

美食

Summer 2018

# Gochiso

ひんやりおいしい

巻頭  
特集

## 夏の冷製料理



夏にもやっぱり日本茶 / 夏の海藻

夏のデザート / 夏にも! 高野豆腐活用法 / 肌・心・体の良循環 / 夏といえば、ゴーヤ  
野菜のおかずいろいろ / 夏には爽やか! 塩レモンを使ったおやつ / ニジヤの生ピーナッツ  
日本食旅 宮崎県の郷土料理 / ハワイ産 メバチマグロ / 夏にはやっぱりカレー!



巻頭特集 ひんやりおいしい夏の冷製料理 ..... 2

ニジャ 夏の新作弁当、寿司 ..... 8



夏にもやっぱり日本茶 ..... 11

夏のデザート ..... 22

きっずチャレンジ—わらび餅パフェとふりふりスムージーを作ろう! ..... 24

夏には爽やか! 塩レモンを使ったおやつ ..... 26

野菜のおかずいろいろ ..... 28

[連載] Dr.Kanaのはなまる健康術—食事で夏バテ予防 ..... 30

今日はカレーの日! / 夏にはやっぱりカレー! ..... 32

ニジャの生ピーナッツ ..... 36

[連載] マクロビオティックなひととき ..... 38

夏の海藻 ..... 40

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 42

夏にも! 高野豆腐活用法 ..... 44

[新連載] Four seasons—東洋医学からみる四季の楽しみ ..... 46

夏ですから~ 肌に効くレシピ ..... 48

ハワイ産 メバチマグロ ..... 52

夏といえば、ゴーヤ ..... 53

食べなきゃソン! この夏のニジャ限定惣菜 ..... 54

わくわく!ごちそうキッチン・ソーセージドッグ・セミドライパイナップル ..... 56

我が家の自慢料理 ..... 58

玲子さんちの米粉レシピ—米粉の紅茶スコーン ..... 60

江戸庶民の味—せたやき芋 ..... 61

日本食旅 ~九州名産発見伝~ 宮崎県の郷土料理 ..... 62

ロサンゼルスでベランダ菜園 夏のベランダより ..... 64

オーガニック栽培の現場から ..... 66

お勝手道具物語 巻きす ..... 68

ニジャ こだわりの逸品 ..... 70

みなさまからの声、声、声 ..... 72



(キリトリ線)

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form (Japanese only)  
美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (日本語版のみ)

この申し込み用紙に必要事項をご記入頂き、チェック (米国内: \$ 16 ※Please payable to Jinon Corporation) を同封の上、下記までご郵送ください。年間4回 (季刊誌: 春号、夏号、秋号、冬号) をお送り致します。電話でのお問い合わせは...Phone: 310-787-3305 (担当: OZAWA)までお願い致します。美食ごちそうマガジン編集部: 2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

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 Kei Hasegawa  
Dr. Ito Reiko Yoshida  
Yuki Hirota Akimi Furutani  
Dr. Kana Miyata Hitachiya USA  
Fumi Ozaki Asami Goto  
Shoko Masumoto Michiko Kamogawa



プルッとした豚肉と爽やかなレモン。

## 豚しゃぶ冷やしぶっかけうどん

■ 材料: 2人分

豚しゃぶしゃぶ肉 ..... 1パック  
 酒 ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ2  
 片栗粉 ..... 大さじ2  
 塩 ..... ひとつまみ  
 いんげん ..... 10本  
 うどん ..... 2玉分  
 ニジヤそばつゆ(ストレート) ..... 300 ml  
 大根おろし ..... 大さじ6  
 レモン ..... 1/2個

● 作り方

1. 豚肉に酒、しょうゆ、片栗粉をかけ、軽く揉む。
2. 豚肉を重ならないように広げておく。
3. 鍋にたっぷり湯を沸かし、うどんを茹で、冷水でしめ、器に盛る。
4. 湯に塩を加え、いんげんを茹で、冷水にとって水気を切る。
5. さらに豚肉を入れて茹で、30秒程度でざるに上げる。
6. いんげんを食べやすい長さに切り、うどんにのせる。
7. 茹でた豚肉もうどんにのせ、ニジヤそばつゆをかける。
8. 大根おろしを添え、レモンを2枚スライスして添え、残りを絞って汁をうどんにかける。



# 麺



# 夏の冷製料理

ひんやりおいしい

## 食

が進まない時は簡単な食事で済ませたい。栄養はしっかりと摂りたいもの。冷たく口当たりの良い料理で、尚且つビタミン、タンパク質をバランスよく摂取できるように献立を組み合わせてみましょう。

夏が旬の野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体の熱を取ってくれます。ビタミンが損なわれない生で、そのまま食べたり、ぬか漬けもおすすです。また、夏野菜には効能も多く、例えばきゅうりには血栓を予防する青臭さのもと「ピラジン」や、脂質分解酵素「ホスホリパーゼ」も含まれているそうです。香味野菜の大葉やみょうがには抗菌作用、抗酸化作用があります。また、調味料の酢は食欲を増進し、食後の血糖値の上昇を抑制、高タンパク質の鶏むね肉、ツナ、豆乳には疲労回復の効果が期待されます。栄養豊富、種類豊富な食材を活用して夏の爽やか料理をお楽しみください。

コクのある冷たい豆乳スープで。

## 鶏団子豆乳そうめん

■ 材料: 2人分

そうめん(乾) ..... 200g

<鶏団子>

鶏ひき肉 ..... 1/2パック  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 おろししょうが ..... 小さじ1/2  
 青ねぎ、みじん切り ..... 1本  
 酒 ..... 大さじ1  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 ごま油 ..... 小さじ1

<スープ>

豆乳 ..... 400ml  
 ニジヤ中華だし ..... 小さじ2  
 塩 ..... ひとつまみ

<トッピング>

すり白ごま ..... 大さじ1  
 水菜 ..... ひとつかみ  
 刻み青ねぎ ..... 大さじ2  
 ラー油 ..... お好みで



● 作り方

1. <鶏団子>のごま油以外の材料をよく混ぜる。
2. 大皿にごま油を薄く塗り、丸めた鶏団子の種を並べ、ふんわりラップをかけて1200Wの電子レンジで2〜3分加熱して火を通す。
3. 水菜を食べやすい長さに切る。
4. 中華スープを少量(分量外)のお湯で溶かしてから豆乳と合わせる。
5. そうめんは茹でて冷水で洗い、水気を切る。
6. 器にそうめんを盛り、豆乳スープをかける。
7. トッピングをする。



あっさりながら食べ応えあり。

## 温玉付き冷やしたぬきそば

■ 材料: 2人分

そば ..... 2人前  
 えのき茸 ..... 1/2パック  
 きゅうり ..... 1/2本  
 揚げ玉 ..... 大さじ4  
 温玉 ..... 2個  
 ニジヤそばつゆ(ストレート) ..... 200 ml  
 刻みのり ..... 適宜  
 わさび ..... 適宜

● 作り方

1. えのきを10秒茹で、冷水にとっておく。
2. 同じ湯で、そばを茹で、冷水でしめ、器に盛る。
3. きゅうりは千切りにし、(1)のえのき、温玉、揚げ玉もそばの上のせる。
4. ニジヤそばつゆをかけ、刻みのり、わさびを添えてすめる。





目にも涼しい粋な前菜。

### うなぎ白焼の煮こごり

■ 材料: 4~6人分

- うなぎ白焼 . . . . . 1/2尾
- 粉ゼラチン . . . . . 1袋(7g)
- オクラ . . . . . 2個
- ニジヤつゆてんねん(3倍濃縮) . . . 100ml
- 水 . . . . . 200ml
- 酒 . . . . . 大さじ1
- 針しょうが . . . . . 小さじ1

※直方体の保存容器や豆腐の空き容器などを利用します。



● 作り方

1. 大さじ3の水(分量外)を大きめのボウルに入れ、粉ゼラチンを振り入れて、5分おいてふやかす。
2. オクラを塩ざりしてから茹で、冷水でさまして薄切りにする。
3. 鍋にうなぎ白焼、ニジヤつゆてんねん、水、酒を入れて煮立てる。針しょうがを入れて火から下ろし、うなぎを残して煮汁のみをふやかした粉ゼラチンのボウルに移し、混ぜてゼラチンを完全に溶かす。
4. 氷水をボウルの底にあて、とろみが出るまで混ぜながら冷やす。
5. 直方体の容器の底にうなぎを皮を下におく。
6. (4)のゼラチン液を流し入れ、オクラを散らす。
7. ラップをかぶせ、1時間以上冷やし、固める。
8. 固まったら取り出して切り分ける。

キンキンに冷やしてパリッと美味しい。

### 冷やしかぶ

■ 材料: 3人分

- かぶ . . . . . 3株
- 塩 . . . . . ひとつまみ
- 氷水 . . . . . かぶが浸かる程度
- 味噌 . . . . . 大さじ2
- マヨネーズ . . . . . 大さじ1
- はちみつ . . . . . 小さじ1

● 作り方

1. かぶの葉の付け根の近くだけ皮をむき、4等分に切る。
2. ボウルに塩を入れた氷水を作り、かぶを入れる。10分ほどおき、よく冷やす。
3. 味噌、マヨネーズ、はちみつを混ぜ合わせる。
4. 器にかぶを盛り、(3)のタレを添えてすすめる。



かぶの葉も余さず常備菜に。

### かぶ菜と揚げの煮浸し

■ 材料: 2~3人分

- カブの葉 . . . . . 3株分
- 油揚げ(大判) . . . . . 2枚
- 水 . . . . . 200ml
- ニジヤ和風だし . . . . . 小さじ2
- しょうゆ . . . . . 大さじ2
- みりん . . . . . 大さじ2
- 酒 . . . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . . . 小さじ2
- ごま油 . . . . . 小さじ1

● 作り方

1. 油揚げを1~2分茹でて油抜きする。
2. カブの葉を4cm程の長さに切る。
3. 油揚げは1cm幅に切る。
4. 鍋に水、和風だし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ、煮立たせる。
5. 油揚げ、カブの葉を加え、3分程煮る。
6. ごま油を加え、軽く混ぜ合わせる。
7. 火を止めて10分以上おき、冷ます。
8. 器に盛り付ける。



# 前菜

なすの旨味と明太子の旨味で相乗効果。

### 冷やしなすの明太子ソース

■ 材料: 2人分

- なす . . . . . 3個
- ニジヤつゆてんねん(3倍濃縮) . . . 大さじ1

<明太子ソース>

- 明太子 . . . . . ひとつはら(皮を取り除く)
- マヨネーズ . . . . . 大さじ1
- オリーブオイル . . . . . 小さじ1

<添え物>

- 大葉千切り . . . . . 4枚分



● 作り方

1. なすはヘタを落として、皮をむき、タテ半分に切る。
2. 深さのある耐熱容器に皮を上になすを並べ、ニジヤつゆてんねんを全体に行き渡るようにかける。
3. ラップで覆い、1200wの電子レンジで1~2分、柔らかくなるまで加熱する。
4. 加熱したなすを皿に盛り付け、常温に冷ます。時間があれば冷蔵庫で冷やす。
5. 明太子ソースの材料を混ぜる。
6. 冷えたなすに明太子ソースをかけ、大葉の千切りを天盛りする。



いつもの冷奴にひと手間。

### しいたけ&にんにく冷奴

■ 材料: 2人分

- 生しいたけ . . . . . 4個
- にんにくみじん切り . . . . . 小さじ1/2
- しょうゆ . . . . . 大さじ1-1/2
- 酢 . . . . . 大さじ1/2
- ごま油 . . . . . 小さじ1
- 大葉 . . . . . 2枚
- 豆腐 . . . . . 1/2丁

● 作り方

1. しいたけはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油、しいたけを入れ中火にかけ、カリッとするまで炒める。
3. にんにくを入れてひと炒め。
4. しょうゆ、酢を加えて混ぜ、火を止める。
5. 水気を切った豆腐を大葉をしいて皿にのせ、(4)の炒めたしいたけをのせてすすめる。

前日から用意できます。

### 枝豆の冷製スープ

■ 材料: 2-3人分

- 枝豆 . . . . . さや付き200g
- 玉ねぎみじん切り . . . . . 大さじ3
- スープストック . . . . . 400ml
- 牛乳または豆乳 . . . . . 200ml
- 塩・こしょう . . . . . ひとつまみ
- 生クリーム . . . . . 大さじ2(あれば)
- パセリみじん切り . . . . . 少々(あれば)

● 作り方

1. 枝豆は水洗いして塩(分量外適宜)をまぶし、熱湯で6~7分茹でてザルに上げ、粗熱がとれたらさやかに水につけ、薄皮をむく。
2. 鍋に枝豆と玉ねぎ、スープストックを入れて火にかけ、アクを取りながら煮汁が半量位になるまで煮詰める。
3. (2)の枝豆を煮汁ごとミキサーでペースト状にする。
4. 枝豆ペーストを鍋に戻し、牛乳(または豆乳)を加えて沸騰直前まで温める。仕上げに塩・こしょう少々で味を調える。
5. 少し冷まして粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
6. 器に注ぎ、あれば生クリームを回し入れて、パセリを散らす。



● 作り方

1. 鍋にゆであずきと水を加え、火にかける。
2. 混ぜながら沸騰直前に水溶き片栗粉を回し入れ、1～2分煮立てる。
3. 火からおろし、鍋底を氷水で冷やす。

缶詰利用で手軽に。

### 冷やし白玉ぜんざい 抹茶アイスクリーム添え

■ 材料: 2人分

- ゆであずき缶入り . . . . . 200g
- 水 . . . . . 200 ml
- 片栗粉 . . . . . 小さじ1 (同量の水で溶く)
- 白玉粉 . . . . . 50g
- 絹ごし豆腐 . . . . . 80g
- 抹茶アイスクリーム . . . . . 2スcoop

4. 白玉粉に絹ごし豆腐を加えて崩しながらさっくり混ぜ、5分ほどおいて馴染ませた後、耳たぶの固さになるまでこねる。
5. 食べやすい大きさに丸め、中央を少しつぶし、沸騰したお湯でゆでる。白玉は浮き上がって1～2分したらお湯から上げ、冷水に入れて冷ます。
6. (3)のぜんざいを器に盛り、白玉と、抹茶アイスクリームを添えてすすめる。

# 甘味



### 栄養も彩も盛り沢山。 サラダチキンアボカド丼

■ 材料: 2人分

- 赤パプリカ . . . . . 1個
- アボカド . . . . . 1個
- ニジヤサラダチキン . . . . . 1パック
- ご飯 . . . . . 2膳分
- わさび . . . . . 小さじ1/2
- マヨネーズ . . . . . 大さじ2
- シラントロ . . . . . お好みで

● 作り方

1. パプリカは直火やプロイラー等で表面を黒くなるまで焼き、ボウルに入れラップで覆い、蒸らしながら触れる程度まで冷ます。
2. パプリカは焼いた皮、へたと種を取り除き、アボカドは種と皮を取り除く。サラダチキンと共に一口大に切る。
3. わさびとマヨネーズを混ぜておく。
4. 器にご飯を盛り、パプリカ、アボカド、サラダチキンをのせ、わさびとマヨネーズをかける。
5. お好みでシラントロを添える。

# 丼



冷やし中華

ざるそば

ざるうどん



## ニジヤの 涼味惣菜！

お惣菜コーナーで販売中です。



助六そばセット



カリフォルニアロールうどんセット

\* 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。



### すり鉢要らずで作れます。 時短冷や汁

■ 材料: 2～3人分

- 味噌 . . . . . 大さじ3
- すり白ごま . . . . . 大さじ3
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
- ツナ缶(フレーク) . . . . . 1缶
- 冷水 . . . . . 350ml お好みで加減
- きゅうり . . . . . 1本
- なす . . . . . 1本
- 大葉 . . . . . 2枚
- みょうが . . . . . 1個
- 水 . . . . . 適量
- ご飯 . . . . . 適量

● 作り方

1. なすときゅうりを輪切りにして塩揉み(分量外)しておく。大葉は千切り、みょうがは小口切りにする。
2. ボウルに味噌、すりごま、砂糖を入れてよく混ぜ、ツナを加える。
3. アルミホイルに(2)を5ミリ程に薄くのばし、オーブントースターかプロイラーで4～5分程焼き、表面をこんがり焦がす。
4. 焼いた(3)を冷水で溶く。
5. (1)の塩もみは水を絞って、大葉、みょうがと共に(4)に加え、氷を浮かべる。
6. 各自、器に盛ったごはん(5)をかけて食べる。

### カラフルに食欲アップ！ 贅沢ばらちらし丼

■ 材料: 1人分

- ご飯 . . . . . 1膳分
- 寿司酢 . . . . . 大さじ1-1/2
- 白ごま . . . . . 小さじ1/2
- 刺身三種盛り合わせ . . . . . 1パック
- 青ねぎ . . . . . 1本
- みょうが . . . . . 1個
- いくら . . . . . 大さじ3
- ごま油 . . . . . 小さじ1
- 海苔 . . . . . 適宜
- わさび . . . . . 適宜
- しょうゆ . . . . . 適宜

● 作り方

1. ご飯に寿司酢を合わせ酢飯を作る。
2. 酢飯を器に盛り、白ごまをふる。
3. 刺身を小さいサイコロ状に切り、ボウルに入れる。
4. 青ねぎとみょうがは細かい小口切りにして、いくらかごま油を(3)のボウルに加え、混ぜ合わせる。
5. 酢飯の上に刺身に付いてくる大葉と(4)を盛り付け、海苔を添える。
6. わさびとしょうゆを添えてすすめる。



夏の冷製麺

▼ 冷やしざるそば  
冷やしざるうどん

冷やしたそば及びうどんに、  
薬味として青ネギ・刻みのり・  
揚げ玉を。忙しい  
あなたにぴったり!



▼ 助六(太巻き)とざるそばセット

定番の助六、太巻き2pcといなり2pcに  
ざるそばのセットです。



▼ カリフォルニア巻きとざるうどんセット

カリフォルニア巻き2pcといなり2pcに  
ざるうどんのセットです。



ニジヤ夏の新作弁当、お寿司

夏限定!

今年の夏の新作弁当は夏の麺特集。メニューは2種類の新しい冷やし  
サラダ麺と定番の冷やし中華、お寿司とそば・うどんのセットをライン  
ナップ。暑い夏は食欲が落ち込む季節ですが、日替わりで楽しめる冷  
たい麺類をご用意しました。是非お楽しみください。

夏のおすすめ

肉みそサラダ坦々麺



▼ 肉みそサラダ坦々麺

きれいなグリーンを容器の周りに散りばめ、  
夏場に美味しくなるナスといんげん、そして中心には  
愛知県の特産品である八丁味噌とニジヤ秘伝のレシ  
ピで丁寧に炒め煮した肉みそを。スープは少しピリ  
辛の手づくり坦々スープです。野菜も一緒にたくさん  
とれて栄養バランスも抜群の一品です。

▼ バンバンジーチキンサラダ麺

レタス、トマト、キュウリなど夏野菜をメインにした  
サラダの上に高たんぱくで低カロリーのチキンの胸  
肉、三陸産のわかめ、錦糸卵をちりばめてみました。  
ソースはしょうゆベースに胡麻ペーストを加えた和  
風だれ。サラダ感覚でモリモリ食べられますよ。

▼ 冷やし中華

毎年ご好評いただいている夏限定メニューの「冷や  
し中華」。今年は新しく海老を足して、彩り鮮やかな  
8種類の具材にしてみました。ニジヤ特製ゴマ風味  
だれと一緒に楽しみください。

バンバンジー  
チキンサラダ麺



冷やし中華



夏のお寿司

▼ 塩レモンサーモン押し寿司

みんな大好きサーモンの押し寿司。そのサーモン  
の上に、オーガニックのレモンを使って沖縄加工の  
マイルドな天然塩を混ぜ込み、1ヶ月以上かけて  
ゆっくりと熟成・発酵させて作ったニジヤオリジナ  
ルの塩レモンをトッピング。サーモンとレモンは抜  
群の相性で、さっぱりとして程よく塩味も効いて美  
味しいですよ。



塩レモン  
サーモン押し寿司

▼ ダイヤモンドうなぎチラシ

夏はうなぎ!“でもうなぎだけランチやディナーにたく  
さん食べるのはつらいなあ~”、“最近夏バテ気味だ  
し、うなぎも少し食べておきたいな~”、という方にピッ  
タリのメニューをご用意いたしました。

夏は冷たいお刺身を食べたい季節になります。マグロ・  
サーモン・いくら・玉子・きゅうりの具材に夏のスタミナ  
源であるうなぎを加えてみました。

うなぎは、ビタミンAがとにか  
く豊富に含まれていま  
す。夏の暑さで弱った  
身体の免疫力をアッ  
プしてくれます。



ダイヤモンド  
うなぎチラシ

ニジヤの夏のお弁当とお寿司、暑さに負けず、しっかりご用意させていただきました。  
お近くのニジヤマーケットでぜひお買い求めください。  
※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。

夏にもやっぱり

# 日本茶



夏はイベントの多い季節ですね。楽しいお出かけの機会もぐんと増えるかもしれませんが、そんな時に注意したいのは水分補給。夏は何かと水分が失われやすいので、十分な水分補給が大切になってきます。

糖分が気になるジュースやスポーツドリンクよりもヘルシーで、ミネラルウォーターよりもずっと美味しく飲みやすい日本茶をここで見直してみませんか。しかもお茶は美味しいだけでなく、抗菌作用のあるカテキンや、酸化作用のあるビタミンC、消臭作用のあるクロロフィルなど、夏の健康にうれしい成分が含まれています。

毎日の生活の中で、特にお目覚め時やお出かけ前の一杯にお茶をいただくのはとても有意義なこと。温かいお茶はもちろん、今年は水出し冷茶もぜひお試しください。茶葉本来の香気や風味はもちろん、リラクセスした気分を作ることができる日本茶の良さを、再発見できること間違いなしです！

# 夏にもやっぱり日本茶



伊藤園は、1964年にそれまでは自動車のトップセールスマンだった本庄正則が会社を創業したことから始まりました。

産地直送・現金決済・ルートセールスという革新的な手法を「コカ・コーラ方式」から学び、お茶業界に「直販」という革命をもたらしました。また、知名度向上のために1968年からは業界初のTVCMを開始し、伊藤園の名前を関東から日本全国へと広めることになりました。

その後緑茶生産が盛んな静岡県で、茶畑の中に工場を建設し、生産から販売までの一貫体制を確立。しかも真空パックの設備を取り入れ、パッケージ化された緑茶葉がスーパーの店頭に並ぶと飛ぶように売れていきました。その勢いはとどまることを知らず、日本で初めて福建省産ウーロン茶の独占販売権を獲得し、さらに1985年には缶入り緑茶の開発に成功。1990年代を通じて、缶入りPET入り緑茶「お〜いお茶」でさらに急成長を遂げ、現在に至っています。お客様のニーズに合わせたその時代での商品の開発力は創業者の意思を受け継ぎ常に革新しています。

## この夏一番のおススメ！

### お〜いお茶 Cold Brew

#### Cold Brew ヌン

伊藤園は、「水出し」という本格的な抽出方法を使って何十年もの経験を積んできています。そして今回、その同じ伝

統的なプロセスに氷を加えることによって、より滑らかな口当たりを実現しました。名付けて「氷水だし (Ice-steeped Cold Brew)」です。

高品質の茶葉を氷に浸すと、滑らかな味わい、そして爽やかな美味しさが引き立ちます。また、より多いアミノ酸が旨味(自然な甘さ・風味豊かさ)に貢献します。緑茶の味を決めるのは、アミノ酸・カテキン・カフェインの比率。この氷水出し製法は、アミノ酸をより多く引き出し、結果として、より滑らかな味とより多くのテアニンが摂取できることとなります。

#### 誰もが求めているリラックス作用

氷水出し製法により摂取できるテアニンとは、カフェインの興奮作用を抑えながら安定した集中力、精神力、そしてリラックス作用をサポートするアミノ酸及び緑茶の構成成分です。複数の健康機能とストレス解消の働きが、近年健康食品界にて注目を浴びています。

これからの季節、キリリと冷やした冷たいお茶が恋しくなりますね。しかも京都宇治抹茶を100%使用した見た目も美しい抹茶入り緑茶飲料です。国産茶葉100%使用し、無香料・無調味で、自然のままの自然の味をお楽しみいただきながら、リラックスタイムをお過ごしください。





### ■ 静岡茶

静岡茶は、日本の静岡県で生産されているお茶のことです。その中でも牧之原台地とその周辺地域がその最大の生産地で、生産量は日本国内トップになります。

### ■ 荒茶

「荒茶」とは、基本的に深むし茶と同じ工程ですが、再生、再火の工程の際に行う選別方法が異なります。通常煎茶と呼ばれるものは、きれいにまっすぐよれた形の部分だけを使いますが、水色を黄色くさせる茶葉の堅い部位と苦渋味の強い一番細かい部位のみを除き、あとはそのままあまり手間を要れずに仕上げる方法のことを言います。ですから、本来の旨味と良質な茶葉を安く飲むことが出来ます。

### ■ 深むし茶

深むし茶は、摘んできた茶葉を直ぐに蒸気で蒸します。蒸し時間は普通煎茶よりも長く60〜120秒かけて蒸します。蒸し時間が長いものを「特蒸し茶」と呼ぶこともあります（蒸し時間によって風味も変わってきます）。そして、揉みながら乾燥し形を整えてゆきます。

普通煎茶と比べると、茶葉も細かく、水色も一見濃い緑色のため渋みがありそうに見えますが、非常に渋みが少なく濃厚で旨味のある味わいを楽しめます。

### 深蒸し茶の 美味しい飲み方 (3人分)

- ① 沸騰したお湯を茶碗に注ぎ適温（80〜85℃）まで冷まします。
- ② 茶葉（6g）を急須に入れます。
- ③ 茶碗のお湯（270cc）を急須に入れます。
- ④ ふたをして適宜の浸出時間（30秒）待ちます。
- ⑤ 濃淡の無いように注ぎ分けます。
- ⑥ 最後の一滴まで注ぎきって下さい。



世界農業遺産

茶草場農法で作られた

# 杉本のお茶



茶処静岡で受け継がれる味。

静岡県・牧ノ原台地の豊かな自然環境に囲まれて育ったお茶。良質なお茶栽培には、昼夜の寒暖差・水捌けの良い土地・安定した降雨量と日照時間が欠かせず、静岡県にはそれら条件が揃った土地が多く存在します。お茶は周辺環境の影響を非常に受けやすいため、県内の産地でも地域ごとに特徴が異なります。また製造工程も（\*茶問屋ごと）に独自の製法が用いられるため、同じお茶でも地域によって様々な香りや風味を楽しむことができます。杉本のお茶は火入れが強く、香ばしく、舌を包むようなコクが特徴です。そんな茶処で70年以上、地元の人々に愛される深蒸し茶を作ってきました。

\*茶問屋：農家から仕入れたお茶に、ブレンドや火入れを行い最終製品を作る業者のこと。杉本製茶は茶問屋に当たり、茶問屋によって作られた商品は小売店などへ流通します。

匠のこだわり。

一般的に、農家で作られたお茶は茶市場へ卸され、そこで茶問屋が買い付けを行います。杉本製茶では創業当時より、茶市場を通さずに、地元農家から直接買い付けを行うことで、生産者の顔の見える、安心・安全で高品質なお茶づくりにこだわっています。お客様の声を農家に届け、「お客様が求めるお茶」づくりに農家と一緒に取り組んでいます。

収穫の季節には、毎朝農家を直接訪問し、その日最も優れた茶葉を買い付けます。大自然の中で育つお茶、一日一日その味にどうしても違いが生じてしまいます。茶審査技術六段の茶師が、その

確かな味覚で茶葉の厳選・ブレンドを行い、三世代に渡り杉本の味を守っています。



環境にやさしいお茶づくり。

杉本製茶の契約農家では、世界農業遺産に認定されている「茶草場農法」が代々行われています。ススキやササを茶園の畝間に敷く伝統農法です。敷草は地温や土壌水分を一定に保つほか、雑草の抑制や土壌への栄養供給の働きをします。茶園周辺には敷草を育てる茶草場が広がっており、絶滅危惧種や希少野生動物植物の貴重な生息地となっています。絶滅危惧種を含む「秋の七草」全てを、茶草場では見ることが出来ます。杉本の契約農家は、このような生物多様性維持と良質なお茶づくりを実現した、日本でも珍しい農家です。





■自園自製の西尾製茶

創業30年を迎える西尾製茶は、鹿児島の大自然の中に茶園を構え、こだわりのお茶を生産しています。戦後の時代に西尾政盛により植え付けられたお茶の木は、笠野原台地から錦江町大根占、鹿屋市天神町と徐々に拡大していきました。そして現在、受け継がれた茶園は二代目西尾正美、三代目西尾仁一のふたりによって地道に丹念に育てられています。

笠野原台地は良質な壤土をもつ土地で、最初はこの土地にお茶の木を植えることから始まりました。美しい緑と清流に囲まれた山中。水・自然に満たされた緑茶には、山の香りが染みついています。そして雄大な錦江湾を見下ろす高台では、絶好の景色の中で栽培が行われています。

山霧之雫

鹿児島県大隅地方、鹿屋の山奥、時に山霧が渡る茶畑で減農薬で丹精込めて栽培した日本茶です。時間をかけて深蒸しにすることで、甘さとコク、香りを十分に引き出しています。高い抗酸化作用をもつ「エピガロカテキン」や動脈硬化や血流改善に効果があるとされる「ケセルチン」などを多く含む品種「さえみどり」と、濃厚な風味と豊かな香りが特徴の「やぶきた」2つの品種の茶葉を、バランス良くブレンドしました。

有機焙煎玄米茶10包ティーバッグ

鹿児島県産の無農薬・有機JAS認定栽培玄米のみを使用し、長時間じっくり遠赤外線を使って焙煎すると、真っ黒な見た目に生まれ変わります。この深煎り「焙煎玄米」から作られたお茶です。美味しさを最大限に引き出すためとアクリルアミドの発生を極力抑えるため、焙煎最低温度でじっくりと長い時間をかけて焙煎しています。

焙煎玄米は体内を浄化する働きがあり、ダイエット、デトックス、便秘解消などに効果があります。ノンカフェインなので、妊婦さんや授乳中の方も安心して召し上がりいただけます。すっきりした飲み心地で焙煎玄米の風味と香ばしさをしっかりと味わうことができます。ホットでもアイスでもお手軽にお楽しみください。

ほうじ茶『煌』8包ティーバッグ

農薬不使用・有機肥料栽培の一番茶だけを使用した贅沢なほうじ茶です。「エピガロカテキン」や「ケセルチン」などを多く含む品種「さえみどり」と、フルーティで爽やかな香りと味わい深さを持つ「大井早生（おおいわせ）」、2つの品種の茶葉をバランス良くブレンドしました。茶葉を強火で焙煎したほうじ茶は、香ばしい香りとすっきりした味わいが特徴。さっぱりとした風味なので、食事に合わせたり、スポーツの後の水分補給にも最適です。ほうじ茶は高温で茶葉を焙じることによりカフェインが減少し、また洗みの成分となるカテキンも少なくなるため、お子様からご年配の方、またカフェインの摂取を控えている方にもおすすめです。





maeda-en  
Green Tea Ice Cream  
Mochi Ice Cream



夏にもやっぱり  
**日本茶**

**のべ3億食突破!**

前田園抹茶アイスクリーム”発売開始25周年を感謝“

海外抹茶プームのパイオニア・前田園USA（1984年創業カリフォルニア州アーバイン市、前田拓社長）が、100%日本産の上質抹茶を使用した本格派抹茶アイスクリームを発売開始して25周年。現在、米国内だけでなくオーストラリアでも製造され10世界数カ国以上で愛されているロングセラー商品です。今では世界的にポピュラーになった”抹茶アイスクリーム”ですが、前田園がそのパイオニアです。

**25年間のご愛顧が  
高品質と安全性の証**

前田園USAの抹茶アイスには、100%日本産で高品質の抹茶のみをぜいたくに使用。抹茶の程よい苦味と甘みのバランスに調整された黄金比。今夏、冷たくて美味しい抹茶アイスクリーム、もちアイスは、BBQやパーティにも最高のデザート。  
オバマ前大統領も好んで食しているといわれている抹茶アイス。前田園は世界的な抹茶プームのパイオニア・火付け役として、さらに品質向上とバリエーションを広げて、品質・価格ともに抹茶アイスクリームの世界基準をめざし、新たな飛躍へ踏み出します。



**抹茶（まっちゃ）豆知識**

抹茶は緑茶の一種であり、収穫の数週間前より直射日光を注意深く遮り栽培された茶葉を粉末にしたものです。日本の伝統文化でもある抹茶は、他のお茶と比較して、さらにビタミン類、アミノ酸、ポリフェノール、食物繊維などの多くの栄養分を含み、これまでの研究報告から、アンチエイジング効果、ダイエット効果などが期待されています。

**抹茶は緑茶の一種。  
緑茶も紅茶もウーロン茶も  
同じ茶の木から  
できてるってホント？**

実は緑茶も紅茶もウーロン茶も同じ茶の木（チャノキ）ツバキ科の一種 からできています。ではどうして同じ茶葉から違うお茶ができるのでしょうか？ それは、製造方法が異なるのです。摘んだ茶葉をすぐに熟して発酵しないようにしたもののが緑茶、発酵を途中で止めたものがウーロン茶、十分発酵させたものが紅茶なのです。





## ミルク寒天あんみつ

フルーツはお好みの、旬の物を使うと季節感がでていいですね。

■材料：約6人分

- |            |         |   |
|------------|---------|---|
| キウイ        | 1個      | 2. 牛乳、砂糖、寒天パウダーを鍋に入れ、沸騰させ、平らの容器に流し込み、冷蔵庫で冷やしておく。固まったらキューブ状にカットする。 |
| オレンジ       | 1個      | 3. 白玉粉と乾燥よもぎに水(分量外)を耳たぶくらいの柔らかさになるように混ぜいれ、直径約2センチのボール状に丸める。       |
| いちご        | 6粒      | 4. お湯(分量外)を沸かし、(3)の白玉を茹でる。  |
| アプリコット     | 2個      | 5. 器に(1)のフルーツ、(2)の寒天、(4)の白玉、ゆであずきを盛り付ける。                          |
| 水          | 2 cup   |   |
| 砂糖(シロップ用)  | 1 cup   |   |
| 白玉粉        | 1/2 cup |   |
| 乾燥よもぎ      | 大さじ2    |   |
| 牛乳         | 1 cup   |   |
| 砂糖(ミルク寒天用) | 大さじ1    |   |
| 寒天パウダー     | 小さじ1/4  |   |
| ゆであずき(市販品) | 適量      |   |

### ●作り方

1. 水と砂糖を沸騰させ、一口サイズに切ったフルーツを漬けこみ、冷蔵庫で冷やしておく。



■材料：1人分

- バニラアイスクリーム(市販品)・3スプーン  
いちご・10粒  
ミント(飾り用)・1枚

## いちごのシェイク

市販のアイスクリームにいちごを混ぜ込むだけのシェイク。フルーツはお好みのものに変えてもちろんな大丈夫ですよ。

### ●作り方

1. ブレンダーにバニラアイスクリーム、分量の半分のいちごを入れてブレンドする。
2. 冷やしたグラスに移し、残りのいちごをカットしてミントと一緒に飾る。



## レモンのパウンドケーキ

爽やかなレモンを感じる夏向けのパウンドケーキです。

■材料：20センチx4センチのパウンドケーキ型 3個分

- |                 |           |  |
|-----------------|-----------|--|
| 卵               | 1個        | 3. 湯せんの上においたボウルに、卵と砂糖を混ぜ、常にかき混ぜながら人肌まで温める。                   |
| 砂糖              | 1 cup     | 4. ミキサーで(3)をしっかり泡立てる。  |
| 薄力粉             | 1-1/2 cup | 5. ふるった薄力粉を(4)に少しずつ入れ、混ぜていく。                                 |
| バター             | 1-1/2 cup | 6. 粉が見えなくなったら(2)と混ぜる。  |
| レモン汁            | 1個分       | 7. 型に流し込み、375°Fのオーブンで約25分焼き、少し冷ましてから型から取り出す。                 |
| レモン皮のすりおろし      | 1個分       | 8. 粉糖とアイシング用のレモン汁を混ぜ、アイシングを作り、温かい(7)に刷毛で塗り、上にレモン皮のすりおろしをのせる。 |
| 粉糖              | 1/4 cup   |  |
| レモン汁(アイシング用)    | 1/4 個分    |  |
| レモン皮のすりおろし(飾り用) | 適量        |  |

### ●作り方

1. パウンド型に油(分量外)をペーパータオルなどで薄く塗しておく。
2. バターを溶かし、レモン汁とレモン皮のすりおろしとあわせておく。



## トマトのはちみつレモン煮

デザート感覚で食べるトマトです。よく冷やしてお召し上がりください。

■材料：4個分

- 湯むきしたトマト・4個  
水・1 cup  
白ワイン・1 cup  
レモン・1個  
はちみつ・大さじ5

### ●作り方

1. トマト以外の材料を鍋に入れて沸騰させる。
2. 湯むきしたトマトを(1)に入れ、弱火で3分ほど煮る。
3. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。



## 抹茶フラン

フランスのどこのお菓子屋さんにも必ずと言っていいほどある、代表的なお菓子に抹茶を入れて焼いてみました。

■材料：直径10インチの型1個分

### <タルト生地>

- 強力粉・12 oz  
塩・小さじ1-1/2  
バター・6 oz  
卵・3個  
水・小さじ5

### <フラン生地>

- 生クリーム・3-1/2 cup  
卵・4個  
グラニュー糖・7/8 cup  
片栗粉・1/4 cup  
抹茶パウダー・大さじ2

### ●作り方

1. 生地を作る。卵と水と塩を混ぜて冷やしておく。バターを1センチ角に切って冷やしておく。
2. 強力粉とバターを手でそぼろを作るようにすり混ぜていき、パルメザンチーズ状になったら、(1)で冷やしておいた液体を混ぜ、生地をひとまとめにして、ラップに包み冷蔵庫で3時間以上冷やしておく。
3. 冷やした生地を麺棒で約5ミリの厚さにひろげ、10インチのリングの内側に角をしっかりと入れ固定する。リングからはみ出た生地はナイフで切り落とす。
4. タルトストーンを敷き詰め、生地が浮き上がらないようにして350°Fのオーブンで約40分ほど焼く。
5. (4)を焼いている間にフラン生地を用意する。抹茶と片栗粉を混ぜておく。
6. 生クリーム、卵、グラニュー糖をしっかりと混ぜ、(5)の抹茶と片栗粉に少しずつ混ぜながら入れていく。
7. 網で濾して、(4)のタルトの淵まで流し込む。
8. 350°Fのオーブンで約1時間焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ましておく。



Kei Hasegawa

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

手作りの安心感  
以前に比べるとアレルギー、ダイエット、治療による食事制限をされる方が増えてきたように思われます。外食や商品には原材料が表示されているものの、作り手が見えづらいためか安心感には欠けてしまうところがあります。夏休みでお子さんと過ごす時間も多くなる時期、お忙しいでしょうが、ぜひ手作りのデザートを楽しんでください。

※分量の表記は全てアメリカ式です。





### つくりかた

1. ファスナー付きプラスチックバッグ(小)にバナナを入れ、口を閉じ、上から手で押さえてバナナを潰す。



2. 豆乳とチョコペビーを加え、再び口をピッタリと閉じ、半分ぐらいに折る。



3. プラスチックバッグ(大)に氷と塩を入れて軽く混ぜる。(2)を袋ごと入れてできるだけ空気を抜き、ぴっちり閉じ、半分ぐらいに折る。



4. (3)をレジ袋に入れて持ち手を結んで持って勢いをつけて2分ほどふりふりする。

5. 中身がシャベット状になるまでふりふりして、プラスチックバッグから取り出しグラスに注ぐ。



### 豆乳バナナのふりふりスムージー

用意するもの  
塩..... 大さじ1  
氷..... 400g  
ファスナー付きプラスチックバッグ..... 大、小各1枚  
スーパーのレジ袋..... 1枚  
スムージー 材料(1人分)  
バナナ(小)..... 1本  
ニジヤ豆乳(スイート)..... 200ml  
チョコペビー..... 適量



洋風わらび餅パフェ

夏休み真っ只中のきつぱち。暑いときにはひんやり系のおやつが恋しいですね。

そこで今回はひんやり和菓子の定番、わらび餅に挑戦です。しかもみんなの好きな洋風アレンジしました。和風のわらび餅も美味しいですが、洋風もまた格別ですよ。そして、ミキサーを使わないでできるお手軽スムージー。塩と氷を使って急冷し、ふりふりして作ります。さあ、今回もみんながんばって挑戦してくださいね!



夏にうれしい!

## 洋風わらび餅パフェとふりふりスムージーを作ろう!



今回のチャレンジャー

つめたくておいしいよ!



Ryutoくん Shuntoくん Samanthaちゃん Ivyちゃん

### 洋風わらび餅パフェ

材料  
オレンジとみるくのわらび餅  
お好みのお菓子やフルーツ  
ホイップクリーム...などなど

できあがり!



1. 器にカットしたオレンジわらび餅とみるくわらび餅を盛り付けて、お好みのフルーツやお菓子を飾ったら出来上がり。

### みるくわらび餅

材料(4人分)  
ニジヤわらび餅粉・60g  
牛乳..... 600ml  
練乳..... 大さじ5

### つくりかた

1. 鍋に牛乳、わらび餅粉、練乳を入れて、ペースト状になるまで泡立て器で混ぜる。



2. 鍋を中火にかけ、絶えず混ぜながら、粘り気が強くなってもったりするまで加熱して火を止める。



3. 水で濡らしたバットに入れ、冷蔵庫で40分程冷やし、好きな大きさにカットする。

### オレンジわらび餅

材料(4人分)  
ニジヤわらび餅粉...70g  
オレンジジュース...600ml  
はちみつ.....大さじ5

### つくりかた

1. 鍋にオレンジジュース、わらび餅粉、はちみつを入れて、ペースト状になるまで泡立て器で混ぜる。



2. 鍋を中火にかけ、絶えず混ぜながら、粘り気が強くなってもったりするまで加熱して火を止める。



3. 水で濡らしたバットに入れ、冷蔵庫で40分程冷やし、好きな大きさにカットする。



## タルトタタン風 アップルバナナケーキ



《材 料》9"丸型  
 <カラメルアップル>  
 砂糖 ----- 大さじ3  
 りんご ----- 1個  
 バター ----- 大さじ1  
 (フライパンで煮詰める)

《作り方》  
 <カラメルアップルを作る>  
 ① りんごの皮を剥き芯を取り除いて、縦に細長く切る。  
 ② フライパンにバターと砂糖を入れてカラメル色になったらりんごを入れて煮詰める。  
 ③ ケーキ型にクッキングペーパーを敷きその上にりんごを敷き詰めておく。

<バナナケーキを作る>  
 ① ボウルに室温に戻したバターと砂糖を入れてよく混ぜ、卵と塩レモンも加える。  
 ② 潰したバナナ、アーモンドブードル、ベーキングパウダー、米粉を加えて、よく混ぜる。  
 ③ カラメルアップルを敷いた型に②の生地を入れて350°Fに予熱したオーブンで30分程焼く。

<バナナケーキ>  
 米粉 ----- 120g  
 アーモンドブードル ----- 30g  
 ベーキングパウダー ----- 小さじ1  
 卵 ----- 3個  
 バナナ ----- 4本  
 バター ----- ½スティック  
 ニジャ塩レモン ----- 小さじ3  
 砂糖 ----- 30g

《材 料》4個分  
 小麦粉 ----- 60g  
 ベーキングパウダー ----- 小さじ½  
 卵 ----- 1個  
 砂糖 ----- 20g  
 はちみつ ----- 小さじ2  
 みりん ----- 小さじ2  
 サラダ油 ----- 小さじ1  
 白あん ----- 180g  
 マーガリン ----- 大さじ4  
 ニジャ塩レモン ----- 小さじ2

《作り方》  
 ① ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でしっかり泡だてる。はちみつ、みりん、サラダ油も加える。  
 ② ①にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れてヘラで切るように混ぜる。30分程生地を寝かせる。  
 ③ パンケーキを焼く要領でフライパンで焼く。  
 ④ 焼けたら乾かないように、ラップで包む。  
 ⑤ マーガリンと塩レモンを混ぜる。  
 ⑥ 生地が冷めたら、白あんと⑤のマーガリンをはさむ。

## どら焼き



## わらび餅

《材 料》4人分  
 水 ----- 400ml  
 ニジャわらび餅粉 ----- 100g  
 ニジャ塩レモン ----- 大さじ2~3杯  
 砂糖 ----- 20g  
 はちみつ ----- 適量

《作り方》  
 ① 鍋に水とわらび餅粉、砂糖を入れて火にかけ、のり状になるまで木しゃもじでよくかき混ぜる。塩レモン大さじ2~3杯(お好みで)入れて混ぜる。  
 ② ボウルに氷水を入れ、そこにスプーンですくった①を落とし、熱がとれたら水切りをして器に盛り付けて、はちみつをかける。



## 黒豆寒天

《材 料》6人分  
 (18cmX12cmの容器使用)  
 ニジャ惣菜の黒豆 ----- 85g  
 寒天 ----- 2g  
 水 ----- 150ml  
 寒天 ----- 2g  
 水 ----- 300ml  
 砂糖 ----- 小さじ4  
 ニジャ塩レモン ----- 小さじ2

《作り方》  
 ① 水150mlを鍋に入れて沸騰したら寒天2gを入れて、2分間沸騰させながら混ぜる。  
 ② 黒豆を容器の底に入れて少し冷ました①をそっと回し入れておいておく。  
 ③ しばらく置いて固まったら、別の鍋に水300mlを入れて火にかける。沸騰したら寒天2gを入れて2分間沸騰させながら混ぜる。砂糖と塩レモンも加えてよく混ぜ合わせる。  
 ④ 少し冷ましたら②の上にそっと回し入れて、冷蔵庫で冷やす。

## ふわふわカップケーキ



《材 料》カップ型 12個分  
 卵 ----- 4個  
 小麦粉 ----- 40g  
 砂糖 ----- 30g  
 ニジャ塩レモン ----- 小さじ2  
 生クリーム ----- 100ml  
 粉砂糖 ----- 小さじ2

《作り方》  
 ① 卵を白身と黄身に分けてボウルに入れる。  
 ② 白身に砂糖15gを入れて泡立て器でしっかり泡立てる。  
 ③ 黄身に砂糖15g入れて泡立て器でよく泡立て、塩レモンを加えてよく混ぜる。  
 ④ 泡立て器をヘラに変え、小麦粉をふるいにかけて②に入れてよく混ぜる。  
 ⑤ ④に少量のメレンゲを入れてよく混ぜる。残りのメレンゲも入れてヘラで切るように混ぜる。  
 ⑥ 紙のカップ型を入れたカップ型に入れて350°Fに予熱したオーブンで10~15分焼く。  
 ⑦ 生クリームに粉砂糖を入れてしっかり泡だてる。  
 ※ クリームをたっぷり入れたい場合は倍量で作る。  
 ⑧ 焼き上がったケーキが冷めたら絞り器で生クリームを注入する。

夏には爽やか!

# 塩レモンを使ったおやつ

暑い夏にはさっぱりと爽やかなおやつが食べたくありませんか? そんな時にはニジャの塩レモンが重宝します。発売以来好評で、どんなお料理にも使えてすっかり定番になりつつある塩レモンですが、今回はなんとおやつ作りに大活躍です。おやつに塩レモンを使うとなんとも爽やかなさっぱり感と甘みが美味しいハーモニーを奏で始めます。本当に試していただきたい、おやつを紹介します。

## ニジャ オーガニック塩レモン

ニジャオリジナルの塩レモンは、漬け込んだオーガニックレモンをまるごとペースト状にし、皮の風味まで楽しんでいただけるよう、そして料理に使いやすいように工夫しました。塩もミネラル豊富な天然シーソルトを使用し、まるやかな塩味に仕上がりました。どんな食材にもぴったりとマッチする塩レモン。サラダやデザートなどにも使える、まさに万能調味料! レモンが苦手な方でもおいしくお召し上がりいただけます。



## レモンクッキー

《材 料》約20枚分  
 バター ----- 1スティック  
 砂糖 ----- 50g  
 卵 ----- 1個  
 ニジャ塩レモン ----- 小さじ2  
 アーモンドブードル ----- 25g  
 コーンスターチ ----- 15g  
 小麦粉 ----- 130g

《作り方》  
 ① 室温に戻したバターに砂糖を加えてよく混ぜる。  
 ② そこに卵を入れて混ぜ合わせ、塩レモンも加える。  
 ③ アーモンドブードルとコーンスターチを入れて混ぜ、振った小麦粉も加える。  
 ④ 生地をラップで巻いて好きな形(四角または丸)に細長く整えて冷凍庫に1時間程入れておく。  
 ⑤ 固になったら1cm幅位に切り、クッキングシートを敷いた鉄板に間隔をあけて置いていく。  
 ⑥ 350°Fに予熱したオーブンで20分程焼く。





## ガスパチョ

飲むサラダと呼ばれるガスパチョ。  
お好みでホットチリソースを加えて。

■材料(2人分)	
トマト	2個(280g)
きゅうり	½本(90g)
赤パプリカ	¼個(40g)
パゲット	25g(または食パン)
にんにく	¼片
水	70ml
オリーブオイル	大さじ1

酢	小さじ1
塩	小さじ¼

■作り方  
すべての材料を適当な大きさに切ってミキサーに入れて回す。スムースなスープがよければ長めに、ツブツブ感を残すなら短めに。



## 3色パプリカとアスパラガス炒め

彩りがきれいな野菜炒め。暑い夏はレモンをさっと絞って食べるのもオススメです。

■材料(4人分)	
パプリカ(赤、黄、緑)	各½個ずつ
アスパラガス	4本
にんにく	1片
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
輪切り唐辛子	お好みで適量

■作り方  
1. パプリカは種を取り縦に細切り、アスパラガスは固い部分を除いて3分の1に斜め切り、にんにくはみじん切りにする。  
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら強火にしてアスパラガス、パプリカの順に入れてさっと炒める。  
3. 白ワインを入れてフタをし、2分ほど蒸し焼きにする。  
4. 塩、こしょうで味付けし、お好みで輪切り唐辛子を加えて混ぜ合わせたら火を止める。

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”夏バージョンをご紹介します。



## きゅうりとタコのネギまぶし

みずみずしいきゅうりは塩もみをしないで  
さっと作ってさっと食べて!

■材料(4人分)	
きゅうり	1本
タコ	90g
ネギ	2本分
ごま油	大さじ1
塩	小さじ¼

■作り方  
1. きゅうり、タコは一口大の乱切りに、ネギは小口切りにする。  
2. 材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせる。



## 夏野菜のピクルス

漬けたら2、3日目が食べ頃! そのままでも  
サラダやタルタルソースに使っても!

■材料(4人分程度)	
[ピクルス液]	
酢	150ml
白ワイン	150ml
塩	小さじ1½
砂糖	大さじ1
粒こしょう	10粒程度
ローリエ	1枚
にんにく	1片
鷹の爪	1本

■野菜]  
きゅうり 1本  
にんじん ¼本

アスパラガス	2本
ミニトマト	4個
みょうが	2本
オクラ	4本
カリフラワー	4房

■作り方  
1. ピクルス液の材料をすべて鍋に入れて一煮立ちさせ、冷ます。  
2. きゅうり、にんじんはスティックに、みょうがは半分、アスパラガスは¼に切り、カリフラワーは小房に分ける。ミニトマトとオクラはそのまま。  
3. 熱湯消毒したビンに野菜を詰め、ピクルス液を注いでフタをし、冷蔵庫保存する。

## 夏野菜のラタトゥイユ

あたたかなくても、冷やしてもおいしい  
野菜たっぷり料理の定番!

■材料(4人分)	
トマト	2個
セロリ	1本
玉ねぎ	½個
にんじん	½本
ズッキーニ	1本
なす	1本
しいたけ	3枚
バジル	3本
にんにく	2片
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ1
しょうゆ	小さじ½
塩、こしょう	少々

■作り方  
1. にんにくはスライス、バジルの葉はみじん切り、その他の野菜はすべて食べやすい大きさの乱切りにする。  
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら強火にして、玉ねぎ、にんじん、セロリの順に炒める。続いてなす、ズッキーニ、しいたけの順に加えて炒める。  
3. トマトとバジルを入れて混ぜ合わせ、白ワインを入れてフタをし、弱めの中火にする。  
4. 野菜がやわらかくなったらしょうゆ、塩、こしょうで味付けする。







# Dr. Kanaの はなまる健康術

## 6 食事で夏バテ予防

Dr. Kana は子育てで真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。

スポーツなどで大量に汗をかき、水分と電解質（塩分などのミネラル）の補給が追いつかないと、脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。身体のだるさ、頭痛や悪心を伴うこともあります。さらに重症化すると熱射病となり、ふらつきたり、意識が朦朧としたりすることもあります。もちろん、意識障害やけいれんがある場合は、すぐに医療機関に搬送する必要があります。自分でやや脱水気味かなと思ったときは、涼しい場所へ移動し、水、お茶やスポーツドリンクを飲むようにしてください。夏場のお出かけには、忘れずに水分を携帯しましょう。

### 2 規則正しい生活をする

バカンスのシーズンである夏は、つい活動的になり夜更かしをする機会が増えがちです。また、熱帯夜は寝苦しく、なかなか寝付けない人もいるでしょう。睡眠不足で疲労が蓄積することは夏バテの原因となりますので、夏の生活習慣、室温の調整など、見直してみると良いでしょう。就寝前にヨガなどの軽い運動をしたり、ぬるめのお湯につかることも質の良い睡眠につながる言われています。

### 3 冷えすぎに注意する

夏バテの原因の一つは温度差です。自宅は冷房を緩めにかけると、自分で調整できるかもしれませんが、特にアメリカではオフィスや公共の場など、冷房がキンキンに効いている場所にいる時間も長いと思います。室温の調整ができない場合は、着るもので調整しましょう。

### 4 バランスの良い食事を心がける

体の元となるタンパク質や、体の機能を維持調節するビタミン、ミネラルをバランス良く摂ることが大切です。特に、水溶性のビタミンBは汗とともに消費が増え、夏は不足しがちです。また、体内のアルコールを分解する働きもあるので、夏場のビールなど、お酒をよく飲む人は消費量がさらに多くなります。

### 5 食欲が無いときは香辛料や香りの強い食材を試す

酢、梅干（レシビ①）、レモン汁などの酸味を使ったさっぱり味、トウガラシ、キムチなどの辛味を足すなど、食欲をアップさせる工夫を試してみてください。

### 6 ネバネバ食品を活用する

納豆、オクラ（レシビ①）、山芋、モロヘイヤなどのネバネバ食品は、のど越しがいいので食欲のない日も食べやすいと思います。さらに、ネバネバの正体である物質には、弱った胃や腸の粘膜を強くし、消化を促進し、また疲労回復にも効果があります。

### 7 冷たいものの摂りに注意する

清涼飲料水やアイスクリームなどの冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎると胃腸に負担がかかり、食欲減退につながりますので、適量にしましょう。さて、皆さんも夏の暑さに負けず、思いっきり夏を楽しんでください。



## 夏バテ予防 おすすめレシピ

### ① オクラの梅肉和え

#### ◆材料(2人分)◆

- オクラ ..... 1パック
- 梅干し ..... 大1-2個
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 白だし ..... 小さじ2
- 鰹節 ..... 適量

#### ◆作り方◆

1. オクラを1-2分茹でて、好きな大きさに切る。
2. 梅肉を包丁でたたく。
3. オクラに、しょうゆ、白だし、ペースト状の梅肉を加えてよく混ぜ、鰹節をかける。



### ② ジャージャー麺

#### ◆材料(2人分)◆

- 中華麺 ..... 2玉
- 合挽き肉 ..... 300g
- 玉ねぎ ..... 1個
- 椎茸 ..... 3個
- ピーマン ..... 1/2個
- きゅうり ..... 1/2本
- にんにく ..... 1かけ
- 生姜 ..... 1かけ
- ネギ ..... 少々
- ごま油 ..... 大さじ1
- 豆板醤 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1 (同量の水で溶いておく)

- 〈A〉
- 水 ..... 200ml
  - 甜麺醤 ..... 大さじ1
  - 味噌 ..... 小さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - 中華だし ..... 小さじ1
  - 白ごま ..... 大さじ2

#### ◆作り方◆

1. 玉ねぎ、椎茸、ピーマン、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、豆板醤を炒める。
3. 玉ねぎ、椎茸、ピーマンを入れて炒め、火を強めて挽肉を炒めたら〈A〉を入れて煮込む。
4. 最後に水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
5. 茹でた中華麺の上にかけて小口切りにしたネギ、千切りにしたきゅうりをトッピングする。



### ③ ニラと鶏肉のにんにく炒め

#### ◆材料(2人分)◆

- 鶏もも肉 ..... 1枚
- ニラ ..... 1袋
- 酒 ..... 大さじ1
- 小麦粉(または片栗粉) ..... 大さじ1
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- にんにくすりおろし ..... 1かけ分
- 〈A〉
- 酒 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1
- バター ..... 15g
- しょうゆ ..... 小さじ1

#### ◆作り方◆

1. 鶏肉は一口大に切り、袋に入れて酒をふりばらけ置く。
2. 袋に小麦粉(または片栗粉)を入れて振り、全体になじませる。
3. ニラは5cm程度に切っておく。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りがたったら鶏肉を入れて焼き色をつける。(鶏肉が分厚い場合は蓋をして中まで火を通す)
5. ニラを入れてざっと炒め、〈A〉を入れて絡めて出来上がり。



**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、トランスにて腎臓内科の臨床と研究を行っている。趣味は水泳。

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



サバカレー

- ▼材料 (5人分)
- サバ水煮缶 ..... 200g
  - 玉ねぎ ..... 1個
  - セロリ ..... 1本
  - トマト ..... 1個
  - ズッキーニ ..... ½本
  - にんにく ..... 1片
  - ローリエ ..... 1枚
  - オレガノ ..... 少々
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - 水 ..... 700ml
  - ニジャカレーフレーク ..... 1袋
  - プレーンヨーグルト ..... 100g
  - 生クリーム ..... 100g
- ▼作り方
- 1: 玉ねぎ、セロリはスライス、ズッキーニ、トマトは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
  - 2: 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら、玉ねぎ、セロリを入れてよく炒める。しんなりしてきたらズッキーニ、トマトを入れてさっと炒める。
  - 3: 水、ハーブ類を加えて強火で煮る。野菜が柔らかくなったから中火にし、サバ水煮缶(汁ごと)とカレーフレークを加える。
  - 4: カレーが溶けたらプレーンヨーグルトと生クリームを加え、一煮立ちしたら火を止める。



冷凍トマトのチキンカレー

- ▼材料 (5人分)
- 鶏もも肉 ..... 500g
  - 冷凍トマト ..... 3個
  - 玉ねぎ ..... 1個
  - 鷹の爪 ..... 1本
  - にんにく ..... 1片
  - バター ..... 5g
  - 白ワイン ..... 大さじ2
  - ローリエ ..... 1枚
  - 水 ..... 400ml
  - ニジャカレーフレーク ..... 1袋
  - 塩、こしょう ..... 少々
  - 小麦粉 ..... 少々
- ▼作り方
- 1: あらかじめ冷凍したトマトは水をかけて皮をむく。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、鶏肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょう、小麦粉を軽くまぶす。
  - 2: 鍋にバターとにんにくを入れて強火にかけ、鶏肉を入れて両面さっと焼く。白ワインを入れて蓋をし、蒸気が上がってきたら鶏肉を取り出す。
  - 3: 同じ鍋に玉ねぎを入れて中火で炒める。ぎつね色になってきたら冷凍トマトを入れ、強火にしてつぶしながら加熱する。
  - 4: 水、鷹の爪、ローリエを入れて煮る。沸騰したら鶏肉、ニジャカレーフレークを入れてカレーが溶けたら火を止める。

## 夏にはやっぱりカレー!

カレーはいつの季節にも美味しいですが、特に夏はやっぱりカレーですね。ニジャカレーフレークを使ってバラエティ豊かなカレーをお楽しみください。



なすとチキンのカレーチーズ焼き

- ▼材料 (2~3人分)
- 鶏むね肉 ..... 400g
  - なす ..... 150g
  - ニジャカレーフレーク ..... 50g
  - 白ワイン ..... 大さじ2
  - トマト缶(ダイス) ..... 100g
  - ピザ用チーズ ..... 適量
  - パン粉、パセリ ..... 適量
  - オリーブオイル ..... 小さじ2
  - 塩、こしょう ..... 少々
- ▼作り方
- 1: 鶏肉、なすは食べやすい大きさに切る。鶏肉に軽く塩、こしょうしておく。
  - 2: フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、鶏肉を両面さっと焼いて取り出したあと、なすを炒めて白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
  - 3: トマトと鶏肉とカレーフレークを入れて一煮立ちさせ、耐熱容器に入れる。
  - 4: チーズ、パン粉をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。仕上げにパセリのみじん切りをのせる。



木綿豆腐のドライカレー

- ▼材料 (2人分)
- 木綿豆腐 ..... 1丁
  - 合挽き肉 ..... 150g
  - 玉ねぎ ..... ½個
  - にんにく ..... ½本
  - にんにく ..... 1片
  - 青ネギ ..... 適量
  - ニジャカレーフレーク ..... 50g
  - 醤油 ..... 大さじ½
  - ごま油 ..... 大さじ1
  - 塩、こしょう ..... 少々
- ▼作り方
- 1: 豆腐はさいの目に切って耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱してからざるにとり水切りしておく。
  - 2: 玉ねぎ、にんにく、にんにくはみじん切りに、青ネギは小口に切る。
  - 3: フライパンにごま油半量を強火で熱し、豆腐を入れてつぶしながら炒め、水気が出てきたらキッチンペーパーで吸い取る。水気がなくなったら取り出す。
  - 4: フライパンにごま油半量とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら挽き肉、玉ねぎ、にんにくの順に入れて炒める。
  - 5: 全体がしんなりしたら豆腐を戻し、醤油、カレーフレークを入れて溶かしながら混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。器に盛って小口ネギを散らす。

# 今日はカレーの日!

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

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

ちなみに18種類のスパイスとは……

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガーリック、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・コロシケ・パスタ等、様々なお料理にも調味料感覚でお使いいただけます。手間暇かけて造りあげた、優しい味わいと香りを「コク」まで楽しんでください。



## ニジャカレーフレークを使った今日のカレーレシピ ごぼうのカレーチップス

夏、ビールにもぴったりのカレー風味おつまみ。ごぼうの香りを楽しむために、水にさらさないで調理します。



- ▼材料 (4人分)
- ごぼう ..... 1本
  - ニジャカレーフレーク ..... 大さじ3
  - 酒 ..... 大さじ1
  - こしょう ..... 少々
  - 塩 ..... 少々
  - 揚げ油 ..... 適宜
- ▼作り方
- 1: ごぼうは5mm幅の斜め切りにして、ビニール袋に入れる。
  - 2: カレー粉とこしょうをビニール袋に入れてごぼうにまぶし、酒を加えて全体にいきわたるように揉む。
  - 3: ごぼうを油で揚げて、表面がかりついたら取り出し、塩をふる。

# ニジヤの生ピーナッツ



ナッツには様々な種類がありますが、その中でも一番身近に感じるのはピーナッツではないでしょうか？ 日本では落花生といつて、千葉県での生産が有名ですね。

人気の「柿の種」や「バターピー」は、いまだにお父さんのビールのおつまみとして不動の位置を占めています。このように私たちにも身近なピーナッツは、実はとても優れたものなのです。アメリカの大学が30年間にわたって12万人の食生活を調べた研究があり、その中で「死亡率を大きく下げる食材」として浮かび上がったのが、意外にもピーナッツだったということです。ピーナッツに含まれる油は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸がともにバランスよく含まれていることから、コレステロール値を下げたり血管を強くしたりと、様々な効果が期待できます。

ミネラルやタンパク質も多いため、優秀な健康食材として一躍注目を集め始めている中で、特にニジヤでは生ピーナッツをご提案。あまり手に取ることも少ない生ピーナッツかと思いますが、ここでピーナッツの健康パワーとおいしさをフル活用するためのワザをお伝えしたいと思います。

## ▼ピーナッツの栄養価

ピーナッツの半分は脂肪ですが、一般的に太るイメージの動物性脂肪とは全くの別物で、ほとんどは太りにくい植物性の脂肪です。ピーナッツに含まれるオレイン酸・リノール酸（不飽和脂肪酸）は、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があるといわれており、太ると思っていたピーナッツの油の正体は、実は良質な太りにくい油だったのです。また、血糖値の上昇が早い食品は太りやすいと言われていますが、ピーナッツはこの血糖値が上昇する度合を表すGI値（グリセミックインデックス値）が低く、食べても体内血糖値の上昇度合いが緩やかなの

で太りにくい食品と言えます。

低GI値食品のピーナッツは、健康な人の糖尿病リスクを減らせるだけでなく、2型糖尿病の人にも一日血糖維持に効果があります。約40gのピーナッツを朝食に摂るだけで午前の血糖値上昇を抑えるだけでなく、数時間後にピーナッツを含まない高炭水化物の昼食を摂った後の血糖維持効果も確認されています。また、血糖値を下げるインスリンの分泌に重要なマグネシウムの供給源としても優秀な食品といえます。

その他ビタミンEは抗酸化作用で老化を防ぎ、血行を良くし、冷え性や血行不良による肩こりを改善します。レシチンは神経伝達物質アセチルコリンを作り出し、脳の神経細胞の働きを活性化することから、記憶力の向上効果が期待できます。そして特記しておきたいのが、ピーナッツの薄皮です。ここに含まれる「レ

## 「お酒のお供にピーナッツ」には理由がある！

ピーナッツに多く含まれるナイアシン（ビタミンB3）は二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解。肝臓への負担を軽減し二日酔いの予防効果があります。また、大豆やピーナッツに多く含まれるアスパラギン酸は、有害なアンモニアを排出し利尿作用があるので、悪酔いしないためにも「お酒のおつまみにピーナッツ」は、実はとても理にかなっているのです。



## ▼ピーナッツの殻は空気をキレイにする!?

ピーナッツの殻はシックハウス症候群の原因のホルムアルデヒドを吸収することがわかってきました。また細かくした殻は高い消臭効果もあり、布袋に入れておくだけでも高い消臭効果を得られます。からだに優しい天然素材で高い消臭効果を持つ殻は動物小屋の敷材や枕の詰め物など近年利用価値が高まっています。まるで備長炭のような空気の浄化能力をもつピーナッツの殻もぜひ有効活用してみてくださいいかがでしょうか？

このようにピーナッツの魅力をお伝えしてきましたが、思っていたよりほかに栄養価も高く優れた食材であることをわかっていただけたかと思えます。ただし、アレルギーの方が多くいのも事実なので、体調を気になげながら楽しんでいただきたいと思います。そしてこれはピーナッツに限らず、すべてのことにいえますが、くれぐれも食べ過ぎには注意です。1日に約20〜30粒が適量。色々な食材やバランスを考えた上で、上手にピーナッツを摂り入れて、正しい食事をこころがけましょう。

## 生ピーナッツの塩ゆで



生ピーナッツを美味しく食べよう！

生のピーナッツは、まずはシンプルに塩ゆでがおすすめ。独特の風味と食感が楽しめます。

材料（作りやすい量）  
生ピーナッツ 1lb  
塩 大さじ3  
水 1.5ℓほど

- 作り方
- ① ピーナッツは水につけて、しっかりこすりながら洗っておく。
  - ② 大きめの鍋にピーナッツ・水・塩を入れ、蓋をして沸騰するまで強火、沸騰したら弱火〜中火で茹でる。
  - ③ 20〜30分ほどしたらゆで加減を確認する。※まだ固ければ数分追加で茹でる。
  - ④ ギャルにあげてお湯を切る。
- ※ 冷めたら殻ごと保存袋などに入れ冷凍しておく。自然解凍で食べられます。数日なら冷蔵庫でも保存可能。

## ごまピー コールスロー



材料（2人分）  
塩茹でピーナッツ 50g  
キャベツ 3〜4枚  
塩 適量  
すりごま 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ1  
寿司酢 小さじ2  
砂糖 小さじ2  
塩 少々

- 作り方
- ① 塩茹でピーナッツは殻を剥いておく。
  - ② キャベツは細切りし、塩もみしてしばらく置く。
  - ③ ②の水気を絞り、ピーナッツ、<A>と和える。

## ピーナッツの豆乳和風ポタージュ



材料（2人分）  
塩茹でピーナッツ 15g  
玉ねぎ ½個  
豆乳 400ml  
ご飯 大さじ2  
塩コショウ 少々  
白ダシ 大さじ3〜4  
（味を見ながら調節してください）  
オリーブオイル 小さじ1

- 作り方
- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎの薄切りを炒める。そこにピーナッツを入れて、混ぜ合わせて、豆乳とご飯を入れて中火で10分ほど煮込んで、火を止め粗熱をとる。
  - ② ミキサーに入れてポタージュ状になるまでまわす。
  - ③ 鍋に戻し、弱火にかけて塩コショウと白ダシで味を調え、ひと煮立ちさせて出来上がり。
- ※ お好みでローストしたピーナッツを砕いてトッピングする。

## ローストピーと味噌ピー



● ローストピー  
材料（作りやすい量）  
茹でピーナッツ 200g  
塩 小さじ1  
揚げ油 適宜

- 作り方
- ① ピーナッツの殻を剥いて、薄皮がついたまま350F（180℃）の油で5分揚げる。
  - ② 揚げ上がった後、ピーナッツの油を切る。
  - ③ 上から塩をまんべんなく振り掛けて出来上がり。
- 味噌ピー  
材料  
茹でピーナッツ 200g  
砂糖 50g  
味噌 50g  
水飴 少々（あれば）  
サラダ油 少々
- 作り方
- ① 油をひいたフライパンを温め、ピーナッツを入れて15〜20分ほど煎る。（こげやすので豆を動かしながら）
  - ② 鍋に油少々を入れ、味噌と砂糖を加えて弱火でよく混ぜ合わせる（あれば水飴を加える）。
  - ③ 先に煎ったピーナッツを入れて味噌となじませたら出来上がり。
- ※ お好みで蜂蜜を加えて甘みを調節してもよい。

## ピーナッツご飯



材料  
米 2合（計量カップで360ml）  
水 360ml  
茹でピーナッツ 25〜30g  
酒 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
塩 小さじ¼  
昆布 1切れ

- 作り方
- ① お米を研いで、1時間水に浸けておく。
  - ② ピーナッツの殻を剥く。
  - ③ お米の水を切り、炊飯器に移して水・昆布・調味料を入れて軽く混ぜる。
  - ④ ②のピーナッツも炊飯器に入れる。
  - ⑤ スイッチをいれ、炊き上げる。



### ソイミートミンチと香菜サラダ

#### ●材料(約4人分)

ソイミートミンチ(お湯で柔らかく戻しておく)…(乾燥)50g/ごま油…大さじ2  
生姜…10g(すりおろし)/塩…1つまみ/胡椒…少々/醤油…大さじ1  
コリアンダーパウダー…小さじ1/クミンパウダー…小さじ1/白ゴマ…大さじ1  
<下記の野菜またはお好みの野菜を適量洗って準備する>  
サラダ菜/コリアンダー(生)/人参(千切り)/トマト(スライス)  
きゅうり(千切り)/セロリ(薄切り)

#### ●作り方

- 1 フライパンにゴマ油を入れ、中火の弱で、油を馴染ませるように少し混ぜながらソイミートミンチと生姜を炒める。
- 2 その他の調味料を加えて、馴染ませるようにかき混ぜ、最後に白ゴマを加える。
- 3 お好みのサラダ野菜に乗せたら出来上がり。



### 蕎麦の実リゾット

#### ●材料(約4人分)

蕎麦の実(乾燥のものを洗っておく)〈キヌアや押麦でも可〉…100g  
たまねぎ(粗みじん)…50g/ニンニク(みじん)…10g(3片程度)  
マッシュルーム(粗みじん)…40g(3~4個)/ピーマン(粗みじん)…50g  
オリーブオイル…大さじ2/ローリエ…2枚/白みそ…小さじ1/塩…1つまみ  
胡椒…少々(お好みで)/水…300ml/豆乳…50ml

#### ●作り方

- 1 鍋にオリーブオイルと玉ねぎ、ニンニクを入れ、中火の弱でゆっくり炒める。たまねぎの水分が十分に出て、甘い香りがして来たら、マッシュルームとピーマンを加え更によく炒める。
- 2 塩・胡椒と白みそを加え、ひと呼吸置いたら、蕎麦の実を加えてかきまぜ、水とローリエを加えて沸騰させ、弱火にして蓋をし、12~15分程度煮込む。
- 3 蓋を開けて中火にし、豆乳を加えて優しくかき混ぜながら余分な水分を飛ばしたら出来上がり。

暑い季節でも食べやすい  
穀物やタンパク質を取り入れた料理



[連載 43回]

マクロビオティック  
な  
ひととき…

#### ■夏の献立■

蕎麦の実リゾット

ソイミートミンチと香菜サラダ

お豆腐入りドラニキ

もち粟団子 レーズンとゴマきな粉



### もち粟団子 レーズンとゴマきな粉

#### ●材料(2cm球 約8個分)

もち粟またはキビ(よく洗っておく)…50g/水…200ml/塩…1/2つまみ  
レーズン(軽く刻む)…20g  
きな粉…大さじ2弱/白いりゴマ…大さじ1弱  
甜菜糖(または黒糖やメープルシュガーなど)…大さじ1

#### ●作り方

- 1 もち粟(またはキビ)と水を鍋に入れ、沸騰させて塩を加え、弱火にして蓋をし、約15分煮たら火を止め、そのまま5分程度蒸らす。
- 2 1をボールにとり、レーズンを加えて混ぜ合わせ、室温になるまで冷まし、手に水を付けて食べやすい大きさに丸める。
- 3 きな粉、白いりゴマ、甜菜糖を混ぜたものをまぶしたら出来上がり。



### お豆腐入りドラニキ

#### ●材料(4cm丸形 約6枚分)

じゃがいも(半量すりおろし、ザルで水切り半量千切り)…200g  
木綿豆腐(水切りしてマッシュ)…100g/玉ねぎ(みじん切り)…20g  
パセリ(みじん切り)…5g/塩…ひとつまみ/胡椒…少々  
小麦粉…大さじ3/オリーブオイル…適量  
ペスト(または、お好みのトマトソースなど)…適量

#### ●作り方

- 1 ボウルに材料のじゃがいもから胡椒までを順に加え、よくかき混ぜる。続けて小麦粉を加えてよく混ぜ合わせ、お好みの大きさに成形する。
- 2 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 3 そのままでも、または、お好みのソースを添えたら出来上がり。

## — 「夏。それと、簡単なものでいいから家ごはん」 —

若葉色から緑が濃くなり、吹く風の香りも変わってきて、春にはあんなに愛おしかった日の光も、気がつけば強すぎて少し避けるように…夏が来ましたね。

夏といえば、食欲が落ちて夏バテしたり貧血になったりする方もいるのではないのでしょうか。そんな季節だからこそしっかり食べたいのが穀物料理です。

夏野菜が旬でおいしいからといって、生野菜ばかりを食べていても体質によっては内臓を冷やし過ぎてしまいます。白いごはんもパンもパスタも元は穀物ですが、精製、加工される過程で、本来の穀物そのものが持つ栄養素がそのまま摂取できていないとは限りません。

具体的に何を食べるか=お料理のことも大事ですが、食についてお話す時、他にもたくさん大事なことがあるように思います。健康をつくり守れるのも家庭の食事ですが、また、食卓を囲むことで、日々のコミュニ

ケーションの楽しさや大切さ、愛を伝えられるのも、お家でのご飯ではないでしょうか。最近では、外食も手頃な値段でなんでも食べられるようになりました。特別な機会に、レストランで集まるのも素敵ですね。

でも、家庭での食事もやはり大事にしたいものです。家で家族や友人達と分かち合う食事は、体に摂り入れる栄養素以上に何かを与えてくれるように思います。ですので、特別なものである必要は無いのです。パンとスープやパスタだけ、ご飯とお魚だけだって良い。お家で食べることには、食べる物以上に人を育てる大事な要素があると思うのです。

最近は、レシピを作る際にも誰がどこで誰のためにどんな風にしてこのお料理をするのかということを想像しながら作るようにしています。



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、福島県に生まれる。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>

# 夏の海藻

夏こそミネラルたっぷりの海藻を食べましょう



暑さから体力が落ちて、食が細くなりやすいこの季節におすすめの海藻です。海藻はミネラルを多く含み、ゆるゆるなばねばねの成分である水溶性食物繊維も豊富。うまみがあり、のごしもよく、しかも調理も手軽というところで、ぜひ夏に食べていただきたい食材のひとつ。地味な見た目から、普段は意外と見落としがちな海藻ですが、ここぞとばかりにスポットをあててその魅力を見直してみたいと思います。

## 海はミネラルの宝庫

最初の生命をはぐくんだ海の水には、もともとたくさんのミネラルが溶けこんでいます。さらに陸上のミネラルも雨によって川に溶け出し、やがて海に運ばれていくのです。ですから海で採れる海藻には、陸上で採れる食物より種類も量も多いミネラルが含まれています。

### ● 鳴門わかめ

渦潮で有名な鳴門海峡を含む、徳島県沿岸で収穫されたわかめです。見た目は鮮やかな新緑で美しく、食べてみると肉厚で生き生きとした歯ざわりがあり風味豊かです。わかめはコンブ目チガイソ科の褐藻で、日本では主に素干しにしたわかめを酢の物にしたり、味噌汁などに入れたり、サラダとして



でも人気です。わかめは昆布などと比べて組織が薄く柔らかいため塩蔵物が多く出回っています。その場合は、流水でサッと塩を洗い流してたっぷりの水に3分ぐらい浸して塩を抜き、ザルに上げてよく水を切ってから使います。※約25〜3倍に増えます。

### ● もずく

もずくはナガマツモ目モズク科の褐藻で、日本では食用として漁獲されています。食酢で和えた「もずく酢」が食べ方の主流で、その他にも生のもずくに衣をつけて天ぷらにしたり、吸い物、雑炊などにも利用されています。近年では、このもずくに含まれる水溶性食物繊維の一種である「フコイダン」が、免疫機能を高める作用を有することが報告され、注目を浴びています。



## もずくのサンラータン風

味付けもずくの三杯酢を利用して、簡単なサンラータン風スープを。

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ■ 材料 (4人分)         | ■ 作り方  |
| 味付けもずく ..... 2カップ  | 1: たけのこは細切り、豆腐は1cm角に切り、しめじはばらしておく。                     |
| 絹ごし豆腐 ..... 150g   | 2: 鍋に水と中華だしを入れ、中火でたけのことしめじを入れて煮立てる。沸騰したら豆腐ともずくを汁ごと入れる。 |
| たけのこ水煮 ..... 45g   | 3: 再度沸騰したら、しょうゆ、ラー油、塩、こしょうゆ ..... 1/4パック               |
| 水 ..... 500ml      | 4: 再度沸騰したら、しょうゆ、ラー油、塩、こしょうゆ ..... 少々                   |
| ニジャ中華だし ..... 小さじ2 |  |
| しょうゆ ..... 小さじ1    |  |
| ラー油 ..... 小さじ1/2   |  |
| 塩、こしょう ..... 少々    |  |
| 片栗粉 ..... 大さじ1/2   |  |
| 卵 ..... 1個         |  |



## わかめとイカの酢の物

わかめとイカは相性抜群！夏はやっぱり酢の物でさっぱりと。

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ■ 材料 (4人分)        | ■ 作り方                                       |
| 塩蔵わかめ ..... 13g   | 1: 塩蔵わかめは塩を洗い流してから3分ほど水につけて、水気を切って一口大に切る。   |
| イカ ..... 1杯       | 2: きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩(分量外)をふってしばらく置き、水気を軽く絞る。 |
| きゅうり ..... 1本     | 3: イカはワタを抜き、さつと茹でて輪切りにする。ゲソも食べやすい大きさに切る。    |
| 白すりごま ..... 大さじ1  | 4: ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。                    |
| 酢 ..... 大さじ3      |   |
| みりん ..... 大さじ2    |   |
| しょうゆ ..... 大さじ1/2 |   |



## わかめたっぷりポキ

肉厚のわかめをたっぷり使ったポキは歯ごたえもよく、食感を楽しめます！

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ■ 材料 (4人分)        | ■ 作り方                                     |
| 塩蔵わかめ ..... 13g   | 1: 塩蔵わかめは塩を洗い流してから3分ほど水につけて、水気を切って一口大に切る。 |
| マグロ ..... 150g    | 2: マグロ、アボカドは1.5cm角、ネギは小口に切る。              |
| ネギ ..... 3本       | 3: ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。                  |
| アボカド ..... 1個     |   |
| しょうゆ ..... 大さじ1/2 |   |
| ごま油 ..... 大さじ1    |   |
| 白すりごま ..... 大さじ1  |   |
| 塩、こしょう ..... 少々   |   |



## めかぶとツチの和風パスタ

味付けめかぶの酸味が意外なおいしさ！夏場にオススメの和風パスタです。

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ■ 材料 (1人分)              | ■ 作り方   |
| 味付けめかぶ ..... 1パック (60g) | 1: パスタを指定時間より1分短く塩茹でする。   |
| ツナ缶 ..... 1缶 (80g)      | 2: フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら強火にして茹でたパスタと茹で汁を1/2カップほど入れる。 |
| パスタ ..... 140g          | 3: ツナ、めかぶを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。  |
| んにく ..... 1片            | 4: 器に盛って小口に切ったネギと刻み海苔をトッピングする。  |
| オリーブオイル ..... 小さじ2      |   |
| 塩、こしょう ..... 少々         |   |
| ネギ ..... 適量             |   |
| 刻み海苔 ..... 適量           |   |

## とろろオクラめかぶミックス

体にいいネバネバ3種を混ぜ合わせて。ごはんにもおつまみにも！

- |                         |
|-------------------------|
| ■ 材料 (4人分)              |
| 味付けめかぶ ..... 1パック (60g) |
| 長いも ..... 100g          |
| オクラ ..... 3本            |
| しょうゆ ..... 適量           |

- 作り方
- 1: オクラはさつと茹でて冷水に取り、水気をふいて輪切りにする。
  - 2: 長いもをすりおろして器に入れ、味付けめかぶ、オクラをのせる。
  - 3: お好みでしょうゆを加えて混ぜ合わせる。



● めかぶ  
めかぶはわかめの根元にある胞子葉の部分のことをいいます。そのまま生で、もしくは乾燥品、塩蔵物にした商品が出回っています。従来はわかめの収穫時に捨てていためかぶにも機能性の高い成分が多いことがわかり、食べられるようになりました。それ自体に味はないのですが、歯ごたえがよく、ぬめりでするつとしたので越して食べやすく、人気は高まるばかりです。



# 季節にまつわる 食と身体の話

Narikazu Ito, D.C.



## 26 ～夏の巻～



**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。

夏の声が聞こえる季節になっても、あまり暑くもなく、逆に少し寒いぐらいの日々が続いている。ここ南カリフォルニアですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？ 今回の夏の野菜は、みょうがです。

みょうがは、しょうが科しょうが属の野菜で、しょうがの近縁種であり、しょうがの仲間として取り扱われています。原産地は日本を含めた東アジアなどの湿地帯と言われていますが、日本へはユーラシア大陸から持ち込まれて栽培が始まった、とも言われています。「魏志倭人伝」にも記載されているほど古く、東アジアに広く分布しているが、みょうがを食用として栽培しているのは日本だけで、中国では主に漢方薬として重宝されているそうです。

みょうがは日本全国で栽培されており、北海道から沖縄まで自生する、夏を代表する香味野菜です。名前の由来ですが、これは古い時代に、香りの強い方を「兄香（せのか）」、弱い方を「妹香（めのか）」と呼んでいたものが転じて、それぞれ「しょうが」と「みょうが」の名前になっていった、という説があります。

みょうがを食べ過ぎるとバカになるという言い伝えもありま

すが、この迷信は、昔インドのお釈迦様の弟子であった周利槃特（しゅうりはんどく）に由来しているようです。その人が物忘れの名人で、死後眠っている墓からみょうがが生えまして、そのみょうがを食べるとバカになる、と言われたりしたので、物忘れをするという俗説が生まれたのです。みょうがを食べ過ぎることは特に問題がなく、バカになるというのは迷信なので心配はいりません。

次はみょうがの栄養です。みょうがが独特の食欲をそそる爽やかな香りは「アルファピネン」という精油成分によるものです。アルファピネンは、大脳皮質に働きかけることで眠気覚まし効果や頭をスッキリさせる効果があります。そのため、仕事や勉強に集中したいとき、アルファピネンを摂取すると頭の回転がよくなり、作業効率を上げられると言われています。

このアルファピネンはヒノキの香りにも含まれおり、リラックスしながら血の巡りを良くする効果がありますので、呼吸器の機能を高めて血液循環をよくしたり、月経不順や生理痛や更年期障害などの症状の改善にも有効です。その他アルファピネンには、食欲増進や消化促進、身体を温めながら溜まった熱を

## みょうがとサバ缶の冷や汁



**材料 (2人分)**

- サバ水煮缶 ..... 1缶
- みょうが ..... 1個
- きゅうり ..... ½本
- 大葉 ..... 4枚
- ご飯 ..... どんぶり2杯分
- 白だし ..... 大さじ1
- みそ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- 冷水 ..... 280ml

**作り方**

- きゅうりを輪切りにし、塩少々をふって軽くもむ。少ししんなりするまで置き、水けを絞る。みょうがは千切りに、大葉は大きめにちぎる。
- 〈だし汁を用意〉みそ、白すりごま、白だしを混ぜながら溶き、冷水を加えて混ぜる。
- サバ缶の汁気をきり、ボウルに入れて粗くほぐす。①を加えて軽く混ぜる。
- どんぶりにご飯を盛り、③をのせて②のだし汁をかける。

排出する効果もあります。また「カリウム」も含まれており、体内に溜まった余分なナトリウムを尿と共に排出したり腎臓に溜まった毒素を排出してくれる効果があります。そのため、これらの栄養素の相乗効果で、利尿作用と発汗を促す効果もあり、大きなデトックス効果があったり、高血圧予防にも有効です。

みょうがの赤紫色は、色素成分の「アントシアニン」によるものです。アントシアニンはポリフェノールの一種で、酸化作用や活性酸素を除去する働きがありますし、目の網膜にあるロドプシンの再合成を助けることで、目の疲れの緩和や視覚機能改善、眼病予防などにも効果があります。さらに「カンフェン」は、抗



## みょうがと大葉のさっと和え

菌、抗炎症作用があり、口内炎や喉の痛みの緩和や風邪予防に役立ち、「ゲラニオール」は神経の興奮を鎮めて、ストレスを和らげる効果があります。その他の栄養素には、酸化作用をもつビタミンC、ビタミンB1、B2、B6、Eや葉酸、カロテン、マンガン、カルシウム、鉄なども少量ですが含んでいます。

みょうがの選び方ですが、みょうがの軸の部分は白く、ふっくらとして花穂が締まり、巻いている葉の先端の紅色が鮮やかなものがベストです。そしてみょうがは傷みやすいので、冷蔵庫で保存する場合は、キッチンペーパーや新聞紙を霧吹きなどで湿らせ、それらに包んで保存すると良いです。



**材料 (2人分)**

- みょうが ..... 2個
- 大葉 ..... 6枚
- 油揚げ ..... 1枚
- 練りわさび ..... 適量
- しょうゆ ..... 適量

**作り方**

- フライパンを弱火にかけ、油をひかず油揚げの両面をじっくり焼く。パリッとしたら横半分に切って、1.5cm幅に切る。
- みょうがは縦に薄切り、大葉は食べやすい大きさに切って、油揚げとあえて器に盛る。
- わさびとしょうゆを合わせてかける。

# 知れば得するビタミンの話

## — ビタミンA —



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の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、機械自体が動かなくなるといことで、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います。今回はその栄養素の中から「ビタミンA」の紹介をいたします。

ビタミンAは脂溶性ビタミンの一種で、レチノール、レチナール、レチノイン酸等を総称してビタミンAと呼びます。ヒト血液中のビタミンAは、ほとんどがレチノールであり、レチノールが酸化したレチナールは、光の明暗を感知するロドプシンの成分で、視覚機能を正常に保って成長を施します。皮膚や粘膜などの上皮組織は、ビタミンAが関わることで細胞が新しく入れ替わり、正常な状態に保たれているのです。摂取されたビタミンAは、脂質とともに小腸上皮細胞に吸収されたあと、リンパ管を経て肝臓に送られます。その他ビタミンAは、生殖作用や感染予防などに働きます。レチノールは、動物性食品に多く含まれ、ビタミンAとして働く成分を多く含む食品は

レバー、うなぎ、バター、マーガリン、チーズ、卵、などです。

その一方で、カロテンにはα(アルファ)、β(ベータ)、γ(ガンマ)という3種のカロテンのほか、クリプトキサンチンというものがあります。β(ベータ)カロテンに代表されるカロテンはプロビタミンAとも呼ばれ、プロビタミンAとしてはもっとも有効なカロテンです。食品では緑黄色野菜に多く含まれ、小腸でビタミンAに変換されます。

両者とも最終的な働きは同様ですが、レチノールを大量に摂取した場合は過剰症に陥る場合があるため注意が必要です。またカロテンは人間の体内で必要な量だけビタミンAに転換される成分で、一部はそのままのかたちで吸収され、独自の効果を発揮します。このようにカロテンの方が、過剰摂取の危険性が低く、残りは酸化物質として働きます。

ビタミンAが不足すると、暗いところで目が見えなくなる「とり目」と呼ばれる欠乏症が起こることが知られています。現在の日本ではほとんど見られませんが、栄養状態が良くない発展途上国において子どもたちが失明する重大な原因になっています。

その他の不足の症状では、皮膚および粘膜の乾燥や角質化などが生じるため、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まって感染症にかかりやすくなります。カロテンの不足によって起こる症状は、基本的にビタミンAの不足によって起こる症状と同じです。いずれにしてもちょうどよいバランスが必要ということですね。

# 夏にも!高野豆腐活用法



高野豆腐で卵の花風

■材料(2人分)■  
 高野豆腐……………2枚  
 にんじん……………1/3本  
 スナップエンドウ……………3本  
 油揚げ……………1枚  
 干しいたけ……………2枚  
 ししいたけの戻し汁……………200ml  
 砂糖……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ2  
 みりん……………小さじ1

- 作り方■  
 1. 干しいたけをたっぷりの水で戻して千切りにしておく。  
 2. 高野豆腐をおろし器(またはフードプロセッサー)でおろして粉状にしておく。  
 3. 油揚げは熱湯を通して油抜きをして千切り。にんじんも千切りにして、スナップエンドウと一緒にさっと茹でておく。  
 4. フライパンにごま油(分量外)をひいて干しいたけ、油揚げ、にんじんをさっと炒める。  
 5. 高野豆腐、干しいたけの戻し汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れてさっと煮る。煮汁がなくなったら、なまめに切ったスナップエンドウを入れて完成。



高野豆腐としめじのソテー

■材料(2人分)■  
 高野豆腐……………4枚  
 ぶなしめじ……………1パック  
 <A>しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1  
 片栗粉……………適量  
 塩……………適量  
 青ネギ……………適量  
 オリーブオイル……………大さじ1

- 作り方■  
 1. 高野豆腐は熱湯に2~3分つけてやわらかくなるまで戻す。  
 2. 1の水けを軽くしぼり、1枚を2枚にスライスした後ひと口大にちぎり、パットに入れる。  
 3. <A>にお湯(大さじ1)を混ぜ、2.にかけて全体にしみ込むように混ぜて3~4分おく。  
 3. 3.に片栗粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼く。途中、小房に分けたぶなしめじも加えていっしょに焼き、塩で味を調える。  
 4. 器に盛り、小口切りにした青ネギをちらす。

## 高野豆腐プリッツ(はちみつバター風味)

■材料(約35本)■  
 高野豆腐……………2個 <A>砂糖…大さじ2強/はちみつ…30g/バター…10g/塩…ひとつまみ

- 作り方■  
 1. ボウルに高野豆腐が完全に浸る位の水を入れて高野豆腐を10~15秒位、手で押して水につける。1分位放置して、軽く揉んで中央が柔らかくなっていけばまな板の上に置き、手のひらで押ししっかり水気を切る。  
 2. 長い方を縦にして、3mm位の厚さに切る。短冊の1枚を縦に3等分(細い部分は2等分でもOK)する。同様に全ての短冊をスティック状にする。  
 3. フライパンに<A>の材料を入れて、弱火で煮溶かす。  
 4. バターが溶けてふつふつしてきたら 2.を入れ、箸で混ぜて、まんべんなく絡ませ、火から下ろす。  
 5. クッキングシートを敷いた上に並べて、予熱したオーブン170℃(340°F)で10分、150℃(300°F)に下げて様子を見ながら加熱する。  
 6. 焼けたら、そのまま庫内の余熱で十分乾燥させ、カリッとすれば出来上がり。  
 ※ こんがり目の方がカリッとします。  
 ※ 庫内の余熱でも焼き色が濃くなるので、様子を見てオーブンのドアを開けるなど調節下さい。



## 高野豆腐の夏野菜ドライカレー



乾燥物は、長期にわたって常温での保存が効くとても便利な食材です。しかも栄養価が高く、一年を通してぜひ食べていただきたい食材のひとつ。そんな乾燥物のなかから今回は「高野豆腐」をご紹介します。

高野豆腐は、世界遺産としても有名な和歌山の高野山を発祥とする由来からその名が付けられたと言われています。「食事作りを担当していた小僧さんが、冬の寒い夜、誤って豆腐を戸外で落としてしまい、それが翌日になつたら凍っていて、食べてみたらこのほか美味しかった」というのが定説になっています。現在でも作り方の基本は変わりませんが、専用の工場での生産が可能となり、いつでも気軽に楽しめるようになりました。高野豆腐という冬食材のイメージがありますが、栄養豊富な高野豆腐は体力を消耗しがちな夏にもぜひ食べていただきたい乾物のひとつです。夏らしいレシピも揃えました。

**高野豆腐の栄養価**  
 高野豆腐とは豆腐の水分を抜いて熟成させた凍らせたものです。大豆食品の中では、最も多くたんぱく質(アミノ酸)を含んでいる食品といわれ、高野豆腐のたんぱく質は生豆腐の7倍、その他カルシウムは5倍、鉄分は7倍、脂質は8倍あります。また、凍らせる過程で「たんぱく質」が変性し、難消化性の食物繊維的な働きをするたんぱく質に変わります。凍結変性した「たんぱく質」は、血中のコレステロールを抑制する作用が強く、消化吸収にすぐれ、体の中での代謝をより促進します。筋肉増強やダイエットといった効果があるほか、疲労回復や免疫力アップの効果も期待できます。

また、リン脂質と呼ばれる脂質の一種であるレシチンは記憶や認識の機能、筋肉の動きのコントロールなどをサポートする働きがある栄養素で、記憶力や学習能力の向上、アルツハイマーや認知症予防の効果があります。他にも動脈硬化の予防、肝機能を高める働き、肌荒れやニキビ予防、コレステロール値の抑制効果もあるため、体重が気になる方や生活習慣病を予防したい方にもおすすめです。

高野豆腐の原料といえば大豆。そして大豆の栄養成分といえば、やはりイソフラボンが有名です。イソフラボンには女性ホルモンにあるエストロゲンに似た効果があるとされており、摂取することにより骨粗鬆症や更年期障害の予防に役立ちます。また、強い抗酸化作用があるため、老化防止や免疫力を強化する効果も期待できます。そしてイソフラボンと同じく、豆腐ならではの成分として大豆サポニンも含まれています。

## スモークサーモンサンドイッチ

■材料(2人分)■  
 高野豆腐……………1枚  
 無塩バター……………30~40g  
 <A>  
 水…150ml/ニジャ塩麹…小さじ1/しょうゆ…小さじ1/2  
 クリームチーズ……………80g  
 レモン汁……………1/2個分(絞って小さじ1/4ほど)  
 ブラックペッパー……………お好みで  
 スモークサーモン……………60g  
 アボカド……………1/2個

- 作り方■  
 1. 小鍋に<A>を入れ弱火にかけ50~60℃くらいまで温めたら火を止め高野豆腐を浸してしばらく置き、戻す。  
 2. クリームチーズはボウルに入れて柔らかくほぐし、レモン汁を加えて混ぜておく。アボカドは皮を剥き薄切りにする。  
 3. 高野豆腐の水をしっかり絞り、1枚を4枚にスライスする。  
 4. フライパンを熱して多めのバターを溶かし、3.を並べて焼く。途中バターが足りなくなったら足していく。こんがり焼き色が付いたら裏返し、裏も焼いたら取り出しておく。  
 5. ラップを広げて4.を1枚おき、クリームチーズを塗る。アボカドの半分の量をのせて、スモークサーモンをのせる。もう1枚の高野豆腐にもクリームチーズを塗り、かぶせて、ラップでぴったりと包む。同じものをもう1つ作る。  
 6. 少しおいて馴染んできたらラップの上から半分に切る。  
 ※ 時間が経つと固くなるので、出来たてをいただきます。



大豆サポニンは、大豆に含まれている苦味や渋み成分のことで、コレステロール値の上昇を抑制したり、中性脂肪や血圧を低下させる効果があります。アーモンドやオリーブオイルに含まれるビタミンEも豊富で、強い抗酸化作用を持っており、体内の活性酸素を除去し、カラダの酸化防止に役立ちます。そのため、老化防止や免疫力の向上などの効果が期待できるとともに、血行を良くする、血液をサラサラにする、ホルモンバランスを整える働きなどがあ

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け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。

## 夏の甘酒アイス

これから夏を迎えるにあたり、東洋医学的に見ると、胃腸の不調を起こしやすい季節と考えられています。「湿（じめじめ）」の「邪気」が、体内に侵入することにより、消化吸収のコントロールがしにくくなったり、暑いからと口当たりの良い水分や甘いものを取ってばかりいると、胃腸がさらに弱ります。東洋医学では、「脾臓」と「胃」が人間の「気（元気、エネルギー）」に大に関わると考えていることから、暑い日に甘い飲み物をがぶ飲みすることは、かえって体力を失わせ、夏バテを起こす原因になります。（東洋医学の臓器の動きは、西洋医学とは異なります。）

そこで、夏にオススメしたいおやつは、甘酒アイスです。実は甘酒は「夏の季語」ということをご存知ですか？ 体を冷やしがちな夏にいただくことで、体を冷やさず、夏バテ防止になります。夏を元気に乗り切れることは、秋を元気にご機嫌に迎えられることにつながります。今が健康なら良いというものでなく、日々の生き方が次の季節に反映されていきますので、毎日自分に優しく、丁寧に生きていきたいですね。



甘酒アイス ▲きな粉バージョン  
▶いちごバージョン

### 甘酒アイスの作り方



#### ■ 材 料

- ニジヤ甘酒 …………… 150ml
- 豆乳 …………… 100ml
- 菜種油 …………… 25ml
- 塩 …………… ひとつまみ
- ポンセン(ポン菓子) …………… 25g
- \* もしポンセンがない場合は、ごはん 30～50g で  
もよい。ごはんを入れるとなめらかさが出ます。
- ニジヤきな粉 …………… 大さじ1  
(もしくはいちご5個かバナナ1本)
- \* きな粉やバナナアイスを作る時、ニジヤの白味噌  
を小さじ半分弱入れると体をより温め、良い隠し  
味にもなります。

#### ■ 作り方

ミキサーかフードプロセッサーに材料を全て入れて攪拌し、3時間以上冷やし固める。



#### 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。



# 肌・心・体の良循環

## 夏ですからもてなし美肌食でおもてなし

「いちばん好きな季節は、夏」という方も多いのではないのでしょうか。日中も長くなり、気温も温かくなり、旅行や海水浴、ハイキング、ゴルフ大会、花火、ピクニック、運動会、バーベキューなどなど……イベント事が多い季節となりました。

この時期になると、女子会やご家族のホームパーティーなどでテーマに沿った企画を考えている方も多いかもしれません。一年の半分が過ぎ、ホッと一息がしたい中間地点にありますが、この時期だからこそ少し日常を忘れ、気の置けないお友達で集い、おいしい美肌料理に舌鼓をうちながら、心で通じ合い励ましあう。明日への糧、美の話題に花が咲く貴重な時間を共有するからこそ、肌・心・体の良循環につながるのではと考えます。

夏は一年を通じて暑さが増し、紫外線が最も降り注ぎ、太陽の光がまぶしく目に映る時期であります。太陽の光を感じると元気が増すように感じる一方、最大限に美肌を保つにはどうしたら良いのか？夏の痕跡をリセットするには、肌ケアを外側と内側のダブルで重視することが求められます。

夏の紫外線や室内冷房や車内の温度による肌への反動は厳しく、乾燥、よごみ、くすみ、ハリをなさなど、体も夏の暑さでバテると感じられるように、肌も老け顔肌バテしやすい時期です。余分な皮脂の分泌により、肌全体がベトついたり、肌のターンオーバーの生成が乱れ、涙のしずく型も目立つ毛穴の開き、肌荒れやニキビで悩まされることも多くなるでしょう。この夏は根気よく攻めのケアで

肌年齢を取り戻せるように、自分の肌状態にあった美容ケアをはじめ、肌も喜ぶ食事を日頃から取り入れることが大切とも言われています。そんな肌バテ状態を少しでも解消できるシミやソバカス予防に最適なビタミンCとクマ・くすみ改善を促すシヨウガ配合で、すっきりとした喉越しの美肌ドリンク（レシピ①）もオススメです。

では普段から日焼け止めを塗布せず、自宅での肌ケアを長いこと怠ってしまった場合、肌はどうなるのか？個人差はありますが、紫外線による肌年齢の低下をはじめ、ハリをなさ、筋肉の衰えなどの肌状態が生じる場合もあり、さらに悪化した状況では、紫外線による皮膚の細胞が傷つけられることで起きる基底細胞がん（Basal Cell Carcinoma）や悪性黒色腫（メラノーマ）といった、皮膚の



**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修辭学部卒業後、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中。  
ホームページ: www.FumiOzaki.com  
Instagram: @odekirei • Twitter: @ozakifumi

悪性腫瘍にもなりかねません。アメリカでは夏を迎える前の5月になると、皮膚がん月間（Skin Cancer Awareness Month）と称し、皮膚状態のセルフチェックを意識することで自らの肌状態を把握するよう、呼びかける運動があります。非営利団体のアメリカがん協会（American Cancer Society）によると、今年アメリカ国内だけで91000人以上が悪性黒色腫と診断されると推測し、特に日焼けサロンに通うミレニアル世代（1980年代から1990年代半ばに誕生した若年世代）の間で急増しているとも言われています。

私たちが育った環境や誕生日によって、ある程度の肌質や肌状態が形成されますが、昨年の専門家の調査で判明されたのが、喫煙者や肺がんリスクの因果関係があるように、日焼けサロン通いも悪性黒色腫のリスクを高める因果関係に等しいとのこと。アメリカでは日焼けサロンの規制を呼びかけている中、州によっては18歳未満の利用禁止が強まりをみせています。人工的に紫外線を当てて肌を小麦色にすることを避け、一年を通じて保湿重視の肌ケアを行うと同時に、汗や水に強く、使い心地の良い日焼け止めを「塗り直し」する大切さと呼びかける必要があると考えます。そして体に大きさや形が気になるホクロやイボなどをみつけたら、すぐに皮膚科専門医へご相談されることをお勧めします。

### 美肌の3大ツボ

夜お休み前の肌ケア時に、化粧水や美容液、乳液、クリーム、アイクリームなどの基礎をしっかり塗布した後、美肌効果につながる3大ツボをこっそりご紹介。両手の中指と薬指を使い、目尻と眉尻の間のくぼみがある「こめかみ=太陽」をプッシュし、さらに人差し指と中指を耳の下から挟みながら耳前、耳たぶ後ろを軽くほぐす。1~2分ほど行うと肌バテ解消にもなり、お顔をすっきりとさせることができます。



【出典】CBS News.com 05/07/2018  
Melanoma Monday: Protecting your family from skin cancer

### ① 夏のおもてなし美肌ドリンク

- 材料 (約3人分)  
人参 (皮を剥いて乱切りにする) …… 中サイズ3本  
しょうが (皮を剥いて乱切りにする) …… 1~2片  
オレンジジュース …… 5カップ  
(写真はつぶが無いものを使用)  
スパークリングウォーター …… 適量
- 作り方  
① 人参、しょうが、オレンジジュースをミキサーにかける。  
② ボウルにざるをおいて、ミキサーの中身をあげる。このとき、まだ人参としょうがの塊がざるに残るため、スプーンかヘラで押しつぶしながらこす。  
③ 材料をすべて蓋がついている瓶や容器に入れ、蓋をしてからよく振る。  
④ 最後にスパークリングウォーターを足す。

ホームパーティーの始まりには、「おもてなしドリンク」を召し上がれ。食前ドリンクとして、夏の暑さを忘れてしまうほど、すっきりとした喉越し。エアコンで冷えた体をリセットし、クマ・くすみ改善を促すしょうがをはじめ、皮膚のターンオーバーの生成が期待できる人参や美白に欠かせないビタミンCの宝庫、オレンジジュースを上手にブレンドし、皆で「美肌に乾杯！」しませんか？



夏肌バテには、ハリと潤いが必要な時期。コラーゲンの生成を助ける鶏肉や白身魚をはじめ、ビタミン、ミネラルを豊富に使った玉ねぎやリコピンたっぷりのトマトを添え、アンチエイジングに欠かせないすりごま入りのドレッシングで、肌も心も満足感たっぷり。冷めても美味しくいただけるので、女子会のおもてなしに最適なレシピです。

### ② 鶏肉と白身魚のマリネ

- 材料 (約3人分)  
① 鶏むね肉 (もも肉でも使用可) …… 400g  
白身魚 …… 400g  
玉ねぎ …… 小1個  
(みじん切りにして約150g)  
角切りトマト缶 …… ½ (汁は除く)
- ② オリゴマ …… 大さじ3  
りんご酢 …… 大さじ3  
オリーブ油 …… 大さじ3  
はちみつ …… 大さじ2  
減塩しょうゆ …… 大さじ1  
塩 …… 少々
- 〈マリネソース〉  
減塩しょうゆ …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ3  
大葉 …… 5~6枚  
小麦粉 …… 適量  
揚げ油 …… 適量  
レモン …… 半分

- 作り方  
① 鶏肉と白身魚は一口大のそぎ切りにし、列々に分けておく。  
② ①にマリネソース (減塩しょうゆ大さじ3、酒大さじ3) を鶏肉と白身魚それぞれにかけて15~20分程漬けておく。  
③ 鶏肉と白身魚が漬かっている間、②の玉ねぎを包丁もしくはフードプロセッサーでみじん切りにし、トマト缶から角切りトマトを半分ボウルに入れておく。大葉も千切りにしておく。  
④ ②のマリネソースを除き、小麦粉を適量まぶしてから油できつね色になるまで揚げる。  
⑤ 揚げた後は大皿に盛り、レモンを軽くしぼり、飾り付けに大葉をあしらえる。  
⑥ 揚げたての鶏肉と白身魚を小皿により、⑤のドレッシングをかければ出来上がり。

### ③ 夏野菜のハニーデューメロン添え 稲庭うどんサラダ

- 材料: (1~2人分)  
① きゅうり (長めのもの) …… 1本  
パプリカ …… 黄色、オレンジ色各½個  
(お好み色のものを)  
そら豆 …… 5~6本  
ミョウガ …… ½個  
ハニーデューメロン …… 丸ごと1個  
稲庭うどん …… 100グラム  
スモークサーモン …… 約10枚
- 〈ドレッシング〉 (作りやすい分量)  
ゆずこしょう …… 小さじ強  
りんご酢 …… 大さじ3  
オリーブオイル …… 大さじ2  
減塩しょうゆ …… 大さじ1  
すりごま …… 大さじ2  
塩・こしょう …… 少々  
砂糖 …… 一つまみ

夏のホームパーティーで肌・心・体が喜びます。美肌効果が期待できる、この時期オススメのフルーツ、ハニーデューメロンを器にして、見た目も鮮やかに女子会を盛り上げてみませんか？  
シミ・ソバカス予防のための大切な栄養素ビタミンCたっぷりの夏野菜と共に、腹持ちの良い稲庭うどんをサラダ感覚でいただきます。宝箱のような盛り付けで供し、楽しい夏の思い出作りのきっかけとなりますように。



- 作り方  
① ①のきゅうりとパプリカをそれぞれいちょう切りにする。ミョウガはみじん切りにする。そら豆は皮付きのままオーブントースターで両面焦げ目がつくまで15~20分焼いてから中身を取り出して、豆の皮を剥いて冷ます。ハニーデューメロンの上の部分 (約½分) を切り取り、切り取った部分は捨てずに内側のタネをスプーンで取り除いて置いておく。下の部分もすわり良くするため、うすく包丁をいれ、種をスプーンで取り除き、中身の形を整える。  
② 大きめの鍋にお湯を沸騰させ、稲庭うどんを3~4分茹でる。手早くざるに取り、冷水にて十分にもみ洗いして、冷水でぬめりを取り除く。  
③ 茹でた稲庭うどんをボウルに入れ、①を入れ、材料に記載したドレッシングをかけて混ぜ合わせる。  
④ ②をハニーデューメロンの中に入れ、お皿に盛り、切り取った上の部分 (ワダ) を横に添える。  
⑤ 飾り付けにスモークサーモンをバラの形にあしらえたら出来上がり。  
\* 器代わりのハニーデューメロンの身をスプーンでくり抜きながら召し上がると、更に美味しさ倍増!

# ハワイ産メバチマグロ

マグロといっても様々な種類がありますが、その中で特におすめなのはハワイ近海でとれる天然メバチマグロです。

ハワイ産メバチマグロは、身がしっかりとっていて鮮やかな赤身が特徴です。時期になると脂もおり、しっかりとした旨味でマグロ本来の味が楽しめるマグロです。一味違う天然の美味しさを是非味わっていただきたいと思えます。

## ■メバチマグロとは

マグロの語源は、目が黒いことから「眼黒(まぐろ)」という説と、背中が黒く、泳ぐ姿が真っ黒な小山に見えることから「真黒(まぐろ)」としたという説があります。マグロは種類に関係なくどれも目が黒いため、眼黒が有力とされているようです。メバチマグロは英語では BIG



▲ハワイのツナオークション会場  
▶メバチマグロの解体ショー

EYE TUNAと書きます。その名の通り、目が血鉢のように大きいため「目鉢」と呼ばれています。そんなメバチマグロは重さ150kg近くまで成長します。深い海を泳ぐことから目が大きくなったといわれています。熱帯〜温帯の世界中の海に広く分布しており、赤道から南北に緯度35度の範囲に多く生息しています。

世界的な漁獲量はキハダマグロに次ぎますが、日本での流通量は最多で、日本では関東〜東北にかけての需要が多いマグロです。キハダマグロに比べ赤みが濃く、刺身マグロとしてとても人気があります。

## ■ハワイはマグロの一大産地！

意外にもハワイは世界的マグロの一大産地なのです。ハワイ沖は有名なマグロの漁場があり、毎日沢山のマグロがホノルル港に水揚げされます。河岸では築地と同じように競り(オークション)が行われ、マグロ達は冷凍されることなく、新鮮な状態で世界各地へと出荷されています。

## ■生マグロへのこだわり

ここアメリカはマグロが生で流通しているとても恵まれた環境にあります。ハワイはもちろん、東南アジア、ヨーロッパなど産地より空輸で直送

されています。

生と冷凍との大きな違いは、包丁に張りつくような「もっちり感」。マグロは一度凍らせると内部の水分が氷になり、解凍の際はこの氷が解けて、それと共にうま味成分までもが抜けてしまいます。細胞内に空洞が



▲メバチマグロ

## ■栄養価

マグロは美味しいだけでなく、栄養素がたくさん含まれています。マグロの赤身には、私達の体を作るのに大切な良質のタンパク質がたっぷり含まれています。またミネラルとセレンが含まれていることから、鉄分は貧血を予防し、セレンには抗酸化作用と抗がん作用があるといわれています。一番注目されているのが、脂身に含まれるEPA(エイコサペン

タエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)です。EPAには、血栓を予防し、中性脂肪を低下させ、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす作用があります。

## マグロの一生

マグロは太平洋を回遊して一生を過ごします。温かい沖縄周辺で生まれ、北上して北海道からカリフォルニアまで移動し成体となって再び日本へ戻ってきて、沖縄で産卵するようです。産卵後はニュージーランド周辺まで移動し一生を終えるようです。マグロは1日に100kmの距離を泳ぎ、2カ月で太平洋を渡って九州からアメリカまで移動することができます。(なぜアメリカまで行くのかは、まだ解明されていないようです)

## ポキ丼

ハワイのマグロでポキ丼はいかがでしょう。



材料(4人分)

- |       |      |         |       |
|-------|------|---------|-------|
| マグロ赤身 | 300g | 〈A〉     |       |
| アボカド  | 2個   | しょうゆ    | 大さじ1½ |
| レモン汁  | 大さじ1 | 塩       | 小さじ½  |
| ご飯    | 適宜   | ラー油     | 大さじ½  |
| わさび   | お好みで | サラダ油    | 大さじ1  |
| 刻みねぎ  | 少々   | いりごま(白) | 大さじ1  |

作り方

- ① マグロは角切りにし、(A)で下味をつけ、刻みねぎを混ぜる。
- ② アボカドは皮をむいて角切りにし、レモン汁をかけておく。
- ③ 器にご飯を盛り、①、②をのせる。お好みでわさびを添える。

# 夏といえば、ゴーヤ

ゴーヤは「苦瓜(にがうり)」と呼ばれていた通り、強い苦みが特徴となっています。現在は沖縄県での呼び名であるゴーヤが定着しています。日本では夏にゴーヤを育てて、緑のカーテンと呼ばれるエコ対策の日よけなどにも利用されています。

ゴーヤの苦み成分となるモルデシンは胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があり、夏バテや疲労回復に効果があるとされています。またビタミンCも豊富で美肌作りにも最適。最近ではゴーヤの健康茶やサプリメントなども流通するようになりました。



茹でゴーヤの味噌マヨ

## ● 材料 (2人分)

ゴーヤ ..... 小1本  
 A) マヨネーズ ..... 大さじ2  
 味噌 ..... 大さじ½  
 レモンの搾り汁 ..... 小さじ½

## ● 作り方

1. ゴーヤは縦半分にして種とワタを除き、1.5cmの斜め切り。
2. 塩少々を加えた熱湯でさっと茹でる。
3. 冷水に取って冷まし、水気を拭く。A)の調味料を合わせておく。
4. 器にゴーヤを入れてA)で和える。



鶏肉とゴーヤの辛子味噌炒め

## ● 材料 (2人分)

鶏胸肉 ..... 1枚 (約200g)  
 ゴーヤ ..... ½本  
 玉ねぎ ..... ½個  
 温泉卵 ..... 1個  
 片栗粉 ..... 大さじ½  
 ごま油 ..... 大さじ1  
 塩、こしょう ..... 少々

## 〈調味液〉

味噌(合わせ味噌を使用) ... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ½  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 醤油 ..... 小さじ½  
 すりおろしにんにく ..... 小さじ½  
 練りからし ..... 小さじ1½

## ● 作り方

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをして片栗粉をまぶす。ゴーヤは厚めの薄切り、玉ねぎは2cmのくし型に切る。
2. 調味液の材料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ入れる。両面焼きつけるように香ばしく焼いて火を通す。
4. ゴーヤと玉ねぎも加えて炒め合わせ、②を回しかけて一気に炒め合わせる。
5. 器に盛って温泉卵をのせる。



ゴーヤの塩麴和え

## ● 材料 (2人分)

ゴーヤ ..... 1本 (180g)  
 ニジヤ塩麴 ..... 大さじ1  
 削り節 ..... 適量

## ● 作り方

1. ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種とワタを取り除き、薄切りにする。ボウルに入れて塩麴をまぶし、手で軽くもんで少しおく。
2. 削り節の½量を加えて混ぜ、軽く絞る。器に盛り、残りの削り節をのせる。  
 ※ 生のゴーヤは塩麴と削り節で和えると、苦み成分を包み込む働きがあるため苦みがやわらぎます。

# 食べなきゃソン!この夏の限定惣菜

今年の夏もニジヤから続々と新商品の登場です。新鮮な旬の食材を使って美味しい時に美味しいものを、またその季節にぜひ食べていただきたい身体にうれしい惣菜をご紹介します。期間限定の夏の惣菜。食べなきゃソンの美味しさをぜひ最寄りの店舗でお試ください。

## ▼三種のチキン唐揚げ

お子様にも大人気のニジヤのチキン唐揚げ。オリジナルの味に「ガーリック黒コショウ」「バジルチーズ」を追加して、一つの容器に盛り付けました。夕食の一品に加えてもらえれば、お子様はチーズ味、お父さんはビールのつまみにガーリック黒こしょう味、お母さんは3種類を少しずつつまみ食いで家族みんなが楽しむことができます。家族団らん間違いなし!のお得なチキンから揚げをぜひお試しください。



## ▼ホルモン焼き

子供のころには美味しさが分からなかったけれど、大人になって食べると好物になってしまった…ということはよくありませんか? そんな食べ物のひとつがホルモンではないでしょうか? ホルモンとはホルモン分泌を促進する滋養料理であることに困っているといわれており、主に牛や豚の内臓のことを指します。ホルモンにはビタミンとミネラルの含有量が高く、汗と共にミネラルが体外に出てしまう夏には特に必要とされる栄養素が豊富に含まれるため、夏バテ対策にもおすすめです。ニジヤのホルモン焼きは、牛のヒモ(小腸)を一度茹でてから一口大にカット。そして夏が旬の生のパパイアピューレから作った手作り焼肉のたれで漬け込んだ後、玉ねぎを加えて少し焦げ目がつくまで炒めました。この夏は、スタミナ栄養満点のホルモン焼きお見逃しなく!



## ▼サラダチキンを使ったチキンサラダ

発売以来大好評のニジヤサラダチキンを使用した「チキンサラダ」を作ってみました。ドレッシングは新発売のパパイアドレッシング。チキンの他にレタス・ミニトマト・ブロッコリー・キュウリ・貝割れ大根・枝豆・赤ピーマン・黄ピーマンと色とりどりの野菜がたっぷり! 夏らしいパパイアドレッシングでお召し上がりください。



## ▼パパイアドレッシング

夏に旬を迎える南国の王様「パパイア」のピューレを惜しげもなくたっぷりを使用してトロピカルなドレッシングを作りました。パパイアにはイソチオシアネートという毒消し成分が含まれており、肝臓の解毒酵素の働きを良くして、有害物質を無毒化するのに役立つとされる「解毒パワー」があるとされています。その他の栄養価も高く、私たちの暮らしを健康的にサポートする豊富な栄養源を持ち合わせています。もちろん化学調味料無添加でお子様にも安心の美味しいドレッシングです。この夏はご家庭にぜひ常備いただき、サラダをモリモリ食べましょう!



※ 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。

自家製干し果物で、砂糖・甘味料不使用 おやつを作ろう ①

セミドライ パイナップル



干し野菜を広めるうちに、もっと土に近い生活をしたり、この4月に千葉県県のいすみ市（オリンピックのサーフィン会場も近い所です）に引っ越しました。市が自然と共生する里づくりをしている、オーガニックの取り組みが盛ん、東京までも近い、穏やかな温かさとお海にサーフィン、という理由で住むことにしました。温暖な気候と海、何だかロスに近い雰囲気です。これから心機一転、手伝える時には農家を手伝いながら、干し野菜のことを様々な形で伝えてゆきたいと思っています。

さて、日本は梅雨に入りました。この時期に干すときのコツは、水分をきちんと拭き取ることと晴天の日に干すこと。乾燥しているロサンゼルスでは、日本のように梅雨のジメジメを気にせずに干すことができるので、羨ましい限りです。これから梅雨入りする最近の東京は、南国のように暑い日になることもあります。そんな日が続くと食べたくなるのが、パイナップル。あの甘酸っぱさは乾いた喉

に潤いとシュワッと感をもたらしてくれるからです。

パイナップルはそのまま食べてももちろん美味しいのですが、半生に干せば甘さがぎゅっと詰まる。一般に売られているドライフルーツは常温保存できるように機械でしっかり乾燥。だから、ジュシーさはありません。でも、自分で作れば果汁を残しつつ干すことができます。果汁が残っていると食べた時に口の中に濃厚な果汁感を感じることができます。また、水分が少ない分、甘さが濃くなるので、砂糖なしで美味しいおやつも作れちゃいます。

パイナップルの干し方はいたって簡単！5~8mm程度のスライスか、好みの大きさに切って干しカゴに直接並べて、晴天の日に干す。しんなりしたら出来上がり。1日で充分乾きますが、干せば干すほど乾燥します。好みの干し加減で取り込んでください。そのまま食べたり、ココナッツオイルでソテーしてシナモンをかけて食べたり、パンケーキやパウンド

ケーキ、クッキーに少し多めに入れて焼けば、砂糖を使わないでお菓子が作れます。甘みが欲しい時には、煮詰めたみりんや甘酒を足します。保存は冷蔵・冷凍。ロサンゼルスのカラッと気候でたくさん干しパイナップルを作ってみてください。ちなみに、Death Valleyで干した時は3時間で十分に乾きました。



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リアリストア。種、土、微生物、生産者、料理する人、食べる人、みんながハッピーな社会を目指す店。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。http://www.hirotoyaki.com/  
つきじ常陸屋本店 http://www.tsukiji.org • HITACHIYA (Torrance) http://www.hitachiya.com  
FB 酒美土場 https://www.shubiduba-tsukiji.com

わくわく！  
ごちそう  
キッチン

季節の旬の話題と美味しいごちそうレシピを提供していただけるコーナーです。



煎り胡麻たっぷり  
ソーセージドッグ

胡麻には毎日の生活に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。主成分は良質な油分が50%、タンパク質が19%、食物繊維が10%です。特に油の中にはオメガ6のリノール酸とオメガ9のオレイン酸が豊富で、血中の悪玉コレステロールを溶かし、コレステロールの減少、脂質代謝の促進などから若返りに効果が期待できる食品です。目安は一日10から20g摂取がお勧めで、10g摂取で一日の必要カルシウムの20%が摂れます。(牛乳の1/2杯に値します)  
今回は生地煎り胡麻を練りこんで栄養価UP! 香ばしさと触感もUPしました。家族の健康を考えた、とっておきのレシピです。(生地は冷凍できます)



- ◆ 材料 (10本分) (アメリカンの計量カップ使用)
- NIJIYA強力粉 ..... 2カップ (250g)
  - NIJIYA薄力粉 ..... 1カップ (125g)
  - 煎り胡麻 ..... 大さじ6 (60g)
  - ドライイースト ..... 小さじ1½ (5g)
  - 塩 ..... 小さじ1½ (8g)
  - はちみつ ..... 大さじ5+小さじ½ (27g)
  - オリーブオイル ..... 大さじ2 (56g)
  - 水 (冬場はぬるま湯35℃位) ..... 1½カップ (350g)
  - 粗挽きソーセージ (35g:長さ15cm位) ..... 10本
  - マスタード ..... 適宜
  - 黒こしょう ..... 適宜

◆ 作り方

1. 水に蜂蜜をよく溶かしておく。
2. 強力粉、薄力粉、イースト、塩、煎り胡麻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。
3. 蜂蜜水を粉類を合わせた大ボウルに加え、ゴムベラでざっくりと合わせる。
4. 材料内のオリーブオイルを少し手の平につけ、手でボウルの側面に生地を押すようにリズムカルに約10分



捏ねる。生地に弾力がでてくるので、オリーブオイルを加えてさらに10分捏ねる。

5. 生地が出来上がりの目安は、ボウルから生地がはなれやすく、艶が出てくること。生地が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、丸じりを下にしてボウルに入れて、ラップやシャワーキャップをしっかりとかけ、温かい所で50分から1時間位、置いておく。

POINT 夏場は発酵スチロールの箱に水を入れてあまり暑すぎずの状態に発酵させないように気を付けましょう。冬場は熱湯をコップに入れてボウルの周りに置き、発酵スチロールの中の温度が35℃位になるように工夫してください。

6. 捏ねた生地が2倍に膨らむまで置いておく。



7. 40分経ったら、フィンガーテストで発酵具合を確認する。生地の上部に粉を付けた人差し指を軽く差し込んで指を抜いた後の穴の状態を判断する。

POINT ●穴の大きさが変わらなければ発酵終了。⇒分割し、軽く丸めます。  
●発酵が足りないとすぐに穴がくっついてしまう。⇒さらに10分発酵時間を延長してください。  
●すぼんでしまう場合は発酵過多の生地。⇒ピザなどに転用してください。(ガスを抜いてピザ用に丸く平らに成型し、火の通りをよくするためにフォークで穴を20個あけてからお好みの具をのせて焼成してください)

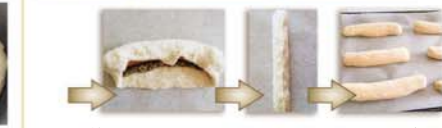
POINT ピザを焼くときは、天板を入れた状態で250℃予熱。ピザ用に成型した生地をしっかりと熱くなった天板のせて220℃で20分焼成します(具はあまりのせすぎないことが重要)。

8. 発酵が終わったら、10等分して丸める。とじ目を

下にして並べ、しっかり絞った清潔な濡れ布巾(キッチンペーパー)で覆って乾燥を防ぎ約20分置く。(ベンチタイム)



9. 上下ひっくり返して軽くガス抜き15cmの楕円形になるように伸ばす。マスタードを生地中央に塗りその上にソーセージをのせて左右の生地をソーセージの端をそれぞれ包み、さらに、上下の生地をしっかりと閉じつける。オープンシートを敷いた天板に、とじ目を下にして間隔をあけて並べる。



10. 乾燥防止のため濡れ布巾をかけ、もう一度温かいところで20分置いて二次発酵をさせる。発酵させている間にオープンで374F (190℃)に予熱しておく。
11. 斜めにクープを入れる。ソーセージが見える位深く切る。お好みで粗びき胡椒を振り、374F (190℃)のオープンで12分焼成する。



copyright@2017glunoble.All Rights Reserved



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 教師。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。

## ミルクゼリーの黒豆ソース

寒天を使ったデザートは(手加減)でいい加減な分量で料理しても出来上がるのが良いですね。食物繊維が豊富でこれ自体はカロリーゼロです。固く、柔らかくも腕次第、ご自分のお好みで。黒豆は釘も、前夜から浸ける必要もありません。1(黒豆):1(砂糖):6(水)が覚えやすい黒豆煮の基本です。お母様から伝授の煮方があればそれで。



Reiko Yamada

大谷翔平ショー&時代小説とブログが楽しみです。ブログは、『シニアライフインLA』と日本語で入れて下さい。毎日の生活を見ていただけます。

カロリー<sup>ゼロ</sup>0、食物繊維豊富、アレンジ自在。最強寒天!

### ◆材料(約10個分)

#### 【ミルクゼリー】

粉寒天…1袋(4g)/砂糖…60g  
水…300ml/ミルク…200ml

#### 【黒豆ソース】

黒豆…200g/砂糖…200g  
水…1200ml/醤油…小さじ1

### ◆作り方

#### 【ミルクゼリー】

- ① 鍋に粉寒天と水をよく混ぜて火にかける。
- ② 沸騰したら砂糖を加え2分ほど混ぜ、火からおろしミルクを加える。
- ③ プラスチック型に入れて、常温または冷蔵庫で冷やす。

#### 【黒豆ソース】

- ① まず水、砂糖、醤油を沸騰させ、洗った黒豆を3-4時間浸けておく。
- ② そのまま火にかけ弱火でコトコト2-3時間煮る。煮汁から黒豆が出ないように、必要なら途中で指し水をする。
- ③ そのまま冷ます。



## いろいろ使える万能醤油麴で旨味アップ!

### 《醤油麴》

#### ◆材料

麴…200g/醤油…200~300ml

#### ◆作り方

- ① 熱湯消毒したガラス瓶等に醤油と麴を入れてよく混ぜ合わせ、密封さず常温で保存する。
- ② 1日1回、醤油麴がしっかりまんべんなく混ざるように混ぜ合わせる。
- ③ 常温で1週間ほど保存し、麴の粒がやわらかくなりとりもとの香りがしてきたらできあがり。

### 《もやしの酢の物》

#### ◆材料(4人分)

もやし…1袋/酢…大さじ3/醤油麴…大さじ1  
砂糖…大さじ2/ごま油…少々/ごま…少々

#### ◆作り方

- ① もやしを茹でる。茹でている間にボウルに砂糖、酢、醤油麴、ごま油を混ぜておく。
- ② 茹でたもやしの水をよく切って熱いうちに①のボウルに投入してよく混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛ってごまを散らして出来上がり。



Mari Kinoshita

## 自家製醤油麴でもやしの酢の物

普通の醤油より少しの量でしっかりと味が付くので減塩にもなってヘルシーです。定番のおかずも醤油麴を使うとうま味が深まります。醤油麴を作ったり、主食のお米を玄米にしたり雑穀米やもち麦を混ぜてみたり、砂糖の代わりに甘酒を使ってみたり…無理せずできる、良いと思ったことをゆる〜く取り入れてます。

夏は家庭菜園でゴーヤとトマトは必ず作っています。数年前にニジヤさんに購入した苗が育って落ちた種から毎年発芽してくれるので助かっています。

## 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 米粉の紅茶スコーン

米粉を使ったスコーンは表面がカリッと焼けて、サクサク、軽い口当たり。ほろほろと口の中で溶けていく感じでいくらでも食べられそう。グルテンフリーだから、お腹に優しくもたれない、嬉しいお菓子です。

冷めると固くなりますが、トースターで温めなおすとしっとり感が戻ります。

#### ◆ 作り方

1. 米粉、アーモンドプードル、紅茶、塩、ベーキングパウダーを大ボウルの中で泡だて器で良く混ぜ合わせる。

**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。



- ◆ 材料 (12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 (135g)
  - 焼き菓子用米粉 ..... 2 カップ (270g)
  - アーモンドプードル ..... 大さじ 2 (30g)
  - 紅茶 (アールグレイ) ..... 大さじ 3-4 (10g)
  - 塩 ..... 小さじ ¼ (1.75g)
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ 1½ (5g)
  - 豆乳 ..... ½ カップ (100g)
  - メープルシロップ ..... ½ カップ (155g)
  - ココナッツオイル ..... ½ カップ (100g)



2. 豆乳、メープルシロップとココナッツオイルを他のボウルに入れて泡だて器でしっかり混ぜ合わせ乳化させる。乳化させた液体を一気に 1. の粉の入ったボウルに入れゴムベラで、ぐるぐる混ぜ合わせる。

最初は大きなそぼろ状になるので、手でまとめるように捏ねていく。

**POINT\*** 粉っぽい場合は豆乳を加えて耳たぶくらいの硬さになるように捏ねます。

3. お持ちのトレイに捏ねた生地を空気を抜きながら



がら敷き詰めて、ラップをびっちりして10分ほど休ませる。

▼参考 (横17.5x縦11.5cm高さ3cmのトレイを使用)

オーブンを 320°F (160°C) に予熱する。

**POINT\*** 生地を休ませることで油が均一に材料に混ざり、食感がよく、紅茶の香りも生地にしつかり加わります。

4. 天板にオープンシートを敷き、その上でトレイを反対にする。



5. カードや包丁で好みのサイズで分割する。(抜き型を持っていれば、型で抜いてもよい)
6. 間隔をあけて並べ、しっかり中心部分を焼くために焼成 320°F (160°C) で30分。さらに 360°F (180°C) で10分焼く。
7. 焼成後は熱いうちにクーラーに移して冷ます。



copyright©2017GRACEFUL FOOD.All



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

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : 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](mailto: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](http://ujpdb.com/archives/3258)

# 江戸庶民の味

12

## せたやき芋

江戸時代には様々な「もどき料理」が発達していったと言われています。「もどき料理」といえば潰した豆腐に野菜を混ぜて揚げた「がんもどき」が有名ですが、漢字で書くと「雁擬き」となり、雁の肉の代用品として作られたのが始まりだと言われています。

江戸庶民の人々が「もどき料理」をつくった背景には2つの理由があると考えられています。ひとつは、高級な食材はなかなか手に入らないので、代わりの食材を使って、それに似せて作ったというもの。例えば鮑は高級すぎて食べられない、でも食べたい……そんな人達が鮑に似せて蒟蒻を焼いたという事です。

そしてもうひとつが、精進料理としての「もどき料理」です。精進料理では生臭物を使った料理はタブーとなっていたため、野菜を使って、肉や魚に見立てた「もどき料理」が発展したと考えられています。今では精進料理を食べる習慣も少なくなりましたが、当時の將軍様の献立を見ると、何代目の將軍の命日などと精進料理は頻繁に出ています。お料理のだしひとつとっても精進のときは鰹節は使わずに、昆布、しいたけ、かんぴょう、豆などを使いますから、それだけ厳格なものでした。

そうしたことから精進の材料で、動物性の料理に似せてつくる文化が発達したのと思われれます。鰻は食べられませんが、山芋と海苔で鰻に見立てて食べるのはかまわない。「もどき」と分かっているだけでも食べたいと願う、江戸時代の人々の食へのあくなき追求が垣間見られる気がします。

▼参考資料：http://www.jlds.co.jp/ebiken

### 山芋変じて鰻となる!? せたやき芋

江戸時代初期、中国・福建省から来日した隠元禪師が中国式精進料理「普茶料理」を伝えます。日本の精進料理と違い、普茶料理は大皿で振る舞うもので、また野菜を肉や魚に見立てた「もどき料理」も特徴のひとつ。今回ご紹介する料理は、瀬田川で「せたやき」といわれた鰻の蒲焼きをなんと山芋で模した「せたやき芋」。手品のようなこの料理、どうぞご堪能あれ。



◎材料(4人分)  
山芋……………700g  
くず粉……………大さじ2  
海苔……………2枚  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ2  
酒……………小さじ1

#### ◎作り方

①山芋をたわしで洗ってから、厚めに皮を剥く。扱いやすい大きさに切りすり鉢ですりおろす。  
②滑らかになるまでよくすりつぶした山芋に、少しずつくず粉を加えながら、さらにすり混ぜていく。

③4つ切りにした海苔にすりつぶした山芋を載せる。厚さは指の太さ程が目安で、「鰻の蒲焼き」風に真ん中には筋目を入れる。

④ごま油でキツネ色になるまで揚げる。

⑤揚がったものを串に刺し、しょうゆ、みりん、酒を合わせたタレを刷毛で塗りながら焼く。焦がさないように乾いたら塗る要領で薄く焦げ目がつくまで裏返ししながら焼いていく。

⑥焼き上がったら一口大に切り、大皿に盛りつければ「鰻の蒲焼き」の「もどき料理」「せたやき芋」の出来上がり。



#### Akimi Furutani

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



# 日本食旅

## 九州名品発見伝

### ② 宮崎県の郷土料理

— Kimiko Matsunaga —



NIJIYA 特派員が九州ならではの食材、郷土料理、レシピを現地よりお届けいたします。

## 温暖な南国気候と日本一の鶏肉消費量を誇る宮崎の鶏肉文化

### 日本の心な宮崎県

九州の南部に位置し、年間を通して気候が温暖な宮崎県は、快晴日数が多く、日本で一番日照時間が長い県です。東には日向灘、西には九州山地や霧島連山と、自然環境に恵まれており、そうした海や山を大いに楽しむことができ、四季折々で景色を変えて、人々の目を楽しませてくれます。

豊かな自然の中で育まれた海の幸、山の幸を新鮮な状態で味わえるのも、大きな魅力のひとつといえます。

宮崎県には日本で一番のものもたくさん。きゅうりやサトイモの収穫量（第89次農林水産省統計表〈平成25〜26年〉）、近海カツオ一本釣りの漁獲量（農林水産省平

### おいしいものがたくさん！

この温暖な気候の宮崎の空の下、太陽の光をいっぱい浴びて育った南国のフルーツ、完熟マンゴーは言わずと知れた宮崎の名産品で、「太陽のタマゴ」とも呼ばれ、一つ一万円もする高級フルーツとなっています。

その他温暖な気候を利用した農業が盛んで、きゅうりやピーマン、椎茸など野菜や果物が多く栽培されています。

また、牛・豚・鶏いずれも日本有数の生産高を誇り、特に肉牛については宮崎牛として、和牛のオリンピックといわれる「第十一回全国和牛能力共進会」で内閣総理大臣賞を受賞しています。

### 宮崎の郷土料理

昔から宮崎を代表するグルメとして知られ、夏の暑い時期に地元でよく食べられる郷土料理の「冷や汁」は、焼いたあじ、イワシなどの近海魚をほぐし、焼き味噌をのぼした汁に、豆腐、きゅうり、大葉などの薬味を入れてアツアツのご飯にかけて食べる夏の名物料理です。

また古くから、正月や祝い事の際に鶏肉が振舞われることが多く、鶏肉を食べる風習があります。

た。養鶏が盛んなことも鶏肉消費の多さに繋がっています。宮崎ブランドである『みやぎ地頭鶏』の「炭火焼」や「鶏のたたき」、「鶏刺し」、「チキン南蛮」など未来永劫伝えていきたい個性豊かな

な宮崎の『郷土料理』が農村部を中心に数多く残っています。こうした歴史と伝統、そして鶏を愛し続ける心が宮崎の食文化を支え続けているのです。



### チキン南蛮

鶏肉を油で揚げ、甘酢に軽くぐらせた後にタルタルソースをかけて食べる宮崎発祥の鶏肉料理。ジューシーなモモ肉とサッパリしたお酢の風味に加えたタルタルソースが絶妙で、最近では宮崎県内だけでなく、全国的に言わずと知れた鶏料理で家庭でも簡単に作ることができます。

■ 宮崎銘菓 チーズ饅頭

今や、宮崎から一躍、全国区の「うまいもの」になったチーズ饅頭。洋風生地の皮で、あんこの代わりにチーズを包んだ、いわばミスマッチとも言える組み合わせのお饅頭。植物性チーズを利用しているため、植物性ゆえのさっぱりした味とヘルシー感が人気です。



■ 宮崎発祥のレタス巻き

今や全国で幅広い層に人気のある中の具がレタスとエビとマヨネーズの巻き寿司は、和洋折衷の組み合わせが絶妙な宮崎発祥の郷土料理。レタスとエビのシャキシャキ感とプリプリ感が美味しさを引き立てます。

## 宮崎チキンと夏野菜のサラダうどん

宮崎名産のチキンとビタミン豊富な夏野菜のサラダ風うどんです。お好みでマヨネーズをかけると暑い夏にぴったりなパンチの効いた味に仕上がります。



- 【材料(2人分)】
- うどん ..... 2玉
  - アボガド ..... ½個
  - パプリカ(赤&黄) ..... 各½個
  - ささみ ..... 150g
  - つゆの素 ..... 適量
  - 冷水 ..... 適量
  - マヨネーズ ..... お好みで
- 【作り方】
- ① うどんを表示時間通りに茹でて冷水で洗い、水気を切って器に盛る。
  - ② ささみは熱湯で茹でて、食べやすいブロック型にカットする。パプリカは、1.5cm程度、アボガドも食べやすいサイズにカットする。
  - ③ 冷水で希釈したつゆの素をかけて、お好みでマヨネーズを加えていただく。

## 宮崎名産 冷汁そうめん

暑い日にはそうめんつゆの代わりにごまの風味の効いた冷汁でそうめんを。大葉とミョウガの絶妙な味わいが夏の暑さを和らげます。



- 【材料(3人分)】
- そうめん ..... 300g
  - 〈冷汁〉
  - だし ..... 500ml
  - 鰹の干物 ..... 2枚
  - きゅうり ..... 1本
  - 大葉 ..... 5枚
  - みょうが ..... 1~1½個
  - 白すりごま ..... 適量(大さじ1程度)
  - 味噌 ..... 大さじ2
  - 塩 ..... 適量

- 【作り方】
- ① 温かいだしに味噌を溶き、冷やしておく。鰹の干物はグリルでこんがり焼いて骨を取り、すり鉢ですりつぶす。
  - ② きゅうりは薄い輪切りにして塩もみし、5分程度おいて水気を切る。大葉とみょうがはみじん切り、もしくは薄切りにする。
  - ③ ①のだしに、②のきゅうり、大葉、みょうがを加えて冷汁を作る。
  - ④ そうめんに適量の塩を加えて茹で器に盛り、白すりごまを加えた③の冷汁につけていただく。

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。



# ロサンゼルスでベランダ菜園 ～夏のベランダより～

鴨川 美智子

ベランダの大葉と野菜の花を収穫したら、納豆ご飯に大葉を刻んで入れて野菜の花をトッピング。味も見た目もワンランクアップ！



ベランダ菜園をされているご馳走マガジン読者の方から季節のお便りが届きました。



茎をカットした部分と、両サイドに葉が成長しています。

今年はニジャで大葉の苗を多めに買って、大葉栽培に挑戦しています。

まず大葉の苗2鉢分を、同じ鉢に植えました。大きくなった大葉の葉を何度も収穫しながら、高さが30cm位になるまで待つて、増やすことにしました。

増やす際のポイントは、頂上から10cm下の茎の節目の上をカットして葉を取り除いて、挿し木にします。丸坊主だった苗は、再び大葉の葉を成長させていきます。

カットした節目からは、2本の茎が成長して葉をつけていきます。1本の頭だったのが2本の大葉の頭ができます。

この方法がうまくいけば、大葉の葉をより多く収穫できるようになります。そして、挿し木した茎からも、小さな若芽が成長しており、挿し木でも増やせる可能性があります。

今回の大葉は西側のベランダで栽培しており、午後からの陽射しを浴びて育っています。今では全部で15本ある大葉の苗から、毎日収穫しています。この大葉は、葉が柔らかくて香りもよく、食べやすいです。

納豆ご飯に大葉を刻んで入れて、野菜の花でトッピング。ありがたいことにこの夏は、大葉三昧の食生活を送っています。

\* \*

大葉の葉は、いちばん上の葉が大きくなります。本当は、下の葉から収穫するのが良いとのことですが、葉が大きいと摘みたくなるものです。そして再び一番大きい葉に成長していきます。





# オーガニック栽培の現場から



オクラが日本食に取り入れられたのは、そんなに古い話ではないような気がします。調べてみると明治時代にはすでに日本でも栽培されていたのですが、気候の温かい南日本に限られていたようです。平成時代になると数々のオクラ商品がヒットして発売され、アンパンマンシリーズにオクラちゃんが登場することによりブームが到来して、一般的に全国流通するようになったものだと思います。ネバネバ好きのネバネバ食品として、オクラ、トコロ芋、納豆と3大ネバネバ食品の地位を確立したのです。

材です。  
オクラのネバネバの正体はペクチン、アラビン、ガラクトン、と呼ばれている食物繊維から来ています。整腸作用が働きダイエット効果、便秘解消、糖尿病の予防に有効です。栄養素としてはビタミンA、B、C、カルシウム、カリウム、βカロテン、葉酸、その他ミネラル類が豊富に含まれているため疲労回復作用、夏バテの解消、成人病の予防、老化予防、アレルギー予防、等々の健康効果を発揮します。

**食性**  
フレッシュのオクラが手に入った時にはそのまま何もつけずに「ポリッ」と食べるのが応えられません。軽く茹でてマヨネーズと醤油のソースで食べると、もう止まりません！いくらでも食べられるのです。  
薄く刻んで醤油、鰹節を掛けて混ぜれば混ぜる程ネバネバが出てきて、ご飯にぴったり合います。またサラダ、煮物、焼き物、天ぷら、油炒め、などなどちょっとしたごちそう気分が味わえます。焼鳥やステーキの肉料理との相性も抜群！ スープに使うとさっぱりとした粘りのあるスープに、刻んでお湯をかけるだけで健康オクラ茶にもなります。  
そして究極のネバネバを引き出すには、軽く

シはオクラの樹液がよほど好きなのか、毎年同じ時期に飛来し、みるみるうちにコロニーを作ります。  
飛来した雌のアブラムシは何時でも子を産むことができるような形態に変形しています。通常雄と雌が一つずつ持っているX染色体を2本持ち併せていて、単独でクローン型の子を産めるのです。しかも体内に宿した子はすでに卵を持っていて、素早く増える周到な準備を整えています。  
短期間で爆発的にその数を増やしたアブラムシは集団でオクラの師管液を吸って糖分の高い排泄物をテカテカにする程に周囲に撒き散らします。放っておくと葉や茎が見えなくなる程に増殖して、寄生主が枯れるまで樹液を吸い続けます。

アブラムシ対策としては天敵のナナホシテントウ虫を使います。購入したテントウ虫は一箱に1500匹入っていて低温で販売されていて夜のうちに蓋を開けて畑に置いておくと、暖くなる朝方自分の生まれたところはここだと錯覚して飛び立ち早速アブラムシの食事を始めます。  
アブラムシ対策としては天敵のナナホシテントウ虫を使います。購入したテントウ虫は一箱に1500匹入っていて低温で販売されていて夜のうちに蓋を開けて畑に置いておくと、暖くなる朝方自分の生まれたところはここだと錯覚して飛び立ち早速アブラムシの食事を始めます。

アブラムシ対策としては天敵のナナホシテントウ虫を使います。購入したテントウ虫は一箱に1500匹入っていて低温で販売されていて夜のうちに蓋を開けて畑に置いておくと、暖くなる朝方自分の生まれたところはここだと錯覚して飛び立ち早速アブラムシの食事を始めます。  
アブラムシ対策としては天敵のナナホシテントウ虫を使います。購入したテントウ虫は一箱に1500匹入っていて低温で販売されていて夜のうちに蓋を開けて畑に置いておくと、暖くなる朝方自分の生まれたところはここだと錯覚して飛び立ち早速アブラムシの食事を始めます。

作る準備を整え花の時命を終わらせます。次の日に同じ花が咲くことはありません。翌日に咲く花は全て新しい花で次の果実を実らせるためのものなのです。あまり動きの見えない畑の中でもその花の多さ、果実の多さ、オクラ畑のエネルギーに感動します。  
花の下にはいつの間にか実を付けていて10cm程の大きさになると、いよいよ収穫です。オクラは指を立てたように上向きになっています。その形を見て、誰が言い出したのかオクラのことを「レディースフィンガー」と言ったそうです。

**オーガニック栽培**  
秋口になるとアブラムシのX染色体は1本に戻り雄雌で交尾をすると通常の子を産み越冬のために周りの森に帰って行きます。餌がなくなったテントウ虫はやはり餌を探して森へ散ってしまいます。  
同じアブラムシの被害に遭うのはそら豆も同じなのですが、栽培3年目、3代目の種子を使う頃からアブラムシが来なくなりました。そら豆の成長期にはまだテントウ虫は冬眠中で頼りにならないので何らかの抗体を作り出すことに成功したのと思われまます。  
オクラだけに何故アブラムシが集まるのか、何故オクラはアブラムシ抗体を作らないのかは不明ですが、自然環境を維持するために、オクラ栽培においてはナナホシテントウ虫を導入することのみにより、結果的に全てが上手くいきました。  
アブラムシは繁殖に成功してライフサイクルを終わらせています。テントウ虫は大量繁殖に成功してテリトリーを広げ森の中で葉かげに入り越冬に入ることでしょう。作物であるオクラはネバネバ強い甘みのある美味しいオーガニックオクラが沢山取れて今年も豊作です。沢山の種子の収穫も終わることでしょう。

**原産地**  
オクラはアオイ科トコロアオイ属の植物で、さもネバネバ系を想像させてくれます。原産地はアフリカ北東部で世界中の熱帯、亜熱帯地方で古くから栽培されています。エジプトでは紀元前元年頃にはすでに食糧として栽培されていたといわれています。  
アメリカにはアフリカからの奴隷の移住と共に栽培が始まり、アメリカ南部、西インド諸島、ブラジル、と栽培地域が広がりました。アフリカ料理としては勿論、自産地食材の使用をポリシーとしてきたクリオール、ケイジャン料理の食材としても幅広く利用されてきたのです。  
アメリカ南部の旅行でケイジャン料理店に入ると、ネットリとしたガンボスープやジャンバラヤンといったネバネバ感のある料理の食材はオクラだったのです。

同じ北アフリカ原産のモロヘイヤも古代エジプトで栽培され、“王様の野菜”そしてそのスープを“王様のスープ”と呼ばれ、オクラと共に高栄養価のネバネバ野菜食品として世界へ浸透していた頼もしい仲間です。  
**命名**  
オクラという呼び方は一文字ごとに母音で終わっていることや似た単語があることから日本語のように思いがちですが、英語のOKRAから来ているのです。さらに英語での語源はアフリカ、ナイジェリアのイグオ語の「ネバネバした植物」から来ているそうです。  
一般的にネバネバ料理を嫌う人種が多い中で、ネバネバであるが為にアフリカから世界に広がっていった珍しい食材ではないでしょうか。ネバネバ好きが多い日本人には頼もしい食





# お勝手道具物語

## 巻きす

### 巻きすとは

巻きすは、世界中のどこにも存在せず、日本にしかない日本独特の調理道具のひとつです。

素材は竹と木綿であり、細長く切りそろえた竹が木綿糸によって編まれています。面積は25cmから30cm四方のものが一般的で、種類は分厚い竹でできてくるものと薄い竹でできてくるものの2種類がありますが、近年ではプラスチック製やシリコン製といったものもよく見かけるようになりま

した。そしてその種類には、海苔巻き用の細巻き用、太巻き用、そして鬼すだれというものがあります。もろそばの下に敷く「すのこ」も、ほぼ同じ形状ですね。あまりなじみのない鬼すだれ（鬼す）は、太めの竹を一本一本三角に加工した巻きすで、伊達巻きに形をつくるのに使います。ふつふつと巻きすは水分を吸いにくい竹の皮の方を内側にして巻きますが、鬼すだけは、形を付けるために皮でない方を内側にして使います。

近年、節分に恵方巻きを食べる習慣が全国に広がり、節分前には巻きすを買い求める人が増えています。

### 巻きすの歴史

巻きすの始まりは、いまだにはっきりとした文献はないのですが、日よけ用の簾（すだれ）が起源であると考えられており、江戸時代後期の、海苔巻きが登場した頃に誕生したとされています。確かに巻きすと日よけの簾は大きさを違えど作りは似ていますね。

### 巻きすの用途

巻きすは、巻き寿司など海苔巻きの調理に使われることが多く、江戸前寿司に代表される早寿司

### 職人の技

の仕込み過程で、様々な素材を巻くために用いられるようになりまし。また玉子焼きなど柔らかい食べ物成形にも使われ、「目で楽しんで食べる」と言われる日本料理の繊細な表現のためにも用いられてきました。

東京にも、すだれや巻きすを手作りで制作する職人の工房があり、都の伝統工芸として認定されています。巻きす作りは、冬場に行われるのが常で、これは材料である竹が夏に成長するため、収穫が冬になってしまふからだとか。冬場に竹を刈り取り乾燥させ、一本一本の形を整えて並べ、糸で編んで仕上げます。巻きすは丸めて使うため、使う時にストレスがないように、元の竹の筒になっている順番で編んでいくのだそうです。職人ならではの粋な心配りといえますね。

しかし時代の流れとともに、竹製品に関わらず多くの職人が廃業し、転業している現実があります。ですから昔ながらの手作りの巻きすは、いまや大変貴重なものとなっています。巻きすを買う時には、ぜひ手作りのものを選んでその違いを感じてみてはいかがでしょうか。



## ポットラックに重宝する”竹巻きす“

料理道具屋三代目 廣田 希

それとこれからの季節は、アウトドアにも酢飯しておけば安心です。

巻き寿司で使う竹巻きす。細巻き・中巻き・太巻き用、京巻きす、伊達巻きすに鬼巻きす、常陸屋の巻きすは職人手作りでしっかりと丈夫です。種類のたくさんある巻きすですが、細巻きをよく作る、中巻きをよく作るという場合には、専用のものを持っておくと良いと思いますが、一般家庭では、伊達巻きすか京巻きすがあれば良いと思います。もしお正月に伊達巻を作る方は鬼巻きすがある

と、「本格的」になります。

巻き寿司を作るときは、巻きすの基本的な使い方は、平らな面に、関西は逆で凸凹面を使うそうです。海苔のザラザラした面を上にご飯を乗せて巻いていきます。好きな具材を巻き巻き。手軽に食べられる姿は、まるでイギリスのサンドウィッチのよう。

さて、そんな巻きす、お寿司以外にも色々使えるのをご存知でしょうか？

例えば、①青菜の水気を絞る。

さっと湯がいた青菜は、水に晒しません。なぜなら、晒すとべちゃっとしがちだし、風味も薄れてしまうから。そのため、火が通ることを計算して、気持ち短めに茹でます。そして、盆ざるにおかあげする。粗熱が取れたら、醤油をさっと

一振りしてから、巻きすに乗せてキュッキュッと絞ります。醤油を振るのは、調味で塩分を加えた後に水気が出てこないようにするためのワザです。浅小鉢に、醤油を入れておき、そこに食べやすい長さで切った青菜を盛り付ける。香りにゆずやスタチなどちよと刻んでおけば、お浸しの完成。美味しい青菜なら醤油だけで十分。お皿に醤油を入れておくのは、上から醤油をかけるよりも水気が出てこないからです。醤油にちよとレモン汁とクミンパウダー、オリーブ油などを混ぜたドレッシングをかければ、鉄分の吸収もアップです！

例えば、②たまご焼きの成型に使う。

出来上がったたまご焼きを、巻きすに乗せて、長方形に整えて、しばらく置いておく。上下をゴムで止めて、縦においておきます。たまご焼きが多少崩れてても、熱々を巻きすに乗せて、形を整えておけば、冷える間に長方形にまとまっています。



また、ゴムで止める際に、菜箸を挟んでヒョウタン型に整えれば、縁起の良い玉子焼きの出来上がり！同様に、ハートに成型したり三角型に成型しても可愛い。



例えば、③そば巻き寿司。

巻きすに、海苔を置き、茹でた蕎麦を乗せ、玉子焼きや椎茸の甘辛、絹さやなどを置き巻く。麺つゆでいただきます。

このように、お寿司を作る以外にも色々楽しめる巻きす。

お手入れの仕方は、たわしで洗い、水気を拭き取り、陰干しでしっかりと乾燥させるだけ。巻きすは、巻き寿司に使うと考えるのではなく、「成型・巻く・絞る・よせたりゴロゴロさせる道具」などと連想して考えると色々な使い道がありますので、持っていない方はぜひ一枚、巻きすをご用意を！！

そして、色々な使い道を見つけてみてください！

- 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  
まるごとにつばん浅草店  
https://marugotonippon.com
- 酒美土場 (しゅびどらば)  
(ナチュラルワインと酒とオーガニック食材の店)  
FB酒美土場  
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。

## 夏の逸品

### 光食品

四国は徳島県に位置する光食品ではソース類やトマト加工品をはじめ、ドレッシング、和風・中華調味料、野菜・果実ジュース、サイダーなど多くの商品を取り揃えています。それらはすべてオーガニックの原料や無添加にこだわった本物志向。有機JAS認定商品・有機原料使用商品を種類豊富に製造しています。

また製造工場にもこだわり、「環境保

全型工場」を目指してHACCP(危害分析重要管理点)方式による衛生管理システムを採用しています。そして環境にも十分配慮し、太陽光発電の利用や水のリサイクルシステム、最新の排水処理装置等を設置しています。

美味しく安全な食品を作りたいという一心からスタートした光食品ですが、これからは美味しく安心・安全に加え

て環境に優しい食品づくりを行っていきたく考えています。

また、2001年からは社内に農業部門を立ち上げ、有機農業の普及や発展に貢献したいという想いから、地元徳島の耕作放棄地などを利用して有機JAS認定の農場を作り、有機野菜・果実の栽培を行っています。

### 夏におすすめ! 有機ゆず果汁とすだち果汁

そんな光食品からのおすすめは有機ゆず果汁とすだち果汁。どちらも徳島県産100%天然果汁で、しかもオーガニック! 香料、保存料、着色料、酸化防止剤も使用せず、食塩さえも使用していないため、素材をいっそう引き立てて、すがすがしい風味をご堪能いただけます。

すし飯を作る際のお酢の代わりに使ったり、はちみつなどと混ぜてドリンクとしても美味しくいただけます。また爽やかな夏のデザートにもお役立てください。

[www.hikarishokuhin.co.jp](http://www.hikarishokuhin.co.jp)



#### 有機 ゆず果汁

香り高く酸味とともにうま味があります。ゆずは冬のイメージですが、一年中使えるので便利です。

#### 有機 すだち果汁

爽やかな酸味と穏やかな香りが特徴です。刺身、酢のもの、お吸い物、焼魚などにご利用いただけます。

番外編：ご馳走スタッフより

春号に掲載されていた、いちご桜餅がとても美味しそうだったので、子供たちと一緒に作ってみました！いちごを煮詰めてシロップとジャムを作るのも簡単でびっくりです。天然のほんのりピンク色の桜餅は子供たちにも安心して食べさせられます。やはり手作りっていいですね。これからも美味しいレシピを楽しみにしています！



Ala Moana, HI Miki さま

**👍** 作ったよ、報告ありがとうございます！実際に作ってもらってしかも美味しい、と言ってもらえると本当にうれしいです。これからもますますがんばりますので、よろしくお祈りします。

ご馳走マガジンでもすっかりお馴染みの、日本の道具屋さんHITACHIYAさんに、ジャズピアニストの大江千里さんが来られたので、お話を聞きに行ってみました。そしたらなんと！ご馳走マガジンに毎回連載いただいている、ベストリーシェフの長谷川さんとバツパリ！すてきな偶然が重なって、つつい話も弾み、楽しい時間を過ごすことができました。



もちろん大江千里さんも素晴らしい方で、食にまつわる話もお聞きしてきたので、またいつかご紹介できるといいな、と思います。今まではNYを拠点に活動されていましたが、いよいよLAでも活動開始だそうです。機会があればぜひ「千里ジャズ」を聞いてみてはいかがでしょうか？



長谷川さんのデザートの記事も引き続きお楽しみください。



トランス店より

トランス店では毎月第1と第2水曜日(9:00am~4:00pm)に包丁研ぎサービスを行っているのをご存じですか？HITACHIYA USAさんのご協力により、出張サービスをさせていただいています。

毎日のお料理作りには欠かせない包丁ですから、お気に入りのものはいつまでも大切に使い続けたいものですね。サービス料は10ドルからですが、包丁の状態により異なりますので、その場でお知らせいたします。プロの手にかかるといつもの包丁が見違えるようによみがえりますよ！ぜひこの機会にトランス店へ包丁をお持ちください。  
<https://hitachiyausa.com/>



Newsletter THE HITACHIYA USA

**KNIFE SHARPENING service at Nijiya Torrance Store!**

Wednesday, August 1st & 8th  
9:00am - 4:00pm

**HAND SHARPENING!**

hitachiyausa.com

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ャスタッフまでお寄せください。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

暑い夏にあえて日本茶特集を行いました。最近では水出し煎茶も人気なので、冷たくしても熱くしても美味しい日本茶をお楽しみいただけるとと思います。お子さまたちは長い夏休み。ぜひ一緒におやつやランチの手作りにも挑戦してみたいかでしょうか。

楽しい思い出作りにもご馳走マガジンをぜひお役立てください

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！

では次回の秋号を乞うご期待!!

**gochiso@nijyamarket.com**

Gochiso  
特製エコバッグを  
差し上げます！

