

美食

Winter 2009

Gochiso

おいしさも栄養価もぐーんとアップ

雑穀

安全&安心

ナチュラルアンガス 牛肉

キッズチャレンジ

カップケーキに挑戦!

郷土料理

秋田県「きりたんぼ」

スモークサーモン

オーガニック水菜/大根

ニジャ 特製ソース



雑穀



近年は雑穀ブームといわれています。

ブレンドした雑穀をお米に加えて炊くとおいしくも栄養価もぐんとアップして元気が出て、ますます健康的な毎日が過ごせます。オーガニック玄米や白米に色々な雑穀を混ぜて、雑穀ごはんに挑戦してみてもいいかがりませんか？
雑穀のブレンドがおいしさの秘密。
ブレンドされたものも販売しています。

雑穀とは

雑穀とは、主にイネ科の穀類の中でも小さな実をつける作物の総称です。そしてイネ科以外にも、雑穀と似たような小さな実をつけるものがあり、これらは類似雑穀と呼ばれてイネ科の雑穀とは区別されています。アマランサスやキノアがそれに該当します。

雑穀は国によって様々な種類があります。乾燥によく耐える雑穀は熱帯地域に多く、また寒冷地域では冷えによく耐える雑穀が主に栽培されています。昔は主に主食

雑穀の歴史

雑穀が食べ始められたのは弥生時代以前からといわれています。縄文時代の日本では採集や狩りで食生活をしていましたが、弥生時代に入ると水田農耕が始まりました。しかし、弥生時代以前の縄文期の遺跡から穀物をすりつぶすような道具が見つかっており、その頃の食生活にもひえやあわ、きびなどの雑穀が取り入れられていたのではないかとされています。

雑穀ごはんのすすめ

雑穀は、ミネラルや食物繊維を豊富に含み、白米をはるかに凌ぐ栄養バランスのよさを誇っています。また、環境ホルモンなどの有害物質を吸着して排出する力も強いとされています。ですから主食を雑穀ごはんに変えるだけで、栄養のバランスはぐんとよくなるのです。

雑穀ごはんとは、あわ、ひえ、



その後平安、鎌倉と雑穀は食べ続けられましたが、江戸時代に入ると裕福な人々の間では白米が食べられるようになってきました。こうして日本人は、穀類、野菜、魚を中心としたヘルシーな食生活で長寿国になっていくのです。

きび、大麦などの雑穀を白米や玄米に混ぜて炊く主食のことです。お好みの種類の雑穀とお好みの量をお米と一緒に炊き込むだけで手軽に雑穀ごはんが楽しめます。雑穀には様々な種類がありますが、それぞれは栄養成分においてもおいしさにおいても、また効能や食感においても異なった特徴をもっています。そうした特徴を知り、家族の体調や好み、その日のおかずなどによって、白米や玄米と上手に組み合わせることで、豊かなバラエティを持たせていくことで、食卓がぐんと豊かになっていきますね。もちろん、主食以外の用途も工夫次第。雑穀にもっと親しむことで、健康的なおいしさの世界が大きく広がっていきます。



不足しがちな栄養を高額なサプリメントや美容製品で補うよりも、まずはきちんとした正しい食生活から、しかも手軽な「雑穀ごはん」から・・・が、この冬のニジャからの提案です。

ニジャおすすめ雑穀ごはん

オーガニック玄米

雑穀（黒豆、アマランサス、カムット、きび、キノア）
米と雑穀が10:1ぐらいが一番食べやすい割合です。

1. 黒豆は一晩水に浸しておく。
2. 玄米は7~9時間ほど水に浸しておく。
3. 雑穀を軽く洗い、黒豆と玄米に混ぜ、1.5~1.8倍の水で炊く。
4. 炊き上がったあと、30分ほど蒸らして出来上がり。



アマランサスは他の穀物と比べ
スーパーグレインといわれるほど



アマランサス

群を抜いたミネラルの宝庫。
メキシコからアンデス山脈を原産とし、2千~4千年前より栽培されている。栄養的特徴は、たんぱく質とリジンを多く含み、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維が多く含まれている。栄養バランスが他の雑穀に比べて高く、NASAも「21世紀の栄養食品」と声明。また、イネ科と共通のアレルゲンを持たないことから、穀物アレルギーの代替食として注目されている。プチプチとした食感が特徴。果皮が薄いのでゴマのようにそのまま食用することができ。白米と比較して食物繊維約15倍、カルシウム約32倍、マグネシウム約12倍、鉄分約12倍、カリウム約7倍。慢性貧血病や老人骨粗しょう症の予防に効果があるといわれている。

白米と比較して、食物繊維約3倍、カルシウム約2倍、マグネシウム約4倍、鉄分約3倍、カリウム約2倍。きびたんばくには善玉コレステロールである血中の高密度リポタンパク質（HDLコレステロール）の値を高める効果があるとされている。



きび

南米のペルーやボリビアの高地に自生するアカザ科の一年草の種子で、古代インカ帝国では主食として摂取されていた。あわ、きびなどにも似ており、古代米の一種と考えることができる。

キノアの実は、良質の蛋白質、必須アミノ酸、カルシウム、鉄分、ビタミン類E、B1、B2、ナイアシン、水溶性の食物繊維、微量栄養素などを多く含み、栄養バランスが大変良い穀物なので、ダイエツトにも適している。食物繊維は、玄米の約2倍、カルシウムは約3倍、マグネシウムは約1.5倍。コレステロール値を下げる作用や血圧を下げる作用があるといわれている。



キノア

そのバランスの良い栄養価から、NASAに宇宙食として推奨された。また、キノアにはグルテンが含まれていないことから、アレルギー防止の代替食品としても注目されている。

通常、白米などに混ぜて炊いて食べる。白米ご飯やお粥にキノアが多く含まれていれば、主食の摂取量を減らしても、必要な栄養分はかなり確保される。



大麦

白米と比較して食物繊維約19倍、カルシウム約3倍、カリウム約2倍。

大麦に含まれる水溶性の食物繊維が血糖値上昇抑制作用、血中コレステロール値の抑制作用があるといわれている。



押麦

精白した大麦を蒸気で加熱し、ローラーで圧力をかけて扁平状にした後、乾燥させたもの。食物繊維やタンパク質、ミネラルが多く含まれ、つるんとした硬めの歯ごたえと麦独特の香りがある。白米に1~3割混ぜて麦飯にすると食べやすい。



はと麦

雑穀の中では最も粒が大きいので、ブレンドされているのも見た目でわかりやすいのが特徴。中国で

は古くから漢方として用いられ、利尿作用と皮膚の保湿作用、解毒作用があるといわれている。ほくほくとした食感で、淡泊な中にも生命力を感じさせる。



カムット小麦

カムット小麦は現在のデュラム小麦（パスタなどに使用）の祖先ともいわれ、6000年以上前からエジプトで栽培されていたことが確認されている古代小麦。一般の小麦に比べて、ビタミンE、亜鉛やマグネシウムなどのミネラル、天然の酸化防止剤のセレンウムも多く含まれていて栄養豊富。



オーツ麦

白米に比べ、鉄分は約5倍、カルシウムは約9倍、食物繊維は約22倍。カラダをつくる源となり、またアミノ酸の供給源ともなるタンパク質や脂質もバランスよく含まれ、糖質、脂質の代謝を促すといわれるビタミンB1・B2も多い。

発芽玄米 カップケーキ に挑戦!!



“グルテン&デリーフリー”
野菜と雑穀入り!
発芽玄米カップケーキ

小麦や牛乳、バターを使わないグルテン&ラクトースフリーのカップケーキです。発芽玄米粉、オーガニック食材(雑穀・卵・緑黄色野菜)、甜菜糖を使った体に優しく栄養たっぷりのおやつ。アレルギーのあるなしにかかわらず、安心していただけます。

小麦粉を使ったものとは違うもっちりした生地と雑穀のプチプチ感、素朴で香ばしい味わいがクセになります。お好みでジャムやラクトースフリーのホイップ、チョコレートなどをトッピングしても!



材料 3種×2個(6個分)

発芽玄米粉 … 175g
 ニジヤオリジナル白玉粉 … 25g
 オーガニックアマランサス … 10g
 オーガニックきび … 10g
 水15~16ml
 オーガニックにんじん
 … 細め1/6本(すりおろして約15g)
 オーガニックほうれん草
 … 1/8束(茹でて約15g)
 オーガニック卵 … 2個
 甜菜糖 … 80g
 キャノーラオイル … 大さじ1(15ml)
 ベーキングパウダー … 5g
 水 … 75ml
 クッキングスプレー(なくても可)



ニジヤマーケットの
しげこ先生

冬は外気との温度変化などにより、抵抗力も弱まって風邪などを引きやすい季節ですね。

そんな季節にも負けない、元なきつずたちをますます元気にするおやつに挑戦です。

発芽玄米粉や雑穀も入った、ちょっと意外なカップケーキ。楽しく作って、おいしく食べて、この冬も元気に過ごしましょう!

ぜひ、ご家庭でもおこさまといっしょにチャレンジしてくださいね。



カップケーキ3種



つくりかた



8. グリルパンを360°Fに余熱しておく。
9. 6の全体量を量り3等分にする。うち2つは他より約15g少なくする。(ほうれん草とにんじんを足すため)

※全体量500gの場合
(約180g...プレーン用/約160g...ほうれん草用/約160g...にんじん用)

10. 少ない生地を2つにそれぞれにんじんとほうれん草を混ぜ合わせる。



11. キャノーラオイルを加えてさらに混ぜる。



12. 型に紙カップをいれ、クッキングスプレーを吹きかけ、それぞれの生地を2つに分けて注ぐ。

13. 余熱してあるグリルパンに並べ、25~28分焼く。オーブンを使う場合は、380°Fで20~25分。



14. 中央に竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。

仕上げ

ケーキが冷めてから、デコレーションで豪華に!



できあがり!



1. きびは1.5~1.6倍の水で炊き、冷ましておく。



2. にんじんは洗って皮ごとすりおろす。



3. ほうれん草は洗って茹で、包丁で叩いて細かくつぶす。



4. 白玉粉を細かく砕いて粉にする。



5. 発芽玄米粉・白玉粉・アマランサス・きび・ベーキングパウダーをボウルに入れ、よく混ぜる。



6. 卵を溶き、5.に入れて混ぜ合わせる。



7. 水を少しずつ足しながら、生地がもったりするまで混ぜる。



それぞれの力作を手に。左から、Rintaroくん、Miuちゃん、Ayakaちゃん、Tatsuyaくん。

秋田県・きりたんぼ



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いでしょうか？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ご堪能ください。

を生かした食品貯蔵の技術のひとつだといえるでしょう。

米の国・秋田を代表する郷土料理は、何といても「きりたんぼ」と「だまこもち」。黄金色の波を打った田んぼのとり入れが始まり、やがて新米が出回る頃になると、マイタケやセリ、比内地鶏などと煮込む「きりたんぼ鍋」や「だまこもち」の鍋料理が、あちこちで作られます。米の国にふさわしく、収穫の喜びを分かち合う食文化のひとつなのです。県南地方では「いものこ汁」、冬はハタハタを使った「しよつる鍋」など秋田の伝統的な鍋料理は、個性的でかつ数が多いことで知られています。

きりたんぼの生まれば東北の米代川流域。マガギやキコリが「非常食」として山に持って行き、ヤマドリなどと一緒に煮たのが始まりだといわれています。

きりたんぼ

きりたんぼの美味しさは新米の出来次第。さらに炭火で焼いたきりたんぼこそ、昔ながらの秋田らしい味が生きているということですね。きりたんぼの名前の由来は、江戸時代に南部藩主が花輪地方を見回った際に、藩主をもてなすため、食事に木こりや漁師たちの弁

当にもつていく。「わっぽ」の飯をこねて棒の先につけてたき火で焼いたところ、藩主がおいしいと喜んで料理名を問うたところ、短穂槍（たんぼやり…短い穂のついたけい用のヤリ）に形が似ていたのでとっさに「たんぼ」と答えたのが始まりといわれています。

固めに炊いたご飯をすりつぶし、串にちくわ状につけて焼いたものです。鍋物に入れた「きりたんぼ鍋」、甘みそをぬって焼く「みそたんぼ」のほかスープや煮込み料理にも利用されています。

代表的なきりたんぼ鍋は大館地方の比内地鶏や季節の野菜、山菜、きのこ類などをいっしょに煮込みますが、きりたんぼ鍋に「正しい作り方」は存在しません。家庭によって、作る人によってそれぞれ違った味を持っています。郷土料理が家庭にも浸透している証拠ですね。つまり作り方はひとつではないといえます。

寒い冬にぜひ挑戦して心も体もほっかほかになつてくたさいね!



いぶりがっこも雪国秋田ならではの名物

秋田県は、東北地方の県のひとつで、日本海に面しています。同じ日本海側の山形県や新潟県と同様に冬季には日本海側から湿った冷たい風が吹き、みぞれや雪を降らせます。県全域のおよそ90%の地域が特別豪雪地帯に指定されるほど、雪が多く降り積もりやすい地域です。冬の気候が厳しい秋田県は、およそ半年間深い雪に覆われます。今でこそパイプハウスを利用して冬季農業も盛んになっていますが、かつては農業生産活動のできない厳しい自然条件の中にありました。だからこそ農山村に生きる人々は、様々な生活の知恵

を生みだし、冬を生き抜く貯蔵技術を高めていったのです。野菜や山菜を利用した漬け物、魚や肉を主とした保存食、果物の加工品、米を利用したおやつなど、貯蔵技術を生かした料理は、とかく冬の単調になりやすい食卓を知恵と工夫を凝らしながら、代々受け継いできたものばかりです。たとえば大根を凍らせて乾燥し、貯蔵性をもたせた凍み大根は田植え時の食べ物として、身欠けニシンや人参、昆布、大豆などと煮しめ風に煮るもので、秋田の農村ならではの素朴な料理です。凍み大根や干し餅は、秋田の冬の気象条件



きりたんぼ鍋を作ろう！



材料 (4人分)

- きりたんぼ…………… 6本
- マイタケ…………… 2パック
(しいたけ以外のきのこなら何でも)
- セリ…………… 2〜3束
- ごぼう…………… 1本
- 東京ネギ…………… 2〜4本
- 糸こんにゃく…………… 1袋
- 地鶏もも肉…………… 2パック
- 鶏がらスープ…………… 適量



鶏がらスープを作る

- 1.5リットル分
- 鶏がら…………… 1羽分
 - 水…………… 1/2ガロン
 - 酒…………… 180ml
 - しょうゆ…………… 360ml
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - ダシしょうゆ…………… 小さじ1

〈スープをますますおいしくする秘伝〉

- 昆布…………… 少々
- 乾燥マイタケ…………… 少々
- ごぼう…………… 少々

作り方

1. 鶏がらを水から30分以上煮込んで、だし汁をとる。
2. だし汁は沸騰させないように注意し、こまめに灰汁を取りながら透明なスープにする。
3. 材料をすべて加えて半日ほど弱火でじっくり煮込む。

鍋を仕上げる

1. ゴボウをささがけにして少し水にさらし、スープに入れて灰汁を取りながら煮込む。
2. マイタケは食べやすい大きさに裂いて、軽く下ゆでしておく。
3. 糸こんにゃくも軽く下ゆでしておく。
4. スープに鶏肉、マイタケ、糸こんにゃく、ネギ、セリを入れて火を通す。
5. 3等分に斜め切りしたきりたんぼを入れて、温まったらすぐにいただく。煮込みすぎると崩れてくるので、早めにいただきます！

● 秋田県人会・石郷岡さんのきりたんぼレシピ ●

秋田県出身の石郷岡さんは、子供のころから食べ慣れたきりたんぼの味を、渡米されてからはご自身で研究し、再現されています。頼まれるといつもおいしいきりたんぼ鍋を作っているそうです。毎年新米の出回る時期になると、秋田県人会のみなさんとのきりたんぼ鍋会用に、お知り合いとの鍋パーティー用にと、たくさんのきりたんぼを作られるそうです。みなさんのおいしい笑顔が思い浮かびますね。そんな石郷岡家に伝わる秘伝のきりたんぼ鍋を教えていただきました。

材料 (きりたんぼ6本、約4人分)

- 炊きたてのごはん (あきたこまち新米使用) 2合分
- きりたんぼ用串 (長さ19〜20cm、直径1.2cmぐらいの丸い棒) こちらの模型屋にて手に入る。



● 作り方

あきたこまち新米を、米1:水1の割合いで通常通りに炊く。炊き上がった後15分ほど蒸らしておく。
ごはんが熱いうちに、しゃもじを使って潰す。米粒の形が少し残るぐらいが目安。

ごはんを6等分にしておく。

まな板の上にサランラップを敷き、巻き寿司を作る要領でごはんを軽く広げ、串が真ん中にくるように大体の形を作る。

形が整ったらサランラップをはずし、手に塩と水をつけながらさらに形を整えていく。

そのままトレーにおいて冷ます。

オーブントースターまたはオーブンで、450°Fで20〜25分ほど焼く。その間に焼き具合を見ながら何回かひっくり返す。

焼きあがったらすぐに串を抜く。熱いので布巾、キッチンペーパーなどを使うと良い。きりたんぼを軽く握り締めて、棒をねじりながら引き抜く。たんぼを潰してしまわないように注意する。

そのまま冷ましておいて、調理する直前に3等分に斜め切りにする。

—— 冷凍保存も可能 ——

余ったものはひとつずつしっかりとラップにくるみ、冷凍庫へ。一度にたくさん作ってストックしておけばいつでも手軽に楽しめますね。



至福の冬のデザート

冬のデザートにはポリウムとココがあり、しかも満足感の得られるものが向いています。見た目おしゃれで、意外とかんたん。暖かいお部屋でおいしい至福のひと時をお楽しみください。



ブッシュドノエル (ショートケーキ風)

ショートケーキをロールケーキにアレンジし、さらにクリスマス用に見せました。フランス語で「クリスマスの薪」という意味で切り株の形をしたケーキをブッシュドノエルと呼びます。

■材料 約6人分

<ロールケーキ生地>

全卵…5個
グラニュー糖…130g
薄力粉…80g
牛乳…80ml

<ホイップクリーム>

生クリーム…500ml
グラニュー糖…50g
いちご…½パック

作り方

- ① 全卵とグラニュー糖をボールに入れ、湯煎にかけ、混ぜながら温める。
- ② 人肌よりちょっと温かくなったら、ミキサーの最高速で泡立てる。
- ③ しっかり泡立ったら、粉をゆっくり混ぜ入れる。
- ④ 粉が見えなくなったら牛乳を混ぜ入れる。
- ⑤ ベーキングシートを敷いた、天板に生地を流し込み、平らに伸ばし、350°F(175°C)で約10分焼く。
- ⑥ 生クリームとグラニュー糖を混ぜ合わせて固めのホイップクリームを作る。
- ⑦ 焼いた生地にホイップクリームを広げ、いちごを手前に1列に並べる。
- ⑧ 並べたいちごを芯にして巻き込んでロール状にする。
- ⑨ 巻いたロールケーキの周りに生クリームを塗り、フォークで木の幹の様に筋をつけていく。



雑穀のミルクジャム

玄米と雑穀ミックスを使ってジャムを作ってみました。玄米または、全粒粉のパンにつけていただくヘルシーなおやつになりますね。

■材料 小さなジャムの瓶約4本分

玄米…80g
雑穀ミックス…60g
牛乳…500ml
コンデンスミルク…130g

作り方

- ① 玄米、雑穀ミックスを牛乳に1時間程浸けておく。
- ② 1を沸騰させ、時々かき混ぜながら、水分がなくなるまで弱火にしておく。こげやすいので注意。
- ③ 水分がなくなり、玄米の芯が少し残るくらいになったら、火から下し、コンデンスミルクを混ぜ入れる。
- ④ しっかり冷ましたら、瓶など容器に入れ冷蔵庫に1日入れておく。



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。



クレープシュゼット

オープンがなくても簡単にできるデザートです。焼く時は薄焼き卵の要領で焼いてください。そして、できたての温かいうちにお召し上がりください。

■材料 6枚分

<クレープ生地>

溶かしバター…30g
牛乳…130ml
薄力粉…65g
グラニュー糖…15g
全卵…1個
すりおろしたオレンジ皮…1個分
バター(焼く時用)…適量

<オレンジキャラメルソース>

グラニュー糖…50g
オレンジジュース…100ml

<トッピング>

皮を剥いたオレンジ
オレンジ皮のシロップ煮など

作り方

- ① 薄力粉とグラニュー糖をボールに入れ、軽く混ぜておく。
- ② 全卵、牛乳、溶かしバター、オレンジ皮の順に1の粉類に混ぜていく。
- ③ 出来上がった生地を網で漉して、冷蔵庫で最低1時間休ませる。
- ④ 熱したフライパンにバターを入れ、薄焼き卵の要領で生地を薄く延ばして焼く。
- ⑤ 両面を焼いたらフライパンから取り出し、温かいうちに四つ折りにしておく。
- ⑥ キャラメル用のグラニュー糖を鍋に入れ、薄い茶色になるまで火にかける。
- ⑦ オレンジジュースを6の鍋に入れ、しっかり混ぜ合わせる。(この時、オレンジジュースが跳ねやすいので気をつける。)熱いソースをクレープにかけて、オレンジ、オレンジ皮のシロップ煮など、好みの物で飾る。



フルーツ茶碗蒸し

フルーツが入った茶碗蒸し。焼きたてでも、冷ましてプリンとしても美味しくお召しあがる事ができます。

■材料 8人分

牛乳…100ml
生クリーム…400ml
グラニュー糖…80g
全卵…1個
卵黄…3個
好みのフルーツ(りんご、洋梨、柿、いちご、ベリー等)…適量

作り方

- ① 蒸し茶碗に一口大に切ったフルーツを入れておく。
- ② 牛乳と生クリームを鍋で沸かす。
- ③ 全卵、卵黄、グラニュー糖をボールに入れしっかり混ぜる。
- ④ 沸いた2を3の卵に一気に混ぜ入れる。
- ⑤ 4を裏ごして、茶碗に注ぎ入れる。
- ⑥ パットに茶碗を並べ、茶碗の3/1くらいまでぬるま湯を入れる。
- ⑦ あらかじめ210°F(100°C)に用意したオーブンで約45分湯煎焼きする。
- ⑧ お好みで焼きたてをまたは冷やしていただく。

りんごのシンプルパイ

冬のフルーツといえばりんごですね。りんごを使ったデザートは色々ありますが、ここでは簡単にパイ生地を作り、そのままりんごをのせて焼いてみました。りんごの代わりに梨、桃などのフルーツを使ってみたいいかもかもしれませんね。おいしいパイ生地を作るポイントは、バターを溶かさないうちに、すべての材料をよく冷やしておく事です。

■材料 10cm×25cm 約6人分

バター…130g
薄力粉…250g
塩…小さじ1
酢…小さじ2
水…80ml
りんご…2個

作り方

- ① バターは1センチ角に切って、薄力粉と一緒にボールに入れ、冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ② 水、塩、酢も別のボールに混ぜておき、こちらも冷やしておく。
- ③ バターと粉を両手ですりあわせていき、全体が黄色っぽくパルメザンチーズのようになったら、よく冷やした2を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 粉が見えなくなったら、ラップにくるんで冷蔵庫で最低3時間休ませておく。
- ⑤ 平らな台の上で10cm×25cmの大きさにめん棒を使って伸ばす。
- ⑥ 皮を剥いたりんごを薄くスライスして上に並べる。
- ⑦ 375°F(190°C)のオーブンで約40分焼く。

本ちゃん数の子

卵の粒々の多さから連想され、子孫繁栄を願ったお正月の縁起物として御節料理に欠かせない数の子。色鮮やかな黄金色でひとくち口にするとパリパリツツとまらない音がします。

ところで、数の子といえはやはり食べたときの食感と音です。彼の魯山人も「数の子は耳で食うものである。」と、魯山人味

道で記されています。しかし昨今、お正月用に販売されている数の子はボソボソとしたものやまたは味付けにされたものなどはブヨブヨとしたものなどが多くて本当にいただけません！

明治、大正、昭和の初期ごろまでは北海道を中心として、ニシン漁が盛んでした。しかし、乱獲が激しく昭和30年ごろを境にしてニシンの水揚げが激減し、日本産の数の子は貴重品となり、これに対して輸入品が台頭することになりました。

そもそも数の子は日本古来の保存食で日本以外の地域では一般的に食用にしている習慣はほとんどない食べ物だそうです。よって、食品商社の人たちは世



界中を駆けずり回り数の子を探しました。そして見つかりました！「大西洋ニシン」と「太平洋ニシン」です。大西洋ニシンとは、アイルランド、スコットランドなどのヨーロッパ周辺、カナダ東岸で漁獲されるもので、太平洋ニシンとはアラスカ、カナダ西岸、ロシア、日本で漁獲されるものとされています。

実はあのブヨブヨは大西洋ニシンの数の子なんです。大西洋ニシンは熟成度は高くサイズは大きいのですが砂場で産卵するため粘着力の弱い卵を持つためどうしても食感にかけられるそうです。かたや、太平洋ニシンは海藻に産卵するため粘着性が強いものです。その中でも、アラスカ産のものは熟成も進んでサイズが非常に大きくなり最高級の「本ちゃん数の子」とされています。乱獲のため漁獲量が激減したニシンを補うためロシア産、アメリカ、カナダ産が輸入され始めましたが、その当時の為替差のため価格的には、手の届きやすいものではなく高価なものとして扱われました。そして、80年代に入って大西洋物が出回りだした頃、ご存知のように円が非常に



強くなった時代と重なり各量販店に「非常にお買い求めやすい数の子」として登場したのがブヨブヨ数の子だったので。これが未だに年末に店頭で幅を利かせて売られているのです。その頃、アラスカ産やカナダ産は各政府の継続的な資源の確保のため厳しい漁獲制限がされ始めました。よって、高品質で高価なものとして今でも位置づけされているのです。

そこでニジヤマーケットでは、言い訳なしの「本ちゃん数の子」を捜し求めました。アラスカ、ベーリング海沖でとれた新鮮なニシンで作った熟成度の高いビックリするほど大きなサイズのパリパリ、ポリポリの本物です。ニジヤ独自のルートを開発

し、お値段もお客様に満足していただけるよう努力しました。また今年からは、加工を日本の会社にお願ひして、確かな熟練技術と安全な加工技術で定評な加工場での生産としましたので、お客様にはより安全で高品質の「本ちゃん数の子」をご提供させて頂けるようになりました。商品は2種類で味付け数の子と塩蔵数の子です。すぐにお召し上がりお客様には味付け数の子が便利でおすすめてです。が、

かの魯山人が「水で戻し、適当な大きさに指先でほぐし、花がつか粉がつおのよいものを少し余計目にかけて、その上に醤油をかけ、醤油があまり卵の中に浸み込まないうちに食うのが、数の子を美味しく食う一番の方法である。これは世間で普通に行われている方法である。これ以外、変わった料理をしても、ただ、目先が変わっているというだけで、これが美味しいというようなものに出くわさない」と記しています。

〔数の子の保存方法〕

数の子が空気に触れないようにラップにくるんで冷蔵保存してください。一度塩抜きをしたものは保存が利かないので早めにお召し上がりください。(当店でのご購入の味付け数の子の場合1週間は保存できる塩分調整がされています。)

〔数の子の塩抜き方法〕

数の子をおいしく食べるためのポイントは、なにより「塩抜き」。少し塩分が残っている状態がベストです。

- ボウルに数の子を入れ、1時間ほど流水にさらしておきます。
- 味見をし、少し塩分が抜けたところで、水1リットルに対し食塩小さじ1杯を溶かした塩水に3時間ほどつけます。

※流水で行うと早く塩が抜けます。

塩分を抜きすぎて苦みを感じた場合は、少し濃いめの塩水に1〜2時間つけてみてください。苦みがとれます。



大根

冬の野菜といえば大根。今では一年中見かけますが、やはり冬が最もみずみずしくおいしく、みずみずしいだけでなく薬用効果の大きい大根は、オーガニック栽培物にこだわりたいものです。

日本の大根といえば、青首大根。辛味が少なく生食にも向き、おでん大根、ぶり大根、焼き魚と大根おろし、なめこおろし、しらすおろし、いくらおろし、鍋物に大根おろし、焼肉にもおろし大根、ざる蕎麦に辛味大根と料理のレパートリーは無限です。

抜群の消化力と血液サラサラ

大根に秘められた効果はさまざまですが、なんといっても抜群の消化力と血液サラサラです。大根には、ジアスターゼと呼ばれる消化酵素が含まれており、胸焼け、胃もたれ、二日酔いなどに有効です。また大根の辛み成分であるイソチオシアナートには、血液をサラサラにし、血栓を予防する働きがあるといわれています。そしておろし汁には消炎・冷却効果があるので、湿布薬として発熱、頭痛、歯茎のはれ、のぼせなど民間療法としても利用されています。このように、体にとても良く、薬用効果が期待できる大根は、ゼン

「オーガニック大根」丸ごといただきます！

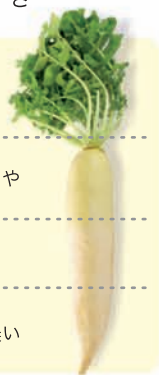
ひオーガニックのものを選んで丸ごとしっかり活用しましょう。

●根はずっしりとした重量感とつやがあり、ひげ根の少ないもの●葉がピンと伸びて、青々としているもの

を選びましょう。また葉の茎を折ってスカスカしていれば、根に「す（鬆）」が入っているかもしれません。このように葉は新鮮さのバロメーターです。できるだけ葉つきの大根をおすすめします。

使い分けでおいしきアップ

大根は部位によっても味が変わってきます。上手に使い分けておいしくいただきます。



- 〈葉〉買ったその日のうちに調理する。漬物や菜飯、汁物などに。
- 〈首の部分〉辛みが弱かたいため、大根おろしやサラダに。
- 〈中央部分〉甘味が強いので煮物などに。
- 〈先端部分〉辛みが強く、味噌汁や漬物、味の濃い煮物、菜味として。

皮も捨てずに食べよう

皮に近い部分にはビタミンが豊富に含まれているので、皮もしっかり洗って料理に活用できます。表皮には中央部の2倍ものビタミンCが含まれているそうです。皮



大根の皮のしょうゆ漬け

【材料】

大根の皮(約1/2本分は長方形の一口大切り)
赤唐辛子1本は種を抜いて小口切りにする
しょうゆ大さじ2 1/2 / 砂糖小さじ1 / 酢小さじ2

【作り方】

ジブロックにすべてを入れ、空気を抜き封をして約10分おく。

葉っぱも栄養満点！

大根の葉は大根自体より優れた栄養価に恵まれており、目に良いといわれるビタミンAや根よりも多くのビタミンCが含まれています。その他にも、β-カロチンやカルシウム、ナトリウム、リン、鉄といったミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。葉っぱは軽く塩茹でして冷凍保存しておけば、お料理に彩りが欲しいときに、さっと使えて便利です。

す。チャーハンや味噌汁の具、炒めものやふりかけにしてもおいしくいただけます。

干しても栄養満点 〜切干大根〜

大根は干すことで水分が少なくなり、栄養素がぎゅつと凝縮されます。特に、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維の含有量が増えるので、骨粗しょう症や動脈硬化予防や便秘改善の効果が期待されています。

のどにイイ！大根ハチミツ

【作り方】

厚めに皮をむいた大根を拍子木切りにし、ピンに詰める。そこに大根が浸るくらいまでハチミツを入れる。ふたをして一日置けばハチミツの大根エキスの出来上がり。そのままでも、レモンやしょうがを加えてお湯や水で薄めてもおいしいです。のどの痛みや風邪、食べすぎ、胃弱などに効果があるようです。





アメリカにいながらも楽しめる海鮮鍋…と思いきやかべると当然まず出てくるのが「蟹」です。アラスカ産タラバガニ、アラスカ産スワイガニ、ワシントン、カリフォルニア産のイチヨウガニ、ハワイ産アサヒガニ。どれも身が詰まっています。食べ応えがあります。お値段も日本とは比較になりません。もちろんお魚もおいしいものがあ

冬の海鮮 牡蠣

冬の食卓といえばやっぱりお鍋ですよね。寒い夜長に家族や友達仲間と皆でわいわいと食べるお鍋はやっぱり最高です！お野菜たっぷりの海鮮鍋なんかはヘルシーでいいのではないのでしょうか。



ります。例えばアラスカ産きんぎ北海道では高級魚でくせがなく脂が乗っています。ワシントン、カリフォルニア産のギンダラ、これも定番ですが申し分なく美味しいです。ポストン産の真たら、クエにアンコウも最高です。これも日本では高価なお魚たちです。どれをとってもつついよいよだのが出てきますね。その中でこの冬特におすすめはやはり牡蠣といえます。

アメリカの牡蠣はどうなの？

実はアメリカは世界で一番牡蠣を食べている国なのです。生の魚介類を食べる日本人に驚きを感じる欧米人ですが（今ではSUSHIも普通になりました）、牡蠣だけは以前から別物だったようです。シーザー、ナポリオン、ピスマルク。欧州の英雄たちも牡蠣を好んで食べたようです。「ブルータス、おまえもかき食ったのか！」と言ったとか言っていないのか…。とにかく、アメリカ国内での需要が多かった為、早くから養殖技術も進み、世界中からたくさん種類の牡蠣が集められ、味や品質も非常



殻付き生牡蠣、ニジヤで販売中です。

に高いものが生産されています。海のミルクと呼ばれる牡蠣。その栄養価は非常に高く、グリコーゲン、タウリン、ビタミンA、B、C、ナイアシン、亜鉛、鉄分、どれも魚介類の中でトップクラスの含有量だそうです。ま

さに牡蠣の栄養価の高さは世界の英雄たちの「Monster Drink」だったのかも知れません。どうぞ栄養をたっぷりつけていただきましょう!!

土手鍋

■材料 4人分

牡蠣むきみ…14oz.
焼き豆腐…1丁
ごぼう…100g
ほうれん草…1束
長ねぎ…1本
にんじん…50g

<練り味噌>
白味噌150g
赤味噌150g
みりん…大さじ2
酒…大さじ2
砂糖…大さじ1

カツオだし汁…700ml

作り方

- 牡蠣は塩水の中でそとと振り洗います。
- にんじんは飾り切りしてから、ほうれん草はそのままそれぞれ下茹でする。
- ごぼうはささがきにしてお酢(分量外)を垂らした水にさらす。他の具材は食べやすい大きさに切る。
- 練り味噌の材料を合わせて練り、土鍋のふちに3cm幅に塗る。
- 牡蠣以外の具材を鍋に入れ、だし汁を味噌の壁より1cmほど低い高さまで入れ火にかける。
- 煮立ったら牡蠣を入れ、練り味噌を少しずつだし汁に溶かしながら食べる。

暖まって、栄養も満点。



冬のお鍋や、お料理に大活躍のむき身生牡蠣。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



ながいもコロッケ
オニオンと白みそゆず風味
のソース

一個分 150kcal

●材料 (4人分)

- ながいも …… 16~18cm
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 塩 …… ひとつまみ
- パン粉 …… 適量
- 小麦粉 …… 適量
- 揚げ油(菜種油/紅花油等) …… 適量

(ソース)

- 玉ねぎ …… 1/2個
- 豆乳 …… 80ml
- 白みそ …… 小さじ2
- ゆず …… 適量



■ 献立 ■

- ながいもコロッケ オニオンと白みそゆず風味のソース
- 白菜と胡桃のサラダ
- 雑穀入りグリーン混ぜご飯
- 根菜の煮込みスープ
- 切り干し大根とキクラゲのマリネ
- そば粉のガレット

●作り方

〔コロッケ〕

1 ながいもは、皮を剥き2cm程のぶつ切りにして、サラダ油を塗ったフライパンで弱火で焼き上げる。

*この時、弱火でじっくりとフタをして焼き上げると、中までホクホクに焼きあがる。

2 ボウルに取り、熱いうちに、塩ひとつまみとこしょう少々で下味を付けながら、フォークでマッシュする。

3 粗みじんにした玉ねぎは、フライパンでじっくりとキaramel色になるまで炒める。塩をひとつまみ

冬の旬を楽しみましょう

暖炉に火がとるようになり、外の乾いた風の軽さに冬の訪れを感じます。夏の暑い日差しや冬の冷たい風を「心地いい」と感じる時、「自分の身体が心地いいから」だと気づきます。私たちは子供の頃から洋服やエアコンに困らない時代に生きています。でも昔の人々の暮らしはそうではなかったはず。それでも厳しい冬を乗り越えることが出来たのは、健康な身体を維持することができていたからです。家庭では、キッチンが保健室で母親がドクター。食事で家族の健康を守っていた…。

外の生活環境と同じように、もしくはそれ以上に体内の環境をいづでも整えておくこと、「健康な身体」があつてこそ、四季も楽しむことができると思います。部屋は整理整頓して、暖房を入れる。羽毛の暖かい布団に、ウールのセーターや好きなジャケットを買いそろえる。体内の環境を整えるには、取り入れるもの、食べ物やインテリアや洋服のように「コーディネート」することが必要です。

これからの季節、特に女性やお年寄りにとって、冷えは大きな悩みです。葉ものよりも根菜を多めに、長い時間火にかけてもの、味付けのしっかりしたもの、また油を少し多めに使うなど、身体を温めてくれる素材、調理法を意識して日々の献立を考えると、不快な冷えに悩まされることも避けられます。

夏は薄味の冷たいスープなどを美味しく感じていましたが、この頃は、根菜がたっぷり入ったしつかり味の煮込みスープが食べたくなります。暑い日はカレーが美味しいけれど、寒い日は鍋が食べたくなる。身体は、季節や外の環境によって、何を「美味しい」と感じるか知っています。ただ、年中同じものが売られ、どこでも何でも食べることが出来る今、身体の声や素直に聞けないことがあります。そんな時は、『旬』を考えると自分の身体にとって何が今合っているのかわかります。農家の方の食卓は、季節の畑の様子そのまま映り、身体にとって無理のない、自然なメニューになります。ただ、都会に居ると、畑の様子を忘れがちになってしまうので、私は、たまにスーパーに行った時、畑を想像しながら買い物をしたりしています。そうすると、その季節の外の様子やパランスのとれた体内環境整備にとてもいいヒントになるからです。

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。

●材料 (4人分)

白菜 …… 2~3枚
 胡桃 …… 30g
 バジル …… 10~12枚
 ケッパー
 またはオリーブ …… 適量

(ドレッシング)

オリーブオイル …… 大さじ3
 塩 …… ふたつまみ
 こしょう …… 少々
 白ワインビネガー
 …… 大さじ1
 レモン汁 …… 小さじ1



白菜と胡桃のサラダ

一人分 122 kcal

み入れ、2のボウルに加え、軽く混ぜ合わせる。
 4 丸めた3に小麦粉をはたき、小麦粉を溶いた溶き粉にくぐらせ、パン粉をつけ、油で揚げ。
 ツース
 1 玉ねぎをすりおろし、油を敷いた鍋に入れ、弱火で火にかけ、ゆっくりと混ぜながら余分な水分を飛ばし、甘い香りがしてきたら白みそと豆乳を加え更に煮る。最後に刻んだゆずの皮を入れ火を止める。

●材料 (4人分)

玄米 …… お茶碗4杯分
 きびやアマランサスなどの雑穀 …… 適量
 セロリ …… 10~15cm
 ほうれん草 …… 3株程度
 塩 …… ひとつまみ
 しょうゆ …… 小さじ1
 昆布だし汁 …… 40~50ml
 山椒 …… 適量



雑穀入りグリーン混ぜご飯

一人分 271 kcal

●作り方
 1 白菜は芯と葉の部分に分けて、食べ易い大きさに切る。
 2 胡桃は軽くコーストして、すり鉢で細かく擦る。(または包丁で細かく刻み、包丁の背で叩くようにして更に細かくする。)
 3 白菜と胡桃、バジル、ケッパー(またはオリーブ)を混ぜ、ドレッシングの材料を合わせて、サツと絡める。
 * 白菜は、生でもサツと茹でたものでも美味しく召し上がれます。

●材料 (4人分)

レッドラディッシュ …… 8個
 かぶ …… 1個
 さつま芋 …… 1/4本
 にんじん …… 1/2本
 ベコロス …… 8個
 (またはたまねぎ1/2個)

ローリエ …… 2枚
 塩 …… ふたつまみ
 こしょう …… 少々
 粒こしょう …… 6~8粒
 水 …… 700ml



根菜の煮込みスープ

一人分 46 kcal

●作り方
 1 きびやアマランサスなどの雑穀を混ぜて玄米を炊いておく。
 2 セロリとほうれん草は、洗って細かく刻んでおく。昆布だしを火にかけて、沸騰したら、セロリを入れ数分煮る。ほうれん草を加え、しょうゆで味をつける。
 3 1の玄米ご飯に2の具と山椒を混ぜ合わせる。

●作り方
 1 切り干し大根と乾燥キクラゲは水で戻し、程よい長さに切り少量のお湯で茹でる。
 2 鍋に塩、りんご酢、甜菜糖、しょうゆ、干切りにしたしょうがを入れ、火にかけて、沸騰したら弱火にして2~3分煮る。
 3 1と2を合わせて冷ましておく。

●材料 (4人分)

切り干し大根 …… 1にぎり
 乾燥キクラゲ …… 10枚程度
 リンゴ酢 …… 大さじ3
 甜菜糖 …… 小さじ1
 しょうが …… ひとつまみ
 塩 …… ひとつまみ



切り干し大根とキクラゲのマリネ

一人分 89 kcal

●作り方
 1 野菜は洗って、大きめの一口サイズに切っておく。鍋に水とローリエ、野菜を入れ、火にかけ、沸騰して野菜に7割程度火が通ったら、塩を加え、フタをして弱火で更に煮込む。



橋本 明朱花
 はしもと あすか

マクロビオティックを実践/指導する両親のもと福島県に産まれる。お腹の中に居たときから大自然に囲まれ、マクロビオティックで育った自然児。2007年代官山にCafé & Restaurant Asukaを立ち上げる。オーガニックの食材をマクロビオティックの知恵を使って作るベジタリアン創作料理でたくさんの人を魅了する。

●材料 (4人分)

そば粉 …… 200g
 薄力粉 …… 50g
 水 …… 350ml
 塩 …… ひとつまみ
 りんご …… 1個
 レモン汁 …… 少々
 ミント …… 適量
 メープルシロップ …… 適量



そば粉のガレット

一人分 276 kcal

●作り方
 1 そば粉と薄力粉、塩ひとつまみを混ぜて水で溶き、冷蔵庫で落ち着かせる。
 2 りんごの皮を剥き、薄切りに切る。レモン汁と塩をふり、鍋に入れ、火にかける。弱火でフタをし、りんごの水分だけで蒸し煮にする。
 3 熱したフライパンに油を塗り、1の生地を流し入れ、焼く。
 4 3のガレットに2のりんごを乗せ、ミントとメープルシロップで飾る。

安心安全おいしいお肉は
いかがですか？

MEYERS NATURAL

メイヤーズ・ナチュラル・アンガス・ビーフ

ANGUS BEEF

システムが改革を追われているのが現状です。このような動静の中で、Meyers Natural Angus

社は生産、流通、消費の段階で、これから求められる食やサービスを提供すべく、設立されました。消費者のニーズを満たし、社員の教育管理を徹底し、その人的信頼関係を築くことを基本理念としています。中西部に広がるMontana州の松や、やまよもぎの小高い丘に囲まれたBlack Foot Valleyに43,000エーカーのMeyer牧場があります。健康な牛を育てるために土壌の衛生環境を厳重におこなっています。この国で初めてAnimal care OrganizationよりCertified Humaneを認定された牧場に指定されています。ここで飼育される牛は、ベジタリアンダイエット牧草、穀物(豆類)乾し草等で飼育されたRed Angus Geneticsの血統のみ。こだわりの健康商品として評価される本物です。フィードロットでの飼育牛の健康管理を厳重に行い、安全のための品質管理を充実しています。強制ホルモン、成長促進剤、有機化合物、抗生物質等は一切使用されていません。時間をかけたナチュラル牛は適度な脂肪分を含んでジューシーな深

みのある美味しいアンガス肉を提供してまいります。

ニシヤマーケットでは、この徹底管理されたMeyers Natural Angusの中から特にUSビーフ全体の2%ほどしかとれないUSDA Primeクラスだけを選び、アメリカの肉料理の代表であるステーキ、日本の文化から生まれたすき焼、しゃぶしゃぶ用の肉を、柔らかくて味わい深いリブアイ、お手頃な肩ロースで各種ご用意しています。他にもひき肉、焼肉用のカルビやニシヤオリジナルの牛たたきなどを取り揃えてお待ちしております。

BSE問題

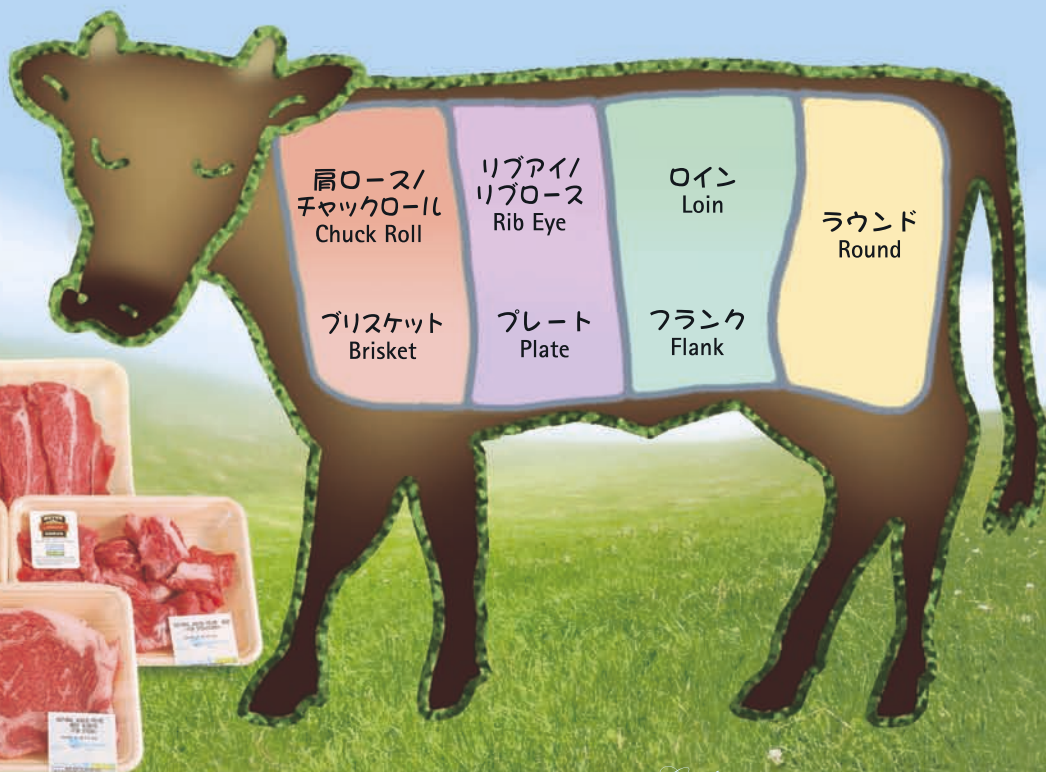
2000年代初頭、ヨーロッパに端を発した、いわゆる狂牛病と呼ばれる家畜牛の病気はご存知の通り、日本を含めた世界各国を席巻する社会問題となりました。特に世界最大の牛肉輸出国であるアメリカの食肉業界は各国が輸入禁止を決定するなど大きなダメージを受けました。

この問題の原因は動物性の肉骨粉を合成飼料として牛に与えられたことにより引き起こされ、脊髄、脊柱、脳、頭部の特定部位に汚染されている異常プリオンが蓄積されてしまう病気です。この問題により牛肉に

対する不信感、消費者、食品業界にとって根深いものとなりました。

現在では国や食肉業界により徹底した飼料の改善をとまなう生産管理や検査体制が実行

されています。さらに危険部位の排除等の安全を重視した流通が確立された事により、安心出来る牛肉商品が提供される様になったといえるでしょう。



アメリカはお肉の本場、そんなアメリカの肉牛の代表選手が皆さんご存知のアンガス牛です。今回はニシヤの取り扱うナチュラルアンガスをご紹介します。

食は人間が絶え間なく追及する永遠のテーマです。人々の生活意識の向上に伴う変化を反映した新しい食が求められています。美味しさはいうまでもなく、高品質で安全、健康な食品の要求はとどまることはありません。流通においても従来の

■材料 4人分

- スパゲティ…400g
- ナチュラルアンガスビーフステーキ用(120g位)…4枚
- 塩・こしょう…少々
- しめじ…1袋
- マッシュルーム…5～6個
- 玉ねぎ…1/2個
- オーガニックパスタソース(トマト)…20～25oz
- にんにく…6かけ(うち2かけはステーキ用)
- オリーブオイル…適宜
- 粉チーズ・タバスコ(お好みで)

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを除いて小分けにする。マッシュルームはスライスにする。にんにく4かけは薄くスライス。2つは半分になり、牛肉にこすりつけて香りを移しておく。
- ② フライパンをよく熱し、油を入れてなじませ、肉に塩こしょうをして焼く。ミディアムレア手前で取り出す。
- ③ スパゲティを茹でるお湯を沸かす。
- ④ フライパンの油をふき取り、新たにオリーブオイルを熱し、弱めの中火で焦げないようににんにくを炒める。香りが立ったら玉ねぎ、きのこを入れ、さらに炒める。
- ⑤ フライパンにパスタソースを加える。最初は強火で、煮立ったら中弱火で5分。その後とろ火で時々混ぜながら保温する。同時にスパゲティを茹ではじめる。
- ⑥ 麺が茹で上がる直前にステーキを適度な大きさに切り、ソースに入れ、好みの加減に火を通す。
- ⑦ スパゲティを皿に盛り、ステーキをのせ、ソースをかける。お好みで粉チーズやタバスコをかけてお召し上がりください。



ガ
ー
リ
ッ
ク
ス
テ
ー
キ
パ
ス
タ

ポリウム満点でパンチのあるガリック味のステーキパスタ。



■材料 4人分

- <ハンバーグ>
- ナチュラルアンガスビーフひき肉…400g
- 玉ねぎ…1/2個(みじん切りにして炒め、冷ましておく)
- 卵…1個
- パン粉…大さじ4
- サラダ油…大さじ1
- 塩・こしょう…各少々
- 水…大さじ1
- <ソース>
- 酢・砂糖・しょうゆ…各大さじ4
- オイスターソース…大さじ1
- <ソースの具>
- しいたけ…4枚
- しめじ…1パック
- 大根おろし…適量
- 片栗粉、水…各大さじ1
- 粗挽き黒こしょう…少々

作り方

- ① ハンバーグの材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、小判型にまとめて、真ん中を少しへこませる。
- ② しいたけは軸を切って薄切り、しめじは石づきを除いて小分けにする。
- ③ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して中火で1を入れて両面を焼く。
- ⑤ 焼けたら、水(分量外)をハンバーグの半分位の高さまで注ぎ、きのこ類とソースの材料を加え、蓋をして煮る。
- ⑥ ハンバーグがふくらし、ソースが煮詰まったら、大根おろしと粗挽き黒こしょう、片栗粉と水を混ぜて回し入れ、ひと煮立ちさせてできあがり。

和風煮込み
ハンバーグ

お子様も大好きなハンバーグを冬らしく煮込んでみました。あっさり和風でご飯もすすみます。

すき焼き

濃厚なタレで牛肉が引き立つ。ニジャオリジナルすき焼きソースを使えばもっとお手軽に楽しめます。

■材料 4人分

- ナチュラルアンガスビーフすきやき用…600g
- 焼き豆腐…1丁
- 長ねぎ…2本
- 生椎茸…8枚
- しらたき…1袋
- 春菊…2束
- 牛脂…1片(またはラードかサラダ油)
- <割り下>
- だし汁・酒・みりん・しょうゆ…各100ml
- 砂糖…大さじ2

作り方

- ① しらたきは下茹でしてざく切りに。長ねぎは斜め切り、焼き豆腐は8つに切り、しいたけは飾り切り。春菊は5cm程に切ってすべての具材を皿に盛る。
- ② 割り下をつくる。別鍋に割り下の材料を入れ、中火で煮溶かしたら火からおろす。
- ③ すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、長ねぎを焼きつけて香り立ってきたら、牛肉を焼く。
- ④ 割り下をひたひたに注ぎ、ほかの材料も加えて煮えたところから食べる。割り下を足しながら煮、煮詰まったらだし汁で調節する。



ビーフステーキ林流

おなじみ林先生のオリジナルレシピです。おいしさ太鼓判!

■材料

- ナチュラルアンガスビーフステーキ用…適宜
- 塩・こしょう…少々
- ニジャオリジナルステーキソース…適宜

作り方

- ① ステーキ肉に塩、こしょうを振って、フォークで穴を開ける。
- ② フライパンに油を敷いて強火で熱する。
- ③ 肉を入れて焦げ目が付いたら弱火にする。
- ④ 弱火で焼いていると穴から肉汁が出てくる。
- ⑤ 肉汁が出てきたらひっくり返して5秒でレア。さらに再びフォークで穴を開けてそこから肉汁が出てきたらミディアム。そのまま5秒数えればウェルダンの出来上がり。それ以上焼くと固くなるので注意!!
- ⑦ 肉を取り出す少し前に、ニジャオリジナルステーキソースを絡めてお皿に盛り付ける。



特選

スモークサーモン

スモークサーモンといえば、前菜やおつまみに、マリネやサラダに混ぜたり、サンドイッチにしても美味しいですよ。アメリカでは、寿司ネタとしても大変人気があり、たくさんの種類のロールがあります。日本人もアメリカ人も大好きなスモークサーモン。一般的には高級品として世界中で売られています。ニジヤママーケットでは、より高品質のグルメな食材を手ごろな価格で提供する努力をしています。今回はニジヤマ特選おすすめのスモークサーモンの紹介です。

ここが違う

ニジヤマのスモークサーモン

鮭は上質のカナダ産を厳選。産卵のため河に登る前の河口にいる時期の鮭のみを使用。この時期は身が締まり、脂ののり一番美味しい鮭です。獲れたてのフレッシュな鮭をすぐに処理し、塩漬けしています。塩漬けすることにより、魚の臭みを取り除きます。加工後は作りたてを冷凍保存しますので、数度にわたって冷凍解凍を繰り返すことがありません。鮭本来の旨味を損なうことなく、美味しいスモークサーモンになっていきます。

また加工する際、着色料や合成保存料などは一切使用しておりません。塩はカリフォルニア産の上質な天然シーソルトを使用。また、砂糖にはオーガニックを使ったこだわりの一品です。

鮭はとっても体に良い！

鮭には私たちの必要な栄養がたくさんあります。バランスの良い良質のタンパク質(アミノ酸)が豊富に含まれ、EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。これらは脂肪酸の一種で血液さらさら効果、コレステロール低下作用、血圧効果作用、脳の機能を高める作用があります。血行を促進し、アレルギー肌や乾燥肌を守ってくれます。また鮭は良質のコラーゲンもたっぷり含んでおり、美肌づくりにとても効果的です。カロリーはお肉に比べて低く、皮膚の免疫向上に役立つビタミンA、D、E、B1、B6などや、カルシウム、亜鉛などのミネラル要素がいつぱい詰まっています。ビタミンA、Dはいわしの約三倍ともいわれています。このように鮭を食べると血液サラサラ！お肌すべすべ！おまけに頭も良く

なる！とっても体に良い魚なのです。



天然紅鮭のスモークサーモン

まずはそのまま食べていただきたい一品。食べると上品な味わいが口の中に広がり贅沢な気分になります。もちろん他の料理との相性も抜群。天然の紅鮭は名前が示すように鮮やかな赤色の身が特徴です。脂は臭みがなく身が締まっています。上品な食感と濃厚な旨味があります。鮭類の中でも最高峰と呼ばれており、ニジヤマ押しです。



スプリングキングサーモンの冷薫

その名の通り王様。たっぷりとのった脂が口の中であつていきます。ナチュラルスモークの香りと特製レシピでつくられた本格派のスモークサーモン。口の中に広がる美味しさはやみつきになります。クリームチーズとの愛称が抜群で、サンドイッチやベーグルにはさんだり、サラダやマリネにもおすすめです！贅沢な味を是非味わってください。

スモークサーモンジャッキー

ここアメリカではビーフジャッキーは有名ですね。サーモンのジャッキー？とピンときにくいですが、これが癖になるおいしさ！しかもとってもヘルシーなのです。噛めば噛むほどにサーモンの旨味と、ナチュラルスモークの程よい香りが口の中に広がっていきます。味付けは塩タイプと甘口ペッパー味の二種類をご用意しました。おつまみやスナックとして、お子様のおやつにもぴったり！おすすめです。



スモークサーモンとカブのマリネ

カブは甘みと風味がしっかりあってスモークサーモンとの相性もバッチリです。



■材料 4人分
カブ(小)・・・1個
塩・・・適量
スモークサーモン・・・2枚

<A>
酢・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ2
砂糖・・・少々
塩・・・少々
こしょう・・・少々

作り方

- ① カブは皮をむき、イチョウ切りにして塩をし、しんなりしたらしっかり水洗いして水気を絞る。
- ② スモークサーモンは2cm幅に切る。
- ③ <A>をすべて混ぜ合わせ、(1)と(2)を和える。



ニジャ特製 こだわりの 「粕漬け」



米麴などの天然酵母を使って新鮮な海産物を加工する技術は日本食独特な製法かもしれない。せん。

日本食の魚料理の中でも「粕漬け」は絶品で日本人の食卓には欠かせません。魚臭さが無くなり独特の味を秘めた粕漬けは、その類稀な洗練されたおいしさと、優れた栄養価が認められて世界中の美食家の中で脚光を浴びています。

二千数百年前、九州の一角、今

佐賀県、福岡県下で始まったとされている稲作。お米が出来ると続いて酒造りが始まります。時を同じくして酒作りの副産物である酒粕を利用した粕漬けも作られるようになったのです。

平安時代の『延喜式』には、有明海産物を保存のために粕漬けにし、そのおいしさは人々を魅了して評判になったという事が記載されています。多くの人達が遠路はるばる買い求めに來たり、里帰りする人達が、粕漬けにした有明海産物を地元を持って帰り人気を得ていた様子が窺えます。

日本では新米の収穫の季節と共に新酒の仕込みが始まります。酒作りが終わる頃になると新鮮な酒粕が出回り、粕漬けがつくられます。良質の酒粕と調味料、天然魚介類の組み合わせが粕漬け作りのポイントです。

一口に粕漬けといってもいろんな魚の粕漬けがありますがやはり人気第一は白身の「銀だら」、そして第二は「鮭」です。

無添加と天然魚へのこだわり
粕漬けは日本にしかない伝統食品です。酒粕が魚のうまさを引き出すのです。

魚の持つ良さを生かした健康維持食品ですのでその製法にも

こだわりたいものです。

ニジャマーケットでは、特に人気の高い天然銀だらと天然紅鮭をオリジナルの特製レシピで粕漬けに仕上げました。

お客様に安心して食べてもらえるようにという私達の願いで無添加にこだわり続けています。

添加物を加えた食品は、見栄えも色もよく、保存の期間も長くなるのは事実です。しかし、体の中に蓄積されていく添加物は、私達の健康を害する可能性があります。

無添加にこだわる事によって、お子様、アレルギー、アトピーの方々にも幅広く、安心して食べてもらえるように努めています。

美味しい食べ方

ニジャの粕漬けは漬け上がった状態で販売しています。身に充分味がしみこんでいるので焼く前に酒粕をふき取るか、軽く水洗いします。水洗いした場合水分量を完全に拭きとってください。焼き網を十分に熱してから弱めの火力で焼いてください。粕漬けは特に焦げやすいので、焼き過ぎないように、目を離さず焼き上げましょう。

オーブンのブロイル、魚焼き器を使うとより簡単に、臭いが少なく調理できます。

粕漬けと健康

粕漬けは保存食として優れているだけでなく、栄養学的に見ても、とっても優れた食品の一つです。その手助けをしているのが「酵母」です。

「酵母」は食材のタンパク質や糖分から、イノシン酸、グルタミン酸等の美味しいアミノ酸、ビタミン、その他の栄養素を作り出す働きをしています。体内に取り込んだ「酵母」は肝機能の改善を促す働きをしています。

おいしい粕漬けはやみつきになってしまふほど優れた食品です。日本食の真髄に迫る伝統食品ともいえるでしょう。しかも酵母を含んで栄養的に見ても体に良い健康食品なのです。



秘密のレシピ大公開！

ニジャ特製粕漬けはいつも丁寧に手作りにしています。

決め手は材料の割合。特に酒粕は味を決める大切な食材。ニジャでは大関酒造から作りたてを分けてもらっています。今回は特別にニジャオリジナルのレシピをこっそりお教えします！

■材料

- 大関酒粕・・・300g
- 本みりん・・・55ml
- オーガニック砂糖・・・80g
- オーガニック味噌・・・10g

作り方

- ① 材料を丁寧に練りこんで床を作ります。
- ② 軽く塩漬けて水分を抜いた魚を漬け込みます。3日もすると出来上がり。

自分で作るのもよし、漬け込んだ出来合いを買うのもよし、おいしい粕漬け「銀だら」と「紅鮭」をお召し上がり下さい。

粕床を作っておけばサバ、マグロ、白身魚、はまち、ホタテ、いか、等々の海産物でもおいしい粕漬けが作れます。





たまごの話

や栄養の違いは与える餌によって決まります。色素の濃い餌を与えれば濃い黄身に、栄養価に富む餌を与えれば、栄養価の高いたまごになるということです。

たまごは体に必要な栄養素を多く含んだ優れた食品です。コレステロールを多く含んでいるため、あまり食べないほうが良いといわれた時期もありましたが、実はそうでもなさそうです。

たまごには、殻の色が褐色や白色、または黄身の色が濃い、薄いなどいろんな種類がありますね。それらの違いは栄養価とは全く関係ありません。栄養価の違いは与える餌によって決まります。ですからオーガニックやフリーレンジのたまごを、毎日1個か2個召上がることをお勧めします。

たまごは栄養満点の優良食品

たまごの殻の色が褐色で、黄身の色の濃いたまごがありますが、これは鶏種の違いによるもので、白い羽の雌鳥は白いたまごを産み、茶色の羽の雌鳥は褐色のたまごを産みます。また、黄身の濃さ



ニジヤのたまご

ニジヤマーケットで販売しているニジヤオーガニック地鶏たまごは、ニジヤの契約養鶏場で生産されています。この養鶏場は、きれいな空気と騒音のない静かな環境の中にあり、そこで飼育されている雌鳥たちは柵のない場内を走りまわったり、他の雌鳥と戯れたり自由に過ごしています。飼料にはオーガニック栽培の穀物が使われ、雌鳥たちは好きな時に好きなように餌を食べています。このように雌鳥が最良の飼料を最も自然な状態で食べることが出来るよう、きめ細かい管理がなされています。このような環境の下で産まれたたまごは、毎日新鮮うちに集められ出荷されています。安全で新鮮なニジヤオーガニック地鶏たまごを是非お求めください。



Golden Yolkは持ち上げられるくらいしっかり詰まった濃い黄身です。

ら摂取することを考えても、1日に1〜2個はその範囲内といえます。

たまごにはコレステロールの他にもたんぱく質や、脂質、ビタミンなどの多くの栄養素が豊富に含まれています。たまごのたんぱく質には必須アミノ酸がバランスよく含まれており、たまごからヒナが孵る過程を考えても、それが良質なたんぱく質であることがわかります。

卵黄に含まれている脂質をレシチンと呼び、このレシチンの中にはある成分のレシチンには、悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。コリンの持つ乳化作用が、動脈の壁にへばりついていて悪玉コレステロールを血液に溶け込ませて体外に排出させます。さらに血液中のコレステロールが増える

と、血液がどろどろになり固まりやすくなりますが、コリンの乳化作用で固まりにくくなり、動脈硬化も防ぐことが出来ます。さらにコリンは脳神経に刺激を伝える神経組織の成分であり、認知症患者の脳内で著しく不足している「アセチルコリン」はコリンを基にして作られています。このようにコリンには脳の活性化、痴呆の防止などに効果がありますが、体内では合成できないので、たまごのような食品から摂取する必要があります。

たまごに多く含まれているビタミンには、ビタミンA、B₁、B₂、鉄分があります。反対にビタミンCや食物繊維が不足しているため、野菜と一緒に食べるとバランスよく栄養を摂取できます。

「有精卵」として売られているた

まごがありますが、一般的に市場に流通しているたまごは無精卵です。ヒナをかえす目的などで雄鶏と受精させて有精卵にしますが、有精卵のほうが栄養価が高いというところはありません。時々一つのたまごから二つの黄身が出てきたりすることがありますが、これはたまごを産む時期に生理機能がまだ整っていない雌鳥から排卵されているものが多いようですが害は一切ありません。

鮮度の高いたまごは割ってお皿に載せたとき、たまご全体に張りがあり、黄身の部分も半円球に近く盛り上がっていて崩れにくいのです。鮮度がありよく崩れない卵は張りがなく、すぐに崩れそうになりますので充分に加熱してお召上がりください。

ほうれん草チーズキッシュ

彩りも鮮やかで野菜もたっぷり摂れます。
アツアツをどうぞ！



【材料】4人分

ほうれん草 …… 2束	たまご …… 4個
玉ねぎ …… 1個	バター …… 大さじ3
にんじん …… 30g	牛乳 …… 大さじ4
マッシュルーム …… 3~5個	ミックスチーズ …… 適量
ツナ缶 …… 小1缶	塩、こしょう …… 少々

【作り方】

- ① ほうれん草は洗って5センチの長さに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、マッシュルームは薄切りにしておく。
- ② ツナは軽くほぐす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①②を入れて炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ④ 耐熱容器に薄くバターを塗って、③にたまごと牛乳を加え混ぜ合わせ塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ ④の上にミックスチーズをのせ、温めておいたオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

にらたまがゆ

風邪のひき始めにはまずこれ！
風邪と戦うエネルギーを
やさしく体に補給できます。



【材料】2人分

にら …… ½束
たまご …… 2個
ご飯 …… 茶碗2杯分
だし汁 …… 300ml
塩 …… 少々

【作り方】

- ① にらは長さ7mmぐらいに切る。
- ② 鍋にだし汁と塩、ご飯を入れ、ざっとほぐす。
- ③ 中火にかけて煮立ったら弱火にしてふたをして3~4分ほど煮る。
- ④ にらを加えてさらに5分ほど煮たら溶きたまごを回し入れ、ふたをして1分ほどおいて火を止める。
- ⑤ 全体を大きく混ぜてから器に盛る。

手作りオーガニックマヨネーズ

手作りならばオーガニックのマヨネーズが手軽にできますね。
お好みで調味料の量を調整して
オリジナルマヨネーズをお楽しみください！



【材料】(200ml分)

オーガニック卵黄 …… 1個分 (なるべく新鮮なものを選ぶ)
オーガニック塩 …… 小さじ1/2
オーガニック酢 …… 大さじ1
オーガニック油 …… 150ml

【作り方】

- ① たまごを冷蔵庫から出して、常温にする。
- ② ボウルに卵黄、塩、酢を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 油を少し入れてよくかき混ぜ、少し入れてよくかき混ぜを繰り返す。根気よく混ぜ合わせる事が重要なので、ハンドミキサーを使うと便利。
- ④ 白っぽくなり、つのが立つようになったらできあがり。

手作り伊達巻

人気の伊達巻も今年は手作りできがですか？
材料も作り方も意外とかんたん。
甘さも自由に調整できますヨ。



【材料】2人分

たまご …… 4個	きび砂糖 …… 大さじ4	酒 …… 大さじ1
はんぺん …… 1枚半	みりん …… 大さじ1	塩 …… 少々
		サラダ油 …… 小さじ1

【作り方】

- ① フードプロセッサー、またはミキサーに角切りにしたはんぺんとたまご、調味料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。フードプロセッサーが無い場合ははんぺんをこし器でこし、他の材料を混ぜたあとと再びこして生地をなめらかにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。生地を流し入れ、ふたをして約15分弱火で中まで火を通す。竹串をさして何もつかなくなったら、火を止めて3分くらい蒸らす。
- ③ 焼きあがったらまな板にのせ、正方形になるように端を切る。
- ④ 巻きすの上にはらップを敷き、手前からくるくると巻いて、ゴムなどでとめてしばらく置いておく。
お好みの厚さにカットして出来上がり。

新発売!
ニジヤの無着色

「たらこ、明太子」

「たらこ、明太子」といえば、あたたかいご飯の上のせて食べるりと一杯。そのままチヨビチヨビつまみながら、お酒を一杯…と食卓を賑わす人気者です。生でもよし、焼いてもよし、お茶漬け、おにぎりにももってこいですね。

料理のレパートリーといえ

ば、イカ刺や白身刺身と合わせた珍味類の数々、かぶや大根おろしの野菜と合わせた惣菜の数々、パスタ、サンドイッチ、ソース類へと無限の料理の世界が広がります。

「たらこ」と「明太子」は「スケトウ」と呼ばれる鱈の卵巣を原料として加工された食品で、まったく同じ原料ですが加工工程で

の味付けだけが違う食品です。

「たらこ」は明治時代に北海道の真鱈が不漁になったとき代わり漁ったスケトウの卵を塩漬け熟成させて、全国に流通させてみると、その旨さと栄養価の高さで圧倒的な人気物となり、日本食の定番になった食品です。

「明太子」はたらこを原料にトウガラシに漬け込んだ韓国の料理をヒントにして日本的な味付けをし九州の福岡で完成されました。

韓国語でスケトウを「明太」と書き「ミネ」と呼ばれ、その「子」であることから「明太子」と命名されました。

明太子が製品化されたのは、

1949年1月10日。それにちなんで1月10日を「明太子の日」にしたそうです。

栄養価

たらこはひと腹、ふた腹と数えます。ひと腹とは、2つの袋が中央でくっついたものを表し、そのひと腹にはなんと20万粒から150万粒もの卵が含まれています。そしてこの卵一粒、一粒に健康を維持するために必要な栄養素が詰まっています。アミノ酸であるタウリン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、カルシウム、鉄分、亜鉛等々です。

タウリンはコレステロールを減少させ血液をサラサラにする抗酸化物質です。ビタミンB群は皮下脂肪をエネルギーに変える助けをしていて、ビタミンB1はスポーツをする人には欠かせられません。ビタミンB2は湿疹や皮膚炎を予防してくれます。ビタミンEはカルシウムの吸収を助け、肌を若々しく保ち老化を防ぎます。たらこ、明太子はおいしいだけでなく、健康にもとても良い食品だったのです。

アラスカ産の原材料

スケトウの分布地域はアメリカ北緯38度以北の太平洋、オホーシク海、ベーリング海域です。

アラスカ、カナダは最大の漁

場を持っていて、捕獲される大量のスケトウの身は蒲鉾の原料となる「すり身」として、その卵は「たらこ、明太子」の原料として日本に輸出されています。

ニジヤはアラスカ産の原料をそのままニジヤの店頭へ産地直送すれば鮮度の高い商品が並べられる、との思いにこだわりました。北太平洋に飛び原材料を選んで生産工場を訪ねました。

味と素材へのこだわり

原卵の選別

漁船に乗り込み、水揚げされたスケトウダラの卵巣を、プロの目でチェックし選び抜かれた原卵を、新鮮な間に加工。

こだわりの熟成方法

自然の恵みに手間と時間を加え、さらなるおいしさを引き出すため約7日間塩蔵熟成。

明太子に命を吹き込む、唐辛子の絶妙なブレンド

明太子の味の魅力は、ピリッと感。それを絶妙に演出するのは唐辛子の存在。そしてこだ

味と素材へのこだわり

原卵の選別

こだわりの熟成方法

自然の恵みに手間と時間を加え、さらなるおいしさを引き出すため約7日間塩蔵熟成。

明太子に命を吹き込む、唐辛子の絶妙なブレンド

明太子の味の魅力は、ピリッと感。それを絶妙に演出するのは唐辛子の存在。そしてこだ

味と素材へのこだわり

原卵の選別

こだわりの熟成方法

自然の恵みに手間と時間を加え、さらなるおいしさを引き出すため約7日間塩蔵熟成。

明太子に命を吹き込む、唐辛子の絶妙なブレンド

明太子の味の魅力は、ピリッと感。それを絶妙に演出するのは唐辛子の存在。そしてこだ

味と素材へのこだわり

原卵の選別

こだわりの熟成方法

自然の恵みに手間と時間を加え、さらなるおいしさを引き出すため約7日間塩蔵熟成。

明太子に命を吹き込む、唐辛子の絶妙なブレンド

明太子の味の魅力は、ピリッと感。それを絶妙に演出するのは唐辛子の存在。そしてこだ

味と素材へのこだわり

原卵の選別

こだわりの熟成方法

自然の恵みに手間と時間を加え、さらなるおいしさを引き出すため約7日間塩蔵熟成。

明太子に命を吹き込む、唐辛子の絶妙なブレンド

明太子の味の魅力は、ピリッと感。それを絶妙に演出するのは唐辛子の存在。そしてこだ

わった結果生まれたのが、ほのかな甘みと豊かな香りを持つ『先辛』と呼ばれる後を引かないピリッと感。国内外から集めた唐辛子をブレンドして出来上がりました。

味のベースに

かかせない一品、「羅臼昆布」

味のベースとなる素材は、旨味を引き立たせるだけでなく、深みをも与えてくれます。濃厚

でかおり高い旨味を出す北海道産の羅臼昆布を、明太子の漬

込み樽の中にとっつりと敷き詰め、旨さを最大限に引き上げま

した。

隠し味として

上品さを出す、「柚」

一般に出回っている柚とは違い、皮が分厚い大分日田産の柚を使用。上品で華やかな香りは、明太子の味に気品を作り出

します。

究極の贅沢、お酒で漬け込む

水を一滴も使わず、酒のみに

こだわり漬け込みタレに加え

ました。

おいしさに贅沢な味わいを加

えるこだわりの工程で作られて

いるニジヤの「たらこ、明太子」

は無着色で体に優しく、しかも

おいしい！こだわりの天然食材

をぜひお試しください。

をぜひお試しください。



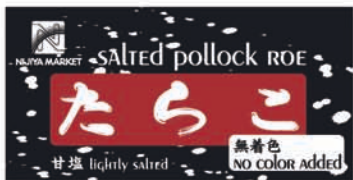
ぜひ、お試しください。
たらこ、明太子のこだわり

- 材料 2人分
たらこ…20g
明太子…20g
大葉…4枚
レモン…1/8個
塩…少々

- 〈衣〉
天ぷら粉…適量
水…適量

作り方

- ① たらこ、明太子(切り)を大葉でくるみ、爪楊枝でとめる。
- ② 衣(天ぷら粉・水)をつける。
- ③ 油で揚げ、塩・レモンを添える。揚げすぎに注意!



おいしくて、 すごい!?

豆乳の栄養とその効果



近年、健康志向の方々から注目を浴びている豆乳。植物由来なので、低脂肪でかつコレステロールゼロ。大豆が体にいいのは分かっているけれど、それ自体を食べるのはちよっと、という方が効率よく大豆に含まれる豊かな栄養を摂取できるのもポイントのひとつ。特に注目の成分は、大豆イソフラボン。アンチエイジングパワーでホルモンバランスの不調や骨粗しょう症予防に一役買います。その他に、体内では合成できない、またはされにくい必須アミノ酸（たんぱく質）も豊富。特に成長ホルモンに関与するアルギニンも、長期の子供が体内で充分に合成できないもののひとつなので、豆乳はとてよい供給源となります。

ビタミンB群やE・ミネラルも豊富な豆乳。毎日コップ一杯で子供から大人まで幅広く健康をサポートしてくれます。味や香りも年々改良されかなり飲みやすくなっています。そのまま飲むもよし、お料理やお菓子に使うのもよし、冬にお勧めのレシピをご紹介します。

豆乳入り坦坦うどん

材料 (2人分)

冷凍うどん	2玉
(またはそうめん200g)	
豚ひき肉	100g
青梗菜	1株
ニジャオーガニック豆乳 (レギュラー)	200ml
チキンブロス	300ml
ネギ (みじん切り)	2/3本
にんにく (みじん切り)	小さじ1
白すりごま	大さじ3
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ニジャオーガニック味噌	大さじ2



作り方

- ① 青梗菜の根元を切って一枚ずつ外し、葉と茎に切り分ける（茎はさらに縦半分にする）。鍋に湯を沸かし、茎→葉の順にさっと茹で、水にさらす。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を炒める。ポロポロになったらネギとにんにくを加え炒め、香りが立ったら豆板醤・すりごま・味噌を加えて更に炒める。豆乳とチキンブロスを注ぎ入れ、煮立てておく。
- ③ うどんまたはそうめんを茹で、器に盛り、②のスープを注ぎ、青梗菜をのせる。

冬野菜と牛肉のピリ辛豆乳鍋

材料 (4人分)

白菜	1/2個
東京ネギ	1束
牛肉 (薄切り)	300g
〈豆乳スープ〉	
ニジャオーガニック豆乳 (レギュラー)	600ml
ダシ汁200ml	
ニジャオーガニック味噌	大さじ4
コチュジャン (お好みで)	大さじ1~2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1~2



作り方

- ① 白菜を4~5cmのザク切りにする。
- ② ネギを斜め切りにする。
- ③ 豆乳スープ材料を合わせて火にかけ、煮立ったら牛肉と白菜を入れて7~8分煮る。仕上げにネギを加える。

金時芋プリン



材料 (プリンカップ4~5個分)	
ニジャファーム金時芋	100g
〈プリン生地〉	
ニジャオーガニック豆乳 (レギュラー)	200ml
生クリーム	75ml
三温糖 (または砂糖)	40g
バニラエッセンス	少々
卵 (L)	2個
卵黄	Lサイズ1個分
はちみつ (お好みで)	適宜
バター	適宜

作り方

- ① 金時芋をよく洗って水気を取り、幅1cmくらいの輪切りにする。耐熱皿に並べてラップし、レンジで約4~4.5分加熱する。火傷に気をつけながら皮を取り、裏ごしする。
- ② カップの内側にバターを塗っておく。
- ③ 鍋に豆乳・生クリーム・三温糖・バニラエッセンスを入れて中火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ④ ボウルに卵と卵黄をときほぐす。③を泡だて器で混ぜながら加え、さらに①を加えてよく混ぜ、万能こし器を使って別のボウルにこし入れる。
- ⑤ フライパンに水を6分目位まで入れて沸かしておく。
- ⑥ カップに④を流し入れ、表面の泡をすくい取る。
- ⑦ ⑤のフライパンにカップを並べ、蓋をして10分前後蒸す。（この時蓋に布巾等を巻いておくと、水滴がプリンに落ちてすが立つのを防げます。）
- ⑧ 振って中央が少し揺れるくらいになれば蒸し上がり。荒熱を取って冷蔵庫で30分ほど冷やす。お好みではちみつをかけてお召し上がりください。

美味しさと安心を食卓に — ニジヤの有機味噌 —

USDA認定の有機大豆と有機米を原料として、
こだわりのオーガニック味噌をつくりました。
添加物や保存料は一切使用していないので
どなたにも安心してお召し上がりいただけます。

有機味噌・熟成こうじ

じっくりと熟成させた味噌本来の
おいしさが味わえるこうじ味噌

有機味噌・米こし

こうじの粒をこしてなめらかに
仕上げた淡色系の米こし味噌

ニジャ特製 ソースシリーズ

ニジャマーケットではオリジナルレシピによるソースを販売しています。
無添加、オーガニック素材にこだわり美味しく安全なソース作りを心がけています。
そこで今回は特におすすめのソースたちをご紹介します。

焼肉ソース



たくさんのフレッシュな梨をすりおろし、無添加の調味料、オーガニック砂糖を混ぜ合わせた本格的な焼肉のつけダレです。実際にりんごと比較してみましたが梨の方に重配が上がりました。また梨には消化酵素を多く含んでいるので、主に肉料理の消化促進の効果があります。

焼肉ソース10に対して、水5で薄めてもらえば漬込みダレにもなります。ひと晩お肉を漬込むと、とても柔らかくなります。

本格的な焼肉を、ぜひご家庭でもどうぞ！

ステーキソース



オーガニック玉ねぎをあめ色になるまでじっくりと炒め、無添加調味料、オーガニック砂糖、水あめでじっくりと煮込んでいます。ほどよい照りがあれば出来上がり。このレシピの味の決め手はしょうゆを入れるタイミングにあります。これにより味に深みが増します。ご馳走マガジンおなじみの林

先生のステーキの焼き方を参考に、美味しいステーキをお楽しみ下さい。

ごまドレッシング



本格派ごまドレッシングです。白ごまを煎るところから始まり、風味が増したところでフードプロセッサーを使って粉にしていきます。無添加の調味料、オーガニックの砂糖を加え、練り上げていきます。ごまドレッシングはどんな種類のサラダにも合いますが、

おすすめは野菜スティック（人参、セロリ、きゅうりなど）です。このドレッシングはニジャの惣菜コーナーで販売しているサラダの中にも入っています。お客様の「美味しいよ」という声にお応えして商品化が実現しました。野菜嫌いな方でも、美味しくいただけます。野菜がオーガニックならさらに二重丸ですね。

タイ風ドレッシング



「どんなドレッシングなの？」と思う方もしませんが心配ご無用。タイでよく使われる調味料、無添加のスイー

ト&チリソースとフィッシュソースをふんだんに使用しているので「タイ風」と名付けました。これにオーガニックの砂糖、酢、ごま、ごま油を足して作っていきます。サラダのドレッシングとしても美味しいのですが春雨やヌードル系のサラダにとても合います。ほんのひとときエスニックな気分にしてくれます。

キムチ鍋ソース



冬の一家団欒といえは温かい鍋を囲んでの食事ではないでしょうか。キムチ鍋ソースは無添加食材によって作られています。だしは、にぼし、昆布、かつおから丁寧にとりこチュジャン、ニジャオーガニック味噌その他の調味料と合わせて、美味しいハーモニーを奏でています。魚介類、肉、野菜などお好きな具材でお楽しみ下さい。

すき焼きソース



すき焼きをしたいけど調味料を混ぜ合わせるのが面倒だと思っている方は多いはず。市販のものを購入したけど

MSGが入っている、濃すぎる、甘すぎる、と美味しいものがなかなか見つからない。そんな声にお応えして、無添加の調味料と甘さ控えめにオーガニック砂糖を合わせて、すき焼きのソースを作りました。味のとげとげさを無くし、素材の美味しさが際立つように工夫しています。ぜひご賞味下さい。

カレーソース(中辛)



このカレーの特徴は小さくチョップされた野菜にあります。玉ねぎ、にんじん、セロリと全てオーガニック野菜を使用しています。日頃からオーガニック野菜を食べられている方はご存知かもしれませんが、野菜すべてに味・香りがあるのです。オリジナルのカレースパイスを3種のオーガニック野菜と合わせ、隠し味に無添加のビーフェキス、無添加の×××（企業秘）でこの上ない美味しいカレーが出来上がります。オーガニック野菜たっぷりのカレーをぜひどうぞ！

ニジャ特製ソースシリーズはすでに多くの種類が販売されており、店頭に並んでいます。これからお客様のご要望に沿えるよう、美味しく安全で、身体に優しい無添加としてオーガニック食材の使用を目標に商品作りをしていきますので、どうぞご期待下さい。



冬にこそ！ 雑穀のススめ

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。

桃太郎のキビ団子

古来、日本は大昔から雑穀の国だったようです。その証拠に昔ばなしの「桃太郎」に登場するのがキビ団子。「お腰につけたキビ団子ひとつください、お供します！」とサル、キジ、イヌが家来に。この



キビはタカキビという雑穀で、大昔に盛んに栽培されたのが岡山（吉備（キビ）地方。そこで今でも岡山の名物はキビ団子というわけ。

日本での雑穀のナンバーワンは蕎麦（ソバ）です。ですが蕎麦アレルギーの人には危険な食べ物なので、いろいろ雑穀を使ってノンアレルギー蕎麦を作っています。福岡などの北九州のうどんのチェーン店「小麦治（こむぎや）」です。見た目も味も蕎麦そっくり。食感もなかなか

かですが、香りはありません。もり蕎麦から、天ぷら蕎麦まであります。

そしてこれは西日本（大阪より西）に多いのですが、レストランや食堂（大手チェーン）に入っていると注文すると「白ご飯ですか？ 雑穀米になさいますか？」と聞かれることが多くなりました。店によっては五穀米とか十穀米とか違いですが、五とか十とかは雑穀の種類がそれだけ入っている、ということなのです。アワ、ヒエ、ハトムギ、キビ、アマラン

サス、黒豆などを入れたご飯

です。（白ご飯に雑穀を入れて炊いたもの）。女性客はすかさず雑穀米を頼み、男性は白ご飯の大盛りを注文することが多く、どうも男性は健康より「腹いっぱい」のようですね。

スーパーマーケットでも、玄米ご飯や雑穀ご飯を惣菜売場で売っている店が多くなっています。沖縄では特に盛んで、あるスーパーでは玄米に雑穀をたくさん混ぜて炊き上げ、パックとおにぎりを365日販売しています。おかげで沖縄の女性はナンバーワンの長寿なのに、男性は肉やハンバーガーを食



へ過ぎて寿命が短い日本のワーストテンなのです。だから沖縄ではオバア（お婆さん）が威張っていて、偉いのです。オバアの意見は絶対です！

雑穀米ご飯も野菜で

日本で雑穀はスーパーマーケットの米売場に陳列されています。色々な雑穀をブレンドして五穀米をはじめ十穀米、十六穀米など色々な雑穀を混ぜ合わせてあって、これを家でご飯を炊く時に10%から20%加えて炊き上げます。色々なメーカーの商品があり、飛ぶように売れるわけはありませんが、ポチポチと売れていて、それでも最近が高齢者が増えたせいか売り上げは伸びているということです。そしてやはり日本は米の国だけあって圧倒的にコシヒカリ、アキタコモチなどの銘柄米の袋が山盛りに陳列されていて、玄米は隅に少しあるだけで淋しい限り。ニジャマーケットの玄米の売場を見てあの圧倒的な量を見ると感激しますが。

最近、日本のスーパーマーケットの一部では、ご飯をライスクッカーで炊き上げて、そのライスクッカーのまま売場に陳列。もちろん、保温スィッチを入れて温めて販売。白米ご飯と雑穀ご飯の二種類を置き、客は自分で容器に詰めしてレジへ。もちろん、おかずも買

ってくれるので売上げが上がったと人気売場になっています。

雑穀は飢饉の備蓄食料

日本は昔から雑穀をよく食べていました。という喜んで食べていたように思われますが、本当は飢饉（きげん）と関係が深く、天候不順で米が採れない時に栽培期間が短い雑穀を育てて命をつないだのです。だから天候が順調でも育てて備蓄してました。日本全国で作られていたのですが、戦後になって米の研究が進み、改良されるにつれて、雑穀の作付け面積が千分の一に減ってしまったといわれています。焼畑農法が禁止されたのも減少の理由のひとつですが、最近では山間部の農家が有機農法で育てることが多くなっています。

雑穀料理の中でおいしかったと覚えているのが、アワ（粟）餅の入ったお汁粉。モチとした食感



が好きです。祖母の作ってくれた雑穀入りの餅。アワや大豆、黒豆などを加えた太くて長いナマコ餅を作って、固まった餅を薄く切って火で焼いて食べたのもおいしかったものです。

鍋料理をした残りの汁に、前もって茹でて柔らかくした雑穀を加えた雑穀雑炊は今でも時折、食べています。健康のために、と食べることも多いのですが、なんと今、ハマっているのが「ひつつみ」別名「すいとん」です。鍋料理のような汁の多い鍋に、小麦粉を練って、少しずつちぎって入れるのがすいとん。これを、雑穀を粉にして、つなぎに小麦粉を加えて練り、同じように入れるのです。

「ひつつみ」というのは岩手県の三陸地方での呼び名。昔は蕎麦の粉で作ったり、雑穀で作ったりして食べていたそうです。これを作って食べたくて、雑穀を粉にできる家庭用のミル（強力なもの）を手に入れました。雑穀を粉にして「すいとん」を作っては楽しんでます。雑穀ご飯が面倒なときなど、さっと粉にして小麦粉を加えて練り、平たい団子につまんで汁の中にポトリ、というわけ。一度に色々な雑穀を食べることができるので一石二鳥。玄米だっただけで粉にしてしまいます。これはおすすめ。ぜひ試してみてください

い。鮭の汁に入れば鮭のすいとん、カニにすれば冬のすいとん、シャブシャブの後もポトリと入れば栄養的にも抜群ですね。

日本での雑穀事情

日本での雑穀は大ブームという訳ではありませんが、かなり一般的になっていきます。そして雑穀を広めるためにと日本雑穀協会もできました。この協会で勉強すると雑穀エキスパート、雑穀アドバイザーの資格が取れる制度までできていて、その人気ぶりがわかると思います。

パンに雑穀を入れたり、クッキーに加えたりとかなり広範囲に使われており、最近では大豆アレルギーでしようゆが食べられない人のために、雑穀でしようゆが作られているのです。米しようゆ、キビしようゆなどありますが、食べてみておいしかったのは粟（あわ）で作ったしようゆでした。

うらやましいアメリカのオーガニック

そんなわけで冬は鍋もの、汁ものが入気なのでプロ級の鍋もの、汁ものダシの作り方をこっそり教えましょう。

▼作り方

好きなメーカーのダシ入りしようゆ（麵つゆでも良い）：1/4カップ
水……………：1カップと1/4

削り節（かつおなど）大きめなひとつまみ（お茶パックに入れるか、そのまま鍋に入れる）
昆布茶……………：小さじ1/3
長ネギか玉ネギのスライス：少々

この材料をひと煮立させてから肉や魚、それに野菜を加えて鍋料理。味が濃かったら水で調整してください。そして最後のコツのコツは煮上がったら普通の濃口しようゆを小さじ1弱入れて火を止めるか弱くします。フトコロに余裕があればかつお節をもう少し多めに。もちろん最後には雑穀の「ひつつみ」を忘れずに入れてそのおいしさを味わうこと！

アメリカの雑穀はそのほとんどがオーガニックですが、日本の雑穀はそこまでいわず、せいぜい低農薬有機栽培が多くて、うらやましい限りです。それでもだんだんオーガニックが増えてはいますが、なんとアメリカ産なんているものもあるくらいですから、オーガニックはアメリカの方が進んでいるようですね。

最後に、日本の来年の正月は不況で、どうやらスケールの小さなものになりそう。でも伊勢エビやカニ、ウニ、和牛など高額なものが値下がりして、逆に買いやすくなっておいしいものが食べられそうです。良い年を迎えたいものですね。

野菜たっぷりサルサ

お母さんがよくおやつに作ってくれるサルサを、今日は自分で作りました。
野菜もフルーツも大好き。きれいなものは特になし、何でも食べるよ！
今はジムナスティックをやってるけど、バレーやアイススケートもやりたいなあ。



KANON ちゃん
(7歳)



材料

トマト … 小2個
シラントロ … 半束 (お好みで)
玉ねぎ … 小1/2個
にんにく … 1かけ
塩 … 少々

チップス (市販のもの)

作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、トマト、シラントロ、玉ねぎは細かく切る。
- ② ①をボウルに入れ、全体に塩をふる。
- ③ 冷蔵庫で30分ねかせる。
- ④ 器にとり、チップスと盛り合わせたらできあがり。

材料 (2人分)

スパゲティー … 2人分
サラダ油 … 少々
にんにく … 1かけ
塩、こしょう … 少々
レッド・ペッパー … 少々
韓国のり … 適量
なめたけ (瓶詰め) … 適量
大葉 … お好みで

作り方

- ① にんにくをみじん切りにする。
 - ② スパゲティーを茹で、湯を切る。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、①をさっと炒めたあと、茹でたスパゲティーを加える。
 - ④ ③に塩、こしょう、レッド・ペッパーをふって軽く炒める。
 - ⑤ お皿に盛り付け、韓国のりをちぎってのせる。
 - ⑥ さらにその上になめたけをのせる。
- ※韓国のり、なめたけの量はお好みで。
※大葉の千切りをのせてもおいしいです。



RIKA ちゃん
(10歳)

なめたけスパゲティー

簡単なスパゲティー、オムレツ、チーズ・サンドイッチとかは自分で作るんですよ。
スパゲティーは大好きなので、もっといろんなアイデアで作ってみようと思ってます。
Daisy Meadowsの本が大好きで、たくさん読んでます。私もあんな作家になれたらいいな。

鮭のグラブラックス (鮭の塩・砂糖漬け)

難しそうに見えるので皆から感謝されますが、意外に簡単。ノルウェーに住んでいたときに覚えました。ノルウェーではディルを使うのですが、大葉を使ってみたらこれがピッタリ。和食にも洋食にもよく合いますよ。“なるべく少ない手順で料理”を念頭に、自分流のアレンジで楽しくお料理しています。



Makiko Skrobak

健康のため、できるだけ歩くことを心がけています。買い物には車を使わない。エレベーターは使わず階段で。そして、多くの種類の食物をいただく！



彩りがきれいでおいしく、アペタイザーにピッタリ！

◆材料 (3〜4人分)

生鮭(刺身用) 1冊/粗塩 大さじ1/砂糖 大さじ3/4
こしょう 少々
大葉 10枚ほど/桜花の塩漬け 適宜

◆作り方

- ① 粗塩、砂糖、こしょうをプロセッサーにかけてよく混ぜておく。
 - ② 鮭に①をまんべんなくまぶしてから、大葉で全体をくるむ桜花を使う場合には、きれいに散らす。
 - ③ 鮭の幅より4cmほど長めにらっぶを切り、鮭をしっかり巻く。両端は水分が流れ出しやすいように、軽くかぶせる程度にしておく。
 - ④ ③を器に入れて重石をし、1〜2日冷蔵庫でねかせる。24時間ほどたつと鮭から水分が出るので、水分は捨てる。水分が出るまでおく方が身が引き締まるのでおすすめです。
 - ⑤ 出来上がったら、1〜2cmの厚さに切り、器に盛りつける。好みでケイパー、レモンの櫛形切りなどをそえる。
- ※普段は三枚におろした皮付きの鮭を使いますが、ニジヤの刺身用鮭でも上手にできました。

ちょっとしたワザで太巻き寿司も簡単に！

◆材料 (米3合分)

ご飯 3合分
(寿司酢用) 酢 100ml/砂糖 大さじ2強/塩少々
うなぎ 1パック/きゅうり 1本/焼き海苔/巻きす
にんじん 1本/(煮汁用) だし汁、砂糖、しょうゆ 各適量
生しいたけ 4〜5個/しょうゆ 少々
たまご 3〜4個/砂糖、塩 各少々

◆作り方

- ① 寿司酢を合わせ、酢飯を作っておく。
- ② うなぎは2cm幅に切る。きゅうりは1.5〜2cm幅に切る。
- ③ にんじんは1.5〜2cm角に切り、薄味(水、だし汁、砂糖、しょうゆ)で煮る。柔らかくなりすぎないように注意。
- ④ 生しいたけは、はけで両面にしょうゆを塗り、網で両面をさっと焼く。そのあと2cm幅に切る。
- ⑤ たまごは砂糖、塩を加えて厚焼き卵にする。
- ⑥ 材料が準備できたら、巻きすにのりをおき、すし飯を広げる。海苔の端を2cmほど残し、ご飯の真ん中に②〜⑤の具を並べる。具が動かないように気をつけながら、巻きすごと巻いていく。



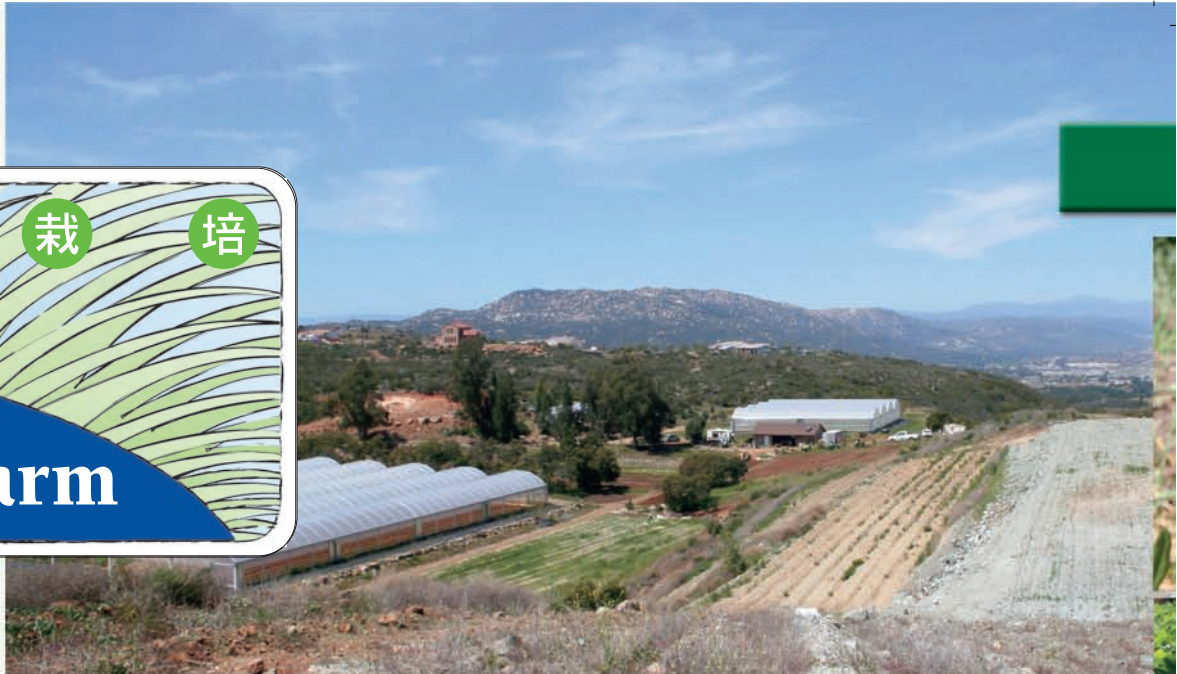
うなぎの太巻き寿司

材料の処理はどれもいたって簡単。しいたけも煮るのは大変だけど、これなら時間もかかりません。煮物などから出る水分が少ない分、日持ちのいいのが嬉しいですね。我が家は薄味ですが、味加減はお好みでどうぞ。みんなで楽しく食事をしたり、喜ぶ顔が嬉しくて、なんでもついたくさん作ってしまいます。



Yoko Miki

お友だちと楽しくおしゃべりして、絵を描いたり音楽を聴いたり、とにかく毎日楽しく過ごしています。ストレスをためないのがいちばんの健康法ですね。



農業の重要性

人類は野菜や穀物などの植物を食べて生活しています。「ご飯やパンのおかずとして肉も食べるよ」と言っても、その肉になる家畜類も草や穀物を食料にしています。スーパーで売っている100グラムの肉は、牛肉であれば1100グラム、豚肉は700グラム、鶏肉は400グラムの穀物飼料からできているのです。

直接的あるいは間接的にしても人類は食料の大部分を植物から、それも殆どが栽培された作物を重要なエネルギー源として活動し、繁栄していることとなります。全て植物のおかげ、農家のおかげであるといえますね。

こんな話をしていると、人口が増え続ける地球環境のなかで農業は最重要な職業ではないか、これからの世界をサポートする必要不可欠な革新的かつ献身的な職業ではないだろうか、ますます張り切ってしまうのです。

品種改良

作物の品種改良はどこの農家にとっても重要課題です。一粒の種から沢山の収穫物が採れることは増産につながりますし、品質の優れたものが生産できれば市場が広がります。栽培の簡素化は高効率生産につながります。作物の品種改良は農業に携わる人々にとって、常に持ち続けている期待であり、常に追い求めている夢と希望なのです。品種改良の成功は圧倒的な利益をもたらしてくれるはずなのです。

1960年に、世界的な食糧危機に対処できる

最も有効的な手段はお米の品種改良をして増産できることである、との見解から、フィリピンのマニラに「国際イネ研究所」が設立されました。

背が低いために風雨に強く栽培しやすい台湾の品種と、風味が良く収量が多いインドネシアの品種を掛け合わせて両方の長所が取入れられる新品種ができれば栽培効率は飛躍的に向上するはず。そして8年後にはミラクルライスとも呼ばれる「IR8」を完成させます。

IR8の完成はアジア地域の食糧事情を劇的に改善して、「緑の革命」と呼ばれるほどの技術革新を成し遂げたのです。

この研究は結果重視型で当時は理論的な説明はできていませんでした。そして21世紀になって、お米の国、日本の研究グループが理論究明に挑戦し始めます。

稲の背を低くする遺伝子を探して居場所を突き止め、何の影響で背が低いままでいられるかのメカニズムを究明するのです。この研究はこれからの稲の品種改良、同じイネ科の麦やトウモロコシの改良に大いに役立つはず。です。

稲の背を伸ばす遺伝子は「sd1」であることはすでに解っていましたが、この遺伝子がどこに居て、何に影響されて背が低いままでいられるかの不明な点を追求します。

稲の背が異常に高くなる病気に「イネばか苗病」があります。この病気の原因は植物ホルモンの「GA」と記号で示されているジベリンが影

響していることも、長年の研究で解っていたことでした。「GA」は背を高くする植物ホルモンです。そのホルモンの影響を調べてみるとIR8のイネの高さを受け持つ「sd1」遺伝子は、GAの影響を受けていないことが分かります。GAの影響を受けていない稲は背が低いのです。なぜGAの影響を受けないのでしょうか？

GAは126種類ありますが、その種類ごとに次々と情報を伝えていることが解ります。背を高くするために「成長しろ」という情報です。ところがIR8においてはその情報が途中で途切れていることが解ったのです。

さらにGAを作り出す遺伝子にも迫ります。4つのタイプの遺伝子がGAを作り出し、各々が違う仕事もしています。このうちのどれかが「sd1」と関係しているはずなのです。

2004年に日本のプロジェクトチームは「イネゲノム基盤配列」すなわち遺伝子の完全解読に成功したのです。早速、「sd1」及び各GA遺伝子のゲノム配列の場所を探しました。するとどうでしょう、一つのタイプのGAが「sd1」と同じアドレスにあって、GAが変異を起こして情報を切断していることが解ったのです。

多種類の背の低いイネも調べてみると、同じような現象が起きていることから、背の低いイネの生態が解明され実証されたのです。

今までは稲の新品種を作るのに20年はかかっていたそうですが、これだけの理論的情報があれば、非常に短い期間で品種の改良や新品種ができそうです。



オーガニック栽培の現場から



お米の新品種

そこで、日本で一番おいしいお米「こしひかり」と、背が低く、寒冷現象に強くて収量の多い「はばたき」との交配種を作ったそうです。一代目で50%ずつの性格を持った新品種ができます。さらに新品種に「こしひかり」を交配すると75%になります。この交配を永遠に続けていけば、背が低く栽培しやすく、さらに収量が多くて限りなく「こしひかり」に近い美味しいお米が栽培出来るはずですよ。

近年になって、驚くべきことにお米の栽培は不可能とされていた北海道でも「こしひかり」のように美味しいお米が栽培され始めており、脚光を浴びているのです。食料自給率の低い日本でも、お米に関しては自給率100%以上を達成しており、外国にまで輸出される程の技術革新が起きていることは既にご存知の通りですね。

アメリカのコメ事情も、近年になって、トレンド的な日本産種が色々栽培され、多くのブランドが新発売されるようになりました。一昨年にはサクラメント産オーガニック栽培の「ニジャこしひかり」も発売されました。

お米に限らず、オロブロンコのような柑橘類、小玉スイカのようなフルーツや野菜が出現して、まるで流行が出来るほどの新商品が次から次へと発売される時代になりました。

自家製種子

一般的な農業では「種子を生産する」「作物の苗を生産する」「作物を成長させて収穫する」「収穫された作物を洗浄梱包する」といった分業体制ができていて効率良く機能しているのです。

品種改良は、当然のことですが種子を生産する種子屋さんの仕事です。最近では種子会社は年々改良技術が向上して大きくなってきています。多くの高品質の改良種ができて発売されていると共に、一代交配種や一粒ずつ蒔くのが難しい微小な種子や発芽しにくい種子に対しては、蒔き易いように一粒ずつ肥料で増量していたり、発芽剤に包んであったり、浸してあったりする超効率化種子も開発されています。便利にはなってきたのですが、種子と一緒に農薬や化学肥料も販売されることになるのです。

オーガニック栽培農場においても品種改良された種子は大きな味方となりますが、普通に発売されている種子はそのままでは使えません。100%のオーガニック栽培するにはUSオーガニックアクトの決まりにより、種子からオーガニック栽培でなくてはならないからです。農薬や化学肥料の混入も困るのです。

当然ですが、大量生産をしない特殊な日本野菜のオーガニック種子はアメリカで販売されていません。やはり自家製ということになります。

種子を自家生産すると2代目以後からは100%オーガニックです。大きな畑の中から特に育ちの良い物、適度の大きさの美味しそうな物を選んで、マークを付けて種取り用に残しておきます。種子が完熟するのを待って種用に収穫します。発芽テストと農薬等の残留不純物テストを済ませて次の年の種子に使います。さらに次の年にも同じような方法で種取りを

続けていくと、段々と土壌に合った優秀な種子だけが残っていくことになりますね。

お米の品種改良のような遺伝子レベルの改良はとてできなくとも、畑の土壌に合った種類、地域的な害虫に強い種類に集約されていき、小さな品種改良を毎年続けていることになります。

昔の農家とまったく同じ方法です。昔の農家は自分の作った自家製の種子をどんなに良いものか、そのためにいかに良い作物が作れるかを自慢しあっていたそうです。

自家製種子を使うことにより、各々の農家によって特徴のある作物ができるのです。土壌や風土の違いも影響して、お互いに自慢し合う程の作物が栽培されることは生産者の誇りになり、消費者にとっても願ってもないほどよいことではありませんか！ オーガニック農場の醍醐味のひとつでもあります。

ニジャファームでは

我がニジャファームでは 大根は6代目、さつまいも、里いもは7代目、なす、きゅうりは8代目、オクラ、モロヘイヤは9代目と優秀な種子と種芋が揃っています。

昔の農家を見習って「おらが野菜が、いち番だ！」と大声でおすすめします。

特に瑞々しい大根は短冊切りにして塩を振りかけるだけで美味しくいただけます。大根の葉っぱは塩もみにしてカツオ節をかければ最高。シャキシャキと野菜の味のする水菜はサラダが一番です。春菊サラダは春の味、鍋にはさっとだしつゆに浸して食べると春の香りが広がります。さつまいも金時は日本産以上のおいしさ、と評判です。紫さつまいもはさらに糖度が高くホクホクです。里いもはいも本来の味がして、ぬるーとした「きぬかずら」は忘れられない味です。

野菜本来の味と香りがあり、野菜本来の栄養価が詰まっている、オーガニック栽培ならではのニジャファームの野菜に、どうぞご期待下さい。



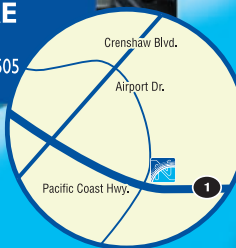
MARKET

Produce
and
groceries

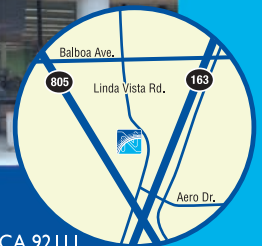
in gourmet Japanese ingredients,
(quality), ocean products, meats,
and natural ingredients.
Preparing fresh sushi, sozai, and
red foods daily.



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



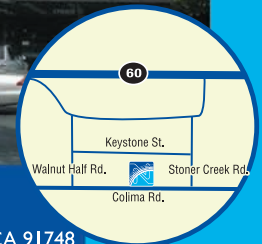
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Mon.-Sun. 10:00am-11:45pm



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



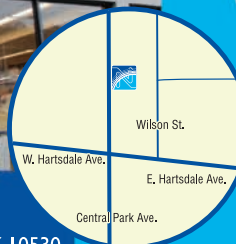
PUENTE HILLS STORE
(626) 913-9991
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



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. 9:00am-7:00pm





NIJIYA

Fresh produce and healthy goods

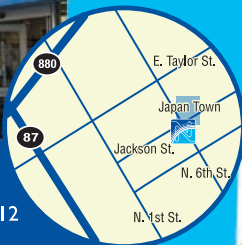
NIJIYA MARKET specialize in:
fresh fish (sashimi quality),
organic produce, fruits and
Our kitchen is always preparing
other prepared



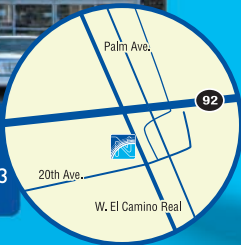
SAN FRANCISCO STORE
(415) 563-1901
1737 Post St., San Francisco, CA 94115
Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



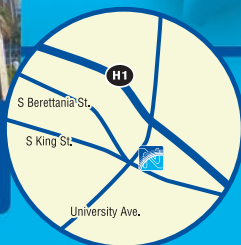
SAN JOSE STORE
(408) 275-6916
240 Jackson St., San Jose, CA 95112
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



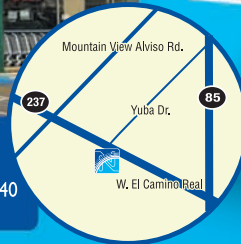
SAN MATEO STORE
(650) 212-7398
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



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



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。



一口ポークパイ

餃子の具が残ってしまったので塩味のきいたパイ生地のにせて焼くことに。
餃子の具にリングやスパイスなど混ぜると、一口パイに変身して華やかな一品
になります。これからのパーティやボトラックにどうぞ。

- 〈材料〉(カップケーキの型約12個分)
冷凍パイ生地 1枚
餃子の具)ひき肉(豚) 150g/玉ねぎ(みじん切り) 1個分生姜(すりおろし) 1片分
ネギ(小口切り) 1束/片栗粉 大さじ1 /卵 1個
餃子の具の味付け)ごま油 大さじ1/塩、こしょう 少々/酒 小さじ1
麵つゆ(醤油でもよい) 大さじ1
☆りんご(サイコロ状) 1/2個分/黒砂糖 大さじ2/クミン 小さじ1/2
ターメリック 小さじ1/2/胡桃(砕いたもの) ひとつかみ

- 〈作り方〉
1. パイ生地はカップケーキの型より大きめに切り、型にセットして色がつく程度に焼く。(温度はパッケージの通りに)
2. 餃子の具の材料と調味料を混ぜ合わせる。
3. 2と☆の材料を混ぜ、軽く焼いたパイ生地のにせ、375°Fで20分ほど焼いて出来上がり!



食べることが大好きで一人暮らしなのに食料買い込み過ぎ。無駄なく使い切るため余り物を工夫することを心がけています。

Mari Izumikawa

そうめん鍋

この鍋は油揚げと青ねぎが美味しい鍋です。
そうめん塩気があるので、味付けはできるだけ薄味で。そうめんが水分を吸うのでスープは多めがちょうど良いです。



- 〈材料：4人分〉
だし昆布 5cm程度/水 3~4カップ/大根 1/4本/人参 2~3本/白菜 1/4玉/油揚げ 2枚/3倍濃縮そばつゆのもと 1/3~1/2カップ(お好みで)/白身魚 2切れ/豆腐 半丁/青ねぎ 2~4本(お好みで)/そうめん 1~2把

- 〈作り方〉
1. 鍋にだし昆布と水を入れ、食べやすい大きさに切った人参、大根、白菜、油揚げを入れて蓋をし、白菜が柔らかくなるまで煮込む。
2. そばつゆのもとを使って薄めに味付け。
3. 青ねぎ、白身魚、豆腐も入れて、全体に火が通ったら、乾麺のそうめんを投入し、そうめんがのびないうちにいただきます。



Yasushi Nakamura

趣味は読書、マウンテンバイク、料理、ビール造り。
美味しいものを食べることが大好きです。

アツアツのマヨチキン

平日はあまり時間がないためスピーディーに調理できるボリューム満点なメニューが主役。今回はタレを作ってチキンをつけてオーブンに入れば出来上りの簡単レシピです。



- 〈材料：2人分〉
チキンの胸肉またはモモ肉 2枚
＜タレ＞
んにくすりおろし 大さじ1
しょうゆ 大さじ4~5
水 大さじ1~2
塩、こしょう 少々

- マヨネーズ 大さじ3
モッツアレラチーズ 1/3カップ

- 〈作り方〉
1. 耐熱性のお皿にタレの材料を混ぜ合わせる。
2. そこに食べやすい大きさに切ったチキンを入れる。
3. チキンの上にマヨネーズをのせる。
4. チーズをかける。
5. 425°Fのオーブンに15~20分入れる。



Genki Mizuno

抹茶クリームブリュレ

レストランで気に入った料理は家に帰ってきてチャレンジ。
得意はワインとペアで出すメインですが、今日はデザートに挑戦してみました。



- 〈材料：6個分〉
生クリーム 1Qt
砂糖 1/2カップ+
トーチであぶる分 1/2カップ
卵黄 6個分
バニラの豆 1個
抹茶 少々
(ココア、バニラエッセンスなどでも良い)
ブランデー 少々



Mike Su

- 〈作り方〉
1. オーブンを325°Fに加熱しておく。
2. クリームとバニラの豆を中火にかけ、沸騰させる。その直後火から下ろし、バニラの豆を取り出して15分冷ます。
3. ボウルに砂糖と卵黄を入れ、色が白くなるまで混ぜる。かき回しながらクリームを少しずつ入れる。ここで、好みの抹茶(またはバニラエッセンス/ココアなど)を入れる。
4. 液体を耐熱容器に移し、お湯をはった浅いオープンバットなどに置いて40~45分焼く。
ポイント:完全に固まるまで焼かず、全体的に液体でなくなった時点で出してOK!
5. バットから取り出し、2時間ほど冷蔵庫で冷やす。
6. 食べる30分前に取り出し、室温にもどす。砂糖をふりかけ、トーチで砂糖をあぶって出来上がり!
(あぶった直後は熱いので冷ましてから召し上がってください。)
※冬には上からブランデーなどを数滴たらして香り付けして楽しんでください。



仮面作りの材料のいくつか



ホステスのナンシーさん。
「燻製のモツアレチーズを使うとすごくおいしいの!」



テーマが「アフリカの動物」なので
ナブキンリングもアフリカで買った物。
テーブルクロスも豹を思うような……



作っても作ってもどんどんなくなるピザ

ごちそう読者からとても楽しいパーティの様子が届きました。パーティといえばお料理が主役ですね。ポットラックパーティが盛んなこちらのパーティでおいしいレシピに出会ったら、ぜひここでご紹介ください。みなさまからのご応募をお待ちしています!

〈ごちそうレポート〉仮面作りパーティ

アメリカの行事の中でも10月最後の日に行われる「ハロウィーン」は、本来の宗教的な意味はずいぶん忘れられているようですが、仮装をして近所の家を回り歩き、お菓子やキャンディ、つい最近まではお金まで、もらえる日ということで、子供たちにとっては待ち遠しい行事のひとつとなっています。また「かぼちゃ灯籠作り」やそのコンテスト、仮装衣装、仮面作りなど、大人にとっても、首を長くして待っている行事であるようです。

今回のパーティの主催者でもあるナンシーさんと御主人のロンさんは、ちょっと変わったパーティをするのが好きなアメリカ夫婦です。今年は、「アフリカの動物」をテーマにした「仮面作りパーティ」を計画しました。パーティの案内には、「材料は全部揃えますから“自由発想”だけを持ってきてください。ピザとサラダを作ってごちそうしますよ」とありました。

集まった参加者は、それぞれ自分で好きな場所に座り仮面作りをし、時々台所に向かっては、焼き立てのピザやサラダ、デザートなどを楽しんでいました。

この日、ナンシーさんが作ったピザは、出来合いのピザ台に様々な野菜とチーズを載せて焼くといったものですが、これが抜群に美味しい! それには、それなりの理由があることが分かりました。普通のモツアレチーズではなく、「燻製」にしたモツアレチーズを使うのです。また、野菜を全部一緒に炒めるのではなく、別々に炒めておいてピザ台に載せるのが、味、バラエティを楽しむためのコツだそうです。

まず、予めナス、ズッキーニ、赤たまねぎ、赤ピーマ



ン、マッシュルームを、それぞれ別にオリーブオイルで炒めて別々の器に寄せておきます。そしてトマトベースのマリナラソースを作っておきます。ピザ台を丸や四角等好みの形にのばしたら、マリナラソースを全体にぬります。その上に燻製のモツアレチーズをふりかけ、炒めた野菜を気の向くままに載せて天火に入れ、焼きます。ピーマンの赤やナスの紫がとてもおいしそうです。出来立ての熱々を好みの大きさに切っていただきます。台所中が美味しい香りに満ち満ちていました。

サラダの中で一番おいしく評判が良かったのは、ナンシーさんのお母さんがよく作っていたという「青りんごのサラダ」です。リンゴの季節にあたるハロウィーンにはぴったりのサラダですが、話を聞いてみると、どうもナンシーさんのお母さん版「フルドルフ・サラダ」のようです。フルドルフ・サラダは1896年にフルドルフ・ホテルのシェフ、オスカーが作って有名になったサラダですが、最近は色々なバリエーションがあります。シェフ・オスカーの元々のサラダは大変簡単で、リンゴとセロリを良質のマヨネーズで和えただけのものです。ナンシーさんのものは、グラニー・スミスの青りんご、セロリ、赤ぶどう、くるみを適当に切り、それをマヨネーズとバターミルクを混ぜて作ったドレッシングで和えるというものです。青りんごとぶどうの爽やかな酸味が快い軽いサラダです。

参加者はどうも食べる方に忙しく、仮面の方は未完成という人たちも沢山いましたが、とても楽しいひと時でした。皆様も、友達と一緒に「アート」と「ごちそう」を同時に楽しめるパーティを計画してみたいかがでしょうか。

スクロバック真貴子



様々なサラダ。
一番人気のあったサラダは
ナンシーさんのお母さんが
昔よく作ったという
「りんごとセロリ、くるみ」の
サラダでした。
一番奥にあるのがそうです

毎回たくさんの読者の方からアンケートにお答えいただいています。ありがとうございます! 編集部では必ず全てのご意見を目を通し、各担当者や店舗にも知らせています。本当にたくさんの読者の方に支えられているんだなあ、と感謝の日々です。そこで、誌面を通して皆さまにもご紹介しします。これからもどんどんお送りください。採用の方には特製「Gochiso エプロン」をプレゼントさせていただきます。また、ご意見、ご感想、ご質問など何でもお寄せください。スタッフ一同お待ちしております。
gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
オリジナル エプロンが
できました!





おサイフに、体にオイシイ、 ユニオンバンクのフリーチェックング

2010年2月28日までに
フリーチェックング口座を
開設していただいた方に
ニジャ商品券
\$50
差し上げます!¹⁾

お客さまの銀行選びに、お得なニュースです！ユニオンバンクのフリーチェックングは、月々の口座維持手数料なし、最低残高条件なし、オンライン・ビルペイメントも無料です。¹⁾ さらに今なら、フリーチェックング口座を開設の上、ダイレクト・デポジットの設定、あるいはオンライン・ビルペイメントを3回利用していただくだけで、\$50のニジャ商品券がもらえるキャンペーンを実施中！²⁾ 詳しくは、お気軽にお近くの支店までお立ち寄りください。コミュニティとの深いお付き合いのあるファイナンシャルパートナーが、お客さまの大切な資産を最大に有効活用するための様々な方法をご提案致します。

三菱UFJフィナンシャル・グループの一員として、国際取引と資産運用の豊富な知識と経験をもったスタッフが、お客さまの将来設計のお手伝いをいたします。詳しくは、日本語でお気軽にフリーダイヤル、または各支店までお問い合わせください。電話番号：1-800-532-7976 受付時間：月～金 午前8時～午後5時（太平洋標準時）

Angus Avenue
Toru Tanaka
408-522-5041

Downtown L.A.
Kinuo Nakada
213-236-7705

Downtown L.A.
The Privals Bank
Tomomi C. Nakagawa
213-236-7012

Fresno Downtown
June Shimeda
559-233-0592

Gardena
Genaro Saito
310-354-4751

InVine
Kunika Childress
949-250-0877

Japan Center
Mieko Sato
415-202-0372

Little Tokyo
Hisako Shobaku
213-972-5511

Montebello
Nobuo Reza
323-726-0084

Palo Alto
Kinzie Malayoshi Wang
650-941-2004

S. Gardena
Shiko Kida
310-532-5875

San Francisco Main
Junichiro Ikeda
415-765-2115

San Jose Main
Noriko Kankihara
408-279-7442

San Mateo Main
Chie Joergensen
650-548-4797


Stockton
Tomoko Deerr
209-943-3634

Sunnyvale
Sayo Palencia
408-738-5364

Torrance
Yuki Ballazar
310-373-8192

West L.A.
Fusako Ogasawara
310-915-7110

 **UnionBank™**
Invest in youSM

 三菱東京UFJ銀行

1) 個人口座のオンライン・ロンギングとビル・ペイは無料です。オーバードラフト手数料は、その他の手数料がのる場合があります。2) 2009年12月28日までにユニオンバンクのフリー・チェックング口座を開設していただいたことに加え、100以上のダイレクト・デポジットを依頼し継続していたこと、もしくは口座開設以降3ヶ月間の約定入金金額がオンライン・ビルペイメントを有効利用していたことが条件となります。口座開設には最低100ドルの現金が必要です。100ドル現金は2009年12月31日までに、お客さまの銀行の口座に預けられます。その口座で毎月またはフリーチェックング口座に自動的に引き落とされることとなります。一部商品にのみ適用とさせていただきます。他の特典も利用することはできません。当行が取り扱わないボーナスは対象として行いません。30日以内で有効となります。このキャンペーンは個人口座のみを対象です。他の手数料（オーバードラフト手数料など）の分かる場合があります。ニジャ商品券は現金換領はできません。商品券はニジャ本店で有効になります。商品券は、オンラインショッピング(www.nyjshop.com)または通常の買い物に対しては、1ドルに1枚だけ使えます。商品券は現金、販売および贈与に限りは使われていません。商品券の発行、管理はすべて一時的に委託されています。商品券の発行、管理はすべて一時的に委託されています。©2009 UnionBank, N.A.

Visit us at unionbank.com/japanese ©2009 UnionBank, N.A.

Member

FDIC