

美食

Fall 2007

Gochiso

日本から世界へ
摩訶不思議食材「ひじき」
秋のナスはなぜおいしい？



秋といえばやっぱりこれ！

旬の味覚 焼き芋

お料理はおだしが決め手

～おだしの話～

ニジャ特選 大にしん

旬の味覚：焼き芋

秋といえばやつぱりこれ。

『さつまい芋』は食欲の秋の代表的な味覚として欠かすことができない食材ですね。8月の終わり頃から9、10、11月が最盛期です。何の変哲も無いさつまい芋ですが、品種や食べ頃、鮮度や保存状態に案外デリケートで、やはり色々なさつまい芋にこだわりたいですね。

「芋かりんとう」「芋チップ」「乾燥芋」「芋羊羹」「芋プリン」「芋タルト」「さつまい芋デニッシュ」などなど、今ではさつまい芋を使いたいいろいろなお菓子やデザートがあり、一年中楽しむ事が出来ます。

さつまい芋本来の味を楽しむ食べ方は、やはり焼き芋ではないでしょうか。焼き芋の始まりは

古く、寛政5年(1793年)の冬に「ほつろく焼き」で芋を売ったのが最初とされています。当時の焼き芋屋の軒先には「三里」と書かれた行灯がかげられ、「九里(栗四里)より(うまい)三里」と洒落ていたそうです。江戸の人々は焼き芋にも粋な文句をつけていたのですね。

優れた栄養素が豊富

特に女性に人気が高い焼き芋ですが、生のさつまい芋は約70%が水分でカロリーも100gあたり165Kcalとさほど高くはありません。それ以上に優れた栄養素を豊富に含んでいます。さつまい芋のビタミンC含有量はイモ類の中でもトップクラス。一般的にビタミンCは熱に弱い性質を持っていますがさつまい芋のビタミンCは加熱後も多量に残存しています。さらに注目したいのがみなさんもよくご存知の食物繊維です。別名をセルロースといい、人間の体内では消化・吸収されずそのまま体外に排出されています。それ故

に便秘に良いといわれているのですね。食物繊維の目標摂取量は成人で1日当たりの20〜25gと積算されています。焼き芋の食物繊維量は3.5%で、約300gの焼き芋を食べれば1日の目標摂取量の約半分にあたる10.5gを摂取できます。焼き芋を食べたあと腸の動きが良くなるのは、食物繊維だけのおかげではないようです。さつまい芋には樹脂配糖体のヤラピンという物質が含まれています。これはヒルガオ科の植物に含まれているもので、食品ではさつまい芋にしか含まれていません。ヤラピンには緩下剤の効果があり、食物繊維との相乗効果で二層腸の動きを活発にしているのです。

さつまい芋に含まれる糖分は加熱する事により麦芽糖に変化します。麦芽糖は小腸では消化・吸収されずにそのまま大腸へいき、ビフィズス菌を育てますので健康的な大腸を作りダイエット効果を発揮します。また、さつまい芋を食べるとガスが出やすくなるとうよく聞きますが大腸内で食物繊維と麦芽糖が醗酵しているためなので、チヨツと我慢して慣れると止まります。

おいしい焼き方

さつまい芋の焼き方はいろいろありますが、一番おすすめなのが

石焼き芋です。ふかし芋とは違うねっとりとした食感に、凝縮されたコクのある甘さ。石で焼く芋はなぜこんなにおいしいのでしょうか、さつまい芋に含まれているβアミラーゼという酵素が加熱

されて麦芽糖という甘味成分を生成するからです。このβアミラーゼが最も働く温度は70度前後。この温度を一定に保ち、長い時間加熱することで甘くておいしい焼き芋となるのです。さらに石焼きの場合は、石から出る遠赤外線の効果で中までじっくり熱を通すので、オープンなどで焼くよりずっと甘さが増すようです。さつまい芋選びもおいしい石

焼き芋を作る上で重要なポイントになります。色がきれいで、水分が少なく粉質で身が締まっているさつまい芋を選びましょう。

トレンディーな品種

さつまい芋の種類は品種改良された物を含めると星の数程ありますが、今最もトレンディーな物をご紹介します。

「なると金時」

増え続ける「さつまい芋」愛好家の中で最も人気の

高いさつまい芋が「なると金時」です。

徳島県の特産品で「光系14号」をベースに品種改良し、四国鳴門海峡付近の砂地でこだわり特別栽培されたさつまい芋です。

「なると金時」は糖度も高く、食感、ホクホク感、色、香り、価格も最高のさつまい芋です。作付け面積日本一の「べにあずま」が大衆価格の人気商品とすれば「なると金時」はまさにさつまい芋の高級ブランドといったところ。お値段の程もドリアン並み、産地直販のウェブを開いて価格を見てください。その高価格にビックリすることでしょう。

「安寧(あんねい)」

鹿児島県種子島のさつまい芋でその甘

さつまい芋のお菓子。



くて美味しい事、何しろ糖度15ともなると甘い甘い果物と同じ位の糖度ですので、焼き芋にすると焼けてくるのはじから蜜が滴り落ちてきます。こうなると、もう芋と言うより自然が生み出した天然ケーキに近いようです。鹿児島で入手可能です。

「Organic金時」

なると金時のルーツである光系種さつま芋をニジヤファームに移植してから3年経ち、今年に相当いけそつです。

さつま芋の栽培は一般的に1月初めから種芋を苗床に植えて発芽させるために伏込みし、芋づるをどんどん増やして畑に移植していきます。そして9〜10月に収穫します。これらの農業技術を鹿児島県農業組合試験場から導入して年を重ねるうちに相当に美味しいさつま芋が栽培できるようになりました。

完全有機栽培のためかチヨツと形は不揃いですが、味、香り、食感は、「なると金時」に引けを取りません。商品名は「Organic金時」です。お店で見かけた際にはぜひお試しください。

さあ、そろそろ石焼き芋を焼いてみましょう。



石焼き芋

<用意するもの>

さつまいも…3〜4本

直径1cmほどの小石(ペットショップなどで購入できる熱帯魚用で表面加工されていない天然の物でも可)…適量

用意したさつまいもが入るやや大きめの鍋

塩…適量

作り方

- ① さつまいもを一晩塩水に浸けておく。(時間がない場合でも30分ぐらいは塩水に浸けておく。)
- ② 鍋によく洗った小石を2cmぐらいの厚さになるくらいまで敷く。
- ③ その上にさつまいもを置き、ふたをして強火にかける。
- ④ 石が熱くなった後10分ごとに焦げないようにひっくり返し、30〜40分ほどじっくりと焼く。



鍋に小石とさつまいもを入れる。

ひとくちメモ!!

さつま芋を美味しくしたいとき酵素の働きを活発にして甘くする事が出来ます。最も酵素が働く温度は70°C前後なので、高温で一気に焼くよりも低めの温度で加熱して調理すると甘みが増します。

石焼き芋屋さんより栗の様に美味しいと大好評です。

栗焼き芋

<用意するもの>

さつま芋

水

塩(水の5%)

炊飯器

オーブントースター



作り方

- ① 炊飯器によく洗ったさつま芋を入れる。
- ② 次に塩、そして水をさつま芋が沈むまで入れる。
- ③ ふたを閉めてスイッチオン。
- ④ 炊きあがったお芋をオーブントースターで約10〜12分間焼く。



炊飯器を利用。

きんつば

<材料> 約10個分

さつま芋(皮をむき、角切りにする)…2カップ(M1本)

砂糖…大さじ3

(ころも用)

薄力粉…大さじ5

片栗粉…大さじ1

砂糖…大さじ1

水…75ml



作り方

- ① さつま芋をやわらかくなるまで茹でる。
- ② 茹で水を捨て、ポテトマッシャー等でつぶして砂糖を混ぜる。
- ③ やや固めのマッシュポテト状になるまで木べらでかき混ぜながら火を通す。堅すぎる場合は水を加えて調節する。
- ④ 角型の容器(なければ牛乳の紙パック等)にラップを敷いてその上につぶした芋を入れ、平らにならす。
- ⑤ 1時間くらい冷まして固め、そとまな板に取り出し、包丁で一口大の直方体に切り分ける。
- ⑥ ボウルに衣の材料を合わせて糊状に堅さに溶く。
- ⑦ 芋に衣をディップして全体につけ、中火で熱したノンスティックのフライパンで一面ずつ、全ての面を焼く。

秋のナスはなぜおいしい？



ていました。現在ほどにたく世界中に様々な品種があり、日本だけでもローカル色豊かな名前、形があります。丸ナスを代表する京都の「加茂ナス」は有名ですね。

ナスの色

ところで、野菜の中でナスの色ほど綺麗なものは見当たらないと思いませんか？その独特の紫から「ナス紺」という色を表すことが生まれた程です。



一般的にナスは夏の野菜というイメージがありますね。それは夏に出回る事もありますが食べるのを冷やす作用があるからです。暑い夏に食べれば体温も下がり夏バテ防止にもなります。しかしながらナスが本当においしいのは実は秋だということをご存知でしょうか。『秋ナスは嫁に食わす』という昔からの言葉がありますがこの言葉の解説はあとにして、まずはナスという野菜について探ってみましょう。

ナスはインド東部の原産といわれ、もともと熱帯性の植物です。

そこから東南アジア方面へはかなり古い時代に伝わったと考えられています。正確な記録は残っていません。日本では1200年程の歴史があるとされ、初めは「奈須比」と呼ばれ

も強いことが分かっています。油で揚げたり煮たり焼いたり…とにかくナスは和食にも洋食にも活躍できる万能選手なのです。

そしてコリンという機能性成分が卵黄やレバーほどではありませんがナスにも含まれています。これは肝臓の働きを良くし、強壮、興奮作用があるとも言われています。夏に衰えた食欲や肝臓機能を高めるのに、適量のコリンの摂取は有効です。だから昔の人は夏から秋にかけてナスをよく食べていたのでしょう。しかも、秋のナスは皮がしっかりとっていて果肉が肉厚でよく引き締まっており実に美味しくなるのです。

ナスの扱い方



買って帰ったナスは水分が蒸発しやすいので、ラップに包んで常温で保存するか、冷蔵庫の野菜室などで5℃以上に保ちましょう。冷やしすぎると柔らかさがなくなり味も落ちるので要注意です。

ナスは切るとすぐに色が変わってしまうアクのある野菜です。切ったらすぐに調理するか水にさらします。また、油炒めや揚げもの場合はアク抜きは必要ありません。油で炒めたり揚

げたりしてから味付けをしたほうが、ツヤがよく変色しにくくなり、風味良く仕上がります。煮物にするときでも、最初に油で炒めてから作るのはこのためです。

「嫁に食わすな」の真相

さて冒頭の『秋ナスは嫁に食わすな』の言葉ですが、考えてみるとどうしてなのでしょう。実はいろいろな説があるようです。

まず、姑の意地悪説。秋ナスは「美味しいから嫁には食べさせたくない」という説です。また、全く逆の姑の思いやり説。ナスは体を冷やす作用があり、特に女性は子宮を傷めてしまうと大変ということで、嫁を思いやった言葉であるという説です。また、子どもを産むという観点から、別の解釈で子種説というものもあります。秋ナスは種が少ないため、子種に縁遠くなってしまうてはいけないと、縁起を担いだ説なのです。このように様々な説があり、いったいどれが正しいのか真相はわかりませんが後はみなさんの解釈にお任せします。

「Organicナス」

この秋はニジヤファームより取れたて新鮮な秋ナスをお届け致します。

ナスの栽培を始めて既に6年目、毎年ニジヤファーム産の種子を使って今年は1200本のナスの木がすくすくと育ちオーガニックならではの美味しいナスが出来ました。

ナスの実が収穫できる程大きくなるまでに1週間程かかります。これはコンベンショナル栽培と比べると成長は相当に遅い様です。その代わり、果肉はしっかりとっていて、厚みがあります。食べてみるとナスの濃厚な味がしてとても美味しいのです。

皮が柔らかく、実も柔らかい、普通のナスと比べてみると、ニジヤファームの「Organicナス」は栄養素が詰まっています。物の様に美味しく、食べた後の充実感が違うのです。

和食シエフの間では秋の終わり、それも霜が振る前の最後の不揃いなナスを「しまいナス」または「終わりナス」といい、季節の最後のご馳走として珍重されています。

「Organicナス」はいつでも「しまいナス」に負けない程の美味しさです。



ニジヤファームですくすく育つ「Organicナス」

材料

秋ナス・・・3本
 赤味噌・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ1
 サラダ油・・・大さじ3

作り方

- ① ナスは乱切りにする。
- ② 中華なべに油を多めにしき、よく炒める。
- ③ 大体火が通ったら、砂糖を適量からめる。
- ④ 赤味噌をお好みの量加えて再度炒める。

ナス味噌

簡単で単純ですが味は絶品。おつまみにもごはんにも合います。



焼きナス その巻

- ① 大きめのナスを選び、縦半分にする。
- ② オリーブオイルを大さじ1ずつかけて、オープン375度Fで約15～20分間火が通るまで焼く。
- ③ おろし生姜、醤油をかけ、スプーンで食べる。



秋風煮

きのこもたっぷり。秋の香りと味覚が存分に楽しめます！

材料(4人分)

秋ナス・・・4本
 シメジ(石づきを除いてほぐす)・・・1パック
 エノキダケ(根元を落としてほぐす)・・・2袋
 青ネギ(小口切り)・・・適量

<A>

だし汁・・・850ml
 しょうゆ・・・大さじ3
 砂糖・・・大さじ3

作り方

- ① ナスは縦半分に切ってから皮目に斜めに切れ目を入れる。
- ② たっぶりの水に塩適量(分量外)を加えた塩水に①のナスを入れ、しばらく置いてアクを抜き、手で絞って水気をきる。
- ③ 鍋に<A>と②のナスを入れ、シメジとエノキダケを加えて落とし蓋をして煮る。
- ④ 器に盛り、青ネギをのせる。



焼きナス その式

- ① 大きめのナスを選び、表面が少し焦げるまで焼く。(オープン400度Fで約20～25分)
 - ② すぐに水で冷やして、へたを残して皮をむく。
 - ③ 一口大に切ってお皿に並べる。
- おろし生姜、醤油でいただく。





お料理は おだしが決めて

—— おだしの話 ——

たかが『おだし』 されど『おだし』

現代社会においては、手に入らないものが無いくらい全て揃っているように思えますが、百年前と比較すると、昔はあったのに現代では無くなってしまった物が結構あるように思えます。このことは、だし屋を営んでいても身にしみて感じる事です。

人間の都合を求めた分だけその食品の持ち味や栄養素は失われて、それを補うサプリメントを飲む。一度手間のよさに思えるのですが……それが世の常となっているようです。

うね乃では温故知新の言葉通り、百年前の創業当時と常に比較しながら、今日も製造を行っております。天然素材を生かすには、いかに基

本に忠実に製造し続けるかが重要と考えるからです。

沖縄県は日本一の長寿県ですが、それと共に昆布、鰹の消費量もNo.1でもあります。我家で97歳の祖母が元気に生活しているのも毎日の『おだし』のおかげと自負しております。この素晴らしい日本古来から伝わる食の源とも言える『おだし』が少しでも身近なものになっていただければ幸いです。

かつおぶしと かつおぶし

皆様は鰹節の「かつおぶし」と「かつおふし」の違いをご存知でしょうか？ ここでは、漁師さんが海で釣り上げられた生魚がどうやって世界一堅い食物と言われる物へと

加工されるかをお伝えしたいと思っています。

漁場から陸揚げされた魚は、”生切り”と言い、まず三枚に開かれます。（小サイズは二枚に開きます。）次に”煮熟”工程です。熱湯に約1時間入れられ、魚の熱減菌と後の加工がしやすい身の硬さにします。次いで”骨抜き”↓”焙乾”といった工程を経て完成です。この時点で出来たものが「かつおふし」と呼ばれるものです。俗に荒節とも言われます。



実際の作業工程では危険を伴い、熟成菌の管理に神経を張りつめた神秘的な工程なのです。

さてお味はと申しますと「ふし」の方が水分が多いこともあり、パンチが効いたお味で、一方「ぶし」は魚臭さの抜けた淡泊で香り高いのが持ち味です。勿論、手間暇という点で工程が多い「ぶし」の方が高級品とされますが、『おだし』はお好みで選んでいただきたく、セオリーが無いものですからその違いを楽しみながらお料理の土台にお使い下さるのが良いと思います。

パスタに昆布？

『おだし』にはセオリーが無いと書きましたが、本来日本食の『おだし』は今や世界中のお料理に使

更にこの「かつおふし」にカビ菌をつけ、熟成室(△口)と天日干を繰り返して、乾燥度を高めたものが「枯本節」つまり「かつおぶし」であります。完成までには半年から長いもので一年もかかり、生魚の約6分の1の重さまで枯らします。

われております。例えばパスタを茹でるお湯に昆布を投入して下さい。昆布は水から入れてパスタと入れ替わりに引き上げます。数時間前から水につけておくと、なお良いです。

これはブロの活用法でもあり、家庭で身近におだしの力を感じていただけますので、是非挑戦してみてください。

うね乃の昆布であれば、水に対して5〜10%分量で充分です。パスタに下味が付き、ソースの絡みも良くなりひと味美味しい、奥行きのあるお味を楽しんで頂けるでしょう。またインスタント麺や味噌汁等にも、お湯〇〇mlと書かれたお湯を『おだし』に変えてみてください。一段とコクが出て美味しくなります。「そのために出し取りするのが大変」とお思いの方は、うね乃謹製「粉だし」が便利です。添付スプーン2杯で驚きの旨味アツプを味わっていただけます。



天然と養殖

まさかとお思いになられるかも知れませんが、昆布も養殖されています。もう一つ、促成昆布という聞きなれない物もあり、天然、養殖、促成の3種に分けられます。

基本的に昆布は2年草で、海中で2年育つた物を収穫しますが、この3種の中で促成昆布だけは名の如く、1年という早い時期に収穫します。お味は勿論天、養、促成の順で当然価格もそれに伴います。

市販品は3種の違いを表示していないことが多く、近頃では輸入昆布が横行し、見た目に判りにくい昆布は消費者の品定めも困難な食品の一つになっています。

さらに昆布は、乾燥し製品になったから1年以上熟成させた「ヒネもの」と呼ばれるものの方が数段味が乗っていて旨味が増しています。同じ分量の昆布でも1年と2年では大違いで、熟成が良い昆布ほど少量で良い『おだし』が取れ、塩っぱさも感じないものとなります。表示等で判りにくいだけに、信用できるお店の製品をお求めになることをお勧めいたします。

血糖値抑制

昆布には人体に対しても色々な効果、効能が取り上げられています。今年の4月の第二回昆布学会では、具体的な血糖値抑制効果が発表されました。ただ全ての昆布という訳ではなく、今回は「真昆布」という品種に限り報告されました。

これは生昆布でも乾燥昆布でもほぼ同じ効果が出ているようで、食前に昆布抽出液を飲んでから食

事をすると、食後の血糖値上昇を抑えられるようです。約3gの昆布に80℃から85℃のお湯を注ぎ、3分位経った抽出汁を飲んで頂くのが目安です。

ベロ(舌)メーター

「美味しいおだしのとり方を教えてください」というお声をお聞きしますが、『おだし』の取り方は今やインターネットや本でも色々紹介されていますので、敢えてここでは違うポイントを書かせて頂きます。

おいしい『おだし』のポイントには、まずご自身やご家族が旨いと感じる「ベロメーター」を養う(舌の感覚を思い出す)ことです。化学調味料や添加物が現代食の基準味を作っている中で、自分が本来欲しい味とは違う味をおいしいと感じていませんか？

そもそも、添加物とは食品本来の味を必要以上に強調し、美味しく感じさせたり、本来腐るはずの食品の保存性を高めたりする物で、人間には当然異物となります。添加物は人が味や料理法を頭と舌で探しながら食べる感覚を忘れさせてしまいます。鮮度や味を五感で判断して自分の体内に入れるという、本来当たり前の行為が賞味期限やキャッチコピーに頼ったり、惑わされたりしているように思えます。



協力：うね乃株式会社

もう一度ご自身のベロメーターを活用して下さい。天然だしや食品本来の美味しさに気付く大きなポイントだと思えます。

二度おいしい

「だしにもつたいない」とよく耳にしますが、その理屈は全く逆で、『おだし』だから良いもので取るのです。お料理は『おだし』という土台の上に立つ建物のような物なので、しっかりと『おだし』を取ればその分上に乗るお料理も美味しくなる訳です。

しかも出しガラのかつおや昆布からは副産物が色々出て捨てる場所が無いのです。例えばだしを取った後の昆布は、お好み大きさに刻んで醤油で揚げば自家製の佃煮になりますし、か

つおはフライパンで空煎りして水分を飛ばせばおかかふりかけに変身です。お好みでゴマやジャコを入れたらバリエーションも広がります。

京都の家庭料理では、おぼんざいと呼ばれ、このような物を捨てずにアイデアでもう一品作るのが特徴です。こうなると『おだし』は、最初から最後まで活躍し、土台から仕上げまで全てを支えている重要な役割と言えそうです。

京都では「だし」に「お」を付けて『おだし』と呼びます。そのくらい『おだし』は料理に無くてはならない大切な存在なのでしょう。これからも自然の恵みに感謝し、おいしいお料理の担い手として活躍し続けてほしいと願っております。

日本から世界へ 摩訶不思議食材

「ひじき」

四面四方を海に囲まれている、世界的な大漁場の中に位置する列島国日本は生活習慣に

しる食生活にしろ日本的で独特なもの長い歴史の中で育んできました。

日本料理の中では海産物の占める割合が高く新鮮な魚貝類、海藻類は欠かせられません。

特に昆布や鰯海苔、わかめやもずくとといった海藻類を食べる習慣と調理技術は他国に類を見ないほど抜きん出ており、その消費においては間違いなく世界一でしょう。

海外でのひじき

外国から見ると長い間不思議な国の奇妙な食材が海藻類でした。しかしここ数年の鮭ブームに乗って魚介類が紹介され、

日本食の美味しさと健康志向が知れ渡るにしたがい、Sea Weedといわれていた海藻類もその栄養価と美味しさに気付いたグルメ家達によりSea Plantと呼ばれるようになってきました。日本料理としては勿論あらゆる調理方が考えられて世界に羽ばたいているのです。

外国人にその料理方法を教えるトリコになってしまいう海藻類の一位が「ひじき」です。

何にでも良く合う相性の良さ、癖の無さ、高タンパク質のテクスチャーと味、賞味期限の長さ、調理の簡単さなどが誰にでも受け入れられ、特に油類とのバツグンの相性は食習慣や人種間を超えた人気があります。何はともあれ普通の食事ではなかなか取りにくい栄養価を豊富に含んでいるために食べた後の充実感、満足感はたまりません。

日本的なひじき

ひじきは日本海周辺および北海道南岸から太平洋側、瀬戸内海、九州西北岸に分布して近海の比較的暖かい岩場の低潮線付近に繁茂する海藻です。太さは3〜4ミリの茎から不規則に小枝と葉を出して春から夏にかけて50センチ〜1メートル

定番 ひじき煮付け

材料(2〜3人分)

- ひじき…30g
- うすあげ…2枚
- にんじん…25g
- サラダ油…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2

<だし用>

- 水…400ml
- だし昆布…約10cm角 1枚
- かつお節…20g(10gづつに分けておきます)



作り方

- だしをとる。水とこんぶを鍋に入れて弱火でじっくりと加熱していきふつふつと沸騰し始めたらこんぶを取り出す。※昆布は火にかける前に30分以上戻すとより昆布のうまみが増す。
- 沸騰したら火を弱め、分けておいたかつお節10gを入れる。かつお節がすべて沈んだら残りのかつお節を入れすべて沈んだら火を止め濾す。※取り出しただしからは絞らない。
- ひじきはよく戻して水をきり、にんじんは千切りに、うすあげは湯をかけ油抜きをしてから細く刻んでおく。
- 鍋に油を熱し、ひじきを炒めた後、②のだしを入れ蓋をして中火で10分ほど煮込む。
- 調味料とうすあげ、にんじんを入れてさらに煮含める。調味料を入れてからはあまりかき混ぜないのがポイントです。

ルに成長します。

収穫したひじきは約30分熱湯で茹でますと、あら不思議茶褐色のひじきが真っ黒くなります。これを天日干し又は機械で乾燥された物が流通している乾燥ひじきです。芽や葉の部分だけを集めた物を「芽ひじき」、茎の部分だけの物を「長ひじき」といわれます。

日本でのひじきの歴史は古く10世紀、平安時代の「伊勢物語」に贈答用のひじきが登場したり、当時の海草料理書にもレシピが載っているそうです。

今でも、どの日本食料理集にも必ずひじき料理が載っています。見た目が黒く短い鹿の尾に似

ていることから漢字で「鹿尾菜」と書き「ひじき」と呼ばれる様になりました。学名でも「Hiziki Fuziformis」、英語などの外国でも「Hiziki」と呼ばれているほど日本的な食品なのです。

優れた食品

栄養面では海藻類全般に言えることですが食物繊維が豊富で脂肪質などのカロリーがほとんど無く、アメリカの有る物は良質のタンパク質で、カルシウム、鉄分、カリウム等々のミネラルが豊富に含まれたアルカリ性食品です。そのためにダイエット食としては最高であり、数々の成人病、または現代病と言われる不可解

な病気を予防してくれます。

特にひじきに含まれているカルシウムは牛乳の14倍、鉄分はほうれん草の15倍、食物繊維はレタスの31倍も含まれているというデータが有る程の優れたものなのです。

くせの少ないひじきはどんな料理にも対応でき、レパートリーの広い食材です。ちょっとしたアイデアを取り入れてオリジナルのレシピを楽しんでみてはいかがでしょうか？



Hijiki



材料(2人分)
 ひじき(乾)・・・7g
 レタス・・・¼個
 かにカマ・・・2個
 コーン・・・20g
 スライスチーズ・・・2枚
 マヨネーズ・・・大さじ2
 みそ・・・小さじ½
 しょうゆ、さとう、だし汁・・・各適量

ひじき サラダ

作り方

- ① ひじきは、水につけて戻して鍋にしょうゆ、砂糖、だし汁を入れてひじきを煮て味がしみこんだら水気をきって、冷ましておく。
- ② レタスは、食べやすい大きさにちぎり、かにカマはほくしておく。チーズも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ マヨネーズとみそをよく混ぜ、材料を入れて和える。



材料(4人分)
 ひじき(乾)・・・8g
 スパゲティー・・・300g
 固形チキンブイヨン・・・4g 1個
 ごぼう・・・約30cm
 にんにく・・・1片
 オリーブ油・・・大さじ1と½
 ホールトマト・・・1缶(250cc)
 しょうゆ・・・大さじ1と½
 ベーコン・・・2枚
 小麦粉・・・適量
 水菜・・・適量
 タマネギ・・・½個
 粉チーズ・・・適量

ひじき スパゲティー

作り方

- ① ごぼうはささがきにして茹でておき、乾燥ひじきは水につけてもどす。
- ② タマネギを薄切りにし、ベーコンを1cmに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油と、半分に切り芯をとったニンニクを入れて中火にかけ、香りが出てきたら、ベーコンとタマネギを加え炒める。
- ④ ホールトマトをくずし入れ、水気をきったごぼうとひじきを加える。一煮立ちしたら火を弱め、固形チキンコンソメ、しょうゆを加えて水分を程よくとばすように煮詰める。
- ⑤ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(適宜)を入れ、スパゲティーをゆでる。
- ⑥ お皿に茹であがったスパゲティーと4を盛り付け、3cmの長さに切った水菜を散らし、チーズをふりかける。



「長ひじき」(左)と「芽ひじき」

材料(4人分)
 米・・・カップ3
 出し昆布・・・15cm
 水・・・650ml
 酒・・・大さじ½
 塩・・・小さじ½

ひじき ご飯

<具>
 芽ひじき・・・20g
 豚肉こま・・・70g
 砂糖・・・大さじ2
 酒・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ3

<飾り用>
 錦糸卵、紅しょうが、等



作り方

- ① 米は炊く1時間位前に洗い、水、切れ目を入れた昆布と酒、塩を入れて炊き、炊き上がったら昆布を出して蒸らしておく。
- ② 油で豚肉を炒め、水に戻しておいた芽ひじきを入れ、砂糖と酒、しょうゆを加えて、煮汁がなくなるまでいり煮する。
- ③ ②に①を混ぜ込み、錦糸卵、紅しょうがなどをのせてを盛り付ける。

蕎麦 ひじき

材料(4人分)
 エリンギ・・・1.5パック
 にんじん・・・½本
 にら・・・½束
 芽ひじき・・・5g
 ゆで蕎麦・・・3玉
 酒・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2
 塩・こしょう・・・少々
 かつおパック・・・5g 1袋
 白いりごま・・・大さじ1
 キャンーラ油・・・小さじ2
 ごま油・・・大さじ2

<A>
 卵・・・2個
 塩・・・少々



作り方

- ① エリンギは3cmの長さに切ってから縦4等分、にんじんは短冊切り、にらは3~4cmの長さに切り、芽ひじきは水に戻し水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、<A>をよく混ぜ合わせて流し入れ、火を止めて余熱で一気にかき回し、皿に移しておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじん、エリンギ、芽ひじきを炒める。ゆでそばとにらを加え、酒、しょうゆ、塩、コショウで調味し、②とかつおパック、白ごまを加えて混ぜる。



ニジマ特選おすすめの魚 おおにしん

もうすでに、当店でお買い求めに舌鼓を打った方もおられるのではないのでしょうか。このおおにしんは、アラスカのプリストル湾近郊のトギヤック産で今年に漁獲されたものです。この特

徴は、なんとと言っても魚体が大形で、脂のりがとてもいいことです。一匹が350gから480gまでと世界でも一番大きなニシンの種類です。このおおにしんから獲れる数の子は大きく黄色味が強いので、歳末贈答用の高

級塩数の子に加工されます。親は、身欠きにしん、糠にしんなどに加工されます。このおおにしんは、船上で冷凍加工され、そのまま日本へ輸出されます。日本の数の子工場、にしんの加工工場に行く中から厳選したものをまたアメリカまで船で運んでもらいました。おおにしんさん、長旅ご苦労様でした。このような過程を経て、入荷したにしんですから一人でも多くのお客様に召し上がっていただきたいと願っています。店舗にて丸ごとで販売しておりますので、数の子が入っている確率(メス)は、おおよそ2〜3割程度です。調べたところプロでもオス・メス見極めるのは難しいようです。しかしながら心配することなかれ、オスでも、白子がぎつり詰まっています。焼いてよし、煮てよし、メスの数の子同様1度に2度楽しめます。

にしん御殿その後

皆さんご存知のように、大正時代の北海道ではにしんが最盛期で100万トンもの漁獲量があり、にしん御殿が次々に建てられました。その後、南の漁港から次々に姿を消していったにしん。本当の原因は、いまだに解明されていませんが、その一因がこ

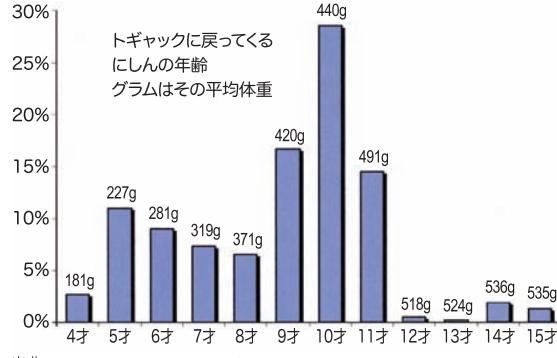
の乱獲であったことは揺るぎない事実のようです。過去5年間(2002年〜2006年)のアラスカでの漁獲量の統計を見てみると、平均で年間3.5〜4万トン程度です。アラスカに比べて、とても小さな北海道で25〜30倍も乱獲していたのですから、にしんが来なくなってしまうのも当然だったのでしよう。また現在に至っても北海道のにしんは少ししか戻ってきてきてないので、自然保護は非常に大切なことだと痛感します。最近、北海道ではにしんの稚魚の放流などの試みがなされており、少しずつ効果が現れているようです。

アラスカ、トギヤック産

トギヤック産のおおにしんはアラスカ全体の中で約50%の漁獲量となっており、アラスカ州が割り当てられている区域中では一番の漁獲枠となっており、この地域のにしん漁の最盛期は10日間ほどで、加工工場も24時間操業で2週間続くそうです。この期間に、2万トン前後のにしんを加工しているのですから、その忙しさは想像を絶しますね。余談ですが、北海道のソーラン節が出来た理由は、毎日寝

ないで仕事をしていた漁師たちを元気づけるため、また居眠りをしないために大きな声をだしてみんなで歌うためだったという事です。

アラスカの氷河にはミネラルなどの栄養分が含まれており、氷河が溶け込んだ海では植物プランクトンと、それを食べる動物プランクトンが大発生します。動物プランクトンを求めてにしんが集まり、にしんの群れを追って、ザトウクジラがやってきました。何頭ものクジラが泡を吹き、それを網のように使っにしんの群れを囲い込み、最後は大きな口を開いて一気に飲み込むのです。標高5千メートルから流れ下った氷河は、ザトウクジラを頂点とする豊かな生態系を



出典: Alaska Department of Fish and Game

ごぼうの風味と一緒に召し上がってください。

にしんとごぼう煮

材料(2人前)

おおにしん・・・1匹
ごぼう・・・1本
酒・・・120ml
水・・・60ml
醤油・みりん・・・各20ml
砂糖・・・15g
生姜のスライス・・・適量

作り方

- ① にしんのうるこを落とし、はらわたもと、血がついている部分をきれいに水で流す。丸ごと4等分しておく。ごぼうは、泥を落とす程度に洗っておき、3cm幅に切っておく。
- ② たっぷりのお湯でごぼうを2分ぐらい茹で、そのお湯を使って弱火にしてにしんを入れ、ひっくり返しながら2分間茹でる。(臭みと余分な油を取るため)
- ③ ごぼうを鍋のそこに敷き、その上ににしんを載せ、生姜のスライスも一緒に入れる。
- ④ その他の調味料を入れ、中火で沸騰するまで煮る。沸騰したら、おとし蓋をして弱火にして15～20分ぐらい煮る。にしんは崩れやすいので火加減に注意。
- ⑤ 煮汁が半分になれば出来上がり。

さっぱりオードブルで!

にしんのハーブマリネ

材料(4人前)

おおにしん・・・1匹
たまねぎ(中)・・・½個
赤・黄ピーマン・・・各¼個
キドニービーン缶詰・・・20粒
ディル・・・適量
塩・・・適量(少し多め)
<マリネソース>
お酢・・・120ml
砂糖・・・15g
塩・こしょう・・・少々
コンソメスープ・・・50ml
ローリエ・・・1枚

作り方

- ① にしんを3枚に下ろす。ひと口大に切って、少し強めの塩で15～20分間漬け込む。その後、水で塩を洗い流し、ペーパータオルなどで水気を拭き取る。
- ② たまねぎは、薄い千切りにして、赤・黄ピーマンは薄く切っておく。ディルは好みの長さに切っておく。
- ③ にしん、野菜類、マリネソース、キドニービーンをよく混ぜ込み約5時間ほど漬け込めば出来上がり。



① 頭を落とし、腹を前にして割く。



② 内臓を出して流水で血合いを洗う。写真はオスの白子。



③ 頭を右に、背骨のすぐ上に包丁を入れる。



④ 半身を切り終えたところ。



⑤ にしんを裏返し、③と同様に切っていく。



⑥ 2枚の身と骨の3枚に。

How to 三枚におろす

形作っていました。自然の生態系でたくさんのにしんがクジラやシャチアザラシなどによって食べられていながら、毎年たくさんのにしんがここアラスカへ産卵のために訪れます。アラスカ州政府によって、生態系も考慮しながらにしんの保護がきちんと行われているのです。

それでは、なぜこのトギヤック産のおおにしんだけが大きくなるのでしょうか？通常のにしんは、3～4歳になると産卵を始めます。そして、アラスカ South east 地区のにしんの多くは、4～5歳のにしんが中心に戻ってくるそうです。そして、彼らの寿命は8年といわれています。トギヤックのおおにしんはその半分以上が9～10歳で戻ってくるのです。しかも、寿命はなんと16年といわれています。

是非一度この脂の乗ったおおにしんをお試ください。また、このトギヤック産のおおにしんの大きな数の子も味つけ、塩とあわせて販売しています。どうぞお見逃しなく！

意外と手軽にできる!

簡単にしんのみりん漬

材料(2人前)

おおにしん・・・1匹
しょうゆ・・・60ml
みりん・・・40ml
日本酒・・・20ml
サラダ油・・・少々

作り方

- ① にしんを3枚におろします。半身を半分になり、4等分にします。
 - ② しょうゆ、みりん、日本酒を混ぜ合わせ、ビニール袋などに入れてにしんと共に15～30分間漬け込む。
 - ③ 温めたフライパンにサラダ油をひき、にしんを入れる。
 - ④ 弱火でふたをし、5分くらい焼き上げる。
 - ⑤ ひっくり返してふたをし、じっくり焼き上げる。
 - ⑥ 両面に焦げ目がつけば出来上がり。
- みりんが入っているので焦げすぎないように気をつけること。



林 廣美

日本惣菜界の第一人者

日本のデリの第一人者。スーパーマーケットのデリのコンサルタント。料理雑誌の編集長を経てデリの研究を重ねている。メニューの種類は日本料理、中国料理、フランス料理、イタリア料理と非常に幅広い。ソース作りの名人でもある。ニジヤマーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。



秋はぐっ馳走でぐっ盛り

秋になると食べたい物が次々と登場して舌が忙しくなる。新米の炊き立ての銀シャリ、その上に載せて食べるのが香ばしいサンマの塩焼（最近ではサンマも飛行機に乗ってアメリカカへ）そうそう、焼きマツタケにカボス（レモンでも）を絞って燗酒を。そろそろカニもやってくるので、カニを味わうなら焼くのがいちばん。アメリカでもパーベキユードで焼いて食べるのがおいしいというから、おいしい物は東西も同じ。



ゴ……そうそう枝豆も季節は秋なのです。冷凍の枝豆も電子レンジで加熱すればぐんとおいしくなることを発見。サケはアメリカでは

夏から獲れるけれども日本では秋からの海の幸。脂の乗ったサケをキノコ、大根、ニンジン、ジャガイモと一緒に粕汁で熱々を。このほかに果物も加わって、考えるだけで満腹。まだまだ数えればきりがありません。その中のピカーはなんとこれも新米、つまりお米。日本人のこだわりですね。

日本で人気の

「赤米」と「黒米」

そんなお米も体に良いとアメリカでも玄米ブームですが、日本では同じ玄米でも赤い色をした「赤米」や黒っぽい色をした「黒米」の玄米が人気となっています。こ

これらの赤米や黒米を白米に混ぜて炊くと、赤米、黒米の色が溶け出して赤飯のような飯が炊き上がります。加える量によつて赤くなる色も変わります。これが赤飯のルーツなのでしょう。白いご飯を食べるようになってから、小豆やささげ豆で赤い色を付けるようになったのです。

赤米はうるち米で、さっぱりした米の味ですが、黒米はもち米系で粘りがあるので、赤飯やおはぎの原型だということで、昔から祝いの米として伝わってきたということです。黒米の字は「黒」ですが、ご飯として炊くと赤くなり、白米に混ぜる量で赤い色を調節で



きます。とてもカラフルなご飯が炊けるので人気というわけなのですが、この赤い色はとも体に良く、ポリフェノールがたっぷり老化防止に役立つということでも人気なのです。もちろん玄米ですから、ビタミンやミネラルが多いのも一般の玄米と同じ効果があるわけです。

そしてこの赤米、黒米に稗（ヒエ）や粟（アワ）、蕎麦（ソバ）の実、大麦、小麦など体に良いという雑穀を混ぜ合わせた「雑穀米」が大人気。五穀米（五種類の雑穀）から始まって今では十穀米、十二穀米、と雑穀が増えて少々過熱気味なのが気になりますが、白米に混ぜてご飯を炊くのですが、小豆や大豆も入っていてなかなか楽しいご飯に炊き上がります。

玄米ご飯もそうですが、こうした雑穀米は炊きあがりに塩を少しふって混ぜ合わせ、軽く塩味をつけることも美味しくなるものです。

アメリカの玄米はうらやましいかぎり。オーガニックの玄米は日本では少なく、ほとんどが有機栽培のもので無農薬のものは少ないです。農薬は玄米の表皮に集まることが多いだけにアメリカの玄米がうらやましいというわけです。だから日本では雑穀米が流行るのかもしれない。

簡単カニご飯

日本では秋になるとカニとサケとカキというイメージですが、アメリカではカニをいちばん食べるのは夏のバーベキューの時というのは、いかにカニを保存する冷凍技術が優秀かを証明しているのでしょう。

カニはなんととっても焼ガニ。昔からカニとエビのいちばんせい

たくな食べ方は焼ガニ、焼エビなのです。バーベキューの網の上にカニやエビをのせ、焼き過ぎないように強火でさっと焼いたカニとエビはすばらしいもの。洋風の味で食べるのなら、レモンの絞り汁に多めの塩を加えて混ぜ、そこに溶かしバターの上澄み油をたっぷり加えて混ぜ、これに焼いたカニやエビをつけてがぶりと噛みつくのがいちばん。溶かしバターは小さな陶器のボウルにバターを入れて電子レンジ（マイクロウェーブ）で加熱して、バターの溶けた上澄み油だけを入れるのです。レモンよりもライムの方がおすすめです。

この焼ガニの殻は捨てずに取っておき、水を加えて煮てカニのダシを取って冷凍しておいてください。このダシに塩を加えて（さらにおいしくしたければ鶏ガラスープの粉も少し加えて）ご飯を炊き上げ、炊き上りに凍ったままのカニをぶつ切りにして（少し解凍してから切る）ご飯の上のせて、ご飯を蒸らします。電気炊飯器なら保温のスイッチを入れて蒸らします。こうすると解凍する時に出るカニ汁もご飯に混ざり、ぐっとおいしくなるのです。

食べる時には殻をむきなから、ご飯にカニの身を混ぜて食べるのです。



2人前でカニ脚は4本分、胸肉も殻ごと使います。カニだしのご飯は4合分。スープに塩小さじ1を加えて炊き上げて、蒸らす時にカニ脚を凍ったまま入れて炊き上げます。炊き上ったらバター大さじ2を入れてご飯と脚を混ぜ合わせてでき上り。好みによって食べる時にレモンを絞ります。

サーモンステーキ



サケはサンマと並んで秋の魚。大根やニンジン、ジャガイモを薄切りにしての粕汁。味付は味噌で付けます。ジャガイモが入るのは北海道の味。ステーキにする時には、サーモンの切身に味噌を塗りつけて2時

間ほど置いてから水で味噌を洗い流し、水気をペーパーで拭き取り、バターを熱して焼き上げます。こうするとサーモンのパサつきが少なくなっておいしくなります。ぜひお試しを。

日本の惣菜事情

日本の惣菜の話をしましょう。日本のスーパーマーケットの惣菜もグルメの花ざかり。揚げものナンバーワンはチキンの唐揚げ。ニンニクの効いた味、おろしシヨウウガの香りのもので、しょうゆ味の和風タイプ、カリカリ衣のフライドチキンタイプ。そして手羽先の唐揚げ、ワカサギ（魚はアメリカのスメルト）の南蛮漬、白身魚のフライ、エビフライ、エビ唐揚げなど作る方も買う方も大忙し。

そしてアメリカと同じように、サラダはポテトサラダが人気で、一番手はマカロニサラダですが、この辺から違ってくるね。海藻サラダは日本の売場にはありません。その代りにカニカマボコのカニ風味サラダは大人気。

お弁当はサケ弁、唐揚弁当、チキン南蛮弁当、ハンバーグ弁当、エビフライ弁当、かつ丼は男性用。女性はオムライスや炊き込みご飯やおにぎり、サンドイッチ、雑穀入りご飯の十穀米弁当、9種類のおかずとご飯の入った弁当が人気となっています。

寿司となると日本は元祖の国だ

けあってカルフォルニアロールは存在しません。アボガドの味が馴染まないでしょう。その代りに昔ながらの大巻寿司、ネギトロの中巻は人気で、アメリカで人気のスパイシーロールはありません。いなり寿司は今も豆いなのミニサイズが人気となっています。ほかにワサビいなり、カレーいなりなどもあります。変わりいなりはどれもあまり人気がありません。後は江戸前にぎり寿司がずらり。アメリカで大人気の玄米を使った巻寿司はこの店にも見当たりません。寿司は日本が元祖、変わった寿司などやっていられるか！というのがあるのかも知れません。

惣菜の博士といわれる私ですが、これからもニジャマーケットにアメリカと日本を融合させた新しいデリを商品化していきたいと思っていますのでどうぞよろしく。



きつず シェフ

冷し納豆キムチうどん

お料理大好き！ 包丁だって使えるんだよ！
納豆、きゅうり、ニンジン、セロリ……何でも食べて元気いっぱい！
今はスイミングに夢中だけど、バレエやヨガもしたい。将来は先生になりたいな。



MONIQUE ちゃん
(4歳)



材料(1人分)

冷凍うどん …… 1玉
納豆 (好みでネギも) …… 1パック
キムチ …… 適量
めんつゆ …… 少々
韓国のみ …… 少々
きゅうり …… 適量
かいわれ …… 適量



作り方

- ① 冷凍うどんを茹でて冷ます。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 納豆、ネギ、細かくきつずキムチを混ぜる。
- ④ 器にうどん、②のきゅうり、③の納豆の順に乗せる。
- ⑤ 最後に韓国のみをバラバラとかけて、かいわれを飾って出来上がり！



材料(4~5人分)

ギョーザの皮 …… 1袋
ポーク挽き肉 …… 1lb
玉ねぎ …… 1個
キャベツ …… 1/2個
にんにく …… 1片
ショウガ …… 1片
油 (サラダ油、ごま油) …… 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツはそれぞれフードプロセッサーで細かくする。
- ② にんにく、ショウガはすりおろす。
- ③ ポーク挽き肉に①と②を加え、よく混ぜる。
- ④ ギョーザの皮に具を適量乗せ、ギャザーを寄せながら包む。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油とごま油をしき、④を並べる。
- ⑥ 焦げ目がついたら水を加えてふたをし、5~6分蒸し焼きに。
- ⑦ 強火でフライパンを揺すりながら水分をとばしたら出来上がり。



ポークギョーザ

ギョーザは、食べるのも好きだけど作るのが楽しい！ いつも手伝うんだよ。
剣道や野球をやっているから、もっとたくさん食べてがんばるんだ！
学校のお勉強は算数が一番好きだけど……それよりもやっぱり休み時間が好き！



RYO くん
(8歳)

オムLet's (お好み焼き風)

野菜もご飯も一緒にしたのはボクのアイデア。洗い物は少ない方がいいからね。料理は何でも挑戦するけど、自信があるのは目玉焼き。弟にも作ってあげるんだ。サッカー歴は5年以上。空手もやってるけど、サッカー選手になるのが夢！



YAMATO くん
(10歳)



材料(2人分)

牛または豚の挽き肉 … 80g
もやし … 1/4袋
ほうれん草 … 適量
ご飯 … 茶碗1~2杯
卵 … 3個
ソース … お好みのもの適量
マヨネーズ … 適量
青のり、塩、こしょう … 各適量



作り方

- ① 油を熱したフライパンで挽き肉、もやし、ほうれん草を炒める。
- ② ①にご飯を混ぜ、塩、こしょうで味付けをする。
- ③ 卵を溶き、フライパンに流し入れる。火が通ってきたら卵の上に②を乗せて形を整える。
- ④ 皿に盛り付け、ソース、マヨネーズ、青のりでトッピングしたら出来上がり。



材料(1人分)

まぐろ刺身 … 40~50g
納豆 … 1パック
ねぎ … 適量
ご飯 … 茶碗1杯分
韓国のみ … 1枚
かいわれ … 適量
しょう油 … 適量

作り方

- ① ねぎをきざみ、納豆と混ぜる。納豆のタレかしょう油で味付けする。
- ② まぐろは食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にご飯を盛り付け、①、②の順に乗せる。
- ④ 細かくした韓国のみを乗せ、かいわれを飾る。



まぐろ納豆どんぶり

お寿司好きなのでツナを使いました。健康だって考えて、今日は五穀米のご飯です。ブルスケッタ、サンドイッチ、ハムエッグ、ラーメン……何でも自分で作ります。最近夢中なのがギター。一生懸命練習してます。

SOPHIE ちゃん
(13歳)



れんこんとハムのサラダ かんたんツナちらし

食事は“バランス良く” & “楽しく”！

夕飯のメニューには魚と肉を1日おきに取り入れ、玄米もよくいただきます。
もうひとつ、なるべく薄味にすることも心がけています。

Yuko Matsuura



アメリカ滞在中に、ナショナルパークやローカルなミュージアムにできるだけ足を運びたいと思っています。

れんこんのシャキシャキ感が楽しいサラダは、“何かもう一品”という時に便利



【れんこんとハムのサラダ】

◆材料 (3~4人分)

れんこん 大1節/パプリカ 1/4個/ハム 4~5枚
マヨネーズ、ごま油、しょうゆ、白ごま 各適量

◆作り方

1. れんこんは皮をむき、縦半分または1/4に切り、5mm厚さにスライスする。酢水にさらした後、サッとゆでて冷ます。
2. パプリカは3cm長さの細切りにする。水にさらした後、よく水切りする。
3. ハムは食べやすい大きさに切る。
4. 材料をすべて合わせ、マヨネーズ、ごま油、しょうゆを加えて混ぜ、ごまをふる。

【かんたんツナちらし】

◆材料 (3~4人分)

米 3カップ/だし昆布 5~6cm/ツナ缶 大1缶/きゅうり 2本
レモン薄切り 2~3枚/炒り白ごま 大さじ3/寿司酢 120ml

◆作り方

1. 米は洗って、昆布を入れて普通に炊く。
2. ツナはほぐしておく。
3. きゅうりは薄切りにし、塩少々をふってしんなりさせ、水気をしぼる。
4. 炊きあがったご飯に寿司酢を回しかけてさっくり混ぜる。
5. 4にツナ、きゅうり、白ごまを加えてませ器に盛り付ける。上から薄切りレモンを4つ切りにして散らす。

母親がよく作ってくれました。
我が家の野菜嫌いの子どもも大好き！

◆材料 (4人分)

玉子 4個/ポーク挽肉 1lb/玉ねぎ 中1個/ピーマン1個
キャベツ 1/4個
塩、コショウ 少々/油 適量

◆作り方

1. 玉ねぎ、ピーマン、キャベツはみじん切りにする。
2. 熱したフライパンに油をひき、1の野菜とポークの挽肉を炒める。塩・コショウで味をととのえる。
3. 別の熱したフライパンに油をひき、溶いた玉子（1個分）を流し入れる。火が通ったところで、3の具の1/4を乗せる。
4. 玉子で具をくるみ、皿に盛り付ける。これを4個分作る。トンカツソースをかけていただく。



ポーク&野菜たっぷりオムレツ

育ち盛りの子どものため、食事はまず栄養バランスを考えます。野菜は欠かせません。

このオムレツは、野菜、お肉、玉子で、一品でもいろいろとれるので重宝します。

仕事をしているので、週末は作りおきのできるおかず作りに励みます。



Hitomi Yamamoto

家族のためにも健康でなければ！ ビタミンをたっぷり取ってかぜ予防。ステップクラスで汗を流してリフレッシュしています。

チキンのカリフォルニア風 大根葉の梅味いため

外でおいしいものをいただくと、それを自分流にアレンジ。気がいたらレシピのストックがいっぱい。雑穀を使った料理も研究中で、アマランサスのミートソース、きびのクッキーなどは特に好評です。食生活で心がけていることは、まず“食べ過ぎないこと”！

Noriko Bunasawa



ヒーリングを通じて色々な方と知り合い、必要に応じて、元気になる食事メニューを考えてあげたりもしています。



ご飯と一緒に盛り付けるとチキンのスープでおいしくいただけます

【チキンのカリフォルニア風】

◆材料 (4~5人分)

とり肉 (骨付き胸肉) 1lb/玉ねぎ 中1個/人参 1本
セロリ 1本/ピーマン 1本/トマト 1個/マッシュルーム 5個
塩 少々/こしょう 少々/ガーリックパウダー 少々/酒少々

◆作り方

1. 中華鍋を熱しとり肉を焼く (油は使わず両面返しながらかく。
2. 火が通ったら、とり肉がかるくらい氷を入れる。
3. 小口切りにした玉ねぎ、人参、セロリ、ピーマン、トマト、スライスしたマッシュルームを2に加える。
4. 煮立ってきたら、塩、こしょう、ガーリックパウダー、酒を加え、フタをしてスープが半分くらいになるまで煮込めばできあがり。

【大根葉の梅味いため】

◆材料 (2~3人分)

大根の葉 1~2本分/しその葉 2~3枚/梅干 2~3個/ごま 少々
ハム/2~3枚/塩 少々/こしょう 少々/酒少々/砂糖 1つまみ/
しょうゆ、ごま油 各少々 (好みで)

◆作り方

1. 大根の葉は軽く茹で、水気を切って細かく切る。
2. ハムは細かく切り、梅干、しその葉はみじん切りにする。
3. 熱したフライパンに1を入れ、水分をとばす。油は使わない。
4. 3に2を加え、塩、こしょう、酒、砂糖、しょうゆで味付けする
5. 最後にごま、ごま油で味の調節をする。

ごぼうの風味がおいしさを引き立てます。
おこげができて、これがまたサイコー！

◆材料 (4~5人分)

米 3カップ/牛肉 (薄切り) 200g/ごぼう 150g/
しょうが 1片/ねぎ 適量
しょうゆ 大4/砂糖 大2/酒 大1/水 2/3カップ

◆作り方

1. ごぼうは薄切りにして、10分ほど水につける。
2. 牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
3. 米は洗っておく。
4. 鍋にしょうゆ、砂糖、酒、しょうが、水を入れ煮立てる。
煮立ったところに牛肉をほぐしながら入れ、アクが出たらすくう。
5. 牛肉の色が変わってきたらごぼうを加え、中火で5~6分煮る。
6. 4を加えてご飯を炊く。煮汁も加えるので、煮汁分は水を減らす。
7. 食べる前にぎざんだねぎをのせる。



Yasutoshi Tsuchiya

趣味は料理！ その日の酒に合わせてメニューを考えます。鍋にもこだわり、ルクルーゼを入手。レポートもぐんと増えました。

ごぼうごはん

メニューに登場する回数の少ないごぼうですが、ご飯に炊き込むと手軽に食べられます。

具の量や味付けは好みで加減してください。

健康を考えるとやはり日本食。オクラ納豆は毎日欠かせません。

ふわふわ唐揚げ

唐揚げはおかずにもビールのおつまみにもぴったりで、子どもも大人も大好きですね。片栗粉をたっぷりつけてみるだけで、いつもの唐揚げとはちょっと変わった仕上がりがです。子どもたちのおやつも工夫しながら、できるだけ手作りしています。

Maki Ishijima



お父さんに庭にかわいい畑を作ってもらいました。さつそくきゅうり、トマト、なす、ピーマンと大豊作です。

定番の唐揚げも片栗粉の量で楽しく変身です！



◆材料 (2枚分)

鶏もも肉 2枚
にんにく 2片
しょうゆ 大2
片栗粉 適量

◆作り方

1. とり肉は、大きめ（棒状が食べやすい）に切る。
2. にんにくはみじん切りかすりおろしておく。
3. とり肉に2のにんにく、しょうゆをからめる。
4. 3に片栗粉をたっぷりまぶす。
5. 180度の油でカラッと揚げる。
(2度揚げすると良い。1回目：1分30秒。4分おく。2回目：40秒)

まずはフツの鍋、途中からカレー鍋、仕上げはラーメン!! 一鍋で3度おいしい!!

◆材料 (4人分)

キャベツ 1/3玉/しいたけ 適量/オイスターマッシュルーム 適量/
おくら 7~8本/ベルペッパー (赤) 1個/豆腐 1丁/油揚げ 3~4枚/
ラーメン 2袋
(鶏肉だんご) 鶏挽肉 300g/ねぎ (きざみ) 2~3本/しょうが 1片/
玉子 2個/ごま油、酒、塩 少々
(スープ) 鶏ガラスープ 1500ml/ラーメンのスープの素 2袋/
しょうゆ 少々/塩 少々
(後で) カレー粉 大3~4

◆作り方

1. 野菜と豆腐、油揚げは食べやすい大きさに切っておく。
 2. 鶏肉団子の材料をませ込んでおく。
 3. 鍋にスープの材料を入れ煮立てる。
 4. 3に鶏肉団子（スプーンで丸めて鍋に入れる）と鍋の材料を入れ、煮立ったらフツの鍋のできあがり。
 5. 途中、スープにカレー粉を加えカレー鍋に。
 6. 最後は残ったスープにラーメンを入れて鍋の仕上げ!
- ※ 鶏肉は、肉団子にせず鍋用の鶏肉を使ってもOK。



Kaoru Musha

カレー鍋

野菜はなんでもOKですが、鍋の定番素材白菜ではなくキャベツがおすすめ! 是非お試しを。
カレー鍋にはパルメザンチーズを振りかけるのもおすすめです。
おいしく食べて、スポーツ (ゴルフ)、ギター (バンド活動) と健康生活です。

自営業なので外で働く奥さんに代わって料理係の日々。栄養のバランスは考えながらも、便利なものはなんでも活用。楽しんでやっています。



ニジヤのあのひと、このひと

入社のきっかけ

1987年、ニジヤマーケットがサンディエゴにオープンしました。当時は周りに全く日本食スーパーがなかった為、周りに住んでいる日系の人たちの関心がすごく高かったのです。その頃の私は主人の経営するガソリンスタンドで働いていましたが、日本人の経営する日本食のスーパーということですぐに応募しました。入社当初は人手も足らず手探り状態で店舗の管理でも何でもやっていました。お店が順調に営業できるようになるに従って、本当にやりたいこと、昔からお料理をするのがとても好きだったのでお惣菜作りに従事するようになりました。

ニジヤお惣菜の歴史

日本食のスーパーなので日本のお惣菜が作れるのがうれしかったですね。小さい時から慣れ親しんでいた日本の味をこちらに住んでい



惣菜作り20年 Hiroko Uchi

サンディエゴ店オープンと同時に入社。以来惣菜作り一筋に関わっている。20年、もうそんなになるのかしら？と、料理が大好きで日本食も大好き。毎日お客様に喜んで頂けることに喜びを感じ、毎日が楽しいと語る。“ヒロコさんの作ったお惣菜”ファンも数多い。手作り惣菜の中でも、ポテトサラダ、ジャンボかき揚げ、カキフライ弁当、おにぎり弁当、揚げだし豆腐弁当等々今でも売られ続けているヒット商品メーカーでもある。



▶ヒロコさん考案の“おにぎり弁当”

る日本人の方達に食べて頂けることに喜びを感じました。今でこそ有名なニジヤのお弁当ですが、はじめはお惣菜だけでした。切干大根、きんぴらごぼろ、この花、野菜の煮物、ポテトサラダは定番で、焼き豚やすき焼きなどお肉を使ったお惣菜を作ると飛ぶように売れました。

そんな中で、お昼時にお弁当を作ってみたらどこかと思いつき、日本式のお弁当をとりあえず10個だけ作って並べてみたら、ほんとにあつと言つ間にすくになくなつてしまったのです。シャケ弁当、チキンカツ弁当等がよく売れて、次に思いついたのが丼物です。スパイシーチキン丼はニジヤオリジナルとして本当によく売れました。カツ丼や親子丼の人気も高かったと思います。そのうち日本的なカレーも店で作るようになってきました。長い間アメリカに住んでいる日本人や単身赴任のお父さん、独身の若い人たちも多かったのできつ

と日本の味が恋しかったのではないかと思います。

一般的な日本食から、確かシャケフレークをふんだんに使ったり、野菜が多めで、あまり油っこくなくサツパリした物の人気がだんだんと高くなってきたと思います。年末のおせち料理を始めたのは3年目からだったと思います。暮れの忙しいのは相変わらずですが、当時のおせちは全部手作り、忙しさも格別でした。今のニジヤおせちの人気はその頃からなんです。今思えば私一人でおせちを作っていたなんて夢のような話です。

お惣菜、お弁当の今

昔に比べるとお惣菜やお弁当の品揃えはずいぶん増えました。そして日本人以外にも日本食を求める人が増えてきましたね。そういえば、「おせちそば」を毎日買いに来るアメリカ人のお客様がいて、品切れだとすごく怒られ

ました。20年も経つとさすがに高齢のせいか最近では時々しか来られませんが、お客様というより古い友達のような感じですね。

日本人、アメリカ人の区別無く多くのお客様に「ヒロコさんの惣菜は味が良い」と褒めていただき本当に嬉しく思います。料理は愛情とも言いますが、やはり大事な所で手抜きをしないという事ではないでしょうか。食材から手作りで時間がかかってもまじめに作ってきて良かったと思っています。

最近特に感じることは、みなさんとてもヘルシー志向になったという事です。お肉よりお魚で、さばの味噌煮や魚の塩焼きなどお魚のリュクエストが多いですね。そして、サラダや玄米の人気が高く、オーガニックのものをお買い求めいただくお客様がどんどん増えていきます。オーガニックの野菜はやはりおいしいですもの。一度食べていただければわかります。ですからこれからもどんどんオーガニックのお野菜などを使っているいるなお惣菜を作っていきたいですね。

ニジヤで仕事を始めて

今は朝7時半から夕方4時まで、週5日働いています。開店当初からいるので顔見知りのお客様もたくさんいらつしやいます。昔からの友達のようなお客様に支えられて仕事が続けられるなんてつくづく幸せだと思っています。今ではニジヤも大きくなり、お惣菜も私の手を離れて本部で作ら

れ、配送されてくるようになりました。それでも今まで通りいろいろなお惣菜、お弁当をお店でも作っています。そうなるとお店のものと本部のお惣菜が並ぶことになる訳です。そんな時にお客様から「ヒロコさんのお惣菜はどれ？」と聞かれ、手にして頂くと本当に嬉しいですね。そんなお客様がいらつしやる限り日本の味のお惣菜を作り続けていきたいです。

苦労したことは、思い出せませんが、ただただ、お料理が好きで日本食が好きで、お客様の笑顔が好きですと楽しくやってきましたから。

サンディエゴ店について

開店当時に比べるとこの辺りもすごく変わりましたね。日系のスーパーやレストランも増えてますます生活し易くなっているのではないのでしょうか？でもニジヤは開店当時と何ら変わらないポリシーでやっていますよ。より健康で安全な食品をお客様のもとへ届けたいとの思いで続けています。

幸運にもここサンディエゴ店はニジヤ全店の中でニジヤファームから一番近い場所に位置しているので、ファームの採れたて新鮮オーガニック野菜がいつでも手に入ります。ただお試しでない方はぜひ一度お試し下さい。本当においしいですよ。これからもずっとお客様に喜んで頂けるお惣菜やお弁当を作り続けていくつもりです。私はそれが今までの、そしてこれからの元気の秘訣だと思っていますから。

新鮮な生鮮食品、 健康を考えたグロッサリー

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。



NIJYA MARKET

San Diego Store

3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111
Phone: 858-268-3821 Fax: 858-268-4273

Rolling Hills Store

2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Phone: 310-534-3000 Fax: 310-534-0897

Sawtelle Store

2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Phone: 310-575-3300 Fax: 310-575-3933

Torrance Store

2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504
Phone: 310-366-7200 Fax: 310-366-7751

Puente Hills Store

17869 Colina Rd., City of Industry, CA 91748
Phone: 626-913-9991 Fax: 626-913-4990

Little Tokyo Store

124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012
Phone: 213-680-3280 Fax: 213-680-1191

Mountain View Store

143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Phone: 650-691-1600 Fax: 650-691-0628

San Francisco Store

1737 Post St., San Francisco, CA 94115
Phone: 415-563-1901 Fax: 415-563-0716

San Mateo Store

1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Phone: 650-212-7398 Fax: 650-312-8687

San Jose Store

240 Jackson St., San Jose, CA 95112
Phone: 408-275-6916 Fax: 408-289-8369