

美食

Fall 2018

# Gochiso

巻頭  
特集

## 秋の新米

秋こそ！  
美味しいご飯が食べたい

ドライフルーツの魅力 / 秋のデザート  
秋ですから～美肌食でおもてなし  
野菜のおかずいろいろ / 日本食旅「福岡編」  
ニジャ 手作り塩麴と醤油麴 / にじや食堂  
Reikoさんちの米粉レシピ / きっずチャレンジ  
モンゴルと干しヨーグルト / お勝手道具物語 わっぱ





巻頭特集 **秋の新米**

**ニジャ 秋の新作弁当、寿司**



秋こそ!美味しいごはんが食べたい ..... 11  
 秋のデザート ..... 24  
 きっずチャレンジ—おにぎり弁当を作ろう! ..... 26  
 ドライフルーツの魅力 ..... 28  
 ドライフルーツを使っておいしいお菓子を作しましょう。 ..... 30  
 秋ですから~ 美肌食でおもてなし ..... 32  
 野菜のおかず いろいろ。 ..... 34  
 今日はカレーの日! ..... 36  
 [連載] マクロビオティックなひととき ..... 38  
 ニジャ 手作り塩麴と醤油麴 ..... 40  
 [連載] Dr.Kanaのはなまる健康術 — 尿路結石と食事 ..... 42  
 乳がん検診と食事・栄養セミナー開催 ..... 44  
 [連載] Four seasons — 東洋医学からみる四季の楽しみ ..... 46  
 [連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 48  
 にじや食堂 ..... 52  
 わくわく!ごちそうキッチン・ふんわり柔らかパン・モンゴルと干しヨーグルト ..... 56  
 我が家の自慢料理 ..... 58  
 玲子さんちの米粉レシピ—米粉のビスコッティ ..... 60  
 台所川柳 ..... 61  
 日本食旅 ~九州名産発見伝~ 福岡県の郷土料理 ..... 62  
 オーガニック栽培の現場から ..... 64  
 お勝手道具物語 わっぱ ..... 66  
 ニジャ こだわりの逸品。 ..... 70  
 みなさまからの声、声、声 ..... 72



(キトリ線)

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form  
 美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (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  
 ©2018 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET  
 EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa  
 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: Asuka Hashimoto  
 Dr. Ito  
 Yuki Hirota  
 Dr. Kana Miyata  
 Fumi Ozaki  
 Shoko Masumoto  
 BCnetwork  
 Kei Hasegawa  
 Reiko Yoshida  
 Akimi Furutani  
 Hitachiya USA  
 Asami Goto  
 Seiko Yoshihara  
 Kimiko Matsunaga



# 秋の新米



## ● 作り方

1. 干し椎茸は水で戻し、戻し汁はとっておく。
2. 鶏もも肉に塩、こしょうをすり込む。
3. もち米は洗ってザルで水を切り、炊飯器に入れ、中華だしと椎茸戻し汁、水を合わせて、炊飯器の指定の線まで合わせる。
4. 炊飯器のお米の上に鶏もも肉と椎茸をのせ、炊飯器の炊き込みおこわのコース(なければ普通コース)で炊く。
5. <たれ>の材料を耐熱容器に入れ、1200wの電子レンジで約40秒煮立つまで加熱する。
6. おこわが炊けたら15分蒸らし、鶏もも肉と椎茸を取り出し、おこわを軽く混ぜる。
7. おこわを器に盛り、その上に食べやすい大きさに切った鶏もも肉と椎茸をのせる。
8. (5)のたれをかけ、小口切りした青ねぎをトッピングしてできあがり。

## だしがおこわに染みます。 蒸し鶏おこわ



### ■ 材料: 茶碗4~5杯分

- 干し椎茸 . . . . . 3枚
- 鶏もも肉 . . . . . 1パウンド(約453g)
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- こしょう . . . . . 小さじ1/4
- もち米 . . . . . 2合
- 水 . . . . . 炊飯器のおこわ設定の量/椎茸戻し汁と酒を合わせて300 ml
- ニジヤ中華だし . . . . . 小さじ2
- 酒 . . . . . 大さじ2

### <たれ>

- 玉ねぎすりおろし . . . . . 大さじ1
- しょうゆ . . . . . 大さじ2
- みりん . . . . . 大さじ2
- 酢 . . . . . 大さじ1

### <トッピング>

- 青ねぎ . . . . . 2本

定番おこわをお手軽に。

## 山菜おこわ

### ■ 材料: 茶碗4~5杯分

- もち米 . . . . . 2合
- 水 . . . . . 炊飯器のおこわ設定の量/ 300 ml

### <調味料>

- ニジヤ和風だし . . 1袋(小さじ1.5)
- みりん . . . . . 大さじ2
- 酒 . . . . . 大さじ2
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- しょうゆ . . . . . 大さじ2

### <具材>

- 山菜水煮 . . . . . 60g
- にんじん . . . . . 細いもの1本
- 油揚げ . . . . . 正方形のもの1枚
- 塩 . . . . . 小さじ1/4
- ごま油 . . . . . 小さじ1

## ● 作り方

1. もち米は洗ってザルで水を切り、炊飯器に入れ、調味料と水を合わせて、炊飯器の指定の線まで合わせる。
2. 山菜を2センチ長ほどに刻み、油揚げは5ミリの短冊に切り、一緒に軽く茹で、水を切ってボウルに入れる。



3. にんじんを細切りし、(2)のボウルに加え、塩とごま油を加えて和える。
4. 炊飯器のお米の上に具材をのせ、炊飯器の炊き込みおこわのコース(なければ普通コース)で炊く。
5. 15分蒸らしてから全体を混ぜ、お茶碗に盛り付ける。

甘栗で一味違う。

## 甘栗入りお赤飯

### ■ 材料: 2人分

- むぎ甘栗 . . 12個(130g)
- 小豆 . . . . . 30g
- 水 . . . . . 300 ml
- もち米 . . . . . 2合
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- 黒いりゴマ+塩 . . 適量

## ● 作り方

1. 鍋に小豆と浸かる量の水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげ、茹で汁は捨てる。
2. 小豆を鍋に戻し、分量の水を加えて火にかける。蓋をして沸騰後、弱火で硬めに火が通るまで40~50分茹でる。

3. ザルにあけて小豆とゆで汁に分けて冷ましておく。
4. もち米は洗ってザルで水を切り、炊飯器に入れる。
5. 小豆のゆで汁を炊飯器のおこわ2合のメモリまで入れ(足りない場合は水を足す)、30分おいておく。
6. 炊飯器に塩を加えて混ぜ、上に小豆と甘栗を乗せて炊く。
7. 炊いたら15分蒸らし、全体を軽く混ぜ、器に盛って黒ゴマと塩を振ってできあがり。



## 炊飯器おこわ

おこわといえば、手間のかかるイメージがありますが、炊飯器でも出来ちゃいます。もち米はうるち米より水少な目で炊きます。元々の水分量が多い新米を使用する際には水分量をさらに5%控えてください。



## たこの旨味たっぷり。 たこおこわ

### ■ 材料: 茶碗4~5杯分

- 茹でタコ . . . . . 120g
- 油揚げ . . . . . 正方形のもの1枚
- もち米 . . . . . 2合

### <調味料>

- ニジヤ和風だし . . 1袋(小さじ1.5)
- 酒 . . . . . 大さじ2
- みりん . . . . . 大さじ1
- しょうゆ . . . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
- 水 . . . . . 炊飯器のおこわ設定の量/ 240 ml
- しょうが . . . . . 千切り小さじ2

### <薬味>

- 青ねぎ . . . . . 3本
- 大葉 . . . . . 3枚

## ● 作り方

1. もち米は洗ってザルで水を切り、炊飯器に入れ、調味料と水を合わせて、炊飯器の指定の線まで合わせる。
2. 油揚げは湯通し、半切してから5ミリの短冊に切る。タコは5ミリ厚にスライスする。



3. 炊飯器のお米の上に、しょうが、油揚げ、たこをのせ、炊飯器の炊き込みおこわのコース(なければ普通コース)で炊く。
4. 15分蒸らしてから全体を混ぜ、お茶碗に盛り付け、小口切りにした青ねぎ、千切りした大葉を散らしてできあがり。

# 秋の新米

いよいよ美味しい新米の季節がやってきました。秋は旬を迎える食材も豊富です。主役のご飯をさらに美味しく楽しめる秋のレシピをご紹介します。

## お米を洗う最新テク

お米を洗う時、最初の水は素早く表面のヌカを洗い流し、お米に吸収させないようにしたいものです。そのためのテクニックをご紹介します。

1. ザルにお米を入れる。
2. ザルよりも大きなボウルに洗い水を溜める。
3. お米入りザルを溜めた水につけ、ひと混ぜしてすぐに上げ、洗い水を替える。
4. 2回目に水に入れる前にお米を優しく研ぐ。
5. 研いだ米をボウルに入れ優しく洗い、この後水を2度替えて洗う。

●この後分量の水を量ってセットします。

※洗う水や炊飯にはミネラルウォーターの硬度が高くないものがオススメです。



# 秋の新米



短時間でつくれる。  
**自家製なめ茸**  
 ■ 材料: 作りやすい量  
 えのきだけ、舞茸、生しいたけ等  
 お好みのきのこ  
 ・ ・ ・ ・ ・ 合わせて150g  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ3  
 みりん ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ3  
 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

● 作り方  
 1. えのきだけの根元を切り落とし、3等分に切る。ほかのきのこも石づきを落とし、薄切りや小分けにする。  
 2. 鍋にきのこ、しょうゆ、みりん、酒を入れ、時折混ぜながら3分程煮て出来上がり。

**ご飯のおとも**  
 ご飯がすすむ、濃いめの味付けです。あと一品のおかずとしても活躍します。加熱するものはお弁当にも。

もりもり野菜が食べられる。

## なすとピーマンのみそマヨ炒め

■ 材料: 2人分  
 なす ・ ・ ・ ・ ・ 3個  
 ピーマン ・ ・ ・ ・ ・ 2個  
 にんにく ・ ・ ・ ・ ・ 1かけ  
 植物油 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2

<みそマヨだれ>  
 みそ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
 マヨネーズ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 水 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
 七味唐辛子 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4

- 作り方
1. なすはヘタを切り落とし、ひと口大の乱切りにする。ピーマンはタネを除き、ひと口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
  2. <みそマヨだれ>の全材料を混ぜておく。
  3. フライパンに油を熱し、なすを入れて炒める。全体に油がなじんだらピーマン、にんにくを加える。
  4. (2)のたれを加え、強火で混ぜながら加熱し、全体にたれがトロリとからんだら出来上がり。



甘辛味がご飯に合う。

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮

■ 材料: 作りやすい量  
 牛肉 すき焼き用 ・ 200g(約0.4 oz.)  
 ごぼう ・ ・ ・ ・ ・ 30 cm  
 しょうが千切り ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

<調味料>  
 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 120 ml  
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
 みりん ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2

- 作り方
1. ごぼうは肉と同じくらいの厚さにさがぎにする。肉は一口大に切る。
  2. 鍋に湯(分量外)を沸かし、牛肉とごぼうを加え、1分下茹でし水気を切る。
  3. 鍋に<調味料>の全てを入れ火にかける。沸騰してきたらしょうがの千切りを入れる。
  4. (2)の牛肉とごぼうを加え、中火で落とし蓋をして煮込む。
  5. 煮汁が少なくなってきたら、蓋を取り、混ぜながら汁気が無くなるまで煮て仕上げる。

# 秋の新米

## わっぱ飯

ひのきや杉などの薄板を曲げて作った器の「曲げわっぱ」を用いた蒸しご飯料理です。セイロや蒸し器だけでも作れます。具材をのせて蒸すことでご飯に旨味がなじんで、ふっくら仕上がります。



■ 材料: 1人分  
 鮭 ・ ・ ・ ・ ・ 1切れ  
 ご飯 ・ ・ ・ ・ ・ 1人前  
 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 塩 ・ ・ ・ ・ ・ 少々  
 わかめ ・ ・ ・ ・ ・ ひとつまみ  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 少々  
 こしょう ・ ・ ・ ・ ・ 少々  
 ごま油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2

定番の鮭で秋を満喫。

## 鮭わっぱ飯

- 作り方
1. わっぱ、あるいはセイロか蒸し器に、所々に穴を開けたクッキングシートを敷いて用意し、湯を沸かす。
  2. 鮭の皮と骨を取り除き、食べやすい大きさに切る。
  3. 用意した(1)にご飯と鮭をのせて酒、塩を振り、強火で10分蒸す。
  4. 蒸している間に塩蔵わかめを塩出し、または乾燥わかめを水で戻し、しょうゆ、こしょう、ごま油を混ぜておく。大葉は千切りにする。
  5. 蒸し上がったら、わかめ、いくら、大葉を飾って出来上がり。

■ 材料: 1人分  
 ご飯 ・ ・ ・ ・ ・ 1人前  
 穴子蒲焼 ・ ・ ・ ・ ・ 1尾

ふっくらした熱々の穴子おいしい。

## 穴子のわっぱ飯

<錦糸卵>  
 卵 ・ ・ ・ ・ ・ 1個  
 砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 植物油 ・ ・ ・ ・ ・ 少々

<混ぜご飯の具>  
 にんじん ・ 千切りでひとつまみ  
 生しいたけ ・ ・ ・ ・ ・ 大1枚  
 酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2  
 みりん ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
 水 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2

<トッピング>  
 さやえんどう ・ ・ ・ ・ ・ 2枚

● 作り方

1. 卵は砂糖を入れて植物油をしいたフライパンで薄焼きにし、錦糸卵を作る。
2. しいたけは薄切りにし、にんじん、酒、しょうゆ、みりん、水と鍋に入れ、中火で一煮立ちさせ、火を止める。
3. 煮たしいたけとにんじんは、汁ごとご飯に入れ混ぜる。
4. わっぱ、あるいはセイロか蒸し器に、所々に穴を開けたクッキングシートを敷いて用意し、湯を沸かす。

蒸すことでふわっとするしらす絶品。

## しらすわっぱ飯

■ 材料: 1人分  
 <混ぜご飯>  
 ご飯 ・ ・ ・ ・ ・ 1人前  
 春菊 ・ ・ ・ ・ ・ 刻んでひとつまみ  
 しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2  
 みりん ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
 ごま油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 いくら ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
 かつおぶし ・ ・ ・ ・ ・ ひとつまみ

<トッピング>  
 しらす ・ ・ ・ ・ ・ ひとつまみ  
 みつば ・ ・ ・ ・ ・ 1/2束  
 卵黄 ・ ・ ・ ・ ・ 1個分  
 刻み海苔 ・ ・ ・ ・ ・ 少々  
 いくら ・ ・ ・ ・ ・ 少々

● 作り方

1. わっぱ、あるいはセイロか蒸し器に、所々に穴を開けたクッキングシートを敷いて用意し、湯を沸かす。
2. <混ぜご飯>の材料を全て合わせ、用意した(1)に入れる。
3. みつばの茎の部分を1センチほどに切り、葉の部分は取っておく。みつばの茎としらすを混ぜご飯の上に盛りつけ、中央を少し凹ます。
4. 強火で蒸し器で5分蒸し、1度火を止め中央に卵黄をのせ(蒸気のやけどに注意)、再び強火で1分蒸す。取っておいたみつばの葉、刻み海苔、いくらを散らしてできあがり。







## 大根葉のふりかけ

■ 材料: 作りやすい量  
 桜海老・・・ 大さじ2  
 白ゴマ・・・ 大さじ2  
 かつお節・・・ 2つまみ  
 大根の葉・・・ 1本分  
 ごま油・・・ 大さじ1-1/2  
 酒・・・ 大さじ1  
 みりん・・・ 大さじ2  
 しょうゆ・・・ 大さじ2

- 作り方
1. 桜海老、白ごま、かつお節をフライパンで炒りし、取っておく。
  2. 大根の葉は細かく刻む。
  3. フライパンを熱してごま油、刻んだ葉を入れて中火で炒める。
  4. しんなりしたら、酒、みりん、しょうゆを加え、水気がなくなるまで炒め合わせる。
  5. (1)の桜海老、白ごま、かつお節を入れて混ぜ、火を止める。

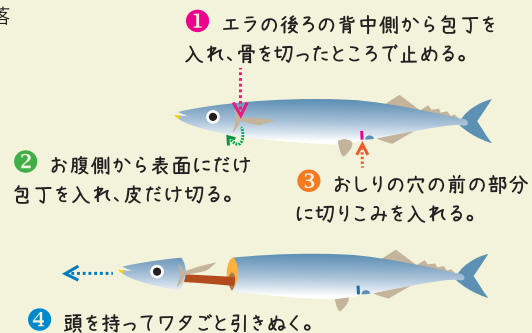


## さんまの梅煮

■ 材料: 2人分  
 さんま・・・ 2尾(約300g)  
 梅干し・・・ 3個  
 しょうが・・・ 薄切り小さじ1  
 水・・・ 150ml  
 酒・・・ 大さじ2  
 酢・・・ 大さじ1  
 砂糖・・・ 大さじ1-1/2  
 しょうゆ・・・ 大さじ1-1/2



- 作り方
1. さんまは右下の図のようにワタを取り除いて水洗いし、尾を落とし4つに筒切りする。
  2. 鍋にさんまと梅干し、しょうが、水、酒、酢を入れて中火にかける。煮立ったらアクをすくい取り、火を少し弱めて落とし蓋をして5分煮る。
  3. 砂糖、しょうゆを加え、さらに5分煮る。
  4. 落とし蓋をはずし、弱火にして煮汁が少なくなるまで10～15分煮る。火を止めてそのまま冷まし、味をなじませる。



7種の味のブレンドが新米にぴったり!



七宝生ふりかけ

ニシヤのふりかけ

## ご飯のおとも

### 酒の肴にも。牡蠣のしょうが煮

■ 材料: 作りやすい量  
 牡蠣・・・ 1瓶、296ml  
 しょうが千切り・・・ 大さじ1  
 しょうゆ・・・ 大さじ2  
 酒・・・ 大さじ3  
 みりん・・・ 大さじ2

- 作り方
1. 牡蠣を塩水で洗い、水を切っておく。
  2. 鍋にしょうが、しょうゆ、酒、みりんを入れて火にかけ、煮立ったら牡蠣を入れて落とし蓋をして弱火で5分ほど煮る。



### しいたけと昆布の佃煮

■ 材料: 2人分  
 しいたけ・・・ 中8枚  
 だし昆布・・・ 1枚(5cm角)  
 しょうゆ・・・ 大さじ2  
 酒・・・ 大さじ2  
 砂糖・・・ 大さじ1  
 みりん・・・ 大さじ2  
 水・・・ 60ml

- 作り方
1. 昆布を1cm角に切る。
  2. 鍋にしょうゆ、酒、砂糖、みりん、水、昆布を入れて軽く混ぜ、そのまま5～10分おく。
  3. しいたけは6～8等分のくし型切りにし、(2)の鍋に混ぜ入れる。落とし蓋をし、弱めの中火で10分ほど煮る。
  4. 落とし蓋をはずし、混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。火を止めてそのまま冷まし、味をなじませる。



### 秋の戻りがつおでたのしむ。鰹のんにくしょうゆ漬

■ 材料: 作りやすい量  
 鰹たたき刺身・・・ 1パック

<漬けだれ>  
 しょうゆ・・・ 大さじ2  
 みりん・・・ 大さじ1  
 にんにく、すりおろし・・・ 小さじ1/2  
 しょうが、すりおろし・・・ 小さじ1/2

<薬味>  
 にんにく・・・ 1かけ  
 植物油・・・ 小さじ1  
 玉ねぎ(小)・・・ 1/4個  
 かいわれ・・・ 1/4パック

- 作り方
1. <漬けだれ>の材料を全部混ぜ、ビニール袋に入れる。
  2. 切れていない場合1cm厚程に鰹を切り、(1)に入れて15分～1時間漬け込む。
  3. 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
  4. <薬味>用のにんにくを薄くスライスし、耐熱容器に植物油を入れてまぜ、1200wの電子レンジで約2分、きつね色になるまで加熱し、ペーパータオルで余分なあぶらをとる。
  5. 鰹が漬かったら、水気を切った玉ねぎ、かいわれと共に盛り付け(4)のんにくスライスをつまみつける。





## 秋のお寿司

### ▼ 鯖とサーモンのパッテラ

秋の代表的な魚である「さば」と「サーモン」。今年の秋寿司は欲張って両方の食材を使用した押し寿司を作ってみました。ニジヤのパッテラは肉厚で食べごたえがある大きさです。サーモンの上には彩りよくイクラをトッピングして少し贅沢に。2種類のお寿司を3切れずつご用意しました。違った味が楽しめて1度で2度美味しい、べろりと完食してしまうこと間違いなし!



### ▼ しめじ五目チラシ

食欲の秋、代表的な食材の中に「キノコ」があります。数あるキノコの中でも今年は「しめじ」に注目してみました。五目チラシごはんの上にえび・いくら・錦糸卵・貝割れだいこんそして主役のしめじをトッピング。低カロリーで食物繊維がたっぷり! 癖がなくシャキシャキした食感がたまりません。彩り豊かに秋の味覚をお楽しみください。

# ニジヤ 秋の新作弁当、お寿司

秋限定!

今年の秋の新作弁当はおこわ特集。ごはんが美味しい秋にちなんで、ふっくらもちもちのおこわを炊き上げました。秋ならではの野菜もたっぷり使って食欲の秋に大満足の新作です。

## 秋のおすすめ

### 秋の味覚どりおこわ弁当



### ▼ 秋の味覚どりおこわ弁当

ひとつのお弁当の中に秋の味覚が大集合しました。アラスカ産のサーモン、しめじ、栗、さつまいも。ごはんはニジヤオーガニック米とニジヤオーガニックもち米を使ったおこわで、食べ応えも充分です。

### ▼ サーモン西京焼きおこわ弁当

### ▼ チキン西京焼きおこわ弁当

ふっくらもちもちのおこわの上にはしめじと栗が仲良く並び、特製西京味噌で漬け込んだサーモンやチキンが豪華に控えます。ヘルシーな秋の煮物とニジヤオリジナル塩麴でうま味倍増の野菜が彩りを添える、この秋イチ押しのおこわ弁当です。



サーモン西京焼き  
おこわ弁当



チキン西京焼き  
おこわ弁当



### ▼ 秋の野菜煮物盛り合わせ

野菜煮物盛り合わせ定番の椎茸・こんにゃく・人参・ごぼう・竹の子・レンコンに、秋ならではのほっこり甘い栗と美味しい旬のさつまいもと紫さつまいもを盛り合わせました。定番ならではの美味しさに秋のアクセントもご堪能ください。

### ▼ しめじと栗のおこわ

おこわの上にはたっぷりのしめじとごろっと丸ごと5つの栗をトッピング。ちょっと贅沢な秋の味覚をお楽しみください。



しめじと栗のおこわ

## 秋のごちそう野菜

### ● しめじ

昔から伝わる言葉に「香り松茸、味しめじ」というものがあります。松茸は香りは良いが味はしめじの方が美味しいという意味ですがまさにその通りで、しめじにはGアミノ酸、グルタミン酸、アスパラギン酸という「うま味成分」が豊富に含まれています。きのこ全般にもいえることですが、ローカロリーで食物繊維が豊富なので、整腸作用も期待でき、ダイエットの強い味方とも言えます。またむくみ改善効果のあるカリウム、貧血予防効果のある鉄分も含まれており、新陳代謝を促したり、疲労回復の効果も期待できるので、ぜひ積極的に食べていただきたい食材のひとつです。

うま味たっぷり、そして栄養もたっぷり。  
美味しく、楽しくいただきます!





# ニジャ手作り のり佃煮

お手軽サイズで好評のニジャ手作り小瓶シリーズ、のり佃煮。ごはんがすすむシンプルな「のり佃煮」と、しいたけの香りが食欲を誘う「のり佃煮・しいたけ」の2種類。MSGや増粘剤などは使用せず、やさしい味付けに仕上げましたので、のりのナチュラルな風味をお楽しみいただけます。

お米がおいしいこの季節、ごはんのお供に、おにぎりに、ご家族皆様でお召し上がりください。



## のり佃煮ときのこの炊き込みごはん

【材料 (3~4人分)】

米 ..... 2合  
 のり佃煮・しいたけ ..... 大さじ3  
 きのこと類 ..... 適量  
 三つ葉 ..... 適量

【作り方】

- 1: 普通にごはんを炊く水加減でのり佃煮・しいたけと、生のきのこ類をお好みで加えてよく混ぜ合わせ、炊く。
- 2: 茶碗に盛って三つ葉を散らす。



## のり佃煮入り卵焼き

【材料 (2人分)】

卵 ..... 3個  
 のり佃煮 ..... 大さじ1  
 塩、こしょう ..... 少々  
 サラダ油 ..... 適量

【作り方】

- 1: ボウルに卵と塩、こしょうを少々加えてよくかき混ぜる。
- 2: フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を何度かに分けて入れて卵焼きを焼く。途中卵を巻く際にのり佃煮を横一列にまんべんなくのせて一緒に巻く。



# 秋こそ！美味しいごはん

## 食べたい

待ちに待った秋です！ 秋になるとおいしいものがたくさん出回り始めて、ついついうれしくなりますね。冬に備えて体内にたくさん栄養を蓄えようとする本能が現れるのかどうか…はわかりませんが、とにかく食欲が増してくること間違いなしの季節です。そして秋の美味しいものといえば、やはり新米。毎年この季節を心待ちにしている方も多いのではないでしょうか。

日本の国は古くから「瑞穂の国（みずほのくに）」と呼ばれてきたように、秋には稲穂が実り「今年も無事に実りの秋を迎えることができました」と感謝の喜びに満ちあふれます。こうした田畑の作物、すなわち農業が日本の社会の基礎になって「神様に感謝の誠を捧げ、新しい収穫物を第一に差し上げる」お祭りとして、新嘗祭（にいなめさい）が行われます。昔はその年の新米は新嘗祭で神様にお供えし、それが終わってから皆でいただくのが習慣でした。今でもその風習が残っている所もあり、おいしい新米を神様に感謝しながらいただくの日を、人々は心待ちにしているのです。実りの秋そして収穫の秋。この季節が一年を通して「ごはん」の一番おいしい季節といえるのです。

ニジャでは、今年もたくさん種類のお米を販売しています。それぞれにそれぞれの特徴があり、こだわりのあるお米ばかりを取り揃えています。ここではみなさんに自信を持っておすすめできるお米ばかりをご紹介します。バラエティに富んだ様々な種類のお米の中から、ぜひ好みのものを見つけてください。





秋こそ！美味しいごはんが  
食べたい

古式精米製法  
隅田屋米  
隅田屋米玄米

老舗の誇りと信用に裏打ちされた  
本物のお米「隅田屋米」

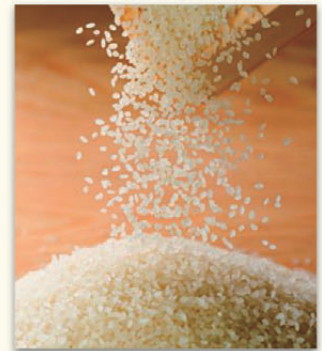
隅田屋は1905年に創業した、東京・墨田区の米穀専門店です。100年以上続く米屋の知識と独自の精米、配合技術で、お米好きから飲食店までおいしく、安全なお米をお届けしています。

「隅田屋」の屋号を冠した「隅田屋米」は、毎年変わるお米の作柄を考慮しながら、当該年度産のお米の良い特徴を引き出す為に複数のブランド米を厳選し、敢えてブレンドを行うことで、隅田屋にしかできない、オリジナルの味を生み出しています。

さらに隅田屋では、お米の美味しさを最大限に引き出す、昭和20年代に造られたアオキ式循環精米機を使用した「古式精米製法」を採用し、また安全安心を保証する最新型の異物除去装置である「色彩選穀機」を完備することで、生産効率を度外視しても、日本人の原点であり、そして主食であるお米に対して徹底的にこだわっています。

### 隅田屋の古式精米製法とは

隅田屋で採用している「古式精米製法」。昭和初期頃にはこの精米製法が一般的でしたが、生産効率の良い工業用精米法が開発されて現在に至ります。しかしながら隅田屋ではお米本来の美味しさを引き出す「古式精米製法」にこだわり、生産効率に走らずじっくり丁寧に、丹精込め



てお米を日々磨き上げています。

その製法はというと、カッターやセラミックでお米の表皮を一気に削り取る工業用精米とは対極をなす、水車で粉を挽く原理を利用した製法で、お米同士を擦りあわせ表皮を剥いていく製法のことです。精米時に穀温を上げたり、高い圧力をかけたりますることがないので、お米本来の旨みを引き出すことができる反面、擦りあわせるだけなので、表皮をすくには剥くことができず、剥き取るには数回（7〜10回）精米する必要があります。

### 循環式古式精米製法の効果とは

お米は、表皮の直下に旨み層があるので、できるだけ表皮を薄く剥くことで、芳醇な香りと濃厚な旨みが広がります。皮の近くに旨み層があり、できるだけ薄く剥いた方が美味しいとされるりんごと同様です。りんごの皮を薄く剥くと黄色身を帯びますが、お米も一緒に、表皮を薄く

剥くことができると、真っ白なお米ではなく、少し銚色がかつたお米に仕上がります。この銚色層を残すことで旨みが残ります。

### 循環式古式精米製法にしかできないこと

- ・銚色仕上げができるので、お米の旨みを充分に残します。
- ・精米時にお米の穀温を上げないので、芳醇な香りが沸き立ちます。
- ・糠層を多く残して精米できるので、炊き上がったご飯の白さと艶が増します。
- ・お米の天候、時期によって、精米圧力や回数を細かく調整できるので、最適な白米に仕上がります。

- ・お米の形状や硬さ、保有水分量に合わせて、低圧力で精米できるので、割れ米や碎米の発生を防ぎます。
- ・ぜひとも、隅田屋の古式精米製法をご賞味下さい。

安心・安全な日本産のやわらか玄米を販売しているのは、ニジヤマーケットだけです。



古式精米製法

隅田屋米

全隅田屋





秋こそ！美味しいごはんが食べたい

■短粒米…こしひかり、あきたおとめ、ひとめぼれ

3種の日本を原産とするお米は、短粒米で、カリフォルニアで最も多く栽培される中粒米と比較して形状が小さめで丸いのが特徴で、中粒米よりもマイルドで甘い味がします。また、短粒米の食感では中粒米と比較して柔らかいのが特徴です。

この米粒の柔らかさは、炊飯後にお米が冷えた時により顕著に違いとして現れます。中粒米は冷えると若干固くなるのに対して、短粒米は柔らかさを長い間維持します。

これらの3種の短粒米は、味、調理特性、食感においてそれぞれの特色がありますが、どれも主食の「白米」として最高級の品質であると評判の商品です。米ならではの味わいと柔らかさがあるためテーブルライスとしては最も適しています。

また、米国の多くの寿司屋では中粒米が寿司米として使われている中、ハイエンドの寿司屋では短粒米を使用しており、寿司酢を絡めた際に中粒米に比べて粘度がやや強く、べた付きやすい特性こそありますが、そこは職人技でうまく使いこなし、短粒米の良さが最大限に活かされており。

■こしひかり



こしひかりは日本国内において現在に至るまで最高品種として不動の地位を確立しております。

炊飯後はほんのりと甘い香りがし、パランスの取れた味が特徴です。中粒米と比べ、食感は柔らかくもちもちしており、冷えても味と柔らかさが、しつかりとした食感が持続します。全体的な食感と味から、寿司シヤリとして最適な短粒米と言えるでしょう。

■あきたおとめ



あきたおとめは炊飯後はほんのりとナッツの香りがし、しつとりしていいながらこしひかりよりは固めの傾向があります。冷えた後はほかの短粒米に比べて少しだけ黄色っぽくなるという特性がありますが、伝統的なアジア食とともに寿司の使用に向いております。

■ひとめぼれ



たこを柔らかく仕上げる大根との組み合わせ。

たこと大根の炊き込みご飯



■材料 (3~4人分)■  
米 …………… 2合  
茹でたこ …… 85g (3 oz.)  
大根 …………… 85g (3 oz.)

〈調味料〉  
しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1  
和風だし …… 小さじ1  
ねぎ …………… 適量

■作り方■

1. たこの足は1cm程に切る。
2. 大根は1cm角切りにする。
3. 米を研いで炊飯器に入れ、和風だし、酒、みりん、しょうゆを入れる。水を2合の目盛りまで加え、たこと大根を入れて炊く。
4. 炊き上がったから10分ほど蒸らし、盛り付けて刻んだねぎを添える。

炊きあがる時の香りもごちそう。

カレー炊き込みご飯



■材料 (3~4人分)■  
米 …………… 2合  
ソーセージ… 85g (3 oz.)  
にんじん …… ½本  
玉ねぎ …… 小¼個  
カレー粉 …… 小さじ2

スープストック …… 350ml  
塩 …………… 小さじ  
こしょう …… 少々  
白ワイン …… 大さじ2  
バター …………… 10g  
パセリみじん切り… 大さじ1

■作り方■

1. お米は水洗いし、ザルに上げておく。
2. ウインナーは1cmに、にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
3. 炊飯器に洗ったお米とカレー粉、スープストック、塩、こしょう、白ワイン、2合の目盛りまでになる様に水を足し、ソーセージ、にんじん、玉ねぎを上に乗せて炊く。
4. 炊き上がったから、バターを加えて混ぜる。器に盛り、パセリを振る。

お勧めレシピ

ひとめぼれは炊飯すると芳香豊かでほんのり甘い味がします。食感はとても柔らかいです。今回紹介した3種類の短粒米の中で、ひとめぼれが一番見た目が白いというのが特徴です。

また、食感が一番柔らかいという特性もあるので、主食のテーブルライスとして適しており、どのアジア食においても絶妙に合う一品となっております。





秋こそ！美味しいごはんが  
食べたい

鹿児島パールライス  
あきほなみ  
さつま黒もち

かごしまで育つ、かごしまで生きる。  
おいしいお米をお届けします。

鹿児島県オリジナル品種の「あきほなみ」が、食味ランキングで平成25年産から5年連続で最高評価の特Aを獲得しました。

あきほなみが栽培されているのは、宮崎県と熊本県に接する鹿児島県北部。この地域は、鹿児島でも米処といわれています。なかでも伊佐盆地（大口盆地）は鹿児島県で最も大きな盆地で、盆地特有の気候のため夏は暑く、冬はマイナス10度ぐらまで下がることもあります。

意外にも毎年雪が10回ほど降り雪かきをしなければならず、伊佐市は「鹿児島県の北海道」と呼ばれています。このような鹿児島県の環境に適したお米を、鹿児島県農業開発総合センターが10年の歳月をかけて開発したのです。

そのお米の名前が「あきほなみ」です。名前の由来は、収穫の秋、風に吹かれた稲穂が波打つように揺れている様をイメージしました。

この「あきほなみ」の品種特性にあわせながら、生産者は努力を繰り返し、特Aを獲得するほどまで育て上げていったのです。「あきほなみ」はもちもちとした食感で、色艶があり、甘くてとても美味しいお米です。しかも粒が大きいため、炊きあがったときの光沢

がきれいです。研究所による味覚分析では、全体の味のバランスが均衡しているという結果になりました。

なぜ、あきほなみは旨いのか。『鹿児島県の北海道』といわれる鹿児島県北部は9月を過ぎると昼夜の寒暖の差が10度以上になる日もあり、この寒暖の差がますます美味しいお米を育てます。そして上流に霧島連山をひかえる羽月川の水を農業用水として使っているのも、美味しいお米が取れる要因となっています。

さらに、あきほなみの産地を限定し、特に食味のいい粒ぞろいの米（厳選あきほなみを「吟地米」のブランド名で販売しています。「吟地米」の生産者は、現在30名と少なく、それに伴って流通量も少ないのが現状です。しかしそれぞれパッケージに生産者の顔写真が張られていて、生産者の顔が見えるということが「吟地米」の売りのひとつにもなっています。

この機会にアメリカ在住の皆さまにも、この鹿児島県産のお米を味わって、喜んでいただきたいとの願いで、自信を持っておすすめ致します。ぜひともご賞味いただきたいお米です。







秋こそ！美味しいごはんが食べたい

## 米王国！ 新潟県産こしひかり

美味しいお米として不動の位置を占めるのはやはりこしひかり。こしひかりの特徴といえば、程良いモチモチ感と独特の甘み、そして香りのバランスが日本人好みということから、日本各地で作られています。特に新潟で採れたこしひかりの特徴は、ツヤと粘りが強く、お米の「甘み」を感じられることが挙げられます。また新潟はお米だけでなく、全般的に品質の良い農産物が採れることでも有名で、信濃川が運んでくる栄養素のおかげで、土に栄養分が多く畑や田んぼ作りに適しています。旨みのある農産物ができる土壌。それが新潟の土壌の特徴といえます。

## 新潟のこしひかりが 美味しい訳

新潟の地形は、山といくつもの川に恵まれ、気候もお米作りに適しているため、おいしいお米がたくさん生産できる土地として有名です。日本一長い信濃川や阿賀野川をはじめ、たくさん川が上流から栄養分を含んだ肥えた土と豊かな水を運んでくれます。

そして下流には豊かな平野が広がっており、こしひかりや農作物を育てるのに、格好の土壌となるのです。肥沃な粘土質で出来ている土壌は、お米作りに必要な養分を豊富に含んでいるため、科学肥料が少なく済み、平野を中心においしいお米が作られています。この天然の養分がこしひかりの「うま

味」のもとになっているのです。

また新潟の気温はお米が実る時期の気温が平均25℃で、お米の成長にとって適温な環境です。新潟のある北日本海側では、稲の育つ春から夏には比較的よい天気が続く、雨も適度に降りません。夏は、稲の成長に適した高温の日が多く、冷害や台風なども少ないです。冬になると、山間部を中心に多くの雪が降ります。この雪は、春になると解け出して、山林の落ち葉が作り上げた腐葉土の養分をたくさん含んで平野部へ向かいます。そして、天然の養分を含んだこの雪解け水は、農業水として水田を潤します。こうした気候が米づくりに適しており、昔から稲作を中心とした農業が行われてきているのです。このように水、土壌、気候という3つの地の利の影響を受けることによって新潟に美味しいお米がたくさん生産できるのです。

そして、最後に忘れてはいけない

こと、それはやはりヒトの手力である、ということです。新潟にはお米作りのプロが多く、米農家がたくさんあり、情報交換も頻繁に行われています。そんな農家が受け継がれ、しかも周りにプロがいると必然的にますます磨かれた技術が身に付いていきます。農家は昔から代々受け継がれ、現在も多くの方たちが現役で稲作をしています。

自然の環境も美味しいお米作りには大事ですが、受け継がれた稲作の情報が集まる環境も新潟のこしひかりが美味しい理由に他なりません。

新潟産限定こしひかり「彩錦」は、鮮度を保つために物流から在庫に至るまで低温保管し、品質管理を徹底していることが特徴です。だから日本からやって来たお米でも鮮度が違う。年間を通していつでもフレッシュな美味しさ味が味わえます。

豚の旨味加わった欲張り栗ごはん。

## 栗と豚肉の炊き込みご飯

お勧め  
レシピ



### ■材料(3~4人分)■

米 ..... 2合  
むぎ甘栗 ..... 130g  
豚薄切り肉 ..... 200g  
いんげん ..... 8本

[A] しょうゆ ..... 大さじ2

みりん ..... 大さじ1

[B] 酒 ..... 大さじ1

塩 ..... 小さじ½

しょうゆ ..... 大さじ1

### ■作り方■

1. 米は洗い、水に浸けて約30分間おく。
2. 栗と豚肉をボウルに入れ、調味料【A】で下味をつける。
3. 米の水をきり、炊飯器に入れ調味料【B】を加え混ぜ、栗と豚肉を汁ごとのせて平らにする。水を2合の目盛りまで入れ普通に炊く。
4. いんげんの軸を切り落とし、塩(分量外)を入れた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気をきり、1cm位の斜め切りにする。
5. ご飯が炊けたらいんげんを入れて軽く混ぜ、10分蒸らす。





NIJIYA MARKET



NIJIYA  
オーガニック米  
オーガニック玄米

秋こそ！美味しいごはんが  
食べたい

## おいしいご飯を召し上がれ！ ニジャオーガニック米シリーズ

毎日おいしいご飯が食べられることは、日本人にとってこの上ない喜びではないでしょうか。毎日いただくご飯だからこそ体にいいものにこだわって、しかもおいしく食べたいものですね。ニジャマーケットのオーガニック米シリーズはそんな思いから誕生しました。ニジャの契約農場で大切に育てられたオーガニック米。ここではそのオーガニック農場のことを紹介いたします。

### オーガニック農場の農法

オーガニック農法とは自然に存在しない化学薬品の使用を一切廃止して土壌の管理、田植えの管理、水の管理、害虫の管理、そして収穫と収納の管理と自然のチカラを上手に利用して行っていく方法です。作物を作る際に最も重要なことは土作りです。生きた土を作るためにはやはり自然のチカラを借りなければなりません。連作せず休閑期には緑肥となる代替作物を栽培します。この緑肥と自然堆肥、そしてそこで成り立つ豊かな生態系によって、年を追うごとに

土は豊かになっていくのです。

農薬に頼らないオーガニック農法では雑草との付き合い方もまた重要な要素で、雑草より稲を元気に育てるためのきめ細やかな水の管理が行われています。まず種を植えた1週間後に水を多めに張り、約3週間かけて、深い水には耐えられない雑草を自然消滅させていきます。その後1ヶ月かけて田んぼから水を引き、また小さい稲を傷めないようにしながらその他の雑草を駆除していくのです。この作業は細心の注意を払って行わなければなりません。ひとつ間違えれば雑草は駆除されないのでところか稲のための栄養分までもが奪われてしまうからです。このように計算しつくされた水のコントロールを確実に行うことで稲の持つ力を最大限に発揮させ、雑草に対処します。もちろん使用する水の水质管理にも細心の注意を払っています。

### オーガニック米の保存法

オーガニック米は、収穫後も化学薬品には頼りません。保管するタンクには常に新鮮な風を特大エアコンディシ

ヨナーで送り、温度と湿度の管理を徹底することで外部からの害虫や悪い菌などの異物を防ぎます。また最悪の事態で虫などが見つかった場合は二酸化炭素を送り込み害虫を窒息死させる方法をとりまします。通常の穀物の保管のように、害虫駆除剤を定期的に撒いたりはしません。きめ細やかな管理により常にベストの状態です。

### オーガニック米のすすめ

過去2世紀の間に飛躍的な進歩を遂げた現代の農業はコンベンショナル農法と機械による大量生産化によって可能になりました。しかしその反面大量の化学薬品が土地を枯らせ、ついには人体までも蝕んできました。その過ちに気付いた人々の手によってまたオーガニック農法が見直されています。そしてその数はどんどん増えていきつつあります。時間や手間を惜しまずに細心の注意を払いながらお米を見守り、自然の力を利用して環境と体に優しいお米を作り出すオーガニック農法。そしてそのことをより多くの消費者が理解し、支持しているからこそ実現していくのです。

さあ、今日もおいしいご飯を召し上がれ！





Crown Jewel of  
Japanese Rice  
TOYAMA



富山県産  
こしひかり

秋こそ！美味しいごはんが  
食べたい

## 豊かな自然が育む米どころ 富山県産こしひかり

富山県は日本列島の中心北部に位置し、東は新潟県と長野県、南は岐阜県、西は石川県に隣接しています。東西90km、南北76kmと非常にコンパクトな県ながら、三方を北アルプス立山連峰などの急峻な山岳地帯に囲まれ、中央には富山平野が広がり、富山湾、日本海へと開けています。また、天然の巨大ダムともいえる山々からは、一年を通じて豊かできれいな水が生まれ、水力発電や各産業を支える重要な資源となっています。富山平野の背後には3000メートル級の山々があるため、河川が非常に多く見られます。急流河川の源流にはブナの原生林が広がり、ミネラルや栄養をたっぷり含んだ雪解け水が、年間を通して安定的に水田を潤しています。その豊富な水と肥沃な扇状地に恵まれて、この土地では、良質の水を使った稲作が古来より発展し、現在では日本一の水田率を誇っています。こうして富山県特有の甘みと粘りのある米が生まれ、米作りが農業の中心となった背景を物語っています。

### 富山米の美味しい理由は水

富山県内河川の水は、年間を通して平均15℃前後と非常に冷たく、



標高差約2500mを約100kmの距離で流れるので、汚れることなく澄んでいます。この冷たい水を使うことにより、昼夜の寒暖差を生み、夏場の高温対策にもなります。栄養分があり、冷たく清らかな水で育てることによって、こしひかりがこしひかりらしくたくましく育ち、粒がしっかりとした程よい甘みと粘りがある、味わい深いお米となります。

### 富山県のこしひかり

県下のうるち米の8割以上はこしひかりを作付しています。その一番の理由は、やはりこしひかりに適した気候風土だということでしょう。出穂期から収穫期までの平均気温が25℃と、こしひかりが



最もおいしく実る環境となっており、3000m級の立山連峰を源とした、冷たく豊かな水が稲の活力を高めるため、しっかりと熟した米を実らせることができるからです。

米作りの気候風土に恵まれた富山県産のこしひかりをぜひご賞味ください。





## 黒ゴマのカップシフォンケーキ

ごまの香りが香ばしいシフォンケーキの生地をカップに入れて焼くとギフトにも喜ばれるかもしれません。

■材料: 6個分

卵黄・・・・・・・・・・ 4個  
 砂糖・・・・・・・・・・ 1/3 Cup  
 サラダ油・・・・・・・・ 1/4 Cup  
 練り黒ごま・・・・・・・・ 大さじ1  
 擦り黒ごま・・・・・・・・ 大さじ2  
 薄力粉・・・・・・・・・・ 1/2 Cup  
 ベーキングパウダー・・ 小さじ1/8  
 卵白・・・・・・・・・・ 4個  
 砂糖(メレンゲ用)・・ 1/3 Cup  
 粉糖(飾り用)・・・・・ 適量

●作り方

- 卵黄と砂糖を混ぜ、サラダ油と練り黒ごまもさらに加え、しっかり混ぜる。
- 擦り黒ごまを混ぜる。

- 卵白を泡立て始め、メレンゲ用の砂糖を少しずつ三回くらいにわけて混ぜ入れていき、しっかりした固めのメレンゲを作る。
- (3)のメレンゲの1/3の量を(2)にしっかり混ぜ入れる。
- あらかじめ一緒にふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを(4)に粉っ気が見えなくなるまでさっくり混ぜる。
- 残りのメレンゲを5にふんわり感が残るように混ぜる。
- カップに出来上がった生地を流し込み、375°Fのオーブンで約20分焼く。
- しっかり冷めたら飾り用の粉糖をふりかける。



## りんごのインビジブルケーキ

切った断面がきれいで、目に見えないケーキという意味のインビジブルケーキ。りんごの代わりに、梨、柿、さつまいもなどの食材でも美味しくできます。

■材料: 15センチx5センチのパウンド型1台分

りんご・・・・・・・・・・ 2個  
 卵・・・・・・・・・・・・・ 1個  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1-1/2  
 バター(室温で柔らかくしておく)・・ 大さじ1/2  
 牛乳・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 薄力粉・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
 バニラエッセンス・・・・・・・・・・ 少々  
 黒蜜・・・・・・・・・・・・・ 適量

●作り方

- 卵、砂糖、バニラエッセンスをしっかり混ぜ、ふるった薄力粉をかるく混ぜあわせる。
- 常温で柔らかくしたバター、牛乳の順に混ぜ入れてく。

- りんごは皮と芯を取り、薄くスライスにする。
- スライスしたりんご全体を絡ませるように(2)に軽く混ぜあわせる。
- (4)のりんごを一枚一枚並べ重ねるようにパウンドケーキ型に敷き詰めていく。きれいに並べることによって、断面がきれいに仕上がる。
- 残った液体もまんべんなく型に流し込み、325°Fのオーブンで約20分焼く。
- 冷めてから型から取り出し、お好みの大きさに切り、少しオーブンなどで温めて黒蜜をかける。



簡単で美味しく癖になってしまう。さつまいものチップスです。ディッピングソースとしてはちみつに少ししょうゆを入れてみました。低温の油でじっくり揚げるとキレイに揚がりますよ。

■材料: 約3人分

さつまいも・・・・・・・・ 1個  
 黒ごま・・・・・・・・・・ 適量  
 揚げ油・・・・・・・・・・ 適量  
 はちみつ・・・・・・・・ 1/4 cup  
 しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2

## おさつスナック

●作り方

- さつまいもをスライサーで薄くスライスして流水に5分ほどさらしておく。
- 水気をペーパータオルなどでしっかりきって、熱した油で色が付くまで揚げる。
- 黒ごまを振りかける
- しょうゆとはちみつをまぜてディッピングソースを作る。



## かぼちゃとヨーグルトのカップデザート

甘みにはメープルシロップを使って、体に優しいデザートです。お好みでグラノーラや、シリアルなどをもっと足しておやつでなく、朝食にもいいかもしれませんね。

■材料: 2個分

かぼちゃ(中くらい)・・・・・・・・ 1/4個  
 メープルシロップ・・・・・・・・ 大さじ2  
 バター(常温でやわらかくした)・・ 大さじ1  
 ヨーグルト・・・・・・・・・・ 1/2 cup  
 メープルシロップ・・・・・・・・ 大さじ1  
 水とメープルシロップで煮た飾り用かぼちゃ・ 適量  
 ライスクリスピーなどのシリアル(飾り用)・ 適量

●作り方

- かぼちゃの皮と種を取り、薄くスライスして、容器に入れ、ラップをして電子レンジで約3分温め柔らかくする。
- 冷ました(1)に大さじ2のメープルシロップとバター入れ、クリーム状になるまでしっかり混ぜる。
- 2をカップに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ヨーグルトと大さじ1のメープルシロップをまぜ、(3)のかぼちゃのクリームの上のせ、飾り用のかぼちゃと、シリアルなどを飾る。



## ほうじ茶のサブシ

食感が軽く、サクッとしているサブシ。その食感を出すには、あまり混ぜすぎないように気を付けることです。

■材料: 約25枚

バター(室温に戻しておく)・・・・ 1/4 lb.  
 砂糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4  
 ほうじ茶(ブレンダーで細かくしておく)・ 大さじ1  
 薄力粉・・・・・・・・・・・・・ 1 cup  
 砂糖(周りのコーティング用)・・・・ 適量

●作り方

- 室温にしたバターをヘラなどでクリーム状にする。
- 砂糖を混ぜ入れる。
- 薄力粉とほうじ茶を一緒にふるい、(2)にさっくりと粉っ気が見えなくなるまで混ぜる。
- 生地を平らな台にのせ、コロコロ転がし、直径約4センチ長さ約30センチの棒状に成型していき、冷蔵庫でしっかり固くなるまで冷やしておく。
- 冷やした(4)の周りにコーティング用の砂糖をまぶし、約1センチ間隔で切っていく。



- ベーキングシートを敷いた天板の上に、間隔をあけて切った5を並べていく。
- 350°Fのオーブンで約20分焼く。



※分量の表記は全てアメリカ式です。



Kei Hasegawa

物を作る事からお菓子、パン作りに興味を持ち出し、日本とアメリカのお菓子屋、レストランで経験を積み現在ロサンゼルスのレストランでパストリーシェフとして活躍中。

一番好きな季節  
 秋、一番私が好きな季節になりました。忙しくなる年末に向け準備に追われる日々が皆さん続くかと思いますが、時には甘いものと一緒にゆったりした時間を過ごしてください。





行楽の秋!

# おにぎり弁当 を作ろう!

秋は食欲の秋。美味しいものがたくさん出回ってうれしい季節ですね。また行楽のシーズンでもあり、お弁当をもって出かけするのもいいですね。そして秋は毎年お待ちかねの新米も出まわってごはんが美味しい季節でもあります。そこで今回はそんな美味しいごはんを十分に楽しんでいただけるようにパッカンおにぎりに挑戦です。パッカンおにぎりとは丸く握ったおにぎりに切れ目を入れてそこに具材をトッピングした新しいタイプのおにぎりです。それをメインにした見た目もかわいいおにぎり弁当をつくります。

おひるが  
たのしみ!

今回のチャレンジャー



Takashiくん Keiraちゃん Leahちゃん Karissaちゃん Hirokiくん



おにぎり弁当

## パッカンおにぎり

用意するもの  
あったかごはん  
おにぎり用海苔  
トッピング具材(唐揚げ、卵焼き、  
鮭フレークなどお好みで)  
ラップ

3. しばらく置いて海苔が馴染んだら、ロールパンに切れ目を入れるような感じで、水に濡らした包丁で真中に切れ目を入れる。

4. 切れ目を開いて、好きな具材を挟んだら完成。

できあがり!

### 料理のコツ・ポイント

- ・海苔がひび割れたり千切れてうまく包めなくても、海苔がしんなりしてくれば、綺麗に海苔がくっつくので大丈夫です。
- ・いろいろな具材を挟んで楽しめます。

## つくりかた

1. 海苔を2等分に切る。



2. ラップの上に海苔を1枚のせ、ご飯をのせたら、ラップで丸く握る。一旦ラップを開き、もう一枚の海苔をのせて、おにぎりをひっくり返してラップで包んで形を整える。



できあがり!



作ったおにぎりとおかずを詰めて、お弁当が完成。

## ハムのお花

材料 (1個分)  
ロースハム・・・1枚  
茹でブロッコリー 少々  
楊枝・・・・・・1本

## つくりかた



1. ナイフかハムカッターでハムに切り込みを入れる。



2. ハムを二つに折って端から巻いてゆく。



3. 楊枝で留めて中央にブロッコリーを入れる。

できあがり!



## アカレンジャー

材料 (1個分)  
プチトマト・・・1個  
クリームチーズ 適量  
黒ゴマ・・・・・・2粒  
楊枝・・・・・・1本

## つくりかた



1. プチトマトはへたを取り、上から1/3を切る。



3. 黒ごまで目をつける。



2. クリームチーズをプチトマトの大きさに合わせて切り、トマトで挟むようにして、楊枝をさす。

できあがり!



## ちくわ鳥

材料 (4個分)  
ちくわ・・・・・・1本  
黒ゴマ・・・・・・8粒  
枝豆・・・・・・8粒  
マヨネーズ・・・少々  
ケチャップ・・・少々

## つくりかた



2. 枝豆を2粒重ねて穴に詰める。



3. 目の位置にマヨネーズをつけて黒ゴマをのせる。



4. つまようじかお箸の先にケチャップを付けてほっぺたにする。

できあがり!



1. ちくわを4等分に切る。



# ドライフルーツの魅力

ドライフルーツとは果実を、天日干しや砂糖漬けなどで乾燥させることで、保存食として親しまれてきた古くからある伝統的な乾燥食品・保存食のひとつです。その中でもレーズンは最も馴染み深いものですが、ここアメリカではありとあらゆる果実がドライにして売られています。ドライにすることで水分が抜けて成分が凝縮し、生鮮で食べるより効率よく栄養を摂取することができるのです。

日本独特のドライフルーツといえば干し柿が思い浮かびます。秋から冬にかけて特に日本の田舎に行くと軒下に干し柿がずらりと並んで干されている光景を思い浮かべますね。

ドライフルーツはもともと保存食として利用されてきたものです。古代ギリシャ、ペルシャ、エジプト、古代中国の古き時代から、戦争などの非常時における保存食として重用されてきました。かつてはドライフルーツが作りやすいのは気温が高く、湿度の低い地域でしたが、現在では、ドライにするフルーツの種類も非常に増え、その特性に応じて風味や色、味を損なわないようにさまざまな乾燥方法が開発されており、身近な食材となっています。

美容と健康に良いと注目を集めているドライフルーツですが、新鮮なフルーツの水分を抜くことに



防ぎ、体外に排泄する役割も果たします。

●ミネラル  
果実に含まれていたミネラルの多くは、乾燥の過程で失われることなく凝縮されます。したがってカリウム、鉄、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、銅、リンなどのミネラル類を補給するには、ドライフルーツはこの上なく効率的な食品であるといえます。

●食物繊維  
食物繊維には、水に溶ける「水溶性タイプ」と水に溶けない「不溶性タイプ」の2種類があり、それぞれ働きが違います。そして、ドライフルーツにはその両方がバランス良く含有されています。

水溶性食物繊維は、血液中のコレステロールの上昇を抑制し、血糖値を抑える働きをし、体内の塩分を排泄することで高血圧になるのを防ぐ働きをします。不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨張し腸を刺激するので、便秘や整腸作用に威力を発揮します。また、有害物質が体内に吸収されるのを

ドライフルーツの色素部分に含まれている「ポリフェノール」は、ブドウを原料とするフラノス・イタリアの長寿の秘訣「赤ワイン」にも見ることが出来る栄養素です。この「抗酸化作用」とは、動脈硬化や脳梗塞を防ぎホルモンを促進させる作用があるとして研究が進められており、食物繊維や5大栄養素に次ぐ新たな栄養素とされています。

## ドライフルーツの活用法

そのまま食べるだけではなく、いろいろな料理に組み合わせることで、ドライフルーツの応用例はグッと幅広くなります。近年、ドライフルーツが脚光を浴びてきたのはこの理由によるものです。例えば、肉や魚を焼くときに、ドライフルーツと一緒にすると、酵素の働きでタンパク質がやわらかくなり、美味しくできあがりやすくなります。味わいのにも、肉のうまみ・果実の甘味の合体は、日本人にとっては斬新なものです。また、ドライフルーツを刻んでヨーグルトに混ぜたり、朝食のシリアルに添えたりするだけでも食卓が一気に多様化します。

ドライフルーツ全般に共通している特徴は、食物繊維、ミネラル、抗酸化物質の三つの要素が豊富に含まれることです。

## 効能別おすすめドライフルーツ

ドライフルーツがいかに栄養価が高く、私たちの美容と健康に貢献してくれるかがわかってきましたね。たくさん種類のあるドライフルーツをそれぞれ効能別に整理してみました。体調などに気になることがあった時の参考にしてください。

▼お肌に効く↓  
ビタミンA、ビタミンCを多く含むフルーツ  
マンゴー、イチゴ、キウイ、柑橘系フルーツなど



野菜も果物も、「色が濃い食材ほど栄養価が高い」といわれ、そのなかで「黄色い食材」は美肌に良いといわれています。ビタミンA、ビタミンCを多く含むマンゴーのほかに、柑橘系のピール（皮部分）もビタミン類を多く含む食材として知られており、オレンジ系のピールをつかったドライフルーツは、女性におすすめのドライフルーツといえます。

▼アンチエイジングに効く↓  
抗酸化作用のあるフルーツ  
レーズン、プルーン、イチジク、クランベリー、アプリコット、マンゴー、干し柿



前述の「抗酸化作用」がある物質を多く含む果物・ドライフルーツが、レーズンやプルーンを初めとする葡萄系と、イチジク、クランベリーといったドライフルーツ。ホルモンの働きを促進させ、動脈硬化や脳梗塞を防ぐなど、いわゆる体の「若い」や「老化」に対するアンチエイジングを図ることが出来ます。血行を促進することで全身を暖めることから、むくみや肌荒れにお悩みの方にもオススメです。

▼便秘やお腹の調子に効く↓  
食物繊維を多く含むフルーツ  
バナナ、リンゴ、プルーン、イチジク、チェリー、アプリコット、マンゴー



お通じや便秘の解消に効果があるとされる「食物繊維」。この食物繊維を多く含む果物・ドライフルーツとして挙げられるのが、おなじみのバナナを初めとするドライフルーツ。

水溶性と不溶性、2つ両方の食物繊維が豊富とされるバナナは、糖分や脂肪の吸収を抑え、便のかさ増しとなってスムーズなお通じを促すことができます。便秘改善

▼疲れた体を整える↓  
クエン酸を多く含むフルーツ  
キウイ、リンゴ、パイナップル、梅干し



疲れた体の調子を整える、「クエン酸」を多く含むドライフルーツがキウイやパイナップル、梅干しといった「酸味系」のドライフルーツ。疲労回復効果のあるクエン酸のほかに、ストレスを和らげてリラックスさせる効果を持つビタミンCも多く含むキウイやリンゴは、ドライフルーツとなる過程でもビタミンCが失われにくく、手ごろに美味しく疲労感を回復することができます。





## ドライフルーツ入り琥珀糖



〈材料〉型17x12cm  
 お好みのドライフルーツ --- 150g  
 砂糖 ----- 250g  
 水 ----- 200g  
 寒天 ----- 4g

### 〈作り方〉

- 1 ドライフルーツを小さな角切りにする。
- 2 鍋で沸騰した水に砂糖、寒天を入れて沸騰させたまま2分間混ぜ続ける。
- 3 半量のドライフルーツと寒天を型に入れて冷凍庫に2〜3分程入れると軽く固まるので、その上にまたドライフルーツを入れて残りの寒天も加える。
- 4 冷凍庫に入れて固まったら、お好みの大きさに切る。
- 5 切ったものを風通しのよい所に並べて置き、たまにひっくり返しながら1週間ほど置いておく。

## フルーツケーキ



〈材料〉9x15cm型 2個分  
 お好みのドライフルーツとくるみ ----- 合わせて180g  
 洋酒 ----- 適量

小麦粉 ----- 110g  
 アーモンドプードル ----- 40g  
 卵 ----- 3個  
 バター ----- 1スティック  
 砂糖 ----- 70g  
 ベーキングパウダー --- 小さじ1

### 〈作り方〉

- 1 〈下準備〉お好みの大きさに切ったドライフルーツとくるみにひたひたになるくらい洋酒を加え、1時間から1週間漬けておく。
- 2 室温に戻したバターと砂糖を混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- 3 アーモンドプードルと振った小麦粉、ベーキングパウダーを加え切るようにヘラでよく混ぜ合わせる。①の洋酒を水切りしたドライフルーツとくるみも加えて混ぜる。
- 4 油を塗った型に生地を入れ、350°Fに予熱したオーブンに30分、325°Fに温度を下げ15〜20分焼く。串を刺して何もついてこなかったら焼き上がり。

## ドライフルーツクッキー



〈材料〉約80枚分  
 (1)  
 バター ----- 200g  
 砂糖 ----- 130g  
 卵 ----- 1個  
 アーモンドプードル ----- 60g  
 薄力粉 ----- 300g  
 お好みのドライフルーツ ----- 150g  
 (2)  
 卵 ----- 1個  
 Demerara sugar ----- 適量

### 〈作り方〉

- 1 室温に戻したバターと砂糖をよく混ぜ、溶いた卵を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。
- 2 そこにアーモンドプードルとふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
- 3 お好みのドライフルーツの種類分に生地を分ける。小さく切ったドライフルーツをそれぞれの生地に混ぜる。
- 4 それぞれの生地を筒状に丸く形を整えラップで包み冷凍庫に30分入れる。大きさはお好みで。
- 5 冷凍庫から出したら材料(2)の溶き卵を刷毛で塗り、皿に入れたDemerara sugarを転がしながらたっぷりまぶす。
- 6 7mmくらいに生地を切り鉄板に並べ表面に溶き卵を塗る。
- 7 350°Fに予熱したオーブンで約15〜20分焼く。

ドライフルーツを使って  
 おいしいお菓子を  
 作りましょう。



## 日本特有のドライフルーツ干し柿



干し柿は秋から冬にかけての田舎の風物詩といえます。1本の紐に数個から十数個の皮を剥いた柿を結んで「連」となし、雨露を避け、通風をよくするために、柿を結んだ紐を家の軒先などの屋根の下に吊るして、乾燥させます。

特に寒い地域の人たちにとっては、昔から保存食として重宝してきました。それは甘くて美味しいだけでなく、栄養価も高いということを知っていたからにほかなりません。干し柿に含まれるカリウムで高血圧予防やむくみ予防効果を、食物繊維で整腸作用が期待できます。さらに、二日酔い、風邪の軽減、疲労回復などの効果もあるとされ、生柿は体を冷やしますが、干し柿は胃腸を丈夫にして体を温めてくれます。

※ 柿を干し柿にすると、元々栄養価の高い柿はさらに栄養豊富になりますが、ビタミンCは減少して、代わりにビタミンAが多くなり、食物繊維、カロテンが増えます。実は渋柿の方が甘柿よりも糖度が高く、タンニンの効果で腐りにくい点などから、干し柿は渋柿で作ることが一般的です。甘柿を干し柿にしても渋柿ほどには甘くはならないそうです。

### ■ 意外な美味しさ！ 干し柿の酒粕巻き

■ 材料  
 干し柿 …… 好きなだけ  
 酒粕 …… 適量

#### ■ 作り方

- 1 干し柿を切り開いて、種があれば取り出しておく。
  - 2 干し柿の中に酒粕をぬり、くるくるとじめる。
  - 3 食べやすい大きさに切っていただく。
- ※ 冷凍するときは、ラップをして冷凍室へ。冷凍したまま包丁でスライスする。



## クラウドブレッドと ドライフルーツのジャム



〈材料〉約20枚分  
 (1) クラウドブレッド  
 卵 ----- 3個  
 クリームチーズ ----- 大さじ3  
 ベーキングパウダー ----- 大さじ3

(2) ドライフルーツのジャム  
 アプリコットドライフルーツ ----- お好みの量  
 キャンタローブドライフルーツ ----- お好みの量  
 水 ----- 適量

### 〈作り方〉

- 1 (1) クラウドブレッド  
 ① 卵を白身と黄身に分ける。  
 ② 室温に戻したクリームチーズと黄身を合わせて泡だて器でよく混ぜる。  
 ③ 白身にベーキングパウダーを入れてメレンゲを作り、②を加えてゴムベラで切るようによく混ぜ合わせる。  
 ④ クッキングシートを敷いた鉄板にスプーンで生地を置いていく。直径は約7センチくらい、オープンに入れると生地が広がるので間隔を少し開けておく。  
 ⑤ 300°Fに予熱しておいたオーブンで10分くらい焼く。
- 2 (2) ドライフルーツのジャム  
 ① ドライアプリコットとドライキャンタローブをそれぞれお好みの大きさに切る。  
 ② 別々の鍋に①を入れ材料の約3倍量の水を加えて煮る。お好みの固さになるまで水が足りないようなら加えながら煮る。

## ドライフルーツ アイスクリーム



〈材料〉14x20cm容器  
 生クリーム ----- 200g  
 卵 ----- 2個  
 砂糖 ----- 30g  
 バニラエッセンス ----- 小さじ2  
 お好みのドライフルーツ ----- 100〜150g

### 〈作り方〉

- 1 卵に砂糖を入れてしっかり泡立て、バニラエッセンスを加える。
- 2 生クリームを泡立てて①に混ぜ合わせる。
- 3 小さく切ったドライフルーツを加え型に入れる。
- 4 冷凍庫に入れて1時間おきに3〜4回混ぜる。

## いちじく羊羹



〈材料〉型17x12cm  
 市販のあんこ ----- 350g  
 ドライいちじく ----- 50g  
 くるみ ----- 50g  
 洋酒 ----- 適量  
 粉寒天 ----- 2g  
 水 ----- 100ml

### 〈作り方〉

- 1 〈下準備〉ドライいちじくとくるみを小さく切り、ひたひたになるくらい洋酒を加え1時間から3日くらい漬けておく。
- 2 水を沸騰させて寒天を入れ2分間沸騰させながらかき混ぜ、あんこを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 ①の洋酒を水切りしたドライいちじくとくるみを加えて、型に入れ、冷蔵庫で固める。



# 肌・心・体の良循環

秋ですから〜  
美肌食でおもてなし

肌にも命のバランス、(気)・(血)・(水)のおはなし



**尾崎 富美** (おざき ふみ)  
CA州・NV州エステティシャン・  
電気針脱毛士・公認美容インストラクター  
ロスアンゼルス郊外レンドビーチにある完全予約制サロン、"O" de Kirei 代表。  
神奈川県横浜市生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に居住。California State University Fullerton修習学部卒業後、日系大手美容関連会社の美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。針による永久脱毛サービスやエステティックサービス、スパコンサルティング、美容関連業務など幅広く携わる。料理人として活躍した父の影響により、美味しい食事と美肌作りの関わりを日々研究。ホームページ: www.FumiOzaki.com Instagram: @odekirei Twitter: @ozakifumi

秋晴れの爽やかな紅葉が美しいこの季節。厳しかった夏の暑さを乗り越え、ホッと一息しながら深呼吸。少しずつ長袖に着替える時期になったら、肌も深まる秋冬仕様にむけてエイジングケアに移行したいものですね。

日頃の肌ケアも秋冬にむけて、今一度お手持ちの基礎化粧品を見直しながら、使い切れるものは使い切り、潤いが実感できる保湿力の高いものを中心に取り入れるようにするなど、時間をみつけて「肌の衣替え」を行うと良いでしょう。

さてここで、ご自分の顔を鏡でじっくりと見てみましょう。夏中は紫外線対策をしっかりと行いましたか？完全防備で過ごされたとしても、夏

の間うっかり浴びてしまった紫外線の影響が蓄積し、シミやソバカス、くすみなどが少し目立ってはいませんか。

「肌がくすんでいてツヤがない」、「肌のたるみが気になる」、「肌がカサカサする」など、肌バテによる症状をバランスの良い状況に取り戻すべき時期が秋と言われています。私が化粧品会社に勤務していた頃を思い起こせば、秋は命のバランス「(気)」「(血)」「(水)」の思想に関する話題が多かったことから、今回は肌ケアと照らし合わせて一緒に考えたいと思います。

何となくたるみ、寝ても疲れが取れない、何をしてもやる気がおきない。調子が良くないので病院で検査を受けても問題はないと言われる

てしまい、このまま放っておいても症状は改善されることもなく、誰かにこのつらさを理解してくれないかと唱えたくありません。このような季節の変わり目にもみられる状態こそ、東洋医学では病気になる一歩手前の「未病」未来の病気」と位置付けられます。

過剰なストレスや生活習慣病が主な原因ともいわれている未病ですが、薬や手術でその場の症状を緩和する西洋医学とは異なり、東洋医学では未病の段階で、自己免疫力と正しい食生活で回復させようとする発想に注目します。

ではどのように未病のケアを行えば良いのでしょうか。巡りの良い健康な体を維持する鍵は「(気)」「(血)」「(水)」のバランスが大切といわれています。この3大要素は常に共存しあい、私たちの体中を見守り、循環しています。いずれかの要素が欠けてしまうと、日々の生活において最高の状態が発揮

出来なくなります。簡潔に一つずつ掘り下げると、

「(気)」は生命エネルギーそのもの。不足すると疲れやすかったり、風邪を引きやすかったりする症状。元気、やる気、気合、活気などの言葉があるように、目に見えないところで肉体的な働きをつかさどる。

「(血)」「(水)」は体の血液や酸素、栄養を運ぶ。血の流れが滞った状態を「瘀血」「ドロドロ」の血に近い状態という。粘り気が強くなり、肩こりや冷え性、そしてホルモンバランスによる症状と直結していることが多い。

「(水)」はリンパ液、汗、涙など、体中の水分バランスを見守る。人間の体の約60%は水分であり、多すぎても良くない。体内の潤いと体調を整え、便秘やむくみ、のぼせなどの症状を緩和。

そして「(気)」「(血)」「(水)」をそれぞれの肌状態に例えれば、

「(気)」は透明感がある、健やかでイキイキとした肌。自己免疫力で肌の酸化を防ぎ、初々しい肌へと導く。

「(血)」「(水)」は艶やかで肌の新陳代謝を盛んにし、傷んだ肌の回復を助ける。黒ずみやくすみ、目の下のクマと関係する。全身に流れる血液により、顔色を良好な状態に保つ。

「(水)」は潤いに満ちた、しっかりとらぬらかな肌へ。老廃物の排泄をスムーズにし、肌のターンオーバーの生成を促す。

フェイシャル施術をご提供している段階で、この3大要素をうまく取り入れることにより、お客様の自己



「オザキオーガニック塩レモン」で手の甲がシットリ、ツヤツヤに！

いつもハンドルを握る手の甲がうっかり日焼け状態になっていませんか。週に1〜2回、おやすみ前にぜひお試しください。二重で人気の万能調味料、オザキオーガニック塩レモンを使った簡単なスクラブマッサージです。

ニジャオーガニック塩レモン・小さじ½をとり、右手と左手の甲を合わせながらゆっくりにすり込み、指や爪周りのキューティクルも軽く1〜2分マッサージを行った後、ぬるま湯で流しましょう。流した後は清潔なタオルで軽く水気を吸い取り、お手持ちのハンドクリームを塗って保湿します。

キリッとしたさわやかな香りが抜群のレモンが、手も気分もスッキリ。手の透明感を瞬時に取り戻すことが期待できますよ。

## ① 長芋えびの花餃子

■材料 (約20個分)  
長芋 …………… 300g  
大葉 …………… 1パック分  
生姜(すりおろし) …… 1片  
むぎえび …………… 160g  
餃子の皮 …………… 約40枚

〈お手製ポン酢のタレ (作りやすい分量)〉  
みりん …………… 90ml  
ニジャ 30%薄塩しょうゆ …… 100ml  
レモン(しぼる) …………… ½個  
★上記材料を鍋に入れてよく混ぜ合わせ、弱火で5分ほど煮たら出来上がり。

- 作り方
- ① はじめに皮むきした生姜をすりおろし、そこへミンチ状にしたむぎえびと大葉の細切りを加える。
  - ② 長芋は皮むきし、さいの目切りにした後、①に加えて混ぜる。
  - ③ 材料②を加えて、よく混ぜ合わせる。
  - ④ 餃子の皮を2枚重ねて③を花の形に包む。
  - ⑤ フライパンに油を薄くばし、④を入れて5〜10分焼いたら出来上がり。
  - ⑥ 器に移し、お手製ポン酢のタレをつけていただく。お好みでゆず胡椒や梅ペーストなどをタレに混ぜると美味しく倍増!



「気」=生命のエネルギーに良いとされる食材のひとつが長芋。皮脂のコントロールや皮膚炎などを防ぐビタミン B 群が豊富です。更に疲労回復や滋養強壮効果に含まれる酵素が消化吸収を助け、イキイキとツヤのある肌へと導きます。そんな長芋にえびのぷりぷり感と日焼けやシミを予防するのにも効果的な大葉が融合。この秋、肌・心・体を元気にしてくれる一品を、「お手製ポン酢のタレ」をつけていただきます。



## ② レバーと秋野菜の生春巻き、柿ソース添え

■材料 (約10本分)  
鶏レバー …………… 250g  
れんこん …………… 150g  
千切りたけのこ …… ½パック  
きゅうり …………… 1本  
乾燥はるさめ …………… 30g  
レタス …………… 10枚  
生春巻きの皮 …… 約10枚

〈柿ソース (作りやすい分量)〉  
柿(既に熟して柔らかいもの) …… 小2個  
和田萬有機金ごまペースト …… 大さじ3  
はちみつ …………… 大さじ2  
ニジャ 30%薄塩しょうゆ …… 大さじ1  
ニジャ有機みそ(米こし) …… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1  
湯 …………… 大さじ2  
★上記材料をボウルに入れて混ぜ合わせれば出来上がり。

- 作り方  
〜レバーの下ごしらえ〜  
ボウルに入れてから水で一度洗い、更に水を入れて冷蔵庫で1時間ほど血抜きをする。血抜きをした後、2度水をかえながら洗い、水気をペーパータオルで押さえ、レバーの筋を取り除いて一口大に切り落とす。酒大さじ1、はちみつ大さじ2、ニジャ30%薄塩しょうゆ大さじ½をよく混ぜてから炒めておく。炒めた後、カレーパウダーを適量ふりかける。
- ① レタスは巻きやすい大きさに切って分け、きゅうりはよく洗い細切りにして分けておく。
  - ② れんこんは皮を剥き、スライサーで薄切りにしてから軽く炒める。
  - ③ 乾燥はるさめは表示通りに茹でたら冷水で洗い、水気を切って巻きやすい長さに切っておく。
  - ④ 千切りたけのこのパックの中身を半分とり、お湯で10分茹でたらザルにあげておく。
  - ⑤ 大き目のフライパンに水を入れ、生春巻きの皮をぐくらす。まな板の上の水で濡らしたペーパータオルを置いて1枚ずつ戻す。
  - ⑥ 生春巻きの皮1枚につき、①から⑤の具材を真ん中にのせ、はみ出ないように抑えながら手前、左右の順に皮を折りたたみ、手前から奥に向かって巻ければ出来上がり。柿ソースをつけていただく。



「血」の食材でひらめいたのが鶏レバー。高たんぱくでミネラルが豊富な食材として貧血予防に重要な鉄分などが含まれ、そして何より嬉しいのが低カロリーであること。肌の血行を良くし、血色の良い肌質を取り戻すことが期待でき、肌・心・体の循環がバランスよく保てることに関係します。そんな鶏レバーを少しでも食べやすく、今回はれんこんやたけのこなどの秋野菜を合わせた特別な生春巻きに、柿を使ったソースで味わってみませんか。

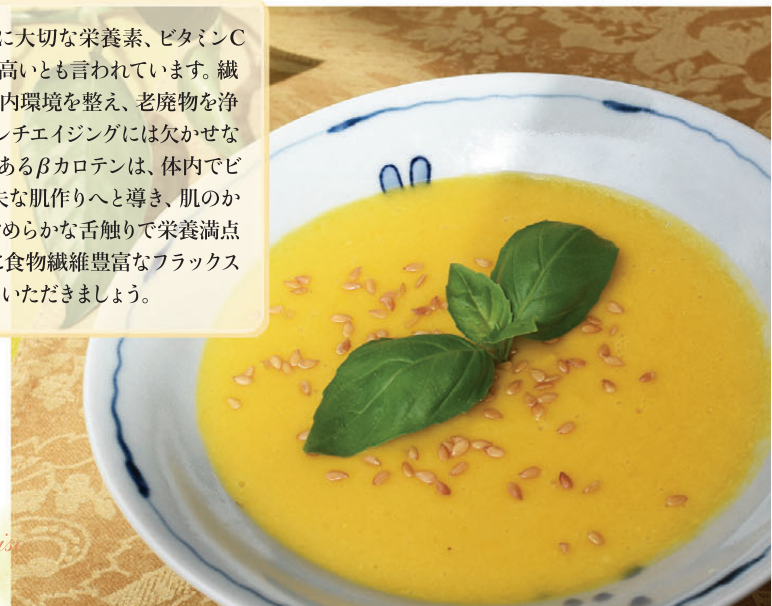


秋が旬のかぼちゃは美肌に大切な栄養素、ビタミンC(抗酸化作用)の持続性が高いとも言われています。繊維質たっぷりで「水」の要素・腸内環境を整え、老廃物を浄化してくれる働きが期待でき、アンチエイジングには欠かせない食材です。黄色い色素の元であるβカロテンは、体内でビタミンAに変わることで、丈夫な肌作りへと導き、肌のかさつきや口回りの荒れも緩和。なめらかな舌触りで栄養満点のスープは豆乳で仕上げ、最後に食物繊維豊富なフラックスシードを適量ふりかけて美味しくいただきます。

## ③ かぼちゃの美肌ポタージュ

■材料: (1〜5人分)  
かぼちゃ(熟したもの) …………… 半分  
玉ねぎ …………… 中サイズを半分  
ニジャ和風だし …………… 1袋  
ニジャオリジナル豆乳 …………… 450ml  
オリーブオイル …………… 小さじ2  
ぬちまーすの塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
ニジャ 有機栽培フラックスシード …… 少々

- 作り方
- ① かぼちゃは熟したものを選び、さいの目切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
  - ② 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①を中火で軽く炒める。
  - ③ ②の粗熱がとれたら、ニジャ無調整豆乳を加えてミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
  - ④ ミキサーの中身を鍋に移してから、ニジャ和風だしを入れて弱火で煮込む。
  - ⑤ 仕上げにぬちまーすの塩、こしょうを加える。
  - ⑥ 器に移してから、ニジャ有機栽培フラックスシードを軽く振りかけて出来上がり。







## にんじんサラダ

こんなににんじんをたっぷり食べられるなんて！と驚くほど手軽でおいしいサラダです。

### ■材料（2〜3人分）

にんじん …… 2本  
塩 …… 小さじ½ 弱  
にんにく（すりおろし） …… ½片  
オリーブオイル …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
クランベリー …… 適量  
カシューナッツ …… 適量

パセリ（みじん切り） …… 適量  
こしょう …… 少々

### ■作り方

1. にんじんはスライサーで細切りにし、塩を振って混ぜ合わせて少し置き、軽く水気を絞る。
2. すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。



## エビときのこのアヒージョ

お好みのきのこをたっぷり使って！残ったオイルはパスタやソースなどに再利用。

### ■材料（4人分）

エビ …… 12尾  
しめじ …… 1パック  
オイスターマッシュルーム …… 80g  
しいたけ …… 6枚  
エリンギ …… 1本  
にんにく …… 2片  
オリーブオイル …… 250ml  
塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
パセリ …… 適量

### ■作り方

1. エビは洗って殻と背わたを取る。きのこは食べやすい大きさに切るか、手でさく。にんにくとパセリはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにく、きのこを入れてフタをして中火にかけ、ふつふつしてきたらフタを取って塩、こしょうし、弱火で30分ほど煮る。
3. エビを加え、色が変わったなら火を止めてパセリをふる。



## 丸ごとかぼちゃのスープ

栄養価の高いかぼちゃの皮も捨てないでスープに。甘みとコクが強くなり、おいしいかぼちゃスープになります。

### ■材料（4人分）

かぼちゃ …… 500g  
バター …… 15g  
チキンブロス …… 400ml  
牛乳 …… 200ml  
生クリーム …… 50ml  
塩 …… 少々

### ■作り方

1. かぼちゃは種を取り適当な大きさの薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れて中火にかけ、かぼちゃを炒める。
3. かぼちゃがしんなりしてきたらチキンブロスを入れ、ふたをして弱火で20分煮る。
4. 火を止めてハンドミキサーでなめらかにする。
5. 牛乳、生クリーム、塩を入れ、弱火でかき混ぜながら加熱し、沸騰する直前で火を止める。



## コロコロ煮野菜の塩麹漬け

そのままでも、電子レンジで軽く温めてもおいしい常備菜。漬けて1時間ほどで食べられます。

### ■材料（4人分）

大根 …… 150g  
にんじん …… 50g  
ブロッコリー …… 100g  
セロリ …… 60g  
塩麹 …… 大さじ2 強  
（野菜の量の10%が目安）  
ごま油 …… 5g  
輪切り唐辛子 …… 適量

### ■作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、他の野菜は1.5cm角に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、大根とにんじんを入れて一煮立ちしたら野菜だけ引き上げ水気を切る。続いてブロッコリーとセロリを入れ、さっと鮮やかな緑色になったら火を止め、ザルに上げて流水で色止めする。
3. ビニール袋に水気をよく拭いた野菜と他の材料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫に保存する。

野菜のおかず  
いろいろ。



ふだんよく使う野菜を使って、さっと作れる“野菜のおかず”秋バージョンをご紹介します。

食欲の秋といわれるだけあって、いろいろな野菜が旬を迎えます。

秋の野菜はからだにやさしく、辛みが強かったり、冷たかったりする夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。

## たっぷり野菜と葛きりのチャプチェ風

葛きりは炒めてもコシがあり食べ応えがあります。たっぷり野菜が食べられる麺メニューです。

### ■材料（4人分）

葛きり …… 200g  
玉ねぎ …… ¼個  
にんじん …… ½本  
ピーマン …… 1個  
ニラ …… ½束  
しいたけ …… 4枚  
乾燥きくらげ …… 5g  
にんにく …… 1片  
白ごま …… 大さじ1  
ごま油 …… 大さじ1  
（調味料）  
醤油 …… 大さじ1 半  
みりん …… 大さじ1  
ニジヤ和風だし …… 小さじ1

### ■作り方

1. 乾燥きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。葛きりは指定時間より1分短く茹でて水洗いしておく。
2. にんにくはみじん切り、ニラは4cm幅、その他の野菜はすべて細切りにする。
3. フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら強火にして野菜を炒める。
4. 葛きり、調味料を入れてよく混ぜ合わせ、仕上げに白ごまをふる。





# 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、ガーリック、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〜く炒め物・唐揚げ・シロツケ・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とっさにお楽しみください。

## ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ チキンのカレーマリネ焼き

ニジヤのカレーフレークで簡単味付けのメイン料理を!



### 材料 (2人分)

鶏胸肉	300g
ニジヤカレーフレーク	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1
にんにく (すりおろし)	1片
しょうが (すりおろし)	1片
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	適宜

### 作り方

- 1 鶏胸肉の皮面からフォークなどを刺して穴をあけ、両面に塩、こしょうしておく。
- 2 その他の材料をビニール袋に入れて合わせ、鶏肉を入れて揉み、冷蔵庫で1時間ほど置く。
- 3 フライパンにオリーブオイル (分量外) を適量入れ、鶏肉を両面こんがり焼いて残ったソースを回しかけてふたをし、中に火が通ったらできあがり。





### ロソリ (フィンランドのポテトのサラダ)

#### ●材料(約4人分)

じゃが芋…150g/人参…70g/りんご…70g/ピーズの酢漬け…70g/玉ねぎ…50g  
 きゅうりのピクルス…70g/ロマネスコ…70g/塩…小さじ¼/絹の豆腐(水切り)…100g  
 ホワイトワインビネガー…小さじ1½/アガベシロップ…小さじ1/オリーブオイル…小さじ2  
 デイル…適量/ピーズの漬け汁…小さじ1

#### ●作り方

- 皮を剥いたじゃが芋と人参を1.5cm角に切り、かた茹でにして冷ましておく。りんご、ピーズの酢漬け、キュウリのピクルス、玉ねぎもそれぞれ1.5cm角に切り、玉ねぎはサッと冷水をくぐらせ水を切っておく。
- 絹のお豆腐をボウルに入れてハンドミキサーでペーストにし、塩、ホワイトビネガー、アガベシロップ、オリーブオイル、ピーズの漬け汁を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- 1を器に盛り、2を乗せてデイルを飾る。(または、1と2をボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる) (\*絹豆腐でクリームとの和え衣を作っていますが、ナッツや大豆でできた植物性のクリームなどを使って良い。酸味や甘みは好みで調整しましょう。例) オーツミルクのサワークリーム・大さじ3/塩・小さじ¼/酢・小さじ1/アガベシロップ・小さじ1/ピーズの漬け汁・小さじ1)



### シニエ・ケイト (きのこのクリームスープ)

#### ●材料(約4人分)

玉ねぎ…100g/好みのマッシュルーム(今回はシャントレルというフィンランドのワイルドマッシュルームとホワイトマッシュルームを使用)…200g/にんにく…2片(8g)/オリーブオイル…大さじ2  
 ローリエ…2枚/粉末クローブ…小さじ¼/水…100ml/豆乳…400ml/小麦粉…大さじ1½  
 塩…小さじ¼/胡椒…少々/チャイブ…適量/醤油…小さじ½

#### ●作り方

- 玉ねぎは粗みじんに、マッシュルームは2-3cmの食べやすい細かさに刻む。(\*乾燥のきのこでも良い出汁が出ます。乾燥と生のミックスでつくるのもおすすめです。乾燥の場合は水で柔らかく戻しておいてから)
- 鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れ、中火でよく炒める。玉ねぎがしんなりとし、甘い香りがしてきたら、2cm程度に刻んだきのこを微塵切りにんにくを加えさらに良く炒める。
- 塩、胡椒、粉末クローブ、ローリエ、醤油を加え、一呼吸置いてから弱火にし、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせ、油と馴染ませながら5分程度炒める。
- 優しく混ぜながら少しずつ豆乳を加えとろみをつける。沸騰する手前で弱火にし10分程度煮込み、器に盛り細かく刻んだチャイブを飾ったら出来上がり。



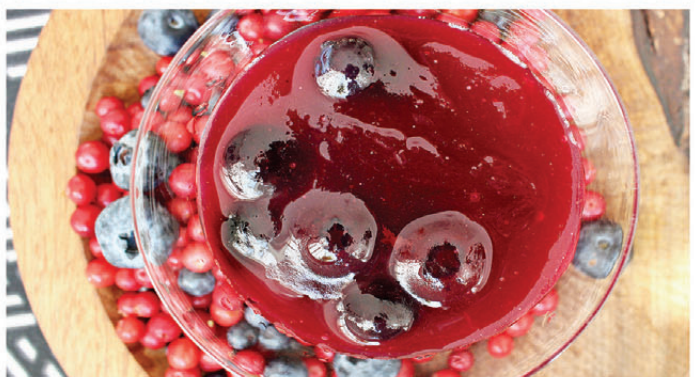
### カレリアンピーラッカ

#### ●材料(約10-12個分)

【具】オーツミルク(または、無調整豆乳)…400ml(200ml×2回)  
 塩…小さじ¼/お米(白米)…120-150g/水…200ml  
 【皮】小麦粉…50g/ライ麦粉(または全粒粉)…150g  
 水…100ml(必要に応じて10-20ml足す)/塩…小さじ¼/オリーブオイル…小さじ2

#### ●作り方

- お鍋にお米(そのまま、またはサッと洗う)と水、オーツミルク200mlと塩を入れて、中火で沸騰させてから弱火にし、時々、鍋の底をなでるようにしながらかき混ぜ、約30-40分でミルク粥にする。お米が柔らかくふわふわになったら、そのまま冷ましておく。(\*お粥を前日に仕込んでおくのがオススメです)
- 大きなボウルにライ麦粉、小麦粉、水、塩、オリーブオイルを入れ、菜ばしなどでかき混ぜ、ある程度まとまったら、生地がなめらかに一つにまとまるように優しく捏ねる。粉によって水分調整が必要。まとまりにくい時には少量の水を加える。(\*また、捏ね過ぎると固くなることがあるので注意しましょう)
- 2の生地を、大きなまな板やテーブルで5mm程度の厚さに伸ばし、コップやクッキー型などで直径約8cm程度の円形にくり抜く。くり抜いた生地は、くっかないように粉をふるなどしながら重ねておく。(\*ライ麦粉は乾きやすいので、濡れ布巾をかぶせるか、ラップなどで包んでおきましょう)
- 3の生地を1枚ずつ丸く、薄く伸ばし広げる(直径15cm程度が目安)。1のお粥を生地の中央に大さじ山盛り1杯程度乗せ、生地の外側1cm程度余白を残しながら、全体に広げる。手前の方の余白をV型に折り込み、手前の方から両側の皮を人差し指で軽く押しながら、楕円形にパイ生地を寄せていく。
- 250℃に温めたオーブンで約15分焼いたら出来上がり。(\*焼き上がったパイ生地にバターを塗ったり、エッグバター(ゆで卵とバター)を乗せて食べるのが古くからの伝統的な食べ方です)



### キーッセル

#### ●材料(4cm丸形 約4人分)

ブルーベリー(冷凍でも可)…200g/ベリージュース(またはりんごジュース)…150ml+100ml(片栗粉を溶く用)/アガベシロップ…大さじ1/レモン汁…小さじ2  
 片栗粉…大さじ1強/塩…小さじ¼

#### ●作り方

- 鍋に塩を振ったブルーベリー、150mlのジュース、アガベシロップを入れ沸騰させ、100mlのジュースで溶いた片栗粉を少しずつ混ぜながら加え入れ、透明になるまで弱火で火を入れとろみをつける。
- 火からおろし、粗熱が取れたらレモン汁を加え、器に入れて冷やしたら出来上がり。(\*ゼリーといっても、トロトロのスープのようなゼリー。好みで固めにしたり、クリームを乗せていただくようです)



今回は、フィンランドの伝統料理といわれるものをビーガン仕様にアレンジしてご紹介します。「森と湖の国」と呼ばれる北欧の国。国土の70%近くは森林に覆われ、10%が湖といわれています。そして必ず毎年やってくる厳しい冬があることで、夏がやってくる喜びや太陽の光への感謝の意識が、人々の心の中に今でも根付いていることが感じ取れます。また実に多くのものが、自然をモチーフにデザインされていることも、この国が持つ自然への敬意が現れている気がします。それぞれの国の個性が食の在り方をよく表現しているなど、改めて感じました。

### — 食を通して —

多くの人にとって、訪れた先の地元の「食」は、旅の大きな楽しみのひとつではないでしょうか。私自身も、旅先で出会う料理からは、いつも色々な楽しみや喜びを貰います。また、食べて楽しむだけでなく、調理をしたり、生産者に出会う機会があれば尚更、たくさんのことを学ばせてもらいます。「美味しい!」と思う料理や素材との出逢いは、好奇心を広げ、その土地や人のことをもっと知りたいと思わせてくれます。

その食(料理や素材)を育てた気候風土のこと、森のことや雨のこと。森に住む動物や生えている植物やキノコのこと。そして、必ずそこに暮らしてきた人たちのこと。それが変化してきた歴史の話になっていきます。地元の人から、直接いろいろ話を聞ける機会などは、最高に面白いです。それだけでなく、知らない名前の料理であったり、初めて目にする野菜のことを自分で調べてみるだけでも楽しいです。そして何より、食を語る時に面白いのは、決して食べ物のことだけにとどまらないからです。例えば調理に使っていた道具であったり、人々の

ライフスタイルの変化、デザインのこと、歴史やトレンド、相手によっては、経済や政治的な背景、そしてもちろん個人的な思い出まで、実に幅広くのことに繋がっていきます。今まで、日本ではもちろんのこと、他の国々でも、業務用から家庭の台所まで、たくさんキッチンにお邪魔し、色々な人とキッチンでの時間を共にする機会がありました。そんな中で気がついたのは、なんて素晴らしい文化交流の場なのだろうということです。キッチンで始まる何気ない会話は、ありとあらゆる分野の会話へと広がっていき可能性に満ちているから、楽しいのです。私は、「食」というのは、大地と人を、また人と人を、何度も繰り返し、色々な方面から、物質的に、意識的につなぎ直してくれるものだと思っています。国の文化から、個人の文化まで、様々なスケールで人と繋がれるコミュニケーションツールです。友人を自宅に招いて食事をするだけでなく、一緒にお料理することも含めて、楽しいイベントにしてみるのもまたオススメです。

[連載 44回]

## マクロビオティック な ひととき…

### ■ 秋の献立 ■

カレリアンピーラッカ

ロソリ

(フィンランドのポテトのサラダ)

シニエ・ケイト

(きのこのクリームスープ)

キーッセル



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、「食」や「いのち」を子どもの頃から見つけて来た。2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものが持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシヤスな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使って料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける  
 著書: 『THE SOUP』学陽書房





# ニジャ 手作り 塩麴と 醤油麴

かつて一世を風靡した塩麴。その人気は安定しつつ今や定番になっていくご家庭も多いことと思います。塩麴は、上手に使いこなすと料理の腕が格段に上がる、魔法のような万能調味料。素材の雑味を排し、料理にコクを出してくれ、しかも天然素材で作られていて体に良い効果がたくさんあるとなれば、使いこなさない手はありませんね。

日本の食に深いかわりのある麴は穀物に麹菌を付着させて作られ、その麹菌は繁殖する過程で様々な酵素を作り出します。そしてその酵素がすごいチカラを発揮します。デンプンを分解する「アミラーゼ」、タンパク質を分解する「プロテアーゼ」、脂肪を分解する「リパーゼ」、これらは三大消化酵素と呼ばれており、その全てが塩麴と醤油麴に含まれているのです。

塩麴や醤油麴の代表的な使い方として挙げられるのは肉や魚を漬けておくことと柔らかくなるというものです。これはこれらの酵素の働きによるものとされています。肉や魚の下味として、特に鶏肉のささみや胸肉など、パサパサしがちな肉を漬けておくとジューシーに仕上がります。ドレッシングに少し加えるとコクが増しておいしくなったり、オムレツや卵焼きなどにもおすすめです。塩麴や醤油麴を上手に使いこなすと化学調味料に頼ることなく、プロの味に仕上げる事ができます。



醤油麴漬け半熟ゆで卵

- ◆材料(2人分)  
卵 ..... 2個  
醤油麴 ..... 大さじ2
- ◆作り方  
1. 卵とかぶるくらいの水を鍋に入れる。中火で煮立つまで菜ばしで混ぜながら転がし、煮たら弱めの中火にして4~5分ゆでる。  
※菜ばしで転がすことで黄身が偏りにくくなります。  
2. 氷水にとり、しっかりと冷えたら殻をむく。ラップを2枚広げて醤油麴1人分、ゆで卵をのせて包み込む。  
※ラップで包み込む際、しょうゆ麴がまんべんなくいきわたるようにしてください。  
3. 冷蔵庫で一晩漬ける。醤油麴をふき取って半分に切って器に盛る。



醤油麴で簡単クリームパスタ

- ◆材料(2人分)  
パスタ ..... 2人分  
鮭フレーク ..... 大さじ2  
ブロッコリー ..... 100g  
舞茸 ..... 60g  
<ソース>  
豆乳 ..... 250ml  
醤油麴 ..... 大さじ2  
黒コショウ ..... 少々
- ◆作り方  
1. パスタを表示通りに茹でる。  
2. ブロッコリーを小房に分けてパスタと一緒にサッと茹でる。舞茸は手でばらしておく。  
3. フライパンに<ソース>の材料とブロッコリーと舞茸を入れて、舞茸がしんなりするまで炒める。  
4. 茹であがったパスタと鮭フレークも加えて全体にソースを絡めたら出来上がり。



塩麴豚汁

- ◆材料(2人分)  
豚肉(こま切れ) ..... 100g  
大根 ..... 3cm  
ニンジン ..... ¼本  
ゴボウ ..... ½本  
だし汁 ..... 600ml  
塩麴 ..... 大さじ2  
ネギ(刻み) ..... 適宜
- ◆作り方  
1. 豚肉はひとくち大に切る。大根、ニンジンは皮をむき、厚さ5mmのイチヨウ切りにする。ゴボウはたわしで水洗いし、斜め薄切りにして水に放って水気をきる。  
2. 鍋に分量外のサラダ油をひき、中火で豚肉を炒める。半分ほど火が通ったら、大根、ニンジン、ゴボウを加えサッと炒める。  
3. 2.にだし汁を加え、野菜に火が通るまで、アクを取りながら中火で煮る。塩麴を加え、1~2分ほど煮る。器に注ぎ、ネギをのせる。



塩麴肉じゃが

- ◆材料(2人分)  
豚肉(細切れ) ..... 200~250g  
じゃがいも ..... 3個  
にんにく ..... 1片  
青ネギ ..... 適量  
水 ..... 400ml  
塩麴 ..... 大さじ1½  
塩 ..... 適量  
粗びき黒コショウ ..... 適量  
サラダ油 ..... 大さじ1
- ◆作り方  
1. 豚肉は食べやすい長さに切る。  
2. ジャガイモは皮をむいて4等分に切り、水に放って水気をきる。  
3. にんにくは半分は切って芽を取り、叩きつぶす。深めのフライパンに半量のサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったら豚肉を加えて中火で炒め、焼き色がついたらいったん取り出す。  
4. 3.のフライパンに残りのサラダ油とジャガイモを入れ、全体に焼き色がつくまで炒める。  
5. 水と(3)の豚肉を戻し入れ、煮たらアクを取り、塩麴を加えて汁気がほとんどなくなるまで強めの中火で煮る。最後に塩、粗びき黒コショウで味を調整して器に盛り、青ネギのみじん切りを振りかける。



醤油麴のマーボー豆腐

- ◆材料(2人分)  
豚ひき肉 ..... 100g  
絹ごし豆腐 ..... 1丁  
しょうが ..... 1かけ  
にんにく ..... 1かけ  
長ネギ ..... ½本  
醤油麴 ..... 大さじ2  
豆板醤 ..... 小さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
水溶き片栗粉 ..... 適量  
ごま油 ..... 大さじ1

- ◆作り方  
1. 醤油麴とみりんを豆板醤と先に合わせておく。しょうが、にんにく、長ネギはみじん切り。  
2. 熱したフライパンに油を入れて、しょうがと長ネギを炒める。香りがしたら豚ひき肉を加えて、炒める。  
3. 大きめに切った豆腐を2.に入れる。1.で作った合わせ調味料も入れ、豆腐がくずれないようにゆっくりと混ぜる。  
4. グツグツとひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉をいれてとろみがついたら完成。



大根のおろし煮

- ◆材料(2人分)  
大根 ..... ½本  
豚肉 ..... 200g  
(しゃぶしゃぶ用、または薄切り)  
塩麴 ..... 大さじ1½  
エノキ ..... 1袋  
白ネギ ..... ½本  
七味 ..... 適量  
ポン酢しょうゆ ..... 適量
- ◆作り方  
1. 大根は皮をむき、すりおろす。豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、塩麴をもみ込む。エノキは石づきを切り落とし、小房に分ける。白ネギは斜め薄切りにする。  
2. 鍋、または深めのフライパンにエノキ、白ネギ、豚バラ肉の順に広げ入れ、大根おろしで蓋をするようにのせる。蓋をして中火で熱し、煮立ってから10分煮る。  
3. ポン酢しょうゆをかけ、お好みで七味をかけていただく。







# Dr. Kanaの はなまる健康術

## 7 尿路結石と食事

Dr. Kanaは子育てまっ最中の現役のお医者様。  
その豊富な経験と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。

汗をかいて脱水になりがちな夏に結石患者が増えるのも同様の理由からです。よって、毎日2Lの尿を出す程度の水分、つまり食事以外に1日2〜3Lの水分を摂ることが推奨されています。ここで言う水分とは水やお茶のことです。ビールはプリン体が多いこと、利尿作用から脱水になり得ることから、逆に尿路結石のリスクを高めてしまうので注意しましょう。コーヒーや紅茶にも結石を作るシュウ酸が含まれているため、摂りすぎには注意しましょう。

### 2 減塩を心がけましょう。

腎臓では、最終的におしっことして膀胱から出てくる量の100倍もの尿をまず作っています。その内の99%は、やはり体に必要だから取っておきなさいという指示が出され、水分や電解質などは腎臓内の細かい管を通る間に再吸収されるという仕組みになっています。この時、塩分（ナトリウム）につられて再吸収されるのがカルシウムです。よって、塩分摂取量が少ないと、体により塩分をキープしようとして再吸収される塩分が増え、つまり同時に再吸収されるカルシウムも増えるというわけです。カルシウムが多く再吸収されると、その下流に流れる尿中カルシウム濃度は減り、結石を作る可能性は減ります。

塩や醤油を減らして薬味やレモン汁で味をつけたり、麺類の汁を飲まないなど、減塩の工夫をしてみてください。

### 3 カルシウムを多めに摂りましょう。

一見逆では？と思うかもしれませんが、実はカルシウム摂取量を減らすと結石の再発リスクが高まるというデータが出ています。腸内でシュウ酸とカルシウムが結合したものは便として排泄されるだけで害はありません。しかし、カルシウム摂取量を減らすと、腸内でシュウ酸と結合できるカルシウムが減り、結果的により多くのシュウ酸が体に吸収されて尿中のシュウ酸が増え、結石ができやすくなるというわけです。よって、結石を予防するためには尿中のシュウ酸を減らすことが大切であるものの、カルシウムは十分に摂った方がよいと言われています。カルシウムは牛乳・チーズなどの乳製品、ひじき(レシビ)①、小魚や桜えび(レシビ)②、大豆などの豆類(レシビ)①やチンゲン菜(レシビ)②などの緑黄色野菜にも豊富に含まれています。

### 4 シュウ酸の過剰摂取を防ぐ、もしくは工夫をしましょう。

ホウレン草、タケノコ、ブロッコリー、バナナ、チョココ、コーヒーなど、シュウ酸を多く含む食品の過剰摂取は控えた方がいいでしょう。ただし、3にも記載したように、シュウ酸もカルシウムと一緒に摂ること、これらが腸内で結合して排泄されるので、尿中シュウ酸濃度の上昇を抑えることができます。また、ホウレン草やタケノコもしっかり茹でることでシュウ酸の量を減らせると言われていますので、茹でた野菜に

カルシウムの多いチリメンジャコや鯉節をかけるというのも一つの工夫と言えるでしょう。

### 5 動物性の脂肪やたんぱく質の摂取を減らしましょう。

お肉中心の食生活はどうしても尿を酸性に傾け、結石のリスクを高めてしまいます。同じ蛋白質でも豆腐からとるものは良好です。

### 6 レモンやライムを多めに摂りましょう。

レモンやライムを多めに摂りましょう。レモンやライムに多く含まれるクエン酸には、尿をアルカリ性に保持する働きがあり、結石ができにくくなります。残暑の頃にはレモンスカッシュ(レシビ)③、少し気温が下がってきた時はお湯を入れたホットレモンがオススメです。

### 7 繰り返す場合は専門の医師に相談しましょう。

特に、大量の結石が頻回にできる場合は、カルシウムバランスを調整している副甲状腺ホルモンの病気が原因となる病気がないか一度しっかりと検査することが大切です。また、尿と一緒に出てきた結石の成分を調べたり、24時間蓄尿を提出して尿の電解質成分を調べること、患者さんの結石に特化した治療ができますので、繰り返す場合は専門の医師(泌尿器科医、腎臓内科医)に相談して検査、内服薬を検討すると良いでしょう。

## 尿路結石予防 おすすめレシピ

### ① ひじきと枝豆の鶏団子

#### ◆材料(4人分)◆

鶏ひき肉 ..... 450g  
はんぺん ..... 大1枚  
ひじき ..... 15g  
ゆで枝豆 ..... 適量  
\* 白だし ..... 大さじ1½  
醤油 ..... 大さじ1½  
砂糖 ..... 大さじ2

#### ◆作り方◆

1. ひじきを水で戻し、ざるにあげておく。
2. 鶏ひき肉を捏ね、細かくちぎったはんぺん、ひじき、枝豆、\*の調味料を入れて混ぜる。
3. 団子状に形を整えたら天板にのせ、400°Fに予熱したオーブンで20分焼く。



### ② チンゲン菜と桜海老のカルシウム豊富な野菜炒め

#### ◆材料(4人分)◆

チンゲン菜 ..... 4株  
ニンジン ..... 1本  
桜海老 ..... 適量  
\* 酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
オイスターソース ..... 大さじ1  
中華スープの素 ..... 小さじ1

#### ◆作り方◆

1. チンゲン菜を一口サイズに、ニンジンを細切りにする。
2. ニンジン、そしてチンゲン菜を炒め、\*の調味料を入れる。
3. 最後に桜海老を入れて軽く炒め合わせて出来上がり。



### ③ レモンスカッシュ

#### ◆材料(1人分)◆

レモン汁 ..... 大さじ1½  
メープルシロップ(または蜂蜜) ..... 小さじ1~2  
炭酸水 ..... 150ml

#### ◆作り方◆

1. レモンを絞る。
2. メープルシロップ(または蜂蜜)、炭酸水と混ぜて出来上がり。



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、トランズ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





BCネットワーク  
PRESENTS  
乳がん検診と  
食事・栄養  
セミナー開催

去る9月の午後、在ロスアンゼルス日本総領事館の後援を受けて、BCネットワークのイベントが開催されました。BCネットワークとはプレスト・がんネットワークのことで、3人の日本人女性によって創立されました。以来日米両国に住む女性たちに向けて乳がんに関する情報を提供し続けています。正しい知識を得ることは必ずみなさんの支えになると信じて活動を続けていらっしゃる姿は、同じ女性としてとても心強く、また尊敬に値するものだと思います。

**BCネットワーク** Young Japanese Breast Cancer Network  
**乳がん早期発見啓発セミナー@LA**  
知っておきたい乳がんと婦人科系がんの早期発見と検診  
～乳がんの家族性リスクを考える・知っておきたい婦人科系疾患の症状と検診～

開催日 2018年 9/16 日 13:00～16:30 (開場:12:00)  
会場 リダックグランドウェイホテル (20001 S Western Ave, Torrance, CA 90501)  
後援 在ロスアンゼルス日本総領事館  
司会 久下香織子キャスター(ワシントンDC) 井村紀子  
協賛 Novartis Oncology  
協賛 株式会社ニジヤマーケット・レムントン社

1. [知っておきたいあなたの乳がんリスク・診断・治療法・検診・家族性]  
藤田 学医師 (乳がん専門科: General & Oncologic Surgical Associates Thousand Oaks)  
2. [知っておきたい婦人科系疾患の検診と症状]  
鈴木 葉子医師 (婦人科系疾患: Women and women's Health and Hong Hospital, Orange County, CA)  
3. [健康的キャラクター弁当を作ってストレス解消]  
クッキングと経験者トーク: 井村紀子さん(乳がん) 久下香織子さん  
4. [健康になるためのストレッチ]  
よなみのりこさん



講師、司会、BCnetwork スタッフ

現在日本人の乳がんの生涯罹患率は11人に1人と言われており、最近では、テレビで見かけるような人でも乳がんが罹患した話をよく耳にするようになりました。現代ではその原因はまだまだ不明ですが、今私たちに何が出来るのか、何をしておけばよいのかをそれぞれが考えなければならぬのかもしれない。

今回はストレス解消する為の簡単お弁当作りのデモンストレーションが井村紀子さんにより行われました。実は井村さんも乳がん経験者。2016年冬に乳がん発見から現在に至るまでの様々な気持ちの移り変わり、治療の内容などをおもしろおかしくお話しされながら、いちごのデコ弁を作っていました。当日参加できなかった読者の方にも内容の一部をぜひご紹介したいと思います。

**食材選びの重要性**

毎日の食生活に関しては誰もが最も興味のあるところかと思えます。今、口にしているものが明日からの私たちの身体を作っているのだと考えると尚更ですね。しかしお医者さんに聞いても、これを食べれば乳がんにはなりません、と断定できる食材は解明されていないのです。

しかしながら巷には様々な情報が蔓延しており、私たちは簡単にそれらを得ることが出来ます。あまりにも多くの情報が溢れていて、いったい何を信じていいのかからなれないという事態に陥らないように、まずは自分自身の身体に向き合うことを優先させてみてはいかがでしょうか。

**免疫力アップにつながる食べ物**

- **キノコ類**  
セレンや抗酸化物質を含み、免疫機能を上げる働き。
- **牡蠣**  
健康な免疫システム維持に欠かせない亜鉛を多く含む。
- **キャベツ**  
免疫強化グルタミンを豊富に含み、白血球の働きを活発にする。
- **アーモンド**  
免疫力を上げるビタミンEが豊富。
- **ほうれん草やケール**  
ビタミンCに加えてDNAの修復や細胞の新生に必要な葉酸を多く含む。
- **にんにく**  
抗酸化物質を含み、免疫システムに侵入してくる異物から身体を守る。
- **サツマイモや人参**  
活性酸素を除去するベータカロテンを多く含む。
- **大根**  
辛味成分のイソチオシアネートという成分がおろすことで発生し、抗酸化作用、殺菌作用、解毒作用、老廃物の排出などを促す効果を持つ。

出典: BCネットワーク  
<https://www.gantoelvo.com/>

**BCネットワークとは?**



<http://bcnetwork.org>

BCネットワーク(プレスト・がんネットワーク)は、2005年に30歳代で乳がんが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。

米国では、在日本政府総領事館の後援を得てニューヨーク、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。



**NORIKO IMURA**

留学をきっかけに渡米。在米30年。結婚、子育てに忙しい日々を送ってきたが、2016年偶然に異変を見つけ、乳がん(ステージ2A)と診断される。手術をし、左胸を全摘、同時に胸のプラスチックサージェリーを受ける。現在はがん予防のためホルモン薬を飲みながら定期的に健診を受けている。フルタイムで働く傍ら、非営利団体のイベント等で日本のごはんを使ったキャラ弁をアメリカ人に教えるクッキングインストラクターや BC networkのLAでのイベント コーディネーターなどをこなす。その他、数多くのイベントにおいてキャラ弁の実演、講演を行っている。また近年自身の乳がんの経験を面白おかしく語る話術には多くの女性を前向きに元気づけており、支持を得ている。LAを拠点に声優、イベントコーディネーター、テレビ出演などでも活躍。  
<https://www.youtube.com/watch?v=4gg5yvaxj8>  
元日本代表: Mrs. Woman of the World



**イチゴおにぎり**

- 【材料(1つ分)】**  
白いご飯... お茶碗半分弱  
粉末寿司酢の素... 適量 (寿司酢と桜でんぶで代用可)  
黒ゴマ... 適量  
ケール... 1枚  
ピック(つまようじ)... 数本
- 【おかずの材料(お弁当1人分)】**  
野菜やフルーツなどお好みのものを何でも!  
ケール... 1枚  
ブロッコリー... 1/4株  
しめじ... お好みの量  
ニジヤつゆてんねん... 大さじ1  
白ゴマ... 適量  
イチゴ... 2個  
人参、コーン... 各適量

- 【作り方】**
1. ご飯に粉末寿司酢の素を混ぜて色(ピンク)をつける。(色の濃さはお好みで調整してください)
  2. 小さめのお茶碗にサララップを引きその中にご飯を入れる。サララップごと取りだしてラップに包みながらイチゴの形に握る。
  3. ラップをあけて握ったごはんを取り出して手でもう少し形を整え、イチゴのぶつぷつのように黒ゴマを適量ふりかける。
  4. 仕上げにケールを小さくちぎりイチゴおにぎりの頭に寄せ、ピックを刺しておさえる。かわいいイチゴおにぎりの出来上がり!
  5. お弁当箱に4.を入れて、おかずの野菜を作る。
  6. ブロッコリーとしめじは沸騰した湯でさっと茹で水気を切る。冷めたらボールに入れてつゆてんねんで和える。軽くゴマを振り、混ぜる。
  7. お弁当箱の中に6.を入れてケール、イチゴ、プチトマトをピックを使ってかわいく詰め込む。茹でた人参を星形にくりぬいて飾る。コーンも上からかけて色あいをよくして出来上がり。

**イチゴおにぎり野菜のお弁当BOX**

彩りよく可愛いイチゴおにぎりのお弁当です。ピクニックに持っていきたくになりますね。お野菜はお好みで何でも入れてください。





日本人が四季を大切に思うのは、やはり移り行く景色の変化の美しさと共に、その季節だけの食べ物を美味しくいただいてきた記憶が刷り込まれているからではないでしょうか。そんな四季の楽しみを料理を通じてお伝えいたします。

## 秋の養生と大根料理

東洋医学では、秋は「肺」「大腸」の季節と言われています。「肺」の役割は、西洋医学の呼吸器系、消化器系、免疫系を指します。

秋になると、一気に乾燥した空気になりますが、急な外的変化が「肺」や免疫機能を低下させ、咳や鼻水といった風邪の症状を引き起こします。

秋風邪は、一見わかりにくいですが、疲れを伴って、すっきりとしない感が続きます。また秋になると、物悲しくなるのも、「肺」の機能の低下によるものです。

秋は「食欲の秋」ですが、食べ過ぎると消化器系の不調にもつながりますので、注意が必要です。胃と心の調子は、関連性が深く、胃の調子が軽くなれば、憂い漂う秋も、楽しく過ごすことができます。

そこで今回は、秋に食べて頂きたい食材の中から、大根のレシピをご紹介します。



### 大根の滋味焼き

#### ■ 材 料

- 大根 (1cmの輪切り) …………… ½本
- にんにく …………… 1かけ
- 塩 …………… 2つまみ
- 醤油 …………… お好みの量
- ごま油 …………… 小さじ1

#### ■ 作り方

- 1 小さじ1のごま油をひいたフライパンに、ふたつまみの塩をひき、その上に、大根が重ならないように、並べます。
- 2 中弱火で火にかけ、ふたをして、10-15分ほど蒸し焼きにします。(途中焦げてきたら、火をもっと弱くしてください。通常は無水でも、中弱火でしたら、焦げません。無水なので、火のお取り扱いにはご注意ください。)
- 3 ふたをあげ、片面がよい色になってきたら、裏返して、その上になんにくをのせます。
- 4 さらに、10分くらい中弱火で蒸し焼きにします。串を刺して、大根に火が通ったようだったら、醤油をお好みの量入れます。
- 5 最後に強火にして、大根に醤油が絡んだら、出来上がり。

冬が近づいたら、風呂吹き大根もおススメです。風呂吹き大根の味噌は、ニジヤの甘酒大さじ2に対し、小さじ½のニジヤ生味噌を混ぜるだけでもおいしいです。そこに、胡桃のすりつぶしや白練りゴマを入れると、変わり味噌になります。



#### Shoko Masumoto

カリフォルニアの学校で、東洋医学を勉強。その経験から、陰陽の自然の摂理に基づく生き方に魅了され、6年前よりマクロビオティックの勉強を始める。自然な食べ方から離れてしまうであろう、精製及び加工された食べ物を避けることにより、体の中から元気になっていくことを実感。自然で季節にあった食べ物をできる限り食し、4歳になる子供のために、砂糖を使わず甘酒や玄米飴、りんごジュースなどを活用したおやつ作りの開発を行っている。





27 ~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。



スイートポテト

材料(2人分)
茹でたさつまいも ..... 400g
砂糖 ..... 大さじ5
バター ..... 大さじ2
生クリーム ..... 大さじ3
卵黄 ..... 1個
洋酒 ..... 小さじ1

作り方
① 全ての材料をフードプロセッサーに入れて混ぜる。またはボウルに入れてよく混ぜる。
② よく混ぜたら鍋に入れて5分くらい火練りする。
③ 冷めたら好きな形に成形し上に卵黄を塗る。
④ 375°Fに予熱したオーブンに10分、その後プロイムにして表面をこんがり焼く。焦がさないように気を付けましょう。

用があります。さつまいもが便秘に効果的なのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果が大きいといわれています。
さつまいもの栄養でも一つ注目すべきは、ビタミンCです。さつまいものビタミンCは、他類でトップクラスです。ビタミンCは抗酸化作用を持ち、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。また、ビタミンEも含まれており、この効果で肌に潤いを与え、美肌効果も期待されます。さらに、ストレスを軽減させる作用、美肌効果、免疫力を向上させる効果などもあります。

す。その他には、カリウムも豊富に含まれています。カリウムは余分な塩分を排出するので、高血圧の予防やむくみ防止に効果があったり、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。それ以外にはカルシウムも多く含んでおり、骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、ビタミンB群やミネラルも含まれます。
さつまいもの保存方法ですが、10℃から15℃の冷暗所に新聞で包んで置いておくと、数ヶ月は保存可能です。

今年の夏は、かなり蒸し暑かった南カリフォルニアで、秋には過ごし易い季節を望んでいる今日この頃ですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？
今回の秋野菜は、さつまいもです。
さつまいもは、ヒルガオ科サツマイモ属に分類されるいも類の一種で、その原産地は、メキシコ中央部からグアテマラ辺りの、熱帯アメリカであるとみられています。この地域にはさつまいもが属しているヒルガオ科のいろいろな野生植物があるのですが、日本の研究者が研究を重ねて、イボメアトリフィータ (Ipomea trifida) という植物種が祖先であることを解明しています。さつまいもの由来ルーツは何種類かあると言われていますが、記録が残っているものによると、16世紀にコロンブスやマゼランによってヨーロッパへもたらされましたが、ヨーロッパでは気候があまり合わず普及はしませんでした。その後、インドや東南アジアに伝わり、16世紀の終わり頃に中国へ渡りました。日本には原産地の中南米からではなく、この中国を経由して17世紀初頭に琉球を経て薩摩地方に伝わってきました。さつまいもは「唐芋(からいも)」

とも呼ばれますが、唐は外国から入ったものという意味です。それ以降は主に九州地方で栽培されるようになり、また江戸時代のたび重なる飢饉の時の重要な作物として、江戸幕府八代将軍徳川吉宗によって栽培が奨励され、救荒植物として植えられていき、江戸にも広まったとされています。関東では薩摩藩から伝わった芋なので「薩摩芋(さつまいも)」と呼ばれるようになったそうです。そして西南区を中心に全国に広く普及していきました。また別名では「甘藷(かんしょ)」で、甘い芋という意味です。
さつまいもは9月から12月にかけて旬を迎えます。秋から冬にかけての季節がさつまいもの美味しい時期です。落ち葉を集めて焼き芋をする時期に、旬を迎えます。実は、さつまいもは収穫直後は甘みがなく、1か月以上熟成させてから、店先に出回る頃には、ちょうど良い食べ頃になります。栽培には水はけの良い土地が最適ですが、荒地にも強く、25℃から30℃の地温で、どんな土でもきちんと耕して正しく植えれば、殆ど放っておいても育ちます。さらに食用にしやすい、栄養価も繁殖力も高いです。この繁殖力の源は、

窒素化合物を生産する菌と共生関係を築いているからです。
さつまいもといえば焼酎を思い浮かべますが、鹿児島ではさつまいもが伝わった江戸時代から芋焼酎が盛んに作られるようになりました。鹿児島といえば芋焼酎というほど浸透し、各家庭でも作られていたそうです。
次にさつまいもの栄養です。さつまいもには不溶性食物繊維

のセルロースが多く含まれています。セルロースは腸を刺激し便通を促進し便秘を解消する効果が期待できます。また腸をきれいにするため、大腸がんの予防も期待されています。そして特に注目の栄養成分が、生のさつまいもの切り口から出る、白い液体ヤラピンです。ヤラピンは唯一さつまいもにしか含まれておらず、腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくする緩下作

さつまいもの塩麹きんぴら



材料(2人分)
さつまいも ..... 1/2~1本
塩麹 ..... 小さじ1~1.5
白ゴマ ..... 小さじ1~2
サラダ油 ..... 小さじ2

作り方
① さつまいもは皮ごときれいに水洗いし、端を切り落として幅5mmの棒状に切る。分量外の塩水に5~6分放った後、水気を拭き取る。
② フライパンにサラダ油、①のさつまいもを入れて中火にかけ、焼き色が着くくらいまで炒める。
③ ②に塩麹を加えてサッと炒め合わせ、白ゴマを加えて全体に絡め、器に盛る。

知れば得するビタミンの話

— ビタミンB1 —



ビタミンとは、生体の機能を正常に維持するために必須の微量栄養素であり、体内における代謝において、補酵素や調節因子として生理活性を示す有機化合物であります。また、十分に体内で合成されないため、食物成分として摂取する必要があります。さらに、欠乏することによって欠乏症状が現れますので、これらのことからビタミンは、三大栄養素のような体を構成する成分やエネルギーではないが、体内のあらゆる代謝の調節に必要であり、微量でその効果を発揮するが、欠乏することによって重大な臨床症状を呈する微量栄養素とも言うことができます。例えるなら、機械の大きなパーツ一つ一つが三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械事態が動かなくなるということで、身体の不調を訴えたり、さまざまな病気にさえなってしまう。今回はその栄養素の中から「ビタミンB1」の紹介をいたします。

ビタミンB1はビタミンの中で最初に発見されたもので、しかも日本人の鈴木梅太郎氏によるものでした。基本的には水に溶ける水溶性であり、炭水化物、脂肪、タンパク質の代謝に働きます。ビタミンB1は科学的にはチアミンという名称の化合物で、ブドウ糖をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。また、ビタミンB1には、チアミンにリン酸が一つ結合したチアミンモノリン酸 (TMP)、二つ結合したチアミンジリン酸 (TDP)、三つ結合したチアミントリリン酸 (TTP) がありますが、それらの化合物は消化管でビタミンB1に消化された後に吸収されるため、ビタミンB1と同等の活性を持ちます。細胞の中では、

ビタミンB1は主にチアミンにリン酸が二つ結合したTDPの形で、酵素タンパク質に結合して存在しています。食品が調理されたり消化されたりする際に酵素タンパク質が変性すると、酵素たんぱく質に結合していたTDPが遊離し、消化管内でフォスファターゼという酵素の働きによりリン酸が取れて、チアミンとなって空腸と回腸で吸収されます。

ビタミンB1が多く含まれる食品は、豚ヒレ肉、豚もも肉、豚ロース、うなぎ、鶏レバー、玄米、豆類、ナッツ類などです。穀類ではぬかや胚芽に多いため、精米するとビタミンB1の含有量は少なくなります。また、長ねぎやにんにく、ニラなどに含まれるアリシンと結びついたビタミンB1は、アリチアミンとなって熱に強くなり吸収もよくなるので、組み合わせると良いです。

ビタミンB1が不足すると摂取した糖質はエネルギーに変換できず、食欲不振、疲労、代謝の低下、だるさなどの症状が現れます。また、脳はブドウ糖をエネルギー源としているため、エネルギー不足からイライラや集中力の低下などの症状が出てきて、脳や神経に障害が起きます。さらに極端な不足の例として、かつて国民病のひとつといわれた脚気(かっけ)があります。中枢神経疾患のウェルニッケ・コルサコフ症候群になることもあります。

ビタミンB1を過剰に摂取しても、余分なものは尿中に排泄され身体の中では蓄積しにくいですが、サプリメントなどを大量に摂取し続けると、頭痛、不眠、脆弱化、皮膚のかゆみなどの症状が現れたという報告もあります。通常の食事をとっているだけであれば過剰摂取の心配はありませんが、サプリメントなどを利用する際には、必要な分だけの摂取がベストです。



## 生姜焼き定食 編



### 主菜 豚の生姜焼き

《材料》(2人分)  
 duBreton 豚ロース …… 300g (0.7lb)  
 生姜(すりおろし) …… 小さじ3  
 砂糖 …… 小さじ1/酒 …… 小さじ1/醤油 …… 大さじ2/みりん …… 大さじ2  
 付け合わせ: キャベツの千切り …… 適量

《作り方》  
 1. 豚ロース肉を軽く焼く。  
 2. 生姜、砂糖、酒、醤油、みりんを加え、タレがほぼなくなる程度まで煮詰める。



### 汁物 なめこと豆腐の味噌汁

《材料》(2人分)  
 なめこ …… ¼ カップ  
 絹ごし豆腐 …… 1/4 丁  
 だし汁 …… 320ml  
 味噌 …… 大さじ2

《作り方》  
 1. 鍋にだし汁と具材を入れ煮立たせる。  
 2. 沸騰したら一度火を止めて、味噌を溶き入れる。



### 副菜2 秋のきのこの胡麻酢和え

胡麻風味の合わせ酢風秋のきのこ料理



《材料》(作りやすい量)  
 しめじ …… 1パック  
 エリンギ …… 1パック  
 舞茸 …… 1パック  
 ワカメ …… 50g  
 酢 …… 大さじ1  
 すり胡麻 …… 大さじ1  
 砂糖 …… 小さじ1  
 醤油 …… 大さじ1  
 だし汁 …… 大さじ1

《作り方》  
 1. きのこは根元を切り落とし、小房に分け、ワカメは食べやすいサイズに切る。  
 2. 熱湯を沸かし、塩少々を加えて、1.を20~30秒茹で、ざるで水気をよく切る。  
 3. 酢、すり胡麻、砂糖、醤油、だし汁で胡麻酢を作り、和える。

### 副菜1 かぼちゃと小松菜のはちみつ煮

秋の味覚ホクホクかぼちゃの甘煮!



《材料》(2人分)  
 かぼちゃ …… ¼ 個  
 小松菜 …… ¼ 束  
 水 …… 200ml  
 みりん …… 大さじ1  
 酒 …… 大さじ1  
 はちみつ …… 大さじ1  
 醤油 …… 大さじ2

《作り方》  
 1. かぼちゃは2~3cm、小松菜は3cm程に切る。  
 2. 鍋に油をしき、かぼちゃを軽く炒め、水、みりん、酒、はちみつを入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。  
 3. かぼちゃが柔らかくなったら小松菜の茎の方を入れ、しんなりしたら葉の部分を入れ、醤油を入れて煮る。



「にじや食堂」は「にじや」  
 「にじや」は季節の食材をたっぷり使ったヘルシーなお食事を提供する食堂です。毎回女将が腕によりをかけて作り上げた美味しい定食を「紹介」。何よりも和食が大好きな女将ですから、やっぱり和食の基本である、「一汁三菜」にはこだわります。そして「にじや食堂」ではニジャの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさをとって、にじやのニジャの商品との「コラボレーション」がますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。  
 ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……とこうときには、ぜひにじや食堂へ!



— 本日の一汁三菜メニュー —

### 生姜焼き定食

- 豚の生姜焼き
- なめこと豆腐の味噌汁
- かぼちゃと小松菜のはちみつ煮
- 秋のきのこの胡麻酢和え

### 一汁三菜とは

一汁三菜とは、ご飯、汁物、おかず(主菜、副菜二品)を組み合わせた和食の基本。もともとは本膳料理の献立の1つで、懐石や会席料理もその流れをくんでいるといわれています。現在の日本の一般家庭における日常の食事では、ご飯と汁物に、食肉や魚介類等の動物性の惣菜を主菜として1品、野菜や海藻、豆腐など植物性の惣菜を副菜として2品の「一汁三菜」が一例としてあげられており、動物性たんぱく質に、ビタミンや繊維質、炭水化物が多く含まれるバランスの良いヘルシーな食事とされています。またこのように具体的な数字で表すことにより、栄養のバランスを意識しながら献立を考えやすいという利点もあります。



にじや食堂 女将  
 吉原 聖子  
 SEIKO YOSHIHARA

元気で笑顔が宿る小さな路地裏の古民家食堂を切り盛りする名物女将。元気の秘訣は、毎晩欠かせない夫婦の晩酌。



# 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。

## みんな大好き! お菓子のような ふんわり柔らかパン

道具がなくても大きなボウル一つあれば、型なし&丸めて焼くだけで柔らかい丸パンが作れます。手ごね手作りパンをマスターしましょう。柔らかい丸パンは、おやつや食事にも喜ばれること間違いなし。今回はバター、卵、牛乳を加えてリッチな味わい。季節に関わらず手に入る缶入りの黄桃をのせて焼きます。ほんのり焼けた黄桃の甘酸っぱい香りとおレンジ色が鮮やかです。

黄桃の代わりにお好みの具をのせたりアレンジは自由自在です。プレーンで焼いて、お好みのジャムやチーズを挟んだり、サンドイッチ用のパンとしてもお勧めです。多く作り過ぎた時は、ビニール袋にしっかり密封して冷凍保存(一か月)可能です。



### ◆ 材料 (10本分) (アメリカンの計量カップ使用)

NIJIYA強力粉	1カップ (125g)
NIJIYA薄力粉	1カップ (125g)
ドライイースト	小さじ2 (6g)
塩	小さじ1/2 (2.5g)
砂糖	大さじ4 (37.5g)
牛乳	大さじ1 (15ml)
バター	大さじ3 (37.5g)
全卵	大さじ3 (50g)
水 (冬場はぬるま湯35℃位)	1/2カップ (117g)
グラニュー糖	大さじ2 (24g)
黄桃(3cmに型抜き)	30~35pc

### ◆ 作り方

- すべての材料を計量して準備する。  
黄桃を約3cmに型で抜いておく。
- 強力粉、薄力粉、イースト、塩、砂糖を大ボウルの中に入れ、均一になるようによく混ぜ合わせておく。
- 別のボウルに牛乳、全卵、水を含ませて、卵をよく溶いて仕込み水を作る。

**POINT** 季節によって仕込み水の温度を調整しましょう。

仕込み水の温度の目安: 春・秋 40℃~45℃  
夏 25℃~30℃  
冬 45℃~50℃

- 2.の大ボウルの真ん中の粉を周囲によけて中央にくぼみを開ける。



- 4.のボウルに3.の適量の仕込み水を入れてゴムベラで手早く混ぜる。ボウルの側面に生地を押し付けるようにして、ひと塊になるまで混ぜる。

- バターを加えてボウルの中で25分~30分間よく捏ねる。



- 捏ね始めは粘りがあり、手につきますが、粉や水を足したりせず、“つや”と“滑らかさ”が出てきて手に生地がつかなくなるまで、しっかり捏ねる。(捏ねあがり生地温度は29℃)

- 分量外のバターをボウル内側に塗り、生地を丸め、とじ目を下にしてボウルを入れ、ラップをずる。約30℃の場所で一次発酵をする。(約50分)

- 2倍ほど膨らんでいれば一次発酵終了。



**POINT** 生地を横を軽く押してゆっくり戻れば一次発酵の終了の目安です。

▼ すぐに戻るのは発酵不足⇒ さらに10分発酵

させましょう。

▼ 戻らないのは発酵過多です。

**POINT** オープンの発酵機能を使う場合は35℃(95°F)で40分。

- 1個、50g分割して10個を丸めます。乾燥しないように上から水で濡らし、よく絞ったキッチンペーパーで覆い15分休ませる。



- 天板の上にカップを並べ、とじ目を下にして(底辺12cm)に入れる。上から軽く生地を押さえてから指で3つ穴をあけ、黄桃を入れる。



- 上からふんわりと濡らしたキッチンペーパーで覆い、40分温かいところに置いて仕上げ発酵をする。



★170℃(325°F)でオーブンを予熱

- 発酵が終わったら、再度黄桃を指で押さえて、上からグラニュー糖をかけてから焼成する。

★170℃(325°F)で10~12分焼く。



copyright©2017glunoble.All Rights Reserved



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 準師範。2008-2012年NY SOHOにあるInternational Culinary Centerにて学ぶ。自宅でGRACEFUL FOODパンとお料理のクラスを主催する傍ら、地方自治体主催のパン教室の講師を担当。





## モンゴルと干しヨーグルト

皆さんは蒸籠（せいろ）を使っている  
でしょうか？ 私は、電子レンジを持って  
いないので、温めたり蒸したりはその都度、  
蒸籠を使用しています。一度蒸籠を使う  
と、もう“蒸籠のトリコ”です。なぜなら、  
電子レンジは冷めた後にパサパサになっ  
てしまうところが、蒸籠は水分を保ったま  
まなので、冷めても美味しいのです。それ  
にふっくらしっとり。さすが!と毎回美味し  
く頂いています。

さて、なぜ今回は蒸籠の話なのかとい  
うと、日本の文化を支える職人は、年々  
減少傾向にあります。日本人&料理道具  
屋として、いつもこれらの道具を皆さんに  
使ってもらうためにはどうしたらよいか、  
試行錯誤なのです。

そんなある日、ふと思いついたのが、  
蒸籠。蒸籠で料理すると素材をやさしく  
美味しく加熱できます。そして、忘れては  
いけないのが、お赤飯やおこわ。これは  
蒸籠だと間違いなく絶品。日本には昔か  
ら、旧暦の1日と15日にあずきご飯を食べ  
る習慣がありました。1日は月が膨らみだ  
す新月、15日は丸くなった満月を祝って  
お赤飯を炊いたそうです。小豆の赤は魔除  
けの赤、また小豆を食べることにより仕事  
の能率を高め疲れを残さないための、稲  
作を生業としてきた日本人の知恵といえま  
す。ということで、蒸籠でお赤飯を蒸すこ  
の文化をもう一度みんなに知って欲しいな  
と思っていました。でも電子レンジの方が  
“楽よ”という人にどうやって興味を持っ  
てもらったらいいんだろう……。と考えてい  
たところ、モンゴルの果てしない大草原で  
遊牧民（できれば恰幅の良い人）に「お  
赤飯 (O-SE-KI-HAAAAAN)」と叫んでもらう。  
というプロモーションを撮ろうと思立ち、



今年の夏はカメラマンと共にモンゴルに  
行ってきました。後日公開するので、ぜひ  
楽しみにしてください。

さて、なぜ干し野菜のコラムでモンゴル  
での蒸籠の撮影話なのかということ、モン  
ゴルは砂漠もある乾燥地帯。私の滞在し  
ていた遊牧民の家は家畜で生活していま  
した。羊、ヤギ、牛。朝晩に牛の乳を絞り、  
ヤギを食べる。生活と共にいる家畜、“食  
べること”と“生きること”が融合している、



自然と人の共生を感じずにはいられない8  
日間。食べるヤギは捨てるどころがなく、  
すべて使い切る。糞さえも火を燃やす時  
の燃料にします。全く無駄のない暮らし。  
できることは見習いたいと思いました。  
そして驚いたのが、“干しチーズ”。イラン  
土産でもらったこともあったのですが、  
「チーズを干す」という発想が、湿気大国  
日本では、ほとんど不可能ではなかろう  
か思うのです。(冬の乾燥しているときな  
らできるでしょうか?！)

遊牧民のお家でおやつに頂いたのは、  
ヨーグルトを干したものだ。“ヨーグルトの  
塊”。これがとつても美味しい。普段ヨー  
グルトは食べないのですが、牧草しか食  
べていない、雄大な草原に生きる牛の乳  
で作るヨーグルトは別格。これを乾燥・  
凝縮。美味しくないはずがありません。ま  
た、モンゴルのお茶といえば、塩ミルク  
ティー、これにも干しチーズを浸しながら  
食べていました。

カリフォルニアも砂漠気候なので干せる  
かな?と頭をよぎりましたので、次回渡米  
した際にはぜひチャレンジしてみたいと思  
います。色々な国の保存食かつ伝統食の  
干したものだ。世界は広いのでこれからもっ  
と調べていきたいと思っています。

### 廣田 有希 (Yuki Hirota)

干し野菜の専門家・料理道具のつきじ常陸屋コーディネーター

酒美土場：11月29日にオープンした、ナチュラルワイン・お酒・ビール、オーガニック食材のグロサ  
リストア。種、土、微生物、生産者、料理する人、食べる人、みんながハッピーな社会を目指す店。  
講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。FB & Instagram: sunny\_life\_lab  
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>





## 小豆とサラダチキンのサラダ

小豆は食物繊維が豊富でアンチエイジングにもいいというので、積極的に取り入れています。餃子をあまり好まない家族もこれならよく食べてくれます。水煮されたものを使うより、自分で茹でた茹で上がりの食感は格別ですよ。少し多めに茹でて、煮物に加えたりご飯に混ぜたり、パウンドケーキに使ったり。いろいろ活用できますよ。



Midori Tsukahara

毎日立ち仕事で忙しくしています。プラス 日々ウォーキングは心がけるようにしています。ただ、趣味はパッチワークで、夢中になるとつい運動不足気味(笑)。

### サラダも小豆でアンチエイジング！ 食物繊維も豊富！



#### ◆材料 (2~3人分)

小豆…1カップ(茹でた状態) / トマト…中2個  
 サラダチキン…100g / グリーンオニオン…3~4本  
 オリーブオイル…大さじ2~3 / レモン汁…適宜  
 塩、こしょう…適宜  
 お好みで、ニジャ アジアン・スウィート&チリ ドレッシング



#### ◆作り方

- ① 小豆を茹でる。硬めに、形が崩れないように茹でて水を切る。  
(多めに茹でた場合、冷蔵庫で1週間ほどは保存できます)
  - ② トマトとサラダチキンを賽の目に切る。グリーンオニオンは小口切りにする。
  - ③ ボウルに①と②を入れ、オリーブオイルとレモン汁をお好みの量かけて混ぜる。塩、こしょうで味を整える。
- ※ オリーブオイルとレモン汁の代わりにアジアン・スウィート&チリ ドレッシングでいただくのもおすすめです。

## 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)

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

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

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

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

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の  
 権利は全てニジャマーケットに属します。  
 ※全ての作品が製作を含むニジャ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。





# 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 —



## glutenfree 米粉 100% の 米粉のビスコッティ

イタリア語で“2度焼いた”という意味を持つビスコッティ。米粉で作っても、小麦のビスコッティに負けないくらい太鼓判のおいしさです。

小麦、卵、不使用。気になるグルテンは入っていません。砂糖の量も最小限。オイルはココナッツオイルを使いさらにヘルシーに仕上げました。

米粉を使ったなんて感じられないほどサクサク感があり、しかも低カロリー。その秘密はやはり2度焼くことにあります。2度目の低温焼成が歯切れのよいサクサクのビスコッティを作るコツです。



- ◆ 材料 (4個分) ※アメリカの計量カップ使用
- プレミアム米粉 ..... 1カップ (140g)
  - アーモンドフード ..... 1カップ (100g)
  - 片栗粉 ..... 小さじ2 (10g)
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ½ (2.5g)
  - 重曹 ..... 小さじ½ (2.5g)
  - 砂糖 ..... 大さじ1 (30g)
  - メープルシロップ ..... ¼ カップ (30g)
  - ココナッツオイル ..... ¼ カップ (30g)
  - アーモンドミルク (豆乳、牛乳代用) ... ¼ カップ (30g)
  - インスタントコーヒー (お好みで) ..... 小さじ1 (5g)
  - 塩 ..... 小さじ¼ (1.75g)
  - ニジャオガニックカシューナッツ ... ½ カップ (30g) (お好みのナッツ類で可)
  - カカオニブ (お好みで) ..... ½ カップ (30g)

### ◆ 作り方

1. 材料をすべて計量しオーブンを 395°F (200°C) に予熱しておく。
  2. 粉類すべてを大きなボウルに入れて よく混ぜ合わせる。
- POINT\*** ふるう作業はないので ここでしっかり粉類を均等に合わせます。



3. ココナッツオイル、メープルシロップ、アーモンドミルクを小さなボウルでしっかり乳化させてから 1の大ボウルに入れ、よく混ぜ合わせてひとまとめにする。



4. 生地は、初めはそぼろ状になるので、手でまとめるように捏ねる。

オープンシート敷いた天板に幅 5cm、長さ 15cm、高さ 5cm のなまご型に成型して載せる。



5. 335°F (170°C) で 25 分焼成。その後ひっくり返して 5 分焼く。



6. オープンから一度出して 10 分冷ます。
7. バン切りナイフで12~15mmの幅に 10-12 等分する。切り口を上にして低温 265°F (130°C) でさらに、25 分乾燥焼きする。



8. 焼成後は、熱いうちにクーキクーラーに移して冷ます。

**POINT\*** 湿気った場合はもう一度低温 265°F で 5 分焼くとさくさく感が戻ります。

copyright©2017GRACEFUL FOOD.All



ニジャで販売している 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): グルテンフリー パン お菓子 料理レシピ研究家 グルテンフリーアドバイザー協会公認 アドバイザー/NY・LA・Tokyoにてクラスを開催/GFCO認証取得申請アドバイザー/レシピに関するお問い合わせは gracefulbread,sweets@gmail.com までご連絡ください。\*参照:企業概況新聞掲載 ujpdb.com/archives/3258





川柳とは、俳句と同じく〈五・七・五〉の十七音の「定型詩」のことを指します。世界で一番短い定型詩のひとつといわれています。実は日本人のコトバのリズム感として、この形式はもつとも安定感があるそうです。同じ五・七・五の十七音で形成されるものに俳句がありますが、川柳と俳句の違いはというと、対照を捉える目の位置といわれています。俳句には「季語」が必須ですが、川柳では特にこだわりません。俳句には「切れ字」が必須ですが、これも川柳では特にこだわりません。そして俳句は主に「文語」表現ですが、川柳は「口語」が普通です。

このように、川柳はどちらかというと普段の生活に密着した出来事を気軽に吟じる庶民向けの詩であったことは確かでしょう。今回から始まったこのシリーズでは、特に台所（＝食関係）に焦点を当てて紹介する川柳にちなんで、それに関連するレシピのご紹介です。

川柳とお料理、どうぞどちらもお楽しみください！

### ■ワイン版いかの塩辛

ワインはその時飲む白ワインを使うと良いでしょう。好きなワインでどうぞ！

【材料（2人分）】

するめいか（刺身用）のわた …… 1ばい分  
 するめいか（足、エンペラ含む） …… 1/2ばい分  
 塩、こしょう …… 各適量  
 レモン（国産またはオーガニック）の皮 …… 1個分  
 白ワイン …… 大さじ2  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 パセリのみじん切り …… 大さじ1

【作り方】

1. わたといかの身を用意する。ワタは塩少々を振り30分ほどおいて出た水気を切る。いかの身は細切りにする。レモンは黄色い皮の部分のみすりおろす。
2. ワタの中身を袋の中からこぼし出し、白ワイン、オリーブオイルを加えてのばす。
3. 塩、こしょうを振り、パセリ、レモンの皮を加えて和える。和えたてを食べるのがおすすめ。

### — いかのさばき方 —

1. 胴と内臓の間に親指を差し込み、胴と内臓の付け根を切り離す。足ごと内臓を引き抜く。
2. 胴の内側についている軟骨を引き抜き胴の中を良く洗う。
3. 目の上に包丁を入れ、ワタと足を切り離す。
4. 足を裏返し、付け根にある黒いクチバシを取る。
5. 液体が飛び散るのを防ぐため、水の中で目を取る。
6. エンペラの付け根を包丁で切る。
7. エンペラを下にひいて、胴から離す。滑り止めにペーパータオルで持ち、皮を剥く。

### ■ちぎりキャベツ

白、赤ワインどちらも合います！味噌は好みのもので。セロリやきゅうり、大根、カブでも美味しい。

【材料（2人分）】

キャベツ …… 1/2個  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 味噌 …… 大さじ1

【作り方】

1. キャベツは数枚重ねて食べやすい大きさにざっくりとちぎる。
2. 小皿にオリーブオイルと味噌を入れる。
3. 2. にキャベツを添える。

### ■餃子の皮のシンプルピザ（トマト&バジル）

赤ワインに!! オリーブオイルはガーリック風味でも美味しい。チーズは cheddar も美味しいいただけます。

【材料（2人分）】

餃子の皮 …… 6枚  
 プチトマト …… 10個  
 ピザ用チーズ …… 大さじ4  
 生バジルの葉 …… 6枚  
 オリーブオイル …… 適量  
 塩、こしょう …… 各少々

【作り方】

1. プチトマトは厚さ5mmぐらいに切る。
2. 餃子の皮の両面にオリーブオイルを刷毛でたっぷり塗る。
3. 天板にオーブンシートまたはアルミホイルを敷き、2. にトマト、チーズ、バジルをのせて塩、こしょうを振り、オーブントースターでこんがりするまで焼く。

健康に  
 良いといわれて  
 二日酔い

赤白と  
 飲んだはずだが  
 顔青し

味付けに  
 加える前の  
 まず一杯

秋のお題は  
 ワイン



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。





③ 福岡県の郷土料理  
— Kimiko Matsunaga —



### ラーメンからもつ鍋まで 全国屈指のグルメ県 博多独自の豊かな食文化

九州の中心地、福岡で人気のグルメと言えば、屋台、ラーメン・水炊き・うどん・もつ鍋などよりどりみどりで。東京、大阪、京都などとは違った食文化をもち、多くの人で賑わう博多や天神エリアには、グルメ通をもうならせる人気店や名物屋台が点在しています。今回は、ぜひ食べたい、おいしい福岡の名物料理をご紹介します。

阿蘇山を始めとした山々、有明海、八代海（不知火海）、東シナ海に囲まれた多彩な環境、豊かな自然に育まれた新鮮で力のある海の幸、山の幸。それらから生み出される様々な美味なる品々。かつては藩外不出だった名物料理や、新鮮素材で作られる寿司、刺身、汁物。長年に渡り世代を超え家庭に伝わってきた郷土料理の数々。そんな魅惑の福岡の郷土料理をご紹介します。



とんこつラーメン  
(博多ラーメン)

福岡のラーメンと言えば、ゼラチン質の豚骨ベースの乳白色のスープと極細麺が特徴の「とんこつラーメン」。日本の素麺のような白っぽく細い極細麺は、麺とこつりしたスープがよく絡みま

す。福岡のほとんどのラーメン店において、注文時に麺の硬さを指定できるのも博多ラーメンの麺の特徴で、硬さを表す呼称として主に「ハリガネ」「バリカタ」「カタ」「やわ」「バリやわ」などが使われています。また、極細麺である故に、食べている間に麺が伸びやすいために少量の麺で提供をし、「替え玉」で麺を追加していくシステムを取り入れている店が多いのも、福岡ならではのグルメ文化です。

#### 博多もつ鍋

福岡の郷土料理で、牛や豚の内臓（モツ）を醤油や味噌で味付けし、ニラとキャベツ、もやしをたづぶり入れ煮込んだ鍋のこと。そのルーツは、第二次世界大戦後にもつ肉とニラをアルミ鍋で醤油味に炊いたものにあります。1960年代にはごま油で唐辛子を炒めてもつを入れてから味付け



用調味料とネギ類を入れ、すき焼き風に食べられていたようです。鍋のシメには、チャンポンの麺をいれてスープごと楽しめます。博多もつ鍋は、高たんぱく、低カロリーで、ビタミン、コラーゲンを多く含む栄養価の高い鍋として女性にも大人気です。

#### 博多水炊き



鶏ガラからとったスープに鶏肉や野菜を入れ、ポン酢（柑橘系の果汁を醤油で割ったもの）をつけながら食べる福岡の鍋料理。もつ



#### 辛子明太子

辛子明太子とは、スケトウダラの卵を唐辛子、タレなどに漬けた物で、ご飯と一緒に食べたり、軽く焼いても美味しくいただけます。

す。またほぐした辛子明太子をマヨネーズと和えて「めんたいマヨネーズ」としたり、明太バスタなど料理にも使われることもありま

#### いしやぶ

甘い醤油ベースのたれに、胡麻を加えてわざびを乗せるというオーソドックなスタイルから、白いごはんの上に乗せて井にして食べたり、お茶漬けにしたり、様々な食べ方を楽しめます。たれの味付け、薬味や胡麻の量などの違いで、その家庭のオリジナルの味に仕上がります。



昔から玄海の新鮮な海の幸が手に入る福岡では、鯖の刺身をよく



### 博多風 ごまさば & ごまさば丼

#### ごまさば丼

あったかいご飯の上にごまさばを乗せて、真ん中に卵の黄味を盛ると、ごまさば丼としていただけます。お好みで、大葉を刻んで加えたり、だし汁をかけてだし茶漬けにしてもおいしいです。



#### ごまさば

ごまの香りと甘じょっぱい味付けで、青魚が苦手でもおいしくいただけます。お好みでしょうがの代わりにおろしわさびを添えても GOOD!



- 【材料 (2人分)】  
真鯖 (刺身用・半身) ..... 1枚  
小ねぎ ..... 1本  
のり ..... 1/4枚  
醤油 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1/2  
みりん ..... 大さじ1/2  
白胡麻 (白擦りごま) ..... 大さじ2

- 【作り方】  
① 真鯖は皮・骨・血合いを取りのぞき、一口大の薄切りにする。  
② 小ねぎは小口切り、のりは細切りに切る。  
③ 白胡麻を擦り (白擦り胡麻でもOK)、ポウルにしょうゆ・酒・みりんを入れて混ぜ合わせ、①を和える。  
④ 器に盛り、②のをせ、さらに白胡麻をふっていただく。



九州支局 特派員  
松永 紀美子  
Kimiko Matsunaga  
熊本県在住。30年以上の主婦歴を生かし、郷土料理を専門に様々な家庭料理のレシピを考案している。夢はアメリカでオリジナル郷土料理のレストランを開くことで、九州の食文化をアメリカで広めること。趣味はフラダンス。





オーガニック栽培は大小さまざまな動物達の自然循環との順応作業といっても過言ではありません。

土壌中に住む微生物や小動物、益虫、害虫に関わらず多くの昆虫達、とかげや蛇の爬虫類、ねずみ、リス、うさぎの小動物からきつね、たぬき、コヨーテ、シカ等の大型動物、菜食、肉食に関わらず多くの種類の鳥類が作物の出来具合や季節によって徘徊して来たり、増繁殖を繰り返しています。作物栽培に対して味方であるかまたは、害敵になるかは別として動物達は誕生と繁殖、生と死、食うか食われるかの壮大なドラマを繰り返しているのです。その中からいくつかを紹介しましょう。

## ミミズ

畑を耕していると必ずミミズが出てくる。ミミズは畑に良い、益虫であると単純に信じているのだが、いったいミミズとは何者であるのか。

たかがミミズと思うなかれ、何と進化論で有名なチャールズ・ダーウィンもミミズの研究に打ち込んでいたというのです。『ミミズと土』という本も出版されています。なんと地球上の土は全て一度はミミズに食べられたということです。そのミミズの種類はなんと3000種、1ミリ位の小さなミミズから大きいものは3メートルのものもあるというのでびっくりです。

ミミズは土壌中に生活していて光を感じる細胞と体毛によって移動します。同じ固体にオス、メスの機能を持つ両性動物で、体が5~6個に切れても各々の切れ片で生きるといふ破片分裂も可能で、種類によっては、何と2~3ヶ月で数

万倍に増えることが出来るのです。

ミミズは土壌中の有機物や微生物を餌にして生きています。毎日自重と同じくらいの量の食事をして消化しています。その糞はまた微生物の餌にもなり土壌改良に役立つので、作物にとっては益虫といわれていて、ミミズを作物豊作の判断材料に使う人もいます。

今までのファームでの経験から言うと、ミミズがいなくても作物は育ちますし、ミミズの存在が豊作を約束してくれる訳でもありません。湿度や温度の作物の生長環境とミミズの生活環境が同じで、そういう環境下でミミズが大発生するというのが現実ではないでしょうか。

雨上がりの水溜りの後、無数のミミズの移動した後が「ミミズ腫れ」のように残っていることがあります。これは、ミミズの巣穴で降雨と発酵した排泄物との反応が起こり、酸欠状態になっ

ていち早く脱出し、逃げ回った後であるといわれています。「こんなにミミズがいたのか!」と思う瞬間でもあります。

## Gopher ゴーファー

南カリフォルニアのレインボーバレーはゴーファーの生息地で有名です。その辺りにはGopher CanyonとかGopher Valleyなどという地名が目押しです。

ゴーファーは日本名「あなほり鼠」と呼ばれ、モグラと同じく通年土中で生活するげっ歯類ホリネズミ科に属し、体重は数百グラムで茶色の毛に覆われており、頬に大きな袋を持っているのが特徴です。

土壌中のミミズを捕食するモグラと違い、ゴーファーは植物の根を食べるベジタリアンです。げっ歯類特有の鋭い歯で作物の根を食い荒らし、頬袋を口の横から肩まで大きく膨らませ食料を詰め込み巣穴に運びます。冬眠はしないために大量の食べ物を巣穴に貯めています。

柔らかい畑の地下はお気に入りの場所で1フィート下にトンネルが掘りめぐらされ、自由に走り回ります。カボチャ、なす、キュウリ等の作物の根が大好物で周りの根から食べだして、ある夜、地下部分を無くした作物が突然地下沈没!といった具合です。

どこの農場でも被害が大きいせい、農機具

屋さんではゴーファートラップを売っており、「穴を見つけたら行き帰り二つ一緒に仕掛けて針金でしっかりした杭に止めておかないとコヨーテに持って行かれるぞ!」と注意を受けます。

夜間、モグラのようなゴーファーが作った沢山の土饅頭の下に迷路のような通路を見つけて罠を仕掛けます。通路は土饅頭の下には無く探るのが大変なのです。ゴーファーは知恵の限りを尽くして迷路を仕掛けているのです。珍しい動物でも農業においてはやはり有害動物なのです。

## Swallow ツバメ

ご存知ツバメはスズメ目、ツバメ科に属する鳥で、全長約17センチほどです。背が黒く、のどと頬が赤いのが特徴です。餌は飛行する昆虫で、空中で捕食します。泥と枯草で巣を作りますが、民家の軒先などの人が住むにぎやかな環境に営巣するという習性があります。これはヒナや卵を狙う、天敵であるカラスやスズメが近寄らないようにするためだと考えられています。半径10メートル位をテリトリーとして外敵が来るとすぐにスクランブルをかけて追い払います。ヒナの食欲は旺盛です。親鳥はほんの数秒の飛行で空中捕食するとすぐに巣に帰り、またすぐに飛び立ちます。スマートでしなやかな体型とスピード感ある行動、空中捕食の見事さ、見ているだけでほれほれとしてしまいます。

このように優雅に空を飛び回り多くの昆虫を捕食するツバメは3月頃に現れると次第にその



数を増やしてきます。作業小屋の軒下に唾液を使って土と草で見事な巣を作り始めます。

4月の終わり頃になるとその数はどんどん増えてきて軒下の巣の量は10メートル以上になってツバメの数は数千を超える大世帯です。早く来たツバメはもう卵を産み、孵化して小さなヒナまでいます。ファームの空を舞い大量のツバメが大量の昆虫類を捕食しているのを見て、ひとつの疑問が生まれました。こいつら本当に害虫だけ食べているのだろうか、蜂やんとう虫等の栽培に必要な協力者も食べているのではないかと。

ツバメの食性に疑問を持つ頃、サンターナの乾燥した風により乾き切ったツバメの巣は重さに耐えられず、悲惨にも地面に落ちてしまったのです。お手伝いするかどうか迷った挙句、食性に疑問がある間は放置することにしました。

初めの年は半分ぐらいの巣が落ちてしまい、2年目に現れたツバメは半分になりました。3年目は更に減って、5年後にはもうファームでツバメを見ることはなくなってしまいました。

## Coyote コヨーテ

コヨーテは北アメリカの全域とメキシコを南下してパナマにいたる地域のあちこちで、その姿が見られます。食肉目、犬科の動物で見た目は大きめのコリー犬に似ていますが、尻尾はふさふさと丸みをおびていて、お尻の下からまっすぐに伸びています。コヨーテは地球上で最も適応

力のある動物のひとつで、繁殖習慣や食料を変えたり、環境の違うさまざまな生育地で生き残っていく総合力を身につけています。寿命は野生の場合、約15年と考えられており、小さなほ乳類、虫、爬虫類、植物の実、死肉を主食としています。

生まれて1年目の子供のコヨーテは5~20%しか生き残れないといわれています。時速約65キロで走ることができ、嗅覚、視覚、聴覚を連鎖して使うという優れた特性をもっているため、野生の地はもちろん、ときに大都市の周辺地域でも生き残ることができます。通常は深い奥地に生息していて、隠れたがりの性質があるため、人目にふれることはまれです。また保護動物であるために狩猟は禁止です。山岳地帯と宅地の境あたりによく出現し、ファームにはおよそ2週間間隔で10匹ぐらいの群れで回遊しているようです。今年は2匹の子供連れでした。

野生の大型動物は警戒心が強く、したたかです。親のコヨーテをまじかに見ることは殆どありませんが、獲物を見つけたコヨーテは何日も同じ場所でチャンスを窺って夜を待ちます。

イチゴのシーズンが終わるとスイカのシーズン。甘いものが大好きな子供のコヨーテ達は夜を待ちきれません。母親の怒られるのを覚悟でついふらふらと畑に出てしまうのです。ブッシュの中でららんと目を輝かせて子供たちを見ている母親は思っているに違いありません、「人間達はかってなことばかりしている」と。





# お勝手道具物語



キッチン、台所、お勝手、炊事場…

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、昔は女性が家中で自由にふるまえるのは台所だけだったということから「勝手」と呼ばれるようになったそうです。今では男性も料理をする時代。もはや女性だけが勝手できる場所ではなくなってきて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。

そして料理をする際になくはならないものが調理道具です。現在調理の際に使用する器具は、用途に応じて様々な種類が存在していますが、そんな調理道具のこともっときちんと知っておきたいものです。

そこで今回は、わっぱ飯には欠かせない「わっぱ」について勉強したいと思います。わっぱとはヒノキや杉などの薄板を曲げて作った円筒形の容器。最近では曲げわっぱのお弁当箱の人気も高まっています。

## 伝統技術の美しさ

お家で作ったご飯を手軽に持ち運び出来るお弁当箱。そのお弁当箱にも様々な種類があります。子供から大人用のバラエティに富んだデザインや形。そしてその素材もアルミやステンレス、プラスチック、珪瑯など、使うひとの好みや用途に合わせて選ぶことが可能となっています。そんな中でまた見直されているのが曲げわっぱ。日本に古くから伝わる伝統工芸品であるにもかかわらず、実はとても機能的で優れている点がたくさんあるのです。

## 曲げわっぱ

曲げわっぱの歴史は古く、奈良時代まで遡るといわれています。その昔、マタギ(木こり)が杉の生木を曲げ、椀皮で縫い止めた弁当箱を作ったのが始まりだといわれています。現在秋田県の伝統工芸とされる、「大館曲げわっぱ」の生産が盛んになったのは今から約400年前、冷水書

により窮乏を極めていた中、領内の豊富な森林資源を利用できる曲げわっぱを下級武士の手内職として奨励したことが始まりといわれています。日本各地にも様々な曲げ物がありますが、中でも伝統工芸品と指定されているのは、大館曲げわっぱのみということです。

## 曲げわっぱの特長

このように日本が誇る伝統工芸品のなかでも、身近な存在の曲げわっぱのお弁当箱。天然のスギやヒノキを使って作られているため、木の特性上、湿度が高いときには水分を吸収し、逆に低いときには水分を放出するという調湿効果があります。これにより、必要のない水分を逃がしてくれるのでご飯が傷みにくく、冷めてもふっくらと美味しく保つことができます。ご飯は炊きたてのものをキューキューと押し込まず、ふんわりよそうようにして、常温になるまでしばらくそのまま時間を置きます。

使い込んでいくと、料理から出る油でシミがきたり、黒ずみができてくるかもしれませんが、それもまた魅力の一つですね。蓋を開けた瞬間にふんわりと木の香りに包まれたお弁当。これから先何年も、何十年も使い続けていける優れもののお弁当箱です。



# わっぱ

## お弁当といえは、”曲げわっぱ”

料理道具屋 三代目 廣田 有希

凛とした佇まい。この言葉がすんなりと当てはまる、品のある白木の「曲げわっぱ」。木のぬくもりに、やさしく包み込むようなフォルム。主張はしないのにフタを開けたら中には間違いなく美味しいものが控えていることを想像させる空気感。

お弁当といえば、曲げわっぱ。常陸屋で曲げわっぱを扱うときに譲れなかったのは、秋田の「柴田慶信商店」さんのものでした。一般的にわっぱの多くは蓋の部分に段差があり気になるのですが、柴田慶信商店のわっぱにはその段差がない。とことん美しいわっぱを作っています。お弁当箱をここまで美しく繊細に仕上げる日本人には、ただただ、すごいなあという感動。そのわっぱを触るだけで、心が穏やかになり、ふんわりと香る木の匂いに手に取るたびに気持ちがいまします。

そしてこれも譲れなかった塗りのないもの。コーティングをしていないため、木が呼吸をできるので、ワッパに入れたご飯はべちゃっとならず、しっとり美味しく「保てます。秋田杉のワッパの特徴は吸湿性、芳香、殺菌効果。お弁当箱一つで、持つ人の心を和ませ、そして素

材を美味しく保たせてくれるもの作りをする職人、さすがだ。と使うたびに毎回脱帽なのです。

私は、一年を通して、お昼は大好物の「ご飯」をたっぷり頂くことが多いので、このわっぱにご飯を詰めるのは朝の楽しみでもあります。一種類だけ雑穀を混ぜたご飯が好きなので、もちキビご飯、アワご飯、そばの実、その日の気分で雑穀ご飯を詰め、お漬物をたっぷり入れて完成です。わっぱに入れると、大したものを作っていないくても雅な仕上がりになるので目でも満足、そして美味しさキープ。これぞ「わっぱマジック」。また、無塗装のは、揚げ物を入れた場合には油が木に染み入ることもあり、程よいツヤになります。油のシミをつけないという人は、油物を入れる時には経木を敷くと良いですが、それも味になるので私は気にしません。

お弁当以外にも、お菓子をに入れてお持ちたせにしても喜ばれます。焼き菓子などをに入れても、器が上品なので、中の物がたいそう立派に見えることは間違いなし。

「食べる」時には目・鼻・耳・口・手・心、色々な感触で頂きます。曲げわっぱ



は、まず目で楽しみ、手で木のぬくもりと優しさを感じ、鼻で大地の香りをいただく。そして口と心で胸いっぱい頂きます。自然素材の器のため、手で持っている間にも「美味しい」を感じています。曲げわっぱをまだ味わっていない方は、ぜひぜひこの感覚を味わって頂きたい。こちらの職人さんは、お弁当箱以外にも色々なわっぱを作っていて、例えばコップなども作っています。割れない天然素材、美しいフォルムのカップはなかなか珍しく、私はアウトドア用にゲットしました。と、シンプルに美しく、いつもの食事を気持ち良くさせてくれる大事な

- 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  
まるごとにつぼん浅草店  
https://marugotonippon.com
- 酒美土場(しゅびどうば)  
(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。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。

## 秋の逸品

### マルタカ本舗 野菜(やせ)の素

見た目は醤油ですが、本当は秘伝の万能タレ。九州の鹿児島県や宮崎県の一部では野菜のことを“やせ”と呼ぶ方言があります。野菜や豆腐といったヘルシーな食材の味をこのヘルシーなタレで美味しさをひきだし、たくさん食べることで健康的に“やせる”という意味合いもかねて「野菜(やせ)の素」と命名されました。食欲の秋に大活躍!

野菜の素は画期的で不思議なタレです。一見すると醤油に見えて、もちろん醤油としてもご利用いただけますが野菜の

素の一番の凄さは何と言ってもこれ1本であらゆるタレへと変化するタレであることです。

減塩に関していえば、通常水で薄めることによって当然塩分も減ることになりますね。しかしその分味も薄くなって、美味しくなくなるのは必至です。しかしこの野菜の素は2倍の水で薄めても味が全く薄くなりません。さらに3倍の水で薄めても味は殆ど薄くなりません。しかも水で割ると麺つゆの味ですが、お湯で割ると一瞬にしてポン酢に変わります。

その他にも、すりニンニクを入れると「焼肉のタレ」に、すり生姜を入れると「生姜焼きのタレ」になります。納豆、餃子のタレにも最高です。これ1本であらゆるタレに変化しますので、大変経済的なのです。

騙されたと思ってぜひ一度実際に使ってもらえると、野菜の素1本で、様々なお料理に応用でき、しかも美味しい優れた商品であると実感していただけることと思います。



### 野菜の素で作る簡単混ぜごはん



#### ▼ 材料(1人分)

温かいごはん …… 一膳分  
青じそ(千切り) …… 2枚  
野菜の素 …… 大さじ1½

#### ▼ 作り方

ボウルに温かいごはんを入れて、その上に切った青じそをまんべんなくのせる。  
野菜の素をかけて手早く混ぜ合わせる。

<https://yasenomoto.online/recipe.html>





ニジヤのゴーヤの苗を育てており、今朝ゴーヤを2本収穫して、朝食にしました。あと2本育っていますよ。大抵は、ゴーヤのワタと種を取り除いて料理をしていますが、葉効のある種を捨てるのは勿体無いので、丸ごと料理をしています。ベーコンを炒め脂を出して、ゴーヤを炒めて最後に卵を入れるという超簡単な料理です。ベーコンの塩味があるので調味料を入れず食べる時に醤油を少し垂らしました。美味しかったですよ。ゴーヤ炒飯が大好きですが、ベーコンとの炒め物も定番になりそうです。今年は気温が低く、どんよりした日が続いて日照不足となり、ゴーヤも影響を受けて、去年より不作です。でも、4本収穫できるのは嬉しいです。

RPV, CA Michiko さま

**Gochiso** ニジヤのゴーヤを大切に育てていただいて、うれしい限りです。今年は天候の関係であまり育たなかったようですね。でも4本の収穫ができて良かったです。採れ立てのゴーヤの味はまた格別のことと思います。

みなさんの苗の様子はいかがでしたか？ 苗の情報もぜひお寄せくださいね。



### 北海道フェア

カリフォルニア店全店において北海道フェアが開催されました。すっかりお馴染みとなった北海道フェアですが、今年も定番商品から目新しい新商品まで、盛りだくさん！試食もたくさんあり、多くのお客様にお越しいただいて盛り上がりました。北海道の食の魅力をご提供できたのではないかと思います。

これからもその土地の商品を紹介できる機会をもっと作っていききたいと思います。ぜひとも次回の開催をお楽しみに！！



### エコバッグ新登場！

ニジヤ オリジナル エコバッグが新登場です。たっぷり入って、汚れにくいビニールタイプ。かわいいデザインで、楽しいお買い物にぜひご利用ください！



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？

待ちに待った食欲の秋に美味しいお米の特集を行いました。

最近では日本からのお米も手に入るようになり、さらに選択の輪が広がりますね。もちろんカリフォルニア産のお米も美味しいですし、たまには日本のお米も懐かしい……。

それぞれのこだわりを感じながら食べ比べてみるのも楽しいかもしれません。しっかり食べた後には身体を動かすことも忘れずに。心も身体もお腹も元気良く過ごしましょう！

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！ どしどしお寄せください。お待ちしております。採用させていただいた方には、すっかりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！

小さくたたためて気軽に持ち歩ける便利さです。カラフルな5色をご用意。

何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

では次回の冬号を乞うご期待！！

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます！

