

美食

Summer 2010

Gochiso

夏のねばねばパワー モロヘイヤ
暑い夏はツルツルいこう! 冷やし麺特集

発芽野菜の元気をいただきます 貝割れ大根

夏の冷え冷えデザート

ニジヤのごだわり天然食材 ひと味違うフレッシュ マグロ

楊貴妃が愛した果実の女王 ライチ

きつずチャレンジ 水ようかんに挑戦!





CONTENTS

夏のねばねばパワー モロヘイヤ 2
夏の冷え冷えデザート 4



きつずチャレンジ 水ようかんパフェに挑戦! 6
新装開店! マウンテンビュー店 8
カラダのためにはじめませんか? 黒酢のチカラ 11
発芽野菜の元気をいただきます! 貝割れだいこん 12
もずく酢 15
[連載] マクロビオティックなひととき 16
ニジャ 旬のお寿司、冷やし麺、お弁当、新作惣菜 19
ニジャこだわり天然食材ひと味違うフレッシュマグロ 24
[連載] Dr. 高木の 気になるからだの話 29
林 廣美「夏のおいしさ、いろいろ」 32
楊貴妃が愛した果実の女王 ライチ 37
旬の旬! フレッシュ空輸「さんま」 39
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 41
我が家の自慢料理 42
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



＜キリトリ線＞

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: NIJIIYA 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, Machiko Tojo
Dr. Takagi
Sakamoto Jozo, Saikai
Fuji Natural Foods, Torimatsu

夏の

ねばねばパワー

モロヘイヤ

モロヘイヤは、古代からエジプトやインドなどで広く食されてきた野菜です。アラビア語で「王様の野菜」という意味。王様の病氣も治してしまうほどの栄養価が高いことからその名前がついたといわれています。

王様の健康を支え続けたモロヘイヤだけあって、その栄養成分にはすばらしいものがあります。

ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミン

B12、ビタミンC、ビタミンE、β-カロチン、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウム、ムチンなどなど。代表的なものでもこんなに！

そして特に注目したいのがモロヘイヤの主成分として、青菜には珍しいねばねば成分のムチンが多く含まれていることです。茹でたり刻むと、ねばねばが出てきます。ムチンは糖質とタンパク質からできた多糖質で、タンパク質の消化を促し、また消化器の粘膜を保護して消化不良や食欲不振を防ぎ、夏バテで疲れた胃のトラブルを予防します。

水分を吸収し胃や腸管を刺激することで、便秘改善などを促し、コレステ

ロールや血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれています。近年は、モロヘイヤの栄養価が高いことに着目し、野菜としてだけでなく、パンや麺類、ドリンクなどにも加工されています。

原産国はエジプトで、アフリカ東北部や中東などで主に栽培されています。20年ほど前から日本でも栽培が始まり、現在ではすっかりポピュラーな野菜になりました。モロヘイヤは、青菜類が少ない夏に、夏バテ改善に役立つ栄養素や成分を補給してくれます。

ほうれん草や小松菜、水菜などの青菜類は旬が冬のもので多く、夏は青菜が少ない季節です。もちろんスーパーなどでは、夏でもほうれん草や小松菜が売られています。本来の旬である冬のものに比べると栄養価も少ないことがわかっていきます。そんな中でモロ

モロヘイヤの中華風かき玉スープ



とろみをつけて食べやすした真ん中スープ。熱い弱いモロヘイヤは最後に加えて鮮やかな緑色で。残り野菜をアレンジしてお楽しみください。

材料 (2人分)

モロヘイヤの葉…6g (3茎分程度)	にんにく…3g (1/2片)	オイスターソース…小さじ1/2
玉ねぎ…25g (1/4個)	しょうが…3g (1/2片)	しょうゆ…小さじ1
しいたけ…2枚	卵…1/2個分	塩、こしょう…少々
にんじん…40g (1/4本)	ごま油…小さじ2	片栗粉…大さじ1/2
長ねぎ…20g (10cm程度)	チキンブロス…400ml	
	(固形スープの素を指定の倍量の水で溶いたものでも)	

作り方

1. モロヘイヤの葉を摘む。玉ねぎは半分に切って薄切り、しいたけは5mm幅の薄切り、にんじんは4cmの薄いちよう切りにする。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にごま油を入れて弱火にかけ、長ねぎ、にんにく、しょうがを炒めて香りが出てきたら中火にし、玉ねぎとにんじんを加えて炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたらチキンブロスとしいたけを入れ、ふたをして10分ほど煮る。
4. オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょうで味を調べ、片栗粉を同量の水で溶いて回し入れる。モロヘイヤの葉を加えてすぐ、溶き卵を回し入れる。

モロヘイヤとクスクスの冷たいポタージュ

モロヘイヤ入りヴィシソワーズに、食感の楽しいクスクスをプラス！食欲のない暑い日も食べやすい、栄養満点冷たいスープ。



材料 (2人分)

モロヘイヤの葉…10g (5茎分程度)	牛乳…100ml
玉ねぎ…50g (1/4個)	クスクス…大さじ1
じゃがいも…110g (1個)	バター…5g
チキンブロス…300ml	塩、こしょう…少々
(固形スープの素を指定の倍量の水で溶いたものでも)	

作り方

1. モロヘイヤの葉を摘む。玉ねぎとじゃがいもは適当な大きさの薄切りにし、じゃがいもは水にさらしておく。クスクスは大きじ1杯半の湯を加えてふやかしておく。
2. 鍋にバターを入れて中火にかけ、玉ねぎ、水気を切ったじゃがいもの順にしんなりするまで炒める。チキンブロスを入れ、ふたをしないで10分程度煮る。
3. 火を止めてからモロヘイヤの葉(トッピング用に2枚残す)を加え、水を張ったタオルなどに鍋の底をあてて粗熱を取ってから、スープをミキサーに入れ1分間かける。
4. ミキサーのスープを鍋に戻して弱火にかけ、牛乳を加えて塩、こしょうで味を調べ鍋のまわりがふつふつしてきたら火を止める。スープは粗熱を取ってから器に入れて冷蔵庫で冷やす。食べる前にクスクスとモロヘイヤの葉をトッピングする。

モロヘイヤ入り野菜たっぷり水餃子

モロヘイヤのネバネバが、餃子の具をほどよくまとめてくれます。焼き餃子に飽きたら水餃子にして、モロヘイヤをさらにプラス!

材料 (24個分)

モロヘイヤ…20g (6茎分程度)	しょうが…3g (1/2片)	しょうゆ…小さじ1/2
キャベツ…150g (2枚)	にんにく…3g (1/2片)	ごま油…小さじ1
ニラ…25g (2茎分程度)	豚挽肉…100g	小麦粉…大さじ1/2
ねぎ…20g (10cm程度)	餃子の皮…24枚	砂糖…小さじ1/4
しいたけ…1枚		塩…小さじ1
		こしょう…少々

【調味料】

作り方

【餃子の作り方】

- キャベツを細かいみじん切りにし、ざるに入れて塩をふり混ぜておく。他の野菜もすべて細かいみじん切りにし、ボウルに入れる。(モロヘイヤは茎も使う)
- キャベツがしんなりしてきたら水気をしぼってボウルに入れ、挽肉、調味料をすべて加えて、肉のねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に具をスプーンで適量取り、包む。(皮の中央に具をのせて半分折り、皮の片側に指で水を塗って、水のついてない側の皮を折り込みながら包んでいく)

※ このまま焼き餃子にしても良いですし、一部を水餃子にしても。

【水餃子の作り方】

- 鍋に薄めのだし汁(かつおだしや昆布だしなど)を、餃子の量によって適量入れて中火にかけ、餃子を入れてふたをして5分ほど煮る。
- 餃子に火が通ったらモロヘイヤの葉を入れて火を止める。酢醤油やポン酢などにつけていただく。

モロヘイヤと玉ねぎの簡単酢の物



控えめな酸味は、酢の物が苦手な方でも大丈夫。漬けるだけの簡単酢の物で、モロヘイヤも玉ねぎもたっぷり食べられます。

材料 (2人分)

モロヘイヤの葉…10g (5茎分程度)	酢…大さじ2.5
玉ねぎ…100g (1/2個)	かつおぶし…適量
水…400ml	しょうゆ…適量

作り方

- モロヘイヤの葉を摘み、大きい葉は縦半分切る。玉ねぎは薄切りにし、ザルに入れて水洗いしてから5分程度水(分量外)にさらす。
- ボウルに水と酢を入れ、モロヘイヤの葉と水気を軽く切った玉ねぎを入れ、20分程度漬けておく。
- 2の水気を絞って器に入れ、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけていただく。



東條真千子 (とうじょうまちこ)
スープ研究家
1999年、日本初の具だくさんスープ専門店を立ち上げた後、自身のブランドで無添加スープの商品展開を行うほか、具だくさんスープを家庭に広げるため、TV、ラジオに出演、新聞、雑誌等でもレシピ紹介を行う。オリジナルスープの著書も多数出版。http://tojomachiko.com/

モロヘイヤとスモークサーモンのパスタ

和えるだけの簡単パスタ。カップペリーニを使うと冷たいパスタでもOK! パーティーにも重宝するお手軽&豪華な一品です。



材料 (2人分)

モロヘイヤの葉…10g (5茎分程度)	オリーブオイル…大さじ2
スモークサーモン…130g	マヨネーズ…大さじ2
ケッパー…小さじ2	レモン汁…小さじ1
パスタ (1.4mm) …200g	塩…小さじ1
	黒こしょう…少々

【調味料】

作り方

- モロヘイヤの葉を摘む。スモークサーモンは一口大に切る。
- パスタを指定時間、塩(分量外)を加えた湯で茹でる。その間に、大きめのボウルに調味料をすべて入れて混ぜ合わせておく。
- パスタが茹で上がる直前にモロヘイヤの葉を鍋に入れて火を止め、ザルに取って水気を切り、ボウルに入れる。サーモンとケッパーも加えて混ぜ合わせる。

モロヘイヤと豆腐のサラダ

いつもの冷や奴をアレンジして、モロヘイヤをシソに見立ててトッピング。口の中で合わざると、しゃきとした歯触りと少しだけ粘った不思議な食感が楽しめます。

材料 (2人分)

モロヘイヤの葉…4g (2茎程度)	【調味料】
みょうが…1/2本	ポン酢…大さじ1
レタス…2枚	ごま油…大さじ1/2
豆腐…200g	粒入りマスタード…小さじ1/2
	塩、こしょう…少々

作り方

- 豆腐は一口大に切り、水気を切っておく。モロヘイヤの葉を摘み、千切り、みょうがも千切りにして混ぜ合わせる。レタスは適当な大きさにちぎる。
- 調味料の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 器に、レタス、豆腐、モロヘイヤとみょうがの順に盛付け、ドレッシングをかける。





夏の冷え冷えデザート

夏らしく冷たいデザートを集めました。
旬のフルーツをたっぷり使って、さっぱりと仕上げています。
夏の太陽のもと、さわやかデザートをお楽しみください。

スイカの寒天ゼリー

日本の夏の代表的なフルーツ、
スイカをつるんとしたのどしの
ゼリーにしてみました。

■材料 4人分

スイカジュース・・・240ml
水・・・120ml
砂糖・・・大さじ3
粉寒天・・・小さじ3/4
牛乳・・・適量

作り方

- ① スイカを適当な大きさにカットして、ジューサーでジュースを作り、漉しておく。(ジューサーがなければ、なるべく目の細かい網で裏ごしても良い。)
- ② 砂糖と粉寒天を合わせ、手鍋に水を入れて混ぜ合わせながら沸騰させる。
- ③ 沸騰した液体をスイカジュースに漉し入れて、しっかり混ぜ合わせる。
- ④ お好みの容器に入れ、冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ⑤ 食べる直前にスイカ寒天ゼリーの上に牛乳を薄くかける。



桃の砂糖煮

フルーツの砂糖煮を作る時は熟したフルーツを使ってください。桃を洋梨や、アップリコット、りんごに置き換えても美味しいです。

■材料 4人分

桃・・・4個
水・・・1200ml
砂糖・・・400g

作り方

- ① 桃を湯剥きし、半割にして種を取る。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ、沸騰させる。
- ③ 桃を入れ、もう一度沸騰してきたら火を止め、落としふたをしておく。
- ④ 冷めたら、冷蔵庫に入れてよく冷やしておく。



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。



葛きり

伝統的な葛きり。市販のものもありますが、葛粉から作ってみてはいかがでしょうか？

■材料 4人分

葛粉…大さじ5

水…240ml

黒蜜…適量

作り方

- ① ボールに葛粉をいれ、少しずつ水を混ぜ入れる。
- ② 薄いバットに1を流し入れ、そのバットを沸騰したお湯に浮かばせるようにゆっくりおく。
- ③ バットの液体が白く固まったら、バット全体をそのまま沈める。しばらくすると、葛が透明になってくるので、バットごと冷水につけ、しばらく冷やす。
- ④ バットから葛を取り出し、好みの長さにきって、器に盛りつけ、黒蜜をかける。



抹茶かき氷

夏の定番です。お好みの物を何でも添えて、アレンジしてみてください。

■材料 4人分

水…960ml

砂糖…大さじ8

抹茶…大さじ3

お好みで、フルーツ、餡、白玉など。

作り方

- ① 砂糖と抹茶を合わせておき、手鍋に入れた水に混ぜ入れる。
- ② 砂糖が溶けるまで温め、容器に渡し入れて、冷凍庫に入れておく。
- ③ かき氷マシンでかき氷を作る。(マシンがなければ、フォークの先端を使って削る。)
- ④ 器に移し、お好みのフルーツ等を飾る。



梨のゼリー

和梨のみずみずしさをゼリーに閉じ込めました。トッピングの梨の食感とゼリーの食感の違いをお楽しみください。

■材料 4人分

梨(大)…2個

水…120ml

砂糖…大さじ2

粉ゼラチン…大さじ1

作り方

- ① 1個の梨はジューサーか裏ごして、ジュースにしておく。
- ② 砂糖とゼラチンをよく合わせて、水に混ぜ入れる。
- ③ (2)を沸騰させ、梨のジュースと混ぜ合わせ、お好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 残りの梨を小さく切って、ゼリーの上にのせる。



水ようかんパフェ に挑戦!!



ニジヤマーケットの
しげこ先生

夏になるとひんやりしたおやつが欲しくなります。アイスクリームやかき氷などいいですが、たまには一風変わった和洋折衷のパフェなどいかがですか？ つるりと喉ごしのいい水ようかん、とろけるミルクブランマンジェの二重奏。

寒天からは水溶性の食物繊維、牛乳からはカルシウムや良質のたんぱく質、そしてあずきから豊富な鉄分が摂取でき栄養たっぷり。お好みの果物や抹茶パウダーをトッピングしてビタミンもプラス。寒天は低カロリー＆腹持ちのいい食品として有名ですので、ダイエットにも一役買います。

甘さ控えめで冷たすぎない、体に優しいおやつです。食欲のない時もおしくいただけます。



材料 3種×2個(6個分)

<水ようかん>
こしあん又はつぶあん・・・500g
寒天(粉)・・・5g
水・・・300cc

<ブランマンジェ>
牛乳・・・250ml
コーンスターチ・・・15g(約0.5oz)
砂糖・・・20g～25g

お好みのフルーツなど・・・適宜



水ようかんパフェ

つくりがた

ブランマンジェを作る。



4. 鍋にコーンスターチと砂糖を入れて混ぜ、そこに牛乳をちょっとずつ入れてダマにならないように混ぜていく。



5. 混ざったところで中弱火にかけ、木べらや耐熱のゴムベラなどで底が焦げ付かないようよく混ぜながら加熱する。



6. 煮立ってとろみがついたら火からおろし、氷水の入ったボウルのなかであら熱をとる。



7. あら熱がとれてさらにとろりとしたら、③で冷やしておいた水ようかんの上に注ぐ。



8. 注いだ容器を再度冷蔵庫に入れて冷やす。

水ようかんを作る。

1. 鍋に水と寒天粉を入れて火にかけ、沸騰して寒天粉が溶けたら中火にし、あんこを加えて混ぜる。



2. 煮立って滑らかになったら火からおろす。あら熱が取れたら容器の半分より少々上まで流し込む。



3. 冷蔵庫に入れて冷やしておく。



仕上げ

よく冷えたら、お好みのフルーツを載せてください。



できあがり!



この後の試食ではおいしいと大好評でした。
左から、Jefferyくん、Michaelくん、Sayakaちゃん、Arisaちゃん。

新装開店! マウンテンビュー店

リニューアルオープン当日はとてもさわやかな天気にも恵まれ、朝からスタッフ全員おそろいのTシャツに身を包み、超お買い得品もご用意してお客さまのお越しをお待ちしていました。予想通りたくさんのお客さまにお越しいただき、スタッフもうれしい悲鳴をあげていましたヨ。

この春、ニジャ マウンテンビュー店は装いも新たにリニューアルオープンしました。工事中は、お客さまには大変ご迷惑をおかけしましたが、その甲斐あってか、とても広々、とてもきれいなお店に生まれ変わりました。



ケン店長

こんにちは、マウンテンビュー店、店長ケンです。当店は今年で開店13年目を迎える、北カリフォルニアでは一番古いお店です。当店を足がかりとして、いまではサンフランシスコ、サンマテオ、サンホゼ、マウンテンビュー店と、

▲広々としたレストランスペース。お気軽にご利用ください!



▲当日はSan Jose太鼓のパフォーマンスも!



◀ゆったりとしたキャッシャースペース

4店舗を展開しています。

さてこのたびマウンテンビュー店は、大規模な改装増築工事を行いました。冷蔵ケースの新調、床の張替えをし、さらにお客様に気持ちよくお買い物をしていただくように努力しています。

この増築では売り場の面積が増え、キッチンの生産設備も大幅に増強しました。これにより今後美味しくお弁当、お寿司、お惣菜のバリエーションがさらに増えていくこととなります。新しいレストランスペースでは、温かい作りたてのお食事ができることになりました。



大好評!
ケンちゃんラーメン!





おしゃれになったデリコーナーのカウンター



充実のデリコーナー



手作りデリの裏方、キッチンも大忙し

実は、北カリフォルニアのニジャでは初の試みなのです。メニューはうどん、そば、カレー等々、いろいろとご用意していますが、その中でも是非食べていただきたいのが、「ケンちゃんラーメン」です。この名前の由来は、そう、私ケンです。このラーメンには私のこだわりがそっくり詰まっています。私はラーメンが食べ物の中で一番好きで、日本に帰れば一日に2回はラーメン屋をめぐるります。しかしアメリカでは満足はいくらラーメンライフを送っていませんでした。そんな時このレストランの開設の話を聞き、自分が納得のいくラーメンを作ろうと思い立ちました。

最初はなにをどうしていいのかさえ分からず数限りなくたくさんの失敗をしました。スープ、チャーシュー、半熟味玉子、そして麺。ひとつひとつを丁寧に吟味、試作しながら、いまだ皆様喜んでいただける味になっているのではな



チハル マネージャー

皆様こんにちは。マウンテンビュー店マネージャーのチハルです。先日の2日間のリニューアルオープンセールには、たくさんのお客様にご来店頂き本当にありがとうございます。従業員一同、皆様に喜んで頂いていると実感しております。新しいレストランエリアもぜひご利用下さいませ。

新装開店に伴い、レストランや生鮮食品を始め、フロアのグロッサリーデリやお菓子などのアイテムにもさらに力を入れて参ります。ニジャ・ライベートブランドの数々はニジャを代表する商品で、たくさんのお客様にご愛用頂いております。なかでも一番おすすめするのは「オーガニックこしひかり」です。サクラメントの大地で無農薬、無化学肥料で育てられた本当に美味しいお米です。私達のお弁当やお寿司のアイテムに使用しているのもこのこしひかりです。初めてのお客様はぜひ5LBの小さいサイズがおすすめです。

マウンテンビュー店で一番人気の商品の一つ、ニジャ・オーガニック豆腐はすでにおなじみの商品でしょう。同じ大豆の商品、ニジャ有

機納豆も負けてはいません。小粒の納豆で大変ご好評頂いております。

レストランエリアの新しいカウンターでもニジャのライベートブランドの商品の一つ、虹屋珈琲をご用意しております。香ばしい豆の香り、コクのあるテイストをお楽しみ頂けます。毎日コーヒータウンを欠かさない私もお気に入りの商品です！ ちょっとしたミートイン

グなどでも、ぜひレストランをご利用下さいませ。

そして最近仲間入りした商品には乾燥わかめや芽ひじきなどもございますのでお試し下さい。

厳選された日本からのインポート商品の数々もおおすすめです。クオリティーを一番に考えた商品のため、やはりお値段は少々張りますが、たくさんのお客様から多大なご支持を頂いていることを実感しております。大豆アレルギーに対応した「そらまめ醤油」「無塩醤油」も品揃えしてあります。酢、だしアイテムなど、私の出身地京都からの商品もたくさんございます。

これからニジャの新たな顔になる、Vマークがシンボルの「パロリー」というセレクト商品も登場致しました。パローの商品たちも宜しくお祈り致します！

スーパーマーケットとして良い商品を取り揃えることはもちろん「お客様に一番近いお店」を育て

て行きたい、ニジャマーケットのマネージャーとしての目標です。

良い点、悪い点、商品に関して、お店に関して、私達従業員に関してなど、どんな小さなことでも結構です。私達にお話下さい。ウェブサイトをご利用して頂くことも可能です。直接お電話頂いて私の名前を言っていたければ幸いです。お客様のためのニジャマーケットになるために、お客様の声をお待ちしています。いつでもお気軽にお声をお掛け下さい！！

ニジャレストランでは自慢のメニューを取り揃え！

広々として動きやすい店内



ニジャレストランでは自慢のメニューを取り揃え！

広々として動きやすい店内



「皆様のご来店をお待ちしています！」

カラダのために はじめませんか？ 黒酢のチカラ

黒酢のはじまり

江戸時代後期、鹿児島県霧島市福山町で壺を使用した米酢造りが始まりました。これが「坂元のくろず」の始まりです。

福山は、三方を丘に囲まれ、南向きの斜面に位置しているため、年間平均気温が温暖で、発酵に適した土地柄です。黒酢づくりに必要な条件、発酵に適した気候、良質な水、米、壺がそろって来たことがこの地で黒酢が生まれた所以です。

「坂元のくろず」は21世紀を迎えた今でも、昔と変わらぬ製法を守り続けて造られています。太陽の力と微生物の力を借りて職人の手で育まれ、ゆっくりと時間をかけて生まれる黒酢は、今も昔も変わらぬ輝きを放っています。

200年以上続く伝統製法で造られる「坂元のくろず」

錦江湾と桜島を望む壺畑には5万2千個の陶器の壺が並んでいます。そのひとつひとつの壺の中に入れる原料は、米と米麹と良質な地下水のみ。そして、太陽のエネルギーをいっぱい浴びて、ゆっくりと琥珀色の黒酢へと変わっていきます。この製法は江戸時代から坂元醸造が唯一守り続けてきました。

一見、単純に見えるこの伝統製法ですが、「坂元のくろず」の発酵工程は実に複雑で、福山の自然がなければうまくいかないのです。職人たちはあくまでも、

育っていく黒酢を見守るだけ。

職人たちは、毎日黒酢のわずかな変化を見逃さないように五感を総動員させ、ひと壺、ひと壺に我が子のように愛情を注ぎます。そして1年以上かけて、ようやくまるやかでコクのある黒酢が生まれます。

注目される黒酢の機能性

黒酢の健康に対する効果の研究にも力を入れ、今では公的機関や大学等の共同研究から「坂元のくろず」の驚くべきチカラが明らかになってきています。

黒酢にはカラダがパワープする有効成分がタップリ含まれており、疲労回復や血液をサラサラにする効果があるといわれています。またさまざまな不快症状の改善や肌を美しくする効果もあるそうです。これらの効果がテレビなどで紹介されると、瞬く間に日本中に黒酢が広がり、健康によい食品として知れ渡りました。

黒酢造りと環境

「坂元のくろず」の発酵・熟成には太陽エネルギーが利用され、化石燃料は一切使用せず、また

産業廃棄物がでません。黒酢製造の際に副産物として、ごくわずかに固形分(くろずもろみ末)が造りだされますが、これもサプリメントなどの貴重な原料として有効利用されます。環境保護が叫ばれる今日では、環境に優しいスローフードとしても注目を集めています。

黒酢のすすめ

このように黒酢は昔ながらの食品で、ゆっくりと時間をかけて熟成されたものです。科学的に合成されたものでも、サプリメントや医薬品でもありません。長い時間をかけて受け継がれている製法を守って造られた100%天然の自然食品です。

まずは普段のお料理に取り入れてみてはいかがでしょう？そしていつものドリンクに加えてみるのもいいですね。毎日の習慣として1日に20〜30ml(スプーン2杯ほど)をカラダに与えてあげましょう。続けるほどに黒酢のチカラを実感できるはず。健康増進に、病気の予防に、美容にダイエットに、安心して使える黒酢のチカラを大いに活用してください。



ハニードリンク

黒酢にはちみつをひとさじ加えて混ぜれば、控えめな甘さで飲みやすい健康ドリンクのてきあがり。

【材料】

坂元のくろず… 大さじ1
はちみつ… 大さじ1
水… 150ml

※ はちみつはお好みで調整してください。

【作り方】

坂元のくろずとはちみつをよく混ぜ合わせ、水を加える。



黒酢ドレッシング

【材料】

坂元のくろず… 100ml
薄口しょうゆ… 150ml
サラダ油… 150ml
にんにくペースト… 小さじ1/2杯
上白糖… 50g
玉ねぎ… 1/2個

【作り方】

- 1) 玉ねぎをすりおろす。
- 2) 坂元のくろず、薄口しょうゆ、上白糖、すりおろし玉ねぎ、にんにくペーストを合わせてよくかき混ぜる。
- 3) サラダ油を加えよくかき混ぜてできあがり。

平安時代の高級食材

貝割れだいこんは大根を新芽の状態で収穫したものです。大根は仁徳天皇陵から種子が発見されているほど、古くから日本にある野菜なのです。貝割れだいこんとしての食用が始まったのは、平安時代からとされていますが、一本一本植えて育てていたため高級食材として扱われていました。1960年代の初頭に、商業的な水耕栽培に成功したのがきっかけとなり、一般的に普及し始め、その後いっきに一般家庭の食卓にもお目見えするようになりました。独特の辛味と解毒・殺菌作用があり、刺身のつま、巻物、サラダなどのつけ合わせに欠かせない食材です。

スプラウト食材の先駆け

最近、スプラウト(発芽野菜)がなにかと話題になっていますが、その中でも特に貝割れだいこんは、スプラウト食材の先駆けとなった野菜です。2枚貝の殻を割ったような葉っぱの形をしているので貝割れと呼ばれています。通常水耕栽培が行われており、種子内だけの栄養分で発芽しているので、無農薬で栽培されています。農薬への心配がいらないので、軽く洗浄をしただけでいただくことができます。

発芽野菜の元気をいただきます

貝割れだいこん



ちなみに水耕栽培は普通の畑で栽培されているものではないので有機野菜との表示はできないそうです。

発芽のパワーと栄養

植物が発芽する時のエネルギーは、とても大きなものなの

で、数々の栄養素がたっぷりと自然に合成された発芽野菜は栄養満点です。貝割れだいこんは、ミネラルとビタミン類を豊富に含んでいます。特に驚くほどのβ-カロチンを含んでおり、またビタミンAは粘膜の動きを正常に保ち、風邪などのウィルスが粘膜に付いたときに抑えてくれます。生で食べられるので水溶性のビタミンB群が丸ごと摂れます。疲労回復に適したビタミンB群(ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6)やビタミンCも豊富で肌を健やかに保ちます。メラトニン、ビタミンC、K、鉄、食物繊維等も多く含まれています。

貝割れだいこんを食べたときに感じる辛味は大根特有のもので、イソチオシアネートといわれます。解毒作用や抗酸化作用、殺菌効果のある成分でよく噛むことにより、一層その効果を得ることができ、食欲増進効果も期待できます。

アメリカ産貝割れだいこん

貝割れだいこんといえば日本独特の野菜といったイメージがありますが、アメリカでも貝割れだいこんを栽培している工場を見学してきました。もやし、スプラウト、貝割れだいこんを栽培している Fuj Natural Foods です。30年前に地下水が豊富で

水の質が良い場所を探し求め、カリフォルニア・オントリオの土地に工場を建設して生産を始めました。貝割れだいこんは完全な水栽培のため農薬や化学肥料を使う必要もありませんが、その分、虫や細菌がつかないように細心の注意を払う必要があります。そのため、工場の衛生面と設備にはとことんこだわります。設備や計器はわざわざ日本から調達したそうです。貝割れだいこんの栽培は一見とても単純で簡単そうに見えますが、さまざまなところで度重なる検査や徹底した衛生管理が施されて、人の手や工夫はもちろんなこと、やはり何よりも愛情が大切なのです。



■材料 4人分

貝割れだいこん…2パック
イクラ、えび、刺身などお好みで…適量
手巻き寿司用海苔…適量
寿司飯…4人分

作り方

海苔に寿司飯を載せてたっぷりの貝割れだいこんとお好みの具材をのせて巻く。

貝割れだいこんの手巻き寿司

チーズやたまご焼きなどお好きな具材をのせてどうぞ！
どんな具材でも貝割れだいこんがピリッと引き締めてくれます。



貝割れだいこんと切干し大根のありそつでなかつた組み合わせ。

大根づくしサラダ

■材料 2人分

貝割れだいこん…1パック
切干し大根…50g
＜ドレッシング＞
マヨネーズ…大さじ3~4
しょうゆ…大さじ1
黒酢…大さじ1
塩、こしょう…少々

作り方

- ① 切干し大根は水で戻して水分をしぼり、食べやすい長さに切っておく。
- ② 貝割れだいこんは水で洗い、食べやすい長さに切っておく。
- ③ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせて(1)と(2)と和える。

ーロメソ

葉の緑色が濃く、茎に張りがあってシャキッとしていてまっすぐに伸びているものを選びましょう。

使うときには、まず根元のスポンジの部分を取り落とし、流水にあてながら根元の種の殻を取り除きます。そして氷水につけてパリッとさせ、水をきり水分をしっかりとふいてから使いましょう。買ったときに芽が短いものは、一日常温に置いておくと、驚くほど早く芽が伸びてきます。



お家で保管する場合も立てた状態にしておいてください。横にすると上に向かって伸びていくので、変なかたちに伸びてしまいます。パックに入れたまま冷蔵庫で保存して、できるだけ早めに使いきるようにしましょう。

貝割れだいこんはスポンジに根を張った状態で出荷されるため、店頭に並んでいるあいだも光があれば伸び続けます。ですから、東海岸など遠い場所に出荷する場合はまだ半分ぐらい育った状態で出荷するそつです。そうするとお店に並ぶころにちょうどよい大きさに育っているからです。



一日置いてグリーンハウス専用のトレーに並べられ、回転式の機械に載せられ、定期的に水を与えられる。



グリーンハウスのなかは、地下30mから汲み上げられた温度の一定した水を使って季節による気温、湿度の変化を調整している。



だいたい6~7日ぐらいで育つ。工場にてパック作業が行われ、出荷される。

貝割れだいこんのできるまで



工場に届けられた貝割れだいこんのタネを検査する。



検査に合格したもののみを滅菌室へ。



滅菌作業後、3回水を替えながらタネをふやかす。



専用のスポンジに植えつける。

もずく酢

酢の物は夏場の夏バテによる疲労感を回復して、食欲不振を解消してくれます。しかもそれが「もずく」の酢の物となると、その優れた栄養価が元気な体力を維持し、毎日食べることににより万病を予防、健康で長生きすることが出来るのです。

と和えてプラスチック容器に入っており、そのまま食べられるように加工したものが販売されています。もずくは昆布やわかめなどの海藻と同様、食物繊維が豊富ですが、それだけではなく、あの独特のヌメリ成分が体に良いといわれています。

「もずく」の生産量、消費量、ともに日本一の沖縄では、世界的にみても長寿県として有名です。そこで今回は、簡単に食することができる市販の「もずく酢」を紹介いたします。

もずくのこのヌメリ成分の正体は、水溶性食物繊維のフコイダンという多糖類で、海藻のなかでも、もずくはフコイダンの含有量が多く、近年では疾患予防の健康素材としても応用化が進んでいます。その他にも体に良さそうな、多糖類、脂肪酸、カロテノイド、アミノ酸類、ビタミン類、カルシウムや鉄分などのミネラルがたっぷり含まれています。

◆由来
亜熱帯地方の浅い海で、天然の細もずくが海藻に付いて生育するところから『藻に付く』という意味の『藻付く』に由来して、そこから『もづく』『もずく』と呼ばれるようになったといわれています。

主産地は沖縄、沖縄県は養殖漁業として取り組み、現在もずくの日本全国の消費量の95%が沖縄県で生産されており、さらにこの9割が養殖によって生産されています。海藻類の養殖は天然物に比べて食感は多少違って、同じ海の恵みを受けていることから栄養価が劣ることはありません。

◆栄養
スーパーで見かけるもずく酢は「三杯酢」「土佐酢」「黒酢」などの食酢



そのまま食べても良いのですが、少しのアレンジで前菜として食卓に花を添えてくれます。



もずくそうめん
水水でもみ洗ったゆでそうめん1束に、もずく酢と同量のそうめんつゆ（ストレート）を混ぜて、おろした長いも1カップ弱と万能ねぎを適量入れて出来上がり。



混ぜるだけ！ もずく酢サラダ
ボウルにトマト、きゅうり、大葉、レタスなどお好みで色んな野菜を入れて最後にごま油を加えて出来上がり。



調味料不要！ 和え物いろいろ
もずく酢に合う和え物をいくつか紹介します。仕上げにお好みでゴマや七味をふりかけて出来上がり。超簡単メニューです。
きゅうり、三つ葉、ミョウガ、ゆず、大葉、長いも、わかめ、玉ねぎ、しょうが、オクラ、トマト、ほうれん草、キャベツ、しらす、ちりめん、イカ、タコなど

思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです —



トマトごはん

●材料 (4人分)

玉ねぎ …………… 200g	塩 …………… 小さじ2
トマト …………… 600g	こしょう …………… 小さじ1
にんにく …………… 20g	コリアンダー …… 小さじ2
しょうが …………… 10g	レッドペッパー …… 小さじ1
にんじん …………… 200g	クミン …………… 小さじ1/2
大豆たんぱく(もどしたもの) …………… 150g	ターメリック …… 小さじ1/8
ココナッツミルク …… 150ml	ローリエ …………… 1枚
ナス …………… 150g	黒糖 …………… 大さじ1/2
雑穀(押し麦など)を加えて炊いた玄米ご飯 …… お茶碗4杯分	味噌 …………… 小さじ2
	オリーブオイル …… 大さじ2



■ 献立 ■

- トマトごはん
- 車麩と夏野菜のフライ
- お豆腐ディップ
- 春雨サラダ
- スティッキーライスプディング

- 作り方
- 1 にんにくとしょうがはみじん切り、玉ねぎ、にんじん、大豆たんぱく(ソイミート)とトマトは大きめのダイスに切り、ナスは1cm厚の輪切りにする。
 - 2 フライパンにオリーブオイルを入れ弱火で温め、にんにくとしょうがを加え、香りが上がってきたら玉ねぎを加えてさらによく炒める。
 - 3 玉ねぎの色が付き甘い香りに変わってきたら、

体にいいもの、優しいもの || 地球にいいこと、優しいこと

夏！冷えたビールやトロピカルフルーツがとても美味しく感じる季節ですね。でも、そういったものがばかり食べていると、気づかないうちに体内に「冷え」を溜めてしまいがちです。だるかったり、むくんだり、ちよつと疲れ易くなったり…そして内臓が冷えてしまうと食欲も落ち、元気がなくなってしまう。健康の基本は「おなか」から。毎日子ちんとした食事をきちんと摂ることが大切です。

夏に気をつけたいのは、体を冷やしてばかりいないで、温めるものも適度に摂るようにすることです。食べ易い形で、玄米や穀物また油を使った料理や味のしっかりしたものをお忘れないようにしましょう。玄米が重いと感じたら分搗き米にしてみたり、穀物は冷製スープに入れてみたり。血液を薄めないといわれる味噌や梅干しなどをドレッシングに取り入れるのもいいですね。お料理の素晴らしところは、ほんのちよつとの工夫でバランスをより良く保つことができることです。

私たちは皆「食べる」ことでエネルギーを取り入れて生きています。ですから、毎日食べるその「食べ物」が持つエネルギーがそのまま自分の心身の状態に反映されているわけです。それを自分でコントロールをするには、マクロビオティックはとても便利なツールといえます。食物は動物性食品、植物性食品、加工品も生ものも、飲み物だって、どれもすべて元々は自然界で作られた(あるいは、部分的にそれを含む)ものです。自然界を大切に扱わ

ないということは、自らの食卓の質を問うことを放棄しているのと同じことではないでしょうか。私たちはそのことをもう少し慎重にとらえる必要があるのではないかと考えます。日々の生活の中でできること、「知る」と「選ぶ」こと。自分の健康のために、次世代の子供達のために、未来のために、少し気にしてみたいかがでしょうか。日々の生活の中で、小さくても出来ることはたくさんあります。その中でも食事の仕方を意識してみたいのは、誰にでもできることのひとつだと思います。その参考として、健康的なバランスのマクロビオティック食って？といった時、目安となるガイドラインのバランスは、

- 穀物(可能であれば、全粒のもの)を 50〜60%
- 野菜、豆、海藻を中心とした副菜を 30〜40%
- みそ汁やスープなどの汁物を 5〜10%

こうして見ると、ほぼ基本的な和食のバランスですね。それが中華料理になってもイタリアンになっても、大体「こんな感じ」という風に頭に入れておくうちに、それが慣れになれば、お料理をする時外でメニューを選ぶ時にも自然とそのバランスを保てるようになるでしょう。「体にいいもの、優しいもの」地球にいいこと、優しいこと。どうぞ日々食べる私たちの生活の中で、それならばいいものを食べて、いいことに繋がらなう、そうしたい。私も地球も笑顔でいられたらそんな嬉しいことはない、そう思いませんか。

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。



- 1 車麩は鍋にヒタヒタの水（必要に応じて足す）で煮て、しょうゆとみりんで薄めに下味を付けておく。
- 2 パプリカとかぼちゃは食べやすい大きさに切り、オクラは爪楊枝で中央のあたりに1〜2カ所を刺す。
- 3 1の車麩を4等分したものを爪楊枝に刺す。
- 4 2と3に小麦粉を軽く振り、小麦粉を水で溶いた溶き粉を付け、パン粉を付ける。180℃（356°F）くらいの油でサクッと揚げる。
- 5 穴をあけておく。（丸ごと揚げると破裂する恐れがあるので）
- 6 ナスをフライパン、またはトースターでクリルしておく。
- 7 ご飯に5と6を盛り合わせる。

● 車麩と夏野菜のフライ

● 作り方

● 材料（4人分）

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| 豆腐 …………… 1/2丁
（茹でて、よく水切りしておく） | 甜菜糖 …………… 小さじ1 |
| オイル …………… 小さじ2 | パセリ …………… 適量
（細かく刻む） |
| すりごま（白） …………… 小さじ2 | 好きな野菜を数種類
例） |
| 味噌 …………… すり切り小さじ1 | ピーマン、ホワイトセロリ、 |
| りんご酢 …………… 小さじ2 | にんじん、ミニトマトなど |
| 梅酢 …………… 小さじ1 | |
| 塩 …………… ひとつまみ | |

お豆腐ティップ

● 材料（4人分）

- | | |
|------------------|---------------|
| パプリカ …………… 1/2個 | みりん …………… 少々 |
| かぼちゃ …… 100〜120g | しょうゆ …………… 少々 |
| オクラ …………… 8本 | 揚げ油（菜種油／紅花油） |
| 車麩 …………… 2枚 | …………… 適量 |
| パン粉 …………… 適量 | |
| 小麦粉 …………… 適量 | |

● 作り方

1 春雨は、沸騰したお湯へ、程よい取り加減で茹でる。



春雨サラダ

- 1 水切りしておいたお豆腐をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで回す。塩、味噌、すりごまを加え、さらによく混ぜる。お酢、甜菜糖、オイルを加え、さらに良く混ぜる。最後に刻んだパセリを混ぜ入れるか、トッピングする。
- 2 野菜を好みの大きさに切り、1のドレッシングと一緒に盛り合わせる。



● 材料（4人分）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 春雨 …………… 50g | <ドレッシング> |
| きゅうり …………… 1本 | からし（練り） …… 小さじ1 |
| レタス …………… 2枚 | レモン汁 …………… 小さじ8 |
| 黄パプリカ …………… 20g | りんご酢 …………… 小さじ4 |
| 赤パプリカ …………… 20g | メープルシロップ …… 小さじ2 |
| 玉ねぎ …………… 50g | |
| しめじ …………… 50g | |



ライスプディング

- 1 炊いた餅米に、ココナッツミルク、甜菜糖10gとパナラエッセンスを加え、混ぜながら少し火にかけて、4つの容器に入れておく。
- 2 きゅうりは、ピーラーで薄くりボン状にし、パプリカはせん切りにし、玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。しめじは房をばらして塩ゆでしておく。
- 3 1の春雨とせん切りにした野菜を混ぜ合わせ、リボン状にしたきゅうりとレタスを一緒に盛り合わせる。
- 4 ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、3のサラダにかける。



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）

- | | |
|----------------------|--|
| 餅米 …………… 120g | |
| （お米と同量の水で炊いたもの） | |
| ココナッツミルク …………… 100ml | |
| 豆乳 …………… 300ml | |
| 甜菜糖 …………… 30g | |
| パナラエッセンス …………… 適量 | |
| 葛粉 …………… 15g | |
| 寒天粉 …………… 4g | |
| メープルシロップ …… お好みで | |

● 作り方

- 1 炊いた餅米に、ココナッツミルク、甜菜糖10gとパナラエッセンスを加え、混ぜながら少し火にかけて、4つの容器に入れておく。
- 2 寒天と水を鍋に入れ沸騰させ、5分程度弱火で煮る。寒天が溶けたら、少量の水で溶いた葛粉を加え、混ぜながら煮る。
- 3 豆乳、甜菜糖20gを加え、粘りが出たら、葛粉が火が通ったら、火からおろしてあら熱をとる。
- 4 1の餅米の上に3を重ねて注ぎ入れ、冷蔵庫で冷や固まらせる。食べる時に、表面にメープルシロップを少量かけるときれいです。

暑い夏にはツルツルいこう！ 夏の冷やし麺特集

暑い夏にはツルツルと喉ごしのよい麺類がお勧めです。

食欲のないときでもなぜか食べられてしまうニジヤ特製冷やし麺のラインアップをご紹介します！



◀ 冷やし中華

530kcal

夏の定番冷やし麺。ニジヤの冷やし中華は具沢山がウリです。チャーシュー、かにかま、錦糸玉子、しいたけ、きゅうり、トマト。そして極めつけは、ニジヤ自家製のスープ。他では食べたことのない、食べられないここだけの味。なんとも美味です。(\$4.99)



◀ ジャージャー麺

670kcal

甘辛肉味噌ダレが食をそそる一品。中国北部の炸醬麵 (ジャージアンミエン) や岩手県名物盛岡じゃじゃ麺は“きしめん”のような麺を使いますが、にじやは日本でポピュラーな中華麵を使用。もちろんタレはオリジナルレシピで丁寧に手作り。一度食べたら病みつきになること請け合いです。(\$3.99)



◀ バンバンジー麺

860kcal

ゴマダレ好きにはたまらない麺。オリジナルレシピのスープやねぎと共にじっくり煮て、丁寧に手でほくしたやわらかいチキンの甘みと自家製ピリ辛ゴマだれがベストマッチ。ちなみにごまはとても栄養価の高い食品ですが、すりごまにすることによってより栄養吸収率もよくなります。夏の厳しい条件下の美容と健康に一役! (\$3.99)



◀ ざるそば寿司セット

510kcal

そばだけでは何となく物足りない! という方や、ご飯と麺を両方食べたい! という欲張りな方にお勧め。そばとお寿司の爽やかでさっぱりしたコンビネーションは夏にお勧めです。さんぴらゴボウや切干大根・煮物などの野菜でビタミンとミネラル、魚や肉系のお惣菜でたんぱく質を加えると栄養バランスも良くなります。(\$4.99)



◀ ざるうどん天ぷらセット

400kcal

うどんと天ぷら一定番かつ人気のゴールデンコンビ。夏は冷やしうどんとコンビでさっぱりつるといだけます。天ぷらは人気のかきあげと海老天でお腹も大満足。サラダや野菜系の惣菜とセットでお召し上がりいただくと夏に必要なビタミン類も摂取できます。(\$4.99)

※ 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。

夏の新作弁当・お寿司

夏限定!

毎日暑い日が続くと、ついつい夏バテなどで食欲もなくなりがちですね。
そんな季節にピッタリの新作弁当とお寿司を紹介します。
どちらもさっぱりといただけ、しかもスタミナアップにもつながります。
どちらもニジヤの自信作。ぜひお試しください!

さっぱり梅とろろそば

270kcal

さっぱりしていてつるつると喉をとるので、夏バテ気味の方にはもってこい! 梅干のクエン酸が疲労回復を助け、とろろのネバネバ成分ムチンが疲れた胃を優しくカバー。冷たいものやアルコールなどで荒れた胃を癒しましょう。また、とろろは滋養強壮・スタミナアップにも良いといわれており、梅とのダブル効果が期待できます。(\$5.29)



うざく & いくら軍艦セット

330kcal



“うざく”はうなぎを使った酢の物。こってりしたうなぎがとてもさっぱりといただける夏の定番前菜です。これを酢飯と併せて食しますと、ふつうのうなぎのお寿司よりさっぱり夏らしい味わいになり、思いがけないおいしさ。酢とうなぎの組み合わせで疲労回復や夏バテ対策も。

この“うざく”と人気の“いくら”の美味しい軍艦コンビネーションを夏限定でお届けします。ぜひご賞味ください。(\$5.99)

※ 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。

夏の新作惣菜

夏限定!

お待たせしました! 夏限定の新作惣菜です。

今回も腕によりをかけて作った夏らしい惣菜が出揃いました。

焼きとり

子供の頃、商店街を歩いているとお肉屋さんからあの香ばしい焼きとりの匂いがしてきて、お母さんにねだったり自分のおこづかいで買って友達と歩きながら食べたのを思い出します。そして大人になった今は居酒屋に行くと必ず焼きとりを注文し、酒の肴としています。

鶏肉を串に刺さないで焼きたれを塗って食べても同じ味が出ないのはどうしてでしょうか? どこか、おにぎりの美味しさに似ているような気がします。やはり、人の手を介し串刺しにされた焼きとりは美味しいはずです。

ニジヤの焼きとりも一本一本丁寧に串刺しをし、焼きとりに合う美味しいタレを無添加で作りました。そして香ばしく焼きあげています。ニジヤの焼きとりを是非ご賞味下さい。



夏おでん

おでんといえば、冬の風物詩。冬に食べる熱々のおでんは美味しいですね。しかしながらここ5、6年でしょうか、日本では毎年夏限定の冷やしおでんが出回るようになりました。意外にも人気を呼んでいるようです。

そこでニジヤでも今年の夏、初の試みで夏おでんを作ってしまいました! 夏ならではのカラフルな具材を揃え、無添加のだし汁は夏おでんに合うように試行錯誤ののちに出来上がりました。

だし汁ごとゼリー寄せにしておりますので、冷たく冷やしてスプーンでそのまま食べられます。もちろん温めて熱いおでんとしてもいただけます。

夏の暑い日、よく冷やしたニジヤの夏おでんを是非ご賞味下さい。



※ 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。

ニジヤのこだわり天然食材

ひと味違う

フレッシッシュママグロ

新鮮な魚をお刺身で食べるのは日本独特の文化、その中でもかかせないのがマグロ。子供から大人まで大好きなマグロ。まさに誰もが認める魚の王様。お刺身はもちろん、お寿司でも定番アイテム。日本人にとってはなくてはならない魚ですね。現在ではSSCエブームののって人気が高まり、世界中の人が食べるようになりました。皆が大好きなマグロ。一口にマグロといっても、種類や産地によって様々です。そこでニジヤマーケットは美味しいマグロを提供するため常に努力しています。今回はそんなニジヤのひと味違うフレッシッシュマグロについてのお話です。

ニジヤのマグロは旨い！

ここアメリカでは、世界各国より新鮮なマグロが空輸され、生で流通されている事をご存知でしょうか？そう、アメリカは生の美味しいマグロが食べられるとても恵まれた環境なのです。やはりマグロは生が一番！

味、色、食感のどれをとっても冷凍物では味わえない新鮮な美味しさがあります。ニジヤマーケットでは特選の生マグロが毎日店頭と並んでいます。冷凍マグロが増える中、生にこだわり続けています。マグロは鮮魚コーナーの主役！誰もが美味しいマグロを食べたいと思っっているに違いありません。今回、お客様に新鮮で美味しいマグロを提供したいとの強い思いから、マグロ大国ハワイに探しに行ってみました。

ハワイのオークション

ハワイで水揚げされるマグロのほとんどは、オークションにかけられます。テレビなどでよく目にする築地のセリと同じように毎日(日曜日は除く)競りが行われます。普通のセリは値段を上げて競っていき、一番値段を高くつけた人が落としますが、ハワイのオークションは逆で、高い値段から下げていき、一番高い値段でとめた人が落札者になります。面白いですよ。



セリが始まると、プロの目利き達が競り合う戦いの場になります。そのまさに真剣勝負の光景は圧巻です。業界では、ハワイ産のマグロは品質が安定しており、とても人気が高く、それをブランド化して使っているレストランも少なくありません。それはプロの目利き達の厳しい目が品質を保っているのだと実感しました。

直接仕入れ、新鮮直送！

そしてついにニジヤマーケットでは、より良い品質と鮮度のマグロをお客様に提供するために、ハワイよりマグロの直接仕入れを始めました。これにより、今までよりも時間の短縮にな



ハワイのオークション風景



セリに出されたマグロ

マグロの栄養価

マグロの栄養価は非常に高く、良質なタンパク質を多く含み、オメガ3高度飽和脂肪酸や鉄分、カリウムなどミネラルがたっぷり含まれています。

神経や筋肉の機能を正常に保ち、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を防ぐ働きがあります。赤身の部分は高タンパク質、低脂肪、低カロリーで、ダイエット食にぴったりです。また、ビタミンBやパントテン酸も豊富で、育ち盛りのお子様に必要な栄養もぎっしり詰まっています。

り、より新鮮さを保つことが可能になりました。毎週ハワイより厳選されたマグロが飛行機に乗ってやってきます。

何より素材の鮮度にこだわり、とれたての新鮮な美味しいマグロを提供できるようにになりました。

その日オークションで競り落とされたマグロを、鮮度が良いうちにオーバーナイトで空輸、そして各店舗に配達できる独自の仕入れルートを確立したので、また仲買業者さんより、新鮮

な情報の提供を受けています。仕入先との信頼関係は安全かつ安心を創り出すためにとても重要です。買い付けスタッフは直接現地に出向き、仕入先の方々と対話を重ね、常により良い物を探る努力を惜しみません。

ハワイ産のマグロはとても人氣が高く、鮮度、味、色と三拍子そろってとても美味！ニジヤ一押しはマグロです。店頭で「ハワイ産マグロ」のサインをお見逃しなく是非お試し下さい。

ハワイ流の食べ方

ハワイではマグロのことをアヒ(AHI)と呼び、子供から大人まで大変よく食べられています。ハワイに行かれたことがある方はご存知でしょうが、ポキ(POKI)といえば代表的なハワイの料理。マグロの角切りを海草、ハワイアン・ソルト、ごま油などで和えるシンプルな物です。アメリカ系のスーパーでも量り売りされているからびっくり！ハワイの人はポキをつまみにビールを飲んで楽しむそうです。



マグロの種類

ハワイで捕れるマグロは、大きく分けるとメバチマグロとキハダマグロの二種類です。メバチマグロの英語名はBIGEYE TUNAといい、その名の通り目の大きいマグロで、キハダに比べ身の色が濃く、味もしっかりしており、お刺身、“づけ”にして食べるのがお勧めです。キハダマグロはYELLOWFIN TUNAと呼ばれ、背ビレ、尻ビレが黄色いところから名づけられたようです。身は透明感の濃い桃色で、脂分が少なく、ひと味違う風味のフレッシュさを感じるとても美味しいマグロです。関西では、他の料理と良く合うことからマグロ中最も上品な味として、刺身はもちろん焼物や煮物にも使われています。

■材料 2人分

炊きたてご飯…2人分
マグロ(赤身)…2人分

<調味料>

しょうゆ…大さじ3
日本酒…大さじ2
みりん…大さじ1
わさび…適量

<薬味>

海苔、白ごま、刻みねぎ…各適量
(お好みで)



マグロつけ丼

絶対食べたいひと品。

作り方

- ① 鍋に調味料を入れて中火でひと煮立ちさせて冷ましておく。

- ② マグロを食べやすいように刺身サイズの厚みに切って(1)にわさびを混ぜて10分～15分ほど漬ける。熱々ご飯の上に、漬けマグロと海苔を並べて完成! お好みで白ごまやねぎをどうぞ。



マグロ簡単たたき

簡単にできるたたきです。
焼きすぎないように気をつけて!

■材料 4人分

マグロ(刺身用)…1さく
刻みねぎ…適量
ごま油…大さじ1

<タレ>

しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ1
わさび…適量

作り方

- ① 耐熱用のボウルにしょうゆとみりんを入れて、電子レンジで30秒程加熱する。粗熱が取れたら、お好みでわさびを入れて溶かす。
- ② フライパンを火にかけ、ごま油を入れる。フライパンに油がなじんだら、マグロを入れ、表面をさっと焼く。焼き色がついたらすぐに取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 皿に盛りつけ、タップリの刻みねぎと(1)のタレをかけて出来上がり。

■材料 4人分

マグロ…150g
塩…小さじ1/2
こしょう…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1
押し麦…80g
塩…小さじ1/2
水菜…60g
にんじん…60g
セロリ…60g
松の実…10g

<ドレッシング>

大葉…10枚
オリーブオイル…大さじ4
にんにく(すりおろし)…小さじ1/4
梅酢…小さじ2
リンゴ酢…小さじ2
塩…小さじ1/4
こしょう…適量

作り方

- ① マグロに塩、こしょうをする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、(1)の表面を色が変わる程度に焼き、1.5cm角のさいころ状に切って冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 押し麦は塩茹でし、軽く水気を切っておく。
- ④ 水菜は4cm長さに切り、にんじん、セロリも同じ長さに千切りして切りそろえる。
- ⑤ 大葉はみじん切りにしてすり鉢ですり、オリーブオイル、塩、すりおろしたにんにく、梅酢、リンゴ酢、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。(ミキサーなどを使うと簡単です)
- ⑥ ボウルに押し麦と(5)を加えて混ぜ合わせ、(4)を加えて合わせる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、②をのせ、松の実をふりかける。

マグロと押し麦のサラダ



大葉を使ったドレッシングでさっぱり仕上げた栄養満点サラダ。

■材料 4人分

マグロ(赤身)…300g
<A>
しょうゆ…大さじ1.5
塩…小さじ1/2
ラー油…大さじ1/2
サラダ油…大さじ1
炒りゴマ(白)…大さじ1

刻みねぎ…少々
アボカド…2コ
レモン汁…大さじ1
ご飯…適量
わさび…お好みで

ポキ丼

ハワイのマグロにちなんで、ポキ丼はいかがでしょう。

作り方

- ① マグロは角切りにし、(A)で下味をつけ、刻みねぎを混ぜる。
- ② アボカドは皮をむいて角切りにし、レモン汁をかけておく。
- ③ 器にご飯を盛り、(1)、(2)をのせる。お好みでワサビを添える。





気になる 身体のはなし

2 夏バテと食べ物の関係



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。

年々温暖化により気温が上がり、夏バテに悩まされる方が増えてきています。夏バテの原因は様々ですが、主な原因は身体の水分不足、食欲低下と栄養不足、エアコンによる冷え性、自律神経の失調、室内と屋外の温度差、暑さによる疲労等です。土用の丑の日のうなぎは夏バテに良い食材として知られていますが、その他に夏バテ予防に効果がある食材について話したいと思います。

夏に限らず、普段水分を摂られない方は一年中多く飲むことをお勧めします。水を飲みすぎると太ると心配の方がいますが、水にはカロリーがありません。多くの飲料水には力ロリーが含まれていますので、ラベルに表示されている力ロリーをお確かめください。しかしながら病気で水分を取るとむくみやすい方は医師にご相談ください。暑い時期は汗をかきやすく、体中の水分が不足するので水分補給をすることで夏バテを予防す

ることが出来ます。ただし、冷たい水は消化機能の働きを低下させ、食欲もなくなるので常温で飲むことをお勧めします。エアコンの効いたオフィスで働いている方は身体が冷えるので温かい飲み物のほうが良いです。一度にたくさん水分を取るのが苦手な方は小まめに水分補給をすることで夏バテ予防になります。寝ている間にも汗をかき、水分が失われるので、寝る前と朝起きてからの水分補給が必要です。

暑い夏の日中、屋外で仕事をされる方は身体の体温を下げるレタス、ほうれん草、きゅうり、セロリ、麦茶、大麦などを食事に取り入れてみてはどうでしょうか。フルーツ、主にスイカ、メロンが身体を冷やす効果があるとされています。また、帽子などを着用して熱射病を防ぐことも大切です。多くの生野菜やフルーツを摂ることで体温を下げる事が可能です。そして冷房の中で働いている

方には 身体を温める食材のしょうが、玉ねぎ、ニラ、ニンニク等、飲み物では温かい烏龍茶、ジャスマン茶、ハーブティ、プーアル茶等が効果があるとされています。調味料では味噌、唐辛子、カレーのスライス、シナモン等が身体を温めます。また、15分おきにデスクから放れ数分歩いたりリストラッチングで身体を温めてください。コンピュータやデスクワークを長時間する方には肩こり、腰痛の予防のためにも15分おきに休憩を取り身体をリラックスさせることが重要です。

体温が上がるとビタミンB1が消費しやすいので、B1が多く含まれる食事が必要です。ビタミンB1は炭水化物をブドウ糖に変換しエネルギーに変える役割、神経系の調節、消化液を増やし消化を助ける役割があります。疲労回復とアルツハイマーにもビタミンB1が有効とされています。うなぎ以外でビタミンB1が豊富に含まれる

食材は豚肉、レバー、納豆、豆腐、ローマンレタス、グリーンピース、マゴロ、モロヘイヤ、ほうれん草、玄米等です。疲労回復にはビタミンB1以外にアリシンとクエン酸を摂る必要があります。ニンニク、ニラ、玉ねぎ、長ネギに含まれているアリシンはビタミンB1の吸収を良くします。グレープフルーツ、オレンジ、レモン、パイナップル、梅干しに含まれているクエン酸は疲労の原因である体内の乳酸の生成を抑制する働きがあります。ゴーヤ、さんま、さば等も夏バテ、疲労回復に良い食材です。ゴーヤにはビタミンC以外にビタミンA、ビタミンK、カリウム、ビタミンB9(葉酸)、マグネシウム、カルシウム等が含まれているので夏バテに良い食品として知られています。少量ですがゴーヤにはビタミンB1、B2、B3(ナイアシン)、B5、B6も含まれています。その他のゴーヤの優れた働きは、血糖値を下げ安定させる効果

とコレステロールを低下させる効果があります。ゴーヤ、バナナ、キウイ、ほうれん草、さつまいも、トマトに含まれているカリウムはナトリウムと共に体内の水分のバランスを保持し浸透圧を維持し、筋肉操作とバランスを保つ役割があるので身体の水分補給にも良く暑い夏には欠かせない食材です。さんまやさば等にはビタミンB2、B3、B5(パントテン酸)、B6、B12を豊富に含み夏バテ、疲労回復、疲れに良い食品です。さんまとさばにはカルシウムの吸収を促すビタミンD、貧血に良い鉄分、悪玉コレステロールを減少させるDHAや中性脂肪を減少させる効果と血液をサラサラにするEPA等も含まれています。

酢豚、ゴーヤチャンプルー、レバー炒めなどの料理は夏バテに良い食材を豊富に使用するのでお勧めです。水分と栄養不足、冷房に注意して暑い夏を快適にお過ごしください。

過ごしてください。



びっくりにハワイの「かき氷」

食べ物屋さんの店先に「氷はじめました」の札が貼られ、「氷」と染め抜かれた小さな旗が風にはためくと本格的な夏を迎えます。日本の「かき氷」はイチゴ、ミルク、金時と単純だけれど、台湾のかき氷は甘く煮たアズキやサツマイモ、パイナップルなどのフルーツなどなど、たくさんのお菓子を器に入れて上から氷をどさっと載せて食べる。

のです。食べたあとのお腹の中は何色になるの？などと考えるのですが…：ハワイのニジヤマ一ヶ所に寄ったときに実験してみることにしましょう。

バーベキューでのおすすめドリンク

アメリカでは日曜日のバーベキューがご馳走のようですが、私も夏の日曜日には芝生の庭で近所の人と楽しみます。海を眺めながら、肉やイカや貝を焼いて食べるのですが、よく作る飲み物は「サングリア」。春号で紹介したスペイン料理店の人気ドリンクです。そしてスープとして食べる(?)のは元気の出る「ガスパチョ」という



名の冷たいスープ。火を使わないので暑い夏にピッタリ。

■サングリア



①前の晩に大きなガラス瓶やポウル

①前の晩に大きなガラス瓶やポウル

夏のおいしさいろいろ

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。ニジヤママーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。



①野菜

②①にマヨネーズ、酢、水、塩を加えてよく混ぜる。

③ミキサー(ブレンダー)に②を入れて滑らかにすりつぶす。

④③をポウルに入れて冷蔵庫へ。

よく冷やしてスープとして飲みます。スープの上に細かく切った具を

浮身として散らすとさらにおいしくなります。

日本食の夏は「キリリ」の世界

夏に日本のスーパーの惣菜売場を賑わすのは「冷やし中華」。汁なしラーメンですが、茹でた麺を甘酢味のスープで作ったタレでザルそばのようにして食べます。上にハムの刻んだもの、ぎゅうりのせん切り、錦糸玉子、焼き豚のせん切りなど色とりどり。そうそう、赤い紅しょうがとピリリと辛い練り辛子が添えてあります。暑くなるとこれが爆発的に売れるので、売場は大忙し。

中国の北京市や上海市などには絶対にこの料理はありませんから、これは日本独特の中華メニューのようです。

「心太」と書いてトコロテン。寒天を麺のようにして、西日本の人は黒糖の黒蜜で食べますが、東日本の人は三杯酢で食べる。キリリと冷やすのはどちらも同じですが、なぜか味は別。葛(くず)きりとトコロテンは似ていますが値段はまるで違う。葛きりは高級なキリリの味、黒蜜で食べます。安いトコロテンは庶民の葛きりなのもしれません。

わらび餅、水まんじゅう、水大福、葛もち……みんなキリリの世界。みつ豆、あんみつもキリリと冷えていたほうが夏ですね。

夏の人気は火なし料理

暑くなると食欲も細くなって、何を食べたらいいいのか迷ってしまいます。そんな時、便利なのが「夏のどんぶり」。大きめの器にごはんと具を載せたり、混ぜたり、汁をかけたりで出来上がりなのです。こちら便利この上もないのです。ごはんを炊くのも面倒ですから、パックごはんを使えばなおさら便利でインスタントです。スタミナをつけるのなら、「ながいも」を使います。おろしてよし、火を使わないのですばらしい。

■ながいも鉄火



〔材料〕 刺身用マグロ/ながいも 適量/ダシ入りしょうゆ/練りワサビ/海苔(ちぎって使います)
〔作り方〕

①マグロは一口大に切り、ダシ入りしょうゆを多めに振りかけて軽くもみ、冷蔵庫で冷やしておく。

②ながいもは皮をむいて、半分はすり下ろしておき、半分は棒状の短冊型に切りダシ入りしょうゆをまぶしておく。(先にすり下ろし、後で切ることで指を怪我しないですみます。)

③パックごはんをチンして加熱し、少し冷ましてどんぶりに入れ、練りワサビを表面に好きなだけ塗り、その上に短冊のながいも、その上しょうゆをもみこんだマグロ、そしてその上に、おろしたながいもをかけ、海苔をちぎって散らす。

食べる時にはダシの入っていない普通のしょうゆを好みでかけて食べれば料亭並みの味になること受け合い。ごはんの上の具を変えれば料理名も変わるし、味も変わります。カツオの刺身のときはチューブの「おろしにんにく」と「おろししょうが」を使います。イクラのときはごはんの上にイクラを置かないで、とろろの上に最後のトッピングでたっぷりかけて「とろろイクラ丼」。ヒラメもタイもスライスして楽しめるという便利なもの。トッピングに大葉を刻んでのせたり、レモンの皮を刻んだり、梅干を刻んでのせたり自由自在。そうそう、生食のタラコや明太子もいいですね。

冷茶を食べる「水茶漬」

究極のお茶漬は、夏の「水茶漬」。食欲の落ちた盛夏に思い出しはよく作って食べています。

夏になると冷茶を作ります。グラスポットにお茶の葉と市販のミネラルウォーターをたっぷり入れて冷蔵庫で冷やせば24時間くらいでおいしい冷茶が出来ます。夏の



飲み物として飲みますが、これをお茶漬けに使うのです。

おいしいコツはお茶漬けにご飯は炊きたてのものなのです。エツ?夏にごはんを炊くの?がっかりだが、そこは裏ワザでOK。パックごはんをチンして、炊き立てに戻して3〜5分ほど置いてから、冷たい水またはミネラルウォーターで洗って冷やします。

深めの器に水を切ったごはんを盛り、ちぎった梅干と練りワサビをのせ、冷やしておいた冷茶をかけてサラサラと食べます。ごはんはでんぶん質、でんぶんは長時間冷えると必ずまずくなります。しかし、チンをするなど再加熱すると元の味に戻るので。だから、パックごはんを使うと便利なのです。でも冷やごはんをチンして冷水で冷やし洗いをすることもできますから、やってみてください。

冷茶さえあれば、お茶漬けの素やふりかけを使ってすぐに食べられます。いろいろな佃煮や干物や漬物を使って作ってみては?

を使うととてもおいしい。ニジャマーケットの銘茶を選んで作ってみてください。

もっと簡単にしたいのなら、ペットボトルのお茶を使うのもいいですが、ミネラルウォーターで薄めて使うとよいでしょう。でも冷茶に比べると風味は落ちるでしょうが。

面倒くさくない夏野菜漬

夏は野菜の宝庫。ニジャマーケットのオーガニック野菜を手軽に食べられる方法は漬物ですが、面倒をかけるのは嫌なので、おいしい他の方法にします。

それは「しょうゆ漬け」。

漬け床はしょうゆ30ml、ダシ入りしょうゆ40ml、酢大さじ2〜3、砂糖大さじ2を小鍋に入れて火にかけて沸騰させてから冷やし、広口びんに入れておきます。オーガニックのセロリ、大根、にんじん、やまいも、キャベツ、かぼちゃは薄切りにして、ぎゅうりは太く、ナスは4つ割りにして、単品でもゴチャ混ぜでもビニール袋に入れ、ヒタヒタより少し多めの漬け込みしょうゆを入れて、空気を抜いて口を絞って結び、冷蔵庫で一日漬け込みます。

残念なことは漬け込み液は一回限りの使用。野菜は何でもOK。オーガニックの青菜でも根だけとって漬け込みます。このようにして夏野菜を十分にたっぷり味わってください。

楊貴妃が愛した果実の女王 ライチ



中国唐代の皇妃の楊貴妃（よきひ）は世界三大美女の一人としても、また唐帝国が破局へ向かう原因をつくった傾国の美女としてもあまりにも有名ですね。当時の皇帝が楊貴妃のために、華南から都がある長安まで数千里の道のりを、八日八晩駆け足でライチ（荔枝）を運ばせたという有名な話があるほど、何ともロマンティックで貴重な果実なのです。

ライチは中国福建省から広東省の中国南部が原産地で、5月〜7月にかけて熟し、市場に出回ります。かわいらしい赤くて丸い形。うろこ状の固い果皮をむけば白色半透明で多汁の果肉の中に種がひとつ。口に含まれば上品な甘さと酸っぱさに加え魅惑的な芳醇さで満たされます。

さて、楊貴妃が愛した果実だけあって、栄養の面でも拍手を送りたくなるほどお見事！ まず、ご存知の通りビタミンCが豊富で、ライチ3個あたりに約15mg含まれます。これは夏みかん1個の約2分の1、びわ1個の約5倍に相当する含有量です。ビタミンCには抗酸化作用もあり、病気やストレスから守ってくれる大切な栄養素です。意識してなるべくたくさん摂ると、肌がかきれいになり、美人になること請け合いです。

そして脂肪分をエネルギーに変えたり、お肌のビタミンとしても知られるビタミンB2や、エネルギーの代謝を整

えたり、アルコールの分解作用にも働くナイアシンなどもたっぷり含まれています。偏食気味な方や、お酒のあとのお口直しのデザートなどにもぴったりといえるでしょう。

上品な甘さに、見た目にも清涼感あふれる姿はこの夏の季節にいちばんの果実ですね。楊貴妃にならって、夏のひととき…ライチを頬張り、お肌と心を元気にしてみませんか。そのまま頬張ってもおいしいライチ。でも少し工夫して、ゼリーに入れるのもおすすめです。

ゼリーの原料であるゼラチンや寒天は、脊椎動物の骨や皮などやヌメリのある海藻から作られたもので、多くの“コラーゲンたんぱく質”が含まれています。純粋な動物性タンパク質のため栄養価が高く、無脂肪で低カロリーだから安心です。

コラーゲンは、お肌のうるおいの素であることはすでにご存知ですね。とくに、強い日差しや紫外線などでお肌も疲れ気味なこの季節には、コラーゲンはなるべくたくさんとっておきたいものです。ライチはゼリーとの相性もぴったり。夏だけの旬の味、新鮮ライチをぜひお試しください。



ライチ特有の味わいがつくりだす
おしゃれなアジアレテイストのアイスティー。

ライチティー

【材料：1杯分】

紅茶（ティーバッグまたはリーフでもよい）1杯分／熱湯 150ml／ライチ 3〜4個／シュガーシロップ（お好みで）適量

【作り方】

- 1) ティーバッグまたはリーフティーと熱湯で紅茶を作り冷ましておく。
- 2) ライチの皮を剥き、タネを取って容器に入れ、少し冷ました紅茶を加えて冷蔵庫で1時間ほど冷やしておく。
- 3) グラスにライチと紅茶を注ぎ、お好みでシュガーシロップを加える。



ライチの風味と
タレサレ水で
上品な口当たりの
ゼリーです。

ライチゼリー

【材料：6個分】

ライチ 15個／グラニュー糖 60g／タンサン水 400ml／寒天 10g／デコレーション用フルーツ（マンゴー、ブルーベリーなどフルーツなら何でも可）適量／ミント 6枚／シュガーシロップ（お好みで）適量

【作り方】

- 1) ライチは皮をむき種を取り、ミキサーにかけ、漉す。
- 2) 寒天は水に浸け、やわらかくする。
- 3) 鍋に1)を入れ、火にかけて、グラニュー糖を加える。80℃（176°F）位になったら火を止め、2)の寒天を加え溶かす。
- 4) 3)にタンサン水を加え、鍋（またはボウル）の底に氷水をあて、とろみがついたらグラスに流し入れ、冷やし固める。
- 5) 4)のゼリーにお好みのフルーツをトッピングし、お好みでシュガーシロップをかけて出来上がり。





旬の旬！ フレッシュ空輸 さんま

今年もさんまのおいしい季節がやってきました！
さんまの旬は夏から秋にかけて。「秋刀魚」という文字の通り、色、形が刀のようなスマートな魚。さんまは落語、詩歌、映画などの庶民の文化の題材になるほど、季節性が定着している魚で

す。季節感のある食材で食卓を飾ってみてはいかがでしょう。

日本の旬をニジャがお届け
ニジャマーケットでは毎年夏から秋にかけて旬で脂ののったさんまを日本より空輸しています。旬のものを旬な時期に食べる。日本人の心ですね！今年もさんまのシーズンの始まりから終わりまで、ニジャがお届けする特選のさんまを是非ご賞味下さい。

さんまの おいしい選び方&食べ方

おいしいさんまを食べられるかどうかは、おいしいさんまの選び方で決まります。新鮮で脂ののったさんまを選ぶポイント

- ① 大きくて太っているもの
↓特に背中厚いものは脂がのっている証拠。
 - ② 黒目の周りが透明で澄んでいるもの ↓新鮮な証拠。
 - ③ 色艶がいいもの、体が銀色で輝いているもの ↓鮮度が落ちると黒くくすんできます。
 - ④ お腹がかたいもの ↓魚は内臓から悪くなっていけます。お腹が硬いという事は新鮮な証拠。
- この4つのポイントで、おいしいさんまをおいしくいただきますよ！

さて、食べ方ですが、なんといっても新鮮なものはお刺身でいただくのが絶品。

他にも、フライ、しょうが煮、姿寿司と色々な食べ方ができます。シンブルに塩焼きもいいですね。塩焼きの時には大根おろしを添えてください。こうすることで、よって、焼け焦げに含まれる発がん物質を取り除く働きをしてくれます。

さんまの豆知識

さんまという魚は、元々は下魚としてあまり人々に食べられていなかったのです。では、いつ頃から食べられるようになったのでしょうか。一説によると、江戸時代にさんまを焼いている匂いがたまらなく香ばしく、食べてみたお殿様が気に入り、一般に広められたとか。これは、落語の『目黒の秋刀魚』で詠まれているようなお話です。また、『秋刀魚』という当て字が出来たのも、意外にも新しく、大正時代になつてから。それまでは、狭真魚(さまな)と呼ばれており、これが訛って『さんま』になったようです。そして、夏から秋にかけて獲られる事、その美しく輝く銀色の体とシャープな感じが刀のように見える事が、『秋刀魚』という漢字の由来だという事です。余談ですが、夏目漱石の「我輩は

猫であるの中では『三馬』と記されています。なぜ魚なのに、馬なのか不思議ですよ。これは、さんまを水揚げする魚市場では、競りの時『サ』の音があまり返かない事から、『ウマ』や『ンマ』と大声を張り上げるそうです。ここから、『馬』という漢字が当てられていたという事ですが、もう一説では、「旬の魚を食べると三馬力の力がつく」ので『三馬』と書くのだそうです。

はそれほど栄養価が詰まっています。良質なたんぱく質、ビタミンA、B12、鉄分、DHA、EPAなどが豊富で、脳の活性をよくし、生活習慣病の予防、脳梗塞、脳卒中などの予防と改善、風邪予防の助けをします。また、中性脂肪を分解する働きをもつビタミンB2が多く含まれているため、ダイエットや健康維持にいい食材なのです。おいしくて、さらに体にいい。そんなさんまを食卓に並べてみてはいかがでしょう。



ポシ酢煮

夏らしくさっぱりポシ酢で煮ます。

■材料 2人分

- さんま・・・2尾
- 貝割れだいこん・・・適量
- しょうがの千切り・・・適量
- <調味料>
- しょうが薄切り・・・3~4片
- ポン酢しょうゆ・・・80ml
- 酒・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1.5

作り方

- ① さんまは内臓を取ってよく洗っておく。頭と尾を除いて4~5等分に切る。
- ② 鍋に調味料とさんまを入れてさんまがひたひたに浸かるくらいまで水を足す。
- ③ 落し蓋をして中弱火で15分ほど煮る。
- ④ お皿に盛り付けて貝割れだいこん、しょうがの千切りを添える。

鮭のマスタード焼き

「本当にボクが作ったの？」って思うくらい簡単においしそうなおかずができた。切ったり焼いたり、ちょっと手を加えるとおいしく変身して、料理っておもしろい！普段は思いっきりからだを動かしてます。バスケットとスケボーがおもしろい！！



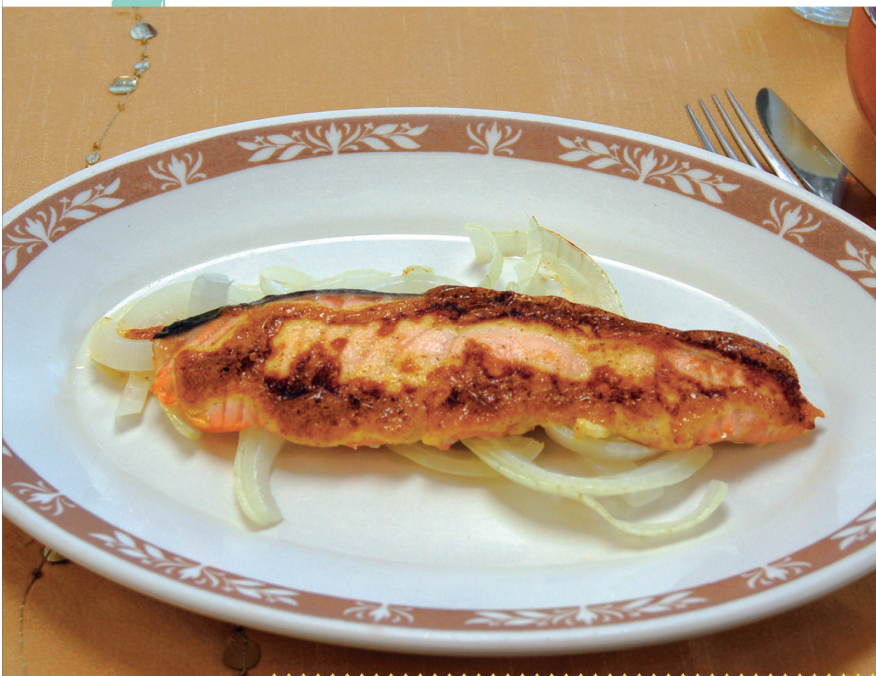
REIYA くん
(11歳)

材料 (4人分)

鮭 … 4切れ
マヨネーズ … 大さじ3
粒マスタード … 大さじ1
玉ねぎ … 1個

作り方

- ① 玉ねぎを切る。縦半分に切った後、5mm幅に切る。
- ② マヨネーズとつぶマスタードを混ぜておく。
- ③ 耐熱皿に①の玉ねぎをバラバラにしく。
- ④ その上に鮭を並べ、②を塗り、オーブンかオーブントースターで焼く。
- ⑤ 鮭に火が通り、焦げ目がついたら出来上がり。



材料 (3~4人分)

コーン缶詰 クリームタイプ … 1缶
水 … 3カップ
鶏ガラスープの素 … 小さじ1
卵 … 1個

作り方

- ① 鍋にコーン、水、鶏ガラスープの素を入れて火にかけて、沸騰させる。
- ② 卵を別の容器に溶いておく。
- ③ ①が沸騰したら火を弱め、溶いた卵を流し入れたら出来上がり。



JURIA ちゃん
(13歳)

かんたんコーンスープ

溶き卵を入れるとき、かき混ぜすぎると卵が細かくなりすぎるので、そこがむずかしい。今日は上手にできました。最初はママの手伝い程度だったけど、最近は一人でいろいろ作ります。麺類が好きなので、ラーメン、うどん系が特に得意。家族にも好評です。

玄米サラダライス

温かくても冷めてもおいしくいただけるので、パーティーやボトックでも活躍。好評です。
育ち盛りの子どもが3人いるので、メニュー作りは子ども中心。子どもがおいしく食べてくれるのが一番です。
だからこそ、食材も大事。特に、フルーツや野菜など、そのまま食べるものはできるだけオーガニックを選びます。



Yumiko Sanders

以前スポーツクラブのインストラクターをしていたこともあり、健康にはとても関心があります。庭のガーデニングもその一環。野菜作りをしています。



レモンがきいてさっぱり。暑い夏におすすめ!

◆材料 (4人分)

温かい玄米ご飯 600g
 ハム 100g/トマト 中2個/セロリ 1本/そら豆 100g/枝豆 100g
 ごま 少々/青じそ 少々
 〈ドレッシング〉
 オリーブオイル 大さじ3/レモン汁 大さじ3/砂糖 小さじ1
 塩 小さじ1/こしょう 少々

◆作り方

- ① ドレッシングの材料をすべて混ぜておく。
- ② ハム、トマトはそれぞれ1cm角に切る。セロリは薄切りにする。枝豆とそら豆は塩ゆでし、そら豆は皮をむいておく。
- ③ 玄米ご飯に1のドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④ ハム、トマト、枝豆、そら豆を混ぜ合わせて器に盛る。お好みでごまと千切りにした大葉をトッピングする。

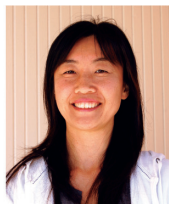
ベーコンとなめたけでしっかり味つけ! 簡単!

◆材料 (2~3人分)

パスタ 2~3人分/ベーコン 2~3枚/なす 小1本
 なめたけ瓶詰め 半分
 塩、こしょう、しょうゆ 各適宜

◆作り方

- ① パスタを多めのお湯でゆでる。
- ② ベーコンは細切りに、なすは半月の薄切りに切る。
- ③ パスタをゆでている間に②のベーコンとなすを炒め、軽く塩、こしょうをする。
- ④ ③にゆであがったパスタを加え、なめたけも加えて混ぜる。最後にしょう油をまわし入れて出来上がり。器に盛りつける。



Yukiko Takatori

和風なめたけパスタ

このパスタ、とにかく簡単にできるので、空腹の子どもたちのお腹を満たすのに嬉しいメニューです。
 我が家は食べ盛りの子どもが大勢いるので、素早く調理できること、少ない材料で多く見せることが料理の基本。
 材料が揃わなくても、代用品を見つけ出し、なんとか完成させる術も身につけました。

今朝、なんとか時間を見つけて30分ほど歩いています。気持ちいいですよ。そして友人の「片付けのブログ」を参考に、片付けしながらからだを動かしています。

我が家の 自慢料理

投稿編

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



冷たいトマトのスパゲッティー

夏におすすめの冷たいパスタです。スパゲッティーは茹でてをいっきに冷やすのがポイント。

〈材料：4人分〉

(A) 完熟トマト 大4コ(ざく切り) / モッツアレラチーズ 200g(角切り)
バジルの葉 15枚程(手でちぎる) / にんにく 2~3かけ(すりおろし)
塩 小さじ1~2 / こしょう 少々 / レモン汁 大さじ1
スパゲッティー 400g / 氷(スパゲッティーを冷やす為)

〈作り方〉

1. 大きめのボウルにAの材料を入れ、トロツとするまでスプーンで混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
2. 大きめの鍋でたっぷりのお湯に塩を入れスパゲッティーを茹で、ザルにとり氷水でいっきに冷やす。
3. スパゲッティーの水気をよく切って、1のボウルに入れ混ぜ、塩、こしょうで味を調える。皿に盛りバジルの葉を飾る。



常に体を動かして、おいしく食事をとることを心がけています。長く続けている空手はストレス解消にもってこいですね。

Madoka Verner

つるりんナス麺

その名のとおり、つるりんと思えるので、食欲のない夏におすすめです。



〈材料：2人分〉

ナス 2本
オクラ 2本
片栗粉 大さじ3 / めんつゆ お好みの量
薬味：生姜、ねぎ、ゴマ、刻み海苔など

〈作り方〉

1. ナスは縦に5mmくらいの厚さに切り、さらに縦に5mmくらいの幅に切って細くする。ビニール袋に片栗粉をいれナスを入れて振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。沸騰したお湯で2分ほど茹でる。
2. 氷水にとって冷まし、ざるにあげる。
3. 器に盛り、ゆでて刻んだオクラ、めんつゆそしてお好みの薬味を添えて完成。冷蔵庫でよく冷やして召し上がってください。

もつぱら食べることが大好きです。毎日を心地よく暮らせることをモットーに、アメリカでのゆるゆる生活に幸せを感じています。

Takako Yamakawa



冷やしジャージャーうどん

この肉味噌は試行錯誤を重ねてたどりついたものです。素麺でもラーメンでも、もちろんごはんに合いますので、沢山作って冷凍しておくくと便利です。

〈材料：4人分〉

冷凍うどん 4玉 / 豚ひき肉 150~200g / きゅうり 1本
白髪ねぎ 1/2本 / ねぎ(粗みじん切) 1/2~1本
たけのこ(水煮) 1/2本 / しいたけ 2~3枚 / にんにく 1かけ
くるみ 30g / 甜面醤 大さじ4 / 豆板醤 小さじ1
しょうゆ 大さじ3~4 / 砂糖 大さじ2~4 / 日本酒 大さじ4
チキンスープ 160ml / こしょう 少々 / 片栗粉 大さじ1~1.5
ごま油 大さじ2 / (辛めが好きなら)ラー油 大さじ1

〈作り方〉

1. きゅうりをせん切り、白髪ねぎは水にさらした状態でラップをして二つとも冷蔵庫に入れておく。
2. ねぎ、たけのこ、しいたけの材料を粗めのみじん切り、にんにく、くるみも細かいみじん切りに。調味料も予め分量を準備しておく。
3. 油が温まる前ににんにく、豆板醤をいれる(中華鍋ならよく油ならしをしたところで、大さじ1くらいの油とにんにく、豆板醤をいれる)。にんにくと豆板醤の香りがしてきたらひき肉を投入。このとき、肉をすぐにほぐさず、少し待ってからほぐす。(その方がおいしいです)
4. ひき肉をほぐして火が通ってきたらたけのこ、くるみを投入して炒める。たけのこに油が回ったところで甜面醤、みじん切りにしたねぎを加えて炒め、酒をふりかけたらチキンスープを入れる。
5. 砂糖、しょうゆを入れ、しいたけを加えて少し煮る。こしょうを振って、水溶き片栗粉を入れる。水溶き片栗粉は一度に入れず、2~3回に分けて手早く混ぜながら入れるのがコツ。しっかりとトロミがついて全体に火が通りきったら火をとめ、ごま油大さじ1をまわしかけてできあがり。(辛めが好きならここでごま油のかわりにラー油を大さじ1)
6. 麺を茹でる。(出来る限りあんと同進行だと、どちらも美味しくいただけます)
7. 茹であがったらザルにあげて冷水でもみ洗いしてヌメリを取る。水気をよく切り、ごま油大さじ1をまわしかけて麺に絡めておく。皿に麺を盛り、出来上がったあんをかけた後、用意しておいたきゅうり、白髪ねぎ、またお好みでゆでもやし、トマトなどをトッピング。



豆腐和イタリアンおかずサラダ

豆腐を油で火を通し脂ののったKing Salmonとシヤキシヤキのシュガースナッピー。そして濃厚なアボカドにマンゴーをポン酢でさっぱりと・・・ボリューム満点で、この一皿でご飯なしでもOKなほどの満足感です。

〈材料：2人分〉

オーガニック木綿豆腐 1丁
薄塩King Salmon切り身 大1 切れ
長ネギ 1本 / 完熟トマト 1個
完熟アボカド 1個 / 完熟マンゴー 1個
シュガースナッピー ご飯茶碗たっぷり3杯分
レモン 小1個 / にんにく 2かけ
ポン酢 大さじ3 / 料理用オリーブオイル 大さじ1 / 上質(Cold Pressed)オリーブオイル 大さじ2 / シーソルト & 黒胡椒 適量

レストラン散策やオーガニック食材 & お料理好き。
現在は、"AYURI.COM"のデザイナー・オーナー兼コンサルタンの忙しい毎日です。



NTさん
in San Francisco, CA

〈作り方〉

1. 豆腐は出来れば一晩又は5時間程冷蔵庫で水切りをして、四角(6~8個)に切る。
 2. Non-Stickのフライパンにオリーブオイル大さじ1/2と荒く包丁でつぶしたにんにくをいれ弱火でにんにくの味が油に出たら、中火にしコショウをしたKing Salmonの切り身を両面に焼き目が付く程度焼いて皿に移し、冷めたら4等分に切る。
 3. 強火で2のフライパンにぶつ切りにした長ネギとへたを取ったシュガースナッピーを入れ塩、コショウで味付けし皿に盛り、冷ます。
 4. 中火でまた同じフライパンにオリーブオイル大さじ1/2と豆腐を入れ表面にほんのりと焼き目をつける。
 5. 皿に冷めた3を中心に盛り、その上にぶつ切りにした完熟トマト、豆腐、サーモンを盛る。アボカドとマンゴーは両脇に交互に盛り付ける。
 6. レモンの表面の皮(黄色い部分だけ)をゼスターで5の中心に振り掛け、半分に切りさらに盛り付ける。
 7. 食べる直前に上質オリーブオイル、コショウとポン酢そしてレモン汁をさっと絞る。
- ※最初にサーモンをにんにくで料理したフライパンで豆腐や野菜に使うことにより味がしみ込みます。料理したサーモンの皮を3に入れ、一緒に炒めると更に味がしみ込んでおいしくなります。

オーガニック栽培の現場から

販売するための、冬季モロヘイヤ栽培が期待されていますが、いくら温暖な沖縄でも冬季栽培は厳しく、多くの問題点を抱えているとのことでした。

どうやら砂漠や不毛地帯でも太陽と水さえあれば育つ作物との思い込みが間違っていたようです。ナイルデルタ地帯の肥沃で水捌けのよい土地が栽培条件だったのです。それに日本と同じく通年栽培を避けて、夏だけの栽培であれば、難しい栽培技術がなくてもオーガニック栽培が可能そうです。

そして堆肥等の肥料を使い土壌改良後に、夏でもハウスの中で栽培すると結構な成績を納めることができるようになりました。

モロヘイヤの生長

モロヘイヤは気温が20℃以下になると生長を止めます。たとえ夜間でも寒い日があると生長を止めてしまうので結構やっかいなのです。安定栽培を続けるには温度管理が出来るビニールハウスの中が最適なのです。

4月頃になって発芽ルームの中で種蒔きを始めます。シートトレイに各々3粒ほどの種を蒔き、3日ほどすると発芽しますので、途中で間引きして育ちの良いものを一本残します。6センチ位の大きさまで育てて、3週間後には移植します。

直播をすると発芽する順番にヨトウ虫が来て食べてしまうので、シートトレイでの苗栽培になりました。また移植する苗が小さすぎると、これもまた移植した瞬間に見事にヨトウ虫に食べられてしまいます。虫にとっても美味しい野菜に違いありません。

モロヘイヤは生長すると高さ1メートル位になりますので、間隔を50センチほど離して移植します。6週間ほどで初めの収穫が始まります。まず頂茎の15センチほどの葉と茎を収穫し、さらに1週間後には脇芽が伸びてきますのでこれも収穫します。その後さらに1週間待つと次に伸びてきた脇芽を収穫出来ます。収穫量は倍々ゲームのようにどんどん増

えてきて、最盛期には1本の木から15本から25本もの芽を収穫することが出来るようになるのです。

収穫をサポートして頂茎の生長を放っておくと「植物の生長ホルモン」理論に従い、頂茎や脇芽は充分に生長したと判断して、葉や茎の生長を止めて花を付ける準備をしてしまうので、品質と収量を上げるためには丁寧に回を重ねて収穫を怠ることはできません。

6月下旬の夏至（げし）を境に北半球では昼の時間が短くなってきます。モロヘイヤは短日性植物ですから、秋になると体を生長させ花を咲かせて種子を作る準備に入ります。それを防ぐためにも頂茎の収穫を怠ることは出来ません。それでも、9月に入ると人間にも分かるほど日照時間が本当に短くなってモロヘイヤは体の部分の生長をあきらめてしまい、頂茎も脇芽も収穫出来るほど長くならないうちに、急いで花をつけ種を作る準備に入り、収量も急激に落ちてしまいます。

電照栽培

そこで、秋になっても収量を維持するためには電照栽培を採用します。電照栽培とは植物の葉が昼間の長さを感じて開花時期を決めている性格を利用する方法です。日に日に昼間が長くなる春に開花準備をする長日性植物と昼間が短くなる秋に開花準備をする短日性植物がありますが、人工的に夜間照明をして昼間の時間を長く調整していくと、長日性植物は生長を早め、短日性植物は開花時期が遅くなるのです。

日本での電照栽培は、1930年代に愛知県渥美半島の菊栽培家が完成させた菊の栽培方法に始まります。電気の無かった当時はアセチレンランプを使っていたという話ですから苦勞の程がうかがえます。当然なことに現在では蛍光球や発光ダイオードの省エネタイプなものが多用されています。

オールシーズン開花させたい鑑賞植物、クリスマス時期に焦点を合わせたポインセチア

やイチゴ栽培、オールシーズン花を咲かせたくない大葉栽培、等々に利用されています。

モロヘイヤは秋に花を咲かせる短日植物ですから、昼間の時間が短くなる夏至を境に夜間の照明を始めます。8月までは2時間、9月になって4時間ほど電照すると花を咲かせる時期を遅らせることが出来るのです。それでも10月を過ぎると本肥の栄養を使い切ってしまうこと、ビニールハウスでも夜間の温度が20℃を保てないことが重なって、モロヘイヤは栽培者の感情とは無関係に花を付け次世代の準備に突入し始めます。こうなるとさすがにモロヘイヤの旬も終わりです。

モロヘイヤの栄養価

モロヘイヤの特性は、やはりネバネバした食感と薬用植物にも匹敵する素晴らしい栄養価にあります。ネバネバ成分はムチンで、タンパク質と多糖類で出来ていてタンパク質の消化を助け、胃や腸を保護して夏バテを防ぎます。

体力維持の最大の敵である悪玉酸素を退治する抗酸化物質ポリフェノール、体の抵抗力を高めるβ-カロチンやビタミンC、体内脂肪をエネルギーに変えるビタミンB、骨粗鬆症を予防するカルシウム、その他のビタミン類やミネラルがたっぷり含まれています。となると、まるで栄養剤のレシピを見ているようではないですか！ 自然の威力をまじまじと感じさせる野菜です。





夏野菜であるモロヘイヤ

亜熱帯気候の北限に位置する日本では、多くの野菜の中で夏物といえば熱帯地方からの移民野菜が多いようです。

日本人の主食であるお米を始め、生姜、なす、きゅうり、にがうり、もやし等々、熱帯植物の特徴は、暑さが好きなことと湿度、水分の好き嫌いがうるさいこと、そして成長が極端に早いことでしょう。そんな夏野菜の中で近年になって輸入され、爆発的人気で定着したのが「モロヘイヤ」です。



モロヘイヤ

エジプトを中心とする地中海が原産の「モロヘイヤ」は、その栄養価の高さ、トロリとした食感と何ともいえない美味しさがあり、どんな資料を見ても「王様の野菜」といわれるほどに有名です。

最年少で七大陸の最高峰を制覇し、エベレストの清掃活動などで有名な登山家の野口健さんの話で「僕のおふくろの味はモロヘイヤスープです」と聞いて、えーっ、どうして？と、思いましたが、それもそのはずエジプト人の母を持ち、幼年期をエジプトで過ごしたからだそうで、なーるほど、と納得がきました。そしてこの話を聞いて以来いきなりモロヘイヤが身近に感じられたのです。

日本名を「シマツナン」といい、シナノキ科の一年草木植物です。バングラデシュでは

「コウマ」と呼ばれていて、ジュートを作るための繊維原料植物です。2メートルほどに完全生長した茎を発酵させて繊維を採集します。成長したコウマの種子は長さ10センチ、太さが5ミリ位の円筒形で硬くて歯がちません。その上ステロイド類の毒性物質があるので、人畜問わず、とても食用にはならず有害で利用価値はありません。

この話から尾ひれが付いて、モロヘイヤの種子は毒があるので食べてはいけなと、まことしやかに伝わっていますが、食用に柔らかく栽培された小さい花や種子は人体には何の影響もありません。

南カリフォルニアでの挑戦

南カリフォルニアの気候はモロヘイヤに向い

ているはずだ、との勝手な思い込みで栽培を始めましたが、どうも上手くいかないのです。そこで、比較的早くからモロヘイヤの栽培を手掛けている沖縄の農家に話を聞くために出かけました。ところが何としたことか、開口一番に「モロヘイヤの栽培は作物の持っている全ての問題点を抱えている」と聞いてビックリしてしまいました。

そして暑い沖縄でもハウス栽培されており、菊の栽培に使うような「電照装置」まで装備していることにまたビックリです。夏の暑い時期の湿度対策と寒い冬の時期の暖房、害虫病害対策、過度な酸性土壌、通年20℃以上の温度管理も大切な条件であるとも聞かされました。

日本の最南端に位置する暑い沖縄では通年





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



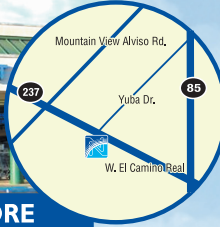
ROLLING HILLS STORE
(310) 534-3000
2533B Pacific Coast Hwy, Torrance, CA 90505
Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



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



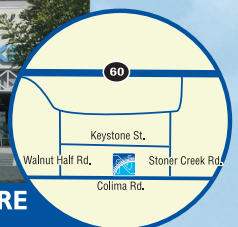
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Mon.-Sun. 10:00am-11:45pm



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



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



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



はじめまして、こんにちは。
いつも「Gochiso」の発行を楽しみにしています。
先日、初めてニジヤブランドの強力粉を購入し、パンを焼いてみたところ、とてもおいしく焼き上がりましたので、お礼を兼ねて報告です。
外はカリッと香ばしく、中はモチモチ!! アメリカに来て、こんなにおいしいパンは初めて食べたと思うぐらい、本当においしい、家族にも大好評でした。
今まで、たくさん焼いてきましたが、こんなにおいしく焼けたのは初めてです。
今後この強力粉を使って、レーズンパンやクルミパンなど、色々なパンを作ってみたいと思います。どうもありがとうございました!



Fremont, CA マンゴーさま

Gochiso 早速お試しいただいて、ありがとうございます! ニジヤブランドのオーガニック粉シリーズは開発にも時間のかかったこだわりの一品です。おいしいパンが焼けてよかったです。パンのレシピもぜひ教えてください。



私の通う学校の日本語クラスで、日本のお弁当を作る宿題がありました。お料理の苦手な私はニジヤのお惣菜を大いに利用させていただきました! おかげで「A」がとれました。おいしそうでしょ??

Torance, CA Harukaさま

Gochiso お見事にニジヤのお惣菜を詰めていただきましたね! (笑) ご利用いただきありがとうございます。お役に立ててうれしいです。

ご馳走マガジンは内容がとても充実していて勉強にもなって、興味深く拝見させていただきました。テキストブックとしてキッチンに保管します。次号も楽しみにしています。

Honolulu, HI Mutsumiさま

Gochiso みなさまに正しく役立つ情報をお伝えすべく、これからもがんばります。キッチンに保管して大いにご活用くださいね。

ご馳走マガジンをいつも楽しみにしています。でもマガジンで見た品物がお店にないことがあり、残念です。

Pleasanton, CA Kazukoさま

Gochiso それは、大変申し訳ありませんでした。できる限りマガジンの内容と店舗とは共有性を持たせているつもりなのですが…。
これからはよりいっそう相互に確認していきたいと思えます。商品に関してはお気軽に店舗スタッフにもお問い合わせください。

マガジンを廃止することだけはやめてください。

Palo Alto, CA Isakoさま

Gochiso すごく直球のお言葉、うれしいです。ありがとうございます! そのようなことがないようにこれからも応援してくださいね。よろしく願いします。

夏の美食・ご馳走マガジンはいかがでしたか?
暑い夏を少しでも快適に過ごせるように食に関していろいろとご提案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ます。みなさまからのご意見、ご感想、夏休み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!

