

美食

Winter 2017

Gochiso

巻頭
特集

冬の人気者 おでん

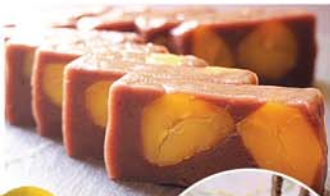
旬の海鮮：数の子／真鱈

試してみたい！ 変わり鍋／冬にも重宝 シトラスとハーブ
冬のごぼう／のどのケアを始めよう！ ～のど飴いろいろ～
昆布と日本食／紅鮭ハラス／日本酒で至高のひと時
冬のスープ／冬に楽しむ 酒粕とみりん粕／冬のデザート
日本全国に伝わる食文化紀行「深川めし」編／納豆は地球を救う



巻頭特集 冬の人気者 おでん 2

ニジャ 冬の新作弁当、惣菜 8



昆布と日本食 10

冬のデザート 12

試してみたい! 変わり鍋 14

日本酒で至高のひと時 16

冬のスープ 18

旬の海鮮 数の子/真鱈 20

きつずチャレンジ—スーパーマーケットを見学・調査! 22

冬にも重宝 シトラスとハーブ 24

数の子入り 松前漬 26

〔連載〕Dr.Kanaのはなまる健康術 — 風邪をひいた時の食事 28

冬のゴボウ 30

納豆博士の『ネバって守るぞ、みんなの健康』 前編 34

冬に楽しむ 酒粕とみりん粕 36

〔連載〕マクロビオティックなひととき 38

紅鮭ハラス 40

〔連載〕Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 42

冬虫夏草きのこ 44

〔連載〕WHAT A WONDERFUL LIFE!! 宮下 麻子さん 46

のどのケアを始めよう! のど飴いろいろ 48

わくわく!ごちそうキッチン・ベーコン&ポテトパン・パーティーにも大活躍の干し野菜 52

今日はカレーの日! — カレー味の炊き込みごはん 54

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 56

我が家の自慢料理 58

玲子さんちの米粉レシピ—極厚スフレパンケーキ 62

江戸庶民の味—当座鰯煎炙 63

日本食旅~東京の郷土飯「深川めし」編~ 64

オーガニック栽培の現場から 66

お勝手道具物語—すり鉢 68

ニジャ こだわりの逸品。 71

みなさまからの声、声、声 72



—(キトリ線)—

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 Asuka Hashimoto
Kei Hasegawa Dr. Ito
Reiko Yoshida Yuki Hirota
Akimi Furutani Dr. Kana Miyata
Asako Miyashita Koichi Ito



おでん

じっくりおいしい、究極のだし作り

いつもよりさらにおいしいを目指して。

■材料 (おでん約4人分)

- 昆布・・・長さ20cm以上1枚 約20g
- 干し椎茸・・・ 中4個
- 水・・・ 1500ml
- 削りかつおぶし・大きき2掴み 約20g
- 鶏手羽先・・・ 4本
- 酒・・・ 100ml



■材料: (4人分)

<具材>

- 大根・・・ 中央部分3~4cm厚輪切り4個
- 板こんにゃく・・・ 150g
- 砂糖・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・ 大さじ1
- みりん・・・ 大さじ1
- 卵 4個
- 舞茸・・・ 1/2パック
- しょうゆ・・・ 大さじ1
- みりん・・・ 大さじ1
- 水・・・ 大さじ2
- 油揚げ・・・ 小型4枚
- 切り餅・・・ 2個
- 三つ葉・・・ 12本
- 好みの練り物・・・ 適宜

こんにゃく下味用

卵の下味用



<おでんだし>

- 究極のだし汁(昆布、椎茸、手羽先を含む) 上記レシピより
- しょうゆ・・・ 80ml
- みりん・・・ 大さじ3
- 塩・・・ 小さじ1/2



揚立屋さつまあげ



ニジヤのおでん種

コツの解説:

- 大根は冷凍することによって細胞壁が壊れ、味が染み込み易くなる。
- こんにゃくは砂糖を揉み込むことで、浸透圧で中の水分を引き出し、その後味が入る。煮ると硬くなってしまふので、最後に温める程度にする。
- 舞茸には水溶性のタンパク質分解酵素が多く含まれているため、卵の白身を柔らかく、味が染み込み易くする。

■作り方

1. 昆布、干し椎茸は軽く洗ってから冷水に入れ、常温なら2~3時間、それ以上は冷蔵庫で1日までおき、ゆっくり旨味を出させる。
2. 昆布と椎茸を取り出し、昆布は2cm幅に切って結び、椎茸は石づきを落として飾り切りし、具材用にとっておく。
3. 鍋に出汁の水だけを、底に溜まった砂など入らないように入れ、中火で沸騰させ、かつおぶしを投入し、3分ほど煮て火を止める。そのまま5分ほど待つてから濾す。
4. 鶏手羽先をフライパンできつね色に空焼きする。酒を加えて火を入れ、3分ほど煮たら(3)のだしに加える。手羽先はこのまま具材として利用。

究極のだしで作る、究極のおでん

今話題のコツ満載。前日仕込み、煮込み1時間おでん。

■作り方

<前日の仕込み>

1. 大根の皮を少し厚目にむく。面取りをし、片面に包丁で深さ1cm程の十字の切り込みを入れる。ポリ袋に入れ、弱めの中火でゆっくり沸騰させる(卵を半熟に仕上げたい場合は最後にこんにゃくと同時に鍋に入れる)。
2. こんにゃくは厚みを半分にし、表面に浅く格子状の切り込みを入れ、三角に切ってポリ袋に入れる。砂糖を加え、袋の上から2~3分揉み、出た水分は捨てる。しょうゆとみりん各大さじ1を加えてなじませ、冷蔵庫で3時間~1晩浸ける。
3. 手で小分けにした舞茸としょうゆ、みりん各大さじ1、水大さじ2を加えたポリ袋と一緒に入れ、冷蔵庫に入れておく。ゆで卵を好みの固さで作る。殻をむき、用意したポリ袋に入れ、冷蔵庫で30分~1晩浸ける。

<当日の煮込み>

4. 大きめの鍋に<おでんだし>の材料を全て(昆布、しいたけ、手羽先も)入れる。前日下準備した材料から舞茸はとっておき、大根と卵を鍋に入れ、弱めの中火でゆっくり沸騰させる(卵を半熟に仕上げたい場合は最後にこんにゃくと同時に鍋に入れる)。
5. 沸騰したら、アクを取り、グラグラさせない弱火で40分煮込む。
6. 別鍋で三つ葉をさっと茹で、冷水に取る。油揚げに切り込みを入れ袋状にし、軽く茹でて水を切り、油を抜く。
7. 切り餅を半分に切り、取っておいた舞茸と共に油揚げの中に入れ、1個につき三つ葉3本を使ってそれぞれ巾着状に口を結ぶ。
8. 練り物で揚げたものは、油揚げ同様に油を抜く。適当な大きさに切って、(7)の巾着と共に鍋に加え、さらに20分煮込む。
9. こんにゃくを漬け汁ごと加えて、味を調え仕上げる。時間があればそのまま冷まし、食べる前に温め直す。



おでん

冬の人気者

風が冷たくなると思い出す、あったか料理のおでん。本格レシピから今話題のおでんも合わせてご紹介します。

おでんと関東煮の歴史

おでんは豆腐料理の田楽から派生した料理と云われています。料理の「田楽」の名前の由来は田植え時に豊作を祈って献上された「田楽」という舞で、その佳境で踊り手が足場の付いた竹馬のような一本の棒に乗って飛び跳ねる場面があり、串に刺した豆腐がその田楽を連想させることから「豆腐田楽」が名付けられたそうです。「豆腐田楽」は串に刺した豆腐を炙り、味噌をつけて食べる料理です。

大阪に伝わった料理の田楽は、「豆腐」に加え、こんにゃくの田楽も生まれ、人気になりました。

室町時代(一三三三~一五七三)に広まったとされる豆腐田楽は、その後、田楽↓お田楽↓オデンと呼び名が転じ、江戸時代(一六〇三年~一八六八年)

おでんは当初、専門店や屋台で人気を博しましたが、昭和に入り一九六〇年代頃から、家庭でも作られるようになり、その後も全国各地で愛され続けています。

そんなオデンは明治時代(一八六八年~一九一二年)、たつぷりの汁で煮込まれた「おでん」として東京の専門店で売り出され、地元学生に人気に。そして大正時代(一九一二年~一九二六年)に大阪に伝わった東京風の煮込まれた「おでん」は田楽と区別をつけるため「関東煮」(かんとうだき、かんとだき)と呼ばれるようになったそうです。しかし、最近では大阪でも「おでん」の名称が一般的のようです。

には行商人が肩に担いで、お酒とセットで「上畑オデン」として売り歩くようになり、庶民の味として人気だったようです。ちなみに上畑(じょうかひ)とは日本酒の熱燗とぬる燗の中間の温度のことです。

おでん



海老しんじょう

- 材料: 4人分
 青ねぎ・・・ 1本
 むぎ海老・・・ 150g
 長芋すりおろし・・・ 小さじ1(なくてもOK)
 酒・・・ 小さじ1
 砂糖・・・ 小さじ1/4
 塩・・・ 小さじ1/4
 卵白・・・ 1/2個分
 片栗粉・・・ 大さじ1

- 作り方
1. 青ねぎは細かく刻む。
 2. 海老は背ワタを取り除き、細かく切ってから、さらに包丁で叩き、粗めのペースト状にする。
 3. ボウルに青ねぎ、海老、長芋、酒、砂糖、塩、片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
 4. 鍋に入れる時はスプーン2本を使って一口大にし投入。

● 鍋に入れるタイミング: 仕上げる5分前。



穴子と春菊の湯葉巻き

- 材料: 4個分
 平湯葉・・・ 2枚
 春菊・・・ 2枝
 焼き穴子・・・ 1枚
 水菜・・・ 4本

- 作り方
1. 湯葉は冷水に浸けて戻す。
 2. 春菊と水菜はさっと塩茹でして冷水に取る。
 3. 穴子を湯葉に長さを揃えて2本の長い棒状に切る。
 4. 戻した湯葉を1枚広げ、穴子1切れをおき、春菊半量を添え、巻いてゆく。
 5. 巻いた湯葉を半分に切り、各中央を水菜で縛る。
 6. 同様にもう1本を巻いて切って縛る。

● 鍋に入れるタイミング: 仕上げる15分前。



たこ焼きとぎんなんの串

- 材料: 4本分
 冷凍たこ焼き・・・ 8個
 ゆでぎんなん・・・ 8個

- 作り方
1. 冷凍たこ焼きを電子レンジで解凍する。熱くはしない。
 2. たこ焼き、ぎんなんの順に交互に2個ずつ串に刺す。
- ※ 殻付きぎんなんの場合、殻を割って、薄皮がついたまま茹で、冷水に取り、薄皮を除きます。

● 鍋に入れるタイミング: 仕上げる10分前。

おでん



チーズ巾着

- 材料: 4個分
 ニラ・・・ 4本
 チーズ・・・ 一口大4切れ
 油揚げ・・・ 小型4枚

- 作り方
1. ニラは熱湯でさっと茹でておく。
 2. 油揚げに切り込みを入れ袋状にし、軽く茹でて水を切り、油を抜く。
 3. 油揚げにチーズを1/4ずつ入れ、口をニラで結ぶ。
- 鍋に入れるタイミング: 仕上げる5分前。

きつねうどん巾着

- 材料: 4個分
 青ねぎ・・・ 3本
 茹でうどん・・・ 140g
 油揚げ・・・ 小型4枚

- 作り方
1. 青ねぎ1本は熱湯でさっと茹でひも状に1/4に切っておく。
 2. 茹でうどんは熱湯に入れてさっと茹で、ザルに上げ、ほぐしておく。
 3. 油揚げに切り込みを入れ袋状にし、軽く茹でて水を切り、油を抜く。
 4. 青ねぎ2本は斜めに刻む。
 5. 油揚げに茹でうどんと青ねぎを分け入れ、口を水菜で結ぶ。
- 鍋に入れるタイミング: 煮込み始めから。



明太ニョッキ団子

- 材料: 12個分
 じゃがいも・・・ 中1個
 強力粉・・・ 50g
 粉チーズ・・・ 大さじ2
 明太子・・・ 2腹

- 作り方
1. じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、ひたひたの水から茹でる。
 2. 明太子の皮を取り除く。
 3. いもに火が通ったら湯を捨て、マッシュする。手で触れる位になったら小麦粉、粉チーズ、明太子を加えて手で良くこね合わせ耳たぶ位の固さにする。柔らかい場合は薄力粉、固い場合は水で調節。
 4. 鍋に湯(分量外)を沸かす。
 5. まな板に(3)を棒状に伸ばし、12等分に切り、それぞれ丸め、中央を指で凹ませる。
 6. (4)のお湯に(5)を入れて茹でて、浮いたら順にすくい、おでん鍋に加える。すぐ入れない場合は冷水に取ってから水を切り、重ならないように皿などに並べてラップしておく。

● 鍋に入れるタイミング: 仕上げる3分前。



進化型、モダン
 おでん種に挑戦!
 常に進化を続けている
 おでん、最新の種をご紹介します。



おいしくて無添加！ ニジヤのさつま揚げ

魚の練り物といえば、おでんには欠かせない具材のひとつです。手軽に美味しくいただけるのも魅力のひとつ。冬にも断然ニジヤのさつま揚げに注目です。

ニジヤのさつま揚げとそのおいしさの秘密

五年前に発売以来、大好評頂いている手作りさつま揚げ。さらに美味しくするために試行錯誤しながら微調整を繰り返してきました。やっとたどり着いた味は100%のスケソウダラの身に塩、みりん、砂糖のみを加えたとてもシンプルな味付け。もちろん、NOMSGで、体に優しく、どこか懐かしい素朴な味わいに仕上げました。



すり身はアラスカ産の高級スケソウダラを使用しています。極寒の海でたくましく育ったスケソウダラの身は、さつま揚げを食す上で一つの楽しみともいえる弾力性が楽しめます。このスケソウダラを舌触りがなめらかなるように、丁寧に時間をかけて練っていきます。身の弾力と滑らかさを出すために必要なのが「塩ズリ」という工程です。凍ったスケソウダラに塩だけを加えて、魚の中のタンパク質を溶解させて粘りを出していきます。ここで注意しなければいけないのが温度。温度が急激に上がらないように氷を投入して低い温度で練り上げていきます。そしてなめらかに仕上がったところで味付けです。

ニジヤのさつま揚げは、一から手作りで丹精こめて作っています。ほんのり口の中に広がる甘み、おでんの具にはもちろん、そのまま食べても、しょうがやわさび醤油もおすすりめです。



ニジヤからのご提案 ヘルシー野菜たっぷりおでん

■ 作り方

鍋におでんだしと＜最初から30分程煮る種＞を入れ、弱火で25分煮たところで、＜5分だけ煮る種＞を入れて味を調え、仕上げる。

■ 材料：4本分

<おでんだし>

究極のだし汁(昆布、椎茸、手羽先を含む)
(ページ3参照)
しょうゆ・・・80ml
みりん・・・大さじ3
塩・・・小さじ1/2

●種は適宜お選びください。

<最初から30分程煮る種>

さつまいも(皮ごと輪切り)
さといも(冷凍でも)
かぶ(皮をむいて半切り)
鶏豆腐ロールキャベツ(下記レシピ参照)
湯むきプチトマト串
マッシュルーム串
ベルベッパー串

<5分だけ煮る種>

手巻きしらたき(下記レシピ参照)
レタス串
水菜巻き(湯通した油揚げで水菜を巻く)
オクラ串



野菜さつま揚げ

定番の玉ねぎ、にんじん、ごぼうにさつま芋を加え、4種類の野菜がたっぷり入った具沢山。とてもヘルシーなさつま揚げです。味の決め手はさつま芋とごぼう。ほんのりとしたさつま芋の甘みと揚げたごぼうの風味がお口の中に広がります。



カニさつま揚げ

スケソウダラのすり身にたっぷりのズワイガニのむき身を練りあわせた豪華なさつま揚げ。玉ねぎをたっぷり加えて天然の甘みを引き出しています。カニの風味が楽しめる珍しい逸品。



イカさつま揚げ

粗みじんにカットしたイカ、青ネギ、玉ねぎを使用し、イカの旨味・風味がすり身によく染みこんで美味しく仕上げました。

いろいろ楽しめる
ニジヤのさつま揚げ

ニジヤのさつま揚げは野菜をふんだんに使用して具沢山。現在、お惣菜売り場で「野菜さつま揚げ」、「イカさつま揚げ」、「カニさつま揚げ」の3種類をお楽しみいただけます。



鶏豆腐ロールキャベツ

■ 材料：4個分

玉ねぎみじん切り・・・大さじ3
キャベツ・・・大4枚(1玉より剥がす)
木綿豆腐・・・80g
鶏ひき肉・・・50g
ぶなしめじ・・・1/4パック
塩・・・小さじ1/8
しょうゆ・・・小さじ1/4
焼麩(手で崩す)・・・大さじ2
ゆず胡椒・・・小さじ1/2
下処理したかんぴょう・・・90~100cm

■ 作り方

1. 玉ねぎを電子レンジでしんなりするまで30秒程加熱、粗熱を取る。
2. 丸のままのキャベツは底の芯のまわりに深い切り込みを入れ、芯を取り除く。
3. キャベツの入る鍋に湯を沸かし、(2)のキャベツを入れ、30秒程たったら、外側4枚をちぎれないように菜箸ではがす。剥がしにくければ、お湯に浸ける時間を追加する。剥がした葉は柔らかくなるまでさらに5分程茹で、冷水に取り、水気をきる。

4. キャベツを1枚ずつ広げ、芯の厚い部分をそぎ取る。しめじは粗みじんに切る。
5. ボウルに豆腐とひき肉、しめじと塩を入れ、よく練り混ぜ、(1)の玉ねぎ、焼麩、ゆず胡椒を加えてさらに混ぜ、タネを4等分にする。
6. (4)のキャベツに(5)のタネをのせ、葉の手前をタネにかぶせ、左右を内側に折り込み、きっちりと巻いて包み、かんぴょうで縛る。同様にあと3個作る。

臭みを取る目的と柔らかく煮る作用があります。

かんぴょうの下処理

かんぴょうは水でさっと洗い、全体に塩をまぶして、弾力がでるまで揉む。

塩を洗い流し、5~10分程水に浸けておく。水を絞ってから使用します。

手巻きしらたき

■ 材料：4本分

しらたき・・・一袋
砂糖・・・小さじ2
下処理したかんぴょう 40~50cm
しょうゆ・・・大さじ1/2
水・・・大さじ2

■ 作り方

1. しらたきを流水でよく洗う。水を切り砂糖と一緒にポリ袋に入れて2~3数分よく揉む。その後、水でゆすぎ、器にとり、しょうゆをまぶす。

2. かんぴょうを4等分し、うち1本をまな板の中央、縦におく。
3. 指先でしらたきの1/4程をつまみ、絡みがないよう反対の手で整える。
4. 空いている親指以外の手の指4本に(1)のしらたきを巻きつける。
5. 巻きつけ終わったら、まな板のかんぴょうの上に交差するようにおく。
6. かんぴょうを結び、同様にあと3個つくる。



SUSHI PARTY SET

ニジャ特製 寿司パーティーセット



ST-1
SUPER
\$44.99

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



ST-2
FUJI
\$39.99

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



ST-3 **RAINBOW** \$34.99

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



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, Shitake, Shrimp, Radish Sprouts, Red Ginger



ST-5 **HAKONE** \$39.99

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

SASHIMI PARTY SET

ニジャ特製 刺身パーティーセット



FT-3 **UME** \$24.99

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



FT-2 **TAKE** \$34.99

ツナ (8 pcs), サーモン (4 pcs), ハマチ (4 pcs), タコ (4 pcs), イカ (4 pcs), サリ (4 pcs), イクラ (4 pcs),
Tuna (8 pcs), Salmon (4 pcs), Yellowtail (4 pcs), Octopus (4 pcs), Squid (4 pcs), Mackerel (4 pcs),
Salmon Roe



FT-1 **MATSU** \$44.99

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

ニジャ冬の新作弁当、お寿司 冬限定!

季節ごとに旬な食材を使った
季節限定の美味しいお弁当のご紹介です。



▼ 北海弁当

甘辛く煮た北海道産の大ぶりな「ホタテ」、アラスカ産カッパーリバー産の最高級な「甘塩紅鮭」、北海の冷たい海で育った「ズワイガニ」、豪華な三種の素材を贅沢にのせました。どれをとっても最高の味わいをお手頃価格でご提供させていただきます。今だけの味わいをこの機会にぜひお試しください。

▼ 北海海鮮ちらし

冬ならではのちらし寿司。子供から大人まで大好きな海の幸を厳選しました。すっきりおなじみのニジャ特製アラスカ産「醤油いくら」、冷たい海域で育った脂ののった「サーモン」、北海道産の「高級ホタテ」、北海の冷たい海で育った「ズワイガニ」、そして彩りに大葉を添えて、贅沢三味な一品となりました。ニジャのオーガニック醤油とわさびでご賞味ください。



▼ ニシンの煮付け

冬の惣菜は、アラスカ産の大きなニシンを使った煮付けをご用意しました。冬の魚といえばニシン。オメガ3系と呼ばれる多価不飽和脂肪酸を豊富に含んでおり、血液をサラサラにする効果があります。そのニシンの中でも特に脂ののったとても大きなニシンを三枚おろしにし、じっくりと時間をかけて煮込んでいます。そのため小骨もあまり気にならずに召し上がっていただけます。つつい肉料理が中心になってしまう食卓にぜひとも一品に加えてみてはいかがでしょうか。



▼ 冬の煮物

ニジャ無添加だしを使って煮込んだ、おなじみの6種類の野菜の煮物に、この冬は、一口サイズに切った高野豆腐の含め煮とちょっとほろ苦い銀杏を添えてみました。高野豆腐はアミノ酸の宝庫といわれており、疲労回復や免疫力アップの効果が期待できます。そしてこの季節ならではの銀杏とともに冬の煮物をお楽しみください。

※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

昆布と日本食

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのはまだ記憶に新しいところですね。我々に馴染み深い日本の食文化が世界的にその存在を認められたということです。その和食を支える最も大事な要素の一つが「うまみ」。うまみの発見と活用が和食を世界に誇れる食文化に作り上げてきたと言っても過言ではないでしょう。そのうまみを最大限に含む食材が昆布。出汁「だし」として、さらには昆布巻きや佃煮など様々な形で、昆布は昔から日本食を代表する食材として重宝されてきました。

日本での昆布の歴史は古く、今から1300年以上も前、奈良時代の文献『続日本紀』ですでに蝦夷の酋長が朝廷に昆布を献上しているとの報告が記載されています。平安時代に入ると昆布は租税され朝廷が行う仏事や神事に欠かせないものとなり、神社では神饌として神に捧げられ、寺院では精進料理に用いられました。その後鎌倉時代には武家の食卓にも上がるようになり、室町時代には昆布巻や昆布佃煮など昆布を使った様々な料理が生まれました。そして江戸時代になると茶会における「懐石」にも登場し、日本人の商人の町大阪へたくさん送られるようになりました。また元禄時代にはと

ろろこんぶなどの加工昆布も製造されるようになりまし。

もともと昆布は蝦夷地、現在の北海道で主に採れる海藻で、意外にも近隣の中国やロシアでは収穫されることはありませんでした。そのため中国においては古代から日本からの貴重な輸入品として貿易されてきました。日本国内においては主に海路を使用して北海道から各地へと運ばれてきました。

17世紀になると徳川幕府による蝦夷地開拓が盛んになり、日本国内での貿易も活発になります。日本海沿岸を通り現在の富山県などを經由しながら、下関を廻り瀬戸内海を通って京都・大阪へと運ばれる海上のルートが確立されました。このルートを現在では「こんぶロード」と呼んでおり、当時の貿易や食文化の伝播を担った重要なものでした。その後太平洋岸を渡る東廻り航路や、長崎を廻り薩摩（鹿児島）や琉球（沖縄）へと向かうルートも確立され、昆布の流通はさらに盛んになりました。琉球や薩摩からは当時の清王朝に多く輸出されていたようで、それぞれにとって重要な財源となり、こと薩摩藩に関してはその財力がのちの明治維新への原動力になったと言われています。

当時こんぶロードの主な終着点は幕

す。その為富山では昆布を使った郷土料理が多く生まれました。魚の刺身も昆布締が主流で、締めることにより魚の身が熟成され生臭さも消え、魚の旨味が引き出されます。醤油は付けずに食するのが一般的。また富山名物として昆布巻きかまぼこがあり、幅広の昆布を広げた上にスケソウダラなどのすり身を伸ばして渦巻型に巻いて蒸しあげています。こちらも昆布のうまみが素材の旨味をさらに引き出していて今も人気の名産品です。そして海苔で巻くイメージが強いおにぎりも、とろろ昆布やおぼろ昆布をまぶしたものが富山では主流と言いますから、いかに昆布が富山の食生活に定着したものであったかが窺い知れます。

昆布には様々な種類がありますが、主にだし用に使われる昆布と調理用に使えるものがあります。函館沿岸で採れる真昆布はだし昆布の代表的なもので、厚みがあり幅が広く高級品です。上品な甘味をもち清澄なだしがとれます。北海道最北部稚内沿岸や利尻島を中心に採れるのは利尻昆布です。こちらも透明で風味の良い高級なだしがとれ、特に京都の会席料理などで使われています。また北海道北東部知床半島の羅臼沿岸で取れる羅臼昆布も、香りがよく柔らかく黄色味を帯びた濃厚でこくのあるだしがとれ、だし汁としてだけでなく鍋物や煮物にも適しており、こちらも高級品とされています。北海道の南側日高地方で収穫される昆布の代表的なものに日高昆布があり

府のあった江戸ではなく大阪でした。「天下の台所」と呼ばれた大阪で昆布を使い出汁をとる調理法が確立され、昆布が上方食文化の中心的存在となったためです。

一方江戸では昆布から出汁をとる調理法はまだ普及しておらず、土佐の鯉節からとる出汁が主流でした。その理由として、こんぶロードを通過して大阪へ運ばれてきた昆布は上質なもののから売れていき、大阪で売れ残ったものが関東へ渡ってきたことが挙げられます。また関東の水質が関西よりも硬度が高く、昆布だしを引くのにあまり適していなかったとも言われています。その為関東のめんつゆは鯉だしをベースにした昆布のうまみが足りない分濃い口の醤油を加えたと言われています。大阪のうどんだしのように、昆布だしと言えは関西のイメージが強いのはその頃からの名残りでしょう。

一方で全国一の昆布消費量を誇るのは富山県です。富山県はこんぶロードにおいて重要な役割を果たしています。能登半島の付け根、富山港は蝦夷から昆布を運んできた北前船が多く停泊する大きな港でした。実際、富山の多くの薬売りが薬業で財をなし北前船の船主となり、彼らの手によって昆布は大阪や薩摩に運ばれていったので

ます。日高昆布は柔らかくて煮えやすく味も良いので、万能昆布として広く流通されています。価格的にも手頃なので佃煮や昆布巻き、おでんなど様々な料理に適しています。通称早煮昆布と呼ばれるのは棹前昆布で、昆布が成熟する1、2ヶ月前に収穫された若くて柔らかい昆布のことです。味も良く早く煮上がることから野菜昆布とも呼ばれ、こちらも様々な料理に使われています。

他にも長昆布や厚葉昆布、細目昆布など様々な種類の昆布がありますが、それらは主に昆布巻きや佃煮昆布、塩昆布など加工用昆布として調理される形で消費されています。最近では納豆などのネバネバ食材ブームから特に粘り気の強いガゴメ昆布や昆布の根っ子の部分を集めた根昆布にも人気が出てきています。

昆布のヌメリはアルギン酸とフコイダンという多糖類、極微量のタンパク質からできており、いろいろなミネラルも含んでいます。ヌメリは水に溶けやすい食物繊維でありながら消化されにくい性質を持っているため、体内を通過する際に様々な物質と一緒に排泄してくれる役割も果たします。このように最近では昆布の栄養価や効能にも注目が集まり、研究も進んでいます。

昆布は「よろこぶ」に通じることから、お節料理としてお正月に昆布巻きを食べたり、結納品や結婚式での縁起の良い食材としても昔から使われています。子孫繁栄を祈る意味を込めて「子生婦（こんぶ）」の字を当てて使わ

れることもあるようです。実際には「こんぶ・よろこんぶ」と言われたしたのは鎌倉時代に入ってからと言われ、もっと古くは昆布の古い名称である「ヒロメ」が「広める」に通じ、長々としたその姿が縁起が良いと言われたためとも言われています。結婚披露宴を「おひろめ」というのも「ヒロメ」という古称から来ているとが。また戦国時代には出陣・凱旋儀式には欠かせないものとなりました。出陣前には敵に「打ち勝ち喜ぶ」との意味で、勝利のときには「勝ち、打ちて喜ぶ」と順序を逆にして祝ったそうです。そのようにして日本人は様々な場面において縁起の良いもの、喜ばしいものとして昆布を食してきました。

和食の最も大事な要素である「だし」。昆布は日本人がだしを生み出すのに欠かせない食材でした。北海道から沖縄まで東西南北さまざまなルートで昆布は日本中に広がり、現在の日本食を形作ってきました。今ではだし用として、そして調理用として多くの種類の昆布が収穫され流通しています。

また昆布のネバリなど現代までは注目を浴びなかつた昆布の栄養価や効能などの側面も新たに評価されてきています。一方でお正月や結婚式などの慶事では縁起の良いものとして単なる食材ではない文化的な役割も担っています。今では世界で認められている和食とうまみ文化、そしてその中心的な食材である昆布。これからは世界中の人々から愛される食材となっていくことでしょう。



美食 Gochiso



美食 Gochiso



ブラウニー

平たく正方形に焼いた、チョコレートの定番デザート。温めてアイスクリームと一緒に食べるのもいいですね。

■材料 約16人分

三温糖・・・1-1/2 cup
 バター・・・1-1/3 cup
 チョコレート・・・1 cup
 卵・・・・・・・・5個
 薄力粉・・・・1 cup
 ココア・・・・大さじ3
 塩・・・・小さじ1
 クルミ・・・・1 cup

●作り方

1. あらかじめ室温に戻しておいたバターをクリーム状にして、三温糖と混ぜる。
2. ほぐした卵を少しずつ(1)に混ぜていく。
3. 湯せんなどで溶かしたチョコレートを(2)に混ぜる。
4. 薄力粉、ココア、塩を一緒にふるい、(3)にクルミと一緒に混ぜる。
5. ベーキングシートを敷いた天板に(4)を平らに流し込み、350°Fのオーブンで約25分焼く。冷めたら好みの大きさに切る。



みかんの コンポート

手軽に手に入るみかんで少しデザート風にアレンジ。

■材料 6個分

みかん・・・6個
 水・・・・3 cups
 砂糖・・・1-1/2 cup

●作り方

1. みかんの皮を剥き、形を崩さないように、白い皮も剥いていく。
2. 水と砂糖を沸騰させ、みかんを入れ、弱火で落とし蓋して5分煮込む。
3. 冷蔵庫で冷ましておく。

きな粉のポルポローネ

スペイン由来の崩れやすい食感のお菓子で、食べ終わるまでに3回ポルポロンと唱えると、幸せが訪れるという言い伝えがあります。

■材料 約6人分

薄力粉・・・2/3 cup
 アーモンド・・・1/3 cup
 バター・・・・1/4 cup
 粉糖・・・・1/3 cup
 きな粉・・・・適量

●作り方

1. バターをあらかじめ室温にしておき、クリーム状にする。
2. 粉糖を混ぜる。
3. アーモンドをミルなどで粉状にする。ミルがなければ、包丁で細かく刻む。
4. 薄力粉と(3)のアーモンドを(2)に混ぜ、ひとまとめにして、冷蔵庫で30分休ませる。
5. まとまりずらい生地なのでつぶすような感覚で、2センチくらいの大きさのボールに分けていく。
6. ベーキングシートを敷いた天板に並べていき、350°Fのオーブンで約20分焼く。
7. 冷めたらきな粉をまぶす。



ショートケーキ風 パルフェ

ショートケーキをジャーに入れてみました。パーティーや贈り物にもいいアイデアです。

■材料 6個分

卵・・・・・・・・3個
 砂糖・・・・・・・・1/2 cup
 薄力粉・・・・1/3 cup
 牛乳・・・・1/8 cup
 生クリーム・・・・2 cups
 砂糖(ホイップクリーム用)・・・1/4 cup
 いちご(スライスしておく)・・・10粒
 イチゴジャム(市販品)・・・・適量

●作り方

1. 全卵とグラニュー糖をボウルに入れ、湯煎にかけ、混ぜながら温める。
2. 人肌よりちょっと温かくなったらミキサーの最高速で泡立てる。
3. しっかり泡立ったら、粉をゆっくり混ぜ入れる。
4. 粉が見えなくなったら牛乳を混ぜ入れる。
5. ベーキングシートを敷いた天板に流し、350°Fで約15分焼く。
6. 生クリームと砂糖でホイップクリームを作る。
7. ジャーの底にはまる大きさに、丸く切りぬいたスポンジを敷く。
8. ジャム、ホイップクリーム、スライスいちご、切りぬいたスポンジの順に上まで重ねていく。
9. (8)をもう一度繰り返し、最後に生クリームでスポンジを覆い、いちごなどで飾る。



栗蒸しようかん

葛粉を入れることでめらかな仕上がりになります。栗はたっぷり入れると風味がまします。

■材料 約8人分

砂糖・・・・大さじ2
 塩・・・・ひとつまみ
 水・・・・1/4 cup
 こしあん・・・・14 oz
 薄力粉・・・・大さじ1
 葛粉・・・・大さじ1-1/3
 水(葛粉用)・・・1/8 cup
 栗甘露煮・・・・10粒

冬の デザート



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。

サンクスギビングから始まり、クリスマス、ニューイヤー、そしてバレンタインまでは、なにかとデザートが登場する機会が多い季節、駆け足で過ぎていきそうです。皆さんもいよいよ年末年始が過ぎますように。

※分量の表記は全てアメリカ式です。

●作り方

1. 砂糖、塩、水を沸かし常温に冷ます。
2. こしあんと(1)を混ぜ、葛粉用の水で溶いた葛粉も混ぜ入れる。
3. 網でふるった薄力粉と栗の甘露煮を(2)に混ぜる。
4. 型にベーキングシートを敷き、(3)を流し込み蒸し器で約30分蒸し、冷蔵庫で冷やしておく。

試してみたい! 変わり鍋

冬の季節の主役は何と言っても鍋! 熱々をみんなで囲めば会話も弾んで心も身体もほんわりと温かくなれますね。鍋といえば、寄せ鍋、しゃぶしゃぶ、水炊きやすき焼きが王道といえますが、最近ではいろいろな食材を工夫して、見た目が良かったり、味に変化があるような様々な鍋のレシピが出回っています。これらは変わり鍋といわれて、最近話題を集めています。そんな中からぜひ試していただきたい変わり鍋をご紹介します。冬ならではの鍋料理を思う存分お楽しみ下さい!

海老だんごとレタスの塩レモン鍋

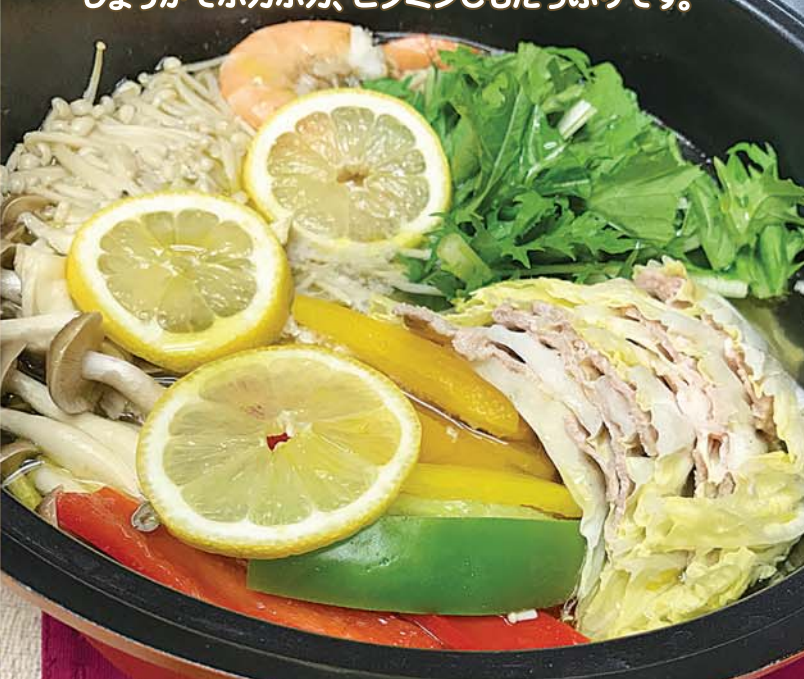
- 【材料 (4人分)】**
 むき海老 400g
 はんぺん 2枚
 (A) 生姜 (みじん切り) 2片分 / ねぎ (みじん切り) 1本分
 酒 大さじ2 / 片栗粉 大さじ2
 レタス 1個
 セロリ 1本
 春雨 (お好みで) 60g
 お好みの野菜 (もやし・しめじ等) 適宜
 ニジヤ塩レモン 大さじ1
 水 800ml
 鶏からスープのもと 大さじ1
 お好みで塩レモンやポン酢 適宜

- 【作り方】**
 1. むき海老はさっと洗い、ペーパー等で水気をとり、包丁で細かくたたく。
 2. はんぺんはマッシャーやフォーク (またはすり鉢とすりこ木) で細かく潰す。
 3. 2. と(A) をあわせ、粘りが出るまでよく混ぜる。(1. ~3. まで、フードプロセッサーをつかうと楽)
 4. レタスは食べやすく手でちぎり、セロリは筋を取って4cm長さにしてから縦に薄切り、他の野菜も食べやすい大きさにしておく。
 5. 春雨は熱湯で茹でて水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
 6. 鍋に水と鶏ガラスープのもとを入れて火をかけ、沸騰したら3. をスプーンで丸くしながら入れる。(ぐらぐらしすぎると崩れやすいので静かに沸いている状態で)
 7. 他の材料を火の通りにくいものから入れていく。塩レモンも入れて煮る。
 8. 材料に火が通たら最後にレタスを入れ軽く火が入ったところでいただきます。お好みで塩レモンやポン酢とともに。



ふわふわの海老だんごと塩レモンが良く合ってさっぱりといただけます。レタスは最後に入れて、しゃきしゃきを味わってください。

見た目カラフルで女子会向き! レモンジンジャーのオリーブオイル鍋



- 【材料 (4人分)】**
 豚バラ薄切り肉 300g
 エビ 8尾
 白菜 10枚ほど
 水菜 1袋 (200g)
 しめじ、えのき 各1パック
 赤、黄パプリカ 各1/2個
 しょうが 2片
 レモン 1個
 エキストラバージンオリーブオイル 大さじ3
 (A) 野菜ブイヨン 1袋 (4g) / 塩 小さじ1 / 水 1000ml

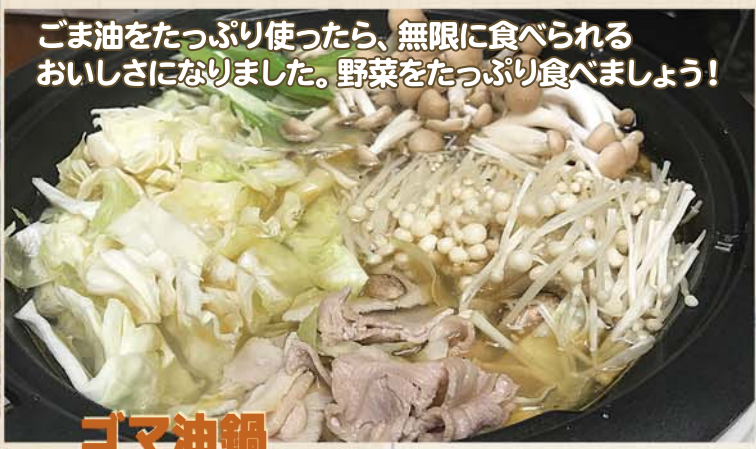
- 【作り方】**
 1. 白菜は洗って水を切り、まな板の上に1枚のせてその上に豚肉を広げる。そしてまた白菜をのせ、豚肉を広げ白菜をのせていく。5回重ねたらもう一度同じものを作っておく。
 2. 水菜は5cm幅に切り、しめじはほぐし、えのきは長さを半分にする。パプリカは1cm幅の細切り、しょうがは皮をむいて薄切りに。レモンは半分は輪切りにし、残りは果汁を絞る。
 3. 鍋にエキストラバージンオリーブオイル大さじ2としょうがを入れ弱火にかける。香りがしてきたら、1. を5cm幅に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。
 4. (A) を入れて沸騰させて、しめじ、えのき、パプリカも入れる。
 5. 野菜に火が通ったら水菜、レモンの輪切りを入れレモン汁とエキストラバージンオリーブオイル大さじ1を回し入れ出来上がり。
 ※ レモンは入れればなしにすると苦味がでるので、途中で引きあげましょう。



鶏肉を塩こうじに漬けることで、肉質が柔らかくなり、スープに臭みもなく抜群においしくなります。



豆腐のだんごはシンプルでヘルシー。独特のふわとろ感をお楽しみいただけます。



ごま油をたっぷり使ったら、無限に食べられるおいしさになりました。野菜をたっぷり食べましょう!



餃子の皮をお肉と一緒にしゃぶしゃぶします。つるつるもちっとの食感が後をひきます。

塩こうじ鍋

- 【材料 (4人分)】**
 鶏もも肉 (切り身) 600g / ニジヤ塩麹 大さじ6 / 水 1500ml
 キャベツ (ざく切り) 1/2個 / 長ねぎ (斜め薄切り) 1~2本 / にんじん (薄切り) 1本
 えのき茸 1パック / 舞茸 1パック / 水菜 適量 / 塩 少々
 しょうゆ、こしょう、ポン酢などお好みで 適量
- 【作り方】**
 1. ポリ袋などに鶏肉と塩麹 (大さじ4) を合わせてよくもみ、一晩おいておく。
 2. 鍋に水を入れて沸騰させ、1. を加える。再沸騰したらアクを取り除き、フタをして中弱火で15~20分煮る。
 3. 塩麹 (大さじ2) を足してスープの味を調え、具材を入れて煮込む。煮えたものからスープごと取り分け、お好みでしょうゆ、こしょう、ポン酢などを添えていただく。

とろろ鍋豆腐だんご入り

- 【材料 (4人分)】**
 絹ごし豆腐 1/2丁 (200g) / 小麦粉 120g / 鶏もも肉 (小) 2枚 / 小松菜 1束 (約200g)
 長いも 200g / しめじ 1パック / だし 1000ml
 (A) 塩 小さじ1 / しょうゆ 大さじ1 / みりん 大さじ2
- 【作り方】**
 1. ボウルに豆腐と小麦粉を入れ、木べらなどで、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
 2. 鶏もも肉は大きめの一口大に、小松菜は根元を切り落とし、3~4cm長さに切る。長いもは皮をむき、すりおろす。しめじはほぐしておく。
 3. 鍋にだしと(A) を入れて煮立て、鶏肉を入れ、再び煮立ったら1. の豆腐だんごをスプーンで落とし入れる。だんごが浮き上がってきたら、小松菜としめじを加えてサッと煮る。
 ※ 豆腐だんごはスプーンを2本使って、鍋に落とし入れる。形は多少悪くてもよい。
 4. 長いもを流し入れて温め、少しずつ煮溶かしながらいただく。お好みで七味とうがらしを。

ゴマ油鍋

- 【材料 (4人分)】**
 豚肉スライス 300g / キャベツ 1/2個 / ねぎ 2本 / しめじ 1パック / エノキ 1パック
 にんにく 4片 / ゴマ油 100ml / 水 700ml / ニジヤ中華だしのもと 小さじ2
 塩 適量 / ポン酢 適量 / 刻みネギ 適量 / 七味唐辛子 適量
- 【作り方】**
 1. キャベツはざっと洗いひと口大の大きさに切る。豚肉は食べやすい大きさに、ねぎは斜め切り、しめじとエノキは石突をとってばらしておく。にんにくは薄切り。
 2. 鍋にゴマ油を熱し、にんにくを入れる。香りが立ってきたら肉を入れて軽く炒め、火が通る前にキャベツを入れてさっと炒める。
 3. 水と中華だしのもとを注ぎ入れ、他の具材も入れていく。
 4. 火が通ったら、塩で味を調え、ポン酢に刻みネギや七味唐辛子でどうぞ。
 ※ 粥は中華麺がおすすめです。

皮しゃぶ鍋

- 【材料 (4人分)】**
 餃子の皮 1袋 / 豚肉しゃぶしゃぶ用 400g / 白菜 1/4個 / ニラ 1束 / 長ねぎ 2本
 しんじゆ 4枚 / にんじん 1本 / 豆腐 1/2丁 / 水 1000ml / 昆布 5cm程 / 酒 大さじ3
 (つけダレ) ポン酢やごまダレなど 適量
 (薬味) あさつき、もみじおろし などお好みで
- 【作り方】**
 1. 鍋に水と昆布を入れてしばらくおく。その間に野菜、豆腐を食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋を火にかけて沸騰させ、昆布を取り出し、酒を入れる。まず白菜の芯とにんじんを入れ、その他の野菜と豆腐を加える。
 3. 餃子の皮と豚肉を入れしゃぶしゃぶし、火が通ったらポン酢やごまだれでいただく。
 ※ 餃子の皮は30秒ほどで食べごろです。重ねるとくっつきやすいので、1枚ずつしゃぶしゃぶしましょう。

日本酒で至高のひと時



今や海外でもSAKEとして幅広く飲まれている日本酒。 ”爛”としてよし、冷やしてよし”という世界でも珍しいお酒です。飲用温度も他の酒類と比較すると幅があり、5℃、55℃位までと、広範囲にわたっています。また、冬から春、夏から秋へと日本の四季の移ろいとともに生まれ、育つ酒で、日本独特の気候風土が生み出した賜物ともいえます。まさに豊かな自然の恵みと日本人の知恵の結晶こそが日本酒なのです。

日本酒は、白米を蒸して麴と水を加えて発酵・熟成させて作る飲み物のことで、酒は百薬の長と言われ、適量飲酒を心がけていれば非常に健康に良いとされています。日本全国では様々な種類の酒が製造されており、各地の地酒として特色のある商品が多く流通しています。

さて一言で日本酒といっても様々な種類のものがあります。「純米大吟醸酒」「大吟醸酒」「純米吟醸酒」「吟醸酒」「特別純米酒」「純米酒」「特別本醸造酒」「本醸造酒」「普通酒」と、9種類もあるのです。難し

い漢字が並んでおり、すべての意味を理解するのはなかなか難しく……。そこでちょっとわかりやすくご説明したいと思います。

まずは名前に「純米」がついているものといないものに分けられます。純米とは米と米こうじだけで造られたお酒のこと。「純米酒」「特別純米酒」「純米吟醸酒」「純米大吟醸酒」の4種類となります。そしてそのほかのものは米と米こうじ、そして醸造アルコールを加えて造っているものです。これは江戸時代から実施されている手法

で、現在では、味わいをすっきりしたものにする役割をになっており、特に吟醸酒では香りを引き出し香味バランスの良い上質さを目的としているようです。一般的に純米系は濃い口で甘め、本醸造系は薄口で辛めという味の特徴があり、飲むひとの好みで飲み分けられます。

次に肝心なのは米の研ぎ加減です。酒を仕込む際に使用する米は、まず精米を行います。その精米の度合いによって酒の種類が変わります。

純米	醸造アルコール入り	精米歩合
純米大吟醸酒	大吟醸酒	50%以下、吟醸造り(低温でじっくり)
純米吟醸酒	吟醸酒	60%以下、吟醸造り(低温でじっくり)
特別純米酒	特別本醸造酒	60%以下
純米酒	本醸造酒	70%以下

ところで現在、日本酒界に新しい風が吹いていることを皆さんはご存知でしょうか？ 今までにないキレと香りを誇るフレッシュで驚きに満ちた日本酒が多くの酒通を唸らせています。若い世代の蔵元たちが新しいスタイルの酒造りに挑戦し、そして見事な成功を収めていっているのです。

酒」となり、フルーティな香り「吟醸香」を醸し出します。このようにそれぞれの製造の特徴がわかればなんとなくお好みの日本酒も選びやすくなるのではないかと思います。先入観に惑わされず、なるべくご自分の舌で確かめて好みのお酒を探すとよいでしょう。

この冬にぜひ飲んでいただきたい日本酒のご紹介です。お好みの味わいがきつと見つかるはず！

参考資料：
<https://matome.naver.jp>

獺祭 (だっさい) 三割九分、50

純米大吟醸酒・山口県
精米：39%、50%・アルコール：16度

いまや日本のみならず世界的に評価の高い新世代の純米大吟醸酒です。あくまで純米大吟醸にこだわり、誰がいつ飲んでも美味しい純米大吟醸酒造りに挑戦し続けています。綿密な分析と計算のもと徹底した数値管理を实践、それでいて人間の手も惜しみなく投入することで今までの常識ではあり得ない高品質を実現しています。知性と情熱、そして最新の技術と職人の技が見事に融和されています。今や純米大吟醸の代名詞といえるでしょう。



仙禽 (せんきん) FIRE 50

純米吟醸酒・栃木県・精米：50%・アルコール：16~17度

かつてはソムリエとして活躍していた若き十一代目。日本酒造りを伝統工芸になぞらえ、あえて古来の道具や製法を採用している。もちろんこだわりの木桶仕込みでの製造だ。使用する米も仕込み水と同じ水脈の田圃で育ったもの使用、ワインでいうところのドメーヌとテロワールのコンセプトを最大限に活かし他に真似のできない世界を追求しています。その結果キレがあり、かつリッチで凝縮感のある味わいのモダンな酒が生まれました。フルーティな香りと飲んだあとの余韻に充実感を覚えます。精米歩合50%と純米大吟醸クラスの淡麗甘口吟醸酒です。

酒の肴レシピ

簡単にささっとできる酒の肴です。気の合う仲間との楽しい会話も肴にしなが、日本酒をますます美味しく楽しみましょう。



牡蠣のなめろう

■材料 (作りやすい量)
牡蠣 (ボイルしたもの) …2個
長ネギ…5g (3cmほど)
みそ…小さじ1

- 作り方
- 1 ボイル牡蠣を好みの大きさに包丁でたたき (刻む)。
 - 2 長ネギをみじん切りにする。
 - 3 ①、②、みそを混ぜ合わせる。



磯辺ささみ

■材料 (1人分)
ささみ…1本
しょうゆ…大さじ1
わさび…適量

刻みネギ…適量
焼きのり…適量

- 作り方
- 1 沸騰したお湯にささみを入れ火を止めて10分放置。取り出して適当な大きさに割いておく。
 - 2 しょうゆとわさびを混ぜ合わせて、ささみを和える。器に盛り刻みネギを散らす。
 - 3 焼きのりを添えて、ささみを巻きながら食べる。



両関

果実のような香りとさわやかな味わいが、口の中に広がるフルーティな純米酒です。「ワイングラスでおいしい日本酒アワード2014」メイン部門にて最高金賞を受賞した逸品。ワイングラスでお試下さい。

純米酒・秋田県・精米：59%
アルコール：16度



能鷹

純米酒特有なコクを引き出すのを重点に置いた造りになっていますが、そのコクもくどくなくほどよい香りと旨味が合わさった通をもうならせるくせになるおいしさです。

特別純米酒・新潟県
精米：55%
アルコール：17~18度



酒屋八兵衛

香り豊かでうま味も充分につまっています。辛口のお酒ですが、つつい後を引く美味しさです。

特別純米酒・三重県
精米：60%
アルコール：17~18度



千歳鶴

北海道産米を100%使用した、華やかで透明感のある香りや味が特徴の純米吟醸酒です。軽快でありながら旨みとコクの調和がとれた奥深い味わいをお楽しみいただけます。

北海道・精米：55%
アルコール：15~16度



虎屋の虎乃子

極寒の時期に酒造好適米を高度精白、米の芯だけを削り杜氏蔵人が寝食を忘れ低温長期でじっくりと醸しました。繊細で穏やかな吟醸香と芳醇な旨みの調和した至極の味わいです。

純米大吟醸・山形県・精米：40%
アルコール：15.7度



丹頂鶴

アルコール度数が低めながらも、コクのある味わいと喉ごしの良いお酒に仕上げました。食中酒にも最適です。

純米酒・北海道・精米：65%
アルコール：13~14度



長芋と鶏ひき肉のポタージュ

【材料(3~4人分)】

長芋 …………… 210g
 鶏ひき肉 …………… 220g
 チキンブイヨン …… 350ml
 しょうが …………… 10g
 三つ葉 …………… 適量
 ごま油 …………… 大さじ1
 薄口しょうゆ …… 小さじ2
 塩、こしょう …… 少々

【作り方】

- 1 長芋は皮をむき、30g分を1cm角に切り、残りは適当な大きさにスライスする。スライスした長芋はチキンブイヨンと一緒にミキサーにかける。(ミキサーがない場合は長芋をすりおろしてチキンブイヨンでのばす)
- 2 鶏ひき肉に塩、こしょう少々、すり下ろしたしょうがの1/3を加えて軽く混ぜておく。
- 3 鍋にごま油を入れて中火にかけ、鶏のひき肉をあまり崩さないように炒める。火が通ったら1cm角に切った長芋を加えてさっと炒める。
- 4 チキンブイヨンと合わせた長芋、すり下ろしたしょうがの残り半分を加え加熱する。沸騰してとろみがついてきたら薄口しょうゆ、塩、こしょうで味を整える。
- 5 器に盛り、残りのすり下ろしたしょうがと三つ葉をトッピングする。



れんこんの白味噌ポタージュ

【材料(4人分)】

もやし …………… 1/2袋
 れんこん …………… 260g
 水 …………… 500ml
 ニジヤ和風だし …… 小さじ1
 牛乳 …………… 100ml
 ごま油 …………… 大さじ1
 バター …………… 5g
 白味噌 …………… 小さじ2
 桜エビ …………… 適量
 塩 …………… 適量

【作り方】

- 1 れんこんは皮をむいて、トッピング用に5mm幅の輪切りを4枚切って、残りはすりおろす。
- 2 フライパンにバターを熱し、中火で輪切りのれんこんを色がつくまで焼く。塩少々をふる。
- 3 鍋に水、和風だし、れんこんのすりおろしを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして時々かき混ぜながら20分煮る。その後粗熱を取ってからミキサーにかける。
- 4 スープを鍋に戻し、牛乳を入れて中火にかけ、白味噌を溶き入れる。
- 5 器に入れ、れんこんの輪切りと乾煎りした桜エビをのせる。



冬のスープ

冬にはやっぱり熱々のスープが恋しいですね。冬ならではの素材をたくさん使って体の芯から温めましょう。ご馳走を食べ過ぎて疲れた胃腸にもほっこり優しいスープのご紹介です。



春菊のポタージュ

【材料(4人分)】

春菊 …………… 150g
 玉ねぎ …………… 1/2個
 にんにく …………… 1片
 チキンブイヨン …… 350ml
 オリーブオイル …… 小さじ1
 塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- 1 春菊は茎の部分は1cm程度、葉の部分は3cm程度に切る。葉をトッピング用に4枚取っておく。にんにくはスライスに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ、春菊の順に加えて中火で炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたらチキンブイヨンを入れ、一煮立ちしたら塩、こしょうで味を調える。

- 4 3の粗熱が取れたらミキサーに入れて1分程度かける。
- 5 再び鍋に戻して温めてから器に盛り、春菊の葉とオリーブオイル(分量外)をトッピングする。



焼き蕪のスープ

【材料(4人分)】

蕪 …………… 4個
 蕪の茎 …………… 適量
 しめじ …………… 1/2パック
 油揚げ …………… 1個
 水 …………… 500ml
 ニジヤ和風だし …… 小さじ1
 ごま油 …………… 大さじ1
 しょうゆ …………… 大さじ1
 みりん …………… 小さじ2
 片栗粉 …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1
 塩 …………… 適量

【作り方】

- 1 蕪は皮をむいて4等分にくし切り。茎を適量残して1cm幅に切る。しめじは石付きを取りばらしておく。油揚げは横半分に切って4等分にする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、強火で蕪の表面に色がつくまで焼く。塩少々をふる。
- 3 鍋に水、和風だし、しめじ、油揚げを入れて中火にかけ、沸騰したら焼いた蕪を入れて一煮立ちさせる。
- 4 蕪の茎を入れ、しょうゆ、みりん、味付け酒を酒で溶いて回し入れ、とろみがついたらできあがり。



しじみのミネストローネ

【材料(4人分)】

しじみ …………… 350g
 玉ねぎ …………… 1/2個
 じゃがいも …………… 1/2個
 セロリ …………… 1/2本
 にんじん …………… 1/2本
 トマト …………… 1個
 にんにく …………… 1片
 チキンブイヨン …… 400ml
 オリーブオイル …… 大さじ1
 白ワイン …………… 大さじ1
 塩、こしょう …… 少々

【作り方】

- 1 にんにくはみじん切り、他の野菜はすべて1cm角に切る。
- 2 鍋にしじみと白ワインを入れてふたをし、中火にかけ、殻が開いたら火を止め、煮汁ごと別皿に取っておく。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして、玉ねぎ、セロリ、にんじん、じゃがいもの順に入れてよく炒める。
- 4 野菜がしんなりしてきたらトマトを加えて炒め、チキンブイヨンと2の煮汁を加えて野菜がやわらかくなるまでフタをして煮る。
- 5 しじみを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



ニジヤおすすめ! 旬の海鮮 数の子 真鱈



意外と単純なネーミングで驚きますよ。

数の子は「耳で食べる」といわれるように、やはり「パリパリ」とした食感が美味しいですよ。古来より子孫繁栄の象徴とされ、縁起物として珍重されてきました。現在ではお祝い事やお正月食材の定番としてかかせない存在です。今年も塩数の子、味付け数の子各種取り揃えております。ニジヤスタッフの独自のルートで探してきた美味しい数の子の紹介です。

数の子の歴史

数の子は「かず」と言われるので「かずのこ」と、その昔北海道に住んでいたアイヌ人はニシンのことを「カド」（アイヌ語）と呼んでいました。本土の日本でも「かどいわし」などと呼ばれており、「かどの子」がなまって「数の子」と呼ばれるようになったと言われています。

■アラスカ産真鱈

冬に美味しい魚といえば鱈。その中でも王様はやっぱり真鱈です。鱈ちり鍋や湯豆腐など、寒い季節には最高ですよ。また蒲鉾などの練り物の原料にも使われていたり、人気おつまみのチーズ鱈など、日本人にはとても身近な魚です。

鍋料理など汁物に使われることが多い真鱈ですが、様々な料理に合います。ソテーやムニエルにも最適で、ヨーロッパではフィッシュアンドチップスにもよく使われています。ここアメリカでも真鱈料理には長い歴史があります。カナダやアメリカのニューイングランドでは鱈を牛乳などで煮る具だくさんのスープ「チャウダー」が定番料理です。まさにこれからの時期旬な真鱈がおススメです！

こだわりのアラスカ産

アラスカの真鱈は北太平洋の底魚で最も人気のあるもののひとつで、世界中で食われています。大自然アラスカ環境が真鱈を美味しくします。私たちがお届けする真鱈は太平洋最北部のベーリング海が産地です。ベーリング海はユーコン川に代表される大河がアラスカの大地から豊富な栄養分を運びこむ最高の環境といえます。また真鱈は足が速い魚で、鮮度処理がとても大事です。漁法は、魚を痛めない、魚を一尾一尾釣上げる延縄漁法で、釣り上げた真鱈は、鮮度の良いうちに血抜きや内蔵処理を行う「活締め処理」をし

日本で食用されたのは、室町時代にさかのぼります。13代将軍、足利義輝に数の子が献上された記録があり、そこから広まったと言われています。

こだわりの天然アラスカ産

数の子の美味しさはその抜群の歯ごたえにあります。一粒一粒、しっかりと詰まっているのが特徴です。パリパリした食感がやみつきになります。彼の魯山人も「数の子は耳で食う物である。」と記しています。色鮮やかで黄金色！一口くちにするパリパリと噛む度に旨みが広がります。

数の子といっても産地はまちまちで、ヨーロッパ、カナダ、ロシア、日本産があります。その中でもアラスカ産のニシンからとれる数の子は張りがあり、熟成も進んでサイズが大きく、パリパリの数の子になります。アラスカの大自然がはぐくむ環境は、ニシンの産卵に最適でまさに

数の子の塩抜き方法

数の子をおいしく食べるためのポイントは、なににより「塩抜き」。少し塩分が残っている状態がベストです。

【じっくり美味しく仕上げたい】

1. 大きめのポウルや鍋に、水1リットル、小さじ1杯ほどの食塩を加えて溶かします。(数の子300～400g・6～8切れ分)
2. 数時間おきに2～3回塩水を取り替えながら、12～16時間つけて塩を抜きます。

※夕方から始め、夜の睡眠時間を利用すると効果的です。あとは、朝起きて数の子の味をチェックしましょう。

【とにかく早く食べたい】

1. ポウルに数の子を入れ、流水にさらしておきます。
 2. 1時間ほど経ったら味見をし、少し塩分が抜けたところで、水1リットルに対し食塩小さじ1杯を溶かした塩水に3時間ほどつけます。
 3. 時々味見をしながら食べ頃を確認しましょう。
- ※流水で行うと早く塩が抜けます。塩分を抜きすぎて苦みを感じた場合は、少し濃いめの塩水に1～2時間つけてみてください。苦みがとれます。

最高の数の子の産地なのです。

製造はすべて受注生産で行っています。毎年その年にとれた一等ものを厳選し、北海道の加工業者にて加工を行っています。こうすることにより、いつ、どこで製造製品になったのか、データが明確になり、安心安全な品質管理が可能になっていきます。特に今年の新物は出来が良く、粒がそろっていても美味しく食べられます。特にこれからのシーズンの商材としておススメです。大自然がはぐくんだ本物の味！一味違います。

健康にかかせない 栄養素がぎゅっしり！

数の子も昆布も健康にかかせない栄養素がぎゅっしり詰まっています。数の子は高タンパク食品で、ビタミンB2やミネラルを豊富に含んでいます。特に、動脈硬化や高血圧などの成人病予防効果に優れていると言われています。



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 …… 1/3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っと洗い、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。

数の子スパゲティ

▼材料(2人分)

- スパゲティ …… 180g
- 味付け数の子 …… 80g
- バター …… 10g
- しょうゆ …… 大さじ1
- 黒しょうゆ …… 少々
- 万能ねぎ …… 少々
- 刻み海苔 …… 少々

▼作り方

1. スパゲティをゆで始める。
2. 数の子はおろし器にかけてほぐす(粒の大小があっても構わない)。
3. 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジにかけてやわらかくする。
4. 3のボウルにしょうゆ、数の子を加えて混ぜ、茹で上がったスパゲティを加えてよく和える。
5. 器に盛り付けて黒しょうゆをふり、万能ねぎ、刻み海苔を散らす。



真鱈の和風グラタン

▼材料(2人分)

- 舞茸 …… 1/3パック
- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 真鱈切り身 …… 1切れ
- グリーンオニオン …… 2本
- バター …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… ひとつまみ
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 豆乳(プレーン) …… 300ml
- しょうゆ …… 小さじ1
- 粉末だし …… 小さじ1/2
- シュレッドチーズ …… ひとつかみ

▼作り方

1. 舞茸は小房に分け、豆腐はさいの目に、グリーンオニオンは千切りに、真鱈は一口大に切る。
2. ノンスティックフライパンに豆腐を入れて塩を振り、中火で水気がなくなるまで乾煎りする。
3. フライパンにバター→舞茸とグリーンオニオンを加えてしんなりするまで炒め、真鱈の身を加え、こしょうを振る。
4. 小麦粉を加えて混ぜ、全体になじませる。豆乳、しょうゆ、粉末だしを加える。
5. 具がくずれないように軽く混ぜながら2～3分煮、味をみて塩で調整し、火からおろす。
6. 耐熱容器に5を入れ、上にシュレッドチーズをのせ、グリルかオーブンで焼き色をつける。



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、薬味 …… 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をかけ、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。お好みのほん酢と薬味でどうぞ！



お寿司作り中。



揚げ物、出来立て！



サーモンをおろしています。



店員さんには
色々な役割が
ありますね！



お肉のパッキング。



冬の寒さを吹き飛ばす元気な小学生がトランス店にやってきました！西大和学園の子供たちです。この度社会科の郊外学習にニジヤを選んでいただきました。

社会科の「はたらく人とわたしたちの暮らし」の学習においてスーパーマーケットの見学・調査を通し、地域の人々の生産や販売の仕事の様子を知り、働く人々と自分たちとの生活のつながりを考える、というの

がねらいです。事前に見学メモを作成し、実際に店内を見学、インタビューをしながら働く人たちの工夫などに着目し、学校に戻ってから発表し合い情報の共有化を図るという内容となります。

今回はそんな重要な社会科郊外学習に密着取材をさせていただきました。みんなのイキイキとした元気な姿をご紹介します！



寒くても元気
**スーパーマーケット
を見学・調査！**



西大和学園の子供たちと引率の先生

いざ、
見学開始！

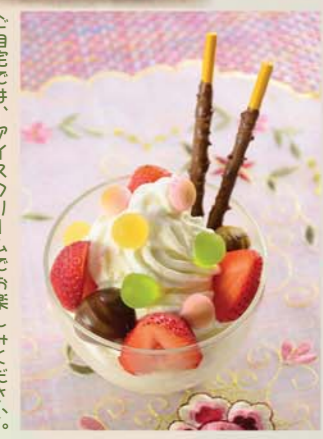


体験！

ソフトクリームに
お菓子やフルーツを
デコレート！

デコソフト

- 材料（1個分）
 ニジヤのソフトクリーム・・・1個
 甘栗、チョコレート、グミ、
 たまごボーロ、等のお菓子・・・適宜
 いちご・・・・・・・・・・適宜



ご自宅では、アイスクリームでお楽しみください。



ニジヤのソフトクリーム



体験！



ひとりでお買い物
しました！



白菜の外葉を取って、きれいに整えています。

冬にも重宝 シトラスとハーブ



シトラスとは？

シトラスとは日本語で柑橘類のことです。柑橘類とは、ミカン類の常緑樹、特に果樹・果実の総称で原産は東南アジアといわれ、数十種の野生種が知られています。分類学上はミカン属・キンカン属・カラタチ属に分けられ、特にミカン属には重要な果樹が多いとされています。

通常柑橘類の果実は食用となり、果実の「爽やかな香り」と「甘酸っぱい味」が特徴です。甘い種類は生食・ジュースや製菓材料として、酸味が強い種類は菓子のか料理の酸味づけとして世界各地で広く利用されています。

オレンジやレモンのように世界的にポピュラーなものもあれば、地域ごとに特色のある柑橘類も存在し利用方法も様々。その中から特に今回は日本食に重宝される冬のシトラス、柚子とスタチのご紹介です。

＊柚子

柚子は今や爽やかな香りと酸味で料理を引き立てる名脇役として親しまれている果実です。最近では柚子を使った商品が多く出回っていて、すっかり人気者となりました。柚子ポン酢や柚子胡椒は鍋の季節にはなくてはならないものとなっていますね。果肉は酸味が強いので、生食には適していませんが栄養価は、果肉より果皮のほうが比較にならないほど高く、とくにビタミンCの含有量は柑橘類

の中ではトップクラスです。主な栄養成分としては、ビタミンC・カリウム・アスパラギン酸・グルタミン酸・プロリンなど。体を温める温熱作用やリラクセス効果、その上柚子の酸味であるクエン酸には、減塩効果があります。酸味が強いので柚子の果汁をかければ塩やしょうゆも半分で満足。しか

豆知識

冬至の日には 柚子湯に入ろう！

古くから、毎年12月の冬至の日には柚子湯に入るとその冬の間風邪を引かずに過ごせると言われています。湯船に5個ぐらいの柚子を入れて、柚子の香りを楽しみましょう。

里芋の柚子みそ煮

材料(2人分)
里芋(小:冷凍でも可)..... 10コ(250g)
【A】 出汁 200ml
酒 大さじ½
砂糖 大さじ1
うす口しょうゆ 大さじ½
白みそ 大さじ2
出汁 大さじ2
柚子の皮(すりおろす) 少々

作り方
(里芋の下ごしらえ(冷凍を使う場合は必要なし))
里芋はたわしでよくこすり洗いし、天地を少し切り落とす。皮をむいて、水に放す。よく洗い、水からゆで、沸騰したらゆで湯を捨てる。軽く洗い、もう一度同様にしてゆでこぼし、水で洗ってざるに上げる。
1. 鍋に里芋と【A】を入れて中火で2〜3分間煮る。うす口しょうゆを加え、落とし蓋をしてさらに煮る。
2. 煮汁が½量ほどになったら、出汁でゆるめた白みそを加え、からめる。
3. 柚子の皮を散らし、火を止める。器に盛り柚子の皮の細切りをトッピングする。

スタチの混ぜご飯

材料(1人分)
ごはん 1膳分
しらす 大さじ1
いりごま 小さじ¼
青ねぎ(小口切り) 適量
しょうゆ 数滴
スタチ 適量

作り方
1. 炊きあがったごはん、しらす、いりごま、青ねぎを混ぜて茶碗に盛る。
2. しょうゆを数滴たらし、その上から切ったスタチをぎゅーっとしぼりかけたらできあがり。

ハーブとは？

ハーブは、香りや味、刺激性があり、食用や薬用、虫除けに使われる植物のことをいいます。料理のスパイスやお茶、保存料など様々な形で私たちの生活の中に入り根付いているハーブですが、人間との関わり合いの歴史は古く、メソポタミアやエジプトといった古代文明ですすでにハーブが薬として栽培、利用されていた記録が残っています。食用の世界では「香辛料」とも呼ばれ、この中で茎、葉、花を利用するものを「ハーブ」、それ以外の部位を利用するものを「スパイス」と定義してらます。ラテン語で草を意味する「herba(ヘルバ)」が語源で、その後英語の「herb」へと変化していきました。

＊ローズマリー

常緑性の低木で、生や乾燥させた葉っぱが料理や薬に利用されます。特に肉や野菜の臭み消しとして使われることが多く、生肉に添えられている姿を見かけたことがあるかもしれません。

精神安定効果があり、集中力や記憶力を高める作用が期待できます。料理(特に肉料理)で、よく使われます。他にも、煮出した液を入浴剤に使ったり、化粧水、シ



＊ローリエ

ローリエの和名は月桂樹。地中海沿岸地方原産の雌雄異株の常緑小高木で、属名ラウルスはケルト語の「omni」に由来しています。葉の精油成分はシネオール、ピネン、オイゲノール、リナロールで芳香があり、芳香性健胃薬や塗布剤にされます。葉は香辛料としてベイルーフ、ローレルの名前もあり、スープやシチュー、また料理時によく使われます。調理用に葉のついた枝を切って、日の当たらない風通しのよいところにつるしておきます。生の葉はやや苦みがありますが、乾燥すると苦味がなくなりす。古来から胃腸を整えるものと重宝されてきました。肝

臓もいたわるローリエは年末に欠かせないハーブです。ローリエの葉は、とても歴史の長い香辛料で、古代ギリシャの時代から人々に利用されてきました。乾燥させたものはいろいろな料理に利用しやすく、スパイスが苦手という人でも取り入れやすいハーブのひとつです。

豆知識

果汁を手で絞る時には、横2つに切って、切り口を上に向けて両方からじわじわとつまむと、種を落とさず、皮の香りも加えることができます。



ローズマリー風味のさつまいも

材料(2人分)
さつまいも 1本
ローズマリー 2枝
塩 少々
オリーブオイル 大さじ3
ガーリックパウダー 少々

作り方
1. さつまいもは洗ってラップで包み、レンジで2分ほどチンして1cm角に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ローズマリーとさつまいもを炒め、さつまいもの表面に焼き色がついてカリカリになったら、塩、ガーリックパウダーを加えて全体を混ぜる。



大根と白菜のクリーム煮

材料(2人分)
鶏もも肉 1枚
塩 少々
こしょう 少々
玉ねぎ ½個
大根 300g
白菜 200g
小麦粉 少々
バター 小さじ2
ローリエ 1枚

【A】 野菜ブイヨン 1袋(4g)
水 100ml
【B】 うすくちしょうゆ 大さじ1
豆乳 200ml

作り方
1. 鶏肉はひと口大に切って塩とこしょうで下味をつける。
2. 玉ねぎは薄切りにし、大根は皮をむいて乱切りにする。白菜は白い部分は縦半分にしてそぎ切りに、緑の葉の部分は食べやすく切る。
3. 1.に薄く小麦粉をまぶし、バターを溶かした鍋で表面が少し固まるまで炒める。
4. 2.の玉ねぎ、大根、白菜の白い部分を加えて1分ほど炒める。
5. 【A】を注いでローリエを加え、煮立ったら弱火にし蓋をして約10分煮る。白菜の葉を加えてしんなりしたら【B】を注いで煮る。



数の子入り「松前漬」

松前漬の発祥は北海道・南端にある松前町で作られた塩漬けのものでした。江戸時代後期は、ニシンの豊漁のため数の子も安価な食品となっていました。そのため数の子をふんだんに使用し、刻み昆布とスルメイカを足して塩漬けにしたものだったようです。

しかしその後、ニシンの乱獲に伴って不漁が続き、数の子も徐々に高価な食品になっていきました。それに伴って現在では刻み昆布とスルメイカだけのものが「松前漬」と呼ばれ、広く食べられているようです。そして昭和に入ってからは単純な塩漬けの味付けから醤油、みりん、酒を加え、日本人が食べやすいように加工され、全国に広まっていったということです。

そんな贅沢だった時代を彷彿させるかのように、ニジ

ヤではアラスカ産の数の子を加えた「数の子入り松前漬」を手作りでご用意いたしました。乾燥した北海道産の刻み昆布とスルメイカ、そして彩りにニンジンを加えて数日間無添加調味料に漬け込みます。

おせち料理やお正月のご馳走で疲れた胃にはとても優しい一品です。特に昆布のネバネバに多く含まれる「アルギン酸」や「フコイダン」などの水溶性の食物繊維が血液中の悪玉コレステロールを減らして心筋梗塞・動脈硬化など血液の流れに関する病気の予防になります。

普段のお食事の箸休めやお酒のお供に、従来の松前漬けとはひと味もふた味も違う、ニジヤ特製「数の子入り松前漬」をどうぞご利用ください。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



Dr. Kanaの はなまる健康術

4 風邪をひいた時の食事

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。

る何よりの特効薬となります。さて、風邪をひいた時にはどのような食事をすると良いのでしょうか。風邪をひいて体調が悪いときには食欲が失われてしまうことも多いと思われがちですが、食べなければ抵抗力がさらに弱まり、風邪もなかなか治りません。よって、食べられるものを少しずつでもいので食べるように工夫することが大切です。

1 温かいものを食べて体を温める

雑炊(レシビ①)、お粥(レシビ②)、煮込みうどん、鍋物などは体も部屋も温まり、同時に湯気で鼻つまりも一時的ですが解消することができます。また、ネギ(レシビ①)や生姜(レシビ②)などは体を温める作用もあり、積極的に摂るといいでしょう。また、水分摂取を増やすという意味でも、温かいスープはオススメです。

2 喉の通りの良いものを食べる

喉が痛い時は、固いものは避けて、とろりとした口当たりの良い食べ物が向いています。茶碗蒸し、湯豆腐(レシビ②)、スープなどを試してみてください。熱があつて冷たいものが食べたい場合は、つ

るっとしたのと越しのゼリーなどもいいでしょう。

3 水分を多く摂る

特に発熱していたり、食欲がなくて食べ物が喉を通らない時、気がめづらうちに脱水状態になっていることがあります。そして、脱水状態になると体調はますます悪化します。ジュースでもスポーツドリンクでもお水でもいいですから、普段より多めに何らかの水分を摂るようにしてください。好みの汁物などで水分を補給するのも良いでしょう。おしこの色が濃くなったり、回数がいつもより少なくなったりしたら、脱水気味のサインですから要注意です。

4 消化の良い食べ物を選ぶ

揚げ物などコッテリとした食べ物は消化に時間がかかり胃腸への負担になりますから、避けたほうがいいでしょう。たとえば、高タンパクで消化の良い豆腐(レシビ②)は体力低下時の栄養補給にも良いとされています。

5 辛いものは避ける

辛い食べ物は喉への刺激になる

だけでなく、胃腸への負担にもなりますから、体調の悪い時には避けてください。以上、風邪を引いた際のおすすめの食事について記載しました。ただし、これらを読んで何か特別な料理をしなくてはと神経質になることはありません。一番大切なことは、繰り返しになりますが、食べられるもの、食べたいものを何でもいから食べ、水分を多めに摂取して、よく休息することです。

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

風邪をひいた時の おすすめレシピ

① ねぎたま鶏雑炊

- ◆材料(4人分)◆
長ネギ 30cm
ご飯 2膳分
鶏ガラスープ 400ml
卵 2個
鶏もも肉 150g
しいたけ 3個

- ◆作り方◆
1. 鶏肉は一口大に切っておく。
2. ねぎの白い部分は斜め切りに、緑の部分は盛り付け用に小口切りにする。
3. しいたけは軸を切り落として細切りにする。
4. 鍋に鶏ガラスープを温め、鶏肉を加えて煮る。
5. 長ネギ、しいたけも加えて、柔らかくなったご飯を入れる。
6. 卵を溶いて回し入れ、手早く混ぜる。卵がふわっとしたら火を止めて盛り付け、ねぎを乗せる。



② 湯豆腐の鶏そぼろあんかけ

- ◆材料(4人分)◆
木綿豆腐 1丁
鶏ひき肉 100g
生姜チューブ 4-5cm
出汁 大さじ4
みりん 大さじ2
醤油 大さじ2
片栗粉 大さじ1

- ◆作り方◆
1. 小鍋に片栗粉以外の材料を入れ、箸で混ぜながら中火で3-4分加熱する。
2. 水または出汁で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、鶏そぼろの出来上がり。
3. 豆腐を熱湯で茹でて器に盛り、鶏そぼろをかける。
4. お好みで三つ葉やネギを加えるといいでしょう。



③ ほんのり甘い、さつまいも粥

- ◆材料(4人分)◆
米 1.5合
水 適量
さつまいも 1個
出汁昆布 2cm
ごま塩 少々

- ◆作り方◆
1. さつまいもは皮ごとよく洗い、1cm角に切る。
2. 米を炊飯器に入れ、お粥と表示されたメモリまで水を入れる。
3. さつまいも、出汁昆布を入れて炊飯開始。
4. 炊き上がったら出汁昆布は取り出し、器に盛って、最後にお好みでごま塩をかける。



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。





ニジャファームのごぼう

この冬はニジャファームからのごぼうがお目見えします。いつも見慣れているごぼうとはかなり違った太くてごつごつとした不揃いな形のものですが、本物のごぼうの味を楽しむことができます。収穫に限りがあるため、なかなか出会うことがないかもしれませんが、お店で見つけることができれば、ぜひ手に取ってお試してください。

冬のごぼう

独特の香りと歯ごたえを楽しむごぼうは、食物繊維を多く含む野菜として知られていますね。冬は根菜類がおいしい季節。地中で育った野菜には、体を温める性質が備わっているとされています。冬の体調を良くするために旬の根菜類を積極的に食べましょう。

ごぼうは代表的な根菜類のひとつ。日本では1200年程前には野菜としての栽培が始められていたと考えられています。食すようになったのは江戸時代から明治ごろだそう。お正月料理には欠かせない野菜で、関西地方のおせち料理では「黒豆、数の子、たたき牛蒡」が祝い肴、三つ肴といわれているほどです。お正月のごぼうに込められた意味は「地面にしっかりと根を張って生きていけるように」ということだそうです。

地中1mまで伸びるごぼうの手作業による収穫作業は重労働です。今は、機械で畝の土を切り崩し、ごぼうの根を浮き

上げらせてから収穫する方法などがとられています。マラソンなどで何人もの手を一緒に抜き去ることを「ごぼう抜き」といいますが、これはごぼうを抜く作業は大変であり、抜きにくいものを一気に抜くことから、この説があります。

ごぼうの香りや風味は、皮の部分に存在するため包丁の背でこそげ落とすくらいで十分です。たわしで軽くこするだけでもよいでしょう。ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物やきんぴら、サラダなど、調理法によっていろいろな味わいが楽しめます。



ごぼうスープ

■ 材料 (2人分)

豚ひき肉	150g
ごぼう	½本
玉ねぎ	½個
しょうが(みじん切り)	1片
ねぎ(小口切り)	適量
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
出し汁	600ml
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ½
サラダ油	適量

■ 作り方

- ① ごぼうは斜め薄切り、玉ねぎはざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、しょうがとひき肉を炒め、酒をかける。肉の赤みがなくなったら、塩・こしょうを振り入れる。
- ③ ごぼう→玉ねぎの順に入れ3分炒め、出し汁を加え蓋をする。煮立ったらアクを取る。醤油を入れ、蓋をし5分程煮る。最後にゴマ油を入れて1分程煮る。
- ④ 火を消し、味が染みこむようにしばらく放置し、温めなおして器に入れてネギを散らす。



鶏つくねとごぼうの照り焼き

■ 材料 (2人分)

鶏ひき肉	250g
ごぼう	½本
水	50ml
しょうが(みじん切り)	10g
粉山椒	小さじ½
いりごま(白)	大さじ1
サラダ菜	適量
油	適量
【つくねの味つけ】	
塩	小さじ¼
卵	1個
片栗粉	大さじ½
ごま油	小さじ½
水	大さじ2
【照り焼きのたれ】	
酒	50ml
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ½
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ½

■ 作り方

- ① ごぼうは縦に3等分に切り、2cm長さの斜め切りにし、水にくぐらせ、水気を取る。
- ② 照り焼きのたれの酒、みりん、砂糖、しょうゆ、片栗粉を合わせる。
- ③ 鶏ひき肉につくねの味つけの塩を加えてしっかり混ぜ、溶き卵、片栗粉、ごま油、水の順に混ぜ、ごぼう、しょうがのみじん切り、粉山椒を混ぜる。※まず初めに鶏ひき肉に塩を加えてしっかり混ぜ、その後、調味料などを入れる。
- ④ フライパンに油適量を熱し、③を12個に分けて中火で焼き、両面に焼き色をしっかりつけ、分量の水を加えて蓋をし、3分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に②を加えて煮詰め、たれをかけながら照りをつけ、器にサラダ菜を敷き、つくねを盛っていりごまを散らす。



ごぼうサラダ

■ 材料 (2人分)

ごぼう	1本
にんじん	½本
ごま油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	大さじ2
酢	小さじ2

■ 作り方

- ① ごぼうとにんじんは細切りにする。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れてごぼうとにんじんを入れて炒める。
- ③ 砂糖としょうゆを入れて味が馴染むくらい炒めてボールに取り出す。
- ④ 粗熱が取れたらマヨネーズ、すりごま、酢を入れて混ぜ合わせる。



ごぼうチャーハン

■ 材料 (1人分)

玄米ご飯	茶碗一杯分(150g)
ごぼう	¼本(50g程)
しめじ	½房(50g)
ウィンナー	1本
にんにく	½片
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ½
バター	大さじ½
しょうゆ(仕上げ用)	小さじ½
ねぎ(小口切り)	適量

■ 作り方

- ① ごぼうは皮を削いで薄いさがきにし、水にさつとさらして水気を切る。
- ② しめじは小房にほぐし、ウィンナーは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにウィンナーを炒め、中火でごぼうとしめじも炒める。酒、しょうゆ、みりんを順に加えて味をつけ、温めたご飯を加える。
- ④ 鍋肌からバターとしょうゆ小さじ½を加え全体をさつくりと混ぜる。
- ⑤ お皿によそい、ねぎの小口切りまたはお好みで大葉の千切りを添える。



ごぼうのキーマカレー

■ 材料 (4人分)

ひき肉(含挽きor豚ひき肉)	200g
ごぼう	1本(180g)
玉ねぎ	1個(150g)
にんじん	1本(120g)
市販のカレールー	4人分
水	ルー指示の分量
ご飯(米)	4人分
パセリ(みじん切り)	適量
サラダ油	大さじ1

■ 作り方

- ① ごぼうとにんじんは4~5mm角に、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱し、ごぼうから炒める。ごぼうの全体に油がまわり、多少柔らかくなったら、にんじん、玉ねぎ、ひき肉をすべて入れて、しんなりするまで炒める。
- ③ 分量の水を加え、沸騰したら、あくをすくい、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ④ ルーを割って入れて、溶かす。弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、カレーを盛り、パセリをちらす。

納豆博士の 納豆は地球を救う!

『ネバって守るぞ、 みんなの健康!』

前編

納豆博士 伊東 宏一
1941年山形県生まれ。1964年東京農大卒業。以後、農業技術指導でインドや東南アジアに赴任。1975年からタカノフーズ(株)で研究開発部門担当役員。2005年~2011年浦安市国際センターのセンター長を経て、現在千葉県登録食育ボランティアで活動中。



みなさん良くご承知のように、「健康志向は洋の東西を問わず」先進諸国から中進国、そして発展途上国まで、食の安全、安心は当たり前で、今やヘルシー・ファーストがあらゆるビジネスのキーワードになっていきます。

テレビ・新聞・雑誌などでも、健康関連の記事が目立ち、いささか過熱気味ですね。

『国民生活センター』によると、全国の消費生活センターに寄せられた健康食品(サプリメントなど)の相談や健康被害の訴えが、2年前の3倍(1866件)に急増している「そうです。(産経新聞)」

今回の、未就学児童から学童、高齢者までを対象にした納豆講演で話しているテーマの中から、特に関心が高い納豆の最新の医学的や栄養学的な研究成果と納豆の効用、食べ方などを紹介します。

■納豆の力・大豆の力■

「畑の肉」大豆は蛋白質が34%、炭水化物30%、脂質20%で3大栄養素がバランスよく含まれ、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンなどの微量栄養素も豊富です。このような大豆を加工した豆腐、味噌、醤油、豆乳、煮豆、などは独特の効用と栄養成分がありますが、納豆は大豆を丸ごと食べ、しかも発酵過程

で様々な効用を納豆菌が作り出します。納豆菌の働きで大豆を柔らかく消化吸収しやすくします。大豆が持つ栄養価の90%位まるごと吸収できるのです。ちなみに煮豆は65%から70%の吸収率です。

■そのまま血となり肉となる納豆■

「納豆パワーの源、納豆の粘り」が日本民族のバイタリティーの要素」と欧米の学者も指摘する納豆は発酵中、納豆菌で分解されて蛋白質はアミノ酸に、脂肪は脂肪酸に、炭水化物はブドウ糖になりスムーズに消化吸収されるのです。

医師を対象にした「健康のために摂取している食品は？」との質問の答えは、1位豆腐、2位コーヒ、3位青魚、4位納豆(日経BPMメディカル研究所2015年調査)となっています。また消費者を対象にした「健康のために食べている食品ベスト5」では、1位納豆、2位緑茶、3位豆腐、4位牛乳、5位ヨーグルト(総務省資料・納豆に関するアンケート)で、「消費者の食品の健康に関する知識の増加と共に、安全性の重視や表示の有無の確認など、購買行動の変化に現れている」とコメントされています。

■若者は豆類の摂取が足りない?■

米国をはじめ、穀物生産大国は大豆を食用油や家畜の餌にしてい

ますが、その一方で、欧米では世界一の長寿国日本の和食を研究し、大豆をもっと食べようとしています。米・国立がん研究所はガン予防の可能性のある食品の中で、大豆、キャベツ、ニンジン、ニンニクを最重要度でランク付けしています。米国食品医薬品局も1日25gの大豆蛋白質(乾燥大豆約75g)が特に有効と発表しました。

■昔の人は知っていた「大豆は万病に効く万能薬」■

大和・飛鳥時代の人は大豆のアンチエイジング効用を知っていたのです。貴族や僧侶などのエリートが薬用として食べていました。僧侶が大豆の配給願いを朝廷に出した記録が正倉院に残っています。残念なことに現在は以下のごとき現状です。

厚生省の国民健康づくり運動「健康日本21」で、毎日100gの豆類摂取を目標設定しています。豆類の80%が大豆ですから、日米とも殆んど同じ数値になっています。しかしながら、日本では若年層を中心に「大豆離れ」になって、イソフラボンやレシチン、食物繊維などの摂取が低下傾向です。具体的には、7~29歳が47%で60歳以上の高齢層が73%の調査結果が出ています。

■納豆はアンチエイジング食■

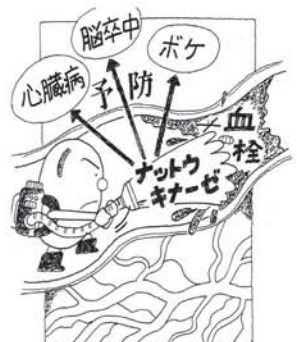
繰り返しますが、「畑の肉・大

豆」が原料の納豆は高い栄養価をそのまま残し、「スーパースター納豆菌」の活躍で発酵させることで様々な効果が倍増する「ミラクルフーズ」に変身するのです。しかも安い!すぐ食べられる!手軽な即席食品!なのです。

今からでも遅くない、納豆でアンチエイジング!にチャレンジしてみませんか?

みなさん!毎日50gの納豆を2パック食べ続けると「不老長寿は夢じゃない・納豆で健康年齢をのばす」ことが実感できるようになりますよ。

アンチエイジング食納豆のレシチンは脳細胞の不老物質で、情報化時代に対応するための頭脳力UPに不可欠。ナットウキナーゼは血栓を溶かし老化を防ぎ、ビタミンB類はボケを予防します。そして腸の若返りに欠かせないオリゴ糖なども豊富に含まれています。



次回の後編は世界に誇る納豆の驚異のパワーを紹介します。どうぞ楽しみに!

*参考文献:『納豆・21世紀をめざして』、『納豆治癒史』、全国納豆組合連合会



納豆メンチ

衣サククリ、中はふんわり。お子様にもおすすめです。

- 材料 (2人分)
ニジヤ有機の納豆 …… 2パック
玉ねぎ …… 1/4個
白菜 …… 3枚ぐらい
合びき肉 …… 100g
青ネギ …… 1本
塩、こしょう …… 少々
パン粉、小麦粉、溶き卵、揚げ油 …… 各適量

- 作り方
1. 白菜はみじん切りにし、茹でて水気をしっかりとしぼる。玉ねぎはみじん切り、青ネギは小口切りに。納豆はひきわりにしてタレも混ぜ合わせておく。
- 2. ボウルに材料をすべて混ぜ合わせて、4等分にして小判型にまとめ小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、360°F(180°C)の油で4~5分揚げる。



梅おかか納豆

おにぎりの具にしてもグッド。

- 材料 (2人分)
ニジヤ有機の納豆 …… 2パック
梅肉 …… 大1個分
かつお節 …… 適量
しょうゆ …… 適量
白ごま …… 適量

- 作り方
1. 梅干から種を取り、梅肉を荒くみじん切りにしておく。
- 2. ボウルに納豆、梅肉、かつお節を合わせてよく混ぜる。
- 3. しょうゆで味を付け、器に盛って白ごまをふる。



納豆卵とじ丼

卵はふわふわの半熟状態でお召上がりください。

- 材料 (2人分)
ニジヤ有機の納豆 …… 2パック
ニジヤつゆてんねん …… 大さじ3
砂糖 …… 小さじ1
玉ねぎ …… 1/2個
卵 …… 2個
ニジヤ刻みのり …… 適量
サラダ油 …… 適量
ご飯 …… 2膳分

- 作り方
1. 玉ねぎを薄切りにして、フライパンでしんなりするまで炒める。容器に移して粗熱をとる。
- 2. 卵をボウルに割り入れ、納豆と1.を混ぜ合わせる。
- 3. フライパンにサラダ油を熱し、2.を入れて大きくかき混ぜながら半熟状にする。
- 4. 器にご飯を盛り、3.を半分ずつのせる。
- 5. 同じフライパンにつゆてんねんと砂糖をまぜて軽くひと煮立ちさせ、4.にかけて刻み海苔をふる。



まぐろ納豆おろし和え

ちょっと粋な一皿。

- 材料 (3~4人分)
ニジヤ有機の納豆 …… 1パック
まぐろの刺身 …… 500g ほど
玉ねぎ …… 1/4個
かいわれ大根 …… 1/2パック
大根おろし …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1
わさび …… 少々
ポン酢 …… 適量

- 作り方
1. まぐろの刺身を食べやすい大きさに切り、しょうゆとわさびで軽く揉んでおく。
- 2. 玉ねぎを薄くスライスしてかわれ大根といっしょに水をさらしておく。
- 3. 納豆に付いているタレを混ぜ合わせておく。
- 4. 1.と2.と3.に大根おろしを和えて、ポン酢をかけていただく。

冬に楽しむ酒粕とみりん粕

酒粕とみりん粕、どちらも冬の季節には特に積極的に楽しんでいたきたい食材です。酒粕は日本酒を作る工程で、みりん粕はみりんを作る工程で出てくる副産物。それ自体の製造には必要のないものですが、そんなものにも目を向けて見捨てないで昔から利用してきた私たち日本人のものを大切に思う思いやりの気持ちに心を打たれます。そんな先人たちから受け継いできたものを活用しない手はありませんね。

酒粕

酒粕は日本酒の製造工程で出る「絞り粕」のこと。うるち米と米「もろみ」を搾った後に残ったものです。実はこの酒粕は大変貴重な食材であり、大切な栄養源でもあるのです。

今最も話題の健康成分とされるレジスタントプロテインをご存知でしょうか？これはタンパク質の効果のひとつで、酒を造る過程で生まれます。発酵することで米よりも凝縮して含まれ、胃で消化されにくく、腸まで届き食品の油や脂質を吸着し、便となって排出されます。その効果は同じように脂質の吸着効果が期待されているセルロースという食物繊維の効果を上回るかとされています。また、悪玉コレステロール値を下げる研究データも発表されています。

酒粕はお米から出来ているにもかかわらず、お米とは全く異なる味や旨味などの風味、栄養素が格段に上がっています。発酵の過程で働く酵母菌が旨味成分であるア



表面に白い粉状のものが出る場合がありますが、これはアミノ酸の結晶成分である「チロシン」というタケノコを茹でたときにでるものと同じです。心配ありません。

ミノ酸を増やし、ヒトが体内で生成できず、食物でしか摂取できない必須アミノ酸の9種類がすべて含まれているのです。そのほかにビタミンB2やビタミンB6、腸内デトックスに重要なレジスタントプロテインとタッグを組むことで、さらにパワーアップする食物繊維、ターンオーバー能力を増強し肌トラブルだけでなく、しみやしわの予防になるナイアシン、妊娠中に胎児の重要な成分である葉酸も豊富に含まれています。またアミノ酸はかつお節のイノシン酸や昆布のグルタミン酸、キノコ類に含まれるグアニル酸などの天然のだし素材と組み合わせることで「うまみの相乗効果」が得られ、うまみが格段にアップします。食事の際のお味噌汁にスプーン1杯加えることで健康効果だけでなくうまみも増え、手軽に取り入れることができます。

みりん粕

みりん粕はもち米と米麹、米焼酎からつくられています。もち米特有の粘り気があり真っ白でぼろぼろした形状が、満開になった梅の花のように見えることから風流な別名「こぼれ梅」とも呼ばれます。江戸時代中期の書物『和漢三才図会(わかんさんさいずいご)』にも登場するほど。みりん粕は、もち米由来の自然の甘さから、「甘いお菓子」として古くから親しまれており、寺院や神社の門前町などでも売られています。また甘酒や料理などにも使われています。

実は、このみりん粕は昔ながらの製法を守っている蔵元さんで見ることのできない食材なのです。量販されて、原材料に糖分や旨み成分を使用して製造されているみりんからはほとんど粕が出ません。本来はもち米を発酵させて作り出す麹の甘みが糖分などの添加物として加えられているために、絞る素材がないからです。熟成される前の爽やかであっさりとした美醗の香りが残り、濃厚な甘みとともに原料由来の粒感があります。甘くて粒感がほどよく残る食感はおやつのようなですが、アルコール度数も高いので、注意が必要です。

またみりん粕にも酒粕と同様に「レジスタントプロテイン」が含まれることが、2014年の「日本健康医学会」で発表されました。



「レジスタントプロテイン」を取り囲んでいたでんぷんやたんぱく質は麹の発酵によって分解される一方、レジスタントプロテインそのものはあまり分解されずに、いわばむき出しの状態のみりん粕の中に残ります。これを食べると胃では消化されにくいので、そのまま小腸に進み、そこでコレステロールなど脂質をつかまえる働きがあり、そのまま体外へ排出されるので便秘改善効果や血中コレステロールの低下、肥満防止対策が期待できるというわけです。

粕汁

【材料(4人分)】
 ニジヤ 酒粕 ½パック
 鮭(切り身) 2切れ
 白菜 2枚
 大根 ½本
 にんじん ½本
 里芋 2個
 油揚げ 1枚
 ごぼう ¼本
 しめじ ½パック
 味噌 大さじ1
 ニジヤ和風だし 1パック
 水 750ml

【作り方】

- 酒粕と水の分量の½(250ml)を鍋に入れ、中火にかけながら溶かしておく。
- 鮭は一口大、白菜は2cm幅、大根とにんじんは一口大に切っておく。ごぼうはささがきにして水にさらす。しめじは石つきを取る。
- 別の鍋に残りの水と和風だしを入れて、鮭以外の材料を入れて中火で煮る。野菜がやわらかくなったら鮭を入れ、火を通す。
- ①の酒粕を加え、味噌を溶き入れてできあがり。



鶏そぼろ丼

【材料(2人分)】
 鶏ひき肉 200g
 ニジヤ みりん粕 50g
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1½
 醤油 大さじ1½
 水 大さじ1
 ネギ 少々
 ご飯 2膳分

【作り方】

- 鶏ひき肉、みりん粕、みりん、酒、醤油、水をフライパンに入れ、火にかける。
- かき混ぜながら中火で炒める。
- 茶碗にご飯をよそい、そぼろを乗せ、きざんだネギをかけて完成。
※ お好みで七味をかけても。



卵黄の味噌漬け

【材料(2人分)】
 ニジヤ みりん粕 50g
 味噌 70g
 本みりん 40g
 卵黄 2個分

【作り方】

- みりん粕を刻んで、すり鉢に入れ、みりんをふりかけ、すり混ぜる。味噌を入れてなめらかにする。
- 保存容器に①を半量入れ平らにし、ガーゼをのせてくぼみを作る。
- 卵の卵黄をくぼみにそっと置いて、ガーゼをかぶせ、残りの①を静かにのせて、冷蔵庫で3日間寝かせたら出来上がり。
※ 味噌床は、茹でた野菜をディップして食べると美味しいです。



みりん粕のパウンドケーキ りんごタタン風

【材料(2人分)】

〈パウンドケーキの材料〉
 ニジヤみりん粕(室温にもどしておく) 1パック
 ニジヤオーガニック薄力粉 160g
 砂糖 80g
 卵(室温にもどしておく) 3個
 ベーキングパウダー 小さじ1
 バター(室温にもどしておく) 1スティック
 オレンジリキュールに漬けたレーズン 80g
 〈煮りんごの材料〉
 オーガニックりんご 2個
 砂糖(甘さは調節してください) 大さじ1
 バター 大さじ1
 〈カaramelの材料〉
 砂糖 大さじ3
 水 小さじ1

【作り方】

- オーブンを350°Fに温めておく。
- オーガニックりんごの芯を取り除き縦長に5mmくらいの厚さに切って砂糖、バターと一緒に中火から弱火で煮て煮りんごを作る。
- ボウルにバターと砂糖を入れてよく混ぜ、みりん粕を入れて混ぜ合わせる。更に卵を1個ずつ入れてよく混ぜる。
- ③に粉とベーキングパウダーを混ぜた物を振り入れて混ぜ、小麦粉(分量外)をまぶしたレーズンを入れて混ぜていく。
- フライパンに砂糖と水を入れてお好きな濃さでカaramelを作り、ノンスティックのアルミホイルを敷いた9 inchの丸型にポタポタと全体的にたらず。
- ⑤の上に煮りんごをきれいに並べていく。その上にパウンドケーキの生地を流し入れて、少し高い所から型を落とすように空気を抜く。
- オーブンを25〜30分焼き、串をさしてみても何もないようになれば出来上がり。
- そのまま冷ましてから、お皿の上にひっくり返して煮りんごが上になるようにとりだす。



酒粕クッキー

【材料(4人分)】

薄力粉 80g
 片栗粉 20g
 バター 50g
 (室温に戻しておく)
 ニジヤ 酒粕 50g
 砂糖 30g
 塩 ひとつまみ

【作り方】

- ボウルに薄力粉と片栗粉を入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 別のボウルに室温に戻した柔らかいバターとレンジで柔らかくした酒粕を入れて混ぜ合わせる。
- バターと酒粕がしっかりと混ざったら砂糖を加えて泡だて器で良く擦り混ぜる。
- ③に①と塩を加えてヘラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ひとかたまりになったら、ラップの上に取り出して、包んで棒状になるように成形して冷蔵庫で30分冷やす。
- 冷蔵庫から取り出し、5mmくらいの厚さに切っていく。
- オーブンシートの上に⑥を並べて、350°Fに予熱したオーブンで10分ほどこんがり焼く。
- オーブンから取り出して粗熱をとる。



酒粕みそ漬け焼き

【材料(4人分)】

鶏むね肉 2枚
 (A)
 ニジヤ 酒粕 大さじ2
 味噌 大さじ2
 みりん、しょうゆ 各大さじ1
 砂糖 大さじ½

【作り方】

- ジブロックにAを入れてよく揉み、酒粕みそ床を作る。
※ 酒粕が固い時はレンジに20秒ほどかけて柔らかくしてから使うと混ぜやすい。
- 鶏肉を加えて全体に調味料をなじませるようによく揉み、冷蔵庫で一日漬ける。
- 皮目を上にして耐熱皿に載せて、酒粕みそを残さず皮の上に乗せて480°Fのオーブンで20分ほど焼く。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら出来上がり。そのままオーブンの中で冷ましてから取り出し、切り分ける。





ほっこり豆乳鍋

●材料(約2~3人分)

ごま油…大さじ2/ごぼう(ささがき)…50g/舞茸または好みのキノコ(食べやすい大きさに割く)…100g/白ネギ(3cmにカット)…50g/しらたき…100g
塩…2つまみ/昆布(水に入れ出汁を引いておく)…200ml/白味噌…大さじ1½
豆乳…200ml/油揚げ(8等分 *グリルやフライパンの素焼きで表面を焦がしておく)とより香ばしい…1枚(20-70g)/白菜(食べやすい大きさにカット)…100g/すり胡麻…適量/切り餅(薄くスライスしてそのまま入れるか、焼き餅でも良い)

●作り方

- 鍋にごま油を入れ、ごぼう・舞茸・白ネギ・しらたきを入れ、中火でサツと炒め、塩を加えて弱火にし、フタをして3~5分蒸し煮する。
- 昆布だしに白味噌を溶いたものに加え、油揚げと白菜を足して再び沸騰させ、豆乳を加え弱火で煮ながら(沸騰させない程度に)餅を加え、柔らかくなったら出来上がり。すり胡麻をトッピングして、香りを楽しみましょう。



真っ赤なべっぴん鍋

●材料(約2~3人分)

オリーブオイル…大さじ2/玉ねぎ(粗みじん)…100g/ニンニク(スライス)…10g
舞茸または好みのキノコ(食べやすい大きさに割く)…100g/塩…2つまみ(自然海塩約4g)/レーズン…10g/八丁味噌(または濃い目の好みのお味噌)…大さじ1
厚揚げ(一口大にカット)…120g/赤ワイン(なくても可: その場合水の量を調整)…80-100ml/トマトの水煮(ホールの場合、実をほくしておく)…300g/
水…400ml/もやし…100g/ニラ(3cmカット)…50g
<ずきり…適量(目安: 乾50g)戻して柔らかくする、または鍋に入れる

●作り方

- 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で玉ねぎとニンニク、舞茸を炒める。玉ねぎの水分が出て甘い香りがしてきたら塩とレーズンを加え、サツと混ぜ合わせる。
- 厚揚げを加え野菜と馴染ませ、赤ワインとトマトの水煮、八丁味噌を加えて沸騰させ、弱火にして約5分煮込み、水を加えフタをして弱火で10分煮込む。ニラともやしを加えてサツと沸騰させたら、出来上がり。最後は、<ずきり(やご飯)を加えて楽しめます。



ふわとろ滋養鍋

●材料(約2~3人分)

ごま油…大さじ2/干し椎茸…乾2-3個(水に戻し出汁を引き椎茸は細切り)/切り干し大根…乾10g(水で柔らかく戻し食べやすい長さにカット)/平茸(または好みのキノコ)…80g/みりん…大さじ2/椎茸出汁…400ml/木綿豆腐(食べやすい大きさにカット)…1丁/白菜(食べやすい大きさにカット)…100g/乾燥わかめ…大さじ1
塩こうじ…大さじ1/長芋(髭を焼いて取り除いておく)…200g/せり(または青ねぎ)(食べやすい大きさにカット)…50g/七味…適量/ご飯または蕎麦

●作り方

- 鍋にごま油を入れ、干し椎茸、切り干し大根と平茸を加え、中火で炒める。油が馴染み、平茸の香りがよくなってきたら、みりんと塩こうじを加え、サツと炒めたら椎茸出汁を加え沸騰させる。
- 弱火にして、木綿豆腐・白菜・乾燥わかめを加え約5分程度煮込み、すりおろした長芋を鍋に流し入れる。仕上げにせりと七味を好みでトッピングしたら出来上がり。お汁が残ったら、ご飯を加えてトトロ口のお雑炊を楽しめます。



即席カレー鍋

●材料(約2~3人分)

<A>なたね油…大さじ2/玉ねぎ(薄切り)…100g/生姜(みじん切り)…10g
サンドライトマト…5枚(乾10g)(水で柔らかく戻し細かく刻む)/マッシュルーム…5コ
塩…2つまみ/胡椒…少々/麦味噌…大さじ½/カレー粉(ものによって多少量は調整)…大さじ1/ココナッツミルク…400ml/昆布だし(水でも可)…400ml
大根…30g/人参…30g/じゃが芋(それぞれ薄く輪切スライス)…30g
ほうれん草(3cmカット)50g/車麩(または板麩)ぬるま湯で戻して4等分…1個
うどん…適宜

●作り方

- 鍋に<A>を入れ中火で炒める。玉ねぎがしっとりして甘い香りがしてきたら塩・胡椒・麦味噌・カレー粉を加え、優しくかき混ぜながら約5分炒め、ココナッツミルクを加えて沸騰させ弱火にし、フタをして10分ほど煮込む。
- 昆布だし(または水)を加え沸騰させ、の具材を加え、好みの火の入り具合で出来上がり。サツとだけ火を通し、歯応えのあるうちに召し上げるのもおすすめです。*最後はうどんを加えて、カレーうどんにしてください。ナッツやレモンなどお好みのトッピングでお楽しみください。



野菜たっぷりヘルシーな鍋風ごはん。
少人数でも、テーブルで火を用意しなくても、
お鍋なごはんを楽しみましょう。

[連載 41回]

マクロビオティック
な
ひととき…

■冬の献立■

- 真っ赤なべっぴん鍋
- ほっこり豆乳鍋
- 即席カレー鍋
- ふわとろ滋養鍋

秋号では、体を冷やしてしまう主要因と冷え対策としてできることをいくつかお話ししました。そして、今までも繰り返しお伝えしてきたのが、「体、または体内環境は口にするもののみで作られている」ということです。ですので、どんな体調の変化も、また冷え性に関しても、個人の体質の違いはあるにせよ、日々の食習慣によって、改善することは可能だということです。

今回は、食べ物での冷え対策について考えていきましょう。それにはまず、体を冷やす食べ物と温める食べ物について少し知っておく必要があります。冷やすものと温めるものを判別するためにわかりやすい方法としては、それらの食べ物の原産地や季節を思い浮かべるのがおすすめです。例えば、マンゴーやパパイヤなど暖かい南国のトロピカルフルーツやナス、トマトなど真夏が旬の野菜は比較的体を冷やすものが多いです。

では、温めるものとはというと、冬に収穫される人参や蓮根などの根菜や穀物、また切り干し大根や高野豆腐などの乾物にも体を温める働きがあるといわれています。古き良き日本の家庭料理を想像していただけたら、ぴったりのイメージではないでしょうか。

お米や穀物を中心にした一汁三菜のような、ご飯とお味

噌汁に煮物、お魚や野菜のお菜がいくつか。また発酵調味料を使う料理も代謝を維持し、内臓を元気に保つにはもってこいです。春や夏の暖かい季節に比べたら、味や香りが濃い目のお味噌を選んでみるのも良いでしょう。同じ炒め物でも、少し油を多めに使ってみる、またはごま油のようにより体を温める油を選んでみるのも良いですね。寒くなるとそういったものが、自然と美味しく感じられるものです。

健康は胃袋から! 食物繊維や様々な養分を含む全粒の穀物などを意識してとること、コトコトとしっかり煮込んだもの、時間をかけて調理したものやオーブングリルなど、高い熱で調理したものも良いでしょう。お野菜も皮ごといただけるようなオーガニック栽培のものの方が、よりパワーがあります。冬に育った根菜などのお野菜は、上質な塩とオイルで、オーブンで丸焼きにするだけで旨味(大地の恵み)が凝縮され、なんとも満足感のある一品になります。

きちんといい素材を手に入れたら、調理の工程はごく簡単なものでも十分に美味しいのです。時間が無い、めんどくさいと思われる方ほど、ぜひ自宅の調味料にはこだわりを持っていただきたいと思います。



橋本 明朱花
はしもと あすか

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

紅鮭ハラス

この冬一押し「紅鮭ハラス」についてお話ししていきます。

ハラスとは魚の胸ビレ周辺の身、腹皮のことでマグロで言えばトロの部分に当たります。鮭のハラスは脂の乗りが良く特に美味しいと産地では定評があるのです。

日本人には昔からなじみ深い「鮭」ですが、その中でも赤みが強く一番美味とされるのが「紅鮭」です。現在、養殖魚が多く出回っているなかで、「紅鮭」は全て「天然物」となっています。ロシアからアラスカにかけて、水温が13℃以下と冷たい海域にしか生息できません。そして、他の鮭は小魚類を捕食するのに対して「紅鮭」はプランクトンを中心に捕

食しています。そのため、養殖が難しいといわれています。

ハラスは鮭のトロ部分の下側に位置しているため、1尾から二つしかとれない貴重な部位にスポットを当ててみました。多くの脂がのっています。

今シーズンはアラスカから特別に「ハラス」部分を仕入れることができましたので、そのハラスをニジヤの塩麴に一晩漬けたものを販売させていただきます。そのまま焼いてもよし、おにぎり・炊き込みご飯・お茶漬け・ちゃんちゃん焼きなど、いろいろな料理で食卓を賑わせてくれること間違いなしです。数量限定ですのでお見逃しなく。



ニジヤ 塩麴紅鮭ハラス



紅鮭ハラスの塩麴漬焼き

◆ニジヤの紅鮭ハラスは、あらかじめ塩麴に一晩漬けたものを販売しています。下味をつけるなどの手間は一切不要。そのまま取り出して、オーブンやフライパンでじっくりと焼くだけで、美味しい塩麴漬焼きの出来上がり！他にも様々なお料理にお使いいただけます。

紅鮭ハラスのちゃんちゃん焼き

【材料】2人分
 紅鮭ハラス 1パック(約300g)
 大根 1/2本
 白菜 1/4個
 バター 大さじ2
 塩、こしょう 少々
 (A) みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ2
 かつおだし 小さじ1
 ネギ 適量

【作り方】
 1. 白菜、大根、紅鮭ハラスはお好みの大きさに切る。
 2. (A)をよく混ぜ合わせておく。
 3. フライパンにバターを入れて大根と白菜を塩こしょうで炒める。
 4. 3.がしんなりしたら、野菜の上にハラスをのせて2.を上からかける。
 5. ふたをして中火で蒸し焼きにする。
 6. 鮭に火が通ったら刻みネギを散らして完成。



紅鮭ハラスのお茶漬け

【材料】2人分
 紅鮭ハラス 2切れ(約100g)
 万能ねぎの小口切り 2~3本分
 ご飯 茶碗2杯分
 刻みのり、ほうじ茶 各適宜
 練りわさび 適宜

【作り方】
 1. 紅鮭ハラスはペーパータオルで汁けをふく。
 2. 熱した魚焼きグリルに皮目を下にして並べ、余分な脂を落とすようにこんがり焼く。皮を除いて身を粗くほぐす。皮はフライパンで両面こんがり焼き一口大に切る。
 3. 茶碗にご飯を盛り、ハラスの身、皮、万能ねぎ、のり、わさび適宜をのせ、熱々のほうじ茶をかける。



紅鮭ハラスの炊き込みごはん

【材料】2人分
 紅鮭ハラス 160g
 米 300g
 しょうゆ 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 昆布 5cm角1枚
 梅干し 1個
 大葉 適宜

【作り方】
 1. 米は洗って炊飯器に入れ、水を2合の線まで加え、30分以上つけておく。
 2. 紅鮭ハラスは水気をふき、骨をとる。
 3. 1.にしょうゆ・酒・塩を加えてひと混ぜし、こんぶ・梅干し・2.を上置いて炊く。
 4. 炊きあがったらそのまま十分に蒸らし、鮭をほぐしながら混ぜる。
 5. 器に盛り、せん切りにした大葉を散らす。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

24 ～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業。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。

今年の秋から冬に掛けてのご南カリフォルニアの天気は、記録的な暑さになって、まるで夏に戻ったかのような時があったり、その後には急に寒くなったりと、非常に寒暖の差が激しい気候でしたが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？ 今回の冬の野菜は、ゆり根です。

ゆり根は、ユリ科ユリ属の食用とされるユリ属で、その名の通り「ゆり」の球根（隣茎）です。ゆり根の「隣茎」とは、字に「茎」が使われているように、実は「根」ではなく、葉が變形したものでしょう。たくさん鱗片が重なっているこの隣茎の形から「百合」の字が当てられたい言われています。

白い鱗片がいくつも重なって、一見ニンニクのような姿ですが、ホクホクとした食感で、やさしい甘味とほろ苦さが特徴のゆり根です。食用として利用されるのは、コオニユリ、オニユリ、ヤマユリなどで、中でも苦味の少ないコオニユリが主流になっています。

ゆり根は古くから中国や日本に自生していて、中国では食用のほか、球根を咳止めや滋養強壮などの薬用としても利用していたそうです。日本では古事記や万葉集などに百合の花が出てきますが、食用としての記述は特にありませんでした。江戸時

代にはゆり根が食べられていた記録があり、苦みが少なく食味の良いコオニユリの名が登場し、概要と栽培法、食べ方などが紹介されていました。明治時代から栽培面積は広がり、大正時代になると北海道でも本格的に栽培が始まりました。

現在では、ゆり根のほとんどは北海道で生産されています。一般的な家庭料理のほか、高級料亭やレストランの季節食材としても需要があります。

ゆり根は秋から冬に掛けてが旬で、ゆり根もサツマイモなどのように、収穫してから2〜3ヶ月寝かせた方が、デンプンが糖分に変わって甘味が増して美味しくなります。10月頃に収穫されて12月頃に正月用の食材として出荷のピークを迎えます。それとゆり根の栽培はとも時間がかかり、種球から始めると6年も掛かります。ゆり根の種となる球をつくるまでに3年、畑に植えてからの栽培に3年の時間が掛かる作物です。また、畑を毎年のように植え替えなければならず、一度植えた畑は何年も空けなければ上手に育たないそうです。次はゆり根の栄養です。ゆり根には炭水化物が多く含まれています。野菜で炭水化物がというのはちょっと意外な組み合わせですが、デンプンなので高力

ゆり根と海老のかき揚げ



材料（2人分）

- ゆり根 1個(70g)
- むき海老 60g
- 小麦粉 1/4カップ
- 冷水 大さじ3
- 塩 少々

作り方

- ① ゆり根は1枚ずつはがして汚れた部分をそぎとる。
- ② えびは背わたを取って塩水で洗い、水気を切る。大きいものは半分に分けておく。
- ③ ①と②をボウルに入れ、小麦粉をふるい入れて冷水を加えてまとめる。
- ④ 揚げ油を中温に熱して、③をスプーンと箸で1個ずつすくって落とし入れ、カラリと揚げる。お好みで塩少々を振る。

ミンとも呼ばれる栄養素で、細胞の新生にも深く関わったりしております。その他ゆり根には、食物繊維が水溶性や不溶性とも豊富に含まれています。不溶性食物繊維は、大腸で水分を吸収して便のカサを増やして腸壁を刺激して蠕動運動を促すので、便秘の改善につながります。

胃腸内を進みます。そのため消化に時間がかかり、血糖値の急激な上昇を抑える作用やコレステロール調整作用、高血圧の予防改善、脂質異常症の改善など、新陳代謝の活性化に効果があります。

その他ゆり根は、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進して皮膚や粘膜の機能維持と成長に役立つビタミンB2、そして皮膚や粘膜の健康維持をサポートしたり、

脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシン、さらに抗酸化ビタミンであるビタミンC、ビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化の予防や、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。

ゆり根は全体に色が白く、鱗片に張りがあり、しつかり重なり合っていて、硬く締まっているものを選びます。なるべく傷や黒ずみの少ないものを選びましょう。買った時におがくずと一緒に入っていたのなら、そのままおがくずに埋めたまま袋などに入れて冷蔵庫に入れておくと1ヵ月位は日持ちします。おがくずが無い場合は、新聞紙がラップなどで包んで袋に入れ、冷蔵庫

に入れておきます。ゆり根は水気や乾燥にも弱く、傷みややすくなりますのでご注意ください。量がなくて食べきれない場合は冷凍も可能です。鱗片を一枚ずつばらして1分ほど堅めに茹で、しっかりと水気を切って自然に冷まし、保存用袋に入れて冷凍します。使用するときは、そのまま茶碗蒸しや和え物などに入れて調理します。

カイロプラクティックの話

カイロプラクターの診断と治療法は、基本的には筋骨格系に対するアプローチですが、こ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一つで、腰椎の五番（L5）と仙腸関節の矯正に対する影響をお話したいと思います。

L5のズレにより、L5に關係している座骨神経の影響で、大腿部と後ろ足のふくらはぎの真ん中に掛けて、痛みや痺れを引き起こします。そのズレはまた、かかと、足の下のよび足の前表面の近位の指節、つま先への痛みに影響を及ぼします。それと高血圧の方はL5とともに仙腸関節を矯正されると、症状が軽減されることもあります。L5がズレることによるその他の症状では、座骨神経痛、高血圧、喪失した強度、足・つま先の衰弱、大腿骨頭骨折、および皮膚病変（特に10代）などになります。

仙腸関節のズレにより、大腿骨頭が長く見えたり、小転子は小さく見えたりします。

実際に患者は、私の片側の脚が長すぎるように感じたり、または脚が重いと感じたり、岩の上に座っているように感じることもあります。尾骨の痛みも仙腸関節のズレによるものや、L5のズレも関係することもあります。また内側の膝や足のアーチの痛みを引き起こしたり、寛骨臼にギシギシした感覚を引き起こしたり、かかとの外側や内側の靴底の摩擦を引き起こします。また仙腸関節がズレると、歩くのが難しくなって、少し歩いたら座っての繰り返しになることもあります。



ゆり根の炊き込みごはん

材料（2台分）

- 米 2合
- ゆり根 1個
- 銀杏（缶詰） 10粒
- 油揚げ 1枚
- 昆布 5cm程度
- 生姜 1/2片

〈調味料〉

- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- ニジヤツゆてんねん 大さじ1/2

作り方

- ① ゆり根は1枚ずつはがしきれいにする。
- ② 油揚げは湯通しをした後千切りに。生姜は皮をむいた後千切りにする。
- ③ 炊飯器に①②と〈調味料〉を全て入れ、炊く。
- ④ 炊きあがり蒸らした後、昆布を取り出して千切りにし、再度炊飯器に戻してぎっくり混ぜたら出来上がり。

冬虫夏草 (トウチュウカソウ) きのこと

どこかで聞いたことのあるような面白い名前のこのきのこ。実は優れた漢方生薬のひとつで、古来より愛用されて来ました。虫に寄生して発生するきのこで、冬は虫だったのに夏には草(きのこ)になっているということが語源となっています。

本来はチベットの3000m以上の高地に生息するオオコウモリガの幼虫に寄生するきのこを指し、漢方の薬としてかなり高価な物となっていますが、他の虫に寄生したきのこも冬虫夏草とまとめて呼ばれています。

これは食用として販売されている栽培品ですが、淡泊な味で食感もよくどんなお料理にも合います。免疫力の強化や抗酸化作用、コレステロール値の抑制など美容にも健康にもよいとされているので、ぜひお試しください。



おすすめ簡単レシピ

冬虫夏草きのこのガーリックバター炒飯



材料(2人分)

冬虫夏草きのこ 4 oz. (またはお好みの量)
 玄米または白米 どんぶり2杯分(500g)
 にんにく 2~5かけ
 パセリ お好みの量
 バター 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ1
 塩、こしょう 少々

作り方

1. みじん切りにしたにんにくをオリーブオイルでじっくり炒める。
2. みじん切りにした冬虫夏草きのこを加える。
3. バター、しょうゆ、パセリそしてご飯を入れてよく混ぜる。
4. 塩、こしょうで味を調える。

冬虫夏草きのこマリネ



材料(2人分)

冬虫夏草きのこ 2 oz. (またはお好みの量)
 さばの水煮缶 1缶
 玉ねぎ ¼個
 ライムジュース 1個分
 シラントロ お好みで
 オリーブオイル 小さじ1
 塩胡椒 少々

作り方

1. 冬虫夏草きのこを30秒電子レンジにかける。
2. 玉ねぎをうす切りにし全ての材料と合わせる。

冬虫夏草きのこと豆腐の炒め物



材料(2人分)

冬虫夏草きのこ 4 oz. (またはお好みの量)
 豚肉薄切り 1パック(約8oz.)
 木綿豆腐 1丁
 しょうゆ 大さじ1
 レッドワインビネガー 大さじ1
 にんにく 1かけ
 オリーブオイル 小さじ1
 塩、こしょう 少々

作り方

1. フライパンにオリーブオイルとガーリックを入れてじっくり炒める。
2. 豚肉を1.5~2cmくらいの幅に切り1.に加える。
3. しょうゆとレッドワインビネガーを入れる。
4. 水切りした木綿豆腐を2cm角に切り加える。
5. 冬虫夏草きのこを加え塩、こしょうで味を調える。

What a Wonderful Life!!

15

このコーナーでは、食に関する興味や知識が豊富で、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。



宮下 麻子さん — Asako Miyashita

ニューヨーク在住の米国登録栄養士。東京家政学院、家政学科卒業後、食に携わる仕事に就いた後に渡米。コロンビア大学教育大学院、栄養教育プログラム修士号取得。栄養コンサルタント、栄養ベースのスキンケア会社経営、及び食品関連のコンサルタントを行っている。
ブログ: <https://ameblo.jp/foodfortruebeauty/>
Instagram: <https://www.instagram.com/miasako/>

麻

子さんがアメリカにいられたのは16年前。留学のためでした。実は幼稚園の頃にテレビでセサミストリートを見たのがきっかけとなり、アメリカという国が大好きになりました。

憧れ続けたアメリカへ

その頃からなんとなくずっと気になり続け憧れ続けてきたアメリカ。実際に来てみると、想像とは違っていた。想像していたような幸せな気持ちではなかった。そして現在はニューヨークの日系クリニック（マンハッタウンウェルネスメディカルケア）にて

栄養士の仕事、クリニックの営業も兼ねて行っています。また、個人的には身体に必要な栄養素を分析して開発したスキンケアの会社を友人と立ち上げて、ゆつくりですが、進めています。

食をライフワークにすること

日本での学生時代から食に関する勉強をし、卒業後も食に携わる仕事に関わっていらつやっただけですが、そのきっかけとは何だったのでしょうか？

理はしていましたが、栄養に興味を持ったのは、高校生の時に父が倒れたのがきっかけでした。それまでは父が洋食が好きだったので、日本食よりも洋食が多い食卓でしたが、父が倒れたことにより改めて食事を見直し、変えていくことでまた健康を取り戻せたのです。それを目の当たりにして、いかに食というものが人の健康に重要な影響をおよぼすのかを実感しました。そしてその時に強く食・栄養の道に進みたいと思ったのです。

倒れるのは辛いことです。麻子さんは家族のつらい状況に遭遇し、食を意識することでも健康になれるということを経験できたからこそ、食に関するライフワークとして様々な多くの人達の役に立ちたいと、がんばっておられます。そんな麻子さんの今までの大変だったことは何でしょうか？

「好きなことを勉強して、やりたいことも結構やって来たと思いますが、今振り返ってみると20代の頃に友人とアレルギーや食事制限が必要な子供達のパー

ティのケータリングの仕事をしていて、材料の調達まで自分で自分たちで行い、さらに夜中まで調理をして出来上がったものを運ぶところまでやっていた。これは精神的にも体力的にもかなりキツイ時代でした。でも楽しかったですけどね」

食に関すること

みなさんの健康のために食と栄養に関する仕事をされている麻子さんですが、ではご自身の食生活はどのような感じなのでしょう？

「普段から添加物が入っている食品、加工食品はなるべく食べないようにしています。できるだけオーガニックにしています。オーガニックではないものでも信用できる所やファーマーズマーケット等で購入するようにしています」

やはり食の大切さをよくご存知の麻子さんでいらっしゃると思います。人の健康のためにはまずはお自身が健康的でなければならぬからということでしょうか。

「毎日の食生活では、野菜の摂取を欠かさないようにしています。多忙で野菜を多く摂れない

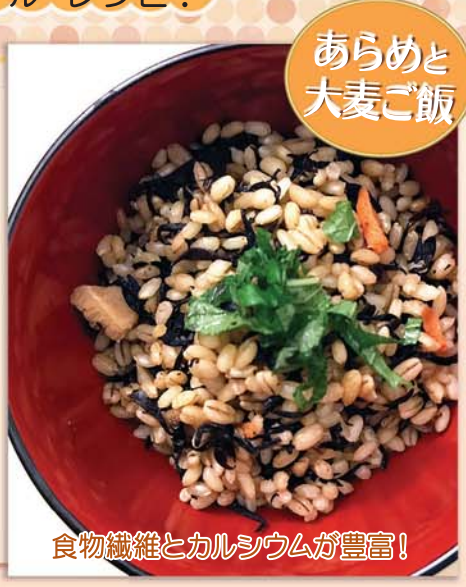
時でも1日に1回は必ず濃い緑の野菜を食べるようにしています」
やはりこれが健康への第一歩なのですね。ちなみにレシピはどのようなに考えているのでしょうか。
「その時の体調によって、食材を考えて、後は調味料を動かして試作してみよう、おいしかったものを使用しています」

あるので、それぞれ、その日の体調によって使い分けたりしています。手に入りやすい日本食のオーガニック商品も種類が多いため助かっていますよ」
ニジヤのオリジナル商品も安心、安全なものを開発しています。ぜひともどんどんお試しください。ただきたいと思えます。

ことだそう。週に4〜5日はジムやセントラルパークに行ったりして、身体を動かしている。その時間は短くてもそのためにその場所に行くという行為が、いい具合で、かなりのストレス発散となるようです。そして今一番興味のあること、楽しいと思えることをお伺いしました。

「様々な国の料理を作ること、スキンのオイルの試作をすることです。他の国の料理を学ぶ中で実際に作ってみるとその土地

それぞれの理解にもつながって、意外な発見があったりするのが面白いですね。スキンのオイルは香りがいいので癒されます」
麻子さんのこれからはお聞きしました。



あらめと大麦ご飯

食物繊維とカルシウムが豊富！

麻子さんのスペシャル・レシピ！

- ◆材料
玄米(胚芽米など好みのお米) 2合
大麦 大さじ4
水 360-380ml
出し昆布 4粒
あらめ 乾燥20g
生しいたけ 4個
人参 1/2本
酒 大さじ1 1/2
醤油 大さじ2
みりん 大さじ1 1/2
三つ葉または大葉 適宜

- ◆作り方
1. 玄米と大麦を洗って、水に1時間ほどつけるとふくら炊けます。
2. しいたけは薄切り、人参は千切りにする。
3. 炊飯器に材料を入れて炊く。
4. 炊き上がった後、器に盛り付けて三つ葉または大葉を刻んで混ぜます。

たんぱく質が最も多い穀物類、食物繊維、マグネシウムや鉄分も豊富



アマランサスパテ

- ◆材料 (12個分)
アマランサス 1カップ
水 2カップ
玉ねぎ 小1個または大1/2個
サラダほうれん草 刻んで1/2カップ(好みの緑の野菜)
黒豆缶詰 1/2カップ
卵 1個
パン粉(形を作りやすければ) 適宜
小麦粉 1/4カップ
オリーブ油 適宜
塩こしょう 少々

- ◆作り方
1. アマランサスにお水を入れて沸騰したら弱火にして20〜30分。時々混ぜて水分が飛んで柔らかくなるまで調理。器に移して冷ます。
2. 玉ねぎをみじん切りにしてオリーブ油で炒める。透明になったら葉っぱと黒豆を加えて炒めて塩こしょうをする。
3. 2.をアマランサスに混ぜて、卵を溶いて入れて混ぜる。生地がゆるかったらパン粉を混ぜる。丸い形のパテを作って小麦粉をまぶす。
4. フライパンにオリーブ油を多めに熱して3.のパテを焼く。両面が焼きあがったらお皿に盛る。ケチャップ、ウスターソースをつけて頂きます。
* からし醤油でも美味しいです。
* オリーブ油の代わりにアボカド油でも代用可。

りんごとピーカンナッツのグルテンフリーケーキ

- ◆材料 (20cm丸型)
Grass Fed バター 100g
はちみつ 1/2カップ
(またはビュアケインシュガー)
卵 2個
りんご 大2個
バニラエッセンス 小さじ1
アーモンドミルク 1/2カップ
ピーカンナッツ 3/4カップ
米粉 1カップ
アマランサス粉 1/2カップ
そば粉 1/2カップ
シナモン 小さじ1 1/2
ベーキングパウダー 小さじ1/4
塩 ひとつまみ

- ◆作り方
〈下準備〉*型にバターを塗っておく。/・*オーブンを350°Fに予熱。
1. 常温でやわらかくなったバターに溶き卵とはちみつを入れてよく混ぜる。
2. りんごは角切りにする。ピーカンナッツは刻む。
3. 1.にりんごを入れてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。アーモンドミルクを加えて少し置いておく。
4. 別のボールに粉類、シナモン、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜる。
5. 3.に4.の粉類を少しずつ混ぜる。よく混ぜたらピーカンナッツを入れて混ぜる。
6. 型に生地を流して、350°Fで約40〜45分焼きます。
* アマランサス粉はアマランサスをコーヒーマイルで粉状にします。
* グルテンフリーにしない場合は小麦粉2カップで代用可。

食物繊維と良質の脂質が豊富

*カップはアメリカ式(240ml)を使用

のどのケアを 始めよう！

のど飴いろいろ

寒い季節の到来とともに
風邪引きさんもちらほら見
かけるようになりまし

た。
あれ!? 風邪をひきそう
かも...。と思つたら、ま
ずはこのケアをおすめ
します。ちよつとしたこ
なで、ついそのままやり
過ぎてしまいがちなこ
の調子。特にこのシーズンは、
ひどくならないうちに
手軽で身近なのど飴と一緒に
乗り切りましょう！



のど飴の効能

のどの粘膜には、体内に侵入し
てきたウイルスや細菌を身体の外
に追い出す働きがあります。しか
し、この働きは粘膜が乾燥した状
態ではうまく機能しません。のど
の粘膜が乾燥しているとウイルス
などが体内に侵入しやすくなり、
風邪をひく原因となつてしまいま
す。ですから風邪を防ぐ手段のひ
とつとして効果的なのが、のどの
乾燥を防ぐこととなります。

また、のど飴の材料である水飴
の中には、比較的高分子の成分が
あるので、この粘性の成分がのど
の粘膜の表面に薄い膜を張り、の
どが保湿された状態になります。
また砂糖はカロリー摂取に役立つ
ため、体を休ませて体力を回復す
ることにより、抵抗力が増すこと
に役かっているのです。

このように、のど飴にはそれぞ
れ特色があり、効果を發揮してい
ます。その時の症状や好みに合わ
せて、色々なのど飴をお試しくだ
さい。

風邪を引きそうな感じになつた
ら、のど飴を舂め続けることおす
めます。
のど飴には唾液の分泌を促進し
てくれる作用があり、唾液には免
疫作用や殺菌作用があるため、唾
液のどを湿らせておくことで風
邪の予防にもつながります。

のど飴をなめている間は、甘さ
や口の中に食べ物があると判断さ
れて、唾液の分泌促進を促してい
ます。つねに唾液が口の中を潤お
すことにより、口の中を乾燥させ
ずに炎症を抑える効果や、外部か
らの刺激から喉を守る役割も行い
ます。

殺菌作用が生む副作用としては
口臭対策があり、口臭の原因とな
る嫌気性細菌は食べかすなどのタ
ンパク質を分解し、臭いのもとと
なる硫化水素やメチルメルカプタ
ンを発生させます。のど飴の殺菌
作用で、嫌気性細菌も殺菌するこ
とにより、口臭対策にも役立つと
いわけです。

食品のど飴とはキャンデー菓
子と同じカテゴリーなので、価格
的にはお手頃で味もおいしいのも
あります。医学的な効能や効果は
認められていませんが、のど飴を
舂めることでのどがスツキリした
り、のどにうるおいを与えます。

その他の有効成分にはそれぞれ
の商品の強みがあるため、その強
みに応じた効果が發揮されること
になります。
例えばハツカは、紀元前より世
界中で様々な方法で使われてきた
伝統的な食品で、のどの炎症を抑
えるのに効くとされており、痛み
が出てからの炎症を抑える効果が
あります。また殺菌作用を含む原
料が含まれるものもあり、喉が痛
い時はたいいてい口の中の抵抗力
が落ちてきているため、殺菌によ
り、未然に感染を防ぐこともでき
ます。

この冬、
「スツキリ」のど飴
日本においてのど飴は大きく分
けて、
●医薬品
●食品

医薬品部外品
●食品
の3つに分類されています。ニ
ジャではこの中の「食品」に分類
されるのど飴を多く取り揃えてお
ります。

▼カンロ

◎健康のど飴

国産カリンエキスとユーカリエ
キスで爽やかな味わい。

◎健康梅のど飴

梅と29種類のハーブの絶妙な味
のバランスが好評。



▼ノーベル製菓

◎VC-3000のど飴錠

1袋にビタミンC3000mg
モン果汁150個分 配合。

◎はちみつきんかんのど飴

金柑シロップとローヤルゼリー
配合。



▼龍角散

◎龍角散のどすつきり飴

カミツレ、カリンを主成分とし
た超微粒子の龍角散のハーブパウ
ダーとのどにやさしい19種類のハ
ーブエキスを配合しました。練り
込み製法のため、味と香りが長く
続きます。



▼春日井製菓

◎のどにすつきり

ミルクと13種類のハーブエキス
が融合しスツキリまろやか。



今年の冬は、のど飴を携帯され
てはいかがでしょうか。



パーティーにも大活躍の干し野菜

普段は料理人としての活動はしておりませんが、依頼があった時のみ干し野菜料理で出張パーティーをします。干し野菜は準備の段階で切って干しておくので、当日はそれを煮たり焼いたりするのみ。切る・洗うの作業がないだけで、だいぶ手間が省け、当日も少し心の余裕がもてます。

例えば、メインにもなる野菜のソテー。今回は、大根、人参、ピーマンを干しました。メインにする場合は、大根は皮付きで1.5cmから2cmくらいに大きめに切り、2〜3日干します。もちろん晴天の日です。今の時期（10月末）はまだ大根の味が乗りきっていないので少し味が薄いですが、それも干すだけでだいぶ味わいが濃くなるのです。人参も皮付き、ピーマンはタネもそのまま干してしまいます。ソテーにする時には普段捨ててしまう所も、案外美味しく食べられる。なので野菜のゴミというのはほとんどありません。その分野菜は、友人の農家さんや八百屋さんから無農薬の野菜を仕入れます。

干し野菜をする時に気にして欲しいのが農薬の有無。農薬を使っていると、野菜が農薬から身を守ろうとして皮が厚くなっている気がします。だから、干した時に口当たりが悪い。農薬や肥料を使っていない野菜だと皮も柔らかいので、干した時にも皮も美味しくいただけます。干し野菜の食べ方では弱火でじっくりソテーをするのが一番オススメなので、皮目が厚いか薄いかはとても重要なポイントです。ソテーした大根はしっとりジューシー、人参はまるでさつまいものような甘みに変身。ピーマンも苦味はなくなりま

す。今回はパーティーの直前に台風が来たため、4日前に干して冷凍しておきました。くにかくにやになるまで干したものは、冷凍とは分からない美味しさなので、パーティーや人が集まる時には少し前に作っておけるので大変重宝します。

そして、これも簡単オススメ、料理のトッピングにもできる“干しきのこ”。しめじやえのきをカラカラになるまで干しておく。これを乾煎りでもいいし、薄く油を引いたフライパンで押し潰しながら焼くと、なんとも香ばしいきのこに大変身。そのまま食べてもいいですし、サラダなどのトッピングにすれば香ばしさと旨味が足されシンプルな葉物野菜もコクが増します。干しきのこを水から煮出せばスープ（出汁）にもなる。きのこは干すと風味が何倍にもなるし、洗う作業もなく簡単にできるので初心者にはオススメです。ただ、一つ、キノコを干す時には（他の野菜もそうですが）日が経ったものだと、臭くなるので、新鮮なプリッとしたものを選んでください。

そして今回の2つ目のメインにしたのが、干しりんごと鶏の煮込み。以前、鶏のカリバドス煮込みを食べた時に、りんごの酸味で鶏の脂が爽やかになっていて、印象的でした。今回は肉も入れてほしいとリクエストがあったので、カリバドス煮込みを干しりんごで作りました。料理に使う時には酸味のある紅玉がバランスが取れると思います。生の状態だと、りんごの果汁が少し邪魔に感じられることもあるのですが、8等分に切り2日干し



たりんごは、程よく水分が抜けて、香りも味わいも濃厚に。オリーブオイルでニンニクを炒め、塩・胡椒をした鶏肉を焼き、玉ねぎを投入。小麦粉を少々、白ワインを入れてコクを出す。そしてりんごと干したきのこ、ローリエ、水を入れて煮る。野菜や肉から出汁が出るので、コンソメなども入れずコトコト煮込む。最後の方でバターも少々。冷えた体を温める干しりんごの煮込み。体がじわ〜と喜ぶのがわかります。

干し野菜は、素材の持つ“旨味”が凝縮しているので、出汁を使わずとも十分に美味しい。今は市販の出汁を使うのが当たり前になって来ていますが、干し野菜で素材の味を堪能して、自分の味覚で料理を楽しんでもらいたいと思います。これから冬に向けては干し野菜の季節です。カリフォルニアの野菜を干してたくさん“旨味”を堪能してください！



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ーストア。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.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>



チーズ羽根つきベーコン&ポテトパン



◆ 材料 (8個分)

〈パン生地〉
NIJIYA強力粉……………3カップ (400g)
インスタントドライイースト……………小さじ2 (6g)
砂糖……………¼カップ (45g)
塩……………小さじ½ (4g)
オリーブオイル……………大さじ1½ (18g)
ぬるま湯……………1カップ (225~260ml)
〈トッピング〉
茹でたじゃが芋……………小3個
お好みのチーズ……………1カップ
ベーコン……………1カップ
パセリのみじん切り(オプション)

◆ 作り方

1. 強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を大ボウルのなかよく混ぜておく。
2. ぬるま湯を加えて捏ねる。
3. 10分程度捏ねたらオリーブオイルを加え、さらに捏ねる。
4. 合計20分ほど大ボウルの中で捏ねる。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

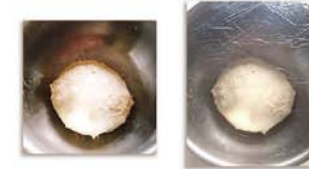
ジャパンベーキングスクール 教師/International Culinary Centerにて学ぶ。
米粉マイスター協会 米粉マイスター/日本グルテンフリー協会 アドバイザー/NYフルックリンを中心にベーキングクラスを開催。*参考:企業概況新聞掲載 ujpdb.com/Archives/3258
地方自治体主催のパン教室講師を担当/日刊スポーツ新聞社運営“アスレシビ”メニュー提案掲載中。

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。

わくわく!
ごちそう
キッチン

お店で売っているようなゴージャスな、本格的なチーズ羽根つきのパンを家庭で簡単に作れるようにレシピを工夫しました。チーズの焼ける香ばしい香りと ベーコンの塩味とポテトのほっくり味は抜群の相性。具をのせるだけなので 時間短縮 スキルいらずです。パン生地は、プレーンのパンとしても、ナッツや玉ねぎ、ツナをのせてもOK! 自由にいろいろトッピングをのせて楽しんでください。

5. ひとまとまりになったら綺麗に表面が張るように丸めて、ラップをしっかりとかぶせて40分、生地が2倍に膨らむまで暖かいところに置く。(オーブンの発酵機能を使ってもよい)



6. じゃが芋を茹でる。チーズをさいの目に切る。ベーコンを細かく切っておく。オーブンを400°F (200°C)に予熱しておく。



7. 生地がしっかり発酵できているか確認のために、40分経ったら指に粉をつけて中央に穴をあけてみる。



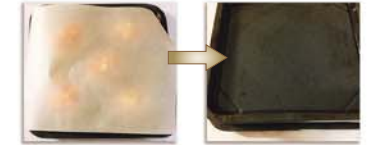
穴がすぐに閉ることなく輪が残っていれば発酵終了。(発酵が足りないとすぐに穴がくっついてしまう。発酵過多の場合は、穴を開けたらすぐにしぼんでしまう→ピザなどに転用)



8. 発酵が終わったら、8等分して楕円形に丸めてオープンシートを敷いた天板に間隔をあけてとじ目を下にして並べる。
9. 上からしっかり絞った清潔な濡れ布巾をのせて20分生地を休ませる。(キッチンペーパーでも代用可)
10. 生地の上にお好みの具をのせる。



11. さらにオープンシートを上から被せ、もう一枚の天板をのせる。



12. 400°F (200°C)のオーブンを12分焼成。



copyright©2017glunoble.All Rights Reserved

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、フェネグリーク、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。

ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ カレー味の炊き込みごはん

材料を入れて炊飯するだけ。お子様にも大人気！ カレーの風味が食欲をそそります。



材料 (4~5皿分)

米	2合
赤パプリカ	1/8個
黄パプリカ	1/8個
鶏むね肉	2枚
ウインナー	4本
ニジヤカレーフレーク	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
麵つゆ	大さじ1
塩、こしょう	適量

作り方

- 1 米を洗ってザルにあげて水を切っておく。
- 2 鶏肉を細かく刻んで塩こしょうする。
- 3 ウインナーは輪切りにパプリカはみじん切りにする。
- 4 炊飯釜に材料を全部入れて、麵つゆとお水を2合分のメモリに合わせて入れ、炊飯する。
- 5 炊き上がったらく混ぜる。

抹茶カップケーキ

レンジでチンするだけの簡単カップケーキです。お気に入りのマグカップを使えばとってもかわいい♡♡ 大好きな抹茶と甘栗を入れて作りました。
ダンスが大好き。体を動かすのは気持ちがいいので、毎日の練習は欠かしません。
将来は獣医さんになって、病気の動物たちを助けたい。でもケーキ屋さんもいいなあ。



Juri ちゃん
(8歳)



材料 (2人分)

ニジヤホットケーキミックス … 100g
抹茶 … 小さじ 1
溶き卵 … 1個
牛乳 … 60ml
オリーブオイル … 大さじ 1
皮むき甘栗 … 4個

作り方

- ① ボウルに溶き卵、牛乳をいれてよく混ぜ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせておく。
- ② ①にホットケーキミックス、抹茶を合わせて振るい入れ、よく混ぜる。甘栗を大きめに切って加える。
- ③ カップに半分ぐらいのところまで流し入れ、ラップをふんわりかけてレンジで1分ほどチンする。中まで火が通っていないようならば様子をみながら少しずつ加熱していく。

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

インドカレー (豆のカレー)

ルー作りには時間をかけますが、出来上がりは絶品! 具は豆、チキン、ビーフ、ひき肉など何にでも合います。カレーが大好きで、本場インドのカレーを作ってみたくて試行錯誤。その結果出来上がった自信作です。いろいろ組み合わせて作ってみてください。レストランで美味しいモノに出会うと、再現できるまで挑戦するこだわり人間です。たまに母の力も借りて。(笑)



Eugene

時間とお金があれば音楽を専攻したいと思うぐらい、音楽にはまっています。トロンボーン、ベース、ドラム……。今のところ、教会で頼まれて演奏しています。



ルー作りにはたっぷり時間をかけて、その分美味しい!

◆材料 (8~10人分)

ひよこ豆やガルバンゾーなどの水煮缶…4~5缶 (ルー)
油…大さじ3~5/玉ねぎ…中3個/ショウガ…1片/にんにく…2片/トマト水煮缶…4
カレー粉…大さじ3/はちみつ…大さじ2~5/クミン (お好みで粉末)…大さじ1
ブラックペッパー、カイエンペッパー (お好みで:辛さを調節)

◆作り方

- ① 豆缶は軽く水洗いをし水分を切っておく。
 - ② 玉ねぎは細かきみじん切り。トマトはフードプロセッサーにかける。にんにくとしょうがはすりおろす。
 - ③ 油を熱し強火で玉ねぎを炒める。中~強火で焦色を通り越して焦げる寸前までじっくり炒める。
 - ④ ショウガとにんにくを加え、水分を飛ばしてからトマトを加える。トマトも水分が飛び焦げる寸前まで中~強火でじっくり炒める。
 - ⑤ 弱火にしてカレー粉を加えいい匂いがするまでよく混ぜて炒める。
 - ⑥ はちみつを加え、味を見て足りなければ塩、パイオン、ブラックペッパー、カイエンペッパーなどを加える。
 - ⑦ 別の鍋に油を熱しクミンを加え、パッと混ぜて匂いが立ったら焦げる前にすぐ鍋に加え出来上がり。
- ※ お好みの肉類を加えても美味しいです。

重ね煮

食材の持つ本来の旨味を活かすことをまず考えます。食材はできるだけオーガニックの元気の良い季節の野菜を選ぶように心がけています。何でも偏らないようにバランスよく食べられるメニューを考えて、味にもバラエティーを付けずばい、甘い、しょっぱいを一日の中で摂れるようにしています。



Akiko Masumoto

最近砂糖を使わずに作るお菓子にはまっています、米飴やデーツ、ごはんを使ってヘルシーなアイスのレシピを開発中! 1日の大半がキッチンです。(笑)



野菜から出るお出汁だけで十分。本来の美味しさをどうぞ。

◆材料 (作りやすい量)

エノキ…½袋 (50g) / 玉ねぎ…¼個 / 里いも…中2個 / かぼちゃ…50g
大根…100g / 塩…2つまみ×2
水…適量 (材料がかぶるくらい)
味噌…適量 (お好みで加減してください)

◆作り方

- ① 材料の野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に塩を2つまみ振り入れて材料の野菜をエノキから順番に重ねていき、最後にまた塩を2つまみ振り入れる。
- ③ 蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- ④ 材料にだいたいい火が通ったら、水を材料がかぶるくらいまで入れて沸騰させる。
- ⑤ 味噌を溶きながら入れる。

お好きなきのこをたっぷり! 腸活にいいかんじ!

〈基本の 塩麴きのこ〉

▼材料 (作りやすい量)

きのこ (しめじ、舞茸、しいたけ、エリンギなど) …… 300g
ニジヤ塩麴 …… 大さじ2~3 酒 …… 大さじ1

▼作り方

1. きのこ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、塩麴と和えて、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!



◆材料 (1人分)

塩麴きのこ…好みの量/卵…1個/ニジヤつゆねん…大さじ1
水…100ml/ごはん…1膳分/三つ葉…適宜

◆作り方

- ① 小さいフライパンにつゆねんと水を入れ、沸騰したら溶いた卵を流し込む。
- ② 塩麴きのこを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③ 卵が半熟状態になったら火を止める。器に盛ったご飯にかけて三つ葉を散らす。



塩麴きのこ丼

腸活を心掛けているので、ご馳走マガジン・秋号の「腸活のススム」に紹介されていた塩麴きのこを作ってみました。思いついて卵でとじてみたら、思いのほか美味しかったのでご紹介。おためしを! 多忙な日常なので、作り置きのできるもの、時短料理が強い味方。塩麴も大活躍です。



Mayumi Igarashi

ズンパ歴は長いですが、最近また楽しくなって週4~5回教室に行ってます。たっぷり汗がいてスッキリです! そしてたまに、ハイキングの仲間と楽しく会食!

失敗なしパスタ。にんにくの香りで食欲アップ!

◆材料 (4人分)

パスタ…4人分/シーフードミックス、お好みの野菜 (しめじ、マッシュルーム、ナス、玉ねぎ、ほうれん草など) ……400g/にんにく…小5個
オリーブオイル…大さじ5/白ワイン…大さじ3/醤油…小さじ7
塩、クレージーソルト、こしょう…適量
大葉、パセリ、カイワレ、きざみ海苔などお好みのモノ…飾り用

◆作り方

- ① パスタを茹でる。冷凍シーフードは濃い目の塩水に入れて解凍し臭みを取る。大葉やパセリはみじん切り、にんにくもみじん切りにしておく。
- ② 火をつける前のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れる。
- ③ 強火にかけ、にんにくのいい匂いがしたら中火にし、小さめに切ったナスやほぐしたしめじなどを加え火が通ったらシーフード、白ワイン、塩、こしょうを入れ炒める。
- ④ パスタとゆで汁大さじ4を加え、全体が混ざったら醤油を入れてすぐ火を止め、全体を混ぜる。
- ⑤ パスタをお皿に盛りトッピングの大葉・パセリ・海苔などを散らす。



シーフードパスタ (にんにく醤油味)

冷凍シーフードを使うと簡単! ポイントはにんにくの香りをしっかり出すこと。唐辛子で辛くするのも好評です。料理が得意という訳ではないので、必要ときに、あまり手間のかからないものを作ります。味は大丈夫! もちろん買い物もしますよ。遺伝子組み換え食品や安さをウリにしているものは買わないようにしていますが。



Scott

家族には仕事人間と言われてます。仕事も好きですけど、健康も考えて仕事帰りはジム通い。筋肉がいい具合に付いてきて、ひそかに喜んでるんです (笑)。

●揚げ玉チャイニーズチキンサラダ

サラダにトッピングするクルトンがなかったので、たまたま冷蔵庫にあった揚げ玉を使ってみたら、なんとこれが正解！以来我が家では定番の味となっています。



〈材料：4人分〉

鶏胸肉…1枚/塩…少々/酒…少々
レタスマックス(またはお好きなレタス)…1袋/ミニトマト…適量
ピーナツまたはスライスアーモンド…適量/揚げ玉…適量
〈ドレッシング〉
すし酢…大さじ3/アガベ…大さじ1/ごま油…小さじ1
こしょう…小さじ¼

〈作り方〉

1. 鶏胸肉は15分くらい前から冷蔵庫から出して塩をふっておく。鍋に鶏胸肉、お酒、鶏胸肉がたっぷりかぶるくらいのお水を入れて強火にかける。
2. 沸騰したら火を弱め、3分茹でて火を止めて蓋をしてそのまま冷ます。
3. お皿にレタス、ミニトマトを入れ、鶏胸肉を小さく裂いてレタスの上のせて、ピーナツと揚げ玉をふりかける。
4. ドレッシングの材料を合わせて、食べる時にかけていただく。



Misaho Fukasawa

1日1万歩を目標に、歩け歩けです。おかげで体調も良好。ご飯もおいしくいただけます。

『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。

●ガトーインビジブル

薄くスライスしたリンゴがカスタード風味の生地と一体になって見えなくなってしまうことから、“インビジブル”と命名されたフランス発のアップルケーキ。りんごの大量消費に!
我が家では生地の砂糖を少なめに生キャラメルソースをかけて頂きます。パウダーシュガーをかけても、何もかけずそのままでも美味しいです。

〈材料：8.5" x 4.5"のパウンド型分〉

ガトーインビジブル/リンゴ…中2個(皮と種を除いて約300g)/卵…2個/砂糖…50g
牛乳…100ml/溶かしバター…20g/小麦粉(All-purpose Flour)…70g
〈生キャラメルソース〉砂糖…30g/バター…10g/生クリーム…50ml
〈トッピング(お好みで)〉アーモンドスライス(あれば)…お好みで/生クリーム…適量

〈作り方〉

1. リンゴは皮と種を取ってスライサーまたは包丁で1~2mmの薄切りにする。オーブンを370°Fに予熱する。
2. ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、牛乳、溶かしバターを加えてさらによく混ぜる。
3. 2.に小麦粉を振り入れ、さっくり混ぜ合わせる。
4. 3.に1.のリンゴを入れ、崩れないよう注意しながらまんべんなく絡める。
5. パウンド型にクッキングシートを敷き、4.のリンゴを底から敷き詰め、余った生地も全部流し入れて、予熱していたオーブンで60~75分焼く。
6. 焼き上がったら型に入れたまましっかり冷ます。
7. 生キャラメルソースは、耐熱容器に砂糖とバターを入れて2分レンジにかけ、沸騰しているうちに生クリームを入れて混ぜる(跳ねるので注意)。
8. 6.を型から外して、あればアーモンドスライスを散らし、さらに7.をかけ、適当な大きさに切ってお好みで生クリームをトッピングして出来上がり。



Minako Kase

食べることが生き甲斐なので料理も外食も大好きです。だからすぐに体重オーバー! その対策はウォーキング。近所だけでなく、毎週末、見晴らしのいいウォーキングコースを歩いてリフレッシュしています。

●蓮根とベーコンのバジル炒め

ベーコンから出た脂で野菜を炒めるのがコツ。蓮根以外にもピーマンやクレソン、キャベツなどを使っても美味しく出来ます。



〈材料：4人分〉

蓮根…1節/ベーコン…4~5枚
フレッシュバジル…葉6~8枚(ドライバジル…小さじ1)
塩、こしょう、酢…適宜

〈作り方〉

1. 蓮根は乱切りにして酢水につけておく。
2. ベーコンは1センチ幅に切る。
3. フライパンを中火で熱し、ベーコンをカリカリに炒める。脂が出たら水気を切った蓮根を加えて炒める。
4. 蓮根が透き通ってきたら、塩、こしょう少々とバジルを加え炒めあげる。
5. お皿に盛り、バジルで飾る。



Hideaki Nagasawa

健康のためにと始めたジョギングにすっかりはまって、15年以上。いろんな大会にも参加して走っています。

江戸庶民の味

10

当座鰯煎炙

現在の日本料理の歴史を遡っていくと室町時代に独自の発展を遂げ、江戸時代に完成の域に達したと言われています。250余年り続いた江戸時代の間に徐々に庶民生活のレベルにまで広がり、根をおろして独特の料理文化が開花したといえるでしょう。

この時代は庶民の日々の生活にも余裕がみられるようになった平和な時代だったようですが、とはいえ、自然災害や大飢饉等によって甚大な被害を被ることもあったのは、今も変わらずといったところでしょうか。しかし一方で初鰯一本に大枝をはたいて喜ぶ人がいるという時代でもあったようです。

江戸料理文化の本格的な開花は宝暦(1781~1789)にはじまり、化政期(1804~1830)に爛熟して天保(1831~1869)にかけて転換期を迎えます。ですから宝暦から天明にかけて遊びの要素を持つ料理本が多数登場することになります。その代表的なものが『豆腐百珍』で、天明期の料理文化を伝える貴重な貴重なものとなっています。またこの時代には料理屋が増え、そこから進化した本格的な料理屋へと変身していきます。

『黒白糖味集』は延享3年(1746年)に成立したようです。上、中、下の三巻からなり、中巻と下巻は「四季料理献立」と内容が同じ部分が多くなっています。著者に関しては江戸川散人と孤松庵養五郎との名前が残されており、特に孤松庵養五郎は中年になってから料理に精進し、見聞することを書き集めたと記されています。今で言う料理研究家のおじさんだったのかもしれないですね。そして「煎炙」はその中巻に記載されています。江戸時代にいた熱心な料理研究家のおじさんが残してくれたこの貴重なレシピを再現しつつ、古き良き江戸時代にタイムスリップしてみてください。

▼参考資料：古典料理の研究
http://www.wasayokken.com

今昔物語にも登場する調理法 当座鰯煎炙

八代將軍吉宗から九代家重に変わった頃の料理書「黒白糖味集」に記されている料理。荒波にもまれ身が引き締まり、最も脂ののった寒ブリを使う。「当座鰯煎炙」の「煎炙」とは、平安後期の『今昔物語』にも書かれている古い調理法であり、魚を直火で焼くのではなく、鍋で焼く調理法のこと。



◎材料(4人分)
鰯(身)……………400g
長ネギ……………1本
ごま油またはラード……………大さじ2
酒……………120ml
砂糖……………少々
濃口醤油……………100ml

◎作り方
1. 鰯は頭を落とし、はらわたを取り除き、二枚に下ろす。鰯は小さな鱗が密集するので、すき引きといって、皮を傷つけず、鱗だけを包丁で落とす。
2. 15cm程の厚さの切り身にする。
3. 当座鰯煎炙の「煎炙」とは、魚を直火で焼くのではなく鍋で焼くこと。鍋にごま油を塗り、なじんできたら、表になる方を下にして鰯を入れ、ネギも加えて焼く。
4. 魚は火が通ったら取り出し、魚はひっくり返して裏を焼く。
5. 魚の表面に焼き目が付いたら酒を入れ、少しづつ濃口醤油を足しながら、砂糖をつまみ入れ、煮立てる。
6. 煮詰まってきたら、ネギを鍋に戻し、煮汁をからませ、煮汁がなくなる直前に火からおろす。

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
極厚スフレパンケーキ

行列のできるお店の味を家庭でも！
家にある材料で手軽に作れちゃいます。甘すぎず爽やかな後味。なんと言っても Flour free! 小麦粉の代わりに米粉を使って作るのが最大のポイントです。今流行りの米粉の良さも再発見してください。

6. よく熱しておいたフライパンに生地をスプーンで丸く流し入れる。その周りに大さじ1のお水を入れ、蓋をして2分蒸し焼きする。中央に生地をさらにのせる。ひっくり返してさらに大さじ1のお水を入れ、2~3分蒸し焼きする。(追加でのせ生地火が入っていることに注意すること)



◆作り方

準備：フライパンをとろ火で十分に温めておく。薄く菜種油(分量外)をひき、余分な油はふき取っておく。

1. 卵白と卵黄を分ける。卵白は冷凍庫に2分ほど入れて冷やしておく。
2. 卵黄にレモン汁、マヨネーズ、牛乳、ヨーグルトをよく混ぜ合わせる。



3. 卵白を角が出るまでしっかり泡立てる。途中数回に分けて砂糖を加える。
4. 米粉とベーキングパウダーを卵黄が入ったボウルに振り入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 泡立てた卵白の1/3を卵黄のボウルに加えてしっかり生地を合わせる。混ぜたら、残りの卵白の泡をできるだけ壊さないように切るようにして混ぜ合わせる。



◆材料(4~6枚分)

- 米粉 プレミアム粉……………½ カップ(75g)
- ベーキングパウダー……………小さじ1(5g)
- 卵……………3個
- 砂糖……………大さじ2(30g)
- レモン汁……………小さじ2(10g)
- マヨネーズ……………小さじ1½(6g)
- 牛乳……………大さじ1½(23g)
- ヨーグルト(無糖)……………大さじ2(30g)

〈キャラメリゼバナナ〉

- バナナ……………2本
- 砂糖……………大さじ4(60g)
- 湯……………大さじ2(30ml)
- 煮詰まってから入れる熱湯……………大さじ1(15ml)
- バター……………大さじ1(15g)

※カップはアメリカ式(240ml)を使用。

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。

▼キャラメリゼバナナの作り方

パンケーキを焼いたフライパンを使い、砂糖とお湯を入れて溶かし、さらに煮詰めて香ばしく茶色になったら熱湯を加える。火からおろしてバターを入れて、スライスしたバナナを加える。



copyright©2017glunoble. All Rights Reserved

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



深川めしとは、江戸時代に深川の漁師が食べていた賄い飯をルーツとする東京の郷土料理で、東京都の清澄白河、門前仲町エリアを中心に受け継がれています。現在では、味噌や醤油仕立ての汁をかけた「ぶっかけめし」と、炊き込んだ「たきこみご飯」の2種類が定番のスタイルで、下町情緒や人情とともに、深川発祥の伝統的健康食として人気を得ています。

深川めしのルーツとは？

深川めしは、埼玉の「忠七めし」、大阪の「かやくめし」、岐阜の「せよめし」、そして鳥根の「うずめめし」とともに、日本五大銘飯の一つとして、全国的にその名を知られています。

江戸時代、東京都江東区永代、佐賀あたりの南方は深川浦と呼ばれ、潮が引けば砂が露出する砂洲が広がっており、ここを漁場として幕府から認められていたのが深川の漁師でした。漁師たちは、捕れたアサリと、ありあわせの野菜を味噌で煮て、ご飯の上に汁ごとかけたものを日常食としていたと言われています。

また、大正年間に浅草で生まれ、鬼平犯科帳などの傑作で知られる作家池波正太郎も深川めしの大ファンで、晩年自宅でよく作っていたと言われています。

現在の深川めしのメニュー
〜オリジナルアレンジ〜
郷土食あれこれ

現在では、東京都の清澄白河、門前仲町エリアを中心に深川めしの専門店・割烹・和食店の他にも、そば・寿司・天ぷら・中華・洋食・居酒屋・甘味の店がそれぞれの特徴を活かした創意工夫の「オリジナル深川めし」を提供するようになって、深川めしのバリエーションもさらに広がっています。

また、このエリアは深川不動堂や富岡八幡宮などを代表する江戸時代からの行楽地であり、現在は和菓子・漬物、江戸小物、宝飾品など約40店舗が並ぶ人情深川ご利用通りの観光地も隣接しているため、地元住民だけでなく、海外からの多くの観光客にも、江戸時代から受け継がれる伝統の味として愛されています。

参考URL
https://gurutabi.gnavi.co.jp/ata_1329/
https://maeano-ni.jp/29483
http://www.maff.go.jp/syokukoku/kodomo_revised/saine/cuisine2_4.html
http://www.tomikawahachimanqu.or.jp
http://okok-kanke.jp/henreidetai/8/



深川めしの2つのスタイル

ぶっかけタイプと炊き込みタイプ

江戸時代には、船上で海水を真水で薄めて沸かし、それにアサリ、長ネギ、豆腐を煮た澄まし汁

を冷や飯にかけて食べていたという話や、塩茹でしたハカ貝（アオヤギ）をご飯に乗せて食べていたと言われています。

その後、味噌や醤油仕立ての現在の「ぶっかけめし」タイプに近いものが登場するようになりま

す。一方で、家庭ではアサリを入れた「炊き込みごはん」がお袋の味として普及しました。これは肝機能を高め、新陳代謝を促進するタウリンやビタミンB12がたっぷり含まれる新鮮なアサリが安価で手に入る深川ならではの家庭料理だったのです。また、アサリと一緒に食される長ネギは、昔から風邪

オリジナル 深川めしレシピ！

深川めし



【材料 (3人分)】
アサリ …… 300g/米 …… 2合/しょうがの千切り …… ½かけ分
だし汁 …… 300ml/酒 …… 大さじ2/しょうゆ …… 大さじ1/塩 …… 少々

【作り方】
① 米は炊く30分前に洗って、ざるにあける。アサリは海水程度(3%)の濃さの塩水(水1カップに対して、塩小さじ1)に入れ、約30分つけて砂抜きし、洗う。鍋にアサリ、酒、しょうゆを入れて、ふたをしてアサリの口があくまで煮る。
② 炊飯器に米、アサリの煮汁を入れ、だし汁を目盛りまで注ぎ塩小さじ½を加えて普通に炊く。
③ スプーンでこそげるようにアサリの殻から身を出す。ご飯が炊き上がったら、あさりの身、しょうがのせん切りを入れて混ぜる。器に盛り、好みでさらにしょうがのをのせても。

ぶっかけ深川めし



【材料 (2人分)】
アサリ …… 150g/玉ねぎ …… ½個/しょうが …… 1片/油あげ …… ½枚
青ネギ …… 1本/ごはん2膳分
【調味料】みそ …… 大さじ1/しょうゆ …… 大さじ1/料理酒 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ½/ニギヤ和風だし …… 小さじ1/水 …… 200ml

【作り方】
① アサリのむき身を塩洗い後水洗い。水気をとる。
② 水を鍋にかけ、(調味料)を入れて煮始める。
③ この間に具材を切る。玉ねぎと油揚げは薄切り、しょうがは千切り、青ネギは小口切りしておく。
④ 具材とアサリを入れ、ふたをして5〜6分ほど煮る。
⑤ ごはんにかけて、青ネギをトッピングする。





オーガニック栽培の現場から



ニジヤファームで収穫された
ゴボウ。見た目は悪くても味
は本物です。

“鶏つくねとごぼうの照り焼き”と“ごぼうサラダ”（レシピはp30を参照ください）

ゴボウにはポリフェノールであるクロロゲン酸が豊富に含まれています。クロロゲン酸は、ゴボウを水にさらしたときに出てくる茶褐色の成分で、コーヒーにも含まれており、抗酸化作用があり、旨味の元になります。ゴボウを長く水にさらすとクロロゲン酸が失われてしまうので注意が必要です。「皮はむかない」「水に長くさらさないですぐ調理する」「大きめにゴロンと切る」、このことがゴボウを美味しく調理するための三大新テクニックです。

てハーブ茶として利用している国もあるそうですが、食品としては利用していないそうです。ゴボウを栽培までして美味しく食べるのは結局日本人だけ、和食以外では絶対に味わえない素晴らしい味と香り、食感、風味に恵まれた独自性のある食材なのです。和食の幅の広さ、味の深さがうかがわれます。

者が、二人が死刑、三人が終身刑、二人が15年以上の有期刑の判決を受けた」と述べています。

ジャーナリスト、村山有が捕虜にゴボウを差し入れたことを理由に戦犯容疑者としてGHQに逮捕されたと言っています。

漫画『はだしのゲン』でも「捕虜にヤマゴボウを食べさせて25年の重労働を課された」とあり、映画『私は貝になりたい』では「ゴボウを食べさせて5年の懲役を受けた」という話が出てきています。今から思うと、無知という差別というか、嘘のような、なんとも悲しくもあり恐ろしい歴史的事件が72年前に起きていたのです。

ある年サツマイモ畑の横に一直線掘りをしてゴボウを撒いてみたのです。すると細いゴボウに混じって直径5センチもある太いゴボウが沢山出来たのです。また失敗と思いましたが勿体無いので試食だけでも思い食べてみました。

するとどうでしょう！ 見かけは悪く大小のばらつきはあるものの、今までに食べたことがない程「柔らかく、味、香り共申し分ない程美味しいゴボウ」だったのです。調べてみると「堀川ゴボウ」だとか「大浦ゴボウ」だとかの地方特産の巨大ゴボウや洲入りゴボウの人気を知り、テスト販売してみて本格的な栽培に踏み切ることにしたのです。

ゴボウの葉が大きくなり日光が土壤を覆うようになると、雑草取り作業から解放されて、ゴボウの成長を見守る楽しみが待っています。

10月、根元が太り傘のように大きく育った葉が黄ばんで来る頃が収穫です。この時期はサツマイモの収穫時期と重なって忙しくなり、ゴボウの収穫はどうしても後回しになってしまうのです。ところがその遅れが美味しいゴボウ栽培のコツであったのです。葉が枯れて、十分に成熟してから収穫するゴボウは、形が悪くとも本物のゴボウの味がすることが解ったのです。

ところが、掘ってみるとどうでしょう、ゴボウの大きさが極端に不揃いなのです。3メートルにも生っている大きいものと小さいものが混じっているのです。原因は解りません。それよりも3メートルのゴボウをどうやって掘り出すかが難しいのです。太さも長さも不揃いなゴボウの出荷となってしまうのです。

ルーツを探る

キク科ゴボウ属の2年草で、原産地はユーラシア大陸東北部、シベリア、北欧あたりと言われています。日本では原産種は自生していないのですが、縄文時代の遺跡から栽培されたゴボウの種子が出土していることから、それ以前、相当昔に輸入されたものと思われる。ところが西暦900年に、再度漢方薬として唐の国より輸入され、解毒、利尿、排膿等の薬用として利用されるようになったのです。

それから200年後、平安時代には食材として利用されるようになりました。そして数々のゴボウ料理や薬用の記事が書物に登場してくるのです。

ゴボウが大衆に広く食べられるようになったのは、他の食材と同様、平和な時代が続いて人口が増えた江戸時代のことでした。長い間薬用として使われていただけあって、独特の美味しさや栄養価の高さがゴボウ人気の秘密なのです。

しかし、このゴボウを食材として利用しているのは、世界中で日本と日本食の影響を受けた国だけです。ヨーロッパの一部の国では自生してい

悲劇のゴボウ

太平洋戦争後の連合軍による東京裁判に関連した捕虜虐待の話です。日本人が捕虜の食事にゴボウを出したことにより、木の根を食べさせられて虐待されたことになってしまったのです。新潟県にあった東京俘虜収容所の所長らが、終戦後、収容されていたオーストラリア人捕虜達から「木の根を食べさせられた」という告発を受け、うち所長を除く8名が横浜裁判所で絞首刑となった直江津捕虜収容所事件や、長野県にあった俘虜収容所で、警備員1名がゴボウを食べさせたことが虐待として扱われ、無期懲役の判決となったとの記事等が残っているのです。

1953年の厚生委員会では、日本社会党の藤原道子が「ゴボウを食べさせたものが、木の根を食べさせたのだということで25年の禁錮を受けた」と発言しています。

農業研究者である相馬暁は1996年の著書の中で「アメリカ人捕虜にゴボウを食べさせたために、横浜の戦犯裁判で捕虜収容所の関係

ゴボウ

現在アメリカで販売されているゴボウの大部分は台湾産で、その他に青森県が少量、シーズナブルに地元の日系農家が栽培したものが販売されています。

形状は2センチぐらいの太さで1メートル位の長さに統一してあって、根菜であるために綺麗に洗浄して輸入されています。店舗では2本のゴボウが透明な袋に入って販売されていて、「ゴボウというのはこういう物」との固定観念があったのです。

ニジヤファームでは和食には欠かせないゴボウをオーガニック栽培してみたいとの思いで長年に渡りテスト栽培して来たのですが、細すぎる、太すぎる、短すぎる、根が多すぎる、二股三股に分かれすぎる、洲が入っている、筋が多く硬すぎる、等々の結果で失敗の連続でした。

栽培

ゴボウの栽培でキーポイントになるのが土壌です。どこの産地でも石や泥土が含まれない、深くまで柔らかい火山灰土壌の畑なのです。Nijiyaファームの土壌ではとても無理と思いがながらテスト栽培を続けていましたが、サツマイモ栽培に向いている石灰質の多い砂岩土壌がゴボウ栽培にも向いていることが解ったのです。種を蒔く前の畑作りは、とにかく深掘りをして軟らかい畑を作ることに専念します。3年間発酵させた堆肥を漉き込み高めの畝を作り、Tテープを張ると畑が出来上がります。種まき、そして雑草取りの作業が待っています。ゴボウの発芽生長よりも雑草の方が早いので、元気なゴボウを育てるには発芽直後からの雑草取りが必要になり、これがなかなか手間暇かかる作業になります。

ゴボウは何と言っても食物繊維

水溶性、不水溶性食物繊維である「リグニン」「イヌイン」が豊富に含まれているので、お腹の掃除人と呼ばれています。

根菜特有のカリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、銅、亜鉛などのミネラルが豊富です。ビタミン類ではB群、ビタミンC、ビタミンE、が含まれていて、整腸作用、便秘解消、血糖値抑制、動脈硬化抑制、肥満予防、等々が期待できます。長年漢方薬として使用されてきただけあって、薬品顔負けの生活習慣病の予防効果を発揮します。



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

冬の逸品

むらせライス ～お米屋さんが作ったグラノーラ～

ライスグラノーラ

アメリカでの朝ごはんといえばシリアル。コーンフレークやオートミール、グラノーラなどが人気で体にも良いことが知られています。そんな中で、ついに日本の

お米屋さんがライスグラノーラを作りました。日本の大地で育った日本産100%の玄米を使用して作ったライスパフとオーツ麦を丁寧に焼き上げて、おいしい食感にこだわりました。だから栄養バランスが良く、体にやさしい。手軽に食べら

れるうれしい朝ごはんとしても注目です。アメリカではなかなか味わえない、日本のお米屋さんだからこその美味しさは3種類。どれも栄養のバランスを考えしかも低グルテンでまさに「お米の国のグラノーラ」といえます



きなこ味

ライスパフとオーツ麦を丁寧に焼き上げ、小豆やさつまいもなどをバランス良く加えました。牛乳や豆乳、アイスクリームと合わせて黒ゴマや黒蜜をトッピングすれば和風のデザートにも。もちろんそのままでも美味しくいただけます。



メープル味

ライスパフとオーツ麦を丁寧に焼き上げ、レーズンやマンゴーをバランス良く加えました。プリンやヨーグルトのトッピングやフルーツとの相性もばっちりです。やさしい甘みで牛乳や豆乳だけでも間違いなし!



和風だし味

ライスパフとオーツ麦を丁寧に焼き上げ、紫いもやインゲンなどをバランス良く加えました。そのままでも美味しいですが、特にお湯やお茶をかけてお茶漬け風がおすすめ! サラダや冷ややっこにトッピングするなど和風のレシピにも重宝します。

<http://ricegranola.com/>

毎年お正月には、“江戸庶民のおせち”を揃えて飾りつけは 私流で楽しんでます。黒豆、数の子、田作りです。お正月の買い物もちろんニジヤです！
San Francisco, CA Akimi さま



G 現在連載中の“江戸庶民の味”のAkimiさまよりお送りいただきました。江戸庶民のおせちもとても雰囲気がありますね。今回の内容 (P72) もぜひご覧くださいね。

トランス剣道クラブ、年末恒例のホリデーパーティーでは、各々持ち寄りの素敵な料理プラス、ニジヤさんのスペシャルケーキ、寿司パーティーセット、揚げ物パーティーセットが大活躍でした。お陰様でパーティーも大盛況でした。Happy Holidays!
Torrance, CA Yukii さま



G 素敵なパーティーになったようで良かったですね。また来年も盛大なパーティーを迎えられますように！

ニジヤ便利

ニジヤトランス店とサンディエゴ店に於いて米穀専門店、隅田屋の5つ星お米マイスターによる炊飯教室が行われました。

美味しいお米をさらに美味しく炊ける簡単なワザを楽しくわかりやすく伝授いただきました。お土産のお米もお持ち帰りいただいて、参加者の皆さんも大満足。次の機会も楽しみにしています！



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。

※2017年秋号におきまして、誤りがございました。お詫びして訂正いたします。読者のみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしました。〈p46〉[誤] Kaoruko Kuge [正] Kaoriko Kuge

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

年末年始のあれこれで、慌ただしくお過ごしのことと思います。

また新たな年に新たな気持ちで、迎える一年を過ごしていきましょう。みなさまの元気の源となるように、ご馳走マガジンもますますがんばります！どうぞよろしく願いいたします。

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、すっきりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！

丈夫でちょうど良い大きさの優れもの。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@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

