

美食

Winter 2016

Gochiso

脂がのってます。冬に楽しむ、

巻頭
特集

サーモンづくし 冬のおもてなし

冬の定番 あったかおでん

鍋の季節の強力なパートナー
ぽん酢

冬のデザート

玄米のススメ

冬にはやっぱり鍋

ニジャの胡麻だれ

冬のスープ

アラスカ産 真鱈

日本-食文化紀行
UMAMIのルーツを探る



巻頭特集 脂がのってます。冬に楽しむ、サーモンづくし 2



ニジヤ特製 ニシンの昆布巻き	9
冬のスープ	10
冬のデザート	12
きずチャレンジ—みんなでフォンデュパーティー	14
アラスカ産 真鱈	16
冬の長いも	18
冬のおもてなし	20
冬の定番 あったかおでん	22
これは便利! 万能調味料ニジヤの胡麻だれ	24
ニジヤのお肉	26
冬にはやっぱり 鍋	28
〔連載〕マクロビオティックなひととき	30
玄米のススメ	32
アラスカ産 特選味付数の子	34
〔連載〕Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	36
乳がん検診と食事・栄養フォーラム開催	38
〔連載〕WHAT A WONDERFUL LIFE!! 武田佐多子さん	40
今日はカレーの日 カレー味ジャーマンポテト	42
鍋の季節の強力なパートナー ぽん酢	44
魅惑のローストビーフ	46
ニジャラーメンの秘密	48
わくわく!ごちそうキッチン	50
—・こぐまパン~寒い日レシビ~・紅白ポーロ・冬の干し野菜・つるぎ町滞在記2	
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!!	54
我が家の自慢料理	56
江戸庶民の味—鯛めし	60
日本食旅~UMAMIのルーツを探る編~	62
オーガニック栽培の現場から	64
お勝手道具物語—土鍋	66
ニジヤ こだわりの逸品。	68
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: Hitachiya USA
 Kei Hasegawa
 Reiko Yoshida
 Asami Goto
 Tomoko Honda
 Sadako Takeda
 Asuka Hashimoto
 Dr. Ito
 Yuki Hirota
 Akimi Furutani
 BC Network
 Asako Miyashita

サーモン づくし

サーモンのカルパッチョいくら添え

おもてなしの前菜にもおすすめ。

材料：2～3人分

サーモン刺身用・・・1冊
オリーブオイル・・・小さじ1
玉ねぎ・・・小1/8
マイクログリーン・・・適量
かいわれ・・・適量
いくらしょうゆ漬け・・・大さじ1～3

<ソース>

オリーブオイル・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2
レモン汁・・・小さじ1
砂糖・・・ひとつまみ
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・ひとつまみ

作り方

1. サーモンは薄くスライスしてオリーブオイル小さじ1をかけておく。玉ねぎは薄くスライスし水にさらす。
2. ソースの全材料をボウルで混ぜ合わせておく。
3. 皿にサーモンを並べる。玉ねぎの水気をペーパータオルなどで取って、少量を上から散らす。
4. スプーンでソースを全体に回しかける。その上にかいわれを散らす。
5. 余ったサーモンの切れはし、スライス玉ねぎ、マイクログリーンをソースの入っていたボウルに入れて和え、皿に添える。
6. いくらを盛り付けて完成!

脂がのってます。冬に楽しむ、

サーモン づくし

鮭といくらのご飯

鮭のおいしさをまるごと味わう。

材料：米3合分

米・・・3合
水・・・3合分
生鮭切り身・・・3切れ
塩・・・小さじ1/2
ニジヤ和風だし・・・1袋
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
針しょうが・・・大さじ1
大葉・・・3枚
いくらしょうゆ漬け・・・40～50g

作り方

1. 米は洗い、水を土鍋か炊飯器にセットし、土鍋の場合30分から1時間おく。

2. 鮭の骨と皮を取り、一口大にスライス。塩を振り5分ほどおき、しみ出た水分をペーパータオルなどで拭き取る。
3. 米に和風だし、しょうゆ、酒、針しょうがを加えて混ぜ、(2)の鮭の切り身をのせて蓋をし、中火にかけるか炊飯器をスタートする。
4. 大葉は細く切る。
5. 土鍋の場合沸騰したら火を弱め7分ほど、湯気が収まり炊き上がったたら、火を止め蓋をして5分ほど蒸らす。
6. いくらと大葉を加えて完成。取り分ける前に軽く混ぜる。

鮭はおいしいだけでなく、抗酸化作用のある天然色素のアスタキサンチンが含まれていて、健康食品としても注目されています。冬場の脂がのった鮭、シンプルな塩焼きは最高ですが、さらに色々楽しめるアイデアレシピをご紹介します。

材料：2人分

にんじん・・・小1/2本
長ねぎ・・・1/2本
生鮭切り身・・・2切れ
舞茸・・・1/2袋
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
こしょう・・・ひとつまみ
バター・・・大さじ2

作り方

1. にんじん、長ねぎは細切りにし、混ぜ合わせる。
2. 鮭をゆったり包めるサイズのクッキングペーパー(パーチメント)を2枚用意する。

3. にんじんと長ねぎ、鮭、舞茸を順に半量ずつ重ねる。
4. 酒、しょうゆ、こしょうを半量ずつかけ、バターも半量ずつのせたら閉じ目が上になるように包む。
5. 深さ1cmくらいの水(分量外)、包んだ鮭をフライパンに入れ、蓋をし、強火で沸騰させたら中火にして5分、蒸し焼きする。
6. 銘々の器に盛り付ける。

フライパンで鮭の包み焼き

オーブンを使わない包み焼き。

鮭の味噌漬け焼き

お好きな種類の味噌でお試ください。

材料：2人分

生鮭切り身・・・2切れ

<調味料>

味噌・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1

作り方

1. ボウルに調味料の全材料を入れ泡立て器で混ぜる。
2. 鮭を保存用プラスチックバッグに入れ、(1)の調味料を加え、袋の上からなじませ、冷蔵庫で最短1時間から最長3日間漬ける。
3. 調味料をぬぐい落とし、鮭を焼く。



サーモンと長芋アボカド丼

色々な食感でおいしい、お手軽丼。

材料：2人分

サーモン刺身用・・・1冊
長芋・・・4cm
アボカド・・・1個
ご飯・・・丼2杯分

<つけダレ>

しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ1
一味唐辛子・・・お好みですりごま・・・小さじ1/2

<トッピング>

青のり・・・適宜
かいわれ・・・適宜

作り方

1. つけダレの材料をボウルに入れて混ぜる。
2. サーモンを角切りにし、(1)のダレに和えて5～15分漬けておく。
3. 長芋、アボカドは皮を剥いて角切りにし、浸けておいたサーモンに加え、軽く和える。
4. 丼にご飯を用意し、和えた具材をのせ、青のりを振り、かいわれを添えてすすめる。



サーモン豆腐クリームパスタ

クリーミーなのに軽くて和風なソース。

材料: 2人分

乾スパゲティ・・・200g
絹ごし豆腐・・・360g
粉チーズ・・・大さじ4
ニジヤ和風だし・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
甘塩鮭切り身・・・1切れ
長ねぎ・・・1本
えのき・・・80g
バター・・・大さじ2
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・ひとつまみ
刻み海苔・・・適量

作り方

1. スパゲティをパッケージ説明に従って茹でる。
2. ボウルに豆腐、粉チーズ、和風だし、しょうゆを入れて泡立て器で混ぜる。
3. 鮭は皮と骨を取り、長ねぎの白い部分は細切りに、青い部分は小口切りに、えのきは食べやすい大きさに切る。
4. フライパンにバターを溶かし、鮭、長ねぎの白い部分を順に入れて炒める。(2)のクリームを加え、鮭を木べらで崩しながら混ぜ、沸騰してきたら一旦火を止める。
5. 茹であがったスパゲティ、えのきを(4)のフライパンに加えて中火で加熱し、塩・こしょうで味を調え、再び沸騰したら、火を止める。
6. 器に盛り、長ねぎの青い部分と刻み海苔をトッピングしてすすめる。



鮭とチーズの春巻き

チーズと鮭の組み合わせがたのしい。

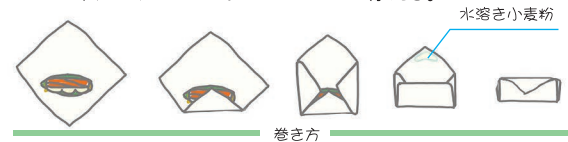
材料: 8本分

甘塩鮭切り身・・・2切れ
生しいたけ・・・5枚
スライスチーズ・・・4枚
こしょう・・・ひとつまみ
春巻きの皮・・・8枚
大葉・・・8枚
小麦粉・・・小さじ1 (倍量の水で溶く)
揚げ油・・・適量
ねりからし・・・適量

2. 鮭にこしょうを振る。
3. 春巻きの皮に大葉、チーズ、しいたけ、鮭の順にのせて巻き、水溶性小麦粉を巻き終わりに塗り留める。
4. 170℃/325°Fの油で揚げ、斜め半分に切り、器に盛り、ねりからしを添える。

作り方

1. 鮭は骨と皮を取り1切れを細長い4等分にする。しいたけは薄切り、スライスチーズは半分に切っておく。



鮭茶碗蒸し

ちょっと贅沢な茶碗蒸し。

材料: 2人分

生鮭切り身・・・1切れ
しょうゆ・・・小さじ1/2
三つ葉・・・2本
松茸・・・小1本
ニジヤ和風だし・・・小さじ1
塩・・・ひとつまみ
卵・・・1個
いくらしょうゆ漬け・・・小さじ2

作り方

1. 鮭の骨と皮を取り、6等分にし、しょうゆで下味を付ける。三つ葉は茎だけ1cmくらいに刻む。松茸は手で軸から縦に裂く。
2. 少量のお湯に和風だしと塩を溶かし、水を足して120 mlにする。
3. 卵をよく溶き、(2)を加えて混ぜる。
4. 鮭、三つ葉の茎、松茸をそれぞれ茶碗蒸し容器に入れ、(3)を茶こしなどで裏ごししながら半量ずつ流し込み、蓋をする。
5. 中火の蒸し器で7~8分間蒸す。
6. 蒸し上がったたら、いくらかと三つ葉の葉を盛り付けてすすめる。



しっとり鮭フレーク

生鮭でも、甘塩鮭でも作れます。おにぎりの具やポテトサラダに混ぜても。

材料: 作りやすい量

鮭切り身・・・2切れ
酒・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3
塩・・・小さじ1/4 (お好みで加減)
ごま油・・・大さじ1/2

作り方

1. 鮭の骨を取る。
2. 小鍋に鮭、酒、みりんを入れて蓋をして中火で2~3分煮る。
3. 塩を加え、木べらで鮭を崩しながら、水分を飛ばすように炒る。皮は取り除く。
4. 水分がほぼなくなったら、ごま油を加えて1分炒め、仕上げる。

鮭フライ和風タルタルソース

食べ応えあるサクサクフライにたっぷりソース。

材料: 2人分

<タルタルソース>

玉ねぎみじんぎり・・・大さじ1
ゆで卵みじんぎり・・・1個分
マヨネーズ・・・大さじ4
漬物(お好みの)みじん切り・・・大さじ1
ゆずこしょう・・・小さじ1

<鮭フライ>

生鮭切り身・・・2切れ
塩・こしょう・・・各ひとつまみ
小麦粉・・・大さじ2
卵・・・1個
酒・・・小さじ1
パン粉・・・適量
揚げ油・・・適量

作り方

1. タルタルソースをつくる。玉ねぎを水にさらし、ペーパータオル等で水気を絞る。ボウルに玉ねぎ、ゆで卵、マヨネーズ、漬物、ゆずこしょうを入れて混ぜる。冷蔵庫に入れておく。
2. 鮭の骨を取り、塩・こしょうを振る。
3. 鮭に小麦粉、卵を溶いて酒を加えた卵液、パン粉の順に衣をつける。
4. フライパンに深さ3mm程度の量の油を熱し、鮭が両面きつね色になるまで揚げ焼きする。
5. 器に鮭フライとタルタルソースを共に盛り付ける。



鮭の白菜ロール豆乳煮

旨味を包んだ白菜と鮭の彩り。

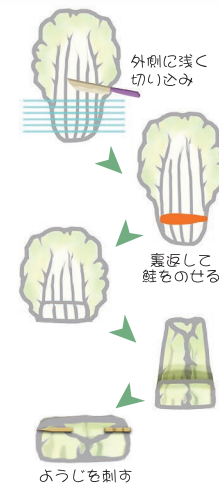
材料: 副菜2人分

甘塩鮭切り身・・・1切れ
玉ねぎ・・・1/4個
白菜・・・大2枚
バター・・・大さじ1
小麦粉・・・大さじ1
水・・・200 ml
コンソメ顆粒・・・小さじ1
豆乳・・・100 ml
塩・こしょう・・・少々
パセリみじん切り・・・少々

作り方

1. 鮭は骨と皮を取り除き2等分にし、玉ねぎは薄切りにする。

2. 白菜はラップに包み、1000wの電子レンジで2分加熱してしんなりさせ、冷水で冷まして厚みのある白い部分の外側に浅い平行線の切り込みを数本入れる。
3. 鮭をそれぞれ白菜に乗せ、2本巻き、端をようじで留める。
4. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
5. 小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
6. 水とコンソメを加えかき混ぜながらひと煮立ちさせ、(3)のロールを入れ弱火で5分程煮る。
7. (6)に豆乳を加え軽く混ぜ、塩・こしょうで味を調える。再び沸騰する寸前で火から下ろし、白菜ロールを取り出し、ようじを外し食べやすい大きさに切り、煮汁と共に器に盛りパセリを散らす。





鮭レタスロール寿司

日本で人気のレタスロールを鮭で。

材料：太巻き2本分

- 甘塩鮭切り身 1切れ
- マヨネーズ 大さじ2
- わさび 小さじ1/2(お好みで加減)
- 焼きのり 2枚
- すし飯 1合分
- 揚げ玉 大さじ2
- レタス 2枚
- しょうゆ 適量

作り方

1. 鮭を焼いて骨と皮を除き、ほぐしておく。マヨネーズとわさびを混ぜておく。
2. まきずに焼きのりを置き、半量のすし飯を手前はざりざり、奥は2cm開けて平らに広げる。
3. レタスを手でちぎりながら広げ、わさびマヨネーズ、焼いてほぐした鮭と揚げ玉を直線状にのせる。
4. 寿司を巻き、巻き終わりを下にしておく。同様にもう1本巻く。
5. 2本巻き終わったら先に巻いたものから順に切り分け、器に盛る。しょうゆを添えてすすめる。

炊飯器で作る鮭カレーピラフ風

炊き込みで香りと旨味が広がるごはん。

材料：3人分

- 米 2合
- ニジャカレーフレーク 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 水 2合分弱
- 生鮭切り身 2切れ
- しめじ 1袋
- れんこん 中4cm
- 塩・こしょう 適宜

作り方

1. 米を洗い、炊飯器に入れ、カレーフレーク、しょうゆ、みりん、マヨネーズを加え、水を2合の線まで入れ、軽く混ぜる。
2. 米の上に鮭、皮をむいて薄い半月切りにしたれんこん、しめじを乗せ、炊飯をスタートする。
3. 炊き上がったら鮭の骨と皮を取り除き、身をほぐしながら全体を混ぜる。仕上げに味をみて塩・こしょうで調える。



鮭と豆腐のレンジ酒蒸し

手軽にできる、昆布のだしの効いた酒蒸し。



材料：2人分

- 豆腐 1/2丁(約200g)
- 生しいたけ 2個
- 水菜 一掴み
- 甘塩鮭切り身 2切れ
- だし昆布 名刺大2枚
- 酒 大さじ4
- しょうゆ 小さじ1
- ゆず(あるいはライム)くし切り . . . 2片

作り方

1. 豆腐は食べやすい大きさに切り、しいたけは軸を取って飾り包丁を入れ、水菜は食べやすい長さに切る。
2. 深さのある器にだし昆布を敷き、その上に鮭を乗せ、豆腐としいたけも並べ入れ、酒、しょうゆを回し掛けてからラップし、1000wの電子レンジで2分加熱する。
3. 1度取り出してラップを開け、水菜を加え、ラップを戻す。
4. 電子レンジで1分30秒あるいは鮭に火が通るまで加熱する。
5. ゆず、お好みでしょうゆ(分量外)を添えてすすめる。

ニシンの昆布巻き

昆布は縁起の良い食材として知られています。特に昆布巻きは日本料理の定番ともいえます。昆布はなんといってもミネラル、食物繊維が豊富。ミネラルは体内で作ることができないので、食べて摂取することになります。

またニシンは、春告魚という別名があるように、冬の終わりから春の初めにかけて獲られる魚です。栄養素に関しては、タンパク質、ビタミンEが多く美肌効果や疲労回復を実感することができます。ビタミンAは、髪や肌など、美容に効果的です。またカルシウムが豊富で、EPAおよびDHAの含有量が多い点でも注目を集めています。EPAは血中のコレステロール値を下げる働きがありますし、DHAは血液をサラサラにして脳梗塞の予防に最適といわれていますので、生活習慣病の予防対策に積極的に食べていただきたい魚のひとつです。

そんな素晴らしい栄養価を持つ2つの素材が合体した料理が昆布巻き。それぞれの栄養価を同時に摂り入れることが可能となりました。

ニジヤのおせちではすっかりおなじみの手作り昆布巻き。今年のアラスカ産の脂ののったニシンを厳選し、昆布は産地にもこだわって、北海道・歯舞産の幅広の棹前昆布と呼ばれる種類を使用しています。早く煮えて柔らかくなるのが特徴です。

毎年大好評の昆布巻きなので、今年は年末だけでなく、新年からも引き続き一本一本丁寧に巻き続けますので、冬の間中ニジヤの手作り昆布巻きをお召し上がりいただくことができます。どうぞお楽しみに！



※ 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。



千切り野菜のスープ

【材料(4~5人分)】

白菜	3枚
大根	5cm分
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
水	1000ml
ニジヤ和風だし	1パック
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩、こしょう	少々
ネギ	適量

【作り方】

- 野菜はすべて長さ5cmの千切りにする。ごぼうは笹がきでもピーラーを使ってよい。ごぼうは水にさらす。
- 鍋にごま油を熱し、強火で野菜をしんなりするまで炒める。
- 水と和風だしを加え中火で煮て、野菜がやわらかくなったらしょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。器に入れてネギの斜め切りをトッピングする。



牡蠣のクリームトマトチャウダー

【材料(4~5人分)】

牡蠣	1瓶
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/4本
にんじん	1/4本
じゃがいも	1個
にんにく	1片
ダイストマト缶	1缶
チキンブロス	650ml
オリーブオイル	小さじ2
牛乳	150ml
しょうゆ	大さじ1
XO醤	大さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 牡蠣をよく洗ってざるに上げ水を切っておく。玉ねぎ、セロリはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm角、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎ、セロリ、にんじんの順に加えてしんなりするまでよく炒める。
- ダイストマト缶、じゃがいも、チキンブロスを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。牡蠣を加えて一煮立ちさせる。
- 牛乳、しょうゆ、XO醤を入れて、再度沸騰してきたら塩、こしょうで味をととのえる。



エビのカレースープ



【材料(3~4人分)】

エビ	10尾
玉ねぎ	1個
パプリカ	1/2個
にんにく	2片
タイム	2枝
水	600ml
オリーブオイル	大さじ2
ココナッツミルク	大さじ3
ケチャップ	小さじ1
カレー粉	大さじ2
塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- エビはよく洗って殻を外す。殻は鍋に入れて乾煎りし、水とタイムを加えて弱火で煮出す。エビには塩、こしょうしてカレーを半量まぶしておく。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- 別鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。パプリカを入れてさつと炒め、1のエビだしをざるなどで濾して入れる。濾したタイムは2の鍋に入れる。
- 野菜がやわらかくなったらエビ、ココナッツミルク、ケチャップ、カレー粉を加え、塩、こしょうで味をととのえる。同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、かき混ぜてとろみがついたら火を止める。



冬のスープ

冬にはコトコトゆっくりと時間をかけて煮込む具だくさんのスープがオススメ。旬の野菜もたっぷり使いました。



ボルシチ

【材料(5~6人分)】

ビーツ	250g
(生の場合1~2個、缶詰の場合1缶)	
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	300g
にんじん	1/2本
パプリカ	1/2個
トマト	1個
セロリ	1/2本
じゃがいも	1個
にんにく	1片
牛肉(焼肉用)	200g
ビーフブロス	1000ml
ディル	3~4本
レモン汁	大さじ1
トマトピューレ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
サワークリーム	適量

【作り方】

- 肉は1cm幅、ビーツ(生の場合はあらかじめ焼いて皮をむく)、キャベツ、セロリ、パプリカは5mm幅、トマトは1cm角、じゃがいもは2cm角、玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し、肉を入れて強火でさつと炒めて油は残して取り出しておく。
- 鍋に玉ねぎとにんじんを加えてしんなりするまで炒め、

- キャベツ、パプリカを炒めてトマト、ビーツ、じゃがいもを入れて混ぜ合わせる。
- ビーフブロス、トマトピューレ、ディルの半量、レモン汁を入れてふたをし、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 焼いた肉を鍋に戻して塩、こしょうで味をととのえる。器に盛ってお好みでサワークリームと刻んだディルの葉を散らす。

さつまいもとかぼちゃの白味噌スープ

【材料(4~5人分)】

かぼちゃ	550g
さつまいも	600g
バター	30g
チキンブロス	700ml
ココナッツミルク	大さじ3
白味噌	大さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- かぼちゃ、さつまいもは2cm角に切り、さつまいもは水につけておく。
- 鍋にバターを入れて中火にかけ、かぼちゃと水を切ったさつまいもを入れて炒める。
- 野菜がしんなりしたらチキンブロスを入れ、くずれるくらいまで煮る。
- ココナッツミルク、白味噌を入れて混ぜ、味をみて、塩、こしょうで味をととのえる。





ブリオッシュ・サレ

サレとはフランス語で塩味のという意味で、ここではブリオッシュにトマト、玉ねぎなどを練りこんで、食事パンとして仕上げました。捏ねる作業は大変かもしれませんが、手作りのパンの美味しさは格別ですよ。

■材料 16個分

強力粉	4 cup	バター(室温に戻しておく)	8 oz.
ドライイースト	小さじ1	玉ねぎ	1/2個
砂糖	1/3 cup	ドライトマト	1 cup
卵	2個	ベーコン	4枚
牛乳	1-1/2 cup	チャイブまたはネギ	1 cup
塩	小さじ2	ピザ用とろけるチーズ	適量

●作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにして、分量外のサラダ油を鍋に少し入れてあめ色になるまで炒める。
2. ベーコンも同様に小さく刻み、カリカリになるまで炒める。
3. ドライトマト、チャイブまたはネギはみじん切りにしておく。
4. 強力粉と塩はボウルに混ぜておく。
5. 卵と砂糖、イースト、牛乳を混ぜる。
6. (4)に(5)の液体を少しずつ手で混ぜながら入れていく。
7. (6)がひとかたまりになったら、ボウルから取り出し、平らな台の上で捏ねはじめる。
8. 生地に艶、滑らかさが出てくるまで、生地を台に叩き付けるように捏ねていく。
9. 室温に戻したバターを少しずつ捏ね混ぜていく。

10. 生地をボウルに入れ、ラップでカバーをして、室温で約1時間、生地が1.5倍の大きさになるまで発酵させる。
11. 生地をボウルから台に移し、一度上から空気を抜くように両手で生地を平らにする。
12. 16等分に切りわけ、丸めて、天板に隙間をあけて並べ、ラップをして、再び部屋の比較的暖かいところで、生地が1.5倍になるまで発酵させる。
13. ピザ用チーズを上から振りかけ、375°Fのオーブンで約15分焼く。



●作り方

1. 卵をしっかり溶きほぐし、砂糖をあわせておく。
2. 薄力粉を(1)に混ぜる。
3. 生クリームとブランデーを混ぜ入れ、網などで濾す。
4. りんごの皮と芯を取り、スライス状に切り、型に並べる。
5. (3)でできた生地を(4)の型に流し入れ325°Fのオーブンで約20分ほど焼き色が付くまで焼く。

りんごのクラフティー

クラフティーとはフランスの家庭で作られる簡単な焼き菓子のひとつで、季節のフルーツを入れて焼きあげます。

■材料 20センチx5センチの器2個分

薄力粉	大さじ2
砂糖	大さじ4 1/2
卵	2個
生クリーム	1 1/2 cup
ブランデー	大さじ1
りんご	2個

柿のプリン

柿のペクチンを利用して固める、ゼラチンなし、焼く手間なしの簡単プリンです。

■材料 2個分

柿	2個
牛乳	使用する柿の実の半量
砂糖	大さじ2

●作り方

1. 皮の外側に穴が開かないように柿の中身をスプーンなどでくり抜く。種があれば取り除く。

2. ミキサーに(1)の柿と、その柿の約半量の牛乳、砂糖を入れ、しっかりブレンドする。
3. (1)でくり抜いた皮の中に、(2)を流し込み、冷蔵庫で固める。



■材料 約10センチのチュロス 12個分

水	1 cup
バター	大さじ5-1/2
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
薄力粉	1-1/8 cup
卵	1個
きび砂糖(コーティング用)	適量
サラダ油(フライ用)	適量

●作り方

1. 薄力粉はふるいにかけておく。
2. 鍋に水、バター、砂糖、塩を入れ沸騰させる。
3. (2)が沸騰したら火を止め、すぐに(1)の粉を混ぜ入れ、粉っけがなくなるまで混ぜる。

チュロス

世界各国で食べられている揚げ菓子のチュロスをご家庭で作ってみませんか?お好みでホットチョコレートドリンクを添えて、浸してお召し上がりください。

4. 再び混ぜ終わった(3)を強火にかけ、1分ほどヘラで混ぜながら、水分を少し飛ばす。
5. ボウルに(4)を移し替え、溶いた卵を3回くらいに分けて混ぜ入れていく。
6. しっかり全体が混ざったら星型の口金を付けた絞り袋に入れる。

ミニ黒糖マフィン

和風テイストの可愛いらしい一口サイズのマフィンです。

■材料 約24個分

薄力粉	1-1/4 cup
黒糖	1/3 cup
ベーキングパウダー	大さじ1
塩	小さじ1/2
溶かしバター	大さじ3-1/2
卵	1個
生クリーム	1 cup

●作り方

1. 薄力粉、黒糖、塩、ベーキングパウダーをボウルに混ぜ合わせておく。
2. 別のボウルに卵、溶かしバター、生クリームをしっかりあわせておく。
3. (1)のボウルに2を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
4. マフィンカップをいれた、マフィン型に生地を流し込み、350°Fのオーブンで約20分焼く。



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。

※分量の表記は全てアメリカ式です。

冬のデザート

～冬の計画～

楽しいイベントがたくさん待っている季節がやって来しました。皆さんは2017年はどのような計画を立てていますか? たいま私もホットチョコレート片手に思いを駆け巡らせています。皆さん素敵な良い年をお迎えください。

7. ベーキングシートを敷いた天板に(6)を約10センチの棒状に12個隙間をあけて絞り、冷凍庫で固める。
8. 375°Fに温めたサラダ油に、固まった(7)を一本ずつを入れ、色が付くまで約4分ほど揚げる。
9. 揚げ終わったらすぐに、軽く油をきり、全体にきび砂糖をまぶしかける。

今回のチャレンジャー

たのしい、おいしいパーティーです!



Noahくん Rayくん Hawkくん Dukeくん Jadeちゃん



智子先生

フォンデュのコツ&アイデア

- ★ フォンデュのチョコレートが固まってしまったら、レンジで10秒温めればまた溶けます。
- ★ パナナは、一口大に切ってからラップに包んで冷凍したものを使うと違った食感で美味しいです。

チョコレートフォンデュのオススメ具材

フルーツ	焼き菓子	スナック
いちご	もちケーキ	クラッカー
バナナ	パウンドケーキ	ポテトチップス
りんご	バームクーヘン	ブリッツ
キウイ	クロワッサン	ジャガビー
パイナップル	フランスパン	じゃがりこ
	シュークリーム	甘栗
	ドーナッツ	



抹茶チョコレートフォンデュの材料

- (4人分)
 明治ホワイトチョコレート・・・ 4枚(160g) 1枚40g
 抹茶・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ3~4
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ6
 生クリーム・・・・・・・・・・・・ 大さじ6

つくりかた

1. チョコレートを細かく刻んでおく。



2. 小さな器に抹茶を入れ、牛乳(大さじ4)を少しずつ入れながらダマにならないように混ぜていく。



3. 鍋に生クリーム、②の抹茶と牛乳を混ぜたものを入れて火にかけながら混ぜる。沸騰直前まで温めたら火を止める。その中に刻んだチョコレートを全部入れて、かき混ぜながら溶かす。



できあがり!

チョコレートフォンデュの材料

- (4人分)
 明治ミルクチョコレート・・・ 4枚(200g) 1枚50g
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ6
 生クリーム・・・・・・・・・・・・ 大さじ6

つくりかた

1. チョコレートを細かく刻んでおく。



2. 鍋に牛乳と生クリームを入れて火にかけ、沸騰直前まで温めたら火を止める。その中に刻んだチョコレートを全部入れて、かき混ぜながら溶かす。



できあがり!



みんなでパーティー フォンデュパーティー



冬といえばやっぱりホリデイシーズン。誰もがうきうきわくわくの楽しい季節ですね。そんな時の楽しみはやっぱりパーティー! 仲良しの仲間が集まって、みんなでステキなパーティーを計画します。それぞれの役割も振り分けてみんなで協力し合ってパーティーの準備から始めましょう。はてさて、どんな楽しいパーティーになるかな?



フォンデュのテーブルセッティング

バーニャカウダのオススメ具材

かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、アスパラガス、カリフラワー、にんじん、さつまいも、れんこん、じゃがいも、プチトマト、ニジャウィンナー、ニジャ海鮮餃子、から揚げ、さつま揚げ、ちくわ、海老、などなど



まずは野菜で腹ごしらえ
ニジャいち押し!

バーニャカウダ

甘いもの前には野菜もたっぷり食べて欲しい! そんな時にはニジャバーニャカウダソース。耐熱容器に移してレンジで軽く加熱します。蒸し器でお好みの野菜、ウィンナー、餃子、肉、魚何でも入れて一気に蒸しあげれば熱々の美味しさ。知らず知らずのうちに野菜もたっぷり摂れますね。



ニジャバーニャカウダソース



ニジャバーニャカウダ

フォンデュのためのもちケーキの材料

- (9" x13" 型分)
 もち粉・・・・・・・・ 1箱(1Lb.)
 ベーキングパウダー・・・ 小さじ2
 砂糖・・・・・・・・ 200g
 塩・・・・・・・・ 少々
 卵・・・・・・・・ 2個
 豆乳・・・・・・・・ 700ml
 サラダ油・・・・・・・・ 100ml
 小豆缶・・・・・・・・ 400g



もちケーキ つくりかた

智子先生オリジナル“フォンデュのためのもちケーキ”甘さをおさえて小豆をたっぷり。抹茶ホワイトチョコレートフォンデュと相性バツグン! 和の風味が味わえます。

1. オープンを350°Fに予熱しておく。



2. ボウルにもち粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。



3. 卵を別のボウルに割り入れて②へ加える。豆乳、サラダ油も②へ加えよく混ぜる。



4. 小豆缶をスプーンを使って全体に小豆を落とし入れて、ヘラで切るようにサクッと混ぜ、オープンシートを敷いた型に入れて1時間ほど焼く。



できあがり!

アラスカ産 真鱈



季節も寒くなり、鍋シーズン到来ですね。鍋の魚はたくさんありますが、この時期ぜひ味わっていただきたい旬の真鱈です。豆腐と野菜を加えた「ちり鍋」の定番といえば「たらちり」です。日本酒との相性が抜群のたらちりは、冬の季節にもなっています。淡泊で上品な味わいのたらは、どんな料理にもあつ万能選手！ 身は白身で柔らかく、プリプリしていて弾力もあり、鍋ものでも焼き物でも、ソテーやムニエル、フライなどにも最適です。

ちょっとたら小話

謎の集団「カワサキ衆」

日本人がたらを日常的に食べるようになったのは、江戸時代（17世紀）以降といわれています。たらは沖合の深い海の底に生息しているため、捕獲するのは簡単ではありませんでした。そこで突如現れた謎の集団「カワサキ衆」の存在があります。

カワサキ衆とは、延縄（はえなわ）の技術を駆使し北陸から北海道まで「たら」の漁場である「鱈場」を開拓してきた専業漁師の民です。特殊な「カワサキ船」という独自の船を有し、冬の日本海荒波にたち向かった勇敢な漁師集団だったそうです。カワサキ衆が開拓した漁場からたらが大量に水揚げされ、干物となって江戸にも運ばれるようになってから人々に広まったそうです。

当時は高級食材として人気があり、当時の料理本にも料理法が数多く掲載されました。焼いて食べたり、酒に漬けたり、しょうゆとみりんで煮たり、焼いたりごはんにまぜたりバラエティーに富んだメニューが開発されました。

現在は漁法の技術と流通が進み、庶民の魚としてスーパーなどで広く浸透しています。それもこれもカワサキ衆のおかげでというわけですね。

■こだわりのアラスカ産

真鱈は最大で全長120cm、体重23kg程度にまで成長する、太平洋で最も大型のたらです。ニジヤマーケットがお届けする真鱈は、厳選したアラスカの天然物です。太平洋北部、アラスカの南側でカナダに隣接するエリアのガルフ・オブ・アラスカが産地です。アラスカの真鱈は大自然の中たくさんの栄養を含みます。身質で水気が少なく身の締りもよく、たら旨味が詰まったおいしさが特徴です。

■たら王様「真鱈」

硬骨魚類分類群の「たら目」には、500種以上が属しています。そのなかの「たら科」の一部「たら亜科」に分類される魚が、一般的に「たら」と呼ばれます。「真鱈」「スケトウダラ」などがある中で、全部で23種ほどいるそう

「たら」は漢字で魚へんに雪と書きます。これは冬の雪が降るころが旬といわれているのと、身が雪のように白いからといわれています。真鱈は数あるたらの中でも太平洋最大のたらで、たら王様と呼ばれています。真鱈の名前の由来は、「真のたら」だから「まだら」という名がついたのではなく、実は身にある

■世界中で食されるたら

「たら」は古くより世界のあらゆる国で大切な栄養源であり、良質の保存食として重宝されてきました。傷みややすい魚であるため、塩蔵、乾燥させた干物に加工され人々の歴史を支えてきました。なかでもヨーロッパのたらの食文化は非常に歴史が長く、1000年以上にわたってヨーロッパ文明を支え

■真鱈はとってもヘルシー

真鱈は低脂肪、低カロリー、高たんぱくでダイエットが気になる人や、育ち盛り、スポーツで身体を鍛えたい人にピッタリです。脂肪分はわずか0.4%程度で、脂肪分が非常に少ない魚です。100gあたりのエネルギーは70kcal以下と低く、それでいてたんぱく質は15%以上もあります。エネルギーあたりのたんぱく質や、脂肪分に対するたんぱく質の割合は高く、こんなに美味しいのにダイエット中でも食べられ、ビタミン・ミネラルも豊富でとてもヘルシーな食材といえます。

まさに「たら」ふく食べて旬を満喫しましょう！

シンプル真鱈の湯豆腐



材料 (2人分)

真鱈の切り身 …… 2切れ
絹ごし豆腐 …… 1丁
白菜 …… 200g
長ネギ …… 1本
水 …… 800ml
ニジヤ和風だし …… 4g
お好みのほん酢、菜味 …… 適量

作り方

1. 食べやすい大きさに切った真鱈両面に塩（分量外）をふりかけて10分ほどおく。
2. 真鱈をザルに並べて、沸騰したお湯を上から回しかける。
3. 材料をすべて食べやすい大きさに切る。
4. 土鍋に水と和風だしを入れて火にかけ、豆腐と白菜を入れて煮て、次に真鱈を入れて火が通ったら出来上がり。お好みのほん酢と菜味でどうぞ！

真鱈の味噌漬け



材料 (2人分)

真鱈 …… 2切れ
味噌 …… 大さじ山盛り2
砂糖 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
オリーブオイル …… 少々

作り方

1. 味噌、砂糖、酒、みりんをジブロックなどに入れて混ぜ合わせる。
2. 真鱈を入れて1〜3日漬けておく。（1日でも充分おいしい）
3. フライパンにオリーブオイルをひき、真鱈を並べて蓋を閉めて両面焼く。

真鱈のトマト煮



材料 (2人分)

真鱈 …… 3切れ
ベーコン …… 40g
玉ねぎ …… 1個
しめじ …… 1パック
にんにく …… 1片
白ワイン …… 大さじ1
カットトマト缶 …… 1缶
コンソメ顆粒 …… 小さじ1
ローリエ …… 1枚
塩、こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 適量
パセリ（みじん切り） …… 適宜

作り方

1. 真鱈は1つを3等分し両面に塩、こしょうする。水分を拭き取っておく。
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎは3cmほどの角切り、ベーコンは1cmの短冊切り、しめじは根本をカットして小房に分けておく。
3. 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たってきたら玉ねぎとベーコンを入れて炒める。ベーコンに焼き目が付いて、玉ねぎが透き通ってきたら真鱈を加えて軽く両面を焼き白ワインを振る。
4. しめじ、トマト缶、コンソメ、ローリエを加えてフツフツしてきたら、蓋をして弱火で10分ほど煮込む。（時々フライパンを優しく揺すってください）
5. 仕上げに塩、こしょうで味を調えて、お皿に盛りパセリを散らす。

真鱈フライとしば漬けのタルタルソース



材料 (2人分)

真鱈の切り身 …… 2切れ
卵 …… 1個
小麦粉 …… 適量
パン粉 …… 適量
塩、こしょう …… 少々
サラダ油 …… 適量
しば漬け（みじん切り） …… 大さじ1
マヨネーズ …… 大さじ2
生クリーム …… 小さじ1
レタス …… 2枚
ミニトマト …… 4個
カイワレなど …… 適量
パセリ（みじん切り） …… 適量

作り方

1. 真鱈に塩、こしょうを両面に振っておく。小麦粉をまぶして溶き卵をぐらせパン粉をまんべんなく付けて30分ほど寝かせる。
2. しば漬けにマヨネーズと生クリームを入れてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに真鱈が半分くらい浸かるぐらいのサラダ油を入れて熱し、焼くような感じで揚げる。
4. レタス、かいわれ、ミニトマトとともにお皿に盛り、タルタルソースにパセリを散らす。

真鱈と大根のスープ



材料 (2人分)

真鱈の切り身 …… 2切れ
大根 …… 10cm
水 …… 600ml
酒 …… 大さじ2
薄口しょうゆ …… 大さじ1
しょうが汁 …… 小さじ1
ネギ …… ½本
ニジヤ和風だし …… 少々

作り方

1. 真鱈はぶつ切り、大根は乱切りに、ネギは斜めに切り下準備をする。鍋に真鱈、大根、水、酒、しょうが汁を入れて火にかける。沸騰したらあくを丁寧にとる。
2. 真鱈が火が通ったら取り上げ、骨をとり身をほぐし鍋に戻す。
3. 大根に火が通ったら、薄口しょうゆで味付けし薄かったら和風だしを入れて調節する。ネギをちらして出来上がり。



とろとろの手羽先とむっちりとした長いもの食感が優しい中華風鍋です。手羽先からだしが出て、煮込むほどに深い味わいになります

長いもと鶏手羽の鍋

材料(2人分)
 長いも …… 12cm ほど ニジヤ中華スープのもと …… 小さじ2
 鶏手羽先 …… 6本 水 …… 800ml
 長ネギ …… 1本 酒 …… 小さじ1
 ニラ …… ½束 塩 …… 小さじ½
 しょうが …… 1かけ
 にんにく …… 1かけ

- 作り方
 1. 長いもはひげ根を取り除き、皮付きのまま2cm厚に輪切り。ネギはぶつ切り、しょうがは薄切り、にんにくはたたきつぶしておく。
 2. 鶏手羽先は熱湯で1分ほど茹でて取り出し、冷水にとる。
 3. 土鍋に1、2とスープ、酒を入れて煮立ててアクをすくいながら蓋をして弱火で30分ほど煮込む。
 4. 塩で味を調えて、ざく切りにしたニラを加えてさっと煮る。



自身魚の塩麹漬けと長いも蒸し

自身魚を塩麹に漬けておくのがポイント。長いものホクホク感とよく合います。熱々のごま油をかけてどうぞ!

材料(2人分)
 自身魚 …… 2切れ
 ニジヤ塩麹 …… 大さじ2
 長いも …… 20cm
 酒 …… 小さじ2
 ごま油 …… 大さじ1
 ネギ(白髪ネギ) …… 適量
 しょうがせん切り …… 適量
 カイワレ大根またはスプラウト …… 適量
 しょうゆ …… 適量

作り方
 1. 自身魚に塩麹をまんべんなく塗ってジブロックなどの保存袋に入れ、冷蔵庫でひと晩漬け込む。
 2. 長いもは皮を剥いて2cmの輪切りにする。
 3. 器に長いもを並べ、その上に魚を載せて酒をふりかける。
 4. 蒸気の上があった蒸し器で10分ほど強火で蒸す。
 5. 全体に火が通ったら白髪ネギ、しょうが、カイワレ大根を合わせたものを載せる。
 6. 小さめのフライパンにごま油を熱し、白い煙が出てきたら、5にジュツとかける。しょうゆで味を調える。

長いもと蟹の和風とろとろスープ

材料(2人分)
 長いも …… 8cm
 カニ缶 …… 小1個
 たまご …… 1個
 三つ葉 …… ½束
 水 …… 400ml
 ニジヤ和風だし …… 小さじ1
 塩 …… 少々
 片栗粉(同量の水で溶く) …… 小さじ2

作り方
 1. 長いもは皮をむいてスライサーでせん切りに、三つ葉は3cmに切っておく。
 2. ボウルに長いもとカニ缶(汁ごと)と塩を加え、よく混ぜ合わせる。
 3. 水を火にかけ、だしと2を入れる。沸騰したら、水溶性片栗粉でとろみをつけ溶きたまごを流し入れる。
 4. たまごに火が通ったら三つ葉を入れて火を止める。



長いもをスライサーでせん切りして混ぜるとそれだけでふわっとします。



長いもちーズ

材料(2人分)
 長いも …… 好きな分だけ
 チーズ …… 適量
 しょうゆ …… 適量
 かつお節 …… 適量
 青ネギ …… 1本
 油 …… 適量

作り方
 1. 長いもはひげ根をとり、皮付きのまま7mm幅にカットする。青ネギは小口切り。
 2. フライパンに油を熱し、長いもを焼く。焼き色がついたらひっくり返してチーズをのせ、しょうゆをかけ、蓋をする。
 3. 全体に火が通ったら、皿に並べ、かつお節と青ネギを散らす。

ほんとに簡単で、ちゃちゃっとできちゃいます!おつまみに最適な1品



夜食にオススメ! 消化がよく、頭のエネルギーがしっかりとれます。

長いものとろとろ雑炊

材料(2人分)
 長いも …… 100g しょうが …… 少々
 ご飯 …… 50g 塩 …… 少々
 水 …… 200ml たまご …… 1個
 ニジヤ和風だし …… 小さじ½ ほうれん草 …… 20g
 しょうゆ …… 小さじ1 かつおぶし …… 少々

作り方
 1. ほうれん草は熱湯でさっと茹でて、一口大に切る。長いもはすりおろしておく。
 2. 鍋に水とだし、しょうゆ、みじん切りにしたしょうがを入れ、沸騰したらご飯を加える。
 3. 2に溶きたまごを加えてひと煮立ちしたら、長いもを加えて火を止める。
 4. 塩で味を調えて器に盛り、ほうれん草とかつおぶしをのせる。

インフルエンザ感染予防成分を含む「長いも」で風邪・インフルエンザ感染予防対策を!

長いもに含まれる成分「ディオスコリン」がインフルエンザウィルスの活性を奪うことが青森県と弘前大学の共同研究により明らかになりました。長いも抽出液とインフルエンザウィルスを接触させるとインフルエンザウィルスのもつスパイク構造が破壊されることが電子顕微鏡で観察されたそうです。「ディオスコリン」は、インフルエンザウィルスに接触することによって抑制効果を発揮します。「長いも」を食べることで口内の「ディオスコリン」が、口の中へ入ってくるとインフルエンザウィルスと接触し、増殖を抑制する可能性があるということです。この冬はぜひ積極的に長いもを食べていただきたいと思います。

今年も風邪をひきやすい季節がやってきました。Flu Shotを打ったから大丈夫!といった油断は禁物です。一旦体調を崩してしまうと、治すのはなかなか大変なもの。やはり毎日の生活習慣と食事に気を付けながら予防していきたいものです。そこで登場する食材は長いも。冬の長いもは特にすいいですヨ。風邪の予防につながる免疫力アップのレシピをご紹介します。栄養価の優れた食材を選んで、インフルエンザやウイルスにも負けない身体を作りましょう。





エノキのお吸い物

- 【材料 (4人分)】
- エノキ 1袋
 - 乾燥わかめ 大さじ2
 - 麩 12個
 - 刻みネギ 大さじ2
 - 水 800ml
 - ニジヤ和風だし 1袋
 - 酒 大さじ3
 - みりん 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ2

【作り方】

- 1 エノキは根元を切り落として3等分の長さに切り、根元をほぐす。
- 2 干しワカメは水で柔らかくもどして水気を絞り、長い場合はザク切りに、麩は水につけ柔らかくもどし水気を絞る。
- 3 鍋に水を入れて中火にかけ、煮立ったら和風だし、酒、塩、みりん、しょうゆしてエノキを加える。
- 4 エノキがしんなりしたら、塩などで味を調え、麩、わかめ、刻みネギを加えてひと混ぜし、器によそう。

さつまいもの茶巾絞り

【材料 (4人分)】

- サツマイモ 大1本
- 塩 (塩水用) 小さじ2
- オレンジジュース... 150ml
- レモン汁 ½個分
- 砂糖 大さじ2½
- しょうゆ 小さじ½

【作り方】

- 1 サツマイモは皮をむき、ひとくち大に切って塩水に放つ。
- 2 鍋に水気を切ったサツマイモ、オレンジジュース、レモン汁、砂糖、しょうゆを加え、蓋をして強火にかける。
- 3 煮立ったら火を少し弱め、鍋の蓋をして8~10分煮て、竹串を刺し、スーッと刺さったら火を強め、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。
- 4 マッシャーやすりこぎでつぶし、粗熱が取れたらラップで茶巾に形を整えて器に盛る。

ただどやっぱり、作る時間もないぐらい忙しい方には...

ニジヤのお惣菜、パーティーセットをご利用ください！
ご予約承ります。
詳しくは最寄りのニジヤマーケットにてお尋ねください。



冬のおもてなし

冬のホリデーシーズンには気の合う仲間と集まってわいわいがやがやと楽しい時間を過ごす機会も多くなりますね。そんなときにはやはり美味しい料理があるとますます盛り上がること間違いなし！おもてなし料理のご提案です。

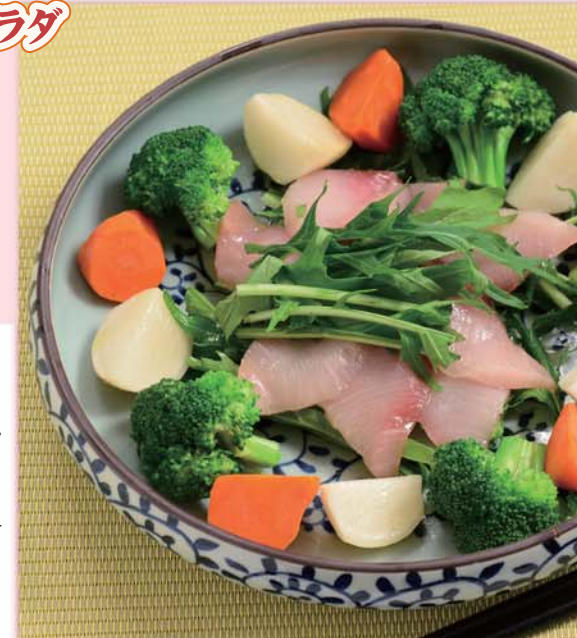
蒸し野菜とぶりのサラダ

【材料 (4人分)】

- ぶりの刺身 20切れほど
- エクストラバージン・オイル 大さじ4
- 塩 小さじ1½
- ブロッコリー ½株
- かぶ 2個
- にんじん ½本
- 水菜 適量

【作り方】

- 1 お皿にぶりの刺身を並べ、全体に塩を振る。オリブオイルを両面にまんべんなくかける。
- 2 水菜以外の野菜はひとくちサイズに切り分けて、フライパンに並べ、軽く塩を振る。水を50ml加え、蓋をして中火で3分ほど野菜を蒸しあげる。
- 3 水気を切った水菜を広げ、マリネしたぶりの刺身を並べる。周りに蒸し野菜を並べて、全体にマリネ液をまわしかける。



魚まるごとアクアパッツア

【材料 (4人分)】

- 鯛 1尾
- アサリ 150g
- 塩 小さじ1½
- ブラックペッパー 少々
- オリーブオイル 大さじ4
- にんにく 1片
- トマト 220g
- オリーブ 15g
- 白ワイン 150ml
- タイム 少々
- ローズマリー 少々
- バルサミコビネガー 少々

【作り方】

- 1 アサリの砂抜きをしておき、鯛の下処理をする。(表面の鱗をとり、エラと内蔵を取り除く)
- 2 鯛の表面と内蔵が入っていた部分にも塩とブラックペッパーを振り10分ほど置く。
- 3 トマトは一口大に、にんにくは粗みじん切りにする。
- 4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で加熱し、香りがたってきたらフライパンの面に接する鯛の皮目が薄いきつね色になるまで焼く。(弱火でじっくり焼くこと！)
- 5 鯛をひっくり返しバルサミコビネガー以外の材料をすべて入れて蓋をし、火を強めて7~8分ほど蒸し焼きにする。(途中で水がなくなってきたら足して調節する)
- 6 蓋をあけて、1分ほど更に加熱する。
- 7 バルサミコビネガーを全体にふりかける。



【作り方】

- 1 お皿にぶりの刺身を並べ、全体に塩を振る。オリブオイルを両面にまんべんなくかける。
- 2 水菜以外の野菜はひとくちサイズに切り分けて、フライパンに並べ、軽く塩を振る。水を50ml加え、蓋をして中火で3分ほど野菜を蒸しあげる。
- 3 水気を切った水菜を広げ、マリネしたぶりの刺身を並べる。周りに蒸し野菜を並べて、全体にマリネ液をまわしかける。



【作り方】

- 1 空の牛乳パックで押しずしの型を作る：開け口からはさみを入れ、側面を1面切り取る。開け口を折りたたんで箱状にし、テープでしっかりと留める。
- 2 しいたけそぼろをつくる：鍋に油をひかずに鶏ひき肉を入れ、中火にかけて、菜ばし4~5本で混ぜながら炒る。色が変わったら、しいたけを加え、しんなりしたら、酒、砂糖、しょうゆを順に加え、汁けがなくなるまで炒り、冷ます。
- 3 フライパンにサラダ油少々をひいて熱し、溶き卵の½~⅓量流し入れ薄焼きたまごを何枚か焼き、冷ます。半分に切りクルクルと丸め、端から細く切って錦糸卵を作る。
- 4 絹さやはヘタと筋を取り、柔らかめにゆでて冷水にとり、水けをきって斜め細切りにする。アスパラガスは色よくゆでて、先端4~5cmは四つ割りに、残りは

デコレーション寿司

【材料 (4人分)】

- すし飯 2合分 (炊きたてのご飯にすし酢をお好みの分量入れて混ぜ合わせて広げて冷ましておく)
- 溶き卵 1個分
- 絹さや 10枚
- グリーンアスパラガス... 1本
- 焼きたけのこ 1枚
- 焼き海苔 (細長く切る) .. ¼枚
- 鶏挽き肉 100g
- スモークサーモン 2枚
- 生しいたけ 3枚 (石づきを除いてみじん切り)
- サラダ油 少々
- 酒 大さじ½
- 砂糖 大さじ1½
- しょうゆ 大さじ1
- 牛乳パック (64 oz.)

- 5 牛乳パックの内側にラップを敷き、すし飯の½量を敷く。しいたけそぼろを広げて平らにならし、残りのすし飯の半量をのせて広げる。絹さや、焼きのりを散らし(間にはさむ具は、全体に平均に散らすと、切った断面がきれいになる)、残りのすし飯をのせて広げる。錦糸卵を上面に広げ、ラップの端で覆って上から軽く押さえ、なじませる。軽くおもしろのせ(牛乳パックの切り取った面を一回り小さく切って押しつぶした代わりに。おもしろは500g程度が目安)、約30分間おく。
- 6 スモークサーモンは細長く切り、端から巻いてバラの花の形にする。
- 7 押しずしを型から出し、ラップをはずして器に盛り、6とアスパラガスで上面を飾る。



さて、おでんをたんまりと楽しんだあと、残ってしまったおでんをまた次の日に…と言って家族のテンションが落ち…の経験はありませんか？ そんな時、残ったおでんを上手にアレンジすれば大丈夫！ 残り物のおでんだと思わせないようなアレンジレシピをご紹介します。

炊き込みご飯

おでんの出汁も具材も無駄なく使って作る、炊き込みご飯です。彩りににんじんを足します。色んな具材の旨みが出ている出汁で炊くので、いつもとは違う炊き込みご飯を味わえます。

- 材料
- 米・・・・・・・・・・ 3合
 - おでんの具(みじん切り) 適量
 - おでんの出汁・・・・ 300ml
 - にんじん(細切り)・・・ 5cm
 - 水・・・・・・・・・・ 適量

- 作り方
1. 米を研いで、水を切る。
 2. 炊飯釜に米、おでんの具、にんじん、おでんの出汁を入れ、水を3合の目盛りに合わせる。
 3. 炊飯器に入れて普通に炊く。炊き上がったら底からすくうように混ぜて蒸らす。

- 材料 2人分
- おでんの具(ひと口大に切る) ・ 300gほど
 - 味噌ソース
 - バター・・・・・・・・・・ 20g
 - 小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ1.5
 - 牛乳・・・・・・・・・・ 200ml
 - 味噌・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - 塩こしょう・・・・・・・・ 少々
 - ピザ用チーズ・・・・・・・・ 60g
 - 刻みねぎ・・・・・・・・ 大さじ1

- 作り方
1. 味噌に牛乳(50ml)を少しずつ加えて溶かす。オーブンは250℃(480°F)に予熱しておく。
 2. 鍋にバターを入れて弱めの中火で加熱し、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜながら炒める。
 3. フツフツと泡が出てきたら、残りの牛乳(150ml)を入れ手早く混ぜて、(1)を加え混ぜ合わせる。
 4. 塩こしょうで味を調べてとろみがつくまで加熱し、耐熱容器におでんの具を入れて、(3)をかけてピザ用チーズを散らす。
 5. オープンに入れて10～15分程度焼色がつくまで焼いたらねぎを散らす。

おでんグラタン

しっかりと味の染み込んだおでんの具を使って作るグラタン。味噌を加えたホワイトソースとおでんの具が絡み合って和風のおいしいグラタンができます。



煮込みうどん

おでんの具と出汁を使って作る、おでんの煮込みうどんです。うどんととろけるチーズを足すだけでおいしいうどんが作れます。旨みたっぷりの出汁で何も加える必要もありません。

- 材料 1人分
- おでんの具(小さめに切る)・・・・ 適量
 - おでん出汁・・・・・・・・・・ 適量
 - おでんの具のたまご(4等分に切る) ・ 1個
 - うどん・・・・・・・・・・ 1玉
 - とろけるチーズ・・・・・・・・ 適量
 - ねぎ(小口切り)・・・・・・・・ 適量



- 作り方
1. おでんの出汁を加熱し、煮立ったらうどんを入れ煮る。
 2. (1)におでんの具を入れてチーズを全体にのせる。
 3. 弱火にして蓋をして1分程度煮る。
 4. チーズが溶けてきたら火を止めて、器に盛りたまごを飾りねぎをのせる。



おでんカレー

おでんにニジャレトルトカレーを加えて、おでんカレーのレシピです。レトルトカレーを入れるだけで、ちょっと和風のカレーうどんの出汁ような味に変身します。和の食材の大根も不思議とおいしくなり、違和感なく食べられます。

- 材料 1人分
- ニジャレトルトカレー・・・・ 1袋
 - おでんの具(こんにゃく、大根、卵、ちくわ、昆布などお好みで)各 ・ 1個ずつ
 - おでん出汁・・・・・・・・・・ 50ml
 - ご飯・・・・・・・・・・ 茶碗1杯

- 作り方
1. 鍋におでんの具とおでん出汁を入れて煮立たせる。
 2. (1)にニジャレトルトカレーを加えて軽く温める。
 3. 皿にごはんを盛って、(2)をかけて完成。



冬の定番 あったか おでん

冬にはやっぱりあったか〜いものが食べたくありませんか。そんなときにはやっぱりおでん。

この度、おでん種やかまぼこなど練り物製品ではとても有名な一正とニジャがコラボで新登場しました。このおでんセットには、とろっとろける餅入り巾着や定番の練り物などバラエティに富んだおでん種がぎゅっ詰まっています。なんと10種21個と美味しい特製スープがセットになっていますので、これひとつで大満足。大根、こんにゃく、じゃがいも、しいたけ、ゆでたまごなどお好みの具材をプラスすれば、お手軽に家族みんなが大好きなお好みのおでんが楽しめます。ただけです。

今年の冬は家族でおでん！寒い季節は身体が芯からあたたまるニジャのおでんで決まりですね。



種の下ごしらえ

定番の大根：

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

大根の太い瑞々しい部分を大きめの輪切りにし、皮を剥き、そのまま煮始めても大丈夫です。時間がない時は半月に切って入れても。また、面取りをすると見た目目が美しいだけでなく、煮崩れもしくくなります。

油揚げ、さつま揚げなどの揚物：

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

こんにゃく、白滝：

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



ロールキャベツ：

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



つゆてんねん出汁

定番おでんに、手軽におすすめです。

- 材料 4人分
- にじやつゆてんねん3倍濃縮 ・ 180 ml
 - 水・・・・・・・・・・ 1.5ℓ
 - 日本酒・・・・・・・・・・ 大さじ3



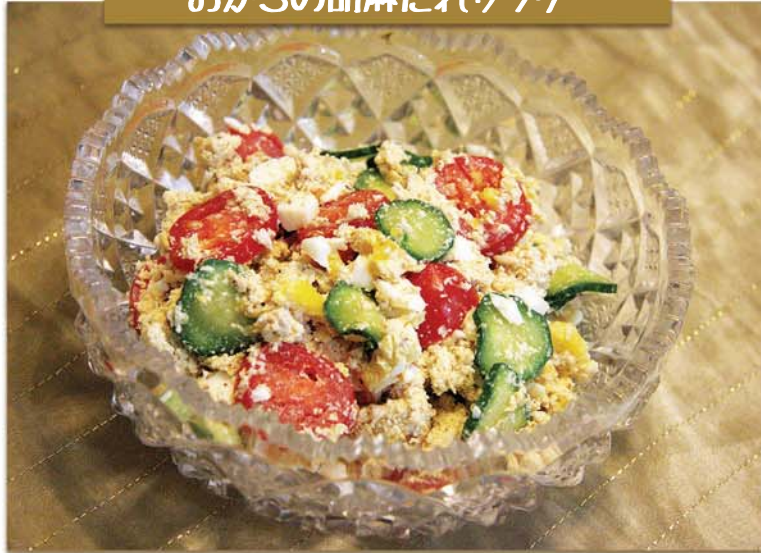
作り方は鍋に入れるだけ。

煮込み方

はじめ、沸騰間際でアクをとってから、火加減はごく弱火で、グラグラさせない様に煮ます。時間があれば、途中で一度冷まします。温度が下がる過程で味がよく染み込むからです。

時間がある場合、固いものから順次入れて2時間程、牛すじやたこなど、特に固い具材があれば3時間程、コトコト煮込んで行きます。練り物は長く煮込むと旨味が煮汁に流失し、歯応えをなくしますので短時間で仕上げましょう。

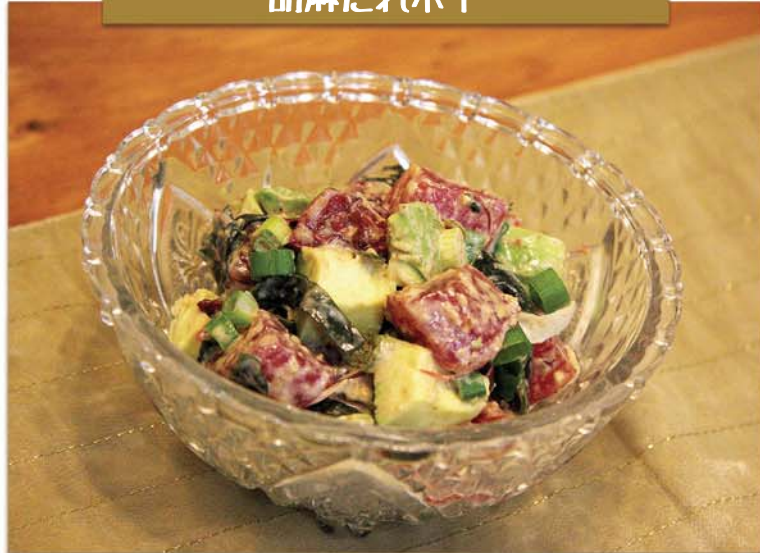
おからの胡麻だれサラダ



■材料■ (3~4人分)
 おから…………… 100g
 ミニトマト…………… 4個
 きゅうり…………… ½本
 茹で卵…………… 1個
 胡麻だれ…………… 大さじ2
 マヨネーズ…………… 大さじ1½
 塩、こしょう…………… 少々

■作り方■
 ① きゅうりは薄切りにして軽く塩もみしておく。ミニトマトは5mm幅、茹で卵は粗みじんに切る。
 ② ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうでととのえる。

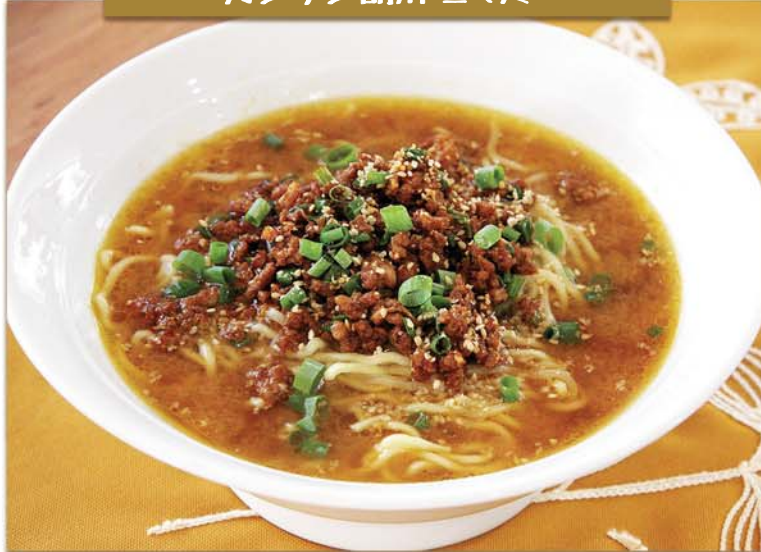
胡麻だれポキ



■材料■ (2人分)
 マグロ(刺身用)…………… 100g
 アボカド…………… ¼個
 海藻ミックス…………… 30g
 ネギ…………… 1本
 胡麻だれ…………… 大さじ1½
 醤油…………… 小さじ1
 胡麻油…………… 小さじ1

■作り方■
 ① マグロは食べやすい大きさの角切りにする。アボカド、海藻も食べやすい大きさに、ネギは小口に切る。
 ② ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、味が足りなければ塩、こしょうでととのえる。お好みでラー油を加えても。

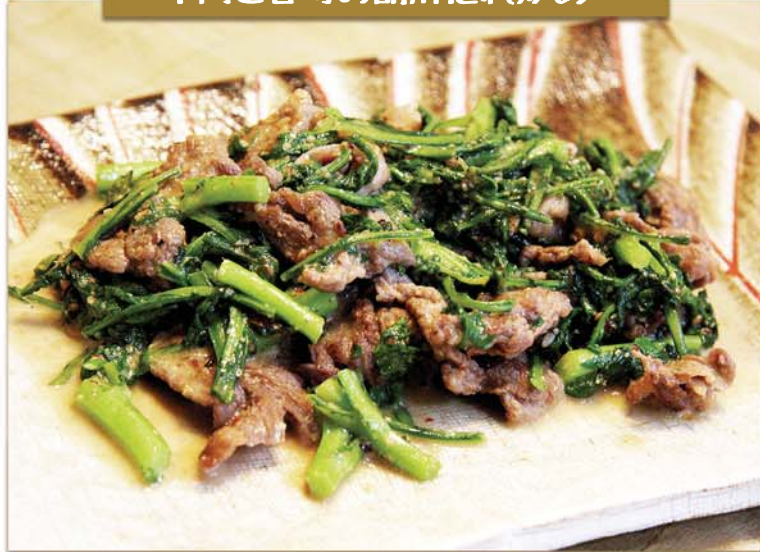
カンタン胡麻坦々麺



■材料■ (2人分)
 豚挽肉…………… 200g
 ネギ…………… 3本
 にんにく…………… 1片
 しょうが…………… 1片
 胡麻油…………… 小さじ1
 豆板醤…………… 大さじ1
 甜麺醤…………… 大さじ1
 胡麻だれ…………… 大さじ1
 すり胡麻…………… 大さじ1
 ニジヤ生味噌ラーメン…………… 1パック(2人分)

■作り方■
 ① ネギは小口切り、にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろす。
 ② フライパンに胡麻油を引いて、にんにくとしょうがを弱火で炒め、豚肉を入れてポロポロになるまで強火で炒める。
 ③ 豆板醤、甜麺醤を加えて炒め、胡麻だれとすり胡麻の半量、ネギの半量を加えてさっと炒める。
 ④ ラーメンを茹で、器に付属のラーメンスープを湯で溶いて用意する。
 ⑤ 器に茹でたラーメンを入れて肉味噌をのせ、残りのすり胡麻とネギをトッピングする
 ※ ラーメンはお好みの味のものでOK

牛肉と春菊の胡麻だれ炒め



■材料■ (2~3人分)
 牛バラ肉…………… 150g
 春菊…………… 80g
 胡麻油…………… 小さじ1
 [調味料]
 胡麻だれ…………… 大さじ1
 醤油…………… 小さじ1
 塩、こしょう…………… 少々

■作り方■
 ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。春菊は茎も含めて5cm幅に切る。
 ② フライパンに胡麻油を引いて熱し、牛肉を強火でさっと炒め、春菊を加えてさっと炒める。
 ③ 調味料を加えて手早く混ぜ合わせ、火を止める。お好みでチリペッパーを加えても。

豚肉と根菜の土鍋蒸し

■材料■ (2人分)
 豚バラ肉…………… スライス4枚
 カリフラワー…………… 4房
 ブロッコリー…………… 4房
 にんじん…………… ½本
 かぶ…………… 2個
 しめじ…………… ½パック
 酒…………… ½カップ
 こしょう…………… 少々
 [たれ]
 胡麻だれ…………… 大さじ1
 豆板醤…………… お好みで少々

■作り方■
 ① カリフラワー、ブロッコリーは房に分け、にんじんは斜め切り、かぶは半分、しめじは石付きを取ってバラしておく。豚肉は端からくるくる巻く。材料は土鍋に入る皿に入れ、酒とこしょうをふる。
 ② 小さな土鍋に、アルミホイルを適量丸めて中央に置き、水を½程入れる。その上に1を置いて蓋をして中火で20~30分蒸す。(ちょうど良いサイズの皿がない場合は、直接土鍋に材料を入れ、弱火で15分ほど蒸し煮にしても良い)
 ③ 胡麻だれに豆板醤をお好みの分量加えて、つけだれとしていただく。



——ニジヤぶらんど——
 これは便利！万能調味料
 ニジヤの胡麻だれ



すっかりおなじみ“ニジヤの胡麻だれ”はニジヤぶらんどの中でもロングセラーの商品です。たっぷりの胡麻ととろりとした濃厚さが自慢です。

胡麻は総合的に栄養素が豊富で、昔から滋養強壮に役立つ薬効高い食材とされています。栄養価的にも必須アミノ酸をバランス良く含むタンパク質や不飽和脂肪酸を多く含み、不要なコレステロールを溶かして体外へ押し出す働きや、カルシウム、鉄分、食物繊維も多く、美容と健康には欠かせない栄養食品です。ニジヤの胡麻だれはそんな胡麻をたっぷりと使っています。

特にこだわっているのは胡麻の風味。胡麻の風味が逃げないように、他の調味液と混ぜる直前に胡麻をすりおろして仕上げられています。だから、他の市販の胡麻だれでは味わうことができないすりたての胡麻の風味が活かされています。新鮮な胡麻の風味を楽しめるように使い切りサイズを、また毎日のお料理にたっぷり使える大きなサイズもご用意させていただいております。もちろん、化学調味料

無添加のMSGなのでご家族みなさんでお楽しみいただけます。胡麻が苦手な方もニジヤの胡麻だれをぜひお試しください。サラダのドレッシングとしてももちろん、温野菜やしゃぶしゃぶのたれ、その他様々なお料理にお使いいただけます。冷蔵庫にいつも常備しておけば気軽においしい料理ができあがりますよ。ぜひお試しください。

材料(4人分)

- 【ハンバーグ】
 ひき肉 400g
 たまねぎ ½個
 (みじん切りにして炒め、冷ましておく)
 卵 1個
 パン粉 大さじ4
 サラダ油 大さじ1
 塩・こしょう 各少々
 水 大さじ1
 【ソース】
 酢・砂糖・しょうゆ 各大さじ2
 オイスターソース 大さじ1
 生しいたけ 4枚
 しめじ 1パック
 大根おろし 適量
 片栗粉、水 各大さじ1
 サラダ 油大さじ1
 粗挽き黒こしょう 少々

和風煮込みハンバーグ



- 作り方
 1. ハンバーグの材料をボールに入れてよく混ぜ合わせ、好きなサイズの小判型にまとめて、真ん中を少しへこませる。
 2. 生しいたけは軸を切って薄切り、しめじは石づきを除いてバラバラに。
 3. ソースの材料を混ぜ合わせ、片栗粉と水を混ぜておく。
 4. フライパンにサラダ油を熱して、中火で1.を入れて両面をしっかりと焼く。
 5. 焼けたら、分量外の水をハンバーグの半分位の高さまで注ぎ、きのこ類と【ソース】を加え、蓋をして煮る。
 6. ハンバーグがふくらみ、ソースが煮詰まっていれば、大根おろしと粗挽き黒こしょう、水溶き片栗粉を回し入れてひと煮立ちさせてできあがり。

牛しぐれ煮

- 材料(8人分)
 牛肉 400g
 (赤身の薄切り)
 しょうが 30g
 酒(下味) 大さじ3
 《煮汁》
 酒 大さじ3
 砂糖 大さじ2
 みりん 大さじ2
 はちみつ 大さじ2
 しょうゆ 大さじ3



- 作り方
 1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、下味用の日本酒を振りかける。しょうがはせん切りに。
 2. 煮汁用の酒、砂糖、みりん、はちみつと生姜を強火にかける。
 3. 沸騰したら下味をつけた牛肉を入れて弱火に落とし、蓋はせずに5分程煮る。
 4. しょうゆを加えてときどき混ぜながら煮汁が少なくなってきたら出来上がり。
 ※保存：冷蔵庫で2週間、冷凍3カ月

100%オールナチュラルで、安全なだけでなく、米国農務省の品質格付けで最高級ランクのお肉。この牛たちはアメリカ中西部に広がるモンタナ州にある牧場で、ベジタリアンダイエット限定の肥料から健康管理、そして土壌の衛生環境まで徹底し、時間をかけて大切に育てられています。もちろん抗生物質や合成抗菌剤、そして成長促進剤は一切使用されず、自然体で放牧されたお肉は美味しさだけでなく、人体への優しさも併った格別なこだわりのお肉と云えます。

やっぱり安心の
Natural Angus



そんなアメリカ産の牛肉を特別に日本食用にカット。しゃぶしゃぶやすき焼き用はもちろん、カレー用、炒め物用、そして焼き肉用と様々な部位を様々なカットで料理に合わせて豊富にご用意しています。
 そして2014年には和牛の取り扱いは始めました。こちらは、和牛の代表格ともいわれる黒毛和種です。「霜降り」と呼ばれるきめ細かいサシが入った甘く上品な香りを感じる肉は、食べた瞬間に思わず唖ってしまふ代物。もちろん、味だけでなく品質も抜群のこだわりの逸品です。牛肉には健康維持に必要な動物性タンパク質だけでなく、貧血予防の鉄分や美容やダイエット効果もあるビタミンB群もたっぷり含まれています。寒さが堪えるこれからの季節は、栄養満点のお肉をお鍋で沢山の野菜と一緒に食べてみてはいかがでしょう。

ニジヤのお肉

ニジヤの精肉部門は牛肉・豚肉・鶏肉と、大きく3つに分かれています。どのお肉をチョイスしていただいても、安心、安全の美味しいお肉ばかり。今回はニジヤのお肉のこだわりをご紹介します。



うまうま甘辛焼き

- 材料(手羽先10本分)
 手羽先 10本
 白ゴマ 適量
 (つけタレ)
 にんにくすりおろし 1片分
 しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ2
 ごま油 大さじ2



- 作り方
 1. 手羽先は水気を拭く。味が染み込みやすいようフォークなどで差して、皮に穴を開ける。
 2. ジブロックなどの袋につけタレの調味料と手羽先を入れ、タレが全体に馴染むようにもむ。
 3. 冷蔵庫で3時間位寝かせて、味を馴染ませる。時々袋の上下を返す。
 4. オープンシートを敷いたトレーに手羽先を重ならないように並べ、200℃(390°F)に温めたオーブンで20分ほど焼き、中まで火が通っていれば出来上がり。仕上げに白ゴマを散らす。

鴨のつけそば

- 材料(2人分)
 合鴨胸肉 120g
 乾麺そば 200g
 ニジヤつゆ天然 100ml
 長ネギ 1本
 薬味 適量
 (大根おろし、七味とうがらしなど)



- 作り方
 1. そばをゆで冷水で洗い、盛り付けておく。
 2. 合鴨肉をスライスし、長ネギは斜め切りにする。
 3. ニジヤつゆ天然を水で3倍に薄めて、火にかけてその中に2.を入れて沸騰したら1分ほど、鴨肉に火が通るまで煮る。
 4. 熱々のつけ汁でいただく。

きちんとしたチキン

ニジヤのチキンはすべて地鶏を取り扱っています。地鶏とは、鶏舎内または屋外において鶏が自由に動けるように飼育された鶏肉です。安全な植物性穀物を食べ、運動をたくさんした地鶏肉はジュシーでプリッとした食感が特長

で、タンパク質が豊富なだけでなく、脂肪分が他のお肉より少ないのでダイエットにも最適です。筋肉質で旨味とコクのあるお肉、肉質がやわらかくタンパク質が豊富な胸肉、そして店舗によっては取り扱いが異なりますが、タンパク質が豊富なササミ、ビタミンAや鉄分を多く含むレバー、そしてコリコリとした食感の砂肝などをご用意しています。もちろん成長促進剤や抗生物質等は使用せず、また品質保持を第一に考えて冷凍流通はしていないので、常にきちんとしたフレッシュ

ユな美味しい鶏肉です。そしてぜひお試しください。それが飼育された「合鴨」がとても美味しい鴨肉として評判です。皮下に厚めの脂肪層があるのが特徴で、この脂肪は不飽和脂肪酸で体温で容易に溶け鴨肉を美味しくまろやかにしてくれます。しかも血液をサラサラにして、体調を整える悪玉コレステロールを低下させる作用があります。またビタミンB群や鉄を多く含んでいるので女性にうれしい効果も期待できます。

とんかつ

- 材料
 豚ロース 1枚 100~120g
 小麦粉 適量
 卵 1個
 水 大さじ1
 パン粉 適量
 玄米油またはキャノーラ油 適宜
 千切りキャベツ 適宜
 和がらし、ソース お好みのもの

- 作り方
 1. 豚肉は縮まないように、脂身と赤身の境のスジを3カ所ほど切る。
 2. 小麦粉をまぶし、卵に水を加えて溶きほぐし、豚肉をくぐらせる。次にパン粉をまぶして手で軽く押さえ、そのまま10分ほどおいてなじませる。
 3. たっぷりの油を175℃(347°F)に熱し、盛りつけた時に上になるほうを上にして2分ほど揚げる。一度取り出して3分放置、再度油に入れてきつね色になるまで1~2分ほど揚げる。



味噌大根鍋

- 材料(4人分)
 豚ロースしゃぶしゃぶ用 400g
 大根 600g
 生しいたけ 80g
 にんじん 100g
 味噌 80g
 (A) ビーフスープの固形 2個
 水 5カップ
 (B) 酒、みりん 各大さじ2
 しょうゆ 大さじ1

- 作り方
 1. 大根は2cmの厚さに切り、太いところは半分にかけて下茹でする。米の研ぎ汁で下茹ですると大根のエグミが抜けて味がしみやすくなる。生しいたけは飾り切りに、にんじんは半月切りにする。
 2. 鍋に(A)とにんじんを入れて火にかけて、煮立ったら豚肉を加え、アクをとる。
 3. 味噌の半量、(B)、1.を加えて30分ほど煮、残りの味噌を加えて一煮立ちさせる。



ポークの王道
DuBreton



ニジヤの豚肉といえばナチュラルポークのデュブレトンポーク。こちらでもまたニジヤのこだわりのつまった豚肉といえます。カナダ

の大自然の中で植物性穀物を飼料に使用し、飼育から加工までの生産工程を全て厳しく確認された、一切妥協のない安心・安全第一のこだわりの豚肉です。肉のきめが細かく柔らかいロース部位はしゃぶしゃぶ、すき焼き、豚かつカットに、赤身と脂肪が層になっている肉質の柔らかいバラ部位は炒め物用に薄切りに、赤身の中に脂肪が混ざった肩ロース部位は炒め物用のスライス、生姜焼き用、カレー用としてご用意

しています。ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、牛肉や鶏肉と比べてより多くのビタミンBを含む豚肉を食べると疲労回復効果も期待できます。玉ねぎ、にんにく、キムチを刻んで一緒に炒めれば美味しく簡単に体力増強。生姜を刻んで玉ねぎと一緒に炒めた生姜焼きも疲労回復だけでなくポカポカと体を温めてくれるのでこれからの季節にお勧めです。

冬にやっぴり鍋



寒い冬がやってくるとお鍋の美味しい季節となりますね。鍋は冬を乗り切る最強の料理方法といえます。野菜は煮込むことによって食物繊維が柔らかくなり、生よりも多く食べることができ、スープにもビタミン・ミネラルが溶け出しているため、最後のメにうどんや雑炊を作ることです。しっかりと味わえるまさに栄養の宝庫だと思いませんか。そして鍋を囲んでみんなでワイワイとおしゃべりも進みます。いつぱいしゃべって、いつぱい笑って、身体だけでなく心も温まるステキなお料理なのです。そこで今までの鍋レシピをここで一挙にご紹介します！この冬も美味しい鍋をぜひお楽しみください。



鮭の豆乳鍋

【材料 (4人分)】
 鮭 4切
 大根 1/2本
 にんじん 1本
 じゃがいも 4個
 長ねぎ 1本
 キャベツ 1/4個
 青ねぎ 1束
 カツオだし汁 300ml
 豆乳 300ml
 薄口しょうゆ 大さじ2
 酒、みりん 各大さじ3

【作り方】
 ① 鮭は食べやすい大きさに切り、ザルにのせ、さっと熱湯をかける。
 ② じゃがいもは皮をむき、2〜4つ割りに下茹でしておく。
 ③ 大根は半月切り、にんじん、長ねぎ、キャベツは一口大に切る。
 ④ 土鍋にだし汁と豆乳、切った野菜類を入れて煮る。
 ⑤ 野菜に火が通ったら酒、みりん、しょうゆで味付けし、鮭を加える。
 ⑥ ひと煮立ちさせ鮭に火が通ったら、小口切りにした青ねぎを散らして取り分ける。

ポイント
 お好みで最後にバターを落としてもいいでしょう。まるやかでお子様にも人気です。



キムチ・チゲ鍋

【材料 (4人分)】
 キムチ 11oz.
 豚肉 7oz.
 玉ねぎ 1/2個
 豆腐 1丁
 えのき茸 1パック
 にんにく 1かけ
 ごま油 大さじ3
 塩 ひとつまみ
 万能だし汁 400ml

【作り方】
 ① 鍋にごま油を入れて熱し、にんにく、豚肉を炒める。
 ② キムチを入れさらに炒める。
 ③ 薄切り玉ねぎ、豆腐、万能だし汁、塩を入れ沸騰させ、弱火で5〜10分煮込む。
 ④ えのき茸は食べる直前に入れる。

ポイント
 辛みが足りなければ、コチジャン、唐辛子で調整してください。



土手鍋

【材料 (4人分)】
 牡蠣むきみ 14oz.
 焼き豆腐 1丁
 ごぼう 100g
 ほうれん草 1束
 長ねぎ 1本
 にんじん 50g
 カツオだし汁 700ml

《練り味噌》
 白味噌 150g
 赤味噌 150g
 みりん 大さじ2
 酒 大さじ2
 砂糖 大さじ1

【作り方】
 ① 牡蠣は塩水の中でそっと振り洗いする。
 ② にんじんは飾り切りして、ほうれん草はそのまま、それぞれ下茹でする。ごぼうはさがぎにし、酢(分量外)をたらした水にさらす。他の具材は食べやすい大きさに切る。
 ③ 練り味噌の材料を合わせて練り、土鍋のふちに3cm幅に塗る。
 ④ 牡蠣以外の具材を鍋に入れ、だし汁を味噌の壁より1cmほど低い高さまで入れて火にかける。
 ⑤ 煮立ったら牡蠣を入れ、練り味噌を少しづつだし汁に溶かしながら食べる。



豚しゃぶ

【材料 (4人分)】
 豚しゃぶしゃぶ用肉 11oz.
 豚ひき肉 11oz.
 たまねぎ 1/4個
 味噌 小さじ1
 片栗粉 小さじ1
 塩 小さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 木綿豆腐 1丁
 長ねぎ 1本
 えのき茸 1パック
 水菜 1束
 カツオだし汁 700ml

《ポン酢》
 しょうゆ 100ml
 すだち汁 50ml

《薬味》
 青ねぎ、もみじおろし等

【作り方】
 ① 豚挽き肉にみじん切りしたたまねぎ、味噌、片栗粉、塩、酒、砂糖を加え混ぜる。
 ② 他の具材は食べやすい大きさに切り皿に盛る。
 ③ 鍋にカツオだし汁と豆腐を入れ火にかける。煮立ったら他の具材を徐々に加えてゆく。

ポイント
 しゃぶしゃぶ用の肉は焼き用に比べて薄くスライスされていて、すぐに火が通ります。無菌豚なら完全に火が通る前に食べられます。つくねはスプーンで簡単な団子にして鍋に入れます。



かに鍋

【材料 (4人分)】
 かに 1lb. 12oz.
 (キングクラブ、スノークラブなどお好みのかに)
 焼き豆腐 1丁
 白菜 6枚
 春菊 1束
 長ねぎ 1本
 生椎茸 8枚
 エリンギ 1パック
 味噌 大さじ5
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ3
 酒 50ml
 万能だし汁 650ml

【作り方】
 ① かにには鍋に入る大きさに斜めに切り、切り込みも入れておく。
 ② 生椎茸は石づきを取って表面に十字の切れ目を入れ、他の具材も食べやすい大きさに切る。
 ③ 具材を皿に盛りつけ、鍋に味噌、みりん、しょうゆ、酒、万能だし汁を混ぜながら加え火にかける。煮立ってきたら野菜類から具材を徐々に加えてゆく。
 ④ かにには最後に加え、火が通ったものからいただく。

ポイント
 かにには煮過ぎると固くなり味が落ちます。べは雑炊がおすすです。



ブリしゃぶ鍋

【材料 (4人分)】
 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
 お好みのつけダレ 適宜

《だし汁》
 昆布(10cm角) 2枚
 水 鍋に7分目
 酒 100ml

《薬味》
 刻みネギ、七味唐辛子、大根おろし

【作り方】
 ① ハマチは3〜5ミリ厚、大き目に切る。野菜は長く、薄めに切る。(ハマチで巻いて食べやすく)
 ② 鍋にだし汁の材料を入れ火にかける。煮立ったら具材を徐々に加えてゆく。
 ③ ハマチはだし汁にくぐらせ、火が通りきらないうちに引き上げ、タレにつけていただく。

ポイント
 しめには、焼き餅を入れて雑煮、あるいは雑炊がおすすです。味は醤油で調えます。



寄せ鍋

【材料 (4人分)】
 魚介類:
 白身魚・えび・いか・あさり等、お好みで 1lb. 5oz.
 鶏肉 7oz.
 糸こんにやく 1袋
 焼き豆腐 1丁
 白菜 6枚
 春菊 1束
 長ねぎ 1本
 生椎茸 8枚
 シメジ 1パック
 にんじん 50g

《だし汁》
 カツオだし汁 650ml
 みりん 大さじ2
 薄口しょうゆ 150ml
 酒 50ml

《薬味》
 青ねぎ、あたりごま、七味唐辛子、ゆず、ライム等

【作り方】
 ① にんじんは飾り切りして下茹でする。
 ② 鶏肉、糸こんにやくは食べやすい大きさに切り、それぞれさっと湯通しする。
 ③ 生椎茸は石づきを取って表面に十字の切れ目を入れ、他の具材も食べやすい大きさに切る。
 ④ 具材を皿に盛りつけ、だし汁の材料をいれた鍋を火にかける。煮立ったら具材を徐々に加えてゆく。

ポイント
 魚介類は煮すぎない様にしてください。



すき焼き

【材料 (4人分)】
 牛肉すき焼き用 1lb. 5oz.
 焼き豆腐 2丁
 長ねぎ 2本
 生椎茸 8枚
 しらたき 1袋
 春菊 2束
 牛脂(またはラードかサラダ油) 1片
 卵(お好みで、溶いて付けダレにする) 4個

《調味液》
 万能だし汁、酒、みりん、しょうゆ 各100ml
 砂糖 大さじ2

【作り方】
 ① しらたきは下茹でしてざく切りに。長ねぎは斜め切り、焼き豆腐は8つに切り、椎茸は飾り切り。春菊は5cm程に切る。具材を皿に盛る。
 ② 割り下をつくる: 別鍋に調味料を入れ、中火で煮溶かしたら火からおろす。
 ③ すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、長ねぎを焼きつけて香り立ってきたら、牛肉を焼く。
 ④ 割り下をひたひたに注ぎ、ほかの材料も加えて煮えたところから食べる。割り下を足しながら煮、煮詰まったらだし汁で調節する。

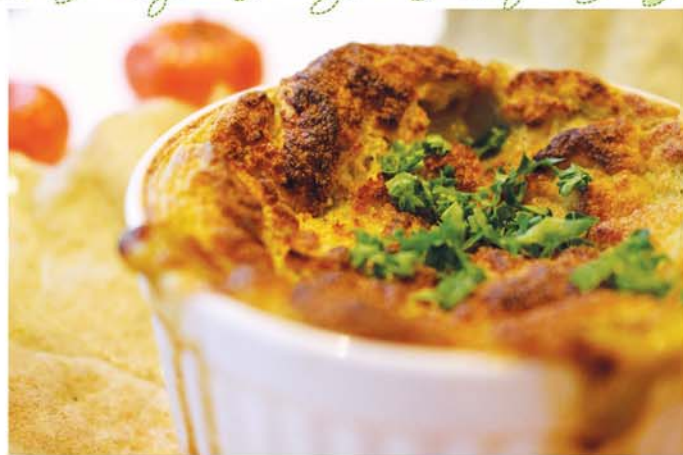
ポイント
 すき焼きには脂ののちたちょっと厚めにスライスされた牛肉がおすすです。焼き麩を入れるのもおすすです。



炒めない人参ピラフ

- 材料(4人分)
 人参(みじん切り) 50g
 パセリ(みじん切り) 5g
 なたね油 小さじ2
 塩 ひとつまみ弱
 米(五部搥きなどがあれば白米よりオススメ) 1カップ(200ml)
 薄口醤油 小さじ1
 生姜(みじん切り) 8g

- 作り方
 1 フライパンになたね油を熱し、人参とパセリをサツと炒めて塩をふり、薄口醤油を加えて火からおろす。
 2 米を炊飯器に入れ、お米の1.1倍の水(分量外)と1を入れて通常通りに炊く。
 3 炊きあがりに生姜を加え、サツと混ぜて蒸しあげる。



里芋ソースグラタン(ジャガ芋でも代用できます)

- 材料(4人分)
 ほうれん草 100g
 しめじ 50g
 (食べ易い大きさにほぐす)
 塩 ひとつまみ(3g)
 白ネギ(1cm輪切り) 50g
 木綿豆腐(2cm角切り) 200g
 オリーブオイル 大さじ1
- 〈A〉
 里芋 300g
 豆乳 100ml
 カレー粉 小さじ1
 塩 ひとつまみ弱
 胡椒 少々

- 作り方
 1 ほうれん草は、塩を加えた熱湯でサツと茹で、冷水にとり、水気を切って食べ易い大きさに切る。
 2 フライパンにオリーブオイルを熱して、しめじと白ネギ、1と木綿豆腐、を入サツと炒め、塩で下味をつける。
 3 里芋ソースを作る。〈A〉のすべての材料をフードプロセッサーで攪拌し滑らかにする。
 4 2を耐熱の器に入れ3をかけ、220℃(430°F)に温めたオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。(オーブンの種類によって異なりますが、約15分程度)



大根とお豆のシンプルサラダ

- 材料(4人分)
 水煮金時豆(または好みの豆) 100g
 大根(皮ごと1cm角切り) 120g
 セロリ(筋をとって1cm角切り) 80g
- 〈A〉
 オリーブオイル 大さじ1
 白味噌 大さじ½
 レモン汁 大さじ1
 レモンの皮(すり卸し) ½個分
 粒マスタード 大さじ½
- 作り方
 1 塩を加えた熱湯で、大根とセロリをそれぞれ固茹でにしザルにとり冷ましておく。
 2 ボウルに〈A〉を入れてよく混ぜ合わせ、そこに1と金時豆を加えてサツと混ぜ合わせる。



[連載 37回]
 マクロビオティック
 な
 ひととき...

- 冬の献立■
 里芋ソースグラタン
 炒めない人参ピラフ
 大根とお豆のシンプルサラダ
 りんごとデーツの無糖コンポート

りんごとデーツの無糖コンポート



- 材料(4人分)
 〈A〉
 りんご 中1個
 (皮を剥いて種をとり、16等分に切る)
 パナラピーンズ ½本
 デーツ 3個
 白ワイン 大さじ1
 白ぶどうジュース 200ml
- 吉野葛 72g
 白ぶどうジュース 200ml
 (吉野葛といっしょに溶いておく)
 塩 ひとつまみ弱

- 作り方
 1 〈A〉の材料をすべて鍋に入れ(りんごが重ならないように、平鍋がオススメ)中火で沸騰させたら、塩を加え弱火にし蓋をして約10分煮る。
 2 溶いた葛をまわし入れ、蓋をして葛が透明になるまで弱火で数分煮る。温かいまでも、美味しく食べられますが、粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やしてもGOOD!

— “思考で食べる” メリットとデメリット —

私たちの日々の食事は、小さな選択肢の集まりが形になったものだと考えられます。何を、誰とどこで食べるか?ということに常に考え、選んでいるのです。その時々状況によって、最終決定に至る検討要素も優先順位も変わるものです。例えばAさんが優先する要素としては、常に「安い」「早い」「簡単」「食べたい時に食べたいものを何でも食べる」であるとしましょう。しかしAさんは、それらが決して自分の健康に良いばかりではないことも理解しています。またBさんは、価格や時間というよりは「安全」「健康」「環境への配慮」を常に考慮しているとしましょう。ただ、それを守ることに自分の思い描く理想の食事風景と結びつかないということも理解しています。ある程度の範囲内であっても選択することが可能な私たちは、与えられたものだけを食べても、食べものに触れてから身体が感じるものによって選んでいる訳でもない。つまり、自分の思考で考え選んでいる＝頭で食べているとも言えます。

このように、私たちの思考の仕組みや働きを考えると、理想としては、「正しい」と「好き」なものの要素をバランスよく取り入れることです。とはいえ、食べるということは毎日のことで、いちいち深くも考えていられないのも事実です。でもちょっとだけ、食にまつわる自分の意思決定の癖を考えてみて、新しい角度を取り入れてみることで「思考で食べる」=意識的に選んでいる、ということのメリットを大きくできるような気がします。

Aさんの場合は、常に「でもこれ、身体に悪いんだよな」という考えが

身体への影響だけでなく、「間違ったことをしている」さらには「正しいことができない自分が嫌い」というアイディアが記憶に刻まれてしまうことになり得ます。それではいつか必ず身体にしわ寄せがきてしまうだけでなく、自分で感じる自己嫌悪も、決して心に健やかな結果をもたらすことにはならないでしょう。Bさんの場合は、「身体にいいから、必ずしも美味しいと感じなくても食べる」ことで心の我慢になります。「正しいけど、好きではない」これもまたストレスを溜め、心が萎縮してしまいます。これでは、両者とも身体も心もかわいそうです。

これらが「頭で食べる」ということのデメリットとも言えるでしょう。常に正しいことを選択するというのも、なかなか容易なことではありません。だからこそ、できる時にできる範囲で正しい選択をすればよいと思うのです。そして、周りの人との繋がりを思うなら、たまには柔軟さを持たせることも必要でしょう。食について挙げるとしたら、「正しい」=安全・健康。そして、「好き」=見て楽しい・食べて美味しい。だとしたら、それらを上手に組み合わせることで。

あなたが仮にAさん寄りだとしたら、週に1回くらいは「正しい」という食事選びをする。自分の中の罪悪感も緩和され、身体にもいいことになり得ます。それに正しいことをした!という記憶がひとつ増えることにもなります。Bさん寄りだとしたら、たまには「美味しいと思うから!」という単純な理由だけで何かを食べること、楽しむことを自分に許してあげることです。「好き」を大事にすることも、きっと心には必要なことです。

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>



ニジヤオーガニック米シリーズではすでにお馴染みの玄米。“玄米ってとても身体にイイらしいけど、食べづらい炊き方がむずかしそう”という声もちらほら。そこで、年に一度の新米も出てきたことだし、ニジヤオーガニック玄米の秘められた驚異の健康パワーをぜひ皆さまにお知らせしたいと思います。



ほかにモリン、鉄、カリウム、マグネシウム、亜鉛といったミネラル類も豊富に含まれています。それぞれ体内で重要な働きをしている成分ですが、中でもカリウムは体内のナトリウム(塩の主成分)の排出を促す働きがありますので、高血圧が気になる人には特に重要なミネラルだといえるでしょう。

玄米をよく噛むこと

ごはんや玄米が太りにくい食べ物であるといわれる理由のひとつに、インスリンの分泌を低く抑えるという点があります。インスリンは食事から摂取したエネルギーを脂肪に作り変え、体内に蓄えるのに大きな役割を果たしているホルモンです。そのインスリンの分泌量が少ないということは、太りにくい食品だということになります。ごはんがインスリンの分泌を低く抑える理由は、粒状であるために、口の中ですぐにとけてしまわずに、消化に時間がかかり、消化吸収が遅いからです。特に玄米はよく噛んで食べなければなりません。この「よく噛む」ということが、非常に重要で同じ食品でも流動食にして食べた場合に比べて、よく噛んで食べた場合は体熱産生反応が4倍も高いという研究結果もあります。食べ物をよく噛むほど、ノルアドレナリンというホルモンの分泌が促され、体中の細胞を刺激して体熱産生反応を高めます。この点においても玄米の効果は普通のごはん以上とい

玄米とは？

玄米とは、収穫した米からもみがらだけを除いたものをいいます。その玄米を精米してぬかや胚芽を取り除き、中の胚乳の部分だけにすると白米になります。ぬかや胚芽を取り除くことから玄米と白米の栄養素の違いは歴然ですが、主要な栄養素はおおよそ4倍程度玄米のほうが多く含まれると言われています。これは、玄米ご飯を1杯食べただけで白米のご飯1日分と同じぐらいの栄養価を得ることができることとなります。

栄養素

玄米には豊富な栄養素がたっぷり

り！全部は紹介しきれませんが、大まかにご紹介しましょう。

食物繊維：白米の約9倍もの食物繊維が含まれます。食物繊維は便秘の解消に効果的だけでなく、体内の余分なコレステロールや糖分、発ガン物質などの有害物質の排出を促すことで、生活習慣病を防ぐのにも一役買ってくれます。日本人の食物繊維の所要量(目標摂取量)は1日あたり20〜25gとされています。実際の摂取量はそれより不足しているといわれますが、毎日食べるごはんを白米から玄米に変えるだけでも、その不足分を十分に補える計算になります。

ビタミンE：「若返りのビタミン」ともいわれ、ホルモンの分泌を促して更年期症状を予防するほか、酸化作用によって血管の老化を防いだり、血行を良くする働きがあります。

ビタミンB1：体内で糖質(デンプンや糖分)をエネルギーに変えるのに不可欠な成分です。これが不足すると糖質を効率よくエネルギーに変えることができません。イライラする、疲れやすいといった症状があらわれます。また、糖質がエネルギーに変わりにくいという状態は、余分な糖質を脂肪として体にためて肥満になりやすくなるともいえます。

して中性脂肪を抑える働きや、肝機能を活発にしてアルコールの代謝を早くなる効果、イライラしたり不安になったりする症状を和らげてくれる効果なども期待できるとも言われています。

このように、発芽玄米は自らを最高の状態にしたお米だといえます。しかも玄米よりも数段食べやすく、うまみと美味しさもアップ。いいことづくしですね。さて、そろそろ発芽玄米を試してみたくありませんか？

発芽玄米に挑戦

ではいよいよ発芽玄米に挑戦し

てみましょう。ここで重要なのは生きた玄米を選ぶことです。現在流通している玄米は残念ながらすべてが生きていないわけではないので、中にはお米用の乾燥機で強烈な熱風をあてながら乾燥させるため、生命力のない玄米もあります。これは精米することを前提としていたためなので、まずは自然乾燥でお米の生命力を守った「生きた玄米」を選びましょう。

1 玄米をボウルなどに入れ新鮮な水を注ぐ。
2 玄米が水を吸って膨らむので、膨らんだ玄米が水から出てこないように、たっぷり多めに

注ぐ。半日〜1日ぐらいで新鮮な水に取り替える。直射日光は当たらず、水が常温で保たれる場所においておく。
気温の高い夏場なら1、2日程度。冬場なら2、3日程度で発芽します。水を入れ替える時に古い水が玄米の間に残ってしまわないように、古い水を捨てたあと、新鮮な水を注ぎ数回玄米をかき混ぜたあと、再びその水を捨て新しい水を注ぐようにします。

玄米を水に入れて暫く経つと気泡が水面に出てきます。ほんのりぬかっぽい臭いも玄米から漂ってきますが、かすかに臭う程度なら

問題ありません。水を取り替える度に玄米をかき混ぜ古い水が残らないように注意すれば、臭いも出にくくなります。もし、水につける時間が長過ぎたり、水を取り替えないで放置したりして明らかに腐敗臭がしてきたら、残念ながらその玄米はゴミ箱行き確定です。最初のうちは、発芽の様子が見えにくく浸水させておく時間の長さを迷ったりしますが、何度か試しているうちに上手に発芽させることができるようになります。

ぜひ、ニジヤの玄米で手作り発芽玄米に挑戦してみてくださいね。



米の先が白くなった発芽状態。

夏場は1〜2日程度、冬場は2〜3日程度の浸水で発芽。

発芽玄米のススメ ————— Kaori (Los Gatos在住)

私はニジヤの玄米が大好きで、その玄米を発芽させていただくと栄養抜群となり、すこぶる体調が良くなりました。日本にいてもこのような高品質な玄米が食べられて幸せだなと思う今日この頃です。

実は白米食から玄米食に切り替える前に、いろいろなメーカーの有機の玄米を買って発芽率を比べてみたことがあります。玄米を少量水につけて数日間発芽率をみるという簡単な実験です。そうしたところニジヤの玄米が一番発芽率が高かったのです。これ以来生きた玄米を買うのにはニジヤが一番！という結果に至っています。

ニジヤの玄米はだいたい18時間ぐらいの浸水時間をとるとおいしくできあがると思います。完全に発芽をさせないというのがコツです。浸水時間が長いと感じられるかもしれませんが、たとえば晩御飯に発芽玄米をと思ったら、前日の夜8時ごろから浸水をはじめて一晩寝かせ、翌日の午後2時ごろからギャバモード玄米モードで炊き上げるという具合です。米の先がちよっと白くなり芽がでかけている状態が一番栄養価が高いそうです。浸水後は玄米をすすぎ、あたらしい水に差し替えてから炊きます。——そして炊く前に、少量のお塩と純米酒を入れて炊きます。そうすると、玄米特有の苦みが消えて食べやすくなります。そして出来れば圧力炊飯器がベストな仕上がりになります。

玄米を食べ出してからの変化は多々ありました。しばらくは好転反応が出る人もいますが、これを乗り越えると体が生まれ変わります。私の場合は玄米食に切り替えて最初の数週間は、頭痛、吹き出物、お腹の不調、ガス、便の変化などがありましたが、その後はスッキリ身体がデトックスされ肌艶がよくなり腸が整えられていくのを実感しています。消化に時間がかかるので、咀嚼はしっかり、よく噛んでいただくことが必要です。玄米に含まれるGABA効果だと思いますが、気持ち落ち着いてイライラしなくなってきました。そして、疲れ知らずの身体になるのですから、いいことばかりです。

今の季節柄食べ過ぎたり外食が重なったりすることも多くなりますが、その後に玄米で身体を軌道修正することで、病気になるににくい身体を作っていけると思います。鬱になり気味、イライラしやすい人は白米やパン食よりも、ぜひ玄米を取り入れることをお勧めします。ビタミン、ミネラルも豊富で、繊維も白米の9倍。老廃物をどんどん排出してくれる玄米は、私にとってはまさにパワワードです。

最後に余談ですが、最近玄米で甘酒を作り初め、ますます肌艶がよくなりました。朝いただく、腹持ちがすくよくよくてダイエット効果もあります。発芽玄米と麹と炊飯器があれば簡単にできます。これも時間はかかりますが、夜寝る前にセットしておけば翌朝起きてすぐにいただけるのでいいですよ。玄米甘酒の一番の効果は下腹部の脂肪がとんとんとれてきたことです。やはり発酵食品は身体に良いのだとつくづく実感しています。



《簡単オススメレシピ》
玄米おにぎり
お子さんのおやつに最適！

- ▼材料(作りやすい量)
発芽玄米ごはん……適宜 醤油麹……適宜
天然塩……………適宜 ごま油……………少々
- ▼作り方
1. 天然塩をつけて発芽玄米ごはんをまるく平たくにぎる。
2. その上から醤油麹を丁寧に全体にまぶす。
3. フライパンにごま油をしいて、ちよっと焦げ目がつくぐらいまで焼く。

アラスカ産

特選味付数の子

年の暮れには欠かせない数の子！今年もおいしいニジヤの味付数の子が入荷します。

卵の粒々の多さから連想され、子孫繁栄を願ったお正月の縁起物としてお節料理に欠かせない数の子。色鮮やかな黄金色で一口くちにするパリパリッと音がする、たまらないですね。彼の魯山人も「数の子は耳で食うものである」と、魯山人味道“で記されています。数の子といえばやはり食べたときの食感と音ですよ！



ニジヤこだわりのアラスカ産本ちゃん数の子
ニシンには大きく分けて「大西洋ニシン」と「太平洋ニシン」の2種類あります。「大西洋ニシン」は、アイルランド、スコットランドなどのヨーロッパ周辺とカナダ東岸で漁獲されるもので、熟成度は高くサイズも大きいのですが、砂場で産卵するため粘着力の弱い卵となり、どうしても食感が弱くなりパリパリ感がなくなります。
一方「太平洋ニシン」は、アラスカ、カナダ西岸、ロシア、日本

で漁獲されるものとされ、海藻に産卵するため粘着性が強く、あのパリパリの食感になります。その中でも、特にアラスカ産ベーリング海沖のものは熟成もよく進み、サイズが非常に大きくなります。味も見た目も食感も、三拍子そろった最高の数の子のことを「本ちゃん数の子」と呼び、数の子の最高峰として取引されています。
ニジヤの味付け数の子は「本ちゃん数の子」にこだわり、毎年アラスカの原料段階からおいしい数の子の手配をしています。この最高の原料を日本へ一度持つていき、長年お願いしている日本の業者に味付け数の子を製造してもらっています。確かな熟練技術とおいしい味付けが好評で、毎年お客様よりおいしいと、うれしい言葉をい

ただいております。ニジヤのこだわり抜いたおいしい味付け数の子をごぜひお試しください。

数の子の歴史

お正月になると多くの家庭に登場する数の子。私が子供のころは非常に高価なものでお正月に父親がお酒のつまみにちびちび食べているのをせがんで疎まれたのを思い出します。

数の子の名前の由来は、昔ニシンは『かどいわし(通称カド)』と呼ばれており、その魚の子、すなわち『かどの子』がいつしか『数の子』と訛ってしまったと言われています。室町時代に将軍に献上されたものでもあったそうで、そのことから、数の子は少し高級な食べ物というイメージがあったようですが、江戸時代に入ると「正月は貧しい人も裕福な人も同じものを食べて祝おう」という将軍の考えで、庶民のおせち料理にも登場するようになったそうです。

またいつしか、卵の数の多さから子孫繁栄という意味をこめて、縁起物としても用いられるようになりました。

明治大正昭和の初期ごろまでは北海道を中心として、ニシン漁が盛んでした。その様子は『ソーラン節』にも謡われ、漁師の中には鯨御殿と呼ばれる大邸宅を持てる

人たちの出るほど日本産の数の子の入手も比較的容易で、たくさんの商売になっていたそうです。しかし、乱獲が激しく昭和30年ごろを境にしてニシンの水揚げが激減し、日本産の数の子は貴重品となり、これに対して輸入品が台頭することになりました。

そもそも数の子は日本古来の保存食で日本以外の地域では一般的に食用にしている習慣はほとんどない食べ物だそうです。よって、食品商社の人たちは世界中を駆けずり回り数の子を探して、この本ちゃん数の子を見つけ出したそうです。

栄養価

数の子は魚卵ということで、コレステロールやプリン体が多く含まれているイメージがあるのではないのでしょうか？実際はプリン体が非常に少ない食品で、数の子1本約20gを2本食べても、プリン体は8.8mgにしかありません。痛風を気にされている方でもおいしくお召し上がりいただけます。

また低カロリーで、アンチエイジングに効果が高く、DHA、EPAも豊富なのです。数の子は、食べて栄養を摂取しながら健康、美容にもとても良い万能食材なのです。



数の子クリームチーズ和え

▼材料(2人分)

- 味付け数の子 30g
- クリームチーズ 30g
- かいわれ大根 1/2パック
- わさび、しょうゆ 適宜

▼作り方

- 1 かいわれ大根の根元を切ってさつと洗い、電子レンジで30秒ほどチンして冷ましておく。
- 2 数の子とクリームチーズをサイコロ状に切って和える。
- 3 1と一緒に皿に盛り付け、わさびを添え、お好みでしょうゆをかける。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

20 ～冬の巻～



Narikazu Ito, D.C.

埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。サンディエゴ、伊藤カイロプラクティック院長。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関して勉強中。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。

っかりし、芯の切り口は白く新鮮なものが良いです。半分や¼などにカットされているものは、葉が隙間なくぎっしりと詰まっ

ていて、断面が平らなものを選んで下さい。
次の野菜はケールです。
みなさん、「まずい、もう一杯」のCMを覚えていますか？この自虐とも言えるCMで一躍有名になったのが青汁ですが、この青汁の主原料として使われているのがケールです。当時の青汁は相当パンチのきいた不味さだったようで、あのセリフは、飲み終わった後に思わず出てしまった俳優さんのアドリブだったと言われています。
日本では、ケールは野菜とし

ケールとしいたけの炒め物



作り方

- しいたけとえのきは石づきの部分を取って食べやすい大きさに切る。ケールは葉の部分の洗って小さくちぎっておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、しいたけを焼く。
- しいたけをフライパンの端によせて、ケールを炒める。はじめはケールの量が多いので、2回くらいに分けて入れると良い。
- えのきとんにんにくを入れて炒め、塩を加えて味を調える。
- フライパンの隅に隙間を空けて、パルサミコ酢を熱して沸々としてきたらさっくりとかき混ぜる。お皿に盛りつけて出来上がり。

材料 (2人分)

ケール…1束
しいたけ…6枚
えのき…1袋
パルサミコ酢…大さじ2
塩…少々
オリーブオイル…大さじ1
んにんにくのすりおろし…2片分

一日の中で暑かったり寒かったりと、急な気温の変化が多いこの頃です。冬号の今回は、まずは「冬野菜の王様」白菜です。

寒くなると暖かい鍋物が恋しくなりませんが、白菜は鍋料理に欠かせない野菜として、世代を問わず人気があります。貯蔵性が高く、寒くなるほど甘味が増し、冬場の料理に大活躍です。白菜の味わいは部位によって異なるので、それぞれの特性を生かして使うのがポイントです。

そんな白菜の歴史はまだまだ浅く、日本には明治時代に中国から渡ってきたとされています。日清・日露戦争に出征した農村出身の兵士たちが、日本に白菜の種を持ち帰り、日本全国に広まったといわれています。白菜は寒さに負けず強く育つことから、度重なる冷害に苦しんでいた東北の人々が目をつけました。詩人、宮沢賢治もその一人で、自然災害に苦しんでいた農民たちの暮らしが少しでも良くなるようにと、自耕自炊を行っていた「下ノ畑」に白菜を植えて研究したそうです。賢治自身、白菜を詠んだ詩をいくつか残しています。その後、日本中で白菜が栽培されるようになり、宮城（松嶋群）、愛知（野崎群）、石川（加賀群）で日本の白菜三大品種群が作り出され、今に至っています。

てはあまり馴染みがありませんが、アメリカをはじめとする欧米諸国では、サラダ、ロールキャベツ、揚げ物など色々な料理に広く使われています。特に栄養価の高さが評価され、健康志向の高い人たちの間で人気が出て「スーパーフード」、「野菜の王様」などと呼ばれるまでにその地位が確立されています。

ケールはキャベツの原種とされていますが、キャベツのように丸く結球しないので葉キャベツとも呼ばれています。バイキングの先祖であるケルト人が栽培したこと、ケールと呼ばれるようになったのは江戸時代の初期頃で、当時は食用ではなく観賞用として親しまれていたよう

白菜は95%が水分で、100gあたり14kcalと、とても低カロリーな野菜です。

栄養成分としては、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、カルシウム、亜鉛などのミネラル類が微量ながらバランス良く含まれ、特に食物繊維が豊富なので、整腸作用やダイエットに有効です。白菜は、内葉、外葉、芯などの部位によって含まれる栄養素が異なります。ビタミンCは外葉に最も多く含まれ、次いで芯に近い葉に多く含まれています。芯の部分にはカリウムが多く含まれています。また、最近特に注目されているのがイソチオシアネートという辛味成分です。この成分はアブラナ科の野菜に多く含まれています。

ガン予防に有効な成分として、多数の研究結果が報告されています。アブラナ科の野菜に含まれるこのイソチオシアネートという成分は、現在最もガン予防効果が期待される食品成分とされていますが、ガンの予防だけでなく、既にガンになってしまった人にも効果が期待できるとも報告されている大注目成分です。白菜には、抗ガン作用だけでなく風邪の予防やウイルス感染から守る働きや美肌効果、高血圧の予防やむくみ解消・利尿作用といった効果、整腸作用、貧血予防など、実に様々な効果

です。食用として注目され出したきっかけは、戦後の食糧難にさかのぼります。病人や子供の栄養補給を目的に、学校給食や病院食に青汁が考案されました。当時から、栄養バランスが良く栽培がしやすく、安定した収穫量が得られるケールが青汁の原料として利用され、現在も不動の地位を保っています。ケールには独特の香りと苦みがあるため、日本では野菜としてよりも主に加工食品として利用されてきました。

ケールの主な栄養素は、ルテイン、βカロテン、カリウム、ビタミン類、食物繊維、カルシウムなどです。ルテイン、βカロテンなどのカロテノイド系色素が豊富で、βカロテンはトマトの5倍、カルシウムは牛乳の2倍、ビタミンCとEは野菜の中でもトップクラスの含有量です。ルテインは、天然のサンングラスとも呼ばれ、紫外線から目を守る働きや、加齢による目の症状を予防し改善する効果が期待できます。ビタミンEには血行を良くして新陳代謝を促す作用があり、美肌効果が期待できます。ビタミンCには美肌を保つ働きのほか、免疫力を高める効果やストレスを和らげる効果があります。ビタミンCが不足すると、免疫力が下がって心と体の不調を引き起こします。カ

白菜と牛肉のピリ辛豆乳鍋



材料 (4人分)

白菜…½個
東京ネギ…1束
牛肉…300g
(薄切り)

〈豆乳スープ〉

ニジャオーガニック豆乳…600ml
(レギュラー)
ダシ汁…200ml
ニジャオーガニック味噌…大さじ4
コチュジャン(お好みで)…大さじ1~2
酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
おろしにんにく…小さじ1~2

作り方

- 白菜を4~5cmのザク切りにする。
- ネギを斜め切りにする。
- 豆乳スープ材料を合わせて火にかけ、煮立ったら牛肉と白菜を入れて7~8分煮る。仕上げにネギを加える。

が期待できます。白菜のビタミンは水溶性なので、加熱すると外へ流れ出てしまいます。鍋物などでは、汁まで残さずに食べることで、溶け出した栄養と旨味をしっかり摂ることができ

とところで、白菜の葉に黒い点々を度々見ることがありますが、あの黒い点々の正体はポリフェノールだそう。栄養過多になった細胞に現れる「ゴマ症」と呼ばれる生理反応で、細胞内にポリフェノール類が蓄積して斑点のように見えるのだそうです。食べても全く問題はなく、

ルシウムには骨や歯を丈夫にする効果だけでなく、神経のいら立ちを抑えて精神を安定させる働きがあります。また、ケールには、若返りホルモンと呼ばれるメラトニンが多く含まれています。メラトニンは睡眠を導く神経ホルモンの一種で、体内時計を正常に保ち寝つきを良くする働きをします。夜間に多く分泌されるメラトニンによって睡眠が促されますが、ケールにはこのメラトニンが多く含まれているので、不眠症の改善に有効とされています。このほかケールには強い抗酸化作用、動脈硬

化や心筋梗塞などの予防、老化防止の効果など、健康維持に役立つ実にたくさんの効能効果があり、まさに「野菜の王様」と呼ばれるにふさわしい野菜です。

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、今回はそのなかでも私自身が使っているテクニクのひとつ、胸椎の六番〜八番(T6〜T8)の矯正に対する影響をお話しいたします。

ジャーナ問題が起きたり、血小板の影響が出たりします。T8のズレによって、膵臓のラングルハンス島と糖尿病の影響があります。それと、胆嚢の問題を引き起こしたりします。またこの椎骨のズレによって、常に軟部組織の影響が出たり、胆石や腎臓結石ともなう場合もあります。



BCネットワーク
X
ご馳走マガジン
PRESENTS
乳がん検診と
食事・栄養
フォーラム開催

去る11月5日の午後、ニジヤマーケットトランス店において、BCネットワークとご馳走マガジン協賛のイベントが開催されました。女性には特に気になる乳がんのこと、英語ではなかなかわかりづらい専門用語なども日本語でしっかり、じっくりと聞くことができました。特に食に関するお話は専門家の宮下先生からネットを通じてとてもわかりやすく説明いただきました。当日参加できなかった読者の方にも内容の一部をぜひご紹介したいと思います。

病気に負けない身体作りは食事から
腸内環境&免疫

病気に負けない身体を作るのには、やはり日々の食事が大切です。すぐに効果は現れなくても、続けていけば必ず身体は変わってくるものです。正しい知識を身につけて、正しい食事を心がけていきましょう。

病気に負けない身体を作る食事とは

- 腹八分目のバランスのとれた食事
- 3食（穀物類+タンパク質+野菜）の組み合わせ
- 良い脂質を欠かさない
- 1日平均20g以上の食物繊維を摂る
- 発酵食品を摂る

第2の脳である腸の大切さ

体全体の健康が作られるとされる免疫細胞の70〜80%は腸管に集中しています。腸の働きは病気の予防や便秘の改善などではよく知られていますが、精神面のバランスやハッピーホルモンと言われる「セロトニン」の90%はなんと脳ではなく、腸で作られるのです。身体は健康だけでなく、心の健

康にも腸が関連しているなんて驚きですね。しかも腸の働きはアンチエイジングにも効果があるのです。
健康なヒトの腸内環境は善玉菌20%、悪玉菌10%、そして状況によって悪玉にも善玉にもなる日和見菌70%と言われています。このバランスがきちんとれているヒトは身体が健康な状態ということが出来ます。では逆に腸内環境のバランスを崩す要因とは何でしょうか？

- 偏った食事・パンやご飯のみなど1品で1食をすませてしまう。
- 加工食品、食品添加物、肉類の摂取量が多く、野菜不足
- 食事を抜かしてしまっ
- さまざまな種類の薬の服用…抗生物質、抗炎症、ステロイドは悪い病原菌とともに善玉菌を殺してしまう。あとにいい菌を増やす努力をする
- 食中毒やウイルスなどが原因の感染症
- ストレス、胃腸、亜鉛不足は消化酵素機能に支障を与える

などが挙げられます。そんなときには積極的に、食べるもので腸内環境を変えていきましょう。腸内環境が整うと免疫力アップにつながり、最終的には病気に負けない身体をつくることに繋がります。ですから続けることで体調を変えていくことも可能と

いうことです。

- 食物繊維…全粒穀物類、野菜、こんにゃく、きのこ類、豆類、イモ類など
- プロバイオティクス…ヨーグルト、ケファ、味噌、漬物、塩、納豆、チーズなど
- プレバイオティクス…豆類、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、キャベツ、バナナ、牛乳など
- 酸化作用の高い食品…海藻、ナッツ、種実類、お茶、ハーブ類、スパイスなど
- 魚、ナッツなど
- 野菜…濃い緑の野菜を含む3〜5種類の野菜類（スープや味噌汁に入れても）
- その他…納豆、海藻類、漬物など（1日最低1食に加える）
- 間食にはベリー類などの果物とヨーグルトまたは麹で作った甘酒などを。また緑茶、紅茶、カフェインや良質のお酒は適量に。
- 1日3食のうち1食でもよいので、腸内環境を考えた食事を取り入れていくことをオススメします。

まとめ

このようにぜひ実践していただきたい食生活を紹介してきましたが、やはり一番は楽しんで食べていただくことだと思います。これはバランスのとれた食生活と同じくらい大切なことです。そして、定期的な運動も続けましょう。特



BCネットワークとは？



BCネットワーク（プレスト・キャンサー・ネットワーク）は、2005年に30歳代で乳がん罹患したニューヨーク付近在住の日本人女性3人で創立した米国非営利団体です。

日米両国に在住の日本人女性達に乳がんに関する最新の治療法情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見・啓発情報の発信を教育的イベント、ホームページからの情報発信を中心に進めていく非営利団体です。

Knowledge is power. 正しい知識は患者自身の力と支えになると信じて活動しています。

活動は、米国では、ニューヨーク、ロス郊外、ハワイなど日本人女性の多く住む地域で、メールでの患者相談、教育的セミナー・シンポジウムの開催を関係医師を招聘して開催。日本では東京、横浜、京都、大阪などで年3回乳がんタウンホールミーティング・交流会を開催しています。

ホームページ: <http://bcnetwork.org>



食と健康・乳がん検診フォーラム・ニジヤ In トランスCA

「乳がん検診と栄養・レシピ講演」
～早期発見のために知っておきたい乳がん検診の事&病気に負けない体作りを食事から～

開催日: 2016年 11/5 14:00~14:45 会場: ニジヤマーケット トランス店
2121 Wilshire Blvd, Torrance, CA 90504

無料 (お飲物とスタック提供) 会場: ニジヤマーケット 会場: From NYC 久下善子キャスター (FCI-NYC)

15分トピック! 『乳がん検診の基本的ガイドライン』
～早期発見のために知っておきたいこと～
講師: 宮田 真医師 (外科)
(Pacific Alliance Medical Center, Los Angeles, CA)

15分トピックとレシピ(ビデオ版)! 『病気に負けない体作りを食事から』
～腸内健康と免疫力～
～5分レシピ紹介～(おぼろにゃく豆の炒め物・醤油麹ソース)
講演: 宮下麻子さん (MS, RDN, CDN)
(栄養師、健康増進士、栄養コンサルタント)
ニューヨークから、質疑応答をします。

司会: 堤 洋 From NYC:
久下善子キャスター (FCI-NYC)

参加申し込みはBCネットワークのホームページから
11月3日までネット申込みのみ。ニジヤマーケットの申し込みは店頭でも可能です。

ホームページ: <http://bcnetwork.org> BCネットワーク

BCネットワークは、日米両国に在住の日本人女性に向けて、乳がんに関する最新情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見の啓発のための情報発信を行っている米国認定の非営利団体です。



腸内環境のバランスを整え、腸のお掃除したい時にも良いレシピ
おぼろにゃく豆腐の炒め物・醤油麹ソース



- 【材料2人分】
- ・おぼろにゃく豆腐……………1カップ
 - ・豆腐(木綿)……………1/2丁
 - ・ほうれん草……………2カップ分
 - ・にんじん……………千切り1/2カップ分
 - ・ごま油……………大さじ1 1/2
 - ・塩コショウ……………適量
- 【醤油麹ソース】
- 醤油麹……………大さじ2
 - 生姜……………ひとかけ
 - ねぎ……………1本
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………小さじ1
 - 穀物酢……………50 ml
- 【作り方】
1. おぼろにゃく豆腐は食べやすい長さに切る。にんじんは千切り、ほうれん草はよく洗って5mmくらいの長さに切る。生姜も薄く千切りにする。ソース用のねぎも刻んでおく。
 2. お豆腐は水気が多い場合は水気を切っておく。食べやすい大きさに切るか、炒める時にスプーンですくって入れてもよい。
 3. 醤油麹ソースは小さなボウルに材料を全部入れて混ぜておく。
 4. フライパンににんじん、生姜、豆腐を入れて、その上にほうれん草をかぶせて、その上にごま油をまわし入れる。中火にかけ、焼ける音がしてきたら、混ぜて塩コショウをする。
 5. 全体的に火が通ったら、おぼろにゃく豆腐と醤油麹ソースをまわしかけ、さっと炒めてできあがり。
- <http://bcnetwork.org/>

宮下麻子
Asako Miyashita, MS, RDN, CDN
米国登録栄養士
コロムビア大学大学院 栄養教育
学修士号取得
東京家政学院大学 家政学部卒業
東京にあるリマッキングにて、大
学卒業と同時にマクロバイオテッ
ク師範科取得。
旧赤坂レディースクリニックにて、
栄養講座、栄養アドバイス。アレル
ギーを持つ子供や食事制限が必要
な人への食事のケイタリング業を
友人と東京で設立。独立法人「国
立健康栄養研究所」にて栄養に関
するリサーチを行う。現在はマンハ
ッタンウェルネスメディカルにて
栄養カウンセリングを行う。
<https://asakonutritionssalon.themedia.jp>

What a Wonderful Life!! 11

このコーナーでは、食についての興味が旺盛で、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、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。



武田 佐多子さん — Sadako Takeda
日本の大学では食物学部を専攻し、栄養士と教職の免許を取得。県立高校の家庭科教諭（食物科）となる。渡米してからは専業主婦だったが、子供が成長してからはお料理教室やケータリングなどを行う。また日本での栄養士の資格を活かし、病気の方の無塩食の食事作りなど、食に関する何らかの仕事に関わり続ける毎日である。

佐 多子さんが最初にアメリカに來られたのは1989年。ご主人の海外赴任に伴って來られたのはよく聞かれますが、その時息子さんはまだ生後4ヶ月だったそうです。

幼子とともにアメリカ赴任

慣れない土地でまだ小さな赤ちゃんを抱えての新たな生活はさぞかし大変だったことだろうと思います。「住まいがLA郊外なので、日本食が気軽に手に入らなくて、とにかく日本食が恋しかったんですね」お子さんがまだ小さかったため、レストランに行くのもままならず、しかも日本食は高価だったので、余計に足が遠のいていたそうです。

「それでも食材は手に入れることができたので、とりあえず子供達に喜んで食べてもらえるようにするには、原料から作るしかありませんでした。でもその結果として食材を自分の目で確かめて、何でも手作りして子供を育ててきたことが、色々な意味で良かったと思っています」

毎日の食事

こうして、毎回の食事を原料からできるだけ手作りで作るという毎日を送られていた佐多子さんですが、当時は振り返り、「毎日食事を作るのは、実は時間も手間も大いにかかりました。そしてその他のことはついつい後回しにしていたんですね」

「しにしてきたことがほとんど。結果子育て以外何もしてこなかった私は今や非常識人に成り果てていると思います……(笑)」

家族のために食事を作り続けることは大変なこと共にとても素晴らしいことです。しかもそれが大好きなことになれば、苦勞とも思えずこなして行けるものなのですね。何よりも「毎日の食事が家族の輪を繋いでくれたこと」が何にも代えられない宝物になっているのだと思います。

「私はとにかく大好きだったお料理を作ることばかりしてきましたが、食事をすることを通して、食に関する知識や経験は、人を助ける手伝いができることに喜びを感じておりがたいですね」

食に関するお仕事、時間の許す限り承ります！

現在も基本専業主婦ということですが、子供達が家を離れた今はお家での料理教室やお弁当作り、ポットラックや大量調理のお手伝い。また日本での栄養士の資格を活かしてお年寄りのお食事や、栄養に関わる特殊な献立に関する依頼も。珍しいところでは日本語や占いのお手伝いなどもされるそう！



不定期に開催のお料理教室はいつも和気あいあいとした雰囲気で行われ、試食の時には、まじまじ楽しく盛り上がりませう！

毎回のレシピを考えるのもまた大変な仕事だと思えますが、佐多子さんの場合は、学生時代に習ったことがお料理の基本となっているそうです。その基本を踏まえた上で、さらにその時の流行やアメリカならではの食材を取り入れて考えられているそうです。

食に関するこだわり

いつもは誰かにお料理を作ることがばかりをされている佐多子さんですが、ご自身にとつての食のこだわりを聞いてみました。「月並みですが、新鮮で安全な食材を食べることですね。そして旬を大事にすること。美味しいというのは味をつけることではなく、素材そのものを大切にしたいですね」

ものの美味しさを味わうことだと思ふので、やはりいちばんのこだわりは新鮮な食材を手に入れることといえるかもしれません。そして加工品はなるべく使わない！手作りが基本です!!」まさにニジヤのコンセプトに合ったお言葉。いつもご利用いただいているなかで特にお気に入りのお商品をお聞きしました。

「やっぱり、一番に確認するのは野菜や果物のコーナーです。秋の松茸と夏のチェリーはいつもとってもお買い得でありがたいです。お魚のコーナーをはじめ持ち帰り昆布や漬物もいつも必ず買うものが見つかります。デリでは、サラダとチキンカツサンドと焼き芋が大好きです。お米も色々な種類があります」

今とこれから

子育てもひと段落ついた今、何もしないとい何もしないで終わってしまう毎日には危機を感じられたそう、もっぱらジム通いに精をだしていらつしやるか。今興味のあることは食と健康に関すること全般。そして教育と占いだそうです。

「新しいお料理を食べるといい刺激をもらえるので、たまには都会に出て行かなくやいけなと思いつつ、なかなか都会が遠のく生活です」これからは日本も含めて旅行に行く機会が増えるので、その土地でしか食べられないような食べ物を食べるのが目下の楽しみだそう。そしてその土地の食材を使って自分でお料理してみたり、できれば自分で収穫もしてみたい、とまだまだ

だ食に対する食欲は健在です。在米25年以上も過ごされている佐多子さんですが、原点はやはり日本の学生時代に学んだ栄養学。長年に渡り日本食の良さを多くの人たちに伝える役割を担ってこられた方だと感じました。「特に頑張っているわけでもない普通の主婦です」と何度も念をおされましたが、食を通じてたくさんの出会いがあり、喜びがありそして佐多子さん自身のお人柄があつてこそ今の今があるのだと思います。

いつも前向きでそして何よりも毎日を楽しんでいらつしやるのがWHAT A WONDERFUL LIFEの源なのかもしれませんね。



佐多子さんの和食レシピ

野菜ごろごろのけんちん汁風



- ◆材料(4人分)
大根 ……60g/にんじん ……30g/こんにやく ……60g/お好みのきのこ類 ……½袋
里芋 ……中2個/水 ……600ml/青ネギ(小口切り) ……1本
ニジャつゆてんねん ……大さじ1
- ◆作り方
1. 材料はすべて食べやすい大きさに切る。
2. 野菜を少量の油で炒め、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 野菜に火が通ったところでニジャつゆてんねんを加える。



白菜のとろとろ(エビとホタテソース)

- ◆材料(4人分)
白菜 ……½束/ホタテ缶 ……1個/エビ ……50g/コンソメ ……小さじ2
水 ……100ml/片栗粉 ……大さじ1(同量の水で溶いておく)
- ◆作り方
1. 白菜は芯を残して4つに切り、フライパンに並べて水(コンソメ)を入れ火にかけて蓋をして15分くらい弱火で蒸し煮にする。(途中一度白菜を裏返す)。
2. 白菜が柔らかくなったところにホタテ缶を汁ごと加え、さつと混ぜた後、水(分量外)を50~100mlほど足して煮立てて、水溶き片栗粉で軽いとろみをつける。
3. 銘々皿にもった後は芯を取り、食べやすいように2~3ヶ所切っておく。
4. 上からホタテソースをかける。



イカと里芋の煮物

- ◆材料(4人分)
里芋 ……8個/イカ ……1杯
〈調味料〉しょうゆ、みりん、酒、砂糖 ……各大さじ2~3
- ◆作り方
1. 里芋は皮をむき適当な大きさに切る。
2. イカは内臓を取り食べやすい大きさに切る。
3. 調味液を合わせイカを入れて火にかけて2~3分、イカが煮えたら取り出す。
4. 調味液に水をカップ100~200ml(材料ひたひたくらい)加えて里芋を入れて15分くらい弱火で煮る(里芋は串をさしてすつと通れば火が通っている)。最後にイカを鍋に戻し調味液を絡める(水分が残っていてよい)。

今日はカレーの日!

カレーは今や日本の国民食といっても過言ではありません。老若男女誰にでも人気のあるメニューですね。そんな中で登場したニジャカレーフレークは、ニジャらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発したニジャの自信作です。

18種類のスパイスと4種類の果汁をブレンドし、食べやすく飽きの来ない、手作り感のあるカレーに仕上げました。化学調味料はもちろん、保存料等の添加物、動物由来原料は使用せず、原料にもこだわった中辛タイプのカレーフレークです。

ちなみに18種類のスパイスとは……

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガリック、フェネグreek、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

ひとつひとつのスパイスや原料にこだわりますべての材料がきちんとした食材から成り立っており、フルーツ果汁をブレンドすることでお子様にも好まれるコクと旨味を出しています。

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすくて炒め物・唐揚げ・シロツキ・パスタ等、様々な料理にも調味料感覚でお使いいただけます。手間暇かけて造りあげた、優しい味わいと香いをぜひ楽しんでみてください。



ニジャカレーフレークを使った今日のカレーレシピ カレー味ジャーマンポテト

あっという間にできる手軽さ、だけど豪華!



材料 (2人分)

じゃがいも..... 1個
 玉ねぎ..... ½個
 ニジャソーセージ 4本
 ニジャカレーフレーク 大さじ2
 サラダ油..... 小さじ1

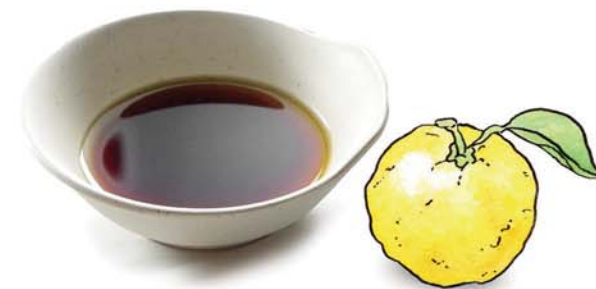
作り方

- 1 皮をむいて半分に切り、1cm幅に切ったじゃがいもを下ゆです。
- 2 フライパンにサラダ油を引いて熱し、4等分に斜め切りしたソーセージを強火で炒める。
- 3 薄切りにした玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら1のじゃがいもを入れ、カレーフレークをふって炒める。

鍋の季節の 強力なパートナー ぼん酢

そろそろ寒い日が続くようになり、いよいよ鍋の季節ですね。家族や気の合う仲間が集まれば、やっぱり熱々の鍋料理は必須です。

そんなとき、なくてはならないのが、ぼん酢。もはや鍋料理の相棒といっても過言ではありません。今回は鍋の季節にぴったりの素晴らしい相棒をご紹介しますと思います。



を加え、オリジナルの味を演出している商品が数多く販売されています。

ぼん酢の歴史

ぼん酢の歴史を辿ってみると、もともとはアルコール飲料だったといわれており、江戸時代の出島にあったオランダ商館で食卓にのぼっていたものだったようです。

当時のオランダ人は、夏バテ防止のためにポン酢を飲んでいたよう、オランダ語で柑橘類の果汁を意味する「pous、ポンス」から「PON」と呼ばれていたそうです。その後、日本では柑橘系の果汁のみを「ポンス」と呼ぶようになり、その後「PON」の原料から砂糖とアルコールを抜いた調味料として広まっています。

ぼん酢とは

ぼん酢とはそもそも、柑橘系の果汁を使った調味料という定義です。主に使われるのはレモンやゆず、ライム、すだち、カボスといった柑橘類の果汁と、酢酸です。また、ぼん酢に醤油を加えたものをぼん酢醤油といひ、こちらが一般的にぼん酢とひとくくりで呼ばれることが多く、さらに昆布や鰹節といった出汁やみりんなど

ぼん酢は大根おろしとの相性もばっちり!

冬野菜の代表格でもある大根。大根にはビタミンAやCが豊富。しかもイソシアシアネートという成分は高い抗酸化作用があります。その他、消化酵素であるジアスターゼなどが胃の消化を助け、腸の動きも整えてくれます。栄養分は皮と身の間に多く含まれているので、ぜひオーガニックの大根を皮のまますりおろしてくださいね。そして忘れてはならないのが大根菜。ここにも栄養たっぷり! ぜひ鍋に入れて一緒に召し上がってください。

“大根たっぷり! みぞれ鍋”

材料 (4人分)

大根	1/2本	木綿豆腐	1丁
豚バラ (鶏モモでも)	300g	しめじ	1袋
もやし	1袋	だし昆布	5cm
白菜	1/2個	水	適量
にんじん	1/2本	お好みのぼん酢	適量
長ネギ	1本		

作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切って、土鍋に水と昆布を入れて煮込む。
2. 大根をおろし金で円を描くようにおろす。たっぷりおろした大根の水気を切って鍋の上に載せ、ひと煮立ちしたら出来上がり。
3. お好みのぼん酢でさっぱりいただきます。



※大根おろしをちょっと工夫すれば、デコ鍋の出来上がり! 鍋パーティーも盛り上がります!

ぼん酢はお鍋以外にも焼き魚、餃子、鰹のたたき、サラダのドレッシングやチキンソテーなど、和食だけでなく、洋食のバリエーションにも使える優れもの。工夫次第で活躍の場もひろがりますね。

◆キンコー醤油 カジュボン

鹿児島島の地に明治以来の古い歴史とともに愛情と情熱をかけて深い味わいを届けている由緒ある醤油屋さんです。ゆず、ダイダイ、ゆこう、すだち、レモン、かぼす、タンカンという7種類の国産柑橘果汁を使った贅沢なポン酢です。



◆チョコー有機ぼん酢 うすいろ

有機JAS認定を受けた工場生産された有機ぼん酢。マイルドな味わいのうすいろタイプで醤油とゆずのバランスが絶妙。醤油も濃すぎずゆずもさっぱりした味わいがお鍋の味を引き立てます。



◆寺岡有機醸造 寺岡家の有機ゆずぼんず

有機JAS認定の有機ゆず果汁をぜいたくに使用した香り豊かな有機ゆずぼんずです。有機ゆず果汁と有機純米酢、有機砂糖に焼津産かつお節からとっただしをブレンドして酸味とうまみをバランスよく仕上げました。ゆずの爽やかな味と香りをお楽しみいただけます。



◆カネトシ 枯木ゆずぼんず

樹齢百年の枯木ゆず果汁をふんだんに使用、贅沢な素材で砂糖を使わず丁寧に造り上げました。もちろん無添加で手造り。ゆずの香りと上品な出汁の風味をお楽しみいただけます。そしてなんとこのラベルは手張りだそうです。



◆センナリ 有機ゆず入ぼん酢

創業以来おいしい酢を追求し、素材にこだわり、天然地下水を使った米100%の完全米酢を造り続けています。このこだわりの米酢を使ったぼん酢は一味違います。納得できる素材を使い身体に良いものしか造らないという会社の造ったこだわりのぼん酢です。



◆カネヨ ぼんず

南国鹿児島島の地で創業100年の老舗が作るぼんずです。ゆず、かぼす、だいだいの3つの生果汁をブレンドして造り上げた爽やかな酸味が特徴です。



◆ヤマエ食品工業 日向夏ぼん酢

宮崎県原産の柑橘類『日向夏(ひゅうがなつ)』の果汁を使用。控えめな甘さ、さわやかな酸味と香りが特長の柑橘です。この日向夏と平兵衛酢(へべす)、そして九州産ゆずの生しぼり果汁を使い、丸大豆醤油、かつお、昆布だしで味を調えたぼん酢しょうゆです。芳醇な大豆の香りを残しつつすっきりとした醤油とフレッシュな柑橘の香りのブレンド加減が素晴らしい!



魅惑のローストビーフ

パーティーシーンに重宝するのはなんと
 いても肉！とにかく肉料理があれば見た目も
 豪華でボリュームもあり、主役級の存在感とな
 るはず。みんなが集まるときにこそ、肉料理で
 楽しみたい一品ですね。

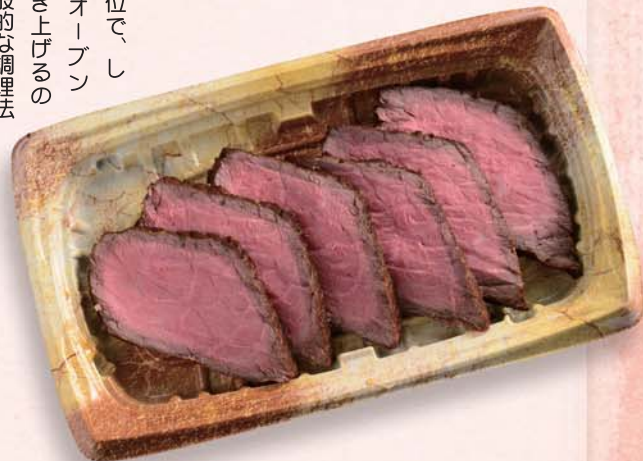
肉料理といってもその種類は様々。挙げれば
 キリがないくらいのお料理があることでしょ
 う。そんな中で馳走マガジンがこの冬オスス
 メしたいのは、「ローストビーフ」。実は今密
 かに日本で話題となっている料理です。美味し
 さもさることながらその人気の秘密を探ってみ
 たいと思います。

ローストビーフとは、その名の通り牛肉の塊
 をオーブンを使用して一定の温度で焼き上げた
 もので、伝統的なイギリス料理のひとつです。
 焼き上がった後は薄くスライスしてグレイビー
 ソースをかけていただきます。サンドイッチの
 具やハッシュドビーフにも使われ、中身にほん
 のり赤みが残る程度に焼き上げることが良いと
 されています。

最近日本では肉食女子が多く出現し、肉を
 ガツツリ食べている女性を見かけるようになり
 ました。今まではダイエットや生活習慣病の予
 防など健康を意識した話題になるが、必ずと
 いていいほど肉を控えるようには言われず。
 しかし肉は良質なたんぱく質やビタミンを多
 く含み、たくさん美容と健康効果が期待でき
 る食品だということが知れ渡りはじめ、今で
 は、「肉を食べて、キレイで健康になりましょ
 う！」が、もはや常識となっています。流行に
 敏感な女子達は賢く美容と健康維持に努めてい
 ることがうかがえます。

特にローストビーフは、牛肉のモモや肩の部
 分の赤身が使われており、この部分は脂が少な

い部位で、し
 かもオーブン
 で焼き上げるの
 が一般的な調理法
 なので、多くの油を使わず、肉自体に味付けも
 しないので余分なカロリーを摂取することもあ
 りません。赤身肉が脂肪燃焼効果を促すのは、
 L-カルニチンという栄養成分で、鶏よりも豚、
 豚よりも牛に豊富に含まれているそうです。で
 すからローストビーフを食べることににより、基
 礎代謝を上げ、脂肪燃焼を促してくれるという
 素晴らしいシフトが解明されたことにより、
 今や、痩せたければ肉を食べる。が新常識！と
 いうわけですね。ちなみにこのL-カルニチン
 は体内でも生成されますが、不足すると脂肪酸
 は脂肪組織に再合成され、そのまま脂肪とし
 て蓄積してしまいます。ですから逆に食べない
 とダメなのかもしれません。お肉を食べると食
 事の満足度が上がり、余計な間食が減るとい
 う嬉しい相乗効果も得られます。また美肌づく
 りにも欠かせない成分のビタミンB₁₂、ナイアシン
 も多く含まれており、女性にはうれしい効果ば
 かりですね。赤身のお肉をガツツリ食べてま
 す健康で美しい身体を目指しましょう！



ニジヤのローストビーフを使って、人気のローストビーフ丼を作ろう！

ニジヤの惣菜コーナーで販売しているローストビーフはジューシーで美味しい！
 たっぷり使って日本で話題のローストビーフ丼を作りましょう。



材料 (2人分)

ご飯	1膳分
ニジヤローストビーフ	お好みでたっぷり!
カイワレ大根	適量
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
わさび	少々

作り方

- 1 ローストビーフを食べやすいサイズにスライスする。
- 2 フライパンにごま油、しょうゆをしいてローストビーフをさっと温める。
- 3 器にご飯に盛り、その上にお好みの量のローストビーフを山盛りのにせる。
- 4 カイワレ大根とわさびをトッピングする。

ニジャラーメン

最近のラーメンブームに乗ってかどうかわからないですが、ニジャラーメンがちょっとした話題になっています。このニジャラーメンはニジャのレストランでご提供させていただいているため、ニジャ全店の中でトランス店とマウンテンビュー店の2店舗のみ。他の店舗では食べられないことが更に希少価値を生み出しているのかもしれませんが。

ニジャラーメンを実際に食べていただける方も、そうでない方も一体どんなラーメンなのかをご紹介します。いただきたいと思います。実はなんと、ニジャで手作り、時間をかけてスープからニジャの味を追求していたのです。

ニジャのラーメンはさっぱり系の豚骨スープ。まず、血抜きをしたポークの骨(ゲンコツ)を大きな寸胴鍋で骨と軟水であく抜きをし、さらに流水で骨についたあくをきれいに取り除きます。そしてここからがスープ取りの本番。きれいに洗ったゲンコツ骨と軟水を寸胴鍋で20時間以上煮込んでスープを出していきます。長時間かけることでゲ

ンコツ骨の中にある髓や脂が溶けだし微粒子となって水の微粒子と結合し乳化されスープが白くなってきます。

スープがいつも同じ状態にできるように、ニジャでは計測器を使って管理しています。その数値が高いほどスープの濃度が高くなるとされ、より濃厚な仕上がりのスープになります。

ニジャラーメンは、さまざまな年齢層のお客様に召し上がっていただけるよう、あまりくどくなく、さっぱり系の本格的な豚骨ラーメンを目指しています。しかもいつも同じ味を保てるようきちんとした管理のもとに、毎日美味しい本格的豚骨スープにチカラを注いでいるのです。

いかがですか？ ニジャラーメン、試してみたくありませんか。現在2店舗のみの限定となっておりますので、お近くにお越しの際には、ぜひともニジャレストランにてニジャラーメンをお試しください。



※トランス店とマウンテンビュー店の2店舗のみの取り扱いです。予めご了承ください。

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。

寒い日はついお家にもりがち。そんな時には是非、
パン作りに挑戦しましょう。今回はお子さんと一緒に
楽しめるレシピをご紹介します。

「寒くなってきたね～、もうこぐまさんも冬眠したかな？」な
んて子供たちとこぐまたちのことを話しながら作りましょう。寒
い日も、暖かいお部屋でいるんなごまのお顔を作ってほっこり
家族で楽しんでみてください。

この配合は、人物や動物の顔を作るのにピッタリの扱いやす
い生地です。強力粉と薄力粉を合わせて使うので食感は柔らか
く、ふんわり。牛乳とバターで風味がUPしています。たくさん
丸めて焼いて冷凍保存可能。食べる前日に室温で解凍、焼き直
すれば、また焼き立てと同じふんわりパンにもどります。忙し
い日の朝にもお弁当にも便利ですヨ。



こぐまパン ～寒い日レシピ～



◆材料/冬場の配合 (マフィン型 12個分)

- ココア生地
[A] ニジヤ強力粉...220g / ニジヤ薄力粉...200g
 甜菜糖...60g / 自然塩...6g / ココア(無糖)...6g
[B] ドライイースト...12g
 イーストを溶かす(30℃/86F) めるま湯...30g
 (30℃/86F) 温めた牛乳...270g
 バター(室温)...40g

- く鼻の部分の白い生地
[A] ニジヤ強力粉...20g / ニジヤ薄力粉...15g
 甜菜糖...5g / 自然塩...1g
[B] ドライイースト...1g
 イーストを溶かす(30℃/86F) めるま湯...3g
 (30℃/86F) に温めた牛乳...26g
 バター...4g
 溶き卵/チョコペン

◆作り方 ([A][B] 共通)

- 小さな容器にイーストを計量し、めるま湯を加えてよく溶かしておく。
- 大ボウルに粉類を計量し、しっかり混ぜておく。
- 中ボウルに計量済みの牛乳を温め1.のイースト液と混ぜる。
- 小さな器にバターを計量する。
- 2.の大ボウルに、3.液体を少しずつ加えてスパチュラで約2分粉気がなくなるまでまぜ、さらに手で10分間ボウルの中で捏ねる。



◆生地がまとまってきたら4.のバターを加えさらに15分捏ねる。

表面が綺麗になるように丸めてとじ目をしっかり止める。ボウルに軽くサラダ油を塗りなじみ目下になるようにおき、上からしっかりとラップをはり、暖かいところ約2倍に膨らむまで発酵させる。(一次発酵: 約60分)



とじ目をしっかり閉じる 二次発酵の様子

POINT ゆっくり発酵させるのが冬場のパン作りのポイントです。気温が低い時期は膨らむのに時間がかかるのでオープンの発酵機能(30～35℃/87F)を利用するのもお勧めです。

- 膨らんだ生地をスケッパーで分割する。

ココア生地(顔):55g-12個、(耳):6g-24個、(鼻):3g-12個、白い生地:6g-12個に分割して丸める。

オーブシートの上に並べ上から硬くしぼった濡れ布巾をふんわりさせて15分休ませる。

- マフィン型にグラシン紙を敷き、ココア生地 55g《鼻(白6g)と鼻の先端(ココア3g)、耳(ココア6gx2)》をのせて暖かいところでぬれ布巾をかぶせて30分置く(二次発酵)。(二次発酵中にオーブンを180℃(350F)に予熱しておく)
- 仕上げ用の卵を刷毛で塗り、180℃(350F)で20分焼成。

粗熱が取れたらチョコレートペンで目を書きこむ。みんなそれぞれ違う表情のこぐまさんが焼けますよ。

POINT このこぐまパンは一個が総量77gで作ります。これ以上パンを大きく焼く時は焼成時間は長く、小さいときは20分より短く温度は変えず焼いてください。



みんなそれぞれ違う表情になります。みんな違ってみんないい! 冬の日に家族で作ると楽しいですよ。

ニジヤのプレミアム米粉の特徴はキメが細かいこと。しっとりふんわりしたケーキや、さくさくで軽い食感のクッキーを作るのに一番向いています。お子さんたちと手軽に健康的なおやつを作ってみてはいかがでしょうか?

◆作り方

- ニジヤプレミアム米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、トマトピューレもしくは蒸したサツマイモ、塩を加えて粉類を全てしっかり合わせておく。別の容器にメープルシロップ、豆乳、菜種油をよく合わせておき粉類に一緒に合わせる。



- 菜種油を均一に加えてよく混ぜる。
- 豆乳を少しずつ加え(耳たぶの固さになるように)硬さを調整する。



◀紅色(トマト風味) ▶プレーン(サツマイモ風味)

- ラップにつつまみ30分冷蔵庫で休ませる。
- スケッパーで40個に分けて手のひらで丸める。



- 天板にのせ、350F(160℃)で10分、302F(150℃)で10分焼成。
- 焼成後、すぐにクーラーにのせて冷ます。



紅白ボーロ



ニジヤ米粉
プレミアム



《必要な調理道具》中ボウル(2個)、ゴムベラ、ラップ、スケッパー、クーラー、オーブシート、天板

◆材料(各色約40個分)

- 《紅色 トマト風味》
 トマトの米粉ボーロ
 ニジヤプレミアム米粉...30g
 アーモンドプードル...30g
 ベーキングパウダー...5g
 蒸したサツマイモ...15g
 メープルシロップ...20g(もしくは甜菜糖...15g)
 塩...ひとつまみ
 米油(ココナッツオイルでも可)...20g
 豆乳(牛乳)...30g



吉田 玲子 (Reiko Yoshida) JHBS公認パン教室教師 兼 米粉マイスター、グルテンフリー食品研究家
 現在はパン教室と都内の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。2016年11月、NY州にて米粉のお菓子とパン作りのクラスを開催。米粉で作る商品開発に従事。

つるぎで干す

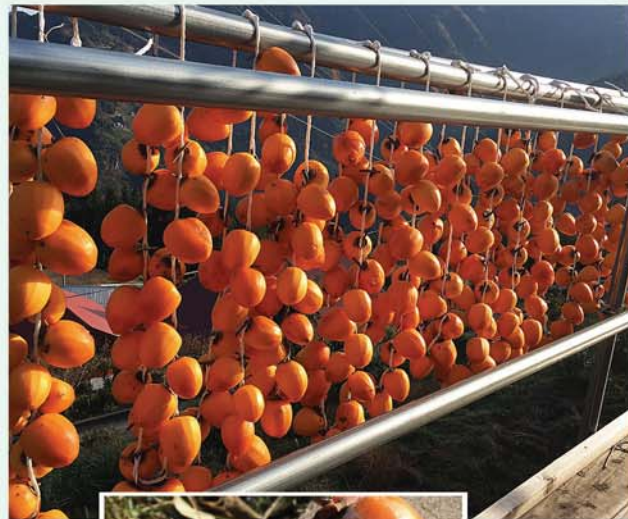
つるぎ町滞在記 2

なんて美味しい干し柿!

私がつるぎ町に通うことを決めた一番の理由は、今までに食べたことのないほどに美味し〜い干し柿に出会ったからです。これを作りたい!これをみんなに食べて欲しい!ただそれだけでした。

干し野菜の専門家という職柄、各地の干し柿を頂くことが多かったこの数年。市販のものよりも自家製のものの方が、深みがあって美味しいなと思っていました。そして出会ったつるぎの干し柿。一口食べてビックリ。懐の深い甘みで、その甘さの塊は体の隅々まで染み入るのです。きのこや山菜など、山のご馳走は数あれど、この干し柿は山と人の成す共同作品だなど深く感動しました。この干し柿に出会って、私は胃袋を掴まれ、つるぎ町に通いだしたのです。

地元の方の肌は、透き通るように美しい。人間の体の6割ほどは水分でできていますが、この清らかな極めた山の水で生活をしているから、隅々から美しいのだと思います。その水を吸って育った柿の木。極上のあまい“干し柿”という芸術品になるのも納得です。今年の11月は天候不順が続いたため、柿が熟するのが早く、干し柿もそこまで作れないと言われていましたが、どうし



完熟した渋柿の
“これでもか!”と
いう甘みは絶品!



ても作って見たかったので、地元のおばあちゃんや電話でやりとりしながら、いつ頃干し柿を作りに行けば良いのか相談すること数回。待ちに待った干し柿作り。

高枝切り鉋とハサミとカゴを持って山の木へ。なんと大きく立派に育った“つやっつや”

の夕焼け色になった柿を切り、落とさないように気をつけて、柿は宙を飛ばすように、カゴへ着地。切って、宙を飛ばす柿を見やること1時間弱。カゴいっぱいのお山の柿を収穫して、自宅へ戻る。

ヘタの周りだけ皮をむく→身の皮をむく→柿のヘタが付いている枝の部分をロープに引っ掛けていく→熱湯に潜らせる→干す。この作業をただひたすら、続ける。寒さで手がかじかんで、なかなかロープにくくりつけられなかったのですが、あの味を思い出して頑張りました。これから冬を迎える間にじわじわと甘みを増す干し柿を想像すると、ワクワクが止まりません。

また、干し柿を待ちきれない人には、木で完熟した渋柿。これでもか!という甘みは、絶品です。木で熟した渋柿をはったい粉と混ぜて食べるのが昔の

おやつだったという方もいました。砂糖や蜂蜜、メイプルシロップなどの甘味料では到底出すことができないであろう、この“甘美”。

11月29日にオープンした、東京、築地場外市場のお店“酒美土場(シュビドゥカ)”でもおつまみに出していますので、味わってみたい方はぜひ遊びにいらしてくださいね^^

つるぎ町とは?

つるぎ町は、徳島県北西部に位置する町。この地域には誇るべき文化や歴史、そして豊かな自然が残っているが、過疎地域にあり、生産人口の減少や他地域より進んだ高齢化などの構造的な問題を抱えている。ここに住む人が安全に、そして少しでも豊かに暮らすことができるよう、地域全体が丸となりより良い町づくりを目指している。

■つるぎ町プロフィール

町名: つるぎ町 (平成17年3月1日誕生)
人口: 11,722人 (平成17年国勢調査より)
面積: 194.84km²
参考: <http://www.town.tokushima-tsurusugi.lg.jp/>



冬の干し野菜

りんご



冬はりんごが美味しい季節。だけど美味しいからといって食べ過ぎで体がヒエヒエにならないように、自家製ドライフルーツもおすすめです。

手作りドライフルーツは、半生&ジューシーで甘みがぐっとUP! しかも体を冷やさない、砂糖離れにもいいことづくめの干し果物。気軽にお試しください!



干しりんごは砂糖のように使えます。

黒豆や大豆の煮物。これを煮る時には、砂糖を入れるのが定番。ですが、砂糖を使わなくなつてから10年弱、甘みが欲しい時には煮きりみりんを使っていました。が、このたびもつとすごい甘味を発見しました!

おなじみの“干し果物”。通称ドライフルーツ。それもこれも出会いは年末のお節作り。毎年、黒豆を煮るのに煮きりみりんや甘酒を使っていました。ですが、みりんだけだとどうしても、味のしみ込みが弱い。そこで、今年のお節作りには、干したりんごやデーツを入れてみました。紅茶に、干しりんごを入れるととっても甘く、

それが頭に残っていたので。一晩、20分ほど茹でてから保温瓶で一晩明かした黒豆1カップと干しりんご1個、デーツ3粒、レーズン少々をことごと煮る。黒豆の頭が水分に漬かるように、りんごジュースで水分を足すだけ。

あとはコトコト煮込だけ。気持ち、醤油で味を引き締めました。お砂糖を使わないで、こんなに美味しい! すごいぜ、干しりんご!干した果物だから、甘みもさっぱり。そして、煮たりんごもこれまた美味。

もちろん、黒豆には鉄なすをお忘れなくです^^



廣田 有希 (Yuki Hirota)

干し野菜の専門家・料理道具のつきじ常陸屋コーディネーター
酒美土場: 11月29日にオープンした、ナチュラルワイン・お酒・ビール、オーガニック食材のグロスリストア。種、土、微生物、生産者、料理する人、食べる人、みんながハッピーな社会を目指す店。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。 <http://www.hirotayuki.com/>
つきじ常陸屋本店 <http://www.tsukiji.org>・HITACHIYA (Torrance) <http://www.hitachiya.com>
FB酒美土場

【りんごの干し方】

※オーガニックのりんごがオススメです。

1. お好みのりんごをよく洗う。
2. 皮はむかずにそのままお好みの形、サイズに切る。(断面が広いほど水分が抜けやすくなる)
3. ザルや網などに、間隔を空けて並べる。
4. 日当たり、風通しの良い場所に干します。(午前10時~3時ごろが適した時間帯)
5. 1日経つと表面が“かさかさ”に。キッチンペーパーに包んでフリーザーバックに入れて冷蔵庫へ。
6. 必要ならば翌日再び干す。乾燥状態をみて、干す日数、時間を調節する。

【干し時間の目安】

- ▼しっとり感を残す...1~2日干す
(保存期間1週間程度)
- ▼しっかり乾燥させる...3~4日干す
(保存期間1ヶ月程度)

きっずシェフ

ソテー・スピニッチ

ホントは野菜は好きじゃないけど、自分で作るこのソテーは好き！ 食べられる。将来はシェフになりたいと思っているので、家族にも食べてもらったりするんだ。自分一人のできるレパートリーもまだまだたくさんあるから、また出たいです！ サッカー、野球、空手をやって、バスケ、サッカーもやりたい。ぜんぶ頑張る！



Rioくん
(11歳)



材料 (2~3人分)

- ほうれん草 … 1束
- にんにく … 2本
- オリーブオイル … 大さじ1
- にんにく (スライス) … 1片
- 黒こしょう、味の素 … 各少々
- バター … 大さじ½
- 水 … 大さじ2

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、にんにくの色が少し変わったら、黒こしょう、味の素、ほうれん草を入れて炒める。
- ② ほうれん草がしんなりしてきたら、水とバターを加えてサッと混ぜたら出来上がり。

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

きゅうりのさっぱりサラダ

日本のレストランで食べたサラダが美味しくて、何度か試作した結果出来上がった自信作です。日頃から、子どもの食べやすい味付けで料理していますが、これは子どもたちも喜んで食べていますよ。野菜はフレッシュなものを選びます。野菜をたっぷり摂って、炭水化物は控えめにできるような考えです。



Reiko Imai

ヨガとテニス、そしてゴスペル、どれも好きなことなので長く続けています。仲間に会えるのも楽しいし、好きなことでなければ続かないですね。



きゅうりだけで食べるのもよし！ サラダにしておGOOD

◆材料

きゅうり…2本
 (つけダレ) 中華だし…小さじ2/酢…小さじ2/オリーブオイル…大さじ2~3
 昆布茶…小さじ1/塩、こしょう…適宜
 お好きなサラダの材料…適量

◆作り方

- ① きゅうりを食べやすい大きさ、形に切る。
- ② (つけダレ) の材料をすべて混ぜる。
- ③ ①のきゅうりをつけダレと混ぜ、冷蔵庫で2時間ほどおいたらでき上がり。
- ④ つけダレごと、お好きなサラダの材料と合わせたらサラダの出来上がり。
 ※つけダレと合わせたきゅうりだけで食べても美味しいですよ。

軟骨も使って、コリコリ&ジューシ〜!

◆材料 (4人分) (アメリカ計量カップ使用)

鶏ひき肉…350g/鶏軟骨…50g/鶏皮…少々/長ねぎ…50g
 a) 酒…大さじ1/小麦粉…大さじ1/塩…小さじ½
 こしょう…少々/しょうが(すりおろし)…ひとかけ
 サラダ油…少々
 (たれ) 醤油…¼ Cup/みりん…¼ Cup/砂糖…大さじ2
 豆板醤…お好みで
 片栗粉…小さじ1/水…大さじ2

◆作り方

- ① 鶏軟骨、鶏皮はそれぞれフードプロセッサーで細かく砕く。
- ② ボウルに鶏ひき肉と①を入れ混ぜ合わせ a) の材料を入れ粘りが出るまで捏ね合わせる。長ねぎのみじん切りも入れ混ぜる。
- ③ 一口大にまるめ、サラダ油を熱したフライパンで焼き色がつくまで両面こんがり焼く。
- ④ たれの材料を回し入れ一煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつける。



Yuki Kumazaki

鶏つくねの照り焼き

少し歯ごたえがある方がいいかな、というときは、軟骨は荒目に砕くようにしています。コリコリとした食感とジューシーさで、ご飯のおかずにはもちろん、おつまみにもいけますよ。一人暮らしを始めてから必要に迫られてやりだした料理が、今ではすっかり趣味に。楽しくやっています。

料理と同じくらい身体を動かすことも好きなので、スポーツもいろいろやっています。野球にスノーボードに…動いた後の食事がまたおいしいんです!

●舌平目の切り身ソテー

タルタルソースを添えていただきますが、ご飯には大根おろしが合います。付け合わせは、サツマイモや野菜の電子レンジ蒸しがオススメ。パスタの場合は、茹で上がったものをフライパンでたっぷりのバターで炒めて、塩、こしょうで味付けしたものをどうぞ。



〈材料：2人分〉

Dover sole Fillet Fresh (舌平目切り身)…0.5lbくらいのパック1つ (一人だいたい ¼ lbくらいが目安) / ニジヤ有機の天ぷら粉…大さじ2
レモン…¼個 / Grape seed oil (または好みの油)…適量
バター…少々 / 塩、こしょう…適宜

〈作り方〉

1. 舌平目の切り身を10cmくらいの長さ(はがして扱いやすい程度の大きさ)に切って、軽く塩、こしょうして30分くらい置く。
2. ビニールの袋に天ぷら粉を入れ、それに舌平目を入れて、袋の口を閉じて振り回して、天ぷら粉をまんべんなく絡ませる。
3. テフロンのフライパンに油をしき、熱くなったら舌平目を並べて約3分間、焦げ目が軽くつくまで焼く。ひっくり返して、さらに3分間ほど焼く。
4. この時、油が足りないようなら、バターを適宜フライパンに落として油分を加える。
5. レモンを舌平目の上に絞りにかける。



Kumi Salisbury

お料理よりも手芸的なものの方が好きで、趣味が昂じて今ではバスケット作りを教えています。主人の好き嫌いが多く、作るものも結構限られてくるのですが、ニジヤでヒラメをみつけたと大抵はこのムニエルまがいのソテーを作っています。

『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。

●ミートボールのホワイトシチュー

お野菜たっぷりでミートボールも柔らかく仕上がります。
寒い日にピッタリのさっぱりとしたシチューです

〈材料：6～8人分〉

〈ミートボール〉

鶏ひき肉…400g / たまご…1個 / 小麦粉…大さじ2 / 塩…小さじ½ / こしょう…少々

〈シチュー〉

水…1200ml / チキンブイヨン…小さじ2 / 茅の舎の野菜ダシ…1袋 / 玉ねぎ…1個
セロリ…大1本 / にんじん…小2本 / 冷凍コーン…1カップ / ブロッコリー…½株
バター…大さじ3 / 小麦粉…大さじ4 / 塩…小さじ1 / こしょう…少々 / 生クリーム…100ml

〈作り方〉

1. ボウルにミートボールの材料を入れ、手で粘りが出るまで良く混ぜ合わせる。
2. 玉ねぎ、セロリは2cm角に切る。にんじんは縦2つに切り、5mm厚さに斜めに切る。ブロッコリーは小房に分けて、塩(分量外)少々を加えて熱湯で堅めに茹でて水気を切る。
3. 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら冷凍コーンを加えて炒め合わせる。
4. 3に小麦粉を振り込んで軽く炒め、水を少しずつ加える。煮立ったら1を直径2cmに丸めて加え、5～10分煮る。
5. 4にブロッコリーを加え、温める程度に煮込み、仕上げに生クリームを加えて、塩こしょうで味を調える。



Chieko Horikoshi

毎日の食事はバランスの良い献立を考えて作っています。毎朝ストレッチをして歩くようにしてからは、ここ何年も風邪を引くことなく過ごしています。

●だご汁

“だご”とは熊本弁で団子のこと。小麦粉で作った団子を汁に入れて食べます。子供の頃はあまり好きではなかった田舎料理ですが、今になるととても懐かしく無性に食べたくなる時があります。特に寒い冬にはピッタリですよ。



〈材料：4人分〉

鶏肉…1枚 / しめじ…1パック / さつまいも…1本 / ごぼう…1本 / にんじん…½本
キャベツ…2枚 / 玉ねぎ…½個 / 万能ねぎ…2本 / 味噌…適量

(A) 小麦粉…100g / 塩…少々 / 水…60ml～

(B) 水…1600ml / 茅の舎のだし…2パック

〈作り方〉

1. さつまいも、ごぼうは切ってそれぞれ水にさらす。
2. ボウルに(A)の材料の小麦粉と塩を入れ、水を少しずつ入れながら耳たぶの柔らかさにごね、丸くまとめて、生地がかるくらい水を注ぎ入れ、30分ほど水に漬けておく。
3. (B)でとっただしに、一口大に切った鶏肉と野菜を入れる。煮えたら味噌を入れ好みの味に仕上げる。その中に、2を3cmくらいの円型に入れて入れる。
4. だごが浮き上がってきたら出来上がり。器に盛り万能ねぎをのせていただく。



Hidekazu Kurashina

寒さにも負けず趣味のハーレーに乗っています。仲間と会うとつい飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまうので、普段はできるだけ野菜を多く、腹八分目を心がけています。

江戸庶民の味

⑥

鯛めし

「腐っても鯛」とは、江戸時代の昔から言われ続けている言葉です。これは、たとえば、いたんでいても素性のよいものはよく、それだけの値打ちがある、という意味に使われます。ということは鯛はやはり昔から海の魚の王者。天明5年（1785年）には『鯛百珍料理秘密箱』が刊行されていたそうです。この中に景甫という人が「ひたすら昔から名門の家に秘密にされて来た本を、たずね求め、それに加えて諸国の名物を、すべてにわたり広く集めてこの書物の中にたくさん記載した。実に珍しい物ではないだろうか。こういった理由で、『秘密箱』と名づけた」とあり、当時は、まさにベストセラーであったと伝えられています。

このように江戸時代の人々にとって、鯛はまさに魚類の中では第一位の格付けとされてきました。身分制度のきびしい社会でしたが、魚にもまた上中下の格付けがあったようです。

当時の料理書で見ると、現在高級魚とされる値段の高い魚はほぼ上魚になっていますが、フグやマグロは意外にも下魚とされています。フグは中毒することがあり、マグロは脂が多い魚を当時の人々が嫌ったからという理由のようです。またイワシやニシンは当時も下魚とされていました。

そこで鯛の登場です。意外にもそれまでは最高の魚といえは鯉でした。その理由は、都の京都が海から遠く、入手できる鮮魚は淡水魚であり、その中では鯉が第一の座を守ってきたようです。しかし江戸時代になると、姿もよく味もよい鯛は、めでたい魚として祝膳には欠かせないものになっていったそうです。

武家社会の祝い事に欠かせない鯛 鯛めし

めでたいとされる赤色、鎧で覆われているような顔や尖った背びれなどが醸し出す勇壮な姿が武家に好まれ、江戸時代から現代まで祝いの席では欠かせない魚の王様「鯛」。江戸時代の需要は大変なもので、新鮮なまま江戸へ運ぶために生きた鯛を運べる「活鯛船（かつだいせん）」と呼ばれる。生け簀付け船まで開発されました。今回ご紹介するのはそんな鯛を使った贅沢な一品「鯛めし」です。



◎材料
鯛（鯛1尾を使用する場合の分量）
米……………1尾（1.5kg程度）
鯛の茹で汁……………10カップ
酒……………100ml
みりん……………100ml
塩……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
（かけ汁として）
タシ……………100ml
塩……………塩小さじ½
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
葛粉……………大さじ1
水……………大さじ1
しょうが、あさつき……………適量

◎作り方
① 米を研いでザルにあげ、30分ほど置いておく。鯛はうろこをひき、内臓をとってよく洗い、水分を拭いたあと3枚におろす。
② 鍋に湯を沸かし、鯛を5分ほど茹でる。鯛をとりだした後の茹で汁は後で使うので、そのまましておく。茹で上がった鯛は蓋で丁寧に身をほぐしておく。
③ 鍋に米、鯛の茹で汁、酒、みりん、塩、しょうゆを加え、蓋をして強火にかけ、湯気があがったら弱火にして15分ほど炊く。
④ 炊いている間にかけて汁を作る。鍋に出汁を沸かし、塩酒、しょうゆ、みりん、調味料、水に溶いた葛粉でとろみをつける。
⑤ 釜のふたを開け、鯛の身を投入し、すぐに蓋をして15分ほど蒸らす。
⑥ 炊き上がった鯛めしに空気をふくませるようによく混ぜ、茶碗に盛る。
⑦ 薬味として千切りのしょうが、小口に切ったあさつきをご飯に載せ、熱いかけ汁をかけたら「鯛めし」の出来上がり。



Akimi Furutani

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

100種もの鯛のレシピが載っている「鯛百珍料理秘密箱」（天明5年刊行）からのご紹介です。



UMAMIのルーツを探る編

— Asami Goto —



日本食が世界遺産に認定されたこともあり、近年、世界で高まる日本の食文化。その代表詞としてよく登場するのが、鰹節や昆布などの出汁に代表される「旨味」です。海外では「DASHI(ダシ)」や「UMAMI」などと呼ばれています。

旨味 UMAMI とは？

旨味(うまみ)とは、主にアミノ酸であるグルタミン酸、アスパラギン酸や、核酸構成物質のヌクレオチドであるイノシン酸、グアニル酸、キサンチル酸など、その他の有機酸であるコハク酸やその塩類などによって生じる味の名称。食べ物の味は「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「旨味」の「五味」が基本となっています。旨味は、出汁を大切にできた日本では、誰もが感じることで、欧米では、これまで旨味がそれほど重要視されてこなかったように、旨味以外の四味が味覚を構成

する要素という説が主流でしたが、旨味を感じる受容体が舌に存在することが分かり、旨味の存在が世界でも UMAMI として、広く認知されるようになっていきました。

UMAMI を代表する 3つの出汁

この UMAMI を形作るのが、日本食を代表する3種の出汁。これら3タイプの出汁はそれぞれ特徴があり、日本の食卓の様々なシーンに登場します。それぞれの特徴はありますが、複数の旨味を掛け合わせたり、他の成分と混ぜ合わせられることで、「旨味の相乗効果」が得られ、さらにその美味しさに深み加わります。

冬の UMAMI を味わおう！ ～おすすり出汁メニュー～

● 茶碗蒸し (あご出汁)

あご出汁と水を混ぜて作ったあご出汁を使った茶碗蒸し。飛び魚を原料として、あごが落ちるほど美味しい。が由来ともいわれるあご出汁は、その上品で深い旨みの特徴。どんな料理も本格的な味になる高級食材として、九州では古くから親しまれています。

● おでん (昆布出汁)

寒い冬にとっておきのおでんの出汁は昆布と鰹節の出汁が使用されます。おでんの場合は鰹節が多めの方がコクが増して、美味しく仕上がります。鰹節を入れてから、すぐにこすのではなく、5分くらいじっくりと味を煮出してから、こすのがポイントです。また、だしがら昆布はおでんの具にしても美味しいです。

● うま煮 (椎茸出汁)

うま煮は、こっくりと旨味のしみ込んだおいしい煮物です。今が旬の大根や豚肉に椎茸汁を使って作ります。また、豚肉は茹でてから煮るとさらに、余分な油もカットできます。



参考：特定非営利活動法人 旨味インフォメーションセンター h2p://www.umamiinfo.jp/_

◆ 鰹節



日本料理に欠かせない昆布には、旨味成分のグルタミン酸が豊富に含まれています。鰹節とともに、日本料理の基本となっています。昆布出汁は、精進料理や鍋もの、和えものなどに使われます。

◆ 昆布



茹でた鰹を燻しながら、約2週間乾燥させ、カビ付けと天日干しを繰り返して、3〜4ヶ月置いて作ります。その独特の香りと旨味は、長期保存できるため、年中様々な料理に使われます。

◆ 干し椎茸



干し椎茸を戻した汁を出汁として使い、鰹や昆布の出汁と合わせて使います。

UMAMI の歴史

日本人が発見した旨味。旨味を発見したのは、旧東京帝国大学(現東京大学)の池田菊苗(いけだきくなえ)博士。1908年、池田博士は、これまでに認知されてきた4味(甘味、酸味、塩味、苦味)では説明できない「もうひとつの味」が存在することに気づき、昆布出汁の主要な味の成分がグルタミン酸塩であることを発見し、その味を「旨味」と命名しました。

その後、池田博士に続いて、イノシン酸塩、グアニル酸塩が旨味物質であることを発見したのも日本の科学者たちでした。このように、現在世界で認知されている UMAMI のルーツは、日本にあったのです。

旨味の特徴は、舌に広がるような、舌全体が包み込まれるような味。そして、長く余韻の残る、持続性のある味です。基本味の中にも旨味は食物の「あと味」に大きな影響を与えます。また、旨味は、酸味よりも唾液の分泌を促し、その効果は長く持続することが明らかになっています。もしも唾液がなければ、味を感じたり、スムーズに食物を飲み込んだりすることができません。つまり、旨味はその機能の力を握っているのです。



池田博士が昆布から抽出したグルタミン酸。12gの昆布から30gのグルタミン酸が得られた。



池田菊苗(いけだきくなえ)博士

「ニジヤ無添加和風だし」を使った美味しいレシピ!

鶏そぼろ大根



- 【材料(2人分)】
- 大根 8cm分
 - 鶏ひき肉 100g
 - しょうが 1片
 - サラダ油 小さじ1
 - 片栗粉 大さじ2
 - 大根の茎(あれば) 適量
- [A] 水 200ml
- ニジヤ和風だし ... %パック
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 塩 少々

- 【作り方】
- 大根は皮をむき、2cmの厚さに切って面取りする。お湯で下茹でしておく。
 - 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と千切りにしたしょうがを炒めて[A]と①を加えて大根がやわらかくなるまで弱火で煮る。
 - 大根の茎を刻んで加え、一煮立ちしたら同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れてとろみをつける。

ニジヤぶらんど ニジヤ無添加和風だし



鹿児島県枕崎市は日本一のかつお節生産地として有名な地域です。このかつお節を惜しみなく使用して作り上げた和風だしは化学調味料、着色料等を一切使用しておらず、雑味が少なく、自然な旨みと風味に加え、素材の柔らかな甘さをお楽しみいただけます。しかも昆布エキスとしいたけエキスを合わせることで一段と旨みを強めています。かつお節、昆布エキス、しいたけエキスには、それぞれ異なる旨み成分(アミノ酸)があり、かつお節にはイノシン酸、昆布にはグルタミン酸、そしてしいたけにはグアニル酸が含まれています。アミノ酸の特徴として、異なる種類のアミノ酸を掛け合わせると旨みが一段と強くなり、「旨みの相乗効果」によって、豊かな旨みが生み出されているのです。

また使いやすさにもこだわり、サッと溶ける顆粒タイプ。粉末タイプでは、溶け切らずに底に溜まってしまふことがありますが、その心配もなく、みそ汁、茶碗蒸し、お雑煮、おでん、麺類などだしが基本の料理から、肉じゃが、ひじきなどの煮物料理そして山菜、きのこ、とり肉などの炊き込みごはんまで、多種多様な料理にご使用いただけます。

オーガニック栽培の現場から



サツマイモ

日本人にとってこだわりのある食材にサツマイモがあります。南アメリカ大陸が原産地といわれていてスペイン、ポルトガル人によりヨーロッパを経てルソン島に伝わり、1597年に宮古島に、その後琉球、鹿児島から八丈島を経て本州へと伝わりました。数あるサツマイモの伝達ルートの中で最も納得出来る説ではないでしょうか。

江戸時代からの異常気象や戦争から起こるたびたびの飢饉に備えて、米作に比べて繁殖力が強く荒地でも栽培出来ることが有利に働き、幾度も飢饉を救ってきたのです。普段は石焼きイモ、つぼ焼き芋、茹で芋、干し芋、が冬のお手軽なおやつとして毎年話題になっており、特別な思いを人々の心に残したのです。

80年代のコンビニ出店と共にスナック菓子の過度な流通に伴い焼きイモの需要は下がってしまいましたが、その後のサツマイモは品種改良が進み、現代ではサツマイモの観念がすっかりと変わりネットリ系焼きイモに人気が集まって栄養価に優れた健康志向のグルメ食品として人気再熱しているのです。

ヒルガオ科サツマイモ属のサツマイモの原産地は何処なのか、原産種はどれなのか長い間の謎であって、関係者の興味に尽きない話題であったのです。紀元前8千年頃のペルー海岸地方チルカ溪谷の遺跡からサツマイモの化石が発見されたことからこの地方が原産地でこの地方でサツマイモが多く栽培されていたと思われていたのです。

サツマイモの原産地と原産種の発見が具体化したのはサツマイモのゲノムの解明に成功した後からのことでした。南米熱帯地方にはサツマイモが属しているヒルガオ科の野生植物が沢山あるのです。遺伝的な性質がサツマイモであ

りながら同じゲノムを持つサツマイモの原種に当たる野生種を発見したのは1955年、植物遺伝学の権威、京都大学教授の西山市三博士の手によりメキシコで見つけ、イボメア・トリフィードと命名したのです。原産種はメキシコで古くから染め物の染料として使われていて、茎や根を食料として利用されて来たのです。イボメアとは蔓が虫のように地面を這う様子をいい、トリフィードはサツマイモの原種を指します。

トリフィードは長い間に突然変異を起こしたり、他の野生種と交配したりして、その中から人為的に選り抜かれたものが現在のサツマイモのもとになったと思われる。

現在では世界中に広がり多くの国の熱帯地方でサツマイモが栽培されています。品種改良も盛んで、世界中でサツマイモの品種は何と6500種におよぶとされています。

そして品種改良のトップを走るのが日本です。日本的なサツマイモの品種を目指して日々開発が進んでおり、国内で流通している人気品種は20種にも及びます。

現在アメリカでもサツマイモの栽培はノースカロライナ、カリフォルニア州で盛んですが趣向と調理の違いから私達がイメージするサツマイモとはかなり違うものが栽培されています。アメリカで手に入る日本品種の生サツマイモやサツマイモの加工品を紹介しましょう。

高系14号「金時」

1945年に高知県の農業試験場で早掘り種として選抜育成された品種で高知県の高の字を取って「高系」と命名されました。中部、西日本で多く栽培されていて各地で更に改良され、オリジナル、ブランド品種として流通しているものがいくつもあります。主なものは徳島県の「なると金時」、石川県の「五郎島金時」や宮崎県の「宮崎紅」、鹿児島県の「べにさつま」等があります。

「金時」という名称は「金太郎あめ」のモデルとされた平安時代の武将坂田金時からきていて最も優れた品種の意味合いがあります。果皮の色は赤みが強くやや厚みがあり、果肉は生の状態ではクリーム色をしていて粉質です。糖度が高く貯蔵性が高い芋で貯蔵後はさらに糖度が高くなり安定した美味しいサツマイモになります。「金時」のブランドは高級焼き芋として関西地方では長年に渡り君臨して来た品種で、今でも焼きイモ用のサツマイモとして生産高、品質共に人気が高いのです。

パープルスイートロード

アントシアニン色素を含有する「九州119号」を母体として「関東85号、99号、103号」「九州105号」「ベニオトメ」の5種類の混合花粉による多夫交配から選抜、育成された品種で、食べて美味しい紫イモを目指して農業技術研究機構にて開発されたサツマイモです。焼きイモ、蒸しイモにしても美味しく、アントシアニンを多く含むために抗酸化力が強く「機能性野菜」の代表的な美味しいサツマイモです。

黄金千貫

農林省九州農業試験場において選抜、育成された品種でチモール島の品種と日本在来の血

が各4分の1、アメリカ品種の血が2分の1含まれる品種とされています。

チームリーダーの坂井健吉氏の話では「交配種を作るにしても私のやり方は百や二百本ではなく、とにかくその時の全ての力を集結して何万本何十万本と大量に育成することにより早い決果が得られるのです」とのこと、開発した様々な新品种の中から「黄金千貫」は1966年に命名登録されました。名称は「黄金色のイモがざくざく」とれるということから付けられたそうで、収量が大きく栽培時間が短く高アンプン質のサツマイモが栽培されることから鹿児島県の栽培農家からは救世主として尊敬され、食品加工用に、芋焼酎の原料として、「芋けんぴ」「芋満月」等の菓子の原料として盛んに使われています。

紅はるか

九州沖縄農業研究センターによって外観が優れる「九州121号」に皮色や食味が優れる「春こがね」を交配させ育成されたイモで2010年3月に品種登録されました。

育種研究チームの吉永優氏の話では「焼きイモに最も優れたイモを作ることを目的とした」ということで目的通り、外観が優れ、焼いた時の糖度が高く、糖質の中でも麦芽糖が占める比率が高い傾向にあり、食べてみると強い甘さにもかかわらず後口はすっきりとした感じの上品な甘さを感じさせてくれます。果肉の色は黄白色でやや粉質、加熱するとしっとりとした食感になり、焼いた時は非常に甘く美味しい焼きイモの資質を備えています。

この品種は日本で生産加工された焼きイモが「紅天使」「紅はるか」のブランド名でニジヤマーケットにて販売されています。

安納イモ

鹿児島県種子島で長年栽培されて来た糖度が高い種子島の固有のサツマイモで栽培農家が協力して厳しい糖度規格を作り「日本一甘いサツマイモ」を目指して有名になりました。

ブランド化企画を推奨した西田春樹氏は島中の農家が厳しい規格をクリアした商品は評判が良く売れるという結果から良い方向に向かってブランド化に成功したと話していました。20メートルに及ぶ長さの石窯トンネルでじっくり焼き上げた安納イモ焼きイモは糖蜜が滴り落ちてい

いかにも甘くて美味しく見える焼きイモです。ニジヤマーケットで冷凍販売されています。

紅イモ

沖縄県特産品の紫イモで古くからハワイ日系人により栽培されてきたサツマイモです。表皮は白色で小形なサツマイモで、果肉の紫色は強く、甘味も強いパンチのきいた味です。

現在でもハワイ島で栽培されていて需要に応じて本土へ送られて生サツマイモで販売されています。形が小さく白っぽい色で見かけはサツマイモらしく見えませんが味は抜群です。

MURASAKI

カリフォルニア州リビングストーンで大量に栽培されているアメリカで最もポピュラーな日本サツマイモで、どこのスーパーでもJapans Sweet Potatoとして販売されているのがこの品種です。皮がサツマイモ色の紫色のために付けられた名で果肉は白色または黄白色で私達から見ると普通のサツマイモです。その他Kotobuki等の品種が栽培されています。

アメリカらしく品種に拘らず簡易栽培、高収量、保存性が優先して栽培されているために安価ではありますが「しっとり感」「ホクホク感」がなく水分が多すぎて味はいまいちです。

サツマイモの栽培

アメリカも日本も、生サツマイモの輸入は禁止されているので、私達が日本産種のサツマイモを手に入れるには、焼きイモや菓子のように加工輸入されたものか、アメリカで栽培されたサツマイモに限られています。

生サツマイモが輸入出来ないことから、ニジヤファームはサツマイモ栽培に励んでいるのです。日本のような美味しいサツマイモをお客様に届けたいとの思いに駆られているからです。

現在第二農場全てをサツマイモ栽培に充てています。品種は「金時」と「パープルスイートロード」です。幸いなことに土壌もこの品種の栽培に向いていて、3年連作1年休耕とのインターバルで良好な結果が得られています。

苗の生長と共に蟻が増えてきて害虫が近寄ることを防いでくれています。また風通しの良い緩斜面は水捌けが良く植物の病気にもかかり難いのです。オーガニック栽培の良い面がサツ

イモ栽培をサポートしてくれているようです。

「うさぎ」はいつの間にか畑の中に巣を作り、何十メートルもの逃走トンネルを用意してサツマイモの茎や根を食料にしています。「鹿」はサツマイモの若い芽が大好きで被害は甚大です。畑全体を網で囲って防衛します。

「ゴファー」はモグラに似た地下トンネル生活をする有袋動物で食性は植物の根のためサツマイモの栽培には大敵です。トラップを仕掛けて防いでいますが、それでも収量の10%位は覚悟しなければなりません。

近年における農業の最大の問題点は温暖化による異常気象ではないでしょうか。特に3月から6月にかけての急激な温度変化はこの農場でも困惑していると思われます。収穫するまで収量と品質が読めません。例年通り今年のサツマイモも美味しくなりますように、と祈るばかりです。



お勝手道具物語

土鍋



キッチン、台所、お勝手、炊事場……お料理をする場所の呼び方は色々ありますね。特にお勝手とは、昔は女性が家の中で自由にふるまえるのは台所だけだったということから「勝手」と呼ばれるようになったそうです。今では男性も料理をする時代。もはや女性だけが勝手できる場所ではなくなってきたり、もしかしたらせんが、それはそれで、楽しく料理ができる場所には変わりありません。そして料理をする際になくてはならないものが調理道具です。現在調理の際に使用する器具は、用途に応じて様々な種類が存在していますが、そんな調理道具のことをもつとぎちんと知っておきたいものですね。

土鍋の歴史

約6千〜7千年前、縄文時代の狩猟民族から農耕民族へ移行していく際に雑穀を雑炊のように「煮る」ことを始めました。この頃に、煮る道具として土鍋が登場したといわれています。当時の竪穴式住居には囲炉があり、みんなで囲んで食べる習慣がありました。炉を囲んで体を温めたり、部屋を灯したり家族と会話をしていたようです。

一般に鍋料理が普及し始めたのは江戸時代末期のことで、縄文時代からはかなりの年月が経ってからのこととなります。最近では電化製品の発展により、手軽な便利さを求める傾向と時間がかかっても質の良さを求める傾向に分かれるようですが、やはり土鍋は金属の鍋とは異なり、昔ながらの美味しさを堪能することが出来ます。

土鍋の特徴

土鍋は加熱すると、鍋全体から熱が

土鍋の使い始めに

目止めという作業をします。これは土鍋の土の小さい隙間を埋める作業です。お鍋に8分目くらいにお粥を炊いて、そのまま冷めたら終了です。お粥でなくても、水に片栗粉などのでんぷんでも大きじりくらいを入れて沸騰したら終了です。冷ましてから使用します。一番初めだけこの作業をしないと、お鍋などをすると塩分が水が染み出してきてしまいます。また、お魚などを入れた場合に、土がその二オイを吸収して、ずっと魚の匂いが取れない……ということにもなるので、必ず目止めの作業は行ってください。

■土鍋を使うとき

濡れたまま火にかけないようにします。温度変化に対応できず、割れてしまつ可能性が有ります。また土鍋の中に「飯や料理を長い時間入れっぱなしにしないようにします。においや色が残ったり、カビや雑菌が繁殖する原因になることもあるからです。

■毎回の使用後

使い終わったあととはよく冷ましてから、たわしなどで洗うようにし、しっかりと乾燥してからしまうようにしてください。(カビの原因になります)

正しい使い方を知ってお手入れをきちんとしていけば、土鍋はきつと応えてくれます。良いものを長く使っていくっていいものですね。

何はなくとも土鍋は欲しい

—— 廣田 有希 ——

これから始まる冬は、「春夏秋冬」と言えば、「鍋」冬」と通じるくらい日本の生活の言葉にもなっているのではないのでしょうか？

今夜の夕飯は、「お鍋よー」と、食べられるはずもない「鍋」が食事のメニュー名になっています。夕飯は、「フライパンよー」、夕飯は「鉄鍋よー」とは聞かない。でも鍋はある。

土鍋のない家が、果たしてあるのだろうかと思うほどに、日本の食卓に土鍋は欠かせません。

そこまですべて日本人に愛されている鍋料理。昔から銘々膳が基本だった和の食卓で、一つの鍋を囲んで、暖を取り同じ鍋を皆でつく。寒い冬に、身も心も温まる、何とも理にかなった伝統的な家庭料理。

ちなみに、食卓上がった鍋料理ランキング(2016年・紀文調べ)では、
1位 おでん
2位 すき焼き



3位 寄せ鍋
4位 キムチ鍋
5位 しゃぶしゃぶ

そして、1位のおでん種ランキングでは——1位大根、2位玉子、3位こんにゃく、4位はんぺん、5位餅入り巾着。食べ物話しは、皆、好き好きが分かれるので尽きないテーマですが、おでんと言えば、何は無くとも大根、昆布巻き、玉子。たまに、ちくわぶを挟んで、厚揚げ。辛子をどっぶりつけすぎて、半泣きで食べるのもまた美味しい。そして、次の日のお弁当には、前夜の味の染み込んだ大根や玉子を食べるのもまた楽しみでもあります。翌日まで楽しめる鍋といえおでん。だから、おでんは登場回数が多いのでしょうか。皆さんのオリジナルのおでんの具は何でしょうか？

さて、そんなおでん、土鍋で炊くと、1位の大根が(それ以外の具材も)とてもとても美味しく炊けるのをご存知でしょうか。また干した大根を使えば、美味しさも倍増。ステンレスの鍋で炊いたものと土鍋との違いは、様々な料理で感じますが、土鍋で炊くと素材の旨みが存分に味わえます。自然の素材同士が、同じような波動で引き出し合っているからなのでしょう。何にせよ、美味しいことは間違いないのです。

そして皆さんはこの冬には是非試して



欲しい鍋料理が、「干し野菜鍋」。しいたけ、えのき、舞茸、しめじ、大根、人参、白菜など、お鍋の具材を全てお日様で1日〜2日干します。それを具材に、あとは水を入れてフタをして煮込むだけです。野菜はそれぞれ旨みを持っていますが、干すことでその旨みも増し、余分な水分も飛ばるので、全ての具材は旨みの塊になります。つまり、野菜が全て出汁の塊になり、具にもなっているのです。この干し野菜だけ鍋を食べてしまつと、鍋料理は干した野菜でないと、物足りなくなってしまうかもしれません。中でも絶対に入れて欲しいのは、やはりきのこ類。特にえのきは干し椎茸と同じ旨み成分。しかも、天日で干すと旨みがアップするだけでなく、内臓脂肪を落とす成分も吸収できるようなるので、冬太りが気になる方にはオススメもおススメです！干したえのきはそのまま入れてもいいですし、少し乾煎りしてから入れても香ばしくて風味が上がります。お鍋の具には、他に冬野菜なら何でも、カブ、ごぼう、レンコンもオススメです。

市販のポン酢でもいいですが、たまにはお手製のポン酢、美味しい醤油と柑橘と酢(辛いのが好きの方は唐辛子もぜひ)や、ごまを擦って、美味しいオイルとお塩とか、練りごま+醤油とか、干し野菜は野菜の味が濃くなるので市販のタレを使うよりも、上質な調味料を少しプラスする方が美味しくいただけます。そしてお鍋用に干した野菜は全て冷凍で

鍋料理をぜひ楽しんでください。

- 常陸屋USA
http://www.hitachiya.com
2509 Pacific Coast HWY,
Torrance CA 90505
Tel: 310.534.3136
info@hitachiya-usa.com
- つきじ常陸屋 本店
http://www.tsukiji.org
- つきじ常陸屋
まるごとっぽん浅草店
https://marugotonippon.com
- 酒美土場(しゅびどらば)
(ナチュラルワインと酒とオーガニック食材の店)
FB酒美土場

ニジヤ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。ニジヤが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

冬の逸品

ニジヤ オーガニック米シリーズ

装いも新たに新登場!

ニジヤぶらんどが誇る商品のひとつにニジヤオーガニック米シリーズがあります。ニジヤが契約するオーガニックファームで自然のチカラを借りてすくすくと元気に成長したお米です。

長年に渡ってお客様に安心安全をお届けして参りました。そして、今回晴れてUSDAの認証をいただくことができ、ラベルを一新いたしました。お客様がお買い物をされる際に、オーガニックの商品であることが更にわかりやすく、お買い

求めやすくなったと思います。もちろん品質は従来と何一つ変わらず美味しいお米をこれからもお届けして参ります。

ニジヤオーガニック米も新米の季節です。この機会にぜひ美味しいごはんをご堪能ください。

●ニジヤ オーガニック米シリーズ



オーガニック あきたこまち・あきたこまち玄米



オーガニック 虹屋米・虹屋米玄米



オーガニック もちごめ・もちごめ玄米



オーガニック こしひかり・こしひかり玄米

こんにちは。秋号で紹介されていたぎゅうぎゅう焼きを興味深く読ませていただきました。たまたまポットラックパーティーがあり、試みに作ってみたら大好評！見た目も豪華だし、シンプルな味付けがまた美味しいと評判でした。作るのも超簡単なので、忙しい時にはピッタリ！これからの定番になりそうです。

Torrance, CA Miyoko さま



Gochiso 秋号で紹介したぎゅうぎゅう焼きを早速試していただいた方からのうれしいお便りです。ぎゅうぎゅう焼きは本当に手軽に作れて、どんな食材を使うかで見た目も華やかにいろんな工夫ができると思います。パーティーシーズンにはぜひオススメですよ。



先日地元の冬野菜の栽培の講習会に参加する機会があり、その時の園芸の講師のお話です。彼は有機野菜を売りたいと思い州に申請し、担当者が来て土の状態を検査。有機野菜としては売れないと言われ、アドバイスをもらい実践。翌年また担当者が来て土の検査。もう少し、と言われ2年目にやっと合格になったということでした。家庭菜園ならば1年で有機野菜になるとのこと。この話を聞いた時、ニジヤの農場を思い出しました。有機栽培の野菜を売るために、色々な努力をしていることを知り、今回は「オーガニック栽培の現場から」に今まで以上に興味を持って読みました。私もささやかながら家庭菜園でオーガニックの野菜を育てています。

RPV, CA Michiko さま

Gochiso 毎回の記事にもあるようにオーガニック栽培で野菜を育てることはさまざまな苦労があるようです。その分収穫出来たときの喜びはひとしお。そして美味しい！と言って食べていただけるお客様がいてくれるからこそ続けられることでもあります。引き続き家庭菜園もぜひ楽しんでください。

ニジヤ便利

From TORRANCE

トーランスのお店にかわいいお客さまが来てくれました。日本語学校の生徒さんたちです。授業の一環としての社会科見学。みなさん熱心にお店の仕事を観察したり、質問したり。みんなのキラキラとした瞳にはスタッフも圧倒されました。これからが楽しみです。



From HAWAII

ユニバーシティ店にて、スペシャルイベントが行われました。まぐろ解体ショーからお買い得の海鮮が盛りたくさん。またスイーツフェアでは種類豊富なスイーツをお好きな分だけ選べる楽しい試みも。多くのお客様に越しいたできて、スタッフも大喜び。

次回のイベントもどうぞお楽しみに！



編集部ではさまざまなアイデアやご意見、ご感想なども募集しています。お気軽にいろいろな情報をお近くのニジヤスタッフまでお寄せください。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

今年最後の冬号ではあったかーいレシピをたくさん集めました。

ぜひ試してみてくださいね。作ったよレポートなどもお送りいただくと嬉しいです。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティーなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！ どしどしお寄せください。お待ちしております。採用させていただいた方には、すっかりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！

丈夫でちょうど良い大きさの優れもの。忙しい毎日にぜひご活用くださいね。

では次回の春号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

