

美食

Fall 2010

Gochiso

旬の海鮮 牡蠣

おいしいパンが食べたい!



きつずチャレンジ ほくほくコロッケを作ろう! / 今が美味しい! 旬の果物
ニジヤこだわり天然食材 無着色 たらこ、明太子 / 海苔ものがたり おいしい海苔ができるまで
旬の特集 マツタケ / 秋の欲ばりデザート / 鹿児島生まれの日本茶新登場!



CONTENTS

旬の海鮮 牡蠣 2

秋ならではの大自然の恵み マツタケの収穫 4



きつずチャレンジ オーガニックのさつまいもで、ほくほくコロツケを作ろう 6

秋の欲ばりデザート 8

今がおいしい!旬の果物 11

[連載] マクロビオティックなひととき 12

[連載] Dr. 高木の 気になるからだの話 14

ニジャ 旬のお寿司・お弁当、新作おにぎり・惣菜 16

ニジャこだわり天然食材 無着色「たらこ、明太子」 20

ニジャぶらんど 鹿児島生まれの日本茶新登場! 24

海苔ものがたり —おいしい海苔ができるまで 26

秋だから、おいしいパンが食べたい! 30

毎月29日のお楽しみ —ニジャ全店で肉の日開催中! 34

林 廣美「一年で一度の新米のぜいたく」 36

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 38

我が家の自慢料理 40

オーガニック栽培の現場から 44

みなさまからの声、声、声 48



—(キトリ線)—

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form 美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙

この申し込み用紙に必要事項をご記入頂き、チェック(米国内: \$16 ※Please payable to Jinon Corporation)を同封の上、下記までご郵送ください。年間4回(季刊誌: 春号、夏号、秋号、冬号)をお送り致します。
電話でのお問い合わせは...Phone: 310-787-3305 (担当: OZAWA)までお願い致します。
美食ごちそうマガジン編集部: 2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ Fax: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
©2010 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino
EDITOR IN CHIEF: Takuya Suda, Chiharu Fukui
ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa
FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff
DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G
PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
WRITER: Shiho Masamune, Gochiso Staff
SPECIAL THANKS: Hiromi Hayashi
Asuka Hashimoto
Kei Hasegawa
Dr. Takagi
Takaokaya USA
Birouen
T. Michael Fehmel

旬の海鮮

牡蠣

今年も牡蠣がおいしい季節になりました。

鍋を囲んで家族や友達と牡蠣鍋、カリカリッと牡蠣フライ……

しかし何ととっても新鮮な牡蠣を生のままシュルツといったくのは絶品！
9月から産卵期が終わった旬の牡蠣がとっても美味しいのです。

ニジヤ特選の生牡蠣、この時期いち押しです。

ニジヤで販売されている牡蠣は、氷
づめされた新鮮な牡蠣がフォームから
直接届きます。新鮮でとれたての牡蠣
はプリプリ！とっても美味しくいただ
けます。また牡蠣フォームでは、日本
の養殖技術が導入されており、出荷前
にきれいな水槽に移し、砂抜きをする
方法が取られています。これにより常
に衛生的できれいな牡蠣が販売されて
います。

シェルから外されたむき身牡蠣はと
ても便利です。牡蠣は衛生的な工場で
生産されていて、むき身はサイズ分け

され、無菌冷水で洗浄されています。

そのままビン詰めにはされ、製品はその
日に出荷されます。

イアリングと呼ばれる耳朶サイズの
牡蠣と、それ以上に大きいサイズの牡
蠣を販売しています。お料理やお好み
によって使い分けすることができます。
ビン牡蠣の価格はそれぞれ違いますが
いずれも高鮮度の商品です。

簡単調理で美味しくすぐに食べられ
るニジヤのビン牡蠣で、手軽に旬の牡
蠣をタッパリお楽しみ下さい。



牡蠣パン粉焼き

揚げなくても
香ばしくてサクサク。



材料 (4人分)

牡蠣…400g (大粒ビン牡蠣使用)	塩…少々
にんにく…1片	こしょう…少々
パセリ…少々	パン粉…大さじ山盛り2
赤唐辛子…1本 (お好みで)	オリーブオイル…大さじ2
小麦粉…大さじ2	レモン…1個

作り方

1. にんにくとパセリはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
2. 牡蠣をざるにあけ、水きりしておく。
3. 牡蠣に塩、こしょうをいれた小麦粉にまぶす。
4. フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったら、牡蠣を加え、両面に焼き色をつける。
5. 用意したパン粉を加え牡蠣に絡ませる。パセリを加え、火を止める。
6. くし切りレモンを添えて盛りつける。

牡蠣は体にいい!

『海のミルク』の別名を持つ牡蠣。その名のとおり海の幸を凝縮させた栄養たっぷりの食材です。アミノ酸の一種であるタウリンを豊富に含んでおり、血圧、血中コレステロールを下げる効果があり、高血圧症や動脈硬化防止に役立ちます。

そしてなんととっても、亜鉛の含有量がとても高く、女性に多い貧血の防止に効果があります。そのほかにもカルシウム、銅、ミネラル類、そしてビタミンを多く含む、おいしいだけではなく、体にいい事づくしの食材のひとつなのです。ヨーロッパでは、スタミナ増強の食品として古くから重宝されているようです。

生牡蠣つゆ仕立て



材料

生食用牡蠣…1ピン

作り方

牡蠣は水切りをする。レモンジュースとNijiyaつゆ天然で1対1のたれを作り、泳がせるように牡蠣を入れる。

薬味は ねぎみじん切り、すり生姜、かんずり、など。



牡蠣ご飯



材料 (4人分)

牡蠣…400g (お好みにより小粒、大粒どちらでも)
 米…2合 生いたけ…2枚 [薬味]
 だし汁…400ml 酒…大さじ3 しょうが…親指大1片
 にんじん…1/2本 しょうゆ…大さじ2 三つ葉…1束
 みりん…大さじ1

作り方

1. お米は炊く30分以上前に洗っておく。
2. 牡蠣をざるにあけ、水きりしておく。
3. しいたけは石づきを取り、軸は細く裂き、笠は薄切り、にんじんはみじん切りに。
4. しょうがは細いせん切りにし、水に放ち、三つ葉は2cm程に切る。
5. 酒、しょうゆ、みりんを中火にかけ、煮立ったらしいたけ、にんじん、牡蠣を加え、再沸騰後1分煮て火を止め牡蠣だけ取り出す。
6. 炊飯器に洗った米、(5)の牡蠣以外を入れ、だし汁を加え普通に炊く。
7. 炊きあがったら5分程蒸らし、とっておいいた牡蠣、三つ葉、水気を切ったしょうがを入れざっと混ぜて蓋をし、さらに5分程蒸らして出来上がり。

牡蠣の酒蒸し



電子レンジで手軽に。

材料 (4人分)

牡蠣…400g (大粒ピン牡蠣を使用)
 昆布…容器に収まる大きさ
 酒…50ml

作り方

1. 深さのある耐熱容器に昆布を敷き、水きりした牡蠣を重ねるように並べ、酒をふりかけて、そのまま3分おく。
2. ラップで器を覆い電子レンジで3～4分程加熱する。(蒸し器の場合、強火で6～8分)

材料 (4人分)

牡蠣…400g (小粒ピン牡蠣を使用)
 にんにく…1片
 みりん…大さじ7
 しょうゆ…大さじ3

<薬味>

ねぎ…1本
 かいわれ大根…適宜
 乾燥わかめ…ひとつまみ

作り方

1. 乾燥わかめは水で戻し、ねぎはみじん切り。
2. 沸騰した1ℓの湯に水切りした牡蠣を入れ、火を止めてそのまま3分待つ、ざるに取る。
3. みりんを加熱し、アルコール分を飛ばす。みじん切りにんにくとしょうゆを加えてタレを作る。
4. 皿に牡蠣を盛りつけ、薬味を添え、にんにくタレをかける。

茹で牡蠣のにんにくタレかけ





秋ならではの大自然の恵み

——マツタケの収穫——

となっております。しかしながら毎年、シーズン中に規制されて仕入れが止まる時もあります。それにより、一週間ほどで品切れになることもあるかもしれません。そんな時は収穫規制を遵守し大自然の恵みを永続的に保つためのご理解とご協力をお願いしています。在庫切れになる前にお早めにお買い求めいただくことをお勧めします。

北アメリカ太平洋岸を南北に走るカスケード山脈、北はカナダの

ブリティッシュコロンビア州から南はアメリカのカリフォルニア州北部まで、延々と連なる山脈がハイ・カスケーズと呼ばれる火山群です。

最高峰はワシントン州にあるマウント・レーニアで、その裾野を引く美しい姿は「タコマ富士」とも呼ばれています。オレゴン州ポ

ートランドに位置するマウント・フッドも、その容貌はすばらしく美しく、6箇所を越すスキー施設があり、年中楽しめます。

またカリフォルニア州にも4000m級の火山マウント・シヤスタや、巨大な楯状火山のメデイソン・レイクなどがあります。

この美しいカスケード山脈群には、やはり多くの自然の恵みが埋もれているのです。マツタケをはじめ、多くのキノコ類もその一つ

です。9月初旬になると、カナダの

山岳地帯にマツタケ狩りのプロである「ピッカー」達が集まってきます。待ちに待ったマツタケシーズンの始まりです。これから12月中旬までのシーズン中に、北カリフォルニアまで、マツタケ採りの山中での生活が続くのです。

秋の風物詩であるマツタケはアカ松などの根に共生している栽培不可能な稀少価値のあるキノコです。地表に姿を現す前の

まだ土中にある間に採集しないと香りも味も飛んでしまい、商品価値がなくなってしまうのです。それだけにマツタケ狩りは難しく、プロの感覚が要求されます。

そしてカスケード山脈のアカ松林をピッカーたちと一緒に歩いてみました。普通では何も見

つけられない林で、ピッカー達は手品のようにマツタケを採集してくるのです。まったく不思議な光景でした。

あるベテランピッカーにどうしてマツタケの在りかが分かるのかを聞いてみました。

「見れば分かるんだよ。ほーらここ、あつたでしょう?」

「一体どうして?」

「素人はステッキを使うといいよ、ありそうな所を押すとピーと泣くから。ほーらここ、ピーと泣いたでしょ?」

「どれどれ、ここですか? 何にも聞こえませんか?」

「6年ぐらいやっていると分かるようになるよ、初めは無理だね」
「どうして見つけられるのか、不思議ですね」

夕方になると、ピッカー達は一日中採集したマツタケを集荷場に

持っていきます。少ない場合は4本ぐらいか、またはゼロ。ベテランピッカーになると10lbから、いい日で20lbぐらいと成果を争います。

集荷場ではグレード分けして箱詰め冷蔵されて、専用トラックでニジャへ送られます。

ニジャでは毎年9月初旬からカナダ、ワシントン産からはじまり徐々にオレゴン、カリフォルニアと場所を移して12月末ごろまでマツタケをお客様へご提供させていただきます。

ニジャ独自の産直流通により、さまざまな場所から大量のマツタケを仕入れていきます。新鮮度と高品質を心がけ、お求めやすい価格でのご提供に努力しています。

アメリカでは大自然の恵みを永続的に守るため、市や州により厳しい収穫規制があり、決められた場所で決められた期間のみの収穫



【天然ポルチーニ、トリュフ情報】
予約のみですが、お気軽にお問い合わせください。
Tel: 310-787-3307
E-Mail: info@nijiyamarket.com

また、ごく少量ではあります。イタリア料理では欠かせないキノコの王様ポルチーニも収穫されます。天然物ですので信じられないほど美味しいキノコです。非常にまれに幻の北米産トリュフも収穫されるそうですので、もしご興味があればお問い合わせください。お値段は時価となりますが、運が良ければお届けできるかもしれません。

松茸の土瓶蒸し

松茸といえば土瓶蒸し。
火にかけるだけの簡単な方法で作ってみました。

材料 (4人分)

松茸 …… 2本
鯛 …… 4~6切れ
(スライスしたもの)
三つ葉 …… 適量
(吸地)
かつおだし …… 300ml
薄口しょうゆ …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1

作り方

1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取ってミリの厚さにスライスする。
2. スライスした松茸、鯛、かまぼこ、三つ葉を土瓶に入れる。
3. 吸地の材料を合わせて2の土瓶に注ぐ。
4. 火にかけて、軽く沸騰したら出来上がり。

※松茸の風味が移った吸地を先に味わってから、土瓶の中の具を召し上がることをおすすめします。

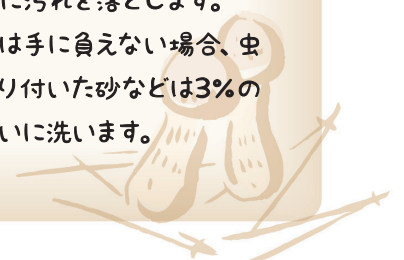


調理の前に!

松茸は栽培不可能な茸で全てが天然物ですので、まずきれいに掃除してください。

濡れ布巾かペーパータオルなどでいいいに汚れを落とします。

拭くだけでは手に負えない場合、虫食いやこびり付いた砂などは3%の塩水できれいに洗います。



松茸の包み焼き

松茸の香りと風味をやさしく包み込みます。



濡らした和紙で松茸を丸ごと包んで焼きます。
和紙の代わりにペーパータオルを濡らして包み、プロイロで約5分焼いたら美味しく出来ました。
塩ゆず汁やポン酢しょうゆをかけていただきます。

松茸のすき焼き

この季節だからこそ、松茸をメインに豪華なすき焼きにしてみました。

材料 (4人分)

松茸 …… 8本
牛すき焼き肉用 …… 400g
ねぎ (太めのもの) …… 2本
春菊 …… 1束
焼き豆腐 …… 1丁
しらたき …… 1袋
牛脂 …… 1個
(割り下)
しょうゆ …… 100ml
みりん …… 100ml
砂糖 …… 大さじ2
だし汁 …… 大さじ1/2

作り方

1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石突き部分を削り取って、縦半分に切る。(それぞれの大きさによって調整する)
2. しらたきは下ゆでして適当な長さに切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。その他の材料も食べやすい大きさに切る。
3. 割り下の材料を混ぜ合わせる。
4. すき焼き鍋かフライパンを熱し、牛脂を底一面に溶かしてから取り出す。
5. 牛肉、松茸その他の材料を一并べして、焼けてきたら割り下を少しずつ加える。
6. 残りの材料や割り下を加えながらいただく。



松茸ご飯

松茸の存在をアピールするため、シンプルに仕上げました。

材料 (4人分)

米 …… 3カップ
松茸 …… 150g
三つ葉 …… 適量
塩 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ2
水 …… 600ml
昆布 …… 1枚
削りがつお …… ひとつかみ

作り方

1. 米をといでざるにあげ、30分おく。
2. 鍋に水と昆布を入れてしばらくおいてから火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
3. 火を弱めて削りがつおを加え、沸騰したら火を止めて濾す。
4. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石突き部分を削り取ってスライスする。
5. 米を炊飯器に入れ、3のだし汁と調味料を入れて軽く混ぜてから、松茸を加えて炊く。
6. 三つ葉は熱湯でざっとゆでて冷水にとり、3cm長さに切る。
7. ご飯が炊きあがったらざっと混ぜて器に盛り、三つ葉を散らす。

(下味)
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ2



松茸とわかめの酢の物

ちょっと珍しい組み合わせ。サッパリと食べられます。

材料 (4人分)

松茸 …… 2本
乾燥わかめ …… 6g
きゅうり …… 1本
(調味酢)
酢 …… 大さじ3
だし汁 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2

作り方

1. 乾燥わかめを水で戻し、水気を切っておく。
2. きゅうりは小口切り。調味酢の材料を混ぜ合わせておく。
3. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石突き部分を削り取って、スライスしてからフライパンであぶる。
4. 食べる直前にわかめ、きゅうり、松茸を調味酢で和える。



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

オーガニックのさつまいもで、

ほくほくコロツケ を作ろう!

ニジャファームから届いた採れたてオーガニック金時いも&紫いもを使って、ほくほく美味しいコロツケにチャレンジしてもらいました。

おいもの味が満喫できるプレーンのコロツケももちろん美味しいですが、今回はほくほく度アップの甘栗を入れてアレンジ。ニジャファームから

届いた採れたて金時いもと紫いもを使い、色鮮やかに仕上げ

ます。作り方も簡単!揚げずに焼くことで軽い口当たりになります。カロリーが大幅にカットできる上、出来上がりまでお子様が一緒に料理できる楽しい一品。三大栄養素をはじめ、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、さらに紫いもには抗酸化作用のあるアントシアニンも豊富。ご飯やお弁当のおかずにはもちろん、おやつ感覚でもいただけます。



ニジャマーケットの
しげこ先生



材料 2種×4個(8個分)

- オーガニック金時いも…340g (12oz)
- オーガニック紫いも…230g (8oz)
- オーガニック甘栗…120g (4oz)
- 煎りごま(白)…11g (0.4oz)
- 煎りごま(黒)…11g (0.4oz)
- オーガニック砂糖
又はシロップ (お好みで)
- オーガニックミルク (お好みで)
- ニジャ有機の薄力粉…適量
- オーガニック卵…2個
- 水…少々
- パン粉…110g (4oz)
- ベジタブルオイル…大さじ3



さつまいもの焼コロツケ2種

つくりがた

次に、衣をつけて焼く。



9. オープントースターを予熱しておく。



10. 卵をときほぐし、水少々入れて卵液をゆるめる。

11. (8) に、小麦粉→卵→1のパン粉を順につける。



12. トレイにパーチメントペーパーを敷き、オープントースターでトーストを焼く要領で焼き、衣が小麦色になったら完成。(タネはすでに調理されているので、温まればOK)



できあがり!

まず、中身を作る。



1. フライパンにベジタブルオイルをいれ、中火にかける。温まったらパン粉を入れ、焦げないようにこまめに混ぜながら炒める。黄金色になったら火からおろし、キッチンペーパーを敷いたバットやお皿に広げて冷ましておく。



2. 甘栗を荒めに刻む。



3. さつまいもは洗い、濡れたままの状態ですて4-5等分の輪切りにする。



4. 1本づつラップで包む。



5. さつまいもを重ねないように並べ、電子レンジで6分-8分加熱する。串を刺してみですっと通ったらOK。様子を見ながら加熱時間を追加する。

6. それぞれのさつまいもに火が通ったら、熱いうちに皮を取り別々のボウルに入れて潰す。(お好みで砂糖又はシロップを入れて調整する。紫いもは金時いもに比べて甘みが少ないので多めに入れても良い。シロップは入れすぎると柔らかくなりすぎるので注意。)



7. 潰したら金時いもの方に黒ゴマ、紫いもの方に白ゴマ、そして両方に刻んだ甘栗を混ぜ合わせる。また、いもペースト(タネ)が固ければ(耳たぶより少し固めが目安)、牛乳少々を入れて調整する。



8. コロケを成形する。タネを4等分し、丸めてから平らな楕円形に。俵型などお好みでアレンジしても良い。



みんなで記念撮影。おつかれさまでした!
左から、Jenypherちゃん、Tamaoちゃん、Ryanくん、Hikaruちゃん、Shoくん。

秋の欲ばりデザート

おいしいものが盛りだくさんの秋ですね。
デザートにも旬のものをたっぷり使って楽しんでみましょう。
今回もバラエティに富んだ秋だからこそそのレシピをご紹介します。
ぜひ、お試しください。

※分量の表記は全てアメリカ式です。

カボチャのベイクドケーキ

蒸したカボチャを使ったケーキです。
秋の味覚をお楽しみください。

■材料 8人分

蒸して種と皮を取ったカボチャ・・・3/4 cup
薄力粉・・・3/4 cup
砂糖・・・3 oz.
ベーキングパウダー・・・小さじ 1/2
塩・・・1/2 oz.
卵・・・2個
バター・・・1/4 cup (室温にしておく)
バター・・・適量(型に塗る用)

作り方

- ① カボチャを蒸して、皮と種を取って裏ごしする。
- ② あらかじめベーキングパウダーと塩、薄力粉を一緒にふるっておく。
- ③ 室温で柔らかくしたバターと(1)のカボチャを混ぜる。
- ④ 砂糖、卵の順にしっかり混ぜていく。
- ⑤ (2)の粉を(4)に混ぜ入れる。
- ⑥ 薄くバターをぬったパウンドケーキの型に(5)の出来上がった生地を入れて350°Fで約45分焼く。



豆乳とにんじんの寒天ゼリー

ビーガンやマクロビオティックの方も楽しめる、
動物性製品を一切使っていないデザートです。

■材料 6人分

ダイス状に切ったにんじん・・・1 cup
豆乳・・・1½ cup
寒天パウダー・・・小さじ 2
メープルシロップ・・・小さじ 5

作り方

- ① にんじんを柔らかくなるまでゆでる(飾り用に少し取っておく)。
- ② それ以外の材料を手鍋に入れ、混ぜながら沸騰させる。
- ③ (1)と(2)をジューサーに入れ、しっかり攪拌させる。
- ④ (3)を漉し、お好みの型に入れ、冷蔵庫に固まるまで入れておく。
- ⑤ 器に取り出し、にんじんを飾る。



Kei Hasegawa

日本とアメリカに於いてのお菓子店やレストランでの経験をもとに、家庭で簡単に作れるお菓子や、デザートを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。



焼きりんご

りんごのデザート定番です。
簡単ですのでぜひお試しください。

■材料 5人分

りんご…5個
砂糖…1 cup
バター(約2センチ角に
切ったもの)…5個
お好みのナッツや、レーズン、
シナモンスティック…適量

作り方

- ① くりぬき器でりんごの芯をとる。
- ② その穴の中にお好みのナッツや、レーズン、小さく切ったバターを入れる。
- ③ りんごの上に砂糖をふりかけ350°Fオーブンで約40分焼く。
- ④ 仕上がりにシナモンスティックなどで飾る。



紫いもようかん

ほんのり紫の色が
きれいな羊羹です。

■材料 6人分

蒸した紫いも…1 cup
水…1/4 cup
砂糖…1/4 cup
寒天パウダー…小さじ 1/2
白ごま…少々

作り方

- ① 紫いもを柔らかくなるまで蒸して、皮を剥き、裏ごしする。
- ② 残りの材料を手鍋に入れ、火にかけてかき混ぜながら沸騰させる。
- ③ (2)を少しずつ(1)の紫いもに混ぜ入れていく。
- ④ 人数分に切ったラップを平らな場所に並べておき、切ったラップの真ん中に(3)で出来上がった生地を少しずつ入れていく。
- ⑤ ラップの端を指でつまみ、巾着状に生地を包む。しっかり固まるまで冷蔵庫に入れておき、仕上げに少し白ごまを振りかける。

作り方

- ① ご飯を鍋に入れ火にかける。米に対して約半量の水を入れる。
- ② おかゆ状になるまでしっかり米を柔らかくする(焦げないように気をつけ、水が足りないようだったら少し足す)。
- ③ お米が熱いうちにへら、ホイッパーなどを使ってペースト状にする。
- ④ ベーキングシートになるべく薄く(3)のペーストを延ばす。
- ⑤ 常温、もしくは低温のオーブンに入れ、しっかり乾燥させる。
- ⑥ 乾燥したライスを熱めに熱した油で揚げる。
- ⑦ 塩を少々振りかけ味を付ける。

■材料 約4人分

炊き残りのご飯…お茶碗3杯
水…3 cup
塩…少々
油…フライ用適量

ライスクラッカー

炊き残ったご飯で作る軽い
おせんべい、スナックどうぞ。





秋は実りの季節です。りんご、梨、柿、甘くて豊富なビタミンやミネラル、栄養価の高い一年中で一番おいしい旬の果物をぜひご堪能ください。

ふじりんご

〜1日1個で医者いらず〜

りんご栽培で有名な青森県で1960年代に開発された「ふじりんご」はりんご生産の半分を占める程の人気商品なのです。1980年代にアメリカでも栽培されるようになり、今では生食りんごで人気ナンバーワンになりました。

アメリカ、ワシントン州は最大のりんご栽培地で、ここでの「ふじりんご」の栽培量は「レッドデリシャス」に肩を並べるほどです。品質も向上して毎年美味しいうりんごの季節を迎えます。

旬の「ニジヤのふじりんご」はワシントン州から直送されて来ます。完熟大玉でジューシーな甘さは別名「水密りんご」と呼ばれるほど、甘味と香りがしっかりとっています。

りんごにはクエン酸、リンゴ酸が豊富に含まれ、疲労回復の促進や二日酔いにも効果的です。皮に多く含まれる水溶性植物繊維のペクチンは、腸内のビフィズス菌を増やして、腸内環境を

整える働きをします。赤い果皮はアントシアニン、果肉はフラボノイドの一種ケルセチンやカテキンが含まれており、これらのポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、万病のもとといわれている活性酸素を撃退します。2月〜3月ごろからは青森産「ふじりんご」も販売を予定しています。

豊水梨

〜カロリーなしで栄養多し〜

世界の梨には、和梨、中国梨、洋ナシがあります。和梨は日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。また日本書紀にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加して、現在のような甘みが強く果肉のやわらかい梨は明治以降に品種改良されたものです。

「豊水梨」は1972年に商品登録された「二十世紀梨」と並ぶヒット商品です。1990年代にはアメリカでも栽培が始まり、近年には日本産に負けないほどの「豊水梨」が栽培されるようになりまし。

洋ナシの滑らかな食感に対して、和梨はざらつきがあり、サンドペアとい



今がおいしい!旬の果物



われていますが、みずみずしさと独特のシャリシャリ感、ジューシーな甘みは何ともいえません。その食感の秘密は、果肉中のペントザンやリグニンという成分からできた石細胞と呼ばれる食物繊維。これが腸壁を刺激して、甘み成分であるソルビトールは便を柔らかくしますから、便秘解消に効果があるそうです。

気になるカロリーも100gで43kcal、1個100kcalくらいです。ですから、ダイエットにも適しています。身体からナトリウムを出す働きのあるカリウム、そして消化酵素のプロテアーゼはタンパク質の消化を助けます。皮をむいてそのまま食べるのが一番おいしいかと思いますが、果汁を絞って、シャーベットやゼリーにしたり、お料理にはサラダとしていかがでしょうか?

10月ごろからは鳥取産「二十世紀梨」も販売を予定しています。

富有柿

〜柿が赤くなれば医者が青くなる〜

柿は日本など東アジアが原産で、ヨーロッパやアメリカには日本から伝わったといわれています。

日本では古くから親しまれている柿には甘柿と渋柿があり、甘柿の代表が富有柿です。果皮はすべすべしていて光沢があり、果肉は緻密でとろけるような柔らかさで甘く美味しく果汁が多いのが特徴です。

柿1個で1日のビタミンC摂取量をほぼ満たすほど。コラーゲンを生成し肌を美しく保ち、免疫力を高めます。クリプトキサンチンも多く、老化予防にもなるようです。アルコールの分解を促



すアルコールデヒドロゲナーゼと利尿作用のあるカリウムの働きで、二日酔いにも有効だそう。飲酒前に食べる悪酔いを防ぐということです。他にビタミンB1、B2、カロチン、ミネラル等も含まれ栄養価が高く健康食品として非常に優れているということですね。柿には果肉に4条の溝があり、その溝にそって切れば種を切ることはありません。

蜂屋柿

〜究極グルメ柿〜

渋柿なので硬いうちは食べられませんが、干し柿にするか、真赤に完熟した熟し柿にして食べます。スプーンでそのまますくって食べると、ゼリーのよう食感があります。信じられないほど甘く、生き返るほどの栄養価と美味しさがあります。「うらだん柿」とも呼ばれていて一度食べたら病み付きになりそうです。熟し柿を作るには焼酎をかけて密封する方法がありますが、最も簡単なのは常温で熟すまで置いて、待っているだけで良いのです。指で押して柔らかければ食べ頃です。蜂屋柿から作られる干し柿は「あんぼ柿」と呼ばれているようです。手作りすると一段と美味しい干し柿が出来そうです。

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです ——



■ 献立 ■

- きのこのブラウンライスパイ
- れんこんと玉ねぎのスープ
- さつまいもとごぼうの黒コンショウのマリネ
- かぼちゃのスフォルマート

身体にとつての美味しい食べ方

カラッと乾いた空気、赤や黄に染まった葉の上には青い空。晴れた日の朝などには、自然と笑顔になってしまふ季節ですね。1年中「食」のことはかり考へてはいるのですが、やっぱり秋といえは「食欲の秋!」。厳しい夏を乗り越えた身体を休め、次によつて来る冬の寒さに向けて蓄える大切な季節です。季節の変わり目に体調を崩し易いのは、身体の外環境に合わせて身体の中のギアチェンジが上手くできないということ。日々の食事で、体内外環境のバランスを上手くとれるようになると、多少の体調不良も自分でコントロールできるようになります。自分の食べ物の偏りや食べ方のクセなどを意識して観察してみると、意外にはっきりと体調と食べ物の関係が見えてきます。その関係性を見つめてみると、自分の体質についても「知ることができるようになるでしょう。」

マクロビオティックの本などを讀んだことがある方は、陰陽五行という言葉も聞いたことがあるかもしれませんが、元々は中国で発生した「陰陽思想」と「五行思想」が結びついたものです。陰陽論(いんようろん)または陰陽五行説(いんようごうせつ)とは、東洋医学の基本的考えでもあり、すべてのものは、陰陽(陰陽五行説の場合は、さらに水・金・土・火・木の5種類)に分類されるという考え方です。柔らかいもの/固いもの、熱いもの/冷たいもの、のように、陰性なもの/陽性なものがあり、その二つをバランス良く食すことが大事とされています。人それぞれ、症状それぞれに合わせて、トータルで良いバランスを保つために、食物を陰性と陽性に分けて考え、それを天秤のバランスをとるように食べると良いということです。日々の食事は、その土地に長く伝わる調理法で旬のものを使い

ただいていれば、ギアボックスが壊れてしまふようなことはないと思います。陰陽法などを詳しく勉強しなくても、質のよい素材を使って自分の身体に合ったものを食べる、一食、一日、一週間のバランス(食事内容だけではなく、食べ物と自分の身体のバランス)をしっかりと見直してみる。といったことも、充分に「食」と「身体」の関係は見えて来るし、食を正すことで、体調も整えることができるのです。

秋に美味しいもの、身体にとつて美味しい食べ方。今回のレシピは、夏の冷えをとるために身体を温める調理法を紹介いたします。お野菜も葉ものよりは、根菜を多めに。生のフルーツよりは、ドライフルーツを。生のままよりは、しっかりと火を通したものを。暑い夏には、おもくて入りにくい穀物もこの季節になれば色々な形で食べることもできます。身体を温めてくれる「ごぼうやれんこん、太陽の光をいっぱい詰め込んだかぼちゃなどが美味しく、新米や新蕎麦なども嬉しい季節です。その土地とれる野菜を調理法や、他の材料と合わせることで、同じ様に身体を温めたりできます。また秋から冬にかけて、大活躍するのがオーブンです。お野菜を丸焼きにしてもいいし、グラタンやパイなんかもいいですね。手がかかるイメージがあるかもしれませんが、むしろ楽な調理法です。また、お鍋で煮込んだもの、豆のスープなどもおすすめです。鍋を選ぶ際には底に厚みのあるものの方が、時間をかけて熱を加えることができるのでこれからの季節には良いでしょう。

春、夏に比べると、調味料も香辛料や甘みを少なめにして、味噌や醤油を使った料理のほうが、身体を温めます。今年も体内の衣替えをきちんとして、快適に冬を迎えることができるといいですね。

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。

きのこの ブラウンライスパイ

●作り方(パイの具)

- 1 きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切り、しょうがごとんにんにくはみじん切りにする。
- 2 温めたフライパンになたね油を入れ、にんにく、しょうがを入れ香りを出し、きのこを加え、中火で蓋をして蒸し焼きにする。
- 3 きのこの水分が出て来たら、塩、コショウ、クミンを加え、再び蓋をして5分程度弱火で蒸し焼きにする。

- 4 3に炊いた玄米とバジルを加え、混ぜ合わせたら火からおろし、冷ましておく。
- その間にパイ生地を作る。

●作り方(パイ生地)

- 1 ボウルにグレープシードオイルと豆乳を入れ、泡立て器で良く混ぜ合わせる。さらに甜菜糖を加え、良く混ぜる。
- 2 もうひとつのボウルに薄力粉と米粉をふるい、ベーキングパウダーと塩を加え、良く混ぜ合わせる。
- 3 2に1を加えてサワツツとやさしく混ぜ、まとめる。

●材料(パイ生地)

薄力粉	210g
米粉(または全粒粉)	200g
グレープシードオイル(または紅花油)	80ml
ベーキングパウダー	小さじ1.5
豆乳	200ml
塩	ひとつまみ
甜菜糖	小さじ2

●材料(18cmパイ型1台分) (パイの具)

しめじ	60g	バジル	少々
えのき	60g	塩	2つまみ
舞たけ	60g	コショウ	少々
しょうが	5g	クミン	1つまみ弱
にんにく	5g	なたね油	大さじ1
炊いた玄米	720g		

- 4 約8mm程度の厚さにのびし、油を塗ったパイ皿に成形し、20分程度冷蔵庫で休ませる。(半分はラップに包んでそのまま冷蔵庫に。)
- 5 4のパイ生地はパイの具をのせ、ラップに包んだ生地を同じように8mm程のばし、フタをする。(ふくれないように、フォークなどで穴をあけておく。よい)360°F(約180°C)に温めたオーブンで15分焼く。
- 6 植物性マヨネーズや、好みのハーブで飾ったり、もちろんそのままでも。

れんこんと玉ねぎのスープ

●作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスし、水を入れた鍋に加え火にかける。
- 2 沸騰したら弱火にし、ローリエを加え、玉ねぎの香りが甘くなったら塩を加える。
- 3 すりおろしたれんこんを加え、

●材料(4人分)

れんこん	100g
玉ねぎ	100g
水	640ml
塩	ひとつまみ
白みそ	15g
ローリエ	1枚

蓋をして5分程度煮る。最後に白みそを加える。

さつまいもごぼろの 黒コショウのマリネ



●材料(4人分)

さつまいも	40g
ごぼろ	50g
にんじん	20g

<A>

黒コショウ	3つまみ
リンゴ酢	大さじ5
カルダモン	2粒(軽くつぶす)
しょうゆ	大さじ1
甜菜糖	ひとつまみ
塩	ひとつまみ

●作り方

- 1 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、フッキーの型などで抜いてもかわいいく固ゆでにする。
- 2 鍋にAの材料を入れて火にかける、沸騰したら弱火にして数分煮る。
- 3 2に1の野菜を入れ、冷ます。

かぼちゃのスフォルマート

●作り方

- 1 かぼちゃは、一口サイズに切り、皮を剥いて柔らかめに茹で、裏

●材料(18cm×18cm 流し缶1台分)

かぼちゃ	1/4(裏ごししたかぼちゃ 280g)
豆乳	400ml
寒天(粉)	5g
甜菜糖(またはきび砂糖)	80g



- 2 鍋に寒天と豆乳を入れ火にかける、寒天が溶けるまで煮る。
- 3 2に甜菜糖と1を加え、焦げ付かないように、なべの底をへらなどでゆっくり混ぜながら弱火で数分煮る。
- 4 流し缶に流し入れ冷ます。あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて数時間おく。好みのサイズに切つて飾る。

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、福島県に生まれる。大自然に囲まれた環境で育った自然児。2007年に代官山にCafé & Restaurant Asukaを立ち上げる。現在はNature Chefを名乗り、マクロビオティックの知恵を活かし、ベジタリアン創作料理で自然と人を繋ぐ活動をしている。大自然の中で得た感性と、持ち前のアートセンス、海外で培った国際感覚を活かした料理でたくさんの人を魅了する。





気になる 身体のはなし

3 秋の食材と目の健康



Dr. 高木秀正アンディー D.C.
(Doctor of Chiropractic)
日本生まれ、アメリカ育ち。2003年にハワイでクリニックを開業し、2010年カリフォルニア・オレンジカウンティーに移転。患者さんの状態に合わせた丁寧な治療に定評あり。痛みをなくすだけでなく、再発を防ぎ、身体の中から健康になっていくアドバイスを常に行っている。
<http://alakaichiropractic.com>
趣味は旅行、バイク、自家菜園ではオーガニックの野菜を多く育てている。

読書の秋で本を読まれる方が多くなる時期です。

最近では本の読みすぎ以外に長時間のパソコンの使用、携帯電話のメール利用で視力の低下、目の疲れを訴える方が増えています。秋が旬の野菜や果物、魚には目に良い栄養成分が多く含まれています。今回は目の健康と疲れ目に効果的な食べ物について話したいと思います。

秋の野菜であるかぼちゃ、さつまいもには多くのベータカロチンが含まれています。ベータカロチンは体内でビタミンAに変える成分です。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を高め、乾燥するのを防ぎ、潤いを与えるビタミンです。レバーと卵の黄身に多く含まれ、ドライアイ、疲れ目や夜間の視力低下の予防、加齢黄斑変性症と白内障の予防に効果的といわれています。かぼちゃに含まれるベータカロチンは中身よりも皮やわたの部分に多く含まれているので、なるべく一緒に調理して食べてください。

さんま、鮭、イワシに含まれるオメガ・3脂肪酸とDHA(ドコサヘキサエン酸)も目の健康に重要な栄養素です。研究の結果、オメガ・3脂肪酸は網膜血管に影響する疾病を予防するということが分かりました。DHAは、網膜を構成する重要な栄養素です。

さんま、イワシ、かぼちゃの種牡蠣やほうれん草には亜鉛も多く含まれています。目の網膜には亜鉛が最も多く含まれています。亜鉛は血液中のビタミンAの量を正常に保ち、肝臓に蓄えられているビタミンAを利用するのに欠かせないミネラルです。ビタミンAを十分摂っても、亜鉛が不足すると視力の回復力が低下します。また、マグネシウムやカルシウムも目に重要な栄養素です。身体がカルシウム不足になると眼球が正常な形を維持出来なくなり変形し、屈折異常や眼精疲労などの原因になります。カルシウムは眼球を保護する強膜の機能をサポートする働きもあり、マグネシウムが不足すると目の違和感やまぶたの痙攣を起

こします。プロットコリ、ほうれん草にはマグネシウムとカルシウムの両方が多く含まれています。ビタミンB群は不足すると、疲れ目や目の充血を引き起こしてしまいます。また、目の老化防止のために欠かせない栄養素です。ビタミンB1はエネルギー代謝を促し、タンパク質の吸収に働くB6、B2やB12が新陳代謝や粘膜保護に働き、目の充血を防ぎ疲れ目の回復に役立ちます。うなぎに多く含まれるビタミンB2は細胞の再生や成長を促進し体の粘膜を保護してくれま

す。ビタミンB2が不足すると角膜炎などの原因となるおそれがあります。

さつまいも、オレンジ、イチゴ、キウイに多く含まれるビタミンCは水晶体の透明度を保ち、細菌や赤外線から目を守り、疲れ目をリフレッシュさせる働きがあります。眼球の硝子体はコラーゲンでできていてビタミンCはコラーゲンの合成に不可欠な成分で、加齢性白内障の予防と目の老化防止効果があります。

さつまいも、アボカド、ナッツ等に含まれるビタミンEは老化を防ぎ、若さを保つ効果があります。老化が原因の白内障の進行がビタミンEによって抑えられることが研究でわかりました。ドライアイ、疲れ目、老眼が気になる方はビタミンEの補給が必要です。

ほうれん草、ケール、プロットコリ、とうもろこし、アボカドなどに多く含まれる色素成分、ルテインも目の健康に重要です。ルテインはカロテノイドの一種で酸化作用が強く、網膜を紫外線や活性酸素から守っています。ルテインに含まれている色素成分は水晶体の透明度を回復させる効果があることが研究の結果分かってきました。白内障などレンズの役割を果たして

いる水晶体が濁ることによって視力が低下する病気の予防に役立ちます。ルテインは体内で合成できないため、食事から補給する必要があります。

さんま、サザエ、イカやタコに多く含まれるタウリンは含硫アミンの一種で、角膜の新陳代謝を促して活性化させる働きがあります。網膜には多くのタウリンが含まれており網膜の正常な機能維持にも必要な成分です。網膜に広く分布する光受容細胞の働きを高める効果があり、視力低下を防ぐ栄養素です。

パソコンや読書を長時間される方、細かい手作業や目に負担のかかる仕事をされる方は適度に休憩を取り、目を休ませてください。目の疲れから頭痛や肩こりに進展することもあるので、目の健康管理は大変重要で

す。さつまいも、かぼちゃ、さんま、鮭など、秋が旬の食材をたくさん食べて、目の疲労防止と回復、病気の予防をしてください。目を大切に。

有機味噌のお味噌汁

NIJIYA NATURAL MISO SOUP

ニジヤのオリジナルオーガニック味噌、「有機の味噌 premium・熟成こうじ」を使用しています。無添加のだしと、厳選した日本産無添加の具材をあわせました。(豆腐・わかめ・長ねぎ入り)自然の旨みが美味しい毎日食べても飽きない味です。どうぞご賞味ください。



ニジヤ有機味噌
熟成こうじ



秋の新作おにぎり

“にぎらない”からふんわり&しっとり海苔のおにぎりシリーズ新発売！
冷めてもおいしい“ニジヤのオーガニックライス”を使用し、
ふんわりしっとりな新食感おにぎりをバラエティ豊富に取り揃えました。
もちろん全て真心こめて手作りです。

“お客様にたくさんのチョイスを楽しんでいただきたい！”をコンセプトに、4種の具材を一度に楽しめる贅沢な“バクダン”をはじめ、うなぎ、明太マヨ、高菜、照り焼きチキン、BBQビーフ、からあげマヨ、鶏そぼろ、ゆかり、野沢菜、豚キムチなど大人気の具材を厳選しました。
海、山、レジャーランドへのお供に、また、日替わりのランチにと幅広くお楽しみください。



ゆかり

鶏そぼろ

うなぎ



バクダン

野沢菜

照り焼きチキン

からあげマヨ



高菜

BBQビーフ

明太マヨ

不動の人気！定番おにぎり
梅、鮭、たらこ、こんぶ、おかか、ツナ



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。
※ 店舗により、おにぎりの形が変わる場合もございます。

秋の新作惣菜

ニジヤ特製、ジューシーさが自慢のから揚げを、いつもとは違ったアレンジでご提供いたします。

鶏の南蛮漬け

380kcal

さっぱりとポン酢で仕上げたピリカラの“鶏の南蛮漬け”。ねぎとごま油がアクセントとなり、ビールに良く合います。



シャキッとから揚げサラダ

360kcal

水菜のしゃきしゃき感を楽しむ、その名も“シャキッとから揚げサラダ”。ちょっと韓国風テイストなドレッシングでいただきます。

※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

秋の新作弁当・お寿司

秋限定!

この秋ニジャがお勧めするのは、食欲の秋ながらちょっとヘルシーな玄米とお豆腐のお弁当。

和風、中華風・・・お好みのお豆腐メニューを玄米ご飯とともに楽しみください。



中華風豆腐野菜炒め弁当

650kcal

お肉の代わりに厚揚げを使った中華風豆腐野菜炒め弁当は、お野菜たっぷり。

和風のトロミあんごま油のコラボレーションが具材の美味しさを引き立てます。

五目豆腐弁当

660kcal

大きな五目豆腐がどーんと入った五目豆腐弁当は、ふんわりとした優しい食感と味が大人気。にんじんやたけのこ、枝豆など歯ごたえのある野菜もたくさん入っています。



豆腐ナゲット弁当

640kcal

豆腐ナゲット弁当に入っている一見チキンナゲット風な豆腐ナゲットは、たまねぎ、にんじん、枝豆の甘みと豆腐独特の柔らかい食感が新しい、ヘルシーながら満足のいく一品。

調味料いらずで、食べやすい大きさも人気の秘密。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

秋の新作弁当・お寿司 秋限定!

人気の海鮮ちらしをパワーアップし、よりお客様にご満足いただける三種のちらしをご用意いたしました。この値段では通常どこでも食べられません！
お客さまに喜んでいただきたい一心で大奮発いたします。



豪華海鮮ちらし

550kcal

9種類ものネタがのってボリューム満点！
とにかく種類を問わず海鮮ものが大好き！
という欲張りな方にお勧め！

秋のちらし サーモンかにちらし

秋の旬をたっぷり味わえる二種。双方、かにとサーモン、いくらがたっぷりと載っていますが、秋のちらしにはほたての刺身と厚焼き卵が載ってプチ贅沢に、サーモンかにちらしにはたっぷりの錦糸玉子と秋らしくシイタケが見え隠れし、彩りあざやかに仕上げました。



530kcal



590kcal

※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



ニジヤこだわり天然食材 無着色「たらこ、明太子」

ここが違う！

ニジヤのオリジナルたらこ、明太子はまず原卵が違います。厳選された新鮮なアラスカ産スケトウ鱈の卵のみを使用。熟練した職人が一級品だけを丁寧を選んで、一腹一腹を手作りで加工しています。

卵ひと粒ひと粒にたくさんの栄養とうまみが詰まっていることを大切にしています。味の配合は博多の老舗のたらこ屋さんと共同開発した体に優しい甘塩仕上げです。決め手は熟成の仕方。おいしさをさらに引き出すために、独自の長期熟成方法を起用しています。

加工場はここアメリカからです。全て受注生産で行っています。オーダーしてから生産を開始し、工場より直送！作りたての新鮮な物がいつも店頭と並んでいます。

こだわり続ける

自然のものに人工的な色を加える：確かに見た目はおいしそうに出来ることでしょうか。しかしニジヤマーケットでは健康にやさしく、そしておいしいものをお客様にご提供していきたいと常に考えます。安心して食べられる無着色にこだわる理由はそこにあります。

ニジヤオリジナル

発売以来、大好評をいただいている無着色食品、「他のたらこ」とちよつと違う「ご飯がすすむ」「辛さがマイルド」などなど、お客様からの嬉しいお声をいただいて、スタッフ一同喜んでいきます。ご飯と一緒に食べてよし、酒の肴にするもよし、無着色なので安心していただける、ニジヤオリジナルの味を引き続きお楽しみください。



作り方

1. じゃがいもは丸ごと串がすつと通るまで茹でて裏漉しして、熱いうちにオリーブオイルを少しづつ混ぜながら加える。(オイルの量はしっとりペースト状になるまでたっぷり)。
2. 室温に冷まし、ほぐした明太子を加える。味をみながら塩こしょう、明太子で調整し、冷蔵庫で冷やす。レタスとともに盛り付ける。



シンプルたらこサラダ

■材料 2人分

- じゃがいも 中1個
- 辛子明太子 1腹
- レタス 適量
- <調味料>
- オリーブオイル 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々

たらこご飯

■材料 2人分

- ご飯 2杯
- たらこ 2腹
- ごま油 数滴
- 刻み海苔 適量
- 白ゴマ 適量



作り方

1. たらこに包丁で一筋切れ目をいれ皮を剥ぎ中身をとります。
2. ボウルにご飯をいれ、ごま油をたらこご飯全体を混ぜ、たらこを加えてさらに全体を混ぜる。
3. 茶碗によそって、刻み海苔と白ゴマをトッピングして出来上がり。このままお茶漬けにしてもいけます。

■材料 2人分

- たらこ 1腹
- チューブにんにく 5mm程
- 刻みねぎ 適量
- 酒 少々
- ごま油 適量
- しょうゆ 少々

たらこ和え

作り方

1. たらこは薄皮を外し、酒を振ってほぐしておく。
2. たらこに、チューブにんにく、ごま油、刻みねぎを入れて混ぜる。
3. 味見をして、味が薄いようならしょうゆをひとたらし(好みの味付けでにんにくやごま油の追加も)。
4. 器に盛りつける。お好みで冷酒や熱燗どうぞ。



こだわりの商品たち

鹿児島生まれの日本茶新登場!

鹿児島県は、静岡県に次いで日本第二位のお茶の生産地です。温暖な気候や広大な茶園を利用して様々な品種の栽培が行われています。その鹿児島茶の特徴として挙げられるのは、甘みがあり旨み強いということです。

日本茶にはさまざまな種類があり、そしてそれぞれの味わいがあります。玉露のとろりとした甘み、煎茶の渋みと旨みと香りの調和、深蒸し煎茶の濃厚でまろやかな味わい、茶の湯で使われる抹茶の美しい色と香り、ほうじ茶や玄米茶の芳ばしさ、番茶のさっぱりとした渋み：：などなど。長年の歴史の中で作られてきた味わいのひとつひとつを、日本の文化として大切にしていきたいものですね。

お茶の味の要素には、甘み、旨み、渋み、苦みがあります。そして主に、甘みと渋みのバランスがお茶の味の特徴づけるポイントとなっています。甘みは「テアニン」を代表とするアミノ酸、渋みは「カテキン」というポリフェノールのもので、それぞれの素となる主成分です。ともに体によいとされ、テアニンは心身をリラックスさせる効果を、カテキンは抗菌・抗酸化作用を持っています。

例えばコーヒーならば、カップなどで手軽にクオリティの高いものを飲むことが出来ますが、日本茶はなかなかそうはいかず難しいのが現状です。レストランなどでの無料のお茶はやはり本格的な淹れたてのお茶の味とは程遠く、まったく違うものなのです。

そこで「いつでも、どこでも、誰にでも簡単においしく淹れられるお茶」をティーバッグにしました。しかも水でもお湯でも凝縮されたお茶の旨みを味わうことが出来るのが「氷煎専茶」です。

この度、新登場のニジヤブランドは鹿児島県霧島市の「美老園」の日本茶です。全部で3種類、いずれも10ティーバック入りで、冷水を使う、いわゆる「氷煎」では30分から1時間、40度から60度のぬるま湯ならばすぐに美味しい日本茶が出来上がります。

とろけるような甘み「彩」——とろろろ

鹿児島県霧島地方の選りすぐりのお茶を使用しています。冷

涼で適度な寒暖のある霧島山麓では、霧が直射日光を遮り、テアニンがカテキンに変化するのを抑えます。それにより香り高くなりすっきりとした甘みと、旨み豊かなお茶が育まれます。

この霧島茶の特徴を最大限に活かすのが「氷煎」です。甘さ成分のテアニンは温度に関係なく抽出されますが、渋みのカテキンは低温では抽出されにくいという性質があります。ゆえに、氷煎ではまるで玉露のようなとろとした甘みと煎茶特有の清々しい香りをよりストレートに味わうことが出来るのです。

緑の香り「爽」——さわやか

深蒸し煎茶は、生葉への蒸気処理を普通煎茶よりも長くして渋みを抑えるように仕上げたお茶です。茶葉が少し細やかになるのでお茶の色は濃い緑色に、そしてまろやかな味わいになります。

また「爽」には「あさつゆ」という品種のお茶を使用しています。「あさつゆ」は栽培・製造ともに難しいため、あまり流通量のない希少品種で独特の香りと鮮やかな緑の色が特徴です。氷煎によってさっぱりとした飲み口と緑のさわやかな香りを楽しめます。また、ぬるま湯で淹れると、ほのかな渋みと旨み



のバランスを感じることが出来ます。

深い香り「集」——ついで

家庭でも作ることの出来るほうじ茶。煎茶や番茶をフライパンで褐色になるまで炒るだけで簡単に出来上がります。ほうじ茶の香りはこの焙煎香です。この芳ばしい香りは好まれており、コーヒーや麦茶の香りも実は同じ焙煎香なのです。

「集」はほうじ茶の芳ばしさに緑茶の清々しさを調和させた逸品です。霧島山麓の上質な茶葉と若茎を厳選し、品質に合わせて焙煎に強弱をつけ、それをブレンドしています。よって深みが増し、従来のほうじ茶とは全く違う洗練された味と香りを体験していただけます。

氷煎で淹れると、淡い褐色の見た目に反して、豊かな香りが口いっぱいに広がり、上質な茶葉の持つ旨みをも感じることが出来ます。

ニジャおすすめ 手軽にカテキン補給

「ロックでお茶」

最近の健康ブームの中で、注目を集めている抗酸化食品。様々な食品やサプリメントがありますが、どんなものでも手軽に長く続けられることが一番です。



「ロックでお茶」は抹茶入り煎茶のティーバッグです。上級煎茶をじっくりと火入れしているので氷煎でも芳ばしく香り、さらに抹茶を入れることで鮮やかな色とまろやかな口当たりにながっていただきます。抹茶はお茶の成分をまるごとそのまま摂取することが出来ます。ビタミンや食物繊維、そしてもちろんカテキンもそのまま飲めます。

健康目的に作ったお茶ではありませんが、運動で汗をかいた時、仕事で疲れた時のリフレッシュに、手軽に抗酸化作用のあるカテキンを摂ることが出来るのです。日本茶の味と香りの好みは人それぞれ、また体調や飲むタイミングによっても違ってきますね。ニジャの鹿児島茶はバラエティに富んでいるので、その時々状態や、気分によっても飲み分けることが出来ます。しかもティーバッグなので、さまざまな場面で手軽に日本茶を楽しむことが出来るようになりました。全3種類それぞれの特徴の違いを楽しみながら、ちょっぴり上質なリラックスタイムをお過ごしください。





海苔 ものがたり

おいしい海苔が
できるまで

は、日本料理には頻繁に使われる食材のひとつです。一年中市場に出回っていますが、海苔の収穫期間は、11月から3月頃まで。つまりこのころが「旬」です。特に12月頃に採れる海苔は「新海苔」と呼ばれ、やわらかくてより香り高いのが特徴です。

日本食にとって海苔は欠かせない食材ですね。おにぎり、巻き寿司そしてふりかけにと日本の食卓には毎日のように登場していました。海苔は「海の野菜」といわれるように、ビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウム…などさまざまな栄養素をたっぷり含む健康食品です。

海苔の歴史を遡れば大宝律令（710年）には朝廷への調（税金にあたるもの）として約30種類の海藻類があげられており、中でも海苔は高級品だったということです。現在、海苔は養殖で育てられており、海苔養殖の歴史は江戸時代に入ってから発展していったようです。日本人にとっては馴染み深い海苔ですが、いったいどのようにできているのかご存知の方は少ないはず。そこで今回はここアメリカできちんと正しく海苔作りに専念している海苔工場を訪問し、興味深いお話をたっぷりと聞かせていただきます。

日本での海苔

海苔は日本の太平洋側・瀬戸内地方・九州地方で養殖されていて、年間約100億枚もの海苔が生産されています。パリパリとした食感、海藻の風味が特徴の黒い紙状の食品である海苔



海苔に関する素朴な疑問

- Q：海苔は種類によって値段の差が大きいのでしょうか、グレードはどのように決められるのですか？
- A：海苔のグレードは専任の検査員により、収穫する時期で色目、風味、食感、形状によりおよそ40種類ぐらゐに等級分けされます。一般的に初摘みのものはやわらかく、香り高くなります。雨が多い年は良いものが採れる、ともいわれています。
- Q：良い海苔の選び方を教えてください。
- A：海苔の良し悪しは色目に比例しています。色は深い緑でつやがあり、黒びかりしているものを選んでの方がよいでしょう。
- Q：海苔は腐りますか？またどのような状態になったら食べない方がよいですか？
- A：海苔は基本的に腐ることはありませんが、色が紫がかっていたり、においや味が明らかに変わっている場合は食べない方がよいでしょう。古くなったものは佃煮などに利用してはいかがでしょうか？（佃煮の作り方：ちぎった海苔にしょうゆと酒を4対1の割合で加えて味付けして煮詰める）
- Q：海苔の保存方法は？
- A：海苔は湿気を嫌うので必ず密閉できるチャック付きの袋などに入れ、空気を抜いて冷凍庫にて保存すれば一年ぐらゐは大丈夫です。食べる前に軽くあぶると風味が増します。いづれにしても出来る限り早めに使い切ることをおすすめします。
- また、乾燥剤にも期限があります。振ってみて音がしないものはすでに古いので、新しいものに変えてください。
- Q：お料理の用途によって海苔の種類も変えた方がよいですか？
- A：値段の高い海苔がおいしいというわけではありません。海苔はお料理の名脇役。そのお料理をいっそうおいしくするものしい海苔次第です。たとえば、すぐに食べる手巻き寿司やおにぎりは早い時期に採れたやわらかい海苔がおすすめです。
- すぐに食べないお弁当にいれるような太巻きやおにぎり、ラーメンの具などには瀬戸内産の海苔や遅い時期に採れた硬めの海苔が合います。



■材料 4人分
 レタス・・・1玉
 焼き海苔・・・2枚
 ごま油・・・適量
 しょうゆ・・・適量



海苔サニタダ

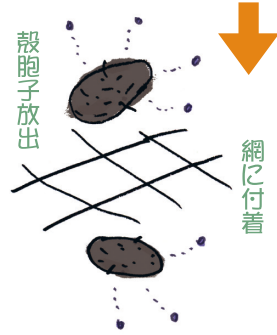
作り方

1. レタスを手でちぎり、洗って水気を切っておく。
2. その上に焼き海苔を食べやすい大きさにちぎってのせる。
3. ごま油としょうゆを適量かけて、全体を軽く混ぜ合わせる。



海苔ができるまで

糸状体の中に殻胞子(かくほうし)が出来る。



海苔の養殖が始まった江戸時代は、海苔のライフサイクルがわからず、漁師の経験と勘のみが頼りで生産量も不安定。そのため、海苔は「運草(ウングサ)」と呼ばれていたそうです。昭和に入り、イギリスのドリュー女史が海苔のライフサイクルを解明し、確実な養殖技術が普及。時代とともに海苔作りも次第に機械化が進み、現在では安定生産体制をキープしています。海苔の育成は4月から始まり、12月頃から収穫が始まります。

収穫

網展開して半月ほどで海苔は20cmぐらいに伸び、収穫時期にはいる。最初に摘んだ海苔は秋芽初摘みとして珍重される。一般的に初摘みから二番摘み、三番摘みと回数を重ねるほどに海苔は硬くなっていく。

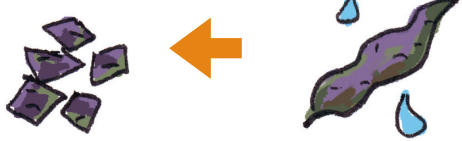


水温の低下とともに分裂が始まり殻胞子が放出され、これを網に付ける。(タネ付け)

一次工程



前年の海苔から果胞子が放出される。



細かく刻んでから抄きやすい濃度で水で調整し、海苔簾の上に成型する。(19cmx21cm)
 脱水、乾燥をおこない、異物検出機にて再度チェックする。
 収穫から乾燥まで最近ではほとんど機械化されている。

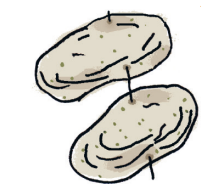
陸揚げされた海苔を攪拌タンクに入れ真水で洗い、異物除去機にかける。

海苔の芽を育てる。(育苗)

浜の形態によって支柱式養殖と浮き流し式養殖の方法がある。

支柱式養殖: 遠浅の漁場で行われる、有明海方式でやわらかい海苔ができる。

浮き流し式養殖: 網を海面に浮遊させる、瀬戸内海方式でかたい海苔ができる。



果胞子を牡蠣の殻に付着発芽させる。

二次加工



それぞれの種類ごとに加工され、包装。食卓へ



入札で仕入れた海苔は工場のラインを使って一枚ずつ丁寧に焼きあげる。



網展開を行う。

海苔の芽が育ってくると、もともと25~30枚重ねられていた網が20枚、15枚、10枚、5枚というように徐々に重ね枚数を減らして網を展開していく。最終的には1枚網(単張り)になり本育成にはいる。



果胞子が糸状体になり、石灰質を溶かして生長するため牡蠣殻は黒っぽくなる。

いち押しの
ゴールデンコンビ!



ニジャ有機の強力粉

+



パネトーマザー粉末

||

もちもちでい〜い香りのパンが、
おうちで作れます。



秋だから、 おいしいパン が食べたい!



秋 といえば何といっても食欲の秋! おいしいものをたくさん食べたいですね。パンを手作りするのは時間もかかるし面倒そう…。でもそんなこと言わないで! せっかくの食欲の秋ですから、おいしいパンをじっくり作って心もお腹も満たしてみたいはいかがですか?

ご馳走スタッフのいち押しはこれ。発売以来、多くのファンを魅了するニジャ有機の強力粉。そしてニジャならではの、こだわりの一品天然酵母パネトーマザーです。今回はパン作り大好きな主婦のお宅にお邪魔して、これぞという配合を編み出させていただきました。きちんとした分量で、発酵時間さえ守っていただければ誰にでもおいしいパンが焼けること請け合い。さあ、レッツチャレンジ!!



今回は読者の
Tomoko さんに
ご協力いただきました。

それぞれの材料の理解を深めたところで、
基本の食パンのレシピを公開します。

基本の食パンレシピ

材料 (パウンドケーキ型1個分)

ニジヤ有機の強力粉 ... 250g	牛乳 170 ~ 180ml
砂糖 18g	パネトーネマザー粉末 (製パン用) 11g
塩 小さじ1/2	
バター 25g	

作り方

1 ポウルに牛乳以外の材料を入れ、人肌に温めた牛乳を少しずつ加えながら箸を使って混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったら台の上に出す。



2 捏ねる作業: 生地をつかんで肩まで振り上げ、台に叩き付ける。(生地がぐんと伸びるように叩き付けた際に生地から手は離さないこと)生地がまとまってきたら丸める。



3 油を薄く塗ったボウルに、丸めた生地を入れ、ラップをして温かいところに置く。(一次発酵: 1時間)



4 フィンガーチェック: 指に粉をつけ、生地の中心に指で穴をあける。生地が戻ってこなければ完了。台の上に出し、半分に分け、一つずつ丸めてぬれ布巾をかぶせる。(ベンチタイム: 20分)



5 生地を軽く押さえてガス抜きをし、生地を伸ばし、両端を中心まで折り手前から丸めている。油を塗った型に入れる。もうひとつの生地も同様。



6 温かいところに置き、1.5~2倍に膨らんだら、二次発酵完了。(50~60分)



7 つや出しの卵液をハケで優しく塗る。



8 350°Fに温めたオーブンで25~30分焼く。焼き上がったら、オーブンから出し、型ごとコンコンと軽くシヨックを与えてやると簡単に型からはずせる。



ニジヤ有機の強力粉

パン作りのメインはやはり粉。粉によって出来上がりにも差がでます。そこで、ニジヤ有機の強力粉。グルテンの割合が高いとされている Hard Red Winter 小麦を使用しており、生産地や収穫時期よりも品質を第一に考えて高品質の有機栽培小麦を厳選し、常に最高品質の小麦を選ぶことを心がけています。また製造も小ロットずつ行い、出来るだけ新鮮なものをお届けできるように最大限の努力をしています。有機栽培小麦なので、安心、しかも出来上がりはもちろん、豊かな風味ともちもちした食感でほんとに美味しいパンが焼きあがります。

パネトーネ酵母

パネトーネ酵母の生まれ故郷は、美しい自然に囲まれたアルプスの麓コモ湖周辺。その周辺(及びほぼ同じ環境の場所)で浮遊している菌を400年かけて種継ぎを繰り返して濃縮し、現在まで引き継いできたという歴史があるものです。種継ぎをしていく過程で、周辺に浮遊している酵母菌や乳酸菌などがバランスよく種の中に入り込み、濃縮され、美食の国イタリアの伝統的パン「パネトーネ」用の酵母として使われ、その味を長く愛し続けてきました。そのパネトーネ酵母を国産小麦農林61号を使って培養し、粉末化して、ドライイーストを加えたものが、パネトーネマザー粉末(製パン用)です。

パンを美味しくする酵素や発酵生成物をできるだけ損なわないようにして、パネトーネ酵母を粉末化しています。パネトーネ酵母のパンを美味しくする成分を、最大限に生かした粉末にドライイーストを約20%添加し、天然酵母の良い部分とドライイーストの良い部分を組み合わせ、天然酵母の深い味わいを手軽に再現できるようにしています。これを使ってパンを焼くという事は「本来、アルプスの麓のコモ湖周辺でしか作りだすことの出来ない味わいを、手軽に再現できる」という事なのです。強い個性はありませんが、「マザーのパン(お母さんのパン)」とでもいう様な、まるやかでやさしい味と香りの口解けの良いパンが焼きあがります。

※ 途中焦げそうならアルミホイルをかける。

※ 同じ分量でホームベーカリーで焼いてもよい。



材料を入れたら、スイッチひとつで後はお任せ。便利なホームベーカリー。

おいしいパンが食べたい!

食パン アレンジレシピ

基本の食パンが焼き上がったら、そのままトーストでももちろんおいしいですが、さらにひと工夫することで、おしゃれなカフェの気分を味わえます。アレンジはあなたのお好み次第。毎日の食パン生活にぜひお役立てください!



きのここと卵

きのこことふんわり卵が食欲をそそります。



きのこ(どの種類でも可)を軽く炒めて塩、こしょうをふる。
卵2個を溶きほぐし、きのここと牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせ、半熟状に火を通してスクランブルエッグにする。マーガリンを塗った食パンにのせる。(2組分)

スモークサーモンと クリームチーズ

抜群の相性でリッチな味わい。
最後にしょうゆをたらして、和風どうぞ。



食パンにクリームチーズを塗り、レタス、スモークサーモンをのせて最後にレモン汁としょうゆを振り掛ける。

アボカドと貝割れだいこん

グリーンが鮮やかなヘルシーな組み合わせ。
アボカドは色が変わりやすいので、つくりたてをどうぞ!



貝割れだいこん1パックは根を取って半分の長さに切り、アボカド1個は皮をむいてざく切りに(使う直前まで種と一緒にしておくと変色を防げる)。酢小さじ2、サラダ油大さじ1½、塩小さじ1/2、はちみつ少々、すりゴマ(白)大さじ2を混ぜ合わせ、材料と和える。マーガリンを塗った食パンにのせる。(2組分)

りんごとシナモン

おやつにぴったり! お子さまといっしょにどうぞ。



りんごは4等分のくし型に切り、芯を除いて薄切り。耐熱容器にりんごとバター10g、砂糖大さじ1½、はちみつ大さじ1、レモンの絞り汁少々を入れて、ラップをして約1分加熱。いったん取り出し、混ぜ合わせさらに透明感がでるまで1~2分加熱。食パンにクリームチーズを塗り、りんごをのせてシナモンパウダーと砂糖をふりかける。(2組分)

毎月29日のお楽しみ

ニジヤ全店で肉の日開催中!

毎月29日のニジヤ全店では、精肉部門のスタッフにとっては朝から一日中とても忙しくハードな日になります。それでも切ったそばから売れていく肉たちを前にみんなイキキと仕事に精をだしているようです。それは、何よりもお客さまがうれしそうにお買物している姿を目にすることができるところからでしょう。

現在ではすっかりお客さまの間に定着したこの「肉の日」。そもそもは2006年にはじまりました。日ごろから、いつもお買い物に来ていただいているお客さまに、もっと喜んでいただける企画はないものか、と考えており、日本のスーパーを視察したり、調査したりといういな面から検討してきました。そして思い立ったのがこの肉の日。29日ニクという語呂合わせで日本ではすでにいろいろなところでさまざまな企画、イベントが行われています。そこで、ニジヤでは精肉部門の商品を20%引きにてご提供させていただきますことにし、11月29日に「いい肉の日」としてサンディエゴ店で実験的に実施しました。これが予想以上にお客さまにご好評いただき、ついにはニジヤ全店に広まったというわけです。おかげさまでこの日はお肉目当てに多くのお客さまが来店いただくようになりまして。お客さまによってはこの日にまとめ買いし、冷凍保存して少しずつ使っていたり、この日を逆算して日々の献立を立てている方もいらっしゃるようです。決められたセール商品ではなく、どのお肉も20%引きというのが喜ばれている大きな理由のひとつだと思います。

そこで自慢のお肉のラインナップをご紹介します。まず、牛肉はナチュラルアングラス。アメリカ中西部に広がるモンタナの牧場で土壌の衛生環境を厳重に行い、ベジタリアンダイエットで飼育され、健康管理も徹底している元気な牛たちです。もちろん強制ホルモン成長促進剤、抗生物質等は一切使用せず、時間をかけて大切に育てられたナチュラル牛です。

豚肉はナチュラルポークのデュプレトンにこだわります。このデュプレトンポークはカナダの大自然の中、植物性穀物を飼料に100%オールナチュラルで飼育されています。従来のポークとの違いはどの工程においても抗生物質を一切使用していないということ。飼育から加工までの生産全工程を全てモニターして厳しくチェックし、安全で健康的なポークを育てる環境が整っています。

そして鶏肉は、各店においてローカルの地鶏のみを取り揃えています。地鶏とは在来種純系または在来種を両親が片親に使ったものであり、飼育期間が80日以上、28日令以降は平飼いで1㎡当たり10羽以下で飼育されているものです。平飼いは、鶏舎内又は屋外において鶏が地面を自由に運動できるようにして飼育する方法です。品質保持を第一に考えて冷凍流通はしていません。そのため全店統一のブランドはありませんが、各店の地元生産者からフラッシュな状態の鶏肉を仕入れています。もちろん成長促進剤、抗生物質等は使用せず、おいしさとナチュラルにこだわります。

店舗によっては和州牛や黒豚など安心安全とおいしさを追求した品揃えも行っていきます。これら全部が20%引きなので

すから、皆さんに喜んでもらえるのも納得です。

肉の日は月に一度のイベントとして、各店舗でも創意工夫をこらしています。沢山のデモ販売をしたり、お店に「デコレーション」を施したり、中には牛の着ぐるみを着たスタッフがチラシを配っていたりしていることもあるかもしれません。ご来店いただくお客さまにお喜びいただけるよう、スタッフたちもがんばっています。この日に限っては最寄りのニジヤだけでなく、その他のニジヤのお店を回ってみるのも面白いかもしれません。

さて、まとめ買いしたお肉の冷凍保存のポイントをご紹介します。大切なのは品質を損なわず、おいしさと香りをキープすることです。すぐに使わないものは購入後できるだけ早く冷凍しましょう。

トレイから取り出し、なるべく小分けにしてラップでびっちり包みます。このとき、なるべく全体の厚みが均等になるようにし、重ねないようにして素早く冷凍させます。急速に冷凍するのが、旨みや香りを保つポイントです。凍つてからはできる限り空気に触れないようにジップロックなどで密封して冷凍庫で保存します。保存期間は種類にもよりますが、だいたい一ヶ月程度は大丈夫です。解凍は冷蔵庫での自然解凍がおすすすめ。夜使ったときは出かける前に、朝使うときは寝る前に、冷蔵庫に入れて、ゆっくりと解凍させます。電子レンジを使った場合もそうですが、解凍のしすぎには注意しましょう。水分と一緒に旨みも流れてしまいます。半解凍の状態調理するのがおすすすめです。

※ 12月29日は年末のため、肉の日はお休みです。

肉が主役のレシピ —まとめて仕込んで楽しみましょう—



豚肉で!

こつてりとおいしい。豚の角煮

【材料：(8人分)】

豚バラかたまり肉…1200g/しょうがの薄切り…8枚/グリーンオニオン…2本/酒…200ml/砂糖…大さじ6
しょうゆ…大さじ8/水…適宜/半熟ゆで卵…4個/片栗粉…小さじ2/白髪ネギ…適宜/練りからし…適宜

【作り方】

1. フライパンで豚肉の表面を焼く。
2. 鍋に豚肉としょうが、グリーンオニオンを入れ、豚肉が完全に隠れる程の水を注いで火にかける。
3. 煮立ったらアクをとり、蓋をして弱火にし、約1時間30分柔らかくなるまでゆでる。煮汁は取っておく。
4. 豚肉を取り出して4cm角に切る。鍋に豚肉と酒、砂糖、しょうゆを入れ、取っておいた煮汁を肉がやっと隠れるまで加え火にかける。
5. 煮立ったら落としづたをして弱火にし、煮汁が半量になるまで約30分煮る。
6. 火を落としてからゆで卵を入れ、鍋に入れたまま冷まして味を含ませる。温め直して肉を器に盛り、煮汁は少量の水で溶いた片栗粉を加えて煮立ててとろみをつけてかける。白髪ネギと練りからしを添える。

保存：冷蔵庫で2週間、冷凍3ヶ月



牛肉で!

常備しておくと便利。牛しぐれ煮

【材料：(8人分)】

牛肉(赤身の薄切り)…400g/しょうが…30g

<下味>酒…大さじ3

<煮汁>酒…大さじ3/砂糖…大さじ2/みりん…大さじ2/はちみつ…大さじ2/しょうゆ…大さじ3

【作り方】

1. 牛肉は食べやすい大きさにきり、下味用の日本酒を振りかける。しょうがはせん切りに。
2. 煮汁用の酒、砂糖、みりん、はちみつと生姜を強火にかける。
3. 沸騰したら下味をつけた牛肉を入れて弱火に落とし、蓋はせずに5分程煮る。
4. しょうゆを加えてときどき混ぜながら煮汁が少なくなつてつやが出てきたら出来上り。

保存：冷蔵庫で2週間、冷凍3ヶ月



鶏肉で!

保存もさき、おもてなしにも最適。鶏ハム

【材料：(ハム4本分)】

鶏胸肉…8枚(800g)/砂糖…小さじ8/こしょう…適宜/水…200ml/塩…小さじ4/月桂樹の葉(ベイリーフ)…8枚

【作り方】

1. 胸肉は皮を取り除き、フォークで全体に穴をあけ、砂糖を1枚につき小さじ1ずつすり込み、こしょうを振る。
2. ビニール袋に胸肉を入れ、作った塩水を加える。
3. 月桂樹の葉を入れ、空気が入らない様にして冷蔵庫で24~48時間ねかせ。
4. ねかせた肉の水分を拭き取り2枚一組で重ね、2重のラップで月桂樹の葉と共にキャンデー状に包む。両端は輪ゴム等でとめる。
5. 沸騰した湯に包んだ肉を入れて再沸騰を待ち、火を止め、蓋をして2時間放置する。
6. そのまま鍋を再び中火にかけ、再沸騰したらすぐ肉を引き揚げて冷ます。

保存：冷蔵庫で10日、冷凍はおすすめしません。



お好みで!

ジューシーであっさり。小さく作って冷凍すればお弁当にも。てりやきハンバーグおろし添え

【材料：(8人分)】

挽き肉…800g(牛400g+豚400gなどお好みで) 玉ねぎ…中1個/パン粉…80g/牛乳…大さじ6/しょうゆ…小さじ2
ウスターソース…小さじ2/酢…小さじ2/卵…2個/塩・こしょう…適宜/酒…50ml/サラダ油…適量
<てりやきソース> しょうゆ…150ml/みりん…150ml/砂糖…大さじ3/大根おろし…適宜

【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンでよく炒め、取り出して荒熱をとる。
2. パン粉に牛乳を加え、湿らせる。
3. 挽肉にしょうゆ、ソース、酢、塩、こしょうを入れ、よく練り、卵、玉ねぎ、パン粉も加えてさらに練る。
4. 8等分して楕円形にし、中央を少しへこませる。
5. サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色をつけ、酒と水を入れて蓋をして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
6. ハンバーグを皿に盛りつけ、フライパンにてりやきソースの材料を全て入れ、ひと煮立ちしたらハンバーグにかけ、大根おろしを添えてできあがり。

保存：個別に包装して冷凍庫で1ヶ月



一年で一度の 新米の ぜいたく 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。ニジャマーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。

待望の秋の味 『新米』

秋の味覚として毎年待ちに待っているのが新米です。日本では8月の中旬ころから店頭で顔を出します。それは新米の「おにぎり」。「コシヒカリ新米使用」などというシールを貼ったりして、賑やかに売り出します。

口に頬ばると新米独特の強い香りが喉をくすぐり、モリモリと食欲がわいてくるから不思議。瑞穂の国、日本の味なのでしょう。

ですが、本当においしくなるのは9月以降なのです。早い時期に採れる米はコシヒカリといえどもおいしくありませんが、新米の香

りは強く、この香りに惹かれて新米を食べるのです。

おにぎりにも流行があります。

今年のおにぎりのベスト3は、

- ①ツナマヨネーズ（ツナ缶をほぐしてマヨネーズと混ぜたもの）
- ②辛子めんたいこ
- ③紅サケ

つい最近までは①梅干し ②サケ ③おおか（かつおけずり節にしょうゆをまぶしたもの、通称猫マンマ）だったのですが、人気の具はすっかり変わってしまっています。

そして必ず問題になるのが、硬いおにぎりと柔らかいおにぎりの

論争です。お母さんのぎゅゅと結んだおむすび（おにぎり）がいい、とか空気の入ったふんわり柔らかいおにぎりの方がおいしいとか、白いご飯にうるさい民族は世界中でも日本だけ。



さて、どちらがおいしいか、という白いご飯はふんわり柔らかい方がおいしいとNHKテレビの『ためしてガッテン』で証明されました。ふんわりと柔らかくになればにぎるほど、時間が経っても柔らかく、冷めても硬くなりません。にぎり寿司もご飯をふんわりとにぎった方がおいしいものです。

『ためしてガッテン』ではおにぎりコンテストをやって、小学生の男の子がにぎらないおにぎりで優勝しました。なんと、お米屋さんの息子さんでした。

私も何年も前から「にぎらないおにぎり」を日本中のお店や料理



ニジャマーケットの定番おにぎり

教室の生徒に教えています。惣菜の先生として、冷めてもふんわり柔らかいおにぎりは売れ行きがいいからです。

そこで今回はその秘伝を公開します。慣れれば誰よりも早く作

るし、柔らかいおいしさは大人気となるはずですよ。

① マナ板の上に、おにぎり用の海苔（全版の海苔を半分にカットしたもの）を縦に置き、その海苔の上半分にふんわりと丸めたご飯（100g位）をのせる。



② 水に濡らした指先で軽く三角形に修正する。丸型なら丸く形を作る。



③ ご飯の中央に具を入れる穴を指先で開ける。



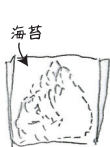
④ 穴の中にお好みの具を詰める。



⑤ 下半分の海苔を上折り曲げ、ご飯の上にかぶせる。



⑥ ご飯からはみ出している海苔をご飯に貼りつける。



⑦ 下の海苔も同じように三角になるように折り曲げる。



⑧ ビニールの袋かラップで巻いて出来上がり。



ご飯を硬くにごっていいないので、出来上がったおにぎりの海苔にシケが生じたりして見映えは多少悪いかもありませんが、冷めても硬くならず絶対においしいこと請け合いです。ぜひ、お試しを。

不動の紅サケ、人気上昇辛子明太子

具はお好みで何でもOK。私は梅干しにけずり節を混ぜたものが好きです。サケは塩サケをしつかり焼いてほぐして使います。生焼けのサケのおにぎりは腐りやすいので要注意。牛肉のしぐれ煮などあれば申し分ありません。タラコや辛子明太子は日持ちするようにできているものも多いですが、日本製のものでしたら大丈夫と思えます。

ツナ缶をほぐして（中の汁は取る）辛子マヨネーズと混ぜて（半々に）おにぎりに使います。ワサビを入れてもおいしいものです。いずれにしても2時間位で食べてください。ピクニックに持ってい

く、お弁当に持っていく、というのなら梅干し、かつお節梅、佃煮、昆布佃煮、牛肉しぐれ煮など味の濃いものがおすすすめ。安心して食べる事ができますね。ふりかけをご飯に混ぜてふんわりとおにぎりにするのもいいでしょう。

日本では、小さなバスケット型のトレーにおにぎりとお鶏から揚げ1〜2個、それに玉子焼きが入ったおにぎりバスケットが人気です。ところで、ハワイにはすばらしいおにぎりがありますね。スパムおにぎりと呼ぶのでしょうか。日本では沖縄でポークおにぎりと呼んで大人気となっています。沖縄の人はランチオンミートの缶詰をポークと呼んで、いろいろな料理に使っています。少し強めの塩味にランチオンミートが不思議にご飯に合うのでしょうか。



忘れられないマツタケの山

そして秋で忘れられないのは、ニジャマーケットの売り場にドッ

サリと山のように積まれるマツタケです。思い出すだけでもよだれが出るくらい。うらやましい限りです。

せっかくのマツタケですから一年中使えるようにしましょう。形の良いマツタケを選んで洗わずにアルミホイルできっちり包み、ポリエチレンのビニール袋で包みます。そのまま冷凍庫へ。こうしておけば正月のおせち料理にも使えるし、解凍して洗ってスライスして鍋料理の材料にも使えます。マツタケは洗わないで冷凍するのがコツなのです。そこで贅沢なマツタケたっぷりの鍋料理を。

マツタケと鶏肉の酒水炊き

（2人分）

小鍋か土鍋を用意して、水2：5カップ（500ml）酒80ml、しょうゆ小さじ2、塩少々を入れて火にかけて、沸騰したらカットした鶏肉（モモ肉）を加えて5分間煮込んでダシを引き出したら、いよいよマツタケの出番。スライスしたマツタケをたっぷり入れてひと煮立ち。ポン酢でいただきます。

ネギ、白菜などを入れますが、マツタケをたっぷり食べ続けたいですね。後は新米ご飯で雑炊にすれば贅沢の極み。

今から20年ほど前、京都の料亭で大皿山盛りのマツタケを霜降り牛肉のすき焼きで食べたことがあります。その頃の京都はマツタケ



の時期になると街にあちこちの八百屋の店先にマツタケの籠盛りが並び、多くの客が群がっているのを懐かしく思い出されます。そんな感激がニジャマーケットにありました。

さて、いま日本では不思議な食べ物も流行っています。それは「食べるラー油」というものです。ラー油といえば焼ギョーザを食べる時の辛味油。その瓶の底に溜まっている唐辛子をご飯の上にせたり、冷奴にのせて食べたり、スパゲッティにも合うというもので、スーパーマーケットでは売りに切れ続出。いやはや大変な人気となっています。そのうち、食べるラー油入りおにぎりも出現するかもしれませんね。



ニジャ特製 食べるラー油

きっず シェフ



YU ちゃん
(9歳)

ポークフリカッセ

一人で全部やるのはまだちょっとむずかしいけど、ママのお手伝いはよくします。ママの作るメロンパンやいちごのショートケーキが大好き。いつか私も作りたいなあ。得意なのはアイルッシュダンス。4年もやっていて、トロフィーもいっぱい持ってるんだよ。



材料 (4人分)

豚スライス … 400g	生クリーム … 50~60ml
玉ねぎ … 中2個	小麦粉 … 適量
しめじ … 2パック	バター … 大さじ1
トマトペースト … 大さじ3	サラダ油 … 大さじ2
水 … 2カップ	塩、こしょう … 各少々
チキンブイヨン … 大さじ1	パセリ … 適量

作り方

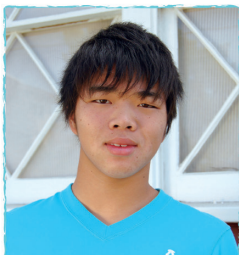
- ① 豚肉は1/2に切り、玉ねぎは1cm厚さの縦切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、小麦粉をまぶした豚肉を中火で炒め、火が通ったら別の器にとっておく。
- ③ ②の鍋にバターを入れ、玉ねぎとしめじを炒め、トマトペースト、水、チキンブイヨンを加える
- ④ ③が煮立ったら豚肉を鍋に戻し、塩、こしょうで調味し、生クリームを加えてさらにひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器にライスを盛り、④をかけてパセリを振る。

材料 (4人分)

鶏肉 … 2枚	<ソース>
レタス … 4枚	しょうゆ … 大さじ4
きゅうり … 1本	みりん … 大さじ1
ネギ … 適量	酢 … 大さじ2
小麦粉 … 適量	ごま油 … 大さじ1/2
片栗粉 … 適量	砂糖 … 大さじ1
塩 … 少々	
こしょう … 少々	

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうをし、小麦粉1、片栗粉1の割合で混ぜ合わせ鶏肉にまぶし、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ② レタスときゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ③ ソースの材料を全てよく混ぜ合わせる。
- ④ お皿に②の野菜を盛り、焼いた鶏肉を食べやすい大きさに切って上にのせる。
- ⑤ 上からソースをかけて、ネギを散らす。



SHUSEI くん
(15歳)

チキンの甘酢ソースかけ

お母さんが料理が好きなので、普段はもっぱら作るよりも食べる役。シフォンケーキは最高。ただおかげで料理には興味があって、簡単に作れそうなものにチャレンジしてみました。将来は国際弁護士になれたらと思うけど、コンピュータサイエンスの勉強もしてみたい。

ネバトロ丼ひつまぶし風

日本でお気に入りだったメニューを、ここで入手できる材料でアレンジしてみました。
アメリカ生活11年目。当初はジャンクフードで急激に体重が増えてしまい、和食に切り替えました。
今でも和食中心。体重も元に戻りました。塩分控えめ、緑黄色野菜や果物を多く、を心がけています。



Yumiko Hamada

映画やセミナー、様々なイベントに積極的に出かけて最新の情報に触れるようにしています。そして、週に5日、1時間のウォーキングが欠かせません！

一膳で3度美味しい！ ひつまぶし風アレンジです

◆材料 (2人分)

マグロ 100g
長いも 200g/オクラ 10本/サーモンフレーク 50g/イクラ 20g
ご飯 1.5×2人分
かつおだし汁/しょうゆ
(薬味)
わさび、白ごま、きざみネギ、柚子こしょう、きざみ海苔 など

◆召し上がり方

- ① 白いご飯の上にそれぞれの具をのせる。(イクラは真ん中)
 - ② 一杯目はそのまま、二杯目は薬味をのせて、シメは熱々のだし汁をかけてひつまぶし風に。
- ※お好みでしょうゆで味を調べてください。



茶そばがパリパリしてきたら食べごろ！

◆材料 (4~5人分)

茶そば 360g/牛薄切り肉 2~3枚/たまご 4個
なす 中3本/グリーンオニオン 7本/レモン 1個
市販のめんつゆ/塩、こしょう、油 適量

◆作り方

- ① たまごは錦糸たまごにしておく。
- ② なすは5mm幅の輪切りに、グリーンオニオンは小口切りに、牛肉は5mm幅に切る。
- ③ 熱したホットプレートに油をしき、牛肉を炒める。塩、こしょうをして別皿にとる。
- ④ ホットプレートに油を多めにしき、なすを焼く。焼けたら別皿にとり、あぶらを半分くらい拭きとる。
- ⑤ ホットプレートに茶そばを広げ、上に①、③、④のをせる。
- ⑥ 上からグリーンオニオンをかけ、レモンを全体にしぼりかける。市販のめんつゆでいただく。



かわらそば

下関出身の友人から教えてもらいました。本場では、屋根瓦の上で焼くのだそうです。
そばは少しパリパリしてくるまで動かさないのがコツ。茶そばの香りも楽しめます。
お肉を使うので子どもも大好き。人が集まったときにこのプレートで囲むと楽しく盛り上がります。



Megumi Roberts

犬の散歩で運動不足を解消。なるべくたくさん歩くようにしています。友人とカラオケ・ポトラックをよくやるので、カラオケしながら楽しめるメニューを研究中。

『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。



Yoshie Morise

豚肉のソースマリネ

ご飯のおかずにおすすめ。子ども大好きです。冷蔵庫で2~3日保存ができるので便利です。

〈材料：3~4人分〉

しゃぶしゃぶ用豚肉 300g サラダ油 1/4カップ
玉ねぎ 半分 ウスターソース 1/4カップ
ピーマン 半分 ケチャップ 1/2カップ

〈作り方〉

1. ボウルにサラダ油、ウスターソース、ケチャップを入れよく混ぜておく。
2. 玉ねぎとピーマンはスライサーで薄くスライスする。玉ねぎは水にさらしてザルにあげ、手でよく絞り1.に入れる。ピーマンも手でよく絞り1.に入れよく混ぜる。
3. 豚肉は熱湯で茹で、ザルにあげ1.に入れよく混ぜる。

*冷蔵庫で2-3日は保存できます。

*冷蔵庫に保存した場合、食べる前に少し常温にしておく。

スモークサーモンサラダ

極簡単なわりに高級感があるのでパーティーなどに重宝します。



〈材料：4人分〉

スモークサーモン 16スライス
サラダミックス 1パック
赤ピーマン 半分
紫オニオン 半分
黒オリーブ 8個

〈ドレッシング〉

レモン汁 大さじ2
オリーブオイル 大さじ1
ドライディル 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

〈作り方〉

1. ドレッシングの材料をよく混ぜておく。
2. サラダミックスを皿に盛り、紫オニオンのスライスをのせ、スモークサーモンを飾る。
3. 赤ピーマンの角切りと黒オリーブのスライスを上からふりかける。



Hiromi Igarashi

秋のクリーム野菜

簡単に作れて、付け合わせに便利な一品。ベータカロチンと長いもの栄養が一度にとれて消化もいいため、疲労回復、風邪の予防にも使えます。



〈材料：3~4人分〉

オーガニックかぼちゃ 中サイズ1/2個 やまいも(または長いも) 1/4カップ
さつまいも 中サイズ1個 ねぎ(またはあさつき) 少々
豆乳 1/5カップ ニジャ丸大豆しょうゆ 大さじ1
クリーム 大さじ5
塩 ひとつまみ

〈作り方〉

1. オーガニックかぼちゃとさつまいもを蒸して皮をむき、種も除いたあと、裏ごしまたはハンドブレンダーでクリーム状にする。そこに豆乳、クリーム、塩を加えてよく混ぜる。
2. やまいも(長いも)はすりおろして裏ごししておく。
3. ねぎまたはあさつきは小口切りにしておく。
4. 1.を器に盛りつけ、中央に2.のやまいもをのせ、ねぎを散らす。最後にニジャ丸大豆しょうゆをかける。

Yuka Saito

マシュマロブラウニー

ブラウニーにひと手間加えるだけでおしゃれなスイーツに変身します。



Tomoko Sasaki

〈材料：8インチ/20センチ角〉

(A) バター 1スティック(4oz/113g)
グラニュー糖 100g
ブラウンシュガー 70g
ダークチョコレート 130g
卵 2個
バニラ エクストラクト 小さじ1
(B) 小麦粉 120g
ココアパウダー(無糖) 大さじ2
ベーキングパウダー 小さじ1/2
ミニマシュマロ 150g(約半袋)
チョコレートチップ 150g

〈作り方〉

1. 型にアルミホイルをはりつける。(横だけ薄く油を塗るとマシュマロがくっつかず剥がれやすくなる)
2. (A)の材料をソースパンに入れ、弱火にかけよく混ぜる。バターとチョコレートが溶けて全体が混ざったら火を止めて冷ます。
3. ボウルに卵とバニラエクストラクトを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
4. 2.を3.に加えよく混ぜる。
5. (B)と一緒に振るいながら4.に加え、ヘラやスパチュラで混ぜる。
6. 350°Fに余熱したオーブンで25分焼く。
7. 一度オーブンから出してマシュマロを敷き詰め、更にオーブンに入れ4分焼く。
8. 7.が冷めたら、溶かしたチョコレートを上からフォークを使ってかける。

オーガニック栽培の現場から

「つるぼけ」現象におちいります。そのためさつまいもの栽培には栄養分の無い畑が向いている、といわれるほどです。

日本でのさつまいもの栽培は6月の梅雨入り前に定植します。数日後に梅雨になり、雨が降りだすのが理想です。たっぷりの水と窒素肥料で葉や茎が生長し、生長した葉は夏の強烈な太陽の光でデンプンを合成して地下の根の部分に貯め込み、いもが出来るのです。そして秋の乾いた気候はさつまいもの水分を取り除き、いもの部分は糖化していきます。葉の部分が乾燥しかけてくると収穫時期の到来です。

カリフォルニアの気候は原産地のメキシコと似ているためさつまいもの栽培には向いているのです。日本との違いは梅雨の季節が無いことと天の恵みの雨が無いことです。それをカバーするために定植時期にタツブリの灌水を施すことにより完ぺきな栽培条件が整います。

さつまいもの畑作りは30センチの高畝作りから始まります。さつまいもの葉と蔓を育てる適量の窒素肥料として苗一本に対して3年間発酵させた鶏糞をカップ2杯ずつまきます。灌水用のTテープを引いて、黒色のマルチをかけます。灌水を始めて2週間程すると有機肥料の微生物が活発になり土壌になじむのを待って、いよいよ定植です。

5月終わりから6月にかけて本格的な定植が始まります。苗の3節目まで畝の上の部分に30センチ間隔で植えていき、灌水は毎日十分に施して、定植当初はしおれかかっていた苗がピンと伸びれば成功です。葉が茂るまでの2ヶ月間充分な灌水を施し続ければ、苗の節とその先に2個、合計5個のさつまいもが実るはずですが。

さつまいもの葉は「鹿」の好物で蔓が伸びると畑のはじから毎日少しずつ食べ始めます。自然動物は家畜のように居座って餌を食べ尽くすことはしません。食料の絶滅を警戒する本能からか移動しながら色々な食物を少しずつ

つ食べ歩いているのです。それでも放っておくと30%ぐらいの被害は出るようになります。オーガニック栽培の税金みたいなものと覚悟して諦めていましたが、ある日土地改良のために植えていた「アルファルファ」を鹿が食べているのを見て、翌年はさつまいも畑の周りにアルファルファの種も撒いておいたのです。するとどうでしょう！ 思惑は的中して鹿はさつまいもの葉を無視して、アルファルファを食べるようになったのです。

4回目の雑草取りを終わらせる8月までに、さつまいもの蔓が伸びて畑全体を葉で覆い、いよいよ水切り段階に入ります。毎日2時間の灌水を1週間に2日ほどに減らしていきます。沢山のさつまいもの葉は太陽の光と二酸化炭素、水分を使って、炭素同化作用によりデンプンを合成して根の部分にどんどん送り出し、おいしいさつまいもを作り出しているはずですが。

さつまいもの栽培は苗の「さし木」で増殖させているので、まず花を見ることはありません。品種の改良時には種子が必要になりますので、ハウスなどを使って原産地に近い気象を整え開花を促進します。そうした条件のもとにやがてヒルガオ科特有の朝顔に似た花が咲きます。カリフォルニアは原産地の気候に似ているせいか品種によっては、朝顔のようなさつまいもの花がたくさん咲いています。元気である証拠で、今年も美味しいさつまいもが出来そうです。

10月に入り、約4週間は全く水を切ってしまい、その後はいよいよ収穫です。この4週間でデンプン質が糖化して甘くておいしいさつまいもに変化しているはずですが。

掘り起こしていると、時々動物に食べられたさつまいもが出てきます。ゴーフアーの食事の後に違いないのです。ゴーフアーとはリスとネズミの合いの子のような動物でモグラのように地下に生息しています。ミミズを食べているモグラとは違い、植物の根やいも等食べていて、地下に沢山のトンネルを掘り

回るので農業の天敵的存在です。それでもゴーフアーの被害額は2%ぐらいなので、オーガニック栽培としてはまだ笑って済まされる範囲内です。

掘り起こしたさつまいもは一晩畑に放置しておきます。今迄土の中で育ててきたさつまいもは皮が軟らかいので、空気に直接触れることにより皮が硬くなり、傷つきにくくなるのです。

ニジャファームでオーガニック栽培しているさつまいもは2種類です。「金時いも」「紫いも」の品種の性格を十二分に引き出した栽培方法で、今迄にない程の芳醇なさつまいもが育っています。

金時いも

高系金時といわれている品種で、最も焼いもに向いているさつまいもです。

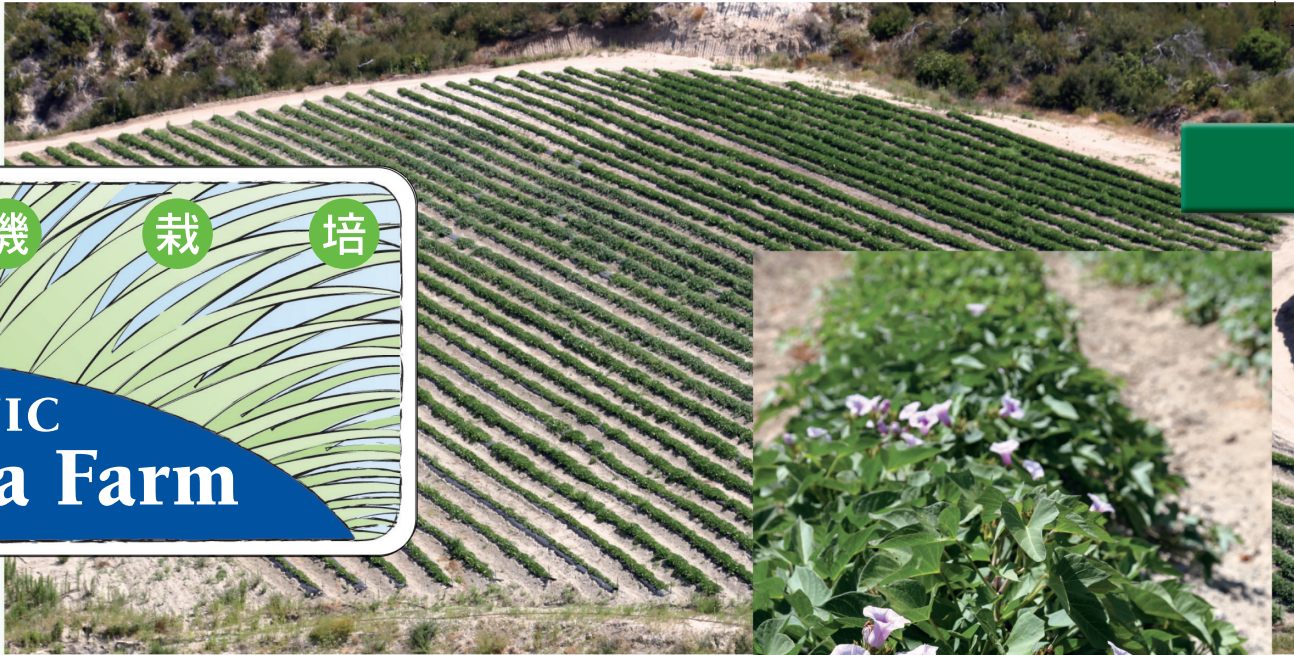
ブランドさつまいもとして日本で人気ナンバーワンの「鳴門金時」と同品種です。紫色の皮、美味しそうな黄身がかかった中身、適度な甘さ、適度なホクホク感、クロロゲン酸ポリフェノールのパンチの効いた香り、どれを取っても最高のさつまいもといえます。

原産地に近いニジャファームで栽培されている「金時」はさつまいもに向けた気象条件、土壌、農業化学肥料を排除したオーガニック栽培、洗練された栽培技術、等々の条件がそろって日本産をしのご、さつまいもの最高峰であるとの自信作です。

紫いも

パープルスイートと呼ばれている品種で、外側の色は金時と同じですが中身はきれいな紫色です。紫色の色素はアントシアニンといわれるポリフェノールの一種で栄養価が高いことでも知られています。焼いも、ふかしいもにするととても美味しく、美しい天然の紫色はさつまいものお菓子やケーキの食材としても優れています。





「さつまいも」

どんな人でも好き嫌いや向き不向きがあるように、栽培作物も畑の違いや気候によって向き不向きがあるようです。

レインボーバレーは鉢花、切り花、植木のナーサリーやアボカド、柿、ブドウなどが栽培されている農業地区ですが、特にアボカドの栽培農家が多く、この付近のHW-5はAvocado Highwayと呼ばれる程の名産地なのです。気候と土壌が栽培作物にピッタリと向いているからに違いありません。

日本野菜をアメリカで栽培生産を始めるにはファームの土壌や気候がどんな野菜に合っているのかを見つけ出すのが初期段階の大切な仕事です。多くのテスト栽培の中で「さつまいも」は常に良い成績をおさめている作物のひとつです。

ルーツ

さつまいものルーツをたどると、その原産地はメキシコにたどり着きます。1947年に葎など古代でも入手可能な材料で作られた無動力船「コンチキ号」による102日間の南米大陸からポリネシアへの漂流テストにより、古代より南米大陸からアジアへの交易があったことが証明され、さつまいもはこのルートでアジアに伝わったとする説があります。また1492年コロンブスの新大陸発見に伴い、ヨーロッパに持ち帰った植物で、中東、中国、アジア経由で日本にきたという説もあるようです。

いずれのルーツを辿ったにしろ、さつまいもの日本上陸は東南アジアから、中国、沖縄、鹿児島、関東地方へと伝わって行きます。沖縄では「からいも」、鹿児島では「琉球いも」あるいは「かんしょう」、本州では「さつまいも」という呼び名が明らかにその伝達ルートを表しているようです。

江戸時代に関東地方でも栽培されるようになったさつまいもは、何度も飢饉を救い、何回もの品種改良が繰返されて、多くの優れた品種が生まれ、いくつもの地域の名産物になりました。私達日本人はさつまいもに対して、何か特別な思いが掻き立てられるような気がするのです。

アメリカでのさつまいも栽培は砂地土壌に恵まれているカリフォルニア州リビングストンに集中しています。日本で品種改良されたさつまいもが地球を一周して、原産地のアメリカ大陸へ新しいさつまいもとして上陸したのです。リビングストンではさつまいも（Sweet potato）とヤムいも（Yam）が大々的に栽培されています。アメリカでのヤムいもの消費量もけっこう多いのです。

「ヤムいも」はアフリカで多く栽培されているユリ目ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物で、ヒルガオ科サツマイモ属のさつまいもとは違う植物です。さつまいもとは形状栽培方法が良く似ていますが外皮は白っぽくて大きく、身はオレンジ色、加熱すると柔らかくなり甘味が極端に強く、味に深みがあり、主に

ケイジャン、クレオール料理などに多用されています。

栽培

さつまいもの栽培は1月からの苗作りから始まります。温暖なカリフォルニアでも1月はまだ寒いのでハウスの中にトンネルを作り、ダブルハウスにして種いもを横に並べて、おがくず等を混ぜた軽い土を被せます。これを「伏せ込」と呼びます。

適度な湿度と温かさをキープしていると1ヶ月ほどで発芽します。この頃はまだ気温が低いので生長もゆっくりですが、氷点下での凍結は禁物で温度は20℃以上は欲しいのです。

5月になると種いもの芽はだいぶ茂ってきます。伸びてきた蔓の頂茎から6節位の所をカットして定植用苗を採集します。頂茎を採集すると1週間後には脇芽が伸びてくるので、これも採集します。1ヶ月の間に一個の種いもからおよそ200本の定植用の苗が採集出来ます。

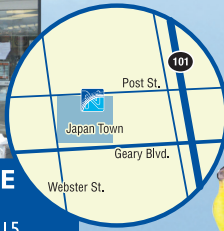
さつまいも畑は水捌けが良く、カリ分が多く、窒素分の少ない土壌が向いています。通常の野菜栽培と同じ位の窒素分があると、さつまいもは蔓だけが伸びていもがならない





NIJIYA MARKET

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。



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



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



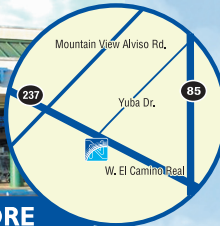
SAN MATEO STORE
(650) 212-7398
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



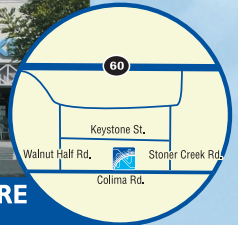
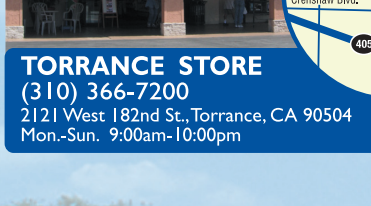
TORRANCE STORE
(310) 366-7200
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



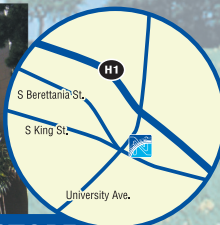
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Mon.-Sun. 10:00am-11:45pm



MOUNTAIN VIEW STORE
(650) 691-1600
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
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



HONOLULU HAWAII STORE
(808) 979-8977
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



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-8:00pm

読者のみなさまからの声 声声

最近ニジヤのセールで有機栽培の玉ねぎを購入しました。そしていつものように玉ねぎを正方形や長方形に切り、魚を焼いたフライパンの油の残りで玉ねぎが透明になるまで炒めていただきました。玉ねぎの甘味がとてもよく出て、最高の味でした!


San Diego, CA Kazukoさま

 有機栽培の野菜は本来の味がそのまま生かされ、本当においしいですね。調理も味付けもシンプルなほうがかえっておいしいと私は思います。(手抜きともいいますが……)



我が家の2才と4才の息子は卵、乳製品、大豆、イーストなどにアレルギーがあり、着色料や化学調味料にも反応してしまうため、アレルギー不使用が明記されているもの無添加、オーガニックのものを選んで買わなくてはならず、ニジヤにはそういった配慮がされた食品が多いので本当に助かっています。そしてマクロビのレシピは卵、牛乳が不使用なので、かなり使えます!

Tuckahoe, NY Tomokoさま

 アレルギーのお子様のために多くのお母さんたちは本当にかんばっていらっしゃると思います。そんなお母さんたちのために少しでもニジヤがお役にたてますように、私たちが勉強させていただいています。マクロビのレシピはマクロビをやっていない方も気軽に楽しんでいただけたらと思います。これからもご利用ください。

4月頃、ニジヤで苗を購入し、バルコニーでプランター菜園を始めました。カリフォルニアの気候で、しかも半日しか日の入らない我が家のバルコニーですが、桃太郎トマト、ナス、ピーマン、ししとうがぐんぐん大きくなり、ナスは今日までに3個できました。レンジでチンして焼きナス風にして食べたのですが、とてもあまくておいしく出来ましたヨ。

San Diego, CA Keikoさま




毎年、ニジヤで野菜の苗を購入して、育てるのを楽しみにしています。「オーガニック栽培の現場から」をよく読んで、参考にさせて頂いていますが、プランターで育てているためか葉ばかり茂って花から実にならずに枯れてしまうことがあります。育て方の特集を組んで頂けるととてもうれしいです!

San Diego, CA Megumiさま

ニジヤの野菜の苗はオーガニックファームから来ていると聞いて以来、いろいろと愛用しています。今年はきゅうりがたくさん食べられました。自分で育てた野菜をいただくのもうれしいですが、野菜の成長していく様子をながめては楽しんでいきます。

Los Angeles, CA Mayumiさま

 ニジヤファームから今年もオーガニックの苗がたくさんやって来たので、家庭菜園を楽しんでいらっしゃる方も多いのではないのでしょうか? うまく育った、育たなかった…などいろいろなコメントをいただきました。これはぜひ、特集を企画せねば!と思います。これからもコメントや質問などを募集しています。どんどん、お寄せください。お待ちしております。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

爽やかな秋、食欲の秋、おいしいものが豊富に出回るすばらしい季節です。自然の恵みに感謝し、今回もおいしくヘルシーな食生活のご提案をさせていただきました。

編集部ではますます楽しい企画を考えていきます。みなさまからのご意見、ご感想、パーティやイベントの楽しい経験など、食にまつわるお話をどしどしお寄せください。

採用の方にはご馳走マガジン特製オリジナルエプロンをプレゼント!

ニジヤのプライベートブランドもますます充実。どんどん紹介していきますよ~。乞うご期待!!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
オリジナル エプロンを
差し上げます!

