

美食

Spring 2024

Gochiso

巻頭
特集

春の抹茶

健康的HAPPY LIFE —
春はビタミンで元気に!

野菜のおかずいろいろ。
のっけMESHI 手軽に素早く簡単に!
アコのるんるんパリ便り

MISO LABORATORY
季節にまつわる食と身体のイイ話
春の海鮮 — しらすとちりめんじゃこ
にじや食堂 / 満腹男飯

CHERRY BLOSSOM SEASON

IS LEGENDARY



一番搾り

THE BEER OF LEGENDS



巻頭
特集

春の抹茶



ニジャ春の新作寿司、弁当 8

春の海鮮:しらすとちりめんじゃこ 10

野菜のおかずいろいろ。 12

ニジャぶらんど きな粉 —きな粉日和 14

アコのるんるんパリ便り 16

ニジャぶらんど 中華だし —手軽に中華 18

健康的HAPPY LIFE ~春はビタミンで元気に!~ 19

わくわく! ごちそうキッチン —sunkissed cake カステラ 22

〔連載〕 自然と共に生きる ~家族の集まり~ 24

MISO LABORATORY② 26

〔連載〕 江戸の御前菓子 —玉子餅 28

のつけMESHI 手軽に素早く簡単に! 30

〔連載〕 目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ 32

にじや食堂 ~和風中華丼定食~ 34

満腹男飯 ~豆腐ひき肉のあんかけ丼~ 36

腹ぺこキッズのお料理教室③ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

玲子さんちの米粉レシピ —白どら焼き 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。 —ほりえ さくら稲庭うどん 46

西大和学園 日本文化祭 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! <https://shop.nijiya.com>

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiya.com
©2024 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
Reiko Yoshida
Seiko Yoshihara
Yasuo Kojima
Zono
Nishiyama Academy of California

Asuka Hashimoto
Asami Goto
Akimi Furutani
Ako Nagasue
Sho Maeno



春の抹茶

甘いお菓子だけでなく、
お料理にも美しい緑色と
独特の風味を加える抹茶と
色々なレシピで楽しみましょう。



碾茶(てんちゃ)から抹茶。玉露、煎茶との違いは？

碾茶(てんちゃ)とは：

収穫の3週間ほど前から茶の木(ツバキ科カメリア属の植物)を寒冷紗やよしず、わらなどで覆い、日光を98%遮って育てた柔らかい芽を摘んで蒸した後、揉まずに乾燥し、茎や葉脈などを除いた後の細片が「碾茶(てんちゃ)」です。主に茶道のお点前用に使われています。ちなみに「碾茶」と同じ読みの「甜茶」は、中国のお茶で、木の種類が異なります。

抹茶とは：

碾茶(てんちゃ)を石臼で粉末にしたものが抹茶です。

玉露と抹茶、碾茶の共通点：

玉露も抹茶、碾茶と同じように日光を遮って育てた茶葉を使用して作られます。玉露と煎茶は蒸してから、揉み・乾燥の工程を、数段階を経て仕上げられます。煎茶は日光を遮らずに育てた茶葉を用います。



春の抹茶



目に新鮮な天ぷら。

長芋と半熟卵の 抹茶天ぷら

■材料: 2人分

長芋・・・ 1/2パック
半熟卵・・・ 2個
ニジヤ天ぷら粉 ・ 大さじ1

<揚げ衣>

ニジヤ天ぷら粉 ・ 大さじ6
抹茶・・・ 小さじ1/2
水・・・ 80ml
氷・・・ 1個

揚げ油・・・ 適宜

<抹茶塩>

抹茶・・・ 小さじ1
塩・・・ 小さじ1/2

●作り方

1. 長芋は皮を剥いて厚さ1cm程に半月か輪切りにし、殻を剥いた半熟卵と共に、ニジヤ天ぷら粉を軽く振っておく。
2. 天ぷら粉と抹茶をよく混ぜておく。
3. 氷1個を入れた冷水に、(2)を入れて、少しダマが残る程度にかき混ぜる。
4. 深めのフライパンの1/3程度に油を入れて350°F(約180°C)程度に温め、長芋と半熟卵を衣液にくぐらせ、少量ずつ揚げていく。
5. <抹茶塩>の材料を混ぜ合わせ、揚げた長芋と半熟卵に振りかけるか、つけて食べる。



魚介の抹茶ドレッシング

■材料: 2~4人分

<ドレッシング>

抹茶・・・ 小さじ1/2
塩・・・ 小さじ1/4
お湯・・・ 小さじ2
柚子こしょう ・ 小さじ1/4
米酢・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・ 小さじ1/2
オリーブオイル ・ 大さじ3

<具材>

ぶなしめじ・・・ 1/2袋
帆立貝柱(刺身用) 4個
いか(刺身用) ・ 1パック
えび・・・ 中4尾
大葉・・・ 3枚

<茹で水>

塩・・・ 小さじ1/2
酒・・・ 大さじ1
水・・・ 500ml

●作り方

1. ボウルに<ドレッシング>材料の抹茶に塩をよく混ぜてから、お湯を加えて溶かす。柚子こしょう、酢、しょうゆ、オリーブオイルを加えて混ぜ、冷やしておく。
2. ぶなしめじは小分けに、帆立貝柱は厚みを半分切る。いかは格子状の切り込みを入れ、一口大に切る。
3. 小鍋に水、塩、酒を入れて中火で沸騰させ、ぶなしめじ、帆立貝柱、いか、えびの順に個別に茹でる。貝柱といかは表面が白くなる程度にさっと湯通し程度にゆで、冷水(分量外)に取る。えびはしっかり茹で、冷水で粗熱をとってから殻をむく。
4. 具材の水気を切って皿に盛り付け、大葉を千切りにして散らし、冷やしたドレッシングを回しかける。



春の抹茶



■材料:8個分
油揚げ(長方形)・・・4枚

<抹茶煮汁>

抹茶・・・・・・・・ 小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・ 大さじ1
水・・・・・・・・ 200 ml
ニジヤめんつゆ・・ 大さじ3

<寿司飯>

ご飯(硬め)・・・・ 200g
寿司酢・・・・・・・・ 40ml
白炒りごま・・・・ 小さじ1
たけのこの水煮・・ 100g
あおさのり・・・・ 小さじ1



抹茶の効用

鮮やかな緑色で天然の着色料として、また風味を加える料理やお菓子でも大活躍の抹茶には身体に有用な栄養素が豊富に含まれています。

抗酸化物質ポリフェノールの一種であるテアニン、さらにビタミンA、B、C、E、Kなど、さまざまなビタミンが含まれています。特に旨み成分であるテアニンは栽培過程に遮光することで多く含まれています。

煎茶と違い、抹茶は臼で挽いた茶葉をそのまま摂取するので、茶葉の栄養をまるごと摂取できます。煎茶は、茶葉をお湯で抽出して飲むため、茶殻と共に栄養成分の70%が捨てられてしまいます。

同じ量の飲み物として摂取する場合、抹茶には煎茶よりも多くのカフェインが含まれていて、その量はコーヒーに近いか同等程度です。ただし抹茶にはカフェインと相反する効果を持つテアニンが含まれているため、コーヒーと比べてカフェインの効果がゆるやかに持続的に作用します。



目にも楽しい、オツなお稲荷さん。

抹茶お稲荷さん

●作り方

1. 油揚げの上で麺棒や菜箸を転がして広げやすくしてから、半分に切り、鍋に水(分量外)を沸騰させ、油揚げを入れて3分ほど煮て油抜きし、ザルにあげて冷まし、水気を切る。
2. 鍋に<抹茶煮汁>の抹茶と砂糖をよく混ぜてから、他の調味料を入れよく混ぜ合わせてから中火にかけ、沸騰したら(1)の油揚げを入れ、落とし蓋をして7分、弱火にして5分煮る。
3. 油揚げが煮えたら、煮汁に入れたまま冷ます。(前日に作っておくと良い)
4. 炊いたご飯に寿司酢を入れて酢飯を作り、白炒りごま、細かく刻んだたけのこの水煮、あおさのりを酢飯に混ぜ込み、8等分に分け、俵型に軽く握っておく。
5. 油揚げを両手で挟んで軽く汁気を切り、中に(4)を入れて完成。

抹茶の旨味が味わえる。

抹茶と昆布だしの鶏鍋

■材料:2人分

切り出し昆布・・・・・・ 1枚
水・・・・・・・・・・・・ 400ml
白菜・・・・・・・・・・・・ 1/4個
水菜・・・・・・・・・・・・ 1/4袋
長ねぎ・・・・・・・・・・ 1/3本
鶏もも肉・・・・・・・・・・ 200g
ニジヤめんつゆ・・ 大さじ2.5
塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
抹茶・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

●作り方

1. 鍋に水を入れたら、昆布を加え30分～1時間浸ける。
2. 白菜と水菜は食べやすい大きさに切る。
3. 長ねぎを大きめの斜めに切る。
4. 鶏肉を一口大の大きさに切る。
5. (1)で水に戻した昆布を取り出し縦1/4に切り、それぞれ結ぶ。
6. 小皿に塩と抹茶をよく混ぜてから、白だしで溶き、(1)の鍋に加えて混ぜ、白菜の白い部分と結び昆布、鶏肉を加えて中火にかける。
7. アクを取り除き、沸騰してきたら長ねぎ、白菜の緑の部分を加え、弱めの中火で5分程煮たら、水菜を加えて1分煮て火を止め完成。



春の抹茶



寝かせ、足踏み無しで、手軽につくれる。

時短手打ち 抹茶うどん

■材料:1人分

<抹茶うどん>

中力粉・・・大さじ8(約72g)
片栗粉・・・大さじ3(約28g)
抹茶・・・小さじ1/4
塩・・・小さじ1
水・・・大さじ4
打ち粉用片栗粉・・・適宜

<抹茶豆乳スープ>

ニジヤ和風だし・・・1袋
塩・・・小さじ1/4
抹茶・・・小さじ1/2
水・・・150ml
しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
青ねぎ白い部分・・・1本分
豆乳・・・150ml
ニジヤカットわかめ・・・大さじ1

<トッピング>

青ねぎ緑の部分・・・1本分
ゆで卵・・・1個



●作り方

1. ボウルに中力粉、片栗粉、抹茶、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 箸で混ぜながら、なるべく全体に行き渡るように少しずつ水を加える。
3. ボウルの中で、表面がなめらかな生地になるまで手でこねる。ベタつくようなら中力粉を足し、パサつくようなら加水して調節する。
4. 鍋に麺を茹でる湯を沸かす(分量外)。

5. まな板に打ち粉の片栗粉を広げ、麺棒で(3)の生地を3mm厚で30cm以上の長さになるように打ち粉をまぶしながらのばす。
6. 生地を三つ折りにし、3mm程の幅に切り、ほぐしながら(4)の沸騰させた湯に入れ、そっとひと混ぜする。
7. 吹きこぼれない程度の火加減で時折かき混ぜながら12～15分茹で、冷水に取り、しめる。

8. 別鍋にスープを作る。和風だし、塩、抹茶をよく混ぜ、水、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、青ねぎの白い部分を斜め切りして加え、中火でひと煮立ちさせる。
9. 水気を切った(7)のうどん、豆乳を加えて、乾燥ワカメを入れ、弱めの中火で再沸騰直前まで温める。器に盛り、ゆで卵、青ねぎの緑の部分のみじん切りをしてトッピングする。

3日目の食感がおすすめ。

抹茶葛練り

■材料:プリンカップ6個分

<抹茶ペースト>

抹茶・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ1
水・・・大さじ2

<葛ねり>

水・・・300ml
葛粉・・・大さじ5(50g)
砂糖・・・大さじ5(70g)
牛乳・・・350ml



●作り方

1. 小さな容器に抹茶と砂糖をよく混ぜてから水を加えて抹茶ペーストを作っておく。
2. 鍋に<葛ねり>の材料の水と葛粉を加えて1分ほどおいてから混ぜ、しっかりと溶かす。溶けたら砂糖と牛乳を加える。
3. 木べらで混ぜながら中火で煮る。とろみが出てきたら弱火にし、約10分間、焦げ付かないように練り続ける。
4. (1)の抹茶ペーストを鍋に加えてよく混ぜ、1分煮て火から下ろす。
5. 濡らしたプリン型に(4)を流し入れ、乾燥しないようにラップで表面に直接ピッタリとカバーする。
6. 粗熱を取った後、冷蔵庫にて1～2晩冷す。皿に取り出す。



自宅でカフェ気分。

抹茶おいもモンブラン

■材料: 3~4個分

<抹茶おいもクリーム>

さつまいも 100g
抹茶 小さじ1/2
砂糖 大さじ3

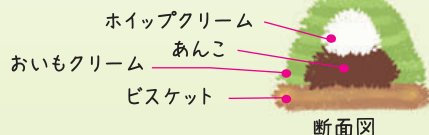
<ホイップクリーム>

生クリーム 100ml
砂糖 大さじ1

丸いビスケット . . . 3~4枚
あんこ 大さじ3~4
粉砂糖(あれば) 適宜

●作り方

1. さつまいもの皮をむき、一口大に切りボウルに入れて、いも全体を水(分量外)で濡らし、ラップして1200Wのレンジで1分30秒~2分ほど、楊枝がずっと通るまで加熱する。
2. ボウルからさつまいもひと切れを飾り用に別にとっておく。ボウルのさつまいもをフォークでつぶし、別容器で砂糖と抹茶を混ぜてから、ボウルに加えてさらに混ぜる。



3. つぶしたさつまいもを目の細かいザルで裏ごしする。
4. 別ボウルに<ホイップクリーム>用の生クリームと砂糖を加えて、氷水に当てながら固めに泡立てる。
5. (3)の抹茶おいもクリームに(4)のホイップクリームを大さじ2ほどずつ、絞りやすい硬さになるように調整しながら加える。あればモンブラン口金をつけた絞り袋に入れる。厚手のファスナー付き保存袋の角を小さく切ったもので代用可能。

6. ビスケットの上にそれぞれあんこをのせる。
7. (5)の残りの生クリームをあんこを覆うように塗る。
8. 抹茶おいもクリームを絞って、あれば粉砂糖を茶漉しでふりかけ、取っておいたさつまいもを小さく切って上に飾り、できあがり。



春色のおやつ。

抹茶いちごどらやき

■材料: 直径8cm (3インチ) 5個分

<どらやき生地>

砂糖 大さじ2
抹茶 小さじ1/4
卵 1個
はちみつ 大さじ1
みりん 大さじ1
牛乳 100ml
ホットケーキミックス . . . 120g
植物油 適量

<抹茶ホイップクリーム>

砂糖 大さじ3
抹茶 小さじ1/2
生クリーム 236ml

<トッピング>

ゆであずき 大さじ5
いちご 2.5個

●作り方

1. <どらやき生地>の砂糖、抹茶をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 卵、はちみつ、みりんを入れ混ぜる。混ぜたら牛乳を入れて混ぜる。
3. ホットケーキミックスを加えて混ぜ生地は完成。
4. フライパンを弱火で熱して植物油をひき、生地をおたま半量程度流し入れて丸く焼く。
5. 表面に気泡の穴が空いてきたら勢い良く裏返し、1分焼いたら取り出す。濡らして絞ったペーパータオルをかぶせて冷ます。これを10枚焼く。
6. <抹茶ホイップクリーム>の砂糖と抹茶をボウルでよく混ぜてから生クリームを少しずつ混ぜながら加え、さらに8分立てに泡立てる。口金をつけた絞り袋に入れる。厚手のファスナー付き保存袋の角を小さく切ったもので代用可能。
7. 皮の上にゆであずき、(6)のホイップクリーム、いちごを半分に切つてのせ、もう1枚の皮で挟む。全部で5個作る。



ニジャこだわりの有機抹茶



抹茶とは玉露と同じように育てた茶葉（碾茶）を粉末状に製造した
もの。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されています。

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
かりとした味わいのお菓子と一緒にいただくと、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。また普段使いにお
菓子やお料理などに気軽に使えるクッキング用の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ご提
供できるように、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。

ニジャで見つかる、抹茶の商品

Nijiya Online Storeでも購入可能です！

shop.nijiya.com



宇治抹茶
茶こし付き



伊右衛門
石臼引き抹茶



宇治抹茶
グリーンティー



有機栽培
抹茶入玄米茶



抹茶 静岡県産



カフェラトリー
濃厚抹茶ラテ



抹茶オーレ



Blendy
stick
抹茶オーレ



北海道
抹茶みるく飴



Xuro
金のミルクキャンディ
抹茶ラテ



アルフォート
ミニチョコレート 雅抹茶



フレンチパピロ
抹茶



クッキア 抹茶チョコ



ぶるり
抹茶あずき



厚切り羊羹
抹茶



羊羹 抹茶



宇治抹茶のデザート



ぜいたく
茶そば 国産

* 商品によっては取り扱
ない店舗もございますので
予めご了承ください。

ニジャ春の新作弁当、お寿司

春ならではのメニューが盛りだくさんのお弁当、お寿司のご紹介です。
この機会にぜひご賞味ください。



銀鱈西京焼きと
竹の子ごはん弁当

▼ 銀鱈西京焼きと竹の子ごはん弁当/ サーモン西京焼きと竹の子ごはん弁当

脂ののったおいしい銀鱈/みんなの大好きなサーモンをそれぞれ西京味噌と特製調味液を加えたニジャオリジナルの西京漬ダレに、ひと切れひと切れ丁寧に一晚漬け込んでからじっくりと焼き上げました。竹の子ごはんは、化学調味料無添加のだし汁で炊き込み、錦糸卵と柔らかい穂先竹の子をトッピング。副菜には春らしく菜の花の煮ものをはじめ、玉子焼きに枝豆そして鶏肉だんごをご用意しました。そしてブロッコリーとプチトマトで彩りよく。お魚が選べて、いろいろうれしい春ならではの弁当です。



サーモン西京焼きと
竹の子ごはん弁当

▼ ハンバーグ弁当

みんな大好きハンバーグ! ニジャでも大人気のハンバーグ弁当はボリュームため、なかなか手が出しにくい方もいらっしゃるのではないのでしょうか? そこでこの度みんなが食べやすいミニハンバーグを作りました。美味しさはそのままに、コンパクトサイズになって登場です。ハンバーグにスパゲッティに目玉焼き、エビフライやポテトサラダまで入って盛りだくさん。まさに大人のお子さまランチとも言えそうな美味しさがぎゅっと詰まったお弁当です。



ハンバーグ弁当



お花畑ちらし

▼ お花畑ちらし

マグロ、サーモン、いくらと色とりどりの具材を小さめに切って寿司ご飯の上に盛りつけました。黄色いたまご焼きと緑のきゅうりがますます華やかさを醸し出して、まるでお花畑のような彩りの賑やかなちらし寿司の出来上がり。春野菜のスナックピーの存在感がさらに彩りを添えます。身体にも優しく食べきりサイズのちょっと小ぶりな海鮮丼。見た目はもちろん、食べたらずっとおいしい笑顔が広がります。

▼ サーモン塩麴の押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麴を混ぜ合わせて、一晩漬け込みます。こうすることで、サーモンの刺身が麴の甘さ・ほんのりとした塩味で抜群に美味しくなります。サーモンの押し寿司の上には彩りとしてアラスカ産イクラをトッピング。さらに豪華に美味しく仕上げました。おススメの食べ方は醤油をつけないでわさびを少しだけのせていただきます。ぜひお試しください。



サーモン塩麴の押し寿司

ふきの田舎きんぴら



▼ ふきの田舎きんぴら

日本食の定番野菜といえはきんぴらごぼう。通常は細切りをイメージするかと思いますが、「ふきの田舎きんぴら」は、ごぼう・にんじん・こんにゃくを少し大きめのスティック状にカットして、野菜本来の食感が楽しめるようにしています。春の野菜である「ふき」も加えて、ごま油・鷹の爪で炒め煮にしています。この春も、たくさんの野菜を楽しく食べて、健康生活を目指しましょう！

季節の煮物



▼ 季節の煮物

毎年ご好評いただいている春の野菜煮物盛り合わせです。定番の椎茸・こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこんに春の味覚である柔らかく煮た穂先竹の子をトッピングしてみました。今年は春ならではのふきをお楽しみ下さい。普段の食生活での野菜不足を補える一品です。

※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。

しらすと ちりめんじゃこ

しらす漁は遡ること江戸時代後期にはすでに営まれていたとされており、はるか昔から日本の食卓に登場している歴史ある食材とされています。現代のような冷蔵技術もない時代には、足が早く傷みやすいしらすは都市部にあまり流通することもなく、殆ど地元で消費されていました。

その後、明治、大正、昭和から平成へと時を経るにつれ、漁獲法や冷蔵技術、そして流通も良くなり、加工技術もあがったことにより、現在の様に全国各地でも普通にスーパーでしらす干しが買えるようになりました。醤油やポン酢をちよっとたらして食べてもよし、大根おろしに混ぜたり、あったかいご飯の上に載せたりと食べ方は色々。何気なく日々食べていますが、実は長い間ずっと日本食を支えているといっても過言ではない重要な天然食材なのです。

しらすとちりめんじゃこ

しらすとちりめんは手軽にカルシウムが取れる人気の食材となっておりますが、どちらも似たような姿なので、その違いがよくわかりませんね。どちらもイワシ類の稚魚を使った天然食材ですが、大きさや乾燥の度合いによって呼び方が違ってくるのです。

地方によっても呼び方は様々なのですが、通常お店で目にするものは、乾燥度合いが低いものから「しらす」(釜揚げしらす)、「しらす干し」(ちりめん(ちりめんじゃこ))というように分類されています。釜揚げしらすは塩ゆでにして水切り程度で製品となったもので、水分含有量85%前後です。しらす干しは塩ゆでした後、水分を50〜60%程度まで乾燥したもの、そしてちりめんじゃこ(ちりめん雑魚)は塩ゆでした後、水分を25〜35%程度まで乾燥したもののことをいいます。

しらすは茹でると体が白くなる

とに由来しているそうですが、体が白い子で「白子(しらす)」という説もあります。またちりめんじゃこの語源は、イワシの稚魚を平面上に広げて乾燥させる様が、細かなしわを持つ絹織物のちりめんを広げた様子に似ていること、そしてじゃこは雑魚(ざこ) 小さな魚の集まりという意味があるため、それが合わさって「ちりめんじゃこ」というようになったそうです。

栄養価

しらすは骨を含む体全体を丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂取できる食材です。油分が少なくあっさりとした味わいで、癖がなく食べやすいのも、しらすの特徴といえるでしょう。

しらすに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を作る成分なので、骨粗しょう症の予防や子どもの成長に役立ちます。

またカルシウムの吸収を助ける働きを持っているビタミンDも豊富なことから、より一層骨や歯を丈夫にすることが期待できます。

また、不溶性たんぱく質のエラスチンを豊富に含むので、弾力のあるハリのある肌を保つことができそうです。また、ビタミンEの何倍もの抗酸化力を持ち、アンチエイジングにも効果的です。ビタミンB12には、体の疲労や体力の低下を引き起こす貧血を予防する効果があります。

しらすは干されることで水分がなくなっていくので、その分ほとんど栄養は凝縮されていきます。同じ重さの生しらすとちりめんじゃこだと、栄養素の量は2〜3倍ほど違ってくる。特にタンパク質、カルシウム、鉄分、それにマグネシウムや亜鉛などのミネラルは、ちりめんじゃこになることで効率的に摂れるようになります。特にカルシウムの含有量は、100gあたり520mgで、これは牛乳の約4倍のカルシウム含有量に相当します。お酢や梅干しなどと一緒食べることで、さらにカルシウムが体内に吸収されやすくなります。また脳を元気にして健康維持に欠かせない栄養素DHAとともに血液をサラサラにするEPAも多く含まれており、長い間食べ続けられている理由がわかります。

とにかく何の手間もなく、買ってそのままはんにかけて食べられて、おまけにまるごと大量に魚を食べられるのでとても便利な食材といえます。しかも和食だけでなくマ

ヨネーズやドレッシングにも合うので、サラダにトッピングしたり、バターやチーズとも相性が良く、トーストにのせて焼くのもおススメです。魚の臭いが気になる方には、大葉や生姜を添えると臭み消しにもなり、いっそう美味しくいただけます。

ニジヤのしらすとちりめんじゃこ

ニジヤでは、しらす、ちりめんじゃこを日本より仕入れています。本来の味にこだわり、無添加・無着色で作られるしらすとちりめんじゃこは、ほんのり海の香りがするまさにALLNATURALで最高の天然食材です。

しらすは「釜揚げ」とも呼ばれ、旨味を引き出す塩加減と、一気に蒸し上げる温度管理が味の決め手となります。長年培った技術と歴史が美味しさを生み出しています。また、原材料の仕入れにもこだわり、鮮度の良い日本国内一級品のみを厳選しています。ふっくら柔らかい食感で、温かいご飯の上にかけてたり、酢の物やサラダのトッピングにも最適です。ぜひ旬のしらすの美味しさを味わってください。

また、ちりめんじゃこは昔ながらの天日干しで丁寧に作っています。太陽の恵みをいっぱい受けたちりめんじゃこはミネラル、カルシウムが豊富で食べやすく、とてもヘルシーで家族みんなに食べていただきたい栄養満点な食材です。



じゃこ梅ごぼうご飯

材料 (3合分)

米	3合	だし昆布	5cm角1枚
水	3合分	大葉	お好みで適量
ちりめんじゃこ	30g	(調味料)	
梅干し	4個	みりん	大さじ2
ごぼう	50g	酒	大さじ2
油揚げ	1枚	薄口醤油	小さじ2

作り方

- 1 米は洗って1時間浸水させ、ザルにあげて水気を切る。ごぼうは笹がきにして水にさらしてから水気を切る。油揚げは横半分につけてから細切りにする。
- 2 炊飯器に米を入れて3合の目盛まで水を入れ、[調味料]を入れてかき混ぜる。
- 3 米の上に、ごぼう、油揚げ、じゃこ、梅干し、出汁昆布をのせて普通に炊く。
- 4 炊き上がったら梅干しの種を取って梅を潰し、全体をよく混ぜ合わせる。お好みで大葉の千切りをトッピングしたり、おにぎりにしても。



しらすとわかめの酢の物

材料 (2~3人分)

しらす	25g	[合わせ酢]	
ニジヤ肉厚カットわかめ(乾燥)	2g	酢	大さじ2
きゅうり	1/2本	みりん	大さじ1½
生姜	1片	醤油	小さじ1弱
みょうが	1本		
白炒りごま	適宜		

作り方

- 1 乾燥わかめはたっぷりの水に浸けて戻す。きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩(分量外)をふってキッチンペーパーで挟み、15分ほど置いてからキッチンペーパーごと水気を絞る。生姜は千切り、みょうがは薄い輪切りにする。
- 2 ボウルに[合わせ酢]の材料を入れて混ぜ合わせ、水気を絞った戻しわかめ、その他の材料を全て入れて和える。



しらすタコねぎ

材料 (2人分)

しらす	30g
茹でタコ	80g
ねぎ	2本(30g)
ごま油	小さじ2
塩	1~2つまみ

作り方

- 1 タコは食べやすい大きさに、ねぎは小口に切る。
- 2 ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。しらすにもタコにも塩味があるので、塩は味を見ながら適量加える。



じゃこピザトースト

材料 (1人分)

食パン	1枚	玉ねぎ	20g
ケチャップ	大さじ1	マッシュルーム	1個
ドライバジル	適量	ピザ用チーズ	適量
ちりめんじゃこ	大さじ1	ねぎ	適量

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、マッシュルームは石付きを切り落として5mm幅にスライスする。ねぎは小口切りにする。
- 2 食パンにケチャップを塗り、ドライバジルを振りかける。その上に、玉ねぎ、マッシュルーム、ちりめんじゃこ、ピザ用チーズ、ねぎをのせ、オーブントースターでチーズが溶けて軽く焼き色がつく程度に焼く。

野菜のおかず いろいろ。



ふだんよく使う野菜を使って、さっと作れる“野菜のおかず”春バージョンをご紹介します。

冬の寒さが厳しかった分、春の到来に心がウキウキしてきます。

ぽかぽかの陽気に誘われて、お出かけするのも楽しみな季節ですね。春が旬の野菜はやわらかくて甘く、みずみずしいものが多いとされています。春キャベツに玉ねぎ、にんじんなど、厳しい冬の寒さを耐えて育った野菜は、より甘みが増しておいしくなっています。この季節にしか味わえないおいしさを楽しみましょう。

● たっぷり野菜と目玉焼き

アンダルシアの家庭料理フラメンコ・エッグをお好みの野菜でアレンジ!

■材料 (4人分)

玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
トマト	2~3個
グリーンベルペッパー	½個
ソーセージ	4本
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ1+小さじ2
卵	2個 (または人数分)
塩	小さじ½
こしょう	少々

■作り方

1. にんにくはみじん切り、他の野菜は全て1cm角に切る。ソーセージは1.5cmの輪切りにする。じゃがいもはさっと水にさらしてザルに上げ、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
2. フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて中火にかけ、ソーセージを炒めて取り出しておく。
3. 同じフライパンにオリーブオイル小さじ2を入れて弱火でにんにくを炒め、香りが立ってきたら強めの中火にして玉ねぎ、ベルペッパー、じゃがいもの順に加えて炒める。
4. 全体がしんなりしてきたらトマトとソーセージを加えて炒め、もったりしてきたら塩、こしょうで味付けする。
5. 耐熱容器に4.を入れ、卵を入れる部分を少し凹ませて卵を割入れ、卵に軽く塩、こしょうする。260°C(500°F)のオーブンで卵がお好みのかたさになるまで焼く。(写真は5分加熱で取り出して、野菜の熱でとろとろにしたもの)

*お好みでパゲットなどと一緒どうぞ。

*ソーセージをチヨリソーに変えると大人味に。





● セロリとシラント口の刺身カルパッチョ

香味野菜とお好みの刺身でお手軽カルパッチョを!

■材料 (2~3人分)

セロリ…………… ½本 (40g)
シラント口…………… 40g
鯛 (刺身)…………… 100g
ミニトマト…………… 5個

(ソース)

ニジヤボン酢…………… 大さじ3
ごま油…………… 大さじ1
粒マスタード…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々

■作り方

1. セロリは筋を引いて縦半分になり、斜め薄切りにする。シラント口は茎のみじん切り、葉の部分は食べやすい大きさに切る。茎以外を混ぜて皿に敷く。
2. その上に刺身を並べる。刺身の上に輪切りにしたミニトマト、シラント口の茎を散らす。
3. 小鉢に(ソース)の材料を入れて混ぜ、食べる直前にかけていただく。



● 切り干し大根とごぼうのサラダ

サンドイッチにも○! 歯ごたえの楽しいサラダです。

■材料 (2人分)

切り干し大根…………… 20g
ごぼう…………… 40g
きゅうり…………… 1本
ハム…………… 3枚
卵…………… 1個

(調味料)

マヨネーズ…………… 40g
ねり辛子…………… 5g
砂糖…………… 小さじ½
塩、こしょう…………… 少々

■作り方

1. 切り干し大根はサッと洗って、たっぷりの水に20分間浸けて戻す。ごぼうは笹がきにして水に浸けてからザルに上げ、5分ほど茹でて水気を切る。きゅうりとハムは食べやすい大きさの細切りにする。きゅうりは軽く塩(分量外)を振ってキッチンペーパーで挟み、水気を取る。
2. 卵は水から12分茹でてゆで卵にする。白身と黄身に分け、白身は粗みじんに切る。
3. ボウルにゆで卵の黄身以外の材料を全て入れて混ぜ合わせ、器に盛って黄身を手で砕いてトッピングする。



● そら豆のスープ

そら豆を下茹でておくことで、きれいな緑色のまま仕上がります。

■材料 (4人分)

そら豆(房から出して)…… 150g
玉ねぎ…………… ½個 (120g)
セロリ…………… 1本 (50g)
にんじん…………… ½本 (50g)
きのこ(何でも)…………… 30g
ハム…………… 2枚 (50g)
にんにく…………… 1片
チキンブロス…………… 600ml
オリーブオイル…………… 大さじ1
バター…………… 3g
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々

■作り方

1. そら豆は房から出して塩ゆでし、水をかけて冷ましておく。にんにくはみじん切り、にんじんはいちょう切り、セロリは5mm幅に、玉ねぎ、きのこ、ハムは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、セロリ、にんじん、きのこ、ハムを順に入れて炒める。しんなりしてきたらチキンブロスを入れてふたをし、沸騰したら弱火にして15分煮る。
3. その間にそら豆の皮を剥いておく。
4. スープに塩、こしょうをして味をととのえ、そら豆、バターを加えて一煮立ちしたら火を止める。



● ブロッコリーパスタ

パスタと一緒に塩ゆでしたブロッコリーを漬してソースに。

■材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 130g
アンチョビ(フィレ)…… 2枚 (7g)
にんにく…………… 1片
ショートパスタ…………… 160g
オリーブオイル…………… 大さじ1½+大さじ1
湯…………… 3リットル
塩…………… 大さじ2

■作り方

1. ブロッコリーは房に分け、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに、オリーブオイル大さじ1½、にんにく、アンチョビを入れて中火にかけ、アンチョビが散ってにんにくの香りが立ってきたら弱火にしておく。
3. 鍋に湯を沸かして塩(水の量に対して1%)を加え、ショートパスタとブロッコリーを入れる。5分ほど経ってブロッコリーが柔らかくなったら穴開きお玉などでブロッコリーだけをすくってフライパンに移す。パスタは時間通りに茹でる。
4. フライパンの火を中火にしてブロッコリーをへらなどでざっくり潰す。パスタの茹で汁をお玉1杯程度入れて混ぜ合わせる。
5. パスタが茹で上がったらフライパンに移し、オリーブオイル大さじ1を回しかけて強火でブロッコリーソースと混ぜ合わせ火を止める。お好みでパルメザンチーズやチリフレークを添えて。

きな粉日和

香ばしい風味とやさしい甘みが魅力のきな粉は、平安時代の辞書にも記載されているほど古くから食されていたようです。

語源は見た目どおり、「黄色なる粉」で、黄な粉とも書きます。きな粉といえばつきたてのお餅に砂糖入りのきな粉をまぶしたおいしい安倍川餅を想像しませんか？江戸時代に広まり、徳川家康が命名したと伝えられているものですが、その時代から脈々と食べ続けられていると思うと感慨深くなってしまうですね。

きな粉は大豆を原料としているので、もちろん大豆の栄養素がたっぷり含まれています。粉にすることで、様々なレシピに活用でき、気軽に摂り入れることが可能です。女性の美や健康に効果が大きいので、



ニジヤ 有機きな粉

はもちろんのこと、老若男女すべての方におススメしたい食材です。

さて、長らくご愛顧いただいたおりますニジヤぶらんの「有機きな粉」がこの度リニューアルされて販売中。

中身は変わらず安心安全の有機大豆を使用しており、じっくりと焙煎、製粉を行っています。美味しい大豆から出来るきな粉はそのままでもやっぱり美味しい！香ばしい風味とその中に広がるやさしい甘味、そして有機であることの安心感が特徴です。またデザインも一新された新パッケージと、内容量も100gになってますます使いやすくなりました。今日はなんだかきな粉日和。和菓子をはじめ、ぜひいろいろなレシピをお楽しみください。

かぼちゃのきな粉サラダ きな粉のドレッシングでコクと風味をプラス!

●材料：3人分

かぼちゃ	----- 1/8個 (200g)	〈ドレッシング〉	
黒豆の甘煮 (缶詰使用)	---- 大さじ3	きな粉	----- 大さじ1
キュウリ	----- 1/2本	塩麴	----- 小さじ1 1/2
玉ねぎ	----- 1/4本	豆乳 (成分無調整)	---- 小さじ2
塩	----- 少々	オリーブ油	----- 小さじ2

●作り方

- ① かぼちゃは種とワタを除き、食べやすい大きさに切る。耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで2～5分、竹串がすっと刺さるまで加熱する。
- ② キュウリと玉ねぎは薄切りにし、塩を振ってかるく揉む。
- ③ 〈ドレッシング〉の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルにかぼちゃ (お好みで潰す)、黒豆、水気をしぼった②を合わせる。③のドレッシングを加えて和えて器に盛る。



松竹梅白壁蔵
SHOCHIKUBAI SHIRAKABEGURA

零 MIO

SPARKLING SAKE

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



ALC.
5%

300 ML , 750 ML

HTC MUTUAL TRADING

SHOCHIKUBAI SHIRAKABEGURA

www.takasake.com

TAKARA SAKE USA INC. Berkeley, California Enjoy responsibly

© 2024 by TAKARA SAKE USA INC.



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *



素敵なプチコラボレーション

皆さんこんにちは。お元気でお過ごしですか？ パリは今、この夏のオリンピックに向かつて大工事のさなかにいるようです。物価が上がり続けているので、レストランへ行くよりお家でお料理することが多くなった、という人も実はたくさん！ 家庭内グルメ度がアップしそうです。

さて、読者の皆さんの中には、ママやパパである方も多いかと思いますが、今度の休日に子供たちと何をしようかしら、と悩むことはありませんか？ そんな時は一緒にお菓子作りをするのがお勧め。子供たちにとってお菓子作りは、遊びの延長。卵を割ったり、様々な材料を混ぜたり、オーブンの中で少しづつ膨らんでいくのを眺めたり。それはなかなかエキサイティングで楽しい時間です。

もちろん子供とでなくとも、友達とでも恋人とでもファミリーとでも、一緒にキッチンに立って料理をするというのは素敵なプチコラボレーション。いつも

と違う話題に話も飛んで、仲間もぐつと深まります。

「そんな風に、すでに誰かと一緒に時々お料理をしますよ！」という方もいるかと思いますが、そんな方にも、そして「なるほど、今度の週末は誰かとキッチンタイムを過ごしてみよう！」という方にも、一推しのメニューがこのガトー・オウ・ヤウート（ヨーグルトケーキ）。お家にある材料でできて、失敗知らず。前者の方たちならお料理の前後でも同時に作ることも可能な簡単レシピです。

実は多くのフランスの子供たちが、生まれて初めて作るのがこのお菓子。美味でクセのない親しみある味というだけでなく、計量カップや計量器いらずで洗い物が少なくて済むのも大きなメリット。以前にご紹介したガトー・オウ・シヨコラに並んで、ガトー・オウ・ヤウートはフランスのファミリアルな国民的手作りケーキなのです。

話は変わりますが、皆さんはなぜ今アメリカにいるのでしょうか？ お仕事で、アメリカ人と結婚して、留学で、それとも？ 理由はどうであれ

今のアメリカ生活が好きな方と、日本の方が良いけれどしかたなくいるという方に分かれるのではないかしら。

フランスでも同じ。フランス在住の日本人にも、フランス好きでフランスの生活にすっかり馴染み、現地の友人たちとの友好を深めている人たちがいる傍ら、なんとなくかしようがなくフランスにいて、同じ思いの日本人たちとコクーンを作って交流を深めている人たちもいます。そして同じフランスに住む日本人でありながら、双方が日本やフランスへの異なった視点や海外での生活哲学を持つに至っています。しかし共通

するのは、日本での幼い頃の思い出を大切にしていること。

この日本にはないヨーグルトケーキを、私がパリ生まれの子供たちと初めて作った時、幼い頃に料理上手な母の隣でお豆腐の上にのせる鰹節を削ったり、胡麻和えの胡麻をすったり、天ぷらの海老の殻を剥いたりしたことを懐かしく思い出しました。そしてキッチンでお台所には、文化がある、と当たり前前のをしみじみ思ったものです。アメリカ、フランス、日本の文化の違いも、キッチンから鮮明に見えてきそうです。





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/

フランスのちびっことちのお得意ケーキ *ガトー・オウ・ヤウト* Gâteau au Yaout

● 作り方 ●

1. ボウルにヨーグルト1個分(150g)をうつす。
2. (1)のヨーグルトのカップを洗って水分を拭き取る。このカップが材料計量用のカップとなる。
3. (1)に砂糖を入れて混ぜ、さらに卵と植物油をしっかりと混ぜる。
4. 小麦粉とベーキングパウダーを(3)に加え、お好みでレモン汁を数滴とレモンの皮のすりおろしを加え、生地が均等になるようよく混ぜる。
5. オープンを180°C(360°F)に温めながら、ケーキ型にバターを塗り、オープンで45分ほど焼く。
6. ケーキが中まできちんと焼けているか、ナイフや箸などでケーキを中まで刺し、生の生地がついていないようなら出来上がり。
7. 網の上などで少しの間冷ます。そのままでもジャムや生クリーム、はちみつなどを添えて味わっても、デリシャス!

■ 材料: 7インチのケーキ型1台分

- 150gカップのヨーグルト・・・1個
(計量器は使わず、代わりにこのヨーグルトのカップを使います。)
- 砂糖・・・・・・・・・・1カップ半
卵・・・・・・・・・・3つ
植物油・・・・・・・・・・半カップ
小麦粉・・・・・・・・・・3カップ
バター・・・・・・・・型に塗るための分
ベーキングパウダー・・・小さじ1
お好みでレモン



150gのヨーグルト

*フランスのヨーグルトカップは普通125gですが、今回はアメリカで手に入りやすい150gカップ(写真参照)で作れるよう、小麦粉や砂糖など分量をそれに合わせています。そのためちよっぴりフランスより大きめなケーキが出来上がりますが、フランスのままの美味しさです。



手軽に中華

ニジャ 中華だし



中華だしは、いわゆる日本のだしに中国版といえます。和風だしは昆布とかつお節で作られますが、中華だしは、乾燥野菜とスパイスなどを組み合わせで作られ、粉末状になっています。炒め物やスープ、煮物など、あらゆる料理の調味料として気軽に使用でき、簡単に中華風の料理にすることが可能です。このように中華だしは、どんな中華料理にも使える万能調味料で、おいしいコクと深みを加えます。

ニジャの中華だしは、畜肉由来の素材を使うことなく、貝や野菜、スパイスなどをうまく組み合わせるうまみを引き出しているのが特徴です。アミノ酸などの化学調味料は使用せず、自然な風味を活かしています。保存料・着色料も不使用なので、安心してご利用いただけます。上品な口当たりで、中華料理以外のジャンルでも重宝します。煮込み料理や炒め物、即席スープの素としても使いやすく、和風だしとはまた違った中華風の味わいが手軽に楽しめます。

自家製たけのこメンマ おつまみにも、ラーメンのトッピングにも!



●材料：2人分

- たけのこ（水煮）..... 150g
- ごま油 大さじ1
- (A) 水 150ml
- ニジャ中華だし 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ2
- ラー油 小さじ1

●作り方

- 1 たけのこは食べやすい長さで5mm幅ほどのスライスにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて、強火でたけのこを炒める。（柔らかくて炒めにくい場合は裏表を焼く感じで加熱する）
- 3 (A)を加えて煮る。水気がなくなったら、みりんとラー油を加えてさっと炒め、照りを出す。

健康的HAPPY LIFE

春はビタミンで元気に!

毎回量りを使うのが大変だという場合は、手のひらを使ってみてください。生野菜は両手いっぱいに乗せた量、加熱してカサが減った野菜はその半分の量がおよそ120gに相当します。

皆さんは毎食野菜を摂取していますか？

夕食に野菜をたくさん食べれば、朝と昼はあまりとらなくても大丈夫、と考えている方もいるかもしれませんが、野菜に含まれるビタミンを効率よくとるためには、毎食適量の野菜を食べることがとても重要です。

野菜に含まれるビタミンには水溶性と脂溶性のものがあります。

脂溶性のビタミンは摂取後も体内に滞りますが、水溶性のビタミンはその名の通り水に溶けるため、時間とともに体から排出されてしまいます。抗酸化作用を持ち、美肌に欠かせないと言われるビタミンCは水溶性ビタミンなので、一食にまとめてたくさん摂取する場合と、毎食こまめに摂取する場合を比較すると、毎食こまめに摂取した方が効果が上がります。

忙しい時間帯の食事でも、効率よくビタミンを摂取する方法を一緒に考えていきましょう。

栄養価の高い野菜

野菜摂取の目標量は350gですが、そのうち半分は緑黄色野菜から摂取することが勧められています。

す。緑黄色野菜とは、可食部100g当たりに含まれるβ-カロテンが600μg以上のものを指します。

実は、トマトは緑黄色野菜の基準値であるβ-カロテン量をやや満たしていません。ただし、一般的によく食べられている野菜であるため、特に緑黄色野菜に分類されています。青ピーマンも同様の理由で緑黄色野菜に分類されています。

食べやすい野菜は人それぞれですので、色の濃いものを選びながら野菜を毎食積極的に食べていただくとういでしょう。

活性酸素と抗酸化ビタミン

活性酸素という言葉聞いたことがあるでしょうか。活性酸素は酸素が外部からの刺激を受けて、反応性の高いものになった状態のことを指します。活性酸素が体内で過剰に生成されると、細胞を傷つけ、がんや生活習慣病などさまざまな病気を引き起こします。

この活性酸素に対抗するのが、抗酸化ビタミンと呼ばれるものです。代表的な抗酸化ビタミンは、ビタミンA、C、Eです。β-カロテンは緑黄色野菜に含まれる色素であり、ビタミンAに変化する事ができるため、β-カロテンを摂取することで抗酸化作用を得ることができます。

また、緑黄色野菜にはβ-カロ

テンだけでなく、他のビタミンやミネラルも多く含まれているため、できるだけ意識して摂取するとういでしょう。

効率よくビタミンをとる方法

緑黄色野菜に分類されるほうれん草やブロッコリーは、ビタミンCも多く含まれています。ただしこれらの野菜は「ゆでる」という調理工程により、ビタミンCが水に溶け出してしまうため、含まれているビタミンCは茹でることで50%以上も減少します。今回紹介しているレシピでは、ブロッコリーをゆでるのではなく、蒸し焼きにしています。ゆでる工程と比較して水溶性ビタミンの損失が少ないため、効率よくビタミンCを摂取することができます。また、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは脂溶性であり、脂質と一緒に摂取することで吸収しやすくなります。蒸し焼きにする際に少量の油

を加えているので、この調理法は脂溶性ビタミンも効率よく吸収できるようになっています。

春は気候が良く、さまざまな旬の野菜が登場します。色とりどりの野菜とともに、身体の調子を整えるビタミンを効率よく、しっかりと摂取していきましょう!

参考文献
生活衛生 Vol.42「無水調理によるブロッコリーのミネラル・ビタミンの変動」
「e-ヘルスネット」野菜「食へていきます」
「e-ヘルスネット」厚生労働省 (nihw.go.jp)
農林水産省「緑黄色野菜の定義はこうなっているのですか。」
農林水産省 (maff.go.jp)



Zono
管理栄養士

家族の病気を機に食事の大切さを実感し、栄養士の道を志すようになる。病院栄養士として働いた後、出産後はフリーの管理栄養士として学校の講師、特定保健指導、料理教室講師など幅広い仕事に携わる。渡米後はレシピ作成の経験を活かし、英語での動画作成にチャレンジ中。現在は低カロリーなレシピのほかに、自身の経験をもとにしたダイエット法なども紹介している。海外生活を送る皆様へ、健康管理に役立つ情報を提供していきたいと思ひます。

Instagram:
<https://www.instagram.com/zonoml3gk>

You Tube:
<https://www.youtube.com/@Zono-ml3gk>

▲今回紹介いただいたレシピも動画で見ることができます。



春はビタミンで元気に!

おすすめレシピ



カラフル野菜のちゃんちゃん焼き

材料 (2人分)

- キャベツ ½玉 (180g)
- いんげん 8本
- ミニパプリカ 4個
- エリンギ (小) 4本
(大きいサイズなら1本)
- 鮭 2切れ
- 油 小さじ1

【合わせ調味料】

- 味噌 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうが 1片
- バター 大さじ1

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。いんげんは根元を切り落とし、半分に切る。パプリカは一口大に切る。エリンギは食べやすいサイズに薄切りにする。【合わせ調味料】を混ぜておく。
- 2 フライパンに油をしき、鮭を焼く。焼き目がついたらいったん取り出しておく。
- 3 同じフライパンにキャベツ、いんげん、パプリカ、エリンギを入れる。野菜の上に取り出しておいた2の鮭を乗せ、合わせ調味料をまわしかける。蓋をして鮭に火が通るまで7~8分弱火で蒸し焼きにする。
- 4 蓋を開けてバターを加える。火を止めて、食べやすい大きさに鮭をほぐす。器に盛り付ければ完成。

ブロッコリーとカリカリじゃこの海苔和え

材料 (2人分)

- ブロッコリー ½個
- 水 大さじ1
- 塩 ふたつまみ
- 油 小さじ½
- しらす 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- 海苔 ½枚

作り方

- 1 アルミホイルの上にしらすをのせ、ごま油をかけてトースターでカリっとするまで焼く。
- 2 ブロッコリーは小房に分ける。鍋にブロッコリーと水、塩、油を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したら弱めの中火に火を落とし、2分間蒸し焼きにする。火を止めて蓋をしたまま2分間待つ。
- 3 ボウルに2のブロッコリーを入れ、冷ましておく。1のしらすとちぎった海苔を入れて混ぜれば完成。



材料 (2人分)

スパゲッティ (乾燥)	120g
たけのこ	小さめ½個 (80g)
鶏肉 (胸肉、もも肉どちらでも)	120g
しめじ	½個
ほうれん草 (サラダ用)	2つかみ
んにく	2片
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
バター	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- 1 たっぷりのお湯に塩 (分量外:お湯の1%) を入れ、スパゲッティを袋に表示されている時間より1分短めに茹でる。
- 2 にんにくはみじん切りにする。たけのこは薄くスライスする。鶏肉は一口大に薄切りする。しめじはほぐしておく。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで熱する。鶏肉とたけのこを入れ、鶏肉に火が通るまで炒める。しめじを入れ、パスタのゆで汁大さじ2を加える。
- 4 3に1の茹でたスパゲッティとしょうゆ、みりんを入れて混ぜる。ほうれん草を加え、軽く火が通ったらバターと塩、こしょうを加えて味を調える。器に盛り付ければ完成。



鶏肉とたけのこの和風パスタ



かぼちゃ団子の黒蜜がけ

材料 (2人分)

白玉粉	50g
かぼちゃ	60g
水	大さじ3
きな粉	適量
☆黒蜜	
黒砂糖	30g
水	大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、小さめにカットする。耐熱容器にかぼちゃと水大さじ1を入れ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。柔らかくなったらフォークの背でつぶし、冷ましておく。
- 2 ボウルに白玉粉と水大さじ3を入れ、粉っぽさがなくなるまでこねる。1のかぼちゃを加えて耳たぶの固さになるまでこねる。固い場合は水を少しずつ足していく。(小さじ1〜2が目安)
- 3 沸騰したお湯に2の団子を丸めて入れる。2分ほど茹でて浮いてきたら網ですくいあげ、氷水に移して冷ましておく。
- 4 小鍋に黒砂糖と水を入れる。黒砂糖がしっかり溶けたら網でこし、冷ましておく。
- 5 3の団子にきなこをかける。上から4の黒蜜をかければ完成。

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。



わが家で長年作り続けている定番おやつ。オレンジの果汁と皮のすりおろしを加えて、爽やかな香りと飽きない甘さに。オレンジの風味がたっぷり詰まったカステラです。

ざらめの食感がアクセントに。市販のカステラより甘味を抑えたヘルシー仕立てで、材料を混ぜ合わせたら型に入れて焼くだけ。型を使わずに、お菓子の箱や空き缶などを代用して作ります。そのまま蓋をして、気楽な手みやげにも。



sunkissed cake カステラ



◆ 材料 (23cm×23cm×7cm 角型 1台分)

- NIJIYA薄力粉 240g (ふるっておく)
- 卵 8個
- グラニュー糖 200g
- はちみつ 大さじ 4
- オレンジ(もしくは甘夏)果汁 大さじ 6
- オレンジ(もしくは甘夏)皮(すりおろし) 約20g
- 植物油 大さじ 2
- ざらめ 大さじ 6

〈仕上げのシロップ〉

- オレンジ果汁 大さじ 3
- はちみつ 大さじ 2g

◆ 準備

- 空き缶の内側に、ベーキングシートを敷き、ざらめを入れておく。
- オープンを350°F(180°C)に予熱しておく。



- すべての材料を計量する。
- 小麦粉をふるう。
- 卵は卵黄と卵白に分け、それぞれボウルに入れる。
- オレンジの皮をすりおろす。

◆ 作り方

1. 大ボウルに卵黄と半量のグラニュー糖を加え、泡立て器でもったりするまでよく混ぜる。オレンジジュース、はちみつ、オレンジの皮のすりおろし、油を加え順番にしっかり混ぜ合わせる。
2. 別のボウルに、卵白と残り半量のグラニュー糖を3回に分けて加えながら、ハンドミキサーで角がしっかり立つまで泡立ててメレンゲを作る。
3. 1.に2.のメレンゲの半分を加え、ゴムベラで滑らかな生地になるまでよく混ぜ合わせる。
4. 3.に薄力粉をさらにふるい入れ、粉っぽさが消えるまでさっくりと混ぜる。



5. 4.の生地をしっかりと混ぜ終わってから、残りのメレンゲを加えメレンゲの泡が消えないよう手早く混ぜる。



6. 準備しておいた型に生地を高い位置から流し入れて、350°F(180°C)で45分で焼く。



※45分焼いてから、中央に竹串を刺して生地が竹串についてこないことを確認する。生地が生焼けの時はさらに5分焼き、その都度、竹串をさして確認をする。

7. 焼き上がったら型に入れたままクーラックの上で十分冷めます。



【仕上げのシロップ】

風味と艶、乾燥防止の目的で、オレンジ果汁にはちみつを溶した液を別途作り、生地が熱いうちに刷毛でケーキの表面に塗る。



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、パンとお菓子に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・東京「合羽橋の馬嶋屋菓子道具店」でワークショップを開催しています。

©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Cake: Orange Sponge Cake



SUPER
"DRY"
Asahi
辛口



CELEBRATE SPRING

WITH A CRISP, REFRESHING ASAHI SUPER DRY.

aboutalcohol.com



PLEASE DRINK RESPONSIBLY.

Imported By Asahi Beer
U.S.A., Inc. Torrance CA



自然と共に生きる ⑱

～ 家族の集まり ～



「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。

もとは福島県の山奥で生まれ育ったが、現在両親が暮らす家は京都の田舎だ。ポツポツと建つ家々と田んぼと畑が、お年寄りも外仕事に忙しくして、通る車がとても少ない道でもきちんと手を挙げて渡っている子供達の姿が、なんとものどかな良いところだ。

この冬は、家族4人で京都に帰省した。両親と私たちきょうだい5人それぞれの家族、総勢19名が集まった。全員集合は久しぶりで、なんとも賑やかで楽しいひと時だった。まだ幼子が多いため、出かけるのも食事をするのもひと仕事。それでも年末には、薪の炎でお米を蒸して臼と杵で搗いたお餅を丸め、年越し蕎麦はじいじが作る。年始のおせち料理は、姉妹でなんとなくそれっぽいものを揃えて並べてみる。準備やかたづけの大変さを思つと、そこまでやらなくて……という考えが全く頭をよぎらないといえは嘘になる。それでもやっぱり子どもに見せたい景色は、昔ながらの地域の寄り合いみたいな、こんな風景なんだと勝手に思つた。

子どもの頃の自分が過ごした時間の懐かしさから、大変さを承知の上でもやりたくなる。やりたいのだから仕方がない。ゆっくり座って寛ぐ家族団欒な

なんていうのとは程遠いが、大人たちが揃って、我が子や甥っ子姪っ子を見て愛おしいと思つ、愉快な時間はあつたという間に過ぎた。

お節を詰めようと思ひながら、飾りになる笹が欲しくて考える。この近くで今の時期緑が綺麗な笹の葉はどこに生えているのか、と。山育ちの私は、子供の頃からずっと植物が大好きだった。小さい時からブーケやリース、美しい植物を集めては、ひとり喜び癒されていた。そして、それを喜んでくれる人にプレゼントするのが大好きだった。花屋に限らず、お店というものが存在しない限界集落と呼ばれてしまうような場所だったため、お花や飾りものは、基本的に買うものではなく採るものだった。そのくせか、今でも、買うよりも採る発想が先にくる。

実際どうだったかは知り得ないが、小さな私は、山や森の中のどこにいつ何が芽を出すのか、どんな花が咲いているのかを誰よりも知っていると信じていた。こんな感じの春の匂いが続けば、そろそろあそこであれが蕾を開くだろうと思つて見に行く。するとピッタリその花に会えたりするのだ。そう、自然がいかに正確に環境に反応

して生きているかを感じて知っていた。

そんな訳で、今回も綺麗な緑色の笹の葉を無事に思い当てる。自分の中に小さな自分の存在を認めて、ちょっと嬉しくなりながらお重に詰めた。そしてふと思ひ出したのが、フィンランドで出会ったレジェンド、カリ・ヴィルタネンの言葉だ。

洗練されたデザインの家具もそれが作られている工場もサステイナブルなフィンランドを代表する素晴らしいブランド、ニカリの創設者だ。14歳から家具を造りはじめ、会社をリタイアした今でも毎日なにかを造る暮らしを送っている。ご自身の人生は樹と森と共にあると言い、今でも毎日、湖で泳いだり森を歩くことが彼にとつては、寝て起きることと同じようなことだと言つた。

そんな彼がいつか会話のなかで言っていたのは、「自然ほど完璧に計算され尽くされている存在は他にない」と。きつと、カリが放つたこの言葉の意味が、私が理解するそれかどつかは未確認だが、「Nothing is more perfect than the way the nature carries itself」といつつなことでないかと思う。フィンランド語でどういった言葉になるのか、次回お会いした時にもう一度訪ねてみようと思つた。



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



MISO LABORATORY

味噌を毎日
おいしくいただくための
味噌研究室

②

— 後藤 麻美 —

第2回のテーマ

味噌の賞味期限と保存方法について

味噌は保存食であり、冷蔵庫に常備している人も多いでしょう。でも、気がついていたら、賞味期限切れになっていることも少なくないはずです。では、味噌は開封後、冷蔵庫でどのくらいもつのでしょうか？

皆さんは味噌の賞味期限について知っていますか？

普段、味噌をどのようにして保存していますか？

今回は、味噌はいつまで食べられるのか？をテーマに、味噌の賞味期限、傷んだ味噌を見極める方法、そしておすすめの前保存の仕方についてご紹介します。

味噌は開封後 冷蔵庫でどのくらい もつのか？

一般的に味噌の賞味期限は6ヶ月〜12ヶ月であると言われています。ただ、味噌には、豆味噌、米味噌、麦味噌などといった様々な種類があり、それぞれの賞味期限が異なりますので、購入時には忘れずに賞味期限をチェックするようにならしてください。また、開封前であれば、冷蔵庫の外でも、直射日光を避けて湿度が低く、温度変化が少ない冷暗所で、常温で保存することが可能です。

しかし、開封後の味噌は、常温で保存すると風味が変化したり、場合によってはカビが生えてしまう可能性もあります。そのため、

開封後は冷蔵保存する必要があります。保存する際は、空気に触れないようにしっかりと密封し、冷蔵庫で保存します。開封後は、できるだけ早く消費するようにしましょう。

傷んだ味噌を見極める ための方法は？

開封後、時間が経ったり、賞味期限が切れた味噌は色や香り、風味が変化してしまいます。これは味噌が傷んでいる状態です。味噌が傷む理由には、味噌の成分である発酵菌や酵素の働きが影響しているようです。

傷んだ味噌を見極めるポイント
は、まず見た目です。
味噌の表面に黒っぽい液が出て



後藤 麻美

味噌エキスパート(日本安全食料料理協会(JSFCA))

日本味噌について、日本料理における味噌の役割や選び方、様々な味噌の色や味、家庭味噌の作り方などの知識を元に様々なアレンジ味噌レシピを考案中。
また、各地方に伝承されている伝統味噌についてその魅力をグローバルに発信するために、地方味噌の味や特徴、歴史、郷土味噌料理などについての研究も行っている。

きたら、カビが発生している可能性があります。また、味噌は傷むと、シンナーやアルコールのような鼻の奥にツーンとくる匂いや納豆のような異臭を発する場合があります。また、その風味も変わって、酸味や渋みが強くなります。

購入した時と比べて大きく味が変わっていたら、食べるのをやめておいた方が無難でしょう。

特に、近年日本のスーパーでよく売られている出汁入りや減塩味噌などの加工味噌食品は、傷みやすいので注意が必要です。

味噌の保存方法について

それでは、開封後の味噌はどのようにして保存すればいいのでしょうか？ 開封後の味噌は、空気に

に触れると酸化するため褐色に変化したり、香りや風味が低下します。そのため、開封後の味噌を冷蔵庫で保存する場合は、保存容器の蓋をしっかりと閉めたり、ラップで塞いだりして、味噌が空気に触れないようにして保存しましょう。

保存容器の蓋をする前に、味噌の表面の凸凹を平らにし、表面にラップをぴったりと密着させてから保管するといいでしょ。

また、袋入りの味噌をそのまま冷蔵庫で保存する場合は、冷蔵庫に入れる前に、数回軽く袋ごと台に叩き落とします。そうすることで味噌の隙間にある空気が抜けて、味噌と袋の口の間の空間がなくなり、密閉した状態になります。さらに、輪ゴムなどで袋の切



四季の MISO SOUP Menu

味噌汁の香りが食卓に漂うと
なんだかホッとする和食の定番
味噌汁。家庭の定番味噌汁に加え、
味噌の持つ無限大の可能性を
追求するために、新しい形の味噌
汁メニューをご提案！

なめことキムチの 味噌汁



発酵パワーで作る
こくまキムチのお味噌汁！

■材料 (2~3人分)

木綿豆腐 …………… ½丁
なめこ …………… 1パック
キムチ …………… 30g
しらたき …… ½パック (50g程度)
和風だしの素 …………… 小さじ3
味噌 …………… 大さじ2
水 …………… 600ml
青ネギ …………… 適量 (お好みで)

■作り方

1. キムチと豆腐は食べやすい大きさ、ネギはみじん切りにする。しらたきは水でさっと洗っておく。
2. だし汁を火にかけ、煮立ったらなめことキムチ、しらたき、豆腐を入れ、火を通す。火が通ったら、火を弱めて味噌を溶かし入れる。
3. 器に盛ってネギを散らして完成。

春キャベツと ポーチドエッグの味噌汁



春キャベツの甘みがごはん
にぴったり合う春のお味噌汁！

■材料 (2~3人分)

キャベツ …………… 4枚
卵 …………… 1個
和風だしの素 …………… 小さじ3
味噌 …………… 大さじ2
水 …………… 600ml
酢・大さじ1、塩・小さじ1 (ポーチドエッグ用)

■作り方

1. 鍋に水700ml程度 (分量外) を入れ、酢と塩を加えて加熱。沸騰したら卵を割り入れてポーチドエッグを作る。
2. 別の鍋にだし汁を火にかけ、煮立ったら千切りにしたキャベツを入れて火を通す。
3. 火を弱めて味噌を溶かし入れ、ポーチドエッグを入れた器に注いで完成。

かちみぞれ汁 (餅と大根おろし)



腹持ち満点のお餅に
消化吸収のいい大根おろしを
たっぷり入れたお味噌汁！

■材料 (2~3人分)

大根 …………… ¼本
餅 …………… 4-6個
和風だしの素 …………… 小さじ3
味噌 …………… 大さじ2
水 …………… 600ml
ゆずの皮、かいわれ …… 少々 (お好みで)

■作り方

1. 大根は皮をむき、すりおろしておく。
2. だし汁を火にかけ、煮立ったら餅を入れて火を通す。餅に火が通ったら、火を弱めて味噌を溶かし入れ、大根おろしを加える。
3. 器に盛って、カイワレとゆずの皮を飾って完成。

一口をしっかりと塞いでから保存するよつにしましょう。

**味噌の美味しさを
長持ちさせるための
ポイントとは？**

味噌は、もともと賞味期限が長い保存食のイメージがあります。が、保存状態が悪いと傷んでしま

ったり、風味が変わって美味しく食べられなくなる場合もあります。味噌を長持ちさせるためには、温度変化や保存する環境に気を付け、低温で保存することがポイントです。

冷蔵庫で保存する際は、味噌の表面が空気に触れないようにして、低温で保存することで味噌の

状態が安定し、おいしい状態を長く保つことができます。また、開封前の味噌は常温での保存も可能ですが、しばらく使用しない場合は、特に気温の高い夏の時期は、冷凍庫での保存がおすすめです。常温や冷蔵保存の場合は酵母菌による発酵が進みますが、冷凍庫では酵母菌の活動が抑えられ

るため品質を保つ効果があるからです。

また、味噌には塩分を含めて水分以外の成分が多く含まれているので、家庭用の冷凍庫の温度では凍ったり固まったりすることはありません。冷蔵保存した味噌は、使いたいときにすぐ使えるのもメリットです。

冷凍保存の場合、1~2年程度保存が可能で、風味が落ちているければ、容器に記載されている賞味期限を過ぎていても食べられます。ただし、冷凍の味噌を開封した場合は、冷蔵保存で2~3ヶ月を目安に使い切るようにしましょう。

江戸の御前菓子

①

古今名物御前菓子秘伝抄

『古今名物御前菓子秘伝抄』は日本で

最初の菓子製法書です。江戸時代半ばの享保3年（1718）に、京都の水玉堂梅村市郎兵衛という本屋が出版したもので、菓子の好きな人々が家庭で手作りするときの手引き書として編集したということです。和菓子というものはグローバルにみるとたいへん特異なものです。同時にさわめて味わい深い世界を創出しています。日本に生まれながらそれを知らないのは残念です。ぜひ和菓子のおいしさを味わい、確認していただきたいと思います。同時に何種類かの和菓子を手作りしてください。ようにと願っています。この『古今名物御前菓子秘伝抄』の中にはあなただけが生まれ育った郷土に伝承されてきた菓子などもあるはず。それらを再現してみることは、地域文化の継承にもなるものだと思います。

鈴木晋一（日本食生活史研究家）

古今名物御前菓子秘伝抄 序

宮中に黒戸*と呼ぶ部屋があるのは、いにしへの帝がなぐさみに料理をされた薪の煙ですすけたものだとされる。最明寺入道時頼*が厨の棚を探して、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌まれたというのも、手ずから食べものを調える楽しみを喜ばれたものだ。まして、菓子の風味というものは、紫式部がはかない菓子でさえも書いている通りで、上の方の召したまうものは、下じものいやしい者が書くべきことではない。豆腐をさえ諸葛孔明*の発明と誇り、饅頭は異国の僧に懇望して伝授してもらったものだ。これらのことを見聞きするにつけてもいまお側におられる女性などを相手にして砂糖よ何よと味を吟味してころのまに彩色し、あるいは、おもいおもいの形を作って、花月の賞で宴の客人のもてなしとなさる参考にもと考えて集めた数々の菓子の製法を記し、秘伝抄と名付けた次第。ごらんとおりのものながら版木に彫り、観桜のたのしみに齡を長くされることもあろうかと申し上げる。

京都書林水玉堂 序

古今名物御前菓子秘伝抄 玉子餅 現代語訳

糯米の粉を目の細かい櫛を通し、ゆるい湯でこね、くちなしで玉子のように中を黄色に染め、5、6分（1.5～1.6cm）ほどの厚さの小口切りにして茹で、浮き上がって来た時にすくい上げる。

わけのわからぬ文章だが、「料理塩梅集」がこの玉子餅なるものの実態を教えてくれる。すなわち、粉をこねて2つに分け、一方を黄色に染め、それを白のままのもので包み、ゆで玉子の切り口ほどの太さで20cmほどの長さにする。それを茹でて2cm程に切り、砂糖や栗の粉などをかけて食べる、というのである。

*：黒戸は黒戸の御所ともい、宮中清涼殿の北にあった細長い部屋。光孝天皇（在位884-887）は55歳で即位されたのち、若い頃の生活を思い出されて、しばしばこの部屋で自ら食べ物を作られ、そのため薪の煙で部屋がすすけたので黒戸の名がついたと、「徒然草」に見えている。

*：最明寺入道時頼は謡曲「鉢の木」で知られる鎌倉幕府の執権北条時頼（1227-1263）。ある夜、一族の大仏宣時を招き、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌み交わした話がこれた「徒然草」に書かれている。

*：諸葛孔明が豆腐を考案したとされているのは、この序文の筆者の思い違いで豆腐は淮南王劉安がはじめたとされてきた。饅頭うんぬんは何よったのかわからない。なお、この序文末尾の原文は「品々の数をするし、秘伝抄といふ名を、ありのままながら、桜にいのちなかふ刷する事しかり」という難解なものである。

〔出典〕

原本現代語訳『古今名物御前菓子秘伝抄』 古今名物御前菓子秘伝抄 序

原本現代語訳 鈴木晋一（日本食生活史研究家）



■ 玉子餅 見た目は楽しく、味は素朴な餅の美味しさです

【材料（10個分）】

- 餅粉… 150g（75gずつ2等分しておく）
- クちなシの実… 1個 ●熱湯… 約70ml ●水… 約60ml+70ml

【作り方】

1. クちなシの実の小口切りにし、熱湯につけ色をだし、茶こしでこして、冷ます。
2. 半分の餅粉に1の着色した水約60mlを入れ、耳たぶぐらいの固さになるまで捏ねる。
※最初は水を少なめに入れ、様子を見ながら少しずつ足していく。あつという間に水を含み粉がゆるくなるので、少しずつ。
3. 残りの餅粉に水約70mlを入れ、耳たぶぐらいの固さに捏ねる。
4. 濡れ布巾の上で黄色い餅を直径2～3cmの棒状にする。
5. 同じく濡れ布巾の上で白い餅粉を黄色い餅粉をくるめるように幅を合わせてのす。
6. 黄色い餅を芯にして巻き、厚さ2cmぐらいの小口切りにして茹でる。
7. 浮き上がってから、2分ほど茹でてすくいあげ、水で冷ます。



Akimi Furutani

江戸の御前菓子を味わいながら、当時の暮らしを想像して江戸の文化にも興味を持つきっかけにして貰えたら嬉しく思います。手に入る材料で出来る限り再現したいと思っています。

モンテール⁺

モンテールは おいしい、やさしい、たのしい



■ ロールケーキ
北海道ソフトのロール
苺のロール
牛乳と卵の手巻きロール 生チョコ
牛乳と卵の手巻きロール ミルク



■ ワッフル
北海道ソフトのワッフル
牛乳と卵のデザートワッフル
苺のワッフル
ベルギーチョコのワッフル



おいしいスイーツがあると
こころが豊かになる。毎日がたのしくなる。
モンテールは「おやつ時間のワクワク」を
届けるために、素材本来の味を活かした
スイーツをつくりつづけています。
「おいしい」「やさしい」
そして「たのしい」のこだわりが
ひとりひとりの幸せなひととき
につながっていきますように。



Wismettac

Wismettac Asian Foods, Inc.

のっけ MESHI

手軽に素早く簡単に！



どんぶりものは一品でご飯もおかずも食べられて、満足度も高く、いつでもどこでもだれでも急いでもサッと食べられます。ご飯や麺にのせれば完成という簡単なメニューだからこそ、家庭ごとに特徴や個性があって、面白いですね。忙しい現代に生きる私たちにとって、疲れていて何もしたくない日の食卓にサッと作れるワンボウルメニューはまさに救世主。ひと手間でも簡単、しかも洗い物も少なくすんでいいことづくし。おかずをご飯や麺の上のにのせるだけでできるお手軽のっけ MESHI を楽しみましょう！

旨味加わったサラダチキンと
パンチの効いたきゅうりがポイントです。

▼ 材料 (1人分)

ニジヤ サラダチキン ½袋
塩昆布 8g (ひとつまみ)
レモン汁 大さじ½
ごま油 小さじ1
きゅうり ½本
生姜 (チューブでもOK) 適量
塩 小さじ1
酒 少々
あったかごはん 1人分
ブラックペッパー お好みで適量

▼ 作り方

1. 耐熱皿にサラダチキンをのせて、酒をまぶしラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱後、2分程蒸らして手でさく。ボウルに入れて、塩昆布、レモン汁、ごま油を混ぜる。
2. きゅうりは縦半分は薄切りにし、生姜のすりおろしと塩を入れて混ぜ、水気を切る。
3. 丼にごはんをよそって、その上に1.と2.をのせて、お好みでブラックペッパーを振る。

サラダチキンの 塩昆布和え のっけ DON



油揚げとプチトマトのしらす和え のっけ DON



Rice

カリッと香ばしく焼いた油揚げの食感と
めんつゆの風味のよさが抜群のご馳走!

▼材料 (1人分)

油揚げ …………… 1枚
ミニトマト …………… 6個
しらす …………… 大さじ2
ごま油 …………… 小さじ1
生姜 …………… 適量
めんつゆ(ストレート) …… 大さじ2
あったかごはん …………… 1人分

▼作り方

1. フライパンに横半分に千切りにした油揚げを入れ、中火でカリカリに焼く。
2. ミニトマトを縦半分に切り、しらすとごま油で和える。
3. あったかごはんの上に1.と2.と生姜のすりおろしをのせて、めんつゆをかける。

レンチンビーフケチャップ のっけ DON



Rice

レンチンビーフは少し蒸らした後に混ぜれば
とろりとからんで濃厚な丼ぶりに!

▼材料 (1人分)

薄切り牛ロース …… 100g
玉ねぎ …………… ¼個
ケチャップ …… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
醤油 …………… 大さじ½
レタス …………… 2枚
あったかごはん …… 1人分
マヨネーズ …………… 適量

▼作り方

1. 耐熱ボウルにケチャップ、酒、醤油と牛肉を入れて揉み込み、7~8mm程度にスライスした玉ねぎをのせラップをかけて電子レンジで3分程加熱し、2分程蒸らして混ぜておく。
2. 丼にごはんをよそって、ごはんの上に食べやすい大きさにちぎったレタスと1.をのせ、上からマヨネーズをかける。

ちくわと玉ねぎのからしまヨ のっけ MEN



Noodle

ピリッと辛いからして
玉ねぎとちくわを味付けしたおかず風麺!

▼材料 (1人分)

ちくわ …………… 2本
玉ねぎ …………… ¼個
<調味料>
マヨネーズ …………… 大さじ2
練りからし …………… 小さじ1
醤油 …………… 小さじ1
うどん …………… 1玉
(ひやむぎ、そうめん等でもOK)
かつおぶし …………… 少々

▼作り方

1. ちくわは1cm程度に食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気を切る。
2. 1.に調味料を絡ませる。
3. 熱湯で茹でたうどんの上に2.をのせて上にかつおぶしをふりかける。

おろししば漬けねぎ のっけ MEN



Noodle

歯ごたえのあるしば漬けを加えることで
麺と相性のいい大根おろしに深い味わい加わります。

▼材料 (1人分)

大根 …………… 5cm分
しば漬け …………… 大さじ3
ねぎ …………… 少々
めんつゆ(ストレート) …… ¼カップ
うどん …………… 1玉
(ひやむぎ、そうめん等でもOK)

▼作り方

1. 大根をすりおろして大根おろしを作り、水気を切っておく。
2. しば漬け、ねぎはみじん切りにする。
3. 熱湯で茹でたうどんの上に1.と2.をのせて、めんつゆをかける。

目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

14

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート！

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

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

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



ふんわり卵のかきたまにゆうめん

〈材料〉2人分

しめじ ----- ½パック (50g程度)
卵 ----- 1個
そうめん ----- 1束
刻みねぎ ----- 少々

【調味料】

水 ----- 3カップ
ニジヤ無添加和風だし ----- 小さじ2
薄口醤油 ----- 大さじ1
みりん ----- 大さじ1
料理酒 ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1

〈作り方〉

1. しめじは石づきを取り、手でほぐす。そうめんは別に茹でておく。
2. 鍋に水を入れて調味料としめじを入れて煮立たせ、そうめんを加えて箸でほぐしながら軽く煮る。
3. 卵を細く円を描きながら流し入れる。卵が浮き上がったら火を止める。
4. 器に汁を流し入れ、お好みで刻んだネギを盛り付けたら完成。

▷作り方のポイント◁

にゆうめん（煮麺）とは、温かいつゆに入った素麺です。優しい出汁の風味とふんわり卵が食欲をそそるスープメニューです。



体の芯からほっこり温まるさつまいも粥

〈材料〉2人分

さつまいも ----- 100g
炊いたお米 ----- 茶碗1杯分程度

【スープ】

水 ----- 300ml
無塩バター ----- 少々
塩 ----- 適量（一つまみ程度）
※お好みでコンソメ ----- 小さじ1

〈作り方〉

1. さつまいもは皮をむいて1cm角に切り5分ほど水にさらしてアクを抜く。
2. 鍋に水、炊いたごはん、水気を切ったさつまいもを入れ、蓋をして中火にかける。沸騰したら蓋を開けて全体をかき混ぜる。
3. 蓋をずらし、弱火で15～20分ほど煮る。鍋底が焦げ付かないように時々かき混ぜる。
4. 好みの柔らかさになったら、塩、無塩バターを加えてかき混ぜて完成。

▷作り方のポイント◁

炊いたご飯で簡単にアレンジして作るお粥でさつまいもの自然な甘みにほっこり♪ お好みでコンソメや出汁の素を小さじ1程度入れれば風味が増して美味しくいただけます。

旨さを極めた、贅沢なお米です。

契約農家産・最高級短粒米



最高級短粒米「玉錦」は、世界有数の米どころカリフォルニア州サクラメントバレーの肥沃な大地で、契約農家との綿密な連携により丹念に作られたお米です。最高級品種「コシヒカリ」と「夢ごち」の絶妙なブレンド・バランスが深いうま味と粘りを豊かに醸し出す、贅沢な逸品です。

The Best of the Best — Tamanishiki super premium short grain rice is grown in California's Sacramento Valley, one of the world's best rice farming areas. The product of extensive collaboration with farmers selected through a stringent qualification process, Tamanishiki is a delicately balanced blend of super premium Koshihikari and Yumegokochi varieties. Their unique qualities combine to offer the ultimate orchestration of deep umami flavor and just the right stickiness.

にじや食堂

22

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……とくつとくつきには、ぜひにじや食堂へ！

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



— 本日の一汁三菜メニュー —

和風中華丼定食

- 和風中華丼
- ブロッコリーとエリンギのバター醤油炒め
- 豚ひき肉じゃが
- なめこどわかめのすまし汁

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

和風中華丼

野菜たっぷり白だし風味の丼モノメニュー!

《材料》(2人分)

豚肉 60g
白菜 1枚
しめじ 50g
チンゲン菜 1株
にんじん ½本
しょうが(チューブでもOK) 1片

《調味料》

水 150ml
ごま油 大さじ1
白だし 大さじ2
酒 大さじ1
塩胡椒 少々
水溶き片栗粉 適量



▲オーガニック
ぶなしめじ

《作り方》

1. 白菜、チンゲン菜、にんじんは食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切りにする。しめじは石づきをとってひとふさごとにちぎっておく。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉としょうがを入れて炒め、香りが立ったらしめじ、白菜、にんじんを加えて炒める。
3. 酒、水、白だしを加え、煮立ったらチンゲン菜、塩胡椒を加え、軽く煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみを付け、器に盛ったごはんにかけて完成。



汁物

なめことわかめのすまし汁

とろっとした食感と優しい風味のお吸い物!

《材料》(2人分)

なめこ 1袋
乾燥わかめ 30g
豆腐 1丁
大根 ¼本

《調味料》

水 600ml
めんつゆ 大さじ2
酒 大さじ2
醤油 大さじ1
無添加和風だし 小さじ3



《作り方》

1. 乾燥わかめは、水で戻しておき、細かく切る。大根は太めの千切りにし、木綿豆腐は、出来るだけ細かくサイの目に切る。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら、和風だし、めんつゆ、酒、醤油を入れる。
3. 沸騰したらなめこ、大根、わかめ、豆腐を加え、沸騰する寸前で火を止めて、完成。

副菜2

豚ひき肉じゃが

簡単ノンオイルでヘルシーな田舎風味の副菜!



《材料》(2人分)

豚ひき肉 100g
じゃがいも 2~3個
玉ねぎ 1個
にんじん ½本

《調味料》

水 100ml
醤油 大さじ4
みりん 大さじ3
砂糖 大さじ4
酒 大さじ1
無添加和風だし 大さじ1

《作り方》

1. じゃがいも、にんじん、玉ねぎは一口大の大きさに切る。
2. 熱したフライパンに豚ひき肉を加えて炒める。(油はひかなくてOK)。
3. 豚肉に火が通り白っぽくなったら玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。
4. 野菜全体に火が通ったら、調味料を加えて弱火で蓋をして煮て完成。

副菜1

ブロッコリーとエリンギの
バター醤油炒め

にんにくのほのかな香りが食欲をそそる副菜!



《材料》(2人分)

エリンギ 2本
ブロッコリー ½個
こんにゃく ½個
にんにく 1片
バター 小さじ1
(マーガリンでもOK)
醤油 小さじ1
塩 少々

《作り方》

1. ブロッコリーは、柔らかくなるまで塩ゆでする。(レンジでチンしてもOK)
2. エリンギは、縦に3-4等分に切り長さ半分に切る。こんにゃくも一口大に薄切りにする。にんにくは包丁の背などで潰す。
3. フライパンにバターとにんにくを入れ、具材と一緒に炒める。
4. 醤油と塩を加えて、さっと絡めて完成。



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、豆腐を使った
メニューをご紹介します。
豆腐は大豆を原料として作
られるため、高タンパクで低
カロリーのヘルシーでリーズ
ナブルな食材です。
そして、豆腐一丁あれば、
少ない素材でも簡単にいろん
な料理を作ることができます。
ごはんと一緒に和風井モ
ノにしたり、ソースやドレッ
シングに和えてサラダ風にし
ても美味しい！何にでも合
うので木綿と絹ごしの使い分
けや、自分なりにアレンジし
てオリジナルの豆腐メニュー
で美味しくいただけます！



カラフル サラダマリネ

調理時間
5分

● 作り方

1. カニカマは手でさいて食べやすいサイズにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、もやしと小松菜をさっと茹でて、水気をしっかりきる。
3. 食べやすい大きさに切った小松菜、もやし、カニカマをマヨネーズとめんつゆで和えて、すりごまを加え、盛り付けたら完成。

■ 材料: 1人分

小松菜・・・ 80g
もやし・・・ 80g
カニカマ・・・ 1～2本
＜調味料＞
マヨネーズ・・・ 大さじ1
めんつゆ・・・ 大さじ1
すりごま・・・ 小さじ1

男飯ポイント

- たっぶりのすりごまを加えてマヨネーズとめんつゆで作る優しい風味。野菜は茹でなくても、電子レンジで加熱するだけでも作れる時短副菜です。

調理時間
20分

豆腐ひき肉の あんかけ丼

● 作り方

1. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で約2分加熱し、粗熱を取って一口大に切る。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚ひき肉とスライスした玉ねぎを入れて色が変わるまで炒める。火が通ったらしめじと豆腐を加える。
3. ＜調味料＞と水を入れて中火でひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れてとろみが出るまで軽く混ぜ合わせる。
4. 丼にごはんを盛り、(3)をかけて完成。

■ 材料: 1人分

木綿豆腐・・・ 1丁
ごま油・・・ 大さじ1
豚ひき肉・・・ 100g
玉ねぎ・・・ 1/2個
しめじ・・・ 50g

＜調味料＞

みりん・・・ 大さじ2
砂糖・・・ 大さじ1
酒・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・ 大さじ1

水・・・ 100ml
水溶き片栗粉・・・ 大さじ1
ごはん・・・ 200g

男飯ポイント

- 味付けもいたってシンプルで、フライパン一つで手軽に簡単に出来ます！
- 豆腐はあんかけにすることで、ごはんとの絡まりがよくなってとても美味しくいただけます。

LEARN MORE



SAPPORO

UNLEASH THE DRAGON

IN COLLABORATION WITH  TOKYO HIRO



育ち盛りのキッズはいつも腹ペコ。そんな時は忙しいお母さんの代わりにお料理を作ります。旬の野菜を使って作るキッズメニューは苦手な野菜も楽しくクッキングして美味しくペロリといただけます。今回は、キャベツを使ったお手軽レシピを腹ペコキッズシェフが作ってくれました。サラダの苦手なキッズもたまごと一緒に美味しく、楽しく食べられますよ。さあ、レッツトライ!!
※小さなお子さんの場合は保護者の監視下のもと、けがや火傷のないようにお気をつけください。

腹ペコキッズのお料理教室

- 3 -

春キャベツのミモザサラダ



材料 (2人分)

キャベツ 3枚(大)
きゅうり 1本
スライス玉ねぎ ½個
ハム 3枚
ゆで卵 1個
ミニトマト 2個
塩 ひとつまみ

【調味料】

マヨネーズ 大さじ2
砂糖 小さじ1
酢 小さじ2
ごま油 大さじ½
塩・こしょう 少々

作り方



① キャベツを冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。塩をふって5分以上おき、しんなりしたら水気をしぼる。



② ハムときゅうりは食べやすい形に短冊切りにする。たまねぎはスライサーで薄切りにスライスする。



③ ゆで卵は、黄身を取り出し、白身の部分を粗みじん切りにする。黄身は、フォークなどでつぶす。



④ ポウルに①と②を入れ、マヨネーズと調味料ドレッシングで和え、混ぜ合わせる。器に盛り、ゆで卵の白身と潰した黄身を上からふりかける。



⑤ 四等分のくし形切りにしたミニトマトを盛り付けて完成。



前野 翔 くん
(まえの しょう)

小学校ではサッカー部に所属し、毎日元気にいっぱいリフティングを練習しています。今回は、熊本のおいしいちゃんが畑で育てたキャベツを使った料理にチャレンジ。熊本のおいしいちゃんが畑で育てているたくさんの野菜の中で一番好きな野菜は、枝豆ときゅうり。毎年夏休みになるとたくさん送ってもらって毎日食べています。



今回のキッズベジタブル —— キャベツ



キャベツは、ビタミンC やビタミン、さらに葉酸やカリウムなどの栄養素を多く含んでいる春野菜の定番です。

特に春の時期に出回るいわゆる「春キャベツ」は、葉が柔らかく、水分が多く、生でも甘みがあるのが特徴です。塩もみや酢の物など、短時間で炒めたり蒸したりする料理に向いています。

使いやすく、さまざまなレシピに活用可能。朝食からディナー、そしてお弁当まで、超万能食材のキャベツ! 腹ペコキッズもキャベツレシピにチャレンジしてみてください。



 **maeda-en**[®]

Yuzu

Made with
Japanese
Yuzu Juice

Japanese-Style Citrus Sherbet

artificial & natural flavoring added, artificially colored

Freshly squeezed and quickly frozen, using yuzu juice, no salt or additives and completely natural.

Subtly sweet and tart but very aromatic as if freshly squeezed.





Michiko Kamogawa

高齢者の健康に必要なのは、タンパク質です。筋肉を維持するにはタンパク質が不可欠なのですが、プロテインを飲むよりは食事から摂ったほうが良いと考えて色々工夫をしています。朝食には必ず完全栄養食品と言われている卵を食べています。
<https://blog.goo.ne.jp/healthylife/e/506510f8acd4dbe796b979c4b9c1fd6b>

● 簡単味噌ミートソース

女性は鉄分が不足しがちなので、鉄分が豊富な牛肉を食べようになりました。我が家の簡単料理の定番になった味噌ミートソースを作り置きしておく、ゆでたまごや野菜サラダのディップとしても重宝します。



〈材料：作りやすい量〉

牛ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
味噌	150g
醤油	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ごま油	大さじ2

〈作り方〉

1. 玉ねぎをみじん切りにカットする。
2. 鍋にごま油大さじ2を入れて加熱する。
3. 玉ねぎを入れて茶色ぼっくなるまでじっくりと炒める。
※茶色になると玉ねぎから旨み分がでます。
4. 牛ひき肉を加えて炒め、肉に火を通す。
5. 味噌と醤油、ケチャップを加えて炒める。
お好みの感じになったら、出来上がり。

※大きめの玉ねぎは300gで、水分がたくさん出るので、ちょっと緩めのミートソースになります。

● このミートソースを使って、簡単麻婆豆腐もおススメ



味噌ミートソースを使った定番！
簡単麻婆豆腐は野菜を添えて朝食にも。

ズッキーニと一緒にとレンジでチン。
冷蔵庫の野菜何でもお試しください！



〈作り方〉

1. お皿に豆腐半丁を置いて、1口大にカット。
2. ミートソースを豆腐の上に置き、電子レンジで2分ほど加熱。
3. ごま油とラー油を少々加えて、出来上がり。

※絹豆腐の柔らかさとミートソースがマッチして美味しいです。
※写真は生のブロッコリーを加えて、電子レンジで2分したもの。
茹でたブロッコリーよりも食感がいいです。

Reikoさんの米粉レシピ



— 和食文化伝承リーダーのReikoさんはKomekoのレシピを開発中。簡単でヘルシー&美味しくおしゃれなレシピをシェアしていただきます。—



白どら焼き (卵・乳・油不使用)



◆ 材料 (1個分)

- プレミアム米粉 大さじ 4
- ベーキングパウダー 小さじ 1
- 豆乳 (成分無調整) 大さじ 4
(もしくは牛乳で代用可)
- グラニュー糖 小さじ 1
- はちみつ 小さじ 1
- メープルシロップ 小さじ 1
- あんこ 40gから 50g (お好みの量)
- はちみつ 少々 (お好みで)

※お使いになる豆乳の大豆固形分の違いによって、焼き上がった生地の高さが違います。お好みの食感を探してください。
*レシピでは、大豆固形分 12%の豆乳を使用。

◆ 準備

- ベーキングシート約 10cmx 10cm に 3枚切っておく。

POINT 裏に円を描いておくと、生地を流し入れる際に目安になり、二枚の大きさが同じサイズになる。



- 焼く10分前に、フライパンを弱火にかけてそのまきキープ。
- あんこを手で丸めてから、上から押しして直径 8cm に伸ばす。
- 米粉とベーキングパウダーをふるう。

◆ 作り方

1. ボウルに豆乳、グラニュー糖、はちみつとメープルシロップを入れて、溶けにくいグラニュー糖とはちみつがよく溶けるまで混ぜる。
2. 1. のボウルに粉類を加える。
3. 先に温めておいたフライパンに、用意しておいたベーキングシート 1枚を敷く。スプーンで生地を裏面に書いた円をなぞって描き、その中に生地を流し入れ、片面約 1分~1分半焼く。

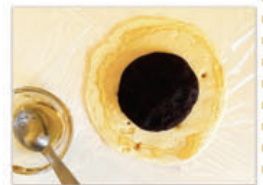


4. 表面にぶつぶつ穴が開いてきたらひっくり返すタイミング。切っておいたもう一枚のベーキングシートを上に乗せてひっくり返し、さらに1分焼く。



5. ラップの上に、きれいに焼けた面を下にして1枚おき、あんこを真ん中にのせる。もう一枚同じように焼く。

6. はちみつを皮の端にスプーンで塗り、その上に一枚の皮をのせる。上下のどら焼きの皮の端を閉じる。



POINT ベーキングシートを使わず焼く時は、油を薄く塗って焼く。(トラの模様はつきません)



【保存方法】

ラップに1つずつ包み、さらにビニール袋に入れて、1か月冷凍保存可能。自然解凍後、電子レンジで温めるとふっくらとしたどら焼きが戻ります。



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。

©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Cake:Shiro-dorayaki

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : GRACEFUL FOOD代表/農林水産省 和食文化伝承リーダー/中小企業庁「中小119」専門家、北米グルテンフリー不耐症グループ (GIG®) 公認 グルテンフリー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、簡単で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/

知れば得するミネラルの話

— セレン —



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う。今回はそのミネラルの中から「セレン」の紹介をいたします。

セレンは原子番号34番の元素で、1817年にスウェーデンの化学者ベルセーリウスとガーンによって発見されました。彼らは硫黄を焙焼する際に生じる沈殿物が、すでに発見されていた元素のテルルではないかと思われていましたが、その後実験を繰り返して精査された結果、この泥には新しい元素が含まれているという結論になりました。硫黄に似て金属の特徴があり、テルルに非常に似た西洋わさびの臭いがしていたので、先に発見されたテルルは、ラテン語の地球に因んで名付けられたので、そのテルルの陰に隠れていた未知の元素を発見したことから、地球の陰に隠れている存在の月を連想してその名にしたいと、ギリシア語の月に因んでselen（セレン）と命名されました。

セレンはセレンウムともいい、生体内ではほとんどがタンパク質と結合した形で約10mg存在しています。セレンを含むタンパク質は、セレノシステイン残基という構造をもつタンパク質の形であり、このタンパク質のことをセレノプロテインと呼び、セレノプロテインは身体にさまざまな働きをもたらします。元々は毒性が強いものと言われておりましたが、その後の研究によって人体に必須のミネラルとなりました。そのセレンの働きですが、抗酸化酵素の1つであるグルタチオンペルオキシダーゼの必須構成成分として、体内の過酸化脂質を分解して老化や病気の原因から細胞を守ります。そのため同様に抗酸化作用のあるビタミンEの生理作用と共通点が多いとされており、それと一緒に摂取すると効果的です。他にも、サイロキシン（T4）をトリヨードサイロニン（T3）に変換するヨードチロニン脱ヨウ素酵素の成分として、甲状腺ホルモンの活性化に寄与します。また、硫黄やヒ素、カドミウム、水銀などの有害物質と生体内で拮抗することで毒素を軽減させたり、ビタミンCの代謝に関与したりします。セレンの吸収率はセレン含有タンパク質の種類によって異なり、セレノメチオニンとして80～90%、セレノシステインとして50～70%が吸収されます。

セレンの需要は幅広く、その用途としては、特異的な半金属の性質と電気化学特性から高純度のものが半導体材料、化合物半導体太陽電池、光電池や光電管、医療用X線画像診断装置の主要材料、金属合金、そしてゴム工業、殺虫剤等の薬剤や有機合成化学の酸化剤、触媒など、工業部門で広く利用されている他、プラスチック、インク、染料、顔料、ガラス、合成樹脂の着色、医薬的なフケ防止シャンプーや抗がん剤としても利用されています。そして日本はセレンの世界第一位の生産国で、国内消費よりも主に国外に輸出されており。

セレンを多く含む食品は、さんま、かつお節、まぐろ、真あじ、真イワシ、真ガレイ、塩サバ、たらこ、鰻、ワカサギなどの魚介類があります。肉類では豚・牛・鶏の腎臓、肝臓など、小麦粉類ではマカロニ、スパゲッティ、フランスパン、食パンがあり、穀類ではオートミール、納豆、カシューナッツなどです。その他、松茸、ネギ、マッシュルーム、そばなどに多く含まれます。

セレンの欠乏症ですが、克山病（中国の東北部の風土病として知られ、土壌中のセレン含有量が低いことが原因で、心筋壊死を伴う心疾患）、成長障害、肝臓障害、筋肉異常、関節炎、不妊症、免疫低下などがあります。セレンの摂取が、極端に少ないと様々な病気にかかるリスクが高まり、発がんリスクも高まると言われていますが、穀物などの植物性食品のセレン含有量は、生育土壌のセレン濃度の影響を受けるため、土壌中のセレン濃度が元々高い日本では、不足することはまれです。過剰症については、セレンは必須ミネラルの中では毒性が強く、過剰摂取は有害となります。慢性的に取りすぎた時に最も多く見られる症状は、爪の変形や脱毛です。他にも皮膚病変、食欲不振、脱力感、貧血、嘔吐、急性中毒症状として神経障害、心筋梗塞、胃腸障害、腎不全などがあります。

浸透圧を調整するミネラルのナトリウムなど、様々な栄養素が含まれます。それ以外にも更に、イソチオシアネートというアブラナ科の野菜にのみ含まれている辛み成分があり、これには強い抗酸化作用があつて血栓を予防する作用があり、免疫力を高めてがん細胞の発生を抑制する働きがあります。また胃腸を刺激して食欲を増加させたり、解毒作用や殺菌作用もあります。この成分は、菜の花のつぼ

みの部分に多く含んでいます。良い菜の花の選び方ですが、つぼみが硬く小さく締まっています。葉や茎の緑の部分が色鮮やかで濃くシャキッとして花が咲いていない状態が食べ頃です。花が咲いているとちよつと苦味が強くなっていますので、花が咲く前に食べることをオススメします。また切り口はみずみずしくて新鮮なものを選びましょう。

菜の花の保存方法ですが、購入後は水で濡らした新聞紙やキッチンペーパーなどで全体を包み、ビニール袋かポリ袋に入れて乾燥を防ぎます。そして冷蔵庫の野菜室で、出来るだけ立てておきます。数日間は持ちますが、花が咲き始めると風味も食感も落ちてしまうので、なるべく早く食べることが良いでしょう。冷凍保存も可能です。硬めに茹でてから水気を取り、食べやすい大きさに切つて小分けでラップに包んでから冷凍します。

菜の花とにんじんの白和え

材料（2人分）	〈調味料〉
菜の花 …………… 100g	すりごま …… 大さじ1
にんじん …………… 3~4cm	砂糖 …………… 小さじ½
ニジヤ木綿豆腐 …… ½丁	塩 …………… 小さじ½

作り方

- ① 豆腐の水切りをする。豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせ、レンジで2分加熱。冷めたら水気をしぼる。
- ② 菜の花は4~5cmくらいに切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋に茹で用の水と小さじ½くらいの塩（分量外）を入れて火にかける。沸騰したら②を加えて1分程茹でて、水にさらして冷やし、水気を絞る。
- ④ ボウルに調味料と①を入れ、フォークの背などで潰しながらしっかり混ぜる。③を加えて混ぜ合わせたら完成！

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

冬の寒さを乗り越え、お待ちかねのうらかな春の季節となりました。植物たちにとっても動物たちにとっても、活発な活動を始めだす季節。ニジャファームも本格的に動き出しています。

もちろん昆虫にとっても繁殖のシーズンとなり、好繁殖条件が揃うと限りなく増え続けます。特にアブラ虫は増殖速度が最も早く異常繁殖した害虫はオーガニック栽培農園の経営を脅かすほどの被害をもたらすこともあるそうです。

空豆

空豆は古代エジプトで紀元前5000年頃にはすでに栽培されていたという由緒ある食料です。エジプト、ギリシャ、ローマでは主食として常用されていて、紀元前3000年頃には中国に、日本には8世紀の平安時代に渡ってきたといわれています。

空豆は大きな鞘の中に1粒から4粒の豆が入っていて、鞘が空を向いて実っていくことから空豆と命名されました。大豆と同様に完熟乾燥した空豆は栄養的にも保存性にも優れていることから世界中の人達に食べられてきたのです。

ところが日本の習慣では殆どの空豆は枝豆のように若く緑色のうちに収穫して食べます。通常フワフワした鞘の中にある豆を取りだしサツと茹でていただきます。宝石のような綺麗な緑色、そして香りと味。旬のとりこになる日本食の醍醐味です。

さて、空豆の旬は5月からですが、南国鹿児島県ではハウス栽培により12月から4月まで出荷されて早春の雰囲気と香りが珍重されています。

露地栽培ではやはり4、5月からで、この頃が一番おいしいといわれている旬です。私達はほとんどの空豆を若いうちに収穫して食べることから、その旬の期間は非常に短いのです。

完熟した空豆は香ばしく焼かれた「いかり豆」として昔からの銘菓としても有名です。

栽培

オーガニック栽培では、連作を嫌う性格から4年間以上の間隔で輪作しています。保温効果と春先の雑草対策を兼ねて黒色マルチをします。マメ科植物は菌根菌と共生して窒素を固定するといわれていますが、その割に堆肥などの肥料を多量に必要とする作物で、慎重に畑の用意を済ませる必要があります。

空豆の種は3センチもあり、黒い線のような窪



みを「おはぐる」といいます。ここから芽と根が出てくるので、「おはぐる」を斜め下にして直播きします。11月には芽が出てくるので、苗は15センチ位の大きさと寒い時期を越すのが理想的です。1月を過ぎて温かくなるにつれて成長が始まり、3月になると黒い点の付いた独特の花を咲かせます。この黒い点があることから、イタリア辺りでは不吉な豆として結婚式などでは敬遠されているといわれていますが、まったく腑に落ちない話です。この頃になると甘い香りに引き寄せられ、どこからともなくアブラ虫が飛来してきて、アツという間に繁殖してしまいます。

アブラ虫は名前が付いているものだけでも30種類ほどおり、それぞれの寄生先がほとんど決まっています。環境に応じて生態を変えていく不思議

オーガニック栽培の現場から —「空豆」—

議な虫なのです。春先になると有羽成虫となって何処からともなく飛来してきて寄生先を探しています。寄生先が決まると生態を変えて羽の無いアブラ虫になり植物の師管から栄養たっぷりの樹液を吸い取る寄生生活が始まります。アブラ虫は雌だけでも繁殖することが出来る単為生殖により速いテンポで増殖していき、15日ほどで成虫になり見る見るうちに葉の色が変わるほどに増え続けます。

栄養価の高い師管液をたっぷりと吸っているためその排泄物にも糖分が含まれていて、撒き散らした排泄物でその周辺までもがテカテカと光っています。排泄物を目当てに蟻が寄ってきて移動させる等の共生関係が出来るとますます繁殖条件が良くなり、寄生主を枯らしてしまい寄生主が枯れるとまた有羽成虫に生態変身し次の寄生先を探します。

毎年空豆の苗がある程度大きくなり花を咲かせる頃になると、必ずアブラ虫が飛来して来るのです。オーガニック栽培では決定的なアブラ虫対策は無く、水や薄い石鹼水、油などで洗うと多少効いたような気がしますが、すぐに元に戻ってしまいます。

天敵のナナホシテントウムも活躍してアブラ虫をどんどん食べていますが、繁殖速度に追いつきません。キラキラ光る物が嫌いな性格と聞き、銀紙テープを張ってみてもあまり効果もなく、メッシュの網で囲うだとか、ビニールトンネルを作りたいのですが畑の大きさからみてもとても無理な話なのです。

やはり丈夫な苗に育てて作物自身にアブラ虫抗体物質を作り出してもらうことが最大の防御であるといえます。どんな植物でも傷ついたり外敵に襲われると、身を守るために色々な抗体物質を作り出して抵抗します。作物が防御できるか、害虫が居続けられるかの勝負が常に続けられているのです。

そして5月になってアブラ虫との戦いに勝った

空豆は1メートルもの背丈に伸び、空に向かって伸びた鞘が大きくなり垂れさがるくらいになると収穫時期です。

空豆の収穫期間は生長に時間がかかる割に短く、やわらかくて美味しい時期は3週間ぐらいで終わってしまいます。やわらかい豆の時期を過ぎると成熟して硬くなってきます。その時期になるとリスやウサギの大群が押し寄せて残った空豆を食べ尽くしてしまい、もう収穫どころではなくなってしまうのです。どうやら美味しい物を待っていたのは、人間だけではなかったようです。

食べ方と栄養価

空豆を買ってきたら、まず大きな鞘から豆を取りだします。重さ売りなのでこの辺で相当に目減りして高価なものに変身し、きれいな緑色の豆にますます期待が高まります。

沸湯したお湯に塩を加え2分ほど茹でます。冷水につけないで、ザルに取り出し風をあててそのまま冷めます。豆の皮を剥いても剥かなくても美味しく食べられます。これがもっとも一般的な食べ方だと思います。

また鞘ごと焼いた「焼き空豆」も結構イケます。熱いうちに豆を取りだしていただきますが、鞘の内側のベッドの部分小さなスプーンですくって食べると何ともオツな味が楽しめます。

枝豆と同様にフレッシュ空豆の旬は非常に短いのです。店頭に並んでから3週間ほどで終わってしまいますので、お見逃しなく。旬を逃せば後はフローズン空豆で我慢することになります。

栄養価としては炭水化物とタンパク質、食物繊維から出来ていて、豊富なミネラルとビタミンが含まれています。とくに体は常に欲しているが不足気味になりやすい、カリウムやビタミンB類が豊富に含まれているということで珍重されるのです。

オーガニック栽培の特徴は植物が本来持っている栄養価や香りを十分に含んだ作物が栽培出

来ることにあります。医食同源といわれるようにビタミンBは体内の脂分をエネルギーに変え、カリウムは塩分を中和してくれますから、ダイエット効果、美容効果、滋養効果、疲労回復効果、血圧安定効果、等々が期待できます。

そらまめくんのベッド

永遠のベストセラー絵本『そらまめくんのベッド』をご存じですか？ 作者である「なかやみわ」さんは「何年もひっそり眠っていて、思い入れがあって生み出した話を、絵本の中で蘇らせたいと思ったのです。鞘がふわふわで大きく、他の豆はべらべらの鞘だけけど、空豆だけはいっぱいの中であって、鼻が高いのだろうなと、今度生まれる時には空豆になりたいと、グリンピースは思っているのかなと思うと、次々とキャラクターが出来てきました」とコメントしています。



いくつかの『そらまめくん』シリーズがあって4、5歳の幼児とその母親、小学生低学年の子供達の人気が高いのです。綿のベッドのようにふかふかしている鞘の中に豆があることがなんとも魅力的なのでしょう。子供の頃は誰でも空豆のようになって眠りたいと思うのです。いかにも可愛らしくて感動してしまいます。

豆の形がユニークなところからキーホルダー、エプロンやストラップのそらまめキャラクターグッズもたくさん出ています。他の豆と比べても空豆だけはやはり特別なのですね。



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

春の逸品

稲庭手造り工房 ほりえ さくら稲庭うどん

秋田の豊かな自然の中で、乾麺と冷凍の稲庭うどん製造、加工、販売を行っている「稲庭手造り工房 ほりえ」では、三百年來伝承の製法で職人が一本一本こだわって商品を作り上げています。うどん以外にも稲庭素麺や、いぶりがっこ、横手焼きそばなど秋田の名産品を販売しています。

稲庭うどんは日本三大うどんのひとつとして有名で、小麦粉と塩、打ち粉にでんぷんを使用した、手延べ製法による干しうどんです。熟練の職人の手により、練り、

縷い、伸ばし、そして干し、の四つの工程を経て美味しいうどんが作り出されます。特に、「綾掛け」という手延べの技により細く引き延ばされることによって、とてもなめらかな舌触りと喉ごし、そしてその太さからは想像もできないほどのコシが生み出されます。

丁寧に乾燥させたうどんは、茹で上げれば透き通るような美しい白色に変化します。温かいつゆの中でも艶々とした麺の美しさが楽しめます。稲庭うどん独特の、きめ細やかで美しい色合いと上品な味わ

い、口の中に広がる小麦の香りと繊細なほど越しを心ゆくまでご賞味下さい。

● さくら稲庭うどん

ほりえ独自の手法により、さくら葉からエキスを抽出してさくらの香りを、そして野菜色素によって、きれいなさくら色の色付けをしています。稲庭うどん独特の、きめ細やかで美しい色合いと上品な味わいととも、ほんのりと広がる春の香りを是非ご賞味下さい。

<https://horie-inaniwa.com>



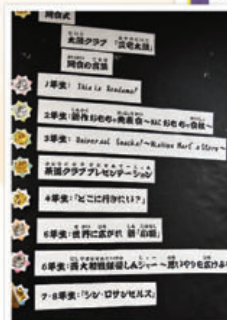
日本文化祭に ご招待いただきました!

以前、誌面上で「ニジャマーケットを見学・調査：社会科見学会」といった形で紹介させていただいた西大和学園カリフォルニア校平日校のみさんからご招待を受け、「西大和学園カリフォルニア校日本文化祭」を観覧させていただく機会をいただきました。

実は、平日校では、昨年より文科省研究「グローバルパートナーシップ形成プログラム (AG+)」に取り組んでおられます。新たなグローバル時代では「人と繋がり新しいものを創り出す力」が大切になるということから「日本の魅力をもとに他者との協力、協働により既存の知識から新しい知識を生み出すことを通して適応力、創造力、好奇心を生かし、新しい物や価値を創造することができる子どもの育成」を目指しておられます。

特にニジャに社会科見学としてお越しいただいた3年生は「マーケットでのインタビューをもとに考案した日米の良さを取り入れたスナックの創作」という、まるで起業家のような壮大なプロジェクトに取り組んでこられたようです。当日はその成果を充分に発揮して、みんないきいきと自信に満ちた発表となりました。

西大和学園で学ぶみなさんは、これからの社会を担う重要な存在であることを改めて感じ、今後の活躍を期待せずにはいられません。その発表の様子をご紹介します。



3年生の発表は未来のスーパーマーケットに買い物に行く、という演劇仕立て。未来の家族の形や買い物に行くという概念の進化など創造的な世界をユーモアを交えて楽しく表現されていました。

実際にニジャのお客様さまにアンケートを取り、その結果を踏まえて各自で新たなお菓子を開発しました。自分の作り出したお菓자에愛情を込めて、ポップサインも制作。みなさんそれぞれ個性的で想像するだけでもわくわくするようなお菓子がたくさん紹介されました。



フィルおじさんの記事を毎回楽しみにしています。冬号で紹介していた錦たまごをおせち料理として作ってみました。きれいできたので写真を送りませす。やさしい甘さで上出来でした。今年も良い年になりそうです。

Torrance, CA
Yukkie さま



Gen “作ったよ” 報告ありがとうございました！ とても上手にできましたね。これは今年の縁起物、素晴らしい一年になること間違いなしですね。

ちくわ好きの我が家では、冷蔵庫には大抵ちくわが常備されています。ささっと作るおつまみにちくわは大活躍！ ニジヤで買った雪印6Pチーズと大葉と一緒にマヨネーズと醤油でいただきました。初めての試みでしたが、大葉の香りが爽やかでとても美味しかったです。

San Francisco, CA
Yasuko さま



Gen 写真も送っていただきました。緑の大葉が鮮やかで見た目もイイ感じですね。みなさんもぜひお試しください！

ニジヤ便利

今年も日本直送あまおうと淡雪イチゴの販売を行いました。年に一度のこの時期の風物詩となりつつあります。今年もカリフォルニア店でのみの販売となりましたが、なんと3回も販売することができました。本当にたくさんのお客様にお越しいただき、すぐに完売になるお店も出るほど大好評でした。ありがとうございました。



アラモアナ店にて山形県のブランド米「つや姫」のイベントが開催されました。

山形副知事さんをはじめ俳優の船越英一郎さんもやって来るということで、たくさんのお客様にお集まりいただき、山形県の良さを大いにアピールしていただきました。店長は船越英一郎さんにちゃっかりサインをおねだり。快く引き受けていただき感謝です。店舗にて大切に保管させていただきます！



ニジヤではオンラインストアも展開中！ お近くにニジヤ店舗がなくても、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://shop.nijiya.com>



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

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

カリフォルニアでは珍しく雨が多く、寒い日が続いた冬でしたが、

その分周りの緑がいっそうイキイキとしてきれいな花を見かける機会も多い気がします。

いよいよお待ちかねの春ですね。うららかな太陽を楽しみながらお出かけも楽しい季節です。

適度な運動とビタミンをたっぷり摂って、どうぞお元気にお過ごしください。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、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！

では次回の夏号を乞うご期待！！

gochiso@nijiya.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！



サトウ製品で 目・鼻・喉のセルフケア



ストナリニ

くしゃみ・鼻水・鼻づまり
なみだ目・頭が重い緩和
内服薬



ナザール

鼻づまり・鼻水・くしゃみの
緩和、鼻にスプレーする
点鼻薬



ドラマ・ネオ

涙と同じ成分だから
目に優しい、目の洗浄に
洗眼用目薬



ラリンゴール

喉の不快感、
口内の洗浄にうがい薬



ユンケルもお忘れなく!!



ユンケル エナジー

滋養強壮に
元祖ユンケル、
カフェインフリーで
毎日飲みたい方に
おススメ



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
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



MADE IN JAPAN

～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!

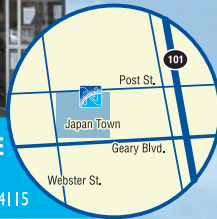
YouTube





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。



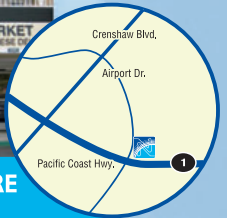
SAN FRANCISCO STORE

(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



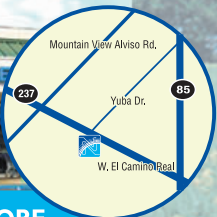
LITTLE TOKYO STORE

(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



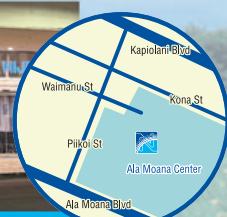
MOUNTAIN VIEW STORE

(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