

美食

Winter 2007

Gochiso

特集

冬の鍋

パーティー料理「和食でおもてなし」  
海老天を極める  
おいしい昆布巻を作ろう！！  
新連載「マクロビオティックなひととき」



## パーティー料理 「和食でおもてなし」

年末年始はパーティーの季節。今年はカジュアルで華やかな和食パーティーを開いて盛り上がりましょう。

メニューを決める。

まず大切なのはパーティー参加者全員が楽しめる事。作る側も無理せず、お招きする方々と一緒に楽しめるメニューを組み立てましょう。できれば事前にお客様の好みを聞いておくとうよいでしょう。和食では前菜から始まり、汁物、刺身、煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、酢の物、などを組み合わせ、御飯、香の物、そして水菓子で締めるのがいわばフルコースですが、全てを取り入れる必要はありません。和食の基本といわれる一汁三菜で、汁物、ご飯におかずが3品あれば、立派なおもてなしになります。お酒を嗜む集まりや主菜が鍋物なら、汁物は省略してその分前菜の品数を増やすのもいいでしょう。お客様の

### 前菜 お品書き

カニの豆乳寄せ  
しいたけ海老すり身のせ  
きゅうりと  
金山寺味噌及びイクラ  
いか明太子あえ  
汁物  
あさりの潮汁  
五菜  
鶏のごぼう巻き炒り煮  
魚の塩焼枝豆ソース添え  
ご飯  
ミニおにぎり  
デザート  
抹茶白玉ぜんざい

好みが分からない、あるいは色々な嗜好の方をお招きする場合、珍味類、個性の強い薬味等は別皿にしたり量を控えめに。素材の種類を豊富にして、皆さんが楽しめるような献立を構成します。

乾きもの、スナックで間を持たせる。

料理の仕上がりが遅れてしまっても、おつまみや飲み物があれば場が持ちます。あられ、豆類、乾物などのスナック類をテーブルに用意しておけば安心です。食べ過ぎない様に小さな容器に入れます。

飲み物用の場所をつくる。

いつもより人数が多い料理を用意するため、冷蔵庫がすぐいっぱいになりがち。冷たい飲み物はビクニック用のクーラーボックスや大きなバケツに氷を入れて、その中に入れておけば、いつもより冷蔵庫が広く使えます。

大きく作って、小さく分ける。人数分を二つずつ作るより、大きな塊まりで作って後で切り分ける方が時間が掛かりません。大皿を利用して盛りつけ、好きなだけ各自取ってもらえばムダにならず、見た目も豪華になります。事前に仕

込める料理は前日までに作っておけば気持ちに余裕が得ますし、当日キッチンに籠らないでパーティーを楽しめます。

暖かい飲み物はポットに用意しておく。

事前に保温できるポットにお茶や熱燗など入れておけば楽です。

大勢なら

料理テーブルを別にする。

大皿に盛った料理は少人数なら座るテーブルの中央に置きますが、大人数、時間をずらしてお客様が出入りする場合は、料理と食器だけをまとめて別のテーブルにすれば、取り分け易いでしょう。

形が決まり易い

盛り付けのコツは。

平たい皿に何種類か盛り合わせる時は三角形を意識して盛り付けます。一皿に1種類なら平行線を描くように、細長い皿には一列に、深い鉢には中央が高くなるように盛りつけます。皿の7割以下の面積を利用し余白を残す様にしますが、重箱ならぎっしりと詰めます。単色だけの構成にならないよう、薬味や笹の葉、料理と対比する色の皿などで色を添える様にします。

### カニの豆乳寄せ

**材料 (5~10人分)**  
 カニの身・・・150g  
 豆乳・・・500ml  
 葛粉・・・50g  
 塩・・・ひとつまみ  
 酒・・・大さじ1  
 液体かつおだし・・・小さじ1/2



#### <作り方>

- ① 底が平らな弁当箱大の容器にほぐしたカニの身の1/3を散らす。
- ② 鍋に葛粉と豆乳を入れ、5分程置いてから木べらでよく混ぜ溶かす。
- ③ 塩と酒、かつおだしを加え、中火にかけて絶えずかきまぜながら煮る。
- ④ 固まりが出て来たところで弱火にし、さらに5分以上練りながら煮る。
- ⑤ 取っておいたカニの2/3を鍋に加え、混ぜたら火からおろし、用意した容器に流し込む。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。容器から裏返してまな板に取り出し、好みの大きさに切って盛りつける。

### しいたけ海老すり身のせ

**材料 (12個分)**  
 海老・・・大10尾  
 しいたけ・・・12個  
 卵白・・・1/2個分  
 塩・・・一つまみ  
 片栗粉・・・小さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 サラダ油・・・大さじ2  
 水・・・150ml (フライパンのサイズで加減する)  
 しょうゆ・・・大さじ1



#### <作り方>

- ① 海老は包丁でたたいて荒いみじん切りにし、卵白、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。いしずきを取ったしいたけにスプーンでのせる。
- ② フライパンに油を熱してしいたけを並べ3分焼く。
- ③ 水を端から入れ、蓋をして約7分蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開けてしょうゆを端から入れ、汁気がなくなるまで焼く。



### きゅうりと金山寺味噌 及びイクラ

きゅうりは皮むき器で縞模様にもむき、3等分切った後さらに斜めに切り、金山寺味噌かイクラを載せる。



### いか明太子あえ

いかそうめん皮をはずした明太子をあえ、器に盛り、柚子かレモンの皮のすりおろし少々をのせる。

### 鶏のごぼう巻き炒り煮

**材料 (2本、4人分)**  
 鶏肉もも骨なし・・・2枚  
 ごぼう・・・150g  
 かつおだし汁・・・300ml  
 塩・・・大さじ1  
 酒・・・50ml  
 酢・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・大さじ3  
 砂糖・・・小さじ1  
 みりん・・・大さじ1  
 サラダ油・・・大さじ1



#### <作り方>

- ① ごぼうの皮を剥き、千切りにする。だし汁に塩を入れて5分煮る。
- ② 鶏肉は1枚ずつ皮を下に広げラップで覆い、厚みが均等になる様に空き瓶等でたたく。
- ③ 下煮したごぼう半量ずつ芯に巻き、たこ糸でしばる。鍋にサラダ油を熱し、ごぼう巻を入れ表面を焼く。ごぼうを煮た汁、酒、酢、しょうゆ、砂糖、みりんを加え、蓋をして10分煮る。蓋をとり、転がしながら煮汁が濃いソース状になるまで煮詰める。粗熱がとれてから糸を外し切り分ける。

### 魚の塩竈焼き 枝豆ソース添え

**材料 (4人分)**  
 鮭の切り身・・・4枚  
 粗塩・・・約2kg  
 酒か水・・・適宜  
 白菜・・・適宜  
 <枝豆ソース>  
 冷凍枝豆むきみ・・・100g  
 かつおだし汁・・・200ml  
 豆乳・・・50ml  
 片栗粉・・・小さじ1  
 塩、薄口醤油・・・適宜



#### <作り方>

- ① 枝豆を茹でて皮を取り除き、ミキサーにかつおだし汁と共に入れ、ソース状にする。
- ② 鍋に移して豆乳を加え、中火で煮てアクを取り、塩、薄口醤油で味を調える。少量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、1分煮立たせる。
- ③ オープンは450°Fにしておく。ボウルで粗塩に酒か水を湿る程度に加え混ぜる。
- ④ クッキングシート(パーチメントペーパー)を敷いた天板に塩の1/3量を魚の全体量より一回り大き目に広げる。白菜をのせ、その上に切り身同士の間にも白菜を挟みながら、少しずつ重ねて並べる。
- ⑤ さらに白菜で切り身が完全に隠れる様に覆い、残りの塩で全体を覆う。
- ⑥ オープンで約25分焼く(中央に包丁を刺して抜き、包丁が温かくなっていれば焼けている)。
- ⑦ 焼けた鮭を固まりのまま大皿にすべらせ、テーブルで塩竈を割って鮭を取り分け、枝豆ソースを添えてすすめる。注:白菜は塩からく、食べられません。

### あさりの潮汁

**材料 (4人分)**  
 あさり・・・400g  
 昆布・・・5cm角  
 水・・・700ml  
 塩・・・適宜  
 薄口しょうゆ・・・小さじ1/3  
 きぬさや・・・6枚  
 手まり麩・・・12個

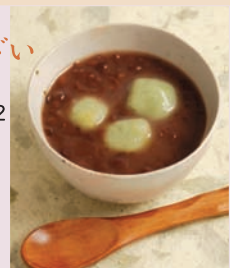


#### <作り方>

- ① あさりは砂出しして洗い、水と昆布と共に中火にかける。
- ② 沸騰寸前に昆布を取り出し、きぬさやのすじを取り、斜めに切って加える。アクは丁寧取る。
- ③ あさりの殻が開いたら塩、薄口しょうゆで味を調え、手まり麩を加え火を止める。

### 抹茶白玉ぜんざい

**材料 (約4人分)**  
 抹茶・・・小さじ1/2  
 砂糖・・・大さじ1  
 白玉粉・・・100g  
 水・・・120ml  
 あん・・・200g



#### <作り方>

- ① こしあん、あるいは茹であずきは水で濃度を調整し塩ひとつまみを加えて温める。
- ② 別鍋に湯を沸かしておく。
- ③ 抹茶と砂糖をよく混ぜてから水少量で溶き、白玉粉、残りの水を加えてこねて、緑色の生地をつくる。
- ④ 直径2cmに丸め、中央を少しへこませ熱湯で茹でる。浮き上がってきたらすくい取り、あんを入れた器に盛る。デザートなので甘さと量は控えめにする。

# 飯

**ミニおにぎり  
(ひじき、青のり、高菜漬)**  
 温かい御飯にひじきの煮物、青のり、高菜漬のみじん切りをそれぞれ混ぜてふた口程の大きさに握る。高菜は大きな葉でさらに包む。ふりかけも便利。





6  
切り口は渦巻き状に絞る。



5  
上の方まで左右交互に線を描くように絞る。



4  
まず、下の方から絞り袋に入れたホイップクリームを絞っていく。



3  
紙をはずしながらくるくると巻きあげる。



7  
上から違う口金で雪が積もった様に。



8  
チョコクリームには粉砂糖を、



8  
白いクリームにはココアパウダーを振りかける。



9  
思い思いに飾りを付けます。



出来上がり! 華やかに仕上がったそれぞれの作品を持って記念撮影です。左から、Jeffreyくん、Konomiちゃん、Julianくん、Kentaくん、Misakiちゃん、Mikaちゃん、Sachiちゃん。

はじめてケーキデコレーションに挑戦したきつず。始めは緊張していましたが、フラコ先生に「ケーキを切ってみたい子は?」と聞かれると、元気に手があがりました。クリームを絞りはじめたら、みんな夢中。薪をかたどったブッシュ・ド・ノエルが次々出来上がりました。

## 勢揃い! 今年のニジヤ・クリスマス・ケーキです。



クリスマス・ホワイトU-ロク  
ライトホイップクリーム \$19.00



クリスマス・チョコU-ロク  
チョコレートクリーム \$19.00



クリスマス・チョコレートケーキ・サンタ付き  
ライトホイップクリーム、イチゴ入り \$21.00



クリスマス・チョコレートケーキ・サンタ付き  
チョコレートクリーム入り \$19.00

# 旬の野菜

# 春菊

『春の菊』と書いて春菊。春に花が咲く菊という意味でつけられた名前ですが、春がついているだけに春の野菜かと思われる方もいらっしゃるのでは？

実は、青菜類である春菊はほうれん草、小松菜と違って冬が旬なのです。関西では菊の葉に似ているところから「菊菜」ともいいます。昔から「霜にあたると甘みを増す」といわれますが春菊自身が寒さから身を守るために成分を内部に充実させるのです。だから旬のものは味が良いだけではなく栄養もたっぷりというわけです。

冬の鍋料理に春菊は欠かせません。シャブシャブのようにサーッと火を通していただきます。独特のほろろに甘い味と香りを満喫できます。春菊の原産地は地中海沿岸。日本には1500年ごろに伝えられました。食用として利用しているのは日本と中国、東南アジアなどで、ヨーロッパでは観賞用としてのみ栽培されています。

春菊はその独特な香りと風味から、いかにも栄養がありそうな感じがしますが、ずばり、その通りです。

## 春菊サラダ



### 材料 (4人分)

春菊	1束
じゃこ	大さじ1 (お好みで増やして下さい)
にんにく	1かけ
かつおぶし	1にぎり
ごま油	大さじ2
ポン酢	適量

### 作り方

1. 春菊を食べやすい大きさに手でちぎる。
2. フライパンにごま油をひき、にんにく、じゃこを入れてカリッとするまで弱火で焦がさないように炒める。
3. お皿に盛り付けた春菊に2で炒めたにんにく、じゃこ、ごま油を熱いうちにジュッとかける。
4. 上にかつおぶしをかけ、ポン酢をまんべんなくかける。

カロチン、ビタミン B2、食物繊維をはじめカルシウム、鉄分、マグネシウムなどのミネラルも含むすばらしい緑黄野菜です。その独特な香りのもとには春菊に含まれている精油分です。これには食欲増進作用、去痰作用 (たんを切る働き) があります。繊維も多く含まれていて、これが腸管壁を適度に刺激し、通便をつけるのに役立ちます。

食用以外では、春菊の生汁をしぼって、うち身やねんさに温湿布したり、青汁でもややけをマッサージすると効果があります。また、春菊を伸長した茎葉をそのまま陰干しし、布袋につめて風呂に入れておくと、からだ温まり肩こり、神経痛、冷え性などに効くそうです。

お店では葉先の緑色が濃く、厚みがあり茎の下から密生している茎は太すぎず全体が長すぎないものを選びましょう。保存方法は濡

れた新聞紙などに包み、立てて冷蔵庫に入れてください。高温乾燥に弱いので、しおれ易いので出来るだけ早く食べ切りましょう。調理のコツとしては、煮立ったお湯にひとつまみの塩を入れ、茎を先に入れて少ししたら葉の部分を入れ、ひと混ぜしたら流水で手早く冷まします。

ゆで時間や水にさらす時間が長くなると変色したり香りがなくなるので注意してください。旬の春菊は独特の香りパリッとしてやわらかな歯ざわりがあるので葉先を手でちぎって生のままサラダでいただくのがおすすめです。春菊本来の風味が楽しめます。

## 春菊まんぴら風



### 材料 (4人分)

春菊	3束	砂糖	大さじ2
白ごま	適量	しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1	ごま油	適量

### 作り方

1. 春菊は洗って10cmくらいの長さに切る。
  2. フライパンにごま油を熱し、春菊を入れ炒める。
  3. 春菊がしなる前に酒を入れ炒める。少し炒めたら砂糖、しょうゆを入れてさらに炒める。
  4. 食べる前に白ごまをかける。
- ※油といっしょに摂るとビタミンAの吸収率が高まり抗酸化作用があります。



おいしく楽しむ

# NITAYAのおせち

今年もニジャ特製のおせちを販売いたします。  
数に限りがありますのでご予約はお早めに！  
各店舗にて受付中！

## OS-1 極上三段重おせち



**壺の重** (祝い肴、口取り)

黒豆、栗甘露煮、味付け数の子、田作り、  
棒書巻ようかん、焼き栗きんとん、かまぼこ、  
伊達巻、はやの昆布巻き、手まり餅、いくら



**貳の重** (海鮮物、酢の物)

夕コ甘酢漬け、にしん甘酢漬け、梅花れんこん、  
割烹焼き帆立、とこぶし煮、たらば蟹、有頭海老、  
蟹小袖、鱒照焼、鯛の子風味、にしん巻き



**参の重** (煮物)

地鶏香味焼き、ごぼう、ひねり蒟蒻、  
くわいの煮物、花形にんじん、椎茸煮物、  
竹の子、鴨香味焼、豚角煮

## OS-2

### 特製おせち (上)



黒豆、栗、筑前煮、  
昆布巻き、伊達巻、  
なます、いくら、  
かまぼこ、田作り、  
鴨照焼、栗きんとん

## OS-3

### 特製おせち (並)



なます、黒豆、  
味付け数の子、  
昆布巻き、伊達巻、  
かまぼこ、筑前煮

## OS-4

### 鯛塩焼き



写真はイメージです。

ニジャ特選  
塩数の子  
SHIO KAZUNOKO



厚焼き玉子  
ATSUYAKI  
TAMAGO



昆布巻  
KOBUMAKI



田作り  
TAZUKURI



煮しめ  
NISHIME



栗きんとん  
KURIKINTON



黒豆  
KUROMAME



金時豆  
KINTOKIMAME



なます  
NAMASU



# 冬の新作弁当

冬限定!

寒い冬の季節ですね。

ニジヤから冬の新作弁当！冬ならではの素材を使った3種です。

期間限定！今だけの味をお楽しみください！

お米は  
オーガニック  
「あきたこまち」使用。  
玄米のご飯も  
取り揃えています。

## すき焼き弁当

貝だくさんのすきやきに  
煮物と煮豆をそえて  
ボリュームもたっぷりです。



## ぶり照りき弁当

冬が旬のぶりを  
ていねいに  
照り焼きにしました。



## 煮物弁当

ニジヤ特製の煮物と  
じっくり炊き上げたふろふき大根、  
ヘルシーなお弁当です。  
おすすめ！



# 冬の新作寿司

冬限定!

冬だからこそ味わえる素材にこだわって作りました。  
期間限定のお寿司です。冬ならではの味をぜひお楽しみください。



## 冬のぜいたくにぎり

この季節にしか味わえない  
ネタを中心にした  
ぜいたくな取り合わせです。  
(カニ、寒ブリ、マグロ、イカ、甘エビ、  
数の子、イクラ、タマゴ)



## 北海三色ちらし

カニとサーモンを  
ふんだんに使い、  
イクラを散りばめました。  
色とりも鮮やかなちらしです。



## 寒ブリちらし

旬のブリを  
ぜいたくに使いました。

## ニジャ特製寿司パーティーセット

Sushi Party Set



### SUPER

にぎり: ツナ、海老、サーモン(5pcs)  
ロール: カリフォルニアロール(16pcs)  
鉄火巻、カツパ巻、フィラデルフィアロール(12pcs)



### FUJI

ロール: 太巻(24pcs)  
鉄火巻、カツパ巻(12pcs)  
いなり寿司(10pcs)



### RAINBOW

にぎり: ツナ、海老、たこ、いか(5pcs)  
たまご(3pcs)  
ロール: 鉄火巻、カツパ巻、たくあん巻(6pcs)

# 生おおニシンと紅鮭を使って おいしい昆布巻を作ろう!!



昆布は縁起の良い食材として知られています。特に昆布巻といえは日本料理の定番ですね。今回はニシヤスタッフが総力をあげておいしい昆布巻とニシン料理を作りました。栄養たっぷりの、ミネラルたっぷり、ファイバーもたっぷり。自家製がこんなにおいしいなんて！お正月のおせち料理にも欠かせられませんか。みなさんもぜひお試しください。

「昆布巻」は栄養のバランスから見ても日本食の傑作です。昆布はなんといってもミネラル、食物繊維が豊富です。ミネラルは体内で作ることができないので、食べて摂取するしかありません。ニシンと紅鮭は良質なタンパクとビタミン各種、抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれています。バランス健康ダイエット食品としても優秀です。

## 三枚におろす方法



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。



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。

## ニシンのさばき方

ていねいに鱗をきれいにおとす。

頭、中骨をおとし三枚におろす。小骨はそのままで良い。

半身2枚は頭の方から皮目に包丁を入れ、手で皮を取り除く。多めの塩をふり一時間ほど置く。その後きれいに水洗いして、ペーパータオルなどで水気を拭き取る。

半身1枚を「昆布巻の芯」用に棒状に切る。

白子が出ればきれいに水洗いして、残り一枚の半身と共に昆布巻を煮た後の煮汁で「白子煮」と「甘露煮」を作る。

卵が出ればきれいに水洗いし「フレッシュ数の子」を作る。(作り方は次のページへ)

## ＜昆布巻の作り方＞



細長く、昆布の幅に合わせて。



昆布が短かったら、少し重ねてつなげていく。



巻き終わりは包丁で切り取る。



あまり固く結ぶと煮ている時、切れてしまいます。



結んでから余分を切り落とす。



煮汁はひたひたの量で。



落とし蓋は穴を数カ所開けたアルミホイルで代用可。

- 1 昆布は水に10分間浸け、柔らかくして水洗いし広げる。
- 2 かんぴょうは、塩もみしてからさっと洗う。
- 3 ニシンと紅鮭は中骨、皮をていねいに外して、昆布の幅に合わせて切り、各5本ずつを用意する。
- 4 切り身を芯に昆布が厚さ5ミリ程になるよう4～5重に巻き、切り取る。
- 5 巻いた昆布の中央をかんぴょうで結ぶ。
- 6 鍋に並べ、**A**の煮汁を入れて落とし蓋をし、コトコトと1時間ほど弱火で煮込むと柔らかくなる。竹串などで刺してお好みの固さにする。
- 7 昆布が柔らかくなったら煮汁**B**を入れる。味を含ませるように弱火で15～20分位煮含めたら火を止める。
- 8 一晩置いて味を滲みこませたら出来上がり。

### 材料(10本分)

棹前昆布(早煮昆布)・・・1袋  
生おおニシン・・・1尾

(半身を昆布巻に、残り半身を甘露煮に、卵が出れば数の子に、白子が出れば煮付にする-下記のコラム参照)  
紅鮭・・・2切れ  
かんぴょう・・・長いものを2本位  
しょうが・・・ひとかけら約10g

### ＜調味料＞

#### 最初の煮汁: **A**

酢・・・小さじ2  
水・・・1000ml  
油・・・大さじ2

#### 味付けの煮汁: **B**

しょうゆ・・・大さじ3  
みりん・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ2

お料理苦手組にはニジヤお惣菜コーナーに行くと、このページと同じ無添加レシピで作った昆布巻を販売しています。

手作り「フレッシュ数の子」は市販品では味わえない、リッチな食感と数の子の風味が楽しめます。大きめなニシンを選ぶと卵が入っている可能性が高いようです。

ニシンは他の魚に比べてもEPA,DHA,カルシウム、鉄分、ビタミンAが特に多く含まれています。手作り「ニシン甘露煮」は煮魚の中でも特別な存在感があります。ご飯にも良く合いますが、何ととっても「ニシン蕎麦」につきるでしょう。

### 昆布巻きと一緒に作れる。

## 生おおニシンのお楽しみメニュー！



生おおニシンならではの贅沢なお楽しみ、白子(左)と数の子。

### 「フレッシュ数の子」

卵はきれいに水洗いした後に1リットルの3%塩水に3時間漬け、さらにニジヤつゆてんねん6倍液に漬けて冷蔵庫の中で一晩置く。



ニシン甘露煮を使った定番のニシン蕎麦

### 「白子煮」と「甘露煮」

昆布巻を煮た後に煮汁半分を別の鍋に取りニシン半身、白子、生姜ひとかけらを入れて30分間位弱火で煮る。一晩置いて味を滲みこませたら出来上がり。



お酒のお供に、白子煮



豪快に味わう、ニシン丼。

# 冬の鍋特集



鍋ものの季節がやって来ました。ほかほかの鍋で心も身体も暖まります。毎日でも飽きない鍋料理の数々と、美味しく出来るコツをご紹介します。

## 電気鍋

電気鍋は、様々な料理が手軽に食卓の上で出来ます。温度調節も簡単に調理する食材を選びません。土鍋ではできないすき焼などの鍋料理に向いていません。特に今回使用したものは鍋の部分がはずれて直火も大丈夫なので材料に火が通るまでガスで煮て食べる直前にテーブルに運ぶことも可能です。

電気代の節約にも有効ですね。使い始めると意外と便利で手放せなくなります。

## 土鍋

土鍋は、均一に軟らかい熱が行き渡り、具を入れても急激に温度が下がらず、温度を一定に保ち、また急激に温度が上がることもなく、冷めにくい性質です。正に鍋物専用の調理器具です。見

た目の雰囲気も加わって美味しい鍋物には最適です。**だし汁を用意する**

鍋物はスープが命。美味しいスープはだし汁が決めます。魔法の様に鍋物を美味しくする万能だし汁とは…水1リットルに昆布20g、煮干20gを一晚漬けて水出した物です。冷蔵庫にたくさん作っておけば、どんな料理にも使え、また健康飲料水としても活躍します。カツオだしは、万能だし汁に熱を加え沸騰したら削り節50gを入れて火を止め10分後にふきんで漉して作ります。

## 椎茸

生椎茸の水洗いは禁物です。ふきんでゴミを取る程度に。乾燥椎茸は冷蔵庫の中で一晚水戻しして使います。生椎茸の数倍の栄養価と美味しさを発揮します。

## 鍋物には雑炊

白米ご飯は鍋に入れる前にざるで水洗いすると、サラサラした雑炊になります。また、玄米ごはんを使えば洗わなくてもサラサラです。落とし卵、三つ葉を加えて贅沢雑炊。うどん、ラーメン、餅を入れてもいいものです。

## 鍋奉行

大勢で鍋を囲むとき、食材をタイミングよく入れて、食べ頃に食べるのが最高。料理好きならリーダー、いわゆる鍋奉行を決めておくと一層充実します。

## 寄せ鍋

海と山の食材が相まっておいしいダシがたっぷり。



香ばしい味噌の香りが決め手。

## 土手鍋

### 作り方

- ① 牡蠣は塩水の中でそっと振り洗いする。
- ② にんじんは飾り切りしてからほうれん草はそのままそれぞれ下茹でする。
- ③ ごぼうはささがきにして酢分量外を垂らした水にさらす他の具材は食べやすい大きさに切る。
- ④ 練り味噌の材料を合わせて練り土鍋のふちに3cm幅に塗る。
- ⑤ 牡蠣以外の具材を鍋に入れだし汁を味噌の壁より1cmほど低い高さまで入れ火にかける。
- ⑥ 煮立ったら牡蠣を入れ練り味噌を少しずつだし汁に溶かしながら食べる。

### 材料(4人分)

牡蠣むきみ…14oz.  
焼き豆腐…1丁  
ごぼう…100g  
ほうれん草…1束  
長ねぎ…1本  
にんじん…50g

カツオだし汁…700ml  
<練り味噌>  
白味噌150g  
赤味噌150g  
みりん…大さじ2  
酒…大さじ2  
砂糖…大さじ1

**ポイント**：牡蠣は煮込むと縮んで固くなってしまいます。火が通ったらすぐ食べごろです。

### 材料(4人分)

魚介類：白身魚・えび・いか・あさり等、お好みで…1lb. 5oz.  
鶏肉…7oz.  
糸こんにゃく…1袋  
焼き豆腐…1丁  
白菜…6枚  
春菊…1束  
長ねぎ…1本  
生椎茸…8枚  
シメジ…1パック  
にんじん…50g  
カツオだし汁…650ml  
みりん…大さじ2  
薄口しょうゆ…150ml  
酒…50ml

<薬味>青ねぎ、あたりごま、七味唐辛子、ゆず、ライム等

**ポイント**：魚介類は煮すぎないようにしてください。

### 作り方

- ① にんじんは飾り切りして下茹でする。
- ② 鶏肉、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、それぞれさっと湯通しする。
- ③ 生椎茸は石づきを取って表面に十字の切れ目を入れ、他の具材も食べやすい大きさに切る。
- ④ 具材を皿に盛りつけ、カツオだし汁、みりん、しょうゆ、酒をいれた鍋を火にかけ、煮立ったら具材を序々に加えてゆく。



## 豚しゃぶ

あっさりとしたぷり食べられる。豚つくね入り。

### 材料(4人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉…11oz.

<豚つくね>

豚ひき肉…11oz.

たまねぎ…1/4個

味噌…小さじ1

片栗粉…小さじ1

塩…小さじ1

酒…大さじ1

砂糖…小さじ1

木綿豆腐…1丁

長ねぎ…1本

えのき茸…1パック

水菜…1束

カツオだし汁…700ml

<ポン酢>

しょうゆ…100ml

すだち汁…50ml

<薬味>青ねぎ、もみじおろし等

### 作り方

① 豚ひき肉にみじん切りにしたたまねぎ、味噌、片栗粉、塩、酒、砂糖を加え混ぜる。

② 他の具材は食べやすい大きさに切り皿に盛る。

③ 鍋にカツオだし汁と豆腐を入れ火にかけ、煮立ったら他の具材を序々に加えてゆく。

**ポイント**：しゃぶしゃぶ用の肉はすき焼き用に比べて薄くスライスされていて、すぐに火が通ります。無菌豚なら完全に火が通る前に食べられます。つくねはスプーンで簡単な団子にして鍋に入れます。



## すき焼き

濃厚なタレで牛肉が引き立つ。

### 材料(4人分)

牛肉すき焼き用…1lb. 5oz.

焼き豆腐…2丁

長ねぎ…2本

生椎茸…8枚

しらたき…1袋

春菊…2束

牛脂…1片

(またはラードかサラダ油)

卵…4個(お好みで、溶いて付けダレにする)

<調味液>

万能だし汁・酒・みりん・しょうゆ…各100ml

砂糖…大さじ2

**ポイント**：すき焼きには脂ののったちょっと厚めにスライスされた牛肉がおすすです。焼き麩を入れるのもおすすです。

### 作り方

① しらたきは下茹でしてざく切りに。長ねぎは斜め切り、焼き豆腐は8つに切り、しいたけは飾り切り。春菊は5cm程に切る。具材を皿に盛る。

② 割り下をつくる。別鍋に調味料を入れ、中火で煮溶かしたら火からおろす。

③ すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、長ねぎを焼きつけて香りが立ってきたら、牛肉を焼く。

④ 割り下をひたひたに注ぎ、ほかの材料も加えて煮えたとこから食べる。割り下を足しながら煮、煮詰まったらだし汁で調節する。



## キムチ・チゲ鍋

よく漬かった酸味のあるキムチが最適です。

### 材料(4人分)

キムチ…11oz.

豚肉…7oz.

たまねぎ…1/2個

豆腐…1丁

えのき茸…1パック

にんにく…1かけ

ごま油…大さじ3

塩…ひとつまみ

万能だし汁…400ml

### 作り方

① 鍋にごま油を入れて熱し、にんにく、豚肉を炒める。

② キムチを入れ更に炒める。

③ 薄切りたまねぎ、豆腐、万能だし汁、塩を入れ沸騰させ、弱火で5~10分煮込む。

④ えのき茸は食べる直前に入れる。

**ポイント**：辛みが足りなければ、コチジャン、唐辛子で調整してください。



赤がきれいな洋風鍋

## トマト鍋

### 材料(4人分)

スープストック…1缶

オリーブオイル…大さじ2

バジル…5~6枚

たまねぎ…1/2個

セロリ…1本

粗びきポークソーセージ…7oz.

トマト・ホール水煮…1缶

イカ…1パイ

塩・こしょう…適宜

にんにく…1片

赤唐辛子…お好みで

### 作り方

① イカはワタを取って洗い食べやすい大きさに切ってボールに入れ、塩、オリーブオイル大さじ1、刻んだバジルで和える。

② たまねぎは半月切りに、セロリは筋を取り、食べやすい長さに切る。ソーセージは切り込みを入れる。

③ 鍋にオリーブオイル大さじ1、スライスしたニンニク・赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りがでてきたら、トマトの水煮をつぶしながら加える。たまねぎ、セロリ、ソーセージを鍋に入れ、スープストックを鍋7分目まで加え煮る。

④ 野菜に火が通ったら用意したイカを入れ3分程煮、塩こしょうで味を調整する。

<薬味> 粉パルメザン・チーズ

**ポイント**：トマトの酸味が強い場合は、隠し味で砂糖ひとつまみを入れるとまるやかになります。イカの代わりにタラを使うのもおすすです。



鴨の旨味が出た雑炊も楽しみ。

## 鴨鍋

### 材料(4人分)

鴨胸肉…11oz.  
白菜…1/4個  
長ネギ…1本  
しいたけ…4個  
えのきだけ…1袋  
焼き豆腐…1丁  
くずきり…1/2袋  
水菜…1束  
カツオだし汁…600ml  
酒…大さじ3  
みりん…大さじ3  
薄口醤油…大さじ4

<薬味> ごま、七味唐辛子、かんずり等



### 作り方

- ① 鴨肉は、皮を下に置き薄くそぎ切りに、他の具材は食べやすい大きさに切り皿に盛る。
- ② 鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆを入れて煮立ったら、硬い野菜から順番に入れる。
- ③ 最後に鴨を入れて再び沸騰したら火が通ったものからいただく。

**ポイント:** 鴨肉は煮えすぎると硬くなります。煮えたら直ぐ召し上がってください。



かんずり作り



贅沢な気分には浸りましょう。

## かに鍋

### 材料(4人分)

かに(キングクラブ、スノークラブなどお好みのもの)…1lb. 12oz.  
焼き豆腐…1丁  
白菜…6枚  
春菊…1束  
長ねぎ…1本  
生椎茸…8枚  
エリンギ…1パック  
  
味噌…大さじ5  
みりん…大さじ2  
しょうゆ…大さじ3  
酒…50ml  
万能だし汁…650ml

### 作り方

- ① かにには鍋に入る大きさに斜めに切り、切り込みも入れておく。
- ② 生椎茸は石づきを取って表面に十字の切れ目を入れ、他の具材も食べやすい大きさに切る。
- ③ 具材を皿に盛りつけ、鍋に味噌、みりん、しょうゆ、酒、万能だし汁を混ぜながら加え火にかけ、煮立って来たら野菜類から具材を序々に加えてゆく。
- ④ かにには最後に加え、火が通ったものからいただく。

**ポイント:** かにには煮過ぎると固くなり味が落ちます。♯は雑炊がおすすです。



関西では関東炊きと呼びます。

## おでん

### 材料(6~8人分)

じゃがいも…小4個  
ゆで卵…4個  
大根…1/2本  
結び昆布…8枚  
こんにゃく…1枚  
がんもどき…小8個  
木綿豆腐…1丁  
ちくわ…2本  
つみれ…4個  
さつま揚…4枚

### 作り方

- ① 土鍋にカツオだし汁に結び昆布を浸けておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、大根は輪切りして下茹でする。
- ③ こんにゃくは三角に切り、がんもどき、さつま揚、油揚げとざるにのせ、熱湯を回しかける。
- ④ 土鍋を火にかけて串にさした牛スジ、大根、じゃがいも、こんにゃくの順に入れて煮る。
- ⑤ 火が通ってきたら塩、酒、しょうゆ、三温糖を加え、豆腐、がんもどき、ゆで卵を入れる。
- ⑥ 煮立って来たら、火を弱め、アクを取りながら1時間程煮る。
- ⑦ ちくわ、つみれ、さつま揚、ちくわぶ、はんぺん、ふくら、水菜巻きを入れ、再び煮立ちしたら火を弱くして味をしみ込ませ熱々でいただきます。

### <美味しいオプション種>

ちくわぶ…2本  
はんぺん…2枚  
牛スジ(またはシチュー用肉)…3.5oz.  
一口大の肉を一度茹でこぼし、酒と水(適宜)で柔らかくなるまで煮ておく。

水菜の揚げ巻き  
油抜きした油揚げを開き、中おもてに水菜を芯に巻き、細く切った昆布で結ぶ。

巾着(ふくら)  
油揚げを半分に切り、1/4に切った角もちを入れ、カンピョウで口を結ぶ。

### <調味液>

カツオだし汁…1リットル  
塩…小さじ2  
酒…100ml  
薄口しょうゆ…大さじ2  
三温糖…大さじ1

**ポイント:** 練り製品は煮すぎないのがコツです。煮汁がにごらない様に、とろ火で煮ます。



## 鮭の豆乳鍋

コクのあるスープと脂の乗った鮭が合います。

### 材料(4人分)

鮭…4切  
大根…1/2本  
にんじん…1本  
じゃがいも…4個  
長ねぎ…1本  
キャベツ…1/4個  
青ねぎ…1束  
カツオだし汁…300ml  
豆乳…300ml  
薄口しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ3  
みりん…大さじ3

### 作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、ザルにのせ、さっと熱湯をかける。
- ② じゃがいもは皮をむき、2~4つ割にし下茹ですておく。
- ③ 大根は半月切り、にんじん、長ねぎは一口大に切る。
- ④ 土鍋にだし汁と豆乳、切った野菜類を入れて煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、塩と酒で味付けし、鮭を加える。

**ポイント:** お好みで最後にバターを落としてもいいでしょう。まろやかでお子様にも人気です。

# アラスカン・フレッシュ・シーフード シリーズ第6弾

ニジヤいち押し

## 冬の味覚 キンキ



冬が旬の北の魚「キンキ」は高級魚と言われており、価格が高くても圧倒的に人気のある魚です。鯛よりも鮮やかな赤色魚で脂の乗った白身は煮付けにするとその美味しさを120%発揮します。高級割烹では「キンキ煮付」が固有名詞になる程おいしいのです。

キンキの正式名称は「喜知次（ぎちじ）」といえます。キンキは、駿河湾以北の本州から北海道、サハリン、ベーリング海、アラスカ、カナダ、オレゴン州と環太平洋の北方に生息しています。キンキは、1970年ごろまでは北海道で5000トン、東北地方でも3000トン以上の水揚げがあり、現在のように珍重されていませんでした。そのため、仙台名産の笹かまぼこの原料や魚粉にされ肥料として使用されて

ンキの身の美味しさは白身魚の中でも脂質が多いことにあります。最も美味しいとされる家庭料理はやはり定番の煮付けです。その他に、塩焼き、粕漬、鍋物。洋食では、ワイン蒸しやオーブン焼き、ブイヤベースにもよく合います。

小型ホール「フレッシュキンキ」はロカルのカタリナ産です。煮付、鍋物、干物、ブイヤベースに向いていて、これもまた美味しい魚です。

日本産キンキの漁獲が少ないため、近年ではアラスカから日本へたくさん輸出されています。その多くは、切り身の冷凍で送られ、粕漬や味噌漬、干物など美味しく加工されているようです。

この旬のキンキがニジヤマーケットいち押し冬の味覚です。アラスカは日本的に言えばアメリカの北海道みたいなもの、いやとんでもないアラスカは北海道に比べて数百倍の広大な海域と漁獲資源のある宝庫なのです。アラスカのキンキは最大で体長が80センチにもなる大型魚ですがカナダ、オレゴンと南下するに従い魚体は小さくなるようにです。

ニジヤマーケットおすすめキンキは、アラスカ産の「キンキ切身」です。キ

キンキは産卵が近づくと冬に脂が一番のり、美味しいとされています。キンキの体内の組成は水分64%、脂質22%、タンパク質14%で、魚の中では珍しくたんぱく質より脂質が多くなります。

EPA、DHA、ビタミンA・Eが豊富な上にタウリンも多く含まれるという栄養の宝庫なのです。その効能を列挙してみると、血中コレステロールを調整して、中性脂肪を減らし、高血圧、動脈硬化を防ぎます。また、脳・神経・目の機能を向上させ、皮膚や粘膜を保護し細胞を健全に保ちます。私も週に一回は食べたくなってきました。特に、目に見えない中性脂肪が気になりますから。(笑)

### キンキのごまみりん焼き



材料(2人前)	
キンキ切り身	2切れ
白ごま	大さじ2
黒ごま	大さじ1/2
塩	適量
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	適量

#### 作り方

1. キンキの切り身に塩をふり、酒をなじませて15分ほどおく。
2. キンキを取り出し、水気をよく拭き取り、しょうゆとみりんにくぐらせて、身の方に白黒混ぜたごまをたっぷりよくつけておく。
3. アルミホイルの上に適量のサラダ油を塗り、皮目が下になるように置いて約350Fのオーブンで10分(身の大きさにより調節)焼いて出来上がり。

### 定番・キンキ煮付け



材料(2人前)	
キンキ切り身	2切れ
本しめじ	1パック
インゲン	6本
しょうが千切り	少々
みりん	100 ml
酒	100 ml
しょうゆ	120 ml
砂糖	100g
水	150 ml

#### 作り方

1. 鍋に調味料としょうがを入れ、ひと煮立ちさせアルコール分をとばす。
2. キンキを優しく鍋に入れ、アルミホイルなどの落し蓋をして、弱火で20分ほど煮付ける。
3. 落し蓋を外して、ほぐした本しめじを入れ、煮汁をかけながら10分ほど煮れば出来上がり。
4. お皿にきれいに盛り付け、残った汁でインゲンをさっと煮て、飾る。

決して難しい訳ではなく、  
堅苦しい訳でもない、ましてや意気込む必要もありません。  
思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです——

マクロビオティシャン・橋本 明朱花

寒い冬に向けて、身体を中から温めたいものです。オー



300kcal (2個)

一人あたり  
レンズ豆のコロッケ

ガニツクの雑穀や豆で良質なたんぱく質を摂ることで、身体の中を冷やさないので、してくれまます。お料理の方法ひとつで、食べ慣れない豆も食べやすくなります。大豆や小豆はもちろん、ガルバンゾーやムング豆、レッドキドニーなどの豆類は特に女性にとっては、バランスの取れたたんぱく源となります。



■ 冬の食卓

寒い冬の夜に囲みたい食卓をイメージしました。  
今回ご紹介する献立に玄米ごはんと味噌汁を添えれば栄養的にもバランスのとれた夕食になりますね。

● 材料 (4人分)

レンズ豆	140g	塩	小さじ3/4
水	320ml	コシヨウ	少々
玉ねぎ		コリアンダー	小さじ1/2
・みじん切り1/3個分		クミンパウダー	小さじ1/2
にんじん		小麦粉	12g
・みじん切り1/4本分		植物油(なたね油)	適量
にんにく			
・みじん切り1片分			

● 作り方

- 1 レンズ豆は洗って鍋に入れ、約20分水に浸してから火にかける。
- 2 沸騰したら、ピツクリ水をさし、蓋をして弱火で約30分煮る。
- 3 火を止めて約15分蓋をしたまま蒸らす。
- 4 熱したフライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを弱火でじっくり炒める。玉ねぎが透明になり、甘い香りがしてきたら、にんにくとにんじんを加え、さらに良く炒める。塩・コシヨウを加え、2〜3分炒めて火を止める。
- 5 荒熱が取れた3・4をボールに入れ混ぜ合わせ、コリアンダー・クミンパウダー・小麦粉を加え、さらによく混ぜ合わせ、8等分に丸める。
- 6 バットやお皿に(A)小麦粉(B)溶き粉(小麦粉を水で溶いたもの)(C)パン粉をそれ

マクロビオティックとは

最近日本でも良く聞かれるようになったこの言葉、『マクロビオティック』。季節の野菜と玄米、穀物、豆類や海藻が中心となるマクロビオティック食は、素材も調理方法もナチュラルかつシンプルです。素材の味を存分に生かした調理方法でいただくという、日本古来の伝統食に限りなく近い食事法です。

マクロビオティック食には、「一物全体」と「身土不二」という食の二大原則があります。「一物全体」とは、食べ物をまるごといただくということ。生命のあるものはすべてそれ一個で調和が保たれており、余分なものや無駄なものは何ひとつありません。だから、野菜は皮を剥かず根から葉まで生

命の全体を食べる。穀物も、玄米のように精白されていないもののほうが生命力が旺盛です。「身土不二」は、身(身体)と土(土地)は不二(分かちがたく結びついて)いる」という意味です。できるだけ自分の暮らす土地で季節に取れた旬のものを食べることで、その土地の風土に適した身体になり、健康を維持することができるのです。

こうした自然の秩序にかなう食事法とともに大切にしたいこと、それは、『食べ物の命によって私たちの命は生かされている』という発想です。手間隙かけて栽培され、愛情を込めて収穫された食べ物の命を、感謝の気持を持って美味しくいただく。マクロビオティックは、そうした心の豊かさを育むことでもあります。





**橋本 明朱花** (はしもと あすか)

30余年マクロビオティックの実践、指導者である橋本由八(ちゅうや)と、「自然に産みたい」「自然に産み、自然に育てる」の著者である橋本あきを両親に持ち、生まれる前からのマクロビオティック実践者。15歳でオーストラリアに留学、20歳で帰国し、環境問題・女性支援等の地球規模問題を扱う国際協力活動を行うNPO(非営利活動団体)でインターンを務める傍らマクロビオティックの料理教室やレストランで働く。パトリシオ・ガルシア・デ・パレデス氏(著書:「あまくておいしい砂糖を使わないお菓子」)/パトリシオのハッピー・マクロビオティック・スイーツ)、松本光司氏(著書:「穀菜和食」)に指導を受ける。2007年7月、東京代官山にCaf & Restaurant Asukaをオープン。

● **材料 (4人分)**

- 梅肉 ..... 小さじ1
- りんご酢 ..... 小さじ3
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... ひとつまみ
- コショウ ..... 少々
- レモン果汁 ..... 小さじ1
- 甜菜糖 ..... 小さじ1

梅干しの酸味と塩分は、普通の調味料を摂るよりも身体に優しく、胃や腸などの消化器官の働きも助けてくれます。梅干しが無い場合、わさびや和からしで代用しても美味しくいただけます。和と洋の



**梅ドレッシングのサラダ**  
一人あたり 31kcal

それ用意し、丸めた5に衣を着ける。  
7170℃くらいに温めた植物油できつね色になるまで揚げたら出来上がり。  
\*お好みのソースを付けてもいただけますが、具に味がついていないので、そのままでも美味しくいただけます。

日本の調味料である味噌・醤油・酢などの発酵食品は、内臓の働きを助け体内の汚れを外に出してくれるデトックス作用があります。時には、洋風のお料理にも隠し味として使えば、毎日おみそ汁が食

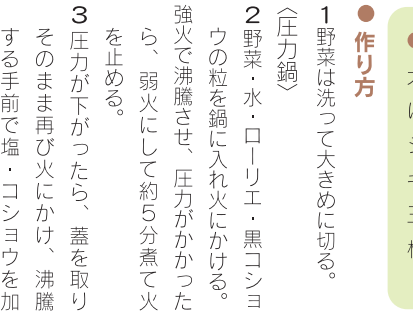


**和風ポトフ**  
一人あたり 146kcal

● **作り方**  
1 好みの野菜を洗い、水を切つて、カットする。  
2 梅干の梅肉を包丁で削ぎ、細かく刻む。ボールに入れ塩・コショウ・りんご酢・甜菜糖・レモン果汁を加え、よく混ぜ合わせる。最後にオリーブオイルを加え、さらに良くかき混ぜる。  
3 カットした野菜にドレッシングをかければ出来上がり。  
\*生のサラダにも茹でた温野菜のサラダにも良く合います。

組み合わせが魅力的なコクを出してくれます。

● **作り方**  
1 野菜は洗って大きめに切る。  
2 野菜・水・ローリエ・黒コショウの粒を鍋に入れ火にかける。強火で沸騰させ、圧力がかかったら、弱火にして約5分煮て火を止める。  
3 圧力が下がったら、蓋を取りそのまま再び火にかけ、沸騰する手前で塩・コショウを加える。  
4 弱火で約5分煮て、溶いた白味噌を加え、火を止めたら出まじり。



● **材料 (4人分)**

大根 1/4本	水 ..... 500ml
にんじん ..... 1本	ローリエ ..... 3枚
ジャガイモ ..... 3個	黒コショウの粒・約10粒
キャベツ ..... 1/8玉	塩 ..... 小さじ2
玉ねぎ ..... 1個半	コショウ ..... 少々
椎茸(マッシュルーム) ..... 4-5個	白味噌 ..... 大さじ1

べられないような人にとつても食べやすく、飽きがきません。煮込む時間が無い時には圧力鍋を使うと短時間で煮物が作れます。

● **材料 (4人分)**

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 〈豆乳ココナッツソース〉   | 〈お豆腐の白玉〉         |
| ココナッツミルク・200ml | 白玉粉 ..... 40g    |
| 豆乳 ..... 200ml | 豆腐 ..... 60g     |
| 甜菜糖 ..... 大さじ2 | 蒸したかぼちゃ ..... 5g |
| 白ゴマペースト・小さじ1   | アーモンドスライス・適量     |
|                | ミントの葉 ..... 40枚  |

白玉をお豆腐で練ると、柔らかもつちりとした食感に、野菜を入れることで、デザー



**お豆腐白玉の豆乳ココナッツソース**  
一人あたり 169kcal

3 野菜が煮えきる一歩手前で、塩・コショウを加え、5〜10分煮て、煮汁で溶いた白味噌を加えたら出来上がり。

トからも野菜のビタミンを摂ることが出来ます。乳製品の代わりに、豆乳や、ココナッツソースなどを使えば、脂肪分の低いスイーツで満足感も与えてくれます。白玉にカボチャや人参などの野菜をマッシュしたもの練りこめば、カラフルで野菜嫌いなお子様にも好まれます。

● **作り方**  
1 ココナッツミルクと豆乳を鍋に入れ、80℃くらいまで温め(\*沸騰させない) 甜菜糖・白ゴマペーストを加え、優しく混ぜながら煮溶かし、ときどきかき混ぜながら、少しとろみが出るまで約10分煮たら、火を止めて冷ましておく。  
2 ボールに白玉粉とお豆腐を入れよく練る。(この時、お豆腐によって分量が違うため、耳たぶくらいの硬さになるよう調節する。)  
3 蒸したかぼちゃのみの部分(お好みで、色の良い野菜を選ぶ)をマッシュし、2の白玉の生地混ぜ込み、好みのサイズに丸める。  
4 沸騰したお湯に丸めた白玉を入れ、浮き上がってから、1〜2分火が通るまで茹で、茹で上がった白玉はお湯からすくい上げて氷水で冷やす。  
5 4の白玉に1のココナッツソースをかけ、アーモンドスライスとミントを飾れば出来上がり。



衣に華を咲かせましょう

# 海老天を極める



天ぶらは日本人にとっては立ち食いの多い高級料亭までと食べる機会が多い非常に馴染み深い料理ですね。ここアメリカでも寿司、すきやきと並んで代表的な日本料理となっています。サクツとした衣の食感と、旬の食材を楽しむ料理のひとつです。

一見単純な調理法ですが、サクツとした食感に揚げるにはコツが必要で、天ぶらを上手に揚げられる事は、一つのステータスとも言えるでしょう。衣に「華を咲かせる」と呼ばれるように、衣を大きく見せ、よりサクツとした食感にさせる技法がちゃんあるのです。

今回は特に天ぶらの大御所ともいえる海老天を取り上げます。シャキッとまっすぐに揚げながら、衣に「華を咲かせる」技法を伝授します。

塩こしょうとゆず粉をブレンドしてお試し下さい。



まず、揚げ油は天ぶらの香りを決定付ける重要な要素です。専門店等ではごま油、綿実油等を独自にブレンドして使っています。家庭ではサラダ油が一般的ですがそこに少量のごま油を足すだけで仕上がりは大幅に良くなります。

油で揚げている最中には中身の温度が急上昇するため、衣に閉じ込められた空気や水分(水蒸気)が破裂することがあるので注意が必要です。特に尾のついた海老を調理する際は、下処理が必要となります。海老はお



## 〈油の温度の簡単な見方〉

粉を数滴落としてみて下に下がってすぐに上がってくるようならOK。または菜箸を油の中に入れて先端から泡が出てくるようであればOK。

買い求め易くおいしいブラックタイガーがお勧めです。単品として食べる場合は天つゆか塩を付けるのが一般的です。天つゆには大根おろし、紅葉おろし、おろし生姜などが薬味として最適です。

ご飯のせてタレをかければ「海老天丼」に。蕎麦・うどんにのせれば一気に豪華なメニューに早変わり。衣に「華を咲かせた」海老天を使えば尚更のことですね。今年の年越し蕎麦は、ぐんと豪華な海老天蕎麦にぜひ挑戦して下さい！





それでは順を追って海老天を揚げましょう！



8

泡の勢いが多少落ち着き、シワシワッと音が聞こえるようになったら取り出す。



5

あらかじめ天ぷら粉を海老の全体に薄くまぶしておく。



3

尾の部分をパチッという音をするまで広げる。この際に尻尾の真ん中の部分は取っても良い。また、尻尾は包丁の背で軽くしごくどす黒さが取れ、きれいなピンク色に仕上がる。



1

海老の皮を剥く。ワタがあれば爪楊枝を使ってきれいに取り除く。お腹の部分に包丁で切り込みを入れる。(3~4ヶ所、深さは1/3ぐらいまで。)



9

油をよく切って盛り付ける。



6

溶いた衣をつけて菜箸を使って約315°Fの油で揚げる。



7

開いた手の指先に溶いた衣をつけて海老の上に持っていき、手を動かしながらまぶす感じで衣をたらししていく。

そうすると細かな天かすがどんどん出来るのでそれに海老を絡めていくようにして揚げる。



4

市販の天ぷら粉を粉の1.1倍の水で溶いてよく混ぜる。



2

ひっくり返してまな板の上に広げて上から指で押しながら大きくする。尻尾のほうからつぶす感覚で押していくと、きれいに出来る。

このようにつぶすことで繊維質を切り、先程入れた切込みと同様に海老が反り曲がってしまうことを防ぐ。



華が咲く！

天ぷら粉も各種取り揃えています。

ニジヤつゆてんねんを3倍に薄めれば美味しい天つゆの出来上がり。



### 〈究極の裏技!!〉

このレシピで紹介した方法で作ったけれど、それでも「華」の咲きが足りないという方には究極の裏技を紹介します！実はこの技、企業秘密ですが今回は皆さんにこっそり教えちゃいます。

まず海老を揚げる前に天かすをたくさん作ります。その際に揚げすぎないことがポイントです。指先で溶いた天ぷら粉を油に垂したらすぐに掬いあげてしまいましょう。出来た天かすはバットに移し平らに広げておきます。

ある程度の量が出来たら海老を衣に絡め、バットに用意した天かすの上で軽く転がします。トンカツを作る際にパン粉をつけるあの要領です。この段階ですすである程度の「華」が海老に付くというわけです。あとはレシピに沿って揚げるだけ。もちろん最大限に「華」を咲かすのであれば、天かすの衣を着けた海老を揚げるときにもう一度レシピ7~8の要領で「華」を咲かせてください。ものすごく豪華に仕上がりますよ！



海老天を極めるならばやっぱり揚げ油にもこだわりたい。米油やオリーブオイルを使えば違いがはっきりわかります。



かに  
蟹カニ

これからのシーズンに欠かせない食材、冬の味覚と言えば「みんな大好き」かに、カニ「蟹」です。茹でて食べるもよし、鍋に入れるもよし。

私たち日本人は、とりわけ蟹を好み、おいしくいただいています。皆さんはどれだけの蟹のことをご存知でしょうか？ 世界で食用とされる蟹の種類は6000種以上にものぼると言われています。

今回は旬の海の幸として、アメリカ三大蟹、タラバ、ズワイ、ダンジネスクラブにスポットを当ててお話ししたいと思います。

## 蟹の種類

## タラバ蟹 (King Crab・キングクラブ)

その名の通り蟹の王様。資源量、分布範囲ともに他を圧倒しています。大きいものでは、両足を広げると2mにもなり、平均寿命は少なくとも20歳を超えると言われています。

蟹という名前がついていますが、実はヤドカリの一種、本タラバ (Red King Crab)、ブルー蟹 (Blue King Crab)、イバラ蟹 (Golden King Crab) の3種類に分かれています。ちなみにタラバ蟹の名前の由来は、鱈(たら)の魚場で多く捕獲されたことから、「鱈場の蟹」ということで定着しました。

## ズワイ蟹 (Snow Crab・スノークラブ)

本誌2007夏号でも紹介したズワイ蟹。アラスカ沿岸、日本海、ロシア海域などの水深70〜200mに生息しています。現在、日本の市場に回っているほとんどのズワイ蟹が輸入品で、オヒリオ種と言われるものが主体です。その他にバルダイ種

(オオズワイ)という種類があります。日本国内で水揚げされている越前蟹や松葉蟹は、オヒリオ種ですが、水揚げ量が少なくブランド化されて売られています。身、蟹

ミンともに美味！メスはオスに比べ姿が小さく、日本では、セイゴまたはコウバコと呼ばれています。

## ダンジネスクラブ (Dungeness Crab)

この蟹は、日本では非常に馴染みが薄く、日本名も定かではありません。『アメリカ渡り蟹』、『いちよう蟹』と呼ばれているようです。しかしここアメリカ、特に西海岸では有名高級食材です。ダンジネスクラブは、アメリカワシントン州のダンジネス湾にちなんで名付けられました。西海岸のカリフォルニア、オレゴン、ワシントン州北部に最も多く生息していますが、資源保護のためオスしか収穫できません。サンフランシスコでは、ダンジネスクラブに関連したイベントが開催されるほど、一般的に知られています。肉質は甘味で、胴体の身の多さ、特にミンが多いのが特徴です。

## 蟹の栄養と効能

蟹にはタウリンが豊富に含まれ、心拍機能の強化、貧血予防、悪玉コレステロールの抑制を促す成分として注目されています。この他にも、肝臓の強化、胆石や動脈硬化の予防、疲労回復や視力の向上にも有効だといわれています。

蟹をゆでて赤くなるのは、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンというカロチン色素のためです。カロチンは摂取すると、体内でビタミンAに変わり、動脈硬化やがんの予防、老化の進行を抑える効果がある

と考えられています。

また「うまみのエキスが多く含まれており、グルタミン酸、グリシンなどのアミノ酸などが蟹独自のうまみを作り出しています。

そして蟹の殻にはキチン質が多く、免疫力を高め、体の自然治癒力を促し、血圧を上げる物質を体外に排除する働きをしてくれます。この他に、血中コレステロールを抑制する作用も確認されています。

しかも蟹は他の魚に比べると高タンパク低カロリーなので、ダイエットに適した食品ともいえます。

## おいしく蟹を料理しよう！

## 簡単タラバ押し寿司

## 【材料】(4人分)

具  
ボイルタラバ蟹 1肩分 900~1kg  
米 2.5~3合  
すし酢 適量  
ふた付きタッパー (縦15×横20×深さ3~4cmくらいのもの)  
ラップ

## 【作り方】

1. タラバ蟹は解凍し、殻から取り出しほぐしておく。
2. 少し硬めに炊いたご飯を、すし酢とまぜて冷ましておく。
3. 用意したタッパーの内側にラップをきっちり敷く。
4. その上にはぐしたカニを敷き詰めて、タッパーより高くなる位まですし飯を入れる。  
(好みで2段にしたり、すし飯にはぐし身を混ぜてもよい)
5. ラップの耳をきっちりかぶせ、手で押しながらタッパーのフタをし、重石を乗せ涼しい場所で一晩置く。
7. タッパーから出して食べやすい大きさに切り分ける。  
お好みでいくらやすし生姜を添えて。



## かぼちゃのプリン アジア風

ボクの好きなものは、かぼちゃ、プリン、あんこ……だからこのデザートはお気に入り！  
少しお母さんに手伝ってもらったけど、一生懸命作ったんだ。

他に好きなのはヘリコプター、ゲーム、ボリス……学校の宿題はあんまり好きじゃない。



HIROMI くん  
(7歳)

## 材料(6~8人分)

かぼちゃ …… 中1個  
玉子 …… 6個  
ココナッツミルク …… 400ml  
ブラウンシュガー …… 60g  
ホイップクリーム …… 適量  
抹茶 …… 少々  
あん …… 適量

## 作り方

- ① かぼちゃのヘタの周りを5~6cmの円形にくりぬき、そこから種を取って中をきれいにする。
- ② 玉子、ココナッツミルク、ブラウンシュガーをよく混ぜ合わせ①に流し込む。
- ③ ②をふきんで包み、蒸し器で蒸す。20分~30分中火で蒸し、竹串が通ればOK。
- ④ そのまま冷まし、さらに冷蔵庫に2~3時間置く。
- ⑤ かぼちゃをカットして器に盛りつけ、抹茶と砂糖を加えてホイップしたホイップクリームとあんこを添えて出来上がり。



## 材料(4人分)

かぼちゃ …… 中1/2個  
地鶏挽肉 …… 150g  
玉ねぎ …… 1個  
剥きくるみ …… 80g  
しょうゆ …… 大5  
みりん …… 大2  
砂糖 …… 大1  
ショウガ汁 …… 少々  
バジルまたはパセリ …… 少々  
小麦粉、玉子、パン粉 …… 適量

## 作り方

- ① かぼちゃは皮を薄めに剥き20分ほど蒸し、鍋の中で水分をとばしながらくずす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ③ 剥きくるみは軽くつぶす。
- ④ 地鶏挽肉は軽く炒めた後しょうゆ、みりん、砂糖、ショウガ汁を加えて煮詰め、そぼろにする。
- ⑤ ①~④を合わせ、ゴルフボール大に丸めて冷蔵庫で少しねかせる。
- ⑥ ⑤に小麦粉、溶き玉子、パン粉をつけて揚げる。パン粉には先にバジルを混ぜておく。
- ⑦ できあがったコロッケにプレッツェルでかぼちゃ風に飾り付け！



## かぼちゃのコロッケ

ラーメン、ギョーザ、しゃぶしゃぶ、焼き鳥、おでん……これ、ボクの好きな食べ物。  
作るの、まだレパートリーは少ないけど、大好きなアートの要領でやると楽しい！  
絵を描いて、剣道をして、今年は6年生になったんで毎日大忙しで充実してます！



KAITO くん  
(10歳)

# 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。



## おいしい日本の惣菜、 進歩するおふくろの味

今回は趣向を変えて日本の惣菜の話をしてしよう。今や日本の惣菜は花盛り。おいしい惣菜が次々と誕生しています。そして弁当も寿司も、サラダも揚げ物も年々おいしくなり、もうすぐ日本もアメリカのように家庭であまり料理をしない時代になるような気がしてなりません。料理の先生としては少々悲しい思いがするのですが。

### 惣菜のはじまり

日本の惣菜の歴史は意外に古く、江戸時代には「煮売り屋」という名前で野菜を煮たものなどを

屋の弁当のおかずとして売ったといひます。弁当のご飯は田舎から江戸に行商に来る百姓などが自分で持ってきます。夏などは、ご飯は腐らないけれどもおかずは腐ってしまうからです。

惣菜は第二次世界大戦後に大きく発展しました。東京や大阪などの都会に公設市場という市場が出現して、そこには八百屋、鮮魚屋、精肉店、食料品店に加えて「豆屋」という名前で惣菜を扱う店が出現したのです。豆屋といっても乾物の豆を売るのはなく、豆を煮て惣菜として売るものでした。大豆と昆布を煮た昆布豆、甘い黒豆、うぐいす豆、お多福豆などの中で

一番人気は、「うずら金時豆」でした。煮豆を売ると同時に煮物、天ぷらや昆布巻きなどを売るようになったのです。そうそう、ポテトサラダやマカロニサラダは精肉店、つまり肉屋さんの仕事でした。コロッケを作る時にジャガイモを蒸したのを利用して生まれたのです。メンチかつやとんかつも肉屋の惣菜というわけですね。

和歌山県の和歌山市の近くに豆屋のふるさどがあります。大阪など関西の公設市場で煮豆の豆屋として成功した人が故郷に錦を飾って次々と大きな家を建てたことで知られています。と、いうわけでは

関西では今でも惣菜店のことを「豆屋」と呼ぶ人が多いのです。おいしい煮豆はいいですね。ニジヤマーケットでも私のレシピでおいしい金時豆を出すようにしていますので乞うご期待を。

そしてスーパーマーケットの時代になって惣菜はますます発展しました。デパ地下や駅ナカ（鉄道の駅の中にある店）なども加わりおいしい惣菜が続々と誕生していきます。アメリカからのカリフォルニアロールも人気メニューになりました。

ひと味違っています。シャリの味も少し違っていますが、アメリカの巻き寿司のいいところは芸術的です。玄米の寿司は日本にはありません。意外にいいのにはびっくりさせられました。

### 日本の人気惣菜

そこで、日本の惣菜で人気の高いメニューを拾ってみました。私が考えて大ヒットさせたメニューもいくつかあります。

「手まり寿司」は今から5年前に商品化したのですがなかなかヒットしませんでした。しかし2年前から大ヒット！少々手が掛かる

のが難点なのですが可愛いらしいですよ。

変わり寿司では「手巻寿司」が人気。斜め飾り盛付けの「ちらし寿司」も大ヒット。そして「カニヤママーケットでもおいしいちらし寿司が出せるようにおいしい混ぜ具を作りました。近日発売しますので乞うご期待を。カニの寿司も研究中です。

おいしいものとおいしいものを

合わせた「いいとこどり丼」って知っていますか？ 小さなかつ丼と中華丼を同じ容器に盛り付けた欲張りどんぶりですが、それ。かつ丼と天丼を合わせたものが大人気。

「三色おこわ」も人気。栗おこわに鮭おこわそして野菜おこわ。カニおこわ。カニの餅米で作ってもとてもおいしいものです。9個の仕切りのある容器にご飯とおかずを盛り付けるお弁当がブーム。体に良いバランス弁当という健康に

良いお弁当も人気です。

おかずもたくさん売られています。最近見直されているのが昆布の煮物。北海道さおま昆布を使った「結び昆布」や「昆布巻き」は昆布が柔らかくてとてもおいしいものです。これもぜひ手作りでニジヤママーケットで売りたいと思っています。年末には「煮物おせち」という重詰風の煮物のおかずが日本全国でブームになっています。

煮しめですね。煮しめにはその土地の味が染み込んでいます。ニジヤママーケットの煮しめはどんな味に育つのか興味があります。

そうそう、年末、正月、お盆などには日本風のオードブルが人気となります。ビールやワインのおつまみを盛り合わせた「おつまみオードブル」というご馳走も。加えて歳末大晦日のエビ天ぷらはもう惣菜の年中行事ですね。

まだまだ人気メニューはたくさんありますが、日本の惣菜もどんどん変わってきています。低カロリー、低農薬野菜の惣菜メニューなどが加わりおいしさが賑わっています。

オーガニックはニジヤママーケットの惣菜の方が日本より先を行っています。そのうち日本から見学に来るかも知れません。



手まり寿司



手巻ぎ寿司



いいとこどり丼



ちらし寿司



カニちらし



バランス弁当



三色おこわ



おつまみオードブル



煮物おせち

## 五目豆

料理上手な母親と食いしん坊な家族のおかげで、料理が好きになりました。  
子どもの頃食べさせてもらった料理や味を思い出しながら、毎日台所に立っています。  
できるだけオーガニックで新鮮な食材を使うこととバランスには気を付けています。

Shiho Miyasaka



よく食べよく寝てよく遊ぶ！ 衣食住を快適に！をモットーに、楽しみながら主婦してます！ 子どもたちも元気いっぱい。

五目どころか、八目十目でもにぎやかでおいしいですよ！

### ◆材料 (4-5人分)

大豆 1/2b / 牛肉小間切れ 1/2パック / しいたけ 2~3枚  
にんじん 小1本 / ごぼう 小1本 / こんにゃく 1/2枚 / オクラ 好みで  
〈煮汁〉  
昆布水 200ml (昆布は1cm幅に切り、一緒に煮込む) /  
だし 200ml / 砂糖 大1 / みりん 大1 / しょうゆ 大2

### ◆作り方

1. 大豆は一晩水につけてもどし、20分茹でて皮などを取りのぞく。
2. ごぼうはたわしでこすり水にさらした後、1cmほどに切る。
3. しいたけ、にんじん、こんにゃくも同じくらいの大きさに切る。
4. 牛肉も食べやすい大きさに切る。
5. 鍋を熱し、牛肉を炒める。(油は使わない)
6. 5.に切った野菜、大豆、昆布、オクラ、煮汁を加えて20~25分煮る。  
途中、鍋を動かして煮汁を回す。

\*火を止めた後15分ほどそのまま置くと味がなじみます。

豆乳がベースで野菜もたっぷり！ヘルシーです！

### ◆材料 (1人分)

かぼちゃ 1/8個 / さつまいも 1/4本 / にんじん 1/4本  
たまねぎ 1/4個 / コーン 1/2本 / 豆乳 200ml / 小麦粉 大1.5  
塩・こしょう 少々 / 粉チーズ 適宜 / ドライ・パセリ 適宜

### ◆作り方

1. 豆乳と小麦粉を混ぜて温め、とろりとさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
2. 野菜は小さく切り、蒸す。
3. 蒸した野菜の上に豆乳ソースをかけ、粉チーズ (あるいはパン粉) / パセリを振る。
4. オーブントースターで焼き色をつける。



## 根菜の豆乳グラタン

食べ物は健康に直接影響があるので、マクロビ、豆類、海草、玄米、サプリメントでの体質改善を  
実践しています。家族のための食事も、野菜をできるだけ多く使い、身体にいい食材、オーガニック  
食材を多く使うように心掛けています。



Misato Estrada

世の中の人に、もっと食べるもの大切さに気づいて欲しいという思いから、現在マクロビオティックを勉強中です。食育にも興味があります。



# ケンちゃんちゃん焼き

合わせ味噌を作る手間をばいいて白ワインとバターで。簡単にできるまさに男の料理！！  
驚くほど野菜がおいしく、たくさん食べられるので、  
我が家では、家にある野菜を何でも入れてしまいます。



Kenji Ozawa

仕事柄、家をあけることが多く、アメリカンフードになりがちなので、家では日本食。趣味の空手も健康維持に役立ってます。



## 味噌仕立てのちゃんちゃん焼きを欧風にアレンジ！

### ◆材料 (4人分)

生鮭 4切れ/玉ねぎ 大1個/にんじん 1本/しいたけ 1パック  
えのき 1袋/しめじ 1パック/もやし 1袋/キャベツ 1/2個  
白ワイン 適量/バター 大3/レモン汁 1/2個分/塩 少々  
こしょう 少々/マヨネーズ お好みで

### ◆作り方

1. ホットプレートで鮭を焼く。鮭を並べ、白ワインをかける。
2. 鮭の上にバターを載せ、その上に適当に切った野菜類をてんご盛りに入れる。
3. レモン汁と塩、コショウをしてふたをし、蒸し焼きにする。
4. 火が通ったら鮭を大きめにほぐし野菜と混ぜ合わせて器に盛り、お好みでマヨネーズをかけていただく。

## 市販のアイスクリームが和風に変身！ “かんたん” がうれしい！

### ◆材料 (4~6人分)

バニラアイスクリーム (市販品) 500ml  
黒ごまペースト 大4  
はちみつ 大4

### ◆作り方

1. バニラアイスはかたければ電子レンジに1~2分かけて混ぜられるくらいのやわらかさにする。
2. 黒ごまペーストとはちみつを混ぜ合わせ、大きじ2ほど残して1.に混ぜ込み冷凍庫に入れ冷やし固める。(1~2時間)
3. 器に2.を盛り、残しておいたペーストをかける。



Naoko Kobu

## 黒ごまアイスクリーム

材料も手軽なので、我が家では季節に関係なくよく子供たちといっしょに作ります。  
手作りなら、好みの味にできるのでいいですね。  
甘さもごまもお好みで調節して作ってみてください。

やんちゃ盛りの男の子が二人いるので食事は手早くできるものばかり。だからこそできるだけヘルシー&オーガニックにこだわっています。

## 手羽先のスンドブ

健康&美容は常に意識しています。だから食事では辛いものやガーリックが活躍！  
もうひとつ、冷たいものは食べない。必ず温かいものを作るようにしています。  
そして水をたくさん飲む！ 寒い季節は白湯をいっぱいいただきます。

Jin



まだ学生なので高いものはちょっと……。安くてもおいしいもの、ヘルシーなもの、辛いもの！！ カプサイシン効果です。

手羽先から出るコラーゲンのとろみで美味しさプラス！

### ◆材料 (3人分)

手羽先 3本/豆腐 1丁/玉ねぎ 1/2/グリーンオニオン 適量  
だし汁 700ml/おろしショウガ 少々/おろしニンニク 大1  
味噌 大 1/酒 大3/ごま油 大1/みりん 大1/しょうゆ 少々  
コチュジャン 大3/ハラペーニョ 1本 (好みで！)

### ◆作り方

1. 鍋にだし汁を煮立たせ、手羽先を煮る。
  2. 手羽先が柔らかくなったら玉ねぎ、おろしショウガ、おろしニンニク、味噌、酒、ごま油、みりん、しょうゆ、ハラペーニョを加えひと煮立ちさせる。
  3. 2に豆腐を加え、コチュジャンで味をととのえる。
  4. 小口切りしたグリーンオニオンを添える。
- \*シーフードを加えても美味しくなります。

見た目も食感もじゃがいもとは思えません！

### ◆材料 (2人分)

じゃがいも 1個  
(土佐酢)  
だし汁 200ml/酢 100ml/砂糖 大2/塩 小1

### ◆作り方

1. じゃがいもを野菜スライス器のつま切りの歯でスライスする。
2. アクをとるため、水に5分つけた後、水を切る。これを2~3回繰り返す。
3. 2のじゃがいもを、熱湯にくぐらせる。  
(あるいは、じゃがいもが透明になるまで一瞬ゆでる)
4. 水洗いをする。
5. 土佐酢につけて冷蔵庫で冷やす。



## じゃがいもの土佐酢漬け

ポイントは、アクをしっかり取ること、じゃがいもを透明な状態に仕上げること！  
白くなってしまうとせっかくの食感が変わってしまいます。  
食材はいたってシンプルですが、さっぱり感と意外性でとっても好評です。



Hiromi Igarashi

日本から移住してきて4年になりますが、やはり日本食が中心。運動不足は毎日の犬の散歩で解消です。

# 我が家の 自慢料理

## 投稿編

『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。



### 鶏のオレンジソース

料理編集者の友人をうならせた自信作。しかも一つのフライパンのみで作れる超お手軽レシピです。

皮の香ばしさを出すため必ず皮付きの骨なしもも肉を使ってください。ニジヤの地鶏が鴨肉、エシャロットを使うとさらに本格的!

#### 〈材料〉(2人分)

皮付き骨なし鶏もも肉 大2枚か小4枚/オレンジの絞り汁 3~4個分  
グリーンオニオンかエシャロット 1束/バター 1tbs./塩、コショウ 適宜

#### 〈作り方〉

1. 油をひかないフライパンに鶏肉を皮から先に焼き、皮の油を出す。反対側も焼き、塩とコショウを適宜ふる。再度両面を繰り返して焼き、皮は香ばしく焼き、肉の中まで火を通す。(肉の中央に串を刺し、透明な肉汁が出る状態。それ以上は焼きすぎないこと)  
\*鴨肉の場合は半生焼きがよい。
2. 焼いている間にオレンジの絞り汁、グリーンオニオンの小口切りを用意する。
3. 肉が焼けたら皿に移し、アルミホイルでカバーをし、さめないようにする。
4. 肉を焼いたフライパンに肉汁は残り(余分な油は拭き取る)グリーンオニオン、バター、塩、コショウ少々を加えて1~2分いためる。
5. オレンジの絞り汁を入れ、全体の量が3分の1ぐらいになりとろみがつくまで高熱で蒸発させ、かき混ぜながらよく煮詰める。焦げ付く手前まで煮詰めた方がコクが出る。
6. 3の肉から出た余分な油や肉汁を拭いてから、オレンジソースをかける。



Yumi Irie

地元の多国籍料理教室に通い、年齢国籍問わずいろいろな人と食材と会話を楽しくて料理しています。

### ぼかちャグラタン

寒い冬だからこそ、お家であたたかいグラタンを皆で食べよう!  
身体と心に良い食べ物を食べることによって、毎日元気に暮らせます。

#### 〈材料〉(3人分)

カボチャ 小1個/ほうれん草 1/3束(ほうれん草ソースのために残り2/3束)  
玉ねぎ 1/2個/チーズ(ピサチーズのような物) 適量/牛乳 500ml  
生クリーム 250ml/塩、コショウ お好みで

#### 〈作り方〉

1. カボチャをそのまま ラップでくるんで、電子レンジへ入れて6分。
2. 熱いので、気をつけて一口大に切る。
3. (ほうれん草ソース) ほうれん草をぶつ切りにしてミルク、生クリームと一緒にミキサーでブレンドする。それをフラパンに入れ、スライスした玉ねぎ、切ったほうれん草を加え、しなっとするまで煮る。塩、コショウで味をつける。
4. 最後に、切ったかぼちゃも入れて少しかき混ぜ、耐熱皿に移す。
5. 上からチーズをかけ、350度に熱したオーブンで20分程度焼く。  
焦げ目がついたら、出来上がり!



Yoco Sasaki

料理をしなさそうと言われますが、見た目と中身は違います! 大好きな人たちの事を思っ  
てご飯を作っている時が最近の一番の幸せです!

### ポテトと銀ダラの炒めもの

ポテトと銀ダラが意外にも合うんです。玉ねぎをきつね色になるまで炒めるのもポイント。甘味が出ていっそう美味しくなります。

#### 〈材料〉(2人分)

銀ダラ(切身) 2切れ/玉ねぎ 小1個/じゃがいも 大2個/サラダ油 大2  
レモン、トマト、パセリ 適量/塩、コショウ 適量

#### 〈作り方〉

1. 銀ダラは骨を除き一口大に切って塩、コショウをしておく。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. じゃがいもは皮をむき乱切りにしてかためにゆでる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。きつね色になったら銀ダラ、じゃがいもを加え、中火でゆっくり炒める。
5. じゃがいもがやわらかくなったら塩、コショウで味をととのえ、レモン、トマト、パセリと一緒に器に盛る。



Akimi Furutani

### クランチー スパイシーツナロール

#### 〈材料〉(2人分)

〈スパイシーツナロール〉 マグロ刺身 2oz,  
寿司飯 茶碗半分程/寿司のり 1枚  
白菜(柔らかい葉の部分のみ) 2~3枚  
キュウリ(3X1/4inch程にスライス) 6~8切  
かいわれ大根 少々/マサゴ 少々/マヨネーズ 大1  
チリソース 大1(お好みで調節)  
ベジタブルオイル、パン粉、ウナギのたれ 適量  
〈衣〉 卵 1個/小麦粉 2/3cup/水 2oz.  
〈ピリ辛ソース〉 マヨネーズ 大1  
チリソース 大1(お好みで調節)/レモン汁 4~5滴  
※盛り付ける直前に混ぜ合わせる。

#### 〈作り方〉

1. マグロを細かく刻んでたたき、チリソースとマヨネーズで混ぜ合わせる。
2. 巻きすの上にラップを敷き、その上に寿司飯をまんべんなく広げて寿司海苔をのせ、軽く押さえておく。
3. 2.の上に白菜、スパイシーツナ、キュウリ、かいわれ大根をのせて巻く。
4. 衣を作り3.のスパイシーツナロールを転がすようにまんべんなくつける。(両端にはつけない)
5. 更にパン粉をつけてフライパンに適量の油を熱し、転がしながら焼き揚げる。
6. 全体がきつね色になったら油をきり、食べやすい大きさに切ってマサゴ、ウナギのたれとピリ辛ソースを少量かけてきれいに盛り付ける。



Darren Beaver

ニジヤマーケットのスパイシーツナロールが大好きで、自分でも作れないかと試行錯誤。今では創作寿司のレパートリーが10種類! アイデア料理、もっと増やしますよ!



# オーガニック栽培の現場から



ズ、誰もが愛して止まないリスなのですが……。

その可愛げな姿からは想像出来ないほどリスの生態はしたたかです。敵に対する反応は敏感で敏捷です。走るスピードは速く、木の上を利用して空中を、穴や溝を利用して土中を自在に走り回ります。障害物を使って隠れる技術も抜きん出て上手です。

リス科独特の鋭い歯と爪を持っており、金属以外の物はほとんど噛み砕くことが出来、スマートな体格をも利用してどんな所でも侵入してしまいます。爪の先、口の中は雑菌だらけでチョツと引っかかれたり噛みつかれると必ず破傷風にやられてしまうのです。口の中に袋を持っていて食物を巣に運び貯めることも出来、飢えることはありません。

これだけのしたたかさを持ち、敵対すると手の施しようも無く恐ろしいリスなのですが、キュートな眼と動作を見ると誰もが可愛く思ってしまうのです。いやこれもまたリス独特の特技のひとつで、リスマジックをも使うがごとくリスの嫌いな人はいませんね。

2003年南カリフォルニアの大々的な山火事の年、農場付近の山火事で逃げ出した大量のリスがニジャファームに住み着き有機肥料を食べ尽くし、作物を食べ尽くし、ハウスの中に侵入して種子までも食べ尽くして、ファームは全滅状態に追い込まれ、なすすべもなく、収穫がほとんど無くなった絶望的な1年間は記憶に新しいところです。

4年前に山火事で焼け、1年前の山火事では燃えなかった再生途中の山林のオークツリーにドングリが実る秋になると、どうでしょう、農場を荒らし回っていたリスは一斉に自然の山に分散して、農場のリス密度は自然に戻り静けさを取り戻したのです。リスにもまたリスの好む食物があり、困らないかぎり人間の作物には手を付たくもないようです。

## だんご虫

畑の土は、地球上の鉱物が砕けて砂よりも更に小さくなった物と有機物とから出来ています。有機物とは、大部分は落ち葉や枯れた植物、動物の糞ですが、これらが土になるまでには小動物による循環、微生物による発酵循環を繰り返し、植物を育てるために最適な土壌が出来るのです。小動物とはセンチウ、ミミズやだんご虫そして多くの昆虫類です。

よって、だんご虫は有機物を良質な土壌に変えていく仕事をするために、どの辞書や図鑑を調べてみても益虫であると断定されています。ところが、益虫であるはずのだんご虫がどんどん増えていくとどうなるかと言う話です。

だんご虫は触るとボール状のだんごになるので付けられた名前で、昆虫ではなく蟹や海老と同じ節足動物です。大きくなるごとに脱皮を繰り返し、3年から5年も生きるということです。大きなだんご虫は1センチ程に育ち、沢山の足を使いすばやく動き回るしぐさと、触るとだんごに変身する面白



さ、無害の所が虫好きな子供達に大人気です。ガラス瓶の中での飼育も簡単に出来、レタスやニンジンを美味しく食べるようです。透明感のある小さな子供を生み、脱皮して徐々に成長していく姿は、たまたなく可愛いらしいのだそうです。

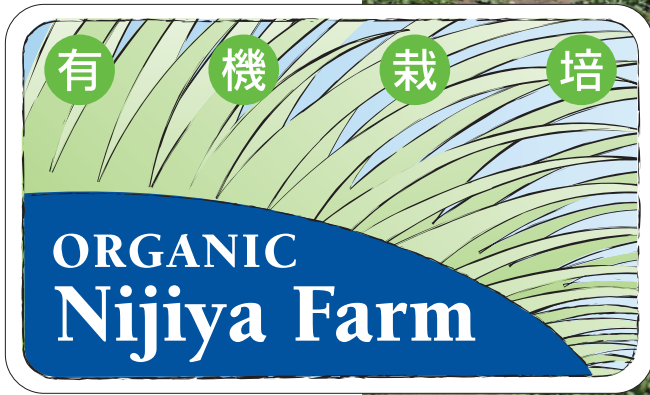
畑の中のだんご虫は、寒くなったり、水分、食物が無くなるとだんご状になって土の中で眠っていますが、暖かくなると活発に動き出し旺盛な食欲を発揮します。長寿のせいかな異常発生もしやすく、数が多くなると土壌中の有機物だけでは食料不足になるので作物にもアタックを開始します。

毎朝、何が原因なのか作物の新芽がどんどん減っていく不思議現象が発生します。こんな時は、夜中に懐中電灯で見回ると信じられない程たくさんのだんご虫が作物にたかって深夜の食事パーティーです。発芽したての新芽が無くなり丸坊主になってしまうのも時間の問題なのです。

普通は殺虫剤をしみ込ませた有機物を散布して簡単に殺してしまいましたが、殺虫剤や農薬を使わないオーガニック栽培では大問題です。トラクターに付けたピーラーなどで攪拌しても、だんご状になってほとんどが逃げてしまいます。兵糧攻めにしても長期間冬眠状態で忍んでしまいます。太陽熱を利用した熱消毒でも、地中深く潜り込み安全圏内に避難してしまうのです。だんご虫を追い払う程のコンパニオンプラントも見当たらず、効果的なトラップも開発出来ません。

だんご虫集団は、新しく作物の種を蒔いたり、作物を移植すると、ご馳走が来たかのように新芽をどんどん食べてしまうのです。どうやら人間が栽培する作物とだんご虫の好みは一致するようで、だんご虫に制覇されてしまった畑では、さしあたり“何も出来ない”状態が続きます。もっと広範囲な自然循環を見直して、長期的な展望が求められています。





オーガニック栽培は微生物との共存作業であるとも言われています。共存とは、自然環境がうまく循環していることにつきます。そこで微生物のことを深く考えると、循環を促進するためにはあらゆる植物の存在と小型動物との共存、そして大型動物との共存が必要であることが解ってくるのです。

オーガニック農場経営のリスクとは、環境の変化、絶滅や異常発生などの理由で循環の環が歪になることで、そのために作物に悪影響をおよぼすことが収支関係に直撃してしまうということです。

それに対して人間の力はあまりにも小さいのです。どんな対処方法を取ろうとも最終的には自然環境に任せて“待つこと”そして“被害が出てもしないこと”に辿り着くのです。

## 鹿

自然界の大型野生動物達は生活範囲のテリトリーが決まっています。2、3週間かけて広大な山地平原を徘徊しているようです。山猫やクーガーは単独で、コヨーテや鹿はグループで移動しています。

農場にとって肉食動物の徘徊は直接的被害は出ませんが、大型草食動物である鹿の出没は相当の被害を覚悟しなければなりません。

アメリカの郊外、山や林の近くの住宅地ではよく鹿を見かけます。可愛いらしい透き通った目付き、スマートで大型の体型は驚

き半分で歓迎されているようです。しかしながら農場経営者側から見れば別な話で、あの大きな体格で作物を食べられたのではたまったものではありません。全滅も覚悟しなければと思いながら心配していましたが、幸いにも長い間農場で鹿を見ることはありませんでした。

鹿のジャンプ力はすばらしく、高さ2メートルもの壁は平気で越えることが出来、ひとつ飛び6メートルをも軽々と移動します。もしも農場に出現した場合の防御策はとも思いつきません。ただ単に鹿のテリトリーではないと安心していたのです。

ところが、ある秋の日には畑の中に3頭の鹿がいるのを見つけました。雄と雌それに子供です。それも作物の中に首を突っ込んで美味しそうに何かを食べています。あまり

にも突然の驚きです。そっと近づいて行くと、10メートル程の間隔で静かに鹿も移動していきます。

鹿が去った後を見ると、アザミ科の雑草をきれいに食べていて、作物類の被害はありませんでした。鹿は鹿なりの好みがあって人間の好みとは違うようです。

これならばいつでも、何頭もの鹿が出没しても歓迎です。意思が通じたのか、鹿の頭数が増えてきてこの農場が新しいテリトリーに組み込まれたのでしょうか、2週間ごとに姿を現すようになりました。

## リス

ふさふさとした尻尾と澄んだ目、愛くるしいほどの可愛げな動作、リズムカルな食事の仕方、ペットとしても欲しくなるサイ



# 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**

[www.nijya.com](http://www.nijya.com)

**San Diego Store**

3860 Conroy St., #109, San Diego, CA 92111  
Phone: 619-268-1821

**Rolling Hills Store**

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

**Sawtelle Store**

2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025  
Phone: 310-575-1300

**Torrance Store**

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

**Puente Hills Store**

17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748  
Phone: 626-913-9991

**Little Tokyo Store**

124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012  
Phone: 213-640-8280

**Mountain View Store**

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

**San Francisco Store**

1717 Post St., San Francisco, CA 94115  
Phone: 415-563-1901

**San Mateo Store**

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

**San Jose Store**

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

**Hartsdale, NY Store**

18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10510  
Phone: 914-949-2178