

美食

Fall 2014

# Gochiso

巻頭  
特集

## もっと!アラスカ

絶品サーモンと濃厚イクラ



ポテトコロッケを極める/秋の味覚 きのこと旨味/おいしい味噌ができるまで  
無形文化遺産としての日本食/季節にまつわる食と身体のイ話/切り干し大根  
マクロビオティックなひととき/WHAT A WONDERFUL LIFE!!/かんぴょう



## CONTENTS

巻頭特集 **もっと!アラスカ** カッパーリバーサーモン/天然醤油イクラ... 2  
**無形文化遺産としての日本食** 真の日本食をもっと知りたい②... 6



ニジャ 秋の寿司・弁当 NEW ITEM .....	8
かんぴょう .....	9
秋の味覚 きのこと三味 .....	10
ポテトコロッケを極める。 .....	12
[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! 長谷川 慶 .....	14
おいしい味噌ができるまで .....	16
[連載] マクロビオティックなひととき .....	18
きずチャレンジ ニジャ見学会 .....	20
納豆博士の納豆よもやま話 .....	22
ニジャ特選 秋の和菓子 .....	24
ご馳走マガジンプレゼンツ 誌上鹿児島フェア! .....	26
切り干し大根 .....	29
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 .....	32
きずシェフ お料理好きな子集まれ!! .....	36
わくわく!ごちそうキッチン .....	39
我が家の自慢料理 .....	40
オーガニック栽培の現場から .....	44
ニジャ こだわりの逸品。 .....	47
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  
 ©2014 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino  
 EDITOR IN CHIEF: Takuya Suda  
 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  
 Koichi Ito  
 Reiko Yoshida  
 Marukome U.S.A., Inc.  
 Hitoshi Sugiura (SHIDAX Corporation)

# 巻頭 特集

# もつと！アラスカ

## 絶品サーモンと濃厚イクラ

### アラスカのことを話そう

最近、アラスカに行く機会がありました。大自然がとにかくすごい！にもかかわらず、意外と便利で何にも困ることはありませんでした。これぞまさに自然と人々が共存ということなのでしょうが、アラスカのことをもっと知りたくなってきました。

### 原始から先史時代

アラスカにおける人類定住の歴史は紀元前16000〜10000年頃の旧石器時代にベーリング海を渡ってアラスカ西部に移り住んできたアジア系人種が起源だとされています。彼らは最終氷期の終焉に伴って西部カナダに下りアメリカに移り住む者、そのままアラスカに定住する者と分かれていきました。そして、アメリカに移り住んだ者たちがコロンブスの新大陸発見以前にアメリカで住んでいた先住民の先祖だとされ、アラスカ、カナダ周辺地域に定住した人類はイヌイト等の様々な先住民の先祖だとされています。

### 近代後期に入って 文明化が訪れる

1741年、聖ピョートル号に

脈と森林帯から流れ出す豊富な有機物、寒暖のはっきりした海洋性気候、自然を育む豊かな海流等々、好ましい環境が大量のフランクトン（クジラを頂点とした海洋生物をはじめ、海からの恩恵を貰っている動物植物が豊かな生体系を作り出しているのです）。

アラスカ州漁業狩猟省(ADF&G)が主体となって連邦政府、州政府、国際諮問機関その他水産資源の管理に影響する数々の団体、水産研究機関のもとに資源の調査、プログラム（頭部にチップ等の標識を埋め込む）の研究がされ、環境保全と経済発展を阻害することなく自然循環を壊さずに持続可能な環境維持型保護漁業「アラスカ商業漁業管理制度」が作られました。30年以上に渡って資源管理プログラムを実行することによりサーモン、底魚、オヒョウ、カニ等の乱獲を防止して最大限の漁獲量を確保し、今もなお持続可能な漁業が続けられているのです。

そこで他国にはないユニークな水産資源管理体制を作り出して環境保護と漁業を両立させているいくつかのシステムをご紹介します。

① サーモン等の遡上魚において最低遡上魚を確保するために、河口等の15000カ所のポイント

乗ったデンマーク生まれのベーリングと聖パーヴェル号の船長アレクセイ・チリコフによって発見されたからは、アラスカに近代的な文明がもたらされるようになりました。1867年にアラスカはアメリカの国務長官ウィリアム・H・スワードにより720万ドルでロシアから購入され、属領地とされて学校や連邦地方裁判所が設置され始めました。当初は、毛皮を獲るための海獣の狩猟場として利用されていたくらいで経済的な利用価値はなかったようです。ところが1899年にはノームで金が発見されゴールドラッシュが始まりました。さらに飛行機の登場によりアラスカへの移民がますます進み、1916年には州の人口は5万8000人にもなっていました。

### アラスカ州憲法

戦後、アラスカは軍事地理学的重要性の見直しやキナイ半島のスワンソン川での石油発見により1959年、正式に49州目の州に昇格されることになり、石油や天然ガスなどのエネルギー産業、漁業、林業、観光業を柱に急激に経済的発展を遂げていきます。この時「アラスカ州憲法」として決め

られたのが魚や野生動物の乱獲を防止して、自然の環境維持を行うことでした。21世紀になって環境破壊が問題になっている現代から見ても、先見の明がある素晴らしい思想であったのです。

このポリシーに乗っ取って、多くの環境保護地区が決められました。そこに多くの国立公園が経営されて、アラスカの魅力に多くの人々が感動するようになります。エスキモーやインディアンの少数民族の伝統文化に心うたれ、そして営々と環境維持型保護漁業が続けられているのです。

### 自然との共存

現在でもアラスカを訪れた人々はその自然の雄大さや素晴らしさに感嘆し豊富な動植物に出会い幸福感を得ることが出来ます。雄大なグレイシャー、美しすぎるオーロラ、手つかずの原生林、幻想的な早朝のフィヨルド、違う惑星にきたかと錯覚するほどの広大な干潟、巨大な角を持つ雄力リブー、川面に数千数万の真紅が見え隠れする紅鮭たちの遡上、それをひそかに狙う極熊、水面でくるくる舞うラッコ、高杉のてっぺんで睨みつけるアメリカンイーグル、豊よ

で魚の遡上を数えて調査しています。調査の結果で地域ごとに漁獲量を決めるのです。例えば毎日3万尾遡上すれば出漁OKといった具合です。

② 商業漁業、スポーツフィッシングに関わらずライセンス制で、漁獲量、サイズ、場所期間、漁法、漁具の種類等が制限され、漁獲の報告義務がありルール違反は摘発されます。

③ 孵化場で放流される幼魚には耳石標識（光を当てることにより耳石の中にバーコードを作る）、CWC（頭部にチップ等の標識を埋め込む）、鰭切断（成長には影響ない背ビレと尾ビレ間の小さなヒレを切り取りマークにする）などの標識を作って放流されます。捕獲時にヒレのない魚を調べると原産地と回遊ルートがわかります。

④ 天然の幼魚を捕獲してチップを埋込み、人工衛星を使い回遊ルート調べています。

⑤ 海水の汚染源となりえる排水を規制して、44種類の炭化水素、重金属、農薬、PCB等をチェックして海の汚染を予防しています。シーフードに関してはリストア菌、大腸菌、サルモネラ菌等の汚染物質がアラスカシーフードに混入していないことを確認しています。

⑥ えさや薬物での海水汚染の予防のために魚の養殖は全面禁止です。そのためにアラスカ海産物はクリーンな天然物として評価が高いのです。

このように今アラスカでは、人々は自然と共存していく方向に、州をあげて様々な取り組みがなされてきています。人々は資源を継続的に維持しお互いに共存し合える努力をしてきています。

いろいろと調べていくとアラスカの自然に対するひたむきな姿勢に心を打たれます。今、私たちにできることは間接的なことであるかもしれませんが、例えばアラスカ産の海産物をチョイスすることやアラスカが自然に対して行っていることをもっと広くみなさんに伝え、知ってもらおうということ。そんな地道な活動が、次世代の資源確保の何かに役立つかもしれません。これはアラスカ海産物を自信をもってご提供するニジャのひとこのこだわりへと繋がっています。

厳しい資源管理を行い資源のサステイナビリティに努力しているアラスカを応援するという意味も含め、これからも高品質のアラスカ海産物をみなさまにご提供できる努力を続けてまいります。



ニジヤのスーパーフードの紅鮭  
酸化成分として知られているアスタキチンは、鮮度の低下による赤い色素をなす成分です。元来マス科の鮭は自身の魚の運動量のために川を遡上する鮭はその運動量のために発生する活性酸素を消去するために、アスタキサンチンを筋肉中にため込むといわれています。

高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。

ニジヤのスーパーフードの紅鮭  
酸化成分として知られているアスタキチンは、鮮度の低下による赤い色素をなす成分です。元来マス科の鮭は自身の魚の運動量のために川を遡上する鮭はその運動量のために発生する活性酸素を消去するために、アスタキサンチンを筋肉中にため込むといわれています。

高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。



天然の栄養カプセルといわれるわけ  
「イクラは食べたいけど、太りそうで…」と悩んでいる方が多いのですが、それは大間違いです。イクラには、DHAやEPAと呼ばれる不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。この不飽和脂肪酸は、コレステロール値を下げて脂肪燃焼に役立つ、いうならばダイエットに最適な成分を含んでいるのです。また動脈硬化の予防や老化防止にも役立ちます。

同じ仲間ですが、その抗酸化作用は非常に強く、さまざまな病気を引き起こすといわれている活性酸素の攻撃から身体を守ってくれる働きがあります。ストレスの多い現代で、アスタキサンチンの摂取は効果的。美肌効果も期待できます。

ニジヤのスーパーフードの紅鮭  
酸化成分として知られているアスタキチンは、鮮度の低下による赤い色素をなす成分です。元来マス科の鮭は自身の魚の運動量のために川を遡上する鮭はその運動量のために発生する活性酸素を消去するために、アスタキサンチンを筋肉中にため込むといわれています。

高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。

ニジヤのスーパーフードの紅鮭  
酸化成分として知られているアスタキチンは、鮮度の低下による赤い色素をなす成分です。元来マス科の鮭は自身の魚の運動量のために川を遡上する鮭はその運動量のために発生する活性酸素を消去するために、アスタキサンチンを筋肉中にため込むといわれています。

高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。

ニジヤのスーパーフードの紅鮭  
酸化成分として知られているアスタキチンは、鮮度の低下による赤い色素をなす成分です。元来マス科の鮭は自身の魚の運動量のために川を遡上する鮭はその運動量のために発生する活性酸素を消去するために、アスタキサンチンを筋肉中にため込むといわれています。

高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。

ニジヤのスーパーフードの紅鮭  
酸化成分として知られているアスタキチンは、鮮度の低下による赤い色素をなす成分です。元来マス科の鮭は自身の魚の運動量のために川を遡上する鮭はその運動量のために発生する活性酸素を消去するために、アスタキサンチンを筋肉中にため込むといわれています。

高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。



高カロリーであるということがいわれており、脂質はダイエットをしている方や健康を気にしている方にはどうしても嫌われがちの栄養素です。しかし体を維持するためには必須の栄養素であることには変わりありません。脂肪が少なすぎればカサカサのお肌になったり、体温を保てなくなったりの影響がでてきます。脂質を極端に摂取しないことで善玉コレステロールも減り、身体へ栄養を送ることがままならなくなり、また血管が弱くなるなど身体に支障をきたすこととなります。特に体内で作られない必須脂肪酸は適正に摂取し入れたいものです。

このように、紅鮭は何にも勝るスーパーフードだということになります。その鮭の中でもすべての栄養価において最高峰にあるのが全長500キロもあるカッパーリバーを遡上するために沿岸に戻ってきた紅鮭、カッパーリバー・ソーカイサーモンなのです。500キロを泳ぐためには相当の栄養を蓄積しないと大変なのです。もちろんアラスカの大自然に育まれた天然のもので、世界的に環境持続型水産業を引っ張るアラスカ産水産物を、ニジヤのこだわりとして、今後もお客様にご提供させていただきます。

イクラ漬けでイクラとシソのパスタ



■材料(1人分)  
パスタ…100g/オリーブオイル…大さじ1  
基本のイクラ漬け…大さじ2/大葉…2枚  
刻み海苔…適量

■作り方  
1:パスタは指定時間通りに塩茹でする。  
2:茹で上がったパスタにオリーブオイルをまぶし、基本のイクラ漬け、大葉の千切り、刻み海苔をトッピングする。

イクラ漬けでイクラ丼



■材料(1人分)  
ごはん…1膳分  
基本のイクラ漬け…大さじ2  
三つ葉…適量  
刻み海苔…適量

■作り方  
温かいごはんを茶碗に入れ、基本のイクラ漬けをのせて三つ葉と刻み海苔をトッピングする。

基本のイクラ漬け



■材料(作りやすい量)  
イクラ…200~150g  
酒…大さじ1  
みりん…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1

■作り方  
イクラ以外の材料すべてを小鍋で熱し、煮切ったら火を止めて粗熱をとる。冷蔵庫で冷やした後イクラを漬ける。

サーモン味噌



■材料(作りやすい量)  
サーモン切り身…1切れ/ニジヤ味噌…大さじ1/みりん…小さじ2  
しょうが…1片/ねぎ…1本

■作り方  
1:サーモンを焼いて、骨と皮を除いて身をほぐす。  
2:しょうがはすりおろし、ねぎは小口切りにして、すべての材料を混ぜ合わせる。  
※ ごはんのお供や酒の肴としてどうぞ。

サーモンとキャベツのグラタン



■材料(2人分)  
サーモン切り身…1切れ/キャベツ…3枚  
[生地] 卵…1個/牛乳…100ml/粉チーズ…大さじ1/マスタード…小さじ1  
ピザ用チーズ…30g/塩、こしょう…少々

■作り方  
1:サーモンは、骨は取り除き4等分に切る。キャベツは千切りにして塩少々をまぶす。  
2:耐熱皿にキャベツを入れ、サーモンをのせてラップをかけ、2~3分加熱する。キャベツの粗熱が取れたら水気をよく絞る。  
3:耐熱容器にキャベツとサーモンを入れ、[生地]の材料をよく混ぜ合わせて流し入れる。上にピザ用チーズを散らして180℃のオーブンで20~25分焼く。

# 無形文化遺産 としての日本食

「真の日本食を  
もっと知りたい」  
— 其の式 —



牛肉のステーキ熟成生姜のソース

生姜は熱帯アジアが原産で、インドでは紀元前300-500年にはすでに保存食や医薬品として使われ、中国でも紀元前500年には栽培されていました。日本には2-3世紀ごろに中国より伝わり、奈良時代には栽培が始まっていました。古事記にも記載があります。古くは山椒と同じく「はじかみ」と呼ばれ、区別のために「ふさはじかみ」「くれのはじかみ」とも呼ばれました。また、大陸から名符とともに持ち込まれた際、香りの強いほうを「兄香（せのか）」、弱いほうを「妹香（めのか）」と呼んだことから、これがのちにショウガ・ミョウガに転訛したとする説があります。今回は生姜と日本食材の香りを活かした、いま日本で流行の熟成ソースをご紹介します。

- 材料**  
牛肉（サーロインまたはリブロース）／塩、こしょう…少々／季節の野菜…適宜  
〈生姜の熟成ソース〉（作りやすい分量）  
生姜のすりおろし…300g／玉ねぎ（みじん切り）…1kg  
濃口醤油…550ml／日本酒…600ml／オリーブオイル…60ml  
リンゴ酢…180ml／ニンニク（おろし）…75g／味の素…10g  
柚子…2個（絞り汁）
- 作り方**  
1 牛肉に塩、こしょうをしてフライパンで焼き上げる。  
2 季節の野菜をバターでソテーする。  
3 生姜の熟成ソースをかけて完成。  
〈生姜の熟成ソース〉  
1 柚子以外の材料をすべて混ぜ合わせる。  
2 最後に柚子の皮を削った物と、絞り汁を入れて完成。  
\* そのままでもソースとして使用できるが、これを1ヶ月冷蔵庫の中で寝かすと旨味がまるやかになる。



サザエのバター醤油焼き

- 材料**  
サザエ／醤油  
〈エスカルゴバター（10人分）〉バター…100g  
ニンニクみじん切り…10g／パセリみじん切り…25g  
塩…1g／ブラックペッパー…0.3g  
〈香草パン粉（10人分）〉乾燥パン粉…10g／パジルみじん切り…2g  
パルメザンチーズ…2g／ブラックペッパー…少々／塩…少々
- 作り方**  
1 サザエは殻ごと霜降り（熱湯に1分位入れてから氷水につける）する。中身を取りだし、肝と身に分ける。  
2 身は4等分にカットしてエスカルゴバターと醤油をいれてオープンでもしくは、網の上に置いて直火で焼く。  
3 香草パン粉を振って完成。  
〈エスカルゴバター〉  
1 バターをポマード状まで柔らかくしてその他の材料を混ぜ合わせて、パットに流して冷蔵庫で冷やし固める。  
〈香草パン粉〉  
1 材料をすべて混ぜ合わせる。

当初は漁師の浜料理であったと思われませんが、その起源は不明です。最初は、サザエをそのまま焚き火などに投入し、海水で塩味をつけるという程度の、シンプルで野趣あふれる料理だったのでしょう。壺焼きであったかどうかは不明ですが、1588年に豊臣秀吉が後陽成天皇を聚楽第に招いた際の献立の中に「焼榮螺」の文字を見ることが出来ます。現在の形に似たサザエの壺焼きは、江戸時代には登場していません。今回はそのサザエを和風、洋風ミックスさせた現代風サザエの壺焼きをご紹介します。



白玉パイときな粉アイス

きな粉の原料である大豆の栽培は、中国では5千年前、日本では弥生時代に始まりました。きな粉は1300年ほど前、奈良時代に日本で食べられ始め、特に僧侶は薬として使用しました。大豆には、ビタミンB1が多く含まれているため、ビタミンB1不足が原因であるカッゲの治療、予防薬として珍重されたようです。また、古事記にも記されているとおり、5穀（稲、麦、粟、小豆、大豆）として、日本人の大切な食料となったのです。今回はきな粉ともちもち白玉を使った、家庭でもできるパイ料理をご紹介します。

- 材料（5人分）**  
〈白玉パイ〉白玉粉…50g／水…45g／パイシート…100g  
生クリーム…30g／グラニュー糖…2g／抹茶パウダー…適量  
〈きな粉アイス〉バニラアイスクリーム…適量／きな粉…少々
- 作り方**  
1 白玉粉に水を混ぜて、団子にして、お湯で1分間ボイルをする。  
2 パイシートを200℃のオーブンで焼き上げる。  
3 生クリームにグラニュー糖を混ぜて8分立てにする。  
4 パイに生クリームを塗り、パイを挟み白玉をのせてパイシートで挟む。  
5 仕上げに抹茶パウダーを下に振り掛ける。  
〈きな粉アイス〉  
1 バニラアイスクリームを少し柔らかくしてきな粉を混ぜ合わせる。抹茶パウダーを振り掛けたお皿に、白玉パイときな粉アイスをバランスよく盛り付ける。

# 和

葡萄のゼリーと葡萄のグラニテをのせて



- 材料（5人分）**  
〈葡萄と赤ワインゼリー〉葡萄ジュース…150ml  
赤玉（日本産赤ワイン）…50ml／ゼラチン…2g  
〈葡萄と日本酒のグラニテ〉葡萄ジュース…100ml  
日本酒（煮切る）…15ml／砂糖…10g  
〈仕上げ用〉巨峰／ミント
- 作り方**  
〈葡萄と赤ワインゼリー〉  
1 葡萄ジュースと赤ワインを鍋に沸かしゼラチンを入れる。漉した後、器に流し入れ固める。  
〈日本酒と葡萄ジュースのグラニテ〉  
1 葡萄ジュースと砂糖を鍋に入れて沸かす。別の鍋で日本酒を火にかけてアルコールを飛ばす。  
2 1、2を混ぜ合わせ冷凍庫で凍らす。  
3 フォークでかき混ぜてグラニテ状にして完成。  
〈仕上げ〉  
1 葡萄ゼリーの上に皮を剥いてカットした巨峰、さらにグラニテをのせてミントを飾り完成。

日本食はここアメリカでもすでに多くの人々に好まれ、親しまれつつあるのは周知のとおり。寿司、しゃぶしゃぶを始め、最近ではラーメンブームとまでいわれています。それらを踏まえての無形文化遺産登録かと思いきや実はもっと深いところにその所以があるのです。簡単にいうところの「日本食」の特徴として

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わりが挙げられます。日本人の私たちには当たり前のように慣れ親しんできた事柄だと思いが、近年になって世代が変わるごとにだんだんと忘れ去られていく部分もあるのではないのでしょうか。このたびのこの日本食の無形文化遺産登録を機に今一度日本食の基本に立ち直り、理解を深めた上で更なる進化を遂げなければならぬ時期にきているような気がします。

その一環として、日本とアメリカとをまたに掛けて活躍されている、杉浦シエフのオリジナルレシピをご紹介します。無形文化遺産としての日本食をたっぷりと堪能ください。

**HITOSHI SUGIURA**  
関西や東京の数々のレストランで研鑽を積み、2009年に渡米。NYの一つ星レストラン「シーグリル」で研修・共同商品開発を行う。帰国後、2013年4月、NYロックフェラーセンターでティファニー本店の記念VIPパーティ「ブルーブック」コレクションにて料理を提供。2014年5月には日本・コルドンブルー主催料理コンテストで全国500人エントリーの中から優勝。（写真は受賞作品）

# 秋の NEW ITEM

秋限定!

秋といえば食欲の秋! ちまたには美味しい旬の食材がたくさん出回って、何を食べようか、考えるだけでも楽しくなってきますね。今年の秋、ニジヤが特に自信を持っておすすめするのは鮭。巻頭特集でもご紹介したように、秋の代表的な旬の食材です。期間限定の今がおいしい旬の食材をたっぷりを使用した秋の新作をお楽しみください。

## ▼ 紅鮭(アラスカ・カッパーリバー産)の押し寿司

ニジヤでしか手に入らない、アラスカ・カッパーリバー産紅鮭の刺身を贅沢に使った押し寿司です。ご存知のように鮭は毎年激流の川を上って戻ってきます。特にアラスカのカッパーリバーは激流で川の長さの長いことで有名で、そのため脂肪の含有量はアラスカで一番。今年獲れた新物はやはり違います。アラスカ産のイクラもトッピングしてみました。

## ▼ 秋の味覚・紅鮭弁当

秋が漂う秋らしいお弁当には秋の味覚が満載。三種類のきのこの炊き込みご飯には本しめじ・エリンギ・しいたけを使いました。きのこ類はカロリー控えめだけどボリューム満点で、食べごたえも十分。その上には紅鮭の塩焼きをひと切れドンと乗せました。もちろんアラスカ・カッパーリバー産の低塩紅鮭を使っています。鮭にはDHA、EPAをはじめカルシウム、ビタミンDなど多くの栄養素が含まれているので、お子様からご年配の方たちまで、ぜひとも召し上がっていただきたい食材です。秋味の煮物盛り合わせと一緒にさらさら満足度充分なお弁当です。

## ▼ 秋味の煮物盛り合わせ

秋の味覚の栗とさつま芋を大人気の野菜の煮物に盛り合わせました。

栗はミネラルやビタミン類を豊富に含み少量で効率のよいエネルギー補助食品といえます。さつま芋はカルシウムとビタミンCが多く含まれており、特に食物繊維が多いことでも知られています。ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけ、こんにゃくと栄養満点な野菜の煮物に栗とさつま芋も加わった、ニジヤならではの秋味をお楽しみください。



# かんぴょう

太巻き寿司の具材にはなくてはならないかんぴょう。白くて細くてひよろひよろした一見地味な目立たない食材なので、もしかしたら知らない方もいらっしゃるかも？ かんぴょうぐらい知っているわよ、と言われる方もその正体まではなかなか…ではないでしょうか？ 地味で目立たないかんぴょうのこともっと知るときっともっと好きになって食べたくなること間違いなしです。

## ■かんぴょうとは

かんぴょうとは、ウリ科の夕顔の実を皮をむくように細長く削り乾燥させたものです。夕顔は、夏の宵、清楚な白い花をつけ、一夜にしてしぼんでしまつ、かの有名な紫式部の源氏物語や松尾芭蕉の句などにも登場するはかないイメーজの花なのです。しかしそのイメージとは裏腹にその身長は20mに達する旺盛さで、果実はなんと6〜7kgにもなるそうです。原産はアフリカ・アジアの熱帯地方で、朝鮮経由で日本へ伝えられたとされていますが、かんぴょうを食するのは、日本だけで他の地域では、ひょうたんと同じように乾燥して、容器や観賞用として使われているようです。日本では古来より食されており、江

戸時代には上層階級の人々に上品な食へ物として珍重されました。300年の歴史と伝統を受け継ぐ貴重な魅力ある食材といえます。

## ■かんぴょうが出来るまで

昔は手でむいて作っていましたが、現在ではかんぴょうの付いた機械で回転させながらむいていきます。幅は3cm、厚さ3mmぐらいが標準で、この作業は午前3時〜7時頃まで行われ、その後は太陽の日に十分当てて乾燥させます。天気がよく長い時間干せば1日で乾くそうです。

## ■栄養価

かんぴょうはカルシウムと鉄が豊富で、妊産婦の滋養食品として漢方薬的に扱われていました。さらに近年、注目されているのは食物繊維を30%も含み、しかも水溶性と非水溶性のバランスがよいことです。食物繊維は腸内のビフィズス菌を増やして病気を防ぎ、血中コレステロールの上昇を抑制し、発ガン因子を分解・排出します。かんぴょうの食物繊維は膨潤性が非常に大きいので、便秘の改善やダイエットにもおすすめです。

## ■洗い方

かんぴょうの下ごしらえは、さっと水洗いした後塩（小さじ1）を加え、柔らかくなるまでもみます（まな板を利用して洗濯の要領でもむと簡単です）。塩を洗い流して水気を絞り、たっぷりの熱湯で好みの柔らかさに茹でます。茹でた後はさっと水洗いします。無添加かんぴょうの場合はさっと水洗いし、たっぷりの水に10分ぐらい浸して戻すだけで好みの調理に使用でき、塩もみは不要です。すでに味のついたかんぴょうはとても便利。そのまま手軽にかんぴょう巻きが楽しめます。



## かんぴょうチップス

おやつにピッタリ!

### ■材料（作りやすい量）■

かんぴょう（乾燥）…30g / 塩…小さじ1 / 片栗粉…適量  
塩、こしょう…少々 / 揚げ油…適量

### ■作り方■

- ① かんぴょうをさっと洗ってボウルに入れる。塩小さじ1を振って弾力が出るまで1分ほど手でもみ、5分ほどそのまま置いておく。
- ② ①の塩を洗い流し、たっぷりのお湯で20〜30分（爪でちぎれる程度に）煮る。
- ③ ②を流水で洗い水気を切った後、5センチほどの長さに切り、キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
- ④ 両面に片栗粉をつけ、フライパンに多めの油で全体が薄いきつね色になるまで1枚ずつ強中火で揚げる。揚げたところに塩、こしょうを振る。



## さっぱりかんぴょう巻き

寿司飯を使わないので手軽にできます。

### ■材料（4本分）■

味付かんぴょう…50g / ご飯…1合分  
焼き海苔…2枚 / ゆかり…適量

### ■作り方■

- ① 焼き海苔を半分にとって4枚にしておく。ゆかりをご飯にまぜておく。
- ② 巻きすの手前に海苔を置き、ご飯を1/4量を広げてかんぴょうを乗せ、手前から具を巻き込むように巻き、一度ぎゅっと押さえてさらに巻く。
- ③ 水で濡らした包丁で4等分に切ってお皿に盛る。



しかも低カロリーでポリウム満点なきのこならばたくさん食べても大丈夫。しゃきしゃきコリコリとした食感も楽しんで食べ応えも充分。健康的な食生活が続けられることまちがいないです。

### 菌活のススメ

菌活という言葉、なんだか聞き慣れないしあやしい、と思われるかもしれませんが、実は菌の力を利用した食品を食べてもっと健康に、もっとイキイキとした生活を送ろう！という活動。決して怪しいものではありません。特に私たち日本人は昔から菌の力を利用して作られる発酵食品を多く取り入れて暮らしてきており、近年にはまたそんな発酵食品が見直されていますね。

### 三つ葉とえのき和え



【材料 (2人分)】  
えのきだけ…1/2袋 (100g) / 三つ葉…1袋 (50g) / ザーサイ…10g  
ねぎ…1/2本 / しょうゆ…大さじ1/2

【作り方】  
1: えのきだけは根元を落として、半分の長さに切る。三つ葉はえのきだけの長さに合わせて切る。  
2: 1を熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水気を切る。  
3: ザーサイとねぎを粗みじん切りにしてボウルに入れ、2としょうゆを加えて和える。

### 自家製なめたけ



【材料 (作りやすい量)】  
えのきだけ…1袋 (200g)  
しめじ…1袋 (100g) / しいたけ…5枚

【調味料】  
しょうゆ…大さじ4 / 酒…大さじ4  
みりん…大さじ3 / 砂糖…小さじ  
水…200ml / ニジヤ和風だし…小さじ1

【作り方】  
1: えのきだけは根元を落として、三等分の長さに切ってほぐす。しめじは石付きを切ってほぐし、長いものは半分に切る。しいたけは石付きを取ってスライスにする。  
2: 鍋に【調味料】の材料ときのご類を全て入れ、中火で時々混ぜながら30分ほど煮詰める。  
※ 清潔な密閉ビンに入れれば冷蔵庫で1週間保存可能。

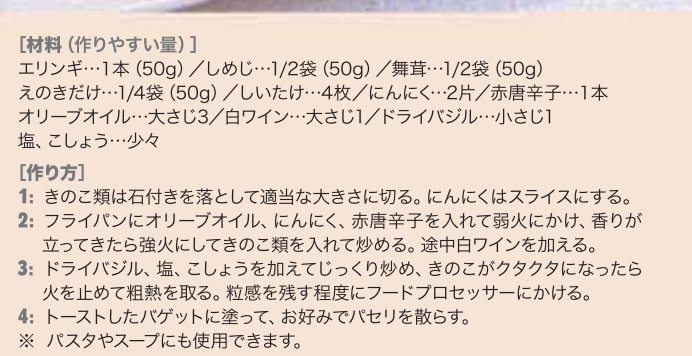
### きのこのポタージュ



【材料 (4人分)】  
しめじ…1袋 (100g) / えのきだけ…1/2袋 (100g)  
エリンギ…100g / じゃがいも…1個  
玉ねぎ…1/2個 / にんにく…1片  
チキンブイヨン…300ml / 牛乳…250ml  
オリーブオイル…大さじ1 / バター…3g  
白ワイン…大さじ2 / 塩…小さじ1/2  
こしょう…少々

【作り方】  
1: にんにくはみじん切り、玉ねぎとじゃがいもはスライス、きのこ類は石付きを取って適当な大きさに切る。  
2: 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香り立ってきたら中火にして玉ねぎを加えてよく炒める。  
3: きのご類と白ワインを入れて炒め、しんなりしたらじゃがいもを加えてさらに炒める。  
4: チキンブイヨンを加えて沸騰させ、じゃがいもがくずれるくらいになったら火を止め、ハンドミキサーにかける。(ブレンダーを使う場合は粗熱を取ってから)  
5: 再び中火にかけ、牛乳を入れて塩、こしょうで味を調え、最後にバターを入れる。お好みで生クリームを少し加える。

### いろんなきのこのペースト (with バゲット)



【材料 (作りやすい量)】  
エリンギ…1本 (50g) / しめじ…1/2袋 (50g) / 舞茸…1/2袋 (50g)  
えのきだけ…1/4袋 (50g) / しいたけ…4枚 / にんにく…2片 / 赤唐辛子…1本  
オリーブオイル…大さじ3 / 白ワイン…大さじ1 / ドライバジル…小さじ1  
塩、こしょう…少々

【作り方】  
1: きのご類は石付きを落として適当な大きさに切る。にんにくはスライスにする。  
2: フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香り立ってきたら強火にしてきのご類を入れて炒める。途中白ワインを加える。  
3: ドライバジル、塩、こしょうを加えてじっくり炒め、きのこがクタクタになったら火を止めて粗熱を取る。粒感を残す程度にフードプロセッサにかける。  
4: トーストしたバゲットに塗って、お好みでパセリを散らす。  
※ パスタやスープにも使用できます。

### 松茸のミニ土鍋ご飯



【材料 (1~2人分)】  
松茸…50g / 米…1合 / 水…200ml  
出汁昆布…5cm / ニジヤつゆてんねん…小さじ2

【作り方】  
1: 米はといでざるに20分ほどあけてから、一人用の小さい土鍋に入れて水とつゆてんねんを入れ、出汁昆布をのせて30分置く。  
2: 松茸をスライスし、1の土鍋に加えてふたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にして8分、その後強火で30秒、火を止めて15分置く。

# 秋の味覚 きのこの三昧



食欲の秋です。秋の味覚といえばきのこ。きのこにはさまざまな種類がありますが、食用のきのこを大きく分けると腐生菌と菌根菌の2つに分けられます。腐生菌の中にはさらに木から生えてくる木材腐朽菌があります。栽培できるきのこはほとんどが腐生菌で、これらは堆肥や樹木を分解、栄養源にして成長するきのこです。シイタケ、マイタケ、ナメコ、エノキダケ、ブナシメジ、ヒラタケ、エリンギなどは木材腐朽菌の仲間です、マッシュルーム、アガリクスなどは木に生えませんが腐生菌の仲間です。

### 松茸

やはりきのこの王者といえは「松茸」ですね。松茸は特に日本人に珍重されており、そのために秋の到来を心待ちにする方も多いのではないのでしょうか。ではなぜに松茸はこんなにも人々を魅了するのでしょうか？それは独特な香り、と、決して人工的に作る事ができないきのこのことから、ではないでしょうか。松茸は担子菌類のきのこで、アカマツの根に寄生し、秋季アカマツ林の地上に自生します(寒地ではエゾマツ・ツガの林に生えることもあります)。近くには必ず樹木があり、この樹木がないと松茸の元となる菌根菌は生活できず、また樹木も菌根菌がないと効率良く成長できないという相利共生関係にあります。いうなれば松茸と樹木はお互いに助け合う親密な関係。このような関係を人工的につくり出すのは非常に困難とされており、しかも限られた自然条件が奇跡のように出会うことがないと松茸は誕生しないといわれています。それはその土地の日当たりであったり、気温や湿度、土壌微生物の量など、さまざまな条件がびつたり合ったときに松茸が姿を現すのだそうです。さらに驚くべきことは松茸の菌糸と細根の良好な関係が5年ほど続かなければ松茸が生まれることすらないという点。私たちが口にできる松茸は大変な確立のもとに生まれてきたのだといえます。きつとそれを感じることでできる日本人が松茸の香りに魅かれ貴重な松茸を慈しみ、より深く味わうために毎年この季節を心待ちにしているのかもしれない。

### 松茸のリゾット



【材料 (2人分)】  
松茸…80g / 米…1合 / 玉ねぎ…1/4個 / 水…600ml  
ニジヤ中華だし…大さじ1 / オリーブオイル…大さじ1  
白ワイン…50ml / バター…5g / 粉チーズ…大さじ2  
塩、こしょう…少々

【作り方】  
1: 玉ねぎはみじん切り、松茸はスライスにする。  
2: 鍋に水、松茸、中華だしを入れて沸騰させ、松茸を取り出しておく。  
3: フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら米(洗わない)を入れて炒め、透き通ってきたら白ワインを入れてさらに炒める。  
4: 2のだし汁を何度かに分けて加えながら煮て、水分が少なくなってきたら松茸、粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



# ポテトコロッケを極める。

子供から大人まで大人気のポテトコロッケ。ホクホクと美味しい、コロッケレシピを追求しました。その日の気分や状況にピッタリのコロッケを見つけてください。



## まず、基本のコロッケです。ポテトコロッケ

- 材料 8~10個分
- <中身>  
じゃがいも  
中サイズ(約370g、13oz.) ..... 2個  
玉ねぎ ..... 1/2個  
合びき肉(豚・牛どちらかでも) ..... 150g、0.3lb.  
バター ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々
- <衣>  
小麦粉 ..... 大さじ4強  
卵 ..... 1個  
パン粉 ..... 大さじ6程度
- 揚げ油 ..... 適宜

### 今日、どう作る？

さて、ここからが本題です。

コロッケの作り方には「時短」、「出来立てが美味しい」、「冷めても美味しい」、「揚げない」と、色々なバージョンがちょっとした工夫で出来ます。手順に沿って決めて行きましょう。

- 作り方
- 1. マッシュポテトを作る。
- 2. ひき肉と玉ねぎを炒める。
- 3. 全てを混ぜて調味する。
- 4. 成形して衣を付け、揚げる。



### こだわりその1

#### 材料の調達

じゃがいもの種類は Russet Poteto など、加熱するとほろほろと崩れ易い種類がおすすめ。Yukon Gold や Red Potato 等、概して皮がスムーズな種類は加熱するとねっとりしますので、コロッケより煮物向きです。

玉ねぎは加熱調理に最適な Yellow Onion がおすすめです。

ひき肉はお好みで牛、豚、合びき(半々)からお選びください。

揚げ油もお好みですが、あっさり仕上げたい時は、くせの無いキャノーラ、コーン等の植物油で。風味を求めるならオリーブオイルや胡麻油等を植物油にブレンドするのも。



#### ひき肉と玉ねぎ

ひき肉をバターで炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて、水分が無くなるまで良く炒め、塩こしょうを加えてください。じゃがいもを加熱している間に炒めて、マッシュポテトが温かい内に混ぜます。ここで、味見をして塩こしょうを加減してください。

### こだわりその4

#### 成形と衣づけ

成形  
パット等に広げ、触れる常温まで冷まします。手に油を付け、等分した具入りマッシュポテトを取り、小判型か俵型に成形します。

#### 衣づけ

付いていない部分やムラがあると、揚げた時に破裂する原因のひとつとなります。手を使ってしっかりもれなくつけてください。ここで「出来立てが美味しい」、「冷めても美味しい」、の工夫です。

#### A:揚げて直ぐ食べる

直ぐ食べるなら、成形したたねに小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけるのが一番美味しいです。

#### B:直ぐ食べずにお弁当にする

直ぐ食べないなら、「小麦粉+卵+水+酢」を混ぜた液体につけ、パン粉をつける方が、パン粉のサクサク感を長く保てて美味しいです。その場合、基本の分量に代えて下の配合を使用してください。

- 冷めても美味しい衣用液  
水 ..... 50ml  
卵 ..... 1個  
小麦粉 ..... 大さじ6強  
酢 ..... 小さじ1



### マッシュポテトをどう作る？

#### こだわりその2

#### じゃがいもの調理

皮近くはでんぷんが多く、風味もよいので皮付き加熱がイチオシです。時間が許せば、風味の良さから順に、焼く、蒸す、茹でるですが、半分に切って加熱で30分以上かかります。そこでおすすめの次の「時短」方法です。



#### 方法1:皮付き半切をラップして電子レンジ加熱

良く洗って半分に切り、濡れた状態でラップに包みます。切った所を下にして回転皿の端に等間隔に並べます。中央は避けるのがポイントです。分量のじゃがいもなら1200Wで10分程調理します。竹串がすっと入れられる柔らかさになるまで加熱時間を調節してください。



#### 方法2:皮付き半切を電子レンジで茹でる

「方法1」では、じゃがいもの表面が緑がかったりする場合など、状態によってはエグミを感じることもあります。

耐熱性の容器に半切したじゃがいもと隠れる程の水と塩小さじ1/2(分量外)を入れて調理。18分程かかりますが、エグミはなくなります。

#### 急いでマッシュ

どの方法でもじゃがいもは柔らかくなったらすぐに皮を剥いてマッシュしてください。フォーク2本を両手に作業すると、熱い芋に触れずに皮を取ったり、つぶしたりできます。冷めてからマッシュするとでんぷんを囲む細胞膜が破れてしまい、粘りが出てしまいます。

#### 虎の巻

#### オープンdeコロッケ

昨今は「揚げ物はしたくない」方も多いと思います。揚げないコロッケ、オープンで可能です。175°C(350°F)に予熱し、天板にパン粉をなるべく均等に広げ、5分30秒程きつね色になるまで焼きます。そこにお好みのオイルを振りかけてフォークで混ぜます。味重視なら濡れた砂状になる程度まで加えますが、カロリーを控えたい方はスプレーオイルを軽く掛ける程度にします。これを衣に使用します。



濡れた砂状に。

#### 揚げずに焼く

天板に網をのせます。その上に成形して衣を付けたものを並べ、175°C(350°F)のオープンで、20分焼き、出来上がりです。

#### 揚げる温度

長く時間をかけて揚げると、こちらも破裂の原因となります。中身は火が通っていますので、200°C(392°F)の高温できれいな色が付くまで、2分程揚げます。入れてすぐ30秒程は穴が開き易いので触らず、その後は何度か回転させ、ムラなく色が付く様になります。揚ったらすくい網等で壊さない様に引き上げましょう。200°Cはパン粉を落とすと、表面に直ぐに散らばる状態です。

#### カレーポテトコロッケ



肉玉ねぎを炒める際、にんじんのみじん切りとカレー粉を追加します。

#### チーズ入りポテトコロッケ



お好きなチーズを中央に入れて。

#### おすすめバリエーション

# What a Wonderful Life!!

5

このコーナーでは、食に関する興味が旺盛で、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!



長谷川 慶さん — Kei Hasegawa

物を作ることからお菓子、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ペイストリーシェフとして活躍中。

## ご

馳走マガジンではもうすっかりお馴染みの長谷川シェフ。毎回季節ごとのデザートオリジナルレシピを誌面に掲載していただいていた早5年。実は読者の中にも長谷川シェフのファンは多く、そのリクエストにお応えして、今回は長谷川シェフにご登場いただきます。

### 音楽好きの若者が お菓子に目覚めるとき

長谷川さんがアメリカにやって来たのは2005年。それまでは日本で音楽を目指しバイトに明け暮れる普通の若者でした。ある日、バイト先で一人のスタッフが手際よくパーステークケーキを作るのを目の当たりにしてから、すっかりお菓子作りのとりこになってしまったといいます。

これがお菓子との運命的な出会いとなったわけです。「当時はバンドもやっていた自分の中で将来がしぼれていなかったんです。けどいろいろなことが同時にできるような人間ではないので。これだと思った通りに進むしかなかったんですね」

そうしてそれまでこだわり続けてきた音楽をきっぱりと辞めてお菓子屋さんに働き始めることになりました。「学校に行っていたわけでもないし全くのド素人。しかも22歳からの出発で、先輩はみんな年下という中でお菓子の基礎からしっかりと勉強しました」

このような状況でお菓子作りを続けていくことはそれなりの覚悟と努力と情熱が必要だったと思います。それがお菓子との運命的な出会いとなったわけです。「当時はバンドもやっていた自分の中で将来がしぼれていなかったんです。けどいろいろなことが同時にできるような人間ではないので。これだと思った通りに進むしかなかったんですね」

### 長谷川さんの挑戦

毎日の仕事をこなすだけでも大変な日々を送っていらっしゃる長谷川さんですが、実はさらに挑戦していることがあります。それはアメリカのコンペティションに参加すること。プロのシェフが参加してそこで入賞した暁には一流の名を名乗ることができる名実ともに価値のあるコンペティション。そのためには半年以上前から準備を始めなければなりません。長谷川さんは通常の仕事をこなしながら積極的にこれらのコンペティションに挑戦しています。

「毎日好きなお菓子を作っていることはとても幸せなことですが、それ以外の結果を残した長谷川さんの後ろには、やはりそ

れからもステップアップしつつ2軒のお菓子屋さんで経験を積みまします。「それらのお菓子屋さんは僕の原点といえる場所。本当にたくさん学ばせてもらい、感謝しています。その時一緒に働いたシェフや先輩たちとは今だに交流が続いています」

### どうしても海外に!

お菓子づくりの毎日を送るうち、だんだんに世界に出て行きたいと思うようになりまします。「一緒に働いていた仲間が海外に出て行ったり海外から戻ってくる姿を見ているうちに、自分もいつかは...という気持ちはいつも持ち続けていました」

### 食へのこだわり

テネシーにいたころに比べるると、LAの日本食材の充実ぶりに驚かされたようです。「出来るだけオーガニックの食材を使い、なんでもバランスよく食べられるようにしています。もちろんお菓子作りにはニジャのオーガニック薄力粉や卵を使っていますし、豆腐もとてもおいしいですね」基本的には食材の買い物は奥様とすることで、奥様チョイスのこだわりの商品がお家にたくさんストックされているとか。特にお気に入りはニジャの手作り塩麹。冷蔵庫に入れて何んでも使っていたいというそうです。

### これから

「これからも同じように続けていきたいです。最終的には自分のお店を持つことでしょうか。今は時間があるとお店をオープンするときは想像をあれこれとしていて、それがとても楽しい。なので、ぜひ実現させるために今できることを確実にこなしながら次のステップへと、いつも行動していきたいですね」

ラン、ベーカリーがお互いに支えあっておいしいものが出来上がれば、必ずおいしいし、これからは地元密着型の料理やスイーツがキーワードになると思います。すでに確立された場所ではなく、これからの可能性に取って挑戦できるかと思つとわくわくしてきますね」

「お菓子でなくてもいいもの、と言えどそうでしょうか。ただとても特別な日たとえば結婚式とか、誕生日とか、アニバーサリーとか...その人にとってスペシャルな日をもっとスペシャルにできるお手伝いができるのかな。自分の作ったお菓子が誰かを幸せな気持ちにできたり、喜ばせることができるなんて、こんな幸せなことではないと思いますね」

「自分が食べたいもの!」と即答(笑)。このような感覚、実はとても大切だと思います。食べ歩きもお好きだそうで、いろいろなところでいろんなものを食べながらご自分の食べたいもの、おいしいと思えるものをイメージして味を作っていくか、だいたいいメージした通りの味に出来るかというところはさすがプロです。とにかくお菓子を作ることが大好きな長谷川さんですが、さすがに毎日の仕事となるとずっと立ちっぱなしでも重労働。体力もさることながらストレスもたまるのでは? 「ストレスの発散はドライブ。家

## 我が家の焼きプリン

◆材料(8人分)  
生クリーム 2cup/牛乳 2½ cup/卵 5個  
卵黄 2個/砂糖 1cup/バニラエッセンス 1tsp  
[カラメルソース] 砂糖½ cup/水¼ cup

1. カラメルソース用の砂糖を中火にかけ、カラメルソースを作る。
2. 明るい茶色になったらゆっくりと水を注ぎ入れる(はねやすいので火傷に気を付ける)
3. 用意しておいた耐熱ガラス容器に8等分して流し入れる。
4. 生クリームと牛乳を沸騰させる。
5. ボウルに卵、卵黄、砂糖、バニラエッセンスを入れ泡立てないようにしっかりと混ぜ合わせる。
6. 4と5を混ぜ合わせ、網などで濾して3の容器に流し入れる。
7. 天板にぬるま湯をガラス容器の高さの半分くらいまで入れ、275°Fのオーブンで約40分焼く。焼きあがったら冷蔵庫で冷やす。

## クランベリーとアーモンドのスコーン

◆材料(12人分)  
薄力粉 12oz/強力粉 12oz/砂糖 3oz/塩 1Tbs/ベーキングパウダー 1.5oz  
バター 9oz/卵 2個/牛乳 12oz/アーモンド 5oz/ドライクランベリー 5oz

1. 薄力粉、強力粉、塩、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに混ぜておく。
2. バターを2センチ角に切り、1のボウルに少しずつ、手で混ぜ入れていく。
3. パルメザン状になったらアーモンド、ドライクランベリーを混ぜ入れる。
4. ときほぐした卵と牛乳を混ぜ入れ、生地を1つにまとめる。
5. ラップを敷いたバットなどに3センチの厚さになるように広げ、冷蔵庫で冷やしておく。
6. 好みの大きさに切り、溶き卵(分量外)を刷毛で塗り、400°Fのオーブンで約20分ほど焼く。

## ほうれん草、ポテト、ベーコンのキッシュ

◆材料(8人分)  
10インチのタルト型  
[タルト生地] 強力粉 12oz  
塩 1½ tsp/バター 6oz/卵 3個  
水 5tsp  
[キッシュ液] 牛乳8cup/卵8個  
塩2tsp/コショウ1tsp  
[具] ほうれん草 1束  
ベーコン 6スライス/ジャガイモ 2個  
ピザ用溶けるチーズ 適量

1. 生地を作る。卵と水と塩を混ぜて冷やしておく。バターを1センチ角に切って冷やしておく。
2. 強力粉とバターを手でそぼろを作るようにすり混ぜていき、パルメザンチーズ状になったら1.で冷やしておいた液体を混ぜ、生地をひとまとめにラップに包み、冷蔵庫で3時間以上冷やしておく。
3. 冷やした生地を麺棒で約5ミリの厚さにひろげ、タルト型の内側に角をしっかりとめ入れ固定する。リングからはみ出た生地はナイフで切り落とす。
4. タルトストーンを敷き詰め、生地が浮き上がらないようにして350°Fのオーブンで約40分ほど焼く。
5. キッシュ液を用意する。すべての材料をしっかりと混ぜ合わせ、網で濾す。
6. 具を用意する。千切りにしたベーコンとジャガイモを油(分量外)で炒めておく。ほうれん草は水で洗い、4センチに切っておく。
7. 4.で焼きあがって室温で冷ましておいたキッシュ生地に、6.を敷き詰め、5.のキッシュ液を流し込み、お好みの量のチーズを上にならして350°Fで約1時間程焼く。

\* タルトストーンとは、タルトなどの生地を焼くときに使う道具のひとつで、直径5ミリの重石のこと。ない場合は豆や米などで代用することも可能です。

# おいしい味噌ができるまで



## 味噌に関する素朴な疑問

**Q** 味噌を購入する際に、良い味噌の見分け方はありますか？  
**A** 味噌は時間が経つとどうしても酸化してきます。本来の味噌の色に比べて黒っぽくなっているものは避けたほうがよいでしょう。褐変すると苦みが出るので、風味が違ってくるかもしれません。

**Q** 日本では味噌は常温で販売されていますが、常温と冷蔵で売っている味噌の違いは何ですか？  
**A** 中身は同じです。ただ、冷蔵にしたほうが消費期限を長く設定できるので、アメリカに出回っているのは冷蔵のものが一般的になっています。

**Q** 長くおいておくと表面にカビらしきものが見られました。味噌にもカビが生えますか？その場合は廃棄したほうがよいのでしょうか？  
**A** 表面にカビらしき白いものが見える場合はカビではなく、酵母の上澄みなので、そのまま混ぜ込んで使ってください。基本的に味噌にカビは生えないのですが、使っているスプーンや箸などから細菌が混入してカビが生えることがあります。青や赤や黒色などの明らかにカビだという場合は廃棄したほうが良いと思います。

**Q** 味噌は発酵食品なので日持ちするだろうと思うのですが、どのような状態になったら食べないほうがよいですか？  
**A** 味噌は基本発酵食品なので、腐ることはありません。しかしながら味や色は変わっていきます。いつもと違っておいしくない、と感じられた場合は廃棄時だと思っていただいで良いでしょう。

**Q** 味噌は冷凍保存できますか？効果的な保存方法を教えてください。  
**A** 冷凍保存は可能です。塩分が高いので冷凍にしても凍りません。特に袋に入った味噌を冷凍してから他の容器に移すときれいに取り出すことができます。保存方法は冷凍または冷蔵保存がお勧めですが、使用する際にはきれいなスプーンですくったり、空気に触れないように密閉したりに注意すると最後までおいしくいただけます。



かつて日本人にとって味噌は馴染みの深い調味料のひとつでした。毎日の食事のなかで味噌汁はなくてはならない一品で、お母さんは家族のために毎日あれこれと具材を変えては味噌汁を作っていた姿を思い出します。思えばその頃には生活習慣病などという病気は存在しなかった時代ではなかったでしょうか。日本という土壌には発酵食品が多く存在し、昔の人々はその恩恵を多くに被っていました。そんな時代の流れの中で、今また日本の発酵食品が見直されてきているのは、うれしい限りです。そして現在、日本の発酵食品は日本にだけに留まらずで

く世界に羽ばたき始めています。ご多分に漏れずこのアメリカでも工場を作り、現地で味噌の生産、販売を行っているマルコメの工場にお邪魔させていただきました。

カリフォルニアのオレンジカウンティ近辺にお住まいの方は既にお馴染みかと思いますが、フリーウェイ55番を走ると見慣れた Markume の文字とかわいいたマルコメくんが見えます。日本では創業以来160年の歴史を持つ老舗の味噌屋さんが、7年ほど前からこの場所でおいしい味噌の生産を行っているのです。

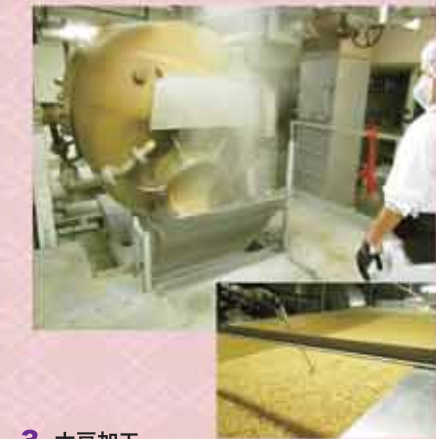
# おいしい味噌ができるまで



1. 安全な原材料を調達



2. 麴を作る  
 ・精米した米を洗浄しタンクの中で一定時間漬ける。  
 ・水切りした米を蒸して冷却する。  
 ・冷却した米に麴菌をつけて発酵させる。  
 出来上がるまでの2日間、温度、湿度をコントロールしたり、空気を補給するために手入れという攪拌操作を行う。



3. 大豆加工  
 ・大豆はアメリカ産のNon-GMOを使用。異物を取り除き、洗浄して一晩水に漬けておく。  
 ・みその種類により蒸したり煮たりする。  
 ・大豆を水切りして、やわらかく蒸煮する。  
 ・蒸煮された大豆を冷却する。



4. 麴、大豆、塩をそれぞれ計量し、混合する。このときに発酵に必要な酵母菌や乳酸菌も添加する。



5. 混合されたものを細かくし、発酵しやすくする。



6. 熟成タンクに入れて、発酵させる。常に安定した熟成管理ができるよう内部は空調設備が完備され、数ヶ月後には風味豊かな熟成味噌が誕生します。



7. じっくりと熟成された味噌はさまざまな製品に加工される。加工された味噌は徹底した衛生管理のもと、カップやボトル、袋などに充填される。



8. 出来上がった製品はダンボール箱につめて出荷される。

## おすすめレシピ シーフードスパゲッティ



マルコメのMiso & Easyが味の決め手!

■材料 2人分  
 マルコメMiso & Easy ・ 大さじ2  
 アサリ ・ 11oz.  
 海老 ・ 3.5oz.  
 イカ ・ 1.8oz  
 アスパラガス(3等分に切る) ・ 3本  
 にんにく(スライス) ・ 2片  
 赤とうがらし(小口切り) ・ 1本  
 オリーブオイル ・ 大さじ3  
 白ワイン ・ 大さじ3-1/2  
 バター ・ お好みで  
 スパゲッティ ・ 7oz.

作り方  
 1. スパゲッティをパッケージに書かれた茹で方通りに茹でる。茹で上がる1分前にアスパラガスを入れて一緒に茹でる。  
 2. アサリは砂抜きをして洗っておく。エビは殻を剥いて背わたを取り除く。イカは下処理をして、一口大に切る。  
 3. フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにく、赤とうがらしを入れて炒め、にんにくの色が茶色になり始めたからお皿にとっておく。  
 4. 同じフライパンにエビとイカを入れて2分ほど炒め、お皿にとっておく。  
 5. さらにアサリと白ワインを入れて煮立たせ、アサリの口が開いたらお皿にとっておく。  
 6. フライパンの中に残ったスープにMiso & Easy(お好みでバター適量)を加えて混ぜ合わせる。そこにすべての材料と茹で上がったスパゲッティを戻してよく混ぜ合わせてお皿に盛り付ける。



# マクロビオティック な ひととき...



■ 秋の献立 ■  
 ごぼう入り玄米ライスコロッケ きのこのソース  
 甘い野菜と高野豆腐のゴマ味噌豆乳煮込み  
 根菜の浅漬けハーブサラダ  
 梨と栗の吉野葛コンポート

### [レシピの分量と注意点]

- 分量
  - ・大さじ 15ml
  - ・小さじ 5ml
  - ・塩ひとつまみ 約2g
  - ・200mlカップ使用
- 全てのレシピで使用している食材/調味料について
  - ・塩は、自然海塩です。
  - ・しょうゆ/みりんなどの調味料は、伝統製法に沿って作られた醸造調味料です。
  - ・野菜は、自然栽培/有機栽培のものです。
  - ・ベーキングパウダーは、アルミフリーのベーキングパウダーです。

## —— 食べものの風景 ——

秋のレシピを作るために、近くの自然食品店に行きました。そしてカボチャやさつまいも、栗などを手にとり、「秋」という季節と目の前の野菜に思いを向けます。

カボチャから浮かんでくるのは、夏の終わりの草の匂い。夏の間、強い太陽の下でも青々としていた草が少しずつ乾き始め、秋に種を落とす支度を始めている頃の香りは格別に美味しい。さつまいもを手にとってみると、小学校の畑で泥だらけになって、競い合うようにして掘った時のさつまいもの赤さが思い出されます。茎をつたって、根っこについている芋を折らないように丁寧に探し出して掘り起こしていく時の土の香りやその時のドキドキ感を思い出します。そして栗は私にとって特に思い出深い食べ物の一つ。家の前には大きな山栗の樹があって、枝に登ったりハンモックをぶら下げたり、夏には心地いい木陰を作り、台風時には家を雨風から守ってくれました。まだ小さくて緑色のイガイガが枝に付いているのを見上げると秋が待ち遠しくすら思えたのを覚えています。そして開ききっていない栗のイガから実を取り出す時は、足の先を使って開くのだけれどちょっと間違えるとチクリとします。あの時の緊張感と達成感はとても楽しかったなあ...と、食べものから色んな風景を思い出さることができるのです。風景といっても、目で見ただけでなく音だったり、香りだったり、その時の感情だったりもします。素材もそうだし、料理もそう。誰もき

っと、幼い頃や特別な記念日の思い出の中に必ず食べものの風景があることでしょう。五感である触覚、嗅覚、視覚、聴覚、味覚のすべてを同時に使って楽しめるのが食べものが持つ魅力ではないかと思えます。

今、食の安全や信頼性が問われる時代になってきました。出来上がった食べものだけを見ても、その風景を想像できなくなってしまったからではないでしょうか。人々のライフスタイルも昔より多種多様で複雑になり、食べものもそれと同様に複雑になり、ぱっと見では解らないことが沢山存在するようになったと感じます。いったい私たちは食の安全をどこにどのよう

に求めたいのでしょうか。都会で暮らす人々にとって、生産者と「顔のみえる関係」を築くのは容易ではないかもしれませんが。しかしながら、それらを選んで売る立場の人々にそれを託すことは可能です。そして彼らの基準を知った上で、私たちは正しく選ぶことができるのです。その食べもの周りの風景が、自分の好みであるかどうかということは、食材選びの際の基準の一つともいえるでしょう。なぜならば同じ食材でも、それぞれずいぶん違った風景を持っているものだから。自分の身体を作ってくれる食べものに、無関心だったり見てみないフリをして選ぶということは、そのまま自分の身体をどう扱っているかに繋がっていくような気がします。自分の身体だけではなく、大切な家族のためならば尚更、豊かな風景が想像できる食べものをぜひとも選んでいって欲しいと願います。

●材料(4人分)  
 <コロッケ>(ゴルフボール大のもの約12個分)  
 玄米ごはん(温).....400g  
 ごぼう(粗みじん).....300g  
 水煮トマト(ダイス).....200g  
 オリーブオイル.....大さじ1½  
 塩.....ひとつまみ強  
 こしょう.....少々  
 ナツメグ(無くても可).....少々  
 小麦粉.....適量  
 (溶き粉は、小麦粉70gに対して水100ml程度が適度な固さ)  
 パン粉.....適量  
 揚げ油.....適量

<きのこのソース>  
 好みのきのこ...120~150g  
 (食べやすい大きさに切る)  
 玉ねぎ(薄切り).....80g  
 にんにく(みじん).....10g  
 塩.....ひとつまみ強  
 こしょう.....少々  
 しょうゆ.....大さじ1/2  
 みりん.....大さじ1  
 小麦粉.....大さじ1  
 なたね油.....大さじ1

### きこのソース ごぼう入り玄米ライスコロッケ

- 作り方
- 1 コロッケの具を作る。  
温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でじっくりごぼうを炒める。香りが甘くなってきたら、トマトを加えて中火にし、優しくかき混ぜ水気を飛ばしながら炒める。塩、こしょうで味を付け、ナツメグと玄米ご飯を加えてよく混ぜ合わせ、火からあらずして冷ましておく。
  - 2 鍋になたね油を入れ、玉ねぎとにんにく、きのこを炒める。野菜の水分が出て来たら、塩、こしょうを加えて、蓋をして弱火で5分程度蒸し煮にする。
  - 3 ソースの具を鍋の片方に寄せるようにして、反対側に小麦粉を加え、油とよく馴染ませる。具を混ぜ、数分炒めたら、みりんとしょうゆを加え馴染ませ、水を加えてよく混ぜ合わせて弱火で5分程度煮込む。
  - 4 1の具をゴルフボールくらいに丸め、表面に軽く小麦粉をまぶし、溶き粉をくぐらせパン粉を付け、揚げ油で表面に色が付くまで揚げる。ソース(とろろ器)に盛りつける。
- ※この時、油が高温すぎないように注意しましょう。



●材料(約4~6人分)  
 カボチャ(一口大).....80g  
 さつまいも(一口大).....80g  
 玉ねぎ(一口大).....100g  
 長芋(一口大).....80g  
 高野豆腐(乾燥).....30g  
 (大きなものは、水にもどして食べやすい大きさに切る)  
 ローリエ.....3枚  
 塩.....ひとつまみ強  
 こしょう.....少々  
 味噌.....15~20g  
 豆乳.....200ml  
 水.....200ml  
 すりゴマ(または炒りゴマ).....大さじ1

### 甘い野菜と高野豆腐の ゴマ味噌豆乳煮込み

●材料(約4人分)  
 にんじん(千切り).....70g  
 ごぼう(千切りして固ゆでに).....50g  
 大根(千切り).....140g  
 塩.....2つまみ  
 ドライパプリカ.....少々  
 (または、好みのハーブ)  
 リンゴ酢.....大さじ1  
 オリーブオイル.....大さじ1  
 好みのドライフルーツ.....大粒2個分  
 (ドライいちじくまたはデーツなど:薄くスライス)

### 根菜の浅漬けハーブサラダ

●材料(約4人分)  
 梨.....1個  
 (皮をむいて種を取り8等分)  
 栗.....8粒  
 (皮をむいて固ゆで、または甘栗を使用)  
 塩.....ひとつまみ  
 メープルシロップ.....大さじ1  
 吉野葛.....10g  
 リンゴジュース.....150ml  
 水.....300ml

### 梨と栗の 吉野葛コンポート



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>



ニジヤマーケット、トーランス店。

## レッスンその2 調理実習

ケーキ工房のキッチンでお菓子とパンの工程を体験。



パン生地を丸める。

シュークリームの仕上げ。

## レッスンその3 売り場見学とお買い物

決められたおごずかいでのお買い物。  
予算内で欲しいものを選びました。



選んだのはお菓子和玉ねぎ！  
おうちで美味しいものを作って  
もらうのかな？



どれにしようかな〜。



お漬物も種類がいっぱい。



お寿司って、おいしいよね。



魔法の杖みたいに長いごぼう。



大きなりんご。よく吟味して選びました。



色々なものがあるね。



ケーキが、きれい！



コレ、買いました。



レジで。おつりとレシートも忘れず  
受け取ってくださいね。



お買い物の後は、ひと休み。  
併設のカフェでシュークリームを味見。

## 社会見学！ 本日の課題：マーケットのお仕事

今回のぎっずチャレンジはいつもとちょっと趣向を変えて、  
キッチンを飛び出しました！ 場所はなじみのニジヤマーケッ  
ト。いつもは楽しくお買い物をするお店ですが実際に働いている  
人たちはいったいどこでどんな仕事をしているのか…、興味津々  
のごちそうぎっずたち。ということで、ニジヤマーケットの隅  
から隅まで見学してもらいました。普段は決して見ることのでき  
ない、あんなところからこんなところまで、しっかり観察して  
もらって、ちょっぴりお手伝いも体験してもらいましたヨ!!



## ニジヤマーケット見学会 トーランス店

### レッスンその1 お仕事拝見

いつもは見られませんがお店の後ろでは  
色々な準備をしている人たちが働いていま  
す。お客様にご提供する大切な商品を準備  
するには衛生面には特に気を遣います。作  
業前の手洗いと服についたほこり取り、頭  
のネットやマスク、手袋などきちんと準備  
を整えてから作業にとりかかっています。



さあ、入ってみましょう。

### 今回のチャレンジャー



じゅんせいくん としひろくん みうちゃん ゆうかちゃん さらちゃん まさひろくん  
お手製のお財布ポーチ持参で参加してくれました。



きゅうりのパッキングをお手伝い。



お惣菜の材料を用意。

いんげんをパックして量る作業。

うわ〜、  
おおきいね！



大きな魚をおろしています。



白菜は外の葉を落として整えます。



お肉を切って、  
トレイに並べています。

# 納豆博士の 納豆よもやま話 ③

皆さんこんにちは。  
私は納豆博士です。納豆の会社に入社して以来納豆一筋、納豆の研究を長く続けてきました。そのうち納豆の持つ力を知れば知るほど、すっかり納豆のトリコです。今では納豆博士といわれるくらい納豆のことを知り尽くしている自信があります。そんな私の知識を読者の皆さまとせひ共有したいと思い、ここで納豆に関するよもやま話をさせていただきます。どうぞしばらくお付き合いの程を……



納豆博士 伊東 宏一  
1941年山形県生まれ。1964年東京農大卒業。以後、農業技術指導でインドや東南アジアに赴任。1975年からタカノフーズ(株)で研究開発部門担当役員。2005年～2011年浦安市国際センターのセンター長を経て、現在千葉県登録食育ボランティアで活動中。

納豆と同じ枕に寝る夜かな

小林 一茶

砧つきて又の寝醒めや納豆汁

宝井 其角

納豆や飯たき一人僧一人

正岡 子規

納豆を檀家に配る師走かな

夏目 漱石

このように納豆に関する俳句は意外と多く、また著名人が詠んだ句が多いということからも納豆が大衆食として庶民に愛され続けられてきたことがうかがえます。

納豆ロードをご存知ですか？

古代人が偶然発見した「粘る豆」

初回の「よもやま話」で紹介したように納豆は古代人(縄文後期)〜弥生期)も食べていたと言われて

彼らが歩いた道はまさしく「納豆ロード」なのです。

## 納豆ロードのルーツは東南アジア？

皆さんは、筑波研究学園都市で開催された科学万博(1985年)をご存知ですか？万博開催中に「第一回アジア無塩発酵大豆会議」が開かれました。世界各国から学者・研究者と業界関係者が参加した会議で「海外の納豆！」についての情報が報告されました。

その中には、なんと東南アジアにも納豆があり、そのルーツは中国の雲南省ではないかとの説があったのです。西アフリカのナイジェリアにもネバナ食がありました。私も会社代表で会議に出席しておりましたが、これには日本の出席者がビックリしたものです。

東アジア地域は一大納豆文化圏で、固有の食文化があることが分

います。大陸から米と大豆が伝来し、竪穴式住居のなかで床に敷いた稲ワラと大豆が出会い、納豆菌が発酵して納豆になった、と考えられています。

弥生時代に入ると水稻栽培の農法が各地に広まり、人々は栽培適地周辺に定住するようになりました。田んぼの畔に豆をまき、稲を刈り大豆を収穫して、豆を煮たり炒ったりして食べていたという。まさに私達の食文化は、米と豆の「実りの秋」からスタートしたのです。

## シルクロードの終着駅は納豆ロードの始発駅

奈良時代になると仏教伝来と共に、醤(ヒシオ)(発酵塩蔵物)や蘇(ソ)(牛乳を煮詰めたチーズの仲間)、鼓(クキ)、がもたらされました。特に鼓(クキ)は、粘らない納豆、唐納豆、塩辛納豆として寺に普及しました。奈良の大和朝廷の中央集権強化策として全国に国府が置かれ、同時に国分寺と国分尼寺も建立され、精進料理の一つとして「寺納豆」が各地に広がり、僧侶や貴人たち上流階級に愛用されてきました。一方、「粘る納豆」は庶民の味として食べられていましたが、文書に残されることはなかったといわれます。

さて、前おきはこれくらいにして、「納豆ロード」の話をしなすよう。かりました。そのエリアを東アジア照葉樹林(カシ、シイ、クス、ツバキなどの常緑樹)文化圏と呼び、それとオーバーラップするように大豆を納豆菌で発酵させる「無塩発酵大豆」があるのです。雲南地方を発祥とするこの納豆の伝播ルートをまた「ナット・ロード」と呼ぶのです。

## 各地の風土色豊かな納豆の紹介

【津軽と横手の挽き割納豆】江戸時代の初め頃にはすでに作られており、少しでも発酵を早くするために大豆を炒って割るのが特徴。雪に埋もれた長い冬を過ごすための知恵から生まれた重要なタンパク源でした。

【トト納豆】山形県米沢地方で作られており、納豆漬けとも呼ばれます。冬の間に仕込み、春の農繁期に備えた塩蔵保存食。昔は五斗

## なぜか八幡太郎義家の進軍ルートに納豆産地が多い

人が動けば、文化もついていく。かつて近江商人が津々浦々に都の情報・文化を伝えたように、平安時代の八幡太郎義家が納豆伝説のヒーローとして語り伝えられています。軍勢も都の文化を地方に伝播させる役目を果たしたのです。

前九年の役(1051年)と後三年の役(1083年)については皆さんも「日本史」で習ったことなので、ご存知の方も多いと思います。八幡太郎義家が、衣川関に旗揚げした安倍一族(貞任、宗任)の反乱を征伐するために、義家軍が移動した京都から陸奥までの奥州街道に納豆伝説が多く、いづれもその後、納豆作りが盛んに行われ、糸引き納豆発祥の地として残っているのです。

## 納豆ロードの定説パターン

義家軍が進軍する際には、軍馬の餌として、時には兵糧として煮豆と切りワラをムシロやカマスに入れ、馬の背に掛けて運ばせました。ある時、兵士がカマスの中の煮豆が粘っていたので、貴重な兵糧を「捨てるのは勿体ない」と恐る恐る食べてみたところ、香ばしくて美味しかったというパターンの話が、各地に伝えられているのです。この街道筋を「納豆ロード」と呼ぶようになりました。(研究者や納豆業界の勝手な命名です)義家の軍勢は、納豆を偶然発見し、

も入る樽で寝かせたのでゴト納豆といわれています。今も「雪わり納豆」の名前で市販されています。

【関東の郷土食トウゾウ(トウジル、豆汁)】千葉県市原市、夷隅市と茨城県北地方では、秋になるとトウゾウ作りが始めます。豆の煮汁、糍、干し大根、塩に市販の納豆を樽に仕込み15日くらいで食べられるようになります。茨城県では、そぼろまたはしょぼろ納豆、しょぼろ漬けの名で販売されています。

【静岡県浜松の浜納豆】京都の大徳寺納豆、一休納豆などと同じで寺納豆の流れをくんでいて、今も市販されている糸が引かない納豆です。徳川家康が兵糧として奨励しました。

【熊本のコルマメ】前九年の役で大宰府に流された安倍宗任が伝えられた奥州納豆以来、兵糧として採用された干し納豆。納豆を天日乾燥

「その作り方と食べる食文化普及に貢献」したのです。いずれも「実りの秋の米と稲ワラと大豆」が重要なファクターになっています。街道筋には、古来より三春馬、南部馬の産地があることも重要なポイントです。兵糧と軍馬と稲ワラが納豆を偶然生み出したのです。

## 八幡太郎義家七つの納豆伝説

【その1】前九年の役・岩手県平泉付近で敵の夜襲を受け、あわてて馬糧の大豆を俵に詰めて馬にくくり応戦し、数日後に俵を開けると豆は発酵して納豆になっていた。

【その2】前九年の役・宮城県岩出山、必勝祈願のため源氏の氏神八幡神の来臨をした際、土地の人が納豆を出し、食べたところ大変美味しかった。ここにはすでに納豆があったことになっている。

【その3】前九年の役・捕虜として九州大宰府に流された安倍宗任。土地の人々に慕われ奥州文化を広め、今でも熊本や大分県日田地方に宗任の納豆伝説があり、熊本の「香の豆(コルマメ)」が有名。

【その4】後三年の役・奥州遠征の途中、常陸国で宿営、ワラの上で変色した食べ残り煮豆を見た義家が「ああもったいない」と試食したら粘りがあって旨かった。そこで陣中の保存食として発酵方法を研究させた。今は、水戸納豆として全国的に有名。

【その5】後三年の役・栃木県大田原にて、俄の中で煮豆が糸を引

しながら、塩を加え2ヶ月ほど冷暗所に置いてザルに広げ時々もみほぐしながら乾燥させます。刻み赤唐辛子や淡口醤油を振りかけて調味し、そば粉や米の粉をまぶして保存します。

◆参考文献・納豆流通の昔昔 伊東宏一著 藤ノ「タカノフーズ納豆博物館資料」より『納豆沿革史』全国納豆組合連合会、アジアにおける醗酵大豆食品の分布 小嶋道雄

今回は納豆風土記と題して歴史に絡めた話やご当地納豆の紹介など盛りだくさんの内容でした。食欲の秋にこそ、ますます納豆がおすすめです。健康にも美容にも効果のある納豆をより多くの方たちに食べていただきたいとの願いを込めて世界に納豆を広めるべく納豆の良さを伝えています。納豆のことならこの納豆博士に何でも聞いてください。ご質問受付中!

gohiso@nijyamarket.com  
までとじしお寄せください。

## 納豆博士の納豆アイデア料理

### 納豆オムレツ



材料(4人分)  
○小粒納豆 50g・2パック ○玉ネギ 小1個 ○粉チーズ 大さじ4  
○パセリのみじん切り 大さじ3 ○淡口醤油 大さじ1  
○塩、こしょう少々 ○卵 6個 ○バター 大さじ4 ○パセリ 適宜

作り方  
① 玉ネギのみじん切りにし、バター大さじ2でしんなり炒める。  
② ①にパセリ、粉チーズを加えて塩、こしょう、淡口醤油で味を調える。  
③ 納豆入り溶き卵を作り、②を混ぜ合わせる。  
④ フライパンにバター大さじ2をしき、熱したところへ③を流し、半熟状になったら三つ折りにして形を整える。

【納豆博士のコメント】納豆とチーズはとても相性が良いので、半熟で焼くとトロリとしてなめらかな味になります。ご飯のおかずにはピッタリです。

### ジューシー納豆餃子



材料(2人分)  
○納豆(極小粒orひきわり) 2パック ○キャベツ 小1枚(約30g)  
○豚ひき肉 60g ○餃子の皮 12枚  
\*おろしショウガ 小さじ1/3 ○塩 小さじ1/4  
○こしょう、ゴマ油 各少々 ○片栗粉 小さじ1  
○片栗粉 適量 ○サラダ油 大さじ1 ○ゴマ油 少々  
○酢醤油、ラー油 各適宜

作り方  
① キャベツは洗った水分を切らずに耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで30秒ほど加熱する。冷水で冷まし、粗みじん切りにして水気をかたく絞る。  
② ポウで①、納豆、豚ひき肉、\*の各具材を混ぜ合わせる。  
③ ②を12等分にして餃子の皮で包み、片栗粉をふったパットに並べていく。  
④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、餃子を並べて入れ、1分ほど焼く。軽く焼き色がついたら水100mlを注いで蓋をし、4〜5分蒸し焼きにする。蓋を取って水分を飛ばし、ゴマ油を周りに入れ、こんがり焼き色をつけて仕上げる。  
⑤ 酢醤油(好みで、ラー油を加えても)とともに。

【納豆博士のコメント】浦安市国際センターのイベントで「外国人でも食べられる」と好評でした。

# ニジヤ特選 秋の和菓子

ニジヤがお勧めする秋の和菓子は、かなりの本格派。あんこや餅を使った日本人の“心の味”を味わっていただきたくて、そして“おいしい”の笑顔が見たくて、愛情いっぱいお出ししています。

あずきはタンパク質や鉄分、食物繊維、抗酸化作用をもつアントシアニンが豊富で、世代・性別を問わず召し上がっていただきたい食材といえます。特に女性には嬉しい効果を期待しつつ、美味しくいただけるステキなスイーツかもしれませんね。

この秋は、香り高いお茶とニジヤの和菓子でちょっと贅沢なティータイムを過ごしつつ、心も体もキレイになっちゃいましょう。

## くるみ大福



今年の秋のニジヤいちおし和菓子はくるみ大福。岩手県産のヒメノモチというもち米を原料にしたコシのある生地にごまをあしらった大福の中には、白あんに白味噌で味を整えたあんにクルミを入れた贅沢なくるみあんがたっぷり。クセになるおいしさです。



## 三色だんご



日本産のうるち米を原料とした高品質の上新粉を使って作られた三色だんご。黄色はにんじん、緑はよもぎを混ぜ込み、自然のままの彩りなので安心して召し上がりいただけます。さらに黄色のだんごの中にはごまあん、白色にはクルミあん、そして緑色の中にはつぶあん、と、バラエティ豊かな味を楽しめます。

## おはぎ



ニジヤのおはぎは、もち米を炊くところからスタートする完全手作り！ひとつひとつ丁寧に心を込めて作っています。冷凍ものとは格段に違うフレッシュさで人気の商品となっています。甘さ控えめのあんこたっぷり、ずっしり食べごたえ満点！あんこ好きにはたまりません。柔らかめので、中の餅米とよく絡みます。



## みたらしだんご よもぎあんだんご



甘じょっぱいみたらしだんごは、押しも押されぬ人気のおだんごアイテム。お餅はふわふわの焼だんご。そこにツヤツヤとろーりのみたらし餡が絡んで…もうたまりません！よもぎのお餅やおだんごはアメリカでは見つけにくいえ、味も香りもうっすらで残念なことがしばしばですが、ニジヤのよもぎだんごはしっかりしたよもぎの味と香りがフワーツとお口の中に広がります。あんことの相性も抜群！

## あんころもち



おはぎのつぶつぶ飯より、なめらかなお餅のほうが好きならこちら。お餅もあんこも柔らかく、小さめで飽きのこない甘さ。ちょっとだけ甘いものがほしい時、ノンファットまたはローファットのものが多い和菓子系は洋菓子系よりもヘルシー、かつ満足感◎！つぶあんは食物繊維や鉄分も豊富なので、特に女性にはオススメのスイーツです。

## 大福

(白、赤、緑)



おもてなしにも、おやつにも手軽にお召し上がりいただける大福。カロリーが気になる方や、普通の大福は大きすぎて…という方にはびつりの、ちょっと小さめで食べやすい大きさ。甘さ控えめに仕上げたあんこを、ふわふわ柔らかなお餅で包んだ上品な大福です。

定番の紅白(小倉あん)と抹茶(小倉あん)のラインナップです。3色セットもご用意しています。

## たい焼き 今川焼き



日本では歴史深く馴染みの“たい焼き&今川焼き”。それゆえ進化し続け、変わりたい焼き&今川焼きなんてのもありますが、最後はやっぱりベーシックなものに戻っていきませんか？カリカリ&ふわふわの皮にたっぷりのあんこ。ほっかほかをハフハフいいながら食べるのがオツです。

※店舗によってはお取り扱いしていない場合もありますのでご了承ください。

■ 水溜食品 (漬け物)

今では貴重な自然産物となった寒干大根。南薩摩の頼娃(えい町)・知覧町で収穫されます。それをひとつひとつ手作りで大事に大事に作っています。長い間たくさんの人達に愛されてきました。



■ 岡留蒲鉾本舗 (さつま揚げ)

創業大正10年。志布志湾で水揚げされた新鮮な原料を使用し、秘伝の技で仕上げたさつま揚げです。深い山々と広大な志布志湾が織りなす豊かな自然は素晴らしい漁場と心温かい人々を育み、その場所までごころを込めた蒲鉾、薩摩揚げを皆さまにお届けしています。



■ 谷口海産

ふるさと「志布志の海」を舞台にしらす、ちりめんなどの海産をご提供して70余年。これからも谷口海産は海の恵みに感謝を込めて、自然界の豊かさを生かした食文化の向上に取り組んで参ります。



■ 富士屋製菓 (からいも飴、黒砂糖飴)

平安時代から伝わる「麦芽製法」。自然がつくる甘味は、今も昔も変わりません。飴の歴史は古く、平安・鎌倉時代には一般に商品化され行商人の手で売られていました。製法は今日のものほとんど変わることはなく、カライモ(サツマイモ)のもつ天然の甘味から、最大限にコクと風味を引き出します。添加物を使用せず、天然麦芽の使用により消化がよく、疲労回復にも役立つと言われてしています。



■ カネヨ (さしみしょうゆ)

今から100年前、初代栄蔵が漁師をしていた経験から生まれた調味料です。親子3世代にわたって受け継がれてきた味を守り続けています。



■ セイカ食品

お客さまを笑顔にする美味しさをお届けして90有余年。水あめで作ったアメを、工場の作業員がハサミで切っただけなのがヒントとなり、ボンタンアメが誕生しました。以来何世代にもわたって親しまれ、姉妹品も数多く揃っています。



■ エスオーシー (温泉水)

「温泉水99」は鹿児島県桜島のすぐ近く、垂水温泉の地下750mから47度で汲み上げられた天然の温泉水です。高いアルカリ性と抜群の浸透力をもつ軟水です。



■ 櫻岳 (温泉水)

活火山のエネルギーに育まれた天然温泉水。世界有数の活火山・桜島に隣接する鹿児島県垂水市は、その名の通り、古くから知られる名水地です。世界有数の軟水地帯である鹿児島の中で、最も軟水で、地下1038mからの温泉水を採水地パック。体が喜ぶ水をぜひお試しください。

■ 若潮酒造株式会社

昔ながらの黒麹仕込みの「さつま黒若潮」は、原料の芋に鹿児島の大地で育まれた「黄金千貫」を新鮮うちに仕込んで常圧蒸留しました。黒麹独特のコクがあってまろやかな甘口の酒質が特徴です。



■ 鹿児島製茶

創業以来100余年、お茶ひとすじに歩んでいます。鹿児島で育った多くの品種をそれぞれの持ち味を引き出すように今なお五代目茶師の手によってブレンドされています。



■ 坂元醸造 (黒酢)

江戸時代後期に始まったとされる、壺を使用した米酢造り。今も変わらぬ製法を守り続けています。太陽の力と微生物の力を借りて、子どもを育てるようにくろずを育てています。



■ ヒガシマル (皿うどん)

極細に切り出した中華麺を蒸し、ほぐして油でさっと揚げました。お好みの魚介類や季節の野菜を炒め特製の海鮮スープを加えてあんをたっぷりかけてお召上がりください。透明で海鮮味のあんは素材の味と色を引き立てます。



■ キンコー醤油、おはらみそ本舗

(田舎みそ、おはら麦味噌、丸大豆あまくち、さしみ、ボン酢) 鹿児島に生まれ、鹿児島に育まれた味をお届けしています。創業百余年、歴史とともに受け継がれる技と味は変わることはありません。



■ カホク (胡麻)

「身土不二」(自分が暮らす土地で穫れた季節のものを、一物全体エネルギーを余さずいただく)の精神に則り、原料本来の栄養や風味を出来るだけ損なわない、より美味しく安心な製品を提供しています。



ご馳走マガジンプレゼンツ  
誌上鹿児島フェア!

ニジヤのお客様にはすっかりお馴染みの鹿児島商品。何度か鹿児島フェアを店頭にて行ってまいりました。見逃した方もそうでない方もこの場でどんと鹿児島の商品を紹介しちゃいますので、じっくり観察してぜひ店頭にてお手に取ってみてください!



■ おりた園

茶匠・折田信男作、個性ある味わいと香りの知覧銘茶の代表作です。「農林水産大臣賞」を3年連続受賞。皆さまに安全で安心して飲んでいただけるよう農業を使わない栽培方法を続けています。

■ マルモ (かつお節)

昭和3年の創業以来、かつお節生産量日本一の鹿児島で、かつお節製造に取り組んでいます。かつお節製造の町として全国的に名高い枕崎に水揚げされたカツオを主な原料とし、昔ながらの伝統的な製法でかつお節を作り続けています。



■ サザンフーズ (ママパック)

鹿児島はかつお節生産量日本一。地元、枕崎で水揚げされたカツオを原料とした、美味しく使いやすいママパックシリーズです。





# 切り干し大根



切り干し大根とはその名の通り、切つて干した大根のこと。大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで糖化されて甘みがさらに増し、栄養価も増加します。

同量の生の大根と比較すると骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、悪性貧血を予防する作用がある鉄分は32倍、代謝を促進するビタミンB1、B2は10倍と質量が約10分の1になっているため、大根に含まれている栄養をより効率よく取るこ

とができるところが魅力です。また食物繊維が豊富に含まれているため便秘の改善や美肌にも効果があります。

さらには少量でも満腹感が得られるため、ダイエットにも効果的です。また、二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復し食欲を増進させる作用や、保温作用により冷え性を予防する働きがあるともいわれています。

かつては、新鮮な野菜が手に入りにくい時期の貴重な栄養源だった食材ですが、現代人に足りない栄養素がぎゅっとつまっているのも、ぜひ積極的に食べていただきたい食材です。

そこで、今回特におすすめの食べ方は「サラダ」。切り干し大根って煮物にするものと思いませんか？実はサラダとして食べることで、独特の食感が残り、自然と噛む回数も増え、食べごたえたっぷりでお腹の満足度も上がるおかずになるのです。

乾物である切り干し大根は日持ちするため、ストック食材にも最適。同じようにストックしてある缶詰や冷蔵庫に中途半端に余ってしまった野菜と和えるだけで、しっかり一品になり、味が染み込むほどにうま味が増すのもうれしいポイント。

このように作って寝かせておくだけでどんどん美味しくなるサラダを「作り置きサラダ」といって今、日本で注目を浴びています。「作り置きサラダ」は、できたてはもちろん、冷蔵庫に入れておいてもおいしさそのまま。さらに寝かせることでどんどんおいしくなるのも魅力。時間が経つほど味がじんわりしみこんで勝手においしくなってくれるので、忙しい毎日をごさされている方には特におすすめ。

いろいろな組み合わせを考えて、オリジナルの「作り置きサラダ」をお試しください。



## あっさり切り干し大根サラダ

### ■材料 (2人分)■

切り干し大根…35g / キュウリ…1本 / 梅干し…2個

### <ドレッシング>

マヨネーズ…大さじ3 / レモン汁…小さじ1

砂糖…小さじ1 / めんつゆ…小さじ1

白ゴマ…大さじ1.5 / 刻み海苔…適量

### ■作り方■

- ① 切り干し大根を水に20分ほどつけて戻す。キュウリはせん切り。
- ② ボウルにドレッシングの材料と①の水気をよく絞った切り干し大根とキュウリ、種をとった梅干しをたいたいて和える。
- ③ 白ゴマを混ぜ合わせ、きざみ海苔をかける。



## 切り干し大根とツナ缶サラダ

### ■材料 (2人分)■

切り干し大根…30g / キュウリ…1本

ニジャツナ缶 (オイル漬け) …1缶

ポン酢しょうゆ…大さじ3

大葉…3枚

### ■作り方■

- ① 切り干し大根はよく洗って水に浸して15分おき、水気を絞って熱湯で1分ほど茹で水にさらしたあと、水分を絞っておく。
- ② せん切りにしたキュウリと食べやすく切った①をボウルに入れ、ツナ缶を油ごと加えてよく混ぜ合わせてポン酢しょうゆを加えて和える。
- ③ 冷蔵庫で30分ほど冷やして馴染ませて器に盛り、せん切りの大葉を添える。

# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## ⑪ ～秋の巻～



**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。

今回の秋野菜は、まずはゴボウです。ゴボウが日本に入ってきた歴史は古く、縄文時代とも平安時代とも言われています。ゴボウは長く肥大した根を食べますが、食用として栽培してきたのは日本だけだそうです。ユーラシア大陸が原産地とされ、西洋や中国では古くから薬用として扱われ、食料とすることはなかったそうです。台湾や朝鮮半島へは日本人によって伝わったと言われています。

ゴボウはなんといっても食物繊維が豊富です。水溶性食物繊維「イヌリン」は、体内でフラクトオリゴ糖に変化し、腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やしてくれます。「イヌリン」はゴボウやたんぼほなどのキク科の食物の根に含まれている成分で、腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える作用があります。不溶性食物繊維「リグニン」は腸のぜん動運動を活発にする作用があるので、便秘の解消や大腸ガンの予防効果が期待できます。ゴボウには抗酸化作用があるポリフェノールも多く含まれています。野菜の中でも抗酸化力が高いのがわかかり、美肌効果が期待できる野菜です。他にも動脈硬化の予防、肥満の予防と改善、悪玉コレステロールの分

### チンゲン菜のおひたし風



**材料 (2人分)**  
チンゲン菜…2株  
<調味料>  
酢…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
ごま油…大さじ1  
ラー油…少々  
白ゴマ…少々

**作り方**  
① チンゲン菜は葉を1枚ずつはがしてきれいに水洗いし、葉と軸に切り分ける。葉は大きいものは縦半分になり、軸は縦3〜4等分に切る。  
② <調味料>の材料を混ぜ合わせておく。  
③ 沸騰した湯に分量外の塩を適量入れ、チンゲン菜の軸の部分から茹で始めて全体をさっと茹でて冷水に取り、水気を絞っておく。  
④ 器に③を盛り、②をかけて白ゴマを散らす。

### チンゲン菜のあんかけご飯



**材料 (2人分)**  
チンゲン菜…1株  
絹ごし豆腐…1丁  
干し海老…小さじ2  
<A>チキンスープの素…小さじ1  
水300ml/酒…大さじ1  
<B>オイスターソース…大さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
水溶き片栗粉…大さじ2  
(大さじ1の片栗粉を大さじ2の水で溶く)  
ごはん…2膳分/ゴマ油…少々

**作り方**  
① 干し海老はぬるま湯につけて戻し、水気をきって刻む。豆腐は、水気を切っておく。チンゲン菜は軸と葉に切り分け、軸は繊維に沿って細切り、葉は2〜3cmの長さに切る。  
② <A>と干し海老を鍋に入れて煮立て、豆腐を手で粗くくずしながら加える。煮立ったら、チンゲン菜の軸、葉の順に加えてひと煮立ちさせ、<B>を加える。  
③ 再び煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、最後にゴマ油少々をたらす。  
④ 器にご飯を盛り、③をかける。

ゴボウは和食の定番食材ですが、今では洋食・中華・エスニックなどの料理にも使われるようになり、きんぴらライスバーガー、スイーツ、お菓子などゴボウの食べ方は日々進化しています。中でも最近注目を集めているのがゴボウ茶です。ゴボウに含まれる栄養素をお茶のように気軽に効率良く摂取できるのが人気のようですが、ゴボウ茶はとっても簡単に作れます。

生のゴボウ（もちろん、皮付きのまま）を薄くスライスして天日で乾燥させます。この乾燥過程がとて大変で、栄養成分が凝縮され、香りや旨味が増します。その後フライパンで10分ほど乾煎りするだけで自家製ゴボウ茶の出来上がりです。ゴボウ茶の出がらしは、炊き込みご飯やスープなどの具材に使えば無駄がありません。腸内環境を整えて腸を若く元気にし、身体を内側からキレイにしてくれるゴボウをぜひ毎日の食事に取り入れてみてください。

次はチンゲン菜です。チンゲン菜の日本での歴史はまだ新しく、1972年の日中国交回復を機に中国料理の食材として日本に入ってきた。中国料理には欠かせない野菜のひとつですが、水々しく、しゃきしゃきとした食感とクセのない味は、どんな料理とも相性が良いので瞬く間に日本全国に広がりました。今

困難を感じたら「便秘症の傾向」があります。便秘の解消には、十分な水分補給とゴボウなどの食物繊維を多く含む食べ物を食べることが大切です。その他にも、便を送り出そうとする腸のぜん動運動を活発にさせることが大きな手助けになります。

ぜん動運動は、運動不足やストレスなどの影響を受けると動きが弱まってしまいます。ストレスと腸の動きには密接な関係があり、腸の動きは自律神経（交感神経と副交感神経）によってコントロールされています。心身がリラックスした状態になると副交感神経が高まり、腸のぜん動運動を活発にします。ストレスを受けると交感神経が優位になり、腸の動きが弱くなります。体内に酸素を十分に取り入れる有酸素運動も腸の動きを活発にします。おすすめは、負荷が少なく取り組みやすいウォーキングです。サイクリングやジョギングも効果的で、血行や代謝が促進されて内臓の動きが活発になり、便が出やすい体内環境が整えられます。そして、運動した後は、必ず水分をしっかり摂ることをお勧めします。

適度な運動は気分転換になり、ストレス解消にも役立ちます。栄養バランスのとれた食事と適度な運動を心がけ、毎日リラックスしてお過ごし下さい。

めると、風邪を引きにくい身体になります。他に食物繊維、カリウム、カルシウムも豊富で、便秘や貧血の改善、血圧の上昇を抑制、骨粗しょう症の予防にも力を発揮します。またミネラルも豊富で、胃酸を中和して胃酸過多などの胸やけの解消にも効果があります。

今回の2つの野菜には食物繊維が豊富に含まれています。これに関連する身体の話です。食物繊維でまず連想するのは「便秘」の解消や予防です。良好な腸内環境であれば、通常、排便は1日1回あります。排便が数日に1回程度に減少し、何らかの便通

タミン豊富な栄養価の高い緑黄色野菜です。とりわけβ-カロテンが豊富で、なんと緑ピーマンの5倍も含まれています。β-カロテンの最大の特長は、強い抗酸化作用にあります。体内で発生する有害な活性酸素の働きを抑制して、生活習慣病の予防、免疫力の強化、ガンの予防などに高い効果があります。β-カロテンは体内に入ると、必要に応じてビタミンAに変換され、ビタミンAとしても働きます。発育の促進、粘膜の健康維持、肌荒れなどの美肌効果、疲れ目の防止など、健康を保つ上で重要な働きをしてくれます。喉や鼻の粘膜を丈夫にし、免疫力を高



### ゴボウの唐揚げ

**材料 (2〜3人分)**  
ゴボウ…1本  
片栗粉…大さじ3  
しょうゆ…大さじ1  
塩…少々  
薄力粉…大さじ3  
こしょう…少々

**作り方**  
① ゴボウはよく洗い、皮のまま1cm位の厚さの斜め切り、さらに1cm幅に切りしょうゆを混ぜ合わせて5分くらいおいて馴染ませる。  
② 薄力粉、片栗粉、塩、こしょうを加えてまぶしていく。  
③ 170℃の油で揚げる。  
④ 程よい揚げ色になれば出来上がり。



### ゴボウのポタージュ

**材料 (2人分)**  
ゴボウ…1/2本  
固形スープの素…1個  
バター…大さじ1  
玉ねぎ…1/2個  
豆乳…200ml  
塩、こしょう…少々  
サツマイモ…50g  
水…200ml  
パセリ…少々

**作り方**  
① ゴボウは斜め薄切り、玉ねぎは薄切り、サツマイモは一口大に切っておく。  
② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらゴボウとサツマイモを入れて軽く炒める。  
③ 水と固形スープの素を加えてふたをして20分ほど煮て火を止める。  
④ 粗熱を取ってからミキサーにかけ、滑らかになったら鍋に戻す。  
⑤ 豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。  
⑥ 器に入れ、パセリのみじん切りを散らす。

# きっず シェフ

## かんたんクレープ

いつもお母さんが作ってくれるクレープに挑戦しました。自分で上手にできた！好きなものをいっぱい入れました。クッキーやケーキもお母さんと一緒に作るんだよ。将来の希望は動物のお医者さん。だから、お父さん、犬を飼わせて!!



Jade ちゃん  
(9歳)



### 材料

小麦粉・・・ 100g  
牛乳または豆乳・・・ 200ml  
卵・・・ 1個  
砂糖・・・ 大さじ1  
トッピング・・・ いちご、バナナ、キウイ、スプレーチョコ、  
ホイップクリーム、アイスクリームなど好きなもの

### 作り方

- ① ボウルに小麦粉、砂糖を入れて混ぜ、牛乳半量を入れ混ぜる。牛乳の残り、卵を入れて混ぜる。
- ② 平らなフライパンに薄く油を熱し、一度火からおろす。そこでお玉一杯分の生地を流し入れ、お玉の背で内側から円を描くようにのばして広げていく。再び火に戻し、弱火で表面が乾く程度まで焼き、裏返してさらに30秒焼く。
- ③ ②をお皿に広げ、好きなものを乗せて巻いたら出来上がり。

### 材料 (4人分)

合挽肉・・・ 1lb	(調味料)
玉ねぎ・・・ 1個	トマトソース缶・・・ 15oz
パプリカ(緑)・・・ 1個	トマトケチャップ・・・ 大さじ2
ニンニク・・・ 2片	ブラウンシュガー・・・ ¼カップ
ショウガ・・・ 1片	しょうゆ・・・ ½カップ
オリーブオイル・・・ 大さじ1	酢・・・ 大さじ2
ごま油・・・ 大さじ1	塩、こしょう・・・ 少々
キャベツ・・・ 適宜	
ハンバーガー用バン・・・ 4個	

### 作り方

- ① キャベツは洗って千切りに、その他の野菜はみじん切りに。
  - ② フライパンにオリーブオイル、ごま油を熱し、ニンニク、ショウガを入れる。香りが出てきたら玉ねぎを加え、透き通るまで炒めたらグリーンパプリカ、挽肉を加えて炒める。
  - ③ ②の余分な脂を取り除き、(調味料)をすべて入れて味付けをする。
  - ④ バンを軽くトーストして皿に盛り、③をたっぷり、そしてキャベツの千切りをはさんで出来上がり。
- ※ 付け合わせはお好みで。



Duke くん  
(10歳)

## スラッピージョー

野菜を細かく切るのがちょっと大変だったけど、お母さんが作るのと同じようにできて嬉しい！他にもトスターダにチーズをのせて15秒チンッ！そこにきざんだアボカドをのせたおやつも得意！スポーツも大好きでいろいろやってるんだ。夏には波乗りをいっぱい楽しみました！

# わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題とおいしいごちそうレシピを提供していただけるコーナーです。

今回は干し野菜がテーマ。身近な野菜を数時間太陽の下に干すだけで旨味と栄養がぎゅっと凝縮されて、とてもおいしくなるのです。日本でもブームとなっているので、ご存知の方も多いかもかもしれませんね。野菜を干すことで①ほっこりとした甘みを楽しめる。②栄養価が上がる。③調理時間がかからない。④味を濃い目につける必要がない(調味料が少量ですむ)。⑤水分が出ないので生地などがべたつくことはない。などの利点が挙げられます。お天気の良い日にたくさん干して、煮物、味噌汁、スープの具などに利用できます。冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で2か月保存可能。是非お試しください。

そんな優れたものを使ってとっても美味しい干し野菜入りパンをつくって旬の野菜の味を楽しみましょう。

## 干しかぼちゃ ふくらパン

(材料: クグロフ型 2個分)

ニジヤ有機強力粉 …………… 400g	コンデンスミルク …………… 80g
1日干しかぼちゃ(皮付き) …… 小1/2	有塩バター …………… 60g
ニジヤオーガニック小豆 …… 200g	生クリーム …………… 40g
(甘く煮たもの。甘さはお好みで)	卵黄 …………… 60g
水気はよく切っておく)	牛乳 …………… 80g
イースト …………… 8g	水 …………… 10ml
砂糖 …………… 16g	(室温が28℃(82F)以上ある時は氷水を使う)
塩 …………… 6g	バニラオイル …………… 5滴

(作り方)

〈前日までの準備〉

かぼちゃを約3cm角の大きさに8~12個に切つてざるの上で1日(だいたい8:00~17:00位)表面が白っぽくなるまで干す。(冷蔵庫で3~6日、冷凍庫で2か月保存可能)。

小豆を砂糖と水で煮ておく。(形が崩れない程度に煮汁は切る。甘みはお好みで)

- 強力粉、イースト、砂糖、塩を大きなボウルの中でゴムベラでしっかり混ぜ合わせておく。別のボウルにコンデンスミルク、生クリーム、卵黄、牛乳、水、バニラオイルをしっかり合わせ、粉類の入ったボウルに少しずつ加えてボウルの中で捏ねていく。
- 手でしっかり10分捏ねたら有塩バターを加えて、さらに15分間一気にボウルの中で捏ねる(機械ならば10分捏ねる)。表面が滑らかになるまで捏ねあげてから干しかぼちゃと小豆を加えて軽く混ぜる。
- 一次発酵: 温かいところで50分~1時間ボウルにラップをかけて置いておく。生地が2倍に膨らんだらボウルから取り出し、半分(約420g)の重さに分けて丸める。
- クッキングシートを乗せた天板の上に間隔をあけて3を置く。その上から清潔なしっかり絞った濡れ布巾をかけて乾燥を防ぎながらベンチタイムとして20分温かいところに置いておく。
- ベンチタイムの合間に、クグロフ型の内部に刷毛でショートニングもしくはサラダ油をまんべんなく塗っておく。
- ベンチタイム後中央に穴をあけてドーナツ状にしてクグロフ型に入れる。
- 二次発酵: しっかり絞った清潔な濡れ布巾をかけて約40分間温かいところに置く。型から生地の頭が約2cm出るまでゆっくり発酵させる。二次発酵の間にオーブンを180℃(356F)に予熱しておく。180℃で25~30分焼く。
- 焼成後直ぐに、型から出してクーラーの上で冷ます。



## 干し玉ねぎパン

(材料)

ニジヤ有機強力粉 …………… 400g	ショートニング …………… 40g
イースト …………… 8g	干し玉ねぎ 微塵切り …… 80g
てんさい糖(一般の砂糖でもOK) … 28g	水 …………… 200ml
塩 …………… 6g	(室温が28℃(82F)以上ある時は氷水を使う)
スキムミルク …………… 20g	

(作り方)

〈前日までの準備〉

玉ねぎを薄切りにしてざるの上に平らに並べて、1日(だいたい8:00~17:00位)お天気の良い時に干す。(冷蔵庫で3~6日、冷凍庫で2か月保存可能)

※干すと小さくなるので沢山の玉ねぎを保存でき、冷凍でもすぐに使えて火の通りがいいのでとても便利な保存食となります。

- 強力粉、イースト、てんさい糖、塩、スキムミルクをしっかりと大きなボウルの中でゴムベラで混ぜ合わせておく。水を粉類の入ったボウルに少しずつ加えてボウルの中で20分捏ねていく。
- さらにショートニングを加えて10分捏ねる。表面が滑らかになったら干し玉ねぎを加えて生地に混ぜ合わせる。
- 一次発酵: 温かいところで50分~1時間ボウルにラップをかけて置いておく。2倍の大きさに膨らんだらボウルから取り出し、60gずつ14個に分けて丸める。天板にオーブンシートを敷き丸めた生地をのせる。
- オーブンを180℃(356F)に予熱しておく。
- 上にとろけるチーズや粉チーズをのせ、180℃(356F)で約15分焼く。(オープンに癖があり片だけが焼ける場合は天板の方向を途中で変えるといよい)

### ■ 干し野菜は万能食品!

干した野菜は下茹なしで捏ねたパン生地に加えて焼くことができるので手軽にいろいろな種類の「野菜パン」を楽しむことができます。野菜を沢山摂りたい方や野菜嫌いなお子さんにもこのふくらパンなら手軽に野菜をもりもり食べることができますよ。

さらに忙しいときでも作っておけば具だくさんのお味噌汁、オニオンスープ、カレーの具、ハンバーグの具、鍋の具やパンの生地の中に入れて、サラダの具やピクルス液に漬けて付け合わせも手早く作れます。アイデア次第で様々なお料理に活用できますよ。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール講師。現在はパン教室とパンのケータリングを行う傍ら干し野菜、自然農に興味を持ち勉強中。「季節の食材を使ってパン作りをしたい!」をテーマに新しいレシピをぞくぞく開発中。三児の母の経験を活かし、地方自治体の依頼により子供たちのパン教室も企画中。日本で人気のパンレシピをアレンジして本誌にご紹介します。



## 甘酢漬けらっきょう

2カ月くらい前、ニジヤさんで生のらっきょうが売られているのを見つけました。母がよく漬けていたのを思い出し、早速漬け方を教えてもらって漬けてみました！ キビ砂糖を使ったので色がつきましたが、パリパリ美味しくできました！ 自分で作ると素材を選ぶことができるし、何を使っているか分かるので安心ですね。来年もまた漬けてみたいと思います！



Saori Matsumoto

母の料理をフツーに食べていましたが、結婚したら毎日作らなければ!? やっとこなしています。いまさらながら母に感謝！ 少しずつ、自分の味を作っていきます！



### ニジヤさんのらっきょうが美味しく漬かりました！

#### ◆材料

らっきょう 1kg/密閉容器  
塩 35g/素 450ml/きび砂糖 200~250g/鷹の爪 2~3本

#### ◆作り方

- ① らっきょうを流水で洗いながら房をほぐし、薄皮を取ってきれいにしていく。
- ② 両端を切り落とす。根の部分はぎりぎりカットするようにする。
- ③ 再度さっと水洗いした後、ペーパータオルなどで水気をとり、きれいにしておいた密閉容器に入れる。
- ④ ③に塩をまぶし入れ、全体にからめる。この状態で2日間粗漬ける。1日2~3回、容器を軽く振って混ぜるようになる。
- ⑤ 甘酢の用意をする。鍋に砂糖と酢を入れ火にかける。砂糖が溶けて軽くふつふつしたところで火を止めて冷ます。  
(※ 砂糖の量は好みで調整してください)
- ⑥ ④をざるにあげ、流水で塩を洗い流す。ペーパータオルなどで水気を取り、きれいにした密閉容器に入れる。⑤の甘酢と鷹の爪も入れる。
- ⑦ 日の当たらない場所に置き、2~3カ月で出来上がり。

## 豆腐ハンバーグ

Just One Cookbookの読者にも人気の豆腐ハンバーグ。ちょっと甘めの照り焼きソースに絡めると、子供もあっという間に完食間違いなしです。多めに作ってお弁当に入れてもいいですね。クッキースクープがあると、片手で簡単にハンバーグを丸めてフライパンに入れることができるので便利です！



Namiko Chen

英語の日本料理レシピサイト JustOneCookbook.comを設立し、和食を世界中の人に作ってもらえるようブログとYouTubeで紹介しています。



### 小さく刻んだ野菜もたっぷり、ヘルシーに！

#### ◆材料

ニジヤ鶏挽肉 250g / 14 oz の豆腐 (Medium Firm) 1/3丁  
3色のパプリカ 各半分ずつ/グリーンオニオン 1本  
生姜のすりおろし 小さじ1/卵 1個/塩、コショウ、油 適宜  
(タレ) 醤油、砂糖、みりん 各大さじ1/酢 小さじ2/片栗粉 小さじ1/2

#### ◆作り方

- ① 小さいボールにタレの材料を全て入れて混ぜ合わせておく。
- ② 豆腐をペーパータオルにしっかりくみ、15分ほど皿に置いて水分を抜く。
- ③ パプリカを細かくみじん切りに、グリーンオニオンを小口切りにする。
- ④ ボールに挽肉と③を入れて軽く混ぜ合わせ、②の豆腐を手で崩しながら加える。さらに卵、生姜のすりおろし、塩、コショウを入れ、粘りが出るまで手でよくかき混ぜ合わせる。
- ⑤ 中火に熱したフライパンに油をひき、cookie scoop (またはスプーン2つ) で小さいボールを作り、フライパンに素早く入れていく。ハンバーグの下側がこんがり焼けたらひっくり返し、蓋をして中に火が通るまで約3分ほど焼く。  
(早く焦げすぎたら火を弱めて調整する)
- ⑥ ⑤にタレを入れ、ハンバーグとよく絡める。タレにとろみが出てきたら、火を止めて出来上がり。

## 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。



### 火を使わずお手軽！ でも美味しいんです！

#### ◆材料 (2人分)

茄子 5~6本/ごま油 大さじ3~4 (つけ汁)  
土しょうが 1かけ/ねぎ 2本/酢 100ml/しょう油 大さじ5  
みりん 大さじ5/豆板醤 大さじ1~2/ごま油 大さじ1

#### ◆作り方

- ① 茄子は一口大に切り、水につけてあく抜きをする (途中水を2~3回取り替えて約10分)。ペーパータオルで水気をふき取る。
  - ② ①の茄子をふたつきの耐熱容器に入れ、ごま油をまわしかけてふたをして4~5分加熱する。底からよくかきまぜ、もう一度ふたをして4~5分加熱する。
  - ③ つけ汁用のしょうが、ねぎをみじん切りにし、その他の材料すべてと混ぜ合わせておく。
  - ④ 茄子に火が通ったら③のつけ汁をかけて混ぜ合せ、30分以上おいて味をなじませる。
- ※ 冷蔵庫で一晩置くと、さらに味がしみて美味しくなります。



Kyoko Matsumura

## 茄子の電子レンジ クッキング

暑い日に、火を使わないですむ料理を、と考えて誕生しました。前の日に作り置けるので、もう1品何か、という時に便利です。今日は豚キムチ (豚細切れとキムチを炒めるだけ) の目玉焼き乗せと合わせました。食事はバランスを心がけ、野菜は特に多く摂るようにしています。週3回のジム通いも欠かせません。

今年は長年住み慣れたカリフォルニアからミシガンへ引っ越すことになりました。日本食関係の入手が困難になりそうなので、しばらくは工夫、研究に励みます！

『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。

### ●唐揚げと大根ピューレ

レストランで食べたものを家で簡単に再現してみました。  
ニジヤの唐揚げと和えるだけで美味しく変身!  
バターを少なめにすると、軽い感じに仕上がります。



〈材料：4人分〉

大根…1~1.5lb/だし適量/水…適量/バター…大さじ1~1.5  
ニジヤの唐揚げ…1パック/ほうれん草などお好みで/唐辛子…少々

〈作り方〉

1. 大根の皮をむいて、ひと口大の乱切りにする。
2. 鍋に入れて大根がひたひたになるくらいまで水を入れ、だしも入れて柔らかくなるまで煮る。(20~30分)
3. 大根が柔らかくなったら、スプーン等で潰してピューレ状にする。バターを入れて混ぜ合わせ、塩少々で味を調える。
4. ピューレを器に盛り、その上に温めたニジヤ唐揚げを載せてほうれん草などを飾り唐辛子をかける。



**Tatsuya Marumoto**

食べることが大好きです。美味しい食べ物  
価格や見た目だけでなく、愛情を込めて作ら  
れる料理だと思います。そんな料理を作る  
ように勉強中。

### ●鶏肉ときのこのトマト煮

主人の母から伝授されたレシピ。ひとつの鍋で簡単に作れるのが特長です。  
ごはんやパスタと一緒に盛り付けてワンプレートランチにも重宝します。



〈材料：4人分〉

鶏肉…3~4枚/塩、こしょう…少々/小麦粉…適量  
にんにくのみじん切り…2かけ分/玉ねぎのみじん切り…1/2個分  
シメジ…2パック/マッシュルーム…1パック/トマト水煮缶…1缶(454g)  
オリーブオイル…大さじ2/白ワイン…1/2カップ/固形スープの素…2個  
塩、こしょう…各少々/ローリエ…2枚/粉チーズ…適量  
パセリのみじん切り…適量

〈作り方〉

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱して肉の両面を焼き、にんにくと玉ねぎのみじん切りを加え、肉にからめるようにして炒め合わせ、玉ねぎがきつね色になったら、一口大にしたきのこ類を加えさっと炒め合わせる。
3. トマトの水煮を加え、白ワイン、水1/2カップ、固形スープの素、ローリエを加え、ふたをしてやや弱火で15~20分煮る。塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛り、パセリのみじん切りと粉チーズを散らす

### ●母直伝の春巻

母から直伝の我が家に伝わるレシピです。  
野菜たっぷり、家族や友人にも大好評でしたが、  
同じく私の家族や友人たちにも大好評です!



〈材料：4人分〉

春巻の皮…10枚/豚薄切り肉…100g(塩、こしょう、酒…各少々で下味)  
人参…1/2本/ピーマン…1個/キャベツ…1/4個/しいたけ…2枚  
もやし…1/4袋/ごま油…小さじ1/水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ2+水 大さじ1)  
サラダ油/チキンブイヨン/塩、こしょう

〈作り方〉

1. 豚薄切り肉を千切りにし、塩、こしょう、酒をふり混ぜて下味をつける。
2. 人参、ピーマン、キャベツ、しいたけは千切りにし、もやしは洗ってザルにあげ水気を切る。
3. 中華鍋に油をひき豚肉を炒め、肉の色が変わったら2.の野菜を加えて炒め、塩、こしょう、チキンブイヨン少々で調味し、水溶き片栗粉を少しずつ加え混ぜてとろみがついたらごま油を加えパットに広げて冷ます。
4. 春巻の皮に3.の具を適量のせて細長く包み、巻き終わりを小麦粉の水溶きでつけ、油で揚げる。
5. ポン酢とラー油でいただく。



**Tomoko Honda**

最近は、子供達の習い事の時間がそれぞれ違っているため、早い時間に夕飯を作ってそれぞれが食べられるように用意をしています。短時間で、簡単にしかもバランスの良いメニューを考える毎日です。



ユリ科ネギ属である長ネギの原産地は西北アジアといわれていますが、現実的に野生原産種は発見されていないので正確な原産地は不明です。東南アジア、中国、韓国、日本などの寒冷地帯から熱帯地方で幅広く栽培されていたもので、その薬用効果も期待され古来漢方薬として栽培されていたことから、ネギは東洋特産の野菜ということが出来ます。

## 九条ネギ

日本では奈良時代初め頃から栽培されました。『日本書紀』に記載されているほどなじみ深く、全国どこでも多くの種類のネギが、地方色豊かな特産品として栽培され続けてきたのです。

日本の長ネギは、白い部分を食べる「根深ネギ」と白い部分と緑の葉の部分をも食べる「青ネギ」に大別されます。

原産地帯から日本へもたらされた経路によりいくつかの品種群に分類されています。北方経路で日本の東北地方に着いた寒冷地に適した品種の「加賀品種群」、南方経路で関東地方に着いた温暖地に適した品種の「千住品種群」、同じく南方経路で南日本に着いた「九条品種群」に分けることが出来ます。加賀、千住品種群は根深ネギで九条品種群は青ネギです。

関東、東北以北ではネギの下部に土をかぶせて茎の部分を白く太く長く生長させて白い部分だけを食べる「根深ネギ」の加賀、千住品種群が栽培されており、関西以南では葉の部分も柔らかく食べられる「青ネギ」の九条品種群が主流に栽培されています。

関東の白ネギ、関西の青ネギといわれる通り、食習慣でも白い部分だけを食べる関東派とネギ

全部を食べる関西派とに二分されています。

「東京のそば屋の薬味は白かったので驚いた」とは関西人からよく聞く話です。食習慣の違いはネギの伝達ルートに由来しているものと思われませんが、関西ではネギといえば九条ネギを含めた青太ネギのことを指すのです。

アメリカで流通している長ネギは「グリーンオニオン」と呼ばれている細い青ネギで、何処のスーパーでも販売されています。

アメリカ系スーパーで売られている根深ネギにそっくりなりキLeekは、地中海沿岸が原産地のユリ科作物ですが、味も用途も長ネギとは違う野菜です。スープや焼き物にしますが、薬味などには使えません。

日系スーパーで販売されている「東京ネギ」は白い部分が長く太い根深ネギです。ちなみに「東京ネギ」という名は日本には無くて、アメリカだけで使われている名称で、初めて聞いた東京人はビックリしてしまいます。

青い葉の部分も美味しく食べられる太ネギはアメリカ市場では販売されていませんでしたが、3年程前からニジヤファームで試験栽培されて好評を得ています。

ニジヤの太青ネギのルーツは白い部分が短く葉の柔らかい「九条ネギ」です。京野菜としてそ

の名を馳せている「九条ネギ」は京都市南区九条が主産地のことから命名されたもので、古くから品種改良されてきた京都の伝統野菜です。内部にヌメリのある葉の部分は、風味豊かに口当たりが柔らかく甘味があります。葉に厚みがあるのでネギ本来の味がしっかりと味わえます。関西以南では薬味、すき焼き、鴨ネギ、ネギ鍋などの鍋料理や他の全ての料理に「九条ネギ」が使われ、ネギ巾着、ネギ焼も絶品です。

## 栽培

ネギは生育温度適応の広い作物で、2℃から38℃の範囲で生長することが出来ます。そのために栽培地域が非常に広範囲であることと、土壌から肥料の吸収がへたくそな作物という特性により、各地土壌条件の違いによって品種の向き不向きが著明に現れ、各地方ごとにその地方に合った沢山の品種が生まれ、全国的に地方色の強い長ネギが栽培されるようになったのです。ニジヤファームでも長年に渡り色々な品種のネギの試験栽培の末に、根深ネギをあきらめて九条ネギの栽培に成功したといえるでしょう。

ネギの栽培は、苗床を作り種撒きをして、ネギの苗作りから始まります。直播きをしてもネギの発芽は非常に遅いので、雑草の方が早く生長しネギの発芽が押さえ込まれてしまいます。土壌消毒や除草剤を使わないオーガニック栽培ではどうしても苗床発芽が必要なのです。苗床では30日もすると髪の毛のような細い新芽が生え揃います。移植出来る大きさになるには更に60日

間を要します。ネギの生長は非常にゆっくりとしていて遅いので、苗床、畑での栽培期間を含めて10ヶ月以上かかるのです。

ネギは乾燥に強い作物ともいわれています。その特性のため、移植は非常に簡単に出来ます。移植後枯れたように萎びていても、数日後にはしっかりと再生している頼もしい作物です。

しかし旺盛な生長を始める前の生育停滞期間は結構長く、この期間に広範囲に根を生長させて次の「分けつ芽」の形成期間に入ります。分けつ芽とは新芽が分かれていく現象で、ネギの場合は一本の茎から一本の芽が分かれ、一対一で茎の部分が増えていきます。芽の増える回数は気温や水分、肥料の質と量、移植間隔などの条件で決まっていますが、あまり多くの茎が増えていくと良質のネギになり難いといわれています。

分けつ芽期間が過ぎると、いよいよ生育時期に入ります。この時期に外気温がどんどん下がり、夜と昼の温度差が大きくなる秋口にさしかかっていると、よく締まった美味しい長ネギが収穫出来るのです。

## 旬と栄養

ネギは一年中販売されていますが、一番美味しくなる旬の季節は寒くなる10月から2月の間です。九条ネギは4月頃からネギ坊主といわれる開花の時期を迎えます。この時期をのぞきいつでも出荷されます。

ネギの保存はペーパータオルで包みプラスチックの袋に入れ冷蔵庫内に縦に収納すると、驚く程長持ちします。冷蔵庫内は5℃に調整しているのですがこの温度はネギの生育可能温度内で、巧くすると生長してしまう程生命力の強靱な野菜なのです。

刺激のある強い香りは特別にネギの優れた栄養素で、ニンニク、玉ネギなどにも含まれている硫化アリルという成分です。一般的な作物にはあまり含まれていない薬用効果のある抗酸化物質で、血液をサラサラにして、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、疲労物質の乳酸を分解して、強力な殺



菌作用と鎮痛作用を發揮します。その効能として肩こりや疲労回復、風邪の予防、高血圧の予防、消化液の分泌を促進して食欲を増し、消化を助け、食中毒を解消するなどの成果が期待出来ます。

日本食には欠かせられない食材で、ソバ、うどん、汁物、鍋料理、等々の薬味にも優れていて肉類との相性も抜群です。

硫化アリルは揮発性なので刻むことにより沢山作られますが、時間が経ったり加熱したりすると消えてしまいます。ネギの薬味はぜひ食べる直前に刻み調理して下さい。

栄養価としては特にカロテンと葉酸が多く、カロテンは体内でビタミンAに変換され視神経伝達物質になったり、活性酸素を押えたりするので、粘膜や細胞を正常に保ち免疫力を高め生活習慣病を予防します。

葉酸はDNAの合成や調整に関わり正常な細胞の増殖を助けます。血液の増殖や妊婦、胎児の生長に直接関わる大切な栄養素です。

その他にもビタミンC、K、カリウム、カルシウム、マグネシウム等の普段取り難い栄養素が十分に含まれています。さらに食物繊維の宝庫で腸内細菌を養成して整腸作用を高めます。

## オーガニック栽培

ネギが本来持っている栄養価を十分に蓄積してもらうには、ネギの生育自然環境を重視して作物の力を發揮してもらうオーガニック栽培が最適です。

長ネギの生育に時間がかかるのは肥料の吸収が苦手という短所をカバーするために想像以上の広範囲に根を伸ばして、土壌の中から色々な栄養素を集めるという長所に変えているからです。目に見えない地下作業を地道に丁寧にこなしているからに他なりません。

土壌から栄養を取るのが下手なことや長期間栽培による雑草取り等の重労働が原因で化学肥料や除草剤使用の誘惑にかられることもあるのですが、その誘惑に負けず長年に生育環境作りに徹することが、ネギ栽培のコツなのかもしれません。

畑での収穫時には、想像以上にしっかりとした根が深く広く伸びている様子に驚いてしまいます。春夏秋冬に渡る長期間栽培の結果として九条ネギの成分には人体の健康維持に必要な栄養価がキッシリと詰まっていることが感じ取れます。オーガニック栽培の現場ではそのネギパワーが出来上がる理由がはっきりと理解出来るのです。

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。

### 秋の逸品

ご馳走マガジンではすでにお馴染みのマクロビオティック。連載中の「マクロビオティックなひととき」では、毎回明朱花さんによる楽しいお話とレシピをご提供いただいています。ストイックで難しいイメージを描いていた方もこの記事によってもっと気楽に始められることがわかったはず。つまり穀物や野菜、海藻などを中心とする日本の伝統食をベースとした食事を摂ることによって、自然と調和をとりながら、健康な暮らしを実現するという考え方が基本にあるからです。

今回はそんな方たちにも人気のこだわり商品です。

#### ニジャ有機麦味噌、玄米味噌

マクロビオティック的に毎日食べるのに理想的といわれているのは麦味噌か玄米味噌といわれています。天然の味噌は生きた酸素を含み、消化促進と同時に血液の質を強化します。栄養的にもたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどバランスの良い食品であり毎日味噌汁として摂りやすい食品でもあります。

#### ▼有機麦味噌

麦味噌は主に九州地方で親しまれています。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、塩

分が低く、麴を多く使用しているので香りも甘みも強くなっています。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、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で香りも甘みも強く、玄米の香ばしい風味が特徴です。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出来ます。



#### オーサワジャパン 有機熟成三年番茶

三年番茶とはその名のとおり、三年熟成させた番茶で、醗酵も進んでおり、デトックス効果も高く、普通の緑茶や煎茶とちがい、体を冷やすことも少ないといわれています。オーサワジャパンの有機熟成三年番茶は無農薬、無化学肥料、無除草剤で栽培されており、鉄釜で焙煎しています。ほのかな苦味と香ばしさで飲みやすく、体に優しいお茶です。有機栽培で茎と葉の割合が7:3で配分されています。番茶は他のお茶に比べてカフェインが少なく、胃腸にやさしいことで注

目されています。最近では番茶に含まれている「ポリサッカロイド」という成分に血糖値を下げる効果があるとして、研究もされており、下痢、胆石、月経痛にも良いとされる報告もあります。

#### 〈三年番茶おススメの淹れかた〉

- ① ヤカンにお湯を沸かし、沸騰してからさらに10分間沸騰させ続ける。
- ② 火を止めて、すぐに茶葉を入れふたをする。
- ③ そのまま一晩(6時間～8時間)放置。
- ④ 飲む時にはそのまま沸かしても常温でも冷やしてもおいしいです。





ニジヤで購入したオクラの苗がこんなに大きくなりました！ オクラの花を初めてみたので、感動ものです。ゴーヤもとても立派なものが収穫出来ましたヨ。育てる楽しみと食べる楽しみで、この夏はたくさん楽しませていただきました！

El Segundo, CA Tomoko さま

**Gom** きれいなオクラの花の写真と新鮮な野菜などたくさん送っていただいたので、紹介します。店頭で売られていた小さな苗がこんなに立派に育って、なんだかとてもうれしく感じています。

お知らせいただき、ありがとうございました。



ニジヤで買った根付き赤ジソが元気に育っています。買った時に葉がしおれていたのですが、梅酢に漬けたら友人から美味だと好評でした。挿し木にして、増やしています。おにぎりに巻いて食べるととても美味しい！ 赤ジソを育てるのを楽しんでおります。

根付きの赤ジソを売ってくださいありがとうございました。

R.P.V, CA Michiko さま

**Gom** こちらこそ、大事に育てていただいてありがとうございます。

苗の季節に購入いただいたお客様から収穫のご報告をいただくのは何よりもうれしいものです。引き続きお楽しみください。



### 北海道フェア

7月のとある週末、ニジヤ全店におきまして、北海道フェアが開催されました。北海道の地元の人々に愛されているお菓子や食材が種類豊富にところ狭しと並びました。普段はなかなか手に入らない珍しい商品もあり、お越しいただいたお客様にもお喜びいただけたようです。

**Gom** 各店舗それぞれ趣向をこらして、お客様にお喜びいただけたようです。イベントはお客様もスタッフもコミュニケーションを楽しめる良い機会なので、これからもどんどん企画していきたいと思っております。どうぞお楽しみに！



Torrance Store



Hawaii University Store



Puente Hills Store



Mountain View Store



San Mateo Store

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。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

なんといっても食欲の秋！ごちまがスタッフが1番好きな季節です。

美味しいものを美味しい時に食べられるのは幸せですね。そして適度な運動も忘れずに！ニジヤ各店では誌面で紹介しきれない旬の美味しいものが盛りだくさん！ぜひお近くのニジヤマーケットでもチェックしてくださいね。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！どしどしお寄せください。お待ちしております。採用させていただいた方にはすっかりお馴染み、ご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！

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。

では次回の冬号を乞うご期待！！

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

Gochiso  
特製エコバッグを  
差し上げます！

