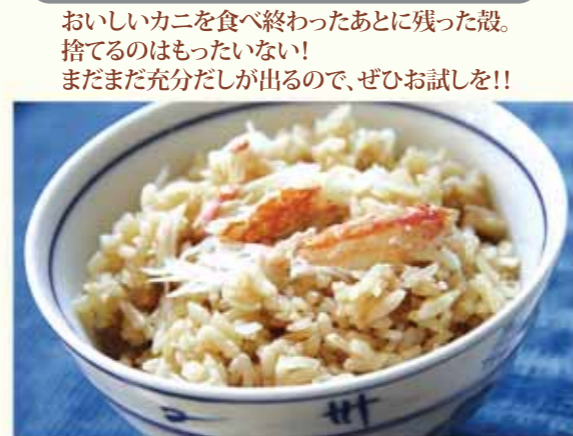
- 材料 (4人分)
卵 6個/カニの身 100gほど/椎茸 2枚/ネギ ½本
グリーンピース (缶) 大さじ4/サラダ油 適量
しょうゆ、こしょう、塩 各少々
(あん材料) スープ (湯200ml + 顆粒中華スープの素小さじ2)
片栗粉 (同量の水で溶く) 小さじ2
[A] しょうゆ 大さじ1/砂糖 大さじ1½/酢 大さじ1/こしょう 少々
- 作り方
① 椎茸は細切り、ネギも斜め細切りしておく。
② あんを作る。スープと[A]の材料をすべて鍋に入れ煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
③ 中華鍋にサラダ油を熱し、椎茸、ネギを炒め、しょうゆ、こしょう少々で調味し、冷めたらグリーンピース、カニの身とともに、塩、こしょうで下味をつけた溶き卵に加えて混ぜ合わせておく。
④ 中華鍋にサラダ油を入れ、熱したら③を流し入れ、大きく混ぜながらふわりと焼く。
⑤ 焼き上がったら皿にのせ、上から②のあんをかける。

ズワイガニのクリームトマトパスタ



- 材料 (2人分)
パスタ 200g/ズワイガニの足 8本/ダイストマト ½缶
んにく 1片/赤唐辛子 1本/白ワイン 大さじ1
生クリーム 大さじ2/オリーブオイル 小さじ2/塩、こしょう 適量
イタリアンパセリ 適量
- 作り方
① フライパンにオリーブオイル、つぶしたんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが立ってきたら赤唐辛子を取り出す。
② ズワイガニは食べやすい大きさに殻ごと切って①に加え、強火で炒める。白ワインを入れてふたをし、軽く蒸したあとダイストマトを加える。その間にパスタを茹でる。
③ ①に生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。茹で上がったパスタを入れてオリーブオイル (分量外) をまわしかけ、ソースを絡める。器に盛り、イタリアンパセリのみじん切りをトッピングする。

カニの炊き込みご飯



- おいしいカニを食べ終わったあとに残った殻。捨てるのはもったいない！まだまだ充分だしが出るので、ぜひお試しを!!
- 材料 (2合分)
(カニのだし汁) カニの殻 適量(あるだけ) /水 適量
昆布 5cm角(水の量によって調節)
米 2合/カニむき身 適量/酒 大さじ1/みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2/塩 小さじ½
- 作り方
① 鍋にカニの殻とたっぷりの水を入れ、アクをとりながらぐつぐつ煮る。だしが出てきたら昆布を入れて数時間〜一晩放置しておく。
② 炊飯器に研いだ米と調味料をすべて入れて、普通に炊く時の分量で①のだし汁、ほぐしたカニのむき身を入れ軽く混ぜて炊飯する。炊き上がったらすぐ全体を混ぜる。
※ しめじ、エノキなど、キノコを入れても美味しいです。

カニ鍋



- 材料 (4人分)
カニ 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。
メは雑炊がおすすめです。

マエストロ シリーズ④

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。

さつま揚げのマエストロ

(株)岡留蒲鉾本舗

社長 岡留 功治

Koji Okadome



大正十年より受け継ぐ、先人の技と経験を今に伝え続け
て3代目となりました。
厳選された新鮮な素材だけを使って、本物のさつま揚げ
を作りたいとの一心で秘伝の製法はそのままに、更なるお
いしさにこだわり、開発研究に取り組んでいます。

▼さつま揚げにかかわる仕事をす
るに至った経歴を簡単に教えてください。
3代目ということで、生まれた
ときからすでにこの環境にいまし
た。祖父の代のまだ子供の頃から
手伝いをしており、大きくなるに
つれてだんだん難しいことを任せ
られていく、そしてそれらをクリア

していくことに子供ながらに自慢
だったり、うれしかったり、自信
をつけたり：：さらにもっと努力
をすることが身につけていったの
だと思えます。

▼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？
そんな僕も年頃になるとやはり

普通の若者に。(笑)

進学のために実家を離れまし
た。そしてそのまま就職。そんな
ある日、帰省したとき父親をはじ
め親戚一同の芝居にはめられて、
3代目を継ぐことを承諾してしま
ったのです。その時はまだ23歳。
当然新入社員と同じ扱いです。み
んなと同じように、ルートセール
スから始まり、経理から製造まで、
とにかくなめられたくない一心で
がむしゃらに勉強もしたし寝る間

も惜しんでがんばりました。あの
頃がいちばん辛かったかもしれない
ですね。

▼毎日の仕事のなかでこだわって
いる部分はありますか？
実は祖父はもともと魚屋を営ん
でいました。そして祖母といっし
よに地元の志布志湾で水揚げされ
た新鮮な魚をさつま揚げに加工し
始めたそうです。ですからこだわ
っている点はやはり素材の新鮮さ

ですね。
新鮮な魚を使って作るさつま揚
げは当然味もよい。地元で獲れる
魚を使うことによって新鮮さを確
保することができます。このよう
に日々開発研究をすることで岡留
らしいおいしさを作り上げたいで
すね。

▼岡留さんのさつま揚げのすばら
しい点を教えてください。
もちろん新鮮な魚の風味！そし



て甘さ控えめでどなたにも愛され
る味です。海が近い立地のため生
魚をそのまま使って加工する秘伝
の職人技は90年間受け継がれてい
ます。

▼「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？
お中元やお歳暮などのご贈答品
にご利用いただき、そこで初めて
召し上がったいただいたお客様か
らまた新たにご注文をいただくこ
とがあります。そんな時はやはり
他との違いを分かっていただけだ
んだ、と思いつつもうれしくなり
ますね。

▼これからの夢や目標などを教え
てください。
もともとアメリカが大好きで、
何度も訪れるうちに岡留のさつま
揚げをアメリカで販売する機会に
恵まれ、とてもラッキーだと思っ
ています。

アメリカの人たちにとっては珍
しい食べ物だと思いますが、肉に
かわる魚のステーキとして、ヘル
シーさをアピールしてさつま揚げ
の地位をもっともっと上げたいと
思います。そのためにはおいしく
安全な食品作りとみなさんにとん
どん食べていただき、おいしさを
広めていきたいと思えます。少し

ずつでもおいしい
と喜んでいただけ
るお客様がいる限
り、新たな可能性
に向けてがんばり
たいと思えます。

岡留さんは「だま
されて跡を継いだ」
とおっしゃっていま
したが、どう見ても
やはりさつま揚げを
愛する職人氣質のユ
ーモアあふれる方
でした。

アメリカが大好き
でこれからアメリカ
に来る機会が増える
のはうれしいのも
つとつと足を運ん
で直接お客さまとコ
ミュニケーションを
とる機会を作りたい
とおっしゃられてい
ました。

ずっとスポーツに
かわってこられた
だけあって、さわや
かな行動派のマエス
トロでした。これか
らも体育会系のノリ
で、新たな夢をめざ
し走り続けてほしい
と思えます。



旬の食材 ゆり根



ないコオニユリ
だそうです。ゆ

り根の栽培はと
ても時間がかか
り、種球から始め
ると何と6年も
かかるそうです。
畑に植え付けす
るまでに3年、
畑に植え付けて
から更に3年の
月日が必要とし
ます。また、畑を
毎年のように植
え替えなければ
ならず、一度植え
た畑には最低で
も7年は空けな
ければならない
そうです。ゆり根
の主な産地は北
海道道の真狩で
、北海道全体で
全国の約95%を
生産しています。
ゆり根はかぼ
ちやサツマイモ
などのように、
収穫してから2
〜3ヶ月寝かせ
た方がデンプン
が糖分に変わ
って甘味が増し
美味しくな
ります。

栄養素

ゆり根は芋などと同じよう
に、主な成分は炭水化物です。
身体に吸収され、エネルギーに
変わります。特に野菜の中では
カリウムの含有量がトップクラ
ス。カリウムには高血圧の予防
や、筋肉の収縮をスムーズにし
る働きがあり、更に腎臓に溜ま
りやすい老廃物の排泄を促す働
きもあります。古くから滋養強
壮、利尿、咳どめ、のほか、精神を
安定させ、イライラを解消する
などの鎮静作用の薬用として珍
重されてきた歴史があります。

保存方法

買ってから1カ月位は大丈夫
です。おがくずが無く、剥きだし
の物は新聞紙などで包んで袋に
入れ、冷蔵庫に入れておきます。
水気に弱いため新聞紙が濡れて
いると傷みやすくなります。

調理の仕方

買って来たゆり根は本当に大
きな球根の形をしています。は
てさて、これをどのように調理
していただけばよいのか…まず
は下処理の方法から紹介いたし
ましょう。

1 まわりに付いているおがくず
などを水で優しく洗い落とす。

2 外側の鱗片から一枚ずつはが
しつづ。

3 鱗片の茶色い部分などをナイ
フで削り取り、綺麗な白い部
分だけにする。

4 茹でる場合は、塩を加え、沸
騰している湯の中で泳がせる
ような感じで茹でる。茹で過
ぎないように1〜2分程度で様
子を見ながら大きい鱗片か
ら茹でていく。

ゆり根は加熱するとジャガイ
モのようにホクホクした食感に
なります。アルミホイルにゆり
根を包んで焼き、熱々のところ
に軽く塩とバターをのせて食
べると特有のやさしい風味とホク
ホク感を味わえます。単に素揚
げしただけでも美味しいですが、
丸ごと揚げるととてもダイナミッ
クでホクホクのゆり根が堪能で
きます。ゆり根を茹でてマッシュ
ポテトのような状態にしたもの
はとても優しい味わいで、魚料
理の付け合わせなどにぴったり
です。

なかなか控えめで目立たない
存在だったゆり根は今が旬。お
料理の貴重な脇役ですが、たま
には丸ごとダイナミックにいた
だいてみるのもおすすめです。

寒い季節に食べたくなる茶碗
蒸しには欠かせないゆり根。あ
まり特徴もない食材かもしれま
せんが、なければなんだか物足
らない…そんな存在であること
は確かです。普段はあまり考え
ることもないかもしれないゆり
根のこと、ちょっと知りたくない
ですか？

ゆり根とは？

ゆり根とはその名の通り、ゆ
りの球根です。古くから食用や
薬用として利用されてきました
が、現在食用として栽培されて
いるゆり根の95%は苦みの少



コオニユリの花



ほっこりおいしい！ ゆり根と海老の かき揚げ

■材料(2人分)

ゆり根 … 1個(70g)
むき海老 …… 60g
小麦粉 …… 25g
冷水 …… 大さじ3
塩 …… 少々
揚げ油 …… 適量

■作り方

1. ゆり根は1枚ずつはがして汚れた部分をそぎとる。
2. えびは背わたを取って塩水で洗い、水気を切る。大きいものは半分に切っておく。
3. ①と②をボウルに入れて小麦粉をふるい入れて冷水を加えてまとめる。
4. 揚げ油を中温に熱して、③をスプーンと箸で1個分ずつすくって落とし入れ、カラリと揚げる。お好みで塩少々を振る。

季節にまつわる 食と身体の話

Narikazu Ito, D.C.

③ ～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、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。

最近では、段々と寒さが増してきて、朝夕はめっきり寒くなってまいりました。空気がドライで、肌も少しカサカサと乾燥するようになってまいりましたね。冷たい空気にさらされると、身体も芯から冷えてきてしまい、以前に怪我などをされた方にとっては、本当に身に染みて感じる季節ですね。特にこの時期は、お身体を冷やさないように常に温めておく必要があります。

今回はまずネギを紹介いたします。ネギは日本人の好きな野菜ランキングで常に上位にランクされる野菜で、古くから日本人の食卓に欠かせない野菜です。普段は薬味などの脇役に徹することが多いですが、ネギがないと成立しない料理がたくさんあるほど、様々な料理に登場します。日本のネギを大別すると、葉を食用とする青ネギ(葉ネギ)と、白い部分を食べる白ネギ(根深ネギ)に分けられます。

ほかに「ワケギ」や「アサツキ」などがありますが、「ワケギ」は、ネギとタマネギの雑種で、球根で増えるため、根の部分がネギよりも少し膨らんでおり、「アサツキ」は、本来は山菜等の野草なので山野でも自生します。日本一の生産量を誇る「深谷ネギ」をはじめとする根深ネギは、主に関東や東日

本で食べられ、関西や西日本に多いのが、細くて緑色の部分が多い葉ネギです。

「関東の白ネギ、関西の青ネギ」と、ネギひとつ取っても東西には異なった食文化がありますが、今では輸送方法の発達により、日本各地のネギを料理に合わせる使い分けが可能です。「夏場の葉ネギに冬場の根白」ともいわれ、暑さに強い葉ネギは夏物、根深ネギは冬物として需要が多くなっています。

ネギは全国的に周年栽培されていますが、元々は冬野菜です。中国西部または西シベリアが原産とされ、日本では奈良時代以前から栽培されており、日本書紀にも記載がある、かなり古い時代から食べられてきた野菜です。ネギの漢名は「葱」で、江戸時代には既に栽培法が確率し、温帯、寒暑ともに強いことから日本各地で生産されている東洋特産の野菜です。ネギを作る上で大切なのは土を柔らかくすることで、土が柔らかいとネギの根は丈夫に育っていきます。根からたくさん養分を吸収して葉は大きく育ち、たっぷりの日光を受けてたくさ



手抜き焼き鶏

材料(2人分)
長ネギ…2本
鶏もも肉…100g
サラダ油…少々
塩、こしょう…適量

作り方
①ネギは3cmくらい、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
②フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、鶏肉を入れ、炒める。
③表面が焼けたらネギを入れ、塩、こしょうで味を調えながら焦げ目がつくまで強火で素早く炒める。



ネギスープ

材料(2人分)
長ネギ…2本
えのきだけ…1パック
水…400ml
ごま油…適量
塩…適量
黒こしょう…適量

作り方
①長ネギは斜め細切り、えのきは石突き部分を取り除き、食べやすく切っておく。
②鍋にごま油を熱し、塩ひとつまみ入れる。塩がパチパチいってきたらネギとえのきを入れて炒める。ネギがしんなりしてきたら、水を注ぎ軽く煮立てて塩を入れて味を調える。
③器に移し黒こしょうを振りかけて熱々をどうぞ!

よつです。ただし、この成分は揮発性で熱に弱く、長時間水にさらしたり煮込むなどすると働きが弱まってしまつたため、効率良く摂るなら生食がおすすです。この臭い成分には殺菌作用もあり、火傷やキズに効果があるといわれています。料理において、ネギトロなどの生ものとネギを一緒にするのは魚や肉の臭みを抑えるほかに殺菌力が高いという事実からきた先人達の知恵なのです。

ネギにはほかに様々な薬効があり、中国では古来より、咳や痰を鎮め、身体を温め、血行をよくし、肩こりや疲労を回復させ、神経を鎮める薬用植物として珍重されてきました。

ら冷蔵庫でなるべく立てて保存しましょう。冬なら冷暗所でも大丈夫です。葉ネギなら濡れた新聞紙で包むと葉がしおれにくくなつて長持ちします。予め細かく刻んだりスライスしたものをタッパーに入れて冷蔵庫や冷凍庫で保存しておく、使う際に手間がかからず便利です。泥や根の付いたネギは、土があれば土に植えておくと長持ちします。

次はカブの紹介です。カブの語源は諸説あり、頭を意味する「かぶり」や、蕪(かぶら)の女房詞「おかぶ」からきているなどとされています。形が鈴に似ていることから「スズナ」とも呼ばれていました。春の七草のスズナはカブのことで、無病息災を願い、邪気を祓つ

七草粥の風習は、平安時代に既に行われていたといわれています。カブの原産地は地中海沿岸の南ヨーロッパとされ、日本には弥生時代に伝わり、古くから全国各地で栽培され、多くの品種が生み出されています。カブはやせた土地でもよく育つので、救荒作物として世界各地で作られてきました。日本では、約80種の品種が栽培されており、世界で最も多くのカブを栽培している品種発達の重要な中心地です。

カブは浅漬け、塩漬け、糠漬け、酢漬け、奈良漬、千枚漬、野沢菜漬などの地方好みの強い漬物類に多く利用され、味噌汁や煮物などの具材としても使われ、捨てるどころがほとんどない可食部率の高い野菜です。根(白い部

分の糖分を作ります。その糖分がネギの白い部分に蓄えられると、甘味のあるネギができるのです。特に冬ネギの甘さは格別です。越冬する野菜は、凍るまいと水分を減らして糖分を溜め込むため甘くなるのです。生で食べると辛みがありますが、加熱すると甘味が強くなり、ろけるような柔らかい食感になります。ネギの青い部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜です。葉ネギと根深ネギでは栄養成分に若干の差がありますが、主な栄養成分はカロテン、ビタミンB群、カルシウム、鉄、カリウムです。そして葉ネギは太陽に当たって育つため、栄養価が高くなります。

ネギ独特のあの臭いは、硫化アリルという物質で、ネギの白い部分には約95%が水分で、甘味が強く、アクが少なく、特有のぬめりがあります。このぬめりはペクチンという食物繊維で、整腸作用やコレステロールを減らす効果があり、動脈硬化や心臓病を予防する働きを持っています。また、根部にはジアスターゼという消化酵素が含まれています。ジアスターゼは胃腸薬や消化剤にも配合されている成分で、消化不良、胃もたれ、胸やけを防止する働きがあります。このジアスターゼは大根や山芋にも含まれています。が、加熱に弱く酸化しやすいため、効果をいかすなら生食がおすすです。サラダにしたり、塩揉みや漬物にすることで酵素の働きが活かせます。

カブの根と葉の両方にはグルコシノレートという物質が豊富に含まれています。この物質には強い抗ガン作用があるということが世界中の研究機関から報告されており、ガン抑制野菜として大きな注目を集めています。グルコシノレートには、加熱すると肝臓の解毒作用を活性化させる働きもあります。カブにはこの他にも利尿効果、貧血防止、疲労回復、眼精疲労の回復、鎮咳効果などの効能が期待できます。カブ

の根と葉はまったく異なる栄養素を持ち、葉には根の約5倍ものビタミンCが含まれ、カロテン、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富で、野菜の中でもトップクラスといわれています。カブの上手な選び方ですが、色が白くツヤがあるもの、肩が成り上がり、持つと重量感があるものは水分が詰まっています。良品です。小カブはあまり大きいものは育ち過ぎのため、鶏卵くらいの大きさのもの、味が落ちていたり堅かったりするので避けた方がいいでしょう。葉付きのものは、葉の緑色が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。カブは葉から水分が蒸発し、根の部分に入りがりやすいので、買った後から根と葉を切り離して別々保存します。葉はぬれた新聞紙に包み、白い部分はラップで包みます。

カブの根と葉の両方にはグルコシノレートという物質が豊富に含まれています。この物質には強い抗ガン作用があるということが世界中の研究機関から報告されており、ガン抑制野菜として大きな注目を集めています。グルコシノレートには、加熱すると肝臓の解毒作用を活性化させる働きもあります。カブにはこの他にも利尿効果、貧血防止、疲労回復、眼精疲労の回復、鎮咳効果などの効能が期待できます。カブ

分)と言っている部分ですが、実際には「胚軸(茎)」が肥大したもので、茎の先に生えている細長いのが根っこ(主根)です。カブと良く似た大根は、茎と根が大きくなつて大根になっています。つまり、大根は「茎と根」を、カブは「茎」を食べているんです。大根とカブはとも良く似ていますが、食べている部分が違つんですね。



カブのあったかポトフ

材料(2人分)
かぶ…2個
サーモン…120g
ベーコン…40g
玉ねぎ…1/2個
ネギ…1本
ジャガイモ…1個
にんにく…1かけ
オリーブオイル…小さじ2
ブイヨン…600ml
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
いんげん…50g
パセリのみじん切り…適量

作り方
①サーモンは皮を取り、塩少々(分量外)をして10分置き、余分な水分をふき取る。
②ベーコンは1cmにスライス、玉ねぎは1/2に切り、ネギはぶつ切り、カブは皮をむいて4つ切りに。じゃがいもは皮をむいて4つ切りに。いんげんは筋をとって塩ゆで(塩は分量外)し、にんにくはつぶしておく。
③深めの鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを炒め、続けて玉ねぎ、ネギ、じゃがいもを加えて軽く炒める。ブイヨンに加え、アクをとりながら20分煮る。
④サーモンとカブを加え、サーモンに火が通つたら塩こしょうで味を調え、いんげんを加えて火を止める。仕上げにパセリをふる。



カブごはん

材料(2人分)
ご飯…お茶碗2杯分
カブ…1個
ちりめんじゃこ…大さじ2
ごま油…小さじ1/2 (A)
しょうゆ…大さじ1/2
みりん…小さじ1
酢…大さじ1/2
柚子こしょう…お好みで

作り方
①カブは葉と切り分ける。かぶは皮をむき、すりおろして軽く水気を切る。葉は水洗いして粗みじんにする。
②(A)の調味料を混ぜ合わせておく。
③フライパンにごま油を熱し、カブの葉とちりめんじゃこを炒め、ごはんを混ぜ合わせる。
④器によい、すりおろしたカブと②をかける。お好みで柚子こしょうを添えて。

粘りの強さで勝負！

つくね芋



つくね芋とはあまり聞き慣れない名前だと思えますが、山芋属の一種とされています。山芋と聞いてまず思い浮かぶのはすりおろした際のねばねば感。これがたまたま好きな方も多いためです。

日本にまだ、さつま芋やじゃが芋が無かった時代には、芋といえは、山芋を指しました。山の芋、やまといも、長いも、いちよ、ういも、自然薯(じねんじょ)、大薯(だいじょ)などのさまざまな呼び名があり、さらに地方によっても呼び名が変わってきます。

どれにも共通しているところはやはり独特のねばねば感です。その中でもつくね芋は通称「大和芋(やまといも)」と呼ばれ、関西でよく出回る品種で、ゴツゴツとしたこぶしの形をしています。最も粘り気が強く、加熱するとふっくらとする特性をもち、食感も濃厚です。すりおろしてとろろ汁にしたり、揚げ物や蒸し物などお料理のバリエーションも豊富です。また高級料理の食材として珍重されるかんやまんじゅうなどの和菓子の原料になるのもこの種類です。

特につくね芋は、土質を選び乾燥をきらうので、栽培が難しく産地は限られてしまったため、なかなか手に入れるのが難しい食材です。外見はゴツゴツとして真黒でどう見ても美味しそうに見えるものはありません。しかしそこは大目に見て、ぜひ包丁で切ってみてください。中は純白で、しっかりとっており、さらにそれをすりおろすと箸ですべて持ち上げることができるほどの粘りの強さに驚かれるはずです。この粘りの強さが「山のうなぎ」、「山薬」といわれるほど滋養強壮食品として珍重される所以です。さまざまな酵素を含み、特にでんぷん分解酵素(アミラーゼ)に富み、体内ででんぷんの消化を助けるつくね芋。生の



山芋豆知識

山芋が手や口の周りに触れてかゆくなるのは、皮膚の付近に含まれるアクの成分シュウ酸カルシウムが原因。針のようなごく小さな結晶が皮膚を刺激し、かゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に弱いという性質があるので、すりおろす時に手を酢水につけておいたり、かゆくなってしまった場合には、酢水やレモン水で洗い流すと、早くかゆみが取れます。

ままで食べても消化がよく、昔からスタミナ食品のひとつに数えられる、しかも手軽に取り入れることのできる食材です。オスマの食べ方はすり下ろしてだし汁で2〜3倍にのびし、お好みで卵を入れ、しょうゆで味を調えてとろろ汁に。その他お味噌汁やご飯にかけたりと、手軽にお楽しみいただけます。

保存方法

カットしてあるものは、ラップでしっかりと包み、カットしていないものは、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。えぐみが出てきってしまうため、早めに調理しましょう。せん切りやすりおろしたものは冷凍保存も可能です。

最高かつ濃厚なもちり感を味わえる、贅沢な

つくね芋の磯辺揚げ

■材料(4人分)

つくね芋 … 中1個
焼き海苔 … 2枚
揚げ油 … 適量
塩 … 少々

■作り方

1. つくね芋の皮をむいてすりおろす。
2. 焼き海苔を半分に切ってその上に(1)を乗せる。
3. 細巻きを作るように巻いていき、170℃ぐらいの油の上からキッチンばさみで3cmぐらいの長さに切りながら揚げていく。
4. つくね芋がうっすらと色づいてきたら油を切ってお皿に盛り、熱いうちに塩を振りかける。



ミニチーズタルトケーキ

クリームチーズが入っているのが好き。ママに手伝ってもらって、できるところは自分でしたよ！
できたてで食べるのがおいしいんだ。自分で作ったのはもっとおいしい！
好きなことは野球にスイミングに…いろいろ頑張って、大きくなったらパパみたいになりたい！

Daiki くん
(5歳)

材料 (24個分)

小麦粉 … 200g
バター … 226g
卵黄 … 1個
クリームチーズ … 226g
バニラエッセンス … 少々
砂糖 … 30g(クリーム) +90g(タルト)

作り方

- ① バターを電子レンジで溶かし、そこに砂糖、小麦粉を加える。
- ② クリームチーズに卵の黄身、バニラエッセンス、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ミニタルト型に①を入れて中心部分をへこませ、そこに②を入れる。
- ④ 350°Fに温めたオーブンで25～30分焼く。

Gochiso
Magazine

募集!

お料理好きな子集まれ!!

☆きっずシェフ

自慢のお料理を取材させていただきます。

☆きっずチャレンジ

やさしい先生にご指導いただきながらお料理に挑戦してもらいます。

参加者募集中!

Gochiso Magazine の

「きっずシェフ」「きっずチャレンジ」に参加しませんか?

■ お問い合わせ、ご応募は E-mail またはお電話にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine

● E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

● Phone: 310-787-3305 Yoshie まで

ベジタブル チキンスープ

我が家の子どもは野菜があまり好きではないので、メニュー作りのポイントは野菜の形を隠すような工夫をすること。このスープも、チキンを入れているので喜んで食べてくれます。野菜は新鮮なものを選びます。できるだけオーガニックのものを使うようにしています。



Kaori Inoue

娘が大きくなって一緒にショッピングに行けるように若々しくいたい！今は、子どもを遊ばせて、ママたちとは情報交換をして…リラックスタイムです。



野菜を食べるより、たっぷりの野菜がいただけます！

◆材料 (4-5人分)

セロリ 2本/ブロッコリー 1房/ニンジン ½本
鶏肉 150g/チキンストック 1パック/水 100cc/塩、こしょう 適宜

◆作り方

- ① ニンジンは1cm角程度に切り、茹でておく。
- ② セロリ、ブロッコリーは一口大程度に切る。
- ③ チキンストックと水を鍋に入れ、チキンを茹でる。茹でたあと、チキンは取り出しておく。
- ④ ③の鍋に②を加えて茹でて冷ます。冷めたらミキサーにかける。
- ⑤ ④に①のニンジンと③で取り出しておいたチキンを小さく切って加え、塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。

甘酒ブレッド

江戸時代から受け継がれている伝統的なオーガニック食品の甘酒をパン作りに取り入れてみました。食べやすいようにアレンジ、工夫してきたレシピです。お食事にもおやつにも活躍します。日々の食事は季節感を大事に考えます。家庭内でも食事、食材の話題が多いですね。



Reiko Yoshida

パン作り暦12年。アメリカ生活5年。いろんな国のマーケットに足を運び、新しい味のパン作りにチャレンジ中！パン作りを通して人の和も広がっています！



ニジヤの甘酒がパン生地にとってもよく合います！

◆材料

強力粉 200g/ドライイースト 3g/塩 3g/砂糖 10g/ニジヤ甘酒 100g
卵 50g/無塩バター 20g

◆作り方

- ① 無塩バターは室温に戻しておく。
 - ② 材料をすべて混ぜ、15分ほど、生地がなめらかになるまで捏ねる。
 - ③ 生地を丸めてボールに入れ、上からラップか蓋をして暖かいところに40分～1時間くらい置いておく。
 - ④ 生地が2倍くらいに膨らんだら、一つ15～20gに切り分ける。ふんわり丸めてパーツメントシートをのせた鉄板に並べ、上から堅くしぼった濡れ布巾で覆う。暖かいところに20分置いておく。
 - ⑤ オープンを350°Fに予熱しておき、4の生地がさらに1.5倍に膨らんだら350°Fで8分～12分焼く。
- ※ お食事パンとしていただくならこのままで（しっかり冷めたら冷凍可能）。おやつには、焼き終わったらすぐにボールに入れてバターをからめ、お好みにグラニュー糖をさらにまぶす。ジャムやホイップを添えていただくのもいいですね。

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。

お料理の出来上がりの写真と材料、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。採用の際は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@nijiya.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著作権、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。



サラダ感覚で！マヨネーズのタレもオススメです！

◆材料 (3本分)

レタス 3枚/大葉(お好みで) 3枚/きゅうり ½本/チャーシュー 少々
ネギ 白い部分5cm/ニラ 2本/エビ 3尾/生春巻きの皮 3枚
(ソース) マヨネーズ、豆板醤 各適宜

◆作り方

- ① ネギを白髪ネギにする。レタス、きゅうりは千切りに。海老は茹でて、削いて2枚にする。
- ② 生春巻きの皮を水でしめらせる。
- ③ ②で具材を包む。ラッピングの要領で、野菜を1～2回巻いて、最後にニラとエビをはさんで仕上げる(外からきれいに見えるように)。
- ④ ソースは、マヨネーズと豆板醤、各お好みの量を混ぜて使う。



野菜たっぷり生春巻

野菜をたくさん食べてもらえるメニューを考えているうちに思いつきました。食べやすく好評です。レタスだけでなく、冷蔵庫にある野菜をいろいろ使って、サラダがわりにいただきます。タレもいろいろためして、豆板醤とマヨネーズが意外にもよく合うので、我が家の定番です。



Yurika Fujiwara

小さな子どもがいるので食べ物には気をつけています。野菜をたくさん食べてもらうためのメニューは常に研究。英語の勉強も頑張ってます！

●ホタテの炊き込みごはん

ホタテのうまみがごはんにしみこんで、うまい!



〈材料：2合分〉

米 2合/ホタテ貝柱(生) 8個

A(下味): 酒 大さじ1/2/しょうゆ 大さじ1/2

マイタケ 2パック

B(調味料): 水 300ml/酒 大さじ1/しょうゆ 大さじ1/塩 小さじ1/2

〈作り方〉

1. 米は研いで、ザルにあげて30分ほどおく。
2. ホタテは2cm角に切り、Aで下味をつける。マイタケは小房に分ける。
3. 炊飯器に1とBを入れてまぜ、2をのせて平らにし、普通に炊く。
4. 炊きあがったら全体をざっくり混ぜ、器に盛って、お好みで青のりをかける。



Hideki Ohyama

ハンディーマンとして家のことは何でもやります。そして料理も好きなので、揚げ物、焼き物、子供たちの弁当担当です

『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。

●さっぱりいなりずし

シンプルな具材のいなり寿司は意外とさっぱりしていて、いくらでも食べられそうな美味しさです。

〈材料：4人分〉

寿司飯 2合分

油揚げ 8枚

きゅうり 1本

しらす 大さじ4

ゴマ油 少々

〈いなりの調味料〉

しょうゆ 大さじ1

水 大さじ1

酒 小さじ2

砂糖 小さじ2

みりん 小さじ1



〈作り方〉

1. きゅうりは薄切りにして塩を振っておく。
2. 耐熱容器に油揚げといなりの調味料を全て入れてレンジで1分加熱し、そのまま冷ましておく。
3. しらすをゴマ油で炒めておく。
4. 寿司飯に水気をしっかりと切ったきゅうりとしらすを混ぜ合わせる。
5. 冷めた油揚げの汁を軽くしぼり、三角に切る。
6. 寿司飯を軽く丸めていなりの皮に詰める。



Yoko Suzuki

食に関してはこだわりをもって、できるだけ手作りのものを食卓に並べるようにしています。最近オーガニックには敏感で子供といっしょに日々勉強しています。

●アメリカ風イチゴのショートケーキ

アメリカ風ですが、日本人の口にも合うように改良(?)しています!

〈材料：6人分〉

(アメリカの計量カップ使用)

小麦粉 2カップ

ベーキングパウダー 小さじ2 1/2

塩 小さじ1/2

ブラウンシュガー 1/3カップ

生クリーム 1カップ

ホイップクリーム 適量

イチゴ 適量



〈作り方〉

1. オープンを400°Fに予熱しておく。
2. ボウルに小麦粉、ベーキングパウダーを一緒にふるったものと塩、ブラウンシュガーを入れよく混ぜる。
3. 生クリームを2に入れ、ヘラで混ぜある程度まとまってきたら手を変えて6等分に分け、両手で形を整える。
4. 天板にのせ15分~17分焼く。
5. 金網にのせて冷まし、上から1/3くらいの所から横にスライスし、ホイップクリームとイチゴで飾る。お好みでミントの葉を飾る。



Yuki Imae

普段はヘルシーな食生活を心がけていますが、たまに無性に甘いものが食べたくなります。そんな時に作るのがこれ。食べるのを我慢してストレスを溜めるよりも作ることで自体にもストレス発散となっています。

●鮭のちゃんちゃん汁

冬に美味しい!

野菜がたっぷりとれるのが嬉しい一品です。



〈材料：4人分〉

鮭 2切れ

じゃがいも 大1個

キャベツ 2枚

マイタケ 1/2パック

水 600ml

だし 小さじ2

味噌 大さじ2 1/2

グリーンオニオン 2本

バター 20g

サラダ油 大さじ1

〈作り方〉

1. 鮭、じゃがいも、キャベツはそれぞれ食べやすい大きさに切る。マイタケは小房に分ける。
2. 鍋にサラダ油を熱して1の鮭を焼き、両面色が変わったらじゃがいも、キャベツ、マイタケを加えて炒める。
3. 水とだしを加え、煮立ったらアクを取る。5分ほど煮て味噌を溶き入れる。
4. 器に盛り、バターと小口切りにしたグリーンオニオンをのせたら出来上がり。



Tetsuro Nagasawa

趣味、料理。楽しく料理やっています。忙しい時には1品でいろんな食材がとれるメニューを取り入れるようにしています。

オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

私たち人類が誕生したのは約30万年前のアフリカとされています。狩猟や採集するだけの食生活から脱却し、種を撒き作物を育てて収穫するという農業を始めたのは1万年ほど前で歴史の中では比較的新しいことといえます。農業の始まりは定住生活を可能にして、分業共同生活は部落や町作りへと発展を遂げ、文明社会の始まりでもありました。

農業とは自然界から土地を切り取り、作物を自然の猛威から保護して、自然の束縛から解放し、育てることですから、農業にとって自然は脅威です。放っておくと雑草に覆われ病気や虫に取り付かれてしまいます。繰り返し使う土壌中では養分が失い続けてしまい、問題解決の農業技術の発展は人類の生活に不可欠となり国家設立の礎にもなってきたのです。

ギリシャ、ローマ時代には毎年同じ畑を使わずに土地の回復を待って作物を栽培する転作農業や他の作物も栽培する合作、輪作農業に頼っていたようです。

さらに歴史が進み、中世ヨーロッパでは栽培作物と家畜との組合せで畜産農業が始まります。そして家畜を養うための作物との輪作も考えられ、輪作の作物にクローバー等のマメ科植物を栽培して窒素肥料を回復させ、家畜の糞尿から堆肥を作り投入して地力維持をはかっていました。それでも中世ヨーロッパの小麦生産量は面積あたり現在の20%位であったといわれています。

「緑の革命」

1885年ワインの産地であるボルドーでボル

ドー大学ピエール教授により、硫酸銅と石灰の混合液であるボルドー液が発見され作物の病気を抑制するための農薬として使われます。植物の根から無機物として窒素やリン酸、カリウムを吸収していることが解明されて、家畜の糞などの有機肥料と共に、リン酸やカリウム等の鉱物由来の化学肥料の使用も始まります。

1908年には空気中の窒素と水素から科学的にアンモニアを合成する画期的方法が発明され、窒素肥料が工業的に大量生産され始めます。作物に化学肥料を与えると従来の品種は窒素を取りすぎてしまい、実を付けるとその重さに耐えられずに倒れてしまったりして増収にはなかなか結びつきませんでした。そこで、窒素肥料の効果を生かすために背の低く丈夫なイネ、小麦などの新しい品種を発見、開発に成功すると収量は一気に増えていったのです。

1970年に背丈の低い多収量小麦の品種改良により多くの飢餓を救ったとしてアメリカ人ノーベル平和賞を受賞しています。

生物学的に植物栄養の仕組みが科学的に解明されることにより農業自体の多くの問題点は解決され、新しい化学的合成肥料が開発されて作物の生産量は飛躍的に増えていきました。いよいよ「緑の革命」といわれる近代農業の幕開けです。

化学技術の進歩は新たな農業技術へ転化していき、病原菌や害虫、雑草防御のための農薬、各種化学肥料、植物ホルモンなどの製造法も開発されると共に、化学肥料や農薬にマッチした新品種も次から次へと開発されていきます。

灌漑などの農地整備、農業器具の機械化に

よる効率化などの組合せにより「緑の革命」は強烈な勢いで実現していきました。そして面積あたり小麦の収量も以前と比べて5倍以上の収穫をも可能にしたのです。

20世紀後半になるとバイオテクノロジーの発展により遺伝子操作が可能になり、多くに遺伝子組換え作物が誕生しました。現在の遺伝子組換え技術は雑草予防と害虫予防を目的とした新種の開発です。特定の除草剤に耐久性のある土壌細菌の遺伝子を見つけて作物に導入して新品種を作ります。除草剤をまいたときに雑草は全て枯らしてしまい遺伝子組換え作物のみが生長していくことが出来る品種です。

害虫予防策として微生物のバチルス属を使います。この細菌は昆虫の消化器官を破壊するタンパク質を作ることで知られており、この消化器官破壊タンパク質の遺伝子を作物に導入すると作物を食べた昆虫は死に、害虫防除の効果を発揮して殺虫剤を減らすことが出来ます。遺伝子組換え技術はさらに「緑の革命」を発展させて飛躍的に生産効率をあげ続けたのです。

「沈黙の春」

1962年にアメリカ人生物学者カーソンの「沈黙の春」は合成農薬の安易な大量使用により自然界の生物が不必要に殺されて生態系のバランスが崩れていることを警告して世界的に大きな衝撃を与えました。

毎年新たに作られる化学物質が農薬として耕作のために生態系にばらまかれ、全ての小動物は毒性の化学物質を体内に取り込みます。昆虫などが小動物や作物を食べると体内に毒性

物質が濃縮され、生態系の上位にいる鳥や魚が昆虫類を食べると更に毒性物質は凝縮、蓄積されて死に至ります。鳥類はいずれ死に絶えて鳥の鳴かない静かな春を迎えることになるという大量農薬使用への警告です。人類は鳥や魚のさらに上の生態系にいることを自覚すれば鳥肌が立つ程恐ろしい現実ではないでしょうか。

多くの農耕地は化学肥料の乱用によって、土壌中の有機物が無くなり有効な微生物は消滅して無機質を好む嫌気性細菌が繁殖し、作物栽培には全く不向きな硬くて水捌けの悪い土壌に変化してしまいます。それは風雨による土壌喪失へと向かってしまう危険に曝されているのです。DDT等の人体に直接害になる多くの農薬は禁止され、新農薬の登録検査制が出来て、規制されているにも関わらず農業全体の使用量は減ることは無く年々増え続けていくのです。

1980年代はアメリカ議会でも農業法に関する議論が白熱する時代です。自然環境への影響、生産物の品質、価格と生産性と収益、農業団体、各州の農業事情、国際収支版図への関心、等々の条件のもとに農業基本法が見直されて、「農業生産力の長期的な維持」「農業経営の安定的収益力」「食物としての安全性」を目的としたオーガニック農産物に関する国定基準が1990年に決まります。

基本的なオーガニック栽培は自然環境および人体に影響する化学肥料や化学農薬を否定して栽培する農業ですから19世紀に逆戻りすることになります。ただ戻るだけでは生産量の80%は減ってしまうことになってしまいます。

そこで我々人類が英知をかけて研究した生態学、栄養学、自然環境学、等々の知識を動員してオーガニック栽培をすることにより今迄の生産量の20%減位に出来れば良いのでないでしょうか。

オーガニック栽培の基本的な考え方は自然環境に逆らわずに、作物の生長環境を整えることに尽きるのです。害虫が出れば殺す、栄養が足らなくなれば与える、といった近代農業は限界近くにあるものだと思います。

「生物の多様性」

畑の中に住む微生物や小動物は種類が多

ければ多いほど色々な生物同士の関係が生じます。この関係を生物間相互作用と呼び、競争、捕食、寄生、共生関係が生まれます。

競争とは餌や住む場所を奪い合う関係で同じ植物、同じ昆虫、同じ微生物間に生じます。同じ環境下での競争は競争者同士の関係がエスカレートして互いにマイナスになります。

捕食は作物を食べる昆虫等の関係で作物自体は損をして昆虫側は一方的に得をします。

寄生とは病原菌のように寄生主が一方的に得をして宿主が損をする関係ですが、中には共生関係を築き、作物とミツバチ、アブラ虫とアリ、豆科植物と菌根菌との関係のようにお互いが利益を与える関係にもなります。

これらの関係を持つ生物群集は複雑な相互関係が発達して環境循環、資源効率へと影響していきます。

競争は生物の進化が起こる要因です。普通の競争は敗者と勝者を作り資源を均等に分けることはありません。ところが自然環境は複雑で、どの生物にとっても平等ではありません。複雑な地形、ちょっとした障害物、近くに他種類が多くいるような環境では競争が起きにくいのです。

何故かというとなら誰でも少しでも長く続けたいと思うからです。環境に合わせて少しでも競争相手と違う生態を作れば、棲み分けが可能になり、長期的にも共存が可能となります。この変化をニッチと呼び、競争がニッチ分化を通じて多様な生物の競争から共存を促し、さらに進化へと進みます。

同じ面積の中でもニッチ分化が進み競争者が共存出来るとなると、生物の種類はどんどん増えていきます。同じ面積内に多種多量の生物が動き回るために、今迄未使用だった資源の循環が早まり、同じ面積を有効に使うことになるのです。そうすることによって資源効率が増加し「生命の力」が強まり、エネルギーの流れへと変化していくことになります。

人口密度が高い都会と過疎化した田舎の経済効率を比べた時、都会の経済が圧倒的に強くなることと同じようなものかもしれません。

競争の原理は植物の病気を引き起こす病原菌微生物の生息にも影響していきます。通常多くの作物が生息して多くの微生物がいる場合は

病原菌のみが特別に増加することはありませんが、単一作物を長期に栽培していると、その作物に感染する病原菌が爆発的に増えて病気が発生するのです。多種の作物を合作して輪作すると病原菌のみが増えることは無くなります。

「オーガニック栽培」

オーガニック農園の養分検査してみると栄養価が異常に低いことが解ります。有機堆肥を投入してもそれが栄養分となってストックしている訳ではないからです。

土壌微生物は有機肥料を食べて分解することで無機窒素に変えて作物と土壌の間の窒素循環を支えています。ストックしていた有機物から必要に応じた窒素をフローして作物に与えているからです。

自然界では窒素などの栄養分のストック量が重要ではなく、栄養分をいかに早くフローしていくかの速度が重要なのです。作物の生長を支えているのは有機肥料を分解して無機窒素などの放出速度が問題なのです。つまりフローが早くなると作物が吸収出来る栄養分が増えて生長が早まります。

栄養分のフロー速度には色々な要因がありますが、最も大きな要因は土壌微生物の微生物密度が高く、その種類が豊富なことが良い結果に結びつきます。

全ての土壌微生物が作物のために役立っている訳ではなく、自身の生長だけに使うもの、空気中に放出させるもの、敵対するグループも多く、やはり作物の味方である善玉微生物が沢山生息している環境が作物生長の最大要因です。

善玉微生物を増やすにはどんな有機堆肥を投入するかにかかっているのです。堆肥作りの良し悪しが問われるところです。

植物種、小動物種、微生物種、あらゆる生物の多様化が進み、多くの種類と膨大な数量に増えるに従い生物群集の効果が発揮されて強い「生命の力」が湧いてくるのです。未来に羽ばたく農業の展望が見えて来た気がします。自然循環を重視したオーガニック栽培を続けていきたいと思えます。

ニジャこだわりの逸品。

ニジャマーケットは常日頃からお客様に安心してお召し上がりいただける安全なもの、美味しいものを探しだす努力をしています。そして、はるばる日本よりやってきたニジャが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

冬の逸品

三河みりん

徳川家康の本拠地として知られる愛知県南部の三河地方。蔵元がある碧南（へきなん）市は三河湾に面した矢作川の河口にあって、その豊かな水と三河平野の米、麦、大豆を使い、古くからみりんや清酒、味噌、たまり醤油などの名醸地として知られてきました。

三河みりんは米、米麴、本格焼酎だけを原料に造られる、昔ながらの本みりんです。国内産のもち米だけを自家精米して使用。本格焼酎もすべて自家製。添加物を一切使わない昔ながらの“純天然醸造”で、もち米のおいしさを引き出しています。砂糖にはない上品でまろやかな甘さが特長で、舌に甘さが残りません。無農薬有

機栽培米を用いるなど、“天然”へのこだわりは、さらに深化を遂げています。元来、清酒の蔵元が兼業で造ることが多かったみりんですが、醸造の街・碧南では200年以上も前から独立したみりん専門者がいたといい、蔵元も明治43年の創業以来、みりん醸造一筋に歩んできました。現在、昔ながらのみりん製法を残す数少ない蔵の一つです。仕込んでから1年以上もじっくりと熟成させ、その自然の風味を活かすため、過熱殺菌せずに生のままビン詰めします。そのため、ビン内でも熟成が進み、さらに旨味が増していくのです。

とろりと濃厚で良質な甘さと深みを持つみりんは、料理に使ってよし飲んでよし。本物の美味しさをお楽しみいただけます。



千鳥酢

京都では酢はなくてはならない調味料として昔から使われていました。海から遠い京都では食材の保存に酢が適しており、また友禅染めの色止めに酢が使われていた歴史もあり、酢屋がたくさんありました。村山造酢の千鳥酢は江戸時代から始まり、当時の鴨川には千鳥が群れ飛んでいたそうで、その様子から「千鳥酢」と名前がつけられました。

千鳥酢が作られる古い蔵の内部は長い年月の間に蔵に住み着いた無数の微生物が原料（清酒）に作用して、旨みのもととなるアミノ酸類が住んでいます。この蔵で、米から清酒を造り、さらに酢酸菌によってアルコールを酸に変えて、15もの工程を要して米酢を造ります。この蔵でなければ

千鳥酢は作れないのです。そのため単に酸っぱいだけでなく、つんとした角がなく、米の甘味とうまみが生きており、味がまろやかで酸味がやわらかいのが特徴です。ですからむせて咳が出るというような、米酢の独特な香りが苦手な方にも比較的受け入れられやすい米酢といえます。

酢は、日本料理に使われる基本調味料です。基本調味料の使命とは、素材の持ち味を引き立てる「脇役のすてさ」にあります。決して主役を食わずに良いところを引き上げてあげるところ、つまり味があまり表にでない方が素材の味を出すことができるのです。

江州米と清涼な水を使い、高い醸造技術を駆使してつくられる千鳥酢は、京の味を陰で支え続けてきたといえるでしょう。

ご馳走マガジンが発行されるとすぐに持って帰り、いつもすみからすみまで読んでいます。すべての記事、レシピはとても役に立ちます。特に“オーガニック栽培の現場から”の記事からいろんなことが学べ、野菜作りの大変さを知り、更に感謝です。
Honolulu, HI / Erika さま

Gochiso とてもうれしいお便りをいただき、こちらこそ感謝です。これからも皆さまにお役に立てるマガジン作りに励みます。

ご馳走マガジンをいつも楽しく読んでいます。我が家の自慢料理はいつも目からウロコです。

San Pedro, CA / Yuka さま

Gochiso そうですね。私も我が家の自慢料理にご登場いただける方たちにはいつも感心させられています。

みなさんそれぞれに工夫を凝らして、楽しくお料理されている姿はとても素敵です。次回はぜひ挑戦してくださいね。

私はいつもサンディエゴ店を利用していますが、どこの日系スーパーよりも、お魚が新鮮で、パンも柔らかくて、家族は喜んでいきます。パン好きの私は行くたびに買ってしまいます。小さな子どもはカートに乗るのが大好きで、行くたびにいつも乗ります。カートは可愛く、特に大きさが丁度良く押し易いです。

San Diego, CA / Michiko さま



Gochiso サンディエゴ店のお客さまからいただきました。サンディエゴ店にはお子様用のカートがあるんですね。楽しくお買い物していただいているようで、うれしい限りです。

お店便り

トールランス店より



11月のある週末、トールランス店において鹿児島フェアが開催されました。鹿児島からのおいしいものがたくさん並び、しかもお値打ち価格。それぞれの試食も用意されており、お越しいただいたお客さまにも喜んでいただけました。当日は鹿児島からの助っ人もやって来て、鹿児島の良さを大いにアピール。旅行で訪れたことがあったり、鹿児島出身のお客さま達と地元の話で盛り上がっていました！



Gochiso 今回の鹿児島フェアも好評のうちに無事終わりました。お越しいただきましたお客さまに感謝いたします。ありがとうございました。次回のイベントもどうぞお楽しみに！

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。

※2013年秋号19ページのレシピの材料に誤植がありました。「りんごの蒸しパン」(2~3人分)、「かぼちゃのさっぱりサラダ」(2~3人分)、「きのこの焼き蕎麦柚子風味」(2~3人分)です。お詫びして訂正いたします。読者のみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしました。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？
巻頭特集ではホームパーティーを取り上げましたが、気の合う仲間たちとお家集まって楽しくワイワイやるのもよいのではないのでしょうか？

そんな時の参考にさせていただけると嬉しいです。

ご馳走マガジンでは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募集中！ どんどんお寄せください。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もの。忙しい毎日にぜひご活用くださいね。

では次回の春号をどうぞご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

