

美食

Summer 2021

Gochiso

巻頭
特集

おうちで焼肉!

夏にはやっぱりうなぎで決まり!

日本食のススメ - 元気に美味しく幸せに

夏ですから～ 美肌食でおもてなし

カリフォルニア産わさび

アコのるんるんパリ便り

ニジャドライフルーツシリーズ 新登場

自然とともに生きる - フィンランドでの子育て事情 -

野菜のおかず / にじや食堂 / 目覚まし朝ごはん



巻頭
特集

おうちで焼肉!



ニジャ夏の新作弁当、寿司	8
今日はカレーの日! カレービーフン	9
野菜のおかず	10
夏の海鮮: 夏にはやっぱりうなぎで決まり!	12
アコのるんるんパリ便り	14
やっぱり本物が食べたい! カリフォルニア産 わさび	16
[連載] 自然と共に生きる	18
ニジャ ドライフルーツシリーズ 新登場!	20
わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ	22
[連載] 日本食のススメ 元気に美味しく幸せに	24
わくわく!ごちそうキッチン —アートパン	26
夏ですから~ 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 —米粉のアメリカンドック	32
[連載] 目覚まし朝ごはん	34
にじや食堂 ~夏野菜と鶏肉の味噌炒め定食~	36
満腹男飯 ~サラダチキンの冷やしおろしうどん~	38
[新連載] 歴史めし —ほうとう	39
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
©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
Ako Nagasue

Dr. Ito
Fumi Ozaki
Seiko Yoshihara
Asami Goto
Yasuo Kojima
Akimi Furutani



おうちで焼肉！

お肉を揃えたら、あとは焼くだけ、そんなイメージのおうち焼肉ですが、
ちょっとの一手間とコツで焼き肉屋さんの味にレベルアップ！



おうちで
焼肉!



おうち焼肉のコツ

焼く前の準備

下味。

下味をつける場合、ニジヤの焼肉のたれに日本酒少々を加え、30分以上漬け込んでください。お好みでごま油、にんにく、唐辛子などを加えても良いですね。

また、塩だけで焼くのも美味しいですね。その場合は焼く直前の肉にパラパラと表面に塩、胡椒を振ってください。

厚い肉は常温に。

肉を常温にするということは、中心部に火が通るまでの時間と、表面が焼けるまでの時間が近くなるということです。5ミリを超える厚切り肉の外側だけ焦げて中は生焼け、あるいは焼けるまで時間がかかりすぎてパサパサになってしまうという失敗を防げます。ただし薄切り肉は冷たいままでも大丈夫でしょう。

サイドディッシュも。

肉だけでなく、ちょっとした箸休めもあると良いですね。P4でご紹介します。

薬味やたれに凝る。

たれはもちろんニジヤの焼肉のたれ。それに加え、ネギ塩たれ、出汁やまいも、おろしポン酢など、色々揃えると豪華です。薬味として、ガーリックチップ、レモン、いりごま、わさびもおすすめです。

野菜や締めも用意。

一緒に野菜を焼いたり、焼きそばや焼き飯でしめるのも良いですね。野菜は一工夫(P5参照)、焼きそばは麺を湯通しか、電子レンジで温めるなどして、ほくしておくと良いでしょう。



焼き方

脂が多い肉の場合。

脂が多い肉を表面が平らなホットプレートやフライパンで焼くと、調理中の脂が肉の周りに付いたままとなり、仕上がりが脂をまとったままとなります。ホットプレートの下角に薄い雑誌や折り畳んだ新聞紙を下に挟むと、傾斜がつき脂が肉の周りに留まらないようにできます。フライパンで肉を焼く場合も少し傾けて脂を除けます。出た脂は匂いや煙の元になります。ペーパータオルでこまめに吸い取ると良いでしょう。

直火焼きの場合。

高温になる直火(炭火網焼、カセットコンロの焼肉プレート、ガスロースターなど)で焼く場合、高温で早く肉のタンパク質が崩壊し、肉汁が逃げてしまい易いので、表面に肉汁が上がってくる(焼き始めた肉の表面が濡れたように見える)より前、早目に何度か裏返しながらかきましょ。

ニジヤ焼肉のたれ



おうち焼肉では、どのくらいの量を用意すれば良いのでしょうか？

あくまで目安ですが、

色々食べたい方は：

肉300g (0.66 lb.)+野菜+サイドメニュー+締め

肉をガッツリ行きたい方は：

肉400g (0.88 lb.)+サイドメニュー

をご参考にしてください。

ちなみに焼肉屋さんの一皿は75g~120g (0.17 lb.~0.26 lb.)だそうです。



変わりタレとトッピング

おうちで
焼肉!

タンには定番。

ネギ塩たれ

■ 材料:4~6人分
 長ねぎ 白い部分 1本分
 ニジヤ中華だし 小さじ1
 おろしニンニク 小さじ1
 レモン汁・・・小さじ1
 ごま油・・・大さじ2
 塩・・・小さじ1/8
 こしょう・・・小さじ1/8



作り方

すべての材料をボウルに入れてよく混ぜてできあがり。



電子レンジで少量から作れる。

お手軽 ガーリックチップス

■ 材料:2~3人分
 にんにく 2かけ
 植物油 小さじ1

作り方

1. にんにくは皮をむき、1ミリ以下の厚みに均等にスライスする。
2. 耐熱皿ににんにくと植物油を入れ、全てのにんにくの表面が植物油でコーティングされるようにまぜる。
3. 電子レンジで、状態を見ながら、きつね色になるまで1200wなら1分前後加熱する。焦がさないように注意。
4. にんにくをペーパータオルの上に取り出して広げ、油をきる。



焼けた肉にかけるたれとして。

出汁とろろ

■ 材料:4~6人分
 水・・・・・・・・・・ 80ml
 しょうゆ・・・・・・ 大さじ1
 みりん・・・・・・ 大さじ1
 ニジヤ和風だし・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
 長いも・・・・・・ 1パック

作り方

1. 長いも以外の材料を小鍋に入れて弱火にかけ、沸騰したら火から下ろし、冷ます。
2. 長いもの皮をむき、すりおろす。
3. 冷ました出汁をとろろに少しずつ加え、混ぜる。



簡単サイドディッシュ

サイドディッシュ

さっぱり トマトやっこ

■ 材料:4人分
 絹ごし豆腐 ・ 一丁14oz.(396g)
 トマト・・・・・・ 1個
 ミョウガ・・・・・・ 1個
 大葉・・・・・・ 2枚
 しょうゆ ・ 大さじ1.5
 ごま油・・・・・・ 大さじ1



作り方

1. 豆腐は沸騰した湯(分量外)で2分間ゆで、湯を切り、氷水で冷やす。(この工程は省略可)
2. 豆腐の水気を切り、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
3. トマトは1センチ角ほどに切る。大葉は粗みじん、ミョウガは薄く小口切りにする。
4. ボウルに豆腐以外の材料を入れて混ぜ合わせる。
5. 豆腐の上に(4)のをせ、できあがり。



歯ごたえが楽しい、やみつきサラダ。

サクサク塩キャベツ

■ 材料:4~6人分
 キャベツ・・・・・・ 1/4個
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
 おろしにんにく・・ 小さじ1/3
 昆布だしの素・・ 小さじ1/3
 ごま油・・・・・・ 小さじ2
 いらごま・・・・・・ 小さじ1/2

作り方

キャベツはざく切りにし、全ての材料をポリ袋に入れ、袋を振りながら全体を混ぜ、できあがり。





お肉をよりおいしく食べるためには、野菜もたっぷり食べましょう。焼き肉用に準備する野菜は、火の通りやすい野菜と通りにくい野菜をバランスよく揃えることがポイントです。

焼肉と一緒に食べたいおすすめ野菜

キャベツ

好みのサイズにざく切りまたは手でちぎって水洗いし、水気を切っておきます。生でも美味しいですが、焦がさないようにさっと焼きます。



ニジヤBBQ用
野菜盛り合わせ



玉ねぎ

繊維に対して直角に輪切りに、または、根の部分を切り落とし下にして上の芽から真下に切って半分にし、切った面を下にし、1~1.5cmくらいの幅に直角に半月切りします。爪楊枝をさしておくと焼く時にバラバラになりません。焼き色がつくまで焼くと、甘い玉ねぎになります。



にんじん

輪切りか斜め切りにして焼くと甘みが増します。焼きすぎには注意が必要です。

しいたけ

いしづきを取り、小さめのしいたけはそのまま、大きいサイズのは2等分します。傘の表面に切り込みを入れると、味が染みこみやすくなります。塩を振って、傘を下向きにして焼いていきます。ヒダの部分に水滴がついてきたら食べごろ。そこに醤油をたらしたり、バターを置くなどお好みで。



ピーマンまたはパプリカ

縦半分にカットし、種と上のヘタの部分を取り除いて切ります。表面が焦げるくらい焼くと甘みが出て美味しくなります。



かぼちゃ

分厚いと火が通るのに時間がかかってしまうので、薄切りにします。事前にレンジで加熱してから、軽く焦げ目がつくくらい焼くと、甘みがありホクホクした食感を味わえます。



ししとう

茎の部分を切り落とし、爪楊枝かフォークを使って数か所穴をあけてから丸ごと焼いていきます。

エリンギ

縦半分に切るか、適当な大きさに手で割きます。軽く焼くだけでアワビのような食感を味わえます。焼きすぎると食感が損なわれてしまうため注意しましょう。



長ネギ

斜め切りにして焼きますが、黒く焦げやすいので、こまめにひっくり返しながらかきます。焼けると香ばしく甘みが出て美味しくなります。



ナス

上のヘタの部分を切り取り、斜め切りか輪切りがおすすめ。変色防止とアク抜きのために、塩水か酢水につけてから水気を切ります。



レタス、大葉

よく洗ってから水気を切っておきます。焼けた肉を巻いて食べましょう。





ニジヤの焼肉のたれを最大限活用!



香ばしいしょうゆ味とバターで深みのある。

こくうま豚丼

■ 材料: 2人分

グリーンオニオン 4本
 豚バラ肉(焼き肉用) 250g
 植物油 小さじ1/2
 しょうがみじん切り 小さじ1/2
 ニジヤ焼肉のたれ 大さじ2
 そばつゆ(ストレートタイプ) 大さじ2
 ご飯 丼2杯分
 バター 大さじ1

作り方

1. グリーンオニオンの白い部分を長さ5センチほどの千切りに、緑の部分は小口切りにしてトッピング用にする。

2. フライパンに植物油を熱し、中火で豚バラ肉をこんがり焼き、取り出す。出た脂はペーパータオルでふき取る。

3. 同じフライパンにしょうが、グリーンオニオンの白い部分と焼肉のたれ、そばつゆを加えて、沸騰したら豚バラ肉を戻してたれとからめる。

4. 冷たいバターを加え、火を止め余熱で溶かし、全体からめる。

5. 器にご飯と(4)を盛り、緑の部分のグリーンオニオンをトッピングする。



■ 材料: 2人分

鶏モモ肉 450g (約1lb.)
 ニジヤ焼肉のたれ 大さじ5
 おろしにんにく 小さじ1
 片栗粉 大さじ10
 揚げ油 適量

作り方

1. 鶏モモ肉を大きめのひと口大に切り、ポリ袋に焼肉のたれ、おろしにんにくを入れて袋の上からもみ込む。15~30分漬ける。

2. 鶏モモ肉を漬けだれを落としながら取り出し、ひとつずつ片栗粉をまぶし、5分程おく。

3. 低めの揚げ油(160°C / 320°F) 2分ほど揚げ、網の上に取り置く。

4. 油の温度を上げ(180°C / 356°F)、(3)をきつね色になるまで1分程揚げる。

ニジヤ焼肉のたれで味が決まる。

下味カンタン唐揚げ



たれの旨味がご飯を包む。

焼き肉のたれチャーハン



■ 材料: 2人分

牛肉(薄切り) 1/2パック
 グリーンオニオン 4本
 にんじん 太いもの1/8本
 エリンギ 大1本
 温かいご飯 茶碗2杯分
 卵 1個
 植物油 大さじ1
 ニジヤ焼き肉のたれ 大さじ3
 塩・こしょう 少々

作り方

1. グリーンオニオンはみじん切り、にんじんは小さめの角切り、エリンギは大きめの角切りにしておく。牛肉は一口大に切る。

2. フライパンに植物油を中火で熱し、牛肉を炒め、取り出しておく。

3. 同じフライパンを中火で熱し、卵を流し入れて炒り卵を作り、取り出しておく。

4. 引き続きにんじん、エリンギ、グリーンオニオンを炒める。

5. ご飯を加えてほぐし、取り出しておいた牛肉、炒り卵とニジヤ焼き肉のたれを加え、塩こしょうで味を調えたらできあがり。



おうちで
焼肉!



ニジヤがお届けする夏の焼肉2021



Meyer Natural Angus

Rib eye リブアイ Steak
Short Rib Boneless (カルビ) Slice



リブローズ Rib Eye

リブローズは、肩ローズとサーロインの間にあり、ローズ部分の中でもっともきめが細かく、霜降りになりやすい部分です。牛の身体全体でもあまり動かさない部分のため、柔らかく脂の濃厚な旨みがあります。

赤身と脂質のバランスがよく、ステーキや、ローストビーフとして召し上がるのに最適です!



ハラミ Skirt



ハラミは横隔膜の筋肉で、希少部位です。弾力があり、食感は柔らかく、旨みがあり味も濃いのにクセがなく、ほどよい脂で食べやすいのが特徴です。

ご家庭でお好きなサイズにカットしてお楽しみいただけるハラミブロックもご用意しました!

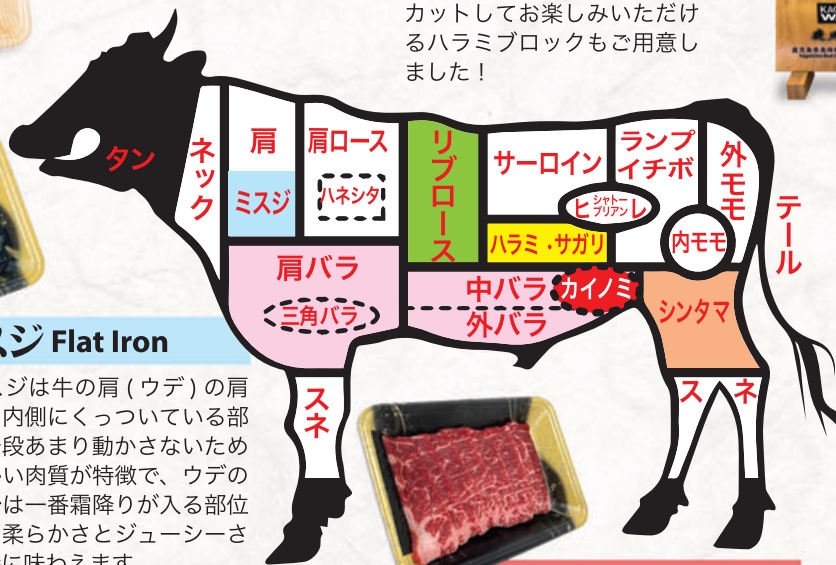
ニジヤの今年の夏は「焼肉 BBQ」をテーマにして盛り上げます! ご家族そろってのおうち焼肉を美味しく楽しく気軽に楽しめるように様々な商品を取り揃えました。

焼肉といえば、やっぱりカルビ。ニジヤで販売されている焼肉用カルビは最高級とされる Prime Grade か US 和牛種の霜降り肉が使用されています。軽く焼いて焼肉のタレでお召し上がりください。



鹿児島和牛

Sirloin (サーロイン) Steak
Chuck Roll (肩ローズ) Slice



ミスジ Flat Iron

ミスジは牛の肩(ウデ)の肩甲骨の内側にくっついている部分。普段あまり動かさないため柔らかい肉質が特徴で、ウデの部位では一番霜降りが入る部位です。柔らかさとジューシーさが同時に味わえます。

ミスジは醤油との相性が抜群! シンプルな味付けがおすすめ!



カルビ Short Rib

カルビはあばら周辺のバラ肉で肩バラと中バラ、外バラの部分です。赤身と霜降りのバランスが良く、脂の甘みと肉の旨みを味わえる焼肉には欠かせない部位です。

骨を外して食べやすくカットした、日本式骨なしカルビです!



カイノミ Flap Meat

カイノミは中バラの背中に近い側、バラの中で一番ヒレに近い部位です。バラ肉だけれど、ヒレの赤身の旨味と柔らかさがある人気の希少部位です。貝の形に似ていることからこの名前が付けられたそうです。

柔らかい肉がお好みの方にオススメの部位です!



地鶏もも肉

Leg Boneless (もも肉)

Du Breton ポーク

Loin (ロース) Slice

焼き肉といっても野菜の存在も重要です。肉ばかりでなく、野菜もしっかり摂りましょう! 焼き肉にピッタリの野菜の盛り合わせもご用意。あれこれ買うと量も多くなりがちですが、ちょうどよいサイズでいるんな野菜が焼けるので、こちらら焼き肉のお供には必須です。



上記の他にも焼肉に美味しい部位を取り揃えています(店舗によって異なります)。詳しくは店頭でお尋ねください。

ニジャ 夏の新作弁当、お寿司

夏限定!



冷やし
とろろそば



冷やし
胡麻醤油ラーメン

▼ 冷やしとろろそば

昨年の夏に販売開始したところ、大変好評で完売となってしまった伝説の「冷やしとろろそば」。今年の夏は大量にご用意させていただきましたので、何度でもお楽しみいただけます！とろろは厳選された青森県産の長芋で採れたてをすりおろし、瞬間冷凍させたものを使用しています。長芋はなんといってもその粘り気が特徴ですが、加熱してしまうと粘り気が分解されてしまうため、新鮮うちにすりおろされた長芋が最高の味を醸し出してくれるのです。長芋のカロリーは100gあたり65キロカロリーで栄養価が高いヘルシーな食べ物です。付け合わせには同じネバネバ野菜のおくら、彩りよく赤ピーマンと枝豆を添えました。たっぷりの錦糸卵とかいわれ大根も暑い夏にぴったり！ぜひお試しください。

▼ 冷やし胡麻醤油ラーメン

たくさんの煎り白胡麻をペーストになるぐらいすりあげて胡麻の香ばしい風味を残した特製胡麻醤油スープが特徴です。胡麻は、動脈硬化・高血圧の予防・抗酸化作用・コレステロール値の低下・疲労回復など多くの効能が挙げられます。特に夏に多く摂りたい食材のひとつと言えます。その他には、オーガニック白みそ、にんにくそして少量の豆板醤を使用し、食欲増進を促します。夏の暑い日ほどしっかりと食べておきたいものですから、胡麻風味たっぷりであっぴり辛いな「冷やし胡麻醤油ラーメン」がおススメです。冷やしたまま、具を載せてスープをかけてお召し上がりください。



米国産和牛
カルビ弁当



うなぎ五目ちらし



塩レモンサーモン
押し寿司



▼ 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！オーガニックのレモンに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ャオリジナルの塩レモンをトッピングしました。サーモンとレモンの相性は抜群です。暑い夏にさっぱりとした美味しい押し寿司は、毎日売り切れ必至アイテムです。お見逃しなく！

▼ 米国産和牛カルビ弁当

この夏ニジャから一番のおススメは、ここアメリカで飼育された和牛種の特選カルビを使用した豪華版のお弁当です。霜降り肉の絶妙な肉の甘さがお口の中で広がること間違いなし。今まで弁当に使用できなかった高級部位を贅沢に使ってみました。そして、焼肉ダレは今回このために開発したフルーツ果汁たっぷりのニジャオリジナルBBQソースを使用。ハイグレードの牛肉がさらに美味しく生まれ変わります。副菜にはビピンバミックス野菜とキムチを添えて、がっつり食べてしっかりとスタミナ補給をしてください。

▼ うなぎ五目ちらし

日本では特に土用の丑の日の前後の夏真っ盛り、「うなぎ」が1年のうちで1番の脚光を浴び消費されます。夏になると食欲が減退するため、たくさんの栄養素が詰まっているうなぎがたくさん食べられるようになったようです。うなぎは、体に必要な栄養素が非常に豊富に含まれています。まさに栄養満点で、スタミナがつく魚とされており、夏バテ予防にぴったりの食材です。このうなぎを使って五目ちらしにしてみました。ニジャ特製の美味しい五目ちらし寿司の上に錦糸卵を敷き詰めてうなぎとイクラをたっぷり載せ、彩りにかいわれ大根をトッピング。見た目も味も豪華なちらしで夏を元気に乗り切りましょう！

※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。

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、ガリック、フェネグreek、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

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

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすくて炒め物・唐揚げ・シロツケ・パスタ等、様々な料理にも調味料感覚でお使いいただけます。手間暇かけて造りあげた、優しい味わいと香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 カレービーフン



材料 (2人分)

ビーフン	110g	ねぎ	1本
冷凍小海老	100g	しいたけ	2枚
卵	1個	にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個	ごま油	大さじ1
にんじん	1/4本	塩、こしょう	少々
にら	1/4束		

〔調味料〕

ニジヤ カレーフレーク	大さじ2
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 ビーフンは熱湯に2~3分浸けて戻し、さっと洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る。野菜は食べやすい大きさの薄切りにする。小海老は洗って解凍しておく。〔調味料〕はよく混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに少量のごま油(分量外)を強火で熱し、溶き卵でサッと炒り玉子を作って取り出す。
- 3 同じフライパン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玉ねぎ、にんじん、しいたけの順に入れて炒め、しんなりしてきたら小海老、にら、ねぎを加えて塩、こしょうする。
- 4 ビーフン、炒り卵を入れ、合わせた〔調味料〕を加えてよく和え(油が足りなければごま油を少量足して)、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。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、熱のこもった身体を中からクールダウンしてくれます。

赤・緑・黄色と彩りもカラフルで食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。

トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのも良いところ。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれているので、しっかりと楽しみましょう！

● きゅうりの ビシソワーズ

きゅうりの香りが爽やかな冷たいスープ。

■材料（4人分）

きゅうり	1本
じゃがいも	1個
玉ねぎ	½個
にんにく	½片
バター	5g
チキンブロス	300ml
みりん	小さじ1½
塩	小さじ1
こしょう	少々
牛乳	150ml

■作り方

1. にんにくはみじん切り、じゃがいもと玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもを入れて炒める。
3. チキンブロスを入れて、ふたをして弱火で15分煮る。
4. みりん、塩、こしょうを入れて火を止め、ハンドミキサーで滑らかなペーストにする。
5. 粗熱が取れたら牛乳とすりおろしたきゅうりを加えてよく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす。





● 3色パプリカのナムル

華やかな色味で食欲もアップ!

■材料 (4人分)

3色パプリカ	各 ½ 個 (赤、黄、緑)
にんにく	½ 片
白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	少々

■作り方

1. パプリカは種を取り、5mm 幅のスライスにする。
2. フライパンにごま油とにんにくのすりおろしを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが立ってきたら強火にしてパプリカを入れ、炒める。
3. 塩、こしょう、しょうゆで味付けをし、白ごまを混ぜ合わせて火を止める。



● 白身魚の塩レモン薬味サラダ

白身魚はお好みで。香味野菜でさっぱりと。

■材料 (2人分)

白身魚の刺身	100g
レタス	3枚
セロリ	¼ 本 (20g)
みょうが	1個
大葉	3枚
(調味料)	
塩レモン	小さじ¼
粒マスタード	小さじ¼

オリーブオイル	大さじ1
酢	小さじ2
塩、こしょう	少々

■作り方

1. 白身魚の刺身は1.5cm 角に切り、軽く塩 (分量外) をしてキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で15分ほど置く。レタスは1cm幅、他の野菜は薄切りにする。
2. ボウルに (調味料) の材料を入れて混ぜ合わせ、すべての材料を入れて和える。



● ゴーヤとコーンのツナマヨ

コーンの甘みがゴーヤの苦味を和らげて食べやすく。

■材料 (4人分)

ゴーヤ	1本
塩	小さじ¼
コーン	生を茹でたもの 1本 または ホール缶 大さじ山盛り5杯
玉ねぎ	½個
ツナ缶	1缶 (100g)
マヨネーズ	大さじ4
酢	小さじ1
塩、こしょう	少々

■作り方

1. ゴーヤは縦半分になり、わたと種を取って薄切りにし、塩小さじ¼ を加えて軽くもみ、10分おいてから洗って水けを絞る。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、辛味が抜けたら水けを絞る。
3. コーンは、生の場合はさっと茹でて粒を切り取る。缶詰の場合は汁を切る。ツナ缶も汁をきる。
4. ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。



● 夏野菜とイワシ丸干しのオーブン焼き

夏野菜はお好みでアレンジしてください!

■材料 (2人分)

イワシ丸干し	3尾
トマト	2個
なす	1本
オクラ	3本
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
パン粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
塩	小さじ¼
こしょう、ドライパルメザン	少々

■作り方

1. にんにくはみじん切り、他の野菜は全て食べやすい大きさに切る。イワシの丸干しは頭、中骨、内臓を取って半身ずつにする。
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なす、オクラ、トマトの順に入れて炒める。塩、こしょう、ドライパルメザンで味付けする。
3. トマトの水分が飛んだら火を止め、耐熱容器に入れる。上にイワシのをせ、パン粉、粉チーズをふって230°F に温めたオーブンで15分焼く。

夏にはやっぱり うなぎで決まり!

夏にはやっぱりうなぎ! 柔らかかふつくらに焼きあげられたうなぎに、あまいたしをかけて食べる蒲焼きは最高です。免疫力満点のうなぎで夏バテに打ち勝ちましょう。今回はニジヤこだわりのうなぎをご紹介します。

化学調味料不使用 本格炭火うなぎ蒲焼

ニジヤがおススメするのは、化学調味料を一切使わない特製タレを使用した、体に優しいうなぎです。私達が依頼しているうなぎ工場は中国広東省にあり、発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、いつも新鮮なうなぎがニジヤに



ニジヤ 蒲焼のたれ

届きます。「うなぎは原料で決まる」を信念に原料選抜、安心・安全なうなぎ作りを目指しています。シラス(稚魚)と養殖加工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品で、日本式の焼き方にこだわり、熟練された職人の手で裂いたうなぎを蒲焼きに仕上げています。焼き上げる際には炭火を使用しており、外は「パリッ」と中は「ふつくら」。身は肉厚でふつくらジューシー。本格派の蒲焼きです。一味違うニジヤのうなぎを是非お試しください。

してください。

鹿児島産 炭火うなぎ蒲焼

南九州の温暖な気候と豊かな自然はとても良いシラスの土壌で、元気づかうなぎが育つ最高の環境です。秀峰開聞岳の麓に位置する活場は、シラスの地層で永い時間をかけてろ過された自然の浄水の宝庫です。うなぎは厳重に厳選された後、この貴重な水を豊富に利用し立龍で流水にさら

らしさらされ、活めしたのち鮮度の良いまま加工場へと運ばれていきます。焼きの行程ラインに備長炭を使用し、遠火の強火でじっくり焼き上げコクと香り豊かなうなぎに仕上げています。特製タレでふつくら焼き上げた至高の味わいです。

今年の土用の丑の日は 7月28日(水)

土用の丑の日という言葉はよく耳にしますが、何のことかご存知ですか。土用とは季節の変わり目の18日間を指します。ですから、1年間に立春、立夏、立秋、立冬の4回土用がめぐってくるのです。また、丑とは十二支の丑のことで、一日ごとに十二支をあてはめていくので、12日に1回丑の日がめぐってきます。土用の丑の日とは、『季節の変わり目の18日間に当てはまる丑の日』という意味なのです。そして、その土用の丑の日に「う」のつくものを食べると縁起がいいとされています。まさに運氣うなぎのぼりですね。

うなぎトリビア

知っても知らなくても損はしないうなぎのあれこれ

■蒲焼という名前の由来

蒲焼きの由来は色々あるようです。一説によると、焼きあげたときの色が樺色(かばいろ)という言葉から出てきたのが語源ではないかという説と、昔はうなぎを輪切りにして縦にくしに刺して焼いていたようで、その姿が、蒲(がま)の穂に似ていたということから蒲焼というように呼ばれたという説などがあります。

■なぜ夏バテにうなぎ?

夏には、汗とともにビタミンB₁が流れ出てしまいます。ビタミンB₁というのは神経や筋肉の働きを助ける働きを持っています。これが疲れやすくなる原因だと言われています。うなぎには、良質なたんぱく質とビタミンB群を多く含んでいる効率の良い食べ物で、夏バテには最適なのです。

■うなぎのさばき方と焼き方?

関東は「背開き」、関西は「腹開き」これはなぜでしょうか? 関東は「背開き」にして一度素焼きします。それから蒸し器で蒸してからタレを付けて焼きます。むかし、武士などの文化が強い関東では、腹を切るということは「切腹」を意味し、縁起が悪いとされてきました。その為に背開きをするようになったそうです。

関西では対照的に「腹開き」にしてから直接焼き始めます。関西は商業や商人の文化が強く、お互い腹を割って話をするということから腹開きがされるようになったそうです。

現在では関東風の「背開き」が一般的で、ニジヤのうなぎもこれになります。背開きの方がうなぎの腹の部分には美味しさの脂がのっているのそれを逃さないためです。

■うなぎと梅干

昔からの迷信で、食い合わせの悪い食べ物に「うなぎと梅干」があります。迷信なので必ずおなかをこわすということはないのですが、熟していない梅干は、種の中にアミグダリンという成分があり、青酸という毒に変わってしまうようです。それをうなぎと一緒に食べた人がおなかをこわしたのではないかという説があります。また、脂っこいものを食べた時に梅干などのさっぱりしたものを口にするより更に食が進んでしまうので、食べ過ぎてしまつからよくないという説もあります。



冷やしうなとろそうめん

◆材料:2人分

そうめん…2人分/うなぎ蒲焼…1枚/長芋…10cm/みょうが…1個/きゅうり…½本
プチトマト…2~3個/おくら…2本/大葉…5枚/ニジヤめんつゆ…お好みに薄めて2人分

◆作り方

- 1 うなぎはこんがり焼いて2cm位に切っておく。長芋はすりおろす。みょうが、きゅうりは千切り。プチトマトは半分。おくらはサッと茹でて2~3mmに切る。大葉は横からクルッと巻いて千切りにする。
- 2 そうめんを時間よりちょっと早く上げて流水で冷やしざるに上げる。
- 3 器にそうめんを盛ってだし汁をひたひたにかけ、長芋をかけ、その上にうなぎ、みょうが、プチトマト、きゅうり、おくら、大葉を飾って完成。



うなぎと水菜のサラダ

◆材料:2人分

うなぎ蒲焼…½枚(100~120g)/水菜…2束/きゅうり…1本/ミニトマト…3~4個
【ドレッシング】酢…大さじ2½/ごま油…大さじ1½/白すりごま…大さじ½
うなぎのたれ…大さじ1/砂糖…小さじ1

◆作り方

- 1 うなぎはこがさないように注意しながらグリルなどでカリッと焼き、2cmほどに切る。
- 2 水菜は長さ3cmに切る。きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、ミニトマトは半分にする。
- 3 ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- 4 器に1、2を盛り、ドレッシングをかける。



うなぎの焼きおにぎり

◆材料:1合分

うなぎ蒲焼…½枚/米…1合/大葉…4~5枚(2枚は盛り付け用に)
ニジヤ 蒲焼のたれ…適量/粉山椒…適量/サラダ油…少々

◆作り方

- 1 うなぎ蒲焼は1cm角ほどに切る。
- 2 米は通常通り炊飯器で炊き、炊き上がったところで1を加えて15分位蒸す。うなぎがふっくらしたら優しく混ぜ合わせる。細かく切った大葉を加えてサッと混ぜる。
- 3 茶碗にラップを重ねて2のご飯を乗せ、ラップごとにごぎってお好みの大きさのおにぎりに。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して3を並べ、蒲焼のたれを刷毛等で塗って両面薄く焼き色が付くまで焼く。器に大葉を敷いた上に並べ、粉山椒を振る。



うなぎのcanton! 豆乳キッシュ

◆材料:7"パイ皿

うなぎ蒲焼…½枚/玉ねぎ…½個/しめじ…100g/枝豆…20粒/プチトマト…4個
ニンニク…1片分/サラダ油…少々/卵…2個/豆乳…200ml/★塩・こしょう…少々

◆作り方

- 1 玉ねぎとニンニクはみじん切り、しめじも小さく切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して、ニンニク、玉ねぎ、しめじを塩少々を振ってしんなりするまで炒める。
- 3 ★の材料を泡立て器でよく混ぜ合わせ、2を加えて混ぜる。
- 4 パイ皿に流し入れ、小さく切ったうなぎ、半分に切ったプチトマト、枝豆を散らし、380°Fに予熱したオーブンで20分焼く。

■「江戸前」はうなぎ？
「江戸前」というと寿司が真っ先に思い浮かびますが、実はそうではなかったようです。江戸前とはもともとうなぎの蒲焼のことだったとご存知でしょうか？江戸前とは、もともと「江戸城の前」の略で、城の前に広がる近海やそこで獲れた海産物を指します。現在の築地から鉄砲洲にかけての江戸前エリアはうなぎが多く生息している名所でした。特に深川や隅田川で獲れた江戸前は上質として人気が高く、江戸前以外の場所から入ってきたものは「旅鰻(たびうなぎ)」と呼ばれて格下とされました。

■山芋うなぎになる？
近年までうなぎの産卵や成長の過程は謎とされていました。現在ではだいぶ解明されてきましたが、どこで生まれているのかははっきりとしていません。昔は山芋が年を経て特別な力を持つとうなぎに変身すると信じられていました。この俗説がもととなり、平凡だと思っていた人が立派な人物になることをあらわす表現として、「山芋うなぎになる」という言葉が使われるようになったそうです。

■うなぎのぼり
物価や株の相場、人気などがみるみる間に急上昇していく様子をあらわす慣用語です。うなぎは身体と地面が濡れていれば陸でも生きていられるうえに、身体をくねらせて離れた場所まで移動することができます。雨の日には他の水場に移動することがあり、道や草むら、田んぼなどに這い出ることがあります。特に驚くのは、断崖絶壁や大きな滝もともせず、這い上がってこること。この力強い姿を勢いよく上昇することによって「うなぎのぼり」と呼ばれるようになったと言われています。

■うなぎとうなぎの重のの違い？
うなぎが食べられ出したのは江戸中期だと言われています。その頃はうなぎ、うなぎ重というものはなかったそうです。江戸時代末期になると芝居小屋でも食べられるようになり、冷めないうなぎにとんぶりが使われるようになったそうです。でもその頃には今のようには蓋はなく、蓋がある丼が登場するのは明治時代に入ってからで、大正時代に入ると、陶器の器ではなくもっと高価な器(漆塗り)が登場してきました。重箱を使うことにより見た目もよくなり、器に上絵などを書き加えた漆器を使用することにより高級さをアピールしていったようです。



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *



こんにちは!
またお祭りのような夏が
近づいてきました。

いや、これを皆さんが手に
とる頃は、夏真っ盛りでしょ
うか。

「GOCHISO」愛読者の皆さん
は、どんな方々なのだろうと、
私のイマジネーションは、遠
い海を渡り、地球をぐるりと
回って、パリからカリフォル
ニアやハワイに飛んでいます。
日本でもパリでもなく、カリ
フォルニアやハワイで、日本
のお料理雑誌をめくり、日本
食をお家で作る方々は、やは
りママや奥さまが多いので
しょうか。男性やキッズ、ま
た日本フアンのアメリカ人さ
んもいるのでしょうか(きつと
パリと同様、学生さんは現在
ぐっと減っていますね…)

フランスにいる日本人は、
こちらにファミリィを持ち、
腰を落ち着けている人々が現
在では多くを占めています。
そしてパートナーはフランス
人という人が多く、私自身も
そんな一人。娘と息子がひと
りづついて、早くも人生のほ
ぼ半分がフランス暮らしです。

そんな我が家の食卓は、普
段はパリの人々とかわりあり

ませんが、時々やはり日本食
が恋しくなつて、メトロに乗っ
て小さな日本食スーパーへ向
かうことに。(こちらはニジャ
さんのような充実したチェー
ン店はなく、個人店で種類は
限られています)。

子供たちは日本のおうどん
やカレー、親子丼、そしてほ
かほかの日本のご飯にふりか
けなどが大好き。旦那さんは
「納豆が大好き」となぜか得
意顔で、海苔巻きやお寿司に
は「ああデリシヤス」とうなり、
その食べるピッチはとても早
く…。

和食を作った時の彼らの
食欲は素晴らしいもので、時
にお味噌汁だつて、最後の一
滴までパンですくって食べて
しまうほど。生まれも育ちも
日本の私より、彼らの方が和
食好きなのではないかと思っ
てしまいます。子供たちが小さ
な頃は「誕生日のメニューは
何が良い?」と聞くと「うど
ん!」。ある年の娘の誕生日に
うどんを買いに行けなかった
ので、ラングイニ(平らな種
類のスパゲティ)をこっそり
使ってみました。が、さす
らに見抜かれてしまいました。

娘は小学校まで現地校でし
たが、中学から日本語が学べ



る少し遠い学校に通い始めま
した。日本の血を持つ子供た
ちと初めて交わり始めて数週
間が過ぎたある日のこと、と
てもがっかりして私に言った
ことがあります。「ウサギリ
んごも、タコソーセージも、マ
マンのオリジナルだと思っ
ていたのに…」。

日本のママなら子供のた
めに作つてあげる、赤い皮を耳
のようにカットしたウサギ型
のりんごも、先を四方にカッ
トして茹でたタコ型のソー
セージも、アコマママのオリジ
ナルではありませんが、実は
我が家ではママオリジナルの
料理やお菓子がとてもよく並
ぶのです。フランス料理と日
本料理のハーフハーフの…。

例えばフランス家庭料理
の定番ラタトゥイユ。夏野菜
をオリブオイルをたっぷり
使つてトウイユ(=混ぜあわ
せる)夏の人気料理ですが、
ランランと歌いたくなつてし

まうような名でありながら、
実は「ごった煮」を語源にし
ているので、その応用は無
限。だからこそこのフランス料
理は、ちよつとした隠し味で無
国籍料理のような味わいにも
なります。

そんなわけで、今回は我が
家のスペシャルラタトゥイユ
をご紹介します。もちろんフラン
ス家庭料理ラタトゥイユの伝統
的レシピをベースにしてい
ます。

ラタトゥイユは、そのまま
それだけで頂いても、パスタ
やご飯と一緒にでも、写真のよ
うにタルティエヌ(カナッペ)
にしてもOK。それぞれのお
好みで味わつてみてください。
できたての熱々も美味しいの
ですが、一晩寝かせて翌日冷
えたものもデリシヤス!夏の
ピストロ人気メニューにも
なっています。

お供には、何と言つてもキ
リリと冷えたロゼワイン。暑
い日なら、氷をひとつ入れて
飲んでルール違反ではない
気軽さも、太陽がさんさんと
輝く夏だからこそ。子供たち
は「夏休みの日本のおばあちゃん
のお家を思い出す」日本の
麦茶と共にかしら。



永末アコ
Ako Nagasue

パリ在住の光のアーティスト。
フランスのライフスタイル等のライター、
寄稿ジャーナリストでもある。

Akoのライフアート
www.instagram.com/ako.lifeart.paris/

Akoの光の作品
www.instagram.com/ako.art.paris/

我が家のスペシャルラタトゥイユ

*ラタトゥイユの伝統的レシピをベースに、日本のテイストをプラスしてアコ流にアレンジ。オリーブオイルの代わりにゴマ油を使ったり、生姜や隠し味のおかげでちょっぴり和風に仕上がりました。



■ 材料: 約4人分

トマト 3個(約500g)
パプリカ 2個(約350g)
ズッキーニ 1本(約350g)
ナス 3本(約350g)
玉ねぎ 2個(約350g)
ニンニク 大きめ2片
生姜 1片
ごま油 適量
塩、胡椒 少々
あればタイム1束やローリエ・2〜3枚
しょうゆ、マスタード 小さじ1

● 作り方 ●

1. すべての野菜を食べやすい大きさに切る。ニンニク、生姜は細かく刻む。
2. ごま油をひいて、まず玉ねぎとパプリカを炒める。しんなりしてきたらズッキーニとナスを加えて更に炒め、最後にトマト、ニンニク、生姜を加えてすべてが焼けたら塩胡椒をし、隠し味にしょうゆとマスタードを入れ、あればタイムとローリエを加えて、弱火で30分ほど煮る。
3. ご飯やパスタと共に、またはそのまま召し上がれ!

*一晩寝かせた翌日の冷めたラタトゥイユもぜひカナッペにして、ゴマをたっぷりふりかけて味わってください。



やっぱり本物が食べたい！ カリフォルニア産 わさび



このアメリカでは、SUSHI、SASHIMIの人気とともにわさびを好むアメリカの人々は増えていると思われます。わさびといえはたいいてい思い浮かべるのはチューブやパックになったペースト状のわさびか、粉を水で練ってペースト状に戻してから使うもの。独特の香りと鼻の奥を刺激するツーンと来る辛みは、なんとも言えず好き嫌いの分かれるところかもしれません。

本わさびとは
本わさびは日本原産で、古くから溪流などの流水中に自生していました。そのため水のきれいなところでしか育たないという印象があります。実は栽培方法によって、沢わさび（水わさび）と畑わさび（陸わさび）と呼ばれる分けられています。沢わさびは、溪流・湧水を利用して人工的に築田した「わさび田」で栽培され、畑わさびは冷涼で湿気が多い畑地で栽培されます。どちらも立派なわさびになるには2年〜3年を要するほどとてもデリケートで、涼しい場所とたくさんのおいしい水がないと

わさびの歴史
本わさびが書物に登場したのは『本草和名』（918年）という薬草辞典に「山葵」と記されたのが初めてだとされています。この時代にはあまり利用されず、鎌倉時代に禅宗寺院で自生しているわさびを食べた、というのが始まりのようです。その後、料理書『四条流庖丁書』（1489年）には、鯉の刺身をわさび酢につけることが記され、このころから刺身にわさびが使われ始めたと言われています。そして江戸時代に入ると、そばの薬味に使用され始めたと言われてはいますが、当時わさびは、徳川幕府への献上品として珍重されていたため、まだまだ庶民には馴染

わさびの効能
わさびの辛味成分の抗菌力は、大腸菌やサルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌など、多くの食中毒菌の増殖を抑える働きがあり、カビや酵母の生育を抑制する効力も備えています。また血液中の血小板の凝集を抑制し血栓の予防効果もあるとされています。これらの効能は揮発性からし油（イソチオシアネート）類と呼ばれる成分で、すりおろすことによってわさびの細胞が壊れる際に、わさびがもつ酵素の働きで生成されます。中でもそのほとんどを占めているのは「アリルからし油」です。わさびをおろす時、目の細かいおろし器でゆっくりとおろすことによって、このからし油が沢山の風味となつてくるのです。またこれらは、魚の生臭さを分解する

効果もあるため、刺身との相性が良いのもうなずけます。そして特有の刺激的な風味が食欲を増進させる効果も期待できます。

ニジヤのカリフォルニア産わさび
わさびの栽培農家は全米においても数が少なく、特にカリフォルニアでは唯一の商業栽培農家としてわさびを育てています。近年、和食や寿司の普及にともない、わさびは世界中の様々な地域に普及するようになりました。しかし新鮮なアメリカ産の根茎に出会えるこ





イクラとわさびのカップ寿司

■材料 (2人分)■

イクラ	60g
わさび	1cm分
ご飯	150g
すし酢	小さじ2

■作り方■

- ① 温かご飯にすし酢を合わせ、酢飯を作っておく。
- ② 酢飯にイクラをのせる。
- ③ わさびを薄切りにしてから千切りにし、イクラの上のにのせる。



タコとわさびのサラダ

■材料 (4人分)■

タコ	100g
サラダ菜	100g
わさび	1.5cm分
ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1
レモン汁	小さじ2
塩	小さじ¼
刻みのり	適量

■作り方■

- ① タコは食べやすい大きさに切る。サラダ菜も食べやすい大きさに、ねぎは斜め切りにする。わさびはすりおろす。
- ② ボウルに刻みのりを以外の全ての材料を入れてよく和え、器に盛って刻みのりを散らす。



わさび漬け

■材料 (作りやすい分量)■

わさびや茎 (あれば葉も)	50g
酒粕	100g
みりん	大さじ3
塩	小さじ½

■作り方■

- ① 酒粕、みりん、塩をフードプロセッサーにかけて滑らかにする。
- ② 細かく刻んだわさび、茎を混ぜて密封容器に入れ、表面にラップをしてフタをする。冷蔵庫で2、3日置いてからいただく。

*葉を使う場合は、塩少々を加えて少し置き、水気を絞ってから加えてください。

【豆知識】 おススメのわさびの食べ方

刺身で食べる場合、わさびを醤油に混ぜ合わせると、わさびの風味が損なわれてしまいます。わさびを刺身の上に直接のせて醤油をつけると、わさびの風味が刺身を引き立て、より一層おいしく召し上がれます。わさびの葉茎も漬物やきゅうら煮にしておいしく食べられます。



とは、まだまだ数少ないのが現状です。カリフォルニア中部海岸地区の冷涼な気候の中で育った深みのある辛さと清廉な香り、自然な甘みを含んだ最高品質の逸品です。ひとくち口に含んだだけで、カリフォルニアの大地と海風を彷彿させる味と香りを満喫できます。

わさびのすりかた

わさびは表面の皮の部分に多くの香りや有効成分が含まれているので、皮は剥かないで優しく汚れるを落としながら洗ってから使います。わさびをすりおろすには、いかに細かく細胞を破壊し、風味と辛味を出させるかが、ポイントとなります。もちろん使う量だけすりおろす方が、風味・辛味の逃げ方が少なく、また、細かいおろし器で「の」の字を書くようにやさしくおろすのがよいでしょう。わさびは茎に近いほうが辛味や香りが強いので、摩り下ろす場合は茎のほうから使います。

すりおろし、砂糖をつけながらすりおろすと、より一層辛味が強く感じられます。すりおろしたものの辛味を十分にさせるために、小さな容器に入れ、3〜5分逆さにして置いたものが一番風味・辛味が良いとされています。

保存方法

数日で使い切る場合は、ぬらし新聞紙やキッチンペーパーなどで包み、さらにラップでまくかビニールやポリの袋に入れて冷蔵庫に入れておきます。長期保存したい場合は、グラスなどにわさびを立てて入れ、頭が出るくらいに水を張って冷蔵庫に入れておきます。こまめに水を換えれば1ヶ月くらいは大丈夫です。またどうしても使いきれない場合は冷凍保存も可能です。その場合はわさびをラップでしっかりと包んで丸ごと冷凍します。使う際は、凍ったまますりおろした方が香りが立ちます。すりおろしてから冷凍すると風味が飛んでしまうため、美味し

くありません。本物のわさびは、実はそれほど辛くはないかわりに目の覚めるような鮮烈な香りが特徴です。このため和食、寿司はもちろんのこと、アジア系料理、シーフード、ステーキ、BBQ、スモークサーモンなどにもびったり。すりおろし方や、切り方または場所によっても微妙に味の変化が楽しめます。ぜひこの機会に真正正銘の本物のわさびの味を、様々なお料理でお楽しみください。

自然と共に生きる⑨

～ フィンランドでの子育て事情～



「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。

フィンランドでは一度春が来ると、あつという間に大地は緑で覆い尽くされ、空は絵に描いたような「空色」に塗り替えられ、花や草木は駆け足で……というより全速力で夏に向かいます。モノトーンのグレースケールのような冬の景色からは、想像しがたいほどに、一瞬で舞台のセットが入れ替えられるようにパッと様変わりします。そしてそれは、いのちが踊り回り、光に溢れかえっていきあまりにもメルヘンな、妖精が住んでいないと言われる嘘に聞こえるような世界になります。だから、寒くて暗くて長い冬も受け入れてしまえるのかもしれない。そして、草木も鳥もそして人も皆、めいっばい隅々までこの夢のような夏を楽しもうとするのです。

そんなフィンランドで暮らし始めて素敵だなと思うことは数多くありますが、中でも、小さな子どもたちの遊び方（遊ばせ方）がとっても気に入っています。

「フィンランドには、わるい天気はなく、合わない洋服があるだけ」という言葉があるように、天候に合わせた服を着れば、雨の日も雪の日も外で遊べます（保育園などでも、マイナス15℃以下にならない限りは冬でも外で遊ぶそうです）。フィンランドで初めて冬を体験した時は、まだヨチヨチ感が抜けきらないような子どもたちでも寒空の下夢中で遊んでいる様子を見て流石だなくと感心したものです。そんなですから、ここの子供たちはもっぱらつなぎ服で育ちます。作業着のようなオーバール型、防水のものだったり、マイナス20℃まで耐えられる超防寒仕様だったり。もちろん手袋やブーツも素晴らしいものが揃っています。衣服

でも、最新テクノロジーの恩恵を受けていることをしみじみと感じます。そうして完全防備で、雨が降ろうが吹雪こうが、全身泥んこになり全身濡れたってへっちゃらで豪快に思いっきり外で遊ぶのです。そうやって、健やかな身体と思考を育むだけでなく、身をもって季節を知ることができる。外で身体を動かすことを主軸にしている幼児教育の現場は、とても私の好みです。

大粒の雨や強い風、深々と降り積もる雪は、見慣れた場所でも全く違う環境にしてくれる、なんともスリリングでエキサイティングな出来事でした。そんな風に感じていた幼い私はきつと、いつからか「悪天候」と思うようになってしまった今の自分を残念に思っていました。でも、幸い、今はまた幼い息子のおかげでかつてのように色々な天候を楽しめるよう学び直しています。自然と共に生きるといえるのは、この地球上に住む限り（程度の差はあれ）避けては通れないこと。幼少期のこういった経験もきつと、社会全体の「環境」に対する意識の持ち方に繋がっているのではないのでしょうか。

かつては社会福祉部門の管轄であったという保育園は、現在は教育文化省の管轄におかれ、教育施設としての役割も重視されています。幼児教育では外遊びの体験を重視する他、想像力を育み「自分で決めて自分で遊ぶ」という自由遊びの時間も大切にしているそう。毎日午前・午後の1時間は外遊びの時間（最近では2〜3時間という声もあるそう）。園庭だけでなく、近くの公園や時には公共交通機関を使って近くの森に出かけたりもします。幼児教育における最重要課題は身体を動かすこと、と言っても過言ではないくらい

重視されています。教育の現場で、子どもたちは身体を動かすことで学ぶ能力が助長されるということがきちんと認識、実行されているのです。

それにしても、保育園・幼稚園・プレスクールなど幼い子どもたちが外で思いっきり遊べる環境が整えられていることが、国の民度をよく表しているように思います。場所や時間ということですが、子どもたちの安全を守りながら毎日実行できるだけの人員があるということが何より大きいでしょう。それでもまだまだ課題はあり、謙虚に地道な努力改善が日々行われている教育現場、子供を預けるならば、そんな人や組織を好ましく私は思います。

自然の中で過ごす時間は、心身ともに健やかな人間を育て、「幸福」が存在しうる生き甲斐のある社会を作ることと繋がること。それを、私たちは、もし国や自治体レベルでなかったとしても、個人で可能な範囲でもよく覚えておきたいですね。子どものように駆け回って遊ばなかったとしても、ただ、コーヒークップを片手にお庭で15分ポーツとして過ごしてみる。家だとなかなか進まない読書、思い切って外に持ち出すと、たったの30分でもすぐ集中して読めたりもします。（私ですわね）

この、人工物が溢れかえる私たちの暮らしは、自然の一部である私たちの体に知らず知らずのうちにストレスを蓄積させます。ほんの少しの時間外で過ごすだけで、ストレスレベルへの影響は十分あるようです。こんな時代だからこそ、もっともつと自然との過ごし方が上手になれたらいいのかなと思つのです。



橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロビオティックを実践指導する両親のもと、「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も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って料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける。

著書：『THE-SOUP』学陽書房

お重やお弁当箱に詰めるほど頑張らなくていい。でも、手作りはしたい。なんて時には、前日に仕込んでおけばオッケーなものでシンプルオシャレ（もちろんヘルシー）にピクニックへGO!!



■ フライパンでちぎりパン

オーブンがなくても、キャンプ先でも焼けるパン！夏の暑さを利用すれば、外であつという間に発酵を促してパンが膨らんでくれます。

● 材料 (6枚分)

強力粉	240g	ドライイースト	6g
塩	ひとつまみ	水	130ml
アガベシロップ	小さじ2	オリーブオイル	大さじ1

● 作り方

- 1 ボウルに上から順にオイル以外の材料を入れ、少しまとまるまで箸などで軽く混ぜ合わせる。
 - 2 オイルを加えて表面が滑らかになるまで手でこねる。
 - 3 ラップをして（室温なら約60分、40～50℃なら約20分）一次発酵（生地が1.5～2倍になるまで）させる。
 - 4 空気抜きをして生地を16等分に丸めて油を塗ったフライパンに並べて（室温なら約60分、40～50℃なら約20分）2次発酵。
 - 5 フライパンに蓋（無い場合はアルミホイルの内側に油を塗って）をして弱火でじっくり焼き上げる。底の部分に少し焼き色が付いたらひっくり返して焼いたら出来上がり。もちろん、オーブンで焼いてもオッケーです。
- ※ 好みでハーブなどを混ぜ込んででもフォカッチャのような雰囲気を楽しめます。

■ グリンピースのポタージュ

夏になると爽やかな味が美味しく感じられます。生のグリーンピースを使って贅沢にするのもいいけれど、もちろん冷凍のものでもオッケーです。玉ねぎの甘さとグリーンピースの青いようなフレッシュな香りがほどよく混ざって、夏のお昼にちょうど良い味に。

● 材料 (4人分)

玉ねぎ（皮をむいてスライス）	200g	塩	ふたつまみ弱
グリーンピース生（または冷凍）	400g	水	200ml
じゃがいも（皮をむいて चौ切り）	200g	オーツミルク	好みで適量
オリーブオイル	大さじ1	（またはソイミルク）	
ローリエ（無くても可）	2枚		

*写真はキヌアパフとチャイブ、茹でたグリーンピースをトッピング

● 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れて、中火で玉ねぎを炒める。焦げ付かないように少しかき混ぜながら、しっかりとまるやかな甘い香りになるまで炒める。（*新玉ねぎの場合は、長く炒めるよりサッと素早く火を通した方が爽やかな軽さを楽しめます）
- 2 1の玉ねぎをベットにしてローリエをのせ、その上にじゃがいもをのせ、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで蒸し煮する。（*お鍋の種類によっても、大分違ってくるので、火加減は、弱の強～中の弱程度の幅で焦げ付かないように調整ください）
- 3 2に水を加え沸騰させたら、グリーンピースをじゃがいもの上にのせるように加え、塩を加え、蓋をして更に5～8分蒸し煮にする。
- 4 あら熱が取れたらフードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌し、ザルで濾して冷やしておく。食べる時にオーツミルクを加え好みの食感に調整していただきます。

■ ブリスボール 2種

シンプルだけど、エネルギーが詰まったヘルシーな可愛いおやつ。精製砂糖不使用のため、刺激的な甘さというよりは、優しいじんわり身体にも優しい自然の甘さです。ナッツやドライフルーツ、そのままだとあまり得意ではないという方にもおすすめです。

● 材料 (大きじサイズのボール各約30個分)

ドライ無花果	100g	くるみ生	80g
デーツ	100g	カシューナッツ生	80g
ドライアプリコット	100g	ヘーゼルナッツ生	80g
レーズン	100g		
レモンピール・無農薬レモン中2個分		コーティング用：ココナッツフレーク、ココアパウダー、	
オートミール	50g	キヌアパフなどお好みで	
カカオパウダー	30g	（*レモンピールは、レモンの皮をおろし器で削りキッチンペーパーなどに広げ余分な水分を飛ばしておく）	

● 作り方

- 1 ドライフルーツと粉類をフードプロセッサーに入れ、細かくなるまで攪拌し、ボウルに出しておく。
 - 2 フードプロセッサーでナッツをサッと回し、好みの細かさ（細かい粉状、少しクランチなど）にする。
 - 3 1に2を加えてよく混ぜ合わせ、状態を見て、まとまり難い時は、水を少々加える（小さじで調整）。
 - 4 ラップに大きじ2程度の量を取り、直径2cmほどのボール状に丸める。
 - 5 外側にコーティングの粉などをまぶす。
- * 写真は、ココナッツフレーク・キヌアパフ・ココアパウダーのコーティング。
* すぐ食べない場合は、直に手で丸めず、ラップなどを使った方が良いでしょう。冷蔵庫で保存すれば1週間程度は十分に楽しめます。



ニジャ

ドライフルーツシリーズ

新登場!



甘すぎないので朝食にもどうぞ!

ドライフルーツとは、フルーツから水分を取り除くことによって長期保存が可能な状態にしたものです。フルーツにはビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化作用成分が含まれるものが多くありますが、ドライにすることにより、その栄養価はさらに高くなり、気軽に健康や美容をサポートできるよようになります。様々な栄養素を摂取しやすいと共に、おやつとしてもヘルシーなことから常に人気の高い商品です。ドライフルーツ

の利点としては、長期保存ができるため旬を気にせずに好きな時に食べられます。カロリーはありますが食物繊維も豊富で満腹感を得やすいのでおやつ代わりに間食として食べれば、美容成分や普段の食事で不足しがちな栄養素を簡単に補えます。

そしてこの度、ニジャぶらんどにドライフルーツシリーズが登場しました。小ぶりかわいらしいパッケージ

ジは多すぎず少なすぎずのちょうど良いサイズ。もちろん有機のフルーツを使用しているので、お子さまのスナックとしても安心して美味しくいただけますね。

今回はしょうが、あんず、マンゴーそしてパイナップルの4種類の登場です。そのままでも美味しいフルーツですが、ドライすることによって天然の甘味と豊富な栄養がぎゅっと凝縮されているので、お子さんから年配の方まで、みなさんにおススメしたいドライフルーツです。もちろんおやつ代わりにそのままでも、ヨーグルトやシリアルの上トッピングにも気軽に使えるかわ

いいサイズのニジャドライフルーツシリーズをどうぞよろしくお願いたします。

有機のしょうが

皮を剥いた新しょうがを砂糖で煮込みました。辛さと甘さが絶妙のバランス。小さめのキューブで食べやすいサイズです。

しょうがは薬効のある食品として世界中で使われています。アジアでは2000年以上にわたり、自然の薬として、最強の抗酸化薬とされてきました。体を温め、喉にもとても良いしょうがスナックです。

ドライパイナップルとクリームチーズのマフィン

■材料 (6個分)■			
ホットケーキミックス	150g	溶かしバター	50g
卵	1個	ニジャ 有機のドライパイナップル	25g
牛乳	70ml	クリームチーズ	50g
砂糖	40g		

- 作り方■
- 1 ドライパイナップルとクリームチーズは1cm角に切る。
 - 2 ボウルに卵を入れて溶き、クリームチーズ以外の材料を入れて混ぜ合わせる。
 - 3 マフィン型6個に2を均等に入れてクリームチーズをトッピングし、180℃ (360°F) に温めたオーブンで20分焼く。

しょうが茶、しょうがクッキーやブレッド、マフィン、スコーン、チャツネ、トレールミックスナックツ、もちろんそのままスナックとしてもお楽しみ下さい。

有機のあんず

トルコ産の有機あんずを天日干しし、細かくカットしました。くっつかないよう有機の米粉がまぶされています。製菓材料やパン作り、ヨーグルトやシリアルなどに、もちろんそのままスナックとしてもお召し上がり下さい。

ドライあんずはベータカロテン、食物繊維や鉄分、カリウムが豊富に含まれており、体を温める性質があるそうです。

有機のマンゴ

有機栽培されたマンゴは手で丁寧にカットされます。95°Fまたはそれ以下でじっくりと乾燥され、自然の酵素とビタミンがたっぷり含まれています。砂糖は使用していません。現地では有機栽培の認定に伴う教育や供給が生まれ、このプロセスは、コミュニティの持続、ビジネスでの平等、高品質フルーツへと還元されています。

有機のパイナップル

完熟した有機パイナップルを洗浄、トリムし、75°F以下で丁寧に乾燥させました。その後、ほどの食べやすい大きさにカットしてあります。

パイナップルはビタミンB&C、そしてミネラルも豊富です。

甘酸っぱいドライパイナップルは焼き菓子、トレルミックスナッツやグラノラ、チャツネなどにも最適です。

アイスクリームの種類はお好みで！
大人のデザートとしてどうぞ。



ラムあんずアイスクリーム

- 材料 (4人分) ■
- アイスクリーム 200g
- ニジャ 有機のドライあんず 40g
- ラム酒 20g

- 作り方 ■
- 1 ドライあんずにラム酒を振って冷蔵庫で一晩置く。
- 2 お好みのアイスクリームに混ぜたり、トッピングしていただく。

ヨーグルトの水分が減って
まったりリッチな味わいに！
ニジャ ドライマンゴは
生の果実のようになります。



ドライマンゴのグreekヨーグルト風

- 材料 (2人分) ■
- プレーンヨーグルト 250g
- ニジャ 有機のドライマンゴ 40g

- 作り方 ■
- ドライマンゴを1cm角に切って、プレーンヨーグルトに混ぜ、冷蔵庫で一晩置く。

ドライしょうがのはちみつ漬け

- 材料 (作りやすい量) ■
- はちみつ 90g
- ニジャ 有機のしょうが 40g

- 作り方 ■
- ドライしょうがとはちみつを小瓶などに漬けておく。

はちみつに漬けておいて、
紅茶やレモンソーダーなどに。
しょうがもそのまま召し上がれます。



Gochiso
注目食材
白玉粉

もち米を加工した粉である白玉粉は、寒中に沈殿作業を繰り返し乾燥させるため、別名は寒晒し（かんざらし）、もしくは寒晒し粉とも呼ばれます。



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。

白玉粉のおやつレシピ

白玉粉で「もちりどら焼き」

〈材 料〉4個分（生地は8枚分）

卵 …………… 1個	白玉粉 …… 40g	粒あん …… お好みの量
砂糖 …………… 35g	水 …………… 40ml	クリームチーズ …… お好みの量
はちみつ …… 大さじ1 （または水あめ）	薄力粉 …… 35g	〈白玉団子用（約10個分）〉
牛乳 …………… 大さじ½	重曹 …… 3g	白玉粉 …… 50g
みりん …… 小さじ1	サラダ油 …… 適宜	水 …… 50ml

〈作り方〉

1. 薄力粉と重曹を合わせてふるう。
2. 白玉粉に水(40ml)を加え粉っぽさがなくなり耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる。（固い場合は少しずつ水を加えて調節 →後で薄力粉と混ぜる際に、混ぜやすくするために必要な行程です）
3. ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖を加えて、泡立て器で泡立てないようにすり混ぜる。
4. 3. にはちみつ（または水あめ）、牛乳、みりんを加えて混ぜ、1. の薄力粉、重曹を加え、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。さらに2. を加えて混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を引いて弱火で熱し、4. を流し入れ、直径8cmほどの丸形に整えて焼く。表面にぶつぶつと穴があいたら裏返し、焼き色が付いたら取り出し、粗熱をとる。

〈白玉を作る〉

1. 白玉粉に水を加え、粉っぽさがなくなり耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる。
2. 小さめに丸めて、沸騰したお湯に入れる。
3. お鍋の水面に浮いたら掬い取り、氷水に入れて冷やしたら完成！

※ 生地は粗熱が取れたら粒あん、クリームチーズなど好きな具材を挟んで出来上がり。



その製造手法は、もち米を粉にして水中で沈殿させ、水を加えながら挽きます。その乳液をふるいにかけ、沈殿したものを圧搾脱水させて天日乾燥させ、白玉団子などの和菓子の材料等に多く用いられます。

白玉粉が一般庶民に普及したのは江戸時代だと言われていますが、当時の日本では砂糖や餡などの甘味が庶民でも比較的手に入れやすくなっており、それにもなつて白玉粉も普及していったようです。

夏を代表する和菓子として馴染みのある一口大の白玉団子は、白玉粉を使って作られることで知られており、口の中にするりと入っていく口当たりの良さが特徴です。白玉粉の粒子が小さいので、その白玉粉を原料とする白玉もつるんとした仕上がりになるのです。



また、白玉でもちもちとした食感を楽しむことができます。白玉そのものには特徴的な味わいはなく、何か甘みを加えて味付けするのが一般的です。例えば、あんみつやみつめ、抹茶、パフェといった和風のデザートによく合います。白玉に黒蜜やきな粉をふりかけて食べたり、お餅のようにぜんざいの中に入れてみると、腹持ちの良いおやつになります。

今回は、白玉粉を使ったおやつレシピを紹介します。



〈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無い、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/>

つぶつぶコーンの「ポンデケーキヨ」

〈材 料〉20個分

とうもろこし	1本
(冷凍コーンやコーン缶でも代用できます)	
白玉粉	100g
豆乳	160ml
ホットケーキミックス	150g
粉チーズ	60g
卵	1個
塩・こしょう	少々

〈作り方〉

1. オープンは180℃(360°F)に予熱する。
2. とうもろこしは皮を付けたまま根元を2cm切り落とし、耐熱容器に入れてレンジ600Wで5分加熱。
3. 切り口を下にして立てて置き、両手でヒゲを握って皮を引き上げて中身を取り出し、身をそく。
4. ボウルに白玉粉、豆乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックス、粉チーズ、卵、塩・こしょうを合わせ、粉っぽさがなくなるまで手でこねる。
5. 3.のとうもろこしを加え、手で混ぜ込む。
6. 20等分して丸める。クッキングシートを敷いた天板にのせ、180℃(360°F)のオープンで20分焼く。
7. オープンから出し、粗熱が取れたら完成。



日本食のススメ

～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、企業のメニュー開発も行う。Instagram @yusukeyamamoto010



カリフォルニアの夏がやってきました。

この季節は梅干しや酢の物など、クエン酸が豊富な物で塩分補給、代謝を促し元気を回復しましょう。身体の渇きには水分よりもカリウムや夏野菜がオススメです。暑いお茶を飲んで心身共に健康な日々を楽しんでいきましょう。

◆作り方

1. とうもろこしは長さを3等分に切り、包丁で実をそぎ落とす。玉ねぎはみじん切り。
2. 中火で熱した鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れてしんなりとするまで炒める。火が通ったらとうもろこしも加えてさらに炒める。
3. 中火のまま水を入れ、ひと煮立ちしたら蓋をし、5分程加熱する。
4. 粗熱を取り、ミキサーに入れる。牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌し、ザルでこす。
5. 同じ鍋に戻し入れてひと煮立ちしたら、塩と薄口醤油を入れて味を調え火から下ろし、氷をあてて冷ます。
6. 冷えたら器に盛り付け、ウニに醤油（分量外）をかけて、スープの上のせて完成。

◎ポイント

玉ねぎととうもろこしが焦げないように丁寧に炒めます。とうもろこしと玉ねぎの自然な甘みが際立ちます。



たまごのピクルス

◆材料：3個分

卵	3個
米酢	大さじ3
梅酢	大さじ½
甜菜糖	小さじ½
にんにく（薄切り）	2枚
黒こしょう	5粒
赤とうがらし	1本
ローリエ	1枚

◆作り方

1. 卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら15分茹でて水にとり、殻をむく。
2. 保存容器に卵以外の材料を入れて混ぜ合わせ、一晚漬けたら完成。

◎ポイント

夏はカレーの出番が多くなると思うので、副菜にぴったり。酸味が食欲をそそります。

胡麻豆腐

◆材料：2人分

ニジャ 白いりゴマ	¼ カップ
本くず	¼ カップ
水	1と½ カップ
塩	小さじ¼
本ワサビ	少々

*分量のカップは日本式(200ml)です。

◆作り方

1. ニジャ白いりごまを十分油が出るまですり、水1カップを加える。
2. くずを½カップの水で溶く。
3. ボウルに1.と2.を合わせザルでこし、塩を混ぜる。
4. 鍋に3.を入れて火にかけ、木べらでかき回しながら練る。
5. 煮立ってきたら弱火にして20分程練り続ける。
6. 5.の粗熱が取れたら好きな大きさにラップで丸め、冷水で冷やし固めて完成。
7. 本ワサビを添える。

◎ポイント

お好みで少し醤油をつけてお召上がりください。上にのせる薬味で季節感が変えられます。



セロリと塩麴のペペロンチーノ

◆材料：2人分

スパゲッティ …… 160g
 セロリ …… 2本
 ニンニク …… 1片
 唐辛子 …… 1本分
 (輪切りタネ抜き)
 オリーブオイル …… 大さじ2
 ニジヤ塩麴 …… 小さじ1
 黒こしょう …… 少々

◆作り方

1. セロリは2mm程の輪切りにし、にんにくはみじん切りに。
2. 深めの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、塩を入れて、セロリとスパゲッティをゆで始める。
3. フライパンに、オリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火にかける。
4. 香りが立ったら、塩麴を入れる。
5. 茹で上がったスパゲッティを 4. に混ぜ、味をみて足りなければ塩麴を足す。最後に黒こしょうをふりかけ完成。

◎ポイント

セロリをクタクタに茹でると、ソースとなってからみます。茹でたパスタの水気を少し残しフライパンでゆすりながら油と乳化させるとサラリと仕上がります。



とうもろこしとウニのスープ

◆材料：2人分

とうもろこし …… 1本 (150g)
 玉ねぎ …… ½個
 水 …… 100ml
 牛乳 …… 300ml
 ウニ …… 1パック
 塩 …… ひとつまみ
 無塩バター …… 10g
 薄口醤油 …… 小さじ1



みかんとグレープフルーツのシャーベット

◆材料：2人分

みかん …… 2個 (250g)
 グレープフルーツ …… 1個 (250g)
 牛乳 …… 80ml
 砂糖 …… 20g

◆作り方

1. みかんとグレープフルーツの皮をむき、牛乳、砂糖と一緒にミキサーにかける。
2. サルで濾しながらバットに入れ、ラップをかけて冷凍庫に入れる。時々取り出してかき混ぜ、計2時間ほど冷やし固める。
3. 固まったら器に盛り付けて完成。

◎ポイント

甘さ控えめ、酸味の効いたシャーベットは夏にぴったりです。牛乳を植物性のミルクに変えるとより爽やかに仕上がります。



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。



アートパン



パン作りを楽しく! 出来上がりが華やかで喜ばれるアートパン。プレゼントされたら、うれしくなっちゃいますね。パン作り初心者やお子さんでも手軽に作れるレシピをご紹介します。

生地は、ただ捏ねるだけでもしっかり膨らむ配合です。出来上がった生地を絵を描くキャンパスのように彩りが綺麗な好みの野菜をトッピングして焼いてみましょう。小さく焼いても大きく焼いても OK! パンの形も自由自在です。

パン生地はフォカッチャ生地で、オリーブオイルの香りが香ばしく、冷めても美味しいです。栄養満点 & 愛情いっぱいオリジナルアートパンができます。

日常の食卓に、小さく作ってお弁当に、そして特別な日のお祝いにもおすすめです。



◆材料 (30cm丸型パン 1台)

※アメリカ式計量カップ使用

- ニジヤ強力粉..... 1+1/2cup (180g)
- ニジヤ薄力粉 1cup (120g)
- インスタントドライイースト 大さじ1 (8.5g)
- 35℃ぬるま湯..... 3/4cup (175ml)(50g)
- オリーブオイル..... 大さじ3 (35g)
- 塩 小さじ1/2 (2.5g)

◆必要な調理器具

計量器、メジャーカップ(アメリカのカップ240ml)、大ボウル1個、ゴムベラ、スケッパー、ラップ、刷毛

◆作り方

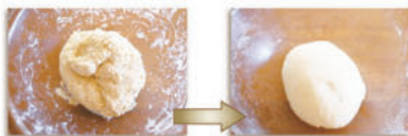
1. ぬるま湯に、イーストを振り入れ5分ほど置いておく。ふつふつと泡が出てきてイースト菌を活性化させてから使う。



2. 強力粉、薄力粉をよく混ぜ合わせ、オリーブオイルと1で作ったイースト液を一気に加えてカートや固めのゴムベラでひとかたまりになるまで混ぜる。



3. ボウルの中で生地が滑らかになるまで15分捏ねる。



▲捏ね始め5分後の生地の様子 ▲15分捏ねた生地の様子

4. 捏ねた生地の表面に乾燥防止のためにオリーブオイルを塗り、ボウル中央に置き、ボウルにラップをして温かいところで1時間発酵させる。



▲捏ね終えてラップをする ▲発酵1時間後の生地の様子

5. 天板の上にオープンシートを敷いてオリーブオイルを塗り、その上に生地を移す。手で好きな大きさ・形にする。お好みの野菜をのせてアートを描く。再度乾燥防止のためにオリーブオイルを塗り、塩を振りかける。



6. 上からラップをふんわりおせ、温かいところで30分さらに発酵させる。その間にオーブンで392F(200℃)に予熱しておき、20分焼く。

▼POINT: 生地を小さく焼く時は、10分位焼き時間を短くする。

野菜が焦げそうな時は、上にアルミ箔をのせて焼く。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 準師範。NY・The International Culinary Centerにて学ぶ。自宅で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。

©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



肌・心・体の 良循環

夏ですから 美肌食でおもてなし



尾崎 富美 (おぎき 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
住。California State University Fullerton修辞学部卒業後、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

『あなたの美しい手元、
意外と見られています!』

暖かな日差しが窓を通過する中、
今年も本格的な夏を迎えました。ワ
クチン接種も広まり、やっと経済が
動き出している中、制約が多い生活
が続きますが、少しでも日々心豊か
に、小さな幸せを感じられる夏を迎
えたら、と願います。

一年ほど前には予測のつかない状
況に直面し、感染症予防として「マ
スク着用」はほぼ必須となり、私達
の生活は一変しました。中でもマス
ク着用の習慣による肌への負担が
話題をよくぶなか、次に悩まされて
いるのは、手洗いとアルコール消毒
の回数が多くなったことによる「手
荒れ」です。

年齢が出やすいとも言われる手
元。美しい手元といえば、所作の
中でも特によく見られている場所
です。指先を揃えてピンと伸ばしてい

る手元はスマホを触るときやパソコ
ンを打つとき、飲み物を飲むとき、
扉の開け閉めや美味しいお料理を口
に運ぶとき、そして誰かに何かを渡
すときも、意外なところで見られて
います。上品で美しい印象であれば
好感度がグッとあがりますが、今回
は気になる「手元のあれこれ」につ
いてお話ししたいと思います。

感染症対策の一つでもある手洗い
と消毒液を塗布する回数が必然的
に増えた今ですが、弊社へフェイ
シャルでお越しのお客様も最近で
は手荒れ以外に爪荒れ、手湿疹、ひ
び割れ、指先のささくれなどのト
ラブルに見舞われ、ハンドマッサ
ージ中に相談を求められる方が多いの
が現状です。こまめな手洗いや手
指消毒が増えると肌も弱くなり、
手の甲がかぶれやすい傾向にある
ことを感じられている方も多いの
ではないでしょうか。

手荒れの要因は様々ですが、元々

わたしたちにある皮脂や天然保湿成
分が流出し、皮膚表面の角質層のパ
リア機能が低下し、乾燥した状態に
なることで手荒れを起こしやすいな
ります。そしてわたしたちが普段か
ら使っている手指の消毒液にはアル
コール(エタノール)を高濃度に含
むものが多く、手肌の水分量が減っ
てしまっても言われています。手荒
れや爪荒れを放置すると皮膚が硬く
なり、爪周りの皮が剥けてしまい、
手肌の表面に傷が生じやすくなり、
汚れやウィルスが侵入して重症化す
る場合もあります。

手荒れ、爪荒れ対策には、お手入
れ次第で印象もぐっと変わってい
ます。最初に思いつくのは速やかな
ハンドケア。感染症対策に気を取ら
れてしまい、つい保湿ケアを怠って
しまいがちですが、ぬるま湯でこま
めな手洗い、消毒液、ハンドクリー
ムの順番で、普段から一生懸命に使

う手肌も労わってあげると良いです
よう。ハンドクリームを塗布する順
番としては、まずは手の甲に真珠一
粒分を取り出してからゆっくりと伸
ばし、手のひら、指の間、爪周りに
も丁寧になじませてみましょう。手
肌が弱くてかぶれやすい方は、手洗
いと消毒液を塗布した後、顔用の
美容液やゲル、更には少量のオイル
で一旦潤い膜を与え、肌が乾燥しな
いうちにこっくりしたハンドクリー
ムを用法どおりに塗ると、肌質感も
高まるでしょう。唯、どうしても手
荒れの症状が進行して悪化されてい
る場合には、速やかに専門医へ受診
されることをお勧めします。

- 1 必ずぬるま湯で洗い、こすりすぎ
ない。
- 2 外出の際の手洗いは後はハンドド
ライヤーの使用を避けて、ペーパー
タオルやお手持ちのハンカチなど
でやさしく水分を取り除き、拭き
残しがないようにする。
- 3 食器洗いの際には専用のゴム手袋
を使用することで、食器洗剤が直
接手に触れるのを防いでくれま
す。食器洗いの前にたっぷりとハ
ンドクリームを塗布してから手袋
を使用すると、食器洗い中のぬる
ま湯による保湿が高まるというわ
れています。
- 4 就寝前も手肌の保湿ケアを。ハン
ドクリームを塗布した後、市販さ
れているおやすみ用の手袋を利用
して夜のハンドパックを。翌朝の
手肌状態に違いが出来ます。(就寝

中にうっかり手袋が抜けてしまっ
てもありますが!)

- 5 ハンドクリームを日頃から手に取
りやすい場所へ置いたりするこ
と。デスクの上やキッチン、お風
呂場やソファの横、更には常備
用としてハンドバッグに入れてお
出掛けの際に持ち歩くなど。うっ
かり塗り忘れたことを防ぐことが
できるでしょう。

勿論、手指のウィルス対策には洗
い流すことも重要となりますが、手
洗いがどうしてもできない場所にい
るときはアルコール消毒が有効とさ
れています。然しながら手荒れ防止
を考えると、アルコール消毒を少し
控えてまずは手洗いを優先されると
良いでしょう。

最近では様々なハンドクリームが
販売され、サロンをはじめ、オンラ
インやスーパーマーケットなど様々
な流通チャネルを通じて簡単に入手
できます。価格も様々で、中でも高
級ハンドクリームの平均額が日本円
にして一本3000円から5000
円のものもあり、更にプレステージ
なものでは一本8000円以上する
ものも目にします。「今日も忙しい
わ」と言いながら車内の信号待ちの
ときでも、「今日も疲れたわ」とご
自宅でつぶやきながらも、心も体
も労わりながらハンドクリームを塗
布するひとときを大切に。
ハンドクリームを選ぶポイント
としては、効果や使用感を確かめな
がら、伸び具合や使い心地の良いも
の、そしてお好みの香りなどにもこ
だわってみてはいかがでしょうか。



① チェリーストーン貝のビール蒸し、プチサラダ添え

■材料：(3~4個分)

きゅうり…………… 中サイズ 1/2 本
レモン…………… 1/4 個
チェリーストーン貝(殻付き)… 3~4 個
バター…………… 5g
ビール…………… 1 缶(約 250 ml)
まきご…………… 適量
海藻ミックス…………… 適量
氷(飾り用)…………… 適量

〈キウイドレッシング〉

バルサミコ酢(白)…………… 大さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ1
ニジヤ 30%薄塩しょうゆ …… 大さじ1
キウイ …… 1 個



■作り方

- ① チェリーストーン貝を良く洗い、1時間ほど塩水に漬け込む。
- ② フライパンを弱火で熱し、バターを置いた後にチェリーストーン貝を入れ、ビールを全体にかけてからふたを閉じる。殻が開くまで中火で10分ほど蒸し焼きにする。蒸し終えたら火を止めて粗熱を取る。
- ③ 粗熱をとっている間にきゅうりを細切りにしておく。飾り用の氷をお皿の上に盛り付け、その上に海藻ミックスを広げる。
- ④ 身がついていないチェリーストーン貝の殻を取り除き、身が付いている側に、細切りにしたきゅうりとまきごをのせる。
- ⑤ ④をお皿に飾りつけ、全体にレモンを軽くしばって出来上がり。混ぜ合わせた〈キウイドレッシング〉をかけて召し上がると良い。

夏といえば旬の野菜サラダとフルーツを含んだドレッシングでいただきたいもの。カルシウムや貧血予防にもなる鉄分が豊富なチェリーストーン貝を使ってみました。健康な皮膚にビタミンCとうるおい効果のレモンとキウイの融合を生かして。そしてきゅうりやまきごによって見た目も豪華に彩ります。おうちご飯の前菜に涼しげなひとときを。

② ウニとすり身のお吸い物

■材料(5~6個分)

〈すり身のタネ〉
すり身…………… 350g
れんこん…………… 100g
大葉…………… 1パック
刻みしょうが…………… 1片
ニジヤ塩レモン…………… 小さじ1
片栗粉…………… 大さじ1
卵白…………… 1個分
(ボウルにしっかり混ぜておく)

〈だし汁〉
水…………… 800 ml
くばらあごだし入り白だし… 60 ml
ウニ…………… 6~7 枚

■作り方

- ① れんこんは皮を剥き、細切りにしてから4等分にし、酢水にさらし水気をよく切っておく。大葉としょうがは千切りにする。
- ② ボウルにすり身を取り出し、卵白とニジヤ塩レモンを入れ、ゴムへらで滑らかにしてから①を入れて混ぜ合わせる。片栗粉も入れ、更に混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせたら6~7等分に分けて楕円形に成型する。
- ④ フライパンを弱火にして、楕円形にしたすり身の表面を軽く焼く。
- ⑤ 小さい鍋に〈だし汁〉の材料を入れて、弱火で煮込む。
- ⑥ 粗熱を少しとったら、お椀に焼き上げたすり身を入れてからだし汁をゆっくりかけて、最後にウニを添えれば出来上がり。

夏といえばウニが美味しい季節。その滑らかな口当たりと塩味は活性酸素から細胞を守ることに、乾燥肌やニキビ肌を防ぐ働きが期待でき、肌健康を高める優れものです。更にすり身を使い、ビタミンCによる美容効果が抜群のれんこんや大葉をまぜることにより、肌のハリやコラーゲンの生成をたすけます。夏を彩る一品を是非味わってみては。



③ 大豆粉をつかった美肌ピザ

■材料(約4人分)

〈ピザ生地〉
大豆粉…………… 100g
たまご…………… 1 個
オリーブオイル…………… 大さじ1
塩…………… ひとつまみ
水…………… 大さじ3

〈お好み具材〉

オレンジパプリカ…………… 1/4 個
ニジヤサラダチキン…………… 1/2 袋
ピザソース…………… 約 200g
モッツアレラチーズ… お好みで適量
ローズマリー(生) …… 飾り付けで適量

■作り方

- ① 〈ピザ生地〉の材料を混ぜ合わせる。生地が出来たらラップに包み、30分ほど冷蔵庫に寝かせる。
- ② オレンジパプリカは細切りにする。ニジヤサラダチキンを一口大に切っておく。
- ③ ①の生地を冷蔵庫から取り出し、麺棒で薄くのばす。のばした生地の上にピザソースをのせ、②の具材をお好みでのせてからモッツアレラチーズをのせる。
- ④ オーブンを355°Fに設定して予熱をし、クッキングシートを鉄板の上のせてピザをおく。
- ⑤ ピザをオーブンに入れ、10~15分で様子を見る。チーズがとろけて具材がグズグズ焼けたら火をとめ、オーブンから取り出す。カリッと仕上げたい場合は、さらに5分ほど焼くと良い。
- ⑥ 焼き上げたピザの上にローズマリーをのせ、個別に切ってお皿にのせれば出来上がり。



夏のおもてなし料理も多様ですが、今回は大豆粉を使ったピザに挑戦してみました。低糖質で高たんぱく大豆粉は食物繊維がたっぷりなので、腸内環境に優しく、アンチエイジングに導く美肌効果もばっちり。生地にのせる具材はお好みですが、今回はサラダチキンとビタミンCとEが豊富なオレンジパプリカを。美味しいお酒をたしなみながら、温かい日差しと爽やかな夏風が食欲をそそりますね。

「ニジヤオーガニック塩レモン」で美しい手を更に美しく！
週に1~2回、おやすみ前にぜひお試しください。ただ、お風呂上りにニジヤオーガニック塩レモンをそのまま使うのではなく、お風呂上りにニジヤオーガニック塩レモンを小さじ1/2杯、右手と左手の甲を合わせたまま、指や爪周りのキューティクルも軽く1~2分マッサージュを行った後、ぬるま湯で流しましょう。流した後は清潔なタオルで軽く水気を吸い取り、お手持ちのハンドクリームを塗って保湿します。
キリっとしたさわやかな香りが抜群のレモンが、手も気分もスッキリ。手の透明感を瞬時に取り戻すことが期待できますよ。



年に一度のお楽しみ
特製梅干し

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。ニジヤ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。今日もニジヤ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。

夏です。ギラギラの太陽の下元気に遊びまわる子供たちを横目に、フィルおじさんは少し夏バテ気味かもしれません。そんな時は決して無理をせず、涼しいところでスタミナのつく食事をがっつりといただきたいところですが、やはりもうそんな量も食べられなくなってきたおじさんです。そんなフィルおじさんの元気の源といえば、梅干し！ クエン酸が豊富な梅は、疲労回復や血液サラサラなどうれしい効果がいっぱい！ 健康に良いことはよく知られていますが、夏の暑い季節は特に夏バテや熱中症予防、食中毒防止などなどなくてはならない梅干しなのです。フィルおじさんに言わせると、クエン酸はミネラルの吸収を促進させる働きや食事で取り込んだ糖質や脂質、ビタミンなどをうまくエネルギーに変えて身体に補充してくれる働きがあるので、《梅干しを食べる→酸っぱくて唾液がたくさん出る→胃が活発化する→食欲が出て、ごはんをしっかり食べられる→クエン酸が食事で摂取した栄養を上手に身体に取り込んでくれる》という暑い夏を乗り切る体力をつけるための良い流れが生まれるのだそうです。

さすがフィルおじさん、だから毎年この時期の梅干し作りは欠かせません。そこで今年の梅干し作りにかっこいいお邪魔して、作り方をちゃっかり伝授してもらいました。

梅の季節はとても短いので、ニジヤでの販売はすでに終了しているかもしれませんが、ぜひ来年の梅の季節の参考にしてくださいね。

【材料】

- 梅 …………… 1Kg
- あら塩（梅の重さの15%） …… 150g
- 白糖（塩の重さの20%） …… 30g
- 〈色付け用〉
- 赤紫蘇の葉 …… 正味 150-200g
- あら塩 …… 30-40g
（葉の重さの20%）
- 〈その他〉
- バット（22cmx28cmx5cm） 2枚
- 冷凍用 Ziploc 袋（大）
- ゴム手袋、竹串、重し用の缶詰



2



1) をきれいに洗い、実のへたを竹串でとる。

1



青梅は袋等で密閉状態にして室温で2-3日置き、若干黄色くなる迄熟させる。

3

その後、1-2時間程水に漬けてアクを抜き、ザルにとって水気を切る。



色付け: **3**



発色した梅酢と赤紫蘇を袋に戻し梅の上に葉を乗せて封をしっかりと、バットに重しをして7月下旬まで置いておく。

色付け: **4**



8月上旬の天気の良い日に、梅を袋より取り出しバットに並べ干す。赤紫蘇も梅酢を搾り干す。夕方に取り込み、翌朝は梅の天地を返し干す。3日間繰り返す。

5

きれいな密閉ガラス容器に梅を入れ、梅酢で乾かした赤紫蘇（半分程）を浸し梅の上に置き冷暗所に保存。12月末位迄置くと塩がなじみ食べやすい。更に1-2年置くと味が円やかになる。
* 残り半分乾燥赤紫蘇はミキサー等で攪拌し、ゆかりにして保存。



色付け: **1**



赤紫蘇の葉をきれいに洗い、水気を十分に切る。ボウルに葉と半分の塩を入れゴム手袋をつけ、葉に塩を揉み混むようにして手のひら位までの大きさにし、アクを搾る。更に残り半分の塩で繰り返し、アクを軽く搾る。ボウルのアクを拭き取る。

色付け: **2**



梅の袋から半分の梅酢を1)のボウルに入れ赤紫蘇の葉をほぐすようにして発色させる。

4



Ziploc袋にあら塩と白糖を入れ良く混ぜ合わせる。その中に3)の梅を4-5回に分けて塩と砂糖を塗すように入れ、しっかりとZiplocの封をし梅が平らに成るようにし、他のバットを重ねる。梅の重量の2倍の重し(2kg)を乗せておく。

5



その後、2日程で梅酢が上がってきたら袋の天地を返し(上下を返す)、重しをしておく。

6

4日程で梅全体に梅酢が上がってきたら、重しを半分の重さにする。その状態で赤紫蘇が出回るまで置いておく。

*この梅酢は白梅酢で香りが強く、梅びしおなどに使えます。色付け前に大きさ5程別途とり分け、冷蔵庫で1年保存可能。

梅醤油

【材料】
梅干し …………… 3-4個
ニジヤ減塩醤油 …… 大さじ5

【作り方】
消毒済み密閉容器に材料を入れ、室温にて、3日間置き、梅干しと醤油別けて冷蔵庫で保存。梅干しは減塩されて食べやすく、醤油には旨みが増えて、魚や肉料理、特に刺身醤油におすすめ。

梅干して作る 梅びしお

【材料】
梅干し …… 8-10個(種を除き正味100g) / 白糖 …… 50g (梅干し果肉正味の半分) / 白梅酢 …… 大1-1/2

【作り方】
1 梅干しは竹串で数ヶ所穴をあける。ホウロー又はステンレスの鍋に入れ水(分量外)をひたひたにいれる。沸騰後、弱火で20分間煮て煮汁を切り更に、ひたひたの水をいれ同じく10分間煮る。ザルで水気を切り、種を除き果肉が滑らかになるまで包丁でたたく。
2 果肉を鍋に戻し白糖をいれ弱火でとろみが付くまで(杓子よりポツと落ちる程度)煮詰め、仕上げに白梅酢を入れる。消毒済容器に入れ冷蔵庫で1年保存可能。
* 梅風味の甘酸っぱい味で、和風料理の梅和え、中華料理の甘酢あん(酢豚、エビチリ等)、サラダドレッシング等に使用できます。



「梅のはなし」

「梅はその日の難のがれ」ということわざをご存じでしょうか? 日本人は古くから疲労回復、防腐作用、風邪の予防など、経験的に梅干しを健康食品として利用してきました。平安時代には薬として用いられ、戦国時代には梅干しと米の粉、氷砂糖を練った「梅干丸(うめぼしがん)」が兵士の保存食として重宝されていたようです。梅干しの酸っぱさはクエン酸が含まれているからで、梅は果実の中でクエン酸の含有量が最も多く、小さな1粒にレモン2~3個分も含まれるそうです。クエン酸は血液をサラサラにし、血流を改善して免疫力を高め、風邪やインフルエンザにかかりにくくする効果があります。近年では胃炎や胃潰瘍、胃がんの原因となるピロリ菌の活動を抑制する効果も認められています。さらには、体内のエネルギー代謝を活性化させると同時に、疲れの原因となる乳酸を分解して体外へ放出するため、疲労回復の効果も期待できます。防腐作用は、梅干しの香りに含まれる安息香酸(あんそくこうさん)によるものとされ、カビなどの繁殖を抑える抗菌・静菌効果を持っています。梅干しおにぎりや白いご飯の真ん中に梅干しを置いた「日の丸弁当」が携行食として親しまれてきたのは、この効果を経験から学んだためだということです。また梅干しの酸っぱさは唾液分泌を刺激するため唾液には食欲増進や殺菌の効果があるだけでなく、赤ちゃんのよだれと同じ成分。パロチンという若返りホルモンも一緒に分泌するとされているため、美容にもよさそうです。他にも、ポリフェノール類による糖尿病の予防作用、血圧上昇を抑えて動脈硬化を予防する効果、カルシウムの吸収を助ける働きがあるとされています。最近では、梅干しを熱することで生ずるバニリン成分が、脂肪細胞の肥大化を抑え、ダイエットに効果があることも分かっています。小さいながらもその刺激的な味は、なかなか好きになれないヒトも多いかと思えます。そのまま食べるのではなく、まずは食事に添えることで料理全体の味をひきしめ、アクセントを加えてくれる存在として梅干しを楽しんでいただきたいと思えます。



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けます。—



食べ盛りに大ウケ！子どもたちの胃袋をわしづかみ。ハッピーになれるアメリカンドッグ。米粉の、油を吸いにくい特徴を生かしました。さっぱりヘルシー！定番のおやつ “アメリカンドッグ” を作ってみましょう。

米粉の吸油率は小麦に比べ 25% 低いです。だから外はカリッと、揚げたてのサクサク感が長持ち。冷めてもぱりぱり美味しく、ソーセージ以外でもこの衣でチーズ、ちくわ、ジャガイモなどでアレンジしても楽しいです。

乳製品、卵も使いませんので、アレンジ次第で用途は広がります。

米粉のアメリカンドッグ



◆ 材料 (アメリカンドッグ 4 本分)

※ アメリカ式計量カップ使用

パン専用米粉 ½cup/2.6oz/77g
 片栗粉 ½cup/1.8oz/50g
 絹豆腐 大さじ 2 / 1.8oz/50g
 砂糖 大さじ 1 / 0.4oz/12g
 ベーキングパウダー 小さじ 1 / 0.1oz/4g
 塩 2つまみ
 水 ⅓ cup/2.3oz/66g
 揚げ油
 (フライパンの底から 2inches/6cm 程度の量)

〈必要な調理器具〉

計量器 (アメリカのカップ 240ml、大中ボウル
 各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

- フライパンに油を入れて準備する
- 皮なしウインナーに串がついていない場合、串をつけておく
- 皮なしウインナーに切れ目をつけておく

◆ 料理のポイント

- 皮つきのソーセージを使うと、揚げる時にソーセージが割れて油はね、油っぽくなります。
- 揚げる温度が高すぎると表面は焦げやすくなります。低温であげると油っぽい仕上がりになります。
- 串につく油が気になる時は、揚げ終わってから、串に刺しても良い。
- 揚げずにフライパンまたはホットプレートで焼くことも可能です。

◆ 作り方

1. 米粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を大きなボウルに入れて片栗粉の粒が残らないようによくかき混ぜて合わせておく。* 粉ものだけで丁寧に混ぜる。
2. 合わせた粉類に絹豆腐を加えてさらに混ぜる。* 絹豆腐を切るようにして粉に混ぜる。
3. 水を加えてさらに生地が滑らかになるまで、よく混ぜる。



4. 生地を4等分に分ける。手に揚げ油を少し付け、1個分の生地を楕円形に丸める。



5. 米粉の生地の中央に串付きのウインナーを置き、両手で生地で包み、表面をしわや穴がないように綺麗に成型する。



6. フライパンに入れた油を320F (160°C) に温める。



7. 揚げる前に、形を整えて油に入れる。途中、ひっくり返して、黄金色になるまで揚げる。



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。米回滞在経験を活かし簡単に季節感のある家庭で簡単に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～

2

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、体内リズムのス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エネルギーをチャージ！1日の始まりの朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。



きのこたっぷり 生姜風味のしらたきスープ

〈材料〉2人分

しめじ	-----	½房	【スープ】		
玉ねぎ	-----	½個	水	-----	700ml
キャベツ	-----	100g	コンソメ	-----	小さじ3
にんじん	-----	½本	生姜 (チューブでもOK)	-----	少々
ハム	-----	100g	塩	-----	少々
しらたき	-----	150g (½袋程度)	こしょう	-----	少々
オリーブオイル	-----	小さじ2			

〈作り方〉

1. 野菜とハムは食べやすい大きさに切り、鍋にオリーブオイルを入れて、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、スープの材料としらたきを加えて、中火で加熱する。
3. 沸騰したら、ふたをして弱火にして10分程煮込み、塩・こしょうで味を調えて完成。

コンソメをベースにした生姜風味が効いた野菜スープです。
低カロリーでヘルシーなしらたきは腹もちが良いので朝ごはんにぴったり。



じゃがいもとブロッコリーのミルク味噌スープ

〈材料〉1人分

ベーコン	-----	4枚程度	【スープ】		
じゃがいも	-----	中1個	水	-----	200ml
しめじ	-----	½房	牛乳	-----	200ml
玉ねぎ	-----	½個	味噌	-----	大さじ2
ブロッコリー	-----	¼個	和風だしのもと	-----	小さじ1
にんじん	-----	¼本	塩	-----	少々

〈作り方〉

1. じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切る。にんじんはいちょう切り。玉ねぎ、ブロッコリーとベーコンも食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
2. 鍋に具材と水を入れて中火にかけ、煮立ったら和風だしのもとを入れ、ふたをして弱火で具材に火が通るまで3分程煮る。
3. 味噌を加えて溶かし、牛乳を加えて混ぜ、塩で味を調えて再び煮立つ直前まであたためて完成。

野菜の旨味がたっぷりと詰まった和風ミルクスープ。
まろやかな味噌と優しい和風だしの風味がポイントの朝食スープメニューです。

にじや食堂

11

にじや食堂によろこぶ！

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、いつときには、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 —

夏野菜と鶏肉の味噌炒め定食

- 夏野菜と鶏肉の味噌炒め
- あさりの味噌汁
- サラダチキンときゅうりの梅ポン酢和え
- スライスオニオン南瓜サラダ

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 夏野菜と鶏肉の味噌炒め

甘辛風味でご飯がスむ! 夏バテ防止のスタミナメニュー

《材料》(2人分)

鶏肉 300g
 ナス 2本
 ピーマン 3個
 エリンギ 1本
 玉ねぎ 1個
 にんにく(みじん切り) ½片
 しょうが(みじん切り) ½片
 サラダ油 大さじ2

《調味料》

■ 醤油 大さじ1
 ■ 味噌 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1

片栗粉 大さじ1
 (同量の水で溶いておく)

すりごま 少々

《作り方》

1. フライパンにサラダ油を大さじ1入れて中火で熱し、水気を切ったナスを炒める。しんなりしたら、いったん取り出す。
2. フライパンをキッチンペーパー等でサツと拭き、再度サラダ油を大さじ1入れて、みじん切りにしたにんにく、しょうがを中火で熱し、香りがたってきたら鶏肉を加えて炒める。
3. 鶏肉の色が変わったら、玉ねぎ、ピーマン、エリンギを加えて炒め合わせる。野菜がしんなりしたら、ナスを戻し入れ、サツと炒め合わせる。
4. 混ぜ合わせた《調味料》を全体にからめるように炒め合わせ、最後に水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。器に盛り、すりごまを振りかける。



汁物 あさりの味噌汁

貝汁の旨味たっぷり味噌汁

《材料》(2人分)

あさり 200g
 酒 大さじ1
 ■ 和風だし 小さじ1
 ■ 味噌 15g (大さじ3)
 水 400ml
 小ねぎ(小口切り) 適量

《作り方》

1. あさは砂抜きして、殻と殻をこすり合わせてよく洗い表面のヌメリをしっかり取り、ザルに上げて水気をきる。
2. 鍋に水、あさり、酒を入れ、和風だしの素を入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら弱火にして、あさりの口が開いたら、アクを取って火を止める。
3. 味噌をだし汁で溶きのばしながら加える。お椀によそい、小ねぎを散らして完成。



▲ 無添加
和風だし



▲ 有機味噌
熟成こうじ、米こし
純粋生味噌

副菜2 スライスオニオン南瓜サラダ

レンジで加熱した玉ねぎの甘味がポイント!



《材料》(2人分)

かぼちゃ ½個
 玉ねぎ ½個
 マヨネーズ 大さじ3
 塩 少々
 こしょう 少々

《作り方》

1. かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約6分加熱する。
2. 玉ねぎは縦に薄切りにし、長さ半分に薄く切る。耐熱皿にのせてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。加熱後玉ねぎは水気を絞っておく。
3. かぼちゃの粗熱が取れたら、玉ねぎとマヨネーズを加えて全体を和える。
4. 塩とこしょうで味を調べて、完成。

副菜1 サラダチキンときゅうりの梅ポン酢和え

梅ポン酢のさっぱり風味が夏らしい副菜



《材料》(2人分)

■ サラダチキン 1パック
 きゅうり 1本
 ■ 乾燥わかめ 3g
 梅干し 大2個
 ■ ほん酢 大さじ2
 塩 小さじ½
 ■ 花かつお 少々
 ■ いらごま 少々

《作り方》

1. きゅうりは輪切りにして塩をふり、10分ほど置いてから水けを絞る。
2. わかめはたっぷりの水につけて戻し、水けをきる。
3. サラダチキンは縦半分に切り、小さめの一口サイズのそぎ切りにする。梅干しは種を除いて、包丁の背で軽くたたいて、たたき梅にしておく。
4. ボウルに、ほん酢、たたき梅、サラダチキン、わかめを入れて混ぜ合わせてから、最後にきゅうりを加えてざっと混ぜる。
5. 器に盛り、花かつお、いらごまを振りかけて完成。

今回は、夏バテ防止の麺レシピをご紹介します。
低カロリーだけど高たんぱく、そしてジューシーなサラダチキンで食欲増進の冷やしうどん！材料は全てニジヤで揃う簡単男飯メニューです。



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。

**ベーコンと緑黄色
野菜のオイマヨ炒め**

調理時間
5分



■ 材料: 2人分

ベーコン 4枚程度
にんじん 1/3本
玉ねぎ 1/4個
キャベツ 1/8個
しめじ 1/3房
オイスターソース・大さじ3
マヨネーズ 小さじ3
塩 適量
こしょう 適量

● 作り方

1. ベーコンは1~2cm幅に切っておき、野菜類は食べやすい大きさにカットする。
2. フライパンにマヨネーズをひいてベーコン、にんじんを炒め、他の野菜を続けて入れて炒める。
3. 火が通ったら、最後にオイスターソースを回しかけて、塩こしょうで味を調えて完成。

男飯ポイント

緑黄色野菜をたっぷり使ったビタミン豊富な男飯野菜メニューは、男らしくサッと炒めて手早く作るのがポイント。健康的にバランスの良い食生活を心がけましょう！



**サラダチキンの
冷やしおろしうどん**

調理時間
15分



■ 材料: 2人分

冷凍うどん 2玉
ニジヤサラダチキン . . . 1パック
大根おろし 30g
しらす 30g
ゆで卵 2個
刻みネギ 適量
ニジヤめんつゆ(お好みの濃さまで
水で薄めておく) 適量

● 作り方

1. 冷凍うどんをサッと茹で、氷水で締める。サラダチキンは、5mm幅にスライスする。
2. 器に水切りしたうどんを盛り、上にスライスしたサラダチキン、刻みネギ、大根おろし、しらす、ゆでたまごをトッピング。
3. 冷やしためんつゆをかけて完成。

男飯ポイント

麺に乗せるトッピングはアレンジ次第で、“俺だけの男飯”になります！

歴史めし

1

私たちのルーツである日本。その長い歴史の中でそれぞれの時代に生き抜いたどんな人でも食事をしていたはず。

それは私たちの想像をはるかに超えた料理だったかもしれません。人々は生きるために食べていくことを大前提に、もっと美味しく、もっと便利に、もっと日持ちのするように……とそれぞれの土地で工夫に工夫を凝らしながら徐々に変化を遂げていき、それらは脈々と現在に続いているような気がしています。まさに時代劇などで食事のシーンを見ると、当時の料理はどんな味だったのかと思うことがあります。そんな時代のレシビが代々受け継がれて今に蘇らせることができるなんて、ちょっとすごいと思いませんか？

歴史が好きな人もそうでない人も、当時の食事を再現してイマジネーションを最大限に発揮しつつプチタイムスリップ体験をしてみたいかがでしょうか？

その場で手に入れた材料で作れる陣中食 ほうとう

食べたのは、作ったのはこの人

「風林火山」の旗じるしで信長を恐れさせた武將
武田信玄 (1521~1573)

信玄の本拠地である甲斐(現在の山梨県)は山ばかりで水田として使える土地があまり多くありませんでした。そこで信玄は山を開いて畑を作らせ、そこに大麦や小麦、アワ、蕎麦などを植えさせて国を豊かにしようとしました。

武田家の屋敷跡からは粉を引くための道具がたくさん出ていることから、これらを粉にして、食べる文化が発達していたことがうかがえます。

戦の時も食事は欠かせないとはいえ、食材だけでなく、調理道具もあまりたくさんは持ち運ばません。そこで鍋の代わりに鉄製の兜をひっくり返して使い、まな板の代わりに盾を、そして包丁の代わりに刀を使うこともあったようです。



■ ほうとう

【材料 (4人分)】

小麦粉	200g
水	100ml
鶏肉	130g
大根	150g
ごぼう	50g
ねぎ	2~3本
水	1.2ℓ
味噌	80g

【作り方】

- ① 小麦粉に水を加え、手につかなくなる程度までよく捏ねる。
※水は一度に全部加えず、様子を見ながら少しずつ加えること。
残っても良いし、足りなければさらに加える。
- ② 麺棒で厚さ1~2mm、幅15cmぐらいに伸ばしたら、うどんより少し太めに切る。
※伸ばすときは、台や麺棒に生地がくっつかないように小麦粉を振る。3つぐらいに折ってから切ると切りやすい。
- ③ 鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水を沸かし、味噌を溶いたら③を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、②の麺を余分な粉を落としてから加えてさらに煮込む。



Akimi Furutani

信長、秀吉、家康たちが食べた料理、作った料理を食べながら、当時の暮らしやどんな気持ちで食べていたのかを想像して、歴史や料理に興味を持つきっかけにして貰えたら嬉しく思います。味が物足りなく感じるものもあるかと思いますが、昔はこんな味だったんだと知ったら、次は味を濃くしたり、別の材料を加えたり、より美味しくなるよう、自分なりに工夫してみてください。昔の人も地方で、家々で、色々な食べ方をしたはずだと思います。

●レタスのビーフ巻き バターポン酢ソース

レタスはたっぷりで、さっぱり食べられます。
レタスも種類によって食感が違うので、
お好みのものどうぞ。

〈材料：2人分〉

牛薄切り肉 …………… 200g
薄力粉 …………… 適量
大葉 …………… 5~6枚
サラダ油 …………… 小さじ1
レタス (お好みのレタス *写真はロメインレタス) …………… 4枚
有塩バター …………… 20g
ポン酢 …………… 大さじ3

〈作り方〉

1. ラップを広げた上に牛肉の端を少しづつ重ねながら広げ、軽く塩こしょうする。そこに薄力粉をふり、大葉、レタスを広げてきつく巻いていく。ラップは巻き込まず、巻き寿司の要領で。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1. の巻き終わり部分を下にして1分程度焼いた後、くずさないように全体を転がしながら焼く。
3. 肉に火が通ったら取り出して食べやすい大きさに切る。
4. 同じフライパンに、弱火でバターを入れて溶けたら、ポン酢を加えてバターポン酢を作る。器に3. を盛り付け、バターポン酢をかける。



Sachiyo Hiorse

家庭菜園にハマっています。自分で育てた野菜はとても美味しくて栄養満点！あれこれと味付けするよりも素材の味を生かした簡単調理が何よりですね。

『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。

●豚バラもやしのごましょうゆダレ

フライパンひとつでできるので重宝します。
ポイントはダレ。いろいろ加減してみても、この味に！

〈材料：2人分〉

豚こま切れ肉 …………… 200g
片栗粉 …………… 適宜
もやし …………… ½袋
サラダ油 …………… 適宜
〈A：ごましょうゆダレ〉
しょうゆ …………… 大さじ1
砂糖、酒 …………… 各小さじ2
酢、バターまたはマーガリン …… 各小さじ1
んにくすりおろし (チューブでも) …… 少々
塩、こしょう …………… 各少々
白炒りごま …………… 適量
粗挽き黒こしょう …………… お好みで

〈作り方〉

1. 豚肉は軽く塩・こしょうして片栗粉をまぶしておく。
2. ごましょうゆダレの材料を全て合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱してもやしを炒め、塩・こしょうを軽くふって器に盛る。
4. 同じフライパンにサラダ油少々を足し、1. の豚肉を炒める。
5. 豚肉の色が変わったら2. のダレを加えて絡め、3. の上に乗せる。
6. お好みで、白炒りごまと粗挽き黒こしょうを振りかける。



Nobuyasu Hirose

愛車のハーレーに乗って、ソロキャンプに出掛けるのが好きです。自然の中で星を見ながら酒を飲むのが最高！

●簡単 抹茶ういろう

和菓子づくりが楽しくて、ういろうも手作りです。
蒸し器を使わず電子レンジ加熱でもできちゃいます。
甘みはお好きな量に調節してくださいね。

〈材料〉

上新粉 …………… 80g
砂糖 …………… 50g
ニジヤ有機抹茶粉末 …………… 小さじ1
水 …………… 200ml

〈作り方〉

1. ボウルに全ての材料を入れて、泡立て器で優しく混ぜ合わせる。
2. 茶漉しで濾しながら、泡立でないようにゆっくり耐熱の容器に静かに注ぐ。
3. 蒸し器を用意して、沸騰状態になったら2. を入れて25~30分蒸して冷ます。
* 蒸しすぎると固くなるので、20~30分以上は様子を見るようにしてください。
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。冷えたらお好みサイズにカットして完成。
* 蒸し器を使う部分(3.)を、電子レンジで3分半ぐらいの加熱に置き換えてもできます。



Haare Ozawa

リモートワークの合間に、編み物を楽しんでいます。プレnderを購入したので、朝はもっばらグリーンスムージーで体調管理は万全です。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



37

～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。

まだ世界中ではコロナウイルスが猛威を振るっており、収まる様子も見受けられない中、最近ではワクチン接種が進んでいるここカリフォルニアは、重症患者がかなり減ってきているようです。このまま収束に向かっていることを祈っている今日この頃ですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

今回の夏野菜は、トマトです。

トマトはナス科トマト属の野菜で、

野生種が多く自生する南アメリカのアンデス山脈の高原地帯が原産と言われています。この辺りは砂漠のような乾燥地帯で、トマトの生育が適していた場所になっていたようです。そして中央アメリカで作物化されて16世紀にスペイン人が南アメリカに到達し、唐辛子、とうもろこし、ジャガイモなどと共に、トマトもヨーロッパに伝えられました。その当時のトマトは、最初は観賞用とされていました。なぜならその頃にあった別の植物で、有毒である植物に非常に似ていたからです。その後イタリアに伝わって、パスタや肉のトマト煮込みとして使われるようになり、その他の国でも多彩なトマト料理が生まれ、18世紀頃にはヨーロッパにも一般的に広まっています。

トマトが日本に伝わったのは17世紀頃、オランダからでした。日本でも最初は観賞用とされていたようで、食用として利用されたのは明治以降

です。そして一般的な食材として広まったのは、洋食屋さんでケチャップを使うようになっていた昭和に入ってからです。

トマトの旬の季節は、春から初夏ということですが、現在は季節に関係なく一年中手に入ります。それでもやはり強い太陽の光をたくさん浴びる季節が良いとされていますので、春から夏に採れるものと、夏の日差しを浴びて採れた秋のものが、甘くて栄養価も高いようです。

次はトマトの栄養です。ビタミンCというレモンというイメージですが、実は同じグラム数ならばトマトのほうが多く含有しています。ビタミンCは、身体の細胞同士をつなぐたんぱく質のコラーゲンを生成し、健康な皮膚や粘膜を保つ役割があります。また、酸化作用があるため、ストレスへの抵抗力などを高めたり、老化防止に役立ちます。

次はビタミンEです。ビタミンEも強い酸化作用があるとされていて、血管の硬化や皮膚のシミやシワの原因を防ぐ効果があるとされています。また老化の原因となる活性酸素の発生を抑えてくれます。

その他にはカリウムを比較的多く含んでおり、ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持することや、塩に含まれるナトリウムの吸収を抑えて排泄を手助けする作用があります。それ以外にはβカロテンも多く含まれており、体内でビタミンAに変換



トマトの作り置きサラダ

材料 (作りやすい量)

トマト 4個
新玉ねぎ (または玉ねぎ) 1個

■合わせ調味料

オリーブオイル 大さじ4
酢 大さじ4
砂糖 小さじ4
塩 小さじ1½
粗挽き黒こしょう 小さじ¼

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、たっぷりの水にさらして、すぐにザルにあげて水を切っておく。
- ② ボウルに合わせ調味料の材料を混ぜ合わせて、玉ねぎを加える。
- ③ トマトを洗ってキッチンペーパーなどで水気をふき取る。くし型に4つ切にし、ヘタを取り除いて一口大に切る。
- ④ ②にトマトを加えてざっくりと混ぜ合わせ、冷蔵庫で保存。
※しっかりと冷やして、そのままでも美味しいですが、冷製パスタと和えたり、そうめんや冷やっことにたっぷりかけたりいろいろと応用できます。



知れば得するビタミンの話

— ビタミンE —



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、欠乏すると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ありませんが、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しますが、欠乏することによって重大な臨床症状を呈する微量栄養素とも言うことができます。例えるなら、機械の大きなパーツ一つ一つが三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械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てしまいます。今回はその栄養素の中から「ビタミンE」の紹介です。

ビタミンEは、1922年、アメリカの研究者の不妊のラット実験により発見された、脂溶性のビタミンの一つです。ビタミンEには、トコフェロールとトコトリエノールに大別され、それぞれ α 、 β 、 γ 、 δ の4種類ずつで計8種類が存在します。その中で α -トコフェロールが私たちの体内では最も多く分布しています。

体内のビタミンE代謝は、体内に吸収されると脂質とともに、腸管からリンパ管を經由して肝臓へ運ばれ、 α -トコフェロール以外の β 、 γ 、 δ はその肝臓で代謝されます。 α -トコフェロールは α -トコフェロール輸送タンパク質と結合し、超低密度リポタンパク質 (VLDL)に取り込まれて末梢組織へ供給されます。

ビタミンEは、細胞を覆う細胞膜に多く存在しています。そして活性酸素を無力化して、細胞膜や油脂中に存在する不飽和脂肪酸の過酸化を防ぐ抗酸化作用があります。細胞内のミトコンドリアがエネルギーを作り出す時、ヒドロキシルラジカルという活性酸素が発生します。ヒドロキシルラジカルは、その強い酸化力で細胞膜に含まれる脂質を酸化させ、脂質ラジカルという物質に変えます。脂質ラジカルは酸素と反応して脂質ペルオキシラジカルとなり、別の脂質を脂質ラジカルに変え、自身は過酸化脂質になります。この反応が連鎖的に繰り返され、過酸化脂質が蓄積して最終的には細胞が破壊され活性酸素の攻撃でDNAが傷つけられるため、異常な細胞を形成したり、細胞の死を早めてしまいます。ビタミンE自体は非常に酸化されやすく、体内で活性酸素とすばやく結びついて活性酸素を除去することで他の成分の酸化を防ぎます。この働きによりビタミンEは細胞膜で活性酸素を除去し、過酸化脂質の生成を抑えて体を守っております。このビタミンEの抗酸化作用が、血管を健康に保ったり、血中のLDLコレステロールの酸化を抑制したり、赤血球の破壊を防いだりしながら細胞の寿命を延ばして老化を防ぎます。

ビタミンEはアーモンド、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、落花生などのナッツ類や、ペニバナ油、小麦胚芽油、ひまわり油、サフラワー油、コーン油、綿実油、大豆油などの植物油に豊富に含まれています。その他、うなぎ、たらこ、はまち、あゆ、にじますなどの魚介類、ほうれん草やブロッコリー、モロヘイヤ、かぼちゃといった緑黄色野菜や、赤ピーマン、菜の花、アボカドなどにも多く含まれています。

健康な人には、ビタミンE欠乏症になることは非常に稀ですが、ビタミンEを吸収するには消化管で脂肪が必要となるため、脂肪が適切に消化・吸収されない人はビタミンE欠乏症になることもあります。欠乏症の症状には末梢神経障害、運動失調、骨格筋ミオパシー、網膜障害、免疫応答の低下があったり、クローン病や嚢胞性線維症、あるいは無 β リポタンパク血症やビタミンE欠損を伴う失調症といった稀な遺伝的疾患が挙げられます。未熟児では赤血球の細胞膜が壊れて起こる溶血性貧血があります。ビタミンEの過剰摂取は、通常の食事で過剰になる心配はほとんど無いと言われておりますが、骨粗しょう症を招くというマウスによる実験報告があります。ビタミンEが骨の破骨細胞を巨大化し骨吸収を高めるためですが、念のために取りすぎには要注意です。

されるため、目や皮膚の粘膜の健康維持、呼吸器などにも良い影響があるとされています。

またビタミンCやE同様の抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素の発生を抑えてくれます。 β -カロテンと同様に、トマトの赤い色素のカロテンであるリコピンも多く含まれます。

おいしいトマトの選び方は、できるだけ丸くずっしりと重みがあり、へたが緑色でピンと逆立っているものがお勧めです。凹凸があるものや角ばっているものは、中に空洞があったり、ゼリー状の部分が多いという傾向があります。中心から上のへたに向かって何筋も放射線状に筋が見えるものは、与える水分を減らして糖度が上がった甘みのあるトマトです。筋が沢山入っていればさらにお勧めのトマトです。

トマトの保存方法ですが、緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないものですので、それらは室温に置き自然に熟れて全体が赤くなるのを待ちます。完熟してへたの付け根まで真っ赤なトマトは、ラップやポリ袋に入れ野菜庫に、お尻が潰れないようにへたを下にして入れます。

冷凍保存する場合は、よく水洗いしてへたを取り、水をよく拭き取ります。解凍すると、サラダ以外の調理に利用出来て、皮もむきやすくなります。

トマト丸ごとスープ

材料 (2人分)

トマト	2個		
だし汁	ニジヤ和風だし: 小さじ1 + 水: 400ml		
(A)	(トッピング)		
酒	大葉	2枚
みりん	オクラ	1本
砂糖	オリーブオイル	適量
しょうゆ	粗挽き黒こしょう	少々
ケチャップ			
塩			少々

作り方

- ① トマトはへたを取り湯むきする。大葉は千切り、オクラは輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁と(A)の調味料を入れて火にかけて塩で味を調える。
- ③ トマトをそっと加え、蓋をして1分加熱して火を止める。
- ④ 氷水に鍋ごと入れて粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ 器に盛り、大葉、オクラをのせて、オリーブオイル、粗挽き黒こしょうを振りかける。

有

機

栽

培

ORGANIC Nijiya Farm

夏のニジヤファームは大忙し。キラギラの太陽の下、夏野菜がすくすくと育っています。人間たちの働きと同時に生き物たちもまた活発に動きまわっているのをご存じでしょうか。オーガニック栽培の現場ではお互いに共存し合いながら日々奮闘しています。今回はそんな小さきものたちの世界をちょっとだけ覗いてみたいと思います。

南カリフォルニアの陽射しは夏野菜に向けて「旬」という言葉に相応しい季節野菜を育ててくれます。

この時期の作物は生長が早く、気持ちが良いほど日に日に早く育ちます。ナスやキュウリの収穫は一日見落としただけでも大きくなりすぎてしまう程です。

一方昆虫類や爬虫類、鳥や動物類も活発に動きまわります。作物の葉や樹液を餌にするもの、いわゆる害虫と呼ばれる虫達も最盛期を迎えるのです。

農薬を使わないオーガニック栽培での防虫方法は、害虫に負けないように作物を丈夫に育てることやコンパニオンプラントとかシェードやネットを使って虫を近づけないこと、油や石鹸水、トウガラシ等の自然素材を噴霧するなどです。

しかしながら決定的な効果のある害虫対策は無く、増え過ぎた害虫が自滅するのを待つか天敵の出現を待つか、とにかく被害は自然の成りに任せるしかないところに行きつきます。

夏の土壌ダニ類はアブラナ科の葉野菜に集中して、虫食いが激しく全ての葉がレース状にむし

ばまれ全滅することもしばしばです。どんな作物でも巧みに変化したアブラ虫類の危険にさらされているのです。

アブラ虫

畑に移植されて生長盛りのナスやオクラ、ピーマンにいつの間にか大量のアブラ虫が群生しています。アブラ虫とは良く命名したもので排泄物が油を散らしたように作物の葉やマルチ、回りの土壤に飛び跳ねて光っていて異様な雰囲気です。ルーペを取り出して観察すると1mmぐらいの黒い獠猛な顔のやつ、緑色の透明感のあるやつ、白い粉のようなやつがびっしりと葉に寄生していて、口針を作物に刺して汁液を吸いながらぶくぶくと排泄物を撒き散らしています。

アブラ虫には700種類以上のものがいて、その種類によって寄生しやすい植物が決まっていたり、幾つかの種類を掛け持ちしているようです。繁殖力は旺盛で春から秋にかけては単為生殖といわれ、クローンを作るようにメスだけで一日に十数個の卵を産み、10日後で成虫になり異常なスピードで増え続けます。そのために

アブラ虫を見つけた時には常に大量に群生しており、取っても取っても取りきれません。

樹液を吸い取られる作物はアブラ虫に負けると枯れてしまい、アブラ虫に勝ち成長を続けられるとアブラ虫はいつのまにか何処かへ消えてしまいます。寄生している植物が枯れたり、作物が抗体を作り出すなどの変化があると、ライフサイクルの早いアブラ虫の次世代は羽根が生えたものに変化して、飛んで移動をするからです。

アブラ虫の排泄物は、樹液を餌にするために糖分がたっぷり含まれており、アリの大好物です。アリはその排泄物を貰い、その代償にアブラ虫を守るという共生関係にあると言われていたますが、どうもそんな風には見えません。ただ単に大量のアリが甘い排泄物を取りに来ているだけに見えるのです。アブラ虫のライフサイクルは異常に早くアリがそれに追いつくことは不可能に近いので、せっかちに排泄物を集め回ります。いずれにしてもアブラ虫が害虫であれば、アリもまた間接的に害虫であるといえるのです。

アブラ虫の天敵はテントウム虫類で、七つ星テントウム虫は正義の味方のようにアブラ虫をせっせと食べてくれます。テントウム虫は防虫用にガーデニングショップで販売されているほどたよりになるやつなのです。

ところが、食べても食べてもアブラ虫の増殖

オーガニック栽培の現場から

には追いつきません。お菓子のお城にいてお菓子を食べ過ぎるとお菓子が嫌いになってしまう子供のように、七つ星テントウ虫はアブラ虫がギッシリ詰まったお菓子のお城のような葉っぱには行こうとしなくなるのです。

タランチュラ

暖かくなった日の夜に道を横切る体長15センチもの大蜘蛛を見かけることがあります。懐中電灯で照らしてよく見ると黒い体毛に包まれた毒蜘蛛タランチュラです。多い時には5匹も6匹も歩いています。平らな道路などを歩いているタランチュラは目立ちますが、一旦ブッシュに入ると保護色のために昼間でも殆ど見つけることが出来ません。

土中に穴を掘り、入り口付近に漏斗状の網を張って獲物を待ち構えています。蜘蛛の糸に水滴が溜まり白く見える霧の日などは、その多さに驚き、身の危険も感じてしまうのです。

タランチュラとはイタリアの港町タラントの毒蜘蛛伝説のことで、この大蜘蛛に噛まれると毒のために踊りだし、死なないためには踊り続けなければならないと言われ、その毒蜘蛛踊りの曲がタランチュラと呼ばれていました。

この伝説の大蜘蛛はコモリグモ科の一種で雌が幼虫を体の上で育てる習性から命名されました。昆虫家ファーブルは毒の強さを調べるために、ひよこを噛ませたところ死んでしまったと記録していますが、後世の人は直接死んだのではなく足が動かなくなり、餌が食べられなくなったのが原因だと言っています。結局人が即死するほどの毒は無いということですね。

伝説のタランチュラは迷信にも関わらず、新大陸に渡り北アメリカ南西部から南アメリカに生息するオオツチグモに乗り移ります。巨大で全身毛で覆われている姿はいかにも恐ろしそうに見え、鳥の巣を襲い鳥を食べるといった記事が紹介されることにより「トリトリグモ」または「トリグイグモ」とも言われていましたが、もちろん鳥を常食しているわけではありません。

オオツチグモは腹部に毒毛を持ち、自己防衛のために足で蹴って飛ばすことがあります。人間

の目や皮膚に付くとかぶれる程度で、人が即死するほどの毒も危険性もありません。それでも大型のため、食いつかれると怪我をすることはあるそうです。

世の中には色々な趣味の方がおられ、ペットとして蜘蛛を飼っている人がけっこういるそうです。その中で人気ナンバーワンは当然タランチュラ！怖そうに見えても結構カワイイやつ、といったところですかね。

タランチュラの食性はその体の大きさから小型脊椎動物も餌の範囲に入り、昆虫類、カエル、子ネズミを好んで捕食するそうです。オスは成熟すると捕食行動を停止してメスを求めることに専念して最後に餓死してしまいますが、メスは十数年生きるそうです。夜行性のため直接見かけることは少ないのですが、けっこうな数がファームで生活しているわけですね。

猛毒タランチュラは完全に害虫であると思っ

ミツバチ

春先のある日、空が黒くなるほど多くのミツバチが唸りをたてて通り過ぎます。とある小枝に一匹が止まると数万匹ものミツバチがそこに集中して、またたく間に直径30cmもの巣を作ってしまう。そして3日ほどすると、再び唸りを上げて天高く飛び立ち他の場所に移動して行くのです。これは新しい女王蜂の引越し風景で、何度か場所を変えてから新しい巣を作ります。引き連れている数万匹のミツバチは全てオスで、オス蜂はこの仕事のために特別育てられてきたので、女王蜂が天高く舞上るのは強いオス蜂を選ぶためだといわれています。

ミツバチの巣の中には巨大な女王蜂と多くの卵、若い蜂、働き蜂、オス蜂が同居しています。蜂のオス・メスは幼時に女王蜂の与える餌によって決まります。通常ほとんどがメス蜂に育てられ、オス蜂はほんの少力で護衛係をしていま

す。大部分のメス蜂は若い時期には女王蜂の世話、卵と幼虫の世話や巣の掃除、食料の運搬係、巣作りを引き受けていますが、これ等の若蜂が大人になると働き蜂として蜜や花粉を集めに盛んに外出し始めます。普段は女王蜂を始めほとんどの蜂がメスでまさに一大女系家族を構成しているわけですね。

働き蜂は蜜のありかを探し出し、蜜をお腹一杯ためて巣に帰ると、コミュニケーションダンスを始め蜜のある場所を他の蜂に教えます。新しい情報を仕入れた働き蜂は群れをなして蜜の集荷に向い、コツコツと蜜を貯めこむのです。

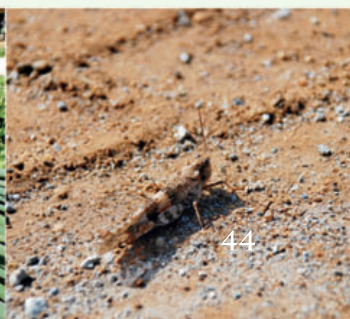
誰が言い出したのか「働き者」の代名詞がミツバチといわれていますが、働き蜂の一日の労働時間はせいぜい6時間位で、気温の低い冬季は蜜集めの仕事はお休み、殆どの時間を巣の中でやることも無くグウタラしているようです。

植物の花にはオシベとメシベがあり蜜が溜まっていて、蜜に釣られてミツバチ等の昆虫が来て受粉して実が生るといわれていますね。そのために近くのアボガドやオレンジ農園ではミツバチ業者が10も20もの蜂蜜箱を持って回遊しています。グリーンハウスでも蜂を放し飼いにしたり、窓を開けたり何等かの受粉対策を講じているようです。

トマトやスイカ、イチゴなどは昆虫や人の手で受粉しないと実が生らないといわれています。路地栽培の場合はミツバチが来て受粉しているのだろうと想像していました。季節外れのハウス栽培では、密封してあるのでミツバチはいませんし、それに変わる昆虫も皆無です。人の手で受粉しなくては実が生らないと思うのは当然ですよ。ところが現実にはちゃんと実が生るのです。

どうも一般常識がくつがえさせられますね。ミツバチは私達が思っている程働き者ではなく、大方の作物はミツバチがいなくとも実が生るものなのです。

ミツバチは農業にとって一体何なのであるのかと考えるとき、ただ単に益虫を装った蜜泥棒ではなかるうかと一瞬思ってしまうのです。



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。

夏の逸品

クラモト氷業『金澤氷室』

クラモト氷業は、大正12年に創業した90年以上の歴史がある老舗です。それこそ今では金沢で一番古い氷屋ですが、それぞれの時代の流れにあわせて柔軟に変化を繰り返しながら成長してきた、最も新しい氷屋といえるかもしれません。たかが氷、されど氷。シンプルなモノだからこそ深く永く追求し続けることができるのでしょう。これからも変わらず新しい価値や楽しみ方をみなさまに提供し続けます。

クラモト氷業の純氷として代表的ブランドである金澤氷室は、二日以上時間

をかけてじっくり凍らせた氷です。氷をつくる温度も-8~-11℃と季節や湿度によって調整して手間ひまかけて製氷しています。ゆっくりと攪拌しながら凍らせることで、水の中に含まれているわずかな空気や埃、不純物が排出され、24時間たったころに、はじかれた不純物をまだ凍っていない水と一緒にくみ上げて新しい水と交換し、氷の状態を見ながら変化させています。山の雨や雪が地下を通りゆっくりゆっくり下ってくることできれいな水になるように、純粋無垢な氷は時間をかけてゆっくりと育てあげま

す。さらに専門家の調査によって、もともとキレイな軟水である金沢の水とあいまって、金澤氷室には不純物がほぼ含まれていないことが証明されています。そのため透明度が高く、雑味がなく、氷本来の味が顔を出します。家庭でつくった氷と違い、溶けにくいためお酒やかき氷などを長い時間楽しめます。かつて金沢から江戸へと献上していた氷のように現在でも手間ひまかけてお客様に提供するという形で金沢の文化をつないでいるのです。

<https://www.ice-kuramoto.jp/>

金澤氷室カチワリ

無造作に砕氷した、日本では最も使用されている氷の形です。ドリンク・グラスを選ばず見た目も美しい氷で、かき氷にも適しています。日本の美意識の一つ「詫び寂び」にも通ずる不均一で自然な形。ロックグラスで溶けた氷が奏でるカランという音を聴きながらお酒を嗜むのも風情があります。



ニジヤに買い物に行ったついでにいつもご馳走マガジンをピックアップしています。

先日は春号があったので、早速拝見。今回はレシピがたくさん載っていて料理本的な感じで保存版ですね。どこもかしこもキレイな食欲をさそう写真とレシピが載っているの、いつか手作りで作って食べたいと思いました。急に独り住まいとなり、料理を知らない私は種々の材料を使わず、一つのを料理して食べることは非常に貴重です。“ヤス小島のMANPUKU男飯!!”のコーナーはとても参考になります。これからも男性にも作りやすいレシピを期待しています。 Hawaii Hiroshi さま

Gochiso とてもうれしいお便りを送っていただきました。ニジヤで購入できるものを使って、できるだけ簡単に美味しいレシピをたくさん掲載できるよう、ますますがんばります。“レシピを作ったよ”報告もお待ちしております!

最近はおうちで、おやつを作ることにハマっています。今日は電子レンジで草餅を作りましたヨ。ニジヤのきな粉は美味しいので、袋から出して草餅にかけていただきます。手前の2つは抹茶で作り、後方は、鉢に生えている春菊を1本収穫して葉を茹でて草餅にしてみました。春菊の量が多いと色の濃い草餅になります。

RPV, CA Michiko さま



Gochiso 美味しそうな草餅の写真と共に送っていただきました。草餅にはヨモギを使うものと思いましたが、抹茶や春菊でもとてもきれいな色に仕上がるのですね。きな粉をかけると豪華さも増して、お茶の時間が楽しめそうですね。



★ニジヤからのおススメ情報!

●ニジヤ特製黒糖蒸しパン

鹿児島県で有名なふくれ菓子を彷彿させるニジヤ黒糖蒸しパンは、日本産の黒糖をたっぷり使った素朴で懐かしい味。世代を問わず、ご家族みんなで憩いのひと時にぜひお試しください。

●ニジヤ特製ぷるぷる水ゼリー

夏にうれしい涼しげなデザートの登場です。さっぱりとしたゼリーにきな粉と手作りの黒蜜のハーモニーがたまらない美味しさ。そこに水ゼリーのぷるぷる食感がクセになります。あいにく南カリフォルニア店のみの販売となります。お近くにお越しの際にはぜひお試しあれ!



この度ニジヤハワイ店では、Instagram を始めました! 地元に着した様々なお得な情報を発信していきたいとスタッフ一同張り切っています。 @nijyamarket_hawaii で検索、follow をお願いします。

編集部ではさまざまなアイデアやご意見、ご感想なども募集しています。お気軽にいろいろな情報をお近くのニジヤスタッフまでお寄せください。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

みんなでがんばった日々のおかげでワクチンの接種も広まり、徐々に元の生活に戻つつありますね。でも油断大敵ですから、いろいろなことに気を付けながら過ごしていきましょう。引き続き免疫力を上げながら、心はいつもポジティブでいきましょう!

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、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“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!

では次回の秋号を乞うご期待!!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます!

