

美食

Winter 2022

# Gochiso



巻頭  
特集

今年も、大活躍!

# 冬は鍋スープ

## 納豆のちから / 炊飯器で簡単料理

豆腐の魅力再発見—郷土に根付く豆腐文化 / 旬の海鮮—銀だら / にじや食堂  
野菜のおかずいろいろ。 / 季節にまつわる食と身体のイイ話 / 歴史めし  
ニジヤ蒲焼のたれ 変幻自在 / Reikoさんちの米粉レシピ / ニジヤオリジナル商品大集合!

EXPERIENCE A  
**LEGENDARY  
HOLIDAY**



一番搾り

**THE BEER OF LEGENDS**



巻頭  
特集

### 今年も、大活躍！冬は鍋スープ

2



ニジャ冬の新作寿司、弁当

8

野菜のおかず

10

冬の海鮮：銀だら

12

〔連載〕自然と共に生きる

14

納豆のちから

16

ニジャオリジナル商品大集合！

18

ニジャ蒲焼のたれ 変幻自在

22

玲子さんちの米粉レシピ — 米粉と甘酒で腸活！肉まん・あんまん

23

炊飯器で簡単料理

24

豆腐の魅力再発見 — 『郷土に根付く豆腐文化』

26

〔連載〕目覚まし朝ごはん — 365日の野菜スープ

28

〔連載〕Uncle Philのお料理ダイアリー

30

〔連載〕歴史めし — 七色飯(なないろめし)

32

新商品：ミニクリームパフ/毎日のふんわり食パン

33

満腹男飯 ~ 豚南蛮つけ蕎麦~

34

にじや食堂 ~ 親子丼定食~

36

我が家の自慢料理 投稿編

38

アラモアナ店が引っ越しました！

40

わくわく！ごちそうキッチン — レーズンソフトビスケット

41

〔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

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.nijyashop.com>

#### Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504  
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijyamarket.com  
©2022 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET  
EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa  
ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa  
FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff  
DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G  
PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff  
WRITER: Gochiso Staff  
SPECIAL THANKS: Dr. Ito Asuka Hashimoto  
Reiko Yoshida Phil Murachi  
Seiko Yoshihara Asami Goto  
Yasuo Kojima Akimi Furutani  
Nishiyamato Academy of California  
Michiko Kamogawa

今年も、大活躍！

# 冬は鍋スープ

鍋の季節がやってまいりました。この冬は手軽にほっこりできる鍋料理や、鍋スープの可能性を広げる、鍋以外のレシピもご紹介します。ニジヤではストレートタイプに加え、「濃縮タイプ鍋の素」も新発売となり、選べる種類も増えました。冬はお家であったか料理を楽しみましょう。





# ごま味噌鍋スープで



根菜で食べ応えあり。ほっこり温まる。

## 肉じゃががぶ鍋

### ■ 材料：2人分

- 小じゃがいも(皮の薄い品種) ・ 200g
- ニジヤごま味噌鍋スープ ・ 300ml
- かぶ ・ 1束
- もめん豆腐 ・ 140g (約5oz)
- 豚バラ肉薄切り ・ 150g (0.33lb)
- もやし ・ 1/2袋

### 作り方

1. じゃがいもは芽があれば除き、皮付きのまま一口大に切る。
2. 鍋に鍋スープとじゃがいもを入れて中火で火が通るまで煮る。
3. かぶはよく洗って皮をむき4〜6切れのくし切りに、葉は5センチほどに切る。
4. 豆腐は食べやすい大きさに切る。
5. 豚バラ肉薄切りは食べやすい大きさに切る。
6. かぶの白い部分、豆腐を(2)に加え、一煮立ちしたら、豚バラ、かぶの葉、もやしを加え、全体に火が通ればできあがり。



鍋スープでひと味違う。

## ごま味噌ブリ大根

### ■ 材料：2人分

- ブリ切り身 ・ 2切れ
- 大根 ・ 1/4本(約200g)
- しょうが ・ 1片
- ニジヤごま味噌鍋スープ ・ 300ml
- かいわれ大根 ・ 少々

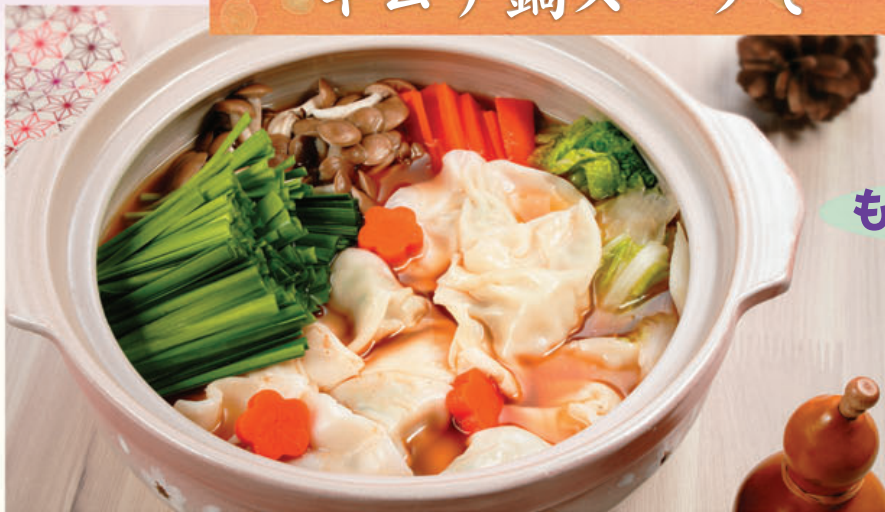
### 作り方

1. ブリは切り身を半分にする。大根は皮をむき、厚さ2cmの半月切り、しょうがは薄切りにする。
2. 大根は米のとぎ汁あるいは米ひとつまみ入れた水(分量外)で串が通るくらい10分程茹でた後、軽く洗う。
3. 鍋に湯(分量外)を沸かしブリを入れる。表面がうすら白くなったら取り出して水で洗う。
4. 鍋に鍋スープとしょうがを入れ煮立ったら、ブリと大根を加え、ペーパータオルなどで落とし蓋をして中火で20分程煮て、具材を引き上げて器に盛り付ける。
5. 煮汁だけ鍋に残し、煮汁が半量になるまで煮詰めてからブリにかける。かいわれ大根を添える。





# キムチ鍋スープで



餃子の皮2枚重ねでもっちり感を演出。

## もちもち水餃子キムチ鍋

### ■ 材料: 2人分

<水餃子 16個分>

- 白菜・・・・・・・・小1枚
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4
- ニラ・・・・・・・・1/4袋
- 豚ひき肉・・・・100g (0.22lb)
- しょうが みじん切り・小さじ1/2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
- ごま油・・・・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・少々
- 餃子の皮・・・・・・32枚

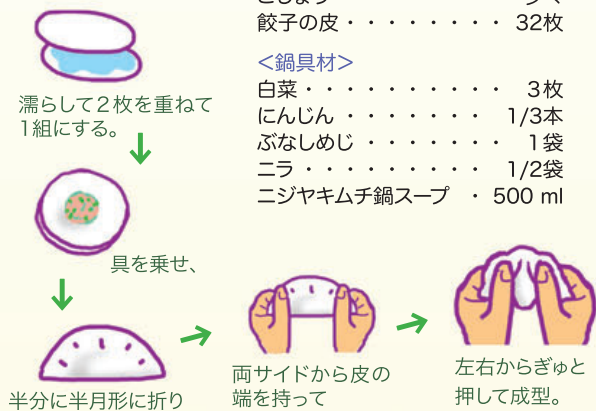
<鍋具材>

- 白菜・・・・・・・・3枚
- にんじん・・・・・・1/3本
- ぶなしめじ・・・・・・1袋
- ニラ・・・・・・・・1/2袋
- ニジヤキムチ鍋スープ・500 ml

### 作り方

- 白菜1枚をみじん切りにし、塩を振ってボウルで和え、5分ほどおき水分を引き出す。<鍋具材>の白菜3枚は一口大に切っておく。
- ニラ1/4袋をみじん切りにし、<鍋具材>用の1/2袋を10センチ程の長さに切っておく。
- にんじんは縦半分は切ってから、薄切りする。ぶなしめじは石づきを除き、小分けにする。
- (1)の白菜の水が出たらペーパータオルなどを使って絞って除き、ボウルに戻し、みじん切りのニラ、豚ひき肉、しょうが、酒、砂糖、ごま油、しょうゆ、こしょうを加え、こねる。

- 餃子の皮は水(分量外)で濡らして2枚を重ねて1組にする。具を乗せ、半月形に半分に折り、両サイドから皮の端を持って中央に向かってぎゅと押し、成型する。16個作る。
- 鍋に湯(分量外)を沸かし、水餃子を浮き上がるまで3分程下茹でし、引き上げる。
- 鍋の湯を捨て、鍋スープに入れ替え、<鍋具材>のにんじん、白菜、しめじ、下ゆでした水餃子を入れて、中火で煮る。
- (7)の具材が煮えたら残りのニラを加えてできあがり。



### ■ 材料: 2人分

- 卵・・・・・・・・2個
- ニジヤ濃縮タイプ鍋の素:キムチ鍋・2袋
- 中華麺・・・・・・・・2玉
- ごま油・・・・・・大さじ1
- 豚バラ肉薄切り・・・・120g (0.26lb)
- 長ねぎ・・・・・・・・1本
- 水・・・・・・・・300 ml
- 刻み海苔・・・・・・・・ふたつまみ

### 作り方

- 卵をお好みの硬さに茹でる。その間に濃縮タイプ鍋の素をチャック付きプラスチック袋に移し替えて用意する。卵が茹でたら殻をむき、熱いうちに用意した鍋の素の袋に入れて浸けておく(1時間〜ひと晩推奨)。
- 長ねぎをみじん切りにし緑の部分は取り分けておく。
- 豚バラ肉を1cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸騰させ、中華麺をパッケージの表記通り茹で、流水でしめ、水気を切る。

# 濃縮キムチ鍋スープで



濃さの調整ができる濃縮タイプが大活躍。

## ピリ辛つけ麺

- 深めのフライパンか小鍋に、ごま油を中火で熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたらねぎの白い部分を加えてさらに炒める。
- 全体に火が通ったら(1)の卵のつけ汁、水を加えてひと煮立ちさせ、火から下ろす。
- 麺と(6)をそれぞれの器に盛り、麺に(1)の漬け卵、刻み海苔、ねぎの緑の部分を添えてできあがり。



## 濃縮寄せ鍋スープで



濃いめのスープでゆっくり楽しむ。

### 葱鮭鍋

#### ■ 材料: 2人分

長ねぎ 白い部分 ..... 2本分  
 刺身用マグロの冊(またはぶつ切り)・150~200g  
 水菜 ..... ひとつかみ  
 ニジヤ濃縮タイプ鍋の素:寄せ鍋 ..... 2パック  
 水 ..... 300ml

<薬味> (お好みで)

柚子胡椒  
七味唐辛子

#### 作り方

1. 長ねぎは5センチ程に切り、フライパンなどで焼いて、焦げ目をつけておく。
2. マグロの冊は2センチ程の厚めに切っておく。
3. 卓上で鍋に鍋の素、水を入れて中火にかけ、沸騰したら、(1)の長ねぎ、水菜とマグロは食べ進めながら各自で加える。
4. マグロは火を通し過ぎないのがおすすめ。取り分けたらお好みで、薬味を足す。



## 寄せ鍋スープで



鍋スープで味つけ簡単。

### きのこの炊き込みご飯

#### ■ 材料: 2合分

米 ..... 2合  
 寄せ鍋スープ ..... 約400ml(炊飯器の2合の線まで)  
 舞茸 ..... 1袋  
 ぶなしめじ ..... 1袋  
 青ねぎ ..... 1本

#### 作り方

1. 米を研ぎ、浸かるくらいの水を入れ、20分おく。
2. きのこの石づきを除き、小分けにする。
3. 米の水を切って、炊飯器に入れ、寄せ鍋スープを2合分になるように加える。
4. きのを米の上におき、炊飯する。
5. 炊いたら全体をさっくり混ぜ、器に盛り青ねぎを小口切りにして飾る。



# 塩麴鍋スープで



シンプルな具材で爽やかな鍋。

## ソーセージレモン鍋



### ■ 材料: 2人分

- レモン . . . . . 1個
- ロメインレタス . . . . . 1玉
- にんにく . . . . . 1片
- エリンギ . . . . . 2~3本
- 粗挽きソーセージ . . . . . 6本
- ニジヤ塩麴鍋スープ . . . 600 ml

### 作り方

1. レモンを3ミリ厚の輪切りにし、種は取り除く。
2. レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。にんにくは半分に切って、軽くつぶす。
3. エリンギは長さを半分に切り、5ミリ厚の薄切りにする。
4. 鍋に鍋スープとにんにくを入れて煮立て、レタスを加え、上にエリンギ、ソーセージを並べて蓋をし、中火で沸騰後3分煮る。
5. 具材に火が通ったら、レモンの輪切りをのせ、再び蓋をしてひと煮立ちでできあがり。



鶏と塩麴スープでさらりと軽い味わい。

## 和のあっさりロールキャベツ

### ■ 材料: 2人分

- キャベツ . . . . . 6枚
- 鶏ひき肉 . . . . . 180g
- 玉ねぎ、すりおろしかみじん切り . . 大さじ3
- ご飯 . . . . . 大きめ一口大(約40g)
- しょうゆ . . . . . 小さじ1
- こしょう . . . . . 少々
- 片栗粉 . . . . . 小さじ2
- 玉ねぎくし切り . . . . . 1/4個分
- トマト . . . . . くし切り大1個
- ニジヤ塩麴鍋スープ . . . . . 300 ml



### 作り方

1. キャベツの葉を切れないように6枚剥がし、30秒ほど下ゆでする。(キャベツの葉が剥がしづらい場合: キャベツが丸ごと収まる鍋に湯を沸かし、芯の周りに切り込みを入れたキャベツを芯から入れて茹で、鍋の中で1枚ずつ、柔らかくなった葉からはずし、必要分が剥がせたらキャベツは引き上げる。)ざるに上げて冷ます。

2. キャベツの葉の厚みのある筋を薄くそぎ落とす。
3. ボウルにひき肉、玉ねぎすりおろし、ご飯、しょうゆ、こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜ、6等分してキャベツの葉で包み、巻き終わりを下にして鍋に並べ入れ、隙間に玉ねぎ、トマトを入れ、鍋スープを加えて煮立てる。
4. アクをとり、キッチンペーパーなどで落とし蓋をして弱火で20分程煮る。







## ニジヤこだわりの鍋スープシリーズ

ニジヤの鍋スープシリーズは、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「自社製鰹魚醤」は久原醤油が自ら作った原料です。魚醤は、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、鰹から魚醤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着きました。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。

### ニジヤのこだわり

ニジヤの鍋スープは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。ぜひ全てをお試しいただきたい自信作ばかりです。



塩麴鍋

あごだしと鰹魚醤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

美味しい米味噌にたっぷりごまを効かせました。さっぱりとしたあごだしに味噌とごまのコクと旨味が調和します。



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。

新登場!

## 他にも鍋にはニジヤのおすすめ

### 濃縮タイプ鍋の素



### 締め麺に 替え玉ちゃんぽん生麺



### 水炊きに ポン酢



### 雑炊に お米



# 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!

銀だら西京焼きのり弁当



## ▼ 銀だら西京焼きのり弁当

メインディッシュはアラスカ産銀だら。ニジャ自家製西京みそに漬け込み焼き上げました。もうひとつのメインは大きなちくわを半分に縦割りした「ちくわ磯部揚げ」。副菜としてきんぴらごぼうと半熟たまご。特におすすめなのがニジャの店頭で販売されている「高級七宝ふりかけ」(鹿児島産かつおぶし・松の実・山椒の粉・きくらげなど)をご飯の上のせてのりを敷いています。ちょっと贅沢なのり弁当になりました。もちろん美味しいこと間違いなしです!

とんこつタンメン



## ▼ とんこつタンメン

昨年に引き続き、ニジャ冬の風物「とんこつラーメン」の登場です。今年はいんかけソースを絡めた野菜たっぷり、大きなチャーシューとゆでたまごをトッピングしました。野菜にはキャベツ・にんじん・たけのこ・キクラゲを使用しています。スープはニジャ手作り、20時間かけ豚骨からじっくりと煮たてて丁寧に作っています。なぜスープは長時間沸騰させることが必要なのかというと、こうすることによってゲンコツ骨の中にある髓や脂が溶けだし微粒子となって水の微粒子と結合する為です。これを乳化といいスープが白くなるのです。このように手作りのニジャとんこつスープは飽きがこないさっぱり系スープになっています。あまりくどくなく様々な年齢層のお客様にも食べていただきやすくなっており、本格的なとんこつラーメンを味わっていただけます。是非お試しください。

イカ大根



## ▼ イカ大根

下茹でした大根に生の輪切りにしたイカを特製のタレでじっくり煮込みました。イカの美味しいダシが大根にしみわたり、とても美味しく出来上がりました。冬限定の惣菜になりますのでぜひこの機会にお楽しみください。

北海海鮮ちらし



## ▼ 北海海鮮ちらし

すっかりお馴染みの北海海鮮ちらしは、子供から大人までみんなの大好きな海の幸を厳選しています。ニジャ特製アラスカ産「いくら」、冷たい海域で育ち、脂ののった「サーモン」、北海道産の「高級ホタテの刺身」、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ました。ニジャオーガニック醤油とわさびでご賞味ください。

※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。

**ST-1 SUPER**



●にぎり:まぐろ(5pcs)、海老(5pcs)、サーモン(5pcs) ロール:カリフォルニアロール(16pcs)、鉄火巻(12pcs)、カッパ巻(12pcs)、サーモンアボカドロール(12pcs) ●NIGIRI:Tuna(5pcs)、Shrimp(5pcs)、Salmon(5pcs)、ROLL: California Roll(16pcs)、Tuna Roll(12pcs)、Cucumber Roll(12pcs)、Salmon Avocado Roll(12pcs)

**ST-2 FUJI**



●ロール:太巻(24pcs)、鉄火巻(12pcs)、カッパ巻(12pcs)、いなり寿司(10pcs)  
●ROLL: Futo-maki(24pcs)、Tuna Roll(12pcs)、Cucumber Roll(12pcs)、Inari-Sushi(10pcs)

**ST-3 RAINBOW**



●にぎり:まぐろ(5pcs)、海老(5pcs)、いか(5pcs)、たこ(5pcs)、サーモン(5pcs)、たまご(5pcs)  
●NIGIRI: Tuna(5pcs)、Shrimp(5pcs)、Squid(5pcs)、Octopus(5pcs)、Salmon(5pcs)、Egg(5pcs)

**ST-4 GOMOKU CHIRASHI**



<約6人前 / for 6> ●五目寿司ごはん、錦糸卵、椎茸、寿司海老、いくら、カイワレ  
●Gomoku Sushi Rice, Egg, Shitake, Shrimp, Salmon Roe, Radish Sprouts

**ST-5 HAKONE**



●ロール:カリフォルニアロール(24pcs)、鉄火巻(12pcs)、カッパ巻(12pcs)、いなり寿司(10pcs)  
●ROLL: California Roll(24pcs)、Cucumber Roll(12pcs)、Tuna Roll(12pcs)、Inari-Sushi(10pcs)

ニジャ特製  
**寿司・刺身**  
SUSHI / SASHIMI  
**PARTY SET**



**FT-1 MATSU**

●まぐろ(12 pcs)、ハマチ(4 pcs)、サーモン(8 pcs)、タコ(4 pcs)、イカ(4 pcs)、ホタテ(4 pcs)、イクラ  
●Tuna(12 pcs)、Yellowtail(4 pcs)、Salmon(8 pcs)、Octopus(4 pcs)、Squid(4 pcs)、Scallop(4 pcs)、Salmon Roe



**FT-2 TAKE**

●まぐろ(8 pcs)、サーモン(4 pcs)、ハマチ(4 pcs)、タコ(4 pcs)、イカ(4 pcs)、ホタテ(4 pcs)、イクラ  
●Tuna(8 pcs)、Salmon(4 pcs)、Yellowtail(4 pcs)、Octopus(4 pcs)、Squid(4 pcs)、Scallop(4 pcs)、Salmon Roe



**FT-3 UME**

●まぐろ(4 pcs)、サーモン(4 pcs)、タコ(4 pcs)、イカ(4 pcs)、ハマチ(4 pcs)、イクラ  
●Tuna(4 pcs)、Salmon(4 pcs)、Octopus(4 pcs)、Squid(4 pcs)、Yellowtail(4 pcs)、Salmon Roe

●内容は、季節、店舗により異なる場合がございますので予めご了承ください。詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせください。  
●Product availability and participating store locations are subject to change. If you have any questions, please feel free to ask our staff.

## 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。

冬は体の抵抗力が弱り、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいう季節でもあります。

今が旬の冬野菜にはβ-カロテンやビタミンC、Eなど

免疫力を高める栄養価が多く含まれていますので、積極的に摂り入れたいところです。

### ● 塩麹きのこ ミニトマトの Pasta

作り置きがきく塩麹きのこは、  
パスタやスープに使えて便利！

#### ■材料 (3~4人分)

お好みのきのこ	全部で 250g
(写真は)	
オイスターマッシュルーム	60g
しいたけ	4枚
舞茸	½パック
エリンギ	1本
酒	小さじ2
ニジヤ 塩麹	大さじ2-½
ミニトマト	20個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2
パスタ	320g
こしょう	適量
パセリ	適量



#### ■作り方

- きのこ類は石付きを取って食べやすい大きさに切る（または裂く）。耐熱容器に入れて酒を振り、ラップをして電子レンジで2分半加熱する。
- きのこが冷めたら塩麹を加えて混ぜ、冷蔵庫で2~3日置く。
- フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら半分に切ったミニトマトを入れて中火で炒める。その間にパスタを指定時間塩茹でする。
- 茹で上がったパスタを3.に入れ、塩麹に漬けたきのこことこしょうを加えて2~3分炒め合わせる（パスタの茹で汁を少し加えると混ぜやすい）。器に盛り、パセリのみじん切りをトッピングする。





## ● さつまいもといんげんのかき揚げ

ちょっとだけ余ったホットケーキミックスを利用して簡単に！

### ■材料 (4人分)

さつまいも ..... 200g  
 いんげん ..... 200g  
 片栗粉 ..... 小さじ2  
 ホットケーキミックス ..... 100g  
 炭酸水 (または冷水) ..... 120ml  
 サラダ油 (揚げ油) ..... 適量

### ■作り方

1. いんげんは 4cm の長さに切り、さつまいもも同じ長さの拍子切りにする。
2. ボウルに野菜と片栗粉を入れてまぶす。そこへホットケーキミックスと炭酸水 (または冷水) を入れて混ぜ合わせる。
3. 180°C (360°F) に熱したサラダ油に、スプーンなどを使って適量をまとめた 2. をそっと入れ、揚げる。



## ● ごぼうとにんじんのごま酢和え

酢ごぼうは、おせち料理にも重宝します！

### ■材料 (4人分)

ごぼう ..... 1本 (200g)  
 にんじん ..... ½本 (100g)

### (ごま酢)

いりごま ..... 大さじ5  
 メープルシロップ ..... 大さじ1  
 醤油 ..... 大さじ1  
 酢 ..... 大さじ2½  
 塩 ..... 少々

### ■作り方

1. ごぼう、にんじんは 4cm の棒状に切る。ごぼうを熱湯に入れて10分茹で、にんじんを加えて沸騰したらざるに上げて湯を切る。
2. ボウルに (ごま酢) の材料を合わせ、野菜が温かいうちに和える。



## ● ケールとじゃがいものスープ

ケールは最後に入れて煮過ぎないように。緑色を楽しみます。

### ■材料 (4人分)

ケール ..... 3~4枚 (60g)  
 じゃがいも ..... 1個 (250g)  
 玉ねぎ ..... ½個 (200g)  
 にんにく ..... 1片  
 ウィンナーソーセージ ..... 4本  
 水 ..... 700ml  
 ニジヤ中華だし ..... 小さじ2  
 オリーブオイル ..... 大さじ1  
 塩、こしょう ..... 少々

### ■作り方

1. ケールは茎から葉を外し千切りにする。じゃがいもと玉ねぎは適当な大きさにスライス、にんにくは粗みじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎを入れて中火で炒める。しんなりしてきたらじゃがいもを加えて炒める。
3. 野菜の水分が飛んできたなら水とニジヤ中華だしを入れ、ふたをする。沸騰したら弱火にし、20分煮る。
4. 火を止めてハンドミキサーにかけてスープをポタージュ状にする。再び弱火にかけ、ケールを入れて塩、こしょうで味を調える。ケールがしんなりしたらOK。
5. ウィンナーを焼いて輪切りにし、スープにトッピングする。



## ● 春菊と柿の白和え

ほうれん草も良いけれど、たまには春菊を使って。

### ■材料 (2人分)

ニジヤもめん豆腐 ..... ½丁  
 春菊 ..... 150g  
 柿 (小) ..... 1個  
 しめじ ..... ½パック

### (調味料)

砂糖 ..... 大さじ1  
 醤油 ..... 大さじ1  
 すりごま ..... 大さじ1  
 ニジヤ白味噌 ..... 小さじ½

### ■作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせて、冷蔵庫で30分程度水切りする。
2. 春菊は硬い茎は切り落として洗い、熱湯でさっと茹でて流水で当てる。水気を絞って3cm幅に切り、ほぐす。
3. しめじは石付きを切り落としてほぐし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱し、冷ます。柿は皮をむいて銀杏切りにする。
4. すり鉢 (またはフードプロセッサー) に豆腐と (調味料) をすり合わせる。
5. 全てを混ぜ合わせて器に盛り、すりごま (分量外) をふりかける。





# 銀だら



日本では、今や高級魚の銀だら。もともと銀だらは脂が多いことから敬遠されがちでした。しかし、日本人の食に対する好み変化してきて、脂の美味しさが見直されたことと、世界的に需要が増え日本への輸入量が減ったことなどが作用して、晴れて高級魚の仲間入りを果たしました。

## 銀だらとは

銀だらの英語名は、一般的には「Black Cod」ですが、正式名は「Sable fish」です。タラ（Pacific cod）の仲間と思われがちですが、タラとはまったく別の魚です。分的にはカサゴ目に含まれ、背びれが2基しかないことから、背びれが3基あるタラと容易に区別することができます。日本語で「銀だら」と呼ばれている理由は、もともとはマダラの代用品として使われていたことと、店頭に並んでいる時は、皮目は黒いのですが獲れたてのこの魚はまさしく銀色に光っているからということ。す。

銀だらの生息地域は、南はメキシコ Baja からサンフランシスコ、カナダ・バンクーバー島アラスカと北上し、北海道内浦湾以北までと広い範囲に分布しており、水深1500〜15000m（通常は4000〜10000m）に生息しています。産卵期は1〜4月で、300〜5000m

の泥底のスロープを好むようです。

## 栄養価

銀だらは魚では珍しくタンパク質より脂質の方が多い魚です。高タンパク低カロリーな魚とは違って高カロリーな魚ですが、脂質構成の飽和脂肪酸が少なく一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が主体なので体に良い脂質を取り入れることができます。特に脂質中に含まれるオメガ3系脂肪酸は健康メリットが高い脂質として注目されています。EPAは血小板の凝集を抑制する働きや悪玉コレステロール・中性脂肪・血圧の降下作用などの報告もされており、血液サラサラ成分としてサプリメント等の健康食品にも配合されています。

また、魚類の中ではトップクラスに多く含まれているビタミンAは粘膜を丈夫に保ち、呼吸器からのウイルス侵入を防ぐことで風邪予防にも役立ちます。このように銀だらはどなたにも安心して食べていただける天然物の魚といえます。

## 調理法

銀だらはそのしっとり感のある脂が特徴で、煮てよし、焼いて良しの魚です。加熱しても身が硬くなりなく、焼いたり煮たりささまますな料理に適しています。例えば、焼いて食べるなら手軽に作れる塩焼きやホイル焼き、照り焼きなど。塩焼きは、焼いているうちに脂が出てくるので表面はカリッと中はふっくらした食感を楽しめます。ホイル焼きは、銀だらと調味料をアルミホイル

に包んでトースターなどで加熱するだけでギョッと旨味を閉じ込めた本格的な味わいに仕上がるのが魅力です。照り焼きや西京焼き、みりん漬けにすれば、タレに銀だらの旨味が加わり、ご飯が止まらなくなってしまう。そして柔らかい身と濃厚な味を満喫したい場合は、煮付けがぴったりです。

銀だらというと日本では和食のイメージが強いですが、世界的に食べられている魚なので、洋風にアレンジしても美味しくいただけます。洋風に仕上げるなら、白身魚と相性のよいトマトと組み合わせるのがおすすめです。トマトやチーズと一緒にホイル焼きにしたり、焼いた銀だら

にトマトソースを添えたり、衣をつけてフライにしても美味しくいただけます。

しかしながら、銀だらを最も美味しくさせるのはやはり「粕漬け」や「西京漬け」ではないでしょうか。粕や西京味噌の風味と余分な水分が取れることにより、脂分が中に閉じ込められて一層美味しくなります。ニジヤの銀だらは、全て Product of America です。西海岸ローカルのフレッシュなものや、一年中美味しくお召し上がりいただけるアラスカ産冷凍ものをご用意しております。冬にこそ、ニジヤの銀だらをぜひお試しください。



## 銀だらの西京焼き

### 材料 (2人分)

- 銀だら切り身 ..... 2切れ
- 塩 ..... 少々
- 〔西京味噌床〕
- 白味噌 ..... 100g
- みりん ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 小さじ½

### 作り方

- 1 銀だらは塩少々を振って10分程度置き、水気をペーパータオルで拭く。
- 2 〔西京味噌床〕の材料をよく混ぜ合わせて半量をタッパーに敷き、ガーゼを乗せて銀だらを重ならないように並べ、またガーゼを乗せて残りの味噌を魚に塗る（直接銀だらに味噌を塗ってもOK）。上からぴったりラップをしてフタを閉め、冷蔵庫に入れる。
- 3 1〜3日置いて味噌床から取り出し（直接味噌を塗った場合は味噌を取り除く）、グリルで焼く。



塩レモン銀だらのアクアパッツァ

材料 (2人分)

銀だら切り身 …… 2切れ  
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ2  
 アサリ …… 10個  
 トマト …… 1個  
 ブロッコリー …… 8房  
 にんにく …… 1片  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 白ワイン …… 大さじ1  
 塩、こしょう …… 適量  
 パセリ …… 適量

作り方

- 1 銀だら1切れに対して塩レモン小さじ1をまんべんなく塗り、ラップでびっちり包んで冷蔵庫で半日~1日置く。
- 2 フライパンによく洗ったアサリ、白ワインを入れてフタをし、強火にかける。アサリが開いたら火を止めて汁ごと器に取り出しておく。
- 3 同じフライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくがきつね色になったら取り出しておく。中火にして銀だらを入れ、片面をこんがり焼いて裏返す。
- 4 銀だらをフライパンの端に寄せ、一口大に切ったトマト、ブロッコリーを入れてさっと炒め、塩こしょうする。
- 5 取り出しておいたにんにくとアサリを汁ごと戻してフタをし、3分ほど煮たら火を止め、刻んだパセリをふりかける。



銀だらの塩レモンホイル焼き

材料 (1人分)

銀だら切り身 …… 1切れ  
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ1~2  
 (サイズによって調整)  
 ミニトマト …… 3個  
 水菜 …… 1本  
 えのきだけ …… 適量  
 オリーブオイル …… 小さじ2  
 こしょう …… 適量

作り方

- 1 銀だらの切り身両面に塩レモンをまんべんなく塗り、ラップで包んで冷蔵庫で1、2時間置く。
- 2 アルミホイルにオリーブオイルを敷き、銀だらにまぶす。半分に切ったミニトマト、食べやすい大きさに切ったえのきだけ、水菜を添えてこしょうをふる。
- 3 アルミホイルを包んで、オーブントースターで15分ほど焼き、銀だらに火が通ったらできあがり。



銀だらの粕漬け

材料 (4人分)

銀だら切り身 …… 4切れ  
 塩 …… 魚の重さの2%  
 酒粕 …… 300g

本みりん …… 55ml  
 オーガニック砂糖 …… 80g  
 オーガニック味噌 …… 10g

作り方

- 1 銀だらに塩を振りかけて、冷蔵庫で2時間ほど入れておく。
- 2 その他の材料を混ぜる。(できれば1日置くとかよく馴染む)
- 3 2時間後、冷蔵庫から銀だらを取り出し、水洗いしてペーパータオルで水分を拭き取る。
- 4 銀だらにまんべんなく粕床(2)を塗りつける。冷蔵庫で3日ほど漬け込む。
- 5 魚についている粕をきれいに取り除き、低温のオープンで焦がさないように焼く。  
 ※一度にたくさんの銀だらを粕漬けにしておくで大変便利です。保存方法は、3日間漬けた後、魚についている粕を取り、一切れずつラップをし、冷凍しておけば30日間は美味しくいただけます。



銀だらと大根のピリ辛煮

材料 (2人分)

銀だら切り身 …… 2切れ  
 大根 …… 150g  
 ねぎ …… 1本  
 ごま油 …… 大さじ1

(調味料)  
 醤油 …… 大さじ2  
 酒 …… 大さじ2  
 豆板醤 …… 小さじ¼  
 にんにく(すりおろし) …… 小さじ½

作り方

- 1 大根は皮をむいて1cm幅の半月切りに、ネギは4cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、銀だらと大根を入れて軽く焼き色がつく程度に焼いて裏返す。
- 3 ねぎと合わせた【調味料】を入れてふたをし、弱火で12~3分蒸し焼きにする。(時々魚に煮汁をかける)

# 自然と共に生きる ⑭

～ 集うことと食べること ～



「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。

お日様が高くは昇らない季節がやってきました。日本に暮らしていた時は、いくら冬でも日中はそれなりに、頭の上にお日様が見えるから、ちょっとだけ朝が遅くて夜が早いと感じる程度だった。でも、ここフィンランドでは「日が長くなった短くなった」のレベルが違う。冬の間、お日様は出るには出るが、ゆるい曲線を描いて早々に遠い明日の空へ向かってしまふ。そして更には、雲が多くてお日様のお顔を拝見できないことも多い。こんな季節だからこそ、太陽に、そして自然から恵みを享受していることを改めて感謝せずにはいられない。

最近、友人家族が集まってお味噌を仕込んだ。せつせと大豆を潰している子どもたちの小さな手がなんと愛おしい。豆を炊いた湯気と賑やかな皆の声、出来上がった味噌を思うとそれだけで幸せになる。昔はきつと、村で、近所で、または親戚で、味噌や醤油・漬物・甘味や餅などもそうだろう、何かと集まり共に様々な物を造っていたのだろう。こういった加工品は、ある程度の量を造る方が断然効率も良く、味も良い。そして、作る際に寄り合い、情報共有をしたりすることで、「コミュニティを作り守ってきたのだ」と想像する。そうやって、食べるだけでなく、造る過程でも食べ物は人を集

わせる。そしてもちろん、人が集うところには、必ず食べ物がある。ここ数年は今までのように集う事が叶わなかったからなおさら、そのことのありがたさを痛感した。

家族で集まる時には、その家族のお決まりのご馳走があるかもしれない。帰省する誰かのお気に入りを用意したり、家に招く友人とは、特別な思い出の一品があるかもしれない。節句などで、毎年決まった時に同じものを口にする事で思

い出が綺麗に整理されて積み重なっていき、感覚もある。子どもたちが居る生活はなおさらそう。誕生日に始まり、お雛様やこどもの日、お月見団子にクリスマス、そしてお正月。子どもが家にいて一緒に祝うことができるのは20程度かそんなものかと数えてみると、特別な時もそうでない時もやはりこのかけがえのない時間を大事に過ごしたいと思ふ。

（北半球に暮らしていると）外気に冬の匂いが混じり始めるともうすっかり、年末モードな気分になるからだろうか、ちょっと感傷的になって子どもの寝顔を見ながら、いろんな感情が混ざり合い、一瞬シュンツとなる。さっきまでは「締め切りがあるから、お願いです、早く寝てください！」と念じていたのだから、わたしも勝手だ。

集って、共に分かち合い、食べる。食というものは、人間（と一部の類人猿特有の文化で、進化の過程で共食することが優位に働いたから定着したのだろう。しかし、今は、ひとりで部屋から一歩も出る事なく、様々なものを食べる事ができるような便利なシステムがたくさんある。そう、多くの人ととの接触を避けられるため、ある意味では安全が保障される。料理をするのは、準備と片付けも考

えるのと時間がかかる。一部の「効率」のみを優先するなら、断然スマホでポチッとご飯をオーダーする方が効率が良いとも言える。しかし、社会のニーズによって色々なシステムが作られるとき、何を不得、その代償として何を手放しているのか、考えさせられる。そしてその代償がなんであるかを私たちは、時々確認する必要がありますかと思ふ。

集うことと食べることで、生きることに触れて、少し前に読んだ記事で、ある免疫学者が、「お祭り」と「集団免疫」につ

いて書いたものがあつた。日本のお祭りの本来の目的は、神様に感謝すること。言葉の語源も「祀る(まつる)」である。神を慰め、祈願すること。その際の寄り合で、様々な決めごとを行う過程で紡ぎ出される知恵があつたり、地域で共通の認識、情報共有をすることによって予防できる病もあつただろう。そして単純に複数の同じメンバーが定期的に集うことで、自然と集団免疫をつくってきたとも考えられるという。そうだとすると、やはり、京都の街で見かける小さな地域の地蔵盆から祇園祭のような大きなお祭りまで、今でも続けられているのは素晴らしいことだと思ふ。「お祭り」という意味と人々が「集う」という意味においても、自然も多様性の中で絶妙なバランスを保つことで存在している。当たり前だが、私たち人間も共生でしか存在し得ない生き物であることをもう少し頻繁に思い出す機会を持ちたいな、なんて思ふ今日この頃です。

今回のレシピは、特別なものではなく「気取らず、手抜き、丁寧」昔から人が集う時によく食べられてきた、日本のご飯の基本の基本を振り返り、お握りと汁物にフォーカス。「ご馳走」とは、その漢字が表す通り、特別に珍しいものや高いものを設えるということではなく、本来は誰かがだれかを想い、走り回って準備したものである。本当のごちそうというのは、田舎のばあばが蒸してくれたお饅頭で火傷をした思い出や、運動会や発表会の時に親が寝ずに作ってくれたお弁当のことではないだろうか。私にとっては、子どもの手には大き過ぎた母のおにぎりや具沢山のお味噌汁が一番のソウルフードです。



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を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い料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける。著書：『THE-SOUP』学陽書房

Instagram: hashimoto\_asuka





## ■ 呉汁

植物性たんぱく質の代表ともいえるのが大豆食品ですが、たまにはちょっと、雰囲気を変えてみるのはいかがでしょうか。手作り豆腐は、ちょっと手間と時間を思うとハードルが高いけれど、これなら、手軽に大豆のふわふわを楽しめます。  
※大豆を水に浸し、すりつぶしたものを“呉(ご)”といいます。

### ● 材料 (4人分)

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ・乾燥丸大豆 …………… 60g<br>(洗い、約4倍の水で1晩もどす) | ・油揚げ …………… 1枚<br>(油抜きしたものを縦に半分1cmカット) |
| ・大根(厚めの銀杏切り) …………… 60g               | ・味噌 …………… 大さじ3                        |
| ・にんじん(厚めの銀杏切り) …………… 40g             | ・出汁(干椎茸1個と昆布10cm程) …… 800ml           |
| ・しめじ(石づきをカットしておく) …… 40g             | ・青ネギ(千切り) …………… 適量                    |
| ・白菜(小口切り) …………… 60g                  | ・唐辛子(千切り) …………… 適量                    |

### ● 作り方

- 大豆の水を切り、100ml 程度の水を加えフードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌する。
- 出し汁を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら、油揚げと野菜類を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
- 味噌を溶き入れ、①を加えて中火の弱程度で6分ほど大豆に火を通す。途中1回優しくかきまぜる程度で良い。\*沸騰させると吹きこぼれるので注意。大きめの鍋を使うと良い。
- 器に盛ってネギと唐辛子を飾ったら出来上がり。



## ■ ジンジャークッキー

冬のティータイムのお供に。ビーガン仕様で甘味もメープルシロップだから、ギルトフリーの優しいクッキーです。寝かせいらずで、できるだけシンプルな作り方なので、気軽に試してみてください。

### ● 材料 (5cm 円約 24 枚分)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ・小麦粉(中力粉) …………… 100g  | ・メープルシロップ …………… 45g |
| ・片栗粉またはコーンスターチ …… 50g | ・シナモンパウダー …… 小さじ1   |
| ・菜種油 …………… 1個(約129g)  | ・生姜パウダー …………… 小さじ½  |

### ● 作り方

- ボウルに菜種油とメープルシロップを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 別のボウルに残りの材料をふるい入れ、1を加えてゴムベラなどで混ぜ合わせ、ひとつにまとめる。
- 2の生地を1/4程度ずつベーキングシートの上にのせ、上にラップをのせ、その上から麺棒で薄く伸ばす。好みのクッキーの型で抜き、そのまま(生地が破れやすいため)160°C(320°F)に温めたオーブンで10分焼き、よく冷ましたら出来上がり。  
(\*生地が少しボソボソしてまとまりにくいと感じたら、ラップでくるんで手で温めるようにして少しマッサージしてあげてください。コツをつかめば綺麗に伸ばせます)

## ■ パッカンおむすび

おむすび全体を海苔で包むのは、田舎の近所のおばあさんがよくしていました。海苔がしっとりとして、でも味がしっかりとご飯に染み込んで私は好きです。昔は、こうやって塩と海苔でお米を覆い、酸化を防ぎ日持ち効果をアップしていたとも言われています。

### ● 材料 (おむすび4個分)

- |   |
|---|
| ・ごはん …………… 50g ×4                                     |
| ・焼き海苔 …………… 1枚<br>(4等分してXのように、4ヶ所切り落とし、海苔が重なり過ぎるのを防ぐ) |
| ・具材: お好みのもの 適量  |
| ・塩 …………… 適量   |

### ● 作り方

- 塩を手に取りご飯を丸め、ラップの上に置いた海苔に乗せて包み、キュッと閉じてしばらく馴染ませる。
- 馴染んだら、包丁で切り込みを入れ、お好みの具材を挟んだら出来上がり。  
※残り物のおかずを使っても、ちょっと見た目を変えるだけでお弁当やお昼ご飯が楽しくなります。



# 納豆のちから



日本特有の食材といえは納豆。ねばねばと糸を引いた見た目と独特の匂いは好みのはっきりするところ。しかしこの納豆、実はとんでもなくすごい力を秘めていることが解明されるにつれて消費量はどんどん増えるばかりです。そんな納豆の底知からをお伝えします。

## 納豆の歴史

稲作農耕文化が日本に伝わってきたのは、縄文時代の終わり頃。そして弥生時代に入ると、大豆をはじめとする豆類の栽培も始まっています。納豆の歴史はそこから始まりました。

弥生時代の竪穴式住居は、中に炉があつて暖かく、床には藁（わら）や枯れ草が敷き詰められてい

ました。納豆菌にとって、ほどよい温度と湿度。納豆が出来る条件としては申し分のない環境だったのです。藁の上に落ちた煮大豆が発酵し、いつの間にか「納豆」になっていたとしても不思議ではありません。このように納豆は偶然の産物だったと伝えられています。それがおいしさと保存性の良さから、次第に製法が工夫され確立されていったと考えられます。それ以降、納豆は貴重なタンパク源となっていたのです。

## 納豆の効能

納豆は、原料である大豆の栄養成分をそのまま残し、さらに納豆菌の働きによって、納豆独自の優れた成分を作り出しています。納豆菌は腸内の乳酸菌やビフィズス

## 納豆 アボカド

### ■材料 (2人分)

ニジャ有機の納豆…………… 2パック  
アボカド…………… 1個  
玉ねぎ…………… 1個  
ニジャめんつゆ… 大さじ4+水… 大さじ1

### ■作り方

1. アボカドは皮をむいて種を取り、一口大に切る。玉ねぎはみじん切りにして冷水につけておく。
2. アボカドを器に入れ、水切りした玉ねぎと納豆を加える。めんつゆを加え、スプーンでアボカドを切るように混ぜる。



## 納豆 卵とじ丼

卵はふわふわの半熟状でお召し上がりください。

### ■材料 (2人分)

ニジャ有機の納豆…………… 2パック  
ニジャめんつゆ…………… 大さじ3  
砂糖…………… 小さじ1  
玉ねぎ…………… ½個  
卵…………… 2個  
ニジャ刻みのり…………… 適量  
サラダ油…………… 適量  
ご飯…………… 茶碗2膳分

### ■作り方

1. 玉ねぎを薄切りにして、フライパンでしんなりするまで炒める。容器に移してあら熱をとる。
2. 卵をボウルに割り入れ、納豆と1.を混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2.を入れて大きくかき混ぜながら半熟状にする。
4. 器にそれぞれご飯を盛り、3.を半分ずつのせる。
5. 同じフライパンにめんつゆと砂糖をまぜて軽くひと煮立ちさせ、4.にかけて、刻み海苔をふる。

そのままおつまみにもご飯にのせてもおいしいです。



## 納豆 メンチ

衣サクサク、中はふんわり。お子様にもおすすめです。

### ■材料 (2人分)

ニジャ有機の納豆…………… 2パック  
玉ねぎ…………… ¼個  
白菜…………… 3枚ぐらい  
合びき肉…………… 100g  
青ネギ…………… 1本  
塩、こしょう…………… 少々  
パン粉、小麦粉、溶き卵、揚げ油…………… 各適量

### ■作り方

1. 白菜はみじん切りにし、茹でて水気をしっかりしぼる。玉ねぎはみじん切り、青ネギは小口切りに。納豆は引き割りにしてタレも混ぜ合わせておく。
2. ボウルに材料をすべて混ぜ合わせる。4等分にして小判型にまとめ小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつけ、170～180℃の油で4～5分揚げます。

菌などの善玉菌が安定できるように助け、有害な悪玉菌を除く働きがあります。ナットウキナーゼは納豆菌が作り出す酵素で、体の中の血栓溶解酵素を助ける働きがあり、さらには血流を改善、体温を保つ効果もあります。そして納豆のネバネバの成分の一つであるポリグルタミン酸は、カルシウムの吸収を促進して保湿効果もあります。ビタミンK<sub>2</sub>は骨の形成を助け、ポリグルタミン酸と共に骨粗鬆症を予防してくれます。納豆が骨にいいといわれているのはこれらのおかげといえます。

その他にはレシチン、無毒サポニン、食物繊維、ポリアミン、イソフラボンなど、挙げればきりがないほどの成分が凝縮されています。また、近年には納豆菌による水質浄化システムが研究されており、これを利用して汚れた河を改善する試みなどが行われています。納豆の底からはまだまだこれからもさまざまな可能性を秘めています。

## 納豆の正しい食べ方

納豆のあのネバネバとした糸の成分は、タンパク質の一種で、ポリグルタミン酸と果糖の混合物です。ナットウキナーゼはその糸におおわれているため、胃の中で胃酸に溶かされずに済むといわれます。ポリグルタミン酸はアミノ酸の一種で、納豆のうまみ成分を構成しています。したがって、

納豆をよくかき混ぜることで糸を多く引くようになり、これによってうまみが増してきます。50〜100回くらいかき混ぜてから食べると、十分に糸を引いてくれます。

醤油を差したり、ネギやカラシなど薬味を入れるのは、よく粘りを出してから最後に行いましょう。納豆に含まれる栄養には熱に弱いものもありますので出来れば加熱せずに食べるか短時間の加熱におさえておきたいところ。

納豆の薬味として代表的なネギは、血小板に働きかけ血栓をできにくくする作用が認められており、すでに生じた血栓を溶かす作用が認められるナットウキナーゼとネギとの組み合わせは、まさにベストカップルです。また独特の匂いが苦手な方は、薬味にネギを多めに入れることで、ネギに含まれるアリシンが匂いを中和してくれます。

納豆は、アミノ酸バランスに優れ、ごはんとの相性が良いのが特徴です。米に少ないアミノ酸を納豆が、納豆に少ないアミノ酸を米がもっていることから、お互いの欠点を補い合っており、理想的なアミノ酸バランスがもたらされます。

炊き立てのご飯にお味噌汁、お新香、そして納豆という朝食の定番パターンは、しっかりと朝ごはんには特におすすめのメニューといえます。



おにぎりの具にしてもグッド。

## 梅おかか納豆

### ■材料(2人分)

ニジヤ有機の納豆 …… 2パック  
梅肉 …… 大1個分  
かつお節 …… 適量  
しょうゆ …… 適量  
白ごま …… 適量

### ■作り方

1. 梅干しから種を取り、梅肉を荒く微塵切りしておく。
2. ボウルに納豆、梅肉、かつお節を合わせてよく混ぜる。
3. しょうゆで味を付け器に盛って白ごまをふる。

## 試してください、こんな組み合わせ

### 納豆 + じゃこと高菜

#### 刻みたくわんと砂糖

そのほか：塩、野沢菜、マヨネーズ、海苔の佃煮、焼き海苔、ニジヤ食べるラー油、チーズ、キムチ、明太子、オクラ、とろろ昆布、シラス、ツナ、味噌、ごま油、なめたけ、トマトなどなど…。

あなたのお気に入りのオリジナル納豆を見つけてください。

### ■材料(3~4人分)

ニジヤ有機の納豆 …… 1パック  
まぐろの刺身 …… 500gほど  
玉ねぎ …… 1/4個  
かいわれ大根 …… 1/2パック  
大根おろし …… 大さじ3  
しょうゆ …… 大さじ1  
わさび …… 少々  
ニジヤポン酢 …… 適量

### ■作り方

1. マグロの刺身を食べやすい大きさに切り、しょうゆとわさびで軽く揉んでおく。
2. 玉ねぎを薄くスライスしてかいわれ大根といっしょに水にさらしておく。
3. 納豆に付いているタレを混ぜ合わせておく。
4. 1.と2.と3.に大根おろしを和えて、ポン酢をかけていただく。

## マグロ納豆おろし和え



レトルトカレーを使えばとっても簡単。お手軽にどうぞ。

## 納豆焼きカレー

### ■材料(1人分)

ニジヤ有機の納豆 …… 1パック  
レトルトカレー …… 1パック  
卵 …… 1個  
ピザ用チーズ …… 適量  
ドライパセリ …… 少々  
ご飯 …… 1膳分  
バター …… 適量

### ■作り方

1. オープンを180°C(360°F)に温めておく。
2. 耐熱皿の内側にバターを塗って、ご飯を入れ、その上にカレーをご飯が隠れるようにかける。さらに納豆をのせてカレーと少し混ぜ合わせる。
3. 真ん中にスプーンでくぼみをつけて卵をおとしてその上に全体的にチーズをかける。
4. オープンに入れて約10分加熱する。卵の表面が白くなり、チーズに少し焦げ目がついてきたら取り出して、ドライパセリをふりかける。

# ニジヤオリジナル商品大集合!



## 塩麴 醤油麴

ニジヤマーケットではプライベートブランドの商品開発に力を注いでおり、特にこだわっている部分であるといえます。それは商品に対してのオリジナル性であったり、安全性であったりそして何よりニジヤとしての責任の現れといえるかもしれません。日本でのブームのリーサーチを欠かすことなく、アメリカにいながらにして、日本で話題の美味しいものをお客様にぜひ味わっていただきたい、との思いで新商品の開発に日々取り組んでいます。

そこで、今回は冬におススメニジヤ特製オリジナル商品を一挙に紹介してみましよう。もしかするとまだまだ知らない商品もあるかもしれませんね。

昨今のブームが衰えることなく今も大人気の塩麴。麴とは、米、麦、大豆などの穀物に、麴菌など食品発酵に有効な微生物を繁殖させたもの。日本古来の発酵食品である酒、醤油、味噌などには欠かせない存在として、長い歴史の中で私たち日本人の食生活を支え続けています。

蒸した米に麴菌を繁殖させて作ったのが米麴。そして米麴に塩を合わせて発酵させたのが塩麴、醤油を合わせて発酵させたのが醤油麴です。ニジヤの手作り塩麴と醤油麴は、余計なものは一切使わず、

## 醤油麴漬け半熟ゆで卵

- ◆材料(2人分)  
卵 ..... 2個  
醤油麴 ..... 大さじ2

### ◆作り方

- 卵とかぶるくらいの水を鍋に入れる。中火で煮立つまで菜箸で転がし、煮たつたら弱めの中火にして4～5分茹でる。  
※菜ばしで転がすことで黄身が偏りにくくなります。
- 氷水にとり、しっかり冷えたら殻をむく。
- ラップを2枚広げて醤油麴大さじ1ずつをまんべんなく塗り、ゆで卵をのせて包みこみ留めておく。
- 冷蔵庫で一晩漬ける。醤油麴をふき取って半分に切って器に盛る。



麴の優しい旨みが生きています。

麴は健康・美容にとてもよいといわれています。特に豊富に含まれる必須アミノ酸9種類がポイント。必須アミノ酸は体内では十分に合成できないため、意識して食事から摂取しなければいけない栄養素です。そして麴の効能はというと、



ご飯にふりかけて食べるふりかけは、大人から子供まで大人気。

## 七宝生ふりかけ



## 玄米塩麴のにんじんラペ

- ◆材料(4人分)  
にんじん ..... 250g  
クランベリー ..... 20g  
松の実 ..... 大さじ1  
にんにく ..... 1/2片  
玄米塩麴 ..... 大さじ1  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1

### ◆作り方

- にんじんはスライサーなどで細切りにし、玄米塩麴をまぶしてしばらく置く。水分が出るので軽く絞る。
- にんにくはすりおろし、その他の材料全てをにんじんと混ぜ合わせる。

玄米塩麴は匠の技が必要とされ、日本でも製造している蔵元さんが非常に少なく貴重な商品となっております。もともと玄米は表面が硬いため、麴になりにくいというのが通説でしたが、特殊製法によって麴化に成功しました。

通常の白米麴より甘さは控えめにありますが、玄米特有の香りと、お肉、お魚に1～2時間ほど漬けてから焼いたり、野菜を一口大に切って簡単浅漬けなど、アレンジ自在で旨みたっぷり。毎日の食卓にぜひ活用ください。



## 玄米塩麴

りをお楽しみいただけます。調味料として使用しやすいようにペースト状に仕上げられており、玄米特有の硬さが気にならなくなっています。

麴が作り出す酵素のチカラが食材の旨みをグッと引き出し、

ビタミン豊富でとてもヘルシー。漬けたり、塗ったり、焼いたり、または野菜にディップしたりと、とにかく何にでも使える魔法の調味料といえます。

5…美肌効果（活性酸素を抑えて腸内環境も整える）

と、身体にいいこと、特に女性に嬉しい効能が多くあります。栄養たっぷりの麴を使った食品は身体の免疫力を高め、アレルギー症を防ぐアレルギー除去にも役立つ

といわれています。ですから少量でも、毎日食べることをおすすめします。

麴を使った食品は、保存料などの添加物なしでも貯蔵性が高く、かえって貯蔵による熟成が進行し



## 味噌シリーズ

日本は昔から発酵食品が豊富な土地柄です。それは日本の気温、湿度が微生物の発育に適しており発酵食品が作りやすかったといえますが、長い長い年月をかけての経験から生まれた日本人ならではの知恵の結晶であると思います。

特に、栄養は豊富ですが消化のよくない大豆を発酵させるという知恵は、今日の私たちの食生活にかかせない納豆、しょうゆ、そして味噌を作り出してくれました。昔から「味噌汁は医者殺し」ということわざもあるほど、長い歳月の間、味噌は日本人の健康を守って来てくれたのです。

そして現在、味噌汁を毎日飲んでいらっしゃる方はどれくらいいるのでしょうか？ アメリカの地で生活していると、ついつい忘れてしまいがちな日本の基本的食生活。今一度ここで見直して、

で、おいしさが増してくるのが特徴です。ニジヤの手作り塩麴と醤油麴は、和、洋、中のどんなお料理にも合う万能調味料。肉や魚を漬けて焼いてもよし、漬物や生野菜のディップにしてもよし。毎日のお料理をぐんぐんおいしくします。

て、おいしさが増してくるのが特徴です。ニジヤの手作り塩麴と醤油麴は、和、洋、中のどんなお料理にも合う万能調味料。肉や魚を漬けて焼いてもよし、漬物や生野菜のディップにしてもよし。毎日のお料理をぐんぐんおいしくします。



ぜひ一日の食事のメニューに味噌汁を加えてみてはいかがでしょうか？

### ●無添加生味噌



有機丸大豆を使用した生味噌です。生味噌は酵母が生き残った状態で出荷されるので、酵母や酵素が生きたまま体内に吸収され、ますますの健康維持に役立ちます。そのままだと発酵しますので、冷蔵庫での保存をおすすめします。

### ●有機味噌・熟成こうじ

USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使

用していません。じっくりと熟成させた味噌本来のおいしさが味わえるこうじ味噌です。

### ●有機味噌・米こし



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。こうじの粒をこしてなめらかに仕上げた淡色系の米こし味噌です。

一般的なふりかけの製法は原料を粉砕し調味料で味付けしたあと完全に乾燥して色々な具材を混ぜ合わせてフレック状に仕上げます。しかし近年では、原料を細かくほぐして味付けをし混ぜ合わせただけのもも出回るようになりまして、これが生ふりかけです。生ふりかけはちりめんじゃこ、昆布など海産物を使用している割合が高く、それゆえに新鮮さと豪華さが得られ人気となっています。

ニジヤの「七宝」は鹿児島から直送で仕入れをした糸けずりのかつお節をふんだんに使用した生ふりかけです。このかつお節にうまみ成分である昆布・干し椎茸、コ



リコリとした食感が嬉しいキクラゲ、高級食材である松の実、たっぷりの煎り白ごま、味が引き締まる山椒の粉、以上7種類がハーモニーを奏でた生ふりかけです。7種類の食材を使用していることから「七宝」と名付けました。この七宝には、かつお節のイノシン酸・昆布のグルタミン酸・椎茸のグアニル酸と天然旨味成分が多く含まれているため、余計な調味料は一切使用していません。お酒・みりん・醤油・さとうで水分がなくなるまで丁寧に混ぜ込みながら煎っていきます。天然の旨味成分が混ざり合うことで飛躍的に旨味成分が増すのは日本料理のだし文化からみても証明済みです。

「七宝生ふりかけ」は温かい炊き立てのご飯にはもちろん、冷や奴・おかゆ・おにぎりの具や大根おろしと一緒に召し上がりになっても美味しいこと間違いなしです！



## 味噌のカップケーキ

スイーツに味噌を使うとコクと旨味がきいてとても美味しくなります。

### ◆材料（約6個分）

- 卵 ..... 2個
- バター ..... 1スティック
- 砂糖 ..... 70g
- 小麦粉 ..... 100g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ½
- ニジヤ有機味噌熟成こうじ ..... 15g

### ◆作り方

1. 室温に戻したバターに砂糖を加えよく混ぜ、味噌も加える。
2. 溶いた卵を少しずつ入れながらよく混ぜ合わせる。
3. 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ 2. にふるい入れ、ヘラで切るようによく混ぜる。
4. 350°Fに予熱したオーブンに25～30分入れて焼く。



# めんつゆ



ニジヤの特製めんつゆは昆布とかつおの旨みをぎゅっ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お使いいただけます。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。

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。

こんなに相性の良い素材が一緒になることで、さらに美味しくなったニジヤめんつゆは、麺類だけでなく、様々なお料理に大活躍です。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。



## 大根おろし煮うどん

- ◆材料(1人分)
- うどん(お好みのもの).....1人分
  - 鶏もも肉.....80g
  - 大根.....80g
  - 大根(おろし用).....200g
  - えのき茸.....お好みの量
  - みつば.....トッピング用
  - ニジヤめんつゆ.....大さじ2½
  - 塩.....少々
  - ごま油.....少々
  - 〈A〉
  - 水.....400ml
  - 酒.....大さじ1
  - 鶏からスープの素.....小さじ1

- ◆作り方
- 鶏肉は一口大に切る。大根 80g は4~5 mm 厚さで短冊切りに、えのきは石づきを取る。大根 200g は大根おろしにする(汁気は切らずにおく)。
  - うどんはパッケージの指示に従って準備しておく。
  - 鍋に〈A〉を入れ火にかける。沸騰したら鶏肉と大根の短冊切り、えのき茸を入れて4~5分煮たら大根おろしを汁ごと加え、めんつゆ、塩で味をととのえる。
  2. のうどんを加え、再沸騰したらごま油をまわし入れ、みつばをトッピングして出来上がり。



# 日高昆布

ニジヤの昆布は、真正銘の日高昆布。北海道の昆布として有名な日高昆布ですが、北海道はえりも岬の近海で採れます。えりも岬は、知床半島から太平洋を南下してくる親潮が、南から流れてくる黒潮(暖流)とぶつかる好漁場です。また日高地区には山々の栄養を含んだ河川が流れ込んでくるので、とても栄養豊富な海域とされています。

このように良質な日高昆布は万能昆布として知られています。ダシはコクがあり、しっかりとした昆布らしい風味が特徴です。また、煮上がりが早く、肉質は柔らかいのに型崩れしないので佃煮や昆布巻きなどにも利用されます。昆布は健康にも美容にも効果が大きいとされる食材です。ビタミンやミネラルが多く含まれており、カルシウムや食物繊維もたっぷり！ 高血圧や動脈硬化の予防、骨粗鬆症の予防にも効果的です。またヨウ素も多く含まれていることから、ダイエットや美肌、髪や爪を美しく保つ働きにも優れています。



## 豚肉の昆布巻き

- ◆材料(作りやすい量)
- ニジヤ日高昆布.....12cmを4枚
  - 豚肉薄切り.....180g
  - 酒、醤油、みりん.....各大さじ3
  - 水溶き小麦粉.....適宜
- ◆作り方
- 水で戻しておいた日高昆布に豚肉薄切りを乗せて、クルクル巻く。(戻し汁は捨てずにとっておく)
  - 水溶き小麦粉で、巻き終わり部分をくっつける。(くずれることが心配な場合はかんぴょう(分量外)で各2カ所くらい止める)
  - 醤油・酒・みりん、昆布を戻しただし汁を鍋に入れ、2.の昆布を端を下にして並べる。
  - クッキングシートまたはアルミホイルを落とし蓋にし、弱火で加熱する。煮汁が半分ほどになったら火を止め、粗熱が取れるまで待つ。
  - 食べやすい大きさに切って出来上がり。(切り口は斜めにするとうれい) ※加熱は弱火で。あまり火力が強いと、出汁が沸騰した勢いで糊状の部分がかっくらずに剥がれてしまうので。



# 花かつお





# 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されています。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。アミノ酸は美しく健康な肌を保つのに役立ち、アミノ酸に含まれるチロシンやトリプトファンという成分は、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。

このように、お酢は単なる調味料としてだけでなく、健康的な身体作りや美肌作りにも効果を発揮する強い味方です。

ニジャのオーガニック米酢とすし酢は、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、ナチュラル」にこだわりの開発しました。

米酢は、もちろん米のみを主原料に醸造して作られており、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。煮物の隠し味などにお使いいただいても、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たオーガニックすし酢も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



## フルーツ酢

### ◆ 材料 (作りやすい量)

- 季節の果物 ..... 500g  
(りんご、パイナップル、イチゴ、パパイヤなど、どんな果物でも作れます)
- ニジャ オーガニック米酢 ..... 500ml  
(基本、果物:酢:砂糖を1:1:1の割合で。甘さ控えめがお好み場合は砂糖を減らしてください)
- 氷砂糖 ..... 500g

### ◆ 作り方

- 口の広い瓶をきれいに洗い、煮沸消毒しておく。
  - 果物はきれいに洗って切る。瓶に果物、氷砂糖の順に入れ、オーガニック米酢を注ぐ。
  - 1週間、冷蔵所に保管したら出来上がり。中の果物は2~3週間取り出す。(果物は食べられますが、酸味が強いのでジャムやミックスジュースに使うのがおすすめ)
- \* 冷蔵庫で2~3か月保存可能。  
\* お好みの濃さで牛乳やソーダ、水で割ったり、焼酎や洋酒に加えて召し上がれます。酢を使う料理にもどうぞ。



(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をお楽しみいただけます。



## アボカドの香味ソースサラダ

香味ソースも花かつおと相性ピッタリ!

### ◆ 材料 (2人分)

- アボカド ..... 1個
- ニジャ 花かつお ..... 適量
- 《香味ソース》
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ3
- にんにく(みじん切り) ..... 1かけ分
- 生姜(すりおろし) ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1½

### ◆ 作り方

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

- 酢 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ2
- 酒 ..... 小さじ1

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

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

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

そのかつお節が鹿児島県にある工場に運ばれて、そこで削り加工が行われ、立派な花かつおができるというわけです。もちろん日本で製造したかつお節と同様に高品質で、既に日本でもたくさん流通しており、美味しく安定した品質のかつお節とされています。

ニジャの花かつおは削った後の花立ちが良いのが特徴です。手のひらで握りしめた後でもふわっと花が咲くようなイメージを彷彿させる軽やかさです。お料理のトッピングにそのままたっぷりふりかけて、風味豊かな香りも楽しみながら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、うなぎの漬け焼きや重ね塗り焼き、または仕上げ用に手軽に使えて、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上がるのです。

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こく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ね。

サラサラとしたテクスチャーに仕上がっていますので、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。また丼もの、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

### ●カレイと野菜の南蛮漬け

ちょっと面倒なイメージの三杯酢も、蒲焼のたれに酢を加えるだけで味が決まります！



#### ■材料 (2人分)

カレイ切り身	2枚
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
オイスターマッシュルーム	40g
(きのこなら何でも)	
ねぎ (お好みでトッピング用)	適量
ごま油	小さじ2
小麦粉	適量
塩、こしょう	適量
サラダ油 (揚げ油)	適量
(三杯酢)	
蒲焼のたれ	90ml
酢	30ml

#### ■作り方

- 1 カレイの切り身に軽く塩をしておく。玉ねぎは半分にとってスライス、にんじんは千切り、オイスターマッシュルームは石付きを取って細くさく。
- 2 フライパンにごま油を熱し、野菜を炒めて塩、こしょうで軽く味付けしておく。
- 3 カレイから出た水気をキッチンペーパーで拭き取り、こしょう、小麦粉を薄く振り、170°C (340°F) の中温で 5~6分かけて揚げる。
- 4 パットに (三杯酢) の材料を合わせ、2の野菜も入れる。そこへ揚げたカレイを入れて漬け込む。



# 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&美味しくておしゃれなレシピをシェアしていただけます。—



せいろがなくても電子レンジがあれば OK! ふわふわ自慢の肉まん・あんまんレシピをご紹介します。

“腸活”で一躍注目を集めている甘酒を米粉に加えて生地を作ります。甘酒のほんのり甘い香りが感じられます。甘酒は、点滴と似ている栄養素ビタミン B<sub>1</sub>、ビタミン B<sub>2</sub>、オリゴ糖、食物繊維、アミノ酸、ブドウ糖などが含まれていて、疲れた時や風邪予防にお勧めです。

今回は電子レンジを使うので、調理時間はたったの3分。混ぜるだけで出来るので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

## 米粉と甘酒で腸活! 肉まん・あんまん



### ◆ 材料 (225gの肉まん2個分)

#### 〈具 (肉まん)〉

豚ひき肉 ..... 150g  
 玉ねぎ (みじん切り) ..... ½ 個分  
 醤油 ..... 大さじ1 (18g)  
 オイスターソース ..... 大さじ½ (8g)  
 砂糖 ..... 大さじ1 (9g)  
 ごま油 ..... 小さじ½ (2g)  
 片栗粉 ..... 大さじ1 (9g)

#### 〈具 (あんまん)〉

こしあん ..... 170g

#### 〈皮 (肉まん・あんまん共通)〉

プレミアム専用粉 ..... 150g  
 甘酒 ..... 150g  
 ベーキングパウダー ..... 小さじ1 (4g)  
 塩 ..... 一つまみ  
 油 (植物性の無臭の油) ..... 大さじ2 (25g)

#### 〈必要な調理器具〉

計量器、計量スプーン大・小、ボウル2個、  
 ゴムベラ、茶碗2つ、ラップ、刷毛1本 (あれば)、  
 電子レンジ



### ◆ 準備

○ 茶碗に大きめに切ったラップを敷き、刷毛で油を塗っておく。



### ◆ 作り方

1. 具の材料をすべてボウルに入れてよく混ぜる。2等分して丸め、上から軽く抑えて厚さ2cmの具を2つ作る。



2. 皮の材料を別のボウルに入れてゴムベラで生地がなめらかになるまで素早く混ぜる。(ベーキングパウダーは甘酒の水分に反応して炭酸ガスを排出し、生地を膨らませます。このガスがふくらんだ生地を作る素。水分を加えたら、加熱調理はすぐに行いましょう)

3. ラップを敷いた茶碗に100gの2.で作った生地を流し入れる。

4. その上に1.で作った具を中心にのせる。

5. さらに生地の50gを流し入れる。



6. ラップの端をぐるぐるねじって絞める。(生地が膨らむので、生地とラップの間に隙間を空けておきます)



7. 電子レンジ強 600wで2分加熱する。

8. 電子レンジ皿の上に、茶碗をひっくり返して、茶碗を外し、さらに1分加熱する。



9. 加熱後はラップはすぐに取り外さず、2分ほどそのまま置いておく。(余熱を利用して具にしっかりと火が通るようにします)

※ 冷凍保存可能：調理後、しっかり温度が下がってから新しいラップで巻き直して、さらにビニール袋に入れて空気をできるだけ抜いて冷凍。

※ 手作り具の代わりに市販のシウマイ利用も可能。シウマイ1個の重さの2倍の生地が1個分の皮の生地量となります。



copyright©2022/1/31  
 GRACEFUL 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) : GRACEFUL FOOD代表 中小企業庁「中小119」専門家 グルテンフリー専門家として活動。専門家としてグルテンフリーについて講演会の講師を勤める。米国在住経験を活かした、簡単に季節感のある手軽なグルテンフリーレシピをご紹介します。 Instagram@gluten\_free\_market • <https://gracefulfood.net/>

# 炊飯器で簡単料理



ニジャのご近所にお住いのミチコさんは毎日の食事作りに炊飯器を活用されています。炊飯器での調理はとも簡単で、選ぶ食材料第では栄養満点のお料理が出来るそうです。

ミチコさんのお宅には現在炊飯器が6台あるとのこと。初めに買ったのは保温ボタンがない炊飯器でしたが、ご飯が美味しく炊けるので、それはそのまま25年以上経ち、色々な種類のを買い足しながらいつの間にか増えていったそうです。機能がたくさんついている高価な炊飯器ではなく、単純な操作のものを、サイズを変えて買ってきました。美味しく炊ける分量をいろいろと試して、探すためでもあるそうです。

ミチコさん曰く、「特に高齢者

には炊飯器料理、オーブントースター料理、電子レンジ料理が火事対策にもなりお勧めです。料理は前頭葉を使い認知症予防になるとが知られています。中高年の方には、自宅で料理することが心身の健康にも良いことがわかっていて、料理を作る楽しめと味わう楽しみ、そして健康寿命の維持。3つの効果を活用したいですね」

いつもお元気で探求心も旺盛な充実した毎日をお過ごしの様子がうかがえますね。そんなお話に刺激されて今回は炊飯器での簡単料理をご紹介します。

いまや炊飯器はごはんを炊くだけのものではなく、何でも作れる便利な調理家電という認識が大きいですね。スイッチポンで調理でき、火を使わないので小さいお子さんがいる家庭から時間のない忙しい日にも便利です。しかも洗い物も減っていいこと尽くしの炊飯器料理。ぜひ挑戦してみましよう。

## 筑前煮

炊飯器活用レシピ



ミチコさん  
おススメ  
レシピ



### 炊飯器で塩麴おでん

ニジャ塩麴を使って、大根とちくわのおでんを作りました。炊飯器に材料を入れてスイッチを押すだけで出来上がり！3合炊きの小さな炊飯器は、料理用で重宝しています。



材料 (2人分)

大根	200g	餅	1個
ちくわ	3本	だし汁	600ml (水:600ml+ニジャ無添加和風だし:小さじ1)
ゆでたまご	2個	ニジャ塩麴	小さじ1
こんにゃく	1/2枚	酒	小さじ1
油揚げ	1枚	醤油	小さじ1

作り方

1. 大根とこんにゃくは好みの大きさにカットして茹でておく。ちくわも好みの大きさにカット。油揚げと餅を半分に切り、油揚げの袋に餅を入れて茶巾にして爪楊枝で留めておく。
2. 材料を全て炊飯器に入れてスイッチを押す。



## とろとろチキンと丸ごと玉ねぎのトマト煮



## 【材料 (2人分)】

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	2個
(A)	
茅乃舎野菜のだし	1袋
(袋を破って中身を全て使います)	
酒	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
バター	10g

## 【作り方】

1. 玉ねぎは皮を剥き上下を落とす。
2. 炊飯器に玉ねぎ2個と鶏もも肉、(A)を入れて普通モードで炊飯。(50分前後)
3. 炊き上がったら器に盛り、お好みで粉チーズやブラックペッパーを振りかける。



## りんごのヨーグルトケーキ

炊飯器  
活用レシピ

## 【材料 (4人分)】

鶏もも肉	1枚
れんこん	100g
にんじん	1本
こんにゃく	1枚
里芋	4個
ごぼう(細)	1本
干し椎茸	4個
ごま油	大さじ1

## (調味料)

干し椎茸の戻し汁	350ml
ニジヤ和風だしの素	小さじ1
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

## 【作り方】

1. 干し椎茸を350mlの水に入れ戻す。(戻し汁は後で使います)
2. こんにゃくは手でちぎるかスプーンなどを使って一口大に切り、下茹でしておく。ごぼうとれんこんは皮を剥き、一口大に切って酢水につけておく。
3. その他の材料も一口大の食べやすい大きさに切る。※大きさを揃えるときれいに仕上がります。
4. 炊飯器に(調味料)を全て入れて混ぜ合わせる。
5. 根菜を一番下に、鶏肉と椎茸は上の方に置きながら炊飯器に入れ、標準モードスイッチオン。(50分前後)
6. 炊き上がったら、ごま油を回し入れて全体に絡むように混ぜる。そのまましばらく置いて味を馴染ませる。

## 【作り方】

1. りんごは薄切りにしてレモン汁とあえておく。
2. バターを電子レンジで加熱して溶かし、りんごとあえておく。
3. 釜にクッキングシート(流し込む生地より少し長めになるよう)をして1.のりんごを敷き詰めて砂糖とシナモンをふりかける。(A)をボウルで混ぜ合わせて3.に流し入れて底をトントと叩きつけて空気を抜いておく。
4. 普通炊きモードで、スイッチオン。保温になったら竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。※表面が乾いていなかったり竹串にまだついて来るようなら再度炊飯します。
5. クッキングシートの端を引っ張り皿に取り出し、もう1つの皿にひっくり返しておく。粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。  
※5.のケーキに皿をかぶせてひっくり返すとりんごの面が上にきます。



## 【材料 (炊飯器5合炊きで1ホール分)】

りんご	1個
レモン汁	小さじ2
バター	10g
砂糖	大さじ3
シナモン	適量
(A)	
ホットケーキミックス	300g
卵	2個
プレーンヨーグルト	150ml
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	大さじ3

# 豆腐の魅力再発見

③

## 郷土に根付く豆腐文化

時代や世代を通して、多くの日本人に愛されてきた豆腐は、日本全国、様々な形で食べられています。地域によってその種類も多種多様です。その地域では日常的に食べられている豆腐でも、実は他の地域では知られていないことも多く、その風土にあった食べ物として受け継がれてきました。まさに郷土に根付き受け継がれる豆腐文化がそこにあると言えるでしょう。

そこで今回は、日本各地に昔から伝わる特有の豆腐と昔から受け継がれる豆腐料理レシピをご紹介します。

### 《岩手県》 くるみ豆腐

大豆の代わりに地元の特産物である和ぐるみを



岩手県奥州市江刺地方特有の郷土料理である「くるみ豆腐」は、

すったくるみをこしたものに水、砂糖を入れてくず粉で固めたもので、お盆や法事などの精進料理の際、刺し身代わりとして必ず作ら

れてきた料理です。豆腐と名付けられていながら、大豆は一切使用されていません。これは、地元の特産物である「鬼ぐるみ」を大豆の代わりに使用して作られており、くるみとくず粉を使うことで、豆腐のような形と食感を味わうことができます。一般的なくなるみ豆腐は、大根の千切りを添え、特製の味噌だれをかけていただきますが、そのままいただくこともあります。

### 《富山県・石川県・福井県》 かた豆腐

山間部の暮らしの工夫から生まれた硬い伝統豆腐

富山県、石川県、福井県の白山麓には、「かた豆腐」と呼ばれる伝統的な豆腐があります。それぞれの地域で呼び方は違っていま



が、その共通した特徴は、木綿豆腐よりもはるかに硬くてどっしりとした食感です。江戸時代以前には豆腐屋がなかったこの山間部では、昔から法事、正月、春秋の祭りなど、ハレの日にもてなす料理として豆腐は各家庭で手作りされてきました。普通の豆腐より凝りを強くし、重い重石を載せて絞る古くから伝わる家庭での硬い豆腐作りの方法で作られ、その手法が今でも受け継がれていると考えられています。かた豆腐は、圧縮されるため使う大豆の量も普通より数倍多く、普通の豆腐よりもさらに高タンパクで大豆の風味も濃厚なのが特徴です。薄く切って生醤油で刺身のようにして食べることで、その硬い食感と独特な風味を味わうことができます。また、含まれる水分が少なく、煮くずれにくいという特徴を活かして、

味噌漬けや燻製にした保存食としても利用されます。

### 《愛媛県》 いぎす豆腐

地元の海産物を原料にした夏の風物詩のふるさと豆腐



愛媛県の越智・今治地方を中心に、瀬戸内海地域に伝わる「いぎす豆腐」は、イギスと生の大豆粉をだし汁で煮溶かし、寒天のように固めた豆腐です。イギスは、この地域で7〜8月頃に浅瀬の岩などに生える海藻です。いぎす豆腐はこの時期のお盆や法事のときに作られることが多い豆腐料理で、煮たえびや野菜を混ぜて固めた「具入り」と伝統的な味でシンプルにしようゆや辛子酢みそなどをつけて食べる「具なし」の2種類があります。ひんやりとした舌ざわりで食欲が出ない暑い夏にも食べやすい豆腐です。地元では、いぎす豆腐を地元の子どもたちに「ふるさと味」として伝える活動なども行っており、食物繊維の含有率が高く、ミネラルを多く含むので学校給食で出たり、地域のスーパーマーケット等で販売されています。

《沖縄県》  
島豆腐(沖縄豆腐)  
家庭で作られていた頃の名残りが語る沖縄特有の熱々豆腐



沖縄県に伝わる島豆腐(別名沖繩豆腐)は、古来中国から伝わりました。伝統的な「生しぼり法」と言われる製造方法で、大豆からおからを分離し、豆乳だけをにがり・水・塩を加えてから煮て作られます。沖縄県では、戦前から豚が盛んだったため、その飼料となるおからを生産することもあって豆腐作りは盛んに行われてきました。島豆腐は、一般的な木綿豆腐や絹ごし豆腐に比べて、水気を抜いて作られるため、堅い仕上がりで食べ応えがあり、チャンプルや揚げ物、煮物、汁物など幅広く利用され、沖縄県民の食卓に欠かせない食材といえます。スーパーの店頭で売られるときは、袋の口を開けたままの状態でも販売されています。これは島豆腐が各家庭で作られていた頃の名残り、豆腐は熱々である食習慣があるからです。

# 郷土豆腐レシピ

## 京都府：うずみ豆腐 京都の豆腐おぼんざい

うずみ豆腐は、熱い白味噌汁に豆腐を入れて、その上にご飯を盛ったものです。ご飯の上に、揉み海苔を散らしたり、ゆずやわさび、からしなどを添えていただくこともあります。京都の伝統的な家庭料理で、「うずみ」とは「うずまれる」とか「うずまる」という意味で、ご飯で豆腐を覆ってしまい、豆腐がご飯の中に埋もれている状態になるため、この名前が由来したと言われてます。京都では江戸時代から茶事、茶懐石等で供される料理です。炊きたてのご飯や蒸した餅米、白粥を使う等、それぞれの家庭内でアレンジを楽しむことができます。京都を代表する豆腐おぼんざいです。



### 《材料》

- ・炊きたてのご飯…茶碗½杯
- ・絹ごし豆腐…1丁
- ・刻み海苔…適量
- ・だし汁…1カップ
- ・白味噌…大さじ2

### 《作り方》

- ① 鍋にだし汁と味噌を入れて、その中に豆腐を入れてよく温める。
- ② 器に豆腐だけを入れ、その上に炊きたてのご飯をよそす。
- ③ だし汁を注ぎ、ごはんの上に刻み海苔を散らす。

## 鳥取県：どんどろけ飯 炊飯器で簡単！豆腐の炊き込みご飯

どんどろけ飯は鳥取県の郷土料理で、豆腐の炊き込みごはんです。鳥取中部の方言では雷を「どんどろけ」と呼び、豆腐を炒める時の音がこの料理の名前の由来だと言われています。野菜具だくさんの炊き込みご飯に、タンパク質豊富な豆腐も加わり、栄養満点！昔から豆腐は貴重なたんぱく源であり、一般庶民にとってはご馳走でした。それぞれの集落には「豆腐小屋」と呼ばれる製造場があり、人々が集まり地元の農家で栽培された大豆を使って豆腐を作り、当時はこの豆腐小屋でどんどろけ飯を作って地元の人々が一緒に食べたと言われています。炊き込みご飯の具材には旬の野菜を使い、昭和になって鶏を飼うようになると、鶏肉も入れるようになったようです。ご家庭の炊飯器を使って簡単に作ることができる山陰地方を代表する郷土料理です。



### 《材料 (2~3人分)》

- ・米…2合
- ・木綿豆腐…½丁
- ・にんじん…½本

- ・油揚げ…50g
- ・しいたけ…80g
- ・こんにやく…80g
- ・なめこ…½パック (60g)

### 《調味料》

- ・醤油…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・和風だしの素…小さじ2
- ・塩…小さじ½

### 《作り方》

- ① 米は研いでザルにあげておく。にんじんは短冊切りにし、木綿豆腐は水切りしておく。しいたけ、こんにやく、油揚げは、食べやすい大きさに切り、なめこは熱湯で2~3分茹でてザルにあげる。
- ② フライパンにサラダ油をひき、こんにやくとにんじん、油揚げを炒める。水切りした豆腐を手でちぎって加えて炒める。
- ③ 米を炊飯器に入れ（水は2合より少なめに）、調味料をすべて入れて軽く混ぜる。
- ④ ②で炒めた具材を米の上に乗せ、その上にきのご類を乗せて炊飯器で炊く。

## 秋田県：豆腐かすてら 郷土ヘルシー豆腐スイーツレシピ

豆腐かすてらは秋田県南部に伝わる郷土菓子で、豆腐をカステラ状に加工した豆腐菓子です。地域によっては「豆腐水仙」と呼ばれることもあり、最近では印象の良くない漢字「腐」の字を避けて「豆腐カステラ」と表記されることもあります。秋田県内ではお茶請けや、年越しの行事食として親しまれており、冠婚葬祭やお盆や正月など、人の集まりにふるまう菓子としても欠かせない豆腐料理として地元の人々に愛されています。ご家庭でも、水気を絞った豆腐に砂糖、卵、塩を加え、四角い型などに入れてカステラ状に焼き上げるだけで簡単に作ることができる元祖豆腐スイーツです。



### 《材料 (2~3人分)》

- ・木綿豆腐…2丁
- ・砂糖…150g
- (砂糖の量はお好みで100~200gで調整)
- ・卵…2個
- ・塩…小さじ½

### 《作り方》

- ① 木綿豆腐はレンジで3分程度（もしくは鍋にお湯を入れて）温める。
- ② 豆腐、砂糖、卵、塩をフードプロセッサーにかけ細かくする。
- ③ フライパンに油を多めに熱し、②を入れて平にし、蓋をして弱火で25分程度焼く。
- ④ 裏返しにして、さらに20分程度焼き、焼き色がついたらフライパンから取り出す。  
※オーブンを使用する場合、80℃(176°F)のオーブンで約45分で焼き上がります。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしたら完成。

## 熊本県：豆腐の味噌漬け 地域に受け継がれる豆腐保存食

豆腐の味噌漬けは、熊本県五木村に伝わる伝統的な豆腐保存食です。昔から山間部にある五木村や五家荘（八代市泉）地域の山岳地帯では、貴重なタンパク源である大豆の保存を主な目的に、焼き畑でつくった大豆や麦を使った自家製の豆腐や麦味噌が作られていました。豆腐の味噌漬けも海から離れたこの山間部でよく食べられていたのが発祥だと言われています。現在のように、肉や魚がどこでも手に入らなかった時代に、大豆を日持ちさせるための様々な日々の生活での工夫から生まれた豆腐料理であると言えるでしょう。

作り方は簡単で、常温で長期保存ができるように木綿豆腐をよく絞り、さらに、弱火で乾燥させた後に、塩分濃度高めの味噌に漬けて作ります。一晚漬け込むことで、味噌と生姜の風味が中まで染み込み、チーズのような風味になります。お酒との相性もよく、日本酒や焼酎のつまみにぴったりな昔から受け継がれる豆腐おつまみ料理レシピです。



### 《材料》

- ・木綿豆腐…1丁
- ・味噌…大さじ4
- ・みりん…大さじ1
- ・大葉…1枚

### 《作り方》

- ① みりんは加熱しアルコールを飛ばし粗熱をとっておく。木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿に入れ、500Wの電子レンジで3分加熱し水切りをする。
- ② 味噌と①のみりんをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ラップの上にキッチンペーパーを敷き木綿豆腐をのせ、②を全面にまんべんなく塗って包み、冷蔵庫に入れ、一晚置く。
- ④ ラップとキッチンペーパーをはがし、木綿豆腐の周りのみそを剥ぎ落とす。
- ⑤ 一口大に切り分け、大葉を添えた器に盛り付けて完成。

# 目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

8

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。



## 野菜と水煮大豆のチーズスープ

【材料】2人分

キャベツ	1~2 枚程度
にんじん	½ 本
ブロッコリー	4 個
ハム	2 枚
水煮大豆	50g
ピザ用チーズ	20g (お好みの分量)

【スープ】

水	300ml
コンソメ	大さじ 3
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

1. キャベツはざく切りに、ハムは1cm程度、にんじんは3cm程度の短冊切り、ブロッコリーは小房に切る。
2. 鍋にチーズ以外の材料と水とコンソメを入れ、5~7分煮る。
3. ピザ用チーズを加えて、塩こしょうで味を調べ、火を止めて器に持って完成。

▷ 作り方のポイント ◁

畑の肉といわれる栄養満点「大豆」を使ったスープです。  
缶詰やパックの水煮大豆と野菜を切って煮るだけの簡単スープメニューです。



## きのこ豆腐の甘酒味噌汁

【材料】2人分

しめじ	80g
豆腐	½ 丁
ネギ (小口切り)	お好みで

【スープ】

出汁	300ml
甘酒	50ml
味噌	大さじ 3

【作り方】

1. しめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋に出汁と甘酒としめじと豆腐を入れ、5分程度煮る。
3. 味噌を溶かし入れて、お好みでネギをふって完成。

▷ 作り方のポイント ◁

コクがあってまろやかで甘い味噌汁レシピ。発酵食品である甘酒を使った腸活スープです。

じゅわ旨っ、  
大粒の唐揚げがついに登場！  
でかもも！から揚げ



時短調理（レンジ、エアフライヤー、トースター）、  
お弁当、ホームパーティーにも最適、  
高品質な唐揚げを手軽に！



ジューシーから揚げ  
**Chicken KARAAGE**  
Family pack (1 lb)

ウスターソースの香りが引き立つ  
本格スパイスを使用



大盛り×太麺  
XL Yakisoba

こだわりの太麺、大盛で大満足。

お店の味をご家庭でも！



**Wismettac**

Wismettac Asian Foods, Inc.

<https://www.wismettacusa.com/>



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

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

# コツをつかんで黒豆煮も失敗なし

今年もいよいよ終わりに近づいてきました。皆さんはどのような一年を過ごされましたか？ フィルおじさんにとってもう一番忙しい時期がやってきました。毎年おせち料理を作るのはおじさんの役目となっているからです。おじさんのお母さんが残してくれたレシピを受け継いで、家族や友人たちのために毎年張り切って作っています。

今回は特別にそんな大切な家族のレシピの中から黒豆の煮方を伝授いただきました。新たに来る年をまた健やかに幸せに過ごせるようにとの願いを込めて、じっくりと手間暇かけた手作りの黒豆はまた格別。そして、その黒豆を使ったアレンジレシピもぜひお試しを！ 日本酒やワインとも相性ばっちりです。



## 黒豆

### 【材料】(作りやすい量)

※計量カップは日本式を使用  
(1カップ=200ml)

ニジャ丹波の黒豆 …………… 1袋  
(150g, 1カップ分)

### 〈煮汁〉

水 …………… 4カップ(800ml)  
砂糖 …………… 75g  
醤油 …………… 小さじ½  
塩 …………… 小さじ½  
ベーキングパウダー …… 小さじ¼  
(ソーダ)

### 〈用意する物〉

5カップ以上入る土鍋  
差し水 …………… 150ml  
さび釘 …………… 3本

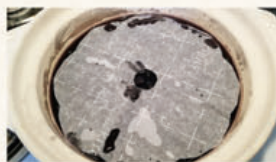
(釘をよく洗い、茶パックに釘を入れ包み、更にそれを茶パックに包み両端をタコ糸で縛る。さび釘の有無で味に変化はないが、入れた場合は出来上がりの黒色が鮮やかになる)

### 【作り方】

1. 土鍋に水を入れ沸騰させる。火を止めて煮汁の材料を入れよくかき混ぜる。さび釘を入れ80℃位迄冷ます。洗った豆の水気を切って鍋に入れ蓋をし12時間程浸けておく。
2. 1. を中火で沸騰直前まで煮る。白い泡が多く出て来たら火を少し弱め、アク取りで白い泡を丁寧につくいとる。50mlの差し水を入れ水温を下げる。再び沸騰し白い泡が出て来たらアク取りで丁寧に取り除く。この差し水→アク取りを更に2回繰り返し、極弱火にする。



3. ベーキングシートの紙蓋をかけ、鍋蓋をして極弱火で8-10時間程煮る。煮汁は決してブクブク沸騰させないように火加減を調整する。97℃位を目処に、豆に煮汁を含ませる感じで。



4. 途中2時間ごとに鍋蓋を取り、煮汁が少なくなり豆が見えるようであれば温水を加えて調整する。指で軽くつぶれる位が出来上がりの目安。(豆が少し煮汁より見える程度)



5. 火を止めそのまま一晩置く。  
煮汁と共に冷蔵庫で4-5日保存可能。



煮上がると、こんなにふっくら大きくなります。



## 黒豆が美味しく煮えたらぜひお試しを！ 黒豆の粕漬け

### 【材料】(作りやすい量)

〈粕床〉  
煮黒豆 …………… 200g  
(水洗いし、水気を切る)  
酒粕 …………… 大さじ4  
西京味噌 …………… 大さじ2  
味醂 …………… 大さじ2  
酒 …………… 小さじ2

### 【作り方】

1. 酒粕が固い場合は電子レンジで10-20秒温め柔らかくする。
2. 酒粕、味噌、味醂、酒をよく混ぜ粕床作り、黒豆を入れて軽く混ぜる。1-2日冷蔵庫に入れ粕と黒豆を馴染ませその後いただく。



# 有機味噌のお味噌汁

## NIJIYA NATURAL MISO SOUP

ニジヤのオリジナルオーガニック味噌、「有機の味噌 premium・熟成こうじ」を使用しています。無添加のだしと、厳選した日本産無添加の具材をあわせました。(豆腐・わかめ・長ねぎ入り)自然の旨みが美味しい毎日食べても飽きない味です。どうぞご賞味ください。



ニジヤ有機味噌  
熟成こうじ



# 歴史めし

7

私たちのルーツである日本。その長い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ない。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。

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。そんな時代のレシピ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發揮しつつプチタイムスリップ体験を試してみたいかがでしょうか？

“生まれながらの將軍”を育てた贅沢ごはん

## 七色飯 (なないろめし)

幼い頃は身体が弱く、少年だった竹千代 (のちの徳川家光) の為に、春日局が考えたのが「七色飯」です。毎朝、調理法を変えた7種類のごはんを並べ、その日の気分に合わせて食べたいものを選ぶようにしたことで、丈夫に成長したといえます。

《食べたのは、作ったのはこの人》  
江戸幕府の基礎を築いた  
徳川 家光 (1604~1651)

江戸幕府の3代將軍・家光は老中、若年寄などの役職を定め、参勤交代を制度化し、鎖国制度を確立させるなど、江戸幕府の基礎を固めました。江戸幕府が開かれた翌年に江戸城で生まれており、戦国時代を戦った祖父家康や父秀忠と違い、「生まれながらの將軍」です。

## 春日局 (1579~1643)

乳母として家光の成長に熱意を注ぎ、家光が將軍に選ばれたのは春日局のおかげと言われるほど、政治的な能力にもすぐれていました。江戸城で、政治を行う場である、「表」(おもて=職場)を家光が整えたのに対し、春日局は將軍の生活の場である「大奥」の体制を作り上げました。

## 見た目だけではなく、優れたごはん

さっぱり食べられる「湯取飯(ゆとりめし)」、消化の良い「ひきわり飯」、ふっくらもちりした「乾飯(かれい)」は食感の違いが楽しめます。また、「赤アズキ飯」はビタミンB、「茶飯」はカテキン、「アワ飯」や「麦飯」は食物繊維が豊富に含まれています。七色飯は見ているだけではなく、栄養価でもすぐれた食事なのです。※かまどでご飯を炊くのはとても大変で、毎朝、7種類も同時に準備する「七色飯」は將軍にしかできない贅沢でした。庶民は一日に一回しかご飯を炊きませんでした。ただし、城に出向く武士や家の外で働く職人が多い江戸では弁当にするために朝に炊き、商家が多い大阪や京都では店の準備で忙しい朝は冷ごはんを手早く済ませ、お屋にご飯を炊いてしっかり食べるという違いがありました。ごはんは「おひつ」というふたのついた木の桶に保存していました。



## ■ 七色飯

【材料 (2~3人分)】

- 赤アズキ飯：米2合、ゆでアズキ(無糖) 60g
- 茶飯：米2合、濃い目のお茶適量、塩少々

- アワ飯：米2合、アワ 60g
- 麦飯：米2合、押し麦 100g
- ひきわり飯：米1合
- 湯取飯：ごはん適量
- 乾飯：道明寺粉 80g、熱湯 170ml 強

【作り方】

- 赤アズキ飯**：米を研ぎ、汁気を切ったゆでアズキを加え、通常の水加減で炊飯器で炊く。
- 茶飯**：米を研ぎ、水の代わりにお茶を炊飯器の2合の目盛りまで入れて炊く。炊き上がった後塩をふる。
- アワ飯**：米を研ぎ、アワを加え、通常の水加減で炊飯器で炊く。
- 麦飯**：米を研ぎ、麦を入れて、通常の水加減をしたあと100mlの水を加えて炊飯器で炊く。
- ひきわり飯**：食品保存袋に米を入れ、ひと粒が半分くらいの大きさになるように砕く。鍋に米と米の3倍の量の水を入れ、弱火で30分ほど煮る。
- 湯取飯**：ごはんをザルに入れて水で洗ってぬめりを落としてから蒸し器で30分ほど蒸す。
- 乾飯**：耐熱ボウルに道明寺粉と熱湯を入れて菜箸でサツと混ぜ、20分ほど蒸らす。

※本来は炊いたもち米を乾燥させてからくたいたものを熱湯でもどします。

## ごはんの炊き方が完成する

米を美味しく炊くために江戸時代に考え出されたのが、重たい木の蓋がついた羽釜です。羽釜をかまどにかけ、下で薪を燃やして米を炊きます。ごはんが炊き上がると同時に水分がなくなるように火の強さを調節するのは大変な仕事でした。明治時代の後半に薪の代わりにガスが使われるようになり、大正時代には電気を使った炊飯器が開発されますが、1950年くらいまではかまどと羽釜を使ってごはんを炊く家は多く残っていました。

## ごはんにお茶がつくようになった江戸時代

鎌倉時代に伝わって以来、お茶は茶会などの場で出される特別な飲み物でした。庶民の間にお茶が広まるのは江戸時代中期。京都の永谷宗円が茶葉を蒸してから乾燥させる「せん茶」を開発しました。これによって茶葉にお湯を注げばお茶が淹れられるようになり、お茶を飲むことが一般化したのです。

## 江戸生まれの漬物

江戸の庶民の朝ごはんは、ごはんに味噌汁と漬物が一般的でした。江戸っ子は精白した白い米を好んだ為「米ぬか」が出るようになり、そこで米ぬかを使った「ぬか漬け」が作られるようになります。江戸っ子がかもとも好んだぬか漬はたくあんです。たくあんは江戸末期で1本16文。蕎麦1杯と同じ値段なので、やや高価な漬物でした。※精白：玄米からぬかを削り取り、白米にすること。



## 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。

## —— ニジヤから新商品のご紹介 ——

### ニジヤのミニクリームパフ

長年みなさまに慣れ親しんでいただいておりますニジヤ特製ミニクリームパフが、この度新しく生まれ変わって新登場！より一層柔らかくさっくりと焼き上げたシュー皮にカスタードクリームと生クリームの絶妙な配合の美味しさに加え、バニラビーンズを混ぜ込むことにより、より風味豊かでリッチな味わいをお楽しみいただけます。従来と変わらずかわいいサイズが12個入りで、ご家族やお友達みんなとわいわい楽しいデザートタイムを盛り上げます。



### 毎日のふんわり食パン

ニジヤでは独自のベーカリーとして、日本式のソフトな食パンやペストリーなど店頭と並ぶパンを毎日焼いています。新鮮な素材を使い、体に優しいヘルシーブレッドの開発など常にお客様のニーズに合わせた品ぞろえを心がけています。すでに様々な種類の食パンがバラエティ豊かに揃っていますが、いよいよ“毎日のふんわり食パン”が新登場！更に日本の食パンに近づけたふんわり食感が自慢です。朝食に、サンドイッチにおやつにも、毎日の食卓にいつも置いていただきたい食パンです。

※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。



**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！  
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。

今回は、豚肉を使った  
温かい汁で冷たい蕎麦を  
つけていただく、自宅で簡単  
にできるつけ蕎麦メニュー  
をご紹介します。  
豚肉を使って、家庭でも  
簡単にお蕎麦屋さんにある  
定番の鴨南蛮のような味付  
けのつけ蕎麦を作ることが  
できます。こんがり焼いた  
おろし椎茸も、油なしで香  
りよくさっとできる時短付  
け合わせにぴったり！  
寒い日に食べたくなる温か  
い男飯蕎麦メニューです。

## おろし椎茸ポン酢

調理時間  
**5分**

### ● 作り方

1. 椎茸は、石づきを除いて4つに切り、フライパンを熱して入れ、塩少々をいれて油なしでこんがり焼く。
2. 器に盛り付けた椎茸の上に汁を軽く切った大根おろしをのせる。
3. 上からネギを散らし、ポン酢をかけて完成



### ■ 材料: 2人分

生椎茸 . . . . . 3-5枚程度  
塩 . . . . . 少々  
大根おろし . . . . . 15g  
ポン酢 . . . . . 適量  
ネギ (小口切り) 適量 (お好みで)

## 男飯ポイント

- 香りよく焼いた椎茸で作る時短男飯メニュー。
- ポン酢と大根おろしの味が染み込むほど、さっぱりとした味わいで美味しくいただけます！

## 豚南蛮つけ蕎麦

調理時間  
**15分**

### ● 作り方

1. 鍋にたっぷりの水を沸かし、蕎麦を茹で、水気を切る。※蕎麦麺はお好みで乾麺でも生麺でもOK。お好みの硬さに茹でる。
2. 鍋にニジヤめんつゆと水を入れて、中火で温める。
3. フライパンにサラダ油を入れて、豚肉を5センチ程度に切って炒める。軽く焼色が付いたら油をキッチンペーパー等で拭き取り、2で作ったつゆを入れ、煮立せる
4. 蕎麦と(3)をそれぞれの器に盛り付けて、お好みで白ごまとネギをふって完成。



### ■ 材料: 2人分

蕎麦 (乾麺) . . . . . 200g程度  
※お好みで生麺でもOK  
豚バラ肉 . . . . . 120g  
ネギ (小口切り) . . . . . 適量 (お好みで)  
白いりごま . . . . . 適量 (お好みで)  
<調味料>  
ニジヤめんつゆ . . . . . 150ml  
水 . . . . . 300ml

## 男飯ポイント

- お好みで生姜やミョウガを加えても美味しくいただけます。
- 暑い夏の日食べる冷たい蕎麦とはまた違う、心身共に温まるコク深い冬の蕎麦メニューです。

恭  
喜  
發  
財  
  
新  
年  
快  
樂



# CELEBRATE THE YEAR OF THE RABBIT

with the #1 Asian beer brand in the U.S.



 **SAPPORO** | LEGENDARY BIRU

PLEASE SHARE SAPPORO RESPONSIBLY. SAPPORO PREMIUM BEER  
©2023 SAPPORO U.S.A., INC. TARRYTOWN, NY SAPPOROBEEER.COM

[RC56978]

# にじや食堂

## 17

にじや食堂にようこそ！

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ャの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさをとってなによりニジャの商品とのコラボレーションがますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……とごつごつとせにば、せひにじや食堂へ！

※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 —

### 親子丼定食

- 親子丼
- キャベツの白だし風おひたし
- トマトとみょうがの塩昆布和え
- 焼き椎茸と豆腐の味噌汁

### 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

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



主菜

親子丼

簡単ふわとろの定番丼メニュー!

《材料》(2~3人分)

玉ねぎ …… 1個  
 鶏もも肉 …… 300g  
 卵 …… 3個  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 ごはん …… 400~500g  
 きざみ海苔 …… 適量

〈調味料〉

料理酒 …… 大さじ2  
 みりん …… 大さじ2  
 無添加和風だし …… 小さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1  
 醤油 …… 大さじ2

《作り方》

1. 玉ねぎは半分に切って薄切りに、鶏もも肉は一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎと鶏もも肉を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、調味料を加える。
3. 中火で煮込み、鶏もも肉に火が通り、汁気が半量程になったら、ボウルに溶いた卵の½の量を流し入れる。
4. 卵が半熟状になったら残りの½の卵を入れ、中火で10秒程加熱して火から下ろす。
5. 器にご飯を盛り付け、上にきざみのりをのせれば完成。



地鶏オーガニック卵



有機大豆しょうゆ  
 本醸造しょうゆ  
 減塩しょうゆ



汁物

焼き椎茸と豆腐の味噌汁

こんがり焼いたしいたけのダシと風味が絶品の味噌汁!

《材料》(2~3人分)

もめん豆腐 …… 1丁  
 椎茸 …… 大きめ2  
 無添加和風だし …… 小さじ3  
 味噌 …… 大さじ2  
 水 …… 600ml  
 青ねぎ (お好みで) …… 適量



無添加和風だし



オーガニックもめん豆腐



有機味噌  
 熟成こうじ、米こし  
 純粋生味噌

《作り方》

1. 豆腐は角切りに、椎茸は薄切りにする。
2. フライパンに油をわずかに椎茸をこんがり焼く。
3. 鍋に水、和風だし、味噌を入れて一煮立ちさせ、豆腐と焼いた椎茸を加える。器に盛り、上から青ねぎを加えて完成。

副菜2

キャベツの白だし風おひたし

半キャベツの甘味と  
 あっさりとした白だしの風味が味わえる一品



《材料》(2~3人分)

キャベツ …… ¼個  
 かつおぶし …… 適量  
 白ごま …… 適量  
 〈調味料〉  
 白だし …… 大さじ2  
 水 …… 150ml

《作り方》

1. ボウルに白だし、水を入れて混ぜる。キャベツは芯を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器にキャベツを入れて水を少量加え、ふんわりとラップをして 600W のレンジで3分加熱する。
3. 水にさらして水気を軽くしぼり、白だしを加えて混ぜ、なじむまで15分ほどおく。
4. 器に盛り、かつお節をのせ、お好みで白ごまをふって完成。

副菜1

トマトとみょうがの塩昆布和え

ミョウガの辛味と独特の香りがたまらない  
 和風トマトサラダ



《材料》(2~3人分)

トマト …… 小さめ3個  
 みょうが …… 2個  
 塩昆布 …… 8g

〈調味料〉

ごま油 …… 大さじ1

《作り方》

1. トマトは一口大に、みょうがは千切りにする。
2. ボウルにトマトとみょうが、塩昆布を入れて、ごま油で和える。

『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。

### ● カブのしょうが焼き

カブは焼くことで甘みが増します。シャキシャキ感が残る方が美味しいので、強火でさっと調理することをおすすめします。



〈材料：3人分〉

カブ …………… 3株  
生姜 すりおろし …… 小さじ2  
しょうゆ …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 少々

〈作り方〉

1. カブは葉を切り落とし、根の部分は7～8mmの厚さに輪切りにする。葉の部分は3～4cmに切る。(カブが大きいサイズの場合は皮を剥いてください)
2. フライパンでごま油を熱し、強火で根の部分を両面軽く焦げ目が付くくらいまで焼く。その後、葉の部分を加えてさっと炒める。
3. おろした生姜・しょうゆ・みりん・酒を合わせて、2.へ回し入れる。絡めるように炒めたら出来上がり。



Hideko Kosoegawa

健康のために積極的に身体を動かすようにしています。特に太極拳と水泳をがんばっていて、そのあとに美味しいごはんをいただくのが何よりの幸せ。何事もほどほどに…がモットーです。

### ● もやしと油揚げのポン酢炒め

料理初心者には簡単レシピが嬉しい。調味料：ポン酢だけ。ありがたい! 失敗しないしコスバがいい。油揚げカリカリにするのがポイントのようです。



〈材料：2人分〉

油揚げ …………… 2枚  
もやし …………… 1袋  
ポン酢 …………… 大さじ1・½  
グリーンオニオン …… 1本

〈作り方〉

1. もやしは洗って水気を切り、油揚げは食べやすい大きさに切る。グリーンオニオンは小口切りにしておく。
2. フライパンを熱し、油揚げを入れて弱火で5分以上、カリカリになるまでじっくりと炒める。
3. もやしを加えて中火にし、火が通るまで炒めたら(炒めすぎないほうが美味しい)、ポン酢を加えて全体に炒め合わせる。皿に盛り付けてグリーンオニオンを飾る。



Tetsu Ozawa

ひとり暮らしが長くてほとんど外食だったため、最近太り気味。なので節約も兼ねてできるだけ自炊をするようにしています。見様見真似ですが、だんだんと料理にも興味が出てきています。

### ● モチモチ甘辛大根餅

おやつにもおつまみにもなりますよ。仕上げにみりんを使うと甘辛に、酒を使うとさっぱりになります。辛いのが好きな方には豆板醤をつけていただくのもいいですよ。



〈材料：2-3人分〉

大根 …………… 250g  
大葉 …………… 3-4枚  
薄力粉 …………… 大さじ3  
片栗粉 …………… 大さじ3  
干しあみえび …… 10g

ごま油 …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1  
みりんまたは酒 …… 大さじ1  
塩 …………… 少々  
豆板醤(お好みで) …… 小さじ1

〈作り方〉

1. 大根は2-3mmに細かく切る。大葉は千切りにしておく。
2. ボウルに大根、大葉、干しあみえび、粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 等分に分けて平たく丸い形に形成する。まとまらない場合は、こねながら少しずつ水を入れる。大根の水分量によっても違うので、混ぜながら調整する。  
\* 少しポロポロしていても焼くとまとまります。
4. フライパンにごま油を熱し、3.を中火で焼く。焼色が付いたら(3分くらい)裏返して両面焼く。
5. しょうゆ、みりんを回し入れて火を止め、よく絡めて皿に移す。



Kazuko Nagai

コーヒーショップを経営しながら常連さんとの会話を毎日楽しんでいます。料理が好きなのでみんなと集まってわいわいと楽しく食べるのが大好き。もちろんヘルシーな食材を使うように心がけています。



Sparkling, crisp,  
mellow sweetness  
with hints of  
apple and pear . . .  
*mio* brightens  
any festive occasion  
and pairs beautifully  
with appetizers  
& desserts.

*It Sparkles!*



SHOCHIKUBAI  
SHIRAKABEGURA

松竹梅白壁蔵

零  
*mio*  
SPARKLING SAKE

About MIO



Alc. 5%  
300 ml / 750 ml





# アラモアナ店が引っ越しました!



NEW

1450 Ala Moana Blvd, #1380, Honolulu, HI 96814 <Mon-Sun 10:00am-9:00pm>



常夏の島ハワイ。誰もが憧れるワイキキエリアにニジャマーケットがオープンしては10年以上の歳月が経とうとしています。今ではすっかり定着し、毎日多くのお客様にお越しいただいております。そんな折に、土地開発の計画によってアラモアナ店の移転を余儀なくされることとなりました。前々から移転先のリサーチから場所の確保そして工事へと慌たたくしく行っておりましたが、ここに来てやっと移転する運びとなりました。

11月29日には勝手ながら17時で閉店とさせていただきます。そこから残りの荷物をすべて新しい場所へ運び出す作業にかかりました。新しい場所はアラモアナセンター内で、歩いて5分ほど。スタッフは何度もそこを往復して、商品を移動し、売り場に並べるといふ作業をただひたすらに行いました。そして翌11月30日には、告知をしなかったにも関わらず開店前から並んでいたお客様もいらつしやるほどに賑わいました。これにはスタッフもびっくり!うれしい悲鳴となりました。

場所はアラモアナセンター内の Ewa wing Makai Side で、ガラス張りのため店内もよく見えるようになっており、お気軽にお立ち寄りいただけると思います。またイトインのスペースも広く、電子レンジとお湯もご用意させていただきます。ご購入いただいたお弁当などをすぐに召し上がっていただけます。

このように旧店舗から一新され、広く、きれいになった店舗へ無事引っ越すことができ、多くのお客様から「おめでとう」のお言葉をいただき、とてもありがたく、より一層お買い物を楽しんでいただけるようになりますが、ありがとうございますので、ユニバーシティ店共々ハワイ2店舗をどうぞよろしくお願いたします。



# 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。



バター・卵不使用でヘルシーなレーズン入りソフトビスケットのレシピをご紹介します。

レーズンを粉チーズやローズマリーなどのハーブに変えて生地に練り込んで作ると、お酒にも合うおつまみ感覚のビスケットになります。甘いものが苦手な方にもおすすめ。作り方はとても簡単です。季節を問わず、お楽しみいただけるビスケットです。

## レーズンソフトビスケット



### ◆ 材料 (作りやすい量)

ニジヤ 有機の薄力粉 ... 1CUP+2Tbs	20g+18g
ベーキングパウダー	小さじ1 4g
砂糖	大さじ4 64g
シナモン	大さじ1 8g
塩	小さじ¼ ひとつまみ
ヨーグルト	大さじ2 30g
油	大さじ4 56g
レーズン	75g
白ごま	20g

### ◆ 必要な調理器具

計量器、計量スプーン大・小、大ボウル1個、ゴムベラ、パーチメントペーパー2枚、麺棒(あれば)、包丁(スケッパー)、オーブン

### ◆ 準備

- \* ラムレーズンを使いたいときは前日のうちにレーズンがかびるくらい量のラム酒に漬けておく。
- \* レーズンが大きい時は半分に刻んでおく。
- \* オーブンを350F (180℃)に予熱しておく。
- \* 天板にパーチメントペーパーを敷いて、もう1枚別に用意しておく。



### ◆ 作り方

- 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をボウルに入れてよく混ぜる。
- ヨーグルトと油を1.の粉類に入れ、粉けがなくなるまでしっかり生地を混ぜる。



～ここからの作業はすばやく行いましょう～

- レーズンを加える。(ラム酒に漬けたときは、水気をふき取ってから加える)
- 均等にレーズンが生地に混ざれば生地の完成。



- 生地を軽くひとつに丸めて、パーチメントペーパーを敷いた天板の上に生地を置き、上からさらにもう一枚パーチメントペーパーを被せて、麺棒で厚さ5mmくらいに伸ばす。



- (麺棒がない場合は、上にまな板などを乗せて上から押しと均等に平らに伸ばすことができます)

- 上側のパーチメントペーパーを外し、包丁(スケッパーなど)で縦横ともに好みの大きさにカットする。



- 350F (180℃)に余熱しておいたオーブンに入れて、14分ほど焼く。
- 焼き終わったら、天板ごと、ケーキクーラーにのせて冷ます。粗熱がとれたら、出来上がり。



※ 焼きたては柔らかいので、冷めてから動かすようにしてください。  
※ ヨーグルト1:クリームチーズ2を合わせたクリームをサンドするといっそう美味しくなります。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール準師範、NY州The International Culinary Centerにて学び、帰国後はGRACEFUL FOODの代表として、パンとお菓子をクラスを主催する傍ら、地方自治体のパン教室の講師を担当。NY・LAでもワークショップを開催しています。

©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



43

## ～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。

このところ暑かったのが急に寒くなったりして、朝晩が少し冷え込んでいますので、またコロナなのか風邪なのか流行りだしてきたこの南カリフォルニアですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜は、かぶを紹介いたします。かぶはアブラナ科アブラナ属の一種で、原産地はアフガニスタンから地中海沿岸と西アジアを加えた地域と言われ、ヨーロッパでは紀元前から栽培されていたようです。日本へ伝わったのはハッキリとは記されていませんが、弥生時代頃に中国から伝わったとされていて、春の七草の一つのすずなとして、日本では古くから親しまれてきました。

記録が残っているものでは、『日本書記』には持統天皇が五穀（主食）を補う作物として栽培を奨励したと記されていますし、「万葉集」にも出てきておりましたので、奈良時代から存在していたこととなります。その頃から少しずつ広がっていき、その土地土地での気候の変化などによって、独自の品種が少しずつ生まれていきました。そして江戸時代になってから日本各地に本格的に広まっていきました。

かぶで特徴的なのは、大きさによる分類と原産地による分類の2種類があります。大きさによる分類では、小かぶ、中かぶ、大かぶの3種類に分けられて、原産地による分類では、アジア型とヨーロッパ型に分けられます。アジア型は中国を経て西日本に、ヨーロッパ型はシベリアから朝鮮半島を経て

東日本にそれぞれが広がっていきました。大きさによる分類での3種類は、アジア型もヨーロッパ型もそれぞれに見られますが、原産地分類のアジア型とヨーロッパ型が、日本の国土のちょうど真ん中辺りである、愛知ー岐阜ー福井ラインで分かれていきます。またアジア型とヨーロッパ型に分けられる“かぶらライン”と呼ばれる境界線は、ヨーロッパ型が小ぶりで寒冷地に適していたので、まさに東日本の寒い地域に広がっていったのではと推測されています。

次はかぶの栄養です。かぶは根と葉の部分では栄養が違います。根の部分はほとんどが水分でできていますが、栄養素もあり、中でもアミラーゼを多く含んでおります。アミラーゼとはデンプンを分解する消化酵素としての働きがあり、胃もたれや胸焼けなどを解消したりします。その他には整腸効果も期待できる食物繊維、免疫を高めるビタミン、骨や歯を強くするカルシウムなどを含みます。そして葉の部分ですが、ここにはβカロテンを多く含みます。βカロテンは体内でビタミンAに変換し、髪、視力、皮膚や粘膜の健康維持、そして喉や肺などの呼吸器系を守りますので、免疫力を高めて風邪などを引きにくくします。またビタミンCも含まれていて、これは血液中の白血球の機能を高め、細菌やウイルスに強い働きがありますので、風邪の予防や疲労の回復、そして肌荒れなどにも効果を発揮します。それに抗酸化作用がありますので、体内に活性酸素が



### かぶとしめじの豆乳味噌汁

材料 (2人分)

かぶ ..... 2個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
しめじ ..... 1/2袋 (50g)  
だし汁 ..... 200ml  
豆乳 ..... 200ml  
白味噌 ..... 大さじ1

すりごま ..... お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅の薄切り、しめじは石づきを落として手でほぐす。かぶは茎を2cm残して皮をむき、縦4等分に切り、葉は2cm幅に切っておく。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけて沸かし、かぶ、玉ねぎ、しめじを入れて5分ほど煮る。
- ③ 弱火にして味噌を溶き、かぶの葉、豆乳を加えて温めたら出来上がり。器に盛り、お好みですりごまを振りかける。  
※ 豆乳は分離するので最後に加えて弱火で温めるのがポイントです。



# 知れば得するミネラルの話

## —リン—



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・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えなってしまいます。今回はそのミネラルの中から「リン」の紹介をいたします。

リンは原子番号15の原子で、リンの発見は1669年ドイツの商人によって、錬金術の試行の過程で、人の尿を使った実験で蒸発した残留物から偶然にも発見されました。リンの語源は、英語ではphosphorusといい、これはギリシャ語のphos（光）とphoros（運び屋）をあわせた言語です。

次はリンの働きです。リンは成人体重の約1%を占め、カルシウムに次いで体内に多く存在しているミネラルです。リンの8割はマグネシウムやカルシウムと結合し、ヒドロキシアパタイトの構成成分として骨や歯などを形成します。残りの2割は有機リン酸化合物としてあらゆる細胞に含まれており、細胞膜はリン、脂肪、たんぱく質が結びついて細胞を保護する役目で、細胞の内外に出入りする物質の調整をして、水分などの移動を管理することによって細胞内の浸透圧を保っております。それにリンは遺伝情報を収めたDNA・RNAなどの核酸を構成していて、それらが正常に維持されるので、脳や肉体の発育がしっかりと行われます。その他にリンは、アデニンにリン酸基が結合した形で体内にエネルギーを蓄積する役割をもっています。地球上のすべての生物が持っているエネルギー物質となるのがATP（アデニン三リン酸）で、リンはATPの主要な構成成分です。そのATPが体内で分解され、リン酸基が1つ外れてADP（アデニン二リン酸）になることで、蓄積されたエネルギーを放出する代謝に関与するのが、具体的には筋肉が収縮する時などです。筋肉の収縮といえば、筋肉は内蔵の構成器官でもあるので、リンは内蔵の、特に心臓や腎臓の機能維持にも役立っております。それ以外にもリンは体内でビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>と結合して補酵素となり、糖質の代謝に深く関わるビタミンB群の補助因子としても働きます。また、血液中にもわずかに存在して血液中の酸やアルカリの調節機能や神経伝達などにも関与します。リンはリン酸として十二指腸や回腸、大腸などで吸収され、そのほとんどが最終的に尿中に排泄されます。腸管での吸収はビタミンDによって促進され、カルシウムやマグネシウムによって抑制されます。また、消化管で吸収される一方で、消化管液としても分泌されるため、吸収率は成人で60~70%と見られています。生体内のリン酸濃度は、副甲状腺ホルモンなどの働きにより、腎臓からの再吸収や、骨への沈着と骨から血液中への溶出を制御することで一定に保たれていますので、リンの過剰摂取により腸管でのカルシウム吸収が抑制され、血液中のリン濃度が上昇してカルシウムイオンの減少が起こるとその結果、血液中の副甲状腺ホルモン濃度が上昇して骨の再吸収が増え、骨の再形成が低下するといわれています。また、カルシウムとリンの望ましい摂取比率は1~2:1とされています。

リンは、米、玄米、小麦、ライ麦パンなどの穀類、イワシ、干しエビ、桜えび、しらす干し、スルメイカ、鯉節、金目鯛、ししゃも、わかさぎなどの魚介類、鶏卵やイクラなどの卵類、パルメザン、チエダー、モツアレラ、カマンベール、プロセスチーズなどの乳類、大豆、きな粉、油揚げなどの豆類などに多く含まれています。特に食品添加物に多く使用されており、加工食品やインスタント食品には多く含まれます。

リンの欠乏症状としては脱力感、筋力低下、溶血などの症状が知られています。しかし、リンは食品中に広く分布し、さらにリン含量の高い食品が多いため不足することはほとんどありません。過剰症は、食品添加物としてリン酸化合物を含むインスタント食品や加工食品の摂取頻度が高い場合などには懸念されます。リンの過剰摂取が続くと、リンの吸収を調整している副甲状腺ホルモンの過剰分泌が要因で腎障害が起こりますので、こういう方はリンとカルシウムの摂取量を調整しないといけません。また副甲状腺機能が低下して副甲状腺ホルモンの分泌が低下したり、成長ホルモンの分泌が亢進したりビタミンDが過剰に存在することによってもリンの濃度は増加するので注意が必要です。

発生するのを防ぎ、病気や老化しにくい体質にしていきます。それと造血のビタミンと呼ばれる葉酸も含まれていて、造血作用があるので貧血予防にいたり、細胞が生まれ変わるのを助けたり、胎児の発育には非常に重要な成分です。

さらに、人の体をつくるのに重要なミネラル分で、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや、体内のバランスを整えたり新陳代謝を高めたりする力がある。ウムも多く含まれます。美味しいカブの選び方としては、葉が生き活きとしたキレイな緑色で、鮮やかでみずみずしくしゃきつとしているもの、根の色が真っ白か、赤かぶは赤色が鮮やかでツヤがあるものを選ぶと良いです。また、持ったときにずっしりと重みを感じるものが水分がしっかりとつまっていきます。葉と根の付け根のところがしつかりとしているものを選ぶのもポイントでしょう。

保存方法ですが、まずは葉と根を切り分けて別々にします。そのままだと葉に水分などを奪われます。根は新聞紙かキッチンペーパーに包んで野菜室に保存します。葉はあまり日持ちしないので、野菜室に保存しても出来るだけ早めに使い切るようにしましょう。冷凍保存も可能で、根は生のまま使いやすい大きさに切ってから、葉は用途によって軽く調理してから冷凍庫に保存します。

## かぶのお手軽千枚漬け(甘酢漬け)

### 材料(作りやすい量)

かぶ ..... 3個

### 〈調味料〉

砂糖 ..... かぶの重さの10%

塩 ..... かぶの重さの3%

酢 ..... かぶの重さの8%

赤唐辛子 ..... 1本

昆布 ..... 5cm

### 作り方

- ① 赤唐辛子は輪切りに、昆布は水で戻し、細切りにしておく。
- ② かぶは厚く皮をむき、縦に半分になり、切り口をまな板に置いて、繊維を断ち切るように、2mm幅の薄切りにする。
- ③ パットにかぶ、昆布、赤唐辛子、〈調味料〉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 落としラップをし、重石をのせてひと晩寝かせたら完成。  
※ 葉っぱも炒め物などにして、有効に使いましょう。

# オーガニック栽培の現場から

どなのです。レタス類には無い食感と味が一流シェフの間で珍重され、高級レストランのメニューに載り「MIZUNA」として世界へ羽ばたいてから、すでに時間が経っています。水菜は魅力あるサラダ菜としてみるうちに市場に出回りはじめ、「日本のミズナはマスタードグリーンのようにピリっと辛い、マイルドなペパーの味がする」と紹介されていて、アブラナ科特有の高い抗酸化作用のある野菜としてもその価値が認められています。現在ではたいていのアメリカンスーパーでも販売されており、サラダミックスにはMIZUNAは欠かせない野菜の一つに成長してきたのです。そしてどこの家庭の食卓にも利用されるようになりました。

サラダミックスとはルッコラ、レッドオーク、グリーンエンダイブ、レドリーフ、それにミズナ、等々のサラダ菜を組み合わせるパックした物で手軽で利用価値の高い商品です。

## 栄養価

水菜は見かけによらずニンジンやブロッコリーと同じ緑黄野菜なので、保持している栄養素も並外れて素晴らしいのです。

ビタミンCが豊富なことから風邪、インフルエンザ、等の病気予防効果が期待出来ます。鉄分が豊富なことで貧血を防ぎ二日酔いにも効きます。鉄分とビタミンCと同時に吸収出来ることからシミやそばかすを防ぎます。美肌効果に有効なビタミンAは皮膚の粘膜を保護して肌のトラブルを解消し、肌荒れを予防します。

多量のポリフェノールは酵素を活性化して肌や内蔵の新陳代謝を盛んにし、免疫効果を高めます。利尿作用、高血圧を予防するカリウム、脳の活動を促し骨の主成分であるカルシウム、浄血作用を発揮する葉緑素、等々人体に有効な栄養素が充分に含まれていて、この水菜の何処に豊富な栄養素を蓄えているのかが不思議に思うほど素晴らしいものです。文句無しに沢山食べてみたい野菜です。

## 食性

癖が無くパリパリ、シャキシャキとした食感どんな食材とも相性が良く、無限に近いレシピが出来上がります。

まずはサラダが一番でしょう。ミックスサラダには水菜が入るだけで一味違います。水菜サラダはどんなトッピングとも相性が良く食感も最高です。

さっとお湯を通したお浸しも良いですね。かつお節や胡麻を掛けても良く、豚肉鶏肉、魚、きのこ…どんな食材と和えても美味しくいただけます。

「ハリハリ鍋」とは、元々鯨肉と水菜の鍋だったのですが、鯨肉が販売されなくなったあと豚肉や鴨肉を使い、野菜は水菜主体の鍋物の総称と理解されています。だし汁を使わず水菜の水だけで鍋にする豪華なハリハリ鍋もあるそうです。

水菜はどんな鍋料理にでも相性の良い野菜で、水炊き、すっぽん鍋、寄せ鍋、しゃぶしゃぶ、すき焼き、等にも最高です。お吸い物、みそ汁、等のスープ類にも格別で、お正月の雑煮に水菜を入れる地方も多いです。暮れのスーパーでは山積み販売されていて、正月には欠かせない野菜のひとつでもあります。軽く塩もみした物や、浅漬け、糠漬けも美味しいと思います。

## 栽培

水菜の栽培は9月中旬から始まります。高さ20センチ、幅120センチ程の畝を作ります。畝の中層に堆肥層を作り埋め込みます。表面にTテープを2本張り、このTテープの両側4列に種蒔き機を使い種子を蒔きます。これで準備は終わりです。

散水と共に3日後には小さな幼葉が2枚、ポツポツと出始め、1週間後には全種子の幼葉が出揃い3週間目には本芽が生長してきます。この状態が続けば、ほとんどの場合栽培に成功します。

問題が起きるのはこの種蒔きから1週間経ってもほんの一部の種子からしか発芽しない場合です。そして次の週には発芽した芽も消えてしまいます。種子を掘り返して、ルーペで観察してみると小さな沢山の「ダニ」が発芽部分に取り付いて芽を食べているのです。これではとても発芽も栽培も無理なのです。

「ダニ」は夏野菜の終わる頃からナスやモロヘイヤの葉に飛来してくる体長0.3ミリから0.5ミリ程のアブラ虫より更に小さな虫です。風が吹くと粉のように飛び散ります。網戸の目も簡単にくぐり抜け、寄生相手や環境によってその都度生態を変え [ハダニ] [サビダニ] [ホコリダニ] 等々と呼び名も変わっていく、七変化の厄介な小さな虫です。ほうれん草、三つ葉、小松菜、等の冬の葉菜栽培に関係してくるオーガニック栽培の最大の敵です。その敵も夜間の最低温度が15℃位に下がってくると、流石におとなしくなり問題は解決して水菜の栽培を始めることが出来るのです。

## オーガニック栽培

栽培作物が十分に生長するため畑の自然環境を整えることがオーガニック栽培の基本であると思うのですが、共存或は敵対している昆虫類や雑草類にも同じ恩恵を与えている訳で複雑な気持ちになります。

共存昆虫類が害虫にならないように、雑草が競争相手にならないように、微妙な季節のタイミングの取り方や、畝の形状や散水方法が結構大切になってくるのです。ダニの繁殖期を避けて最低温度が15℃以下になる栽培シーズン中に、水菜の栽培が3回転出来れば大成功です。

オーガニック栽培された大型水菜は、コンベンション栽培のもの比べて別物のようにシャキシャキとした美味しさがあり、自然に作物の持つ力を感じさせてくれます。水菜の旬はやはり寒い時期であることを改めて感じさせてくれるのです。



有

機

栽

培

# ORGANIC Nijiya Farm

冷たい風が身にしみる冬ですね。そんな厳しい環境の中でも冬が旬の野菜たちは元気に育っています。寒くなると温かいものが恋しくなり、そんな時こそ鍋は何よりのご馳走となります。鍋に入れる野菜はやはり旬のもので、今の季節は特に水菜がおススメです。水菜はそのままでも美味しいので、鍋に入れるときはサッと火を通すぐらいで充分。年末年始のお料理にも活躍してくれそうです。

昔から日本の野菜として「水菜」は多くの人達に愛用されてきました。アブラナ科の葉菜でカブ、小松菜、高菜、大根などと同種でカラシナの種類です。ピリリとした刺激的な辛みがたまりません。高酸化作用の高い野菜で日本人の健康を長い間支えてきた野菜であるともいえます。

水菜は日本原産の野菜で平安時代から栽培されていたといわれていますが、古い文献から水菜を特定することは難しく、1600年代になって「毛吹草」や「雍州府志」という文献には水菜としてはっきり載っているそうです。江戸時代の農学書には「水菜は蕪の葉より美しく、その種子から取った油を刀剣に塗ると錆びない」とも記載されています。

京都西南部の東寺、九条付近で盛んに栽培されていて、畝を作った畑に流水を引き入れて栽培されていたことから「水菜」との名が付いた

ということです。「京菜」「千筋菜」「千本菜」等とも呼ばれており、「壬生菜」は自然交配で生まれた新種で葉の変形した水菜です。

現在では水菜は京都市で京野菜として指定されています。京都で盛んに栽培され京料理にも、もてはやされている定評の高い葉菜です。京都の水菜が生産高でも日本一と思われがちですが、水菜の人気はどこに行っても高く、広範囲にどこの地方でも栽培されていて、生産高では茨城県が京都を抜いていてダントツに日本一位なのです。

秋口か早春に種を撒き90日間で30センチぐらいの大きさになると子株で収穫し出荷されます。やわらかくシャキシャキした美味しさがあります。鍋物にも良く合うことから水菜の旬は習慣的に寒い間の作物という観念がありますが、近年では通年栽培されていて通常栽培された



水菜は通年出荷されています。

90日以上期間をかけて栽培された大型水菜は背丈50センチ以上に大きくなり、茎は細い箸位の太さになります。大きく育ってもそのシャキシャキ感は柔らかく、水菜特有の香りがたまりなく美味しいのです。ところが大型水菜の美味しさはオーガニック栽培されたものに限られていて、オーガニック栽培されることにより独特の水菜が出来るのです。無農薬大型水菜の栽培は冬から春に掛けての寒い時期に限られて栽培出来るので、旬の野菜として特別な季節を感じさせてくれるのです。

調理方法も水菜特有のシャキシャキ感を生かしたサラダやお浸し、和え物、お吸い物、雑煮等に向いていて、あまり加熱しないのがコツです。

## アメリカでの水菜

日本だけでなく世界の水菜市场はといえば、驚いたことにいつの間にかちゃっかりとスーパーマーケットの棚にサラダ菜として並んでいるほ



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

まるごと果実のゼリーシリーズ  
ジュポンかつの株式会社

秋田県北部、青森県、岩手県にまたがる北東北の中心。北には十和田湖、南に八幡平を有する十和田八幡平国立公園の中心、自然豊かなこの地で地元のりんごを中心に業務用商品を主とした加工販売

を行っている会社です。奥羽山脈の山ふところ、自然環境に恵まれた鹿角の地からしか出来ないフルーツゼリー作りを目指し、生食用果実をたっぷりを使用したフルーツとゼリーの食感の楽しさを存分に味

わっていただけるボリューム満点の贅沢なゼリーのご紹介です。

バラエティー豊かなまるごと果実のゼリーシリーズは、冬でも部屋を暖かくして冷え冷えをお楽しみください。



● 巨峰の里

ジューシーな巨峰のおいしさをぎゅっとつめこみました。甘くやわらかい巨峰の果肉をやわらかいゼリーで包み込みました。ほのかな葡萄の香りとともに果肉のおいしさを存分にお楽しみいただけます。

● 枇杷の里

枇杷のおいしさをぎゅっとつめこみました。枇杷の果実をごろごろんとやわらかいゼリーの中に詰め込みました。ほのかな枇杷の香りと枇杷特有の果肉を存分にお楽しみいただけます。

● 桃の里 (白桃)

肉厚な桃のおいしさをぎゅっとつめこみました。まるまる一個分の桃をやわらかいゼリーで包み込みました。ほのかな桃の香りとともに白桃の果肉の肉厚な食感を十分にお楽しみいただけます。

● みかんの里

ジューシーなみかんのおいしさをぎゅっとつめこみました。和歌山県産みかんの外皮のみを外して、形も味もみかんそのもの。まるごとみかんの食べごたえのあるゼリーです。果汁たっぷりの果肉をお楽しみ下さい。



# リモートで スーパーマーケットを 見学・調査!

マスク生活もだいぶ緩和されて、徐々に以前の生活に戻りつつある状況ですが、まだまだ油断は禁物。そんな中でもクラスのお友達と一緒に楽しく勉強ができるのは、みんなが安全に元気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だと思います。

そして毎年恒例となっていますが、今回もまた西大和学園の生徒さんによる社会科の校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暮らし」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に重点をおき、観察します。今年もまだ実際に見学することはできないので、写真や動画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ろいろな質問が飛び交い、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い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答えさせていただき、あっ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てきました。そして、そのあとに心のごもった素晴らしいお手紙が届き、楽しく拝見させていただきました。

みなさん、本当にありがとうございました。



最近の我が家はホットプレートを活用した料理にハマっています。材料さえ揃えれば、テーブルの上で調理できてとっても便利。子供たちもお手伝いしてくれます。朝は食パンを焼いて、好きなものをトッピングしてから、チーズを載せて鉄板部分に水を少々入れてから蓋をして、蒸し焼きにします。サクサクの美味しいピザトーストの出来上がり。ぜひホットプレートを使った料理特集をお願いします！

Long Beach, CA Mika さま



**5** ホットプレートは手軽で便利な調理器具ですね。確かにいろんな料理が楽しくできそうなので、ぜひ参考にさせていただきたいと思います。

夏号の「にじや食堂」に載っていた鶏そぼろ丼定食を、娘の為に弁当にしてみたら、とても喜んでくれました。それ以来我が家の定番です。これからも美味しく簡単なレシピを期待しています。

Honolulu, HI Asami さま

**5** とてもカワイイ写真と共に送っていただきました。お嬢さんのうれしそうなお顔がたまりませんね。また“作ったよ！”報告をお待ちしています！



ニジャではオンラインストアも展開中！お近くにニジャ店舗がなくても直接ご自宅にお送りいたします。商品は限られますが、ぜひこちらからご覧下さい！

<https://store.nijiyamarket.com>



**ニジャ便利**

**\* ニジャからのおススメ情報 \*  
ニジャぶらんどに新商品！**

この度ニジャぶらんどに新商品が仲間入り。有機麦茶と有機干し椎茸、そしてどんこ椎茸です。Healthy, Gourmet, Organic そして Natural にこだわったニジャならではの商品となっております。ぜひ店頭で手に取ってお確かめください。オンラインでも購入できます。



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ャ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？

今年は特に寒い日が続き、体調を崩される方も多いかもれません。

同じ環境に暮らしていても、免疫力のある人とない人ではコロナやインフルエンザにかかる危険性に違いがでていると感じます。やはり日々のウィルスに負けない体力作りと免疫力を上げる食生活がいかに大切かを思い知らされます。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！

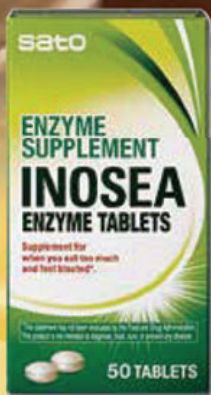
では次回の春号を乞うご期待！！

**gochiso@nijiyamarket.com**

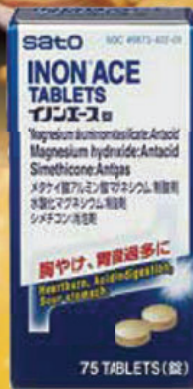
**Gochiso  
特製バンダナを  
差し上げます！**



# 飲みすぎ・食べ過ぎ、 胃が疲れた時には 佐藤製薬の胃腸薬 イノセア・イノンエース錠



**イノセア**  
胃の痛み、もたれ、  
胃部膨満感に、  
3種のハーブ配合。



**イノン  
エース錠**  
胸やけ、  
胃酸過多に。

新発売  
NEW



NSF認定  
秋のスポーツに



**ユンケル  
エナジー NSF**  
アスリートのあなたに  
エナジー

ユンケルもお忘れなく!



**ユンケル  
スーパーロイヤル**  
ロイヤル級のユンケル、  
ハードワークが続く人に  
おススメ



**ユンケル  
スーパーグランド**  
体調を崩した時にはスーパー  
グランド、風邪? ストレス?  
疲労? 飲みすぎ? の方に  
おススメ



**sato**  
HEALTHCARE INNOVATION

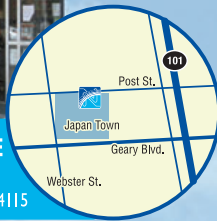
～皆様の健康をサポート～  
**佐藤製薬株式会社**  
www.sato-pharmaceutical.com/us/usa

Youtube  
チャンネルはこちら!



# NIJIYA MARKET

味と品質、安全性にこだわったニジャオリジナル商品をはじめ、  
安心しておいしく食べていただける食品を豊富に取り揃え、  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



## SAN FRANCISCO STORE

(415) 563-1901  
1737 Post St., #333, San Francisco, CA 94115



## SAN DIEGO STORE

(858) 268-3821  
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111



## ROLLING HILLS STORE

(310) 534-3000  
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505



## SAN JOSE STORE

(408) 275-6916  
240 Jackson St., San Jose, CA 95112



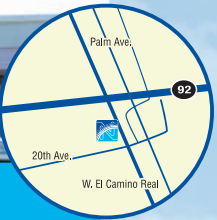
## TORRANCE STORE

(310) 366-7200  
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504



## WEST L.A. STORE

(310) 575-3300  
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



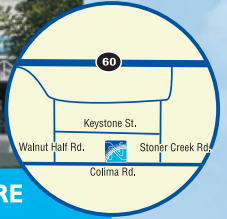
## SAN MATEO STORE

(650) 212-7398  
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403



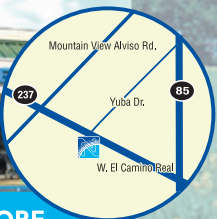
## LITTLE TOKYO STORE

(213) 680-3280  
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



## PUENTE HILLS STORE

(626) 913-9991  
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748



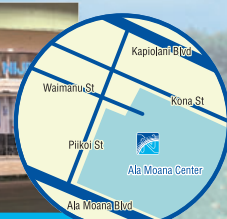
## MOUNTAIN VIEW STORE

(650) 691-1600  
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040



## HONOLULU UNIVERSITY STORE

(808) 979-8977  
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826



## HONOLULU ALA MOANA STORE

(808) 589-1121  
1450 Ala Moana Blvd., #1380, Honolulu, HI 96814

\* Please check our website for store hours. [www.nijiya.com](http://www.nijiya.com)