



Winter 2024

Gochiso

巻頭特集

冬のあったか料理



健康的HAPPY LIFE —
骨粗しょう症を予防しよう

冬の海鮮 銀だら／旬を楽しむ季節の漬物教室／野菜のおかずいろいろ。
自然と共に生きる — 息子の親友はお日さまくん／江戸の御前菓子一ひすい
Reikoさんちの米粉レシピ — 電子レンジで作る！米粉の丸パン／にじや食堂
日本伝統食材シリーズ 日本食と海苔／ニジャハワイ企画 — ユニバーシティ店はどんな店?!



YEAR OF THE SNAKE

LIMITED EDITION ARTWORK
BY  TOKYO HIRO



Available this Winter

ABOUT THE YEAR OF THE SNAKE

2025's Wood Snake is associated with being cool-headed, creative, thoughtful, and wise. Japanese-American artist Tokyo Hiro returns to lend his tattoo-style illustrations to this program. The two snakes featured on the packaging symbolize the end of an old year and the beginning of the new, and the peonies represent good luck. This packaging will only be available for an extremely short time, so it's best to enjoy it while you can, and remember: **FORTUNE FAVORS GREAT TASTE.**





巻頭
特集

冬のあったか料理



ニジャ冬の新作寿司、弁当 8

冬の海鮮：銀だら 10

野菜のおかずいろいろ。 12

旬を楽しむ季節の漬物教室 14

[連載] 自然と共に生きる ～息子の親友はお日さまくん～ 16

[企画] 日本伝統食材シリーズ —日本食と海苔-2 18

ニジャぶらんど きな粉 —きな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ～骨粗しょう症を予防しよう～ 23

玲子さんちの米粉レシピ —電子レンジで作る!米粉の丸パン 26

年に一度のお楽しみ ニジャ鹿児島フェア開催! 28

にじや食堂 ～手羽元の塩出汁煮込み定食～ 30

[連載] 江戸の御前菓子 —ひすい 32

目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ 33

腹ぺこキッズのお料理教室⑥ 34

わくわく! ごちそうキッチン —チーズ・クラッカー 35

のつけMESH! 手軽に素早く簡単に! 36

満腹男飯 ～塩麻婆丼～ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

ハワイ ユニバーシティ店はどんな店? 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。 —能登の漁醤いしり 46

ニジャマーケットを見学・調査—西大和学園 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: Asami Hashimoto Asami Goto
Reiko Yoshida Seiko Yoshihara
Akimi Furutani Yasuo Kojima
Hikaru, Rei Matsunaga Zono
Nishiyamato Academy of California



冬のあったか料理

肌寒い季節に食卓で温まる料理は如何ですか？
比較的手軽に作れる、冬のほかほか料理をご紹介します。

冬の
あったか
料理

フライパンで手軽にできる。
ワンパン
豚バラ肉大根



■ 材料: 2人分

大根・・・小さめ1本
豚バラかたまり肉・・・250g
ごま油・・・小さじ1
しょうがの千切り・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
水・・・450ml
ニジヤ和風だし・・・1袋
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
輪切り唐辛子・・・お好みで



作り方

1. 大根は厚さ2cm程の輪切りにしてから厚めに皮を剥き、大きな物は半月切りに、豚バラ肉は幅5mm1cm程の厚さに切る。(大根の皮はきんぴら等に利用してください)
2. 豚バラ肉を下茹でする。深めのフライパンに豚バラ肉を並べ、かぶるくらいの水(分量外)を加えて中火で熱し、沸騰したら、火を止めて湯を捨てる。
3. フライパンにごま油を加え、中火で豚バラを炒め、片面に焼き色がついたら、裏返し、大根を加えてさらに2〜3分炒める。
4. 水と和風だし、酒、を加え煮立たせ、表面に浮いた脂とアクを取り除き、しょうがを加え、蓋をして弱目の中火にし、20分煮る。
5. 砂糖、みりん、しょうゆを加え、蓋をしてさらに20分煮て、蓋を開け、煮汁の味が好みの濃さになるまで煮詰める。器に盛り付けてお好みで輪切り唐辛子を飾る。



温まる冬スープ。

白菜とベーコンの
豆乳スープ

■ 材料: 2人分

豆乳・・・200ml
白菜・・・大きめ2枚
ベーコン薄切り・・・40g
ニジヤ中華だし・・・小さじ1/2
水・・・100ml
塩・・・小さじ1/8
こしょう・・・小さじ1/8
白すりごま・・・小さじ1/2

作り方

1. 白菜は縦半分半分に切ってから横細切りに、ベーコンを幅1cmに切る。
2. 鍋にベーコンを重ねないように入れ、中火で軽く焼き色を付ける。
3. 白菜を加えて1分炒め、中華だし、塩、こしょう、水を加えて煮立たせ、ふたをして弱火で5分程煮る。
4. 豆乳を加え、再沸騰直前で火から下ろし。器に盛り、白すりごまを振る。



冬の
あったか
料理



ほっこりおいしい。
鶏肉とかぶのおろし煮

■ 材料: 2人分

- 鶏もも肉・ 大1枚(約250g)
- 塩・ 小さじ1/4
- 片栗粉・ 小さじ2
- かぶ・ 3個
- サラダ油・ 小さじ2
- 水・ 150 ml
- 酒・ 大さじ1
- 砂糖・ 大さじ1/2
- しょうゆ・ 大さじ1-1/2

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切り、塩を振って片栗粉をまぶす。かぶは実に少しだけ茎を残し、葉を切り落とし、砂が残らないようによく洗う。実の皮をむき、2個は8等分のくし切りに、1個はすりおろす。葉は、3cmの長さ切る。
2. フライパンを中火でサラダ油を熱し、鶏肉、くし切りのかぶを加えて表面全体に焼き色が付くまで10分ほど焼く。鶏肉を残し、かぶを取り出しておく。
3. 水、酒、砂糖、しょうゆを加えて、蓋をして沸騰後7分煮る。取っておいたかぶ、すりおろしたかぶ、葉の部分を加えて、2分ほど煮てできあがり。

おすすめ食材

かぶの栄養

かぶの白く丸い部分は根ではなく、「胚軸(はいじく)」という茎の一部だそうです。葉も白い胚軸も丸ごと楽しめるかぶには、栄養がたっぷり含まれています。

でんぷんを分解する消化酵素のアミラーゼ、抗酸化作用がある辛味成分のイソチオシアネート、葉の部分には強い抗酸化作用のβ-カロテン、皮膚の状態を整えるビタミンC、筋肉や精神安定にも影響するカルシウムが多く含まれています。



■ 材料: 2人分

- 鮭・ 1切れ
- 塩・ ひとつまみ

<豆乳ソース>

- 玉ねぎ・ 1/3個
- バター・ 10g
- ほうれん草・ 60g
- ひらたけ・ 100g
- こしょう・ 小さじ1/8
- れんこん水煮・ 6cm
- 豆乳・ 100ml
- 味噌・ 大さじ1
- ニジヤ和風だし・ 小さじ1/2
- 片栗粉・ 小さじ2
- 水・ 大さじ1

<長芋ソース>

- 長芋・ 10cm
- 卵・ 1個
- マヨネーズ・ 大さじ2
- 塩・ 小さじ1/4

パルメザンチーズ・ 大さじ2

作り方

1. オープンを425°F(220°C)に予熱する。鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩を振っておく。
2. 玉ねぎを薄切り、ほうれん草はざくざり、ひらたけは小分けにし、れんこんは5mm厚にスライスし、2枚は飾り切りにして取っておき、残りは細かいサイの目に刻む。土鍋にバターを中火で溶かし、切った具材を3分程炒め、塩こしょうを振る。
3. (2)の具材がしんなりしたら、豆乳、味噌、和風だしを加える。
4. 片栗粉を水で溶き、混ぜながら回し入れ、とろみをつける。
5. ボウルに長芋をすり下ろし、卵、マヨネーズ、塩を混ぜてソース状にする。
6. 土鍋に長芋ソースを流し入れる。(1)の鮭の水分をペーパータオルで拭き取り、ソースの上に乗せ、パルメザンチーズを振り掛け、オープンに入れ、表面に焼き色がつくまで15分程焼き、(2)で取っておいた飾り切りのれんこんをのせて、できあがり。

土鍋で仕上げる!

鮭と長芋の土鍋グラタン

*土鍋はオープン対応のものを使用してください。



冬の
あったか
料理

優しい旨み。

豆腐入り 湯葉しゅうまい

■ 材料: 2人分

乾燥湯葉・9.5cm (3.7")角12枚

<たね>

きくらげ・・・15g (0.5oz)

三つ葉・・・4本

豚ひき肉・・・200g (0.4lb)

もめん豆腐・・・80g (3oz)

玉ねぎ・・・1/4個

ニジヤ中華だし・・・小さじ1/2

おろししょうが・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1

片栗粉・・・小さじ2

こしょう・・・小さじ1/8

ごま油・・・大さじ1

<蒸し器がない場合>

キャベツ・・・3枚

<酢じょうゆとからし>

酢・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ2

和がらし・・・適宜



作り方

- 乾燥湯葉はぬるま湯で戻す。きくらげは短い細切り、三つ葉は葉を残し、茎を5mmに刻む。もめん豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに三つ葉の葉以外の<たね>の材料を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- 戻した湯葉を9.5cm (3.7")角に切り分け、切れ端があれば、刻んで<たね>に混ぜる。できた<たね>をしゅうまいの形になるよう湯葉で包む。
- 鍋に水適量(分量外)を沸かし、所々に穴を開けたクッキングペーパーを敷いたセイロや蒸し器にしゅうまいを入れ、12分程度火が通るまで中火で蒸す。
- 蒸し器がない場合: フライパンにキャベツを粗めの細切りにして敷き、水を底から1cm程(分量外)注ぎ、キャベツの上にしゅうまいを乗せて蓋をして中火で加熱し、沸騰したら弱火にし、8分程中に火が通るまで加熱。



おすすめ食材

里芋の栄養

ねっとりおいしい里芋には、ガラクトサンやグルコマンナンという水に溶けやすい「水溶性食物繊維」が含まれています。粘着性が糖質の吸収をゆるやかにするため血糖値の上昇を抑えたり、整腸作用が期待できます。

高血圧やむくみの予防に良い、カリウムが豊富で、貧血や動脈硬化の予防効果も期待できる葉酸、コラーゲンの生成に関わるビタミンCも含まれています。



定番おかず。

里芋のそぼろ煮

■ 材料: 2人分

里芋・・・大きめ6個(冷凍可)

サラダ油・・・大さじ1

合挽き肉・・・150g

水・・・400ml

ニジヤ和風だし・・・1袋

砂糖・・・大さじ1

みりん・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ3

片栗粉・・・小さじ1

水・・・大さじ1

青ねぎ・・・1本

作り方

- 里芋は皮をむき、ひと口大に切る。
- 深めの鍋に、サラダ油を中火で熱し、合挽き肉を炒める。ひき肉の色が変わったら里芋を加えて、更に1分炒める。
- 水、和風だし、砂糖、みりん、しょうゆを鍋に加える。沸騰させ、アクを取り除き、落とし蓋をする。弱めの中火で30分ほど煮る。
- 里芋に火が通ったら、片栗粉を水で溶き、そっと混ぜながら回し入れる。再沸騰させて1分煮たら器に盛り付け、青ねぎを小口切りにして散らして出来上がり。



ニジャこだわりの鍋スープシリーズ

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

あごだしとは？

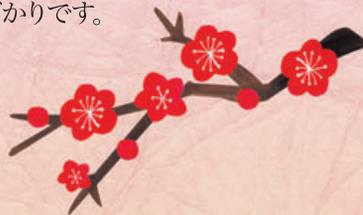
九州以外の方にはあまり馴染みのない「焼きあご(飛び魚)」ですが、博多では縁起の良い高級食材として古くから親しまれてきました。今でも博多では、年始のお雑煮のだしとして欠かせない存在です。飛び魚を「あご」と呼ぶ由来は、一説によると「あごが落ちるほど美味しい」からだと言われています。あごだしが美味しい訳は、飛び魚の生態にあります。時速50km以上のスピードで、200~300mほども海上を飛ぶ飛び魚の体は、脂肪分が少なく身が引き締まっています。そのおかげで「あごだし」は、澄んだ黄金色で、臭みのない上品な風味、他のだしにはない一本筋の通った味になるのだと言われています。

あごだしと相性の良い 隠し味の開発

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

ニジャのこだわり

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



塩麴鍋

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



ごま味噌鍋

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



寄せ鍋

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



キムチ鍋

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

ニジヤ 冬の新作弁当、お寿司

冬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。

冬のおすすめ

ニジヤ豚骨ラーメン



▼ ニジヤ豚骨ラーメン

寒い冬には身体があったまるものが食べたくくなりますね。お鍋やおでんもいいですがやっぱりラーメンも選択肢の一つではないでしょうか。毎年大人気の「ニジヤ豚骨ラーメン」をこの冬も各店で販売させていただきます。

試行錯誤を重ねて作り上げたスープにゼラチンを混ぜて固めてから、少し硬めに茹でた麺と具材を載せ、ご家庭や職場に持ち帰ってから電子レンジで熱々に温めてお召し上がりいただけます。今年は、少し欲張ってチャーシューを3枚にしてさらに食べ応えありのラーメンです。

トランス店とマウンテンビュー店では、飲食スペースで熱々の豚骨ラーメンを食べることができますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。冬の風物詩ニジヤ豚骨ラーメンをどうぞお見逃しなく！

かき揚げそば



▼ かき揚げそば

ニジヤの蕎麦つゆは鹿児島産の花かつおをふんだんに使用した天然の味わい深いつゆになっています。水・醤油・味醂・花かつおのニジヤオリジナル黄金比で完成されています。かき揚げとそばを一緒にご堪能ください。

お雑煮



▼ お雑煮

今年は12月からお正月まで、限定でお雑煮をご用意いたします。関東風のお雑煮で、具材は冬の野菜である小松菜・鶏肉・かまぼこ・椎茸・にんじん、そして小ぶりなお餅を2つお付けしました。お餅はそのまま一緒に電子レンジで温めてもよいですが、別にオーブンなどで焼いてからスープの中に投入していただくとさらに美味しくお召し上がりいただけます。

鶏飯(けいはん)



▼ 鶏飯(けいはん)

鶏飯(けいはん)は、鹿児島県奄美大島周辺の島で作られている郷土料理です。鶏出汁で作った熱々のスープにご飯を入れ、ほぐした鶏肉、お好みの具材を入れ、お茶漬け風に食べます。ニジヤでは、鶏骨から作った鶏出汁にゼラチンを入れて固めました。その上にご飯をのせて電子レンジでチンして熱々でお召し上がりいただけます。具材としては鶏肉・錦糸卵・キクラゲ・にんじん・椎茸・小松菜をチョイスしました。さっぱりしてタンパク質や野菜も豊富に摂れるこの冬のイチオシです。

▼ ゆずおから

子供のころ、冬至の時期になると「ゆず風呂」に入っていた人も多し。冬の風物詩でもある「ゆず」を使用したおからです。ゆずには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、病気に対する抵抗力を高めます。昔からゆずが風邪予防に効果があると言われていた所以ですね。そのおからにほうれん草とにんじんを加え鰹出汁で炊き込みました。一味違う健康的なおからをぜひご賞味ください。

ゆずおから



▼ 北海海鮮ちらし

今年の北海海鮮ちらしは、「いくら」と「ズワイガニ」をふんだんに使用して寿司飯にのせました。さらに「北海道産高級ホタテの刺身」をトッピングしてさらに豪華なちらし寿司となっています。ちょっぴり贅沢な気分になって、豪快に美味しくいただきます。

北海海鮮ちらし



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

銀だら

冬には銀だら！脂がのっけて、焼き魚や煮付けにしてもふっくら仕上がることが特徴です。シンプルな焼き方でも美味しくいただけるので、銀だらの人気はますます高くなっています。魚嫌いのお子さんでも食べやすいかもしれません。西京焼きなどの漬け焼き・煮付け・鍋などの和食系はもちろんのこと、ソテーやフライなど洋風のレシピにもおススメです。



銀だらとは

銀だらの英語名は、一般的には「black cod」ですが、正式名は「sable fish」です。タラ（Pacific cod）の仲間と誤られがちですが、タラとはまったく別の魚です。

銀だらはカサゴ目ギンダラ科に属す大型深海魚。外見が似ていることから「タラ」が付けられています。生物としてはタラよりもカサゴやホッケに近い存在です。最も近い仲間としては「アブラボウズ」と呼ばれる魚がいますが、こちらは脂肪分が多すぎて食用に適さないとされています。驚くことに体長は1mを越え、重量は13kg程度になるものもあります。そのため、一般的には切り身で売られています。食性は肉食性で、魚類、甲殻類、頭足類などなんでも食べて、寿命は20年以上生きるとされています。

います。

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

栄養価

銀だらは魚では珍しくタンパク質より脂質の方が多い魚です。高タンパク低カロリーの魚とは違って高カロリーな魚ですが、その脂質中にはオメガ3（n-3）系に分類される不飽和脂肪酸が含まれており、体に良い脂質を取り入れられます。またDHA（ドコサヘキサエン酸）は脳細胞の健康維持などに、EPA（エイコサペンタエン酸）は、血小板の凝集を抑制する働きや悪玉コレステロール・中性脂肪・血圧の降下作用などの報告もされており、血液サラサラ成分としてサプリメント等の健康食品にも配合されています。

そして魚類の中ではトップクラスに多く含まれているビタミンAは粘膜を丈夫に保ち、呼吸器からのウイルス侵入を防ぐことで風邪予防にも役立ちます。特に女性にとってのうれしい効果としては、肌の生まれ変わりをスムーズにするとともに細菌への抵抗力を高めてニキビがひどくなるのを防ぎます。また抗酸化ビタミンであり血

行を促す働きのあるビタミンE、新陳代謝促進や肌荒れを予防に必要なビタミンB群なども含まれており、肌の老化予防にも効果があるとされています。

このように銀だらはどなたにも安心して食べていただける天然物の魚といえます。

美味しく食べよう

銀だらはそのしっとり感のある脂が特徴で、煮てよし、焼いて良しの魚です。加熱しても身が硬くなりにくいので、焼いたり煮たりさまざまな料理に適しています。

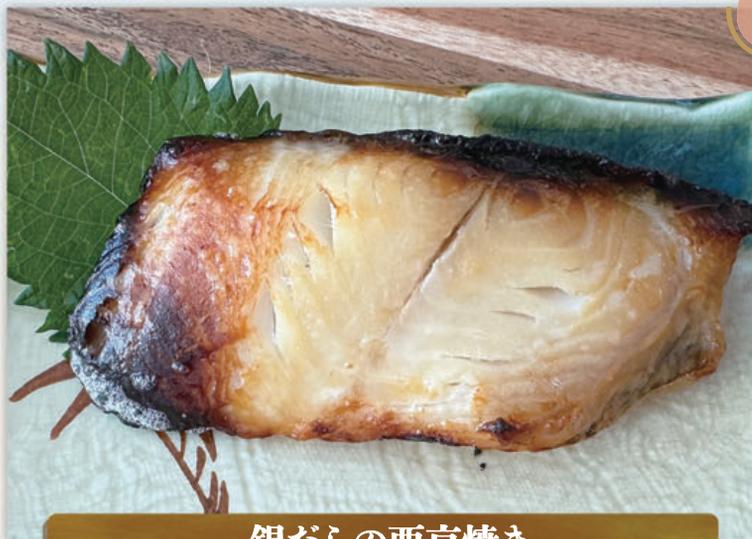
例えば、焼いて食べるなら手軽に作れる塩焼きやホイル焼き、照り焼きなど。塩焼きは、焼いているうちに脂が出てくるので、表面はカリッと中はふっくらした食感を楽しめます。ホイル焼きは、銀だらと調味料をアルミホイルに包んでトースターなどで加熱するだけでギューッと旨味を閉じ込めた本格的な味わいに仕上がるのが魅力

です。照り焼きや西京焼き、みりん漬けにすれば、タレに銀だらの旨味加わり、ご飯が止まらなくなってしまうます。そして柔らかい身と濃厚な味を満喫したい場合は、煮付けがぴったりです。

また銀だらといえば和食のイメージが強いですが、今や世界的に食べられている魚なので洋風の料理にもぴったり。白身魚と相性のよいトマトと組み合わせたり、チーズと一緒にホイル焼きにしたリ、フライにしても美味しくいただけます。

特におススメするのは、銀だらをあらかじめ塩麴に漬けて使うレシピです。銀だらは水分の多い魚ですが、塩麴を塗って半日～1日置くと適度に水分が抜けて旨味が増し、どんな料理にも手軽に使えるようになります。また、塩麴によつて塩味がついているので味付けも簡単。ぜひニジヤの塩麴でワンランク上の銀だら料理をお楽しみください。





銀だらの西京焼き

材料 (2人分)

銀だら切り身	2切れ	〔西京味噌〕
塩	少々	白味噌
		みりん
		酒
		60g
		大さじ3
		大さじ½

作り方

- 1 銀だらに軽く塩をふってからキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で10分置いて水気を拭き取る。
- 2 〔西京味噌〕の材料を混ぜ合わせ、銀だらの両面に塗ってラップで包む。半日〜一晩冷蔵庫で置いてから、表面の味噌を除いて焼く。
* 両面グリルの場合は弱火で8分、片面グリルの場合は皮目を上にして弱火で6分、裏返して3分焼く。



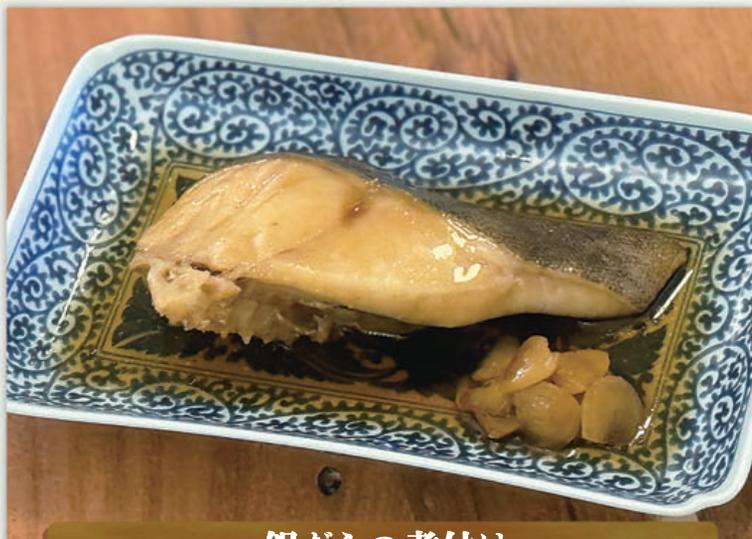
銀だらの味噌キムチ鍋

材料 (2人分)

銀だら切り身	1~2切れ	春菊	適量
豆腐	½丁	水	400ml
長ネギ	1本	出汁昆布	10cm
白菜キムチ	適量	西京焼きで残った〔西京味噌〕	約80g
きのこ類	適量		

作り方

- 1 鍋に水と出汁昆布を入れてしばらく置き、その間に鍋の具材を全て食べやすい大きさに切る。
- 2 昆布が戻ったら中火にかけ、沸騰する直前で昆布を引き上げる。〔西京味噌〕の半量と、具材を入れて煮ながらいただく。
* 味を見て〔西京味噌〕や水を足しながらどうぞ。



銀だらの煮付け

材料 (2人分)

銀だら切り身	2切れ	〔煮汁〕
酒	適量	醤油
しょうが	1片	みりん
		砂糖
		酒
		水
		大さじ2
		大さじ2
		大さじ1
		80ml
		80ml

作り方

- 1 銀だらに酒をふりかけて表面にまぶし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。(臭み取り)
- 2 鍋に〔煮汁〕の材料と、薄い輪切りにしたしょうがを入れて一煮立ちさせ、銀だらを並べ入れる。クッキングシートなどで紙ぶたをし、鍋のふたもして弱目の中火で10分煮る。

塩麹銀だらのアクアパッツア風

材料 (2人分)

銀だら切り身	大きめ1切れ
塩麹	小さじ2
アサリ	16個
ブロッコリー	10房
ミニトマト	10個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
塩、こしょう	少々

作り方

- 1 銀だらの両面に塩麹を塗ってラップで包み、冷蔵庫で半日〜一晩置く。にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら銀だらを入れ、フライパンを手前に傾けてにんにくとオリーブオイルをスプーンで銀だらの上にかける。
- 3 アサリ、ミニトマト、ブロッコリーを入れて、塩、こしょうをふる。白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。アサリが開いたら火を止める。



野菜のおかず いろいろ。



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

冬が旬の野菜には、寒い時期に食べたくなくなる鍋料理や煮込み料理に向いているものが多く、体を温めるのにも効果的です。

厳しい寒さの中で凍らないように糖分を増やす性質があるため、甘みが強く美味しいのが特徴とされています。

また、ビタミンやβ-カロテンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めて風邪などを予防したりする効果も期待できます。

● 根菜とひよこ豆の和風スープ

根菜の甘味を引き出す滋味深いスープ

■材料 (3~4人分)

(だし)

ニジヤ乾しいたけ 2枚
ニジヤ出汁昆布 10cm
水 500ml

ひよこ豆 (水煮缶) 90g
玉ねぎ ½個 (100g)
ごぼう 10cm (50g)
にんじん ½本 (40g)
大根 2cm (70g)
蓮根 3cm (60g)
にんにく 1片
薄口醤油 大さじ1
塩、こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ2
貝割れ大根 適量



*前準備 瓶などに(だし)の材料を入れ、冷蔵庫で一晩置く。

■作り方

1. にんにくはみじん切り、他の野菜と(だし)で戻したいいたけは1cm角に切る。ごぼうと蓮根は切ってから水でさっと洗い流し変色を防ぐ。ひよこ豆も缶から取り出したらさっと洗う。
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、にんじん、ごぼうと蓮根、大根、の順にそれぞれよく炒めながら入れて、最後にしいたけ、ひよこ豆、(だし)を昆布ごと加え、ふたをする。
3. 沸騰し始めたら昆布を取り出し、ふたをして弱火で1時間煮込む。
4. 薄口醤油、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛って貝割れ大根をのせる。





● えのきのお焼き

パリッと焼いておかずにもおつまみにも

■材料 (2人分)

えのき …………… 1袋
 魚醤 …………… 小さじ2
 酒 …………… 大さじ1
 片栗粉 …………… 適量
 サラダ油 …………… 大さじ3

■作り方

1. えのきはバラバラにならない程度に石付きを切り落とし、6等分くらいに分ける。
2. ジブロックなどに、魚醤、酒、えのきを入れて、できるだけ空気を抜いて閉じ、20分以上置く。
3. パットに片栗粉を広げ、えのきによくまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火でえのきを両面焼く。裏返した時にフライ返しで押さえるときれいに広がって焼ける。



● 白菜とエリンギのトマトチーズグラタン

白菜の大量消費におすすめの簡単メニュー

■材料 (2人分)

白菜 …………… 4枚 (150g)
 エリンギ …………… 2本 (50g)
 ベーコン …………… 2枚
 牛乳 …………… 80ml
 小麦粉 …………… 小さじ2
 トマトソース …………… 70g
 チーズ …………… 70g
 塩、こしょう …………… 少々
 バター …………… 適量

■作り方

1. 白菜とエリンギは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンを熱してベーコンを中火で炒める。出てきた脂は残してベーコンを別皿に取り出す。ベーコンの脂で白菜とエリンギを強火で炒め、塩、こしょうする。
3. しんなりしたら中火にしてベーコンを戻し、小麦粉をふってさらに炒め、牛乳を加えて混ぜ合わせる。水分が飛んでもったりしてきたら火を止める。
4. 耐熱皿にバターを塗り、3、トマトソース、チーズをかけてオープン (450°F) かオーブントースターで10~15分、表面がきつね色になるまで焼く。



● なすの焼き揚げびたし

なすにたっぷりの長ねぎのタレがよく合います

■材料 (2人分)

なす …………… 3本
 長ねぎ …………… 30g
 ごま油 …………… 大さじ3
 (タレ)
 醤油 …………… 大さじ1½
 みりん …………… 大さじ1
 水 …………… 大さじ1
 酢 …………… 大さじ½
 にんにく(すりおろし) …… ½片
 輪切り唐辛子 …………… 適量

■作り方

1. なすは縦半分に分けて、表面に3mm幅程度の切り込みを入れる。長ねぎはみじん切りにする。
2. ポウルに(タレ)の材料を入れ、長ねぎを入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油の半量を入れて強火で熱し、なすを皮面を下にして入れ、ふたをして焼く。2~3分経ったら裏返して残量のごま油を回しかけ、ふたをして中火で焼く。
4. なすに火が通って柔らかくなったら、(タレ)に漬ける。すぐ食べても、しばらく漬けて食べても◎。



● じゃがいもとニラとタコのチヂミ

小麦粉が少ないヘルシーなチヂミ

■材料 (2人分)

じゃがいも …………… 1個 (230g)
 ニラ …………… ½パック (60g)
 タコ …………… 100g
 ねぎ …………… 3本
 卵 …………… 1個
 小麦粉 …………… 大さじ3
 塩、こしょう …………… 少々
 ごま油 …………… 適量
 (タレ)
 醤油 …………… 大さじ1½
 酢 …………… 大さじ1½
 ねぎ …………… 1本
 すりごま …………… 適量
 ラー油 …………… 適量

■作り方

1. じゃがいもは皮をむいてすりおろし、ザルで水気を切る。ニラは3cm幅、タコは1cm角、ねぎは小口に切る。
2. ポウルに卵を溶き、1と小麦粉、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
3. ホットプレートかフライパンにごま油を引き、2を直径10cmくらいに広げて両面こんがり焼く。
4. (タレ)の材料を混ぜ合わせて、つけながらいただく。

旬を楽しむ季節の漬物教室

日本には春夏秋冬、四季があります。季節の移ろいに合わせて、日本の大地には旬の野菜が育ち、それぞれの季節だけで味わえる、旬の素材たちは、私たちの食卓を彩りさせてくれます。

そして、これらの旬の素材を使ったお漬物を楽しむのも日本の文化ならではの楽しみ。普段使っている調味料で、簡単に美味しく自家製のお漬物を作ることができます。調味料が一つ変わると、いつもの食卓にも一味加わって、そして何より、市販で買えない自分だけの味を楽しむことができるでしょう。

手作りするには手間と時間がかかりますが、手作りすると、調味料の量も自分で加減することができます。塩分も控えられ、体に優しい味加減で安心、安全に食べられます。そして何より、お漬物は時間と手間をかければかけるほど深い味わいを楽しめます。

即席漬けから、ぬか漬けまで、少ない素材で簡単に作れる自家製漬物を作ってみませんか？旬の素材を使って、いつもの調味料で気軽に作れる、旬を楽しむ漬物教室です。

冬の旬食材…大根



大根はアブラナ科の根菜で、日本をはじめアジア各地で広く栽培されている野菜です。長さが30〜50cmほどの円筒形で、外皮は白色、内側も白く、みずみずしい食感とさっぱりとした風味が特徴です。味は生のままではやや辛味がありますが、調理によって甘味が引き出されます。

日本料理では非常に重要な食材で、煮物やおでん、サラダ、漬物（たくあん）、さらには大根おろしとして薬味にも使われます。大根はビタミンC、食物繊維、カリウムなどの栄養素が豊富で、消化を助ける酵素（ジアスターゼ）も含まれており、健康維持に役立つ食材としても人気があります。

大根を使った漬物は日本の冬を代表する伝統的な保存食で、冬の漬物として特に人気があります。寒い時期に収穫される大根は甘みが増し、漬物にするとその風味が一層引き立ちます。大根の漬物にはたくあんやべったら漬け、甘酢漬けなどさまざまな種類があり、それぞれが独自の風味と食感を持

っています。特にたくあんは冬の保存食として昔から親しまれており、干した大根をぬかや塩で漬け込むことで、独特の歯ごたえと風味を楽しむことができます。

また、大根の漬物は栄養も豊富で食物繊維やビタミンCを多く含み、冬の食卓で不足しがちな栄養素を補う役割も果たします。寒い冬に、季節の恵みを感じながら食べる大根の漬物は温かいご飯と相性が抜群で、まさに冬の味覚として愛されています。

日本各地には、それぞれの風土や気候に合わせて工夫された大根の漬物が伝わっています。いくつかの地域特有の大根の漬物をご紹介します。

■べったら漬け（東京都）



東京発祥のべったら漬けは、甘い風味が特徴の大根の漬物です。大根を米麹と一緒に漬け込むことで、ほんのり甘く香りが強い仕上がりになります。

名前の由来は、漬け込んだ米麹が手につくと「べったり」することからとされています。江戸時代から続く伝統の味で、東京の秋祭り「べったら市」でも販売されています。

■三五八漬け（東北地方）



福島県や宮城県を中心とした東北地方では「三五八（さごはち）漬け」という漬物が知られています。名前の由来は、漬け床の塩、米麹、蒸した米の比率が3…5…8であることから。大根をこの三五八床で漬け込むことで、塩味と甘味のバランスが取れた風味豊かな漬物になります。発酵の進行具合によって味わいに変化するのも特徴です。

■いぶりがっこ（秋田県）



いぶりがっこは秋田県を代表する伝統的な漬物で、冬の保存食として古くから親しまれています。特徴的なのは、大根を燻製してからぬかや塩で漬け込む製法で、収穫した大根を秋田特有の寒い冬の時期に軒先に吊るして干し、さらに囲炉裏の煙でじっくりといぶります。

この「いぶし」によって、大根に独特の香ばしい燻製の香りが染み込み、深い風味が生まれます。その後、ぬかや塩で漬け込むことで、旨みと酸味がバランスよく調和し、いぶりがっこの独特の味わいが完成します。

いぶりがっこは、秋田の気候と生活習慣が生んだ知恵の結晶として、冬の保存食として秋田の家庭では日常的に食べられています。

■ 割り干し大根のはりはり漬け(神奈川県)



割り干し大根の漬物は、神奈川県三浦半島の先端に位置する三浦市に伝わる郷土料理です。地域の特産品である大根を、切り干し大根より太く切った「割り干し大根」にして、醤油やだし汁などの調味料に漬けた漬物です。

三浦市は、三方を海に囲まれた街で冬は暖かく夏は涼しいため、一年を通じてさまざまな野菜が露地栽培されていますが、とりわけ大根は日本一の生産量を誇り、国の指定産地となっています。

はりはり漬けは、根元を切り落とし大根を縦に16〜20分割し、2週間程度天日干しして干し大根にし、昆布やスルメ、醤油などの調味液に漬けて作ります。地域や家庭によって、サザエやわかめなどの具材を入れたり、鷹の爪などでピリ辛にしたり、パリパリとした食感と様々なアレンジが楽しめます。

※画像出典元：農林水産省 うちの郷土料理

● 旬を味わう冬の漬物メニュー ● ※素材の分量は、作りやすい分量(1-2名程度)です。お好みで調整してお作りください。



■ 大根とラディッシュの甘酢漬け

ほんのり鮮やかな赤色に仕上がる箸休めにもぴったりのお漬物

《材料》(2人分)

大根 …………… 500g
塩 …………… 小さじ1
ラディッシュ …………… 3個

《調味料》

砂糖 …………… 大さじ2
酢 …………… 大さじ2
塩 …………… 少々

《作り方》

1. ラディッシュは、薄切りにする(スライサーを使ってもOK)。大根は薄い半月切りにする。それぞれの野菜を、塩をひとつまみまぶして5分程置き、水気を切る。
2. 調味料を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
3. ジップ付き保存袋に大根とラディッシュと調味料を入れて、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。味がなじんだら器に盛り付けて完成。

《季節の味わいポイント》

大根やラディッシュはスライサーを使うと簡単に薄切りができます。ラディッシュを入れることで自然に赤の彩りを作ることができるお漬物です。



■ 切り干し大根のはりはり漬け

煮物だけではもったいない! 体にもいい切り干し大根のお漬物

《材料》(2人分)

切り干し大根 …………… 30g
(戻し用)水 …………… 適量
昆布 …………… 3g

《調味料》

水 …………… 大さじ2
酢 …………… 大さじ1
醤油 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1
和風だしのもと …… 小さじ½
鷹の爪輪切り …………… 少々

《作り方》

1. 切り干し大根は流水で洗って、水を入れたボウルに入れて、15分ほどおいて戻し、水気を絞る。
2. 昆布をはさみで、3mm幅に切る。
3. ジップ付きの保存袋に調味料を入れて混ぜ、切り干し大根と昆布を入れて揉み、冷蔵庫で約10分程漬ける。

《季節の味わいポイント》

普通の大根で漬けるよりも、さらに深い味わいがあるお漬物になります。漬ける時間も10分と短く、とても簡単にあと一品必要な時に、すぐに作ることができる一品です。



■ 大根のうまだれ漬

めんつゆとぼん酢に漬け込むだけの大根漬

《材料》(2人分)

大根 …………… 500g

《調味料》

めんつゆ …………… 大さじ4
(3倍濃縮)
ボン酢 …………… 大さじ4
醤油 …………… 大さじ2
ごま油 …………… 大さじ1
鷹の爪輪切り …………… 少々

《作り方》

1. 大根は、皮をむき、4cm長さ×1cm厚さの棒状に切る。
2. 保存容器に、めんつゆ、ボン酢、醤油、ごま油、輪切りにした鷹の爪を混ぜ合わせ、漬汁を作る。
3. ジップ付き保存袋に大根と2の漬汁を入れて、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。味がなじんだら器に盛り付けて完成。

《季節の味わいポイント》

最初は大根が浸かっていなくても、時間が経つと大根から水分が出てきて、自然に全体が浸かります。冷蔵庫で保存することで、冬の間にじっくりと旬を味わえるお漬物です。



自然と共に生きる ②

～ 息子の親友はお日さまくん～

「自然と共に生きる」という言葉自体が、私たち人間と自然との距離が段々と離れてきたことを伝えているように感じられます。自然の一部として暮らし、文明を築いてきた先人たちは、このように改めて言葉にする必要性を感じることもきっとなかったでしょう。

「お日さまくん！」は、息子の親友です。想像力豊かな4歳児、我が家の息子も例外ではなく、幼稚園の友だち、貰ったぬいぐるみ、そしてお日さまや雲の事も同じように「ともだち」と呼ぶ。木登りをはじめ、身体を動かす事が大好きで、丸1日一緒にいると、最近ではもうこちらが体力が試される。それに、メンタル面でも誠心誠意、気を抜けないなど改めて感じるほどにしっかりと健やかに成長してくれている。ありがたいことです。そして、それを可能にしてくれている家族や友人の人的環境には感謝しかない。私も大好きなお日さまくん、また春が巡ってくるまでは、ご無沙汰になる季節である。

「心の中で泣きそうになる私だが、「お日さまくんには会えないけど、冬は雪遊びができるから大丈夫だよ、母さん！ それにお日さまくんとはまた絶対会えるし！」ああ、そうだね。とハッとしてせられる。変えられない事に嘆く無意味さ、私の情けなさを指摘されたような気分になり、苦笑いする。でも何より、ボジティブで明るい息子のメンタルがとても嬉しかった。

子どもは、私たち大人のように過去の経験や言葉をこねくり回して遠回りな理解や無意味な意味を求めたりはしない。自然の中で身体と思考がきちんと繋がった状態で過ごす中で、大事なことをたつぷりと学んでいるのだ。

マイナス15度以下や余程の悪天候でない限り、必ず外で遊ぶようになっていくフィンランドの幼稚園。我が子が通うのは、古くて小さな園舎で、すぐ横には森があり、園庭は岩盤や砂地そのままの地面である。自然との戯れに遠慮がない子どもたちは、毎日、大地の上をとんで跳ねて、そして泳ぐようにして満喫してくる。泳ぐようにしてと表現したのは、まさにアウトターの痛み具合がそれを語る。日々のジャリジャリやドロドロとは戦いではあるが、自然の中で体得する感性というものを信じる私としては、喜び勇んで今夜も泥を流しているのである。

さて、先日友人との会話で、皆季節の変わり目に体調を崩しやすくなるという話になった。季節の変わり目は、自律神経が乱れやすくなり、普段は交感神経と副交感神経がバランスを保っているのが、大きな寒暖差に対応するために交感神経が優位になりやすく、バランスが乱れる為、不調を感じるという。自律神経を整えるためにできることは色々だけれど、誰にとっても身近ですぐにできることは、食べるものを選ぶということだ。季節に沿って旬のものを選ぶ、

地元のものをより多く選ぶ。できるだけ丸ごと食べるようにする。和食文化の基本である。

外の気温や湿度の変化に身体の中の環境(状態)を合わせる事ができないと、バランスが崩れてしまい易いのではないかなと思っている。食材の旬を「はしり」「さがり」「なごり」を用いて細かく表現するが、これは、単純に食材の味や香りの違いを細かく説明するためだけでなく、食材が育つ環境と食べる人の体調をより正確に沿わせるためにも良い表現だなあと感じる。チューニングとでも言ったら良いだろうか。体外環境と体内環境の足並みを揃えることができれば、割と快適なまま季節の移ろいを楽しめるような気がする。

身に纏う衣服の衣替え同様、食事によって体内衣替えを心がけていきたい。というわけで、さて冬支度。丸ごとの穀物(玄米、全粒粉、トウモロコシなど)や、根菜、芋栗カボチャのように、身体を冷やしくいものにしつかりと熱を加えて食べていきたい季節の到来だ。



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



■ かぼちゃコロッケ ブラウンマッシュルームのソテーと

秋にとれたかぼちゃが少し寝て甘くなったころ、ほくほくの甘いコロッケが嬉しいですね。衣をつけたものを冷凍しておく便利です。

● 材料 (丸型コロッケ中サイズ 約20個分)

- ・かぼちゃ …… 500g (皮を剥く必要があるものは剥いて種を取り3cm角に切る)
- ・玉ねぎ …… 200g (皮をむいてみじん切り)
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・小麦粉、パン粉、揚げ油 …… 各適量
- ・ブラウンマッシュルーム …… 200g (表面の汚れを落とし、薄切りにする)
- ・オリーブオイル …… 小さじ2
- ・醤油 …… 小さじ1
- ・塩 …… ひとつまみ

● 作り方

- 1 かぼちゃを柔らかくなるまで蒸し、フォークやマッシャーなどで潰す。
- 2 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、香りが甘くなってきたら塩を加え玉ねぎが艶色になるまでじっくり炒め、余分な水分を飛ばす。
- 3 1と2が冷めるまでの間にマッシュルームソテーを作る。温めたフライパンにオリーブオイルとマッシュルームを入れ、しなっとしたら塩と醤油を加えて火から下ろす。
- 4 1と2を混ぜ合わせ、好きなサイズに丸めて小麦粉をまぶして溶き粉(小麦粉、塩、水を混ぜ合わせたもの)を満遍なくくぐらせパン粉をつけ、180℃(360°F)ほどに温めた油で表面に色がつくまで揚げ、3と一緒に盛り合わせたら出来上がり。



■ オートミールのつぶつぶプリン 柿シナモンソース

タンパク質や食物繊維が嬉しいオートミール、子どもに食べて欲しい簡単スイーツです。ソースを作るのが手間と感じたら、ソースはお好み、またはドライフルーツやナッツをトッピングするだけでも良いでしょう。

● 材料 (約4人分)

- ・オートミール …… 50g
- ・寒天粉 …… 小さじ½
- ・塩 …… ひとつまみ弱
- ・水 …… 220g
- ・豆乳 …… 160g
- ・メープルシロップ …… 50g
- ・熟した柿 …… 中2個 (120g) (皮をむいて種を取る)
- ・にんじんジュース …… 大さじ2 (またはりんごジュース)
- ・塩 …… ひとつまみ弱
- ・シナモン …… 少々

● 作り方

- 1 鍋にオートミール、水、寒天粉、塩を入れて沸騰させ、弱火にして蓋をし、約5分蒸したら、豆乳とメープルシロップを加え、器に取り冷やす。
- 2 別の鍋に柿の実と塩を入れて中火で沸騰させ、にんじんジュースを加え弱火にし、好みのかたさになったらシナモンを加えて仕上げ冷ます。
- 3 器に1と2を盛り付ける。

■ 根菜の昆布締めとキヌアのサラダ

根菜の昆布締めは、常備菜として漬物のように食べてもよし、細かく刻んでチャーハンやパスタのアクセントにも。キヌアも一度に炊いたものを小分けにして冷凍保存しておき、思い出したときにサラダやスープにトッピングしたり、度々食べられるようにしておくとも良いですね。昆布締めの後、出汁昆布は刻んで佃煮や炒め物に使います。

● 材料 (作りやすい量)

- ・大根 …… 100g 薄い輪切り
- ・蕪 …… 100g 薄い輪切り
- ・出汁昆布 …… 30g
- ・りんご酢 …… 適量
- ・キヌア …… 50g + 倍量の水
- ・塩 …… ひとつまみ

● 作り方

- 1 ラップの上に薄切りの大根を並べ、表面にサツとりんご酢を馴染ませた出汁昆布と交互に重ねてギュッと包む。蕪も同様にして冷蔵庫で1晩以上漬ける。
- 2 洗ったキヌアと水を鍋に入れて沸騰したら、塩を加え弱火にして約15分炊く。キヌアに透明感が出て白い輪のようなひげが出てきたら火を止め、蓋をしてそのまま5分ほど、水気がなくなるまで蒸らす。
- 3 1と2をお好きなように盛り付けて出来上がり。



日本食と海苔

〈第2回〉

海苔巻きの魅力と作り方

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。

寿司の発展と巻き寿司の歴史

言わずと知れた日本食の代表、寿司。しかし、寿司と一言で言っても、握り寿司、いなり寿司、押し寿司、ばら寿司、ちらし寿司などといったようにいくつかの種類があります。

その中でも、海苔などの材料で酢飯や具材を巻いた寿司が、巻き寿司です。海外で巻き寿司は、英語で『rolled sushi』・『sushi roll』や日本語と同様に『maki』と呼ばれることもあります。そして、巻き寿司は複数の具材を一度に楽しめる手頃で簡単におうちでもできる家庭寿司で、「海苔巻き」とも言われ、ロールケーキのように板海苔で酢飯と具材を巻いて作ります。そこで、海外でも人気のある巻き寿司のルーツとその魅力や、家庭で作るオリジナル巻き寿司メニューについてご紹介します。

巻き寿司とは、巻き簾の上に海苔を敷き、その上に酢飯を広げ、具材を乗せて巻いた日本の伝統的な料理です。日本の巻き寿司の歴史は、寿司の進化と密接に関わっています。寿司自体の歴史は、奈良時代（8世紀頃）に東南アジアから伝わった「なれ寿司」に遡り、これは魚を発酵させて保存するためのものですが、現在の巻き寿司はもっと後の時代に登場しているようです。

江戸時代（1603-1868年）に入ると寿司は大きく進化しました。発酵に時間がかかる「なれ寿司」に代わって、「早寿司」と呼ばれる酢飯を使った寿司が登場します。これにより、発酵の時間を待たずに、酢を加えることで風味をつけた寿司が作られるようになりまし。この時代に、現在の

の「巻き寿司」に近い形が発展していきます。特に、江戸の屋台や露店で提供される「握り寿司」や「押し寿司」などのファストフード的な寿司が人気を集め、手軽に食べられる巻き寿司も同時に広まりました。

巻き寿司は、海苔を使ってご飯と具材を包み込み、持ち運びしやすく、食べやすい形状にするために発展しました。海苔の製法が向上し、品質の良い焼き海苔が江戸で広まったことが、巻き寿司の普及を後押ししたとも言われています。当時から使われていた具材には、手軽に手に入るきゅうりや卵でんぶ、魚などが用いられましたが、現在もこれらの具材は時代を超えて使われています。また、巻き寿司は太さの違いによっていくつかの種類に分類されます。

現在では、地方ごとに具材や巻き方のバリエーションが生まれ、現代でも様々な巻き寿司が存在します。例えば、関東では太巻き寿司が人気ですが、関西では細巻き寿司や、季節を楽しむ食文化として、恵方巻きを食べる独自の具材やスタイルが定着しました。

また、20世紀後半に、日本食ブームが世界中に広がる中で、握り寿司だけでなく巻き寿司も人気を博しました。特にアメリカでは、カリフォルニアロールのような独自のアレンジが誕生し、世界中で「SUSHI」の一つとして広く愛されるようになってきています。このように、海苔を使った巻き寿司は、具材や巻き方の多様性が豊富であり、日本国内外で広く親しまれています。

細巻きは、大抵は具が1種類のみ。小さな巻き寿司です。一口サイズの小さなお寿司で、2等分や3等分に切つてある巻き寿司のことです。定番の細巻きメニューには、納豆巻き、干瓢巻き、かつば巻き、鉄火巻き、おしんこ巻き、トコたく巻き、ネギトロ巻きなどがあります。江戸前寿司では「海苔巻き」と言えば細巻の干瓢巻きを指します。

細巻きと太巻きの中間の太さで、2-3種類の具が入っている巻き寿司です。中に入れる酢飯は、細巻きの約2倍くらいが目安となります。一般的にはサラダ巻き、ツナマヨ巻き、あなきゅう巻きなどがよく知られています。食べやすい大きさを簡単に作ることで、店だけではなく家庭で作れる寿司メニューとしても人気があります。

【細巻き】



【中巻き】



太巻きは、細巻きより太めの巻き寿司で、板海苔を一枚以上使って、多種類の種（たね）を入れた直径5cm以上の太さの巻物です。厚さ2-3cm程度に輪切りにして食べられ、一般的に玉子焼き、高野豆腐、かんぴょう、椎茸、きくらげ、でんぶ、おぼろ、焼穴子、きゅうり、三つ葉などがあります。地方により、また店舗や家庭により様々な材料や食べ方があり、関西を中心に節分には、恵方巻きと呼ばれる太巻を食べる習慣があります。

巻き寿司の基本的な作り方とポイント

■基本的な材料 (5本分)

寿司飯 (酢飯) 4合分
 焼き海苔 5枚
 好みの具材: 例えば、玉子焼き、きゅうり、かんぴょう、椎茸の甘煮、アボカド、サーモン、ホタテ、まぐろなどの魚介類など

■作り方

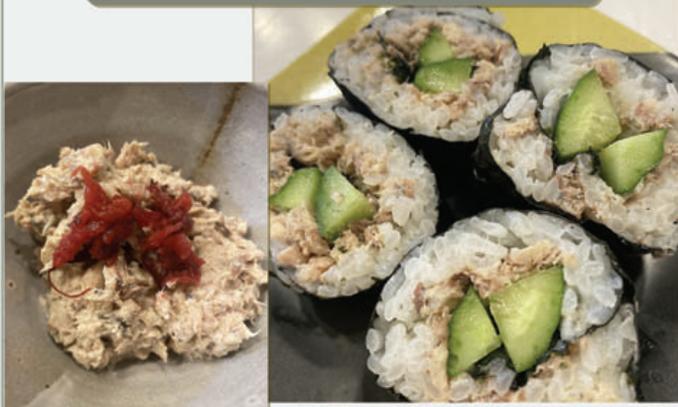
1. **〈寿司飯の準備〉** 米を炊いて、炊き上がったすぐに寿司酢 (酢、砂糖、塩を混ぜたもの) をかけ、切るように混ぜて寿司飯を作る。寿司飯を少し冷まし、手で触れるくらいの温度にする。
2. **〈具材の準備〉** 玉子焼きを作る (砂糖、塩を少々加えて甘めに作るとよい)。きゅうりは細長く切り、かんぴょうは柔らかく煮ておく。他の具材も適当な大きさに切り揃える。
3. **〈巻き簾 (巻きす) と海苔の準備〉** 海苔のザラザラした面を上にして、巻き簾の上に海苔を置く。その上に寿司飯を薄く海苔全体に広げる。寿司飯を広げるときは、あまり押し付けずにふんわりと広げるのがポイント! その際、手前側に1cmほどの余白を残しておく。
4. **〈具材を並べる〉** 海苔の中央より少し手前に、準備した具材を横一列に並べる。具材は全体的にバランスよく配置するのがポイント!
5. **〈巻く〉** 巻き簾を持ち上げ、具材を押さえながら手前から巻き始める。巻き簾で巻くときは、最初にしっかりと具材を包み込むように巻くと、きれいな形になるので、巻きながら軽く圧をかけ、形を整える。巻き終わりをしっかりと押さええて固定する。
6. **〈切る〉** 包丁を濡らせ、巻き寿司を一口サイズに切る。包丁にご飯がくっつかないように、切るたびに濡らすと切りやすくなる。



巻き寿司メニュー

巻き寿司は、家庭でも簡単に作ることができます。お好みの具材や味付けでパーティやおもてなしメニューにもなります。今回は、ホームメイド巻き寿司メニューをご紹介します!

缶詰活用でお手頃&簡単! 鯖缶梅マヨ風巻き寿司



■材料 (2本分)

海苔 1枚 きゅうり 1本
 酢飯 150g 梅干し 3-4粒
 鯖缶 (水煮) 1缶 マヨネーズ 大さじ2

■作り方

1. 鯖缶の水気を切ってほぐし、ちぎった梅干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。
2. きゅうりを4等分の細さに切る。
3. 巻き簾に半分に切った海苔の上に酢飯をのせる。
4. 1.と切ったきゅうりをのせて、巻いて完成。

巻くだけで可愛く簡単にできあがり! ハムのお花巻き寿司



■材料 (2本分)

海苔 1枚 きゅうり 1本
 酢飯 150g 卵 1個
 ハム 4枚

■作り方

1. きゅうりを4等分の細さに切る。
2. 薄焼き卵焼きを2枚作り、ラップに縦に並べて、半分にしたハムを並べる。ラップをくるくると巻いていく。
3. 巻き簾に半分にした海苔の上に酢飯をのせる。
4. きゅうりと巻いた薄焼き卵焼きをのせて、巻いて完成。



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 日本製のり 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 寿司はね日本のり

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, Shiitake, Shrimp, Salmon Roe, Radish Sprouts

ニジャ特製 寿司・刺身 SUSHI / SASHIMI PARTY SET

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)



FT-1 MATSU

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



FT-2 TAKE

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



FT-3 UME

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

21+

DON'T DRINK AND DRIVE | aboutalcohol.com
Imported or produced by Asahi Beer U.S.A., Inc.



MAKE THE HOLIDAYS SUPER

SUPER CRISP SUPER REFRESHING SUPER DRY

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

きな粉の衣で照り焼きチキン やさしいコクがましましチキン！

●材料：6個分

鶏もも肉 200g
 きな粉 20g
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 油 適量
 付け合わせ野菜 お好みで
 (写真はブロッコリーを使用)

●作り方

- 鶏もも肉を食べやすいサイズにそぎ切りする。
- ジップロックなどにしょうゆ、みりん、砂糖を入れて混ぜ、そこに①の鶏肉を入れる。空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で20~30分寝かせる。
- ボウルにきな粉を入れ、寝かせていた鶏肉を入れてまぶす。
- フライパンに油を引き③を中火で軽く焼き色がつくまで焼く。
- 片面が焼けたらひっくり返し、さらに弱火で3分焼いたら出来上がり。



健康的HAPPY LIFE

骨粗しょう症を予防しよう

「軽く転んだだけなのに骨を折ってしまった」という高齢者の話を聞いたことがありますか？

年齢とともに骨は弱くなり、軽い事故や転倒が寝たきりの生活につながってしまうことがあります。丈夫な骨づくりには、日頃の食生活が大きく影響します。将来の健康のために、骨粗しょう症予防に効果的な食事について一緒に学んでいきましょう。

骨の材料、カルシウム

骨の主な材料となるのは、カルシウムというミネラルです。カルシウムは骨だけでなく、血液にも含まれています。血中のカルシウム濃度が低くなると、身体は骨を溶かしてカルシウムを血液に送り出そうとするため、骨のカルシウムが減少してしまいます。丈夫な骨を作るためには、食事から十分なカルシウムを摂取することが大切です。

カルシウムは、乳製品や大豆製品、葉野菜に多く含まれています。また、骨ごと食べられる小魚や殻まで食べられる小エビなどにも豊富に含まれているため、積極的に取り入れると良いでしょう。ほうれん草もカルシウムを多く含む野菜ですが、シュウ酸という成分が

カルシウムの吸収を妨げるため、一度茹でてから調理するのが効果的です。シュウ酸の少ない野菜として、チンゲンサイや小松菜はカルシウムも豊富なので、積極的に取り入れたい食材です。

骨を強くするビタミン

骨を強くするためには、カルシウムに加えて、2つの重要なビタミンがあります。まず、ビタミンDです。ビタミンDは小腸でのカルシウム吸収を助ける働きがあります。ビタミンDには動物性食品由来のもの、植物性食品由来のものがあります。動物性由来のビタミンDは、きのこ類、特にきくらげ、まいたけ、エリンギに多く含まれています。

ビタミンDは食事から摂ることが基本ですが、日光を浴びることで皮膚からも合成されます。紫外線を避ける方も多いかもしれませんが、骨粗しょう症予防には適度な日光浴が重要です。さらに、外での活動や運動は骨の強化にもつながるため、毎日少しでも外で体を動かす時間を意識して取りましよう。

もう一つの重要なビタミンはビタミンKです。ビタミンKはカルシウムを骨に定着させる役割を果たし、丈夫な骨を作るために必要です。ビタミンKは緑黄色野菜に

多く含まれ、特にブロッコリーが豊富です。また、ほうれん草、小松菜、チンゲンサイもカルシウムとビタミンKが豊富なので、骨粗しょう症予防のために積極的に取り入れましょう。納豆もビタミンKを多く含む食材ですが、血液を固める働きがあるため、血栓予防の薬を服用している方は注意が必要です。医師や薬剤師に確認するようにしてください。

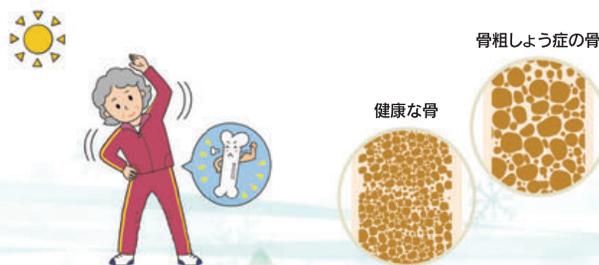
女性は骨粗しょう症のリスクが高い

女性は閉経により、エストロゲンというホルモンが減少します。エストロゲンは骨を作る骨芽細胞の働きを助けており、エストロゲンの減少は骨粗しょう症のリスクを高めます。女性の骨密度は20歳頃がピークで、閉経を迎える50歳頃から急激に低下する傾向があります。

加齢による骨密度の低下は避けられませんが、日頃から骨を強化する生活を心がけることが大切です。適度な運動を取り入れ、日光に当たる時間を作り、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食材を積極的に取り入れることで、骨粗しょう症を予防しましょう。

骨粗しょう症の骨

健康な骨



Zono 管理栄養士



アメリカ在住の管理栄養士。ダイエット指導、レシピ作成、料理教室の講師など、幅広い仕事に携わる。

自身の海外でのダイエット経験を活かし、瘦せられるレシピ動画を紹介したInstagramを始めました。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ます。

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

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



ZONO_DIETRECIPE

しらすとレタスのパラパラ炒飯



材料 (2人分)

ジャスミン米 140g
 小ねぎ 2本
 レタス ¼ 個 (100g)
 しらす 40g
 油 小さじ2
 卵 1個
 塩麹 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 ごま油 小さじ½

作り方

- 1 ジャスミンライスを炊く。鍋にお湯をたっぷり沸かし、ジャスミン米を入れて、くっつかないように時々かき混ぜながら7分茹でる。ザルにとり、鍋に戻して弱火で水気が飛ぶまで軽く炒める。蓋をして火を消し、10分間放置して余熱で蒸す。(湯取り法)
- 2 ねぎを小口切りにする。レタスはざく切りにし、キッチンペーパーで水分をしっかりふき取っておく。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、溶き卵を入れる。1のジャスミンライスをすぐに入れて炒める。しらすとレタスを加え、レタスが少ししんなりするまで炒める。塩麹、しょうゆ、ねぎを加えてさっと炒め、香りづけのごま油を最後に加えて混ぜれば完成。

【コツ・ポイント】

骨まで食べられるしらすはカルシウムたっぷりの食材です。ジャスミン米はパラパラとしているので、少ない油で本格的な炒飯を作ることができます。レタスは水分の多い食材なので、しっかり水気をふきとってから使ってください。

鮭とチンゲンサイのマヨ味噌炒め



材料 (2人分)

チンゲンサイ 3株 (200g) 〈合わせ調味料〉
 鮭 160g 味噌 小さじ2
(皮、骨を取り除いたもの) みりん 小さじ2
 片栗粉 小さじ1
 塩 少々
 にんにく 1片
 マヨネーズ 大さじ1

作り方

- 1 鮭は一口大に切り、全体に軽く塩をふる。片栗粉をまぶしておく。
- 2 チンゲンサイは根元を切り落として食べやすい長さになり、芯の部分と葉の部分に分けておく。にんにくをみじん切りにする。
- 3 フライパンにマヨネーズとにんにくを入れて中火にかけ、鮭を入れて焼く。表面に火が通ったらチンゲンサイの芯の部分を入れてしんなりするまで炒める。葉の部分と調味料を入れてさっと炒めれば完成。

【コツ・ポイント】

チンゲンサイはアクが少ないので、下茹でなしでそのまま使えます。カルシウムが豊富な野菜なので、ビタミンDが豊富な鮭との組み合わせは骨粗しょう症予防にぴったりです。

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2(200g)
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
エリンギ	100g
まいたけ	1/2 株
青ねぎ	少々

〈合わせ調味料〉

だし	120ml
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
おろししょうが	少々

片栗粉	小さじ1 1/2
水	小さじ2

作り方

- 1 エリンギは細切りにする。まいたけは石突をとってほくしておく。ねぎは小口切りにする。
- 2 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで1分半加熱して水けをきる。レンジから出した後もしっかり水けをふき取り、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、1の豆腐を入れて両面焼く。焼き色が付いたら、器に盛り付けておく。
- 4 同じフライパンにエリンギとまいたけ、〈合わせ調味料〉を入れて煮立てる。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 5 豆腐の上から4のきのこあんをかけ、ねぎを飾れば完成。

【コツ・ポイント】

豆腐はカルシウムが豊富な食材です。きのこの中でもエリンギ、まいたけは特にビタミンDが豊富な食材です。しょうがが入りのとろみが付いたあんは、身体を温めてくれるので寒い冬にぴったりです。

豆腐ステーキのきのこあんかけ



和風きなこプリン

材料 (2人分)

卵	1個
砂糖	20g
きなこ	小さじ2
牛乳	150ml

〈黒蜜〉(作りやすい分量)

黒砂糖	20g
水	40ml

作り方

- 1 牛乳を50ml分取り出し、レンジで20秒ほど加熱する。砂糖ときなこを入れてよく混ぜて溶かす。残りの牛乳と合わせておく。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、泡立て器ですり混ぜる。1を加え、目の細かいザルで濾す。2つのカップに均等に注ぎ、各々アルミホイルをかぶせる。
- 3 蓋付きの小鍋に布巾を敷き、2のカップを置く。熱湯をカップの3/4の高さまで注ぐ。蓋をして弱火で7分蒸し、火を消して余熱で5分置く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 4 小鍋に黒砂糖と水を入れ、砂糖がしっかり溶けるまで加熱して黒蜜を作る。
※冷めた時に固くなり過ぎた場合は、熱湯を加えて調整してください。
- 5 プリンに黒蜜をかければ完成。

【コツ・ポイント】

カルシウムが豊富な牛乳と、同じくカルシウムが豊富な大豆からできているきなこは、骨を強くするためにぴったりの組み合わせです。また、大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンであるエストロゲンと似た働きを持っています。きなこは時間を置くと沈殿しやすいので、カップに注いだ後軽く混ぜ、できるだけ早く蒸してください。



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。—



電子レンジで作る！ 米粉の丸パン



◆材料 (10cm×8cm 丸パン2個分)

- 絹ごし豆腐 120g
(一晩水切りしておく)
- 米粉 60g
- 砂糖 小さじ1 (3g)
(写真はキビ砂糖を使用しています)
- 塩 ひとつまみ 小さじ1/4 (0.8g)
- ベーキングパウダー 小さじ1 (4g)
- 水 60g
- 植物油 (茶碗に塗る用) 3g

〈必要な調理器具〉

- 大きめのボウル 1個/泡立て器 1本/茶碗 1個
- ゴムベラ 1本/秤/計量スプーン/刷毛 (あれば)
- 電子レンジ/ラップ

◆準備

- すべての材料を計量する。
- お茶碗に刷毛で薄く油を塗っておく。



今回使用した米粉は **ミズホチカラ米粉**

「ミズホチカラ」とは 農研機構九州沖縄農業研究センターで生まれたお米で、熊本県をはじめ九州ではパン用の米粉に適した品種として栽培されており、ふんわりもちもちに仕上がると、日本では話題の米粉です。

気軽に米粉のパンが食べたい！ そんなときにピッタリの米粉レシピをご紹介します。忙しい朝食はもちろん、おやつにも最適です。小麦粉、卵、乳製品、サイリウムハスク不使用です。小麦粉以外にも、卵や乳製品にアレルギーなどがある方にも食べていただけます。

ニジヤでは、米粉パン作りに適した米粉も販売しています。電子レンジを使うのでお手軽！ 時短でできる米粉パンです。オーブンで作る場合は350°F (180°C) で20分焼成してください。

◆作り方

1. 大きなボウルに絹ごし豆腐と水以外のすべての材料を入れて、泡だて器で均一になるように混ぜ合わせる。



2. 絹ごし豆腐と水を加えて、ゴムベラで生地が滑らかになるまでしっかり混ぜる。



3. 生地を2等分 (1個/110g) に分け、刷毛で油を塗った茶碗に入れる。



4. 上面の表面生地にも薄く油を塗り、表面を平らに均す。ふんわりとラップをかけて、600wの電子レンジで2分30秒間加熱する。



5. 茶碗をひっくり返し、生地を取り出し、ラップをかけずに、さらに30秒間電子レンジで加熱する。



POINT トーストするときは、出来た米粉パンがしっかり冷めてから、半分にスライスして焼く。

©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Gluten-free Bread/GlutenFree_Roll Bread

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : GRACEFUL FOOD 代表/グルテンフリー エキスパート®/農林水産省 和食文化伝承リーダー/北米グルテンフリー不耐症グループ(GiG®) Advocate/グルテンフリー専門家として、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/



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

年に一度のお楽しみ ニジヤ鹿児島フェア開催!



去る10月のとある日、今年も年に一度のお楽しみである鹿児島フェアを開催いたしました。鹿児島から美味しいもの、懐かしいものそして目新しい商品を直接仕入れて、アメリカに住むみなさまにご紹介しました。鹿児島県出身のお客様はもとより、鹿児島県にゆかりのある方、これから訪れてみたいと興味を持たれている方、また初めての方などたくさんの方たちにお越しいただきました。

特にトランス店に於きましては、鹿児島県から塩田県知事さんをはじめ、多くの皆様にもはるばるお越しいただき、鹿児島の良さをお客様にたっぷりと直接お伝えすることができました。今年も楽しく盛り上がった鹿児島フェアでした。また来年はどんな商品がお目見えするでしょうか……どうぞお楽しみに!!

Cheers to Sparkling Moments!

SHO CHIKU BAI SHIRAKABEGURA

松竹梅白壁蔵 

零

MIO

SPARKLING SAKE



ALC.
5%

300ML, 750ML

 MUTUAL TRADING

SHOCHIKUBAI SHIRAKABEGURA

TAKARA SAKE USA INC.

Berkeley, California

www.takarasake.com

Enjoy responsibly

© 2024 by TAKARA SAKE USA INC.

にじや食堂によろこそー！

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

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

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……といつときには、ぜひにじや食堂へー！

※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 —

手羽元の塩出汁煮込み定食

- 塩出しの手羽元煮込み
- 大葉とトマトのポン酢和え
- ピーマンと白なすの味噌漬け
- 梅オクラのさっぱりにゅうめん

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

手羽元の塩出汁煮込み

ぽかぽか生姜で体の芯から温まる柔らかい手羽元が味わえる冬の一品

《材料》(2~3人分)

- 手羽元 350g
- 大根 ¼本
- ぶなしめじ ½株
- 生姜 15g
- 水 500ml
- 鶏ガラスープの素 小さじ1

《調味料》

- 酒 大さじ3
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

《作り方》

1. 大根は皮を剥ぎ、厚めに半月切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、手でほぐす。生姜はスライスする。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏ガラスープと大根、ぶなしめじを加え、大根が柔らかくなるまで軽く煮る。
3. 2.に手羽元を加え、調味料で味付けしたら、蓋をして中火で40分程煮て完成。



▲オーガニックぶなしめじ



汁物

梅オクラのさっぱりにゅうめん

梅としょうがのさっぱり風味が美味しいあたたかいそうめん

《材料》(2~3人分)

- そうめん 2束
- オクラ 4本
- 梅干し 2個

《調味料》

- 水 500ml
- 無添加和風だし 大さじ2
- すりおろし生姜 小さじ1 (チューブでもOK)

《作り方》

1. そうめんは茹でてざるにあげ、流水で冷やす。オクラも茹でて、輪切りにする。
2. 鍋に調味料を入れ軽く沸騰させ、そうめんを入れる。
3. 煮立ったら器に盛り、梅干しを添えて完成。



▲無添加和風だし

副菜2

大葉とトマトのポン酢和え

ポン酢とトマトの酸味が生み出すさっぱり副菜



《材料》(2~3人分)

- トマト 1個
- 大葉 3-4枚
- 玉ねぎ ½個

《調味料》

- ポン酢 大さじ2
- 酢 大さじ1
- いりごま 少々 (お好みで)



《作り方》

1. トマトはざっくりと大きく切り、キッチンペーパーに挟んで軽く水気を取る。玉ねぎはスライサーで薄く切り、大葉は細かく刻む。
2. ボウルに調味料を入れ、1.を入れて混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、上から(お好みで)いりごまをふりかけて完成。

副菜1

ピーマンと白なすの味噌漬け

ピーマンの青い香りと柔らかい白茄子が味噌の旨味とマッチするお漬物



《材料》(2人分)

- ピーマン 3個
- 白茄子 1個 (なければ普通の茄子でもOK)

《調味料》

- 塩水 (水400ml、塩12g)
- 味噌 大さじ2
- みりん 大さじ1



《作り方》

1. ピーマンは縦半分に分けて、種とわたを取る。白茄子は斜めに切る。
2. 野菜がしんなりするまで30分程塩水につける。
3. 水気がなくなるまで手でぎゅっと絞る。ポリ袋に入れ、味噌とみりんを加える。
4. 袋の上から手で揉み、全体になじませる。冷蔵庫で一晩置いて完成。

江戸の御前菓子

其の四

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、同時に味わって深い世界を創出していきます。日本に生まれながらその子をおいしさを味わい、確認していただきたいと思えます。同時に何種類かの和菓子を手作りしてくださる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^{*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される。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と書いている通りで、上つ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^{*3}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ころのままに彩色し、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。ごらんの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

■ひすい

胡麻油の香りがおいしい揚げ餅です。

【材料 (16～17個分)】

- 上新粉 200g
- ぬるま湯 150ml
- 片栗粉(手粉) 少々
- 上白糖 適量
- 胡麻油 適量

【作り方】

1. 上新粉にぬるま湯を徐々に加えて十分に混ぜ合わせる。
2. 片栗粉を手粉にして、20gに切り、上白糖を3g包んで丸扇平型にする。
3. 手粉をよく払い、150～160℃(300～320°F)に熱した胡麻油で揚げる。

古今名物御前菓子秘伝抄 ひすい 現代語訳

上等の稗の白米をひと粒選りにして粉に挽き、湯でこね、丸くして中へ白砂糖を入れて押し平め、それを少し焼いてまたこね、ごま油で揚げる。ひすいは「翡翠」だろうと思うが他書にも所見なくこの文章からは鳥のカワセミにも、硬玉のそれにも、どのような関連があるのか皆目わからない。

*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きた。饅頭うんぬんは何によったかわからない。なお、この序文末尾の原文は「品々の数をしるし、秘伝抄といふ名を、ありのままながら、桜にいのちなかな刷する事しかり」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)



Akimi Furutani

江戸の御前菓子を味わいながら、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。

目覚まし 朝ごはん

～365日の野菜スープ～

17

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート！

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

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と食べて元気に過ごしましょう。



さつまいも粥

〈材料〉2人分

さつまいも ----- ½本
にんじん ----- ½本

【スープ】

水 ----- 300ml
炊いたごはん ----- 茶碗1杯分
塩 ----- 少々

〈作り方〉

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。水に約10分間さらし、水気をきる。にんじんは皮をむき、1cm角に切る。
2. 鍋に水、炊いたごはん、さつまいも、にんじんを入れ、蓋をして中火にかける。
3. 沸騰したら蓋を開けて全体をかき混ぜる。弱火で15～20分ほど煮る。
4. 好みの柔らかさになったら塩を加えてかき混ぜ、器に盛って完成。

▷作り方のポイント◁

さつまいもの皮は、気にならない場合は剥かなくてもOK！
生米から炊くより、炊いたご飯を使う方が、より簡単にできます。



キャベツたっぷり甘酒汁

〈材料〉2人分

鶏ささみ肉 ----- 50g
キャベツ ----- 45g
えのき ----- 50g
ごま油 ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 少々

【スープ】

甘酒 ----- 100ml
水 ----- 100ml
おろし生姜 ----- 小さじ½
※チューブでもOK
塩 ----- 小さじ½

〈作り方〉

1. キャベツはざく切りにし、えのきは根元を切り落としてほぐし、1.5cm幅に切る。
2. ささみは包丁の刃を斜めに寝かせながら手前に引いてそくようにして一口大に切る。
3. 耐熱カップに甘酒、水、生姜、塩を入れて軽く混ぜ、ささみ、キャベツ、えのきを加えて混ぜてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分30秒以上加熱して肉に火を通す。
4. 器に盛ってごま油を回し入れ、上から黒こしょうをふって完成。

▷作り方のポイント◁

キャベツがたっぷり入った寒い日に嬉しい簡単スープ♪
ささみの旨みに甘酒でコクを加えてさらに美味しく、レンジで簡単に作れます。

腹ペコキッズの お料理教室

- 6 -

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。今回は冬野菜の定番、白菜を使って仲良し兄弟がクッキングに挑戦！ マヨネーズが大好きなパパのために白菜でお腹いっぱいになるサラダを作りました。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のもと、けがや火傷のないようにお気をつけください。

白菜の和風マヨネーズ和え



材料(2人分)

白菜 1/2個
にんじん 1/2本
かつお節 1袋 (5g程度)

【調味料】

砂糖 小さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
マヨネーズ 大さじ 3
和風出汁のもと 小さじ 1
すりごま 大さじ 1

作り方



① 白菜は 1cm 幅に切る。にんじんは 3cm ほどの千切りにする。

② 鍋に湯を沸かし、まず最初に白菜の芯とにんじんを入れて中火で3分程茹でる。その後、白菜の葉を入れて、さらに2分程度茹でて、水気を切る。

③ ボウルに調味料を入れ、茹でた白菜とにんじんを混ぜて和える。

④ 器に盛り、上からかつお節をふりかけて完成。



松永輝くん & 怜くん

(まつなが ひかる & れい)

お兄ちゃんの輝くんは、英語が得意な小学校4年生。最近はポケモンカードに夢中で、たくさん集めています。弟の怜くんは、お兄ちゃんと同じく、果物から野菜まで何でもモリモリ食べるので、幼稚園でも元気いっぱい。恐竜が大好きな4歳(年中)で、家にあるたくさんの恐竜と一緒に毎日遊んでいます。



今回のキッズベジタブル —— 白菜



白菜は、アブラナ科に属する葉菜類で、中国や日本、韓国をはじめとする東アジアの料理で広く使われています。秋から冬にかけてが旬で、特に寒い季節に食べると甘みが一層引き立ちます。鍋料理などで体を温める食材として重宝され、家庭料理には欠かせない存在です。やや濃い緑色をして何層にも重なっている白菜の外側の葉は、内側に行くにつれて薄い緑から白色に変わります。味は淡白で、加熱することで柔らかくなり、甘みが増すのが特徴です。白菜はさまざまな調理方法で楽しむことができます。鍋料理やスープ、炒め物、漬物などに使われ、料理にさっぱりとした風味を加えます。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、低カロリーであるため、ヘルシーな食材としても人気があります。



わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題と美味しい
ごちそうレシピを提供して
いただけるコーナーです。



チーズ味でカリカリ食感のクラッカーのレシピをご紹介します。おやつ、おつまみやスープに添えて食べるフラットブレッドとしても重宝する一品です。イーストやベーキングパウダーは不使用。小さなお子様にも、イースト臭の嫌いな方でも喜ばれること間違いなしです。

甘味を感じるニジヤのオーガニック小麦粉をシンプルに楽しめる手作りクラッカーです。特別な調理道具や型は一切ありません。オープンでもトースターでも作れます。食べたい分だけ、気軽に作れるクラッカーは、あなたの永久保存版レシピになること間違いなしです。

チーズ・クラッカー



◆ 材料 (10cm×8cm クラッカー 6枚~8枚分)
※アメリカの計量カップ使用

NIJIYA有機の薄力粉 160g
パルメザンチーズ 160g
塩 小さじ1 (5g)
水 75g
オリーブオイル 50g

〈トッピング用〉

オリーブオイル 30g
紫玉ねぎ(薄くスライス) ½個分
パルメザンチーズ 少々
イタリアンパセリ 少々(お好みで)
ガーリックパウダーやオールスパイス(お好みで)

◆ 準備

1. すべての材料を計量する。

◆ 作り方

1. 大ボウルに小麦粉、パルメザンチーズ、塩を入れて、泡だて器でしっかり混ぜる。



2. 水を加えて、1 分程度混ぜ、小麦粉がダマになっていないか確認する。



3. オリーブオイルを加えて生地が滑らかなになるまでしっかり混ぜる。



4. ボウルを濡れ布巾で上から覆い、15分置いておく。



5. もう一度、生地を混ぜる。



6. もう一度、ボウルを濡れ布巾で上から覆い、15分置いておく。
※375F (200°C)にオーブンを予熱する。

7. オリーブオイル 30g を天板にまんべんなく塗った上に、生地を薄く伸ばす。



8. 包丁で食べやすい大きさに切り、スライス玉ねぎ、パルメザンチーズやスパイスなどをトッピングする。



9. 375F (200°C)で15分~20分 好みの焼き色がつくまで焼く。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール準師範、NY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・東京でワークショップを開催しています。

©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Bread: Cheese Cracker/Flat Bread



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いて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せるだけでできるお手軽のっけ MESHI を楽しみましょう！

豚肉ではなく鶏肉とケチャップと
ポン酢でつくる簡単どんぶり

▼材料 (1人分)

鶏むね肉	200g
玉ねぎ	¼ 個
ピーマン	1 個
〈合わせ調味料〉	
トマトケチャップ	大さじ 2
ポン酢	大さじ 2
醤油	大さじ 2
水	大さじ 2
塩胡椒	適量
小麦粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
あったかごはん	1人分

▼作り方

1. 鶏むね肉は、5mm程度のそぎ切りにする。玉ねぎはくし切り、ピーマンは縦切りにする。合わせ調味料の材料をボウルに入れてよく混ぜておく。
2. フライパンにごま油を熱し、鶏むね肉を入れ、塩胡椒をふって、小麦粉を全体に絡め、火が通るまで裏返しながらかめる。
3. 火が通ってきたら、玉ねぎ、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、
1. でまぜておいた調味料を入れ、とろみがでるまで煮つめる。
4. 丼にごはんをよそって、上に 3. を盛り付ける。

ケチャポン酢鶏 のっけ DON



マヨネーズふわふわ卵 のっけ DON



マネヨーズで口当たりよくふんわり仕上がるたまごどんぶり

- ▼材料 (1人分)
- 卵 1個
 - 玉ねぎ ¼個
 - ぶなしめじ .. 40g(½パック程度)
 - 醤油 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 塩胡椒 少々
 - ネギ 適量
 - あったかごはん 1人分
- ▼作り方
1. ボウルに卵を溶き、マヨネーズ、醤油を加えてよく混ぜる。
 2. ぶなしめじは、石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎは薄切りに切る。
 3. 熱したフライパンに油をひき、ぶなしめじと玉ねぎを炒めて塩胡椒を振り、溶いた卵液を流し入れる。大きくかき混ぜて丸くまとめ、火を止める。
 4. 丼にごはんをよそい、**3.**と(お好みで)ネギとマヨネーズを盛り付ける。

鯖缶とピーマンポン酢 のっけ MEN



シンプルな味付けで、おつまみにもぴったりな簡単なのっけ麺

- ▼材料 (1人分)
- 鯖缶(水煮) 1缶
 - ピーマン 2個
 - いりごま 少々
- 〈調味料〉
- ごま油 大さじ1
 - ポン酢 大さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - 中華麺 1人分
- ▼作り方
1. 鯖缶は缶汁を切り、粗くほぐす。ピーマンは縦半分になり、種とへたを取り除き、横に細切りにする。
 2. 耐熱容器にピーマンを入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで2分加熱して水気を切る。鯖缶と調味料を加えて混ぜる。
 3. 熱湯で茹でた中華麺の上に**2.**を盛り付け、お好みでいりごまを振る。

納豆キムチのそぼろ のっけ MEN



長ネギの香味とごま油の風味がたまらない即席のっけ麺

- ▼材料 (1人分)
- キムチ 45~50g
 - 納豆 1パック
 - 長ネギ ½本
 - 豚挽肉 120g
 - ごま油 小さじ1
- 〈調味料〉
- 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - うどん 1人分
- ▼作り方
1. 長ねぎは粗めのみじん切りに。キムチは細かく刻み、納豆は付属のタレとカラシを入れて混ぜておく。
 2. 鍋にごま油を入れ中火で豚挽肉の色が変わるまで炒める。調味料を入れ、水分が無くなり程好く照りが出るまで更に炒める。
 3. 火が通ったら、キムチと長ネギ、納豆を入れて、軽く混ぜ合わせる。
 4. 熱湯で茹でたうどん麺の上に**3.**を盛り付ける。

茄子の天かすのっけ DON



お好みでラー油や豆板醤を入れて
どり辛にしても美味しいのっけどんぶり

- ▼材料 (1人分)
- 茄子 1本
 - ごま油 大さじ1
 - めんつゆ(3倍濃縮) .. 15ml
 - 水 45ml
 - 生姜、にんにくチューブ 各2cm程度
 - 天かす 大さじ1
 - ネギ 適量
 - あったかごはん ... 1人分
- ▼作り方
1. 茄子はへたを落とし縦に薄切りにし、耐熱ボウルに入れる。ごま油を回しかけて、ふんわりとラップをし600wで2分加熱する。
 2. めんつゆ、水、生姜、にんにくを入れ、もう一度ラップをして600wで2分程加熱する。
 3. 天かすとネギを入れ、天かすがしんなりするまで漬ける。
 4. 丼にごはんをよそい、上に**3.**を盛り付ける。



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、栄養満点でかつヘルシーな日本食材の代表、豆腐を使ったレンチンごはんメニューをご紹介します。電子レンジで、火を使わずあっさり食べられるコクうま麻婆豆腐です。豆腐にはいろんな種類がありますが、しっかりとした歯ごたえのもめん豆腐は、腹持ちもよく、お腹いっぱいになれるスーパー時短即席男飯井メニューにぴったりです。

つけ合わせの水菜の塩こんぶ白和え風サラダも、野菜とタンパク質と一緒に摂れてダイエット中の方にもぴったりのあっさり副菜。豆腐でかさまし、安くてもうまい！にぴったりの冬の季節の豆腐男飯です。

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。



水菜の塩こんぶ 白和え風サラダ

● 作り方

1. 水菜は3cm程度に切り、水気を取り、ボウルに入れる。もめん豆腐を崩しながらボウルに加える。
2. <調味料>と塩こんぶを入れて、全体に混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、上からいりごまをかけて完成。

男飯ポイント

- 水菜は、混ぜる前に潰れない程度にしっかり絞り、水分を取りましょう。
- 混ぜ合わせた後、10分ほどおくとさらに味がなじんで美味しくなります。

調理時間
5分

■ 材料: 1人分

もめん豆腐・・・1/2丁
水菜・・・30g
塩こんぶ・・・5g
いりごま・・・大さじ1

<調味料>

ごま油・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
かつお節・・・1/2パック

ヤス小島の MANPUKU 男飯!!

調理時間
10分

塩麻婆丼

■ 材料: 1人分

ごはん・・・茶碗1杯分
豚ひき肉・・・150g
もめん豆腐・・・1/2丁
ねぎ・・・50g
いりごま・・・小さじ1 (適量)
ごま油・・・大さじ1

<調味料>

しょうが・・・30g ※チューブでもOK
にんにく・・・30g ※チューブでもOK
片栗粉・・・大さじ1
鶏ガラスープ(中華出汁)の素・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
塩・・・小さじ1
ごま油・・・大さじ1
水・・・100ml

● 作り方

1. もめん豆腐は1.5cm程度に角切りにし、ねぎはみじん切りにする。
2. 耐熱容器に<調味料>を入れ、スプーンで混ぜ合わせる。
3. 豚ひき肉とみじん切りにしたねぎを加えて、再度混ぜ合わせる。
4. 豆腐をのせてふんわりラップをかけ、電子レンジで5分加熱したら混ぜて再び5分加熱する。
5. 器にごはんを盛り、(4)をのせ、ごま油を上から回しかけ、いりごまをふりかける。

男飯ポイント

- 加熱後は、豆腐がしんなり柔らかくなっているので、崩れないように優しく混ぜましょう。

EXPERIENCE A
**LEGENDARY
HOLIDAY**



一番搾り

THE BEER OF LEGENDS

●豚ニラ麻婆スタミナ丼

材料もシンプル、さっと作れておまけにガッツリいけるので気に入って最近よく作ってます。
辛味やニンニクの量を加減して、味変するのもおすす
めです。



〈材料：1人分〉

あたたかいごはん …… 丼1杯程	酒 …… 大さじ½
豚小間切れ肉 …… 70g	しょうゆ …… 大さじ½
豆腐 …… ¼丁	鶏ガラスープの素 …… 小さじ½
ニラ …… 3〜4本	水 …… 80ml
にんにく、しょうがチューブ …… 各1cm	
サラダ油 …… 大さじ1	水溶き片栗粉
豆板醤 …… 小さじ½	(水 大さじ1+片栗粉 大さじ½)
テンメンジャン …… 小さじ½	
ごま油 …… 小さじ1	

〈作り方〉

1. ニラは食べやすい大きさに切っておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、にんにく・しょうが(チューブ)を入れて色が変わるまで炒める。豆板醤、テンメンジャンを加えて炒め合わせる。
3. 酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素、水80mlを加え、ふたをして弱火で5分煮る。ニラを加え、豆腐を手でちぎりながら加えて2〜3分煮る。
4. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、ごま油を回しかける。
5. 器にあたたかいごはんを盛りつけて、4.をかける。



Joshua

まだまだ自慢できるほどではないけれど、自分で作り始めたら意外にも料理が面白い。得意なところは“簡単、失敗しない!” 丼飯あたりが中心だけど、友人、家族には好評。美味しそうに食べてもらえるって嬉しいですよええ。

『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)

- 食材はニジヤ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、お礼としてニジヤギフト
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ヤマー
ケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジヤマー
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。





カレーまん

ピザまん

美味しさ、柔らかさを逃がさない、独自の冷凍技術を開発し、日本のあの有名店に負けない美味しさを実現しました。

皆様に自信を持っておすすめする商品です。

カレーまんとピザまんの他、本格ぶたまん、チャーシューまん、あんまんもラインナップしていますので、ぜひ御賞味下さい。お求めはお近くの日系スーパーで。



これから季節、常備しては便利ですよ。
ほかほかあったかいボリュームも大満足





ニジャハワイ企画

ニジャユニバーシティ店

ユニバーシティ店はどんな店？

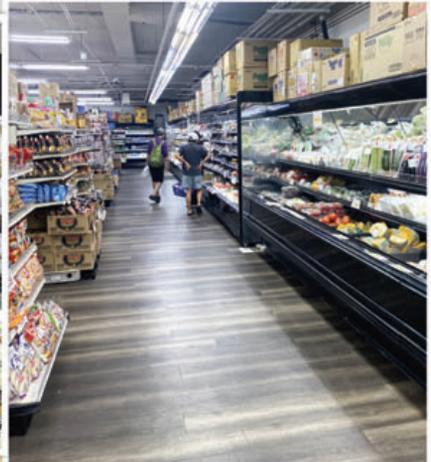
ハワイには、2店舗のニジャマーケットがあります。今まではアラモアナ店を中心にご紹介してきましたが、もうひとつのユニバーシティ店が気になるというお声も。そこで今回は地元のお客様にも重宝いただいているユニバーシティ店を紹介いたします。

是非、ユニバーシティ店舗にも足を運んでみてくださいね。



HONOLULU UNIVERSITY STORE

1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
<Mon-Sun 9:00am-9:00pm>



ユニバーシティ店 スタッフおススメ商品

Store Manager 篠崎州俊

●おススメ商品：NEGITORO ROLL

ハワイで人気のある「NEGITORO ROLL」は、ニジャオリジナルの巻き寿司です。新鮮なハワイ産メバチマグロで毎朝作るネギトロを巻いた寿司はとてもフレッシュで人気の商品です。他にも「FUTOMAKI」や5種類の海鮮ネタと大葉を巻いた具沢山の「PREMIUM KAISEN FUTOMAKI」などの巻き寿司も用意しておりますので、是非食べてみてくださいね。

【お客様へのメッセージ】

おかげさまで、コロナ禍でも客足が途絶えることなく、多くのお客様にご利用いただき、本当にありがとうございます。いつもたくさんのお客様と話をさせていただく中で、お客様がどのような商品をお求められているのか、気づきに繋がることも多くあります。これからもユニバーシティ店では、幅広い日本商品で皆様に必要とされる店舗を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



Floor Manager さゆり

●おススメ商品その①：ニジャ鍋スープシリーズ

ニジャオリジナルの鍋スープです。あごだし入り寄せ鍋、塩麴、キムチ、ごま味噌の4種類のラインナップを揃えています。鍋といえば冬のイメージがありますが、ハワイ店では、年間を通して人気のニジャオリジナル商品です。

●おススメ商品その②：ニジャおでん

ニジャオリジナルのおでんもおすすめ! 特製スープ付きで、巾着もちからがんもどきまでセットになっているので、これひとつで今晚のおかずはすべて揃いますよ! これからやってくる冬の寒い時期には是非食べていただきたいニジャオリジナルのおススメ商品です。

【お客様へのメッセージ】

いつもご来店いただきまして、ありがとうございます。ユニバーシティ店では、お客様に最高の Shopping Experience を楽しんでいただくことと日々スタッフ一同努めております。店内で見当たらない商品や、お探しの商品があれば、お気軽にお声がけください。また日本食メニューの作り方や、日本の調味料（出汁、昆布、そばつゆ等）の使い方、そして「こういった日本料理を作りたい!」などといったご質問にも料理好きの主婦の視点で色々ご提案させていただきます!



Floor Manager ちはる

●おススメ商品その①：ALOHA TOFU & SUN NOODLE

ニジャでは、オリジナルの豆腐商品に加えて、ハワイの老舗豆腐ブランド「ALOHA TOFU」の商品も販売しています。当ブランドの厚揚げ（DEEP FRIED TOFU）はとても人気がある商品で、おでんや煮しめなどの具材として美味しくいただけると思います。同じくハワイローカルブランドの「SUN NOODLE」の商品も幅広いラインナップで販売しているユニバーシティ店おススメの商品です。地元で生まれた日本食材老舗ブランドの味を是非、お楽しみください。

●おススメ商品その②：ニジャ漬物シリーズ

生姜、らっきょう、生酢などニジャオリジナルの漬物シリーズでは、新鮮な素材を使ったフレッシュな歯応えと深い味わいをお楽しみいただける商品です。寿司生姜は巻き寿司の付け合わせのガリとして、生酢はお正月のお節料理にも使うことができる一品としても大変人気のあるニジャオリジナル商品です。

【お客様へのメッセージ】

ハワイではおにぎりのことを「MUSUBI」と呼んだり、日本の節分の時に食べる恵方巻きがよく売れたりするなど、日本食文化が強く根付いており、日本食を愛するお客様との近い距離を感じます。

多くのお客様から寄せられる日本食に対する想いが私たちにとっての原動力になっています。これからもニジャ商品に対するご意見やご要望をお待ちしておりますので、是非店舗でもスタッフにお気軽にお声がけください。





忙しかった秋の収穫もひと段落すると、寒い冬の季節がやって来ます。普通ならば暖かい部屋にこもって熱々のおでんでもつつきたいところですが、ファームではそんなわけにもいきません。冬野菜たちは寒い冬が大好きで、元気に生長しているからです！ そんな冬野菜の様子をちょっと覗いてみることにいたしましょう。

朝夕少し寒さを感じる季節になって気温が下がり、山に霜が降り立つ頃になると瑞々しい緑の葉を付けて、元気一杯で旬を迎える野菜があります。

一般に冬野菜といわれる野菜でユリ科の「東京ネギ」セリ科の「三つ葉」や「大根」「水菜」を代表するアブラナ科類の野菜です。気温摂氏20℃以下でないで育たず、低い温度が好きで10℃位で元気に生長します。氷点下以下で凍らないかぎり枯れることはまずありません。

現代の農業ではネギや大根はオールシーズンで栽培出荷されており、夏用、冬用と品種改良された種子をも販売されています。スーパーの店頭で旬を感じるの難しい野菜ですが、有機野菜の栽培現場では寒風の中で元気に成長する冬野菜は頼もしいかぎりです。みるみる太くなっていくネギ、空中にせり出して太く白く成長している大根など、冬に枯れてしまう多くの作物と比べて、「こいつらやっぱり寒いのが好きなんだ!」と頼もしい“旬”を感じるのです。

東京ネギ

ユリ科ネギ属には玉ねぎ、にんにく、らっきょう、東京ネギ、青ネギ等があり、いずれも刺激臭のある硫化アリンが含まれているのが特徴で

す。臭味を消す作用と刺激作用があるのがたまらなく美味しいのです。ネギ類は鍋物やそば、うどん、ラーメンの薬味には欠かせません。

原産地は中央アジアパミール高原で、寒さに強く、乾燥にも強いネギの性格がうかがわれます。ネギ属の野菜は世界中のほとんどの国で栽培されていて様々な料理に使われています。日本各地でも多くのネギが栽培されており、土壌の違いによって味や形状も変わってきます。品種、栽培方法、産地の違いにより呼び名が変わったりもするので、産地独特の名産ネギが目白押しです。

東京ネギは関東以北で良く食べられており、白い部分を長く太く栽培したネギで主に白い部分を食べます。下仁田ネギ、長ネギ、ネギ、等々と呼ばれています。当然東京では東京ネギといっても通じません。一方関西方面ではネギの青い部分を食べるので白い部分が成長するようには栽培しません。青いネギが主流の関西では白い部分を食べるネギを東京ネギと呼んでいるようです。

東京ネギの栽培は苗作りから始まります。1月から3月にかけて堆肥をたっぷり入れた畝に種を蒔きます。3週間程すると糸のような細い頼りない芽が出てきます。この頼りない細い芽が



5ヵ月もすると立派なネギに成長し、これが苗になります。これらの苗は移植することにより、さらに太く白い部分を長く栽培することができます。乾燥が好きなネギは移植前2～3週間干して乾燥させてやると成長が早く、後から元気が出るようです。

畑には30cm程の溝を掘っておき、片側に苗を並べて植付けます。土、肥料、麦わらを1ヵ月おき位に被せていくと4回ほどで溝が埋まります。ネギは土壌からの養分吸収がへたくそな作物なので、早め早めに多めの肥料を与えます。この辺の性格はオーガニック栽培の難しさで、ネギの性格を知り、ネギの立場になって栽培することが肝要です。

成長に従いさらに白い部分に土を盛っていき、10月に頃合いを見計って収穫します。ネギの栽培は苗作りから収穫まで10ヵ月もかかり、途中に何回もの土盛り等に手間がかかるためどうしてもお値段は高めです。それでも旬の東京



オーガニック栽培の現場から

ネギの美味しさは価格に充分見合う物で、その栄養価を考えればお釣りがくるほどの優れたものなのです。特にオーガニック栽培された東京ネギは絶品です。

ネギの緑の部分にはカロチン、カリウム、鉄分、ビタミンCが、白い部分にはビタミンCとB、カリウム、カルシウムが多量に含まれています。ネギの特徴である硫化アリンは白い部分に多いようです。硫化アリンはビタミンBとくっつくことによりアリナミンに変わります。アリナミンは健康ドリンクの名に使われるほどの優れたものですから、ご存知の通り筋肉にパワーを供給して力がみなぎり、疲労回復、血液サラサラに効きます。また殺菌作用があるため風邪の予防等々にも有効です。

「鴨がネギを背負って来る」のたとえにあるように鴨鍋、すき焼、しゃぶしゃぶ等々と共に東京ネギの魅力をたっぷり味わいたいものです。

大根

地中海沿岸が原産地の大根は、ピラミッド建設で有名な古代エジプトでもさかんに食べられていたそうです。

日本では弥生時代から栽培されており、今ではご飯に合うせいか「大根好きの日本人」といっても過言ではないほどに、最も消費量の多い野菜となりました。当然ニジャマーケットでも売上げナンバーワンの野菜は大根です。

日本人の大根好きはアメリカ人のポテト好きに劣らぬ所があるようです。それもそのはずご飯が主食の和食では、大根のジアスターゼ（別名アミラーゼ）がご飯の消化を助け、足りない栄養素をたっぷり補給してくれるので、まさに絶好の相性なのです。

生産高、消費量共に日本一の大根は種類も産地も料理方法も豊富です。練馬大根、三浦大根、守口大根、ショウゴ院大根、桜島大根とお国自慢の数々の大根を紹介するときがないようです。

大根のオーガニック栽培は結構難しく、春蒔き夏取り大根と夏蒔き冬取り大根がありますが、春蒔き夏取り大根は収穫時期に多くの害虫

が発生して大きく育つ前に被害が発生します。大根の葉が虫食いレース状になってしまった等は日常茶飯事です。

夏蒔き冬取り大根は旬に当たりますから、二世三世の種子を使うことによりかなりの成果を期待できます。大根の栽培のほとんどは種蒔き以前の畑作りで決まってしまうようです。深めに耕して堆肥を入れた後に高くして広めの畝を作ります。9月初めに種蒔きをし、2週間もすると全ての種は発芽します。2カ月をすぎると頃からどんどん大きくなるので灌水の量を増やしていきます。大根は90%以上が水分ですから灌水量のコントロールは結構大切です。水分が多い分だけ、やはりオーガニック栽培にこだわりたいですね。また水分が多い分だけ氷結に弱く、いくら冬野菜といえども、一度凍結した大根はフニャフニャになり、簾が入ってしまいます。

大根の生長点は先端にあります。大きく成長するに従って葉から下の部分はどんどんせり上がってきて半分位は地上にせり出しながら成長してきます。また畑の中では小石等の異物にぶつかると二股三股大根になってしまうのです。太くて真っ白な旬の大根はツヤがあり惚れ惚れするばかりです。そしてその大根には驚くべき仕事を3つの栄養価が含まれています。

第一にご飯などの炭水化物の消化を助けるジアスターゼがたっぷり含まれていること。第二は焼き魚の焦げや脂肪を分解するオキシターゼが発癌物質の可能性のある脂肪酸を分解してくれること。第三に血液をサラサラにする辛味成分のイソチオシアネートが大量に含まれていることです。その他にβ-カロテン、ビタミンCを始め各種ビタミン類も豊富です。

ご飯に合う、焼き魚にも合う、そして薬味には欠かせません。大根おろし、刺身のつま、サラダ、煮物、おでん、漬物、たくあん、味噌汁の具、切干大根等々……これほどまで和食にピッタリ合う野菜が大根なのです。

そして大根の葉には大根自体よりも栄養価が詰まっているので、これも捨てるわけにはいきません。煮びたし、油いため、塩もみ、浅漬、炊き込みご飯、野菜スープなどにぴったりです。



三つ葉

ギザギザの葉が三枚あることから「三つ葉」と命名された日本原産の香味野菜です。日本原産ということは、たくさん自生もして、早春に芽を出し春にも収穫できます。春の山菜風味も結構いけるのですが、秋口から春にかけて栽培された三つ葉もまた格別なものです。

三つ葉の香りは秋の味覚にも欠かせません。そして最も和食らしい秋の季節を演出します。最高級秋の味覚「松茸どびん蒸し」「お吸い物」「茶わん蒸し」「煮物」お正月用の「お雑煮」と三つ葉があつてこそ日本の季節料理ですね。

オーガニック栽培された根も付いている三つ葉を「根三つ葉」と呼んでいます。水耕栽培されて根の部分にスポンジが付いた三つ葉も販売されていますが、香味野菜独特の香りと味そして栄養価とどれを取ってもオーガニック栽培された「根三つ葉」が優れており、使ってみるとそれはすぐに判ります。そしてオーガニック栽培の優れている点においては、三つ葉も含めたハーブ類全部にいえることなのです。

「根三つ葉」は使った後に残った根をポットに植えておくと芽が出てきて何回でも使えます。キッチンの観賞用にももってこいですね。緑黄色野菜である三つ葉の栄養価はβ-カロテンを始めカリウム、カルシウム、鉄等のミネラルが豊富で、その香りの正体はミツバエンといわれる物質で食欲増進、胃もたれを解消し、神経の興奮を抑え、イライラをも解消してくれます。

薬味以外でも「おひたし」「ごま和え」「卵とじ」等、香り豊かな贅沢な気分を満喫できます。



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。

冬の逸品

カネイシ能登の漁醤 いしり、いしりぼん酢

有限会社カネイシは石川県奥能登地方で獲れた魚介類や海産物加工品を中心に幅広い商品を加工・販売しています。世界農業遺産に選ばれた石川県・能登半島に位置する小木港は九十九湾（つくもわん）の南側に位置する大きな港です。そしてカネイシは、なんとこの小木港から徒歩 10 秒！目の前が海という絶好の環境に位置しているのです。だからこそ、荒海を生き抜く漁師の知恵や、秘伝の味が今に伝える独自製法で仕上げられたものばかり。地元の方はもちろん、日本各地のみなさまにご愛顧いただいています。

能登の漁醤いしり

いしり（いしるともいいます）とは能登半島先端部、奥能登地方に古くから伝わる魚醤のことで、秋田のしょつつる、香川のいかなご醤油と並ぶ日本三大魚醤のうちの1つで、タイのナンブラーなど同じ分類の調味料です。カネイシでは、能登小木港特産のイカを使って、実に1年半以上の発酵期間を経て昔ながらの製法でいしりを製造しています。能登の風土と旨みが凝縮された天然万能調味料です。

イカを使った「いしり」づくりは、冬の寒い時期にイカの内臓と塩をよく混ぜ合わせ、タンクに漬込み、その後何度か攪拌を繰り返すうちに、少しずつ「いしり」が完成します。カネイシのいしりはこのようにじっくりと生産していくため、イカの風

味が十分に沁みこんだ芳醇な風味のいしりとなります。

旨味成分がたっぷり凝縮されたおいしさで、お料理の味付けが決まらなかったり、ちょっと物足りないときの隠し味に大活躍します。汁物、焼き物、揚げ物などいろいろなお料理でお試ください。

いしりぼん酢

こだわりの原材料が調和する、さわやかでコクのある味わいのぼん酢です。主原料にはカネイシのいしりとともに、こだわりの本醸造醤油を使用。3種の柑橘類は、酸度調整のための添加物が入っていないものを厳選して使用しました。これに鰹と昆布のダシをたっぷりを使い、爽やかな風味の中に深いコクのある味わいに仕上げました。芳醇な味と香りが絶品です！



水炊きや湯豆腐などの鍋物は勿論のこと、焼き魚（大根おろしや、もみじおろしなどの薬味を添えると美味しさ倍増！）カツオのたたきなどのシーフード類、サラダのドレッシング代わり、ギョーザのたれなど、様々な料理に応用できます。

<https://kaneishi.com>



いしりを使ったシーフードパスタ

ニジヤマーケットを見学・調査

社会科見学会

NIJIYA MARKET



社会科の授業の中で「はたらく人とわたしたちの暮らし」という学習内容があり、スーパーマーケットの見学・調査を通して、地域の人々の生産や販売の仕事の様子を知り、はたらく人たちと自分たちとの生活のつながりを考える、ということがねらいとされる授業の一環です。事前の授業では見学メモを作成して、準備万端で見学に臨みました。実際に店内を見学しながらはたらく人たちの工夫などに着目し、疑問点はそれぞれマネージャーに質問して、解決を図るという熱心ぶり。学校に戻ってからは、見学を通して発見したさまざまな工夫を写真や絵などと合わせてまとめ、お互いに発表しあってみんなで情報を共有するということです。

そんな重要な社会科校外学習に密着取材をさせていただきました。みんなのイキイキとした元気な姿をご紹介します！

野菜、魚、肉、惣菜作り、パン・ケーキ作りなど、各コーナーの作業を見学。普段見ることのないスーパーマーケットで働く人たちの様子を興味深く調査しました。



短い時間でしたが、西大和学園のみなさんと交流できてとても有意義な時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

ニジヤ便 1

アメリカ初の「紀ノ国屋フェア」を開催しました。

紀ノ国屋さんといえば1910年に東京・青山で果物商として創業して以来、こだわりのプライベートブランド商品を数多く取り揃えており、日本のメディアでも紹介されるほどの有名人気店。大人気のラー油せんべい、トリュフ醤油、ドレッシング、ジャムなどをニジヤ店頭にて販売させていただきました。また、今回だけの特別企画！紀ノ国屋×ニジヤコラボのエコバッグも販売し大好評！多くのお客さまにお喜びいただきました。



ニジヤ便 2

俳優・船越英一郎さんがやって来た！

ハワイ・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。今回は山形県農林水産部長さんをはじめ、俳優の船越英一郎さんもお越しになられ、大変多くのお客様にお集まりいただき、ますます盛り上がりみせたイベントとなりました。



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。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

2024年度最後の号となりました。いつも増してとても早い1年となりましたが、みなさまにとってはいかがでしたか？ 今一度今年を振り返り、そしてまた新たな年の幕開けとともに前に進んでいく勇気を持ちましょう。それでもやっぱりお腹はすきます。寒い時には温かいお料理を囲んで、心と身体を満たしていきましょう。きたる2025年も佳き年となりますように。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！

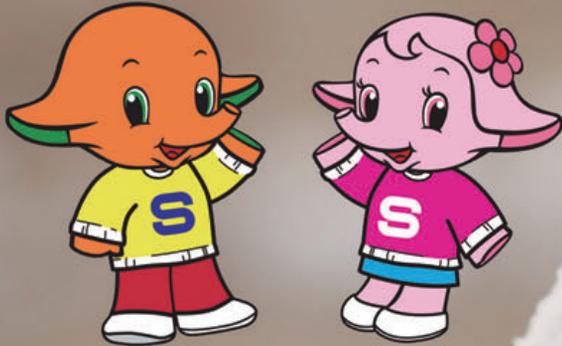
では次回の春号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！



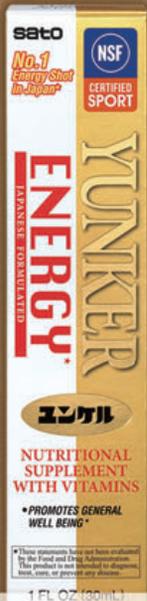
冬場の健康管理と 免疫力アップ



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



**メンズ
 エナジー
 ボトル**

ユンケルエナジー-NSF
 アスリートのあなたにエナジー



**ユンケル
 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

ユンケルもお忘れなく!



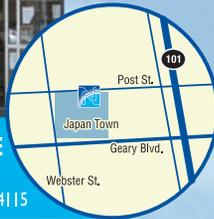
~皆様の健康をサポート~
佐藤製薬株式会社
www.sato-pharmaceutical.com/us/usa





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

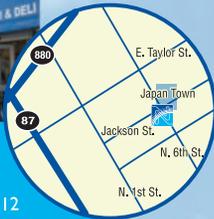
3860 Convo St., #109, San Diego, CA 92111



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

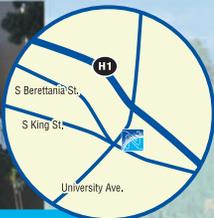
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748



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