

美食

Fall 2009

# Gochiso

秋に美味しいさつまいも 金時

こだわりの鮭

アラスカ・カッパーリバー紅鮭

おいしいかぼちゃはいかが

アワビの季節到来

美味香る鴨肉

健康食生活のすすめ

ニジャぶらんど — 粉シリーズ



★ ★ ★ ★ ★  
**きつずチャレンジ**  
★ ★ ★ ★ ★



# 秋の醍醐味 いもほりに挑戦!

秋は収穫の季節。長い間大切に育ててきた作物たちが次々と実りをもたらしてくれます。ニジャファームにもその収穫の季節がやってきました。

広い畑に所狭しと育てられたオーガニックの作物たちはおいしい実をたわわにつけて収穫されるのを今か今かと待っているようです。

そこで今回のきつずチャレンジはニジャファームまでショートトリップ。さつまいもほりのお手伝いに行ってきました。



## 甘みを引き出すコツ

さつまいもを焼いたときの甘い香りは何とも食欲をそそります。あの甘い香りの主は、麦芽糖と呼ばれるもの。本来生のさつまいもには含まれない麦芽糖ですが、加熱することによってβ-アミラーゼ(酵素)が糊化でんぷんに作用し生成されます。このβ-アミラーゼが、おいしい焼きいもを作るキーポイント! β-アミラーゼは、約70°C(158°F)で最も活発に働き、甘さを引き出してくれます。したがって、さつまいもの内部温度を70°C前後にキープし、じっくり焼くことで甘みが格段に違ってくるのです。



ニジャファームで育てられているのは、すっかりお馴染みのさつまいも“金時”。色、形、甘み、香りそして食感は日本にいてもなかなか出会えないほどのさつまいもです。



焼きいも

## 少しの手間で驚くおいしさ!! 焼きいもの作り方

焼く前に塩水に30分程ひたしておく。濡らした新聞紙に包み、アルミホイルでさらに包んで180°C(356°F)のオーブンで40分ほど焼く。竹串を刺して中までやわらかくなっていけば出来上がり。



## さつまいもを掘る



今回はごちそうきっずたちのためにショベルが用意されていました。土が固いのでショベルを使って掘り起こします。途中で折れないように丁寧に掘り起こします。



今回チャレンジしてくれたごちそうきっずたちはみんないもほりは初めての体験。土が広がる畑に来たこともないきっずもいました。しかし、最初は緊張していたもののすぐに楽しそうに土と戯れはじめ、時間が経つのも忘れて自然を満喫していました。日本人のルーツはやはり農耕民族なんだなあと知り知らされた一日でした。

掘り立てのさつまいもを焼きいもでいただく味はまた格別。



いもほりお疲れさまでした。  
左から、Daikiくん、Misakiちゃん、Haareちゃん、Tetsumaくん、Kentくん、Hannahちゃん。



## さつまいもを育てる



おいしいさつまいもを作るための第一歩は良い苗を作ることから。枯葉や藁などを有機肥料として使い苗を育てるのに一番いい条件となる土を作ります。そして種いもを土の中に埋めます。毎日の水やりと温度管理のもとにさつまいもから根がでて、栄養を吸い、どんどん芽がでてきます。こうして苗を育てます。



元気な苗が育ったら、畑に植え付けて、おいしいさつまいもがたくさんできるように心を込めて世話をし、見守り続けていきます。

そして立派に成長したさつまいもたち。

収穫の日がやってきました!



通常の収穫はショベルカーを使って行います。



掘ったさつまいもを、そのまま室(むろ)で保存しておけば徐々においしいさつまいもになっていくそうです。



秋に美味しい

# さつまいも「金時」

黄金色のほっくりあまーいや  
さしい味わい。

数あるさつまいもの品種の中で最も人気が高いのが「金時」です。甘味、香りが強く焼きいも、ふかしいも、蒸しいもに最適です。徳島県鳴門で栽培された「なると金時」などはさつまいものブランド商品としてあまりにも有名ですね。

さつまいもの原産地は南米大陸、コロンブスによってヨーロッパへ持ち帰られ、そして中近東、アジア大陸を経由して日本に伝えられたといわれています。そのさつまいもが日本人の手によって品種改良され、数々のさつまいもの名品種が開発されました。その中で今や最もブランドとしてもはやされている品種「金時」を生み出したのです。

ニジヤファームでは純正金時種を培養して丹精込めて無農薬栽培しています。原産地アメリカ大陸に帰ってきた「金時」は気候風土の環境に恵まれて、甘味、ほっくり感、香り、綺麗なさつまいも色などに優れており、本場日本産以上と評判です。

今年もニジヤファームのオーガニック「金時」をぜひご賞味下さい。

太陽の恵みいっぱい育ったさつまいもは私達の日常生活に必要な「健康の源」がたくさん詰まっています。良い事だらけの健康食品なのです。

食物繊維が豊富で消化、便秘に良く、多くのビタミン、ミネラル、カロチンが含まれています。ビタミンCはりんごの10倍もあり、加熱しても壊れません。ビタ



ミンEは老化防止作用があります。糖質はシヨ糖、ブドウ糖、果糖が含まれていますが加熱する事により、香りの良い麦芽糖に変わります。麦芽糖は胃で消化しないうで腸まで届くので肥満す

ることなく、ダイエット効果や整腸作用があるのです。しかもさつまいもの皮にはクロロゲン酸というコーヒーと同じポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用があり、焦げたさつまいもの皮はコーヒーの香りと同じような良い香りがします。

さつまいもは殆ど通年販売されていますが、収穫は夏から秋にかけて一回だけです。そのために収穫後は気温10℃、湿度80%の室で長い間保存されます。さつまいもは室の中でも生きており、徐々に成熟されて2〜3ヶ月経つと、さらに糖度が上がり甘味、香りが増していきます。家庭で保存する場合は新聞

紙などで包んで冷暗所に常温保存して下さい。冷蔵庫の中は禁物です。場合により芽が出ても食用には問題ありません。

そしてさつまいもの調理のコツは時間をかけることです。60〜80℃(140〜176°F)の温度帯は糖度と香りが増す温度帯です。シンプルな焼きいも、ゆでいも、蒸しいも、いずれにしてもこの温度帯をゆっくりと時間をかける工夫して下さい。

オーブンを使ってプロの「焼きいも」に挑戦してみたいかがでしょうか(2ページ参照)。冷たい水にさらして上手にアク抜きをして皮付き「さつまいも煮」も挑戦してみてください。

崩れないように上手に煮ましよう!

## さつまいも煮



### 作り方

- ① さつまいもを1〜1.5センチの厚さに切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 底が平らな鍋に並べる。
- ③ ひたひたぐらいに水と調味料を注ぎ、弱火にしてペーパータオルで落とし蓋をして30分ほど煮込む。
- ④ 途中でゆっくりとひっくり返して味を十分にしみこませる。そして皮も柔らかくなったら出来上がり。鍋のまま冷まして冷めたら煮汁と一緒に容器に保存する。

### 材料(4人分)

さつまいも…適量  
＜調味料＞  
水10に対して、  
みりん2:しょうゆ1:砂糖1

※煮込んでいる時、火力が強いとさつまいもが踊って煮崩れます。煮立てないことと熱いうちに触らないことがポイント!!



# おいしいかぼちゃはいかが？

いよいよ、かぼちゃも旬を迎えます。年中スーパーで売られているので旬の季節が分かりにくいですが、かぼちゃは春と秋の年二回収穫でき、やはり旬は秋。収穫されたかぼちゃを一ヶ月以上寝かせるとうっすらと甘味も増して食べ頃です。旬のものはやはりひと味違います。

昔から冬至にかぼちゃを食べるといわれていますね。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）。つまり、かぼちゃも「運盛り」のひとつ。「いろはにほへ」との47音が「ん」で終わることから、「ん」が物事の終わりをあらわしており、「一陽来復（いちようらいふく）」の意味が込められて始まったそうです。

かぼちゃは日本のものとは違い美味しく食べられません。日本国内では収穫量も北海道が圧倒的に多く、「栗かぼちゃ」「都かぼちゃ」「坊ちゃんかぼちゃ」とその種類も豊富です。

かぼちゃは保存しているだけで追熟しますので長期保存していたものが冬至にさらに美味しくいただけるのです。通年販売されていて旬がわかりにくいわけですね。

ニジヤマーケットでは、アメリカにお住まいのお客様に、年中通しておいしいかぼちゃをご提供させていただいたため日々努力しています。その中でいち押し商品がメキシコ産「味平かぼちゃ」です。

冬かぼちゃは10月末から3月まで、春かぼちゃは5月から6月までがシーズン。独自のルートでメキシコの中央平原から直送でやってきます。特に秋物はホクホクとしていて大変甘みのあるものになっています。

日本でも「冬至かぼちゃ」として販売されているのは大半がこのメキシコ産です。メキシコはかぼちゃの原産地であり、寒暖の差が激しく乾燥しているためかぼちゃの生産に大変適しているのです。

ぜひ、晩秋から冬にかけての「ニジヤのかぼちゃ」をお試ください。

## かぼちゃスープ

やさしい口当たりのからだに嬉しいスープです。



### ■材料（4人分）

かぼちゃ	300g	固形パイオン	1個
牛乳	300ml	バター	10g
玉ねぎ	1/2個	塩、こしょう	少々
水	300ml	パセリ（みじん切り）	適量

### ■作り方

- 1) かぼちゃは皮をむいて薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- 2) 鍋にバターを加えて玉ねぎをこがさないようにじっくり炒め、かぼちゃを加えてさらに炒める。水300mlと固形パイオンを加えてやわらかくなるまで煮る。煮えたらそのまま冷ましておく。
- 3) ミキサーに2) と牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌する。再び鍋にもどして温め、塩・こしょうで味を調える。
- 4) 器に盛り、パセリを散らす。

## 焼きかぼちゃ

かぼちゃは、弱火でゆっくりと焼き色をつけましょう。表面がカリッとした歯ごたえに仕上がります。



### ■材料（4人分）

かぼちゃ	200g
黒ごま	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

### ■作り方

- 1) かぼちゃは種とわたを取り除き、7~8mmの厚さに切る。
- 2) 水にくぐらせて耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。フライパンにサラダ油を中火でなじませ、かぼちゃを並べ入れ、弱火でゆっくりと焼く。
- 3) 途中裏返して両面とも焼き、黒ごまを振りかけてできあがり。

# 実りの秋のデザート

実りの秋、食欲の秋にぴったりなデザートを集めました。  
旬の素材をふんだんに使って食べ応えも充分な  
秋ならではの美味しさをお楽しみください。

## パンプキンパイ

アメリカの秋の代表的なパイですね。アメリカではバタースクウォッシュなどを使うのですが、ここでは日本のかぼちゃを使ってみました。ひと味違った日本風の味が楽しめますよ。今年のサンクスギビングにはぜひトライしてみてください。

### ■材料 約4人分

<タルト生地>

バター(室温に置いておく)・・・250g

砂糖・・・200g

卵・・・L2個

薄力粉・・・500g

<パンプキンフィリング>

裏ごししたかぼちゃ・・・250g

薄力粉・・・小さじ3

ブラウンシュガー・・・100g

メープルシロップ・・・20g

卵・・・2個

牛乳・・・20ml

### 作り方

タルトシェルを作る

- ① 室温においたバターをクリーム状にする。
- ② バターに砂糖を入れ、しっかり混ぜる。
- ③ 溶いた卵を少しずつ入れていき、全部混ぜたら薄力粉を軽く粉が見えなくなるまで混ぜる。ラップなどに出来上がった生地を包み、冷蔵庫に最低2時間入れて、休ませる。
- ④ 休ませておいた生地を薄くのばして、型に合うようにカットする。
- ⑤ カットした生地を型に敷くように入れ、325°Fで20分空焼きしておく。

仕上げる

- ① 裏ごししたかぼちゃに薄力粉以外の材料を入れて、しっかり混ぜる。
- ② 薄力粉を(1)に入れて混ぜ合わせて、空焼きしたタルトに入れる。
- ③ 350°Fで30分焼く。
- ④ 冷めたら、お好みでホイップクリームやシナモンパウダーをふりかける。

## 柿のミルク羊羹

完熟して、柔らかくなった柿。そのままでも美味しいですが、ちょっと手を加えると秋ならではの美味しいお菓子里に早変わり!

### ■材料 約4人分

完熟柿・・・2個

牛乳・・・300ml

砂糖・・・40g

粉寒天・・・小さじ1

### 作り方

- ① 柿の皮を剥いてひと口大に切り、ミキサーに分量の半分の牛乳(150ml)と一緒に入れペースト状にする。
- ② 残りの牛乳と(1)で作ったペースト、粉寒天を鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。
- ③ 沸騰したら2分程そのままかき混ぜ、砂糖を入れる。砂糖がしっかり溶けたら、目の細かい網で漉す。
- ④ お好みの型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。



### Kei Hasegawa

日本とアメリカに於いてのお菓子店やレストランでの経験をもとに、家庭で簡単に作れるお菓子や、デザートテーマにしたブログ“K's Kitchen in California”を展開。みんなを幸せな気分にするお菓子を次々に創り出す。少人数制お菓子教室も計画中。お問い合わせは <http://kskitchen.exblog.jp/> のメールフォームからどうぞ。

## ピーカンナッツとメープルシロップのバナナブレッド

アメリカの秋の素材を使ってバナナブレッドを作ってみました。完熟のオーガニックバナナを使うと美味しく仕上がります。ピーカンナッツの代わりにクルミなどでもOK。秋らしくナッツをたっぷり使いましょう!!

### ■材料 約6人分

完熟バナナ…100g  
薄力粉…100g  
メープルシロップ…50g  
バター(室温に置いておく)…40g  
ベーキングパウダー…小さじ1.5  
塩…小さじ1  
ピーカンナッツ…25g  
卵…1個

### 作り方

型にバターを刷毛で薄く塗っておく。(市販のオイルスプレーでも可)

- ① 室温においたバターをクリーム状にする。
- ② メープルシロップを(1)のバターに入れ、しっかり混ぜる。
- ③ 溶いた卵を少しずつ(2)に混ぜていく。
- ④ 完熟バナナとピーカンナッツを刻み、しっかり(3)に混ぜる。
- ⑤ あらかじめ合わせておいた粉類をふるい、(4)に入れて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ⑥ 型に出来上がった生地を入れ、350°Fで約35分焼く。生地真ん中に竹串を刺し、何もついてこなければ型から外し、冷ましておく。



## りんごとさつまいものスイートポテト

ベジタリアンの方にもお勧めです。砂糖を一切使わず、りんごとさつまいもだけの甘みで作りました。オーガニックの素材を使えばますますヘルシーでお子様のおやつにはもってこいの秋のデザートです。

### ■材料 約4人分

りんご…3個  
蒸して裏ごししたさつまいも…300g  
りんご…さいの目切り(飾り用)2個分  
りんごジュース…400ml  
粉糖…(飾り用)お好みで

### 作り方

- ① さつまいもを蒸して皮を剥き、裏ごしする。
- ② りんごは皮を剥き、芯を抜き、3センチくらいの大きさに切る。
- ③ 切ったりんごとりんごジュースを鍋に入れ、蓋をして弱火で30分程煮て、ある程度水分がなくなったら、火を止める。
- ④ (3)が冷めたら、ミキサーでピューレ状にして、(1)のさつまいもと混ぜる
- ⑤ 型に4を敷き詰め、さいの目切りにした飾り用のりんごを上のにのせ、325°Fのオーブンで40分程焼く。冷めたらお好みで粉糖を振りかける。



## 甘栗ときな粉のひと口焼き

口の中できな粉の香りが広がる焼き菓みに、秋の味覚甘栗を入れてみました。甘栗の代わりに栗の甘露煮でも美味しく作れます。

### ■材料 約6人分

薄力粉…40g  
きな粉…20g  
砂糖…60g  
卵白…Lサイズ2個分  
溶かしバター…55g  
蜂蜜…40g  
甘栗…4~6粒

### 作り方

- ① 薄力粉、きな粉、砂糖をボールに入れ軽く混ぜておく。
- ② 卵白を(1)に入れ、しっかり混ぜる。
- ③ 蜂蜜を(2)に入れ、しっかり混ぜる。最後に溶かしバターも混ぜ合わせる。
- ④ 半分の大きさに切った甘栗1~2粒くらいを型にいれ、その上からの生地を流し入れ、350°Fで約20分焼く。竹串を刺して、何もついてこなければ出来上がり。(型によって焼き時間は変わります)

# 健康 食生活の すすめ

秋といえば、おいしいものがたくさん出回る季節ですね。  
食材を吟味して、工夫しながら調理すると、ヘルシーでボリューム感があり、しかもおいしいレシピが出来上がります。食欲の秋にちなんだ健康食生活のためのレシピをご紹介します。

## 蕎麦サラダ

サラダ感覚でサッパリと食べられるお蕎麦です。和風冷やし中華のような感覚で主食としてもいけそう。

### ■ 材料 (4人分)

オーガニック蕎麦 …… 3束  
きゅうり …… 1/2本  
レタス …… 3枚  
玉ねぎ …… 1/4個  
カニカマ …… 4本  
乾燥わかめ …… 3g  
(水で戻しておく)  
ゆでえび …… 5尾  
たまご焼き  
たまご2個分に砂糖小さじ1を混ぜて  
薄焼きにしておく  
紅しょうが …… 適量

[ドレッシング]  
しょうゆ …… 1カップ (240ml)  
砂糖 …… 1/2カップ (120ml)  
酢 …… 1/2カップ (120ml)  
酒 …… 1/2カップ (120ml)  
ごま油 …… 少々  
白ごま …… 少々

### ■ 作り方

- ① 材料を切る。きゅうり、玉ねぎ、レタス、カニカマ、たまご薄焼きは細切りに、わかめは食べやすい大きさに切り、ゆでえびは半分に薄くスライス。
- ② 蕎麦をお好みの固さに茹でて冷水でもみ洗いし、水気を切って器に盛り付ける。
- ③ ②の上に材料をきれいに盛り付ける。
- ④ ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせ、お好みの味に調える。(少し甘めがおすすめ)

### 蕎麦サラダ : 491kcal / 1人分

蕎麦には他の穀類に勝る豊富な必須アミノ酸(たんぱく質)が含まれています。また、ビタミンB群の宝庫でもあります。完全食品といわれる卵と低脂肪な海老から良質のたんぱく質、たっぷりの野菜と海藻で豊富なビタミンとミネラルを摂取できる、サラダとは名ばかりのグッドバランスレシピです。

## 大根パスタ

パスタの代わりに大根を採用。ボリューム感に大満足!

### ■ 材料 (4人分)

大根 …… 1/2本  
玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個  
トマト(乱切り) …… 1個  
マッシュルーム(薄切り) …… 6個  
にんにく(みじん切り) …… 2かけ  
市販のオーガニックパスタソース …… 1/2カップ (120ml)  
オリーブオイル …… 適量  
塩、こしょう、しょうゆ、酒 …… 適量  
砂糖(隠し味で)

### ■ 作り方

- ① 大根の皮をむき、そのまま皮むき器でスライスしていく。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、大根を入れ、煮立ったらすぐに取り出し、そのまま冷ましておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、トマト、マッシュルームを入れ、炒める。
- ④ 冷ましておいた大根の水気をペーパータオルでしっかり取り、3に入れて炒め合わせる。
- ⑤ そこにパスタソースを入れ煮立ってきたら、調味料を入れながら味を調べてできあがり。

※ 大根の水気をよく切ってから調理するのがコツ。

### 大根パスタ : 103kcal / 1人分

糖質の少ない野菜を麺代わりに使い、カロリーダウン。通常のパスタを使った場合の約1/5~1/6のエネルギーに抑えられます。大根の健胃消化作用やトマトの抗酸化作用、たまねぎの血液サラサラ効果で健康維持をサポートします。



## 和風サンドイッチ 2種

一見、ボリュームのありそうなサンドイッチを和風にアレンジ。意外な組み合わせの美味しさにハマります。



### ■ 材料 (4人分)

豆腐 (Firm) …………… 1丁  
 サンドイッチ用食パン(Wheat) … 8枚  
 トマト (薄切り) …………… 1/2本  
 きゅうり (薄切り) …………… 1/2本  
 大葉 …………… 2枚  
 寿司しょうが …………… お好みで  
 わさび、しょうゆ …………… お好みで  
 マヨネーズ、マスタード …………… 適量  
 オリーブオイル …………… 適量

### ■ 作り方

- ① 豆腐を水切りして1/4 inch程の薄切りにし、オリーブオイルでカリッと焼く。
- ② 食パン (半量) にマヨネーズとマスタードを塗る。
- ③ 豆腐 (半量)、大葉、トマト、きゅうり、寿司しょうが (お好みで) をはさむ。
- ④ 4つに切ってお皿に盛り付ける。
- ⑤ お好みでわさびしょうゆでいただく。
- ⑥ 残りの豆腐をペースト状につぶす。
- ⑦ 味をみながらマヨネーズで和える。
- ⑧ 残りの食パンにマヨネーズとマスタードを塗り、豆腐ペーストをはさむ。
- ⑨ 4つに切ってお皿に盛り付ける。

### 和風サンドイッチ: 424kcal/1人分

たまごやハムなど動物性食品の代わりに植物性の豆腐を使うことにより、飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を軽減できます。また、豆腐はカロリー控えめ、ミネラル豊富、かつ低塩食材なので、血圧やコレステロールを気にする方の良きたんばく質源といえます。全粒粉のパンを使うことで血糖値のゆるやかな上昇を助け、生活習慣病予防にも効果的です。

## 野菜とアマランサスのスパゲッティ

お肉の代わりにアマランサスを使います。少しすっぱめのひじきとの相性もバッチリです。



### ■ 材料 (4人分)

ニジャオーガニックスパゲッティ …300g  
 市販のオーガニックパスタソース … 1/2カップ  
 ニジャオーガニックアマランサス …… 100g  
 水 …………… 120ml  
 玉ねぎ …………… 1/2個  
 にんじん …………… 1/2本  
 しいたけ …………… 4枚  
 トマト …………… 1/2個  
 なす …………… 1本  
 ズッキーニ …………… 1/2本  
 セロリ …………… 1本  
 ピーマン …………… 1個

にんにく …………… 1かけ  
 オリーブオイル …… 適量  
 塩、こしょう、酒 … 各適量  
 砂糖 (隠し味で) …… 適量

### 〈ひじき炒め〉

乾燥ひじき …………… 15g  
 梅干し …………… 2個  
 砂糖 …………… 大さじ2・1/2  
 しょうゆ …………… 大さじ2  
 酒 …………… 大さじ1  
 オリーブオイル …… 適量

### ■ 作り方

#### (ひじき炒めを作る)

- ① ひじきを水で戻す。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ひじきを炒め、砂糖と酒を加えて、種を取ってみじん切りにした梅干しを加え、しょうゆで味を調え、よく混ぜ合わせる。

#### (アマランサス)

アマランサスをさっと水で洗い、小さめの鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらひとつまみの塩を加え、そのまま水がなくなるまで煮詰める。

#### (スパゲッティ)

- ① 大き目の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたら野菜を加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、パスタソースを加えて、酒、塩、こしょう、砂糖で味を調え、アマランサスを加えて10~15分程煮つめる。
- ④ 茹で上がったスパゲッティをお皿に盛り、その上に③のソースをかけて、ひじき炒めをトッピングする。

### 野菜とアマランサスのスパゲッティ: 536kcal/1人分

アマランサスには穀類でありながらたんばく質 (必須アミノ酸であるリジンやメチオニン) やミネラルが豊富に含まれています。鉄やマグネシウムは白米の約13倍、カルシウムは白米の30倍も含まれており、とても栄養価が高い食品です。動物性のたんばく質に引けを取らず、かつ低脂肪、ノーコレステロールで安心。野菜や海藻もたっぷり摂取でき、梅のクエン酸が食欲を増進します。



〈レシピ提供〉

**Noriko Bunasawa**

心と身体は密接な繋がりをもってするため、食のバランスを取るにより心のバランスを整えられるようなメニュー作りに励んでいる。毎日の食の大切さと感謝を忘れず、常に健康的な食生活を楽しみ、提案している。

# 旬の味…松茸

秋といえば「松茸」、味覚の王様といえ「松茸」、日本の味覚といえやはり「松茸」ですね。

この頃に食べ物の話になるとつい口に出してしまいます、「松茸も食べました?」と。

松茸のおいしい食べ方は人それぞれですが、なんといっても「調理しすぎない」ことが大切です。松茸の豊かな香りを損なわないためには、なるべく素材そのものを楽しむように。加熱しすぎたり、色々な味付けをしすぎると、松茸本来の香りが損なわれてしまいます。松茸は香りを楽しむ食材です。いたってシンプルな調理方法で食欲の秋を満喫してください!



炭火焼き松茸



ホイル焼き



包み焼き



松茸さしみ

松茸は栽培不可能な茸で全

てが天然物ですので、まずきれいに掃除してください。濡れぶきんかペーパータオルなどでていねいに汚れを落とし、拭くだけでは手に負えない場合、虫食いやこびり付いた砂などは3%の塩水できれいに洗います。

まず、石づき(松茸の根元の硬い部分)を削り取ります。好みで日本酒を少し振りかけたり、下処理をします。調味料にはしょうゆ、塩、白しょうゆなどの他に柚子、すだち、ライム、レモンなどの柑橘類も欠かせません。

## 炭火焼き松茸

中火で焼き、松茸の表面に軽く焦げ目がついたら取り出す。手で裂いて食べやすいようにいただきます。

## ホイル焼き

アルミホイルを、一度丸めてしわを作ってから広げておく。そこに、下処理をした松茸を適当に手で裂いて並べる。塩少々、酒大さじ1をふってホルで包み込む。しっかりと口を留めてオーブンで約7分焼く。

銀杏、鶏肉などを入れると一層美味しくなります。

## 包み焼き

濡らした和紙で松茸を丸ごと包んで焼く。和紙の代わりにペーパータオルを濡らして包み、プロイールで約5分焼いたら美味しく出来ました。

## 松茸さしみ

新鮮な松茸を用意します。薄くスライスしてお皿に並べ、軽く塩を振ります。ラップをして塩が水分を吸って水滴のようになったらさしみの出来上がり。

松茸さしみに「松茸にぎり鮭」なんてチョツと贅沢。ぜひお試しを!

# こだわりの鮭 — アラスカ カッパーリバー紅鮭

天然紅鮭で最高級品とされているのは、アラスカ・カッパーリバー産です。河口から産卵する支流まで約500キロもあり、氷河から流れ落ちる水滴が川となり、さらに冷たい濁流となり紅鮭の遡上に立ちほだかります。この厳しい闘いを乗り切るため、鮭は充分に脂肪分を貯めて産卵の旅へと出発するのです。カッパーリバーは緯度が高く水温が低いうえ、産卵場所までの川が長いことにより脂の乗りは紅鮭では最高です。特に初物は新聞やTVのニュースになる程に人気があり、プロの料理人や魚を扱う人からは「カッパーリバー紅鮭ブランド」として最高級品と評価されています。

養殖のできない紅鮭は、鮭類の中で最高の味を誇り、目にも鮮やかな真紅の身色を呈し肉質もしっかりしています。天然の紅鮭が生息できるのは北緯約50度までで、産卵の為の湧水のある湖や河がなければ生きられません。

日本でとれる天然鮭の代表的な、マスノスケと呼ばれている「キングサーモン」と比較すると、紅鮭のほうがコクがあり旨味も濃厚です。食性から比べてみると一般の魚や鮭は小魚を食べていますが、紅鮭は「あみ」と呼ばれる小さな海老が主食なのです。

厳しい自然環境、おだやかな湖での産卵、極北の冷たい海、グルメな食性格……どれを取っても美味しい魚が育つ条件にピッタリです。

## ひとくちメモ

鮭にはEPA（エイコサペンタエン酸）が最も多く含まれています。これは多価不飽和脂肪酸で、食品からとらなければ人間の体内ではつくることができない栄養素です。皮と身の間に多く含まれており、お肉に比べてカロリーも低く、ビタミンDならいわしの約3倍、ビタミンAも3倍含まれているということです。



## サーモン南蛮漬け

### ■材料

サーモン …………… 200g  
 玉ねぎ …………… 1/2個  
 揚げ油 …………… 適宜  
 〈南蛮漬けの素〉しょうゆ…大さじ2/酢…大さじ2/砂糖…大さじ2/  
 レモン汁…大さじ1/だし汁…1/2カップ/塩…少々/鷹の爪

### ■作り方

- 1) 南蛮漬けの素をすべて混ぜ合わせる。
- 2) 玉ねぎは薄切りにしておく。
- 3) サーモンを角切りにして粉をつけ、油で揚げる。
- 4) 熱いうちに、玉ねぎと共に南蛮漬けの素に漬ける。
- 5) よく冷めたら出来上がり。

## 20分スモークドサーモン

### ■材料

サーモン …………… お好みの量  
 米 …………… 1カップ  
 塩 …………… 1カップ  
 日本茶 …………… 1カップ  
 塩、こしょう …………… 少々（好みで）

### ■作り方

- 1) サーモンは好みの味に一晩マリネする。薄塩そのままでも十分美味しい。
- 2) 深めの蓋付き鍋に塩、米、日本茶をブレンドして入れる。
- 3) 網などを使い、2)に触れないようにサーモンを上のにせる。
- 4) 加熱して煙が出たら、蓋をして弱火で20分。出来上がり！



## ニジヤのこだわり天然食材

# アラスカ産

# しょうゆイクラ

### ●イクラを知ろう！

「イクラ」という言葉は元々ロシア語だということをご存知ですか？ ロシア語で「イクラ（ikra）」とは、「魚卵」のことを意味します。ロシアでは、「赤いikra」は鮭の卵（イクラ）、「黒いikra」はチョウザメの卵（キャビア）という風に魚卵全体をイクラと呼ぶのです。では、そのイクラが日本に登場したのはいつ頃だったのでしょうか？

平安時代の延喜式には「内子鮭」の名が記されています。この漢字は「ごごもりのさけ」と読み、「子籠もりの鮭」、つまり「筋子をもった鮭」を示していますが、どのように処理され、食べられたのかは定かではありません。

さらに江戸時代の書記、本朝食鑑には、「はららご」としてイクラが紹介されています。その記載によると、塩漬けにした筋子をほぐしてバラバラの粒にしたものを天日干した保存食で、現在のよう

に生で食べる風習はなかったようです。生のイクラを食べるのはロシア式。では、どのように日本に伝わったのでしょうか。それは、明治時代の日露戦争の際

にロシア人捕虜がキャビアの代用品としてイクラを用いたという説があります。

その後、サケ・マス漁業の発展によってイクラが世の中に広まり、大正時代には粒イクラの製造が開始されました。

知っているようで知らないイクラの歴史。その歴史をさかのぼると、醍醐天皇も食していたのでしょね。

### ●イクラも鮮度が命！

イクラの醍醐味は、なんといっても、あのプチプチの食感！ そのプチプチ感を出すのは、外側の薄い膜の張り具合と卵の柔らかさです。産卵期を迎えてしまったサケの卵は、外敵から身を守るため硬くなってしまう。イクラ加工に適するのは、産卵期間近の鮭の卵。産卵期間近の鮭の卵は、ほどよく膜が張り、身が柔らかいのです。アラスカの鮭の旬は6月から始まり7月頃にピークを迎え8月まで続きます。イクラもまたその時期が旬で、新鮮な卵を加工することでプチプチ感を伴ったおいしいイクラになります。イクラの加工とは、まだ卵巣の膜に包まれている「筋子」の状態のものを

イクラといえばプチプチ食感！ 口の中にとろけるあの味！ お寿司のネタの中でも、上位を争う人気高級食材です。子どもの頃、たまにしか食べられなかったあのイクラのおいしさは、今でも忘れられません。今では、お寿司のネタとしてだけでなく、イクラ丼、イクラ釜飯、イクラパスタなど和食に、洋食にも色々な形で登場してきます。日本人の間で多く食されてきたイクラですが、近年の日本食ブームと寿司ブームの勢いによって、今や日本人のみならず、世界中の人々に食され、好まれています。今回は、ニジヤこだわりのアラスカ産天然イクラのお話です。

## イクラたっぷり イクラ丼

ごはんとの相性は抜群！

材料 (4人分)  
しょうゆイクラ … 300g  
ご飯 … どんぶり4杯分  
わさび … 適量  
焼き海苔 … 適量

作り方

1. ご飯を丼に盛り、イクラを1/4ずつのせ、焼き海苔とわさびを添えて出来上がり。



## プチプチイクラと水菜のパスタ

究極の和風パスタ！

材料 (1人分)  
しょうゆイクラ … 大さじ2  
スパゲッティー … 1人分  
水菜 … 半束  
オリーブオイル … 大さじ1  
こしょう … 適量 (お好みで)  
粉末だし汁の素 … 小さじ1

作り方

1. スパゲッティーを茹で、茹で上がる少し前に2~3cmに切った水菜を入れ、スパゲッティーと同時に取り出す。
2. スパゲッティーにオリーブオイルをからませておく。(お好みでこしょうを加える)
3. イクラの漬け汁に粉末だし汁の素を溶かし、スパゲッティーと軽くあえた後、皿に盛る。
4. スパゲッティーの上にイクラを盛り付けて出来上がり。  
注) 水菜のシャキシャキ感を出したければ、生のままで。



一粒ずつ丁寧にばらしていくという作業です。柔らかい状態の卵ですから、本当に優しく扱わなければすぐに割れてしまう、職人さん達の息を飲む一瞬です。私達が口に入っているのは、こうしてほぐされたイクラ一粒一粒に味付けをしたものなのです。

イクラの味付けには、食塩だけを使用した「塩イクラ」と、しょうゆに漬けたんだ「しょうゆイクラ」があります。ニジヤママーケットのイクラは、こうして厳選された最高級品質のみを使用していません。鮮度が良いからうまい！ プチプチの食感を是非お試しください。

### ●ニジヤマのこだわり、アラスカ産天然イクラ！

ニジヤママーケットでは、鮭もイクラも天然のアラスカ産にこだわり続けています。私たちは、健康、ヘルシー、グルメをモットーに、お客様に安心で安全な商品をご提供することを心がけています。「安心・安全な商品が、なぜアラスカ産天然なの？」という疑問をお持ちになるかもしれません。アラスカは、国立公園や国立公園、国立野生保護区に指定されており、手付かずの自然がたくさんあるところ。州ぐるみで自然を守り、天然水産資源が枯渇することのないように漁獲量を制限しています。つまり人間の手で、自然のバランスを崩さないようにしているのです。大自然の中で育っているアラスカ産の鮭は、人間が手を加えない、自然そのもののうまみを凝縮しているといえます。

ニジヤマのバイヤーチームは、現地に赴き、じかに生産者とコミュニケーションを持ち、大自然の厳しい条件の中で育った海産物を厳選しています。こうして厳選されたイクラは、まさに極上品！アラスカ産天然イクラを、ぜひご賞味ください！

### ●今年の秋はイクラ祭り！

今秋、新物の最高級イクラが大量入荷します。お勧めは特製ダレに漬けたんだ特製しょうゆイクラ。炊きたてのご飯にそのままぶっかけ、豪快にお召し上がりください。飽きのこない味はニジヤマオリジナル！何杯でも食べられます。また、大好評の季節限定メニューでは、イクラをふんだんに使った季節のお寿司をご用意しています。食欲の秋はニジヤマいぢ押しのアラスカ産天然しょうゆイクラで決定です。

### ●イクラの栄養価！

イクラには、たくさんの栄養価が含まれています。特にビタミン類とミネラルが豊富！卵黄と比較しても、イクラの方がビタミン類を多く含んでいます。喫煙・飲酒から生まれる活性酸素から体を守る働きや、肌を若返らせ整える効果、老化を防ぎ、ストレス予防にもひと役買っ栄養満点の食材です。プチプチ食感を楽しみながら、口の中に広がる濃厚な味を堪能でき、さらに体を内部から癒してくれるイクラ。お子さまから、おじいちゃん、おばあちゃんまで安心して召し上がっていただけます。

### イクラ山かけとろろそば

海のもの、山のもの、そば好きぶっかけ!

材料 (2人分)  
そば … 2束  
とろろ(なかいものすりおろし) … 5~6cm分  
ニジヤそばつゆ … 200ml  
イクラ … 適量  
ねぎ … 適量

作り方  
1. たつぷりのお湯でそばを茹でる。  
2. 茹で上がったそばを流水でぬめりを取りやすく。  
3. 水を切ってお皿に盛る。  
4. とろろをのせて、イクラとねぎをトッピングする。上からニジヤそばつゆをまわしかけて出来上がり。



### 彩りサラダ

ヘルシーな贅沢サラダ!

材料 (2人分)  
イクラ … 適量  
きゅうり … 1本  
アボガド … 1個  
厚焼き玉子 … 適量 (お好みで)  
市販のドレッシング (しょうゆ味)

作り方  
1. きゅうり、アボガド、厚焼き玉子をさいの目切りにして器に盛る。  
2. 上からイクラをトッピングしてドレッシングをかけて出来上がり。

### 贅沢おつまみセット

ビールに良し、日本酒に良し!

**イクラきゅうり**  
材料:イクラ(しょうゆ漬け) … 適量/きゅうり … 適量  
作り方  
1. きゅうりは3~4cmの長さに切り分け、縦半分切る。  
2. 中央の種の部分に斜めに切り込みを入れて取る。  
3. その部分にイクラをのせてできあがり。

**玉子焼きイクラのせ**  
食べやすい大きさに切った厚焼き玉子の上にイクラをトッピング。

**イクラ軍艦巻き風**  
小さめに切った海苔でイクラを軍艦巻き風に巻いて盛り付ける。



思い立ったらすぐにも始められるレシピたちです —



**ごぼう煮入り  
玄米焼きおにぎり**

一人分 212kcal

**●材料  
(おにぎり6～8個分)**

玄米ご飯 …… お茶碗約3杯  
ごぼう …… 1/2本  
しょうゆ …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ2

寒い季節へと向かう秋、根菜を上手に日々の食卓に取り入れていきましょう。  
おにぎりにすればお子様もご飯を食べやすく、好まれます。

**●作り方**

- 1 ごぼうは、よく洗い、粗みじん切りにする。
- 2 鍋を火にかけ、ごま油をしき弱火でごぼうを炒める。ごぼうの香りが甘くなってきたら、しょうゆを加え、フタをして弱火で蒸し煮にする。(※この時、ごぼうによごは水分が足りないため必要に応じて水を少々加える)
- 3 ごぼうが柔らかくなったらできあがり。好みて七味などを少々加えてもよい。
- 4 玄米ご飯に3のごぼうを入れ、おにぎりにする。



**献立**

- ・ごぼう煮入り玄米焼きおにぎり
- ・葛の煮込みスープ
- ・根菜のお豆腐味噌田楽
- ・高野豆腐と小松菜のごま和え
- ・赤レンズ豆の白玉ぜんざい

～ 秋の料理の一工夫 ～

季節を祝う日本の歳時記には、必ずその季節を象徴する食べ物が供えられます。中秋の名月を楽しむ十五夜では、米粉の団子をススキと共に飾り月の美しさを楽しみます。また彼岸ではおはぎを作り、墓参りをして祖先の霊を慰めます。

アメリカでは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りとしてハロウィンがあり、かぼちゃの中身をくりぬいてロウソクの火を灯しますね。いずれも季節を祝い、その時期の食べ物を食べることによって、身体や心がより良く自然と調和して健康になるようにと考えられた優れた古人の智慧といえます。

夏には、私たちはアイスクリームやビール、果物やそうめん等々、身体を冷やす食べ物をつぶりと食べました。そろそろそうした食べ物に別れを告げ、身体を温かくする準備を始めましょう。秋の店頭には、根菜類、穀物、豆類やイモ類、木の実等が豊富に並びます。こ

これらの食べ物は、どれもが身体を温める性質を持っています。十五夜の団子も、彼岸のおはぎも、ハロウィンのかぼちゃもそうです。穀物や豆や根菜類は大地のエネルギーがたっぷり、夏の間に冷えた腎臓をしつかりと温めてくれます。夏の間にお日様をたくさん浴びて育ったかぼちゃは、身体の中から優しく温めてくれます。かぼちゃスープやコロッケなど、お子さんも大好きですね。たっぷり太陽の暖かさを取り入れましょう。

免疫力の強さ弱さは、おなかの状態が大きく左右するといわれます。冷たい食べ物や飲み物で冷えて緩んだ胃腸は、最も風邪を引き易い状態といえます。葛は整腸剤にもなります。葛を使った料理で冷えた胃腸をしつかりと立て直すことも大切です。穀物やその加工品、根菜類をたっぷり使ったレシピを選び、油気や塩気も少々強くして、充分に火を通した料理を心がけてみてください！  
歳時記のお祭りもぜひ忘れずに！



**葛の煮込みスープ**

一人分 19kcal

で軽く表面に焦げ色がつくよう  
に焼く。

胃腸を優しく温め、整えてくれる葛は、スープやデザートなど色々な形で使えるのもとても便利。麺なども、葛のあんかけでいただくと、パランスがとれて冷えた身体に優しくなります。

**●材料 (4人分)**

葛 …… 小さじ5  
長ネギ …… 75g  
しいたけ …… 4個  
万能ねぎ …… 適量  
塩 …… 小さじ2  
水 …… 700ml

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。



### 根菜のお豆腐味噌田楽

一人分 155 kcal

根菜の甘みをそのまま取り込み、お腹を元気にしてくれる一皿。  
蒸し野菜や、グリルだけでは飽きてしまうようなそのまま野菜も、ちょっとした変化をつけるだけでまた新しい感覚で召し上がれます。

#### ●作り方

1 鍋に水を入れて沸騰させ、薄切りにしたしいたけと長ネギを加える。数分ですく、塩を加え、味を付ける。  
2 2、3分したら、少量の水で溶いた葛を加え、フタをして弱火で煮る。  
3 万能ねぎをトッピングする。

#### ●材料 (4人分)

れんこん ..... 小1本 (1cm厚8切れ)  
さつまいも ..... 100g (1cm厚4切れ)  
にんじん ..... 120g (1cm厚8切れ)  
玉ねぎ ..... 120g (1cm厚1/2を4切れ)  
麦味噌 ..... 大さじ4弱  
豆腐 ..... 200g  
山椒 ..... 適量

#### ●作り方

1 野菜は洗い、それぞれ8mm×1cmの厚さに切り、固ゆでする。  
2 豆腐と味噌、山椒をすり鉢でよく混ぜ合わせる。

3 1の野菜に2のお豆腐味噌をのせ、190℃(374°F)のオーブンで約6分、焦げ目がつくまで焼く。(オーブントースターなどの場合、焼き時間は調節してください。)

### 高野豆腐と小松菜のごま和え

一人分 84 kcal

ベジタリアンだと、どうしても不足しがちなタンパク質やカルシウム。日々少しずつ取り入れていくのに便利なのがごまだったり、大豆の加工食品だったり。毎回の食事に何か一つ、といつも考えるのも楽しいですよ。



#### ●材料 (4人分)

高野豆腐 ..... 乾燥20g  
小松菜 ..... 140g  
白ごま ..... 大さじ4  
みりん ..... 大さじ1  
昆布だし ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 大さじ2

#### ●作り方

1 高野豆腐はひたひたの水でふやかし、火にかけて沸騰したら、みりん(大さじ1)としょうゆ(大さじ1)で味をつけて煮て、食べやすい大きさに切る。  
2 小松菜は、固ゆでにして3cm程度に切っておく。  
3 煎った白ごまをすりつぶし、しょうゆ(大さじ1)とみりん(大さじ1)を加え、さらによくすりつぶす。そこに昆布だしを加え、適度な濃度にする。(※この時、昆布だしでなく、野菜のゆで汁などで代用してもよい)

4 高野豆腐と小松菜に3のごまを和えればできあがり。

### 赤レンズ豆の白玉ぜんざい

一人分 89 kcal

「穀物菜食」——ごついても野菜だけになりがちな食卓にも、豆や穀物をちよつと取り入れられるデザートというのは意外に便利。雑穀をそのまま使ってもいいし、オートミールやコーンミールなどは、焼き菓子にも使えます。



#### ●材料 (4人分)

赤レンズ豆 ..... 乾燥100g 水700ml  
甜菜糖 ..... 大さじ5  
きび ..... 乾燥80g 水300ml  
みりん ..... 大さじ1  
昆布だし ..... 大さじ1/2  
白玉粉 ..... 60g 水大さじ4

#### ●作り方

1 よく洗った赤レンズ豆は、水に1つしよに火にかけ、沸騰したら、約13〜15分弱火で煮る。甜菜糖を加え、2分程度で火からおろし、よく馴染ませておく。  
きび(もち粟や、ひえでも可)も水と1つしよに火にかけ、沸騰したら弱火にして約8分ほど煮る。

2 白玉粉は水で練り、丸めてゆでた後冷やしておく。1で炊いたきびも白玉と同じように、丸めておく。(※好みで白玉にもぎを加えて色を付けても楽しい)  
3 赤レンズ豆と白玉、きびを一緒に盛り合わせたらできあがり。



橋本 明朱花  
はしもと あすか

30余年マクロバイオティックの実践、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」の著者である橋本あきを両親に持ち、生まれる前からのマクロバイオティック実践者。パトリシオ・ガルシア・デ・パレス氏、松本光司氏に指導を受ける。



# 美味香る 鴨肉

「鴨ネギ」という言葉をご存知ですか？「鴨がネギを背負って来る」という慣用句を省略したものです。鴨が鍋の具材であるネギを背負って向かって来れば、それを捕まえるだけで鴨鍋を作ることが出来る。ということから「鴨ネギ」は利用しようとするものが、さらに良い状況や好都合な事を呼び込むことを例えたもの、つまり事態が自分に都合の良い、ますます望ましい状況になることをいいます。

このように鴨は慣用句になるくらい昔から美味しいものの代名詞として珍重されてきた高級食材なのです。

野生の真鴨は保護鳥に指定され、狩猟禁止となつて久しく経ちますが、今なぜか鴨肉ブーム。なぜかというと鴨とアヒルを掛け合わせて飼育された「合鴨」が天然物を越える美味しい鴨肉として登場してきたからです。

合鴨の際立った特徴は皮下に厚めの脂肪層がついていることです。この脂肪は不飽和脂肪酸で体温で容易に溶け鴨肉を美味しくまろやかにしてくれます。

多量に含んでいる善玉である不飽和脂肪酸は血液をサラサラにして、体調を整え悪玉コレステロールを低下させる作用があります。

さらに鴨肉には、牛・豚肉に比べてミネラルやビタミン類が豊富に含まれています。鉄分は豚肉の約2倍、ビタミンAも牛・豚肉の約3〜5倍も含まれています。

「鴨料理」と聞くと、「油っぽい」「イメージを持ってつい敬遠してしまう」と、あとで後悔してしまつてしまう特別な食材なのです。

## 日本の鴨料理

昔から鴨はシベリア大陸から越冬するために、日本へ渡り鳥としてたくさん飛来しました。晩秋からやってくる鴨は人々の重要なタンパク源でした。日本全国にたくさんの鴨猟場が散在していました。各地に鴨のつく地名が残っていますがその名残から名づけられているものも少なくありません。今でも皇室では鴨のご猟場があり伝統的儀式が行われています。料理名お狩場

焼きなどから見ても鴨肉は日本人にとって特別な肉だったことが窺えます。

日本での鴨料理でまず思い浮かぶのは「鴨南蛮」です。南蛮とはネギのことです。前出の「鴨がネギを背負ってくる」というように、鴨肉とネギはとても相性が良くこの二つがあれば鴨南蛮そばをはじめ、鴨せいろ、鴨鍋もすぐに出来てしまいます。金沢の郷土料理「鴨の治部煮」や「鴨の鉄焼き」「鴨陶板焼き」「鴨すき」と並べるとキリがないぐらい美味しそうなメニューが目白押しです。

## 中国では

日本と同様、古代の宮廷料理には欠かすことのできない食材でした。驚いたことに誰でも知っている「北京ダック」の元々は鴨の種類なのです。漢字では「北京鴨」と書きます。丸ごと一羽水あめをかけながらあぶり焼きにして、皮の部分をパリパリにし相性の良いねぎのせん切りと一緒にいただきます。

のでした。

## フオアグラとの関係

フランスでは、ソースのベースとして鴨肉からだしをとったり、鴨の脂で煮込むコンフィは大変に美味しくフランス料理を代表する一品です。

フランス料理に欠かせない食材「フオアグラ」は強制的に大量の餌を与えて肥らせた合鴨の肝臓で世界三大珍味のひとつです。その大きさは500〜600gもあります。フオアグラを取った後の合鴨からとれる胸肉は「グレ・ド・カナル」として人気があります。

ニジャマーカーケットでは美味しい鴨肉を一年を通してお買い求めいただけます。

ニジャの鴨肉は衛生管理の整ったHACCP(危害分析重要管理点方式)認定の工場

で飼育、加工されたもので、成長ホルモン剤や抗生物質などの添加物は一切使われていないので安心してお召し上がりいただけます。

肉汁たっぷり、濃厚な味わい、後味さっぱりで絶品の焼肉、焼き鳥、鴨南蛮、鴨鍋など、さまざまなお料理をぜひお試しください。

### 材料(4人分)

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

### 作り方

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

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

<薬味> ごま、七味唐辛子、かんづり等

## 鴨鍋







**材料(4人分)**

鴨胸肉・・・4枚  
 <下味用調味料>  
 塩・・・大さじ2  
 こしょう・・・小さじ1  
 ローリエ・・・3枚  
 タイム・・・適宜  
 ローズマリー・・・適宜  
 植物油(キャノーラやオリーブなど)・・・適宜

**作り方**

- ① 鴨肉に下味用調味料を加えてよく揉み込む。タッパーかビニール袋に入れて密閉し、3時間以上おく。
- ② 鴨肉が完全に浸る程度の油を140～176°F (60～80°C)に熱し、鴨肉を入れ2時間ほどじっくり煮込む。
- ③ 粗熱がとれたらタッパーなどの密閉容器に油ごと移し、冷蔵庫で保存する。
- ④ 食する時には、テフロン加工のフライパンに皮目を下にして置き、弱火で余分な油を少々ふき取りながら、きつね色になるまでカリッと焼く。
- ⑤ お皿に盛り付けてできあがり。

鴨肉コンフィ



**材料(2人前)**

鴨胸肉・・・150g  
 東京ネギ・・・1本  
 乾蕎麦・・・200g  
 ニジヤつゆ天然・・・100ml  
 みりん・・・30ml  
 <薬味>  
 青ねぎみじん切り、  
 七味とうがらし等

**作り方**

- ① 東京ネギをぶつ切りにする。
- ② フライパンで鴨肉の脂身を下にして、焼き目を入れてから少し厚めにスライスする。東京ネギも一緒に焼き目を入れる。
- ③ 焼目がついたらみりん、しょうゆを加えて焦げつかない程度に軽く煮る。
- ④ ニジヤつゆ天然を水で5倍に薄めて温めておく。
- ⑤ ゆでたそばを熱いまま丼に入れて、熱いかけ汁をかけ、(3)を上のにせてできあがり。

鴨南蛮そば



鴨のつけそば

**材料(2人前)**

鴨胸肉・・・120g  
 乾蕎麦・・・200g  
 ニジヤつゆ天然・・・100ml  
 長ネギ・・・1本  
 <薬味> 大根おろし、  
 七味とうがらし等

**作り方**

- ① そばをゆでて冷水で洗い、盛り付けておく。
- ② 鴨肉をスライスし、長ネギは斜め切りにする。
- ③ ニジヤつゆ天然を水で3倍に薄めて、火にかけその中に(2)を入れて沸騰したら1分ほど、鴨肉に火が通るまで煮る。
- ④ 熱々のつけ汁でいただく。



**材料(4本分)**

鴨胸肉・・・1枚  
 東京ネギ・・・1本  
 塩・こしょう・・・適宜  
 焼き鳥のたれ(市販品)・・・適宜  
 焼き鳥用串・・・4本

**作り方**

- ① 鴨肉を12等分に切る
- ② ネギを8等分に切る
- ③ 肉・ネギ・肉・ネギ・肉の順に串に刺す。
- ④ 2本は塩・こしょうをする。
- ⑤ 焼き網に乗せてコンロで焼く。またはオープン・フライパンなどで焼いてもOK
- ⑥ 焼きあがったら味付けしていない2本にたれをつける。
- ⑦ お皿に盛り付けてできあがり。

鴨肉の焼き鳥



こだわりの商品たち

## 料理好きな仲間へのグッドニュース——粉シリーズ

安心して安全、より美味しい本物の味で栄養的にも優れたニジャぶらんど。今回は厳選されたオーガニック栽培の小麦から作られた新シリーズ有機薄力粉、有機強力粉、天ぷら粉、お好み焼き粉、たこ焼き粉、そしてホットケーキミックスをご紹介します。

有機薄力粉は粘りの少ない「ふつくら、サククリ」感の仕上がり、有機強力粉はコシのある「もっちり、シコシコ」感と粘りを、品質と鮮度を重視して作りました。天ぷら粉は日本産のものに負けず、からっとおいしく仕上がることを心がけました。お好み焼き粉、たこ焼き粉はもちろん味を一番大事にしています。

そしてホットケーキミックスは水を加えるだけでおいしいホットケーキが作れる優れものです。どの商品も心をこめて作りました。

### 有機農産物とは？

「生産から消費までの過程を通じて、その地域の資源をできるだけ活用し、自然が本来有する生産力を尊重した方法で生産された農産物」を有機農産物といいます。「安全な食」として保証するために、偽りのない真面目な有機農法とそれを裏付ける生産状況が信頼の置けるものであることを消費者に対して明確にすることが強く要求されています。有機農産物を扱う生

産者は栽培過程で記録、加工各過程での記録書類の作成が義務付けられ、トレーサビリティの確定を関連機関が認証するという仕組みが確立されています。

アメリカでは、農務省USDAが有機栽培の枠決めと認定の基準を作っており、それを基に民間や非営利の各機関が商品ごと認定を行います。

今回ご紹介するニジャ有機の薄力粉・強力粉もこのUSDAの基準に基づき、Oregon Tilthという歴史ある非営利団体が認定したものです。

アメリカの有機農業では、より多くの農家が毎年有機栽培での農業を始めている傾向があり、その農場の数は10年前と比べると約2倍に達しています。その結果、有機栽培の農産物も増え続けて不都合な化学肥料、農薬、生物薬剤、放射性物質、遺伝子組み換え種子などを使用せずに栽培されています。こうして有機農産物はさらに量と種類を増やし、お手ごろな価格になって消費者の手元に届くことになったのです。

### 有機栽培小麦の現状

薄力粉や強力粉の原料である小麦に関しても、有機栽培のものは年々量を増し品質も向上しています。ひと昔前ではモンタナ州、ノース・ダコタ州での有機小麦栽培が盛んで、米国の全有機小麦収穫

の約40%を占めていましたが、近年では26の州で小麦が有機栽培され、毎年20万エーカーが小麦有機栽培用として利用されています。

### ニジャ有機の薄力粉・強力粉

薄力粉と強力粉の分類の違いは、主にたんぱく質とグルテンという成分の割合の違いにあります。グルテンとは小麦胚乳内の貯蔵タンパク質であるグリアジンとグルテニンが結びついて出来る成分で、小麦粉が水などの液体と混ぜた時に生じる粘りをつける性質を持っています。したがってグルテンの含有量が多いものを強力粉といい、次を中力粉、そして薄力粉とするのが一般的です。

アメリカでは主に6種類の小麦が栽培されていますが、生産する粉の種類に合わせて使用する小麦の種類が選べたりブレンドされています。

薄力粉の場合はケーキのような菓子類、天ぷら粉などに用いられ、焼けば「ふつくら」と、揚げれば「さっくり」と仕上がるのが大切になります。そのためグルテンの割合が低い小麦が必要となり、「Soft White」小麦が主に使われます。ニジャ有機の薄力粉もこの品種になります。

一方で強力粉の場合はパンやラーメン等の中華麺に用いられるので、グルテンの割合が高い小麦が必要となります。そこで強力粉の

## あずきばっとう

ニジャのオーガニック薄力粉を使った岩手県の郷土料理「あずきばっとう」をご紹介します。

「ばっとう」は「はっとう」のなまった言い方で、小麦粉を水で練り、切ったりちぎったりして茹でた麺のこと。岩手県の南部は米を中心とした「もち文化」、北部地域はひえ、そば、小麦、大豆を中心とした「雑穀文化」に大きく二分されています。そのため、小麦粉やもち粉、そば粉、きび粉、小豆を使った料理が多く見られます。この「あずきばっとう」はそのうちのひとつで、しげこ先生のおばあちゃんがよく作ってくれた懐かしい料理です。今回は簡単に市販の餡子を伸ばして作ります。



### ■材料 (10人分)

- (はっとう)  
 薄力粉 …………… 500g  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 水 …………… 250~280ml  
 (餡)  
 つぶ餡 …………… 700g  
 水又はお湯 …………… 200ml

### ■作り方

1. 小麦粉をボウルにふるう
2. ボウルの真ん中部分に凹みを作り、そこに水を少しずつ入れながら小麦粉とあわせていく。
3. 生地がまとまったら手で10分ほど練る。
4. 大きめのビニール袋の中に生地を入れる。口の開いたほうを先にもう一枚のビニールに入れる。袋はとじないほうがよい。
5. 床に新聞紙を敷き、生地を入れたビニール袋を置き、15分ほど足で踏む。
6. ビニールから出して生地をまるめ、1時間以上寝かせる。
7. 生地を薄めに(約3mm)伸ばし、約1.5cm (0.8 inch) の太さに切る。長さは10~15cm (5~6 inches) くらいを目安に。
8. 切った生地(はっとう)に小麦粉をまぶし、くっつかないようにしておく。
9. 鍋に餡子を入れ、水またはお湯でのばし、温めておく。
10. 大きめの鍋にお湯を沸かし、はっとうを茹で、ざるにあげる。
11. 餡の入った鍋に茹でたはっとうをいれ、温かい餡とからませていただきます。冷めても美味しいです。

生産に使われる小麦は、主に「Hard Red Winter」小麦となります。ニジャの強力粉もこの種類を使用しています。小麦は粒の色の違いで白小麦と赤小麦に分別でき、赤小麦はグルテンの割合が白小麦と比べ高いので、粉の種類もWhiteとRedと区別して呼ばれています。

ニジャ有機の薄力粉と強力粉は生産地や収穫時期にこだわらず、品質第一に高品質の有機栽培小麦を厳選し、常に最高品質の小麦を選ぶことを心がけています。また製造も小ロットずつ行い、出来るだけ新鮮なものを消費者の皆様にお届けできるように最大限の努力をしています。

お料理に合わせて、ニジャ粉シリーズをぜひお試しください！

## 安心でおいしいニジャの粉シリーズは6種



### 強力粉 (オーガニック)

パンづくりに最適な小麦粉です。自然の風味が感じられる手作りパンをぜひお試しください。豊かな風味、もちもちとした食感で安心の有機栽培。

### 薄力粉 (オーガニック)

ケーキ、ホワイトソース、揚げ物やムニエル等に。麺類や、すいとんには強力粉とブレンドで中力粉として御使いください。ふんわりサラサラな毎日の食卓に安心の有機栽培。



### 天ぷら粉 (オーガニック)

手間いらずで、プロ並みのサクサクの天ぷらが出来ます。揚げたての熱々をご家庭でお楽しみ下さい。原料はうれしい有機栽培小麦使用。

### お好み焼き粉

ふくらお好み焼が気軽に作れます。小麦粉にもダシにもこだわっています。



### たこ焼き粉

ご自宅でお祭り気分。手軽にたこ焼きが作れます。ニジャのジューシー、シコシコなたこに良く合うように、原料の小麦粉だけでなく味にもこだわっています。

### ホットケーキミックス

水を加えるだけの手間要らずでホットケーキが作れます。カップケーキやドーナツ、菓子パンもつくれるんですよ。もちろん原料にはニジャの小麦粉を使っています。



# アワビの 季節到来!



た。相手の貝がないという状態から、「片思い」や「後家」の象徴とされてきたようです。

## 天然物

日本近海は世界有数の漁場として良質のアワビが沢山生産しており、日本産乾燥アワビは古代より輸出品目としても珍重され、金銀と並ぶほどの高価格を維持していた時代もあったのです。しかしながら現代では天然物は取り尽くされてしまい、人工的に繁殖したアワビを放流して天然状態で育てる天然養殖物が流通していますが、最も高価格で最も人気のある食材であることには変わりありません。

アメリカ、メキシコ太平洋岸でも大量のアワビが捕獲されていましたが、近年は絶滅の危機にさらされているため、全面狩猟禁止生物に指定されています。海藻類だけを食べているアワビの成長は非常に遅く、大きくなるまでに10年も20年もかかるのです。そのため乱獲されると取り返しがつかないほど回復に年月がかかるのです。

## アワビの養殖

アメリカではアワビや牡蠣、アサリ等の貝類は海底に生殖しており、海水の浄化作用をしているので重金属類の毒素が溜りやすいとの理由で、天然物の貝類は食材としての流通、販売を禁止されています。スーパーやレストランで販売されている貝類は全て管理され

ており、海水の中で育った養殖物です。

アワビの養殖は時間がかかり、資金繰りも効率も悪いので養殖業者にとっては大変です。アワビは海藻を食べて成長しますが、海水の水質、温度管理をしても、成長速度は非常に遅く、寿司屋へ出荷できる大きさになるまでに十数年はかかってしまうのです。価格も当然それに見合うほど高価なものになります。

握り鮓になるほど小さくなくても、お手頃価格でアワビを食べたいという要望も多いのです。そこで、たとえば12年物の半分の6年物は半額になります。さらに3年物はその半額になりますから、価格も手頃になるのです。当然アワビのサイズは小さくなりますが、この小さなアワビがまた絶品なのです。

## アワビもどき

アワビと最もよく似ていて、見分けるのが難しいといわれるのがトコブシです。一般にアワビの小さいものがトコブシと思われるのですが、とんでもない間違いです。貝殻の穴が多く、フラットな感じで実が小さいのがトコブシです。食べてみると磯の香りと見かけは似ていますが、コリコリ感や貝自体の旨味は全然違います。トコブシは、アワビに比べ身が小さいので、刺身として食べるより煮物などに使われることが多いようです。



アジアンマーケットやグルメメニューで売られている。これは安い。と思う「ABALONE」の缶詰やフローズンは、アワビではなく「アワビもどき」と呼ばれるコロガイ、ラパス貝ですから事前の知識が必要です。

## おいしい3年アワビ

3年物は6cmぐらいの大きになります。やっぱり生で食べるのが一番!

まずスプーンを使って貝殻からはずします。小さな内臓を別にはずし、洗わずにヌメリのあるま身を6切れほどにトントンと切ります。世界で最も贅沢な前菜の出来上がりです。

ゆずの絞り汁を一滴かけていただきます。磯の香りが口いっぱい広がります。次にほんの少しのしょうゆをつけて食べます。アワビの旨味ははじけます。

内臓にもたっぷりのゆずをかけて一口。これはうまい!! ぜひお試しください!

コリコリの歯ざわり、口の中に広がる磯の香り...想像しただけでも唾を飲んでしまいませう。高級食材として知られるアワビ。昔から私達日本人と関係が深いアワビが旬を迎えます。

## 人とアワビの関係

アワビは、縄文時代の貝塚から貝殻が出土するほど、日本では古くから食用として用いられてきました。平安時代の木管にもその名前は度々登場し、魚貝類の中で最も旨いとして重宝され、貴族が好んで食べていたことが証明されているのです。

アワビ自身、貝類の中で最も栄養価があるといわれ、薬としても用いられていたようで、主に目によく効くといわれています。

アワビの貝殻は、裏面に非常に美しい真珠光沢があるため、ボタンや装飾品として利用されてきました。

貝殻が一枚しかないため、「不合肉(アハヌミ)」と呼ばれていた言葉が転じて「アワビ」になったといわれています。熨斗鮑(のしあわび)として神事でも縁起物として珍重され、「のし」とは延命長寿の意味があり、古来より武家の出陣、凱旋のお祝いなどにも用いられてきたのです。

その一方、二枚貝ではないアワビは万葉集などの歌集で、「片思い」の象徴として使われてきました。

# 秋の新作弁当・お寿司 **秋限定!**

この秋にお届けするニジヤ季節限定の寿司、“黄金イクラちらし”。  
濃厚な旨みのイクラと舌にとろけるサーモン刺身を贅沢に使った“親子”コンビネーションです。

## 黄金イクラちらし

540kcal

お米は「オーガニックあきたこまち」使用。

イクラは言わずと知れた鮭の卵。卵には親である鮭より高濃度な栄養が含まれています。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を代表とするオメガ3と呼ばれる良質な脂質やタウリンを含みます。これらは血栓を溶かしコレステロール減少を助ける働きがあり、生活習慣病予防効果が期待できます。体内で合成されない必須アミノ酸のロイシン、うまみ成分のグルタミン酸なども含まれます。

また、イクラはビタミンA、B、Eやミネラルも豊富。特にビタミンEはβカロテンやビタミンCと並び抗酸化作用を持ち、健康をサポートする大事なビタミンのひとつ。植物油や種実類（ナッツやごまなど）に多く含まれることは有名ですが、魚卵にも多く含まれていることはあまり知られていません。イクラ100g（約3.5oz）で、ビタミンEが9.1mg摂取できます。（標準摂取量/日：8～10mg）栄養と旨みがぎゅーっと凝縮されている秋の厳選ちらしを、ぜひご賞味ください。





# 秋を楽しむ コツのコツ

## 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。

### うらやましい アメリカの松茸

秋といえば日本では紅葉ですが、北アメリカのポートルランドの街は透き通るような黄色の景色でした。街中の樹木が黄色に燃えていて驚いたことがあります。街路樹が黄色に輝いているワインバーで、黄色に輝くカリフォルニアの白のプレミアムワインを楽しみました。

この秋刀魚と鮭がやって来ます。秋は食卓にやって来るとです。ロサンゼルスと同じようですね。

でも、ロサンゼルスはニジヤマ一ヶ所には、山と積まれた「松茸」の山の秋がやって来ます。日本では宝石ともいわれる松茸が、山と積まれているのを見てびっくり！ しかも安い。どっとヨダレが口の中に。この松茸をよりおいしく簡単に食べるには、このレシピがいちばん。それはホイル焼きです。

### 松茸のホイル焼き

日本では香り松茸、味シメジといわれていますが、この場合のシメジは山に自生しているシメジなので手に入りやすく、香りでも味でも松茸が一番です。松茸のホイル焼きというと、松茸だけを包んで焼くと思いますが、松茸に鶏肉や生鮭、白身魚を加え、上からタシ入りしょうゆを少々、日本酒を少々（ともに小さじ1〜2くらい）加えてアルミホイルに包み、中温のオーブンで焼きます。オーブントースターでもOK。3〜4分で焼き上がり。食べる時にはライムをポタポタと数滴しぼり落として食べます。日本ではスタチ（小さな青いみかん）をしぼりますがレモンよりライムの方が合うと思います。ホイル焼きは松茸ではなく、椎茸やシメジやエノキダケ、アメリカのキノコ、マッシュルームでもおいしく作れます。



余談ですが、秋のイタリア、フィレンツェのレストランの店先に、イタリアのポルチーニが籠に盛られていました。さっそく店に入りポルチーニを焼いて欲しいと頼んだら、代金は高いよ、と言われまして、大きなのを焼いてもらい、食べたことがあります。確かにおいしかったけれども香りは松茸にはかないませんでした。そして代金も結構なものでした。

ジーを入れてさっと煮つめて、この汁を付けて食べます。もちろんライムかレモンを絞ってかけるとさらにおいしくなります。

この汁は「酒塩」といって、古代平安時代(源氏物語の時代です)の代表的な調味料でした。なぜしょうゆを使わないかということ、しょうゆの強い香りが大事な松茸の香りを殺してしまうことになるからです。使うのならほんの2〜3滴のしょうゆにしてください。

### 新しいアメリカの秋の味は蕎麦?

アメリカでの蕎麦(そば)の人氣がだんだん高まっているとか。日本でも秋のご馳走のひとつの新蕎麦が目が離せません。私もかつて蕎麦打ちの名人という人に教え

てもらって打ちましたが、なかなか大変です。

そこで、新蕎麦の粉が出回ったから、粉に熱湯を入れてこねて、「蕎麦がき」で食べたり、蕎麦の汁に鶏肉や野菜などを入れて煮立て、そこに蕎麦の粉を練ったものを平たい団子にして加え、ひと煮立ち。蕎麦のすいとん?を作って楽しんでみます。酒の肴にはスーパーマーケットで買ってきた生蕎麦を茹でて食べた残りを油でカリッと揚げ、塩を振っておつまみにして楽しんでみます。試してみてください。砂糖をふるるとかりんとう風になりますよ。

### おでんのいじめ煮とは?

そして秋ともなれば鍋の季節。日本では冷たい風が北からやってくる、最初にはじまる鍋は「すき焼き」です。すき焼きといっても鶏すき、豚すきとあり、それぞれ地方によって違うのですが、今では牛肉が主流になりました。秋も深まってくると、しゃぶしゃぶ鍋、そして寄せ鍋(色々な具が入る)、そして寒さがつ



蕎麦のかりんとう風



蕎麦のすいとん

なります。なぜかとい



うと、寒いので毎晩鍋料理になると財布の予算がオーバーしてしまうので、一番安上がりのおでんになるというわけ。

日本でも鍋といえは食卓で鍋を煮ながら食べることが多いですが、さすがに一年中が暖かい沖縄では鍋はキッチンで炊き上げて食卓で取り分けて食べます。多分アメリカでも同じだと思いますが、今回は鶏鍋でも寄せ鍋でもおでんでもOKという鍋の汁の作り方を。本式ではありませんがおいしさは充分です。

〈汁の材料〉  
かつおダシ入りしょうゆ(薄口でもよい)・・・1/2カップ  
水・・・3カップと1/2  
かつお削り節・・・大めのひとにぎり  
みりんまたは酒・・・大さじ3  
酢・・・小さじ2  
砂糖・・・ひとつまみ(好みで加減)  
鶏ひき肉・・・30g

この材料を鍋に入れ沸騰させ1分間煮てから火を止めて2〜3分おいてザルなどで濾します。味をみて塩味を増やしたい場合は塩を加えてください。

この汁を鍋(土鍋)に張り、肉や魚、豆腐、ミンチ団子、野菜を入れて煮て食べます。薬味は七味唐辛子や溶き辛子などを使います。

おでんを煮る時に大切なことがあります。それは練り製品(ちくわや揚げ天など)は必ずたっぷり湯で3〜4分間茹でて、練り製品の中に入っている調味料を抜いてからダシ汁に入れます。そのまま煮ると練り製品から味がしみ出てくくなります。

大根は下茹でてから煮ると早くやわらかく、おいしく味が染みます。そしておでんの最大のコツは、「いじめ煮」。「いじめ煮」とは調理法の一つで、煮汁を沸騰させないようにして、風呂の中に材料を入れてジワジワといじめるように煮るので、「いじめ煮」という名前がつきました。

この煮方はおでんだけではなくありません。フランス料理で牛肉のブロックをやわらかくするのに、汁を沸騰させずに数時間、いじめ煮と同じ煮方をすることもあります。

易しいよな「おでん」ですが、おいしいおでんを作るには隠れたコツのコツがあったのです。ぜひお試しを!

# きっず シェフ



HAYATOくん  
(12歳)

## 抹茶プリン

サッカーが大好きで、毎日練習に励んでいます。特技はボールを蹴りながらのジョギング。けっこう速いんだよ。お料理はあまり得意じゃないけど、みんながおいしいと言ってくれるので、これだけは作るんだ！



### 材料 (4人分)

粉ゼラチン … 5g  
水 … 大さじ2  
豆乳 … 200ml  
生クリーム … 200ml  
練乳 … 大さじ3  
砂糖 … 大さじ2  
  
抹茶 … 小さじ2  
水 … 大さじ2  
つぶあん (トッピング用) … 適量

### 作り方

- ① ゼラチンを大さじ2の水に振りいれ、ふやかしておく。
- ② 鍋に、豆乳、生クリーム、練乳、砂糖を入れて火にかける。
- ③ 沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを加えて、溶かす。
- ④ 抹茶を大さじ2の水でよく溶いて、③に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をこしながらボウルに移して、あら熱を取る。
- ⑥ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。食べる直前につぶあんをトッピングしてできあがり。

### 材料 (4人分)

じゃがいも … 小2個  
ベーコン … 2枚  
粉チーズ … 大さじ2  
牛乳 … 100ml  
生クリーム … 50ml  
塩、こしょう … 少々

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて2~3mmの厚さに切る。ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② 牛乳、生クリームをボウルに入れて混ぜ、塩、こしょうで味を付ける。
- ③ オープン用クッキング皿にアルミカップ (大きめ) を並べ、①のじゃがいも、ベーコンを入れる。そこに塩、こしょうをふる。
- ④ ③に②の牛乳、生クリームを混ぜたものを加える。
- ⑤ 上に粉チーズをかける。
- ⑥ 450°Fにあたためたオーブンで焼く。焦げ目がついてきたらできあがり。



SHOTAくん  
(10歳)

## ポテトのミルクグラタン

週に2回の野球がなによりも楽しみ！ 将来の夢は、もちろんプロ野球選手。そのためには、ちゃ〜んとご飯を食べなくちゃ、でしょ。しっかり食べて、お母さんのお手伝いもしてるんだ。カレー、ハンバーグは大好きだから、お手伝いも楽しいよ！



## 焼きビーフン

ビーフンは「Rice Stick」をおすすめ。Bean Stickもありますが、食感がぜんぜん違います。野菜は何でもあるものでOK。簡単にできてボリュームがあるのがうれしいメニュー。我が家は家族みんな、野菜、フルーツをたっぷりとり、ごはんはオーガニックの玄米です。



Naomi Mizushima

最近、関節が少し弱っていることが発覚！薬をとらずになんとか自力で回復させるためにいろいろと研究中。適度な運動も心がけています。

桜えびとごま油のこぼしい香りが食をそそります。

### ◆材料（4～5人分）

乾燥ビーフン(Rice Stick) 1袋(170g) / 豚肉(スライス) 150g  
にんじん 1/3本 / キャベツ 3枚 / 桜えび 15g / 干しいたけ 5枚  
しょうゆ 適量 / ごま油 適量 / サラダ油 大さじ1

### ◆作り方

- ① ビーフンは茹でてざるにあげておく。
- ② 水で戻した干しいたけ、にんじんは千切りに、豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで、まず豚肉を炒める。色が変わったら②の干しいたけ、にんじん、キャベツと、桜えびを加え炒める。
- ④ 炒め上がったところに①のビーフンを加えて混ぜ、しょうゆ、ごま油で味付けをする。器に盛りつけて出来上がり。



## 豆腐と相性ぴったりの具がたっぷりです！

### ◆材料（4～5人分）

ニジヤもめん豆腐(絹ごしでもOK) 1丁/きゅうり 1本  
大葉 5枚/シラントロ 適量/ナッツ(くるみ、パインナッツなど) 適量  
グリーンオニオン 2本/ごま 小さじ1/しょうゆ 小さじ1/ごま油 適量  
塩 適量/飾り用トマト 1個

### ◆作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。
- ② シラントロ、大葉は細かく切る。きゅうりは食感が残る程度の小口切りに、グリーンオニオンは2～3ミリの幅に切る。ナッツは細かくする。
- ③ ①の豆腐をボウルに入れ手でつぶす。そこに②の材料をすべて加え、さらにごま油、塩、しょうゆを加えて混ぜる。味をみながら、塩加減を調節する。
- ④ トマトを飾った器に盛りつけて出来上がり。



## 特製豆腐サラダ

きゅうりのさくさく感、ナッツの香ばしさ、シラントロと大葉の風味をぜんぶ一緒にしました。

“何かもう一品”というときに便利。ポトラックパーティーなどでも、とっても好評ですよ。我が家の1日の元気は、りんごとにんじんベースの自家製野菜ジュースから！毎朝欠かせません。



Junko Yamada

“食べること” “作ること” 大好きです。レストランで食べたもの、友人宅でご馳走になったものを自分流にアレンジして再現してみたり、料理を楽しんでいます。

# にんにくと銀ダラのコロッケ

にんにくは、電子レンジで加熱すると臭いが消えるので、気にせずたくさん使えます。  
銀ダラとじゃがいも&にんにくの食感がよく合うので、子どもたちも喜んで食べてくれます。  
料理もよく作り、買い出しもするので、素材選びの目も肥えたかな。賞味期限チェックも忘れません。



Shige Shimomura

毎日サラダを食べる、腹八分目にする、お酒は控えめに……いろいろと心がけてはいます。運動は、サーフィン。ほぼ毎日のようにサーフィンしています！



## コロッケに銀ダラ？ 意外だけどこれがおいしい！

### ◆材料（4～5人分）

じゃがいも 4個／にんにく 10かけ／銀ダラ切身 3切れ  
キャベツ（千切り用）、レモン 適量  
フライ用：卵、小麦粉、パン粉、揚げ油

### ◆作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて茹で、つぶしておく。
- ② にんにくは皮をむき、サランラップで包んで電子レンジで30秒～1分加熱する。その後大きめに切っておく。
- ③ 銀ダラは、骨をしっかりと取り除き、1cm幅ほどに切る。
- ④ じゃがいも、にんにく、銀ダラをよく混ぜ合わせ、コロッケの形に丸めていく。
- ⑤ ④に溶き卵、小麦粉、パン粉をつけて揚げる。。
- ⑥ 千切りにしたキャベツ、レモンとともに器に盛りつけてできあがり。

## 野菜の王様かぼちゃで カロチンをたっぷりとりましょう！

### ◆材料（5～6人分）

かぼちゃ 大1個／いんげん 1袋／豚バラ肉（スライス）1パック  
〈煮汁〉酒 1/4カップ／みりん 1/8カップ／しょうゆ 1/4カップ  
砂糖 1/4カップ／だし汁 少々／昆布 適宜  
油 適量／切りごま 適量

### ◆作り方

- ① かぼちゃは種を取ってゴロゴロと切り、いんげんは1/2長さに、豚バラ肉は食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ② 大鍋に油を熱し、豚バラ肉を炒める。色が変わったら取り出しておく。
- ③ ②の鍋（豚バラからの油が多い場合は少し捨てる）に少し油を足してかぼちゃを入れ、さっと油をまわす程度に炒める。そこに豚肉を戻す。
- ④ 煮汁をすべて加えて煮る。弱めの強火で15分。そっと混ぜ返した後いんげんを加え、5分間蒸し煮する。
- ⑤ 器に盛りつけ、切りごまをふる。



Kikuko Saito

## かぼちゃといんげんの豚バラ煮物

夏でも冬でも、身体を冷やさないために温野菜を心がけています。かぼちゃは1年中大活躍です。  
食事をいただくのも、胃の消化を助けるためにスープやみそ汁を最初にいただきます。  
次にサラダ類、おかず、ごはん類の順。食材も大切ですが、身体に負担をかけない努力も必要ですね。

健康を考えて、食べ過ぎには気をつけています。そして、食べたら運動。週に1～2回はジムに行って運動し、また美味しいものをいただきます！

# 我が家の 自慢料理

## 投稿編

『自慢料理レシピ大募集!』  
にご協力いただき  
ありがとうございます!  
お寄せいただいた  
自慢レシピの中から、  
いくつかご紹介いたします。  
引き続き、皆様からの  
自慢のレシピを  
お待ちしております。

### さつまいものきな粉だんご



我が家では、両親手作りの新鮮な有機野菜がなによりのご馳走です。

**Midori Kogure**

おいしいさつまいもをたくさんいただいたので、少しアレンジしてみました。もちもち感が出て、楽しいおやつができました。さつまいもにし砂糖を加えて甘みをつけてもいいですね。

#### 〈材料〉

さつまいも 200g / 片栗粉 大さじ2 / 牛乳(または水) 大さじ4  
きな粉 適量 / 砂糖 適量

#### 〈作り方〉

1. さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。柔らかく茹で上がったらずぶしておく。
  2. きな粉と砂糖はお好みの甘さで混ぜ合わせておく。
  3. 鍋に片栗粉と牛乳(または水)を入れて混ぜたところに1.のさつまいもを加えて火にかける。弱火で手早く混ぜる。
  4. もったりした感じになったら火からおろし、食べやすい大きさに丸めてきな粉をまぶす。
- ※黒ごまきな粉もおすすです。

### ネギと鯉節の巾着包み焼き

ごはんのおかずにはもちろん、唐辛子を加えてお酒のつまみにも!

#### 〈材料：5個分〉

油揚げ 5枚 / ねぎ 1束 / 鯉節 1パック(5g程度)  
マヨネーズ 適量 / 唐辛子粉(お好みで。七味や一味でも可) 少々  
醤油 少々 / つまようじ、もしくはパスタ

#### 〈作り方〉

1. 油揚げを油抜きする。ペーパーで水気をよく拭き取った後、片方の端を切り(長い油揚げは半分切り)、袋状にする。
  2. ねぎは小口切りにする。
  3. 2.のねぎと鯉節をボウルに入れ、マヨネーズとしょうゆを加えてよく混ぜる。(唐辛子を加える場合はここで一緒に混ぜ合わせる)
  4. 1.の油揚げに3.を詰め、つまようじかパスタで油揚げの口を閉じる。
  5. 375°Fのオーブンで数分焼く。軽く焦げ目がつく程度に。
- ※フライパンよりオーブンで焼いたほうが、カリカリになります。



**Kazumi Sudo**

忙しい毎日なのでつい簡単なレシピになりがちですが、いつかじっくりと時間をかけておいしいお料理に挑戦したいと思います。

### 鶏肉とにんにくの照り焼き

にんにくをほくほくいただくために、薄皮のついたままで使います。食べる時に皮をむくのがちょっと面倒、と思いますが、意外にすると簡単におけます。



#### 〈材料：4人分〉

鶏もも肉(皮付き) 4枚 / にんにく 2株  
みりん 1/4カップ / しょうゆ 1/2カップ

#### 〈作り方〉

1. 鶏肉は少し大きめに切る。にんにくは房を取り分ける。薄皮はむかない。
2. 大きめの鍋に、鶏肉の皮目を下にして並べ、にんにくを散らす。調味料を加えたら、フタをして火にかける。煮立ったら火を弱めて10分煮る。
3. 鶏肉を裏返し、フタはせずにさらに10分煮る。
4. にんにくを押さえてみてまだ固い場合は、再度フタをして少し煮込む。
5. にんにくが柔らかくなったのでできあがり。そのまま器に盛り、にんにくの皮は食べる時にむく。

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です。換算表を掲載しますのでご活用ください。

#### ■容量換算表

アメリカ表示	日本表示
1 tea spoon (5mℓ)	小さじ1 (5mℓ)
1 table spoon (15mℓ)	大さじ1 (15mℓ)
1 cup (240mℓ / 8oz.)	1 カップ (200mℓ / 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



# オーガニック栽培の現場から



いき葉を付けて大きくなります。多くの作物は中心となる茎一本が伸びていきます。このように中心となる茎を茎頂と呼び、茎頂を中心に育つ作物を茎頂優勢植物といえます。

茎頂を調べてみると、ここにもオーキシンが認められます。オーキシンは細胞の分裂や伸長を促進して、優勢に生

つけだすことが出来ます。デンプンの粒は重力に反応して常に細胞の下方にたまっており、動物の三半規管が水平感覚を保つように、植物は重力を感じて垂直感覚を保って真っ直ぐに生長することができているのです。地上部分は地下部とは反対の重力を感じて生長作業が行われています。

植物の生長過程で、地下部分は水分や肥料のある方向に、地上部分は太陽に向かって曲っていきます。茎の部分は太陽の光りをより多く受けるために、芽の先端を常に小さく回転させて伸びていきます。蔓性植物が棒などに絡み付くことを見ても分かる通りです。

コルメラ細胞と根や茎を伸ばす部分である先端の伸長帯は成長促進ホルモンであるオーキシンが往復して曲がる方向を決めています。オーキシンが根や茎の片側だけに作用すると、片側だけが生長して曲がっていく構造です。

植物の垂直感覚は、古代生物が氷の中で繁殖していた時代から、地上に進出した時に進化した能力であるといわれています。地上植物だけが持つ特殊遺伝子による働きです。

植物が持っている垂直感覚や根や茎が曲がる現象が理論通りであるかを調べるには重力の無いスペースステーション内の農園ではどうなるか証明されることでしょう。

## オーキシンとサイトカニン

植物の生長点は「根の先」と「茎の先」にあります。作物の種を蒔くと発芽し茎が伸びて

大きさをさせています。オーキシンが茎頂に存在している間は腋芽の生長は控えているようです。

その茎頂が強風や虫食われ等で無くなった場合にはどうなるかという、オーキシンが撤退して、同じ植物ホルモンであるサイトカニンが出てきます。すると抑えられていた腋芽が優勢になって茎頂に変わり伸びだすのです。

オーキシンとサイトカニンの共同作業で茎頂が入れ換ったようにも見えますが、普通の腋芽の生長に、なぜオーキシンは働かないのか、等々の疑問にぶつかります。

控えている腋芽を調べてみるとアブシシン酸というホルモンが検出されますが、これは抑制しているのではなく安眠させるホルモンであることも分かりました。

オーキシンのようなホルモンの有無にかかわらず、もともと茎頂や腋芽の生長が抑えられている様子なのです。生長活動する遺伝子を抑制して芽を休眠させている何かがあるはずなのです。休眠しているからこそ、オーキシンやサイトカニンが有効に働くことが出来るのに違いありません。

茎頂優勢植物の生長過程で「茎頂の他に沢山の腋芽を準備する→謎の休眠物質で芽を眠らせる→アブシシン酸は起きたらすぐに生長できるようにお話をしている→オーキシンは茎頂に影響を与えている→茎頂のオーキシンが無くなるとサイトカニンが出勤して、腋芽を安眠から覚めさせる」というストーリーは出来ま

したが、関心の的は「腋芽の成長遺伝子を止めて休眠させる謎の休眠物質は何なのか？」です。多くの植物ホルモンが研究されて解明されているにもかかわらず、今のところその休眠物質が何なのかはまだ究明されていないそうです。

生長だけでなく、生長を止めたり、抑制したり、休眠させる機能が植物の世界だけでなく、どこの社会でも重要であることは周知の通りです。

言葉のない植物の反成長戦略は私達の眼から見て、数々の不思議現象を引き起こし、不思議商品を作り出してきました。

発芽まもない作物が小さいまま花を咲かせ実を付ける姿をみかけます。環境が合わないと判断して「生活の環」理論に従い生長をあきらめ、急いで種子を作り始めているのです。

植物の葉の大きさや形を決める機能は何処にあるかという、葉の長さや幅を抑制しているからだといわれています。

むやみに大きくならない多くの植物、数年ごとに実りをスキップする果樹、茎頂だけに大輪を咲かせる菊の花はよく見かける光景です。

あまり植物の育たない平原に突然お花畑が出現することがありますね。野草の種子は3年も4年ものあいだ土の中でチャンスを待っているという話です。

手の届く高さの果樹が出現したり、コンパクトな観葉植物を作ったり、ミニチュア野菜や小型のスイカやメロンを栽培出来るようにもなりました。

そういえば我が日本には「盆栽」という伝統美術がありますね。

野菜作りの名人の話では、キュウリは一本仕立て、なすは三本仕立て、トマトは一本仕立てが良いそうです。茎頂を何本にするかは美味しい野菜を作るコツだそうです。そのために農場では腋芽を取る作業もけっこうな労働になります。次々に出てくる腋芽を何回も取っていると、「芽を休眠させる謎の物質」に心が走ります。





## 植物の生存戦略

畑を見回っていると、普段は何でもないことでもふとした不思議にぶつかります。

一年草だと思っていた水菜が翌年まで残っていて、畑の端っこで巨大化していたり、すき込んだなすやトマトの茎から新芽が出てきていつのまにか実がなっていたりするのです。

大根畑の後はタネも蒔いていないのに翌年は新芽でいっぱいだったり、ゴボウやさつま芋畑も翌年は勝手に発芽してきます。

抜いて放置していた雑草も再度立ち直り真っ直ぐに伸びてきて作物に負けずと生長しています。

動くことをしない植物は、私達とは全く違う感覚と方法で生きており、餌や異性を探して動き回る動物に劣らない優れた構造と生存戦略を持っているに違いありません。

動物のように骨や筋肉がない植物がなぜ自立して生長していくかといえば、植物の細胞が

固い皮で覆われているからなのです。硬い皮で覆われた細胞をペクチンという接着物質でつないでいくだけで、ちゃんとした骨格が出来るシンプルな構造です。

レンガ積建造物はおろか近代的建築技術に劣らない程の柔軟で頑強な構造物が出来るのです。

動くためのエネルギーを使わない植物は、生きている限り全てのエネルギーを効率よく生長するために使います。年々固い構造細胞を繋いでいき、何千年をも経て、目を見張る程の大木へと生長していくのです。

植物のひとつひとつの細胞内には全遺伝子がつまっており、その遺伝子は2億個以上の染色体から出来ています。

気候や環境の変化に応じて、何らかの酵素やホルモンが体内に出現して遺伝子に働きかけると、その都度用途に応じた役割のある遺伝子が働き、役割の決まった細胞に変化して生

長を続けていきます。

頭脳や神経の組織が無い植物は、脳や臓器が止まると死んでしまう動物とは違い、茎や枝の一部でも生きていればそこから再生することも可能です。

受精繁殖する他にも、動物では難しいクローンが簡単に出来てどんどん増殖します。さし木や接ぎ木で増えていくことが出来るのはその証拠です。

突然変異で花や実の優れたものがひとつでも出来れば、その枝を取って、さし木や接ぎ木により増やしていき、優れた品種を残していく品種改良が可能なのです。ソメイヨシノという桜の木、富士リンゴ、二十世紀ナシはこうして出来たという話です。

## 垂直感覚のメカニズム

植物は常に垂直に立っていますね。畑に撒いた小さな作物の芽も上に真っ直ぐ伸びていき、根も真っ直ぐに地下に伸びていきます。

海岸や道路沿いに植えてあるヤシの木は風が吹いても倒れもせず電信柱のように立並んでいます。根も下に向かって伸びています。斜めに植えた苗も、どんな斜面に育つ植物でも斜面には関係なく地上部分は垂直に伸びていき、地下の根は真下に伸びていきます。

植物はどんな方法で上と下を決める垂直感覚を持っているのでしょうか？ 根の先端を調べてみると、細胞の中に7、8粒のデンプンの粒が浮遊しているコルメラ細胞という組織を見



美食 Gochiso

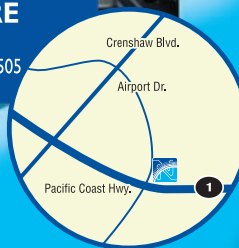
# MARKET

Produce  
and  
groceries

in gourmet Japanese ingredients,  
(quality), ocean products, meats,  
and natural ingredients.  
Preparing fresh sushi, sozai, and  
red foods daily.



**ROLLING HILLS STORE**  
(310) 534-3000  
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505  
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



**SAN DIEGO STORE**  
(858) 268-3821  
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111  
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



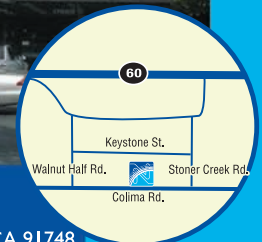
**WEST L.A. STORE**  
(310) 575-3300  
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025  
Mon.-Sun. 10:00am-11:45pm



**TORRANCE STORE**  
(310) 366-7200  
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504  
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



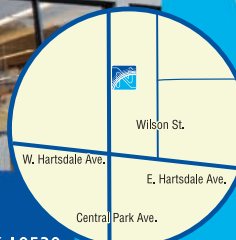
**PUENTE HILLS STORE**  
(626) 913-9991  
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748  
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



**LITTLE TOKYO STORE**  
(213) 680-3280  
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012  
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



**HARTSDALE NY STORE**  
(914) 949-2178  
18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530  
Mon.-Sun. 10:00am-7:00pm





# NIJIYA

## Fresh produce and healthy goods

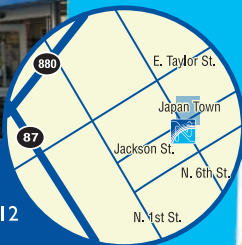
NIJIYA MARKET specialize in:  
fresh fish (sashimi quality),  
organic produce, fruits and  
Our kitchen is always prepared  
other prepared



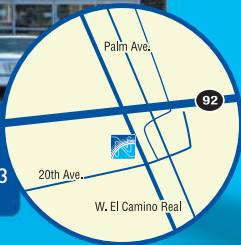
**SAN FRANCISCO STORE**  
(415) 563-1901  
1737 Post St., San Francisco, CA 94115  
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



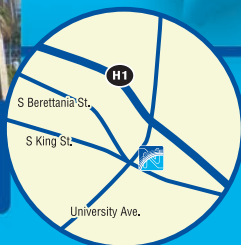
**SAN JOSE STORE**  
(408) 275-6916  
240 Jackson St., San Jose, CA 95112  
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



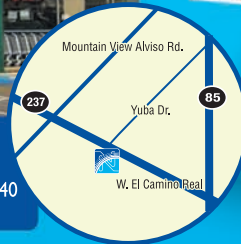
**SAN MATEO STORE**  
(650) 212-7398  
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403  
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



**HONOLULU HAWAII STORE**  
(808) 979-8977  
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826  
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



**MOUNTAIN VIEW STORE**  
(650) 691-1600  
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040  
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



# ながいも



青森県産ながいもは生産量が日本一。  
ながいもは生でも食べられるから、調理も簡単です。

## ながいもお手軽クッキング



### ながいも びりっとキムチ漬け

ながいもの酸味がキムチの辛みとあい  
まって、マイルドな味わいが楽しめます。

- ①ながいもをさいの目(1cm)に切ります。
- ②キムチと一緒に1日漬けてできあがり。



### ながいものバター炒め

ながいものシャキシャキ感とじゃがいものようなホクホク感が同時に楽しめます。

- ①ながいもは皮をむき、厚さ5mm程度の輪切りにしてバター適宜で軽く炒めます。
- ②①の表面に軽く焦げ目がついたら、しょうゆ少々をかけていただきます。

青森県農林水産物輸出促進協議会  ZEN-NOH AOMORI (JA全農あおもり)

URL : <http://www.umai-aomori.jp/english>