

美食

Winter 2005

# Gochiso

特集 アメリカ生まれのアイデアレシピ

ニューウェーブ寿司

特集

# ちらし寿司

「我が家の自慢料理」  
「冬のご馳走」林廣美

## うこのクリームパスタ

このパスタは隠し味に使うアンチョビがポイント。  
アンチョビに十分な塩分が含まれているので、  
塩コショウを入れる際は十分に加減してください。  
うこの代わりにほかのシーフードを使用してもOKです。



Chikako Otaさん  
Torrance 在住

作り方はとてもシンプルなのに高級感もあり、  
突然のお客様に当量と出せる私の自慢のパスタです。

### 材料 (2人分)

生のうこ 小瓶1箱/アンチョビ 4〜8切れ/  
エシャロット 2かけ/生クリーム 約1/4カップ/  
オリーブオイル 大さじ1/塩、コショウ 少々/  
パスタ 2人分/コリアンダー (飾り用) 好みで

### 作り方

- 1/生のうこ半分と生クリームを泡立てないようによく混ぜ合わせる。
- 2/みじん切りにしたエシャロットをオリーブオイルで炒め、ある程度火が通って来たところでアンチョビを加え、アンチョビの香りがなくなりトロトロになるまで炒める。
- 3/茹で上がったパスタを炒めのフライパンに入れ、弱火でさっと混ぜ、さらにうこ入り生クリームを加えて混ぜる。
- 4/お好みで塩コショウで味を調えて皿に盛り、コリアンダーと残ったうこをのける。



### 材料 (4人分)

米 3合/うなぎ 1両/  
うなぎのたれ ボトル (175ml入り) の半分/卵 2個/  
ねぎ又はカイワレ 適量/ゴマ 適量/さざみのみ 適量

### 作り方

- 1/煮た米にうなぎのたれを入れ、米3合分に対する量になるまで水を加え、よく混ぜて炊く。
- 2/うなぎを焼き、1cm幅に切る。
- 3/卵2個をといいて薄く焼き、細く切って鰯角玉を作る。
- 4/炊き上がったご飯の上に鰯角玉、うなぎ、さざみのみ又はカイワレをのせ、ゴマとさざみのみをふりかける。

うなぎのたれをご飯と一緒に炊き込むのがポイントです。



## 炊き込みうなぎご飯

貝日は豪華なのに作り方は超簡単なので、  
お客様が樂まるようによく作る和食のひとです。  
子供も主人も和食が好きなので我が家ではほとんど毎日和食メニュー。  
デザートやパンも手作りしてヘルシーな献立を心がけています。



Tomomi Tadokoroさん  
Torrance 在住/主婦

## 豚ヒレソテー・カレークリームソース

このメニューは主人の母や友人たちからとても好評なんです。  
コクのあるカレー風味がさっぱりした海鮮系によく合います。  
今回は豚ヒレ肉を使いましたが、鶏肉でもよく合うので、ぜひ試してみてください。

Tomoko Hondaさん  
LA在住/主婦



残ったソースは次の日の朝、  
オムレツやスクランブルエッグにかけておいしいです。

### 材料 (2人分)

豚ヒレ肉 300g / 小麦粉 適量 / 塩、コショウ 適量 /  
揚げ油大瓶 幅10cm / にんじん 小2本 / 水 1と1/2カップ /  
コンソメの素 小2粒  
【ソース】 1/2ター 大さじ1 / カレー粉 小さじ1 / トマトペースト 大さじ1 /  
水 大さじ4 / コンソメの素 小さじ1 / 生クリーム 大さじ2

### 作り方

- 1 / 大根の葉は筋をだし、水気を絞ってから細かく切っておく。
- 2 / 大根、にんじんは5mmくらいの細長い棒状に切り、水、コンソメ、塩、コショウでゆわらかくなるまで煮る。
- 3 / ソースを作る。鍋に1/2ターを入れ、カレー粉を加えて溶かし混ぜる。その他の材料も加え少し煮詰めたら、塩コショウで味を調える。少し濃い目に味付けをしておくのがポイント。
- 4 / 豚ヒレ肉を一口大に切り、塩コショウしてから小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- 5 / 皿に2の野菜を盛りよく並べ、その上に焼いた肉のソースをかける。仕上げに茹でた大根の葉をかける。

### 材料 (2人分又は4個の量分)

ネギトロ 300g / 方角ねぎ 適量 / 醤油 大さじ1半 /  
わさび 小さじ1 / マヨネーズ 大さじ1半 /  
マリンソース 小さじ2 (お好みで) / ごま油 少々  
【衣用】 小麦粉 適量 / 卵 1個 / パン粉 適量

### 作り方

- 1 / 材料をすべて混ぜ合わせての固く分けて凍結にする。
- 2 / 丸めたネギトロを小麦粉、卵、パン粉の順につけてカラッと揚げる。



ネギトロハンドロールを食べていたときに思いつきました。  
お酒のおつまみにぴったりです。



Mariko Moriyaさん  
Torrance在住

## ネギトロコロッケ

自分なりに料理をアレンジして作るのが好きです。  
このコロッケは友人にも好評で、  
みんなで集まってお酒を飲行るときなどによく作るおつまみのひとつ。  
ソースよりもマヨネーズがよく合いますよ。

## ささ身の生クリームソテー

ソースに染った肉の美とまろやかなソースの風味が  
食欲をそそります。季節の野菜をプラスしたり、  
またスライスしたソーセージとしてもおいしくいただけます。  
薄切りにして火を通したジャガイモを加えるとさらにボリュームアップ。

Noriko Tashiroさん  
Torrance在住/主婦



少ない材料ですぐ出来る。  
簡単なのにプロ顔負けの味の秘密はたっぷりの生クリーム。

### 材料 (4人分)

鶏のささ身 400g/マッシュルーム 150g/  
生クリーム 180cc/バター 80g (大さじ4)/  
塩、コショウ、小麦粉 適量/アスパラガス 8本

### 作り方

- 1/ささ身はすじを取りタテ半分に切る。厚みのあるところには切り込みを入れ、塩コショウで下味をつけておく。
- 2/マッシュルームは薄切りにしておく。
- 3/フライパンを中火にかけ、バターを入れて溶けたら、小麦粉を全体にまぶしたささ身を入れて両面を焼く。(ここで白ワインを入れてもおいしい。)
- 4/ささ身を1度皿に取り出し、フライパンに残ったバターでマッシュルームを炒める。
- 5/マッシュルームがしんなりしてきたら、ささ身をフライパンに戻し、生クリームを入れる。
- 6/全体にクリームがなじんだら、塩コショウで味を調える。
- 7/皿に盛り、茹でたアスパラガスを添える。



### 材料 (4人分)

鶏 2羽/だし汁 350cc (だしの素でOK) /  
醤油 小さじ1/2/みりん 小さじ1/2/葱 少々/えび 4尾/  
キノコ類 適量 (今回はマツタケを使用) /ぎんなん 8粒/  
三つ葉 石好きで

### 作り方

- 1/350ccの分量で濃いめのだし汁を作る。
- 2/煮いた卵に冷ましておいただし汁と醤油、みりん、葱を入れ、こし器(蒸こしでOK)でこす。
- 3/鍋に入れ、その上から2を注ぐ。
- 4/蓋をラップをし、蒸籠した蒸し器に入れ、強火で4分、その後火を止めた状態で8分蒸す。
- 5/蒸しあがったら、好みで三つ葉などを飾る。

中にうどんを入れると具が沈まなくておすすめです。  
その場合水分が出るのでだし汁は少なめに。



## 簡単茶碗蒸し

ずっと買ってたと思うけど、蒸し器がないので、  
鍋から作り方を教わり取ってでも簡単だということが変わり、  
それ以来作る機会が増えました。  
もっと手前をはさきたいという方は、大きな蒸籠器でまとめて作るのがおすすめ。



Kae Matsumotoさん  
Torrance在住/主婦

# ビーフのトマト煮&ブロッコリーのパスタ

この2品はよく一緒に作ります。  
健康に気をつけていつも楽しみにしているんですが、  
このレシピはあまり量コショウを使わなくて野菜の味が十分にでておいしいんです。

Kay Wadaさん  
Torrance在住/主婦



パレメザンチーズでも代用できますが、  
リコッタサラータやペコリーノを使うと味が本格的になります。

## ビーフのトマト煮

材料 (2人分)

シチュー用牛 1/2ポンドと1/4ポンドの水豚肉(ポーク) 大1粒/  
玉ねぎ 大1粒/玉ねぎ、2-3かけ/  
スープ (コンソメの塊を使用) 2カップ/赤ワイン 1カップ/  
ローリエ 1枚/オレガノ 少々/サラダ油 大さじ1/  
バター 大さじ2/塩、コショウ 適量

作り方

- 1/ポークを、コショウをしておく。
- 2/玉ねぎはみじん切りにする。
- 3/鍋にサラダ油とバターを入れ熱し、肉の表面を焼く。
- 4/玉ねぎはんにんにくとともに炒め返して炒める。
- 5/トマトの水豚肉、スープ、ワイン、ローリエ、オレガノを加え、肉が柔らかくなるまで20分ほど煮る。沸立、水分が足りなくなったらスープ又は水を加える。
- 6/最後にパセリを、コショウをして味を調える。

## ブロッコリーのパスタ

材料 (2人分)

ブロッコリー 400g/Droplette/CSTA 350g (他のCSTAでもOK)/  
リコッタサラータチーズ又はペコリーノチーズ 大さじ8-7/  
オリーブオイル 1/2カップ

作り方

- 1/鍋に湯を沸かし、ブロッコリーを軽く煮る。
- 2/煮えたらブロッコリーを取り出し、そのままの湯に油を入れてパスタを煮る。
- 3/CSTAが浮上がる1分後にブロッコリーを湯に戻す。
- 4/煮上がったパスタとブロッコリーにオリーブオイルとおろしたチーズを加える。

料理研究家の叔母から教わったこのメニューは、  
パスタやガーリックライスによく合います。

材料 (2人分)

えのき 1房/マッシュルーム 5個/しめじ 1房/  
バター 大さじ3/チキンコンソメ 1個/コショウ 少々/  
おろしんにんにく 少々/白ワイン 少々/粉末昆布茶 小さじ2/  
醤油 少々/パセリ 少々/香煎柚子 少々/パスタ 2人分

作り方

- 1/パスタを先に茹で始める。
- 2/フライパンにバターを溶かし、きのこを炒める。
- 3/おろしんにんにく、香煎柚子、白ワイン、昆布茶、コンソメを入れ、コショウと醤油で味を調える。パセリも少し加える。
- 4/水を少し加え、水分が少しだけ残る程度まで蒸ら始める。
- 5/茹で上がったパスタとソースをからめ、最後に残ったパセリを加える。

塩はまったく使わず、バターからの塩分や少しの醤油だけでも満足なおいしさ。  
昆布茶から出る昆布だしがアクセントになる。



# きのこのコンソメパスタ

このパスタは我が家動いているレストランの定番料理の一つ。

残念ながらレストランのメニューにはありません。

他の食材はまったく入れなくても、みんなに愛されたきのこのパスタで十分なボリュームがあり、  
他の従業員から大人気のパスタです。



Ikuzoさん  
Gardena在住/シェフ

## めっちゃ簡単牛肉なめたけ丼

これは妻の病気が悪いときなどに妻が子供たちに作る定番メニューで、普段なめたけが食べられない友人も、これは喜んで食べてくれます。市販のなめたけを買えばあっという間に出来てしまいますよ。

Hideki Ohyamaさん  
Harbor City在住/会社員



手作りのなめたけは簡単に市販のものよりも経済的なのでオススメ。おろししょうがを加えると大人の味に仕上がります。

### 材料 (3人分)

【なめたけ】 えのき 2袋 (約400g) / 酒 100cc /  
醤油 100cc / だし (粉末の類) 大さじ1 / 砂糖 大さじ4 /  
上記の分量でとろろとなるまで弱火で煮詰めます。  
なめたけ 300g (市販のものでもOK) / 牛蒡切り肉 300g /  
きざみネギ 少々 / コショウ 少々 / ごま油 少々 /  
おろししょうが お好み

### 作り方

- 1/ 煮したフライパンにごま油をきき、肉を炒める。
- 2/ なめたけを加え、コショウで味を付ける。(おろししょうがを入れるならここで加える)
- 3/ 弱火ゆでながら、湯がいた葱の上になげ、きざみネギを飾る。



### 材料

レトルトカレー 1パック (残り物のカレーでもよい) /  
イングリッシュマフィン 4個 / 卵 1個 / バン粉 適量

### 作り方

- 1/ イングリッシュマフィンの真ん中に切れ目をいれ、ポケットを作る。
- 2/ ポケット部分にカレーを適量入れる。(あまり入れすぎると溢れてしまうので注意)
- 3/ 中央がはみ出ないように気をつけながら、卵液、パン粉の順に衣を付けて、きつめ色になるまでカラッと揚げる。



パンは食パンでもハンバーガーパンズでもいいのですが、モチモチ感はいングリッシュマフィンが一番！



Michiko Uchino  
Torrance在住/主婦

## カレーパン

友人から教わったこのカレーパンは、普通のイングリッシュマフィンを使ったとは思えないほど本格的とみんなから大好評。衣を付けた状態で冷凍しておけばいつでもお餅がたてでカレーパンが食べられます。

## バナナブレッド

最近ではピーズのアクセサリー作りにはまっています。  
こちらの友人に教わったバナナブレッドは量りを使わずカップで出来るので、  
忙しい台所にでもささっと作れるうれしいレシピです。

Eri Nelsonさん  
Terrace在任/主婦



チョコレートチップを入れると子供たちも大喜び。  
入れない場合は砂糖の分量を少し増やすとおいしいですよ。

材料 (7~8人分/コップ製1個分)  
マッシュしたバナナ 1と1/2カップ (大3本分) /  
砂糖 3/4カップ / サラダ油 1/3カップ / 卵 3個 /  
パナコエッセンス ティースプーン1/2 /  
ビスクイック 2と1/3カップ / くるみ 1カップ /  
チョコレートチップ 1/2カップ

### 作り方

- 1/ オーブンを350度に予熱し始める。
- 2/ 材料を順番にボウルに入れ、そのたびによく混ぜる。
- 3/ ノンスティックオイルをスプレーしたローフ型に2を入れ、1時間から1時間15分くらい焼く。
- 4/ 40分くらい焼き、その後はアルミホイルをかぶせて焦くところ  
げずに中までよく火が通りきる。

### 材料 (グラハム/バイクラスト1個分)

生クリーム 小1パック / クリームチーズ 1/2箱 (常温にしておく) /  
オレンジジュース 300cc / 砂糖 100g /  
ゼラチン (KNOX) 1錠 (7.2g) / グラハム/バイクラスト 1個

### 作り方

- 1/ ゼラチンを大きじ2の水でひやかす。
- 2/ クリームチーズをやわらかくなるまでよく混ぜ、なめらかになってきたら生クリームを少しずつ入れ、さらによく混ぜる。
- 3/ 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて火にかき、砂糖が溶けたら火からおろし、ひやかしたゼラチンを加える。
- 4/ 2に3を加えて混ぜる。
- 5/ グラハム/バイクラストに押し込み、冷蔵庫で3~4時間冷やし固める。

さわやかなオレンジ風味とサクサクのグラハムクラストがマッチして、  
子供たちも大喜びの我が家の定番デザートです。



## オレンジレアチーズ



Naoko Watanabe  
Rancho Palms Verdes在任/主婦

お菓子作りが大好き。  
特に自宅にある材料で簡単に出来るこのチーズケーキは、私がよく作るデザートのひとつ。  
オレンジジュースの代わりにほかの果汁を使ってもおいしくできると想いますよ。

# ちのちとろし寿司

## 由来と歴史

「ちらし寿司」の原形は岡山県で生まれたと  
言われ、その地まわりはまだ日本で豊饒な  
作られていなかった鎌倉時代末から室町  
かのほりま、豊満期の船問がある回答  
然「ちのちとろし」のかけだ効果を飯を  
食べて美味しく感じたことから食べる習  
慣ができたそうです。その「ちのちとろ  
し」がなまって、「ちめせ」と呼ばれ、後に三  
振えられましたが、そして江戸時代になっ  
て岡山藩政を確立した池田光政（一）（一  
666—1730）の時代に発令された「御  
旗一汁一飯」という検校令に違反した既  
罪が、妻に飯とおかずを分けて食べたこ  
とが岡山藩側の紀述だとされています。  
この飯とおかずを混ぜて「ちめせ」と呼ば  
るようになったとされ、法を犯された人  
をおもむき無事におかずと飯を混ぜるこ  
とが、江戸時代初期の紀述です。その、後  
これがちのちとろしを承継して、今日のち  
のちとろしになりました。

## 地方での特徴

関東では「ちのちとろし寿司」、関西では「ちの  
ちとろし」と一般的に呼ばれています。東  
海地方では「ちのち」は少し異なるようです。  
関東の「ちのちとろし」は寿司飯の上に上りツツ

を乗せただけのものを指し、「関西の「ちら  
し寿司」は、せん切りや細かく切った具  
材を寿司飯にあらゆる糸玉を混ぜて器  
に盛り、その上に錦糸玉子などを飾った  
ものを知ります。寿司に入れる具は山の  
幸から海の幸まで様々で、その地方にお  
いしな食材が入れられることが多いよ  
うです。たとえば京都では「蓮華」を入  
れることがあるそうです。ちらし寿司の  
発祥地の岡山県では筍やみかんだけに  
入れた筍巻などのを載せます。

## ちのちとろし寿司の材料

「ちらし」は日本中で親しまれている「ちら  
し寿司」ですが、これは幾度とられた平  
夕飯を表現しています。「箸とる箸をさす  
ら」という文脈から、ちのちとろしは「ち  
のちとろし」で全体の構成が「ち  
のちとろし」となります。「ちのちとろし」  
は「ちのちとろし」の切羽、三位は「ちのち  
とろし」で記された。さらに別の意味では、ひ  
らねなどの祭事にゆかりのちのちとろしを  
作るという伝説が出ていますが、ちのちとろ  
しの食文化はたけなげのちのちとろしです。  
その人気がうかがえます。(原) (原)は三ツツ  
ツツ)

## 簡単ちらし寿司

### 材料 (4人分)

ご飯 4合、にんじん 1本、干しひよこ豆 8〜10粒、  
れんこん 1本、三つ葉 適量、いくら 適量、卵 大さじ 6

### ごだわり錦糸玉子の材料

卵 4個、酒類のみ 1湯杯、みりん 小さじ 1.5、砂糖 小さじ 2、  
片栗粉 小さじ 0.5、塩 少々、水 小さじ 1、油 少々

### おわせたしの材料

醤油 大さじ 3、みりん 大さじ 4、料理酒 大さじ 2、  
砂糖 大さじ 3

### 作り方

1. れんこんを薄くせん切りにして、酢を少々混ぜた水に約5分さらす。干しひよこ豆を水で戻して、湯でゆする。にんじんを薄くせん切りか千切りにする。
2. 鍋におわせたしと干しひよこ豆の戻し汁を煮立て、1で戻したものを煮る。火がほとんどなくなるまで煮て、冷ます。
3. 錦糸玉子を作る。  
A) 卵、酒類、調味料を混ぜ、片栗粉を水で溶いたものと混ぜる。  
B) ガーゼでこして、網をなめらかにする。  
C) 油を敷いた鉄板をフライパン（両面いも）を強火で、網を薄く塗し込む。  
D) 両面が乾いたら裏返しでさっと焼く。  
E) 網をおひたしたら網などにのせて冷ます。  
F) 好みの太さに切る。
4. 具の入った鍋に飯と大さじ3湯を混ぜて混ぜる。
5. ボールにご飯を入れて鍋の具を加え、さっと混ぜ合わせる。
6. お好みの量で三つ葉、いくら、錦糸玉子のせれば完成。







## スモークサーモン ちらし

### 材料

ご飯 3合、スモークサーモン 190g、生しいたけ 5個、アボガド 1/2個、きゅうり 2本、三口菜 適量、刻み海苔 適量、料理酒 大さじ2、塩 少々、白胡椒 適量、レモン汁 大さじ2

### 海苔酢 (含む味噌) の材料

酢 大さじ6、砂糖 大さじ3、塩 小さじ1

### 錦糸玉子の材料

にだわった錦糸玉子を作る場合はお好みレシピ参照  
卵 4個、砂糖 少々

### 作り方

- 1.料理酒を加えてから、ご飯を炊く。
- 2.スモークサーモンは一口大に切って、おろしじめレモン汁をかけておく。きゅうりを薄切りにして、塩をみする。生しいたけは、裏向きにしてから塩を振って、薄切りにする。アボガドは種を取ってから一口大の大きさに切っておく。
- 3.錦糸糸豆腐フライパンに油を敷いて温めてから、海苔酢を薄く流し込み、両面を焼く。惣菜に移して冷ましてから薄切りにして錦糸玉子を作る。
- 4.スモークサーモン、錦糸玉子を器の隅に確保してから、残った具をご飯と混ぜ合わせる。
- 5.器に盛り付けて、器の隅に確保しておいた具とアボガドの後は、白胡椒、刻み海苔をふりかけて、三口菜をのりたたら出来上がり。



乾燥スライス乾燥は水に漬すだけで簡単に使えます。業務用に分割して販売できます。



ニジヤのいちほしははたくさん入ってる。お豆腐のおでこのお豆腐です。



甘い卵で人気の生しいたけ、ちらし専用のレシピの中でも使用されています。

こだわりの卵を出したい。そんな時にはニジヤオーガニック卵を使用してください。



いくら、うなぎ、まぐろ、海苔の豪華なお弁当のように盛り始めました。



海苔、いくらを中央にあっさり仕上げました。手前がランチタイムの材料に最適。

海の王者「タイマヨネーズ」ちらし

女性のための「あつさりちらし」

ニジヤ各店で好評発売中!!

# 味噌

なかつりょう品ともなっています。

味噌汁は塩分の多い食品と認識されている方が意外に多いと見えます。味噌は他の食品と違って、味噌そのものを食べるわけではなく、味噌汁から取る塩分の量はそれほど多くはありません。100g中の塩分含有量が多くても少なくても、味噌汁として摂取するときは、塩分濃度は1～6%くらいになります。ちなみに米国の一般的なチキンスープの塩分濃度は1～2%程度です。それに、味噌汁には様々な菌が入ります。大豆から発酵の発生成分である「うま味成分」は、低い塩分レベルで料理をおいしくする働きがあります。発酵菌やわかば菌などに働きをかりかけて食べるよりも、はるかに塩分を知らされ、おいしく食べられるのです。塩分の摂り過ぎで問題になるのは、ナトリウムの過剰摂取が高血圧などの原因になると考えられている点ですが、ナトリウムは同時にカリウムを摂取すると、体外に排泄されやすくなります。

近年、食の健康価値を重視するといった世帯の方、減塩食が勧められています。こうした厚生省の、「食品摂取量は1日10g以内が望ましい」との発表以降、食品の塩分含有量が注目されるようになってきました。その結果、多くの加工食品が塩分を控える傾向にあります。味噌の塩分、塩によらずに発酵作用が大きな影響を及ぼすため、おいしい味噌が求められるには発酵が重要になります。味噌を減塩することはあまりありません。味噌の種類や練り具合は変わりますが、塩分濃度は変わりません。味噌を仕込むときに使われる塩分は、代表的な信州味噌が12%前後で、豆味噌や甘口味噌はやや少しく、白味噌や江戸甘味噌は塩分濃度が

ムを多く含む時期、また不足しがちなカルシウムを多く含む緑黄色野菜、そして、タンパク質を多く含む大豆なども良い餌といえます。ですから、味噌汁にこれらの野菜を少し合わせることで、その働きを防ぐことができます。

## 産地による味噌の特徴

味噌の好みは、食べる人の出身地によっても左右されるといってもよいでしょう。それほど、日本の味噌は地方ごとに異なっています。主として北関東から東北、北海道までには発酵の至り味噌が主流、好まれています。一方で、とろろかといえ

は淡色の米味噌で甘口味噌を好むのが、信州・北陸、中国地方の日本海側です。愛知・三重、岐阜では豆味噌が、京都を中心とする近畿地方および瀬戸内海沿岸地域には白甘味噌が好まれ、九州・四国では甘口の味噌や米味噌が好まれています。長い歴史を地分濃度で見ると、土の冬の長い地方は発酵完成の辛口味噌で高は甘口となります。味噌を漬込時のコッとしてその地方の味噌が甘口甘口コッか大まかに目安ができるか見えます。

## 生味噌とは

製法までは味噌は仕込みタケから生味噌のまま煮たり売られている物ですが、必須菌もとられて販売された頃からは、加熱処理が施されるようになってきました。なぜならば味噌の中の酵母が発酵過程で二酸化炭素を生じ、膨張された味噌が膨らみ容器等の損傷を起してしまうからです。味噌メーカーとしては安心してマーケットの活動に展開できるようにするために生タイプの味噌を加熱処理して密封しなければなりません。また、味噌の中には酵母や酵母が生産する酵素が多く含まれています。だし入りやインスタントの生タイプ味噌などはそのまま加熱したとしても分解されてしまうので、加熱処理して酵素の活性を抑制した後だしを追加します。しかし、加熱処理により味噌本来の有効な酵素や風味が壊されてしまうという問題を起す

ります。生味噌は伝統味噌の中で最も  
や酵素の働きを一番発揮しています。  
お豆腐は、煮ると、たまりが生じない  
ように味噌汁の状態で販売されています。

## 賞味期限に ついて

味噌は種類が多く、それぞれ異なる性  
質を持つため、賞味期限も違いますが大  
致です。賞味期限は、麹の発酵の多いもの  
や水分が少ないものは長く、水分  
が多くと、発酵期間の長いものや豆味噌  
などは短くなります。ただし味噌は発酵  
と防腐防止の目的で塩分が入っておりま  
す。この塩分が味と食感、食生活に  
関係するだけ味噌や発酵食品は保  
存がとていづちのたばは多  
く「食べ過ぎはよくない」が  
目安です。お豆腐は、保  
存期間が長いものが多い  
ですが、味噌の賞味期限は  
目安が短いものが多い  
です。お豆腐は、保  
存期間が長いものが多い  
です。お豆腐は、保  
存期間が長いものが多い  
です。

味噌は種類が多く、それぞれ異なる性  
質を持つため、賞味期限も違いますが大  
致です。賞味期限は、麹の発酵の多いもの  
や水分が少ないものは長く、水分  
が多くと、発酵期間の長いものや豆味噌  
などは短くなります。ただし味噌は発酵  
と防腐防止の目的で塩分が入っておりま  
す。この塩分が味と食感、食生活に  
関係するだけ味噌や発酵食品は保  
存がとていづちのたばは多  
く「食べ過ぎはよくない」が  
目安です。お豆腐は、保  
存期間が長いものが多い  
ですが、味噌の賞味期限は  
目安が短いものが多い  
です。お豆腐は、保  
存期間が長いものが多い  
です。

## 美味しい 味噌汁の作り方

だしは素材からとるのは一番ですが、市  
販のインスタントの物でも十分です。味  
噌の汁体は大豆タンクからのアミノ酸  
ですが、昆布などの動物性の旨味を入ら  
ず

ることでより旨味の相乗効果で味噌汁の  
味は一段と美味しくなります。

味噌汁の美味しいポイントは煮りです。  
具が煮えたら味噌を溶かして入れ、すく  
に火を止め、煮詰めないのが美味しい味  
味になるコツです。  
最後にねぎ、ミツバ、輪子、アメリカ  
では手に入りにくい、皮を少量葉菜  
味に使うことでより美味しくなります。



2019年度には有農人大賞を受賞した味噌です。独自の製  
法には自信。これからの味噌の味には自信のスーパーニ  
ャーです。賞状は、冷蔵庫での保存をすすめます。





## 鴨南蛮蕎麦 (3人分)



夏でも冬でも良し、鴨の味が深える一品

### 〈材料〉

蕎麦 3人分/ニジヤつゆでんねん/ざる蕎麦の巻 150cc/かけ蕎麦の巻 80cc/鴨肉 100g/煮ねぎ 適量/みょうが 適量/七味唐辛子 少々

### ざる蕎麦 (3人分) 〈作り方〉

- 1) 蕎麦3人分を3リットルの熱湯で3分茹で、冷水で冷やしてから3人分に分けておけるに盛る。
- 2) 800ccの水を沸騰させ、6枚程に切った鴨肉を入れてから約5分茹でる。ニジヤつゆでんねん150ccを注ぐ。
- 3) 出来上がったつゆと鴨肉を小さめのどんぶり3等分に分ける。
- 4) 好みで薬味として煮ねぎ、みょうがの千切り、七味唐辛子を加える。

### かけ蕎麦 (3人分) 〈作り方〉

- 1) 400ccの水を沸騰させ、6枚程に切った鴨肉と細め切りにした煮ねぎを入れてから約5分茹でる。80ccのニジヤつゆでんねんを加える。
- 2) 3人分の蕎麦を茹で、3つのどんぶりに分け、つゆを注ぎ、鴨肉を盛り付ける。
- 3) 好みで薬味としてみょうがの千切り、七味唐辛子を加える。



## ぶっかけとろろ蕎麦 (1人分)

不思議とうまいぶっかけ風蕎麦



### 〈材料〉

蕎麦 1人分  
ニジヤそばつゆ 200cc  
とろろ芋 100g  
煮ねぎ 適量  
わびざ又は一休蕎麦子 少々

### 〈作り方〉

- 1) 1人分の蕎麦を3分茹で、冷水で冷やし、よく水を切ってから茹でる。
- 2) とろろをすり、蕎麦の上に薬味かける。煮ねぎのみじん切りをのける。
- 3) ニジヤそばつゆをストレードでかける。
- 4) 薬味としてわびざ又は一休蕎麦子を加える。

## 蕎麦サラダ (1人分)

健康野菜と一緒に食べるこの一品



### 〈材料〉

蕎麦 1人分  
和風ノンオイルドレッシング 適量  
おろし生薑 適量  
煮ねぎの白い部分 適量  
水菜 適量  
厚くスライスしたトマト 2-3枚  
レタス 適量

### 〈作り方〉

- 1) 1人分の蕎麦を3分茹で、冷水で冷やし、よく水を切ってから茹でる。
- 2) 煮ねぎの白い部分を縦に半分に切り、斜めの白い部分だけを取ってそれを千切りにし、水にさらしてシャキッとさせておく。
- 3) 蕎麦の上に、適量のレタス、水菜、トマト、煮ねぎをのせる。おろし生薑を添えて和風ノンオイルドレッシングをかける。



ニジヤ特製 ケレ付き生牛蒡そば  
ニジヤのそばはおいしいお蕎麦です。



ニジヤマーケットでは人気の蕎麦を幅広く取り扱っております。蕎麦の別にはニジヤそばつゆをどうも。ざる蕎麦でも温かい蕎麦でも美味しく召し上がれます。また、北海道で3日に連続されたニジヤつゆ天丼も好評です。新商品のスープとしても登場で、いろいろな用途に使えます。ぜひお試しください。全国各地で販売中。



# 胡麻

## 胡麻の種類

私たちの生活にとって身近な胡麻は、実はアフリカのサバンナ地帯が故郷です。サバンの大草原と交流のあった古代エジプト商人は胡麻の香りと風味に魅せられて、牛一

頭と胡麻一粒を交換したそうです。それがきっかけで胡麻は大陸を横断し、海を渡って、アジア、ヨーロッパに広まれて行きました。日本で胡麻は、始めの頃まだ上層階級の食べ物で、庶民にとっては貴重なものでしたが、江戸時代に入ってから全国的に消費されるようになってからは身近な食品となりました。この頃に胡麻や胡麻油を加える風味が一段と良くなることから『日本の味』や『味の王様』と謳われます。『味の王様』という響きがあります。現在では胡麻はお茶葉からお菓子まで幅広く使われるようになり、健康食品としても注目されています。

## 胡麻の栄養

不飽和脂肪酸が豊富を先にご紹介します。タンパク質は必須アミノ酸をたっぷり含んでいますが、油が固まるほどですから脂肪分も多く、100gあたり約40%の脂肪分があります。その脂肪分には、リノール酸やγ-リノール酸などの不飽和酸が多く含まれています。これは血圧を下げたり、コレステロールを取り除く働きがあるので動脈硬化などの予防をしていくれます。豊富なカルシウムがストレスを軽減する胡麻には植物性食品としては珍しいほどカルシウムがたっぷり含まれています。



100g程度の胡麻ではチー大の2倍、牛乳の10倍ものカルシウムが含まれています。カルシウムはシバク質と共に摂取され、神経過敏を抑制してくれる働きがあります。また、胡麻に含まれるレスチンやビタミンEは脳細胞を活性化させる働きがあり、脳衰食品としても見直されています。マグネシウムにより、ビタミンB<sub>1</sub>やカルシウムが吸収されやすくなります。おひつと注いだらいいのはマグネシウムで、100g中に約30mgも含まれています。マグネシウムは疲労感や緊張を和らげ、リラックス効果があります。これが不足すると、例えばビタミンB<sub>1</sub>やカルシウムをたっぷり摂っていてもうまく利用されなくなりやすくなります。



ごま汁のごまは生ごまとくろごま。様々な料理に活用でき、おひつと注いで頂くとお料理の味がぐんと引き立ちます。

不飽和脂肪酸  
昔から胡麻が不老長寿の薬とされてきたのは「不老のビタミンE」と呼ばれるビタミンEが含まれており、胡麻の脂肪分とあいまって、体の老化を遅らせるためでしょう。また、鉄分が多く、造血機能を活性化します。脂肪分が血管を固くするほか、胡麻は白髪を予防するという話もあります。  
最後に加工された胡麻の種類について説明しましょう。

洗った胡麻！ 収穫後に洗って乾燥させた胡麻で、芯まで火が通っていないので、

### 要領

いり胡麻！ 洗った胡麻を弱火で煎った物  
すり胡麻！ 煎った胡麻をすったもの  
切り胡麻！ 煎った胡麻を切ったもの

むろごま！ 胡麻！ 白胡麻の皮をむいて  
洗った胡麻でできたもの

いかがでしたでしょうか？ 植物性食品の中で栄養価がトップレベルで、使いやすい胡麻を食べて、健康な体作りに役立ててください。

# 酒粕

## 歴史

日本酒の製造過程で得られる酒粕も当然のことながら日本酒と同じだけの歴史を持ちます。奈良時代の「種酒造」の原料であった酒粕は、即ち酒の代用品という呼び名ではな、体を温める目的で冬場にも飲まれていたようです。また、「酒粕(さけひら)」として江戸時代の料理本にも登場します。日本酒を絞ってしまっただけの部分、という意味なのではない、比較的高品質の手土産ややすかったともあり、酒粕は多くの民間療法にも用いられてきました。アミノ酸、ビタミン、酵素としての腸活材料として、また肌荒れや体の冷えを改善に手足をつける酒粕の湯として、さらには女性の美肌に効果があるといわれた米麹と同様に洗顔の際にも使われていたようです。その他にもお風呂で消費した「酒粕」をよけの部分に分注します。



## 酒粕の効能

お酒を絞った後の酒粕は、昔から料理に風味をつけたり、血感を増すために使われてきたり、最近では酒粕に含まれるたくさんの糖質や豊富な栄養、機能性が注目され、健康食品としての需要が増えています。

### 1. 腸活材料

酒粕には糖の吸収を抑制する物質や、たんぱく質の分解吸収を促進する糖鎖性物質が含まれているため、糖質を減らす作用があるといわれています。

### 2. 心臓病、動脈硬化防止

酒粕にはアミノ酸「レスチロール」を増やし、アミノ酸「レスチロール」を減少することにより、総コレステロール値を下げる効果があるとされています。そのため血の流れもよくなり、心筋梗塞や動脈硬化の予防に役立つといわれています。

### 3. 高血圧予防

酒粕には血圧上昇の原因とされるアミノ酸「オキシジン」という交換酵素の働きを抑制する「レスチロール」が豊富に含まれています。これは高血圧の血圧を下げるに効果的と期待されています。

その他、肥満や便秘の解消にも役立つといわれています。

## 酒粕と魚の相性

魚との相性は、炭酸で、酸みや塩分を取り除き、身を柔らかくするので焼きあがりにはふっくらとおいしさを増します。魚には、大切なEPAやDHAという栄養成分が含まれています。そして、酒粕の酵素(プロテナーゼ)によって、魚のたんぱく質が消化されやすくなります。

## 魚の粕漬けの作り方(自家製)

### 粕床の材料

酒粕300g、日本酒240cc、みりん大さじ1、塩小さじ1/3、砂糖大さじ4、魚 5切れ(鯖、鰯、鯛、鮭、さわらなどお好みの魚で)

### 作り方

細かくした酒粕に、日本酒、塩、みりんを加え混ぜる。程よい粘り気になったところで砂糖を入れ混ぜる。滑らかなツブが立ったら粕床は完成。バットに粕床を敷きその上にガーゼを敷き、その上にお好みの魚5切れを置き、さらにその上に粕床を敷き詰めると手を汚さずに十分につかります。一晩漬け込むだけで本当においしい粕漬けの完成です。ポイントは砂糖を加えることです。魚の腐敗防止、酒粕の濃度を良くするのです。調理する際には、粕を少し残すくらいまで取り除いて、弱火でじっくり煮きます。





毎日行っても飽きないお店

# ソージャママーケット

ソイテル店

## ソイテル店の歴史

ソージャママーケット ソイテル店は1981年10月に第3号店としてウエストLAにあるソイテルプラザの店内にオープンしました。オープン当時は店のサイズも今の約半分の小さな規模でしたが、1988年に拡張工事をして現在の姿になりました。その当時は日本の食品が今は多くなかったこのモールを少しずつテナントが増え、今ではレンタルビデオ、カラオケ、レストラン、旅行会社、本屋さんなどある日本人にとっては満足のモールへと変貌を遂げました。なんといっても、フリーウェイ、101号線からのアクセスが良く、モールの地下にパークインスペースがあり、雨の日でもここから出ることなく来店できることが魅力です。そんな環境にあるソイテル



店は連日、昼夜を問わずたくさんの方が訪れます。特に、2012年より始めた深夜営業（夜11時迄営業）でオープンには評判を呼び、いつしか閉店時期でも店内がにぎわう様になりました。地元の人々のお客様に知って頂きたいはアメリカ人、アジア人など国際色豊かなお客様が訪れてきています。また、有名な人の話をする店とも知られ、日本人の顧客や、ハリウッドスターもしばしば来店しています。

## WEST LA ソイテル通り

ソイテル店が併せているソイテル通りの向かい側には多くの和食レストラン、カフェ、居酒屋、焼き鳥屋が軒を並べており、クレディットカードリンクなどの予約受けする飲食店も多くあり、毎日遅くまでにぎわっています。通りは以前よりも治安がよくなり、特に週末は若者たちの集ちようとしたコミニティ・ショッピングの街が広がっています。

## お店の人気の ある秘密

活気の源泉

ソイテル店は遅くまで営業していること、その便利な立地条件が口コミで広がり利用されるお客様も多いですが、店舗にはソージャ大型店舗並みの品揃えがあります。毎日新鮮な弁当、惣菜、寿司は売りに及びず肉、魚、野菜の生鮮食料もフレッシュに取り扱いしています。もちろんオーガニックにこだわった商品、ソージャブランド商品も充実しています。



ADDRESS  
**SAWTELLE**  
10:00AM-11:45PM  
2130 Sawtelle Blvd, #106,  
Los Angeles, CA 90025  
TEL: 310-679-4390



夜になってから明日の朝食、昼の弁当の材料を買い忘れたことに気付いても、冷凍食品から、卵、牛乳、パン、万能ねぎに至るまでソイテル店でも安心して買えることができます。

この店で特に品揃えが詳しいのはジュース飲料、お菓子、インスタントラーメンです。日本から入荷される新着商品には特に敏感に取り扱え、圧倒的なボリュームで陳列してお客様にアピールしています。お店近くのレストランで外食を簡単に済ませた方、夜中に小腹の空いた方のお夜食に、スナック、調味、ビールも大人気です。



### 嬉しいお寿司

お寿司が全国で人気のニジャですが、その中でもソール店において寿司は特に自慢のアイテムです。2002年に発行されたニジャ全国参加の寿司コンテストで優勝した創店員の店員はソール店副店長より勤めており、独自の美技指導でも活躍しています。その技と伝統は店舗内の他の寿司従業員にも継承され、店内のソール店員も生み出しています。そんなお店からは雑志向けの「海軍ロール」などアイデアに富んだオリジナル商品も生まれました。定番として販売されているパティートレも美味しく裏手に作られ



ていて、年末年始などは平日にオーダーしないとお釣も入れられないほど大人気です。もちろん、定番、新商品共にオリジナル秋田こま米を使用した、健康へのこだわりも忘れません。

### わくわくのランチタイム

ランチの定番といえる、弁当、お弁当、惣菜です。寿司、弁当の売り場にはたくさんのお客様が集まります。一番人気はおにぎり弁当。三種のおにぎりで、漬物、味噌汁が付いており、おは必要ない程度です。おのずく空いた方にはボリューム満点の手きんかつ弁当、鮭弁当、チキン漁り焼き弁当、ハンバーグ弁当などがお勧めです。また、ランチを軽く済ませたい気には小分けにされたボトウサラダ、キンピラごぼう、ひじき、野菜煮物などの惣菜パック、ソール店オリジナルレタシング付きヘルシーサラダパック、ニジャCHERRY BLOSSOM特製サンドイッチ、と少し月替りだけでチョコレートの箱は広がりです。



### 惣菜のスタック

フレンドリーでエネルギーッシュなスタックがこの店の話題を盛り立てます。一日中忙しいですが、惣菜の購入の要る際も、夕方の買い物ラッシュの時に、スタックが協力し仕事をあたり易いメニューワークを見せます。そして、どんなに忙しくてもカスタマーサービス第一の精神は忘れません。商品取扱いの志士がいかに、商品自体に関する細かい御質問まで丁寧に対応いたしますので御用の際はスタックまでお気軽にお問い合わせください。



新商品



### 富良野メロンパン

ソール店で今人気のアイテムが新発売の富良野メロンパンです。日本で大人気の商品づくりに新登場！ パン全体が中までメロンの餡色で、袋を開けると今までのメロンパンとはひと味違った甘い香りがします。定価¥1,480。お手頃価格で大人気です。



ニジャ全店で  
絶賛発売中!!

# 林 廣美

## 日本惣菜界の第一人者

日本のアリの第一人者。スーパーマーケットのアリのコンサルタント、料理雑誌の編集者を経てアリの研究を重ねている。メニューの情報は日本料理、中国料理、フランス料理、イタリア料理と非常に幅広く、ソース作りの名人でもある。ニジサーケートのアリ監修を担当。NHKテレビに出演。



# 冬のご馳走

### トマトやレタスのおでんが人気

冬の日本のご馳走は鍋料理。湯気がたつぶりのふうふう鍋は寒い冬に最適な。冬のメニュー、寒い鍋が始まる冬の初めは「おでん世」からの地産地消が人気。ごちやぶ汁、常陸鍋（湯豆腐、肉と白菜の汁）、ゆめぼた汁、そして寒さが本格とした「おでん」のご馳走が人気。おでんは「おでん」に華しいうメニューがはやり始まったのです。昔が若おでんの人気者となつた大豆、豆腐、すじ、ゆめぼた汁と決まっていますが、なんと新しい



メニューは「トマトのおでん」「や」レタスのおでん」などです。同じながらおでんとおでんではないで作りて食べてみて下さい。びっくりしておでんにはなること間違いなし。「トマトのおでん」の作り方はとても簡単です。穴あきおでんの中に煮た完熟トマトをのせて、そのままおでんの鍋の汁の中に入れて煮ます。5分程度煮るとトマトの皮がむけるので、これを取ったし、少し深めの鍋に入れますが、その時に皮を剥き取り、おでんの汁を少しと残り辛子を落とします。

トマトで成功したら、次は玉レタスに挑戦します。レタスは勿論、チンゲン菜やグリーンリーフをはじめ、サラダに使えたる野菜なら何でも。但し、葉野菜はトマトと煮ると、おでんの汁の中に入れて1~2分加熱させること。鍋の煮立の油が鮮やかに染み出したらおでんが完成。おでんの鍋を最後のテーブルの上で煮ながらトマトや他の野菜を入れながら煮て食べるというおでんが人気です。

おでんは鍋の「おでん」世に華しいうメニューがはやり始まったのです。



しやぶしやぶなど大鍋を使う料理の調理法は、発祥地鍋をコトコト煮ながら美味しく飲んで食べるのです。ロサンゼルスの日野人の家庭でもよく同じではなさかと思いますが、どうでしょうか？アメリカ人は同じ鍋をつつくのが苦手というにいますから、キッチンで色々なおでんを取り分けるのでしょうか。鍋は一人で一口ずつ取り分けたい。冬の日本人の好むおでん。

### 火口で焼く鍋のタンパク

火口で焼く鍋のタンパクの作り方



昆布一切れと共に火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、沸騰したら削り節を入れます。そのくらくら入るのを待たすか、やはり水の量の追加のほどは入れず、すこい濃度でね、沸騰させてから30分煮込んで火を止め、こしてその汁をダシにします。これが鍋用のダシですが、これに鶏ガラスープを加えてコクを出します。

家庭用なら、いりこも削り節も少なめにするが、粉末のいりこダシや顆粒ダシを使うとおいけません。そして顆粒に鶏ガラスープを加えるのを避けてはいけません。このダシに、醤油、酒、みりん、砂糖を加えて、おでんを始め鶏などいろいろな味噌汁にします。薄し味にミツカンのみそを少々加えてください。ただ、風味は薄じられる恐れははいけません。薄豆も冬の人気です。今年はとろろの薄豆を煮てあましませんか？ 小さな鍋に湯を沸かし、薄豆をひつまみ入れてから水餃子を入れます。そうすると、あら不思議、豆がトロトロに柔らかくなり、スプーンですくって、器の入りたて油揚げで食べるので、揚げのトロトロとした味は別格、新しい薄豆の食べ方です。豆乳もいけます。豆乳を鍋に入れ（注：湯や旨みを加えていない豆乳を使用すること）、この豆乳で薄豆を煮るのですが、薄豆以外にも人参



や鶏肉、青菜を別の鍋でさつとゆでた豆乳の鍋の中に入れて煮ます。豆乳の中で材料が溶けたらポン酢を加えたり、ごま油で食べたりします。最後はそのままだスープとして飲んだり、雑炊などに食べます。雑炊にする時はダシが水を加えて薄めて作るようになります。作るのが面倒、しかも身体に良い一石二鳥のメニューです。ニシキマールケットでは豆乳も七作れる豆乳オリオナルブランドとしてきちんと出展しております。

#### サーモンメニューの秘伝を

魚も寒いときの秘伝です。肉じゃがの秘伝をひとつ、肉じゃがは、まず牛肉と玉ねぎを油で炒め、水を加えて、みりん、ダシの素（顆粒、木）を加えて5〜6分煮ます。肉の出るから、ジャガイモ、ニンジンを加えて煮たてかくなるまで煮合います。最初には肉と玉ねぎだけで煮の旨みを出すのがコツです。

次にカボチャの煮物です。できれば前の日にカボチャを切って、鍋の中にカボチャの皮を下にして蒸べ、一列蒸べたら砂糖を少り（好みの量）、その上へ同じように皮を下にしてカボチャを蒸ね、砂糖をふり、それを繰り返します。一鍋置くとあら不思議、カボチャから水が出て、鍋の底にたまりますから、蒸し蒸しして火にかけます。その時は、蒸し蒸しの上に鍋の蓋をして下さい。沸騰したらぐつと火を弱めて、カボチャが柔らかくなっ

たら蒸を取り、鍋油を少々上からかけて風味をつければおあがり、こうすると水気ホクホクの仕上がりになります。その際、薄し味を忘れずに、ない時は目を覚ましにして代用します。これは冬冬のレシピで、この日にカボチャを煮るのと同時をひがながい豆が加わられます。

同じ煮物で、おせち料理の煮物は作り方が少し違ってきます。キャベツと生姜がかりますが初めの変わり方にみりねを多めに使って旨みをつけるのです。こうすると旨味が固くなって、おせち料理の煮物になるのです。一度、試してみてください。

さて、最後にとつおせちのサーモン（鮭）の切り身の美味しソテーの作り方を、玉ねぎをセソチの薄切りにして、サーモンの切り身一枚につき切り用蓋をします。あらかじめ味付けをしていないサーモンには、塩こしょうをしておさまし、フライパンを火にかけ、油を熱して玉ねぎを炒め、その上にサーモンをのせます。そしてフライパンに蓋をして、火を弱めて待つこと約10分。サーモンに火が通ればOKです。これを玉ねぎと一緒に皿に盛り、マヨネーズか半マヨネーズをかけて食べます。好みて醤油をかけてもいいものです。サーモンがかわり、菜から、玉ねぎと一緒に食べるのがおすすめです。

#### 冬から春は美味しさが連続



2月になって初めておいしくなるから、冬が好きなのです。アルミホイルに包んでオーブンで焼きます。茹えれば白くえん豆をすり潰して、栗、醤油、みりん、ダシの煮で味付けして酢を少々入れ、ゆでた野菜と和えるのです。ほうれん草などいろいろです。

クリスマスのお楽しみ、オーソレスト（おもちゃ）を添えて、サーモン、オリーブで焼く前にサーモンの皮にフライパンで焦げ目をしつくりとつけておくこと、それから低温の約150℃（300°F）で時間をかけて焼きます。骨付きのももなら部分で焼けます。冷たい骨付きのもも肉を使うと皿がよく出て生焼けのようになると多いのです。それをなくすために包丁で肉の切込みを入れて骨が外れるように開き、ペンチを使って骨の先を切り落とし、こうすると骨の中心に入っている出てくるお肉がなくなるのです。

驚いた！正月が過ぎ、年が交わると春は駆け足でやってきます。







野菜本来の味を取り戻すためにNIJIYA FARMを始め多くの農家や企業がオーガニック栽培を取り入れて、本物の味、栄養価の高いハイグレードの作物や製品の生産に努力しています。「安全な食料を長期的に生産するために合成化学肥料、農薬、成長調整剤の使用を全面的に回避、排除する生産方式で、土壌の生産力と昇昇性を維持して、雑作や作物の扱い、マメ科植物、家畜の糞、有機性リサイクル物により作物に養分を供給すると共に、実行可能な範囲にまで雑草や害虫の防除にあたり、病害虫の生態学的防除に依存する農法を実践する」これはUSDAの有機認証、オーガニック栽培の基本定義です。この考え方に沿って1999年に初めて合法化され、栽培方法、肥料の種類、種子の種類、農薬の環境整備、流通、加工方法、記録と表示問題、等々いわゆるACT99が決められました。その後、何回もの改定が繰り返され、宇宙食の管理方法が取り入れられたHACCPプランがオーガニック農園の管理にも利用されるようになりました。現在は、より安全性が高められ、栽培方法も向上して、ラベルや販売方法を定めることにより、明確に消費者が理解できるようになってきています。

アメリカにおけるオーガニック食品の生産も需要も、ここ数年飛躍的に伸び続けています。オーガニック栽培の生産コストはコンベンショナル栽培に比べて通常2.5倍かかると言われていますが、食品としての安全性、本物の美味しさ、豊富に含まれた植物栄養素、無農薬で安全、添加物無し、等々の優れた

面が高価格帯にも関わらず充分に売合う食材として多くの消費者に認識されてきたからではないでしょうか？ティファナのコントラ病院ではオーガニック食材のみを使った食事療法での癌治療を長期に渡り実践しています。自主的にオーガニックの食事に変わったために、癌にかかった人も元気に延命しています。病気の前からそうしておけば良かったとの話もよく聞きます。水菜やレタス、ルッコラ、ほうろん草、香葉のオーガニック野菜サラダにはまっている人も沢山います。高級レストランの多くのシェフもオーガニックの食材を使う様になりました。野菜の持っている本来の味が気が付くと今までは違う新しい味覚の世界、料理の世界、オーガニックの世界が広がっていくのです。

オーガニック栽培作物の特徴は土壌中の微生物と共に成長することです。有益微生物と共存して、敵対微生物から守られるための多くの抗体物質を作り出しているのです。多くの抗体物質は植物栄養素と並び、人体にとって必須栄養素になり、微量栄養素として腸菌同等の効果も発揮します。「体が欲している物はおいしい」と言われる通り、栄養が豊富、体に良い、だから美味しい、という理論が成立し、食品としての価値観を高めています。

オーガニック栽培畑の一握りの土の中には多種多様な微生物がおよそ1億も棲息している環境のためによってさらに多様な微生物が繁殖していきま。微生物の側には有機物ですら大量の有機物を産み出します。ただしフレッシュな有機物を好む微生物群は作物に敵対する種類のものが多いので共存できる微生物に入れ替わるまで発酵を促させて畑に落とします。微生物により元気に繁殖することにより作物もより元気に育つのです。ところが今、常緑をくつがえす様な栽培方法が考えられています。植物の性

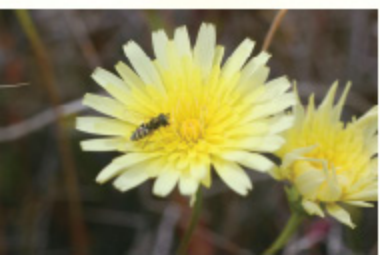
格を正しく理解することにより従来のオーガニック栽培のさらに上に行くよりなる農家の農法が確立されているのです。

### 不耕起農法

畑は根が張るようになるべく深く柔らかく耕して土壌の中に充分な養分を供給するというのが従来型の基本と書かれています。ところが植物のためには根は耕さない方がよいと書かれています。硬い土の中にどうして植物の根が張るのでしょうか？疑問ですよね。私達が見た硬い土でも植物の根の先端は土の隙間に沿って進むので相当に硬い土でも負担は無いそうです。針の様な物で硬い土を突いて見るとかなりの硬さでも根を張ることが可能な気がします。葉菜の供給はというと、収穫済みの作物や、雑草の根が土壌中の腐菌の根に張り返らされているので植物の根は根の中を通過して供給されます。根を耕すことは掻き回しすること、根が造った腐菌土壌をも壊し、根の周りに集まってきた微生物や虫類を殺すことになり自然形の破壊後もありません。耕作に関しては作物の収穫後に敵対微生物が大量に繁殖していますが、それに対して雑草や前作の根に取り付いた共存微生物も同時に繁殖していれば連作障害も回避できるはずで、植物のためを思えば耕さない方がよいに決まっているのだそうです。野生のお花畑でも山菜でも根も耕したりはしませんが、毎年それに成長して開花しているのは、連作障害やウイルスの被害も皆無であるという証です。

### 無肥料農法

不耕起農法のさらに上に行く様な栽培法で、作物には肥料をやらない方が丈夫で美味しく栄養価も高い作物が出来ると言う農法です。植物は太陽のエネルギー、水のエネルギー、大地のエネルギーが充分に供給される事により成長していきますから、全ての障害を取り除き、良好な環境を作り出す必要がありません。特に大地のエネルギーを取り出す



# 美味しい

## 緑茶の入れ方

急須は一般的な家庭用(2~3人分)を使用

### 緑茶

日本にお茶が伝来したのは今から1200年前の平安時代初期と記録に残っていますが、庶民の飲み物として広まったのは江戸時代中期に「煎茶」が登場した頃からとされています。茶葉を煎茶にする製法は二通りあります。お茶の葉を蒸してお茶の酸化発酵を止めて製造する方法(日本式)と蒸で炒って酸化発酵を止めて製造する方法(中国式)があります。いずれの方法も酸化発酵を止めてからお茶の葉を揉みながら乾燥して緑茶を製造します。

蒸し製(日本式製法)と炒り製(中国製法)は、お茶の味の違いはその茶葉の大きさ

### 製法による違い

緑茶、ウーロン茶、紅茶は、お茶には色々な種類があります。もともとは同じツバキ科の木を揉んで製造しますが、製造工程の違いにより緑茶にも紅茶にもなります。原料にある酸化酵素を働かせてお茶を作りませんが、完全に酸化発酵させたものが「紅茶」となり、発酵をさせないで蒸んで乾燥したものが「緑茶」になります。そして、「ウーロン茶」がその中間に位置するものになります。緑茶はウーロン茶、紅茶に比べて、お茶の味が

	茶葉形状(見た目)	茶葉の色	湯色	味
蒸し茶(煎茶)	ピンと伸びている	深い緑	黄緑	爽やか
炒り茶(中国製茶)	丸まっている	赤緑	赤黄	香ばしい

### 玉露の入れ方

- 1) 茶器は温めておき、沸騰したお湯を温め直し(茶碗)に入れ、手を当ててみて気持ちよく感じる温度(2分間ほど待つ)まで冷めます。
- 2) 大きじ1杯の茶葉を急須に入れてから1)のお湯を約90cc静かに注ぎ、急須は振らずにそのまま2~3分待つ。最後の一滴まで絞るように茶碗に均等に注ぐ。2煎目は1煎目の半分の時間で入れる。

#### 注意点

心に余裕を持ち、時間をかけて入れると甘味のある美味しいお茶が入れられる。熱いお湯で短時間に入れようとしても、玉露の香り・味が出ない。お湯を入れた時に急須を振ると、お茶の苦味、うま味が一度に出てしまう。

### 煎茶・深し煎茶・茶葉の入れ方

- 1) 茶器は温めておき、沸騰したお湯を温め直し(茶碗)に入れ、1分間ほど冷めます。
- 2) 急須に大きじ1杯の茶葉を入れてから、1)のお湯を約180cc注ぎ、急須は振らずにそのまま1分待つ。茶碗に均等に注ぐ。2煎目はお湯を冷まらず急須に注ぎ、すぐに茶碗に注ぐ。

#### 注意点

上品質のお茶ほど、低温で入れるとお茶のうま味が味わえる。1煎目の冷ましたお湯からはお茶の甘味、2煎目からはお茶の渋みが味わえる。

### 玄米茶・ほうじ茶・番茶の入れ方

大きじ1杯の茶葉に180ccの煎湯を注ぐ。これらのお茶の香ばしさを引き出すためには、沸騰させたお湯をそのまま急須に注ぐ。





## かんぱいロール

中はマヨネーズを加えたニカマ、アボカド、手切りほろりが舞えるマサゴは好きに足して大丈夫。かたかまとはマヨネーズの製法等は早く進んだ時、パナコともツナコともいらない程度が良く、マヨネーズは酢があまりのりつくならないものを使用したほうが良いですよ。



## ライオンロール

材料：巻き寿司はカリフォルニアロールを使用、まろやかな海鮮スタ（海老、マグロ、ハマチ、白身魚、うなぎ）、スキャロップまたはイロ、アボカド  
作り方：カリフォルニアロールの上にはスライスした材料をのせ、アボカドスライスをはさみ、斜向きに巻きます。プロセスはツクリップをかり、巻きやすい形を整え、ツクリップをひけたまま巻きながらカットします。



## キャタピラ

材料：巻き寿司はカリフォルニアロールを使用、ヤマニワ、または細く切った人参2本（角に使う）、アボカド、うなぎのタレ  
作り方：アボカドは出来るだけ薄く切り、カリフォルニアロールの上にはスライスしたヤマニワをのせてから巻き、タレをかける。アボカドは巻きながらカットした後にツクリップをかり、うなぎのタレをかけて巻く。巻き終わりのタレをかける。





## ポルポロロール

材料：巻き寿司はカリフォルニアロールを  
使用、マヨネーズを加えたキャロット、  
作り方のあとから混ぜたカリフォルニア  
ロールを8等分に切ってください。アル  
ミホイルにバターを塗りその上にカット  
したカリフォルニアロールをすらに置き  
ます。マヨネーズを加えたキャロット  
をカリフォルニアロールが完全に覆れる  
ように均しりと敷きます。オーブンに  
入れ、表面に少し焼き目が出来るまで焼き  
あげたら出来上がりです。好きに応じて  
下にサワーソースを加えてください。



## マヨネーズロール

材料：ソフトシェルクラブ1個、貝割れ大  
福、アボカド、マヨネーズを加えたカマ  
手切りキャロット、ヤマニホロ  
作り方の後にシェルクラブの気味をペー  
パータオルで軽く押しながら取り、爪の  
形を整えた後、片栗粉または、てんぷら  
粉をつけ、高温の油でカラッとから揚げ  
にします。葉がったら均しくつに切り、左  
右両側に等分にはみ出すように開き、他  
の材料を並べた後に巻きます。5等分(四  
サイドを考慮して)にカットして盛り付  
けます。仕上げのタレをかけます。



## ポルポロ



材料：巻き、鹿  
作り方の少し固めのてんぷら粉で棒揚げに  
します。尾の部分が両側に出るよう  
に入れて、巻き上げます。巻きさで  
やることをお勧めします。切ったら天  
カスをふりかけて、うなぎのタレをかけ  
ます。



## ポルポロ

材料：巻き寿司はカリフォルニアロールを  
使用、うなぎ、たこの殻を2個、または  
海苔の筒、ヤマニホロ、アボカド、笹の葉  
作り方のうなぎは殻部分を水洗いしてタレ  
を取り除きます。香りが強くなり、冷め  
ても腐んだり、味落ちないようにシッ  
クリとなげを焼きます。カリフォルニア  
ロールに巻きます(※巻き寿司)。巻分  
に切った後、ヤマニホロの筒とたこの  
殻を白を作り、笹の葉や土を作り、ま  
または、から揚げにした海苔の筒を巻  
きます。タレとうなぎタレをかけます。真  
っ直ぐに食べなさいで、少しスチームし  
た後、お好みでタレをかけるか、



# NIJIYA BRAND

ニジヤマーケットは健康にこだわり、  
厳選された素材から生まれた商品を  
食卓にお届けします。

## NIJIYA MARKET オーガニック米



～虹屋米、秋田こまち米、もち米～  
各種玄米、白米で取り揃えております。

