

美食

Spring 2021

Gochiso

巻頭
特集

春の和菓子とお茶

春の海鮮 アメリカのアサリ マニラクラム

おうちでパンを焼くキット／自然とともに生きる — ちょっと言葉遊び —
日本食のススメ — 元気に美味しく幸せに／春ですから～ 美肌食でおもてなし
にじや食堂／野菜のおかず／わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ
ニジャ花かつお 新登場／玲子さんちの米粉レシピ／目覚まし朝ごはん～野菜スープ



巻頭
特集

春の和菓子とお茶

2



ニジャ 春の新作弁当、寿司、惣菜 10

ニジャ 割干し大根漬け 11

[連載] 日本食のススメ 元気に美味しく幸せに 12

春の海鮮：アメリカのアサリ！ マニラクラム 14

野菜のおかず 16

今日はカレーの日！ 海老と野菜のカレーフリット 18

[連載] 自然と共に生きる 20

ニジャ 花かつお 新登場！ 22

わんぱくキッズの食いしんぼうカフェ 24

ニジャ おうちでパンを焼くキット 26

春ですから～ 美肌食でおもてなし 28

[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー 30

玲子さんちの米粉レシピ—マグカップで手軽に作る米粉スポンジケーキ— 32

[新連載] 目覚まし朝ごはん 34

にじや食堂 ～ホクホク新じゃがコロケ定食～ 36

満腹男飯 ～男気満点 ジューシー豚丼～ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 42

オーガニック栽培の現場から 44

ニジャ こだわりの逸品。 46

みなさまからの声、声、声 48



—(キトリ線)—

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

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

Name:

Address:

Phone:

E-Mail:

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

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
©2021 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET
EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa
EDITOR / WRITER: Ayaka Okada
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
Reiko Yoshida
Phil Murachi
Yusuke Yamamoto
Rika Mishima
Tomoko Honda

Dr. Ito
Fumi Ozaki
Seiko Yoshihara
Asami Goto
Yasuo Kojima

春の和菓子とお茶

ポカポカ陽気に心が弾む春。お家で和菓子に挑戦してみませんか？意外と簡単に出来るものから、自分好みの味や、手作り感、クリエイティブティーを楽しむものまで、一気にご紹介。また、和菓子に合う日本茶もご案内します。

だんご粉、白玉粉、上新粉、米粉、葛粉、わらび餅粉とは？

和菓子を作る際に使う、色々な名称の粉類。その違いは何でしょうか。白玉粉の原料はもち米でだんご粉はもち米とうち米のブレンドです。白玉粉の粒子はだんご粉より細かいのが特徴で、作った団子はとても滑らかで、だんご粉は滑らかさと食べ応えを併せ持った仕上がりです。上新粉はうち米が原料で、作ったお

菓子はしっかりとした歯ごたえが楽しめます。最近のパンやお菓子に使う米粉は上新粉と同じうち米が原料ですが、細かさや、グルテンが配合されたもの等、用途に合わせた製法の粉となっています。

葛粉とわらび餅粉は共にデンプンの粉です。水を加えて加熱すると、半透明の糊状のぷるぷるした食感になります。わらび餅粉の方が粘りが強い傾向があります。

ゆで小豆、つぶあん、こしあん、小倉あん、白あんの違い。

ゆで小豆は豆を潰さないように甘く煮たもの。つぶあんも同様に粒を潰さないように作りますが、水分を少なく煮詰めています。こしあんは小豆の皮を取り除いたあんこ。小倉あんは小豆の粒とこしあんかつぶしあんが合わさったあんこ、白あんは白小豆か白インゲン豆から作った、皮を取り除いたあんこです。



基本のあんこの作り方

出来合いも便利ですが、時間があるなら、小豆のおいしさを最大限に堪能できる、手作りあんこがオススメです。



つぶあん

材料:約550g分
乾燥あずき・・・200g
水・・・・・・・・・・適量
重曹・・・・・・・・小さじ1/2
三温糖か砂糖・・・200g
塩・・・・・・・・ひとつまみ

メリット!
砂糖の量は
お好みで加減できます。

作り方

1. 鍋に洗った乾燥あずき、水をかぶるくらいと重曹を入れて中火にかけ、沸騰させる。
2. 中火で5分程煮て火を止め、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る。
3. あずきを鍋に戻し、水をかぶるくらい入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして蓋をし、差し水をしながら40分～1時間程、指でつぶせる柔らかさになるまで加熱する。
4. 煮汁を捨て、三温糖(あるいは砂糖)を入れて中火にかけ、濃さないように混ぜる。
5. 水分がほとんど蒸発し、もったりとしたら塩を入れて混ぜ、火を止める。
6. バットに広げて粗熱を取り、できあがり。



材料:約600g分
乾燥あずき・・・200g
水・・・・・・・・・・適量
重曹・・・・・・・・小さじ1/2
三温糖か砂糖・・・200g
塩・・・・・・・・ひとつまみ

作り方

1. 鍋に洗った乾燥あずき、水をかぶるくらいと重曹を入れて中火にかけ、沸騰させる。
2. 中火で5分程煮て火を止め、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る。

3. あずきを鍋に戻し、水をかぶるくらい入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして蓋をし、差し水をしながら40分～1時間程、指でつぶせる柔らかさになるまで加熱する。
4. ボウルにザルを重ね、茹でたあずきを入れて上から水をかけながら、ヘラでつぶしてこし、皮を除く。
5. こしたあずき水を軽く混ぜてから沈殿するまで5分程おき、上澄みを捨てる。これを上澄みが透き通るまで2回程繰り返す。



こしあん

6. ボウルにザルを重ね、さらし(ふきん)をおき、(5)を流し入れる。さらしで包んで絞り、水気を切る。
7. 鍋に(6)と三温糖(あるいは砂糖)を入れて混ぜながら中火で加熱する。
8. 水分が少なくなり、ツノが立つくらいまで練ったら塩を入れて混ぜ、火を止める。



自家製はより味良し。

黒蜜

材料:作りやすい量
黒砂糖・・・・・・・・大さじ5
白砂糖かグラニュー糖・・・大さじ2-1/2
水・・・・・・・・60 ml

作り方

1. 鍋にすべての材料を入れて、弱火にかけながら砂糖を溶かしていく。
2. 黒砂糖を煮立て出るアクを丁寧に取る。
3. とろみがついてきたら、火から下ろして荒熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。

おすすめのお茶:ほうじ茶
出来立てを楽しめるのも
お家ならではの。

わらびもち



材料:4人分
わらび餅粉・・・50g
砂糖・・・・・・・・25g
水・・・・・・・・250ml
きな粉・・・・30g
黒蜜・・・・・・・・適宜

作り方

1. バットにきな粉半量を茶こし等でふるい入れ広げる。
2. 鍋に、わらび餅粉と砂糖を入れ木べらで混ぜ合わせる。



3. 水を徐々に加え、完全に混ぜたら中火にかけ、
4. 混ぜながら加熱し、透明になり始めたら弱火にし、混ぜ続け透明になってさらに2分程度よく練り混ぜる。
5. 火から下ろし、(1)のバットへ入れ広げ、上から残りのきな粉を振るいかける。冷ましてから食べやすい大きさに切って皿に盛り、黒蜜をかける。

春の和菓子とお茶

おすすめのお茶：番茶・ほうじ茶
ジューシーなキウイ入り。

キウイ大福



■ 材料：8個分
キウイ・・・中4個
白玉粉・・・100g
砂糖・・・60g
水・・・180ml
お好みのあん・・・320g
片栗粉・・・適宜

作り方

- 鍋に白玉粉と砂糖を入れて、木べらで混ぜる。
- 水を少しずつ加え、ゆっくり練りながら混ぜる。そのまましばらくおく。
- キウイの皮をむき、縦半分に切る。キウイが大きすぎる場合、切り方でサイズを調整する。
- あんを8等分にして、1個ずつキウイを底にする部分から包んで丸めておく。キウイが全部隠れなくてもOK。

- バット等に片栗粉を茶こし等でふるい、広げる。手粉用にも片栗粉を用意、作業用の台、出来上がりの大福を置く皿なども用意する。
- (2)の鍋を木べらで混ぜながら弱火で加熱。つやが出て、弾力のある餅状になるまで加熱。火から下ろす。
- 鍋から餅生地を片栗粉の上に出し、上から片栗粉をふるい、スクレイパー等で8等分にける。
- 分割した餅生地1枚を作業台にのせる。片栗粉を付けた指で5mm厚ほどに広げ、中央に(4)のキウイ入りあん玉を底側を上にしてのせ、生地の手をつまみ上げながらまとめ、包む。
- 包めたら天地を返し、片栗粉を付けた両手で形を整える。全部で8個作る。



おすすめのお茶：ほうじ茶・玄米茶・番茶
お正月に余ったお餅も活用。

オープンあられ

■ 材料：2人分
切り餅・・・4個(200g)
植物油・・・小さじ1~2

<フレーバー：お好みを選んで、各適宜>
しょうゆ・粉チーズ・こしょう
青のり・塩
砂糖・しょうゆ

作り方

- 餅を半分に切り、さらに1mm厚にスライスする。

- 餅を乾燥させる。

方法A：ザルに入れ3日ほど室内で陰干し。
方法B：天板にパーチメントペーパーを敷き、餅を重ねないように並べて200°F(約100°C)のオープンで30分焼き、取り出して1時間程おいて乾燥させる。

- オーブンを350°F(約180°C)に予熱する。パーチメントペーパーを敷いた天板に乾燥させた餅をおき、植物油を回しかけ全体に薄くつくように混ぜる。重ねないように広げる。20分ほど軽く焼き色が付くまでオープンで焼く。
- 一度取り出し、手早くお好みのフレーバーを絡め、まだ熱いオープンに戻し、3~5分で焼き上げる。

■ 材料：4個分
白玉粉・・・10g
水・・・大さじ1-1/2
白あん・・・200g
こしあん・・・80g
食用色素・・・適量

作り方

- 鍋に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら白玉粉をしっかりと溶かす。
- 白あんを鍋に加え、木べらで混ぜる。

おすすめのお茶：玉露・抹茶
色々な色と形でお楽しみください。

練り切り

- よく混ぜたら中火にかけ、よく練る。
- 水分が適度に抜け、成形できる堅さになってきたら火を止める。粗熱が取れた時点でまだベタつくようなら、電子レンジ600wで1分ずつ様子を見ながら加熱乾燥させ、粘土状に仕上げる。
- バットに出し、均等に広げ生地を冷ます。
- こしあんを4等分し、丸めておく。
- 冷めたら染めない分があれば別に取り分け、残りをお好きな色に着色する。
- お好きな形に成形する。

菜の花の場合：緑と黄色に着色した生地をざるで押し出し、料理用ピンセットや竹串を箸代りに使って、こしあん玉に少しずつつけてゆく。

桜の場合：ピンクと少量の黄色に生地を着色し、こしあん玉をピンクで包み、箸などを使って花の形を作り、上部中央にくぼみを作り、黄色の生地をざるで押し出したものをのせる。



春の和菓子とお茶

おすすめのお茶：玄米茶・番茶・ほうじ茶・荳茶
ゴロゴロの芋が鬼のツノや金棒をイメージ。

鬼まんじゅう

■ 材料：約6個分

さつまいも・・・小1個(約200g)
砂糖・・・・・・・・大さじ5
上新粉・・・・・・・・大さじ2
薄力粉・・・・・・・・大さじ8
水(必要に応じて)・・・大さじ1程度

作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮付きで8mm位の角切りにしながら、水にさらしてアクを抜き、ペーパータオルで水気を取ってボウルに入れ、砂糖をまぶし、30分～1時間おき、水分を引き出す。
2. パーチメントペーパーを10cm角程に6枚切っておく。

3. 水分がしみ出た(1)のボウルにそのまま上新粉と薄力粉を入れて混ぜる。芋と粉類が溶けた生地であとまるようにし、必要なら水を加えて調整する。
4. パーチメントペーパーに(3)の生地を取り分け、蒸し器に間隔をあけて並べる。アイスクリームディッシャーがあれば利用する。
5. 蒸気の上上がった強火の蒸し器で、(4)を20～30分蒸し、ように芋が柔らかくなったことを確認し、火を止める。



おすすめのお茶：玄米茶・番茶・ほうじ茶・荳茶
もちり皮の蒸し饅頭。

甘酒まんじゅう

■ 材料：10個分

甘酒・・・・・・・・大さじ3
水・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ2
薄力粉・・・・・・・・120g
ベーキングパウダー 小さじ1
お好みのあんこ・・・200g
打ち粉(薄力粉)・・・適宜

作り方

1. パーチメントペーパーを8cm角程に10枚切っておく。あんこは10等分にして丸めておく。
2. ボウルに甘酒、水、砂糖を入れてよく混ぜる。



3. (2)のボウルに薄力粉とベーキングパウダーを少しずつ加え、ゴムベラで混ぜる。生地が耳たぶくらいの固さになるよう、水が小麦粉で調整する。
4. 台に打ち粉をし、混ぜた生地をのせ、手に粉をつけながら生地を棒状にし、10等分にする。手に粉をつけながら丸めてから、平たい円形に広げてこしあんをのせ、包む。形を整え(1)のパーチメントペーパーにのせる。
5. 蒸し器に間隔をあけてまんじゅうを並べる。
6. 蒸気の上上がった強火の蒸し器で、12～13分蒸し上げたら取り出し、うちわであおいで冷ます。



■ 材料：6本分

よもぎ粉・・・・・・・・3g
水(よもぎ粉用)・・・30ml
だんご粉・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・大さじ2
絹ごし豆腐・・・・・・・・120g
お好みのあんこ・・・180g

おすすめのお茶：玄米茶・番茶・ほうじ茶・荳茶
柔らかさを長くキープ。

豆腐入り草餅団子

作り方

1. ボウルに、よもぎ粉と水を入れて混ぜ合わせ、10分ふやかす。
2. 別のボウルにだんご粉、砂糖、豆腐、(1)のよもぎを入れ、全体が混ざるまでこねる。
3. (2)を棒状にし、18個に切り分け、丸める。
4. ボウルに冷水(分量外)を用意しておく。鍋に湯を沸かし(分量外)、中火にし、丸めた(3)を入れる。団子が浮いてからさらに3分茹で、用意した冷水に取り、冷やす。
5. 竹串に、3つずつ刺し、あんを乗せたら出来上がり。





おすすめのお茶:煎茶・芽茶・抹茶
ちょっと贅沢気分をお手軽に。

栗かの子

■ 材料:4個分

栗の甘露煮・・・ 8個
こしあん・・・ 60g
粉寒天・・・ 小さじ1/2
水・・・ 100 ml
砂糖・・・ 大さじ3

作り方

1. こしあんは4等分にして丸める。栗は汁気を拭き取り、全て薄く半分に切っておく。

2. 丸めた(1)のこしあん一つに、半分に割った栗の1枚をのせ、天地を返してラップにのせる。

3. 栗片3枚をあんの方につけ、ラップで包み、茶巾しぼりの要領で形を整える。残り3個も同様にする。

4. 鍋に粉寒天と砂糖を加え混ぜ、分量の水を加えて弱めの中火で煮溶かす。弱火にし、木ベラで混ぜながら、とろみが出るまで煮詰め、火から下ろす。

5. (4)の寒天液の粗熱が取れたら、(3)の栗かこの表面にハケで塗る。



和の食材で洋の仕上がり。和洋折衷のお菓子

おすすめのお茶:煎茶
もっちり、つるんと楽しい食感。

抹茶の葛プリン

■ 材料:4人分

葛粉・・・ 50g
抹茶・・・ 小さじ2
砂糖・・・ 50g
水・・・ 300ml
牛乳・・・ 200ml

<トッピング:お好みで>
ゆであずき・・・ 100g
生クリーム・・・ 100g
砂糖・・・ 大さじ1

作り方

1. 4個のプリン容器を用意しておく。鍋に葛粉、抹茶、砂糖を加えてよく混ぜ、水をすこしずつ加えて溶けたら、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。

2. 中火にかけ、木ベラでかき混ぜつつける。鍋肌から固まってきたら弱火にし、クリーム状になったらさらに1分加熱する。

3. すぐに器に分け入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

4. 生クリームに砂糖を合わせて泡立て、ホイップクリームを作る。

5. 冷えた葛プリンにゆで小豆とホイップクリームを添える。



おすすめのお茶:玉露
ふんわり、歯切れの良いスポンジとあんこクリーム。

米粉抹茶ロール

■ 材料:9.5" (約24cm)角の天板1台分

抹茶・・・ 小さじ1-1/2
グラニュー糖・・・ 大さじ1

<ロール生地>

グラニュー糖・・・ 大さじ4
卵・・・ 2個
焼き菓子用米粉・・・ 大さじ3-1/2
無塩バター・・・ 20g

<中身>

生クリーム・・・ 100ml
砂糖・・・ 大さじ1
お好みのあんこ・・・ 100g

作り方

1. 天板にパーチメントペーパーを敷く。バターを電子レンジで溶かす。オーブンは350°F (約180°C)に予熱する。抹茶はグラニュー糖大さじ1とよく混ぜておく。

2. 卵を白身と黄身に分け、ボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を少しずつ加えながらハンドミキサーで泡立てて、ツノが立つメレンゲを作る。

3. 卵黄を一個ずつ加え、混ぜ合わせる。

4. (1)の抹茶砂糖と米粉をふるい入れ、ゴムベラで底から大きくすくう様に混ぜ、溶かしバターを回し入れ、混ぜる。

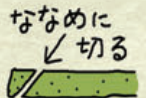
5. 用意した(1)の天板に流し入れ、スクレーパー等で均等にならし、予熱したオーブン中段で12分程度焼成する。楊枝を中央に刺し、生地が付いてこなければ焼き上がり。

6. 焼き上がったら、天板から出し、紙をつけたまま、もう1枚パーチメントペーパーをふんわり掛けた状態で粗熱をとる。

7. ボウルに生クリームと砂糖大さじ1を入れ、ツノが立つまで泡立てる。あんこはラップに包み、スポンジの幅に合わせた円柱状に成形しておく。

8. (6)のスポンジを、かぶせていたパーチメントペーパーごと天地を返し、焼き色がついた面の紙をはがす。巻き終わりになる部分を斜めに切り落とし、クリームを広げ、あんこを手前寄りに横一直線におく。

9. パーチメントペーパーを持ち上げて、スポンジの手前を折り込むようにして芯を作り、しっかり巻いていき、巻き終わりを下ににする。パーチメントペーパーに包んだまま、さらにラップで包み、冷蔵庫で1時間以上冷やしてから切り分ける。





和菓子に合う日本茶



美味しい和菓子にはやっぱり美味しいお茶が付きもの。今やアメリカのスーパーでもGreen Teaとして普通に品ぞろえされている日本茶ですが、現在では多くの種類のお茶が出回っています。それぞれに味や香りの特徴があり、茶葉やティーバッグや粉末など形状の違いもあるので、それぞれのライフスタイルに合わせてまたはその日の気分やさまざまなシチュエーションによってもいろんなお茶を使い分けて楽しめるようになりました。和菓子を美味しくいただくためにもぜひ美味しいお茶をそろえましょう！

玄米茶



抹茶

茶道でおなじみのお茶。「碾茶」(新芽を蒸して乾燥させ、揉まずにつくるお茶)を石臼で挽いて粉状にしたものです。

玄米茶

炒った玄米を煎茶などにブレンドしたお茶。香ばしい香りを楽しめます。

ほうじ茶

煎茶などを強火で茶色になるまで焙煎したお茶。香ばしい香りとすっきりとした軽い味が特徴です。

番茶

お茶の茎と葉を熟成させた後、じっくり焙煎したものです。カフェインなどの刺激物をあまり含まず、さっぱりとしていて苦味もなく口当たりの良いお茶です。



煎茶



日本茶の種類

日本国内で生産されている日本茶とは、ほとんどが「緑茶」のことを指します。緑茶とは、茶葉を摘み取った直後に発酵を止める「不発酵茶」の総称で、その種類は多種多様。栽培方法や摘採の時期などの違いで、呼び名や味わいの異なるさまざまなお茶になるのです。その代表的なものを簡単に紹介していきます。

煎茶

最も多く飲まれている代表的なお茶。茶葉の新芽を蒸して揉みながら乾燥させたもので、爽やかな香りとほどよい渋みが特徴です。

深蒸し煎茶

普通の煎茶よりも長い蒸し時間で仕上げたお茶。濃厚な味わいが特徴です。

玉露

新芽が開き始めた頃に、覆いをして日光を遮ることで、茶葉のコクと甘みを引き出したもの。その後の製法は煎茶と同様で、新芽の茶葉を蒸して揉みながら乾燥させます。渋味が少なく、豊富な旨味が特徴です。

深蒸し茶



お茶の効能

お茶には健康に役立つ成分が多く含まれています。渋み成分でポリフェノールの一種である「カテキン」をはじめビタミンやミネラルなどさまざまな効能が期待できます。

カテキン: 殺菌作用、がん・高血圧・動脈硬化の予防、老化防止など

多糖類: 血糖値を下げる

カフェイン: 疲労回復、利尿作用、強心作用など

ビタミンC: 風邪予防、美肌効果など

ミネラル: 新陳代謝の促進

アミノ酸(テアニン): リラックス効果

フッ素: 細菌撃退、歯垢の防止など

※玉露や抹茶にはテアニン、煎茶類には豊富なカテキンが含まれており、番茶やほうじ茶は焙煎することによりカフェインなどが少なくなるのが特徴です。

ほうじ茶



粉末茶と抹茶



ニジヤブランドの抹茶

その他のお茶



ニジヤ 春の新作弁当、お寿司

春に美味しい食材を使って、春ならではのお弁当、惣菜、お寿司を春限定でご提供いたします。ぜひ一度はご賞味いただきたいニジヤの自信作のご紹介です。

春限定!

鮭の西京みそ焼き弁当



鶏肉の玄米塩麴焼き弁当



春の煮物



ふきと高野豆腐の田舎きんぴら



▼ 春の煮物

今年の春の煮物は、高野豆腐を可愛いく長方形に切りつけて煮付けたものと、春からとても美味しくなり始める甘いスナップピーを添えてみました。いつもと変わらぬニジヤのオリジナルレシピは、化学調味料なしで身体に優しい味付けになっています。

▼ ふきと高野豆腐の田舎きんぴら

日本食の定番として人気を誇るきんぴらごぼうは、通常は細切りをイメージすると思いますが、今年の春メニュー「ふきと高野豆腐の田舎きんぴら」は、ちょっと違います。ごぼう・にんじん・こんにゃくを少し太めのスティック状にカットしており、野菜本来の食感が楽しめるようにしています。そこに春野菜の「ふき」とヘルシーな「高野豆腐」を足して、ごま油と鷹の爪を使って炒め煮にしました。食べ応え充分な1品です。

▼ お花畑ちらし

マグロ、サーモン、いくらと色とりどりの具材を小さめに切って寿司ご飯の上に盛りつけました。黄色いたまご焼きと緑のきゅうりがますます華やかさを醸し出して、まるでお花畑のような彩りの賑やかなちらし寿司の出来上がり。春野菜のスナップピーの存在感がさらに彩りを添えます。身体にも優しく食べきりサイズの小さな海鮮丼。見た目はもちろん、食べても新鮮なネタが美味しいハーモニーを奏でます。

▼ サーモン塩麴押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麴を混ぜ合わせて、一晚漬け込みます。そうすることによって、サーモンの刺身が麴の甘さとほんのりとした塩味で、抜群に美味しくなっていきます。アラスカ産イクラをトッピングしてさらに豪華に美味しく仕上げました。おすすめはしょうゆをつけないで、わさびを少しだけ載せていただきます。ぜひお試しを!

▼ 鮭の西京みそ焼き弁当

昨年の秋に好評だった「銀鱈西京みそ焼き」から引き継いで、この春は「鮭の西京みそ焼き弁当」の登場です。スライスした鮭に塩をなじませ、余分な水分を抽出して、うまさを閉じ込めてから酒やみりんなどでのぼした西京みそに1~2日漬け込んでから焼き上げました。付け合わせには手作りのチキンミートボール、切干大根、卵焼きを添えてブロッコリーとミニトマトを彩りに。この春はちょっと贅沢な本格的な味をどうぞお見逃しなく!

▼ 鶏肉の玄米塩麴焼き弁当

前回新登場した「玄米塩麴」をさっそくお弁当にも使用しました。日本から玄米麴を直接仕入れて塩と水を足し、夏なら2週間、冬は3~4週間、毎日かき混ぜて、ゆっくりと発酵させていきます。手間暇かけて作ったニジヤの玄米塩麴を鶏もも肉と混ぜて、さらに2~3日ほど漬けた後に焼き上げていきます。玄米特有の香ばしさが食欲をそそります。ごはんはさっぱり美味しいわかめごはん。切干大根ときんぴらごぼうを添えました。そしてブロッコリーとミニトマト、卵焼きを彩りに加えると、ニジヤでしか味わうことができないお弁当の出来上がり。どうぞ召し上がり!

お花畑ちらし



サーモン塩麴押し寿司



※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。

ニジヤ 割干し大根漬け 新登場！



鹿児島島の暖かい気候、肥沃な土地で育った元気いっぱいの大根を程よい大きさに切りつけて天日干ししてできる「割干し大根」。このほど良い大きさがこの割干し大根の特徴です。同じ大根から出来ているのに細切りにした「切干し大根」とは全く違った食感ができます。その食感がパリパリと口の中で音がすることから、この漬物のことを「ハリハリ漬け」として販売しているところも多いようです。

今回、ニジヤキッチンでは「割干し大根」と「千切り昆布」を混ぜ合わせ、秘伝のたれと一緒に漬け込んで、美味しい漬物が完成しました。

その栄養素と効能は生の大根と比べると格段に良くなります。

- ▼カルシウム 約20倍
(効能：動脈硬化や高血圧の予防、歯や骨を丈夫にする)
- ▼食物繊維 約15倍
(効能：美肌効果、便秘解消)
- ▼ビタミンB1・B2 約10倍
(効能：冷え性の予防、疲労回復)

食べやすく、ちょうど良いぐらいの小さめのパックで販売中。パリッパリとした歯ごたえと、大根の甘味と旨みが凝縮された美味しさをぜひお試しください。

日本食のススめ

～元気に美味しく幸せに～

Yusuke Yamamoto

富士山のふもと、富士宮の祖父母が作る美味しいお米や野菜を食べて育つ。静岡、東京を経て、アメリカの日本食レストランで経験を積み、独立。現在は Personal chef として活躍中。寿司の出張調理や、企業のレシピ開発も行う。日本直送の魚を使った限定寿司折も販売予定。Instagram @lohas.e



あたたかな季節がやってきました。

物質主義の時代からの転換期、新しい価値観が如実に現れています。食事をはじめ、一つ一つの言動を見直し、日々を味わいながら過ごしていけるよう努めています。遊び心を大切に、ワクワクすることを本気で楽しみたいと思います。



◆作り方

1. 鶏肉をフォークで数カ所刺し、とうもろこしを5等分に切る。
2. ボウルにマリネの素を入れ混ぜる。そこに 1. を入れ20分漬け込む。
3. オープンを 430°F に設定し、15分程焼いて完成。

◎ポイント

とてもシンプルなレシピですが、塩麹でお肉が柔らかくなり味に深みが出て、塩レモンとカレーのスパイスが食欲をそそる一品です。



みりん粕玄米麹ディップ

◆材料：2-3 人分

- かぶ 1 束
- ニジヤ みりん粕 50g
- 太白ごま油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ニジヤ 無添加和風だし 1パック
- 塩 小さじ¼
- ニジヤ 玄米塩麹 大さじ1
- コショウ 少々
- ニジヤ 黒ごま 大さじ2

◆作り方

1. 小さいフライパンに太白ごま油を入れ熱し、みりん粕を軽く炒めアルコールを飛ばす。
2. 1. をボウルに移し、酢、和風だし、塩を入れ混ぜる。
3. 2. が少し冷めたら、玄米塩麹、コショウを入れさらに混ぜる。(少し置くと、和風だしが溶けます)
4. すり鉢に黒ごまを入れてすりおろし、3. を混ぜる。
5. 食べやすい大きさに切ったかぶと、4. のディップを皿に盛り完成。

◎ポイント

みりん粕を熱することでアルコールを飛ばし、さらに玄米塩麹を加えることで自然な甘さに仕上がります。お好みの野菜でお召し上がり下さい。

そばこんにゃく冷麺

◆材料：2 人分

- ニジヤ そばこんにゃく 1パック
- きゅうり 1 本 (100g)
- 大根 150g
- キムチ 50g
- ニジヤ 焼き豚 1パック
- 塩 小さじ1
- トマト ¼ 個
- ニジヤ いりごま 小さじ2

◆作り方

1. 麺つゆの材料を合わせて、冷蔵庫でよく冷やしておく。
2. そばこんにゃくを水ですすぎ、ざるにあげ水を切る。
3. きゅうりと大根を千切りにして、キムチをみじん切りにしたものと和え、塩を混ぜて馴染ませる。
4. 焼き豚をスライスする。
5. 器にそばこんにゃくを盛り、麺つゆ、3. の材料とトマトスライス、焼き豚をのせてごまをふり完成。お好みで追加のキムチをのせる。

◎ポイント

そばこんにゃくの特製ゴマたれを、ニジヤ特製の麺つゆと焼肉のタレに変えることで、冷麺に早変わりします。



春菊と海苔のパスタ

◆材料：1人分

パスタ	60g
春菊	120g
ニジヤ 海苔の佃煮	大さじ1
バター	15g
ニジヤ めんつゆ	小さじ1
太白ごま油	大さじ1
塩	1つまみ
海苔	1枚

◆作り方

1. 春菊を3-4等分に切る。
2. パスタの麺を茹でる。
3. フライパンにバターと海苔の佃煮を入れ軽く温める。
4. 麺が茹で上がる直前に、別のフライパンを熱しごま油を入れ、春菊を炒める。塩ひとつまみと麺の茹で汁を大さじ1入れて全体に火を通す。
5. 茹で上がった麺を3.に入れ、めんつゆを入れて味を調える。
6. お皿にパスタと春菊を盛り、海苔をちらして完成。

◎ポイント

茹で汁を別にとっておき、5.の工程に少し入れると、麺が軽やかになります。



鶏カレーチキン

◆材料：2人分

鶏胸肉	3枚 (300g)
とうもろこし	1本

〈マリネの素〉

ニジヤ 塩麹	30g
ニジヤ 塩レモン	5g
ニンニク	1かけ
カレースライス	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1

甘栗の酒粕ブラウニー

◆材料：8個分

ニジヤ 豆乳 (成分無調整)	150ml
ニジヤ みりん粕	80g
米粉	60g
カカオパウダー	40g
てんさい糖	小さじ1
ニジヤ さつま芋の甘酒	大さじ3
甘栗	120g
粉糖	お好みで

◆作り方

1. 豆乳を火にかけ、みりん粕を入れてよく混ぜて冷ます。
2. 米粉、カカオパウダー、てんさい糖をふるいにかける。
3. 1.が冷めたら、2.を入れてよく混ぜる。
4. さらに甘酒を入れて、甘栗を細かく砕きながら生地の中に入れる。
5. 型にサラダ油(分量外)をぬり、生地を流し込む。
6. 350°Fに予熱したオーブンで30分程焼き完成。お好みで粉糖をかける。

◎ポイント

甘酒とみりん粕を入れ、甘さ控えめに仕上げました。



アメリカのアサリ! マニラクラム



アサリといえば、日本人にとって一番身近な貝ではないでしょうか。子供の頃に潮干狩りに行った思い出をお持ちの方も多いのではないかと思えます。味噌汁に酒蒸し、炊き込みご飯や佃煮、そして寒い日には鍋物にしても美味しくいただけます。また、パスタにクラムチャウダーにと、和洋を問わず幅広く使える食卓の人気者です。

今回はアメリカのアサリ、マニラクラムのお話です。アメリカは世界で一番牡蠣を食べる国として有名で、その影響もあってか早くから貝の養殖技術も進み、現在ではたくさんの種類の貝が養殖されています。味や品質も非常に良く、限りなくナチュラルに近く、かつ衛生的に生産されています。その中でマニラクラムというあまり聞きなれない名前の貝ですが、日本食レストランなどではアサリといわれて食されています。マニラクラムは、ワシントン州とオレゴン州に広く分布している二枚貝で、漁場にまかれた稚貝は3年で親貝になり、大きさは3〜5cmと日本のアサリに比べると大きめのサイズに

成長します。厳密には日本のアサリとは少し違う種類らしいですが、身も大きく味も日本のアサリに引けを取らないとても美味しい貝です。このように完璧に衛生管理された海水の中で育ち、オイスターやムール貝などと同様に、出荷前には一度砂抜き洗浄されて、生きたまま冷蔵で流通されます。低温で仮死状態となっているため、食べる前に活性化させると体内の旨味であるイノシン酸などが増え、さらに美味しさが増すとされています。

また、食するのは日本人だけではありません。米国人は蒸して、バターをつけるのが一般的で、フランス系はフイヤーベス、英国系はクラムチャウダー、イタリア系はスパゲティ、そしてスペイン系はパエリアにと、様々な料理に使われています。

アサリの語源

アサリの名前の由来は魚介類を探し採るという意味の「漁(あさ)る」から来ているそうです。昔はこの内湾でも干潟を掘ればたくさん採れたそうで、干潟を漁ると容易に採れる貝という意味だそうです。

そして実はもう一つの説もあります。単純に浅いところの砂(砂利(サリ))の中にいる貝というところから来ているという説。昔から砂の中にいる貝を

砂利(サリ)といっていたようです。浅いと砂利がくっついて浅利。なるほどですね。

栄養満点のアサリ

小さなアサリの身には驚くほどの豊富な栄養素があります。貧血に効果があるとされる鉄分やビタミンB₂が多く含まれており、特にビタミンB₂には、貧血のほか美肌効果や慢性疲労の予防効果もあるといわれています。またタウリンも多く含まれており、旨み成分としてもよく知られています。アサリの出汁の美味しさはこのタウリン成分のおかげだということです。さらにタウリンはアルコールの代謝に効くため、二日酔い防止にも効果があり、しかも血液サラサラ効果や中性脂肪の改善にも良いとされています。

美味しくいただくためのひと手間

ニジャのアサリはすでに砂抜き洗浄は行われていますが、砂抜きの方法と同じ要領でアサリを活性化させて、美味しくいただくことができます。

1 海水程度の塩水に浸す

アサリを買ってきたらさっと洗い、ボウルにザルを重ねてアサリを入れます。アサリが少し出るくらいひたひたに塩水に浸けていきます。塩の分量は水の量

の3%が最適。(水500mlなら塩15g)
2 暗くして1〜2時間ほど置く

新聞紙などで覆って暗い状態にすると、アサリはリラックスして砂を出しやすくなります。また、アサリが勢いよく吐き出した塩水が外に飛び散ることを防ぐこともできます。そのまま室温で1〜2時間ほど置いておくのが目安です。途中で確認して、アサリの水管が出ていれば砂出ししている証拠です。

3 さらにアサリを活性化させて旨みを引き出す

砂抜きが終わったアサリに一手間かけると一層旨味が引き出せます。水を捨てて、ザルにあげ、濡らして絞ったキッチンタオルをかけて乾燥を予防し、室温でさらに1〜2時間ほど置いてから調理します。それだけで抜群に美味しくなるのです。

アサリは呼吸ができなくなり苦しくなるとコハク酸を作ります。強いストレスをかけることで貝類特有のうま味成分を引き出します。冷蔵庫の方が鮮度が長持ちして美味しい気がします。冷蔵の温度ではコハク酸が増えにくいといわれています。

こうしてしっかりとうま味を引き出すひと手間によって、最高に美味しい状態でアサリを食べることが出来ますので、ぜひお試しください！

アサリと香草の紹興酒蒸し

材料 (4人分)

アサリ …… 20粒程度 (2パック)
 シラントロ …… 5本
 セロリ …… 1本
 ねぎ …… 1本
 しょうが …… 1片
 【調味料】
 こしょう …… 少々
 ナンプラー …… 小さじ1
 紹興酒 (または酒) …… 小さじ2
 ごま油 …… 大さじ1

作り方

- 1 シラントロは葉を摘み、セロリとねぎは薄切り、しょうがは千切りにする。
- 2 蒸し皿に、洗ったアサリと野菜を一緒に盛り、上から【調味料】をふりかけて蒸し器に入れ、ふたをして強火で10分程度、貝が開くまで蒸す。



アサリと食べるラー油の炊き込みご飯

材料 (2人分)

アサリ …… 10粒程度 (1パック)
 【A】 酒 …… 大さじ2
 水 …… ½カップ
 塩 …… 小さじ½
 米 …… 2合
 【B】 食べるラー油 …… ½瓶 (35g程度)
 しょうゆ …… 小さじ½
 しょうが (千切り) …… 1片
 ねぎ (トッピング用) …… 適量

作り方

- 1 洗ったアサリと【A】を小鍋に入れてふたをして強火にかけ、貝が開いたら火を止める。
- 2 米を洗ってたっぷりの水に浸けて20分以上置き、ザルにあげて水を切ったら炊飯器に入れる。そこへ【B】を入れて混ぜ合わせ、アサリの汁を入れる。2合の目盛りに足りない水を足して普通に炊飯する。
- 3 炊き上がったたら殻から外したアサリを入れて混ぜ合わせ、10分ほど蒸らしてからいただく。お好みで、小口に切ったねぎをトッピングする。

アサリとキャベツのスープ

材料 (4人分)

アサリ …… 10粒程度 (1パック)
 キャベツ …… 150g
 玉ねぎ …… 150g
 にんにく …… 1片
 ごま油 …… 小さじ2
 水 …… 500ml
 ニジヤ和風だし …… 小さじ2
 しょうゆ …… 小さじ1
 塩、こしょう …… 少々
 ねぎ …… 適量

作り方

- 1 キャベツは3cm角、玉ねぎは1cm角、にんにくはみじん切りにする。アサリは洗っておく。
- 2 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして玉ねぎ、キャベツの順にそれぞれよく炒めながら加えていく。
- 3 野菜がしんなりしたら、水、ニジヤ和風だし、アサリを加え、沸騰したらふたをして10分ほど煮る。
- 4 しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。小口に切ったねぎをトッピングする。



アサリとトマトのパスタ

材料 (2人分)

アサリ …… 10粒程度 (1パック)
 ホールトマト缶 …… ½缶 (200g)
 にんにく …… 1片
 パスタ …… 200g
 オリーブオイル …… 大さじ2
 塩、こしょう …… 適量
 バジルの葉 …… 適量

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、アサリは洗っておく。鍋にパスタをゆでるお湯を沸かす。
- 2 鍋にオリーブオイル (大さじ1) とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたらホールトマトを手でつぶしながら加えて、中火にして時々かき混ぜながら10分ほど煮詰める。(あればローリエの葉1枚、赤唐辛子1本を加えて)
 * その間にパスタを指定時間より1分短く塩ゆでする。
- 3 2の鍋にアサリを入れてふたをし、アサリが開くまで煮る。
- 4 ゆであがったパスタをソースの鍋に入れ、オリーブオイル (大さじ1)、塩、こしょうで味をととのえる。バジルの葉をトッピングする。

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”春バージョンをご紹介します。

春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的といわれています。冬の間は運動量が減り、汗をかく機会も少なくなりがち。そのため、老廃物が体内に溜まって新陳代謝が落ちやすくなっています。それらをリセットし、目覚めさせてくれるのが春野菜の特徴といえます。

● パセリとレモンの ペペロンチーノ

あまりがちなパセリを、
パスタでおいしく大量消費！

■ 材料 (2人分)

パスタ	200g
パセリの葉	30g
にんにく	2片
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3
輪切り唐辛子	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

■ 作り方

1. パセリは葉を摘み、にんにくは薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして1%の塩（例/水2リットルに対して20gの塩）を入れ、パスタを指定時間より1分短い時間でゆでる。
3. フライパンににんにくとオリーブオイル大さじ2を入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら輪切り唐辛子を入れて焦がさないように炒める。
4. パスタのゆで汁をおたま3杯分フライパンに入れて強火にし、沸騰したらしょうゆとこしょうを入れる。
5. ゆでたパスタを加え、オリーブオイル大さじ1、パセリ、レモン汁を入れて混ぜる。パセリがしんなりしたらできあがり。





● アスパラガスとポテトのスープ

あえて煮崩したじゃがいもで、ホクホクのスープに仕上げます。

■材料 (4人分)

アスパラガス 8本
 じゃがいも 1個
 玉ねぎ ½個
 にんにく 1片
 オリーブオイル 小さじ2
 ニジヤ中華だし 小さじ2
 水 300ml
 牛乳 200ml
 塩 小さじ½
 こしょう 少々

■作り方

1. じゃがいも、玉ねぎは1cm角に、アスパラガスは固い部分を取り除き、穂先は3cmほど残して1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして玉ねぎ、じゃがいもの順に炒める。野菜がしんなりしたら水、ニジヤ中華だしを入れてフタをし、弱火で20分煮る。
3. アスパラガスと牛乳を加え、さらに5分煮て、塩、こしょうで味をととのえる。



● シュガーピーと焼き油揚げのサラダ

ニジヤオリジナルのポン酢でさっぱりと！ごま油を+しても◎

■材料 (2人分)

シュガーピー 14房
 油揚げ 1枚
 ねぎ 1本
 シラントロ 4本
 ニジヤポン酢 適量

■作り方

1. フライパンに油揚げを入れて中火で両面をこんがり焼く。ペーパータオルに取り出して、冷めたら細切りにする。
2. シュガーピーは筋を取ってさっと塩ゆでし、冷水に当てて冷ます。ねぎは斜め細切りにして水にさらす。シラントロは葉を摘んでおく。
3. 野菜の水気をペーパータオルで拭き、油揚げと和えて器に盛る。ニジヤポン酢をかけていただく。



● ズッキーニと桜海老の辛子酢味噌和え

作りたても、しばらく置いてもいい。箸休めにどうぞ！

■材料 (2~3人分)

ズッキーニ 1本
 桜海老 大さじ1
 (辛子酢味噌)
 白味噌 大さじ2
 酢 大さじ1
 みりん 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 辛子 小さじ1

■作り方

1. ズッキーニは3mm幅にスライスする。桜海老は弱火で乾煎りしておく。
2. ボウルに(辛子酢味噌)の材料を入れて混ぜ合わせ、ズッキーニと桜海老を和える。



● 紫キャベツの玄米塩麹コールスロー

グリーンキャベツでも。りんごの千切りを混ぜるのもおすすめ！

■材料 (作りやすい量)

紫キャベツ ½個 (500g)
 玉ねぎ ½個 (80g)
 玄米塩麹 大さじ1
 (調味料)
 酢 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ2
 プレーンヨーグルト 大さじ2
 粒マスタード 小さじ2
 クミン(パウダーまたはシード) 小さじ½
 こしょう 少々

■作り方

1. 紫キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにしてボウルに入れ、玄米塩麹を加えて混ぜ合わせる。その上からおもし(水を入れた別のボウルなどで)をして30分ほどおく。
2. 1.の水気を絞って別のボウルに入れ、(調味料)を入れてよく混ぜ合わせ、1時間ほど置いて味をなじませる。

*清潔な器に入れ、冷蔵庫で4~5日保存可能。

今日はカレーの日!



nijiyashop.com でも販売中!!

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reek、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

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

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

ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ 海老と野菜のカレーフリット



お好みの食材でどうぞ!

材料 (4人分)

海老	8尾
芽キャベツ	6個
カリフラワー	10房
揚げ油	適量

〔衣〕

小麦粉	150g
片栗粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
ニジヤ カレーフレーク	大さじ4
卵	1個
水	160ml

作り方

- 1 海老は尾を残して殻をむき背ワタを取る。芽キャベツは半分に切り、カリフラワーは食べやすい大きさに分ける。
- 2 ボウルに卵と水以外の〔衣〕の材料を混ぜ合わせ、大さじ4杯分の合わせ粉を別のボウルに取っておく。最初のボウルに卵と水を加えてカレーフリットの衣を作る。
- 3 材料に、合わせ粉をまぶしてからカレーフリットの衣をつけ、熱した油で2、3分揚げる。お好みで塩や粉チーズをふって。

自然と共に生きる - ⑧ -

～ ちょっと言葉遊び～



「自然と共に生きる」という言葉自体が、私たち人間と自然との距離が段々と離れてきたことを伝えているように感じられます。自然の一部として暮らし、文明を築いて来た先人たちは、このように改めて言葉にする必要性を感じることもきっとなかったでしょう。

比較的冬が長い地に暮らしていると、春が来るのがこんなにも嬉しいことだったなんて！と思います。もともと好きな季節なので特にそう感じるのかもかもしれません。鳥たちの声や木の枝先の蕾の緩みなど全てが本当に心から嬉しく感じられます。太陽の光は生命を喜ばすエレメントであるということをも自分の肌がこんなにも本能的に感じるなんて！

フィンランドでは、教科書（フィンランド語の）の中でも、ムーミンの絵本の中でも、夏から四季の巡りを数え始めます。いろいろな場所でも暮らしてみると、そういうちょっとした違いが面白いですね。そしてそういった小さなことが、良いリマインダーになっています。自分の「当たり前」が、誰かのそれとは違うことだらけだということ。

自然が好き。自然を大切に。自然体がいい。自然と共に……。自然」という言葉が私たちは、とても好きなのでしょう。でも、自然とはなんだろう？と改めて考えてみると、ちょっと面白い言葉遊びになります。多くの場合、植物のこと（森や海）を「自然」と言っていますが、「人の手が加わっていないそのままのもの」という状態のことです。そうすると、ある意味「思い通りにならないもの」という見方もできるわけです。そし

て人工物は、誰かの思い通りに何かをした結果が形を成したものだと言えます。では、自然の対義語が人工・不自然というのであれば、私たちが普段それらの言葉を使う時の意味がちよっと不思議に感じられてきます。

例えば、「自然が好き」というのも随分と違って聞こえてきませんか。思い通りにならないものが好きな人がそう多いとは思えません。どちらかと言えばその逆で、

私たちは、常に何かを思い通りにコントロールしようとする躍起になっているように思います。朝食のパンの焼け具合だったり、周りの人を持つて欲しいセルフイメージだったり。そして、自分も含めた人の心をなんとかしたいという欲求だったり。思い通りにならない自然体がいいと言いながらも一生懸命それを作っていたりします。

そして、自然が好きと言いながらも、人工物で隙間なく埋め尽くされた社会に生きています。でもそうだからこそ、自然を好み求めるようになったのかもかもしれません。人工物は、自然のように刻一刻と変化する有機的な魅力はありません。その代わり、安定した想定通りのものを与えてくれます。

私たち人間が自然の一部なのか、そうではないのかということ、私には正しい答えはわかりませんが、個人的に思うこととしては、子供のうちは皆自然で、大人にな

るにつれてより人工的な存在になつていくんだなということ。以前から子どもは本当に自然そのものだな〜と思っていました。息子を産んで確信しました。お腹の中にいた時から、ある意味では、正に勝手に発生して成長し、生まれてみたら、本当に思い通りにならなくて、だけどとても美しい存在なんです。でも、自分を省みてみると、大人になつても、身体はある程度自然よりのままです。思った通りに作り込もうと思つても、やはりどこか勝手に

営まれていきます。髪の毛だって爪だって勝手に伸びてきます。頭の方（思考）はどうかというと、謙虚で在れる部分はまあ、比較的自身体で心寄りでした。としても、普段の思考はとも人工的になつていて、「ああ、なんとつまらないのだろう」と、ふと思つてとがあります。見聞きしただけの情報を自分の考えだと勘違いしていたり、言葉で説明がつかないものを遠ざけてしまっていたり。なんと色気のない頭（思考）になっているなあ、なんて思つのです。

自然、自然と言つた私たちは、本当は、何を考え何を求めているのか。外の自然（森や海）と内なる自然（自分自身）と、その間の自然（対人関係）など、思い通りにならないものだらけな世界で、自分が何を大切に生きていきたいのかを問われているような気がします。

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、「食」や「いのち」を子どもの頃から見つめてきた生活を送る。

2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べ物の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い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



ビーガンクレープとお豆腐のディップ2種



■ クレープ

食事クレープにしても、ほんのり甘くしておやつにしても楽しめます。

● 材料 (6枚分)

〈A〉 強力粉	100g
薄力粉	100g
〈B〉 豆乳	140g
水	140g
オリーブオイル	60ml
塩	ひとつまみ

※ おやつクレープの場合: 甜菜糖大さじ1をプラス。写真の例は、さらに竹炭パウダーをプラスしてあります。

● 作り方

- 1 ボールに〈B〉を入れよく混ぜ合わせ、ふるった〈A〉を加えてサツと混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れ約20分休ませる。
- 2 温めたフライパンにサラダ油 (分量外) を入れ中火の弱程度の火でゆっくり焼き、箸でつまんで生地が持ち上がるようになったら、ひっくり返してもう片面もサツと焼く。

■ お豆腐ディップ

こちらも同じベースで2種類作れます。

● 材料 (作りやすい量)

〈A〉 木綿豆腐 (水切りしたもの)	200g
亜麻仁油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

※ 亜麻仁油など栄養価の高い生食可能な油がおすすめですが、苦みが強いので、軽めのグレープシードオイルやクルミオイルなども良いでしょう。

〈B1〉サラダクレープ用ディップ: 白味噌 小さじ2 / 刻んだチャイブ 大さじ2
ケツパー 大さじ1 をプラス

〈B2〉おやつクレープ用ディップ: ココア 大さじ1 / バニラエッセンス 小さじ½
メープルシロップ 大さじ2をプラス

● 作り方

- 1 〈A〉の材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。(お豆腐や水切り具合によって固さが違いますが、お好みのものを見つけると楽しいですね)
- 2 〈B1〉または〈B2〉を加えてさらによく攪拌する。冷蔵庫で少し冷やして落ち着かせたら出来上がり。
※ クレープの具は、お好みで季節の野菜や果物を合わせてみてください。

グルテンフリーのナッツクッキー

少し口さみしい時、グルテンフリーでお手軽なおやつをどうぞ! 振るわなくていいし寝かさなくていいので、時間もかかりません。今回はミックスナッツですが、胡麻 (同量) を使うのもおすすめです。

● 材料

〈A〉 米粉	50g	〈B〉 甜菜糖	30g
生のミックスナッツ (カシュー/ヘーゼル/アーモンド)	25g	豆乳	大さじ1
片栗粉	25g	ココナッツオイル	35g
		赤味噌	小さじ1

● 作り方

- 1 〈B〉の材料をボールに入れホイッパーでよく混ぜ合わせる。〈A〉を加えてゴムベラなどでよく馴染ませ、まとったら24等分して丸め、鉄板に並べてフォークの背で押し8mm程度に平らにする。
- 2 160°C (320°F) に温めたオーブンで10分、150°C (300°F) に下げて12-15分焼いたらできあがり。



ニジャ 花かつお 新登場!



ニジャオリジナルブランドにいいよ花かつおが仲間入り。

和食の基本はやっぱり「おだし」。

美味しいおだしを使った料理は食材そのものの味を引き立てます。

もちろんそのままでも様々なお料理に大活躍です。

かつお節の歴史

かつお節の起源はさだかではありませんが、日本最古の文献「古事記」(712年)に堅魚(カタウオ)という名前が登場し、これがカツオと呼ばれるようになったようです。

戦国時代にはかつお節は兵用食として広まりました。その語感で「勝男武士」とも表記できることから、縁起の良いものとされていきます。

そして延宝2年(1674年)

には、紀州の国(現在の和歌山県)の漁師が考え出した「焙乾法」によって初めて、今日のようなかつお節づくりの基礎がつけられたといわれています。それまでは天日による乾燥によって行っていたのですが、藁や薪を利用する方法に変え、煙と火熱を加えて、できるだけ水分を取るように工夫しました。

その後、ばい乾法が考案されると現在のかつお節の基礎ができ、カビ付けの技術などによりますます発展していきました。現在では

製造工程に機械化が取り入れられていますが、それでも完成するまでには長い日数がかかります。かつお節は私たちの遠い祖先がつくり上げた風味豊かな優れた天然食品といえます。

栄養価

かつお節はとても栄養価の高い食品です。筋肉・血液・骨をつくるものになり、私たちの体に欠かすことのできないタンパク質をはじめ、リン、カリウム、ビタミン

花かつおで旨味をプラス!



花かつおたっぷり 温玉そば

材料 (2人分)

うどん 2玉
温泉卵 2個
ニジャめんつゆ 120ml
水 400ml
ニジャ 花かつお 適宜
ほうれん草 (茹で) 120g
グリーンオニオン 適量

作り方

- ほうれん草を茹でて3~4cm長さに切る。グリーンオニオンは小口切りにする。
- 鍋に水とめんつゆを入れて温めておく。
- 別の鍋に湯(分量外)を沸かしてお好みのうどんを茹でる。茹で汁をしっかりと器に盛り、ほうれん草を散らして2のつゆをかける。
- その上に花かつおをのせ、温泉卵をトッピング。小口切りのグリーンオニオンをのせて出来上がり。

意外! 花かつおがアクセントに!



パプリカとチーズの花かつお和え

材料 (2人分)

オレンジパプリカ ½個
黄パプリカ ½個
(パプリカはお好みの色で)
プロセスチーズ 45g
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ2
ゆず胡椒 小さじ½
ニジャ 花かつお ひとつかみ

作り方

- パプリカはヘタと種とワタを取り除き、1x2cmぐらいに切る。プロセスチーズは1cmの角切りにする。
- 耐熱容器にパプリカを入れ、ラップをして40秒ほど加熱する。(軽く加熱すると口当たりが良くなり甘みも増す)
- ボウルにしょうゆ、ごま油、ゆず胡椒を入れてよく混ぜ合わせる。2のパプリカとチーズ、かつお節を入れ、味が馴染むように混ぜ合わせる。

Dなどをたっぷり含んでいます。また脂肪の酸化を防ぎ動脈硬化の予防に効果的なビタミンや不足しがちなカルシウム、ミネラルなども含んでいます。栄養いっぱいでもかもヘルシーなので、老若男女どなたにもおススメいたします。

かつお節が出来るまで

かつお節づくりは非常に手間と時間がかかります。まず水揚げされた冷凍カツオを1日かけて解凍し、包丁で切り分ける作業から始まります。1尾のカツオを右半身と左半身とに切り分け、更に背側と腹側に切り分けることで4枚に切り分けます。

ゆっくりと煮て骨を抜いた後、熱風と煙でいぶす作業に入ります。1日かけていぶし、火を落として1晩おいて熱を逃がす、この工程を繰り返しながら約2週間がかつお節の「荒節」がやっと出来上がるのです。出来上がったかつお節の重さは元のカツオの5分の1以下。それだけカツオのうま味成分や栄養がぎゅっと凝縮された証拠です。長い時間を掛けてじっくりと丹精込めて作る、職人たちの技の賜物といえるでしょう。

花かつおとは

かつお節や削り節など、様々な

呼び方がありますが、そんな中で「花かつお」とは荒節（あらぶし）を薄く大きめに削った削りぶしのことを指します。一般的にはダシ取り用となりますが、お料理のトッピングや佃煮など幅広くお使いいただけます。

ニジヤの花かつお

ニジヤの花かつおは、かつお節生産量日本一の鹿児島県の製造会社にて製造されています。鹿児島県内でもかつお節の町として有名な枕崎市にかつお節工場を構え、鹿児島市内には削り節の工場があり、かつお節の製造から削り節商品の製造までを一貫して生産している数少ない会社のひとつです。

そして原料となるカツオはインドネシア産。インドネシアのスラウエシ島は、昔からカツオ漁が盛んな地域で、しかもここで獲れるカツオは脂肪分が少なく、かつお節に最も適している魚質であるとされており、水揚げされた新鮮なカツオをそのままインドネシアの工場にかつお節にまで仕上げています。

そのかつお節が鹿児島県にある工場に運ばれて、そこで削り加工

が行われ、立派な花かつおができるといわけです。もちろん日本で製造したかつお節と同様に高品質で、既に日本でもたくさん流通しており、美味しく安定した品質のかつお節とされています。ニジヤの花かつおは削った後の花立ちが良いのが特徴です。手のひらで握りしめた後でもふわっと花が咲くようなイメージを彷彿させる軽やかさです。お料理のトッピングにそのままたっぷりかけて、風味豊かな香りも楽しめます。ぜひお試しください。



熱々ご飯、おにぎり、お茶漬けに。万能常備菜!



生姜と花かつおのふりかけ

材料 (2-3人分)

生姜 150g
ニジヤ 花かつお 5g
白炒りごま 大さじ1
サラダ油 大さじ2
《調味料》
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
料理酒 大さじ1
砂糖 大さじ1

作り方

- 1 生姜は皮をむいて、みじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、1を入れ弱火で熱し、生姜の香りが立ってきたら中火にする。花かつお、白炒りごま、調味料を全て入れ、全体に味をなじませる。
- 3 汁気がなくなったら、火から下ろして出来上がり。

香味ソースも花かつおと相性ピッタリ!



アボカドの香味ソースサラダ

材料 (2人分)

《香味ソース》
長ねぎ(みじん切り) 大さじ3
(またはグリーンオニオンの白い部分)
にんにく(みじん切り) 1かけ分
生姜(すりおろし) 小さじ1
しょうゆ 大さじ1½
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
水 大さじ1
ごま油 小さじ2
酒 小さじ1

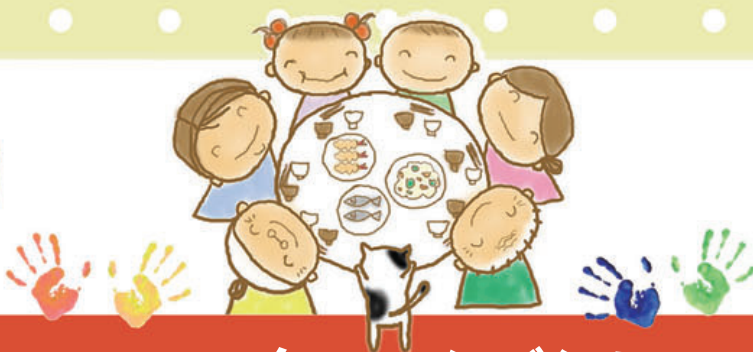
アボカド 1個
ニジヤ 花かつお 適量

作り方

- 1 香味ソースの材料を全て合わせて、よく混ぜ合わせておく。
- 2 アボカドの種と皮を取り、食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。
- 3 1の香味ソースをかけて、花かつおをたっぷり乗せる。

Gochiso
注目食材
お麩

日本でも一部地域では馴染みのある食材であるお麩は、グルテンに小麦粉やもち米粉などを加えて加熱したものです。小麦粉のたんぱく質であるグルテンを主原料とした加工食



わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ

～親子で楽しむおうちクッキング～

「食べることは生きること」

毎日の食事は、私たちの生活を支え、生きる活力そのもの。子供達にとって、生きる力を身につけるには、正しい食生活が大切です。食を通して、正しい食習慣を身につけてほしい、そして何より食べる楽しみを感じてほしい、これは子育て中のお母さんたちならば誰もが願ってやまないことでしょう。そしてアメリカで生活している私たちだからこそ、日本食の美味しさやヘルシーさ、そして素晴らしい日本文化の継承をお子さんたちとともに楽しんでいただきたいと思います。

そこで今回は、幼児食インストラクターのりか先生による親子で作れるレシピのご提案です。ご家庭で簡単にできる日本食材を使ったヘルシーで美味しいホームメイドおやつレシピをご紹介します。親子で楽しく作れるおうちクッキングタイムをお楽しみください。



お麩のおやつレシピ

お祝い事にもぴったりのてまり麩で作る「カラフル お麩ラスク」

〈材 料〉

てまり麩 20g
砂糖 大さじ3
バター（マーガリンでも可） 20g
牛乳 大さじ½

〈作り方〉

1. フライパンに砂糖、バター、牛乳を入れて弱火で溶かす。
2. 溶けたらお麩を入れ、汁気がなくなるまで手早く混ぜながら弱火で絡める。全体に絡めたら、そのまま弱火で1分ほど炒める。
※お麩がくっついていたらがしてあげてください。
3. 粗熱が取れたら器に盛り付け、できあがり！



品として知られています。

お麩が最初に日本に伝えられたきっかけは、室町時代に仏教と結びつき、肉食を禁じられた修行僧たちの貴重なたんぱく源として、精進料理で盛んに用いられたことです。その後、一般の人々の食生活にも浸透していったと言われています。

お麩はその加工形態によって、いくつかの種類に分類されますが、一般的に蒸したものが生麩、焼き上げたものが焼き麩で、他にも乾燥麩、揚げ麩などがあります。

近年、日本で食されているお麩には、地域により、もち麩、もみじ麩、うめ麩、さくら麩など90種類以上あると言われていています。その中でも、糸状にした生麩を巻きつけてまりのようにしたてまり麩は、お祝い事の重話やお吸い物に使われることが多いようです。

お麩は、たんぱく質が豊富で低カロリーなので、ダイエット食材とし



ても知られています。とはいえ、そのまま食べると味がしないので栄養がなれと思われがちですが、その主な栄養素であるたんぱく質以外にも、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛等、ミネラルも豊富な健康食材です。実際に、高齢者や病人向けの食事だけではなく、離乳食に使われることもあります。さらに、保水性にも優れていて満腹感を得やすいので、食べ盛りの腹へこキッズのおやつにもぴったり！

今回は、お麩を使ったおやつレシピをご紹介します。



〈プロフィール〉
三島 リカ
Rika Mishima

幼児食インストラクター・食育アドバイザーの資格を持つ大阪在住の2児の子育てママ。リモートワークで仕事をしながら、産後ケアリスト1級保有、産後ママを守る活動(オンラインママサロン)もスタート。

お子さんが食べ物に興味がない、もっと楽しく食べてほしいなど悩んでいませんか？娘の離乳食を開始してから「食べることを楽しんでほしい」「楽しみながらいろんな食材と触れてほしい」と思い幼児食インストラクター・食育アドバイザーの資格を取得しました。いろんな食材を活用して、もっと楽しく・もっと手軽に「食」を楽しめるレシピをご紹介します。

●オンラインママサロン|ママウイズ
Facebook:
<https://www.facebook.com/OnlineSalon.mamawith/>

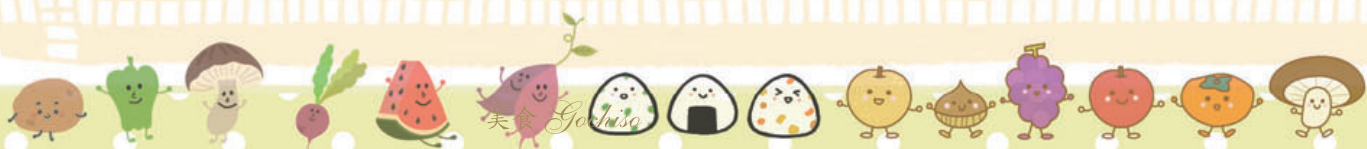
元気なキッズの朝ごはんにもぴったり! 「お麩 de フレンチトースト」

〈材 料〉

車麩	4枚 (1枚10g)
卵	1個
牛乳	大さじ3
水	150ml
砂糖	大さじ3
バター	適量
粉砂糖	少々

〈作り方〉

- 卵を溶き、牛乳、水、砂糖を混ぜて卵液をつくり、そこに車麩を浸す。
※30分以上、または夜のうちから一晩おいておくとうさらに良い。
- フライパンにバターを溶かして、十分に卵液を吸った車麩を焼く。弱火で3分程度、焼き目が付いたらひっくり返し、また弱火で3分程度焼く。
- お好みで、粉砂糖をかけて甘さを調整する。甘味が足りなければちみつを足してもGOOD!



あんぱん

ニジャ おうちでパンを焼くキット

■材料 (4個分)

- 基本のパン生地 160g (一つ 40g)
- 白あん 80g (一つ 40g)
- *お好きなあんこ (白あん、こしあん、つぶあん)
- こしあん 80g (一つ 40g)
- *あんこの量は 30~40g で調節する。
- 仕上げ用の卵 1個
- 白ごま 適量
- 黒ごま 適量

■作り方

- ① 基本のパンの生地を4等分にして丸める。とじ目を下にしてラップでカバーし、15分間休ませる。
- ② あんこは丸めておく。
- ③ ①の生地をとじ目を上にして、生地を手で軽く押さえてガスを抜き、直径 10 cm くらいの伸ばし (外側を薄く、中央を厚めに)、②のあんこをのせて包み、とじ目を下にしてアルミカップの上に乗せる。
- ④ 40~50分2次発酵させ、ひと回り大きくなったら、生地の上にハケで仕上げ用の卵を薄く塗り、ごまを散らす。
- ⑤ 350°F (180°C) に予熱したオーブンで 15~18分焼く。



一種類の生地で作る 惣菜パンと菓子パン

《基本の生地を作る》

■材料 (ニジャおうちでパンを焼くキット1セット分) ニジャおうちでパンを焼くキット

- ブレッドフラワー
- ドライイースト
- 砂糖とドライミルク
- 塩



◎おうちで用意する物

- ぬるま湯 (110~115°F/43~46°C) 350g
- 溶き卵 1個分
- バター (常温) 30g

■作り方

- ① ボウルにぬるま湯と溶き卵を合わせて 350g 分、ドライイースト、砂糖とドライミルクを入れ混ぜる。2~3分後にブレッドフラワー、塩を加えて粉っぽさがなくなるまで木ベラで混ぜる。
- ② 生地がまとまったら、打ち粉をふった台に取り出して捏ねていく。前後にこすりつけるように捏ね、生地がなめらかになってきたら叩きつけて丸めながら捏ねる (10~15分)。
- ③ 生地を広げ、バターを指で広げながら包むようにして加え、また同じように叩きつけて丸める作業を繰り返す (10~15分)。丸めてとじ目を下にしてボウルに入れ、ラップをして温かい場所 (86°F、30°C) で1時間~1時間半発酵させる。2倍の大きになればよい。

* 基本の生地が出来上がったらお好みのパンに成形していきます。



ソーセージパン



■材料 (4個分)

基本のパン生地 …… 200g (一つ 50g)
 ソーセージ …… 4本
 (キッチンペーパーで水気を取っておく)
 仕上げ用の卵 …… 1個
 ケチャップ …… 適量
 とろけるチーズ …… 適量
 ドライパセリ …… 適量

■作り方

- ① 基本のパンの生地を4等分にして丸める。とじ目を下にしてラップでカバーし、15分間休ませる。
- ② とじ目を上にして、生地を手で軽く押さえてガスを抜き、生地を長く伸ばし手前からくるくる巻いてとじ目をしっかりとじ、更にコロコロ転がし約30cmくらいの長さに伸ばし端をつなげ、その上にソーセージをのせる。
- ③ 40～50分2次発酵させ、ひと回り大きくなったら、生地の表面にハケで仕上げ用の卵を薄く塗り、ケチャップを絞り、とろけるチーズをのせる。
- ④ 350°F (180°C) に予熱したオーブンで15～18分焼く。
- ⑤ ドライパセリを振って出来上がり。



ハムマヨコーンパン

■材料 (4個分)

基本のパン生地 …… 200g
 (一つ 50g)
 ハム …… 4枚
 (キッチンペーパーで水気を取っておく)
 仕上げ用の卵 …… 1個
 コーン缶 …… 大さじ2～3
 (ザルにあげて水気を切る)
 マヨネーズ …… 適量
 ドライパセリ …… 適量

■作り方

- ① 基本のパンの生地を4等分にして丸める。とじ目を下にしてラップでカバーし、15分間休ませる。
- ② とじ目を上にして、生地を手で軽く押さえてガスを抜き、生地をハムよりも少し大きめの円形に伸ばす。
- ③ ハムをのせ手前から巻き、巻き終わるとじ両端をくっつけ半分折り、折った生地の長さの $\frac{2}{3}$ くらいまで切り込みを入れる。切り口を広げてアルミカップの上のせる。
- ④ 40～50分2次発酵させ、ひと回り大きくなったら、生地の表面にハケで仕上げ用の卵を薄く塗る。
- ⑤ コーンを大さじ $\frac{1}{2}$ 強をのせ、マヨネーズをかける。
- ⑥ 350°F (180°C) に予熱したオーブンで15～18分焼く。
- ⑦ ドライパセリを振って出来上がり。



UFO パン



■材料 (4個分)

基本のパン生地 …… 160g (一つ 40g)
 〈クッキー生地〉
 バター (常温) …… 50g
 砂糖 …… 50g
 卵 …… 50g
 小麦粉 …… 50g
 バニラエッセンス …… 少々

■作り方

- ① クッキー生地を作る。常温にした柔らかいバターをクリーム状にし、砂糖を入れすり混ぜる。
- ② 卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。(分離しないように卵は少しずつ)
- ③ バニラエッセンスを加え混ぜ、振った小麦粉を加えさっくりと混ぜ、ジップロックに入れて冷蔵庫で寝かせる。
- ④ 基本のパンの生地を4等分にして丸める。とじ目を下にしてラップでカバーし、15分間休ませる。
- ⑤ ④の生地を手で軽く押さえてガスを抜き、丸めなおして40～50分2次発酵させ、ひと回り大きくなったら、③のクッキー生地をパン生地の上に絞る。
- ⑥ 350°F (180°C) に予熱したオーブンで15～18分焼く。

※ 残ったクッキー生地は冷凍保存できます。



シナモンロール

■材料 (5～6個分)

基本のパン生地 …… 残りの生地
 (210g 前後)
 バター …… 大さじ1弱
 〈シナモンシュガー〉
 ブラウンシュガー …… 大さじ2
 シナモンパウダー …… 小さじ $\frac{1}{4}$
 〈アイシング〉
 粉砂糖 …… 大さじ5
 水 …… 小さじ1～1 $\frac{1}{2}$

■作り方

- ① 残りの生地を丸め、とじ目を下にしてラップでカバーし、15分間休ませる。
- ② ブラウンシュガーとシナモンパウダーを合わせてシナモンシュガーを作る。
- ③ 生地のとじ目を上にして、生地を手で軽く押さえてガスを抜き、めん棒で縦長の長方形に伸ばす。
- ④ 上部を2cmほど空けて全体にバターを塗り、②のシナモンシュガーをふる。
- ⑤ 手前からくるくる巻いて、とじ目をしっかりとじ。5～6等分に切りアルミカップの上のせる。
- ⑥ 350°F (180°C) に予熱したオーブンで15～18分焼く。
- ⑦ 器に粉砂糖を入れ、水を少しずつ入れながらスプーンでなめらかになるまで(水の量は調節する)混ぜてアイシングを作り、シナモンロールの粗熱が取れたら表面に線を描くようにかける。(ジップロックに入れて角の部分を少しだけ切り取りそこから絞り出すと、きれいに描ける)

※ お好みで、④のシナモンシュガーをふった後にレーズンやクルミを散らしてもよい。



いかがでしたか? ニジャおうちでパンを焼くキット1セットで、こんなにたくさんの総菜パンと菓子パンが焼きあがります。おうちで作ったパンはまた格別。お子様の好きなものやおうちにあるものでどんどんアレンジして、ますます美味しく楽しく召し上がってくださいね。

レシピ提供協力:
 Tomoko Honda
 Instagram @tomofamilykitchen

肌・心・体の良循環

春ですから、美肌食でおもてなし

『長引くステイホーム中に、人を元気にさせる美容とは？』

寒暖差が若干激しかった日もありましたが、冬も過ぎ去り、徐々にポカポカな陽気を感じられるようになりました。

日頃から美容と健康維持の為に続けているウォーキングですが、先日気分転換に所を変えて、学生時代に住んでいた家の近所を久しぶりに歩きまわりました。この街を離れ、何十年ぶりに戻っても旧自宅は当時の姿で残っていました。時代を乗り越えて、未だ先の見えぬ苦境が続いても「きつと大丈夫だよ」と、ささやいてくれている。変わらぬ平穏な環境に元気づけられた瞬間でした。

長引く在宅時間だからこそ、原点に戻って気持ちも新たに。近年では自分を見つめ直し、元気にさせる美容への問いかけが注目を浴びています。自分に集中することで、本当は



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。
神奈川県横浜生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に住居。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: <http://FumiOzaki.com>
Instagram: @odekirei • Twitter: @ozakifumi

見出す期間だと思えます。元気にさせる美容の一例ですが、自分を丁寧に扱う、疲れたら休む、日頃の違和感を無視しない、自分が美味しいと思えるごはんを食べる、など。
何故、今の時代に美容と健康を融合した自己ケアを再発見すべきなのかを掘り下げていきたいと思えます。

「人を元気にさせる美容」とは？

これからサロンやスパへ足を運んでいただくお客様へ施術する上で、最も重要になってくる要素であると考えます。美容と健康に気を配り、セラピストと共に向き合いながら融合していくことで生きている目的を再発見し、より高度なエネルギーが開花して魅力を感じる発信源を提供することが必須になるでしょう。サロンのケアは勿論、在宅ケアを取り入れるながら前向きな気持ちを生み出すことで一歩幸せへとつながり、体内の

される項目をいくつかご紹介しよう。

① 免疫力の構築と向上はバランスの良い食事は勿論、サプリメントによる免疫力向上は、内側からのエネルギーとポテチーワークの構築へと繋がります。
② 自然に触れ、自然を補う。コロナ禍により、自然の力で癒しを求む消費者も多く、人との繋がりも限りがある中、自然界の力により繋がりを取り戻すことに関心をもつと言われています。

③ 在宅でのセルフケア。近年では様々な健康法や運動系をはじめ、ストレス対処法のアプリが登場していますが、プロが居なくても、家で「ながら美容」の需要も引き続き高くなるのではと予測されます。
④ ウェルネスと健康管理。美しさを追求されたい消費者も多く、心と体に纏わる新たな関心が日々生まれています。美肌理論、美しい素肌へと導く、肌本来の力を保つなど、体に合ったビタミン補給は勿論、睡眠のリズムがある上での安眠をトータルに取り入れていくことが増えつつあるとも言われています。

⑤ ウェルネスに着目した旅行。スマホやSNSの影響により、スマートフォンに関心をもつ消費者が急増中。短い期間でも自然に触れ合う機会としてハイキングやサイクリング、ウォーキングなども人気となるでしょう。
⑥ 男性向け美容の増加。需要を伸ばす男性向け美容事情。実際に

弊社でも昨年より男性客からの美顔についてのお問い合わせや肌相談が増えていきます。歴史的に男性は見た目はそんなに気にしなかったところが、近年ではオンライン会議やSNSなどの影響により、自らの価値や仕事に関してもプラスになることで美肌ケアを高めていくトレンドに期待が高まります。

幸福への開発戦略は美肌へと直結することで、私達の生活に直接影響を与え、プラスのエネルギーへと自然にシフトしていくのではと考えます。とは言いつても、毎日を穏やかに過ごすことは不可能な時もありますが、最も重要なのは、どんなことが起きてても我々は調和のとれた状態を維持し、呼吸法や心臓のリズムを安定させる能力があるということです。この理論は肌状態を高めていくことにも比例し、肌ツヤが総合的に良いと気分も高まり、呼吸も安定し、幸せ気分と思えばすてきたなと考えます。

春の訪れにのびのびと料理を囲みながらおもてなしをすることを期待したいところですが、人との交流や食事会も残念ながらまだおあずけ状態。そんな中でも元気になる春のお料理に挑戦してみました。この時期に必要なアトックス効果たっぷりの美肌ドリンクをはじめ、ビタミンCや抗酸化作用を含んだレシピを一例に、心も体も健やかに乗り越えてみてはいかがでしょうか。

[E訂] Global Wellness Institute Report: Defying the Mental Wellness Economy November 2020

① デトックス美ーツ飲料

■材料：(3~4人分)

グレープフルーツ…………… 中サイズ4個ほど
りんご…………… 小1/2個
ピーツ…………… 1個
しょうが(すりおろし)…………… 小さじ2
サラダミックス…………… 100g
ミント…………… 少量

■作り方

- ① グレープフルーツは半分に切り、ジュースとしてしぼってブレンダーに入れる。2人分であれば中サイズのグレープフルーツ4個ほどで、約2カップ分になる。
- ② その他上記の材料を専用のミキサー若しくはブレンダーに入れる。
- ③ ピーツは生を使うのが好ましい。元々が硬いので、ある程度熟したものを選ぶと良い。
- ④ 先ずはブレンダーを低めの設定で混ぜ、徐々に設定を高くすると滑らかな仕上がりになる。
- ⑤ お好みのコップに入れ、香り付けにミントを添えれば出来上がり。

春はデトックスの時期。新たな気持ちで内臓も元気にさせてくれる主役のピーツ(美ーツ)で豊かな恵みを、グレープフルーツなどとブレンドして召し上がり。ピーツには美肌作りに必要な成分、ビタミンB群やC、Eなどが含まれ、血流を良くする働きや疲れた胃を整えてくれます。少しほろ苦いオトナの味ですが、食前のおもてなしドリンクとしても最適です。美しいピー色が体の隅々まで気分すっきり!



② 春の美肌しゅうまい

■材料(2人分)

(しゅうまいの餡)

豚ひき肉…………… 400g
ホタテ…………… 70g
玉ねぎ…………… 中サイズ1個
オーガニックレモンの皮…………… 適量
刻みしょうが…………… 25g
卵…………… 1個
塩こしょう…………… 少々

ニジャ30%薄塩しょうゆ… 大さじ1
片栗粉…………… 大さじ2

ワンタンの皮…………… 20-25個分
白菜…………… 大2枚
練り梅…………… 適量
ニジャボン酢…………… 適量

■作り方

- ① ホタテと玉ねぎをみじん切りにする。レモンの皮は細切り、しょうがは皮を剥いてからみじん切りにしておく。
- ② 大きめのボウルを用意し、(しゅうまいの餡)の材料を順番に入れて混ぜ合わせる。
- ③ 最後に片栗粉を混ぜて少し硬くすることで、包みやすくなる。
- ④ ワンタンの皮で包む。親指と人差し指で輪を作り、そこにワンタンの皮をのせ、真ん中にお好みの量の餡をバターナイフで置き、しっかりと包み込むように形を整える。
- ⑤ 蒸し器で蒸す。鍋に水を入れてから蒸し器のトレイを入れ、その上に白菜を敷き、④で包んだしゅうまいをのせて、中火~強火で約15分ほど蒸したら出来上がり。
- ⑥ 最後に練り梅をトッピングに添える。ニジャボン酢でどうぞ!

春といえば、ホカホカなお手製しゅうまいを食べてキレイになりましょう。美肌風に因んで、ビタミンCたっぷりのレモンの皮を餡に混ぜ合わせ、解毒作用のしょうがや肌のハリ、ツヤ、疲労回復に最適なホタテを含んだ栄養満点の味。付け合わせのタレをニジャボン酢で召し上がりましょう。



③ しょうが酢飯でつくる春の押しずし

■材料(約4人分)

(酢飯)
刻みしょうが…………… 80g
ニジャあきたこまち米…………… 1合
アマランサス…………… 大さじ1
アップルサイダービネガー…………… 適量
塩…………… 適量

(お刺身と具材)

大葉…………… 5枚ほど
サーモン…………… 100g
カンパチ…………… 100g
いくら…………… 適量

(特製のタレ)

赤玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個
ウスターソース…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 大さじ1
レモン汁(しぼる)…………… 1/2個分

■作り方

- ① ニジャあきたこまち米を研いだ後、1合の目盛まで冷水を入れ、刻みしょうが、アマランサスを入れて炊き込む。
- ② お刺身の具はお好みでサーモン、カンパチをそれぞれ刺身切りにする。
- ③ 炊きあがった①のご飯を寿司桶もしくはボウルに移し、混ぜ合わせたアップルサイダービネガーと塩を加えてウチワで抑えながらしゃもじで茶早く切っていく。
- ④ お好みの型を用意する。まず酢飯をお茶碗一杯分を入れる。その上に大葉を5枚ほど敷き、押しつけていきながら②の具材をお好みに添えて形を整える。
- ⑤ 盛り付け用のお皿を用意し、その上に型を静かに取り外す。飾り付けにいくらを添える。
- ⑥ 混ぜ合わせた(特製のタレ)も飾りつけにかければ出来上がり。



春と言えば、鮮やかなお寿司をいただきたいもの。酢飯にしょうがと肌荒れや美肌作りに最適なスーパーフード、アマランサスも取り入れました。更に炭水化物の吸収を抑えることで知られる、アップルサイダービネガーを含むことで、美肌に必要な腸内環境を整える働きが期待できます。お刺身の具材はお好みで結構ですが、今回はスモークドサーモンとカンパチを選んでみました。ステイホーム中にちょっとした贅沢もいいでしょ?



サバ味噌煮・シメサバ

青魚パワーを美味しくいただく

フィルおじさんは美味しいものが大好きな、食いしん坊の気のいいおじさん。ニジャで気になる食材を見つけると、料理のアイデアがむくむくと湧いてきます。今日もニジャで飛び切りの食材を手にしていたので、早速何を作るのか聞いてみました。

フィルおじさんの作る料理はどこか懐かしく、ほっと和める不思議な力が宿っているのです。

冷凍サバの解凍

身と皮の綺麗なものを選び、バックごとバットに入れ40℃の温水に10~15分ほど浸けて解凍する。

お待ちかねの春がやってきました。コロナ禍でうち生活を余儀なくされてきましたが、ワクチンの接種もはじまり、少しずつですが良い方向に向かい始めました。それでもまだまだ安全第一と健康第一で過ごしていきたいものです。ウィルスに負けない身体作りにはやはりバランスのとれた食事が大切とされ、免疫力を高める食材を積極的に摂ってきたいものですね。その流れから特に最近は魚類が人気となっているそうです。さすがフィルおじさん、そんな流行を知ってか知らずか、今回はサバのお料理を紹介していただきました。

ニジャで販売している、冷凍ノルウェー産サバは、良質なタンパク源となることができ、脂質量が多いため豊富なDHA・EPA、ビタミンDなどが特徴的な栄養素として挙げられます。代謝に関わるビタミンB群、抗酸化作用を持つミネラルであるセレンも多く含まれています。また冷たく澄んだノルウェーの海で育つ為、脂質が霜降り状に乗ることで、身がふんわりとして舌触りが良く、美味しさが際立ちます。フィルおじさんおすすめのサバレシピをぜひお試しください。



サバの味噌煮

【材料】(2人分)

冷凍サバ …… 半身(解凍後)
小麦粉 …… 大さじ1/2
ごま油 …… 大さじ1
生姜 …… 半片

《調味料A》

水: 150ml に 酒: 大さじ3、みりん: 大さじ1、砂糖: 大さじ1、ニジャ和風だし: 半パック(小さじ1弱)を砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

《調味料B》

味噌: 大さじ2を、調味料A: 大さじ3で味噌が溶けるまでよく混ぜる。

【作り方】

(火加減は全て中火)

- 1 サバ半身はキッチンペーパーで水気を良く拭き取り、半分に切り分け各々、中央に切れ目をいれる。小麦粉を軽く両面に塗す。生姜は3~4枚の薄切りに。
- 2 深手のフライパンを熱し、ごま油を入れサバの皮を下にして、薄く焦げ目をつけ、裏返して身にも焦げ目をつける。(焼き時間各1~2分)
- 3 調味料Aと生姜を入れ、蓋をして3~4分煮立てる。
- 4 蓋を取り、調味料Bを入れ時々皮に味噌を掛けながら味噌がトロツとするまで4~5分煮る。
- 5 小皿に味噌だれと共に盛る。



シメサバ

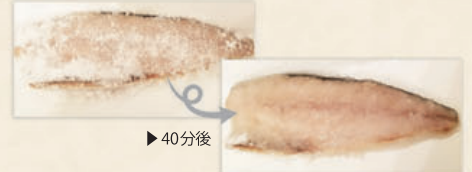


【材料】(2人分)

冷凍サバ 半身 (解凍後)
 上白糖、あら塩 各1握り
 酢 200ml

【作り方】

- 1 サバの水気をキッチンペーパーで良く拭き取り、腹びれを切り取る。
- 2 皮側に砂糖を塗り、身を上にして残りの砂糖を塗り、室温で40分砂糖漬けにする。



- 3 砂糖を流水で良く洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、2.と同様に今度はあら塩にて室温で60分塩漬けにする。



- 4 あら塩を流水で良く洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、腹骨を切り取り中央の骨を骨抜きで頭の方から抜き取る。



- 5 身を上にして酢に20分漬ける。
- 6 酢をキッチンペーパーで拭き取り、頭の方から尾の方向に皮を剥ぎ、中央に切れ目を入れながら、切り皿に盛る。

※皮を剥く際身をラップで包み冷凍室に10分程入れ皮の温度を冷すときれいに剥ける。



皮をきれいに剥くコツ：身をラップで包んで冷凍室に10分程入れ、皮の温度を冷やしてから剥くときれいに剥ける。

「サバのはなし」

サバはスズキ目サバ亜目サバ科サバ属に分類される魚の総称で、日本で一般に流通しているサバにはマサバとゴマサバ、そしてノルウエーなどから輸入されている大西洋サバ（ノルウエーサバ）があります。

特に大西洋サバはノルウエーサバとも呼ばれ、主にノルウエーから輸入されています。ノルウエーでは厳しい漁獲規制のもと、脂が乗った旬の時期に漁船ごとに一定量の決められた量しか漁獲できないようになっています。このために常に高い品質が維持されています。

サバは非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも多価不飽和脂肪酸を多く含まれています。EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。ビタミンB12が非常に多く含まれており、悪性貧血の予防や肩こりの解消に効果があると言われています。またビタミンDも多く含まれます。

サバの存在は日本に於いては、加工業の世界また伝統的な食文化的にも重要な位置付けとされています。大量にまとまって獲れるので、焼く、塩漬けにする、干すなどして日本国内隅々に行き渡り各地で多彩な料理を生んできた歴史があります。強い塩をして保存性を高めていたものから「さばずし」が作られ、冷蔵庫のなかった頃には「焼きさば」が盛んに作られていたそうです。現在ではサバ缶も主流となり、簡単に入手でできて、手軽に様々な料理に使え、美味しく、しかも魚の栄養が摂れることから、その人気は高まるばかりです。



Reikoさんの米粉レシピ



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



マグカップで手軽に作る 米粉スポンジケーキ



◆ 材料 (マグカップ 2個分)

※ cup はアメリカ式サイズを使用
 〈スポンジ〉
 プレミアム米粉 大さじ 2 (20g)
 ベーキングパウダー 小さじ 1 (5g)
 卵 1個
 砂糖 大さじ 2 (30g)
 サラダ油 (お好みの油) 大さじ 2 (30g)
 〈シロップ〉
 熱湯 大さじ 2+小さじ 2 (40ml)
 砂糖 大さじ 2 (30g)
 柑橘類のジャム 大さじ 1 (20g)
 (アプリコット・オレンジなど)
 生クリーム ½ cup (120ml)
 砂糖 大さじ 1 (15g)
 お好みの果物・ミントの葉 適量

〈必要な調理器具〉

計量器 (アメリカのカップ) 240ml、大中ボウル1個、
 泡だて器、ゴムベラ1本、電子レンジ対応のマグ
 カップ2個、ラップ)

◆ 準備しておくこと

- マグカップにオイルを薄く塗っておく
- すべての材料を計量しておく
- シロップを作って冷ましておく。

◆ 作り方

《シロップ》

1. 砂糖とジャムに熱湯を加えて溶かしておく。

《スポンジケーキ》

1. 米粉とベーキングパウダーを中ボウルに入れて泡だて器でよく混ぜ合わせておく。
2. 卵、砂糖、油を大ボウルに入れて泡だて器で1分間、よく混ぜておく。
3. 2.の卵液の入った大ボウルにしっかり合わせた米粉とベーキングパウダーを加え、泡だて器で素早く、しっかりと混ぜ合わせる。
4. 油を薄く塗っておいた2個のマグカップに均等に混ぜた生地を入れる。
5. それぞれのマグカップにラップをして、1つずつ、電子レンジの真ん中に置き、600wで1分加熱する。



6. 加熱後すぐにラップを外し、マグカップを逆さまに皿に置き、生地を取り出す。



7. 生地がまだ熱いうちに、先に作っておいたシロップをスプーンや刷毛で生地に塗る。



8. 生地が冷めてから、半分に切り、お好みでカスタードや生クリーム、果物などを盛り付ける。



POINT* 冷やして食べた方がおいしいので乾燥防止のために1つずつラップで包み、冷蔵庫で保管する。冷蔵庫で2日保存可能。



copyright©2022GRACEFUL FOOD



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) : 日本グルテンフリーアドバイザー協会、グルテンフリーアドバイザー。専門家として日本各地を訪問し、グルテンフリーについて後援会の講師を務めるなど活躍中。米国滞在経験を活かし簡単に季節感のある家庭で作れるグルテンフリーのレシピをご紹介します。 Instagram@gluten_free_market • https://gracefulfood.net/

目覚まし 朝ごはん

～365日の野菜スープ～

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート!

朝食は、身体中の細胞を活動モードにするスイッチと言われてます。朝ごはんを食べると、1日のスタートを身体に知らせることができ、体内リズムのズレを修正することが出来ます。

目覚まし朝ごはんでは、“時短 × 朝食 × 野菜スープ”をキーワードに、季節の野菜をふんだんに使った「鍋一つでできる栄養たっぷりの時短&簡単スープレシピ」をご紹介します。

毎日忙しい現代人のライフスタイルに、たっぷり野菜のスープで朝のエネルギーをチャージ! 1日のはじまりの朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



野菜たっぷりもち麦スープごはん

〈材料〉2人分

もち麦	100g	【スープ】	
ミニトマト	60g (4個)	水	700ml
ズッキーニ	100g (½個)	コンソメ	小さじ3
にんじん	80g (½個)	オリーブオイル	小さじ2
ベーコン	100g	塩胡椒	少々
		乾燥パセリ	適量

〈作り方〉

1. ミニトマト、ズッキーニ、にんじん、ベーコンは1cm位に切り、鍋にオリーブオイルをいれて、中火で炒める。
2. にんじんに火が通って、全体にオリーブオイルがなじんだら、スープの材料ともち麦を加えて、中火で加熱する。
3. 沸騰したら、ふたをして弱火にして15分程煮込む。
4. スープ皿に盛り、乾燥パセリをかけて完成。

腹もちのいいもち麦スープで朝から元気いっぱいヘルシースープ朝ごはんです。
緑黄色野菜たっぷりで栄養満点!!
もち麦はあらかじめ茹でた物を使用しても、美味しくお作り頂けます。



パプリカの即席ホットガスパチョ

〈材料〉1人分

パプリカ	各½個程度→全部で1個150g (赤、黄色、オレンジ等)	【スープ】	
玉ねぎ	½個 (60g)	トマトジュース(無塩)	300~350ml
〈お好みで〉		塩	小さじ1
ブラックペッパー	少々	砂糖	小さじ1
乾燥パセリ	少々	パン粉	小さじ2
		オリーブオイル	小さじ1
		ニンニクチューブ	小さじ1

〈作り方〉

1. 野菜は全て乱切りにする。
2. ミキサーに野菜とスープの材料を全て入れて、野菜の食感が少し残るくらいまで滑らかなスープにする。
3. ミキサーから鍋に戻して中火にかける。
4. スープカップに盛り、お好みでブラックペッパーや乾燥パセリをかけて完成。

スペインやポルトガルの冷製スープガスパチョを朝ごはん用の即席スープにアレンジ。夏場にはきゅうりやズッキーニ、ピーマンなどの夏野菜でそのまま冷たくしてもおいしいです。
ミキサーを使えば朝の簡単&時短メニューとしてもおすすめです。

にじや食堂

10

にじや食堂によろしく！

ここ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ご紹介します。

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ヤ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なによりニジヤ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……といったときには、ぜひにじや食堂へ！

※この食堂は架空のものであり、実在する訳ではありません。女将の作ったレシピで、皆さんの元気を応援するページです。



— 本日の一汁三菜メニュー —

ホクホク新じゃがコロケ定食

- じゃがいものコロケ
- ふんわりたまごどわかメのかきたま汁
- 春キャベツとブロッコリーの胡麻和え
- サラダチキンと白菜のうま出汁和え

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一つで、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

元氣と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。元氣の秘訣は、毎晩欠かせない夫婦の晩酌。



主菜 ジャがいものコロッケ

ほくほく新じゃがの甘みとサクッとした衣で軽やかな味わいの家庭料理の定番!

《材料》(2人分)

新じゃがいも 2~3個
塩胡椒 少々
合挽き肉 100g
玉ねぎ ¼個

《調味料》

砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1
みりん 小さじ½
酒 小さじ1

《衣》

小麦粉 適量
溶き卵 1個分
パン粉 適量
サラダ油 適量

《作り方》

1. 新じゃがいもは皮をむいて4~6つに切り、しばらく水に浸す。鍋に新じゃがいもとかぶるくらいの水を加えて強火にかけ、煮たら柔らかくなるまで中火で茹でる。
2. ゆで湯を捨て、再度火にかけ、ゆすりながら水分をしっかりと飛ばし、熱いうちにマッシャー等で潰し、塩胡椒を加えて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、合挽き肉とみじん切りにした玉ねぎを炒める。色が変わったら、調味料の材料を加えて水分がほぼなくなるまで炒め、2.のじゃがいもと合わせて粗熱をとる。
4. 3.を4等分にして小判型に成型し、衣用の小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけて170℃(340°F)の揚げ油でキツネ色になるまで揚げて完成。



汁物 ふんわりたまごとワカメのかきたま汁

わかめのつるんとした食感で優しい口当たりのかきたま汁

《材料》(2人分)

ニジヤ 三陸産カットわかめ 小さじ2(約2g)
ニジヤ ぶなしめじ ¼パック
ニジヤ 豆腐 ½丁
溶き卵 1個分
だし汁 400ml
(ニジヤ無添加和風だし 小さじ1+水400ml)
醤油 小さじ½
塩 少々



三陸産カットわかめ



オーガニックぶなしめじ

《作り方》

1. カットわかめは、たっぷりの水に浸して戻す。
2. 鍋にだし汁を入れて中火にかける。煮立ったらしめじと豆腐を加え、醤油、塩を加えて味を調える。
3. 最後に溶き卵を回し入れ、ふんわりと固まったらわかめを加えて一煮立ちさせて、器に盛る。

副菜2

サラダチキンと白菜のうま出汁和え

レンジでワンボールでできる
時短 & 簡単副菜レシピ



《材料》(2人分)

ニジヤ サラダチキン 200g
白菜 200g
コーン缶 30g

《調味料》

酒 大さじ1
酢 大さじ1
醤油 小さじ1
ニジヤ 和風だし 小さじ1
塩 少々

《作り方》

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱ボウルに、一口サイズに切ったサラダチキンと白菜、コーンを入れ、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
3. 《調味料》の材料を混ぜ合わせておき、2.と和える。

副菜1

春キャベツとブロッコリーの胡麻和え

鮮やかな緑色が春らしい色合いの和風サラダ



《材料》(2人分)

キャベツ 2枚(約80g)
ブロッコリー ½株
ニジヤ 白いりごま 大さじ2
砂糖 小さじ1
醤油 小さじ2



白いりごま

《作り方》

1. キャベツは1cm幅くらいの千切りにし、ラップに包み600Wで1分程度加熱する。
 2. ブロッコリーは小房に分け、塩を入れたお湯で少し硬めに茹でる。
 3. ボウルに白ごま、砂糖、醤油を入れて混ぜ、1.のキャベツ、水気をよく切ったブロッコリーを加え和える。
- ※ 白ごまは煎り立ての方が香りがあるので、オススメ。なければすりごまでもOKです。

今回は、stay at homeで自宅で簡単にできるランチ丼メニューをご紹介します。

ガッツリ食べたいランチに おすすめの男飯メニューです。



YASUO KOJIMA
おつまみから丼物、
麺類まで様々な
ジャンルに精通する
シニア美食家。

肉料理、丼もの、
おつまみまで、安い、
うまい、早い
三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介します！

ヤス小島の MANPUKU 男飯!!

冷蔵庫にある食材で、
簡単に誰でも作れちゃう、
そしてお腹いっぱい
になれる即席ごはんです。

男気満点 ジューシー豚丼

調理時間
15分



■ 材料: 2人分
温かいご飯・・・
・・・丼2杯分(400g程度)
豚こま切れ肉・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
しょうが・・・1かけ
サラダ油・・・大さじ1
<合わせ調味料>
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ2
水・・・500ml

● 作り方

1. 玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。しょうがはすりおろす。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で2分程炒める。
3. 玉ねぎを加えて、透き通るまで炒め、すりおろしたしょうがに、合わせ調味料を混ぜて加えて、全体からめながら煮汁が半量になるまで炒める。
4. 器にごはんを盛り、(3)を上に乗せて完成。

男飯ポイント

タレが染み込んだ丼ごはんがたまらなくおいしい!

ちくわきゅうり

調理時間
5分



■ 材料: 2人分
ちくわ・・・2~3本
きゅうり・・・1/2~1本
マヨネーズ・・・適量

● 作り方

1. きゅうりはヘタを切り落とし、ちくわと同じ長さに切る。
2. ちくわの穴の大きさに合わせて棒状に切る。
3. きゅうりをちくわの穴に入れ、真ん中から斜めに切る。
4. 器に盛り、マヨネーズを添えて完成!

男飯ポイント

マヨネーズに青のりや醤油を加えるとさらに美味しい味のアクセントに!

ちょっとしたおつまみや、子供のお弁当のおかずにも簡単です。

『自慢料理レシピ大募集!』
にご協力いただき
ありがとうございます!
お寄せいただいた
自慢レシピの中から、
いくつかご紹介いたします。
引き続き、皆様からの
自慢のレシピを
お待ちしております。

●春野菜のタイカレー風

筍メインの和風野菜でタイカレーを作ります。筍と海老だけでもいいですし、いろんな野菜を少しずつ入れても見た目がきれいです。



〈材料：4人分〉

鶏胸肉や海老などお好みで 400g
筍水煮やベビーコーン 1パック/缶
絹さや 12枚
ジャガイモ 大1個
季節の野菜 アスパラ 4本/ナス 小1本など少量
カレーペーストまたはカレー粉 大さじ2~4
ココナッツミルクまたはヘビークリーム 2~3缶
砂糖(ブラウンシュガーまたはココナッツシュガー) 大さじ4~6
コンソメ、塩・胡椒 適量

〈作り方〉

1. 材料を全て同じ長さぐらいの短冊切りにする。アスパラなら半分か3等分にして他の材料もサイズを揃えるとキレイ。
2. ココナッツミルク(またはヘビークリーム)1缶、カレーペースト、コンソメを入れ、中強火で鍋底に焦げ目がつくギリギリに炒める。油は入れない。香ばしい匂いがしたらOK。
3. 肉類を入れ、からめながら火を通す。
4. 野菜を入れてほど火が通ったら残りのココナッツミルク(またはヘビークリーム)を加減しながら加える。砂糖、塩・胡椒で味を調える。



Eri Osagiede

家にいる時間が増えたので、あまり手間をかけずに美味しく出来る料理を探しています。

●玉ねぎドレッシングで かぼちゃのマリネ

タレを作る手間を省いてドレッシングで代用。カリカリベーコンとブラックペッパーをプラスして、いつもの煮物とちがうかぼちゃになります。



〈材料：3~4人分〉

かぼちゃ 300g
ベーコン 2枚
オリーブオイル 大さじ3
ニジヤ 玉ねぎドレッシング 大さじ3
ドライパセリ 適宜
ブラックペッパー 適宜

〈作り方〉

1. 粗みじん切りにしたベーコンをフライパンで炒めてカリカリにする。ポウルに玉ねぎドレッシングとカリカリベーコンを入れて合わせる。
2. かぼちゃは5mmの厚さにに切り、オリーブオイルを多めにひいたフライパンに並べて揚げて焼く。
3. かぼちゃに火が通ったら別の器に取り出し、粗熱を取ってから1.のポウルに入れてやさしくザックリ混ぜる。
4. 冷蔵庫で冷やして、仕上げにドライパセリとブラックペッパーをふって出来上がり。



Misaki Ozawa

学校の授業もリモート中なので、朝晩のエクササイズは欠かせません。健康的な食生活を目指して、ネットで検索しながら料理にも挑戦しています。

●ガッツリ!ニラだれチキン

ビタミンや食物繊維など栄養豊富なニラ。いろんな料理のアクセントにもなるので、意外に重宝します。辛味は食べる人の顔ぶれで調整します。子供には無しで。



〈材料：2人分〉

鶏もも肉 300g
ニラ ¼束
片栗粉 大さじ2
油 大さじ2
ごま油 大さじ1

〈A〉

生姜すりおろし 小さじ1
にんにくすりおろし 小さじ1
ニジヤ 中華だし 小さじ1

〈B〉

しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
豆板醤 小さじ½
白ごま 小さじ1

〈作り方〉

1. ニラは5mmほどに切る。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
2. ポリ袋に〈A〉(生姜すりおろし、にんにくすりおろし、中華だし)、鶏もも肉を入れて袋の上からもむ。片栗粉を加えて全体にまぶすようにもみこむ。
3. フライパンに油をしき、中火にかけて予熱し、一度火を止めて鶏もも肉を並べる。中火にかけてふたをして焼き、焼き目がついたら返して再び中火で火が通るまで焼いて皿に盛る。
4. フライパンをきれいにし、ごま油を入れて中火で熱する。クツクツしてきたら〈B〉(しょうゆ、酢、砂糖、豆板醤、白ごま)を加えて混ぜ、火を止めてニラを入れて混ぜる。3.の鶏肉にかけてできあがり。



Etsuko Ikehara

長引くコロナ禍で、おうちで過ごす時間が長いのでその分食材を吟味して、免疫力を高める食事を心がけています。食べすぎには注意ですが、最近はおやつも手作りで楽しんでいます。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



36

～春の巻～



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。

まだまだ大変なこのコロナ禍が現在進行形で続いており、全世界の人々には不都合が続いております。それでもここアメリカではワクチンが少しずつ実施されていて、少しずつ未来への希望が出てきた状態ですが、いかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜はアスパラガスです。

アスパラガスはキジカクシ科に属す多年生植物で、もともと南ヨーロッパ、ウクライナ地方やロシア南部にかけてが原産地であり、その歴史は紀元前2000年頃に始まりました。

古代ギリシャ・ローマ時代ではすでに栽培されており、特別な食材として扱われていました。また古代エジプト王朝の頃には、王様達がアスパラガスを高級食材として食していた様子が壁画などに残されています。当時はまだ細い茎の野生のアスパラガスを食べていたようで、現代のような太いアスパラガスが食べられるようになったのは紀元前2000年頃のことでした。食用のほかに薬としても利用されていたようです。

その後、17世紀頃までにはヨーロッパに広く普及し、移民によってアメリカ大陸にも伝わり、アメリカでも広く栽培されるよ

うになりました。日本へは江戸時代にオランダ船から鑑賞用として伝来されましたが、食用として導入されたのは、明治時代の北海道開拓使がアメリカから種子を導入したのが始まりで、本格的な栽培が始まったのは大正時代からです。

その後ホワイトアスパラガスが欧米向けの輸出用缶詰に大量に使われて、その後国内でも消費されるようになり、昭和40年代以降はグリーンアスパラガスが主流となりました。現在では生のホワイトアスパラガスや調理しやすいミニアスパラガスなども店頭に並んでいます。

次はアスパラガスの栄養です。まずはアミノ酸の一つで、アスパラガスから発見されて名付けられたアスパラギン酸はタンパク質の合成に使われており、体内で窒素やエネルギーの代謝に関係する役割を担っています。アミノ酸は栄養剤などのエネルギー源の成分としても利用されますので、不足すると疲れやすく、抵抗力も落ちる原因になります。このようなことから、激しい運動をする人はアスパラギン酸をこまめに補給することが推奨されています。また脳の神経を伝達する化合物でもあります。次はルチンです。アスパラガスの穂先に多く含まれているル

アスパラガスの彩り炒め

材料(2人分)

エビ	8尾
(塩少々、片栗粉小さじ1)	
アスパラガス	1束(約4本)
卵	2個
(塩、砂糖各適量)	
長ねぎ	10cm
塩	小さじ½
こしょう	少々
ニジヤ塩レモン	小さじ1
ごま油	大さじ2

作り方

- ① エビは殻と背ワタを取って塩と片栗粉で揉んで流水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取り塩、こしょう少々(分量外)を振る。ボウルに卵を割りほぐし、塩、砂糖を混ぜる。アスパラガスは斜め薄切りにする。ねぎは2cmぐらいに切っておく。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、卵を入れて炒り卵にし、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのごま油を熱し、エビ、アスパラガス、ねぎ、塩、こしょう、塩レモンを加えて炒める。エビに火が通ったら②の炒り卵を戻し入れてからめる。



チンは、強力な抗酸化作用をもつポリフェノールのフラボノイド化合物の仲間です。ビタミンPと呼ばれています。毛細血管を強くし、血圧の上昇を抑制する働きがあるので、心臓疾患や動脈硬化、血管障害など生活習慣病の予防に役立ちます。また細菌の侵入を防いだり、ビタミンCの吸収を助ける効果もあります。ルチンを含む植物は、昔から生薬として利用され、炎症や出血を抑えたり腰痛を和らげる効果があったようです。

そして葉酸も多く含まれており、妊娠中や授乳中の女性、成長期の子どもにとつて、積極的に摂取したい栄養素の一つですが、貧血気味や飲酒量の多い人にも推奨されています。葉酸には、体内での造血を助ける働きがあり、細胞が新しく作られる際にも必要とされる栄養素です。その他にはβカロテンが含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にします。ビタミンAには免疫機能を高める作用があ

アスパラちくわチーズ焼き



材料 (2人分)

ちくわ	3本
アスパラガス	6本
スライスチーズ	2枚
マヨネーズ	適量
パルメザンチーズ	適量
塩、コショウ	適量
パセリ	少々

作り方

- ① ちくわを縦半分になり、くぼみにマヨネーズを絞り出し、その上にアスパラガスをのせる。
- ② 耐熱容器に並べてスライスチーズをのせて、オーブンかトースターで様子を見ながら10分ほど焼く。
- ③ 仕上げに塩コショウ、パルメザンチーズとパセリのみじん切りを散らす。

りますので、様々な病気を予防します。βカロテンは抗酸化作用もあり、最近ではガン予防や老化抑制の効果が期待されています。その他、ビタミンB、ビタミンC、食物繊維なども豊富に含まれております。

良いアスパラガスは、穂先がキュッとしまっているものを選びます。根もとの辺りまで張りがあり、茎部分の切り口が、新しくツヤツヤとしているものが新鮮です。また、色も鮮やかな緑色でみずみずしい物が、柔らかくて美味しいです。

アスパラガスの保存には、新聞紙やラップで包んでからポリ



袋に入れ、穂先を上にして立てるように冷蔵庫に入れると良いです。そして数日くらいで食べきれない場合は、固茹でして使いやすい大きさに切ってからラップに包んで冷凍保存をすると、1〜2ヶ月は保存が可能です。

知れば得するビタミンの話

— ビタミン D —



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D」の紹介をいたします。

ビタミンDは、ビタミンDの欠乏が原因で起こる、くる病を予防する物質として1900年代に発見されました。イギリスの研究者により、日照量が少ない地域とくる病が起こることの関係が発見し、タラ肝油を与えることくる病が回復することを見つめました。その後タラ肝油の中に、くる病を治す効果がある物質を見つけ、アルファベット順に命名するやり方で、ビタミンDと名づけられました。私たちがビタミンDを得るには2つの方法があります。食べ物から摂る方法と、日光を浴びて紫外線にビタミンDをつくってもらう方法です。まずは体内に取り入れられたビタミンDが小腸から脂質と一緒に吸収され、肝臓と腎臓の酵素の働きによって活性型ビタミンDに変換されます。ビタミンDは活性型ビタミンDとなって初めて働きま

す。そしてつくられたビタミンDは肝臓に貯えられます。次に皮膚が紫外線を浴びて得る方法は、ビタミンDの一部は皮膚に含まれ、ここからも合成されます。紫外線を浴びると皮膚に存在するコレステロールの一種を材料にプロビタミンDが合成され、それらが肝臓と腎臓で活性化されてビタミンDとなります。そのため日常生活の中で、1日数十分ほど日光を浴びることが、ビタミンDの合成に繋がります。逆にあまり多くの時間日光を浴びていると、ビタミンDの合成能力を低下させ、紫外線による害もあるので注意して下さい。

ビタミンDの役割は、骨の形成や成長に重要なカルシウムの吸収に、深く関わっていますし、免疫力を高める働きもあるので、しっかりした体を形成するには必須な要素です。またビタミンDは、血液や筋肉のカルシウム濃度を調節する役割をしています。体内のカルシウムのうち大部分は骨や歯に存在し、残りわずかな量は血液や筋肉中にあり、筋肉を収縮させたり、神経伝達に関わるなどの重要な働きをしています。この働きが正常に行われるには、血液中のカルシウム濃度を常に一定の範囲内に保つ必要があります。カルシウムの摂取量が少ない時は、骨から血液中にカルシウムが溶け出し、多い時には骨に蓄積されます。

ビタミンDが多く含まれる食品は、きのこ類は干しいたけ、きくらげ、魚介類には、さけ、しらす、いわし、すじこ、かじき、にしん、卵類、乳製品などです。ビタミンDが不足すると低カルシウム血症、さらには骨軟化症になり、子どもの場合はくる病が起こります。閉経後の女性や高齢者は、骨粗しょう症になりやすくなります。一方ビタミンDのとり過ぎは、通常は起こりませんが、サプリメントや薬からの大量摂取でまれに、高カルシウム血症、腎機能障害、食欲不振、嘔吐、神経の興奮性の亢進などの症状が現れます。



春になって暖かになってくると、動植物はいよいよ冬の眠りから覚めて、活発な活動や成長を再開していきます。ニジヤファームでも鳥のさえずりが賑やかになったり、やわらかな太陽の日差しや気持ちの良い暖かな風が吹き抜けて春の訪れを至る所で感じています。そして植物たちもまたすくすくと成長し始めているのです。

今回は普段あまり考えることもない植物のメカニズムに関しての話をご紹介します。ちょっと難しい話になるかもしれませんが、どうぞ最後までお付き合いください。

大気循環

熱帯雨林や海洋植物を代表とした植物は地球上の炭酸ガスを酸素に換えているといわれていますが、そのメカニズムはどうなっているのでしょうか。

植物は大気中の炭酸ガスを葉から吸収して、根から得た水を太陽のエネルギーを使って水素と酸素に分解し、その水素を使って炭酸ガスを還元して糖分を作りだし、要らなくなった過剰酸素を葉から放出しています。太陽エネルギーが照射しているかぎり植物の葉は酸素を作り放出し続けているのです。

動物は生きていくために酸素が必要です。呼吸するたびに酸素を取り込み、炭酸ガスを排泄します。化石燃料、有機燃料からエネルギーを得る場合も大量の酸素を消費して、大量の炭酸ガスを排泄します。炭酸ガスの過剰蓄積は地球温暖化を起こして人類の生命維持に直接関係する大問題です。炭酸ガスの廃出を規制し、多くの植物を保護、育成して正常な大気循環を維持しなければならぬことはご承知の通りですね。

植物の必須栄養素

環境保護に協力するためだけに植物が炭酸ガ

スを吸収する訳ではありません。植物が必要とする栄養素の一つであるからなのです。

植物が成長していくために必要な栄養素は炭素、水素、窒素、酸素、リン、イオウ、カリウム、カルシウム、ホウ素、マグネシウム、塩素、鉄、マンガン、銅、亜鉛、モリブデンの合計16種類です。このうち炭素、水素、窒素、酸素、リン、カリウム、は植物の体格を作り活動するために大量に必要な栄養物質です。具体的にいうと、空気中の炭酸ガス、水、有機肥料が大量に必要なのです。

作物を農場で栽培する場合に肥料として供給しなければならないのは窒素、リン、カリウムで、作物栽培の3大栄養素ともいわれ、コンベンショナル栽培では化学肥料を、オーガニック栽培では有機物堆肥を畑にまいて供給します。

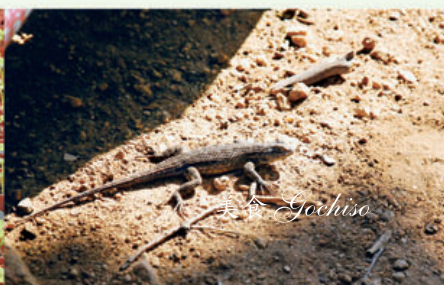
その他の栄養素は、大量に消費はしないが無くてはならない微量必須栄養素といわれています。必須栄養素はバランス良く供給することにより健全な作物を育成しますが、どれか一つが不足したり、過剰に供給するとバランスがくずれ成長に障害をきたしてしまいます。一つ一つの栄養素はそれ相応の役割を果たし過不足の無い施肥が健全な作物を生長させていくのです。

「炭素」は空気中の炭酸ガスを葉が吸収して使います。土壌中にはりめぐらされた根から水分が葉の中の葉緑素に送られてきます。水はH₂Oといわれる通り水素分子2と酸素分子1で出ていますので、葉緑素の仕事によりまず太陽光線エネルギーを使ってこの水を水素と酸素に分解します。分解された水素で炭酸ガスを還元して糖分を作りだします。残った酸素の方は葉から空気中に放出されます。

作り出された糖分は植物にとって骨核となる物質で植物が必要とされる総ての物質を作り出す基になります。たとえば糖を酸化すること、すなわち酸素と結合することによりタンパク質を合成して、葉や茎、根、花、実を作るなどあらゆる植物活動の基本エネルギーになるのです。

「窒素」は植物の体を作る物質で、根から吸収されて葉や葉緑素、茎、根を成長させます。植物体内で窒素のもう一つの役割は酵素を作り出すことです。酵素は体内の全ての化学反応を仲介する物質です。通常「酸化させる」ということは「燃やす」と同意語で、炎をあげて高熱を発生し瞬時に酸化してしましますが、酵素を仲介させることにより炎も高熱も出さずにゆっくりと化学反応を起こすことが出来るのです。

植物体内での総ての化学反応を仲介する酵素の種類はなんと2万種ともいわれ、その都度必要なタイプの酵素を作り出すことが出来るというのですから驚きですね。植物自身は窒素分



オーガニック栽培の現場から

の吸収コントロールが出来ないので、肥料過多の畑では窒素過剰になりきれいな緑の葉が異常に成長して葉ボケ、つるボケ状態になるので、作物栽培では人工的な調整が必要になります。

リンの役割の一つは細胞膜を作っていることです。細胞膜はリンと脂肪とが混じった浸透幕のような物でその外側をセルロース、ヘミセルロースの硬い繊維をペクチンがコンクリートのよう役をして頑丈に固めています。動物とは違って骨が無い植物の体を支えるのは硬い外皮が必要なのです。

次にリンの大切な働きは遺伝子を作り保存している核酸の材料に使われています。さらにリンはATPという小さな物質と共に、植物体内の必要とする場所にエネルギーを運び役割も果たしています。リンの不足は当然作物の発育不良を起こして問題になります。しかし過剰供給は作物自体に直接影響は無いものの、陰イオンであるリンは土壌中で陽イオン物質であるカリウム、マグネシウム、カルシウム、金属元素とくっついて植物が吸収できない不溶性物質に変化してしまい、それが土壌障害を引き起こす原因となってしまいます。

カリウムは植物の中の細胞液の中に大量に溶け込んでいきイオン濃度を一定に保ち流動性を持たせて体内活動を維持、促進します。酵素の化学反応や核酸、ATPをスムーズに働かせる役割を果たしています。カリウム自体は直接的な仕事はしませんが動物でいうと血液のような物で、無ければ枯れてしまうし多すぎれば正常な機能を失ってしまうのです。

微量栄養素

マグネシウムの役割は葉緑素を形成していることです。動物の血液の中にあるヘモグロビンは酸素を運ぶ仕事をしていて、その細胞の中心には鉄分があるため赤い色をしています。葉緑素もヘモグロビンと同じような働きをしていますが、その中心にはマグネシウムがあるため緑色をしているのです。有機農法では絶対にマグネシウム過多にはなりません、化学肥料のマグネシウムやカルシウム過多の畑では他の物質の吸収を妨げ、栄養不足と同様の土壌障害を起こす

ことがあります。

カルシウム、ホウ素は植物の外壁を固めるペクチンの原材料でセルロース、ヘミセルロースを固める接着剤です。不足すると植物の外壁はセメントの無いレンガ積み塀のように耐久力がなくなり植物は自立して育つことが出来なくなります。

イオウは各種合成されるアミノ酸の一部の原材料に使われています。欠乏すると葉が黄色に変色してしまい、多過ぎると硫化水素という玉子が腐ったような匂いのする危険な毒ガスに変化して細胞を破壊してしまいます。

塩素はカリウムの相棒役で、細胞膜にカリウムだけが溶け込むと強アルカリになってしまうのを、マイナスイオンである塩素とペアを組み中性に保っています。作物の根からはカリウムイオンをはじめ、様々な陽イオンを吸収しているのに塩素不足にはまずなりません。

鉄、マンガン、亜鉛、銅、モリブデンは金属元素で植物酵素の原料になるか、酵素の働きを助けます。触媒作用があり細胞内で有機物を切ったりくっつけたり、酸化、還元といった化学反応に必ず必要な元素なのです。これ等の物質はアルカリ土壌では欠乏症状が出やすく、中性か弱酸性である方が植物には吸収しやすいようです。

オーガニック栽培

作物にとって良い畑とは、空気の流通や水はけが良く微生物や微小動物が生活しやすい条件が整っていることです。そして作物の収穫ごとに使ってしまった土壌中の栄養物質は有機堆肥を作って毎回畑に補給します。作物が吸収できる有機物は堆肥あるいはコンポストといわれ、発酵微生物が作ってくれます。

有機物の始めの変化には腐敗と発酵がありますが、水分が多すぎるとだいたい腐敗して悪臭を出します。腐敗菌は病原菌と同じですから、腐敗条件を避けて発酵条件を整えて発酵菌を増やし、より活発に発酵を促進させて良質な堆肥を作りだします。

良質な堆肥を作るには有機物原料の窒素含有量が大切です。動物性有機物は窒素量が高く麦わら等の植物繊維質の有機物は低いので、窒

素量は2.3%位で色々な有機物を配合して発酵させると、植物が必要とする栄養素がすべてバランス良く含まれた堆肥が出来るのです。

畑にまかれた堆肥はさらに様々な微生物により様々な物質に変化しながら、不思議で複雑なメカニズムを経て作物に供給されていきます。

一方、化学肥料とは植物が直接吸収できるように無機化された窒素、リン、カリウムの化学合成物です。これらは直接吸収出来る形態の栄養ですから作物に与えると短期的には良く利きます。ただし、化学肥料を長期間使っていると作物の含有栄養素や抗体物質の激減により野菜本来の味が無くなってしまいます。畑は微量栄養素の不足や土壌疲労、堆積過剰肥料の土壌障害、微生物小動物の絶滅による土壌回復能力の喪失などが起きるので病害菌や害虫の被害が増え、やむを得なく各種の農薬を使うことになるのです。そうなると悪循環で、自然環境が破壊され、自然循環が狂ってしまいます。継続性のある健全な農業を続けることさえ難しくなってしまうのです。

食物としての安全な野菜栽培、十分な野菜栄養素が含まれている本物野菜の栽培、整備された栽培土壌条件の維持、自然環境と循環の正常化等々を考慮して本来の農業を継続し危機を回復するためには化学肥料や農薬を否定して有機肥料を使うオーガニック栽培に戻りつつあるのは当然のことですね。

ニジャファーム

ファームの堆肥はニジャの食品加工場から出るオーガニック米の米ぬか、天然物の魚かすやオーガニック素材の生ゴミなどを回収し、それらを利用して作られます。回収されたオーガニック素材と栽培されたライグラス、アルファルファ、落葉がたまって出来た森林土壌、等々を混合して堆肥が作られています。良質な堆肥は甘酸っぱい匂いがして発酵が進みます。完熟すると匂いは無くなりサラサラとした粒の粗い黒ボク土壌のような堆肥が出来上がります。

ニジャファームを中心にオーガニックリサイクルシステムを確立して、さらに大きな輪へと広げていきたいと願っています。



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

春の逸品

寺岡家 『有機醤油』『さしみ醤油』『たまごにかけるお醤油』

寺岡家は、創業者である寺岡伍一によって明治20年に温暖な気候風土に恵まれた広島県福山市神村町で醤油作りの第一歩を踏み出しました。以来、この

地での自然との共生を軸にしたモノ作りの精神は受け継がれ、創業130余年の長い歴史の中の経験から育まれた勤、妥協を許さないモノ作りへの情熱、そして試行錯誤の上に習得した技術をさらに探求し続けています。

安心で安全な商品をお届けするため、合成保存料・化学調味料を使用し

ない食品づくりにこだわり、平成13年に登録認証機関 JONA（日本オーガニック & ナチュラルフーズ協会）により、醸造部門は有機 JAS の認証を取得しました。こだわりの逸品にふさわしいといえる味わいをぜひお試しください。

<https://www.teraokake.co.jp>



有機醤油 濃口

有機大豆、有機小麦、食塩のみを原料とした「生(き)醤油」

日本農林規格(JAS規格)の中に定められている有機JAS規格にそって有機と認められた商品です。遺伝子組換えの大豆は使用していません。芳醇な香りとたっぶりのうま味をもち、料理全般にお使いいただけます。

原材料名: 有機大豆、有機小麦、食塩



有機さしみ醤油

有機大豆、有機小麦を使用した天然醸造二段仕込み醤油

原料の栽培、収穫、運搬まで非有機原料が混入しないよう厳格に管理し、日本農林規格の厳しいオーガニック基準にそって作られた天然醸造しょうゆです。麴に熟成した生(き)醤油を塩水の代わりに加えて仕込む“再仕込み”という製法で製造していますので、旨味が増して、色も濃く、風味の強い醤油に仕上がっています。

原材料名: 有機大豆(アメリカ産)、有機小麦、食塩



**たまごにかけるお醤油
【有機醤油使用】**

有機醤油・広島県産牡蠣エキスを使ったこだわりのだし醤油

有機こいくち醤油に、かつお節と昆布のうま味をブレンドし、隠し味として広島県産牡蠣エキスを使用した、たまごに合うこだわりのだし醤油です。

原材料名: 有機醤油(大豆・小麦を含む)、みりん、砂糖、かつお節エキス、食塩、昆布エキス、牡蠣エキス、酵母エキス、しいたけエキス/アルコール

昨年から続いているコロナ禍で、ニジヤへ出かける回数もかなり減ってしまいました。しかし昨年の夏ごろに粉類やイーストが手に入らなかった時期があり、その時にはニジヤの“おうちでパンを焼くキット”が大変に役立ちました。

それからご馳走マガジンで見た牡蠣の湯通しは、大変味が良くなり、それ以来毎回行っています。

これからも目から鱗の記事、期待しております。

Big Bear Lake, CA Setsuko さま



ニジヤのおうちで作るシリーズは、このコロナ禍において、みなさまのお役に立てるようにとの願いを込めて開発しました。今回は家族のおうち時間を楽しく過ごせるように“おうちでパンを焼くキット”を使つてのアレンジレシピも満載しています。ぜひみんなでチャレンジして美味しい時間を過ごしてくださいね。これからも役立つ情報を発信できるようにがんばります！

ニジヤ便利

Southern California の店舗だけでしたが、日本直送あまおうと淡雪イチゴの販売を行いました。たくさんのお客様にお越しいただき、すぐに完売となるほど大好評でした。ありがとうございました。これからも日本の旬の美味しいものをお届けできるようにがんばります！どうぞお楽しみに！！



今回はニジヤスタッフが開発しているレシピをご紹介します！店頭には貼られているポップサインに掲載されているレシピは、スタッフが実際に作って味の確認をしながらレシピを作っていますよ。

今回は「マロンケーキ」。詳しいレシピはぜひ店頭のポップサインをご覧ください！



高級焼き菓子・洋酒香るマロンケーキレシピ

(INGREDIENTS)

バター1スティック、卵3個、砂糖80g、小麦粉70g
アーモンド粉30g、ベーキングパウダー小さじ1
*おむぎ甘栗300g、お好みの洋酒大さじ3~4
(果を4等分くらいに切り分けてから、洋酒に1日以上漬けておく)

- ① 室温に戻したバターに砂糖を加え、溶いた卵を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ② アーモンド粉をビニール袋に入れてダマがなくなるまでよく揉み、1に加えてゴムベラで切るように混ぜる。
- ③ 同じように小麦粉とベーキングパウダーをビニール袋に入れてよく揉み、2に加える。
- ④ 洋酒漬けにしておいた果を洋酒ごと加えて、ゴムベラで切るように混ぜ、生地を型に流し入れる。(ケーキ型 23センチ)
- ⑤ 350°のオーブンで30分、325°に下げて10~15分程焼く。

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。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

長らく続いたコロナ禍も、ワクチンの接種がそろそろ始まり、落ち着いてきそうな予感が高まりつつありますね。だからと言って油断は禁物。引き続きうがい、手洗いをしっかりと行い、正しい食事で体力を維持していきましょう。

そうしてお待ちかねの春を存分に楽しんでいただきたいと思います。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、シェアしたい楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！ どんどんお寄せください。お待ちしております。

採用させていただいた方には“ご馳走マガジン オリジナル バンダナ”をプレゼント！ 使い方もいろいろで、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！
では次回の夏号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製**バンダナ**を
差し上げます！

