

美食

Winter 2021

Gochiso

巻頭
特集

冬にオススメ、大活躍

ニジャの鍋スープ

冬の海鮮 — 牡蠣／アコのるんるんパリ便り *パリよりボンナペティ!*
自然とともに生きる — 我が家の和食文化 — / 冬ですから～美肌食でおもてなし
日本食のススメ 元気に美味しく幸せに / ニジャ オーガニック 米酢・すし酢 新登場
野菜のおかず / にじや食堂 / ニジャ蒲焼のたれ変幻自在 / 目覚まし朝ごはん



巻頭特集 冬にオススメ、大活躍 ニジヤの鍋スープ 2



ニジヤ冬の新作寿司、弁当 8

ニジヤオーガニック 米酢とすし酢 10

冬の海鮮：牡蠣 12

アコのるんるんパリ便り 14

野菜のおかず 16

〔連載〕自然と共に生きる 18

ニジヤ蒲焼のたれ 変幻自在 20

冬ですから～ 美肌食でおもてなし 22

〔連載〕日本食のススメ 元気に美味しく幸せに 24

〔連載〕目覚まし朝ごはん — 365日の野菜スープ 26

ニジヤ めんつゆ 28

〔連載〕Uncle Philのお料理ダイアリー 30

〔連載〕歴史めし — 湯づけ、割りがゆ、麦飯 32

ニジヤ こだわりの有機抹茶 33

満腹男飯 ～和風かにカマあんかけチャーハン～ 34

にじや食堂 ～野菜と小エビのかきあげ定食～ 36

我が家の自慢料理 投稿編 38

BCネットワークPRESENTS 乳がん早期発見啓発セミナー開催 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

ニジヤ こだわりの逸品。 46

リモートでスーパーマーケットを見学・調査！ 47

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: _____

ニジヤ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
Fumi Ozaki
Seiko Yoshihara
Asami Goto
Ako Nagasue
Asako Miyashita
Nishiyamoto Academy of California
Dr. Ito
Phil Murachi
Yusuke Yamamoto
Yasuo Kojima
Akimi Furutani
BC Network

冬にオススメ、大活躍

ニジヤの 鍋スープ



ニジヤ自慢の鍋スープを
使えば、あったか料理の味が
簡単に決まります。
全種類を制覇して
色々なレシピを楽しんで
みませんか？



ニジヤの鍋スープ



この冬、おすすめのダシしゃぶ鍋。

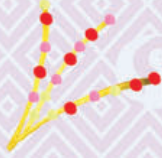


今年は
ダシしゃぶ！

味付きスープにお肉や魚をくぐらせて、野菜とスープも一緒に楽しむ新スタイルのしゃぶしゃぶのご提案です。

旨みと香りが効いて、つけダレは不要、もちろん締めも楽しめます。

ニジヤの鍋スープなら準備も簡単です。



鶏肉で、目先が変わったスパイシーしゃぶしゃぶ。

カレー風味鶏ダシしゃぶ

■ 材料: 2人分

- 長ねぎ 2本
- チンゲン菜 大2株
- 鶏むね肉 1パック
- 植物油 小さじ2
- にんにくみじん切り 大さじ1
- しょうがみじん切り 小さじ1
- ニジヤカレーフレーク 大さじ3
- ニジヤ寄せ鍋スープ . 1パック(750g)



作り方

1. 長ねぎは一口大の斜め切り、チンゲン菜は各株を縦1/6に、鶏肉はお好みで皮目を焼き、一口大のそぎ切りにする。
2. 鍋に植物油、にんにく、しょうがを入れて香りが立つまで中火で炒める。
3. 鍋にカレーフレーク、ニジヤ寄せ鍋スープを加えて混ぜ、長ねぎ、チンゲン菜を加える。
4. 中火で煮立ったら弱火にし、鶏肉をしゃぶしゃぶし、野菜も順次食べる。



お肉で巻いて食べます。

野菜たっぷり豚ダシしゃぶ

■ 材料: 2人分

- キャベツ 5枚
- にんじん 細いもの2本
- もやし 1/2袋
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) . . . 1パック
- ニジヤごま味噌鍋スープ . 1パック (750g)

作り方

1. キャベツは2~3mm幅の千切り、にんじんはピーラーで薄切りにし、半分の長さ切る。
2. 鍋にニジヤごま味噌鍋スープを入れ、中火で煮立ったら弱火にし、キャベツ、にんじん、もやしを少しずつ入れて火が通ったら、豚肉をしゃぶしゃぶし、豚肉で野菜を巻いて食べる。



ニジヤの 鍋スープ

鍋だけじゃない! ニジヤ鍋スープ大活用しレシピ。

■ 材料: 3~4人分

米・・・・・・・・・・ 2合
ニジヤ寄せ鍋スープ ・ 200ml
酒・・・・・・・・・・ 小さじ2
あさり・・・・・・・・ 2パック
水・・・・・・・・・・ 適量
青ねぎ・・・・・・・・ 1~2本

作り方

1. あしりは殻をこすり合わせて流水で洗う。
2. 米を研いで浸水させておく。



3. 鍋にニジヤ寄せ鍋スープと酒を中火で煮立たせ、あさりを入れて蓋をする。あさりの口が開くまで煮る。
4. あしりを煮汁の中で洗うようにしながら別容器に取り出す。煮汁はそのまま冷ます。
5. あさりの殻から身を取り出す。
6. 米を炊飯器に入れ、(4)の煮汁をゆっくり、沈殿した砂などが入らない様に、米に加える。さらに2合の目盛りまで水適量を足し、よく混ぜたら、すぐに炊き始める。
7. 炊き上がったらあさりの身を加え、全体にさっくり混ぜる。器に盛り、青ねぎを小口切りして散らす。

あさりの身を後入れてふっくら。

あさりご飯



イカを柔らかく仕上げます。

里芋とイカの煮物

■ 材料: 2人分

するめイカ(大)・・・・・・・・ 1杯
里芋・・・・・・・・・・ 6個
ニジヤ塩麴鍋スープ ・ 300ml
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
青ねぎ・・・・・・・・・・ 1本

作り方

1. イカはワタごと足を引き抜き、ワタと目を切り落とし、口の部分を取り除く。胴は軟骨を除き、洗って1cm幅の輪切りにし、足は短い足に揃えて先端を切り落とし、2本ずつに切り分ける。

2. 生の里芋はよく洗い、上部を少し切り落とす。鍋に湯を沸かして里芋を入れ、蓋をして中火で約10分間揺すりながらゆでる。柔らかくなったらか水にとり、皮をむいてサッと洗う(冷凍里芋ならこの手順は要りません)。
3. 鍋にニジヤ塩麴鍋スープと酒を中火で煮立たせ、イカを加えて身が白く煮えたら、すぐに取り出す。里芋を加え、落としぶたをして中火で約15分間煮る。
4. イカを戻し入れ、煮汁を全体にからめながら2~3分間煮る。器に盛り、青ねぎを小口切りして散らす。

定番から新顔まで あさめ薬味の色々。

柚子胡椒	和からし
かんずり	しそ・大葉
大根おろし	みつば(刻む)
もみじおろし	わさび
おろし生姜	のり・青のり
シラントロやパセリ(刻む)	山椒
ごま油	サクラエビ(包丁で細かくする)
豆板醤	とろろ昆布(細かくほぐす)
刻み赤玉ねぎ(水に晒す)	バジル
刻み青ねぎ	ドライオレガノ
刻みニラ	粉チーズ
七味唐辛子	くるみやピーカンナツ(刻む)
かつお節	カリカリベーコン(刻む)
いりごま	トマト(刻む)
切りごま(包丁で切ったいりごま)	揚げ玉



鍋だけじゃない! ニジヤ鍋スープ大活用しレシピ。



ニジヤの
鍋スープ

キムチ鍋スープで味が決まる、刺激的な丼!

海鮮キムチあんかけ丼

■ 材料: 2人分

むきエビ・・・・・・・・・・4尾
 タラ切り身・・・・・・・・・・一切れ
 イカの身・・・・・・・・・・50g
 にんじん 太いもの・・・・1/8本
 白菜・・・・・・・・・・1枚
 青ねぎ・・・・・・・・・・2本
 ニジヤキムチ鍋スープ・・160ml
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
 片栗粉・大さじ1 同量の水で溶く
 あたたかいご飯・・・・丼2杯分

作り方

1. にんじんは皮をむいて縦半分に切り、半月の薄切りにする。白菜は一口大に切る。青ねぎは2cmの斜め切りにする。
2. むきエビは背ワタを取って水で洗い、水気を拭く。タラは大きめの一口大に切る。イカは皮を取り除き、格子状に切り込みを入れ、一口大に切る。
3. フライパンにごま油を熱し、にんじん、白菜を加えて2分ほど炒める。
4. 青ねぎ、タラ、エビ、イカを加えひと混ぜしたら、ニジヤキムチ鍋スープを加え、煮たったら水溶き片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜる。
5. 丼にあたたかいごはんを盛り付け、(4)をかける。



手軽に料亭並みのお茶漬けを。

鯛だし茶漬け

■ 材料: 1人分

鯛の刺身・・・・・・・・・・100g
 ごはん・・・・・・・・・・お茶碗1杯分
 おろしわさび・・・・・・・・お好みで
 三つ葉・・・・・・・・・・2本
 ニジヤごま味噌鍋スープ・・150ml
 いりごま・・・・・・・・・・少々
 しょうゆ・・・・・・・・・・お好みで

作り方

1. ごはんをお茶碗に取り分け、鯛の刺身を中央に盛り付ける。
2. おろしわさび、食べやすい大きさに切った三つ葉を(1)に添える。
3. 小鍋にごま味噌鍋スープを入れ、沸騰したらすぐ火からおろし、(2)に注ぐ。
4. いりごまを振り、お好みでしょうゆをたらす。





ニジャこだわりの鍋スープ！



そのまま使えて手軽に美味しい鍋料理が楽しめる鍋スープです。
実はこの鍋スープ、日本の焼きあごだしでは圧倒的な美味しさを誇る久原醤油との共同開発商品。美味しくないとはいけません！

あごだしとは？

九州以外の方にはあまり馴染みのない「焼きあご（飛び魚）」ですが、博多では縁起の良い高級食材として古くから親しまれてきました。今でも博多では、年始のお雑煮のだしとして欠かせない存在です。飛び魚を「あご」と呼ぶ由来は、一説によると「あごが落ちるほど美味しい」からだと言われています。あごだしが美味しい訳は、飛び魚の生態にあります。時速50km以上のスピードで、200～300mほども海上を飛ぶ飛び魚の体は、脂肪分が少なく身が引き締まっています。そのおかげで「あごだし」は、澄んだ黄金色で、臭みのない上品な風味、他のだしにはない一本筋の通った味になるのだと言われています。

あごだしと相性の良い隠し味の開発

あごだしと非常に相性の良い隠し味である「自社製鰹魚醬」は久原醤油が自ら作った原料です。魚醬は、長い時間をかけて旨味が熟成される一方で、魚独特のにおいもあり、あごだしの調和が難しいと感じました。そこで考え出したのは、鰹節の名産地に向かい、鰹から魚醬をつくることでした。通いつめて3年、ようやく臭みのないまろやかな味を生み出す配合にたどりつきました。味作りにこだわって127年。日本に古来より伝わる叡智「発酵・醸造」を味作りの基本としている久原醤油の自信作です。

ニジャのこだわり

ニジャの鍋スープは4種類。どれもヘルシーで安全な美味しさに仕上げました。化学調味料も保存料も使わず、だしの旨味を存分に生かした美味しさです。あごだしの上品な旨みは、鍋に入れるお野菜やお肉など素材の味をしっかりと引き立て、シメの雑炊や麺類も美味しく最後まで残らずいただけるご馳走鍋を演出してくれます。ぜひ全てお試しください！自信作ばかりです。



塩麴鍋

あごだしと鰹魚醬のスープに塩麴を加えて上品な味に仕上げました。麴のおかげで、肉も魚もお野菜もどんな素材もしっかりと旨味を引き出します。



ごま味噌鍋

ごまと味噌は相性抜群！さっぱりとしたあごだしの旨味にごま味噌のコクが調和して、本格的な鍋料理をお楽しみいただけます。



寄せ鍋

ダシ感だけでなく、甘みとのバランスにこだわり様々な素材の味を引き立て、飽きのこない味に仕上げました。旨味の余韻と深い味わいを堪能いただけます。



キムチ鍋

酸味を抑えて旨味の後に辛さがたつ味にこだわりました。辛さの奥にはあごだしの旨味が際立つ絶妙なバランスとなっています。

あご美味しい！ニジャの鍋セット。



鍋用野菜セット



サーモンの寄せ鍋



マダラのキムチ鍋

* 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。

ニジャ冬の新作弁当、お寿司

冬に美味しい食材を使って、冬ならではのお弁当、惣菜、お寿司を冬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ャの自信作のご紹介です。

冬限定!

サーモンの寄せ鍋セット



▼ サーモンの寄せ鍋セット マダラのキムチ鍋セット

この冬の新商品! ニジャ特製 サーモンの寄せ鍋セットとマダラのキムチ鍋セットがお目見えしました。サーモン・マダラの他に具材として海老、チキンミートボール、白菜、青ねぎ、椎茸、しめじ、人参を揃えました。サーモンはしょうゆベースの寄せ鍋スープ、マダラは少しピリ辛のキムチ風スープとなります。少量の水を加えてガス及びIHレンジで直接火にかけて沸騰してから5分間煮詰めて材料に火が通れば出来上がり。手軽におひとりさま用の熱々鍋がいただけます。お好みで豆腐やしらす、野菜なども追加するとボリュームアップでさらに美味しい!
※容器がとても熱くなりますので鍋つかみなどを利用してやけどをしないようご注意ください。

マダラのキムチ鍋セット



ニジャ 豚骨ラーメン

▼ ニジャ豚骨ラーメン

ニジャレストランで人気の豚骨ラーメンがいよいよ弁当惣菜コーナーに登場です。スープは手作りで20時間かけて豚骨からじっくり煮たてて丁寧に作っています。ゲンコツ骨の中にある髓や脂が溶けだして微粒子となり、水の微粒子と結合させる為に長時間沸騰して乳化させ、白いスープとなってくるのです。ニジャの豚骨スープは飽きが来ないさっぱり系。あまりくどくないので、幅広い年齢層のお客様が食べやすく、しかも本格的な豚骨ラーメンとなっています。マイクロウェーブで温めてお召し上がりください。



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

銀だら西京焼きのり弁当



▼ 銀だら西京焼きのり弁当

メインはアラスカ産銀だら。ニジヤ自家製西京みそに漬けて焼きました。そしてジャンボちくわを半分に縦割りした「ちくわ磯部揚げ」は見た目もゴージャスです。副菜としてきんぴらごぼうと半熟卵。特にオススメなのはニジヤの店頭でも販売されている「ニジヤ七宝ふりかけ」をご飯の上のせてのりを敷いています。ちょっと贅沢なひと味もふた味も違うのり弁当、満足すること間違いなしです。

とろろ鉄火丼



▼ とろろ鉄火丼

青森県産の長いもをすりおろして、瞬間冷凍した状態でアメリカに輸入しています。美味しい生のマグロを使った鉄火丼の上にかけていただくと、栄養価も増して美味しさ倍増！わさび醤油でお召し上がりください。

北海海鮮チラシ



▼ 北海海鮮チラシ

みんなの大好きな海の幸を厳選。お馴染みのニジヤ特製アラスカ産醤油いくら、脂ののったサーモン、北海道産のホタテの刺身、北海の冷たい海で育ったズワイガニ、そして彩りに大葉を添えてみました。どれから食べても大満足の一品です

イカ大根

▼ イカ大根

下茹でした大根と輪切りのイカを特製のたれでじっくりと煮込みました。イカのうまみが大根にしみわたって、とても美味しく出来上がりました。期間限定今だけの惣菜となりますので、この機会にぜひお召し上がりください。





ニジャ
オーガニック

米酢 と すし酢



が研究でわかってきています。
お酢に含まれている酢酸は、腸内で悪玉菌が増殖するのを抑える働きがあり、便秘の解消や新陳代謝を活発にする効果が期待できます。また、脂肪の燃焼を促進し、蓄積を抑える働きもあります。
クエン酸は抗酸化作用が期待でき、がんや動脈硬化、心筋梗塞などの要因とされる活性酸素から身体を守る働きが見込めます。さらにアミノ酸は美しく健康な肌を保つのに役立ちます。アミノ酸に含まれるチロシンやトリプトシンという成分は、成長ホルモンの分泌を促し、肌のターンオーバーを整える効果が期待できます。

免疫力を高める食材として、最近では発酵食品に注目が集まっています。お酢もまたそのひとつ。お酢とは糖質を含む食材を原料として、アルコール発酵させた後、酢酸発酵させた液体調味料で主成分は酢酸です。

世界中で作られているお酢は、それぞれの土地柄にあった農産物を原料にしており、その原料の違いによって多くの種類があります。米や小麦などの穀物を原料として作られるお酢を「穀物酢」といい、アジア地域よく作られています。米食中心の日本で代表的なお酢は「米酢」。お寿司などに使われ、私たちに最も馴染み深いお酢です。また、りんごやぶどうなどに使われ、私たちに最も馴染み深いお酢です。また、りんごやぶどうなど果物を原料として作られるお酢を「果実酢」といって欧米地域を中心によく作られています。代表的なものはりんご酢やぶどう酢を原料とするバルサミコ酢、ワインピネガーなどです。このように様々な種類のお酢の特徴を理解し活用することで料理の幅を大きく広げることができます。

「なれすし」から発展して、酢を使うようになり「早すし」と言われました。元禄のころにはすでに酢を使うことが一般的になり、その後文政年間に酢飯と生魚を合わせて握る「握りすし」が生まれます。このころまで、古代より造られていた米酢が一般的でしたが、「握りすし」にはこの地方で生まれた酒粕から造った「粕酢（かすず）」が使われるようになりまし

た。粕酢は赤い薄茶色をしていることが特徴で「赤酢」と呼ばれることもあります。粕酢は江戸前の寿司に欠かせないものとなり、現代でもその伝統が生きています。

ニジャのオーガニック米酢とすし酢

昔から酢には、実に多くの健康効果があると言われています。殺菌力、防腐力、食欲増進作用などはよく知られ、古くから活用されてきました。そして近年ではこれに加えてさまざまな力があること

この度ニジャプライベートブランドにオーガニックの米酢とすし酢が新登場です。ニジャぶらんの商品はニジャのコンセプトである「ヘルシー、グルメ、オーガニック、ナチュラール」を基本として、そこからぶれないようにこだわりを持って開発しています。今回のお酢の開発では、特に「米酢」にこだわりました。

前記の通り、お酢には大変多くの種類がある中で、特に日本では米酢と穀物酢が馴染みやすく多く

お酢の開発では、特に「米酢」にこだわりました。



お酢の歴史
日本でお酢が作られるようになったのは、4〜5世紀頃で、中国から酒を造る技術とともに米酢の醸造技術が伝えられたのが始まり

であると言われています。そしてお酢が調味料として一般に広まったのは江戸時代になってからです。江戸時代の初期には、発酵保存のために古来より作られてきた

フルーツピネガー

写真は米酢 180ml にりんご 180g が入っています。オレンジ、りんご、ぶどう、キウイ、パイナップルなどもおすすめです。果物をきれいに洗ってしっかり水気を拭き、適当な大きさに切って煮沸消毒した瓶に入れ、米酢を注ぎます。蜂蜜や氷砂糖を入れても良いですが、果物だけでもほんのり甘いフルーツピネガーになります。水、炭酸、牛乳、豆乳などで割って飲むほか、ドレッシングにもご利用いただけます。1ヶ月以内に使い切り、残った果物はジャムなどにリメイクできます。



チリピネガー

唐辛子、チリ各種をきれいに洗ってしっかり水気を拭いて煮沸消毒した瓶に入れ、米酢を注ぎます。チリの量はお好みで。餃子、サラダドレッシング、酢の物などにご利用いただけます。冷蔵庫保管で米酢の賞味期限内保存可能。





使われています。穀物酢はその名の通り穀物（米・小麦・酒粕・コーンなど）を原材料として作られているお酢です。

一般的によく見かけるものは穀物酢で、スーパーなどでも目にしたことがあるのではないのでしょうか。価格帯は値段で、さっぱりとした酸味と少し酢のツンとした香りが特徴的です。その分和洋中とお料理全般で活躍してくれるお酢となります。

米酢は穀物酢と違い米のみを主原料とし醸造して作られたお酢です。その味わいはまるやかで、米の甘みと旨み・風味が生きたお酢になっています。以前は米酢といえば酢酸が強くて使いづらかったのですが、時代と共に改良されたことにより一般家庭でも使いやすくなっています。

米酢はすし飯との相性が最も良いとされており、プロの寿司職人などはほとんど米酢を使っているとか。米酢に砂糖や塩、オリジナルの調味料などを加えて各職人ごとに個性を出しているようです。

また、原料が米ということもあって日本食のアピールにも繋がり、当然ながら和食との相性が良いため合わせ酢やすし酢、煮物の隠し味などにお使いいただくと味が締まって美味しくなります。

このオーガニック米酢を使用して、オーガニックすし酢も作りました。ニジャのオーガニック米でも美味しいすし飯が作れるよう度も調合の試作を繰り返して、やっとたどり着いた味です。当然原料はシンプルなもののみを使用。砂糖は含まれますが、他の糖類（果糖・ぶどう糖など）や調味料（アミノ酸）などは使用していません。手軽に美味しい、しっとりつやつやのすし飯が楽しめます。

「Nijiya」も「USDA Organic」の認証も受けており、KosherとNon-GMOも認定されています。使いやすいサイズ（10 FL OZ）でシンプルなデザインの瓶詰め仕上げました。ぜひともニジャオーガニック米酢とすし酢を、ペアで常備して様々なお料理をお楽しみください。



簡単マグロちらし

お好みのお刺身を
ミックスしても
簡単で豪華！

【材料（2人分）】

米 …………… 1.5 合
だし昆布 …………… 3cm 角
すし酢 …………… 大さじ 1½ 強
マグロ刺身 …………… 1 冊
卵焼き …………… 卵 2 個分程度
白ごま …………… 大さじ 1
大葉 …………… 2 枚
貝割れ大根 …………… 適量
刻みのり …………… 適量

【作り方】

- 1: お米を洗って炊飯器に入れ、分量の水とだし昆布を入れて炊く。その間に卵焼きを焼き（市販のものでもOK）、冷めたらコロコロサイズに切る。マグロの刺身も同じ大きさのコロコロに切る。
- 2: ごはんが炊き上がったらすし酢を振り入れながら混ぜ、白ごまを加えて混ぜてから器に分ける。
- 3: すし飯が冷めたら、マグロの刺身、卵焼き、貝割れ大根、千切りにした大葉、刻みのりをトッピングする。



すし酢のにんじんシリシリ



にんじんシリシリにすし酢を加えると、ぐっとおいしさが増します！

【材料（2〜3人分）】

にんじん …… 1 本 (100g)
卵 …………… 1 個
すし酢 …………… 小さじ 2
白ごま …………… 小さじ 2
塩、こしょう …… 少々
ごま油 …………… 大さじ 1

【作り方】

- 1: にんじんは千切りにして、ごま油を引いたフライパンで中火で炒める。
- 2: にんじんがしんなりしてきたら白ごま、塩、こしょう、すし酢を振ってさっと炒める。
- 3: 溶き卵を加えて強火にしてかき混ぜて、卵に火が通ったらできあがり。



イカゲンときゅうりとわかめの酢の物



酢の物の定番！ 魚介はエビでもタコでもよく合います。

【材料（2〜3人分）】

イカゲン …………… 1 杯分
きゅうり …………… ½ 本
乾燥わかめ …………… 3g
しょうが …………… 1 片
白ごま …………… 小さじ 2
塩 …………… 少々
【A】米酢 …… 大さじ 2
弱みりん …… 大さじ 1
醤油 …………… 小さじ 1

【作り方】

- 1: イカゲンはざっと茹でて食べやすい大きさに切る。きゅうりは薄い輪切りにして塩少々をまぶして少し置いてから、キッチンペーパーなどで水気を取る。しょうがは千切り、乾燥わかめは水で戻しておく。
- 2: ボウルに【A】と1:の材料、白ごまを入れてよく和える。（少し置いて味をなじませるのがオススメ）



牡蠣

かき



牡蠣はウグイスガイ目イタボガキ科とベッコウガキ科に属する二枚貝の総称、あるいはカキ目もしくはカキ上科に属する種の総称です。

名前の由来は海の岩から「かきおとす」ことから「牡蠣」という名前がついたといわれています。古くから世界各地の沿岸地域で食用、薬品や化粧品、建材として利用されてきました。食用牡蠣の歴史は紀元前にさかのぼり、ヨーロッパではすでに養殖が始まっています。日本では縄文時代や弥生時代の貝塚より多くの牡蠣殻が見つかっており、古くから食されていたのがわかります。

牡蠣の構造

アサリやハマグリはすべて同じような形をしているのですが、牡蠣は周囲の環境によって細長くなったり丸くなったりと殻の形が変わるのが特徴です。また、アサリやハマグリは二枚の貝殻が2つの貝柱と韧带でくっついているのですが、牡蠣の貝柱は一つだけです。牡蠣の殻には身殻とフタ殻があり、これら2枚の殻は形と大きさが違って、深くくぼんで膨らんで

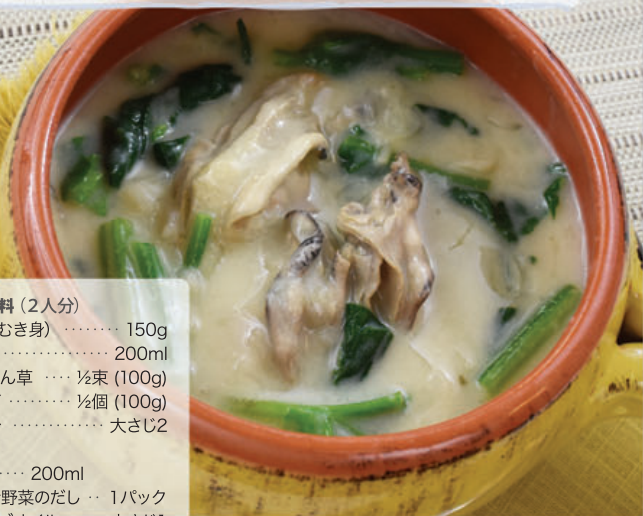
ているほうが身殻で、平らでフタをするようになっているのがフタ殻といわれます。

牡蠣の役割

1億年以上前の白亜紀より生息しその姿をほとんど変えていない牡蠣ですが、その役割は海の浄化（フィルター）でもあるということです。海水を浄化する上で特に重要な役割を担っているのがアサリのような二枚貝といわれる底生生物ですが、特に牡蠣は二枚貝のなかでも干潟ではなく岩礁や護岸のコンクリート、栈橋の橋脚といったところで生育するため、水質浄化に大きく貢献していることになるのです。

では、どのように水質浄化に貢献しているかというと、牡蠣はエサとなる植物プランクトンをエラで濾して体内に取り込むのですが、この時に大量の海水と一緒に吸い込みます。1個の牡蠣がエサを濾し取るために吸い込む海水の量は1時間で10〜20リットルといわれており、しかも24時間休むことなく海水を吸い込んで吐き出します。つまりたった1個の牡蠣が1日で一般家庭の浴槽のほぼ1杯分に当たる海水を濾過していることになり、牡蠣の養殖をしている海で仮に赤潮が発生したとしても、赤潮の原因となるプランクトンもエサにしてしまいますので、牡蠣は非常に重要な役割を担っているといえます。このようなことから、牡蠣の存在は環

牡蠣とほうれん草のチャウダー



▼材料(2人分)
牡蠣(むき身) …… 150g
水 …… 200ml
ほうれん草 …… ½束(100g)
玉ねぎ …… ½個(100g)
薄力粉 …… 大さじ2
(A)
牛乳 …… 200ml
茅乃舎野菜のだし …… 1パック
オリーブオイル …… 大さじ1

▼作り方

1. 牡蠣は塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
2. ほうれん草はザク切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋に1.の牡蠣と水を入れて火にかけ、煮立ったら2〜3分煮たあとに、牡蠣と煮汁に分けておく。
4. フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら薄力粉を加えて混ぜながら炒め、粉っぽさがなくなったら、3.の煮汁を少しずつ加えながら混ぜる。
5. ほうれん草と(A)を加え、牡蠣を戻し入れて煮立ったら蓋をして弱火で5分ほど煮る。

牡蠣と舞茸のホイル焼き



▼材料(2人分)
牡蠣(むき身) …… 6個
舞茸 …… 50g
酒、しょうゆ …… 各小さじ1
塩・こしょう …… 適量

パセリ(みじん切り) …… 適量
スライスレモン …… 適量

▼作り方

1. オーブンを200℃(390°F)に予熱しておく。
2. 牡蠣は塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
3. アルミホイルに重ならないように牡蠣を置き、手で割いた舞茸をのせて酒、醤油、塩・こしょうを上から振りかけふんわりと包み込む。
4. オーブンで10〜15分ほど蒸し焼きにする。焼きあがったらお皿にホイルごとおいて開き、パセリのみじん切りを散らしてスライスレモンを添える。

境にもその海にすむ生物にも強い味方となつて
いるのです。

栄養価

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれるだけあって、
栄養面でも非常にバランスがよく完全食品の一
つとして知られています。成分は亜鉛、タウリン、
グリコーゲン、ビタミンと非常に多くの栄
養素が含まれています。美味しいだけでなく滋
養強化、肝機能強化、生活習慣病の予防などな
ど…。現代医学のない時代から欧米でも生食
されていることを考えると、昔の人々は牡蠣の
効能を体感しながら積極的に食していたのかも
しれませんね。ビタミン類やタウリンは熱に弱
いため、効率よく摂取するには生食がオススメ
です。またビタミンB群は水溶性ビタミンのため、
鍋物に使用する場合は雑炊などにしてスー
プに溶け出した栄養素まで摂るようにしましょ
う。そして亜鉛は、ビタミンCやクエン酸と一緒
に摂ると、キレート作用により吸収されやすく
なります。

あわせると効果的な食材

- 1 レモン：生もしくは焼いて食べるときは、ぜひ
レモン汁をかけましょう。香りや有効成分が
失われただけでなく、レモンのビタミンC
が鉄の吸収率を高めてくれます。
- 2 ほうれん草：牡蠣の貧血防止効果を高めるため
に鉄分、葉酸、マンガンなど、造血作用のあ
るほうれん草と一緒に。
- 3 トマト：活性酸素を取り除く効果が高いトマ
トのリコピンと一緒に摂ることで、疲労回復・
美肌効果をさらに向上させることが期待でき
ます。
- 4 ブロccoli：アレルギー体質の方は、αリ
ン酸の多いブロccoliと一緒に食べると

アレルギー症状を抑える効果が期待できます。

牡蠣の旬

牡蠣の旬はここアメリカでも「Rの付く月」と
されており、SeptemberからAprilの間のこととい
います。夏は牡蠣の産卵期となるため、そこに
栄養分を使って身も細り、また流通の過程で鮮
度が落ちやすくなることからRのつかない月の
牡蠣はあまりお勧めできないそうです。北海道
のように通年で比較的水温の低い漁場では、春
から夏が旬となる日本海のイワガキなどの例外
はありますが、一般的には10月から翌年4月が
牡蠣が市場に出回る時期とされています。特に
寒い時期には、海水の表層に牡蠣のえさとなる
プランクトンが大量に発生するため、十分に栄
養を蓄えて太ったおいしい牡蠣を食べることが
できるのです。

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。

ニジヤの牡蠣

ニジヤで販売している牡蠣は、ワシントン州
産の美味しい牡蠣です。その秘密は獲れたて新
鮮な牡蠣をすぐに処理して、素早く瓶詰めにし
ているから。しかも瓶詰めにするのでより衛
生的で保存に便利、そして調理しやすいという
利点があります。開封したら一度に使い切っ
ていただきたいので、手軽な使い切りサイズにな
っています。

牡蠣フライに鍋や雑炊など、おいしい食べ方
はたくさんありますのでこの冬はぜひ様々なレ
シピにも挑戦してください。

牡蠣とブロccoliのんにく炒め



- ▼材料 (2人分)
- 牡蠣(むき身) …… 150g
 - 片栗粉 …… 適量
 - 塩・こしょう …… 少々
 - ブロccoli …… ¼個 (120g)
 - んにく …… 1片
 - オリーブオイル …… 適量
 - 醤油 …… 小さじ1
 - バター …… 小さじ1

▼作り方

1. 牡蠣は塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、塩・こしょうして片栗粉をまぶしておく。
2. ブロccoliは2cmにカットし火が通りやすいように薄く切しておく。んにくは薄くスライス。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、んにくを中火で2分炒めてから取りだし、同じフライパンで牡蠣を並べて弱火～中火で3分焼く。
4. 裏に返して1分焼き、ブロccoliと3.のんにくを入れて軽く炒め、ブロccoliに火が通ったら醤油とバターで味を調えて出来上がり。

牡蠣とトマトのチーズ焼き



- ▼材料 (2人分)
- 牡蠣(むき身) …… 150g
 - 小麦粉 …… 適量
 - トマト …… 2個
 - バター …… 20g
 - 醤油 …… 大さじ1
 - ピザ用チーズ …… 80g
 - パセリ(みじん切り) …… 適量

▼作り方

1. 牡蠣は塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取って小麦粉を振っておく。
2. トマトは洗って、縦6等分の輪切りにする。オーブンを220°C (430°F) に予熱する。
3. フライパンにバターを入れて中火で熱し、牡蠣を両面こんがり焼き目が付くまで焼き、醤油を回しいれる。
4. 耐熱容器にトマト、牡蠣、トマト、チーズの順に重ねて予熱しておいたオーブンで焼き色が付くまで10分ほど焼く
5. 仕上げにパセリを散らす。



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *



パリからこんにちは!

カリフォルニア、ハワイに住む日本の皆さん、お元気でお過ごしでしょうか? フランスは、また外気は冷んやり、けれど心温かな冬がやってきました。今回はそんなフランスの冬のお菓子、パン・デピスをご紹介します。

「パン」はパンを意味し、デピスは「ド」と「エピス」が繋がって短縮された音で、「ド」は英語でいうof、「エピス」はスパイス。すなわちスパイスのパンを意味します。

メインにハチミツとシナモンをたっぷり使ったオリジナルなコクのある味で、初めて食べる人には少しばかり驚きの食感。けれどやがて癖になる、冬になると何度も作らずにはいられないフランス人の大好きな焼き菓子です。

バターを使わないので(型に塗る少量を除き)、バターを溶かす手間がいらず、そのため作るのも後片付けも簡単。隠し味に使ったジンジャーが体を温めてくれるという効能もあって、寒さに負けない体作りにも一役買いそうです。そんなわけで、冬になると私には他のお菓子を少し忘れて

パン・デピスを何度も作ってしまいます。

フランスでは朝食に甘いものを食べる習慣があるので(カフェオレにクロワッサンや、バゲットにジャムをたっぷり塗ったタルティーヌ、カトルカールというパウンドケーキ等々)、我が家の冬の朝ごはんのメニューには、時々スライスしたこのパン・デピスも加わります。紅茶にもとても合うのです。そしてワインにもぴったり、赤でも白でもお好みで楽しめます。またシャンパンやスパークリングワインとも相性抜群。パン・デピスにフォアグラをのせて頂くというのもパーティのおつまみや前菜のワクワクするメニューのひとつです。冬はクリスマスや新年のパーティーシーズンでもあり、パン・デピスは色々な場面で出番があるというわけです。

オーブンからこのパン・デピスが焼けるなんとも言えないよい香りが漂いはじめると、ああ冬がまたやってきた!と思います。

パン・デピスは、いまだきのお洒落なパリのお菓子、ではありません。その歴史は長く、中世の終わりの書物には



すでにパン・デピスが現れているくらい伝統的なもの。北ヨーロッパにも似たお菓子があろうと、フランスも北東のアルザスやブルゴーニュ・デジヨンのそれが有名です。またシャンパーニュ地方にはその昔パン・デピス同業者組合があったり、パリではパン・デピス市もあつたりと、フランス市民に根付いたお菓子なのです。読書好きな方なら18世紀の思想家ジャン・ジャック・ルソーや19世紀の作家エミール・ゾラの文学の中にも出てくるのでチェックあれ。19世紀の作家ジュール・ミシュレは少年時代の思い出のひとつとして、おやつにパン・デピスを買う楽しみを書いていたり、当時はパン・デピスの歌までいくつかあつたそう。なんだか食べたくなりませんか?

メイン材料であるハチミツは、どの花から採れたかによって味も色もテクスチャーも違

うことはご存知の通り。フランスのハチミツ好きはワイン愛好家のごとく「どこの地域のどこの花のどの蜂蜜が・・・」と様々なそれらを試し、詳しく説明したりしてくれます。

例えば、リキッド状で甘くて食べやすいアカシア、苦味のあるこつてりとした栗、ハチミツの中のハチミツと言われる美味凝縮なローズマリー、野菜のような風味でクリーム状の西洋油菜;等々。その種類はもう数え切れないほど。ちなみにパン・デピス作りにはリキッド状のハチミツが使いやすいでしょう。

フランスには、オーガニック専門店をはじめ、スーパーにも様々な種類の蜂蜜があり、蜂蜜専門店があれば、マルシェ(朝市)にも時に蜂蜜専門ストアが立つくらい人々の暮らし

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/

しに入り込んでいます。そういえば子供たちの幼稚園の遠足に、養蜂場見学もありました。小さな子供たちが、蜂よけの網がかかった大きな帽子と服を着て、蜂の巣を目の前に、養蜂家のお話を聞くのです。実際そのお話を聞くと、ミツバチがかわいそうになり、蜂蜜が食べられなくなってしまうのではあるのですが。

また、パリのオペラ座には蜂の巣があり、それが蜂蜜になって販売もされています。パリの真ん中で10の蜂の巣と、数千匹の蜂が、30年以上もパリの人々や観光客に、無農薬で混じり気のない美味しい蜂蜜を提供しています。

またハチミツは歴史的には、既に約4万年も前に南アフリカに存在していた証拠があり、エジプトでは約4千5百年前から使われていたとか。この時代は葉代わりだったり美容の為だったりしたという記録が残っており、のち中世になってパン・デピスとして食用になったそうです。なんとパン・デピスはハチミツを使った最初の調理法のひとつだったのです。

第一次、二次世界大戦でもハチミツが傷を直す薬として使われたり、火傷を緩和するのに役立ち、様々な薬が薬局で手に入るようになった今は少しばかり忘れられています。抗菌、抗酸化作用もあ

るそう。我が家は、誰かが風邪っぽい！となると生姜をすって、レモンを絞りと、蜂蜜をたっぷり加えて熱々のお湯で割った、ジョン・ジョンブル・シトロン・ミエル（ジンジャー・レモン・ハニー）湯を作って飲ませるのがお決まりです。皆さんも、風邪かな？と思ったら、ぜひこのジョン・ジョンブル・シトロン・ミエル湯を作って飲んでみることをオススメします。そしてたっぷり眠って、風邪を追い払ってくださいね。

また現在では、ヨーグルトに入れたり、お茶に入れたり、パンケーキやパンに塗ったり、ピネガーやマスタートードと共に肉や野菜の味付けに使われたりと用途多々のハチミツ。ひと瓶お家にあると、様々に使える優れものといえそうです。

人生の一番素晴らしい時間のひとつと言われる、新婚旅行は、英語で Honeymoon（ハニームーン）ハチミツの月）、フランス語では Lune de miel（リュン・ド・ミエ）ハチミツの月）。いや、日本語だって、蜜月という言葉がありますね。

この冬は、世界が共有するスイートな意味さえもつ、ハチミツを使ったお菓子と共に、温かたハッピーな時をどうぞたくさん過ごしてくださいませ！

* パン・デピス *

PAIN D'ÉPICES

■ 材料: 約4人分

ハチミツ ・ 250g(リキッド状)
小麦粉 ・ 250g
シナモンパウダー ・ 20g
しょうが ・ 10g
ベーキングパウダー ・ 10g
濃い目に煎じた紅茶 ・ 125ml

● 作り方 ●

1. 小麦粉を振るってボウルに入れ、ハチミツ、シナモンパウダー、細かく刻んだしょうがを混ぜあわせる。
2. (1)にベーキングパウダーと紅茶を加えて、さらに混ぜ合わせる。
3. 型にバターを塗り、オーブン130°C(270°F)で約1時間焼く。
4. ナッツや季節の果物を添えて、出来上がり。

*
お好みでナッツやドライフルーツの中に入れて焼くのもお勧め。さらに複雑な風味を楽しむみたい向きは、コリアンダーシード、ナツメグ、オレンジピール、スターアニス(八角)などを少々加えて、自分だけのパン・デピスを作ってみても。これらのスパイスでキッチンがスイート&スパイシーに香るのも冬のひととき、ふんわりと快いものですよ。
*

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”冬バージョンをご紹介します。

冬野菜は、寒さで凍ることがないように細胞に糖を蓄積するため、甘くて味の濃いものが多いとされています。ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。また身体を温めてくれる作用もあるので、素材の味を楽しみながら、美味しくいただきましょう！

● カリフラワーとベーコンの チーズ焼き

ほっこり温まる洋風おかず。
余りがちなカリフラワーの大量消費にも。

■ 材料 (2人分)

カリフラワー	250g
玉ねぎ	¼個 80g
ベーコン	2枚
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	少々
オリーブ	4個
マスカルポーネチーズ	60g
ピザチーズ	60g

■ 作り方

1. ベーコンは細切り、玉ねぎは粗いみじん切りにし、カリフラワーは小房にする。
2. フライパンを中火にかけ、ベーコン、玉ねぎの順に炒める。玉ねぎが少ししんなりしてきたらカリフラワーを入れて、軽く塩、こしょうする。白ワインを入れてフタをし、3分ほど蒸し焼きにする。
3. ボウルにマスカルポーネ、ピザチーズ、2を加えて混ぜる。グラタン皿にのせ、オリーブを散らしてオーブントースターまたはオーブンで焼く。表面に焼き色がついたら出来上がり。





● 春菊とじゃがいものポタージュ

すっと飲める、ゆるめのポタージュに仕上げました。

■ 材料 (4人分)

春菊 …………… 100g
 玉ねぎ …………… ¼ 個 120g
 じゃがいも …… 小1個 120g
 にんにく …………… 1片
 オリーブオイル …… 小さじ2
 昆布だし …………… 500ml
 塩 …………… 小さじ1弱
 こしょう …………… 少々

■ 作り方

1. 春菊は茎ごとザクザクと刻む。玉ねぎ、じゃがいも、にんにくは切りやすい大きさにしてから薄切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもを加えて炒める。
3. じゃがいもに透明感が出てきたら昆布だしを入れ、一煮立ちしたら弱火にしてフタをし、10分ほど煮る。
4. 春菊、塩、こしょうを加えてさらに5分煮る。
5. 火を止めてハンドブレンダーにかける。細かくしすぎないで、つぶつぶ感が残る程度で止める。



● ごぼうとにんじんの握り揚げ

たくさん作って余ったら、さっとだし煮にしてもおいしいです。

■ 材料 (4人分)

ごぼう …………… ½ 本 80g
 にんじん …………… ½ 本 60g
 ニジヤ 木綿豆腐 …………… 1丁
 塩、こしょう …………… 少々
 片栗粉 …………… 大さじ2
 サラダ油 …………… 適量

■ 作り方

1. 豆腐はザルに上げて水気をよく切っておく。ごぼうはさがきにして水に浸けてから洗い、水気をよく拭く。にんじんは千切りにする。
2. 豆腐を手で潰して、ごぼう、にんじん、塩、こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜる。
3. サラダ油を熱し、2. を手でぎゅっと握って揚げる。(浮いてきつね色になったらOK)
4. お好みで大根おろしとしょうがのすりおろし(分量外)に醤油を加えていただく。



● 白菜の黒ごまナムル

冬場大活躍の白菜で、ちょっとした箸休めを一品。

■ 材料 (4人分)

白菜 …………… 250g
 塩 …………… 小さじ1
 しょうが …………… 1片
 にんにく …………… ½ 片
 ごま油 …………… 大さじ1
 黒すりごま …………… 大さじ2

■ 作り方

1. 白菜は1cm幅の細切りにして塩揉みし、10分置いて水気を絞る。
2. しょうが、にんにくのすりおろし、黒すりごま、ごま油で和える。あれば糸唐辛子(分量外)を盛り付けて。



● 長いものカレーフライ

食欲をそそるカレー味。お酒のおつまみにもどうぞ。

■ 材料 (2人分)

長いも …………… 5cm (170g)
 サラダ油 …………… 適量
 (A)
 カレー粉 …………… 小さじ1
 片栗粉 …………… 小さじ2
 塩、こしょう …………… 少々

■ 作り方

1. 長いもは皮をむいて1cmの輪切りにしてから半分に切り、(A) を合わせたものをまぶす。(ビニール袋を使って混ぜ合わせると便利)
2. サラダ油を熱し、高温で表面がカリッとなるように揚げる。





自然と共に生きる ①

～ 我が家の和食文化 ～

「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、文明を築いてきた先人たちは、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。

フィンランドに暮らす友人が「どの季節も絵本」と表現したフィンランドの自然の景色。それぞれの季節にそれを感じます。紅葉の落ち葉が大地を覆う秋が駆け足で過ぎ、一日の日照時間はぐんぐんと短くなり、長い冬の気配を感じるようになりまし。

そうすると急に、湯気や汁物が恋しくなります。三つ子の魂百まででしょうか、本当に幼い頃から口にしてきたもの、その季節がくると必ず食卓に上がるものが次々と食欲をくすぐるのです。人の体って本当に正直なものだと思っ。冬を超えるために一生懸命蓄えようとして、この季節になると突然タンパク質や脂肪分の多いものをより欲するようになりませんか？ 暖かい季節に比べる、目や頭が欲するよりも身体の方の方がより大きくなるように感じます。

息子ができて離乳食が始まると、毎日の献立を考えることにも変化が感じられます。もちろん今までも、旬のもの・地場産・無農薬や有機栽培のものを可能な限り選んできました。日本では日々新鮮な食材を楽しむことができてとても贅沢な環境でした。

ここフィンランドに来てからは、夏場以外の季節に手に入る野菜がとても限られたものになります。オーガニックの食材という点では、いつでもいろいろなものがあるのですが、大体が他国からの

輸入ものになります。この気候風土がそうなのです。当たり前前のことなのですが、改めて、食文化がいかに土着文化であるかを感じずにはられません。

それにしても子供というのは本当に心身ともに正直な存在で、一度美味しいものを口にしてしまうとすっかり覚えてしまい、それを基準とします。そしてそうではないものへの反応の悪さと言ったら…。例えば、夏の太陽をたっぷり浴びた香り高いトマトを食べた後は、年間通して安定した工場栽培のものには見向きもしない。旬のトウモロコシの甘さを知ってしまった後、季節の終わりにちょっと下り坂になったものには、ひとくち食へて終わり…。など、本当に見えていて関心してしまうほど、繊細で確かな味覚を持っているのだと関心してしまいます。

息子の食べ始めはフィンランドでしたが、最初から納豆や小豆入りの玄米のお粥さんが大好物だったりするのは、彼のルーツを確かに見た気がして嬉しくなっていました。夏の屋下がりにはスイカ割りをしたり、十五夜に白玉団子を丸めたり、新米のピカピカ具合に大喜びしたりということと一緒に楽しめる、喜べる友人が身近にいることも非常に嬉しく思う今日この頃です。

異文化の中で暮らしたこのある人には共感してもらえない話だと思っのですが、故郷の食べ物が恋

しくなるのは、言葉よりもっと深く強い、DNAレベルでの記憶が動いていると言っても過言ではないようなくらい、強い感情のように思えて仕方ないのです。

面積は小さいながらも、海に囲まれ南北に長く、亜寒帯から亜熱帯の気候を含む日本の地形が、長い間とつても豊かな自然を保ち続け、それが美味しい空気や水、お米や野菜の栽培を可能にしていることを今更ながらに思います。そしてそれらがどれだけ素晴らしい食文化を育んできたのかに改めて感動すると同時に誇りにも思っのです。また、その豊かさとともに、絶えない自然災害と付き合ってきた先人たちの努力や暮らしの知恵も食文化を通して触れ、想像しては敬意の念を抱かずにはいられません。

我が家の日々の食卓はとっても柔軟・自由(＝適当)な創作料理ですが、DNAレベルでの記憶を捉えるという意味ではとても「和食」だと思っ。

皆さんもそれぞれのスタイルで、どこにいても和食文化を取り入れ楽しんでいただきたいなと思っのです。体内環境を整えるのに最も有効で近道なのは、日々の食事を整えることです。自分が暮らす環境との調和を取るためにも、「和食」を軸に食へることが心身の健康を大いに支えてくれるのです。



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が持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシャ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う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

Instagram: hashimoto_asuka



■ お惣菜おやき

おやきの定義は広くて深いです。強いて言えば“形が丸くて具が入った粉もの”というぐらいです。信州の野沢菜おやきがよく知られていますが、今回は、海外で手に入りやすいザワークラウトで代用。残り物でもよし、お好みのお惣菜を入れて蒸し焼きにするおやき、ニジヤマーケットさんが近くにある皆さんは、とてもラッキーですね。

＜具材の例＞

ザワークラウト／白エンドウ豆の塩餡／かぼちゃ餡／ケール

- ・ザワークラウトは固く絞り、少量のごま油と唐辛子でサツと炒めておく。
- ・白インゲン豆の水煮をザルでよく水を切り、フォークなどで軽くマッシュして好みに塩味を加える。
- ・かぼちゃは蒸し煮にしてマッシュ。
- ・ケールは千切りにして少量の油と塩で炒める。

● 材料 (12個分)

A: 中力粉 …………… 150g	B: 中力粉 …………… 150g
熱湯 …………… 150ml	水 …………… 75ml
	(*中力粉は薄力粉と強力粉のミックスでも可)
	好みのお惣菜2種類 …… 400gずつ

● 作り方

- 1 ポウルにAの中力粉を入れ、熱湯を数回に分けて注ぎながら菜箸4本を使って粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。生地が手で触れられるようになったらひとまとめにするように練り合わせ、冷めるまで置いておく。
 - 2 別のポウルにBの中力粉を入れ、水を一気に加えて菜箸で粉の塊がないように混ぜ合わせる。ひとまとめになったら1の生地と合わせ、ツヤが出る程度まで練り合わせる。ラップをして30分置いておく。
 - 3 2を筒状にし、12等分に切り分ける。くっつかないように手に粉をつけて1個ずつ丸く伸ばし、具材を生地の中央に置き、周囲をすばませるように持ち上げて、口を閉じ少し平たくする。
 - 4 弱火で熱したフライパンかホットプレートにおやきを並べ、中火にして焼く。両面に軽く焼き目がついたら約100mlの水を加え、蓋をして中火で約7分蒸し焼きにすれば出来上がり。
- ※ 途中で水が足りなくなったら、少量ずつ足してください。



■ 豆腐花

中華スイーツでも定番の豆腐花、色々な凝固剤で作ることができます。さつま芋粉が無くても寒天粉などで代用できます。改めて特定の材料を揃えなくても、干しぶどうや豆の水煮など、家にあるものでトッピングをしてその時だけの一品を楽しんでみてください。

● 材料 (パウンドケーキ1本分)

無調整豆乳 …………… 1リットル
粉寒天 …………… 4g
白玉団子 (白玉を茹でて水にとっておく) …… 適量
季節の果物水煮や蜜煮 …………… 適量
生姜メープル蜜 (メープルシロップに生姜汁を好みに混ぜ合わせる) …… お好みで

● 作り方

- 1 鍋に豆乳500mlと粉寒天を入れ中火にかけ鍋の底を優しく撫でるようにへうで混ぜながら煮溶かし、(*沸騰しないように注意)火からおろして残りの豆乳を加え冷まし固める。
- 2 冷蔵庫で冷やした1に白玉団子や季節の果物、豆、ナッツなど、お好みのものをトッピングして生姜メープル蜜を少しかけたら出来上がり。



■ ごぼうのから揚げ

秋から冬にかけて身体が欲するのが、しっかりした味わいのある根菜類やカロリーを摂りやすい揚げ物です。揚げ物はあまりヘルシーなイメージがないと思われる方もいらっしゃると思いますが、良質な植物性の油は体にとても良く必要なものです。素材を選んで家で作るものなら、ギルトフリーで美味しく食べられます。

● 材料 (約4人分)

ごぼう …………… 120g
にんにく (すりおろし) …………… 5g
生姜 (すりおろし) …………… 5g
醤油 …………… 小さじ1
みりん (無くても可) …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 適量
揚げ油 (コールドプレスの菜種油などがおすすめ) …… 適量

● 作り方

- 1 洗ったごぼうを7cm程度に切り縦に4等分にし(太いものは6等分)、片栗粉以外のものと混ぜ合わせ10分程度なじませておく。
- 2 片栗粉をまぶし、温めた油でカリッとするまで揚げたら出来上がり。お好みでレモンを絞ったりしてお召し上がりください。

ニジヤ蒲焼のたれ 変幻自在



ニジヤブランド 蒲焼のたれ

蒲焼のたれと聞くと、うなぎの漬焼きや重ね塗り焼き、または仕上げ用に手軽に使用して、しかも美味しいソースというイメージですが、うなぎの蒲焼だけに使ってはいませんか？今やうなぎの季節だけでなく、一年中見かけるようになった蒲焼のたれですが、それもそのはず、うなぎだけでなく、さまざまなお料理にも重宝する万能調味料だったので。蒲焼のたれというネーミングにまんまと騙されました。なんと変幻自在になんにでも変化して、簡単に美味しいお料理がどんどん出来るのです。

もちろんニジヤの蒲焼のたれは甘さ控えめでうなぎが持っている独自の美味しさを引き立てるように作られています。さらに昆布の旨味をベースに本醸造醤油のkokoroと甘味のバランスが抜群で、しかも化学調味料、保存料、着色料不使用ときては、いろいろなものに有効活用するしかありません。

サラサラとしたテクスチャーに仕上げていますので、何にでも使いやすく炒めものや照り焼きソース代わりに。また井もの、お肉や野菜にもとにかくオールマイティに使える便利なたれとなっています。ご家族みんなで、安心して日々のお料理にぜひご活用ください。

蒲焼のたれ 変幻自在 レシピ

● 照り焼き蓮根ミニバーグ

鶏肉でも、合挽肉でもお好みで！ お弁当にも最適です。



■ 材料 (10個分程度)

蓮根 …………… 130g
豚ひき肉 …………… 200g (½パック)

(A)

小口ねぎ …………… 大さじ2杯分程度
にんにく …………… 1片
しょうが …………… 1片
片栗粉 …………… 小さじ2
オイスターソース …………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 少々

ごま油 …………… 小さじ2
酒 …………… 大さじ1
ニジヤ蒲焼のたれ …………… 大さじ2½

■ 作り方

- 1: 蓮根は皮をむいて7mm程度の輪切りにする。
- 2: 豚ひき肉と(A)をボウルに入れて粘りが出るまでよくこね、蓮根の枚数分に分けて丸める。
- 3: 1:の蓮根を皿に並べて片栗粉(分量外)を振り、上から肉団子を押し付けるように広げて付ける。
- 4: フライパンにごま油を中火で熱し、蓮根を下にして並べて酒を振り、フタをする。肉の色が変わったら箸で裏返す。
- 5: 蒲焼のタレを加えてフライパンを揺すりながら焼き、肉に火が通ったらもう一度裏返して蓮根にもタレを絡める。

肌・心・体の 良循環

冬ですから、 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ド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

『老若男女も注目！眉毛と目元ケアのおはなし』

冬晴れの中、冷たく澄んだ空気に大きく深呼吸をしながら、「今年もまた、あわただしい季節が来たな」と改めて思う今日この頃。コロナ禍2年目の冬を迎え、油断が出来ぬ状況が続いても、前向きに頑張ろうと日々過ごされているみなさまへ「大変お疲れさま」。そして来る新しい一年に向けて、暫く会っていないから遠いご家族や友人と少しずつ再会できる日もすぐそこ、と信じてい

なければと思います。今年も気軽に旅行へ行けなかった分、自分への褒美はいかがですか。今まで気になっていたスキンケアや化粧品、買い替えたかった美容家電、欲しかったブランド品などに手が伸びてしまっ方も多いのでは

ないでしょうか。ステイホームが続いている人も、既に出社されている人も、この冬は「自分」というかけがえのないブランドに少し贅沢に、そして長い目でみた自己投資をしてみても良い時期かもしれません。日頃の疲れを癒すためのフェイシャルやマッサージ施術を受けるのも良い。心ときめく新しい発見にも繋がることがあります。

新しい一年になってもマスク生活が続く中で、例年より関心が高まっている顔のパーツは眉毛やまつ毛、目元ケアであることが実感できます。「年齢より若々しく見られたい」と老若男女の共通の願いではありませんが、目元のシワや疲れ目、整っていない眉毛、くすんだ肌で、見た目年齢を損していませんか？

マスク生活がきつかけとなり、口周りの吹き出物が出来て愕然となってしまう他、見た目印象が老けていってしまうように感じる、若しくは疲れ目になっているのを薄々気が付いている人も。今回は見た目印象が大きく左右される眉毛と目元ケアについて、おはなしをしたいと思います。

時代と共に、身だしなみに求められるレベルが変化しつつあります。人の全体的な第一印象の9割は外見が影響を与えている中、人の印象の8割を決めてしまおうのが「目元」と言われています。大事なパーツだけに、目元周辺のシワは多くの男女にとっての悩みの種です。

同僚との会議や交流会、更にSNSなどでも画面越しで発表をしたり、動画を映したり会話することが多くなっている昨今。気が付くとリモート会議に参加されている全

員から自分の顔が真正面に映ってしまうために、更に身だしなみに気を遣うようになったという方も多いでしょう。紫外線の蓄積や肌乾燥の放置、間違った洗顔方法、表皮のバリア機能の低下、真皮層のダメージ、眼精疲労など、日頃の習慣により目元のシワを作ってしまうこともありま。目元のお手入れ方法としては、

- ①冬でも紫外線対策として目元を守る
- ②目元の保湿を徹底的に
- ③ポイントメイクを取るときにはこすらない
- ④眼精疲労は硬いおしほりを電子レンジで30秒ほど温め、火傷しないように、ホットアイマスクをあてるなどが望ましいでしょう。

次に目元で気になるパーツは「眉毛」。女性にも当てはまりますが、近年では男性向け美容の増加に伴い、令和の常識として眉毛を清潔に整えることが人気となっています。

特に印象を左右する眉毛ケアは、顔の額縁とも言われ、少し手を施すだけでも若々しくみえたりするものです。歴史的に男性は見た目は気にしなかったところが、男性向けの美容サービスは日本でも増加傾向にあり、実際に私のサロンでもコロナ禍に伴い、男性客からのお問い合わせや肌相談が増えているのが現状です。自らの価値や仕事に関してもプラスになることで、美肌や眉毛ケアが高まるトレンドに期待します。

男性の眉毛ケアについて、印象が変わる要素は様々。いつも怖くみ

れるから優しい印象にしたい、プレゼンに向けてやり手のビジネスマン風にしたい、部下に包容力のある印象にしたい、など。眉毛ケアによって第一印象で好感を持ってもらえたり、仕事で信頼を勝ち取りやすくなり業績が更に伸びたり、異性に清潔感を与えられることでモテるようになったり、年齢を重ねても若々しく元気でいられるのは嬉しいものです。

近年ではまつ毛エクステをはじめ眉毛に光沢や滑らかさを引き出す Brow Lamination や白髪などを隠すティント、目元の印象を更に引き出すまつ毛パーマや永久アートメイク、眉の毛並みを再現する技法で知られているマイクロブレイディングなどを取り入れることで、日々忙しい朝のお手入れ時間が短縮されるのも嬉しい利点ですね。

画面越しでも、直接お会いするときも、相手が自分をみて不快に思わないビジュアルを保つことで、毎日のモチベーションに繋がります。老若男女、外見力を細やかに保っている人はカッコイイ。この冬も新鮮な気持ちで過ごしたいものです。

因みに今年の自分への褒美は、念願だった自宅のキッチン家電を新調したところで、冬的美肌メニューに挑戦してみました。腸内環境を整えることで、身体の内側から美しくしてくれる、アンチエイジング効果が抜群のメニューの数々を一例に、どうか楽しい、健やかな冬をお迎えください。



① 揚げないさつまいもポテト、ザクロソース添え

■材料 (3~4人分)

〈さつまいもポテト〉
 さつまいも …………… 中サイズ 3個
 片栗粉 …………… 大さじ ½
 塩 …………… 適量
 乾燥パセリ …………… 適量

〈ザクロソース〉

ザクロ …………… 大1個 (種だけで約260g)
 北海道てんさいオリゴ …………… 大さじ1
 ケチャップ …………… 大さじ2

■作り方

〈さつまいもポテト〉

- ① さつまいもを洗った後、皮はつけたままで、スティック状に切る。切った後は水の入ったボウルで10分ほどさらしてアクを取り除く。10分後にさつまいもをザルに取り出しキッチンペーパーで水気をよく取り除く。
- ② 保存袋に片栗粉を入れ、①を入れて密封したら振る。片栗粉がまんべんなく付いたら、保存袋から取り出す。
- ③ フライパンを中火にかけ、オリーブオイルをたっぷりひいてから②を均等に広げてのせる。さつまいもの上に更にオリーブオイルをまんべんなくかけてじっくり焼く。
- ④ 表面がカリッと仕上がったらお皿に盛り付けて出来上がり。最後に〈ザクロソース〉をかけて、塩と乾燥パセリをふる。

〈ザクロソース〉

- ① ザクロに切込みを入れ、水の入った大き目のボウルの中で皮と薄皮を取り除き、実だけにしてフードプロセッサーで粉砕する。
- ② 鍋と目が粗いざるを二重にして、へらを使って①を濾す。
- ③ ②の鍋を弱火にかけ、とろみが出るぐらいに煮込む。
- ④ 火を止め、オリゴ糖とケチャップを入れ、ゆっくり混ぜ合わせたら出来上がり。

女性をより美しくさせる美容効果をふんだんに活かした、シンプルなさつまいもポテト。糖分をエネルギーに変えてくれるビタミンB群や体内のサビを排出してくれる効果が期待できるビタミンEで、優れた腸内環境をつくり、繊維質が美腸+美肌へと導いてくれて嬉しい。付け合わせは美肌のビタミンC果実として知られるザクロを使ったソースで、肌にハリと弾力を与えてくれます。年末年始の宅飲みのおつまみにどうぞ。

② 長芋とエビ、あんずの和風ソテー

■材料 (2人分)

玉ねぎ …………… 中サイズ1個
 ニジャドライフルーツ有機のあんず …… 大さじ2
 長芋 …………… 400g
 エビ …………… 150g
 酒 …………… ¼カップ
 ニジャ30%減塩しょうゆ …………… 小さじ2
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々
 オリーブオイル …………… 大さじ2
 レモンしぼり汁 …………… 適宜

■作り方

- ① 玉ねぎはくし形切にする。
- ② 長芋は皮を剥き、少し厚めの半月切りにする。
- ③ エビは殻と背ワタを取って、レモンしぼり汁につけて臭みを取っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかけたら①②③の順番に入れて炒める。
- ⑤ 最後に有機のあんずを入れて炒める。
- ⑥ 酒、しょうゆ、塩、こしょうで和え、混ぜ合わせたら出来上がり。

身体の内側からも美しく、アンチエイジング効果が抜群の一品です。肌粘膜を健康な状態に保ってくれる長芋をはじめ、タンパク質や亜鉛の美肌効果、デトックス効果が豊富なエビ、更に体を温める性質や喉の渇きを助けてくれるドライあんずの3つの材料をまとめてソテーしてみました。老化のスピードを緩やかにしてくれる美肌へ、潤い補給にぴったりのレシピです。



③ 具だくさんトマトスープと鶏みそ団子

■材料 (4人分)

〈鶏肉だんご〉
 鶏肉 (ひき肉) …………… 約300g
 ネギ (みじん切り) …………… 4~5本
 オレンジの皮 (みじん切り) …… 適量
 ニジャあらびき生味噌 …… 大さじ1
 卵 …………… 1個
 酒 …………… 大さじ1
 オリーブオイル …………… 小さじ1
 こしょう …………… 大さじ1

〈トマトスープの具〉

キャベツ …………… 中サイズ半分
 玉ねぎ …………… 中サイズ1個
 大根 …………… 300g
 トマト缶 (無塩) …… 1個 (約350g)
 刻みしょうが …………… 150~200g

〈スープベース〉

水 …………… 4カップ
 酒 …………… 1カップ
 ニジャ30%減塩しょうゆ …… 120ml

■作り方

- ① 大きめの鍋にキャベツ、玉ねぎ、大根を食べやすい大きさに切って入れる。
- ② しょうがは皮を剥き、みじん切りにして鍋に入れる。
- ③ トマト缶と〈スープベース〉を入れ、鍋にふたをする。中火で煮込み、沸騰したら弱火にする。
- ④ 煮込んでいる間に〈鶏肉だんご〉を作る。〈鶏肉だんご〉の具材をボウルに入れてからスプーンなどでよく練り合わせる。
- ⑤ スプーン2個を利用して鶏肉をだんご状に形成してから③の鍋に入れる。ふたをして10分程煮込んでゆっくりかき回し、色が変われば出来上がり。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みで粉チーズを入れれば美味しき倍増。

この冬は具だくさんのトマトスープで身体を芯から温めましょう。帰宅が遅くなっても簡単に、そして時短で作れるのが嬉しい。コラーゲンたっぷりの鶏肉だんごにビタミンCを配合し、肌のハリツヤを發揮。更にアンチエイジングに効果的なトマト (リコピン) をダシとして使うことで肌の透明感を実現。解毒作用のしょうがもたっぷり入れれば、健康で過ごせる、魔法のスープを召し上げられ。



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、企業のメニュー開発も行う。日本直送の魚を使った限定寿司折も販売予定。Instagram @yusukeyamamoto0101



“ごちそう”の語源は馳走。ご飯を作るために馬を走らせ、食材を方々から調達してくれて、ありがとうございますという意味だそうです。2021年の日本の食料自給率は37%、そんな貴重な日本の食材がアメリカで食べられるということはまさに“ごちそう”なのだと思います。生産者から私達の手元に届くまでの多くの方々のまごころと、食材の命に感謝を忘れず、料理人としてぬくもりのあるご飯を作っていきたいと感じる日々であります。



春菊のチミチュリ

◆作り方

- チミチュリの材料を上から順に入れミキサーにかけ、出来上がりの半量を皿の中央に敷く。
- 赤エビの頭と尻尾を残して殻をむく。背から包丁を入れて開き、ワタを取る。頭のカラをハサミで切り半分に割る。
- 赤エビに塩コショウをして、フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて頭のミノを下にしてソテーし、途中で裏返す。
- エビに火が通ったら 1. の皿に盛る。ソテーしたフライパンに残りのチミチュリを入れてエビの出汁を煮溶かす。エビの上からかけ、生の春菊を添えて完成。

◎ポイント

エビの香ばしさと、春菊の苦味がクセになる一品です。



鱈と蓮根のみぞれ汁

◆材料：2人分

鱈	2切れ
鰹だし (ごぼうのポターージュ参照)	800ml
白菜	80g
椎茸	4枚
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
すりおろし蓮根	100g
水溶き片栗粉	大さじ2 (片栗粉と同量の水で溶く)
小ネギ	1本
ごま油	小さじ2
塩・コショウ	適宜

◆作り方

- 小ネギを細切りにして、軽く水にさらす。
- 鰹だしを用意して鍋に火をかけ、一口大に切った白菜と椎茸を入れて加熱する。
- 鱈に軽く塩・コショウをふり、オープン又は魚グリルでこんがり焼く。
2. の野菜に火が通ったら、みりん、塩小さじ1、醤油を入れて味をつけ、すりおろした蓮根を入れ沸騰させる。
- 鍋に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 皿に5. のスープを入れ、焼いた鱈を乗せる。上に1. のネギ、コショウ少々、ごま油をかけて完成。

◎ポイント

鱈は焼く前にキッチンペーパーでよく水気を切ると、こんがり焼けて風味も良くなります。



ごぼうのポターージュ

*アメリカ式計量カップ使用

◆材料：2人分

ごぼう	½本 (100g)
玉ねぎ	½個 (100g)
鰹だし	200ml
ニジヤ有機豆乳 original	200ml
塩	小さじ½
太白ごま油	大さじ2
コショウ	少々

[鰹だし]

ニジヤ花かつお	20g
ニジヤ昆布	10g
水	5cup

◆作り方

- ニジヤ花かつおの袋の裏の説明に従って鰹だしを作る。
- ごぼうと玉ねぎを荒みじんにする。ごぼうは水にさらしてアクをとり、ザリにあげる。
- 鍋を熱してごま油を入れ、2. を炒める。
- 塩を入れて色がつくまでよく炒め、鰹だしを入れて火を止める。
4. をミキサーにかけて、なめらかになったら豆乳を入れ更に混ぜる。
- スープ状になったら鍋に戻し、沸騰させて仕上げにコショウ少々を入れ完成。

◎ポイント

お好みで、鰹だしは火を止めた後、30分ほど置くとより濃い出汁がとれ、野菜をしっかり炒めるとコクが増します。



ブリカマのみりん粕漬け焼き

◆材料: 2人分

ブリカマ 2切れ (800g)
 →みりん粕床 80g
 レンコン 100g
 →みりん粕床 30g

[みりん粕床]

ニジヤみりん粕 1パック (198g)
 ニジヤ有機味噌熟成こうじ 198g
 みりん 80ml

◆作り方

1. みりん粕床の材料をボウルに入れて良く混ぜる。
2. ブリカマを軽く洗い水気を拭き取り、みりん粕床で一晩漬ける。
3. レンコンは皮をむき、3mm 程の薄さで半切りにして、みりん粕床に漬ける。
4. アルミホイルにレンコンを並べてカマの身側を上にして乗せる。グリルまたはオーブンで焼き、色がついたら裏返して焼き目がつくまで更に焼く。火が通っていないようならホイルをかぶせてもうしばらく焼く。
5. ブリカマを皿に移す。レンコンにも焼き色がついて火が通るまで加熱し、盛り付けて完成。

◎ポイント

焦げやすいので注意しながら焼きます。



赤エビのソテー

◆材料: 2人分

赤エビ 6本
 塩コショウ 少々
 オリーブオイル 大さじ1
 春菊の葉 (付け合わせ用) 少々

[春菊のチミチュリ]

ニジヤ米酢 大さじ2
 春菊 120g (½パック程)
 にんにく 3かけ (10g)
 柚子胡椒 小さじ½
 塩 小さじ¼
 柚子果汁 大さじ½
 エクストラバージンオリーブオイル 90ml



自家製豆腐の黒蜜かけ

◆材料: 2人分

ニジヤ有機豆乳 original 200ml
 にがり 小さじ½
 ニジヤ有機きな粉 小さじ2

[黒蜜]

ブラウンシュガー 100g
 水 100ml

◆作り方

1. 黒蜜の材料を鍋に入れて弱火にかけ、とろみがついたら容器に移して冷ましておく。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れて優しくまんべんなく混ぜて、器に分け入れる。
3. 2. を蒸し器に入れ、蒸気が入らないようにキッチンペーパーを器の上に乗せる。弱火で15~20分蒸す。(火加減を見ながら中央の豆乳が動かなくなったら火が入った状態)
4. 火の入った豆腐に黒蜜ときな粉をかけて完成。

◎ポイント

とにかく弱火でゆっくり火を通すことで、気泡が来ずになめらかな食感になります。冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです。



目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

4

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できま

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。



キャベツと大麦のコンソメにんじんスープ

〈材料〉2人分

大麦 ----- 70g
にんじん、大根 ----- 各 ¼ 本
キャベツ ----- 200g
しめじ ----- 30g (½パック)
パセリ、ブラックペッパー (お好みで) ----- 少々

【スープ】

コンソメ ----- 大さじ 2
卵白 ----- 1個分
水 ----- 300ml

〈作り方〉

1. 大麦を20分程茹でてザルにあげる。
2. 鍋に水、コンソメと食べやすい大きさに切った野菜を入れて中火でにんじんが柔らかくなるまで煮る。
3. 2. に大麦を加え5分ほど煮込む。卵白を加えてふわっとするまでゆっくりと混ぜる。
4. お好みで上にパセリ、ブラックペッパーを振って完成。

βカロテン (ビタミン A) たっぷりのにんじんベースのコンソメスープは冬の寒さにも免疫アップ効果！大麦も入った腹持ちのいい朝食スープです。



ちくわとさつまいもの味噌汁 (味噌スープ)

〈材料〉2人分

ちくわ ----- 1本
さつまいも ----- ½本
小松菜 ----- ½束

【スープ】

和風だしの素 ----- 小さじ 1
味噌 ----- 大さじ 1
水 ----- 500ml

〈作り方〉

1. ちくわは斜め切りにし、さつまいもはよく洗い、皮付きのまま 1cm 幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。
2. 小松菜は根元を切りおろして、ざく切りにする。
3. 鍋に 1. と水を入れて火にかけて、煮立ったらあくを除き、さつまいもに火が通るまで煮る。
4. 3. に 2. と和風だしの素を入れ、味噌を加えてひと煮したら出来上がり。

さつまいもの優しい甘さが冬の朝をほっこりあたためます。味と風味のアクセントに柚子などの冬の柑橘類を加えるのもおすすめです。



ニジヤめんつゆ

nijiyashop.com でも販売中!!

ニジヤのこだわりといえばやはり、原料の安全性と美味しさに他なりません。原料には宗田鰹と利尻昆布の旨味がたっぷり。宗田鰹の宗田節には通常の鰹節よりも多くのタウリンやビタミンDが含まれており、旨味とコクのあるダシがとれることで知られています。特に蕎麦のつゆに用

ニジヤの特製めんつゆは昆布とかつおの旨みをぎゅっしりと凝縮させて風味豊かなめんつゆに仕上げました。もちろん化学調味料、着色料、保存料不使用で、どなたにも安心して使いたいだけです。しかもお得に使用して長持ちする濃縮タイプ。どんな麺類にも重宝します。

こんなに相性の良い素材が一緒になることで、さらに美味しくなりました。めんつゆは、麺類だけでなく様々な料理に大活躍です。だし巻きたまご、和風パスタの味付けや炊き込みご飯、カレーの隠し味など、料理の幅がグッと広がる万能つゆを、ぜひ毎日のお料理にお役立てください。

いられることが多いそうです。そして利尻昆布は、香り高く清く澄んだ美味しいダシがとれることで有名です。旨味が豊富で上品な味わいは鰹節の風味を損なわせないことから、鰹と合わせてダシに使われることが多いとされています。



ニジヤブランド
めんつゆ

めんつゆでお手軽 肉豆腐

●材料：2人分

牛肉	150g	えのき	1袋 (70g)
(切り落としまたはこま切れ)		長ねぎ	1本
〈A〉砂糖	大さじ1	〈B〉水	180ml
酒	大さじ1	ニジヤめんつゆ	大さじ3
ニジヤ絹ごし豆腐	1丁	砂糖	大さじ1
		みりん	大さじ1

●作り方

- 牛肉は大きければ一口大に切り、〈A〉の砂糖と酒を揉み込んでおく。
- 豆腐は6等分に切る。長ねぎは2cm 幅の斜め切り、えのきは石づきを取って小房に分ける。
- 鍋に〈B〉の水、めんつゆ、砂糖、みりんを入れ火にかける。沸騰したら豆腐、長ねぎ、えのきを加え、ほぼ火が通ったら牛肉を加えて色が変わるまでさっと煮る。
- 器に盛り付けて出来上がり。
*牛肉の下処理をすることと、最後に牛肉を加えて硬くなる前に火からおろすことで柔らかく仕上がります。



今年も冬がやって来ました。引き続きの自粛生活で、一年があっという間に感じられた方も多いのではないかと思います。でもそのおかげでおうちごはんの楽しさもわかってきましたね。そこで今回は縁起の良いお料理を紹介させていただきますよ。フィルおじさんちに代々受け継がれてきたオリジナルお雑煮です。

お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたようです。当時、お餅は農耕民族である日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。さまざまな具材を煮合わせて、煮雑ぜ(にませ)たことが語源となり、お雑煮と呼ばれるようになったといわれています。

Uncle Philの お料理ダイアリー



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。

出汁が決め手我が家のお雑煮



お雑煮：鶏肉と鯛の2種

- | | |
|---|---|
| <p>【材料】(4人分)</p> <p>鶏もも肉……………100g</p> <p>◇調味料：酒、砂糖、醤油…各小さじ2</p> <p>鯛(刺身用皮付き)……………100g</p> <p>塩…少々、沸騰した湯…600ml、氷水…適量</p> <p>干し椎茸(小)……………4枚</p> <p>◇調味料：砂糖・醤油…各大さじ1、味醂…小さじ2</p> | <p>大根……………100g</p> <p>人参……………50g</p> <p>◇調味料：砂糖…小さじ2、塩…小さじ1</p> <p>ホウレン草……………1束</p> <p>水…1000ml、塩…小さじ2</p> <p>濃い出汁*……………600ml</p> <p>◇調味料：薄口醤油…大さじ½弱、塩…小さじ½、酒(塩分無し)…小さじ1</p> <p>切り餅……………4切れ</p> <p>蒲鉾……………厚さ8mm 8切れ</p> |
|---|---|

【作り方】

《鶏もも肉の調理》

- 調味料：酒、砂糖、醤油各小さじ2を良く混ぜ合わせておく。
- 鶏もも肉の皮と余分な脂身を取り除き8等分に切る。小フライパンを熱し、サラダ油小さじ½を入れ肉を中火で表面に薄く焦げめがつくまで焼く。1.の調味料を入れ、煮汁が半分になるまで煮る。

《鯛の調理》

- 両面に薄く塩(小さじ½)を振りかけ5分程置き、水気が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
- まな板に皮を上にして置き、キッチンペーパーを被せて沸騰した湯を掛ける。あら熱を取り裏面も同様に湯を掛ける。湯の量は各300ml程。その後氷水に入れて冷まし、水気を取り8等分に切る。

《椎茸の調理》

干し椎茸の軸を取り7-8時間、水(200ml)に浸して柔らかく戻す。小鍋に椎茸(傘の裏を表にして)と戻し汁100mlを入れ中火弱で煮る。沸騰してから2-3分煮る。白い泡(苦味がある灰汁)をスプーン等で取り除く。調味料の砂糖と味醂を入れ更に2-3分煮る。次に醤油を入れ5-6分煮汁が半分になるまで煮る。

《大根・人参の調理》

4cm位の輪切りにして四片を切り、四角にし16等分に切り分ける。大根は8mm角、人参は4mm角の拍子木切りにする。水400mlに砂糖、塩を入れて温め大根と人参を入れ中火弱で4-5分煮る。

※煮上がり目安は竹串で刺し、ゆっくりと刺さる位。スツと刺さるのは茹ですぎ。

《ホウレン草の調理》

よく洗い、根元から3cmのところを輪ゴムをはめる。鍋に水と塩を入れ沸騰させトングで根元を20秒程湯がき、次に葉の方を入れ20秒程湯がく。取り出して冷水に浸けてあら熱を取りキッチンペーパーで水気を絞る。4cmに切り分ける。

《濃い出汁》

600mlをよく温め、薄口醤油、塩、味醂で味付けする。

《仕上げ》

餅を焼く。焼き餅以外は小皿に全てのせ軽くラップをかけ電子レンジ600wで20秒ほど温める。椀に焼き立ての餅を入れ、その他の材料も入れて熱々の出汁を注ぐ。



調理済み鶏もも肉、鯛



調理済み材料



飾り用に(お好みで)



鯛のお雑煮

歴史めし

3

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た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して、もっと美味しく、もっと便利に、もっと日持ちのするよう……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る、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。たま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ブチタイムスリップ体験をしてみたいかができるのか？

好きなごはんから性格がわかる 湯づけ、割りがゆ、麦飯

食べたのはこの人

個性の強い戦国のスター

織田信長 豊臣秀吉 徳川家康

(1534~1582) (1537~1598) (1543~1616)

戦国時代を終わりへと導いたのは織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の3人でした。鳴かないホトトギスに対してそれぞれ「殺してしまえ」、「鳴かせてみよう」、「鳴くまで待とう」と言ったと伝わるように、3人の性格の違いは食の好みから作られたものかもしれません。

「鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」と言った織田信長は、尾張(現在の愛知県)出身の武将で天下統一を目前に部下である明智光秀によって本能寺で倒されます。そして「鳴かぬなら鳴かせてみようホトトギス」と言ったのは豊臣秀吉。信長の家来から出世を遂げ、天下統一を成し遂げます。さらに「鳴かぬなら鳴くまで待とうホトトギス」と言った徳川家康は信長と同盟を組み、信長の死後には秀吉との距離を置き、秀吉の死後に天下を奪って260年以上に渡る江戸幕府を開きました。

信長の短気を生み出した? 「湯づけ」

信長が好んだとされる「湯づけ」とはお湯をかけたごはんのこと。時間が経って冷たく硬くなったごはんもお湯をかければ一気に食べることができます。何事もスピードを重視した信長らしい食事です。そこへ焼き味噌をつけるのですから、塩分の摂り過ぎで短気な性格が強められたのかもしれませんが。

「割りがゆ」で健康に気を配った秀吉

農民出身である秀吉は贅沢な食事は好みませんでした。年をとってからよく食べたという「割りがゆ」は、米を石臼で砕いて3分の1ほどに小さくしてからおかゆにしたもの。普通のおかゆよりもさらに消化が良く、長生きの効果があるとされました。高価ではありませんが手間のかかった料理です。

「麦飯」で初心を忘れなかった家康

苦勞人であった家康はその初心を忘れないために将軍となった後も生涯「麦飯」を食べたといいます。白米よりもよく噛まなければならぬ麦飯はまさに忍耐強い家康の性格を作ったといえます。また、白米だけのごはんよりも栄養価が高いので、家康の長寿にも役立ったことでしょう。



湯づけと焼き味噌

【材料】
冷ごはん …… 茶わん軽く1杯分
ごま油 (炒め用) …… 小さじ1

〈A〉
味噌 (豆味噌) …… 100g
すりごま …… 大さじ1
おろし生姜 …… 5g
砂糖 …… 大さじ1

【作り方】
① フライパンにごま油をひき、〈A〉を入れたら弱火にかけよく練る。
② 冷ごはんにお湯をかけ、焼き味噌を溶きながら食べる。

割りがゆ

【材料】
米 …… 1合

【作り方】
① 米を1時間ほど水につけておく。
② 食品保存袋 (ジブロックなど) に水気を切った①を入れ、3分の1程の大きさにするようめにめん棒などで砕く。(※当時はすり鉢に入れて砕きました)
③ 鍋に米と米の3倍の量の水を入れ、弱火で柔らかくなるまで15分程煮る。

麦飯と味噌汁

【材料】
米 …… 2合
押し麦 …… 100g
カブ …… 小½個
ナス …… ½本
ネギ …… ¼本
水 …… 600ml
みそ (豆味噌) …… 25g

【作り方】
① 米に麦を入れて炊飯器で炊く。
※通常の水加減をしたあと麦 100g 当たり、100mlの水を加える。
② カブはいちょう切りに、ナスは半月切りに、ネギは斜めに切る。
③ 鍋に水を沸かし、②の野菜を入れる。野菜に火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。

三人三様の健康法

戦国時代は領土を守り続けるためには自分が長生きすることも重要でした。そのため武将たちは贅沢をするよりは、健康に気を遣ったようです。信長はスキを見つけては相撲、乗馬、水泳などで体を鍛えていました。秀吉は10人ほどの医者を抱えて24時間いつ具合が悪くなってもいように当番制にしていたといいます。家康は薬のことを勉強し、自分が飲む薬を自分で調合するほどのこだわりようでした。



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いです。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。

ニジャこだわりの有機抹茶

nijyashop.com でも販売中!!

抹茶とは玉露と同じように育てた茶葉（碾茶（てんちゃ））を粉末状に製造したものだ。鮮やかな緑色の抹茶ほど高級品で、ほかのお茶と違い、煎じず茶葉をそのまま飲むので美容効果も高いと言われています。

ここアメリカでもすでに抹茶の認知度は高く、その美味しさとヘルシーさで大変な人気となっています。

本格的に抹茶を嗜む方には、しっかりととした味わいのお菓子と一緒にいただく、抹茶の苦みと渋み、さらに旨みも楽しむことができるセレモニー用を。またお菓子作りやお料理などに気軽に使える普段使いにはクッキング用を。2種類をご用意いたしました。

どちらも日本産の有機茶葉を使用し、毎年変わらぬ美味しさを提供できるよ



ニジャブランド
有機宇治抹茶、有機抹茶

うに、専属の茶師によりブレンドされ仕上げた高品質の抹茶です。このようにニジャのこだわりもしっかりと詰まった抹茶は、ぜひ2種類を常備してそれぞれの用途に合わせて使い分けていただくことをお勧めします。

▼ニジャ抹茶：Ceremonial Grade

最高級の有機宇治茶を使用した抹茶は濃い緑色で、まろやかなコクと甘みを持つ品質の高い抹茶です。

お点前用としてもお使いいただけます。

▼ニジャ抹茶：Culinary Grade

上品な渋みの効いた味わいです。

焼き菓子などに最適で、焼いた後にも抹茶の風味と色合いをしっかりと感じていただけます。

お手軽 抹茶しるこ

●材料：2人分

- ニジャ 抹茶 小さじ 1
- 片栗粉 大さじ 1½
- 砂糖 大さじ 2
- 熱湯 400ml
- 粒あん（缶詰） 60g
- 餅 2個

●作り方

- ① ボウルに抹茶、片栗粉、砂糖を入れてよくかき混ぜる。（ダムになるのを防ぐため、よくかき混ぜておいてください）
- ② 餅を焼く。
- ③ ①に水大さじ1（分量外）を加えて全体を湿らせてから（これもダム防止）、熱湯 400ml 加えてとろみができるまでよくかき混ぜる。
- ④ 器に入れ、餅と粒あんを盛り付ける。



今回は、男飯定番のご飯メニューにチャーハンが登場。ネギと卵で香ばしく炒めたチャーハンに、かにカマをたっぷり使ったあんをかければ、家でも普段とは違った本格チャーハンを楽しめます。あんと野菜がよく絡み、このひと皿で栄養たっぷり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。

梅おかか大根サラダ

調理時間
5分

(置き時間を除く)



■ 材料: 2人分

- 大根・・・40g
- 塩・・・小さじ1/2
- 梅干し・・・大1個
- かつお節・・・大さじ2
- ポン酢・・・大さじ1/2
- 炒りごま(白)・・・適量

● 作り方

1. 大根は皮をむき、7mmくらいの食べやすいサイズに切り、ボウルに入れて塩を加えて軽く混ぜ、15分程置く。梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
2. 大根をザルにあげ、両手でギュッと絞り、さらにペーパーで水気を取って、水気を拭いたボウルに戻す。

3. 大根に梅干し、かつお節、ポン酢を加え、よく混ぜて完成。お好みで上から炒りごまをかけてもOK。

男飯ポイント

● 香りの良い梅肉と香ばしいおかかの組み合わせに大根のパリパリ感がたまらない一品です。

和風かにカマあんかけチャーハン

調理時間
15分



■ 材料: 2人分

- ごはん・・・400g
- 卵・・・2個
- かにカマ・・・50g
- 長ネギ・・・1/2本
- ごま油・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- 水・・・350ml
- 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- 水溶き片栗粉 (片栗粉: 小さじ2、水: 小さじ4)

● 作り方

男飯ポイント

- かに缶でなくてかにカマで作る本格チャーハン。
- 早い、安い、美味しいの3拍子が揃った男飯メニューです。

4. (2)で作ったチャーハンをお皿に盛って、その上から(3)をかけて完成。お好みで上から長ネギをかけてもOK。

1. 軽く温めたご飯に溶きほぐした卵を混ぜ合わせ、長ネギは粗みじん切りにする。
2. ごま油でご飯を炒め、パラパラになってきたら長ネギを加えてさっと炒めてしょうゆと塩こしょうで味付けする。
3. 菜箸でほぐしたかにカマをフライパンに入れて、水、鶏ガラスープの素を加えて軽く沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。

にじや食堂

13

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、いつかには、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 —

野菜と小海老のかき揚げ定食

- 野菜と小海老のかき揚げ
- 大根みぞれ味噌汁
- 梅きゅうり
- 卵の花の炒り煮

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 野菜と小海老のかき揚げ

サクサク感がたまらない、家庭でできるお手軽天ぷらメニュー

《材料》(2人分)

むぎ海老	200g
グリーンピース	30g
玉ねぎ	1個
にんじん	½本
有機の天ぷら粉	250g
水	400ml
サラダ油	大さじ1½～2
塩	少々



◀ 有機の天ぷら粉

《作り方》

1. 海老に塩少々を振っておく。玉ねぎ、にんじんは食べやすいように千切りにする。
2. ボウルに1.とグリーンピース、天ぷら粉を入れて全体に粉をまぶし、水を入れて更に混ぜる。
3. 油を熱し、木べらにたねを乗せて滑るように入れて揚げる。
4. 両面に焼き色がいたら油から出してできあがり。



汁物 大根みぞれ味噌汁

消化にもいい優しいさっぱり味噌汁

《材料》(2人分)

油揚げ	2枚
オーガニック豆腐	½丁
無添加和風だし	小さじ1
味噌	大さじ3(15g)
水	400ml
大根おろし	適量
小ねぎ(小口切り)	適量
醤油(お好みで)	適量



◀ 無添加和風だし



▲ オーガニック豆腐



◀ 有機味噌
熟成こうじ、米こし
純粋生味噌

《作り方》

1. 鍋に水、和風だしの素、油揚げ、豆腐を入れて混ぜ、中火にかける。
2. 味噌を煮汁で溶きのぼしながら加える。器に盛り、上から大根おろしと小ねぎを散らす。
3. お好みで醤油を大根おろしの上にひとかけして完成。

副菜2

卵の花の炒り煮

じっとり染み込んだうま味を味わう一品



《材料》(2人分)

おから	200g
にんじん	½本
干し椎茸	20g
枝豆(冷凍で可)	10g

《調味料》

酒	大さじ1
水	200ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

《作り方》

1. 水に戻し柔らかくした干し椎茸とにんじんを2cmくらいの食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に油(分量外)を入れてにんじん、干し椎茸の順に炒め、おからを加えてよく炒めてから酒を加える。
3. 全体的にしんなりしたら他の調味料も加え、混ぜながら6～8分ほど煮る。ふたをしてひと煮立ちさせ、最後に茹でた枝豆を入れて混ぜ合わせたら完成。

副菜1

梅きゅうり

梅とごま油風味が食欲をそそる副菜一品



《材料》(2人分)

きゅうり	1本
梅干し	大1個
ごま油	小さじ1
無添加和風だし	小さじ1
醤油	少々
塩	少々

《作り方》

1. きゅうりは乱切りにして、塩もみをして水分を切っておく。梅は種を取って実をつぶす。
2. ボウルに1.を入れ、ごま油、醤油、和風だしを混ぜて完成。

『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。

● じゃがいも入りすいとん汁

秋号に掲載されていた「歴史めしのほうとう」から、ふと思い出しました。昔母がよく作っていた懐かしい味です。



〈材料：3~4人分〉

豚肉薄切りまたは鶏肉	100g	じゃがいも	150gぐらい (すり下ろしたもの)
大根	50g	小麦粉	大さじ3~4
にんじん	50g	醤油	大さじ1
ごぼう	50g	塩	小さじ1/2~1
れんこん	50g	グリーンオニオン小口切り	適量
こんにゃく	半袋		
水	1500ml		
和風だし	小さじ1		
千切りしょうが	1かけ分		

〈作り方〉

- 野菜はごぼう以外全て短冊切りかいちょう切り、ごぼうはささがきにする。こんにゃくは醤油(分量外)を少々入れた湯で下茹でして、食べやすい大きさに切る。
 - 鍋に水を入れて湧いてきたら肉を入れる。アクを取り肉に火が入ったら取り出し食べやすい大きさに切る(先に切るとアクが取りにくいので)。
 - 鍋に和風だしを入れ野菜類とこんにゃくを入れる。
 - 野菜を煮ている間にじゃがいもをすりおろし、小麦粉を少しずつ入れて混ぜる。(※粉が少ないと汁の中でバラバラになり、多すぎるとじゃがいものシャキシャキ食感がなくなる)
 - 野菜が8割りほど煮えたら4.をスプーンで食べやすい大きさにすくって入れる。肉を戻し入れ、全てに火が通ったら出来上がり。
 - 椀に盛りグリーンオニオンの小口切りを散らす。
- ◇ポイント:こんにゃくは醤油を少し入れた湯で茹でるとより臭みが抜けます。じゃがいもに粉を混ぜる時は少しずつ入れて様子を見ながら。少し平たくした方が火の通りが良いです。

● 里芋の焼き餅風

私がいつも食べている里芋のおやつをご紹介します。
ヘルシーなので、お子さまのスナックにもおススメです。



〈材料：作りやすい量〉

里芋	お好みの量
めんつゆ または 醤油	適量
片栗粉 または コーンスターチ	適量
サラダ油	適量

〈作り方〉

- 里芋は外側を綺麗に洗い、皮ごと串が入るぐらいに柔らかくなるまで茹でる。
 - なるべく熱いうちに皮をむきフォークがマッシュャーなどで厚さ7~8mmになるようつぶす。
 - 丸くなるように形を整える。少し粗熱を取ってから両面にめんつゆまたは醤油を塗る。
 - その上に片栗粉又はコーンスターチをまぶしてサラダ油を引いたフライパンで中火で焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ◇ポイント:里芋は皮ごと茹でると噴きこぼれがなく皮も簡単にむけます。熱いので皮むきには注意。熱いうちにつぶすこともポイントです。



Setsuko Ploch

ビッグベアーに住んでもうじき20年、年とともに最近では日本食が中心です。しかしながら不便この上ない山ではなかなか食材を手に入れるのは難しく、せめて味付けだけでも調味料を駆使して日本の味を出しています。冬には雪景色を見ながらの鍋は格別です。

● かぼちゃと豚肉 +ちょっと味変

かぼちゃの煮物は和食の定番。そこに豆板醤を加えてちょっとピリ辛にしました。ご飯がもりもり進みます。



〈材料：2~3人分〉

かぼちゃ	1/4個 (350g)
豚肉 切り落とし	150g
ごま油	小さじ1
水	200ml

《調味料》

砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
豆板醤	小さじ1~2

〈作り方〉

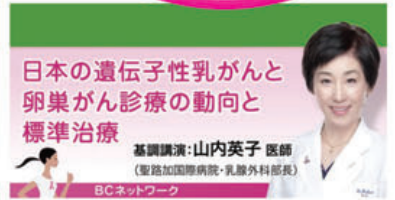
- かぼちゃは種とワタを除く。皮をところどころ削り落とし、食べやすい大きさに切る。豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にごま油を熱し豚肉を色が変わるまで焼く。
- 水を加えて煮立ったら火を弱め、アクが出たら取り除いてかぼちゃを加える。落としぶたまたは鍋の大きさに切ったクッキングペーパー(真ん中に切れ目を入れておく)のをせ、3分ほど煮る。
- 《調味料》を順に加え、再び落としぶたをしてかぼちゃが柔らかくなるまで(10~12分)煮る。火を止め、4~5分間おいて味をなじませる。



Hitoshi Ishihara

音楽と料理が好きです。最近はライブに行けないので、Rockな料理に挑戦中。それでもやっぱり自慢の料理は煮物だったりします。(笑)

BCネットワーク
PRESENTS
乳がん早期発見
啓発セミナー開催



■ BCネットワークとは？

BCネットワーク (プレスト・キャンサー・ネットワーク) は、2005年に30歳代で乳がん罹患者のニューヨーク付近在住の日本人女性3人で創立した米国非営利団体です。日米両国に在住の日本人女性達に乳がんに関する最新の治療法情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見・啓発情報の発信を教育的イベント、ホームページからの情報発信を中心に進めていく非営利団体です。Knowledge is power. 正しい知識は患者自身の力と支えになると信じて活動しています。

活動は、米国では、ニューヨーク、ロサンゼルス、サンフランシスコベイエリア、ヒューストン、ダラスなど日本人女性の多く住む地域で、教育的セミナーの開催を乳がん関連医師を招聘して開催。日本では東京、横浜などの都市で年1回乳がん患者へのイベントを開催しています。

ホームページ <https://bcnetwork.org>

すでにご馳走マガジンでもすっかりお馴染みになりつつある、BCネットワークのイベントが開催されました。年に一度の西海岸でのセミナーも今年で7回目。このコロナ禍においてもがんばって続けておられます。とはいってもやはり実際に集まることはできないために、去年に引き続き今年もZOOMを用いたインターネットライブ配信で行われました。

いつもながら名司会の久下キャスターの進行のもと、お2人の専門家の先生からの乳がんに関するお話に続き、米国登録栄養士であられる宮下麻子さんからの実演トークショーとなりました。病気に闘っている人たちははじめ健康に気を付けているすべての人たちへ向けての食の情報をご紹介します。

体と栄養: どんな食べ物を欲しているか
体に聞いてみよう

みなさんは普段から何を食べていたかを体に聞いてみたことがありますか？ 食べ物は私たちの体を作っています。体調が悪いときに体に良いとされているものを食べると調子が良くなったりしますね。わかりやすい例をいうと怪我をした時に傷の治りが早いかどうかで体にきちんと栄養が吸収されているかどうかかわかります。何が食べたいかを体に聞くことで、その時に必要とされている栄養

素がわかるようになるのです。基本的に食べ物を楽しんで食べたいものだから、外食やジャンクフードに後ろめたさを感じる必要はありません。食生活がちよっと乱れたかな、という時は、後から食の調整を行えばよいのです。ではその時にどのようなものを食するのが良いのか、それはやはり素朴な日本食に戻ることです。ごはんは味噌汁、良質なたんぱく質そして野菜を中心にしたシンプルなお食事は、胃腸が落ち着き、体調をリセットしてくれる働きがあります。

また統計的にはアブラナ科の野菜や葉野菜をたくさん食べている女性は乳がんの死亡率が低いという結果がでてきます。フルーツではブルーベリーがおススメです。

ご自分の1日の野菜とフルーツの摂取量を、ぜひ一度測ってみてはいかがでしょうか。目安としては、濃い緑の野菜・2〜3カップ、その他の野菜・1〜2カップ、フルーツ1種または1カップが必要な量となります。そしてバラエティに富んだ食事を楽しみながらいただくこともまた重要な要素となりますね。

ここではすべてをお伝えすることはできませんが、その他にもなる情報たくさん得ることができます。詳しい内容はぜひウェブサイトから動画をご覧ください。

<https://bcnetwork.org>

蒸し野菜の人参ドレッシング

【材料 (2〜3人分)】

- 〈蒸し野菜〉
ブロッコリー …… ½ 株
カリフラワー …… ½ 株
しめじ …… 1パック
水 …… 200ml〜
だし昆布 …… 10g

- 〈人参ドレッシング〉
人参 すりおろし …… ½カップ
梅酢 …… ½カップ
ごま油 …… ¼カップ



【作り方】

- 鍋に昆布を敷いて野菜を並べる。水を全体に回しかける。蓋をして中火で野菜に火が通るまで約6〜8分蒸す。水がなくなる直前で火を止める。
- 野菜を蒸している間に人参をすりおろして、梅酢を加えて混ぜておく。最後にごま油を加えてよく混ぜたら、お野菜にかけて頂きます。
* 昆布は捨てずに佃煮や刻んでスープに混ぜて頂きましょう。
* 人参ドレッシングは他のお野菜や焼いたお肉やお魚とも合います。
* 人参ドレッシングと蒸し野菜を絡めて1日冷蔵庫でマリネ状にしても美味しいです。



Asako Miyashita

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

季節にまつわる 食と身体の良い話

Narikazu Ito, D.C.



39

～冬の巻～



Narikazu Ito, D.C.

埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。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。

このところコロナ禍の状況は、世界的に少しずつ落ち着いているようですが、みなさまいかがお過ごしですか？ 今回の冬の野菜は、大根です。大根はアブラナ科ダイコン属の野菜で、起源はとて古く地中海沿岸が原産地で、古代エジプト、ギリシア、ローマなどでも食べられておりました。その後地中海沿岸から中央アジア、シルクロードを経て中国にも伝わり、朝鮮半島を経て縄文時代が弥生時代頃に日本に伝えられたと言われております。

「古事記」の仁徳天皇の歌の中に登場する「大根（おほね）」がダイコンであったと記録されています。平安時代から鎌倉時代頃には現在の春の七草が登場し、その中の蘿蔔（すずしろ）は大根のことです。その後、室町時代ころには一般庶民の間に普及し、「ダイコン」と呼ばれるようになりました。江戸時代になると栽培も本格化し、全国でさまざまな品種が誕生しました。現在多く出回っている「青首大根」が主流になったのは1970年代頃からです。

次は大根の種類です。現代の大根の大多数を占めているのが「青首大根」です。形はふっくらとした円筒形で水分が多く、根の上部は甘みがあり下部には辛みがあります。生食でも加熱調理にも利用できるのが魅力です。加賀野菜の一種で石川県金沢市で多く栽培される「源助大根」は、外見の特徴は大きく短くないぐりとした形で、表面は白くすべすべしています。生のま

ま食べると歯ざわりが良く、おでんやブリ大根などに適しています。京都の伝統野菜に指定されている「聖護院大根」は、大きくてふっくらとした丸形の大根で、甘味があり柔らかくてきめ細かいのが特徴です。煮くずれしくないので、おでんや煮物に最適です。

鹿児島県の桜島周辺で栽培されている「桜島大根」は、桜島の火山灰が混じった土壌で収穫され、通常よりかなり大きく丸形で、ギネスブックの大きさになると30kgくらいになります。大根特有の辛みも少なく肉質は緻密でありながら柔らかく、煮物にも生食にも合う大根です。

神奈川県三浦半島で栽培されている「三浦大根」は、首の部分が細く締り、真ん中は太くて先の方はまた細くなっているのが特徴の、全体が真っ白な白首大根です。水分を多く含んでいるのでみずみずしく食感はやわらかいので、漬け物、大根おろし、煮物、おでんなどにうってつけです。また焼酎の原料として使われたりします。江戸時代から東京都練馬区周辺で栽培されている「練馬大根」は、全身が白い白首大根の一種で、根が通常より長くて中央部がふっくらとしているのが特徴です。辛みがとても強く、たくあん漬用の大根として知られています。

水分を多く含みあまり栄養がないイメージの大根ですが、大根の白い部分の根にはビタミンB₁、B₂、B₆、C、ナイアシン、葉酸、パントテン酸などが含まれています。また消化酵素が含ま



大根とひき肉のカレー炒め

材料（2人分）

- 大根 ¼本（約300g）
- 豚ひき肉 150g
- 青ネギ小口切り 3本分
- ニジャカレーフレーク 大さじ1
- ニジャめんつゆ 大さじ2
- 水 大さじ4
- ごま油 小さじ2
- 塩 少々
- 粗挽き黒こしょう お好みで

作り方

- ① 大根は皮を剥いて幅7mmほどのちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、大根を炒める。焼き色がついてきたらひき肉を加えてほぐしながら炒め、火が通ってきたらカレーフレークを入れて混ぜ合わせる。
- ③ めんつゆと水を加えて混ぜてから蓋をして弱めの中火で7分程蒸し煮にする。水分がなくなるまで、炒めたら塩と粗挽き黒こしょうで味を調え、青ネギを散らして出来上がり。



知れば得するミネラルの話

— ナトリウム —



ミネラル（無機質）は、微量ながらも体の健康維持に欠かせない栄養素で、ビタミンと同様に体の機能の維持や調節に欠かすことが出来ない、単一元素からなる栄養素です。かなり少ない量でも重要な働きをするのはビタミンと同様です。ただビタミンと違うのは、ミネラルは骨や歯などの体の構成成分になっているという点と、体の調整をする生理作用の機能があります。ミネラルは生きていくうえで欠かせませんが、体内で合成することが出来ないため、食事から摂ることが必須になります。不足すると、さまざまな欠乏症状を引き起こしたり、過剰に摂り過ぎると過剰症状を引き起こしますので、身体の不調を訴えたり、さまざまな病気にさなってしまう。今回はそのミネラルの中から「ナトリウム」の紹介をいたします。

ナトリウムは、その多くが骨や細胞の外側の細胞外液に陽イオンとして存在する、生体にとって極めて重要な電解質の一つで、成人の体液中に約100g含まれています。ナトリウムは原子番号11番の金属元素で、1807年にイギリスのハンフリー・デービーが水酸化ナトリウムを電気分解することで発見されました。ナトリウム (Natrium) の名前は、天然ソーダやアルカリ塩を意味するギリシア語のnitronに由来し、英語のsodiumは、炭酸ナトリウムが古くからソーダ (soda) といわれていたことから命名されました。元素記号のNaはドイツ語のNatriumからとったものです。日本にはドイツから入ってきたので、現在もナトリウムと呼ばれています。

次はナトリウムの働きです。一つ目は体液の浸透圧の維持です。細胞膜を介した細胞内液に多く含まれているカリウムと、細胞外液に多く含まれるナトリウムの間の血漿浸透圧を一定に維持することで、循環血液量も調節しています。ナトリウムイオンは細胞膜にあるナトリウムイオンチャンネルやイオンポンプを使って出入りし、浸透圧を調整しています。二つ目は、神経細胞や心筋細胞などの電気的興奮性細胞を興奮させる働きです。ナトリウムイオンの出入りによって陽イオンの濃度が変化し、細胞内外の電位差を生じて活動電位が発生し、細胞の興奮が伝導されます。それらは筋肉の収縮や弛緩の働きをしたり、神経機能を正常に保つ効果があります。三つ目は、ナトリウムイオンの細胞内への流入エネルギーを利用して、グルコースやアミノ酸などの栄養成分を効率よく細胞内へ吸収することです。四つ目は、体液のpH調節に関与していることです。ナトリウムは体液中では炭酸水素ナトリウムなどの緩衝物質となって、血液など細胞外液の酸やアルカリを中和するように働きます。体内のナトリウム量を調節しているのは腎臓です。血液中のナトリウムは、腎臓の糸球体でろ過されて原尿中にいったん排泄されますが、大半が尿管で再吸収されます。そのとき血液中のナトリウム濃度が、適正基準値の135~145mEq/Lになるように再吸収量が調節されます。過剰分は尿中に排泄されます。

ナトリウムは、だし類や調味料では食塩、しょうゆ、みそ、和風だし、中華だし、固形ブイヨン、加工食品ではハム、ウインナー、乾燥わかめ、昆布茶、練り製品、即席めん、塩辛類、野菜の漬物や梅干しなどにも多く含まれています。また、うま味調味料などの食品添加物の多くには、グルタミン酸ナトリウムなどのナトリウム塩の形でナトリウムが含まれています。

ナトリウムは通常の食生活であれば欠乏することはありません。しかし、高温・多湿の環境での作業やスポーツで起こる熱中症の時や、激しい下痢の場合には欠乏し、疲労感、血液濃縮、食欲不振を起こし、血圧低下、脱水症、低ナトリウム血症などが起こります。熱中症対策としては、水分だけでなく適度な塩分やスポーツドリンクなどの摂取は必要です。過剰症の問題では、摂取過剰の状態が慢性的になると排泄しきれず体内に蓄積してしまう場合があります。体内のナトリウム量が多くなると、細胞内外のミネラルバランスが崩れ、むくみを生じたりします。また、適正な濃度に薄めようと細胞内の水分が血液中に移動し血流量が増えることから、高血圧になりやすいといわれています。他にも食塩の摂取量が多い人は生活習慣病が問題となり、脳卒中やがんのリスクが高まる可能性があります。

これら消化酵素は、三大栄養素の吸収がスムーズにできるよう、私たちの消化を助けます。それと大根の葉の部分にも豊富な栄養素が含まれており、抗酸化作用の強いβカロテンやビタミンC、E、葉酸などや、カリウム、

カルシウム、鉄分といったミネラルも豊富に含まれております。大根はすりおろすと辛くなりますが、これは大根に含まれるイソチオシアネートという辛み成分が、大根をすりおろしたり切ることによって起きる化学反応により、細胞が分解されることで生成されます。そしてこのイソチオシアネートはさまざまな効能を持ち、がん予防、動脈硬化予防、血栓予防、抗菌作用があるとされており、皮に張り

重みのあるものがお勧めです。ひげ根の穴はできるだけ少なめで、あまりゆがみがなく垂直に均一に並んでいるものが良品です。葉付きの場合は葉が緑色でみずみずしく、変色していないものを選びます。

また葉付きの大根を手に入れた時は、根と葉は切り分けて別々に保存します。切り分けないうちにしておく

と、葉からほとんど水分が蒸発してしまうため、根の水分が失われますのでご注意ください。

干し大根のステーキ

材料 (2人分)

大根 10cmくらい
オリーブオイル 大さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方

- ① 大根は洗って、皮付きのまま2cm幅の輪切りにする。
- ② 水分をふき取り、ザルに並べて半日ほど天日干しにする。
- ③ オリーブオイルをしいたフライパンで、弱火でじっくりと両面焼き、塩・こしょうを振る。

※ ポン酢や柚子胡椒などもおススメです。





かつて20世紀の農業は、化学肥料や合成農薬と作業の機械化により単位面積あたりの収量をあげて大量生産に成功し、経済効果を発揮してアグリビジネスとして成立していました。しかし長年にわたり化学肥料を使い続けると、土の中の微生物を殺して自然の生態系を崩してしまい、様々な問題が発生し、その存続が危ぶまれてきます。そして何よりの欠点は作物の栄養価を損ない見かけだけの野菜や穀物が流通していることではないでしょうか。これからの農業はオーガニック栽培に戻り、本来の自然な生態系を取り戻し、土壌を改良して、栄養豊かな作物を取り戻す必要があることはすでに承知の通りです。しかしながら簡単にオーガニック栽培といってもそれはそれでまたいろいろな問題が浮上してくるのは否めません。オーガニック栽培の現場から今回は春菊にスポットをあててお話ししたいと思います。

冬季のアブラナ科との輪作作物として選ばれるのはユリ科、キク科の作物があります。中でもキク科植物はタンポポ、アザミ、コスモス、ヨモギ、ひまわりなどを含む2万種類にもおよぶ大ファミリーなのです。キク科植物のほとんどが鑑賞用ですが、漢方薬などで使われる薬用効果のある植物が多いのが特色です。キク科の冬野菜には春菊、レタス類、ハーブ類などがあります。

輪作

オーガニック栽培を実践するにあたり、まず問題点として浮上するのが、連作障害です。作物の種子が何らかの理由で発芽しなかったり、作物の生育が極端に遅れて害虫やウイルスに負けてしまい、収量が激減してしまう現象です。

これは、いつも同じ作物を同じ畑で栽培していると、同じ作物が同じ栄養素だけを吸収してしまい畑の栄養バランスが崩れてしまうことにより起こります。また作物に敵対する土壌微生物が、作物の地上部分の収穫により死んでしまった根中に入りこみ、畑に敵対性微生物が大繁殖するという事態が起こってしまうことが主な原因となっています。

いずれの問題点も科学肥料や消毒剤、殺虫剤を使わないオーガニック栽培の方法では解決するのは難しいのです。とにかく連作障害に陥らないことが肝心です。そのためには、少なくと

も植物の分類上同じ科目の作物の「連作」を避けて、毎年違う科目の作物を3年、4年周期でローテーションしながら栽培をすることが必要不可欠となります。このように同じ土地に別の性質のいくつかの種類の農作物を何年かに1回のサイクルで作っていく方法を「輪作」といいます。

キク科野菜

アブラナ科の野菜は、栄養価が豊富なことからたくさん栽培されており、人類に多大なる貢献をしているといえます。キャベツ、大根、わさび、小松菜、水菜、等々列記してもキリがないほど人気野菜が多いのです。生産者としては人気の高いアブラナ科の作物をたくさん栽培したいのですが「連作」をさけて「輪作」をするために同じ畑は3、4年に一度しか使えません。そのためにもアブラナ科作物の2倍以上の品目の作物を栽培することになります。

ユニークなキク科植物の生存戦略は、小さな種子を大量に作って広範囲にばら撒き、繁栄を勝ち取ることです。大量の種子はタンポポのように風に乗ったり自力で弾き飛ばしたり、アザミのように動物に付いて遠くへ運ばれます。そのため、ひとつに見える大きな花は小さな花の集合体からなっており、ますます大量の種子を育てます。それがまとまってきれいなひとつの花に見えるのです。

数少ないキク科野菜のうち特に「春菊」は日本食には欠かせない野菜ですが、食用に栽培するのは日本を始めアジア地域に限られている非常に特殊な野菜といえます。

キク科野菜の特徴はちょっとした苦味と香りです。この苦味が味覚を刺激して、取り合せ食材の美味しさと季節感を引き立てます。香りはペリラルデヒドなどの精油成分で出来ていて、防腐作用が期待できます。また副交感神経を優



オーガニック栽培の現場から

位にしてくれ、体をリラックスさせてくれると共に、胃腸の消化を活発にしてくれる作用もあるようです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、カリウム、鉄分など各種ミネラルを豊富に含んでいる季節感あふれる緑黄色野菜です。

春菊の栽培

春菊は暑い夏が過ぎた頃に種蒔きを始めます。種子はキク科独特の小さなもので三日月型に変形していて撒きにくいのです。保水性の良い森林表土から作られたオーガニック発芽用土壌をシートトレイにつめて、小さな種子を3~5粒ほど撒いていきます。種子が小さい分、発芽確率が低いのは致し方ないことかもしれません。十分に灌水すると4日後には発芽します。約1ヶ月後までに丈夫そうな苗を1本だけ残して、10cmほどに大きくなった苗を移植します。

春菊の栽培は5ヶ月間におよぶので、十分な微生物繁殖用の堆肥と栄養補給用の肥料を施します。畑に15cm高の畝を作り黒色マルチを敷き50cm間隔で移植します。春菊は直射日光を嫌うため、露地栽培ではシェードを掛けたりしますが、やはりハウスでの栽培が向いているようです。

移植直後にヨトウ虫などの昆虫やネズミやリスなどの動物に食べられなければ第一段階は成功です。春菊の苗は移植に成功しても、そのまま大きく伸びないで立ち枯れてしまうことが時々あるのです。その根っこをひっくり返してルーペでよく見ると、珍しく小さな「センチュウ」がたかっており、どうやらこれが根に入って枯らしてしまうようです。

オーガニック栽培の畑では、どういふ訳か春菊の小さな苗に昆虫や小動物、センチュウが寄って来るのです。これを防ぐには、ある程度大きくした強い苗を作り移植することです。春菊はある程度大きく育つと苦味の素であるペリルアルデヒド等の油成分を作り出して自らの力で害虫を防ぐことができます。原産地の地中海沿岸の春先の気候を想像しながら灌水と温度を調整し

て大きく育てると、もう害虫の心配は無くなるのです。

50cmほどの高さになるといよいよ収穫ができるようになります。初めの収穫は頂茎1本で、次の収穫からは伸びてきた脇芽を摘みます。脇芽は次から次へと生えてくるので収穫量はどんどん増えていって、春までの間は、辺り一面に春菊の柔らかい良い香りが漂っています。

センチュウ

「センチュウ」はどこにでも生息している肉眼では見えない程の小さな線状土壤小動物です。たくさんの種類が生息していますが、そのうち植物の根を食べているセンチュウが植物界に大きな影響を与えているのです。松の木を枯らす「マツザイセンチュウ」は大きな社会問題を引き起こしました。「ネグサレセンチュウ」や「ネコブセンチュウ」はほとんどすべての栽培作物に取りつく可能性を秘めている害虫なのです。

今20世紀型のコンベンショナル農業にとってセンチュウは大問題を引き起こしています。センチュウは有機物の少ない土壌を好み、化学肥料を使った畑が大好きなのです。微生物や土壤小動物のいない畑はいわゆる天敵が出現しないので、センチュウが大繁殖して作物の根に取りつき作物を枯らしてしまいます。農業の大敵であって害虫であるといわれている所以です。

これを防ぐにはオキサミル剤、イミシアホス剤などの強力な農薬を使って土壤消毒をします。土壤消毒をするとセンチュウを始め全ての微生物、小動物が死んでしまうので、短期的には良いのですが50日、60日後に作物の成長と共に新たに発生して大繁殖するのがまたもやセンチュウなのです。そしてどんな作物を栽培するにも栽培前に毎回の強力な土壤消毒が欠かせなくなってしまいます。

一方オーガニック栽培の畑ではどうかというと、当然センチュウはいますが、多くの微生物や土壤小動物も一緒に生活しているのでセンチュウだけが大量繁殖する環境ではありません。セン

チュウは元々有機物が多いオーガニック栽培の畑は苦手なので、たまたま大繁殖に成功したとしてもたちまち天敵が現れるという事態になります。オーガニック栽培の畑ではそれほど多くないセンチュウが、どういうわけか春菊の幼い苗のみに集まってくるのはいまだに不思議ではありません。

おいしい春菊

春に花が咲くので「春菊」と命名されるぐらいですから、旬は葉が軟らかい晩秋から冬の間です。オーガニック栽培された春菊は、葉は柔らかく茎はシャキシャキとしていて、上品な苦味はまるやかで、何といっても香りが良いのです。

いちばんのおススメはサラダ。パルサミコピネガー、醤油、オリーブオイルを1:1:1の割合で混ぜ合わせてドレッシングを作り、手軽な和風サラダとして病みつきになります。このドレッシングに生姜をすり込めばジンジャードレッシング、にんにくをすり込めばイタリアンドレッシングにすぐに変身です。他の野菜との組み合わせも結構いけるのです。

すき焼き、しゃぶしゃぶ、鍋ものなどにも欠かせませんが、春菊だけは他の野菜とは別扱いにしてください。鍋に入れたら加熱時間5秒で取り出していただくのと春の香りを充分にお楽しみいただけます。おひたしや和え物の際も加熱時間5秒で最高においしく出来上がります。

ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収が良いのでオリーブオイル、マヨネーズ、肉類、魚類との組み合わせは最高です。そういえば春菊の天ぷらは、サクリとしていってどんやそばとの相性もよさそうですね。

薬用には春菊のしぼり汁を打ち身やねんざに湿布し、しもやけにはマッサージをしてすり込むと効果があるそうです。また、陰干した春菊を布袋に入れて入浴剤に使うと体が温まり肩こりや神経痛にも良いとされています。

今年もニジヤファームからのオーガニック春菊をどうぞお楽しみに!



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

冬の逸品

ニットーリレー 日東食品工業株式会社 『十八穀くず湯』『しょうが湯』

ニットーリレーは広島県に本社を置く昆布茶の専門メーカーとして、名を馳せている会社です。

北海道の利尻島(りしり)と礼文島(れぶん)の昆布に一途にこだわり、健康でより豊かな食生活をリレーしていくことを

創業以来の企業姿勢としていることから、この2つの島の頭文字とリレーの意味をミックスして「ニットーリレー」というブランド名を確立しました。

昆布茶専門メーカーから、時代の流れとニーズの変化に伴い、多岐にわたるカテ

ゴリの商品を開発しています。柔軟な製造加工提案で、地域の素材に品質・健康・おいしさ・利便性の付加価値をのせ、昆布茶、しょうが湯、くず湯を始めさまざまな商品の製造を行っています。

<https://www.nittou-relay.com/>

十八穀くず湯

18種類の穀物と、吉野黒葛をブレンドしたくず湯です。丹念に焙煎した穀物ならではの香ばしい風味と、形状を残した発芽うるち玄米の食感をお楽しみいただけます。原材料はすべて日本産です。

<原材料>

砂糖、雑穀粉末(はだか麦、うるち玄米、発芽うるち玄米、丸麦、胚芽押麦、もち玄米、もち麦、もち黒米、青大豆、もちきび、はと麦、もち赤米、もちあわ、黄大豆、黒大豆、小豆、ひえ、とうもろこし)、でん粉、発芽うるち玄米、本葛

【召し上がり方】

本品1袋分を容器に入れ、約100mlの熱湯(沸騰したお湯)を注いでよくかき混ぜて召し上がりください(ポットのお湯では溶けません)。お好みによってお湯の量を加減してください。



冬は温かい飲みもので身体の芯から暖まり、リラックスしながら元気に過ごしましょう。

しょうが湯

昔なつかしいしょうが湯です。国内生産第1位の高知県産の生しょうがを使用。生しょうがを丸ごとすりつぶし、砂糖と一緒に釜で丁寧に煮詰めるという独自の製法を用いています。そのため、しょうが独特の風味を最大限に引き出し風味豊かなしょうが湯に仕上がります。

<原材料>

砂糖(国内製造)、でん粉、生姜、オリゴ糖、生姜粉末

【召し上がり方】

1袋分に約80~100mlの熱湯(沸騰したお湯)を注いでよくかき混ぜて召し上がりください。好みによってお湯の量を加減してください。最初に1/3の熱湯で溶いてから冷水や氷を加えてアイスでもお試しください。



■ さつまいものレモン煮



■ 材料 (2人分)

- さつまいも 1本
- 【A】
- 水 200ml
- しょうが湯 1/パック (15g)
- レモン汁 大さじ1
- (酸味が強いのがお好み場合は、レモン汁の量を増やしてください)

■ 作り方

1. さつまいもをよく洗い、しましになるように皮をむいたら輪切りにする。水に3分ほど浸してアクを抜き、ザルに上げて水をきる。
2. 鍋にさつまいもが重ならないように並べ、【A】を入れる。
3. 落し蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火で20分程煮込む。竹串がすっと刺さったら出来上がり。

*ニットーリレー「しょうが湯レシピ」より

リモートでスーパーマーケットを見学・調査!



昨年からマスク生活もまだまだ続いていますが、それでも何とか学校は再開され、みんなが安全に過ごせるように先生方や保護者の方たちの努力のおかげでクラスのお友達と一緒に楽しく勉強ができるようになってきました。

そして毎年恒例となっています西大和学園の生徒さんによる社会科の郊外学習のお手伝いに声をかけていただき、参加させていただきました。

社会科の「はたらく人とわたしたちのくらし」の学習においてスーパーマーケットの見学と調査を行い、特にお店側の工夫に関して重点をおき、観察します。またアメリカ系スーパーと日系スーパーの工夫の違いを調べ、お店側の工夫に関しての学びを深める、というのがねらいです。今年もまだコロナ禍で見学することはできないので、写真で店内の様子を見てもらい、質疑応答のうちに、各自それぞれの考察をまとめてもらいました。

画面越しでしたが、一生懸命に考えているような質問が飛び交い、みなさんの元気で礼儀正しい様子がとても印象的でした。

実際にお店にお越しただけなかったのは残念ですが、その分しっかりとそれぞれの質問に真摯に答えさせていただき、あつという間の楽しい時間でした。生徒さんたちと交流できてとても有意義な時間を過ごすことができました。

みなさん、ありがとうございました。



先日そば粉を買って来たので、パンケーキを作ってみました。スモークサーモン、クリームチーズ、紫玉ねぎとサラダ菜でサンドイッチを作って、ベーグルに挟んだものとピタパンの中に入れてのもので味比べをしたところ、そば粉パンケーキが勝ちました！ということでそば粉を使ったヘルシーなレシピをどんどん増やしていきたいです。

RPV, CA Michiko さま



Go! 美味しそうな写真と共に送っていただきました。そば粉の、そば以外の使い道を知りたい人も多いのではないのでしょうか？ 新たなレシピができたらまたぜひお知らせください。

ニジヤさんに立ち寄って目新しいものや懐かしいものを見つけると、つい購入してしまいます(笑)。少し前になりますが、土付きの紫らっきょうを見つけて迷わず購入。早速、土を落として薄皮を取る→洗う→1~2時間天日干し→保存ビンに入れて寿司酢を投入→赤唐辛子を追加→フタをして冷蔵庫で保存。らっきょう漬けが出来上がりました。ちょっと大ぶりなのでつける前にカットしてもよかったと思ったり。次は何が見つかるか楽しみにしています。

Long Beach, CA Sachie さま

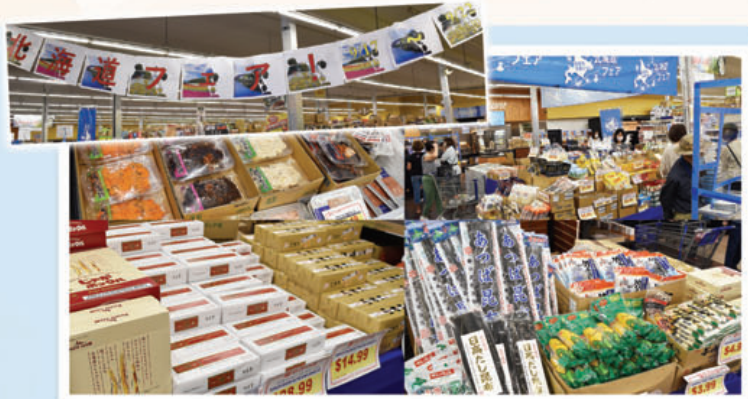


Go! ありがとうございます。きれいに漬かった写真もいただきました。寿司酢を使うアイデア、いいですね。また何か見つけていただいて、お便りください。私たちも励みになります。



★北海道フェア開催

みなさまからご要望の高かった北海道フェアがやっと9月に開催されました。コロナ禍が長引く中、安全に配慮しながらのイベントでしたが、たくさんのお客様にお越しいただき、みなさんそれぞれにお目当ての商品をお求めいただきました。数に限りがあったためすでに売り切れた商品もありましたが、また次回のフェアにご期待ください！



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

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

だんだんと寒さが増してくるにつれて、またコロナやインフルエンザにかかる危険性が高まってきます。まずはウィルスに負けない体力作りと免疫力を上げる食生活に気を付けながら、お待ちかねのホリデイシーズンを迎えましょう。美味しく、楽しくそして何より安全にお過ごしいただき、

みなさんが良き年を迎えられますようにお祈りしております。

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！

では次回の春号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！

