

美食

Spring 2016

Gochiso

巻頭
特集

「蒸し料理を始めよう」

～春は野菜が主役～

おとなの“ワンプレート・ランチ”

春のどんぶり

春のデザート

春の海鮮

ハマチ、カンパチ

ヘルシーに食べたい

オーガニックベジタブル

旬の長いも

鹿児島和牛

小さいながらも大きな魅力

キウイフルーツ

ロサンゼルスでベランダ菜園





CONTENTS

巻頭特集 **蒸し料理を始めよう!** 2

ニジャ **春の弁当、惣菜** 8



ちょっと贅沢な味 海鮮海老餃子 9

春のどんぶり 10

春のデザート 12

きつずチャレンジ メイソンジャーで作るショートケーキ風デザート 14

春のわくわくスープ 16

おとなのワンプレートランチ 20

[連載] マクロビオティックなひととき 22

ヘルシーに食べたいオーガニックベジタブル 24

米粉のレシピ 30

春の海鮮 新鮮空輸!日本産ハマチとカンパチ 32

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 34

みんな大好き!ニジャのパン NIJIYA CHERRY BLOSSOM 36

ニジャみりん粕食パン 38

ビフィズス菌の話 40

マグロの話③「ハワイ産メバチマグロ」 42

小さいながらも大きな魅力 キウイフルーツ 44

ニジャ特選 春の和菓子 46

知れば知るほど、美味しさが見えてくる 鹿児島黒毛和牛 48

わくわく!ごちそうキッチン 52

江戸庶民の味 — いちご汁 55

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 56

我が家の自慢料理 58

東京食旅 ~東京23区のグルメを求めて~ ①台東区 浅草 64

ロサンゼルスでベランダ菜園 66

オーガニック栽培の現場から 68

ニジャ こだわりの逸品。 70

みなさまからの声、声、声 72



(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
 ©2016 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: Nanchiku

Asuka Hashimoto
 Dr. Ito
 Yuki Hirota
 Asami Goto
 Michiko Kamogawa
 Kei Hasegawa
 Reiko Yoshida
 Tomoko Honda
 Akimi Furutani

蒸し料理

新玉ねぎの詰め物蒸し

玉ねぎ好きなら春に1度は作りたい。

■材料 4人分

新玉ねぎ・・・2個
ひき肉・・・100g (約0.2 lb.)
焼き麩・・・一掴み
しょうゆ・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1
ニジヤ和風だし・・・小さじ1
ポン酢・・・大さじ2
大葉千切り・・・4枚分

■作り方

1. 皮をむき上下を落とした新玉ねぎを横半分に切り、外側から4～5重を残し、中心部分を抜き出す。

2. 抜き出した玉ねぎをみじん切りにし、ひき肉、手で崩した焼き麩、しょうゆ、片栗粉とよく混ぜ、残した玉ねぎの中に詰め、蒸し器に入る深めの皿に並べる。
3. 和風だしを上から振りかけ、湯気の上があった蒸し器で中火で20～25分蒸す。
5. ポン酢をかけ、大葉を天盛りしてすすめる。



春キャベツ丸ごと塩麩蒸し

柔らかい春キャベツを丸々楽しめる。

■材料 3～6人分

キャベツ・・・1個
塩・・・小さじ1/4
豚薄切り肉・・・100g
ニジヤ塩麩・・・小さじ2
こしょう・・・小さじ1/8
トマト・・・中1個

■作り方

1. キャベツを6等分のくし切りにし、芯を切り落とし、深めの皿に丸く収め塩を振る。
2. 豚薄切り肉に塩麩とこしょうを加えてまぜ、切ったキャベツの上に散らすようにのせる。
3. トマトを小さめの角切りにし、肉の上におく。
4. 中火の蒸し器で20分間蒸す。



小松菜と豆腐の蒸し物

優しい組み合わせのおかず。

■作り方

1. 塩蔵わかめは水にさらして塩を抜き、5cm長に切る。
2. 豆腐は大きくスライスし、小松菜は長さ5cmに切る。
3. 皿に豆腐、小松菜、わかめを盛り付ける。
4. 酒、しょうが、和風だし、ごま油を混ぜたものを上からかけ、中火の蒸し器で約6分蒸す。
5. 白すりごま、一味唐辛子を振り、しょうゆをかけ、すすめる。

■材料 3～5人分

絹ごし豆腐・・・1丁
小松菜・・・1パック(約0.4 oz)
塩蔵わかめ・・・30g
酒・・・大さじ2
しょうがすりおろし・・・小さじ1/2
ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2
ごま油・・・大さじ1

白すりごま・・・小さじ1
一味唐辛子・・・お好みで
しょうゆ・・・お好みで



「蒸し料理を始めよう」

～春は野菜が主役～



→ の春におすすめ、
美味い野菜を使った蒸し料理をご紹介します。今まで蒸し器を使っていなかった方も、この機会にいかがですか？

蒸し料理はイイこといっぱい
100℃以下の水蒸気で調理する蒸し料理は、野菜のビタミンの破壊を最小限に抑え、肉や魚の食感も素材の良さを残した仕上がりになります。
さらに油を使わない調理が可能なので、カロリーが気になる方にもうれしい調理法です。
蒸している間は食材をかき混ぜたり動かしたりしないので、炒め料理のように、調理中に油が飛び散ったり、煮込み料理のように吹きこぼれることもないので、後も楽ですね。

彩り野菜と鯛の姿蒸し

仕上がりは豪華なのに簡単。

■作り方

1. 鯛の厚みのある部分に切り込みを入れ、器に昆布を敷き、その上に鯛をおく。
2. ミニトマトに十字の切り込みを入れ、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
3. 鯛に酒と塩を振り、中火の蒸し器で約15分間蒸す。
4. 一度火からおろし、野菜を鯛の周囲に並べ、再び5～6分蒸す。
5. ソースの全材料を耐熱の器に入れて軽く混ぜ、電子レンジで1～2分加熱し、よく混ぜる。
6. 白髪葱を鯛にのせ、ソースを添えて、すすめる。

■材料 2～4人分

(全て大きさと量はお皿に合わせた適量)

鯛・・・1尾
だし昆布・・・鯛と同じ大きさ
ミニトマト・・・適宜
野菜の花あるいはブロッコリー・・・適宜
アスパラガス・・・適宜
酒・・・大さじ1～2
塩・・・適宜

<ソース>

白味噌・・・大さじ3
豆乳・・・大さじ3
オリーブオイル・・・大さじ1
んにくすりおろし・・・小さじ1/2
はちみつ・・・大さじ1/2

<トッピング>

白髪葱・・・適宜



ニジヤで買える蒸し器です。

蒸し器で便利、美味しさアップ
2段以上ある蒸し器なら、例えば、前菜の海老と野菜の湯葉巻き蒸し、主菜の蒸し鶏、と一度に異なる料理を同時に調理することもできます。また、まとめての温め直しにも便利。
電子レンジと蒸し器は圧倒的に蒸気の量が違い、高温になりすぎることなく、ムラなく調理できるので、温め直しや蒸し直しでも、蒸し器使用の食感、おいしさは一段と上です。



お皿で蒸すときのコツ

お皿の下に畳んだパーチメントペーパーやアルミホイルを入れておくと、取り出す時、簡単です。

蒸し料理

■材料 2~3人分

- 乾燥平湯葉・・・約5cm x 17cm 6枚
- 青ねぎ・・・1本
- にんじん・・・細8cm
- 絹さや・・・6枚
- しょうが・・・1かけ
- 海老・・・大6尾
- 塩・・・小さじ1/4
- 酒・・・大さじ1
- ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2
- <ソース>
- マヨネーズ・・・大さじ2
- わさび・・・小さじ1
- ゆずこしょう・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2

海老と野菜の湯葉巻き蒸し

おもてなしにも使える彩豊かな一品。

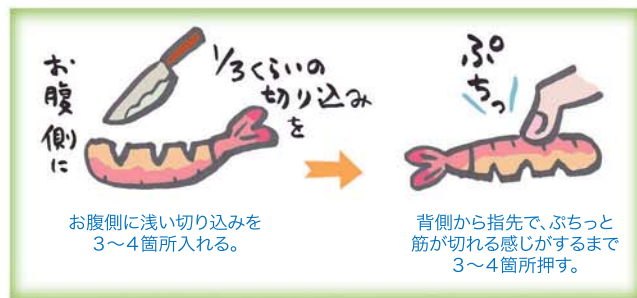
■作り方

- 湯葉をぬるま湯で柔らかく戻す。
- ねぎ、にんじん、しょうがは千切りにする。絹さやはスジを取る。
- 海老は殻をむき、背からワタを取り除き、腹に浅く切り込みを入れて、背側から指先押さえて平らにする(右図を参照)。
- 湯葉の端に海老、ねぎ、にんじん、しょうが、絹さやをおき、塩を振り巻き上げ、器に盛り、酒、和風だしを振りかけ、中火で12分蒸す。
- <ソース>の材料を混ぜ合わせ、添える。



えびをまっすぐ仕上げのコツ

てんぷらやフライにも!



お腹側に浅い切り込みを3~4箇所入れる。

背側から指先で、ぶちっと筋が切れる感じがするまで3~4箇所押す。

蒸し鶏とチンゲン菜のねぎソース

ねぎソースは蒸し鶏とベストマッチ。

■材料 2人分

- 鶏もも肉・・・230g(約0.5 lb.)
- チンゲン菜・・・2株
- 砂糖・・・小さじ1/2
- ニジヤ中華だし・・・小さじ1
- 白こしょう・・・小さじ1/8
- 酒・・・大さじ1

■作り方

- 鶏もも肉に砂糖をすり込む。
- 皿の中央に鶏もも肉をのせ、酒、ニジヤ中華だし、白こしょうを振り、湯気の上があった蒸し器で6分中火で蒸す。一度火からおろし、チンゲン菜を鶏の周りにおき、さらに6分蒸す。
- 青ねぎをみじん切りにする。
- 耐熱器に水、酒、ごま油、塩、白こしょうを入れ混ぜ合わせ、電子レンジで沸騰するまで約1分加熱。
- 熱い内にんにくと青ねぎのみじん切りを加えて混ぜる。
- 蒸した皿を取り出し、鶏肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛り直す。
- ねぎソースを鶏にかけてすめる。

<ねぎソース>

- 青ねぎ・・・3本
- 水・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/4
- んにくすりおろし・・・小さじ1/4
- ごま油・・・小さじ1
- 白こしょう・・・小さじ1/8



蒸し料理

白身魚のすり身 大葉白菜巻き蒸し

フワっとしたすり身と白菜の上品な旨味。

■材料 2~4人分

- 白菜・・・4枚
- 大葉・・・3枚
- <すり身>
- 白身魚の切り身・・・200g
- もめん豆腐・・・80g
- 塩・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ2

- 七味唐辛子・・・お好みで
- ぼん酢・・・お好みで

■作り方

- 蒸し器で白菜を2~3分蒸して柔らかくし、取り出しておく。
- 魚の切り身は皮と骨を取り除き、一口大に切る。
- <すり身>の全材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す。
- 大葉を白菜の根に近いところにのせ、その上に作ったすり身1/3をのせて巻く。
- 3本巻き終えたら、一口大に切り、切り口を上皿に並べ、中火で15分蒸す。
- お好みで七味唐辛子とぼん酢を添える。



蒸し根菜の カレーヨーグルトディップ添え

ほっこり野菜にほんのりスパイシーなソースが合う。

■材料 2~4人分

(野菜の量は器に合わせた適量)

- じゃがいも
- ごぼう
- にんじん
- れんこん
- 塩・・・ひとつまみ
- <カレーヨーグルトディップ>
- はちみつ・・・小さじ1/2
- こしょう・・・適宜
- 塩・・・小さじ1/4
- カレー粉・・・小さじ1/2
- プレーンヨーグルト・・・100g

■作り方

- 全ての野菜を大きめの一口大に切り、器に盛り、塩を振り、中火で10分蒸す。
- カレーヨーグルトディップの材料を順に混ぜて、蒸しあがった野菜に添える。



れんこんと鮭の 蒸しまんじゅう

前菜に、ちょっとした副菜に。

■材料 4人分

- れんこん・・・200g
- 鮭切り身・・・2切れ(約70g)
- 三つ葉・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1
- ニジヤ塩レモン・・・小さじ1
- <銀あん>
- ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2
- 水・・・100 ml
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1-1/2

■作り方

- れんこんは皮をむき、鮭は小さく切っておく。三つ葉は1センチ長程に切る。
- れんこんをすりおろすかフードプロセッサ一等でビュレー状にし、片栗粉大さじ1と塩レモンを加え混ぜる。
- 鮭と三つ葉を加え、さっくりと混ぜ、4等分にして丸め、個別の器に盛る。
- 蒸し器に並べ強火にかけ、湯気が出てから中火で約12分蒸す。
- 小鍋に水、和風だし、みりん、しょうゆを入れ、中火で沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 蒸しあがったまんじゅうの上から(5)の銀あんをかけてできあがり。



蒸し料理

大根蒸し餃子

大根で包む、あっさりおいしい新感覚。

■材料 4人分

- 大根・・・・・・・・ 8cm(太め)
 - 豚ひき肉・ 180g (約0.4 lb.)
 - 白菜・・・・・・・・ 大3枚
 - 青ねぎ・・・・・・・・ 3本
 - しょうがみじん切り 小さじ1/2
 - にんにくみじん切り 小さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・ 小さじ1/2
 - こしょう・・・・ 小さじ1/8
 - ごま油・・・・ 大さじ1/2
 - 酒・・・・・・・・ 大さじ1/2
 - しょうゆ・・・・ 大さじ1/2
 - 片栗粉・・・・・・・・ 大さじ1
- <タレ>
- 酢・・・・・・・・ 大さじ3
 - しょうゆ・・・・ 大さじ3
 - ごま油・・・・ 小さじ1/2
 - 一味唐辛子・・ 少々(お好みで)



■作り方

1. 大根はスライサー等で薄くスライスして塩少々(分量外)してしんなりさせておく。
2. 白菜、青ねぎをみじん切りにし、ポウルで塩をまぶし、水が出てくるまで5～10分程おく。
3. 白菜と青ねぎから出た水を手で軽く絞り、豚ひき肉、しょうが、にんにく、ごま油、酒、しょうゆを加えよく混ぜる。
4. 大根がしんなりしたら軽く絞って片栗粉を茶漉しなどで薄く振って(3)の肉あんをのせて2つに折る。
5. 中火の蒸し器で12分蒸し、<タレ>の材料を合わせて添える。

かるかんまんじゅう

お家で本格的和菓子が楽しめる。

■材料 底のまるい湯のみ等で10個分

- 長いも・・・・・・・・ 100g
- 砂糖・・・・・・・・ 100g
- 水・・・・・・・・ 100 ml
- 卵白・・・・・・・・ 1個分
- 上新粉・・・・・・・・ 100g
- こしあん・・・・ 大さじ10
(お好みで入れなくても)

かるかん粉
ミックスタイプを使えば
水だけで
生地が作れます。



ニジヤの上新粉。



■作り方

1. 蒸し器を準備し、型(小ぶりの湯のみ)にサラダ油(分量外)を薄く塗しておく。
2. 長いもの皮を剥き、水と共にミキサーかフードプロセッサーに加え、ペースト状にする。
3. 砂糖と上新粉を加え、よく混ぜる。
4. ボウルに卵白を入れて固く泡立て、3回に分けて加えて混ぜる。
5. 用意した型に(4)の8割を流し入れ、それぞれこしあんを中央に落とし、残り2割の生地を覆い、湯気の立った蒸し器に入れ、約20～25分中火で蒸す。
6. 冷めてから型から外す。

※大きな型で作って出来てから切り分けでもOK。

ニジヤ春の弁当、寿司

春限定!



- ▼ サーモンみりん粕弁当
- ▼ サワラみりん粕弁当
- ▼ ポークみりん粕弁当

ニジヤからお届けする春味のお弁当は、日本で話題のみりん粕を使った新しい味3種類です。愛知県三河みりんの蔵元から直送された「みりん粕」をベースにオーガニック味噌、酒、みりん、塩をブレンドして特製の漬け込みソースを作りました。

脂ののったサーモンと春の魚サワラは丸一日、ポークはしょうゆを少し加えてから2日ほど漬け込み、きれいな焦げ目がつくまで焼き上げます。みりん粕に漬けるだけでほんのり甘く、素材の旨味が凝縮されて絶品の仕上がり! 食材の身質をさらに柔らかくし、その芳醇な旨味がお口の中に広がります。それに加えて今年はずっと春らしく、毎年大人気の若竹ごはんを盛り込みました。春限定の春味弁当は期間限定今だけのオススメです。

春味 Taste of Spring

▼ 若竹ごはん

毎年、春の時期にしか味わえないニジヤのたけのご飯。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、三陸産の肉厚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月の早い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のに役立ちます。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

マグロにサーモン、そしていくらと色とりどりの具材を小さめに切って寿司ご飯の上に盛りつけました。黄色い卵焼きと緑のきゅうりがますます華やかさを醸しだして、まるでお花畑のような彩りの賑やかなちらし寿司の出来上がり。見た目も楽しいお花畑ちらしは、もちろん食べても新鮮なネタが美味しいハーモニーを奏でます。



※ 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。



ニジャ 海鮮海老餃子

餃子は大人から子供まで誰でも大好きなお惣菜。ニジャでも大人気です。定番はお肉と野菜がたっぷりの焼き餃子。ビールのお供にはたまりませんね。さてこの度、餃子は好きだけど、MSGが気になるから子供にはあまり食べさせたくないな…と感じていらっしゃる方に朗報です!

この春ニジャマーケット全店で販売される「海鮮海老餃子」。もちろん、化学調味料無添加のNo MSG。具材には海鮮を贅沢にたっぷりと使用しています。

まずは、ゴロゴロと入ったたくさんの小エビ。そして天然の旨味がたっぷり染み出てくる帆立の貝柱、コリコリした食感を楽しめるイカ。それらをアラスカ産のスケソウダラを丁寧にすり身にしたものと一緒に混ぜ込み、ちょっぴり贅沢な餃子に仕上げました。お肉の苦手な方、ヘルシーな食生活にこだわりのある方、そしてお子様にも安心して食べていただける一品です。

惣菜売り場ではすでに焼かれ

たものを販売しているので、召し上がる前に温めていただければすぐに美味しい焼き餃子の出来上がり。そのまま、食事やおつまみの一品にどうぞ!

またデリコーナーでは蒸した状態の餃子を販売予定です。ご自宅でバリバリの餃子を焼くもよし、水餃子やスープに入れても美味しく召し上がれること間違いなし! お手軽にちょっと贅沢な味をお楽しみください。

第2弾として「ポーク餃子」、第3弾として「海鮮かに餃子」を企画中。乞うご期待!





豚味噌バター丼

▼材料 (2人分)
 豚薄切り肉 100g
 たけのこ水煮 ½個
 菜の花 (またはほうれん草) 飾り用
 たまご 2個
 塩こしょう 少々
 にんにく ½かけ
 バター 10g
 味噌 大さじ2
 あったかご飯 どんぶり2杯分

▼作り方
 1. 豚肉に塩こしょうして、食べやすい大きさに切っておく。
 2. たけのこは薄切り、菜の花は食べやすい長さに切り、熱湯でさっとゆでて水気を切る。にんにくは潰す。
 3. たまごを割りほぐし、砂糖と塩少々 (分量外) を混ぜ合わせてスクランブルエッグを作り、どんぶりに盛ったほかほかご飯にのせる。
 4. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが立ってきたら、取り出し、豚肉を入れて炒め、火がとおってきたら、たけのこを加えて1~2分ほど炒めてたけのこをご飯の上にのせる。フライパンにニンニクを戻し、味噌を加えて豚肉と絡め、ご飯の上にのせて、菜の花を飾って出来上がり。

サバとキャベツのカレー風味丼

▼材料 (2人分)
 サバの水煮缶 1缶
 キャベツ 3枚
 だし汁 100ml
 煮汁用: カレー粉 小さじ1/しょうゆ、酒 各大さじ½
 あったかご飯 どんぶり2杯分
 サラダ油 大さじ½
 小麦粉 大さじ½

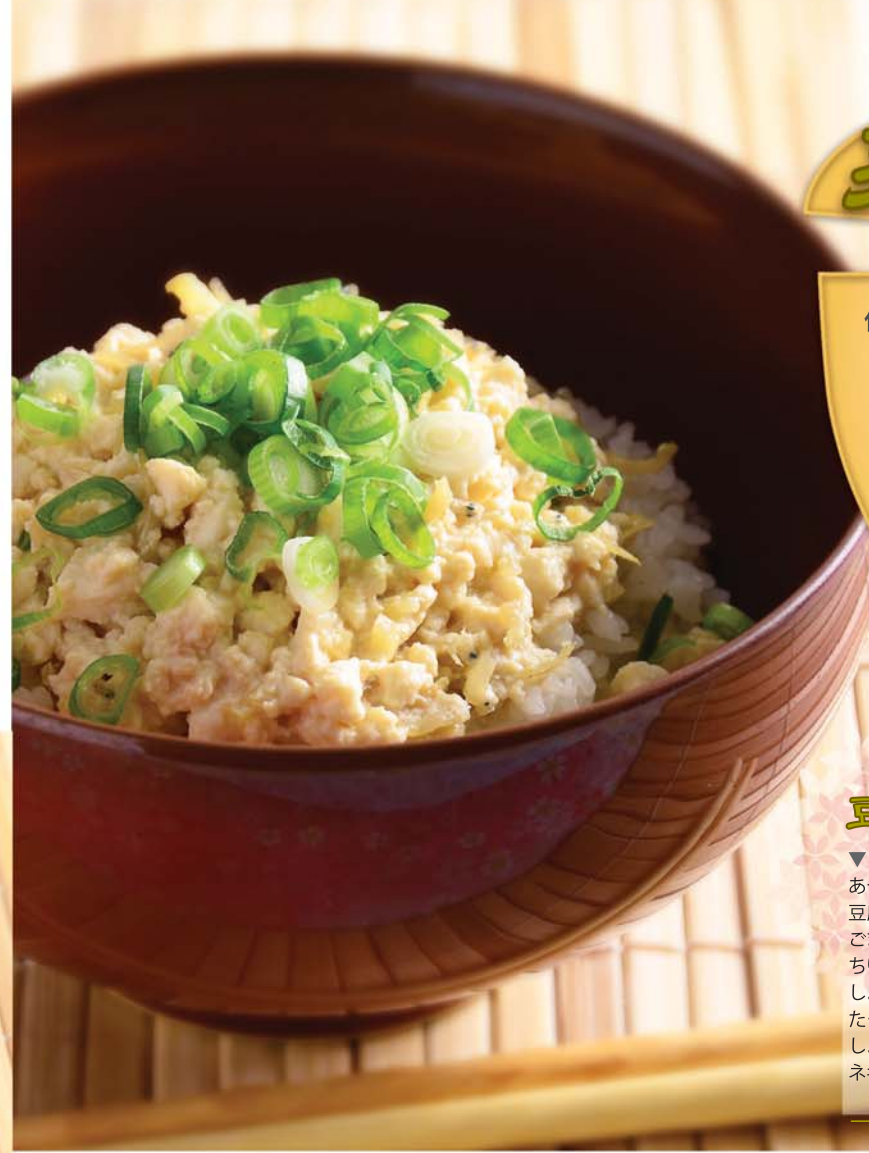
▼作り方
 1. サバ缶の汁をきっておく。
 2. キャベツはざく切りにする。
 3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、キャベツを入れて炒める。
 4. しんなりしてきたら、小麦粉を振り入れて全体に馴染ませ、粉っぽさが無くなったら、だし汁を加えて煮立たせる。
 5. 煮汁用の調味料を加えてサバを入れてほぐしながら2分ほど煮て火を止める。
 6. どんぶりにご飯を盛り、5. を等分にのせる。



海鮮サラダ丼

▼材料 (2人分)
 刺身 200g
 (マグロ、サーモン、いくらなどお好みで)
 レタス 2枚
 菜の花 ½パック
 玉ねぎ ½個
 アボガド ½個
 ミントマツ 3個
 あったかご飯 どんぶり2杯分
 ニジヤつゆてんねん 適量

▼作り方
 1. 刺身類とアボガドは1cmほどのさいの目切り。
 2. 菜の花は下茹でして一口大に切る。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
 3. 玉ねぎは薄くスライスして水気を切っておく。ミントマツは4等分に切る。
 4. どんぶりにそれぞれ等分のご飯を入れてレタスと玉ねぎを敷き、残りの具材を彩りよく盛り付ける。
 5. 上からつゆてんねんをかけていただく。



春のどんぶり

仕事に遊びに趣味に皆さんそれぞれの生活を楽しんでいらっしゃると思います。特に春になるとなぜか新しいことを始めたくって、つつい張り切りすぎることもあるかもしれませんね。そうするとどんな時にも誰でもお腹は減ります。お腹が減っては力が出ません。そんな時には、簡単にできて一品でお腹も大満足できる料理があったら便利です。そんな時のための春のどんぶりレシピを集めてみました。

豆腐とじゃこ丼

▼材料 (2人分)
 あったかご飯 どんぶり2杯分
 豆腐 (絹ごし) 1丁
 ごま油 大さじ1
 ちりめんじゃこ 30g
 しょうが (みじん切り) 1かけ分
 たくあん (みじん切り) 3cm分
 しょうゆ 大さじ1
 ネギ (小口切り) 4本

▼作り方
 1. 豆腐をペーパータオル等に包んで10分ほどおき、水切りする。
 2. フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをかりかりになるまで炒める。
 3. ボウルに豆腐、しょうが、たくあんを入れて2. を熱いうちに加えてしょうゆを入れてざっくりと混ぜ合わせておく。
 4. どんぶりにご飯を盛り、3. を等分にのせてネギを散らす。

親子てりてり丼

▼材料 (2人分)
 鶏もも肉 (一口大に切る) 大1枚
 サラダ油 大さじ½
 A: しょうゆ、バルサミコ酢 各大さじ1/はちみつ大さじ½
 あったかご飯 どんぶり2杯分
 三つ葉 (1cm長さに刻む) ½束
 B: (たまご3個/牛乳 大さじ3/塩少々)
 バター 大さじ2
 焼き海苔 (ちぎる) ½枚

▼作り方
 1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼色がついたら裏返してAを加えて強めの中火で汁気がなくなるまで照りができるように煮からめる。
 2. ボウルにご飯を入れて、三つ葉を飾り用に少し残しておき、あとのものはご飯と混ぜておく。
 3. 別のボウルにBを混ぜ合わせて、別のフライパンにバターを入れ、たまごを流し入れ、スクランブルエッグを作る。
 4. どんぶりに2. のご飯を盛り、焼き海苔を散らす。1. の鶏肉、3. のたまごを順にのせ残しておいた三つ葉を飾る。鶏肉のタレが残ったら好みで上からかけて、出来上がり。





春のよもぎロール

ほんのりとよもぎ香る、緑の季節の到来を感じさせる、ロールケーキです。

■材料 8人分

- 卵・・・ 3個
- 砂糖・・・ 2/3 cup
- 薄力粉・・・ 2/3 cup
- 牛乳・・・ 大さじ2
- 乾燥よもぎ粉・・・ 大さじ3
- 生クリーム・・・ 2 cup
- 砂糖・・・ 大さじ4
- 抹茶パウダー・・・ 適量

●作り方

- 分量外のたっぷりのお湯で乾燥よもぎ粉を戻して、水気をとっておく。
- 戻した(1)のよもぎと、牛乳をあわせておく。
- ボウルに卵と砂糖を入れ、湯煎の上のせ、人肌くらいになるまで混ぜ続ける。温まったら、ミキサーでしっかり泡立つまで泡立てる。

- あらかじめふるっておいた薄力粉を(3)にゴムベラで混ぜ合わせ粉気がなくなったら(2)もしっかりあわせ、ベーキングシートを敷いた、天板に平らに流す。
- 375°Fのオーブンで約12分焼き、冷ましておく。
- 生クリームと砂糖で固めのホイップクリームを作る。
- 5の生地の上に6のクリームをヘラなど使って均一に広げる。
- 生地の手前と奥が綴じ目になるように巻く。
- 形を整えて、冷蔵庫で冷やしておき、仕上げに軽く抹茶パウダーをふりかける。

●作り方

- ボウルに卵、蜂蜜、砂糖を入れて、湯銭で温めながらもったりするまで泡立てる。
- 別のボウルにヨーグルト、ベジタブルオイル、刻んだ梅干しを混ぜておく。
- 合わせてふるった、薄力粉、ベーキングパウダーを1にヘラを使って混ぜ入れる。
- 粉気がなくなったら、2をしっかりと混ぜ入れる。
- ベーキングカップに出来上がった生地を流し入れる。
- すぐに蒸し器にいれ、約10分強火で蒸す。

ミニ梅干し蒸しパン

塩っ気のある梅干しがアクセントになるふかふか蒸しパンです。

■材料 約9個分

- 卵・・・ 1個
- 蜂蜜・・・ 大さじ1/2
- 砂糖・・・ 大さじ2
- 薄力粉・・・ 大さじ4
- ヨーグルト・・・ 大さじ1
- ベジタブルオイル 大さじ1/2
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 刻んだ梅干し・・・ 2粒



そら豆ずんだ団子

ペースト状にしたそら豆から餡を創り、中に団子を包み込んでみました。

■材料 10個分

- 冷凍そら豆 1パック(生でも可)
- 砂糖・・・ *作り方の3を参照
- 上新粉・・・ 1/2 cup
- 水・・・ 大さじ5

●作り方

- 分量外の沸騰したお湯でそら豆を茹でて皮を剥く。飾り用に少しだけ別にしておく。
- (1)のそら豆が温かいうちに多少粒が残ってもいいので、すり鉢でペースト状にする。
- (2)のそら豆の重量を計り、その半分の量の砂糖を混ぜる。

- (3)を鍋に移し火にかけ、もったりしてくるまで、混ぜながら水分をとばし、ラップなどの上に広げて冷ましておく。
- 上新粉と水を耐熱容器にしっかりとまぜてラップをして、4分間電子レンジにかける。
- 4分経ったら、いったんヘラなどでしっかりと混ぜて、さらに1分電子レンジにかける。

- 薄く分量外の油を塗ったベーキングシートの上に出来上がった(6)の生地を流し、ベーキングシートの左右をもちながら包み込むようにして、よく捏ねる。
- 温かいうちに一口大の大きさにちぎり、丸めて、冷めた4のそら豆餡で団子を包み込む。
- 丸めた8をラップで巾着紋りにして、10分ほど常温で休ませ、ラップを外す。
- 飾り用のそら豆を刻んで、上に飾る。

うぐいす餅

新緑のような淡い緑色で、うぐいすの形をした、牛皮を使った春のお菓子です。本来は青きな粉を使用しますが、手に入らなければ、きな粉と少量の抹茶パウダーを混ぜてみてください。



■材料 14個分

- 白玉粉・・・ 1/2 cup
- 上白糖・・・ 1 cup
- 水・・・ 1 cup
- 粒あん(市販)・・・ 1 pack
- きなこ・・・ 適量
- 抹茶パウダー・・・ 適量

●作り方

- あらかじめ粒あんを約20グラムずつに丸めておく。
- ボウルに白玉粉、水、上白糖を入れ、しっかりと混ぜる。
- 耐熱容器に移し、電子レンジで1分加熱してゴムベラ等でしっかりと混ぜる。

- (3)の行程を生地がもちもちして透明感が出るまで繰り返す。(約3回くらい)
- 片栗粉をまぶしたバット等に出来上がった生地をヘラなどでなるべくうすく広げる。
- 冷めたら(5)の餅を(1)で丸めた粒あんを包み込めるくらいの大きさに切り、包み込む。
- 形を楕円形に整え、仕上げにきなこ抹茶パウダーを混ぜたものをたっぷり振りかける。

いちごのパンナコッタ

みんな大好き、いちごを使ったパンナコッタです。仕上げにコンデンスミルクを使っていちごミルク風に仕上げました。

■材料 8個分

- いちご(ピューレ用)・・・ 1/2 lb
- 砂糖(ピューレ用)・・・ 大さじ2
- ヨーグルト・・・ 1/2 cup
- 生クリーム・・・ 1/3 cup
- 粉ゼラチン・・・ 大さじ1/2
- 水(ゼラチン用)・・・ 大さじ2
- 砂糖・・・ 大さじ3-1/2
- いちご(飾り用)・・・ 適量
- コンデンスミルク・・・ 適量

●作り方

- ピューレ用のいちごのヘタをとり半分に切り、ピューレ用の砂糖と一緒に鍋に入れて、10分ほど柔らかくなるまで煮て、ミキサーにかけ滑らかにする。
- (1)で出来上がったピューレから1カップを計り、残った分は使用しない。
- ゼラチンを水に入れ、ふやかしておく。
- (2)で計ったいちごのピューレとヨーグルトをしっかりと混ぜておく。

※分量の表記は全てアメリカ式です。

春のデザート

～家庭用オーブンについて～

家庭用オーブンでお菓子を焼くときどうやったら上手に焼けるのですか?と度々聞かれることがあるので、今日は自分がやっている注意点を書かせていただきます。アメリカの家庭のレンジの下についているオープンの場合、火力があまり強くないことが多いので、設定を使いたい温度よりも高く設定してあらかじめ温めておきます。例えば、350°Fで使いたいときは400°F。325°Fで使いたいときは375°Fというように。そして熱線が付いている場所にもよりますが、あまり天板が熱線に近いと焦げやすくなるので極力オープンの棚の熱線から離れたところを使うか、熱線が下側なら天板を2枚重ねにしたり、熱線が上側ならホイルをかぶせたりする。それから極力開け閉めを素早くして、オープンの温度を逃がさないようにする。実際使ってみないとわかりづらいのですが、オープンによっても違いがあるので、何度か同じレシピでお菓子を作ってみて、癖をつかんでみてください。



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。



おまけのレシピ



メイソンジャーに注いでどうぞ!

長いもスムージー

春にもオススメ栄養満点の長いもを使って簡単スムージーを作しましょう。

スムージーの材料

- (2人分)
- 長いも 100g
- バナナ 1本
- いちご 5粒
- ニジヤ豆乳 400ml
- レモン汁 大さじ1/2
- はちみつ 大さじ3(お好みで)

長いもスムージー 作りかた



1. 長いも、バナナは皮を剥いて一口大に切り、レモン汁を絡めて冷凍しておく。

2. ミキサーに①とヘタを取ったいちご、豆乳、はちみつを入れてなめらかになるまで回す。



3. メイソンジャーに注いでどうぞ!

できあがり!

今回のチャレンジャー

楽しくておいしいデザートが、できました!



Maiちゃん Kensukeくん Kaidenくん Mayukaちゃん Harukaちゃん

メイソンジャーでデザートを作ろう!



メイソンジャーのショートケーキ



昨年はジャーサラダが大人気となり、お家にメイソンジャーがあるお宅も多いのではないのでしょうか?見た目もおしゃれなメイソンジャーは使い道もいろいろ。そこで今回はこのメイソンジャーを使ってちょっとおしゃれなデザートを手作りしちゃいましょう。簡単な割には見た目はゴージャス。母の日のプレゼントにもオススメです。

メイソンジャーのショートケーキ 作りかた



1. バターをレンジにかけて溶かす。(約30秒)



2. ボウルにスポンジ生地の材料を入れて軽く混ぜあわせる。



5. メイソンジャーから取り出して、スポンジを3等分にスライスして、乾燥しないようラップをかけて、あら熱を取る。



6. フルーツはデコレーション用に少し残しておき、あとは食べやすい大きさに切っておく。



3. メイソンジャーの内側にサラダ油(分量外)を塗り、2)をメイソンジャーに入れる。



4. 1000wの電子レンジで約1分加熱する。中まで火が通っていないようならば様子を見ながら、少しずつ加熱していく。



7. 生クリームをボウルに入れてグラニュー糖を加えながら、攪拌してホイップクリームを作る。



8. あら熱を取ったスポンジをメイソンジャーの底に入れて、ホイップクリーム、フルーツの順に重ねていく。これを3回繰り返し、最後にデコレーション用のフルーツを飾って出来上がり。

できあがり!

メイソンジャーのショートケーキの材料

- (1個分)
- ニジヤホットケーキミックス 50g
- ニジヤ豆乳(レギュラー) 60ml
- バター 5g
- デコレーション用
- イチゴ 4粒
- お好みのフルーツ(ここではブルーベリー)適量
- 生クリーム 100ml
- グラニュー糖 大さじ1





パプリカとポテトのポタージュ

【材料(3~4人分)】

じゃがいも	1個
赤パプリカ	½個
黄パプリカ	½個
玉ねぎ	½個
セロリ	½本
にんにく	1片
チキンブロス	440ml
オリーブオイル	小さじ2
塩、こしょう	少々
パセリ	適量

【作り方】

- 1 じゃがいも、パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。セロリはスライス、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弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして、玉ねぎ、セロリ、じゃがいも、パプリカの順に入れてよく炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたらチキンブロスを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 4 具を半分くらい別皿に取り、鍋にパーミックスを入れて攪拌する。スープがポタージュ状になったら具を戻し、塩、こしょうで味を調える。お好みでパセリのみじん切りをトッピングする。



春のわくわくスープ

春はわくわく満載で誰もが心待ちにしている季節ですね。そんな季節には新鮮な食材をたっぷり使ったスープで、ますますわくわく感を高めましょう！



海老とトマトのサンラタン風

【材料(4人分)】

海老	8尾
トマト	1個
干しいたけ	4枚
ゆでたけのこ	70g
豆腐	¼丁
青ねぎ	1本
しょうが	1片
水	450ml
チキンブロス	300ml
唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
酢	大さじ1
ラー油	小さじ2
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 干しいたけを水450mlに漬けて戻しておく。豆腐はサイコロに切って水を切っておく。
- 2 海老は殻をむいて背わたを取り、背中に切れ目を入れておく。トマトは1cm角、たけのこは食べやすい大きさのスライス、青ねぎは1cm幅、しょうがは千切りにする。
- 3 干しいたけが戻ったら軽く絞ってスライスにする。漬け汁とチキンブロスを鍋に入れて中火にかける。
- 4 鍋に、唐辛子、しいたけ、トマト、たけのこ、しょうがを入れて強火で煮る。沸騰したらアクを取り、中火にして5分ほど煮て豆腐、海老を入れる。
- 5 海老に火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、弱火にして片栗粉を同量の水(分量外)で溶いたものを回し入れかき混ぜる。火を止め、青ねぎ、酢、ラー油を入れて混ぜる。



玉ねぎとキュウリの冷製スープ

【材料(2~3人分)】

玉ねぎ	½個
キュウリ	½本
ニジヤ和風だし	小さじ2
乾燥わかめ	小さじ1
にんにく、しょうが	少々
水	400ml
白ごま	小さじ1

【作り方】

- 1 乾燥わかめを水で戻しておく。
- 2 玉ねぎとキュウリはスライスしてボウルに入れる。和風だしをまぶし、にんにく、しょうがのすりおろしも加えてよく和える。
- 3 水、調味料を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。食べるときに白ごまを散らす。

【調味料】

酢	大さじ1
レモン汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ½
塩、こしょう	少々



ひよこ豆のポタージュ・ローズマリー風味

【材料(4人分)】

ひよこ豆	1缶(豆のみ250g)
ミニトマト	8個
アンチョビ	2枚
にんにく	1片
ローズマリー	1枝
チキンブロス	500ml
オリーブオイル	大さじ½
白ワイン	大さじ1
はちみつ	小さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 ひよこ豆は缶詰からざるにあげ、水洗いする。ミニトマトは半分に切り、にんにくはスライスにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、アンチョビを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら強火にしてひよこ豆とミニトマトを入れて炒める。
- 3 ミニトマトから出た水分が飛んできたら白ワインを入れ、チキンブロス、ローズマリーを入れる。沸騰したらアクを取り、中火で20分ほど煮る。
- 4 一旦火を止め、ローズマリーを取り出してから、フードプロセッサーで攪拌する。
- 5 再び中火にかけて、はちみつ、塩、こしょうで味を調える。



はまぐりと菜の花のお吸い物

【材料(2人分)】

はまぐり	6個
菜の花	1本
水	250ml
だし昆布	5cm位
日本酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ½
塩	少々

【作り方】

- 1 だし昆布を2時間以上水に漬けてから弱火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げる。
- 2 別鍋に洗ったはまぐりと日本酒を入れてふたをして強火にかけ、はまぐりの口が開いたら火を止めて、汁は1の鍋に移し、しょうゆと塩で味を調える。
- 3 菜の花は別鍋で塩(分量外)茹でて冷水に取り、水気を絞ってから5cm幅に切る。
- 4 器に菜の花、はまぐり、温めたスープの順に入れ、あれば花の部分のトッピングする。



おとなのワンプレートランチ

— おとなのお子様ランチ —

「お子様ランチ」とはご存知の通り、ファミリーレストランなど子供向けに用意されているメニューのことをいいます。ランチといっても夜にも食べられるし、子供の好きな料理がワンプレートに満載されていて、とにかく子供たちの憧れの的でした。そんな私たちはいつしか大人になり、お子様ランチを食べることができなくなって、すでにかなりの時間が経ってしまいました。

「ただ、大人だってお子様ランチが食べたい！ 大人の好きな料理が満載された豪華ワンプレートランチがあっても良いのではないかと」という願いのもと、ご馳走マガジン特製おとなのワンプレートランチのご提案です。

「ジヤで手軽に手に入る食材を使って簡単豪華！ お子様ランチを前にした頃のわくわく感をもう一度！ 気の合うお友達やご家族と一緒に春のひとときをどうぞお楽しみください。」

洋食編

1 みりん粕と野菜入りハンバーグ

〈材料（4個分）〉

- 合い挽き肉 …… 1パック
- 玉ねぎ …… ½個
- にんじん …… ½本
- みりん粕 …… 80g
- 卵 …… 1個
- にんにく …… 1片
- ケチャップ …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- 〈ソース〉
- ウスターソース …… 大さじ4
- ケチャップ …… 大さじ4
- 生クリームまたは牛乳 …… 大さじ2



〈作り方〉

- 1: 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにして、サラダ油を引いたフライパンで炒めて冷ましておく。
- 2: ボウルに、合い挽き肉、みりん粕、卵、1の野菜、調味料を入れてよくこねる。4等分にして丸めて両面焼く。
- 3: ハンバーグを取り出したフライパンに〈ソース〉の材料を入れ、

2 豆とセロリのマリネサラダ

〈材料（1.5人分）〉

- ニジャ豆サラダ⑤ …… 1パック
 - セロリ …… ½本
 - 塩レモンドレッシング …… 大さじ1
- 〈作り方〉
- 1: 豆サラダはレタス以外の材料とセロリのスライスを加えてマリネングで和える。
 - 2: 冷蔵庫で1時間以上置いてマリネする。（時間がなければマリネなしでもOK）



中火でかき混ぜながら加熱する。フツフツしてきたら火を止める。

- みりん粕入りハンバーグ
- ナポリタン、目玉焼き
- 豆マリネのサラダ
- ポテトサラダ
- エビフライ
- タコさんウインナー（ニジャソーセージ）
- 焼きプリン



和食編

3 サーモンの塩レモン焼き

〈材料（1人分）〉

- サーモン切り身 …… 1切れ
- ニジャ塩レモン …… 小さじ1強
- オリーブオイル …… 小さじ2



〈作り方〉

- 1: サーモンの両面に塩レモンを塗り、びっちりラップして冷蔵庫で1時間以上置く。（1晩置くとさらにおいしく）
- 2: フライパンにオリーブオイルを引いて熱し、中火で両面をこんがり焼く。

4 なめたけスクランブルエッグ

〈材料（1人分）〉

- 卵 …… 1個
- ニジャなめたけ …… 大さじ1
- 青ネギ …… ½本
- ごま油 …… 小さじ2



〈作り方〉

- 1: ボウルに卵、なめたけ、小口切りにした青ネギを入れてよく混ぜる。
- 2: フライパンにごま油を引いて熱し、強火で混ぜながらスクランブルエッグにする。

マクロビオティック な ひととき...



■ 春の献立 ■

- ごぼうとセロリのポターージュ
- オートミールとさつまいものコロッケ
グリーンを添えて
- キャベツと菜の花の押し寿司
- 白餡いちご大福

オートミールとさつまいもの コロッケーグリーンを添えて

● 材料 (10個分)		〈サイドのグリーン〉 (全て適量)
オートミール..... 100g		ほうれん草 (茹でておく)
さつまいも..... 300g (2cm程度の輪切り)		お好みのサラダ菜
さつまいもの湯で汁..... 600ml		レモン汁
塩..... ひとつまみ		レモンの皮 (おろし金で表面 だけすり下ろしたもの)
白味噌..... 小さじ1		塩
揚げ油..... 適量		こしょう
〈衣付け〉		オリーブオイル
小麦粉..... 適量		薄口醤油
溶き粉 (小麦粉+塩+水) (少し固めに溶く)		
パン粉..... 適量		

● 作り方

1 さつまいもは、水と共に鍋に入れ、沸騰したら弱火にし柔らかくなるまで茹で、ゆで汁600mlは取っておく。ポウルに入れてすりこぎやマッシュャーで潰し、塩と白味噌を加えてよく混ぜ合わせる。

2 1のゆで汁にオートミールを加え沸騰させ、弱火で約7分煮て、火から下ろして蒸をしたまま柔らかくし、1のさつまいもを混ぜ

合わせて冷ましておく。

3 2のタネを等分にして丸め、表面に小麦粉をまぶし、溶き粉をまみらせてパン粉をつける。(このとき、溶き粉を表面にまみれなくつけるのがポイント)

4 ほうれん草とサラダ菜をポウルに入れ、塩・こしょう・薄口醤油・オリーブオイルを加えて、サッと混ぜ、レモン汁とレモンの皮を加えてお皿に盛る。

5 100g程度の油 (なたね油または好みの植物油) でさつまいものコロッケを表面がきつね色になるまでからりと揚げ、グリーンと一緒に盛ったのであがり。

※お好みのソースなどで食べるものいいですが、サラダと一緒に食べる、またはサンドイッチなどでも美味しくいただけます。

キャベツと菜の花の押し寿司

● 材料 (約4人分)	
キャベツ (みじん切り)..... 70g	
菜の花 (塩ゆでしてみじん切り)..... 2~3本	
酢飯	(リンゴ酢: 大さじ2 / 塩: ひとつまみ 甜菜糖: 小さじ1/2 をひと煮立ちさせたものを ご飯: 300gに混ぜる)
桜の花の塩漬け (無くて可)..... 適量	
塩..... ひとつまみ	
みりん (なくて可)..... 小さじ1	
お好みで塩昆布... 細かく刻んで小さじ1程度 (または、わかめのふりかけやゆかりなどでも可)	

● 作り方

1 キャベツは、鍋に入れ、ほんのちよつこの呼び水 (鍋底から5mm程度) を加えて沸騰したら塩とみりんを加え蒸して弱火で約3分煮る。火からおろして冷ましておく。

2 菜の花と塩昆布を酢飯に混ぜ合わせ、押し寿司の型、または、流し缶などを用いて押し寿司にする。桜の花、キャベツを敷いた上に酢飯を重ね、塩昆布を重ねた上に、もう一度、キャベツ、酢飯を重ねて10分程度置き、落着かせてから、型から抜きカットする。

ごぼうとセロリのポターージュ



● 材料 (4人分)		
玉ねぎ (粗みじん)..... 150g		こしょう..... 少々
ごぼう (8mmダイス) ... 100g		ドライオレガノ..... 少々
セロリ (8mmダイス) ... 100g		薄口醤油..... 小さじ1
オリーブオイル..... 大さじ2		水..... 400ml
塩..... 大きくとつまみ		

● 作り方

1 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で玉ねぎ、ごぼう、セロリを順番に炒めていく。オイルがしっかりと野菜に馴染み、野菜の水分がでて香りがまるとなったら、塩・こしょうを加え、ひと呼吸おく。ドライオレガノを加えて軽く混ぜて馴染ませる。

2 水を加え沸騰したら弱火にして蒸をし、約15分、野菜が柔らかくなるまで煮込み、火からおろして粗熱をとり、ハイミックスやフードプロセッサで滑らかにし、温め直していただく (漉してなめらかにしてもよいが、すり流しのスープのようにそのまま食物繊維も食べてしまつのがおすすめです。お好みで豆乳などを加えてもよい。



● 材料 (15個分)	
いちご中粒..... 15粒	
白餡	(乾燥白いんげん豆: 120g / 水: 320ml 塩: ひとつまみ弱 / ミネラル糖: 30g)
水..... 300ml	
白玉粉..... 180g	
ミネラル糖..... 20g	
片栗粉..... 適量	

小豆餡も美味しいのですが、香りの弱い白豆系の餡は、糖分を控えても甘さを感じやすく軽やかに仕上がるのでおすすめです。

● 作り方

1 鍋に白玉粉と水とミネラル糖を入れて、良く溶かしておく。

2 白いんげん豆と水を圧力鍋に入れ、圧力が上がった後弱火で7分煮る。火からおろし、圧力が抜けたら蓋を開けて塩とミネラル糖を加え再び火にかけ、木へらで豆を潰すようにしてよくかき混ぜながら煮て、ほどよい固さになったら冷ましておく。(木へらに取り持ち上げ、木へらを縦にしてぎりぎり落ちない程度が目安。煮飛ばしすぎると冷めた時に固くなってしまうので注意)

3 いちごのヘタを取り塩水に放ち、しばらくしたらよく水を切り、キッチンペーパーなどで水を拭き取り、2の餡で包む。

4 1の鍋を火にかけ、乳白色になるまで木へらで練り、片栗粉を広げたハットに移し、粗熱がとれたら片栗粉をまぶしながら手にとり餡子玉を包む。冷蔵庫で冷やして落着いたら食べられます。

橋本 明朱花
はしもと あすか

マクロビオティックを
実践 / 指導する両親
のもと、福島県に産ま
れる。大自然の中で得
た感性と、持ち前のア
ートセンス、海外で培
った国際感覚を活か
した料理でたくさんの人を魅了する。
2011年夏、妹の朋果と弟の卓道の3人
で「Eat GREEN Love GREEN Live
GREEN!」をコンセプトに、オーガニック
野菜料理が美味しいお店「Vege Cafe
& Dining TOSCA」を京都にオープン!
<http://tosca-kyoto.com>

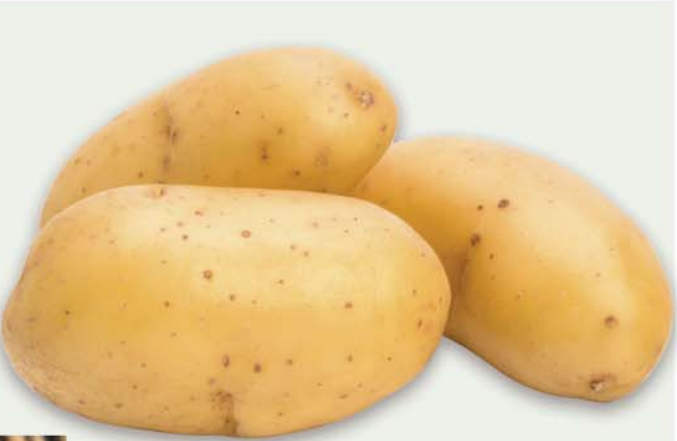
ヘルシーに食べたい オーガニックベジタブル



ニジャおすすめオーガニック野菜

春になると植物もぐんぐん成長して、色鮮やかな季節となりますね。優しい日の光とともに緑がよりいっそう眩しく輝いています。そんな季節には元気の良い野菜をたくさん食べてますます元気をチャージしましょう！そしてせっかく食べるのだったら、やっぱり身体にイイものを食べていただきたいと思えます。特に生で食べる野菜に関しては農薬などの心配のないオーガニックのものをオススメします。野菜の皮の近くにも栄養や美味しさが多く、やはりオーガニックの野菜を皮ごと調理していただきたいと思えます。身体の中に入るものは、直接的に健康な身体作りにも繋がることだと考えます。ごつせなれば身体に優しく美味いものを楽しんで食べていただきたいと思っています。

ニジャでは創業当時から変わらず、ずっとオーガニック野菜の取り扱いを行っています。それはやはり農薬を使わず、自然のチカラで元気に育った野菜がいちばん美味しく、いちばん身体に良いことを知っているからです。そして長く食べ続けていたことが何よりも大切だと思っからこそ、これからもオーガニックにこだわり続けます。



■じゃがいも

じゃがいもにはデンプンを主成分とする穀物としての一面とビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む野菜としての一面を持ち合わせているため、主食として用いられることもあります。お肌が良いとされるビタミンCやむくみ解消に効果的なカリウムなど栄養満点でカロリが低い野菜といわれています。また幅広い調理法（焼く、煮る、揚げる、茹でる）に対応できることから様々な料理に用いられますが、皮ごと蒸すことにより、ほとんどビタミンを損なうことはありません。やはりオーガニックを皮ごと食べていただくのがベストですね。



絶品じゃがバター

- 作り方
1. オーガニックじゃがいもをよく洗って蒸し器で15分ほど蒸す。竹串を刺してスッと通ればできあがり。
 2. 熱々のじゃがいもに十文字に切れ目を入れて（または食べやすい大きさに切ってもよい）、バターをのせていただきます。



■にんじん

にんじんは栄養価が高く、特にβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。「カロテン」という名前はにんじんの「カロット」に由来しているほど。βカロテンは体内でその約半分がビタミンAに変わり、目の健康や口、鼻などの粘膜、肌、髪、爪などの機能を保つ働きをしてくれます。にんじんを約50グラム食べれば、成人が1日に必要な量のビタミンAを摂取できます。また癌予防にも効果的といわれています。にんじんの「皮」とされている部分にも、カロテンやグルタミン酸などの栄養が多く含まれるため、表面をよく洗って、剥かないで調理することをおすすめします。ニジャのオーガニックにんじんなら安心してまるごとお召し上がりいただけます。



にんじんしりしり

沖縄の郷土料理。ツナ缶を混ぜるレシピも人気があります。お弁当のおかずにも。

- 材料 (2人分)
- にんじん ½本
 - 卵 2個
 - サラダ油 小さじ1
 - 塩、こしょう 少々

- 作り方
1. にんじんはマッチ棒程度の細切りにして、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
 2. 塩、こしょうで味付けて、にんじんがしんなりしてきたら溶き卵を加え、いり卵にする。



■キャベツ

キャベツは一年を通して収穫出来る野菜ですが、特に春キャベツは生食に向いています。生食にすると栄養価の損失が少なく済むのでオススメです。

キャベツの成分といえばビタミンCとU。ビタミンUは胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にし、傷ついた組織を修復し、活性酸素を抑える酸化作用もあります。ビタミンCは免疫力を高め、美白作用があり、またコラーゲンを生成する上では不可欠で、女性には嬉しい栄養素です。またキャベツに含まれるビタミンCはキャベツの中で外側の緑の濃い葉に多く含まれ、だんだん内側の白い葉では少なくなり、再び芯で多くなります。キャベツの芯は、捨てることも多いと思いますが、薄く切って炒めたりすれば美味しく食べられますので、ぜひ丸ごと食べていただきたいです。



キャベツと塩昆布のサラダ

- 材料 (2人分)
- キャベツ 2枚
 - 塩昆布 10g
 - ごま油 小さじ1½
 - 白ごま 小さじ1

作り方
キャベツは適当な大きさに手でちぎり、すべての材料と混ぜ合わせる。



■玉ねぎ

玉ねぎは血管を若返らせ、血液をサラサラにする効果、抗酸化作用、解毒作用、腸内環境の改善、脂肪燃焼効果があります。これらは玉ねぎに含まれるケルセチンと呼ばれるポリフェノールの一種のなせる技。しかもビタミンCと一緒に摂ると吸収力が高まり、さらに熱にも強いため加熱しても効果が持続します。オーガニックの玉ねぎは生でも美味しいので薄切りにして、水にさらさずそのままサラダにもオススメです。熱を通すとびっくりするくらい甘くなります。

丸ごと玉ねぎのバターしょうゆ

材料 (1個分)

オーガニック玉ねぎ …… 1個
バター …… 5g
しょうゆ、こしょう …… 適量

作り方

1. 玉ねぎを剥いて切り落とさないように8等分に切れ目を入れ、バターをのせてラップに包み、耐熱容器に入れて電子レンジで3分加熱する。
2. しょうゆとこしょうをかけて出来上がり。



オーガニック玉ねぎを丸ごと電子レンジで加熱するだけ。玉ねぎの甘さをシンプルに味わって！



■ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜の代表的存在。その栄養価の高さはすでに広く知られていますね。鉄分や葉酸による貧血予防、ビタミンCは肌荒れや風邪の予防にもよいとされていますし、最近では、ほうれん草に含まれるβ-カロテンの抗酸化作用がガン予防に効果があるとしても注目されています。食物繊維も多いので便秘の改善にも効果的。また、体に有害な尿酸を排出する効果があるので、リュウマチや痛風の方は積極的に食べるようにすると良いでしょう。サッと茹でて油で炒めて調理することでほうれん草の栄養を効果的に摂取することができます。

ほうれん草としめじのバター炒め

材料 (2人分)

ほうれん草…1把/しめじ…1パック/バター…10g
しょうゆ…大さじ1/塩、こしょう…少々

作り方

1. ほうれん草はよく洗って熱湯で1分ほど下茹でして、冷水で冷やして5cm程の長さに切っておく。しめじは小房に分ける。
2. バターの半量 (5g) をフライパンに入れて強火にかけて溶かし、しめじを炒める。
3. しめじに火が通ったらほうれん草を入れ軽く混ぜ合わせ、残りのバターを入れる。
4. さっと炒めてしょうゆ、塩こしょうで味を調える。



■グリーンオニオン (青ネギ)

青ネギはそばやうどんの薬味には欠かせません。その他にも炒め物や丼、麺類、お好み焼きなどさまざまな料理に活用できちよっぴりあれば足りるのですが、ないととても物足りない存在感のある野菜です。高血圧予防に効果があるといわれるカリウムが多く含まれています。また骨の形成に有効なカルシウムも比較的多めです。風邪や貧血、老化の予防などにも効果があります。加熱して使う場合は、とくに下ごしらえなどはありません。よく洗ってから根を切り落として調理します。薬味として使う場合は、刻んでから水にさらすと辛さが和らぎます。また、まとめて切って水気をしっかり取ってから密閉容器に入れて冷凍保存しておけば、薬味が必要な時にすぐに使えて便利です。

ネギ焼き

材料 (1枚分)

小麦粉…150g/ニジヤ和風だし…小さじ2/水…200ml
片栗粉…大さじ1/ネギ…好きなだけ
つけダレ：酢…大さじ3/しょうゆ…大さじ1/砂糖…大さじ2
ごま油…適量

作り方

1. ネギを斜め薄切りにする。
2. ボウルに小麦粉、和風だし、片栗粉を混ぜ合わせ、水を2〜3回に分けて加えながら混ぜ合わせる。そこにネギも加えて混ぜる。
3. 油を引いたフライパンで両面をしっかりと焼く。
4. つけダレの材料を全て混ぜ合わせてつけダレを作る。お好みで、ラー油をたらしても。



■レタス

(グリーンリーフ、レッドリーフ、バターレタス)

レタス類には、色が薄くて丸まっている玉レタスと、緑色をしていて葉が開いている葉レタスに大別することができます。栄養的には、この二つには、相当な違いが見られ、葉レタス類は緑黄色野菜で、カロテンやビタミンC、Eなどのビタミン類も、カリウムやカルシウムや鉄などのミネラル類も、圧倒的に多くなっています。各栄養成分は、淡色野菜である玉レタスの2倍から、物によっては10倍も多く含んでいるものもあります。特に葉レタス類にはビタミンEが豊富で、体内の脂質部分の酸化を予防し、老化を遅らせる働きをしますのでアンチエイジング効果が期待できます。

リーフレタスのイタリアンサラダ

材料 (2人分)

お好みのリーフレタス…1/2束/プチトマト…4個
オリーブオイル…大さじ3/塩…小さじ1

作り方

1. レタスは洗って水を切り、食べやすい大きさに手でちぎっておく。プチトマトは半分に切る。
2. 1.をお皿に盛って、上から塩をかけてさっくりと混ぜ合わせる。
3. 最後にオリーブオイルを上から垂らして出来上がり。お好みで粉チーズを振っても。





鶏ひき肉大葉挟み揚げ

材料 (4人分)

鶏ひき肉…400g/大葉…15~20枚
しょうがみじん切り…1かけ分/長ネギみじん切り…½本
塩、こしょう…少々/片栗粉…少々/大根おろし…適量
ポン酢…適量

作り方

1. ボウルに、鶏ひき肉、しょうがみじん切り、長ネギみじん切り、塩、こしょうをして、よく練る。
2. 大葉の裏側に片栗粉をつけ、スプーンですくったひき肉を乗せて包む。
3. 中温でじっくり揚げ、最後に高温でサクッと揚げてできあがり。おろしポン酢でいただきます。

■大葉



古くから薬効があるとして重宝されてきた大葉にはカロテン、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンC、ミネラルなども豊富で栄養的にも完璧な野菜です。大葉が刺身のツマとして使われる一番の理由は、大葉の持つ殺菌力と防腐効果とその香りです。大葉独特の良い香りは、食欲を増進させるのに役立ちます。これはシソアルデヒドという成分のためで、胃液の分泌を促し、抗菌作用があります。そのため刺身には必ずといってよいほど添えられているのです。刺身のツマは残さずに、食中毒防止のためにもぜひ召し上がっていただきたいものです。

β-カロテンは油と一緒に取るのと吸収が良いといわれています。薬味としてだけではなく、揚げたり炒めたり、あれこれ工夫して楽しんでみましょう。



小松菜の一夜漬け

材料

小松菜 …………… 1束
にんじん …………… 少々
しょうが …………… 1かけ
塩 …………… 少々

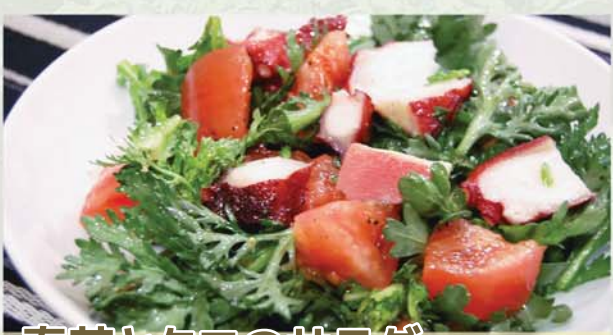
作り方

1. 小松菜はよく水洗いし、3cmくらいに切る。
2. しょうが、にんじんを千切りにする。
3. 塩をふって袋に入れ、軽くもんで一晩冷蔵庫へ。



■小松菜

小松菜は栄養価が高く緑黄色野菜の代表的存在感がありますね。カルシウム、ビタミンA、鉄、カリウム、食物繊維などを多く含んでいて、特にカルシウムの含有量はほうれん草と比べて5倍もあり、野菜の中でもトップクラスです。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素ですのでカルシウムが不足しがちな熟年の方や成長期のお子さんに積極的に食べていただきたい野菜です。また、貧血、動脈硬化、成人病の予防効果を期待できる鉄、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC等々が豊富に含まれています。さらに豊富な食物繊維は便秘の改善等に役立ちます。



春菊とタコのサラダ

材料 (2人分)

ゆでタコ …………… 150g
春菊 …………… ½束
トマト …………… 1個
塩、こしょう …… 適量
レモン汁 …… 大さじ1
オリーブオイル…大さじ1

作り方

1. タコとトマトは食べやすい大きさの乱切り、春菊は4cm幅に切り、茎の部分は薄切りにする。
2. 1.の材料をボウルに入れ、塩、こしょう、レモン汁、オリーブオイルの順に入れて混ぜ合わせる。

■春菊



春菊に特に多く含まれているビタミンはβ-カロテンです。これは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める作用があり、風邪や肌荒れの予防をサポートします。春菊の香りの元は、α-ピネンやベンズアルデヒド、リモネンなどの精油成分で、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にし、胃もたれを解消するなど、健胃作用があるといわれています。他にも、カルシウム、鉄分、ミネラル、食物繊維も含まれています。おひたしや和え物にする場合は、さっと短時間で茹でます。意外にも生食でも食べやすいです。

米粉の きび砂糖クッキー

【材料】
プレミアム米粉 ……100g
バター(常温) ……50g
きび砂糖 ……40g
豆乳 ……大さじ2

【作り方】

- ① 常温に戻したバターときび砂糖をボウルに入れヘラでよく混ぜる。
- ② 米粉を加えてさらに混ぜる。(米粉は振るわなくてよい)
- ③ 豆乳を加えて混ぜる。
- ④ 均一に混ぜたら手で押さえるようにしながら棒状にしてラップに包み、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤ 包丁で切って天板に並べて350°Fに予熱したオーブンで15~20分焼く。



米粉の さくさくクッキー

【材料】
プレミアム米粉 ……100g
バター(常温) ……50g
砂糖 ……40g
卵黄 ……1個分
バニラエッセンス ……少々

【作り方】

- ① 常温に戻したバターと砂糖をボウルに入れヘラでよく混ぜる。
- ② 卵黄とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③ 米粉を加えてさらに混ぜる。(米粉は振るわなくてよい)
- ④ 均一に混ぜたら手で押さえるようにしながら棒状にしてラップに包み、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤ 包丁で切って天板に並べて350°Fに予熱したオーブンで15~20分焼く。



米粉パン

【材料(小バウンド型)】

米粉パン専用粉 ……200g
パネトーネマザー粉末 ……大さじ1.5
(パネトーネ酵母)
砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ½
油(お好みの油) ……大さじ1
ぬるま湯 ……170~180g
酢 ……小さじ½

【作り方】

- ① ボウルに米粉、パネトーネ酵母、砂糖、塩を入れよくヘラで混ぜる。
- ② 油を入れ、レンジで温めたぬるま湯に酢を入れて、少しずつ入れながら混ぜる。
- ③ 生地がまとまったら、ボウルにラップをして温かい場所で30分発酵させる。
- ④ ③の生地をヘラで空気をぬくようにまとめる。
- ⑤ 型に油を塗り、④の生地を入れて軽くラップをして、温かい場所で1.5~2倍くらいになるまで約1時間くらい発酵させる。
- ⑥ 400°Fに予熱したオーブンで30~35分焼く。

あまり馴染みのない米粉なので、一体どのようにして使えばよいのか…わからない方も多いと思います。米粉はグルテンが含まれていないことから、サラサラして扱いは比較的簡単かもしれませんが、使うときに粉をふるったり、小麦粉で作るパンのように時間をかけて捏ねたりする必要がないからです。その特性を活かしてクッキーにするとサクサク感が増し、とてもおいしいのでオススメです！パンはモチモチに仕上がりに、パンではないみたいにならずにしっかりとヘルシーなのにボリューム感を得ることが出来ます。お好みに合わせてさまざまなパンやお菓子などにぜひ挑戦してみてください。

グルテンフリーの 米粉のレシピ

— レシピ提供 —
Tomoko Honda



りんごのタルト

【材料(18cm(7in)タルト型)】

パイ生地
焼き菓子用米粉 ……120g
砂糖 ……大さじ1
バター ……110g
冷水 ……大さじ2
りんご ……小3個
レモン汁 ……小さじ1
グラニュー糖 ……大さじ3
シナモンパウダー ……小さじ½
バター ……大さじ1

【作り方】

パイ生地を作る:

- ① フードプロセッサーに米粉、砂糖、1cm角切りにしたバターを入れ、スイッチのオンオフを繰り返して混ぜる。
- ② さららの状態になったら冷水を少しずつ入れ、生地がまとまってきたら手でまとめ、ラップに包んで冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ③ まな板に30cm四方くらいに切ったラップを敷き、②の生地を置いてその上に同様に切ったラップをかけてはさむ。ラップの上からめん棒で厚さ3mmくらいに、タルト型のひと回り大きなサイズに伸ばす。
- ④ 上のラップを外し、タルト型に敷き指の平で底と側面を軽く押さえ型に沿わせ、はみ出した生地は包丁で切り落とす。フォークを使い、生地をピケする(穴をあける)。※ピケすることによって焼いた時の盛り上がりを防ぐ。
- ⑤ 400°Fに予熱しておいたオーブンで10分焼く。※余った生地もお好きな型で抜いて一緒に焼いておくとトッピングなどに使える。(10~15分)
- ⑥ りんごは皮をむいて芯を取り薄く切る。
- ⑦ グラニュー糖とシナモンパウダーを混ぜ合わせてシナモンシュガーを作る。
- ⑧ ⑤の生地に半分のりんごを少しずつ重ねて並べ、⑦を大さじ2まんべんなくふりかける。その上に残りのりんごも同様に並べ、残りのシナモンシュガーをふりかける。
- ⑨ 細かく刻んだバターを全体に散らし、400°Fに予熱していたオーブンで40~50分焼く。お好みでバニラアイスクリームを添えていただく。



米粉のマドレーヌ

【材料】

プレミアム米粉 ……100g
アーモンドフラワー ……50g
ベーキングパウダー ……小さじ½

卵 ……3個
砂糖 ……100g
はちみつ ……大さじ2
バニラエッセンス ……小さじ½

溶かしバター ……90g
植物油(お好みの油) ……50g

【作り方】

- ① ボウルに卵、砂糖、はちみつを入れ、泡立て器で砂糖とはちみつが溶けるまで混ぜる。
- ② 米粉、アーモンドフラワー、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ③ 湯煎又はレンジで溶かしたバター、油を入れてよく混ぜる。
- ④ お好きなマドレーヌ又はマフィン型に入れて、350°Fに予熱したオーブンで15分~20分焼く。



春の海鮮

新鮮空輸!

日本産

ハマチとカンパチ

ニジヤマーケットでは新鮮で美味しいお魚を毎日仕入れしています。その中でも特に人気のハマチとカンパチをご紹介します。

ニジヤのハマチ、カンパチは日本の産地よりその日にシメた新鮮なもののみを厳選して空輸で取り寄せています。養殖は稚魚から出荷まで一貫して行われており、安心安全性で生産者の愛情がたっぷり詰まっています。鮮度抜群! お刺身はもちろん、照り焼きや煮物にも最適です。

■ハマチ

ハマチは大きさによって呼び名が変わる出世魚で、日本では各地によって様々な呼び名があります。関東では、

稚魚：モジャコ ↓ 20cm：ワカシ ↓ 40cm：イナダ ↓ 60cm：ワラサ ↓



80cm超：ブリ

つまり40cm以上の大きさのものを関西では「ハマチ」と呼んでいます。これは、もともと西日本でブリの小型を指す名前が「ハマチ」だったことからきている訳です。

そしてここアメリカでは、特に中型から大型のものが好まれており、大きさはブリにあたりますが、英語では Hamachi (Japanese Yellowtail) と呼ばれ、Buri とはあまり見かけません。どっやうアメリカでは「Hamachi」と呼ぶ方が一般的なようです。

旨味、甘味の調和がよく、刺身はしょうゆにつけると脂がせつと広がるほどたっぷりについて、深みのある味が楽しめます。ですから和食にはもちろん、洋食、イタリアン、中華料理などあらゆる

料理素材として、クセのない旨みと健康的な脂のりが特徴です。

また栄養価も高く、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。EPAはコレステロールを引き下げ、生活習慣病を予防する働きがあり、DHAは学習能力を高めたり、視力回復にも役立ちます。美味しくヘルシーな食材として、お子さまから高齢の方までおすすめいたします。

■カンパチ

カンパチはブリの仲間、一般的にはハマチ、ブリよりも高級魚として流通しています。名前の由来は額の模様が漢字の八に見えることから「カンパチ・勘八」と呼ばれるようになったそうです。

さらに仲間であるヒラマサを加えて「ブリ御三家」と呼ばれるほどです。

ハマチ、ブリ同様に濃厚な脂のうまさとそれを感じさせない後味の良さがカンパチの特徴で、生で召し上がったいただくのが最も美味しい食べ方です。そしてその最大の魅力は食感にあります。コリコリした独特の食感で甘みがお口の中に広がります。

カンパチはブリと同様にカルシウム生成に欠かせないビタミンDや疲労回復に効果的とされるタウリン、頭の働きを活発にするといわれるDHAや、血液をきれいにする成分EPAなどを多く含んでいます。



●おすすめレシピ

ブリしやぶ鍋

〈材料〉

ハマチの冊……………400g
水菜……………1束分
白菜……………1/4株
えのき茸……………1パック
大根……………10cm

(だし汁)

昆布 10cm角……………2枚
水……………鍋に7分目
酒……………100ml

(薬味)

刻みネギ……………適量
七味唐辛子……………適量
大根おろし……………適量

〈おいしい食べ方〉

ハマチは3〜5mm厚に、そして少し大きめにスライスするのがポイント。鍋で煮立ったらだし汁にしゃぶしゃぶとくぐらせ、火が通りきらないうちに引きあげ、お好みのタレにつけていただきます。

野菜類も随時鍋に投入し、ハマチで野菜を包むようにして食べるのもおすすめです。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

17 ～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。

気候が変わり易く、天気が安定しない今年の冬でしたが、この春にも水不足解消にたくさん雨を望んでおります。さて今回は春の野菜、タケノコです。

春は芽吹き季節です。寒い冬に耐え地中から芽を出し生長する春の野菜には、強い生命力があります。タケノコはまさにその代表格といえます。タケノコは成長がとても早く、わずか10日程で1メートルを超える高さに成長します。幾重にも重なった固い皮は、柔らかい本体を保護するだけでなく、節の成長を助けるといって重要な役割があります。皮は一枚一枚自然に剥がれ落ち、30日ほどすると全て落ちて竹になります。タケノコを縦に包丁を入れると、中にたくさん節が確認できます。この節の数はタケノコの段階で既に形成されているので、竹へと生長する過程で増えることはないそうです。竹には約60個もの節があり、しっかりとした「節目」を持つことから、縁起物としても用いられています。

さて、タケノコの栄養価ですが、かつては香りや歯ごたえを楽しむだけの野菜で、栄養学的にはあまり注目されていませんでした。しかし、低カロリーでありながらタンパク質と食物繊維が多いので、近年では健康野菜として見直されています。具

を大きく切ると、食べごたえがあり満足感が得られるので、ダイエット食品としても人気があります。

食物繊維はゴボウやレンコンなどの根菜に次ぐ含有量で、便秘の改善や大腸がんの予防にも効果があります。食物繊維は消化されずに大腸まで達し、整腸効果、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下、動脈硬化の予防など、多くの生理機能をサポートしています。タケノコにはカリウムも多く含まれているので、むくみの予防や高血圧の予防にも効果があります。

タケノコの水煮を縦半分に切ると、白い粒状のものが付いていることがあります。この白い粒々の正体は「チロシン」というアミノ酸の一種で、うま味成分でもありますが、時間の経過とともにえぐみへと変化します。タケノコを茹でると「チロシン」が溶け出し、冷めると固まって白い粒状となり、タケノコの内部に残ります。

「チロシン」は、神経や脳の働きを助けるために必要なアミノ酸で、脳の活動を高めるドーパミンの材料となる物質です。ストレスの緩和や集中力・記憶力を高める作用があり、うつ病、認知症、パーキンソン病の予防や治療に有効であるといった研究結果も出ています。「チロシ

食べ切るのが基本です。食べきれない場合には冷凍保存も可能です。茹でたタケノコを薄めに切り、砂糖をまぶしてよくなじませてから冷凍します。砂糖を加えると、解凍後に水分が抜け出さずシャキシャキとした食感が失われることなく美味しくいただけます。

つと立ち上がる三つ葉の香りにほっと癒される方も多いのではないのでしょうか。三つ葉の香りのもと「クリプトトネン」と「ミツバエン」という精油成分で、神経の高ぶりを抑えてリラックス効果をもたらしてくれます。三つ葉は料理の風味付けだけでなく、私たちのココロと身体にもとても素晴らしい効果を与えてくれる、まさに世界に誇る日本のハーブです。

三つ葉のわさび和え



- 材料**
鶏ささみ…150g
しょうゆ…小さじ2
わさび…適量
塩…少々
刻み海苔…適量
- 作り方**
① 沸騰したお湯に塩を入れてささみを茹でる。火が通ったらお湯から上げて冷ましておく。三つ葉も軽くお湯にくぐらせて鮮やかな色を出す。
② ささみは一口大、三つ葉は5cm程に切る。
③ ②をボウルに入れてしょうゆとわさびを入れて和える。
④ 器に盛って刻み海苔を散らす。

三つ葉が食用にされはじめたのが江戸時代といわれ、それ以前は山野などに自生して薬用植物として利用されていたという歴史があります。三つ葉は栽培方法により「糸三つ葉」、「根三つ葉」、「切り三つ葉」そして「天然もの」に区分されます。一般に出回っているものは糸三つ葉で、スポンジ状の床ごと根付きですが、三つ葉の旬は3月から5月頃になります。

三つ葉はアクが少ないので、生食も可能です。香り成分は熱に弱いので、調理の際にはできるだけ熱を加え過ぎないように

若竹煮



タケノコとわかめは相性抜群！
わかめのカルシウムが
タケノコのえぐみ成分と中和して
ますますおいしくなります。

- 材料 (4人分)**
ゆでタケノコ…500g
わかめ(もどして)…100g
だし汁…600ml
酒…大さじ3
さとう…大さじ3
淡口しょうゆ…大さじ3
- 作り方**
① タケノコを穂先と根元のほうに分け、根元のほうは1cmの厚さに切り、穂先のほうは5mmの厚さで縦に切る。
② わかめはざく切りにする。
③ 鍋にだし汁とタケノコを入れて煮立て、調味料を加えて落としふたをし、火を弱めて20～30分煮含める。
④ 最後にわかめを入れて一煮立ちさせ、味を調える。

ン」は、ブドウ糖と組み合わせることで、より効率的に吸収されます。白米に含まれるデンプンは、唾液の消化酵素によってブドウ糖に変換されます。タケノコ料理の定番であるタケノコご飯は、まさに効率的な食糧方と言えます。ぜひとも、取り除かず料理して下さい。

タケノコを選ぶ際のポイントは、ずっしりと重く中間部が太めです。穂先が黄色く開いていないもの、皮にツヤがあり湿り気があるものが新鮮な証拠です。春先の地表から顔を出す

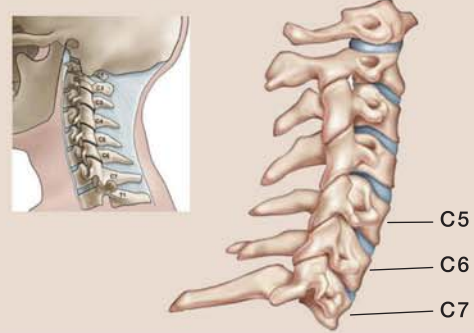
注意して、持ち味を生かしてあげてください。
昔から和食の世界では、「春の血には苦味を盛れ」という言葉

があるそうです。春野菜特有の香りとほのかな苦味には、身体機能を活発にさせる働きがあるといわれています。

カイロプラクティックの話

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、その中には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クの一つで、頸椎の5〜7番(C5〜C7)の矯正に対する影響をお話しします。

C7のズレによって、甲状腺や腸の大きな問題が起きやすくなったり血圧の問題で低血圧の原因になったり、時には高血圧も引き金になります。それと、しばしば首の筋力低下の問題が起こったり、激しい手や手首の痛みが起こったりします。甲状腺機能低下によって、肌荒れや髪質の変化が起こり易くなります。



SOFT & ENRICHED BREAD DELICIOSO

実は隠れファンが多いDELICIOSOはロングセラーです。上質の素材を使って焼き上げたリッチな味わいは、一度食べると病みつきになります。軽くトーストするとさくさくの美味しさ。ちょっと贅沢な気分の朝には超おすすめです。



NATURAL TOFU BREAD

こちらとも言わずと知れたロングセラーで長年のファンも多い商品。オーガニック豆腐と豆乳を使って焼き上げています。アマランサスが散りばめられているのがポイント。ふわふわパンとつぶつぶ食感がクセになる美味しさ!



菓子パン、デニッシュ各種

定番中の定番菓子パン、デニッシュも種類が豊富。あんぱんやメロンパン、クロワッサンやスコーンまでその日の気分でお好きなものをいろいろとお選びいただけます。



BUTTER ROLL

ニジヤのバターロールは少し大きめで食べごたえがあり、そのままでもバター風味がやさしく香ります。塩味との絶妙なバランスで、お食事パンにピッタリ! 少し温めるとびっくりするくらいふわふわに。たまごやツナをはさめばランチにもぴったりですね。



NATURAL BREAD NATURAL WHEAT BREAD NATURAL RAISIN BREAD

ナチュラルブレッドシリーズでは特にナチュラルにこだわった素材で焼き上げています。シンプルで上質な味わいのNATURAL BREADを筆頭にWHEATバージョンと RAISINバージョンも取り揃えています。



MURASAKI IMO BREAD KINTOKI IMO BREAD

ニジヤファームから毎年収穫される紫いもと金時いもを丹念にペースト状にして、パンの中に練りこんで焼き上げました。そのまま食べてもよし、軽く焼いても香ばしさが引き立ってますます美味しくなります。



MOCHI PAN

まあくて可愛いパンは食感がモチモチで楽しいもちパン。ふんわりと香るチーズの風味とごまの香ばしさで噛めば噛むほど後を引くおいしさ。



ARABIKI SAUSAGE PAN

ニジヤソーセージを贅沢に一本まるごと入れて焼き上げました。ふんわり美味しいパンの中にぽりっと歯ごたえの良いソーセージがよく合います。とてもシンプルなのに小腹が減るとついつい食べたくなってしまいます。



みんな大好き! ニジヤのパン

Cherry Blossom

ニジヤマーケットで販売されているCHERRY BLOSSOMブランドのパンはニジヤのオリジナリティあふれるパンばかり。ニジヤの中にあるベーカリーで職人たちが心を込めて毎日手作りしているからです。

基本にあるのはあくまでも日本のパン。日本の方にはどこか懐かしく、ほっとする味であり、またこちらの方には独特の新しい美味しさをご提供したいと願っています。それにはやはり素材にもこだわり、ご家族皆様で安心してお召し上がりいただけるようにとの思いが込められています。

毎日の朝食はパンという方も多いと思いますので、菓子パンだけでなく食事パンとしても普段からいつも身近においていただくことができるよう、定番を大切にしながらも常に目新しい商品開発も行っています。

数ある種類の中から、特にオススメのパンのご紹介です。

CHERRY BLOSSOM WHITE BREAD

押しも押されぬ一番人気!

朝は必ずトーストといわれる方には長年食べ続けていただいているニジヤの代表格パンです。シンプルな素材だけで毎日焼かれているWHITE BREAD。トースト用、サンドイッチ用など厚さもいろいろ取り揃えています。もちろんWHEAT BREADもご用意しています。



みりん粕食パン

ニジヤでも大人気の
“みりん粕”を使用した”
みりん粕食パン”が新登場！

みりん粕の原料は、みりんを作る際に発酵させるもち米と米麴。みりんを絞った後に残るのがみりん粕です。

みりん粕に含まれるタンパク質の種類である「レジスタントプロテイン」は食物繊維によく似た働きをします。「レジスタントプロテイン」は、胃で消化されにくいのでそのまま小腸へと進み、小腸内のコレステロールなど脂質をつかまえて体外へ排出されるため、便秘の改善、血中コレステロールの低下、肥満防止に効果があるといわれています。

そんな健康に役立つみりん粕を、ニジヤの手作り食パンに使用しました。ほんのりほのかなみりんの香りは、優しい甘みで食パンの美味しさを引き立てます。

一番のおすすめは、トーストして軽くバターを塗るシンプルな食べ方。トーストするとさらに香りが引き立ち、食感はサクサクと軽くなります。トースト用の他に、サンドイッチ用のスライスもご用意しております。中に挟む具が、いつも増して美味しく感じられるはずです。

小さなお子様からご年配の方まで、ご家族皆様でお楽しみいただけるヘルシーなみりん粕食パンを、ぜひお試しください！

みんな大好き！ニジヤのパン
Cherry Blossom



ビフィズス菌の話



私達が健康を維持するという事は体内の腸内菌も健康状態である事が大切です。

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、醤油などの発酵食品と食物繊維を沢山食べて、カゼイ菌入りの乳酸菌飲料を摂ると良いようです。

善玉菌やら悪玉菌など色々な微生物とのおつき合いが大切な事です。

腸内菌

人間の腸内には数百種類100兆個もの腸内菌を持っています。

腸内菌は菌類、カビ類等々で多くの種類があり中でも代表的な菌が乳酸菌です。乳酸菌の中でも体に良さそうな菌がビフィズス菌です。ビフィズス菌の中でも幾つかの種類があって一部のカゼイ菌類は酸性胃液を突破して腸まで届く数少ない乳酸菌です。



腸内菌は善玉菌と悪玉菌に分ける事が出来ます。善玉菌の数が多く優勢的バランスを維持する事により病原菌などの悪玉菌を抑制して体調を整えます。悪玉菌が増えると腸内腐敗が進み肝機能に負担がかかり下痢や便秘を起し、老化を促進して癌などの生活習慣病の原因を作ります。

善玉菌はたんぱく質、糖質、食物繊維を分解して消化活動を活発にして人体はエネルギーを取込み活力を高めます。さらに腸内で乳酸を生産しPHを調整して善玉菌の増殖を助ける環境を作り出します。善玉菌の最も素晴らしい働きは、人体の

免疫効果を高め、老化現象を抑制することです。その他コレステロールを抑制、アレルギーの予防、カルシウムの吸収を高め、腸内を綺麗にして健康でいられるあらゆる環境を整えてくれるのです。

消化機能

人類は生き残るために進化した消化機能を持っています。病原菌から身を守るために全ての食物は消化液である酸性胃液と混ぜ合わせる事により、殆どの細菌を殺しさらに小腸内では胆汁を分泌して消毒効果を高めます。

実は、体に良いとして生きた乳酸菌やビフィズス菌が含まれたヨーグルトや発酵食品を食べるとも強烈な酸性消化液で殆どの菌は死んでしまい腸まで到達出来る乳酸菌はほんの少しなのです。



が一般的な見解のようです。また例え死滅したとしても、その菌体成分が小腸の免疫効果を高める働きをすることも分かっているのです。

発酵食品

麹菌、酵母菌、ブルガリア菌、納豆菌、等々の乳酸菌類はタンパク質やデンプンを発酵させて風味を改善し、様々なうまみ成分を作り出します。

ヨーグルト、チーズ、サワークリーム、キムチ、烏龍茶、漬け物、フナ寿司、味噌、醤油、等々の発酵食品を作り出します。

発酵食品には有益栄養素が沢山含まれていて人体の健康を維持すると共に腸内で有益なビフィズス菌類、乳酸菌類の餌となり、豊富な食物繊維と共に善玉菌を育てています。発酵食品は人間の培われた

英知の結晶で世界中の料理に登場します。チーズは8000年前から作られていたといわれるほど長い歴史の中で習慣的に作られて来た調理技術なのです。日本食の優れた所は食材の鮮度にこだわり、豊富に発酵食品を利用して居る所にあるのではないのでしょうか。

シロタ株

1930年医学博士の代田稔により酸性消化液や胆汁等の消化に負けずに腸まで達するビフィズス菌「ラクトバチルスカゼイシロタ株」の発見に成功して世界に発信しました。今から86年も前の話です。

1935年に代田博士はシロタ株を培養して腸内の善玉菌を増やし健康増進するヤクルトの販売を開始したのです。そして



ヤクルトは永遠のヒット商品として今も売れ続けています。近年の化学の進歩によりラクトバチルスカゼイ菌以外にも腸内有益菌6属性が解明されています。乳酸菌の性質にそった数々の乳酸菌飲料が販売されています。

厚生省は乳酸菌製品の成分規格では1ミリリットル内に1,000万以上の生きた乳酸菌が含まれていて大腸菌等の有害な菌が含まれていない事が決められています。



そこで腸内善玉菌を増やすにはどうしたら良いのでしょうか。

第一に腸内に現存している腸内善玉菌に餌となる発酵食品や食物繊維、難消化性オリゴ糖を沢山食べて、善玉菌を元気にし増殖を促進する事です。

第二に胃袋の消化液や小腸の胆汁に負けない善玉菌となる乳酸菌やビフィズス菌を摂取し、大量に腸に届ける事です。

カゼイ菌は冷凍しても問題ないということがわかっています。活動が休止するだけで、腸に入ったら活動を始めるというの

ハワイ産メバチマグロ

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。一言にマグロと言っても本マグロ、ミナミマグロ、メバチマグロ、キハダマグロなど、色々な種類のマグロが存在します。その中で今、特におすすめするマグロは、ハワイから直接買い付けているメバチマグロです。現地より新鮮なマグロを空輸でお届けしています。

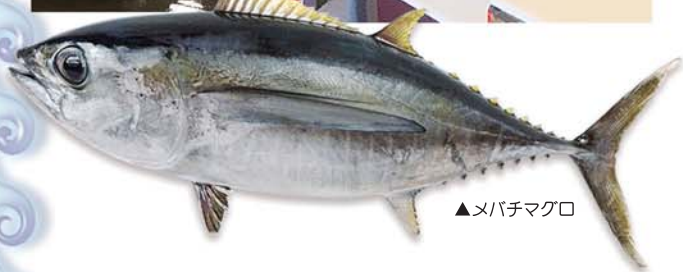
メバチマグロ

メバチマグロは目が血鉢のように大きいため「目鉢」と呼ばれています。

英語ではBIG EYE TUNAと呼ばれ、深い海を泳ぐことから目が大きくなったといわれています。150kg近くまで成長し、熱帯〜温帯の世界中の海に広く分布しており、特に赤道から南北に緯度35度の範囲に多く生息しています。



◀ハワイのツナオークション会場
▼メバチマグロの解体ショー



▲メバチマグロ

世界的な漁獲量はキハダに次ぎますが、日本での流通量は最多で関東〜東北にかけての需要が多いマグロです。赤みが濃く、刺身マグロとしての消費量は最も多くなっています。

ハワイはマグロの一大産地！

日本ではあまり知られていないようですが、ハワイはマグロの一大産地です。ハワイ沖は世界的にも有名なマグロの漁場があり、毎日沢山のマグロがホノルル港に水揚げされています。そこで水揚げされたマグロは冷凍されることなく世界各地へと出荷されているのです。このようにハワイはマグロが新鮮な状態で手に入るとも恵まれた環境にあるといえます。

マグロは獲れた海域により肉の色、味がそれぞれ異なり、ハワイ産メバチマグロは、身がしっかりと生かして鮮やかな赤身が特徴となっています。時期になると脂ものり、しっかりとした旨味でマグロ本来の味が楽しめます。一味違う天然の美味しさを是非味わって



生マグロへのこだわり

マグロは生が一番！ その美味しさは一度食べると病みつきになります。実はここアメリカはマグロが生で流通できる環境が整えられている恵まれた場所。ハワイはもちろん、東南アジア、ヨーロッパなど、産地より空輸で直送されてくるのです。

生と冷凍の大きな違いは、包丁に張りつくような「もっちり感」です。マグロは一度凍らせると内部の水分が氷になり、解凍の際にこの氷が解けてうま味成分も一緒に抜けてしまいます。また細胞内に空洞ができてしまい、弾力や味までもが落ちてしまうのです。ですからニジヤマーケットでは生にこだわりの、厳選したマグロをご提供できるように日々努力しています。

栄養価

マグロは美味しいだけでなく、うれしい栄養価も豊富。マグロの赤身には、私達の体を作るのに大切な良質のタンパク質がたっぷり含まれています。そして一番注目されているのが、脂身に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）です。

EPAには、血栓を予防し中性脂肪を低下させ、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす作用があります。不飽和脂肪酸のDHAは、コレステロールを減らすとともに脳細胞の成長を促して脳を活性化させます。含有量は魚の中でもナンパワンを誇り、ボケ予防に大きな効果が期待されます。

ビタミンDはカルシウムの骨への吸収を助け、ナイアシンは血行を促進します。鉄分は貧血を防ぎ、亜鉛は味覚を正常に保ちます。ビタミンEは強い抗酸化作用で生活習慣病に備えつつ、酸化しやすいEPAやDHAを守る働きもしてくれま

ぜひこの機会に、冷凍ではない生のハワイ産メバチマグロの美味しさをお試ください。

小さいながらも大きな魅力 キウイフルーツ

たまご型のかわいい形のキウイフルーツ。ひと皮むけばライトグリーンに輝く果実は、見ているだけでも幸せな気分にならせてくれます。

このキウイフルーツ、もともとは南中国中央地域が原産地とされ、マタタビ科マタタビ属のつる性植物だそうです。そして1956年にニュージーランドからアメリカに渡ってくる際に、ニュージーランドの国鳥である「キウイバード」に形が似ていたことから「キウイ」と名付けられたといわれています。

こんなかわいいキウイですが、実は栄養たっぷりのスーパーフルーツ。小さな果実にたっぷりの栄養がぎゅっと閉じ込められているのです。例えばキウイ1個の栄養密度はりんご5個分に匹敵しますし、ビタミンCはみかんの2〜3倍でキウイ1個で1日の必要量のほとんどが補えるほど。食物繊維は、なんとバナナ2本分！お肌や血流を守るビタミンEや、水分や食塩を排出する効果のあるカリウムなども豊富に含まれています。それでいてキウイのカロリーは1個70kcal前後と控え目で、まさに女性の味方の愛すべきフルーツ

なのです。

最近ゴールド色のキウイフルーツをよく目にするようになりまして。トロピカルな風味で甘みが強いのが特徴です。ゴールドキウイには、グリーンキウイの約1.3倍のビタミンCが含まれています。またグリーンキウイに含まれる食物繊維の量はゴールドキウイの約1.4倍。ですから、グリーンキウイはデトックスに、ゴールドキウイはぶるぶるのお肌作りにオススメです。お腹の調子を考えてグリーン、美容にはゴールドと、どちらもバランスよく食べ分けるといいですね！

果物の女王といわれる女性の強い味方、キウイフルーツをぜひ積極的に食べていただきたいと思えます。ではどのような食べ方がより効果的なのでしょうか？皮を剥いて食べやすい大きさに切つて、または半分に切つてスプーンですくうように食べるのもいいですね。でもこの春ニジヤがオスス

メするのは皮ごと丸かじりです。実は皮には果肉の3倍ものポリフェノールが含まれています。骨粗しょう症や更年期障害の改善、ガン予防や動脈硬化を防ぐ働きのあるポリフェノールを効率よく摂りたい方は、ぜひ皮ごと食べることに挑戦してみてください。実はこの食べ方、ニュージーランドでは常識のようです。

皮にも栄養分がたくさん含まれており、甘みもあるので、ますますおいしく感じられるとのこと。表面に生えている毛や厚みのありそうな皮の食感が気になるかもしれませんが、ぜひ一度試してみてください。たわしなどで皮をこすって洗い流してからだと食べやすくなるかもしれません。または皮ごとジューズにするとぐんと食べやすくなります。皮ごと食べるにはやはりオーガニックのキウイフルーツを選ぶと安心ですね。

※固くてまだ熟していないものはそのまま室内に置いておき、追熟させます。バナナやリンゴなど、エチレンガスを出す果物と一緒に袋に入れておくと早く熟しておいしくなります。



■ キウイのヘタ

キウイにはヘタの軸のところに固い部分がありますので皮を剥くときにはこの部分は取り除くようにします。皮を剥く前にまず両端を切り落としますが、その時に軸と一緒に取り除きます。ナイフを写真のように端に切り入れると固い軸の部分で止まります。そのまま軸を中心にキウイを回すように切つて行き、軸を切らずに残します。一回りしたら、くるっと回すと固い軸の部分も一緒に抜けるように取り除けます。



キウイ・ラヴィゴットソース

材料(2人分)
 キウイ …… 2個 (ゴールド、グリーン1個ずつ)
 玉ねぎ …… ¼個
 セロリ …… ¼本
 トマト …… 1個
 オリーブオイル …… 大さじ1½ + 大さじ½
 酢 (レモン汁でも) …… 適量
 塩 …… 小さじ½ + 適量
 白身魚 …… 2切れ
 小麦粉 …… 大さじ1
 こしょう …… 適量

作り方

1. ゴールドキウイ、グリーンキウイ、セロリ、玉ねぎ、トマトを5、6mmの粗みじん切りにする。玉ねぎは塩少々をふって水にさらしてから、水気を切っておく。
2. ゴールドキウイ、グリーンキウイ、セロリ、玉ねぎ、トマトを軽く混ぜ、塩小さじ½、酢、オリーブオイルで和える。味をみながら塩、酢の量を調整する。
※ お好みではちみつなどの甘味を加えてもよい。
3. 白身魚に塩、こしょうを少々ふり、小麦粉を全面にまぶす。
4. フライパンにオリーブオイル大さじ½を入れ、皮目から全体を、中火で焼く。皿にソースを盛りつけ、焼いた白身魚をのせて上からも彩りよくかける。



エビとキウイフルーツのオーロラソース

材料(2人分)
 海老 …… 100g
 塩 …… 少々
 キウイフルーツ …… 1個
 レタス …… 4枚
A (マヨネーズ …… 大さじ2、ケチャップ …… 小さじ1、タバスコ …… 小さじ½)

作り方

1. Aの材料を全て混ぜ合わせる。
2. 小鍋に湯を沸かし、塩を入れて海老をゆでる。水をよく切り、食べやすい大きさに切っておく。
3. キウイフルーツの皮をむき5mm角に切り、海老とともに1.と和える。
4. 器にレタスを敷き、3.を盛り付ける。



キウイとヨーグルトのシャーベット

材料(2人分)
 キウイ …… 1個
 プレーンヨーグルト …… 100g
 はちみつ …… 大さじ1 (お好みにあわせて調整)

作り方

1. キウイは皮をむき、トッピング用に半月切りを4枚取りわけておく。
2. フードプロセッサーに、キウイ、ヨーグルト、はちみつを入れ、混ぜ合わせる。
3. 容器に流し入れ、冷凍庫で時々かき混ぜながら冷やす。固まったら器に盛り付ける。



ヘルシー皮ごとキウイのグリーンスムージー

材料(2人分)
 バナナ …… 1本
 皮ごとキウイ …… 1個
 皮ごとりんご …… ½個
 春菊 (葉部分の多いところ) …… 50g
 水 …… 400ml

作り方

1. キウイとりんごと春菊はよく洗う。
2. りんごは芯を取り除いてざく切り、春菊もざく切りにする。
3. 材料を全てブレンダーに入れて、よく混ぜてできあがり。

ニジヤ特選 春の和菓子

さくら餅

春の定番といえばさくら餅。桜の香りがほのかにかおり、おいしさを一層引き立てます。桜の葉の部分はお餅と一緒に食べるか、食べまいか……この辺りは好みがかかります。この辺りはお好みでどうぞ！



さくら餅 & あんころもち

春の限定バージョン！人気のさくら餅とあんころもちのコラボです。

大福

(白、赤、緑)



おもてなしにも、おやつにも手軽にお召し上がりいただける大福。カロリーが気になる方や、普通の大福は大きすぎて…という方にはぴったりの、ちょっと小さめで食べやすい大きさ。甘さ控えめに仕上げたあんこを、ふわふわ柔らかなお餅で包んだ上品な大福です。定番の紅白(小倉あん)と抹茶(小倉あん)のラインナップです。3色セットもご用意しています。

おはぎ



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

みたらしだんご よもぎあんだんご



甘じょっぱいみたらしだんごは、押しも押されぬ人気のおだんごアイテム。お餅はふわふわの焼だんご。そこにツヤツヤとろーりのみたらし餡が絡んで…もうたまりません！アメリカではなかなか見つけにくくよもぎのおだんごですが、ニジヤのよもぎだんごはしっかりしたよもぎの味と香りがフワッと口の中に広がります。あんこの相性も抜群！

たい焼き 今川焼き



★たい焼き&今川焼き

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

あんころもち

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



新提案 — ニジヤ大福で簡単アレンジ!

簡単イチゴ大福



ニジヤの大福を切り込みを入れそこにイチゴをオン!

あずきもちアイス



ニジヤの大福にアイスを添えてきな粉と黒蜜をトッピング!

知れば知るほど、 美味しさが見えてくる 鹿児島黒毛和牛



ニジヤマーケットは鹿児島和牛販売指定店です。

ニジヤマーケットの和牛は鹿児島の製造元より直接買い付けています。世界に誇る日本のおいしい和牛をよりお求めやすいかたちでご提供できるよう努力しています。ニジヤ特選の鹿児島黒毛和牛の魅力をご紹介します。

■鹿児島和牛

鹿児島県は日本全国の和牛生産の20%を占める日本一の和牛産地とされています。日本国内はもと



より、世界中に出荷されており、高い評価を得ています。このように鹿児島で畜産が発展した経緯には、南九州で今なお活発に活動している火山の存在があらわれます。中でも特に鹿児島島の桜島は比較的新しい火山であり、噴火により多くの火山岩、火山灰が降り注いでいます。その上鹿児島島の高温多湿な気候と相まって、雨水が土壌に浸透し酸性化しています。このような環境で、サツ

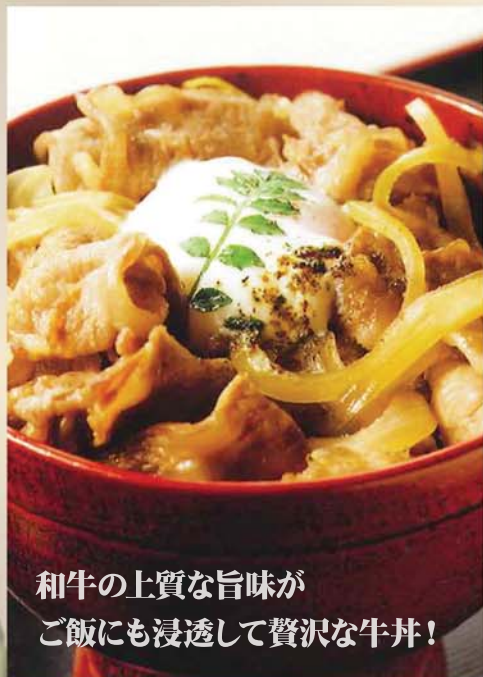
マイモ以外の植物は成長に手間がかかっていたため、牛や豚の糞（アルカリ性）で土壌改良を行い、畜産を含め農業全般の発展に繋がっているのです。

鹿児島和牛とは、鹿児島で育てられた黒毛和牛のブランド名となっていますが、かつては鹿児島にも羽島（はしま）牛・加世田（かせだ）牛・種子島（たねがしま）牛などの名称の牛がいました。先人たちが、これらの牛に改良に改良を重ねて生まれたのが、現在の鹿児島和牛ということになります。きめ細かな美しい霜降りならぬはまろやかなコクとうま味が最高の和牛に育て上げました。

鹿児島県では、全国でいち早く畜産試験場を設立し、改良に取り組み何十年もかけて種牛選抜をしてきました。美味しさの秘密の



和牛の牛丼



- 【材料 (2人分)】
- 和牛スライス肉 300g
 - 玉ねぎ 1個
 - ポーチドエッグ 2個
 - 木の芽 (あれば) 2枚
 - ご飯 400g
 - だし汁 140ml
 - みりん 100ml
 - 濃口しょうゆ 60ml

- 【作り方】
1. 牛肉は5cm幅に切る。玉ねぎは縦半分になり、繊維に沿って薄切りにする。
 2. 鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、玉ねぎを入れて火にかける。
 3. 玉ねぎに火が通ってしんなりしたら、いったん火を弱めて牛肉をよくほぐしながら入れる。
 4. 牛肉がほぐれたら火を強め、牛肉の色が変わるまで煮る。あまり煮過ぎないように。
 5. どんぶりにご飯をよそい、4.を盛りつけ、好みで煮汁をかけ、ポーチドエッグをのせる。あれば木の芽をあしらう。

和牛の上質な旨味が
ご飯にも浸透して贅沢な牛丼!

ひとつに、美味しい肉を生産する種雄牛の存在が挙げられます。また、エサとなる飼料は、トウモロコシや大麦、麦ぬかなど多彩な原料を用い、鹿児島和牛に最も適した配合で作られており、生育段階に応じて配合内容も変化させています。

■栄養や健康について

モモやヒレなどの赤身の肉には鉄分が豊富に含まれています。ほうれん草などに含まれる鉄分に比

べると約4〜5倍も消化吸収されやすく、貧血の改善にはオススメです。

また、必須アミノ酸のトリプトファンは脳に運ばれ脳をストレスから守り、病気の発症を予防する働きをします。牛肉には、体の機能を正常に保ち、体力増進や健康維持に役立つ成分が豊富に含まれています。新しい細胞を作り血管を強化したり、血圧を下げたり、細胞の老化（酸化）を防ぐ効果もあります。

干し野菜のススメ 春のにんじん

干し野菜を始めて好んで買うようになった野菜は数知れず。中でも頻りに手に取るようになったのがにんじんです。それまでは、スティック野菜でお味噌をつけて、煮物やきんぴらが定番でした。美味しいと思って食べるより、調理した“味付け”で食べていた気がします。ですが、ひとたび半生に干してみるとその甘さに驚かすほどです。干したにんじんは甘さがぐんと増し、食感良く、そして青臭さが消えています。干しただけをそのまま食べてもとても甘い。とにかく甘い。それを軽くソテーするだけで、まるでグラッセを作っているような、甘い甘い香りがあたりに広がります。ただ干しただけなのに。この甘さを知ってからは、にんじんは干すのが常になりました。

切り方は、煮物にするなら乱切り、炒め物にスライス、サラダ用にスティック状など、普段の料理に使うように切ります。皮付きがおススメですが、煮物の場合、皮が気になる…という方もいらっしゃるので、お好みで剥いて下さい。もちろん剥いた皮も美味しく頂けますので、皮も干しましょう。また、冷蔵保存しているうちににんじんの皮が褐変します。見た目がちょっと…という方もいらっしゃいますが、味に問題はありません。曇りの日に干すと、乾きが遅いため比較的黒くなりやすいので、からりと晴天の日に干すのがオススメです。

また、干しにんじんは半生ですとも美味しい

のですが、からからに干した千切りも使い勝手抜群です。そのまま油で軽く炒めれば香ばしく甘いおつまみに。水に浸してもどしたものを調味したピネガーレーズンと和えれば、あっという間にラベができます。もどしたにんじんを炒めてツナ、卵を入れて塩で調味すれば、沖縄の家庭料理“にんじんしりしり”が手軽にできます。また、お弁当にお浸しや炒め物がある場合、ほんの少し煮汁が漏れてしまったという経験がある方、いらっしやるのではないのでしょうか？ そんな場合も干しにんじんは大活躍。お弁当箱にまず干しにんじんをばらばらと敷き、その上に具を置きます。そうすると、余分な煮汁をにんじんが吸い取ってくれるのです。何とも便利！ しかも煮汁を吸ってもう一品できあがり。カラカラにんじんはお弁当に重宝する太鼓判素材。またカラカラにんじんをインスタントみそ汁やスープなどに入れば手軽に野菜をチャージできますし、お家にあるだけでいざという時の非常食にもなるのです。半生干しで甘み濃く、カラカラ千切りで便利素材。次の晴れ間にはぜひにんじんを干してみてください！

今回はそんなにんじんを一番堪能できるソテーにしました。食べ応えのある長いスティック状で、揚げたサツマイモのような感覚で頂けます。ぜひお試しください。



【にんじんの干し方】

1cm 弱程度の厚めのスライスにして、数時間～1日。表面が白っぽく乾燥したらOK。触ると“ふにゃふにゃ”している。冷蔵庫で3～4日、冷凍保存可。



干しにんじんのスティックソテー

◆材料
にんじん …… 適量
(1～1.5cm 幅の厚切り、1～2日干し)
炒め油、塩 …… 適量
好みにシナモン塩、抹茶塩、クミン塩など

◆作り方

1. 軽く温めたフライパンに油を入れ、にんじんを両面香ばしくなるまで焼く。(フタをして弱火で蒸し焼き) 好みて塩、変わり塩をひく。



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。益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ます。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。
<http://www.hirostayuki.com/>・HITACHIYA(Torrance)<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。



コーンパン

一年でいちばんわくわくする季節になりました！春は躍動の季節。ヒトも動物も植物も全てが活発に動き始める季節ですね。そんな陽気に誘われて、パンを手作りしてみるのはいかがでしょうか？いちばんおいしい時期に収穫されたトウモロコシの缶詰は お家の保存食の定番。今回は、家にある材料でプロっぽく外がパリッとしていて中はトウモロコシの甘みと香りが人気のコーンパンをご紹介します。焼きあがったらすぐに醤油を塗ると香ばしい焼きトウモロコシの香りが食欲をそそります。



◆材料 (6個分)

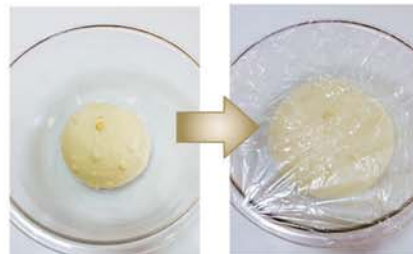
ニジヤ強力粉 …… 250g
ドライイースト …… 5g
(小さじ1の水で溶いておき5分内で使用)
甜菜糖 …… 15g
(三温糖でも代用可)
塩 …… 4g
缶詰コーンの漬汁 …… 70g
牛乳 …… 70g
(液体は合わせて夏25℃、冬35℃、春秋30℃に用意)
無塩バター …… 15g
コーン …… 100g
(コーンは水気をよく切る)

◆作り方

1. 小ボウルにイースト液を作る。
2. 大きなボウルに強力粉、塩、砂糖を入れて合わせておく。
3. 1.のイースト液に、缶詰コーンの漬汁と牛乳を混ぜる。
4. 大きなボウルの中で合わせておいた2の粉類の中に3.で作った液を入れて、カートやゴムベラで粉気がなくなるまよく混ぜ合わせる。
5. ボウルのなかで、こねどは手で20分捏ねる。しっかり捏ねてからバターを入れてさらに5分捏ねる。生地を伸ばしてみると膜ができているか確認すること。
6. 捏ねあげた生地をまな板に移し、手で平らにしてよく水切りしたコーンをのせる。
7. 軽く上からコーンを押さえ生地になじませ、スクッパーやカードで半分に分ける。切ったものを重ねて、さらに上から軽く押さえ、また半分



- に切り、重ねる。同じ作業を計6回行う。
【生地完成】ボウルの側面にバターを塗り、コーンが均等に混ざった生地をきれいに丸めなおし、とじ目が下になるようにボウルに入れる。
【一次発酵】ボウルにラップやジャワークリップをかけて30℃くらいの温かいところで生地が約2倍の大きさになるまで60分間置いておく。



【POINT】生地に指穴をあけて発酵の状況を確認できます。指を抜いてみて穴がそのまま残れば発酵終了。
※指を抜いて穴がすぐにふさがるようなら発酵不足なので10分ほどもう一度温かいところに置いておきましょう。穴をあけて生地が萎んでしまふようであれば過発酵。この生地はあきらめてピザにして食べてください。

【分割】

8. 生地をボウルから優しく取り出す。スクッパーで一個80g、6等分に分割しコーンが表に出ないように丸める。
9. 丸めた生地を、あれば厚手のキャンバス地の布や麻布の上に間隔をあけて並べ、乾燥しないように、水につけて硬く絞ったキッチンペーパーを上から重ねて覆い20分休ませる。
10. ぶつくり膨らんだ生地を手のひらで生地を軽くたたいてガスを抜き、もう一度しっかり丸め直し、表面をはらせる。



今回のコーンパンで欠かせないのがこの霧吹きです。焼く前にパン生地にたっぷり霧吹きするとパンの表面がパリパリになり、クープがぱっくり割れます。



【最終発酵】

11. ベーキングシートを敷いた天板に間隔をあけてパン生地を並べ、濡れたキッチンペーパーをのせて40分温かいところに置く。この間にオーブンを200℃(400°F)に予熱しておく。霧吹きに水をいれて準備しておく。
12. 最終発酵が終わったらパン生地にクープを入れる。
※ナイフやかみそりの刃がない場合ははさみでカットしてもいいです。
13. 一連の作業を素早くやってみてください。



- ①クープを入れたらパン生地に霧吹きをする。
 - ②天板をオーブンに入れる。
 - ③素早くオーブンの中にもたっぷり霧吹きをする。
 - ④ドアを閉めて温度が180℃(350°F)に下がらるまで待つ。温度が下がってから12分焼く。
- 【オプション】焼きたてに醤油をぬると焼きトウモロコシの香りがします。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 教師。現在はパン教室とCAFEや朝市などでパンを販売する傍ら、新商品のレシピ開発に従事。特に、グルテンフリーパンづくり、塩抜きパンを実践中。「体に良いパンづくり」って何をテーマに活動中。三児の母の子育て経験を活かし、地方自治体の依頼により子供のパン教室も開催中。また、乳がん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

③

— いちご汁 —

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？

そして誰し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。

海から山への料亭料理 いちご汁

いちご汁と聞くとどんな料理を想像するでしょう。今回ご紹介するのは、宝暦年間発行の「料理珍味集」に記されている、海老のすり身で作った団子を一ちごに見立てた何とも遊び心溢れる料理なのです。「腰の曲がる頃まで長寿」ということで、古くから縁起物とされてきた海老を使ったおいしい物、どうぞお楽しみください。



◎材料(3人分)
車海老……5尾
(海老なら何でも)
小松菜……1/2束
だし汁……800ml
酒……大さじ2
塩……小さじ2
※お好みでしょうゆを
ほんのり香りつけ程度

◎作り方
① 車海老の背わたを取って皮を剥ぎ、あらみじん切りにした後、まな板の上に広げて包丁で叩く。(海老のプリプリ感を残すために粗く叩くのがポイント)
② 小松菜は沸騰したお湯に1〜2分程茹でる。
③ 出汁の鍋に酒と塩を入れる。
④ 手に水をつけてくっつかないようにしながら海老を「いちごのサイズ」に丸め、鍋に入れていく。出汁があまり煮立っているとき形が崩れてしまうので、火加減が要。(大ききにもよるが茹で時間の目安は中火で2〜3分程)
⑤ 海老に火が通ったら茹でた小松菜を椀に添えて海老と汁を張る。
⑥ 赤い海老の団子がいちごを連想させる「いちご汁」のできあがり。



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。

ポテトのpizza

おかあさんがよく作ってくれるのを、きょうは自分で作りました。楽しかった！
野菜はあんまり好きじゃないけど、ピザは好きだからこれなら食べられるんだ。
じょうずにできたから、おかあさんとシェアしようっと。
これからもっと、大好きなカレーや唐揚げなんかも作れるようにがんばるよ。



Joshua くん
(9歳)



材料 (2人分)

じゃがいも … 中2個
玉ねぎ … ½個
パプリカ 緑、赤 … 各¼個
ベーコン (またはハム) … 1枚
バター … 10g
ピザ用チーズ … 適宜
塩、こしょう … 各少々

作り方

- ① じゃがいもを電子レンジに5分かける。皮をむいて5mmぐらいの厚さにスライスする。
- ② 玉ねぎ、パプリカは4～5mm幅に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ オーブンを350°Fに予熱しておく。
- ④ 耐熱の器にバターの半量を塗り、①のじゃがいもを並べる。その上に残りのバターを塗り、チーズをのせる。その上にベーコン、玉ねぎ、パプリカをのせる。塩、こしょうを少々ふる。
- ⑤ オーブンに入れ、10分ほど焼いたら出来上がり。

Gochiso
Magazine

募集!

お料理好きな子集まれ!!

☆きっずシェフ

自慢のお料理を取材させていただきます。

☆きっずチャレンジ

やさしい先生にご指導いただきながらお料理に挑戦してもらいます。

参加者募集中!



Gochiso Magazine の

「きっずシェフ」「きっずチャレンジ」に参加しませんか?

■ お問い合わせ、ご応募は E-mail またはお電話にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine

• E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

• Phone: 310-787-3305 Yoshie まで

ジューシー チキン

30分以内でできてしまうお手軽メニュー。ご飯によく合い、子どもたちも大好きです。チキンはオーガニック地鶏を使用。野菜もできるだけオーガニックで新鮮なものを使用しています。そして、お肉メニューの翌日は魚メニューを考えます。身体に良いお酢も取り入れようと、小鉢の酢の物を添えて。



Miki Ishii

友人たちで集まって、食べて飲んで楽しくおしゃべりするのが好き。情報交換もできるし、ポトラックならレシピ交換もできるので有意義ですよ。



我が家の定番！ お弁当にももちろんよく登場します！

◆材料（4人分）

鶏もも肉 2枚
パン粉 適宜/ドライパセリ（あれば） 適宜/塩、こしょう 少々
〈ソース〉
ケチャップ：粒マスタード：市販のお好みのソース（1：1：1の分量で）

◆作り方

- ① 鶏もも肉は、両面に軽く塩、こしょうする。熱したフライパン（オープン使用可能なものが便利）に軽く油（分量外）を敷き、皮面から焼き色が付くまで焼く（中火）。焼き色が付いたら裏返して軽く焼く。
- ② オープンを350°Fに予熱しておく。
- ③ ソースの材料を混ぜ合わせておき、①の皮面のほうにたっぷり塗る。その上にパン粉、ドライパセリを適量振りかける。
- ④ ③をフライパンごとオープンに移し、20分焼く。
- ⑤ パン粉に焦げ目をつけるため、オープンを450°Fに上げて3～5分。様子を見ながら火を止める。
- ⑥ 食べやすい大きさにカットして盛りつける。

我が家の自慢料理

電子レンジで作る簡単キーマカレー

時間のない時、アイデアのない時の強い味方。鍋も汚さないのが嬉しい。ポトラックでも好評メニューです。お料理は好きなので、新メニューへのチャレンジもよくします。ただし、簡単に作れそうなものに限ります（笑）。毎日の子どもたちのお弁当作りでも、何か新しいおかずをと、いつも考えています。



Tomoko Takagi

健康のためにも、朝ごはんは欠かさず摂るようにしています。おかげで体調は良好。現在部屋の模様替えに挑戦中。スッキリ取ると気分もスッキリ！です。



煮込まないのでお手軽！ 失敗なしのおいしさです！

◆材料（4人分）

〈A〉
合挽肉 400g/トマト 3個/カレー粉 大さじ1/固形カレールー 4片
オイスターソース 大さじ1/パイヨン 大さじ4/こしょう 適量
〈B〉
にんにく（すりおろし） 大さじ1/しょうが（すりおろし） 大さじ1
玉ねぎ（すりおろし） ½個分/とうがらし 1本/油 大さじ2
バター 大さじ1/パセリ（飾り用） 適量/ご飯

◆作り方

- ① カレールーはきざみ、トマトはざく切りにしておく。
- ② 耐熱ボウルに〈B〉の材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ③ ②に〈A〉の材料をすべて加えて電子レンジに6分、かき混ぜて、更に2分加熱する。
- ④ バターを加えて混ぜ合わせる。ご飯を器に盛り、カレーをかけてパセリをかけたら出来上がり。

自慢料理の出演者大募集！

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

自慢料理投稿編レシピ大募集！

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

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

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

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

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

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

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

さっぱりだけど風味にひと工夫！

◆材料（4～5人分）

エビ 10尾/鶏挽肉 100g/きゅうり 1本/セロリ 1本
プチトマト 7～8個/人参 ¼本/パクチー 25～30g/春雨 50g
鶏ガラスープの素 小さじ1/水 400ml
〈調味料〉
オリーブオイル 大さじ½/ナンプラー 大さじ3
レモン汁 大さじ2 ½/はちみつ 小さじ1

◆作り方

- ① 野菜はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、加熱してゆで汁を作る。
- ③ エビの殻をむき、背わたを取って切れ目を入れる。エビの殻はフライパンで炒って②の鍋に加える。
- ④ ②の鍋で、エビ、鶏挽肉、春雨の順にゆでる。ゆでた春雨は食べやすい長さに切る。
- ⑤ 調味料をすべて混ぜ合わせ、④とすべての野菜とを和えたら出来上がり。



Kaoru Shibata

自分だけでなく、家族も運動量が落ちている気がするので、一緒に身体を動かすことを心がけているんです。個人的には、お花のアレンジメントなど楽しんでます。

ヤムウンセン

元は友人に教えてもらったのですが、自分なりのアレンジを加えて、好みの味に落ち着きました。一手間かかりますが、エビの皮を炒ってゆで汁に使うことで風味がぐーんと増し、家族にも好評です。野菜（できればオーガニック）を多く摂ること、油を控えることを考えて日々のメニュー作りをしています。

●スナップえんどうとゆで卵のサラダ

ポリポリとしたスナップえんどうの食感と
まろやかな卵マスタードマヨが美味しいサラダです。



〈材料：3～4人分〉

スナップえんどう… 1袋 / しょうゆ… 小さじ2～3
ゆで卵… 2個 / すりごま… 大さじ1 / マヨネーズ… 大さじ2
粒マスタードか粗挽きこしょう… お好みで

〈作り方〉

1. スナップえんどうは、洗って筋を取り、熱湯で1分弱ほど固めに茹でざるにあげておく。水にはさらさない。
2. 水気が取れたら熱いうちにしょうゆをまぶすのがポイント！味がしみ込んで美味しい。
3. ゆで卵は手で粗くつぶして2.に加え、すりごまとマヨネーズで和える。マスタードやこしょうを加えるならこのタイミングで。
4. しっかり冷やして、すりごまを最後にもう一度上からかける。



Yoshiko Okumura

季節のお野菜、果物をたくさん食べて健康に心がけています。

『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。

●チーズケーキのイチゴソース添え

シンプルなチーズケーキにひと手間加えてイチゴソースを
添えるだけで、豪華なデザートに早変わり！
イチゴとの相性もぴったりですよ。

〈材料：9インチ丸型〉

クリームチーズ… 1箱 (226g) 常温
生クリーム… 200ml
卵… 2個
砂糖… 80g
小麦粉… 大さじ2
レモン汁… 大さじ1
レモン皮のすりおろし… ½個分

〈イチゴソース〉
イチゴ… 400g
粉砂糖… 大さじ2～3
レモン汁… 小さじ1

〈作り方〉

1. オーブンを350°Fに予熱する。9インチ丸型の内側にホイルをぴったりはりつける。
2. クリームチーズ、生クリーム、卵、砂糖、小麦粉、レモン汁、レモンの皮をフードプロセッサーに入れ攪拌する。
3. 2.を1.の型に流し入れ、オーブンに入れて40～45分焼く。粗熱をとった後冷蔵庫で冷やす。
4. イチゴソースは、ボウルにスライスしたイチゴ、粉砂糖、レモン汁を合わせ冷蔵庫で冷やす。
5. チーズケーキとイチゴソースを盛り合わせ、お好みでミントの葉を添える。



Mieko Kaneko

デザートは甘さを調整できるので、大抵は手作りします。
普段からできるだけ野菜を摂るように心がけていますが、
やはり甘いモノは別腹になってしまいますね。

●コーンとチキンのスープ

コーンとチキンのうまみが一気に味わえて、子供も大人も
大好きなスープなので作る時にはいつも多めに作ります。



〈材料：6～7人分〉

クリームコーン… 2缶
鶏肉… ½lb
チキンブロス… 3缶
塩、こしょう… 適量
片栗粉… 少々

〈作り方〉

1. 鶏肉を茹でる。茹であがったら少し冷ましてから手で、細かく割いていく。
2. 鍋にチキンブロス、コーン、1.を入れて煮立たないように温める。
3. 塩、こしょうで味を調える。
4. 片栗粉を同量の水で溶いて混ぜ入れ、とろみをつけたら出来上がり。



Osamu Inouye

母親から教えて貰った簡単なスープ。風邪を
引いた時などにはよく作ります。現在は娘に
も料理を特訓中。

東京23区の グルメを求めて 東京食旅

Vol.1 台東区 浅草

— Asami Goto —



日本の首都である東京は、すでに世界中からも注目される大都市といえます。狭い土地にたくさんの人たちがひしめき合っているイメージがありますが、当然そこには何代にもわたって住み続けている人たちによって受け継がれているさまざまな文化が今もなお息づいています。そんな東京23区には、やはりそれぞれの地域に根付いた食文化が存在しています。

そこにしかない「東京の美食」を求めて、シリーズでお伝えいたします。



— 台東区 浅草 — 浅草仲見世

今回ご紹介するのは、世界的にも有名な東京を代表する観光スポット浅草。東京都内最古の寺院である浅草寺のある浅草仲見世エリアを中心に、国内だけでなく海外からも多くの観光客が訪れています。

仲見世は日本で最も古い商店街の一つです。徳川家康が江戸幕府を開いてから、江戸の人口が増え、浅草寺への参拝客も一層賑わいましたが、それにつれ、浅草寺境内の掃除の賦役を課せられていた近くの人々に対し、境内や参道上に出店営業の特権が与えられました。

享保（1688〜1735）の頃といわれます。

江戸時代には、伝法院から仁王門寄りの店を役店「やくだな」と呼び、20件の水茶屋が並び、雷門寄りは平店（ひらみせ）と呼び、玩具、菓子、みやげ品などを売っており、次第に店も増え日本でも一番形の整った門前町へと発展していきました。

その後明治、大正、昭和の時代をめぐり、賑わい巡り、震災や戦災の被害を受けながらも多くの人の努力によって、いち早く復興を遂げ、平成の現在の形に整いました。そしてこれからも更に進化を続けています。

今の仲見世には東側に54店、西側に35店、合計89店の店舗があり、長さは約250メートル、美しい統一電飾看板と四季折々の装飾が石畳に映え、雷門をくぐった海外からのお客さまなどは、みごとな日本の情緒に思わず「ワンダフル！」を連発するほど。

また、近年では、毎年8月下旬に「浅草のサンバカーニバル」が開催され、浅草で南米の熱気のパレードを体感することができます。

人形焼とは？ — 東京土産 —

人形焼とは、カステラにあんこなどを入れて焼いた和菓子で、言わずと知れた東京土産として知られています。人形焼のあんこには、こし餡が多いですが、中には小倉餡が入っているものや、カステラ焼きと呼ばれる餡のないものもあります。



最近の変わりダネとしては、抹茶餡、さくら餡やカスタードクリームなどを入れたものも人気となっています。

人形焼は、東京都中央区日本橋人形町が発祥地とされており、もともとは文楽人形や七福神の焼き型を用いたものが伝統的なものとされています。

また浅草寺境内の売店等では、人形焼をその場で焼いて販売されており、焼きたての食感をその場で美味しく楽しむことができます。

浅草寺 人形焼ツアー

浅草仲見世では、人形焼の実演販売が行なわれています。職人さんが焼き型の中に生地を流し込んで餡を投入し、焼き台の上でリズムカールに回転させて焼き上げていきます。焼きあがると型から外されて出来上がり！ 見ていても楽しいものです。昔から浅草へ行ったなら「人形焼」と言うように、一つのシンボルとなっています。

正時代に人形町で修行した職人が浅草で雷門や五重塔など浅草の名所をモチーフとして焼き始め、当初は「名所焼」と称して販売していたそうです。また戦時色の濃かった時代は戦車や大砲などを模したのもあったという逸話もあります。近年ではさまざまなかわいいキャラクターや合格祈願などの焼き型も登場し、ますます楽しく進化しています。その焼き型は時代とともに変わりつつも、東京土産の定番として多くの人々に愛され続けているのです。

人形焼のかたち

人形焼のかたちは、一般的に浅草の名所とつながりのある五重の塔や雷様、提灯、鳩の四つの型になっています。そのルーツは、大



ニジャ流スイーツ — ニジャオリジナルお菓子レシピ



冷めてもふわふわなプチカステラ！ ベビーカステラ

【材料】
ニジャ有機薄力粉…40g/卵M-L…1個/砂糖…大さじ2
牛乳（豆乳でも可）…小さじ2/はちみつ…小さじ3
ベーキングパウダー…小さじ1/2
植物油…適量

- 【作り方】
- 1 ベーキングパウダーと薄力粉を合わせてふるっておく。
 - 2 ボウルに卵を割り入れ砂糖を加えてしっかり泡立てる。
 - 3 はちみつをレンジで15秒くらいかけてサラサラになったら②に加えてよく混ぜる。
 - 4 ふるっておいた粉を加えて泡立て器で混ぜ合わせる。その後生地を10〜20分休める。
 - 5 温めておいたタコ焼き器に油を塗り、生地を9分目くらいまで入れてタコ焼きの要領で回しながら丸く焼く。



天ぷら粉が余ったら、キッズのおやつに！ きな粉スコーン

【材料】
ニジャ有機天ぷら粉…110g
ニジャ有機きな粉…25g/牛乳…50ml
砂糖…大さじ2/植物油…大さじ2

- 【作り方】
- 1 ボウルに牛乳以外の材料を混ぜる。
 - 2 ホロホロになったら牛乳もまぜてひとまとまりにし、平たいシート状にのばす。
 - 3 3回折り畳んだら、6等分にする。200℃（390°F）に予熱しておいたオーブンで15〜18分焼く。



材料2つだけで、シンプルおやつ。 バナナとホットケーキミックスの 簡単お焼き

【材料】4個分
ニジャ有機ホットケーキミックス…100g
バナナ…1本

- 【作り方】
- 1 バナナをジブロックなどのビニール袋に入れて揉んでつぶす。
 - 2 ホットケーキミックスを入れて揉み合わせる。
 - 3 ジブロックの隅を切り取り、そこからタネをフライパンの上に絞り出して両面焼く。



ロサンゼルスで ベランダ菜園

鳴川 美智子



春の訪れと共に、読者の方から
素敵なお便りをいただきました。

春だけのお楽しみ！
今年もニジャファームからオーガニック苗を
販売します。ニジャファームの野菜をぜひ
ご家庭でも育ててお楽しみください。



▲トマトの苗を買い、
サラダ菜と寄せ植えに。

抗菌作用のある花茶。



花薬膳サラダ。サラダ菜も栽培しています。
ナススタチウムなどの花をトッピングに。



大根、ブロッコリー、バジル、ローズマリーの花。
▶花茶にするため、冷凍しました。



ナススタチウムの種を収穫し
ピクルスを作りました



収穫したトマト。
お店で買うトマトより、甘く美味しいです。



レモンの木を3本、育てています。
収穫したレモンを、塩レモンに。



食べたパパイヤの種を蒔いたら苗に成長しました。



害虫よけに、ブロッコリーとマリーゴールドの寄せ植え。
ブロッコリーの葉は、野菜ジュースにしています。

朝起きると、ベランダへ。私の1日の始まりです。2年前まで、ベランダで野菜栽培ができるとは想像できませんでした。私のコンドは山の上であり、雲が下に見えます。しかも、3階のトップで、直射日光が強いのです。野菜の苗を植えました。100°F以上なることがあり、全滅。何度も失敗していましたが、ニジャで買った根付き赤紫蘇が元気に育ったのです。

お店で最後に残った根付き赤紫蘇。葉は萎れており、梅干し漬けに。根は鉢に植えたら、葉が次から次と生え、ピッキリ。このベランダでも野菜栽培ができる、というメッセージをもらったように感じました。でも今までの経験から、野菜は無理という思いが強かったです。

Armstrong Garden Centerの無料セミナーに参加。「ハーブ栽培」の講師に、「花を食べたい」と何度か話し、食べられる花を売って欲しいとお願いしました。春にマリーゴールドを買い、花茶を楽しむようになりました。雑誌のナススタチウムをトッピングしたサラダの写真を持って行き、このハーブを売りたいと話し、ナススタチウムも売られるようになりました。

「寄せ植えで作るハーブのくすり箱」という本は、ハーブ類の薬効と栽培法が解説され、ヨーロッパの民間療法を紹介しています。マリーゴールドとナススタチウムは抗菌作用があり、風邪予防と感染予防に利用しています。ウオカ漬けではなく焼酎漬けなどを作りましたが、サラダやティーに花や葉を食して「抗菌効果と抗酸化効果」の花薬膳を楽しんでいます。パンジーとビオラの花も食べることができですが、美味しくなかったため、栽培を中止しました。

ちなみに、「ハーブ類の抗菌効果」の研究があります。抗菌力が一番強かったのは、ローズマリーです。挿し木でも増えます。ローズマリーの花も次から次と咲きますので、食べています。

花薬膳にお勧めなのは、簡単に育てやすいマリーゴールドとナススタチウム。特にナススタチウムは花が咲き、収穫しないと、数日後に種になっていきます。この溢れた種から、再び花が咲きます。ハミングバードと蜂がナススタチウムの花の蜜を吸いに来いています。マリーゴールドには行きませんが、花と葉をサラダやティーにできるナススタチウムは経済的です。

ニジャで買ったピーマンの苗が成長し、赤のパプリカに。その根本についていた植物がミニトマトに成長。1年間以上、ミニトマトを収穫していました。無料セミナーに参加しながら野菜栽培の知識を得て、サラダ菜や野菜の苗を育てるようになりました。

ニジャで売っている「小松菜」と「ほうれん草」の種は重宝しています。種を蒔くと1週間経たずに発芽します。お味噌汁や塩麴の漬物など、新鮮な野菜を食卓にのせています。今まで野菜が終わると土を捨てていましたが、再生用土を作ろうと専用の鉢を置いています。その鉢から苗が成長。水もあげずに放置していましたが、小松菜が大きく成長していました。

自分で育てた野菜は柔らかく美味しいです。「ハーブと野菜栽培」の無料セミナーに参加し、得た情報をお知らせしようと、「ロサンゼルスでベランダ菜園」というブログを作り、発信。「食品の薬効」や「健康と栄養」の検索ができるようにリンクをつけています。

ご存知のように、食生活は私たちの健康維持にとっても大事です。病気で入院している人たちは、体内に何らかの栄養素が欠乏していることが知られており、日本では、病院で栄養療法を取り入れるシステムができました。ニジャが発行する『美食で馳走マガジン』は、食に関する情報が豊富で、しかも無料で配布されていることに、感謝しております。



植物の大好きな人間は森を愛し、畑で作物を栽培し、庭に植物を植えて、部屋の中でも植物を育てています。植物といくと楽しく植物の気持ちが分かるとさえずっています。

ベテラン農家の野菜作り名人は作物が何を求めているかが判り、世話をして可愛がることですくすくと成長して声をかけると作物が喜ぶと言っています。

それならば、植物達は植物を愛する人達の気持や態度をどんな風を感じていると思いますか？ 感じているとしたら、それに対してどんな反応をしていると思いますか？ 興味の尽きないところですね。

環境

植物は一度場所が決まればそこからは動きません。移動することを放棄して移動のためのエネルギーを使わずに効率的な定住を選択しました。動かないということは雨の日、風の日、寒い日、その場に訪れる環境の変化や近くの植物との競合、昆虫や動物からの襲撃等々、周りの状況に合わせて生長するための複雑な感覚機能と調整機能を持ち合わせ、日々対処して自身を生長させているのに違いないのです。感覚機能とは視覚、嗅覚、触覚、聴覚、平衡感覚を指します。調整機能とは感覚で察知した情報をもとに如何に行動して対処するか反応です。

動物は感覚で感じたこと全てを神経経路で脳に集中させて判断し、神経を通して指令を出して体を反応させています。植物は動物のように神経系統と脳を持っていません。根本的に体の構造が違うので動物と同じ感覚である訳がないのですが、植物は植物なりの感覚を持っています。その時に感じた感覚が即反応して外界に対処し、たくましく生長して進化しているのではないのでしょうか。

視覚

動物は眼球を持っていて網膜に映る光質を脳で処理し、周りの映像を見て状況を判断して行動に移しています。人間の赤ちゃんは生まれてす

ぐに光を感じて昼と夜を判断しています。成長に伴い光の色を感じていきます。色を感じることで、近くにある物の違いを区別出来、さらに光の波長は紫色から赤色まで虹色と同じ色範囲を区別するようになり近くの物を色や光の強さで識別しています。そして大人になり眼球や脳が成長して完成すると、映像として見出しその情報を脳に送り周りの状況を詳しく判断出来るようになるのです。

植物における視覚とは、赤ちゃんが感じるような感覚であると想像出来ます。眼球や脳が無い植物は映像を見ることはありませんが、光の質から状況を判断して直接必要に応じた反応を起こしています。太陽の光を受けることにより生存エネルギーの全てを出している植物の光を受けるための視覚は最も重要といえます。そのためにより繊細な「光受容体」を持ち対処していることは容易に想像出来ます。

光を感じる「光受容体」の働きの一つに体内時計で時間を記録しているのではないかと思われる能力があります。自然界で植物の「光周性」とは夕暮れ時の遠赤色光を見るとオフとなり、朝方の赤色光でオンになる習性のことで、このオンとオフの間の時間を計って記録し、開花させる時期を決める判断をしています。これは植物の生存戦略を受け持つ大切な能力といえます。

光に向かって方向を変えて伸びていく植物の視

覚から来た行動を「光進性」と呼んでいて、これも生長戦略に欠かせられない習性です。

植物の中には11種類もの「光受容体」が存在し、各々の複雑な働きをしていることが解明されています。場所による春夏秋冬の違い、年による気候条件の違い、または雨量や気温の違い等々の変化、植物にとって不意な出来事、全ての変化を確実に感知して対処し自身を生長させ、花を咲かせて実を結ぶという子孫繁栄の仕組みを持ち合わせているのです。

嗅覚

人間は鼻の中に様々な匂い物質と反応する数千の受容体を持っています。一つの匂いが来ると鍵と鍵穴が一致した時のように、その受容体の一つと結合して匂いの質を感じて脳に伝達し、美味しい匂いだとか、嫌いな匂いだとかを判断して行動に移ります。

植物の場合は鼻にあたる物が無いので、匂いを人間と同じような感覚では感じません。匂いの刺激を細胞が直接感知して反応しています。エチレンは植物自体の老化作用に重要な役割を果たしている匂い物質です。一つの実が完熟するためにエチレンを放出すると、他の未熟の実もエチレンの匂いに反応して熟し始めます。秋の紅葉時期の一つの葉が紅葉を始めると木全体、山全域が紅葉します。これは植物が大量に発生させたエチレンの作用によるものなのです。

サルチル酸はヤナギの樹皮に含まれている抗菌物質です。病原菌がヤナギの木に侵入するとサルチル酸を大量に作り出し、防御態勢を取るのと同時に水溶性のサルチル酸を揮発性に変え

オーガニック栽培の現場から

て発散します。サルチル酸の匂いは同じ木の細胞に侵入者がいることを知らせると共に、他のヤナギの木も感知して反応し、サルチル酸を発生させてご近所共々に防衛体制を作るのです。

植物同士はお互いが発散する揮発性芳香物質を使いコミュニケーションをとっています。高性能香り計測器の進歩により沢山の微量芳香物質とその反応が着々と解明され、実証されているのです。植物にとって香りはパートナーのようなものです。バラや桜等の花の香り、果実の香り、草の香り、森林の香り、様々な香りを発散して昆虫を呼び寄せ花粉を運んでもらい、また鳥や動物を呼び寄せ種子を運んでもらいます。また食害を予防するため害虫の天敵を呼び寄せる等々、周辺動物との協力関係もしっかりと築いているのです。

触覚

触ったり、花を摘み、枝を切ったりする人間の行為に対して植物はすぐに反発、反応することはありません。しかしその時植物は人間に触られているのを感じ、触れた物が誰なのか、熱いか冷たいかの区別までしています。蔓性植物はひげ蔓をいち早く伸ばしていき、巻き付くために良さそうな物に触れるとたちまち巻き付きま。人間の指触覚は2グラム以上の圧力で感じられるのに対して0.25グラムの力で感じて反応し、巻き付くという繊細さを持っています。

「オジギ草」は中南米原産の葉が動く植物で、触るとすべての葉が内側に折りたたまれてお辞儀をするように垂れ下がります。数分後にはまた開き、また触るとお辞儀を繰り返すというこの一連の動きを解明してみると、まず葉は触られた感覚を電気的な活動電位に変え、葉の付根にある細胞壁に伝達します。このシステムは動物と同じ回路なのですが、筋肉を持たない植物はその後の処置が違います。信号を受けた細胞壁は水分の多い枕細胞を反応させ、細胞内で水ポンプの働きをさせて水圧を上げて葉はピンと張りお辞儀をする仕組みになっているのです。

食虫植物の「ハエトリ草」はトラバサミのような額を持ち昆虫が来るのを待っています。罌の内側には数本の感覚毛が生えていて、ちょうど良い大きさの昆虫が来ると額を閉じて補食します。サイズの良い昆虫以外の物が感覚毛に触っても額は締まりません。手で触っても他の動物が来ても反応しません。この感覚毛は目的に特

化した性質を持っていて条件を満たされない限り動かないのです。どの植物でもオジギ草やハエトリ草のように素早く反応はしませんが、潜在能力としての感覚は持っていて周りの環境の変化に対処しています。

接触などの物理的刺激を感じる方法は動物と似た所がありますが、その感じ方と対処方法はまったく異なります。痛さ、痒さ、快楽等の感覚は感じないものの風圧力、温度、湿度、食害や刈り取りの感覚は人間よりも繊細に感じているのです。動くことをしない植物は触覚を通して集めた情報を元に遺伝子の指令だけではなく、状況に合わせて体の形を変える等のその場所に合った判断を下して生長していく特別な能力と進化力を持ち合わせているのです。

聴覚

作物に音楽を聴かせると収量があがる、ロック、ジャズ、フォーク、演歌、クラシック等の音楽を聞き分けて、ロック等の音楽は避けるように逃げ、クラシック音楽はすり寄るように寄って来た、とも報告があります。

音とは空気がリズミカルに圧縮されて伝わってくる圧力波です。人間は耳の中の有毛細胞が音波を受け取り脳が処理して様々な音に対応しています。ところが耳を持たない植物はどの部分で音波に対応しているか、長年にわたる生物学者の研究でもその部分を見付られていないのです。植物の聴覚に関する膨大な何れの実験でも植物が音や音楽を聞いている科学的裏付けは見付けられていないのです。

そして2000年には植物の全遺伝子の解明に成功しました。その中で人間では耳の中の有毛細胞を正しく機能させる聴覚遺伝子であるミオシン遺伝子が見つけられ、植物の聴覚に対する新発見と思われたのですが、植物ではミオシン遺伝子は根毛を正しく機能させ土壌から水分と栄養分を吸うために働いていたのでした。今の所植物が音楽を聞いているという科学的裏付けはありませんが、植物は私達が考えている聴覚とはまったく違う方法で音波を感じている可能性も否定出来ないのではないのでしょうか。

平衡感覚

人間はバランス良く行動するために固有感覚を持っています。耳内にジャイロスコープのような動きをする三半規管を持ち、全身に張り巡ら

せた神経から体の部位の相対的な場所を知ることが出来るのです。

植物は三半規管が無い代わりに地球引力による重力を感じて芽は上に伸びて、根は下に伸びていきます。伸びるに従い植物は先端の芽の部分を回転しながら生長しています。重力と回転と環境の影響を受けて固有感覚があるように光、水、肥料を求めて植物の芽や根はニュートン力学に従い作用する力のベクトルの合計で伸びる方向を決めています。全ての植物は重力感覚と回転運動をしながらバランス良く生長しているのです。植物に重量感覚が本当にあるのかあるいは他の方法で上下を感じているのかは長い間の謎でしたが、無重力のスペースステーション内での発芽栽培実験により迷走する植物の芽を確認して重力感覚を持っていることが完璧に証明されたのです。

オーガニック栽培

自然環境を整え自然循環に沿って作物を栽培するのがオーガニック栽培であるのならば、感覚機能の優れた健全な作物を栽培して行きたいと思います。

作物は人間が近づいて行くと、来た方向と大きさ、色を感知します。おそらく赤い色のシャツは目立つはずで、そして敵か味方かを判断します。作物にとって快適な温度を持つ人、水を撒いたり、草取りや防寒防虫対策、日当りを良くするなどのお世話をしてくれる人は味方になり、歌を歌ったり手で葉や茎を触れるだけの人は作物にとって単にストレスが溜まるだけで嫌われています。クラシック音楽や民謡を聞かせたりすることも全く無意味です。男か女か美人か美男かの判断は植物にとってはまったく関心の無いことです。

普段作物は仲間同士で人では感じられないほど微弱で、その種類も違う匂いを使いコミュニケーションを取っています。ところが作物の花が咲き始めるとガラリと様相が変わります。人間にも判るぐらい良い匂いを発散させ、特に昆虫類に対しては狂おしい程の芳香を出して誘い出し、寄ってくる昆虫や動物を取り込みます。

若葉の頃や開花前の青い実に触られたり近づく動物は嫌われて、作物自体は食害を防ぐための防衛物質である毒物を用意し始めます。ところが完熟した果物を取りに来たり食べに来る動物は大歓迎されるのです。



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

春の逸品

小さな粒に大きなパワー!

昔からごまは身体に良いと伝えられていますが、ごまの栄養が科学的に解明されたのは最近のことです。“セサミン”だけでなく、ごまにはいろんな栄養がぎゅつとつまっています。脂質・たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維と、私たちの身体に必要な栄養素がぎゅつり。その栄養価は植物性食品のなかでもトップクラスといわれています。ですからぜひ1日大さじ2杯のごまを食べることをおすすめします。驚くことにこの中には牛乳1本分のカルシウム、豆腐1/3分のたんぱく質、ほうれん草100g分の鉄分、生わかめ70g分の食物繊維が含まれているのです。いりごまのままでも良いですが、効率良く栄養を吸収するには、すりごまやペーストまたは皮むきのごまがオススメです。

ニジャからこだわりの逸品のごまをご紹介します。

和田萬

有機ごま

有機ごまとは、基本的に2年以上農薬と化学肥料を使用していない畑で栽培された、無農薬・無化学肥料のごまのことをいいます。和田萬の有機ごまは、もちろん100%有機JAS認定のごまです。

毎日ごまのことばかり考えている和田萬だから言えることは、有機のごまはやっぱりおいしいということ。有機＝手間がかかるということは、農薬を使用する慣行農法と違い、その分畑に足を運ぶ回数も断然増え、愛情をたっぷり注いだごまを育てているということ。

手間ひまかかったものはなんでもおいしい。だから有機ごまはおいしいといえると思います。

鹿北製油

自社農園では、無農薬・無化学肥料を原則とする自然農法を「理想の農」とし、安定した生産量と高品質を確保し環境に配慮した原料栽培に取り組むと同時に、農家への指導や契約栽培の推進にも取り組んでいます。

自分が暮らす土地で穫れた季節のものを、一物全体エネルギーを余さずいただく、という身土不二(しんどふじ)の精神に則り、原料本来の栄養分や風味をできるだけ損なわない、より美味しく安心な製品を提供することを目指して、製品づくりに励んでいます。

創業以来「国産原料」へはこだわり続けています。



金ごまは、昔は「黄ごま」とも呼ばれていましたが、「金ごま」と名付けて売り始めた和田萬発祥のごま

カホクの
まき火焙煎すりごま、まき火焙煎釜いりごま、ねりごま

話題のみりん粕で酢の物を作ってみました。大根の千切り、人参の薄切り、冷凍の小口ブスターを混ぜ合わせたものにすし酢とみりん粕1/2パックを和えただけです。サッパリ酢の物にコクが出て新感覚の酢の物になって感動ものでした！

Whittier, CA Kiyoko さま



5 ニジヤのみりん粕早速
お試しいたさき、ありがとう
ございます。新感覚の酢の
物！ぜひ試してみたいと思
います。新しい、美味しいレ
シピどしどし募集中です。

ニジヤ便利

ニジヤ カリフォルニア全店にて、「鹿児島フェア」が行われました。特にトランス店には鹿児島からお越しいただいた方たちによるデモ販売が行われ、お客様たちとの交流も楽しく行われました。

特に2日間で5回行われた「親子お菓子教室」にはたくさんのちびっ子が集まって、米粉で作るマドレーヌを初体験。米粉の良さと美味しさを堪能していただきました。



ニジヤマーケット 親子お菓子教室



■ 米粉のマドレーヌ レシピ

【材料 (12個分)】

- プレミアム米粉 …………… 90g
- ベーキングパウダー …… 3g
- 卵 …………… 1個
- 砂糖 …………… 80g
- バター …………… 90g
- はちみつ …………… 10g

※バターとはちみつと一緒に温めて溶かしておきます。
無塩バターを使う場合は塩1gを足してください。

【作り方】

1. ボウルに卵を割り入れ、軽くほぐし砂糖を加えて混ぜ合わせる。
2. 米粉とベーキングパウダーと一緒に振って1.に入れる。
3. バターとはちみつを入れて混ぜ合わせる。
4. マドレーヌ型に溶かしたバターを塗っておき、生地を入れる。
5. 400Fに温めたオーブンで12分焼く。



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？

春はなぜだかワクワクする季節。だから春に美味しいものをたくさんご紹介しました。

ニジヤのお店でもぜひ春のワクワクを見つけてくださいね。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！ どしどしお寄せください。お待ちしております。採用させていただいた方には、すっ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@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

