

美食

Spring 2015

Gochiso

巻頭
特集

みんな大好き! ハンバーグ

アボカドの話 ニジャ特製 塩レモン

春のデザート/ニジャ特製 鯖の漬け魚/きっずチャレンジ— 初めてののお店体験!
春のスープ/ニジャのデリシャスミートデリ/What a Wonderful Life!!
無形文化遺産としての日本食/わくわく!ごちそうキッチン/ツーンとくる辛さわさび



CONTENTS

巻頭特集 **みんな大好き! ハンバーグ** 2
ニジャ 春の弁当・寿司 7



春のにぎやかスープ 8
 ニジャ特製 サワラの漬け魚 10
 伝統的日本の味 梅干し 11
 [連載] マクロビオティックなひととき 12
春のデザート 14
 きっずチャレンジ はじめてのお店体験! 16
アボカドの話 18
 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 20
 納豆博士の納豆よもやま話 22
 ニジャ デリシャス ミートデリ 26
 [連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! Nami Aoki 28
 ニジャ特製 塩レモン 30
春のイベントを楽しもう! 子供の日アイデアレシピ/母の日癒されレシピ 32
ツーンとくる辛さわさび 39
 [連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 42
きっずシェフ お料理好きな子集まれ!! 46
わくわく!ごちそうキッチン 48
我が家の自慢料理 50
ちょこっとECOな話 54
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

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: _____ 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: 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 Yuki Hirota
 Tomoko Honda Misato Estrada
 Hitoshi Sugiura(SHIDAX Corporation)
 Nami Aoki



■材料 4人分
 <ハンバーグ>
 玉ねぎ・・・小1個
 にんにくみじんぎり・小さじ1
 バター・・・大さじ2
 パン粉・・・45g
 牛乳・・・大さじ3
 合挽き肉・・・454g (1lb.)
 卵・・・1個
 ケチャップ・・・大さじ2
 ウスターソース・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1/2
 こしょう・・・小さじ1/2
 小麦粉・・・適宜
 植物油・・・大さじ2
 <ソース>
 ビーフロス・・・300ml
 玉ねぎすりおろし・・・大さじ2
 ケチャップ・・・100ml
 しょうゆ・・・小さじ1
 はちみつ・・・小さじ1
 洋酒・・・少々(お好みで)

■作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、にんにくを弱火でよく炒め、冷ましておく。
2. ボウルにパン粉、牛乳、合挽き肉、卵、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、玉ねぎ、にんにくを入れ、手で粘りが出るまでよく混ぜる。
3. 等分して成形し、小麦粉を表面にまぶす。フライパンに植物油を中火で熱し、両面に焦げ目が付くまで焼く。
4. 火を止め、焼いて出た油をキッチンペーパー等で吸い取り、フライパンに<ソース>の材料を加え、弱めの中火で蓋をして3分、ハンバーグを裏返し、蓋なしで3分煮る。

オーソドックスでほっとする味。
洋食屋さん風ハンバーグ

新鮮な鮭で美味しい。
サーモンハンバーグ

■材料 2人分
 玉ねぎ・・・1/3個
 バター・・・小さじ2
 鮭の切り身・・・3切れ
 パン粉・・・大さじ4
 牛乳・・・大さじ3
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・小さじ1/8
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 マヨネーズ・・・大さじ1
 植物油・・・大さじ1
 白ワイン(または水)・・・大さじ2
 <ヨーグルトソース>
 プレーンヨーグルト(無糖) 60g
 マヨネーズ・・・大さじ1
 オリーブオイル・・・大さじ1
 レモン汁・・・小さじ1/2
 ガーリックパウダー・・・小さじ1/2
 塩・・・ひとつまみ
 大葉みじんぎり・・・2枚

■作り方

1. 玉ねぎをみじん切りし、フライパンでバターを熱し、弱火でよく炒め、冷ましておく。
2. 鮭は皮と骨を除き、包丁で細かくたたく。
3. ボウルにパン粉、牛乳、鮭、玉ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、マヨネーズを入れて手でよくこね、等分して成形する。
4. フライパンに植物油を入れて中火で熱し、(3)を入れて両面に焼き色を付け、白ワインを入れて蓋をし、弱火で3分蒸し焼きにする。
5. ボウルに<ヨーグルトソース>の材料を入れて混ぜ、焼きあがった鮭ハンバーグに添える。



みんな大好き!
ハンバーグ

ハンバーグといえば子どもたちに大人気のおかずのひとつ。アメリカのバーガーのパテといえばひき肉だけを成形して焼いたものですが、日本のハンバーグはひき肉にいろんな野菜などを入れて成形します。野菜の苦手なお子さんには小さく切ったりすりおろしたりした野菜を入れて何とか野菜を食べさせようとするお母さんの愛情がたっぷり詰まっているような気がします。ランチに、お弁当に、夕食にと、いつも大人気のハンバーグ。その色々をご紹介します。

冷めても柔らかいので、お弁当にも。
豆腐入りのハンバーグ

■材料 4人分
 <ハンバーグ>
 玉ねぎ・・・中1/2個
 きぬぎし豆腐・・・1丁(約300g)
 パン粉・・・45g
 合挽き肉・・・300g (0.7 lb.)
 卵・・・1個
 ウスターソース・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・小さじ1/4
 小麦粉・・・適宜
 植物油・・・大さじ2
 <てりやきソース>
 しょうゆ・・・50ml
 みりん・・・50ml
 砂糖・・・小さじ1
 水・・・100ml

合挽きの割合：

ハンバーグ具材の定番、合挽き。牛と豚の1対1を思い浮かべますが、最近では牛肉多め配合や、合挽きでなくビーフ100%の人気も高まっているようです。割合はお好みで調節してみてください。

ハンバーグの成形：

こねる際は素早く、かつしっかり混ぜてください。もし生地が温まってしまったら、脂が溶けてしまうので、冷蔵庫で30分程休ませてから成形してください。ハンバーグは焼けると収縮します。中央を少し凹ませて成形すると、仕上がりの盛り上がりすぎを防げます。

■作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. ボウルに豆腐を入れ、泡立て器で崩す。
3. 玉ねぎ、パン粉、合挽き肉、卵、ウスターソース、塩、こしょうを加え、手で粘りが出るまでよく混ぜる。
4. お好みの大きさに成形し、小麦粉を表面にまぶす。フライパンに植物油を中火で熱し、両面に焦げ目が付くまで焼く。
5. 火を止め、焼いて出た油をキッチンペーパー等で吸い取り、フライパンに<てりやきソース>の材料を加え、弱めの中火で蓋をして3分、ハンバーグを裏返し、蓋なしで3分煮る。

付け合わせにオススメ
にんじんのグラッセ

■材料 4人分
 にんじん・・・大1本
 水・・・100ml
 砂糖・・・小さじ1
 バター・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・少々

■作り方

食べやすい大きさに切ったにんじんを小鍋に入れ、水、砂糖、バター、塩、こしょうを加え蓋をし5分、蓋を取って水分がなくなりツヤが出るまで煮る。





試してみたい

話題の裏ワザ具材とその効果:

お麩

お麩にはパン粉の1.5倍の保水力があるそうです。さらに味が淡白なので、肉の風味に影響を与えず、肉汁をキープしてくれます。

マヨネーズ

卵と油とお酢が乳化しているマヨネーズは肉の粒を包み込むように混ぜ、加熱によるタンパク質の結合を緩やかにします。また、卵とお酢の成分が風味を向上します。

寒天

寒天は溶け始める温度が高いため、焼いてもハンバーグの中で水分を保つ効果があります。4人分8gの角寒天を30分水でふやかし、パン粉に代えて、ちぎって混ぜ込む方法と、粉寒天小さじ1/2に水50mlを加えて煮溶かし、冷まして固まったものを崩して通常レシピに混ぜ込む方法があります。

コーヒーゼリー

市販のコーヒーゼリーには寒天や、同様に溶け始める温度が高いゲル化剤等が使われているので、寒天同様の効果がありますが、そのまま投入できます。出来上がりにコーヒーの味は残りません。4人分に大きじ3が目安。

牛脂

細かく切って混ぜ込むと、切った時に出てくる肉汁が増し、食感と香りも良くなります。4人分に大きじ2が目安。

ヨーグルト

加えると肉質が柔らかくなり、臭みがやわらぎます。4人分に大きじ3が目安。

肉汁にこだわってつなぎを工夫した

柔らかなハンバーグ

■材料 4人分

- <ハンバーグ>
 玉ねぎ・・・小1個
 バター・・・大きじ1
 お麩・・・60g
 ビーフブロス・・・大きじ4
 合挽き肉・・・454g (1lb.)
 卵・・・1個
 マヨネーズ・・・大きじ2
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・小さじ1/4
 小麦粉・・・適宜
 植物油・・・大きじ2
- <ミックスソース>
 しょうゆ・・・小さじ1
 みりん・・・小さじ1
 ケチャップ・・・大きじ4
 とんかつソース・・・大きじ4
 ビーフブロス・・・100ml

■作り方

1. 玉ねぎをみじん切りし、フライパンでバターを熱し、弱火でよく炒め、冷ましておく。
2. お麩はビニール袋の上から叩くなどして粉碎しポウルに入れ、ビーフブロスを加え混ぜる。
3. 合挽き肉、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、玉ねぎを(2)のポウルに加え、手で粘りが出るまでよく混ぜる。
4. 等分して成形し、小麦粉を表面にまぶす。フライパンに植物油を中火で熱し、両面に焦げ目が付くまで焼く。
5. 火を止め、焼いて出た油をキッチンペーパー等で吸い取り、フライパンにミックスソースの材料を加え、弱めの中火で蓋をして3分、ハンバーグを裏返し、蓋なしで3分煮る。

焼く時のコツ

成形後に小麦粉をまぶすと肉汁を閉じ込め、焼き色を綺麗につける助けとなります。焼く時は蒸し焼きにすると、中まで均一に熱が回り、ムラ焼けを防ぎます。火の通ったハンバーグは中央を押すと弾力があり、出てくる汁が透明です。さらに心配なら小さなナイフを中央に刺して一息待ち、引き抜いてすぐにナイフに触れ、熱く感じるかどうかで判断します。

付け合わせにオススメ

スナップピーのざっと和え

- 材料 4人分
 スナップピー・・・24本
 塩・・・ひとつまみ
 バルサミコ酢・・・小さじ2
 ごま油・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 黒ごま・・・小さじ1/2



■作り方

スナップピーを塩茹でする。湯きりしてバルサミコ酢、ごま油、しょうゆで和える。器に盛り、黒ごまをふる。

■材料 2人分

- <ハンバーグ>
 牛シチュー用肉・300g (0.7 lb.)
 玉ねぎ・・・小1/2個
 バター・・・大きじ1
 パン粉・・・30g
 牛乳・・・大きじ2
 バルサミコ酢・・・小さじ1/2
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・小さじ1/8
 小麦粉・・・適宜
 植物油・・・大きじ2
 水・・・50ml
- <たまねぎソース>
 玉ねぎすりおろし・・・1/3個分
 にんにくすりおろし・・・小さじ1
 水・・・60ml
 アップルビネガー・・・小さじ1
 はちみつ・・・大きじ1
 しょうゆ・・・大きじ2
 塩・こしょう・・・少々



自分で粗挽きを作る本格派。
牛の贅沢ハンバーグ

■作り方

1. 牛肉を調理1時間30分程前に冷凍庫に入れ、半冷凍にする(切りやすくするため)。
2. 玉ねぎをみじん切りし、フライパンでバターを熱し、弱火でよく炒め、冷ましておく。
3. 牛肉は包丁で3~5ミリ角に刻むか、フードプロセッサーで粗挽き状にする。
4. ポウルにパン粉、牛乳、牛肉、バルサミコ酢、塩、こしょう、玉ねぎを入れ、手で粘りが出るまでよく混ぜる。
5. 等分して成形し、小麦粉を表面にまぶす。フライパンに植物油を中火で熱し、両面に焦げ目が付くまで焼く。
6. 火を止め、焼いて出た油をキッチンペーパー等で吸い取り、フライパンに水を加え弱めの中火で蓋をして3分、ハンバーグを裏返し、蓋なしで3分蒸し焼きにする。
7. 焼けたハンバーグは取り出し、同じフライパンで玉ねぎソースの材料を弱めの中火で沸騰させ、3分ほど煮る。ハンバーグにかけて出来上がり。

付け合わせにオススメ

コーンとそら豆のバターソテー



■材料 4人分

- コーン・・・2本
 そら豆・・・20粒
 塩・・・ひとつまみ
 バター・・・大きじ1
 しょうゆ・・・小さじ1
 こしょう・・・少々

■作り方

コーンは芯から切り取り、そら豆は固めに塩茹ですて皮をむく。フライパンにバターを溶かし、コーンとそら豆を炒め、しょうゆ、こしょうで仕上げる。

見た目は肉風でも、完全植物性。
和のベジバーガー

■材料 2人分

- <パテ>
 油揚げ・・・15g
 舞茸・・・1/2袋
 オーツ麦・・・一掴み(舞茸とほぼ同量)
 玉ねぎすりおろし・・・大きじ2
 レンコンすりおろし・・・大きじ1
 水・・・大きじ1
 味噌・・・小さじ2
 ケチャップ・・・小さじ1
 こしょう・・・小さじ1/8
 ナツメグ・・・少々
- 植物油・・・大きじ1
- <ケチャップ味噌ソース>
 味噌・・・大きじ1
 ケチャップ・・・大きじ2
 みりん・・・小さじ1
 水・・・50ml
- <パンズと具材>
 チェリーブロッサム セサミロール・2個
 トマトスライス・・・2枚
 マイクログリーン・・・適宜

■作り方

1. 油揚げ、舞茸はみじん切りにする。
2. 植物油以外の<パテ>材料をポウルに入れて、手で混ぜる。
3. フライパンに植物油を入れ、2等分して成形したパテを入れ、弱火で両面を焼き、火を通す(まとまりが悪い時は焼きながらフライ返しで形を整える)。
4. ソースの材料をフライパンに加え、パテに絡めるようにして温める。
5. セサミロールは横半分に切り、切り口を軽くトーストする。
6. パテ、トマト、マイクログリーンをセサミロールに挟む。



我が家のハンバーグ

ハンバーグといえば、メニューに困ったときの優れもの。これさえ作れば家族はみんな大満足してもらえること間違いなし。今回Gochisoスタッフがご紹介したものの他にも数えきれないくらい様々なアレンジができるのもハンバーグの良い所だと思います。ということで、みなさんそれぞれ我が家の味をお持ちです。読者の方々から寄せられた我が家のハンバーグをご紹介します。

ヘルシーバーグ

Akiko Yogi



豆腐のみで作ったヘルシーハンバーグなので、お子様や食事制限のある方にピッタリ!

【材料 (出来上がり6-7個分)】

絹ごし豆腐 270g
お麩 30g
玉ねぎ 半分
にんじん 50g
塩 少々

【作り方】

- みじん切りした玉ねぎとにんじんをレンジで2分チンする。
- ボウルに豆腐を入れ、ゴムべら等で滑らかにつぶし、玉ねぎとにんじんを加え、塩も加えて混ぜ合わせる。
- ジップロックなどに入れて粉々にした麩を加えて2に混ぜる。
- お好きな大きさに丸めて、フライパンに油を熱し(ごま油のほうが風味がよい)焼く。
- 両面に焦げ目がつけば完成。
- お好みでソース等をのせる。

我が家のハンバーグ ミートローフバージョン

Mika Evans

うちではハンバーグというか、ミートローフのバージョンで作っています。

何せ私は面倒くさがりなもので、作る時はいつも適当、適量なのですけど。

▽グラウンドターキー ▽豆腐半分 (Firm) ▽小さい玉ねぎ1個
▽にんじん2~3本 ▽小さいトマト1個 ▽Kale (とかなんでも緑の野菜) を細かく切って、その後に卵1個 (卵がなければリコッタチーズ適量) ▽あればオートミール $\frac{1}{2}$ カップくらい、を大きなボウルに入れてぐるぐる木のスプーンかスパチュラで混ぜます。

いつもパイレックスの透明の長方形の皿にいれて(お好みでケチャップをかけた後) フォイルカバーして350°Fで約50分から1時間、その後フォイル取って300°Fで10分くらいオープンに入れて出来上がりです。入れる野菜のルールはありません。何でも子供が食べなさそうなものを入れるのが好きです。いつも気づかないまま面白いようにパクパク食べてくれますよ。

パセリなど味の強いものはたくさん入れると気づかれてしまうので、入れるときには少量にしています。こんなのはグルメから程遠いですけど、すっかり我が家の定番となっています。

我が家の 和風ハンバーグ

Kyoko Sawaki

我が家もみんなハンバーグが大好き! “今日のごはんは何?”と聞かれてハンバーグだよ、というみんな喜んでくれます。

そんな我が家のハンバーグですが、もとを辿れば昔、むかし、家庭科の授業で教わったハンバーグが基礎になっているような気がします。

教科書にどのように書かれていたかはすっかり忘れていますが、成形するときには両手で交互に叩きつけるようにして中の空気を抜くとか、真ん中をへこませることだとか蓋をして蒸し焼きにして、押さえた時になかから赤い汁がでてきたらもう少し焼くとか。味には応用をきかせているつもりでも基本は変わらないですからね。日本の教育ってすごい、と思います。こちらでも家庭科の授業があればよいのですが、それも叶わないので子供たちには私が我が家の味を伝えていかなければなりませんね。

【材料 (4個分)】

合挽肉 300g 塩、こしょう 適量
玉ねぎ 1個 (みじん切り) きのご類 何でも 適量
にんじん 1本 (すりおろす) 大根おろし、ポン酢 ... 適量
食パンの耳 (冷凍してすりおろすか細かくちぎる)
牛乳 食パンの耳がひたひたに浸かるくらい

【作り方】

- 玉ねぎとにんじんを耐熱容器に入れて、レンジでチンする。(様子をみながら2~3分) そのまま冷ましておく。
- 食パンの耳を牛乳に浸けておく。
- 合挽肉をボウルに入れ1.と2.と塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- 好きな形に成形するがその前に両手でキャッチボールをするように何度か投げて空気を抜いておく。成形したら真ん中の部分をくぼませておく。
- フライパンで両面をこんがり焼く。両面に焦げ目をつけたらきのご類を隙間に入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- 軽く押し、透明な肉汁がでてきたら出来上がり。
- 大根おろしをたっぷりのせてポン酢でいただきます。

ニジャ 春の弁当・寿司

春限定!



塩レモン チキン弁当
塩レモン サーモン弁当
塩レモン さわら弁当



▼ 塩レモン チキン・サーモン・さわら弁当

この春イチオシの塩レモン。オーガニックのレモンと沖縄加工のマイルドな天然塩を使用して1ヶ月以上かけてゆっくり熟成・発酵させました。皮も一緒に丸ごとピューレにした塩レモンの中に、チキン、脂ののったサーモン、春の魚さわらをしっかり漬け込んで焼き上げています。レモン風味のさっぱりしたメインディッシュのお弁当です。



▼ 若竹ごはん

毎年、春の時期にしか味わえないニジャのたけのこのご飯。無添加のかつお出しをふんだんに使用した優しい味わいが特徴です。その中に、三陸産の早採りわかめを混ぜ込みました。この「早採りわかめ」は1月から2月の早うちに収穫されるため、柔らかく茎ごと食べることができます。三陸わかめはわかめの王様といわれるほど、おいしく栄養も豊富。美しい髪や肌を保つにも役立ちます。たけのこの柔らかい食感とわかめの磯の香りをお楽しみ下さい。



▼ お花畑ちらし寿司

色とりどりの具材を小さく切って寿司ご飯の上に、春のお花畑のように盛りつけてみました。荒削りされたかつお節のダレを使用して、漬け込んだ「数の子昆布」も一緒に召し上がって下さい。

※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



ちょっぴり大人味のガーリックスープ。
レモンやライムを絞っても！

アサリとパプリカのガーリックスープ

【材料(4人分)】

アサリ(殻つき) 400g
赤パプリカ 30g
黄パプリカ 30g
緑パプリカ 30g
にんにく 3片
アンチョビ 10g
チキンブイヨン 800ml
オリーブオイル 小さじ2
塩、こしょう 少々



【作り方】

- 1 チキンブイヨンとアサリを鍋に入れ、アサリを殻ごと加えてから中火にかけ、口が開いたら火を止める。
- 2 にんにくはみじん切り、パプリカは5mm幅程度のスライスにする。
- 3 別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アンチョビを入れて炒める。
- 4 1のチキンブイヨンとアサリ、すべてのパプリカを加えて強火にし、沸騰したら塩、こしょうで味を調える。

豆と雑穀米のカレースープ

【材料(4人分)】

豆の缶詰(水煮) 60g	トマト ½個	(A)カレー粉 小さじ2
雑穀米 大さじ2	にんにく 1片	クミン 小さじ1
玉ねぎ ¼個	バター 5g	ターメリック 小さじ1
セロリ ¼本	チキンブイヨン 450ml	(B)ココナッツミルク 60ml
にんじん ½本		しょうゆ 小さじ1
		塩 小さじ1
		こしょう 少々

【作り方】

- 1 雑穀米は30分ほど水(分量外)に漬けておく。
- 2 にんにくはみじん切り、その他の野菜はすべて1cm角に切る。
- 3 鍋にバターを入れにんにくを弱火で炒める。
- 4 香りが立ってきたら中火にし、玉ねぎ、セロリ、にんじんを入れてさらに炒め、しんなりしたら雑穀とAを加えて香りが立つまで炒める。
- 5 豆、トマト、チキンブイヨンを加え野菜が柔らかくなるまで煮て、Bを加えて弱火で5分ほど煮る。



お好みの豆で作れます。雑穀入りで、
これだけでも大満足のカレースープです。

春のにぎやかスープ

春は気持ちも軽やかに心弾む季節ですね。
そんな時には新鮮食材をたっぷり使って、
にぎやかスープを作りましょう。
気軽に楽しく作ったら、美味しく食べて
心も身体も元気いっぱいです！



アメリカのお母さんの味、と言われるスープをお手軽に！

チキンヌードルスープ

【材料(4人分)】

鶏胸肉 1枚
玉ねぎ ½個
にんじん 1本
セロリ 1本
にんにく 1片
ロングパスタ 50g
チキンブイヨン 800ml
オリーブオイル 大さじ1
ローリエ 1枚
ドライバジル 適量
塩、こしょう 少々



【作り方】

- 1 鶏胸肉とローリエをチキンブイヨンで煮る。火が通ったら引き上げ、皮を取って食べやすい大きさに裂いておく。スープはとっておく。
- 2 玉ねぎとセロリはスライス、にんじんはイチョウ切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立って来たら中火にして野菜を炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら1のスープを入れて煮る。野菜が柔らかくなったら鶏肉とドライバジル、ロングパスタを4等分くらいに折って入れ、塩、こしょうで味を調える。

マッシュルームと牛肉のポテトチャウダー



肉をミキサーにかけて旨味を出します。お肉嫌いのお子様にもOK！

【材料(4人分)】

干しいたけ 8g
(水150mlで戻しておく)
牛バラ肉 100g
玉ねぎ 140g
じゃがいも 140g
マッシュルーム 240g
にんにく 1片
水 220ml
牛乳 200ml
オリーブオイル 小さじ2
塩、こしょう 少々



【作り方】

- 1 干しいたけは水で戻して薄切りにする(戻し水はとっておく)。
- 2 にんにくはみじん切り、牛肉は1cm幅の薄切り、玉ねぎは薄くし切り、マッシュルームは縦横4分の1に切る。じゃがいもは薄いイチョウ切りにして水にさらしておく。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして牛肉を炒める。
- 4 玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたらじゃがいもとマッシュルームを加えてさらに炒める。1の干しいたけを戻し汁ごと入れ、分量の水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 スープをミキサー(またはハンドミキサー)にかけて鍋に戻し、牛乳を加えて中火にかけ、塩、こしょうで味を調える。



一人分のクイックトマトスープ。忙しい朝にも最適です！

丸ごと焼きトマトスープ

【材料(1人分)】

トマト 1個
チキンブイヨン 120ml
塩、こしょう 少々
ドライバジル 少々
オリーブオイル 少々
《トッピング》
粉チーズ 適量
パセリ 適量

【作り方】

- 1 トマトのヘタをナイフでくりぬき、皮を破らないようにトマトの中に十文字の切れ目を入れておく。
- 2 トマトを耐熱容器に入れ、トマトの切れ目の上からチキンブイヨンを注ぎ入れ(容器にあふれてOK)、塩、こしょう、ドライバジル、オリーブオイルをふりかけて、オーブントースターで10分程度焼く。
- 3 粉チーズ、パセリをトッピングする。



ニジヤ特製サワラの漬け魚

今が旬！春の魚「サワラ」をつかった
ニジヤオリジナルの漬け魚のご紹介です。



サワラは春を代表する魚の一つで、魚偏に春「鱈」と書きます。また古くから、俳句ではよく春の季語としても使われ親しまれてきました。サワラの「サ」は狭い、「ハラ」は腹を意味し、腹が狭くスマートな体形というのが語源だそうです。また、大きくなるにつれてサゴシからサワラへと呼び名が変わる出世魚で、縁起物として珍重されてきました。

サワラの効能は、素早く気力をアップさせて疲労を回復し、肌荒れを予防します。また、血圧を正常に保つカリウムが多く含まれていますので、高血圧や動脈硬化を予防して、筋肉や心臓の機能を高めるのに効果的！味は淡泊で、脂質含有量が比較的多く、程よく脂がのっており、皮と身の間にある独特の風味とキレのある味わいにとっても美味しい魚です。

今春はこの旬のおいしいサワラを使った、ニジヤ特製オリジナルレシピで漬け込みました。どれも無添加にこだわり、保存料、着色料は一切加えず、体にやさしいニジヤオリジナル。原料のサワラは、特に脂の乗りが良いとい



われる日本海北部でとれた物を仕入れています。脂身、色目、鮮度、大きさともに最高品質なものを厳選しています。手作りで手間ひまかけてつくったこだわりの逸品です。

塩麹漬け

近年万能調味料として脚光を浴び、



定着した塩麹。ニジヤでは、無添加にこだわり、体にやさしい塩麹を製造しています。塩麹は、食材のたんぱく質が、糖やアミノ酸に分解されて旨味が増します。旨味と甘みが生み出されるため、味にコクとまるやかさが加わり後味がよいのが特徴です。

西京漬け



西京味噌との相性は抜群です。ふっくら程よく締まった身の上品な味わいとまるやかな西京味噌が互いに引き立てあい、最高のハーモニーを奏でます。甘さ控えめの上品な味に仕上げました。

西京焼きをふっくら美味しく焼くコツは、余分な味噌を拭き取り弱火でじっくり焼くのがポイントです。

伝統的日本の味 梅干し



梅干しとは、梅の果実を塩漬けにして乾燥させてシソの葉といっしょに梅酢に漬け込んだものです。色は赤色で、柔らかい大粒のものからカリカリとした小粒のものまで種類はたくさんあります。味はとても酸っぱくて、それだけではなかなか食べられませんが、ご飯のお供として長い間日本の食卓の脇役として君臨し続けています。

このように食べ続けられてきた梅干しは、まさに伝統的な日本の味だといえるでしょう。そこにはやはりそれだけの理由があるのです。

梅干しが日本で作られるようになったのは平安時代といわれています。その当時の天皇が梅干しと昆布のお茶で疫病を治した、という言い伝えがあるように、梅干しはもともと上流階級の人々の薬として食されていたようです。鎌倉時代に入ると武家の人々の間にまで広がり、病を治す薬として食されましたが、まだまだ高級な食品であったため、一般庶民の口に入ることはありませんでした。戦国時代になると、梅干しは戦場で解毒剤や栄養剤として重宝されました。戦に出る武士は必ず

- 腰に梅干をぶらさげ携帯していたようでした。
- 一般庶民が梅干を口にできるようになったのは梅の栽培が盛んに行われるようになった江戸時代になってからのことです。一般庶民でも簡単に梅を手に入れることができるようになり、各家庭で漬けられるようになりました。以来梅干は、日本の伝統的な食品として現在まで受け継がれています。
- 独特の酸っぱさが特徴の梅干しは、おにぎりの具としてよくお弁当に入れます。梅干しには殺菌作用があるため、長時間持ち歩くお弁当に入れることによって食中毒を防ぐ効果があるからです。そして梅干しには天然のクエン酸が多量に含まれているため、毎日食べることによって疲労回復や老化防止など健康面でも非常に効果的です。また、お酒を飲みすぎたときには梅干し入りの番茶をたっぷり飲むとよく効くといわれています。
- 江戸時代後半のころになると、人々が長年の体験から知り得た梅干しの効用が『飲膳摘要』という本に紹介されました。最後にその「梅干の七徳」をご紹介します。
- 梅干の七徳
- 一 毒消しに効あり。ゆえにうどんには必ず梅干を添えて食べる。
 - 二 腐るのを防ぐ効あり。夏は飯櫃（めしびつ）の底に梅干を一つ入れておけば、飯は腐らず。
 - 三 病気を避ける効あり。旅館では必ず朝食に梅干を添えるを常とす。
 - 四 その味変えす。
 - 五 息つかいに効あり。走る際、一粒口に含めば息切れせず。
 - 六 頭痛を医するに効あり。婦人頭痛するごとにこめかみに貼るを常とす。
 - 七 梅干よりなる梅酢は流行病に効あり。

梅干しを作ろう！

梅が手に入る季節にはぜひ梅干し作りに挑戦！梅は完全に熟したものを使用します。完全に熟したものは、全体が黄みがかって、よい梅の香りがします。購入したものがまだ黄みがかっていない場合は、1～2日常温において追熟させてから始めましょう。

■材料■

熟した梅 … 1kg
 自然塩 … 180g (梅の重量に対して18%)
 赤しそ … 100～200g (梅の重量に対して10～20%)

■準備するもの■

漬け込む容器（ガラス、陶器またはホウロウのもの）、おもしろめ熱湯消毒しておく。

■作り方■

- ① 梅をきれいに洗って一晩水につける。
- ② 翌日、乾いた梅に焼酎をふきつけて180gの塩をまぶし2kgのおもしろめをして水があがるまで1週間ほどおく。(A)
- ③ 赤しそは20%の塩でもみ、あくを一度絞って捨てる。これを梅の上に広げて、Aの梅酢をかけて、土用を待つ。「3日3晩の土用干し」といわれるように、晴れの続く日を見計らって土用干しをする。

※土用干しとは？

夏の土用入りの7月20日から大暑と言われる7月23日の間の3日3晩の「3日間」の間に太陽に当てて干すこと。土用近辺の紫外線量が最大になるという理屈から「この頃に干すとカビない」ということを昔の人は経験から学び知っていたということです。



レシピ提供：Mimi

～日本を知ることから。～

今回は春のお菓子ということで、和のデザートについてよりも多く取り入れてみました。

よく思い出してみると、正直言うと日本で生活していた時には和菓子とか和の食材というのはあまり興味がありませんでした。というより、いつも当たり前のように身近にあったのですよね。ですが、アメリカで生活していくうちに日本のお菓子の作り方を聞かれる機会が多くなって、自分のルーツを考えるようになって、そのような日本のお菓子や、食材についてあまり知らない事に気が付きました。多国籍のアメリカで生活するうえで、もっと日本のお菓子のことや食材についてしっかりと説明できるようになれるといいですね。

ワッフルメーカーがご家庭にあれば、簡単にお餅も焼けてしまいます。普通の餅とは違った食感をお楽しみください。

■ 材料 (4個分)

- 切り餅 2個
- 粒あん(市販) 適量

● 作り方

1. 切り餅を柔らかくするために電子レンジに入れて30秒温める。
2. ワッフルメーカーに(1)の餅を入れ2分から3分焼く。
3. つぶあんを器に入れ、(2)に添える。

きな粉で食べる葛餅もいいですが、このようにするとポットラックパーティーなどでも活躍するのではないのでしょうか。

● 作り方

1. 冷凍ミックスベリーと砂糖、水を鍋に入れ火にかけて、約3分間沸騰させる。
2. 網で漉し、液体だけをスープとして使用する。
3. 葛餅を作る。水と葛粉をしっかり混ぜ、葛粉が溶けたら砂糖を混ぜ合わせる。
4. 手鍋に(3)を入れて、底を焦げないようにしっかり混ぜながら、生地が透明な餅状になるまで中火にかける。
5. 出来上がった生地を水で湿らした型に流し込んで、平らにならし、冷んで熱を取り、一口大の大きさに切る。
6. フルーツを好みの大きさに切り、(5)の葛餅と(2)のスープ(ミックスベリーは使用しない)と共に、盛りつける。



くず餅ミックスベリーのスープ

■ 材料 (約2人分)

- 冷凍ミックスベリー 2 cup
- 砂糖 1 cup
- 水(スープ用) 1 cup
- 葛粉 1-3/4 oz.
- 砂糖 1/8 cup
- 水(葛餅用) 1-1/4 cup
- オレンジ、キウイ、イチゴなどのお好みのフルーツ 適量

● 作り方

1. 分量外のお湯で豆を柔らかめに茹で、ザルにあげて水分を切っておく。飾り用は別に取っておく。
2. 分量の半分の牛乳と豆をブレンダーに入れて、ペースト状にする。
3. 残りの牛乳は鍋で沸騰させる。
4. 卵白と砂糖を混ぜ、(2)でできたペーストも加え、しっかり混ぜる。
5. (3)の牛乳と塩を(4)に混ぜ入れて網などで濾す。
6. 耐熱容器に流し入れて、天板に並べる。
7. 天板に耐熱容器の半分くらいの高さまで、ぬるま湯を入れて、275°Fのオーブンで50分焼き、冷蔵庫で冷ましておく。
8. 黒蜜をかけ、そら豆をのせる。

晩春が旬のそら豆を使ってプリンにしてみました。うぐいす色が春らしくていいですね。

■ 材料 (約12個分)

- 牛乳 2 cup
- 卵白 5個分
- 砂糖 1/2 cup
- そら豆 5 oz.
- 塩 ひとつまみ
- 黒蜜 適量
- そら豆 適量



そら豆のプリン



もちワッフル

和菓子の代表的な食材、桜を使ったお団子です。ほんのりした桜の香りが春の訪れを感じさせてくれます。

■ 材料 (3本分)

- 団子粉 3.5 oz.
- 水 80 ml
- 食紅 少々
- 大福豆 4 oz.
- 砂糖 4 oz.
- 塩 ひとつまみ
- 桜の葉 2枚
- 桜の葉と花 飾り用適宜

● 作り方

1. 白あんを作るため、大福豆を一晩水に浸けておく。
2. 翌日、鍋にたっぷりのお湯を用意して、(1)の豆を柔らかくなるまで弱火で煮る。
3. お湯をしっかり網などできって、豆を裏濾す。
4. 手鍋に砂糖と(3)の豆を入れ、もったりしてくるまで混ぜながら火にかける。
5. 火を止めて塩で味を調べ、冷ましておく。
6. 桜の葉をみじん切りにして、白あんに混ぜる。



さくら団子

7. 桜の花は水ですすぎ、塩抜きしておく。
8. 水と団子粉、食紅を粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜ、直径3センチくらいに丸める。
9. 分量外のお湯を沸騰させ、丸めた生地を3分程茹で、冷水で冷まして串に刺し、(6)の白あんを上のにのせ、花を飾る。
10. 水気を切った桜の葉の上のにのせる。

■ 材料 (約12個分)

- 薄力粉 1-2/3 cup
- 全卵 2個
- 砂糖 3/4 cup
- 蜂蜜 大さじ1
- ベーキングソーダ 小さじ1
- 水 小さじ1

● 作り方

1. ボウルに全卵と砂糖を入れ、よく混ぜる。
2. (1)に蜂蜜と水で溶いたベーキングソーダを入れてよく混ぜる。
3. ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. ベーキングシートを敷いた天板に(3)の生地をスプーンなどでまるくのせて、350°Fのオーブンで12分ほど焼く。



まるぼうろ

カステラと同様、日本の伝統的なお菓子を、ご家庭で再現してみませんか？



春のデザート

うらかな春のひとときにはほっとひと息つけるのはやはり和のテイストではないでしょうか。今回は和の食材を使った楽しい組み合わせのデザートをご紹介します。

※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。

何を買ったのかな？

今時はどんなものが人気なのか、気になりますよね。買ったものを見せてもらいましょう。



ウルトラボーンX
(食玩)



おえかきグミランドと
ハローキティのロツテパイ



おえかきグミランド



おえかきグミランドと
ハローキティのロツテパイ



あずきどら焼き



7連ボーロ



フォーチュンクッキー



ぶどうとカルピス
(CALPICO)



7連ボーロ



ラムネと
フォーチュンクッキー



ヤンヤンつけボー
チョコクリーム

お会計、
おねがい
しま〜す！



おつり、忘れないでね。

休憩タイム！

おつかれさまでした。また来てね。



見学タイム！

お店の奥の作業も見学しました。



今回のきっずチャレンジにはとてもかわいいお友達がたくさん集まってくれました。サウスベイエリアで活動している親子サークルWonder Kidsのみなさんです。

いつもはお父さん、お母さんたちと一緒に買い物をする楽しい場所ですが、今日は1人で初めてのお店体験です。大事なお金も手作りのお財布にちゃんとしまってなくさないように気をつけながらお店の仕組みのいろんなことを見学して、実際にお買い物も体験しました！



ドキドキ！ 初めてのお店体験！



売り場の店員さんに質問。



さあ、行くよ！



説明を真剣な眼差しで聞いてま〜す。



オーブンで焼いてるお菓子を見学。

ニジヤマーケットに集合！



お惣菜売り場。



何を買おうかな〜。

今回のチャレンジヤー

すきなものを
買うよ！



ゼインくん みおちゃん ゆうなちゃん たいせいくん ゆうげんくん
えれなちゃん になちゃん さほごちゃん みぎちゃん そうまくん かいとくん

毎日食べたい!アボカド



アボカドと海老のマヨグラタン

材料(2人分)
 アボカド …………… 1個
 海老 …………… 4尾
 マヨネーズ …… 大さじ2
 塩、こしょう …… 少々
 ピザ用チーズ …… 適量

- 【作り方】
- 1 アボカドは半分切って1cm角に切る(皮は器として使うので破らないように)。海老は1cm幅に切って、熱湯でさっと火を通しておく。
 - 2 ボウルにアボカド、茹でた海老、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、アボカドの皮に盛る。
 - 3 上にピザ用チーズをのせて、オープン、またはオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。

アボカドは見た目の色の良さと独特な食感が楽しめ、クセになるおいしさです。様々な料理に使うことができ、意外にも日本料理にもよく合います。そんなアボカドは世界一栄養価の高い果物としてギネスブックにも記録されているほど。その魅力をたっぷりご紹介します。

アボカドとは

アボカドはメキシコと中央アメリカが原産で、古代アステカ時代から、「生命の源」と呼ばれて珍重されており、19世紀末にアメリカに持ちこまれ、栽培されるようになってから世界に知られるようになりました。現在では千種類以上の品種があるといわれていますが、特にアメリカで有名なのはハス種とリード種です。ハス種は果肉は滑らかで筋(繊維)はなく、皮は少しゴツゴツとした楕円形。熟すと皮が黒紫色になり、とてもおいしいアボカドとされており、一般的に多く流通しています。そしてリード種は大きくて丸い形をしており、皮は厚くてゴツゴツしており、ハス種に劣らず味が良いアボカドとして知られています。

アボカドの恐るべき栄養価

アボカドは、通称「森のパタ」と言われるほど脂肪分が高く、果実全体の約20パーセントほど含まれているそうです。この数字だけではたくさん食べることを躊躇してしまいそうですが、実はその脂肪分は良性的の不飽和脂肪酸で、コレステロール値を下げたり、血液サラサラ効果があります。その他には老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、C、カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルを多く含んでいます。高血圧予防や体脂肪を減らす助けをしてくれるといわれています。

また、アボカド1カップ分は10グラムの食物繊維を含んでおり、それは一日の食物繊維の必要量の40%にも値します。女性にうれしい美容効果が満載です。カリウム、鉄、食物繊維においては、果物のランキングでは断トツの1位! 病中病後の体力の回復の時にも植物性脂肪とともに良質のタンパク質も含まれているアボカドは栄養補給にまさにピッタリの果物です。しかしながら体に良いからといって食べ過ぎは禁物。ぜひ一日に半分から1個を毎日食べるようにしましょう。

アボカド活用法

ダイエットやカロリーが

アボカドには真ん中に大きな種がありますので、切り方が難しいかもしれませんが、以下に行えばきれいに切れます。



気になる方は、肉や乳製品をアボカドに代用するという方法があります。森のパターと呼ばれるアボカドは、パターの代わりに料理に用いることもできるのです。パターの代わりにアボカドを使うことによって、余分な油分とカロリーをセーブすることができます。ダイエットや健康管理に役立てることが出来ます。トーストしたパンにつぶした



アボカドを塗って塩を振ると、ヘルシーなパターの代わりに使えます。醤油につけるとまるでトロのような味に：：アイデア次第でどんどん新しいレシピが生まれそうな優れたものの食材です。ね。

保存方法

店頭では熟す前の状態で売られていることが多く、購入後に自宅で保管、熟成させてから食べるのが一般的とされています。風通しの良い場所にそのまま置いて常温保存します。皮が黒っぽくなり、適度な弾力があれば食べ頃です。完熟したら冷蔵庫の野菜室で保存します。

開いたアボカドを保存する時は、切り口をラップで覆って冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。種をつけたまま保存すると色が変わりにくく、またワカモレのようなディップ系のレシピには、食べるまで種をはずさず入れておくようにすると変色を抑えることができます。

アボカドとトマトとキュウリのサラダ

材料(3~4人分)
 アボカド …………… 1個
 トマト …………… 1個
 キュウリ …………… 1本
 [ドレッシング]
 しょうゆ …………… 大さじ1
 レモン汁 …………… 大さじ1
 オリーブオイル …………… 大さじ1
 白ごま …………… 小さじ1
 こしょう …………… 少々

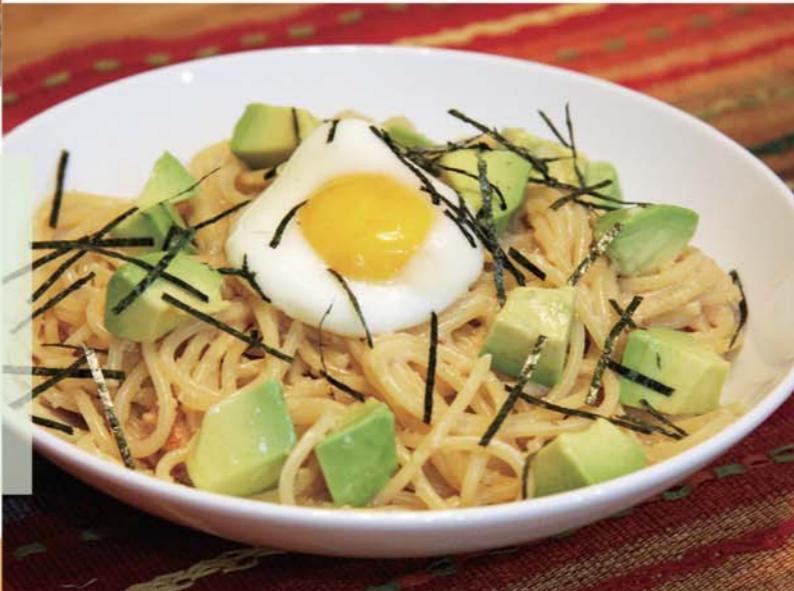
- 【作り方】
- 1 アボカドは2cm角に、トマト、キュウリは食べやすい大きさに切る。
 - 2 ボウルに【ドレッシング】の材料を入れて混ぜ合わせ、1の野菜を入れて和える。



アボカドと明太子の Pasta

材料(1人分)
 アボカド …………… ½個
 明太子 …………… 1腹
 卵 …………… 1個
 パスタ …………… 100g
 塩 …………… 少々
 レモン汁 …………… 少々
 きざみのり …………… 適量

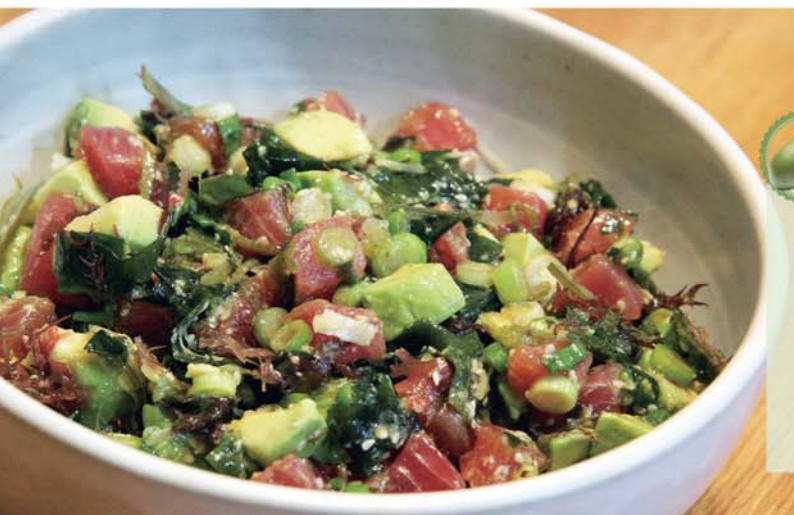
- 【作り方】
- 1 アボカドは2cm角に切ってレモン汁をまぶしておく。明太子は皮を取ってほぐす。このふたつをボウルに入れて混ぜ合わせておく。
 - 2 湯のみ茶碗に生卵を入れ、水を卵がかぶるくらいに加え、電子レンジで1分加熱する。水気を切ると温泉卵ができる。
 - 3 パスタを指定時間塩茹でし、1のソースを絡める(塩味が足りなければ適量足す)。器に盛って温泉卵をのせ、きざみのりを散らす。



アボカド入りポキ

材料(4人分)
 アボカド …………… ½個
 まぐろ …………… 140g
 海藻類 …………… 30g
 ネギ …………… 1本
 しょうゆ …………… 小さじ2
 ごま油 …………… 小さじ2
 白ごま …………… 小さじ1
 ラー油 …………… お好みで適量

- 【作り方】
- 1 アボカドとまぐろは2cm角に、海藻は適当な長さに切る。ネギは小口切りにする。
 - 2 すべての材料を混ぜ合わせる。
- ※ ごはんや酢飯にのせてポキ丼にしても!



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」
— 其の参 —

日本では、3月14日に北陸新幹線が開通しました。
今回は北陸のおいしい郷土料理をテーマにご紹介させていただきます。
忘れかけた日本の心の味を是非この機会にトライしてみてください。

合鴨の治部煮



■材料 (1人分)

里芋	20g
インゲン	10g
鴨スライス (鶏でも可)	40g
おろし山葵	1g
片栗粉	適量
椎茸	1個
〈出汁〉	
白出汁	200ml
濃口醤油	30ml
砂糖	2g
みりん	15ml
酒	15ml

■作り方

- 1 インゲンは、熱湯で湯がき氷水に入れて色出しをする。
- 2 里芋は下ゆでをした後、出汁の材料を混ぜ合わせて椎茸と一緒に火を入れる。
- 3 2の野菜を取りだし、出汁のみにして、鴨をスライスして片栗粉をつけさっと鴨に火が入るようにぐらせる。
- 4 すべての食材を盛り込み山葵を添えて完成。

治部煮(じぶに)は、古都金沢を代表する郷土料理。

本来、加賀藩前田家と親交のあったキリシタン大名「高山右近」が藩滞在の折に伝えた欧風料理だという説もあります。食材に片栗粉や小麦をつけた物を出汁に入れる、という技法は、基本フレンチでもイタリアンでもないアジアの代表的な調理技法といえます。

この機会に是非、忘れかけた日本の心を思い出してみてください。

いしるバター焼き



日本三大魚醤…秋田県の「しよつる」、香川県の「いかなご醤油」、石川県の「いしる(いしる)」があります。

いしるの製法は、材料の内臓を洗わずに粗塩をたっぷりとまぶし、樽に漬けて仕込みます(麹などの発酵を促す副材料は加えません)。

初夏の頃に新鮮な材料を仕込み、あとは盛夏の高温多湿によって発酵し、秋から冬にかけてのやや乾いた冷気で熟成させます。冬には、樽の中の魚は蕩けてドロリとした醤油色の液体になります。

樽のまま2年、3年とねかせると、色濃く、すっきりとした風味になります。

今回は、このいしるの味をよりまるやかにするため、バターを隠し味にしてみました。

■材料 (1人分)

スルメイカ(輪切り)	30g
白菜(一口大カット)	15g
茄子(スライス)	1/2個
春菊	5g
エノキ	5g
にんじん(スライス)	5g
バター	5g
〈タレ〉	
いしる	30ml
酒	20ml
みりん	10ml

(その他魚介類をお好みで入れて頂いてもOK)

■作り方

- 1 全ての野菜をカットして貝殻(もしくは陶板・鍋)に盛り込む。
- 2 いしるをかけて、バターをのせ、火にかけてすべての食材に火が通れば完成。

アマダイの若狭焼き



■材料 (2~3人分)

アマダイ	片身
〈漬け汁(若狭地)〉	
だし汁	200ml
酒	200ml
薄口醤油	40ml
みりん	40ml
昆布	2.5g

■作り方

- 1 アマダイを3枚に卸して薄く塩をして約1時間おく。
 - 2 漬け汁を合わせておく。
 - 3 1を2の漬け汁で表面の塩を洗い流す。
 - 4 焼き台(オープンでも可)にアマダイを入れて、表面が乾いたら2をかけて焼くことを3~4回繰り返して完成。
- * 白身魚なら何でも代用できます。鱈はかいて下さい。

魚のうろこを取らずに一塩して、そのまま焼き上げる料理を「若狭焼き」といいます。この日本の食文化の粋ともいえる極めて繊細な料理で使われる魚が「若狭ぐじ」です。

若狭ぐじは和名をアカアマダイといいます。アマダイの名は身肉に甘味があることに由来していて、白身の魚で淡白な中にも味わいの深い、大変美味しい魚です。しかし、若狭湾で獲れたすべてのぐじを「若狭ぐじ」と呼ぶわけではありません。まず第一に釣りや延縄(はえなわ)漁で漁獲されたものであること。網で獲れたものはその時点で若狭ぐじになる資格を失います。鮮度が良く姿形が美しいこと。それらをクリアした大型のアマダイだけを厳選し、はじめて「若狭ぐじ」として出荷することができます。

茄子そうめん



■材料 (2~3人分)

茄子	1個
そうめん	100g
〈そうめん出汁〉	
白出汁	500ml
みりん	100ml
濃口	100ml
酒	50ml
生姜	少々

■作り方

- 1 そうめん出汁の材料を全て鍋に入れて混ぜ合わせて火にかけ、沸かす。
 - 2 茄子を半分にとって皮の表面に切り目を入れ、軽く油で揚げて1の出汁につけて(5分ぐらい)別皿に置いておく。
 - 3 そうめんをたっぷりのお湯で7割ほど湯がき、ザルにあげた後1の出汁で味を含ますように焚く。
 - 4 2と3それぞれを器に盛り込み完成。
- * 春先は温かいそうめん、夏場は冷たいそうめんでお召上がり下さい。

茄子とそうめんで作る煮物は真夏の石川県金沢を代表する家庭料理です。茄子を使ったこの煮物は、食欲の落ちた時に温かくしても冷やしても美味しく食べられる料理です。味つけも味噌にしたり、そうめんも下ゆでせずにそのまま使ったりと、家庭により様々な調理法で作られています。そうめんが汁を吸うので煮汁を多めに使うのが秘訣です。



HITOSHI SUGIYARA

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月には日本ル・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)



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。日本人の私たちに当たり前のように慣れ親しんできた事柄だと思えますが、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る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ご堪能ください。

納豆博士の 納豆よもやま話 (最終回)

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むい共有したいと思い、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。

歴史の中に見えるかくれぬ納豆(後編)

冬号(前編)では、古代から江戸時代までの食生活と納豆をとりまくその時代の人々の生活にかかわる話を紹介しました。今回はその後から現在までの納豆にまつわるよもやま話です。

時代は過ぎて、近代日本の夜明けを迎えることとなります。明治時代になると、西洋渡来のいわゆる「文明開化の食文化」が流行する中でザル納豆(行商)がすたれ、牛鍋屋が東京で開業ラッシュを迎え、明治天皇が肉食を奨励し、上野精養軒がオープンします。

納豆屋さん倒産・夜逃げは当たり前

『よもやま話』の初回で紹介した沢村博士や村松博士などが納豆菌や製造方法を科学的に解明していましたが、大多数の納豆屋さんは発酵メカニズムの理解不足で、相変わらず「経験と勘」に頼っていたので、安定生産ができず商売はかなりリスキーなものでした。江戸時代から明治時代は、納豆屋の倒産・夜逃げは日常茶飯事だったようです。大正2年東北本線開通により宮城県岩出山納豆が大量生産を始め、その一方で、ワラツト納豆の東京元祖・笹沼氏が「熟練の技による大量生産方式」の失敗に

より廃業し、他にも納豆業者の倒産が続きました。ちなみに大正10年には早稲田大学界限で「かつ井」が売り出されました。

その後、培養菌と改良容器による新製法が提唱(北大・半沢博士)され、仙台の三浦二郎氏(初代の納豆組合会長・宮城野納豆製造所・現存)考案の「文化室」が普及し始めます。大正12年の関東大震災を経て昭和に入り満州事変が起き、世の中が少しづつキナ臭くなってきました。

水戸納豆の全国デビュー

納豆の代表選手ワラツト納豆

そのころ常磐線水戸駅で水戸納豆のホーム売りが本格化して評判になり、水戸名産として有名になります。(水戸市・笹沼 清右衛門氏・天狗納豆・現存)

みなさんもよくご存知のとおり、納豆は煮豆とワラがあれば家庭でも簡単にできますが、ワラには納豆菌以外のさまざまな雑菌がいて、安定して作ることが難しいことは前述しました。それでも多くの納豆屋さんは、苦勞しながら製造方法を確立したのです。

戦後の日本再建が奇跡の復興と世界中から認められて、高度成長期に入ります。東京に人口が集まり、北関東各県は野菜の供給を一手に担いました。特に茨城県はその立地条件から「東京の台所」といわれ、鮮魚・青果を供給します。食料事情は「飢餓の段階」から

安定した「量の確保の段階」へ、そして美味しいものを食べたい「グルメの段階」に入りつつあります。

昭和50年代になると納豆業者は「作れば売れる時代」から「品質向上と安定」という「厚い壁」にぶち当たります。しかも、大量仕入れと大量販売を方針とする食品スーパーのニーズに合わせるため、これまで経験したことのない工業化と広域流通という課題にチャレンジすることになったのです。

そして水戸納豆は関西へ

チルド輸送網で遠くまで

この壁をいかに乗り越えたのか、私の経験からお話します。

納豆は鮮度食品であり、その品質特性からみても納豆の流通管理には昔から苦心してきました。当時は、できた納豆をその日のうちにリヤカーや自転車売りさばくのが一般的でした。その後、納豆の流通は大きく分けて3つのルートに分かれてきたのです。まず第1は地域の食品店をまわるルートセールス、第2は青果市場ルート、第3は量販店ルート、になります。

関西は薬と違って食べる

昭和50年代後半頃のNHKの調査によると関西人は「週1回は納豆を食べる」と回答しています。またある大手メーカーの調査では、関東は「好きだから」、美味いから」が1位で、関西では「体に良いから」が1位でした。そして海外での寿司ブームに続く和食ブームで、今や納豆も世界中で認知されるようになったのです。

質維持をもたらすキーワードだったので。

納豆は適切な流通下(5℃管理)のもとでは臭いものではありません。むしろ異臭、悪臭は不適切な流通過程で発生する2次的現象なのです。このような問題を「作る・運ぶ・売る」の三者の努力で適切な流通管理が行われ、解決していったことが納豆ファンの広がりにつながっていたのです。

「食の段階」がグルメから「ヘルシー段階」へと進み、量販店の全国展開にもなると食の東西融合が盛んになり、今や関西地域でも納豆が普通に売られるようになりました。食品の低温輸送網の発展によって可能になったのです。関西進出した茨城県の某メーカーの商品名「水戸から来たの」が一世を風靡して、その後続々と関東勢が関西に進出して行ったのです。

食品として理解され、多くの人の関心を集めているからでしょう。例えば、中国では家庭用の発酵釜が発売されて、大都市を中心に納豆やパン作りが人気だそうですね。納豆は人の体に優しく、大豆は飢餓を救い、地球環境に優しい、まさに納豆は「地球を救う食品」です。貧困で悩む国や肥満で悩む国など世界中に普及させることが私の願いなのです。

納豆博士のQ&A

そして自然環境に優しい、まさに「地球を救う食品」として認知されるようになってきたのです。

納豆の美味しさって何でしょう？

熟練の経験と勘をデータ化する。納豆の美味しさを感じるには、人間が持っている食感(官能)に

毎回納豆博士への質問を募集していただくことができました。そこで、いただいた質問を直接納豆博士に答えていただきましたので、紹介します。

Q: 私は納豆パックとアボカドを混ぜて朝トーストに付けて食べるのが好きなのですが、血圧降下に役立つと聞いています。でも週一度以上は害になるとも言われました。本当でしょうか？

A: 納豆は毎日、朝・昼・晩食べても害になることはありません。特に夜食べると血栓溶解酵素「納豆キナーゼ」が6〜7時間活動しています。また大豆に含まれるサポニンが、血管内についた不要物質を取ってくれます。また、レシチンは血液中のコレステロールを下げる効果を持っています。ただし心臓関係疾患でワーファリン投与中の方は医師に相談してください。

Q: 納豆を大食い競争などで食べ過ぎると病気になるのですか？

A: 大量に食べると、消化吸収力の個人差が影響すると思います。納豆は納豆菌の働きで消化吸収し易くなっています。煮豆

左右されます。ある人は豆の硬軟であったり、ある人は粘りの強弱であったり、また臭いの強弱だったり、非常に幅があります。他のほとんどの食品は、だれが食べてもこれは美味しいという一定の判断基準をお客様が持っているのですが、「納豆の味となると、

の「蛋白質吸収率」が60〜70%に対し、納豆は90%以上となっています。豆類には食物繊維が多く、良く噛んで食べると満腹感もあります。しかし納豆が大食い競争の食材に適か否かは何とも言えません。

Q: 日本以外にも納豆はありますか？ もしあるとすれば、どこからどこへ伝わったのですか？

A: 結核半島・中国から東南アジアのインドネシア・タイ・ミャンマー・インド・ブータン・ネパール・ラオス・ベトナムにあります。この地域を線で結び、「納豆トリアングル」と呼びます。共通点は、バナナの葉を使つて発酵・乾燥させ、保存調味料として利用します。相当強烈な臭いがあります。日本の納豆は、古代人が稲ワラと煮豆により偶然発見した説と、奈良時代に大陸(中国・朝鮮)経由伝来説などがあります。

納豆博士の納豆アイデア料理

今回は全国納豆組合連合会が募集したアイデアの中から紹介します。
「簡単サッパリ納豆」



材料(4人分)
○極小粒納豆…200g(50g入り4パック)
○しも汁…1個分
○ツナ缶…70〜80g 2個 ○塩…適宜
○大根…1/2本 ○小ネギ…2〜3本 ○大葉…4〜5枚
○醤油…適宜

作り方
① 納豆は添付のタレとしも汁を混ぜておく。
② 大根はおろして水気を切り、小ネギは小口切りにし、大葉は千切りにして混ぜておく。
③ ツナ缶を開けて油を取り、4等分にしておく。
④ それぞれの小鉢に納豆を盛り、③のツナをのせ、②をたっぷりかける。お好みで香辛料を少々ふりかけても良い。
【博士のお奨め】
「超簡単・納豆とツナとトマトのサラダ」—— 小鉢にレタス一口大カットを敷き、トマトは一口大の小口切りに。納豆とツナとトマトを、醤油か塩を加えてかき混ぜ、レタスの上に盛り付けて好みの香辛料を振りかけ食べます。女優の柴咲コウさんも「ハマッているレシビ」とTVで語っていました。お好みでアレンジしてください。

「匠の技を機械化し品質ムラのない納豆作り」
そこで製造現場の熟練工の技とお客様の食感(官能)を数値化することに取り組みました。お客様の中から性別・年齢別・都市と地方別にランダムに選出した人達を「官能検査員」に養成したのです。この官能検査員による試食結果を数値化した生産工程にフィードバックして生産技術のレベルアップを実現したのです。ソフトとハードのイノベーションがその後の新製品開発の成功をもたらしました。その時の「成功モデル」をもとに茨城県食品工業試験所や農水省

食品総合研究所と業界が一体となつてまとめあげたのが納豆組合主催の「納豆鑑評会」で使用されている「官能検査チェックシート」などです。今では大手納豆メーカーから中小メーカーまで「美味しさの基準」を共有し、お客様に喜んでいただける納豆作り日々努力しているのです。折しも今や「食の段階」は美味しい・ヘルシーは当たり前、しかも安心・安全なものを食べたい、「セーフティ」の段階」に入っているのです。

今回を持ちまして納豆博士の「納豆よもやま話」は終了いたしますが、引き続き納豆に関する質問は募集しています。またいつかどこかで納豆博士が登場するかもしれません。その時をどうぞお楽しみに！
gochiso@nijyamarket.com

NIJYA MARKET

デリシャス ミートデリ

2015年 春

好評のニジヤミートデリが
いちだんとパワーアップ!
ぜひお試しください!



■ こだわりのとんかつ

ニジヤのとんかつはパン粉をつける前にひと工夫あります。豚肉は火を通すと硬くなります。それを防ぐためにお肉をとんかつ用の針がついたローラーに通します。その後、柔らかいジューシーなお肉になるように天然調味液でマリネをすることです。

バターミックスも、揚げたあと衣と肉がくっついている状態になるように試作を重ねました。パン粉にも特別なこだわりがあります。パン粉工場にニジヤ専用の粗びき生パン粉を作ってもらって使用しています。生パン粉で上げると、サクツとした食感のとんかつに仕上がります。

ニジヤのこだわりのとんかつをご賞味下さい。



■ 鶏の唐揚げ

長年、多くのお客様にお召し上がりいただいている鶏の唐揚げがさらに美味しくなりました。皮なしのもも肉を使用しているため余分な脂質をカット。また、カリツとした食感・旨味を封じ込めたジューシーなお肉・冷めても美味しく飽きのこない味になるように調味料・衣の配合や揚げ時間・油の温度を調節してきました。こだわりのある鶏の唐揚げが完成しました。しかし、今に満足することなく味の探求を続けていきます。これからもニジヤの鶏の唐揚げにご期待ください。



■ 牛肉のたたき

厳選された牛肉をお刺身のさくよりも少し大きめにカットしていきます。カットしてすぐにお肉のまわりがこんがりなるように焼き上げます。

たたきで気をつけていることが焼き上げる温度、時間、すぐに冷ます工程です。まわりはこんがりきつね色、中はほんのりした赤い牛肉の色。まわりを焼くことにより、お肉のエキスが中に封じ込められるため、その味は格別。ニジヤイチオシの牛のたたきをお試しください。



■ 特製たれハンバーグ

ニジヤのハンバーグは脂身が少ない牛肉・豚肉の合いびき肉を使用しております。たまねぎを丁寧に炒めるところからハンバーグ作りの始まりです。アメ色になった玉ねぎとお肉・調味料を混ぜていきます。ひとつひとつ従業員の手によって成型されたハンバーグは心がこもっています。大きなオープンでハンバーグの中心温度を計りながら焼き上げます。

最後にニジヤオリジナルの無添加デミグラスソースを絡めて出来上がりです。

※HAWAII, NY HARTSDALE Storeを除く。

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!



青木 奈美さん — Nami Aoki

2001~2006年までイタリア・トリノ市に在住。その間に本格的にイタリア料理を学ぶ。その後、料理教室、ケータリングなどを主催。帰国後2008年に野菜ソムリエの資格を取得し、野菜をたっぷり使ったイタリア家庭料理を教えている。

ア

メリカでイタリア料理の教室をやっていると、風が噂で聞いたご馳走スタッフは、とても興味を持ちました。早速コンタクトを取って取材のお願いをしたところ快くお引き受けいただき、とてもすきな自宅にお邪魔しました。

イタリアで本場イタリア料理を学ぶ

奈美さんはご主人さまの仕事の関係上、世界を転々として来られました。ブラジルから始まりイタリア、日本、メキシコそしてアメリカ。このアメリカには4年前に来られたそうです。そんなに世界を転々としていらして、各国の美味しいお料理が

それぞれの国にあったと思います。何故にイタリア料理?とお聞きしてみました。

「特別イタリア料理が好きだったわけでもないんです。たまたま、お友達に誘われてイタリア料理を教えていただける機会がありました。住んでいたところが日本食材が手に入らないエリアで、日本食が作れる環境ではなかったんです。イタリア料理しか作る選択がなかったから」

そんなことがきっかけとなり奈美さんはイタリアンシェフがやっている料理教室へ通い始めます。「イタリア料理を習っていくうちに、日本と同じような食材を使っていることも、出来上がる料理が全く

違うものになることにとても興味を持ってしまいました」

何事も追求するタチだとおっしゃる通り、気になったことにはとことんのめり込んでいけるようです。そしてついには本格的なイタリア料理学校トリノノック協会主催の「LA SCUOLA」にてディプロマを取得してしまいました。

その後レストランでのスタージュを経て、在留邦人向けの料理教室やケータリングなどを行うほどお忙しい日々を送られていたようです。

日本に帰って更なる挑戦

そうしているうちにご主人さまのお仕事で日本に帰ることになりました。それでも奈美さんの更なる挑戦は続きます。イタリアで本場イタリアの料理を習得し、イタリアと日本の野菜の種類、扱い、料理法の違いに興味を持ってしまったのです。何事も追求するタチの性格がまたむくむくと現れて、ジュニア野菜ソムリエのコースを

き苦労して探してアンパンを作ったり、楽しかったですよ」

何事も工夫次第でいろんなことができるものですね。世界のいろんなところに住まれていたからこそ、その貴重な経験だと思えます。

「イタリアで本場の野菜の種類、扱い、料理法の違いに興味を持ってしまったのです。何事も追求するタチの性格がまたむくむくと現れて、ジュニア野菜ソムリエのコースをき苦労して探してアンパンを作ったり、楽しかったですよ」

これからのこと

最後にこれからのことをお聞きしました。

「生徒さんに来ていただける限りお料理教室ももちろん続けていきたいですが、野菜ソムリエの資格を活かした仕事もしていきたいと思っています」

日本での野菜ソムリエの活動と

いつも前向きでそして何よりも毎日を楽しんでいらっしゃる、それがWHAT A WONDERFUL LIFEの源なのかもしれませんね。

春野菜のフリッタータ



◆材料(直径20cmのもの1枚分)
卵 大3個/パルメザンチーズ 大さじ3/生クリームまたは牛乳 大さじ3
スイートオニオン、アスパラガス、キャベツ、じゃがいも 合わせて150g
グリーンピース 大さじ1/イタリアンパセリ(みじん切り) 小さじ2
プチトマト 4個/オレガノ 適量/オリーブオイル 大さじ3/塩・こしょう 適宜

1. じゃがいもは薄いちょうちりにする。スイートオニオンは薄切りに、キャベツは太めの千切りにする。アスパラガスは1cm程度の斜め切りに、プチトマトは半分切る。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、じゃがいも、スイートオニオン、アスパラガス、キャベツの順に加えて炒め、軽く塩・こしょうする。
3. ボウルに卵を割り入れ、2.とグリーンピース、パルメザンチーズ、イタリアンパセリ、オレガノを加えてよく混ぜ合わせる。
4. フライパンに残りのオリーブオイルを熱し、3.を流し込んで蓋をし、弱めの火でじっくり両面を焼いたら出来上がり。

シーフードの冷製パスタ



◆材料(2人分)
細めのスパゲティ 140g/刺身(まぐろ、鯛、鮭など) 120g/いくら 大さじ2
カイワレ 20g/ニジヤ塩レモン 小さじ2/にんにく(みじん切り) 少々
エキストラバージン・オリーブオイル 大さじ3~4
イタリアンパセリ(みじん切り) 小さじ1/塩・こしょう 適宜

1. ボウルにエキストラバージン・オリーブオイルの半量と塩レモン、イタリアンパセリ、にんにく、こしょうを加えて混ぜ合わせる。刺身を食べやすい大きさに切って加え、和える。
2. 沸騰した湯に塩(3ℓの湯に対し大さじ2の塩)を加え、パスタを茹でる。茹だったら冷水にさらし、ざるにあげて水気をよく切る。
3. 2.のパスタに残りのエキストラオリーブオイルをまぶして和え、1.とカイワレ、いくらを加えて混ぜ合せ、器に盛る。

イタリア風煮魚



◆材料(2人分)
白身魚の切身(タラなど) 2切れ/玉ねぎ 1/6個/セロリ 2~3cm/アサリ 8個
プチトマト 8個/白ワイン 60ml/イタリアンパセリ(みじん切り) 大さじ1
にんにく 1片/オリーブオイル 大さじ2/塩・こしょう 適宜

1. 玉ねぎとセロリは薄切りに、プチトマトは半分切る。白身魚は軽く塩・こしょうする。
2. フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、香りがたったらセロリと玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
3. 白身魚を2.のフライパンに入れ、アサリとプチトマトも入れる。白ワインを注いで蓋をして7~8分、魚に火が通るまで中火で煮る(煮汁が少なくなりましたら熱湯少々を足す)。
4. 皿に盛りつけ、イタリアンパセリを振る。

小松菜の塩レモン和え

材料 (2人分)
 小松菜 …………… 1束
 オリーブオイル …… 大さじ2
 塩レモン …………… 小さじ½
 塩 …………… 少々

作り方
 1. 小松菜は熱湯に入れ色が変わって茎がしんなりしたら冷水にとって素早く冷ます。よく絞って水気を切って4～5cmの長さに切る。
 2. ボウルに塩レモンとオリーブオイルを混ぜあわせ。小松菜を入れて和える。
 3. 塩を少々加えて味を調える。



ニジヤオリジナル オーガニック塩レモン 新登場!



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レパートリーがぐっと広がります。

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
 ガラムマサラ …………… 小さじ½
 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)漬け込んでおく。
 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。



塩レモンの カルパッチョ

材料 (2人分)
 鯛刺し身用 …………… 2人分
 (塩レモンドレッシング)
 塩レモン …………… 小さじ2
 レモン汁 …………… 小さじ2
 EVオリーブオイル …… 大さじ2
 塩、こしょう …………… 各少々
 ベビーリーフ …………… 1袋

作り方
 1. ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
 2. ボウルにベビーリーフを入れ、ドレッシングの半量を加えて和える。
 3. 皿に鯛を盛り付け残りのドレッシングをまわしかける。



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ふ。

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ふ。

本来は丸のままのレモンを長期間塩漬けにして、そのエキスを使いますが、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どころ。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、まろ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てから焼くことで、肉はひゅんぐと柔らかく、加熱するので酸味もまるやかになるため、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! ニジヤ特製オーガニック塩レモンはこの春イチバンのおすすすめです。

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入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。

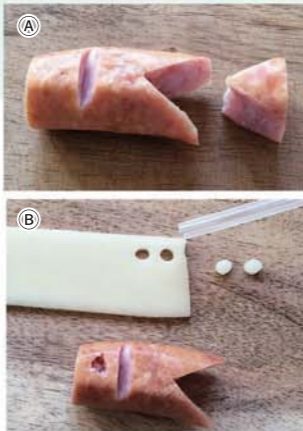


マカロニグラタン 鯉のぼりソーセージ



▼ 材料 (ミニココット (直径6cm) 12個分)

マカロニ …… 100g	塩 …… 小さじ¼
ベーコン …… 2枚 (1cm幅に切る)	こしょう …… 少々
玉ねぎ(薄切り) …¼個	モツァレラチーズ … 適量 (鯉のぼりソーセージ)
ミックスベジタブル …80g	ソーセージ …… 6本
バター …… 大さじ4	にんじん …… 12枚 (3~4mm輪切りスライス)
小麦粉 …… 大さじ4	スライスチーズ
牛乳 …… 400ml	海苔
コンソメ素 …小さじ½	



▼ 作り方

- マカロニを茹でて水をきっておく。
- 鍋にベーコンを炒め余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、バター、玉ねぎ、ミックスベジタブルを加え炒める。バターが溶けて玉ねぎもしんなりしてきたら小麦粉を入れて炒め、牛乳、コンソメ素を加え、とろみがつくまでよく混ぜながら火を通す。塩、こしょうで味を調える。
- ②に茹でたマカロニを加えよく混ぜ、ココット器の中に入れ、モツァレラチーズをのせて400°Fのオーブンできつね色になるまで焼く。
- 〈鯉のぼりソーセージを作る〉ソーセージの両端を切り落とし、真ん中半分に切る。写真Aのように切り、ストローを使って目の部分と口を作る(写真B)。熱湯で1分茹でる。チーズを目にはめ込み、海苔をパンチで丸型に抜き、チーズの上に貼り付ける。
- にんじんは花形のクッキーカッターで抜く。楊枝に鯉のぼりのソーセージを差し込み、にんじんを先端に飾る。焼いたグラタンの上にさして飾る。

*グラタンの器は、お好きな器を使ってください。

子供の日の アイデアレシピ

子供の日にはやっぱり子供たちの好きなものを作ってあげたいですね。特別なものではなくて、いつも作り慣れたものに、ちょっとだけ手を加えるとスペシャルなお料理に早変わり！子供たちの喜ぶ顔がうれしいです。

春のイベントを 楽しもう！

寿司カナッペ



トッピング3

トッピング2

トッピング1

▼ 材料 (4人分)

海苔 …… 4枚	〈トッピング1〉
米、水 …2カップ (米用計量カップ)	きゅうり (薄切り) / アボカド (薄切り) / レモン汁
昆布 …… 5cm長さ	カニカマ (魚型) / レモン汁 / マヨネーズ / 黒ゴマ
寿司酢	〈トッピング2〉
酢 …… 50ml	きゅうり (薄切り) / いくら / パセリ (飾り用)
砂糖 …… 大さじ2½	〈トッピング3〉
塩 …… 小さじ½	ツナ缶1缶 / マヨネーズ / チリソース / きゅうり (魚型)

▼ 作り方

- 米は洗って30分程おいてから昆布を入れて炊飯する。
- トッピングの準備をする。
〈トッピング1〉 きゅうりは薄切り。アボカドは薄切りにしてレモン汁をかけておく。カニカマは3等分し、厚みを半分に切る。尾びれを三角に切り、エラっぽく切り込みを入れ、目はマヨネーズと黒ゴマで作る。
〈トッピング2〉 きゅうりは薄切りにする。
〈トッピング3〉 きゅうりは3cmぐらいに切る。それを縦十字に4等分に切り、種の白い部分を切り、平らにする。尾びれを三角に切り、エラっぽく切り込みを入れ、ストローで目をくり抜く。ツナ缶の水気を切り、チリソースとマヨネーズで和える。
- ご飯が炊き上がったから昆布を取り除き、寿司酢を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- 巻きずしの上に海苔をおいて、向こう側2~3cmを残して③を広げ、渦巻きになるように巻く。12等分に切り、切り口を上にして皿に並べる。
- それぞれの具をのせていく。〈トッピング1〉はきゅうり2枚、アボカド、カニカマの順番に飾る。〈トッピング2〉はきゅうり2枚、いくら、パセリの順番に飾る。〈トッピング3〉はツナ、きゅうりの順番に飾る。



兜 コロッケ



▼ 材料 (20個分)

春巻の皮 …… 5枚	牛ひき肉 …… 100g	〈ソース〉
じゃがいも (正味) …200g	コンソメ素 …… 小さじ½	ケチャップ、ソース …各同量
玉ねぎ (みじん切り) …¼個	カレー粉 …… 小さじ1	パセリ …… お好みで
	塩、こしょう …… 適量	

▼ 作り方

- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水から茹で、やわらかくなったら茹で汁を捨て鍋をゆすりながら水気をとばし、熱いうちにつぶす。
- フライパンに油を入れて玉ねぎを透き通るまで炒め、ひき肉を加えさらによく炒める。コンソメ素、カレー粉を加えよく混ぜ、塩こしょうする。
- ①と②を混ぜ合わせ、塩で味を調え冷ましておく。
- 春巻の皮を4等分 (十字) に切る。皮を三角に折り、正方形になるように切る。水溶き小麦粉を所々につけながら兜を折る。後ろ側の三角の部分は折らずにおいておく。
- コロッケの具を兜の中に入れて、後ろ側の三角部分をコロッケの具を包むようにして中に折り込む。水溶き小麦粉をつけて前側のかぶとをつける。
- 油で揚げたら出来上がり。ソースの材料を混ぜてパセリをふりかけて添える。



ウーピーパイ

▼ 材料 (4個分)

バター …… 30g
チョコレートチップ …… 50g
ブラウンシュガー …… 大さじ3
牛乳 …… 大さじ2
卵 …… 1個
バニラエッセンス …… 小さじ½
小麦粉 …… 50g
無糖ココアパウダー …… 大さじ2
ベーキングパウダー …… 小さじ½
マシュマロ …… 4つ (フロスティング)
粉砂糖 …… 大さじ5
水 …… 小さじ1

▼ 作り方

- 鍋にAの材料を入れて弱火にかけ、ヘラで混ぜる。チョコレートがとけたら火を止め、粗熱をとっておく。
- 卵、バニラエッセンスを①に加えよく混ぜる。
- Bの材料を②へふるい入れ、混ぜる。
- 天板にクッキングペーパーを敷き、直径1.5インチ (4cm) のアイスクリームスクープまたはスプーン2本を使って生地を丸く8つ天板に落とす。
- 350°Fに予熱したオーブンで7~8分焼く。焼いた生地4つをラックの上で冷ます。
- 他4つは、平らな面を上に向けて置き変え、マシュマロをのせてオーブンで2~3分焼いてラックの上に2分置き冷ます (すぐにサンドするとマシュマロが流れてしまうため)。4つの生地をマシュマロの上のせてサンドする。
- フロスティングを作る。粉砂糖と水に合わせて混ぜ、絞り袋又はサンドウィッチバックに入れ、袋の先を少し切って絞り出しながら顔を描く。

*小さいウーピーパイを作る時は、生地をジップロックバックに入れ、袋のはじを1cm切って天板に搾り出す。焼き時間は5~6分、マシュマロをのせて1~2分焼く。ミニマシュマロを使うと簡単。



春は何かとイベントが満載ですね。そんなイベントを楽しむためには美味しいお料理が必須。いつものお料理にちょっとしたアイデアを加えるとますます盛り上がりますね！

今回はご自宅を拠点にお料理の普及にがんばられているお二方にそれぞれのイベント料理のアイデアを教えてくださいました。

Tomoko Honda



お蕎麦屋さんの娘として生まれ、根っからの料理好き。4人の子供のお母さんとして、日々美味しく健康的な料理作り、パン作りそしてお菓子作りに励んでいる。そんな評判は口コミで広がり、最近ではケーキリングのお仕事もさせてもらえるようになり、ますます楽しく充実した毎日を送っている。

母の日の 癒されレシピ

いつも頑張ってくれているお母さんがますます
元気に綺麗に輝いてくれるお料理を作りたい
と思いました。旬と栄養と美味しさと簡単さを
大切にレシピを作りました。



湯葉とワカメのサラダ 柚子胡椒ドレッシング



大豆イソフラボンや良質のタンパク質がとれる湯葉、ミネラル豊富な海藻、酵素、ビタミンいっぱいの新鮮野菜を使ったサラダでお母さんをもっと綺麗にしてあげたい。柚子胡椒のピリっとしたドレッシングで、サラダがすすみます。

▼ 材料 (2人分)

乾燥湯葉 (水で戻す) 10g
乾燥ワカメ (水で戻す) 大さじ1
サラダ菜 30g
トマト 60g
きゅうり 30g
(ドレッシング)
醤油... 大さじ1/柚子胡椒... 小さじ½/酢... 小さじ1/油... 小さじ1
メーブルシロップ... 小さじ1/塩、こしょう... 少々

▼ 作り方

- ① 器にサラダ菜、水で戻した湯葉、ワカメ、お好きな大きさに切ったトマトときゅうりを盛る。
- ② ドレッシングの材料を全て別容器に入れ、しっかり混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をかけ、かるく混ぜ合わせる。

桜えびとアスパラガスの 和風ペペロンチーノ



旬のお野菜アスパラガスとカルシウムたっぷりの桜えび (紅えびなどお好きな干しえびで) を使った和風ペペロンチーノです。

▼ 材料 (2人分)

パスタ 100g
にんにく (薄くスライス) 3片
オリーブオイル 大さじ1½
薄口醤油 大さじ1
酒 小さじ1
パスタのゆで汁 大さじ1
アスパラガス 50g
(3cmくらいの長さに切っておく)
桜えび (お好きな干し小エビ) 大さじ1½
塩、こしょう 各適量
鷹の爪 各適量
オリーブオイル (仕上げ用) 小さじ1

▼ 作り方

- ① パスタを茹でる。パスタがゆであがる30秒前にアスパラガスをパスタ鍋に入れ一緒にパスタの湯を切る。このときゆで汁を大さじ1杯分にとっておく。
- ② オリーブオイルをフライパンにいれ弱火でにんにくと鷹の爪を炒めていく。
- ③ ②に①をいれ薄口醤油、酒、パスタのゆで汁、桜えびを入れ全てよく混ぜる。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、仕上げ用のオリーブオイルをかけてもう一度混ぜる。

蜂蜜レモン 寒天ゼリー

レモンを使った春らしい爽やかなデザートを作りました。
ビタミンCやクエン酸いっぱいデトックス効果のある
レモンで、お母さんをますます元気にあげたい。

▼ 材料 (2人分)

レモン汁 60ml
蜂蜜 20ml
水 90ml
レモンの皮のすりおろし ½個分
(中くらいのレモン)
粉寒天 小さじ½杯

▼ 作り方

- ① 材料を全て鍋に入れよく混ぜながら沸騰させる。
- ② あら熱がとれたら①を器に注ぎ冷蔵庫でよく冷やす。



Misato

Happy, Healthy, Tasty をモットーにカリフォルニア、オレンジカウンティで旬の食材、厳選した調味料をふんだんに使った Misato's Kitchen を主宰。自分のやりたいこと好きなことを目一杯楽しむためにも美味しくヘルシーなものを頂いてほしいとの思いが強い。食を通して心と身体の健康、美容のヒントを届けている。

<http://ameblo.jp/tastyhealthy/>

ツーンとくる辛さ わさび



わさびといえは、にぎり寿司や刺身には欠かせない薬味です。辛いけれど、唐辛子やこしょうの辛さとは違い鼻にツーンと一瞬抜けて、後を引かないという辛さを持つ日本を代表する香味野菜です。子供の頃にはこの鼻にツーンがとても苦しくてよく涙を流していたのを思い出します。大人になるとこの良さがわかってくるものなかもしれませんね。

わさびは英語でも「Wasabi」と呼ばれるように、アメリカでも日本食ブームに乗り、広まっていき、寿司屋では欠かすことの出来ないほどすっかり定着して、もっとも重要な薬味となっています。

わさびは日本が原産でアブラナ科の多年草です。古くは奈良時代の文献に登場し、鎌倉時代には食用とされていたようです。栽培されるようになったのは江戸時代からで、現在の静岡県有東木（うとうぎ）地区で始まったといわれています。それまでは自生しているものを採取するだけだったわさびを湧水地に植えて栽培したことから、わさびの栽培が始まりました。それから約400年以上経った現在でも、同じ土地で変わらずわさびの栽培が続けられています。

わさびは地下茎の部分を食用とするので、収穫できるまでには数年もかかります。

日本でのわさびは「本わさび（日本わさび）」と呼ばれ、ヨーロッパなどで食べられている「山わさび（西洋わさび）」とは区別されています。西洋わさびは気候穏和な東ヨーロッパが原産地といわれています。どちらも地下茎の部分をすりおろしたものを薬味として利用しますが、圧倒的に人気があるのはやはり市販されているチューブ入りのわさびです。市販のわさびには山わさび（西洋わさび）の粉末が使われていることが多く、本わさび入りのものでないものがあります。

どこの家にも1本はあるのではないかと思われるおなじみのチューブわさびですが、本わさびをすりおろしたものだけを使っているわけではなく、裏面の原材料をよく見てみると「本わさび、西洋わさび」となっているのがわかります。西洋わさびを使ったものほうがより人気が高く、いずれも同じ辛み成分を持っています。

わさびには優れた消臭効果、殺菌効果があるので、生の魚を使う刺身や寿司にわさびを使うのは大変理に叶ったことなのです。またわさびは、香味成分の効果で食欲を高めると共に消化液の分泌を促し消化を助けるという役割もします。わさびの鼻にツーンと一瞬だけ抜けるような辛味の正体は、アリルイソチオシアネート（アリル芥子油）という成分です。わさびの根や葉に含まれているシニグリンという成分が、すりおろされる時に細胞が壊れて酵素と水分により化学反応を起こして生成されるのがアリルイソチオシアネート（アリル芥子油）です。このアリルイソチオシアネートには、細菌の増殖を抑制する働きがあり、食中毒予防に効果があります。



チキンのわさび焼き

■材料（2人分）■

鶏もも肉…1枚／酒…大さじ1／塩…少々／こしょう…少々
チューブわさび…大さじ2／オリーブオイル…小さじ2／しょうゆ…小さじ1

■作り方■

- 鶏肉は厚い部分に切り込みを入れて観音開きにし、厚みを均等しておく。
- 酒をふりかけて軽く揉み込む。さらに塩、こしょうを振ってオリーブオイルをひいたフライパンに皮の方から入れて、焼き色がつくまでしっかり焼く。
- 鶏肉を裏返して、焼き付けて蓋をして、弱火で3分加熱する。
- 蓋をとり、皮目にわさびをスプーンで広げるようにのせて再び蓋をして3分加熱。
- 全体に火が通ったら仕上げにしょうゆを加えてできあがり。



長いものわさび漬け

■材料（2人分）■

長いも…100g／ニジャつゆてんねん…大さじ2
わさびチューブ…2cmほど／酢…大さじ1／刻み海苔…適量

■作り方■

- 長いもは皮を剥いて拍子切り。
- ニジャつゆてんねん、わさび、酢を混ぜあわせ、長いもといっしょにジブロックに入れて、軽くもみ冷蔵庫で20分ほど置く。
- 器に盛って刻み海苔を散らす。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

13 ～春の巻～



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。

昨年末はかなり寒い思いをした方も多かったこの南カリフォルニアですが、年明けからは一気に暖かい日々が続いております。暑かったり寒かったりで体調の管理が難しいと思いますが、そういう時こそ、栄養のある野菜を食べて、しっかりとした身体作りを心掛けたいです。

今回の春の野菜は菜の花からです。春の訪れとともに一斉に咲き誇る菜の花。春の到来を知らせてくれる菜の花は、若くて柔らかい若草色の葉茎とつぼみを食用にします。独特のほろ苦さと香りに春を感じる方も多いと思います。近年では、栽培法により通年手に入れることが可能になりましたが、冬から春にかけての早春が旬の春野菜です。

原産地は地中海沿岸で、日本には弥生時代に中国から伝わったとされています。当初は行灯など照明用の原料である菜種油として栽培され、食用としての品種改良が進んだのは昭和に入ってからと、食材としての歴史はまだまだ浅いようです。

菜の花は、春の季節を感じるだけでなく、実は栄養価にとっても優れた野菜です。カリウムや鉄分などのミネラルは他の野菜よりも多く、ビタミンCはホウレン草の3倍以上、βカロテンはピーマンの5倍です。ビタミンCは美肌に大切な栄養素で、

菜の花とあさりの酒蒸し



材料 (4人分)
菜の花…1束
あさり…1パック
酒…大さじ2
にんにく(みじん切り)…1片
オリーブオイル…大さじ1
塩、こしょう…お好みで

作り方
① あさはり砂出しをして、洗っておく。菜の花は洗って食べやすい長さに切る。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りを香りが出るまで炒める。
③ 菜の花の茎の方を先に、花芽を後にに入れて軽く炒め、水気を切ったあさりと酒を入れて蓋をする。中火で3分ほど蒸し煮にする。
④ あさりの口が開いたら味見をして塩、こしょうで調整する。

菜の花の海苔和え



材料 (4人分)
菜の花…1束
えのきだけ…1袋
海苔…適量
白ゴマ…大さじ1
日本酒…大さじ1
柚子胡椒…適量

作り方
① えのきだけは石突きを落とし、菜の花はザクザクと切り、茎と葉にわけておく。
② 鍋に菜の花の茎、えのきだけ、日本酒、菜の花の葉の順番に入れ、蓋をして3分～4分ほど、蒸し煮にする。
③ 蓋を開けたらザックリと混ぜ、そのまま粗熱を取る。
④ 白ゴマ、食べやすい大きさにした海苔、柚子胡椒を加えて和える。

うだけでなく、栄養価の高い最強の野菜といえます。
保存する際には、湿らせたキッチンペーパーなどに包み、花芽を上にして冷蔵庫に入れれば2～3日の保存が可能です。長期間保存する場合は、硬めにさつと茹でてからラップに包んで冷凍すると、ほのかな苦味と香りと食感が損なわれることなく一年中楽しめます。

冬を越し、地中で低温貯蔵された春掘りの長芋は、粘り気が強く完熟されて滋養もたっぷりです。長芋の歴史は古く、紀元前までさかのぼります。中国が原産地で、朝鮮半島を経由して日本に伝わったといわれています。長芋は山芋の一種で、市場に出回っている山芋の3分の2が長芋です。日本では、長芋、大薯(だいじょ)、自然薯(じねんじょ)の3種類を山芋と呼んでいます。長芋は山芋の中で最もポピュラーで、水分が多くサクサクとした食感が特徴です。長芋を始めとする山芋は山うなぎといわれるほど滋養強壮に良い食べ物ですが、ビタミン、ミネラル

ル、カリウムなども豊富に含まれる栄養満点の健康野菜です。長芋の主成分は、ジャガイモやサツマイモと同様にデンプンです。デンプン質のものは消化が悪いので、通常は生食には向きません。しかし、長芋にはデンプン分解酵素アミラーゼなどの消化酵素が多く含まれているので、消化・吸収の促進作用が高く、生で食べることができるとです。このアミラーゼは「自然の消化剤」と呼ばれ大根やカブにも含まれていますが、長芋には大根の3倍以上も含有されています。酵素は熱に弱いので、その効果を引き出すには生食がオススメです。

長芋の特徴は、なんとといっても、あのネバネバです。ネバネバはムチンというぬめりのものとなる成分で、長芋、里芋、納豆、オクラなどの粘り気の強い野菜に多く含まれています。ムチンは本来、唾液などの分泌物、胃腸の粘膜、涙など人間の体内に存在している成分で、目の潤いを保つ働きや、胃腸の粘膜を保護する働き、鼻や喉からウイルスの侵入を防ぐ働きを担っています。ところが、不規則な生活や環境の変化などで身体の機能や免疫機能が低下すると、その働きが不安定になります。ムチンを補うことで粘膜の働きが安定し、胃炎や胃潰瘍を予防

風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。ムチンには、タンパク質の吸収を促進させる働きもあり、皮膚、髪、爪などの組織を作る材料となるだけでなく疲労回復、老化防止、血糖値上昇の抑制、コレステロール値の低下、便秘の改善など様々な効果が期待できます。長芋を触ると手がかゆくすることがありますが、これはシュウ酸カルシウムによるものです。長芋をはじめとする山芋や里芋にも含まれ、針状の結晶をしているアークの成分で、皮膚の表面を刺激してかゆみが生じます。シュウ酸カルシウムは表皮に近い部分に多く含まれているので、厚めに皮をむくのが防止策です。長芋の切り口は空気に触れると酸化して褐色に変化しますが、食べるには何ら問題はありませんが、長芋はすり下ろせば冷凍も可能です。長芋は乾燥に弱いので、新聞紙に包んで冷蔵庫か冷暗所で保存します。春先になると、放っておいた長芋から芽が出てきます。ジャガイモの芽と違い長芋の新芽には害がないので、芽を取れば食べられます。



長芋とマグロのごま和え

材料 (2人分)
マグロ(サク)…120g/長芋…6cm/酢…少々/刻み海苔…適量(ごまダレ)
みりん…小さじ½/砂糖…大さじ½/しょうゆ…大さじ1½/ラー油…小さじ½
ごま油…小さじ½/すり白ごま…大さじ1

作り方
① マグロは一口大に切る。長芋は皮を剥いて酢水に漬けてキッチンペーパーで水気を取り、マグロの大きさに合わせて切る。
② ボウルにごまダレの材料を混ぜ合わせる。
③ ボウルにマグロと長芋を加えて和え、器に盛り、刻み海苔を散らす。



長芋グラタン

材料 (2人分)
長芋…200g
豆腐…1丁
長ネギ…1/2本
ニジャつゆてんねん…適量
ピザ用チーズ…適量

作り方
① 豆腐は水を切って一口大に切り、グラタン皿に並べる。
② 長芋をすりおろして刻んだ長ネギとつゆてんねんを混ぜ合わせる。
③ ②をグラタン皿に入れてチーズを上からかけてオーブントースターでチーズにこんがりとし焼き色がつくまで15分ほど焼く。

春は気温の差が激しく、体調を崩したり風邪を引きやすい季節でもあります。日頃から免疫力を高める食生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

きっずシェフ



Ashley ちゃん
(9歳)

ころころチョコボール

お菓子作りがとっても上手な私のおばさんに教えてもらいました。このお菓子の名前も一緒に考えたよ。一緒に作ると楽しくてもっといっぱい教えて欲しくなります。好きなことはバスケットボールとバレエ。将来はバレエの先生になりたいな。



材料 (約20個分)

- チョコチップ・・・ 100g
- 市販のスポンジケーキまたはカステラ・・・ 100g
- 生クリーム・・・ 大さじ3
- コーンフレーク・・・ 25g
- ココア・・・ 適量
- パウダーシュガー・・・ 適量

作り方

- ① チョコレートと生クリームを湯せんで溶かす。
- ② 細かくちぎったスポンジケーキを入れて、よく混ぜる。
- ③ コーンフレークを手でバリバリと細かくしながら入れて混ぜる。
- ④ 手で好きな大きさに丸める。(柔らかすぎで丸めにくい時はスポンジケーキかコーンフレークを少し加えてみる)
- ⑤ ココアとパウダーシュガーを混ぜた物を④にまぶす。



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

干し野菜はカリフォルニアで

初めて干し野菜を試したのは、築地のお店で扱っている国産の盆ザルの良い売り方がないかな、と考え始めている時でした。

今はステンレスやシリコン、安価なプラスチックなどいろいろな素材の道具が販売されていて、日本人が昔から使ってきた自然素材の道具がなかなか使われなくなってきています。ですが、和食とともに歩んできた“竹”や“木”などの料理道具は食材を活かす道具であり、和食にはなくてはならない道具なのです。そんな道具を売る私達は、日々どうしたらお客さまにもっと使っていただけるか、喜んでいただけるかを模索しています。

そんなある日、手伝っている農家さんのところで、ミニトマトをたくさん収穫したことがありました。食べきれないほどの量だったので、保存方法を探してみたところ、イタリア料理でよく使うドライトマトなら簡単に作れそうだったので、試しに盆ザルで干してみました。夕方取り込む時には少し乾いていて一口食べてみると、とても甘い!

あまりに美味しかったので翌日からお客さまに盆ザルでトマトを干してみませんか?

と案内をし始めました。と、いうことで余すほどのミニトマトの収穫と盆ザルの売り方を考えていた、そんな時に出会ったのが干し野菜だったのです。

少し干すだけで、美味しくなる干し野菜。今回は私にとって“はじめての干し野菜”である、ミニトマトをご紹介します。

市販されているドライトマトのようにからからではなく、半生のは、生のジュシーさを残しつつ、干して濃厚になる“旨味”を感じられます。

セミドライのミニトマトはそのまま食べてもちろん美味しいですし、刻んでクリームチーズと和えてディップにしてもよい。ピザやパスタの具材にしても旨味がプラスされて味わい深いですし、炊き込みごはんにもオススメです。生よりも水分が少ないので加熱料理にも最適なのです。

また、暑い時期には冷凍した干しミニトマトに、上質なおリーブオイルと塩を少々かければ絶品の前菜にもなります。

と、使い勝手いろいろ料理にコクと旨味をプラスする干しトマト。次の晴れの日にはぜひ干してみてください♪♪



【ミニトマトの干し方】

横半分に切り、種を取り除いて水分を拭き、切り口が上になるように干す。ミニトマトは2日干すのがオススメなので、2日以上晴れの日を選んで干すようにしましょう。



ミニトマトのエビやっこ

◆材料 (4人分)

干しミニトマト 6~7個分
木綿豆腐 1丁
桜えび 大さじ2強
塩 少々
オリーブオイル 大さじ2強
白すりゴマ 適量

◆作り方

1. 干しミニトマトは更に半分に切る (1個の1/4の大きさ)。
2. 豆腐は軽く水切りして器に盛る。
3. フライパンにオリーブオイルと桜えびを入れ、弱火にかける。香りが立ってきたら、1.の干しミニトマトを入れてさっと温め、2.の豆腐にかける。塩と白すりゴマをかけていただく。



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、日本製干し菜の開発、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行い、著書も多数。
<http://www.hirotoyaki.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。今回のテーマはプチトマト! プチトマトの干し野菜で旨味がぐ〜んとアップします。



旬のお野菜で作る干し野菜—プチトマト版。太陽の日差しで干した野菜はうまみと栄養がUP、甘味とコショウが決め手です。

このパンは、お肉料理のお食事と一緒にそして酒のつまみとしても大人も子ども楽しめます。ポイントはやっぱり干したプチトマトの甘味。コショウが苦手であれば白ごまで代用すれば子供たちも食事パンとしてがっつり食べてくれること間違いなしです!

干しプチトマトと黒こしょうパン



◆材料 (10~12個分)

ニジヤ有機強力粉 300g
半分に干したプチトマト 10~12個
ドライイースト 3g
きび砂糖 (なければ普通の砂糖) 9g
塩 6g
粗挽き黒こしょう 2g
水 185g
オリーブオイル 12g
仕上げ用のオリーブオイル、粉チーズ 少々

◆前日までの準備

プチトマトを半分に切り、種と中の水分をキッチンペーパーなどで取り除き、切り口を上にして、干しザルの上で1~2日間天日干しする



◆作り方

1. 強力粉、イースト、塩、砂糖、粗挽きコショウを大ボウルの中で混ぜ合わせてから、水を少しずつ加えて捏ねる。
2. 15分捏ねたら オリーブオイルを加えてさらに5分捏ねる。
※ 一次発酵: 捏ねたボウルのなかに、生地を表面を滑らかにして丸めて置き、ラップをかけて温かいところに50分~1時間置く。
※ 生地が2倍にふくらんだら、粉を人差し指につけて中央にさしてみる。発酵具合をチェックする。(写真参照)
3. 10個から12個(1個約30g)に包丁もしくは、スクッパーなどを使って切り分け丸める。オープンシートを敷いた



天板に、丸めた生地の間隔をあけて置く。上に清潔でしっかり固く絞った濡れ布巾かキッチンペーパーをかけて乾燥を防ぎながら20分 (ベンチタイム) 温かいところに置く。

4. 生地のきれいな方を下にして、めん棒で直径8cm位に丸く伸ばす。
5. 真ん中に干しトマトの切り口を下にして置き、包んでとじる。
6. とじめを下に、オープンシートを敷いた天板に間隔をあけて置き、3と同様に濡れ布巾かキッチンペーパーをかけて置く。



※ 仕上げ発酵: 温かいところで25分から30分置く。
※ オープンを180℃に予熱しておく。

7. はさみで丸めた生地の上を深く切る。お好みで上からさらにオリーブオイル、粉チーズを振りかけ、生地全体に水スプレーをしてから180℃で10分から12分焼成する。霧吹きをすることで表面がカリッとした皮のパンが焼ける。



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中。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。

鶏肉のおろし焼き

随分以前、雑誌で紹介されていたものをアレンジして、今ではすっかり我が家の定番メニューです。下味をつける手間がなく手早くできます。薄味を心がけているので、お酢などでアクセントを付けて。メニューももちろんですが、器を活かして盛りつけもひと工夫。これも味のうちだと思っすよ。



Sumiyo Togashi

カリグラフィー歴は10年。当地でもクラスを見つけて楽しんでいます。最近ゴルフも始めました。楽しくコースを回れるようになるのを目標にがんばってます。

たっぷりの大根おろしでさっぱりと！

◆材料

鶏もも肉	300g	(たれ)
片栗粉	大さじ3~4	しょうゆ
サラダ油	大さじ1	日本酒
大根おろし	1カップ	みりん
グリーンオニオン (小口切り) ..	1~2本	酢 (お好みで) ..
		小さじ1~2

◆作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、片栗粉をたっぷりまぶしつける。
 - ② たれの材料を合わせておく。
 - ③ フライパンに油を熱し①の鶏肉を焼く。外側がカリッと焼けたら裏返し、両面をじっくり焼く。
 - ④ ②を加える。フツフツと煮立ったところに大根おろしを加え、さっと混ぜて火を止める。
 - ⑤ 器に盛りつけ、薬味にきざんだグリーンオニオンをたっぷりのせる。
- ※ タレの調味料はお好みで分量を調整してください。お酢が入るとさっぱりしますが、これもお好みで。



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です。
- 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。



●紫蘇ケーキ

紫蘇の香りが爽やかで、バターを使わないのでさっぱりとしています。



〈材料：(8" x 8" の焼き型使用)〉

砂糖… $\frac{3}{4}$ cup / 小麦粉… $\frac{3}{4}$ cup
ベーキングパウダー…小さじ $\frac{1}{4}$ / 塩…少々
サラダ油… $\frac{1}{2}$ cup / 卵…2個
紫蘇(大葉)の葉(みじん切り)…8枚
オーガニックレモンの皮のすりおろし…適量

〈作り方〉

1. オープンを350°Fに予熱しておく。
2. 材料を全て混ぜ合わせて、サラダ油(分量外)を薄く塗った焼き型に流し込む。
3. 350°Fのオーブンで焼く。竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。冷ましてからいただく。



Tatsuya Marumoto

部屋でゆっくりとお茶を飲みながら日本の番組を見る時がなんといっても大好きなリラックスタイムです。そんな時にこのケーキはとても喜ばれます。簡単ですがおいしいのでオススメです。

『自慢料理レシピ大募集!』
にご協力いただき
ありがとうございます!
お寄せいただいた
自慢レシピの中から、
いくつかご紹介いたします。
引き続き、皆様からの
自慢のレシピを
お待ちしております。

●簡単ライスピザ



Akiko Yogi

渡米5年目。遅ればせながら、野菜スムージー作りにはまっており、毎日どんな野菜やフルーツでスムージーを作るか悩みつつも楽しんでいます。

ピザ生地を粉から作るのも、出来上がったものを伸ばすのも大変! 生地をご飯にしてしまえば簡単だし、見栄えもよく、和洋融合の美味しい一品になります。バーベキューの時にもグリルで焼けます。

〈材料：4人分〉

(ピザ生地部分)
ご飯…2合分 / 茅乃舎のだし…1袋 / ニジヤの卵…1個
(トッピング)

マヨネーズ…適量 / ニジヤのシーチキン缶、ズッキーニ、ウィンナー、トマト、
玉ねぎ、コーンなどなどお好きな具材…適量
溶けるチーズ(モッツアレラなど)…適量

〈作り方〉

1. 炊いたご飯にだしの袋を破いて中身を入れて混ぜる。混ぜたら卵を入れ、さらに混ぜる。
2. クッキングシートの上に1.を置き、ラップを上からかぶせ手で丸い形に整える。
3. ラップを取って400°Fのオーブンで10分ほど焼く(表面が軽かりっとするまで)。
4. 焼いたものにマヨネーズを薄く塗る。
5. お好みのトッピングを乗せ、チーズを乗せたら400°Fのオーブンで、こんがりとしチーズに色が付くまで焼く。

* バーベキューグリルで焼く場合は、クッキングシートではなく薄油を塗ったアルミホイルの上で成形し、焼くときはグリルの蓋を閉じて焼く。

●玄米クリーム

胃の弱い方、病気がりの方に。また赤ちゃんの離乳食に玄米を取り入れたいお母さんにもおすすめしたいです。ぜひオーガニック玄米で作ってください!



〈材料：1人分〉

ニジヤ玄米… $\frac{1}{2}$ カップ / 水… $\frac{1}{2}$ カップ
お好みで：豆乳またはミルク… $\frac{1}{2}$ カップ、ごま塩、梅干し、ふりかけなど

〈作り方〉

1. ニジヤ玄米 $\frac{1}{2}$ カップを、コーヒーマルで30秒ぐらい、さらさらに細かくなるまでグラインドする。(A)
2. 小さめの土鍋に水1カップと玄米の粉を入れて30分ぐらい浸ける。(時間の無い時にはすぐに火にかけても大丈夫)(B)
3. 中火にかけて小さめの泡だて器で混ぜながら、3分。そのあと弱火にして2分混ぜ合わせる。艶が出て、とろとろしてきたら出来上がり。(C) (もっとゆるめのほうがいい時にはお水 $\frac{1}{2}$ カップ、または豆乳をいれてもよい)



Kaoru Iwata

この玄米クリームは解毒作用もあるので、疲労がたまつたな、と感じた時には作るようにしています。

ちょこっと ECO な話



ちょとした ECO の話をしたいと思います。
皆さんにとって、今一番身近な問題はというと、きっと
買い物袋のことではないでしょうか？ お店で買い物をすると
もらえるプラスチック袋（通称レジ袋）ですが、すでにご存知
の通り全米各地で使用を規制する動きが高まっています。

実はニジャマーケットでも、すでに使用禁止になっている店舗があります。レジ袋を提供しない代わりに、紙袋や何回も使用可能なプラスチック袋の有料化を義務付けられるようになりました。

レジ袋禁止に関する現在に至るまでの経過を遡ってみると ——

2007 年にサンフランシスコ市が全米で初となるレジ袋禁止条例を施行し、2014 年にはカリフォルニア州最大都市ロサンゼルス市でも施行となりました。

そしてついにはカリフォルニア州全土で使用禁止となる法案 SB270 が可決され、2015 年 7 月より施行となる予定でしたが、これに関しては 2016 年 11 月の国民投票まで凍結されることになりました。

レジ袋が禁止となりつつある背景には、製造する為の石油資源の節約、ゴミを削減することにより焼却時に排出される

CO2 の削減、そしてビーチでのゴミ投棄による海洋生物への悪影響等の環境保全や改善が目的といわれています。

そこで急速に注目を集めているのがエコバッグ（マイバッグ）の利用です。すでに巷には様々なデザイン、種類、形のエコバッグが出回っています。まずは個々ができる小さなことから環境保護を始めましょう。

皆さんもご家庭には何枚かお持ちかと思いますが、お買い物では使用したことがない方も多いのではないのでしょうか。エコバッグとして活用してこそ、エコに貢献できます。いつでも使用できるようにする為に、車やかばんに常備されてはいかがですか。

この春ニジャエコバッグがリニューアル！ カラーも豊富に取り揃えました。お買い物にピッタリの便利なサイズです。

ニジャオリジナルのエコバッグに加え、機能性を重視したエコバッグも取り揃えております。お勧めはドイツ製の手作りストレッチバッグです。何と 25lbs の重さに耐えられるので、重いスイカを入れて大丈夫です。しかもポケットにもしまえるスモールサイズで、簡単に何度も洗えて衛生的です。ドイツの職人さんたちがひとつひとつ丁寧に手作りしている逸品。プレゼントにも喜ばれること間違いなし。

色々な種類のエコバッグを様々な場面で賢く使い分けながら、お買い物をお楽しみください。ひとりひとりができるちょことした ECO なことが、やがて大きく広がっていくことを期待します。



リニューアルしたニジャエコバッグ！
カラーも豊富に取り揃えました！



25lbs の重さに耐えられるドイツ製の手作りストレッチバッグ。
ポケットにもしまえて何度も洗える優れもの！ カラーもいろいろ！

オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

空豆は空に向かって実るので空豆と呼ばれています。豆類の中でも大型豆なので、ある種の風格が感じられ、綺麗な緑色で太くて大きなポリウム感は頼もしさと信頼感に溢れています。

豆類や実物野菜は一般的にぶら下がり野菜といわれ、下に向いて実るのが普通なのですが、空豆は地球の引力に逆らって上に向いて育ちます。豆類としては特殊な性格なのかも知れませんが、

一年で早い時期に収穫されるので春から夏の季節感と共に縁起が良く、鞘を開けると真綿のクッションの中から宝物のような空豆が現れます。ふわふわのクッションに守られていること自体まるで大切に育てられた王子のような風格が感じられるのです。大型豆なので鞘の部分が多くて食べられず廃棄してしまうことになりませんが、勿体なさを感じさせない程、鞘から出てくる空豆は貴重品のようにその存在感は大きいのです。

4月下旬からフレッシュ空豆の出荷が始まると旬の季節です。次から次へと実り、食べ頃の時期を迎えます。鞘を外した空豆を3分程塩茹ですると旬のご馳走の出来上がりです。

しかし空豆の旬は短く、1ヶ月もするともう終わりです。アメリカでの春の束の間の贅沢をお見逃しなく！

日本の春

空豆は日本食には欠かせない春の食材で、春の季節野菜として最も相応しいのが空豆です。

どこの料亭でも居酒屋でも家庭料理としても人気が高く、春の食卓を演出してくれます。

関東地方での出荷時期が4月から6月であることと比べ、南国である鹿児島県では早春の3月から5月がピーク時期で、早い物はハウス栽培で1月には出荷されています。

出荷時期が早い空豆は生産コストが高いため高価格商品になってしまいますが、それにも関わらず春の先取りご馳走として珍重されており、人気が高いのです。

鹿児島県の空豆は早春にいち早く出荷され、その後も長期間出荷されていることや、栽培技術が高いこと、栽培農家が多いこと、品質が高く均一していること、選果設備等の施設が充実していることなどから、空豆生産高は全国の30%を占め日本一を誇っています。春の演出効果の一番高い県であるともいえます。

鮮度の高い空豆の旬は南の県から始まり、農家から農家へと生産地を北へ移して初夏まで続き、日本の風物詩を地で演出できる食材です。

世界の空豆

イスラエルでは石器時代の遺跡から出土している程古い食材で、乾いた土壌が好きで作物なので古代エジプト、ギリシャ、ローマで盛んに栽培され、主食とされていました。

紀元前には空豆はアジア、アフリカへと伝達していき、日本には聖武天皇の736年にインド人の僧侶によって伝わって来たのです。現代では南米、北米、中国、アフリカ等の多くの国々で栽培されています。

空豆を水にもどして搗り潰した物にパセリ、コリアンダー等の香料を加えてコロッケのように揚げた「ファラフェル」と呼ばれている料理があります。地方によりヒヨコ豆、つぶしたジャガイモ、溶き卵を加えるなど料理方法に多少の違いはありますが、エジプトから東地中海沿岸、アラビア半島南部、イランまで広い範囲の国々にとっても愛されている料理です。

建国時期のイスラエルでは、急増する人口に対してタンパク質源である肉類の補給が間に合わずファラフェルを主食にしていた時代もあったということです。

ファラフェルに野菜やソースを絡めたサンドイッチはイスラエル料理、エジプト料理のグルメ店の定番メニューです。イタリア料理ではベコリーノチーズと一緒に食べます。とても美味しいものだそうです。

空豆の花の黒い点が不吉だとされてきたイタリアでは、死者の日に空豆菓子を作って食べる習慣があるそうです。

ネパールの山岳地帯でも空豆の栽培が可能で、未熟なうちに収穫してサラダ等にして食べられています。

超高級空豆が栽培されていることで有名な中国河北省張家口を訪ねた人の話では、乾いた土壌でまったく自然に近い方法で栽培されていたということです。

南米ペルーでは、生産高が最も多い豆類がインゲン豆で2番目が僅差で空豆だそうです。

歴史上に現れる空豆の殆どは完熟乾燥空豆であると思われます。乾燥空豆は保存性が良く栄養価も優れているにも関わらず、食料の多様化が進んだ現代では、調理のめんどうくささ等の理由で利用頻度は非常に少なくなってしまったのです。日本でも昔からの伝統食品である貴富豆やイカリ豆を見る機会はとても少なくなってしまいました。

完熟空豆とフレッシュ空豆の栄養価の差はほとんどないのですが、鮮度管理の難しいフレッシュ空豆がもて栄やされて来たのは、香りや季節感、その味が優れているからなのです。今や空豆という殆どフレッシュ空豆を指し、フレッシュで食べる日本の食べ方が世界に広がっていているのです。

フレッシュ空豆

春を演出する空豆は、奇麗な緑色のうちに収穫されたフレッシュ空豆でなければなりません。日本で栽培される空豆の殆どがフレッシュで販売されています。ニジヤファームの空豆も100%フレッシュで出荷されています。

フレッシュ空豆は春を演出する主役としての季節感に優れていると共に、健康に欠かせない栄養素が詰まっています。

植物性タンパク質が10%以上含まれていて、豊富なミネラルとビタミン類、食物繊維も豊富な頼もしい食品なのです。

特にカリウム、ビタミンB群、ビタミンCに特化していることから数々の効能が生まれます。

動脈硬化、高血圧の予防、疲労回復効果、むくみ予防と改善効果、肝機能を高める効果、さらに植物繊維が豊富なことから便秘の解消等々が期待出来るのです。若々しい血管を作り肝臓を活性化することから健康美容効果が高まり、

女性に優しい食品としても宣伝されています。

栽培

10月中旬と11月上旬に2回に分けて種蒔きをします。多少でも収穫時期を長くしたいからです。2週間もすると力強く芽が出てきます。20センチ位の大きさに11月下旬から2月の寒い時期を過ごすのが最適なのです。

気温が10℃以下の寒い時期になると休眠に入ります。この休眠時間は空豆の生長には欠かせない、DNAに組み込まれた大切な条件なのです。やがて最低気温15℃以上になると休眠は打破されて側芽を出してどんどん大きくなり花芽を付け始めます。

3月に気温が20℃以上になると空豆は大きく生長していきますが、それに合わせて何処からともなくアブラ虫が飛来し、寄生が始まります。一度寄生したアブラ虫はアツという間に個体を増やして、寄生体が枯れるまで離れません。

どこのオーガニック農場でもこのアブラ虫には手を焼いて、あの手この手の防衛策を考えている様子です。

昨年成功したニジヤファームでのアブラ虫対策は、光る物が苦手なアブラ虫の性格を利用して、アブラ虫が飛来する前に1メートル程の棒先に30センチ位の反射テープを付けた棒を畑のなかに沢山立てかけて置きました。風が吹くとサラサラとうるさい位の量の反射テープを立てかけたのです。そして3月になりアブラ虫の天敵「七つ星テントウ虫」の販売が始まるのを期におよそ3万匹もの七つ星テントウ虫を畑に放ちます。この方法でアブラ虫被害を20%以下に抑えられたのです。

4月下旬、空に向いて生長して来た空豆の鞘が豆の重さで垂れ下がってくる頃になるといよいよ収穫です。

オーガニック栽培

野菜が本来持っている栄養素を十分に蓄えて生長して貰うための栽培がオーガニック栽培です。そのために自然環境を整えます。作物に合っ



た土壌を整え、旬の季節に合った栽培時期や輪作を考慮栽培の手助けをします。

空豆栽培の最大の強敵はアブラ虫です。アブラ虫はものすごい勢いで増殖していき、空豆が枯れるまで取り付きます。

もともと作物はあらゆる外敵から防衛するための沢山の防衛物質ファイトケミカルを合成します。寒さ暑さ、乾燥、暴風雨、紫外線、科学的な外敵、物理的な外敵、草食動物、害虫、雑草、等々に対抗するために、その都度多種多様なファイトケミカルを大量に作り出しているのです。

しかしアブラ虫の空豆への攻撃は作物が持っている抗体だけでは対抗出来ないのです。どうしても栽培者のお手伝いが必要なのです。それもオーガニック栽培らしく人体に害がある農薬や殺虫剤を一切使わない方法でアブラ虫に対抗しなければなりません。

反射テープや七つ星テントウ虫を使ってほんの少しのお手伝いをする事により、アブラ虫や雑他な外敵を防御するファイトケミカルを十分に作り出せる元気な体力の有る空豆が生長して実りを迎えられるのです。

豊富なファイトケミカルは植物栄養素として、食物としての作物の味や香りを調えビタミンやミネラルといった栄養素として人類に寄与しています。植物栄養素をタツプリ蓄えている旬のオーガニック空豆は、春を演出する王者として申し分のない存在ではないでしょうか。



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。

春の逸品

林孝太郎造酢 京風すし酢

創業以来、変わらぬ製法で京の名水と国産米をじっくりと熟成させ時間をかけて作り出された味の深みとまろやかさが兼ね揃ったお酢です。添加物や化学調味料を一切使わず、体に良いものを美味しく召し上がっていただくために、素材そのものを深く吟味し、時間を惜しまず手間暇かけて作り続けています。京都の食の文化の中で出来上がった本格的な京風すし酢。北海道道南・利尻の昆布をじっくり漬け込み、自然のうまみと深い味を香らせたまさにこだわりの逸品です。

〈原材料〉米酢、粕酢、砂糖、食塩、りんご酢、風味原料（昆布）

飯尾醸造 富士すし酢

京都・宮津で明治 26 年創業以来「おいしい、しかも安全な最高のお酢」をほとんど変わらない製法で造り続けています。原料となる無農薬の米作りからたずさわらず、「静置発酵」での発酵だけで約 100 日間と時間をかけて造った「富士酢」

の味は、しっかり酸っぱいのにツンツンせず、まろやか。甘味には蜂蜜と粗糖を使用し、コクと旨味がしっかりあり、ごはんはしっとり柔らかで翌日まで酸味がとばずおいしい酢飯になります。炊きたてのご飯に合わせるだけで、「お寿司屋さんより美味しい」と評判の寿司飯が簡単に作れる寿司用合わせ酢です。

〈原材料〉米酢、蜂蜜、砂糖（粗糖）、塩

近藤醸酢 すし酢雅

お酢本来のコクやまろやかさ、香りにこだわり、創業明治 42 年以来、変わらぬ手法でお酢を造り続けています。伝統の長期熟成法の造り方を守り、じっくりと醗酵熟成させたこだわりのお酢は、そのままでも飲むことが出来るとてもまろやかな味わいです。

こだわりの味を守るため機械を一切使用せず、昔ながらの自然濾過製法で透明感があるのが特徴です。良質の米だけを使用し、ゆっくりと熟成させた純米酢に、天然の調味料を合わせ、さらに低温でじ

くりとひきだした昆布の旨みをプラスした贅沢な寿司酢です。

〈原材料〉純米酢、砂糖、食塩、こんぶエキス

丸正酢醸造元 寿しの酢

創業以来 130 年程の歴史の中で古式醸造を頑なに伝承してきました。美味しい酢には良質の軟水と麹が大切。酢造りに使う水は、那智の滝と同じ水源の熊野山系の伏流水。敷地内にある井戸の水は、水温 16℃の口当たり柔らかくおいしい軟水です。江戸時代から惜しみなく湧くその水を引き込み、美味しい酢を造るために使っています。

酢造りに使う米は、自家田地で低農薬栽培されています。もちろん防腐剤他薬品類は一切使用しておりません。どれ一つとして手を抜かず、こだわりぬいた本物の味を追求しています。

〈原材料〉純米酢、昆布、糖類（砂糖、ぶどう糖果糖液糖）、甘酒、発酵調味料（大豆）、食塩



ご馳走マガジンの煮豆特集を見て、豆を煮てみよう!という気になりました。とてもわかりやすい解説でした。今まで豆はスーパーでできあいのものを買うものだと思っていました。母が煮豆を作らない人だったので、もし煮豆特集を見なければ、このまま豆を煮ずに一生を終わるところでした。ありがとうございます。

Ewa beach, HI Miki さま

Gochiso 煮豆特集を参考に実際に煮豆を作っていました。手作りだと、味付けもお好みで変えられるし、安くてたくさん出来るので経済的ですね。身体にも良いのでこれからもぜひいろいろな煮豆を楽しんでください。



友チョコ作りました〜。
友チョコとはバレンタインデーに女性の友人同士で贈り合うチョコレートのこと。作った数110個。もらった数120個。来年はもっと頑張らないと!(@_@:)

Saitama, Japan Asa さま

Gochiso 日本の女子高生からのお便りをいただきました♪ 最近の日本では友チョコが一般的だそうです。旬な日本の情報をこれからもよろしくお願いします!

友人が手作りケーキを持って遊びに来てくれました。みんなでいただきましたが、とても美味しかったですよ。ぜひ自慢料理に応募するようにすすめています!

Torrance, CA Yoshiko さま



Gochiso 楽しいお茶会が繰り広げられたようですね。美味しそうな写真もありがとうございます。自慢料理へのご応募もお待ちしています。



今回ニジヤトランス店にお越しいただいたワンダーキッズのお子さんたちからとてもうれしい贈りものが届きました。みんな一生懸命に書いてくれて、スタッフ一同大感激でした。ありがとうございました。



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。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか? 春は誰もが活発に行動したくなる季節ですね。今号のマクロビオティックのレシピはお弁当特集。お天気の良い日にはぜひお弁当持ってお出かけして心も身体もリフレッシュしてはいかがでしょうか。
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き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。
では次回の夏号を乞うご期待!!

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!



gochiso@nijiyamarket.com