

美食

Summer 2009

Gochiso

夏のひんやりデザート

夏だからこそ!

ナチュラルなヘルシーレシピ

旬の野菜 5つきょう

みんなでチャレンジ! 日本の郷土料理シリーズ 宮崎県・冷や汁

ニジヤぶらんど — その2 カット野菜、フルーツ



ニジヤマーケットの
しげこ先生



きつずチャレンジ

暑い夏にはひんやり冷た〜デザートが恋しくなりますね。
そこで今回のごちそうきつずたちにはフルーツいっぱいの寒天ゼリーを
ソーダの中に浮かべた見た目も涼しげなデザートにチャレンジしてもらいました。
暑さも吹き飛ばすくらい元気いっぱいのきつずたちが集まってくれました!



フルーツいっぱい 寒天ソーダ に挑戦!!



材料

桃寒天:

桃(缶詰) 1/2玉分
シロップ…100ml
寒天パウダー…1.5g

ミルク寒天:

みかん(缶詰)…20g
牛乳…100ml
砂糖…15g
寒天パウダー 1.5g
バニラエッセンス…3~5滴

キウイ寒天:

キウイ…1/2個
水…100ml
砂糖…15g
レモン汁…少々
(キウイの酸味で加減)
寒天パウダー…1.5g



いちご…4粒(お好みの果物でOK)
ラムネまたはクリアーなソーダ
…800ml(冷やしておく)
ミントの葉…お好みで





キウイ寒天のつくりかた

1. キウイの皮をむき、細かく切る。



2. 水、砂糖、レモン汁、寒天パウダーを鍋に入れ、混ぜながら沸騰させる。

3. 火から下ろし、少々冷ます。

4. 型を濡らし、切ったキウイを型に入れ、3を注ぐ。



5. そのまま冷やし固める。

ミルク寒天のつくりかた



1. みかんの缶詰を開け、果実を細かく砕く。



2. 牛乳、寒天パウダー、砂糖を鍋に入れ、混ぜながら軽く沸騰させる。膜が出来た場合は取り除く。



3. 火からおろし、バニラエッセンスを加えて少々冷ます。



4. 型を濡らし、みかんと型に入れ、3を注ぐ。



5. そのまま冷やし固める。

桃寒天のつくりかた

1. 缶詰のシロップを量カップにあけ、桃を取り出す



2. 桃は細かく切っておく。



3. シロップと粉寒天を鍋に入れ、なじませる。



4. 鍋を火にかけ、混ぜながら沸騰させる。2分程煮たら火からおろし、少々冷ます。

5. 型を濡らし、切った桃を型に入れ、4を注ぐ。



6. そのまま冷やし固める。

仕上げ

1. いちごを4等分に切る。



2. それぞれ固まったら器から寒天を爪楊枝などで外し、いちごと共にグラスに入れる。

3. 冷やしておいたラムネまたはソーダをグラスの淵のほうから静かに注ぐ。ミントの葉を飾って



できあがり!



元気に挑戦してくれました。左から、Joeくん、Taiseiくん、Kenくん、Sarahちゃん、Hanahoちゃん。

ナチュラルなヘルシーレシピ

夏

だ

か

ら

こ

そ

!

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて冷たいものを食べ過ぎたり、飲み過ぎたり…とにかく胃腸が疲れがちになってしまいませんか。だからこそ、スタミナのあるものをごんごん食べて、夏バテ防止に励みましょう！と言いたいところですが、今年のニジヤからはちょっとちがった提案をしたいと思います。

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて冷たいものを食べ過ぎたり、飲み過ぎたり…とにかく胃腸が疲れがちになってしまいませんか。だからこそ、スタミナのあるものをごんごん食べて、夏バテ防止に励みましょう！と言いたいところですが、今年のニジヤからはちょっとちがった提案をしたいと思います。

改めて日本食の伝統を見直し、昔ながらの方法で食すれば、暑い夏でも健康に過ごせるはずだと考えました。

まずそのベースとなるのは食材選び。ひとつのものを丸ごといただく「一物全体」と、自分の生まれ育った土地を大切に考えてその土地で採れる旬のものを食べる「身土不二」。これらをキーワードに、できる限りオーガニックやナチュラルの素材を使い、人工添加物を避けた味付けや調理法にこだわりました。そうすれば調理時間や調理方法も、さっと茹でる、蒸す、手早く炒める…などあまり時間をかけず、素材そのものの力をまるごとおいしくいただく、体に優しい料理になります。

全粒穀物、旬の野菜、豆類、海藻類を主体にした「日本型の食事」で夏を乗り切るナチュラル志向のレシピです。

梅のさっぱりそば



379kcal

ビタミンやミネラルが豊富で栄養たっぷり。フラボノイド(ルチン)の抗酸化作用で体を守る。

【材料(2人分)】

昆布と干しいたけのだし汁 200ml/みりん 20ml/しょうゆ 30ml/そば 200g/梅干し 2個/とろろ昆布 適量

【作り方】

1. 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを加えてひと煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
2. たっぷりのお湯を沸かし、そばを茹でて流水で流し、水気を切っておく。
3. 器にそばを盛り、とろろ昆布と手で細かくした梅干しをのせ、1. のつゆをかける。

めかぶと油揚げのお吸い物



84kcal

めかぶはわかめよりも栄養価が高く、特に夏に必須のカリウムが豊富。近年有名なフコイダンには滋養強壮に効果的。

【材料(2人分)】

めかぶ 50g/油揚げ 1/2枚/しいたけ昆布だし汁 300ml/しょうゆ 小さじ1/2/塩 少々/ごま油 少々

【作り方】

1. 油揚げは粗みじん切りにする。
2. なべを熱して、油揚げをから炒りし、出し汁を加え、煮立ったらめかぶを加えて弱火にして温める。
3. しょうゆと塩で調味し、香りづけにごま油を落としてさらに数分加熱する。

タマネギの味噌煮



91kcal

玉ねぎに含まれるアリル硫化物は消化液の分泌を促し、新陳代謝を促進するので疲労回復によい。

【材料(2人分)】

玉ねぎ 160g/味噌 10g/ごま油 10ml/いりごま(しろ) 2g

【作り方】

1. 玉ねぎを薄切りにする。
2. 鍋をあたため、ごま油を引き、玉ねぎを極弱火でさっと炒め、味噌を玉ねぎの上におき、ふたをして10~15分ほど蒸す。
3. ふたを取り、全体をまぜていりごまをふる。

とうもろこしと枝豆の炒め物



164kcal

枝豆は大豆には含まれないビタミンやミネラルも豊富で、疲労回復力・肝機能を高めます。

【材料(2人分)】

とうもろこし 1本
枝豆(茹でてさやから出したもの) 1/3カップ
菜種油 大さじ1/塩 適量

【作り方】

1. とうもろこしは3等分は手で折れ、包丁で実をこそげる。
2. フライパンに菜種油を熱し、とうもろこしをいれ塩を振って炒める。
3. 透き通ってきたら枝豆を加えて炒め合わせる。

たたきキュウリ



55kcal

豊富に含まれる水分で体を冷やし、発汗によるカリウム不足でむくみがちな体も利尿作用ですっきり解消。

【材料(2~3人分)】

キュウリ 2本/しょうゆ 小さじ1
黒酢 大さじ1/2/塩 1つまみ
ごま油 大さじ1

【作り方】

1. キュウリはたたいて3cmの長さに切る。
2. ボウルに入れ、塩、黒酢、しょうゆ、ごま油の順に入れて和える。

※kcalは1人分です。

アボカド・ポタージュスープ ワカモレ風



204kcal

【材料(2人分)】

<スープ>アボカド 1個/豆乳 400ml/ライム果汁 2/3個分

塩・こしょう 少々/ガーリック 2/3片

<トッピング>プチトマト 5個(粗みじん切り)/赤玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1

塩・こしょう 少々/ガーリック 1/3片

<お好みで>バジル、パセリ、ネギ、ミントなどハーブ 適宜

エクストラバージン・オリーブオイル 少々

【作り方】

1. アボカドを半分にして種をとりのぞき、実をスプーンでくりぬき、ミキサー(またはフードプロセッサー)に入れ、残りの材料も入れて攪拌。ポタージュスープくらいのピューレにする。
2. トッピングの材料をすべて混ぜ合わせる。
3. 1.を器に入れ、2.をのせ、お好みでハーブを飾り、オリーブオイルを少しかけてできあがり。

夏のストレスによる体のダメージを、アボカドに豊富なビタミンEの抗酸化作用でフォローアップ。

いろいろ野菜の中華風炒め



89kcal

【材料(3~4人分)】

※あまりものの野菜なんでもOK!

にんじん(7mm角の拍子木切り) 1/2本/ごぼう(3mm厚さの斜めきり) 20cm

ねぎ(3cm程のぶつ切り) 1/2本/れんこん(5mm厚さのいちよう切り) 3cm

ブロッコリー(食べやすい大きさに切る) 1/2個/ミニトマト 3個/ごま油 大さじ1

しょうがのみじん切り 小さじ1/塩 少々/日本酒 大さじ1

コチュジャン(または豆板醤) 小さじ1/しょうゆ 小さじ2

【作り方】

1. 中華なべを熱し、ごま油をいれしょうがを中火で炒める。香りが出たらごぼう、れんこんを入れて、強火で炒めて、油が全体に回ったら中火にしてにんじんとブロッコリーを加えてさらに2~3分炒める。
2. 再び強火にして塩と日本酒を加えてねぎを入れて焦げ付かないようになべを動かしながら炒める。
3. コチュジャンをしょうゆで溶いたものとミニトマトを加えて全体に味がまわるまで炒める。

たっぷりの野菜を油と摂取することによってビタミン・ミネラルを効率的に吸収。唐辛子の辛味で食欲増進。

納豆雑穀チャーハン



460kcal

【材料(2人分)】

玄米雑穀ごはん 茶碗大2杯分/納豆 小2パック/万能ねぎ 4本/たくあん 50g

菜種油 小さじ2/ごま油 小さじ2/塩 適量/しょうゆ 小さじ1

【作り方】

1. たくあんを粗めに刻む。万能ねぎは小口切り。納豆は混ぜておく。
2. フライパンに菜種油とごま油を熱し雑穀ごはんを炒める。
3. 1.を加えて炒め、塩、しょうゆで味を調え、パラリとするまで炒める。

雑穀や玄米、納豆やねぎなど糖質・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランス良く摂取できるお勧めの一品。

厚揚げと青ねぎの炒め物



166kcal

【材料(2人分)】

厚揚げ 1枚/青ねぎ 1束/オリーブオイル 大さじ1/バルサミコ酢 大さじ1

しょうゆ 小さじ1/塩 少々

【作り方】

1. 厚揚げは油抜きして水気をふき、長さを半分にして1cm厚さに切る。青ねぎは根ごとざく切り。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、厚揚げをこんがり焼く。そこに青ねぎを加えて塩を振り入れ、炒め合わせる。
3. バルサミコ酢を加えてさらに炒め、仕上げにしょうゆをまわしいれる。

栄養豊富な大豆製品に加え、ねぎが健胃消化・栄養吸収率を高め、疲労回復に効果的。

玄米ライスサラダ風



454kcal

【材料(2人分)】

玄米ごはん 茶碗軽く2杯分/玉ねぎみじん切り 大さじ2/キュウリ1/2本/セロリ 10cm

水菜 1束/パセリのみじん切り 大さじ1/オリーブ 5粒/松の実 大さじ2

A) オリーブオイル 大さじ2/玄米酢 小さじ2/塩 小さじ1/3/甜菜糖 ひとつまみ

【作り方】

1. 水菜は2cmくらいのざく切り、その他の野菜を5mm角のみじん切りしておく。
2. A)のオリーブオイルを温めて、そこに玄米酢、塩、甜菜糖をよく混ぜ合わせる。
3. 玄米ごはんは1とA)と松の実を混ぜ合わせ、器に盛りオリーブをトッピングする。

ざっぱりと食べやすく、かつエネルギーやビタミン・ミネラル補充にもなる主役サラダ。

発芽玄米おにぎり



176kcal
(1pc)

【材料(6個分)】

発芽玄米 2合/昆布 5cm/塩 少々

<トッピング>

塩きゅうり:きゅうり 1/2本/塩 小さじ1/4(輪切りにしたものをせん切りにし、塩を加えて混ぜ合わせて5分ほど置いたあと水気を絞っておく)

梅肉:梅干し 大1個(種を除いてたたいておく)

【作り方】

1. 発芽玄米は洗って水気をきり、30分置いてから昆布、塩を入れて炊く。
2. 炊き上がったら、昆布を取り出してからほくほくしておにぎりを作る。
3. おにぎりにきゅうりまたは梅肉をのせる。

発芽玄米から、ビタミンBやE、夏に必須のカリウムやマグネシウムなどが摂取できます。

夏のひんやりデザート

暑い夏のデザートといえばやはり涼しげで、さっぱりしている物が欲しくなってきましたね。みずみずしい旬のフルーツをたくさん使ってさわやかに仕上げてみましょう。

豆乳パンナコッタ

■材料 約4人分

生クリーム・・・200ml

豆乳・・・115ml

グラニュー糖・・・40g

板ゼラチン・・・3g

レモン皮・・・1個分

<添え物として(お好みで)>

スイカ、大葉・・・各適量

作り方

- ① 鍋にゼラチン以外の材料を全て入れ、80℃位まで温める。
- ② ゼラチンを冷水で十分にふやかして水を切り、1)に入れてしっかり混ぜて目の細かい網で濾す。
- ③ お好みの型やグラスに入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ④ スイカを食べやすい大きさに切り、大葉をみじん切りにして混ぜ合わせて一緒に盛り付ける。

牛乳を使っているお菓子のレシピの牛乳を豆乳に置き換えるだけで、簡単にヘルシーな豆乳のデザートに変わります。今回はスイカと大葉を和えた物を脇に添えてみましたが、柑橘系やベリー類などもよく合います。



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。

コーヒーゼリー (カプチーノ風)

ぶるぶるのコーヒーゼリーはちょっぴり大人の味ですね。ホイップにしなくても生クリームをかけるだけで十分に美味しく召し上がれます。

■材料 約4人分

<コーヒーゼリー>

エスプレッソ又は

濃いめに落としたコーヒー・・・250ml

グラニュー糖・・・38g

板ゼラチン・・・5g

<ホイップクリーム>

生クリーム・・・100ml

グラニュー糖・・・10g

<飾り>

シナモンパウダー・・・適量

作り方

- ① エスプレッソ(又はコーヒー)とグラニュー糖を火にかけて、80℃位まで温める。ゼラチンを冷水で十分にふやかし、水を切って入れ、しっかり混ぜる。
- ② 網で濾してある程度まで冷めたら、お好みの型やグラスに入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ③ ホイップクリームを作り、固まったゼリーの上にドーム状になるように絞る。
- ④ シナモンパウダーをホイップクリームの上にふりかける。





カルピコとレモンのグラニータ

グラニータとはイタリアの真夏の定番デザートで、イタリア風かき氷といたところでしょうか。家でおいしいアイスクリームを作ろうとすると、機械が必要になってきますがグラニータなら機械もいらないので簡単に冷たいデザートが楽しめます。

■材料 約6人分

<カルピコのグラニータ>
濃縮カルピコ・・・200ml

水・・・100ml

<レモンのグラニータ>
レモン果汁・・・100ml

水・・・150ml

グラニュー糖・・・90g

作り方

- ① カルピコのグラニータを作る。濃縮カルピコと水をしっかり混ぜ、容器に入れて冷凍庫に入れる。
- ② レモンのグラニータを作る。水とグラニュー糖を鍋で沸騰させる。
- ③ 冷めたらレモン果汁と混ぜ合わせ、容器に入れて冷凍庫に入れる。
- ④ しっかり冷凍されたら、お召し上がりの直前にフォークで削り、よく冷やしたグラスやお皿に盛り付ける。お好みで、レモンの皮を削った物やミントを飾る。

白ワインの寒天ゼリー

レシビの白ワインをシャンパンや、日本酒に置き換えても面白いかもしれませんね。ワイングラスやシャンパングラスに入れるだけで、ちょっとしたおしゃれなデザートになってしまいます。

■材料 約4人分

角又は糸寒天・・・3g

グラニュー糖・・・60g

水・・・100ml

白ワイン・・・400ml

桃、いちご等

お好みのフルーツ・・・適量

作り方

- ① 寒天は分量以外の水でふやかしておく。
- ② 水を切った寒天を細かく切り、グラニュー糖、水と一緒に鍋に入れて火にかけ、しっかりかき混ぜながら沸騰させる。
- ③ 寒天が溶けたら網で濾し、白ワインとよく混ぜ合わせる。
- ④ 容器に移し、冷蔵庫で固める。
- ⑤ 固まったらお好みの大きさに切り、グラスやお皿に桃やいちご又はお好みのフルーツと一緒に盛りつける。



きな粉の葛餅

夏の和菓子としても人気のある葛餅をご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？レシビの中のきな粉を抹茶に置き換えてもおいしいですよ。

■材料 約4人分

水・・・200ml

葛粉・・・50g

砂糖・・・50g

きな粉・・・6g

<トッピング用>

きな粉、黒蜜・・・各適量

抹茶アイスクリーム

(お好みで)

作り方

- ① 全ての材料を鍋に入れ、火にかけて透明感が出てくるまでしっかり練る。
- ② 練り上がったらバットなどに移す。
- ③ 冷めたら好みの大きさに切り、トッピング用のきな粉を全体にまぶし黒蜜やお好みでアイスクリームを添えて。



宮崎県・冷や汁



私たちのルーツである日本という国のさまざまな地域では、その土地に合った料理が生まれ多くの人たちが口にし、そして今に受け継がれています。それはまさにふるさとの味ではなんでしょうか？ そんなふるさとの味をシリーズでお伝えしています。日本各地の郷土料理をどうぞ堪能ください。

冷や汁

冷や汁に使われているものは、日本全国どこにもある日常的なありふれた食材です。また調理法も特別なものではなく誰がいつ思いついたとしてもおかしくありません。となると、同じ材料、同じ製法であらゆる地域の人たちが食べてきたと考えることが自然ではないでしょうか。

実際、冷や汁とほとんど同じ料理が日本各地に存在します。しかしこの何の変哲もない料理が、地域に根ざし、長く愛され続けた土地は宮崎県しかありません。それはなぜでしょうか？ それは宮崎の夏の風土。他のどこよりも暑い夏を乗り切るための料理がどうしても必要だったのです。

冷や汁の歴史

冷や汁の起源は鎌倉時代で、鎌倉官領家記録には「武家にては飯に汁かけ参らせ候、僧侶にては冷や汁をかけ参らせ候」と記されています。これが全国に伝わりました。これが全国に伝わりました。が、気候風土に適した宮崎の地では、人々の生活にすっかりとけ込み、土地土地のアレンジを加えて今日でも、特に夏の季節料理としても大変親しみのある料理となっ

ています。

昔、農家の人々は朝早く起きて牛馬用の草を刈りに出かけました。その時に手間をかけず、すぐに食べられる食事が必要だったのです。一方、海辺の人々は主人が漁から帰ってくると、家族総出で漁の処理をしました。それで妻は、主人が漁に出ている間に自身の焼き魚と焼き味噌を合わせておき、忙しい時には、それをお湯でといて麦飯にかけて食べていたようです。

このように冷や汁は農漁村の生活の知恵であり、即席の食事だったのです。しかし現在では味噌や素材にこだわった高級冷や汁が料亭などで出されているようです。

冷や汁には郷土料理としての統一されたレシピというものも食べ方も存在しません。それぞれの家庭にはそれぞれの作り方と食べ方があります。そして、みんながみんな自分の家の味が一番だと思っています。

つまり冷や汁は、おふくろの味。郷土料理とはそういうものなのかも知れませんね。

特別な材料も技術もいりません。気楽に作って笑顔で召し上がってください。

宮崎県は日本列島の南西、九州の南東部に位置しており、中央から南部にかけては「日南海岸」とよばれる海岸線のきれいな海が広がります。

太平洋の「黒潮」という暖かい潮の流れのおかげで、温暖で雨が多く、日照時間が長い亜熱帯性の南国情緒豊かな気候となっています。また別名「日向（ひむか）」の国といわれている通り太陽の恵みを受け、すばらしい作物が多く収穫でき、日向灘では豊富な魚介類にも恵まれています。

最近では東国原県知事（お笑い

タレント）の活発なアピールによって、全国的に知名度もあがりま

実は、宮崎県には「郷土料理」が少ないのだそうです。しかしそれは、昔から美味し過ぎる食材が豊富にあったからなのです。シンブルな食べ方で満足することが出来れば、特別な料理が発達することはないはずですね。最近になってようやく「宮崎県の食材のブランド化」が進められるようになってきました。



おうちで作ろう！ 宮崎の冷や汁

●よしさん家のレシピ●

材料 (4人分)

かつお節 25g 大葉 3枚
味噌 100g 白ごま 30g
豆腐 1丁 お湯 1ℓ
きゅうり ½本 ごはん 茶碗4杯分



① 白ごまを軽く炒ってすり鉢で軽くする。



② かつお節をバリバリになるまで炒ってすり鉢で軽くする。



③ きゅうりは皮をむいてうす切り。大葉はせん切りにしておく。



④ 味噌をかつお節といっしょにすり鉢ですり合わせる。



⑤ そこに沸騰したお湯を少しずつ入れてよく混ぜ合わせる。



⑥ きゅうり、豆腐、白ごま、大葉を加える。豆腐は布巾に包んで手でつぶしながら。



⑦ 冷やしてからごはんにかけていただく。

●冷や汁応用編●

あじの干物で作る冷や汁



【材料】 4人分

アジの干物 2枚/白ごま 大さじ2/ピーナッツ 30粒/かつお節の粉 大さじ2/味噌 120g/熱湯 100ml
水 600ml/絹豆腐 1丁/きゅうり 1本/大葉 5枚/みょうが 2本/ご飯 茶碗4杯分

【作り方】

- ① アジの干物を焼き、手で皮と骨を取り除きながら身を粗くほぐす。
- ② 白ごまを炒る。ピーナッツも炒って、すりやすいように包丁で粗く砕く。
- ③ すり鉢で白ごまをすり、次にピーナッツを加えてする。そこにかつお節の粉を加える。さらに味噌を加えて混ぜ合わせる。
- ④ すり鉢の内側に味噌をのばして焼き味噌を作る。ガスコンロに網を置き、その上にすり鉢を逆さにして置く。ガスの火をつけ、焦げ目がつくまで焼く。(すり鉢がとても熱くなるので素手で触って火傷をしないように注意!) 熱湯を入れて溶き、味や香りを引き出す。水を加えて溶きのぼす。
- ⑤ 冷蔵庫でキンキンに冷やす。①のアジと豆腐を細かくほぐして入れる。きゅうりの薄い輪切り、みょうがのせん切り、大葉のせん切りを入れる。炊き立てご飯を器によそい、冷や汁をかけていただく。

ピリカラ冷や汁



【材料】 4人分

いりこ 30g/唐辛子 1本/白ごま 30g/味噌 100g/湯冷まし 800ml/木綿豆腐 ½丁
きゅうり 1本/大葉 5枚/みょうが 2本/ねぎ 適量/切り干し大根 適量/ごはん 茶碗4杯分

【作り方】

- ① いりこは頭と腹わたをとり、唐辛子と一緒に電子レンジで2分加熱して(カリッとさせる)冷ます。白ごまは香ばしく炒る。豆腐は軽く水切りする。
- ② ①の唐辛子の種を取って、いりこと一緒にすり鉢ですり、皿に取る。次に白ごまをすり、いりこも加えて更にする。そこに味噌を入れてよくすってから湯冷ましを少しずつ加えてのぼし、豆腐を手でちぎって入れる。
- ③ きゅうりは薄い輪切り、大葉はせん切り、ねぎは小口切り、みょうがは薄切りにする。切り干し大根は水に戻して食べやすい大きさに切る。
- ④ ②に③を入れて冷やす。
- ⑤ ごはんを器に盛り、冷や汁をかけていただく。

牛乳入り冷や汁



【材料】 4人分

かつお節 25g/白ごま 20g/ピーナッツ 20g/味噌 50g/だし汁 400ml/牛乳 200ml
木綿豆腐 ½丁/きゅうり 1本/大葉 3枚/ネギ 適量/ごはん 茶碗4杯分

【作り方】

- ① かつお節をバリバリになるまで炒る。白ごまとピーナッツも香ばしく炒る。豆腐は軽く水切りをする。
- ② すり鉢でかつお節、ピーナッツ、白ごまをそれぞれよくする。全部一緒にすり鉢に入れて味噌を加えよくする。だし汁を少しずつ加えながらのぼし、牛乳も加えてよく混ぜる。
- ③ 豆腐を手でちぎって入れる。
- ④ きゅうりは薄い輪切りにし、大葉のせん切りとネギの小口切りを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ごはんを器に盛り、冷や汁をかけていただく。

おいしいお茶ができるまで

緑茶も紅茶も烏龍茶も、実は同じ種類の木の新芽を摘んで加工したものです。お茶の木の品種、栽培方法そして加工方法の違いによってさまざまな種類のお茶が出来上がります。摘み取った茶葉はさまざまな工程を経て、手をかけ心を込めて、香り高く美味しいお茶に仕上げていくのです。

一次工程（茶畑から荒茶まで）

1. 茶畑で新芽が摘み取られる。



2. 蒸気で蒸されて水分を取り除きながら冷却。



3. 強い力で揉みながら熱風を当てて水分を減らす。



4. 揉捻機で適度な圧力をかけながら揉む。固い茎部分等を時間をかけて揉みほぐし、水分の均一をはかる。



5. 再び熱を加えて水分を落としながら、精揉機で針状に形を整える。



6. 乾燥機で揉みあげた茶を念入りに乾燥させる。

→荒茶完成

お茶は1200年以上前から日本人によって飲み続けられています。もともとは一部の高貴な人々の飲み物でしたが、次第に武士へ商人へそして庶民の飲み物へと移り変わっていきました。また、飲まれ方としても時代の流れの中でさまざまに変化してきました。あるときは薬用として、身分の象徴として、そして人々の暮らしを豊かにする生活習慣としての飲み物へ。

そして現在、ここアメリカに於いてもグリーンティーという名ですっかり定着した日本茶。アメリカ人にとってはその味わいというよりもまだまだ健康志向からの面で好まれて飲まれているようです。そんなお茶の効能もアピールしつつ、本物志向の日本茶をアメリカで忠実に作り続けているお茶屋さんか

存在しています。本物の日本茶をアメリカに住む日本人にお届けしたい、そして日本人以外の方たちにも広く知ってもらいたいとの一心で心を込めてお茶作りをしています。今回はそのお茶工場にお邪魔してこだわりのお茶のお話をたっぷり聞かせていただきました。

お茶ものがたり

— おいしいお茶ができるまで —



お茶の種類

ひとことにお茶といってもその世界はとても深くて広いのです。さまざまな歴史の中でさまざまに変化しながら現在に至っているお茶の種類を紹介します。

● 不発酵茶(緑茶)

❖ 蒸し製(日本式)

煎茶: もっとも一般的なお茶で、上級品ほど旨みや香りがよくなる。茶葉の蒸し時間を長くして渋味を抑えた深蒸し茶もある。

玉露: よしずや藁などで茶園を覆い、直射日光を避けて旨みを増し、苦味を抑えて育てた高級茶。

かぶせ茶: 玉露と同じように茶園を覆い直射日光を避けるが玉露よりも遮光期間は少ない。遮光することにより旨みを増し、苦味を抑えた高級煎茶。煎茶と玉露の中間的な味わい。

抹茶: 玉露と同様に日光を避けて育て、蒸して葉脈を取り除き、揉まずに乾燥させた碾茶(てんちゃ)を石臼で挽き粉にしたもの。

玉緑茶/ぐり茶: 針状に成形する工程がなく、葉が自然に弧を描いて曲がった状態で乾燥させる。

番茶: 製法は煎茶と同じで夏や秋頃に摘まれた比較的大きく硬めの葉を主な原料として製造。

ほうじ茶: 番茶や茎茶を強火で炒った香ばしいお茶。

玄米茶: 番茶や煎茶に炒った玄米を混ぜたお茶。香ばしい玄米で風味豊か。

❖ 釜炒り製(中国式)

釜炒り玉緑茶: 蒸さずに鉄製の釜で茶葉を炒って仕上げたお茶。自然に曲がった状態でよれていて釜炒り特有の焙じ香が特徴。主に九州地方でつくられる。

● 半発酵茶

烏龍茶: 日光で少し萎れさせ、発酵を途中で止めて作られた香り高いお茶。

● 発酵茶

紅茶: 茶の葉を完全に発酵させたお茶。濃いきれいな橙赤色で香り高いお茶。

お茶に関する素朴な疑問

①お茶に含まれるカフェインの量はどのくらいですか？

お茶の濃さにもよりますが緑茶8fl oz.中にだいたい30〜50mg含まれているといわれています。発酵されたものほどカフェインの量は増えるので烏龍茶や紅茶はもっと多くなります。

②コーヒーには低カフェインがあるのにお茶にはないのですか？

緑茶にも低カフェインのものがあります。しかしながらカフェインを抜く工程によってお茶本来の色、香り、風味は損なわれてしまいます。

③お茶の効用は何ですか？

お茶の成分として最近注目されているのはカテキンですね。これはお茶の渋味の成分です。お茶を飲むことによって生活習慣病や動脈硬化の予防、肌荒れ防止そしてダイエットにも効果があるといわれています。また殺菌・解毒作用もあるため、お茶でうがいをするとう風邪の予防にも効果的です。

④お茶はいつ飲んだら効果的ですか？

朝飲めばすっきりと目覚めも良くなります。殺菌作用もあるので口臭や虫歯予防のためには食後に飲むことをお勧めします。また玉露のようなカフェ

インの強いお茶は眠れなくなる可能性も高いので夜には注意が必要です。

⑤茶葉とティーバッグの違いは何ですか？

茶葉は急須を使ってお湯を注ぎ、お茶を淹れます。ティーバッグは茶碗に直接お湯を注いでできるのでお手軽、簡単に楽しむことができますね。通常ティーバッグの中に入っているお茶は細かく刻んだ茶葉や粉茶をブレンドして使用しているため、どうしても香りや風味が劣ることになります。最近では茶葉がそのまま入っているピラミット型のティーバッグが出回っており、このタイプのティーバッグであればお茶の葉が立体的なフィルターの中で充分に開くことができ、急須を使って淹れるお茶とあまり変わらない香りや風味を味わうことができます。

⑥お茶の保存方法は？

必ず密閉して高温多湿を避けて保存します。数日で使い切る分だけを茶筒などに入れて残ったものは密閉し冷凍庫に入れておくとう香りや風味が長持ちします。冷凍庫から出したときにその温度差により、お茶が湿気を吸収しやすくなるので、素早く出し入れしてください。冷蔵庫は他の食品のにおいがお茶に移りやすいのでお勧めしません。

二次工程（荒茶から製品へ）

7. 荒茶を振るいにかけて葉の大小、茎と粉などに分けられる。



8. 火入れ作業を行いながら乾燥させて独特のお茶の味や香りを引き出す。



9. 仕上げたお茶の原料をブレンドして味と風味を調整する。



10. 計量され、品質検査を経て包装。



11. 各店舗へ配送、お客様の元へ。



お茶ものがたり

おいしいお茶の淹れ方



せっかくのおいしいお茶も淹れ方しだいでは残念な結果になることもしばしば。とにかく難しいことは抜きにして、ここではおいしいお茶を淹れる際のポイントを伝授します。決め手はお湯の温度と抽出時間!!

煎茶の場合

- ① 沸騰したお湯を茶碗に注ぎ少し湯ざましをする。
- ② 急須に茶葉を入れる。
- ③ 湯ざまししたお湯を茶碗から急須に注ぎ入れる。
- ④ 30〜60秒程、急須の中の茶葉が開くまで待つ。
- ⑤ 開いていたら最後の一滴まで茶碗に注いで出来上がり。(2煎目はすでに茶葉が開いているので10秒くらいで大丈夫です。)



玉露の場合

- ① 沸騰したお湯を急須に注ぎ、続いて茶碗へ注いで湯ざましする。(急須にあまったお湯は捨てておく。)
- ② 急須に玉露の茶葉を入れる。
- ③ 湯ざまししたお湯を茶碗から急須に注ぎ入れる。
- ④ 5〜7分程、急須の中の茶葉が開くまでじっくりと待つ。
- ⑤ 最後の一滴まで茶碗に注いで出来上がり。(2煎目はすでに茶葉が開いているので30秒くらいで大丈夫です。)



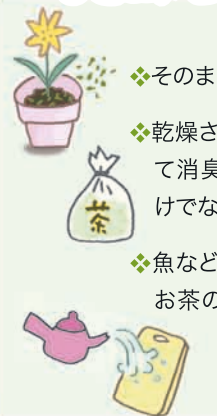
ピフミッド型のティーバッグでもパッケージに記載された温度と時間さえ守っていただければおいしいお茶が淹れられます。そしてお茶を淹れる時に忘れてはならないのは「心」です。美味しく飲んでほしいという気持ちと心を込めて淹ればますます美味しいお茶になることでしょう。



出がらし茶の利用法

- ❖ そのまま土と混ぜて肥料になります。
- ❖ 乾燥させたお茶がらを布の袋に入れて消臭剤になります。臭いを消すだけでなく微生物の繁殖も抑えます。
- ❖ 魚などを調理したあとのまな板にはお茶の出がらしにお湯を注ぎ、そのお湯をまな板にかけると生臭さが消えます。

ひとロメモ



お茶を飲むとき、私たちはいにしえの歴史に想いを馳せ、時の流れが過去から現在へと、脈々と伝承されてきた日本の心を感じる事ができます。慌ただしい毎日の生活の中だからこそ、あえてゆっくりと時間をかけてお茶を淹れ、ゆとりの時間を楽しみたいものです。そうすれば私たちは間違いなくまたお茶の歴史を次世代へと伝承していくことができるのだと思います。

ICED GREEN TEA

Pure Refreshment



お茶の葉まるごと。
山本山のアイスグリーンティー。

3フレーバー揃って
好評発売中!



おいしいアイスグリーンティーが簡単につくれます。

山本山独自の製法によりお茶の葉を"まるごと"パック。ナチュラルな素材にこだわった無添加・無着色のアイスグリーンティー。水を加えて混ぜるだけでお手軽に、いつでもどこでも"まるごと"お飲みいただけます。



山本山

旬の野菜

らっきょう

旬の「塩らっきょう」これに勝るうまい物はない、といわれるほどの優れたもの。

夏のある日、いつのまにか採りたてのらっきょうが店頭に並んでいます。らっきょうは夏秋冬春夏とほぼ一年間もかけて栽培されるユリ科の根菜で、ニンニクやねぎ類と同じく「アリシン」が多く含まれていて昔から薬膳、漢方薬にも使われている程の栄養価の優れた健康野菜です。

採りたてのらっきょうの薄片を丁寧剥いて、根を切り落としてきれいに洗います。これに多少多めの塩を降りかけて一晩置くと「塩らっきょう」の出来上がり。清々しい夏を感じさせられる絶品です。おつまみやご飯のおかず、夏バテ知らずで元気な日々を送りましょう。

名産、沖縄「島らっきょう」は皮をむくのが大変な程小粒なのですが夏の名物に相応しいほど美味しいものです。粒の小さいものはフレッシュで「塩らっきょう」

にしてすぐにいただき、大粒の物は保存可能な「甘酢漬」に向いています。

ほど良い塩加減の「塩らっきょう」はそんなに日持ちしませんので長期保存には甘酢漬にかぎります。昔はこの家庭でも夏になると梅酒作りとらっきょう漬は年中行事でしたが、今はパック物の出来あいがらっきょうが多種販売されており、自作する人は少なくなりました。

この夏、手間暇かけて「塩らっきょう」「甘酢漬」に挑戦してみませんか？ニジヤファームから有機栽培らっきょうが沢山出荷されます。

らっきょうの歴史

平安時代かららっきょうは薬用植物として使われてきました。江戸時代になると野菜として栽培され庶民の間でも沢山食べられるようになりました。独特の香味とカリカリとした食



感、疲労回復などの薬用効果も期待できる、食卓の名脇役です。

現在販売されている代表的なものは「甘酢漬らっきょう」で、誰でも知っている通りカレーの薬味に欠かせません。

フレッシュらっきょうの天婦羅、醤油煮、キムチ漬、は珍味といわれるほど美味しい料理です。甘酢漬の刻みはソーメンの薬味、タルタルソース、焼き魚、ソテーの付け合せに。カツオ節と合わせて、お茶漬け、おにぎりの具、などなど無限に料理のレパートリーがどんどん広がっていきます。豊富な栄養価による殺菌予防、疲労回復、酸化作用などの効能は現代社会の食事には欠かせられない一品です。

昔に早取りらっきょうを「エシャレット」とおしゃれな名前を

旬のらっきょうを使って、自家製ならではの煮材が生きた味わいを楽しみましょう。まずは基本の塩漬けを作ってからお好みの味に漬けていきます。

基本の塩漬け

材料:

らっきょう…………… 1kg
塩…………… 80~100g
水…………… 200ml

作り方

- ① らっきょうはきれいに水洗いをして、うすかわをはがして上下を切りそろえておく。
- ② 塩を振りかけながら、らっきょうを容器に入れる。
- ③ らっきょうが、ひたひたに浸かるぐらいに水を加える。
- ④ 落とし蓋をして、約2週間冷暗所で保存。泡がフツツと出て発酵を始めたら、新しく作った3%の塩水(水200mlに塩6g)に漬け直す。
- ⑤ 1ヶ月くらい漬けると、塩らっきょうとしても食べられるようになる。必要な量だけを薄い塩水につけ、塩抜きをしてからいただく。



材料となる採りたての土付きらっきょう。

付けて販売された事もありましたが、味、香り、食感、いずれもらっきょうとエシヤレットは違うものです。

らっきょうの栄養

らっきょうは魔法の野菜、毎日4粒位食べると元気になるといわれるほどです。

玉ねぎ・にんにく・韭、などにも含まれるアリシン(硫化アリル)がより多く、血液サラサラにする抗酸化作用があり、病気の予防に役立ちます。

また、アリシンは、ビタミンB1の吸収を助けるので、ビタミンB1を含む食材と食べ合わせると効果的です。ビタミンB1には疲労回復、夏バテ、ダイエットなどに効きます。

らっきょうの甘酢漬は、ビタミンB1を多く含む豚肉を使ったカレーの付け合わせに栄養面から見てもその相性もピッタリなはず。

らっきょうのツンとした独特の香りと、食物繊維の豊富なカリカリと歯ごたえのよい食感が食欲をそそります。

酢漬けに使用するお酢は疲労回復効果も加わってさらに健康作用を助けます。



ニジヤファームのらっきょうは有機栽培されています。

昔ながらのあっきいと似た味。常備しておくとお便利ですよ。

甘酢漬け

材料:

基本の塩漬けらっきょう
(2週間漬けたもの)・・・500g

酢・・・・・・・・ 250ml

砂糖・・・・・・・・ 70g

赤唐辛子・・・ 2本

作り方

- ① 2週間くらい塩漬けしたらっきょうを、塩抜きをし、ザルに広げ2時間ほど日光に当ててから甘酢に漬ける。
- ② 甘酢は砂糖と酢を合わせて、トロ火にかける。
- ③ 甘酢が冷めてから、種を除いて小口切りにした唐辛子を加える。
- ④ 熱湯消毒しておいたビンに詰めたらっきょうに、かぶるくらいまで甘酢を入れる。ビンの蓋をして冷暗所で保存。1ヶ月くらいから食べられるようになる。

カレーに、おつまみに、刻んでタレタレソースの具に、と何かと重宝します。酸っぱさは控えめなのでお子さんでも食べられそう。

はちみつ漬け

材料:

基本の塩漬けらっきょう(2週間漬けたもの)・・・500g

はちみつ・・・・・・・・ 100ml

酢・・・・・・・・ 200ml

水・・・・・・・・ 100ml

作り方

- ① 2週間くらい塩漬けしたらっきょうを、塩抜きをする。
- ② はちみつ、酢、水を合わせてしっかりはちみつを溶かす。
- ③ ザルで塩抜きしたらっきょうの水気を切り、熱湯消毒しておいた保存ビンに入れる。
- ④ (2)の調味液を注ぎ、ビンの蓋をして冷暗所で保存。2週間くらいから食べられるようになる。



振り上げたらっきょうはこのような状態です。

安心で安全な食品、より美味しい本物の味
 さらに栄養的にも優れた食品…ニジヤマー
 ケットにおいて特に力を入れているのがプ
 ライベートブランドの開発です。

ニジヤマから始まり、少しずつ数を増やし
 続け、現在では約100種類ものニジヤオリ
 ジナル商品が店頭に並んでいます。数ある商
 品の中でお客様がどれにしようかと迷ったと
 き、とにかくニジヤぶらんどならば間違いな
 い、と手にとっていただけるよう、そして納
 得していただけるような商品開発に日々努力
 しています。

- そんなこだわりの商品たちは
 健康的であること
- 安心していただけること
- 製造業者や製造工場そして製造過程がはっ
 きりついていること
- 原料にこだわっていること
- おいしくなること

などが挙げられ、社内での厳しい審査をく
 ぐり抜けてきたものだけが商品化され、店頭
 に並ぶのです。商品によっては何年もかけて
 研究が繰り返されていたり、ほぼ完成しても
 最後のところまでどうしても納得できずやむを
 得ずあきらめたものもあります。

こうして出来上がったニジヤぶらんど商
 品たち。まるで自分の子供たちを送り出すか
 のように愛情をもって店頭に並べています。
 そしてお客様にお喜びただけて初めて実を
 結びます。これがニジヤのこだわりです。妥
 協をゆるさず、良いものをつくって追求し続
 けて今日も走り回るスタッフたち。そんな商
 品たちを紹介していきます。

オーガニック・カット野菜、フルーツ



鮮度と品質に こだわりました

「ニジヤ オーガニック
 カット野菜、フルーツ」
 とは、その名の通りあ
 らかじめ食べやすいよ
 うに、また調理しやす
 いように、カット、洗
 浄殺菌、袋詰めにされ
 た青果物商品のことデ
 す。すでにカットされ
 た野菜は、皮むきなど
 の下ごしらえの必要が
 ないため調理時間の短
 縮となり、さらに生ゴ
 ミの削減も可能で、と
 ても人気のある商品で
 す。

慌ただしい毎日を過
 ごしていると、食事を
 作る時間も効率良く行
 いたいですね。調
 理時間が短縮されると
 新たな有効な時間が生
 まれます。生ごみが出
 ないことから衛生にも
 環境にも安心です。そ
 して必要な量だけ使え
 るので、食品を無駄に
 するのを防ぐこともで
 きます。しかもこのニ
 ジヤぶらんどのカット
 野菜、フルーツはすべ
 て厳選された新鮮なオ
 ーガニック野菜とフル

ーツです。

特にフルーツは念入りに検査さ
 れており、オーガニック商品の品
 質を第一に考えています。そのほ
 とんどは地元カリフォルニアのオ
 ーガニック農場で作られ、常に最
 高の品質でお届けできるよう、材
 料の輸入は避けています。

その農場の半径20マイル以内に
 冷蔵庫を設け、収穫された作物の
 中で最も状態の良いものを厳選し
 てお届けしています。

こうしてさまざまな種類のカッ
 ト野菜、フルーツたちが毎日新鮮
 なうちに店頭に並びます。野菜の
 袋はそのまま電子レンジでの調理
 が可能です。お好み
 の硬さに調理

して、いろいろなお料理にご活用
 ください。

ニジヤぶらんどはオーガニック
 カット野菜、フルーツは、とても
 便利ですぐに食べれるものばかり。
 レトルトではないので、ご家庭の
 味が損なわれる心配もありません。
 家族の健康を考えながら、なおか
 つ時間を有効的に使うことができ、
 ますます家族のコミュニケーション
 の時間が充実することでしょう。
 そんな笑顔のために、品質ナンバ
 ーワンの新鮮なオーガニックの商
 品を心を込めて作っているのです。





フルーツモーニングのすすめ

フルーツモーニングとは、朝食にフルーツを取り入れたスタイルのこと。現在ひそかなブームです。朝食は1日のスタートとなる大事な食事。必要な栄養素やエネルギーをとることが大切です。フルーツに含まれる活きた酵素やファイトケミカルは、メタボや生活習慣病の予防・改善や、アンチエイジング、健康な体づくりには欠かせない栄養です。フルーツがもつ優れた機能を効率よく吸収するには空腹時（胃が空の状態）に食べることを。フルーツ以外の食べ物と一緒に食べないこと。そして新鮮なものを生で食べることです。

何かと忙しい朝、分かってはいてもなかなか思うように朝食をとれないという人にはおすすめです。フルーツは手早く食べられて、朝の身体が求める栄養がたっぷり含まれているという、まさに理想の朝食なのです。フルーツモーニングを始めるには、ニジヤオーガニックカットフルーツがぴったりですね。手軽においしく食べて新しい朝をスタートしてみましょう。

ミックス カットフルーツ サワードリンク

旬のフルーツをお好みでリンゴ酢に漬けこむだけで、サワードリンクの出来上がり。色とりどりのフルーツは見た目も涼やかです。簡単サワードリンクで夏を乗り切りましょう！

■材料 (10人分)

ニジヤオーガニックカットフルーツ (お好みで何でも) …… 100g
氷砂糖 …… 200g
りんご酢 …… 200ml



■作り方

1. 密封できる広口ビンにニジヤオーガニックカットフルーツ、氷砂糖、リンゴ酢を入れフタをして涼しいところに置く。
2. 1日1回、フタをしたまま軽く振り混ぜ、1週間で出来上がり。漬け終わった果実は取り除き (お好みでお召し上がりください) 冷蔵庫で保管する。
3. 冷水または炭酸水で約5倍に薄めていただく。

カット野菜レシピ

グリーンピースとえびのベーコン炒め



【材料】

グリーンピース …… 1袋
ゆでえび …… 100g
ベーコン細切り …… 50g
ねぎ …… 適量
オリーブオイル …… 適量
塩、こしょう …… 適量

【作り方】

1. グリーンピースは袋のまま電子レンジで約90秒温める。
2. オリーブオイルでベーコンを炒めて少しカリカリにする。
3. その中にねぎを入れて香りを出し、塩、こしょうで味付け。
4. さらにえびとグリーンピースを入れて軽く炒めて出来上がり。

ニジヤオーガニックカット野菜はそのまま電子レンジに入れて調理できます。お好みの硬さに調理して、お好みの大きさにカットして和えるだけで簡単に一品の出来上がり。パーティなどでも活躍します。

野菜がおいしい簡単ディップ

■レモン汁と塩

※各適量でシンプルに。

■かつお節とマヨネーズとしょうゆ

■たらこドレッシング

たらこ 1腹/マヨネーズ 大さじ1/砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2/レモン汁 小さじ1
エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1.5
※たらこは皮に切り込みを入れて中身をしごき出し、他の材料と混ぜ合わせる。

■味噌チーズ

味噌 大さじ1/クリームチーズ 50g/牛乳 大さじ1
※クリームチーズは常温にもどし、他の材料と混ぜ合わせる。

■梅だれ

梅干し 3個/甘酢 大さじ2 (酢に砂糖と塩を混ぜてお好みの味に調える)
薄口しょうゆ 小さじ1/練りわさび 小さじ1
※梅干しは種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にし、他の材料と混ぜ合わせる。



日本食の歴史

和食の起源

日本食のルーツを探ると、時代と共に幾つかのスタイルが確立されて来たことが見えてきます。

日本が国家として統一されたのは、2世紀ごろの「邪馬台国（やまたいこく）」であるといわれており、この国の名を国民自身は「和」と呼んでいましたので「和食」の命名もこの辺りから来ていると思われま

8世紀からの「平安時代」には、天皇を中心とした中央集権国家を完成させて公家、貴族が政治をしていました。

各人が別々に御膳や食器、箸を持つて食事をする和食の基本的な食習慣は、この時代に出来上がります。水田米耕作を基盤とした経済が成立されて、お米を中心とした食事が組立てられました。仏教文化の影響で4本の足を持つ動物の殺傷を禁止して肉食習慣は途絶えます。

しかしながら食材は豊富になり味噌、醤油、豆腐の原型ができました。当時輸入された野菜にはジャガイモ、白菜、キャベツ、ニンジン、などの原

種があり、豊富な農産物、海藻類や貝類の海産物を食べていました。

本膳料理の登場

14世紀、武士の力が政治に台頭した室町時代とは、貴族政治から將軍を頂点とした武家政治に変わっていき、多くの新しい人材が活躍出来た時代でもありません。

海外との交易も頻繁になり、特徴的な日本文化が栄えます。4世紀から続いた大寺院建立様式から二転し今度は大建造物ではない茶室的な小さな美を追求した新しい感覚が芽生えます。銀閣寺、金閣寺が建立され、多くの日本庭園が造られます。食事の形式や作法が決まり、現代に通じる食文化ができた時

代でもありません。武家社会で栄えた食事は、幾つかの膳を組み合わせた「本膳料理」です。

「本膳」「二の膳」「三の膳」と組み合わせて、多い場合は七の膳まであったとの記録が残っています。後世になるとデザート膳まで付くようになります。

普段は「本膳」のみで「汁三菜」が標準的な食事でした。ご飯に汁物、香の物、それにおかずが三品「なます」「焼き物」「煮物」です。

「二の膳」は来客時、「三の膳」以上は目上の来客時やお祭りなどの特別な記念日のはれの食事です。本膳料理は時代と共に変化していきませんが、和食の主流として19世紀まで続きます。

懐石料理と精進料理

同時代に貴族の間で流行したのが「茶の湯」の習慣を取り入れた「懐石料理」です。食べ物の美味しさとか豪華さだけではなく、器の種類や趣向、さらには四季それぞれの物語を料理に取り入れ、いわゆる「わび」「さび」の世界を食卓で表現できる食文化です。

当時の寺院は治外法権といわれ、政治の枠外にいて独自の自立社会を築いていました。僧侶達は動物の生命を絶たないという仏教の教えに従い、四足動物、鳥類、魚を食べることを禁止していました。それ故にできあがったベジタリアン料理が「精進料理」です。

動物タンパク質を否定し、その代わりに穀物類から養分を摂るために徹底して研究された料理であるといえるでしょう。



次第に豆料理や野菜料理の加工技術が発達し、豆腐がさらに改良されて、がんもどき、高野豆腐が作られ、納豆、こんにゃく、麩、ができてきます。出し汁の技術も開発され、これらは後世の和食に多大に寄与します。

鎖国時代のファーストフード

17〜19世紀、江戸時代は中央集権国家として首都を江戸幕府が、地方を大名が統治する政策が行われ、約200年間の鎖国時代に入ります。

内戦はなくなり、国内が安定してくると人口が増加し、それに伴い食料の増産、新食材、新調理技術が開発されてきます。流通システムが完備されて、江戸の町には多くの料亭ができます。

「二八そば」「すし」「和菓子類」のファーストフードが人気を博し、「うなぎ蒲焼」「佃煮」「天ぷら」が開発されたのもこの時代です。

料亭では酒と料理でお客様をもてなす酒席専門の「会席料理」が現れます。

産地と鮮度を重視して多くの海鮮物を使い、調味料には醤油、みりん、砂糖、酢、味噌、出し汁には鰹節、昆布、干し椎茸、そしてスパイスにはわさび、しょ



日本食の歴史

うが、山椒、唐辛子、等が既に使われていました。

このように現在和食といわれている料理のほとんどの原型は、江戸時代には既に出揃っていたのです。

肉食解禁その後

1868年、明治維新をきっかけに神仏分離令が出され、肉食の禁が解かれます。「すき焼」「しゃぶしゃぶ」「牛丼」「焼き鳥」等など…日本独特の肉料理が色々と現れてきます。

さらに鎖国が解かれると、外国から新しい食材や料理が続々と輸入され、日本人好みの料理へと改良されていきます。ついに「とんかつ」「コロッケ」「カレーライス」「ラーメン」の登場です。いわゆる「洋食」というジャンルが確立されるのです。

外国から色々な文化を輸入することにより鎖国200年の間にはなかった生活習慣が生まれてきます。畳の上での生活習慣から椅子やテーブルが使われる様になると、各自が御膳を持つ「本膳料理」は料亭や旅館、祭りに限られてしまい、テーブルを囲んで家族団欒の食事風習へと変わっていきます。

そして2世紀の「邪馬台国」から呼ばれていた「和食」は新しく

できた「洋食」を含めることにより「日本食」と呼ばれるようになったのです。

近代から現在へ

1960年代の日本は経済的にも飛躍的に成長した時代であり、人々の生活は大きく変わります。日本食も「本膳、懐石、精進料理」というような力テゴリー分けではなく、一旦バラバラにして再度組み立てられたような新しい形式や作法に生まれ変わります。

今まで高価で一般的でなかった食材もどんどんと大衆化され、品質や鮮度もそして調理技術もさらに向上していきます。駅前商店街、スーパーマーケット



ト、市場、デパ地下などにも豊富な食材が売られています。多くの料理の専門店が現れ、用途に応じたお店がたくさんできています。

縮屋、居酒屋、洋食店は今や日本食の3本柱のようなものです。回転縮、そば屋、牛丼、カレーライス、ラーメンはファーストフードの主流です。お持ち帰りの弁当屋、お惣菜屋も大繁盛です。

世界へ羽ばたく日本の料理

日本食は19世紀以後、新しい食材や料理が輸入されると、日本独特な料理に改良されて日本国内で消費するパターンが長

年続いてきました。

ところが近年になって、日本食はどんどん輸出されるようになり各国で評判になっていきます。他国の料理にはない食材、長い歴史の上に培われてきた調理方法、合理にあった美味しさと栄養価、繊細な盛り付けと演出…。日本食はこれから益々世界料理のシェアを広げていくに違いありません。

そこで世界に羽ばたく日本食の特徴を簡単にまとめてみると、

- ・優良な漁場に囲まれている国のために海藻類や魚介類が多い。
- ・四季があり梅雨時期や台風がきて雨量が多く豊富な農産物がとれる。そのために鮮度の良い食材が何種類も幅広く使われている。
- ・素材にあまり手を加えず、素材そのままの風味を引き立たせるために新鮮な魚介類の生食を最高のごちそうとして、加熱調理は慎重にしている。
- ・調味は出し汁を基本に、発酵食品の旨味を持つ醤油、味噌、みりん、である。
- ・菜種油、ごま油、と植物油を使い素材の味を重視した薄口の味付けである。

・今までになかった食材や新鮮

で珍しいものが多く、料理の奥が深い。

- ・吟味された食器に調理した食材を繊細に盛付けて、季節や情緒を表現している。
- ・作法に従い配膳される事。たとえば主役のご飯は左側手前、汁物は右側手前、焼き魚の頭は左向きで向う側に、といった具合。

そして日本食最大の特徴といえば、やはり新しい食材を取り入れ、今までの味覚を基に日々改良していく努力の成果かも知れません。

歴史に培われた和食の魅力

一般家庭でも、レストランでも、あるいは弁当やおせち料理、お祭りや冠婚葬礼の食事でも、日本食には常に和食1800年の歴史が見え隠れしています。長い年月を経てできあがった日本食は私達を壮大な歴史口マンへと引き込んでくれます。少しずつ改良されてきて、少しずつ美味しくなってきた日本食の世界は多くの人々を魅惑していき、その一つ一つの料理どれをとっても日本独特の風味と風情が込められており、誰が見てもその魅力に感銘してしまいます。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



**マッシュルームとトマトの
玄米パエリア風**

一人分 188kcal

●材料 (4人分)

- ミニトマト …………… 80g
- 玉ねぎ …………… 100g
- マッシュルーム …………… 50g
- ニンニク …………… 7g
- ピーマン …………… 30g
- 赤パプリカ …………… 30g
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1
- こしょう …………… ひとつまみ
- コリアンダーパウダー ……ふたつまみ
- サフラン(またはターメリック)・小さじ1/2
- 玄米(炊いたもの) …………… 300g
- 水 …………… 200ml
- ココナッツミルク …………… 大さじ1

夏になると玄米ご飯をしっかりと食べるのが少なくなりますが、これなら食べ易いし残りご飯で簡単に作れます。

●作り方

- 1 野菜とマッシュルームをそれぞれ小口切りにする。
- 2 オリーブオイルをしいたフライ

パンにニンニクを入れ、弱火で炒め、玉ねぎとマッシュルームを加えさらに炒める。玉ねぎの香りが甘くなってきたら、ピーマンとパプリカを加え、塩こしょう

**ガルバンゾーと
アスパラガスの
ノンオイルスープ**

一人分 333kcal
ノンオイルで優しい風味のスープ



に仕上がります。煮るよりも、少量の水でウオーターソテーをすることで野菜の旨味を上手に引出せます。



■献立

ミニトマトとマッシュルームの玄米パエリア / ガルバンゾーとアスパラガスのスープ
自家製がんとどき ジェノベーゼソース / オニオンサラダ まめ味噌ドレッシング
オレンジとココナッツのゼリー

～ 夏バテを防ぐ真夏の料理のひと工夫 ～

暑い夏の季節に多くの人が好んで飲んだり食べたりするのが、冷たいものです。清涼飲料水やビール、アイスクリームや果物、冷麺、サラダなど…。どれも身体を冷やす作用を持っていて、ついこれらのもを摂り過ぎてしまうと、身体が重くなったり、だるさへとも繋がります。暑い日差しや湿気、室内の強い冷房など、身体にとってもハードな季節だからこそ、身体の中からしっかりとコントロールしてあげることが大切です。その中でも特に女性にとっては、冷やし過ぎないことが夏場のコンディションづくりの大きな課題ではないでしょうか。

日本には、暑い盛りの土用の丑の日というなぎを食べるとい習慣があります。夏に不足がちな栄養分を、カロリータっぷりのうなぎを食べることで一時的に補って、元気を回復させましようという日本の昔ながらの食文化の智慧を付ける。

料理の大切なポイントは、いつでも偏り過ぎずより良いバランスをとることです。冷たい料理の中にもひとつだけ身体を温めるものを混ぜてみたり、カロリー不足を補える食材を使ったり、調理方法を変えるだけで料理全体のバランスやエネルギーは変わり、身体にも良く味にも幅が出ます。

例えば、胃腸の冷えを防ぐ葛を使ったあんかけ料理や、サラダにナッツのトッピングなどは簡単に試すことのできる冷え防止のテクニクです。また暑気払いで、油と香辛料をたっぷり使った熱々の料理なども、身体に美味しい夏バテを防ぐ料理としておすすめです。

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。

- **作り方**
- 1 お野菜をタイスに切って、鍋に5mm程度の水を入れ玉ねぎ、セロリ、にんじん、アスパラガスの順に加え中火でウオーターソテにする。(この時、焦げないように必要に応じて水少々を加える)
 - 2 その間に塩、こしょうを加えさらによく炒める。
 - 3 オレガノ、ガルバンゾーと水を加え、弱火で5~7分煮る。(あまり煮込み過ぎないのがポイント)

**自家製がんとどき
オニオンジェノベーゼソース**

一人分 200g kcal

マクロビオティックでよく使うのがお豆腐。それでもワンパターンになりがちですが、季節や気分で見やノースを変えらるといつも新しいオリジナルの一品になります。

● **作り方**

- 1 木綿豆腐はよく水切りをしてフードプロセッサーもしくは手鉢で潰す。みじん切りにした

● **材料 (4人分)**

アスパラガス …… 80g	オレガノ …… ひとつまみ
玉ねぎ …… 30g	塩 …… 小さじ3/4
にんじん …… 30g	こしょう …… 少々
セロリ …… 30g	ローリエ …… 1枚
ガルバンゾー (煮たもの) …… 50g	水 …… 560ml



● **材料 (4人分)**

木綿豆腐 (水ぎりしたもの) …… 80g	グリーンピース …… 30g
グリーンピース …… 30g	スイートコーン …… 30g
スイートコーン …… 30g	菜種油 …… 30g
菜種油 …… 30g	塩 …… 50g
塩 …… 50g	しょうが …… 30g
しょうが …… 30g	片栗粉 …… 30g
片栗粉 …… 30g	小麦粉 …… 50g
小麦粉 …… 50g	

(ジェノベーゼソース)

*それぞれお好みで適量
パインナッツ
オリーブオイル
スイートバジル
塩、こしょう
玉ねぎ (すりおろし)

しょうがと塩を加えて混ぜ合わせ、片栗粉と小麦粉も加えてさらによく混ぜ合わせる。
2 サツとお湯に通したグリーンピースとスイートコーンを1に混ぜ合わせ、菜種油で揚げる。(この時、油が熱くなりすぎないように注意。低温からじっくり揚げのがポイント)

オニオンサラダ

一人分 64 kcal



- 3 ジェノベーゼの材料をフードプロセッサーに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 2のがんとどきソースをかけて出来上がり。トラックペッパーを少し振りかけると、ちよびり大人の味に

(ドレッシング)

● **材料 (4人分)**

玉ねぎ …… 80g	豆味噌 …… 小さじ2
きゅうり …… 30g	白ワインビネガー …… 小さじ4
ラディッシュ …… 30g	メープルシロップ …… 小さじ2
スプラウト …… 30g	ゴマ油 …… 小さじ1/2
くるみ …… 50g	塩 …… 小さじ1/2
	こしょう …… ひとつまみ

玉ねぎと塩を加えて混ぜ合わせ、片栗粉と小麦粉も加えてさらによく混ぜ合わせる。
2 サツとお湯に通したグリーンピースとスイートコーンを1に混ぜ合わせ、菜種油で揚げる。(この時、油が熱くなりすぎないように注意。低温からじっくり揚げのがポイント)

- **作り方**
- 1 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ、沸騰したら、弱火にして寒天が溶けるまで煮る。くす粉



**オレンジと
ココナッツのゼリー**

一人分 89 kcal

寒天は体内の熱を冷ましてくれ、お料理もとても簡単。お子様にも喜ばれます。オレンジとココナッツがとても爽やかな一品です。お好みでタピオカや、果肉を入れてもさらに美味しく召し上がれます。

- **作り方**
- 1 玉ねぎとラディッシュは薄切りにし、きゅうりは千切りにして氷水にさらす。スプラウトは根の部分を切りとって、洗っておく。
 - 2 ドレッシングの材料をボールに入れ、ホイッパーなどで良く混ぜ合わせる。
 - 3 1の野菜を混ぜ合わせ、ドレッシングで和えて、コーストしたくるみ(またはお好みのナッツ)を刻んでトッピングすれば出来上がり。

暑い夏、生野菜をたくさん食べたい! ドレッシングにひと工夫するだけで、冷え過ぎない生サラダのできあがりです。

● **材料 (4人分)**

オレンジジュース …… 400ml	水 …… 125ml
粉寒天 …… (オレンジ: 小さじ2.5) (ココナッツ: 小さじ1/2)	
くす粉 …… 小さじ1/2	ココナッツミルク …… 100ml
甜菜糖 …… (オレンジ: 小さじ1) (ココナッツ: 小さじ1)	
塩 …… ひとつまみ	
フルーツ …… 適量 (何でも旬のフルーツで可)	
ミント …… 少々 (チャービルなどで代用可)	

- 2 粉寒天とココナッツミルクを鍋に入れ、沸騰したら弱火で寒天が溶けるまで煮る。甜菜糖を加え、溶け馴染んだら火からおろし、あら熱がとれたら1のゼリーの上下のせ、冷やし固める。
- 3 お好みのフルーツとハーブ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、指導者である橋本あすかと、「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すかを向親に持ち、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・パレデス氏、松本光司氏に指導を受ける。2007年7月、東京代官山にCafe & Restaurant Asukaをオープン。



夏の新作弁当・お寿司

夏限定!

夏野菜カレー

598kcal

お米は「オーガニックこしひかり」使用。

野菜たっぷりのカレーソースに
これまた夏野菜をたっぷりのせた
栄養満点のカレー!

夏野菜代表その1:なす

夏の強い紫外線や暑さによるストレスにより大量発生した活性酸素を、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種:アントシアニンが抑制。体をクールダウンしてくれる野菜としても有名。

夏野菜代表その2:おくら

ビタミンA、B、C、E、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などを多く含む優秀野菜のひとつ。ねばねば成分:ムチンが夏バテ防止、便秘・下痢予防、消化促進に効果を発揮します。

オーガニックこしひかりご飯

つやつや、ふっくら炊きたてのニジヤ オーガニックこしひかりは美味しさも格別!



ニジヤ特製カレーソース

ニジヤ オリジナルレシピで作りました。ピリッとしたブレンドスパイスの辛味とたっぷり使った野菜の旨みと甘みがお口の中いっぱい広がります。体に嬉しいカロリー控えめ仕上げ。

滋養強壮野菜:レンコン

ビタミンB12、C、カリウム、鉄、銅、亜鉛を豊富に含み、粘りのもとであるムチンは胃壁を保護し滋養強壮、夏バテ防止に効果的。

年中無休の優秀野菜:かぼちゃ

夏野菜ではないもののぜひ年中取りたい、ビタミン類をバランス良く含む緑黄色野菜。βカロチンやビタミンE、夏に必須のカリウムを豊富に含み、美容と健康にも効果的。通常調理によって壊れやすいビタミンもでんぷんに守られ壊れにくいのでお勧め。

いよいよ、夏到来。暑さに負けず、アクティブにこの季節を楽しみたいものですね。ところが、夏は思わぬ発汗やストレスに伴い、通常よりビタミンやミネラルを失いやすいもの。不足すると、夏バテや食欲不振を引き起こしやすくなります。逆に、冷房に慣れ、汗をかかず、体温調節が上手にできなくなって体調を崩す場合も。暑い時には熱いものを食べよ!とは分かっている、冷たいものばかり食べてしまい、胃に大きな負担をかけがち。

そんな悩みを吹き飛ばす、この夏限定の夏野菜カレーをご用意しました。夏野菜にはほてった体をクールダウンさせる効果があり、さらに色鮮やかな緑黄色野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり。

また、カレーソースに使われているスパイス類には、食せば健胃・消化促進・整腸作用・疲労回復効果があるとされ、芳香成分により食欲増進をも促すといわれています。暑い国で食されているスパイスには、暑さに負けない体を作る底知れないパワーが秘められているんですね。暑くても、カレーの香りがただよふ不思議と食べたくなりませんか? 夏はカレー! カレーを食べて暑気払い! という謳い文句も、納得できますね。

さて、ニジヤオリジナルレシピで作ったカレーと、栄養たっぷりでカレーにも相性ばっちりの野菜を融合させたこの夏の期間限定カレー。手作りの旨みたっぷり、かつヘルシー、そしてカロリーオフ(成人平均摂取カロリーの約1食分)全てにこだわって作られた、他では味わえない逸品です。何度でも、ご賞味ください。

おすすめ惣菜



オーガニックカットフルーツ

※ 旬の素材を使用するため、仕入れの状況により内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

夏の新作弁当・お寿司

夏限定!

寿司ネター番人気のマグロ、健康と美容に効果的な納豆、そして夏野菜代表おくらのコンビネーション!

納豆とおくらのねばねばコンビで、食欲不振や冷たいものの応酬で疲れた胃を優しくいたわりながら、さわやかな酢飯と栄養満点・滋養強壮にぴったりのマグロで代謝を高めてエネルギーアップ。つまり、マグロに納豆・おくらを組み合わせることで、疲労回復・体力増強の効果が期待できます。マグロには良質なタンパク質のほか、ビタミンB₆、D、E、鉄や亜鉛が豊富に含まれています。

一方、マグロに含まれないビタミン類やミネラルは納豆とおくらから摂取できます。おいしくて、疲れた体に優しい、栄養たっぷりの食材の組み合わせといえます。

食欲のない夏も、酢飯ならさっぱりといただけますね。酢は夏にぜひ取り入れていただきたい調味料のひとつ。酢に含まれるクエン酸は、疲労回復に大いに貢献します。また、殺菌効果もあるので、食中毒防止にも一役買いました。

ニジヤのオーガニックほうれん草のおひたしやごま和え、無添加の煮物、海草サラダなどと一緒にお召し上がりいただくと、栄養バランスもさらにアップします。

ねばねばパワーで暑い夏を元気に乗り切りましょう!

マグロねばねば丼

390kcal

お米は「オーガニックこしひかり」使用。

ねばねば効果2：おくら

ビタミンA、B、C、E、カルシウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などを多く含む優秀野菜のひとつ。

ねばねば成分：ムチンが夏バテ防止、便秘・下痢予防、消化促進に効果を発揮します。

ねばねば効果1：納豆

ビタミン類 (B₂・E・Kなど)、ミネラル類 (カリウム・亜鉛・カルシウム・鉄など)、食物繊維が豊富な万能食品であることは、周知の事実。話題のナットーキナーゼ、イソフラボンが美容と健康に大きく貢献してくれます。疲労回復、整腸作用、便秘促進、滋養強壮、コレステロール代謝、抗酸化作用と免疫力アップ効果が期待できます。



オーガニックこしひかりご飯

つやつや、ふっくら炊きたてのニジヤ オーガニックこしひかりを酢飯にしました。強すぎず、弱すぎない酸味ですっきりとした味わい。

寿司ネタの王様：マグロ

夏らしくさっぱりとして淡白な赤身を贅沢に使いました。赤身にはイノシン酸、アラニン、タウリンが多く、旨みとコクを生み出しています。また、アルコールで疲れた肝臓の働きを助けるメチオニン、シスチンなどのアミノ酸や、エネルギーアップを助けるビタミンB₆やパントテン酸が含まれます。

おすすめ惣菜



ひじき煮物



切り干し大根煮物



田舎きんぴらごぼう



林流ビーフステーキ

日本の夏といえば夕立の雨と祭りの夜店、冷やした西瓜に枝豆、そしてビール、というのが定番のようですが、個人的には「ステーキ」それもアメリカ風のほどほど脂ののった厚めのもの。これをつくり弱火で焼いた柔らかい食感をガブリと食べる林流。「えっ？ステーキは強火で焼くんじゃないの？」と、言うなかれ。おいしいステーキは中火の弱火で、フライパンのふたをしないでじっくり焼くのが、おいしく食べる正解なのです。

今年の3月初め、ニジヤマーケ



ツトのトールانس店で林流ステーキのデモンストレーションをしました。名付けて『ステーキ焼き方教室』。精肉売り場の前に小さな台をおいてフライパンを使って実演。焼いたステーキは、手作りソースをかけておいしいと大評判。



(作り方参照) 翌

日はサンディエゴ店で再びおいしいおいしいと人気になりました。

ステーキってたくさん食べるものだよ、と日本人は思っているけれど牛肉は高くてなかなか実行できません。だからアメリカでたくさん食べて帰るのです。日本の霜降り肉は確かにおいしいの

夏に美味しい ご馳走たち

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。



ステーキ焼き方 教室

今日から名人のコツ

ステーキ名人 林 廣美ちゃん



- 1) 肉汁が出てきたらひっくり返して5秒でレア
- 2) 肉汁が出てひっくり返して再びフォークで穴をあけ、肉汁が出てきたらミディアム
- 3) さらに5秒を数えればウェルダン
- 4) それ以上は固くなるのだ。

レシピ、文章、イラスト: 林 廣美

ですが、焼くというよりはすき焼
きやしやしやぶのように煮て食
べる肉なのです。もちろんステー
キでもおいしいけれどたくさんは
食べられません。脂が多すぎるの
です。機会があれば、次はほかの
店でも林流ステーキの焼き方教室
をしたいと思います。

手作り牛丼は古い！

次に、今ハマっているのは『牛
丼』林流。柔らかい牛丼をたくさ
ん食いたいと願っている我がお腹
のために、手軽で簡単な作り方を
紹介しましょう。

まず、小さな鍋かフライパン
を火にかけて、コップ一杯の水、だし
入りしょうゆ（なければ麵つゆ）、
ひとつまみの鶏ガラスープ粉末、
砂糖（好みだけ）を入れて、すき焼
きの時の味に調えます。沸騰したら
ここに牛肉のスライス（220g）
を入れて箸でかき混ぜ、肉に火が



通ったら（灰色になったら）、肉
だけ取り出してビニール袋に入れ
ます。鍋のつゆを少しだけ（80ml
くらい）入れて、袋をぎゅっとし
ぼって空気を抜き、口をねじって
縛ります。手作り真空パックにし
ておきましょう。

次に鍋の中に玉ねぎのスライス
を入れて、弱火で5分くらい煮ま
す。ごはんを丼に盛ってスタンバ
イ。ビニールの袋を開け、再び鍋
に戻してかき混ぜてごはんの上
にのせます。（分量は2人分くらい
です。から半分ずつに）肉を戻して
から煮ると肉が固くなるので要注
意ですよ。牛肉は小間切れ肉でも
充分においしく作れます。煮上が
った玉ねぎと牛肉を耐熱用のビニ
ール袋に入れて冷凍しておき、食
べるときに袋ごと湯で温めて使え
ば便利です。この牛丼に夏野菜の
みずみずしいサラダをたっぷり添
えれば、夏バテも防げます。

職人ワザの麵つゆ

夏の暑さがつのつてくると、今
日も素麵、明日も素麵となるのが
日本人。氷の浮かんでいる素麵鉢
は、見ているだけで涼しげです。
その素麵をおいしく食べるのがコ
シ。

まず、麵つゆを分量通りの湯で
薄め、そこに真空パックのかつお
ぶし（最近ではガスパックのものも
ありますが使えます）をひとつま



み加えてビニール袋に入れます。
空気を抜いて口を縛って冷蔵庫で
冷やして、食べる時にはかつおぶ
しを除いて器に注いで食べるので
す。かつおぶしの香りが専門店
の味してくれますよ。もちろんそ
ばでもうどんでも使えます。野菜
のおひたし、冷や奴にも大丈夫。

素麵は茹でてから冷水でジャブ
ジャブと麵をもむようにして洗い
ます。これは麵を細く伸ばす時に
植物油を使って伸ばすので、保存
中に油が酸化していると味が悪く
なるので洗うのです。

うどんの稲庭うどんという有名
な乾麵がありますが、素麵の名人
級は富山県の大門素麵（オオカド
ソウメン）というものです。この素麵
は水に浮かべていてもびない位
しっかりしています。普通の素麵
がカットされて束になっているの
に、大門素麵はぐるぐる巻きにな
っていて墨文字で『大門素麵』と

書かれた紙で包まれているのが変
わっています。この素麵をチャン
スがあったら一度召し上がってみ
ると面白いと思います。値段が高
いのが難点なのですが。（だいた
い350gで640円）

冷やすと甘くなる果物

夏はたくさん果物があふれま
す。もとも今では一年中、たく
さんの果物が青果売り場に並びま
す。西瓜、梨、桃、葡萄などの果
物は冷やすことで甘味が増えるの
です。果物には果糖という糖があ
り、果糖はα型とβ型があり、β
型はα型の3倍もの甘味があり、
冷やすことでα型がβ型に変わっ
て甘味が増すということ。です
から果物は冷やして食べた方がお
いしく、夏にふさわしい食べ物とい
えます。冷蔵庫は冷やしながらか
く調理しているのです。

自慢の魚の照り焼きは フライパンで

はじめに夏のステーキの話をし
ましたが、健康のためには魚も食
べたいもの。とはいっても、フ
ライパンで魚が調理出来ないか、
と考えるとムニエルを思い浮かべ
るのですが、今回は、魚の照り焼
きを紹介しよう。

魚の照り焼きといえば、魚にし
ようゆとみりんのタレを付けて炭
火やガス火で焼くという面倒な料

理。それを簡単に焼くには、フラ
イパンを火にかけてサラダ油を小
さじ一杯熱し、小麦粉をまぶした
魚の切身を入れて両面焼きます。
全体に焦げ目が付いたら、ステー
キで覚えたみりんとしょうゆ（だ
し入ししょうゆでも美味しい）を半
分ずつ加え、煮立てるようにして
焼き続けます。弱火で焼くように
すればとても簡単に焼けますよ。
煮詰まって、魚に照りが付けば出
来上がり。



魚はサケ、ブリ、カレイなどの
好みの切身で大丈夫。例外は卵の
入ったカレイ。卵に火が通りにく
いので、焼き上がってから電子レ
ンジで中まで加熱すればOKです
ね。料理店に負けないピカピカの
照り焼きの完成です。

しょうゆとみりん。どちらも素
晴らしい日本の調味料ですね。み
りんは本みりんを使うと一段と味
が引き立ちます。
ぜひお試しを！



ELISSAちゃん
(8歳)

チョコチップのカップケーキ

お料理は楽しいねっ。だからママのお手伝いはよくします！
今日は自分でおやつ作りに挑戦。とっても上手にできて自分でもびっくりだよ！
いま夢中なのはジムナスティック。もっともっと練習して、体操の選手になれたらいいな〜。



材料 (4人分)

薄力粉 … 50g
砂糖 … 50g
卵 … 1個
無塩バター … 50g
チョコチップ … 適量
バニラエッセンス … 少々
カップケーキ用カップ
※バターは室温にもどしておく。

作り方

- ① バターをボウルに入れ、クリーム状になるまでまぜる。
- ② ①に砂糖を少しずつ加えながら、白っぽくなるまでまぜる。
- ③ ②にといた卵を少しずつ入れながらまぜる。
- ④ バニラエッセンスを加えて、さらにまぜる。
- ⑤ 薄力粉を加えてサクッとまぜる。途中でチョコチップを加える。(あまりまぜすぎないこと)
- ⑥ ⑤をカップの八分目まで入れていく。
- ⑦ ⑥をオープン皿に並べ、340°Fで22分焼く。竹串をさして、生地がつかなければできあがり。

材料 (4人分)

白玉粉 … 100g	〈はちみつレモン用〉
砂糖 … 10g	砂糖 … 40g
水 … 80ml	はちみつ … 80g
レモン … 適量	レモン汁 … 大さじ3
	水 … 400ml

作り方

- ① 白玉粉と砂糖をボウルに入れ、水を少しずつ加えながらよくこねる(耳たぶくらいの固さに)。
- ② ①を2cmくらいの大きさにまるめていく。
- ③ 少し大きな鍋にたっぷりの水を入れてわかす。ふつとしたら火を弱め②の団子を入れる。
- ④ 火を中火にし、団子が浮いてから1分ほどゆでたあと、氷水にとる。
- ⑤ (はちみつレモン) まず鍋に砂糖と水を入れ火にかける。砂糖がとけたら火を止めはちみつを加えてとかす。
- ⑥ ⑤が冷めたらレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 白玉とはちみつレモンを器に盛り、レモンをかざってできあがり。



MIAちゃん
(10歳)
RYUTOくん
(8歳)

白玉団子とはちみつしモン

弟のRYUTOといっしょに作りました。冷た〜くして食べたらとってもおいしかったです！
いつもママのお手伝いはしていて、ハンバーグとかみんなで作ったりします。
弟はコックさんになりたいなんて言ってます。私は看護師さんの仕事に興味があります。

サーモンマリネ

刺身用のサーモンを使うので、それほど手間をかけずに豪華な1品が仕上がります。
すし酢を使うとマリネソースも失敗なし。便利です。
普段から、できるだけ脂肪分と添加物を避け、新鮮な食材選びを心がけています。



Akiko Yabu

主婦歴10年、「冷蔵庫にあるもので手早く作る」はお手のもの。オリジナルもたくさんあります。運動では、最近「有酸素運動」を研究&実践中です。

和風？洋風？ どちらでも！ アペタイザーにも重宝します。

◆材料 (4~5人分)

刺身用サーモン 2パック/玉ねぎ 1/2個/シラントロ 適量
(マリネソース)
すし酢 大さじ2/サラダ油 大さじ3/にんにく 1かけ
塩、こしょう 少々/(好みで) 砂糖、しょうゆ ほんの少々

◆作り方

- ① サーモンに塩を軽く振って30分~1時間置く。
 - ② 玉ねぎは薄くスライス、シラントロは食べやすい大きさにちぎっておく。
 - ③ (マリネソース) にんにくをすりおろし、他の材料と混ぜ合わせる。
 - ④ ①のサーモンをそぎ切りにして器に並べ、その上に玉ねぎスライス、シラントロを広げ、マリネソースをかける。
 - ⑤ 冷蔵庫で2時間ほど冷やして召し上がれ。
- ※マリネソースのすし酢とサラダ油の割合は1:1.5になるように！



チヂミはお好みの材料で！
おすすめは我が家特製のタレ！

◆材料 (4~5人分)

小麦粉 1カップ/水 1/2~3/4カップ (材料によって加減する)
干しえび ひとつまみ/粉末いりこ 適量/もやし 適量
ニラ 1束(好みで)/豚薄切り 3枚/ねぎ 3本/イカ 1/2杯/エビ 大3尾
<タレ>
しょうが 1/2かけ/にんにく 1/2かけ/しょうゆ 大さじ1/砂糖 大さじ1
ケチャップ 大さじ1/水 大さじ1/ごま油 大さじ1
※小麦粉の代わりにチヂミの粉を使うと簡単。
※好みで、キムチまたは紅しょうがを入れてもおいしい。

◆作り方

- ① 干しえびはグラインダーにかけておく。
- ② 豚肉、エビは細かく切る。ねぎは千切り、ニラとイカは4~5センチ長さに切る。
- ③ ①、小麦粉、水、粉末いりこをボールで合わせ軽く混ぜる。そこに切った野菜、豚肉エビなどをすべて加えて混ぜる。
- ④ ③を熱した鉄板で焼く。
- ⑤ タレの材料をすべて合わせる。
- ⑥ 焼けたチヂミを小皿に取り、熱いうちにタレをかけていただく。



Yukie Kurihara

チヂミとオリジナル タレ

家族の健康のため、野菜をたくさんとれるメニューを常に考えます。その点チヂミは嬉しいメニューです。
タレも簡単な材料ですが、パンチが効いて食欲をそそり、我が家の定番。
野菜料理を多くするため和え物料理をよく作ったりと、どうしても和風の献立が多くなりますね。

ダイエットと健康のために、まずよく歩くことを心がけ、ジムにも通っています。そして体の中から健康になるには、食生活がとっても重要ですね。

圧力鍋で作る簡単プリン

3人の息子が大好きなのでよく作ります。圧力鍋なら短時間でできあがり！
多くの食べ物が世の中にあります、やはり自分が子どもの頃食べていたものを子どもにも食べてもらいたい。
素材が分かるもの、旬のものをと食生活を考えてくれている妻に同感です。

Nobuyuki Shimamura



普段子どもたちと交流が少ない分、休日はサッカークラブの役員をしたりと子どもとの時間を第一優先に！ おかげで体力年齢では実際よりも若さをキープ。

子どもは大好き。大人には懐かしい味わいです！

◆材料（ジャンボサイズ4個分）

卵 3個/牛乳 300ml/砂糖 75g

バター 適量

〈カラメル〉

水 大さじ4.5/砂糖 60g

◆作り方

- ① バターを室温に戻しプリン型に薄く塗っておく。
 - ② 〈カラメル作り〉耐熱容器に砂糖60gと水大さじ3を入れ、電子レンジで加熱（600wで約6分）。きつね色になったら取り出し、そこに水大さじ1.5を加えて混ぜたあと、①に流し込む。
 - ③ 鍋に牛乳を入れて沸騰しない程度に温め、砂糖を加えて溶かす。火を止めてよく冷ます。
 - ④ ③に溶いた卵を少しずつ加え、泡立たないように混ぜる。混ざったら濾す。
 - ⑤ ④を②の型に均等に流し込む。
 - ⑥ 圧力鍋に200mlの水を入れ、すのこの上に⑤を並べる。フタをセットして30秒加熱、火を止めて5分蒸す。
 - ⑦ ⑥を水をはったバットに取り出し、あら熱を取ったあと冷蔵庫に移して冷ます。冷めたら出来上がり。
- ※カラメル作りも鍋でできます。
※出来上がりをお皿に移し、フルーツやクリームなどを飾ってください。



簡単でも一見豪華！
パーティーでも活躍の一品！

◆材料（5個分）

ムール貝 5個

（片側の殻がはずされた冷凍のものを使うと便利）

しょうゆ 小さじ1/マヨネーズ 大さじ3

◆作り方

- ① ムール貝は冷凍のまま水洗いしながら解凍し、余分な水気を切っておく。
 - ② しょうゆとマヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ③ ムール貝の上に2のをせ、370°Fのオーブンで焼く。
 - ④ マヨネーズに焦げ目がついてきたらできあがり。
- ※好みでトッピングを工夫すると、もっと豪華に見えます。



Kazukiyo Kobayashi

ムール貝のマヨネーズ焼き

マヨネーズ大好き＝マヨラーの方にはおすすめ！ マヨネーズの焼けたかんじとムール貝がGOOD！
作ってみたらちょーかんたんで、料理って楽しい!？と思い、料理にトライ始めました。
もともと好き嫌いが多くて母親泣かせだったけど、食の大切さを考えて、少しずつ直す努力もしています。

剣道で汗を流し、習字の稽古で心を磨いています (!)。今はいろんなことに挑戦して何かを見つけたい。そのためには“健康”って大事ですね。

夏といえばやっぱりカレー。暑い夏に食べたいおいしいカレーのレシピを集めました。

スパイスから作る時間をかけたこだわりカレーもいいけれど、今回は“家庭で簡単においしいカレー”がコンセプト。

すべて市販のカレールウを使って作れます。手軽にチャレンジしてください！

自慢料理

投稿編



Tsuyoshi Iwashita
日本の調理師免許を持つさすらいのライター。
愛馬のハーレーに跨がり、日本中ではもとより世界各地、美味しいものを求めて走りまわる。美味しいものを食べた時には“おいおい、マジかよ”が口癖。
新しい料理を考え出しては家族に腕を振るっている。

岩ちゃんカレー



自信作なので自分の名前をつけました。
最後にコーヒークリームをかけてマイルドでおいしくなります。

材料(約10皿分)

玉ねぎ 3個/にんじん 1本/じゃがいも 中2個/豚肉 400g
市販のカレールウ 200g/にんにく(すりおろす) 小さじ1/味噌 20g
ケチャップ 大さじ1/塩 ひとつまみ/ガラムマサラ 大さじ1/2
チリパウダー 少々/コリアンダー 少々/バナナ(すりつぶす) 1/2本
水 1200~1400ml/(お好みで)コーヒークリーム 適量

作り方

- 鍋に油を熱し、一口大に切った豚肉を入れ、お好みの大きさに切った野菜を炒める。
- 水を注ぎアクをこまめに取り除きながら煮込む。沸騰したら中火にしてさらに煮込む。
- 味噌、すりつぶしたバナナ、ケチャップの順に入れて、アクをこまめに取り除きながらさらに煮込む。
- 野菜が柔らかくなったら、ガラムマサラ、コリアンダー、チリパウダーをお好みの量入れる。
- 一旦火を止めカレールウを入れる。塩をひとつまみとにんにくも一緒に入れ、ルウが混ざったら弱火で10分くらい煮込んで出来上がり。

湘南カレー



故郷の湘南をイメージしました。野菜もドレッシングも多めが決め手。後はよく混ぜて食べるのがおいしく食べる秘けつです。

材料(5~6人分)

豚ひき肉 500g/パプリカ 3個/赤ワイン 適量
市販のカレールウ 40~50g/レタス 1個/塩 ひとつまみ
シーザーサラダドレッシング 適量

作り方

- 豚ひき肉をフライパンで炒める。余分な油が出て来たら捨てる。
- 炒めたひき肉に赤ワインをひたすら入れて中火で煮る。煮立ったら弱火にしてカレールウを入れる。
- 塩を入れ、ルウを溶かしながら10分くらい焦げないようにかき混ぜる。これでカレーは完成。
- パプリカを細切りにしてフライパンでカラッと炒める。(お好みでブラックペッパーを少々加えてもよい。)
- 器にレタスを敷き、その上にライスを盛り、その上に今度は細かくちぎったレタスを盛り、次に炒めたカレー、パプリカの順にのせて、最後にシーザーサラダドレッシングをかけて出来上がり。

トマトカレー



少し酸味のきいたカレーです。
夏にはさっぱり感が良いかもしれません。

材料(5~6人分)

牛豚ひき肉 400g/トマト 大5個/玉ねぎ 大3個/にんにく 1かけ
市販のカレールウ 100~150g/水 800~1000ml
香辛料(ガラムマサラ、クミン、等) 適量/バター 適量

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒めて、トマト3個のみじん切りにしたもの、にんにくをすりおろしたものを加え、炒める。
- 1にひき肉を加えて炒め、水を注いで10分ほど煮込む。アクが出始めたらこまめに取り除く。
- 火を止め、カレールウを入れる。溶けたら、さらに5分煮る。
- トマト2個を輪切りにして、バターでソテーする。
- 表面の色が変わり、水分がとんだらカレーにのせて出来上がり。

ココナッツカレー



シンプルですが、これは美味! 夏らしいカレーです。ぜひお試しを!!

材料(約10皿分)

ほうれん草 1束/牛ひき肉 200g/にんにく、しょうが 各1かけ
ココナッツミルク缶 1缶(400ml)/塩、こしょう 適量/バター 大さじ3
水 800~1000ml/市販カレールウ 200g/シナモン、ローリエ 適量
スライスアーモンド 適量

作り方

- ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、水でさまし、絞ってから細かく刻む。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンを熱してバターを入れ、バターが溶けたらにんにく、しょうがを弱火で炒める。香りが出て来たらひき肉を加えて塩、こしょうをふり、ほぐしながら中火で炒める。
- ひき肉の色が変わったら、ほうれん草を加えてサッと炒める。ほうれん草に油が回ったら火を止めココナッツミルクを加えてまぜる。
- 水を加えて沸騰したら火を弱め、シナモン、ローリエ、カレールウを加えて、とろみが出るまでさらに煮込む。
- 器にごはんを盛り、4をかけてスライスアーモンドを散りばめて出来上がり。

『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。

オーガニック栽培の現場から

に卵を産みつけると、青虫の中で孵化します。

青虫は見た目には変わらず、生きてまま体の組織をむしばまれて栄養を横取りされてしまいます。ある日成長した寄生バチは青虫の腹のあたりを食い破って出てきて、黄色っぽいサナギに変化すると青虫は即死してしまいます。

このハチは「コマユ バチ」といわれていますが、モンシロ蝶の青虫だけに寄生することから「モンシロ コマユ バチ」と呼ばれ、青虫専属の寄生バチです。

寄生バチの種類は他にも色々あり、コナガの幼虫に専属寄生する「コナガ コマユ バチ」、ヨトウ虫に専属寄生する「ヨトウ コマユ バチ」等がいて、各々の寄生バチは種類によって寄生先が決まっています。

寄生バチが広い畑の中で、小さな青虫をどうして探せるのかというと、青虫に食べられたキャベツの葉が寄生バチを呼ぶ匂いを出しているからなのです。

この匂いは人間には感じられませんが、実験室で実験してみると、寄生バチは匂いを嗅ぎ分けていることがはっきり分かりました。さらに分析機械で計測してみると、食べられた虫の種類によってキャベツはそれぞれ違う匂いを出していることも突きとめたのです。

コナガの幼虫もキャベツの葉が大好きです。コナガの被害にあったキャベツの葉は、コナガ専属の寄生バチ「コナガ コマユ バチ」を呼ぶためにコナガ専用の匂いを出します。

キャベツは青虫やコナガの害を止めるために、寄生バチを呼びよせて防御するという、一段飛びの共生関係が成り立っていたのです。

青虫とコナガが同時にキャベツの葉を食べた時にどんな匂いになるかというと、この2種類の匂いがブレンドされて全く違う匂いになってしまうのだそうです。ところが、このブレンドされた匂いはコナガの天敵バチを呼ばなくなってしまうので、コナガにとってはチャンスです。

コナガの母親はブレンドされた匂いのことを知っていて、子を守るために青虫が近くにいる場所に産卵し、子の安全をはかります。青虫にとっては迷惑な話ですが、近くの青虫が全滅するまでの間は、コナガの幼虫は安泰でいられます。しかし青虫が全滅してしまえば、コナガの幼虫もまた「コナガ コマユ バチ」にやられてしまうのです。

「モンシロ コマユ バチ」は青虫とコナガを呼ぶブレンドされた匂いの方が好きらしく、積極的にコナガと同居する青虫に集まって来てアタックを繰り返します。

母親であるモンシロ蝶は、コナガと同居していると、我が子が二倍の寄生バチの被害を受けることになるため、この場所をあきらめてコナガのいない近くの安全な葉に移動して産卵します。しかし近くのコナガが全滅してしまえば安全性はなくなり、やはり寄生バチにやられてしまうのです。

不思議な共生関係というか、シビアナ損得関係が成立しており、食うか食われるかの食物連鎖が起きていることがよく分かります。

自然環境の功績

ここまでは作物と幼虫、寄生バチの関係の話でしたが、作物が発する匂いは寄生バチを呼ぶだけではなく、周りの作物もちゃんと感じていて、驚くべきことにちゃんと寄生バチを呼ぶ匂いを出して準備を整えていることがあるそうです。

さらに調べていくと、作物と害虫、天敵寄生虫の関係は他の作物や自然界では何処にでも起きている現象であって、作物は匂いの性質を色々変えて共生できる寄生昆虫類や周辺作物同士を繋ぐ「匂い情報」を出しながら、匂いネットワークを築いていることも分かりました。

見逃してしまいそうな複雑なモンシロ蝶、コナガの反応とキャベツが出す「匂い情報」を分析していくと、なにか新しい発見がありそうで

す。例えば、キャベツがコナガに食べられた時に出す匂いを人工的に採集してキャベツ畑に置いてみました。するとどうでしょう、「コナガ コマユ バチ」が早速現われたのです。



天敵のいる畑にはモンシロ蝶やコナガの母親は現れません。見事に害虫の被害を守り抜いてくれます。「コナガ コマユ バチ」はほんの少しの数でも護衛することができ、餌に蜂蜜を置いておくとかかなり長い日にち護衛をしてくれるそうです。

何とも驚くべき作物のしたたかさを感じると共に、著者の研究心と観察力の成果に感動してしまいます。オーガニック野菜の生産者でもここまでの現象を細かく観察するのは至難の業といえましょう。

天敵バチを人工的に呼び寄せるには、オーガニック農園自体が自然の近くに隣接しているか、自然林や自然なブッシュに囲まれていて、多種の昆虫が生息する条件が整っていなければ天敵を呼び寄せることは出来ません。生物の多様性が適切な自然環境を維持することが出来るという証拠のようなものです。

人気商品の「小松菜」「水菜」「大根」はキャベツと同じアブラナ科です。その害虫もほとんど共通していますから、同じ方法で天敵バチを呼び寄せ、被害を予防することが出来るかも知れません。

科学合成物の殺虫剤を使えば劇的な効果を得られますが、害虫と共に一切の昆虫類も殺してしまうこととなります。自然環境の流れを断ち切るような急激な解決策よりも、ゆるやかな効果であっても自然環境を保護し、自然循環の流れを止めることなく永続的で回復可能な解決策が、オーガニック栽培においては最も相応しいと思えます。

自然循環の偉大な功績に乾杯。

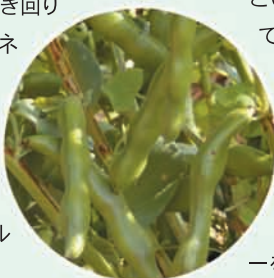




動植物の循環ドラマ

春先から初夏にかけて夏野菜の種蒔や植え付けが始まり、夏は収穫の時期です。炎天下にナスやキュウリ、トマト、オクラやモロヘイヤ等の作物が旬を迎えます。キュウリやトマトの初物の収穫は何年繰り返していても感動します。次から次へと大きくなる夏野菜のスピードも夏ならではの魅力です。

一方昆虫や小動物も活発に動き回ります。ゴーパーは畝の中にトンネルを作り、突然の作物陥没を起こします。害虫の異常繁殖、オクラやソラマメはアブラ虫の大好きな作物です。虫食い葉菜や曲ったキュウリ……夏はトラブルの季節でもあります。



農場経営は「作物」を中心とした大自然の環境循環に支えられています。多くの雑草や木々の植物循環と、植物循環を助ける大小様々な動物達。目に見えない土壌中の多くの微生物から大型動物まで、肉食動物ではコヨーテ、草食動物では鹿を頂点に鳥類とリスやネズミ、トカゲやカエル、多くの昆虫類やミミズのような地中動物など大小数え切れないほどの動植物の壮大な循環ドラマを展開しています。

害虫の出現は収量に直接影響する大事件にも発展します。根に寄生するセンチュウ類、作物自体を弱らせるアブラムシ類、葉を食い荒らす青虫類、レース状の葉菜を作り出すノミ、ダニ類……弱った作物めがけて色々な虫が集ま

ってきます。

長い間、畑を観察しているとちょっと不思議な現象に気が付きます。たくさんある作物の中の本だけに虫が集中してたかっていたり、またある日突然沢山の虫が湧きだしたり、いなくなったり、いつの間にか虫の種類が変わっていたり。害虫だと思っていた虫がルーペでよく見ると、更に小さな虫を食べている益虫だったり……というような光景が常に繰り返されているのです。

オーガニック栽培の害虫対策として色々な方法がとられています。

駆除剤として有機的なオイルや洗剤、刺激植物エキス、酢やアルコール、発酵物質等々の散布やスプレーを試みますが、なかなか良い結果は得られません。コンパニオン植物の混栽方法もはっきりした結果は見えないのです。

現在実行している害虫対策として効果を期待できるのは土壌マルチ方式です。作物を栽培している土の上に麦わら等の有機物を使いマルチ、カバーしてしまう方法です。有機物マルチの下では色々な虫が生活しており、お互いにけん制しあって単一品種が異常繁殖することはありません。土壌中に住む害虫にはこのマルチ方式はかなり有効です。

ところが空中を飛んでくるチョウやコナガ、アブラムシ等の害虫は別です。飛来した害虫は卵を産み、その幼虫は作物を食い荒してしまうのです。細かい網やカーテンでカバーしたり、

シェードを張って日陰の温度差を作ったりと予防に精を出しますが、労力の割に効果は期待できません。



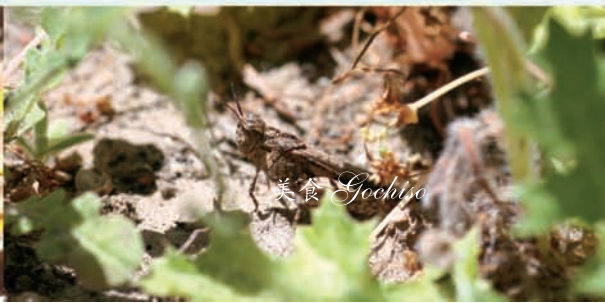
飛来してきた害虫に対してオーガニック栽培の場合は、これといった決定的な解決方法はなく、被害を覚悟して諦めてしまうか、天敵の出現を気長に待つより手はないのです。

ところが作物は「香り」というか、特別な「匂い」を使って害虫の天敵を呼んでいるという話があるのです。訓練された犬は人間の6000倍以上の嗅覚を持ち麻薬捜査でも有名ですが、昆虫はその犬と同じくらいかそれ以上の嗅覚を持っているといわれています。メスの性ホルモンを感じたり、鋭い嗅覚を生かし、植物が発する匂いを利用して巧みに生きている昆虫がいるのです。

ここからの話は、日本植物生理学会監修「植物まるかじり叢書」に載っていた、作物の驚くべきたかさと、昆虫との駆引きです。アブラナ科のキャベツ畑を取りまくモンシロ蝶や、蛾の一種であるコナガの幼虫と寄生バチの話です。

青虫に寄生するハチ

モンシロ蝶の幼虫は青虫です。青虫は大好きなキャベツの葉を食べてすくすく育ちます。ところがこの青虫に寄生するハチがいるのです。寄生バチのメスが青虫に針を突き刺して体の中



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

2533B 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 162nd 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

129 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 94113
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