

美食

Fall 2017

Gochiso



新米と食欲の季節にピッタリ!

巻頭
特集

稲荷寿司

旬の海鮮: あんこう

秋のキノコ



秋のデザート/麴の話/腸活のススメ/新感覚 スープサラダ/ソースのハナシ
すごい威力発揮! 昆布水/牡蠣の季節がやってきた!/天然紅鮭のスモークサーモン
秋のスープ/この秋はドライフルーツに注目!/ニジャのたまごでもっと美味しく!



巻頭特集 新米と食欲の季節にピッタリ! **稲荷寿司** 2

ニジャ 秋の新作弁当、惣菜 8



秋のキノコ 松茸とその仲間たち 10

秋のデザート 14

きっずチャレンジ—飾り巻き寿司を作ろう! 16

秋のスープ 18

旬の海鮮 あんこう 20

ソースのハナシ 22

腸活のススメ 24

アラスカ産 天然紅鮭のスモークサーモン 26

ニジャのたまごでもっと美味しく! 28

〔連載〕マクロビオティックなひととき 32

麴の話 34

〔連載〕Dr.Kanaのはなまる健康術—糖尿病の予防と食事 38

牡蠣の季節がやってきた! 40

〔連載〕Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 42

この秋はドライフルーツに注目! 44

〔連載〕WHAT A WONDERFUL LIFE!! 久下 香織子さん 46

サラダの野菜をもりもり食べる 新感覚スープサラダ 48

カレーの日 50

BCネットワークPRESENTS 乳がん検診と食事・栄養セミナー開催 52

わくわく!ごちそうキッチン・玉ねぎベーグルBialy・四国は高知でかぼちゃを干す 54

すごい威力発揮! 昆布水 57

きっずシェフ お料理好きな子集まれ!! 60

我が家の自慢料理 62

玲子さんちの米粉レシピ—スティックパン 64

江戸庶民の味—奈良茶飯 65

オーガニック栽培の現場から 66

お勝手道具物語—たわし 68

ニジャ こだわりの逸品。 71

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: _____

ニジャオンラインショップからもオーダーできるようになりました! <http://www.nijiyashop.com>

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
©2017 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
Akimi Furutani
Kaoruko Kuge
Asuka Hashimoto
Dr. Ito
Yuki Hirota
Dr. Kana Miyata
BC Network

稲荷寿司

基本の油揚げの煮方

稲荷寿司を作る前日に煮るのがおすすめです。

材料：(稲荷寿司の形状により6個～12個分)

油揚げ・・・大判3か小型6枚

<煮汁>

しょうゆ・・・大さじ1-1/2

砂糖・・・大さじ1-1/2

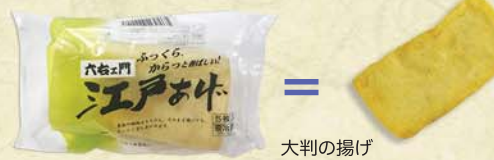
みりん・・・大さじ1-1/2

ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2

水・・・250ml



小型の揚げ



大判の揚げ

作り方

1. 油揚げをまな板におき、上から押さえるように麺棒をこする。
2. 大判は半分に、小型は端を落とすか三角に切る等、用途に応じて切って開く。
3. 熱湯(分量外)に浸けて1～2分置き、水分を切り、油抜きをする。
4. 鍋に<煮汁>の材料を入れ、中火で沸騰したら、油揚げを入れる。
5. 弱火にし、落とし蓋をして煮る。煮汁が少し残るまで10分程煮て火を止め、そのまま冷まし残りの汁を吸わせる。

味付き油揚げで、もっと手軽に。



缶入りの味付け揚げ各種



味付けおいなりさん

すし飯に混ぜるオススメ具材

五目：れんこん、椎茸、ごぼう、竹の子、にんじん等

山菜漬け

たくわん、青菜漬け、浅漬け等の漬物

ナッツ類

ごま

大葉

青のり

ガリ

みょうが

生わさび

佃煮

うなぎ蒲焼



No MSG 炭火焼うなぎ



有機栽培
ピーカンナッツ



有機栽培
くるみ



有機栽培
ひまわりの種

すし飯

揚げが甘いので、砂糖は控えめに。

材料(作りやすい量)

米・・・4合

だし昆布・・・5cm程度

米酢・・・大さじ8程度

砂糖・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/2



1. 炊飯器に米と同量の水、だし昆布を入れて炊く。
2. 炊いたら寿司桶に入れてすし酢を全体にふりかけてしゃもじで切るように混ぜ合わせる。うちわであおぎながら混ぜると味がよく馴染む。
3. そのまま冷ましておく。



おべんとうに、夜食に、みんなに人気の稲荷寿司。オフィスのランチ、ご家庭のみんなが集まる食卓に、秋の行楽に。どんな場面でも様になる不思議な魅力が詰まった小さなお寿司の世界を楽しみましょう。

稲荷寿司の歴史とは
庶民の味として日本各地に存在する稲荷寿司。その歴史は古く、江戸時代から思われます。一八五二年(嘉永五年)には、細長い稲荷ずしを、切り売りする屋台の様子が描かれており、一八八四年頃(天保末年)の史料には稲荷鮓、篠田鮓の名称が登場しています。諸説ありますが、名古屋にある豊川稲荷が発祥地という説が有名です。現在も豊川市には稲荷寿司を扱う店が多数存在し、しのごを削っています。

名称とその由来
こちらも諸説ありますが、お稲荷さんとも呼ばれる稲荷神は穀物・農業の神。その神の使いである狐の好物が油揚げという言い伝えにより、稲荷寿司の名がつけられたとされています。稲荷寿司には「いなり」、「おいなりさん」、「こんこん寿司」、「きつね寿司」の呼び名もあります。

また、西日本では狐の化身が登場する「しのだ妻」伝説が由来で、「しのだ(篠田、信太、信田、志乃多とも)寿司」と呼ばれる事もあります。

形いろいろ
家庭で作られることも多い稲荷寿司ですが、東日本は穀物の神様稲荷神にちなんで米俵型、西日本は狐の耳を模した三角形が多いようです。最近は円筒形の酢飯に帯状の油揚げを巻くものや、包まずにのせるタイプ、具材別に油揚げの色が違うもの、袋の口を開けてトッピングしたものなど様々な稲荷寿司が見受けられます。

稲荷寿司

新米と食欲の季節にピッタリ!



稲荷寿司

■材料:2個分
大判味付き揚げ・・・1枚
すし飯・・・茶碗4杯程
さくら漬・・・大さじ4

■作り方

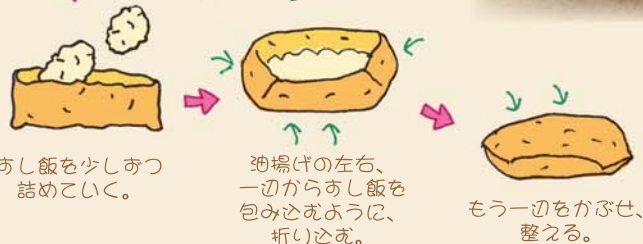
1. 味付き油揚げは四角に切って、さらに開いておく。
2. すし飯に漬物を混ぜる。
3. すし飯で稲荷を少しずつ入れて成形する。



さくら漬



長稲荷の成形



漬物入り長稲荷

大きくて長いおいなりさんは細巻きのお寿司と同じサイズ。この形は埼玉県の「めぬまのいなり」、北鎌倉の「光泉のいなり」などが名物となっています。



稲荷寿司

甘栗入りミニ稲荷

お弁当にぴったりのひとくちサイズ。甘栗で手軽に秋の味。

■材料:4個分
小型味付き揚げ・・・2枚
すし飯・・・茶碗2杯程
甘栗・・・4個

■作り方

1. 味付き油揚げは三角に切っておく。
2. 甘栗は細かく刻み、すし飯に混ぜる。
3. 一口大に丸めたすし飯で稲荷を成形する。



有機むぎ甘栗

三角稲荷の成形



昆布佃煮入り巻き稲荷

昆布の旨味加わって、筒型の洒落た稲荷寿司。



ごま昆布

■材料:4個分
大判味付き揚げ・・・2枚
すし飯・・・茶碗4杯程
ごま昆布佃煮・・・1/2パック

■作り方

1. 味付き油揚げは四角に切って、さらに開いておく。
2. すし飯に佃煮を混ぜる。
3. 一口大に丸めたすし飯で稲荷を成形する。



巻き稲荷の成形



五目ちらしの具

■材料:ご飯4合分
干し椎茸・・・4枚
水・・・150ml
ごぼう・・・20cm
にんじん・・・大1/2本
茹でたけのこ・・・150g
油揚げ切れ端・・・あれば

<調味料>

酒・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ2
塩・・・ひとつまみ
ニジヤ和風だし・・・小さじ1
水・・・100ml

■作り方

1. 干し椎茸は水150mlに浸け戻す(急ぐ時はお湯で)。
2. ごぼう、にんじんはさがきに、他材料も細かく切る。
3. 鍋に切った材料と干し椎茸の戻し汁、水を入れて中火で煮立たせる。
4. <調味料>を加えて沸騰後、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
5. 冷ましてからすし飯に混ぜる。

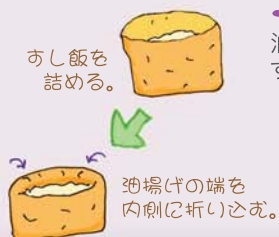
五目稲荷

油揚げの袋を裏返すと、食感が変わります。ちらし寿司の素を使えば、時短に。

■作り方

1. 味付き油揚げは1辺を切って、袋状に開いておく。
2. すし飯に五目ちらしの具を混ぜる。
3. 軽く握ったすし飯を詰めて稲荷を成形する。

■材料:4個分
小型味付き油揚げ・・・4枚
すし飯・・・茶碗4杯程
五目ちらしの具・・・2合分



オープン稲荷の成形



稲荷 寿司



ニジヤの店頭ではすでに
たくさんの種類の
稲荷寿司を販売中！
どれも手作りの
素朴な味が好評です。



黒糖稲荷



ニジヤ定番稲荷

ニジヤ特製稲荷寿司



五目稲荷



玄米五目稲荷



柚子稲荷

稲荷 寿司

トッピングと仕上げの変化で、
パーティー仕様に。
ニジヤにて、これから続々と販売予定です。



海鮮いなり寿司



らなぎいなり寿司



角煮豚と味付玉子いなり寿司



海老いなり寿司



栗赤飯いなり寿司



いくらいなり寿司

*取り扱いのない店舗もございますのでご了承ください。

NIJIYA SUSHI PARTY SET ニジヤ特製 寿司パーティーセット



ST-1
SUPER \$44.99

にぎり: ツナ (5pcs)、海老 (5pcs)、サーモン (5pcs) / ロール: カリフォルニアロール (16pcs)
鉄火巻 (12pcs)、カツパ巻 (12pcs)、サーモンアボカドロール (12pcs)
NIGIRI: Tuna (5pcs), Shrimp (5pcs), Salmon (5pcs) / ROLL: California Roll (16pcs)
Tuna Roll (12pcs), Cucumber Roll (12pcs), Salmon Avocado Roll (12pcs)



ST-2
FUJI \$39.99

ロール: 太巻 (24pcs)、鉄火巻 (12pcs)、カツパ巻 (12pcs)
いなり寿司 (10pcs)
ROLL: Futo-maki (24pcs), Tuna Roll (12pcs), Cucumber Roll (12pcs)
Inari-Sushi (10pcs)



ST-3
RAINBOW \$34.99

にぎり: ツナ (5pcs)、海老 (5pcs)、たまご (5pcs)、いわし (5pcs)、たまご (3pcs)
ロール: 鉄火巻 (6pcs)、カツパ巻 (6pcs)、たくあん巻 (6pcs)
NIGIRI: Tuna (5pcs), Shrimp (5pcs), Squid (5pcs), Octopus (5pcs), Egg (3pcs)
ROLL: Tuna Roll (6pcs), Cucumber Roll (6pcs), Pickled Radish (6pcs)



ST-4
GOMOKU CHIRASHI \$29.99

〈約6人前〉
五目ごはん、錦糸卵、椎茸、寿司海老、カイワレ、紅生姜
Gomoku Rice, Egg, Shiitake, Shrimp, Kaiware, Red Ginger



ST-5
HAKONE \$39.99

ロール: カリフォルニアロール (24pcs)
鉄火巻 (12pcs)、カツパ巻 (12pcs)、いなり寿司 (10pcs)
ROLL: California Roll (24pcs), Tuna Roll (12pcs), Cucumber Roll (12pcs)
Inari-Sushi (10pcs)

NIJIYA SASHIMI PARTY SET ニジヤ特製 刺身パーティーセット



FT-1
MATSU \$44.99

ツナ (12pcs)、ハマチ (8pcs)
サーモン、サバ、イカ、タコ (4pcs) / イクラ
Tuna (12pcs), Yellow Tail (8pcs)
Salmon, Mackerel, Squid, Octopus (4pcs) / Salmon Roe



FT-2
TAKE \$34.99

ツナ (8pcs)、サーモン、ハマチ、サバ、タコ、イカ (4pcs)、イクラ
Tuna (8pcs), Salmon, Yellow Tail, Mackerel, Octopus, Squid (4pcs)
Salmon Roe



FT-3
UME \$24.99

ツナ、サーモン、タコ、イカ、サバ (4pcs)、イクラ
Tuna, Salmon, Mackerel, Octopus, Squid (4pcs)
Salmon Roe

ニジヤ 秋の新作弁当、お寿司 **秋限定!**

今年の秋は松茸三昧!
松茸をたっぷり使った
お弁当とお寿司が勢揃い。
今年も美味しい秋味を
満喫してください。



▼松茸ごはん 塩麹サーモン・塩麹チキン弁当

秋の風物詩といえば松茸。贅沢な松茸ごはんさらにスライスした松茸をトッピング。ニジヤ特製塩麹に漬けて、こんがり焼き上げたサーモンとチキンをそれぞれドーンと載せました。ニジヤオリジナルの無添加煮物に可愛い黄色の栗甘露煮も彩で添えています。また、毎年恒例の「松茸ごはん」のみでも販売しております。併せてご利用ください。松茸はアメリカ原産、カリフォルニア北部とオレゴン州で9~11月に収穫されたものを使用しています。この秋、期間限定の松茸をどうぞご賞味くださいませ。ニジヤ特製塩麹はニジヤ各店でもお買い求めいただけます。



ニジヤ特製
松茸ごはん



▼松茸五目ちらし

ニジヤのオーガニック米ににんじん・椎茸・れんこん・いなりあぶら揚げを混ぜ込んだ五目寿司の上に海老・いくら・錦糸卵そして松茸を彩りよくトッピングしました。海の幸と山の幸で風味豊かな秋味をぜひお楽しみください。



▼秋の野菜煮物

おなじみのニジヤの野菜煮物に、今年のはじめと栗の甘露煮を合わせてみました。ニジヤの煮物は食材ごと、別々に調理されています。それはそれぞれ野菜の煮る時間が違うのと本来野菜が持っている色を残すためです。要するに一緒にごった煮にしまうと調理後、柔らかいものと固いものができてしまうのと、それぞれの野菜の色が他の野菜に移ってしまっただけで全体的に暗い色になってしまうからです。彩り豊かなニジヤの秋の野菜煮物、ご家庭での一品に加えていただければと思います。



※ 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。

秋のキノコ

松茸とその仲間たち

秋といえばやっぱりキノコ。様々な種類のキノコがたくさん出回りますね。キノコの王様といわれる松茸を筆頭に、その仲間たちのこともたっぷりご紹介いたします！

キノコには、腐生菌と菌根菌の2種類があります。しいたけやぶなしめじなどの人工栽培できるキノコは腐生菌で、松茸やトリュフなどの人工栽培がほとんどできないキノコが菌根菌といわれます。腐生菌は、枯れた葉や木などを分解して育つため、人工栽培ができます。しかし、菌根菌は、生きた樹木のそばに生えていて、その樹木とともに共生しているため、人工栽培は難しいとされているのです。

松茸の保存方法

松茸は届いたその日に食べるのがベストですが、短い間、松茸を保存する方法は、キッチンペーパーなどに包み、ビニール袋やタッパーに入れ、冷蔵庫に入れます。(翌日くらいまで保存する場合)
長期間の場合は、土や汚れを取り除いて軽く水洗いしてラップに包み冷凍します。冷凍保存の松茸は焼き松茸には向きませんが、松茸ご飯やお吸い物、茶碗蒸し、土瓶蒸しには十分使えます。松茸が余ったら冷凍保存しておく、お正月のお吸い物や松茸ごはん、おせち料理などに使えて重宝です。

松茸

「香り松茸 味しめじ」という言葉があるように、松茸の醍醐味はなんといいっても香り。この香りは「マツタケオール」という成分で、日本人が発見したそうです。日本人はなぜかこの香りが大好きで、この香りを楽しむために、松茸ではんやお吸い物など、できるだけシンプルなお調理法で食べられることが多いようです。

近くには必ず樹木があり、この樹木がないと松茸の元となる菌根菌は生活できず、また樹木も菌根菌がないと効率よく成長できないという相利共生関係にあります。いかなれば松茸と樹木はお互いに助け合う親密な関係。このような関係を人工的に作りだすのは、現代では非常に困難とされています。

松茸はキノコの種類なので、低カロリーで食物繊維が豊富です。また、ビタミンDやビタミンB群の一種であるナイアシンが多く含まれます。ビタミンDは、骨を丈夫にする働きや血液中のカルシウム濃度を一定に保つ働きがあります。そんなキノコの王様松茸ですが、ありがたいことにニジヤでは日本に比べるとずっとリーズナブルな価格で手に入れることができます。短い秋のこの季節に今だけしか味わうことのできない松茸を思う存分味わっていただきたいと思えます。

キノコの仲間たち

キノコにはたくさんの種類がありますが、どれをとっても栄養豊富でカロリー控えめなので、ぜひ食べていただきたい秋の味覚です。腐生菌のキノコはその殆どが人工栽培となっており、品質も安定し、いつでも手軽に手に入れることができます。秋の食材と併せて美味しく調理し、ぜひとも季節を感じていただきたいと思えます。

しめじ

ぶなしめじはブナの枯木や切り株などに生えるキノコです。色は薄茶色で、傘は大きいもので15cmほどにもなるそうです。新鮮なら生で食べられますが、加熱調理した方が美味しくブリッとした食感を楽しめます。

エリンギ

地中海性気候のイタリアや南フランスなどの地域に自生するキノコで、エリンギウムというセリ科の植物が枯れたところに生えることから「エリンギ」といわれるそうです。香りは弱く、味に癖がないので様々な料理に合わせやすいですが、独特の歯触りが持ち味で、手で裂いて焼いたり、ソテーや煮物によく合います。

舞茸

殆どは栽培もので天然の舞茸は数が少なく高価なものです。舞茸は毎年のように同じ場所に生えるといわれ、大きいものだと10kg以上の塊になって生えるそうです。生では食べられないので、必ず加熱調理します。香りがとても強いので、量を加減して、ほかの食材と調整します。舞茸には、特有成分の「マイタケDフラクシオン」があり、ナチュラルキラー細胞を活性化させ、免疫力を高める働きがあり、抗がん作用があると言われます。歯切れがよく、うまみが強いので、てんぷらや炒め物、鍋料理に利用されます。また「マイタケプロテアーゼ」というたんぱく質分解酵素があるので、細かく刻んだ生の舞茸を、肉にまぶしてから調理すると硬いお肉も柔らかくなり旨みが増します。

シイタケ

シイの枯木に生えるキノコなので「シイタケ」といい、クヌギやナラ、カシにも発生します。原木を使う「原木栽培」とおがくずを固めて使う「菌床栽培」があります。天然物や露地栽培は、春と秋に旬があります。シイタケは、グルタミン酸などの旨み成分をたくさん含んでいます。干すことで酵素が働き、さらに旨みが増し、出汁にもよく使われています。

キノコの栄養

キノコにはいろんな栄養がたっぷりと言っています。

▼食物繊維

キノコは、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養を、豊富に含んだ低カロリー食品です。特に不溶性食物繊維が多く含まれ、胃や腸の中で水分を吸収し力さを増しながら腸の動きを活発にしてくれます。また便秘の解消につながります。

▼カリウム

カリウムが豊富に含まれていて、ナトリウムと共に体内の水分調整や浸透圧の調整をしたり、高血圧や動脈硬化の予防にもなります。それにより生活習慣病の予防に期待されています。不足すると高血圧やむくみの原因になります。筋肉の収縮をスムーズにする働きもあり、不足すると、痙攣や倦怠感、食欲の低下にもなります。

▼ナイアシン

ナイアシンはニコチン酸とニコチン酸アミドの総称のことで、ビタミンB3ともいわれ、水溶性ですが熱に強い性質を持ちます。ナイアシンはたんぱく質や糖質、脂質をエネルギーに変えるのを助ける補酵素の働きがあります。また、アルコールの分解や二日酔いを起こす成分(アセトアルデヒド)の



きのこのレシピ

椎茸となすのゴママヨ和え

- 材料(4人分)
椎茸…4個/酒…大さじ2/なす…2本/ごま油…大さじ2/塩…少々
(ゴママヨ) マヨネーズ…大さじ2/すり白ごま…小さじ2/練からし…少々
みりん…小さじ2/しょうゆ…小さじ1
- 作り方
1. 椎茸は石づきを切り落とし、4~6等分に切る。なすはへたを切り落とし、幅1cmの半月切りに。
2. ボウルに(ゴママヨ)の材料を混ぜ合わせる。
3. フライパンに椎茸、酒、塩を入れて強火にかけしんなりしたらいったん取り出して冷ましておく。
4. 3.のフライパンにごま油を熱し、なすを炒め、塩を振って冷ましておく。
5. 2.のボウルに3.と4.を加えて和える。



松茸茶碗蒸し

- 材料(4人分)
松茸…50g/茹で銀杏(缶詰)…8個/三つ葉…少々/卵…2個
だし汁(カツオ昆布)…4カップ/しょうゆ…小さじ2/みりん…小さじ2/塩…少々
- 作り方
1. 松茸はキッチンペーパーで拭いて汚れを落とし、石突部分は包丁でえんぴつを削るように削る。(松茸は天然のものなので虫が喰っている場合があります。その場合は虫を除いて塩水に漬けると良いでしょう)
2. だし汁にしょうゆ、みりん、塩を入れてひと煮立ちさせる。
3. 冷えただし汁に卵を少しずつ入れる。それを濾し器に通してなめらかにする。
4. 松茸を縦に、出来たら手で裂き、器に松茸と銀杏を入れ、卵のだし汁を注ぐ。
5. 蒸し器に蓋して蒸気が上がってきたら、弱火で12分~15分程度加熱する。
6. 三つ葉を添えて出来上がり。



松茸のホイル焼き

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



松茸のミニ土鍋ご飯

- 材料(1~2人分)
松茸…50g/米…1合/水…200ml
出汁昆布…5cm/ニジヤつゆてんねん…小さじ2
- 作り方
1. 米はといでざるに20分ほどあげてから、一人用の小さい土鍋に入れて水とつゆてんねんを入れ、出汁昆布をのせて30分置く。
2. 松茸をスライスし、1.の土鍋に加えてふたをし中火にかけ、だし汁を何度かに分けて加えながら煮て、水分が少なくなったら松茸、粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



松茸レシピ

松茸のリゾット

- 材料(2人分)
松茸…80g/米…1合/玉ねぎ…1/4個/水…600ml
ニジヤ中華だし…大さじ1/オリーブオイル…大さじ1
白ワイン…50ml/バター…5g/粉チーズ…大さじ2
塩、こしょう…少々
- 作り方
1. 玉ねぎはみじん切り、松茸はスライスにする。
2. 鍋に水、松茸、中華だしを入れて沸騰させ、松茸を取り出しておく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら米(洗わない)を入れて炒め、透き通ってきたら白ワインを入れてさらに炒める。
4. 2.のだし汁を何度かに分けて加えながら煮て、水分が少なくなったら松茸、粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。

天然のトロみで作った、
3種のきのこ昆布の入ったなめたけ。
隠し味はニジャ醤油麹!

ごはんのお供として定番の「なめたけ」。一般的な市販品には粘り気を出すための食品添加物が含まれていますが、ニジャ手作り小瓶シリーズ『いろいろきのこことこんぶのなめたけ』は増粘剤無添加。きのこ昆布から出る天然の粘りを生かして作っています。

きのこは、えのきだけ、しいたけ、エリンギの3種類を使用。ミネラルや食物繊維たっぷりの昆布も一緒に、それぞれの旨みと食感をお楽しみいただけるヘルシーな一品です。なんと隠し味はニジャの手作り醤油麹! 他にはない、オリジナルのおいしいなめたけです。

ごはんののせて食べるのはもちろん、和風きのこパスタやお吸物、卵焼きや野菜との和え物などに幅広くご利用いただけます。

小瓶シリーズ

いろいろ きのここと こんぶの なめたけ



なめたけおろし蕎麦

◆材料 (1人分)

- ニジャいろいろきのこことこんぶのなめたけ … 大さじ1
- 冷凍 そば ……………… 1人分
- 大根おろし ……………… 大さじ3
- ニジャつゆてんねん …… 大さじ4
- 水 ……………… 120ml
- きざみのり ……………… 適量

◆作り方

- 1 冷凍そばを沸騰したお湯で10～15秒ゆで、冷水で冷やして水気を切る。
- 2 そばを器に入れて、つゆ(ニジャつゆてんねん+水)をかけ、大根おろし、ニジャいろいろきのこことこんぶのなめたけ、きざみのりをトッピングする。

秋の味覚を保存する

ぶなしめじ・エリンギなどのキノコ類は「冷凍保存」できます。冷凍する場合は、石づきを切り取ってほぐして保存袋に入れます。使う分だけ取り出して、凍ったまま調理できます。冷凍することでうまみ成分の「グルタミン酸」が増えるので、美味しさアップします。まさに一石二鳥ですね。

▼アミノ酸

たんばく質を構成する成分で「必須アミノ酸」も数多く含まれていて、体に必ず必要とされる栄養素です。筋肉や血液、各細胞にたんばく質が含まれていて、体を作っている主な成分です。免疫の抗体としても働き、神経伝達にも深く関わっています。ボディビルの人々がプロテイン(たんばく質)を摂るのは、筋肉を強く大きくするためのたんばく質を、効率よく摂るためです。

▼マグネシウム

たんばく質の合成や骨や歯の形成、エネルギーの代謝にも関与します。カルシウムと共に骨や歯のもとになり、神経の刺激伝達にも関係し、神経を安定させる働きをもち、頭痛の予防にも効果的に働きます。

▼カルシウム

カルシウムは、99%が骨や歯として存在し、人体には欠かせない栄養素です。心臓や体の筋肉の収縮にも、使われていて大きく関わっています。また、神経の刺激伝達にも関係し、神経を安定させる働きをもちます。

分解を助ける補酵素の働きもしてくれます。
※アルコールをよく飲む人は、ナイアシンが不足気味になるので、多く摂る必要があります。

▼ビタミンD

キノコ特にシイタケは「ビタミンD2」の宝庫です。そして、食用のキノコ類にはビタミンD2の元になる物質「エルゴステロール」という成分があり、日光に当たるとエルゴステロールは「ビタミンD2」に変化します。
シイタケを機械で乾燥させたものは100g中20μg以下ですが、日光に2時間以上当たると数十倍にもなり、一度増えたビタミンD2の量は、ほとんど変わらずに保存できます(冷蔵庫内で半年)。さらに「干しシイタケ」にすると、生のシイタケの10倍以上の食物繊維が摂れます。

きのこのレシピー



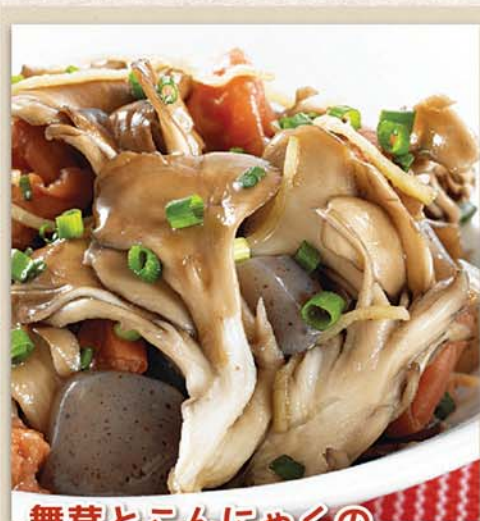
エリンギのチーズ焼き

●材料 (2人分)

- エリンギ …… 2本/小松菜 …… ½束/塩・こしょう …… 少々
- ニジャ塩しもん …… 小さじ1/オリーブオイル …… 小さじ2
- ピザ用チーズ …… 50g/パン粉 …… 大さじ1

●作り方

1. エリンギは石づきを切り落とし、縦にスライスする。小松菜は根を切り落とし、幅5cmに切る。
2. フライパンに半量のオリーブオイルを入れて中火にかけ、エリンギを両面焼く。片面に塩コショウ少々で味を調え、取り出す。
3. 1.のフライパンに残りのオリーブオイルを入れて強火にかけ、小松菜を炒める。塩しもんを加え、塩コショウ少々で味を調え、取り出す。
4. 耐熱容器に3.の小松菜をしき、上にエリンギを並べる。ピザ用チーズをかけ、パン粉を振る。オーブントースターで5～6分焼く。



舞茸とこんじやくのしょうが炒め

●材料 (4人分)

- 舞茸 …… 200g/こんにやく …… 1枚/しょうが …… 2片
- 梅干し(種を取ってつぶす) …… 5粒
- 酒 …… 大さじ1/塩 …… 少々/ネギ …… 適宜

●作り方

1. こんにやくは分量外の塩(適量)をまぶし、しっかりもみ、きれいに洗い、薄切りにする。
2. こんにやくをフライパンで炒める。水分が抜けたら酒を入れる。
3. 舞茸を小房に分け入れ、つぶした梅干し、しょうがのせん切りを入れ炒め、塩で味を調える。
4. 器に盛ってネギの小口切りを散らす。



鮭としめじのバターしょうゆ

●材料 (2人分)

- 生鮭切り身 …… 2切れ/しめじ …… 1パック
- バター …… 10～15g
- 調味料) 黒・しょうゆ・みりん・砂糖 …… 各大さじ1
- 粗挽き黒こしょう・わさび …… お好みで

●作り方

1. 鮭は骨を抜き、3等分に切る。調味料)は混ぜ合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、中火で皮目からこんがり焼く。
3. 鮭の両面を焼いて、フライパンの空いた所に、しめじを入れ2分ほど炒める。調味料)を一気に入れて弱火にしてバターを載せる。
4. フタをしてバターを溶かす。バターが溶けたら中火にして、フライパンを揺すりながらタレを絡めていく。
5. お皿に盛ってフライパンに残ったタレもかけて、黒胡椒を振り、お好みでわさびを添えて。

秋のデザート

※分量の表記は全てアメリカ方式です。



キャラメルアーモンドタルト
 ナッツが美味しい季節になりました。キャラメルとナッツの相性は抜群です！

- 材料 直径5センチのタルト型6個分
- <タルト生地>
 バター 1/2 cup
 砂糖 1/3 cup
 全卵 2個
 薄力粉 1-1/4 cup
 塩 1つまみ
- <キャラメルアーモンド>
 アーモンド(刻んでおく) . . . 6 oz.
 バター 4 oz.
 砂糖 3/4 cup
 生クリーム 1/2 cup
 はちみつ 1/4 cup

- 作り方
1. タルト生地を作るため、バターをあらかじめ室温にしておく。
 2. クリーム状に柔らかくしたバターに砂糖を擦り混ぜる。
 3. 卵を3回くらいに分けて少しずつ、(2)に混ぜ入れていく。

4. ふるった薄力粉と塩を(3)にさっくり混ぜていき、粉気がなくなったら、ひとまとまりにして、冷蔵庫で数時間、固くなるまで休ませておく。
5. 台に分量以外の粉でうち粉をして、約5ミリくらいの厚さにめん棒で平らにして、型にはめこむ為に直径5センチの円に切り抜く。
6. 350°Fで約15分ほど、半焼けの状態まで焼く(ここでは焼き切らない事)。
7. キャラメルアーモンドを作るため、砂糖、生クリーム、蜂蜜を鍋に入れ沸騰させる。
8. 約1分ほど煮詰め、火からおろして、バターと刻んだアーモンドを混ぜ合わせる。
9. 直径5センチのタルト型に(6)のタルト生地をはめて、その上から出来上がった(8)のキャラメルアーモンドをタルト型の淵まで流し込む。
10. 350°Fのオーブンで再び約20分、表面が茶色になるまで焼く。



かぼちゃ大福
 秋のお菓子の定番素材、かぼちゃで餡を作り、餅でくるんでみました。

- 材料 12個分
- <かぼちゃ餡>
 かぼちゃ(中くらいのサイズ) 1/4個
 砂糖 大さじ2
 白あん 6 oz.
- <もち生地>
 水 1/3 cup
 白玉粉 1/4 cup
 上白糖 1/3 cup
 片栗粉(うち粉用) 適量
 シナモンパウダー(飾り用) . . . 適量

- 作り方
1. かぼちゃは種と皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。
 2. 温かいうちに網などで裏返し、砂糖と混ぜる。
 3. 鍋に移して火にかけ、混ぜながら水分をしっかりとばしていく。
 4. 冷めたら白あんと混ぜ合わせ、12個に分け、ボール状にしておく。
 5. もち用の材料をすべて混ぜ、電子レンジで透明感が出てくるまで約3~4分加熱する。途中約2分で一回かき混ぜ、均一に加熱されるようにする。
 6. うち粉用の片栗粉を敷いた平らなバットなどに(5)のもちを流し、ヘラなどを使って、出きる限り薄く広げていく。冷蔵庫で冷やしておく。
 7. 冷えた(6)を(4)のかぼちゃ餡が包めるくらいの大きさに切り、包み込んで上からシナモンパウダーを振りかける。



- マドレーヌ**
 材料も作り方もシンプルなお菓子だけに上手に作るには、コツが必要です。混ぜすぎると食感が変わるので、混ぜすぎないようにする事と、作った生地を冷蔵庫で休ませることがポイントです。
- 材料 12個分
- 薄力粉 5 oz.
 ベーキングパウダー . . . 小さじ3/4
 レモン皮 1個分
 砂糖 4 oz.
 全卵 3個
 はちみつ 小さじ2
 溶かしバター 5 oz.

- 作り方
1. 全卵と蜂蜜をしっかり擦り混ぜあわせておく。
 2. 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるい、砂糖、レモンの皮と一緒に混ぜ合わせる。
 3. (1)を(2)の粉類に混ぜ入れる。あまり混ぜすぎないように注意。
 4. 溶かしバターと(3)をしっかり混ぜて、最低3時間くらい冷蔵庫で生地を休ませておく。
 5. 型に分量外のバターを刷毛で塗り、生地を流し込み、350°Fで約20分焼く。

- 材料直径10インチの型1個分
- <グラハムクラッカーベース>
 粉状にしたグラハムクラッカー . . 2 cup
 溶かしバター 2 oz.
- <チーズケーキ生地>
 蒸して皮を剥いたさつまいも . . . 1 Lb.
 クリームチーズ(室温にしておく) . 1 Lb.
 三温糖 3/4 cup
 卵 3個
 生クリーム 1/4 cup
 ヨーグルト 1/4 cup
 メープルシロップ 1/4 cup
 シナモンパウダー 小さじ1
 ナツメグ 小さじ 3/4
 片栗粉 大さじ2

- 作り方
1. 粉状にしたグラハムクラッカーと溶かしバターを混ぜ、薄く油(分量外)をひいた型の底に敷き詰める。
 2. クリームチーズとさつまいも、三温糖をしっかり混ぜる。
 3. 卵を3回くらいに分けて、混ぜていく。
 4. 残りの材料も均一になるように混ぜ入れていく。
 5. (1)の型に流し込み、350°Fのオーブンで約1時間焼く。



洋梨の赤ワイン、蜂蜜、しょうが煮
 体調を崩しやすくなる季節、風邪の予防にも効くデザートはいかがでしょう？ 温かなくても、冷たくても美味しく召し上がれます。

- 材料 洋ナシ3個分
- 洋ナシ 3個
 赤ワイン 1本
 砂糖 1/2 cup
 はちみつ 1 cup
 レモン 1個
 すりおろしたしょうが 1/4 cup
- 作り方
1. レモンはスライスにして、洋ナシ以外の材料を鍋に入れて沸騰させる。
 2. 皮を剥き、芯をくりぬいた洋ナシを(1)に入れ、落し蓋をのせ、弱火にして約10分煮込む。



さつまいものチーズケーキ
 寒くなると食べたくなる、ほっくほっくのさつまいも。今年の感謝祭はいつもと違うチーズケーキを焼いてみてはいかがですか？

バラの花の飾り巻き

材料 (1本分)

<薄焼き卵>

卵・・・・・・・・・・ 2個
みりん・・・・・・・・ 小さじ2
砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
塩・・・・・・・・・・ 少々

きゅうり・・・・・・・・ 1/8本
すし飯・・・・・・・・ 200~250g
すし生姜・・・・・・・・ 15g
スモークサーモン・・・ 60g
まさご・・・・・・・・ 大さじ1~2
大葉・・・・・・・・・・ 5~6枚
寿司海苔・・半切り1-1/2枚



梅の花の飾り巻き

材料 (1本分)

すし飯・・・・・・・・ 240g
桜でんぶ・・・・ 大さじ1
山ごぼう・・・・・・・・ 1本
高菜漬け・・ 10cm適量
海苔・・・・・・・・ 半切り3枚

つくりかた



5. 海苔1枚と1/6をご飯粒でくっつけて長くしておき、奥側を3cmほどあけてすし飯を広げる。



6. ご飯の上に高菜を等間隔に並べる。



7. 1番右の野沢菜の上に花びらと花びらの間が合うように置く。



8. そのまま野沢菜が花びらの隙間にはいるように巻いていく。

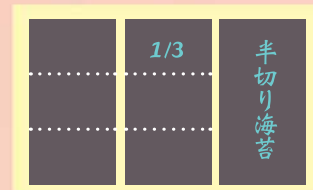


9. 白いご飯が花の周りを一周するように巻いてきれいにカタチを整える。

できあがり!



1. すし飯を2等分にする。その内の1つに桜でんぶを混ぜて、ピンク色の酢飯にして5等分しておく。



2. 海苔3枚中、2枚を3等分にする。



3. 海苔1/3を横に置きピンクの酢飯を細長くして細巻きにする。しっとりしたら、巻きすに乗せて、コロコロと転がして、形を整える。これを5本作る。



4. 山ごぼうの周りに(3)をつけて花のカタチを作る。ラップにくるんで落ち着かせる。



食欲の秋です。そしてごはんも美味しい秋! そんな季節にお寿司好きな高校生が集まりました。なかなかお料理をする機会がないという4人組。巻き寿司を作ったこともなければ、巻きすを使ったことすらないという…。

そんなティーンたちに今回は見た目もGOODな飾り巻き寿司に挑戦してもらいます。いきなりハードル高くない? とちょっと不安で緊張気味のみなさんですが、はてさてどんな飾り巻き寿司ができるでしょうか?

食欲の秋

飾り巻き寿司を作ろう!

今回のチャレンジャー

4人共、初めてでも大成功!



Misakiさん Nanaさん Matthewくん Mikuさん

すし飯

材料 (作りやすい量)

米・・・・・・・・・・ 4合
すし酢・・・・ 大さじ8程度
だし昆布・・・・ 5cm程度



1. 炊飯器に米と同量の水、だし昆布を入れて炊く。

2. 炊けたら寿司桶に入れてすし酢を全体にふりかけてしゃもじで切るように混ぜ合わせる。うちわであおぎながら混ぜると味がよく馴染む。

3. そのまま冷ましておく。



5. 端からきつめに巻き、棒状にしたら、もう1枚の薄焼き卵にのせて巻く。3枚目の薄焼き卵でさらに巻き、ラップに包んでおく。

つくりかた



1. <薄焼き卵>の材料を混ぜて薄焼き卵を3枚作る。きゅうりは縦半分に切って、それを4等分の放射状に切る。



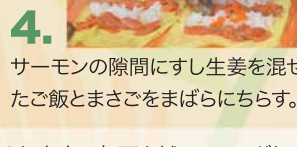
2. すし飯のうち1/4にすし生姜を刻んだものを混ぜる。



3. ラップの上に薄焼き卵を2枚おき、間隔をあけてサーモンを横に3列に広げる。



4. サーモンの隙間にすし生姜を混ぜたご飯とまさごをまばらにちらす。



6. 海苔1枚と1/2をご飯粒でくっつけて長くして、巻すの上に置き、ご飯を広げる。



7. きゅうりに大葉を巻いて2か所に埋め込むように置く。真ん中より手前に(5)のたまごロールをラップを外して置き、きつく巻きあげる。

できあがり!



8. ラップで包んでしばらく置いて落ち着かせてからカットする。

*包丁はまな板に垂直にし、1回1回、ぬれ布巾で包丁を拭いてのこぎりのように前後に動かしながら切ります。



豆腐のポタージュ

【材料(2人分)】

ニジヤ絹ごし豆腐 ½丁
水 120ml
ニジヤ和風だし 小さじ1
塩 小さじ¼
大葉 1枚
ごま油 少々



- 【作り方】
- 鍋に水、和風だし、さいの目に切った豆腐を入れて一煮立ちさせ、塩を入れる。
 - 粗熱を取ってからミキサーにかける。
 - 温め直して器に盛り、大葉の千切りをトッピングしてごま油をたらす。

秋のスープ

食欲の秋にちなんで旬の野菜をたっぷり使った秋に食べたいスープのご紹介です。だんだんと気温も下がってきて温かいものが恋しくなる季節。ゆっくり美味しく味わってください。



田舎風野菜スープ

【材料(5~6人分)】

玉ねぎ 1個
じゃがいも 1個
キャベツ 130g
にんじん ½個
黄パプリカ ½個
セロリ 1本
しいたけ 3枚
にんにく 1片
ローリエ 1枚
水 750ml
オリーブオイル 大さじ1
白ワイン 大さじ1
塩 小さじ1
こしょう 少々

- 【作り方】
- にんにくはみじん切り、その他野菜はすべて1cm角に切る。
 - 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強火にして玉ねぎ、セロリ、にんじんの順に入れて炒める。
 - しんなりしてきたら黄パプリカ、しいたけ、じゃがいも、キャベツ、ローリエの順に入れて炒め、白ワインを入れて水分が飛ぶまでいため、水を入れて中火で20分煮る。
 - 塩、こしょうで味をととのえる。



野菜とワンタンの皮のスープ

【材料(4人分)】

もやし ½袋
にら ¼束
にんじん ½本
にんにく 1片
ワンタンの皮 10枚
卵 1個
水 400ml
ニジヤ中華だし 大さじ1
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩、こしょう 少々

- 【作り方】
- にらは5cm、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切り、ワンタンの皮は½に切る。
 - 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたってきたら中火にしてにんじん、もやし、にらの順に入れて炒める。
 - 水、中華だしを入れて、沸騰したらワンタンの皮を入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
 - 溶き卵を回し入れ、同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。



海老と舞茸のトマトスープ

【材料(4人分)】

海老 10尾
玉ねぎ ½個
舞茸 ½パック
トマトソース 200ml
にんにく 1片
水 350ml
オリーブオイル 大さじ1
白ワイン 大さじ1
生クリーム 大さじ1
クミン 少々
塩、こしょう 少々

- 【作り方】
- 海老は背わたを取り、2尾分は荒みじん切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、舞茸は大きめの房に分けておく。
 - 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたってきたら中火にして玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、すべての海老と舞茸、白ワインを入れてさらに炒める。
 - 大きな海老と舞茸は取り出し、鍋に水、トマトソースを入れて5分煮る。
 - スープの粗熱が取れたらミキサーにかける。
 - 4と海老、舞茸を鍋に戻し入れて弱火にかけ、生クリーム、クミン、塩、こしょうで味をととのえる。



じゃがいもとベーコンのスープ

【材料(2人分)】

じゃがいも 1個
エシャレット 40g (または玉ねぎ ¼個)
ベーコン 2枚
にんにく 1片
水 250ml
塩、黒こしょう 少々
パセリ 適量

- 【作り方】
- じゃがいもは一口大に切って水にさらす。エシャレットはスライス、ベーコンは1.5cm幅、にんにくはみじん切りにする。
 - 鍋にベーコンを入れて中火で炒め、脂が出たら脂ごとキッチンペーパーの上に取り出す。同じ鍋でにんにく、エシャレット、じゃがいもを入れて炒める。
 - 水と脂を切ったベーコンを入れてふたをし、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
 - 塩、黒こしょうで味をととのえ、パセリをトッピングする。



ニジヤおすすめ! 旬の海鮮 あんこう



食欲の秋到来！秋はいろいろな旬の食材が満載。食欲が増してきますよ。

今秋ニジヤマーケットおすすめの秋の食材、産地直送のあんこうの紹介です！

あんこうと言えば大きい顔、口、ヌルヌルした表面。ちよつとこわいイメージもありますよね。でもこの魚、その姿からは想像できない美味しさです。日本では高級食材として珍重され、「関西のフグ」、「関東のアンコウ」と言われ、特に関東で人気のある魚です。

あんこうは、背ヒレと骨を除いて無駄なく食べられます。肝は海のフオアグラと言われるほどコッテリ濃厚な美味しさがあります。

これからの時期、一番オススメの食べ方はやっぱり鍋が一番！水炊き、味噌を入れてもとても美味しいですよ。身は白身でやわらかく、唐揚げ・ムニエル等で食べるのもこれからです。

皆さんが思い浮かべるあんこうは、チョウチンアンコウが有名です。頭から光る触手のようなものをぶら下げて獲物を捕まえます。しかしこの種は食用ではないよう

です。
ニジヤのおすすめはアメリカングラ（アメリカン「Lophius americanus」）ですが、一般的には別名の Monk Fish という名前が流通しています。「お坊さんの魚」といいますが不思議な名前です。西洋の修道士の服装や天使の翼に似ているというのが名前の由来のようです。全長1.2m、体重20kg。大西洋西岸（カナダ、ケベック州から米国フロリダ州まで）の水深1000mまでの海底に分布しています。

美容にもあんこう

皮にはたっぷりのコラーゲンがあり、ビタミンCの野菜と食べると肌をきれいにすると言われています。白身部分は脂質が少なくとってもヘルシー！ビタミンB₁、B₁₂やナイアシ

食卓に並ぶアンコウはメスがおおい？

あんこうはメスに比べてオスが極

また美味しいです。

産地直送！

ニジヤマーケットでは、新鮮なあんこうを取り寄せています。良質なあんこうの産地である現地にむき、直接現場の業者様と確認し合うことで鮮度、品質の高い物が手に入ります。

秋から冬にかけて、産卵期が一番美味しい時期になります。「霜月あんこう 絵に描いても舐める」といわれるほど。特に陰暦11月頃が最高に美味しくなります。まさにこれからの鍋食材にピッタリ！一味違うニジヤのあんこうを是非お試しください。

あんこうの種類

あんこうは見た目通り深海魚で、鱧に近い種類の魚です。その種類は300種類いるそうですが、そのうち食用に出来るのは25種類ほどだそうです。日本では主にホンアンコ

う、クツアンコウが食用として漁獲出来、食われています。地中海でもニシアンコウというアンコウが漁獲されるため、ヨーロッパ等でも食われています。

あんこう珍事件

昔々、アメリカ ニュージャーシーで鴨撃ちに出かけた猟師が海面で暴れる異物を発見！サメかと思つて恐る恐る近づいてみると、そこには大きなあんこうが海鳥をくわえ込んでいた！鳥が大きすぎて呑み込みきれないまま、大暴れしていたそうです。猟師は両方とも捕らえ、まさに『漁夫の利』のようなことがあったと記録が残っているようです。また日本でも、昭和初期に塩釜港沖であつたあんこうのお腹の中から、なんと海鳥であるハシブトガラが出てきた記録があります。あんこうはけっこう肉食系？なのでしょう

あん肝

あん肝は、海のフオアグラと言われるくらいコッテリした美味しさで、珍味としても人気があります。あん肝はあんこうの肝臓の部分で、脂肪にはコレステロール値を下げ、血栓予防に効果的な脂質が大量に含まれていて、体脂肪を燃焼させ

あんこう鍋

▼材料 (2人分)

- あんこう 250g
- あん肝 (市販品) 40g
- 焼き豆腐 ½丁
- ネギ 1本
- 白菜 ½株
- 春菊 ¼束
- えのき茸 ½株
- だし汁 500ml
- 《A》
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- みそ 40g

▼作り方

- 1 あんこうはたっぷりの熱湯で周りが白っぽくなるまでさつと茹で、食べやすい大きさに切る。
- 2 焼き豆腐は食べやすく切り、ネギは斜めに切り、白菜、春菊はザク切りにする。
- 4 土鍋にだし汁を入れて、そこに《A》を加える。
- 5 1、2の材料を加えて煮、アクをとりながら、煮えたところからいただく。



旬の冬に一度は味わいたい鍋です。あんこうの肝をスープに加えると、独特のコクと旨味が鍋全体に広がります。

あんこうの名前

あんこうは漢字で「鮫鰐」と書きます。「魚偏に安いと書くと春の川の川柳のように、あんこうは春になると急に味が落ちる魚であるそうです。愚かな魚というのでついた「暗愚魚」という名前があんこうの語源という説があります。

江戸時代の天保2年(1831)に成立した魚類図鑑である『魚鑑』によると、あんこうは別名「華臍魚(カサイウオ)」とも「琵琶魚(ピワウオ)」ともいわれていたようです。確かに立派な臍状のものもあるし、形も琵琶に似ている。頼山陽は「華臍魚を食らう歌」と題し、アンコウ鍋の美味を漢詩にのせて賛美し、フグよりもすぐれていると詠んでいます。

あんこうは高級品だった？

あんこうは、江戸時代の頃の「三鳥二魚」と呼ばれる5大珍味のひとつであつたそうです。三鳥二魚とは、鳥二鶴(ツル)、雲雀(ヒバリ)、鶺鴒(バン)、魚二鯛(タイ)、鮫鰐(アンコウ)のことで、歴史的にも名高い高級食材だったそうです。

また、酒を飲むとビタミンAが不足しがちになりますが、あん肝にはビタミンAがたっぷり含まれるところから、肴として良いといわれています。

あんこうのブイヤベース

▼材料 (2人分)

- あんこう(身) 100g
- あん肝 40g
- えび 4尾
- あさり 8個
- たまねぎ 60g
- セロリ 40g
- オリーブオイル 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- パセリ 少々
- 《A》
- トマトペースト 大さじ½
- 白ワイン 大さじ3
- 水 500ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩 小さじ¼
- こしょう 少々
- サフラン ひとつまみ

▼作り方

- 1 たまねぎ、セロリのみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル・おろしにんにくを熱し、1を入れて中弱火でしんなりするまで炒め、あん肝を加えさらに炒める。
- 3 あんこうの身、《A》を入れ、あくをいれにんにくを取りながら約15分間煮込む。
- 4 背わたをとったえび、あさりを入れ、さらに約3分間煮込む。
- 5 あさりの口が開いたら器に盛り付け、刻んだパセリを振る。



ブイヤベースはあんこうを入れるのが本場マルセイユの正式なレシピです。魚介をふんだんに使ったぜいたく洋風スープは、見た目も豪華でおもてなし料理としても喜ばれます。

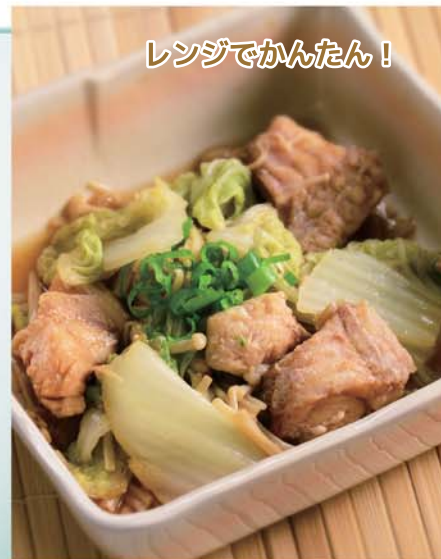
あんこうと白菜のポン酢和え

▼材料 (2人分)

- あんこう 200g
- 白菜 4枚位
- えのき茸 1パック
- ニジヤ和風だし 小さじ2
- ポン酢 大さじ4
- みじん切りネギ 適量

▼作り方

- 1 あんこう、白菜、えのきを食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。
- 2 全体に和風だしを振りかけてラップをして、レンジで3~5分程加熱する。
- 3 全体に火が通ったら、ポン酢を回し入れざつくり混ぜてネギを散らす。



レンジでかんたん！

あんこうの天ぷら

▼材料 (2人分)

- あんこう切り身 200g
- ニジヤ天ぷら粉 大さじ2
- 水 大さじ3~4
- サラダ油 適量

▼作り方

- 1 あんこうは一口大に切る。
- 2 天ぷら粉に水を加えて混ぜ合わせ衣を作る。
- 3 あんこうを加えて衣を付ける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱しておき、中火~強火で揚げる。きつね色になったら裏返して、同様に片面も揚げる。
- 5 カリッと揚がったら取り出し、油を切ったら出来上がり。



ふわっと柔らかい身が美味しい！熱々をどうぞ！

ソースのハナシ



近年食生活の多様化に伴いさまざまな用途の調味料、たれ、ソース類がご家庭の食卓にあるのではないのでしょうか。利便性に優れたブレンド調味料が増えることにより食文化が日々変化しています。商品寿命が短くなり各社とも差別化を図り、結果として専用性の高い調味料が増加しているのです。

ソースとは

料理に「かける」、「つける」、「炒める」、「煮る」、「混ぜる」などとして料理の味や香り、色を引き立たせる液体調味料は全てソースに当てはまります。代表的なものにウスターソース類、トマトソース、ホワイトソース、デミグラスソース、たれ類が挙げられます。

日本では一般的にソースといえばウスターソース類を指すことが多いですが、ソースの語源はラテン語の「SALIS」といわれています。したがってソースとは食塩を使用して作られた液体調味料の総称であるといえます。

ソースの歴史

ウスターソースの誕生は1800年代初めにイギリスのウスターシャー州ウスター市に住むある主婦が残った野菜や果物にスパイス(香辛料)をふりかけ、腐敗しないように塩と酢を加えて壺に入れて保存したのが始まりです。

ある日、主婦が壺の蓋を開けてみると野菜や果実は発酵して食欲をそそる香りを放った液状に溶けていたそうです。これが自家製自慢のオリジナル調味料として評判を呼び、1840年頃にはイギリスのリー&ペリン社が商品化して「ウスターソース」という名前です。世に送りだしました。リー&ペリン社は最古のソース会社として知ら

ソースの種類

ソースの原料は玉ねぎ、ニンジン、しょうが、セロリ、トマトといったたくさんの野菜の煮汁と砂糖、塩、香辛料、ビネガーを混ぜて作られます。旨味、甘味、酸味をうまく調和させ日本人の味覚に合ったソースに工夫され細分化されてきました。先のリー&ペリン社もイギリスとアメリカで販売するウスターソースの味を変えています。

日本農林規格(JAS)においてウスターソース類は粘度によりウスターソース、中濃ソース、濃厚ソースに区別された呼び名があります。

▼ウスターソース：
一番サラサラしたスパイスの効

いたソースで焼きそばなどの炒め物やカレーといった煮込み料理のかくし味、魚系の揚げ物に最適。

▼中濃ソース：
ウスターソースと濃厚ソースの間くらいのとろみがあって少し甘めのソース。

▼濃厚ソース：
一般的にトンカツソースと呼ばれる。果実を多く使用することからフルーツソースとも呼ばれています。粘度があるので、その名の通りトンカツなどの揚げ物に使用。地域ごとの食文化の違いにより関西地区の家庭ではウスターソースと濃厚ソースを使い分けることが好まれるが、関東地区では中濃ソースのみが好まれるそうです。

また中京地区では旨みの濃い「こいくちソース」、広島地区では「お好みソース」が好まれています。以前は一番ポピュラーであったはずのウスターソースの生産量は年々減少しており、理由としては焼きそばソース、お好みソース、ハンバーグソース等の専用ソースが増えていったことによるようです。

日本人に馴染の深いソース

日本人に一番馴染みのあるソースは「たれ類」で種類は非常に多いですが、代表格は焼肉のたれ、すき焼きのたれ、しゃぶしゃぶのたれが挙げられます。

▼焼肉のたれ：
お肉を直火で焼く料理は、日本

の伝統料理の手法にはなく、焼肉は朝鮮半島から伝わったものであるから、焼肉のたれも朝鮮半島から伝わったものと考えられています。もともとは醤油やウスターソースが焼肉のたれとして使用されていましたが、1965年以降に家庭で使用する焼肉のたれが普及していききました。原料は醤油をベースに砂糖、果物、ゴマ、味噌、にんにく、しょうが等で作られます。

焼肉のたれは万能調味料として焼きそばやチャーハン、カレーのかくし味にも合います。焼肉のたれはご飯との相性抜群です。

▼すき焼きのたれ：

牛鍋、牛すきともいわれるすき焼き。すき焼きは関西と関東で作りの違いがあります。関西では、すき焼き用鍋で牛肉を焼いてからすき焼きのたれで味付けし牛肉を食べて、野菜等を後から煮込むのが一般的。関東では、牛肉も野菜も一緒に鍋に入れてすき焼きのたれとともに煮て食べます。すき焼きのたれは昆布などのだし汁に醤油、みりん、酒、砂糖を混ぜて作られます。

▼しゃぶしゃぶのたれ：

しゃぶしゃぶが外食中心から一般的な家庭料理になったのは1985年以降と考えられています。薄くスライスした牛肉をお好みのたれをつけて食べるしゃぶしゃぶは贅沢料理の一つでした。しゃぶしゃぶは贅沢料理の一つでした。ポン酢たれ、ごまだれどちらも美味しいですね。

ニジヤ焼肉のたれ



ニジヤ焼肉のたれの美味しさの秘密はフレッシュな梨のすりおろしと無添加の調味料。これらを混ぜ合わせて丁寧に造りあげた本格派。梨は消化酵素を多く含んでいるので肉料理の消化促進に効果を発揮します。焼肉のたれだけではなく、様々なお料理にご利用いただけます。

ニジヤ胡麻だれ



ニジヤ胡麻だれはたっぷりの胡麻とトロリとした濃厚さが自慢です。胡麻にはカルシウム、鉄分、食物繊維が多く美容と健康には欠かせない栄養食品です。サラダのドレッシングとしてはもちろん、温野菜やしゃぶしゃぶのたれとしてもご利用いただけます。

ニジヤすき焼きソース



ニジヤすき焼きソースは使いやすいストリートタイプ。北海道産の昆布を使った旨味のある出汁を基本にしょうゆ、砂糖などシンプルな材料でももちろん無添加。誰にでも好まれる飽きのこない味わいに仕上げました。

焼きうどん

(材料:3~4人分)
豚薄切り肉 100g
にんじん 1本
玉ねぎ ½本
キャベツ ¼個
うどん 3玉
ニジヤ焼肉のたれ 200ml
塩、こしょう 少々



(作り方)
① 豚肉は細めに切り、にんじんは1cm幅の千切りにする。玉ねぎはスライス、キャベツは2cm角に切る。
② フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツを炒めて塩、こしょうする。
③ うどんを入れて炒め合わせ、焼き肉のたれを加えて炒める。

出汁かけ鯛そうめん

(材料:2人分)
そうめん 200g
鯛刺身 10切れ
ニジヤ胡麻だれ 100ml
三つ葉 10g
みょうが ½個
熱湯 500ml
ニジヤ無添加和風だし 5g
しょうゆ 小さじ2



(作り方)
① 鯛の刺身に胡麻だれを和えて置く。三つ葉は3cmに、みょうがは薄切りにする。
② そうめんを硬めに茹でて冷水に取り、洗ってぬめりを取り、水気を切り器に盛る。その上に鯛、三つ葉、みょうがを盛る。
③ 熱湯と粉末だし、しょうゆを合わせて土瓶などに入れ、そうめんと共にすすめる。食べる直前に各自だし汁をかける。

カレイの煮つけ

(材料)
カレイ切り身 2切れ
生姜 1片
ニジヤすき焼きソース 100ml
水 200ml



(作り方)
① 水とすき焼きのたれ、薄切りの生姜を鍋に入れて煮立たせる。
② ①にカレイを入れる。
③ アルミホイルで落とし蓋をして好みの味まで煮詰める。

腸活のスズメ



最近よく耳にする言葉のひとつに「腸活」があります。これは私達の身体の美と健康は、腸内環境がいかに整っているかに依る、ということが明らかになってきた証といえるでしょう。

腸内環境を整えるには、食生活や生活習慣の改善、運動、ストレスの軽減などさまざまなアプローチが必要となってきます。そしてその腸内環境を調えるために行う活動を腸活といえます。それは自分自身の身体を思いやり、さらに健康的で美しく、コンディションを良好にして、毎日をイキイキと生活することができるときの道のりです。

千里の道も一歩から。まずは腸活の正しい知識を身につけて最初の一歩を踏み出しましょう。

腸内環境が整っている状態というのは、腸内で善玉菌が優勢な状態のことをいいます。腸内には、およそ100種類・100兆個以上の腸内細菌が生息しており、その細菌の中でビフィズス菌や乳酸菌などの健康にとって有用な善玉菌、有害な悪玉菌、その中間の日和見菌の3つのグループに分かれて、腸内バランスをとりながら共存しています。

腸の主な働き

腸は、脳が指令を出さなくても自らの判断で活動しています。食物の消化に関しては、胃よりも多くの食物の消化をしているといわれており、腸内細菌の中の善玉菌は消化の改善を補助します。また生命活動に必要な栄養分や水分を吸収し、身体に吸収されない不要な毒素や老廃物を便として排泄します。

意外なことに腸は身体の免疫機能の7割以上を担い、つねに身体を菌などから守っており、しかもリラクゼーション効果を促すセロトニンと呼ばれる精神安定ホルモンを分泌していますが、身体全体のおよそ9割を腸が担っているということです。

このようにみても、腸は本当に私達の身体の重要な部分を司っているのだということがわかりますね。反対に腸内環境が悪化すると、腸内では大腸菌などの悪玉菌が増殖し、腸内細菌のバランスが乱れます。それによって、便秘やコレステロールの上昇、免疫力を低下させて病気を招くなどのさまざまな弊害が現れると考えられます。そうならないためにもぜひ腸活をおすすめします。

腸活の効能

腸が健康状態にあるとさまざまな恩恵を期待できます。まずは美肌効果。善玉菌は腸内で美肌に有効なビタミンB群を生成します。また、反対に悪玉菌が増えると悪玉菌が生成したガスが血中へ吸収されて、肝臓に負担をかけた後に肌あれやニキビ、湿疹などのトラブルを招くと考えられています。

そしてダイエット効果。腸内細菌が生成する脂肪酸が、腸内にあるエネルギー代謝に関係する受容体を刺激することで、代謝が促進されます。よく知られているところでは、便秘解消。善玉菌が生成する有機酸によって、腸が刺激され便通が改善されます。次に疲労回復効果。善玉菌によって疲労の軽減や回復に効果的なビタミンB群が生成されます。その他、消化吸収を促進させたり、有害物質の生成を抑制して免疫力を強化します。

善玉菌が免疫細胞を刺激することによって、免疫力が高まりウイルスや病原菌から身体を守ります。免疫力が上がると花粉症などのアレルギー性の疾患やインフルエンザ感染の予防に期待できます。

また、腸内環境が整うことでリラクゼーション効果や精神安定効果も期待できるということです。

腸活の方法

腸活には、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えることや便秘の改善が重要となってきます。では具体的にどのような方法で実践すればよいかを、ご紹介しましょう。

食へ物編

腸活にはやはり食生活が重要課題。まずは朝起きたら水を飲むことをオススメします。そうすることで腸をやさしく起こすことができます。飲む水はなるべく常温か白湯(さゆ)で、腸への負担を少なくするように心がけます。そして毎日3食の食事ベースを作ることで、腸の働きを整えます。朝ごはんを食べることができない人は、バナナやリンゴなど手軽に食べることが出来るフルーツから構いません。液体ではなく、固形の食べ物を腸に届けるのがポイント。くれぐれも腸に大きな負担を掛けないくらいを目安にしてください。

とりたいものです。手作りの料理は、脂っこい料理を控えながらたくさん食材をバランスよく食べるのがおすすめです。特に積極的に食べたいのが、血液サラサラ効果の高い「青魚系」、善玉菌を多く摂取できる「納豆・キムチ・ぬか漬け」、満腹感十分で低カロリー＆食物繊維の豊富な「きのこ類」「こんにゃく」。これらは腸の中をきれいにしてくれるので、上手に食べればダイエットの効果もよりアップします。そして食物繊維が多く含まれる野菜や果物、ビフィズス菌や乳酸菌が含まれる醗酵食品、善玉菌を増やすオリゴ糖などが含まれる食品を摂取するようにしましょう。例えばヨーグルト、納豆、梅干し、みそ、豆類、山芋、ほうれんそう、白菜、にんじん、ごぼう、海藻類などなど、普段の食事の中で、できるだけ摂り入れるようにしたいものです。

運動編

毎日10〜15分程度の適度な運動を習慣づけます。寝る前のリラックスタイムに行うストレッチ&マッサージもヘルシーな腸をつくるには効果的。腸も筋肉でできているため、筋力を鍛え維持することは重要です。

● **お手軽ストレッチ&マッサージ**：
● 仰向けになって膝を立てる。両膝を閉じたまま左右交互に倒し腰をひねる。
● 仰向けになっておへそを中心に



の”の字に数回約30秒間なぞる。
● うつ伏せから手で上体を支えつつくり起す。気持ちがいい程度まで。

● 楽な姿勢で座り、ゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、ゆっくり息を吐きながらお腹をひっこめを繰り返す。
● 温熱編
腸は温めると活発に働くようになります。反対にお腹が冷えると血液の循環が悪くなり、腸の働きが悪くなってしまう。実は今

● プチ断食編
断食と聞くと厳しい修行のように

ないイメージがありますが、疲れてしまった腸をリセットするにはちょっとしたプチ断食も効果的。これはまったく食べないわけではなく、野菜中心の生活にしたり、具なしのおみそ汁をゆっくり飲むなど腸内環境に良い食べ物を中心に摂り入れることを考えた食事をすることです。一日でも半日でも構わないので、様子をみながらリセットを行います。改善してきたら

徐々に食べる量を増やしていきましょう。くれぐれも無理は禁物です。ちょうど良い感じを身体と相談しながら行います。いかがですか？腸活に関心がある方、まずはできることから実践してみましょ。最も大切だと思う食習慣。美味しいレシピもご紹介しますので、ぜひお試しください！

豆乳きのこポタージュ



- ▼材料(2人分)
玉ねぎ …… ½個 ネギ …… 5cm
お好きなきのこ …… 1パック オリーブオイル …… 大さじ1
水 …… 300ml 野菜ブイヨン …… 小さじ1
豆乳 …… 200ml 塩、こしょう …… 少々
- ▼作り方
1. 玉ねぎ、ネギは繊維を断つように薄切り、きのこは2cm幅に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、玉ねぎ、ネギを軽く炒める。
3. きのを加えてさらに2分ほど炒めて、水と野菜ブイヨンを入れ、弱火で20分煮る。
4. 3.をミキサーにかけ、鍋に戻し、豆乳を入れて温める。塩、こしょうで味を調える。

腸活寝かせ納豆



- ▼材料(2人分)
納豆 …… 2パック 玉ねぎ …… ¼個
キヌア(茹でたもの) …… 大さじ2 塩麹 …… 小さじ1
てんさい糖 …… 小さじ½ オリーブオイル …… 少々
- ▼作り方
1. 玉ねぎを繊維に直角にスライスし30分以上空気にさらしておく。
2. 納豆を10回くらい混ぜて塩麹を加え更に10回以上混ぜる。
3. てんさい糖と玉ねぎも加えて混ぜ、最後にキヌアを加えて混ぜて一晩寝かせる。
4. 食べる直前にオリーブオイルを少量たらす。
※お好みでしょうゆをかけても。

甘酒豆乳



- ▼材料(1人分)
ニジヤ甘酒 …… 大さじ5
ニジヤ豆乳(レギュラー) …… 200ml
- ▼作り方
1. 甘酒と豆乳を容器に入れて、ブレンダーなどで混ぜる。
※グラスに豆乳と甘酒を入れてスプーンなどで混ぜるだけでもいいが、ブレンダーやミキサーで混ぜると、より滑らかで口当たりが良くなる。
2. 電子レンジ(1000w×30秒程度)で温める。
※温め過ぎないこと、50℃程度を目安に温めると良い。
3. グラスに注いで完成。好みでショウガパウダーを足すとより体が温まる。

塩麹きのこ



- ▼材料(作りやすい量)
きのこ …… 300g
(しめじ、しいたけ、しいたけ、エリンギ、まいたけなど)
ニジヤ塩麹 …… 大さじ2〜3 酒 …… 大さじ1
- ▼作り方
1. きのを食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに入れ、酒を振り、蓋をして蒸し焼きにする。
3. 火が通って、粗熱が取れたら、塩麹と和えて、できあがり！
※納豆と混ぜたり、野菜と和えたりしても美味しい！

アラスカ産 天然紅鮭の スモークサーモン



鮭の王様「紅鮭」を贅沢にスモークサーモンにしました。香ばしいアルダーの香りが、紅鮭の旨味を引き出します。ニジヤ一押し！アラスカ産天然紅鮭を使用したスモークサーモンのご紹介です。

アラスカ産 天然紅鮭を使用

スモークサーモンづくりに大切なのは、何よりも最上の素材を使うことです。このスモークサーモンにはアラスカ産の天然紅鮭を使用しています。天然の紅鮭は身が引き締まり、鮭本来の旨味が凝縮されたまさに鮭の王様といわれています。

紅鮭は北緯40°以上の北太平洋を回遊します。特にアラスカは氷河の栄養豊富な雪どけ水が流れ込む最高の環境です。100%天然のアラスカの海が育てた安心でおいしい紅鮭です。

こだわりの無添加

味付は無添加にこだわっています。調味料は余分なものを一切使わず、天然塩と黒砂糖のみ！無添加にこだわり、素材本来の旨味を引き出します。

作り方は冷燻・コールドスモークと呼ばれる製法で、素材にできるだけ熱を加えず、生の状態で低温15〜25℃を保ちながら、長期間燻煙と乾燥を繰り返します。水分がなくなり、鮭の旨味が凝縮されます。

また、スモークに使うチップはアルダー（日本名：ハンノキ）というナチュラルウッドを使用しています。アルダーは日本ではめずらしい燻煙材ですがアメリカでは広く使われており、特に魚介類によく合い味に深みをつけ良い香りにつきます。

添加物を使わずに、手作りで素材の旨味を引き出した、熟成スモークサーモンは、まさに本場の本物の味わいです。サラダやサンドイッチにいれたり、マリネやカルパッチョにも最適です。

栄養も豊富

スモークサーモンには、免疫力を高めたり、血栓の形成を防いだり、動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれています。また、お肌や粘膜を守る効果もあるそうです。

スモークサーモンの含有成分には、不飽和脂肪酸やビタミンA、ビタミンD、ナトリウムなど。たんぱく質においても質が良いとされています。

ビタミンAは、皮膚や喉などの粘膜の働きを正常化する働きがあるといわれており、免疫力をつけ、感染症を防いでくれます。また、網膜の色素ロドプシンの主な成分となっており、目の健康にとっても良いとされています。更に、抗酸化作用があることで知られており、老化を防いだり、癌の発生を抑える働きがあると考えられています。

ビタミンDは骨を健全に維持する作用があるといわれており、カルシウムやリンの吸収を促すと考えられています。また、カルシウムの血中濃度を調整する働きもあるとされます。

スモークサーモンのカップ寿司

材料 (1人分)

スモークサーモン	30g
きゅうり	1/8本
トマト	1/8個
いくら	小さじ1
ごはん	茶碗1杯分 (180g)
寿司酢	小さじ2
白ごま	小さじ1/2
刻み海苔	少々

作り方

- きゅうり、トマトは1cm角に切る。スモークサーモンの半分は大きめに刻み、残りは開いてバラの花のように丸める。
- 温かいごはんに寿司酢をふり、白ごまを加えて混ぜる。きゅうり、トマト、刻んだスモークサーモンも混ぜる。
- カップに入れて、花のように丸めたスモークサーモンを置き、中央にいくらを盛る。刻み海苔をトッピングする。



スモークサーモンのリエット

材料 (4~5人分)

スモークサーモン	150g
クリームチーズ	150g
バター	15g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2
レモン汁	小さじ2
こしょう	少々

作り方

- 玉ねぎ、にんにくは薄切りにし、バターを熱したフライパンでローリエも加えて炒める。
- しんなりしたら、白ワインを加えてフタをし、水分が飛ぶまで弱火で5分ほど加熱し、火を止めて冷ます。
- フードプロセッサーに、ローリエを取り除いた玉ねぎ、スモークサーモン、クリームチーズ、レモン汁、こしょうを入れて滑らかになるまで攪拌する。
- あればピンクペパーをトッピングし、バゲットなどに塗っていただく。



スモークサーモンと玉ねぎのマリネ

材料 (4人分)

スモークサーモン	200g
玉ねぎ	1個
レモン汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1 1/2
ケーパー	小さじ2
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- 玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。スモークサーモンは適当な大きさに分けて開く。
- ジップロックなどに材料を全て入れて軽くもみ、冷蔵庫で1晩置く。



スモークサーモンとズッキーニのピンチョス

材料 (10本分)

スモークサーモン	60g
ズッキーニ	1/2本
《ソース》	
柚子胡椒	小さじ1/2
レモン汁	1/4個分
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- ズッキーニはヘタを切って、ピーラーで縦向きに10枚薄切りにする。
- スモークサーモンは10等分に切って適当な大きさに丸め、ズッキーニで巻いて爪楊枝でとめる。
- ソースの材料を混ぜ合わせて皿に引き、ピンチョスを並べる。





温泉卵のシーザーサラダ

材料 (2人分)
 ロメインレタス…6枚
 温泉卵…1個
 バゲット…スライス3枚分
 黒こしょう…少々
 《ドレッシング》
 マヨネーズ…大さじ1
 粉チーズ…大さじ1
 牛乳…大さじ1
 アンチョビペースト…小さじ1

作り方
1: ロメインレタスを食べやすい大きさにちぎって器に入れる。
2: バゲットのスライスはオーブントースターでこんがり焼いてから、適当な大きさにちぎってトッピングする。
3: 混ぜ合わせて作ったドレッシングをかけ、温泉卵をのせ、黒こしょうをふる。



Slow Boiled Egg with Sauce 温泉卵

温泉卵 (赤玉)

ゆでたまごを作るよりも、少しだけ低めの温度を保ち、時間を長めにスチームをかけます。たまごはニジヤのコーレンヨークを使用。そのまますま容器に割り入れると、白身は柔らかく色鮮やかな黄身はちょうどよく固まっています。化学調味料無添加のニジヤ特製たれをかけて一緒に召し上がってください！



Seasoned Boiled Egg 半熟味付卵

半熟味付卵 (白玉)

まずはしっかりと時間を測りながら半熟たまごになるようにスチームします。そして殻を付けたままの状態、氷のように冷たいニジヤ特製調味液に浸けて一晩寝かせます。すると殻の表面にある無数の小さな小さな穴から徐々に味が染み込んで、絶妙な味加減の半熟ゆでたまごの出来上がり！殻をむいたら塩などはつけないで、そのままお召し上がりください。

ニジヤのたまごで
 もっと美味しく！

ニジヤオススメのたまごは味付卵と温泉卵。白色の卵は味付卵で赤玉のは温泉卵です。



温泉卵のせまぐる丼

材料 (2人分)
 まぐろ…150g
 こはん…茶碗2杯分 (360g)
 寿司酢…小さじ4
 大葉…1枚
 ねぎ…適量
 温泉卵…2個
 《漬けたれ》
 しょうゆ…大さじ2
 白すりごま…大さじ1

作り方
1: 漬けたれを作り、一口大に切ったまぐろを漬けて冷蔵庫で20分ほど置く。
2: 温かいごはんを寿司酢をふって混ぜ、酢飯を作る。
3: ごはんを漬けたまぐろをのせ、温泉卵、小口に切ったねぎ、千切りにした大葉をトッピングする。



半熟味付卵のせパジルポテトサラダ

材料 (4人分)
 じゃがいも…1個
 半熟味付卵…1個
 松の実…大さじ1.5
 マヨネーズ…大さじ2
 パジルペースト…小さじ2
 パセリ…適量

作り方
1: じゃがいもは丸のまま蒸すか茹でて皮をむき、一口大に切る。松の実をフライパンで弱火で軽く焼く。
2: ボウルに、じゃがいも、松の実、パジルペースト、マヨネーズを入れて和え、器に入れる。
3: 殻をむいた半熟味付卵を手で適当な大きさに割ってのせる。パセリのみじん切りをトッピングする。



半熟味付卵とキャベツのトースト

材料 (1人分)
 食パン…1枚
 半熟味付卵…1個
 キャベツ…1枚
 マヨネーズ…小さじ2
 粒マスタード…小さじ1/2
 ピザ用チーズ…適量

作り方
1: 食パンにマヨネーズと粒マスタードをまんべんなく塗る。
2: 千切りにしたキャベツを敷き、殻をむいた半熟味付卵を手で半分に割ってのせる。
3: ピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターでこんがり焼く。





ライススティック・フライ

● 材料 (細めの春巻き10本分)

冷ごはん …………… 300g
 カシューナッツ (軽くローストして粗く刻む) …………… 60g
 ケチャップ …………… 大さじ3
 塩 …………… 1つまみ
 胡椒 …………… 少々
 春巻きの皮 …………… 10枚
 揚げ油 …………… 適量
 (菜種や紅花油の植物油、無添加のものがオススメ)

● 作り方

- 1 ポウルに冷ごはんを入れ、塩・胡椒、ケチャップで味をつけ、カシューナッツを混ぜ合わせる。
- 2 春巻きの皮に1を包み、(揚げ春巻きを包むように) 表面にこんがり色がつくように油で揚げたら出来上がり。

お豆の蒸しパン

● 材料

A)
 ・小麦粉 …………… 220g (中力粉)
 ・ベーキングパウダー… 12g (アルミフリー)
 ・塩 …………… 1つまみ
 水 …………… 280-300ml
 煮豆 …………… 80g

● 作り方

- 1 ポウルにAを入れよく混ぜ合わせておく。そこに水を加え、よく混ぜ合わせホイッパーやゴムべらなどでよく混ぜ合わせる。(*力を入れずに、優しく必要最低限にしましょう。混ぜすぎると、粘りが出すぎて硬くなる可能性があります)
- 2 よく水を切った煮豆を1に加え、軽く混ぜ合わせ、グラシンペーパーやマフィンカップ (必要な際には、内側に油を塗る) に生地を入れ、蒸し器で約10-12分蒸したら出来上がり。(ガスや蒸し器によって違いますが、竹串などで刺してみ、生地がくっつかなければ、蒸し上がっています)



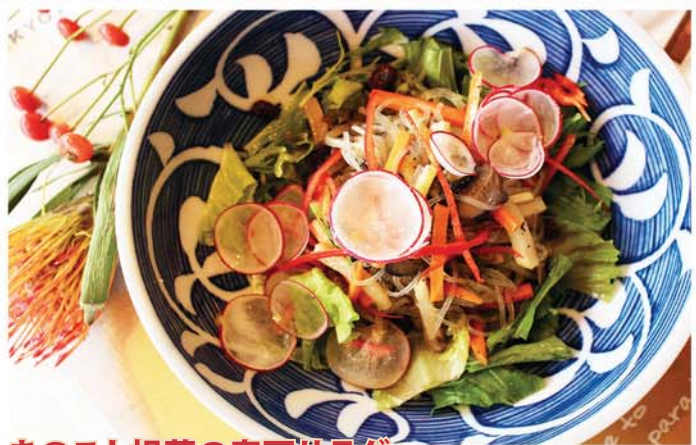
もっちりオニオングラタンスープ

● 材料 (約4人分)

玉ねぎ (薄切り) …………… 250g ブラックペッパー …………… 少々
 ニンニク (薄切り) …………… 10g 水 …………… 700ml
 ローリエ …………… 4枚 醤油 …………… 小さじ2
 オリーブオイル …………… 大さじ1.5 角餅 (すりおろし) …………… 3枚分
 塩 …………… 1.5つまみ バゲット …………… 適量

● 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ、中火の弱でニンニクと玉ねぎを炒める。玉ねぎの水分が出て、甘い香りがしてきたら、ローリエと塩とブラックペッパーを加え、さらによく炒める。(約20分)
- 2 1に醤油を加え、一呼吸置いてから水を加え、沸騰させた後、弱火で約15分煮込む。(*強火で煮込みすぎると、水分が飛びすぎるので、必要に応じて、少量の水を加えることも可)
- 3 適当な耐熱の器に盛り、バゲットを浮かべ、その上に餅を振りかけて、400F (200°C) に温めたオーブンで表面にこんがり色がつくまで焼いたら出来上がり。



きのこ根菜の春雨サラダ

● 材料 (4人分)

好みのきのこ …………… 適量 (食べやすい大きさに切る)
 大根 …………… 70g (芯と葉を分けて、食べやすい大きさに切る)
 人参 (干切り) …………… 70g (1本)
 春雨 (乾燥) (柔らかく茹でておく) …… 50g
 レーズン …………… 大さじ2 (お湯で柔らかく戻し、細かく刻んでおく)
 オリーブオイル …………… 大さじ1.5
 塩 …………… 2つまみ弱
 胡椒 …………… 少々
 リンゴ酢 (または、好みの果実酢) …… 大さじ3

● 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火できのこを炒める。水分が出てきたら、人参と大根を加え、すぐに塩・胡椒・りんご酢を加えて、一瞬強火にして、勢いよく炒め、すぐに器にとる。
- 2 粗熱が取れたら、春雨とレーズンを加え、サクッと混ぜ合わせたら出来上がり。あればラディッシュの薄切りをトッピングする。
 *お好みで、きのこを炒める際に唐辛子少々を加えても美味しくいただけます。



穀物やお豆を簡単に楽しく食べる。
 お子さまメニューにオススメです

[連載 40回]

マクロビオティック
 な
 ひととき…

■ 秋の献立 ■

もっちりオニオングラタンスープ
 ライススティックフライ
 きのこと根菜の春雨サラダ
 お豆の蒸しパン

空に浮かぶ雲の様子や陽が落ちる時間から、季節の移ろいを感じます。暑い夏が過ぎ、ホッとすると同時に体内にある冷えを感じる季節ではないでしょうか。「冷え性」といえば、女性特有と思われがちですが、最近は男性や子ども、お年寄りでも体温の低い傾向が見られます。「冷えは万病のもと」と言われるように、身体に慢性的な冷えを溜めてしまうと、様々な不調を来すきっかけとなってしまいます。体温が下がると、免疫の働きが弱まり、新陳代謝も悪くなります。また、疲れやすくなり、代謝が悪いために太り易い体質を作ってしまう。

冷えの原因は様々ですが、エアコンや冷蔵庫で、外から中から冷やしてしまうのが、現代人の一番の冷えの原因ではないでしょうか。過度な精神的ストレスも、冷えの原因になります。自律神経やホルモンバランスに悪影響を及ぼすため、体温調整がうまくできなくなるからです。そして、運動不足による冷えもあります。筋肉が減り、熱の生産量が減るからです。

というように、私たち現代人のライフスタイルがいかに冷え易いかということです。しかし、言ってしまうと、しっかりと冷え対策、そして冷えを溜め込まない体質作りができたら、それらの悩みが解消できるということでもあります。

そこで冷えを解消するための簡単な方法を挙げてみましょう。日々改めて意識するだけで冷え対策につながります。

- ①体を温める: 寒いと感じる前にきちんと温かい格好をできるようにしましょう。お気に入りの靴下や手袋などの防寒具を揃えてみるのもいいでしょう。
 - ②体を冷やすものを摂り過ぎない: 少し暑いと感じても、氷入りの飲み物や冷蔵庫で冷えた食べ物は控え、熱々のものを食べてみると、意外と美味しく感じるものです。
 - ③よく動く: ジムに通ったりする必要はありません、家事をする時にテキパキと動いて腕や背中、筋肉をよく動かすように意識する、思いついた時に散歩をする程度でもいいのです。可能な範囲で実行することが大事です。
 - ④よく笑う: 笑うことが健康にいいということは、よく言われる話ですが、笑うことで横隔膜が振動してお腹の血液が全身に巡り、副交感神経が優位になって血流もよくなり、体温が上がるそうです。
 - ⑤腹式呼吸を習慣にする: これは、いつでもどこでも、いつでもできることです。夜寝る前に横になってリラックスして、ほんの数回腹式呼吸の深呼吸をするだけでもいいのです。
- 冷え知らずな身体を作って、いつの季節も元気に快適に過ごしたいものです。



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>

麴の話

日本食を語る時、発酵食品の存在は欠かせません。人類は太古の歴史から発酵との付き合いが続いており、世界中には様々な発酵食品が脈々と受け継がれてきました。そんな中でも特に日本は発酵大国と言われるように、現在でも数多くの発酵食品がたくさんの人たちの健康を支えています。特に麴菌を使ったものは日本の発酵食品文化を非常に発展させてきたといわれています。

■麴とは

麴とは簡単にいうと微生物です。つまり極めて小さな生き物ということなのですが、単体ではなく微生物の塊であるというほうが正しい表現でしょう。そして麴は、「麴菌」を穀類に繁殖させたもの、このことをいいます。麴は自らの生命活動として、穀物や野菜、果実肉などをさまざまな成分に分解するという働きをします。この活動を「発酵」といい、発酵の力を上手に活かすことで、食品を長持ちさせたり、調味料やお酒を造ったりしてきました。つまり麴は食生活を豊かにするうえで不可欠な存在というわけです。

6000年前の縄文時代までさかのぼるといわれます。麴菌は日本の温暖多湿な気候風土に適している、加熱した穀物に繁殖しやすいのが特徴。「白」という色が神聖だった古代の人にとって、蒸した穀物についた白カビは神秘的なものだったでしょう。神棚にお供えした蒸し米に白カビがつき胞子をのぼす様子を見て、古代の人々は、それを「微立(かひだち)」と呼びました。さらに訛って「カムダチ」↓「カウダチ」↓「カウチ」↓「コウチ」と変化していき、今のコウジになったといわれます。そして奈良時代にはすでに、麴を使った発酵食品が作られていましたし、物や経済の流通が劇的に盛んになった江戸時代には、酒蔵



をはじめ味噌屋・醤油屋などでいう食品製造販売会社に種麴を販売する種麴屋まで暖簾を掲げていたそうです。

麴は微生物であり生き物なので、当然自らの仲間を増やしたり子孫を残していくための生命活動をしています。麴菌にはコロニーという仲間が大量に集まった塊をつくらうとする性質があります。そしてコロニーづくりのために菌糸を伸ばして、酵素を発生させるのです。

■酵素のチカラ

麴菌は、蒸した穀物に繁殖するときに100種以上の酵素をつくりだすといわれています。酵素とは、化学反応を一つだけ起こすことのできるタンパク質(アミノ酸の集合体)のこと。消化や呼吸、排泄、治療などの生命活動に関わ

る物質です。

ほとんどの生の食材に含まれていますが、生野菜などに含まれる酵素は、わずか数種類程度。それが、麴菌がからんだ発酵食品になると100種類以上の酵素を含むというのですから、麴菌の偉大さがわかりますね。

麴菌がつくりだす酵素の中でも非常に強力な分解酵素が「プロテアーゼ」と「アミラーゼ」。プロテアーゼは、タンパク質をアミノ酸、つまりうまみ成分に分解する酵素です。そして、アミラーゼはデンプンをブドウ糖、つまり甘みに分解する酵素。タンパク質がうまみに変わり、食品のもつ自然の甘みを引き出すわけですから、おいしくはないですがありません。麴を使うことで食べものがますます美味しくなるのは、こんなメカニズムによるものだったのです。

また、麴の中には、脂質を脂肪酸に変えるリパーゼ(脂肪分解酵素)も含まれます。女性は40代から、男性は30代からこの酵素が減少していくため、食べたものが体内に脂質として残され、いわゆる中年太りになるのだといわれます。日本の発酵食品のほとんどにこのリパーゼが入っているといえますから、ダイエットをしたい方は、意識して発酵食品を食べるとよいかもしれません。身体に良くても、しかも美味しくなる！ 麴の発酵を経た酵素のチカラの恩恵を現代の私達が受け継ぎ、そしてさ

らに次世代へも受け継いで行かなくてはならないですね。

■麴の種類

お米、麦、豆などそれぞれに麴菌をつけて、発酵させることにより、麴が作られます。単なる米、麦、豆だったものが、味噌になり、みりんになり、酒にもなる。麴菌の力で発酵させるだけで、味わいが深くなり、見た目も食感も変わり、日本の食卓を支える上で欠かせない存在になるのです。

最近では、料理の味付けにはもちろん、「食べられる調味料」として急速に人気が高まり、商品の充実も進んでいる塩麴や醤油麴。これらはその大半が米麴を主原料としてつくられています。

■日本独自の麴菌ニホンコウジカビ

麴菌には白麴・赤麴・青麴といろいろな種類があり東アジアには約200種類の麴菌が棲息しているといわれます。その中で特に日本の発酵食文化の立役者といわれているのは、ニホンコウジカビと呼ばれる黄麴菌(学名:アルベルギルス・オリゼー)。数ある麴菌の中でも格段の分解能力を持ち、味噌も日本酒も酢もみりんも甘酒も、すべてこの黄麴菌によってつくられているのです。

2006年、この麴菌は日本醸



ニホンコウジカビ

造学会で「国菌」に認定されました。ちなみに、醤油づくりに使われるのは「シヨウユコウジ」(別名:醤油麴菌)、学名「アスペルギルス・ソーエ」。ニホンコウジカビよりもタンパク質を分解する働きが強力なので、大豆を原料とする醤油にはこちらのほうが適していると考えられています。

「さしすせそ」は、日本料理の手順を示す言葉ですが、「さ(酒)・し(塩)・す(酢)・せ(う)・そ(醤油)・その他(味噌)」というように、塩以外はすべて発酵調味料となっています。

このように日本の調味料の原点は発酵食品であり、そしてさらに欠かせないのが、麴菌というカビの存在ということになります。まさに麴菌による発酵が、私たち日本人の味覚を育て、和食という食文化を生んできたといえるでしょう。目に見えない微生物の存在にもっと注目し、その恵みを積極的に「いただく」ことで、さらに豊かな食生活を送れることになるのかもしれない。



塩麴ときのこの炊き込みご飯

- 【材料 4人分】
米…4合
お好みのきのこ…200g
- 【A】
塩麴…大さじ1½
醤油…大さじ1
みりん…大さじ1½
ごま油…大さじ½
水…目盛り通り

- 【作り方】
1: 米はといでざるに上げる。その間にきのこ類の石付を取って適当な大きさに切り分ける。
2: 【A】の材料を炊飯器に入れ、水を目分量で半量ほど入れてから米を加え、4合の目盛りに足りない水を加えて混ぜる。その後きのこを入れてごはんを炊く。



醤油麴
塩麴



醤油麴
塩麴



かねきち
こうじ



さつま芋の甘酒



無添加 生味噌



有機味噌 米こし
有機味噌 熟成こうじ



有機無農薬 丸大豆しょうゆ、本醸造しょうゆ、30%薄塩しょうゆ

ニジヤの発酵食品

ニジヤの発酵食品はどれも本物にこだわった商品ばかり。身体に良い食習慣を始めたいと思ったらとりあえず、「調味料を本物に変えて、麴の力を借りる」のが良い方法だと思います。

Dr. Kanaの はなまる健康術

3 糖尿病の予防と食事

Dr. Kana は毎日トランスの病院で働いている現役のお医者様。その豊富な知識の中から私たち日本人に特化した健康に関する情報をわかりやすく教えていただきます。

世界中で爆発的に増えている疾患、それは糖尿病です。米国では人口の約9%が糖尿病を持ち、約34%が糖尿病予備群にあると言われています。中国、インド、米国が世界糖尿病人口の上位3位を占めています。食生活の欧米化と共に日本でも患者数は年々増え続け、大きな問題となっています。

現在私は、米国で腎臓病を持つ患者さんを中心に診ていることもあり、日々の診療で診る患者さんの約3人に1人は糖尿病です。「家族に糖尿病を持つ人はいないのに、甘いものを好んで食べているわけではないのに、なぜ私は糖尿病になってしまったのでしょうか?」「何も感じないのに、自分は本当に糖尿病なのでしょうか?」「症状は特にないのに、治療は必

要なのでしょうか?」皆さん様々な質問を投げかけてきます。ここでは、糖尿病とは何か、予防するにはどのようなライフスタイルを送ることが大事なのか、について記載したいと思います。

人の体は食べ物を消化、吸収すると血中に糖分を流します。これに反応した膵臓はインスリンを分泌し、血中の糖分を細胞内に取り込み、エネルギーとして使えるようにします。膵臓がインスリンを作ることができなくなる病気を1型糖尿病と呼び、主に小児期に発症します。インスリンは作られるものの、適切に使うことができなくなっている状態を2型糖尿病と呼び、通常成人に発症します。いずれにせよ、血中の糖分がうまく細

胞に取り込まれず、血糖値が通常より高くなる状態が糖尿病です。糖尿病患者の9割以上は2型糖尿病であり、ライフスタイルの改善で予防できるのも2型糖尿病です。糖尿病は発症すると基本的に治療することはなく、進行すると目、腎臓、神経に障害をきたし、失明したり透析や腎臓移植が必要となることもあります。また、心疾患や脳卒中のリスクとなるなど、起りうる合併症は数え切れません。

2型糖尿病の発症リスク因子としては、家族歴、人種、肥満、運動不足、不規則・不健康な食事パターン、などがあり、改善が可能なものとしては肥満の回避、運動量の増加、適切な食事が挙げられます。

3 適切な食事

基本的なことですが、食事の質、量、タイミング、の三点が重要で、まずは1日3度の食事を規則正しく摂る、野菜・フルーツ・食物繊維を多めに摂ることから始めると良いでしょう。野菜の中でもでんぷん（炭水化物）の含有量が少ないアスパラガス、ブロッコリー、芽キャベツ、ズッキーニ、カリフラワー、ピーマン、葉物、などは特に良いとされています（レシピ①、③）。

米国で提唱されているプレートメソッドというのは、このような野菜もしくは野菜を調理した料理を、お皿の半分を占めるように置き、お皿の4分の1を炭水化物（ご飯、パン、パスタなど）、そして残り4分の1をタンパク質（お肉、お魚、豆腐など）にするという方法です（レシピ②）。この方法は、食事量のコントロールができるだけでなく、食事内容のバランスも保たれ、また食後の洗い物も減る

ということので、いいことばかりですね。

脂肪の摂取に関しては、すべての脂肪が悪いわけではありませんが、生クリーム、バター、鶏皮、ベーコンなどに多く含まれる飽和脂肪酸の摂りすぎは控えた方がよいのですが、アボカドやピーナッツに含まれる一価不飽和脂肪酸、鮭などに含まれるオメガ3脂肪酸などは体に優しい脂肪と考えられています。実際、オリーブオイルやナッツを多く使う地中海料理は生活習慣病の予防効果がある食事法として提唱されています。

また、最近低Gダイエットというのを耳にしたことがあるかもしれません。食事に含まれる糖質はその種類によって吸収されるスピードが違い、同じカロリーでも食後の血糖が上がりにくいものがあります。この食後血糖の上がりやすさはG（グリセミック・インデックス）と呼ばれ、この値が小さいほど食後血糖が上がりにくく、肥満予防効果もあるとされています。また食事の順番として最初に野菜を食べたり、ゆっくりと食べることも食後の血糖上昇を抑えられます。GI値を意識して、白米を玄米に変えてみたり（レシピ②）、パンを全粒粉パンに変えてみたりする、こんな日々のちょっとした工夫が長期的には大きな効果を生み出すと思われるます。

糖尿病予防 レシピ

① アスパラガスのパルメザン焼き

- ◆材料◆
アスパラガス 適量
オリーブオイル 大さじ1
パルメザンチーズ 少々
塩、こしょう 少々
- ◆作り方◆
1. アスパラの下端1cmを切り、よく洗う。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、アスパラを焼く。（オーブントースターで4〜5分グリルでも可）
3. 適量の塩、こしょう、パルメザンチーズをかけて出来上がり。



② 鶏むね肉のピリ辛マヨネーズ和えと玄米ご飯のワンプレートディナー

- ◆材料 (2人分)◆
鶏むね肉 1-2枚
ねぎ 少々
オリーブオイル 大さじ1
塩、こしょう、小麦粉 各少々(A)
マヨネーズ 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ½
砂糖 大さじ½
醤油 小さじ1
豆板醤 小さじ1
ニンニクチューブ 少々
- ◆作り方◆
1. そぎ切りにした鶏肉に軽く塩、こしょうをして小麦粉をまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。
3. 混ぜ合わせておいた(A)で和え、ねぎを散らす。



③ ズッキーニの生姜炒め

- ◆材料 (2人分)◆
ズッキーニ 1本
生姜 1かけ
サラダ油 小さじ2(A)
醤油 小さじ1½
塩、こしょう 各少々
- ◆作り方◆
1. 生姜は千切り、ズッキーニは縦長に切る。
2. フライパンにサラダ油と生姜を入れて熱し、香りが出たらズッキーニを入れる。
3. ズッキーニが柔らかくなったら(A)を入れ味を絡める。



宮田 加菜
内科・腎臓内科 医師
東京都出身、東京医科歯科大学卒業。最新の医学を学ぶため、日米両国の医師免許を取得して渡米。ニューヨークを経て現在はカリフォルニア、トランスにて腎臓内科の臨床と研究を行っている。趣味は水泳。

健康に関する質問は Dr.Kana がお答えします!
「Dr.Kana のはなまる健康術」係まで
お気軽にご連絡ください。
gochiso@nijiyamarket.com

牡蠣の季節がやってきた!

プリプリでジューシーな磯の香りたっぷりで、とろ〜りクリーミーな牡蠣が食べたい!

牡蠣の季節がやってきました! カキフライはもちろん、これからの季節、鍋物に最高ですよ。とろけるように柔らかく、トロ〜と旨みが口の中に広がります。牡蠣は海のミルクと呼ばれ、その栄養価の高さは魚介類の中でトップクラスで、グリコゲン、タウリン、ビタミンA、B、C、亜鉛、鉄分がたっぷり含まれています。これからのインフルエンザ対策にもバッチリな食材です。滋養をたっぷりつけていただきますよ!

牡蠣の旬

牡蠣の旬はここアメリカでも「Rのつく月」であり、SeptemberからAprilの間のことです。夏は牡蠣の産卵期となるため、産卵に自身の栄養を使ってしまうので身も細り、また流通の過程で鮮度が落ちやすくなることからRのつかない月の牡蠣は味が落ちます。牡蠣は秋から、まさにこれからが美味しい時期になります。

牡蠣の栄養

牡蠣は「海のミルク」という別名を持つほど、高い栄養価を持つ『完全栄養食品』と言われる貝です。一番の特徴は、亜鉛を多く含んでいることです。必須ミネラルの亜鉛は味覚障害の防止や、多くの酵素やインスリンの構成成分となる重大な役割を担っています。その他に、ビタミンB群や、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでおり、大変優秀な貝なのです。また、

タウリンを豊富に含んでいるのも特徴の一つで、スタミナ増強、疲労回復、コレステロール上昇を抑える作用があり、いい事尽くしの優等生。そして、お酒が好きな方必見! 牡蠣には、「酒毒を消す」と言われるくらい、二日酔いや悪酔いの防止に効果があります。アルコールは体内に入るとアセトアルデヒドという毒物に変化しますが、牡蠣はこの解毒に役立つのです。また、良質のたんぱく質がアルコールから肝臓を守ってくれます。そんな牡蠣を生で食べるのもよし、お鍋に入れて食べるのもよし! おいしくいただいて健康を維持しましょう。

新鮮牡蠣入荷しています!

ニジャでは週に火曜日と木曜日の2回、ワシントン州より獲れたて新鮮な生牡蠣の瓶詰めを空輸で取り寄せています。契約ファームは日本の技術が導入されており、きれいな水環境で飼育されているため臭みもなく、出荷前に水揚げを行って割りの鮮度抜群の刺身が瓶に詰められます。味は濃厚で甘みがありクリーミー。まさに海のミルクと呼ばれるにふさわしい最高品質のもので、是非一度ご賞味ください。

アメリカ牡蠣養殖の歴史

現在北米では沢山の牡蠣が養殖され流通しています。アメリカで養殖されている牡蠣の多くは、実は日本の牡蠣がベースになっていると知られているのです。最初に日本の牡蠣がアメリカに渡

— 牡蠣に関する雑学話 — アメリカと牡蠣

生の魚介類に抵抗があると感じる欧米人も、牡蠣だけは以前から別物だったようです。しかも! 実はアメリカは世界で一番牡蠣を食べている国なのです。「フランス人は一年に一人当たり26個しか食べないが、英国では120個食べる。そして一番はアメリカ人で、なんと一年に一人当たり、660個も食べているそうである」と昔の文献にもあります。この統計の真偽確認は難しいですが、とにかくアメリカ人は牡蠣が大好きなのがわかります。その昔、アメリカに移住し開拓した人々は当初陸産物の収穫がほとんどなく、日々の糧を海産物で補ったためといわれます。そのなかで、特に重宝された牡蠣には特別な思い入れがあるようです。基本的には魚介類を生で食べる文化が根付いていないアメリカにおいても、牡蠣だけは特別で生で食べる習慣があるのはその名残であるといわれています。特に東海岸ニューヨークは本場であると言われており、沢山のオイスターバーがあります。

ったのは、1900年頃、なんと明治時代! 当時、アメリカの牡蠣市場は、ほとんどがイースタンオイスター(東部の牡蠣)と、残りの一割がウェスタンオイスター(西部の牡蠣)だったそうです。そんな中、西部でウェスタンオイスターの乱獲があり生産が減少していききました。また寒さに弱いため養殖もうまくいかなかったようです。養殖業者は、東部の牡蠣など色々種類を用いて養殖を試みましたが、どれもうまくいかず困っていたようです。そんな時、日本の真牡蠣(マガキ)を試したところ、寒さに強いうえに成長も早くとてもうまくいったそうです。その後、宮城県(松島など)の種カキが大量にアメリカに運ばれるようになりまし

た。この牡蠣は「パシフィックオイスター」と呼ばれ一気に市場を拡大していったそうです。そうして時は流れ、戦後になりました。アメリカでは、1940年代から50年代初頭にかけて、乱獲および牡蠣自体の病気が原因で、絶滅の危機に襲われます。そこで当時、日本に駐留していたマッカーサー元帥に日本から牡蠣を本国に輸出するよう命令がくだったのです。当初、アメリカは実績のあった宮城県の牡蠣を要望しましたが、戦後ということもあり漁場も縮小や人手不足などで出荷が困難でした。そこで名乗りを上げたのが熊本県でした。熊本は日本でもあまり牡蠣で知られていなかったのですが、熊本の牡蠣は小ぶりで、当時アメリカで好まれていた一口で食べられる小ぶりの牡蠣に似ていて、しかもアメリカのものより味が濃く美味しいと好評を得て、大量の牡蠣をアメリカに輸出するようになったそうです。その後、アメリカのもともとの牡蠣との共生にも成功し、いまのアメリカの牡蠣が誕生したといわれています。今や日本では小ぶりの牡蠣は好まれません、いつのまにか本場の熊本でも生産されなくなりました。アメリカでは「クマモトオイスター」という名前そのまま、アメリカの牡蠣として世界でも有名になっています。

牡蠣の味噌煮込みうどん



■材料: 2人分
牡蠣 (むき身) 1瓶 (約8個)

コーンスターチ 大さじ1½
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ1

うどん 2玉
しいたけ 4枚
油揚げ ½枚
長ねぎ 1本
だし汁 500ml
八丁味噌 大さじ3
砂糖 小さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
三つ葉 ½束

■作り方

- 牡蠣はザルに入れ、コーンスターチ大さじ1(分量外)を全体にまぶしてから流水で洗い流す。キッチンペーパーで水気を取る。
- 油揚げは湯通し、しいたけ、長ねぎともに一口大に切る。
- 土鍋に八丁味噌と砂糖を合わせ、酒とみりんを緩めてからだし汁を加え、強火にかける。
- 煮立ったらうどん、しいたけ、油揚げを入れ中火にし、6分から7分程度煮込む。
- 煮込んでいる間に牡蠣を焼く: 皿にコーンスターチを広げて牡蠣にまぶし、フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。
- 両面が焼けたらしょうゆとみりんをからめる。
- 土鍋のうどんに長ねぎを加え、火が通ったら牡蠣と三つ葉のをせ蓋をし、火から下ろす。食卓で各自取り分ける。

牡蠣のムニエル



■材料: 2人分

牡蠣 (むき身) 1瓶 (約8個)
塩、こしょう 各少々
片栗粉 適量
にんにく 1片

バター 10g
ミックスサラダ 適量 (お好みで)
プチトマト 4個
レモン ½個

■作り方

- 牡蠣を、塩水でふり洗いし、ペーパーでしっかりと水気を切る。
- 牡蠣に塩、こしょうをして片栗粉をつける。
- バターを熱したフライパンににんにくのスライスを入れて香りがたってきたら牡蠣を入れ、きつね色になるまで焼く。
- 牡蠣を皿に盛り付けミックスサラダとプチトマトを添え、レモンを搾ってどうぞ。

牡蠣フライ



■材料: 2人分

牡蠣 (むき身) 1瓶 (約8個)
塩、こしょう 適量
◎衣
小麦粉 適量
卵 1個
パン粉 適量
揚げ油 適量
◎付け合わせ
レモン、パセリなど お好みで

■作り方

- 牡蠣の下ごしらえをする: 鍋に湯を沸騰させて、牡蠣をさっと湯通しする。すぐに冷水に取り、ザルにあげて水気を切る。※水分は拭き取らないこと。
- 牡蠣に塩コショウをする。
- 牡蠣に小麦粉を隙間なくまぶして、溶いた卵で完璧にくるみ、たっぷりのパン粉の上に牡蠣をおき、上からもたっぷりのパン粉をかけてパン粉ごと手ですくい、クリームコロッケのような丸い形にする。
- 180〜190℃の油でさっと揚げる。パン粉でくまなく牡蠣全体を手でくるむように持って、形を崩さないように優しく油に滑り込ませる。高温でさっと揚げる。約40秒で裏返し、20秒ほどで引き上げる。※8割程度まで火を通してあとは余熱で仕上げるとふくらジューシーに!
- クシ型に切ったレモンとパセリを添えて牡蠣フライを盛り付ける。

麻婆牡蠣



■材料: 2人分

牡蠣 (むき身) 1瓶 (約8個)
白菜 4枚
豆腐 ½丁
長ネギ 1本
にんにく 1片
しょうが 1片
豆板醤 小さじ1
甜麺醤 小さじ½
お湯 150ml
A: 醤油 大さじ1
酒 大さじ½
砂糖 大さじ½
味噌 大さじ½
ごま油 適量
片栗粉 大さじ1 (水溶性)

■作り方

- むき牡蠣は、洗ってざるにとり水気をよく切って、軽く片栗粉(分量外)をまぶしておく。
- 白菜は、一口大、にんにく、しょうがはみじん切り、長ネギはななめ切り、豆腐は牡蠣の粒にあわせて大きめのさいの目に。
- 熱したフライパン(中華なべ)にごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。
- 香りが出たら豆板醤・甜麺醤、白菜、長ネギを入れ強めの中火で炒める。
- 軽く火が入ったら、お湯を加える。
- 豆腐と牡蠣を入れ、強火にし、煮立ったら、Aの調味料を入れる。
- ぐつぐつと煮立ったら、弱火で4〜5分煮て味噌を入れ、塩コショウで味を調える。
- 倍量の水で溶いた水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
※市販の麻婆豆腐の素を使うとさらに簡単にできます。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

23 ~秋の巻~



Narikazu Ito, D.C.
埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。サンディエゴ、伊藤カイロプラクティック院長。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関しても勉強中。趣味は、ゴルフとトレイルラン。休日は専ら家庭菜園にハマっている。

今年の夏は、全体的にあまり暑くはなかった。ここ南カリフォルニアですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜は、えのきです。えのきは、キシメジ科エノキタケ属に分類されるきのこの一種です。一般にエノキタケとも呼ばれていますが、子実体は古くから食用とされ、特に食用のものには「えのき」と縮めて呼ばれています。天然のえのきは、雪の深いところでも発生することから、ユキノシタと呼ぶ地域もあります。その他の別名はエノキダケ、ナメタケ、ナメススキとも呼ばれます。

野生のえのきは、栽培されているえのきとは形や色が異なります。その特徴は、広葉樹に寄生するところや、日に当たるため黄色や茶色を帯び、カサが開いて広いことが挙げられます。えのきの旬は10〜11月で、これは天然のえのきの旬で晩秋ごろになります。天然のえのきは、雪が降る寒い季節、晩秋から冬にかけてが美味しい季節だと言われています。

ただ、現在では生産量はほとんどなく、店頭で見かけることがあまりありません。現在、広く流通しているえのきは人工栽培で、細長い瓶に菌床を入れて日光に当てずに、室温5℃の冷蔵庫の中で栽培されていて、白

くて細長いのが特徴です。そして味に癖がなく幅広い調理法で楽しめることから、きのこのなかでも特に高い人気があり、日本でもっとも多く生産されるきのこであります。

えのきはアジアからヨーロッパ、アフリカなど広い地域に分布しています。日本にも自生している古くから食用とされてきました。しかし江戸時代までは栽培の技術がなく、天然のものが食されていました。明治時代になると原木による栽培が行われるようになりまし。そして昭和の初期頃にえのきの栽培が実用化された当時は、薬剤の空びんなどを利用していました。そのため口の大きき、容量がそれぞれ違っていました。

えのきの栽培が確立するようになると、ガラスびんメーカーが各種サイズのびんを売り出し、色々な種類のびんが発売されました。ガラスびんは重く、破損し易いという欠点がありましたので、これに代わる物の開発が望まれた結果、ポリプロピレン製の栽培びんが開発されました。それが昭和40年代で、おがくずを使った菌床栽培を暗室で行うことで、白くて長いえのきができました。

その後改良を重ね現在に至っていますので、えのきが一般に普及したのは1960年代にな

三つ葉とえのき和え



材料 (2人分)
えのきだけ… ½袋 (100g)
三つ葉… 1袋 (50g)
ザーサイ… 10g
ねぎ… ½本
しょうゆ… 大さじ½

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

つてからです。栽培びんを用いた菌床栽培が最も早く広まった栽培きこのであり、現在でも生産量は、全栽培きのこ中最も多いのがえのきです。

次はえのきの栄養です。ほかのきのこと同様、えのきにはビタミンB1やB2、ナイアシン、葉酸、食物繊維が豊富に含まれています。とくにビタミンB1は、しめじに次いで多く含まれ、袋の半分を食べると、1日の所要量の½はとれます。それと、炭

水化物をエネルギー転換するときに必要な栄養です。ほかにも、脳や神経の機能を維持する効果もあります。

ビタミンB1が不足すると、体内でエネルギー代謝がうまくいかなくなると夏バテの原因となるので、注意しましょう。ビタミンB2は、主に皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをするビタミンで、タンパク質・炭水化物・脂質の3大栄養素を体内でエネルギーにする、などの代謝を支える重要な働きをしています。

ビタミンB群のナイアシンもしめじやまいたけと同じくらい多く含まれます。ナイアシンは、3大栄養素の代謝を促す補酵素としての役割を持つ栄養です。さらに、アルコールの代謝を促して、アセトアルデヒドの分解にも効能があるので、二日酔いの予防に効果が期待できます。さらに皮膚や粘膜、消化器を健康に維持する働きもあり、不足すると皮膚炎などの原因になります。

葉酸には胎児の先天的な異常を防止する効果がある栄養で、

妊娠中の女性には特に意識して摂取してほしい栄養です。また、赤血球を作る効果もあり貧血予防や改善も期待できます。ただ、体内吸収率があまり高くない栄養ですので、普段から多めに摂ることが望ましいでしょう。

その他えのきには、キノコキトサンが含まれています。キノコキトサンは、βグルカンとキトサンの複合した成分で、不溶性食物繊維の一種です。食事で摂った脂肪の周りに薄い膜を張り、腸内で吸収されるのを防ぐ

働きや、余分な脂肪をからめとって、便とともに体外に排出する効果があります。また、腸内で脂肪を分解する酵素であるリパーゼの働きを抑え、血中に余分な脂肪が入るのを予防する効果もあります。その結果、体内に脂肪が吸収されるのを防ぎ、内臓脂肪を減らすためダイエットに効果的と言われます。さらに、血糖値のコントロールや、高血圧にも効果があります。

えのきには含まれている食物繊維は、キノコキトサンだけではありませんが、少ないですが水溶性の両方の食物繊維を含みます。キノコキトサンや食物繊維が、蠕動運動を促すため便秘を解消し、老廃物の排出をするため、健康的な腸内環境の維持に効果があります。また、糖質の吸収抑制や、腸内で水分を吸収して膨らむため、満腹感を得るなどの効果も見逃せません。

要がありませんが、生のえのきには、タンパク質のフラムトキシンという物質が含まれています。このフラムトキシンには強心作用や溶血作用があります。加熱して食べるとフラムトキシンは分解されますので、生で食べずに必ず加熱処理してください。見た目の白さから生食可能と思われるが、加熱処理してから食べる食材であることをしっかり認識しておきましょう。

自家製なめたけ



材料 (作りやすい量)
えのきだけ… 1袋 (200g)
しめじ… 1袋 (100g)
しいたけ… 5枚
調味料
しょうゆ… 大さじ4
酒… 大さじ4
みりん… 大さじ3
砂糖… 小さじ
水… 200ml
ニジヤ和風だし… 小さじ1

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

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いろいろありますが、今回はそのなかでも私自身が使っているテクニクの一つで、腰椎の三番〜五番 (L3〜L5) の矯正に対する影響をお話いたします。

L3のズレによっての神経経路は、脚の脛脛の側方にあります。また側方の筋肉が疲労している時は、脚全体は内側から燃えるように感じます。その他に深部の骨の痛みを引き起こします。L3は、他のどの椎骨よりも

多くの膝痛を引き起こします。その他に結腸、睾丸、膀胱、前立腺、骨盤および臓器が関係する最も低い腰椎であります。

L4のズレにより脛脛の後部に痛みを引き起こしますが、L3とL5の経路の半分も痛みが起りま先で歩くことができなくなる可能性があります。

L5のズレにより、その部分の痛みや、そこからベルトライン上に痛みが広がる可能性があります。脛脛の後方から足の側面に痛みが出たり、立ったり座ったりしている時に痛みます。あまり圧迫されると、30分以上座る

ことは可能ですが、それから立ち上がることは困難でしょう。

側方への椎間板突出は、背骨が前方に傾き、内側の椎間板の突出は、脊柱が前方へ傾くか又は隆起に向かって背骨が傾斜します。

L5は最も重要な椎骨と呼ばれています。神経学的にこの椎骨は、C1および後頭部と共に、交感神経系および副交感神経系の両方に影響を及ぼします。L5の交感神経節は仙骨神経と一緒に交感神経節は仙骨神経と一緒に交感神経と副交感神経の両方の症状を起こすことがあります。

この秋はドライフルーツに注目!

ドライフルーツとは、読んで字のごとく果実を天日や砂糖漬けなどで乾燥させ、保存性をもたせた食品のことです。ここアメリカでドライフルーツは大変人気で美味しいものが手軽に手に入ります。特にヘルシー志向のお母さん達はお子さんのスナック代わりに利用することも多いと思います。そのまま食べただけでなく、パンに入れたりお菓子やヨーグルトの甘味として使ったりと、さまざまな利用方法があるドライフルーツ。実はその栄養価にも注目すべき点があるのです。

ドライフルーツの甘さ

ドライフルーツといえば甘いイメージがありますね。この甘さには2種類あるそうです。ひとつは砂糖の甘さ。敢えて「砂糖」を使って人工的な甘さを添加します。これは砂糖の保存性の高さを利用するもので、食材が腐ったり痛んだりする原因である「腐敗菌」を抑制する効果を出すためです。一般的に食品中の砂糖濃度が60〜65%あると、腐敗菌そのものの水分が奪われてしまい生きていけなくなるというわれています。

そしてもうひとつは、自然の甘さ。フルーツを乾燥させることによって水分が抜け、甘みをより強く感じられるようになります。「生のもの↓干したもの」でもっとも

変化がわかるのが「柿」ですね。

渋柿はとてじやないですが食べられたものではありません。ところが、干し柿にすると渋いどころか甘くて美味しい! これは乾燥させることにより渋柿の可溶性のタンニン(カキタンニン、シブオール)が不溶性に変わって渋味がなくなるからです。

渋柿にタンニンが多く含まれているため変化が顕著に現れますが、ほかの果実にもタンニンは含まれていますので、乾燥させることによって甘みが増すことは理にかなったことといえます。

栄養価

ドライフルーツに多いとされる栄養素は、ミネラル(カルシウム、

マグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅、リンなど)、食物繊維、抗酸化物質(果皮や果実の色素成分)です。

これらは、生の果物よりも凝縮されたことで100g当たりの含有量が増加します。例えばレーズンでは、ぶどう(生)とレーズン(ドライフルーツ)の100gあたりの栄養価を比較してみると、全体的にレーズンの栄養価が高いのがわかります。

特にミネラルが飛び抜けて高くなります。ミネラルとは鉱物で、身体の調子を整えるのに重要な働きがあります。特に女性は、鉄分が不足すると貧血になったり、カルシウムが不足すると骨がもろくなってしまうです。それらを防ぐためにもミネラルは欠かせないものなのです。

また食物繊維や抗酸化物質は女性のキレイにも効果的。しかも生のフルーツは身体を冷やすといわれますが、ドライフルーツになると身体を温める作用があり、冷え性の改善にも役立ちます。ただ食べ過ぎは要注意なので、少量を毎日摂取しながら栄養素を補いたいところですね。

ドライフルーツを作ろう!

実りの秋には美味しいフルーツもたくさん出回っていますね。今が旬のフルーツでドライフルーツを手作りしてみましよう。

●フルーツを選ぶ

まず、どのフルーツを選ぶかによって、皮の処理方法が異なってきます。

皮をむいて使用する…バナナ、キウイなど

皮をむかないで使用する…ブルーベリー、プルーン、いちじくなど
皮そのものをドライフルーツにできる…オレンジの皮、レモンの皮など

●乾燥させる

自宅でのドライフルーツ作りに適した代表的な作り方としては、「天日干し」や「オーブンでの乾燥」などが挙げられます。どちらも特別な技術は必要ありません。



平らなザルに並べ、直射日光の当たるところに置く



お好みの固さになるまで乾燥。甘さがアップしています



天日干し用ネット。虫よけ、風よけの強い味方!

初心者でも簡単に作ることでできます。

用意するもの

竹製などの平らなザル(または天日干し用のネット)、キッチンペーパー、お好みのフルーツ

作り方

① お好みのフルーツをよく洗い、(必要であれば皮をむいて)5mm程度の薄さにスライス。(種や芯があれば、それを取り除いてからスライスします)

※リンゴや梨など変色するものは、1%の食塩水に15分程度漬けておくことと変色を防ぐことができます。

② キッチンペーパーなどでしっかりと水気を取り、ザルの上に、重ならないように一枚ずつ広げて並べます。

③ 直射日光が当たるところにザルを置き、夕方は室内に取りこむ。

④ 時々上下裏表を返しながら約2週間、③の作業を繰り返す。

⑤ お好みの固さになったらできあがり!

太陽の光で乾燥させると、殺菌の作用があり、甘さも出ます。カラカラになるまでしっかりと乾燥させれば、1年以上の保存が可能となります。

●果物の皮を天日干しする場合

そのままの皮を干すと苦みが残り美味しくないので場合があります。ここでひと手間を惜しまないで適量のグラニュー糖で煮ることをおすすめします。

▼天日干しのコツ

・なるべく均等な厚さにカットする。

・湿気や雨に注意(カビが生える危険があるため)

・水分をしっかり蒸発させる。(しっかりと乾燥させることで長期保存が可能)

・虫が付かないようにしっかりと管理する。(天日干し用のネットをかけておくと、安心)

オーブンを使った乾燥法を試してみよう!

天日干しできるスペースがない、あるいは2週間も時間をかけられないという場合には、オーブンでドライフルーツを作ることができます。

用意するもの

お好みのフルーツ、オーブンシート

作り方

- ① お好みのフルーツを5mm程度の厚さにスライス。
- ② 天板にオーブンシートを敷き、スライスした果物を並べる。
- ③ オーブンを予熱なしで210°F(100°C)に設定し、1時間程度果物を乾燥させる。
- ④ さらに裏返して30分程、様子を見ながら乾燥させる。(フルーツの厚さや種類により、お好みで時間を調節)

⑤ お好みの固さになったらできあがり。

※オーブンに入れる前に、砂糖で煮詰めるなどしてお好みの甘さに調節することもできます。熟したバナナの場合は、砂糖を加えなくても、十分な甘さに仕上がります。半生状態に仕上げたものは冷蔵庫に保存し、10日前後で食べきるようにしましょう。

このように、ドライフルーツは自宅で簡単に作れます。ポイントは、フルーツの乾燥をどれだけ丁寧にできるか。この乾燥を中途半端にやってしまうと、美味しいドライフルーツは作れません。また、ドライフルーツはある程度保存ができますので、一度大量に作っておけば、おやつやトッピングなど様々な用途に使うことができます。ぜひ挑戦してみてください。

超オススメ! ドライフルーツのヨーグルト漬け

- 材料(2人分)
- お好みのドライフルーツ 50g (マンゴーがオススメ)
 - プレーンヨーグルト 200g

作り方

- ① ドライフルーツはひとくち大に切る。
- ② ヨーグルトに①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に分け入れ、ラップをして冷蔵庫に一晩置く。



ニジヤ商品 ラインナップ

What a Wonderful Life! 14

このコーナーでは、食に関するの興味が旺盛で、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。



久下 香織子さん — Kaoruko Kuge
NHK BS1でニュースキャスターとして数々のニュース番組を担当。その後フジテレビ「報道2001」を経てニューヨークに移住。98年よりFBIの日本語放送のキャスターを務め、同時に報道記者として様々なニュースを取材。2003年～2015年「めざましテレビ」のニューヨークコーナーを担当。現在は日本語放送の Weekly Catch のコーナーを担当。また、フジテレビが運営するニュースサイト、「ホウドウキョク」でニューヨークからの中継を担当している。 <http://www.fujisankei.com/blog-kuge/>

香

織子さんをご存知の方も多はずでしょう。現在も日本語放送のキャスターとして、テレビで活躍されています。日本でも拝見していた記憶があり、日本に在住の方かと思いきや1998年からニューヨークで生活されているそうです。日本で出会ったアメリカ人の旦那さまとはしばらくの間は遠距離恋愛だったそうです。結婚するためにニューヨークへ来られたということですね。

仕事と家庭の両立

現在はFujiSankei Communications

International (FC)の社員として日本語放送のキャスターをされています。それまでは同時通訳、塾講師、俳優などを経てジャーナリストという今の仕事につかれました。様々な仕事をして、それぞれそれなりにできていたのですが、なんとなくモヤモヤ感が拭えず人生の先輩に相談したところ、その先輩が何気に「キャスターとかどう？」と言ったその一言が心に残り、NHK BS1のキャスターのオーディションを受けることになったそうです。

「経験のない私が奇跡的に受かって、ニュース番組を担当することになりました。ニュースでは色々なことを取り上げるので、それまでやってきた仕事の全てがとて役に立ちました」
やはり何事も経験ですね。それ以来、結婚されても子育てしながらでもずっとキャスターのお仕事を続けていらっしやいます。仕事と家庭の両立は大変だと思えます。そこでうまく乗り切るためのコツをお尋ねしました。

「日々の家事については、10分」という時間を大切にしています。片づけは1カ所10分で済ませるようにしています。まとまった時間を作ろうと思うとなかなかできない家事も「10分」なら隙間の時間を使うことができます。掃除機も10分。部屋の片付けも10分。時間を正確に計って10分と決めることで集中するし、どうしても手早くできるかを工夫するようになります。

「10分家事」をこまめにやることで家事がはかどり、余った時間は子供や家族の時間に使うことができます」
なかなか良いアイデアですね。テキパキと家事をこなしている姿が想像されます。

アメリカでの食事情とこだわり

もともとは食に無頓着だったと語る香織子さん。とにかくこだわらずに何でも食べることが良いことだと思っていたそうです。アメリカに来てからも、日本食にこだわらず、色々な国の料理が身近にある生活を楽しんでいたそうです。しかしそんな生活は、お子さんが生まれてから一変します。

「産まれた子供が食物アレルギーだとわかってから、私の食へのこだわりは全く変わってしまいました。食の大切さを改めて知り、こだわることになり、産地や生産方法や原材料などをしっかり確認するようになったのです」

アレルギーのお子さんをお持ちのお母様は、やはりお子さんのために一生懸命に研究して食事を作られています。最近では特にアレルギーのある方が大人も子供も増えているような気がします。そんな経験の中から、改めて日本食の良さを発見す

るきっかけにもなったとおっしゃいます。

「今の私の生活のキーワードは『なるべく』です。(これは私の場合ですが) こだわりすぎると、ストレスになったり続かなかったりするからです。『なるべくオーガニック』、『なるべく地元産の食材』などを心がけています。

ニジヤは、食の安全性にこだわっているという印象があります。米ぬかや海苔など、特にニジヤぶらんどは、無添加やオーガニックな和の食材が豊富で嬉

しいです」

ニジヤぶらんどの商品は、安心・安全にこだわり、種類豊富に取り揃えています。ぜひぜひお気に入りを見つけてください

今とこれから

仕事に家事にと忙しい毎日をお過ごしのことと思いますが、リラックスできる時間はおありでしょうか？

「本当は映画館に映画を見に行ったり、ブロードウェイやバレエなど舞台を見るのが好きなん

です。でも子育て中はそういう時間はなかなかとれないので、ぼんやりと家で映画やテレビ番組を見るのが今の私のリラックスタイム。でもそれだけだと後味が悪いというか、妙な罪悪感が残るので、テレビを見ながらできることをする。ながら『リラックス。洗濯物をたたんだり、お肌のお手入れをしたり。しようと思っていたことを、ながら』で済ませて心底リラックスしています」

今はとにかく息子さんの成長を感じながら生活していること

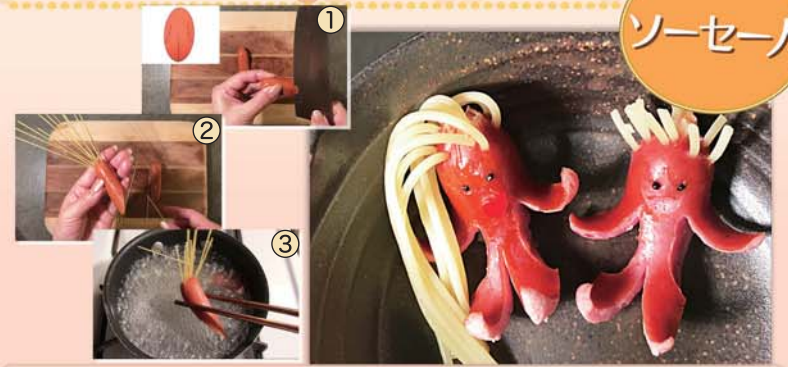
が何よりも楽しいとおっしゃられる香織子さん。将来息子さんが手を離れたときに、また何か夢中になれることを見つけたら、そのようです。先のことばかり考えず、今を一生懸命に楽しんで幸せを感じていられるのもまた、素敵な生き方だなと感じました。

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

お子さんが喜びこと間違いなし!

香織子さんの ちびっこ向け おすすめレシピ

ソーセイ人



- ◆材料 (男の子と女の子のペア)
ソーセイジ ……1本
スパゲッティ ……適量
レッドペッパー ……少量
黒ゴマ ……4粒
オリーブオイル ……適量
- ◆作り方
1. ソーセイジを半分に斜め切りにして、①のように切り込みを入れる。
2. スパゲティを1.に適当にさす(②)。
3. 鍋に水を沸騰させて、スパゲティが茹で上がるまで茹でる(③)。
4. スパゲティの部分にオリーブオイルを漬けてしっとりさせ、スパゲティ(髪)をお好きな長さにカットする。
5. 黒ゴマで目をレッドペッパーで女の子の唇を付けたら出来上がり。

バナナマフィン



- ◆材料 (12個分)
たまご ……3個
砂糖 ……120g (甘めです)
溶かしバター ……150g
小麦粉 ……225g
ベーキングパウダー ……小さじ3
古くなったバナナ ……3本
牛乳 ……1/2カップ
チアシード ……大さじ1
チョコチップ ……適量
ブルーベリー ……適量
ラズベリー ……適量
その他、お好きなトッピング
- ◆作り方
1. たまごをボウルに入れて混ぜ合わせる。そこに砂糖、溶かしバターを入れて混ぜ合わせる。
2. 小麦粉を振るいながら入れ、ベーキングパウダーも振るい入れてざっくりと混ぜる。
3. バナナを潰しながら入れて混ぜ合わせ、次に牛乳を少しずつ入れて混ぜ合わせる。チアシードも入れて混ぜ合わせる。
4. マフィンの型に、普段のカップケーキよりも少し多めに流し入れ、お好きなトッピングを載せる。
5. 380°F (190°C) のオーブンで25分焼く。竹串を刺して何も付いて来なければ出来上がり。

Bubbly Hello Balls



- ◆材料
Jell-O ……適量/オイル ……少々
- ◆作り方
1. 丸型の製氷器にオイルを塗る。
2. 説明書通りにゼリーを作り、1.にゆっくり注ぎ入れて冷蔵庫で固める。
3. 色々な色のゼリーを作っていく。
4. 残ったゼリーはコップで固めておき、そこに作った丸いゼリーを入れ、お好みのジュースやソーダと共にどうぞ!
※ 大人にはスパークリングワインやシャンパンでも!

上記レシピの動画はブログに掲載されています。
<http://www.fujisankei.com/blog-kuge/>

ニジャ 粉シリーズ

品質を第一に考えて、高品質の有機栽培小麦を厳選し、強力粉と薄力粉の2種類をご用意しました。

この粉を使用して作ったてんぷら粉、お好み焼き粉、たこ焼き粉、ホットケーキミックスも取り揃えています。



ニジャホットケーキミックスで作る 蒸しチョコナッツケーキ

カップに入れて蒸し器に入れるだけの
簡単クッキング。

【材料 (5~6個分)】
ニジャホットケーキミックス…100g/ココアパウダー…大さじ1
牛乳…70ml/卵…1個/バター…20g/ナッツ…適量

- 【作り方】
- ボウルに卵を溶き、ホットケーキミックス、ココアパウダー、牛乳、溶かしバターを入れてよく混ぜる。
 - エスプレッソカップや小さめのマグカップに、1を半分くらい入れ、上にお好みのナッツを置く。
 - 蒸し器 (または鍋に直接) に水を2cmくらい入れて中火にかけ、2のカップを入れてふたをして10分程度蒸す。(カップの大きさによって時間が異なります。竹串を差して何もついてこなければ出来上がり)



サラダの野菜をもりもり食べる新感覚スープサラダ

美容と健康のためにサラダを食べる女性は意外と多いかもしれませんが、でもサラダってたくさん食べたと思って栄養分を吸収する量は意外と少なかったりしませんか。1日に必要な栄養素を体内に摂り入れるには、サラダにすると山のような量になったりして…という経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないかと思います。

厚生労働省が推奨する1日分の野菜は350g、そのうち緑黄色野菜は120gだそうです。

そこで、野菜をシンプルにおいしく食べたい、しゃきしゃきレタスをたっぷり食べたい! ということで、野菜がたっぷり摂れる手軽なスープサラダのご紹介です。

基本的には生野菜を器に盛って、上からアツアツのスープを注ぐだけの簡単サラダ。野菜にほどよく火が入ることで、生の状態よりもたくさん食べられます。冷たいサラダは敬遠しがちな秋にこそ、熱々スープでしっかりたっぷり食べるのできるレシピです。



スープサラダ

材料 (2人分)

豆苗 …………… 20g	油揚げ …………… 1枚
レタス …………… ½個	パクチー (香菜) …… 適量
トマト …………… ½個	鶏がらスープ (有塩) …… 600ml
きゅうり …………… ½本	白すりごま …………… 大さじ1
長ねぎ …………… ½本	サラダ油 …………… 適量
にんじん …………… 30g	

〈A〉ごま油 …… 大さじ1 / 酢 …… 大さじ½ / こしょう …… 少々

作り方

- 【下準備】レタス、豆苗、香菜は一口大にちぎる。トマトはくし切りに、きゅうりと長ねぎは斜め薄切りに、にんじんは薄い輪切りに、油揚げは薄切りにする。
- フライパンに油揚げを入れて弱火で両面がカリカリになるまで焼く。
- 器に野菜類と、油揚げを入れる。
- 〈A〉を3.の上からかける。
- 鶏がらスープを温めて4.に注ぎ、仕上げに白すりごまをかける。

レタスのスープサラダ

材料 (2人分)

レタス …………… 6~7枚 (約150g)
(だいたい中玉レタス半個ぐらい)
たまねぎ …………… 中½個
ベーコン …………… 50g
塩 …………… 小さじ1
酢 …………… 大さじ2
水 …………… 300ml
オリーブオイル …………… 適量
こしょう …………… 適量

作り方

- レタスを洗い、手で食べやすい大きさにちぎって水を切っておく。たまねぎは薄切り。
- ベーコンは細切りにしてカリカリに焼いておく。
- 小鍋にたまねぎ、水、塩、酢、オリーブオイルを入れて煮立たせる。
- レタスを器に盛り、ベーコンを散らして、熱々の③を上からかける。
- こしょうを振りかけて、レタスをスープに浸けながらしゃきしゃきのうちにいただく。



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ヤカレーフレークはニジヤらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発したニジヤの自信作です。

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、溶けやすく炒め物・唐揚げ・ピロシツク・パスタ等、様々なお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、優しい味わいと香りをたっぷりお楽しみください。

ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ ポークとひよこ豆のトマトカレー

あっという間にできる手軽さ、しかも美味しい!



材料 (5~6皿分)

豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
トマトダイス缶	1缶 (400g)
ひよこ豆水煮缶	1缶 (400g)
にんにく	1片
ニジヤカレーフレーク	120g
水	300ml
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- 1 にんにく、玉ねぎはみじん切り、セロリは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを引き、豚肉と1の野菜を強火で炒める。火が通ったらトマト缶を汁ごと、ざるで洗ったひよこ豆を加えて、沸騰したら弱火で20分煮る。
- 3 カレーフレークを加え、溶けたら塩、こしょうで味をととのえる。

BCネットワーク PRESENTS 乳がん検診と食事・栄養セミナー開催

食材選びから学ぶ 免疫力が落ちた時の食生活

病気に負けない身体を作るには、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。

免疫力が落ちたときに起こる症状

- 風邪を引きやすい
- 感染症にかかりやすい
- 休息をとっても疲労感を強く感じる
- 便通に問題がある
- お腹が張ることが多い
- 低体温、血液の流れが悪い
- アレルギー体質
- 熟睡できない

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

物質の宝庫で白血球の生産を増やし、感染症予防にも効果を発揮します。鉄分と一緒に摂ることで吸収を上げる働きもあります。ビタミンCにビタミンEとβカロテン

そしてタンパク質を摂るとパワーアップ！力が湧いてきます。その他には亜鉛（貝類、にんにく、赤身肉など）、ビタミンD（たまご、乳製品、乾物など）、ビタミンE（アボガド、オリーブオイル、米ぬかなど）、ポリフェノール（ぶどう、ベリー類、緑茶など）、セレンウム（玄米ご飯、魚介類、ブラジルナッツなど）、オメガ3脂肪酸（魚類（青魚）、アマニオイル、チアシードなど）を積極的に摂り入れましょう。

元気が欲しい時にちよこつと食べる工夫

なんとなく元気がでないなど感じたら、このような組み合わせを試してみるとよいかもかもしれません。

- ▼ 玄米、発芽玄米、雑穀類を炊く時にわかめ、黒豆、小豆、野菜、塩、しょうゆで味付けして炊飯します。1食ずつに分けて冷凍しておくを便利。
- ▼ アボガド+レモン醤油
- ▼ 生アーモンド、くるみを海の塩と混ぜて一握り
- ▼ トマトや赤ピーマンなど生で簡単に食べれる野菜にオリーブオイル、アボガドオイル、アマニ油とレモン、塩、こしょうを混ぜて食べる。
- ▼ 食欲がある時はお肉とたっぷり野菜（特に濃い緑の野菜）を調理して。
- ▼ 食欲がない時はレモン水やしょうがと梅干し番茶、味噌汁等を。

※ キヤベツは胃腸の粘膜を丈夫にし長いも、れんこん、大根、しょうが、梅干しは胃腸を元気にしてくれます。

※ 糖分摂取が多くなると体内炎症がひどくなるので注意が必要です。

まとめ
このようにぜひ実践していただき、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ぐ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。特に有酸素運動（20〜30分）や筋トレ、ストレッチなどは体力維持のためにも重要です。

また忙しい毎日の生活の中で自分の時間を作ってリラックスし、趣味を楽しむ余裕も必要ですね。とにかくストレスを溜めないのがポイントです。最後に質の良い睡眠をとりましょう。自分に必要な睡眠時間を見つけて、朝もスッキリと目覚めることができればまた1日、元気に過ごせる活力が生まれてきます。

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していないと身体が健康な状態ということができません。

免疫力が落ちているなど感じたら食べたほうが良い食品

- 全粒穀物類
- たつぶりの彩り野菜
- 季節の果物
- 肉類、魚類、たまご、乳製品
- 発酵食品
- 良質の油脂類
- 無添加調味料

そして特におススメなのはビタミンCです。ビタミンCは抗酸化

BCネットワーク 第2回 乳がん早期発見啓発セミナー@LA

40歳からの女性のがん検診
～ 乳がんと婦人科系がんの予防、検診、家族性、告知、そして治療へ～

開催日 2017年 9/17 日 13:00～16:30

会場 New Gardenia Hotel (新ガーデンホテル)
11611 W. Ricardo Beach Boulevard, Gardena, CA 90247

参加費 10ドル(クッキー、お飲み物付き)
後援 在ロスアンゼルス日本国総領事館
協賛 Novartis Oncology, Genentech Inc., にじやマーケット・Pearl Factory New York

講演者: 乳がん早期発見・検診、遺伝性、告知、そして治療へ
キャロル・西久保医師 (Carol Y. Nakubisi) 腫瘍科医師 Providence Medical Institute, サンディエゴ

講演者: 知っておきたい女性系がんの予防と検診
鈴木美子医師 (主婦人科医師・オレゴン州コンタミー-C)

講演者: 私の乳がん治療奮闘記 井村紀子さん (乳がん患者/指導者)

講演者: 乳がん治療中と治療後の栄養講座
講演者: 食材選びから学ぶ免疫が落ちた時の食生活
～栄養バランスばっちりレシピ～ 宮下麻子さん (MS, RDN, CDN 栄養指導士)

参加申し込みは BCネットワークのホームページから
無料: 1310-918-4118まで (受付時間内)

事前チェック必須 ホームページ: <http://bcnetwork.org> BCネットワーク

BCネットワークは、2005年にニューヨークで設立したアメリカ認定の非営利団体です。日本在住の日本人女性に乳がんに関する最新の情報、乳がんの予防、検診、家族性、告知、そして治療に関する最新の知識、乳がんの生活の質の向上、食生活の改善、栄養指導を押し進めていく非営利団体です。 Knowledge is the 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。



免疫力が改善される 栄養ハッチリのスープ (冷凍可能)



- 【材料作りやすい量】**
- オリーブオイル 大きじ3
 - にんにく 2片 (スライス)
 - しょうが 2片 (スライス)
 - 鶏肉 1kg (骨付きの部分を入れて)
 - にんじん 中1½本 (食べやすい大きさにカット)
 - セロリ 2本 (スライス)
 - 玉ねぎ 1個 (スライス)
 - ほうれん草またはケールなど 好みの濃い緑野菜 3カップ
 - きのこ類 1カップ
 - 塩 小さじ1½
 - こしょう 小さじ1
 - だし用昆布 10センチ
 - ペイリーフ 1枚
- 【作り方】**
1. 大きめの鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、しょうがを炒め、鶏肉を加えて炒める。
 2. 鶏肉の表面に色がついたら玉ねぎ、にんじん、セロリ、きのこ類を入れて炒める。
 3. 火が通ったら、緑の野菜を加え、さっと炒めて塩、こしょう、昆布水、ハーブ類を入れて約30分〜45分ほど煮込む。
- フレッシュタイム 2本
パセリ 3本
オレガノ (乾燥) 小さじ½
水 10カップ

BCネットワークとは?



<http://bcnetwork.org>

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。



宮下 麻子
Asako Miyashita, MS, RDN, CDN
米国登録栄養士
コロンビア大学教育大学院 栄養教育学修士号取得
東京家政学院大学 家政学部卒業
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://ameblo.jp/foodfortruebeauty>

四国は高知でかぼちゃを干す

白い砂浜にエメラルドグリーン的大海。水しぶきはキラキラと透き通り、白い魚が波と一緒に泳ぐ姿が印象的な、高知県は大岐の浜。高知と言えば、四万十川でよく知られていますが、サーフィンのメッカとしても有名です。

今回は四万十市の隣に位置する土佐清水の大岐の浜にサーフィンをしに行きました。自炊の施設だったので、アップルゴーヤとオクラとかぼちゃを引き連れてチェックイン。カリフォルニアにもアップルゴーヤはあるのでしょうか。普通のゴーヤよりも苦味が少ない新品种で、その名前から“りんごのように甘い”のかと思いきや、そういうわけではなく“りんごのように丸い形”からこの名前ようです。

さてさて、日本の南国、高知の日差し

は干し野菜に最適! ということで、持参したアップルゴーヤとかぼちゃを干す毎日。オクラは、ネバネバを堪能したかったので今回は干しませんでした。また盆ざるは持っていったので、台所にあった金ザルを使用。ザルが一つしかなかったのでゴーヤ、かぼちゃは干すスペースを節約するため大きく切って干しました。

朝から美しい波にもまれて、細胞まで澄み渡り、ヘトヘトになり帰宅。待っているのは日光浴してほんのりしんなりしたゴーヤとかぼちゃ。肉厚に切り、油揚げとフレッシュオクラと一緒にたつぷりの油で炒め、塩少々で蒸し焼き。火が通ったら美味しい醤油をたらりとかけて完成。ゴーヤの上品な苦味とかぼちゃの甘み。

オクラのネバネバ。油揚げのコク。夏の元気をいただく一品。あまりに美味しかったのでこのメニューは3日連続でした。

また、干したかぼちゃは大きのまま蒸して、美味しいお塩をかければ、まるで焼き芋のようなホクホク感。おやつにかぼちゃ。海の塩気を浴びた効果もあり、どんなスイーツよりも、美味しい! と思えるご馳走でした。

あつという間の4日間、土佐清水の漁師の友達から鯉の土佐造りもいただき、土佐の海を満喫させてもらいました。ちなみに、土佐はサバも有名とのこと。サーフィンの先生のお父様が土佐の清水サバの漁師さんとのこと。次回はぜひ清水サバも味わいたいと思います。

そして、東京に帰る時に立ち寄った道



の駅。高知はかぼちゃがたくさん育つか、何種類ものかぼちゃのオンパレード。そこで頭の長い、おたふくみたいな形が愛らしいバターナッツを購入。可愛らしい形と甘さが特徴ですが、西洋カボチャのほっくり感には欠けます。それもそのはず、日本かぼちゃと仲間らしいので細長い部分はやや水っぽい。そんな時には干すに限ります。

東京に戻ってから早速干しました。適当に切って、晴天の日に一日干す。切った時は、薄いオレンジ色。干しあがる頃にはオレンジ色がギュギュッと濃くなって

いる。見るからに甘そう!

その干したバターナッツをまずはソテーに。皮がしっかりしているので、干すと皮が少し、邪魔に感じるとも思います。そのため、ソテーする場合には皮を取り除いて干した方がいいと思います。バターナッツなど、攪拌する場合はそのままでも大丈夫。

干したバターナッツかぼちゃは味わい濃厚、舌触りはまるで“とろけるキャラメル”!! ソテーして、シナモンやナツメグなど好みのスパイスをふりかけ、そこに塩もほんの少し。それをクラッカーに乗

せれば、パンプキンパイ! 乳製品でのばしてポターージュにすれば、スイーツにもなる甘さ! 砂糖なしでこんなに甘いなんて。また、酢味噌で和えれば、かぼちゃの甘みと酢味噌の酸味が甘すぎずにさっぱり頂けます。このおかずは玄米にも合います。

バターナッツは、比較的育てやすいので、来年は種を蒔いてみようと思います。水っぽい野菜の水分を少し抜くことで食味、食感共に、食べ応えが増しリッチなテイストに。

この秋は干しバターナッツで砂糖いらずのパイはいかがでしょうか?



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。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。 <http://www.hirotoyuki.com/>
つきじ常陸屋本店 <http://www.tsukiji.org>・HITACHIYA (Torrance) <http://www.hitachiya.com>
FB 酒美土場 <https://www.shubiduba-tsukiji.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。

“Bialy” ビアリーは、ポーランドのパン屋で焼かれはじめたパンと言われています。NYへ移民として来た彼らは、NYでもこのパンを焼き、今ではたいへん人気となっています。中央にくぼみがあり、玉ねぎのみじん切りがトッピングされているのが特徴で、香ばしい香りが食欲をそそります。特に、NIJIYAの強力粉を使うと、想像以上にソフトに仕上がります。薄くスライスしたスモークサーモンとクリームチーズをのせた定番の食べ方以外にも、食事パンとしても、具をかえれば自由自在にアレンジ可能です。



“茹でない” “ソフト” 玉ねぎベーグル “Bialy”

今回は、ベーグルの上にサーモンとクリームチーズをのせていただく定番の組み合わせをご紹介します。



◆ 材料 (ビアリー 6個分)

NIJIYA強力粉	3½カップ
ぬるま湯	1½カップ
黒蜜	小さじ1 (モルトシロップ、甘酒小さじ1で代用可能)
インスタントドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1¾
トッピング用)	
オリーブ油	大さじ1
けしの実	大さじ1
すり黒ごま	大さじ2
白ごま(粒)	大さじ4
塩	小さじ1
玉ねぎのみじん切り	大さじ5

◆ 作り方

- ぬるま湯に、黒蜜とインスタントドライイーストを入れてよく溶かし、5分ほど置いておく。
- 大きなボウルに強力粉入れ、中央にくぼみを作り、1.の液を入れ、ゴムベラで下から上に返す。これを粉気が無くなるまで繰り返す。ボウルの中で20分捏ねる。



- 生地が滑らかになったらひとまとめに生地を丸め、中央に表面がきれいになるようにおく。ポウルをサラララップでびっちり覆い、95F (35°C) のところで60分しっかり発酵させる。
- 発酵後、6つ(約110g)に分割して丸め、10分ほど濡れ布巾をかけて休ませる。
* 焼くまでの間、生地の乾燥を防ぐために作業中は固く絞った濡れ布巾を生地の上にかけておくこと。



- 休ませた生地をひっくり返して置き、上から手の平で押さえ、丸く伸ばす。生地の上下から中央のところまで折り、とじ目を軽く押さえる。さらに、下の生地を2cm位重なる折りとしじ目を軽く押さえる。
- 右手の親指を中央に当てて、左手で生地を押さえながら2つ折りにしていく。としじ目をしっかりとめる。



- 棒状の生地を転がして20cmまで伸ばし、一方の端のみ平らにして、ほんの少量の水をつけ、もう一方の端を包み込むようにして輪を作る。



- * 乾燥しないように生地の上に濡れ布巾をのせておく。
* オープンを425F (約220°C) に予熱しておく。
- オリーブオイル、玉ねぎ、白ごま、けし、黒すりごまを小さな器で混ぜてからトッピングして、さらに塩をかける。



- 425Fで焼成する。焼き始めてから6~7分後に上下の天板入れ替え、同時に天板の向きを反対に変える。さらに5~6分焼く。
* 焼きムラがないようにする。
- 焼成後、クーキークラークに移動させる。

! ソフトなベーグルにするための POINT !

- ▼ 焼く時間は変更しない。
- ▼ 焼き終えて、クーキークラークの上で冷まし、粗熱が取れたらプラスチックバックに入れる。生地の乾燥を防ぎ、生地の皮もソフトなベーグルを作ることができる。
- ▼ 保存する時はこのプラスチックバックの空気をしっかり抜いて冷凍する。



copyright©2017glunoble.All Rights Reserved



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 教師/International Culinary Centerにて学ぶ。
米粉マイスター協会 米粉マイスター/日本グルテンフリー協会 アドバイザー/NYブルックリンを中心にベーキングクラスを開催。*参考:企業概況新聞掲載 ujpdb.com/Archives/3258
地方自治体主催のパン教室講師を担当/日刊スポーツ新聞社運営“アスレシベ”メニュー提案掲載中。

すごい威力発揮！昆布水

昆布水とは水の中に刻んだ昆布を入れて冷蔵庫に入れておくだけの手軽さ。最もシンプルなダシとして人気となっています。



昆布にはビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれており、水溶性食物繊維のフコイダンやアルギン酸も豊富です。特にフコイダンはモズクなど他の海藻類にも多く含まれるネバネバ成分の一種で、美腸・美肌効果、コレステロールの低下、抗がん作用、抗ウイルス作用などさまざまな機能が期待されており、現在研究が進められています。また、昆布には世界的にも注目される旨み (UMAMI) 成分のひとつ、グルタミン酸も豊富に含まれており、調味料をたくさん加えなくても満足感のある料理が出来上がるため、減塩効果に繋がりが身体に優しいのも昆布水の大きな魅力です。

昆布水の作り方は、とても簡単！ 昆布10gを細かく刻んで、1リットルの水を注いで冷蔵庫で3時間以上おこなうだけで（ひと晩寝かせるのが理想）。昆布はダシ用のものを使用し、水は軟水のほうが昆布の旨味を引き出しやすいです。

この昆布水を、水を使ういろんな料理で水代わりに使うことで、料理の味がワンランクアップします。お勧めは、そうめんや冷たいそばつゆの希釈、蒸し野菜の蒸し水、カレーやシチュー、ピシソワーズなどに使えば、アツと驚くワンランク上の料理になるというわけです。まずはお米を昆布水で炊くことから試してみましょう。白飯がいつもよりちょっと艶やかで美味しく炊き上がりますよ。

そのまま飲めば美容効果も！

昆布は美肌成分を豊富に含む食材です。特に、昆布やワカメなどの海藻類に含有されているフコキサンチンは、抗酸化作用がとても強い成分として知られています。またアルギン酸は、脂肪とくっついて、体

外に排出する作用があります。体に吸収される脂肪分が少なくなりますから、自然とダイエットにつながります。フコイダンは、体内の活性酸素を取り除く働きがあります。活性酸素とは老化を促す物質で、肌はもちろん、髪、血管、筋肉など、全身に悪い影響をおよぼすため、若返りも期待できるかもしれませんね。そして昆布のヌメリ成分は、体内で糖質の吸収をゆるやかにするため、食後の血糖値の上昇をおさえ、高血糖の予防・改善をサポートしてくれます。

朝コップ1杯分の昆布水と炭酸水を混ぜて飲んだり、レモンやみかなどの柑橘類を入れるとさらに効果的です。柑橘類に含まれるクエン酸が、血栓を細かくしてくれるため相乗効果が期待できます。

昆布水の一番のメリットは、美肌作りや健康維持に役立つだけでなく、簡単に作れてさまざまな料理のダシにも使える点。普段の食生活に自然と馴染む食品は使い勝手ばつぐんで、「摂らなければならない」というプレッシャーとも無縁です。味噌汁でも、うどんでも、煮物でも、どんな料理に合わせても旨みがグッと増す気軽な常備ダシとして重宝できる昆布水。日々の習慣になれば、忘れたころに美肌やお通じの改善、ダイエット、アンチエイジングを実感できているかもしれません。

昆布水を作り置きして、美味しく食べて、キレイもしっかり磨けるのは嬉しい限り。ぜひ毎日の様々なお料理に取り入れてみて下さいね。



昆布水の作り方：
ダシ用の昆布10gを細かく刻んで容器に入れ、1リットルの水を注いで冷蔵庫で3時間以上、できればひと晩寝かせるだけ。
水は軟水のほうが昆布の旨味を引き出しやすいです。



▲ひと晩寝かせることで旨味ワンランクアップ！





冷めても美味しい！
ねっとり、なめらか！

紅天使



SWEET POTATO · BENI TENSHI

ニジヤ特選

冷めても美味しい！

べにてんし

紅天使焼き芋

「べにはるか」は焼き芋用に

開発されたさつま芋です。

皮の色は赤紫、肉色は黄白、

ねっとりして糖度が高いこと

が特徴です。

ニジヤでは「べにはるか」を

使った焼き芋「紅天使」を、

一年を通して販売しています。

整腸作用を促すヤラピンが豊

富なので、美容健康食品とし

ても注目されています。

柔らかく滑らかな舌触りで、

甘くて、冷やしても美味しく

ヘルシーな「紅天使」を春夏

秋冬お楽しみください。



紅天使クッキー

【材料】

ニジヤ紅天使焼きいも	1パック
小麦粉	120g
アーモンド粉	30g
砂糖	40g
卵黄身	2個
バター	50g
黒ごま	適宜

【作り方】

1. 室温に戻したバターと砂糖をよく混ぜる。卵の黄身を加え皮を剥いた紅天使焼きいもを入れる。そこにアーモンド粉、小麦粉を入れてよく混ぜる。
2. ボウルから出し2cm角の長い棒状にしてサララップで巻き冷凍庫で1時間寝かせる。
3. 冷凍庫から出して5mmの厚さに切る。オーブントレイに並べて、黒ごまを真ん中にちらし指で押さえる。卵の黄身を刷毛で塗って325°Fのオーブンで30〜40分焼く。

ニジャ オーガニック豆乳

植物由来で、低脂肪かつコレステロールゼロ。大豆イソフラボン、アルギニン、ビタミン、ミネラル、必須アミノ酸(たんぱく質)など、大豆に含まれる豊かな栄養を摂取できます。毎日コップ一杯で、子供から大人まで幅広く健康をサポート。無調製なので大豆の味がそのまま生きています。

レギュラーとスイートの2種類。特にレギュラーはお菓子やお料理にも大活躍します。



野菜と牛肉のピリ辛豆乳鍋

〈材料(4人分)〉

白菜 1/2個 / 東京ネギ 1束 / 牛肉(薄切り) 300g

〈豆乳スープ〉

ニジャオーガニック豆乳(レギュラー) 600ml / 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

〈作り方〉

① 白菜を4~5cmのザク切りにする。ネギは斜め切りにする。

② 豆乳スープの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。

きっずシェフ



Miinaちゃん (11歳)

抹茶オムレットケーキ

大好きなバナナオムレットの生地に抹茶を加えたらどうかと作ってみたら、おいしかったです。フライパンを使わなくても電子レンジできちゃいます！将来はダンスの先生になりたいので、毎日練習を頑張っています。身体を動かすとお腹も減って、ご飯が美味しいです。



材料(2個分)

〈オムレット生地〉	ホイップクリーム…適量
ホットケーキミックス…15g	バナナ…1本
卵…1個	いちご…3個
砂糖…大さじ1	
抹茶…小さじ½	

作り方

- ① 卵と砂糖、抹茶をボウルに入れ、湯煎で温めながらハンドミキサーで泡立てる。
- ② 人肌くらいに温まったら湯煎から外し、もったりして泡立て器の跡が少し残る程度に3分程泡立てる。
- ③ ホットケーキミックスを加え泡を消さないように混ぜる。
- ④ 皿の上にラップをシワのできないように貼り、③の生地を1/2量を直径12cm程の円形にのばす。
- ⑤ 1200wの電子レンジで20~30秒、全体が膨らむまで加熱。取り出してすぐもう1枚ラップをかぶせ、二つ折りにして皿からはずし、冷めるまでおく。④⑤を繰り返しもう1枚作る。
- ⑥ 冷めたスポンジにクリーム、縦½に切ったバナナ、いちごをのせてはさむ。(ラップで包んで冷蔵庫で冷やしても美味しいです)



お料理好きな子集まれ!!

☆きっずシェフ

自慢のお料理を取材させていただきます。



☆きっずチャレンジ

やさしい先生にご指導いただきながらお料理に挑戦してもらいます。

参加者募集中!

Gochiso Magazineの

「きっずシェフ」「きっずチャレンジ」に参加しませんか?

■ お問い合わせ、ご応募は E-mail または お電話にて。

Nijya Market Gochiso Magazine

● E-mail: gochiso@nijyamarket.com

● Phone: 310-787-3305 Yoshie まで

●中華風揚げ出し高野豆腐&オイスター

高野豆腐を使うと、豆腐の水切りなども不要で簡単に作れます。



〈材料：4人分〉

牡蠣 …………… 1瓶	(B)
高野豆腐 …………… 2個	水 …………… 1カップ(240ml)
ブロッコリー …………… ½個	鶏からスープの素 …… 大さじ1
片栗粉 …………… 適量	しょうゆ …………… 大さじ½
揚げ油 …………… 適量	オイスターソース …… 大さじ½
レモンまたはゆずの皮 …… 適量	砂糖 …………… 小さじ1
(A)	塩、こしょう …………… 適量
しょうゆ …………… 大さじ½	
酒 …………… 大さじ½	

〈作り方〉

1. 牡蠣は塩水でふり洗いし(あれば大根おろしで洗い、冷水でさっとすすぐ)、(A)で下味をつける。
2. 高野豆腐はぬるま湯で戻し、よくすすいでからよく絞り8等分に切る。
3. ブロッコリーは塩を入れた熱湯でさっとゆでる。
4. 鍋にBの材料を入れ、弱火で温めておく。
5. 牡蠣と高野豆腐に片栗粉をまぶし、180℃くらいの油でからりと揚げる。揚げた高野豆腐を4.に入れ、3〜4分煮てから揚げた牡蠣も入れ、さっと煮る。
6. ブロッコリーとともに皿に盛り、レモンまたはゆずの皮を千切りにしてトッピングする。



Taeko Ozawa

毎日楽しく食事することを心がけています。できるだけ旬のものを簡単に美味しくいただいて、気の合う友人とおしゃべりしたり笑ったりすることが元気の秘訣かな。

我が家の自慢料理

投稿編

『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。

我が家の自慢料理

エビマヨサラダ(常備菜)

3日は日持ちする作り置きサラダ。一晩おくとエビの出汁が出ておいしい。エビをカニカマに替えても両方入れても! ヨーグルトの甘味がポイントです。大きなエビを使うと見栄えもよく、パーティー用にピッタリ。パーティー用にはゆで卵やブロッコリーをアレンジするとボリュームも出ておすすめです。



Ellie Okubo

普段の食事は加工された食品をひかえ、スキンケアも手作りのものを使うなど健康に気を付けています。将来は医療系に進む予定で、今は勉強中です。

見た目爽やか! 作り置きできるのが嬉しい!



◆材料(3〜4人分)

- エビ …… 中20尾程度
- きゅうり …… 日本きゅうり3本または米きゅうり1.5本
- セロリ …… 葉を除き3〜4本
- * マヨネーズ …… 大さじ4
- * 牛乳か豆乳など …… 大さじ3〜4
- * ヨーグルト …… 大さじ1 (普通のバニラ味などお好みのもの)
- * お好みで砂糖・塩・こしょう …… 少々

◆作り方

- ① エビは2〜3分茹でて冷ますか、冷凍なら濃い目の食塩水で解凍し、臭みを取る。
- ② きゅうりは1cmぐらいの小口切り。米産の大きいものなら皮を剥き縦に2〜4等分してから、セロリもきゅうりと大きさを揃えて切る。どちらにも塩(分量外)をしてしばらく置き、塩を洗い流して水切りしておく。
- ③ *印を全て混ぜ、①と②をさっくり混ぜて冷蔵庫で保存。牛乳を多めにして漬けこんでも美味しい。

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。採用の際は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著作権、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。



苦手な野菜も食べられてしまう我が家の定番!

◆材料(5人分)

- ひき肉(牛・豚・合い挽きなど) …… 2〜3lbs
- 玉ねぎ …… 大1個
- お好みの野菜 …… 2〜3カップ(ナス、スクワッシュ、しめじ、マッシュルーム、ピーマン、ニンジン、セロリ・パセリなど)
- ケチャップ …… 24 oz
- 水 …… 約400ml
- お好みでウスターソースか醤油 …… 小さじ1〜2
- カイエンペッパー …… お好みの量
- 油 …… 大さじ1
- 水 …… ½〜¾カップ
- 塩・コショウ …… お好みで

◆作り方

- ① すべての野菜を、大きさを揃えた小さいサイズに切っておく。
- ② 油を引いた鍋にひき肉を入れ中〜強火で5分ほど炒める。
- ③ ①の野菜を加え、しっとりするまで炒める。
- ④ 調味料全てと水を加え、中火でクタクタになるまで煮込む(15〜20分)。途中煮詰まりすぎたら水を少々加える。
- ⑤ 味が足りなければ塩・コショウを加え、味を調えたらできあがり。



Kelly

ハイスクールのバンドでチューバを演奏しています。痩せの大食いなので、今は大きなチューバを抱えてマーチし続けるために筋トレに励んでいます!



簡単ピリ辛ミートソース

余りものの野菜で作れるので、野菜室の掃除代わりによく作ります。少し苦手な野菜もコレなら美味しくたくさん食べられます。ソーセージを入れたり冷凍野菜を入れたり、家にあるものですぐ出来るので、我が家の定番メニューです。

江戸庶民の味

⑨ 奈良茶飯

奈良茶飯とは、名前にある通り、奈良のお寺で作られていた茶粥が発祥のようです。少量の米に炒った大豆や小豆、焼いた粟、粟など保存の利く穀物や季節の野菜を加え、塩や醤油で味付けした煎茶やほうじ茶で炊き込んだものです。

明暦の大火（1657年）以降の江戸では、外食文化が花咲きました。そのきっかけとなったのが、浅草金龍山の門前に出来た奈良茶飯屋だと言われています。これ以降、振り売りや簡素なよしず掛けで食べ物を売る店があちこちにでき、それまでは茶の一杯すら飲むことが出来なかった江戸の町は一変しました。江戸時代も末期になると、どこへ行ってでも何かしら食べ物を売っており、買い食いに行儀が悪いと避けられていた武士ですら、それを楽しむようになっていました。

こうして江戸の町中に多くの奈良茶飯屋ができ、同じ町内に2、3軒の茶飯屋があったりと記録も残っており、この茶飯がたいそう流行っていたことが判ります。しかもこの流行ぶりは江戸市中だけでなく、あちこちの宿場でも奈良茶飯を提供する店ができ、名物のひとつにもなりました。特に東海道の川崎宿で一番大きかった茶屋「万年屋」が有名で、十辺舎一九の「東海道中膝栗毛」の中で弥次さん、喜多さんも食べたこと紹介されています。

幕末ごろの江戸の食文化の一端を覗くことができる『幕末単身赴任 下級武士の食生活』では、江戸に出てきた紀州藩士が横浜の異人見物に出かけた際、川崎の万年屋で茶飯を食べた記述が出てきます。このように「奈良茶飯」は、川崎宿の名物料理で、最近では、万年屋の跡地の近くにあるお店で「奈良茶飯」を復活させ、川崎宿跡巡りをする人々に提供しているそうです。

奈良茶飯

奈良茶飯とはもともと奈良の東大寺や興福寺の僧たちが食べていたというもの。明暦の大火（1657年）以降お江戸で様々なスタイルのものがうまれましたが、ここでは日本の外食の元祖とも呼ばれ、井原西鶴も絶賛する「奈良茶飯」のレシピをご紹介します。



◎材料（4人分）
 米……………0.5合（約75g）
 もち米……………少々
 干し栗（むき栗で代用）……………0.5合
 大豆、小豆、粟……………各0.5合
 （水でふやかした状態）
 酒……………0.5合
 塩またはしょうゆ……………小さじ1
 昆布……………1かけ
 だし汁……………適量
 煎茶……………適量

◎作り方
 ① 下ごしらえは前日から始める。まず皮付きの干し栗（むき栗を使用の際は浸けない）と小豆をそれぞれひと晩水に浸ける。粟もよく水洗いしてひと晩水に浸ける。当日はまず米を洗い、ザルにあげておく。大豆は炒って水に浸け薄皮を剥いておく。続いてひと晩浸けた粟と小豆を八分通り煮る。これで下ごしらえは完了。

② 米ともち米少々、下ごしらえしたその他の具材をすべてお釜に入れそこに塩、だし汁、酒、煎茶を足す。すべての材料を入れたところまでよくかき混ぜて炊き上げる。※煎茶を入れることがポイント。こうすることで風味が増し、美味しく炊き上がる。

③ 炊き上げてから10分ほど蒸らして出来上がり。これを奈良漬けと豆腐汁を添えて出せばお江戸で大人気だった「奈良茶飯」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。

Reikoさんの米粉レシピ



— Komeko マイスターである Reiko さんは Komeko のレシピを開発中。簡単でヘルシー&美味しくおしゃれなレシピをシェアしていただきます —



gluten free 米粉 100% のスティックパン

通常の米粉は、増粘剤や膨張剤を入れないと膨らまない、成形できない! のですが、NIJIYAで販売されている米粉は全くそれらの副材料を加えなくても大丈夫。だから配合はととてもシンプル! グルテンフリーの無添加のパンが自宅で作れます。今回はスティックパンのご紹介。フィリングを変えることによって、お菓子パンになったり惣菜パンになったり。パパのおつまみにも、お子様のおやつにも、食べやすいスティックタイプの楽しいパンです。



- ◆材料（22cmを5〜6本分）
- 米粉 パン専用粉 …………… 2 カップ
 - 片栗粉 …………… 小さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ1
 - 食塩 …………… 小さじ1
 - ドライイースト …………… 大さじ1
 - 油 …………… 大さじ1
 - 水 …………… ¾ カップ

- 【おすすめのフィリング】
- * チョコチップ …… ½cup
 - * シナモン …… 小さじ1 + レーズン …… ½cup (ぬるま湯で10分戻す)
 - * ベーコン …… ½cup + 胡椒 …… 少々 (絞ってからかける)
 - * 水切りした粒コーン …… ½cup + 粉チーズ …… 少々 (絞ってからかける)

- ◆作り方
1. 材料内の水を小さな容器に入れてドライイーストを振り入れ、よく溶いて5分ほどおく。
 2. 厚みのあるしっかりしたビニール袋に、米粉、塩、砂糖を入れて振り、よく粉類を合わせる。(シナモンレーズンの場合は、シナモンをこの時に加えます)



3. 1.で出来たイースト液を、残りの全量の水と油をよく混ぜて乳化させる。
4. 2.の粉の入ったビニール袋に、一気に3.の液を入れる。
5. ビニールの中で10分揉んで捏ねる。
6. 空気を抜いてビニールの口を閉め、95F (35℃)の場所で30分置いておく。発酵すると生地がふんわりしてくる。
* 発酵の目安: 細かい気泡がいっぱいできて生地がすこし膨らみます。
* 温度が低い場合は30分以上、60分くらいまでの間で発酵させます。(冷蔵庫発酵の場合は一晩)

7. オープンを380F (約180℃)に予熱し始めます。
* チョコレートなどは溶けやすいので気を付けながら手早く合わせます。(作業は30秒くらい!)

8. ビニール袋の底隅を一カ所を約3cmほど、はさみで切り落とし、絞り袋をつくる。
9. オープンシートを敷いた天板の上に、生地を棒状(20〜22cmくらい長さ)になるように絞り出す。
* サイズや具はお好みで楽しんでください。(入れすぎに注意)
* ベーコンには棒状に絞った後に粗挽き胡椒を、粒コーンには粉チーズをたっぷり振りかけます。
10. オープン380F (180℃)で15分焼成。



ニジヤで販売している Komeko は鹿児島県の小城製粉の Komeko です。原材料は日本産米 100%。洗米後の低温乾燥や米の微粒化など独自の技術を駆使し、用途に応じて製粉の状態を微妙に調整しながら、最高の出来上がりになるように開発されています。袋を開けるとふんわりと香ばしいせんべいのような香り。小城製粉ならではのこだわりが感じられる一瞬です。

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : Bakery Manna オーナーシェフ ● JHBS公認パン教室教師/2008-2014年NY, LAにて駐在経験を経て、● 米粉マイスター協会 マイスター・グルテンフリーメニューアドバイザー ● 日本グルテンフリーアドバイザー協会 アドバイザー ● NYブルックリンを中心にグルテンフリーのベーキングクラス開催/レシピに感ずるお問い合わせ、アレルギーの方でレシピの調整をご希望の方はご連絡ください。glunoble@yahoo.co.jp 吉田 玲子宛 ※参照: 企業概況新聞掲載 ujpdb.com/archives/3258

オーガニック栽培の現場から



人々は森林や草原を歩いていると、ふんわりと良い香りに包まれて心身共に洗われるような気分になります。自律神経が安定して、精神的な落ち着きを得られ、ストレスも解消されるのです。森林浴などと呼ばれ樹木が発散させているフィトンチッドという複数の植物成分が空気中にただよい、人体に神秘的な良い影響を与えてくれるのです。私達人類にとって見る森林の中は、なかなか得難い静かな環境なのですが、植物の世界においては、どんな世界が広がっているのでしょうか。

現実的に植物の立場になって想像してみてください。植物の生育に適した森林の中では密集して植物同士の激しい過当競争に晒されているのではないのでしょうか。植物の生育に適していればただ過酷な生存競争が起きていて、日照権の奪い合いや生活基盤の陣地取り、土質の良い場所取り、水脈の奪い合い、さらには動物や昆虫、病原菌からの攻撃に対する反撃と防御、等々生存競争の真只中にあるのです。フィトンチッドとは植物が自立のために発散させている防御と攻撃の総合的な気体植物成分なのです。

植物の生長戦略

地球上に動物が出現する1億年も前に生存していた植物は、我々が想像する以上の優れた3つの生存戦略の上に進化を達成してきました。

- 1) 生長、活動するためのエネルギーの自立。
- 2) 動かないことを選択して、防衛のためには化学防衛物質を作り出す。
- 3) 次世代のために優れた子孫を広範囲に残す。エネルギーの自立は水、二酸化炭素、太陽光

を使い、光化学反応によりブドウ糖などの有機物を合成して外部からの補給無しで自身の生存生長を可能にし、積極的に種子に栄養分をためて次世代に託します。動くことを否定した植物は、そのストレスを解消するために移動しなくとも済む物理的動作と全ての外敵を防ぐために化学物質を合成します。葉や莖を動かして太陽光の受け方を調整し、体内温度調整のために気泡を開閉しています。激しい太陽光線からの赤外線被害対策のために抗酸化物質である沢山の種類のポリフェノール類を作り出して体内を循環させています。動物や昆虫の捕食者を寄せつけないために、ナス科植物が作り出す動物の交感神経に影響を与えるアトロピン系の毒物やワサビやプロコリーが作り出すグルコシレート系の刺激物、苦味の強いタンニン酸物質など、各々の植物の種類は、各々の外敵を防ぐために徹底的に対抗して防護するための毒物を作り出します。乾燥や高塩濃度を解消するためには、プロリンやトレハロース等を作り出しています。病原菌

などの外敵を防ぐために多種類の防御物質を作りだし、仲間内での競争に勝つための攻撃物質をも作り出し対抗しています。子孫を残すための交配繁殖戦略は色素の素である多くのカロテン類や芳香剤を使い、色の付いた花や甘い蜜を作り出して昆虫類を引き込み交配のお手伝いをさせています。完成した種子を広範囲に散布するために甘い果実を作り、動物をも利用しているのです。植物が植物自体の生存戦略に沿って、その都度必要に応じて作り出す科学物質の総称をホワイトケミカルと呼び、その種類は20万種にも及ぶと想定されています。これらのうち現代の科学で植物自身の中での役割や人体に対する影響が解明されているのはその10%位であるといわれています。ホワイトケミカルは全て植物自身が生存するために作り出された物質で、他人のために作り出した物ではないのですが、これらを私達「人類が体内に取り込む」と、何と不思議なことに人類が生きていくために必要なエネルギー源となり、健康を維持するための栄養源にもなり、強烈に人体に影響を与える薬にも毒薬にもなるのです。

動物の起源

40億年前に海水の中で発生した有機生命体は、細胞の原型を作り出して、光合成細胞を取り込んだ真核生物へと、そして多細胞生物とし

て進化し続けて細胞内の遺伝子を蓄積し、多種類の生物へと進化していきます。5億年前に地球上の酸素が十分蓄積されたことや、温度が上昇して浅い海面が増えたことにより、生物生存の環境が整ったこと等々の好条件が揃ったことで、カンブリア爆発といわれる数十種の生物から数万種類へと突発的に増えた時代を迎えます。植物の多様化が実現して動物の原型が出来上がった時代です。その後、酸素が空気中にも放出されるようになると生物の地上への上陸が始まります。はじめに上陸に成功したのはシダ類の植物です。多種類の植物群の上陸と共に大森林が出来上がると動物の上陸する条件が整います。動植物いづれも水中から重力の影響や赤外線の影響を受ける陸上での環境に対応出来るように進化していったのです。そして2億年前には恐竜時代を迎えます。我々の祖先である哺乳類はネズミのように小さな動物であった時代です。地球上の生物は、ただ単に繁栄の歴史を重ねていたのではなく、何回もの絶滅の危機に見舞われ、その都度過酷な環境に適合変化した品種のみが生き残り、環境に適合変化出来なかった品種は亡び去りました。平安な時代には進化繁栄し、さらに増えた多品種の中で競争して、進化に優れた品種のみが生き残ってきたのです。肉食動物の出現は動物類の競争と進化を劇的に進歩させたものと思われます。人類の祖先であるホモサピエンスの出現は恐竜時代の終り頃、20万年前の出来事です。

植物依存

現在地球上の生物の種類は400万種以上、植物の種類は250万種類ともいわれています。その種類、量共に植物種が圧倒的に多いのです。それもそのはず起源から進化においても常に植物が先行してきたというより、植物の繁栄と多様化によって動物の出現が可能となる環境を作り出してきたといえます。動物は植物に

依存して出現し、植物と共に進化し進歩してきました。動物はエネルギーの自立を初めから諦めて移動することにより、採集や狩猟によって他から生長と運動のエネルギーを得る道を選びました。これは植物に依存可能な環境が出来た後に出現した動物の生存戦略なのです。たとえ肉食動物でも、その食料となる動物は植物を食料にしていて、地球上の全ての生物のエネルギー源である炭水化物、タンパク質、栄養素源、ミネラル源、等々の動物が必要としている物質は、膨大な植物群が生産しているのです。動物は植物が作り出す植物化合物の全てを動物自身に有効に利用する手段の元に進化してきたといっても過言ではないでしょう。特に動物の進化の歴史の中で最も遅く出現したホモサピエンスは、ほぼ完成された動植物形態の恩恵を有効的に利用することができ、さらに記憶力と知能を身に付けて積極的に植物化合物を利用し、地球上の生物体型の頂点となって栄養価や薬用効果を追求しながら、さらに進化し続けているのです。

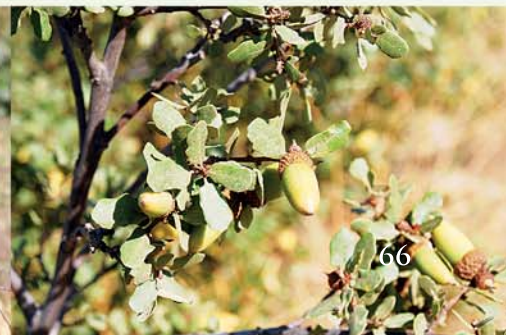
酵素の働き

地球上の動植物は各々のDNAの設計図に沿って生長しています。各々の生物は独自の生存戦略を持ち、エネルギーを合成して、必要な科学物質を作り出しています。そしてなおかつ自然現象の変化や新しい外敵を防ぐためと生存のために、自身を変化させて必要な進化を成し遂げているのです。植物が作り出す科学化合物の生産方法には大量の「酵素」が関与しています。酵素とは化学物質の変化を仲介する物質のことで、酵素の働きを例えば、丸と三角を結合したい時に逆丸と逆三角形を持った酵素を仲介させて、新しい丸三型物質を作り出す、というような単純で素早い科学変化を起こすことなのです。植物酵素の働きは長い進化の中で培われた生産方法で、どんなに複雑な物でも環境の変化

を感知すると遺伝子が動き必要な物質を作り出します。近年になって総合的な科学の進歩は目まぐるしい程の進歩ですが、植物の光合成に関しても人工的な再生は不可能といわれています。現代科学の化学生産方式では加熱する、加圧する、他の化学物質を仲介させる、酸化、還元、硫化させる、等々の方式を取っていて、何らかの補助エネルギーか物質が必要になり、それに対して不純物というか公害物質が発生するので。それに比べて植物内部の酵素を使った生産方式は外部からの関与は全く必要なく無公害、無動力、無添加物、無排泄物というように、合理的で無駄のない酵素化学方式で沢山の化学物質を作り出します。まるで夢の中の理想的な自然科学工場の働きをしているのです。

オーガニック栽培

人類が植物の栽培を始めたのは、生物の歴史から見ればつい最近のことです。安定した生活を求めて、食料である穀物や豆類を栽培し、備蓄することは当然の成り行きで、より効率的な生産を求めてきたのです。ところが18世紀後半から始まった緑の革命からは化学肥料や農薬類、除草剤、殺虫剤、等々の使用が始まるのです。一見生産効率が上がったかのように見えるのですが、生物の進化の歴史を知れば知るほど、そして植物内部で何をしているかを知れば知るほど、近年作られた農薬類の使用は植物が本来持っている力を安易に削ぎ、見掛けだけは綺麗な奇形作物を栽培しているように見えてしまうのです。自然環境により近い畑を作り、自然循環機能を重視したオーガニック栽培は、植物が本来持っている生産力を発揮できるものと信じられます。植物が本来持っている特色のある数々の植物化合物をたっぷり蓄積してもらい、私達にとって滋養豊かな作物が栽培できるものと思うのです。



お勝手道具物語



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ところから「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いるかもしれませんが、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。

たわしの歴史

たわしの元祖といわれる「亀の子束子」は、明治40年に発明されたと言われていいます。それまでは洗浄するための道具として藁や縄を丸めたものを使っていました。家のシユロ縄業を継いだ初代社長 西尾正左衛門は、シユロ製の靴拭きマットを開発しました。シユロは日本国内に生息する椰子の一種です。その木から採取した皮を煮て木槌で叩いて繊維を取り出し、それを縄状に加工したものをシユロ縄と言います。

初めは好評を得ていたのですが、シユロは柔らかいので使っているうちに繊維がねてきて本来の機能が低下し、靴拭きマットは在庫の山になってしまったそうです。そのマットに使用していたシユロの棒を、正左衛門の妻が手で2つに折り曲げて丸め、障子の棧を洗っていたところを見て、新たな洗浄剤として「たわし」を思いついたそうです。マットに用いていたシユロを針金で巻いたものを丸めて、女性の手に握りやすいよう、当初は本当に妻の手のひらの大きさを参考に、現在の1号サイズが決まったそうです。これを「亀の子束子」と命名し洗浄用に売り出したところ、大ヒット商

品となりました。その後、シユロより固い繊維である椰子の実の繊維を用いた、より耐久性の高い亀の子束子の製造を始めて現在に至っています。

たわしを使う

地味ながらも長い年月愛用され続けてきた「たわし」。最近ではスポンジのバリエーションも用途別に種類も多く、たわしを使わない、または使い方がわからないという人もいるのではないのでしょうか。たわしの活用範囲は意外と広く、使用後のフライパンなど調理器具の汚れを落としたり、ザルやおろし金などの目のあるものやすり鉢など、すき間や溝のある調理道具を洗うときに便利です。また目に見えない溝に詰まった汚れも掻き出してくれるので、木のまな板を洗うのにもおすす。たわしの適度な硬さが、じゃがいもや里芋、山芋、ごぼうなど野菜の泥落としにも最適です。たわしでさっと泥を落とすことができれば、水道を使う時間も減って節水・節約につながります。また、汚れを落とすなら薄く皮が剥けるので、ジャガイモやゴボウなどの根菜の皮むきにも使用できて便利です。

用途よっての使い分け

調理用具を洗う用、野菜を洗う用など、用途によって何個か用意して使い分けながら使います。1つのたわしを使いまわすのは、衛生的とは言えませんし、大きさや素材色を変えるなどして判別できるようにしておきましょう。使う時に同じ面を洗っていると、1か所の毛が寝てしまい、たわしがへたれてきます。なるべく偏りが起きないように色んな面を使っていくと良いですね。ただ針金の飛び出ている方での使用は、調理器具などを傷つける可能性があるため注意が必要です。たわしの間にゴミが詰まったら、水ですすいで取り除きましょう。それでも取れないものは、たわし同士をこすり合わせると取れやすくなります。

使い終わったら、しっかりと水気を切って干しておきます。そのままシンクに置きっぱなしにすると、たわしを傷めてしまいます。できれば吊るして干しておくのがベストです。

参考：http://www.opi-net.com

絶対にたわし

料理道具屋3代目 廣田 有希

祖父から始まった常陸屋商店(旧)。元々はホテルやレストランに卸す業務用の厨房機器を取り扱う会社でしたが、10年前にB to Bから、B to Cに移行することになった。それまで、プロの職人用の店だったので個人のお客様はあまり来ることがありませんでした。B to Cに移行するにあたり、まずは一般の方にお店のことを知ってもらいたいと思い、一番身近で手取りやすい価格のたわしを、人目に触れる場所に「男のたわし」と銘打って、店の前に山積みしました。そうすると、近所のサラリーマンが「懐かしい」と言って立ち止まり、手に取る。そんな姿が少しずつ増えてきました。その時に店を新しくすることを案内。たわしをきっかけに、個人のお客様と触れ合う機会が増えていきました。

そして新店舗をオープンするまであと数日という時。夢の中で、クリスマスツ



リが降ってきました。そして目覚めた夜明け。「たわし」のおかげで、個人のお客様にお店を知っていただくことができたので、「たわし」に敬意を評して、夢で降ってきたツリーに、たわしを祀ることにしました。オープンした時はちょうど師走も近かったため、ツリーにたわしとオーナメントを飾りました。あれから9年、たわしとツリーのおかげで、たくさんの方に店の存在を知っていただけて、本当にたわしには頭が上がりません。なので、私たちのお店の宣伝隊長でもある「たわし」には顔と『たわしんぼ』という名前をつけて、シヨッパーやジュートバッグに印刷しています。

さてそんなたわし。常陸屋では素材の違う2種類のたわしを取り扱っています。一つは、パームヤシの繊維。ヤシの



して取ります。もう一つは棕櫚という木の皮部分から作られます。パームたわしはしっかりと硬さで、学校にあったという方も多い馴染みのある薄茶色。棕櫚はパームよりも柔らかい触り心地の焦げ茶色のたわしです。「どう違うの?」とよく言われますが、硬さが違います。常陸屋で扱うたわし、しっかりと触り心地のパームは定番の形でミニ、小中、大の4種類、しなやかな棕櫚たわしは、8の字の形のはっちゃん、麦茶ポットなど背丈のある器洗いに猫の手たわし、洗剤なしでも茶渋を落とすことができる棒付きたわし、万能なスリムたわし、そして爪先も掃除できる、スーパーミニなストラップ付きのたわしなどバラエティに富んで作っています。

そして私の台所には3つ。野菜用、食器・鍋洗い用、そして油を使用した鍋用に使い分けています。加えてお風呂場に

も一つ。新じゃがやごぼう、生姜を洗えば、泥をきれいに落としてくれるので、オーガニック野菜は皮を剥かずに使えます。また、まな板や盆ざるを使用した後も絶対にたわし。まな板の溝や盆ざるにこびりついた汚れやでんぷん質などきれいにしてくれます。これがスポンジだと、細かな溝まできれいにしない。そして、油を使ったフライパンを洗う時にも絶対たわし。鉄フライパンは使えば使うほど油がなじみ使い勝手がよくなっています。なので使い終わったフライパンは、洗剤は使わず、ぬるま湯とたわしでジャーっと洗うだけです。

料理の初めには野菜を洗い、料理後に道具を洗い、食器を洗う。畑や庭の手入れをして爪先が汚れたら爪先も掃除。お風呂にあるたわしは、靴の中で一日働いてくれた爪先をしゃっしやと洗うと、血行もよくなりスッキリ気持ちいい！

機能性に優れ、丈夫で長持ちのたわし。生活の至る所で活躍するたわしはまるで小さなエンジェルです。より多くの人の生活に役立つことを思っていますので、常陸屋のたわし、ぜひ触りにきてみてくださいね！

- HITACHIYA USA (Torrance)
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 (しゅびどろば)
(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
https://www.shubiduba-tsukiji.com

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。
ニジャが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

秋の逸品

かねよ ～あまくち伝承さしみ黒糖しょうゆ～

有限会社かねよは創業明治45年、南国鹿児島で甘口の醤油と麦味噌を専門に製造販売している会社です。

初代当主の横山栄蔵はもともと漁師をしており、釣った魚を売ることで生計を立てていました。その傍らでお客様に喜んでもらえる美味しい味噌と醤油を作

り上げることに情熱を持って取り組んだヒトでもあります。

南国鹿児島で真っ先に甘い味噌と醤油を造り始め、その味は子供から大人まで魚を残さず食べる、味噌汁をおかわりする、という状況をもたらしました。そしてそれはもう100年以上前の話。その基

本となる考えと教えは、今も変わらず鹿児島で引き継がれ守り続けられています。

鹿児島の味噌も醤油も甘いのは、温暖な鹿児島の独特の気候風土の中で考え出され、100年かけて今に伝えられるまさに伝統の味といえます。



玄人好みの「かねよ」でも一番甘口の濃口醤油です。南国鹿児島の特産である、脂ののった“ブリ”や“カンパチ”には、鹿児島の甘口の醤油が良く合います。本場、鹿児島・沖縄産のサトウキビ原料とした黒糖。南国の太陽をたっぷりと浴びたサトウキビはミネラルがたっぷりです。



ジップロックにあまくち伝承さしみ黒糖しょうゆ、にんにくのすりおろし、ごま油そして好みのさしみ（ぶつ切りでも）を入れて漬けにしても美味しい!

<http://kaneyo-soy.com/>

今年はニジヤで買った明日葉、紫芋、ゴーヤの苗が元気に育っています。明日葉は、茎ごと切って青汁に入れていいます。紫芋もたくさん葉ができています。両方とも南側にあるベランダで朝日を浴びながら育っています。ゴーヤは昼間から陽が差す西側のベランダで元気に育って、葉が生い茂っています。他のお店では売っていない野菜の苗を手に入れることができうれしいです。来年も期待しております。

RPV, CA Michiko さま



G ベランダでの栽培を楽しまれているようでうれしいです。また来年もいろんな種類の苗を販売できるようがんばります！

先日、友人のお宅でのBBQに参加したので、Fruit Macedoniaを作りました。季節のフルーツを使ってとても簡単ですが見栄えが良いので重宝しています。この日もみんなに喜んでもらえましたヨ！

Long Beach, CA Kaori さま



G アメリカに住んでいると何かとポットラックパーティーがあり、それ用のレシピをいくつか持っていると思えますね。いつかご馳走マガジンでも企画したいと思えます！

ニジヤ便利

■ 宮崎フェア

ニジヤトランス店に於いて宮崎フェアが行われました。宮崎の美味しいものをたくさん取り寄せて、多くの方たちに宮崎を知っていただく良い機会になったかと思えます。宮崎からも県知事さんご来店いただいたり賑やかなフェアとなりました。



■ 北海道フェア

ニジヤカリフォルニア全店にて、お待ちかねの北海道フェアが行われました。前回に続いてニジヤらしい品揃えが人気を呼び、お客さまにもお喜びいただいたフェアとなりました。また次回のフェアをどうぞお楽しみに！！



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。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

食欲の秋で、美味しいものをたくさんご紹介させていただきました。

美味しい季節とはいえ、やはり食べ過ぎは禁物です。ご自身の身体とじっくり向き合いながら美味しく楽しく食べて、これからの冬を元気に過ごせる準備もしていきましょう。

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！ どんどんお寄せください。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。

では次回の冬号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

