

美食

Winter 2008

Gochiso

冬の鍋 ぶりしやぶ
おでん

この冬作ってみたい
とびきりのおでん種

牡蠣フライを極める

おいしいご飯を召し上がれ!

ニジヤオーガニックこしひかり登場

冬の和菓子

ブリしゃぶ鍋

材料：4人分
ハマチの柵・・・400g
水菜・・・1束分
白菜・・・1/4株
えのき茸...1パック
大根・・・10cm
[だし汁]
昆布10cm角・・・2枚
水・・・鍋に7分目
酒・・・100ml
[薬味]
刻みネギ・・・適量
七味唐辛子・・・適量
大根おろし・・・適量

この冬日本で人気の「ブリしゃぶ鍋」を作ってみませんか。



材料：4人分
白ごまペースト・・・大さじ4
薄口しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
酢・・・大さじ2
みりん・・・大さじ3

【ごまダレ】



鍋に白ごまペースト以外の材料を煮立て、火から下ろして白ごまペーストを加えて冷ます。

材料：4人分
しょうゆ・・・100ml
昆布10cm角・・・1枚
ライム絞り汁・・・60ml

【ライム酢タレ】



鍋にしょうゆと昆布を入れて煮立て、ライム絞り汁を加えたらすぐに火から下ろして冷ます。
昆布は食べる前に取り出す。

材料：4人分
味噌・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ3
酢・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ3
だし汁・・・大さじ2
白すりごま・・・大さじ2

【味噌ダレ】



鍋に白すりごま以外の材料を煮立て、火から下ろして白すりごまを加えて冷ます。

冬が旬の出世魚

ブリは成長にともなって呼び名が変わる出世魚として知られています。日本各地でその名は様々で、ここでは紹介しきれないほどの数が存在します。代表的なものとしてはワカナゴ(ワカシ)・イナダ・ハマチ・ブリと呼ばれ、大きく育ったものはどこでもブリのようです。また関西などではブリそのものをハマチと呼ぶところもあります。

出世魚は縁起が良いということで、ブリは正月料理の常連です。また冬場が旬で「寒ブリ」と呼ばれ、脂が乗っており「ブリしゃぶ鍋」にピッタリです。

栄養も豊富

ブリは身体に良い栄養が豊富な食材です。DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)といった多価不飽和脂肪酸が多く含まれており、ビタミンB1、B2、ナイアシン、ビタミンDも豊富です。タウリン、パルミトイル酸も含まれています。

楽しみ方

今回はアメリカで手に入り易く、脂がのっておいしいハマチを使っている「ブリしゃぶ鍋」です。使うハマチはお造りよりちよっと薄めの3〜5ミリ厚に、そして大き目にスライスするのが良い

ようです。野菜類は随時鍋に投入、ハマチはだし汁に「しゃぶしゃぶ」とくぐらせ、火が通り切らないうちに引き揚げ、タレにつけて食べます。ハマチの脂が適度に落ちてあっさりとしながらも濃い旨味を堪能できます。市販のポン酢もおいしいですが、今回は3種類の手作りタレでお楽しみください。

ハマチで野菜を包む様にして食べるのもおすすめです。そのために野菜を切る際は長く薄くにします。

締めは焼き餅を入れて雑煮、あるいは雑炊がおすすめです。味はしょうゆで調えます。



この冬作ってみたい

とびきりの、おでん種

既製のおでん種はとても便利でおいしいですが、そこに手作り種を加えるとさらに豪華な我が家の味になります。ぜひお試しください。



がんもどき



巾着卵

鍋に入れるのは終盤。

材料:8個分

- | | |
|------------|-------------|
| 木綿豆腐・・・1丁 | 卵・・・1個 |
| ひじき・・・大さじ1 | しょうゆ・・・小さじ1 |
| にんじん・・・20g | 塩・・・ひとつまみ |
| しいたけ・・・2枚 | みりん・・・小さじ1 |
| 玉ねぎ・・・20g | 黒ごま・・・小さじ1 |
| | 揚げ油・・・適量 |

作り方

- ザルの上にペーパータオルを敷き、豆腐を軽く崩して入れる。その上から洗ったひじきを振りかけペーパータオルで包み、水を入れたビニール袋を重しに、30分程水切りする。
 - にんじん、しいたけ、玉ねぎは短めの細切りにする。
 - 水を切った豆腐をボウルに入れて溶きほぐした卵、しょうゆ、塩、みりん、切っておいた野菜類を加え、手で混ぜる。
 - 具が均等に混ざったら8等分し黒ごまをまぶしながら手で丸める。
 - 揚げ油を中温(160℃位)に熱し、丸めたたねを入れてゆっくりと揚げる。最後に油の温度を上げ、表面をきつね色に仕上げる。
- 揚げたてをしょうがじょうゆで食べてもおいしいです。他にも銀杏、枝豆、ごぼう、きくらげ等々好きな具を混ぜてください。

おでんの煮方

鯉節でとった1番だしをしょうゆ、みりん、酒で味を調え、下茹でした大根、じゃがいも等火の通りにくいもの、こんにゃく等味を染込ませたい具から入れてゆっくり弱火で煮汁がにこらないように煮込む。時間があれば練り物を入れた時点で火を落とし、一度冷まして具に味をなじませる。練り物は最後に入れてあまり長く煮ない。

鍋に入れるのは終盤。

材料:8個分

- 鯛・鰯・鯖・秋刀魚等の青魚(頭、尾、中骨、内臓を除く)・・・200g
 酒・・・大さじ1
 おろししょうが・・・小さじ1
 味噌・・・大さじ1
 片栗粉・・・大さじ1

つみれ



作り方

すり鉢を使う場合:

青魚はぶつ切りにして他の材料と共に加え、すりこ木でなめらかになるまでつぶす。

包丁を使う場合:

青魚の小骨を取り除き小さめに切り、まな板の上で粘りが出るまで包丁でたたく。そこに魚以外の材料を加え、更にたたきながら混ぜる。

フードプロセッサーを使う場合:

ぶつ切りの青魚と他の材料を入れペースト状にする。

手で成形する場合は丸めて中央を少し凹ませます。あるいはスプーン2個を使って鍋に入れます。アクやくさみが気になる方は湯通してからおでん鍋に入れてください。

鍋に入れるのは終盤。半熟なら火を止める直前に入れて余熱で仕上げます。

材料:4個分

- 卵・・・4個
 長ねぎ(みじんぎり)・・・大さじ1
 桜海老・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 油揚げ(約12cm×7cm)・・・2枚
 かんぴょう・・・10cm4本

作り方

- 油揚げは湯通した後、半分に切り手で中を開け袋状にする。
 - かんぴょうは洗ってから塩でもんで柔らかくし、もう一度洗っておく。
 - 長ねぎ、桜えびはしょうゆを加えて混ぜる。
 - 湯呑み等の中に油揚げの口を広げて立てて卵1個を割り入れ、(3)の4分の1を振り入れ、かんぴょうでしばる。後3個も同様に作る。
- かんぴょうは使わず爪楊枝で止めても良いです。長ネギ、桜えびを入れずシンプルに卵だけでもイケます。

和菓子・冬

冬の行事と和菓子

冬の行事といえは冬至、感謝祭、クリスマス、お正月、節分というところでしょうか。和菓子と関わりのあるものを紹介しましょう。

冬至

冬至とは冬至に至る日。2008年は12月21日で、一年で最も日照時間が短い日です。この日を境に徐々に日が長くなり、春に向かっていきます。この日に柚子湯に入ったり、小豆粥やかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。餃子や餡の入った団子を食べる地方もあるそうです。

正月

日本の年中行事の要がお正月ですね。新年のお祝い和菓子に花びら餅があります。甘く煮たごぼう、白味噌を使った餡という変わった組み合わせですが、長寿を願って固いものを食べる平安時代の新年行事「歯固めの

儀式」が簡略化されて宮中の正月のおせち料理に取り入れられ、さらに変化して現在のお菓子となっています。正式には菱葩餅(ひしはなびらもち)という名です。細工の美しいねりきりもお正月のお祝い菓子として人気ですね。

2月の節分は立春の前日です。2月の節分は立春の前日です。の上では冬の最終日となります。2009年は2月3日です。節分と云えば炒り大豆を使った豆まきですが、北海道や東北信越の一部では殻付きの落花生を使うそうです。厄を払い、一年の無病息災を願う行事です。和菓子店には豆にちなんだお菓子が並びます。

節分

今回は冬至におすすめの「かぼちゃ羊羹」、お正月用に「雪うさぎまんじゅう」、フレッシュな食感が楽しい「いちご大福」、冬にピッタリなおやつ「どら焼き」をご紹介します。

作り方

- ① 小麦粉と、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに入れ、手でよく混ぜてから水を加えてこね、丸めやすい硬さに水と粉で加減し、8個に丸めてラップをかけ30分以上冷蔵庫で休ませる。
- ② パーチメントペーパー(クッキングシート)を8cm角に8枚切る。
- ③ こしあんを8個に丸める。
- ④ 生地がベタつくようなら小麦粉を少々振り、手のひらの大きさに広げて、こしあんを包む。卵型に丸めてパーチメントペーパーの上に乗せる。
- ⑤ 全て丸め終わったら、湯気の立っている蒸し器に間隔を空けて並べる。オープン使用なら天板に並べる。
- ⑥ 蓋の下に布巾をはさんで中火で12分蒸す。オープンならまんじゅうの表面に霧を吹いてから170°C(338°F)で15分焼く。
- ⑦ ビーツ煮汁で目を、焼金串で耳を描く。



■材料 (8個分)

- 小麦粉・・・150g
- 砂糖・・・50g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- 水・・・80~100ml
- こしあん・・・250g
- ビーツ煮汁・・・小さじ1



冬の和菓子レシピ

家庭で手軽にできる様に簡易化した、主に電子レンジや鍋を使った方法をご紹介します。

冬のうさぎをかたどったかわいらしい和菓子です。お正月の席に、如何でしょうか。

雪うさぎまんじゅう



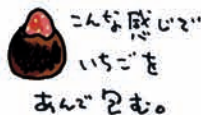
いちご大福

いちごの他にパイナップルやぶどうもおすすです。

作り方

- ① いちごを洗ってへたを取り、水分はふき取る。
- ② こしあんを8個に分けて、いちごの先の部分が少しだけ見えるようにこしあんであいちごを包む。
- ③ 耐熱の容器にもち粉と砂糖に水を加えて混ぜる。
- ④ ラップで容器を覆い、電子レンジで1分間加熱する。
- ⑤ 電子レンジから出して木べらでよくこねる。
- ⑥ 時間を1分～30秒に加減しながら、餅に粉っぽさがなくなるまで加熱・混合をくり返す。
- ⑦ 加熱が終了した餅を片栗粉を敷いたバットにあけて8等分にする。
- ⑧ 8等分した餅を手に広げていちごの先の方から包み、形を整える。

■材料(8個分)
もち粉…100g
砂糖…100g
水…110ml
いちご…8粒
こしあん…200g
片栗粉…適量



どら焼

カジュアルなおやつとして人気の和菓子。作った翌日の方が、皮と餡が馴染んでおいしいです。

作り方

- ① ボウルに卵を入れ、泡立て器で泡立てながら砂糖、はちみつを加え、全体が白っぽく5分立てになるまで泡立する。
- ② みりんを加え、手早く混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを2度ふるい、手早く混ぜる。
- ④ ラップをかけ、室温で10分ほど休ませる。
- ⑤ 弱めの中火に熱したノンスティックのフライパンに生地を一枚分ずつ、直径約8cmのパンケーキを作る要領で流す。
- ⑥ 蓋をして焼く。表面全体に気泡が出来て縁が乾いてきたら裏返し、さらに1分焼いたら取り出す。
- ⑦ すぐにビニール袋に入れて蒸らし、冷めるまで置く。残りも同様に全部で8枚焼き上げる。
- ⑧ 皮1枚につぶあんの1/4量をのせ、もう1枚の皮で挟み、端を指先で押さえ、成形する。

■材料(4個分)
卵…L2個
砂糖…大さじ4
はちみつ…大さじ1
小麦粉…120g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
みりん…80ml
つぶあん…300g



これを4個に
余白を残す。

作り方

- ① 皮と種を除き、薄切りにしたかぼちゃを柔らかくなるまで茹でるか、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ② かぼちゃが熱いうちにポテトマッシャーや麺棒などでペースト状に良くすりつぶす。
- ③ 鍋に水・粉寒天・砂糖を入れて寒天が溶けるまで沸騰させ、そのまま2分程煮込む。
- ④ つぶしたかぼちゃと塩を寒天の鍋に加えてよく混ぜ、再び煮立ったら火を止める。
- ⑤ 容器に移して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

■材料
(300ml 耐熱性容器1個分)
かぼちゃ…200g
(皮と種を除いた正味)
水…100ml
粉寒天…2g
砂糖…大さじ1～2
塩…少々



かぼちゃ本来の甘さを生かして砂糖はひかえめに。

かぼちや羊羹



— おいしいご飯を召し上がれ —

ニジャオーガニック米シリーズ・マコしひかり登場！

毎日おいしいご飯が食べられることは、日本人にとってこの上ない喜びではないでしょうか？毎日いただくご飯だからこそ、体にいいものにこだわって、しかもおいしく食べたいものですね。ニジャマーケットで販売されているオーガニック米シリーズは実はそんな思いから誕生したのです。

現在では玄米と白米のニジャ米、あきたこまちそしてもち米、米ぬかまで種類豊富に取り揃えており、お客様にも大変お喜びいただいています。

そしてついにオーガニック米シリーズに“こしひかり”の登場です。

ニジャの契約農場で大切に育てられた“こしひかり”をニジャスタッフが直接農場に出向き、農場の方たちとじっくりと話をし、そして実際に出来上がったお米を確認し、納得した上でニジャオーガニック米シリーズとしてデビューさせることに決定しました。

オーガニック米シリーズ、こしひかり



ではオーガニック農場とは一体どんなところなのでしょう？ニジャオーガニック米シリーズの故郷であるカリフォルニア州の首都サクラメントを訪れました。

アメリカの米作りの歴史

アメリカにおける米作りの歴史は古く、1696年にマダガスカルから品種改良されたものが入って来て以来豊かな米産業の発達が始まりました。主に南部の各州で作られていましたが1849年にカリフォルニアで金が発見されると、世界中の人々が集まり、移民たちの食糧が必要になったため、米の生産を開始しました。日本米の栽培

においてはテキサスです。1904年頃西原清東の手によって成功していましたが、カリフォルニアでは安岡徳彌が米作りの元祖といわれています。サクラメント河の流域の土地で多くの先人の失敗を乗り越えて、米作を軌道に乗せたのは1908年以降のことです。その後も様々な試行錯誤が続き、国府田敏三郎が名ブランド「国宝ローズ」を完成させるまでには更に十数年もの年月が必要だったのです。



オーガニック農場の農法

オーガニック農法とは自然に存在しない化学薬品の使用を一切廃止して土壌の管理、田植えの管理、水の管理、害虫の管理、そして収穫と収納の管理と自然の力を上手に利用して行なっていく方法です。

作物を作る際に最も重要なことは土作りです。生きた土を作るためにはやはり自然の力を借りなければなりません。連作はせず、休閑期には緑肥となる代替作物を栽培します。この緑肥と自然堆肥、そしてそこで成り立つ豊かな生態系によって年を追うごとに土は豊かになっていくのです。

農業に頼らないオーガニック農法では雑草との付き合い方もまた重要な要素です。雑草よりも稲を元気に保つためのきめ細かい水の管理が行なわれています。まず種を植えた1週間後に水を多めに張り、約3週間かけて深い水には耐えられない雑

草を自然消滅させていきます。そしてその後1ヶ月かけて田んぼから水を引き、まだ小さい稲を傷めないようにしながらその他の雑草を駆除していくのです。この作業は細心の注意を払って行なわなければなりません。ひとつ間違えれば雑草は駆除されないどころか稲のための栄養分までもが奪われてしまうのです。



ひとくちメモ USDAの有機農法の定義

農産物を次世代へ受け継いでいくためには、将来を見据えて持続していける収益と安全な食料を生産していかなければならない。そのためには、合成化学肥料、農薬、除草剤、成長調整剤そして飼料添加物の使用を全面的に避け、排除していく生産方式において土壌の生産力と易耕性を維持していく農法を実行すること。そして輪作や作物の残り、豆科植物、家畜の糞、農場外の有機性リサイクル物により作物に養分を供給すると共にできる限り雑草や害虫を防除することと病害虫の生態学を熟知した上での防除対策に依存していくことである。



このように計算しつくされた水のコントロールを確実にこなすことで稲が持つ力を最大限に発揮させることができ、雑草に対処できるのです。ですからオーガニック農場は私たちが想像して

いたようなきれいに整備された水田ではなく、時期によっては稲も雑草も元気に生い茂っているのです。はじめて見たときは驚きました。説明を聞いて納得しました。農薬を使わず自然のままの姿が目の前いっぱい広がっていても気持ちのいい景色でした。もちろん使用する水の水質管理にも細心の注意を払っています。

また、通常行なわれている収穫時に稲ワラを燃やす行為は大気汚染に繋がるため、稲ワラを細かく刻み土に混ぜます。そうすることで土や空気をきれいに保つ事ができ、土の構造も出来るだけ変えずに良い状態で子孫に引き継ぐ事が出来るのです。

オーガニック米の保存法

オーガニック米は、収穫後も化学薬品には頼りません。保管するタンクには常に新鮮な風を特大エアコンディショナーで送り、温度と湿度の管理を徹底することで外部からの害虫や悪い菌などの異物を防いでいます。また最悪の事態で虫などが見つかった場合は二酸化炭素を送り込み害虫を窒息死させる方法をとります。通常の穀物の保管のように害虫駆除剤が定期的に撒かれたりはいしません。きめ細やかな管理により、常にベストの状態で保存しています。

オーガニック農場の環境

農場の水田には水鳥がたくさん訪れます。この水鳥は水田の虫を食べ、その糞は土の堆肥になります。また野鳥の卵は種まき前に保護され人工孵化されているのです。

また休閑期にはパープルベッチ



(マメ科の植物)やそら豆、大麦等を植えて、土に自然の栄養を与えています。もちろんこれらの種もしっかり管理しています。

そのほかにも次世代の地球環境のために様々な取り組みを行っています。大気汚染に繋がる稲ワラの焼却をしないことはもちろん、精米工場で使用する電力は風力や太陽光発電でまかなっており、米国環境保護局をはじめグリーン・パワーに関する様々な認定も受けているのです。

オーガニック米のすすめ

過去2世紀の間に飛躍的な進歩を遂げた現代の農業はコンベンショナル農法と機械による大量生産化によって可能になり

ました。しかしその反面大量の化学薬品が土地を枯らせ、ついには人体までも蝕んできたのです。その過ちに気付いた人々の手によってまたオーガニック農法が見直されています。そしてその数はどんどん増えていきつつあるのです。時間や手間を惜しまずに細心の注意を払いながらお米を見守り、自然の力を利用しながら環境と体に優しいお米を作り出すオーガニック農法。そしてそのことをより多くの消費者が理解し、支持しているからこそ実現していくものなのです。

だからこそ自信を持っておすすめできます。新しい仲間“ニジヤオーガニックこしひかり”をどうぞよろしくお願致します。

さあ、今日もおいしいご飯を召し上げられ！





★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
きつずチャレンジ
 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



冬の味覚

いも栗しぼり
に挑戦!!



材料

9個分(1個40g/3種各3個)

- さつまいも…450g
- 栗甘露煮…3個(飾り用)
- 栗甘露煮…60g(刻み、混ぜ込み用)
- 栗甘露煮シロップ…2oz~3oz
(又は顆粒砂糖50~80g)
- 甘納豆(大福豆)…3粒
- ゆであずき…60g
- 抹茶パウダー…3g



冬には楽しい行事がたくさんあって、ケーキなどのデザートもその楽しみのひとつですね。

洋菓子の濃厚な甘さもいいですが、脂肪分が少なくさっぱりした甘さの和菓子はまた格別。しかも手作りならなおさら安心して食べられますね。

今回はニジヤのオーガニックファームから採れたてのおいし~いさつまいもを使って冬らしいおやつ作りに挑戦です。すっかりお馴染み、しげこ先生のオリジナルレシピでどんなおやつができるかな?



ニジヤマーケットの
しげこ先生



3色いも栗しぼり

あずきふうみ



もうひとつの120gのさつまいもにはゆであずきを混ぜる。

2 ふうみをつける

抹茶ふうみ



150gのさつまいもに抹茶パウダーを混ぜる。

栗ふうみ



120gのさつまいものひとつに刻んだ栗を混ぜる。

1 きんとんをつくる



さつまいもを洗ってラップでくくるみ、レンジで5分~8分加熱(いもの太さによる)、中まで柔らかくなったら、1cmくらいの輪切りにする。



皮を剥く。



熱いうちにつぶす。

栗のシロップを混ぜ、滑らかにする。冷めると甘みが落ち着くので、少々甘めでもOK。



滑らになったさつまいもを180gと120g×2の3つに分ける。

3 茶巾しぼりにする



ラップから外して皿に置く。



上に飾り用の栗をのせる。



ひねって丸める。



ラップを広げ、栗30gと抹茶30gを取り、ラップの四方を上方でまとめる。

同様に、栗・あずきの組み合わせ、抹茶・あずきの組み合わせを作り、甘納豆、栗をお好みで飾って
できあがり!

今回は特別に、ご家族の皆様にもお楽しみを兼ねて行われました。きょうの家族の皆様もぜひお楽しみください。



大健闘してくれたきょうの家族たち。左から、Ayumuくん、Miyukoちゃん、Kanくん、Kaiくん。



牡蠣フライを 極める

牡蠣は栄養の豊富などから「海のミルク」ともよばれています。昔から「病気のときは生牡蠣を食べ」といわれるほど、民間療法の薬のように食べられてきました。グリコーゲンやミネラル、各種ビタミンなど様々な栄養素を豊富に含んでいるのです。

牡蠣の旬はここアメリカでも「Rのつく月」とされており、SeptemberからAprilの間のことをいいます。夏は牡蠣の産卵期となるため、産卵に自身の栄養を使ってしまうので身も細り、また流通の過程で鮮度が落ちやすくなることからRのつかない月の牡蠣はすすめられません。北海道のように通年で比較的水温の低い漁場では、春から夏が旬となる日本海のイワガキなどの例外はありますが、一般的には10月から翌年4月が、牡蠣が市場に出回る時期とされています。とくに寒い時期には、海水の表層に牡蠣のえさとなるプランクトンが大量に発生するため、十分に栄養を蓄えて太ったおいしい牡蠣を食べることが可能です。

生で食べる「酔牡蠣」はもちろん、牡蠣鍋や牡蠣フライなどなど…どんな食べ方にしてもおいしい牡蠣ですが、店頭で売っている生の牡蠣には「生食用」「加熱調理用」とされる2種類があり

牡蠣は下ごしらえをして、ザルにあげて水気を切る。

手順

材料 - 4人分 -

牡蠣(かき)・・・300g
塩、こしょう・・・適量

<衣>
小麦粉・・・適量
卵・・・1個
パン粉・・・適量
揚げ油・・・適量

<付け合わせ>
レモン、パセリなど
お好みで



牡蠣の下ごしらえ

牡蠣の下ごしらえではつい何度も水できれいに洗ってしまいがちですがそれはご法度です。牡蠣の旨みと栄養分がどんどん流されてしまうからです。そこでとっておきの方法をお教えます。まず、水を沸騰させます。そしてその中に汁を切った牡蠣を入れます。牡蠣の外側が少し固まってきたら冷水にとってザルにあげて水を切ります。こうすることによって生のままよりもずいぶん扱い易くなるのです。また、旨みを閉じ込めるだけでなく臭みをとることもできます。水分は拭き取らないでください。



生の状態

湯通し後

ます。それは鮮度や品質が違
「と」思われがちですが、これは国の
基準によって決められた養殖漁
場の違いや身の大きさの違いに
よるもので「加熱調理用」だから
鮮度が落ちるといったことは全
くありません。生のまま食べるな
ら小粒の「生食用」のほうが食べ
やすいでしょうし、鍋やフライの
ように熱を加えて食べる場合に
は、滅菌処理の少ない「加熱調理
用」の方がおいしい成分も多く
残っているといえます。この二つ
を使い分けることで、よりおいし
く牡蠣を食べることができます。

牡蠣といえばやはり牡蠣フライ。
しかしご家庭ではなかなか上手
に揚げられないという声をよく
聞きます。でもやっぱり家族
揃って揚げたてのぶりぶり牡蠣
フライを楽しみたいですね。そこ
でご家庭でもおいしくいただける
極めつけのレシピをご紹介します。
ぜひ、お試しください。

手順は単純ですが、それぞれの
工程において少しだけ気をつけ
れば出来上がりに差がきます。
まず一番大切なのはやはり素
材ですね。できるだけ鮮度の良い
ものを手にいれましょう。そう
なると当然旬のものをお勧めです。

揚げ油の温度と揚げる時間

大切な揚げ油の温度は180～190℃ぐらいの
高温でさっと揚げます。そして約40秒で裏返し、
20秒ほどで引き上げます。ちょっと短いかと思わ
れますがこのくらいで油から引き上げた時は約8
割程度火が通った状態です。そして余熱で芯ま
で熱が入っていきますので、食べる時には「ふっく
らジューシー」という状態になるのです。

この「余熱」ということを覚えておくと、加熱調
理の腕はグーンと上がります。揚げ過ぎると食べ
る時は、熱が入り過ぎて芯は固まってしまう。

小麦粉のまぶし方

牡蠣に小麦粉をまぶします。まぶした後に粉をはたい
てはいけません。牡蠣には小麦粉をタツプリー隙間無くまぶ
す必要があるのです。理由は二つ。「旨みを閉じ込める」た
めと、こうすると牡蠣の水分が漏れ出ないので、揚げた時
にパチパチッと油をはじくことがなくなるためです。

牡蠣に小麦粉、よく溶いた卵、
パン粉の順につける。

180～190℃の油で
さっと揚げる。

櫛型(くしがた)に切った
レモンとパセリを添えて、
牡蠣フライを盛り付ける。



牡蠣は「海のミルク」とも
いわれるようにクリーミー
な甘さが命、やっぱりふっ
らジューシーでないと美味
しくないですね。

家族みんなで、フーフハ
しながら揚げたてさくさく
で中はクリーミーなアツア
ツ牡蠣フライをいただけば、
心も体も温まります。

油への投入方法

いよいよ牡蠣を油に入れますが、パン粉でくるまれた牡蠣
全体を手でくるむように持
って、形を崩さないように優
しく油に滑り込ませます。端
っこを指でつかんで入れたり
すると、その部分だけパン粉
が裂けてしまい、そこから旨
みが逃げてしまったり、水分
も出てしまうので油をはじ
くことに繋がります。



パン粉のまぶし方

小麦粉をたっぷりまぶしたら、溶いた卵で完璧にくるみ、
次にパン粉をまぶします。たっぷりのパン粉の上に牡蠣を
置いたら、牡蠣の上からもたっぷりパン粉をかけて、パン粉
ごと手ですくい、クリームコロッケのような丸い形にします。
こうすると火の通りが均一になり、美味しく仕上がります。
上からパン粉をかけて押ししまうと、柔らかい牡蠣は、厚
みのある個所と薄っぺらな個所ができてしまい、火の通り
が均一にならないので注意しましょう。

無添加惣菜シリーズ2 ▼肉料理

和風惣菜

穀物や新鮮な魚介類を中心として作られた日本の食事は、他の国々の食事と比べるとヘルシーであることは世界中で定評のあることです。そのヘルシー感覚な和食で、あえて欠点を採すとするとやはり「塩分が高いこと。そのため糖分も高くなり、化学調味料を使いすぎる」といわれています。

事実、昔の和食は干物や漬け物に代表されるように、保存のために塩を使っていたのでどうしても塩分が高かったわけです。煮物等も口持ちをさせるために塩、砂糖が多く使われ、砂糖を使った料理が贅沢であったり、味の素MSGを摂ると知能が上がるなどといった時代があったのです。

近年になって冷蔵設備が整い、保存のために塩を使うことはなくなり、味付けも変わってきたので糖分、塩分が多すぎるという欠点は解決され、味の素も摂り過ぎはいけないとの認識もできてきたはずです。

では、現在市販されている加工食品はどうかというと、昔の和食に比べて格段とおしくなっただと多くの消費者からの評判です。ひとつひとつに個性があつてそれぞ

れが美味しいとの評価を得て、惣菜屋さん、お弁当屋さん、コンビニとその便利さも手伝って供給も需要も伸び続けて花盛りです。その一方、内容物を見ると塩分や化学調味料などの添加物は極端に増えているのがわかります。

味をデザイン

多くの加工食品は、美味しく生産するためにきちんと計画されて味もデザインされ、正確に調整されています。何と何を調整するとどういった味になるか、という方程式のようなものがあつて、ほんどの味を人工的に作り出すことができるようになったのです。味を調合する材料は、食材と添加物です。そしてその添加物はいくつ、とつともなく多種類におよびます。

味をデザインするための方程式は以下の4つのカテゴリーに分ける事ができます。そして目的の味を作り出すために多くの素材や添加物から使用目的により選ばれて商品が作られています。

塩：塩分は料理の基礎といわれます。分量が多いとコクのある料理ができるのですが、しょっぱすぎますね。しょっぱくない塩化

カリウム等の無機塩なら、大量に使うことができよりコクのある美味しい加工食品を作れるのです。しかも使用材料の表記はどんなタイプの塩でも「塩」と表記されています。この理論は甘味飲料にも適用できます。

タンパク質

タンパク加水分解物のことで、動物、植物を問わずどんなタンパクでも原料として加水分解したタンパク質です。加水分解とは発酵食品を作る発酵過程を薬品や装置を使い科学反応を起こさせ短時間で合成する方法のことです。このタンパク質自体に味はないのですがこれに調味料を加えると飛躍的においしくなるのです。発酵食品のタンパク質と同質との解釈で、添加物とは呼びません。動物性タンパクを原料に作られたものは「タンパク質」、植物を原料に作られたものは「植物タンパク」と表記されています。

アミノ酸

昆布だしと同じ成分を合成したグルタミン酸ナトリウム、カツオだしと同じ成分を合成したイノシン酸ナトリウムを代表とする多くの化学調味料群のこと。単品で使われる場合は「アミノ酸」、複合で使われる場合

チキンテリヤキ

チキンは生の状態でよく漬け込むのがコツ。



材料(4人分)

鶏もも肉	4枚
酒(蒸し焼き用)	150ml
ごま油	適量
〈調味液〉	
しょうゆ	200ml
みりん	200ml
酒	200ml
オーガニック砂糖	150g
おろししょうが	1g
おろしんにく	2g

作り方

- ① 鍋に調味液①を入れて沸騰させアルコール分をとばす。
- ② ①をよく冷ましてから、ZIP ROCKに鶏肉を入れ調味液を半分入れて軽く揉んで一晩冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 漬けておいた鶏肉を取り出し、よく汁を切る。
- ④ フライパンにごま油を熱して、皮のほうからこんがり焼き上げる。裏返して裏側にも焼き目がついたところで、酒を入れ蓋をして約8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取ってから強火にして、2で残しておいた調味液半分をいれ絡めるように焼いて照りが出たら出来上がり。

豚の角煮

じっくり時間をかけて、アクと脂肪を丁寧に取り除きましょう。



材料(4人分)

豚バラ肉角切り	2LB
ゆで玉子	
(ニジヤオーガニック卵)	4個
青ねぎ、しょうが	少々
〈調味液〉	
水	400ml
みりん	140ml
しょうゆ	200ml
酒	140ml
オーガニック砂糖	110g

作り方

- ① 豚の角切りをフライパンできれいに焦げ目をつける。
 - ② たっぷり水が入った鍋に豚肉、青ねぎ、押しつぶしたしょうがを入れ中火でことごと4~5時間ほど煮る。途中、肉が湯から出ないように時々お湯を足す。茹で上がったたら、崩れないように肉だけを取り出して冷ましておく。
 - ③ 別の鍋に調味液を作り、火にかける。冷ましておいた豚肉とゆで玉子を入れ、落し蓋をして中火で煮込む。時々汁をかけながら煮詰める。
- ※お好みで練りがらしを添えて。



「アミノ酸等」と表記されています。

エキス…合成エキス群のことで、化学的に合成されたものや原材料から抽出、濃縮されたものがあります。いずれの場合でも「〇〇エキス」と表記されています。

これら4種類のカタコリー添加物を順番に加えれば、どんな加工食品も美味しく味付けできる最強の組合せともいえます。例えば、塩には塩化カリウムを、タンパク質には動物性加水分解物を使い、アミノ酸にグルタミン酸ソーダに少量のイノシン酸ソーダ、それにポークエキスとチキンエキスを…といった具合に調べてお湯を注ぐと「イメンスープ」ができるのです。

味が足らなければ貝の風味のコハク酸と椎茸の旨味グワン酸を少量加えるなどすると、より美味しいイメンスープができ上がるのです。

この組合せは全ての加工食品に適用するものです。しかしこれらの添加物を使えば、原材料にそれほどこだわらなくても味覚の限界ぎりぎりの美味しいものが生産できる一方、自然界に存在しない物質配合の食品ができてしまう可能性があります。何か片寄った食品ができてしまうのではないかと感じています。

食品添加物のすべてがダメということではなく、科学的に合成した何と何がだめだとか、天然素材から抽出した何ならば良い、といった判断が必要であるかと思うのです。もちろん市販されているすべての加工食品に使われている合成添加物は、厚生省やFDAに許可されているものであり、その使用量は許容範囲内なので安全であるといわれています。

無添加惣菜

日本のお惣菜屋さんでも、化学調味料などの添加物を一切使わずに調理して、オーガニック素材や減農薬野菜を使うだとかした、人気の高いお店が増えていて、和風惣菜の人も上々です。

お客様の声は「違和感がなくと

ても美味しい」「いくら食べても飽きがこない」「胸焼けがしない」「アトピーが出ない」「子供にねだられていつも来てしまう」等々すごぶる評判は良いようです。

やはり、添加物に慣れた味覚にはチヨツと物足りなさがあっても、「塩分ひかえめ、糖分こそこの自然な味」が良いのではないのでしょうか。

そんなお惣菜屋さんの主人達が集まって、無添加惣菜や有機栽培野菜を広めていく会を主催しています。その会の第一ポリシーは「人間にふさわしい食品を普及させる」だそうなんです。

おいしい無添加惣菜を作るにはやはり素材にこだわること、天然調味料にこだわること、調理技術、調理後の処理方法、といったように、厳選された素材と長年積み重ねられた経験や技術がものをいいます。

当然ニジャはその会のポリシーに賛同しており、多くの日本の無添加お惣菜屋さんの協力を得て数々の無添加、オーガニック素材惣菜を生産販売しています。

今回は和風デリ、肉料理のレシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ挑戦してみてください。



ニジャでは様々な種類の無添加ソース類を販売しています。

●無添加ソース・ケチャップ
大地
お好みソース
トキハ
生中濃ソース
生濃厚ソース
創建社
有機栽培完熟トマト使用
トマトケチャップ



●デミグラスソース・カレー
オーサワ
ヘルシーカレー 甘口、中辛
オリエンタル
野菜たっぷりさらさらカレー

Sokensha
デミグラスソースフレーク
有機カレーフレーク 中辛、辛口
ベジタブルカレー 甘口、中辛

ハンバーグ

玉ねぎをたくさん入れてジューシーに仕上げましょう。

材料(4人分)

- 牛ひき肉 200g
- 黒豚ひき肉 200g
- オーガニック玉ねぎ 300g
- ニジャオーガニック卵 1個
- パン粉 50g
- 牛乳 30ml
- 黒こしょう 少々
- サラダ油 適量
- 水 200ml

<ハンバーグソース>

- 水 100ml
- 高橋とんかつソース 30ml
- オーガニックケチャップ 60ml
- オーガニック赤ワイン 15ml
- 粉末デミソース(No MSG) 25g
- オーガニック砂糖 小さじ2



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンを熱して適量のサラダ油で炒めて冷ましておく。
- ② 玉ねぎが冷めたら他の材料と一緒に粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ③ 4等分にして両手で中の空気を抜きながらハンバーグの形にする。最後に片側の中央を少しへこませる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ両面をこんがり焼き上げる。
- ⑤ その中に、水を入れ蓋をして蒸し焼きにする。(焼けているかどうかのチェックは竹串を刺して赤い汁が出てこなければOK。)
- ⑥ ソースの材料を小さな鍋に入れ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑦ お皿にハンバーグを盛り付け、上からソースをかける。オーガニックの添え野菜と共に。

おいしく楽しむ

NIJIYAのおせち

今年もニジヤ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 \$ 145.00



巻の重 (祝い肴、口取り)

蒲鉾、とこぶし、栗きんとん、黒豆、いくら、数の子、田作り、伊達巻、なます、こはだ、手まり餅



弍の重 (焼物)

ホタテ照り焼き、有頭海老、特製地鶏塩焼き、鴨香味焼き、ぶり照り焼き、はじかみ



参の重 (煮物)

こんにゃく、たけのこ、ごぼう、里芋、人参飾り切り、しいたけ、昆布巻き

OS-2

特製おせち(上) \$ 35.00



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) \$ 25.00



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

海鮮煮物おせち \$ 28.00



ホタテ照り焼き、海老、昆布巻き、煮しめ

OS-5

鯛塩焼き \$ 28.00



写真はイメージです。

ニジヤ特選
味付け数の子
AJITSUKE
KAZUNOKO
\$ 14.99/lb.



厚焼き玉子
ATSUYAKI TAMAGO
\$ 5.99/pk.



昆布巻
KOBUMAKI
\$ 3.99/pk.



田作り
TAZUKURI
\$ 3.99/pk.



煮しめ
NISHIME
\$ 3.99/pk.



栗きんとん
KURIKINTON
\$ 3.99/pk.



黒豆
KUROMAME
\$ 3.99/pk.



金時豆
KINTOKIMAME
\$ 3.99/pk.



なます
NAMASU
\$ 2.99/pk.



※店舗により、取り扱いできない商品もございます。

冬の新作弁当・お寿司

冬限定!

冬のシーズンは何かとイベントが多く、
パーティなどでついついご馳走を食べ過ぎてしまいますね。
そんな時期だからこそ、あえて“よりシンプル”に、“よりヘルシー”にこだわりました。
たくさんのイベントで疲れた胃袋を癒してくれる
小ぶりなお弁当とお寿司たちです。冬限定でお楽しみください。

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。



梅干弁当

580kcal

大きな梅干がごはんの上にどっかりと。
選りすぐりのおいしい紀州の梅干しを
探し当てました。
昔ながらの酸っぱさが決めています。



鮭ちらし

570kcal

色鮮やかな鮭フレーク。
焼き鮭をひとつひとつ丁寧に
フレークにしています。



大根の葉っぱ佃煮風

670kcal

大根の葉っぱには大根よりも高い
栄養素が盛りだくさん！
それをおいしく佃煮風にしました。
おばあちゃんのなつかしい味です。



カニちらし

460kcal

カニフレークがびっしり
詰まっています。
あっさりとした食べ応えて
カニ好きにはたまりません。



しぐれ煮弁当

840kcal

牛肉のしぐれ煮を
ごはんのトッピング。
大人から子供まで大好きな味です。
ごはんがすすむ定番ですね。



いくらちらし

600kcal

シンプルだけど豪華な
いくらちらし。
食べ過ぎない程度の
小ぶりちらしです。

ニジヤに築地がやってきました！

築地市場から、より良い品質と新鮮な魚の直接仕入れをはじめました。健康は今や私達にとつての関心どころ。食生活も欧米の肉嗜好から、昔ながらの魚を食べる食生活に変化してきています。魚の持つ体と与える栄養を十分に理解し、魚本来の栄養素を崩さない方法で、お客様に召し上がったいた

「日本にいるように、おいしい海の幸を食べたい！」「旬の魚を旬な時期に食べたい！」と感じている方は多いと思います。そのような

な声にお応えするにはどうしたらよいのか、より新鮮でおいしい旬の魚を楽しんでもらうにはどうしたらよいか、そんな思いからこの企画が誕生しました。

中央卸売市場「築地」

魚河岸の名で親しまれている築地とは、1935年に開設されて

からおよそ70年間、巨大都市東京をはじめ日本全国の食生活を支えてきました。現在では世界のブランドショップが立ち並び東京・銀座からおよそ10分足らずの場所に位置し、敷地面積約23万平方メートル、東京ドームの約5倍の広さの中に、水産、青果あわせて約900もの中卸業者が登録され、毎日売買を繰り返し大変にぎわっています。

水産部門の取り扱いに関しては世界一の規模です。ここでは、毎日夕方5時頃から夜中にかけて日本全国から新鮮な水産物が卸業者の元に集められます。そして午前3時頃から中卸業者のプロの厳しい目によって下見をされ、午前5時から競りが始められます。その後、競り落とされた鮮魚が全国に配送されていくのです。

ニジヤマーケットでは、こうして競り落とされた鮮魚をその足で空輸し、ご家庭にお届けできるようにしました。

築地の魚、アメリカ到来！

●仕入れルートの確立
より新鮮な魚をお届けできる秘密は独自の仕入れルートを確立したことにあります。

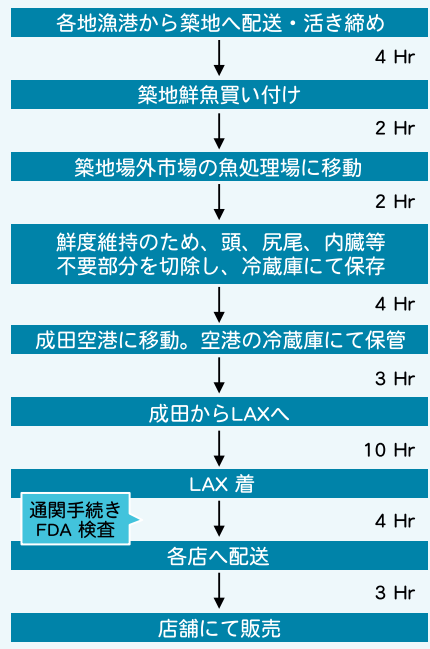
ニジヤマーケットで売られている魚は、直接築地の中卸業者から仕入れることによって通常よりも時間が短縮でき、その分新鮮さを

保てるというわけなのです。築地の「魚のプロ」の目が選ぶその日獲れた鮮度抜群の活き締め鮮魚をその日のうちに空輸。アメリカに到着後、各店舗へと配送されます。

この企画には、日本の旬で新鮮な魚をお客様に提供したい、良い食材を新鮮なまま提供したい、出来るだけ多くの人に満足して喜んでいただきたいという、我々の強い思いがこめられています。

●安全・安心を提供するために：

安全でかつ安心を創り出すためには、漁師の方たちや仕入先との信頼関係が重要です。築地より毎日最新の情報を受け、各店舗の担当者により厳選されたものを仕入れています。また直接仕入先にも赴き、生産者の方々と対話を重ねて意見交換をしながら安全確保に努力しています。



最短で出荷から店舗販売するまで1日半～2日！！



うまい！

から旬の魚を直送！！



刺身が

魚天国・日本築地



ニジマお勧めの魚

●メジママグロ

別名「シビ」、関西では「ヨコロ」と呼ばれています。メジとは本マグロの幼魚で小型ですが身が柔らかく、鮮紅色が薄いピンク色をしています。全体に程よくメバチマグロの4倍もの脂がのっています。通常は小型なためマグロの競りにはかからず、マーケットに出回るのもとても珍しい魚です。刺身はもちろんツケ、カールパッチョなどに利用するとおい



●ハマチ

しくいただけです。天然物・限定入荷で、いち押しはマグロです。マグロと並び、大変人気のある魚のひとつ。脂のりが非常に美味な高級魚で、スズキやボラと並



●鯛

ぶ出世魚でもあります。ニジヤマ一ケットのハマチは鮮度が違います。身の張り、味、色ともに厳選されたものを販売しています。代表的な食べ方はお刺身、照り焼きや塩焼き、アラを大根と一緒に煮込むアラ煮はおふくろの味として親しまれています。



日本人にとって、「魚といえば鯛」、「百魚の王」ともいわれます。姿、色、味と三拍子そろった魚で、お祝い事などに「めでたい魚」として用いられてきました。

鯛と名のつくものは200種類以上にもおよびますが、その中でも姿、味ともに最高の真鯛がお勧めです。味は淡白で風味豊か、刺身や塩焼きはもとよりカブト煮、鯛めしなどでお楽しみいただけます。

その他にも、その時期だけの旬な魚の限定入荷を多種予定しています。

新鮮な魚を様々な調理法で楽しむ

【青魚】



鯛、鯖、サンマなど

選び方
目の澄んでいて、張りがあり、弾力があるものが新鮮です。鯖の切り身を選ぶ場合、張りがよく切り口が柔らかくなっていないものを選びます。サンマの場合は、腹の辺りに張りのあるものを選びます。これは脂がのっている証拠です。これも新鮮です。

栄養価

ビタミン類、カルシウム、ミネラル、鉄分、DHAがたくさん詰まった栄養価の高い魚です。特に動脈硬化、高血圧、脳卒中、口内炎、風邪などの予防と改善に効果があります。

【赤身魚】



マグロ、鮭、カツオ、など

選び方

赤身魚は、色に深みがある方がよいといわれています。刺身用の柵や切り身で店頭と並んでいる場合、筋が縦方向に平行にあるものを選ぶとよいでしょう。赤身魚は鮮度が落ちや

すいので、その日のうちに食べることをお勧めします。

栄養価

高タンパク質、ビタミン類、ナイアシン、カリウム、タウリン、鉄分がとても豊富に含まれている魚です。動脈硬化、高血圧、ストレス、貧血、軟骨化症の改善に効果があります。

【白身魚】



鯛、スズキ、ヒラメ、鱧、など

選び方
透明感があり、うすいピンクがかかったものを選びます。切り身としてパックに入っている場合は、パックの中に血や水が溜まっているものを選びましょう。

栄養価

脂質が少なく、タンパク質、ビタミン類、カルシウムが豊富に取れる食材です。脂肪分が少ないので、ヘルシーな食材として和食にも洋食にも合う淡白な味です。特に鯛は良質なタンパク質を多く含んでおり、ビタミンB1、B2、カリウムが豊富で、高血圧の抑制にも効果があります。また、コレステロールを減少させるタウリンも多く含んでいます。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



パンプキンスープ

一人あたり 154kcal

●材料 (4~5人分)

- かぼちゃ……………中サイズ半分
 - 玉ねぎ……………1個
 - にんにく……………1かけ
 - しょうが……………にんにくと同量
 - パセリ……………適量
 - 塩……………小さじ1½
 - こしょう……………適量
 - サラダオイル……………大さじ1
 - 水……………400ml
 - ベジタブルブイヨン……………適量
 - ココナッツミルク……………適量
- (無くて可)

寒くなり、体を中から温めたい時にしょうがを使った料理はお勧めです。かぼちゃのように甘い野菜との愛称も抜群です。

●作り方

- 1 荒いみじん切りにした玉ねぎを熱した鍋で中火で炒める。玉ねぎの香りが甘くなり、水分が出てきたら大きめのタイスに切ったかぼちゃを加えさらによく炒める。
- 2 みじん切りにしたにんにくとしょうがを加えて2、3分炒めたら塩こしょうで下味をつける。
- 3 水を加え、野菜に火が通ったらベジタブルブイヨンを加え、数分味をなじませる。
- 4 火を止めて荒熱が取れたら、フードプロセッサまたはミキサーでペースト状にする。
- 5 パセリやココナッツミルクでツツピングしたら出来上がり。

玄米ピラフ

一人あたり 487kcal



■献立

パンプキンスープ / 玄米ピラフ / 蒸し野菜とナッツのディップ / セサミマフィン

～ 冬の食材と料理のポイント ～

寒い冬を元気に乗り切るには、体を中から冷やさないことが大切です。出来るだけ体が温まる食材をたっぷり使い、体内にエネルギーをしっかりと取り入れましょう。

それでは、一体どんな食材が私たちの体を温めてくれるのでしょうか？ それは秋に収穫される米や雑穀や蕎麦などの穀物類や温かい大地の中で育つ根菜類などです。これらの食材は春や夏に収穫される葉菜類に比べ、長期保存が可能でまさに冬にぴったりの食材たちです。

これらの食材を出来るだけ精白せず、皮も剥かず本来の形(全粒穀物)のまま食べるのが大切です。穀物の胚芽や根菜類の表皮には、沢山の栄養素が蓄えられていると同時に豊かな美味しさがたっぷり含まれています。これらが料理をする上でも、深みのある旨み(コク)に変身してくれるのです。

マクロビオティックの料理の基本は、季節のものその季節に食べるといって、日本では馴染みの深い「旬」と、もうひとつ食材を丸ごと食べるという「ホールフード」の考え方があります。食材を本来の姿のままにしたにんにくとしょうがを加えて2、3分炒めたら塩こしょうで下味をつける。

そう考えると日本の冬の料理は、寒い季節に人が集まって食べる鍋や餅、おせちなど、どれも日本の旬の素材と伝統調味料を使った煮込み料理が揃っています。

その反対に、冬の料理は塩気と油気のしつかりとした料理がポイントになります。さらに時間をかけて熱を充分に通した料理を心がけましょう。また、日本に古くからある団子や餅、混ぜご飯などの様々な米や雑穀の料理、根菜類の煮物や麩や湯葉、白菜たっぷりの鍋料理、味噌料理などはまさに冬に最適な料理といえるでしょう。体を冷やさない食材選びと温かくする料理の工夫、これが冬の料理で忘れてはならないポイントです。

そう考えると日本の冬の料理は、寒い季節の考え方が冬の季節を健康に乗り切るための特に大切な料理の基本といえます。

冬の料理のポイントは、他の季節に比べ少々濃い目の味付けと油の使い方にあります。夏場の暑い時期には、体内に熱を閉じ込めてしまうため、あまり強い塩気や油気の食事は必要ありません。むしろ味が薄く、油の少なめな料理が向いています。その反対に、冬の料理は塩気と油気のしつかりとした料理がポイントになります。さらに時間をかけて熱を充分に通した料理を心がけましょう。また、日本に古くからある団子や餅、混ぜご飯などの様々な米や雑穀の料理、根菜類の煮物や麩や湯葉、白菜たっぷりの鍋料理、味噌料理などはまさに冬に最適な料理といえるでしょう。体を冷やさない食材選びと温かくする料理の工夫、これが冬の料理で忘れてはならないポイントです。

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。

冷えた玄米をおいしくいただけませ
すし、お野菜嫌いな子供もきょうと
ラフや混ぜご飯なら美味しく食へら
れるはず。季節に合わせて具を変え
ればどの季節にも、これひとつでこ
飯になります。

●材料 (4~5人分)

玄米冷ご飯.....茶碗3杯分
玉ねぎ.....150g
木綿豆腐.....100g
スイートコーン.....50g
切干大根.....戻した状態で20g
ごぼう.....20g
れんこん.....20g

サラダ油.....大さじ2
塩.....小さじ3
こしょう.....適量
コリアンダーパウダー.....
ターメリック.....ひとつまみ

●作り方

1 フライパンに小さじ1程度のサラ
ダ油をしき、木綿豆腐を手で崩
しながら加えてそぼろ状にな
るまで炒め、軽く塩、こしょうを
してターメリックで色をくける。
2 別のフライパンにサラダ油をし
き、みじん切りにした玉ねぎ、ダ
イスに切ったごぼうとれんこん
水でもとじて2分程度に切った切
り干し大根を中火でよく炒め
る。ごぼうに火が通ったら、コーン
を加え、塩、こしょうで味をつけ
る。(※お好みで、コリアンダーパ
ウダーを少し加えるとコクが出
る。)そして、1の炒り豆腐を加
える。

●材料 (4~5人分)

大根.....適量
かぼちゃ.....適量
ごぼう.....適量
インゲン豆.....適量
れんこん.....適量

塩.....適量
くるみ.....40~50g
麦味噌.....小さじ2
豆乳.....適量
みりん.....小さじ1 1/2



蒸し野菜と
ナッツのディップ

1 1人あたり、おおよそ104 kcal
いつでもお野菜は食べたければ、
冬に生のまま食べすぎると体を冷
やしてしまいます。冬に美味しい根
菜などは、蒸したり茹でたりすれば
体に吸収されやすく、体を温めてく
れます。
*ナッツはお好みのもの何でも可能
です。お野菜や気分に合わせてお
選びください。
●作り方
1 くるみをオーブンもしくはフライ
パンでローストし、すり鉢でよ
く擦る。麦味噌とみりんを加え

3 具の味がなじんだら、玄米ご飯
を加え、やさしく混ぜながらサッ
と炒めたらできあがり。
*混ぜすぎると、玄米に粘りが出
ておこまつるので、すばやくサッ
と混ぜるのがポイント。

セサミンソフン

1 個あたり、2664 kcal
日々の食生活の中で、スイーツな
ども楽しみのひとつとしては良いで
すが、「食事」の中で野菜の甘味を上
手に摂ることもとても大切です。添
加物や精製された甘味料などの刺
激的なものよりも、体に優しい野菜
の甘みを引き出す料理を身につけて
いきましょう。

2 野菜をお好みのサイズに切り、
蒸し器で蒸す。
*この時、野菜にふたをかかると時間
が異なるので、ふたの蒸し器で
一緒に入れても、わからなくな
ったものから順に出していこう。
3 野菜とソフンを一緒に盛り合
わせれば、子供から大人まで楽
しめることができます。

て豆乳をお好みのかたぎにする。
*豆乳でなくても果汁などで代用
できます。

●材料 (4~5人分)

[A]
(黒ごま生地)
サラダ油.....18g
メープルシロップ.....40g
黒ごまペースト.....30g

豆乳.....100g
おから.....15g
塩.....ひとつまみ

[B]
ベーキングパウダー...小さじ1弱
全粒粉.....80g

[C]
(白ごま生地)
サラダ油.....26g
メープルシロップ.....60g
白ごまペースト.....40g

豆乳.....140g
おから.....22g
塩.....ひとつまみ

[D]
ベーキングパウダー.....小さじ1 1/3
薄力粉.....80g
全粒粉.....40g

お子様やご病気の方に
も向いています。

●作り方

1 ボールにAの材料を入
れ、泡だて器でよく混
ぜ合わせる。そこに豆
乳、おから、塩を順番
に加えてよく混ぜ合わ
せる。
2 Bの材料をゆるいにか
け、1に加え、ゴムベラ
で混ぜ合わせる。
3 白ごま生地も同じよう
に、Cを混ぜ合わせた
と、Dの豆乳、おから、



塩を加え、よく混ぜ合わせる。
4 マフィン型に油を塗り、2の黒ご
まの生地と3の白ごまの生地を
マープルになるように軽く混ぜ
合わせてから、型に流し込む。
160℃(320°F)に温めたオ
ーブンで20分~30分焼く。
* お好みで、トップに黒ごまを
ナッツなどを飾ってもいいよ。
ご。



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
田八と、「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
前からのマクロビオティック実践者。パトリシア・ガル
シア・デ・バルデス氏、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。





ITO EN's Japanese green tea beverages are all natural, unsweetened and rich in tea antioxidants. Without artificial coloring or flavoring, ITO EN tea reveals the pure, clean taste of Japanese tradition.



きっず シェフ



JULIANE ちゃん
(13歳)

にきやかちらし

お料理のお手伝いはよくするけれど、今日は自分のメニューに挑戦しました。おすしにマヨネーズを加えてみたら、意外にもグ〜！でした。具もにぎやかに！今いちばんの興味は、やっぱりおしゃれかな。自分だけのオリジナルを工夫してます。



材料 (5~6人分)

ご飯・・・3合分
ハム・・・4枚
枝豆・・・大さじ3
海老・・・15-16尾
しば漬け・・・80g
コーン缶詰・・・1缶

マヨネーズ(好みで)・・・大さじ2
すしのこ・・・適量
(飾り付け用)
ゆで玉子・・・適量
プチトマト・・・適量

作り方

- ① ご飯が熱いうちにすしのこをさっと混ぜ、次にマヨネーズもさっと混ぜて冷ましておく。
- ② 海老と枝豆はそれぞれゆでて皮をむいておく。
- ③ コーンとハムはさっと湯にとおす。
- ④ ハムを1cm角に切る。
- ⑤ しば漬けはみじん切りにする。
- ⑥ ①のご飯が冷めたら全部を混ぜ合わせてできあがり。
- ⑦ お皿に盛り付けてゆで玉子とプチトマトを飾ります。(他のものでもOKです。)

材料

しゃぶしゃぶもち・・・適量
(またはスライスもち)
しょうゆ・・・適量

作り方

- ① しゃぶしゃぶもちを縦半分、横半分に切る。(1cmx3cm程度)
 - ② 切ったもちをざるなどに並べ、5日間ほど干す。
 - ③ ②のもちを、ランチバッグの茶色の紙袋に10個くらい入れ、電子レンジで30~45秒チン！する。
 - ④ 熱いうちに器に出し、しょうゆをふる。
- ※できたてがおいしいよ！



もちせんべい

お母さんがよく作ってくれるもちせんべい。今日はボクが作ったんだよ。簡単だった！お母さんの料理もおいしいけどお父さんのカレーが大好き！今度はカレーに挑戦するよ！たくさん食べたら運動！自転車、スケボー、バスケット・・・ダートバイクもするんだ。



REIYAくん
(10歳)



おせち料理と幕の内弁当

寒い冬になると昔ながらの「幕の内弁当」が懐かしくなるのは正月が近くなるせいなのかもしれない。なぜならば本来「幕の内弁当」と「おせち重箱」は同じジャンル料理、つまり姉妹メニューだからです。通常「幕の内弁当」というと色々なものが詰まった弁当というように理解されているでしょうが、本来はおせち料理からチヨイスされた料理が詰まっている弁当なのです。



魚は江戸っ子の好きなマグロ（メカジキマグ

その昔、明治大正時代の頃、「幕の内弁当」はもともと芝居見物の休憩の幕間に食べたので、「幕の内弁当」、つまり当時の日本料理のコース料理が詰まった重箱でした。それが簡略化されて弁当に。だから「幕の内弁当」にはちゃんとした掟があるのです。その掟とは、おかずが「カマボコ」ときんとん、玉子焼きを必ず入れなくてはならない。というものです。この三品は当時では大変なご馳走だったそうです。だから今でもこの三品はおせち料理に入っているのです。

口）の照り焼きに野菜の煮物、料理全体にみりんたつぷりで甘めに味がつけられています。なぜ？実はこの「幕の内弁当」は1〜2日位腐らないように作ってあって、佃煮でご飯を食べて料理は家に持ち帰り、子供たちへのご馳走にした人が多かったのです。おせち料理も日持ちするように味を濃くします。同じなのです。私の父も母も持って帰っていました。子供達も飛び上がって喜んで舌づつみを打ったものです。

代嘉永三年で160年も続いている弁当の老舗。弁当屋の松次郎が縮まって「弁松」という屋号になったそうです。東京に足を運ばれたときにはぜひ召し上がってみてください。ニジヤマーケットでも作れるレシピですからチャンスがあったら作ってみてください。実物の写真で味を想像してみてください。

おせち料理五種の神器

おせち料理の五種の神器は、数の子、田作り、昆布、黒豆そしてなぜかするめイカです。するめイカは神社で神前によく供えられます。おせち料理には「イカあられ」と



並六弁当(弁松)



もういくつ寝るとお正月

幕の内弁当とおせち料理の意外な関係

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。



いうすめるの佃煮が入
っていました。最近
では人気がないのか重
詰めに入っていること
が少なくなりました。

数の子を手作りにし
るには、数の子をよく
洗ってからダシ入り醤
油（麵つゆでも良い）
と日本酒を半々にした
汁に入れて3〜4日漬
け込みます。数の子は
火を通せないで日本
酒のアルコールで殺菌
するのですね。

絶品の田作りを作る
のならカタクチイワシ
（またはキビナゴ）を
レンジOKの皿の上に
広げて電子レンジで2
〜3分チンします。長
い時間かけると魚が焦
げて苦くなるので、加
減して時間を調整しま
す。そうすると魚が香
ばしくカリカリになる
ので、フライパンにダ
シ入り醤油（麵つゆ）
と多めの砂糖を入れて
火にかけて作ったタレ
の中に入れてからめま
す。これは絶品でおす
すめ。
昆布は昆布巻、黒豆
の蜜煮は作るのが大変

なのでおいしいものを買います。
するめはバスして、大根とにんじ
んの紅白なますを用意して大皿に
五種を盛り付ければこれで立派な
正月の祝肴ができます。それそれ
の料理を小さな湯呑み茶碗などに
盛り付けてお盆の上に並べるとい
いでしよう。これでお酒をいただ
けばもう正月、というわけです。
日本のおせち料理はほとんど豪
華になっています。その中でスー
パーマーケットでいちばんという
おせち重詰めの写真を掲げます。
食べられないのが残念ですが、目
でご覧になってお召し上がりくだ
さい。

この冬はおでん！

さて、冬は鍋料理。日本ではま
ず牛肉の「すき焼き」から始まり
ます。そして「おでん」「鶏の水
炊き」「魚の寄せ鍋」と続いて年
末、正月には再び「すき焼き」を



食べるというパターンが多いので
す。ただ今年は「おでん」が流行
るような気がします。なぜなら不
況でお金が少なくなると昔からお
でんが多くなるのです。

おでんの人気メニューは大根が
ダントツで1番、2番は玉子で3
番が牛すじかコンニャクという順
だそうです。

鶏の水炊きの隠しワザは、大き
めの鍋に水を用意し、チキンスー
プの素と白米を洗わずに30g（多
めのひとつまみ）入れ、3〜4分
煮てから鶏肉を加えて煮ます。こ
うすると味に深みがあるので、
スープもおいしくなりますのでせ
ひやってみてください。

節分には恵方巻

二月の節分には「恵方巻」とい
う巻寿司を切らずにガブリと頬ば
る「丸かぶり」という行事があり
ます。今年はこの方角と違って北
とか南とか、あるいは南南東とか
の指定があつて、その方角を向い
て手に巻寿司を持ってガブリと噛
みつくのです。この日はやはり日
本中に巻寿司があふれて売られ、
全国民がこぞって参加して巻寿司
に食いつくのです。

そうすると運が向いて一年を無
事に過ごせるというおまじないな
のです。この行事はなんと海苔メ
ーカーが海苔の売り上げを上げる
ために仕掛けた販促だったのです



が、あつという間に日本人の心を
掴んでしまい、今では年中行事に
なりました。

冬至のかぼちゃ、解禁されるカ
ニ、焼きいも、茶碗蒸し、肉まんな
ど、冬はおいしい湯気がたくさん
ありますね。魚も肉も脂がのつて
おいしくなるのが日本の冬なので
す。カニは日本の冬の楽しみだっ
たのが値段が上がり、高価に。ニ
ジヤマーケットで売られている身
がたっぶりのカニが私の頭にこび
りついて離れないのですが……。
うらやましいかぎりです。



野菜たっぷりミートローフ

なんとか野菜を食べてもらえないかと工夫するうちに、こんなに野菜たっぷりのミートローフができました。子どもが育ち盛り、食べ盛りなので、食事はどうしても子ども中心メニュー。時間をかけずにできる、体に良くておいしいメニューを日々研究中です。



Junko Hirai

仕事をして子どもの世話をして…9歳の息子が寝てからがやっと自分の自由時間です。ほんのひとつきのゆったりタイムが明日の活力に！



野菜が苦手な子どものために、たっぷり野菜入り！

◆材料 (4~5人分)

牛挽肉 100g/豚挽肉 100g/玉ねぎ 大1個/にんじん 中2本
しいたけ 4枚/グリーンピース 1カップ/塩、こしょう 適量
卵 1個/パン粉 1カップ/ミルク 100ml
(飾り用) ブロッコリー、プチトマト 適量
(ソース)
トマトケチャップ 大さじ2/ソース(市販のもの、好みで) 大さじ2
赤ワイン 大さじ2

◆作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、しいたけを細かく切る。
- ② ミルクにパン粉を浸し、卵を加えて混ぜる。
- ③ ②、牛挽肉、豚挽肉、①の野菜をすべてよく混ぜ合わせる。
- ④ 型に入れ、オーブンで375°Fで1時間焼く。
- ⑤ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 焼き上がったミートローフを切り分け、ソースを添えていただきます。

ピリ辛を
たっぷりのレタスに包んでいただきます。

◆材料 (4~6人分)

マグロ(刺身用) 200g/マサゴ 大さじ3/トマト 1個
グリーンオニオン 2本/寿司しょうが(ガリ) 10~15g
マヨネーズ 大さじ3/スパイシーソース 大さじ2
レタス 大1玉

◆作り方

- ① レタスは1枚ずつはがして洗い、水気をきっておく。
- ② マグロ、トマト、寿司しょうがをそれぞれ食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ ボールに②の材料を入れ、マサゴ、マヨネーズ、スパイシーソースを加えてさくっと混ぜ合わせる。
- ④ ①のレタスを別の器に盛ってできあがり。



ヤミー クリスピー

切って混ぜるだけなのでとっても簡単！ パーティーのアペタイザーとして活躍しています。

ポイントは寿司しょうが！ 食べる直前にさくっと混ぜて仕上げることもポイント！
中の材料をアレンジしたり、レタスの代わりに揚げたワンタンの皮にのせてもおいしいですよ。



Mayumi Igarashi

ジムに通っていい汗かいています！ 最近、ソナ習い続けているフルートの音がやっとならぶようになって楽しくなりました。なんでも続けることが大切！？

ビーフシチュー

圧力鍋を使えば時間をかけなくても肉が柔らかくジューシーに仕上がります。ルー作りも思いのほか簡単！
普段から、「時間や手間をかけず、素早くおいしいものを作る！」をモットーにしています。
プラス、旬の食材を上手に使って季節感を出すことも、おいしい料理のポイントですよ。



Sue Kawamoto

健康面で心がけていることは、疲れやストレスをためないこと。私のストレス解消法は歌。好きな歌を大きめの声で口ずさんでいると不思議とスッキリです。

家にある材料でルーから作れます。おためしを！

◆材料 (4人分)

牛肉 シチュー用 300g/玉ねぎ 200g/にんじん 120g/じゃがいも 300g
マッシュルーム 50g/いんげん 適量
スープストック(水 3カップ/チキンコンソメ 1個) 3カップ/月桂樹の葉 1枚
バター 30g/小麦粉 30g/砂糖 小さじ1/トマトケチャップ 1カップ
生クリーム 大さじ1弱/サラダ油 適量/塩、こしょう 少々

◆作り方

- ① 玉ねぎは大きないちょう切り、にんじんは大きめの乱切り、マッシュルームは半分に分けてそれぞれ切る。
- ② じゃがいもは4つ切りして水にさらし、水気をきっておく。いんげんは塩ゆでし5~6cm長さにカットしておく。
- ③ 牛肉に塩、こしょうし、サラダ油大さじ1を熱したフライパンで焼き色をつける。
- ④ 圧力鍋にスープストック、月桂樹の葉、③を入れ圧力フタをセット。強火にかけ、沸騰したら中火で15分。火を止め、つまみをゆるめて自然放置し圧力を抜く。
- ⑤ ④に①の野菜を加え再びセット。強火にかけ、沸騰したら中火で3分。火を止めてつまみをゆるめ、自然放置し圧力を抜く。
- ⑥ フライパンにバターを煮溶かしたところに小麦粉を加え、木杓子で絶えず混ぜながらチョコレート色になるまで弱火で炒める。そこにトマトケチャップを加えさらに炒める(ブラウンソース)。
- ⑦ 圧力鍋のフタをはずし⑥と、②のじゃがいもを加えて弱火にかけ、とろみが出てじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。砂糖、塩、こしょうで味を調え、いんげんを加えて一煮立ちさせる。
- ⑧ 最後に生クリームを加えてできあがり。
※じゃがいもは最初に加えると煮くずれするので、ブラウンソースと一緒に加えます。



ナチュラルソルトのしおやきそば。 お好みの野菜をたっぷり入れて！

◆材料 (3人分)

焼きそば麺 3個/豚挽肉 300g/グリーンオニオン 1束
パプリカ 赤、黄各1/エリンギ 大1個/チンゲンサイ 1株
しょうゆ 小さじ1/塩、こしょう 少々/サラダ油 適量
(塩ダレ)
中華スープの素 小さじ1/酒 小さじ1/塩 小さじ1

◆作り方

- ① 野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ② 焼きそば麺を電子レンジで軽く温める。(こうしておくとはぐれやすく扱いが簡単)
- ③ 塩ダレの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、まず野菜を炒める。半量の塩ダレと塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ ④に焼きそば麺を加えて炒める。残りの塩ダレとしょうゆを加え、塩、こしょうで味をととのえる。



しおやきそば

市販の焼きそば麺ですが、普段から薄味を心がけているので、ソースは使わず塩ダレを考案。塩はナチュラルソルト！
野菜は冷蔵庫の残りもの野菜で十分。ただエリンギは歯ごたえがあり、味もしみ込むのでおすすめです。
友人たちにも好評で、すっかり私の定番になりました。



Mitsuko Takeda

最近はボランティア活動に積極的に取り組んでいます。忙しい合間に時間を見つけて、新鮮な食材を求めファーマーズマーケットに足を運ぶのが楽しみ。

枝豆とチョウチョの Pasta サラダ

健康のことも考えて、なるべく薄味を心がけ、調味料、塩分、油を控えるようにしています。
このパスタサラダもレモンをたっぷりしぼってさっぱりいただきます。塩昆布の塩分もポイント！
食べることも大好き家族なので、週末はホットプレートや鍋を囲んでにぎやかな時間を過ごしています。



Julian Shiba

パパがエレキギターを始めたので、子どもにはデジタルピアノをさせて・・・今から親子演奏会が楽しみです。ママは何をしましょうか？(笑)

とっても簡単なので、子どもと一緒に楽しく作ります。

◆材料 (4~5人分)

枝豆むき身 2カップ/チョウチョのパスタ 3カップ
レモン 大さじ1/2/塩昆布 適量/オリーブオイル 少々
昆布白だし 小さじ1/塩 適量/プチトマト (飾り用) 適量

◆作り方

- ① 枝豆を塩小さじ1を加えたお湯で茹で、冷水に浸した後ざるにあげる。軽く塩をふっておく。
- ② パスタは固めに茹でる。
- ③ 大きめのボールに、②のパスタ、レモンの絞り汁、オリーブオイル、昆布白だしを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 枝豆と塩昆布を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、半分にしたプチトマトを飾ったらできあがり。



揚げたてにタレをジュッ！ 食欲をそそります。

◆材料 (3~4人分)

鶏もも肉 2枚/卵 1個/片栗粉 50g/塩 少々/こしょう 少々
揚げ油 適量
(タレ)

しょうが(みじん切り) 大さじ2/長ねぎ(みじん切り) 大さじ3
セロリ(みじん切り) 大さじ3/青じそ 5枚
しょうゆ 大さじ3/水 大さじ3/酢 大さじ3/砂糖 大さじ2
ごま油 大さじ1

◆作り方

- ① 鶏もも肉に切れ目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ② 片栗粉の半量を卵と混ぜ合わせ、①の鶏肉をつける。
- ③ ②に残りの片栗粉をまぶし油で揚げる(7分程)。
- ④ タレの材料をすべて、混ぜ合わせておく。
- ⑤ 揚げたての鶏肉を器に盛り、上から④のタレをかける。



甘酢チキン

パンチのきいた具のたくさん入ったタレが好評！ 母から伝授のお気に入りレシピです。
チキンの揚げたてにタレをかけたときの音と香りがサイコーですよ。胸肉でもおいしくいただけますよ。
大学生になって一人暮らしを始めてみて、毎日の食生活&自己管理の大切さを感じています。母にも感謝です。



Sena Hiradate

自炊をするようになって、改めて日本食に興味を持ちました。今まであまり気にせず食べていましたが……。自己流の新メニューにもチャレンジしてます。

『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。

リングイネのホワイトクラムソース

ストックのきく食材のできるので、便利!
そのわりにおいしいので、ぜひ作ってみてください!



自炊歴もだいぶ長くなり、簡単で
おいしいものレシピも増えてきま
した。

Kazumasa Kobayashi

〈材料〉(2人分)

リングイネ(スパゲティまたはエンジェルヘアでもOK) 200g
あさり水煮缶 1缶(クラムジュース入り)/クラムジュース 1缶/にんにく 5かけ
パセリ 適量/マッシュルーム 3個/オリーブオイル 100ml/塩、こしょう 適量

〈作り方〉

1. にんにく、マッシュルームは薄切りに、パセリはみじん切りする。
2. たっぶりの湯に塩を加え、リングイネを茹でる。(茹で時間は各インストラクショ
ンに準ずる)
3. 茹で上がり5分前になったらフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくの
薄切りを炒めて軽く焦げ目がついたらマッシュルームを加えて炒める。
4. 3にあさり缶(汁ごと)とクラムジュースを入れ熱する。
5. 茹で上がったリングイネの水分を切り、4に入れ、混ぜ合わせる。
6. 塩、こしょうで味をととのえ、みじん切りのパセリを全体に混ぜてできあがり。

ツナギョーザ

〈材料〉(3~4人分)

ギョーザの皮 1パック/ツナ缶 1缶/玉ねぎ小1
マヨネーズ カップ1/3~1/2(好みで加減)
粉チーズまたはシュレッドチーズ カップ1/3~1/2(好みで加減)
こしょう 適宜/揚げ油 適宜

〈作り方〉

1. ツナ缶の水をしっかりと切る。
2. 玉ねぎのみじん切りとマヨネーズ、粉チーズ、こしょうをよく混
ぜ合わせる。
3. 2をギョーザの皮で包んで、鼠色に揚げたらできあがり。
※ 揚げたての熱々をほろほろ食べるのが美味しいです。
冷めたら、食べる前にオーブントースターで温めると美味し
いですよ。



簡単に作れて美味しい
ものを大人数でわいわい
囲んで食べるのが何
よりの楽しみです。



Miyako Nakamura

サーモン豆乳シチュー

健康に気をつけて動物性脂肪を抑えたいな、と思っ
て作ってみました。強火でスチームする料理法は野菜の
深い味わいを引き出してくれます。



〈材料〉(4~5人分)

甘塩鮭切り身 4枚
玉ねぎ 小2個または大1個
にんじん 3~4本
しめじ 1パック
エリンギ 1パック
サヤインゲン(グリーンピース) 1袋
豆乳 1パック(800cc~1L)
またはそれ以上、お好みで
塩、こしょう 適宜

〈作り方〉

1. グリーンピースは下茹でして食べやすい大きさに切っておく。
2. シチュー用鍋に食べやすい大きさに切ったしめじ、エリンギ、玉ねぎ、にんじん
を入れ、その上に甘塩鮭切り身を載せ大さじ1~2の水を入れて、びっちり蓋
をして強火で約15分。(びっちり蓋をすることが重要!)
3. 少し火が通って身がほぐれやすくなった鮭から、骨、皮を取り除き(やけど注意!)
もう一度蓋をして強火のままさらに約15分。
4. にんじんが柔らかくなったなら、豆乳を入れて蓋をして中火で5分ほど。
5. 味見をして、好みで塩こしょうで味を調えて、ゆでたサヤインゲンを入れたらで
きあがり。
※ 甘塩鮭から塩味が出るので、塩はほとんど加えずなくてもいいかもしれませんが、
ちっと、とろみをつけたい場合は、豆乳を入れる前に小麦粉を大さじ2量り入れ
て良く混ぜてから豆乳を入れるととろみがつきます。
サヤインゲンの代わりに下茹でしたほうれん草やブロッコリーでもOK。

アイロンミートサンド

フランス人の主人にも、子供にも美味しいと言われるメニューです。
ニジヤのオーガニックパンを使えば体にも安心なおいしいランチになります。

〈材料〉(2人分)

玉ねぎ 1/2個
にんにく 1かけ
牛豚肉 200g
Niijaの食パン 2枚
ビーフイオン 1/4個
お湯 1/4カップ
トマトペースト 大さじ3
小麦粉 大さじ1
サラダオイル 大さじ1

〈作り方〉

1. 玉ねぎとにんにくのみじん切りにする。
2. お湯にビーフイオン、トマトペーストを溶かす。
3. フライパンにサラダオイルを入れて、玉ねぎ、にん
にく、豚肉を入れて炒める。
4. 肉がぼろぼろになったら小麦粉を加え、さらに2を
加える。
5. 強火で20分、汁気がなくなるまで時々混ぜながら
ゆっくり炒める。
6. 食パンに切れ目を入れて、5を入れる。
7. フライパンにバターを熱し、6をこんがり焼く。



Mayumi Oka

アメリカに来て10年目。最
近は、フランス人の主人が
お菓子を作り、私は食事を
担当して、子供が喜ぶ食べ
物を模索中です。

今回ご紹介する料理は、まず、日本で母がよく作ってくれた鍋料理です。素材も作り方もシンプルでとても温まります。

鶏肉のぶつ切りを使うとよくだしが出ます。冬に美味しい白菜等をたっぷり使って材料を煮るだけ。特にたれを作る必要もないので、手軽に作れます。

そして体が温まるスープです。風邪を引いたときには、わかめなしでにんにくをたくさん入れると体の芯からぽかぽか温まって免疫力が高まるような気がします。

最後に冬らしいデザート。アップル・クランブルというのは、アップルパイと同じくらい、アメリカ人には馴染みのデザートですが、今回はきな粉と黒糖を使ったレシピです。簡単に作れて、懐かしく体も心もほっとするようなお菓子です。

にんにくわかめスープ



材料(4人分)

スープ(取り方は下記参照)	4カップ
にんにく	1かけ
わかめ(戻した物)	½カップ
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
お好みで刻みねぎ、ごま油	適量
牛脂(なければ牛薄切りを炒めたときに出る油)	なくてもよい

作り方

(スープの取り方)

A. 鶏肉を使う場合:

「白菜と鶏肉の味噌鍋」と同じ手順でだしを取る。好みに昆布を入れてもよい。

B. 牛肉を使う場合:

鍋やすき焼き等をした際に、数切れ余った牛薄切り肉をしゃぶしゃぶの要領で、さっとお湯にくぐらせて簡単にスープを取る。味が薄ければほんだし等を加えてもよい。またしゃぶしゃぶをした時等に残るスープを使うこともできる。

C. 煮干を使う場合:

煮干8匹は頭とはらわたを除き、さっとフライパンでから炒りする。(臭みを取るため) 鍋に水4カップと煮干を入れて火にかけ、10分したら取り出してだしをとる。

いずれかの方法でスープが取れたら、牛脂(なければ牛薄切りを炒めたときに出る油)を鍋に入れて火にかけ、にんにく薄切り1かけ分を加えて弱火でゆっくり炒める。にんにくにほんのり色がついたらスープを加え、煮立ったら戻しておいたわかめを加えて、塩、薄口しょうゆ、こしょうで味をつけ、仕上げにお好みで刻みねぎを加え、ごま油をたらす。

※ スープだけでもいいですが、牛脂が入った方が味にコクが出ておいしいです。風邪を引いているときにはわかめを入れず、にんにくを多めに入れると温まります。

白菜と鶏肉の味噌鍋



材料(4人分)

鶏肉ぶつ切り	1LB	合わせ味噌	適量
白菜	½株	水	1000ml
えのき	1袋	(お好みで) 豆腐、餅	適量

作り方

1. 土鍋に水と鶏肉ぶつ切りを入れて火にかける。
 2. 約20分間あくを取りながら煮てだしをとる。
 3. 白菜のぶつ切りを加えて柔らかくなるまで煮、えのきを半分にとって加える。
 4. 合わせ味噌を適量(お玉に1杯くらい)加えてさっと煮る。
 5. 好みに豆腐や餅を入れて。
- ※ 骨付きのぶつ切りを使うとだしがよく出るが、ない場合は鶏もも肉を使って昆布を加えたり、だしの素を加えてもよい。

きな粉入りアップル・クランブル



材料(4人分)

〈きな粉のクランブル用〉		〈りんごのフィリング用〉	
小麦粉	120g	富士りんご	1個
バター	90g	黒糖	10g
きな粉	40g	バター	10g
砂糖	90g	お好みのアイスクリーム	適量

作り方

1. 1cm角に切ったバター90gと小麦粉をよく冷やしておく。冷えたら、手でよく擦り合わせていき、粉チーズのような状態にする(サブラージュ)。
2. きな粉と砂糖をサブラージュした粉の方に軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で完全に冷えるまで休ませる。
3. フライパンにバター10gを入れて完全に溶けたら、黒糖を入れ混ぜる。
4. 一口サイズに切ったりんごを軽くソテーする。
5. 耐熱皿にソテーしたりんごを広げながら入れ、上からクランブル生地を振りかけて350°Fで15~20分焼く。
6. お好みのアイス添えて。



Sally Fujimoto

Meetupというオンラインのグループで、料理と食べ歩きのを主宰。LA在住のアメリカ人メンバー450名と共に、食べ歩きや料理の講習会などを行っている。
<http://www.meetup.com/LACookingRecipesDiningandFrench/>
 随時会員募集!どなたも無料で入会できます。





レシピを見ながらお料理する際は分量の表示が気になりますね。
 ごちそうマガジンでは基本的に日本表示になっています。
 換算表を掲載しますのでお料理の際にご活用ください。



■容量換算表

アメリカ表示	日本表示
1 tea spoon (5m ℓ)	小さじ 1 (5m ℓ)
1 table spoon (15m ℓ)	大さじ 1 (15m ℓ)
1 cup (240m ℓ / 8oz.)	1 カップ (200m ℓ / 6.8oz.)
1 gallon (16 cups / 128oz.)	3.8リットル

■重量

1oz = 28.34g
1lb = 453.59g

■長さ

1インチ(in.) = 2.54cm

■オーブン温度換算表

華氏表示 (°F)	摂氏表示 (°C)
275°F	140°C
300°F	150°C
325°F	160°C
350°F	180°C
375°F	190°C
400°F	200°C



自慢料理レシピ大募集!



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

締め切り: 2008年10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。

- 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。

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 Oct. 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.

どしどし
ご応募ください!!



等々にも有効です。

「鴨がネギを背負って来る」のたとえにあるように鴨鍋、すき焼、シャブシャブ等と共に東京ネギの魅力をたっぷり味わいたいものです。

大根

地中海沿岸が原産地の大根は、ピラミッド建設で有名な古代エジプトでもさかんに食べられていたそうです。

日本では弥生時代から栽培されており、今ではご飯に合うせいか“大根好きの日本人”といっても過言ではないほどに、最も消費量の多い野菜となりました。

当然ニジャマーケットでも売上げナンバーワンの野菜は大根です。



日本人の大根好きはアメリカ人のポテト好きに劣らぬ所があるようです。それもそのはずご飯が主食の和食では、大根のジアスターゼ(別名アミラーゼ)がご飯の消化を助け、足りない栄養素をたっぷり補給してくれるのでまさに絶好の相性なのです。

生産高、消費量共に日本一の大根は種類も産地も料理方法も豊富です。練馬大根、三浦大根、守口大根、ショウゴ院大根、桜島大根とお国自慢の数々の大根を紹介するときりがないうです。

大根のオーガニック栽培は結構難しく、春蒔き夏取り大根と夏蒔き冬取り大根がありますが、春蒔き夏取り大根は収穫時期に多くの害虫が発生し、大きく育つ前に被害が発生します。大根の葉が虫食いレース状になってしまう等は日常茶飯事です。

夏蒔き冬取り大根は旬に当たりますから、二世三世の種子を使うことによりかなりの成

果を期待できます。

大根の栽培のほとんどは種蒔き以前の畑作りで決まってしまうようです。深めに耕して堆肥を入れた後に高くして広めの畝を作ります。9月初めに種蒔きをし、2週間もすると全ての種は発芽します。2カ月を過ぎる頃からどんどん大きくなるので灌水の量を増やしていきます。大根は90%以上が水分ですから灌水量のコントロールは大切です。

水分が多い分だけ、やはりオーガニック栽培にこだわりたいですね。また水分が多い分だけ氷結に弱く、いくら冬野菜といえども一度凍結した大根はフニャフニャになり、簾が入ってしまいます。

大根の生長点は先端にあります。大きく成長するに従い葉から下の部分はどんどんせり上がってきて半分位は地上にせり出しながら成長してきます。また畑の中では小石等の異物にぶつかると二股三股大根になってしまうのです。

太くて真っ白な旬の大根はツヤがあり惚れぼれするばかりです。そしてその大根には驚くべき仕事をする3つの栄養価が含まれています。第一にご飯などの炭水化物の消化を助けるジアスターゼ(別名アミラーゼ)がたっぷり含まれていること。第二は焼き魚の焦げや脂肪を分解するオキシターゼが発癌物質の可能性のある脂肪酸を分解してくれること。第三に血液をサラサラにする辛味成分のイソチオシアネートが大量に含まれていることです。その他にβ-カロチン、ビタミンCを始め各種ビタミン類も豊富です。

ご飯に合う、焼き魚にも合う、そして薬味には欠かせません。大根おろし、刺身のつま、サラダ、煮物、おでん、漬け物、たくあん、味噌汁の具、切干大根等々……これほどまで和食にピッタリ合う野菜が大根なのです。そして大根の葉には大根自体よりも栄養価が詰まっているので、これも捨てるわけにはいきません。煮びたし、油いため、塩もみ、浅漬け、炊き込みご飯、野菜スープなどにぴったりです。

三つ葉

ギザギザの葉が三枚あることから「三つ葉」と命名された日本原産の香味野菜です。

日本原産ということは、たくさん自生しており、早春に芽を出し春にも収穫できます。春の山菜風味も結構いけるのですが、秋口から春にかけて栽培された三つ葉もまた格別なものです。

三つ葉の香りは秋の味覚にも欠かせません。最も和食らしい秋の季節を演出してくれます。最高級秋の味覚「松茸どびん蒸」「お吸い物」「茶わん蒸し」「煮物」お正月の「お雑煮」と、三つ葉があつてこそ日本の季節料理ですね。

オーガニック栽培された根も付いている三つ葉を「根三つ葉」と呼んでいます。水耕栽培されて根の部分にスポンジが付いた三つ葉も販売されていますが、香味野菜独特の香りや味そして栄養価とどれを取ってもオーガニック栽培された「根三つ葉」が優れており、使ってみるとそれはすぐに判ります。そのオーガニック栽培の優れている点は、三つ葉も含めたハーブ類全部にいえることなのです。

「根三つ葉」は使った後に残った根をポットに植えておくと芽が出てきて何回でも使えます。キッチンの観賞用にもってこいですね。

緑黄色野菜である三つ葉の栄養価はβ-カロチンを始めカリウム、カルシウム、鉄等のミネラルが豊富で、その香りの正体はミツバエンといわれる物質で食欲増進、胃もたれを解消し、神経の興奮を抑え、イライラをも解消してくれます。

薬味以外でも三つ葉の「おひたし」「ごま和え」「卵とじ」等、香り豊かな贅沢な気分を満喫できます。





朝夕少し寒さを感じる季節になって気温が下がり、山に霜が降り立つ頃になると、瑞々しい緑の葉を付けて元気一杯で旬を迎える野菜があります。

一般に冬野菜といわれる野菜で、ユリ科の「東京ネギ」、セリ科の「三つ葉」、「大根」「水菜」を代表するアブラナ科類の野菜です。気温摂氏20℃以下でないと育たず、低温を好み10℃位で元気に成長します。氷点下以下で凍らないかぎり枯れることはまずありません。

現代の農業ではネギや大根はオールシーズンで栽培出荷されており、夏用、冬用と品種改良された種子も販売されています。スーパーの店頭で旬を感じるのには難しい野菜ですが、有機野菜の栽培現場では寒風の中で元気に成長する冬野菜は頼もしいかぎりです。みるみる太くなっていくネギ、空中にせり出して太く白く成長している大根等等々。冬に枯れてしまう多くの作物と比べて、こいつらやっぱり寒いのが「好きなんだ」と、頼もしい“旬”を感じるのです。

東京ネギ

ユリ科ネギ属には玉ねぎ、にんにく、らっきょう、東京ネギ、青ネギ等があり、いずれも刺激臭のある硫化アリンが含まれているのが特徴です。臭味を消す作用と刺激作用があるのがたまたま美味しくのです。ネギ類は鍋物や麺類の薬味には欠かせません。

原産地は中央アジアパミール高原で、寒さにも乾燥にも強いネギの性格がうかがわれます。



ネギ属の野菜は世界中のほとんどの国で栽培され、様々な料理に使われています。日本各地でも多くのネギが栽培されており、土壤の違いによって味や形状も変わってきます。品種、栽培方法、産地の違いにより呼び名が変わったりもするので、産地独特の名産ネギが目白押しです。

東京ネギは関東以北でよく食べられており、白い部分を長く太く栽培したネギで、主に白い部分を食べます。下仁田ネギ、長ネギ、ネギ等々と呼ばれています。当然東京では東京ネギといっても通じません。

一方関西方面ではネギの青い部分を食べるので、白い部分が成長するようには栽培しません。青いネギが主流の関西では白い部分を食べるネギを東京ネギと呼んでいるようです。

東京ネギの栽培は苗作りから始まります。1月から3月にかけて堆肥をたっぷり入れた畝に種を蒔きます。3週間程すると糸のような細い頼りない芽が出てきます。

この頼りない細い芽が5カ月もすると立派なネギに成長し、これが苗になります。これらの苗は移植することにより、さらに太く白い部分

を長く栽培することができます。

乾燥が好きなネギは移植前2～3週間干して乾燥させてやると成長が早く、後から元気が出るようです。

畑には30cm程の溝を掘っておき、片側に苗を並べて植付けます。土、肥料、麦わらを1カ月位おきに被せていくと4回ほどで溝が埋まります。ネギは土壤からの養分吸収がへたくそな作物なので、早め早めに多めの肥料を与えます。この辺の性格はオーガニック栽培の難しさで、ネギの性格を知り、ネギの立場になって栽培することが肝要です。

成長に合わせて、さらに白い部分に土を盛っていき、10月に頃合いを見計って収穫します。

ネギの栽培は苗作りから収穫まで10カ月もかかり、途中何回もの土盛り等に手間がかかるため、どうしてもお値段は高めです。

それでも旬の東京ネギの美味しさは価格に充分見合うもので、その栄養価を考えればお釣りがくるほどの優れものなのです。特にオーガニック栽培された東京ネギは絶品です。

ネギの緑の部分にはカロチン、カリウム、鉄分、ビタミンCが、白い部分にはビタミンCとB、カリウム、カルシウムが多量に含まれています。

ネギの特徴である硫化アリンは白い部分に多いようです。硫化アリンはビタミンBとくっつくことによりアリナミンに変わります。アリナミンは健康ドリンクの名に使われるほどの優れものですから、ご存知の通り筋肉にパワーを供給し力がみなぎり、疲労回復、血液サラサラに効きます。また殺菌作用があるため風邪の予防



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

25338 Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
 Phone: 310-534-3000

WEST L.A. 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 Mall, Los Angeles, CA 90012
 Phone: 213-680-3280

MOUNTAIN VIEW STORE

143 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 95112
 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