

KIRIN ICHIBAN

月影照らすキリンビール

HAPPY MOON FESTIVAL





巻頭特集

秋の快適クッキング

2



ニジャ 秋の新作寿司、弁当 8

秋の海鮮：アラスカカッパーリバー産 天然紅鮭 10

野菜のおかずいろいろ。 12

アコのるんるんパリ便り 14

[連載] 自然と共に生きる ～お腹の中の多様性！?～ 16

[新企画] 日本伝統食材シリーズ —日本食と海苔 18

ニジャ特選 紅天使焼き芋 20

ニジャぶらんど きな粉 —きな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ～メタボリックシンドローム～ 23

腹ぺこキッズのお料理教室⑤ 26

にじや食堂 ～煮しめ定食～ 30

[連載] 江戸の御前菓子 —墨形(すみかた) 32

目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ 34

重ね煮のススメ 36

満腹男飯 ～鶏めし～ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

のつけMESH! 手軽に素早く簡単に! 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。—カメヤ食品株式会社 46

みなさまからの声、声、声 48



(キリトリ線)

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

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

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ E-Mail: _____

ニジャオンラインショップからもオーダーできるようになりました! <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: Asuka Hashimoto
Seiko Yoshihara
Yasuo Kojima
Zono
Asami Goto
Akimi Furutani
Ako Nagasue
Goa Goto

ニジヤのプライベートブランド商品で

秋の

快適クッキング

心地よい秋風が吹いて、涼しさが感じられるようになってくる良い季節となりました。秋といえばやっぱり食欲の秋！美味しいものもたくさん出回って、楽しみな季節ですね。そこで今回はニジヤのプライベートブランド商品を使ってのレシピをご提案。実はニジヤのオリジナル商品は結構いろいろと揃っているのです。それらの紹介も含めて、ニジヤのことをもっと知っていただきたいと思います。



アジアンスウィート & チリドレッシング

もともとは、タイ風の春雨サラダを新商品として販売するにあたって作られたドレッシングです。原料も至ってシンプルでしょうゆ、ごま油、お酢、魚醤(ナンプラー)にアジア風味を生かしたスウィート&チリソースを独自のレシピで配合。タイの代表的なソースであるスウィート&チリソースは唐辛子、にんにく、砂糖、食塩、酢が原料のソースで、チリの粒々が目立ちますが甘辛い味が特徴です。春雨サラダにはもちろん様々なサラダやチキンを漬けて焼いて食べるのもおすすめです。しかも化学調味料未使用で天然の味わいを楽しめます。

ドレッシングが味の決め手。

チキンのドレッシングマリネきのこ添え



作り方

1. 鶏肉の余分な脂や筋を取り除き、所々皮をフォークで突く。
2. (1)をドレッシング、しょうゆと一緒にプラスチックバッグに入れて良くもみ、冷蔵庫で30分～8時間マリネする。
3. 火にかける前のノンスティック・フライパンに、汁気をきった鶏肉を、皮目を下にして置いてから中火にかける。汁は取っておく。
4. 皮に焦げ目がつくまで約5分焼いて裏返す。弱火にして酒を加え、蓋をして中まで火が通るまで約10分蒸し焼きし、まな板に取り出しておく。
5. きのこ類は石突を落とし、ぶなしめじは小分けに、えのきだけは半分の長さに切り、ほぐしておく。

■材料:2人分

- 鶏もも肉・・・2枚 約600g(約1.3 lb.)
- ニジャ・アジアンスウィート&チリドレッシング・・・大さじ5
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- ニジャぶなしめじ・・・1袋
- えのきだけ・・・1袋
- サラダリーフ・・・ひと掴み
- ミニトマト・・・6個



ぶなしめじ

ニジャオーガニックぶなしめじは、日本の技術をそのままアメリカに持ち込んで、徹底した衛生管理と品質の安定を維持するUSDA認証工場で栽培されています。原料は自然界の植物由来のもののみを使用し、ヒトの手がキノコに触れることなく、生育過程までもがきっちりと計算されているため、安定供給が可能となっています。

6. ぶなしめじをフライパンで2～3分炒め、えのきだけとマリネした袋に残った汁を加えてひと煮立ちしたら火を止める。
7. (4)の鶏肉を食べやすい大きさにスライスして、サラダリーフを敷いた器に盛り付け、炒めたきのこを添え、汁を鶏肉にかける。半分に切ったミニトマトを飾る。

無添加生味噌

有機大豆を使用した生味噌です。生味噌は酵母が生き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、健康維持に役立ちます。そのままだと発酵が進みますので、冷蔵庫で保存します。



定番の味噌料理。

鯖の味噌煮

材料:3切れ分

- 鯖・・・3切れ
- 塩・・・小さじ1/3
- 酒・・・150ml
- 水・・・250ml
- 砂糖・・・大さじ1-1/2
- みりん・・・大さじ1-1/2
- しょうゆ・・・小さじ2
- しょうがの皮・・・ひとかけ分
- 味噌(好みの種類)・・・大さじ2

<トッピング>

- しょうが・・・ひとかけ
- 長ねぎ・・・白い部分6cm

作り方

1. 鯖の表面にまんべんなく塩を振り、15分ほど置く。滲み出た水分と塩をペーパータオルで拭き取り、皮目に切れ目を入れる。
2. フライパンか鍋に湯(分量外)を沸かす。鯖を皮目から入れ5秒程さっとぐらせ、すぐに冷水にとり、ペーパータオルで水分を拭き取る。
3. フライパンに酒、水、砂糖、みりん、しょうゆ、しょうがの皮を入れ中火で沸騰したら(2)の鯖を入れ、落とし蓋をして弱めの中火で10分ほど煮る。
4. トッピング用のしょうがは針しょうがに、長ねぎは白髪ねぎにそれぞれ細く刻み、水(分量外)にさらしておく。
5. (3)のフライパンに味噌を溶きながら加え、さらに3分ほど煮る。
6. 鯖を取り出し水気を切った針しょうがと白髪ねぎと共に器に盛る。
7. フライパンの煮汁をとるみかが出るまで煮詰め、盛り付けた鯖にかけてできあがり。





はるさめは水で戻さず使えます。

ナスとひき肉の春雨炒め

■ 材料: 2人分

豚ひき肉・・・100g
ナス・・・2本
青ねぎ・・・3本
ごま油・・・小さじ1
豆板醤・・・小さじ1/4 (お好みで加減)
にんにくみじん切り・・・小さじ1
酒・・・大さじ1
水・・・300ml
みりん・・・大さじ1
酢・・・小さじ1
ニジヤ中華だし・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
オイスターソース・・・大さじ1
ニジヤはるさめ・・・50g
炒りごま・・・小さじ1/4



作り方

1. なすは縦半分に切りしてから斜めにスライスし、水(分量外)にさらす。青ねぎは白い部分を1~2cmの斜めに切る。緑の部分は小口切りにし、トッピング用にとっておく。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら豆板醤、にんにくを加えて1分炒める。
3. 酒、水、みりん、酢、中華だし、砂糖、オイスターソースを加え、煮立ってきたら、水気を切ったナスと青ねぎの白い部分とはるさめを散らす様に加える。
4. はるさめが柔らかくなり、汁が無くなったら火を止め、器に盛り付ける。取り置いた青ねぎと炒りごまをトッピングしてできあがり。

中華だし

ニジヤ中華だしは、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と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。

はるさめ

はるさめは成分のほとんどがでんぷんでできており、脂肪分もほとんどないので、消化が良くおなかにもやさしいとされています。生姜や季節の野菜と一緒に柔らかくなるまでコトコト煮込めば、消化の良い、身体が温まるスープの出来上がり。また、暑くてあまり食欲が出ない季節には、サラダに入れていただくのもおすすめです。また辛みとの相性も良いので、坦々スープや麻婆春雨にもぴったりです。はるさめは季節を問わず一年中楽しめ、保存期間も長いので常備食品に最適です。

■ 材料: 4個分

にら・・・1/2袋
水・・・大さじ3
ニジヤめんつゆ・・・大さじ5
おろししょうが・・・小さじ1/2
おろしニンニク・・・小さじ1
鷹の爪輪切り・・・小さじ1/2
ごま油・・・大さじ1/2
卵・・・4個

作り方

1. にらは5ミリ程に細かく切る。密閉容器に卵以外の材料を入れて混ぜておく。
2. 卵が収まる大きめの鍋に卵が浸かる量の湯(分量外)を沸かす。
3. 冷蔵庫から出し立ての卵の、尖っていない方に穴を開けるか小さなヒビを入れてから鍋に入れ、好みの固さに茹でる(写真は7分)。
4. 卵を茹でたら冷水にとり、殻を剥き、用意した(1)に入れ、パーチメントペーパーで落とし蓋の様に表面を覆い、蓋をして冷蔵庫で半日以上1日まで浸けてできあがり。



止まらない美味しさ。

めんつゆやみつき味玉

- 余った浸け汁はそのまま味玉井として、ご飯にかけたり、炒め物、麺類の汁、炊き込みご飯などの調味に使えます。



めんつゆ

ニジヤめんつゆは宗田鰯と利尻昆布の旨みがギュッと詰まった本格的な味。ダシの旨みにとことんこだわりました。もちろん化学調味料、着色料、保存料は使っていません。自然の味をそのままに麺類に最適なのはもちろんのこと、3倍濃縮のため様々なお料理にも使えます。



バターでコクをプラス。

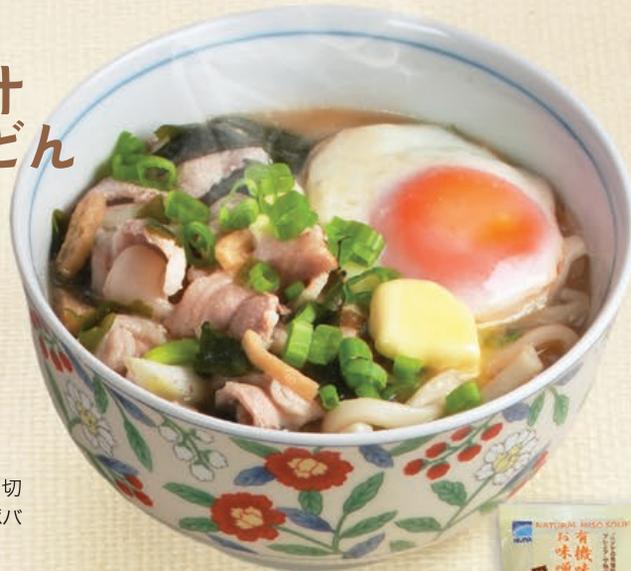
即席みそ汁 煮込みうどん

■ 材料:1人分

青ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
豚バラ肉・・・・・・・・ 60g (約0.13 lb.)
ニジヤ有機味噌のお味噌汁 油揚げ
・・・・・・・・ ペーストと具、各2袋ずつ
うどん(チルドまたは冷凍)・・・ 1玉
水・・・・・・・・・・・・・・ 300 ml
バター・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
卵・・・・・・・・・・・・・・ 1個

作り方

1. 青ねぎの白い部分は一口大の斜め切り、緑の部分は小口切りにする。豚バラ肉は一口大に切る。
2. 鍋に水、豚バラ肉、青ねぎの白い部分を加えて中火にかける。
3. 沸騰したらお味噌汁のペーストと具、うどんを加え、再び沸騰させる。
4. 卵を落とし、お好みの固さになれば器に盛り付け、バターを加え、青ねぎの緑の部分を散らして、できあがり。



有機味噌のお味噌汁

手軽に飲めるインスタント味噌汁。ニジヤ有機味噌・熟成こうじを使用して無添加のだしと厳選した無添加の具材を合わせました。油揚げと豆腐が4食分づつ入っています。自然のうま味が美味しい毎日食べても飽きない味です。忙しい時にはオススメです。



たまご

ニジヤぶらんどのおたまごは、4種類ほどのものを扱っていますが、それらはニジヤの契約養鶏場で生産されています。例えば“ニジヤオーガニック地鶏のおたまご”の養鶏場は、きれいな空気と騒音のない静かな環境の中にあり、そこで飼育されている雌鶏たちは柵のない場内を走りまわったり、他の雌鶏と戯れたりと自由に過ごしています。飼料にはオーガニック栽培の穀物が使われ、雌鶏たちは好きな時に好きなように餌を食べています。このように、雌鶏が最良の飼料を最も自然な状態で食べることが出来るようきめ細かい管理がなされています。このような環境の下で産まれたたまごは、毎日新鮮なうちに集められ出荷されています。

冷凍チキンミートボール

調理済みのミートボールはそのままでも、いろいろな料理にもご利用いただけます。
454g入りのファミリーサイズ!



こちらも!
惣菜コーナーの
チキンミートボール

ホワイトソース

ホワイトソースを作るのは簡単そうでは実は難しいもの。そこでおいしいホワイトソースを作りました。あえてバターやチーズは使わないで、低カロリーに仕上げました。お好みでさまざまなお料理に手軽にご利用いただけます。



時短でござそう。

チキンミートボールで 簡単ドリア

■ 材料:3人分

ニジヤ冷凍チキンミートボール(解凍)・・・ 1袋(454g)
温かいご飯・・・・・・・・・・ 茶碗多めの3杯分(約450g)
バター・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
ケチャップ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
ニジヤホワイトソース(解凍)・・・・・・ 454g(16oz)
ナチュラルチーズ(シュレッド)・・・・・・ ひと掴み
パセリみじん切り・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

1. ミートボールを1200Wの電子レンジで30秒温める。
2. 温かいご飯にバターとケチャップを加えて混ぜ、グラタン皿に入れる。
3. (2)にホワイトソース、ミートボール、チーズをのせる。
4. プロイラーかオーブントースターで焦げ目がつくまで3～5分焼き、パセリを散らしてできあがり。

* 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。



ささっと出来て、ランチにおすすめ。

唐揚げ親子丼

■ 材料:1人分

ニジヤ冷凍塩麹唐揚げ(解凍)・3~4個
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
 三つ葉・・・・・・・・・・3本
 卵・・・・・・・・・・1個
 温かいご飯・・・・・・・・・・丼1食分
 ニジヤめんつゆ・・・・・・・・大さじ1.5
 水・・・・・・・・・・80 ml



冷凍塩麹唐揚げ

調理済みの塩麹唐揚げは油で揚げる必要はなく温めるだけの簡単調理。454g入りのファミリーサイズ!



こちらも!
 惣菜コーナーの
 塩麹唐揚げ

作り方

1. 塩麹唐揚げを1200Wの電子レンジで30秒温める。
2. 玉ねぎは薄く切る。冷凍塩麹唐揚げは小さめの一口に切る。三つ葉は茎を長さ2~3cmに切り、葉は取っておく。卵は軽く溶いておく。ご飯は丼に盛っておく。
3. 小さめのフライパンにめんつゆと水、玉ねぎを入れて中火にかけ、煮立ったら唐揚げを加える。
4. 再沸騰したら、卵液の3/4を回し入れる。そのまま加熱し、卵が固まってきたら三つ葉の茎を散らす。
5. 残りの卵液を回し入れ、半熟になれば、火からおろし、丼のご飯の上に移す。
6. 三つ葉の葉を天盛りし、できあがり。

バナナのペクチンで凝固

ビーガンバナナプリン

■ 材料:100 mlのプリン型4個分

<プリン>

バナナ(斑点のある熟したもの)・・・・・・・・大きめ2本(約200g)
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
 ニジヤ豆乳オリジナル・200ml
 レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1

<カラメルソース>

砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 水・・・・・・・・・・大さじ2
 追加水・・・・・・・・・・大さじ1



オーガニック豆乳

ニジヤオーガニック豆乳はオーガニックの豆乳が世間に出回る前から販売しており、長い間ご愛飲いただいているファンも多い商品です。原料となる厳選されたオーガニックの大豆はもちろん遺伝子組み換えのものではありません。無調整なので大豆の味がそのまま生きています。オリジナルとスウィートの2種類。特にオリジナルはお菓子やお料理にも大活躍します。



作り方

1. バナナの皮を剥いて皿に乗せ、ふわとラップして1200Wで約1分、全体に柔らかくなるまで加熱する。
2. 加熱したバナナ、砂糖、豆乳とレモン汁をミキサーにかける。すぐに、水で濡らしたカップに注いで、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
3. カラメルソースを作る。マグカップなどの耐熱容器に砂糖と水を入れる。この時混ぜない。
4. 1200wの電子レンジで1分加熱する。鍋つかみで持ち取り出し、容器ごとゆすって混ぜ、カラメル色になるまで様子を見ながら20秒ずつ加熱する。
5. カラメル色になったら取り出して追加水を少しずつ入れてスプーンでよく混ぜる。

- * 飛びはねることがあるので、やけどに注意してください。
- 6. プリンが冷えたら型から皿に出し、カラメルソースをかけてできあがり。

* 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので予めご了承ください。



ニジャブランドの商品ご紹介

ニジャブランド ～こだわりの商品～

安心で安全な食品、より美味しい本物の味、さらに栄養的にも優れた食品を。ニジャマーケットが特に力を入れて取り組んでいるのがプライベートブランドの開発です。ニジャ米からスタートして以来徐々にその数を増やし続け、現在では約100種類ものオリジナル商品が店頭に並んでいます。数ある商品の中でお客様がどれにしようかと迷われたとき、「とにかくニジャブランドなら間違いない」とお手にとっていただけるような商品の開発に日々努力しています。

ニジャブランドのこだわりの商品とは

- 健康的であること
- 安心してお召し上がりいただけること
- 製造者や製造工場、そして製造過程がはっきりしていること
- 原料にこだわること
- おいしいこと

これらを厳守し、社内の厳しい審査をくぐり抜けてきたものだけが商品化され、店頭に並びます。商品によっては何年もかけて研究を繰り返したり、小さなこだわりを貫き通すため完成を目前に、やむを得ず商品化をあきらめたものもあります。こうして時間をかけて作り出したニジャブランドの商品は、お客様にお喜びいただけてはじめて実を結びます。そのために現在もニジャのこだわり商品の開発は日々終わることなく続けられています。



ニジャ秋のお弁当、お寿司

食欲の秋にふさわしい美味しいものが盛りたくさん！
この機会にぜひご賞味ください。

秋のおすすめ

サーモン西京焼きしめじご飯弁当



▼ サーモン西京焼きしめじご飯弁当 ぎんだら西京焼きしめじご飯弁当

秋の代表魚サーモンと冬に向けて脂がのって美味しくなるアラスカ産ぎんだら。それぞれにニジャオリジナルの西京みその特製調味液を加え、ひと切れひと切れ丁寧に西京味噌だれをまんべんなくつけていきます。それを冷蔵庫で丸2日間ほど漬けた後に焼き上げました。副菜には、チキンミートボール、秋の味覚ともいえる日本産紅天使の焼き芋、そして鹿児島産割干し大根を揃えました。割干し大根は鹿児島から取り寄せてニジャで漬け込みました。それぞれ単品でもお買い求めいただけます。れんこんとにんじん、油揚げの入った炊き込みご飯にしめじと栗をトッピングされて、一層食欲をそそります。秋満載のお弁当を自信をもっておすすめいたします。

ぎんだら西京焼きしめじご飯弁当



秋の野菜煮物盛り合わせ

▼ 秋の野菜煮物盛り合わせ

毎年ご好評いただいている秋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・竹の子・れんこんに栗としめじを加えました。彩り鮮やかな野菜を秋の味覚と一緒に楽しみ下さい。



秋のダイヤモンドチラシ寿司



▼ 秋のダイヤモンドチラシ寿司

ニジヤではすっかり定番のダイヤモンドチラシは、マグロ・サーモン・いくら・たまごそしてきゅうりが彩り良く宝石のように散りばめられた人気のチラシ寿司です。今年は秋バージョンとして、しめじきのこをトッピング。いろいろな海の幸と一緒に楽しめるチラシ寿司になっています。

ホタテ・サーモン・いくらチラシ寿司



▼ ホタテ・サーモン・いくらチラシ寿司

日本から届いたホタテの刺身、脂の乗ったサーモンそしていくらという海の人気3品を大葉の上にバランスよくのせたチラシ寿司です。この秋にご用意させていただきました豪華版。この季節にしか味わえない貴重な機会をどうぞお見逃しなく！

秋といえば牡蠣！ 秋の牡蠣三昧！！

この秋ニジヤのイチ押しは 播磨灘産一年牡蠣

岡山県 日生産の牡蠣は通称「一年牡蠣」と呼ばれ、筏に吊るして1年以内に育ちます。通常は2～3年の生育期間が必要といわれますが、播磨灘は牡蠣の餌となる植物性プランクトンが豊富に育つ海だからこそ、1年以内に出荷サイズにまで育つのです。熱を加えても身が縮みにくく、磯臭さがなく、ぷりっとした食感とクリーミーな味わいで旨みを兼ね備えた牡蠣はお子さまや女性にも食べやすい美味しさ。今まで牡蠣が苦手な方もぜひお試しください逸品です。



▼ 牡蠣五目チラシ寿司



▲ 牡蠣フライ弁当



▶ 牡蠣しぐれ煮弁当



※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。



秋には
食べたい!

アラスカ カッパーリバー産

天然紅鮭



今や世界中で食べられており、大人気となっている鮭(サーモン)ですが、そのほとんどが養殖で、天然物の鮭にはそうそうお目にかかれません。鮭の中でもっとも高級とされるのは、紅鮭です。鮭は、身が赤い方がうま味もあり美味しいといわれていますので、ぜひこの秋は最高の紅鮭に舌鼓を打ってください。

紅鮭とは

紅鮭は、名前の通り身が鮮やかな紅色をしており、ほかの鮭と比べても色みが濃いのが特徴です。また、身の味も濃く脂のりがよいわりにあっさりとしているため、シンプルな調理法で素材の良さを味わうことができます。

和名ではベニザケ、英語では Sockeye salmon と呼ばれます。冷たい水域を好み、北緯40度より北に広く分布しており、水深3〜40メートルほどの海域に生息しています。川で生まれ海で育ち、秋から冬にかけて産卵の為にまた生まれた川へ戻る魚です。一般的に淡水魚は海で生きることができませんが、成長するにつれ、カラダが銀化(スモルト化)していくことで、浸透圧の調整ができ海でも生きることができるようになります。

こだわりの カッパーリバー産紅鮭

鮭と一言で言っても、その種類は北半球で約30種。その中でも、私達が食卓で目にする多くはシロサケやここアメリカではアトランティックサーモンが有名です。紅鮭は沢山ある鮭の中でも最も身が赤く、肉質がよく、味が良い、高級鮭として特に人気があります。ニジヤママーケットではさらに最高級の紅鮭を探し求め、ついにはカッパーリバー産の紅鮭にたどり着きました。すでに販売している甘塩の切身は大好評を得ており、ニジヤママーケットの看板商品のひ

つつになっています。その美味しさの秘密はやはり産地であるカッパーリバーにあるといえます。

カッパーリバー

カッパーリバーとは、アラスカ湾の北にある大変風光明媚なプリンス・ウイリアム・サウンドの近くの河口にあり、アラスカ州のほぼ中央に位置するフェアバンクス付近まで流れる大きな川です。この川は、急流なうえに全長460キロにもおよびます。ランゲル山脈から解け出した雪解け水が、長い年月をかけて侵食を繰り返して、うねった川の形を形成してきました。大自然の中を激しく流れるカッパーリバーは、おいしい鮭が獲れる場所としても有名です。

ひと味違う本物の味

大自然のカッパーリバーを力強く遡上する紅鮭。鮭は川を遡上する間餌を食べないため、遡上する直前に大量の栄養を蓄えてその準備に入ります。激流460キロの旅に必要な栄養分とは、それはとても大きいものでしょう。アラスカ・カッパーリバー産の紅鮭がおいしいと高く評価される理由はそこにあります。川の長さが長ければ長いほど、蓄える脂肪は多くなります。普通の鮭の脂肪分が6〜8%なのに対し、カッパーリバーの紅鮭は12%以上もあるのです。脂のりは紅鮭の中でもトップクラスだといわれ、その身質、脂のりが抜群で、紅鮭の中でも世界的に最高の評価を得ています。ひと

味もふた味も違う甘みと旨味成分たっぷりの本物の味です。

仕入の安定供給

ニジヤママーケットでは以前よりアラスカ産にこだわりを持った仕入れに努力してまいりました。養殖ではない天然の味わいと、何よりもアラスカの「自然が優先」という考えの元で育った紅鮭の安全性、健康志向、本物志向をお届けしたいという強い思いがそこには詰まっています。

現地に直接赴き、自分達の目で商品の確認をし、加工業者の協力を得て商品開発をすることによって、独自のパイプラインを確立しました。それにより、年間を通して高品質な商品を安定供給できるようになったのです。おいしく、安心してお召し上がりいただけるアラスカ・カッパーリバー産天然紅鮭を皆様の食卓にお届けいたします。

紅鮭の栄養価

紅鮭は他の魚に比べ、消化と吸収のよいたんぱく質が多く含まれています。糖質の代謝を助け、エネルギーをつくり出し、疲労回復に役立つビタミンB₁や細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB₂、また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンやビタミンB₆、動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパンテン酸そして、貧血を予防し、

細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸やビタミンB₁₂を含みます。

さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンCやビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

そして青魚などの脂肪に含まれる脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を含みますので血液をサラサラにし高血圧の予防や脳内の血管を健康に保つのに役立ち、良質なタンパク質やアスタキサンチン、レチノールも含む優れた栄養のある魚です。

栄養価たっぷりの紅鮭は、お子様からご年配の方までどなたにもおすすめいたします。





塩麴紅鮭と千切り野菜の中華蒸し

材料 (2人分)

紅鮭切り身(生) …… 2切れ	ねぎ …… 1~2本
ニジヤ塩麴 …… 大さじ1	しょうが …… 1片
白菜 …… 2枚	フィッシュソース …… 小さじ2
シラントロ …… 40g	紹興酒 …… 大さじ1
	ごま油 …… 大さじ1

作り方

- 1 紅鮭の切り身に塩麴をまんべんなくまぶしてラップで包み、冷蔵庫で1時間以上置く。白菜、ねぎ、しょうがを千切りにする。シラントロは4cm幅くらいに切る。
- 2 野菜は全て耐熱皿に入れて、フィッシュソースと紹興酒を振りかけて混ぜ合わせる。その上に紅鮭の切り身をのせ、全体にごま油を振りかける。
- 3 中華鍋などに蒸し器を入れて強火にかけ、沸騰したら2の皿を入れてふたをして8分蒸す。



紅鮭と大根の炊き込みご飯

材料 (2合分)

紅鮭切り身(甘塩) …… 1切れ	米 …… 2合
酒 …… 少々	水 …… 2合分
大根(輪切り3~4cm程度) …… 150g	ニジヤ出汁昆布 …… 10cm
しょうが …… 1片	薄口醤油 …… 大さじ1½
油揚げ …… 1枚	みりん …… 大さじ1
	みつ葉 …… お好みで適量

作り方

- 1 紅鮭の切り身に酒少々をふっておく。米は洗って20分浸水して水気を切る。
- 2 大根と油揚げは食べやすい大きさの薄切り、しょうがは千切りにする。
- 3 炊飯器に米、薄口醤油、みりんを加えて水を2合の目盛りまで入れて混ぜ、大根、油揚げ、しょうが、出汁昆布、紅鮭をのせて普通に炊く。
- 4 炊き上がったら出汁昆布を取り出し、紅鮭の骨を外して、しゃもじでざっくりほぐしながら混ぜ合わせる。お好みでみつ葉をトッピングする。



紅鮭と野菜のポタージュ

材料 (3~4人分)

紅鮭切り身(甘塩) …… 1切れ	じゃがいも …… 1個(160g)	オリーブオイル …… 大さじ1
玉ねぎ …… ½個(180g)	にんにく …… 1片	牛乳 …… 120ml
セロリ …… ½本(30g)	ニジヤ出汁昆布 …… 10cm	塩 …… 小さじ½
にんじん …… 1本(50g)	水 …… 400ml	こしょう …… 少々

作り方

- *下準備: 出汁昆布を水に浸けて冷蔵庫で一晩置く。
- 1 野菜は全て適当な大きさにスライスする。
 - 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたらにんにくだけ取り出す。紅鮭の切り身を皮目から両面焼いて、取り出す。
 - 3 同じ鍋に玉ねぎを入れてよく炒める。セロリ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら用意したダシ汁を昆布ごと加える。
 - 4 沸騰し始めたら昆布を取り出し、にんにくを戻し入れて、ふたをして弱火で15分煮る。その間に紅鮭の骨と皮を取り除き、大きめにほぐしておく。
 - 5 いったん火を止めてハンドミキサーにかける(ジューサーミキサーにかける場合は粗熱を取ってから)。牛乳を加えて弱火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
 - 6 スープを器に盛って紅鮭をトッピングする。お好みのグリーン(写真はアルグラ)も添えて。



紅鮭とキノコのバター炒め

材料 (2人分)

紅鮭切り身(生) …… 2切れ	エリンギ …… 1本(80g)	バター …… 3g
塩、こしょう …… 適量	舞茸 …… ½パック(50g)	醤油 …… 小さじ2
小麦粉 …… 適量	しめじ …… ½パック(50g)	ねぎ(小口切り) …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ1	塩、こしょう …… 適量	
にんにく …… 1片	酒 …… 大さじ1	

作り方

- 1 紅鮭の切り身を食べやすい大きさに切る。塩、こしょうして10分ほど置いておく。
- 2 フライパンににんにくのスライスとオリーブオイルを入れて中火にかけ、にんにくが少し色付いてきたらにんにくだけ取り出しておく。
- 3 紅鮭に軽く小麦粉をまぶして2のフライパンで中火で皮目から焼く。裏返して全体的に軽く火が通ったら別皿に取り出す。
- 4 同じフライパンに食べやすい大きさにさいたきのこ類を入れ、強火でさっと炒め、塩、こしょう少々をふる。酒を入れてふたをする。
- 5 1~2分きのこを蒸し焼きにし、しんなりしてきたらにんにくと紅鮭を戻してバター、醤油を加えてさっと和える。皿に盛ってねぎの小口切りをトッピングする。

野菜のおかず いろいろ。



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

秋の味覚といえば、根菜やきのこが美味しい季節です。カラフルな夏の瑞々しい野菜から、繊維質に富んだ重量感のある野菜が出回るようになってきます。これらはミネラルやビタミン、食物繊維など栄養素の種類も豊富で、夏に消費した栄養をしっかりと補うことが可能です。特に根菜類は夏野菜に比べて水分が少なく、加熱することで甘みが増すのに加え、体を温める特徴があります。秋野菜をしっかり摂ることで、夏の疲労を回復し冬に向けての身体を作ることができるのです。

● 厚揚げ・醤油麹キノコのせ

好きな種類のキノコをたっぷり使って！

■材料（4人分）

厚揚げ	2枚
塩、こしょう	適量
片栗粉	適量
ごま油	大さじ1
しめじ	½パック
舞茸	½パック
えのき	½パック
しいたけ	1枚
しょうが	1片
塩	適量
水	大さじ1

（たれ）

ニジヤ醤油麹	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ½
水	大さじ1



■作り方

1. 厚揚げは横半分に切り、塩、こしょうを振っておく。キノコ類は食べやすい大きさに切ったりばらしておく。しょうがはすりおろす。（たれ）の材料を混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を入れて強火で熱し、厚揚げの切口側に片栗粉を薄くまぶしてその面を下にして焼く。焼き色が付いたら裏返してさっと焼き、皿に取り出す。
3. 同じフライパンにキノコ類としょうがを入れて炒め、軽く塩をふって水を入れ、フタをする。
4. キノコがしんなりしてきたら（たれ）を回しかけて炒め、もったりしてきたら火を止める。厚揚げにのせて、お好みで小口ねぎやこしょうをトッピングする。





● 里芋のフライとタルタルソース

里芋のフライは意外なおいしさ!

■材料 (2~3人分)

里芋 …………… 2個
揚げ油 (サラダ油) …… 適量
青のり …………… 適量
(タルタルソース (作りやすい量))
ゆでたまご …………… 1個
玉ねぎ …………… ½個
寿司酢 …………… 大さじ1
マヨネーズ …………… 120g
塩、こしょう …………… 少々

■作り方

1. ゆでたまごと玉ねぎをみじん切りにして、(タルタルソース) の材料と混ぜてソースを作っておく。
2. 里芋はよく洗って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて煮る。沸騰してから5分ほど煮たら流水に取って粗熱を取る (手で触れるくらい)。里芋の皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に揚げ油を熱し、里芋を素揚げにする。青のりを振って。



● しいたけ海老しんじょ

はんぺんを使って味付け不要!

■材料 (4人分)

しいたけ …………… 8枚
海老 …………… 4尾 (70g)
はんぺん …………… 1枚 (100g)
長芋 …… 輪切り1cm程度 (40g)
三つ葉 …………… 4本
片栗粉 …………… 大さじ1
揚げ油 (サラダ油) …… 適量

■作り方

1. しいたけは軸を取り、軸はみじん切りにする。海老も背わたを取ってみじん切り。はんぺんは袋ごと揉んで細かくする。長芋はすりおろし、三つ葉は葉を残して茎を刻む。
2. しいたけと三つ葉の葉以外の材料をボウルに入れ、フォークの背などを使って材料を潰すように混ぜる。
3. ボウルの上からしいたけ全体に片栗粉を薄くまぶしてはたき、残りの片栗粉はボウルに加えて混ぜる。しいたけの内側にこんもりのせる。
4. 揚げ油を熱し、しいたけの内側を下にして揚げる。揚げ色が付いたら裏返して両面火が通れば OK。皿に盛って三つ葉の葉を添える。



● かぼちゃと玉ねぎのカレーグラタン

ニジヤカレーフレークを使ってグラタンソースは不要!

■材料 (2~3人分)

かぼちゃ …………… ½個 (種を取って300g)
玉ねぎ …………… ½個 (160g)
ベーコン …………… 2枚
水 …………… 100ml
ニジヤカレーフレーク… 大さじ2
塩、こしょう …………… 少々
溶けるチーズ …………… 適量

■作り方

1. かぼちゃは種を取り除き、1.5cm幅にスライスしてから3cm程度の大きさに切る。玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにベーコンを入れて中火で炒め、火が通ったら皿に取り出しておく。同じフライパンで玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたらかぼちゃを加えて炒める。全体にベーコンの油がなじんだら水を加えてフタをし、3分ほど煮る。
4. カレーフレークと焼いたベーコンを入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
5. 耐熱容器に **4.** を入れ、溶けるチーズをのせてオーブンかオーブントースターで焼く。チーズに軽く焼き色がつけば OK。お好みでパセリのみじん切りを散らして。



● 根菜の豆乳塩麹マヨサラダ

根菜は同時に蒸して簡単に!

■材料 (4人分)

じゃがいも …… 1個 (230g)
ごぼう …………… ½本 (100g)
にんじん …………… ½本 (50g)
きゅうり …………… 1本
塩 …………… 少々
(豆乳マヨネーズ (作りやすい量))
ニジヤ豆乳 …………… 50ml
オリーブオイル …………… 80ml
ニジヤ塩麹 …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ½
塩、こしょう …………… 少々

■作り方

1. じゃがいも、ごぼう、にんじんは食べやすい大きさに切る。蒸し器に入れて20分蒸す。
2. きゅうりを薄い輪切りにして軽く塩を振り、しばらく置いてからキッチンペーパーに挟んで水気を取る。
3. (豆乳マヨネーズ) の材料をブレンダーにかけ、(オリーブオイルは3回ほどに分けて加える)。
4. 蒸しあがった根菜をボウルに入れ、豆乳マヨネーズを大さじにこんもり盛って4杯ほど加え、和える。全体に味がなじんだらきゅうりを加えて和える。



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *

キノコのクリームソテー

アメリカにお住まいの皆さん、こんにちは！お変わりなくお元気で過ごしてでしょうか。皆さんがこの号を読んでくれている秋のパリは、オリンピックを終えて落ち着きを取り戻している頃。今年の夏はいつも以上に多くのパリジャン、パリジェンヌたちが、規制が厳しく（例えばたくさん道の道が封鎖だったり、通行証が必要だったり）人が溢れるオリンピックから逃れるように、自然を求めてバカンスへ立ちました。そして静かになった我々が愛する街での日常生活を今、少しほっとしながら再開です。

日本では「芸術の秋」と並んで「読書の秋」と言われますが、アメリカはどうでしょうか。フランスは読書時間が一番長いのが夏。バカンス時に野原や海辺に寝転がりながら、プールサイドのシェーズロングに横になりながら、はたまた飛行機や長距離電車の中で、ゆったり物語の中に迷い込みます。次は夜の長い冬。

暖炉の前のお気に入りの肘掛け椅子で、毛布にくるまってソファアの上で、読書にふけるのです。他の季節でもメトロに乗れば本を広げている人が少なくないパリです。

ご存知の方もいるかもしれませんが、セーヌ河岸にはパリの人々が古くから愛するブキニスト（路上にある柵だけの小さな古本屋）が並んでいます。それはパリの顔の一つと言われるほど情緒があり、パリジャンたちは藁半紙に刷られたような古典小説を1、2ユーロで買ったたり、廃刊になっている貴重な本をここで見つけたりします。小説やエッセイのみならず写真集や絵画集、ポスターもあり、フランス語が読めなくても欲しくなるものがいっぱいあります。ツーリストたちにも人気。

世界の人々が愛するこのブキニストに「パリオリンピックの邪魔になるのでその間は取り外すべし」という令が出たのは昨年のこと。それは前代未聞でブキニストたちは大ショック、パリの人々はカン



ます。フランスの伝統料理や家庭料理のレシピはその昔からそれほど変わることはありませんが、お皿やデコレーション、イラストなどに時代が感じられ、そんなレシピ本を手にするのは楽しいもの。

今回ご紹介するキノコのクリームソテーもフランス人がその昔から秋のキノコの季節になると作ってきた定番料理。ここではシャンテレル（アンズ茸）とブラウンマッシュルームを使っていますが、セツプや普通のマッシュルーム、椎茸（フランスでもShiitakeと呼ばれる人気です）を使ってもおいしくできます。乳製クリームではなく植物性の豆乳クリームやココナツクリームを使ってもOK。これはビーガンの増えた現代的レシピになりますね。家庭料理というのには作る人により味が違うもの。ぜひ色々なキノコを試して「我が家の味」を見つけてください。ちなみにご飯にも、パスタにも、ステーキや魚の付け合わせにも、ピッタリですよ。

カン。ブキニストたちは代々伝わる書物の宝箱である愛する店を解体させるということへの悲しみに加え、稼ぎ時の夏の閉店による収入の打撃で「我らの多くがその後生き残ることはできないだろう」と語っていました。しかし「ブキニストの解体はパリの魂を破壊すること！」と署名運動が起こり、想像以上のサインが集まって国は令を引き下げました。セーヌ河岸ではブキニストたちがパリの魂が守られたことに感謝しながら、道行く人々に今日も大切な古本を売っています。

少し古いレシピ本も、もちろんブキニストでは見つかり



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/

キノコのクリームソテー

● 作り方 ●

1. キノコはさっと洗って布巾で水気をしっかりとる(旨みが失われないように洗わない家庭もあります。その場合は布巾などで汚れを拭きとったり、マッシュルーム等なら薄い上皮を剥いたり、シャンテルなどは傘の中の土や葉などをはけで取り除きます)。
2. エシャロット(又は玉ねぎ)とニンニクを油かバターでよく炒める。
3. (2)とは別にキノコを油かバターで炒める。
4. (2)と(3)を混ぜ合わせ、生クリームを入れ塩胡椒し弱火でよく混ぜ合わせる。
5. 全体が熱々になったら、お皿に載せ、食べる直前にパセリまたはシブレットをのせる。

■ 材料: 4人分

シャンテル(アンズ茸)などの季節のキノコ何でも ・ 300g (11oz)
マッシュルーム ・ 300g (11oz)
エシャロット(又は玉ねぎ) ・ 200g (7oz)
ニンニク ・ 2片(大きめ)または3片(小さめ)
油又はバター ・ 適量
リキッドタイプの生クリーム ・ 250ml
塩、胡椒 ・ 適宜
あれば、パセリまたはシブレット(チャイブ)を少々





自然と共に生きる ②

～ お腹の中の多様性!? ～

「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。

うら庭の木々の枝先に、チラホラと赤や黄色が顔をのぞかせ、季節のめぐりを感じさせる。夏休みの間は、森の小さなキャビンでたくさんの時間を過ごした。子供達は、裸足で芝生の上を走り回り、湖で泳いだり船で探検に出たりする。森のベリーやキノコを採ることで、他ではえられない喜びも学ぶ。井戸水で入るお風呂やサウナも最高に気持ち良い。朝から晩まで全力で遊び、たくさん食べたくてぐっすり眠る。贅沢な時間である。子ども達には、自然の中で過ごす時間の中で強くてしなやかな豊かな感性を養ってこれればと願う。

子どもの教育現場でもよく耳にする「多様性」。社会的にも様々な場面で多様性を保つことが課題とされているようなこの頃。多様性(ダイバーシティ/diversity)とは「ある集団の中に異なる特徴・特性を持つ人がともに存在すること」。幼少期は、5人のきょうだいと、また家族という枠を超えた様々な人と暮らしを共にした。今振り返るとちよっと変わったおもしろい環境だったと思う。子どもながらも、性格も価値観もそれぞれ。それが単純に面白かったし、それが故に学ぶことも多く、いろんな事が実現できたりもしたように思う。

重要な力グを握っているということがわかってきたという。私たちの腸内には細菌がおおよそ1000種類、100兆個も生息している(私たち人間の細胞は約60兆個だから、それを超える多数派というわけだ!)と言われ、その種類は個人によって極めて多様で異なり、さらに食事・在住国などの要因によっても異なることされている。また、菌の数は年齢によつて増減はあるものの、菌の種類は一生を通じてほとんど変わらないことも報告されている。腸内細菌に関しても、ダイバーシティがあることが非常に重要だということだ。なぜかというところ、腸内細菌は一つの菌ですべてできるわけではない。自分だけではできないけれど、この菌といっしょに働けばできるようになるといふ細菌たちの「分業制」になっているからだ。逆に、特定の菌だけが多い偏った状態、つまり多様性が低い状態を「ディスバイオーシス」と呼び、いろんな病気の原因になるのではないかとさえ考えられてもいる。

では、いろんな細菌がまんべんなくいる豊かな腸内環境を作るためにはどうしたら良いのか。自分でできることはやっぱり食事が一番大切。なぜなら、私たちが食べたものが、そのまま腸内細菌のエサになり、その食べ物の選び方によって、腸内の細菌をセレクトしているということだから。つまり、食事は自分たちの栄養だけじゃない、腸内細菌にもエサをあげているんだということに少し意識してもらおうというのではと思う。具体的には、何を食べたなら良いのか? その一例が食物繊維だ。食物繊維の多くは、善い腸内細菌のエサになり、私たちに良い健康効果をもたらしてくれる。玄米や納豆、味噌や漬物などの発酵食品に緑黄色野菜、小魚なんかもそう。「昔ながらの日本のごはん」の最強説はここでも証明されつつあるのだ。

これは、私にとつて、本当に目から鱗な話だ。今まで、予防医学と呼ばれるような東洋的なアプローチだったり社会全体のウェルネスを目指すマクロバイオティク思想だったりを学んできた中、どうしても一貫性のある数字による説明というのが、科学的根拠の不足に思えてきた。ある一定の人々には理解してもらいにくい事があるなあと感じてきたからだ。この腸内細菌の話が良い糸口になりそうだ。同時に、3歳ぐらいの幼少期で種類はだいたい固定されるという腸内細菌、出産の時に母親から受け継がれたものと幼児期の食や環境が主な要因という。我が家の子どもたちのお腹の中は、どうだろうか?と想像してみる。そして、もうとっくに幼子ではないが、私自身も、より健やかに心地よい自分であるために、もっと意識してお腹の中に棲む腸内細菌様のお好みのエサを食べていきたいと思う。



橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロバイオティ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。マクロバイオティ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



■ ごぼうとしいたけの春巻き& ケールのペースト

《春巻き》

● 材料 (10-12本分)

- ・玉ねぎ (皮をむいて千切り) … 100g
- ・しいたけ (うす切り) … 100g
- ・ごぼう (千切り) … 100g
- ・にんじん (千切り) … 100g

- ・木綿豆腐 … 200g
(水っぽいものは水切りをして手でそぼろ状にほぐす)
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・塩 … ひとつまみ
- ・醤油 (なくても可) … 小さじ2
- ・片栗粉 … 大さじ1弱
- ・春巻きの皮 … 適量 (サイズによって)
- ・揚げ油 … 適量

● 作り方

- 1 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、上から順に野菜を加え、中火で炒める。しんなりしてきたら塩と醤油を加え蓋をして弱火にして蒸し煮にする。ごぼうが柔らかくなったら豆腐を加え、混ぜて馴染ませる。2-3分したら火からおろして片栗粉を加えサツと混ぜて、冷ます。
- 2 1を春巻きの皮に包み、揚げ油で表面がカリッとするまで揚げる。

《ケールペースト》(*冷凍保存可)

● 材料 (作り易い量)

- ・ケール … 100g
(葉の部分を茹で(約2分)冷まし
水気を絞りザクザク刻む)
- ・かぼちゃの種 (生) … 80g
- ・松の実 (生) … 50g
- ・塩 … 6g
- ・レモン汁 … 大さじ1½
- ・オリーブオイル … 大さじ4

● 作り方

- 1 全ての材料をフードプロセッサーに入れ、好みの滑らかさになるまで回す。



■ かぼちゃケーキ

● 材料 (4~6切れ分)

- ・かぼちゃ (皮を剥いて蒸し、フォークなどでマッシュ) … 100g
- ・飾り用かぼちゃ (ケーキ型に合わせて薄くスライス) … 適量

<A>

- ・小麦粉 … 100g
(薄力粉だと軽く、中力粉だともちり系に)
- ・ポテトフラワーまたはコーンスターチ … 20g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ2
- ・アーモンドプードル … 30g

- ・豆乳 … 125g
- ・メープルシロップ … 35g
- ・オリーブオイル … 20g
(軽めのものがオススメ)
- ・塩 … ひとつまみ弱

● 作り方

- 1 ボウルにAの材料を入れよく混ぜ合わせる。
- 2 他のボウルにBの材料を入れ泡立て器で良く混ぜ合わせ、かぼちゃのマッシュを加えさらによく混ぜ合わせる。
- 3 ケーキ型の底に油を塗り、飾り用のかぼちゃを敷いた上に1と2をゴムベラなどでサツと混ぜ合わせた生地を入れ、180℃(360°F)に温めたオーブンで15分、170℃(340°F)に落として15分焼く。
*オーブンによって異なるので、焼き加減を見ながら調整。

■ もちもちお結び

● 材料 (約6個分)

- ・もち米 … 2カップ
- ・干し椎茸 … 大2枚
*2カップの水で半日(冷蔵庫で1晩)ほど戻し、ダイスにカット。
- ・干椎茸戻し汁 … 2カップ
- ・紫芋 (ダイスカット) … 50g
- ・枝豆 (皮をむいておく) … 大さじ2
- ・油揚げ (小口切り) … 1枚
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・塩 … ひとつまみ
*お好みで生姜やねぎをトッピングするのもオススメです。

● 作り方

- 1 洗ったもち米と干し椎茸の戻し汁、その他の材料を圧力鍋に入れて圧力をかけ(圧力が調整できる場合は弱めで)、かかったら弱火で4分。自然と圧力が抜けるのを待ち、蓋を開けてお結びにする。
*炊飯器でも炊けます。



日本食と海苔

〈第1回〉

海苔の種類と日本食について

海苔の種類と生産地

海苔は、その加工方法により、主に乾燥海苔、焼き海苔、生海苔、味付け海苔、青海苔の5種類に分類されます。一昔前は海苔と言えば乾燥海苔が主流で、それを焼き上げたものが焼き海苔です。乾燥海苔は、収穫した生海苔を洗浄、裁断をして乾燥させたもので、均一な厚さにして薄い板のように見えることから、板海苔とも呼ばれています。焼き海苔は何も手を加えずとも良いということ、おにぎりなど米や食材に巻いてそのまま食べることも多いです。生海苔は、その名前の通りに海で収穫された生の状態の海苔のことで、海苔の佃煮などを作るときにも使われます。味付け海苔は、焼き海苔に醤油や砂糖などで作られたタレを塗って味付けした後乾燥

おむすびやお寿司に欠かせない海苔。手巻き寿司に使う板海苔や焼そばやお好み焼に使う青海苔、海苔の佃煮など、海苔と言っても様々ありますが、どの海苔も原料は海藻で、食物繊維を豊富に含み、ミネラルや栄養素も豊富です。

日本での海苔の歴史は古く、奈良時代まで遡ると言われています。日本古代の法律書「大宝律令」では、朝廷への「調」（税の一種）のひとつに海苔が入っていました。現代では私たちの食卓に身近に登場し、誰もが気軽に食べられる身近な食材である海苔ですが、実は高級品として扱われていた歴史があったようです。

そして今や、海苔は英語で「seaweed」と言われ、海外のレシピサイトでも、スープに入れたり、パスタにかけたりと、それぞれの好みに合わせて海苔を楽しんでいるレシピがたくさんあり、日本を代表する食材となっています。

そこで、当企画では海外でも人気の高まる海苔の魅力や、日本食に欠かせない海苔を使った料理についてご紹介します。

※「seaweed」は、海苔だけでなくワカメなど海藻全般のことを言う場合もあります。

させたもので、スーパーなどでは小さくカットしたものを小袋に入れて販売しているものが多く、海苔に食べやすい味が付いているので、子供にも人気があります。たこ焼きやお好み焼きなどで使用されている海苔は、乾燥させた後で粉砕されたものです。緑色をしているので、料理に彩りを与えることができ、柔らかな磯の風味の特徴があります。

また、日本の海苔の生産地は複数あり、有明海、瀬戸内海、他、東京湾や伊勢湾など、有明海産は柔らかくて弁当やおにぎり向け、瀬戸内海産はしっかりしていて海苔巻きなどに向く、などといったように、産地によっても特徴に違いがあります。

海苔が多く馴染んでいます。例えば日本の朝食には、お味噌汁に並んだ炊きたてのご飯と焼き海苔。味噌汁にも海苔を加えたり、海苔を出汁として使用することで風味が豊かになります。海苔の佃煮は、海苔を甘辛く煮詰めた佃煮で、ご飯のお供として非常に人気があります。

今や日本食を代表し、世界で愛されるおにぎりにも海苔は欠かせません。巻き寿司は、酢飯と具材を海苔で巻いた寿司で代表的なものに太巻きや細巻き、カリフォルニアロールなどがあります。ご飯にお茶や出汁をかけたお茶漬にも海苔を添えて風味を増すことができ、これら料理は、海苔の風味や食感を楽しむことができ、日本の家庭料理や食卓に頻りに登場しています。

海苔の日持ちと保存方法

海苔はそのまま食べても美味しいですが、海藻の風味づけとして調理して食べても美味しいです。そして海苔は乾燥加工した保存食なので、長期にわたって保存することが出来ます。しかしどのくらい保存できるか知っていますか？海苔の賞味期限は、一般的には9〜15ヶ月ほどです。未開封であっても正しい方法で保存されていなかった場合は、パッケージに記載されている賞味期限よりも早く風味や食感が劣化し、食べるのも困難な状況になることがあります。また一度開封してしまえば正しく保存をしても湿気により風味や食感が落ちてしまいますので、開封後は、なるべく早く食べ切るようにしましょう。

未開封の海苔は、直射日光が当たらず高温多湿にならないところであれば常温保存することが出来ますが、一度開封した海苔は、新鮮さを保つために最適な保存方法として、冷蔵庫で保存します。なぜなら、海苔は熱・光・湿気に弱い食材だからです。そのため、これらの影響が少ない冷蔵庫での保存がおすすめです。開封後の海苔を冷蔵庫で保存する際は、まずラップで包み、ジッパー付き保存袋や密閉容器に入れて保存しましょう。また、未開封であれば、冷凍保存をすることで、海苔本来のパリパリとした食感を残すことが可

海苔をパリパリに戻すには

食べたいときにすでに湿気てしまった海苔は、フライパンで焼いたりコンロの火で炙ったり、火に触れさせることで、簡単にパリパリの状態に戻すことができます。温めたフライパンに直接海苔を置き、両面を軽く焼くだけで、水分が飛び海苔のパリッとした食感が戻ってきます。コンロの火で直接炙る場合は、コンロから20cmほど離れたところから少しずつ近づけて両面を炙りましょう。また、トースターで片面を6〜8秒ほどずつ焼くと、両面がパリパリになります。電子レンジを使う場合は、皿やクッキングシートに海苔を乗せ、500Wで30秒ほど温めま



簡単クイック海苔メニュー

海苔はそのまま食べても美味しいですが、海藻の風味づけとして調理して食べても美味しいです。今回は、おつまみや副菜として、家庭で余った海苔を使ってできる簡単クイック海苔メニューをご紹介します！

鶏ささみの 梅海苔いそべ焼き



梅のさっぱりした味わいと、磯の香りがおいしい

■材料 (2~3人分)

鶏ささみ …… 5本程度	〈調味料 (タレ)〉
焼き海苔 …… 適量	梅干し …… 2個
小麦粉 …… 適量	酒 …… 大さじ2
酒 …… 少々	みりん …… 大さじ2
塩 …… 少々	砂糖 …… 大さじ2
こしょう …… 少々	醤油 …… 大さじ2
サラダ油 …… 小さじ1	

■作り方

1. 鶏ささみを筋を取り、浅く切り目を入れる。酒、塩・こしょうをふる。
2. 鶏ささみの大きさに合わせて切った焼き海苔を片面に貼りつけて、全体に小麦粉をまぶす。
3. 梅干しは種を取って、包丁で叩きボウルに調味料も入れて混ぜ合わせておく。
4. フライパンにサラダ油を引いて熱し、2.の焼き海苔の面を下にして並べ入れ、焼き色が付いたら裏返してさらに焼く。
5. 調味料を回し入れて、全体的に馴染んだら完成。

ブロッコリーの海苔おかか和え



電子レンジで加熱して あえるだけの簡単副菜

■材料 (2~3人分)

ブロッコリー …… 200g (1/2個)
鰹節 …… 10g
水 …… 10ml
焼き海苔 …… 1枚
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3

■作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. 耐熱容器にブロッコリーを入れて水を回しかけふんわりとラップをし、電子レンジ (600w) で約1分間加熱する。(好きな硬さに茹でてOK)
3. ボウルにブロッコリー、めんつゆ、鰹節を入れ、焼き海苔を細かくちぎりながら加え、全体を混ぜ合わせて完成。

レンジで作る海苔の佃煮



家庭でできる1食分の即席海苔の佃煮

■材料 (2~3人分)

焼き海苔 …… 1枚
酒 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ1/2
醤油 …… 小さじ2

■作り方

1. 海苔を細かくちぎって耐熱ボウルに入れ、酒を混ぜ合わせる。そのまま約3分間置いて海苔をしんなりさせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ (600w) で約20秒間加熱する。
2. 1.にみりん、砂糖、醤油を加えて混ぜ合わせる。
3. 再びラップをかけてレンジで約40秒間加熱し、取り出して海苔の形がなくなるまで混ぜたら完成。

※ ニジヤ オンラインストアでも購入いただけます。 <https://shop.nijiya.com>



ニジヤ オーガニック刻み海苔



ニジヤ オーガニック海苔



ニジヤ 日本ののり
おにぎり用



ニジヤ 寿司はね 焼のり 並



ニジヤ 寿司はね 焼のり 特上



ニジヤ 寿司はね 日本ののり



三國屋 焼のり 3枚



三國屋 優上 焼青飛海苔



三國屋 焼のり 板のり5枚



海苔のおかわ 味付けのり ぱりっ



大森屋 バリバリ職人



冷めても美味しい！
ねっとり、なめらか！

紅天使

SWEET POTATO · BENI TENSHI

ニジヤ特選

冷めても美味しい！

べにてんし

紅天使焼き芋

「べにはるか」は焼き芋用に

開発されたさつま芋です。

皮の色は赤紫、肉色は黄白、

ねっとりして糖度が高いこと

が特徴です。

ニジヤでは「べにはるか」を

使った焼き芋「紅天使」を、

一年を通して販売しています。

整腸作用を促すヤラピンが豊

富なので、美容健康食品とし

ても注目されています。

柔らかく滑らかな舌触りで、

甘くて、冷やしても美味しく

ヘルシーな「紅天使」を春夏

秋冬お楽しみください。



紅天使クッキー

【材料】

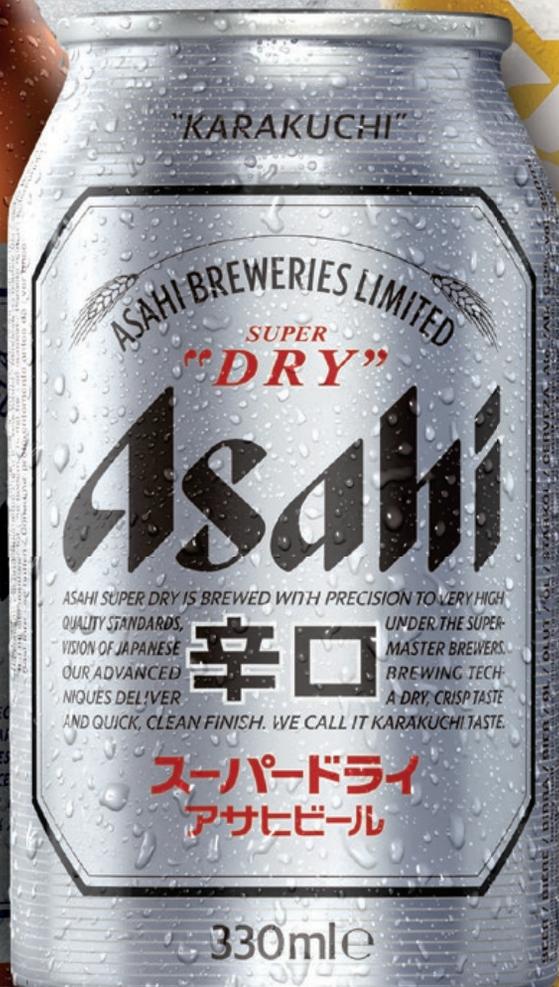
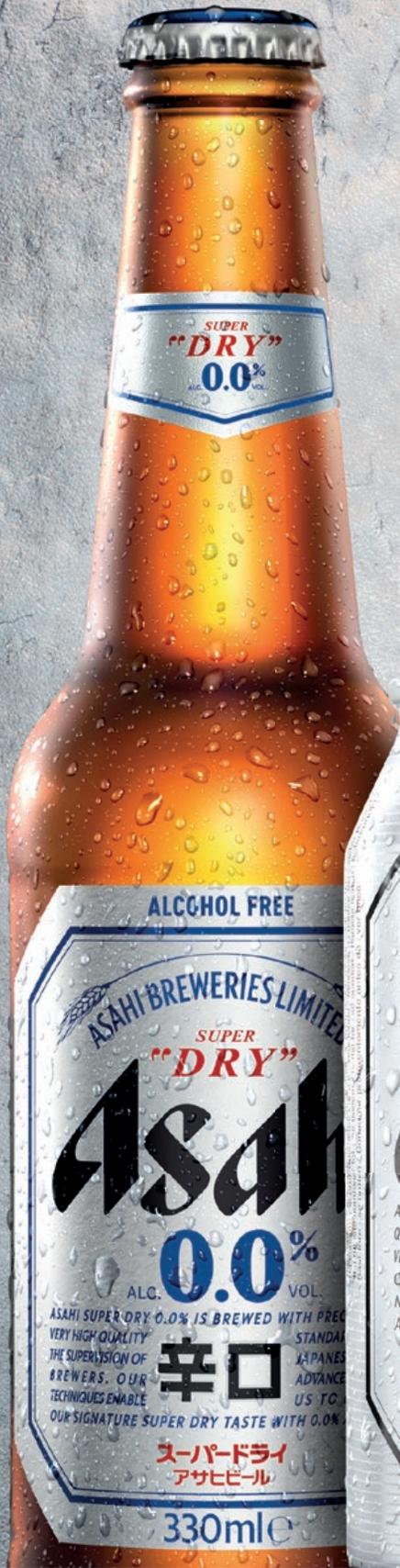
ニジヤ紅天使焼きいも	1パック
小麦粉	120g
アーモンド粉	30g
砂糖	40g
卵黄身	2個
バター	50g
黒ごま	適宜

【作り方】

1. 室温に戻したバターと砂糖をよく混ぜる。卵の黄身を加え皮を剥いた紅天使焼きいもを入れる。そこにアーモンド粉、小麦粉を入れてよく混ぜる。
2. ボウルから出し2cm角の長い棒状にしてサランラップで巻き冷凍庫で1時間寝かせる。
3. 冷凍庫から出して5mmの厚さに切る。オーブントレイに並べて、黒ごまを真ん中にちらし指で押さえる。卵の黄身を刷毛で塗って325°Fのオーブンで30〜40分焼く。

SUPER CRISP. SUPER REFRESHING.

**BEYOND EXPECTED
スーパードライ**



Please drink responsibly. aboutalcohol.com
Imported by Asahi Beer U.S.A., Inc. Torrance, CA

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いますね。

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も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。

ニジャ有機きな粉は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。内容量も100gで、使いやすいサイズです。

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。



ニジャ 有機きな粉

きな粉入リスコーン ほんのりきな粉の風味がやさしい

●材料：6個分

- ★薄力粉 100g
- ★きな粉 25g
- ★きび砂糖 15g
- ★ベーキングパウダー --- 小さじ1
- 塩 少々
- サラダ油 大さじ3
- ニジャ 豆乳 (Original) -- 300ml

●作り方

- ① オーブンを 350°F(180°C) に予熱しておく。
- ② ボウルに粉類(*)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を加えてホイッパーで混ぜ合わせ、ポロポロのそばる状にする。
- ④ 豆乳を加えてゴムベラで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ⑤ 生地を伸ばして四角形にする。半分に切って重ね、さらに半分にかけて重ねて層にする。
- ⑥ 3cm ほどの厚さの円形に整え、6等分にする。
- ⑦ クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱したオーブンで15分ほど焼く。表面にこんがりとした焼き色がついたら完成。



健康的HAPPY LIFE

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの基準値

腹囲が男性の場合85cm、女性の場合90cm以上あり、さらに①高血圧、②高血糖、③脂質代謝異常のうち2つ以上該当する方がメタボリックシンドロームと診断されます。ここで知っていただきたい点は、高血圧などの基準値は、病氣と診断される一歩手前の段階であることです。例えば、血圧は最大（収縮期）が140mmHg以上、かつ/または最小（拡張期）が90mmHg以上の場合、高血圧として診断されますが、メタボリックシンドロームの基準値は、血圧の最大（収縮期）が130mmHg以上、かつ/または最小（拡張期）が85mmHg以上となっています。

メタボリックシンドロームは病氣ではありませんが、将来生活習慣病にかかるリスクが非常に高い段階にいます。メタボリックシンドロームと診断された時、ショックを受ける方も多いかと思えます。ただ、病気になる前の段階でそのリスクに気付くことができたのはとても重要です。どうすればメタボリックシンドロームから抜け出せるかということ、前向きに考えていくと良いでしょう。

食習慣の見直して脱・メタボを目指そう！

生活習慣病とは、その名の通り日常生活の習慣が原因となり引き起こされる病氣です。問題となる生活習慣は「食生活」「運動習慣」

「飲酒」「喫煙」です。今回はその中から「食習慣」に関する見直しを紹介していきます。

日本食は「一汁二菜」が理想とされていますが、忙しい現代人は品数をそろえることがかなり難しいかと思えます。ただ、丼や麺類、ピザなどの一品ものになると、野菜は不足し、糖質や塩分が高くなる傾向にあります。品数をそろえることが難しい場合でも、野菜をとることを意識してみてください。

野菜に含まれる「カリウム」は塩分の「ナトリウム」と逆の働きをするので、高血圧予防につながります。また、食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。全体の食事で野菜が占める量が増えると、それだけカロリーを抑えることもできるので、内臓脂肪減少にもつながります。

夕食時間が遅い方は、食べる時間を見直してみてください。夜は副交感神経の働きが優位になり、身体は休める準備をしています。寝る直前に食事をとってしまうと内臓に負担がかかり、消化が悪くなり、睡眠の質も低下します。夕食は就寝の3時間以上前、遅くとも2時間前には終わらせておくのがお勧めです。よく噛んで食べることも食べ過ぎ防止につながります。空腹時はつい勢いよく食べ過ぎてしまうこともあるので、お腹がすいている時の食事は特にゆっくり食べることを意識してみてください。汁物を食べて一旦気持ち

を落ち着かせたり、箸を置いてゆっくり噛んで食べることを意識するのにも良いでしょう。

お菓子をつい食べてしまう習慣はありませんか。無意識に食べている間食は、体脂肪増加につながります。スナックやスイーツなどのお菓子は糖質、脂質に偏っているものばかりなので、食事をきちんととっていただければ不要なカロリーです。気分転換にどうしても食べた時は、時間と量をきちんと決め、ダラダラ食べないよう気を付けてください。また、買い置きがあるといふ食べてしまうので、家にたくさんお菓子を置かないことも重要です。

内臓脂肪は身体全体につく皮下脂肪に比べると、生活習慣の改善により比較的減らしやすいというメリットもあります。最近お腹周りが気になってきた、という方は、生活習慣を見直してみてくださいね。また、自分がメタボになっていないか気づくためにも、健康診断を定期的に受けることをお勧めします。

参考文献：「eヘルスネット」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

3項目以上	高血圧	高トリグリセライド血症：トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dl 以上 かつ/または 低 HD コレステロール血症：HD コレステロール 40mg/dl 未満
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 未満
	高血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上

〈ウエスト周囲径〉
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

*内臓脂肪面積
100cm² 以上相当

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に、健康管理に役立つ情報を提供していきたいと思えます。

Instagram:
<https://www.instagram.com/zonomi3gk>

You Tube:
<https://www.youtube.com/@Zono-mi3gk>



▲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。

根菜とツナのライスバーガー



材料 (2人分)

ごぼう 60g
 にんじん 40g
 油 小さじ2
 砂糖 ひとつまみ
 塩 ひとつまみ
 ツナ 70g

〈調味料〉

マヨネーズ ... 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 砂糖 小さじ½
 大葉 2枚
 ご飯 280g
 しょうゆ 適量

作り方

- 1 ごぼうとにんじんをピーラーで薄くスライスする。ごぼうは酢水に5分ほどつけてあくをとる。ザルにあげ、キッチンペーパーでしっかり水けをとったらパウチメントペーパーを敷いた鉄板の上に乗せる。油をかけてよく混ぜ、重ならないように広げる。
- 2 ボウルにご飯を入れ、水を付けた麵棒を使って米粒をつぶす。一体化してきたら4等分し、水で濡らした手のひらで丸めて平たく成形する。鉄板にパウチメントペーパーをしき、並べる。
- 3 ツナに〈調味料〉を加えて混ぜておく。
- 4 190°C(370°F) に熱したオーブンに1と2を入れて6分焼く。一度取り出し、野菜は全体に火が通るようき混ぜる。ご飯は裏返し、上になる面に刷毛でしょうゆを塗る。再度オーブンに入れ、6分焼く。焼きあがった根菜に砂糖、塩をふりかける。
- 5 焼いたご飯に大葉を置き、3のツナをのせる。根菜を盛り付け、しょうゆをかけた面を上にして、ご飯で挟めば完成。

【コツ・ポイント】

オーブンで焼いた根菜は甘みが増して美味しくなるので、そのままチップスとして食べるのもお勧めです。野菜は薄くスライスしているため焦げやすいので、様子を見ながら焼き時間を調整してください。

銀鱈と茄子のおろし煮

材料 (2人分)

銀鱈 (ぎんだら) 2切れ
 酒 小さじ1
 茄子 1本
 (140g くらいのもの)
 大根 100g
 大葉 1枚

油 大さじ1
 水 100ml

〈調味料〉

しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 酒 小さじ1

作り方

- 1 大根をおろし金でおろす。茄子は縦半分にした後切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り分け、水につけておく。銀鱈は一切れを2つか3つに切り分け、酒を振りかけておく。大葉は千切りにする。
- 2 フライパンに油をしき、茄子を入れて両面焼く。水と〈調味料〉を加える。銀鱈を並べ、茄子から離れたところに大根おろしを入れる。アルミホイルで落し蓋をし、弱めの中火で8分ほど煮る。煮汁が煮詰まってきたら、銀鱈にも味がしっかりしみるよう、煮汁をスプーンですくって銀鱈にかけながら煮る。
- 3 器に銀鱈と茄子を盛り付け、上から大根おろしをかける。大葉を飾れば完成。

【コツ・ポイント】

大根おろしは火を通すと辛みがなくなり甘みが増すので、煮つけとの相性も抜群です。茄子の隣に大根おろしを置くと色が移ってしまうので、茄子から離れたところに入れて加熱してください。



野菜たっぷり天津飯



作り方

- 1 にんじん、きぬさや、しいたけ、たけのこを同じ位の大きさに千切りにする。しょうがも千切りにする。
- 2 フライパンに油をしき、しょうがを炒める。1の野菜を加えてしんなりするまで炒める。水と〈調味料〉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたらカニカマをほぐしながら加え、塩、こしょうで味をととのえる。火を止めて、香りつけのごま油を加える。
- 3 卵に裏ごしした絹ごし豆腐を加え、よく混ぜる。フライパンに油を薄くしき、卵液の半量を流し入れる。蓋をして表面が固まるまで弱火で蒸し焼きにする。フライ返しでひっくり返して両面を焼いたら、器に盛り付けたご飯の上に乗せる。残りの半量の卵液も同じようにして、2人分を作る。
- 4 2のあんを上から等分にかければ完成。

【コツ・ポイント】

通常の天津飯は野菜が不足しがちですが、あんの中に野菜をたっぷり入れることで、栄養バランスの良いメニューになるよう仕上げました。卵に豆腐を加えると、破けにくいしっかりとした皮を作ることができます

材料 (2人分)

にんじん …………… 30g	〈調味料〉	片栗粉 …………… 小さじ1½
きぬさや …………… 10 さや	たまねぎ …………… ½個	水 (片栗粉用) …… 小さじ2
しいたけ …… 大きめ1個	砂糖 …………… 大さじ1½	塩 …………… ひとつまみ
たけのこ …………… 40g	しょうゆ …………… 大さじ1	こしょう …………… 適量
しょうが …………… 1片	酢 …………… 大さじ1	ごま油 …………… 小さじ1
カニカマ …………… 2本	酒 …………… 大さじ1	卵 …………… 3個
油 …………… 小さじ2	オイスターソース… 大さじ½	絹ごし豆腐 …………… 80g
水 …………… 240ml		油 (卵用) …………… 適量
		ご飯 …………… 茶碗2杯分

キャロット蒸しケーキ

材料 (4個分)

すりおろしたにんじん …………… 50g
バター (油でも可) …………… 20g
卵 …………… 1個
砂糖 …………… 40g
牛乳 …………… 大さじ1
薄力粉 …………… 60g
ベーキングパウダー …… 小さじ1½

作り方

- 1 (下準備) オーブンを180℃(360°F)に予熱しておく。蒸し焼き用の熱湯を沸かしておく。
- 2 にんじんをすりおろし、レンジで加熱する。(1000wで1分ほど)
- 3 バターをレンジで溶かす。(1000wで30秒ほど)
- 4 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜておく。
- 5 ボウルに卵を割り入れ、砂糖を入れてよく混ぜる。すりおろしたにんじんと牛乳を加えてさらに混ぜる
- 6 4の粉類を入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。溶かしバターを入れて軽く混ぜる。
- 7 マフィン型に型紙を4個分敷き、6の生地を流し込む。お湯を張った鉄板に乗せ、180℃(360°F)のオーブンで20分蒸し焼きにする。

【コツ・ポイント】

β-カロテンたっぷりのにんじんを使った体に嬉しい野菜入りスイーツです。甘さを控えめにしているので、小さなお子さんのおやつにぴったりです。バターを使うとコクが出ますが、お菓子に向いている癖のない油(アボカド油、サラダ油、グレープシードオイルなど)でも代用できます。



腹ペコキッズの お料理教室

- 5 -

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、じゃがいも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。塩こんぶを使っているのでおつまみにも最適。家族みんなで美味しく、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。

塩こんぶじゃがバター

今回は、みんなが大好きな季節の野菜、じゃがいもを使ったレシピ。カリカリ食感がたまらないコク旨味で、腹ペコキッズは、いくらでも食べちゃいます。



材料 (2人分)

じゃがいも 2個
ズッキーニ 1/3本
片栗粉 大さじ 1
サラダ油 大さじ 1
塩こんぶ 大さじ 2

【調味料】

バター 20g
ニジヤめんつゆ 小さじ 2

作り方



① じゃがいもはピーラーで皮をむき、1cm 角に切って水にさらし、10分経ったら水気を拭き取る。



② ズッキーニは洗って皮をむかず、半月切りにする。



③ じゃがいもとズッキーニをポリ袋に入れて片栗粉を加え、まんべんなくまぶす。フライパンにサラダ油をひいて中火で焼く。



④ 火が通るまでこんがり焼いたら、調味料と塩こんぶを加え全体を混ぜて完成。



後藤 心杏 ちゃん
(ごとう ごあ)

ドラえもんダンスが大好きな3歳。好きな野菜やきゅうりと大根で、特に酢漬けやピクルスにした野菜は大大大好物! ママのホームメイド漬物を毎日もりもり食べて元気いっぱい! 今回は、じゃがいもに1/3の大好きな塩こんぶを入れてピールのおつまみにもぴったりのお品をクッキング。お姉ちゃんに手伝ってもらいながら、ピーラーを使った皮むきや、子供用包丁を使って見事にカットすることができました。おうちでも、お姉ちゃんと一緒に、ママのお料理のお手伝いを頑張ってます。



今回のキッズベジタブル —— じゃがいも



じゃがいもの主成分はでんぷんで、ビタミンCやB1も多く含まれており、主食にもなる野菜として世界中で栽培される作物です。日本では主に、春植えのものは7月から11月頃に収穫され、秋植えのものは12月から3月にかけて収穫されるため、季節を問わず一年中食べることができるとても人気がある野菜です。

キッズが大好きなマッシュポテトにする場合は、皮をむいて切ってから茹でましょう。また、電子レンジを使う場合は、濡らしたキッチンペーパーで包み、ラップで包んでから約5分間加熱するとよいでしょう。また、むらなくほっくり茹でたときは、皮付きのまま水から茹でて、皮は熱いうちにむきます。

じゃがいもは、切り方を変えたりみじん切りやすりおろしにしたりして、いろいろな料理に使うことができます。すりおろして小麦粉を混ぜてフライパンで焼けば、こんがりとしたおやき風になります。そこに牛乳や砂糖を加えればパンケーキ風になって、腹ペコキッズのおやつにもぴったり! おいしいスイーツとしても、はちみつやジャムを加えれば簡単に作れるので、オリジナルのホームメイドおやつレシピにもチャレンジしてみてください!



フルグラで始める さわやかな秋の朝



Calbee®

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)、サーモン(5pcs)、ハマチ(4pcs)、ホタテ(4pcs)、海老(3pcs)、いか(3pcs)、たまご(3pcs)、イクラ(3pcs)
●NIGIRI:Tuna(5pcs)、Salmon(5pcs)、Yellowtail(4pcs)、Scallop(4pcs)、Shrimp(3pcs)、Squid(3pcs)、Egg(3pcs)、Salmon Roe(3pcs)

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.

SPARKLING SAKE

松竹梅白壁蔵
SHO CHIKU BAI SHIRAKABEGURA

零 MIO

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



ALC.
5%

300 ML , 750 ML

MTC MUTUAL TRADING

SHO CHIKU BAI SHIRAKABEGURA

www.takar sake.com

TAKARA SAKE USA INC. Berkeley, California Enjoy responsibly © 2024 by TAKARA SAKE USA INC.

にじや食堂

24

にじや食堂によろしく！

ここは季節の食材をたっぷり使ったヘルシーなお食事を提供する食堂です。毎回女将が腕によりをかけて作り上げた美味しい定食をご紹介します。

何よりも和食が大好きな女将ですから、やっぱり和食の基本である、一汁三菜にはこだわります。そしてにじや食堂ではニジヤの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさをとってなによりニジヤの商品とのコラボレーションがますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……といったときには、ぜひにじや食堂へ！

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



— 本日の一汁三菜メニュー —

煮しめ定食

- 煮しめ（筑前煮）
- ミントマトとアボカドの和風マリネ
- わかめと大根の酢の物
- なめこと長いものどろろ汁

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

煮しめ(筑前煮)

野菜のうまみと厚揚げのコクが美味しい和食の定番、伝統食!

《材料》(2~3人分)

鶏もも肉…………… 100g
れんこん…………… 100g
にんじん…………… 80g (½本)
大根…………… 100g (½本)
こんにゃく…………… 100g
絹さや…………… 8枚
しいたけ…………… 5個
厚揚げ…………… 2枚

《出汁 & 調味料》

水…………… 600ml
■無添加和風だし… 1袋 (5g)
■薄口醤油…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2



▲乾しいたけ

《作り方》

1. 《食材の下ごしらえをする》れんこんは皮をむき、5mm程度の厚さの輪切りにし、水にさらしておく。こんにゃくは端から5mm厚さに切り、中央に2cmほどの切り込みを入れて一方をくぐらせ、手綱の形にする。熱湯で2分間ほどゆでて、ざるに上げる。厚揚げは熱湯でサッとゆでて油抜きをし、縦半分に切ってから、端から2cm幅に切る。にんじんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、花の抜き型で抜き、柔らかく塩茹でする。大根は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにし、柔らかく塩茹でする。しいたけは石づきを取り、縦半分に切る。※干し椎茸を使用する場合は、水で戻してから切る。鶏肉はさっと湯通しし、油分を抜く。絹さやは筋を取り、サッと塩茹でする。
2. 鍋に水と和風だし、調味料を入れて中火にかける。絹さやとにんじん以外の食材も入れる。煮立ったら弱火にし、落としふたをして30分程度じっくり煮る。
3. 材料が柔らかくなり、煮汁がちょうどよい味に煮詰まったら火を止め、しばらくそのままにして味を馴染ませる。
4. 粗熱を取って皿に盛り、にんじんと絹さやを盛り付けて、完成。



汁物

なめこと長いものとろろ汁

とろっとした食感と優しい風味の味噌汁

《材料》(2人分)

なめこ…………… 1袋
長いも…………… 50g

《調味料》

出汁…………… 400ml
(水400ml+和風だし小さじ1)
■味噌…………… 大さじ1
青のり粉…………… 少々



▲有機味噌・熟成こうじ、米こし純粋生味噌

《作り方》

1. なめこはサツと水で洗って水気を切る。長いもは皮をむいてすりおろす。
2. 鍋に出汁を入れて温め、なめこを加えてサツと煮て、味噌をとき入れて加える。
3. 沸騰する寸前で火を止めて、完成。
4. 器に入れ、長いものすりおろしとお好みで青のり粉をふる。

副菜2

わかめと大根の酢の物

食物繊維たっぷりの簡単ノンオイルでヘルシーな副菜!



《材料》(2~3人分)

大根…………… 150g
■乾燥わかめ…………… 大さじ2
塩昆布…………… 少々 (1つまみ)
いりごま…………… 少々

《調味料》

酢…………… 大さじ1
■醤油…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ½
塩…………… 小さじ¼
水…………… 大さじ1

《作り方》

1. 乾燥わかめは、水で戻しておき、食べやすいサイズに細かく切る。大根はスライサーで薄切りにする。
2. ボウルに調味料を入れて混ぜ、大根、わかめ、塩こんぶを加えて和える。
3. 器に盛り、上からいりごまをかけて完成。

副菜1

ミニトマトとアボカドの和風マリネ

トマトのうまみに玉ねぎの甘さをのせた和風マリネ



《材料》(2~3人分)

ミニトマト…………… 8~10個
アボカド…………… ½個
玉ねぎ…………… ½個
■鰹節…………… 少々

《調味料》

オリーブオイル…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ½

《作り方》

1. ミニトマトは半分にする。アボカドは半分で切りスプーンで中身をくり抜き、一口大に切る。玉ねぎはスライサーでスライスする。
2. ボウルに調味料とスライスした玉ねぎを入れてスプーンで混ぜ合わせる。
3. 2. にミニトマトとアボカドを加え、さらに混ぜ合わせて30分程味をなじませたら完成。お好みで食べる前に上から鰹節を加える。

江戸の御前菓子

其の三

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が、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*1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いわれる。最明寺入道時頼*2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、上っ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。豆腐をささ諸葛孔明*3の発明と誇り、鰻鮓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、花月の賞でる宴の客人のもてなしとな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、観桜のたのしみに齢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 墨形 現代語訳

粳の上白米を粉にして、絹篩を通し、粉1升到に糯米の粉7合を入れて混ぜ合わせ、合わせた粉1升に対して3合5勺(約380g)の割合で白砂糖をいれ、上々の味噌溜りに同量の水を加えて熱く煮た汁でかたくこねる。これをすこしもみやわらげて平らに伸ばし、中へくるみを刻んで巻きこみ、蒸籠で蒸し平鍋に溜まりを煮たてておいたところへ浸して色をつけて、また蒸す。こうして2、3回色を付けては蒸し返したのち、4時間ほどおいてから、いろいろな形に切る。

「料理塩梅集」(1668)にもほぼこれと同じ製法が記載されている。天保3年の桔梗屋河内菓子目録に見える墨形はこれであろう。原文では、**くりに**をいろいろに切申候)と、いろいろな形に切るとしているが、墨形の字のようにふつうは墨の形とくに「江戸料理集」(1674)が**くすみかた**)として**□**の形を示していることからしても、使っているうちに水平であるべき面が傾斜してしまった状態の墨をかたどったものと思われる。

*1: 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。

*2: 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また「徒然草」に書かれている。

*3: 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いる。鰻鮓うんめんは何に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、桜にいのちなかぶする事しかり」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)



■ 墨形 (すみかた) くるみと味噌の味がバランスのよい餅菓子です。

【材料 (5~6切れ分)】

- | | |
|-----------------|----------------|
| ●上新粉 …………… 100g | ●赤味噌 …………… 30g |
| ●もち粉 …………… 70g | ●水 …………… 100ml |
| ●上白糖 …………… 38g | ●くるみ …………… 60g |

●味噌たれ: 赤味噌…30g、水…20ml

【作り方】

1. 上新粉、もち粉、砂糖、赤味噌に水を加えて、手でこねる。
2. 耳たぶぐらいの固さにして、30cm×15cmにのばし、粗刻みのくるみを入れて巻き込む。
3. 濡れ布巾を敷いたせいろに入れて、20分蒸す。
4. 味噌たれを刷毛で塗り、金網にのせて直火で焼く。
5. 冷めてから、6cm幅に切り、斜めに(3.5cm幅と2.5cm幅)切り分け、墨形にする。

※墨形とはすり減った墨の形(□)



Akimi Furutani

江戸の御前菓子味わいながら、当時のく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。



私達が心をこめて育てたお茶です



杉本製茶は、静岡県島田市で1946年に創業。地元の生産家と一緒に、火香の強い深蒸し茶づくりを続けています。生産者の顔の見える、安心・安全で、高品質なお茶を、アメリカのお茶好きな皆様にご紹介しています。「杉本のお茶」を是非お試しください。



SUGIMOTOU.SA.COM

Distributed by Sugimoto Seicha USA, Inc. Redmond, WA 98052

目覚まし 朝ごはん

～ 365日の野菜スープ～

16

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しています。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。



ズッキーニのさっぱりコンソメスープ

〈材料〉2人分

ズッキーニ ¼本
玉ねぎ ½本
にんじん ½本
しめじ 15g
ベーコン 20g

【スープ】

お湯 500ml
コンソメ 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々

〈作り方〉

1. ズッキーニはヘタを取って薄い半月切りにする。玉ねぎとにんじんは薄切りにする。しめじは石づきをとって食べやすい大きさに手でさく。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかける。1.を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
3. 2.にお湯を入れ5分程煮たら、コンソメを加える。
4. ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調べて完成。

▷作り方のポイント◁

ベーコンを炒めて旨みを引き出し、玉ねぎを入れることで、自然な甘みに！朝食や小腹がすいたときにもぴったりの優しいスープです。



れんこんのとろみポカポカかき玉汁

〈材料〉2人分

れんこん 100g
にんじん ½本
卵 1個

【スープ】

お湯 500ml
ニジヤ 中華だし 小さじ2
砂糖 小さじ½
塩 少々
いりごま 少々

〈作り方〉

1. れんこんは皮をむき、酢水に10分程つける。
2. れんこんとにんじんはみじん切りにし、鍋に調味料を全て入れて中火にかける。
※ フードプロセッサーを使うと便利です。
3. 沸騰してきたらアクを取り、卵を入れて軽くかき混ぜ、上にいりごまを振って完成。

▷作り方のポイント◁

しゃきしゃきれんこんと卵がマッチしたかき玉汁風になります。喉にもよいポカポカあったかスープです。



Wismettac Asian Foods, Inc.

各種新米入荷

やっぱり美味しい

日本の正統派



大自然カリフォルニアの大地で育った短粒米の王様、「こしひかり」。味、ねばり、香り、何をとっても絶品のお米です。



艶やかで色が白く香り高い「ひとめぼれ」。短粒米本来のふっくらとした食感と上品な味わいが楽しめるお米です。



さっぱりとした風味と優しい食感が魅力の「あきたおとめ」。どんな料理とも相性が良いお米です。



Shirakiku の短粒米は **サツ** と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

重ね煮のススメ

いよいよお待ちかねの秋ですね。過ごしやすい気候になり、食欲も出て何でも美味しく感じられる季節です。そんな時期に特におススメしたい調理法があります。それは重ね煮。どこかで聞いたことがある方も初めて聞く方も、ぜひ一緒に理解を深めて挑戦してみましょう。



重ね煮とは

重ね煮とは、数種類の野菜や海藻類、きのこ類、お肉やお魚、お豆腐などを一定の順序で層のように重ねて、少量の水で蓋をして煮る、という単純で簡単だけれど食材の旨みを最大限に引き出すことができる調理法のことをいいます。

鍋の中に順番に重ねた食材を火にかけることで、野菜それぞれが持つそれぞれの力が互いに影響し合い、旨みの相乗効果が生まれて、びっくりするほど美味しい仕上がりになるというもの。砂糖やだしを入れなくても、野菜の甘みと旨みをたっぷり感じられるので離乳食や介護食、糖尿病食にも最適です。

重ねる順番が大切

では、大まかな重ね煮のルールを紹介いたします。重ね煮は実際



にはどのように重ねていったら良いのでしょうか。本来食材には種類によって陰と陽の力があり、重ね煮ではこの陰陽順に、上に向かって伸びる葉物野菜やきのこ類、海藻類を下に、土の中で下に向かって伸びる根菜やいも類の野菜は上に重ねていきます。そして野菜を入れる前と重ね終わる際は、野菜の旨みや水分を出しやすくするために、塩を少々振ることも重要です。

野菜は数種類でもOK。野菜の育つ向きを、あえてぶつけ合うように重ねて煮ることで、陰陽のエネルギーが作用し合い、鍋の中で対流を起こします。その結果、調和が起きて「中庸」の状態となり、野菜の性質がなじんで、ぐっと美味しくなります。完成した重ね煮は、体温を上げて代謝を良くし、免疫力ア

ップの効果もあると言われてい

ます。
とにかく重ねる順番さえ覚えてしまえば、手軽にささっと作ることができ、しかも特別な鍋や調理道具はいりません。必要なのはおうちにある蓋付きの鍋。きつちりと蓋をして火にかけることで、鍋の中で熱がぐるぐる回って、蒸しながら煮込むことができます。なので土鍋のように、蓋に穴が開いていて蒸気が逃げるタイプのもは使用できません。

最小限の調味料で、旨みを最大限に引き出す重ね煮は、忙しい日々の中でも、簡単にあつという間に短時間で作れる優れもの。完成した重ね煮はだいたい冷蔵だと5日ほど、冷凍だと1か月ほど保存が可能で、それを使っていろんなお料理にもアレンジできます。お味噌汁やカレー、炒め物、和え物などアレンジは自由自在。すでに火が通っているのも、お好みの量でささっと作れてとても便利です。

重ね煮の美味しさの不思議

素材の性質をはかる尺度に「陰陽論」というのがあります。たとえば、根菜は下に向かって伸びる求心力で成長し、体を引きしめ暖める「陽性」です。葉菜は上に向かって伸びる遠心力で成長し、体をゆるめ冷やす「陰性」です。重ね煮では、葉っぱ

基本の重ね煮を使ってアレンジしよう



ポテトサラダ

材料(4人分)
基本の重ね煮 …… 100g
じゃがいも …… 250g
きゅうり …… ½本
ハム …… 2枚
マヨネーズ …… 大さじ3
塩 …… 小さじ½

作り方
1. きゅうりは輪切りのスライスにして塩もみしておく。ハムは短冊切り。
2. じゃがいもを蒸すか茹でて皮をむき、軽くつぶす。
3. 基本の重ね煮、きゅうりとハムを加えて、マヨネーズと塩を入れてよく和える。

かんたん味噌汁

材料(2人分)
基本の重ね煮 …… 100g
水 …… 400ml
味噌 …… 大さじ2
ネギ …… 適量

作り方
1. 鍋に水を入れて沸かし、重ね煮を入れる。
2. 温まったら味噌を溶き入れる。
3. 器によつてみじん切りにしたネギをトッピングする。

作り方
1. フライパンにごま油を入れ、中火で豚肉を両面焼く。
2. ある程度火が入ったら、重ね煮を入れて軽く炒める。
3. 合わせたたれを入れて、肉が硬くならない程度にさつと炒める。





基本の重ね煮をマスターしよう

まずは基本の重ね煮を作ってみましょう。これさえマスターしてしまえば、あとはいくらでも応用が利くようになります。野菜は「しいたけ、玉ねぎ、にんじん」の3種類を使います。

しいたけはスライス、玉ねぎとにんじんはせん切りに。そして鍋底に塩をふたつまみ位振り入れます。塩は、ミネラル豊富な海水塩を使用しましょう。そしてしいたけ、玉ねぎ、にんじんの順に重ねていきます。それぞれが平らになるよう手のひらで整えて、一番上になったにんじんの上に塩を軽く振ります。

きっちりと蓋をして、弱火でゆっくりと火にかけます。焦げやすい鍋の場合は少しさし水をしましょう。野菜に火が通って、よい香りがしてきたら出来上がり。木べらなどで鍋の野菜を天地がえしをして、よく混ぜます。おいしく仕上げるポイントとしては、野菜の分量に合わせて鍋の大きさを調整することです。大きな鍋にスカスカよりも、小さい鍋に上までたっぷり重ねた方がおいしく仕上がります。これらは冷蔵庫で1週間程保存できますが、使い切れない時は小分けで冷凍して、そのまま味噌汁などにも使えます。冷凍ならば1ヵ月程は保存可能です。



参考: <https://wara.jp/blog/> <https://megu-kasaneni.com/>



を下に、根菜の上に重ねます。これに火を加えることで、上に向かおうとする力と、下に下がろうとする力が働き、それがお互いに影響し合って、素材の持つ本来の甘味やうまみを引き出すことができるのです。重ね煮の鍋の中では、人間の考えや力ははるかに及ばない、自然界

のバランスと調和のエネルギーが働いているということです。ですから難しい理屈を考えるよりも、「野菜さん、ありがとう。おいしくなつてね」という気持ちを持って楽しく料理することが一番大切だと思います。旬の野菜をたっぷり使い、陰陽が調和された「中庸」に調理することで家族の体調をととのえ、体内の内側から健康をつくりあげていく「家庭料理」です。陰陽調和が取れた料理は素材の持ち味がじっくり引き出され、独自のまあるい味に仕上がります。

重ね煮は、もともと東洋の自然観の「陰陽」の考え方から確立されたものです。食材も、人間の身体も、自然界の一部であり陰陽の要素があると捉えています。例えば、私たちの身体が健康であると感じている時は、陰陽のバランスが取れている「中庸」の状態であり、反対にどちらかに傾いてしまった時は、その傾き具合が大きいほど体調の崩れ具合が激しくなるといわれています。ですから日常の食生活に留意し、傾き具合を少しの範囲に治めていけば大事には至らず、体調をすぐに戻すことができるものと考えられます。つまり、重ね煮は忙しい日々の食生活の中でも調和のとれた「中庸」のものをいただくことで、自分自身や家族の体調管理を行い、体内の内側から整えていく救世主のような存在。とにかく難しいことは置いて、気軽に楽しんでいただける家庭料理だといえます。

重ね煮でラタトゥイユ

材料(4人分)

しめじ	100g
しいたけ	100g
トマト	1個
なす	1本
かぼちゃ	100g
さつまいも	100g
玉ねぎ(大)	½個
れんこん	100g
にんじん	½本
鶏むね肉	100g
塩	適量
こしょう	適量

作り方

1. しめじは石づきを取りバラバラにする。しいたけは薄切り。ほかの野菜は一口大に切る。鶏むね肉も一口大に切って、塩こしょうで下味をつける。
2. 厚手の鍋に、塩を少々振り、しめじ、しいたけ、トマト、なす、かぼちゃ、さつまいも、玉ねぎ、れんこん、にんじん、鶏肉の順で重ね、一番上に塩少々振りかける。
3. 蓋をして弱火でコトコト40分ほど煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、天地返し(底から大きく混ぜる)をして、塩こしょうで味を調える。



生姜焼き

材料(2人分)

豚肉スライス	200~300g
基本の重ね煮	120g

(たれ)

すりおろし生姜	大さじ1
しょうゆ	大さじ1½
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1



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。



今回は、電子レンジで作るごはんメニューをご紹介します。キッチンばさみでカットした鶏肉と季節のきのこをふんだんに加えた時短どんぶり。きのこの他にも、ねぎやにんじん、ごぼうなどを加えても、味がしっかり染み込んだまぜごはん風に美味しくいただけます。つけ合わせのごまポンサラダもレタスをちぎって、混ぜるだけの超時短サラダ。豊富な野菜の栄養を一皿で補える、ヘルシーで早くてうまい！にびつたりの秋の季節の男飯です。

肉料理、丼もの、
おつまみまで、安い、
うまい、早い三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介します！
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。



● 作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎる。赤玉ねぎはスライサーでスライスする。ミニトマトは、半分もしくは1/4サイズに切る。
2. <調味料>を混ぜ合わせ、ボウルにレタスとスライスした玉ねぎを入れてあえる。
3. 野菜全体が調味料となじんでしんなりしてきたら、いりごまを加えてさっと混ぜ合わせる。
4. 皿に盛り、ミニトマトを添えて完成。

調理時間
5分



調理時間
10分

ごまポンサラダ

- 材料: 1人分
レタス 100g
赤玉ねぎ 1/4個
ミニトマト 4個
- <調味料>
ポン酢 大さじ1
ごま油 大さじ1
すりおろしにんにく . . . 小さじ1/2
※チューブでもOK
いりごま 大さじ1

男飯ポイント

● ポン酢がない場合は、醤油、酢、みりん各小さじ1を混ぜ合わせると、大さじ1のポン酢になります。また、ポン酢の代わりに和風ドレッシングで和えてもOK。

鶏めし

● 作り方

1. 鶏もも肉は、キッチンばさみで小さめの一口サイズに切る。
2. きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
3. 耐熱容器に調味料を入れて混ぜ合わせ、鶏肉ときのを加えて電子レンジで5分程加熱する。
4. ごはんを加えてよく混ぜ、10分程味をなじませたら完成。お好みで上から焼きのりをちぎってのせる。

■ 材料: 1人分

- ごはん 茶碗1杯分
鶏もも肉 50g
きのこ類(しめじ、エリンギ、しいたけ等) . 50g
- <調味料>
しょうが 30g ※チューブでもOK
ニジヤ中華だし 小さじ1
醤油 大さじ1
みりん 大さじ2
- <お好みで>
焼きのり 10g (または適量)

男飯ポイント

● 電子レンジで5分ほど加熱したあとに、鶏肉がまだ生っぽい場合は30秒ずつ追加して、しっかり加熱して火を通しましょう。



**DISCOVER
THE REMARKABLE**

**WHERE EAST
MEETS WEST**



●懐かしのポテトサラダ

日本にいた頃によく作っていたおさかなソーセージ入りのポテトサラダです。アメリカでも日本のおさかなソーセージが手に入り、今もアメリカで作れるとは感激です。このソーセージ無しではポテトサラダとは言えない程、私にとっては究極のポテトサラダなのです。



〈材料：3~4人分〉

- おさかなソーセージ 1本
- じゃがいも 450g
- にんじん 50g
- きゅうり 1本
- セロリ 30g
- マヨネーズ 大さじ4
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ½

〈作り方〉

1. じゃがいもは2cmぐらいの大きさ、にんじんは3mmぐらいの半月切りにし、一緒に茹でる。
2. その間にきゅうりを薄切りにし、塩をひとつまみまぶしておく。
3. おさかなソーセージも薄切り、セロリはみじん切りにする。
4. じゃがいもとにんじんが柔らかく茹で上がったら、湯を切りって少し粉吹きもにする。ボウルに移し、砂糖と塩で味付けして木ベラで混ぜる。この時に粗熱も取れる。
5. おさかなソーセージ、セロリ、水分を絞った2.のきゅうり、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。



Yasuko M Suzuki

メイシーズの資生堂に27年働いておりますが、来年はリタイアの年。私にとって、新たな人生の始まりです。今まで出来なかった事や習い事、大好きな料理をもっと時間をかけて自分なりの料理を作り、楽しみたいと思います。今の仕事で教わった言葉「可能性に年齢は無い」この言葉をいつまでも忘れず、これからも何かに挑戦したいと思っております。

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

Gochiso Magazine
募集!

自慢料理投稿編レシピ大募集!

Gochiso Magazine では
あなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上がりの写真と材料、作り方のレシピをお送りください。
(顔写真、ご本人のお料理しているところなどもお送りください)

- 食材はニジャマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。
採用の際にこちらから連絡させていただきます。

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine
2180 W. 190th St., Torrance, CA 90504
E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

■ 採用させていただいた方には、お礼としてニジャギフト
カード \$50 分をご用意しております。

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の権利は全てニジャマーケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジャマーケットの事業に使用される場合があります。
※応募作品の写真は返却いたしません。





Bao

Plant-based



Imuraya's Bao - No.1 market share in Japan!



Microwave ready
(individual package)

*53.1% market share in frozen section at retailers in 2022



imuraya
Plant-based Bao Azuki



imuraya
Plant-based Bao



imuraya
Plant-based Bao Pizza

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せるだけでできるお手軽のっけ MESHI を楽しみましょう！

レンジで作れる即席のっけ MEN!

▼ 材料 (1人分)

豚肉	90g
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	1/2個
梅干し	2個
白ごま	少々

〈調味料〉

めんつゆ (ストレート)	小さじ1
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1

中華麺 1人分

▼ 作り方

1. 耐熱皿に豚肉と酒を入れラップをして、レンジ (600w) で約6分ほど熱が通るまで加熱する。きゅうりは斜め切り、玉ねぎはスライサーでスライスし、梅干しは叩いて潰す。
2. ボウルに混ぜ合わせた調味料と冷ました豚肉を入れて混ぜ合わせ、きゅうりと玉ねぎも加える。
3. 熱湯で茹でた中華麺の上に 2. と、潰した梅干しを盛り付け、お好みで白ごまを振る。

梅豚肉 のっけ MEN



三色混ぜそば DON



いつも分かれて味わうおかずが一緒になって
ボリュームアップ

▼材料 (1人分)

鶏ひき肉 …… 100g
卵 …… 1個
にんじん …… ½本
ごま油 …… 小さじ1
〈調味料〉
おろししょうが(チューブOK)… 適量
砂糖 …… 小さじ2
酒 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
あったかごはん …… 1人分

▼作り方

1. フライパンにごま油を入れて鶏ひき肉とみじん切りにしたにんじんを入れて弱火で混ぜながら炒める。
2. 半分くらい炒まったらすりおろししょうがと酒を入れて弱火で混ぜ合わせ、さらに砂糖と醤油とみりんを入れ、弱火で混ぜながら炒める。
3. 炒めた 2. の真ん中中央に隙間を開けて卵を入れ、常に箸でかき混ぜながらいり卵にするように炒める。
4. 丼にごはんをよそって、3. を入れ混ぜ合わせる。

鶏みそレタスのつけ DON



味噌風味の鶏むね肉が香ばしいどんぶり

▼材料 (1人分)

鶏むね肉 …… 100～150g
レタス …… 5枚程度
ごま油 …… 小さじ1
〈調味料〉
みそ …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
おろししょうが(チューブOK)… 適量
あったかごはん …… 1人分

▼作り方

1. レタスは洗って水気を切り、食べやすいサイズにちぎる。
2. 鶏肉をみじん切りにし、フライパンにごま油を引いて中火で炒める。全体的に火が通ったら、調味料とレタスを入れて、調味料が全体になじむようにすばやく炒める。
3. 丼にごはんをよそって、上に 2. を盛り付ける。

焼きちくわの ねぎ塩のつけ MEN



長ネギの香味とごま油の風味がたまらない即席のつけ麺

▼材料 (1人分)

焼きちくわ …… 2本
長ネギ …… ½本
〈調味料〉
ごま油 …… 小さじ1
酢 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
ニジャ 中華だし …… 小さじ½
中華麺 …… 1人分

▼作り方

1. 焼きちくわは縦半分にし、斜め薄切りにする。
2. 長ネギは粗めのみじん切りにし耐熱ボールに入れ、ふんわりラップをして600wの電子レンジで約1分加熱する。
3. 2. が熱いうちに調味料と焼きちくわを入れてよく混ぜ、こしょうで味をととのえる。
4. 熱湯で茹でた中華麺の上に 3. を盛り付ける。

炒め野菜のつけ DON



にんにく風味がごはん絡んで食欲をそそののつけ丼

▼材料 (1人分)

豚もも肉 …… 50g
しめじ …… 30g
ピーマン …… 1個
キャベツ …… 30g
ごま油 …… 小さじ1
〈調味料〉
にんにくみじん切り …… ¼かけ
しょうがみじん切り …… 2g
塩・こしょう …… 少々
あったかごはん …… 1人分

▼作り方

1. キャベツはザク切り、ピーマンはタテ半分切ってタネを取り一口サイズに切る。しめじは石づきを取り食べやすいサイズに手でさく。豚肉は1cm幅に切る。
2. フライパンに、にんにく、しょうが、豚肉を入れてごま油で混ぜ合わせながら、中火にかけて炒め、火が通ったら、1. の野菜を加えて炒め合わせ、塩こしょうで味をととのえる。
3. 丼にごはんをよそって、上に 2. を盛り付ける。



夏の暑さがだんだんと落ち着いてきて、どこからか涼しい風が吹いてくる頃になると秋の気配を感じますね。秋といえば食欲の秋！ 美味しい野菜や果物がたくさん出回る季節です。

ではなぜ、秋は収穫の季節なのでしょう？ それは季節の気温や日照時間と植物の間に密接な関係があるからなのです。今回はそのあたりを深掘りしてみましょう。



実りの秋

秋には収穫する作物が多いとされています。何故かという作物には短日性植物が多いからです。短日性とは昼間が短くなる時間を感じて反応し、花芽を付け果実を实らせ種子を残してライフサイクルを終わらせる植物を指します。夏から秋に収穫出来る作物のほとんどが短日性植物です。寒くなる冬の前に実を結び収穫される果物や実物野菜が多いのです。

そもそも植物は畑の状況や炭酸ガス濃度で反応するのではなく、日照時間で季節を感じて生長しています。

1920年にアメリカのガーナーとアラードは昼夜時間の長さが花芽を付け開花に関係している現象を発見し、その性質を光周性と呼びました。さらに光に反応するのは葉の部分であり、反応した葉の部分から有効物質であるフロリゲンが形成され茎頂部に影響していることが分か

ります。日照時間が短くなることで反応し、花芽を付ける植物を短日性と呼び、長くなると感じる植物を長日性、あまり関係しない植物を中日性と呼びました。更に追求してみると花芽形成には日照時間ではなく暗期の長さが重要であることが分かってきたのです。短日性植物には短くなる日照時間よりも連続して長くなる夜間が重要だったのです。

二十四節気

月の周期を元にした太陰暦を使っていた時代には、実際に農作業に必要な暦と大きな食い違いが生まれていましたので、これを修正するために 見かけ通り太陽の黄道上の周期を一年間として、4つの季節に分けて春夏秋冬を作り、さらに二十四節気に分けた農業専用暦を利用してきました。

昼間が一番長い日が「夏至」で、現在使われているグレゴリー歴で6月21日、昼間が一番

短い「冬至」は12月21日、昼と夜が同じ時間になるのが春分と秋分で、3月21日と9月23日です。

グレゴリー歴は4年ごとに閏年を作って調整しているので、二十四節気とは年により多少の誤差が生じてしまいます。

夏至と冬至の日照時間は地球の南北経度によって変わり、赤道付近の時間差が一番少なく両極に近づくに従い大きくなります。極地では明暗の時間差が24時間にも達し、一日中暗い日や日が沈まない白夜が出現します。南カリフォルニアでも明暗の時間帯は最大で6時間の差が生じます。

作物栽培には短日性は夏至を、長日性は冬至を境にして花芽を作り果実を实らせる用意を始



オーガニック栽培の現場から

めるので、栽培予定を作るには昔から夏至と冬至の日をはっきりと知る必要があったのです。野菜栽培が出来る北限のアラスカ州アンカレッジやフェアバンクス農場では夏冬の日照時間の差が大きく、なおかつ明暗の変化が速いために生長が促進され巨大なキャベツやカボチャが栽培されています。光周性の影響力の大きさは驚きます。

日本では1973年にグレコリー歴を導入する以前の江戸時代には二十四節気が使われていた時代もあったので、農業における作業習慣を作るだけではなく多くの生活習慣をも作り、歴史や文学、絵画等の芸術分野にも大きく影響を与えています。節分、彼岸、入梅、中元、土用、お盆、八十八夜、師走、等々は二十四節気と季節を知らせる雑暦から生まれた祝祭日です。

大葉

ヒマラヤやビルマ原産のシソ科シソ属の一年草で短日性の作物です。沢山の種類がありますが食用に栽培されているのは赤シソと青シソ、特に青シソは大葉とも呼ばれていて刺身のツマや寿司等の和食には必需品なので通年栽培されています。

春先に種を蒔くと体長1メートル程に生長し、この間に同じ大きさの葉を摘み出荷します。盛夏が過ぎて秋口になると穂先に花を付け穂シソになり、種子が黒く硬くなるとライフサイクルを終わらせます。

大葉を年間通して栽培するにはグリーンハウスで冬期の温度管理をし、常に生長過程であるという条件を作るために人工的に日照時間の調整をします。これを電照栽培といい、6月21日の夏至の後に夜間時間が伸びただけ照明をして短日を補います。短日性の大葉は花芽を持つタイミングを逃して成長過程を続けてくれるのです。

電照栽培とは季節外に開花させたい菊の栽

培や母の日のカーネーション、クリスマスのポインセチア等、決まった日に花を咲かせたりする観葉植物栽培で開発された方法です。照明時間と温度の調整で、南半球でも極地でも理論的には何時でもどんな植物でも栽培を可能にします。

大葉の歴史

縄文時代の遺跡からシソ種の化石が出たほど古くから利用されていたようです。どういった形で食べられていたかは不明で胃腸の漢方薬として使われていたという記録があり栄養価が高く薬用成分も含まれているので薬草としての用途価値は高かったことが想像出来ます。

平安時代には香味野菜として栽培されていたそうで、赤シソは梅干しに利用されているので、これは相当に古そうな感じがします。

シソの種子からはシソ油が抽出される抗酸化作用のリノリン酸が含まれていることから成人病を防ぐ健康食品としての定評が高いのです。頭痛、風邪、精神安定、食中毒、切り傷、貧血等々と万能薬の効果がありそうです。

香りの素であるベリルアルデヒドは嗅覚を刺激し胃液の分泌を促進して食欲を増して健胃作用を発揮してくれます。強い防腐作用は食中毒の予防に役立つことから刺身や寿司の「つま」として日本食には欠かせない相棒です。

大葉の栄養価

大葉はカロテンやビタミンA、B1、B2が特に多く、カルシウム、リン、鉄、カリウム等のミネラルの含有量も豊富です。大葉の香りであるベリルアルデヒドは嗅覚神経を刺激して食欲を増し、健胃作用があり食中毒の予防をします。近年シソの豊富な栄養価が認められて、シソジュースの効き目が確実であることからブレイクしています。

大葉の香りの元は葉の裏面に水滴のように付



いている腺鱗の中にある、揮発性の香り物質ベリルアルデヒドです。香りを温存するにはむやみに洗わないこと、むやみに触らないことで腺鱗を壊さないことです。食べる直前にハサミを使ってカットすると香りが広がります。香りは揮発性ですので、時間と共に消えてしまいます。ミキサーやジューサーにかけても香りは温存されません。大葉の保存はガラス等の底に水を少し入れて大葉の茎の部分に水を浸けてしっかりとラップして冷蔵庫に入れておきます。水の交換を頻繁にうまくすると1ヶ月近くも保存できる強靱なすぐれものです。

洗ったり揉んだりすると香りが飛んでしまいますので、ボウルに水を張って一枚ずつ優しく浸け洗ったあとに、しっかりと水気を取ります。そのまま食べる物はやはり清潔に農業や化学物質を使わないオーガニック栽培された物が安全ではないでしょうか。

大葉の栄養価や薬用効果を期待するならば、作物の本来持っている栄養価を充分に作り出すのがオーガニック栽培ですから、やはり大葉はオーガニック栽培されたものに限ります。

薬味や料理の脇役として使われることが多い大葉ですが、主食やメイン料理のワンポイントとして使われたり、料理の味の決め手にもなり、食卓を華やかにしてくれる存在感満載です。



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

秋の逸品

カメヤ食品株式会社 おろし本わさび／わさびふりかけ

カメヤ食品は 1947 年に亀谷夫妻によって静岡県駿東郡清水村において創業されました。金山寺味噌を造って近隣の食品店に卸すことから始まったようです。そのうち日本経済の成長とともに、伊豆・箱根に観光客が増え、観光客向けのお土産として、金山寺味噌にわさびの茎を入れ、木樽で包装して売り出したところ、この商品が大ヒットします。その後、伊豆のわさびの生産者とも取引が広がり、わさび漬の製造もこれを機会に手掛けるようになりました。1961 年になると東海道新幹線が開業。三島駅前の土産店ではカメヤの商品が飛ぶ

ように売れたそうです。創業以来、培ってきた技術と高度な設備を融合し、現在もわさびを主原料にした数々の新商品を開発しています。最先端の機器や優れた設備装置を備え、異物混入や汚染の防止に細心の注意を払い製造に取り組んでいます。

2012 年からは自社農園「カメヤファーム」の運営も始め、現在では、わさび、大根、生姜などの作物を中心に、日々試行錯誤しながらよりよい野菜を育て、お届けできるよう手間ひまを惜しまずに取り組んでいます。

おろし本わさび

独自に確立したわさび加工のノウハウと、確かな技術力。日夜研究を積み重ね、わさび本来の美味しさにこだわり抜いたのがカメヤのおろし本わさびです。良質なわさびの気品ある香気、ツーンと鼻に抜ける辛さを堪能できます。伊豆・天城のわさびを中心に、日本一と名高い静岡県産のみを贅沢に使用。熟練のスタッフによる手さばきで、新鮮なうちに加工しています。安心してお召し上がりいただくため、すべての製造工程において衛生管理を徹底。さらに最新鋭の機器を導入し、常に安定した品質を実現しています。静岡県の中でも伊豆・天城山麓は、ミネラル豊富な湧き水と、わさび農家のきめ細やかな管理によって、日本一のわさびの産地として知られています。カメヤの 4 つの自園わさび沢があるのもこの土地です。

わさびふりかけ

「わさびふりかけ」の自慢は、伊豆のわさび屋だからこそ生み出せた美味しさ。本わさびは静岡県産のみを仕入れ、新鮮なうちに原料を加工。ピリッと辛く、ひと振りすれば食欲をそそる香りが広がります。海苔はサクサクの食感が楽しめるように三種類以上をブレンド。食べ応えにもこだわり、地元メーカーの鰹節やあらねなどを配合し、わさびの辛さだけでなく甘みや旨味と引き立てあう、バランスのよい味付けに仕上げました。炊き立ての白ごはんにかけて、湯気とともに立ち上る香気が鼻をくすぐります。

近年では EU 圏をはじめ海外でも、大変な人気商品となりました。刺身やムニエル、パスタ、ピザ、ポキ丼へのシーズニングといった日本では思いもよらない使い道も生まれているようです。口の中でいくつもの食材が絡み合って生み出す、奥深いハーモニーをご堪能ください。

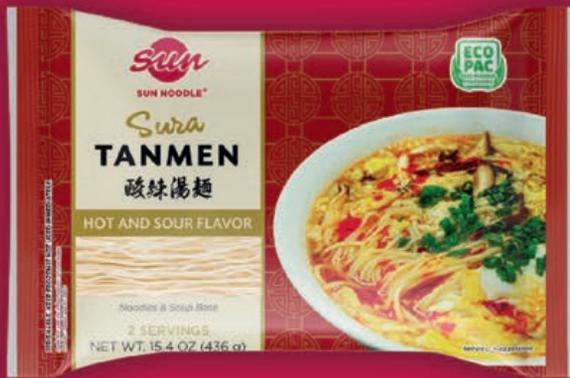


<https://kameya-foods.co.jp>



SUN NOODLE®

NEW
FLAVORS!



あの町中華の
味をお家で再現!!



植物由来なのに濃厚な
コクうまスープと食物
繊維豊富な麺のハーモニー

去年ニジヤで買ったミョウガの苗が順調に大きく育っていて、今年の夏は重宝しています。柔らかい茎は食べられるので、小さなミョウガを引き抜き、小口切りにして大根の若芽と生姜を混ぜて、ニンニク醤油で和えて、すくい豆腐と一緒に食べたら、夏を感じるレシピができました。

RPV, CA
Michiko さま



Gochiso ニジヤの苗をいつも上手に育てていただき、ありがとうございます。目の前にあるもので、レシピを考えるのも楽しいですね。

我が家では、ステーキや魚介類をヒッコリー・ウッドでスモークしていただくのが好きで、よくスモークをします。今年の夏もBBQを存分に楽しみました。これはニジヤさんで買った茹でホタテです。最高に美味しくて今年の夏の良い思い出となりました。

San Francisco, CA
Yasuko さま



Gochiso 今年も思い出深い楽しい夏を過ごせたようで、何よりでした。秋もまた食の楽しみがたくさんありますので、美味しいご報告待っています！

ニジヤ便利

この季節になると北海道の美味しいメロンが恋しくなります。そこで今年もまた北海道から、旬の美味しいメロンがやって来ました。カリフォルニア店でのみの販売となり、数にも限りがあるため、あっという間に完売となったお店も出るほどに大好評でした。

やっぱり日本のメロンは美味しいです。今回ご賞味いただいたお客様も、残念ながら見逃してしまったお客様も、また来年を楽しみにお待ちください。



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.nijiyamarket.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。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

楽しかった夏の思い出とともに、またゆっくりと食を楽しむ時間を過ごしやすい秋の夜長の季節となりました。暑さで消耗した身体をゆっくりと回復するにもうってつけの時期となります。忙しい日々の中ではなかなかセルフケアをすることも難しいかもしれませんが、たまにはご自身の身体と向き合いながら旬の野菜をたっぷり使って重ね煮などをお楽しみいただければと思います。ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、シェアしたい楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！

ど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！

では次回の冬号をううご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！



秋の健康管理と 免疫力アップ

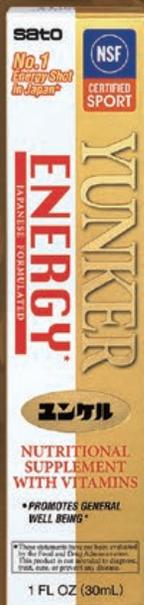


ストナ咳止め錠
 つらい咳を楽にします



**クーリング
 ジェルパット**
 つらい熱に

ユンケルもお忘れなく!



ユンケルエナジー-NSF
 アスリートのあなたにエナジー



秋のスポーツに



**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



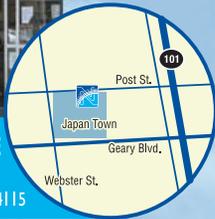
~ 皆様の健康をサポート ~
佐藤製薬株式会社
www.sato-pharmaceutical.com/us/usa





NIJIYA MARKET

味と品質、安全性にこだわったニジヤ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



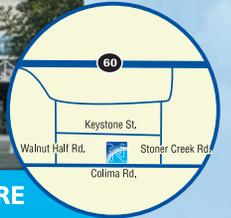
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



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



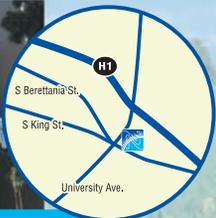
LITTLE TOKYO STORE
(213) 680-3280
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



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