

美食

Fall 2011

# Gochiso

秋ナスのおいしさ再発見！  
飾り巻き寿司を作ろう！

秋は松茸！

渋柿だけどおいし〜い はちや柿

食欲の秋に 手作りそばを食べよう！

きつずチャレンジ お月見だんごに挑戦！！

Dr.高木の身体のはなし

関節の痛みの予防に効果的な食材





## CONTENTS

旬の野菜 **秋ナスのおいしさ再発見!** ..... 2

**食欲の秋に手作りそばを食べよう!** ..... 4



秋の味覚たっぷりデザート ..... 6

飾り巻き寿司を作ろう! ..... 8

きつずチャレンジ お月見だんごに挑戦!! ..... 10

ニジャ 秋の新作弁当・お寿司 ..... 12

秋は松茸! ..... 14

[連載] マクロビオティックなひととき ..... 16

ニジャぶらんど ニジャホットケーキミックスで大満足! ..... 18

[連載] Dr. 高木の 気になる身体のはなし ..... 20

アラスカの魚は今年もうまい! ..... 22

収穫の秋! ニジャファームでいもほり体験 ..... 24

旬の果物 渋柿だけどおいし~い はちや柿 ..... 27

林 廣美「忘れられない秋の味いろいろ」 ..... 28

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! ..... 32

我が家の自慢料理 ..... 34

オーガニック栽培の現場から ..... 42

みなさまからの声、声、声 ..... 44



—(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  
©2011 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJUYA 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  
PRINT: Philip M. & Company/Weber Printing Company, Inc.  
SPECIAL THANKS: Hiromi Hayashi  
Asuka Hashimoto  
Kei Hasegawa  
Dr. Takagi  
Hitoshi Sugiura



# 秋ナスの

## おいしさ再発見!

夏から秋にかけてさらにおいしくなるナス。もとはインドが原産国といわれていますが、現在では世界中で多種多様なナスが栽培され、それぞれの国の料理法で親しまれています。

ナスは形状も様々で、丸形、長形、卵形、また色も紫をはじめ、白、黄色、緑色、まだら模様、サイズも重さ10g程度の小さなものから、300g以上もある大きなものまであり、非常に多品種な野菜です。

日本でもナスの種類は驚くほど多く、秋田の「河辺長（かわべなが）」、新潟の「魚沼巾着（うおぬまきんちゃく）」、埼玉の「真黒（しんくろ）」、愛知の「橘田（きつた）」、奈良の「千成（せんなり）」、京都の「腕（も）ぎ」、「賀茂（かも）」、高知の「十市（とおち）」、福岡の「久留米長（くるめなが）」、宮崎の「佐土原（さどわり）」などなく、日本全国津々浦々にご当地ナスがあるほどです。

私たち日本人が慣れ親しんでいるナスの調理法といえば、焼きナス、漬物、天ぷら、煮浸し…などがありますが、世界中で食べられているナスを、様々な料理法で楽しんでみてはいかがでしょうか？



### ナスと長いものグラタン



インターネットで「ナスのグラタン」を検索すると、250万件近い検索結果が出てくるほど、ナスはグラタンに使われることの多い食材です。それは、ナスは加熱するとトロっとする食感になったり、甘みが増したり、チーズとの相性が良かったりと、グラタンに最適な要因がいろいろあるからかもしれません。ホワイトソースの代わりに長いものすりおろしを使って、ふんわり、ヘルシーに仕上げました。

#### 材料 (2人分)

ナス…1本  
ベーコン…2枚  
長いも…230g(10cm程度)  
卵…2個  
ケチャップ…大さじ1  
塩、こしょう…少々

#### 作り方

1. ナスは乱切り、ベーコンは2cm幅に切ってフライパンで炒め、軽く塩、こしょうして冷ましておく。
2. 長いもは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れて、卵、ケチャップ、塩、こしょうと混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に1と2を混ぜ合わせたものを入れ、400°Fのオーブンで30分程度焼く。

### ナスのボロネーゼ



ボロネーゼとは、本場イタリアではラグー・アッラ・ボロニエーゼ。イタリア北部ボローニャ発祥の、肉とトマトのラグー（煮込み）ソースです。ナスは肉や油、トマトとの相性が抜群に良いことから、このボロネーゼにアレンジされることが多く、ショートパスタやフィットチーネなどに絡めていただくのがおすすめです。

#### 材料 (2人分)

ナス…1本      トマト缶（ダイス）…60g      オリーブオイル…大さじ1  
牛挽肉…200g      にんにく…1片      塩、こしょう…少々  
玉ねぎ…1/3個      粉チーズ…大さじ3      パスタ…適量

#### 作り方

1. ナスは小さめの乱切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら牛挽肉を加えて中火で炒める。
3. ナスを入れてさらに炒め、しんなりしてきたらトマト缶を加えて10分煮込む。
4. 粉チーズ、塩、こしょうを加えて味をととのえ、茹でたパスタにからめていただく。





## ナスの中華風甘酢漬け

焼きナスを作る時間がないときは、電子レンジで簡単に加熱することができます。その際は、必ずナスを水にくぐらせて乾燥を防ぐこと、ラップをびっちりかけないこと（ナスをつぶしてしまう原因になります）、加熱し過ぎないこと、にご注意ください。酢のタレは少し甘めに作りますが、唐辛子の辛味でお酒のおつまみにもなります。

### 材料 (2人分)

ナス…2本  
[タレ]  
酢…大さじ1  
砂糖…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
ニジヤツゆてんねん…小さじ1  
ごま…適量  
輪切り唐辛子…適量  
塩…少々

### 作り方

1. ナスは皮をむいて縦4等分、横半分にして水にくぐらせ、濡れたまま皿にひろげてふんわりラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
2. タレの材料をすべて混ぜ合わせ、1のナスに絡める。



## ナスとひよこ豆のポタージュ

ナスには華やかな味の特徴もなく、加熱すると色味が地味になるためか、子供に「ナス好き」はあまりいないように思います。しかし、ナスは水分と糖質が多く、カルシウム・鉄分・カリウムの含有量も比較的多いので、子供たちにもぜひ好きになってほしい野菜です。ポタージュスープにするとナスの甘みが際立ち、どなたにもおいしくお召し上がりいただけます。



### 材料 (2人分)

ナス…1本  
ひよこ豆(水煮)…130g  
玉ねぎ…1/3個  
にんにく…1片  
オリーブオイル…大さじ1  
水…500ml  
スープの素…小さじ1  
生クリーム…大さじ1  
塩、こしょう…少々

### 作り方

1. ナスは皮をむいて小さめの乱切り、玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
2. 鍋ににんにくとオリーブオイルを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたらナスを加えて中火で炒め、しんなりしたら水、スープの素を加えて15分煮込む。
3. スープの粗熱を取ってからミキサーにかけ、鍋に戻して温めながら生クリーム、塩、こしょうで味をととのえる。お好みで粉パプリカをトッピングする。



## ナスとピーマンと海老の味噌炒め

ナスの味噌炒めはどのご家庭でもよく作られるメニューのひとつかと思えます。今回は、やはり味噌炒めには最適なピーマンと、炒めると香りの良い海老を合わせてみました。彩りも料理をおいしく見せる要素のひとつですので、地味になりがちな食材には一工夫を加えたいものです。この味噌炒めは甘さを抑えて、味噌の味もプレーパー程度に使用しました。



### 材料 (2人分)

ナス…1本  
ピーマン…1個  
海老…10尾  
ごま油…大さじ2  
塩…少々  
[タレ]  
味噌…大さじ1  
みりん…大さじ1  
酒…大さじ1

### 作り方

1. ナス、ピーマンは5cmの拍子切りにする。海老は殻をむいて背綿を取る。
2. フライパンにごま油を半量熱し、ピーマン、ナス、海老の順に加えて強火で炒める。
3. 残りのごま油を加えてから、合わせたタレを加え、ある程度水分が飛ぶまで炒める。



## ナスと練りごまのディップ

### 材料 (2人分)

ナス…2本  
練り白ごま…大さじ2  
レモン汁…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1  
にんにく…1片  
塩…小さじ1半  
コリアンダー、クミン、カイエンペパー(あれば)…少々

### 作り方

ナスは焼いて皮をむき、にんにくと一緒に小さく切って、すべての材料と共にフードプロセッサーにかける。

中東の広い地域の伝統料理、トルコ語でHUMUS。カタカナで書くとフムス、フマス、ハモスなど、様々な名称で呼ばれています。本来ひよこ豆で作ったものがフムス、焼きナスで作ったものがババガナーシュという名前だそうです。いずれもピタパンに野菜や肉と一緒に詰めて食べるとおいしいのですが、単にディップとしても何にでも合い、大活躍してくれます。練りごまの代りに、甘くないピーナッツバターを使用してもGoodです。





# 食欲の秋に

# 手作りそば

# を食べよう！

「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」のいわゆる「さんたて」とは、いわずと知られたそばの話です。縄文時代の遺跡からそばの種子が見つかっているほど日本食のなかでも古い歴史が感じられる食品です。

そばは長い間「そばがき」として食べられていましたが、江戸時代になってから今のような麺が完成されました。当時はそばフームが起きたのではないかと想像できます。そば粉のみで打つ十割そばが出来、さらに小麦粉をつなぎに使うことが始まり、そば粉8割、小麦粉2割で打つそばのことを「二八そば」と呼んでいました。素早く出来上がり、香りが良く、味の切れが良いところが江戸っ子達に気に入られていたのです。数ある麺類の中でもそばだけは時代劇に必ずといってよいほど登場しており、江戸時代から日本には欠かせない食風景を作ってきたといえるでしょう。

そばは収穫時期によって「夏そば」と「秋そば」がありますが、秋そばの方が味・香り・色すべてに優れているとされ、一般的には「秋そば」の

収穫時期に当たる晩秋から初冬がおいしいそばの旬といわれています。

熱を嫌うそばは石臼を使ってゆっくりと挽きます。初めに出てくる色の白い粉が一番粉で、更科そば等白色のそばは一番粉だけを使って打っています。そして次に出てくるのが二番粉で、だんだん黒っぽい色になってきて田舎風そば粉が出来てくるのです。

そばにはたくさん栄養素が含まれています。たんばく質をはじめ、食物繊維のヘミセルロースやビタミン類、肝臓の健康を守るコリン、そして、活性酸素を除去する効果があるポリフェノールのルチン。特にルチンは穀物類ではそばだけに含まれているものです。これらの栄養素は、そばを茹でた湯であるそば湯に多く溶け出しているのです。そば湯にも優れた栄養がたくさん含まれていることとなります。そばを食べた後にはぜひそば湯を飲むことをおすすめします。

時代劇でもそばと一緒に酒を飲んでいる場面、そば湯を飲んでいる場面は理にかなっているわけですね。

「ヤメそば」「もりそば」「せいろ」呼び方は色々ですが、そばの食べ方はやはり冷たいそばが良いようです。腰のある食感、香り、付け汁のおいしさが感じやすいからです。シンプルな料理ですが奥が深いのです。

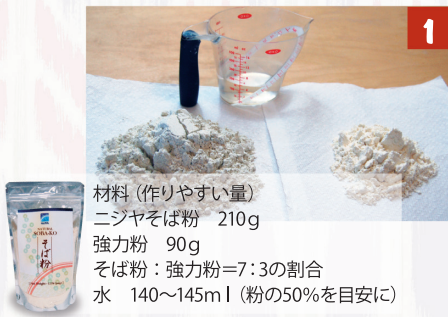
薬味には「わさび」「一味唐辛子」「七味唐辛子」「ぎざみネギ」「大根おろし」などがおすすめです。そしてそばとよく合う食材は「ごろう」「なめこ」「鴨肉」「天婦羅」「玉子とじ」「油ネギ」「山菜」「揚げ」「カマボコ」等々です。

日本ではへんびな田舎のそば屋さんの前に行けが出来るほどの人気店があります。そば打ち名人がいて香りの良い美味しいそばを食べさせてくれるのです。美味しいそばは商品価値が高く、どんな所に行っても食べたいものです。日本ではあつちこつちに見かける光景です。

「挽きたて」はチョット無理だとしても「打ちたて」「茹でたて」の美味しいそばが食べられれば、このアメリカでも新しいそばの世界が開けるのではないのでしょうか。今回はMission Viejoにお住まいのそば打ち名人・塩川清彦さんを訪ねて教えることが出来ました。



# ニジヤそば粉で そばを打とう！



**1**  
材料 (作りやすい量)  
ニジヤそば粉 210g  
強力粉 90g  
そば粉：強力粉=7:3の割合  
水 140~145ml (粉の50%を目安に)



**2**  
そばを打つ  
粉類を混ぜ合わせる。ビニール袋を使うと簡単。



**3**  
混ぜ合わせた粉をふるっておく。



**4**  
水回し  
計量した水を3回くらいに分けて入れ、粉と水分をよく混ぜ合わせる。(ここが一番肝心)



**5**  
最初は米粒くらい→マカデミアナッツくらいの大きさになったら、ひとまとめにする。



**6**  
捏ね  
5~10分くらい力を入れて捏ね上げる。



**7**  
地のひ  
のし板の上に打ち粉をして、  
麺棒で伸ばす。



全体が1~2mmくらいまでにする。



**8**  
切る  
地のしができたら3つ折りにして、切る。  
30分~1時間冷蔵庫に入れておき、食べる直前に茹でる。



**9**  
そばを茹でる  
大きめの鍋に酢を数滴たらし、沸騰させる(酢を加えることにより、そばがしる)。そばをほぐしながら少量ずつつけて入れ、40秒くらいで引き上げる。(かき混ぜないように) すぐに水洗いをして氷水でしめる。

お好みのそばつゆと薬味ですぐにいただく。最後にそば湯もどうぞ。



### 手軽なそばの楽しみ方

そばを打つのは時間もかかって面倒そう・・・と思う方にはそばがきがおすすめ。そばがきを食べていた時代に簡単にタイムスリップできそうです。

**そばがき**  
〈材 料〉ニジヤそば粉 100g / 水 160ml  
〈作り方〉  
1. 水を火にかけて沸騰させる。  
2. そば粉に湯を入れ、粉っぽさがなくなり、滑らかになってくるまで箸でよくかき混ぜる。  
3. 別の鍋に湯を沸かし、適当な大きさに成型して30秒ほど茹でて器に盛り、茹で汁をかける。

しょうゆ、わさび、そばつゆ、長ネギ、おろししょうが、大根おろしなど、お好みの薬味といっしょにどうぞ！



**そば打ち名人・塩川 清彦**  
リタイア後からそば打ちを始めて約8年。日本の知り合いに手ほどきを受け、そばの教室を見学して帰国。そのあとはほとんど自己流で身につける。日本の契約農家からそば粉を持ち込んでそばを打つという本格派。現在は敬老のボランティアでそばを振舞ったり、そば好きの仲間たちと楽しむ毎日。





## 栗の甘露煮と メープルシロップの クレープ

メープルシロップと栗、秋の味覚を十分に味わってください。

### ■材料 約4人分

薄力粉・・・1/2 cup  
砂糖・・・大さじ2  
牛乳・・・2/3 cup  
クリーム・・・1/3 cup  
卵・・・2個  
溶かしバター・・・大さじ1

栗の甘露煮・・・適量  
メープルシロップ・・・適量

### 作り方

- ① 粉と砂糖は一緒のボウルに入れて軽く混ぜておく。
- ② 牛乳、クリーム、卵をしっかり別のボウルで混ぜておき、(1)の粉類に少しずつ混ぜていく。
- ③ (2)がしっかり混ざったら溶かしバターも混ぜ入れる。
- ④ (3)を網等で漉し、冷蔵庫で30分位休ませておく。
- ⑤ 熱したフライパンに薄く分量以外のバターを溶かし、(4)のクレープ生地を薄く流し広げ、両面とも少し色がつくくらいまで焼く。
- ⑥ 温かいうちに焼き上がったクレープを折りたたみ、メープルシロップと栗の甘露煮の上に載せる。



# 秋の味覚たっぷりデザート

秋といえば実りの秋。おいしいものがたわわに実る季節ですね。そんな秋だからこそのおいしいものを使っています。食欲の秋をも満たしてくれる充実感たっぷりのデザートです。

※分量の表記は全てアメリカ式です。

## かぼちゃプリン

まったり濃厚なかぼちゃプリン。かぼちゃ嫌いのお子様でも大丈夫かもしれません。ぜひ、チャレンジしてください。

### ■材料 8人分

かぼちゃ・・・1/2個  
牛乳・・・1-1/2 cup  
クリーム・・・1/2 cup  
砂糖・・・2/3 cup  
卵・・・2個  
卵黄・・・1個

<カラメル>  
砂糖・・・1/2 cup  
水・・・1/4 cup

### 作り方

- ① かぼちゃの種と皮を取り、アルミホイルで包み、オーブンで柔らかくなるまで焼く。
- ② カラメルソースを作る。手鍋に砂糖と水を入れ強火にかけ、溶かしていく。明るい茶色になった時点でゆっくりと水を入れてのばし、型の底に流し入れる。
- ③ 卵、卵黄、砂糖をしっかり混ぜておく。
- ④ 牛乳とクリームを沸騰させ、(3)の卵に混ぜ入れる。
- ⑤ (4)と(1)のかぼちゃをブレンダーでしっかり混ぜる。
- ⑥ (5)を網で漉し、型に入れて275°Fのオーブンで約30分焼く。
- ⑦ 冷蔵庫でよく冷やす。



Kei Hasegawa

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。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。



## 焼きいもスイーツフライ

秋のお菓子の代表格さつまいもを揚げ菓子にしてみました。簡単に作れるスナックです。

### ■材料 約4人分

さつまいも…1本  
卵…2個  
牛乳…1/2 cup  
砂糖…1/2 cup  
薄力粉…1/2 cup  
油…揚げ用適量



### 作り方

- ① さつまいもをアルミホイルで包み柔らかくなるまでオーブンで焼く。
- ② 冷めた(1)の焼きいもを1口サイズに切っておく。
- ③ ボウルに砂糖と薄力粉を入れておき、卵と牛乳を入れしっかり混ぜる。
- ④ 熱した油を準備して、(2)の焼きいもを(3)の液体に浸けて衣を作り、油で3~4分程揚げる。

## 豆腐のパンナコッタ

動物性の材料を一切使っていないヘルシーデザートです。  
ビーガンの方にもおすすめ!

### ■材料 8人分

絹ごし豆腐…1丁  
豆乳…1 cup  
棒寒天…2/3本  
メープルシロップ…1 cup  
オリーブオイル…1/3 cup  
レモンの皮…1個分  
黒蜜…ソース用適量

### 作り方

- ① 棒寒天を分量以外の水でふやかしておく。
- ② 絹ごし豆腐を電子レンジで熱くして、ホイッパー等でペースト状にしておく。
- ③ 水気をしっかり切った(1)の寒天と、豆乳、レモンの皮を鍋に入れ、寒天を溶かすように混ぜながら沸騰させる。
- ④ 沸騰した(3)を(2)に漉しながら混ぜ入れる。
- ⑤ (4)にメープルシロップ、オリーブオイルを混ぜ入れて、好みの型に流し入れ、冷やし固める
- ⑥ しっかり固まったら、適当な大きさに切り黒蜜をかける。



## りんご春巻き

### ■材料 6人分

りんご…4個  
バター…大さじ2  
砂糖…大さじ2  
水…小さじ1  
コーンスターチ…小さじ1  
りんごジュース…1/2 cup

春巻きの皮…6枚  
油…揚げ用適量  
粉糖…仕上げ用適量

アップルパイのフィリングを春巻きにつめて揚げてみました。お好みでアイスクリームを添えてもいいかもしれません。

### 作り方

- ① りんごの皮と芯を取り、2センチ位の大きさに切る。
- ② 切ったりんごをバターと砂糖で柔らかくなるまでソテーする。
- ③ りんごジュースを(2)に入れ、少し煮詰め、水で溶いたコーンスターチを混ぜ入れ、冷蔵庫で冷ましておく。
- ④ 冷めた(3)を6等分にして、春巻きの皮で包み、油でこんがり揚げ、粉糖を上まぶす。





# 飾り巻き寿司を作ろう！



日本食の代表的存在のお寿司。すでに日本が世界に誇る固有の伝統料理となっているのは周知の通りですね。特に巻き寿司には、昔から五穀豊穡、無病息災の願い、神々への感謝の気持ちで託される風習が今も尚残っており、最も伝統的な食べ物のひとつといえるでしょう。

かつて巻き寿司は、人々が集う場所には必ずあり、食べる時だけではなく、作る時にも「コミュニケーション」の場としての役割を果たしていました。

さて、巻き寿司はここアメリカでもっとも有名なカリフォルニアロールをはじめ、キヤタピラロール、レインボーロール、フィラデルフィアロールなど日本人以外の人たちにも愛される独特のものが出回っています。特にキヤタピラロールは見た目も楽しめて遊び心満載の巻き寿司ですね。

さて、実は日本にも遊び心満載の巻き寿司があるのをご存知ですか？それは飾り巻き寿司と

飾り巻き寿司の由来は、千葉県房総地方の祭り寿司の歴史にたどり着きます。

房総地方の農家の人々が冠婚葬祭のごちそうとして作り、大切な米が一番美しく見えるように工夫したのが房総の祭り寿司だそうなんです。そして金太郎飴のように、どこから切ってもかわいいう柄が現れるといった、一種の細工寿司あるいは遊戯寿司的要素を含めた食べものにもなっていました。現在ではさまざまな工夫が凝らされて花や動物、漢字、キヤラクター等を巻き寿司で絵柄を正確に表現できるようにになりました。見た目の華やかさから、イベント、お祝い事など様々な行事で重宝されるようになり、全国に広まったようです。

一見難しそうに見える飾り巻き寿司ですが、海苔の上にシャリで山を作ったり海苔をはさんだり、渦巻きを作ったり、いろんなパーツを作ってから巻き寿司の中で組み合わせていきます。

**Hitoshi Sugiura**  
 1976年生まれ、大阪府出身。  
 大学卒業後から料理を始める。関西や東京の数々のレストランで研鑽を積み、2011年現在、Hollywood bowl、エミー賞のケータリングを研修中。日本では寿司インストラクターの顔も持つ。  
 紹介ページ：  
[http://chef.gnavi.co.jp/chefmember/sugiura\\_hitoshi.html](http://chef.gnavi.co.jp/chefmember/sugiura_hitoshi.html)



酢飯の扱いにさえ慣れてしまえば、意外と簡単。

今回は飾り巻き寿司のインストラクターである杉浦シェフに基本の簡単飾り巻き寿司の作り方とそのコツを伝授していただきました。

飾り巻き寿司は工夫次第でさまざまな模様を織り込むことができます。初めての方にも簡単に出来る基本の「の字巻き」からはじめましょう。







## パンダ

基本の巻き方を習得したら、次はちょっと高度なパンダに挑戦！巻き方によってパンダの表情も微妙に変わってきます。お弁当に入れるとお子さまも大喜び!!

### 材料

すし海苔・・・1/4を5枚、1/2を1枚、1/6を1枚  
 シャリ(すし飯)・・・約350g  
 山ごぼう・・・2～3本  
 かんぴょう煮・・・適量  
 黒すりごま・・・小さじ1  
 ゆかり・・・小さじ1



※海苔の大きさがメーカーによって違う為、シャリは少し多めに用意しましょう。

### 作り方

1. シャリにすりごまとゆかりを混ぜる。
2. 海苔を1/4に切ったものを5枚用意する
3. 2の海苔2枚分に②のシャリを30gずつ写真のように丸く2本巻く(海苔巻き①とする)
4. 写真4の要領で手順(1)のシャリを40gのせて丸く巻く。
5. 余った海苔は写真のようにカットする。(海苔巻き②とする)
6. 2の海苔1/4に同じ長さにカットした山ごぼうを芯にして巻き、あまった部分は包丁で切り落とす。
7. シャリ30gを写真のように丸く巻く。(以下海苔巻き③とする)
8. 海苔巻き①をしずく型に成型する。
9. 海苔巻き③を半分にカットする。
10. 海苔1/2と海苔1/6を用意して写真のようにシャリで繋ぎ合わせる。

11. 繋ぎあわせた海苔の上に約100gのシャリを広げる(両端は4cm程あけておく)
12. シャリの真ん中に40gのシャリを写真のようにのせる。
13. しずく型に成型した海苔巻き①と山ごぼうをのせる。
14. 山ごぼうの横にシャリを15gずつ置く。
15. その上に先程半分にカットした海苔巻き③を写真のようにのせ鼻の部分の輪郭をつくる。
16. パンダの顎の部分にシャリ20gをのせる。
17. 海苔を両側から持ち上げるように巻きあげていく。
18. パンダの顔の部分に1.5cmの厚さにカットする(ラップで巻いて切ると崩れにくい)
19. パンダの顔の部分と同じ厚さ1.5cmに海苔巻き②を切り耳の部分に合わせる。
20. 山ごぼうを薄くスライスしてパンダの目の部分に飾って完成。



## の字巻き

### 材料

すし海苔・・・1枚  
 シャリ(すし飯)・・・約80g  
 エビ(ボイル、背ワタをとる)・・・2～3尾  
 きゅうり・・・10cm  
 とびこ・・・適量  
 マヨネーズ・・・適量



### 作り方

1. エビの尻尾の部分を包丁で切り落とす。(包丁で切り落とすことで仕上がりが綺麗にみえます。)
2. きゅうりを縦半分に切り、さらにそれぞれ1/3に切り落として中の種を取り除く。
3. 巻きすを紐の結び目が奥に行くように置いて、その上に海苔を敷く。すし海苔はざらつきのある方を上にする。(つやが出ている方が下)
4. 右手中指の第2関節で水をすくい、手に薄く広げる。(つけすぎるとシャリの味が薄くなるので注意すること)
5. 手のひらで俵型にするようにシャリを軽くまとめる。
6. シャリを3分割した後、全体に広げる。(均等にシャリが広がり米が潰れません)
7. 端も写真のように手を添えて隙間なく詰めるようにすると仕上がりが綺麗に。
8. きゅうり、エビ、とびこを写真のように順番にのせていき、とびこが飛び散らないように上からマヨネーズをかける。
9. 具材を押さえながら、具材の終わりまで一度巻く。
10. そしてもう一度海苔の最後まで巻いていく。(ここまでは丸く巻く)
11. 丸く巻いたのをしずく型に成型する。(端からシャリが出てきたら手で押し込む)
12. 最後に均等な大きさに切り分けて、円形に盛り付けて完成。



きつおチャレンジ

# お月見だんご に挑戦!

## お月見だんごの材料 - 30~35個分 -

### <だんご>

上新粉 …………… 200g  
白玉粉 …………… 200g  
ぬるま湯(手でさわれる程度)  
…………… 300~320ml

### <みたらしあん>

しょうゆ …………… 50g  
甜菜糖(砂糖でも可) …………… 60g  
みりん …………… 30g  
水 …………… 150ml  
片栗粉 …………… 15g

### <黒ごまたれ>

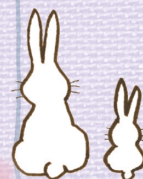
黒すりごま …… 50g(いりごまでも可)  
甜菜糖(砂糖でも可) …………… 60g  
熱湯 …………… 30~40ml  
しょうゆ …………… 5g

旧暦の8月15日は中秋の名月、いわゆる十五夜です。本来は、その年の収穫物を月に捧げて感謝する日とされています。日本の風流な伝統的行事のひとつですから、ぜひ親から子へ伝えていきたいものですね。

お月見に欠かせないもののひとつ、“お月見だんご”は親子で楽しめる簡単なお料理ですので、十五夜の晩に作ってみてはいかがでしょうか？



ニジャマーケットの  
しげこ先生



## お月見だんご

上新粉(米の粉)を使ったものが昔ながらのおだんごですが、今回は上新粉と白玉粉をあわせ、お子様も食べやすい滑らかなおだんごに仕上げています。甘じょっぱいみたらしと、濃厚で栄養満点な黒ゴマのたれを絡めていただきます。

昔話は、今も昔も楽しいコミュニケーションのひとつ。おいしいおだんごをほおぼりながら綺麗なお月様を眺めつつ、十五夜の由来や月ウサギのお話をしてあげてくださいね!



お月見だんご





# つくりかた



2. 生地がまとまってきたら、直径2センチ前後のおだんごにまるめ、真ん中を少し凹ます。

1. 上新粉と白玉粉をよく混ぜ、ぬるま湯を注いでよく練る。



3. 鍋にお湯を沸かしておき、2.で作ったおだんごを茹でる。浮き上がってきたらすくって水に入れ、冷ます。



4. みたらしあんを作る。材料を全部鍋に入れ、よく混ぜ合わせながら最初は中火、温まったら弱火で加熱する。ここでは決して混ぜるのを止めないこと。(すぐ固まってしまうため)



5. とろみが見ついたら火からおろして冷ます。

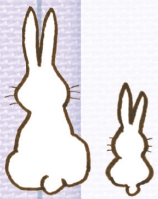


6. だんごをざるにあげる。

7. ごまあんを作る。すりゴマと砂糖をあわせ、お湯を少しづつ加えながらすり鉢でよく搗る。とろみとツヤが出たら、味をみてしょうゆをほんの少々加える。



8. だんごを小鉢に盛り、その上にみたらしあんをかける。同様にごまあんをかけたものも作る。



左から、Lailaちゃん、Yunaちゃん、Yukiくん、Tylerくん。  
おいしかったかな？ おつかれさまでした！

できあがり



お茶と一緒に召し上がってください。



# 秋の新作弁当・お寿司 秋限定!

## さば竜田揚げ弁当

690kcal



## 和風ハンバーグ

350kcal



## レインボーロール

420kcal



### ★さば竜田揚げ弁当

さばは、青魚の王様と呼ばれるほど栄養価の高い食材です。脳や神経組織の発育や機能維持に良いとされる“DHA(ドコサエキサエン酸)”や“血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きのある”EPA(エイコサペンタエン酸)”が大変多く、また、カルシウムや鉄分、カリウムやビタミンB群が豊富に含まれています。ニジヤをご愛顧いただく健康志向の皆様には、成長や健康維持のためにもぜひ食していただきたいお魚です。

この秋ご提供させていただくさばの竜田揚げには、ちょっと工夫。たっぷりのネギと香ばしい胡麻油のソースで、いつもの竜田揚げとは違ったおいしさをご堪能いただけます。人気のニジヤの煮物とお魚、そして“冷めても温めなおしてもおいしい!”とお客様からお墨付きをいただいている、ニジヤのオーガニックごはん。おいしくて栄養たっぷりのお弁当をお楽しみください。

### ★和風ハンバーグ

お弁当やお惣菜でおなじみ、やわらかくてジューシーな“煮込みハンバーグ”を和風にアレンジしました。ビーフ&ポークのうまみと柔らかさはもちろんそのまま。デミグラスの代わりに、あっさりとした和風ソースをかけ、大根おろしと一緒にさっぱりいただきます。和風ソースのアクセントとなっている“おろししょうが”の風味が、なんともいえず食欲をそそります。

キャベツや大根には消化を助ける働きがありますので、食べ終わったあとの胃もたれも抑えられます。肉はちょっと…と今まで敬遠されていた方もぜひ、ニジヤの“ジューシー&あっさり和風ハンバーグ”を一度お試しください。

### ★レインボーロール

旬のサーモンを使った彩りも鮮やかなレインボーロールをご紹介します。カリフォルニアロールをさまざまな食材でデコレーションし、一本でいろいろな味が楽しめてしまう、お得な巻き寿司。

左右対称に、まずは、サーモン。とろりとした舌触りと、まったりとした鮭独特のうまみ。焼き鮭とは一味違う“魚の甘み”を堪能できます。そして次にくるのはイカ。癖がなく、イカ好きならお分りのあの歯ざわり。まったりしたサーモンのあとのお口直しといったところ。地味ながら、なくてはならない寿司ネタのひとつなのです。続いてアボカド。ビタミンCたっぷりのとろける甘みと植物性油脂のとろみ。カロリーが高いため、食べ過ぎないこのくらいの量がちょうどいいのです。まったり→あっさり→まったり、と来ましたら、次はあっさりの赤身のマグロ。アボカドとマグロはベストコンビなので、一緒に食べても良いですね。そして最後にご紹介いたしますのは、ど真ん中に鎮座のエビです。さっぱりとした甘みのエビは、世界各国から愛される食材。

端から順にいきますか?それとも、好きな食材を最初にいただいちゃいますか? どんな食べ方でもお好みでどうぞ!





NISHIMOTO TRADING Co., LTD.

最高級短粒米

やっぱり美味しい

# 日本の正統派



大自然カリフォルニアの大地で育った短粒米の王様、「こしひかり」。味、ねばり、香り、何をとっても絶品のお米です。



艶やかで色が白く香り高い「ひとめぼれ」。短粒米本来のふっくらとした食感と上品な味わいが楽しめるお米です。



さっぱりとした風味と優しい食感が魅力の「あきたおとめ」。どんな料理とも愛称が良いお米です。



Shirakiku の短粒米は **サツ** と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。



# 秋は松茸！

お待ちかねの松茸シーズンがやってまいりました。夏の暑さ、インディアンサマーが過ぎる頃には心は早くも秋の味覚へ。中でも松茸が出回り始めた時の喜びは「日本人ならでは」かもしれませぬ。

日本人とキノコの歴史は古く、縄文時代中期の遺跡から、キノコ形土製品が多数発見されており、万葉集には奈良・高圓山の松茸の短歌が、また古今集や古今和歌集にも松茸の歌が詠まれています。

世界的にも「日本人の松茸への愛はすでに遺伝子に刻印されている」といわれることから、学名に「Tricholoma matsutake」と日本語の読みが使われるようになったほどです。

松茸は強烈な匂いの香りや食感、自然の美味しさを十分に味わえる天然キノコです。比較的乾燥した養分の少ない場所を好み、秋にアカマツやエゾマツなどの単相林のほか、針葉樹の多い混合林に生えます。

北米産松茸は9月にカナダ、ワシントン州から始まります。大勢の松茸ピッカーが針葉樹林の山岳地帯に入り天然松茸を収穫します。

地表に出ていない松茸までも見つけ出すために、キノコ狩りの中でも松茸狩りは非常に難しく、数年間の経験が必要とまでいわれるほど経験と勘が求められる厳しい作業です。松茸前線は寒さと共にオレゴン州、カリフォルニア州と南下しつつ、12月頃まで続きます。

松茸の人工栽培はその生態からも不可能といわれており、あの手この手の挑戦も全部失敗に終わり、現在市場に出回る松茸はその全てが天然物なのです。天然物の難しさは、山中で収穫されるための鮮度管理とその輸送となります。

魚介類と同様に松茸も鮮度が美味しさの要ですから昼夜にかかわらずトラックや飛行機で素早くリレー輸送されて「鮮度も香りもよい松茸」がニジャの店頭に並びます。今年もぜひ、産地直送の香り高い松茸をご堪能ください。



## 松茸の下処理の注意点

- 松茸の石付きの部分は、鉛筆を削るように薄く切り落とします。
- 松茸を洗う時はポウルに薄い塩水をためて、優しくなでて軽く洗います。
- 松茸の笠が開いている場合は笠の中に砂がかんていることがありますので、優しく塩水で洗い流してください。きれいな場合は洗わない方が香りが良いようです。



## 松茸ごはん

### 材料 (4人分)

米…3カップ  
松茸…1本  
油揚げ…1枚  
[だし]  
ニジャ無添加だし…1袋  
水…560ml  
酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1

### 作り方

1. 米をといでザルに上げ、30分置く。
2. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突きの部分は削り取ってスライスする。
3. 油揚げは開いて薄くスライスする。
4. 米を炊飯器に入れ、[だし]の材料を合わせて入れ、松茸と油揚げをのせて炊く。
5. 炊きあがったら15分蒸らし、ざっと混ぜてから茶碗に盛る。







## 松茸の天ぷら

### 材料 (4人分)

松茸 … 2本  
 (その他お好みの材料)  
 ニジヤ有機の天ぷら粉 … 適量  
 冷水 … 適量  
 揚げ油 … 適量

### 作り方

1. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取って厚めにスライスする。その他の材料も下ごしらえする。
2. 天ぷら粉に冷水を加えてさっと混ぜ合わせて衣を作り、松茸、その他の材料をくぐらせて熱した油で揚げる。



## 松茸と海老のお吸い物

### 材料 (4人分)

松茸 … 1本  
 海老 … 8本  
 酒 … 少々  
 三つ葉 … 適量  
 [だし]  
 ニジヤ無添加だし … 1袋  
 水 … 500ml  
 しょうゆ … 小さじ1  
 塩 … 少々

### 作り方

1. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取ってスライスする。
2. 海老は背わたを取って酒をふっしておく。
3. 鍋に[だし]の材料を合わせて火にかけ、沸騰したら海老を入れ、一煮立ちしたら松茸を入れてさっと煮る。
4. 器に盛って三つ葉をトッピングする。



## 松茸とじゃがいものグラタン

### 材料 (4人分)

松茸 … 2本  
 じゃがいも … 1個  
 バター … 20g  
 薄力粉 … 20g  
 牛乳 … 250ml  
 塩、こしょう … 少々

### 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り塩(適量/分量外)ゆでする。松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取ってスライスする。
2. フライパンにバターを熱し、松茸をさっと炒めて取り出しておく。同じフライパンに小麦粉を入れて弱火で炒め、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうしてホワイトソースを作る。
3. ホワイトソースがもったりしてきたら火を止めて、じゃがいもと松茸を加えて和え、耐熱容器に入れてオーブントースターで15分程度焼く。



## 炙り松茸のにぎり寿司

### 材料 (4貫分)

松茸(小) … 1本  
 酢飯 … 適量  
 塩 … 少々

### 作り方

1. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取って4枚にスライスする。アルミホイルに並べ、塩を軽くふっしておく。
2. 塩が水分を吸って水滴のようになってきたら、オーブントースターで軽く焼く。
3. 酢飯(温かいご飯に寿司酢を適量混ぜて作る)を適当な大きさに握り、炙った松茸のをせる。好みに柚子胡椒を少量のせる。



[連載 16回]

# マクロビオティック な ひととき…



## ■ 献立 ■

- ナスとズッキーニのスープパスタ くるみペスト
- 丸ごとポテト
- 冷たいむらさき味のポタージュ
- ピリ辛ココナッツスープ
- マッシュルームのポタージュ

## EARTH-recharge

食べ物を通して、大地のぬくもりや、木々の香り、風の音を感じます。時には、新緑の木の芽を噛んだ時の苦みや、春風の香りのような甘さ、潮風の複雑なコクを味わうことができます。

素材ひとつひとつが持つ様々な自然のエッセンスやエネルギーをそのまま、あるいは組み合わせることで、私たちは日々生かされ喜びを感じることが出来ます。そんな当たり前のことを思う時、この大地に太陽に風に感謝できることに大きな幸せを感じずにはられません。私たちのからだもこころも、食べ物を通して自然と繋がることによって創られ、育まれていることをいつも覚えておきたいと、山を歩くと、台所に立つ時、そして食卓を囲む時に思うのです。森や海にはいなくても、森の中で深呼吸をしたこと、海に浮んで空を見上げた時の感覚などを、私はそれらを料理している時、食べる時に求めてしまうのです。

作ることを含め、「食べる」という行為を通し、日々誰もが自然と繋がっているということを実感することができるはず。今私たちが生きる社会の

中で、その「食べる」という行為はあらゆる物語を含み、紡ぎ、未来へと続いてゆきます。野菜をひとつ手にとった時、お料理を口に運んだ時、その物語を想像することのできる人間でありたい、そうあって欲しいと願うのです。

その野菜がどこから、どのようにしてやって来たのか、誰の手で育てられ、運ばれ、そして料理されたのか。守るべき、尊敬すべき大地を傷つけるのではなく、さらに豊かな大地を未来へと残せるような食べ方をしていきたいと思うのです。何を食べるかの選択をする時、その物語がどのようなものなのか、想像し、知ることで、より豊かな「食べ方=生き方」が実現できるのではないでしょうか。どうせなら、美しい物語の一場面に居合わせたいと思うのです。

スープは、食べた時に、からだにもこころにも染み渡る、愛が溶け込んだお料理です。小さな赤ちゃんから、おじいさんやおばあさんまで一番幅広くどなたにでも食べていただけるお料理です。いのちある野菜をたっぷり食べることで、からだで自然を感じて欲しい。そんなスープを作りたいと思っています。私たちのスープを通し、野菜たちを通して、大地の想いをお届けします。

- 作り方  
1 ペストは、じゃがいも、バジル、くるみ、松の実をフードプロセッサーに入れ、良く混ぜ合わせ、塩とにんにくを加え、更に混ぜ、最後にオリーブオイルを加えて滑らかになるまで混ぜ合わせておく。  
※この時、粗さはお好み。
- 2 玉ねぎ、ナス、ズッキーニは食べやすい大きめサイズに切り、温めたフライパンにオリーブオイルを入れて中火で短時間で勢い良く炒め、野菜がしなっとしたら、塩こしょうでシソに味を引き出し、フタをして弱火で少々煮る。
- 3 野菜を煮ている間に、鍋にお湯を沸かし、パスタを固めに茹でる。茹で上がったら2のフライパンに加え、強火にし、ゆで汁を加えパスタに味が馴染むように少しかき混ぜながら炒める。
- 4 器に盛って、1のペストを乗せたら出来上がり。

### ● 材料

ナス …………… 150g	〈ペスト: 約100g分〉
ズッキーニ …… 150g	バジルの葉 …… 10g
玉ねぎ ……… 100g	くるみ …………… 20g
塩 …………… 2つまみ	松の実 …………… 10g
こしょう …… 少々	じゃがいも …… 40g
オリーブオイル・大さじ1	(茹でてマッシュにしたもの)
	にんにく …… 1片
	塩 …………… 1つまみ強
	オリーブオイル … 大さじ2

〈パスタ〉
お好みのショートパスタ …… 180~200g
パスタのゆで汁 …………… 200~300ml



ナスとズッキーニのスープパスタ  
くるみペスト



## 丸ごとポテト



### ●材料

じゃがいも(丸ゆで) …… 4個	オリーブオイル …… 大さじ2
〈具〉	塩 …… 2つまみ
玉ねぎ …… 50g	こしょう …… 少々
にんにく …… 1片(10g)	白みそ …… 小さじ1
ブラックアイビー(水煮) …… 120g	しょうゆ …… 少々
(またはお好みの豆なんでも)	〈スープ〉
セロリ …… 50g	玉ねぎ …… 50g
にんじん …… 40g	セロリ …… 30g
トマト …… 60g	水 …… 3カップ
セージ …… 適量	塩 …… 1つまみ

### ●作り方

- 1 水に薄くスライスした玉ねぎとセロリを入れ、沸騰させ、弱火にして野菜が柔らかくなったら、塩を入れる。
- 2 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、セージ、みじん切りにしたにんにく、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎの香りが甘くなってきたら、みじん切りにしたセロリ、にんじん、トマトを順番に加えていき、そのほかよく炒める。
- 3 野菜の香りが、良く混ざり合ってから香ってきたら、塩、こしょうで味をつけ、野菜の上にブラックアイビーを乗せるように加え、その上に白みそをのせて、フタをして弱

- 火で煮る。(※この時、必要であれば少量の水を加える)
- 4 その間に、丸ごと皮のまま茹でたじゃがいもを(ものによっては、剥いてから)フライパンで少量のオリーブオイルで表面がかりつとなるように焼く。最後にしょうゆを少々たらし、香ばしい香りをつけて火をとめる。
  - 5 1のスープを器に盛り、4のじゃがいもを割って乗せ、その割れ目に3の野菜を火からおろして混ぜ合わせ、仕上げに盛り合わせたら出来上がり。

## 冷たいむらさきいものポターージュ



### ●材料(約4人分)

むらさきいも …… 1個
玉ねぎ …… 半個
りんごジュース …… 200ml
水 …… 150ml
塩 …… 1つまみ半
レモン汁 …… 数滴
好みのナッツ …… 適量
好みのドライフルーツ …… 適量

### ●作り方

- 1 むらさきいもと玉ねぎは、皮を剥き、タヌキに切る。
- 2 鍋に玉ねぎと水を入れ火にかけ、沸騰して玉ねぎが透明になってきたら、むらさきいもを加え、沸騰したらフタをして弱火にし、野菜に

## 火が通るまで煮る。

- 3 塩を加え、一呼吸おいてから、りんごジュースを加え、弱火のまま5分程度煮たら、レモン汁を加え、火からおろし、粗熱がとれたらハンドミキサーなどでなめらかにする。
- 4 常温、または冷蔵庫などで冷やしてから器に盛り、好みのドライフルーツとナッツを飾ったら、デザートスープの出来上がり。

## ピリ辛ココナッツスープ



### ●作り方

- 1 温めた鍋に、薄切りにした玉ねぎ、食べ易い長さで切ったえのきときくらげ、ささがきにしたごぼうを、順番に加えていき、ごぼうの香りが丸くなってきたら、鷹の爪、レモングラス、みじん切りにしたしょうがとにんにくを加え、さらに炒める。
- 2 小口切りにしたにんじんとスナップえんどう、ピーマン、チンゲン菜ともやしを加え、少し火を強くして炒め、よく炒め、塩、こしょうを加え、勢い続けながら、豆みそを加え、その他のスパイスを加える。
- 3 野菜の水が出て来て、スパイスと馴染んだら、トマトの水煮とココナッツミルクを加え、弱火にし、フタをして10分程度蒸し煮にする。野菜に火が通ったら、水を加え、一煮立ちさせたら出来上がり。
- 4 固めに湯で上げたライスヌードル

### ●材料(4人分)

にんじん …… 適量	スナップえんどう …… 12~15個	コリアンダー …… 小さじ1/4
えのき …… 30g	チンゲン菜 …… 1株	クミン …… 小さじ1/8
玉ねぎ …… 80g	(または小松菜)	カエンペッパー …… 小さじ1/4
レモングラス …… 少々	もやし …… 1つかみ	ココナッツミルク …… 1カップ
(またはカルダモン)	トマトの水煮 …… 300g	豆みそ …… 小さじ1
しょうが …… 10g	パクチー …… 適量	ライスヌードル …… 250~280g
にんにく …… 2片	鷹の爪 …… 1本	菜種サラダ油 …… 大さじ2~3
ごぼう …… 80g	塩 …… 2つまみ強	水 …… 2~3カップ
ピーマン …… 1個(30g)	こしょう …… 小さじ1/4	白髪ねぎ …… 適量

に熱いスープを注ぎ、白髪ネギとパクチー(好みのトッピング)をかざれば出来上がり。

## マッシュルームのポターージュ



### ●作り方

- 1 玉ねぎとにんにくは、粗みじん切りマッシュルームは薄くスライスにする。
- 2 温めた鍋にオリーブオイルを入れ、

### ●材料

玉ねぎ …… 200g
マッシュルーム …… 250g
にんにく …… 1片
白ごまペースト …… 大さじ1
塩 …… 2つまみ
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1
水 …… 2カップ
豆乳 …… 1カップ

- 3 玉ねぎの香りが甘くなり、しつとりとしてきたらマッシュルームを加え、さらによく炒める。
- ※この時、木へらなどで混ぜますが、混ぜ過ぎないように注意して混ぜるだけ。焦れ付かない程度に混ぜるだけ。
- 4 マッシュルームから水分が出て来て、土臭い香りから柔らかな香りになってきたら、塩、こしょうで味をつけ、更に数分炒めてから水を加え、フタをし、弱火で約10分煮る。
- 5 白ごまペーストを加え、火からおろして鍋のまま冷ます。あら熱がとれたらフードプロセッサーでなめらかにし、豆乳を加えて温め直す。

### 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産まれる。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。

2011年夏、妹の朋果と弟の卓道の3人で『Eat GREEN Love GREEN Live GREEN』をコンセプトに、オーガニック野菜料理が美味しいお店『Vege Cafe & Dining TOSCA』を京都にオープン!

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







こだわりの商品

## ニジャホットケーキミックスで大満足！

簡単で手軽に作れてしかもおいしい！と評判のニジャホットケーキミックス。

ニジャオーガニック粉シリーズの仲間です。

粉はもちろん、ニジャオーガニックの小麦粉を使用しています。絶妙な配合で誰でも失敗なくおいしいホットケーキが焼けるように仕上げました。しかも作れるのはホットケーキだけではないのです。クレープや蒸しパン、パウンドケーキ…などなど。いろいろなお菓子に活用可能。ホットケーキミックスを使うと面倒な粉ふるいの必要もなく、うまく膨らまなくて失敗！ということもありません。いつものホットケーキをちょっとアレンジすればおやつレパートリーも広がります。思い立ったらいつでも気軽に楽しんでみてください。



### ツナとコーンの おかずクレープ

ニジャのお惣菜を巻くと、さらに簡単なおかずクレープ。

#### 【材料 (7~8枚分)】

ニジャホットケーキミックス…100g / 牛乳…130ml / 卵…1個 / サラダ油…適量  
【具】 ツナ…80g / ホールコーン…80g / マヨネーズ…大さじ2 / 塩、こしょう…少々  
貝割れ大根…適量

#### 【作り方】

- 1 ポウルに卵を溶き、ホットケーキミックス、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、1の生地をおたま1杯分くらい流し入れて全体に薄く広げる。
- 3 表面が乾いてきたら端からはがすようにして裏返し、軽く焼き色がつく程度に焼く。残りの生地も同様に焼いてクレープを作る。
- 4 ポウルに、具の材料を入れて混ぜ合わせ、貝割れ大根と一緒にクレープにのせて巻く。

#### 【材料 (約20本分)】

ニジャホットケーキミックス…100g / 卵…1個 / 牛乳…60ml / 揚げ油…適量  
【具の一例：ニジャあらびきソーセージ / うずらゆで卵 / はんぺん / ちくわ / ドライフルーツ / チーズ / かぼちゃ / さつまいも etc】

#### 【作り方】

- 1 ポウルに卵を溶き、ホットケーキミックス、牛乳を加えてよく混ぜる。材料は一口大に切ってひとつずつ爪楊枝を刺す。
  - 2 鍋に揚げ油を入れて中火にかけ、170℃くらいの温度で1の種を材料につけて揚げる。
- ※お好みでケチャップやマスタードなどをつけていただく。



### ミニ 爪楊枝ドック

なんでも爪楊枝に差して揚げれば  
可愛いドックのできあがり。





りんごの  
BIGホットケーキ

焼きりんごはパリッと、中はしっとりの大きなホットケーキ

【材料 (8切れ分)】

ニジャホットケーキミックス…200g / りんご…1個 (250g) / 卵…3個  
バター…80g / 砂糖…大さじ1

【作り方】

- 1 りんごは、半分は皮をむいて芯を取りすりおろし、残りは皮付きのまま芯を取って5mm幅のくし切りにする。りんごに砂糖をからめておく。
- 2 ボウルに卵を溶き、すりおろしりんご、ホットケーキミックス、溶かしバターを半分入れてよく混ぜる。
- 3 フライパンに残りのバターを入れて中火にかけ、りんごを並べて焼き色がついたら裏返す。その上から2を静かに注ぎ入れ、弱火にしてふたをする。
- 4 ホットケーキの表面に穴があいてきたら裏返し、ふたをしなくて焼き色がつくまで焼く。

【材料 (クレープ8~9枚分)】

ニジャホットケーキミックス…100g / 卵…1個 / 牛乳…200ml  
サラダ油…適量 / ホイップクリーム…適量 / お好みのフルーツ…適量

【作り方】

- 1 ボウルに卵を溶き、ホットケーキミックス、牛乳を加えて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を薄く敷き、弱火で1の生地をおたま1杯分程度入れ、フライパンをまわして全体に薄くのばす。1分ほど焼いて生地の表面が乾いてきたら裏返し、30秒ほど焼いて取り出す。この作業をくり返してクレープを焼く。(1枚焼く度に、サラダ油を含ませたキッチンペーパーでフライパンを拭くときれいに焼ける)
- 3 お好みのフルーツを小さめに切り、クレープ生地に、ホイップクリームと一緒にのせて巻く。

便利なホットケーキミックスで簡単手巻きクレープを。  
お好きな果物を小さめにカットし、  
ホイップクリームと一緒にどうぞ。

手巻き  
フルーツクレープ



蒸し  
チョコナッツケーキ



カップに入れて蒸し器に入れるだけの簡単クッキング。

【材料 (5~6個分)】

ニジャホットケーキミックス…100g / ココアパウダー…大さじ1  
牛乳…70ml / 卵…1個 / バター…20g / ナッツ…適量

【作り方】

- 1 ボウルに卵を溶き、ホットケーキミックス、ココアパウダー、牛乳、溶かしバターを入れてよく混ぜる。
- 2 エスプレッソカップや小さめのマグカップに、1を半分くらい入れ、上にお好みのナッツを置く。
- 3 蒸し器 (または鍋に直接) に水を2cmくらい入れて中火にかけ、2のカップを入れてふたをして10分程度蒸す。(カップの大きさによって時間が異なります。竹串を差して何もついてこなければ出来上がり)

【材料 (約30個分)】

ニジャホットケーキミックス…100g / 絹ごし豆腐…1/2丁  
卵…1個 / 揚げ油…適量 / きなこ…大さじ3 / 砂糖…大さじ1  
塩…少々

【作り方】

- 1 ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でつぶし、卵を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- 2 鍋に揚げ油を入れて中火にかけ、170℃くらいの温度で1の種をスプーンですくって落とす。両面がきつね色になるまでじっくり揚げる。
- 3 きなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせ、揚げたドーナツの粗熱がさめてからふりかける。

豆腐を混ぜて揚げるだけの簡単ふんわりドーナツ。



豆腐ときなこの  
一口ドーナツ





# 気になる 身体のはなし

## 7 関節の痛みの予防に効果的な食材



**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。

関節の痛みの原因は様々で、変形性関節症、関節リュウマチ、痛風、ケガ、靭帯、筋肉や関節の炎症または損傷等があげられます。スポーツや仕事で関節を使いすぎて負担をかけ、関節を痛める方も多くいます。筋肉の使いすぎによる筋肉疲労、または運動不足で筋肉が衰え、筋肉のバランス不良が生じ、スムーズに関節が動かなくなり痛みの原因になることもあります。今回は関節に良い食品や関節痛の予防について話したいと思います。

関節は、骨と骨が接する部分にクッションの役割を果たす関節軟骨で覆われています。関節のつなぎ目全体は関節包という袋状の組織に包まれていて、関節包の内側には滑膜があり、関節が動くときに潤滑油の役割を果たす滑液を分泌しています。その他、関節は靭帯や筋肉で守られています。関節に関わる関節軟骨、筋肉、靭帯、

関節包が損傷してしまうと正常な機能を失い関節はスムーズに動かなくなり、損傷の程度やレベルによっては手術が必要な場合もあります。関節の周りの靭帯や筋肉の損傷で手術が必要ない場合は、関節の動きを良くする運動と関節部分の筋肉を強化する運動が必要です。痛みのある関節を動かさないといふと、靭帯や軟骨の柔軟性が低下し硬くなり、潤滑油の役割をしている滑液の量も減り、関節を動かすのにさらに負担がかかります。

関節を支える筋肉の張りや疲労がある部分はマッサージやストレッチングで筋肉をほぐす必要があります。関節を支える筋肉が弱っている場合は、筋肉を強化することで関節を守り、靭帯や靭帯の減りや損傷を防ぎます。運動の他には、水分補給、関節に良い栄養素を取り入れることで関節痛の緩和、予防や回復に役立ちます。



### 玄米のまぐろ漬け丼

**材料 (2人分)**  
まぐろ刺身…150g  
玄米ごはん…茶碗2杯分

[漬けタレ]  
しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1/2  
酒…大さじ1  
ごま油…小さじ1

**作り方**  
① まぐろ刺身を漬けタレと混ぜ合わせ、1~2時間置く。  
② 玄米ごはんに①をのせて漬けタレをかける。大葉、ゴマ、わさびなどをトッピングする。

魚に豊富に含まれています。また亜麻仁油、荳胡麻油、紫蘇油等には植物性オメガ3脂肪酸、アルファリノレン酸が豊富に含まれており、特にアルファリノレン酸は体内に取り入れられると、EPAに代謝されます。ビタミンB群は筋肉と神経の働きとエネルギー代謝に重要な栄養素です。ビタミンB3、ナイアシンは、体内の様々な場所に炎症を引き起こすヒスタミンを減少させる働きと皮膚や粘膜を正常な状態に保つ働きをします。その他、炭水化物、脂質、たんぱく質などの工

### フルーツのソーダカクテル

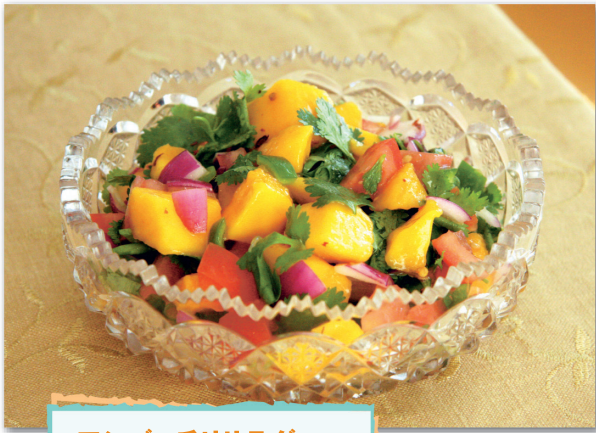
**材料 (4人分)**  
キウイ…1個  
オレンジ…1個  
ブドウ…10粒  
ブルーベリー…30粒  
グレープフルーツ…1/2個  
炭酸飲料…1本 (330ml程度)

**作り方**  
① 冷やしておいたフルーツを適当な大きさに切って、冷たい炭酸飲料と混ぜる。



ネルギー代謝を助ける働きと血行を良くする作用があります。たらの、さば、ぶり、カツオ、豚レバー、牛レバー、玄米、大豆、小麦等に豊富に含まれています。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





### マンゴーチリサラダ

#### 材料(4人分)

マンゴー…1個  
 トマト…1個  
 レッドオニオン…1/2個  
 グリーンオニオン…1本  
 ハラペーニョ…1本  
 シアントロ…5本  
 レモン汁…1個分  
 塩…小さじ1  
 ドライチリ…適量

#### 作り方

① 材料をすべて小さめに切って、調味料と和える。

い歯茎、血管、骨や筋肉を作りま  
す。コラーゲンは関節軟骨部分の  
材料として重要な成分なので積極  
的に摂取する必要があります。さ  
つまいも、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  
いちご等に含まれます。

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す。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と一緒に摂ること  
で酸化を防ぎ、吸収を助けてコ

ラーゲンの再生にも重要な機能を  
果しています。ベリー、ブドウ、  
タマネギ、ニンニク、赤ピーマン、  
マンゴ、パパイア、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。

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。また体力の  
回復にも効果を発揮します。さつ  
まいも、かぼちゃ、モロヘイヤ、  
アボカド、ナッツ等に含まれ、老  
化を防ぎ、若さを保つ効果もあり  
ます。

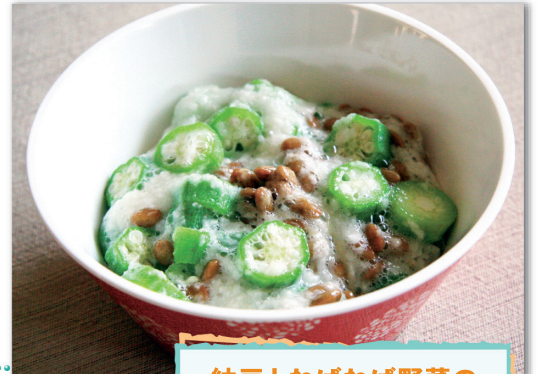
グルコサミン、コンドロイチ  
ン、ヒアルロン酸は、関節の動き  
を正常に維持するのに必要な栄養  
素です。

グルコサミンは体内の軟骨細胞  
などで、ブドウ糖から合成される  
アミノ酸の一種で関節の動きを良  
くし、軟骨の磨耗を抑えて再生を  
促す働きがあります。カニや海  
老の殻のキチン質、うなぎ、手羽

先や牛、豚、鶏の軟骨、鶏の皮等  
に含まれています。野菜では長  
いも、オクラなどの粘着質にも含ま  
れています。その他、軟骨にはグ  
ルコミノグリカンを作るのを促進  
する作用があります。

コンドロイチンとヒアルロン酸  
はグリコサミノグリカン(ムコ多  
糖)の一種で、アミノ糖を含む一  
群の酸性多糖です。グリコサミノ  
グリカンは、動物の結合組織を中  
心にあらゆる組織に普遍的に存在  
します。コンドロイチンは、軟骨  
の再生、体内の水分量のコントロ  
ール、細胞を出入りする物質の調  
節や骨の形成を助ける働きがあり  
ます。コンドロイチンはプロテオ

グリカン、水分を吸収する材料と  
なり新しい軟骨を生成します。  
その他、軟骨分解酵素を阻害  
し、軟骨の変形や破壊を防ぎ軟骨



### 納豆とねばねば野菜の 辛子しょうゆ和え

#### 材料(2人分)

納豆…1パック  
 長いも…100g  
 オクラ…5本  
 しょうゆ…適量  
 辛子…適量

#### 作り方

① 長いもはすりおろし、オクラはさ  
つと茹でて輪切りにし、すべての  
材料と和える。

細胞の老化を防ぎます。納豆、長  
いも、オクラ、サメ軟骨、ツバメ  
の巣、フカヒレ、スッポン等に含  
まれています。

ヒアルロン酸は皮膚の弾力と保  
水量を維持する働きがあります。  
身体に含まれているヒアルロン  
酸ですが、年を重ねていくに従い  
減少するので摂取する必要があります。  
主に、鶏のトサカ、豚の皮  
と足、牛スジとテール、うなぎ、  
ドジョウ、フカヒレ、手羽、軟骨、  
魚の眼球に含まれています。熱  
に弱く分子構造が大きいため食  
品で摂取してもほとんどが吸収さ  
れないといわれています。ヒアル  
ロン酸の生成や吸収を良くするビ  
タミンC、ビタミンE、鉄、亜鉛、  
コラーゲンを一緒に摂取すること  
が進められています。

亜鉛、カルシウム、カリウム、  
鉄等は関節炎、関節リウマチによ  
る痛みを緩和する働きがありま  
す。亜鉛は関節の細胞や組織の働

きを円滑にして免疫を高めます。  
カルシウムとカリウムは筋肉の動  
きを良くし、関節の動きを柔軟に  
します。

慢性関節リウマチになると、関  
節の動きが障害され、炎症が原因  
で鉄分不足で貧血になります。魚  
介類、海藻類、豆類、大豆製品、  
緑の野菜等に含まれています。

タバコ、アルコール、コーヒー  
等は関節の水分、栄養補給を妨げ  
るので関節の健康に良くありません。  
その他加工食品、脂肪の多い  
食べ物炎症を悪化させるため関  
節炎に良くないといわれています。  
痛風でお悩みの方は、プリン  
体、尿酸の元になる有機物が多く  
含まれている動物の内臓類、動物  
性タンパク質や動物性脂質、糖  
質、ビール等を控える必要があり  
ます。身体の中の水分が減ると尿  
酸値は上昇するので、水分を多く  
取ることで尿量を増し、尿酸の排  
泄を促進することができます。そ  
の他水分は、関節軟骨に栄養を与  
え、クッションの役割と弾力性を  
保つのに重要な働きをします。

関節の健康には十分な水分と栄  
養補給が必要です。合併症又は薬  
をお飲みの方は、医師に相談し  
うえで関節に良い栄養素を摂取し  
てください。



# アラスカの魚は今年もうまい!

## 2011年アラスカ視察レポート



### アラスカ視察の旅

こだわりのアラスカプロダクトの仕入れは、毎年の買い付け視察旅行から始まります。現地へ赴き、直接自分たちの目で品質を確認することにより、自信を持ってお勧めすることが出来るからです。本当に美味しいものを、安心してお召上がりいただける海産物を、年間を通して提供するためには現地視察は欠かせません。

プリストルベイは北米最大の紅鮭の産地で今回の最終目的地です。北緯58度プリストルベイはベーリング海の入り江で、その対岸はロシアです。毎年たくさんの鮭が帰ってくるナクネック川の河口地帯で7月はその最盛期です。河口や外洋の鮭漁と加工工場を視察するのが今回の目的です。

Los Angeles から飛行機で飛ぶこと約6時間。カナダを飛び越え、アンカレッジに到

アラスカといえば、大自然と豊かな天然資源やオーロラなどその壮大なスケールには圧倒されてしまいます。また、いわずと知れた釣り大国。毎年夏になると多くの釣り人を魅了し続けています。そんな大自然が育む奇跡の土地、特に北米最大の紅鮭の産地でもあるプリストルベイは毎年たくさんの鮭が帰ってくるナクネック川に直結しているところです。ニジャでは毎年この土地を訪れ、こだわりのアラスカプロダクトの品質を確かめ、買い付けを行っています。

着。さらに12人乗り小型飛行機に乗り換え1時間半でキングサーモンに到着します。

キングサーモンとは、その側を流れるナクネック川が、キングサーモンの産地であることから名づけられた地名です。

広大なアラスカの大地、空気がぜんぜん違います。わっと目の前に広がる草原と林残雪が残る山々、山頂から流れ出す一条の滝、澄んだ海、空も快晴! 旅の疲れなどどこかに飛んでいってしまうほどです。

『今年も美味しい鮭に出会おうぞ!』と気合も入り、期待に胸をふくらませます。

キングサーモンの空港から約15分ほど車で走ると、プリストルベイ・ノースナクネック工場に到着します。この町の人口は約1000人。鮭の漁が始まるとその人口は30倍以上にも膨れ上がります。ほとんどの人たちは鮭漁関係の仕事をしているという土地なのです。



醤油いくら

プチプチの食感と、口の中ではじけてとろ〜っと広がる濃厚な味。軍艦巻きなどの定番は元より、アツアツのご飯の上に乗せる『いくら丼』も大人気です。ニジャこだわりの醤油いからは、紅鮭同様アラスカの大自然の中を力強く育った鮭の原卵を使用しています。漁場近くで取り出し、鮮度の良いまま加工します。熟練の職人さん達の協力のもと、目で見て手で触って確認し大粒で鮮度の良いものだけを選び、自社独自の味付けで作りあげています。

アラスカの大自然が育んだ赤い宝石といわれるいくら。一粒一粒にビタミンやDHAなどの栄養を豊富に含んでいます。その食感と味を楽しみながら、栄養価にも優れた最高のいさを是非お試しください。



カップリバー紅鮭

カップリバーはアラスカ湾の北にある大変風光明媚なプリンス・ウイリアム・サウンドの近くの河口にあり、アラスカ州のほぼ中央に位置するフェアバンク付近まで流れる大きな川です。全長約460キロにわたる大きな川は、急流で、長い年月をかけて侵食をくりかえし、うねった形を形成してきました。

鮭は川を上っていく習性があります。しかも川を上る間餌を食べません。ですから直前に大量の栄養を蓄え激しい流れに負けない準備をします。川の長さが長ければ長いほど、急流であればあるほど、蓄える脂肪は多くなります。普通の鮭の脂肪分が6~8%なのに対し、カップリバー産の紅鮭は12%以上もあり、カップリバー産がおいしいと高く評価される理由の一つになっています。

運動をたっぷりし、旨味成分がぎゅっつまった紅鮭。お口の中に広がるアラスカの壮大な自然の味をお楽しみいただけます。



## 洋上加工船の見学

洋上加工船とは、船の中に鮭を加工する最新の設備が整った船のことで、遠洋漁業と同じく、一度海に出てしまつと漁期が終わるまで陸上に帰ってくることはありません。陸上からヘリコプターで5分程沖に行つたところにあります。沖に出ている無数の契約漁船より、獲れたての鮭がこの船に集められます。この船の中で鮭をフィレに加工して、世界へ発送されます。

鮭の漁は6月初旬から始まり、7月初旬にピークを向かえ、7月の終わりまで続きます。その約1ヶ月と少しの間、船は24時間、3交代制で1年分の鮭を獲るのです。その数なんと38ミリオン匹！…想像できますか？ここに集められた鮭は、ピチピチの鮮度を保つたまま、加工され冷凍保存されます。その現場は、まさに戦場。船の中とは思えない光景に圧巻されます。また、衛生面、温度管理なども徹底して行われており、厳しい基準が定められているそうです。このような現場を自分達亲眼で見ても感じることで、お客様に安心して食べていただける満足のいくものを提供できると信じています。

## 陸上工場の見学

陸上工場には、世界でも最先端の設備を整えており、年間約450トンもの高品質

な紅鮭を冷凍加工しています。ここに集められるのは地元の漁師が獲ってきた鮭で、主にフィレ加工が行われています。洋上加工船とは違い、大規模な施設には大量生産が可能なラインがありました。ピーク時には24時間3交代制で加工が行われており、工場内はとても清潔で、各セクション毎に厳しい規制が設けられていました。

## スモークサーモン工場の見学

シアトルでは、アラスカ産の鮭を用いてスモークサーモンを生産している工場を訪問しました。ここはニジャマーケットで販売しているスモークサーモンの切り落とし（トリム）の工場です。年間7ミリオン匹の鮭をスモークサーモンに加工し、その上全米の大手チェーンの自社ブランド加工も引き受けている工場です。ここでも食の安全に対する徹底された衛生管理や温度管理の規制が設けられていました。

## ニジャこだわりのアラスカプロダクツ

なぜアラスカ産にこだわりののか。それは、アラスカという土地が人口密度が低く、大自然をそのまま残し、生物がありのままの姿で生息しているからです。人間の手が加えられていない、自然のおいしさを追求し続けます。

ニジャマーケットでは常に天然食材にこだわりをもって仕入れています。  
ニジャ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。だから一味違います。

## 数の子

獲れたての数の子をアラスカの製造元よりダイレクトに取り寄せ、製造はすべて受注生産で行っています。こうすることにより、いつ、どこで製造、製品になったのが、データが明確になり、安心安全な品質管理が可能になっています。特にアラスカの大自然がはぐくむ環境は、ニシンの産卵には最適で、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船で網を使って、昆布の森に誘導し、そこで産卵させ、天然の数の子昆布ができていきます。まさにアラスカの自然の育みに漁師の知恵が加わった、究極の数の子なのです。

その美味しさの秘密は、抜群の歯ごたえにあります。一粒一粒、しっかり詰まっているのが特徴です。パリパリした食感がやみつきになること間違いなし！

## カニ

カニ漁はシベリア、アラスカ、アレウト諸島などに囲まれた、太平洋最北部の海であるベーリング海で行われています。荒々しい海の上で5日間の漁をする漁師達。水深約300m~400m付近に生息するカニを獲るのにしかけられたカゴを極寒の海の上で引き上げます。そして漁獲されたカニは、その船の上で大量の氷によって冷却され、新鮮さを保ちます。アラスカでは、『持続可能な漁業』をモットーにシーフードの資源保護のため、州政府機関により漁獲の規制や禁止事項がたくさんあります。加工業者にも厳しい規則が定められており、漁獲時期、数量制限、サイズ制限、漁具の制限、衛生管理など徹底された管理が行われているのです。こうした管理がされているので、カニの身入りの良い時期だけに漁獲が許されており、お客様に提供できるものは、全て身がぎっしりの新鮮な状態で、小さすぎず、重量感のあるもののみということになります。人の手を加えず、大自然に育てられたカニの濃厚な甘みのある味を堪能していただけます。



# 収穫の秋！ ニジヤファームでいもほい体験！



こんなに広い場所に  
さつまいもがたくさん  
植えられています。

実りの秋ですね。ニジヤファームでもたくさんの作物が育ち、収穫に大忙しの毎日です。今年もたくさんのオーガニックさつまいもが育ちました。そこで、読者のみなさんといっしょにいもほり大会を実施しました。秋といえどもまだまだ暑い日が続いていますが、時折り吹き抜けるさわやかな風と白い雲に秋らしさを感じた一日でした。



土が固いけどがんばって掘るぞ。  
ヨイッショ、ヨイッショ……



まずは腹ごしらえ。  
自然の中で食べるおにぎりは  
最高においしいね。



車で山道を登ってきて、やっと到着  
しました。  
お天気もよく、空気がおいしい！



こんなに大きいのが取れたよ！



ニジヤファームのさつまいもは  
今年も大豊作でした！  
ふかしイモを召し上げ！







完全無菌 6重層パック  
Six-Layer Package



おいしさを  
しっかりガード。

開けた時が  
作りたて。

芳醇

まろやか

際立つおいしさ



にがり使用の

本格絹ごしとうふ



- 長期常温保存ができます。
- オールナチュラル/保存料は使用していません。
- Shelf Stable (No Refrigeration Needed)
- All Natural / No Preservatives

Morinaga Nutritional Foods, Inc.

Visit our website for more information

[www.morinu.com](http://www.morinu.com)

森乳とうふは森永乳業の製品です



INTRODUCING

BIODEGRADABLE

# whole leaf pyramid tea bags



SINCE 1690



MASTER TEA MAKERS  
FOR OVER 300 YEARS



GYOKURO GREEN TEA



SENCHA GREEN TEA



GENMAI-CHA GREEN TEA



MINT GREEN TEA



APPLE GREEN TEA



PERFECTING THE ART OF TEA

Experience  
the soothing  
taste of  
premium tea...  
...without  
the hassle!

### BREW WITHOUT A TEAPOT?

THESE PREMIUM WHOLE LEAF TEAS ARE DELICATELY PACKAGED IN BIODEGRADABLE PYRAMID-SHAPED MESH TEA BAGS THAT ALLOW THE TEA LEAVES AND INGREDIENTS ROOM TO FULLY INFUSE, RESULTING IN A TRULY EXCEPTIONAL CUP OF TEA!

Our pyramid tea bag filters and strings as well as the tea tag adhesive use PLA material made from CORN. Since the entire tea bag is made with PLA and paper it can degrade naturally – born from the earth and returned to the earth. The process of making PLA from corn destroys all protein and DNA in the corn.





渋柿は洗くて食べられません。

秋になるとおいしい柿がたくさん出回ります。渋柿は当然洗くて食べられません。しかしながら渋柿なのに人気抜群なのが「はちや柿」です。  
 渋柿の渋味の元はタンニン酸で、これが完熟するとおいしい甘味に変わります。この「はちや柿」は完熟するとシャーベットのようにおいしい柿に変身してしまふ渋柿なのです。

# 渋柿だけどおいし〜い はちや柿



天然の甘味がやさしく口の中にひろがり、とろけるようなおいしさです

「はちや柿」とは美濃加茂市蜂屋町原産の渋柿で、果実は長楕円形で頂部がとがっており、大きめですっきりとした存在感があります。通常は干し柿にするもので、干し柿になると「あんぼ柿」と呼ばれるようになります。

「はちや柿」を買ってきたら、まず箱などに入れて、日向に並べたりして放っておいてください。それだけです。

買った時にはまだ硬くてもそのまま置いておくだけでどんどん熟していきます。そして熟すと甘くなってくるのです。皮を取り除きながら中身だけをそのまま食べます。または、凍らせてシャーベット状にしてから、スプーンで中身だけすくって食べるのもおすすめです。天然完熟の甘味がやさしく口の

中にひろがりなんともいえない「とろけるような」食感です。熟し加減は外からさわってみて、皮が破れそうになる寸前が食べごろです。

アメリカで販売されている柿は「富有柿」と「はちや柿」です。富有柿は甘柿ですからそのまま食べて美味しく、しこしこした食感と柿特有の甘味がたまりません。

それに引き換え「はちや柿」は富有柿とは正反対で、そのままでは食べられませんから完熟するまで待つてからいただきます。完熟するまで待つてさえいれば、信じられないほどの柿甘ドロドロのたまらなく美味しい柿に変身してしまふのです。

早く食べたい方には、焼酎か炭酸ガスで渋抜きをする方法もありますが、今か今かと熟すのを待つ楽しみも捨てがたいものです。お風呂上りに冷たく冷やした「はちや柿」をスプーンでいただくのはまさに至福の時間ですね。

「柿が赤くなると、医者が青くなる」との諺通りに柿の栄養価は多量のビタミンCを始めB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、貴重な健康栄養素ビタミンK、カロチン、カリウム等が含まれていて二日酔いには効き目バツグン。旬の柿をたくさん食べると冬には風邪も引きにくくなります。渋柿から作られた石鹸は加齢臭を取る等の効用もあるといわれています。体に良いことが沢山ありそうです。





# 忘れられない 秋の味いろいろ 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。ニジヤマーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。

### 松茸を好まない日本人？

秋といえば松茸！と日本中が心待ちにしていると思われがちですが、沖縄や鹿児島では、「松茸のどこがいの？」と、興味を示しません。食堂にも松茸のメニューはあるけれど、注文するのは本州からの旅行者がほとんどで、鹿児島の人には「松茸なんてナタカ、ホネダカだよ」と冷やかか。分かり易く書けば名高、骨高のこと。名前が高名なら、骨まで高級なのか！という意味だそうです。

日本全国で料理の仕事をしていると、地元で採れた立派な松茸をたびたびいただきます。そんな時

は松茸をアルミホイルできっちり包み、ラップでさらに包んで、冷凍しておきます。なぜなら松茸の料理の撮影の注文は5月から6月の季節はずれに依頼されるからです。きっちり包んで冷凍すれば味も歯ごたえも変わりません。生のままの冷凍です。

忘れられない秋の味は東北、三陸地方の大船渡市の食堂で食べた「戻りカツオ」。脂がたっぷりのった刺身はマグロの中トロにも負けない旨さ。仕事で一週間滞在することになり、毎日毎晩カツオのからししょうゆ漬とキンキ（金目

鯛のような魚）の煮付、サンマの焼きびたしで、少し甘味のある東北の日本酒をぐびりぐびり。旨い魚料理で舌を喜ばせていたというぜいたくな毎晩。

カツオもマグロもそのまま刺身で食べるのもいいですが、ひと手間かけるとびっくりする別の味もあるのです。カツオはタタキ用といわれる冷凍のものでも充分です。から試してみてください。

①冷凍カツオ一本尾分は解凍して薄切り。

②しょうゆ 大さじ2、練りからし 小さじ1/2、みりん 小さじ2を合わせる。

③カツオと調味料を合わせ、5分間ほど冷蔵庫に置いて馴染ませる。

するとカツオの身がねっとりとして刺身とはひと味違った旨さになります。マグロの場合には練りからしではなく、練りわさびの方がおいしいもの。

この調合したしょうゆにマグロを漬けて同じように冷蔵庫で馴染ませます。この方法だと少々安いマグロも絶品の味になるのが不思議です。マグロのズケというわけですね。

ロメインレタス、スライスきゅ







のですが、味付けがかわっているのです。

煮干しでダシを取った汁に味噌を加えて味噌汁を作り（具は入れない）、火を止めて鍋を放置します。すると味噌が下に沈んで上に透明な汁ができます。この透明な汁をお玉でそとすくっておろした長いものすり鉢の中に入れてのばすのです。高級につくるには煮干しは普通の煮干しではなく、焼き干しといって、こんがりとし焦げ目の付いた高価な煮干しを使ったりしますね。これをご飯にかけて食べます。当然のように上品な味噌の味がします。が、味は絶品。使い残った長いものは皮をむいて味噌の中に入れておくと、一晩でカリカリとおいしい漬け物になります。そう、キャベツやレタスの芯も同じように味噌漬けにするとちよっ

うり、トマトのスライス等をサラダボウルに盛り、その上にしょうゆ漬にしたカツオやマグロをのせて海鮮サラダに。しょうゆドレッシングと一緒に食べます。カニかまぼこやイクラを散らせばぐっと豪華になるでしょう。サーモンの刺身も同じようにして加えるのもおいしいものです。

### 長いものは味噌汁のダシで

同じ東北の青森の長いものが人気になっていきますね。ニジヤマケツトにもありました。見た時は感激したものです。はるばる海を渡ってくるのを見て、びっくりしたのを覚えています。

青森の長いものトコ口汁は少々変わっています。皮をむいた長いものをすり鉢でまわしながらおろす



### B級グルメ・鶏天、豚天

としたおつまみになるものです。

今、日本で流行っているお惣菜に、鶏天と豚天があります。天とは天ぷらのこと。だいたい天ぷらの材料は野菜とエビや魚が多いのですが、九州の大分県では鶏天が地元で人気となり、これが日本中にひろまっています。鶏天がOKなら豚天もOKということとでこの二品の天ぷらが九州から出世して人気メニューとなっています。

作り方はいたってシンプル。鶏モモ肉またはムネ肉、ササ身を天ぷらの衣で揚げただけのものです。が、どここの店ではダシで衣を溶くとか、下味を付けてパリッと歯ごたえのあるようにとか、家庭では天ぷら風に揚げてポン酢で食べるとか、大変に賑やかな料理です。元祖は別府温泉にあるレストラン「東洋軒」。大正15年創業の店といわれ、ここは小麦粉と片栗粉を合わせ、水を使わずに卵だけで溶いてとろっとした衣を作り、鶏肉に付けて油で揚げて作ります。鶏肉に味が付いていてそのまま食べてもおいしい。鶏天はそれぞれ塩を振ったり、レモン汁をかけたたり、もちるん天つゆで食べてもいいもの。食べ方は好き好きというのも人気なのでしょう。

豚天も厚めのスライス肉に下味をつけてから衣を作って油で揚げ



- ①豚スライス肉200gにダシ入りしょうゆ（麺つゆでもよい）小さじ2を加え、溶き卵1個分を加えて手でみ込み、しばらく置いて味を馴染ませる。
- ②①に小麦粉を少しずつ加えて混ぜ合わせ、とろっとなるまで小麦粉を入れて合わせる。
- ③衣を付けて熱した油でこんがりときつね色になるまで揚げて出まがかり。

天ぷらのように華をさかせなく、よいのでフライパンで焼くようにあげれば上手にできます。油が熱くなってきたらタネを入れ弱火でキツネ色に揚げればOK。塩を振ってレモンと塩、天つゆ、

ポン酢と何種類かの調味料を用意されると楽しく食べられます。マヨネーズとケチャップを合わせてというのもいいでしょう。

今年のサンマ漁が心配ですが、もし手に入ったら新しい食べ方に挑戦してみてください。生サンマ（冷凍）塩サンマ（薄い塩味付）をフライパンで焼きます。両面がこんがり焼けたら深めの皿にのせ、上からダシ汁をたっぷりかけます。ダシ汁はいたって簡単。ダシ入りしょうゆ、麺つゆを3倍に水でのばすだけ。塩サンマの場合には3.5倍くらいに薄めます。熱いうちにかけて5分以上置いておくと味が染み込んでおいしくなります。しょうゆをかけるより日本料理店らしい味に変身。これは瀬戸内海地方の青魚（サバ、イワシ、アジ）の食べ方で「焼きびたし」という料理法。食べるときにライムやレモンの汁をたっぷり絞ってお召し上がりください。

食べ終わったあと、汁が残ったら骨などが入らないように、その汁をご飯の上にかけて食べます。これがたまらなく日本人の口にあうのですが…少々ケチな話になりました。





*Fully Cooked  
 No MSG Used  
 No Preservatives  
 No Artificial Colors or Flavors*

*Day-Lee Foods, Inc., a subsidiary of Nippon Meat Packers,  
 is dedicated to offering you the best value products in the marketplace today.  
 Since 1985 we have been supplying fine product to retail markets.*



*Day-Lee Foods, Inc.*

*13055 E. Molette Street, Santa Fe Springs, CA 90670 800-329-5331 Fax 562-926-8630*



# KAR

# AO

# KAR



NOT EVERY JAPANESE TRADITION TRANSLATES AS WELL AS SAPPORO  
**KARAOKE** カラオケ

Traditionally, karaoke was private dinner entertainment shared among friends, not a show-stopping, lyric mangling international sensation. Remember that as we invite you to try another Japanese tradition – Sapporo Beer. Since 1876, Sapporo has brewed a perfectly balanced beer with a crisp taste and refined bitterness that translates well to any occasion.

+ **ENJOY SAPPORO. NO TRANSLATION NEEDED.**



FACEBOOK.COM/SAPPOROUSA

PLEASE SHARE SAPPORO RESPONSIBLY. | ©2011 SAPPORO U.S.A., INC., NEW YORK, NY | SAPPOROBEEER.COM  
ALL OTHER MARKS ARE TRADEMARKS OR REGISTERED TRADEMARKS OF THEIR RESPECTIVE OWNERS.



## ストロベリー・アイスクリーム

冷凍ストロベリーを使うので、作ったらすぐ食べられるのがうれしい！  
とっても簡単に作れるので、アイス好きな人、ぜひトライしてみてください！  
将来は、先生になれたらなあ。空手とフルーツも楽しく続けてます。



Sarahちゃん  
(12歳)

## 材料

冷凍ストロベリー … 300g  
生クリーム … 120ml  
砂糖 … 80~100g  
クリームチーズ … 120g (室温に戻す)

## 作り方

- ① 冷凍ストロベリーと砂糖をフレーク状になるまでフードプロセッサーにかける。
- ② 室温に戻したクリームチーズを①に加え、さらに混ぜる。
- ③ ②に生クリームを加えて、もう一度混ぜたら出来上がり。  
\*生クリームの半量をヨーグルトに替えてもおいしいですよ。  
\*保存(冷凍)は2~3日にしてください。



## 材料

オーガニックポテト … 5~6個  
油 … 適量  
塩 … 適量

## 作り方

- ① ポテトをきれいに洗って、くし形に8等分に切る。(皮は剥かない)
- ② 鍋に油を用意し、火をつける前にポテトを鍋に入れてフタをする。
- ③ 中温の油でしばらく揚げる。少し色づくまでかき混ぜないでそのままにしておく。少し色づいたら鍋ごと揺らすようにしてほぐす。
- ④ ポテトがきつね色になったら火を止めて油を切る。
- ⑤ 全体に軽く塩をふって出来上がり。  
\*油を使うので、必ず大人の人と一緒に作ってください。



Kenくん  
(9歳)

## 皮ごとフライドポテト(オーガニック)

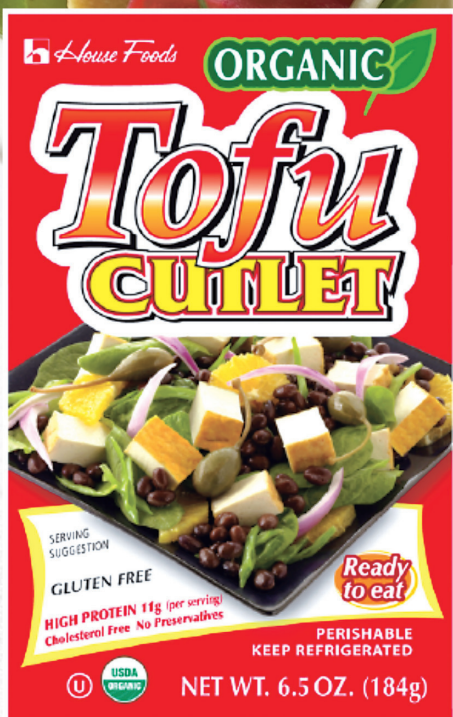
いつもお母さんに手伝ってもらって作ります。熱いうちにフーフーしながら食べるのがおいしい！  
友だちがいると、たくさん作ってもあっという間になくなっちゃうんだ。  
いっぱい食べて大きくなって、プロの野球選手になりたい！





# Organic Tofu Cutlet...

Great Health Never Tasted So Fresh



- Organic
- Ready to eat
- No trans fat/cholesterol
- Good source of Protein
- Kosher (OU) Certified
- Made from 100% N. American Soybeans that were not genetically Engineered



## ほうれん草ときのこのこのキーシュ

野菜たっぷりですが、ボリューム感もあるので若い人にも人気の我が家の定番メニューです。  
材料は、ほうれん草ときのこのに限らず、冷蔵庫にあるものを使ってください。  
普段から、なるべく多くの食材を使うように心がけています。特に新鮮な野菜、魚を中心に。

Sumie Shiokawa



趣味で茶道を楽しみますが、外に出て自然に触れることも大好きで、ハイキングや旅行にも出かけます。好きなことを程々に楽しむことが健康の秘訣でしょうか。



### 野菜たっぷり！ ボリュームたっぷり！ 作り方簡単！

#### ◆材料（直径20cm程のパイ皿用）

パイシート／ほうれん草 1束／ベーコン 2〜3枚／玉ねぎ 1/2個  
きのこ類（しめじ、エリンギ、マッシュルーム等）／ピザ用チーズ 100g  
卵 2個／生クリーム 50cc／塩、こしょう 適宜

#### ◆作り方

- ① 冷凍パイシートを少し柔らかくなるまで解凍し、直径20cmくらいのパイ皿に敷く。（パイシートが足りない場合は型に合わせて伸ばし、余った場合にはパイ皿の周りに敷いておく。）
  - ② ほうれん草は5cmのざく切りに、きのこ類は適当に手でさく。ベーコンは1cmに切り、玉ねぎは薄切りにする。すべてを塩、こしょうして軽く炒め、冷ましておく。
  - ③ 卵を溶いて、そこに生クリーム、ピザ用チーズ50gを加え、塩、こしょうして混ぜる。
  - ④ ②をパイシートの上に平らに置き、その上に③の卵液を流し、チーズの残り50gを上にかける。
  - ⑤ 350°Fのオーブンで20〜30分焼く。（卵液が固まればOK）
- ※パイシートを使わず、パイ皿にバターを塗って材料を流し入れ、オーブンで焼いても美味しくできます。また、生クリームでなく牛乳やマヨネーズでも代用できます。

### もちもちした食感をお楽しみください！

#### ◆材料（4〜5人分）

白玉粉 150g／絹ごし豆腐 1丁／ホットケーキミックス 150g  
砂糖 大さじ5／揚げ油 適宜

#### ◆作り方

- ① 白玉粉と豆腐を、つぶしながらよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスと砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに丸めながら、熱した油で揚げていく。



## もちもちドーナッツ

白玉粉と豆腐をよく混ぜ合わせる事がポイントです。あとはいたって簡単！ 我が家のおやつ定番です。  
食材は、まず新鮮なもの！を見極めるようにしています。食材選びで味にもグンと差がつかますよね。  
そして、常に心がけているのは「水分をよくとること」。いつも水を持ち歩くようにしています。



Yuka Wada

最近、ジェルネイルにはまっています。指先のアート感覚でとっても楽しいですよ。つい日常生活に追われてしまいがちですが、少しずつ自分みがきしています。



# マシュマロ・フルーツサラダ

冷蔵庫でねかせることがポイント。マシュマロとサワークリームが意外にさっぱりで、デザート感覚でいただけます。母とよくオーガニック系スーパーマーケットやファーマーズマーケットへ行っています。クラブで運動をよくするので、水分と体にいいものを取り入れるようにしています。



Chiyo Sasaki

高校生活3年目に入りダンスクラブや勉強などで毎日忙しい日々ですが、エンジョイしています！

サワークリームの酸味とマシュマロの甘さが絶妙！

## ◆材料 (3~4人分)

マシュマロ (小) 1/2袋 / フルーツカクテル缶 大1缶  
サワークリーム (ヨーグルトでもOK) 175ml

## ◆作り方

- ① フルーツカクテル缶のシロップをきり、マシュマロ、サワークリームを混ぜ合わせる。
- ② 冷蔵庫で半日~1日ねかせた後、器に盛りつけてできあがり。



## 大好評！ 失敗なしの簡単スイートポテト！

### ◆材料 (8cmぐらいの舟形12~13個分)

さつまいも 大2個 (約700g) / 牛乳または生クリーム 大さじ3  
砂糖 50g / バター 50g / バニラエッセンス (好みで) 数滴 / 卵黄 1個分  
アルミカップ 12~13個

### ◆作り方

- ① さつまいもは厚さ2cm程の輪切りにして皮を剥き、水にしぼらくさす。
- ② ①を耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、10分ぐらい加熱する (5~6分加熱したところで様子を見る)。柔らかくなったら熱いうちにつぶす。(耐熱皿を使わず直接ラップに包んでもよい)
- ③ ②に牛乳、砂糖、バター、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。(砂糖は好みで加減する)
- ④ ③を12~13個に分けて舟形に成型し、アルミカップに乗せていく。卵黄を溶いて、ハケで表面に塗る。(水で少し薄めると塗りやすい)
- ⑤ オーブントースターの天板に並べ、少し焦げ目がつくまで注意しながら焼く (約10分)。



Kazuko Seko

## スイートポテト

ボランティアで、敬老引退者ホームのコーヒーショップにも持っていきますが、とっても好評です。このスイートポテトもそうですが、食材の持ち味を活かして料理することは、普段から心がけています。盛りつけやテーブルデコレーションも料理を引き立てるポイント。楽しく食事したいですね。

自転車で乗ったり散歩をしたり、ヨガ、ストレッチ……無理せず身体を動かしています。Estate Saleやアンティークショップを巡るのも楽しいですよ。



# KIRIN ICHIBAN

## BEER AT ITS PUREST



「麦芽100% × 一番搾り製法」で、さらに澄みきつたうまさへ。新・**一番搾り**誕生。

麦\*100%を、  
爽やか搾り。

※麦を原料とした「麦芽」を指しています。

RESPONSIBILITY MATTERS®  
Anheuser-Busch, Inc., Kirin Ichiban® and Kirin® Light Beers, Los Angeles, CA



# Enjoy Restaurant Quality Dumplings at Home!

**Crispy Outside  
& Juicy Inside!**

Shirakiku Dumplings (gyoza) uses only selected quality ingredients to produce flavorful, delicious dumplings that are easy to prepare at home for a quick snack or meal! Simply open the package, place the frozen gyoza on a frying pan and cook for a few minutes. With a crisp outside and juicy inside, Shirakiku Dumplings are everyone's favorite! The perfect entrée whether it's for a family dinner, large party or lunch.



4LBS (64OZ)

Pork Dumplings / Spicy Beef Dumplings



21OZ

Pork Dumplings / Chicken Dumplings  
Spicy Beef Dumplings / Leek & Pork Dumplings

**Shirakiku**  
BRAND OF **NISHIMOTO TRADING Co., LTD.**



『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。



### ● ピーマンのもちりドリア

〈材料：4～5人分〉

米：もち米 1合、白米 1合/しょうゆ 40ml/酒 大さじ1  
だし汁(炊飯器の2合ラインまで)  
ホワイトソース：バター 100g/小麦粉 10g/牛乳 100ml/塩、こしょう 少々  
にんじん 1本/鶏肉 100g/ピーマン 10個/チーズ 適量

〈作り方〉

1. もち米と白米を洗い、しょうゆ、酒、だし汁を炊飯器の通常のラインまで入れ、その中ににんじんのせん切りと小さく切った鶏肉を入れて、普通に炊く。
2. ホワイトソースを作る。耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、レンジで10秒チンし、バターが溶けたら混ぜてひとかたまりにする。牛乳を少しずつ加え、なめらかになるようにのぼしていく。ソースがゆるくなったら再びレンジで30秒チンして混ぜ、これを2～3回繰り返す。出来上がった後、塩、こしょうで味を調える。
3. ピーマンを縦半分に切り種を取り除いた中に、炊けたもち米を詰めて、ホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
4. 400°Fのオーブンで20分焼く。



いつもニジヤの新鮮な食材を利用しています。息子も3歳になり、食材ひとつひとつに興味を持ち始め、ニジヤに行くのが楽しいようです。息子が野菜嫌いにならないようにと考えて作ったオリジナルレシピです。「どうしてこれおいしいの?」と子供に言われ、とても嬉しかったです!

**Hitomi Kitagawa**

### ● 簡単たらこスパゲッティ

〈材料：3～4人分〉

パスタ 300g  
たらこ 2腹  
(中身だけを取り出す)  
だし 適量  
マヨネーズ 大さじ3  
サラダ油 大さじ3  
薄口しょうゆ 大さじ1.5  
日本酒 大さじ3  
(煮切って冷ます)  
にんにく(すりおろし) 少々  
刻み海苔 適量



〈作り方〉

1. パスタを茹でる。
2. ボウルに材料を全て混ぜ合わせておく。
3. 茹でたてのパスタをソースに絡めて器に盛り、刻み海苔をトッピングする



4歳と3歳の子供は、苦手な物は見た目嫌がり全く触ろうとしません。どうやったら食べてくれるようになるのが悪戦苦闘中です。がんばります! 忙しい毎日にはお料理もつつい簡単で済ませてしまいがち。簡単だけどおいしいレシピで乗り切っています。

**Nana Tsutsumi**

### ● 抹茶クッキー

〈材料：30枚分〉

無塩バター(室温) 80g  
グラニュー糖 60g  
卵黄(室温) 1個  
◎薄力粉 100g  
◎アーモンドパウダー 30g  
◎ベーキングパウダー 小さじ1/4  
◎抹茶パウダー 小さじ2  
グラニュー糖(飾り用) 適宜



〈作り方〉

1. ボウルにバターを入れ泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
2. グラニュー糖を2～3回に分けて加え混ぜ合わせる。
3. 溶いた卵黄を数回に分けて加え更によく混ぜる。
4. 振るいあわせておいた◎の材料を加えゴムベラでさっくり切るように混ぜる。
5. ラップを広げた上に2等分にして生地をのせ、くるっと巻いて直径4cm長さ15cm程の棒状に整えて、冷凍庫に30分→冷蔵庫に30分程度置く。
6. 冷蔵庫から取り出した生地の周りにグラニュー糖をまぶし7～8mm程の厚さに切り鉄板にのせる。170°C(340°F)に予熱しておいたオーブンで15～20分焼き、焼き上がった後網の上に乗せて冷ます。



最近の休日はお菓子作りに励んでいます。自分で作ると甘さの調節ができるので、その時の体調に合わせて分量も変えています。食が細い方なので、その分しっかりと栄養のあるもの、安全なものにこだわってお料理をしています。

**Rena Takami**

### ● ブレッドプディング キャラメルソース添え



〈材料：11インチ×7インチ〉

[ブレッドプディング] (アメリカ式計量)  
角切り食パンまたはフランスパン 4CUP/ドライ Cranberry 2/3CUP  
(A) 卵 4個/グラニュー糖 1/2～2/3CUP/バニラエッセンス 小さじ1/塩 小さじ1/2  
ハーフ&ハーフまたはミルク 2.1/2CUP  
[キャラメルソース]  
グラニュー糖 3/4CUP/バター 大さじ6/コーンシロップ 1/3CUP/生クリーム 1.1/2CUP

〈作り方：ブレッドプディング〉

1. 食パンをキャセロールディッシュに入れ、ドライ Cranberry をふりかける。
2. ボウルに(A) 全てを入れて泡立て器で混ぜた後、ハーフ&ハーフを入れ、更に混ぜる。
3. 2を1に入れて15分置いた後、350°Fに予熱したオーブンで40分～50分焼く。

〈作り方：キャラメルソース〉

1. 鍋にグラニュー糖、バター、コーンシロップ、生クリーム1/2カップを入れ中火で沸騰させ、弱火にしてよく混ぜながら、きつね色になるまで10分～12分煮詰める。
2. 残りの生クリーム1カップを少しずつ入れ更に沸騰させ出来上がり。  
\* ドライ Cranberry の他にも、ドライチェリー、ブルーベリー、レーズン、チョコチップでも代用できます。



普段はもっばらおはぎや蒸しまんじゅうなどの和菓子を作るのですが、このブレッドプディングはみんなに喜ばれます。熱々でも常温でもどちらにしてもおいしいですよ。外食はせず、色合いや栄養も考えて1日に30種類以上の材料を使うような献立を毎日考えています

**Chieko Kato**



## ● ささみのしそ巻き



〈材料：4人分〉

鶏ささみ 12個/しそ 12枚/しょうゆ 60ml/しょうが汁 1かけ分  
はちみつ 大さじ1/片栗粉 適量/オリーブオイル 適量

〈作り方〉

1. 鶏ささみをしょうゆ、しょうが汁、はちみつに10分程つける。
2. ささみに片栗粉をまぶし、よけいな粉を落としたらしそを巻く。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、最初にしその巻き終わりを下にして弱火で両面をこんがり焼く。



料理は得意ではないですが、たまには作ります。でももっぱら食べるほう専門ですね。チーズが苦手なので何とか克服できるようにがんばっています

**Hiroya Hata**

## ● 田舎そば



〈材料：3~4人分〉

豚肉薄切り 4枚/なす 1本  
にんじん 小1本/玉ねぎ 1/2個  
にら 1/3束/油揚げ 1枚  
きのこ 適量  
(椎茸、シメジ、エリンギなど)  
水 500~600ml/だしの素 小さじ1  
砂糖 小さじ1/みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ4~6  
お好みの麺 人数分

〈作り方〉

1. 豚肉は2センチ幅に切る。なすは縦半分になり、斜め薄切りにする。にんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、にらは4センチ幅に切る。油揚げは厚めのせん切り、きのこは薄切り(シメジの場合は手で裂く)。
2. 鍋に油をひき、豚肉を炒め、にら以外の野菜を入れてさらに炒める。
3. 2に水と調味料を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 仕上げににらを入れる。

\*冷たい蕎麦、ソーメン、冷麦などのつけ汁として、熱々でも室温でもお好みどうぞ。



日本でそば屋を経営していたので、そばやうどんは手打ちで作ります。料理も好きで、麺類のつけ汁も自分でアレンジ。毎日の食事は朝は必ずご飯と味噌汁の和食。お酒も大好きなので、塩分を控えたバランスのよい食事を心がけています。

**Masatomo Horikoshi**

## ● はまちのたたきポン酢マヨ



常にシンプルな生活を好んでいます。食べることは大好きでいろんな国の食べ物に興味があります。日本食は大好きなもののひとつで基本のレシピをもとに自分なりにアレンジして作ります。

**James Marumoto**

〈材料：4~6人分〉

はまち刺身 3~4LB/フェネルシード 大さじ1/マスタードシード 大さじ1/山椒 小さじ1/2  
うなぎソース 大さじ1/エキストラバージンオリーブオイル 適量/トマト 適量  
ポン酢、マヨネーズ 各適量

〈作り方〉

1. フェネルシードとマスタードシードをフライパンで炒り、冷ましてからグラインドで粉にしてオリーブオイルと合わせてペースト状になるまで混ぜ、山椒の粉とうなぎソースを加えて混ぜ合わせておく。
2. 魚をきれいに拭いて、塩こしょうをし、1のペーストを魚の上に薄く塗る。(量はお好みで加減してください)
3. フライパンに油を引き、煙がたつまで熱し、魚を入れて両面を軽く(片面3~5秒ぐらい)焼く。すぐにお皿に移し冷ましてから、ラップをして12時間冷蔵庫で冷やしておく。
4. トマトを食べやすい大きさに切り、オリーブオイルと塩こしょうを振りかけて400°Fのオーブンでやわらかくなるまで焼き、ボウルに入れて冷やしておく。
5. マヨネーズとポン酢をお好みの味に混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
6. トマトをお皿に盛り魚をスライスして、トマトの上に置き上からトマトの果汁をかける。ポン酢マヨソースを添えて出来上がり。

\* ご飯のおかずや、サラダにのせたり、そうめんにも合います。

レシピを見ながらお料理する際は分量の表示が気になりますね。ごちそうマガジンでは基本的に日本表示です。換算表を掲載しますのでご活用ください。

### ■ 容量換算表

アメリカ表示	日本表示
1 tea spoon (5m l)	小さじ1 (5m l)
1 table spoon (15m l)	大さじ1 (15m l)
1 cup (240m l / 8oz.)	1 カップ (200m l / 6.8oz.)
1 gallon (16 cups / 128oz.)	3.8リットル

### ■ 重量

1oz = 28.34g  
1lb = 453.59g

### ■ 長さ

1インチ(in.) = 2.54cm

### ■ オープン温度換算表

華氏表示 (°F)	摂氏表示 (°C)
275°F	140°C
300°F	150°C
325°F	160°C
350°F	180°C
375°F	190°C
400°F	200°C



美食 Gochiso





# got matcha!

no question



for culinary



for All purpose



for ceremony

抹茶は、  
玉露と同じく春の茶摘みの2週間ほど前から、霜よ  
けを兼ねた覆い(おおい)をして直射日光を避けた  
茶畑で育てた柔らかい新芽を原料に使用します。  
その生葉を蒸して、揉まずに、葉は開いたまま乾燥さ  
せ、茎や葉脈を除いた葉の部分(てん茶)を石臼で挽  
いて粉にしたものです。

前田園は、  
ロングレバーの四季抹茶(Universal Quality)に加え、  
上級の茶道用抹茶(Ceremonial Quality)とお料理用の  
クッキング抹茶(Culinary Quality)をシリーズとして  
新発売。  
前田園の抹茶は滋味をたっぷり蓄えたビタミン豊富な  
100%日本産の自然食。使い方は伝統的な茶道に  
は Ceremonial Quality、最近カフェでも流行の抹茶  
ラテや、ケーキやパスタなどに Culinary Quality を。  
そしてミディアム Universal Quality の三種。簡単な  
レシピなら、ヨーグルトに混ぜたり、トーストにふり  
かけたり、スムージードリンク、てんぷらの衣にも、  
お料理上手の奥には簡単で便利な。すぐれもの。  
です。ぜひ、前田園の抹茶シリーズをさまざまな用途  
にあわせて、もっとお手軽にお楽しみください。  
ご利用例は [www.maeda-en.com](http://www.maeda-en.com) をご覧ください。

抹茶の保存方法  
抹茶は高温・多湿・光・移り香に弱く、変色変質が早い  
ため、テリケートにお取扱いください。  
開缶前も冷蔵庫で保存し、開缶後は新鮮なうちにこ  
り利用ください。尚、開缶後は移り香を防ぐため、しっ  
かりフタをしめて冷蔵庫にお入れください。



新発売  
玄米茶ティーバッグ  
2g x 100 bag



ベストセラー  
煎茶ティーバッグ  
2g x 100 bag



# Your Daily Energy Source

## LIPOVITAN®



万休一巻!

## VARIETIES OF LIPOVITAN® TO MEET YOUR LIFESTYLE

### LIPOVITAN® SUSTAINED ENERGY

Lipovitan® is no ordinary vitamin supplement drink. It is made from a combination blend of Vitamin B1, B2, B6, Niacin, Taurine, and Ginseng into a liquid supplement that is easy to absorb into the body. Lipovitan® delivers a healthy, sustained energy source for you.\*



### LIPOVITAN® SUGAR FREE

All the impact of Lipovitan®, but without the sugar. The Sugar Free Formula is ideal for active individuals who are watching their sugar intake or their diet.\*



### LIPOVITAN® VITAMIN C

Vitamin C Formula contains Lipovitan's proprietary blend of energy sustaining vitamins with 1000 mgs of Vitamin C for overall immune health. Vitamin C plays an important role in supporting immune functions.\*



### LIPOVITAN® HEALTHY HEART

All of the benefits found in Lipovitan®, with the added benefit of powerful levels of antioxidants Vitamin A, Vitamin E and Vitamin C, along with Grapeseed extract. No added caffeine. Antioxidants are a natural way to fight against the process of oxidation and aging, neutralizing the harmful effects before they are able to damage your body.\*



### LIPOVITAN® HEALTHY JOINT

Healthy Joint Formula is an important supplement for keeping your bustling joints flexible. It is formulated with 1500mg of glucosamine to support your active lifestyle.\*



\*These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

 **TAISHO PHARMACEUTICAL CO., LTD.**  
3878 Carson St. #216 Torrance, CA 90503  
**310.543.2035 • www.lipovitan.com**

Copyright © 2008 Taisho Pharmaceutical Co., Inc. All rights reserved.



# オーガニック栽培の現場から



5月になると定植を始めます。今年は気温がかなり低いので少し心配です。定植後に寒い日が続くと元気が出ないのです。そうなると周りの状況を見逃さない害虫やバッタ、もっと大型のウサギなどが来て畑の端から食べられてしまいます。ナスの苗は害虫に負けないほどの成長か、それとも食べられてしまうのかの自然淘汰にさらされます。やがて強烈な太陽の光が射し始めると丈夫な大部分のナスの苗はぐんぐんと大きく生長を始めます。

生長過程では葉と茎の間からは脇芽が出てきます。特に頂茎を虫に食べられてしまった苗は脇芽を作ることに力を注いでいるので脇芽が多いのです。3本の丈夫そうな芽を残して他の脇芽は全て取り除く「芽かき」作業は怠れません。農業の本には「ナスの栽培は3本立」と載っていますが、これがなかなか分かりにくいのです。いつの間にか4本、5本、6本立てになってしまうのです。本数が多いとどうなるかというと、実が生った時にポールを立ててその天辺からサポート紐で釣って枝が折れないように補強しますが、このサポート紐の数がどんどん増えることになるのです。枝の数が増

えると短期的に収穫量は増えますが長続きしないのです。

最盛期には、ナス一本の木から毎週数個の艶々した紫色のナスが収穫できます。この瞬間がたまらなく良く、「ぶらさがり野菜」特有の充実感に満たされます。それでも科学肥料を使ったコンベクション栽培と比べて半以下の収穫量といったスローフードぶりですが。

## 栄養成分

カロリーがほとんどなく、ビタミンやミネラルが豊富で食物繊維と水分だけで出来ている食物は食べれば食べるほど得をした気がしませんか？ ナスにはビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、及びカルシウム、鉄分、カリウムなどが豊富でカロリーはほとんどなく食物繊維たっぷり、紫色の皮の部分にはアントシアニン、クロロゲン酸、等の抗酸化物質ポリフェノールが含まれているので生体調整機能に優れており、体細胞がガン細胞などの変異原細胞に変異することを予防してくれます。

ナスの実には風に弱く葉や茎とこすれた部分

が変色して醜くなるので出荷時の選別でなるべくハネるようにしていましたが、調べてみるとなんと！驚くべきことに、傷ついたナスのポリフェノールは通常の2倍も含まれていたのです。

植物が外敵の防備や傷ついたときに回復するために作り出す特別物質の総称をファイトケミカルと呼び1万種類にも及びます。これらは第7栄養素ともいわれていて人体を健康に導くことに有効作用があり脚光を浴びているのです。ポリフェノールはその代表的な成分といわれ、脅威的ナスの仕事ぶりです。ナスの野生種は薬用植物として使われていた記録が残っているほどなのですから。

ナスの選び方の条件はスローフード的なオーガニック栽培された多少傷ついたナスが最良なのです。栄養的に優れた食べ方はヌカ漬けです。ビタミンB<sub>1</sub>やカリウムが2倍以上に高くなります。ヌカ床には鉄クギをガーゼに包んで入れておいてください。ナスのナスニン色素と鉄分が結びついてきれいな紫色に仕上がります。

### ファーム体験しました！

夏休みの2日間、僕はニジヤファームで働きました。畑の仕事なんて本当に初めて。ちょっとドキドキのスタートでした。


8月19日  
夕方ファームに到着。明朝からの仕事に備えて9時頃には就寝。

8月20日  
朝5時半起床。まだ少し暗い。簡単にご飯を食べて、6時15分から仕事！ファームのオサムさんがいろいろ教えてくれる。最初の仕事は、モロヘイヤの収穫。グリーンハウスに入って、モロヘイヤの茎を20cmぐらいの長さで摘み取って、それを段ボール箱に入れていきました。これがお店に運ばれて、パックに詰め替えて並べられるらしい。ランチをとって、11時35分から午後の仕事。すでに耕された畑に藁をしいていく。ここに新しい野菜が植えられるらしいけど、僕の仕事はひたすら藁を置いていくだけ。靴の中は藁だらけ。

4時に仕事終了！こんなに働いたのは初めてだ。さすがに疲れて、キャンプカーに戻って寝てしまった。夜、空を見上げたら星がすぐそこに広がっていて、すごいきれいで感激だった。

8月21日  
今日も5時半起床。6時15分からまたモロヘイヤ摘み。指にマメができたけど、ひたすら摘む。その後、雑草を抜く仕事をしてから苗のハウスの手伝い。ここの苗が畑に植えられたり、苗としてお店で売られるんだって。まず水まきをして、小さいポットに土を入れて、春菊やシソの種まきをした。今までそんな野菜は食べなかったけど、少しは食べてみようかなーと思ったりして。本当に短期間だったけど、なにかも初めてで、すごくいい経験ができました。

ファームのみなさん、お世話になりました。



DAIKI







## 秋ナス

夏野菜の代表選手はトマト、キュウリ、ナス、枝豆などですが、その中で秋になると格段に美味しくなるのがナスです。原産地はインド東部といわれており、ペルシャ人により中近東を経て地中海地方へ。日本にはビルマ、中国を経て奈良時代に伝わり、1200年以上に渡り栽培されてきたのです。長年の品種改良により日本人の感性に響く綺麗な紫色で、和食好みの味がするナスが作られてきたので、我々日本人には特別な思いがあるのです。

江戸時代になると気候の温暖な今の静岡県で盛んに栽培されるようになり、初物は將軍へ献上され贈答品としても大いに使われるほど高価な物になっていたようです。「一富士二鷹三茄子」「秋茄子は嫁に食わずな」「親の小言と茄子の花は千に一つの無駄が無い」「瓜の蔓には茄子は生らない」等々のことわざやエピソードが沢山残っています。

ナス科の植物にはトマト、ジャガイモ、ピーマン、トウガラシなどがあり、ナス栽培は世界中でも盛んです。なかでも生産量の高い国はやはり人口の多い原産地インドや中国がダントツに多いのです。品種も多種類栽培されており、大根のように長いヘビナスやメロンのように極端に大きい米ナス、赤や緑色のナスは日本人にはあまり好まれないようで、日本ではやはり型の良い紫色のきれいな長ナス、丸ナス、漬物用に子ナス、が主流です。栽培の北限

も品種改良により北へ伸びて北海道でも栽培可能となり、日本全国各地で特色のあるナスが多種栽培され競い合っています。

ナスは通常一年草として栽培され、背丈が1.5m位になりますが、ハウスの中などで温度と湿度を調整していると巨木に成長して驚かされます。植物の生長促進剤などの販売宣伝で冬季を越してもまだ元気なナスなどやっていますが、じつは原産地では多年草で木のように大きくなり何年も育ちます。多年草栽培方法は見た目は壮観ですが、実が段々と硬くなり、害虫に侵されやすいことや連作障害が激しくなること等が重なり、あまり現実的ではありません。

家庭菜園でのナス栽培は、去年は上手くいったので今年も!と張り切っていると期待はずれになることが多いのです。なぜならばナスは連作障害がひどいからです。

連作障害とは同じ畑で同じ作物を栽培し続けると発育不全等の障害が出ることで、土壌中から同じ養分を使い切ってしまうこと、敵対微生物が収穫後の死んだナスの根などに取り付き大繁殖していること、などが原因で起こるのです。連作障害を防ぐには完全土壌消毒をすること、不足栄養分を化学肥料で補うこと、深掘り土壌反転するか土壌を入れ替えることですが、やはりオーガニック栽培では3年から5年間隔での輪作が最も自然に近い解決法で、ナスにとってもやさしく、オーガニック栽培

の長所とする本来野菜が持っている栄養価を損なわない完璧な野菜が期待できる栽培方法です。

通年販売されている野菜はなかなか旬が判りにくいのですが、露地栽培のナスは9~10月に最も美味しくなるので、この時期が旬といえます。旬のナスは栄養価が凝縮して詰まっているので美味しいのです。ただし昨今ではハウス内で苗を育て促成栽培し、6~7月に収穫が始まるので夏野菜のイメージが強くなってしまっているのです。

## 栽培

ナスの苗作りは4月から始まります。この頃になると店頭でもナスを始め夏野菜の苗が販売され始めます。ナスやトマト、キュウリなどの実がぶらさがる「ぶらさがり野菜」は花が咲いて、実が生り、大きく生長していく過程や収穫した時の充実感が大きいのでやり甲斐がでて家庭菜園でも人気作物です。

原産地インド東部の6~9月は赤道直下のモンスーン時期で雨が多く高温で多湿、日長で太陽の光は強く、土壌には豊富な有機物が堆積していて、微生物も活発に働いています。ナスはこんな状況が大好きなので、敵の下にトップリの堆肥を入れイリゲーション用テープを2本入れて、黒色マルチをかけ、2週間ほど灌水していると微生物が良い具合に働いて、原産地に似た状況の畑が出来上がります。





読者のみなさまからの声 声声

今年の春にニジヤの赤しその苗を購入し、赤しそジュースを作って毎日飲んでいたら、1度も風邪をひかず元気でいられました。

El Segundo, CA Tomokoさま

**Gochiso** ニジヤファームから出荷されている赤しその苗ですね。オーガニックのパワーがたくさん込められていそうです。健康のためにもこれからもぜひ続けてください。

ハワイに住んでいると食物の旬を忘れてしまいます。“そうだ夏だ！ゴーヤを食べよう！”という気分になりました。いつも旬の楽しさ、素晴らしさを教えられています。

Honolulu, HI Yukoさま

**Gochiso** ゴーヤに関するコメントをたくさんいただきました。たくさんの方に旬を楽しんでいただけたようでうれしい限りです。これからも旬の美味しいものを続々とご紹介させていただきますね。



日本から帰ってきたばかりです。日本滞在中は牛肉事件もあり、食の安全性についてより考えさせられました。

Walnut creek, CA Shokoさま

**Gochiso** 最近特に食の安全性に関して考えさせられることが多くなってきました。だからこそみんなが安心して食べられる安全なものをご提供しなければならぬという気持ちもいっそう強く感じています。情報の発信はぜひともご馳走マガジンを活用くださいね。



ご馳走マガジンはレシピは素晴らしいのですが、なぶん数が多くて保管が大変です。オンラインでいつでも引き出し可能になるとうれしいです。

San Diego, CA Keikoさま

**Gochiso** ご馳走マガジンの内容はオンラインでも見られるようになっていきます。

<http://www.nijiya.com/gochiso-magazine>  
レシピ集のサイトも徐々に更新していますので、ぜひご覧ください！

<http://recipe.nijiya.com/>

一日遅れの丑の日でしたが、鹿児島産炭火うなぎ蒲焼を購入し、マガジンをピックして家に帰りました。なんとそこにはおいしい食べ方が……。早速試してみましたら、驚きのおいしさ！日本のレストラン以上かもしれません。とても得した気分でした。

Palos Verdes Estate, CA Kaoruさま

**Gochiso** おいしいうなぎの蒲焼をさらにおいしくいただけただようで、良かったですね。まだお試しではない方はぜひ、お試しください。そして、編集部にご報告してくださいね。

うなぎの  
美味しい食べ方

ちょっと手を加えるだけで、さらにおいしくなるうなぎ。ご家庭でぜひお試しください。

「市販されているバックのうなぎをおいしく食べたい！」お客様から最も多いご質問にお答えして、おいしいうなぎをさらに美味しくいただく方法をご紹介します。

**グリル又はフライパンの場合**  
バックから取り出したうなぎをアルミホイルに皮を下にしてのせて、弱火で温めます。お好みに応じて、温めている途中にタレを塗りながら焼くと香ばしさが増します。香ばしい匂いがして、身がふっくらとしてきたら出来上がりです。

**電子レンジの場合**  
バックから取り出したうなぎを耐熱皿にのせ、日本酒又は料理酒を小さじ一杯程度かけ、ラップをして温めます。酒を加える事により、身がふっくらと仕上がります。温める時間は、500Wの場合で約2分くらいを目安にしてください。  
(機種によって調理時間は変わります)

(Gochiso Magazine 2011 夏号)

Gochiso  
オリジナル エプロンを  
差し上げます！

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

今回もおいしくヘルシーな食生活のご提案をさせていただきました。

編集部ではますます楽しい企画を考えていきます。みなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティなど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！

では次回の冬号をどうぞ期待！！

[gochiso@nijiya.com](mailto:gochiso@nijiya.com)

