

美食

Summer 2008

Gochiso

旬の野菜 — トマト、きゅうり、なす
旬の魚 — アラスカ・カッパーリバー産天然紅鮭
醤油ものがたり — おいしい醤油ができるまで



きつずチャレンジ「おはぎを作ろう!!」
ベジタブルカレーを極める

作り方

- ① パニールをつくる。鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、レモン汁を加えてかき混ぜる。
- ② 牛乳が分離してきたら、目が細かめのザルにあけて水気を切り、チーズクロスかふきんに包む。30分程水道の蛇口につるして、水分を切る。
- ③ (2)を包んだままザルに戻し、上から皿と缶詰等を重石にして約1時間、さらに水気を切って固める。これを一口大に切る。
- ④ 玉ねぎはくし切り、ベルペッパー、カリフラワーは一口大に、かぼちゃは薄切りにし、鍋に熱した油で各30秒程素揚げにする。
- ⑤ フライパンに油を入れて火にかけてクミンパウダー、パニール、素揚げした野菜、トマト、基本のカレーベースを加え炒める。
- ⑥ 火が通ったらチリパウダー、ターメリックを加え、さらに酢を加える。
- ⑦ コリアンダーを混ぜ入れたら皿に盛り、しょうがの千切りを散らす。



ベジタブルカレーを極める

基本の カレーベース

材料(4人分)

<香味油>

サラダ油・・・120ml
粒クローブ・・・大さじ1½
シナモンスティック・・・3本
粒こしょう・・・大さじ1
ベイリーフ・・・3枚

玉ねぎ(みじん切り)・・・大2個
おろしにんにく・・・大さじ2½
おろししょうが・・・大さじ2½
トマトピューレ・・・120ml

<粉末香辛料>

カルダモン・・・小さじ2
チリパウダー・・・小さじ2
ターメリック・・・小さじ2
クミン・・・小さじ2
コリアンダー・・・小さじ2
塩・・・小さじ2
トマト(粗みじん切り)・・・大½個



作り方

- ① フライパンに香味油の材料を全て入れ、中火でかき混ぜながら香りが立ってくるまで加熱する。
- ② フライパンから香辛料を全て取り出し、香味油だけにする。
- ③ 玉ねぎを入れ、ゆっくり飴色になるまで炒める。
- ④ にんにく、しょうが、トマトピューレを加え、全体をなじませる。
- ⑤ 粉末香辛料を全て加え、再び香りが立って来たところに塩、トマトを加え火が通ってペースト状になるまで焦がさない様に炒める。

夏です、野菜カレーを
楽しみましょう！

この夏はインド風本格派の野菜カレーはいかがですか。野菜によく合うカレーベースと、それを使った4種類のカレーです。体にいい野菜とスパイスで、爽快な夏をお過ごしください。

インドのカレーと 日本のカレー

インド風と日本風のカレーで大きく違うのは小麦粉の有無です。イギリス経由で日本に伝わったカレーはヨーロッパのシチューの技法に近く、小麦粉でとろみをつけますが、インドのカレーには使われません。野菜や乳製品が生み出すとろみだけで

すので、比較的あっさりとした食感のものが多いようです。

スパイスから作る カレーベース

一度スパイスを買い揃えて置けば、思い立った時にすぐ作れます。好みのスパイスの量を加減して自分だけのオリジナルも楽しめますね。スパイスはレシビ通り全部が揃わなくても大丈夫です。カレー粉やガラムマサラには多くのスパイスがミックスされていますので、代用してみてください。玉ねぎ炒めには少々時間を掛かりますが、多めにベースを作れば冷凍保存もできます。ぜひトライしてください。



ほうれん草の緑のカレーに
じゃがいものだんごが入って鮮やか
サグコフタ
Sag Kofta

材料(4人分)

ほうれん草…2束

<じゃがいもだんご>

じゃがいも…4個
片栗粉…80g
塩…小さじ1
白こしょう…小さじ1
パニール(カッテージチーズで
代用可)…40g
レーズン…大さじ1
カシューナッツ…大さじ1
生クリーム…大さじ1
コリアンダー(シラントロ)の葉
のみじん切り…大さじ1
揚げ油…適量

炒め油…大さじ5
クミンパウダー…大さじ1
おろしにんにく…大さじ2½
おろししょうが…大さじ2½
チリパウダー…大さじ1
ガラムマサラ…大さじ1
基本のカレーベース…4人分
無塩バター…40g
生クリーム…120ml

<仕上げ>

生クリーム…大さじ4

作り方

- ① ほうれん草はざく切りにし塩ひとつまみ(分量外)を入れた熱湯で1分間茹でる。ゆで汁200mlと一緒にミキサーでピューレ状にするか手で細かくきざむ。
- ② じゃがいもを茹でてつぶし、片栗粉、塩、白こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ レーズン、カシューナッツ、パニールは刻んで、生クリームとコリアンダーを混ぜ合わせる。
- ④ 俵型おにぎりの要領で(3)を(2)の中に入れてだんごを8個作り、揚げ油できつね色に揚げる。
- ⑤ フライパンに油を入れて火にかけクミンパウダー、おろしにんにく、おろししょうがを加えて炒める。
- ⑥ ほうれん草のピューレ、基本のカレーベースとチリパウダー、ガラムマサラを加え炒める。
- ⑦ 無塩バターと生クリームを加えて1分程煮込んだら皿に盛り、仕上げ用の生クリームを垂らし、揚げたじゃがいもだんごを乗せる。



大きめに切った野菜と手作りチーズで、
食べ応えのあるカレー炒め
**ベジタブル・
ジャルフアレージ**
Vegetable Tal Farezi

材料(4人分)

<パニール(チーズ)>
牛乳…1ℓ
レモン汁…大さじ2~3

玉ねぎ…中1個
ベルペッパー…1個
トマト…2個
カリフラワー…200g
オクラ…8本
かぼちゃ…小¼個
クミンパウダー…大さじ1
基本のカレーベース…4人分

塩…小さじ1
チリパウダー…小さじ3
ターメリックパウダー…大さじ1½
酢…大さじ1
揚げ油…適量
炒め油…大さじ3
コリアンダー(シラントロ)の
葉のみじん切り…大さじ4

<薬味>

しょうが…適宜



チーズは
重石をのせてしっかり固める。

ポイント

パニールを作る時、牛乳が分離して出来る半透明の液体は清乳です。料理や飲料に使えます。パニールの代わりに鶏肉でもおいしいです。



和風アレンジした夏野菜のカレー
**ナスといんげん
のカレー**

材料(4人分)

炒め油…大さじ3
日本ナス…8本
いんげん…約20本
炒め油…大さじ3
クミンパウダー…大さじ1
玉ねぎ…中½個
塩…小さじ½
トマト…中1個
チリパウダー…小さじ2
ターメリックパウダー…大さじ1
トマトピューレ…大さじ3
基本のカレーベース…4人分
水…300ml
しょうが…大さじ2

<薬味>

みょうが…2個

作り方

- ① ナスは蛇腹に切り込みを入れながら一口大に切り、フライパンに炒め油で軽く炒める。
- ② いんげんは½の長さに切り、塩ひとつまみ(分量外)を入れた熱湯で3分間茹で水気を切っておき、トマトはみじん切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ③ フライパンに炒め油を入れ、クミンパウダーを熱し香りが立ったら、玉ねぎを炒め火が通ったら、塩、炒めたナス、いんげん、トマトのみじん切りを加える。
- ④ チリパウダー、ターメリックパウダー、トマトピューレ、基本のカレーベース、水、しょうがのみじん切りを順に加えて煮る。
- ⑤ 皿に盛り、みょうがを千切りにしてのせる。



レンズ豆を煮込んだ
食物繊維たっぷりのカレー
ダールターカー
Dal Tarka

材料(4人分)

レンズ豆…350g
水…1ℓ
塩…大さじ1
チリパウダー…大さじ1
ターメリックパウダー…大さじ1

炒め油…大さじ5
クミンパウダー…大さじ1
玉ねぎ…中½個
にんにく…大さじ4

トマト…中½個
水…250ml
無塩バター…80g
基本のカレーベース…4人分
生クリーム…120ml
しょうが…大さじ1½
ベルペッパー…中½個

<薬味>

コリアンダー(シラントロ)の葉のみじん切り…大さじ4

作り方

- ① レンズ豆は洗って鍋に入れ、水と塩、チリパウダー、ターメリックを加え強火で沸騰したら火を弱め、ふたをして水分がほとんど無くなるまで約15分煮る。
- ② 炒め油をフライパンに熱し、クミンパウダーを入れ香りが立ったら玉ねぎ、にんにくを加え、あめ色になるまで中火でよく炒める。
- ③ レンズ豆の鍋に炒め玉ねぎとみじん切りトマトを加え混ぜる。
- ④ 水250mlと無塩バター、基本のカレーベース、生クリームを加えて煮る。
- ⑤ しょうが、ベルペッパーはみじん切りにして加える。
- ⑥ 火が通ったら皿に盛り、コリアンダーを散らす。

旬の野菜

トマト

きゅうり

なす

夏といえばみずみずしい野菜の美味しい季節ですね。

夏の野菜は水分を多く含んでいるものが多いですが、それは体温が上がりやすい夏に食べることにより余分な体の熱を下げる作用が働くからです。このように季節のものをその季節に食べることによって、より自然で健康に過ごせるようになるのだと思います。昔からずっと続いてきたであろう自然の食の力とはすごいものですね。

今回は夏野菜の代表ともいえる、トマト、きゅうり、なすにスポットをあてて夏野菜の魅力をご紹介します。

トマト

トマトは最も夏の日差しが似合う野菜ですね。

トマトの鮮やかな赤い色は見ているだけでも元気がでます。この赤い色の正体はカロチノイドのひとつであるリコピンという色素。カロチノイドの一種としてはβ-カロチンがよく知られていますが、リコピンにはβ-カロチンの2倍以上の「悪玉酸素」ともいわれる活性酸素を消し去ってくれる抗酸化作用があることがわかりました。緑黄色野菜の中で、トマトにはこのリコピンが最も多く含まれています。リコピンには、もともと油に溶けやすい性質があります。そのため油を使った調理法によって、吸収がぐんと高まります。リコピンは熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても成分がそれほど減少する心配もありません。

むしろ生で食べるよりもオリーブオイルなどと一緒にトマトソースにしたリ、シチューのベースなどとして調理する



いわしのトマトしょうゆ煮

材料(4人分)

いわし…4尾
トマト…中1個
しょうが…50g
トマトジュース
(有塩でも食塩不使用でも可)…300ml
水…100ml
しょうゆ…20ml
塩、こしょう…各少々

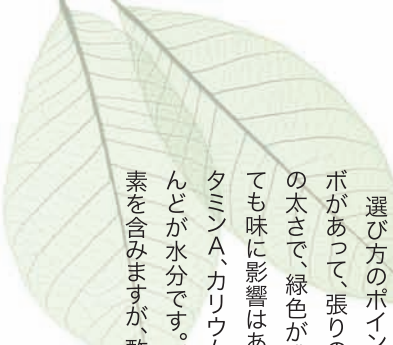
作り方

- ① いわしは頭と尾を切り落としてワタを取り除き、水洗いする。70°C(158°F)の湯にいわしを1分ほどつけ、身の色が白っぽくなって皮の銀色が鮮やかになったら引き上げ、すぐに氷水にとって熱がまわるのを防ぐ。
- ② トマトは4等分のくし形に切ってヘタを取る。しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋にトマトジュース、水、しょうゆ、いわしを入れて火にかけ、弱火で煮る。煮汁が沸いてきたら(2)のトマトとしょうがを加え、いわしに十分に火が通って煮汁が半分ぐらいになったところで、塩、こしょうで味を調える。

また毛細血管を丈夫にするといわれているルチンを含んでいます。完熟した真っ赤なものは生で2〜3日頃までが食べごろです。青いときは常温で2〜3日置いて赤く熟してから、加熱料理に使うとよいでしょう。

選ぶ方のポイントには全体に赤みにムラがなく、みずみずしくて張りのあるもの。1個の重さがずっしりした感じで、ヘタが緑でピンとしているもの。ヒビ割れたり、形が悪くなっているもの、煮物、スープ、ソースなど加熱料理に利用できません。栄養はビタミンCが豊富で、ビタミンE、カリウム、食物繊維などを含みます。





選び方のポイントは痛いくらいにイボがあつて、張りのあるもの。中ぐらいの太さで、緑色が濃いもの。曲がっていても味に影響はありません。栄養はビタミンA、カリウムを含みますが、ほとんどが水分です。ビタミンCを壊す酵素を含みますが、酢を加えれば、その作

用を防ぐ効果があります。切った後、酢やレモンをかけておくとみずみずしさを保ち、ビタミンCの損失を少なくします。まな板の上で、塩をふって軽くこすり(板すり)水洗いすると、緑色が鮮やかに水っぽさもなくなります。

きゅうり



太陽がまぶしいと感じる真夏はきゅうりが一年でいちばん美味しい時期で、本来の味が楽しめます。新鮮なものは丸かじりしても十分美味しく食べられますね。生のきゅうりは、余分な熱をとる作用があるといわれているので、強い陽射しを浴びる真夏にはぴったりです。口当たりがよく、さっぱりしているので、夏バテ気味の時でも食べやすい素材のひとつです。酢やレモンと合わせ、和え物・ピクルス・マリネ・サラダなどにして、必要なビタミンを上手にとる工夫をしてみましょう。

材料(4人分)

きゅうり…3本
サラダ油…大さじ1
<ドレッシング>
しょうゆ…大さじ1
酢…大さじ1½
ごま油…大さじ½
砂糖…大さじ1
赤唐辛子…½本

作り方

- ① きゅうりに塩をふって(分量外)まな板の上でころがし、水洗いして一口大の乱切りにする。
- ② ボウルに赤唐辛子以外のドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りにして加える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱しきゅうりを炒めてすぐに(2)のドレッシングに漬けて時々混ぜて味をなじませながら冷ます。30分程冷蔵庫で冷やすとますますおいしく。

きゅうりの 変わりあえ物



用を防ぐ効果があります。切った後、酢やレモンをかけておくとみずみずしさを保ち、ビタミンCの損失を少なくします。まな板の上で、塩をふって軽くこすり(板すり)水洗いすると、緑色が鮮やかに水っぽさもなくなります。

なす

なすは夏から秋にかけて、ぐんぐんと成長して味も美味しくなります。産地によって形や大ききなどもバラエティに富んでいます。漬物、煮物、焼いてもおいしいく食べられ、味付けも和洋中どれでも合うので、幅広く楽しむことができます。特に油との相性がよく、炒め物、天ぷら、フライなどにすれば、色も鮮やかに仕上がりが、食欲が出てパワーアップできる料理になります。また、さっぱりしたものが欲しい時には、塩もみや味噌汁の具にして、塩分を適度に補うと夏の疲れをとって元気に過ごすことができます。しょうゆ。

選び方のポイントはみずみずしい紫色で光沢があるもの。ヘタが痛いくらいトゲがあり、切り口が新鮮なもの。栄養は94%が水分で、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどをわずかに含んでいます。なすの紫色の色素であるナスニンには抗酸化作用があるといわれています。冷蔵庫に入れたり、風に当たると



なすのレンジ蒸し

材料(4人分)

なす…4本
油…適量
<薬味たれ>
しょうゆ…大さじ2
ごま油…大さじ1
長ねぎ…½本
しょうが…1かけ

作り方

- ① なすはヘタを切り落として油を塗り、耐熱皿に載せラップをかけ、電子レンジに8分位(600w)かける。火が通っている事を確認し、ラップをはずして冷ます。
- ② 長ねぎは5cm長さの白髪ねぎにし、しょうがはせん切りにしてたれの材料を混ぜ合わせる。
- ③ (1)のなすを食べやすいように粗く裂く。
- ④ (3)をたれに漬け込んで冷蔵庫で30分程冷やす。



味や風味が損なわれます。常温で2〜3日位の内になるべく早く食べましょう。また、切るとあくが回って変色します。加熱する直前に切るか、水につけてあく抜きをしてから調理しましょう。



暑さに負けない

カラダを作ろう!

には今すぐどうすることもできませんよね。

となりますとやはり、本格的に夏バテ対策を講じて暑さに耐えうるカラダ作りをすることが最善の策となってきました。適度な運動や十分な睡眠、ストレスの解消などと並び、食はカラダを作る基本です。

特に夏は、放っておいてもエネルギーを消費しやすく、暑さで食欲不振になりやすい上に通常以上に汗をかきます。汗をかくことでカラダの水分のみならず、塩分をはじめとするミネラルが失われます。更に暑さというストレスに対抗するため、ビタミンが多く失われます。暑さによる食欲不振や睡眠不足、冷房の使いすぎなども相まって、カラダ全体が疲労困憊。しっかりと栄養を摂らなければすぐに

クエン酸でパワーアップ！
お酢を積極的に使しましょう。

体調不良に陥ってしまつリスクが高いといえます。

温かいものVS冷たいもの

て、夏に食べたいものといえは皆さん何でしょうか？

つるつるとのどごしのいい麺類、アイスクリーム、ビール、ソーダ・・・冷たいものをカラダは求めますね。これが胃に大きな負担をかける原因のひとつです。

冷たいものばかり食べていると、内臓の機能が弱り、消化不良を起こしたり下痢になったりする場合があります。昔から、暑い時は熱いものを、といわれていますが、熱いものを食べることによって新陳代謝が活発化し、汗をかくことでカラダが体温調節をします。汗をかいた後カラダが冷えるのはそついうわけだからです。

とはいえ、暑くて食欲のないときには熱いものばかりを食べる気にはなりませんね。正直、火を使う料理も出来るだけ避けた

い

よいよ夏本番。昨年の夏はこの上ない暑さで、熱中症に倒れた方々がニュースでも取り上げられるほどでした。カリフォルニアの爽やかな夏はどこへやら。地球温暖化の影響で、人も動物も環境も大きなダメージを受けているのは皆さんも実感されているでしょう。

世界中を挙げてこの環境問題に取り組んでいるところですが、かといってこの暑さ、私たちが



水分の不足はミネラルの不足につながります。

夏

夏に摂りたい栄養と食材
夏向けのカラダを作るための栄養素

は全体的に栄養不足に陥りがち。しかしながら、栄養不足はエネルギー不足とは言いつても、たんぱく質やビタミン、ミネラル不足の方は

きのご類に含まれるミネラルも体に良い。



暑さに負けないカラダを作ろう!



果物は間食として食べたい。

沢山いると思われれます。つまり、栄養不足⇨栄養アンバランスというわけです。

麺類やアイスクリーム、ビール、清涼飲料水などは主に糖質と脂肪です。エネルギーは供給しますが、たんぱく質やビタミン、ミネラルは少なく、疲れやすくなります。ビタミンは糖質や脂質、たんぱく質を上手にエネルギーに変換することで疲れを軽減したり、ミネラルの吸収を助ける役割を担う大事な栄養素。またカルシウムや鉄、カリウムを代表とするミネラルは、不足すると体内のイオンバランスが崩れたり免疫が低下したりとカラダに大きな負担がかかります。夏は特にこれらの栄養素が失われがちですから、しっかりと補給することが夏を乗り切る第一歩です。



スタミナといえば定番はレバニラ?

では、何を食えばよいのでしょうか?

スタミナアップに必要なビタミンB1が豊富な豚肉、うなぎ、枝豆、玄米などに、B1の吸収を助けるアリシンを含むにんにく、にら、ねぎ、たまねぎと一緒に食べると代謝が高まり疲労回復！ちなみに、枝豆にはアルコール分解を促す力があるので、ビールのおつまみにはぜひ枝豆を。



夏のおつまみは枝豆で決まり!

また、梅干や酢、レモンやグレープフルーツなどに含まれる酸っぱい成分、クエン酸は、糖質や脂質を無駄なく代謝させ、エネルギーアップと疲労回復に役立ちます。麺類やサラダに加えて食べやすくしたり、フルーツを間食にしたり・・・工夫して毎日摂りたいですね。

ミネラルの中でも、夏場に重要なのは「カリウム」。体内のナトリウムレベルをコントロールして、高血圧を防ぐ働きをしています。夏場は発汗により不足気味になりがちで、脱力や食欲不振を招き、夏バテの原因となります。



そばもカリウムが豊富。

カリウムを多く含む食材としては、中華麺やそば、きのこ類、海藻類、ほうれん草、枝豆、にんにく、にら、アボカド、バナナ、メロン、キウイなど。夏においしいすいかもカリウムを多く含み、利尿作用があるのでお勧めです。



カリウム豊富なアボカド。

夏野菜のパワー

野菜にはカラダを冷やしてくれる働きがあり、ビタミンとミネラルが豊富に含まれています。

今では年中手に入る野菜たちですが、旬のものはそうでないものに比べて栄養価も美味しさも格別です。旬を目と舌で楽しむのは日本人の美しい習慣ですね。

夏野菜をたっぷりどうぞ。



健康管理も兼ねられて一石二鳥。ぜひ楽しんでいただきたいと思えます。

夏野菜には、以下のものが含まれます。
かぼちゃ、トマト、なす、きゅうり、ゴーヤ、とうもろこし、みょうが、にんにく、ししとう、枝豆、いんげん、オクラ、大葉、ピーマン、モロヘイヤ、など。

おはぎろ種

材料 (約30個分)

もち米・・・3.5合(525g)

<あずきおはぎ>

つぶ又はこし餡・・・1Kg

<ずんだおはぎ>

ゆで枝豆(鞘つき)・・・1kg

(剥き身で500g)

砂糖・・・40～70g (お好みで)

塩・・・少々

湯・・・少々

<きなこおはぎ>

餡子・・・50g

きなこ・・・50g

砂糖・・・25g～35g (お好みで)

塩・・・少々

<もち部分のつくりかた>

- ① もち米を洗い、1時間程水につけておく。ざるにあげて炊飯釜へ移し、米と同じ分量、または白米用の水目盛りより少し少な目の水に塩を少量(5g前後)入れ、普通に炊く。
- ② 蒸し器を使用する場合は研いだもち米を前日から一晩水につけておき、蒸し器の水を入れるところに水を8分目ぐらいまで入れて蒸す。蒸す時間は、20分から30分ぐらい。もち米を指でつまんで柔らかければ蒸しあがり。
- ③ もち米が炊き上がったら熱いうちにボウルに移し、すりこ木で半潰しにする。30等分にして丸めておく。



きっずチャレンジ

おはぎを作ろう!!



初登場、ニジヤマーケットのしげこ先生

今回のきっずチャレンジに集まってもらったごちそうきっずたちには「あずき」、「きなこ」そして「ずんだ」の3種類のおはぎを作ってもらいます。みんなやる気マンマンで先生の登場を待ち構えています。さて、どんなおはぎが出来上がるかな?

普段聞き慣れない「ずんだ」って何でしょう?

ずんだは枝豆をすりつぶして作る緑色の餡のことです。宮城県と山形県の郷土料理で、ずんだ餅として食べられることで有名です。

ずんだの語源は「豆を打つ」ことから「豆打」が「豆ん打」に変わっていったということです。ずんだの材料である枝豆は夏に収穫されるためその地方では夏の風物詩とされています。鮮やかな緑色はいかにも涼しげですね。現在では和菓子だけでなく、洋菓子にも幅広く使われているそうです。

枝豆は大豆が黄色く熟す前の若い大豆のこと。豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜なのです。枝豆にはタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。そして大豆には含まれていないビタミンA、ビタミンCも含まれています。このように栄養満点の枝豆を食べて夏バテの原因である食欲不振から来る栄養不足の解消に役立ててください!!



素朴な
きなこ

定番の
あずき

緑鮮やかな
ずんだ

あずき・ずんだおはぎの成形



真ん中にもち米を置き、ラップごと包むように丸める。



手にプラスチックラップを広げ、その上に餡をのせて平らにする。



できあがり。



〈成形前の下準備〉

餡

あずきおはぎ用の餡ときなこおはぎ用の餡をそれぞれ10等分し、丸めておく。



ずんだ

ずんだ餡を作る。枝豆を鞘から出し(うす皮もとる)すり鉢とすりこぎで荒く潰す。枝豆の食感を残すのがポイント。砂糖と塩少々を入れてゴムべらで混ぜ、お湯を少量づつ足しながら滑らか(固め)にして完成。これも10等分しておく。



きなこおはぎの成形



きなこをたっぷりまぶして、完成。



もち米の真ん中をへこませて餡を入れ、おにぎりを作るように包む。

きなこ

きなこ砂糖、塩を混ぜ、バット又は大きめの皿に広げておく。



参加してくれたきっずたち。
左から、
Minaちゃん、Yuiちゃん、
Rayくん、Issaくん。

和菓子・夏

和菓子の日

6月16日が和菓子の日というところをご存知でしょうか？嘉祥元年（西暦848年）6月16日に仁明天皇が行ったとされる、厄除けを願って菓子や餅を16個供え、食する「嘉祥の儀」（かしょうのぎ）という行事にちなみ、全国和菓子協会によって昭和54年（1979年）に定められたそうです。

夏の行事と和菓子

和菓子と関わり合いの深い夏の行事には、「端午の節句」「お盆」がありますが京都では6月30日「水無月祓い」（みなづきばらい）あるいは「夏越の祓い」（なごしのはらい）と呼ばれる行事があります。1年の前半のけがれを清めるためのお祓いだそうです。この時期に食べるのが「水無月」という和菓子です。

江戸時代、陰暦6月朔日に加賀藩から將軍家へ氷室の氷を献上するのが慣わしでした。現在では7月1日が「氷室の日」で金

沢・京都・草津では健康を祈って、「氷室饅頭」を食べるそうです。最初は麦饅頭でしたが、現代では白、赤、緑の三色の酒饅頭となっています。

「土用の丑」の日に、鰻を食べることは知られていますが、和菓子も暑気よけに「役買つているようす」です。宮中では土用の入りに米粉のだんごを食べる風習があり、江戸時代中期からはそれが変化してあんころ餅を食べる風習となり、一般に広がったようです。現代では「土用餅」と呼ばれています。

夏向きの和菓子

季節を感じさせる夏真っ盛りの和菓子。見た目は涼しげ、喉ごしツルリ、冷たくて瑞々しい、透明感のあるお菓子があふれています。前出の「水無月」、夏の代表的な「水ようかん」、新緑の川の流れを思わせる、「葛きり抹茶蜜かけ」、ちょっと変わった「トマトの水まんじゅう」をご紹介します。



作り方

- ① トマトのへたに近い部分を薄く削ぎ落とし、熱湯でゆでる。
- ② 1分程たったら冷水に取って皮を剥き、鍋に戻して30分程水煮にする。
- ③ 鍋の湯を一度捨て、水200mlと砂糖100gを加えて入れて煮溶かし、砂糖が溶けた時点で火から下ろし、そのまま室温で30分以上漬けておく。
- ④ 製氷皿等の型を濡らしておく。トマトはペーパータオル等の上に取り出して、水気を切って用意する。
- ⑤ 鍋に葛粉とわらび粉、グラニュー糖を合わせ、水400mlを入れ木べらで混ぜて固まりがないように溶かす。溶けたら中火にかけ、焦がさないように絶えず混ぜる。
- ⑥ 生地にし少し透明感と粘りが出てきたら火を弱める。全体が均一に透明になるようにさらに混ぜながら火を完全に通す。
- ⑦ 生地を製氷皿の半分くらいまでスプーンですくい入れ、蜜漬けたトマトを1個ずつ軽く押し入れる。さらにトマトが隠れるように残りの生地を気泡が入らないよう注意して被せる。
- ⑧ 粗熱が取れたらラップで覆い、冷蔵庫で1~2時間冷し固める。冷えたら型ごと冷水をはったボウルに入れ、手でまんじゅうを取り出す。水を切って皿に盛る。

■材料(24個分)

<トマト蜜煮>
チェリートマト…24個
水…200ml
グラニュー糖…100g

<水まんじゅう生地>
水…400ml
葛粉…30g
わらび粉…30g
グラニュー糖…100g

今人気のトマトを使ったお菓子です。製氷皿を使うと形が揃います。トマトの代わりにこしあんを入れれば、昔ながらの水まんじゅうになります。型から取り出しにくい場合、スプーン等を利用してください。

夏の和菓子レシピ

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。

トマトの水まんじゅう

葛きり抹茶蜜かけ

作り方

- ① 抹茶蜜を作る。乾いた鍋に砂糖、抹茶を入れ、よく混ぜる。
- ② 水、水飴を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取り、火から下ろして冷ます。
- ③ 葛きりを作る。広口の鍋とそれより小さな片手鍋を用意し、大きな方の鍋に湯をたっぷり沸かしておく。さらにやかんに湯を沸かしておく。
- ④ 葛粉と水をボウルに入れ、葛粉の固まりがないように溶かす。
- ⑤ 用意した片手鍋に2〜3ミリ厚程に入れ、沸騰した大鍋のお湯の上に浮かばせ、軽く揺らしながら厚さを整える。
- ⑥ 葛液が半透明になり、表面が乾いた感じになったら、その上から直接やかんの湯を全体が被る程度にそっと入れる。
- ⑦ 全体に透明感がでたら、冷水を入れたボウルに片手鍋ごと沈めて冷まし、鍋底から手ではがす。葛液がなくなるまで5〜7を繰り返す。
- ⑧ まな板の上で葛を1センチ幅に切って容器に入れて抹茶蜜をかける。

■材料(4人分)

葛粉・・・120g
グラニュー糖・・・50g
水・・・320ml

<蜜>

抹茶小さじ1
砂糖・・・100g
水・・・150ml
水飴・・・大さじ1



涼しげな葛きり、手作りの歯応えは格別です。時間が経つと固くなるので出来立てを召し上がってください。抹茶蜜はできれば前日に作ってよく冷やしておくとうまいです。



作り方

- ① プリン型を水で濡らしておく。
- 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、餡を少しずつ入れて混ぜ、溶かした後さらに2分ほど煮て火から降ろす。
- ④ 鍋ごと冷水に当て、湯気がなくなるまで餡が沈まないように木杓子で時々混ぜる。
- ⑤ 用意しておいたプリン型に、固まり始める前に手早くようかん液を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑥ 型から抜いて皿に載せ、スプーンで食べる。

■材料(プリン型6個分)

粉末寒天・・・4g(1袋)
水・・・600ml
砂糖・・・大さじ4
こしあん・・・180g



夏の代表的なお菓子。日本一部の地方では、冬に好んで食べる所もあるようです。冷蔵庫でよく冷やしてどうぞ。



水無月

(みなづき)



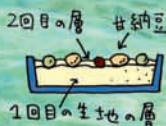
昔は貴重だった夏の氷をかたどったお菓子。使用する容器は角形のものだと、本来の三角形に仕上げるのに最適ですが、なければ円形の容器で作れ、放射状に切り分けます。

作り方

- ① 小麦粉、コーンスターチ、砂糖を泡立て器で混ぜ、水を加えて完全に溶かす。
- ② 底が平らな(約6インチ四方)耐熱容器に生地を9割を流し入れる。
- ③ ラップで覆い、電子レンジで3分間加熱。
- ④ 取り出して残しておいた生地を薄く流し入れ、甘納豆を表面に敷き詰める。
- ⑤ 再びラップをして2分加熱できあがり。冷めてから切り分ける。

■材料(4人分)

小麦粉・・・50g
コーンスターチ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ3.5
水・・・200ml
甘納豆・・・80g



水ようかん

魚の旬 アラスカ・カッパーリバー産 天然紅鮭

アラスカの旬の味といえば天然ものの紅鮭です。今年はニジヤこだわりの旬の味として、カッパーリバー産天然紅鮭をご紹介します。

天然のサーモン大國・アラスカ

「鮭」と一口に言ってもその種類は様々ですが、私達日本人にとって特に馴染みの深い「紅鮭」は、他の鮭と比べて適応水温が低く、また高温にとても弱い魚です。三方が冷たい海に囲まれ、起伏に富んだ大地に無数の河川が流れるアラスカは、冷水性の回遊魚である紅鮭にとって、生息するのに絶好の環境なのです。その無数の河川の中でも有名なのが、「カッパーリバー」です。



アラスカ州、カッパーリバー

アラスカ州では、魚の養殖は一切禁止されており、生態系に影響を及ぼす工場の建設や排水にとても厳しい規制が設けられています。それに加え、安全性を確保するために、森林保護や環境保全の体制も整われています。そうした点で、アラスカ産天然紅鮭の「おいしさ」や「安全性」が確保されているのです。

ニジヤのこだわり

カッパーリバー産・天然紅鮭
ニジヤの紅鮭は、こだわりのカッパーリバー産・天然紅鮭！

養殖ではない天然の味わいと、何よりもアラスカの「自然が優先」という考えの元で育った紅鮭の安全性、健康志向、本物志向をお届けしたいという強い思いが込められています。近年、このカッパーリバーの紅鮭は、その品質、脂のり具合から紅鮭の中でも最高の評価を受け、日本でもブランド化されて売られています。

カッパーリバーは、河口から産卵する支流まで約500キロ

もあり、そこは氷河に囲まれています。その氷河が流れ落ちて水滴となり、川となり、冷たい濁流となります。その厳しい条件を乗り越えるため、鮭は十分に栄養を蓄え、産卵の旅へ出ます。

水温が低く、産卵場所までの距離が長いことから、脂のりは紅鮭の中でもトップクラスです。初期の漁獲の物は、とりわけ高級品として珍重されています。そういった本物へのこだわりをニジヤはお届けしたいのです。

健康と鮭

鮭の栄養分は、私達の体に役立つ成分が多く含まれています。

アラスカ産鮭の

良質なタンパク質

タンパク質は20種類ものアミノ酸が結合して出来ています。その中で9種類のアミノ酸は、「必須アミノ酸」と呼ばれています。残りのアミノ酸は、脂質や糖質からでも体内で作られますが、「必須アミノ酸」は体内で生成される事はありません。私達は「必須アミノ酸」を多く含む動物性タンパク質を取る必要があります。

ります。アラスカ産の鮭は、バランスよく必須アミノ酸を含んでおり、そして、タンパク質のアミノ酸は、消化吸収率も特に優れていることから、良質のタンパク質と言えます。

鮭の脂質は健康に最適！

鮭には今話題の多価不飽和脂肪酸EPAとDHAが多く含まれています。これらの脂肪酸には、血液をサラサラにする働きがあり、血管を若返らせる作用や心臓病や動脈硬化などの成人病を予防する優れた働きがあることが、近年医学専門家たちによって実証されました。高血圧の予防にも効果があり、大変注目されている成分の一つです。特にDHAは、頭を良くする働きがあります。DHAが豊富にあると脳の中の情報ネットワークが充実し、脳の働きが向上すると言われています。

鮭の天然色素で健康保持！

鮭の身は、サーモンピンクと呼ばれるように、赤褐色の色をしています。これは、アスタキサンチンという色素です。アスタキサンチンとはβ-カロチンと同様、天然色素で体内の活性酸素を取り除き悪玉コレステロールを出来にくくする働きがあります。

このように鮭には、私達が健康を保てるように手助けしてくれる栄養分がたくさん詰まっています。この他にも、鮭には胃腸や気管支などの粘膜を正常に保つ働きをするビタミンA、ホルモンを正常化する働きをするビタミンB2、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、そして老化を防ぎ動脈硬化の予防をするビタミンEなど体の調子を整える多種のビタミンを豊富に含んでいます。旬の紅鮭を舌で味わい、そして健康を保持できる、まさに一石二鳥の食材といえます。

さあ、アラスカの旬の味のシーズン到来です。ニジヤではカッパーリバー産の紅鮭を甘塩に加工し、切り身で販売しています。今年も自信を持ってお届けします。

この機会にぜひお試しください！





甘塩紅鮭と辛子明太子の炊き込みご飯

材料(4人分)

米…2カップ
水…2カップ
日高昆布…10cm角1枚
しょうゆ…小さじ1
酒…大さじ1
生姜…1かけ
紅鮭切り身…1切れ
辛子明太子…1腹

作り方

- ① 米は前の晩にといで、だし昆布と一緒に水に浸しておく。
- ② 翌朝だし昆布を引き上げ、生姜の千切り・酒・しょうゆを加え、鮭を上のにせて炊く。
- ③ 炊き上がったら辛子明太子を入れて10分程蒸らし、鮭の皮と骨を除いてほぐす。辛子明太子もほぐして軽く混ぜる。



焼き鮭のさっぱりおろし

材料(4人分)

生鮭切り身…4切れ
塩、こしょう…適量
オリーブオイル…適量
大根おろし…適量
しょうゆ又はポン酢…適量

作り方

- ① 生鮭の切り身に塩、こしょうをする。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、熱々にする。
- ③ 皮目を下にして鮭の切り身を入れる。蓋をしなくて7分加熱する。
- ④ ひっくり返して、さらに3分。この時も蓋をしない。
- ⑤ 鮭を皿に載せて、しばらくそのままにしておく。
- ⑥ 小皿に取り分けて、大根おろしとしょうゆ又はポン酢を添えて出来上がり。

ポイント

生鮭は長めに加熱すると塩鮭のようにパサパサになってしまいます。鮭は牛肉のように熱の伝導率が高いため、余熱でも調理できる数少ない魚です。ステーキを焼く要領で調理すれば、驚くほど柔らかく仕上がります。



紅鮭とたまねぎのホイル焼き

材料(4人分)

紅鮭切り身…4切れ
たまねぎ…中2玉
まいたけ…2パック
えのき…2パック
グリーンオニオン…お好みで
バター…適量
こしょう…適量
レモン…½個
しょうゆ又はポン酢…適量

作り方

- ① たまねぎはスライスに、浅つきは小口切り、レモンは輪切りにしておく。
- ② えのき、まいたけは根を落として4等分にする。
- ③ アルミホイルを30センチ角に切り、4辺を1センチくらい内側に折り込む。
- ④ 角切りにしたホイルの半面にたまねぎを敷き詰め、その上にバター、紅鮭をのせて最後にまいたけ、えのきをのせ、黒こしょうをふりかける。
- ⑥ ホイルを折りたたみ、それぞれの口を2〜3重に折り込み密閉し、グリルで約20分焼く。最後にグリーンオニオンをふりかけ、レモンをのせて出来上がり。
お好みでしょうゆ又はポン酢で。



簡単鮭焼き

材料(4人分)

紅鮭切り身…4切れ
レモン汁…1個分
塩、こしょう…適量
ガーリックパウダー…適量
オレガノ…適量
溶かしバター…60ml

作り方

- ① 鮭の切り身を深皿に並べて上からレモン汁をかける。
- ② 塩、コショウ、ガーリックパウダーとオレガノを上から散らす。
- ③ その上にさらに溶かしバターをかける。
- ④ 野外なら焼き網でアルミホイルに置いて焼き上げる。
- ⑤ オープンならば350°Fで30分ほど焼く。

ポイント

B. B. Q. に最適!!

醤油ものがたり

— おいしい醤油ができるまで —

日本食に於いて、絶対になくはないものはないものといっても醤油でしょう。

醤油はアメリカには存在しない、発酵食品のひとつです。古代中国から伝わった醤油は日本で様々な改良され、紀州・湯浅で生まれた醤油製法はその後も常に発展を遂げ現在に至っています。そして現在では日本に留まらず、アメリカを始め世界中の食卓に万能調味料として醤油が並ぶようになりました。

毎日どこかで目にする醤油ですが、一体この黒い(実際は濃い赤褐色)液体がどのようにして造られているのか、ご存知の方は少ないのではないのでしょうか。実際の話、アメリカ人のほとんどは何かの調味料を配合して後から着色していると思っ

ています。そして発酵食品という概念のないこのアメリカで懸命に発酵食品を造り続けている方達がいま。きちんと衛生管理された工場はほとんどが機械化され、コンピュー



夕制御で毎日同じクオリティのおいしい醤油が生まれています。しかしながら製造方法は昔のままを守り続けており、それに携わる人々の気持ちは確実に受け継がれています。日本の誇る醤油の味を海外に於いても自信をもって提供できる所以ではないでしょうか。

醤油の原料はとても単純です。大豆、小麦、塩そして見えざる主役は微生物。人間の手で出来ることは基本的には大豆を蒸して小麦を炒って麴(こうじ)菌と混ぜ合わせてやることだけ。そうすることにより、色々な微生物が色々と形を変えて色々な場面で活躍し、醤油の色、味、香りを作り出しているのです。そして微生物の中でもっとも大切な働きをするのが麴菌。ここにも永年に渡り受け継ぎ、育てられてきた麴菌がちゃんと存在していました。



3. 大豆と小麦を混ぜ、麴菌を加える



1. 大豆を蒸す



2. 小麦を炒り、砕く



6. 仕込み

「仕込み」とは、製麴室でつくられた醤油麴に、食塩水を混ぜながらタンクに移す行程のことで、この食塩水を加えた醤油麴のことを、「諸味(もろみ)」といいます。食塩水を加えたところで、麴菌の繁殖が止まり、菌の作りだした酵素がはたらき始めます。こうして諸味はタンクの中でゆっくりと発酵・熟成して行きます。



5. 3日間かけて、ようやく醤油麴が完成

麴菌

砕いた小麦が水分を含んだ大豆をつつみ、さらに麴菌がこれを覆います。麴菌が増えると麴の温度は高くなり、麴が固まってきます。そこで、麴菌の繁殖にむらがないように塊をほぐし、菌の繁殖を助けます。二度ほどこの作業を行い、3日間かけてようやく醤油麴が出来上がります。



4. 製麴室で培養する

麴菌を加えた大豆と小麦(麴のもと)は、製麴室で円盤状の台の上に、均等の厚さになるようにのせられていきます。この台には小さな穴がたくさんあいていて、温度・湿度を調整された空気が送り込まれています。



キッコーマンの工場

醤油に関する素朴な疑問

①「丸大豆醤油」と表記した醤油と、表記していない醤油との違いは何ですか？

表記していない醤油は脱脂加工大豆という、油を搾ったあとの大豆を原料にしていますが、丸大豆醤油は油を搾る前の丸のままの大豆を原料として造ります。当然油脂成分が多くなり、これが醸造中に分解されるため、まるやかな風味と深みが特長の醤油になります。

②醤油は腐らないと聞きましたが、だんだんと黒ずんできました。

古い醤油の色が、全体的に黒ずんできてしまうのは、空気中の酸素にふれて酸化褐変反応を起こすことが原因です。また長い間置いておくと醤油の上部に酵母により白い膜を作ることがあります。これは腐っているわけではありませんが、味はおいしくありません。栓を開けたら、なるべく新鮮でおいしく、美しい色のうちに使いきるようにしましょう！

また開封しなければ冷暗所にて保存できますが一旦開封したあとは冷蔵庫で保存してください。また開封しなくても何年も放置しておくとも色が黒ずんでいく場合もあり、確実に味は落ちていきます。

③減塩醤油や薄口醤油は普通の醤油に何かの添加物を加えて作っているの？

いいえ、添加物は一切使用しません。薄口と薄口はアミノ酸と糖分のバラ

ンスを変えることによって色を薄くします。(ただし塩分までは薄くなりません。)減塩醤油は普通のものから塩分を抜いて作ります。

④どうして発酵食品が体に良いのですか？

日本には味噌や漬物、醤油、お酒など発酵食品が昔からありますが、これは酵母が穀類や野菜の発酵を助け、野菜に豊富に含まれる繊維質を柔らかくする力を利用して、生きた酵母をうまく体に取り入れ健康を保つという先人の知恵なのです。日本古来の微生物が代々受け継がれて今でも私たちの体内に思っているのかと思うこれらの発酵食品がとてもありがたいと感じますね。

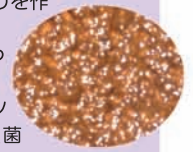
⑤正しい醤油の選び方は？

醤油にはたくさんの種類があり、メーカーによっても様々な製品が出回っています。まずは安心してできるメーカーの製品を選ぶこと。そして必ず裏の成分表示を見て、聞きなれない言葉がたくさん並んでいるものは出来るだけ避けたいほうが良いでしょう。基本的には醤油は大豆、小麦、塩からできるものなのです。私たち消費者が正しい判断のもとに正しい商品を手にするることによって本当に真剣に醤油造りに携わっている方たちを応援することになると思います。味の種類や濃さなどはお料理やお好みに合わせて選んでください。



7. 発酵

仕込みから1週間。諸味タンクの中では、まず麹菌の作り出した酵素がゆっくりと作用して大豆のタンパク質をアミノ酸に、小麦のでんぷんを糖分に変えます。これらのアミノ酸と糖分が「味」の基本成分となります。また、アミノ酸と糖分の一部が結びついて、醤油独特の「色」を作り出します。次に乳酸菌がおいしさを、酵母が香りを作ります。



1~2ヵ月経つと、諸味は赤みを帯びてプツプツと泡立ち、乳酸菌と酵母が活動を始めます。乳酸菌は糖分の一部を色々な酸に変え、おいしさを作ります。続いて酵母が働き、糖分の一部をアルコールに変えて香りを生み出し、うま味を引き立てます。

8. 熟成

微生物が交代しながら活発な活動を行い、醤油独特の深みのある味や香り、色が出来上がります。諸味に空気を送り込む「攪拌(かくはん)」作業を行ないながら、6ヵ月ほど経つと、諸味は「熟成期」に入ります。活発だった微生物の働きはほとんどなくなり、全体がとても調和のとれた状態に仕上がって行きます。



9. 諸味を搾る

しっかりと熟成した諸味を、三つに折った長い布に連続して詰めていきます。諸味を包んだ布を整然と積み重ねると、最初は諸味自身の重さで醤油が滲み出て来ます。約5時間かけて積み上げた諸味はその後、プレス機で圧力をかけながら、約10時間かけてじっくりと醤油を搾り出します。

11. 火入れ

生醤油に熱を加える火入れという作業を行ないます。火入れの主な目的は殺菌ですが同時に醤油の色、味、香りを調べて酵素の働きを止めて品質を安定させるなどの目的があります。

12. 工程・品質検査

常に成分の分析を行い、良い品質が保てるように管理しています。



13. 醤油をボトルに詰める

火入れの終わった醤油は、もう一度過熱殺菌され、ガラスびんなどの容器に詰められて出荷されます。更に、すべての検査にパスした醤油だけが箱詰めされ、製品となります。原料が工場に来てからおおよそ10ヵ月後みなさまの食卓へと届けられます。

50年前、アメリカにおける日本の醤油の本格的なマーケティング活動がスタートしました。アメリカでは醤油と肉との相性の良さから、肉料理を中心にメニュー提案がされました。その一例がTERIYAKIソースで、日本では照り焼きと

いえば一般に魚料理ですが、アメリカでは肉の料理法としてTERIYAKIが紹介され、定着していきました。現在ではBBQはもちろんのこと、加工食品、チョコレートやアイスクリームなどにも醤油を使ってもう企画・提案活動を行ってまます。醤油には食べ物や保存したり、おいしさを増幅させたり、変化を持たせる不思議な力が備わっているのです。日本人が誇りを持って紹介できる唯一の万能調味料といえるでしょう。あなたのこだわりの醤油をぜひ見つけてください。

夏の麺食いまつり!!

夏限定!

夏本番。のどごしのいい麺に心ひかれる季節ですね。
食欲のない時でもなぜかツルツルと食べられる涼しげな麺類を集めました。
ヘルシーなものからスタミナばっちりのものまで、
その時の気分に応じてお試しください。



ジャージャー麺

ニジヤ特製の肉味噌を
たっぷりあしらいました。
新鮮なきゅうりとトマトで
あっさりといだけます。



冷やしサラダうどん

コシのある冷やしうどんの上に
ツナと生野菜がたっぷり。
しそ風味の特製スープが
さっぱりしていて、
女性におすすめです。



冷やし中華

暑い季節にはすっかり馴染み
定番の冷やし中華です。
ごまだれスープで召し上がれ。



棒々鶏麺

たっぷりの鶏肉に
ピリ辛のごま味噌だれが
絶妙にからみ合っ
てます。ますます食がすすみます。



ビビンバ麺

人気の高いビビンバ丼を
冷やし麺にしてみました。
食欲がない時にも
食べたくなくなってしまいます。
スタミナもばっちりです。

夏の押し寿司まつり!! 夏限定!

バラエティ豊かな押し寿司を豊富に揃えました。こちらも夏だけの限定です。

色々食べたいという方に、まずはコンビネーションからどうぞ。

そしてお気に入りを見つけてくださいね。

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。



焼きサバ

しっかりと焼き上げた焼きサバは
香ばしさとやわらかさそして
サバの味もきちんと主張しています。



うなぎ

夏といえばうなぎですね。
ふっくらやわらかなうなぎの蒲焼きを
押し寿司にしてみました。



バッテラ

おなじみのバッテラ寿司。
このシメサバは酸っぱ過ぎず、甘過ぎず。
やわらかさも残しながら歯ごたえもある
優れたもの。ぜひお試しください。



焼きサーモン

ほんのりと焼いたサーモンは見た目よりも
やわらか。そして少し焦げ目がついて
香ばしさもプラスされています。



コンビネーション

全ての種類の押し寿司を一切れずつご用意しました。
とりあえず全種類試したい方や色々な味を
すこしずつ楽しみたい方にはおすすめです。



えび

ちょっと珍しいえびの押し寿司です。
間に挟んだ大葉がポイント。
お口に入れたときのあっさり感が
いっそう夏を感じさせてくれるはずです。

夏の新作弁当

夏限定!

暑い季節はどうしても食欲がなくなりがちですね。そこで今回のニジヤからの新作は夏らしい素材にこだわりながら、ヘルシーでさっぱりと仕上げました。夏限定の味をぜひ、お試しください。

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。



あさり炊き込み弁当

あさりをたっぷり入れて炊き込みごはんにしました。煮物とあわせて栄養的にもばっちり。



ヘルシー 夏の幕の内弁当

おなじみニジヤの煮物弁当です。旬の素材を生かしてバラエティ豊かな煮物にしました。かぼちゃのあんかけもボリュームあり。



夏のウニちらし

寿司飯の上にウニとイカをたっぷり乗せたとっても贅沢な一品です。旬のウニを存分にお楽しみ下さい。



サラダちらし

寿司飯の上にマグロ、アボガド、カニカマ、たまごをちりばめて生野菜をトッピング。シャリシャリとした歯ざわりと見た目にも彩り鮮やかなヘルシーちらし寿司です。

新作! ニジヤ夏の惣菜



ニシンの南蛮漬け

ニシンを揚げて南蛮漬にしました。骨も気にならずさっぱりいただける夏らしい惣菜です。



ワカサギの南蛮漬け

ワカサギを丸ごと揚げて南蛮漬に。食べやすくカルシウムも豊富でビールのおつまみやお子様にもおすすめです。



柔らガレバニラ炒め

夏といえばこれで決まり! スタミナをつけて乗り切りましょう。レバーが苦手な方もぜひお試し下さい。臭みのないレバーはとて食べやすいのでお子様にもどうぞ!!

夏だ！うなぎだ！！

あんしん！おいしい！
ニジヤのこだわりうなぎ

うなぎは滋養強壯の素として日本古来から丸焼きで食べられていましたが、一般庶民の食べ物になったのは開き蒲焼きスタイルになった江戸時代からだそうです。価格は比較的高価なものだったようですが大衆化したのは間違いなくこの時代ではないでしょうか。

日本の養鰻業は明治時代に東京深川で服部倉次郎が養殖池を作ったことがはじめとされています。しかし、まだまだ一般庶民の食卓では高嶺の花だったようです。

60年代の高度成長期に入り、うなぎ業界もますます大きくなっていきました。そしてうなぎの養殖も海外へどんどん移転、80年代バブル期になるとうなぎの国内消費は過去最高を記録しました。海外で生産することでコストを押さえ売価も安くなったことから、さらにうなぎの人氣に拍車がかかり、国内消費は伸び続けていきました。

90年代に入り日本企業による中国投資がはじまり、うなぎ業界も壮大な養殖場や近代的な工場が合併会社により生まれ、日本の卓越された技術も取り入れられました。

生産コストがすべてにおいて安く上がる中国、市場開放の波にも乗って数百の大型うなぎ工場が設立され、市場も消費もいっきに伸び始めます。この時期には技術的にも相当な進歩があり、安くておいしいうなぎが世界に出回りました。アメリカでも鰻ブームに乗ってその人氣もまさにうなぎ上りです。

ところが、2005年中国広東省のうなぎから食品に混入されてはならないマラカイトグリーンが検出されました。これは抗菌剤の一種として鑑賞魚などの白点病の治療に用いられているもので、食用魚への使用は1947年日本、1981年アメリカ、2002年EU、中国で禁止されている薬品です。野菜などへの残留農薬、薬や医薬品への劇薬混入、おもちゃや食器類への毒薬塗装、農薬混入食品、中国商品は世界的に信用を失いかけています。食品と

して中国からの輸入金額の高いうなぎはその代表になってしまいました。アメリカでは中国からのうなぎは全量検査を義務づけられたり、中国産の食品は販売しないという企業も続出してきました。悪いニュースは毎日繰返し放映されました。現在はご存知の通りこれらの規制や声明は全て撤廃されています。

しかしニジヤでは、社会的雰囲気やうわさ、一方的なニュースや力関係、国や人種の違いだけで商品の善し悪しを判断するのではなく、生産者のポリシー、社会的責任感、安全で衛生的な生産技術等の価値観を共有する生産者と取引をすべきとの考えで、毎年中国へスタッフを派遣してきました。当然なこととして、一時期中国産のうなぎも販売停止にしました。生産者の見えない商品は販売しないという方針を貫いています。

今年は、現地スタッフの報告により、うなぎの販売を開始します。江西省西龍にある江西西龍食品という製造工場からのうなぎです。ニジヤのスタッフが現地に向き、工場長をはじめスタッフたちともじっくり話をして信頼関係を築いています。

衛生管理については養殖加工工程で20回に及ぶ検査を実施し、きちんとした本物の味を追求しています。蒲焼きのタレに関してはどこまでも無添加にこだわり、MSGを使用せず特別においしいタレを作りあげました。うなぎはもちろんふっくらやわらかです。試食もしっかりしています。厳しい検査にも通過しているこの工場のうなぎならば、ニジヤのお客さまにも自信をもっておすすめできるものと信じています。

現在の社会状況のなかで、私たちがあえてこのうなぎ工場を選んだのはそれなりの理由があるのです。今年のニジヤのこだわりうなぎは、おいしくてしかも安心してお召し上がりいただける特選品です。



思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです——



サバダそつめん

一人あたり 377kcal



● 材料 (4人分)

- そうめん…………… 320g
- にんじん…………… 中1本
- 油揚げ…………… 1枚
- きゅうり…………… 1本
- 大葉…………… 4枚
- 油揚げ…………… 1枚
- トマト…………… 1個
- マッシュルーム …… 中5個
- しょうゆ…………… 大さじ5
- みりん…………… 大さじ1
- 梅酢(りんご酢も可)… 大さじ1
- オリーブオイル …… 小さじ3

夏の暑い季節に身体をやさしく冷ましてくれる主食の1皿。お野菜も一緒にたくさん食べられるのでお勧めです。

昆布やしいたけ、くず野菜でだしをとつても良いですが、急いでいるときやアツサリしたものが食べたい時は、かわりにトツピングを工夫してみてもいいか? 馴染みのそうめんも工夫次第で楽しくいただけます。

● 作り方

- 1 鍋にしょうゆとみりん、450mlのお水を加え、火にかける。沸騰したら火からおろし冷ましておく。
- 2 冷めたら梅酢とオリーブオイルを加える。
- 3 だしを冷ましている間にトツピングの用意をする。にんじんときゅうりは千切りに。にんじんはひとつまみの塩でもむか、お湯をサツと通しても良い。トマトはくし切りにする。
- 4 マッシュルームは薄切りにして、熱したフライパンで乾煎りにする。(＊お好みで少量の胡麻油で炒めても美味しい。)
- 5 油揚げは油抜きをした後、トースターが焼き網で表面に少し焼き目がつくまで焼く。熱いうちに細く刻み、しょうゆをかけてなじませる。
- 2 お湯を沸かし、そうめんを茹でる。良く洗って冷やした麺をお皿に盛り、用意しておいたトツピングを飾る。食べる時にだしをかけて出来上がり。のりや炒り胡麻などお好きな薬味を加えるとさらに美味しくいただけます。

夏のメニュー

～ 夏の食事の一工夫 ～

毎日何気なくしている料理ですが、料理にはいのちをその時々々の環境に合わせるという大切な役割があります。季節の気候や住んでいる環境にどれだけ食べられる人のいのちを調和させた料理を提供出来るかが、料理をする人の腕を決めるといってもいいでしょう。夏はとても暑い季節です。そのため、体温をどれだけ涼しく快適に保つ料理を作れるかが夏の料理の大切なポイントとなります。身体を涼しくする食材といえは、暑い時に食べたくなる飲み物や果物です。生の野菜やあつさりとした冷麺なども身体を冷やす働きを持っています。例えば、暑い国の人たちが好む香辛料たっぷりの料理は、体温を下げる役割を持っています。カレーは毛穴を広げて体内にこもっている熱を外に逃がす役割をしてくれます。夏に食べるカレーはとても美味しいし、東南アジアの料理が香辛料をたっぷり使ったものであるのはこのためです。ちよつと辛めの料理、様々なレシピが考えられますが、この季節にはちよつと意識して多めに摂ってみるのも良いでしょう。また、この時期には寒い季節に存分に食べた肉や魚、油や味の濃い料理はいくぶん少なくする工夫も必要かも知れません。

野菜は、根菜類より葉物などを多目に摂るのがお勧めです。グリーンで香りの強い野菜ほど熱を下げる働きをしてくれます。また、果物はその成分にカリウムが多く、熱を下げる血圧を下げる働きがあります。夏に多く出回る果物(スイカ、メロン、トロピカルフルーツなど)には特にそうした働きが十分に備わっています。旬の野菜を使った野菜スープなども夏場に適した料理といえるでしょう。

日本では、最も暑い時期といわれる土用の丑の日になぎを食べる習慣があります。これは体温を下げたり、カロリーが少なく水分の多い料理を食べ過ぎる傾向があるこの季節に身体のパワーが落ちてしまつたのを回復させるためでもあります。カロリーと油たっぷりのうなぎを食べることによって、失われたエネルギーを回復させましょうという優れた伝統の知恵です。過剰な水分の摂取や、極端なカロリー不足の食事が続くのも身体にとっては負担となるからです。時々はその反対のバランスの摂れる料理を上手に摂り込むことが大切です。健康に夏を乗り切るには、体内と外の環境のバランスを上手に考え、日々の食生活をコントロールするのが大切です。

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。

ピーマンの押し麦詰め

一人あたり 36・7 kcal



● 材料 (4人分)

サラダ油 …… 大さじ1
ピーマン …… 大2個
押し麦(炊いたもの) …… 120g
たまねぎ …… 約1/2
にんにく …… 1かけ
塩 …… 小さじ1 1/2
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 小さじ2
パセリ …… 少々

雑穀も工夫次第でいろいろな形で取り入れることができます。押し麦は体内の熱を逃がしてくれるので、夏にはお勧めです。

● 作り方

- 1 押し麦を2倍のお水で炊く。火にかけて沸騰したら弱火にして蓋をし、約10〜12分炊く。火を止めて蓋をしたまま約5分蒸らしておく。
- 2 たまねぎ、にんにくはみじん切りにして、熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく→たまねぎの順にじっくり炒める。
- 3 甘い香りがしてきたら、塩、こしょうで味をつけ、冷ましておく。(＊色どりを楽しむ

ために、にんじんやコーンを入れても良い)

- 4 ピーマンは縦に半分に切り、種を取っておく。

- 5 1の炊き上がった押し麦に3の野菜を混ぜて、4のピーマンに詰める。

- 6 ピーマンの切り口の表面に片栗粉と小麦粉を混ぜてはたき(＊パン粉を付けても、カリッとした食感が楽しめる)、熱したフライパンにサラダ油を敷き、こんがり焼きあげる。

◇ そのまま野菜の味を楽しんでも良いし、トマトソースなどを添え、ポリユームを出しても良いでしょう。

トマトとオクラの

寒天寄せ

一人あたり 7・9 kcal



トマトのような水分の多い野菜や寒天は身体を冷やしてくれる働きがあるので、夏は様々な料理法で摂りましょう。

● 材料 (4人分)

トマト …… 1個
寒天 …… 2g
オクラ …… 2本
りんご酢 …… 大さじ1 1/2
水 …… 170ml
塩 …… ひとつまみ

● 作り方

- 1 寒天と水を鍋に入れて沸騰させ、寒天が溶けるまで弱火で煮る。

- 2 た小さなダイスに切ったトマトを1に加え、2〜3分煮たら塩を加え、次にりんご酢を加え火を止める。

- 3 オクラはお湯でサッと茹でて薄く輪切りにする。

- 4 流し缶(＊バットやタッパーでも可)の底に切ったオクラを敷き、寒天を少量上から流し、氷で冷やし固める。固まったら、2のトマトを流し入れ、さらに冷やし固めたら出来上がり。

かぼちゃとナスの

スパイスマリネ

一人あたり 40・8 kcal



香辛料を上手に使って、夏の暑さ対策をしましょう。カレーなどのスパイス料理も良いですが、ちょっと思考を変えてみてマリネやピクルスに多目にスパイスを取り入れてみてはいかがでしょうか。オリジナルのお好みのスパイスミックスなどを置いておくのも良いかもしれません。

● 作り方

- 1 かぼちゃとなすはダイスに切り、熱した鍋にサラダオイルを敷き数分炒める。塩とこしょうで下味を付けたら、ヒタヒタになる程度のお水を加えて柔らかくなるまで煮る。

- 2 1にスパイスを加えて1分程やさしく混ぜながら味をなじませたら火を止める。器に移して荒熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やせば出来上がり。

胡麻オートミールの

カップ

一人あたり 67・5 kcal
(＊フルーツを含まない)



フルーツポンチなど冷たいものが美味しい季節ですが、デザートの中にも穀物を取り入れてみるのも面白いので、お試しください。ご飯が得意

でないお子様もデザートならつい食べてしまつかも。

● 材料 (4〜5人分)

オートミール …… 50g
ココナッツミルク …… 80ml
甜菜糖 …… 大さじ1
ミント …… 少々
豆乳 …… 80ml
黒胡麻ペースト …… 大さじ1
＊ビーナッツバター等で代用しても良い
季節のフルーツ …… 適量

● 作り方

- 1 鍋に300mlの水を入れ、沸かす。オートミールを加え、沸騰させたら弱火にして蓋をして約4〜5分炊く。火を止めて約5分蒸らす。

- 2 1のオートミールに黒胡麻ペーストを加えて混ぜ、器に盛って冷ましておく。

- 3 甜菜糖、ココナッツミルク、豆乳を鍋に入れ、弱火で沸かす。甜菜糖が溶けたら火を止めて冷ます。

- 4 冷めて固まったオートミール(麦のでんぷんである程度固まります。タピオカや他の穀物で代用しても良いでしょう)の上に季節のフルーツを飾り、上から冷やしておいたシロップをかけてミントを飾れば出来上がり。



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」の著者である橋本ちあきを両親に持ち、生まれる前からのマクロビオティック実践者。パトリス・オ・ガルシア・デ・パレス氏、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。



本格派お菓子の登場！

厳選した素材を使って

巧みな技術のもと

新鮮なまま

美味しいお菓子に

仕上げました。

寒い冬に

あたたかい

心が伝わる

味わいを

お届けいたします。



美味しさの
ラインナップ



プチシュークリーム



ミニエクレア



生チョコケーキ



モンブランケーキ



ミルクの
ロールケーキ



生チョコの
ロールケーキ



いちごの
ロールケーキ



抹茶の
ロールケーキ

フルーツパフェ

アイスクリーム、フルーツ、生クリーム……ボクとしてはすごく豪華なおやつ！
おまけに自分でできちゃうのもグ～！ お料理のお手伝いは大好きなんだ。
空手と野球とゴルフと……スポーツも大好き！ 将来は空手の先生希望！



たいが くん
(5歳)



材 料

コーンフレーク … 適量
アイスクリーム … 適量
バナナ … 適量
イチゴ … 適量
生クリーム … 適量
ポッキー … 適量

作り方

- ① バナナ、イチゴは食べやすい大きさに切る。
他のフルーツでもよい。
- ② カップまたはグラスに合わせ、コーンフレーク、アイスクリーム、フルーツを好みに盛りつける。
- ③ 生クリームとポッキーを飾って出来上がり。

材 料

(生地)
ホットケーキミックス 玉子 … 1個
(市販のもの) スパム … 適量
玉子 レタス … 適量
牛乳 バナナ … 適量
イチゴ … 適量
生クリーム … 適量
チョコレートソース … 適量

作り方

- ① ホットケーキミックスの作り方に従って生地を平らになるように焼く。
- ② 玉子は目玉焼きにする。
- ③ スパムは5mm角ぐらいの棒状に、レタスは4～5mm幅の千切りにする。
- ④ バナナとイチゴは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①に③のレタスとスパムを広げ、目玉焼きをのせる。
もう1枚にはバナナとイチゴを並べ、生クリームを飾る。好みにチョコレートソースも。
- ⑥ くるくるっと巻いていただきます。



えみい ちゃん
(9歳)

お手軽クレープ

このクレープは、デザートだけでなく、いろんなものを巻いて朝ご飯にもしてます。
お料理は好きなので、カレーやギョーザだって作ります。次はハンバーグに挑戦！
最近ヒップホップダンスを始めました。これがすっごく楽し～い！！



火無し料理「冷や汁」の季節

暑くなり食欲がおちてくると無性に宮崎県の「冷や汁」が恋しくなる。そしてすり鉢を取り出し、火で炙って焼いたアジの干物をむしってゴリゴリこすり、火で焦がした味噌を入れ、冷たい水を加える。そうそう、アジの干物がないときはツナ缶のツナを入れてゴリゴリ。冷たい味噌汁を作ったら小さなサイの目の豆腐、極薄に切ったキュウリのスライス、刻んだネギ、シウガのみじん切りなどを入れてOK。あればシソの葉やミョウガなどを刻んで入れますが、普段はパス。みりん、砂糖少々で味付けして出来上がり。ご飯を炊くのも面倒なのでバックご飯を



ンジでチン。熱々のご飯に「冷や汁」をたっぷりかけてザクザクとかき込みます。この料理を「火無し料理」と呼んでいます。味噌を焼く時に少し火を使つけれど、味噌を炙らないで作っても良いし、それでツナの缶詰を使えばもう火



夏のおすすめ旬の味

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。

無し料理。

家庭のバイヤーとして家族のためにスーパーマーケットで買い物をする主婦は、うるさいダンナを黙らせるために、男の好きな刺身とウナギ蒲焼を買う。そして冷奴用の豆腐。これさえ出せば文句が出ないことを知っているのです。日本も変わったものですね。

味噌が出てきたので味噌の便利帖。「冷や汁」に牛乳を少し加えると洋風に。バジルやコリアンダーなどハーブを加えて食べるのもオツなもの。温かい味噌汁に牛乳、バターを入れるのもなかなか美味しいものです。味噌は保存の仕方味が悪くなります。味噌の表面に

空気が触れるのがいちばん悪い。

袋入りの味噌は使ったら空気を抜き、カップのトレーに入っている味噌は使ったあと味噌の表面をテールナイフで平らにならし、付いていた表面の紙やアルミホイル蓋をしっかりと押し付けて空気を抜くようにすれば最後までおいしく食べられますよ。味噌には空気中の酸素がいちばん悪いのです。

一工夫で野菜も長期保存

今回はいろいろな食品の保存法をお教えしましょう。
葉野菜、レタスなどの野菜がしなびたら捨ててしまいませんか？
少ししなびた位ならボールに水を張って、その中にジャガイモの皮

をむいて、むいた皮とジャガイモを入れて、しなびた野菜を入れま

す。しばらくすると元気になってピンとしますから、洗ってサラダに使えます。ジャガイモは洗って冷蔵庫保存。皮は捨ててくださいね。ジャガイモの代わりに酢と砂糖をひとつまみたっぷりの水に溶かしても大丈夫です。

安かったのでたくさん野菜を買ってしまった時は次の方法を。1ヶ月位はしっかりと保存できるものです。

まず新聞紙を広げ霧吹きなどで水をたっぷりかけます。新聞紙は2〜3枚重ねて使います。その上に野菜を並べて置きます。巻き寿司の芯のように並べて端



新聞紙を水でたっぷり湿らせる。



野菜を巻き込んだ新聞紙をビニール袋に入れ、呼吸穴を開けた後冷蔵庫に。



からくるべると巻き込んで「ビニール袋」に入れ、爪楊枝でビニール袋に2〜3ヶ所穴を開けます。野菜の呼吸用ですね。
ダイコンやニンジンも水で濡らした新聞紙でしっかり包み、ビニ

ール袋に入れて冷蔵庫に。こうすることで長期間鮮度は維持できますが、トマトやキュウリは味が落ちるので早く食べてください。
キャベツを丸ごと保存するのなら、キャベツをひっくり返して芯の内側をナイフでくり抜きます。

必ず芯のただけにしてください。ここにティッシュペーパーを丸めて水に浸しビニール袋にしたら、2日に一度替えるようにすればかなりの期間保存が可能。

セロリやロメインレタスの場合には芯のところに爪楊枝を5〜6本スプリと刺して芯の中の組織を押しつぶすようにしてから、濡れた新聞紙で包みビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

トマトを買うときは熟したトマト、少し熟したトマト、少し赤くなった固いトマト、まだまだ固いトマトを選んで買って冷蔵庫へ。熟したトマトから食べていけば順にトマトが熟していくのでおいしく食べることができますね。



「焼き野菜作戦」ダイエット

日本でもダイエットのブーム。エクササイズをすればと思うものの、根が無精者で身体を動かさな

いでお腹の脂肪を取りたい。それならば夏こそ絶好のチャンス。なぜならおいしい野菜がたくさん出るので新鮮な野菜を次から次へとお腹いっぱい食べて、ご飯を食べない。お肉もひかえる、という作戦が出来ます。

とは言っても面倒なメニューはやっぱり面倒。料理の先生のくせに、と言わないでください。おいしい料理を作ろうとすればするほどバターや油やチーズや砂糖、そして肉とプラスされていき、ハカリの針が飛ぶのです。

そこで作戦を立てたのが「焼き野菜作戦」。オーガニックのプロッコリー、ズッキーニ、カボチャ、セロリ、マッシュルームシイタケ、オクラなど青菜以外の野菜を大きめに切つてボールに入れ、胡麻油をたらして野菜を手で混ぜ合わせ

てこすりつけてからオープン少量ならオーブントースターに入れて高温で焼き上げる。ちよつと芯が生かな？という位が最適。野菜は完全に火を通したもののより中心温度が70〜80℃位のほうが本当の



味がするのです。この温度は野菜の持つ酵素が効力を失う温度、つまりアクのようなものが無くなる温度なのです。そして野菜そのものの活力は残っているのです。イギリス人は野菜をクタクタになるまで煮込んで食べますが、せつかくの新鮮な野菜なのでからレアかミディアムで食べたいものです。

これを私は野菜のステーキと呼んでいます。ソースは塩、こだわった塩などがいいですね。次にいろいろなドレッシング、マヨネーズというところですね。これに少し上等な少し小さめの牛肉のステーキ。ニジヤマーケットの日本風のやわらかい食パン。ナチュラルな醗酵バター、カリフォルニアの酸っぱくない少し上等な白か赤のワイン。

そうそう、おいしいワインの条件を覚えてください。まず栓を抜いてグラスに注ぎ、香りをかきま

す。いい香りがしたらOK。次に口に含んで酸っぱくないこと。甘みが強いものは食事に合いません。これは料理用ワインとして最適。もうひと口含んで、味にコクがあれば合格。難しいことは抜きにしてこの3点のチェックを。安いワインでもおいしいワインはたくさんあります。恋人を探すようつもりで色々飲んで試してみてください。



セタに「そうめん」を食べるのは何故かは知りませんが、おいしいそうめんの「つゆ」の作り方をそつと教えます。小さな鍋に湯をカップ2杯ほど、削り節(かつおぶし)をひとつかみ入れて、10秒ほど沸かしてから火を止めて1分ほど待つて濾します。このダシの中にダシ入り麵つゆのしょうゆを入れて好みの味にします。料理屋さんの味になることうけあい。

そばつゆは濃い目に、うどんにはダシ入り薄口しょうゆを使うといいでしょう。せび、お試しを！

ここまで日本通になったら毎月1日と15日は何の日かを知っておいてください。そうです、神様や仏様にお赤飯をお供える日なのです。ですからニジヤマーケットで私のレシピのお赤飯と季節のおこわを売り出すことにしました。どうぞご期待ください。



カツオのサラダ

食材は安全性の高いものを心掛けるので、やはりオーガニックのものが多いですね。料理は簡単なものも凝ったものも作ります。野菜の飾り切りも使ってみた目も美しく！あとは食べてくれる人の好みを考えることと、「愛情」を忘れずに！



Aiko Tanaka

仕事柄（モデル、女優）、カロリーオーバーしないように気をつけています。飲物も、ジュースでなく水！ お酒もいただきます。



ハワイ料理のポキをヒントにカツオでアレンジしてみました。

◆材料（4人分）

刺身用カツオ 400g/玉ねぎ 1/2個/レタス 1/2玉/きゅうり 1本
大葉 4~5枚/三つ葉 小1束/ごま 少々

中華ドレッシング 小さじ2/フレンチドレッシング 適量
煉りわさび 少々

◆作り方

1. カツオは食べやすい大きさに切る。
2. 中華ドレッシングと煉りわさびを混ぜ合わせ、1を10分間浸ける。
3. 玉ねぎ、レタス、きゅうり、しそを千切りに、三つ葉は3cm長さに切る。
4. 食べる間に、3の野菜に氷水をかける。
5. 4を器に盛り、カツオをのせる。フレンチドレッシングとごまをかけてできあがり。

小松菜の食感が意外！パスタとよく合う！

◆材料（2人分）

イカそうめん 20g/小松菜 2株/しめじ 1袋
玉ねぎ 1/2個/にんにく 1/2個/パスタ 200g

塩 少々/こしょう 少々/しょうゆ 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1/ハーブ（何でも可）少々/ごま 少々

◆作り方

1. パスタをアルデンテ（固め）にゆでる。
2. にんにくはみじん切りに、玉ねぎは薄くスライスする。
3. 小松菜は4~5cm長さに切り、しめじは食べやすく株を分けておく。
4. フライパンににんにく、ハーブ、オリーブオイルを入れ3分おく。
5. 3の小松菜をパスタの鍋に入れ、同時にフライパンに火をつける。
6. 5のフライパンで玉ねぎとしめじを炒め、塩、こしょうで味付けをする。イカそうめんを加え軽く炒める。
7. ゆであがったパスタの湯をきり、6に混ぜる。
8. 全体が混ざったら火を止め、鍋肌に沿ってしょうゆを加えさっと混ぜる。ごまを振りかけてできあがり。



小松菜とイカのパスタ

オリーブオイルにガーリックを長く浸けないこと、パスタはアルデンテにゆでることがポイント。
しょうゆの味がほどよくしみていて、冷めても美味！
日本で料理の先生をしていたこともあり、料理に関する知識はそれなりにあります。

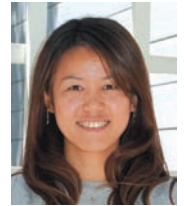


Sue Tanaka

我が家からニジャまでは歩いて45分。趣味のウォーキングと健康のため歩いてお買い物に！ 自称ニジャのスポークスマンです。

おにかけ

「おにかけ」は長野の郷土料理です。たくさんのきのこ野菜を使って、とつてもヘルシー。ごぼうからいいだしが出るので欠かせません。麺はスープがからみやすいよう細平麺がおすすめです。きのこは季節のおいしいきのこをなんでもたっぷり使って、是非ためしてみてください。簡単ですよ。



Miyuki Miyahara

肉料理は週1回を心がけ、野菜と魚中心メニューにしています。そして「YOGATES」(ヨガ+ピラテス)でエクササイズ。爽快ですよ。



シーズン毎のたっぷりきのこごぼうがポイント！

◆材料 (4人分)

ごぼう 1本/玉ねぎ 1個/ニンジン 1本
しいたけ 4個/しめじ 1房/油揚げ 3枚/ねぎ 適量
うどん乾麺(細平麺) 4人前
乾燥ホタテ貝柱(なくてもOK) 3~4個
だししょうゆ(市販のめんつゆを利用) 4人分

◆作り方

1. ごぼうはささがきにして酢水に浸ける。他の具も食べやすい大きさに切っておく。
2. うどんはゆでて1人前ずつに分けておく。
3. 鍋にだししょうゆと乾燥ホタテ貝柱を入れ、煮立ったら1の具を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 2のうどんを1人前ずつ水切りに入れて3の鍋に入れ温める。
5. うどんが温まったら器に盛り、野菜とスープをかける。そこにねぎをたっぷりかけてできあがり。

もちもち感が子どもにも好評で 我が家の定番料理のひとつです！

◆材料 (6合分)

もち米 6合/干しいたけ 6~8枚/干しえび 1/3カップ
豚肉 250g/スープの素(ブイヨン) 2個
(調味料)
しょうゆ 大さじ3~4/酒 少々/みりん ひとまわし
塩 小さじ2/こしょう 少々/ごま油 少々
※味付けは好みで加減してください。

◆作り方

1. もち米を研いでザルに上げ1時間ほど置く。
2. 干しえび、干しいたけを多めの水(700~1000ml)で戻しておく。
3. 2の戻し汁にスープの素を入れて溶かしておく。
4. 戻した干しいたけと豚肉を千切りにする。
5. 多めのごま油で2と戻した干しえびを炒める。さらにもち米を加えて炒める。
6. 5に調味料と2の戻し汁を加え木べらで混ぜながら炒める。
7. 蒸し器をセットしておく。
8. 6の水分がなくなったら(焦げつく前に)、蒸し器に移して20~30分ふかす。



中華おこわ

料理上手な母から直伝の中華おこわは、ポトラックパーティーでも大好評です。子どもが小さいので特に食材には気をつけています。塩分ひかえめ、NO MSG、無添加……油はごま油やオリーブオイル、牛乳、卵、野菜も品質チェックはしっかりします。

日々の食事メニューを考えたり子どものおやつを手作りしたり、1日の中心は「食」。でも子どもの喜ぶ顔を見るとまた意欲が湧きます。



Hiroko Aoyagi

カルピスゼリー

我が家の食材調達は、週に2回、ファーマーズマーケットに出かけてほとんど済ませます。ただし2〜3日で使い切るだけ買う。チキンもファーマーズマーケットで。そのチキンの首でとるスープストックが最高。でもこれは主人の仕事！



Nobuyo Zemsky

趣味と実益を兼ねて手作りに励んでいます。帽子、バッグ、カーテンまで。子ども用の積木も自分で楽しみながら作っています。

暑い時でもほとんど火を使わずにできるさっぱりおやつ！



◆材料（4〜5人分）

ゼラチン 15g
熱湯 450ml
カルピス 230ml
生クリーム 200ml
バニラエッセンス 適量
お好みのフルーツ 適量

◆作り方

1. 鍋で湯を沸かし、ゼラチンを加え溶かす。
2. カルピス、生クリーム、バニラエッセンスを混ぜ、1と合わせる。
3. 容器にお好みのフルーツを並べ、2を流し入れる。
4. 冷蔵庫で冷やし固める。
5. 好みの大きさに切り器に盛る。お好みでカルピス原液（分量外）をかけていただく。

アボカドはカロリーのわりに食べごたえアリ！

◆材料（4人分）

アボカド 1/2個
パン粉 小さじ1 大さじ2 / ごま 大さじ2
パルメザンチーズ 小さじ1

マヨネーズ 小さじ1
味噌 少々
フレンチドレッシング 少々

◆作り方

1. マヨネーズ、味噌、フレンチドレッシングを混ぜ合わせておく。
2. アボカドの種を取り、そこに1を入れる。
3. 上からパン粉、パルメザンチーズをかけ、オーブンで7〜8分焼く。

※温かいうちに食べるほうがおいしくいただけます。



アボカドのオーブン焼き

日本人には馴染みの浅いアボカドですが、オーブン焼きも意外なおいしさ！
最近は野菜がメインの食事が多いので、できるだけ良質の野菜を選ぶようにしています。
調理方法や組み合わせによって栄養素が損なわれることがないかも考えるようになりました。



Junko Okada

オーストラリア留学時のホストファミリーの影響で、創作料理の面白さを発見！ 今でも時間があるとチーズを使った新作に挑戦しています。

きのこの卵とじうどん



〈材料〉(2人分)

油揚げ 2枚

A) だし汁 600ml/しょうゆ 大さじ 4/みりん 大さじ 2 1/3

B) しいたけ 5枚/しめじ 1パック/エノキダケ 2袋

ゆでうどん 2玉/溶き卵 2個

〈作り方〉

1. フライパンで油揚げを両面に焼き色がつかうまでパリパリに焼き、短冊切りにする。
2. 1のフライパンにAの材料を入れてひと煮立ちさせ、Bの材料を加えて煮る。
3. 材料が煮えてきたらうどんを入れて3分程煮る。溶き卵を回し入れてお好みの加減まで煮たらできあがり。
4. 器に盛り1の油揚げをのせる。好みで粉山椒などを振りかけても。

晩ごはんのアイデアが何にもなかった時に、冷蔵庫にあるもので作ってみたら意外にも家族に喜ばれたので、それ以来我が家の食卓によく登場します。材料は何を入れてもいいですが、パリパリに焼いた油揚げだけは絶対にはずせません!!



Kayo Nakayama

納豆カレー



〈材料〉(4人分)

納豆 3個/かつお節 適量/そうめんつゆ(ストレート) 大さじ1

味噌 大さじ1/お好みの市販のカレールー 100g

水 1000ml

〈作り方〉

1. 鍋に水を入れわかす。沸騰したらかつお節、味噌、そうめんつゆを入れ煮立たせる。
2. 火を止めてカレールーを入れる。
3. ルーが溶けたら、再び弱火にしてあらかじめ添付のタレとかき混ぜておいた納豆を加える。
4. お皿に盛り付けて天ぷらソースをかけていただく。

いつもカレーの上に納豆をのせて食べていたのですが、思いきって納豆をカレーの具にしてみたら、これはまさに男の料理!! 包丁も使うことなく、すぐにできてしかもおいしい!! しばらく病みつきになります!



Kenichi Agematsu

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。



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、よろしくお願いいたします。

- 食材はニジヤ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。採用の際は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

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

締め切り: 2008年7月31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。

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 July 31, 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.



オーガニック栽培の現場から



様々な種類の野菜の種から苗を育てているハウスがありました。たくさんの小さなポットが所狭しと並びます。そこからは小さくてかわいい苗が元気一杯に太陽に向かって伸びています。まるで新生児室みたい。これから大きくなるという生命のエネルギーがたくさん満ちているような気がしました。きっとお世話されている方も慈しみと愛情を持って育てていらっしゃるのでしょう。

また別の場所のビニールハウスの中には出番を待つキュウリの苗が並んでいました。

今回は特別にキュウリの苗を植えるお手伝いをさせていただきます。

苗植えの体験

スタッフの方に指導を受け、いざ！

単純作業ではありますがすでに5個目くらいから足と腰がづらくなってきました。見るのと経験するのでは大違い。ここで働いているスタッフの方たちには頭の下がる思いです。

実は去年もキュウリを植えたらしいのですが、苗を植えた翌日、全ての苗がねずみとだんご虫の餌食となって全滅してしまったそうです。このようなことはしょっちゅうあるそうで、オーガニック栽培の苦勞をしみじみと感しましたが、スタッフの方は楽しそうに話してくれました。どうか今年はおいしいキュウリがたくさんできますように！

そしてここには何台もの農業用のトラクターがあります。広大な土地を耕したり、山を削って畑にし

たり。人の手だけではまかない切れない仕事を数々こなします。

今日はこのトラクターに乗せてもらって少し離れた畑まで案内してもらいました。

途中、黒い土のような山があり、臭いもプーンと漂ってくるような……聞いてみるとなんと鶏糞の堆肥の山。鶏糞はさすがにここでは作れないので購入しているようですが、何年間も発酵させた、オーガニックと指定されたものです。

隣には大きなビニールシートで覆われた同じような山があり、こちらは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ごみをライグラス、アルファルファ、落ち葉などの森林土壌などと混合して良質な堆肥を作っているところでした。こうして出来上がった堆肥は畑の土に混ぜられ、良質の土壌が出来上がるのです。

山道を登ったり下ったり、トラクターに揺られながらでぼこ道をしばらく行くとまた広い畑の土地が見えてきました。ここでは他の種類の野菜が植えられていました。土を少し掘って種を取り出してみると、わずかながらに小さなかわいい芽が出てきています。

オーガニックの土壌の中で、すくすくと元気な野菜たちが確実に成長を続けています。その下の畑ではもうすぐサツマイモが植えられるのを待っています。

訪問を終えて

ほんの短時間のニジャファームの訪問でしたが、スタッフの皆さんが真摯にオーガニック栽培に向き合っている姿を垣間見ることができました。

毎日の作業も天気にも左右され、自然環境も日々変わるので全て人間たちのほうが自然に合わせていく形になります。しかしこれが本来の農業の姿なのではないでしょうか？ そうすることによって私たちはおいしくて栄養満点の野菜を安心して口にすることが出来るのです。これからはお店でニジャファームの野菜を見かけたら、そこに関わっている人たちのことを思いながら感謝の気持ちを込めていただきたいと思います。





ニジャファームってどんなところ？

毎回、ニジャファームのオーガニック農法に関する記事を見て、一体ニジャファームってどんなところなのか気になっている方も多いのではないのでしょうか？ そこで今回取材班は、読者の方たちと共に実際に行って来ました！！

初めて足を踏み入れるニジャファームにわくわくどきどき。この場をお借りしてみなさまにも読者レポートをお伝えします！

ニジャファームとは？

ニジャマーケットが独自で運営する農場。人里離れた所にあります。どうしても安全でおいしい野菜をお客様にご提供したいという強い気持ちから、広大な土地を長い年月をかけてこつこつと畑にしています。何もない山の奥に入って山を削り、石を取り除き土を作り上げ、種を植えて育てる……全て人の手と自然環境との調和の中で日々行われています。

いよいよニジャファームへ

車で山の中へどんどん走っていくとゲート付きのプライベート区域に入りました。関係者以外は入れないようにになっています。靴の裏側をチェックされた後、ファームのスタッフの方の案内で見学させていただきました。

まず目に付いたのはいきいきと茂ったみどり。よく見ると大きなソラマメがたわわになっています。つやつやして見るとおいしそう！ これらは収穫されずに翌年の種になるそうです。

さらに奥へと歩いて行くと、あちこちに鹿の足跡

が……他にも色々な小動物がやって来るそうです。道端には草花が咲いていたり、みかんの木に実がなっていたりしてそこに蜂や蝶々や虫や蝶々がのんびり飛び交っていました。

その先はラッキョウ畑。収穫できるまでに一年かかるそうです。ゆっくり、ゆっくり美味しさを蓄えて土の中で大きくなっているんですね。

ビニールハウスの中には見たことのないような立派なナスの木が！ これは今年初の試みで、ビニールハウスの中で冬を越させたもの。通常、畑に植えたものは収穫後、冬を越せずに枯れてしまうのだそうです。でも枯れないで冬を越せたということは、さらに強く丈夫になってもっとたくさんの実をつけてくれるようになるのだとか。確かにその茎は木のように太くたくましく大きくなっていました。

その隣にはたくさんのサツマイモの苗が育てられています。これらをカットしてまた他の畑に植え付けます。そろそろ出番を待っているところです。コマツナとミズナはスタッフが収穫しているところでした。よく見ると虫に食べられて穴がたくさん！！まさにオーガニックっといった感じがしますが、できるだけきれいなものを収穫していました。こちらは収穫するとこれでおしまい。また畑の場所を変えて種を蒔いて育てます。

途中、わっさわっさと茂っているみどりを発見！ これは種を作るためだけのダイコンだそうです。ここから種を取ってまた大事に育てていきます。



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

SAN DIEGO STORE

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

ROLLING HILLS STORE

2531B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Phone: 310-534-3000

SAWTELLE STORE

2130 Sawtelle 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 Mill, Los Angeles, CA 90012
Phone: 213-680-3280

MOUNTAIN VIEW STORE

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

SAN FRANCISCO STORE

1737 Post Street, 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 Street, San Jose, CA 94112
Phone: 408-275-6916

HARTSDALE, NY STORE

18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530
Phone: 914-949-2178

HONOLULU HAWAII STORE

1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
Phone: 808-979-8977