

美食

Spring 2008

Gochiso

春にはぜひ食べたい 旬の野菜 タケノコ
旬の魚 — 鯖(さわら)



春の和菓子

豆腐のできるまで

ニューヨーク州

ハーツデール店オープン!

和菓子・春

和菓子は体にやさしく、良い所が色々あります。

まず、殆どが植物性の食材で作られ、低脂肪です。素材がシンプルなものも多く、たとえば卵、小麦粉、ナッツアレルギーの人でもかかりの種類の和菓子をそのまま楽しめます。次に物語。古くから伝わる和菓子には大抵、それに関わる逸話や命名の由来があるものです。それを知る事もまた楽しいものです。そして季節感。和菓子のデザインで季節感を表現することは茶道では重要な事です。見目麗しく甘い和菓子で、季節を愛でる。体にも心にも良い気がしませんか？

歴史を紐解く

和菓子の起源は西暦1世紀、11代天皇に献上された柑橘類の橘(たちばな)の実とされています。つまり、菓子とは果実の事だったようです。しかも橘の実はかなり酸っぱいようです。柿の実が一番甘いものだった日本で砂糖が最初に使われたのは、奈良時代といわれています。穀類を

粉にして加工する製法もこの頃開発されています。

千利休が安土桃山時代に確立した茶道が盛んとなり、お茶の席に必ず出される和菓子は急速に進化しています。茶道では、季節感、美観が求められ、当初は上流だけのたしなみでありましたから、お菓子はとても贅沢なものだったでしょう。後に京から江戸に日本の中心が移り、京都と江戸の菓子職人達が技を競い合い、さらに洗練されていったようです。京菓子が今でも珍重されるのは、その歴史と技術、さらに丹波の黒豆や和三大盆などの贅沢な素材を手に入れ易い地盤というのもあるかと思えます。ちなみに和菓子という概念は明治時代以降にヨーロッパから来た洋菓子和区別するために生まれたようです。

季節との関係

和菓子と季節の関わりは深く、春には桜の葉の塩漬けを使った「桜餅」、緑と黄色の組み合わせが鮮やかな「菜の花きん

とん」、柏の葉で包んだ「柏餅」。夏には鮎をかたどった焼き菓子の「若鮎」、涼しげな「くずきり」、「水ようかん」。秋には満月形に丸めた「月見だんご」、萩の花を模したといわれる「おはぎ」、栗をふんだんに使った「栗鹿の子」。冬には温かい「お汁粉」、おなじみ「饅頭」、「豆大福」などと思いつきます。特に茶道で使われる和菓子は季節限定品で、デザインは季節の花々をモチーフとしたものが多いのですが、加えて春は山菜、うぐいす、夏は水、魚、秋には紅葉、月、冬には雪、霜などが題材とされます。誇張・単純化・様式化されたデザイン、詩的な命名のものが多く、見るだけでも楽しいものです。お茶会用に和菓子店に予約して求める方法が主ですが、現代では日常のおやつとしても好まれています。

春の和菓子レシピ

和菓子は蒸し器を使って作ることが多いのですが、ご紹介するレシピは家庭で簡単に出来る電子レンジや鍋を使った方法です。



桜の花の塩漬け：お湯を注いで桜茶となる。おめでたい席に。

作り方

- 桜の花の塩漬けは、さっと水で塩を流した後、20分間水で塩抜きし、水気を拭く。数本は飾り用にとっておき、残りは軸を取り除いて細かく刻む。抹茶は同量の砂糖(分量外)とよく合わせておく。
- ボールに上新粉、砂糖をよく混ぜ合わせる。豆乳、水を少しずつ加えて混ぜる。
- 鍋に入れて弱火で常に混ぜ、とろみが出てきたらすぐ火からおろし、後は余熱で糊状になるまで混ぜる。
- ③のたねの大きさ1程を用意しておいた抹茶砂糖に加え、残りは桜のみじん切りと合わせる。
- 耐熱容器(7x12x4cm)にパーチメントペーパー(クッキングシート)を敷き、飾り用の桜を並べ、抹茶入りのたねを割箸の先等を利用して絵



型口牛乳 147g
砂糖 40g

■材料(4切分)

- 上新粉・・・60g
- 砂糖・・・60g
- 豆乳・・・200ml
- 水・・・50ml
- 桜の花の塩漬け・・・20g
- 抹茶・・・小さじ1/4

を描くように散らし、ラップをかけて電子レンジの中(Medium)設定で15秒加熱する。

- 上から桜のみじん切り入りたねを流し込み、5分再び中設定で加熱。火が通っていないれば様子を見ながら最長2分まで追加で加熱する。たねの中央がわずかに膨らんでいけば出来上がり。
- あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、糸が濡らしたナイフで切り分ける。

ういろうは、同名の「外郎」という菓を製造する外郎家の来客用のお菓子だったそうです。今回は桜入りで華やかな春のういろうです。



桜・豆乳
ういろう

作り方

- ① 黒蜜を作る。ライトブラウンシュガー、水を鍋に入れ、強火で沸騰させ、さらに1分間煮詰め火を止める。冷ましておく。
- ② 粉末寒天を分量の水で溶かし中火にかける。木杓子で常に混ぜながら沸騰したら弱火にし、さらに2分ほど煮る。
- ③ 砂糖を加えて煮溶かし、再沸騰したら火から降ろす。
- ④ 角形の容器に寒天液を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤ 型から抜いてサイコロ状に切る。
- ⑥ 器に寒天ゼリー、果物、つぶあんを盛り合わせ、黒蜜をかける。

■材料(6人分)

粉末寒天…4g(一袋)
水…500ml
砂糖…大さじ3
フルーツ缶詰、
季節の果物等…適宜
つぶあん…250g

<黒蜜>

ライトブラウンシュガー…大さじ3
水…大さじ3



あんみつ

昭和5年に考案された、比較的新しい和菓子です。これといった決まりはないので、好きな果物をトッピングしてください。アイスクリームを添えてもおいしいですね。



花見だんご

三色の組合せが定番で、ピンクは春の息吹きを桜で表現し、白は冬の名残りを雪で、緑は夏の予兆をヨモギで表現しているという説があります。花見のお供にどうぞ。

作り方

- ① 分量の熱湯に砂糖を溶かして砂糖水をつくり、冷ましておく。
- ② 上新粉、白玉粉、砂糖をよく合わせ、少しずつ水を加えながらフォークを使ってよく溶かし、3等分する。
- ③ ひとつは食用色素を水少量で溶いたものを加えてよく混ぜ、もう一つにヨモギ粉を加え、ピンク、緑、白の3色にする。
- ④ 耐熱容器にラップをかけてひとつずつ、電子レンジで30秒加熱してフォークで練り、続いて30秒で取り出してまた練り、粉っぽさがなくなるまで更に約1分加熱する。
- ⑤ 他の2色も④と同様にする。
- ⑥ あら熱がとれてから、手に砂糖水をつけながら団子に丸め、竹串に緑・白・ピンクの順に刺す。

■材料(4本分)

上新粉…80g
白玉粉…20g
砂糖…70g
水…200ml
ヨモギ粉
(抹茶で代用可)…10g
食用色素
(ピーツのゆで汁も可)…少々



<砂糖水>

砂糖大さじ…1
熱湯大さじ…1



作り方

- ① こしあんは5つに分けて、丸めておく。柏の葉は水洗いしておく。
- ② 耐熱性容器に上新粉と砂糖を入れ混ぜ、熱湯を加えダマのないように混ぜる。
- ③ ラップで被い、電子レンジで4~6分、生地が半透明で弾力がでるまで加熱する。
- ④ 生地をラップの上に取り出し、ラップの上から揉むようにして全体がなめらかになるまでこね、最後に5つに取り分ける。
- ⑤ ラップを載せた手に餅を楕円形に広げて餡をのせ、二つ折りに口を閉じる。餅の端に餡が付くと口が閉じなくなるので餅はなるべく大きく広げる。
- ⑥ できあがった餅を、水に濡らした柏の葉で包む。
- ⑦ 柏葉の香りと餅の食感を高めるため、柏餅を個別にラップで軽く包んで電子レンジで1分間加熱する。
- ⑧ そのまま30分ほどラップに包んだまま冷ます。

■材料(5個分)

上新粉…120g
砂糖…大さじ3
熱湯…180ml
こしあん…100g
柏の葉…5枚

柏の葉は子孫繁栄に縁起が良いとされています。5月5日、男の子の成長と出世を願うお祝いの日に食べます。餡は甘い味噌味のものが好まれます。



柏餅



春にはぜひ食べたい、旬の野菜

タケノコ



最も春らしい野菜と言えば、タケノコ。春の味覚の代表格ですね。タケノコは「竹の子」または「筍」と書きます。前者はその名の通り竹の子供であることから。後者は竹の成長はとも早く、タケノコとしておいしく食べられる時期が短い

め、10日間を意味する「旬」に由来しています。タケノコはイネ科の野菜で、まだ地面から姿を現していない位に若い竹の幹の部分のことをいいます。

タケノコは「古事記」に登場している事からも日本では古くから食べられていた様です。しかし、現在、一般的に食べられている孟宗竹(もうそうちく)という種類が日本に入ってきたのは江戸時代だそうです。

タケノコは時間が経つにつれてえぐみが強くなり、香りが抜け固くなってしまつので、すぐにゆでをしてアク抜きをします。ゆで汁と一緒に密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存します。毎

日、水をかえると1週間くらいもちます。商品としてタケノコの水煮が多く出回っているのはこのためです。タケノコの水煮は産地で掘り出された後、すぐに水煮加工されるので新鮮な状態で長持ちし、年中入手できしかも調理が楽なので大変便利です。また、水煮の内部に白い粉のようなものが付いている場合がありますがこれはアミノ酸の一種であるチロシンの結晶で無害です。

△下ゆでの方法▽

外側の皮を2〜3枚取り、あとは皮のまま水洗いして汚れを落とす。

頭の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に1本切れ目を入れる。

鍋にタケノコが浸るくらいの水と米ぬかひと握りと唐辛子2本程入れて、沸騰したら落とし蓋をして1時間程ゆでる。

根元に竹串がすつと通るようになったら火を止め、ゆで汁の中でそのまま冷ます。

皮にはタケノコを柔らかくする成分が含まれているので皮ごと茹でるのがポイントです。茹でたあと、すぐに水にあげるとタケノコにヒビが入ったり、実が縮んでしまうことがあるので自然



便利な水煮タケノコ

に冷ます様にしましょう。また、米ぬかを入れるのはタケノコのえぐみの成分を取るためで、米のとき汁でも代用できます。

△栄養▽

タケノコにはタンパク質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを含みます。

また食物繊維が豊富な為、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされています。しかも低カロリーで、ダイエット食にも適しておりヘルシーな野菜なのです。一年中でこの季節が一番おいしいタケノコをぜひ、ご堪能下さい。



タケノコ料理の定番です 若竹煮

材料(4人分)
ゆでタケノコ…500g
わかめ(もどして)…100g
だし汁…600ml
酒…大さじ3
さとう…大さじ3
淡口しょうゆ…大さじ3

作り方

- ① タケノコを穂先と根元のほうに分け、根元のほうは、1cm四方の厚さに切り、穂先のほうは5mmの厚さで縦に切る。
- ② わかめは、ざく切りにする。
- ③ 鍋にだし汁とタケノコを入れて煮立て、調味料を加えて落としふたをし、火を弱めて20〜30分煮含める。
- ④ 最後にわかめを入れてひと煮立ちさせ、味を調える。

タケノコとわかめは相性抜群!! 秘密はわかめのカルシウムがタケノコのえぐみの成分と中和してますますおいしくするからです。



うつつさらさら色の御飯と
タケノコで春の香りが楽しめる
お花見気分のお飯です

**タケノコ
桜御飯**

材料(4人分)

米・・・2合
ゆでタケノコ・・・80g
桜の塩漬け・・・20g
昆布・・・約3x2cm
日本酒・・・小さじ½

作り方

- 炊き込み用の桜の塩漬けを流水でさっと洗い、塩抜きをする。硬い部分を取り除き、飾り用に数本とっておき、残りをみじん切り。タケノコは、いちよう切りにする。
- お米を研ぎ、昆布をキッチンパサミで細かく切っておく。
- お米を炊飯器に入れ、目盛り通り水を注ぐ。
- タケノコ、炊き込み用の桜花、昆布、日本酒を入れて軽く混ぜお米を浸してから炊く。
※浸す時間: 目安として冬場=1~2時間、夏場=30分ぐらい。
- 炊飯器のスイッチが切れた後10~15分程度、蒸らしたあと混ぜほぐす。
- 器にタケノコ御飯を盛り付け飾り用の桜花漬けを添える。



タケノコ嫌いのお子様も好きになります！

**タケノコの
チーズピカタ**

材料(4人分)

ゆでタケノコ・・・200g
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・適量
サラダ油・・・大さじ1

作り方

<A>
溶き卵・・・2個分
パルメザンチーズ・・・大さじ3
ドライパセリ(あれば)・・・少々

- タケノコは一口大に切って水気を取り、塩・こしょうする。
- 小麦粉を入れたビニール袋にタケノコを入れてまぶす。
- タケノコを<A>の材料を混ぜ合わせた液に漬ける。
- フライパンにサラダ油を熱して表面の卵が固まるまで焼いたら出来上がり。

パルメザンチーズの量は
お好みで増減してください。



ちらし寿司にタケノコを入れるとおいしいですよ

**タケノコ
ちらし**

材料(4人分)

米・・・2合
昆布・・・約5x3cm
寿司酢・・・60ml
ゆでタケノコ・・・中½本
干し椎茸・・・2枚
高野豆腐・・・1枚
だし汁・・・400ml

作り方

<調味料>

砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ3
きざみ紅生姜・・・少々

- お米は昆布を入れて炊き、寿司飯を作っておく。
- 干し椎茸、高野豆腐はもどしておく。
- タケノコは1~1.5cmの短冊切り、干し椎茸、高野豆腐は細かく切り、調味料と合わせただし汁で30分程度煮て、煮汁を切る。
- 1の寿司飯に3で出来上がった具を混ぜ、きざみ紅生姜を散らして出来上がり。



下味がしっかりついていてるのでそのまま揚げたてをどうぞ！

**タケノコの
天ぷら**

材料(4人分)

ゆでタケノコ・・・300g
小麦粉・・・100g
卵・・・1個
みりん・・・大さじ2
薄口しょうゆ・・・大さじ1
だし汁・・・400ml
揚げ油・・・適量

作り方

- タケノコは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にタケノコとだし汁を入れて、火にかける。
- 沸騰したらみりん、薄口しょうゆを加え、落としぶたをして中火で煮汁が3分の1になるまで煮て、冷ます。
- 計量カップに卵を割り入れ、150mlの目盛りまで冷水を足して混ぜ、ボウルに入れる。
- ふるった小麦粉を加えさっくりと混ぜる。
- 冷めたタケノコの水気をペーパータオルでふいてから、5の衣をつけて揚げる。
- 表面がきれいに揚がったら、油を切って出来上がり。

基本のシュー生地

材料 (直径5cm約12個分)

牛乳…50ml

水…50ml

無塩バター…50g

塩…ひとつまみ

小麦粉(All purpose)…50g

卵(M)…約2個

〈つくりかた〉

- ① オープンを400°F(200°C)にしておく。
- ② 小麦粉と塩は合わせてふるいにかけておく。
- ③ 牛乳、水、無塩バターを鍋に入れて中火にかける。
- ④ 沸騰してきたら、火から下ろし小麦粉と塩を一気に入れる。
- ⑤ 木べらでよく混ぜたら、鍋を弱火にかけ生地が鍋から離れるまで焦がさないように火を通す。
- ⑥ 火から下ろし、生地の中央に卵1個を割り入れて良く混ぜる。その後溶いた卵を少しずつ加え、木べらを持ち上げると生地がもったりと三角形になりながら垂れ下がる状態になるまで、卵液の量を加減しながら混ぜる。
- ⑦ 大きめの丸口金をつけた絞り出し袋に生地を入れ、パーチメントペーパーを敷いた天板に、直径4cmの山形に絞り出す。
- ⑧ シューの表面に霧を吹きかけて、400°F(200°C)で10分、温度を350°F(180°C)に下げたらさらに15分で焼き色がついていたら出来上がり。網に乗せて冷ます。

コツ: 特に最初の20分はオーブンを開けないこと。
焼き時間は目安です。

絞り出し: パーチメントペーパーで絞り出し袋を作ったり、厚手のビニール袋に入れて、端をカットしたり、大きめのスプーンですくい落としでもOKです。



きっずチャレンジ



おなじみフラコ先生

どうぶつシュークリームに挑戦!

今回きっずが挑戦してくれたのは、どうぶつ型のたのしいシュークリーム。カメ、カエル、スワンの3種類に挑戦しました。

中はカスタードクリームと生クリームたっぷり、お味の方は本格的。きっずにはシューの絞り出しや飾り付けに挑戦してもらいました。さて、上手くつくれるかな?



ほのほのカメさん



おしゃれなスワン



ひょうきんなカエルくん

カスタードクリーム

材料 (シュークリーム約12個分)

砂糖…70g

薄力粉…大さじ3

卵黄…M3個分

牛乳…400ml

無塩バター…20g

バニラエッセンス…少々



〈つくりかた〉

- ① 鍋に砂糖と薄力粉を入れ、よく混ぜる。
- ② 卵黄を加え、さらに混ぜる。
- ③ 牛乳は人肌に温め、一気に鍋に加える。
- ④ 木べらで混ぜながら、沸騰する寸前まで中火にかける。
- ⑤ 火から下ろしたら無塩バターとバニラエッセンスを加える。
- ⑥ 別の容器に移し、表面が固くならないようラップを直接かぶせ、冷ます。

コーティング用 チョコレート

材料 (シュークリーム約12個分)

ダークカセミスweetのチョコレートチップス…12oz (340g)

ショートニング…大さじ2

〈つくりかた〉

- ① 耐熱容器にチョコレートとショートニングを入れ、電子レンジの「中(medium)」設定で2分加熱する。
- ② 取り出してかき混ぜさらに1~2分加熱し、チョコレートとショートニングがなめらかになるまで繰り返す。



ホイップクリーム

材料 (シュークリーム約12個分)

生クリーム…120ml

砂糖…大さじ1

バニラエッセンス…少々

〈つくりかた〉

- ① 冷たいボウルに全ての材料を入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てる。

コツ: 泡立て過ぎると分離してしまうので注意。





生地の絞り出し方

カメさん

放射状に手足と頭を絞って、甲羅部分を真ん中に丸く絞る。



チョコの付け方



すばやく上に返す。

逆さに持ってチョコをディップしたら…。

カエルくん仕上げ



チョコが固まったら切り込みを入れる。



クリームを絞り、チョコを接着剤にして目を付ける。口には缶みかん、手を差し込んで出来上り。



目は竹串を使って描く。

カメさんの仕上げ



お腹の方からクリームを絞り込む。



カエルくん

胴体は丸く、手はY字型に、目玉は小さな丸に絞る。



スワン

胴体はカエルくんと同じく丸く、頭と首はS字の先を膨らませた形に絞る。



スワンの仕上げ



半分に切って、さらに上半分を2つに切って羽にする。



下半分にカスタード、上からホイップクリームを絞る。



上2つの羽は左右を入れ替えて差し込むと立体感が出る。仕上げには粉砂糖を振りかける。



出来上がった、ご自慢の作品を持って記念撮影です。左から、Eurekaちゃん、Emilyちゃん、Amyちゃん、Aileyちゃん、Toshiyaくん、Sotaくん、Tsubasaくん、Hikaruくん。

🦋 ニジヤで買えるシュークリームです。🦋



JUMBO CREAM PUFF



MINI CREAM PUFF



ケーキ工房の、(左から) ÉCLAIR, FRUITS PUFF, STRAWBERRY PUFF, CREAMPUFF

旬の魚

鯖

さわら

種類の多い魚の中で、鯖は人気の高い魚の一つです。肉質はやわらかく、淡白で癖のない白身魚で味は格別です。今日はその旬な魚「鯖」についてお話したいと思います。

春を告げる魚

魚へんに春と書く鯖は、日本では俳句でも春の季語になっているくらい、昔から日本人には馴染みの深い魚です。春には産卵のため、沿岸に戻ってくる習性があり、そのため春先に人の目につきやすいことから、春を告げる魚としてつけられた漢字だといわれています。一口に「鯖」といっても、いくつもの種類があります。体長30センチから2メートル以上のもので姿も様々で、体長によって「サコシ」、「ヤナギサワラ」、「サワラ」と成長して大きくなるにつれ名前が変わる出世魚としても知られています。見ての通りほっそりとしてスマートな魚で「サ」は狭い「ハラ」は腹を意味しその見た目が語源となったようです。

アメリカの鯖

私達がアメリカで見る鯖は、その中でも「Atlantic Spanish Mackerel」という種類が主で体は細長く、銀に青緑がかかった色をしており、ヒレの部分から尾部まで続く曲線の上に黄色い斑点があるのが特徴です。これは回遊魚で、春に南フロリダからメキシコ湾北部まで回遊します。そして産卵のため南フロリダに戻り、初秋に再びメキシコの西部湾まで回遊するのです。Atlantic Spanish Mackerelは浅瀬に住む魚で6センチ12センチの深さを好んで回遊します。

栄養価の豊富な鯖

鯖はサバの仲間ですが、サバよりも水分が多く、その水分含有量は平均70%、そして、平均脂質含有量は9.7%。その水分と脂質のバランスが、口の中でトロっとなめらかに溶けるような食感となるのです。特に晩秋から初春にかけては、脂肪含有量が10%以上になり、旨味も増してきます。鯖はエサとしてサバ、鰯などを食べているので、その身には今話題になっているEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）、タ

ウリンを多く含み、血栓生成の抑制、コレステロールの予防、そして動脈硬化の予防に良いと言われています。これらの脂肪酸は、血液中のコレステロール値を下げ、動脈硬化を予防する働きがあります。それ以外にも老化防止、がん予防が期待されています。また、良質のたんぱく質やビタミンB2、D、ナイアシンを含み、中でもカリウムを多く含んでいます。カリウムは体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧上昇を抑制する働きがあるため、高血圧の人にたいへん効果のある魚だといわれています。鯖は味噌や麺に良く合い、栄養の相乗効果を上げる食材としても注目されています。このように、鯖には豊富な栄養が詰まっております。様々な分野で体を整えるパワーを持つ魚です。

鯖の美味しい食べ方

鯖は回遊魚特有の濃厚な味を持ち、臭みはなく、たいへん上品な味を持っています。鯖の風味はマグロやカツオなどの大型魚と、サバやアジなどの魚の中間的なもので醤油や酢にも良く合います。では、どのように料理すればこのたくさんの栄養素を体内にうまく取り込めるのでしょうか？ 鯖は和風だけではな

く、洋風、中華と色々な料理に使う事ができます。煮物、焼き物にしても多く含まれている様々な栄養が失われる事は少なく、効率よく体に良い栄養を摂取する事ができる優れた食材です。しかし揚げ物にしてしまうと、揚げている間に鯖の脂肪と揚げ油が入れ替わってしまい、EPAやDHAが多く失われる事になります。揚げ物は出来るだけ避け、効率良く体に良い脂肪酸を取りましよう。またカロチン、ビタミンCやEなどの抗酸化ビタミンは、酸化されやすいDHAやEPAの酸化を防いでくれるので、緑黄色野菜など抗酸化ビタミンを含んでいる食材と一緒に摂取するのがおすすめです。

また鯖は、癖のない上品な白身なので、照り焼きや西京漬けにすると美味。鯖の柔らかい身が引き締まり、西京味噌の甘みが上品な鯖の旨味を引き立たせます。醤油漬けや味噌漬けなどの少し濃い目の味付けが適しています。臭みをとるには、皮にしっかりと火を通すことがポイントです。身を焼くときは強火がいいでしょう。また酒を加えて煮ると臭みをとる事が出来ます。鯖は淡白な魚なので西洋料理や中華、エスニック料理など幅広く利用することが出来ます。



鯖のムニエル

材料(2人分)

鯖の切り身…2切れ
小麦粉…適量
バター…大さじ1
サラダ…油少々
塩、こしょう…少々

<タルタルソース>

マヨネーズ…大さじ3
レモン汁…大さじ½
さらし玉ねぎ…大さじ½
きゅうりまたは
ピクルスのみじん切り…大さじ½
塩、こしょう…少々

作り方

- ① 鯖の切り身全体に小麦粉をまぶす。
- ② バターを使いフライパンで焼き上げ、塩・こしょうで味付けをする。
- ③ タルタルソースの材料をすべて混ぜ合わせて上からかける。

【ひとロメモ】

サワラは身が柔らかいので、大きめの切り身にしたものをつけ汁にやや長めにつけて身を締めてから焼くと、身が崩れずに焼けます。つけ汁には木の芽やゆずを加えると香ばしくなります。

おいしい鯖を選ぶポイント

新鮮なものは、皮膚に張りがあります。背中の中の斑紋が鮮やかで、腹側の銀白色との対比がはっきりしているものを選びましょう。切り身では、血合いがきれいで、身割れの少ないものを選びましょう。

鯖と野菜のマヨネーズ焼き

材料(2人分)

鯖の切り身…2切れ
にんじん…20～30g
生しいたけ…2枚
マヨネーズ…大さじ2
シュレッドチーズ…大さじ2ほど
日本酒…小さじ1
塩…少々
サラダ油…少々

作り方

- ① 鯖は塩と日本酒をかけて15分～20分置く。
- ② にんじんは千切り、生しいたけは石づきをとり薄切りに。30～40秒ほど電子レンジにかけて、皿に取り分けておく。
- ③ フライパンにサラダ油少々を入れ鯖を両面焼く。
- ④ ②にマヨネーズとシュレッドチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミホイルに③を置き、上に④をのせ水をはった魚グリルで弱火でチーズが溶けるまで焼く。



鯖のねぎみそ焼き

材料(2人分)

鯖の切り身…2切れ
グリーンアスパラガス…2本
エリンギ…大1本

<ねぎみそ>

ねぎのみじん切り…大さじ2
みそ…大さじ1
みりん…大さじ½
砂糖…小さじ1
片栗粉…小さじ1
生姜のすりおろし…小さじ½
酒…少々
しょうゆ…少々
サラダ油…少々

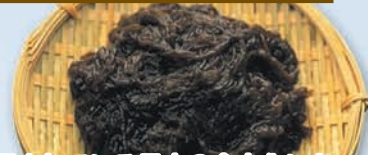
作り方

- ① 鯖は長さを半分に切って酒、しょうゆを全体にふり、10分ほどおいてペーパータオルで水気を拭く。
- ② アスパラは3等分に切っておく。
- ③ エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ねぎみその材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火でアスパラとエリンギをいためて取り出す。
- ⑥ 魚焼き器またはオーブンで少し焦げ目がつくまで焼き、鯖にねぎみそを載せ、更に少し焼く。(ねぎみそに火が通るぐらいまで)
- ⑦ お皿に盛り、アスパラとエリンギを添える。



海の野菜・海藻

もずく めかぶ



周囲を海に囲まれている日本の食文化にとって海藻は欠かすことができません。海藻を食べる民族は東洋人に多いと言われているようですが、今では低カロリーな健康食材として世界的にも注目され始めています。味噌汁のだしの昆布や具のわかめ、おにぎりに巻かれている海苔など私たちの食生活にとても身近な食材の海藻。今回はその中でも特に栄養価に優れている「もずく」と「めかぶ」についてご紹介します。

もずくは漢字で「藻付く」と書きます。これは他の海藻にくっついて生育するところから『藻に付く』という意味に由来して「もづく」「もずく」と呼ばれるようになったといわれています。もずくの収穫期は初春で、日本の主な産地は沖縄県。日本国内の消費量の95%を沖縄で生産しています。

一方、めかぶはわかめの一部で、根元(茎の下)にある肉厚のヒダ状の胞子葉のことをいい、ここはわかめの増殖を司る役割を果たしている部分です。そのため、わかめの葉や茎に比べて栄養が溜まっており、わかめよりも栄養豊富なのが特徴です。

めかぶ(わかめ)の旬は春で、大体2月頃から採取が始まり、5月頃に最盛期を迎えます。わかめは日本の沿岸ならほとんどどこでも見受けられる日本近海の特産海藻ですが、岩手県・宮城県に面する海域である三陸沖は、寒流の親潮と暖流の黒潮がぶつかる潮境のため、わかめの産地としてよく知られています。

もずくやめかぶなどの海藻類は体に良

いといわれていますが、いったい私たちの身体にどのような効果をもたらしてくれるのでしょうか。

ご存知のとおり、もずく、めかぶは大変カロリーが低い食材です。めかぶ100g当たりのカロリーは11kcal、もずくでは4kcalしかありません。このような低カロリー食材ですが、それぞれにビタミンK、マグネシウム、カルシウムなどのビタミンやミネラルが豊富に含まれ、ほかにも海藻特有の優れた栄養素があります。

もずくやめかぶの表面はヌルヌルとした成分で覆われています。これは「フコイタン」と呼ばれる食物繊維の一種で、速い潮の流れや砂などで海藻が傷ついたとき、その傷口を覆って細菌が入り込むのを防いでいます。また、海藻が海面より上に露出してしまった時には乾燥を防ぐ働きをしています。

私たち人間にも、有害な外敵から身を守る免疫機能がありますが、このフコイタンはウイルスや細菌の初期感染に活躍する免疫力を活性化させる数少

ない食物繊維の一つなのです。これは海藻類の中では特にもずくに多く含まれており、昆布の5〜8倍の含有量とされています。

フコイタンの効能は、胃の粘膜を保護し、胃壁を修復して胃の障害を防いでくれます。また、海藻を食べると髪に良いといいますが、これはフコイタンが毛母細胞を活性化させることによって美しい髪ができるからだとそのついで。

このヌルヌル成分の中には「アルギン酸」という食物繊維も含まれています。アルギン酸は、胃腸の調子を整えたり、

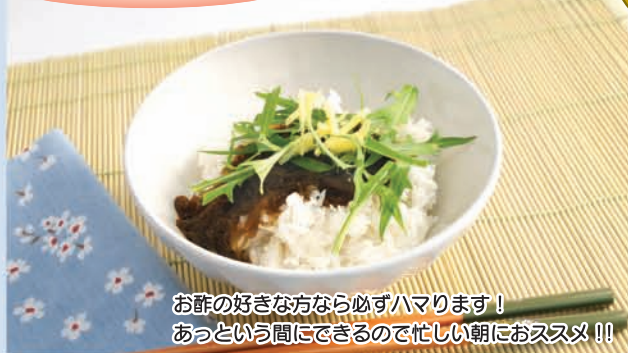
食べ物に含まれているコレステロールの吸収を防いでくれます。また、塩分や脂肪を便と一緒に体外に排出する働きがあるといわれています。特にめかぶにはこのヌルヌル成分のフコイタン、アルギン酸がわかめ葉の10倍も多く含まれているのです。

海藻はわかめや昆布だけではありません。ぜひもずくやめかぶも毎日の食卓に積極的に取り入れましょう！

ニジヤマーケットでは、もずくとめかぶの商品を多数取り揃えております。ぜひご賞味くださいませ。



もずくごはん



お酢の好きな方なら必ずハマります！
あっという間にできるので忙しい朝におススメ！！

- | | | |
|-----------|-------|----------------------|
| 【材料】(1人分) | ： | 【作り方】 |
| 市販の味付けもずく | 1パック | 1. お好みの味付けもずくを用意する。 |
| ごはん | 茶碗1杯分 | 2. あたたかいごはんにつゆごとかける。 |
| 水菜またはカイワレ | 適量 | 3. その上に水菜またはカイワレと生姜 |
| 生姜の小切り | お好みで | の小切りを載せていただく。 |

簡単レシピ

めかぶ納豆腐



ヘルシーの代表格を集めてみました。
簡単にダイエットにも最適。

- | | | |
|-----------|------|------------------------------|
| 【材料】(1人分) | ： | 【作り方】 |
| 豆腐 | 1/2丁 | 1. 豆腐は水を切り、お好みの大きさに切って器にのせる。 |
| めかぶ | 1パック | 2. めかぶ、納豆に添付されているたれ、からし等を混ぜ |
| 納豆 | 1パック | 合わせる。 |
| 七味唐辛子 | 適量 | 3. これを豆腐の上にかける。お好みで七味唐辛子を。 |

きっず シェフ

チキンのトマトソース煮

学校で教わったアフリカ・コンガの料理です。
簡単でおいしかったので家でも作ってみたら、なかなか好評でした。
普段は、たまには簡単なものを作るけど、お父さんの料理をいただく方が得意！



WAKABAちゃん
(12歳)

材料(6~8人分)

チキン・・・2lbs	オリーブ油・・・大さじ2
玉ねぎ・・・大1個	ナツメグ・・・大さじ1
セロリ・・・2本	塩、こしょう・・・少々
トマトソース缶・・・16oz	ごはんか豆かパスタ・・・適量
水・・・1200ml	

作り方

- ① チキンは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水とチキンを入れ、煮立ったら弱火にして40分ほど煮る。
- ③ 玉ねぎとセロリは荒みじんに切る。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油をしき、③を中火で5分ほど炒める。
- ⑤ ②の鍋にトマトソース、ナツメグ、塩、こしょうを加えよく混ぜる。時々混ぜながら20~30分弱火で煮る。
- ⑥ ごはん、豆、またはパスタ(お好みのもの)に⑤と④をかけてどうぞ。



材料

市販のフルーチェ・・・適量
コーンフレーク・・・適量
ヨーグルト・・・適量
ナッツ・・・適量
フルーツ・・・適量
ホイップクリーム・・・適量

作り方

- ① フルーチェの作り方に従ってフルーチェを用意する。
 - ② 器(中が見えるときれい)にフルーチェ、コーンフレーク、ヨーグルトを順番に入れ、層ができるようにする。
 - ③ 最後にホイップクリームで飾りナッツ、コーンフレーク、フルーツなどでトッピングしてできあがり。
- *「自分でアレンジして作ってみてね。楽しいよ」



AOIちゃん
(9歳)

段々フルーチェ・パフェ

楽しいことだ〜い好き！ だからクッキー、ギョーザ、コロケ作りにも参加しちゃうよ。
食べることだって大好きで、好き嫌いなし。一番好きなのはチョコレートだけど。
将来は・・・目標は“FAMOUS”!! とにかく目立つことがした〜!!



エントランスはセントラル
パーク・アベニューに
面しています



ニューヨーク州

ハーツデール店

オープン!!

2007年11月、東海岸第一
号店となるハーツデール店が
オープンしました。

既に西海岸に10店舗をかま
えるニジヤマーケットですが、以
前より東海岸のお客様からの
問い合わせも多くいただいで
ました。アメリカという地に
まれている日系の方々をはじめ
日系以外のお客様にも本当の日
本食を、しかも体に優しく安全
なものをご提供したい一心で多
くの方々の協力のもと、ついに
念願の東海岸第一号店をオープ
ンすることができました。

記念すべき第一号店の地に選
んだのはマンハッタンから北に
上がったウエストチェスターと
いう地域の一角にある、「ハーツ
デール」というのどかで落ち着

いた町です。ここ
は四季折々の顔が

あり、緑も多くニジヤマーケット
のコンセプトにあったすばらし
い場所です。地元の方々に可愛
がられながら地域に密着したお
店に成長していけるよう、ス
タッフ一同張り切ってがんばっ
ています。



ハーツデール駅へは
徒歩で15分程



NIJIYA MARKET HARTSDALE NY STORE
18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530
TEL: (914) 949-2178
Open 7 days 10 am – 7 pm



オーガニックの青果、種類色々





人間には無くてはならない衣食住。その中でも「食」という千差万別の選択がある中、本当に体に良い物、ヘルシー、そして日本から厳選された商品をご提供させていただいています。日本の食卓に無くてはならないものももちろん、それ以外にも数多くのオーガニック、有機といった商品を数多く取り揃えお客様の食生活をサポートさせていただいています。

今となつてはアメリカで生活していても簡単に手に入る日本産の野菜。しかし、オーガニックの水菜、小松菜、春菊、大根等はどうでしょう？ 普通ではなかなか手に入りにくいようなオーガニックの日本の野菜も旬の時期には取り扱っています。例えば春には菜の花、初夏には加茂なす、枝豆、秋口には金時芋、紅あずま等の地方野菜、そして有機栽培された日本の野菜を産地直送でおお客様の食卓にご提供させていただきます。体に良い新鮮な日本の味を是非一度お召し上がりください。また、野菜だけではありません。お弁当、お寿司に関してもオーガニックのあきたこまちを使用し、無添加に調理された新鮮な野菜の筑前煮、ひじき、きんぴら、煮豆などおお客様に満足していただける惣菜の数々をご用意させていただきます。1人でも多くのお客様にこれらの自然により近い商品を手にとらせていただき、共感していただければと思います。

ニジャの品揃えはオーガニック、有機といった商品の数々、日本の味をそのままお届け出来るようなニジャだけのこだわり商品。もちろんそれだけではありません。アラスカ産の紅鮭、醤油いくら、お肉に関するもこだわったナチュラルアンガス牛と、自信を持ってお応えできる味を提供



します。そして野菜、果物はオーガニック度の高い売り場作りを目指し、自然の味を今一度感じていただければと思います。新鮮な魚や野菜、ニジャ特製の無添加ソースやプライベートブランドの品々はカリフォルニアからのエアー便で配送しています。ニジャ全店で同じくオリティーを保てるのはこのためです。

今後も味にこだわり、そしてヘルシーな食材等を充実させていくことでお客様に実感していただき、満足度の高いお店を目指します。また、「このような商品が欲しい」というご要望や商品に関するご質問など、何なりとお気軽にお知らせください。おお客様のご来店を心よりお待ちしております。



迷って選んでが楽しいお買い物



元気なスタッフ一同



Muramatsu マネージャー

毎日新鮮な気持ちでいろいろなお客様とのコミュニケーションを楽しませていただいています。まだまだ至らない点が多いかと思いますが、できる限りお客様からのお声をお聞きし、より良いサービスを心がけています。

ニジャにお越しいただくお客様にご満足いただける新鮮な野菜、魚、肉そしてお寿司、お弁当、お惣菜をご用意してお待ちしております。

いつでもどんなときでも気軽に立ち寄れる、そしてみんなが笑顔になれるお店でありたいと思います。ハーツデール店をどうぞ末永くよろしく願いいたします。

Yamashita 店長



この度、ニューヨーク店をオープンすることができ、とてもうれしく思います。ま

だまだ勉強する事も多く、お客様にはご迷惑をお掛けしているかもしれません。しかし、一日でも早くこの地に慣れ、地域の方々とのコミュニケーションを図りながら出来る限り多くのお客様と接していく事で、さらにお客様一人一人のご希望にお答えできるような地域に密着したお店作りを目指しています。そしてまた、ニジャマーケットが単なる日系のスーパーではなく、オーガニック素材や無添加食品の店として何かを感じ取っていただけるように頑張り精進していくつもりです。まだまだ若輩者で至らない点も多いとは思いますがやる気とエネルギーは十分に持ち合わせています！店内で見かけたらどうぞ声をかけてってください。みなさまのご来店を心よりお待ちしております。

これからもハーツデール店をどうぞよろしく願いいたします。

アラスカン・フレッシュ・シーフード シリーズ第7弾

銀だら



日本では、ちょっぴり高級魚の銀だら。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。皆様もご存知かと思いますが、この魚を最も美味しくさせるのはやはり「粕漬け」や「西京漬け」ではないでしょ

うか。粕や西京味噌の風味と、余分な水分が取れることにより脂分が中に閉じ込められて一層美味しくなります。

日本では、粕漬け専門店があるほどで、ここでは毎年アラスカに出かけて買い付けをしているそうです。

銀だらの英語名は、一般的には「Black Cod」ですが、正式名は「Sablefish」です。余談ですが、日本語では何故「銀だら」なのでしょう。それは店頭に並んでいる時は皮目は黒くなっていますが、獲れたてのこの魚はまさしく銀色に光っているからです。

銀だらと呼ばれるのはいるのですが実はこの魚、たらの仲間ではなくカサゴ目ギンダラ科に分類される魚です。

銀だらの生息地域は、南はメキシコBaja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います。水深1500m〜15000m（通常は400〜1000m）に生息しています。産卵期は1〜4月で、300〜500mの泥底のスロープを好むようです。卵の数は、60cmほどの魚で約8万2千個、90cmを超えるとなんと約127万7千個もあるそうです。

平均寿命は20〜30歳ぐらいで、最高齢はアラスカで94歳の銀だらが確認されています。日本人の平均寿命よりも長く生きる魚がいるなん

て、驚きですね。

こんな話を思い出しました。ある魚の業者さんがアメリカのスーパーでの魚のプレゼンテーションで、たまたま銀だらの粕漬けをおまけに持っていたそうです。業者が奨めるメイン商品はさておき、先方はおまけに持っていたはずの「銀だらの粕漬け」に非常に興味を示しました。試食させたところ、大好評だったそうです。近いうちに、銀だら粕漬けがアメリカのスーパーでも陳列される日が来るかもしれません。

皆様のお宅で日本人以外の方を招待して開くパーティーなどでこの粕漬けを披露してみたいかがでしょうか。気に入られること間違いなしかもしれません。そんな時は是非、ニジヤマーケットで購入できるよ、と教えてあげてください。(笑)

銀だらにはオメガ3、EPA、DHAが豊富に含まれ、その栄養素は天然の魚ではトップクラスです。イライラ、心臓疾患、中性脂肪、アレルギー体質などに有効と思われます。最近問題になっている水銀やダイオキシンもこの銀だらには微量で、お子様も安心して食べられる天然物の魚ですね。

ニジヤマーケットの銀だらは、全てProduct of Americaです。サンフランシスコ沖合、アラスカ産のフレッシュなもの、一年中美味しくお召し上がりいただけるアラスカ産冷凍ものをご用意しております。ぜひお試しください。

銀だらの粕漬け



材料 (4人前)

銀だらの切り身 4切れ
(120gぐらい)
酒粕 400g
みりん 80ml
酒 40ml
ブラウンシュガー 120g
塩 魚の重さの2%

作り方

1. 銀だらに塩を振りかけて、冷蔵庫で2時間ほどねかせる。
 2. その他の材料を混ぜて粕床を作る。(できれば一日置くとよく馴染む)
 3. 2時間後、冷蔵庫から銀だらを取り出し、水洗いしてペーパータオルで水分を拭き取る。
 4. 銀だらにまんべんなく粕床(2)を塗りつける。冷蔵庫で3日ほど漬け込む。
 5. 魚についている粕をきれいに取り除き、低温のオーブンで焦がさないように焼く。
- ※一度にたくさんの銀だらを粕漬けしておくで大変便利です。保存方法は、3日間漬け込んだ後、魚についている粕を取り、ひとつづつラップをし、冷凍しておけば30日間は美味しくいただけます。

銀だら煮つけ



材料 (4人前)

銀だら切り身	4切れ	A	
生姜千切り	15g	しょうゆ	50ml
(皮を残しておく)		みりん	50ml
青ねぎ	2束	酒	50ml
(3cmぐらいにカット)		水	30ml
		砂糖	35g

作り方

1. 熱湯を用意して一度銀だらを入れ、表面が白くなったらすぐに水を切り、軽く水で洗う。そして銀だらの水気をふき取っておく。
2. 生姜の千切りを用意して皮は残しておく。
3. Aをすべて鍋に入れ、銀だら、生姜の皮を入れて火にかける。
4. 一度沸騰したら火を弱くし、落し蓋をしてから7~10分ほど煮る。
5. 銀だらを皿に盛り付け、残った煮汁を強火で1分ほど煮詰めて青ねぎを足し、30秒ほど火を通す。煮汁は銀だらの上にかける。ねぎ、生姜千切りと一緒に盛り付ける。

銀だら揚げだし



材料 (4人前)

銀だら切り身	4切れ	A)	
大根おろし	60g	かつおだし汁	200ml
生姜おろし	5g	濃い口しょうゆ	50ml
三つ葉	4本	みりん	50ml
片栗粉	20g		
サラダ油	300ml		

作り方

1. 大根おろし、生姜おろし、2cm長さに切った三つ葉を別々に用意する。
2. 銀だらの水分をよく拭き取り片栗粉を全体にまぶす。
3. 350Fぐらいの油で銀だらを揚げる。
4. A) をすべて鍋に入れ、火にかけて軽く沸騰したら火を止める。
5. 揚がった銀だらを皿に盛り付けて、4のだし汁をかけ、大根おろし、生姜おろし、三つ葉を載せる。

銀だらゆうあん焼き



材料 (4人前)

銀だら切り身	4切れ
大根おろし(またはレモン)	
A	
濃い口しょうゆ	50ml
みりん	50ml
酒	50ml
ゆず(身付き)	1片

作り方

1. Aをすべてボールに合わせ、銀だらの切り身を10~15分間漬け込む。
2. 軽く水分をふき取って焼く。
3. 大根おろしを添えて盛り付ける。

簡単銀だらホイル焼き



材料 (4人前)

銀だら切り身(100gぐらい)	4切れ	マヨネーズ	大さじ4(各1ずつ)
またはぶつ切り		塩、こしょう	適量
ほうれん草(他の青野菜でも)	200g	レモン	1個
		サラダ油	適量

作り方

1. 魚の切り身サイズより大きめのアルミホイルを4枚作り、それぞれにサラダ油を薄く塗る。
2. 3cm長さに切ったほうれん草をアルミホイルの上に並べ、塩、こしょうした銀だらの切り身を1切れずつ載せる。
3. レモンは後載せ用に輪切り4枚を残し、残りのレモンの搾り汁を均等にふりかける。
4. マヨネーズを大さじ1ずつ上からかける。(搾り器を使うときれいに仕上がる)
5. アルミホイルを上で閉じて350Fのオーブンで約15分間蒸し焼きにする。
6. アルミホイルを開けて、レモンの輪切りを飾る。

豆腐ものがたり

— おいしい豆腐ができるまで —

豆腐といえば日本の食卓を代表する食材ですね。日本人は豆腐を奈良時代から食べ続けており、大豆から豆乳を取り出し、にがりを加えて固めるといった基本的な方法は、今でも変わっていません。

さて、アメリカに住む私たち日本人にとっておいしい豆腐が食べられるということはつい数年前までなかなかたやすいことではありませんでした。しかしながら現在はアメリカに於ける日本食のブームとヘルシー、ダイエット効果などが謳われ、ついにはアメリカのスーパーマーケットでも新鮮な豆腐が並ぶようになりました。ずっと昔から豆腐を食べ続けてきた私たち日本人にとっては日本から遠く離れた土地にいながらも日本と同じ豆腐が食べられるということは本当に幸せなことだと思います。



ここアメリカには最新技術を導入した衛生的な豆腐工場があり、毎日新鮮な豆腐を厳しい衛生管理の下に製造し、安全でおいしい豆腐を多くのお客様のもとにお届けしています。そこで実際においしい豆腐ができる様子をハウス食品の方に伺ってみました。



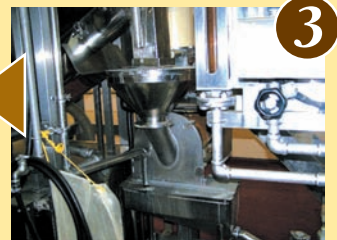
豆腐ができるまで



1 まずは大きなトラックで大量の大豆が運び込まれるところから始まります。アメリカ国内のGMO(遺伝子組み換え作物)でない農家と契約し安全な大豆のみを使用します。オーガニックの豆腐用には当然、オーガニック大豆が使用されますので他の大豆が混ざり合うことはありません。



2 ゴミや汚れを取り除いたあと、12時間水に浸漬されます。その後は大豆の大きさ重さは約2.2倍になります。



3 柔らかくなった大豆に水を加えすり潰します。



4 熱を加え、圧縮されて豆乳とおからに分けられます。この際、おからは一定の場所に集められ、全てリサイクルとして農場に送られ、家畜の飼料等に使用されます。



5 豆乳に凝固剤(にがり、すまし粉等)を加えて凝固させます。凝固剤(にがり、すまし粉等)の分量を変える事によって豆腐の固さを変えることができます。



6 一度固められたものをくずして型箱の中に流し込んだ後(くずし方によっても固さが変わります)、型箱をプレスして余分な水分を出します。



7 決められた大きさにカットします。



8 カットされたあと、それぞれの容器に入れてシールします。



9 ボイル・クールタンクの中で熱殺菌処理(低温殺菌)後、冷水で一気に冷却します。(ダブルクーリングシステムを採用)



10 箱に詰められて出荷まで一定の温度(1~4℃)に保たれた冷蔵庫に保管されます。

豆腐に関する素朴な疑問



豆腐の消費期限ってどのくらいあるの？

ハウス豆腐は、65日間です。ただし適切な温度で冷蔵してあるという条件での話です。通常、町のお豆腐屋さんで作られる豆腐は3〜4日くらいです。

アメリカで売られている豆腐には何か特別な添加物を使っているの？

いいえ、保存料・着色料といった化学的な添加物は一切使用していません。

どうしてアメリカで売られている豆腐は消費期限が長いのか？

豆腐は栄養豊富で水分を多く含む製品のため、細菌が増殖しやすいものです。製品の熱殺菌だけでなく、各加工工程における厳しい品質管理を実践し、ライン全体の衛生状態を高水準に保つことでフレッシュ感を損なうことなく消費期限を長く設定することができるようになりました。

殺菌処理の方法を教えてください。

まず、大豆をすり潰した後の加熱（100℃以上）にて大半の細菌は死滅します。次にパックした状態で低温殺菌処理を行い、低温では増殖できない高耐熱性細菌の制御のために「ダブルクーリング法」（二種類の温度の水を使用し、急速冷却させる）を導入しています。これにより殺菌後の細菌の増殖を抑えることができます。

どのような状態で、豆腐の風味は劣化しますか？

何らかの形で保存時に温度が上がると、高耐熱性細菌が増殖する場合があります。これらの細菌は一般的に言って病原性ではありませんが、酸味が増したりと味は変わっていきますので処分したほうが良いでしょう。

豆腐の上手な保存方法は？

まず、お店で豆腐を購入後、クーラーバッグに入れる、冷凍のものといっしょにするなどして温度が上がらないようにしてください。温度の上がり易い車内などには長時間放置せず、できるだけ早く冷蔵庫へ入れるようにしましょう。なお、豆腐は冷凍保存はできません。

豆腐の取り扱い上の注意点は？

封を開けたらすぐに使い切るのが好ましいですが、残った場合は水を換えてラップかふたをして乾燥させないようにして冷蔵庫へ。早めに食べることをおすすめします。

豆腐は加工食品ですが生鮮食品と同じようにデリケートな食品です。保存方法（温度）さえしっかり守っていれば消費期限内はいつでもおいしく食べられます。

豆腐の固さもバラエティーに富んでいるので様々な料理に使い分けられます。毎日の食卓にもっと豆腐を取り入れて健康生活始めましょう！

お仲間煮炊



【材料】 4人分
豆腐 (Medium Firm) 1パック (A)
板こんにゃく (白) 1パック 水 120ml
あげ 1パック(4pcs.) しょうゆ 120ml
牛口ス肉 (薄切り) 1/2 lb. 酒 120ml
ねぎ 2本 砂糖 大さじ6
一味唐辛子 少量

【作り方】

- 豆腐は、4つに切る。牛肉は、5x5cmに切る。こんにゃくは、幅7mmの薄切りにして、下ゆでする。あげは、形のまま使う。ねぎは、幅5mmの斜め切り。
- 鍋に(A)を入れて、ねぎを除く材料を並べ入れて、火にかける。
- 全体に火が通り、汁が煮つまってくるまで強火で煮る。
具材は、途中で上下を返し味をふくませる。
- 飾り用に少し残して、ねぎを加えてひと煮して、火を止める。
食べるときに好みて一味唐辛子をふる。

がんもとカニカマとアボガドの生春巻きチリソース添え



【材料】 4人分
生春巻きの皮 4枚 タイ風チリソース (市販品) 大さじ4
[フィリング] みつばまたは香菜、青しそ、きゅうりなど 各適量
サラダ菜 4枚
がんもどき 1パック
かにかま 8本
アボガド 1/2個

【作り方】

- 生春巻きの皮は、水にくぐらせて、ラップにはさんで5分おく。
- がんもどきは、熱湯で下ゆでする。1個を十文字に4等分する。
- アボガドは皮を剥き、たて長に8本に切る。
- 生春巻きの皮の上にサラダ菜をおき、がんもどき、かにかま、アボガドを1/4量ずつのせる。手前と左右の春巻きの皮をよせてくるくると包み、巻き終わりを下にして2〜3分おいて落ちつかせる。
- 1本を3つに切って、野菜を盛った器にのせる。タイ風チリソースをそえる。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです——

海苔巻は日本人の大切な知恵。爽やかな酢の香りと、幾種類もの野菜の貝のコンビネーションで、おかずごはん



有機玄米の海苔巻き

一人あたり 134kcal



春のランチ

● 材料 (2本分)

- 玄米ごはん茶碗…………… 2杯分
- ニンジン…………… 中サイズのもの1/2
- 小松菜…………… 1株
- ・他の青菜で代用してもよい
- 梅ペースト…………… 小さじ2
- 大葉…………… 4枚
- 油揚げ…………… 1枚
- 炒りごま…………… 小さじ2
- 海苔…………… 2枚
- 合わせ酢
- 酢…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2

を一緒に食べられる調和のとれた一品です。年齢や季節や体調を問わず、誰にでも合う

オールマイティ主食、外国の方にもとても好評です。

● 作り方

- 1 炊きあがった玄米ごはんに合わせ酢(酢、みりん、塩を子鍋に入れ、軽く火にかけてたもの)を混ぜ合わせ、冷ます。
 - 2 ニンジンは、0.5cm角のスティックにカットし、沸騰したお湯に塩を入れ、固茹でにする。
 - 3 小松菜も同じようにサッとお湯を通して冷ます。
 - 4 油揚げは、お湯をかけて油抜きしたもの、トースターで約2分(カリッとして焦げ色が付くまで)焼く。熱いうちにお醤油をサツとかけて下味をつける。
 - 5 巻きすに海苔をしいて酢飯を均等にのせ、梅ペーストを指でのぼす(好みて量を調節)。
- 炒りごまをふりかけ、大葉、小松菜、ニンジン、油揚げを順に載せる(*ここでのポイントは、海苔の中央より少し手前に具をのせること)。手前に引くようにしてかき回す。

～ 衣替え Time to Bloom ～

日本料理の基本に、今でもよく使われている『旬(しゅん)』ということがあります。これは、「野菜をはじめとした食材は、出来るだけ周辺で手に入るものを選ぶようにころがけ、春には、春に採れるものを、夏には夏に採れるものを食べましょつ」という知恵です。そうすることによって、季節によって変化する体がより良く環境と調和し、健康をとともスムーズに維持することができます。昔の人が健康だったのは、こうした自然との調和をいつもこころがけた食事をしていたからかも知れません。それぞれの季節の変わり目に衣替えが必要ないように、体にも衣替えが必要です。それが「旬の食材を食べる」ということです。

「春は一年で最初の大きな衣替えの季節です。冬の間は、寒さに備えるため夏より高カロリーのもの(油や動物性食品、乳製品)を多く摂りがちになります。同時に夏に比べてどうしても活動が控えめになり、新陳代謝率が低くなります。その結果、いくらか身体に余分なエネルギー(熱量)を蓄えることになります。

これは身体の自然な防衛反応の働きですから悪いことではありません。でも、春になって気温が上がると、気持ちも身体も代謝も活発になってくると、溜まった過剰な脂肪やタンパク質、こもった熱を身体の外に排出して、少々涼しい身体に切り替える必要が出てきます。

「いつも自然とともに変わっていく身体」;季節を存分に楽しめる身体。これがマクロビオティックの楽しさです。

無事に冬から春への衣替えがスムーズに進めば、軽やかな身体で爽やかな春を過ごすことが出来ます。そしていずれ来る暑い夏への適応も簡単になります。

自然界を見ても、春には衣替えをしますね。例えば動物たちは冬毛から夏毛に入れ替わります。植物たちは水を吸い上げ、芽を出し、思い切り広げて伸びようとしています。人間も同じく自然界の動物です！軽やかな心身になって春風に思いきり手足を伸ばし深呼吸をし、春を思いっきり楽しめる身体になったら最高です。

では、どのような食品がその働きを持っているのでしょうか。

ズバリ、春野菜と春野草です。春野菜のみずみずしさには、新しい生命力がたっぷり充滿しています。春野草の苦みには、コレステロールや油分を解毒、中和する成分が沢山含まれています。日々のお料理に様々な形で、緑野菜や香りの強い野菜をたっぷり使いましょつ。

可能なならば野に出て、自然の恵みに感謝しながらの野草摘みもいいですね。

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。

き締めながら、巻いてできあがり。

デトックス野菜スープ

一人あたり 89kcal



スープはとても大切な食事の脇役。主食を引き立たせると同時に、身体をほつとさせしてくれるのです。

春は野菜をたっぷり使って、脂肪をとかしてくれるデトックスをこぞ。

- 材料 (4人分)
- 玉ねぎ・・・中くらいのもの1/2
 - グリーンピース・・・ 200g
 - にんにく・・・ 1かけ
 - 豆乳・・・ 200ml
 - 塩・・・ 小さじ1 1/2
 - ブラックペッパー・・・ 少々
 - サラダ油・・・ 小さじ1

● 作り方

- 鍋にサラダ油をひき、弱火でみじん切りにしたにんにくを炒める。
- にんにくの香りがでてきたらみじん切りにした玉ねぎを加え、甘い香りがするまで中火で炒める。
- グリーンピースを加え、塩、

ブラックペッパーで味をつけ、2分炒めたら、お水を入れて、沸騰させる。

4 弱火にして約6分煮たら豆乳を加え、沸騰させずに火を止める。

雑穀ハンバーグ

一人あたり 173kcal



穀物は生命力に満ちたすばらしい食材です。お米や小麦を主食にすることが多いですが、雑穀もミネラルの宝庫。主食として混ぜるのもよし、工夫次第でも楽しく食べられる食材です。

● 作り方

- 粟を洗い、鍋で1・2倍の水でやわらかくなるまで炊く。
- 豆腐は水切りしてボールに入れて、フォークなどでよくほぐす。
- 玉ねぎとニンジンのみじん切りにして、少量のサラダ油で炒める。塩、ブラックペッパー、コリアンダー、クミンを加え味を付ける。
- 炊きあがった粟と豆腐、炒めた野菜を混ぜ、つなぎの小麦

● 材料 (4人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| 粟・・・ 200g | コリアンダーパウダー |
| 木綿豆腐・・・ 100g | ・・・ ひとつまみ |
| 小麦粉・・・ 大さじ1 | クミンパウダー |
| ニンジン | ・・・ ひとつまみ |
| ・・・中くらいのもの1/4本 | ブラックペッパー・・・ 小さじ1 |
| 玉ねぎ・・・ 100g | 塩・・・ 小さじ1 1/2 |
| | サラダ油・・・ 大さじ1 |

粉を入れ手で優しくこねる。

5 熱したフライパンにサラダ油をひき、表面が黄色くなり、かるく焦げ目がつくまでよく焼いてできあがり。

*お好みのソースでどうぞ。

春野菜のピクルス

一人あたり 56kcal



春の野菜は、みずみずしさと楽しいカラーが、食卓に喜びを運んでくれます。

思い切って楽しく躍動的に盛りつけるといいですね。

● 材料 (4人分)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| スナックえんどう・・・ 4さや | ペコロス |
| 芽キャベツ・・・ 4～6個 | ・・・ 小さいもの4～6個 |
| キャベツで代用してもよい | 玉ねぎで代用してもよい |
| ニンジン・・・ 中くらいのもの1/3本 | 塩・・・ 小さじ2 |
| パプリカ・・・ 中くらいのもの1/2本 | ブラックペッパー粒・・・ 約10粒 |
| ホワイトマッシュルーム | ローリエ・・・ 2枚 |
| ・・・ 小さいもの4～6個 | 酢・・・ 150ml |
| | メープルシロップ・・・ 大さじ1 |

● 作り方

1 それぞれのお野菜を、好みの大きさに切り、沸騰させたお湯に一つまみのお塩を入れ、固茹する。

2 お鍋にお酢、塩、ローリエ、粒のブラックペッパー、メープルシロップ (*なければ、他の甘味料でも大丈夫) を入れ、火にかけて沸騰させる。

3 1のお野菜が温かいうちに2のお酢に漬けこむ。

4 そのまま冷まして、冷蔵庫に入れ一晚漬ければ味が染みてちよつと食べごろに。

*冷蔵庫に入れておけば、保存も利くのもとても便利。

いちごバナナシエイク

一人あたり 153kcal

やっぱり春はいちご。いちごのかすかな酸味とバナナの香り、豆乳のコクとメイプル

の甘さ。子供たちの満面の笑顔、請け合いです。



● 材料 (4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| A) | B) |
| いちご・・・ 3～5粒 | バナナ・・・ 半分 |
| ココナッツミルク・・・ 10ml | ココナッツミルク・・・ 10ml |
| メープルシロップ | メープルシロップ |
| ・・・ 小さじ2 | ・・・ 小さじ1 |
| 豆乳・・・ 60ml | 豆乳・・・ 60ml |
| レモン汁・・・ 小さじ1/2 | レモン汁・・・ 小さじ1/2 |
| | 白練りごま・・・ 小さじ1/4 |

● 作り方

1 Aの材料とBの材料をそれぞれミキサーにかける。

2 グラスに氷を入れ、Bを注いだ上にAを注いだらできあがり。層になって、見た目も美しいシエイクです。





橋本 明朱花
はしもと あすか

30余年マクロバイオティクスの実践、指導者である橋本由八と、「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バイオティクス実践者。パトリシア・オガルシア・デ・バレス氏、松本光司氏に指導を受ける。2007年7月、東京代官山にCaf & Restaurant Asukaをオープン。

春の新作弁当

春限定!

待ちに待った春の到来です。ニジヤからも春だけの新作弁当を揃えました。

ニジヤならではの健康志向のお弁当です。

おいしく、楽しくお召し上がりください!

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。

海鮮煮物弁当

野菜の煮物と海の幸を
豪華にあしらいました。
食べ応え充分!



春の煮物弁当

春の素材を使用して
しかも体に優しく
ヘルシーに仕上げました。



味わい鯛めし

鯛といっしょに炊き上げた
御飯にも味がしっかり付いています。
身と御飯を混ぜ合わせていただくと
さらに味わい深くなります。



たけのこ御飯

旬のたけのこを
ふんだんに使った御飯で
春を満喫してください。

春の新作寿司

春限定!

春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。春ならではの味をぜひお楽しみください。



花ちらし

大きなネタを
春に咲く花のように
トッピングしました。



春らんまん にぎやかちらし

春の訪れを喜ぶかのように
華やかでにぎやか。
見た目もおいしい
春ならではのちらし寿司です。



春の彩りセット

春らしく
彩り鮮やかに
仕上げました。

ミジヤ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)



鱈の刺身は皿まで舐める

料理雑誌の編集長の頃、春は特に忙しい仕事が続っていました。なぜなら冬から春になり、春から初夏になる時期は魚も野菜も貝も海藻も次から次へとおいしくなる旬を迎えるからなのです。カメラを掴んで日本全国を駆け回ることになるのです。

その取材の中で、鱈の刺身は皿まで舐める“は瀬戸内海で知りました。魚へんに春と書く魚は細長い大きな魚。大きなものは1mにもなるきれいな魚なのです。1m以上のものをサゴシといい、三枚におろして刺身にする脂がのつ

ているのにサツパリした味。なのにねっとりした食感で、おいしさが舌に絡みつくのです。写真に撮ったり、話を聞いたり、そして食べて感想を文章にするのです。

三月のひな祭り。ハマグリのお吸い物にちらし寿司、小さい形に切った煮物など小さめにままごのような料理が並びます。最近では“手まり寿司”という握り寿司を半分にして小さく丸めた寿司が

人気になっていますが、本来はちらし寿司が正式です。古風な京都のちらし寿司は、寿司めしの中に漬け物の刻んだものとジャコを混ぜ、古風な中皿にこんもりと盛り付け、上に錦糸玉子（刻んだ玉子



焼)をたっぷりかぶせるように盛り付け、上にシイタケの煮たもの、茹でエビなどを飾り付けたものを見た。これにあまりおいしくない“菱餅”が付いていました。白魚も春の味。今では幻の小魚といわれていますが、溶き玉子でふわわりとじて上に新海苔を火にあぶつてもみ海苔にして天盛に。



とっておきの春の旬

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。



そして“菜の花”。この青々とした菜の花を茹でてダシ汁に浸して小鉢に盛り、ダシ入りしょうゆにみりん少々、練りからし（チューブのものでも）を溶いたものを上からかける。菜の花が無ければアスパラガスやホウレン草でもいいもの。

サラダ用のホウレン草をビニ-



ル袋に入れて、電子レンジで加熱して水にとって冷やし、ぎゅっと絞って菜の花の代わりにするとおいしいものです。グリーンのサラダ用の野菜ならば何でもおひたしやからし和えになるものです。

体に良い野菜をたくさん摂取するには生のサラダよりもさつと茹でた野菜の方が2倍も3倍も食べ

られるのですが、日本でもアメリカ的になっておひたしを食べる人が少なくなっているのは悲しいことです。

そこで私は野菜売り場にある大きな袋のカット野菜に目を付け、

袋に穴を開けて電子レンジで軽く加熱。水で冷まして麺つゆに浸しておひたしに。とても便利で低カロリーが気に入っています。

タケノコの土佐煮。タケノコを含め煮にして煮上げたら、カツオぶし粉をまぶす。これは洗ひアクの強さをカツオぶしのたんぱく質が中和して美味しくさせる作用があるのです。タケノコとワカメを合わせて炊いたのが若竹煮という



半熟味付卵の上手な切り方



両端を少しずつ切り落とす



真ん中に包丁を入れ、そのまま皿に盛り付ける



残りの半分も包丁で黄味を押さえながらひっくり返す



黄味が垂れることなく切れます

けれど、このワカメの海藻がタケノコのアクを中和してくれるのです。昔の人は本能的に材料の組み合わせを知ったのですね。とても不思議なことです。

黄味がとろろり半熟味付卵

卵の旬は春。イースターに卵が主役になることでもわかります。

今、日本で大流行しているのが卵の黄身がとろろりとしている半熟味付卵です。作り方を紹介しましょう。

(作り方)

1. 冷蔵庫から出した生の卵を、40℃の湯（お風呂ぐらいいの温度）の中に5分間浸して温める。
2. 沸騰した湯に入れて5分間茹でる。
3. 氷水の中に入れて冷やし、冷えたら殻をむく。
4. 殻をむいた卵をビニール袋に入れ、ダシ入りしょうゆを加

えて口を縛り、一晩冷蔵庫に入れて味付ける。

(2〜3日はおいしく食べられる)

この味付卵は半分に切つてラーメンの上に載せるのが人気。白ご飯の上に載せてつぶして一緒に食べるのもおいしいもの。黄味が半熟でとろろりとしているので、卵を切る時にはひと工夫を。

左の写真のように切れば黄身がこぼれないできれいに盛り付けることができます。サラダに添えれば黄味がドレッシングと混ざり合っしておいしく食べられること請け合い。

野菜の粕漬けも美味

春は酒粕を使って粕漬けにした魚もおいしいもの。春の魚の鱈はもちろんのこと、マグロの粕漬けはちよつと贅沢だけれども、サケの切り身の粕漬けは美味。タイの切り身などはじめ鶏肉でも粕漬

けはおいしい。手当たり次第なんでも粕漬けにして食べられることをおすすめします。というわけで作り方を。

●粕漬けの床

1. 酒粕（板状）300gと日本酒100gとみりん30gをボールに入れてしばらく置く。
2. 酒粕が柔らかくなったらへらで練り合わせる。
3. 砂糖65g、味噌30gを加えてさらになめらかになるように練り合わせる。これで出来上がり。

これに魚や鶏肉を漬け込む。魚や鶏肉を漬け込む時には、下ごしらえとして必ず塩を薄く振っておくこと。こうすると生臭い水気が出ておいしくなる。塩を振って30分ほど置いてペーパーで水気を拭いて酒粕に漬け込む。

一晩の漬け込みなら酒粕の香りが、2〜3日の漬け込みは噛めば酒粕の旨味が出てくるはず。脂気の少ない安いサケもぐつと旨くなるから不思議。魚や鶏肉は漬け込んで焼いて食べます。酒粕は焼き過ぎると焦げるので注意が必要。アルミホイルに包んでオーブン焼きか、手軽にするにはフライパンで焼くと上手に焼けるものです。

酒粕は指先でぬぐって取って焼き



ます。水で洗つとマズくなるからです。

野菜もおいしく作れます。セロリやアスパラガスに軽く塩を振つてビニール袋に入れ、上から軽く重しを載せて塩漬けにしてから粕床の中に漬け込んで一晩。これが出来上がり。

マル秘のおすすめはタラコの粕漬け。生で食べられる塩タラコをガーゼで包んで。一週間ほど漬け込んだら、取り出して包丁で切りそのまま生で食べる。絶妙な珍味。日本でもタラコの粕漬けは超高級品の珍味なのです。ぜひ挑戦してみたいものです。ニジヤでも私がおいしい粕漬けを作つて提供したいと思っています。

注：明太子ではなく塩漬けのタラコを使います。

ぶりの黒酢照り焼き

アミノ酸の多い黒酢を使用。酢は火を通すとまろやかになり、魚の生臭さもおさえてくれるので、一石二鳥。黒酢は、疲れが取れてスタミナがつくとか。やはり健康は気になります。外食を控える、就寝3時間前には食事を終えるなど、常に気をつけるようにしています。

Yukimi Shinoda



体はもちろん、心の健康も大切ですね。ストレスをためず前向きに！フランス語の勉強は良い意味で刺激になっています。



程よい酸味とコクのある照りが食欲をそそります！

◆材料 (2人分)

ぶり切り身 2切れ/ししとうからし 2本/塩 少々
サラダ油 大さじ1/2

〈漬け汁〉

黒酢 大さじ2/砂糖、しょうゆ、酒 各大さじ1

◆作り方

1. ぶりは塩を振り、約2分間おく。
2. 容器に漬け汁の材料をいれてよく混ぜ合わせ、水気を拭いたぶりを浸ける。10分間おいたら裏返し、さらに10分間浸ける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ぶりを両面よく焼く。
4. 2の漬け汁を加え、ぶりにからめて照りをつける。
5. 器に盛り、焼いたししとうからしを添える。

アツアツごはんにかけて何杯でもおかわり！

◆材料 (1人分)

豚挽肉 200g
高菜の漬物 150g (市販のもの一袋)
ちりめんじゃこ 大2/ごま 大2
しょうゆ 適量/酒 適量/みりん 適量
ごま油 適量/豆板醤 適量

◆作り方

1. 高菜をみじん切りにする。
2. 熱したフライパンにごま油をしき、豚挽肉と高菜を炒める。
3. 肉に火が通ったらしょうゆ、酒、みりんを加え、豆板醤で辛さを調節する。
4. ちりめんじゃこごまを加え、水分が飛ぶまで加熱する。



Ryota Yamaoka

豚挽肉と高菜の手作りふりかけ

日本にいるおばあちゃんの手料理の中でもお気に入りの一品。これさえあればごはんが進むので、レシピをもらって自分でもトライしてみました。豆板醤のピリっとくる辛味がサイコー！ 保存もききます。

コミック好きで、料理には「クッキングパパ」を活用。メニューのアイデアをもらってます。マンガだけでなく、剣道で汗も流してまーす。

納豆パン

父親のアレンジした納豆パンのバリエーションで、小さい頃からずっと食べ続けてきた味です。もちろん息子も大好きでよく食べます。納豆の栄養素は周知の通り。簡単でおいしい！子どもや忙しい方におすすめします。



Taku Nakasaka

運動と睡眠をバランス良く！を心がけてます。空手とモーターサイクルを続けて26年。楽しくてやめられません！

百聞は一見にしかず！ ぜひお試しください！



◆材料 (4人分)

納豆
日本式ふわふわ食パン (納豆1パックで2枚楽しめます)
バター 適量
ハチミツ 適量

◆作り方

〈その1〉

納豆をタレ抜きでよく混ぜ、ふわふわ食パンにはさんでそのまままぶくり。好みにパンにバターをぬってもOK。
*納豆にしょうゆを少し加えてもおいしい。

〈その2 — 納豆トースト〉

1と同じ要領で、こんがりトーストしたパンを使用する。

〈その3 — ハチミツかけ〉

2の納豆トーストの納豆の上にハチミツをかける。
*納豆独特の味が緩和され、食べやすくなります。

鶏団子のふわふわ感がポイント！
好みの具を増やせばお鍋風にも！

◆材料 (4~6人分)

(鳥団子)
鳥もも挽肉 500g/みそ 大さじ1
ニラ 1束/ねぎ 2本/やまいも 中3cm
しょうがのしほり汁 大さじ2/玉子 1/2個

だし汁 1000ml/みりん 大さじ1/薄口しょうゆ 大さじ2
しめじ 1パック/ちんげん菜 1束

◆作り方

1. ニラ、ねぎは細かく切り、やまいもはすりおろす。
2. ボールに鳥挽肉、ニラ、ねぎ、しょうがのしほり汁、やまいも、玉子、みそを入れよくねる。(玉子を入れすぎると固くなるので注意)
3. 鍋にだし汁を入れ、みりん、しょうゆを加え味付けをする。
4. 煮立ってきたらちんげん菜、しめじを加え、肉団子も団子状に丸めながら入れる。(スプーンを2本使うと上手にできる)
5. 肉団子に火が通るまで煮込んだら出来上がり。



鶏団子スープ



Ayako Hirakawa

栄養バランスを考え、手早く調理できるメニューを……それは常に基本ですね。そして素材は新鮮なもの。近ごろは、添加物をチェックするようにしています。できるだけ規則正しく食事を摂ることも心がけています。

体を動かすことが好きなので、ゴルフとウォーキングを続けています。無理せず、何事もマイペース。やはり健康がいちばんです！

豚リブのママレード風味

我が家は育ち盛り、食べ盛りの息子がいるので料理はスピード勝負。
それでも子どもの苦手な野菜を忍び込ませることも忘れません。
成長期だからこそ、体にいいモノをバランス良く摂って欲しいものです。

Yumi Hamada



仕事をしているので、週末は空手とフラワーアレンジメントでリフレッシュ。とにかくストレスをためないことです！



タレに一晩漬け込むことで
ママレードのやさしい甘味がいきわたります。

◆材料 (4人分)

豚リブ肉 600g/パプリカ 1個/ブロッコリー 1/4個

A (漬けタレ)

オレンジママレード 大4/しょうゆ 大3/調理用ワイン 大3

◆作り方

1. リブの骨と身の間に切れ目を入れておく。
 2. 1を漬けタレ (A) と一緒にビニール袋に入れて冷蔵庫で一晩寝かせる。
 3. ブロッコリーは軽く茹でる。パプリカは軽く塩、こしょうして炒める
 4. フライパンもしくはオーブンで肉に火が通るまで焼く。
 5. 3の野菜と一緒に皿に盛りつけて出来上がり。
- *付け合わせの野菜はお好みで。
*同じ要領で牛のリップでもおいしくできます。

自慢料理レシピ大募集!



どしどし
ご応募ください!!

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下さい。
(ご本人のお料理しているところなどのお写真も一緒にお送り下さい。)

写真をお送りいただく場合、プリント(紙焼き)写真は3.5" x 5"以上、E-mailに添付していただく場合は、画像サイズ300K以上のJPEGでお送り下さい。画質が悪いものはきれいに印刷できませんので、よろしくお願いたします。

- 食材はニジャマーケットにて販売しているものをご使用下さい。
- 分量はアメリカ式にてお願いします。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-Mailをご記入下さい。採用の際にこちらから連絡させていただきます。
- ★自作、未発表のものに限ります。

応募方法は郵送またはE-Mailにて。
宛先: Nijiya Market Gochiso Magazine
2180 W.190th St. Torrance, CA 90504
E-Mail: yozawa@nijiyamarket.com

締め切り: 2008年4月30日

採用させて頂いた方にはお礼として商品券\$50分を、
更に特別賞に選ばれた方にはスペシャルプレゼントを
ご用意しております。

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

Let us Know your original Japanese recipes!

Please send pictures of your favorite recipe including the recipe itself.

You may send pictures & recipes

- By Print: 3.5" x 5" or larger
- By E-mail: JPEG 300k or larger (Grainy images may be not clear printing.)

Each recipe entered must cook for ingredients available at Nijiya Market only.

Recipe may use exact standard U.S. measurements.

Write down your name, address, phone number and E-mail address.

Please send your entry to:

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

Entries must be submitted by Apr. 30, 2008

If we use your recipes in our article, we will send you
\$50 gift certificate.

PLUS! Special Prize will be given to the best recipe !!

- All entries must be original and unpublished work.
- All entries will become the property of Nijiya Market and may be used for commercials and other media.
- Entrants waive all right including, but not limited to, copyright and ownership.
- Entry work will not be returned.



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。



Yukiko Kamei

パングラタン

このパングラタンは子供のおやつにもなりますし、甘くないのでワインのおつまみにもピッタリです。野菜料理やメインを作る間にオーブンで手軽に焼けるので、まず一品という時に重宝します。

〈材料〉(2人分)

厚切りパン 2枚/生クリーム 約半カップ
チーズ (とろけるタイプとパレメザンチーズ) 適量
塩、こしょう 適量

〈作り方〉

1. パンを厚みの幅で正方形になるように切る。
2. グラタン皿にパンを入れ塩コショウで軽く味をつけたクリームを注ぐ。
3. 上にすりおろしたチーズをふりかける。
4. 350度のオーブンで20分から25分、こんがりするまで焼く。

* パンはすこし硬くなったものやバゲットでも。

* クリームはパンの2/3の深さくらいまで注ぐと、上はカリッと下はしっとりしておいしくできあがります。

なすのはさみ揚げ

〈材料〉(3人分)

なす 2個/生しいたけ 5個/絹豆腐 1/2丁/卵 1個/塩 少々
鶏ひき肉 1パック(およそ0.75lbs.)/天ぷら粉 適量
天ぷらソース 適量/揚げ油 適量

〈作り方〉

1. 生しいたけをみじん切りにして、鶏ひき肉、卵、豆腐、塩をよく混ぜ合わせる。
2. なすをおよそ1/4inch厚さにスライスする。
3. 1をなすのスライス2枚の間にはさむ。
4. 天ぷら粉をパッケージに書いてある通りに作って、高温で揚げ色がつくまでからっと揚げる。
5. お皿に盛り付けて天ぷらソースをつけていただく。



Jane Huang

いろんなレストランに出かけて新しい味をさがすのが楽しい。それを自分で作ってみたりもします。

牛肉と野菜のケチャップソース炒め

冷蔵庫にある野菜で簡単にでき、しっかり味をからめるので、お弁当のおかずにしても好評です。

〈材料〉(2人分)

牛肉 (焼肉用またはすき焼き用) 1/2lb/ニンジン 1/3本/玉ねぎ 1/3個
ピーマン 1個 (野菜はなんでも冷蔵庫の残り物でOK)
小麦粉 適量/塩、コショウ 少々/パセリ 少々 (飾り用)
〈ソース〉ケチャップ 大さじ3/ウスターソース 大さじ3/水 3oz

〈作り方〉

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを少々ふった後、小麦粉を薄くまぶす。(余分な粉ははたいて落とす)
2. ニンジンは5cm長さの短冊切りに、玉ねぎは薄切りに、ピーマンは千切りにする。
3. 熱したフライパンに油をしき、1を中火で色が変わるまで炒める。
4. 2を加え、玉ねぎがしんなりしてきたらソースを加え、水分が無くなるまで加熱し、ソースをからめる。
5. 皿に盛り付けパセリを飾る。



Yumi Beaver

アメリカに来て初めて行った日系マーケットがニジヤさんで、夫との初デートの待ち合わせもニジヤさん……お世話になってます。



鮭粕鍋

〈材料〉(3~4人分)

生鮭の切身 3切
生しいたけ 5~6個
白菜 1/3個/えのき 1袋
大根 適量/しらたき 1袋
昆布 15cm/酒 大さじ2

水 1000ml
酒粕 20~50g
みそ 大さじ5~6
ねぎ 2本
七味唐辛子 お好みで

〈作り方〉

1. 鮭は一切れを半分切る。しらたきは熱湯でさつとゆでて、その他の材料も食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に昆布、酒と水を入れて強火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。中火にしてアクを取りながら、10分ほど煮る。
3. 小さくちぎった酒粕とみそ大さじ5~6を器に入れ、煮汁で溶きのばし、2/3量を鍋に加えてむらなく混ぜる(残りは、煮汁が少なくなつたときに、味をみて加える)。
4. 材料を順に加え、煮えたものからいただく。お好みで七味唐辛子を。



Yasu Kojima

必要に駆られないとキッチンに立つことはありません……が、作ると味は評判いいみたいです。



大気循環

熱帯雨林や海洋植物を代表とした植物は地球上の炭酸ガスを酸素に換えているといわれていますが、そのメカニズムはどうなっているのでしょうか。

植物は大気中の炭酸ガスを葉から吸収して、根から得た水を太陽のエネルギーを使って水素と酸素に分解し、その水素を使って炭酸ガスを還元して糖分を作りだし、要らなくなった過剰酸素を葉から放出しています。太陽エネルギーが照射しているかぎり植物の葉は酸素を作り放出し続けているのです。

動物は生きていくために酸素が必要です。呼吸するたびに酸素を取込み、炭酸ガスを排泄します。化石燃料、有機燃料からエネルギーを得る場合も大量の酸素を消費して、大量の炭酸ガスを排泄します。炭酸ガスの過剰蓄積は地球温暖化を起こして人類の生命維持に直接関係する大問題です。炭酸ガスの廃出を規制し、多くの植物を保護、育成して正常な大気循環を維持しなければならないことは周知の通りですね。

植物の必須栄養素

環境保護に協力するためだけに植物が炭酸ガスを吸収する訳ではありません。植物が必要とする栄養素の一つだからなのです。

植物が成長していくために必要な栄養素は、炭素、水素、窒素、酸素、リン、イオウ、カリウム、カルシウム、ホウ素、マグネシウム、塩素、鉄、マンガン、銅、亜鉛、モリブデンの

合計16種類です。

このうち炭素、水素、窒素、酸素、リン、カリウム、は植物の体格を作り活動するために大量に必要な栄養物質です。具体的にいうと、空気中の炭酸ガス、水、有機肥料が大量に必要なのです。

作物を農場で栽培する場合に肥料として供給しなければならない物は、窒素、リン、カリウムで作物栽培の3大栄養素ともいわれ、コンベンショナル栽培では化学肥料を、オーガニック栽培では有機物堆肥を畑にまいて供給します。

その他の栄養素は、大量に消費はしないが無くしてはならない微量必須栄養素といわれています。必須栄養素はバランス良く供給することにより健全な作物を育成しますが、どれか一つが不足したり、過剰に供給するとバランスがくずれ成長に障害をきたしてしまいます。一つ一つの栄養素はそれ相応の役割を果たし過不足の無い施肥が健全な作物を生長させていくのです。

炭素は空気中の炭酸ガスを葉が吸収して使います。土壌中にはりめぐらされた根から水分が葉の中の葉緑素に送られてきます。水はH₂Oといわれる通り水素分子2と酸素分子1で出来ていますので、葉緑素の仕事によりまず太陽光線エネルギーを使ってこの水を水素と酸素に分解します。分解された水素で炭酸ガスを還元して糖分を作りだします。残った酸素の方は葉から空气中に放出されます。

作り出された糖分は植物にとって骨核とな

る物質で、植物が必要とするすべての物質を作り出す基になります。たとえば糖を酸化すること、すなわち酸素と結合することによりタンパク質を合成して、葉や茎、根、花、実を作るなどあらゆる植物活動の基本エネルギーになるのです。

窒素は植物の体を作る物質で、根から吸収されて葉や葉緑素、茎、根を成長させます。植物体内で窒素のもう一つの役割は酵素を作り出すことです。酵素は体内の全ての化学反応を仲介する物質です。

通常“酸化させる”ということは“燃やす”ことと同意語で、炎をあげて高熱を発生し瞬時に酸化してしましますが、酵素を仲介させることにより炎も高熱も出さずにゆっくりと化学反応を起こすことが出来るのです。植物体内でのすべての化学反応を仲介する酵素の種類はなんと2万種ともいわれており、その都度必要なタイプの酵素を作り出すことが出来るというのですから驚きですね。

植物自身は窒素分の吸収コントロールが出来ないので、肥料過多の畑では窒素過剰になりきれいな緑の葉が異常に成長して葉ボケ、つるボケ状態になるので作物栽培では人工的な調整が必要になります。

リンの役割の一つは細胞膜を作っていることです。細胞膜はリンと脂肪とが混じった浸透幕の様な物でその外側をセルロース、ヘミセルロースの硬い繊維をペクチンがコンクリートの様な役割をして頑丈に固めています。動物とは違って骨が無い植物の体を支えるの



オーガニック栽培の現場から

は硬い外皮が必要なのです。

次にリンの大切な働きは遺伝子を作り保存している核酸の材料に使われています。さらにリンはATPという小さな物質と共に、植物体内の必要とする場所にエネルギーを運ぶ役割も果たしています。リンの不足は当然作物の発育不良を起こして問題になります。しかし過剰供給は作物自体に直接影響は無いものの、陰イオンであるリンは土壌中で陽イオン物質であるカリウム、マグネシウム、カルシウム、金属元素とくっついて植物が吸収できない不溶性物質に変化し、それが土壌障害を引き起こす原因となってしまいます。

カリウムは植物の中の細胞液中に大量に溶け込んでいき、イオン濃度を一定に保ち流動性を持たせて体内活動を維持、促進します。酵素の化学反応や核酸、ATPをスムーズに働かせる役割を果たしています。カリウム自体は直接的な仕事はしませんが、動物でいうと血液のような物で、無ければ枯れてしまい多すぎれば正常な機能を失ってしまうのです。

微量栄養素

マグネシウムの役割は葉緑素を形成していることです。動物の血液の中にあるヘモグロビンは酸素を運ぶ仕事をしていて、その細胞の中心には鉄分があるため赤い色をしています。葉緑素もヘモグロビンと同じような働きをしています。その中心にはマグネシウムがあるため緑色をしているのです。

有機農法では絶対にマグネシウム過多にはなりません。化学肥料のマグネシウムやカルシウム過多の畑では他の物質の吸収を妨げ、栄養不足と同様の土壌障害を起こすことがあります。

カルシウム、ホウ素は植物の外壁を固めるペクチンの原材料でセルロース、ヘミセルロースを固める接着剤です。

不足すると植物の外皮はセメントの無いレンガ積み塀の様に耐久力がなくなり植物は自立して育つことが出来なくなります。

イオウは各種合成されるアミノ酸の一部の

原材料に使われています。

欠乏すると葉が黄色に変色してしまい、多過ぎると硫化水素という玉子が腐ったような匂いのする危険な毒ガスに変化して細胞を破壊してしまいます。

塩素はカリウムの相棒役で、細胞膜にカリウムだけが溶け込むと強アルカリになってしまうのを、マイナスイオンである塩素とペアを組み中性に保っています。作物の根からはカリウムイオンをはじめ、様々な陽イオンを吸収しているので塩素不足にはまずなりません。

鉄、マンガン、亜鉛、銅、モリブデンは金属元素で植物酵素の原料になるか、酵素の働きを助けます。触媒作用があり細胞内で有機物を切ったりくっつけたり、酸化、還元といった化学反応に必ず必要な元素なのです。これ等の物質はアルカリ土壌では欠乏症状が出やすく、中性か弱酸性である方が植物には吸収しやすいようです。

オーガニック栽培

作物にとって良い畑とは空気の流通や水はけが良く、微生物や微小動物が生活しやすい条件が整っていることです。そして作物の収穫ごとに使ってしまった土壌中の栄養物質は有機堆肥を作って毎回畑に補給します。作物が吸収できる有機物は堆肥あるいはコンポストといわれ、発酵微生物が作ってくれます。

有機物の始めの変化には腐敗と発酵がありますが、水分が多すぎるとだいたい腐敗して悪臭を出します。腐敗菌は病原菌と同じですから、腐敗条件を避けて発酵条件を整えて発酵菌を増やし、より活発に発酵を促進させて良質な堆肥を作りだします。

良質な堆肥を作るには有機物原料の窒素含有量が大切です。動物性有機物は窒素量が高く麦わら等の植物繊維質の有機物は低いので、窒素量は2.3%位で色々な有機物を配合して発酵させると、植物が必要とする栄養素がすべてバランス良く含まれた堆肥が出来るのです。

畑にまかれた堆肥はさらに様々な微生物に

より様々な物質に変化しながら、不思議で複雑なメカニズムを経て作物に供給されていきます。

一方、化学肥料とは植物が直接吸収できる様に無機化された窒素、リン、カリウムの化学合成物です。これらは直接吸収出来る形態の栄養ですから作物に与えると短期的には良く利きます。

ただし、化学肥料を長期間使っていると作物の含有栄養素や抗体物質の激減により野菜本来の味が無くなってしまいます。畑は微量栄養素の不足や土壌疲労、堆積過剰肥料の土壌障害、微生物小動物の絶滅による土壌回復能力の喪失などが起きるので病害菌や害虫の被害が増え、やむを得なく各種の農薬を使うことになるのです。そうすると悪循環で、自然環境が破壊され、自然循環が狂ってしまいます。継続性のある健全な農業を続けることさえ難しくなってしまうのです。

食物としての安全な野菜栽培、十分な野菜栄養素が含まれている本物野菜の栽培、整備された栽培土壌条件の維持、自然環境と循環の正常化等々を考慮して本来の農業を継続し危機を回復するためには化学肥料や農薬を否定して有機肥料を使うオーガニック栽培に戻りつつあるのは当然なことですね。

Nijiya Farm

Farmの堆肥は食品加工場からでるオーガニック米の米ぬか、天然物の魚かすやオーガニック素材の生ゴミすべてを回収して農場に送られます。回収されたオーガニック素材と栽培されたライグラス、アルファルファ、落葉がたまって出来た森林土壌、等々を混合して堆肥が作られています。

良質な堆肥は甘酸っぱい匂いがして発酵が進みます。完熟すると匂いは無くなりサラサラとした粒の粗い黒ボク土壌の様な堆肥が出来上がります。

Nijiya Farmを中心にオーガニックリサイクルシステムを確立して、さらに大きな輪へと広げていきたいと願っています。



NIJIYA しょうゆシリーズ



有機丸大豆しょうゆ

有機栽培の原料を使用し、収穫された大豆をそのまま丸ごと使って作りました。明るいい色と香りが良いのが特徴です。

本醸造しょうゆ

大豆や小麦から、醸造によってしょうゆの旨みを作り出しています。

30%薄塩しょうゆ

通常のしょうゆより塩分を30%減らしたしょうゆです。



そうめんつゆ

冷たいそうめん用のつゆです。そのままストレートでつかえるので便利です。

そばつゆ

冷たいそば用のつゆです。そのままストレートで使えるので便利です。

つゆてんねん

しょうゆの旨みとだしの風味がきいています。

冷たいうどん、天ぷらのつゆにはつゆ1：水2、温かいうどんのつゆには、つゆ1：水6に稀めてお使い下さい。



NIJIYA MARKET
www.nijiya.com

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

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

Sauvettelle Store
2130 Sauvettelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Phone: 310-575-3300

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: 213-680-3280

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

San Francisco Store
1737 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 10530
Phone: 914-949-2178