

美食

Fall 2015

Gochiso



巻頭
特集

蕎麦 日本の麺

豆腐クリーム

新米の季節

秋の海鮮「牡蠣、紅鮭、イクラ、ウニ」/日本酒の発見 —その伝統と未来
きつずチャレンジ! —土鍋でごはんを炊いてちらしずしを作ろう!/秋のデザート
秋のスープ/お好み焼 あなたはどっち? 広島風vs 関西風/マグロで ポキ



CONTENTS

巻頭特集 **蕎麦 日本の麺** 2

秋の海鮮 牡蠣、紅鮭、イクラ、ウニ 6



ニジャ 秋の新作弁当 8

ニジャ特製餃子 餃子、お好み焼き新登場 9

秋のスープ 10

秋のデザート 12



きつずチャレンジ 土鍋でご飯を炊いてちらし寿司を作ろう! 14

お好み焼き: あなたはどっち? 広島風vs関西風 16

豆腐クリーム 18

[連載] マクロビオティックなひととき 20

ニジャ オリジナル商品 22

薬膳の時間です。 26

マグロで「ポキ」 28

日本酒の発見—その伝統と未来— 30

気軽に美味しく! お家でラーメン 33

コロッケ倶楽部 34

新米の季節 36



[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 40

わくわく!ごちそうキッチン 44

江戸庶民の味 47

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 48

我が家の自慢料理 50

ちゃっちゃと料理 51

オーガニック栽培の現場から 56

ニジャ こだわりの逸品。 58

みなさまからの声、声、声 60



(キリトリ線)

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form (Japanese only)
美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (日本語版のみ)

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: _____ E-Mail: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
 ©2015 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino
 EDITOR IN CHIEF: Saburomaru Tsujino
 ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa
 FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff
 DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G
 PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
 WRITER: Gochiso Staff

SPECIAL THANKS: Otafuku Foods, Inc. Sun Noodle
 Asuka Hashimoto Kei Hasegawa
 Dr. Ito Reiko Yoshida
 Yuki Hirota Yoko Murai
 Hisami Shinohara Asami Goto
 Akimi Furutani



蕎麦 — 日本の麺

蕎麦（そば）は通年を通して愛される、日本を代表する独自の麺料理です。基本はいたってシンプルで、穀物のソバを原料とした麺をつゆに合わせ食べて食べます。冷たい麺はザルにのせるので「もりそば」（これに海苔をのせると「ざるそば」）、井に入れて温かいつゆをかける「かけそば」。大きく分けてしまえば冷たいか温かいかだけの違いです。しかしそのシンプルさとは裏腹に、その歴史は長く、地方により様々な違いがあります。蕎麦粉の挽き方や蕎麦粉と小麦粉の割合でも味わいが変わり、また生麺と乾麺でも大きな違いが生まれます。そのため、シンプルながらも食べるたびに新しい発見がある、実に奥の深い料理だといえるでしょう。

歴史と原材料

穀物のソバが日本へ伝わったのは、奈良時代以前といわれています。しかしその始まりは素朴なもので、農民が飢饉などに備えて栽培をしていたといわれており、あくまで農民の食す雑穀のひとつだったと考えられています。そのため平安時代になっても上流階級の間に蕎麦を食していたという記録は残っていないようです。その後石臼の普及とともに「蕎麦がき」が生まれました。ソバを挽いて蕎麦粉にしたものに湯を加えて加熱し塊状にして食べるのです。



そばがき

これは鎌倉時代には農民や庶民の食事であったと考えられています。一方で我々が日常食べる麺状の蕎麦を当初は「蕎麦切り」と呼びました。蕎麦粉を練ったものを伸ばして包丁で切るためにそのように呼ばれたといわれています。この「蕎麦切り」が生まれたのが16世紀から17世紀にかけて。本格的に普及し始めるのは江戸時代中期頃だったといわれていますので、つまり鎌倉時代から江戸中期までの長い間、蕎麦がきが日本の

蕎麦料理だったのです。

うどんやそうめんはそれより約300年以上も前、南北朝時代の頃には記録が残っており、どちらも中国から製造法が伝わったと考えられていますので、蕎麦はうどんやそうめんとはまったく違う歴史を持っているといえます。その発祥地は中山道本宿（現在の長野県塩尻市）や甲斐国の天目山栖雲寺（現在の山梨県甲州市）などといわれていますが確実なことはわかっていません。

ただ、うどんやそうめんが関西地方を中心に発展してきたのに対し、蕎麦は甲信越地方で生まれ江戸を中心に普及し始め、日常的な食物として定着していったといわれています。そのため、今日でも「うどんそうめん」は関西、「蕎麦」は関東というイメージが残っているようです。蕎麦の基本は蕎麦粉と水、そして多くの場合は「つなぎ」から作られます。つなぎには一般的に小麦粉が使われます。この小麦粉と蕎麦粉との割合割合によって名称が変わり、つなぎを使わずその他風味づけの材料も加えないものを十割蕎麦と呼び、蕎麦粉8に対して小麦粉2の割合にしたものを二八蕎麦と呼びます。またつなぎには小麦粉に加え山芋を入れることが多く見られます。山芋を加えることにより、切れを防ぐことや味に深みを増す効果があると考えられています。また近年のネバネバ



効果の研究からもわかってきたように血液をきれいにし精力アップの効果もあることがわかってきました。山芋以外のつなぎでは、変わったところで地方により布海苔やこんにやくなどを入れることもあります。

蕎麦粉の挽き方による違いもあります。蕎麦屋ではそれぞれに挽き方に違いをつけ、香りや色味を調整しています。その中でも特に白っぽい色をしているのが更科蕎麦。ソバの実を引くと最初に出てくる一番粉が白く、香りは上品です。特に多くの場合で蕎麦殻を外して精製しています。その香りと高級感から人気を博しています。

元々この更科蕎麦というのは、江戸時代麻布にできた蕎麦屋の名前から来ており、蕎麦の産地信州「更級」と蕎麦屋開店を支えた「保科」家の文字を組み合わせた造語なのです。

更科蕎麦とならば江戸蕎麦の御三家と数えられたのは「敷」と「砂場」です。敷蕎麦の特徴は辛めの蕎麦つゆにあります。忙しい江戸のまち、お客さんにもせっかちな職人が多かったため、茹でたての麺にサツとつゆをつけて食べられ

るよりに考えられたといわれています。実際今でも東京の敷蕎麦の流れをくむ蕎麦屋で食べると、つゆに浸して食べるのは難しいくらい濃い目のつゆでできま。この敷蕎麦の辛いつゆのイメージが広まり、「つゆはちよっとだけつけ食べるもので、決してつゆに全部浸してはいけない」という、いわゆる正しいそばの食べ方のイメージとして定着していきます。

10代目金原亭馬生の落語「そば清」の枕で「死ぬ前に一度、つゆをたっぷりつけて蕎麦をたべたかった」と言って事切れる江戸っ子の話がありますが、これも敷蕎麦から来ているのです。

砂場蕎麦は元々は大阪の発祥だったのが、江戸にきて繁盛し多くの暖簾分けをしました。そして実は御三家のうち歴史が最も古い老舗なのです。また天もりを考案したのも「砂場」系列の店であるといわれています。

せいろ、もり、ざる

蕎麦の種類のひとつに「せいろ蕎麦」があります。江戸初期ごろ十割蕎麦を普通に茹でるとフツフツ切れてしまうので、せいろに乗

せて蒸してそのままお客様に出していたことが由来です。この「せいろ蕎麦」の「せいろ」は蒸籠と書きますが、これは中華料理で使う丸いものではなく、今我々がざるそばやもりそばでイメージするあの四角い容器です。その頃はもりそばは普通の皿に、ざるそばは竹ざるに乗せたものだったといわれています。しかし皿や竹ざるでは重ねて運びづらいため、蒸籠に入れて出すようになったといわれています。したがってつゆにつけて食べる冷たい蕎麦はいずれも明治時代になる頃には蒸籠に入ることになりました。

蕎麦



湯桶 (ゆとう)

蕎麦湯
蕎麦を食べる楽しみのひとつに蕎麦湯(そばゆ)があります。蕎麦を茹でると残った茹で汁が半濁の粥状になりこれを蕎麦湯と呼びます。一般的な蕎麦屋ではこの蕎麦湯が食べ終わる頃に湯桶に入っている蕎麦湯が出てきます。これを残ったつゆに注いで食べるのですが、これがまた美味しいのです。うどんやそうめんなど他の麺類にはない、蕎麦だけの独自の楽しみです。

有の栄養素など、健康に良い成分が沢山入っていることがわかりました。このような研究がなされる前から、蕎麦湯が体に良いということを知っていた日本人は知恵というものです。先人の知恵というものです。



蕎麦メニュー



蕎麦いなり
□ 材料 (いなり10個分)
油揚げ 5枚
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
甜菜糖 大さじ1
水飴 大さじ1
塩 ひとつまみ
めんつゆ 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
蕎麦 2人分
寿司酢 大さじ3
小ねぎ、紅しょうが... お好みで
※油揚げは、市販の味付いなりを使うと簡単です。

□ 作り方
1. 沸騰したお湯の中に油揚げを入れて5分ほど茹でて油抜きをする。水洗いをして水分をしっかりと切っておく。半分に切って袋になるように広げておく。
2. 鍋に水100ml、酒、みりん、甜菜糖、水飴、塩を加えて油揚げを10分ほど煮る。めんつゆ、しょうゆで味を調え、ひと煮立ちしたら火を止める。
3. 蕎麦を表示通りに茹でて流水ですすぎ、しっかりと水気を切っておく。
4. ポウルに3.と寿司酢、刻んだ小ねぎ、紅しょうがで和える。
5. フォークを使って蕎麦をくるくるっと巻き付けながら揚げの中に詰める。



鴨つけ蕎麦
□ 材料 (1人分)
鴨肉スライス 3切れ
蕎麦 80g
青ネギ 1本
ニジヤそばつゆ 150ml

□ 作り方
1. 鍋に湯を沸かして表示通りに蕎麦を茹でて、流水でしっかりと洗って水を切り皿に盛る。
2. ネギを食べやすい大きさにスライスしておく。そばつゆを鍋に入れて火にかけ、沸いてきたら鴨肉を入れてアクを取りながらネギも入れて煮る。
3. 鴨肉に火が通ったら器に移し、蕎麦をつけていただきます。

蕎麦湯

蕎麦を楽しむ

蕎麦の具・メニュー



竹ざるにのせたざる蕎麦



蕎麦蒸籠にのせたもり蕎麦



現在主流の蕎麦蒸籠にのせたざる蕎麦

蕎麦を食する楽しみは、健康に良い成分が沢山入っていることがわかりました。このような研究がなされる前から、蕎麦湯が体に良いということを知っていた日本人は知恵というものです。先人の知恵というものです。

このように蕎麦には長い歴史と様々な種類や地域性があります。蕎麦粉の挽き方、水やつなぎの分量、つゆの味、合わせる具の種類、そして切り方一つでその味わい・香り・食感が変わってしまふ、この蕎麦の魅力は尽きません。

最近では特に各地方で採れたローカルの山菜を使うお店が多くなつたように思われます。また山形を中心とした東北地方では、なめこを使ったなめこ蕎麦のメニューがたくさんあります。

蕎麦と一緒に肉も食べたい、という方には南蛮蕎麦やカレー蕎麦があります。南蛮蕎麦は江戸時代初期に日本橋馬喰町の蕎麦屋「世屋」で生まれたものと言われています。鴨肉とネギを煮込んだつゆと食べるこのメニューは、当

季節のメニューといえば「にしん蕎麦」のことも忘れてはいけません。にしんの甘露煮を載せたシンプルなものですが、にしん蕎麦といえど京都を連想される方が多いと思います。海から遠い京都では昔から新鮮な魚介類を手に入れ

うな新趣向の料理を南蛮と呼んだ、という説があるようです。いずれにしても鴨肉とネギから出るだしがうまいこの南蛮蕎麦、今日でも非常に人気で多くの蕎麦屋で定番メニューとなっていますが、鴨肉は冬場に脂がよく乗ることから、寒い日に合う季節のメニューとしても知られています。



とろろ蕎麦



天ぷら蕎麦



にしん蕎麦



カレー蕎麦

ることも難しかったため、北海道から運ばれる棒鱈や身欠にしんを工夫して使った様々な料理を生み出してきました。明治に入り京都四条大橋近くの南座にある「松葉」という蕎麦屋が身欠にしんを甘露煮にして出したところ、これが評判で京都中に広まったと言われています。

このように京都のイメージが強いにしん蕎麦ですが、実際には、にしんの産地である北海道でも昔からのレシピがあり、特ににしん漁で栄えた町、江差町や留萌市ではご当地グルメとして人気があります。

秋の海鮮

牡蠣・紅鮭・イクラ・ウニ

食欲の秋! 食材が美味しい季節になりました。
秋には旬の野菜、魚、果物と色々出てきます。

夏の疲れを取るためにも
栄養豊富な食材を摂りましょう!

これから美味しくなる、
ニジヤおすすめの海鮮食材の紹介です。



牡蠣のオイル漬け

▼材料 (3~4人分)
牡蠣 300g
にんにく 1片
ローリエ 1枚
赤唐辛子 1本
サラダ油 適量

▼作り方

- 牡蠣は塩(分量外)をふり、軽くもみ洗いしてよく水洗いする。ペーパータオルなどに上げてよく水気を切っておく。
- フライパンを強火で熱し、牡蠣を並べて水気がなくなるまでから炒りする。
- 熱湯消毒したビンに2の牡蠣、漬したにんにく、ローリエ、赤唐辛子を入れ、サラダ油を牡蠣が浸かる程度加えてフタをし、冷蔵庫で保管する。
※ 2~3日後からが食べ頃。冷蔵庫で2週間程度保存可。

牡蠣
海のミルクと呼ばれる牡蠣。その栄養価は非常に高く、グリコーゲン、タウリン、ビタミンA、B、C、ナイアシン、亜鉛、鉄分なども、魚介類の中でトップクラスの含有量だそう。これからのインフルエンザ対策にもパッチリな食材です。滋養をたっぷりつけていただきますよ!
ニジヤマーケットでは週に火曜日と木曜日の2回、ワシントン州より捕れた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ます。
水揚げは出荷前に行い、割りたて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、最高品質のもので。是非一度ご賞味ください。

天然醤油イクラ

ニジヤの醤油イクラは全てアラス力産の天然鮭のみを使用していただきます。

毎年、夏の旬な時期のおいしい鮭を厳選し、とれたてのイクラをその場で加工、凍結します。鮮度の良い状態で保管されるイクラは一年中美味しくお召し上がりいただけます。原卵の選別には職人の目が入り、厳しい基準で行われています。その中で選ばれた最高品質のものがニジヤのイクラに加工されます。

また味付けにはオリジナルの特製ダレ仕上げになっています。甘すぎず、辛すぎず、ちょうど良い味に仕上がっています。ご飯にかけると何杯でもいけます。ご飯にか

先日も生産元より、美味しいイクラが出来たとのうれしい情報も届いており、今年も自信を持っておすすめできます。是非お試し下さい。

ウニ

日本は世界で一番多くウニを食す国とされており、日本産として出回っているのは主にムラサキウニ、キタムラサキウニ、パファンウニ、エソパファンウニなどです。そして今回ニジヤマーケットがお勧めするのは、赤ウニ。赤ウニは水深の深い所に生息しており、見つけるのもひと苦労。その上、少しでも傷つけられると自らトゲを抜き死んでしまうという、とてもデリケートな生き物。そのような背景から、とても貴重なウニとされています。味は濃厚でクリーミーなのが特徴で、最高級品として日本でも珍重されています。この味の違いを是非とも味わっていただきたい。ニジヤマーケットでは産地直送にこだわりました。加工業者から直接仕入れることで、獲れたて鮮度抜群の美味しいウニをご提供できるようにしました。
「ウニ料理に名人芸はいらない。必要なのは鮮度だけ」と言われる通り、ウニは生で食べるのが一番です。冷や奴やスライスしたキュウリにのせたり少量でもウニの旨味を楽しむ食べ方がおすすめです。

ウニの軍艦巻き

▼材料
ウニ、きゅうり、寿司飯、
レモン、刻み海苔...各適量

▼作り方

- きゅうりはスライサーでスライスしておく。
- 寿司飯にきゅうりを巻いて軍艦巻きを作る。
- 2にウニ、レモンを載せてお皿に盛り、周りに刻み海苔を散らす。
- わさび醤油でどうぞ。



カッパーリバー産 天然紅鮭

ニジヤマーケットの紅鮭はひと味違います。こだわりのカッパーリバー産天然物! 養殖ではない天然の味わいと、何よりもアラス

ら産卵する支流まで約500キロという長い過酷な河です。その厳しい条件を乗り越えるために帰ってきた鮭は、十分に栄養を蓄え、脂ののりは紅鮭の中でもトップクラスだといわれ、その身質、脂ののりが抜群で、紅鮭の中でも、世界的に最高の評価を得ています。

カッパーリバーの紅鮭は、長年に渡りご愛用いただき、今やニジヤの看板商品の一つになりました。今年も美味しい鮭が届いております。是非お試し下さい。

ロミロミサーモン

▼材料 (2~3人分)
サーモン刺身用冊 100g
玉ねぎ 1/4個
トマト 1/2個
オリーブオイル 大さじ1
醤油 小さじ1
レモン汁 少々
ネギ 適量

▼作り方

- サーモンは1.5cm角、トマトは皮と種を取り除いて1.5cm角、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。
- 玉ねぎは十分に水気を絞り、材料をすべてボウルに入れて和える。
- 器に盛り、小口に切ったネギをトッピングする。



ニジャ 秋の新作弁当

秋限定!



▼ 松茸味覚弁当、きのこ味覚弁当

秋の代表的な食材であるきのこの王様「松茸」を使用した「松茸ご飯」 その他しめじ、エリンギ、椎茸を使用した「きのこご飯」今年もご用意させていただきました。もちろん、ニジャオリジナルのレシピ無添加でニジャオーガニックライスと一緒に炊き込んでいます。今年は贅沢にカップーリバーの脂ののった紅鮭、秋の味覚であるさつま芋とぎんなんを散りばめた「秋の煮物」を一緒に盛りつけました。その他、お求めやすい「松茸ご飯」「きのこご飯」もご用意しております。



▼ 秋の煮物

ニジャで人気のある「無添加野菜の煮物」今年も秋の新さつま芋も、ぎんなんを加えて「秋の煮物」を作ってみました。ホクホクとした味わいのさつま芋。少し苦味のあるぎんなんは苦手な方もいるはず。そんな方のために少し甘めの調味液で極力その苦味を抑えてみました。普段あまり食することない食材を使用して秋を感じていただければ幸いです。



▼ 鯖とサーモンのバッテラ

秋の代表的な魚である「さば」と「サーモン」。今年の秋寿司は欲張って両方の食材を使用して押し寿司を作ってみました。ニジャのバッテラは食べごたえがある大きさです。二種類の魚コンビで半分ずつ入っているためべろりと完食してしまうでしょう。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

海鮮お好み焼き

この秋に新発売となりました「海鮮お好み焼き」。イカゲソと小エビをふんだんに使用して、ふっくらと焼き上げました。ニジヤのお好み焼きはたくさんのキャベツ、かつおだし、揚げ玉を惜しみなく使っています。イカと小エビをふんだんに混ぜ込み、丁寧に成形をしています。この秋おすすめの一品です。花かつお、特製お好みソース、マヨネーズと一緒にご賞味下さい。今までご愛顧いただいているポークお好み焼きともどもよろしくお願いたします。



海鮮餃子

海鮮シリーズ第二弾として海鮮海老餃子を作りました。今まで市販のMSGが入っている海老餃子ばかりの皆様には吉報です。安心・安全・グルメを追求するニジヤレシピで、もちろん NO MSG、優しい味わいで安心してご賞味いただけます。

お肉の代わりにアラスカ産の魚のすり身をベースに、ぷりぷりの小エビ、キャベツ、グリーンオニオン、にんにく、しょうがを加えて味わい深い餃子に仕上げました。おつまみやおかずの一品として加えていただければ、ご家族の団樂にお役に立てるかと思います。

ポーク餃子

日本ではおなじみの、ポーク餃子も一緒にご用意させていただきました。この餃子もちろんNO MSGです。豚肉の旨味が凝縮されている肩ロース、骨髓から抽出されたエキスも使用して、ジューシーでしかも野菜たっぷりの餃子です。

昔から日本人に親しまれている餃子。ニジヤの「無添加餃子」を是非お試しください。

惣菜コーナーで焼き餃子として販売されていますが、近い将来冷蔵蒸し餃子も販売する予定です。ご家庭に持ち帰って焼くだけで、熱々の餃子をお召し上がりいただけます。

これからのニジヤオリジナル惣菜、乞うご期待です！

※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



なすと卵の中華風スープ

【材料(2~3人分)】

なす	1本
卵	1個
乾燥わかめ	大さじ1
水	400ml
ニジヤ中華スープの素	小さじ2
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩、こしょう	少々
白ごま	適量
ラー油	お好みで

【作り方】

- 1 なすはヘタを取って5mm幅の輪切りにし、水にさらす。
- 2 鍋にごま油を入れて強火にかけ、水を切ったなすを加えて炒める。途中酒を加えてしんなりするまで炒める。
- 3 水と中華スープの素を加えて、一煮立ちしたら乾燥わかめを加える。
- 4 塩、こしょうで味をととのえ、溶き卵を回し入れて火を止める。白ごま、ラー油をお好みの量加える。



秋のスープ

暑い夏も過ぎ、美味しいものも出回り食欲の出ってくる季節ですね。秋の食材をふんだんに使ったヘルシーなスープで心と身体のバランスを図りましょう。

鰯と鰯のつみれスープ

【材料(2人分)】

【つみれ】	
鰯(あじ)	1尾
鰯(いわし)	1尾
万能ネギ	1本
しょうが	3g
小麦粉	小さじ1
味噌	小さじ½
ごま油	大さじ½

【スープ】

だし昆布	3g
水	300ml
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ミツ葉	適量



ごぼうときのこのポタージュ

【材料(4~5人分)】

ごぼう	1本	にんにく	1片
じゃがいも	1個	オリーブオイル	大さじ1
まいたけ	½パック	チキンブロス	500ml
しめじ	½パック	牛乳	200ml
しいたけ	4枚	塩、こしょう	少々
		砂糖	ひとつまみ

【作り方】

- 1 ごぼうは流水に当てながらタワシでこすって洗い、5mmの輪切りにして水にさらす。きのこ類は石付きを取り、食べやすい大きさに切る。じゃがいもは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら水気を切ったごぼう、じゃがいもの順に炒める。
- 3 しんなりしてきたらきのこ類を加えてさっと炒め、チキンブロスを入れてフタをして10分程度煮る。
- 4 一度火を止め、穴付きのオタマなどで具の½を別皿に取り出し、鍋にハンドミキサーを入れて攪拌する。
- 5 鍋に具を戻して再び中火にかける。牛乳を加えて塩、こしょう、砂糖で味を調える。



【作り方】

- 1 だし昆布はハサミで5mm角に切り、水を入れた鍋につけておく。
 - 2 魚は3枚におろして皮も取り除き、まず細切りにする。しょうが、万能ネギのみじん切りを混ぜて、まな板の上で粘り気がでるまで包丁で叩く。
 - 3 2に味噌、ごま油、小麦粉を加えて混ぜながら更に叩き、手で2cmほどのボール状に丸めておく。
 - 4 1の鍋を中火にかけ、沸騰したらつみれを入れて3分ほど煮て、しょうゆ、塩で味を調える。
 - 5 器に入れてミツ葉を添える。
- ※ 魚は1種類でもOK。秋刀魚で作っても美味しいです。

3色パプリカのスープ

【材料(2人分)】

緑パプリカ	¼個
赤パプリカ	¼個
黄パプリカ	¼個
玉ねぎ	¼個
にんにく	½片
チキンブロス	400ml
オリーブオイル	小さじ1
片栗粉	小さじ2
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 にんにくはみじん切り、その他の野菜はすべて5mm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを入れて中火で炒める。しんなりしてきたらパプリカ類を入れてさっと炒め、チキンブロンを入れて3分煮る。
- 3 塩、こしょうで味を調え、弱火にして同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れ、一煮立ちしたら火を止める。



かぼちゃとにんじんのポタージュ

【材料(3~4人分)】

かぼちゃ	½個(500g)
にんじん	½本
玉ねぎ	¼個
オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	小さじ2
チキンブロス	450ml
しょうが	2g
クミン	少々
コリアンダー	少々
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 かぼちゃは種を取り、½は皮付きのまま1.5cm角、残りは皮を切り落として適当な大きさにスライスする。玉ねぎもスライス、にんじんは皮付きのまま1cm角にする。
- 2 かぼちゃとにんじんの角切りに軽く塩とオリーブオイル(共に分量外)を振って絡め、バットに広げて200℃(390°F)のオーブンで10分焼く。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、スライスしたかぼちゃの順に入れてよく炒める。途中白ワインを加える。チキンブロスを加えて中火で20分煮る。
- 4 一度火を止め、穴付きのオタマなどで具の½を別皿に取り出し、しょうがのすりおろしを加えて鍋にハンドミキサーを入れて攪拌する。
- 5 オーブンで焼いた具と、別皿の½の具を鍋に入れて再び中火にかける。クミン、コリアンダーを加えて、塩、こしょうで味を調える。



秋のお菓子にはかかせないかぼちゃを、アメリカのトラディショナルなパンプキンブレッドにしてみました。秋の読書のお供に是非どうぞ。

- 材料 (パウンドケーキ型2個分)
 かぼちゃ(中)・・・1/2個
 薄力粉・・・12 oz.
 砂糖・・・5 oz.
 ベーキングソーダ・・・小さじ1/2
 ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
 塩・・・小さじ1
 シナモンパウダー・・・小さじ1
 卵・・・3個
 溶かしバター・・・4 oz.



パンプキンブレッド

●作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り、小さく切り、アルミホイルに包み、350°Fのオーブンで約30分ほど串がすーっと通るくらいまでローストする。
2. ミキサーまたはすり鉢などを使って、(1)のかぼちゃが温かいうちにマッシュし、室温に冷ましておく。
3. 溶かしバターと(2)のかぼちゃと卵としっかり混ぜ合わせる。
4. 残りのすべて粉類や、砂糖などの材料を別のボウルに入れ、軽く混ぜ合わせておく。
5. (4)に(3)でできた液体を少しずつ混ぜ入れていき、出上がった生地を最低15分くらい冷蔵庫で休ませておく。
6. 生地をパウンド型に流し込み、350°Fのオーブンで40分ほど焼く。



栗の甘露煮クッキー

栗の甘露煮の代わりに、フルーツジャムにしたり、何ものせなくてもおいしい、簡単にシンプルなクッキー生地のレシピです。

- 材料 (約8個分)
 バター・・・4 oz. (室温にしておく)
 砂糖・・・4 oz.
 卵白・・・1個分
 薄力粉・・・4 oz.
 塩・・・ひとつまみ
 栗の甘露煮・・・8粒

●作り方

1. 室温にしておいたバターと砂糖をクリーム状になるようにまぜる。
2. 卵白を少しずつ混ぜながら(1)に入れていく。
3. 塩と薄力粉を粉気がなくなるまで、混ぜる。
4. 絞り袋またはスプーンなどを使ってベーキングシートを敷いた鉄板の上に直径約5センチの円状に絞り、真ん中に栗の甘露煮を1粒のせる。
5. 375°Fのオーブンで約15分軽く焼き色がつく位まで焼く。

●作り方

1. さつまいもの皮を剥き、一口大に切って、柔らかくなるまで茹でる。
2. 温かいうちに(1)のさつまいものをマッシュし、砂糖とアーモンドを混ぜる。
3. 4センチほどの大きさに(2)を丸める。
4. 通常のクロックを作る要領で、丸めたさつまいもに薄力粉、溶いた卵、パン粉をつけていく。
5. 高温の油でさっくり揚げる。

サクサク、ホクホクのさつまいもで作ったクロックをおやつ感覚にして仕上げました。

- 材料 (約16個分)
 さつまいも(中)・・・1個
 ローストアーモンド・・・1/2 cup
 砂糖・・・大さじ1
 薄力粉・・・適量
 卵・・・1個
 パン粉・・・適量
 油・・・揚げ用



さつまいものおやつクロック



パンケーキミックスで秋のワッフルアイスサンド

市販のパンケーキミックスを使って、秋のデザート風に仕上げってみました。

■材料 (2人分)

- ニジャパンケーキミックス・・・1 cup
 水・・・1/2 cup
 卵・・・1個
 バニラアイス・・・適量
 さつまいも(中)・・・1/2個
 砂糖・・・1/2 cup
 バニラエッセンス・・・少々

●作り方

1. アルミホイルに包んださつまいもをオーブンで約30分ほど柔らかくなるまで焼く。
2. さつまいもが冷めたら、1センチほどのサイコロ状に切り、砂糖とバニラエッセンスと和える。
3. ニジャホットケーキミックスのパッケージに従い、卵と水を加え、生地を作る。
4. ワッフルメーカーで(3)の生地を焼く。
5. 温かいうちに、アイスクリームをはさみ、(2)のさつまいもを散らす。



ラムネとブドウのフリーズポップ

ブドウ風味のラムネをビニールに入れて凍らせた、簡単アイスデザートです。

■材料 (8本分)

- ラムネ・・・1本
 ブドウ・・・1/2 Lb.

●作り方

1. ブドウは皮を付けたまま細かくみじん切りにする。
2. ラムネと混ぜ合わせ、ビニールに入れて、凍らせる。



秋のデザート

※分量の表記は全てアメリカ式です。



Kei Hasegawa

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



ご飯がおいしい！ ちらし 寿司

つくりかた

【ご飯を炊く】

1. 米をとぐ。ポウルにザルをセットして米を入れ、水（分量外）を入れながら手がかき混ぜて米を洗う。3回水を替えて洗う。



2. 米を浸水する。たっぷり（分量外）の水に米を30分以上つけておく。米をザルにあげて水を切る。



3. 水を切った米を土鍋に入れて、水2合を加えてふたをする。ガスコンロにのせ強火にかける。



4. 沸騰して蒸気が上がってきたら弱火にして8分。その後火を止めて15分蒸らす。

※炊いている間、蒸らしている間は土鍋のフタを取らないこと！



【酢飯を作る】

5. 土鍋で炊いたご飯を寿司桶に移し、寿司酢大さじ4杯を振りかけ、うちわで扇ぎながらしゃもじでごはんを切るように混ぜる。

【具材を用意する】



6. サーモン、マグロ、卵焼き、キュウリをすべて1cm角の大きさに切る。



7. 酢飯の上に1をまんべんなく散らして、ゆで海老を飾り、いくらか刻み海苔をトッピングする。



できあがり！

待ちに待った食欲の秋。ごちそうぎっずたちは、芸術の秋、読書の秋、さまざまな秋を満喫していることと思います。秋といえばそろそろ新米の季節ですね。そこで、やっぱり美味しいご飯がたべたいっ、ということで、今回は美味しいご飯を炊いてからおいしいちらし寿司を作ってもらいました。

ご飯を炊くのは初めて、しかも炊飯器でなくて土鍋で!! となるとちょっとドキドキわくわく。はてさて、どんなご飯が炊けたかな？



新米の季節

土鍋でごはんを炊いて ちらし寿司を作ろう！



ご飯がおいしい！ ちらし寿司の材料

材料(3~4人分)

〈すし飯〉

米..... 2合
水..... 2合(360ml)
寿司酢..... 大さじ4

〈具材〉

サーモン..... 100g
マグロ..... 100g
ゆでエビ..... 6尾
イクラ..... 大さじ2
ニジヤ厚焼きたまご(スライス)... 1パック
キュウリ..... 1本
刻み海苔..... 適量

〈用意する道具〉

土鍋(一人用の小さいもの)
ポウル、ザル
寿司桶(あれば)
しゃもじ
うちわ



初お寿司、
美味しく
できました！

今回のチャレンジャー



Nicolちゃん

Karinちゃん

Miaちゃん

Leoくん

ご飯も美味しく炊けて大満足です。

お米が
出来るまで
も習ったよ！

お米は4月の種もみ選りから、9月の稲刈り、精米まで、たくさんの手をかけられて作られています。

その過程も教えてもらいました。

今年も新米が楽しみですね。



関西風

関西風お好み焼き

広く一般的な“混ぜ焼き”。小麦粉の生地、刻んだキャベツや魚介類などの具材を混ぜ合わせて焼きます。食感を軽くするために、生地の中に長芋を混ぜ込んだり、水の代わりにだし汁を使うこともあります。関西ではお好み焼きをご飯のおかずとすることが多く、“お好み焼き定食”なるものも存在しています。



材料 (2枚分)
小麦粉 (薄力粉) …80g
水…100ml
長芋 (すりおろし) …大さじ2
キャベツ…300g
青ネギ…10g
豚バラ肉…80g
たまご…2個

作り方

⑤ 3分ほど経過したら、豚バラ肉をのせる。
【ポイント】 肉はひっくり返す直前にのせること。



⑥ ひっくり返し、フタをして約4分蒸し焼きにする。ひっくり返したらヘラで形を整える程度で押さえつけないこと。押さえると中の空気が出てふんわり感がなくなる。

⑦ 約4分後、ひっくり返して更に約3分焼く。



⑧ お好みソースを塗り、マヨネーズをかけてかつお節と青のりをトッピングして出来上がり。



いかがですか？ どちらもとっても美味しそうでしょう。さて、あなたはどちらがお好みですか？ どちらも野菜がたっぷり取れて、しかもみんなでわいわいと楽しく焼いて食べられるお好み焼きはやっぱり外せませんね。最近ではお好み焼きにデコレーションする、オコ・アートも流行っていて、工夫次第でもっと楽しく、もっと盛り上がること請け合い。ぜひお試しください。



オコ・アート

⑤ ひっくり返した時にお肉がジューというのがおいしさのポイント。しっかりと焼く。ひっくり返して良いサイン
● 生地の周りが浮いてくる
● ヘラで動かすと簡単に動く
● 全体から蒸気が出てくる
とひっくり返す準備開始！
⑥ 野菜を蒸らす。
ひっくり返したら生地が蓋の役目となり、野菜が蒸されていく。



※蒸気を野菜全体に行き渡らせるため、上から押さえるのは厳禁！ 左右前後からヘラを使って空気を入れて蒸気の通り道を作ってやります。

⑦ 麺の準備
野菜が蒸れたら端へ寄せ。この時はみ出しているキャベツを生地の下に入れ込んでおくと焦げにくい。
あいた部分に麺を出してほぐしながら炒める。ソースを絡めながら炒めてお好み焼きの大きさに合わせて広げる。



【ポイント】 麺は平らに生地よりも少し大きめに広げておくとひっくり返すときに野菜がこぼれ落ちにくくなる。

⑧ お好み焼きを麺の上のせて押さえる。
【ポイント】 真ん中が高くなるように押さえると見栄えがよくなる。

⑨ あいたところにたまごを割り入れてお好み焼きの大きさに合わせて広げ、その上にお好み焼きを乗せて押さえる。



【ポイント】 たまごが半熟のうちにのせて押さえるのがコツ。たまごとお好み焼きをくっつけて一体感のあるお好み焼きにします。

⑩ たまごが焼けたらひっくり返してお好みソースを塗り、青のりをかけて完成！



広島風お好み焼き

材料を混ぜないで重ねて焼くので重ね焼きとも呼ばれます。たっぷりのキャベツは蒸し焼きされることで甘みが際立ち、そばも入って一枚で大満足のお好み焼きです。



材料 (2枚分)
小麦粉 (薄力粉) …40g/水…60ml
キャベツ…300g/青ネギ…10g
もやし…60g/焼きそば麺…2玉
豚バラ肉…80g (6枚) /たまご…2個

*焼く

① ホットプレートに200℃ (390°F) にあたためておく。油を薄く引いてお玉で生地を真ん中に落として中心から外へ薄く広げていく。



【ポイント】 はじめに真ん中を5回位ぐるぐる回して薄くなった外に回していく。同じところをなぞると破れやすいので、お玉と鉄板は平行に回すこと。

② ① にかつお節を広げてキャベツをのせる。その上にネギ、もやしの順にのせていき最後に豚バラ肉を並べる。



③ 上から生地を少量まんべんなくかける。



④ ターナーなどを使ってひっくり返す。



〈ひっくり返すコツ〉
①ヘラ (ターナーなど) は上から握り、お好み焼きの下にグッと入れて持ち上げる。
②鉄板の奥までもっていき、ひじをのぼし手前側にひっくり返すスペースを作る。
③手首をしっかり使って手前 (自分側) に返す。返し終った時にヘラの裏側がしっかり見えるくらい、手首を返すことがポイント。

作り方

ボウルに水、小麦粉の順に入れてなめらかになるようによくかき混ぜる。



*キャベツを切る

キャベツは葉と芯の部分では甘みや火の通り方が違うので、葉と芯の部分が片寄らないように切る。キャベツをまず4分の1の大きさに切り、芯を斜めに切り落とす。切った面を下にして、千切りに。葉先の先端に対して斜めの面から切り始め、芯に対して直角になるように切り進める。幅が狭く切りにくくなったら切っている面を下にして180度回転させる。今までまな板に接していた部分が切り口になるので再び芯に対して直角になるようにまっすぐ切り進める。



お好み焼

広島風

VS

関西風

日本の庶民的料理といえ、何といってもお好み焼き。水に溶いた小麦粉と野菜や肉などを一緒にして焼き上げます。かつお節や青のりをトッピングしてたっぷりのソースを塗って、熱々をいただくのは格別。子供から大人まで誰もが愛してやまないまさに庶民の味といえます。

さて、このお好み焼きには各地方でそれぞれの特徴を活かしたバラエティ豊かなものも存在するそうです。具材を変えるだけで様々な味が楽しめるという手軽さもあるでしょうが、それだけ各地方にも広く浸透しているという証拠ですね。そして特に有名なのは広島風と関西風。

すでにご存知のように、広島風は重ね焼き、関西風は混ぜ焼きが主流となっています。どちらが好きかは好み次第。そこで、今回は広島風お好み焼きと関西風お好み焼きの焼き方のコツをお好み焼き専門家の方からお願いして教えていただきました。

広島風





秋をクリーミーに味わう。

豆腐クリームきのこグラタン

■ 材料 2人分

長ネギ・・・・・・・・・・ 20センチ
 ふなしめじ・・・・・・・・ 1袋
 生しいたけ・・・・・・・・ 5枚
 ゆでほうれん草・・・・ 1/2束分
 植物油・・・・・・・・・・ 大さじ1
 塩・こしょう・・・・・・ 少々
 お料理向け豆腐クリーム・1丁分
 豆乳・・・・・・・・・・ 約100 ml
 <トッピング>
 パン粉・・・・・・・・・・ 大さじ3
 ニジヤ胡麻だれ・・・・ 大さじ1
 酢・・・・・・・・・・ 小さじ1
 植物油・・・・・・・・・・ 小さじ1
 パセリみじん切り・・ ひとつまみ

■ 作り方

1. 長ネギは細切り、しめじは小分け、しいたけは軸を落として薄切り、ほうれん草は2センチ長にする。
2. フライパンに植物油を熱し、長ネギ、しめじ、しいたけを軽く炒め塩こしょうを振る。
3. 炒めた具材にほうれん草、豆腐クリーム、豆乳を加えてソースのかたさを調整し、中火で沸騰寸前まで温め、グラタン皿に盛る。
4. パン粉に胡麻だれ、酢、植物油を混ぜてグラタンにトッピングし、オーブンブローラーかオーブントースターで3~5分、表面に焦げ目がつくまで焼く。
5. パセリを振って出来上がり。

ソースの濃度は豆乳やパスタ茹で汁で調整。

トマト豆腐クリームパスタ

■ 材料 2人分

乾パスタ・・・・・・・・・・ 160g
 むき枝豆・・・・・・・・・・ 大さじ2
 むきえび・・・・・・・・・・ 100g
 トマトソース・・・・・・ 200ml
 お料理向けの豆腐クリーム・1/2丁分
 植物油・・・・・・・・・・ 大さじ2
 にんにく・・・・・・・・・・ 1片
 白ワイン・・・・・・・・・・ 大さじ3
 トマト・・・・・・・・・・ 小1個
 レモン汁・・・・・・・・・・ 1/4個分

■ 作り方

1. 表示より1分程短めにパスタを茹でる。残り3分で枝豆を加え一緒に茹であげる。
2. にんにくはみじん切り、トマトは小さいさいの目に切っておく。
3. パスタを茹でている間にフライパンに植物油とにんにくを中火で熱し、香りが立ったらむきえび、白ワインを加える。
4. えびの表面が赤くなったらトマトソースと豆腐クリームを入れて混ぜながら温める。
5. 茹で上がったパスタと枝豆をフライパンに加えてからめ、さいの目トマトとレモン汁を絞り入れて混ぜ、出来上がり。



ふわふわで美味しい。

豆腐クリームのフルーツロールケーキ

■ 材料 長さ9インチ1本分

<ロール生地: 9" x 9" / 23 cm x 23 cm 天板1枚分>
 卵・・・・・・・・・・ L3個
 グラニュー糖・・・・・・・・ 70g
 薄力粉・・・・・・・・・・ 50g
 コーンスターチ・・・・・・ 10g
 植物油・・・・・・・・・・ 大さじ2
 <クリーム>
 お菓子向け豆腐クリーム・1丁分(基本の倍量)
 バニラエッセンス・・・・ 小さじ1/2
 果物 お好きなもの・・・・ 100グラム
 粉砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1

■ 作り方

1. オーブンは350°F(175°C)に予熱する。天板にクッキングペーパー(パーチメントペーパー)を敷く。
2. ロール生地を作る。ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし湯煎する。
3. グラニュー糖を卵に加え、泡立て器で泡立てる。卵が人肌に温まった時点で湯煎から外し、さらにもったりと、きめ細くなるまで泡立てる。
4. 薄力粉とコーンスターチを合わせて泡立てた卵にふるい入れ、泡立て器で粉が見えなくなるまで混ぜ合わせる。
5. 植物油を生地に加え、ゴムベラで軽く混ぜ、用意した天板に流し込む。
6. 生地を表面を平らにし、オーブンで12~16分、中央に楊枝を刺して、何もつかなくなるまで焼く。
7. 粗熱が取れたら天板をクッキングペーパーで覆い、他の天板などに反転して出し、完全に冷ます。
8. バニラエッセンスを混ぜた豆腐クリームをロール生地の上に前高に広げ、切った果物を手前寄りに並べ、巻き寿司の要領でクッキングペーパーを使って巻く。
9. 冷蔵庫で1時間以上冷やして落ち着かせ、切り分け、粉砂糖をふるいかけて出来上がり。

日本で話題の気になるレシピ

ヘルシーで美味しそうな響きの“豆腐クリーム”。最近日本で話題となっていることはご存知でしょうか？ 噂によるとかなりお手軽に作れてしかも低カロリー。なのにパスタからスイーツまで幅広い料理に合うクリームといわれています。

豆腐を使ってヘルシーでおいしくてしかもダイエットの頼もしい味方にもなるという、理想的な豆腐クリームを試してみたいわけにはいきません。是非一緒にチャレンジしてみませんか？



豆腐クリームとは？

真っ白でなめらかな見た目はまるで生クリームを連想させてとても美味しそう。でも原料は豆腐と聞いてびっくりです。豆腐の水切りをしっかりとして、フードプロセッサーにかけるだけ。ブレンダー、裏ごし器使用でもOKです。基本の豆腐クリームはこれだけです。それから好みの調味料などを足していき、そのまま食べたり、料理に使ったりしていきます。

時短！豆腐の水切り方法

加熱式: 豆腐を荒く崩して耐熱容器に入れ、電子レンジ1000wで1分加熱し、粗熱が取れたらペーパータオルで包んで握り、水分を絞り出します。

非加熱式: ペーパータオルで豆腐を包み、まな板を乗せ、上から押して均一に重みをかけます。

いずれも水切りで重量を2/3にするのが目安です。

豆腐クリームの魅力

豆腐クリームはとにかく栄養面がすぐれもの。まず豆腐には良質なタンパク質が豊富に含まれており、コレステロール値や中性脂肪値を下げるといわれています。そしてイソフラボン。これは女性ホルモンに似た働きをし、骨粗しょう症の予防や更年期障害の改善に役立つとされています。そのほかカルシウムや老化防止に効くサポニンなども含まれ、健康にも美容にも良い食品として注目されています。さらに嬉しいのが、低カロリー。使い方によってはダイエットにも効果テキメンなのです。

基本の豆腐クリームの材料

使う豆腐は絹でも木綿でもOK!

お料理向け

豆腐(木綿か絹ごし)・1/2丁(198g / 7.5 oz.)
 豆乳・・・・・・・・・・ 大さじ1.5
 ニジヤ塩麹あるいは白味噌・・・・ 小さじ1
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
 こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/8

お菓子向け

豆腐(木綿か絹ごし)・1/2丁(198g / 7.5 oz.)
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2(お好みで調整)
 レモン汁・・・・・・・・・・ 小さじ2

ちょっと足すだけで美味しさが倍に…！
 おススメのちょい足し食材
コクを出したい時は、アボカドやくるみ、ゴマなどを！
 油分を足さなくてもおいしく食べられる豆腐クリームですが、もう少しこってりした感じが欲しいな、という時は、アボカドやくるみ、ゴマがオススメです！これらはカロリーは高めですが、ビタミンEが豊富で他にも体に良い成分がたくさん含まれています。

お料理に

クリーム

お菓子に

生クリームやホワイトソース、マヨネーズ、カスタードクリームなどさまざまなものに代用できます。

マクロビオティック な ひととき...

“ときしらず” 困った時の助っ人



私たちは、限られた季節にだけ食べることができるもの、またはその食材の一番美味しい時を「旬」と表現し、日々楽しんでます。しかし、お豆腐やその加工品、乾物などの旬に関係なく使える食材もまた料理にとっては、影の主役なのです。旬には、どうしてもその食材の持つ美味しさに期限があります。しかし、保存がきいていつでも使うことができる食材は、強い味方です。今回はそんな「ときしらず」の食材を使ったお料理をいくつか紹介します。

■ 秋の献立 ■

- 長芋の揚げ巻き
- かんぴょうピラフ
- 蒸し茄子ともやしの白和え
- こんにゃくの胡麻味噌揚げ
- 椎茸と湯葉のすまし汁
- いちぢくのお手軽パイ



かんぴょうのピラフ

- 作り方
- 1 皮を剥いた長芋を油揚げで巻く。2cm間隔に爪楊枝で止める。
- 2 中火で温めたフライパンにごま油を敷いて軽く焼いていき、表面がこんがりしたら塩こめりんを加え、うすくち醤油をサッと全体に回しかけ、素早く鍋底から1.5cm程度の水(分量外)を加え蒸らす。沸騰したら、弱火にして、長芋が柔らかくなるまで煮る。(煮えた時に水分がほとんどなくなる程度がベスト)
- 3 2cm程の長のピラフ、刻み海苔、ネギ、なまめいりんをまぜたら出来上がり。

*お好みでかき揚げの具材を入れても美味しくいただけます。

長芋の揚げ巻き



- 材料(約4人分)
- 長芋 …… 180g程度 (皮を剥いておく。太い場合は縦に半分に切る)
- 油揚げ …… 2枚 (油抜きして開いておく)
- 刻み海苔 …… 適量
- ネギ …… 適量
- 塩 …… ひとつまみ
- ごま油 …… 大さじ1
- うすくち醤油 …… 大さじ1/2
- みりん (なくても可) …… 大さじ1

- 作り方
- 1 すり鉢に木綿豆腐と塩、白味噌、みりん、オリブオイルを入れ、スリコぎでよく練り合わせる。(お好みで少量のしょうゆやごまを加えても美味しく頂けます。*分量外)
- 2 もやし、茄子、南瓜、くもみを1に加えて、優しく混ぜ合わせたら出来上がり。

- 材料(約4人分)
- 茄子 …… 1本(約150g) (洗って、5分程度蒸して冷ましたら、ヘタを取り、一口大に切る)
- もやし …… 200g (洗って塩茹でし、固く絞っておく)
- 木綿豆腐 (軽く水切り) …… 120g
- 南瓜 …… 50g (マッチ棒程度に切る)
- 白味噌 …… 大さじ1
- みりん (なくても可) …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- くもみ …… 10~15g (粗目に砕いておく)
- オリブオイル …… 大さじ1



蒸し茄子ともやしの白和え

- 作り方
- 1 フライパンになたね油を敷き、にんにくを加え、弱火からじっくり炒める。香りがたってきたら、にんにくとしじょう、かんぴょう、たくあんを順に加え、中火にして、優しくかき混ぜながら炒めていく。
- 2 野菜に半分くらい火が入ったら、塩・胡椒で味を付け、具に馴染んだら、ほぐした冷やご飯を加えて、全体に馴染ませるように炒めたらできあがり。(写真とは、ピラフバージョン)

- 材料(約4人分)
- 冷ご飯 …… 約3膳分
- かんぴょう …… 40g (戻したものをサツと洗い、軽く塩揉みしてから、お湯で固めに戻し、1cm程度に切る)
- たくあん …… 30g (粗みじん。サツと水を適量軽く塩抜き)
- にんにく (粗みじん) …… 30g
- しじょう …… 30g (またはピーマン、小口切り)
- にんにく (みじん切り) …… 15g
- 塩 …… ひとつまみ
- 黒胡椒 …… 少々
- なたね油 …… 大さじ2 (または、好みの植物油)

- 材料(約4人分)
- しいたけ …… 30~40g (石付の部分を取り、芯は裂いて細かくし、笠の部分は薄くスライス)
- 玉ねぎ …… 40g (薄切り)
- 湯葉 …… 50g (一口サイズに切る。乾燥湯葉の場合はお湯で柔らかく戻しておく)
- ネギ …… 適量
- 塩 …… ひとつまみ
- しょうゆ …… 大さじ1/4
- 乾燥わかめ …… 少々
- 水 …… 600ml



椎茸と湯葉のすまし汁

- 作り方
- 1 こんにゃくはよく水洗いし、塩と味噌がしつかり馴染むようにもみ合わせ、10分程度放置しておく。
- 2 小麦粉と塩、水で作った溶き粉に、1の表面に軽く片栗粉をまぶしたものを温めた油で揚げたら出来上がり。*好みのスパイスやハーブなどを味噌と一緒にこんにゃくに加えても美味しくいただけます。

- 材料(約4人分)
- こんにゃく …… 120~150g (スプーンで削ぐ様に一口大に切る)
- ごま …… 大さじ1
- 味噌 …… 大さじ1
- 塩 …… 1/2つまみ
- 片栗粉 …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- 水 …… 適量
- 菜種油 …… 適量 (または、好みの植物油)



こんにゃくの胡麻味噌揚げ

橋本 明朱花
ほしもと あずか

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、妹の朋果と弟の卓達の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>

- 作り方
- 1 ボウルにいちぢくを入れ、塩、ミネラル糖、バナラエッセンスを加えて、サツと軽く混ぜ合わせ、小麦粉を加えて良く馴染ませたものをぎょうざの皮で包む。
- 2 フライパンにオリブオイルを温め、1を揚げたら出来上がり。

- 材料(約4人分)
- いちぢく …… 130g (皮を剥いて8等分に切る)
- ミネラル糖 …… 10g
- 塩 …… 1/2つまみ
- 小麦粉 …… 30g (いちぢくの状態によって調整してください。柔らかいものには、少し多めにします)
- ぎょうざの皮 …… 8~10枚
- バナラエッセンス …… 3~5滴
- オリブオイル …… 適量 (または、お好みの植物油)



いちぢくのお手軽パイ

- 作り方
- 1 鍋にお水を入れ、沸騰させて玉ねぎとしいたけを入れる。再度沸騰したら塩を加え、弱火で5~8分程度煮る。乾燥わかめと湯葉を加えてサツとしょうゆをまわし入れ、弱火で数分煮て味が馴染んだら出来上がり。

—— 「マクロビオティック的な衣食住って？」 ——
vol.3 「住」

今回は、私が幼少期に体験した暮らしについて、お話しさせていただこうと思います。私には、4人のきょうだいがいます。両親は、私たちを育てる時マクロビオティック的な暮らしを実践したいとの思いで、田舎暮らしを始めました。標高500メートルの山の中で、自ら開墾し、建てた家での暮らしでした。その土地に立っていた山桜の木で作られた階段を上がると、屋根裏部屋が子ども部屋になっていました。窓を開けると、目の前に広がるのは、森。原生林の林がお庭だったので、どんぐりの木には、父の手作りのブランコがあり、栗の木には、ハンモックがかけられていました。春になると、雪が溶けきるのを待たずに賑らむ木の芽や蕾に笑顔にさせられました。夏になれば、近くの川や滝壺で泳ぎ、釣りをするのが当たり前の遊びでした。秋が来ると、毎朝庭の山栗を拾うのが一日の始まりで、庭先の川で何十本もの大根を洗い、軒先に干し、たくあんを作るのは、秋の大イベント。冬は、山ごとすっぽりと雪に覆われ、見事な銀世界を体験することができました。というように、大自然の中、常に季節の移ろいとともな私達の暮らしがありました。

両親は、特に勉強にうさかったわけではありませんが、躰には厳しかったように思います。食事の支度や片付け、洗濯など、すべての家事につけても、家族の皆が協力して行うのが当たり前でした。お互いに助け合い、思いやるのが最も大事なことで、教えられたように思います。

そして暮らしの中で体感した大自然は、今でも私の大事なルーツになっています。

マクロビオティック的な暮らしの意味は様々かもしれませんが、きっと、自分を取り巻く社会との関係をきちんと築き、持続させながら暮らしていくということではないかと思っています。自分があり家族があり、ペットがいて友人がいて、先生がいて客人在り。そして、畑や自然があって。そんな中で、健やかなバランスを築きながら自分を形成していくことができる暮らしのようなものかなと思います。

私の家族の暮らしは、今の時代では、少し珍しい環境ではあったかもしれませんが、街に暮らしていても、これらのことを暮らしの中で学ぶことはできます。休みの日には、山や川へ遊びに行き自然と触れる機会を持つことや、小さなランダであっても、植物を育てることは出来ます。ペットの世話をすることで、自分より弱いものへの思いやりや責任感を学ぶ事が出来ます。自分の手で食べ物を作ってみることも、それを他人と分かち合うことなど。そんなことで、多感な幼少期に、学校の教科書からだけでは学ぶことが難しい沢山の大切な事を学ぶ環境は作れます。将来どこで何をしようとして、生きていく上で、自然や他のいのちと触れ合う機会をたくさん持った経験があることは、何かと自分の選択や決断を支えてきてくれたように思うのです。

ニジヤマーケットではプライベートブランドの商品開発に力を注いでおり、特にこだわっている部分であると言えます。それは商品に対してのオリジナル性であったり、安全性であったりそして何よりニジヤとしての責任の現れといえるかもしれません。日本でのブームのリサーチを欠かすことなく、アメリカに住んでいながらにして、日本で話題の美味しいものをお客様にぜひ味わっていただきたい、との思いで新商品の開発に日々取り組んでいます。そこで、今回はニジヤ特製オリジナル商品を一挙に紹介してみましょ。もしかするとまだまだ知らない商品もあるかもしれませんね。



塩麴
醤油麴



昨今のブームが衰えることなく今も大人気の塩麴。麴とは、米、麦、大豆などの穀物に、麹菌など食品発酵に有効な微生物を繁殖させたもの。日本古来の発酵食品である酒、醤油、味噌などには欠かせない存在として、長い歴史の中で私たち日本人の食生活を支え続けています。蒸した米に麹菌を繁殖させて作ったのが米麴。そして米麴に塩を合わせて発酵させたのが塩麴、醤油を合わせて発酵させたのが醤油麴です。ニジヤの手作り塩麴と醤油麴は、余計なものは一切使わず、麴の優しい旨みが生きています。麴は健康・美容にとってもよいといわれています。特に豊富に含まれる必須アミノ酸9種類がポイント。

- ト。必須アミノ酸は体内では十分に合成できないため、意識して食事から摂取しなければいけない栄養素です。そして麴の効能はというと、
1. 疲労回復（ビタミンB6など）
 2. ストレス軽減（ギャバなどのアミノ酸）
 3. 便秘解消（乳酸菌による腸内環境も整える）
 4. 老化予防（活性酸素を中和作用）
 5. 美肌効果（活性酸素を抑えてと、身体にいいこと、特に女性に嬉しい効能が多くあります。栄養たっぷりの麴を使った食品は身体への免疫力を高め、アレルギー症を防ぐアレゲン除去にも役立つといわれています。ですから少量でも、毎日食べることをおすすめします。



塩麴ときのこの炊き込みご飯

- 材料 4人分
米…4合
お好みのきのこ…200g
<A>
塩麴…大さじ1・1/2
醤油…大さじ1
みりん…大さじ1・1/2
ごま油…大さじ1/2
水…目盛り通り
- 作り方
1. 米はといでざるに上げる。その間にきのこの石付を取って適当な大きさに切り分ける。
2. [A]の材料を炊飯器に入れ、水を目分量で半量ほど入れてから米を加え、4合の目盛りに足りない水を加えて混ぜる。その後きのこを入れてごはんを炊く。



オーガニック
塩レモン

日本で大ブームを巻き起こした万能調味料「塩レモン」。レモンのほのかな苦みと、爽やかな酸味が魅力のニジヤオリジナル・塩レモンは、これひとつでお料理のパートナーがぐっと広がります。そもそも塩レモンとは、北アフリカ、モロッコ発祥の調味料。レモンを塩漬けにして発酵させ、肉や魚の臭みを取ったり、逆に肉や魚、野菜本来の味を上手く引き出し、味をぐっと引き締めてひとつにまとめる役割をしてくれます。一時ブームになったタジン鍋でも、よく使われる万能調味料として知られていますが、今では世界



中で幅広く愛されるようになりました。本来は丸のままのレモンを長期間塩漬けにして、そのエキスを使用しますが、ニジヤオリジナルの塩レモンは、漬けたレモンをまるごとペースト状にし、皮の風味まで楽しんでいただけるよう、そして料理に使いやすいように工夫しました。

皮ごと使うので、やはり農業は気になるところ。もちろんニジヤではオーガニックレモンを使用していますので残留農薬の心配はありません。塩もミネラル豊富な天然ソールトを使用し、まるやかな塩味に仕上がりました。

どんな食材にもぴったりとマッチする塩レモンですが、やはりオースメはチキンの塩レモンソテー。チキンを塩レモンに漬け込んでから焼くことで、肉はふっくらと柔らかく、加熱するので酸味もまるやかにするため、レモンが苦手な方でもおいしくお召し上がりいただけます。塩レモンだけで他の味つけが不要なのも嬉しいですね。

他にも、サラダやデザートなどにも使える、まさに万能調味料！おすすめですよ。



塩レモン タンドリーチキン

- 材料（鶏手羽先 10本分）
鶏手羽先 …… 10本
<つけダレ>
にんにくすりおろし …… ひとかけ分
しょうがすりおろし …… ひとかけ分
ターメリックパウダー …… 小さじ1
コリアンダーパウダー …… 小さじ1
クミンパウダー …… 小さじ1
ガラマサラ …… 小さじ1/2
トマトケチャップ …… 大さじ1
プレーンヨーグルト …… 大さじ3
塩レモン …… 小さじ2
植物油 …… 大さじ2
- 作り方
1. 鶏手羽先に切り込みを入れておく。皮側と反対側に骨に沿って2箇所包丁を入れる。
2. つけダレの材料を全てジブロックに入れてよく混ぜあわせ、①を入れてよくもみこむ。
3. そのまま冷蔵庫で3時間以上（半日から1日でもOK）漬けておく。
4. フライパンに油を引き、軽くタレを取り除いた鶏手羽先を焼く。
5. 肉の周りの色が変わり始めたら蓋をして、5分ほど弱火で蒸し焼きにする。
6. 蓋をあけ、ひっくり返して中火で焼く。全体に火が通ったらこんがりするように再度ひっくり返して、強火でさっと焼き上げる。



レアチーズケーキ

- 材料（6"ホール型）
クリームチーズ …… 200g
ヨーグルト …… 大さじ3
生クリーム …… 200ml
砂糖 …… 65g
ゼラチン …… 5g
塩レモン …… 大さじ1/2
バター …… 大さじ2
クッキー …… 80g
レモンジュース …… 大さじ2
- 作り方
1. クッキーをボウルにいれて麺棒で粉々にする。バターを加えて混ぜあわせ、型の底に敷き詰める
2. クリームチーズをレンジで30秒ずつ温め、柔らかくなるまで繰り返す。
3. 柔らかくなったクリームチーズに砂糖、生クリームを入れてホイッパーでしっかり混ぜ、ヨーグルト、レモンジュース、塩レモンを入れて混ぜ合わせる。
4. ゼラチンを40mlのお湯で溶いて3.に混ぜ合わせる。
5. 4.を型に流し込み、ラップをして冷蔵庫で冷やす。



味噌シリーズ

日本は昔から発酵食品が豊富な土地柄です。それは日本の気温、湿度が微生物の発育に適しており発酵食品が作りやすかったといえますが、長い年月をかけての経験から生まれた日本人ならではの知恵の結晶であると思います。

特に、栄養は豊富ですが消化のよくない大豆を発酵させるという知恵は、今日の私たちの食生活にかかせない納豆、しょうゆ、そして味噌を作り出してくれました。昔から「味噌汁は医者殺し」ということわざもあるほど、長い歳月の間、味噌は日本人の健康を守ってしてくれたのです。

そして現在、味噌汁を毎日飲んでいる方はどれくらいいるのでしょうか？ アメリカの地で生活していると、ついつい忘れてしまいがちな日本の基本的食生活。今一度ここで見直して、ぜひ、一日の食事のメニューに味噌汁を加えてみてはいかがでしょうか？

●無添加生味噌



有機丸大豆を使用した生味噌です。生味噌は酵母が生きた状態で出荷されるので、酵母や酵素が生きたまま体内に吸収され、ますますの健康維持に役立ちます。そのままと発酵しますので、冷蔵庫での保存をおすすめします。

●有機味噌・米こし



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。こうじの粒をこしてなめらかに仕上げた淡色系の米こし味噌です。

●有機味噌・熟成こうじ



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。じっくりと熟成させた味噌本来のおいしさが味わえることじ味噌です。

●有機味噌のお味噌汁



手軽に飲めるインスタント味噌汁。「有機味噌・熟成こうじ」を使用して、無添加のだしと厳選した無添加の具材を合わせました。自然のうまみが美味しい、毎日食べても飽きない味。忙しいときにはぜひおすすめです。



無添加和風だし

鹿児島県枕崎市は日本一のかつお節生産地として有名な地域です。このかつお節を惜しみなく使用して作り上げた和風だしは化学調味料、着色料等を一切使用しておらず、雑味が少なく、自然な旨みと風味に加え、素材の柔らかな甘さをお楽しみいただけます。それが「ニジヤ無添加和風だし」です。

枕崎ブランドの「荒木節」

荒木節とは、本がつつおを丸ごと一匹使用し(本節)、カビ付けをしていない(荒節)かつお節です。鹿児島県枕崎市で作られるかつお節の特徴として、血合いの部分を取り除いているた



め、臭みが少なく、かつお本来の純粋な旨みが凝縮されています。また「枕崎製法」と呼ばれる焙乾方法にも大きな特徴があり、じっくりと時間をかけ、自然に上昇する煙を節にあてることで、香りともによりいっそう濃いものができあがるのです。

しいたけと昆布だしもブランド

「ニジヤ無添加和風だし」はしいたけエキスと昆布エキスを合

「ニジヤ無添加和風だし」には温暖な時期に水揚げされた脂肪分の少ない本がつつおを使用しています。かつお節を作るには脂肪分の少ないかつおが適しています。なぜなら、燻製加工の工程で発生してしまう脂の酸化臭がかつお本来の風味を妨げてしまうからです。

また、かつお節を粉末にする際の課題点として、かつお節表面の燻製臭が強くなり過ぎてしまうことがあげられますが、表面の燻製部分を少し削ることで、かつおの風味と燻製の香りが絶妙なバランスを保っています。またカビ付けをしたかつお節は、粉末に加工されると、カビ付けの独特な風味が飛んでしまい、逆にカビ臭だけが残ってしまふことがあるため、取ってカビ付けを行っていないかつお節を使用しています。これらのこだわりの製法が、かつおの風味を最大限に引き出しています。

合わせることで、一段と旨みを強めていきます。かつお節、しいたけエキス、昆布エキスには、それぞれ異なる旨み成分(アミノ酸)があり、かつお節にはイノシン酸、しいたけにはグアニル酸、そして昆布にはグルタミン酸が含まれています。アミノ酸の特徴として、異なる種類のアミノ酸をかけ合わせる、旨みが一段と強くなり、旨みの相乗効果によって、豊かな旨みが生み出されているのです。

使いやすいにこだわった顆粒タイプ

「ニジヤ無添加和風だし」は使いやすいにもこだわり、サッと溶ける顆粒タイプを採用しました。粉末タイプでは、溶け切らずに底に溜まってしまふことがあります。その心配もなく、みそ汁、お吸物、茶碗蒸し、お雑煮、おでん、麺類などですが基本の料理から、肉じゃが、ひじきなどの煮物料理そして山菜、きのこ、あさり、さつまいも、しらす、とり肉などの炊き込みごはんまで、多種多様な料理にご使用いただけます。

だしは和食の基本です。手軽に使える本格的な味を楽しめれば、レシピは無限に広がりますね。だからこそ安心、安全にこだわった「ニジヤの無添加和風だし」を毎日の食卓におすすめします。



手作り のり佃煮

お手軽サイズで好評のニジヤ手作り小瓶シリーズののり佃煮。ごはんがすすむシンプルなの「のり佃煮」と、しいたけの香りが食欲を誘う「のり佃煮・しいたけ」の2種類があります。MSGや増粘剤などは使用せず、やさしい味付けに仕上げましたので、のりのナチュラルな風味をお楽しみいただけます。お米がおいしいこの季節、ごはんにのお供に、おにぎりに、ご家族皆様でお召し上がりください。



肉味噌



万能肉味噌なので、多めに作って常備しておく便利です。冷凍保存も出来、ごはんにもうどんやそうめんにもよく合います。

材料(作りやすい量)

- 牛ひき肉 …… 150g
- <肉の下味>
- にんにくのすりおろし …… 1片
- 酒、しょうゆ …… 各大さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 豆板醤 …… 小さじ1.5
- ごま油 …… 小さじ2
- 玉ねぎ …… 1/2個
- しし唐辛子 …… 5~6本(ハラペーニョ)
- 白すりごま …… 大さじ2~3
- 味噌 …… 120g
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- ごま油 …… 大さじ1.5
- ご飯/サニーレタス

作り方

- 鍋にひき肉と肉の下味を入れ、手でよくもみ込むようにして混ぜ、10分ほどおいて味をなじませる。玉ねぎ、しし唐はみじん切りにする。
- 肉の鍋を中火にかけ、へらで混ぜながらポロポロになるまで炒める。味噌を加えて水を注ぎ、全体をなめらかに溶きのばしながら煮立てる。
- 煮立ったら、玉ねぎ、しし唐を加え、火を少し弱めて底から混ぜながら少し煮詰め、砂糖を加える。(量は味噌の味によって加減する)
- 少しぼつたりするまで木じゃくしで混ぜながら練り上げ、白すりごま、ごま油を加え混ぜる。さらに焦がさないようによく混ぜながら煮る。
- 汁気がなくなってもとのみその状態のようになったら器に盛る。
- レタスにご飯をのせ、その上に肉味噌をのせていただく。

薬膳の時間です。

薬膳のルーツ

「薬膳」と聞くと、何だかとても身体に良さそうだけど、クスリ臭いイメージで漢方を使った美味しくない料理と誤っていませんか？ 薬膳の定義としては、まず中医学の理論に基づいたものであるとされています。つまりわかりやすく言うと、季節や心のバランスを取りながら（＝整体観念）、体質や体調によって食材や調理法を考える（＝弁証論治）料理ということです。

ベースの考え方は漢方も同じで、対処法がクスリになるか、食材になるかの違い。また、医食同源という言葉があるように、クスリと食物はともに天然物で、同じような特性を持ち、治療効果があるなど互いに似たような意味合いがありますが、薬膳を用いるうえで忘れてはならないことは、「毎日続けられる、おいしい食事」であること。いくら薬効があっても、まずいものだと長続きしません。食べやすいように加熱したり、味を調整しておいしく味わうことがとても重要とされています。

2000年以上前に書かれた薬典の『神農本草経』で、食べものとクスリはもともと同じであるという「薬食同源」という言葉が記載されているように、中国では古くから食事を通じて健康を維持したり、治療に役立ててきました。「薬膳」という言葉が生まれる前までは、食べもので病気の予防をしたり、健康なカラダを維持することを「食養」、食で病気の回復を早めたり、疾病治療の補佐に役立っていることを「食療」とし、実際に「薬膳」の名が知れ渡ってきたのは1980年代になってからのことです。また薬膳の語源のひとつに、「病氣になった子どもに、母親が心を込めて薬膳を作った」という宋の時代の『後漢書』列女伝の記述も残されています。

薬膳や漢方薬には、食材の性能を「四性（しせい）や「五味（ごみ）」で示す独特の物差しがあります。前出の『神農本草経』には、365種類の生薬や食材が記載されており、「クスリには酸、苦、甘、辛、鹹（しよっぱい）の五味があり、寒、熱、温、涼の四気がある」と述べられています。漢方薬だけでなく、食材にも同じように「五味」や「四気」があり、薬膳ではこれらの食材のもつ特性を活かしながら調理することが大きなポイントになります。



■薬膳セミナーが開催されました！
『世界遺産日本食に秘められた 医食同源・薬膳を紐解く』をテーマとして、長崎より薬膳のスペシャリストである篠原寿実先生をお招きしての楽しいセミナーでした。薬膳に関する基本的なお話から、実際のお料理まで詳しく、しかもわかりやすくご説明いただきました。

そのあとの薬膳試食会も大好評。薬膳とはもつと味気ないものかと思いきや、素材の味が十分に引き出され、しかもゆっくりと時間をかけてよく噛んでいただくことで身体に吸収されていることを実感でき、満足感も得られます。寿実先生のまず第一声「私たちの身体は、当たりまえですが私たちが毎日食べているものから出来上がっています」のお言葉が印象的でした。日々の食事がいかに大切かということに改めて感じます。



篠原 寿実 (Hisami Shinohara)
医療法人篠原皮ふ科クリニック理事
The SSC 代表、薬剤師
第一薬科大学薬学科卒業後、長崎大学医学部付属病院薬剤部勤務。2002年に篠原皮ふ科クリニック、2004年に総合医療美容施設 The SSC を設立。中国漢方などの東洋医学、植物療法、自然療法などを組み合わせながら女性の肌と身体の治療に従事する薬膳のスペシャリスト。

■ ころと身体にうれしい薬膳レシピ ■

潤い効果の高い小豆や山芋。ヒジキは美肌や血行を改善に。大豆になる前の枝豆は、栄養価が高く、血管を強化してくれます。アンチエイジングには欠かせないカルシウムを補ってくれるスギナ。そして、気の巡りをよくし、胃腸の働きを回復する大葉。これらの食材を効率よくとった後は、サッパリとレモン大根でデトックス！
「肝と腎」を補うメニューで身体にエネルギーを与えて、全身に「気」を巡らせイキイキと若さを保ちましょう！！

● ささみの照り焼き黒ごま大葉添え

材料 (4人分)
ささみ…4本/大葉…4枚/みりん…12ml/しょうゆ…10ml
すり黒ごま、揚げ油(ごま油)、塩胡椒…適宜
【作り方】
① ささみのスジを抜き、塩胡椒で下味をつける。
② 軽く打ち粉をして、黒ごまをまぶす。
③ フライパンにごま油をひき、みりん、醤油で照り焼きにして、大葉を添える。

効能：油分が少なく高タンパクなささみは、筋疲労の回復や胃腸障害に効く「気」を補う食材です。黒ごまは、耳鳴り、めまいなど加齢によるパワー不足や更年期症状に有効。大葉で気の流れをスムーズに整えるので、気になるエイジングのサインに効果的です。

● 小豆とハトムギ、デーツの 美肌アンチエイジングデザート

砂糖は老化を早めるといわれます。砂糖を使わずミネラルや食物繊維豊富なデーツで血糖値の上昇を抑え、老廃物を取り除き血をきれいにする小豆と美肌効果の高いハトムギを使った身体に優しいデザートです。

材料(3~4人分)
小豆…60g (1/2カップ)/ハトムギ…60g (1/2カップ)
デーツ…60g (1/2カップ) 甘めがお好きな方は、多めに入れるか、米飴で調節/寒天…2.5g
牛乳…400ml (できれば、アーモンドミルクかハンプミルク)
クコの実 (またはクランベリー)、ミント…適宜
【作り方】
① 小豆とハトムギは、よく洗い1時間以上水に浸けておく。
② 鍋に小豆とハトムギを合わせた分量の4倍の水 (分量外) を入れ、お水が少なくなったら、足しながら40~60分煮る。柔らかくなったら、デーツを加え更に煮る。
③ 寒天は水に浸けておき、水気を切って100mlのお水を鍋に入れ強火で煮たてさせてよく寒天を溶かし、火を止め、温めていた牛乳と②を加えムラがないようによく混ぜる。
④ 器に移して、よく冷やし、クコの実 (またはクランベリー) とミントを添える。

● 小豆&雑穀米とヒジキご飯

材料 (8人分)
雑穀米…1 1/2カップ/お米…1 1/2カップ/小豆の缶詰…1/2カップ
ゆで枝豆…1カップ/ヒジキ…お好みの量/醤油、みりん、海塩…少々
【作り方】
① 雑穀米とお米、小豆の缶詰、枝豆に海塩を少々入れて、3カップ強のお水で好みのかたさに炊く。
② ヒジキを水かぬるま湯で戻し、醤油、みりん、出汁で水分がなくなるまで炒め煮、①にさっくりと混ぜる。

効能：雑穀に含まれるアワは、タンパク質や鉄分が多く消化不良やむくみに、キビは、胃腸の不調に効果的。アンチエイジング力の高い小豆と、胃腸を丈夫にして消化を促進し暑い気候でも体力を維持してくれる枝豆。美髪と美肌に有効なヒジキを組み合わせて、バランスの取れた身体づくりに役立つ薬膳ごはんです。

● レモン大根

材料 (4人分・作りやすい量)
大根…1/4/レモン汁…大さじ1 (酸味はお好みで増減)
ヘンプシード…1/6カップ/ヘンプオイル…10ml/海塩…少々
【作り方】
① 大根を好みの大きさに細切りにする。
② 絞ったレモンにヘンプシードとヘンプオイルで和え海塩を加える。

効能：大根は消化酵素ジアスターゼを多く含みレモンと合わせることで、余分な油分の代謝を促進。ヘンプは細胞膜を強くすることで私たちの体を構成する細胞の働きを強めるオメガ3、オメガ6を含む代表的な食材です。これらは毎日身体が必要とする大切なアイテムです。

● 山芋のスギナ揚げ

材料 (4人分)
山芋…1本/スギナ又はすぎな茶…1/2カップ (なければローズマリー)
薄力粉…適量/揚げ油(ごま油)…適量
【作り方】
① 山芋をフライドポテトの要領で細長くスティック状にする。軽く薄力粉をふって、すぎなをまぶす。すぎなは、1~1.5cmくらい。
② ごま油で揚げて、海塩で味を調える。

効能：スギナは、身体に不可欠なカルシウムを多く含みます (ローズマリーは、血管を強くし細胞力を高める若返りのハーブです)。山芋と合わせることで、消化吸収をUP。その他一緒に食べた食材の効能を高める効果も。山芋の皮を剥かずにご飯することで強い皮膚を作りましょう。



小豆&雑穀米とヒジキご飯

ささみの照り焼き黒ごま大葉添え

レモン大根

山芋のスギナ揚げ

小豆とハトムギ、デーツの 美肌アンチエイジングデザート

マグロで「ポキ」

ポキとは、ハワイアンフードを代表する料理のひとつで、生魚をぶつ切りにし、玉ねぎや海藻などをゴマ油、塩、しょうゆなどで和えた料理。日本でいう「漬け」に似ています。

ハワイではコンビニにまでも並んでいるくらい、どこに行っても目にする島民のソウルフード！その人気が伺えます。

味付けやトッピングはお店ごとに違い、人気店では列にならぶこともあります。

また、現在ここロサンゼルスでは、ポキが密かなブームになっています！ファストフード感覚のポキレストランが続々とオープンし、トッピングや味付けを工夫した新しい感覚のポキが人気を博しております。

今回は、そんな注目度ナンバーワンのポキについてのお話です。

ポキの歴史

POKÉはポキと英語発音されますが、ハワイ語では「poke」と表記されることから、本当の発

音は「ポケ」が正しいといわれています。いずれの発音でも良いのですが、現在では「ポキ」が一般的です。

ハワイ語「poke」の意味は「切身にする」「スライスする」とか「細かく切る」という意味で、それが料理名になったそうです。

元々ハワイ人は生魚を食べていたそうで、とれたての魚をさばき塩で味付けし、海藻とともに食べたのがポキの始まりだそうです。

その歴史は古く、18世紀後半にクック船長がハワイ諸島を発見した際、『ポキ』らしき魚の食べ方があったと記録されています。

ポキの食べ方が現在のスタイルになったのは、日系人の働きが大きいといわれています。醤油を用い、ハワイの食文化にまで広げたのだそうです。ポキは日本食といっても過言ではないかもしれませぬ。

ニジヤのおすすめ！ マグロ(アヒ)のポキ

ハワイでは、近海で取れた様々



な魚のポキがありますが、圧倒的に人気なのはやはりマグロでしょう！ハワイではマグロをアヒといい、一番人気があります。ハワイで獲れるのは主にメバチマグロ、キハダマグロです。新鮮なマグロで作るポキは最高ですよ。

ニジヤマーケットでは毎日新鮮なマグロが入荷しています。特にハワイから直接買い付けているメバチマグロはおすすりめです。

ハワイのメバチマグロは赤身が最高です。鮮やかな赤色で、しっかりと旨味があり、マグロ本来の味がとても美味しいです。産地直送の美味しいマグロを是非お試しください。

また、時期によっては新鮮なお魚も入荷しています。シャキシャキの食感！栄養満点のおゴで、ポキを作ってみてはいかがでしょう。

マグロのポキのバリエーションは多く、様々な形で売られています。ここではニジヤおすすめのレシピを紹介します。

【材料 (作りやすい量)】

- マグロ刺身..... 400g
- 玉ねぎ..... 中1/2個
- 青ネギ..... 適量
- おゴ..... 20g
- ごま油..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ1
- 塩 (あればハワイアンソルト)..... 小さじ1/2

【作り方】

1. マグロの刺身を一口大に切る。
2. 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
3. 青ネギを小口切りにする。
4. 鍋にお湯を沸かしておゴをさっとゆがく。
5. ボウルにマグロを入れ、全ての調味料を入れて混ぜ合わせる。



日本酒の発見

—その伝統と未来—



日本酒は、日本の文化と風土に深く根ざした、世界でも類を見ない独特のアルコール飲料です。まさに日本人の精神とその歴史を体現しているともいえるでしょう。その一方で21世紀に入った今、世界中の人々が日本酒に注目し始めていることも事実です。

しかもその人気は急速に高まってきており、非常に日本的なものである日本酒のいったい何が、このような世界的な現象にさせるのか？ その味や製法だけでは語れない、今までの西洋のお酒にはなかった「自由」、きつとそれが世界中の人々を酔わせ、魅了しているのだと思われ

ます。日本酒の起源は謎に包まれています。いつどこで生まれたのか、はつきりしたことは解っていません。ただ縄文時代が終わり飛鳥時代になった頃には、すでに日本の各地で日本酒のようなお酒がすでに楽しまれていたことは間違いな

いようです。この時代のお酒は現在の日本酒と比べるとアルコール度はかなり低かったようです（実にこれから何百年もかけて醸造技術は発展するのです）。しかしながらすでにこれは紛れもない日本酒の原型でした。米、水、そして麹から飛鳥時代の人々のお酒は作られていた

す。日本の水の多くは軟水で酒造りに非常に適しています。また日本の四季は米作りに適しており、寒く乾燥した冬は醸造するのに最適です。昔は冬になると職人たちが集まり酒造りが始まります。そしてまだ深夜を過ぎた頃から働き始め、日が昇る前、空気が一番冷たい時間に酒造りに励みました。これも全て高品質のお酒を作るためです。

酒造り全体のプロセスを管理するのが杜氏と呼ばれる職人です。面白いことに杜氏がその酒蔵の所有者、蔵元であることはほとんどありません。蔵元が酒蔵を運営する経営者であるのに対し、杜氏は実際の酒造りを監督する最高責任者です。蔵元が世襲制である場合が多いのに対し、杜氏は必ずしもそつではありません。むしろ貧し

い生まれながらも志のある若者たちが修行して杜氏になることが多かったといわれています。つまり杜氏はまるでパトロンに雇われた芸術家であり、將軍に一目置かれた侍のようなものなのです。そしてそれぞれの酒蔵の持つ日本酒の味わいや個性は杜氏の実力によって決まるのです。

日本酒の醸造技術は何百年もかかって磨かれてきましたが、特にここ過去数十年の間に大きな飛躍を成し遂げたことはご存知でしょうか？ まさに戦後の日本が奇跡的な復興と繁栄を果したのと同じタイミングで、日本酒は世界に誇れる高品質で様々なバラエティのあるお酒に生まれ変わりました。

第二次大戦前から戦時中にかけては様々な規制により品質の良い米を入手できず、また価格もコン

です。そうです、この3つの原料は、今の日本酒の原料と全く同じものです。日本酒は日本語のように古来から日本独自のものだったのです。

日本酒の醸造方法は非常に独特で、ワインやビールなど西洋のアルコールと比べても全く違う独自のものです。その一番の特徴、世界中でも日本酒を中心とした東アジアのお酒独特の製法、それを「平行複発酵」と呼びます。なぜ「平行」かつ「複」の発酵なのでしょう？ ワインと比べてみましょう。

ワインはぶどうの糖分をアルコールに変えるのですが、ぶどうから絞られたぶどう果汁にはすでに糖分がたっぷり含まれています。この果汁にワイン酵母を入れて適度な温度に保つことで発酵するのです。つまりぶどうからアルコールになるまでは大きくいえばひとつのステップです（単発酵と呼ばれます）。ところが日本酒はお米のでんぷん質をまず糖分に変えてあげなければなりません。その糖分を日本酒酵母がアルコールに変えるのですから、お米からアルコールになるまでには2つのステップを踏まなければなりません。日本酒がユニークなのはまさにこの米のでんぷん質を糖分に変えるステップ「糖化」とそこから生まれた糖分をアルコールに変えるステップ「発酵」、この2つのステップを同時に行うのです。同時に行うので「平行」そして「糖化」

と「発酵」の両ステップが行われるので「複」、それが日本酒の平行複発酵の意味なのです。日本酒用のお米を糖化する際に使われるのが麹です。蒸したお米に麹菌を振りかけて育てたもので、米麹とも呼びます。この麹の働きでお米のでんぷん質が糖化されます。この糖化されて生まれたブドウ糖を酵母が分解します。日本酒で使われる酵母のことを清酒酵母といいます。この酵母は何十

万もの種類が自然界に存在しているといわれ、それぞれが異なった性質を持っていて出来上がったお酒の味や風味を左右するといわれています。

昔はそれぞれの酒蔵に棲み着いた「蔵つき酵母」に頼りながらそれぞれ独自の味わいを持つお酒を作っていたのですが、この方法だとその時の温度や気候などの条件によって左右されるため、醸造されたお酒のクオリティはまちまちでした。そのため現在では酵母は酒造協会やそれぞれの酒蔵が酵母菌の培養と管理をしています。お米と麹に酵母を加えながら数週間かけて日本酒は作られます。

これら麹菌や酵母が生まれた日本の地形や気候は酒造りに適しており、この条件がなければ日本酒が生まれることがなかったといっても過言ではありません。

日本は山が連なる島国です。雨と湿度が多く、澄んだ美しい湧き水や地下水を豊富に持つていま

まされるのが「吟醸香」という吟醸酒独特のフルーティな香りです。そしてこの吟醸香を引き出すのが杜氏の技であり個性なのです。吟醸香を楽しむ飲み方、これが多くの酒通の酒の飲み方なのです。

現在のアメリカでは日本酒は驚くべき勢いでその認知度と人気を増しています。寿司をはじめたくさんさんの日本食がアメリカに浸透していく中で、日本食と一番合うお酒はやはり日本酒だ、というシンブルな事実にも多くのアメリカ人が気が付き始めているのです。西洋料理、特に脂肪分の多い動物性たんぱく質の豊富な料理には、しっかりとタンニンのワインやパンチの効いたアルコールが合うでしょう。しかし日本食はさっぱりとした魚料理が中心で、さらにでんぷん質の多い食事なので、香りの高い、時には甘めのアルコールが合うのではないのでしょうか？

日本酒の人は日本やアメリカを超え世界中で広まっているといわれています。まだまだ始まったばかりの現象であることは間違いありません。過去にとらわれない現代の若者たちが今まさに日本酒を発見し、彼らの文化に取り入れ始めています。いま日本で活躍している杜氏や蔵元たちもこのことに気付き、世界へ向けて新たな酒造りを模索しています。これからの世代に世界中で楽しまれ愛される日本酒。それは今生まれつつあります。日本酒はまだまだこれらが楽しみなのです。

Nijiya Original Sake Series!

Only available at Nijiya Market.

Nijiya Recommended Shochu



Yamawa
From Miyagi Prefecture
Yamawa Shuzo
Junmai Ginjo
Polish: 50% / 720ml



Senkin Fire
From Tochigi Prefecture
Senkin
Junmai Ginjo
Polish: 50% / 720ml



Hakuin Masamune
From Shizuoka Prefecture
Takashima Shuzo
Junmai
Polish: 60% / 720ml



Sakaya Hachibei
From Mie Prefecture
Gensaka Shuzo
Tokubetsu Junmai
Polish: 60% / 720ml



Noutaka
From Niigata Prefecture
Tanaka Shuzo
Junmai Shu
720ml



Tancho Zuru
From Hokkaido Prefecture
Nippon Seishu
Junmai Shu
720ml



Chitose Zuru
From Hokkaido Prefecture
Nippon Seishu
Junmai Ginjo
720ml



Oyama Gion Jo
From Tochigi Prefecture
Nishibori Shuzo
Junmai Ginjo
720ml



Satsuma Kuro wakashio
From Kagoshima Prefecture
Wakashio Shuzo
Satsuma Shochu
750ml



最近のアメリカでは日本のラーメンブームが大変な盛り上がりを見せていますね。人気店には長い行列に日本人以外のヒトたちの姿も見かけます。今やラーメンは、誰もが食べたくなる不思議な魅力を持つ食べ物という地位を確立しつつあるのかもしれない。

人気店に長い時間並んで食べるラーメンも美味しいですが、お家で作るラーメンもまた格別。インスタントは美味しくない、と敬遠していませんか？ ちょっとしたコツと手間でお店に負けないくらいの美味しいラーメンが簡単に出来上がります。ぜひ覚えていただきたい、お家ラーメンのコツと技を伝授いたしましょう。

ますます美味しくなる ニジャラーメンの作り方

■ 麺を茹でる

まずは麺を茹でるお湯を沸かします。大きめの鍋に出来るだけ大量にたっぷりのお湯を使います。

必ずお湯が沸騰するのを確認してから麺をバラバラにバラすように投入します。そして、茹でている間は常に沸騰させた状態にしておきます。茹で時間は、醤油ラーメンで2分~2分30秒、味噌ラーメンは2分30秒~3分を目安に。麺が茹で上がった後、ザル等で十分にお湯をきります。

■ スープの準備

あらかじめラーメン丼は一度お湯で温めておくのが理想的。添付のスープベースに加えるお湯も十分に熱いお湯を使用し、麺が茹で上がる前に、ラーメン丼にスープを用意しておきます。

チキン、ポーク、ビーフ、ベジタブル等のスープストックがある場合は、お湯の代わりにそのストックで添付スープベースを割ると、より一層美味しいラーメンが楽しめます。

■ その他

ラーメンは出来たてが命。熱々をお召し上がりいただくためには事前にトッピングの準備をしておきましょう。麺が茹で上がるタイミングでスープの準備を整えておき、茹で上がった後は素早く盛りつけます。



熱湯を使用するので、くれぐれもやけど等には気をつけて！ お好みのトッピングの他に、ゴマ、すりゴマ、おろしニンニク、おろしショウガ、辛みそ、ラー油など、香味を増す調味料を加えるのがおすすめです。その日の気分で自由にオリジナルラーメンをお楽しみください。

※ トッピングにはぜひたっぷりネギとニジャの特製チャーシューをどうぞ！

ニジャの餃子も添えると豪華なラーメンセットの出来上がり。熱々をお召し上がりください！



東京コロッケ専門店 ~東京都中野区 西郷亭~

コロッケ 西郷亭

今回、お邪魔したコロッケ専門店は、東京の中野駅近くで地元で愛され続けて25年のコロッケ専門店「西郷亭」。「ありきたりではない、本当においしいコロッケ、あの昔ながらの手作りの味をご家族に安心して食べてもらいたい。」という思いをモットーに、様々なタイプの手作りコロッケを製造・販売しています。コロッケ専門店でいただくアツアツホクホクのあげたてのコロッケは格別です！

コロッケ工場見学 ~庶民の味コロッケ~

西郷亭では、自社工場では毎朝6時から6~10種類のコロッケを製造しています。そのメニューは、定番のポテトコロッケから、菜の花、枝豆、桜えび等季節限定の素材を使ったものや、サルサソースベースのメキシカンコロッケ、チンジャオオースなどオリジナルコロッケも！1990年の設立以来、無添加、自然素材にこだわり、飽きのこない手作りのコロッケをお届けしています。



蒸したじゃがいもを手作業で潰していきます。男性担当のかんりの力仕事です。



蒸したじゃがいもに具材を混ぜて、コロッケの素を作ります。手作業でまんべんなく混ぜます。



こちらは味噌コロッケの具材。にんじんや長ねぎ等の鮮やかな野菜がたっぷりで栄養満点。



具材と混ぜたじゃがいもをしばらく冷蔵し、その後、専用の機械の中に入れていきます。



機械からコロッケが続々と出てきます！この工程だけは、コロッケマシンが活躍するのです。



衣づけはひとつひとつ手作業で行います。長年の経験とプロ級の早業であつという間にコロッケの出来上がり。



出来上がったコロッケは、各店舗で揚げて、お店に並びます。

爽やかな抹茶風味がたまらない！

緑茶コロッケ



- ◆材料：
じゃがいも 1kg / お茶ペースト(パウダー) 55g
挽肉 50g / お酒 10ml / みりん 10ml
炒めたタマネギ 20g / 塩 5g / 砂糖 38g
ガラスープの素 4g
- ◆作り方のポイント
お茶ペーストには、市販のグリーンティ・スティックを使うと簡単に作るができます。

キッズのおやつに大人気！

ピザコロッケ



- ◆材料：
じゃがいも 1kg / ピザソース 140g
粉チーズ 35g / 乾燥パプリカ 少々 / 塩 5g
ガラスープの素 12g
- ◆作り方のポイント
茹でたじゃがいもにさらにマッシュポテトの素を加えるとピザのようなもちもちとした食感により近づきます。



今回、オリジナルレシピを教えていただいた西郷亭の和田社長。「日本発のコロッケを、世界の人々に知ってもらい食べてもらうのが夢」とのこと。

コロッケ倶楽部 ~Japanese Croquette~

— Asami Goto —

コロッケは、日本の家庭料理の定番メニュー。明治時代に海外から伝わり、その後、日本独自のオリジナリティーを開花させた日本にしかない日本料理です。オリジナルコロッケレシピから作り方のポイントまで、コロッケについてご紹介します。

コロッケの歴史 ~文明開化と洋食の伝来~

とんかつ、カレーライスと共に“大正の三大洋食”と言われるコロッケは、日本から遠く離れたフランス料理のクロケット (Croquette) がそのルーツとして伝えられています。日本には、明治時代の文明開化の幕開けとともにヨーロッパから伝えられました。それを日本風にうまくアレンジして生まれたのがコロッケ。庶民の味として、そして一般家庭のお惣菜として、登場しました。



日本家庭の食卓へ ~庶民の味コロッケ~

コロッケは明治時代になって、一般家庭の食卓に並ぶようになります。じゃがいもと牛肉、そしてオニオンベースを基にした定番のポテトコロッケは、子供からお年寄りまで人気の家庭料理の定番として、浸透していきます。

◆そして、クリームコロッケも人気！

クリームコロッケはホワイトソースを使ったもので、蟹、海老、コーンなどのコラボレーションは格別。サクサクの衣の中には、とろーりととろけたホワイトソースがお口の中に広がります。

◆様々なバリエーションコロッケの登場！

今や、その主となる具材や混ぜる材料によって、実に様々な種類のコロッケがあります。最近では、じゃがいもにカレー粉で味付けをしたカレーコロッケや季節の素材を使った夏の枝豆コロッケや秋のさつまいもコロッケ等も大人気のコロッケメニュー。また、日本独自の食材であるおからや抹茶などをアレンジしたコロッケも！



コロッケ作りのコツ ~手作りコロッケを作ってみよう~

コロッケは、家庭でも簡単に作るができます。そのコツは、それぞれの特徴に合わせたパン粉を使うのがポイントです。厚い衣のベーシックな大型のコロッケを作るときのポイントは、生パン粉を使うとさくさくとした食感になります。

◆ポテトコロッケの作り方

1. じゃがいもは、皮をむいて茹でて、熱いうちに潰す。
※1つずつラップをし、レンジで加熱してもOK。(600Wで10分目安)
2. 具材とじゃがいもを混ぜ合わせ、塩コショウ等で味付けをする。
3. 食べやすい形に整え、衣(薄力粉、卵、パン粉)をつける。
4. 340°F~360°Fの油できつね色になるまで揚げる。



NIJIYA 美食ポイント

衣が薄い小型タイプのコロッケをつくる場合は、きめ細やかな乾燥パン粉を使うと、からっと食べやすく揚がります。オーガニック小麦粉も一緒にお使いください。



新米の季節



日本の国は古くから「瑞穂の国（みずほのくに）」と呼ばれてきたように、秋には稲穂が実り、「今年も無事に実りの秋を迎えることができました」と感謝の喜びに満ちあふれます。

こうした田畑の作物、すなわち農業が日本の社会の基礎になって、「神様に感謝の誠を捧げ、新しい収穫物を第一に差し上げる」お祭りとして、新嘗祭（いなめさい）が行われます。

現在伊勢神宮では、11月23日に新嘗祭を実施しているようです。昔は、その年の新米は新嘗祭で神様にお供えし、それが終わってから皆で頂くのが習慣でした。今でもその風習が残っている所もあり、日本の農家の人々は、新米が穫れると一度神様にお供えしてから頂くそうです。

おいしい新米を、神様に感謝しながらいただく——人々は一年中での日を心待ちにしているのです。



そしてここ、アメリカの日本米最大の産地カリフォルニアでも新米の季節がやってきました。新米が市場に回りだすのは気候の関係上日本の方が早めで、9月中旬ごろから始まり、12月ごろには全て出揃います。

そしてニジャオーガニックコシヒカリ、あきたこまち、にじや米の新米は、それよりも更に遅く11月下旬から12月初旬を予定しております。

オーガニック農場の農法

ニジャオーガニック米シリーズのお米はほとんどオーガニック農法にこだわります。

オーガニック農法とは、自然に存在しない化学薬品の使用を一切廃止して土壌の管理、田植えの管理、水の管理、害虫の管理、そして収穫と収納の管理と自然のちから

また、通常行われている、収穫時に稲ワラを燃やす行為は大気汚染に繋がるため、稲ワラを細かく刻み土に混ぜます。そうすることで土や空気をきれいに保つことができ、土の構造も出来るだけ変えずに良い状態で後世に引き継ぐことが出来るのです。

オーガニック農場の環境

農場の水田には水鳥がたくさん訪れます。この水鳥は水田の虫を食べ、その糞は土の堆肥になります。また野鳥の卵は、種まき前に保護され人工ふ化されています。また休閑期には、パープルベッチ（マメ科の植物）やそら豆、大麦等を植えて、土に自然の栄養を与えています。もちろんこれらの種もしっかり管理します。

ほかに次世代の地球環境のため

らを上手に利用して行っていく方法です。

作物を作る際に最も重要なことは土作りです。生きた土を作るためにはやはり自然の力を借りなければなりません。連作はせず、休閑期には緑肥となる代替作物を栽培します。この緑肥と自然堆肥、そしてそこで成り立つ豊かな生態系によって年を追うごとに土は豊かになっていくのです。

農業に頼らないオーガニック農法では、雑草との付き合い方もまた重要な要素です。雑草よりも稲を元気に保つためのきめ細やかな水の管理が行われています。

まず種を植えた1週間後に水を多めに張り、約3週間かけて、深い水には耐えられない雑草を自然消滅させていきます。そしてその後1ヶ月かけて田んぼから水を引き、まだ小さい稲を傷めないよう

めに様々な取り組みを行っています。大気汚染に繋がる稲わらの焼却をしないことはもちろん、精米工場で使用する電力は風力や太陽光発電でまかなっており、米国環境保護局をはじめグリーン・パワーに関する様々な認定も受けているのです。

オーガニック米の保存法

オーガニック米は、収穫後も化学薬品には頼りません。保管するタンクには常に新鮮な風を特大エアコンディショナーで送り、温度と湿度の管理を徹底することで外部からの害虫や悪い菌などの異物を防いでいます。また最悪の事態で虫などが見つかった場合は二酸化炭素を送り込み害虫を窒息死させる方法をとります。通常の穀物の保管のように害虫駆除剤が定期的に撒かれたりはいらないのです。きめ細やかな管理により、常にベストの状態です。

オーガニック米のすすめ

過去2世紀の間に飛躍的な進歩を遂げた現代の農業は、コンベンショナル農法と機械による大量生産化によって可能になりました。しかしその反面大量の化学薬品が土地を枯らせ、ついには人体までも蝕んできたのです。その過ちに気付いた人々の手によってまたオ

ーガニック農法が見直されています。そしてその数はどんどん増えていきつつあるのです。時間や手間を惜しまずに細心の注意を払いながらお米を見守り、自然の力を利用してながら環境と体に優しいお米を作り出すオーガニック農法。そして何よりもそのことをより多くのお客様によって理解され、支持していただいているからこそ実現していくものなのです。

オーガニック玄米

玄米が身体に良いのは周知の通り。玄米とは白米に精米する前の状態のお米のことです。穀物でも果物でも、多くの栄養価は皮の部分と実の間にあるといわれています。とうぜん胚芽もついていて、白米よりも数段と栄養価が高いのがその特徴です。また食物繊維やビタミンB類も豊富なため、お通じもよくなりダイエットにも効果的。ぜひよく噛んでゆつくりと味わっていただきたいです。玄米を食べる時はぜひオーガニックのものを選ぶことをお勧めします。普通に栽培された玄米だと表面に多くの農薬が残っている可能性があるからです。オーガニックなら安心して食べられます。

今年も安心、安全、そして何より美味しい、ニジャオーガニック米シリーズ“をよろしくお願います。



美味しいごはんを炊く3つのコツ

- ① **研ぐ**：2～3回さつと水洗いする。ゆっくり洗うと糠臭くなってしまい、一度水を吸ったお米は壊れやすくなる。
- ② **水加減**：お米の1.2倍の水が望ましい。（新米は3%減らし、真夏や古米は3%増やす）必ず最低1時間は水につけておく（お米が水を吸う最高時間の2時間半が望ましい）。水につけたお米を6℃まで冷蔵庫で冷やしてから炊き始めるとごはんが立ち、シャキッと炊き上がる。
- ③ **蒸らす**：炊きあがったごはんをおひつに返し、ごはんを空気に触れさせることにより、いっそう甘みが増す。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

15 ～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。

秋は実りの季節です。秋の野菜はからだにやさしく、辛味や塩味の効いた夏の料理で疲れた胃腸を整えてくれます。

そして、秋と言えば「食欲の秋」です。美味しいものがたくさん実る季節です。なかでも秋の味覚の最高峰と言え、松茸ではないでしょうか。「キノコの王様」「秋の味覚の王様」と称される松茸は、古くは卑弥呼の時代から食用とされ、万葉集や古今和歌集でも詠われ、現代では外国の報道機関から「日本人の松茸への愛は遺伝子に刻印されている」とまで言われるほど、日本人が最も珍重するキノコではないでしょうか。

松茸は比較的乾燥した養分の少ない痩せた土地を好み、赤松や蝦夷松などが生える山林で生育します。バイオテクノロジーの技術が急速に進歩している時代でありながら、松茸の人工栽培はまだまだ確立されていません。生育条件がとて厳しく、年々、日本産の収穫量は減少の一途をたどり、益々貴重で高価なものになっています。芳醇な香りと食感、さらに希少価値が相まって、日本産の松茸はまさに高嶺の花です。

松茸の最大の特徴は独特の香りにあります。この香りは、マツタケオールと桂皮酸メチルエステルが主成分で、特に桂皮酸

メチルがああ豊かな香りを生んでいます。この香りには、食欲促進や消化酵素の分泌を促す効果があります。松茸の命とも言える香りは、時間とともに抜けていくため、採って直ぐに食べるのが最高の贅沢です。

松茸には、ビタミンB群、ビタミンD、ナイアシン、葉酸、ミネラル、食物繊維などの成分がバランス良く含まれています。ナイアシンはエネルギーの代謝やアルコールの分解を助け、二日酔いを解消する効果があります。また、キノコ類に共通する食物繊維が豊富で、特に腸のぜん動運動を促進する不溶性食物繊維が多く含まれ、腸内の善玉菌を活性化させ、便秘の予防やコレステロール値の低下に有効とされています。免疫機能の活性化や高い抗ガン作用があるという報告もあります。

松茸を選ぶポイントが、軸が太くて弾力があり、カサが開いていないものが良いとされています。カサの開き具合から「コロ」「つぼみ」「中つぼみ」「開き」と、成長によって呼び名が変わり、それぞれに優劣はありません。

「つぼみ」は、形が美しく、香りと旨味のバランスが優れているので、贈答用としても使われます。「開き」はカサが開いたもので、「つぼみ」よりも香り

松茸のホイル焼き



材料 (4人分)
松茸…4本
しょうゆ…適量
酒…少々
かぼす(またはレモン汁) ジュース…適量
アルミホイル…松茸が充分包める大きさ

作り方
① 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取って、食べやすい大きさに手で裂く。(包丁を使わないほうが香りが出やすい)
② 松茸をアルミホイルの上に並べて酒少々を振り、空気がふわつと入るようにして折り、密閉する。
③ オープンで10分ぐらい加熱する。
④ 中に火が通ったら、アルミホイルを開けて、かぼすジュース(又はレモン汁)としょうゆを振りかけていただく。

が強いので、すき焼きや松茸ご飯に適しています。

松茸は、香りと風味が落ちないうちに、買ったなら早めに調理しましょう。保存する際には、乾いたキッチンペーパーなどで包み、ラップを巻いて冷蔵庫で保存します。冷凍保存も可能で、食べやすい大きさに切ってからラップで包んで冷凍すれば、旬に買った松茸を一年中楽しむことができます。解凍せずに、半解凍もしくはそのまま調理します。

「香り松茸、味シメジ」と言われるほど、シメジは味においては松茸に引けを取りません。しかし、ここで言うシメジとは、天然の「ホンシメジ」を指し、松茸と同様に人工栽培がとて難しく、一般に出回ることが少ない幻のキノコです。ホンシメジは、赤松やブナの山林に生え、茶色いカサに徳利のように膨らんだ白い軸の形状から、七福神の大黒様のお腹に見立てて「大黒シメジ」とも呼ばれ、昔から珍重されてきました。

ホンシメジには旨味成分のグ

ルタミン酸が多く含まれ、噛むたびにエキスが溢れ出るといふ、まさに「味シメジ」と言われてきた所以です。

現在、市場に流通しているシメジは「ブナシメジ」と呼ばれるキノコで、人工栽培されているものです。人工栽培に伴い品種改良され、味良く食べやすいキノコとして、一年を通して広く流通しています。もちろん天然もののブナシメジもありますが、収穫量が少なく希少品です。

を取って成長するキノコです。ブナシメジとホンシメジは別物ですが、どちらも美味しいキノコであることは間違いありません。値段が安く一年を通して購入でき、それでいて美味しく栄養もあるブナシメジは、まさに庶民の味方です。

ブナシメジには、ビタミンDと食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨の健康維持にとっても重要な栄養素です。整腸作用のある不溶性食物繊維を多く含み、便秘の改善はもちろんのこと、大腸ガンの予防に有効です。さらに、

血中コレステロールの上昇を抑え、血行を良くして冷え性を予防し、血圧を安定させます。キノコ類に多く含まれるβグルカンは、免疫力を高める作用があり、風邪やインフルエンザの予防に役立ちます。

ブナシメジは、全体的に弾力があり、カサは開きすぎずに密集し、白くて太めの軸のものを選んで下さい。キノコ全体が柔らかくなっているものは、鮮度が落ちていきます。ブナシメジも冷凍保存が可能です。石づきを落としてから小分けにし、ビニール袋やラップに包んで冷凍庫で保存します。

天日で乾燥させた干しシメジもオススメです。ブナシメジを天日で干すと、旨味成分グルタミン酸が倍増し、旨みがUPします。干したブナシメジを噛みしめると、口の中いっぱい品の良い香りが放ち、旨みが凝縮された濃い味がします。太陽の光に当てることでビタミンDなどの栄養価が上がり、風味と食感が変化し、素材の持つ甘みや旨みが濃くなり、美味しさがUPします。



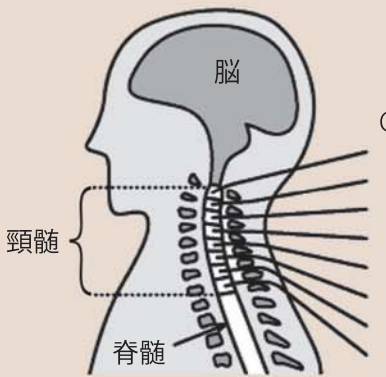
カイロプラクティックの話

今回は、カイロプラクティックの話です。カイロプラクターの診断と治療法は、基本的には筋骨格系に対するアプローチですが、その中でも椎骨の矯正があります。この椎骨矯正方法も色々ありますが、今回はその中でも私自身が使っているテクニックの一つで、頸椎の一番(C1)の矯正に対する影響をお話しいたします。

があると言われております。そのC1の後ろのズレによって、自律神経の問題により、特に無気力や慢性的消耗性疾患になり易いです。それと失明の原因となりうる渗出型加齢黄斑変性、顔面の激しい痛みが出る疼痛性チック、抹消神経の麻痺などの時に、C1が関係している場合もあると言われております。

その他に、副鼻腔の問題や、耳、咽喉、顎、手の親指の痛みなどにも、C1が関係していることがあります。C1を適切な位置に戻すと、これらが改善されることがあります。

C 1 2 3 4 5 6 7 8



ぶなしめじと大根のシャキシャキ炒め

材料 (2人分)
ぶなしめじ…1/2パック
大根…130g
にんにく…1片
ニジャ中華だし…小さじ1/2
塩、こしょう…少々

作り方
① 大根は千切り、ぶなしめじはほぐしておく。
② フライパンに大きじ1の油をひき、みじん切りにしたにんにくを炒めて、きつね色になり香りが出てきたら大根を入れて炒める。
③ 大根にが半透明になってきたら、ぶなしめじを加えて中華だし、塩こしょうで味を調える。

干し野菜はカリフォルニアで

驚きの連続、使い勝手の良い “干しえのき”

えのきを太陽で干したものを食べると“内臓脂肪”を減少させる効果がある。という薬食国際カンファレンスの発表に合わせて出版した『干しえのきダイエット』の本。本の作成のためにえのきを天日で干し、レシピを作る生活1か月。この本の干しえのきのおかげで、日々の料理がとっても楽&美味しくなったのは言うまでもありません。

干しえのきを“ダイエット”にという観点で使用していたのですが、それ以外の優れたポイントが豊富なのです。

干しえのきの優秀ポイント：①水に入れて数分で美味しい出汁になるので、味噌汁が飲みたい時にすぐに作れる。②戻す時間が10分弱。干し椎茸だと1日かかり。それがない！③そのまま炒めれば、あと引く“つまみ”になる④ケセのない出汁なので、和洋中使える⑤料理に入れるだけで、深みのある味に⑥知らない間に、お腹がへっこむ⑦簡単に作れて失敗がない…など、あげたらまだまだ出てくる干しえのきの優れたポイント！

カリフォルニアの乾燥した天気には、えのきも干しやすいのです。そして、干しえのきを使って、その使い勝手の良さに驚きです。一番重宝しているのは、お味噌汁の出汁。

飲みたい時にちょっとお水に浸しておいて、1人分なら数分で戻るのでそのまま火

にかけて、わかめなど入れて味噌を溶けば、あっという間にお味噌汁のできあがり。えのきだけで、甘みのあるしっかりとした出汁が取れます。出汁にもなるし具にもなる。私は会社に干しえのきと味噌を持っていき、即席みそ汁としてお昼に飲んでます。他にも、ミニトマトをオイルで煮詰めてその中にえのきを水に浸しておいたものを入れて、トマトスープにしても、異なる旨み成分（グルタミン酸とグアニル酸）の相乗効果で奥深い味わいになります。また、茶碗蒸しなども、水に浸しておいた干しえのきと卵を混ぜて調味して蒸すだけ。作りたいものが作りたいときに、手間いらずで作れるのが干しえのきの素晴らしいところ！ですが、噛まないとそのまま出て行ってしまうので、食中に飲みこむクセのある方は、味噌汁やスープなどにして、えのきのダイエット成分を煮だしてしまっただ方がいかもしれません。とにかく、干しえのきはおススメです。ニジヤさんにえのきは置いてありますので、明日晴れたら、ぜひ、えのきを干してみてください！



【えのきの干し方】

えのきの、おがくずが付いている部分を切り落とす。軸の部分を1.5cm幅くらいに切り、本体を適当な大きさに割いて干す。1～3日干す（カラカラでも半生状態でも、好きな状態で食べられます）。

※軸がきゅっと、白く引き締まっている新鮮なものを選んで下さい。軸部分がぼろぼろと崩れたり、新鮮でなく、締まりのないものは、美味しく干せないこともあります。



えのき出汁のだしまき玉子



『干しえのきの本』
hitachiya USAにて販売中

※干し野菜の講座のお知らせは
hitachiya USA news letter で配信中です。



廣田 有希 (Yuki Hirota)

店舗開発や商品開発に多く携わった後、実家、築地の料理道具屋の新事業「つきじ常陸屋」、HITACHIYA U.S.A.をプロデュース。盆ザルの販促に野菜を干してみたのがきっかけで、日本製干しかこの開発、販売を開始。その後自らが干し野菜にはまっていき現在にいたる。講演、執筆活動も積極的にを行い、著書も多数。

<http://www.hirotoyuki.com/> • [HITACHIYA\(Torrance\)http://www.hitachiya.com](http://www.hitachiya.com)



わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題と美味しい
ごちそうレシピを提供して
いただけるコーナーです。



ミニマロンパン

◆材料 (約20個分)

ニジヤ有機強力粉	200g	塩	3g
ニジヤ有機薄力粉	100g	無塩バター	20g
純ココア	5g	全卵	30g
インスタントドライイースト	6g	水	170g
砂糖	30g	牛乳	10g

〈マロンあん〉

ニジヤオーガニックむぎ甘栗	2袋 (200g)
サツマイモ	3本 (400g)
砂糖	150g
水	200g
〈仕上げ用〉	
溶き卵	少々
ニジヤ皮むきりごま	適量



◆作り方

- 大きなボウルに強力粉、薄力粉、ココア、インスタントドライイースト、砂糖と塩を合わせてよく混ぜておく。
- そのボウルに仕込み液（水、溶き卵と牛乳の合わせ液）を加えてゴムベラで粉気がなくなるまで約1分間混ぜ合わせる。
- ボウルのなかで手で20分捏ねる。
- ラップをかけて50～60分間生地が大きさが2倍の大きさになるまで置いておく。



- マロンあんを作る：皮をおき、さいの目に切ったサツマイモを水に10分間さらし、沸騰したお湯の中に入れて茹でる。柔らかくなったら、湯を捨てて、刻んだ甘栗を混ぜて鍋の中で練り合わせながら砂糖を加える。
- 出来上がった5.のあんを少し冷ましてから、20個の俵型の栗あんだまを用意しておく。



- 4.で一次発酵の終わった生地を強力粉を打ち粉にした板にのせ、30gずつ20個に分割し丸める。閉じ目を下にしておく。
- 水に濡らして固く絞ったキッチンペーパーを7.に掛けて10分休ませる。
- 閉じ目を上にして楕円形に伸ばし、あんを中央にのせて栗の形に成形する。



- オーブンシートを敷いた天板に並べて、30分ほど発酵させる。
- オーブンを350Fに予熱しておく。



- 溶き卵を表面に塗り、白ゴマを付ける。350Fで12分焼く。



ニジヤ オリジナル商品で 手作りふりかけ



【材料】ニジヤ皮むきりごま …… 大きじ12
ニジヤ有機きな粉 …… 大きじ2
ニジヤ和風だし …… 1袋 (5g)
青のり …… 5g
ちりめんじゃこ …… 10g から 20g
いわし鰹節 …… お好みで少々



【作り方】

ニジヤ皮むきりごまのボトルを利用してボトルの半分量のいりごまに大きいものから入れ、そのたびにボトルを振ってよく混ぜ合わせたら出来上がり。入れる順番が決め手！
いりごま⇒ちりめんじゃこ (いわし鰹節)⇒青のり⇒だし⇒きな粉。混ぜやすいように大きい順に入れるのがポイント。

◆材料はお好みで！

桜エビの素干し、乾燥わかめ、梅肉、クルミなどナッツ類を砕いたもの、七味唐辛子などを組み合わせて、MYふりかけはいかがでしょう？



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そくそく開発中。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。また乳がんの情報交換イベントへのケータリングサービスも開始。

江戸庶民の味

— たまごふわふわ —

時代劇はいつの時代にも人気のあるテレビ番組のひとつですね。たいていの舞台は江戸時代が描かれることが多いと思います。江戸時代とは徳川家康が幕府をひらき、徳川慶喜が大政奉還するまでの260年余り続いた時代です。日本の長い歴史の中で特に長く続いた江戸時代には物質的には決して豊かではなかったかもしれませんが、文化的生活を楽しむ豊かさや平和な時代があり、そのあいだには様々な優れた芸術、文化そして食が生まれたといえます。

江戸時代という侍、武士、忍者などをイメージするかも知れませんが、やはり主役は農民、職人、商人といった庶民だったのではないのでしょうか？そして誰もが欠かすことのできない食事。江戸の庶民はどのような食材を使ってどのような料理を食べていたのでしょうか。

そこで、江戸庶民の味をシリーズでご紹介いたします。しばし江戸時代にタイムスリップして、庶民の生活を思い描きながら当時のお料理を再現してみたいかがでしょうか。

近藤勇の大好物!? たまごふわふわ

なんだか可愛らしい名前の料理ですが、江戸時代の名物料理で日本最古のたまご料理といわれています。三代将軍家光が後水尾天皇をもてなした際にた料理です。江戸時代のベストセラー「東海道中膝栗毛」にも登場し、幕末には新選組の近藤勇も食べていたという記録が残っています。



◎材料(3人分)
たまご……3個
だし(一番だし)……600ml
(A)
しょうゆ……香りつけ程度
塩……小さじ½
酒……大さじ1
黒こしょう……適量

◎作り方

い) だし汁の中に(A)を入れて溶かし、すまし汁より少ししょうゆをきかせただしにする。

ろ) 小さめの鍋に入れて火にかける。
は) たまごを割って器に入れ、泡がたさん出るまで素早くかき混ぜる。(現代ならば泡立器などを使うと良いでしょう)

に) 空気と混ぜり合い、たまごが充分に泡立ったところで沸騰した鍋に端から一気に流し入れ蓋をする。

ほ) 30秒から1分ほど待ち、こしょうを振って火から下ろす。蓋をとるとたまごがふくらむくらんでいるので、これを汁ごと椀に盛って出来上がり。



Akimi Furutani

江戸庶民の味を再現したいと思ったのは、以前から江戸の文化に興味があり、自分なりに調べていけばいくほど好きになっていったからです。そして季節の味、旬の味、素材のままのシンプルな味が、まさしく江戸の料理だと感じています。昔に比べると現在は、一年中ハウス栽培で季節を問わずいろんな食材が手に入り易く、旬の味があまり分からないような気がします。素材のままのシンプルな味、江戸料理は、今の時代においてはとても健康的で体に良いものだと思うのです。

ヨーグルト蒸しケーキ

お菓子は食べるの大好き! たまに自分で作ります。クレープとゼリーが好きです。学校では、アニメーションのクラスが楽しい! アニメが好きなので、将来はゲームやカトゥーンのキャラクターデザインの仕事につきたいです。



Jenypherちゃん
(16歳)



材料

- ホットケーキミックス … 200g
- たまご … 2 個
- ヨーグルト無糖 … 180g
- サラダ油 … 大さじ 2
- 砂糖 … 20g

作り方

- ① ホットケーキミックス以外の材料を全部混ぜて混ぜたらホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。
 - ② レンジOKの容器に移してレンジの半分の熱量でラップなしで10分。中がまだ生っぽかったら、1分ずつプラスしながら様子を見る。
- ※生地ココアを入れてもおいしい。



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

山形芋煮 庄内風

おなじみ山形の芋煮です。私にはふるさとの味、芋煮を食べて育ちました。山形でも地域によって具材や味付けが多変りますが、これは日本海に沿った庄内地方の味。味噌汁の代りにもなりますが、是非メインで食べてください。普段から野菜を多めに摂り、天然・有機の調味料を使うようにしています。そして、3食きちんといただきます！



Shizuka

ZUMBAのインストラクターとして、週3回クラスを持っています。楽しいですよ。みなさん、WELCOMEです！ <https://www.facebook.com/Trueselfdance>

山形の秋の風物詩！ 身体の中から暖まります！

◆材料

里芋 正味600g/豚バラ肉 200g/にんじん（無くてOK） 1本
しめじ 1房/しいたけ（無くてOK） 2〜3個/長ねぎ 1本
厚揚げ 1枚/こんにゃく 1枚/味噌 大さじ3強（適宜）
みりん 大さじ2/しょうゆ 大さじ2/だしの素 大さじ½

◆作り方

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、下ゆでをする。こんにゃくは一口大にちぎり、さっと湯がいてあく抜きをしておく。厚揚げ、にんじん、しいたけ、豚バラ肉は一口大に切る。しめじは石づきを取り、房わけをする。
- ② 下ゆでした里芋とにんじんを鍋に入れ、材料がかぶる程度に水を入れて火をつける。沸騰したら、厚揚げ、こんにゃくを入れてだしの素を加える。
- ③ ひと煮立ちしたらキノコ類を入れ、みりん、しょうゆで味付けをする。
- ④ 材料が煮えた頃に豚バラ肉を入れ、あくを取って味噌、1cm幅の斜め切りにしたネギを入れる。味を調べて出来上がり。



冷めても美味しい！ 一晩おくのがおすすめです！

◆材料（3〜4人分）

かぼちゃ ¼〜½個/玉ねぎ 1個/しめじ 1パック/ベーコン 2枚
オリーブオイル 大さじ1/にんにくチューブ 1〜2cm/塩、こしょう 少々
バルサミコ酢 大さじ2/しょうゆ 大さじ2
砂糖（ハチミツでも） 小さじ1

◆作り方

- ① かぼちゃは薄めの一口大に。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ② 蓋のできる鍋にオリーブオイルを熱してにんにくを入れ、ベーコンを加えて炒める。ベーコンの油が出たら玉ねぎを入れ、塩少々ふって炒める。
- ③ ②にかぼちゃを加えて軽く塩、こしょうをして混ぜ、蓋をして少し火を弱めて5分。
- ④ しめじ、玉ねぎを入れ、砂糖を加えて混ぜ、バルサミコ酢、しょうゆを加えて再び蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで蒸し焼きにする（5分位）。
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったら、混ぜながら水分をとばす。味見をして、足りない場合はバルサミコ酢、しょうゆを加えて調整する。



Natsumi Takeuchi

かぼちゃとしめじのバルサミコ酢

親子でかぼちゃ大好き！我が家の冷蔵庫の定番野菜です。いろいろアレンジしていただきますが、和風でない味付けを工夫しました。冷蔵庫で冷まし、冷たいお惣菜でいただくのも美味しいですよ。毎日の食事は、メイン、副菜2品、味噌汁を基本にして、野菜を多く、栄養バランスを考えます。

車生活で運動不足になりがち。意識して歩くようにしています。子供と一緒にデイズニerlandによく行きます。1日遊ぶとヘトヘト……いい運動になっているかな!?

ニューヨーク発

ちゃちゃつとできる

ちゃちゃつと料理

“ちゃちゃつと”とは素早くささっと行われること。お料理もささっと素早くできるとうれしいですね。思い立った時にちゃちゃつと作ってしかも美味しいとなれば一石二鳥！今回は実際にニューヨークのご自宅で“ちゃちゃつと料理教室”を主宰されている村井先生に、ニジヤのPB商品を使ってちゃちゃつとレシピを考案いただきました。気軽にちゃちゃつと作ってくださいね。



村井 容子 Yoko Murai

自宅でちゃちゃつと料理教室と Pearl Factory New York を主催。ちゃちゃつと料理教室は、簡単にできる料理を主にしております。http://nychachattocooking.blogspot.com
http://pearlfactory2008.blogspot.com



ひき肉のごまドレッシング炒め

▼材料 (3人前)

ひき肉 (豚、鶏、牛どれでも可)	250g
玉ねぎ	中1個
ベルペッパー	1個
アルグラ (またはほうれん草)	100g
塩	小さじ 1/2
ニジヤごまドレッシング	大さじ2
ニジヤつゆてんねん	大さじ2
温かいご飯 (ニジヤオーガニック白米または玄米)	3 杯分



▼作り方

1. フライパンに油小さじ1を全体になじませ、ひき肉を炒める。
2. ひき肉に火が通ったら粗みじん切りにした玉ねぎを入れ、塩を加え透き通るまで炒める。
3. ニジヤごまドレッシングとニジヤ麵つゆを加え、1分ほど炒めたら小口切りにしたベルペッパーを加え、さらに1分ほど炒めて火を止める。アルグラ (ほうれん草) を入れてよく混ぜる。
4. 器にご飯を盛り、出来上がったひき肉ごまドレッシング炒めをのせて出来上がり。



レタスと海苔のサラダ

▼材料 (2人前)

レタス	1/4 個
ニジヤすし海苔	1枚
ニジヤしょうゆ	小さじ1~2
グレープシード油	大さじ1



▼作り方

1. レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎりお皿に盛る。
2. その上に海苔を一口大にちぎり乗せる。
3. グレープシード油を海苔とレタスに回しかける。
4. その上にしょうゆをかける。



豚肉のごま焼き

▼材料 (2人前)

豚の薄切り肉	200 ~ 250g
ニジヤしょうゆ	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
ニジヤごま	適量



▼作り方

1. ビニール袋に豚肉の薄切りを入れ、しょうゆとニンニクを加えてよく混ぜる。
2. ごまをお皿に広げ、そこに一口大に丸めた豚肉をのせ、豚肉全体にごまを塗せる。
3. フライパンにごまを塗った豚肉をのせて焼く。片側が焼けたらひっくり返して両面焼く。
4. 冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもなります。

『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。

●なすの素揚げ

アツアツでも、冷やしても美味しいです！



〈材料〉
なす… 3～4個
玉ねぎ… ½個(すりおろし)
醤油… 大さじ2
酒… 大さじ1
みりん… 大さじ1

〈作り方〉
1. なす以外の材料を合わせて混ぜておく。
2. なすはヘタをおとし、縦半分に切り長ければ横に半分に切る。皮のついている方を斜めに飾り包丁を入れておく。
3. ナスを油で揚げ、アツアツのなすを1.に入れ、タレをよくからめる。



Miyuki Nagasawa

なす大好きなので、なすのシーズン中はなす料理をいろいろ作ります。これは我が家の定番。母がよく作ってくれたのを受け継ぎました。最近お料理が面白い！

●肉まん

肉まんが冷めたら1個ずつラップに包んで、冷凍もできます。具にソーセージなどととろけるチーズを入れてピザ味にしてもおいしいです！



〈材料：12個分〉
(生地) 日清の薄力粉… 400g (肉まんの具) 豚ひき肉… 300g
ドライイースト… 小さじ2 ネギ… 1本
砂糖… 大さじ2 塩、コショウ… 少々
塩… 小さじ½ 醤油… 大さじ2弱
サラダ油… 大さじ2 料理酒… 大さじ2
(打ち粉) 薄力粉… 少々 サラダ油… 小さじ2
オイスターソース… 大さじ1

〈生地の作り方〉
1. ボウルに薄力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ、軽く混ぜ合わせて、ぬるま湯を入れてさらに混ぜる。そのまま15分ほど置いておく。
2. 1.にサラダ油を入れて混ぜ合わせ、生地をよくこねる。ボウルの底に付いた生地をこそげ、手で何度も折りたたむようにしてよくこねていく。
3. カッティングボードに移して手のひらで何度もこね、表面が滑らかになったら、濡れ布巾をかけて30分置き、2倍の大きさになるまで、発酵させる。(一次発酵)
4. ボードに打ち粉を振って、発酵が終わった生地をのせ25～30cmの長さ2本に伸ばし、1本を5～6個に切り分ける。手でまとめて丸にして、綿棒で10cmくらい大きさに伸ばす。生地に具(※)のをせたら指で少しずつ包み、最後にひとひねりする。
5. 10cm角に切ったWAXペーパーにのせて20～30分発酵させる。(二次発酵)
6. 蒸し器に水を入れて沸騰させ蒸し器に肉まんを置き、15分蒸す。2-3回に分けて蒸し、水が少なくなったら足していく。

〈具(※)の作り方〉
(生のまま包んでもよいと思いますが、私は炒めて冷ました具を包みます)
豚ひき肉を炒めてねぎを加え、具の調味料を加えて味付けし、平らなお皿にとって冷ましておく。



Junko Dones

もう料理は面倒だ…と思いつつも、家族のためにいつも何かしら作っています。この肉まんは皆の大好物で、作る時は50個くらい作って、みんなでシェアします。子育てはとっくに終わり、今は主人と二人で悠々自適の日々、と言いたいところですが、何かと野暮用も多かったですり忙しいです。



●ブロッコリーの白あえ

生クリームが入ると、白あえがもっとやさしい味に。ブロッコリーは好みの堅さにゆでます。



〈材料：4人分〉
ブロッコリー… 1コ/えび… 8尾/豆腐… 1丁(300g)
生クリーム… 大さじ1～2/塩… 少々
砂糖… 大さじ2/薄口しょうゆ… 小さじ1～2 (各適量)

〈作り方〉
1. ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯で約7分茹でる。
2. えびは竹ぐしなどで背わたを除き、塩少々を加えた熱湯で色が鮮やかになるまで茹でて冷まし、殻をむく。
3. 豆腐は軽く水けをきり、裏ごしする。ボウルに入れ、砂糖、薄口しょうゆ、生クリームを加えてよく混ぜる。
4. 1.と2.を加えて和え、器に盛る。



Akimi Furutani

アート&クラフト歴は20年。娘も成長して今では、料理も作れるようになり一緒に楽しんでいます。

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

■容量換算表

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

■重量

1oz = 28.34g
 1lb = 453.59g

■長さ

1インチ(in.) = 2.54cm

■オーブン温度換算表

華氏表示 (°F)	摂氏表示 (°C)
275°F	140°C
300°F	150°C
325°F	160°C
350°F	180°C
375°F	190°C
400°F	200°C



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



オーガニック栽培の現場から



実りの秋、収穫の秋、と云われています。多くの果樹は春先に花芽を付け、夏の強い太陽を利用して光合成した糖分をタツプリ作り出して実に蓄えます。夏野菜は春先に種蒔きをして夏から秋まで収穫を続けて、寒くなり霜が降るとそのライフスタイルを終わらせます。多くの果実と夏野菜の収穫が重なるのでやっぱり秋は収穫の秋と云われます。しかし多くの果樹や作物は当たり年と不作年を繰り返しています。自然の摂理として一年草の野菜栽培において同じ畑で同じ作物を栽培し続けていると、生長に障害が生じてしまうのです。

連作

連作障害の原因を探ると幾つかの要因が浮かび上がります。同じ作物の栽培を続けることによる土壌中の栄養素、微量分子の過不足が激しくなり、バランスが崩れて障害になること、残留肥料が土壌中の金属イオンと結合して塩害が起きること、特定の微生物やウイルス等の病原菌が繁殖したり特定の害虫の生息地になっていること、競合植物を押えるために作物自身が発生させるアレロパシーが蓄積されたりしていること、等々の要因が考えられますが、主な原因は土壌微生物のバランスが崩れてしまうことによる栽培障害なのです。

人類が耕作を始めた頃から既に連作障害は問題視されており、古代農業では作物が取れなくなったら場所を変える、という転作が唯一の解決方法であったようです。

中世期からの農業はライ麦、小麦、カラス麦の3年周期の輪作が行われていましたが、まだまだ沢山の休耕地が出ていたようです。16世紀のオランダでは4種類の作物を組み合わせた4周期輪作が行われるようになり、それが18世紀のイングランド、ノーフォーク地方で始まったノーフォーク農法と呼ばれた新農法に発展していきます。

ノーフォーク農法とは大麦、クローバー、小麦、

カブの順に栽培する4周期栽培を基本として、牧草栽培と家畜飼料栽培を取り入れ通年に渡り家畜飼育を可能にし、家畜の糞を肥料として利用することで休耕地がなくなったことにより、穀物の生産高が飛躍的に高くなって連作障害を見事に克服したのです。こうして穀物と畜産物の恒久的な増産は人口増と集約を可能にしました。さらに集約大農業が進むにつれ、それによる合理化は余剰労働力を生み、その労働力は産業革命へと発展していきます。

緑の革命

人口増加に伴う食料の増産は人類の豊かさの象徴です。科学技術の進歩はさらなる農業の発展に寄与していきます。

1885年に初めての農薬であるボルドー液が発明されました。1908年には空気中の窒素と水素からアンモニアを合成して化学肥料が生産されます。さらに1970年に、重い実を付けても倒れない背の低い小麦の新品種開発に成功します。通常の麦に化学肥料を与えると穂先の穀物が異常に生長してその重さに耐えられずに倒れてしまう欠点を克服したのです。これらの偉大な発明が起点となり、まったく新しい近代農業「緑の革命」が幕を開けたのです。

化学技術の進歩と共に新しい農薬や化学肥

料、新しい品種が続々と作られて来ます。不足栄養分を化学肥料で追加して、土壌消毒により病原菌を含む微生物、小動物を全て死滅させクリーンな土壌に作り直します。雑草は除草剤の散布で、植物の病気には農薬を使い解決します。緻密な土壌検査により不足栄養素は化学肥料で追加され、連作障害は解決したのです。

近年になって生命の遺伝子が解明されると植物の遺伝子組換え作物が出回り、さらなる高生産効率の農業が可能になってきました。農地整備、灌漑用水の確保、農業機具の機械化により大規模高生産農業を起し生産効率を高め、18世紀の農業に比べて5倍以上の収量を作り出したのです。いち早く緑の革命に成功して先端を走るアメリカは世界一の農業国になり、世界一の農業製品の輸出国になったのです。

しかし先端科学技術を駆逐した農業の発展には大きな陰の部分があり、次第にその陰の部分が大きくなり崖っぷちの減び行く要素と共に進んで来た事実を知るのです。化学肥料による土壌破壊、農薬、除草剤による環境破壊、自然循環の破壊、栽培された作物の残留農薬、栄養価、味、安全性、等々の直接目に見えない弊害部分への解決がいよいよ迫られ、根本的な新たな改革が必要になって来たのです。

オーガニック栽培

ついにアメリカでは1990年に「農業生産力の長期的維持」「農業経営の安定的な収益力」「作物の安全性」を目的としたオーガニック農産物に関する国定基準が決まります。

自然環境を維持して自然界にはあり得ない外部的な資材である農薬、化学肥料、除草剤を否定してオーガニック栽培をすること、地域の自然循環を保護促進して恒久的な農業生産を続けられる栽培方法に戻り、作物が持っている本来の栄養価と本来の味を取り戻した安全な作物を生産することを目的とするオーガニック栽培、流通、販売規格がUSDAのルールとして決まったのです。近年の植物生理学、微生物学、農業資材等々の進歩は栽培技術を向上させてオーガニック栽培に多大に寄与して来ましたが、連作障害だけは大きな問題点として残ってしまい、結局は自然の摂理に任せることになりました。

微生物

畑土壌のおよそ10%は微生物の体重で占められていると云われています。人間の体内にはおよそ2兆匹の微生物がいて共存しており、特に大腸内の微生物は消化機能、免疫機能を司り健康体調管理に直接関与しています。食品の中、特に発酵食品には健康管理に欠かせられない微生物が多く含まれています。微生物は人類の生活の中で環境や自然循環、健康を維持するために必要不可欠なパートナーなのです。

動物、植物という分類だけではなく微生物と云うカテゴリーを作るべきだと主張する人も多いぐらい目に見えない微生物の世界は巨大で複雑です。生命を失った動植物の処理、環境浄化機能、食品薬品の製造、植物に栄養分を与えて育てる等々と地球上の生態系を守るために絶対必要な役割を担っています。

緑の革命と云われた近代農業とは、科学技術のみを信じて微生物の存在を無視して来た欠陥のある農業だったといえます。

畑の中にいる微生物を土壌微生物と呼び、目に見えない大きさにも関わらず大小様々な種類から構成されています。一番小さいのが細菌類、螺旋状の放線菌、カビや酵母からなる菌類、藻類、アメーバ等の原生動物、等に分類されています。大きな原生動物は小さな細菌の凡そ100倍もの大きさです。動植物に役立つ者、無害な者、敵対する者、酸素や光が好き者、嫌いな者、ライフサイクルの長い者、短い者、栄養源である食べ物の好き嫌い、等々の性格の違い

により多くの種類がいて各々の役割を果たしています。その種類は千とも万とも云われ新しく見つけた微生物は全て新種と云われるほどその種類は無限なのです。

全ての動物は草食であれ、肉食であれ植物が作り出す炭水化物を食料として生きていますよね。その動物も死期を迎えた後は土に帰ると云われます。微生物は生命がなくなった動物の有機物を餌にして、色々な微生物が色々な形の有機物に変化させていくのです。発酵菌や腐敗菌や微生物群は入れ替わり立ち替わり登場して有機物を変化させていき、その間に植物を育てる仕事を確実に果たしていきます。

植物は微生物に育てられており、その植物が作り出した実や葉の炭水化物を食料として動物が育ちます。動物の死後その有機物を餌にして大量の微生物が増殖し、また植物を育てます。植物から動物へ、動物から微生物へ、そして微生物から植物へと食料循環をくり返して、生態系循環を繰り返しているのです。このサイクルこそが自然循環と云えるのではないのでしょうか。

ミクロの世界

微生物と作物の関係を作っているミクロの世界に入って行き微生物を想像してみてください。普段微生物は畑の中の有機物を食べています。そこに作物の根が伸びて来て、根は生長点近くの皮を剥がしたり、分泌物を出しながらどんどん伸びて来ます。固い土の中でスムーズに生長するためだけではなく、剥がれた皮や分泌物を微生物に与えて根の回りに集めます。

かりにその作物と共存出来る微生物群を善玉菌として、敵対する微生物群を悪玉菌と分けるとしたら、植物は善玉菌を集めるために特別な分泌物を根から出して善玉菌だけを集めているのです。地上部分で光合成された糖質等のエネルギーの20%位は根から放出していると云われています。善玉菌は根からの分泌物をもらうことで出来た余剰栄養分を作物に与えます。その余剰栄養分とは無機化有機物で作物が求めている栄養分なのです。

コロニーの中では窒素、リン、カリ等の栄養分を扱う多種の微生物で構成されて総合的な仕事をして作物を育てています。

作物と共存している善玉菌は根の回りに分厚いコロニーを作り悪玉菌や病原菌を防御しています。作物により善玉悪玉菌の判断は作物の種類により異なり、分泌物の内容も作物の種類により違うのです。善玉、悪玉菌の隔たりは全ての作物に当てはまるものではないのです。各々の作物は独自の分泌物を作り出して各々相性の良い微生物と共存しているのです。

作物の栽培には必ず収穫期が訪れます。収穫とは作物のライフサイクルの終りを指します。そしてその時に土壌微生物の世界には変化が訪れます。共存相手を失った善玉菌はコロニーを分散して衰えていき、コロニーの周辺に居た悪玉菌は生命を失った作物の根に取り付き見るうちに増殖してしまうのです。こうして悪玉菌が繁殖している畑での同じ作物の栽培は厳しい環境へと変わってしまうのです。

しかし悪玉菌は他の作物に対して悪と決まっている訳ではなく、次の栽培では善玉菌として共存出来る作物に変えられれば連作障害は解決できるものなのです。

自然循環

連作を避けるためにニジャファームでは農場全体を大中小の大きさで30ロット分けて作物の性格により輪作期間を決めたのです。

さつま芋は3年連作1年休み、ユリ科作物は一年交代、ナス科作物は4年に一回、アブラナ科根菜は4年に一回、マメ科作物は4年に一回、アブラナ科葉菜は2回連続2回の休み、と云った具合に規則を決めて毎年どの作物を何処で栽培するかをパズルのように決めていきます。

作物の栽培が終わった偏った悪玉菌の畑でも、他の作物にとっては決して悪玉菌ではなく善玉菌にもなりえるのです。それは作物の種類によって共生微生物の種類が違うからです。そのため輪作の効果が発揮されるのです。

オーガニック栽培で健全な作物栽培をするには微生物の多様性と活性化した土壌が必要です。活発な自然循環が豊かな生態系を作り最も有効な自然環境であると言えます。農薬や化学肥料、消毒剤を使って土壌微生物を殺して自然循環の繋がりを断ち切ってしまうのは、正しい生態系を維持することはとうてい出来ないのです。



美食 *Gochiso*

美食 *Gochiso*

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

大山納豆

大山は丹沢表尾根の東端にあり、富士山のような三角形の美しい山容のため、江戸時代から富士山信仰のミニチュア版として人気が高く、富士登山をお手軽に代行できる山として人気がありました。大山参りとして、江戸市民のレクリエーションの場でもあり、江戸から伊勢原への道が大山街道として賑わっていたのです。

神奈川県伊勢原市に位置する大山納豆は、丹沢山系の天然水が豊富な土地柄で美味しい豆腐が作られるのをきっかけに大山豆腐としてスタートしました。現在でも大山阿夫利神社の参道では美味しい豆腐が有名です。

そんな自然の中で作られる納豆もまた、こだわりの美味しさです。

特に大山納豆の代表格である「麦とろ納豆」は、一般的な納豆とはひと味もふた味も違い、一般の納豆の原料は大豆だけですが、麦とろ納豆には大豆、大麦、山芋が使われています。蒸した大豆と大麦に納豆菌をふりかけ発酵させており、味の深みが違います。また匂いが少なく糸の引きが多い、健康にも良い納豆です。

大山納豆の納豆はもちろん遺伝子組み換えをしていない専用大豆を使っています。工場に運ばれた大豆は、粒が揃っているか、遺伝子組み換え大豆が混

ざっていないかを検査し、さらに発芽テストなどの検査も行っています。製品の原料になる大豆は、このように何重ものチェックを通過した、本当に特別な大豆なのです。

納豆の製造工程では、大きな圧力釜で蒸した大豆に納豆菌をふりかけ発酵させます。納豆菌には血液をサラサラにする効果があるナットウキナーゼという成分が含まれていますが、大山納豆ではそのナットウキナーゼをたくさん作り出す、特別な納豆菌の開発に成功しており、その特別な納豆菌を使用することにより、より健康的な納豆づくりを行っているのです。



◆ 麦とろ納豆

大山納豆の代表的な商品。平成 12 年 7 月には沖縄サミットにこの麦とろ納豆が使用され、新しいタイプの機能性ある美味しい納豆として評価を得ました。



◆ 大山マイルド納豆

ナットウキナーゼ、イソフラボン等の体に必要な栄養素を多く含んだバランスの良い風味豊かな美味しい納豆です。契約栽培の小粒大豆を使用しています。

私はニジヤさんの玄米が大好きで、発芽率も抜群で周りの人全員に勧めています。玄米を発芽させて(発芽させてくれる炊飯器も持っています)いただくと栄養抜群で、すこぶる体調が良くなりました。日本にいらなくてもこのような高品質な玄米が食べれて幸せだなあと思う今日このごろです。

Los Gatos, CA Kaori さま



Gochiso ニジヤのオーガニック玄米をいつもご利用いただいております! 玄米は身体に良いとされているので、ぜひ続けて食べていただきたいです。新米が出るのはもう少し後になりますが、引き続きよろしく願います。

家族が帰省中は、ニジヤの弁当、惣菜に助けられていました。それでもたまには男飯。めんたいパスタにはイカそうめんも入れました。じゃこ入りほうれん草のお浸しで栄養バランスもバッチリ。材料ももちろんニジヤさんです!

Ala Moana, HI Kazz さま

Gochiso こんなにちゃんとお料理もできて、ご家族も安心ですね! 手作り奨励派ですが、忙しい時にはニジヤの弁当、惣菜も引き続きご利用くださいね。



早速自宅近くのニジヤで”おにぎらず”を買いました。今度は自分で作りますが通常のサンドよりは美味しいです。中に入れる具は変えてもレタスとかカイワレとかの野菜サラダは常に同じなので簡単です。今後いろいろな御社の本をよく読んで挑戦します。

Lomita, CA Mike さま

Gochiso とても真剣に愛読いただいているようで、うれしい限りです。おにぎらずは具材を変えればバラエティ豊かにしかも簡単に出来上がります。ぜひ挑戦してまた編集部にご報告をお願いします!

ニジヤ便利

ニジヤトランス店にまたかわいいお友達がたくさん来てくれました。お母さんと離れてのお店の見学と初めてのおつかい。新しいことにみんなわくわくどきどき。スタッフをはじめみんな楽しい時間を過ごせました。また来てくださいね!



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?
秋といえば食欲の秋! 何でも美味しく感じてつい食べ過ぎてしまうかもしれませんね。
そんな時には身体を動かすことも忘れずに!

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たもの。忙しい毎日にぜひご活用くださいね。

では次回の秋号を乞うご期待!!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!

