

美食

Winter 2010

Gochiso

今、注目の紫いも
パープルスイートロード

旬の海鮮 天然数の子昆布

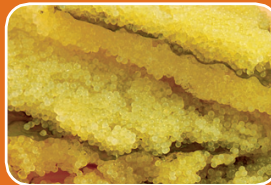
きつずチャレンジ クリスマスケーキを作ろう!

みんなでチャレンジ! 日本の郷土料理シリーズ
鹿児島県・かるかん、ふくれ菓子

冬においしいSATSUMA

こだわりの天然食材 しらす、ちりめん

こだわりの鮭 アラスカ・カッパーリバー天然紅鮭



CONTENTS

今、注目の紫いも パープルスイートロード 2
 きっずチャレンジ クリスマスケーキを作ろう! 4



NIJIYA'S OSECHI 6
 ニジャ 旬のお寿司・お弁当・惣菜 7
 冬のカテキンたっぷりデザート 10
 ニジャこだわり天然食材しらす・ちりめん 12
 [連載] マクロビオティックなひととき 14
 美味しい海苔のはなし 17
 みんなでチャレンジ!日本の郷土料理シリーズ 鹿児島県・かるかん、ふくれ菓子 18
 [連載] Dr. 高木の 気になるからだの話 20
 旬の海鮮 天然数の子昆布 24
 こだわりの鮭 アラスカ・カッパーリバー天然紅鮭 28
 冬に美味しいSATSUMA 32
 林 廣美「冬になると恋しくなるもの」 36
 きっずシェフ 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, Akira Shibuya
 PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
 WRITER: Shiho Masamune, Gochiso Staff
 SPECIAL THANKS: Hiromi Hayashi
 Asuka Hashimoto
 Kei Hasegawa
 Dr. Takagi
 Kagoshima Kenjin-kai
 Mikuni-ya

今、注目の紫いも “パープルスイートロード”

ニジヤファームから直送されたさつまいもがあります。おいしいそんな紫色の皮のさつまいもにナイフを入れて切ってみたとこる、なんとびっくり！中身まできれいな紫色をしています。鮮やかな紫色をしたさつまいも、この紫色の正体はβカロチンとアントシアニン色素でポリフェノールの一種。なんとも体に良さそうなさつまいもですね。

パープルスイートロードという名を持つこの紫いもは2006年に品種登録されたさつまいもで、なると金時と紫いもの交配種です。金時のおいしさと紫いもの栄養価を足したような新品種で、美しい紫色が人気の秘密です。焼きいも、ふかしいも、料理用さつまいもとしても美味しく圧倒的に人気の高いさつまいもとなりました。

パープルスイートロードに含まれるアントシアニンは「アントシアニン効果」といわれるほど人体の健康を維持してくれま



チコなどに豊富に含まれている紫色の色素でポリフェノールの一種です。抗酸化作用が強いことで知られている成分で目の健康維持と肝機能の向上に大きな効果を発揮します。そのほかにも強い抗酸化作用は活性酸素を除去する働きがあるため、血液サラサラ、血圧安定、老化防止や生活習慣病予防などにも効果的とされています。その他にもβカロチンやビタミンB1、ビタミンC、カリウム、マグネシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。皮にもポリフェノールが含まれており、栄養価も高いのでオーガニックのものを皮ごと食べていただくことをおすすめします。

今年のニジヤファームでは、このパープルスイートロードが初めてお目見えします。すっかりおなじみのオーガニックさつまいも金時とならんでとてもおいしく育ちました。今のこの時期だけのおすすめです。どうぞお早めにお試しください。

パープルスイートロードようかん

■材料 約5人分

パープルスイートロード・・・約400g
水・・・190ml
粉寒天・・・2g
砂糖・・・55g
塩・・・ひとつまみ
牛乳・・・大さじ1

作り方

1. パープルスイートロードは厚めに皮をむいて水に20分さらす。鍋にパープルスイートロードとひたひたの水を入れ、やわらかくなるまで茹でる。
2. 茹で上がったお湯を捨て、熱いうちに裏ごしする。(つぶすとねっとりとしてくる)
3. 鍋に水と粉寒天を入れて、中火にかけ、かきまぜながら煮溶かす。1分半沸騰させたら砂糖、塩、牛乳を入れ、火を止めて砂糖を溶かす。
4. (2)に(3)を入れて少しづつ混ぜていく。
5. 水に濡らした容器に流し入れ、表面を平らにする。
6. 冷蔵庫で冷やし固めたら容器から出して切り分ける。

パープルスイートロードのししぴ

調理のポイント： 甘くしたいのならば、でんぷんを糖に変える酵素の働きを十分に維持するように急速加熱を避け、じっくりと焼くか蒸すようにします。電子レンジならば濡らした紙に包んでから、ラップ(両端は開けて)して弱モードでじっくりとチンしていきます。加熱してそのまま、または裏ごしして料理に使いますが、アルカリ性になると緑色に変色しますので、重曹、ベーキングパウダーなどを使う場合はレモン汁を加えるなどの工夫が必要です。酢やマヨネーズを使うことで紫からピンク色まで天然の色を楽しむことができます。



■材料 5~6杯分

パープルスイートロード・・・約200g

玉ねぎ・・・1個

バター・・・約40g

ローストガーリック・・・少々

水・・・200ml

パウダータイプの無添加ブイヨン・・・5g

ご飯(冷ご飯でもOK)・・・大さじ3

牛乳・・・200~300ml

パープルスイートロード ポターージュ

作り方

1. パープルスイートロードは、皮を剥いて1cmの輪切りに。玉ねぎは半分にとって繊維に対して直角に薄切り。
2. 鍋にバターを溶かして玉ねぎとパープルスイートロードを中火でゆっくり炒める。
3. ローストガーリックと水を加え煮立ったらブイヨンをいれる。
4. ご飯を入れて全体に良く混ぜ、3分ぐらい煮る。
5. とろみがついてきたら火を止めて、かき混ぜながら牛乳を加え、温度を下げてからフードプロセッサーかミキサーにかける。
6. 再び鍋に戻し、中火から弱火で塩こしょうで味を調えながら温めてカップに注ぎ、お好みで粉チーズを振り掛ける。



おまけ “ピンク・ビシソワーズ”

出来上がったポターージュにレモン汁1/2個分を入れます。パープルスイートロードのアントシアニンにレモンのクエン酸が加わることによって楽しい変化が見れますよ。もちろん美味しい! 冷たく冷やしてどうぞ!



パープルスイートロードごはん

■材料 4人分

お米・・・3合

パープルスイートロード・・・約100g

塩・・・少々

酢・・・少々

作り方

1. お米はいつも通りに洗って水につけておく。
2. 炊く前に小さなサイコロ状に切ったパープルスイートロードと塩、酢を混ぜ入れて炊く。(塩と酢は紫いもの色を綺麗に出す効果あり。また少々の塩は味の引き立てる)
3. 炊き上がったらく混ぜ合わせて出来上がり。

パープルスイートロードサラダ

■材料 4人分

パープルスイートロード・・・約200g

マヨネーズ、塩、こしょう・・・適量

作り方

1. パープルスイートロードを一口大に切り、水に少しつけてからやわらかくなるまでレンジで加熱。
2. 熱いうちにマヨネーズ、塩、こしょうで味付けしながら混ぜる。軽くつぶす感じで、ゴロゴロしてるくらいがおすすめ。



パープルスイートロード プリン

■材料 プリン型8個分

パープルスイートロード・・・約200g

砂糖・・・40g

卵・・・2個

バター・・・30g

牛乳・・・200ml

生クリーム・・・70ml

作り方

1. パープルスイートロードをやわらかくなるまで加熱する(茹でても、レンジでも可)
2. 温かいうちに裏ごしする。オーブンの天板に1cmほどの水を張って320°F(160°C)に予熱しておく。
3. 裏ごししたパープルスイートロードにバター、砂糖、溶き卵をまぜ、牛乳、生クリームも混ぜ合わせる。
4. 型に流し入れ、320°F(160°C)のオーブンで30分焼く。(お好みでカラメルソースやホイップクリームをトッピングしても)

きっずチャレンジ

クリスマスケーキ を作ろう!



ニジヤマーケットの
フラコ先生

楽しいクリスマス商品

ニジヤでは手軽に手作りが楽しめる素材が手に入ります。お好みに合わせて気軽に楽しくお子様と一緒に手作りしてくださいね。

フルーツクッキー生地



チョコチップクッキー生地



ショートブレッド生地



うずまきクッキー生地



刻みピーカン



チョコチップス



スポンジケーキL



スポンジケーキS



きっずたちのホリデイシーズンのお楽しみのひとつは何といてもクリスマスケーキ! 毎年、今年はどんなケーキを買おうか…、考えるだけでも楽しいですね。

そこで、ニジヤからのご提案。今年は手作りのクリスマスケーキはいかがでしょう? 一足お先にごちそうきっずたちがクリスマスケーキ作りにチャレンジしました。

今年のクリスマスケーキ



デコレーションの材料 小型スポンジケーキ1台分

<ホイップクリーム>

生クリーム…300ml
砂糖…大さじ3
バニラエッセンス
…小さじ1/2

材料を全て合わせてボウルに入れ、泡立て器を持ち上げると角が立つまで泡立てる。泡立過ぎてると分離してしまうので注意。

<シロップ>

砂糖…大さじ2
水…大さじ4

材料を全て合わせて沸騰させ、冷ましてから使用。

<フルーツ>

いちご…1パック

<その他>

デコレーション用小物

挑戦!

ケーキのデコレーション!



1. スポンジケーキを半分にスライスする。

2. 裏紙を剥がす。



3. シロップを表面にスプレーしてしっとりさせる。



5. いちごをのせて挟む。



4. ホイップクリームを塗る。

6. 回転台にのせ、側面、上面の順にクリームを塗る。



7. ケーキコームを角の部分にあて、台を回転させ筋の模様をつける。

8. 続いて側面、上面もコームで模様をつける。



9. 星形の口金をつけた絞り袋でクリームを絞り出す。



10. いちごをのせる。



11. お好みのデコレーション小物で仕上げる。

できあがり!

クッキーも作りましょう。

チョコチップクッキー



1. クッキー生地を手で丸めて、



2. 天板に押し付けて平らにする。



3. 325°Fのオーブンで12~15分焼く。

シュガークッキー

1. クッキー生地をめん棒で3mm厚に延ばす。



2. 抜き型に小麦粉を少し付ける。



3. 型で抜いて天板に並べる。

4. カラーシュガーを付けるなら、表面を水で湿らせてから。



5. 325°Fのオーブンで12~15分焼く。

できあがり!

自作のケーキを手に。みんな上手にできました!
左から、Karenちゃん、Yuutaくん、Mayaちゃん、Ryoyaくん。



NIJIYA'S OSECHI

今年もニジヤ特製のおせちを販売いたします。
 数に限りがありますのでご予約はお早めに!
 各店舗にて受付中!



OS-1 極上三段重おせち \$ 145.00
 GOKUJO SANDAN-JU OSECHI



壱の重
 (祝い肴、口取り) **Ichi no ju**

かまぼこ、栗きんとん、黒豆、いくら、味付け数の子
 鴨香味焼き、田作り、伊達巻、なます、こはだ
 Kamaboko, Kuri kinton, Kuromame, Ikura, Ajitsuke kazunoko
 Kamo komi-yaki, Tazukuri, Datemaki, Namasu, Kohada



弐の重
 (焼物) **Ni no ju**

ホタテ照り焼き、有頭海老、地鶏香味焼き
 昆布巻 (鮭)、ぶり照り焼き、はじかみ
 Hotate teriyaki, Yuto-ebi, Jidori komi-yaki
 Kobumaki (Salmon), Buri teriyaki, Hajikami



参の重
 (煮物) **San no-ju**

こんにゃく、たけのこ、ごぼう、里芋
 人参、しいたけ、れんこん
 Konnyaku, Takenoko, Gobo, Satoimo
 Ninjin, Shiitake, Renkon

OS-2

特製おせち (上) \$ 35.00
 Tokusei Osechi-Jo



黒豆、栗、煮しめ、昆布巻き、伊達巻、なます
 いくら、かまぼこ、田作り、鴨香味焼き、栗きんとん
 Kuromame, Kuri, Nishime, Kobumaki, Datemaki, Namasu
 Ikura, Kamaboko, Tazukuri, Kamo komi-yaki, Kuri kinton

OS-3

特製おせち (並) \$ 25.00
 Tokusei Osechi-Nami



なます、黒豆、味付け数の子、昆布巻き
 伊達巻、かまぼこ、煮しめ
 Namasu, Kuromame, Ajitsuke kazunoko, Kobumaki
 Datemaki, Kamaboko, Nishime

OS-4

特製彩りおせち \$ 50.00
 Tokusei Irodori Osechi



有頭海老、味付け数の子、なます、ホタテ照り焼き
 昆布巻き (鮭)、栗きんとん、黒豆、煮しめ、里芋煮
 Yuto-ebi, Ajitsuke kazunoko, Namasu, Hotate teriyaki
 Kobumaki (Salmon), Kuri kinton, Kuromame, Nishime, Satoimo-ni

OS-5

鯛塩焼き
 Tai Shio-yaki



* Ask a manager for details.
 ※ 詳しくはマネージャーまでお問い
 合わせください。

海老天半生そばセット
 (2人前)

EBITEN SOBA SET
 (2 Servings)
 \$ 7.99/pk.



ニジヤ特選
 味付け数の子

AJITSUKE
 KAZUNOKO
 Special Price



厚焼き玉子

ATSUYAKI TAMAGO
 \$ 5.99/pk.



昆布巻

KOBUMAKI
 \$ 3.99/pk.



田作り

TAZUKURI
 \$ 3.99/pk.



田舎煮
 INAKA-NI
 \$ 9.99/pk.

栗きんとん

KURI KINTON
 \$ 3.99/pk.



黒豆

KUROMAME
 \$ 3.99/pk.



金時豆

KINTOKIMAME
 \$ 3.99/pk.



なます

NAMASU
 \$ 2.99/pk.



* Availability may vary at stores. ※店舗により、取り扱いできない商品もございます。

人気の巻き寿司

ベスト3!

人気巻き物ランキング!

ニジヤでは特に人気の寿司コーナー。今回は全店を挙げて人気巻き物ランキングを発表します。すっかりおなじみの方もそうでない方も、ぜひこの機会にお試しいただき、人気の秘密を探ってみてはいかがでしょうか?



助六(太巻き&稲荷)

520kcal

(SUKEROKU:FUTOMAKI&INARI)

押しも押されぬ売り上げNo.1商品。生ものが苦手な方もお寿司をお楽しみ頂けるのがポイント。運動会やお出かけでよく食べたお寿司を思い出す、何だか懐かしい組み合わせです。

スパイシーツナロール

480kcal

(SPICY TUNA ROLL)

売り上げNo.2に輝くのは、ピリッとしたスパイシーマヨでマグロを和えたスパイシーツナの太巻き。魚独特の臭みを感じさせないので、人種を問わず好まれています。きゅうりと貝割れのシャキシャキした食感がとろとろツナのいいアクセントに。



太巻き

500kcal

(FUTOMAKI)

No.3に食い込んだのは、太巻き。厚焼き卵の甘みとかんぴょうの甘じょっぱさ、さっぱりしたほうれん草と高野豆腐、桜でんぶがさりげない彩りを加え、程よい酸味の酢飯にぴったり。色々な食感も楽しい、定番中の定番です。



※ 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。

冬 おすすめのお弁当

ニジヤおすすめのお弁当

ホリデイシーズンはパーティーや集まりごとでご馳走を食べる機会も多くなりますね。
そんな季節なので、あえておすすめするのはシンプルなお弁当。なぜかほっとする味わいです。



松茸ごはん

570kcal

独特の香りと、ずっしりとした歯ごたえ、そして旬の一時しか味わえない希少価値でまさにキノコの王様、松茸。
その松茸がどーんと載った、何とも贅沢な松茸ご飯。もちろんご飯の中にもたっぷりと松茸が入り、香り豊かな味覚を堪能できる一品となっています。

ざるそば寿司セット

510kcal

良質のアミノ酸やビタミン、ミネラルが含まれ、他の穀類に比べて非常に栄養価の高いそばは、季節を問わず取り入れたいものです。そばだけでは物足りない、という方も、寿司とのセットにより好評いただいています。

揚げだし豆腐やお魚、きんぴらゴボウ、切干大根、煮物などの和惣菜をプラスすると、さらに栄養バランスばっちりの和定食が完成です！



※ 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。

冬の新作惣菜

冬限定!

寒い冬には根菜類たっぷりの惣菜はいかがでしょう。
旬の野菜を使っておいしく仕上げました。

炒り鶏

270kcal

ごぼうやれんこん、たけのこ、にんじんなど根菜類がたっぷり摂取できるお惣菜。根菜類は体を温める作用があるので、肌寒い冬にぴったりです。チキンとお魚出汁で旨みも二倍。ごま油の風味がアクセントになり、ご飯のおかずにもお父さんのお酒のアテにもばっちりな一品。これだけの具材を買い揃えるより、しっかり二人分はあるこのお惣菜はお買い得!



大根そぼろ煮

120kcal

旬の大根をじっくりと美味しい出汁と鶏ひき肉で煮込んだ旨みたっぷりのお惣菜。大根に味がしっかり染みているので、お口の中でじゅわ〜と広がります。大根好きでなくてもハマること間違いなし。旬のものを毎日取り入れるよう心がけて、免疫力アップ! 風邪に負けない強いカラダ作りに、ニジヤの旬のお惣菜は強い味方です。

※ 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。

冬の catekin たっぷりデザート

カテキンとは緑茶の渋み成分。体内に取り入れることによってさまざまな効能が知られていますね。風邪が流行るこの季節、無理なくおいしく摂り入れられるレシピをご紹介します。

粉末茶のロールケーキ

お子様から年配の方まで皆さんに好まれるロールケーキです。

■材料 約60cm x 40cmの天板分

- 卵(Lサイズ)・・・6個
- グラニュー糖・・・120g
- 薄力粉・・・100g
- オリーブオイル・・・50ml
- 牛乳・・・40ml
- カテキン粉末茶・・・15g
- 生クリーム・・・400ml
- グラニュー糖・・・40g
- カテキン粉末茶・・・10g

作り方

- ① 卵とグラニュー糖をボールに入れ、湯煎の上にて、人肌くらいになるまで混ぜ続ける。温まったら、ミキサーでしっかり泡立つまで泡立てる。
- ② ふるった粉と粉末茶を(1)に軽く混ぜ入れる。オリーブオイル、牛乳も混ぜ入れる。
- ③ ベーキングシートを敷いた天板に生地を平に流し入れ、350F°のオーブンで約8分焼く。
- ④ (3)を冷ましている間に生クリームと、グラニュー糖、粉末茶をボールで混ぜ合わせ、ミキサーで固く泡立てる。
- ⑤ (4)のクリームを生地一面に広げ、手前から奥に向かって巻く。



粉末茶なら、鹿児島知覧茶のカテキン粉末茶がおすすめです。カテキンの量の多い部分の茶葉を丸ごと砕いて粉末化しました。お菓子作りにはとてもきれいな天然の色が楽しめます。もちろんそのまま飲んでも贅沢な香り高いおいしさが味わえます。

粉末茶のパナコッタ

ご家庭で簡単に作れるパナコッタの抹茶風味です。

■材料 約5人分

- 生クリーム・・・200ml
- 牛乳・・・75ml
- グラニュー糖・・・40g
- シートゼラチン・・・1枚
- カテキン粉末茶・・・6g

作り方

- ① ゼラチンを氷水で十分にふやかし、水気をよく絞っておく。
- ② 鍋にそれ以外の材料をすべて入れ、沸騰したらゼラチンを混ぜ入れる。
- ③ 網で漉し、あら熱をとってお好みの型に流し入れ、冷蔵庫で固める。



Kei Hasegawa

家庭で簡単に作れるお菓子や、デザートテーマにしたブログ "K's Kitchen in California" を展開。現在ブログは閉鎖し、次のプロジェクトの準備中。ロサンゼルスにあるレストランでパストリーシェフとして活躍中。

粉末茶羊羹とフルーツサラダ

動物性食品を一切使っていないヘルシーなデザートです。

■材料 約6人分

水…250ml
グラニュー糖…20g
寒天パウダー…2g
カテキン粉末茶…4g
オリーブオイル…適量

イチゴ、パイナップル、りんご、キウイ等
お好みのフルーツ…適量
ミント、ローズマリー等、お好みのハーブ…適量

作り方

- ① グラニュー糖、寒天パウダー、粉末茶をボールに入れ軽く混ぜ合わせる。
- ② 水を少しづつ(1)にダマにならないように混ぜ入れる。
- ③ (2)を鍋に移し替え、混ぜながら沸騰させる。
- ④ 網で(3)を漉し、平らな容器に流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑤ (4)をキューブ状に切り、お好みのフルーツ、ハーブとともにプレートに飾り、オリーブオイルをドレッシングのようにかける。



粉末茶のマシュマロ

■材料 約5人分

砂糖…250g
水…80ml
板ゼラチン…7枚
卵白…3個分
カテキン粉末茶…15g
コーンスターチ…100g
カテキン粉末茶…10g

作り方

- ① ゼラチンを氷水で充分にふやかして、水気をよく絞っておく。
- ② 鍋に砂糖と水を入れ強火にかけ沸騰させる。
- ③ その間に卵白を5分立てにしておく。
- ④ 沸騰した(2)をそのまま火にかけ続け、しっかり煮詰まってきたら(1)のゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ (3)の卵白を素早く泡立てながら、熱い状態の(4)をゆっくり混ぜ入れていく。
- ⑥ (5)をしっかり固くなるまで泡立てて、熱が取れるまでそのまま泡立て続ける。
- ⑦ 冷めた(6)を平らな型などに流し入れ、固まるまで室温に置き、固まったら好みの形に切ってコーンスターチと粉末茶をまぶす。

手作りのマシュマロは自分でお好みの風味を作る事ができますので是非チャレンジしてみてください。

粉末茶八つ橋

お土産でも有名なお菓子を
ご家庭で作れるようにしてみました。

■材料 約4人分

白玉粉…60g
水…100ml
上白糖…90g
上新粉…100g
カテキン粉末茶…10g
粒あん(市販)…1缶
カテキン粉末茶(手粉用)…適量
片栗粉(手粉用)…適量

作り方

- ① 白玉粉に水を入れ、ダマがないように溶きのばす。上新粉、上白糖、粉末茶も加える。
- ② 蒸し器にケーキ等の型など、枠になる物を置き、固く絞った布巾を敷く。(1)の生地を流し入れ、強火で約20分蒸す。
- ③ 布巾ごと生地を取り出し、熱いので注意しながら、まとまるようによくもむ。
- ④ 手粉用の粉類を合わせて台に広げ、(3)の生地をのせて麺棒で薄く延ばし、約8センチ角に切る。
- ⑤ 粒あんを丸め、(4)のにせて折りたたむ。



こだわりの天然食材

「しらす、ちりめん」

「しらす」は和食において「こだわりの」食材です。毎日600mgから800mgのカルシウムを必要とする人体には小さな魚の良質なカルシウムと良質なたんぱく質がとても役立つからなのです。

大根おろしと一緒に、そのままご飯にぶっ掛けて食べる！想像するだけでお腹がすいてきますね。大人から子供まで一年中食べられる天然食材の「しらす」は我々日本人にとって毎日の食卓にかかせない食材の一つです。そんなみんなの好物のお話です。

「しらす」と「ちりめん」は「しらす」と「ちりめん」は片口イワシ、真イワシ、ウルメイワシの幼魚を茹でたものです。乾燥させた「しらす」は染物技法で有名な「ちりめんしぼり染」に似ていることから「ちりめん」と呼ばれています。

「しらす」は関東では「釜あげ」「しらす干し」といつの対し、関西では



「ちりめんじゃこ」と呼ばれますが地方によってさまざまな呼び名があるようです。

一般的な日本のスーパーでの分類方法は、浜辺で水揚げされた白魚を塩茹でされたものを「釜揚げしらす」、乾燥度の低いものから「しらす」「しらす干し」

「ちりめん」あるいは「ちりめんじゃこ」の順に区別されています。なかなか奥が深いですね。これも日本全国で人気食材の証拠といえるのではないのでしょうか。

ニジヤのこだわり

ニジヤマーケットで販売されている「しらす、ちりめん」は品質にこだわっています。しらす本来の旨み、味を大切に日本国内産の一等品のみを使用。化学調味料を一切使わず、無添加で製造された体に優しい物です。また、加工業者様より常に情報提供を受けており、近年は豊漁が続く特今年が続き特に今年は肉質、風味、匂いが良くとても

美味しい、との報告を受けています。今年のはしらすの当たり年！ニジヤのお勧めは、店頭で販売している「釜揚げしらす」です。水揚げされた新鮮な生しらすをサツと茹で上げたものです。ポン酢などで食べると最高です。是非お試しください。

「しらす」を食べて元気になろう！

「しらす、ちりめん」といえば、なんととってもカルシウムたっぷりの天然食材。最近の平均的な日本人の栄養摂取で、唯一不足しているのがカルシウムであるといわれています。

体重の20%も占める200種類の骨と歯を維持し、人体の生命活動を維持するために毎日大量のカルシウムが必要なのです。

お酢や梅干、柑橘系と一緒に食べるとカルシウムを吸収しやすい形に変化させてくれます。カルシウムの消化吸収を助けるためにはビタミンDとビタミンKとの食べ合せが良いのです。

「しらす」には豊富なカルシウムとビタミンDが含まれている



釜揚げしらす丼

豪快にどうぞ！

- 材料 どんぶり1杯分
 温かいご飯…茶碗1杯分
 釜揚げしらす…お好みの量
 大葉…1枚
 白ゴマ…少々
 しょうゆ…小さじ1
 みりん…小さじ1/2
 ほうれん草又は小松菜のおひたし…少々

作り方

1. しょうゆとみりんを混ぜ合わせる。大葉は細切りに。
2. 温かいご飯をどんぶりに盛り、その上に釜揚げしらすをたっぷりのせる。
3. (1)のタレを(2)の上に回しかけ、おひたし、大葉、白ゴマをのせて出来上がり。

意外な組み合わせでお弁当にもおすすめです。歯ごたえを楽しんで！

- 材料 1人分
 ちりめん…8g
 たくあん(薄切り)…適量
 ごま油…小さじ1

作り方

1. フライパンにごま油を熱してたくあんの薄切りを入れ、さっと炒める。
2. ちりめんじゃこを加えて炒め合わせる。

たくあんちりめんのささっと炒め



思い立ったらすぐにでも始められるレシピたちです ——



根菜ときのこのシチュー

●材料 (4人分)

- | | |
|------------------------|---------------|
| 玉ねぎ … 1個～1個半(180～200g) | サラダ油 … 大さじ2 |
| にんじん … 1本(120～140g) | 水 … 750～800ml |
| ジャガイモ … 2個(160～180g) | 塩 … 2つまみ |
| マッシュルーム … 8個(100～110g) | コショウ … 少々 |
| しめじ … 1/2株(80～100g) | ローリエ … 2枚 |



■ 献立 ■

- 根菜ときのこのシチュー
- 全粒粉入りのピタパン
- 大根のリボンサラダ
- 大豆の唐揚げ
- 抹茶ティラミス

●作り方

- 1 玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切り、にんじんとジャガイモは大きめの乱切り、マッシュルームはよこれを拭き取り、しめじは根この部分を切り落としバラバラにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、中火で玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんじんの順に入れ良く炒める。少し時間をあけてジャガイモを加え、水とローリエを加えて沸騰したら弱火にシメジを煮る。
- 3 野菜が柔らかくなってきたら、塩、こしょうで下味を付け、ルウ

冬の食べ方

寒い冬だからこそその美味しい食材には色々なものがあります。冬の根菜類の甘さ、味わい深さは、寒さゆえのものです。土の中の野菜たちは、寒いほうが甘みを一生懸命作るとい話を聞いたことがあります。その土地の土壌の違いはあるにしろ、夏大根と冬大根の味はまったく違う種類のものですね。それくらい大地や季節によって野菜は作られているのです。

食事を料理することは体内の環境を作ったり、整えたりを自分でできるとても便利な方法です。体外の環境では家、洋服、

また最近では暖房や冷房の器具など様々な方法で自分の暮らし易い環境を整えることを当たり前にしていて、でも体内の環境を整えるために、もちろん運動や薬をとったりするのですが、

その前にもっと簡単にできることのひとつが、「料理」を食べることではないでしょうか。まずその食べるものを選ぶことによつて、体内の環境を変えることは容易にできるのです。それは、着る洋服がそれぞれの体形や好みによつて違うように、個人個人も違います。その自分の

身体に似合うものを知り、上手に取り入れることで、より本来の自分、つまり一番居心地の良い身体に近い環境を整えることができるのだと思います。

体外と体内の環境といった時、旬のものやその土地で採れたものを食べるということは、基本的にとても大切なことです。外の環境と内の環境があまりにもか

かけ離れたものであると、そのバランスをとるのが難しくなってくるのは明らかで、身体にとって不自然な、居心地の悪い環境を作ってしまうわけです。ですから、外の環境で作られ、育ったものをオンタイムでいただくことが、外と内のバランスをとる時にはまず大切になってくるといえるでしょう。

当然、寒い時期に育つ野菜はその寒さに耐えられるように作られているわけです。そしてそれを身体に取り入れることによつて、寒い中でも元気でいられるようになります。また、暑い時に育つものは暑さに耐えられ、暑い中でも快適に過ごせる要素をもつて育つわけです。北の国で育つ植物と南の島で育つ植物が違ふのは当然の話で、同じように人の身体も外的環境によつて作られている部分があるので、それに沿った形の内的環境を整えてあげる必要があるわけです。天気にあわせて洋服を選ぶように、自分の身体のコディションや外の環境によつてより自然な適応できるものを口にするこ

とは健康であるための大切な要素といえるでしょう。

素といえるでしょう。

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。

ドミグラスルウ参照を加え、弱火でゆっくり煮込み。

●ドミグラスルウ (15~18皿分)

- にんにく …… 1/2株
- しょうゆ …… 大さじ4
- しょうが …… にんにくの半量
- なたね油 …… 120ml
- トマト水煮 …… 1缶(400g)
- 塩 …… 12g
- 地粉 …… 120g
- こしょう …… 小さじ1/2
- (All purpose Flour)
- メープルシロップ …… 大さじ2
- ココナッツミルク …… 50ml

●ドミグラスルウの作り方

1 にんにくとしょうがはすりおろす。トマトの水煮はボウルに入れ、手で潰す。

2 地粉となたね油をフライパンに入れてよく混ぜ、滑らかになったら中火にかけ、木へらなどで混ぜながら茶色くなるまで炒めて火を止める。

3 にんにくとしょうが、塩、こしょう、トマトの水煮、ココナッツミルク、しょうゆの順に入れ、その都度よく混ぜる。

4 中火にかけ、よく炒めて水分を飛ばし、ルウが鍋底から浮くくらい固まってきたら火を止めて、メープルシロップを加えよく混ぜる。(冷蔵庫で3日以上寝かせるとお好みにおいしいなる。冷蔵庫で約1ヶ月保存可)

●全粒粉入りのピタパン

●作り方

1 ボウルに地粉、全粒粉、コーンミール、塩を入れ、水を加えながら菜箸などで混ぜ、生地がほろほろになるまで軽く混ぜる。



●材料 (3~4枚)

- 地粉 (All purpose Flour) …… 150g
- コーンミール …… 30g
- 全粒粉 …… 20g
- 塩 …… 1つまみ
- 水 …… 110ml
- オリーブオイル …… 少々

(コーンミールがなければゴマやひまわりの種などのナッツ類を少量混ぜてもよい。その場合は水の量を加減する)

2 手にオリーブオイルを付け、1の生地をよく練る。3つくらいに分け濡らしたふきんをかぶせて数時間寝かす。

3 2の生地をのびし、温めたフライパンでじっくり焼き上げる。
*お好みでハーブを一緒に練り込んででも美味しいです。

●大根のリボンサラダ



●作り方

1 大豆淡泊をボウルにいれ、お湯(80℃くらい)を注ぎ、さわやかくなるまでゆでる。(商品によって異なる。おおよそ15~20分程度)

2 1の水を切り、この時、絞りますがないのがポイント。力を入らずにきゅんとして軽く絞る。塩、しょうゆ

●材料 (3~4枚)

- 大根 …… 120g
- にんじん …… 40g
- スプラウト …… 40g
- 梅酢 …… 大さじ1
- はちみつ …… 大さじ1
- パルサミコ酢 …… 大さじ1

●作り方

1 大根とにんじんは、ピーラーで剥き、リボン状にして水にさらす。スプラウトは根っこ部分を切り落とし、大根、にんじんと混ぜておく。

2 梅酢はちみつ、パルサミコ酢を混ぜ合わせ、1の野菜にかけます。

●大豆の唐揚げ



●材料 (3~4枚)

- 大豆淡泊 (乾燥) …… 50g
- しょうゆ …… 少々
- 練りからし …… 少々
- 揚げ油 …… 適量
- 塩 …… 1つまみ
- 片栗粉 …… 適量
- 小麦粉 …… 適量

1 薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけ、ボウルでよく混ぜ合わせる。

2 ボウルにサラタなたね油とメープルシロップを入れホイッパーでよく混ぜ合わせる。豆乳を数回に分けて少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせる。(この時に豆乳に泡がたつくらいよく混ぜる。このことが大切)

3 2に1の材料を加え、ゴム棒で素早く混ぜ合わせ、型に流し入れ320°F(160°C)で13~15分焼く。

●クリームを作る

1 木綿豆腐は、鍋に豆腐がかぶる程の水を入れ、数分間沸騰させてザルに揚げ、重しをしてしっかりと水切りしておく。

●豆腐の抹茶ティラミス



ゆ、練りからして味を付け、片栗粉と小麦粉同量で衣をつける。
3 温めた油で周りがカラッと揚がると揚げます。

●材料 (スポンジ) 12cm角の流し缶

- 薄力粉 …… 100g
- ベーキングパウダー …… 小さじ2
- サラタなたね油 …… 大さじ2.5
- メープルシロップ …… 大さじ2
- 豆乳 …… 100ml

●スポンジを焼く

1 薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけ、ボウルでよく混ぜ合わせる。

2 ボウルにサラタなたね油とメープルシロップを入れホイッパーでよく混ぜ合わせる。豆乳を数回に分けて少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせる。(この時に豆乳に泡がたつくらいよく混ぜる。このことが大切)

3 2に1の材料を加え、ゴム棒で素早く混ぜ合わせ、型に流し入れ320°F(160°C)で13~15分焼く。

●材料 (豆腐クリーム)

- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 寒天 …… 3g
- 豆乳 …… 180ml
- 甜菜糖 …… 50g
- (仕上げ用)
- 抹茶 …… 4g
- お湯 …… 40ml
- 甜菜糖 …… 大さじ1

●仕上げる

1 スポンジを半分にスライスし流し缶に入れ、抹茶、お湯、甜菜糖を溶いたものの半分の量を染み込ませ、クリームをのせる。

2 その上にスポンジをのせて再び1を繰り返し、冷蔵庫で冷やして落ち着かせ、食べる直前に上下抹茶分量外を振りかけます。

橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロバイオティクを実践/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、マクロバイオティクの知恵を活かし、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。

Nature chef Asuka
http://naturechefasuka.blog135.fc2.com





美味しい海苔のはなし

10月末、広島では今年初めての寒気が到来しました。突然やってきた冬のような寒さに、町行く人々は背を丸め早足で通りすぎて行きますが、私たち海苔屋はこんなとき、「よし!」と嬉しくなります。と、いうのも海苔の成長には、気温の低下、ひいては海水温度の低下が必要不可欠だからです。今年は猛暑で海苔の生育が心配されていましたが、冬の寒さも厳しいという予測ですから、また皆様に美味しい海苔をお届けすることができそうです。

はるか昔から海苔を食していた日本人

海苔を巻いたおむすびは、心のふるさと。母の味です。赤ちゃんは教えられたわけではないのに、なぜか海苔が大好きです。大体の日本人は、物心ついたころには海苔を食べていた経験をお持ちではないでしょうか？味噌や醤油のように、日本の食生活に欠かせない海苔ですが、その歴史をひもといてみると、昔々にさかのぼります。

日本最古の法律書である大宝律令（西暦701年）には、もうすでに海苔についての記述があります。朝廷への調（税金）として記されている約30種類の海藻のひとつに、特に高級なものとして海苔が挙げられています。

そして江戸時代（17世紀～）に入り、海苔は革命的に発展していきます。東京湾で海苔養殖が始まると、それまでの数十倍に収穫量が増え、急速に庶民の食卓にものぼるようになります。また、江戸中期になると、紙漉きの技術が取り入れられ、現在のようなペーパーの形状が現れました。さまざまな具とごはんを海苔で巻いた海苔巻きを売る「屋台ずし」は、江戸っ子たちの間で大流行。海苔巻きはさながら、江戸時代のファーストフードといえます。

ちなみにこの頃、三國屋の地元・広島でも海苔養殖が盛んに行なわれていました。広島海苔漁場は江戸に次いで古い歴史を持っています。戦後のダム建設や海岸の埋め立てなどで消失してしまいましたが、現在でも広島県内に海苔問屋や加工メーカーが数多く残っているのは、歴史ある海苔漁場としての名残なのです。

海苔の旬

一般に、「新海苔」や「初摘み海苔」といわれるのは、11～12月ごろ各産地で最初に摘まれた海苔のことをいいます。口どけがよくて柔らかく、風味がいいのが特徴で、いわゆる「旬の海苔」です。三國屋は焼海苔も味付

海苔にも、この初摘みだけを使用しています。入札した海苔は、海苔質にあわせて焼き上げ、味付海苔には秘伝の自家製タレで味付けし、裁断してパック詰めします。

ちなみに海苔は、「やわらかさ」、「味・うまみ」、「肉厚さ」、「色艶」、「希少性」で評価します。「やわらかさ」とは、口に含んだときにスツとほどけていく口どけのよさのことで、5項目のレベルが高いほど上質な海苔となります。

海苔はスーパーサプリメント

長い間、香りや風味を楽しむ嗜好品と思われてきた海苔ですが、近年研究が進むにつれて栄養の塊であることが明らかになりました。海苔は12種類ものビタミンを含み、特にビタミンAはレバーに次ぐ多さ。育ち盛りの子供が一日に必要な量は、海苔2枚で摂取できます。しかも動物性のは食べすぎると過剰症の危険がありますが、海苔は植物性カロテンなので体内で必要に応じてビタミンAに変わり、その危険がありません。緑黄色野菜の苦手な人はぜひ海苔を食べてください。また豊富なビタミンA・C・Eは、強い抗酸化作用を発揮して感染症などの病気から子供を守り、身体に抵抗力をつけてくれます。疲労回復に役立つビタミンB1・2、骨粗しょう症やイライラ解消のカルシウム。悪玉コレステロールを減少させ、動脈硬化や脳疾患、心筋梗塞などにも効果があるタウリン、妊娠中おなかの赤ちゃんの正常な脳発達を助ける葉酸も多く含んでいます。他にも、貧血予防の鉄分、食物繊維、マグネシウムなど全部挙げたらキリがありません。海が育てた天然スーパーサプリメントの海苔を、毎日の食生活の中にぜひ取り入れてみてください。

美味しい海苔には湿気が大敵

「袋を開けた後、どのくらいの期間もちますか?」というご質問を受けます。袋を開ける頻度などによって違いますので明確にどのくらいとはいえませんが、海苔が美味しく食べられるのは袋の中の「乾燥剤の効力が切れるまで」です。海苔の最大の敵は湿気です。開封後は空気を抜いて密閉し、できれば冷凍庫で保存して、お早めにお召し上がりいただきたいです。それでも万が一湿気ってしまった場合には、軽く炙ってもみのにしたり、油をひいたフライパンでさっと焼いて塩をふり、スナック風に召し上がられてはいかがでしょうか。

鹿児島県 かるかん、ふくれ菓子



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



材を活かし新たに生まれてきた郷土料理。また、最近では鹿児島県の郷土料理に欠かせない上質な素材が雑誌やテレビなどにも大きく紹介されています。

このように鹿児島にもたくさんすばらしい郷土料理が存在しています。が、今回はとくに鹿児島のお菓子に注目しました。昔はお母さんが子供たちのためにせつせと手作りしていた、どこか懐かしい素朴な味の菓子。その代表的なものがかるかんとふくれ菓子です。鹿児島県にゆかりのある方もない方もぜひ、チャレンジしてください！

かるかんは、鹿児島発祥のお菓子

鹿児島県の最も代表的なお菓子であるかるかんは、漢字で「輕羹」と書きます。名前のとおり、軽い羊羹のような、棹菓子です。かる



鹿児島県の西郷隆盛像

桜島

かんがこの世に生まれたのは、遡ること三百年前。時は元禄、島津家二十代綱貴の五十歳の祝いの席に用いられたのが最も古い記録になります。かるかんは、祝いの席になくはならない格上のお菓子でした。原材料に山いもをふんだんに使った羊羹のかたちをした和菓子。空気をたっぷり含んで蒸されるため、ふんわり柔らかく饅頭など他の和菓子に比べると際立って白く、その姿からは想像もつかないほどのしつかりと主張とコクのある味。一度食べたら忘れられないお菓子です。

明治になると、一般の家庭でお菓子が作られるようになり、お菓子の作り手は主に家庭の主婦でした。当時はきちんと作ることができることが良いお嫁さんの条件で、親から子へ子から孫へ家庭の味が受け継がれていたということです。

鹿児島県は、九州南部に位置しています。南側には薩摩半島（薩南諸島）が点在し、2つの半島（薩摩半島・大隅半島）を持つ地形です。世界遺産の屋久島や、種子島宇宙センター、霧島山などがあり、また活火山である桜島や温泉の数が多いことでも有名です。

自然豊かな鹿児島は安心・安全な食材の宝庫です。郷土料理に関しては、特に上質な素材を惜しげもなく使用した物が多いことに驚かされます。

そういった贅沢な料理を生み出した鹿児島は、まさに「海や山に囲まれた、豊かな自然のあるところ」であるといえます。しかし、交通手段の発達していなかった時代には辺境の土地が多く、そこに住む人々の生活は決して裕福なものではなかったはず。その中にありながら、鹿児島の郷土料理は創生され創造されながら今に至っています。

遠い昔より、鹿児島の人たちが親しんできた料理の他、豊かな素

かるかんまんじゅうの作り方



材料 (約32個分)

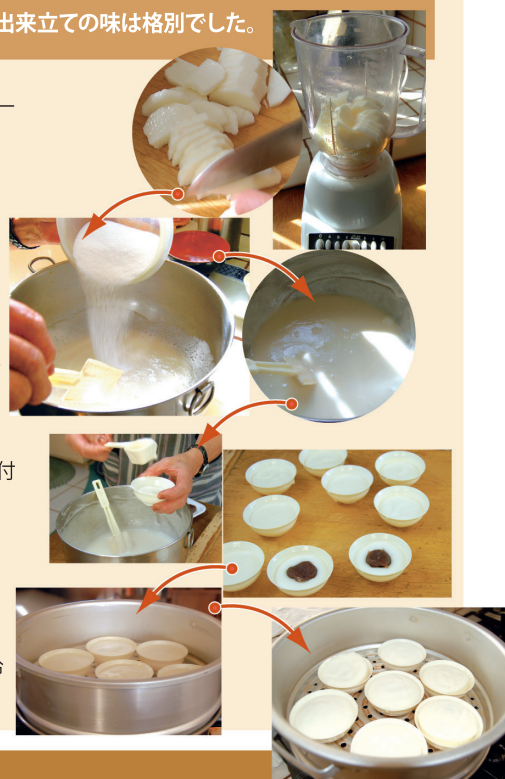
上新粉 (または米粉) …… 300g
 山いも …… 300g
 砂糖 …… 300g
 卵白 …… 3個分
 水 …… 180~200ml
 あんこ …… 650g



今回、かるかんまんじゅうを作っていたいただいた大森さんは、日本からかるかんの型から包装する袋まで取り寄せているというこだわりよう。しかも米粉は米をご自分でグラインドしたものしか使わないそうです。見た目も味もかなり本格的。そして出来立ての味は格別でした。

作り方

- ① 山いもをなめらかになるまですりおろす。(フードプロセッサーやミキサーを使ってもよい)
- ② そこに砂糖を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 卵白を角が立つくらい泡立てる。②に入れて混ぜ合わせる。
- ④ 上新粉を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 型にサラダ油を塗り、あんこを一口大の大きさに丸めておく。
- ⑥ 生地をスプーンですくって型に七分目くらいまで入れる。
- ⑦ その上にあんこをのせる。(あんこが沈んでしまうので、押し付けないようにする)
- ⑧ あんこが隠れるくらい上に生地を流し入れる。
- ⑨ 蒸し器に並べ、上から布巾をかけてふたをして15分間蒸す。
- ⑩ 蒸しあがったら型からだして、ペーパータオルの上において冷ます。



ふくれ菓子の作り方

鹿児島は江戸時代、琉球 (現在の沖縄) から大量の黒砂糖が入ってきたため、その名残で鹿児島の食べ物には黒砂糖が使われているものが多いのです。ふくれ菓子もそのひとつ。黒砂糖をふんだんに使った郷土菓子です。黒砂糖が今、健康食品としてブームになり注目されていますが、鹿児島の人々は昔から身近に摂取してきました。ですから長寿の方が多いのかもしれないね。昔は田植えのお茶菓子用に作られたようです。簡単に素朴な味でその上日持ちがするので冷蔵庫のない時代には重宝された家庭のお菓子だったのでしょうか。現在

では商品としても売られており、おいしいものがすぐに手に入りますが、パンより簡単で、すぐに作れるおやつとして、やはり手作りにこだわりたいものです。

今回、ふくれ菓子を作っていたいただいた松本さんは在米48年。その間には娘さんを3人育て上げ、今では5人のお孫さんの良きおばあちゃんです。鹿児島に住んでいるころから慣れ親しんできたふくれ菓子を今度はお孫さんたちに作ってあげているそうです。長年の経験から、もち粉を少々入れると出来上がりがきれいに仕上がるそうです。

材料 小麦粉 360g/ペーキングパウダー 大さじ1/重曹 大さじ1/もち粉 少々/黒砂糖粉末 400g/水 240ml/卵 3個/酒 大さじ4/酢 大さじ3

作り方

- ① 粉類はあらかじめふるっておく。
- ② 卵を黄身と白身に分けて白身をよくあわ立てる。
- ③ ②によく溶いた黄身を混ぜ合わせる。
- ④ 砂糖と水をよく混ぜ合わせて③と混ぜ合わせる。粉も入れて混ぜ合わせ、酒と酢も入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸し器の底に一枚布巾を敷いて、その上に別の布巾を濡らして蒸し器の底に広げるようにして敷く。
- ⑥ その中に直接⑤を入れて、上からも布巾をかけて、強火で45分間蒸す。
- ⑦ 竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。すぐに取り出して冷ます。





気になる 身体のはなし

4 冬の風邪に打ち勝つ食材



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・オレンジカウントリーに移転。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。

寒い冬の時期は風邪やインフルエンザに感染しやすくなるので、今回は免疫力と抵抗力を高める食材について話したいと思います。

マスクの着用や手洗い以外に、免疫力を高める食事でも風邪やインフルエンザの予防をしましょう。体の免疫力や抵抗力が弱まるとウイルスに感染しやすくなるので、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。免疫力と抵抗力を高めるにはたんぱく質、ビタミンA、B、C、D、E、バイオフラボノイドなどの栄養補給が必要です。ミネラルでは、亜鉛やセレンなども免疫力と抵抗力を高める重要な成分といわれています。

タンパク質は皮膚、筋肉、臓器、髪、血液などの主要な成分です。身体の約20%を占める生命の持続に欠かせない重要な栄養素です。細胞の構造維持、情報伝達、免疫物質の輸送などに関与していて、免疫の働きを維持し、免疫力を高める役割をします。タンパク質の摂り過ぎには注意が必要ですが魚、豚肉、卵や大豆製品に含まれるタン

パク質は免疫力を高める良い食材とされています。豚肉と大豆タンパク質から得られるペプチド(たんぱく質とアミノ酸の中間物質)



【豆腐と豚肉のソース炒め】
材料(2人分)
木綿豆腐 1丁 / 豚ばら薄切り肉 100g / キャベツ 2枚 / サラダ油 適量
酒 大さじ1 / 水 100ml / 砂糖 小さじ1 / ウスターソース 大さじ3
片栗粉 大さじ1 / 削り節 適量 / 紅しょうが 適量 /
作り方
① 豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切る。豚肉は3cmの長さ、キャベツは一口大に切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。カリッとしてきたら豆腐、キャベツを加え、豆腐をくずさないようにさっと炒め合わせる。酒、水を加え、煮立ってきたら砂糖とウスターソースを加えて混ぜ合わせる。
③ 火を弱めてふたをし、5分ほど煮る。片栗粉と水大さじ1で水溶性片栗粉を作り全体に回し入れ、大きく混ぜる。とろみがついたら器に盛り、削り節と紅しょうがをのせる。

には、血中のコレステロール値を抑えることが報告されています。ビタミンAは、皮膚、粘膜、血管の壁など、外部に接する細胞が作られる時の重要な成分です。外部に接する上皮細胞はウイルスが侵入するのを防ぎます。ビタミンAが不足すると、気管支の粘膜が薄くなってウイルスに感染しやすくなります。また、リンパ細胞の働きを強化し抗酸化作用があります。旬の魚ギンダラにはビタミンAが豊富に含まれています。その他レバー、うなぎ、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、春菊、モロヘイヤ等に多く含まれています。

ビタミンB群が不足すると感染症にかかりやすくなります。ビタミンB1とB2はエネルギー代謝を高めて免疫力を活性化します。ビタミンB5、パントテン酸は、ビタミンB6や葉酸などと協力して、免疫力を高めるためのたんぱく質の生成をサポートします。ビタミンB6は免疫反応を正常に保つ働きがあります。免疫グロブリンと呼ばれる抗体の元であるタンパク質

の生成を促進する働きをします。また、タンパク質やアミノ酸の生成に関与しています。B12は葉酸と共に赤血球を作る働き、細胞の生成と中枢神経を正常に働かせる役割があります。卵、牛肉、牡蠣、ハマグリ、レバーなどにB12が多く含まれています。ビタミンB1を多く含む食材は豚、うなぎ、鮭、カツオ、ブ



【にんじんサラダ】
材料(4人分)
にんじん 小2本(約300g) / レモン 1/4個 / パセリ 適量
(ドレッシング) 酢大さじ2 / 塩 小さじ2/3
砂糖 少々 / こしょう 少々 / オリーブオイル 大さじ1
作り方
① にんじん1本分は、3cm長さ、4~5mm角の拍子木切り。さっと水を通して、耐熱皿に平らに広げ、ラップをして電子レンジで1分ほど加熱する。ざるにあげて冷ましておく。
② 残りのにんじん1本分は、すりおろす。ドレッシングの材料を合わせ、すりおろしたにんじんを加えて混ぜあわせる。
③ レモンは、よく洗って皮ごと薄いちょう切り。
④ ②に③を加えて混ぜ、器に盛ってパセリを飾る。

の生成を促進する働きをします。また、タンパク質やアミノ酸の生成に関与しています。B12は葉酸と共に赤血球を作る働き、細胞の生成と中枢神経を正常に働かせる役割があります。卵、牛肉、牡蠣、ハマグリ、レバーなどにB12が多く含まれています。ビタミンB1を多く含む食材は豚、うなぎ、鮭、カツオ、ブ



【バナナ豆乳】
材料(2人分)
豆乳 400ml / バナナ 1本
砂糖 お好みで
作り方
① バナナは皮をむいて粗いみじん切りに。
② 小鍋に豆乳とバナナを入れてさっと混ぜ、中火にかけて沸騰直前で火からおろす。
③ お好みで砂糖を入れてどうぞ。

ビタミンCはコラーゲンの生成を促して皮膚や粘膜を強化し、強い歯茎、血管、骨や筋肉を作り、ウイルスの侵入を防ぎます。また、白血球の働きを強化し、ストレスに対する抵抗力を高める働きと抗ガ

リ、卵黄、大豆、ほうれん草。ビタミンB2を多く含む食材はレバー、いわし、干しいたけ、わかめ、ほうれん草等です。レバー、バナナ、いわし、マグロ等にはビタミンB6が多く含まれています。ビタミンB群は疲労回復にも即効性があるので、風邪をひいた時や身体が弱っている時に補給するのに良いビタミンです。

ン作用があるとして知られている
 インターフェロンの生成を促進す
 る働きがあります。ビタミンCを
 多く含む食材はブロッコリー、か
 ぼちや、ピーマン、ゴーヤ、トマト、
 グレープフルーツ、キウイフルー
 ツ、レモン、オレンジ、みかん、ほう
 れん草、じゃがいも、小松菜、いち
 ご、サツマイモ等です。日本に住ん
 でいた頃、冬の寒い時期にはこた
 つに入り、みかんをよく食べた記
 憶があります。



常夜鍋

材料(2人分)

ほうれん草 1束
 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
 〈A〉だし 600ml/酒 大さじ2
 うすくちしょうゆ 大さじ1/塩 小さじ1/3
 (好みで) ぼん酢しょうゆ 適量

作り方

- ① ほうれん草はよく洗って、2つに切る。
- ② 土鍋にAを入れて煮立て、豚肉とほうれん草を入れ、アクをとる。煮えたら汁ごとすくっていただく。お好みでぼん酢しょうゆを。

魚やキノコ類に多く含まれるビ
 タミンDが、季節性インフルエン
 ザ予防に効果があることを日本の
 医科大学がつきとめました。ビタ
 ミンDのサプリメント服用によっ
 て、インフルエンザ発症率が半分
 近くに下がったという報告です。



きのこたっぷり焼き

材料(2人分)

しいたけ 2枚/しめじ 1/2パック
 エリンギ 1本/まいたけ 1/2パック
 バター 20g/にんにく ½かけ
 パセリ 適量/塩 少々/レモン 適量

作り方

- ① しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐし、しいたけは石突を取り4等分する。エリンギは縦半分に切り食べやすく切る。
- ② フライパンにバターを熱し、きのこを加えて炒め、塩とパセリのみじん切りを加えてひと混ぜする。レモンを絞ってどうぞ。

ビタミンDは、体内で細胞の抗菌
 物質を分泌します。食事だけでは
 十分補えず、紫外線を浴びること
 で皮下脂肪のコレステロールの一
 種がビタミンDに変わり、体内で
 増えます。シイタケ、エリンギ、マ
 イタケ等のきのこ類には、ビタミ
 ンD以外にβ-Dーグルカンが含ま
 まれ、免疫体に伝達する役割のサ
 イトカインの働きを正常化し、免
 疫機能を正常に働かせる効果が
 あります。多糖類の一種であるβ-
 Dーグルカンは、免疫を高める成
 分として、最近注目されている成
 分です。

ビタミンEは、手足の血行を良
 くし、強い抗酸化作用により、免疫
 細胞が活性酸素によって損傷を受
 けるのを防ぎます。末梢血管の血
 流を良くして全身に栄養素がいき

わたるので体力の回復にも効果
 を発揮します。さつまいも、かぼち
 や、モロヘイヤ、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。体
 の活性化以外に目に活力を与えて
 くれる働きがあります。

バイオフラボノイドは、ビタミ
 ンPとも呼ばれる野菜や果物か
 ら発見された水溶性の植物色素
 の一種です。ポリフェノール、カテ
 キン、ルチン、ケルセチン、イソフ
 ラボン、アントシアニン等が代表
 的なバイオフラボノイドで、老化
 や様々な病気の原因である活性
 酸素を除去してくれる抗酸化物
 質です。ビタミンCといっしょに摂
 ることでビタミンCの酸化を防
 ることでビタミンCの酸化を防
 ること、吸収を助けてコラーゲンの再
 生にも重要な機能を果たしていま
 す。また毛細血管を強化します。
 ベリー、ブドウ、タマネギ、ニン
 ニク、赤ピーマン、マンゴ、パパイ
 ヤ、大豆、ほうれん草、赤ワイン、緑
 茶等に豊富に含まれています。

ニンニクやネギにはバイオフラ
 ボノイド以外にアリシンが含まれ
 ています。アリシンはニンニク、ニ
 ラ、ネギなどに含まれる臭い成分
 で、強い抗菌作用と抗ウイルス作
 用をもっています。免疫細胞を活
 性化させ、弱っていた免疫力を高
 めます。また体を温め、発汗作用
 があるので風邪やインフルエンザ
 にも有効です。

亜鉛は免疫の重役となるT細胞



[ネギ味噌スープ]

材料(1人分)

東京ネギ 3~4cm
 しょうが(すりおろし) 適量
 (チューブのしょうがなら1cm弱)
 かつおぶし ひとつまみ
 味噌 大さじ1/お湯 200ml

作り方

- ① ネギを粗みじん切りにする。
- ② 器に材料全てを入れ、沸きたてのお湯を注いでよく混ぜる。

胞やNK細胞の働きに関係してい
 て、不足すると免疫機能が低下し
 ます。T細胞は病原体と戦う免疫
 細胞で、免疫反応の司令塔の役割
 をしています。生体内には大量な
 数のT細胞があり、ウイルスや病
 原体に対応します。T細胞とNK
 細胞は、生体内で、ウイルス感染
 細胞や一部の腫瘍細胞を認識し、
 殺傷する働きをします。亜鉛はT
 細胞を作る胸腺の活性化とT細胞
 の機能を高めます。亜鉛を多く含
 む食材は牡蠣、あさり、たらば蟹、
 レバー、うなぎ、しじみ、のり、納豆
 えんどう豆そら豆、アーモンド等
 です。魚、貝類には亜鉛以外にセレ
 ンが含まれています。セレンはビ
 タミンEと同じく抗酸化力を高
 める働きがあります。活性酸素を
 除去し細胞組織の酸化や老化を
 防ぎます。あおのり、ごま、ウニ、
 しらす干、アンコウ(魚)、キンメ鯛
 にセレンが多く含まれています。



[土手鍋]

材料(4人分)

牡蠣むきみ 14oz/焼き豆腐 1丁/ごぼう 100g/ほうれん草 1束
 長ねぎ 1本/にんじん 50g/カツオだし汁 700ml
 〈練り味噌〉白味噌 150g/赤味噌 150g/みりん 大さじ2
 酒 大さじ2/砂糖 大さじ1

作り方

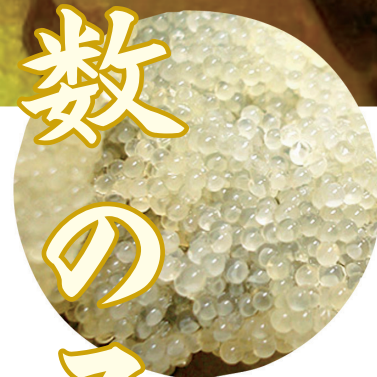
- ① 牡蠣は塩水の中でそつと振り洗いする。
- ② にんじんは飾り切りして、ほうれん草はそのまま、それぞれ下茹です。ごぼうはささがきに、酢(分量外)をたらした水にさらす。他の具材は食べやすい大きさに切る。
- ③ 練り味噌の材料を合わせて練り、土鍋のふちに3cm幅に塗る。
- ④ 牡蠣以外の具材を鍋に入れ、だし汁を味噌の壁より1cmほど低い高さまで入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら牡蠣を入れ、練り味噌を少しずつだし汁に溶かしながら食べる。

これからの季節、豆腐、キノコ
 類、ネギや旬の野菜を豊富に使っ
 た牡蠣鍋やあんこう鍋が免疫力
 をつけるのに良いのではないでし
 ょうか。豚肉を使用したキムチ鍋
 なども良いと思います。水分を多
 く取り、空気清浄機や加湿器の使
 用もインフルエンザ予防に有効で
 す。部屋を閉め切っているのはウイ
 ルスに感染しやすくなるので、窓
 を開け換気をよくしてください。
 風邪やインフルエンザに負けな
 い元気な冬をお過ごしください。

旬の海鮮

天然数の子昆布

「数の子昆布」「昆布数の子」は海中でニシンが産みつけた昆布と卵を収穫したもので、数の子の昆布サンドイッチのような天然食材です。昔からアラスカ、カナダのインディアン達により滋養豊かな食品として珍重されてきたものです。ニシンを捕獲しなくても収穫出来、とりたてでも美味しく、塩蔵しても味が落ちない、どの食品と比べてもその栄養価は優れていて、長年に渡り多くのインディアンの生活を支えてきた食品です。



ニシンはスクールフィッシュと呼ばれるほどに何時も群を作って生活しています。産卵期になると海草のある場所に集まり、いっせいに産卵が始まります。ゴオーという大量のニシンが泳ぐ音、ニシンをめがけて集まった鳥山の羽音、精子と卵のために海の色が一瞬のうちに白く濁ります。そして一時間もすると産卵は終わり、ニシンは移動して、鳥もいなくなり、またしだいに海の色も元に戻り、海の中には大量の「数の子昆布」が出来ているのです。

一ヶ所でいっせいに産卵するのは効率よい受精をするため、産卵が終わるとすぐに移動するのは外敵からの安全を確保するためであるといわれています。

広範囲に産卵された数の子昆布の収穫は、その全部を収穫するのは難しいので絶滅を防ぐエコ漁であるともいわれています。資源保護から見ても合理的な漁法なのです。産卵場所には柳の枝を沈めておく漁も行われていたと記録に残っている程ですが

ら、インディアンにとって必要不可欠な栄養を贈る食品であったことがうかがえます。

究極の『数の子昆布』

ニシンを捕獲して魚体は乾燥させたものが「ミガキニシン」で、その卵を乾燥させたり塩蔵すると「数の子」が出来上がります。また海中での産卵後に昆布に付着したものを収穫して塩蔵されたものが「数の子昆布」です。さらに数の子部分が少ないものは「昆布数の子」と呼ばれています。

数の子は日本では縁起物として珍重され、お祝い事やお正月食材の定番として欠かせない存在ですね。数の子昆布は別名「子持ち昆布」ともいわれ、北海道のニシンが激減して以降、その希少価値から料亭でしか食べられなかった最高級品になりました。しかし現在アラスカ、カナダにおいて数の子昆布の生産が行われています。

アラスカの大自然がはぐくむ環境は、ニシンの産卵に最適で、毎年たく

さんのニシンが押し寄せてきます。そのニシンの群れを昆布の森に誘導し、そこで産卵させ、天然の数の子昆布が出来上がります。まさに自然のはぐくみに漁師の知恵が加わった究極の数の子なのです。

健康に欠かせない栄養価

数の子は「耳で食べる」といわれるほどにその食感がたまりません。数の子自体のシャキシャキ感と数の子昆布は卵自体のパリパリ感です。いずれもたまらなく美味しいので、数の子のおいしさは食感だけにとどまりません。そのすばらしい栄養価に注目すべきです。

数の子はカロリーが少ない高タンパク質食品で、血液をサラサラにして血中コレステロールを下げ、高血圧、動脈硬化を予防するペプチド、EDP、DHA、リン脂質が豊富。なつえに各種ビタミン類やミネラルを豊富に含んでいます。特にビタミンB類のダイエット効果は見逃せません。

数の子昆布を美味しく

塩抜きは100gの「数の子」「数の子昆布」に対して真水1ℓで一晩浸しておきます。急ぐ場合は1時間位の流水でも大丈夫。塩抜きした後の数の子を水1ℓに対し、塩小さじ1を加えた薄い食塩水に約2時間漬けておきます。これは一般的に「呼び塩」と呼ばれる方法で、旨みを逃さず、塩分が均等に回る方法です。「昆布数の子」の場合は簡単に洗った後に真水2時間でほど良い塩加減に仕上がります。

最も簡単なだし汁作りは、「ニシヤつゆ天然」を3倍に薄め、「ニシヤ無添加し」を少し加えて出来上がり。塩抜きした数の子を浸します。

本格的なだし汁は、かつおだし汁を作り、だし汁200mlに対して、みりん大さじ1を加え一度煮立たせてしょうゆ大さじ2を加え、冷めたら数の子を浸します。

そのまま食べるか、翌日お好みの大きさに切り、お皿に盛り付けてかつお節をかけるなど簡単、シンプルが一番おいしいようです。



数の子の種類

- **塩数の子**: アラスカ産ニシンの卵を取り出しクリーンして塩蔵されたもの。本ちゃん数の子とも呼ばれています。調理前には塩抜きが必要です。
- **味付き数の子**: 本ちゃん数の子を塩抜き、味付け調理したものです。そのまま食べられます。
- **数の子昆布**: 昆布の両面に数の子が厚く付いているもの。数の子の厚さで等級分けされ、厚いものほど高級品です。調理前に塩抜きが必要です。
- **昆布数の子**: 数の子昆布と同じものですが、昆布の色が透けて見える位に数の子が薄いもの。等級分けすると一番下のクラスですが、かえって味がよく栄養価も変わりません。お手頃価格で安いメリットがあるニジャー押し商品です。調理前に2時間程の塩抜きが必要です。

数の子昆布の昆布の部分を見ると、これもまた健康に欠かせない栄養素と旨みがぎゅっしりと詰まっています。昆布は健康食の王様といわれ、血液中のコレステロールを下げる働きをするクロロフィルや整腸作用のある食物繊維アルギン酸、新陳代謝を良くするヨード、必須アミノ酸等を多く含んでいます。

魚卵と海藻の食べ合わせの相性は抜群で、お互いに良い作用を活発にし、お互いの欠点を補ってくれます。特に、動脈硬化や高血圧などの成人病予防効果に優れているといわれています。数の子昆布とは天然の海の中で誕生した正に天然健康食品なのです。

数の子や数の子昆布は正月だけの縁起食品だけではなく、日々の惣菜として取り入れていただきたい絶賛食品なのです。

天然物を厳選

ニジャーマーケットでは天然食材にこだわりをもって仕入れています。それは、本物へのこだわり。健康によく、体に優しい安心安全な物をご提供したいという企業ポリシーなのです。数の子昆布も例外ではありません。

ニジャーが選ぶアラスカ産の天然物は、大自然がはぐくんだ本物の味！一味違うはず。美味しさの秘密は、抜群の歯ごたえにあります。一粒一粒、しっかりと詰まっているのが特徴です。シャキシャキ、パリパリした食感がやみつきになります。数の子は、ニシンのお腹の中にあるときよりも、昆布に産み付けられることにより海水と成分が混じりあい、ぐっと硬くなります。数の子昆布の独特の歯ごたえ、パリパリ感はこうして生まれます。

数の子の歴史

「数の子」の名前の由来はとらうと、その昔、北海道に住んでいたアイヌ人はニシンのことをアイヌ語で「カド」と呼んでいました。本土の日本でも「かどいわし」などと呼ばれており、「かどの子」がなまって「数の子」と呼ばれるようになったといわれています。日本で食用とされたのは、室町時代にさかのぼります。13代将軍、足利義輝に数の子が献上された記録があり、そこから広まったといわれています。数の子はそのすばらしい色合いとともに子孫繁栄の象徴としてお祝いごと、特に現在ではお正月には欠かせない物となっています。

数の子昆布はそれにまして『よろこぶ』の昆布が付いているので特に縁起物ではないでしょうか。

数の子昆布の浸し



材料 (2人分)

- 塩抜きした数の子昆布…50g
- たけのこの水煮…50g
- ほうれん草…50g
- だし汁…50ml
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

1. 塩抜きした数の子昆布を食べやすい大きさに切り、ざるに上げて水気を切っておく。
2. たけのこの水煮は水洗いをして薄く一口大に切る。ほうれん草は塩水でさっと茹で、ざるに上げ水気を切る。
3. 鍋にだし汁、しょうゆ、酒を入れ薄味に調え、煮立ててから冷まし、1と2を入れ30～60分浸けて味を含ませる。

タコと数の子昆布のしょうが和え



材料 (2人分)

- 茹でタコ…150g
- 塩抜きした数の子昆布…60g
- おろししょうが…小さじ1/4
- しょうゆ…小さじ1
- 酢…小さじ1

作り方

1. タコはぶつ切りにする。
2. ボウルにおろししょうが、しょうゆ、酢を混ぜ合わせ1のタコと数の子昆布を入れて和える。

数の子昆布の串揚げ



材料 (2人分)

- 塩抜きした数の子昆布…適量
- 小麦粉、卵、細目パン粉、揚げ油…適量
- タルタルソース: マヨネーズ、らっきょう、かつお節、黒こしょう、レモン汁…お好みの量

作り方

1. 塩抜きした数の子昆布は食べやすい大きさに切って、串に刺し、小麦粉、卵、パン粉の順につける。
2. タルタルソースを作る。フードプロセッサーで細かくしたらっきょうとその他の材料をすべて混ぜ合わせ、お好みの味に調整する。
3. 1を熱した油に入れてカラッと揚げる。タルタルソースをつけてアツアツをどうぞ!

やまいもと数の子昆布の生春巻



材料 (2人分)

- 生春巻きの皮…3枚
- 塩抜きした数の子昆布…70g
- やまいも…30g
- 梅干し…大1個
- しその葉…3枚
- ねぎ…6本

作り方

1. 梅干しは種を取り除き、包丁で皮がなくなるまで叩く。ぬるま湯をパッドに用意し、春巻きの皮をもどしておく。
2. やまいもは春巻きの皮で巻きやすい長さ、5～7mm角に細長く6本切る。ねぎも春巻きの皮で巻きやすい長さに切っておく。
3. 柔らかくもどした春巻きの皮に、しその葉を敷き、その上にやまいも、数の子昆布、ねぎを並べ、叩いた梅を適量塗り、ぴっちり巻く。食べやすい大きさに切って器に盛り付けて出来上がり。

こだわりの鮭

アラスカ・カッパーリバー天然紅鮭



「カッパーリバーサーモン」は South Central Alaska にあるカッパーリバー河口付近で捕獲された天然紅鮭です。この鮭は身質、旨み、脂ののり具合、栄養価からみても紅鮭の中で最高の評価を受けており、アラスカで一番であるといわれています。Gourmet Magazine、Seafood Business Consultant、Restaurant Association 等々から絶賛されている誰もが認めるサーモンブランドです。特にオメガ3オイルの含有量の多いことから American Health Association から心臓病予防のために推薦もされています。

何はともあれ河口付近の町 Cordova の漁師達は長年の経験からカッパーリバーに上る鮭がアラスカで一番である事を知っており、常に誇りを持って漁をしています。近年この「カッパーリバーサーモン」ブランドが日本の有名店でも販売されているそうです。

ニジヤの「カッパーリバーサーモン」には養殖ではない天然の味わいがあり、アラスカの“自然が優先”という考えの元で育った安全性、健康志向、本物志向をお届けしたいという強い思いが込められています。

そもそも紅鮭の養殖は不可能だといわれており、全ては天然物です。そのため鮭類の中では最高の味を誇ります。天然の紅鮭が生息できるのは北緯約50度までで、産卵の為に遡上する大河の上流に湧水のある湖や河がなければ生きられません。

「カッパーリバーサーモン」の産卵場所は、河口から産卵する支流まで約500キロもあり、しかも緯度が高く水温も低いため、この上なく厳しい闘いを繰り返すこととなります。しかも川を遡上する途中では餌を食べないので、遡上前に栄養分を溜め、十分に脂肪分を蓄えて産卵の旅へと出発するのです。厳しい自然環境、おだやかな湖での産卵、極北の冷たい海、どれを取っても「カッパーリバーサーモン」がアラスカで一番の紅鮭に育つ条件にピッタリなのです。

鮭の栄養

鮭には、私達の体に役立つ栄養分が多く含まれています。サーモンピンクの身は、アスタキサンチンという色素です。これはβカロチンと同様に体内の活性酸素を取り除く働きがあります。必須アミノ酸をバランスよく含んだタンパク質は、消化吸収率に優れていて、豊富に含まれているEPAとDHA、各種ビタミン類は不飽和脂肪酸を取り除き血液サラサラ効果や脳の活性化を手助けしてくれるのです。おいしく味わいながら健康を保持できる一石二鳥の食材といえます。



紅鮭のみそマヨ焼き
のせて焼くだけのお手軽おかず。

■材料 4人分
紅鮭・・・4切れ
マヨネーズ・・・大さじ3
味噌・・・小さじ2
青ねぎみじん切り・・・大さじ4
しめじ・・・1パック

作り方
1. 紅鮭をグリルで焼く。
2. 残りの材料を全て混ぜ、(1)の紅鮭の上のせグリルで少し焦げ目がつくまで焼く。



紅鮭のゆず味噌漬け
ほかほかご飯のお伴に。

■材料 2人分
紅鮭・・・2切れ
<ゆず味噌>
合わせ味噌・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
柚子の皮すりおろし・・・1/2個分
<付け合わせ>
ししとうがらし・・・4本

作り方
1. ゆず味噌の材料を全て混ぜ合わせて紅鮭にからめ、1枚ずつラップで包み冷蔵庫で一晩漬ける。
2. 漬けておいた紅鮭から味噌を拭き、グリルで両面を焼いて器に盛る。ししとうも焼き、添える。
※ 柚子の皮は生でも乾燥でも。レモンやライムでも代用できます。



紅鮭の石狩鍋

鮭料理の定番を紅鮭で。

■材料 4人分

紅鮭…4切れ
 キャベツ…1/2個
 豆腐…1丁
 玉ねぎ…1/2個
 春菊…1束
 昆布のだし汁…800ml
 酒…大さじ3
 しょうゆ…大さじ1
 白みそ…大さじ3
 バター…大さじ2
 いくら…大さじ4
 粉山椒…少々

作り方

1. 紅鮭、キャベツ、豆腐、春菊はひと口大に、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、キャベツを入れて火にかける。
3. 沸騰したらタマネギを入れる。
4. 紅鮭、豆腐、春菊を加え、アクをすくいながら煮て火が通ったら味噌を溶かし入れる。
5. 再び沸騰したらバターを加えて火を止め、いくらをちらし、粉山椒を添える。



紅鮭ご飯

旨味たっぷりの煮汁で炊き上げます。

■材料 3~4人分

紅鮭…3切れ
 舞茸…1袋
 米…3合
 <煮汁用>
 水…大さじ3
 酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 しょうゆ…小さじ1
 <炊き込み用>
 しょうゆ…大さじ1
 塩…ひとつまみ
 だし昆布…名刺大1枚
 みつば…1袋

作り方

1. 米をといで水(分量外)に浸しておく。
2. 紅鮭はひと口大に切る。
3. 鍋に<煮汁用>の水、酒、みりん、しょうゆを入れ煮立て、紅鮭を重ねないように入れ、2~3分で火が通ったら取り出す。
4. 炊飯器に、米、(3)の煮汁、しょうゆ、塩、3合の目盛りまでの水(分量外)を加え、だし昆布、手でほぐした舞茸をのせて炊く。
5. 炊き上がったら、だし昆布を取り出し、煮た紅鮭の半量程を入れ、舞茸と共にご飯に混ぜ込む。
6. 器に盛り、残りの紅鮭とざく切りしたみつばを飾る。

肌寒い日にピッタリのほんわか暖まる汁。

紅鮭の粕汁



■材料 4人分

紅鮭…2切れ
 油揚げ…1枚
 大根…1/4本
 こんにゃく…1/2枚
 にんじん…1/2本
 水菜…ひと掴み
 しいたけ…2枚
 酒粕…50~200g
 (お好みで加減)
 白味噌…大さじ2
 しょうゆ…大さじ2
 だし汁…800ml
 一味唐辛子…少々

作り方

1. 紅鮭の切身はひと口大に切る。しいたけは薄切り、大根とにんじんは短冊に切っておく。
2. こんにゃく、油揚げを短冊に切って湯通し、水菜は5cm長程に切る。
3. 酒粕をちぎってボウルに入れ、少量の湯(分量外)で溶いてから鍋に入れ、白味噌とだし汁を加え、熱しながら煮溶かし、水菜としょうゆ以外の具材を全て加え、中火で煮る。
4. 途中アクをよく取りのぞき、大根が煮えるまで約5分煮、水菜、しょうゆを加えて火を止める。
5. お椀に盛りつけ、お好みで一味唐辛子を振る。

電子レンジでも出来ます。

紅鮭と野菜の蒸し物



作り方

1. 白菜は粗めのせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 紅鮭に酒を振り、こしょうをかける。
3. えのきは食べやすい長さに切る。
4. 耐熱容器に野菜とえのき、塩を混ぜて盛り、その上に紅鮭、バターをのせる。湯気の上上がった蒸し器で15分、あるいはラップをして3~5分電子レンジで調理する(加熱時間は機種によって調整する)。
5. ポン酢をかけてどうぞ。

■材料 2人分

紅鮭…2切れ
 白菜…3枚
 玉ねぎ…1/4個
 えのき…1/2袋
 酒…小さじ1
 こしょう…少々
 塩…少々
 バター…大さじ2
 ポン酢…適宜



「SATSUMAは、食が始める
と止まらなくなるほど美味し
くて、パーティの時にはすぐに
無くなってしまおうのです」とア
メリカ人の家族から聞いて、
”サツマ”とはいったい何のこ
とかと思いついたのは、そんな
に昔の話ではなかったよう
な気がします。

それは鹿児島県桜島で栽培されてい
る桜島みかんと呼ばれている温州みか
んのことでした。明治時代に鹿児島か
ら桜島みかんの苗木が初めてアメリカ
へ輸入され栽培が始まったことから、
このみかんを”SATSUMA”と呼ぶ
ようになったということです。

鮮やかなオレンジ色で、片手に収ま
るちょうどいいサイズのみかんは、日
本では昔から庶民の味として親しまれ

てきました。特に”こたつのみかん”
は日本の冬の風物詩といえる光景です
ね。アメリカといえば何といってもオ
レンジが有名ですが、小ぶりのサイズ
で手で皮がむけて、適度な酸味のある
甘いみかんは、手軽に食べられてしか
も栄養豊富となればSATSUMAの人
気が出るのも無理のない話です。
月ともなるとアメリカのどのお店で
も季節の果物として山積で販売される
ようになりました。

アメリカでの栽培量も増えて、量が
増えるに従います。人気が出て、現
在は年間栽培量およそ100万LBだそ
うです。日本産、アメリカ産に関わら
ずSATSUMAは世界中の人々に愛さ
れています。

みかんのすすめ

みかんは免疫力を高め、風邪に負け
ない身体をつくります。風邪に対する
免疫力を高めるビタミンCが豊富にあ
ること、温州みかんに含まれるシネ
フリンという物質が、風邪に有効とい
われています。シネフリンは温州み
かん系のみかん特有のものらしく、オ
レンジなどには含まれていないよう
です。風邪を引きやすい季節とみかんの
食べ頃の季節がかさなっているのは自
然の摂理といえますね。その他にもビ
タミンAやクエン酸、食物繊維などが
多く含まれています。また、プロビタ
ミンA化合物の一種であるβ-クリプ
トキサンチンが、他の柑橘に比べて非
常に多く含まれていることで注目され
ています。オレンジ色の色素や薄皮に

冬に美味しい! SATSUMA



昔ながらの冷凍みかんを作ろう!

みかんを洗ってそのまま冷凍庫に入れて凍らせる。一度凍らせたみかんを
再び水にくぐらせて、また冷凍庫へ。こうすると冷凍みかん特有の氷の膜
を作ることができて、まさに給食のみかんみたい!
ほかほかあたたかい場所でひんやりしゅりしゅりを楽しみましょう!!

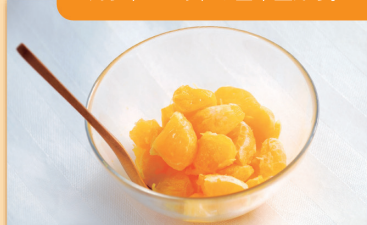


アレンジ

薄皮をむいてざくざく刻んだらグラスに入
れて、うえからミルクを注ぎます。お好みで
ハチミツをたらしてぐるぐる混ぜてください。



みかんの果肉をボールに入れて、
フォークの背で軽くつぶせばみか
んシャーベットの出来上がり。



ビタミンPが含まれており高血圧、便
秘、疲労回復などにも効果があるよう
です。そしてみかんの食物繊維は果肉
だけ食べるより、白いスジや薄皮ごと
食べることによって約4倍も多く摂取
できるそうです。特にペクチンは水溶
性の繊維なので、腸の中で水分を調節
し便秘を解消してくれる働きがあると
いわれています。

みかんを食べると、周囲にカンキツ
系のさわやかな香りが広がりますね。
この香りには、眠気を覚まし、頭をス
ッキリさせる覚醒効果や免疫力をア
ップする効果があります。また、睡眠
中に失われるグリコーゲンや、脳の工

ネルギー源となる糖分の補充にも適し
ており、朝食のみかんを食べるのは、
一日のスタートとしては非常に良いと
いえます。

みかんの皮にお湯をかけて柔らかく
すると、台所のちよっとした汚れ落と
しにも使えます。また皮をちぎって
日に干し、お風呂に入れるとお肌があ
めらかに。みかんのしぼり汁を使った
”あぶりだし”や、口ウソクの炎にむ
かってみかんの皮を折り曲げ、飛んだ
油脂で炎の色が変わるのを楽しむ遊び
もあります。自然の恵みを余すことな
く最後まで活用したいものです。



冬になると恋しくなるもの

林 廣美

日本惣菜界の第一人者

日本のデリの第一人者。スーパーマーケットのデリのコンサルタント。料理雑誌の編集長を経てデリの研究を重ねている。メニューの種類は日本料理、中国料理、フランス料理、イタリア料理と非常に幅広い。ソース作りの名人でもある。ニジヤマーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。

冬のご馳走「ぬく寿司」

冬になると京都の「ぬく寿司」が恋しくなります。「ぬく寿司」とはぬくぬくと温かい寿司のこと。かんぴょうやしいたけ、アナゴなどを混ぜたシャリを器に入れて、上にたつぷりと錦糸玉子をのせたりものを蒸し器で熱々に蒸して食べる寿司なのです。そしてこの寿司を冬に食べさせる店がいくつかあります。

「ぬく寿司」は特別な料理ではありません。昔から食べ残したちらし寿司を次の日に蒸して食べたのが始まり。大根の尻っぽも捨てない京都の「始末料理」、つまりケチ料理なのだけれどもとてもおいしいので、残り物ではなく最初からご馳走用に作ったのが店の「ぬく寿司」。冬のご馳走になっています。

ところで、京都のちらし寿司は上にこんもりとたつぷりの錦糸玉子がのっています。中の具が見えません。ここにケチ料理の真骨頂があるのです。お金のある時は中

の具をぜいたくに色々と混ぜて作り、お金のない時は中の具をタクアンや漬物を細かく刻んだもので

作ります。錦糸玉子で隠せば全てご馳走となるわけです。これはケチではなく始末なのだと言います。

これで驚いてはいけません。残した押し寿司や巻寿司を焼いて食べるのです。金網の上で鯖寿司をこんがり焼いて食べます。なかなかのおいしさですよ。茶懐石料理の一品で焼いた鯖寿司が出てくることあるのです。今ではオーブントースターで焼くことが多いのですが、なかなかの始末料理ではありませんか。てんぶらの衣をつけて揚げるものもあります。

アメリカの寿司パーでも巻寿司を揚げて、甘いタレをたつぷりつけたのを食べました。もちろん残り物ではなく、まさか煮るのはないだろうと思ったら、千葉県の海辺にありました。握り寿司を使った魚のネタ入りの雑炊でした。

子供の頃、「今日は巻寿司だよ」と、母親が宣言すると、どこの家の子も舌なめずりをして、寿司作りの手伝いをします。炊いたごはんを酢を合わせる時の、うちわで風を送る係はたいがい子供の仕事。パタパタと楽しい時間です。そんな巻寿司の定番は、関東東

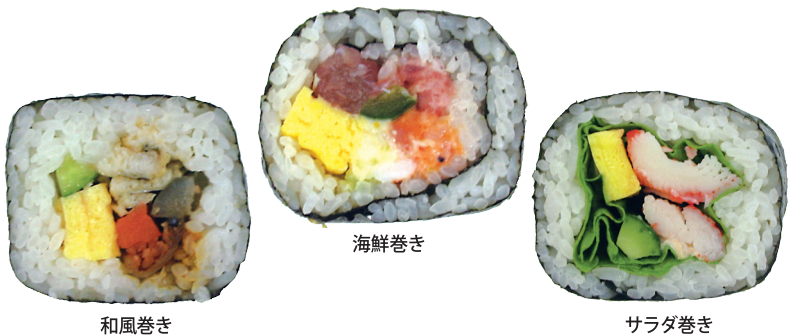


らかんぴょう巻、かつぱ巻、しんこ（漬物）巻、いなり寿司。関西になると太巻ですが、農村部に行くときにんじん、ごぼう、しいたけ、高野豆腐などを棒状に煮含めた煮しめが芯になります。今でも田舎巻という名前で惣菜の売り場に陳列され、売られていることも多いのです。

節分の日

日本中巻き寿司の山

日本では巻寿司で大騒ぎをする日があります。スーパーマーケットの寿司売り場は巻寿司の山。い



和風巻き

海鮮巻き

サラダ巻き

つもは寿司をほとんど売らないコンビニエンスストアでも巻寿司がどっさり。北海道から沖縄まで巻寿司だらけ。そうです！2月の節分の日。日本人は、鬼は外、福は内。の豆まきはしなくても、巻寿司を買い求めて東西南北、吉といわれる方角（これは毎年変わる）を向いて、なんと巻寿司を切らずに端からおおきな口を開けて、がぶりといついでムシャムシャと食べます。一本を無言で食べ終われば、その年には福が訪れるという。おまじない“なのです。巻寿司は何でもいいのですが、太巻寿司がいちばん多く、七福巻、海鮮巻など生魚のネタを巻いたものもあり、もちろんカリフォルニア巻も登場します。

この行事の始まりは、大阪の小さな神社の行事だったのを新海苔を扱う海苔業者がスーパーマーケットの惣菜と手を組んでキャンペーンを行ったことからといわれています。福が来るということで、この不況も手伝ってか全国民が参加する冬の食べものの行事になりました。日本人が全員、同じ方向を向いて無言でムシャムシャ食べている姿を想像すると、とても妙な気がします。巻寿司が盛んなアメリカでも流行るのでしょうか？

アメリカの巻寿司と日本の巻寿司で大きく違っているのは巻き方です。アメリカのカリフォルニア巻はシャリを海苔に押し付けて

いるいるな具をカチッと巻きますね。そうしないと中の具が抜けてしまう恐れがあるからですが、日本の場合には中の具がアメリカと比べて少ないので、シャリをふわっとさせてやんわりと空気を含ませて巻きます。

巻き寿司は かっちりとはんやりと

私が巻寿司を教わりに大阪の大阪寿司の老舗に習いに行ったことがあります。巻寿司の名人にこう言われました。「あんさん（あなた）、巻寿司はなア、かっちりとはんやりと巻かなあかん」と。かっちりとは、しっかりとという意味で、ぼんやりとはふんわりのことです。しっかりとシャリは空気を



とで相反する作り方をせよ、と教わりました。かっちりとは巻かないと芯が抜けてしまうし、シャリに空気を入れてぼんやりと巻くことでシャリの口当たりがよるしいということ。名人のワザといえるでしょう。

一回や二回教わったくらいではできるものではありません。いまだに巻寿司を巻くたびに自分にい間かせて巻いているのですが、なかなか難しいものです。

季節を届ける和菓子

冬は正月があることで、昔から和菓子をよく食べるようになりました。鏡開きのお汁粉（お菓子ではないけれど）を食べ、次は椿餅が店に出てきます。本物の椿の葉と葉の間に餡の入った餅をはさんであるものです。艶々とした椿の葉が早春を思わせて、きれいな和菓子です。

次が桜餅。今では一月ぐらいかから店に出ます。東京の桜餅はもち米の粉を小麦粉と合わせて鉄板で焼いて、あずき餡をくるりと巻いて塩漬の桜の葉でさらにくるんだもの。関西では道明寺粉（もち米を蒸して荒く砕いて干したものを）を蒸して餅にして餡を包んだものを二枚の塩漬の桜の葉でさみませます。両方とも、餅はピンクに染め上げてあります。

次は柏餅。冬の和菓子とはいえませんが、今では一月早々にみん

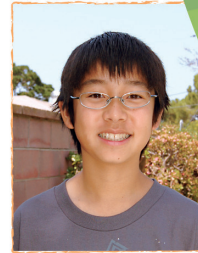


な勢ぞろいで店頭に並びます。椿や桜の葉などは冬枯れの冬に春の息吹を表したくて作ったのでしょうか。そういえばニジヤマーケットにもおいしい和菓子がありません。昔はすぐに固くなってしまっ和菓子でしたが、今ではいつでも柔らかくなりました。菓子作りの技術もどんどん進歩しているようです。

日本では食べるラー油も一段落して、次のブームは「真つ赤ジャン（醬）」という辛くない赤い中華調味料が「エノキ氷」（エノキダケをペースト状にし煮て凍らせたもの）です。この「エノキ氷」は三ヶ月食べ続けると何キロも痩せるといわれています。エノキダケにはキノコキトサンという物質が含まれていて、体に脂肪の蓄積を妨げる作用があるということが証明されているので、長野県では大人気。もしかしたら流行るかもしれませんね。



きっず シェフ



Hiroki くん
(12歳)

エビのカクテル

エビが大好きなので、がんばって作りました。ソースは、ママに教えてもらっているいろいろ入れてみたら、おいしくできたよ！次は、ママ特製のカレーうどんに挑戦してみたい！あとは音楽に興味があって、得意なのはトランペット。将来はミュージシャン希望！



材料 (2人分)

えび・・・10～12匹
塩・・・少々
こしょう・・・少々
レモン汁・・・少々
オリーブオイル・・・少々

〈ソース〉

マヨネーズ・・・大さじ3
ケチャップ・・・大さじ2
ケーパー(みじん切り)・・・小さじ1
スイートピクルス・・・小さじ1
(刻んであるもの)
塩、こしょう、レモン汁・・・各少々

作り方

- ①エビ、塩、こしょう、レモン汁、オリーブオイルを混ぜ合わせて天板に並べ、375°Fで5～6分焼く。
- ②ソースの材料全てをよく混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ③器にきれいに並べる。

材料 (7～8インチ角型)

もち粉・・・1/2 lb (227g)
ベーキングパウダー・・・小さじ1
塩・・・少々
砂糖・・・120g
抹茶・・・大さじ1
卵・・・1個
エバミルク・・・1缶 (12oz)
サラダ油・・・50g
あずき缶・・・1/2～1カップ (お好みで)

作り方

- ①あずき以外の材料を全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②型にクッキングシートを敷き①を流し入れる。
- ③あずきをスプーンで上から落とし入れて、ヘラでさっくり混ぜる。
- ④350°Fで45～50分焼く。



MASAYA くん
(15歳)

抹茶とあずきのもちもちケーキ

普段はお母さんがいろいろ手作りにしてくれるので、今日は自分で好きなおやつに挑戦。ラーメンよりはむずかしいけど、混ぜて焼くだけでこんなケーキが出来上がって、おもしろい！今一番おもしろいのはコンピュータサイエンス。パーツを買って自分で組み立てたりもするんだ。

そばサラダ スープ仕立て

ボリュームがあって、あっさり味で、スープまで飲めるように考えました。にんにくや唐辛子を多めに入れてもOK。最近、単身赴任でしばらく韓国に行っていたので、嗜好が少し辛くなっているかも？ 逆に、シンプルで薄味で、素材の味をしっかりと味わうことができました。やはり、素材は大事！ そして、それ以上に愛情が大事です！



Shuji Takasugi

とにかく料理が大好きで、包丁を研ぎながら、常に創作料理を考えています。切れる包丁は、料理の幅を広げてくれます。そして楽しい！

年末年始のご馳走の後には、シンプルであっさり！

◆材料 (2人分)

若菜そば 1袋
 レタス 1/4個/セロリ 1本/にんじん 中1/4本/トマト 1/2個
 水菜 1/2本/ブロッコリー 小1/4株/白菜 1枚/アボカド 1/2個
 黒豆 適量/貝割れ 適量/海苔 適量/その他、お好みの野菜 各少量
 (胡麻スープ)
 つゆの素、ノンオイルごまドレッシング、にんにく、水、豆板醤 各適宜

◆召し上がり方

- ① 野菜はすべて、食べやすい大きさに切る。黒豆は蒸しておく。
- ② にんにくはすりおろして、ごまスープの材料をすべて混ぜ合わせる。味は薄めで、一人前1カップを目安に作る。各分量はお好みで。
- ③ そばを茹でる。茹であがったら氷水でしめてザルにあげる。
- ④ 深めの器にそばと野菜を盛り付けて、食べる直前にごまスープをそそぐ。お好みで豆板醤をそえて。



ごま油でこんがり焼いたら子どもも大好き！

◆材料 (12個分)

冷えた玄米 (ニジャオーガニック玄米) 600g/ねぎ 2本
 しらす干し 40g/モッツアレラチーズ 50g/たまご 1個
 小麦粉 大さじ1/塩、こしょう 少々/ごま油 適量

◆作り方

- ① 玄米をボウルに入れ、スリコギで粗くすりつぶす。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①にねぎ、しらす干し、モッツアレラチーズ、たまご、小麦粉、塩、こしょうを加え混ぜ合わせ、平らに丸める。
- ④ ごま油をしいたフライパンで、両面をこんがり焼いてできあがり。
 ※ お好みで、しょうゆを少量、ハケで塗って焼くと、いっそう香ばしくなり、おいしいです。



玄米おやき

我が家は大人も子どもも玄米が好きで、身体にもいいのでよく食べています。このおやきは、奥さんが作るのを見て覚えました。玄米を少しつぶすので、まとまりやすくなります。今ではダイーの得意料理で、子どものおやつによく作ります。しらす干しとチーズも入れるので、育ち盛りの子どもたちにはぴったり。



Gary Sanders

料理は作るのも食べるのも大好きです。子どもたちに「ダイーのごはん、おいし〜！」と言われるのが何よりも嬉しくて、またがんばってしまいます。

今回投稿いただいた武田さまは、お料理が大好きでオリジナルのレシピをたくさんお持ちです。
その中から、特に冬のシーズンにぴったりのレシピを厳選していただきました。ぜひおためしください！

自慢料理

投稿編



Sadako Takeda

簡単に、美味しく、健康な食事を心がけています。
最近のブームは、夜のジャグジー。よく眠れますヨ。
私自身は、お料理がストレス発散になるタイプなので、レパートリーはたくさんあります！

鶏肉のクリーム煮カレー風味



簡単に、大人にも子供にも美味しい一品です。付け合わせを工夫して、いろいろにアレンジ出来ます。我が家は野菜大盛りで!!
パスタやポテトを付けあわせると子供も大喜びです。

材料 (4人分)

皮付き鶏肉 1lbs/タマネギ (スライス) 中1個
小麦粉、カレー粉 各大さじ2/白ワイン 50ml
チキンブイヨン 1cup (240ml)
生クリーム (または牛乳) 1cup (240ml) /塩、こしょう 適量
付け合わせ: mix グリーン、トマト、パスタ、マッシュポテトなどお好みで

作り方

1. 鶏肉を4等分して、塩、こしょう、小麦粉とカレー粉を混ぜたものをまんべんなくまぶしつけ、しばらく置く。
2. フライパンで皮目からゆっくり焼き色を付けて焼き、裏返して弱火で鶏に火を通す。
3. 鶏を皿に移し、同じフライパンでタマネギを炒め、しんなりした所で鶏を戻して白ワインを入れさらにチキンブイヨンを加えて中火にし、生クリームを加えてソースが半量になるまで5~7分ほど煮込む。
4. タマネギを皿に敷いて鶏肉を盛りつけ、付け合わせも盛りつける。

ルドルフサラダ (セロリとリンゴのサラダ)



リンゴの美味しい季節です。手軽に手に入るセロリを使ったコチラではポピュラーなサラダです。
我が家はキュウリを入れて、マヨネーズ味であっさりを作ります。

材料 (4人分)

セロリ (2~3本) (斜め1cmに切る) 100g
リンゴ (中2個) (1cmの角切りレモン汁をかけておく) 400g
キュウリ (1cmの角切り) 100g/マヨネーズ 200g
クルミ (またはアーモンドやカシューナッツ) 適量

作り方

1. 材料を切り、余分な水分を拭いた後マヨネーズで合わせる。
2. クルミは上に飾る分を除いて合わせる。
*大きさをそろえたい時は色が白いものは大きめ、濃いものは小さめに切ることで大きさが均一に見えます。お試しあれ!!

マロンのロールケーキ



市販のマロンクリームを生クリームと合わせて簡単にマロンクリームを作り、ロールケーキに利用しています。
マロンクリームの代わりに缶詰の小豆あんを使えば、和風テイストの小豆ロールになります。

材料 (13x9in. サイズ)

卵 3個/砂糖 80g/小麦粉 75~80g/ベーキングパウダー 小さじ1/3
マロンクリーム 1/2瓶/生クリーム 1cup (240ml)

作り方

1. 全卵を湯煎して泡立て器でよく泡立てる。
*湯煎しない場合は卵を熱い湯につけ温めて使用してもよい。
2. 砂糖を加え (楊枝が立つくらいまでよく混ぜた所に) 小麦粉とベーキングパウダーを振って入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
3. 天板にパーチメントペーパーを敷き、たねを型に流す (四隅も)
4. オーブン温度370°Fで約10分、オープンの上段で焼く。
5. 生クリームを泡立てる。よく泡立てた所にマロンクリームを加え、よく混ぜておく。
6. 焼き上がったロール生地の上からラップをかけ、乾燥を防ぐ。
7. 室温になった所でマロンクリームを手前に敷き、巻き寿司の要領で生地を丸める (巻きすを使うと上手に出来る)
8. 冷凍庫で1~2時間ほど冷やし、クリームを固めた後適当な大きさに切る。

チキンクリームグラタン



ホワイトソースを使った冬に大活躍の一品です。
チキンの代わりにシーフードもおすすめ。
マカロニをほうれん草に代えたり、カリフラワーでも美味しいですよ。

材料 (4人分)

チキン (そぎ切り) 300g/タマネギ (スライス) 中1個
マッシュルーム (スライス) 100g/マカロニ 150g/小麦粉 50g
バター 50g/牛乳 1quart (960ml) /パルメザンチーズ 50g
塩、こしょう 適量/パン粉、バター 各適量

*ホワイトソースの缶を利用する場合は2缶プラス牛乳2cup(480ml)で代用出来ます。

作り方

1. フライパンにバターと小麦粉を焦げないように炒め、火を止めて牛乳を少しずつ加えながら良く混ぜる。牛乳を全部加えたら再び火にかけ、沸騰するまでよく混ぜ、ホワイトソースを作る。
*缶詰利用の場合は牛乳と合わせておく。
2. チキン、タマネギ、マッシュルームを炒め、塩こしょうしておく。
3. マカロニをゆでる。
4. 材料を合わせ、グラタン皿に入れ、パルメザンチーズ、パン粉、バターを散らしオープン (プロイユ) で7~8分ほど焼き色を付ける。

*材料はアメリカ式です。

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

オーガニック栽培の現場から

小さな春菊の種子3粒から5粒ほどを撒きます。種子が小さい分発芽確率が低いのはいたし方の無いことかもしれません。十分に灌水するとおよそ4日後には発芽します。約1カ月後までに丈夫そうな苗を1本だけ残して、10センチほどに大きくなった苗を移植します。

春菊の栽培は5ヶ月間におよぶので、十分な微生物繁殖用の堆肥と栄養補給用の肥料を施します。畑に15センチ高の畝を作り、黒色マルチを敷き50センチ間隔で移植します。春菊は直射日光を嫌うため露地栽培ではシェードを掛けたりしますが、やはりハウスの中の栽培が向いているようです。

移植直後にヨトウ虫などの昆虫や、ネズミやリスなどの動物に食べられなければ第一段階は成功です。春菊の苗は移植に成功してもそのまま大きく伸びずに立ち枯れてしまうことが時々あります。その根っこをひっくり返してルーペでよく見ると、珍しく小さな「線中」がたかっており、これが根に入り枯らしてしまうのです。

オーガニック栽培の畑では、どういう訳か春菊の小さな苗に昆虫や小動物、線虫が寄って来るのです。これを防ぐにはある程度大きくした強い苗を作り、移植することです。春菊はある程度大きく育つとベンツアルデイド等の油成分を作り出して自らの力で害虫を防ぎます。

原産地の地中海沿岸の春先の気候を想像しながら、灌水と温度を調整して大きく育てる

と、もう害虫の心配は無くなります。50センチほどの高さになるといよいよ収穫です。初めての収穫は頂茎1本で、次の収穫からは伸びてきた脇目を摘みます。脇目は次から次へと増えるので収穫量はどんどん増えていきます。

ファームには、春までのあいだ春菊の柔らかい良い香りが漂います。

線虫

線虫とは、どこにでも生息していて、肉眼では見えないほどの小さな線状土壤小動物です。沢山の種類が生息していますが、そのうち植物の根を食べている線虫が植物界に大きな影響を与えているのです。松の木を枯らす「マツノザイセンチュウ」は大きな社会問題を引き起こしています。「ネグサレセンチュウ」や「ネコブセンチュウ」はほとんどすべての栽培作物に取りつく可能性を秘めている害虫なのです。

今20世紀型のコンベンショナル農業にとって線虫は大問題を引き起こしています。線虫は有機物の少ない土壌を好み、化学肥料を使った畑が大好きなのです。微生物や土壤小動物のいない畑はいわゆる天敵が出現しないので、線虫が大繁殖して作物の根に取りつき作物を枯らしてしまいます。農業の大敵であって害虫であるといわれているゆえんです。

これを防ぐにはオキサミル剤、ピラクロホス剤などの強力な農薬を使って土壌消毒をします。土壌消毒すると線虫を始め全ての微生物、小動物が死んでしまうので、短期的には良いのですが、50日、60日後に作物の成長と共に新たに発生して大繁殖するのが線虫なのです。そしてどんな作物を栽培するにも、栽培前に毎回の強力な土壌消毒が欠かせなくなってしまうのです。

一方オーガニック栽培の畑ではどうかというと、とうぜん線虫はいますが、多くの

微生物や土壤小動物も一緒に生活しているので、線虫だけが大量繁殖する環境ではありません。線虫は元々有機物が多いオーガニック栽培の畑は苦手なのです。たまたま大繁殖に成功してもたちまち天敵が現れることうけあいです。オーガニック栽培の畑で、そんなに多くもない線虫が春菊の若い苗だけに集まってくる原因は今の所不明です。

おいしい春菊

春に花が咲くので春菊と命名されるぐらいですから、旬は葉が軟らかい晩秋から冬の間です。オーガニック栽培された春菊は、葉は柔らかく茎はシャキシャキとしていて、上品な苦味はまるやかで、なんといっても香りが良いのです。

いちばんのおすすめ料理はサラダ。バルサミコビネガー：1、しょうゆ：1、オリーブオイル：1の割合で簡単なドレッシングを作ります。和風サラダとして痛み付きになります。ドレッシングにショウガをすり込めばジンジャー dressingに、ニンニクをすり込めばイタリアンに変身します。他の野菜との組み合わせも結構いけるのです。

スキヤキやシャブシャブなど、鍋もの類にも欠かせませんが、春菊だけは他の野菜と別扱いしてください。鍋に入れ、加熱時間を5秒間でお召上がりください。春菊の香りを十分に楽しめます。おひたしや和え物にしても、加熱時間5秒で最高においしい調理が出来るのです。

ビタミンAは油といっしょに摂ると吸収がよいのでオリーブオイル、マヨネーズ、肉類、魚類との取り合わせは最高です。そういえば春菊のてんぶらはサクリとしていて、うどん、そばとの相性も良さそうですね。

薬用には春菊のしぼり汁を打ち身やねんごに湿布し、しもやけにはマッサージをしてすり込むと効果があるそうです。また陰干した春菊を布袋に入れて入浴剤に使うと体が温まり肩こりや神経痛にも良いとされています。





輪作

20世紀の農業は化学肥料や合成農薬の使用と作業の機械化によって単位面積あたりの収量をあげるにより、大量生産に成功し、経済効果を発揮してアグリビジネスとして成り立っていました。しかし長年にわたり化学肥料を使い続けると、土の中の微生物を殺して自然の生態系を崩してしまい、色々な問題が発生したことによりその存続が危ぶまれているのです。

何よりの欠点は作物の栄養価を損ない、見かけだけの野菜や穀物が流通していることではないでしょうか。これからの農業はオーガニック栽培に戻って本来の自然な生態系を取り戻し、土壌を改良して栄養豊かな作物を取り戻さなければならないことはずすでにご承知の通りです。

ところがオーガニック栽培においても連作障害という問題点が浮上します。作物の種子が何らかの理由で発芽しなかったり、作物の生育が極端に遅れて害虫やウイルスに負けてしまい、収量が激減してしまう現象です。

いつでも同じ作物を同じ畑で栽培していると、同じ作物が同じ栄養素だけを吸収してしまい畑の栄養バランスが崩れてしまうことと、作物に敵対する土壌微生物が作物の地上部分の収穫により死んだ根中に入りこみ、畑に敵対性微生物が大繁殖してしまうことが主な原因なのです。

いずれの問題点も科学肥料や消毒剤、殺

虫剤を使わないというオーガニック栽培の方法では解決するのは難しいのです。とにかく連作障害に陥らないことが大切です。

そのために少なくとも植物の分類上同じ科目の作物の「連作」を避けて毎年違う科目の作物を3年、4年周期で「輪作」することが必要不可欠なのです。

キク科野菜

アブラナ科の野菜は栄養価が豊富なことからたくさん栽培されており、人類に多大に貢献しています。キャベツ、大根、わさび、小松菜、水菜等々列記してもきりがないほど人気野菜が多いのです。生産者としては人気の高いアブラナ科の作物をたくさん栽培したいのですが「連作」をさけて「輪作」をするために同じ畑は3、4年に一度しか使えません。そのためにもアブラナ科作物の2倍以上の品目の作物を栽培することになります。

冬季のアブラナ科との輪作作物として選ばれるのはユリ科、キク科作物があります。その中でもキク科植物はタンポポ、アザミ、コスモス、ヨモギ、ひまわりなどを含む2万種類にもおよぶ大ファミリーなのです。

キク科植物のほとんどが鑑賞用ですが、漢方薬などで使われる薬用効果のある植物が多いのが特色です。キク科の冬野菜は春菊、レタス類、ハーブ類などがあります。

ユニークなキク科植物の生存戦略は、小さな種子を大量に作り広範囲にばら撒き繁殖を



春菊

勝ち取ることで、大量の種子はタンポポのように風に乗ったり、自力で弾き飛ばしたり、アザミのように動物に付いて遠くへ運ばれます。そのために一つに見える大きな花は小さな花の集合体から出来ていて大量の種子を育てます。それがきれいな花に見えるのです。

数少ないキク科野菜のうち「春菊」は日本食には欠かせない野菜ですが、食用に栽培するのは日本を始めアジア地域に限られた非常に特殊な野菜といえます。キク科野菜の特徴はちょっとした苦味と香りです。この苦味が味覚を刺激して、取り合せ食材の美味しさと季節感を引き立てます。香りはベンツアルデヒドなどの精油成分で、自律神経に作用して胃腸の働きを活発にし、消化を促進してイライラを解消する薬用効果も期待できます。カロチン、ビタミンB₂、C、K、カルシウム、カリウム、鉄分など各種ミネラルを豊富に含んでいる季節感あふれる緑黄色野菜です。

春菊の栽培

春菊は暑い夏が過ぎたころに種蒔きを始めます。種子はキク科独特の小さなもので三日月型に変形していき撒きにくいのです。

保水性の良い森林表土から作られたオーガニック発芽用土壌をシートトレイにつめて、小



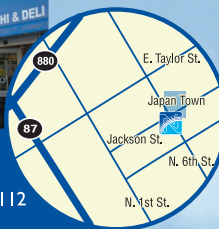


NIJIYA MARKET

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



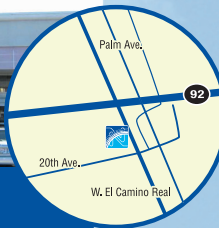
SAN JOSE STORE
(408) 275-6916
240 Jackson St., San Jose, CA 95112
Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm



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



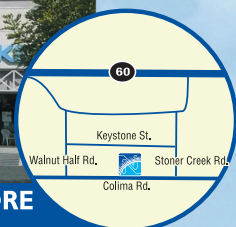
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025
Mon.-Sun. 10:00am-11:45pm



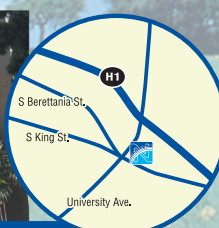
MOUNTAIN VIEW STORE
(650) 691-1600
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



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



PUEENTE 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., Hartdale, NY 10530
Mon.-Sun. 9:00am-7:00pm

ハワイに待望の第2店舗目が近日オープン!




場所は便利なアラモアナ
ショッピングセンターの近く
451 Piikoi Street です。
ハワイに住んでいる方も
そうでない方も
どうぞお楽しみに!

Gochiso MAGAZINE

読者のみなさまからの声 声声


ご馳走マガジンは料理のこと以外でもちょっとしたコラムがおもしろい。オーガニックにとっても興味があります。

Honolulu, HI Teruhikoさま

ありがとうございます。オーガニックにも興味を持っていただき、うれしいです。正しい知識をお伝えできるよう、ますますがんばります。


「Dr. 高木の気になる身体のはなし」では毎回勉強させてもらっています。ここで紹介される料理を他のコーナーで取り上げてもらえるとうれしいです。

San Diego, CA Chihiroさま

このコーナーもすっかり人気者になりました。なので、今号より紹介された素材を使ったレシピも掲載しています。簡単なものばかりなので、ぜひお試しください!


ご馳走マガジンはいつ頃から始まったのか知りませんが、バックナンバーを手に入れることはできますか?

Cupertino, CA Takanobuさま

おかげさまでご馳走マガジンは10年を迎えました。バックナンバーは最近のもので在庫があればお送りできます。郵送手数料が発生しますので一度お問い合わせください。またwww.nijya.comでも見ることができます。

最近私のハマっているものを紹介します。さつまいも、紫いも、なんでも柔らかくして皮をむき、マッシュする。ひとつまみの塩を入れ、サラサラに手のひらサイズのいもを包み、上でしぼって形を作り、すりゴマをふれば、砂糖なしでも甘〜い! 豆乳を少し入れるとなめらかになりますよ。

Punalu'u, HI Kaoriさま

素材そのものの味が楽しめるレシピをありがとうございます。ニジャにもニジャファームからのおいしいさつまいも、パープルスイートロード(紫いも)が山積みです。おいしくお召し上がりくださいね。

冬の「美食・ご馳走マガジン」はいかがでしたか?
寒い冬を元気に楽しく乗り切れるよう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、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!

お待ちしております!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
オリジナル エプロンを
差し上げます!

