

美食

Summer 2011

Gochiso



夏の太陽の恵み **ゴーヤ**
驚きのこんにゃくパワー

きっずチャレンジ 抹茶アイスクリームに挑戦／カラダにうれしい夏レシピ
こだわりの天然食材 カッパーリバー産紅鮭の刺身／ニジャぶらんど勢ぞろい
暑い夏はカレーを食べよう！／ニジャファームにパンプキンハウス登場！



旬の野菜 夏の太陽の恵み **ゴーヤ** 2
 きつずチャレンジ **抹茶アイスクリームに挑戦** 4



カラダにうれしい夏レシピ 6
 こだわりの天然食材 カッパーリバー産天然紅鮭の刺身 8
 [連載] マクロビオティックなひととき 10
 ニジャ 旬のお寿司・夏のカレー 12
 夏盛りいろいろデザート 16
 旬の海鮮 うなぎ蒲焼 18
 驚きのこんにやくパワー 20
 ニジャぶらんど 勢ぞろい 22
 ニジャファームにパンプキンハウス登場! 26
 [連載] Dr. 高木の 気になる身体のはなし 28
 旬の果物 夏に食べたい可愛い果物 スターフルーツ 33
 林 廣美「暑くてもひと手間かけてプロの味」 34
 きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 38
 我が家の自慢料理 42
 オーガニック栽培の現場から 46
 みなさまからの声、声、声 48



—(キリトリ線)—

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

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

Name: _____
 Address: _____
 Phone: _____ Fax: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
 ©2011 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

夏の太陽のめぐみ

ゴーヤ



ここ十数年前からの沖縄料理ブームで、一躍人気者になったゴーヤ。もともと原産地は熱帯アジアで、日本では沖縄、南九州で多く栽培されている夏野菜です。

ゴーヤの独特な苦味成分には、発ガン物質の活性化を抑制する働きがあるといわれています。ビタミン、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富で、特にビタミンCの含有量はいちごよりも多く、熱に強いのが特徴です。夏の健康野菜の代表選手といったところですね。

おいしいゴーヤの選び方は、全体に色が濃く、いぼがしっかりとしていて、重いものが良品です。保存する時は、ポリ袋かラップで包

んで野菜室へ。いぼがしなびてきたら鮮度が落ちていますが、実が黄色くなるのは熟しているだけで食べられます。

ゴーヤの一般的な下ごしらえは、まず縦半分に切って、中の綿と種をスプーンで取り除きます。それから塩もみをしてしばらく置いてから洗い流すか、さっと湯通しして使うと、きつい苦味が取れて調理しやすくなります。

代表的なゴーヤ料理といえばゴーヤチャンプル。豆腐や卵のやさしい味に中和されて、ゴーヤの苦味もおいしいアクセントに変わります。夏バテ防止にたっぷり食べたいゴーヤ。自由な発想で様々な料理にアレンジしてみたいかがでしょうか？



ゴーヤチャンプル

■材料 2人分

- ゴーヤ…1本
- 豚バラ薄切り肉…100g
- 木綿豆腐…1/2丁
- 卵…1個
- ごま油…小さじ2
- オイスターソース…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩、こしょう…少々
- かつお節…適量

作り方

1. 木綿豆腐は一口大に切り、ザルに入れて水気を切る。ゴーヤは半分切って中綿を取り、薄切りにして塩(適量)で揉む。水で洗い流し、水気をよく拭き取る。
2. フライパンにごま油を半量入れて熱し、溶き卵を入れて半熟に炒め、取り出す。
3. 同じフライパンに残りのごま油を入れて熱し、豚肉、ゴーヤ、木綿豆腐の順に炒める。
4. 炒り卵を戻して、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えて器に盛り、かつお節を散らす。



■材料 2人分

ゴーヤ…1/2本
塩…小さじ2

[たれ]

すりごま…大さじ2
ニジヤつゆてんねん…大さじ1
みりん…大さじ1



作り方

1. ゴーヤは半分に切って中綿を取り、薄切りにして塩で揉む。さっと湯通しして水気をよく拭き取る。

ゴーヤのごま和え

2. ボウルにたれの材料を入れて混ぜ合わせ、ゴーヤを加えて和える。

ゴーヤのピザトースト



■材料 2枚分

ゴーヤ…5cm
パン(薄切り)…2枚
トマトソース…大さじ2
ピザ用チーズ…1/4カップ
ウインナーソーセージ…1本

作り方

1. ゴーヤは半分に切って中綿を取り、薄切りにして塩(分量外)適量で揉む。水で洗い流し、さっと湯通しして水気をよく拭き取る。
2. パンにトマトソースを塗り、ゴーヤ、ピザ用チーズ、薄い輪切りにしたソーセージの順にのせて、オーブントースターでこんがり焼く。

ゴーヤと夏野菜のカレー



作り方

1. にんにくはみじん切り、他の野菜は一口大の乱切りにする。
2. 鍋にバターとにんにくを入れて炒め、香りが立ってきたらすべての野菜を入れてさっと炒める。

3. カレールーの指定水量を入れ、沸騰したら火を弱めてカレールーを入れる。
4. カレールーが溶けたら、ごはんにかける。

■材料 5~6人分

ゴーヤ…1/2本
なす…1本
トマト…1個
黄パプリカ…1/2個
オレンジパプリカ…1/2個
にんにく…1片
バター…5g
カレールー…1箱
ごはん…適量

■材料 3~4人分

ゴーヤ…1本
梨…1/2個

[ピクルス液]

酢…200ml
水…100ml
白ワイン…50ml
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1/2

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切って中綿を取り、長さ5cm、幅2cmほどのスティック状に切る。塩(適量)で揉んでから洗い流し、水気をよく拭き取る。梨は芯を取り除き、半分を6等分に切る。これらをすべて煮沸消毒した保存用の瓶に入れる。
2. 鍋にピクルス液の材料を入れて火にかけて、沸騰したら火を止めて1の瓶に注ぐ。蓋をして冷蔵庫で2週間ほど保存可能。



ゴーヤと梨のピクルス

ゴーヤの花ハンバーグ



作り方

1. ゴーヤは1cmの輪切りにして、中綿をくり抜く。塩(適量)で揉んでから洗い流し、水気をよく拭き取る。
2. 玉ねぎとにんじんをみじん切りにして、合挽肉、小麦粉、塩、こしょうとよく混ぜ合わせ、ゴルフボール大の団子を作る。
3. ゴーヤに小麦粉(分量外)を軽く振り、肉団子を片側から穴に押し付けるように詰める。(片面は花の芯のように、もう片面は肉で覆うような形になる)
4. 肉の少ない面を下にして、サラダ油(分量外)を引いたフライパンで両面を蓋を使って蒸し焼きにする。

※夏野菜は煮込み過ぎず、食感を楽しむのがポイントです。



抹茶アイスクリーム に挑戦!



抹茶アイスクリームの材料 - 4人分 -

- 牛乳 …………… 100ml
- 抹茶 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 40g
- 卵白 …………… 1個
- 生クリーム …………… 100ml
- フルーツやトッピング …… 適宜



ニジヤマーケットの
まちこ先生

あつ~い夏にはやはり冷たいおやつが恋しくなりますね。今回のごちそうきッズたちは“抹茶アイスクリーム”に挑戦! 「抹茶アイスクリーム、食べたことある?」という先生の質問に、全員「な~い!」。さて、初めての抹茶アイスクリーム、いったいどんな味がするのでしょうか?



抹茶は緑茶の粉

抹茶は緑茶の葉を蒸してから乾燥させ、茶臼で細かくひいたもの。古来から茶道に用いられ、日本人には馴染みの深いお茶です。爽やかな苦味は砂糖の甘みとよく馴染み、風味が際立つため、お菓子の風味付けにも広く使われるようになりました。

抹茶アイスクリームは日本では大変ポピュラーで、今やバニラ、チョコレートに次いで3番目に人気が高いフレーバーと言われています。2009年初訪日したオバマ大統領が、「少年時代母と鎌倉を訪れた際、抹茶アイスクリームを食べた」という思い出を披露しました。現在は日本だけでなく、アメリカでも人気のアイスクリームになりました。

ビタミンB2、C、Eなどが豊富な抹茶。子供たちの食事にも上手に取り入れたいものですね。





つくりかた



1. ボウルに牛乳を入れ、抹茶を少しずつ加えながらよく混ぜる。

2. 別のボウルに卵白と砂糖を入れ、もったりするまで泡立てる。



3. (1)と(2)を合わせて混ぜ、鍋に移して弱火で沸騰させないようにかき混ぜる。火を止めたら鍋底を氷水に当てて冷ます。



4. 冷たいボウルに生クリームを入れて泡立てる。すくうとピンと立って先が垂れ下がる程度になったら、(3)を加えて混ぜ合わせる。



5. 型に流し入れ、冷凍庫に入れて3時間ほど冷やす。



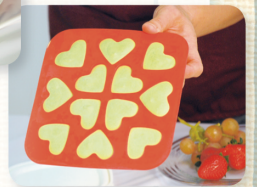
プラスチック容器に入れて凍らせると、こうなります。

6. トッピング用のフルーツをカット。



7. お好みのトッピングでデコレーション。

製氷皿を使うと、ひとくちサイズに出来ます。



みんな、抹茶味は初体験。結果は、大好評でした！
左から、Jade ちゃん、Misa ちゃん、Duke くん、Ryu くん。



できあがり!



フルーツに加えて、クッキーやナッツ、シュガースプレーでカラフルになりました。

トマトぶっかけ

めんつゆ不要のぶっかけうどん。パスタ感覚でどうぞ。
トマトのさわやかな酸味が食欲をそそります。



【材料(4人分)】

トマト 3個分/ちりめんじゃこ 30g/オリーブオイル 大さじ2/うどん 4玉
大葉(細切り) 2枚/レモン、ライムなどの絞汁 お好みで
A) しょうゆ 大さじ3/かつお節(5g入り) 1パック

【作り方】

1. トマトはヘタを除き1cm角に切ってA)と混ぜておき、ちりめんじゃこはオリーブオイルでカリカリに炒める。
2. うどんは表示どおりに茹でて冷水で洗い、水気を切る。
3. 器にうどんを盛り、1)をのせ大葉を散らす。お好みでレモンの絞り汁を。

冷たい豆乳スープ味噌風味

豆乳と味噌の効果が期待できます。
冷たくして冷や汁感覚でどうぞ。



【材料(4人分)】

昆布のだし汁 400ml/豆乳 400ml/きゅうり 1本/みょうが2個
すりごま(白) 大さじ2/味噌 大さじ3/塩 適量

【作り方】

1. きゅうり、みょうがは薄切りにして、塩水につけてしんなりしたら、水気を切っておく。
2. だし汁を温め、味噌を加えてひと煮し、火を止める。豆乳を加えて冷蔵庫で冷やす。
3. 器に入れ、1.とすりごまを散らす。

カラダに うれしい 夏レシピ

ギリギリの太陽の下、海に山に楽しい夏を過ごされていることと思います。しかし、その分、夏バテや日焼けなどで体調を崩しがちなのもこの季節ですね。元気を作るには、やはり毎日の食事が大切です。栄養たっぷり旬の野菜を使って、しかもお金も時間もかけずにできる簡単レシピを紹介します。カラダにうれしい夏レシピを揃えました。ぜひ挑戦してください。

夏の食事の摂り方アドバイス

夏はどうしても冷たいものばかりを摂りすぎたり、冷房の効いた部屋にいたため、外気の温度差にカラダがついていかなかったりで、ついつい体調を崩し気味に。そこで夏の食事の摂り方で気をつけたいポイントをお教えします。ぜひ覚えておいてください。

○暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃液が薄まり食欲もなくなります。そこでオスス×はゆるめのミネウォーター。ミネトには食欲増進や、胃や腸の消化、働きを高める作用などの効果があるといわれています。

○食事では、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂るようにします。少量でも質の良いものを食べるのが重要。ビタミンの中で特に重要なのはビタミンBなので、これを積極的に摂りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。

○胃腸を刺激すると食欲が増進します。辛いものは発汗による夏バテ防止効果も期待できます。レモン、お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。

○「暑いからカラダが持たないし、いっぱい食べなきゃ」といって夏太りする人が増えているようです。常にバランスの良い食事を心がけましょう。

○汗をかくのはカラダの温度調節のためにはとても重要で、血流が良くなり、老廃物も出ていくという効果があります。暑いからといってカラダを動かさないとうまく汗をかくことができません。適度な運動を続けましょう。

さっぱりレタス煮

レタスを使うことによって、調理時間を大幅にカット。梅干しのさっぱり感もあわせて夏にぴったりのスピードおかずです。



【材料(4人分)】

豚バラ薄切り肉 50g/レタス 3/4個

A) だし汁 200ml/しょうゆ 大さじ1/酒 大さじ1/梅干し(種を取り除く) 1個

【作り方】

1. 肉は食べやすい大きさに切り、レタスは芯を除いて、ざく切りに。
2. 鍋にA) と梅干しは適当にちぎって入れ、煮立ったら肉を入れてさっと煮る。
3. アクを取りながら肉の色が変わったら、レタスを加えてさっと煮て出来上がり。

なめ豆腐

ピン詰めのなめたけを使うので味付け不要。ご飯もすすみます。



【材料(4人分)】

木綿豆腐 1丁/なめたけ(ピン詰め) 大さじ3/長ネギ 3cm

一味唐辛子、かつお節 適量

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を手で5~6等分に割って入れ、炒める。
2. なめたけ、みじん切りにした長ネギを加えて炒め、一味唐辛子を振る。
3. 器に盛って、かつお節を散らす。

ニラ玉納豆丼

スタミナ&ヘルシーなボリュームたっぷりの豪快な丼です。



【材料(4人分)】

ごはん 茶碗4杯分/ニラ 1束/納豆 3~4パック/卵 4個/かつお節 20g

塩 少々

【作り方】

1. 油を熱したフライパンで、ザク切りにしたニラを炒めて塩を振る。
2. 付けだれを混ぜた納豆、溶いた卵を加えて炒める。4等分にして温かいご飯のうえにのせていく。
3. かつお節をたっぷりかけてどうぞ!

ナスのゴマ酢和え

旬のナスにお酢とゴマが加わり、さっぱりの中にコクもあります。水気をしっかり絞ると、冷やして味を馴染ませるのがポイント。



【材料(4人分)】

ナス 750g(中くらいのもの6~8本)

A) 酢 大さじ3/すりゴマ 大さじ4~5/味噌 大さじ1/砂糖 大さじ4
本みりん 大さじ1

【作り方】

1. ナスはヘタをとり、縦半分に切り、たっぷりの熱湯でやわらかくなるまでゆで、水にさらしてザルにとる。
2. 冷めたら、繊維にそって三等分くらいに手で割き、水気をしっかり絞る。
3. A) をよく混ぜ合わせ、ナスを入れて和え、冷たく冷やしていただく。

夏サラダ

アボガドとオクラを使って、見た目にもさわやかな夏らしいサラダです。わさびとかつお節で和風に。



【材料(4人分)】

アボガド 2個/オクラ 8本

A) 酢 大さじ2/オリーブオイル 大さじ2/しょうゆ 小さじ4

練りワサビ 小さじ1/かつお節 1パック(約5g)

【作り方】

1. オクラは熱湯でさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
2. アボガドも一口大に切って、酢を少々からめておく。
3. A) を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくり、全てを和える。

スタミナつくね

ビタミンB1が豊富な大豆と豚肉を使い、さらにニラが加わることで疲労回復に一役買います。



【材料(4人分)】

大豆の水煮缶 1缶(150g)/豚ひき肉 200g/ニラ 1束/塩 小さじ1/2

小麦粉 大さじ1/サラダ油 大さじ2/大根おろし 9~10cm分/しょうゆ 適量

【作り方】

1. ボウルに大豆を入れてフォークの背でよくつぶし、ひき肉、みじん切りにしたニラ、塩を加えて練り混ぜる。8等分にして、平丸型にまとめて全体に小麦粉を薄くまぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1. を並べ、火が通るまで両面を焼く。
3. お皿に盛り、大根おろしを添えて、しょうゆでいただく。

カッパーリバー産 天然紅鮭の刺身

この夏、ニジヤママーケットにアラスカカッパーリバー産の生食用・天然紅鮭が登場します。今や世界中で食べられている鮭（サーモン）の刺身は、お寿司屋さんでも大人気ですが、そのほとんどが養殖で、天然物の鮭にはそうそうお目にかかれませぬ。生食用の天然物鮭は、希少性と高品質での安定供給の難しさにより、小売は困難とされていきました。しかしニジヤママーケットはあきらめません！お客様に安心してお召し上がりいただける最高級の天然鮭をご提供したいという強い思いが実り、販売可能となりました。今回はそのニジヤマこだわりの生食用・天然紅鮭のお話です。

こだわりのカッパーリバー産紅鮭

鮭と一言に言っても、その種類は北半球で約30種。その中でも、私達が食卓で目にする多くはシロサケ、ここアメリカではアトランティックサーモンが有名です。紅鮭は沢山ある鮭の中でも最も身が赤く、肉質がよく、味が良い、高級鮭として特に入気があります。ニジヤママーケットではさらに最高級の紅鮭を探し求め、カッパーリバー産の紅鮭にたどり着きました。すでに販売されている甘塩の切身は、大好評を得ており、ニジヤママーケットの看板商品の一つになりました。その美味しさの秘密は産地であるカッパーリバーにあります。

カッパーリバー

カッパーリバーとは、アラスカ湾の北にある大変風光明媚なプリンス・ウィリアム・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。この川は、急流なうえに、全長460キロにもおよびます。ランゲル山脈から解け出した雪解け水が、長い年月をかけて侵食を繰り返して、うねった川の形を形成してきました。大自然の中を激しく流れるカッパーリバーは、おいしい鮭が獲れる場所としても有名です。

ひと味違う本物の味

大自然のカッパーリバーを力強く遡上する紅鮭。鮭は川を遡上する間、餌を食べないため、遡上する直前に大量の栄養を蓄えてその準備に入ります。激流460キロの旅に必要な栄養分とは、それはとても大きいものでしょう。アラスカ・カッパーリバー産の紅鮭がおいしいと高く評価される理由はそこにあります。川の長さが長ければ長いほど、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、カッパーリバーの紅鮭は、

12%以上もあるのです。ひと味もふた味も違う甘みと旨味成分たっぷりの本物の味です。

仕入の安定供給

ニジヤママーケットでは以前よりアラスカ産にこだわりを持った仕入れに努力してまいりました。現地に直接赴き、自分達の目で商品の確認をし、加工業者の協力を得て商品開発をすることによって、独自のサプラインを確立しました。それにより、年間を通して高品質な商品を安定供給できるようになつたのです。おいしく、安心してお召し上がりいただけるアラスカカッパーリバー産天然紅鮭の刺身を皆様の食卓にお届けしたいと思っております。

紅鮭の栄養価

鮭は他の魚に比べ、消化と吸収のよいたんぱく質が多く含まれています。その他、イライラ防止に効果

があるカルシウム、お肌によいビタミンA、ストレス解消に役立つとい

われているビタミンB1、体に抵抗力をつけるビタミンB2、脳の活性化を促進するDHA、動脈硬化を防ぐEPA、体に大事なミネラルなどを豊富に含んでいます。栄養価たっぷりの紅鮭は、お子様からご年配の方までどなたにもおすすめでき

る魚です。

カッパーリバー産天然紅鮭の刺身は、この夏ニジヤママーケット一押しの商品です。





サーモンとオレンジのマリネ

材料 (2人分)

サーモン…80g/オレンジ (小) …1個/玉ねぎ…1/6個/レモン汁…1/3個分
塩、こしょう…少々

作り方

1. サーモンと玉ねぎは薄切り、オレンジは皮をむいて一房に切る。
2. すべての材料を和えて冷蔵庫で冷やす。

※あればピンクペッパーを添えて。

サーモンのタルタル

材料 (2人分)

サーモン…80g/アボカド…1/2個/トマト…1/2個/サラダ用リーフ…適量
[A] しょうゆ…小さじ1/2/レモン汁…小さじ1/わさび…適量/塩、こしょう…少々

作り方

1. サーモンは粗みじん切りにしてから、まな板の上で [A] を加えて混ぜるようにたたく。
2. 皿にアボカドスライス、トマトの角切り、サラダ用リーフをのせ、1を添えて一緒にいただく。



サーモンの冷製パスタ

材料 (2人分)

サーモン…150g/パスタ…160g
[A] プレーンヨーグルト…大さじ6/マヨネーズ…大さじ5/ケッパー…大さじ1
塩、こしょう…適量

作り方

1. パスタを指定時間より少し長めに塩茹でし、冷水に取って冷やしてから水気を切る。
 2. ボウルにサーモンの薄切りと [A] を混ぜ合わせ、パスタを加えて和える。
- ※あればディルをトッピングする。

サーモンの押し寿司

材料 (2人分)

サーモン…80g/大葉…6枚/米…1合/すし酢…大さじ2/わさび…適量

作り方

1. 炊き立てのごはんにすし酢を混ぜて冷ましておく。
2. サーモンは薄切りにして、半量をタッパーの底に敷く。次に大葉3枚をのせ、1の酢飯を半量のせる。これを2度繰り返す。
3. 最後の酢飯の上にラップを敷き、上から同じ型のタッパーを重ねてぎゅっと押す。
4. ひっくり返して取り出し、わさびと、あればオレンジの皮の薄切りをトッピングする。



[連載 15回]

マクロビオティック な ひととき…



季節のよい時に、外に持ち出して食べる外ランチ。お庭で楽しむのもよし、近くの公園に行ってお庭でもよし。簡単なメニューでも外で食べると一層美味しくいただけますね。スープとバゲットだけ詰めてドライブなんかも楽しいかもしれません。

■ 献立 ■

きゅうりとズッキーニの冷製スープ

シンプル手巻き

かぼちゃのサモサ

夏野菜のスキューアー

パンプキン&ジンジャー Dressing サラダ

—— グルメとご馳走 ——

それぞれの季節にあった調理法や食事のバランスなどについて、マクロビオティックの知恵をヒントにお話していますが、今回は普段私たちがよく使う言葉「グルメ」や「ご馳走」について考えてみたいと思います。よく目や耳にする言葉ですが、その言葉の由来を知ると本当のご馳走、本当のグルメとはどんなことなのか、考え方も変わってくるのではないのでしょうか。

私達は、普段Gourmet、グルメ(仏)という言葉を使いますが、日本語にすると「食通」といわれています。食通とは、料理の味や知識について詳しい人のことを指します。人並みはずれて美食を追求する人を示す美食家とほぼ同義語で用いられることが多いようですが、美食家は、己に内在する「美味しいものを食べたい! 食べ続けたい!」という欲求に忠実な人、より享乐的に食を堪能する人のことを指します。それに比べて食通は、食による享楽よりもその食に含まれる情報(食材の産地や調理法、他の食通や美食家の評価、歴史など)を重視する傾向が強いように思います。日本を含むフランス以外の国でも美食家を表す言葉としてグルメが用いられますが、原語において食通のような「食の情報をも重視する人」としてワイン等の関連情報に詳しい人(ワイン通)もGourmetと表現し、食の享楽を追求する人=美食家としては、Gourmand(日本では、グルマンともいい、大食漢、大食いと同義)のほうで表す場合が多いようです。(参考: Wikipedia) ということで、食通と美食家、グルメとグルマン、似たような響きですが、違う意味を含むものなのです。「グルメ」というのは、高いものや手の込んだものばかりを食べるということではなく、食材の産地、調理法、歴史に加え、

最近ではその食材の生産過程によって生まれる環境への負担や食べ物が人体に及ぼす影響なども知った上で、正しい選択ができる人であるということではないでしょうか。

そして、もう1つは「ご馳走」。文字を見ればわかるように、来客などを心からもてなすことを示します。またはもてなすための食事のこと。もともと「馳走」は、ある目的を達成するために方々を走り回る者の丁寧語・尊敬語だそうです。ということは、食事そのものをさす言葉であると同時に、その食事を作る人の心、その人の行動を指す言葉ということ。つまり「ご馳走」というものは、自分が方々を走り回り、誰かのために心からもてなし、ふるまうために作った食事のこと。または、誰かがあなたのことを思い、あなたの為に方々を走り回り準備してくれた食事のこと。それは何も飛行機に乗って海の向こうから届いた珍しいものでなければ、というようなことではないのです。自分で田畑を耕し、水をやり収穫した作物を分かち合うことこそ本当の「ご馳走」の定義なのかもしれません。

「おいしい」ということは、ただ単に味覚だけでなく、その気持ちや想いも大きなポイントではないでしょうか。食材がどのようにして育てられ、誰がどんな想いで調理してくれたのかを思い浮かべて感謝することで、幸せな気持ちになれるし、おいしくご飯が食べられるのではないかと思います。ということで、皆さんにも本当の「ご馳走」と本物の「グルメ」を楽しんでいただくと嬉しいです。

きゅうりとズッキーニの冷製スープ



●材料(4人分)

- きゅうり……………1本
- ズッキーニ……………1本
- 玉ねぎ……………1個
- ローリエ……………2枚
- オリーブオイル…大さじ1
- 水……………300ml
- 豆乳……………200ml
- 塩……………2つまみ
- こしょう……………少々

●作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにして、きゅうりとズッキーニは、小さめのタネをとり縦に2等分に、にんじんは長めの千切りに、スプラウトは洗って水を切っておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、弱火から中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりして甘い香りになったら、ズッキーニとにんじんを順に加え、更にみじん切りの玉ねぎを加え、更に炒める。*この時、焦げないように注意しながら鍋の底をなぐるように木へらなどで混ぜますが、必要以上にかき混ぜないことが大切です。
- 3 野菜から水分が出て、しなやかに仕上がってきたら、塩、こしょう、ローリエを加え、軽く炒めて水を加え、中火にして沸騰したら弱火にし野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4 3のあら熱がとれたら、フードプロセッサーでなめらかなピューレ状にし、豆乳を加えて混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。

かぼちゃのサモサ



●材料(4人分)

- 〈生地〉
- 地粉……………1カップ
 - (米粉または全粒粉)……………1/3カップ
 - 塩……………1つまみ
 - ターメリック…少々
 - ナツメグ……………少々
 - 水……………1/3~1/2カップ

- 〈具材〉
- 玉ねぎ……………1/2個
 - じゃがいも……………1/2個
 - かぼちゃ……………じゃがいもの倍量
 - にんじん……………1/4本
 - グリーンピース 50g
 - レッドキドニー豆(水煮)……………50g
 - にんにく……………2片
 - しょうが……………親指半分くらい
 - 小麦粉……………大さじ1
 - 水……………適量
 - 塩……………2つまみ
 - こしょう……………少々
 - オリーブオイル…適量

●作り方(生地)

- 1 ボウルに水以外の材料を入れ混ぜ合わせ、水の量を調節しながら加え菜箸などで混ぜ、生地がほそほそになる程度軽くまとめ、手でよく捏ねる。生地の表面がなめらかになったらラップに包み、冷蔵庫に入れ具材を作る間寝かしておく。

●シンプル手巻き

●作り方

- 1 りんご酢、みりん、塩、小さく刻んだレーズンを小鍋に入れ火にかけ、火からおろしてしょうゆを加え合わせ酢を作り、炊きあがったご飯に加え、すし飯を作る。
 - 2 豆腐(もしくは油揚げ)は、適当な長さに切り、フライパンで焼き、しょうゆで味付けし、アボガドは皮と種をとり縦に2等分に、にんじんは長めの千切りに、スプラウトは洗って水を切っておく。
 - 3 1のご飯と2の具材をのりで手巻きにする。
- ※お好みでわさびやからし、ユマなどを加えても美味しくいただけます。

●材料(約4人分)

- 炊いた玄米(または部揚げご飯) ……4合
- アボガド……………1個
- にんじん……………1本
- 豆腐(または油揚げ)……………1丁(1枚)
- スプラウトなど……………適量
- 手巻き用海苔……………12枚
- レーズン……………10粒ほど
- (またはお好みのドライフルーツ)
- りんご酢……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………1つまみ



●具材

- 1 玉ねぎ、しょうがとにんにくはみじん切り、かぼちゃは大きめのタイスに、じゃがいもとにんじんは小さめのタイスに切る。熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、

夏野菜のスキューアー



●作り方

- 1 お好みの夏野菜を適当な大きさに切り、串に刺す。
- 2 フライパンに少々のオリーブオイルを入れ、1の野菜をのせて弱火でじっくり焼く。途中、少し野菜に火が通ってきたら軽く塩こしょうをふり、下味をつける。*この時、タタキをして焼いても香りが保たれて美味しく焼けます。
- 3 麦味噌(はちみつ)を混ぜ合わせ、2の野菜にのせるように塗り、ローズマリーの葉をちぎってふりかけ、一瞬だけ焼く。この時、味噌の香ばしい香りが出て、少々の焦げ目がつくくらいに焼けたらできあがり。

パンプキン&ジンジャードレッシングサラダ



●材料

- サラダ用の
お好みの野菜… 適量
- 〈ドレッシング〉
- かぼちゃのマッシュ……………約1カップ分
 - りんご酢……………大さじ3
 - しょうが汁……………大さじ2
 - オリーブオイル……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩……………ふたつまみ
 - こしょう……………少々

●作り方

- 1 お好みの野菜を洗い、水を切った後、刻んでおく。
- 2 かぼちゃは皮を取り、蒸し煮(steaming)にしてマッシュしておく。
- 3 ドレッシングの材料をボウルに全て入れよく混ぜ合わせ、野菜にかけていただく。

橋本 明朱花 はしもと あすか

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

Nature chef Asuka
<http://naturechefasuka.blog/135.fc2.com>



●材料

- マッシュルーム、パプリカ、なす、とうもろこしなど夏野菜なら何でも……………各お好みで
- 麦味噌……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ1/2
- ローズマリー……………適量
- 塩……………適量
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………適量

カレーを食べよう!

カレーのおいしい季節です

複数のスパイスを使って野菜や肉を煮込んだカレーは、明治時代インドからイギリス経由で日本に伝わりました。それまで西洋料理になじみのなかった庶民にも、カレーは手軽に作れることで人気となり独自の進化を遂げてきました。大正時代にカレールーが開発されてからごはんにかけるカレーライスが広く普及し、今では日本人に欠かせない国民食として定着しています。

あるうどん屋さんのお話。店でカレーうどんを食べるお客様が一人でもいると、その後来店されるお客様もカレーうどんを注文されることが多いとか。また、食欲がなくなりがちな暑い夏でも「カレーなら食べられる」という人も多くいます。それはなぜでしょう?

その理由はスパイスにあります。カレー粉はたくさんのスパイスを調合して出来ていますが、スパイスの香りや辛さが食欲を増進してくれるからです。クミン、コリアンダー、ターメリック、クロブなどのスパイスは、いずれも食欲増進、消化促進のほか、芳香性からなる健胃や体を温め血行をよくする作用があります。暑い時にスパイスのきいた辛いカレーを食べて汗をかくことで、体の熱を発散させる効果もあります。

調理例
(お肉は含まれておりません)

枝豆サラダ

410kcal

夏らしい枝豆と人気の赤インゲン豆を使った、ママ好きにはたまらないサラダ。

枝豆はいわずと知れた夏野菜の代表格。大豆になる前の若いママである枝豆にはビタミンAやCが豊富で、おまけに低カロリー。とてもヘルシーで栄養豊富なのです。ヘルシーなツナとごまドレッシングもプラスして、不足しがちなカルシウムやビタミンB、Eもしっかり補充。

このニジヤ特製のゴマドレッシングはお客さまに大変好評をいただいております。別売りでも販売しております。おうち使いにとっても便利です。ぜひお試しください。

ニジヤでは、他にも野菜のサラダを種類豊富に取り揃えております。カレーと一緒に、また毎日の野菜補充にご利用いただけます。



ニジヤの手作りカレーが新しくなりました!

この夏、ニジヤの手作りカレーが新しくなって新登場です。

ご家庭でカレーといえば、野菜やお肉を固形のカレールーで煮込んで…といった手順ですが、ニジヤのフレッシュな手作りカレーは、自家製フイヨンの仕込からスタート。さらに大量のオーガニック野菜をじっくり煮溶かしてとろみをつけるため、旨みとコクが一味違います。

ご家庭での調理もいたって簡単!温めてごはんや麺にかけるだけ。季節の野菜やお肉をさっと炒めてトッピングしたり、天ぷらやフライを添えるのも豪華です。手間ひまかけたニジヤの手作りカレーで食欲増進!暑い夏を元気に乗り切りましょう!

夏カレー弁当を3種類ご用意させていただきました。夏だけの限定です。お早めどうぞ!

- ★夏野菜カレー 彩りも鮮やかな、たくさんの健康野菜が嬉しい!
- ★豆カレー 良質のたんぱく質が豊富な3種の豆にコーンをプラス!
- ★牛丼カレー ポリューム満点、夏バテ予防にがっつり食べたい方へ!

もちろん定番カレーも健在です。その日の気分で選べます。

- ★カツカレー ポリュームNo.1といえばこれ!ニジヤ定番のカツカレー。
- ★チキンカツカレー 女性にも人気のチキンカツは、夏のスタミナ源に!
- ★エビフライカレー 大ぶりのエビが魅力のシーフードカレー!



暑い夏は

夏限定!

ニジャオリジナル カレー弁当

冷たいものにばかり目が行ってしまう暑〜い夏。でも、カレーだけは別。あの独特の香りや味…インドやタイのカレーに浮気心を抱いても、最後にはやっぱり日本独特のカレーに戻ってきてしまうのです。

さて、ニジャのオリジナルカレーがブイヨンから全て手作りで、おいしさもココもバージョンアップしました! オーガニック野菜たっぷりのピューレ状になっているので野菜嫌いの方でも気にならず、しかも栄養たっぷり。そのカレーとオーガニック米を使って、バラエティ豊かなカレー弁当を3種類ご用意いたしました。この夏は、お好みに合わせてお選びいただけます。

夏野菜カレー

670kcal

旬の夏野菜を含む、彩りも鮮やかなカレー。夏野菜はビタミンが豊富で、免疫カアップ効果や抗酸化作用があり、夏の強い紫外線や暑さによるダメージから体を守ってくれます。

プラス、カレーのスパイスで発汗作用を促し、エアコン使用で弱った体温調節機能を上手に復旧。このスパイス類には他に食欲増進、健胃消化や整腸作用、肝機能向上などさまざまな効果もあるとされており、冷たい食べ物ばかりで胃の調子が悪い、また、キーンと冷えたビールがおいしくてつい飲みすぎてしまうというこの季節にはぴったりのスパイスなのです。カレーと夏野菜の組み合わせは、最強の夏バテ防止コンビ。野菜嫌いでもおいしく食べられ、カレーソースと併せて栄養たっぷりです!



豆カレー

570kcal

食欲が減退しがちな暑い日が続くと、つい喉越しのよい冷たい麺類を選びがちで往々にしてたんぱく質不足に陥ります。たんぱく質が不足すると体力が落ち、夏バテの原因に! そんなときはこの豆カレーがお勧めです。豆類には豊富なたんぱく質が含まれていますが、その中でもカレーにあう選りすぐりの黒豆、ヒヨコマメ、赤インゲン豆(金時豆)をチョイス。

このたんぱく質はご飯と組み合わせることでアミノ酸バランスが格段にアップし、より良質のたんぱく質を摂取することができるのです。たんぱく質を合成するアミノ酸は、疲労回復や代謝促進、免疫力強化など、夏に必要な機能を持つので、いいとこ取りの豆カレーは大変お勧めです。夏野菜のコーンとしし唐で彩りもプラス!



牛丼カレー

610kcal

牛丼とカレーのコンビネーション。一度で二度おいしい、ザ・男子カレー!?

やっぱりカレーには肉必須! というアナタ。

ゴロゴロ肉もいいけど、庶民的なカレーが忘れられないアナタ。そして牛丼もカレーも死ぬほど好きだ! というアナタ。お待たせいたしました。

まず牛丼を味わってもよし、カレーと肉を混ぜちゃってもよし、食べ方はさまざまですが、牛丼の汁の染みだ部分のご飯とカレーがまた絶品のハーモニー! なのです。それは、カレーの味がちょっと和風に変身するから。でも、肉の味がしっかり染みているのでココはばっちりあります。自分なりの食べ方を発掘する楽しみも、この牛丼カレーのお勧めなところですよ。



夏の新作お寿司

夏限定!



サーモンバッテラ

490kcal

お待たせいたしました!お客様のご要望にお応えし、この夏販売開始します生食用天然紅鮭(カッパーリバーサーモン)のバッテラです。しっかりと脂が載っているにも拘らず全くそれを感じさせないあっさりとした味わいの第一波、その後、紅しゃけ独特の濃厚な旨みの第二波がふわっと広がり、焼いた時とはまた一味違うコクが味わえます。美味い!という言葉では足りないほど。大葉とコンビネーションしたこのバッテラは夏らしいさっぱり感もあり、飽きがこない一品です。

※詳しくは、こだわりの天然食材「カッパーリバー産の天然紅鮭の刺身」の記事をご覧ください。



うなぎバッテラ

630kcal

夏の滋養強壮といえば、うなぎ! ビタミンA、B₁、B₂、D、EやDHA、EPA、ミネラル(鉄、亜鉛、カルシウム)など身体に大切な栄養素が大変豊富で、夏バテ防止や疲労回復を助けます。(ビタミンCはほとんど含まれませんので、ビタミン豊富な夏野菜や果物を一緒にいただくとう栄養バランスが良くなります)

酢飯の香りが食欲を増進し、酢に含まれるクエン酸には疲労回復効果も。ダブルで夏バテ防止に効果的なのです。夏を元気に過ごしていただくためにも、ルーティーンでお召し上がりいただきたい商品です。

※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。

夏盛りいろいろデザート

今年の夏はバラエティに富んだデザートをいろいろ取り揃えました。暑くてさっぱりしたいものが食べたいとき、ゆっくりとティータイムを楽しみたいとき、さまざまな場面に合わせてデザート作りもお楽しみください。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



ミルク寒天 抹茶ラムネ風味

喉ごしのよいミルク寒天を抹茶風味のラムネで食べる、懐かしいデザートです。好みのフルーツや小豆、白玉、アイスクリーム等と一緒に召し上がってください。

■材料 6人分

<ミルク寒天>

牛乳・・・1 Cup
砂糖・・・大さじ3
寒天パウダー・・・2g

<白玉>

白玉粉・・・1/2 Cup
水・・・大さじ4

<抹茶ラムネ風味>

ラムネ・・・1本
抹茶・・・大さじ1
フルーツ、小豆、アイスクリーム・・・お好みで

作り方

- ① ミルク寒天用の砂糖と寒天をすり混ぜておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、(1)を混ぜ入れ火にかける。
- ③ 2を混ぜながら沸騰させ平らな容器に濾し入れ、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ④ 白玉粉と水を混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで捏ねる。
- ⑤ 食べやすい大きさに丸めて沸騰したお湯に2～3分入れ、表面に浮いてきたら、冷水につけておく。
- ⑥ ラムネと抹茶パウダーを混ぜる。
- ⑦ お好みの容器にミルク寒天と白玉粉を入れ、(6)をかけて、お好みでフルーツ、小豆、アイスクリーム等と一緒に盛りつける。

クリームレモン

暑い日にさっぱりしたレモンのクリームはいかがですか？

■材料 6人分

レモン絞り汁・・・1 Cup
卵・・・3個
卵黄・・・1個
砂糖・・・3/4 Cup
バター・・・1/2 Cup

作り方

- ① バター以外の材料を手鍋に入れてかき混ぜながら沸騰させる。
- ② 約1分間沸騰させて網でボウル等に渡し入れる。
- ③ バターを混ぜ入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ お好みの器に盛りつける



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。

黒豆のコーヒケーキ～きな粉クランブル

コーヒケーキとはアメリカではコーヒーに合うケーキの事。
和の素材を入れて作ってみました。

■材料 約10人分

<黒豆甘煮>

黒豆・・・1/2 Cup
砂糖・・・豆の2～3倍

<きな粉クランブル>

バター・・・1/3 Cup
薄力粉・・・1/3 Cup
砂糖・・・1 Cup
きな粉・・・1/4 Cup

<パウンドケーキ生地>

バター・・・1/2 Cup
卵・・・1.5個
砂糖・・・2 Cup
薄力粉・・・3/4 Cup
ベーキングパウダー・・・小さじ1
黒豆甘煮・・・1 Cup

作り方

- ① ひと晩水に浸した黒豆をたっぷりの水を使って弱火で煮る。
- ② 豆が指でつぶせるくらい柔らかくなったら砂糖を入れ、さらに煮る。
- ③ 水気を切って、冷ましておく。
- ④ クランブル用のバターを室温で柔らかくしておき、バターに砂糖、粉、きな粉の順番に手で全体を揉むようにそぼる状になるまで、混ぜていき、冷蔵で冷やしておく。
- ⑤ パウンドケーキ用のバターを室温で柔らかくしておき、砂糖をへらを使って混ぜていく。



- ⑥ (5)に卵を少しずつ混ぜていき、薄力粉とベーキングパウダーをあらかじめ混ぜ合わせた物を、混ぜ入れる。
- ⑦ 黒豆甘煮を6に入れ、12センチ角のケーキ型に流し入れる。
- ⑧ 流し入れたパウンドケーキ生地の上に(4)のクランブル生地をたっぷり振りかけ、325°Fのオーブンで約35分焼く。



和梨のパイ

パイ生地に和梨をのせて焼いただけのシンプルで素朴なお菓子です。
梨の代わりにりんご等でも美味しく出来ますよ。

■材料 6人分

バター・・・1 Cup
薄力粉・・・2 Cup
水・・・3/4 Cup
塩・・・小さじ1
酢・・・大さじ1
梨・・・2個

作り方

- ① バターは1センチ角に切って、薄力粉と一緒にボウルに入れ、冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ② 水、塩、酢も別のボウルに混ぜておき、こちらも冷やしておく。
- ③ (1)のバターと粉を両手ですりあわせていき、全体が黄色っぽくパルメザンチーズのようになったら、冷やしておいた(2)を入れ混ぜる。

- ④ 粉が見えなくなったら、ラップにくるんで冷蔵庫で最低3時間休ませておく。
- ⑤ 平らな台の上で麺棒を使って約3mmの厚さに伸ばし、ケーキ用のリングやお皿等を使って18センチの円に切り抜く。
- ⑥ 薄くスライスした梨を切り抜いたパイ生地の上に並べる。
- ⑦ 375°Fのオーブンで約40分焼く。

ほうじ茶プリン

焙じたお茶の香りをプリンに閉じ込めました。和風として黒蜜をかけてお召し上がりください。

■材料 6人分

牛乳・・・1-1/2 Cup
生クリーム・・・1/2 Cup
砂糖・・・3/4 Cup
卵黄・・・2個
全卵・・・2個
ほうじ茶・・・1/2 Cup
黒蜜(ソース用)・・・適量

作り方

- ① 鍋に生クリーム、牛乳を入れ沸騰させる。
- ② (1)にほうじ茶を入れ火を止めて、蓋をして約3分蒸らす。
- ③ ボウルに卵と砂糖を入れ、あまり泡立たないようにしっかり混ぜ、(2)をお茶の葉っぱごと混ぜ入れる。
- ④ (3)を目の細かい網で漉し、プリン用の型に流し入れる。
- ⑤ 天板にぬるま湯をプリン型の半分くらいまで入れて、275°Fのオーブンで約40分焼く。



- ⑥ 焼き上がったら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ お召し上がりになる直前に黒蜜をかける。

旬の魚

うなぎ

蒲焼



夏といえば「うなぎ」ですね。アツアツご飯の上に、ふわっとした身、カリッとした皮のうなぎの蒲焼をのせ、たっぷりタレをかけて…想像しただけでもお腹がすいてきそうです。そして「いよ、おいしい夏」の到来です。食欲がなく、体がだるい時でもうなぎを食べると元気になります。うなぎは夏のスタミナ、うなぎを食べると夏バテ防止！今回は、そんなスーパーヒーロー「うなぎ」に注目します。

うなぎの歴史

約5000年前の縄文時代の貝塚遺跡からうなぎの骨が発掘されているように、日本人には古代から馴染みの深い魚でした。

昔は「むねぎ」と呼ばれていましたが、それは胸の部分が黄色いから、とか姿が家を形成する棟木に似ているから、など様々な説があるようです。それが12世紀頃に転じて「うなぎ」となりました。

昔は蒲焼ではなく、他の魚同様に塩を振って焼いて食べるといった料理方法や酢味噌や辛子酢で食していたようです。蒲焼の登場は、1400年初めうなぎを輪切りにして串に通して焼いたのが始まりだといわれています。その串にささっている姿が、蒲

(がま)の穂に似ていることから蒲焼という説と、焼き色が樺の色に似ているので樺色焼き(かばいろやき)〜蒲焼となったという説があります。うなぎは、呼び名や料理方法を少しずつ変えながら、私達の食生活にずっと関わってきた魚なのです。

栄養価

うなぎには、脳の活性化を促進させる事で知られているDHAが多く含まれています。その他、コレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つEPA、そして夏バテ防止といわれるビタミンA、B1、B2、D、Eを豊富に含んでいます。栄養価を豊富に含んでいる魚の代表選手、アジよりもずっと多く含まれているのです。中でもビタミンAはうなぎの蒲焼1人前で一日に必要な量をまかなえるほど。また、うなぎ100gで成人の一日に必要なビタミンB2とEの量の半分は補えるという優れたものです。

今年の土用の丑の日は7月21日と8月2日

うなぎを食べて夏バテ防止!

「土用の丑の日」という言葉があります。土用と聞くと夏を思いがちですが、土用とは季節の変わりめの18日間を指します。



つまり1年間に立春、立夏、立秋、立冬の4回土用がめぐってくるということ。また、丑とは十二支をあてはめていくので、12日に1回は丑の日がめぐってきます。土用の丑の日とは、「季節の変わり目の18日間にあてはまる丑の日」という意味で、その土用の丑の日に「う」のつくものを食べると縁起がいいとされています。これは、1770年頃、平賀源内がひいきにしていたうなぎ屋から経営不振で困っているという相談をうけ、「土用の丑の日、うなぎの日。食すれば夏負けする事なし」というキャッチコピーで販売したところ、大繁盛した事がきっかけだといわれています。昔の人も、夏バテには困っていたようです。

2011年の土用の丑の日は7月21日と、8月2日。今年もニジヤマーケットでは特選うなぎの蒲焼を大量入荷予定しています。おいしいうなぎをたっぷり食べて、夏バテ防止に役立てましょう!

ニジヤこだわりのうなぎ蒲焼 **特選**

化学調味料不使用 本格炭火うなぎ蒲焼

化学調味料を一切使わない特製ダレを使用した、体に優しいうなぎの蒲焼です。

焼き上げる際に炭火を使用しており、身は肉厚でふっくらジューシー。
中国福建省にある最新の衛生管理システムを持つ工場生産されており、
中国に2箇所しかないFDA認可工場で製造されています。
発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、
いつも新鮮なうなぎがニジヤマーケットに届きます。
安心安全、ニジヤがお勧めする特選の本格派うなぎ蒲焼です。



鹿児島産炭火うなぎ蒲焼

特製ダレと備長炭でふっくら焼き上げた本格派うなぎの蒲焼です。
遠火の強火でじっくり焼き上げるため、うなぎに香ばしさが残ります。
表面はパリパリ、中はふっくらジューシーで、口に入れた瞬間違い
が分かっていただける美味しいうなぎです。



鹿児島産うなぎ白焼

うなぎの白焼は素材が命。鹿児島産の厳選されたうなぎのみを使用し、職人が丹精こめて焼き上げました。わさび醤油でどうぞ。酒の肴にもぴったりです。タレの蒲焼とはひと味ちがった、うなぎの持つ本来の風味をお楽しみいただけます。



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。

電子レンジの場合
パ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ふりかけ、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)

グリル又はフライパンの場合
パ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。

「市販されているパ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。

蒲焼ごちよっぴ一品

うざく



さっぱりした口当たりが暑い夏にはぴったりの酢の物。冷やした野菜と温めたうなぎが絶妙なバランスです。

■材料 2人分

うなぎ蒲焼…1/3本
きゅうり…1/2本

[薬味]

大葉…2枚
みょうが…1本
しょうが…適量

[A]

酢…大さじ2
だし汁…大さじ2
砂糖…小さじ2
塩…少々

作り方

1. きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩もみしておく。[薬味]は千切りに、うなぎ蒲焼は1cm幅に切って、軽く温める。
2. ボウルに[A]を混ぜ合わせ、水気を絞ったきゅうりとすべての材料を和える。

驚きの

こんにやくやくパワー



こんにやくマンナン 優れた解毒作用

こんにやくは昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほつき」などといわれてきました。これは、食物繊維の豊富なこんにやくを食べることで体に不必要なものを掃除する、という意味です。こんにやくに含まれる食物繊維のこんにやくマンナンは、万が一有害な物質が体内に入っても腸への停滞時間を短くすることができ、体へのダメージが少なくなります。食物繊維の多い食事は、それが善玉菌のよいエサになってその発育を促し、結果的には悪玉菌の発育を抑えるのです。このことが、排便促進作用とあいまって、大腸疾患を予防するというわけです。

こんにやくといえばぶにぶにとした独特の食感をもち弾力と粘りの中に歯ごたえがあり、かといつて特に主張するところもなく、どちらかといえば控えめな食材です。しかしながら驚くほどのパワーを秘めているのです。そんなこんにやくパワーをご紹介します。

ゆっくり食べて満腹感倍増

こんにやくは、噛めば噛むほどおいしく、ゆっくりと食べるのに好都合の食材です。よく噛んで食べると、脳の視床下部にある「満腹中枢」が刺激されて、腹八分目の食事で満腹感が得られます。日本では、「腹八分目で病なし」といわれています。また、人間は元来食べ過ぎの本能があり、食べ過ぎはよくないとして、なんでも百回噛んで食べよう、という運動があります。これには、こんにやくがもっとも適しています。便秘の解消はもとより、肥満予防にも最適です。また、こんにやくのカルシウムは酸に溶けやすく、体内に吸収されやすいため、効率よく摂取することができます。特に、濃いめのこんにやく液を利用するしらすたきは、板こんにやくに比べておよそ倍ものカルシウムが含まれますので骨粗しょう症予防にも役立ちます。

よいこんにやくとは

- さわって適度に弾力がある。
 - 水っぽくない、やわらか過ぎない。
 - 「シコシコ」とした食感がある。
 - 煮た場合に縮みが少ない。
- この4つのポイントを抑えれば間違いなしですよ。

こんにやくは古くなるにつれて離水といわれ、水分が抜けていく現象が起こります。これが進むと全体が小さくなり、表面が突っ張ったようになり、食感がたくなります。

こんにやくの下ごしらえ

こんにやくの主成分であるこんにやくマンナンには臭いや味はありませんが、エグミの元になるアクや、凝固剤として使用する水酸化カルシウムなどが含まれていることよってこんにやく特有の臭みやヌルヌル感がでます。多めの塩を振って手でよくもみ、水で洗って熱湯で5分ほど茹でてから調理します。

こんにやくの保存方法

残ったこんにやくはそのまま冷蔵庫に入れると乾燥してしまいますので、全体が浸るくらいの水とともに保存容器に入れて保存します。3〜4日保存できます。



玉こんにやく

型などを使って成形しないで、丸めてゆでて作ったこんにやく。

玉こんにやく山形風

■材料 2人分

玉こんにやく…1袋(400g)

しょうゆ…大さじ4~5

するめいか…1/4枚
(足のところでもよい)

作り方

玉こんにやくは洗って、ひたひたの水を入れて火にかけ、するめを適当に切って入れ、しょうゆを入れて落としぶたをして煮る。沸騰したら中〜強火ぐらゐにして、ぐらぐらと煮汁がほとんどなくなるまで煮る。



こんにやくの色々とレシピ

こんにやくには黒いタイプと白いタイプがあります。こんにやく芋の精粉を使うと白く、生芋を使うと芋の皮が入ってしまつため黒っぽくなります。最近の黒こんにやくは精粉を使ってアラメやヒジキなどの海藻の粉末で色をつけることが一般的です。

しらたき、糸こんにやく

こんにやくがまだ固まる前の糊状のときに細い穴に通しながらゆで、糸のように細いひも状にしたもの。精粉から作るものは、まるで白糸の滝のようなので、「しらたき」とも呼ばれています。短時間で味がなじむため、すき焼きやあえ物に向いています。

手作りこんにやくの素



手作りこんにやく

簡単に本格的な手作りのこんにやくが楽しめます。本当に簡単につくれるので、お子様と一しょに試してみたいかがでしょうか？作りたてのこんにやくはまた格別ですね。

しらたきの炒め煮

■材料 2人分

ニジャしらたき…1袋

油…大さじ1/2

<調味料>

しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ2

みりん…大さじ2

砂糖…大さじ1/2

バター…5g

小ねぎ…適量



作り方

1. しらたきを半分に切って沸騰したお湯に入れ3分程度、下茹でしザルで湯きりする。
2. フライパンに油を熱し(1)のしらたきを炒めてバター以外の調味料を順に加える。蓋をして中火で水分がなくなるまで煮込み水分がなくなったらバターを加え全体に絡ませお皿に盛り付けて、お好みで小ねぎを散らす。

板こんにやく

製造時に板で整形して固めたもの。料理の用途に合った切り方ができます。



■材料 2人分

板こんにやく…1袋

鶏手羽先…6本

ニジャのつゆ…100ml

鷹の爪…お好みで

作り方

鍋に鶏手羽先とこんにやく、ニジャのつゆを入れて15分程漬け、鷹の爪、水をひたひたに加えて鶏に火が通るまで煮る。

さしみこんにやく

他のこんにやくよりも水分が多く、そのまま食べられるタイプ。

■材料 2人分

納豆…1パック

さしみこんにやく…適量

かつお節…少々

梅干しまたは梅肉…適量

長ネギ…適量

作り方

さしみこんにやくを細切りにして水を切る。梅干しを細かくたたいておき、長ネギは細切り。材料を全て混ぜ合わせる。



さしみこんにやく納豆

新食感!

そばこんにやく

ニジャ特製です。こんにやくの中にそば粉を配合してそば状に作りました。タレは、あっさりさっぱりなピネガー風味。軽く流水ですすいで、そのままお召し上がりいただけます。



冷やし中華のように
具をトッピングして
お召し上がり下さい。

ダイエットにも

こんにやくは超低カロリーなので、いくら食べても太りません。その上満腹感が味わえ、さらに食物繊維が腸の働きを活発にして不要なものを体外に出してくれる、ダイエットの頼もしい味方です。しかし、美しい肌や髪の毛、健康な内臓機能、ホルモンバランスを維持するには、こんにやくだけではなく、たんぱく質、脂肪、でんぷん、ビタミンなども必要なのです。ですから、栄養のバランスを十分に考えながら、調理法や味なども工夫して、こんにやくで満腹感を得て食べ過ぎを防ぎ、しかも腸をすっきりさせる、これがこんにやくの賢い利用法です。

毎日の食生活にこんにやくを上手に取り入れ、夏に向けてスリムで健康な身体を作りましょう!



安心・安全 ニジヤ プライベート ブランド



こだわりの商品

安心で安全な食品、より美味しい本物の味、さらに栄養的にも優れた食品を。

ニジヤマーケットが特に力を入れて取り組んでいるのがプライベートブランドの開発です。

ニジヤ米からスタートして以来徐々にその数を増やし続け現在では約100種類ものオリジナル商品が店頭に並んでいます。数ある商品の中でお客様がどれにしようかと迷われたとき、「とにかくニジヤぶらんどなら間違いはない」とお手にとっていたいただけるような商品の開発に日々努めています。

ニジヤぶらんどの商品とは

- ・ 健康的であること
- ・ 安心してお召し上がりいただけること
- ・ 製造者や製造工場、そして製造過程がはっきりしていること
- ・ 原料にこだわること
- ・ おいしいこと

これらを厳守し、社内の厳しい審査をくぐり抜けてきたものだけが商品化され、店頭に並びます。商品によっては何年もかけて研究を繰り返したり、完成

を目前に小さなこだわりを貫き通すため、やむを得ず商品化をあきらめたものもあります。こうして時間をかけて作り出したニジヤぶらんどの商品は、お客様にお喜びいただけてはじめて実を結びます。そんなニジヤぶらんどこだわりの商品をご紹介します。

USDA認証のニジヤぶらんど商品

ニジヤぶらんどの商品の中にはアメリカのUSDAオーガニック認証を受けているものもあります。

アメリカでオーガニックフードの認証を行っているのは、USDA (United States Department of Agriculture、米農務省) 傘下のNOP (National Organic Program) という組織。政府の承認を受けた検査官により、その基準を満たしていることを検査され、毎年レポートを提出する必要があります。USDAオーガニックのマークを貼ることができるのは、95%以上オーガニック素材を使用した食品のみで、しかも厳しい検査にパスしなければなりません。それだけに信頼性のある目印ともいえます。





■ニジャ オーガニック豆乳

すっかりおなじみのオーガニック豆乳。オーガニックの豆乳が世間に出回るまえから販売しており、長い間ご愛飲いただいているファンも多い商品です。原料となる厳選されたオーガニックの大豆はもちろん遺伝子組み換えのものではありません。無調製なので大豆の味がそのまま生きています。レギュラーとスイートの2種類。特にレギュラーはお菓子やお料理にも大活躍します。



■ニジャ 有機味噌

オーガニック大豆とオーガニック米を原料とした、こだわりのオーガニック味噌です。添加物や保存料は一切使用していません。熟成こうじと米こしの2種類。熟成こうじはじっくりと熟成させた味噌本来のおいしさが味わえるこうじ味噌。米こしはこうじの粒をこしてなめらかに仕上げた淡色系の米こし味噌です。



■ニジャ オーガニック海苔シリーズ

海苔は日本食には欠かせない食材で、栄養価も高い食品です。たんぱく質と豊富なビタミン類を含んでいるので、健康のためにも積極的に摂ることをおすすめします。ニジャの海苔シリーズの中でも特にUSDA認証がついているのは寿司海苔と刻み海苔。口に入れたときの香りと自然の風味が生きています。




■ニジャ オーガニック豆腐

日本食に馴染みの深い、絹ごしと木綿の2種類。厳選されたオーガニックのおいしい大豆だけを使って作られています。もちろん遺伝子組み換えのものを使っていません。そのまま食べても、大豆の味がしっかり味わえる本物の豆腐の味です。



■ニジャ 粉シリーズ

強力粉と薄力粉の2種類をご用意しています。品質を第一に考えて高品質の有機栽培小麦を厳選し、常に最高の品質の小麦を選ぶことを心がけています。また、この粉を使用して作った、てんぷら粉、お好み焼き粉、たこ焼き粉、ホットケーキミックスも取り揃えています。

今回ご紹介した以外にも、ニジャぶらんどの商品はまだまだたくさんあります。ぜひお近くのお店で、 マークのついた商品をぜひお試しください。ニジャが自信を持ってお届けするこだわりの商品を、きっと気に入っていただけることと思います。



パンブキンハウス 誕生!

日本建築の美しさは木材の組立構造にあるのではないでしょうが。古民家にも黒く燻された「柱」や「梁」「垂木」を組合せた組木構造が見られ、昔からの燻された生活の匂い、四季の変化、囲炉裏端の団欒、収穫の喜び、長い間の土着民史が感じられるのです。日本人が育んだ長年の蓄積された知恵と建築技術に感動せざるをえません。

ニジャファームに日本の古民家の雰囲気のあるレセプションルームを建てる、というプランは長い間の夢でした。日本建築、古民家、日本野菜、オーガニック、ナチュラル、ヘルシーと連想させられてワクワクするのです。

江戸時代に五街道といわれた街道のひとつに中山道があります。現在の東京都、埼玉県、群馬県、長野県を経て京都へ至る街道です。その宿場町のひとつだった長野県上諏訪には今でも多くの古い商家や古民家が残っており、観光スポットにもなっています。しかし多くの古民家は区画整理や、耐用年数に耐えかねて、全面改装が取壊しを待っている状態なのです。

ある茅葺屋根の古民家の庭先に文久3年10月吉日の文字を刻んだ石灯籠があります。文久3年は1863年にあたり、この家は148年前に建てられたものに違いありません。よく見ると黒光りした大黒柱や腰板に手ノコで引いた跡がそのまま残っています。電動機械がない時代に手作業で建てられた家なのです。

夏のある日、この民家に雷が落ちて茅葺屋根に小さな火が付いてしまったのです。茅葺屋根の火災は水を掛けても消えません。消防隊員総出で水を全て下ろして消火しましたが、一軒分の管を集めて再び修復するには今の時代に個人の力ではとても無理な話なのです。やむを得ず取壊しすることにしました。

この話を聞いて、この古民家を解体し、その骨組みの古材をアメリカ、ニジャファームへ送ることにしました。すばらしい日本の民家の雰囲気のあるハウスが再現できてついに夢が実現できることを期待したので。

「ハセヤン」と長谷川豊氏は、長野県蓼科高原で手作りビレッジ、カナディアンファームを経営、ユニークな建物作り、アウトドアライフ、鉄鍋クッキング、子供アウトドア教室、数々のTVショーにも出演、「廃材大国」などの著書でも有名であり、ナチュラルライフを追求する若者集団の指導者です。

日本の古民家の材料を使い、カリフォルニアのオーガニックファームに似合うレセプションルームの施工を廃材名人ハセヤンへお願いすることにしました。

丁寧に解体された古民家材は長野県から横浜へ、煙浄消毒されてコンテナ1船でロングビーチへ。通関されてファームに運ばれてきた古木材は、ハセヤングループの手により次々と組み立てられていきます。

「パンプキンハウス」と命名されたオーガニックハウスの建設が始まります。古民家の構造が再現されると150年の歴史が再生され、日本民族的な感性が心の奥に思い起こされ、何ともいえない感情がグッとハートに影響していきます。何百年前の日本人の心に触れたような不思議な感覚が実感できるのです。

古材の組立が終わると屋根の組み立てや外装工事に入ります。アメリカ製建材あるいは足りない木材にはアメリカ製建材も使用本切って製材して使います。日本の古民家の古材、アメリカの建材、自前のオーガニック木材を使ってバランスの良いユニークなパンプキンハウスが建設されていきます。



足りない木材にはアメリカ製建材も使用



順調に作業は進みます。真ん中がハセヤン



手前がコンテナで運ばれてきた古木材



落雷で火災に遭って柱だけに

3年間におよぶプロジェクトはついに出来上がりました。どうですか？とてもユニークな建物になったでしょう？パンプキンハウスはやはりパンプキンの形をした扉が特徴です。

そして全体を見てみると、ファームの方に向かって微笑んでいるように見えてきます。ハセヤンはこの建物をファームの守り神として造っていたのかもしれない。パンプキンの形の扉を開けて中に入ってみると広々とした空間が広がります。そして昔の日本家屋によく見られていた様式をあらゆるこちらに見つけることができます。些細なところにもこだわりが感じられますね。

窓のところには縁側があったり障子があったりと、昔の良いところはそのままに、そして使いやすいように工夫されているのがわかります。今と昔のいいところ取り満載のパンプキンハウスです。窓を開けると心地良い風がファームから吹いてきます。新鮮な空気と雑音のない世界。耳をすますと遠くから鳥の音が聞こえたり。のんびりするには、もってこいの場所なのです。

さて、こんなにすてきなお家ができあがって、ニジャのお客さまとご馳走マガジンの読者のみなさまとの交流の場とすべく数々のイベントを企画しています。その準備も着々と整えていますので、どうぞお楽しみに！



外から見た全景



広々とした空間、古家屋の味わい満載の内部



パンプキンハウスの玄関扉はかぼちゃ!



窓の外に設えられた縁側。ここからの眺めも絶景!

気になる 身体のはなし

5 糖尿病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ー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。

成人日本人の10人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍で、年々糖尿病の人口が増え続けています。糖尿病は、血糖値をコントロールする膵臓ホルモンのインスリンが不足したり働きが悪くなることにより、血液中の糖分が異常に高い状態が続くのが原因で起こります。

インスリンは、血液中のブドウ糖が細胞に入りやすくする働きとブドウ糖が筋肉や肝臓でグリコーゲンに合成されるのを助ける働きをしています。グリコーゲンは、肝臓と筋肉で合成され体内に貯蔵される滋養分のことです。

このインスリンの作用により、血液中のブドウ糖がエネルギーとして使われ、血糖値を下げるのです。

糖尿病には、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病などいくつかのタイプがあります。その他、遺

伝子の異常や肝臓や膵臓の病気、感染症、免疫の異常等のほかの病気が原因となり、糖尿病を引き起こす場合もあります。

1型糖尿病は、膵臓にあるインスリンを分泌する細胞が何らかの原因でうまく働かなくなり体内でのインスリン生産能力が皆無に近いくなります。2型糖尿病はインス

リン分泌異常やインスリン抵抗性といった遺伝的異常に、環境的な要因である過食、偏食、と運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣が加わりインスリンの働きを低下させます。今回は日本人に多い2型糖尿病に良い食品や食事療法について話したいと思います。

暑い夏にはビタミンB₁が含まれる体を冷やす効果がある麦茶が最適です。ビタミンB₁は糖質の代謝に深くかわるビタミンで、炭水化物をブドウ糖に変換しエネルギーに変える役割、神経系の調節、消化液を増やし消化を助ける役割があります。うなぎをはじめ豚肉、レバー、納豆、豆腐、ローマンレタス、グリーンピース、マグロ、モロヘイヤ、ほうれん草、ゴーヤ、玄米等に豊富に含まれます。

特にゴーヤにはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、インスリンを分泌する膵臓の細胞を増やし、インスリン分泌を助ける働きがあり糖質の代謝を高めます。ゴーヤの皮の部分に含まれる苦味の成分モルデシンが、膵臓β細胞に働きかけてインスリンの分泌を促すといわれています。疲労回復や夏バテ予防にも良い食材です。

まぐろのたたき風ステーキ

材料(2人分)

まぐろ刺身…1冊
サラダ油…小さじ2
塩、こしょう…少々

作り方

- ① まぐろの刺身に塩、こしょう、サラダ油を熱したフライパンで両面強火でさっと焼く。
- ② 中がまだ赤いうちにたたき風に仕上げ、取り出してください。



ゴーヤとグリーンピースのスープ

材料(2人分)

ゴーヤ…1/5本
グリーンピース…10房(缶詰でも可)
チキンブイオン…400ml(水に粉末ブイオンを溶いたものでも)
塩、こしょう…少々
片栗粉…小さじ2

作り方

- ① 鍋にチキンブイオンを沸騰させ、綿と種を取って5mm幅に切ったゴーヤと、房から出したグリーンピースを入れて一煮立ちさせる。
- ② 塩、こしょうで味を調え、同量の水で溶いた片栗粉を回し入れる。



長いも、里いも等のぬめり成分ムチンはたんぱく質の消化吸収を助ける働きと、腸内で糖質や脂質の吸収を遅らせる作用もあることから、血糖値上昇の抑制効果やコレステロール値を低下させる効果があります。特に長いもは栄養価が高く、滋養強壮に良い食材といわれていて、疲労回復、虚弱体質の改善、老化予防、整腸作用、スタミナの増強に効果があります。

糖尿病予防と糖尿病の方は、亜鉛以外のミネラルではクロム補給が必要です。糖尿病では、糖とともに亜鉛やクロムなどのミネラルが尿中に多量排泄されやすくなるからです。クロムはインスリンと共に血中の糖の調整とインスリンの分泌を高め、正常な血糖値を維

持する働きがあります。

クロムを含む食品はそば、米、アーモンド、わかめ、干しひじき、海苔、うなぎ、あさり、あなご、豚肉、チーズや卵黄等です。わかめと干しひじきにはクロム以外にβ-カロチン、ビタミンB1、ビタミンB2やマグネシウム等が豊富に含まれていて血圧を安定させるのにも良い食材です。

その他こんぶ、まいたけ、エリンギ、モロヘイヤ、オクラ、ネギ、たまねぎ、ニンニク、ゴボウ、大豆、竹の子、杜仲茶、緑茶等が血糖値を下げるのに有効な食品です。

玄米、大麦、胚芽米、そば等も糖尿病に良い食品です。白米に比

べ、玄米、大麦、胚芽米、そばは食後の血糖値上昇が緩やかでビタミンB1、ミネラル、アミノ酸等の栄養素と食物繊維が豊富に含まれています。それらに含まれる水溶性食物繊維は腸管での糖質の吸収を遅らせる働きがあります。玄米の胚芽には、アミノ酸の一種の栄養素ギャバが豊富に含まれています。ギャバは神経伝達物質として脳や神経をリラックスさせる働き以外に、血圧を下げる作用と脂質代謝を良くし、中性脂肪を減らす働きがあります。

発芽玄米には玄米より栄養成分が豊富に含まれ、白米の約10倍にもなります。

糖尿病にはビタミンやミネラルが豊富で糖質が少ない食事に加え、食事療法と運動療法を取り組む必要があります。早食いをするとう急激に血糖値が上がり、インスリンが大量に分泌され膵臓に負担がかかります。食事が少なければインスリンの分泌量も減ります。ゆっくり噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、少量の食事でも満腹感が得られ、膵臓の負担を減らします。早食いをする、適量であっても満腹感が得られず、必要以上に食べ過ぎてしまいます。デザートや果物は少量で、食後ではなく間食で食べるのが良いといわれています。糖が多く含ま



玄米ときのこのチーズリゾット

材料(2人分)

玄米…1合
しいたけ…1枚
エリンギ…1本
にんにく…1片
チキンブイヨン…600ml(水に粉末ブイヨンを溶いたものでも)
オリーブオイル…大さじ1
粉チーズ…大さじ2
塩、こしょう…少々

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて炒め、小さく切ったきのこ類、あらかじめ水につけて上げておいた玄米を入れて炒める。
- ② チキンブイヨンを分量の2/3を入れ、ふたをして水気がなくなるまで弱火で煮て、残りのチキンブイヨンを入れてさらに水気がなくなるまで煮込む。
- ③ 粉チーズ、塩、こしょうを入れて味を調える。

れるフルーツジュースや炭酸飲料は急激に血糖値を上昇させるので注意が必要です。

食後より空腹時のほうが血糖値が低いので、インスリンの働きが良いと考えられています。血糖値は食後1時間から1時間半位でピークに達し、血糖値が低下するまでに約3時間かかるので、食事と食事の時間の間をあける必要があります。海藻や野菜などの食物繊維が多く含まれる物を最初に食べられるのも効果的です。その他、精製されている食パンや白米の変わりに未精製の玄米、全粒粉パンやライ麦パンは食物繊維やビタミンが含まれているので血糖値の上昇を抑えることができます。

運動をすると、血液の中のブドウ糖が筋肉の細胞内に取り込まれ、ブドウ糖を燃料としてエネルギーに変えます。

血液の中のブドウ糖が筋肉を動かせるための燃料として必要になります。血糖値を低下させる働きがあり、血糖値を低下させる働きがあります。運動療法の主な目的は、低下しているインスリンの働きを良くすることにあります。運動した部分の筋肉に限られインスリンの働きが良くなるので、できるだけ多くの部位を動かすようなウォーキング、ジョギングや水泳等の全身運動が効果的です。

糖尿病の薬を飲んでいての方は、医師に相談したうえで食事制限、食事療法と運動療法をお試しください。



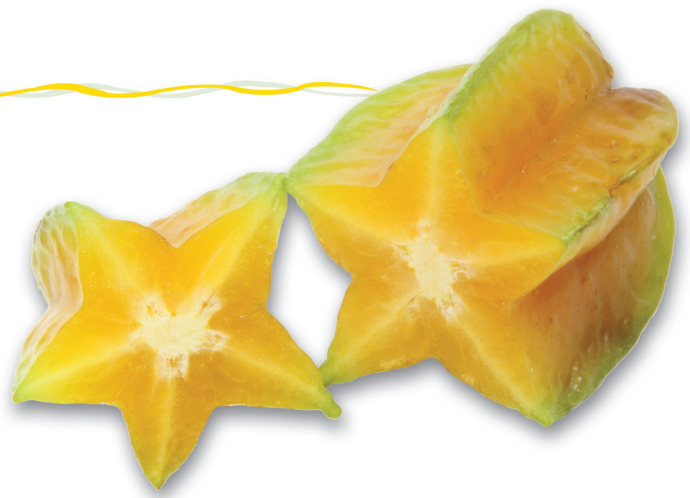
長いものバター焼き

材料(2人分)

長いも…200g
バター…10g
塩、こしょう、しょうゆ…少々

作り方

- ① 長いもは皮をむいて1cmの輪切りにする。
- ② フライパンに中火でバターを熱し、長いもを入れて塩、こしょうする。両面こんがり焼いたらしょうゆをかけてさっと焼く。



鮮やかな黄色につやつやした表皮。おもしろい形をしたこの果実こそ、スターフルーツです。

スターフルーツは、カタバミ科ゴレンシ属の常緑の木本に分類され、和名は五敛子（ごれんし）。

原産は熱帯アジアで、東南アジア全域のほか、アメリカではフロリダ、ハワイなど、熱帯から亜熱帯にかけて広く栽培されています。日本でも沖縄県や宮崎県などで栽培が行われています。

その名前からもわかるように、果実を輪切りにした姿はきれいな星型をしています。サクサク、シヤキシヤキとした食感に、さっぱりとした味わい。未熟な果実ほど酸味があり、黄色く熟すにしたがって甘くなってきます。その可愛

らしい星型は、フルーツの盛り合わせやサラダなどに加えれば、華やかなアクセントとしても活躍します。

栄養価

見た目だけではありません。スターフルーツは高血圧予防に効果が期待できるカリウムが含まれており、またダイエツトに良いといわれている果糖が含まれています。果糖は、血糖値があまり上昇せず、インシュリンの分泌が抑えられるため体脂肪が生成されにくいそうです。食物繊維も多く、腸を活発にし、コレステロール値を下げる効果もあります。

りんごと比べると糖質、カロリーが約半分、しかも食物繊維は約1.5倍も含まれており、スターフルーツはダイエツトを心がける女性にとって最高のフルーツといえるでしょう！

選び方と食べごろ

果皮にハリとつやがあり、重みのあるものを選んでください。シワが出ているものや斑点のあるものは避けたほうが無難です。買ってすぐに食べたくなるべく黄色く熟したものを選びましょう。果皮が緑色のものは未熟で酸味が強いいため、20℃前後の場所で追熟させましょう。熟すと果皮が黄色く果肉がやわらかくなり、酸味が減って甘さが増します。熟したものは冷蔵庫の野菜室で保存します。もし食べきれなかったら、

夏に食べたい可愛い果実 スターフルーツ

スターフルーツゼリー



【材料 (4人分)】

スターフルーツ 1個 / 砂糖 50g / ゼラチン 5g / 熱湯 200ml / 牛乳 100ml

【作り方】

1. スターフルーツは5mmの厚さに切り、鍋に湯を沸かし(分量外)、沸騰したら火を止めてスターフルーツを加え、1分ほどつけて水気をきっておく。
2. 鍋が温かいうちに砂糖、スターフルーツを入れて火にかけ、砂糖がとけてきたら火を止める。(蜜として利用する) 形の良いものを4枚取り分けておく。
3. ボウルにゼラチン、熱湯を加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらによく混ぜ合わせる。
4. ガラスの器に注ぎ、砂糖煮したスターフルーツを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 固まったら残しておいたスターフルーツを飾り、2.の蜜をかける。

砂糖漬けやジャムにしてもよいですよ。
また実が青いうちは野菜感覚で食べることもできます。

食べ方

水洗いの後、皮ごと輪切りにすると星型になり、食べやすくなります。星型の5つの角の部分には渋みがあることもありますが、少し切り落とすとより美味しくいただけます。

そのままはもちろん、ジュースやサラダ、ピクルスなどいろいろいると工夫を凝らしてお召し上がりください。





暑くても ひと手間かけて プロの味 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。

東日本大震災に対して、たくさん
の義援金を寄付して下さった
ニジヤマーケットのお客さまの皆
様に日本より厚く心よりお礼を申
し上げます。

夏です。夕立ち、祭り、金魚す
くい、花火、カキ氷、トコロテン
そして、そうめん。ナスの一夜漬
けも旨いし、ウナギと刻んだキュ
ウリのうざくも旨い。

そして夏の始めには宅急便で三
陸から塩ウニが届きます。三陸地
方は地震の津波があったところで
すが、本来なら海の幸の豊富な港
町で日本一旨い塩ウニを作る店が

あって、毎年送ってくるのです。
今年は多分無理でしょうが。

獲れたてのウニの卵巣に塩をた
つぶりあてて、水を抜き、練り固
めたものですが、小さなスプーン
で少しこじり取って口に運ぶと口
の中でウニの旨さが爆発します。

このウニの旨さをスパゲッティ
にできないかということ、塩ウ
ニを卵黄で伸ばしてトロトロにし
て、茹で上げたスパゲッティに合
わせて食べます。この塩ウニでな
くてもビン詰めでもOK。

ビン詰め塩ウニ大さじ1に卵
黄2個をボウルで伸ばし(泡だて
器でよく混ぜる)、塩、こしょうで

味付けをして、粉チーズ大さじ1、
生クリーム少々を加えておきます。
(人数により増量します。)この中

に茹でたスパゲッティ一人前(乾い
たもの100g分)を茹でたての
熱いうちに湯を切つて入れ、手早
く混ぜて出来上がりです。

もっとおいしくしたい、と思うな
らプロの裏ワザを教えます。ス
パゲッティを茹でる時、水をき
つちり計ること、です。1ℓの水
を鍋に入れ、大さじ大盛りのス
ープの粉末を入れて沸かして茹

でるのです。スープの旨味と塩味
がスパゲッティの中に染み込んで
おいしくなり、プロの味になるこ

と請け合い。この裏
ワザを使えばミート
ソースの缶詰やさま

ざまなパスタソース
を使うこともできま
す。ぜひ覚えておい
てください。

もうひとつの裏ワ
ザ。リゾットです。
パスタソースでご飯
を煮て日本のおじや

のようなものを作る
のですが、残りご飯
ではアルデンテの食
感がありません。そ
こで炊いた玄米を使



うのです。すると玄米のプチプチ感がアルデンテにそっくりになりとてもおいしく感じます。玄米の表皮がプチプチになるわけですがこの玄米がオーガニックなら申し分ないご馳走になるはずですよ。

牛乳寒天、わらび餅に夏ぜんざい

日本のスーパーの惣菜売り場で人気になっているのが牛乳寒天ゼリー。これが大ヒットになっています。そうですね、私が子供のころに母親が作ってくれた手作りの夏のおやつ。これが惣菜売り場で大人気。きっとアメリカでも人気になるのではないかと思うのですが。

◆フルーツ牛乳寒天

材料…(5〜6人分)
粉寒天 4g / 水 200ml
砂糖 60g / 牛乳 400ml
缶詰のフルーツ色々 適量
作り方…

① 粉寒天と水を合わせて4〜5分置く。



② 火にかけて寒天を煮溶かし、砂糖を加えてさらに煮溶かす。
③ 火を止めてから、牛乳を加えて混ぜ合わせあら熱をとる。

④ 少しトロミがついた感じになったらトレーなどの容器に入れて、上から缶詰のフルーツを散らして冷蔵庫で冷やして固める。

※ 大きな缶やトレー等に詰めて冷やしてもいいけれど取り出して切り分けるのも面倒なので、ひとり分ずつ容器に入れて冷やして固める方がよいと思います。

最近ではレトロブームなのか、わらび餅やくず餅なども人気になっています。沖縄では「ぜんざい」が人気で夏になると店頭にも並びます。うずら豆の中納言という豆を煮上げ、甘味は抑え気味、なかには小さな餅(白玉粉で作ったもの)が入っていて、飲食店では食事のあとにサービスで出てくるくらい夏の人気デザートになっています。

私の工場でも(沖縄に惣菜工場を持っていて色々なメニューを作



っています)この沖縄ぜんざいを作って販売しています。昔は甘さをぐっと抑えていたようですが、最近では少しずつ甘さが強くなってきて毎年甘い、甘くないで味の決定が難しいのです。

本土の東京、大阪ではぜんざいといえは熱々の冬の食べ物なのですが、沖縄は遥か洋上の島、食べ物もかなり違います。まず沖縄には漬物がありません。気温が高いので腐ってしまうのかもしれない。でもタクアンや酢漬漬けのようなものによく食べますが。

焼き鳥ブームでも豚の串?

さらに夏に人気のメニュー、それは焼き鳥です。夕方になるとデパ地下(百貨店の地下の食料品売り場)の焼き鳥屋さんのところにズラリと列ができます。焼きたての焼き鳥を買い求める主婦行列なのです。焼き鳥はご飯のおかずにもなるし、ビールのつまみにもなる便利なメニュー。中国産の安い焼き鳥もあるけれども、やはり国産の焼きたてがよい、と日本全国で焼き鳥ブームになりつつあります。が、実は焼き鳥といっても鶏肉の焼き鳥ではなく豚肉の焼き鳥(とん?)がジワジワと人気

になっています。東京近郊の松山という所があります。町には焼き鳥の看板がいっぱい。でも店に入るとメニューは

すべて豚串なのです。北海道の室蘭市も看板が焼き鳥でメニューは豚串。ポリウムがあつて安くて旨い、というのですが、所変われば品変わるでなかなかおもしろいものです。豚バラ串、タンとる串、ホホ肉串などなど、塩味で食べたリ、味噌ダレで食べたリと味も焼き鳥とは少し違っています。

私は焼き鳥名人という人に焼き鳥を教わりました。中々うるさい人で、竹串に切った鶏肉を刺す時に肉と肉の間に皮をはさむ、ムネ肉を刺す時は皮を多めに肉と肉の間に刺すとバサつかない、などなど。きつちりとシゴかれました。

焼く時も遠火の強火にせよ、とか外はパリッと中はふわっと、などうるさかったですね。タレが命というところで、タレの作り方も教わりました。でも焼き鳥の本当の旨さは塩焼きの塩味なのだと教わりました。



それ以来、焼き鳥屋に行くとい本目はタレを頼んで、「おやじさん、このタレはすばらしい、旨いっ!」とおだてて喜ばせてその気にさせて、二〜三本食べた後は終わりまで塩焼きの塩味を頼みます。ほめられたおやじさんは一生懸命おいしく焼いてくれますから、おいしい焼き鳥が食べられるのです。どの焼き鳥屋でもタレに命をかけています。だからほめて喜ばせ、あとは塩、これも名人の教えでした。おでん屋なら柔らかい大根をほめるのと同じようですね。

最後に中国産うなぎの蒲焼をおいしくする術。

①うなぎのまわりのべたべたした蒲焼を水で洗い流し、べたべたを取る。

②フライパンにうなぎ一尾につき大さじ1、みりん大さじ2、砂糖大さじ1を入れて弱火で煮立て①の蒲焼の皮を下にして入れ、2〜3分間、ジワジワと弱火で煮つめて味をからめる。

これをごはんにのせ、残ったタレをかける。これでぐっと専門店

の味に早変わりします。夏は暑いので、料理をするのも面倒ですが、おいしいものはひと手間、ふた手間かけないと食べられないようですね。がんばってください。

きっず シェフ



Emiri ちゃん
(12歳)

ミルクレープ・ケーキ

むずかしそうなクレープが失敗しないで作れて簡単！でもすごく豪華でしょ。
私は生クリームが大好きなのでたくさん使いました。次は他のフルーツに挑戦します！
スイーツばかりじゃなく、野菜もたくさん食べるようにがんばってます！



材料

ホットケーキミックス … 150g
卵 … 1個
牛乳 … 80ml
生クリーム … 適宜
バナナ … 2本
チョコレートソース … 適宜

作り方

- ①ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜて生地を作る。
- ②お皿にサランラップを広げ、その上に①の生地を薄く丸くひいて電子レンジで30秒。これを20枚作る。
- ③バナナを薄く切り、②のクレープにバナナ、チョコレートソース、生クリームをのせて重ねていく。
- ④繰り返し重ねてできあがり。

材料 (2人分)

そば … 2束	(タレ)
きゅうり … 1本	塩 … 少々
コーン (缶詰) … 1/2缶	しょうゆ … 大さじ1/2
枝豆 … 適宜	こしょう … 少々
レタス … 2~3枚	ごま油 … 大さじ1
にんじん … ミニ8個	
カニカマ … 4本	

作り方

- ①レタスは細長く、きゅうりとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②タレ用の材料を全て混ぜ合わせておく。
- ③そばを茹でて冷水で冷やした後、水をきる。
- ④そばを器に盛り、上に野菜とカニカマをのせる。
- ⑤最後にタレをかけてできあがり。



Sachi ちゃん
(10歳)

夏野菜そば

テレビでやっていて、楽しそうだったので作ってみました。お料理って楽しいね。
本当はサラダや野菜ってあまり好きじゃないんだけど、自分で作ったら食べられるから不思議！
カラダを動かすことが大好きだから、がんばってなんでも食べるようにします！

NIJIYA しょうゆシリーズ



有機丸大豆しょうゆ

有機栽培の原料を使用し、収穫された大豆をそのまま丸ごと使って作りました。明るい色と香りが良いのが特徴です。

本醸造しょうゆ

大豆や小麦から、醸造によってしょうゆの旨みを作り出しています。

30%薄塩しょうゆ

通常のしょうゆより塩分を30%減らしたしょうゆです。



つゆてんねん

しょうゆの旨みとだしの風味がきいています。
冷たいうどん、天ぷらのつゆにはつゆ1：水2、温かいうどんのつゆには、
つゆ1：水6に薄めてお使い下さい。

そばつゆ

冷たいそば用のつゆです。そのままストレートで使えるので便利です。

そうめんつゆ

冷たいそうめん用のつゆです。そのままストレートでつかえるので便利です。



San Diego Store

3860 Conway St., #109, San Diego, CA 92111
Phone: 858-268-3821

Rolling Hills Store

2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505
Phone: 310-534-3000

West L.A. Store

2130 Sawtelle Blvd., #105, Los Angeles, CA 90025
Phone: 310-575-3300

Torrance Store

2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504
Phone: 310-366-7200

Puente Hills Store

17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748
Phone: 626-913-9991



NIJIYA MARKET
www.nijiya.com

Little Tokyo Store

124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012
Phone: 213-680-3280

Mountain View Store

143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040
Phone: 650-691-1600

San Francisco Store

1737 Post Street, San Francisco, CA 94115
Phone: 415-563-1901

San Mateo Store

1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403
Phone: 650-212-7398

San Jose Store

240 Jackson Street, San Jose, CA 95112
Phone: 408-275-6916

Hartsdale, NY Store

18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530
Phone: 914-949-2178

Honolulu University Store

1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
Phone: 808-979-8977

Honolulu Ala Moana Store

451 Piikoi Street, Honolulu, HI 96814
Phone: 808-589-1121

ヴィシソワーズ

ヴィシソワーズは、1971年、アメリカで生まれたフランス料理です。今ではすっかり夏の定番ですね。じゃがいもをよく煮ること、生クリームを加えたら沸騰させないことがポイントです。ブレンダーを使えばカンタン。食材、献立にはもちろん気を遣いますが、基本は「食べたいもの=カラダが必要としているもの」です。



Reiko Yamada

週4~5回はプールに入り、ヨガ、水彩画...敬老ホームでのボランティアは20年以上に。ブログも楽しみの一つです。blogs.yahoo.co.jp/reiyoshino3

暑い夏に、冷たいヴィシソワーズはいかがですか？

◆材料（約5~6人分）

玉ねぎ 1個/じゃがいも 中3~4個/バター 大さじ2
水 800ml/コンソメ 2個/牛乳 600ml/生クリーム 100ml
塩、こしょう 少々/ドライパセリ 少々

◆作り方

- ① 玉ねぎとジャガイモは薄めにスライスしておく。
- ② 鍋をあたためて、バターで玉ねぎをしっかりと炒め、そこにじゃがいもを加える。じゃがいもが透き通るまでさらに炒める。
- ③ 水とコンソメを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 柔らかくなったら、牛乳を加えてブレンダーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し塩、こしょうで味をととのえる。最後に生クリームを加えて器に盛り、ドライパセリを散らす。



短時間でできるオープン料理。見た目は豪華！

◆材料（4~5人分）

チキン もも肉または胸肉 2~3枚/玉ねぎ 1個
トマトケチャップ 大さじ5~8/塩、こしょう 適量/小麦粉 適量

◆作り方

- ① 玉ねぎを乱切りにした後、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。（すりおろしてもよい）
- ② ①にケチャップを混ぜておく。
- ③ チキンを観音開きに開く。塩、こしょう、小麦粉をまぶした後、油（分量外）をしいたフライパンで、火が通るまで焼く。
- ④ 耐熱用パンに③のチキンを並べて上から②のソースをまんべんなくかけ、オープンに入れる。
- ⑤ 450°Fで、玉ねぎソースに火が通るまで焼く。まわりに多少焦げ目のつく程度。

※熱いのでくれぐれもご注意ください！



チキンBBQ

チキンを開くこと、先にフライパンで焼いておくことでオープンで焼く時間を短縮。簡単です。献立作りも楽しいですが、食卓のアレンジがもっと好き。ちょっとした工夫で料理も引き立つと思いませんか？ 普段の食生活で気をつけていることは「腹八分目」。お腹いっぱい食べないようにしています。



Nariko Watanabe

3年前から、持ち物整理をしてきました。じっくり時間をかけて吟味して、好きなものを見極めて...。好きなものだけに囲まれて、快適に生活しています。

『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。



●肉詰めピーマン

定番の肉詰めピーマンを焼いたあとに煮込むことによって、味がしみてふんわりと仕上がります。和風なのでご飯によくあいますよ。

〈材料：4人分〉

ピーマン 8個/合い挽き肉 300g/たまねぎ 1/2個/卵 1個/パン粉 大さじ2
醤油 大さじ2/みりん 大さじ2/だしの素 小さじ1/砂糖 大さじ1/片栗粉 適量

〈作り方〉

1. ピーマンを縦半分になり種を取り除く。
2. ボールに合い挽き肉、みじん切りのたまねぎ、卵、パン粉を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 2をピーマンに隙間のないようにつめる。(少し盛り上がるくらいに)。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の肉の面を下にして並べ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
5. 別の鍋に水200mlを沸騰させ、だしの素、醤油、みりん、砂糖を入れ煮立てる。
6. ピーマンを下にして並べ蓋をして弱めの中火で煮込む。肉に火が通りピーマンが好みの柔らかさになったら火を止め器に盛る。
7. 残った煮汁に水溶性片栗粉を入れお好みのとろみをつけてピーマンにかけたら出来上がり。



Miki Kobayashi

とにかくご飯が大好きです。ご飯にあうおかずを研究中。最近は美容と健康のために玄米のご飯にも挑戦中!

●アスパラ牛肉巻き

野菜とお肉の両方が美味しくいただけます。ステーキソースの代わりにわさびしょうゆやポン酢でもなかなかイケます。



〈材料：4人分〉

グリーンアスパラガス 8本
牛肉薄切り(しゃぶしゃぶ用) 8枚
にんじん 1本/パセリ 適量
塩、こしょう 少々/バター 大さじ1/サラダ油 少々/ニジヤステーキソース 1袋

〈作り方〉

1. アスパラは根元の固い部分を切り落とし固ゆでする。
2. にんじんはアスパラの長さに合わせて棒状に切り固ゆしておく。
3. 牛肉を広げ、塩、こしょうをし、みじん切りにしたパセリを軽く全体に散らしその上にアスパラとにんじんをのせ端からくるくると巻く。
4. フライパンにバターとサラダ油を熱し、3の巻き終わりを下にしてのせ強火で焼き、合わせ目がついたら弱火にして全体に焼き色がつくようにこんがり焼く。
5. 半分に切って器に盛りステーキソースをかけて出来上がり。



Risa Ogata

新鮮な旬の野菜を使うと素材のおいさを堪能できることに気づきました。そろそろ家庭菜園をはじめたいと思っています。

●ヘルシー黒ごまクッキー

卵もバターも使わないクッキーはとても素朴な味わいです。アレルギーのお子さんのおやつにもおすすめです。生地上下にラップを敷いてロールを使うとのばしやすいです。



〈材料〉

小麦粉 140g/片栗粉 60g/グレープシードオイル(サラダ油でもよい) 40g
はちみつ 90g/塩 ひとつまみ/黒ごま 大さじ4

〈作り方〉

1. ボウルに油、はちみつ、塩を入れヘラでよく混ぜる。
2. 1に小麦粉、片栗粉、黒ごまを加えよく混ぜる。
3. 薄くのばし、型を抜くか、生地を小さく丸め天板にのせ、コップの裏で平らにしてもよい。
4. 350°Fに予熱したオーブンで10分~13分焼く。



Ayaka Sato

アレルギーのあるヒトにも安心して食べられるメニューを考えています。将来は子供の食に関わる仕事をしたいと思っています。

●簡単ドライカレー

手軽にできるドライカレーは夏休みの子供たちのランチにもってこいです。ターメリックを入れてご飯を炊くと彩りもよく、食欲もりもり間違いなし!



〈材料：4人分〉

[ターメリックライス]

米 3合/水 米と同量/ターメリック 小さじ1/2/バター又はマーガリン 大さじ1

[ドライカレー]

合いびき肉 1lbほど/にんにく 1カケ/玉ねぎ 1個/セロリ 1本/にんじん 小1本/ピーマン 3個
バター 大さじ2/小麦粉 大さじ1/カレー粉 大さじ1/ケチャップ 大さじ4/ウスターソース 大さじ1/2
バルサミコピネガー 大さじ1/コンソメ顆粒 小さじ1/塩 小さじ1/こしょう 少々
ガラムマサラ 小さじ1/2~1/ドライレズン お好みで

〈作り方〉

1. ターメリックライスは、全ての材料を炊飯器に入れて炊く。
2. にんじんはすりおろし、にんにく、玉ねぎ、セロリ、ピーマン2個分はみじん切り。ピーマン1個分は輪切り(飾り用)しておく。
3. バターを熱し、にんにく、玉ねぎ、セロリ、ひき肉の順に加えて炒める。肉に火が通ったらにんじん、ピーマンを入れる。
4. 小麦粉を振り入れて1~2分炒め、カレー粉を加え混ぜ合わせ、ケチャップ、ウスターソース、バルサミコピネガー、コンソメ、塩、こしょう、ガラムマサラを加え約5分煮る。
5. ターメリックライスにドライカレーをかけ、湯通ししたピーマンの輪切りとレズンを飾る。



Megumi Tamura

子供たちと共に忙しい毎日ですが、少しでも自分自身がリラックスできる時間を確保しています。毎日の晩酌でストレス発散!



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になっています。
 換算表を掲載しますのでお料理の際にご活用ください。



■容量換算表

アメリカ表示	日本表示
1 tea spoon (5ml)	小さじ1 (5ml)
1 table spoon (15ml)	大さじ1 (15ml)
1 cup (240ml / 8oz.)	1 カップ (200ml / 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

■オーブン温度換算表

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



自慢料理レシピ大募集!



Gochiso Magazineではあなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上がりの写真と材料、作り方のレシピをお送り下さい。
 (ご本人のお料理しているところなどのお写真も一緒にお送り下さい。)

どしどし
ご応募ください!!

写真をお送りいただく場合、プリント(紙焼き)写真は3.5" x 5"以上、E-mailに添付していただく場合は、画像サイズ300K以上のJPEGでお送り下さい。画質が悪いものはきれいに印刷できませんので、よろしくお願いたします。

- 食材はニジヤマーケットにて販売しているものをご使用下さい。 ●分量はアメリカ式にてお願いします。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-Mailをご記入下さい。採用の際はこちらから連絡させていただきます。
- ★自作、未発表のものに限ります。

応募方法は郵送またはE-Mailにて。
 宛先: Nijiya Market Gochiso Magazine
 2180 W.190th St. Torrance, CA 90504
 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com

締め切り: 2011年8月31日
 採用させて頂いた方にはお礼として商品券\$50分を、
 更に特別賞に選ばれた方にはスペシャルプレゼントを
 ご用意しております。

- ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の権利は全てニジヤマーケットに属します。●すべての作品が製作を含むニジヤマーケットの事業に使用される場合があります。
- 応募作品の返却はいたしません。

Let us Know your original Japanese recipes!

Please send pictures of your favorite recipe including the recipe itself.

You may send pictures & recipes

- By Print: 3.5" x 5" or larger
- By E-mail: JPEG 300k or larger (Grainy images may be not clear printing.)

Each recipe entered must cook for ingredients available at Nijiya Market only.
 Recipe may use exact standard U.S. measurements.
 Write down your name, address, phone number and E-mail address.

Please send your entry to:

Nijiya Market "Gochiso Magazine"
 2180 W.190th St. Torrance, CA 90504
 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com

Entries must be submitted by Aug. 31, 2011
If we use your recipes in our article, we will send you \$50 gift certificate.
PLUS! Special Prize will be given to the best recipe !!

- All entries must be original and unpublished work.
- All entries will become the property of Nijiya Market and may be used for commercials and other media.
- Entrants waive all right including, but not limited to, copyright and ownership.
- Entry work will not be returned.



オーガニック栽培の現場から



状になると反対方向に巻き戻します。そのため引っ張っても切れないように折り返しまで付いているように見えます。

ゴーヤが蔓をネットに絡ませながら小さな葉をどんどん増やして、白いネットを緑色に変えていく様子は目を見張るものがあります。

60日もすると緑はネット一面に広がり、黄色い小さな花を咲かせます。花には雌花と雄花があって実が生るのは雌花です。蜂やブヨ等の昆虫に受粉を任せていると、雄花はいつの間にか消えてしまいます。雌花にはミニチュアのようなゴーヤの実が付いていて緑の葉の間に沢山見え隠れしています。これが10日もすると大きくなり、いよいよ収穫です。

ニジヤファームのオーガニックゴーヤ

最盛期は7月から9月で綺麗な緑色をしたブツブツのコブのあるバンバンに張った旬のゴーヤが毎週1本の木から2〜3個収穫出来ます。他の農家が栽培した物とは、色も形も圧倒的に優れた逸品です。オーガニック栽培独

特の味と栄養価に恵まれており、ニジヤファーム自慢のゴーヤです。

およそ500個に1個位の割合で、収穫されたゴーヤの中に実の一部が白く変色しているか、白っぽいゴーヤが混じっています。味は同じですが色だけが違うのです。

これは突然異変の一つのパターンだと思います。植物の色素を合成する遺伝子構造の中にある一部のDNA領域が他の領域にたまたま移転することがあります。この遺伝子が移ると作物の色の変化が起こります。ところが移転先の遺伝子は新しい遺伝子が来たために、より活性化して混乱するので色の変化が一定しないのです。この現象を「トランスポゾン〜動く遺伝子」といわれています。

アサガオなどの花の多色化改良にも使われているので、トランスポゾンの起きた種子だけを選んで何代にも渡って栽培していくと白いゴーヤが出来るはずだ、と知っている矢先、種子カタログを調べてみると既に真白いゴーヤの種子が販売されていました。

シェード植物に恥じないほどの森のように沢山の葉をつけて繁ったゴーヤも10月になるとさすがに肥料も使い果たし、気温も低くなってきたためか実も小さめになってきます。種子用にマークされて収穫を免れてきた来年の種子用のゴーヤは綺麗な黄色に熟してきて、破裂寸前です。取り損なうと熟しきって垂れ流れてしまうので、その前に収穫して割って見ると完熟した中身は真赤です。それらを綺麗に洗って乾燥させてまた来年の実りを期待します。

ゴーヤの成分

「夏バテ防止にゴーヤ」「長寿の源ゴーヤ」「ゴーヤ健康法」「ゴーヤダイエット」等々とキャッチフレーズには事欠かないゴーヤですが、それほどまでのゴーヤの成分はといった何者なのでしょう。

まずは苦味成分の「モモルデシン」「チャランチン」は食欲を増進させ、血糖値を下げる効果があり、何と植物インスリンとも呼ばれているのです。

豊富なビタミン類の中でビタミンCは特に多く、ほうれん草の4倍、レモンの3倍。100gのゴーヤの中には76mgもあるといわれています。その他にβ-カロテン(ビタミンA)、ビタミンB₁、B₂、E、K、カリウム、カルシウム、葉酸、パントテン酸、銅、等々が含まれています。意外なことに種子と綿の部分に体脂肪を分解してエネルギーに変える働きをするリノール酸も含まれているのです。その他にも大切な要素は、人体に絶対に必要である水溶性食物繊維が豊富なことです。これだけの栄養素が含まれていれば、健康促進野菜として長寿作用を発揮出来るのではないのでしょうか。ゴーヤを常食している沖縄では100歳以上の人口比が最も高い長寿県であることがゴーヤのパワーを証明しています。

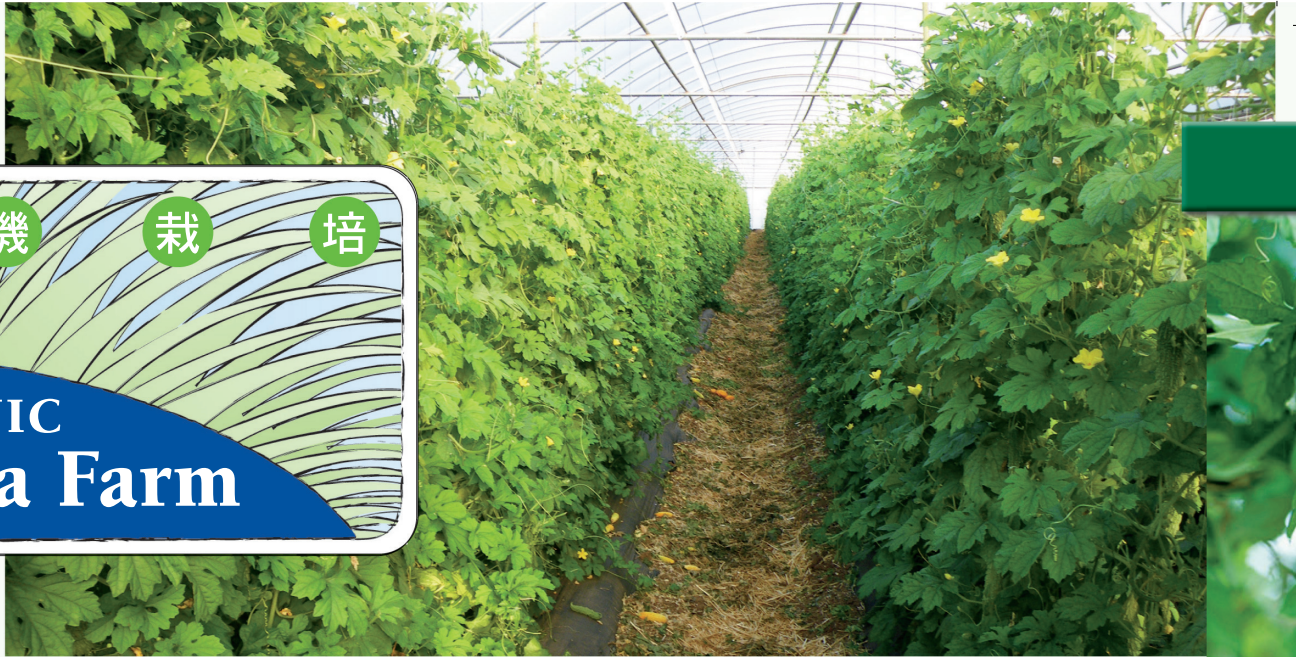
優れた栄養価を持っているゴーヤは、形だけは一人前に出来ているコンベクション栽培ではなく、合成肥料不使用、農薬不使用のナチュラル栽培、オーガニック栽培で育てたいものです。

オーガニック栽培の優れている所は、野菜の持っている本来の栄養価をちゃんと作り出してくれることなのです。

ゴーヤの苦味はかつお節、昆布、煮干し等の和風だしとよく合い、苦味を美味しく緩和してくれます。肉類や豆腐等のタンパク質や油物との相性は抜群で、やはりゴーヤといえど「ゴーヤチャンプル」を思い出します。

黄色く熟れたゴーヤは苦味が少なくリノール酸の含有量も増して美味しい物です。ゴーヤはご家庭に届いた後もちゃんと生きているので、緑色の葉緑素は日なたに置くとちゃんと仕事して生長してくれます。糖分が増えておいしく熟してきますので試してみてください。





沖縄発夏野菜ゴーヤ

夏野菜の中で比較的新しく、ここ数年の間に日本全国にみるみる広がり、健康にも良いとまではやされたツブツブでデコボコな野菜があります。沖縄が舞台の連続ドラマ「ちゅらさん」が流行の火付け役といわれている「ゴーヤ」です。

盛夏に家庭菜園でも栽培できることから人気野菜となり、どこの園芸店でもゴーヤの種子はすぐに売り切れ状態というハッスルぶりです。

長寿で知られる沖縄では昔から日常的に食べられている栄養価の高い野菜で「ちゅらさん」以前から体に良くて苦味がたまらない、と結構な人気食材だったのです。そして近年のブームに乗り、消費量が増えて今では年間生産量15,000トンでその内の40%が沖縄で栽培されています。「ゴーヤ」と「もずく」は沖縄出身のあまりにも有名な健康食品なのです。

苦味のある所から「にがうり」とも呼ばれています。苦味は五味の中のうま味の一つでその苦味によってゴーヤの好きな人と嫌いな人に分けられてきました。ゴーヤ嫌いな人が、苦味が旨味の一つで健康にも優れていることを知ると、味覚が目覚めてその苦味がたまらなく美味しいと言う人に変身してしまうのです。ゴーヤクラブやゴーヤネットができたりして沖縄県では5月8日をゴーヤの日と決めてゴーヤ熱は益々盛んです。

原産地は熱帯アジアかアフリカではっきりしませんがウリ科で1年草の蔓性植物です。インド、タイ、ベトナム、フィリピン、中国で栽培され、食べられています。和名を「ツルレイシ」といい、江戸時代の江戸にも存在していたという記録が残っています。江戸っ子は食用ではなく薬用として使っていたようです。琉球時代に渡ってきたゴーヤは、医食同源という思想があった沖縄では、抵抗なく食用になり特産品にもなったのです。

近年になって沖縄県農業試験場で世界各国のゴーヤを集めて品種改良の取り組みが始まり1991年には「むるぶし」1995年には「しおかぜ」という新品種を開発し野菜として確立させたのです。

日差しを遮るシェード植物

ゴーヤの栽培は3月始めの種蒔きから始まります。熱帯地方原産のため寒さには弱いので温かい発芽ルームとグリーンハウスは欠かせません。ゴーヤの種子は皮が硬いのでそのまま撒いてもなかなか発芽しないため、ペンチで少し割ってから撒いて25℃以上の温度を保つことにより10日程で力強い芽が出てきます。根が初めて出て種殻を空に向かって押し上げるように出て来るので力強く感じます。20日位で体長20cmになると移植時期です。発芽ルームでこれ以上大きく育てると、巻き髭が出て来て苗同士が絡み合い面倒なことになる

のです。

畑には十分な堆肥を埋め込んだ高畝を作り、地温を保つために黒色マルチで覆います。1.5mのポールを5m間隔で立てて蔓植物栽培用のネットを張ります。これで準備万端です。60cm間隔で移植すると、小さな発芽ポットから広い畑に移ったゴーヤは勢いよく生長していきます。

ゴーヤはアサガオやヘチマ等と同じく、暑い夏の間だけ日影を作るために栽培される蔓性のシェード植物としても利用されます。効率よく太陽の光を受けたいので生長が早く日影を沢山作る能力も高いのです。沢山の葉を早急にいっぱい作り広範囲に広がり太陽の光をなるべく多く受けて生産性の高い炭素同化作用を行うことがゴーヤの生存戦略です。

蔓性植物は幹が蔓になっていてポールや他の植物に絡みついて生長します。「巻き髭」は葉が変形した物で始めは少しだけ巻き気味で幹や葉の間から出て来て、髭のように伸びて来ます。巻き付く物を探して伸びていき、先端を常に左右に振っています。

巻き髭は巻き付く物を探しだすとそれに巻き付けて蔓を引き寄せます。引っ張るようになった中間の巻き髭は、らせん状になってバネのように働いて軟らかく固定します。巻き髭は葉の変形ですから裏表があって片面に刺激を受けるとグルグルと巻くのです。一方向にだけ巻いていると寄り戻しが出来なくなるのでバネ



読者のみなさまからの声 声声

アメリカ生まれ、アメリカ育ちの今年4歳になる息子がいます。日本の食べ物にとっても興味があり、ご馳走マガジンや日本の絵本を見ては言葉を感じています。そしてそのあと、ニジャに行って実物を確認して息子の頭の中にきちんと記憶されていきます。このように「食育」は大事だと思います。アメリカで生まれ育つ日本人のお子さんたちが日本の食べ物についてしっかり学ぶことも大事だと思います。そういった意味でもニジャのお店とご馳走マガジンは子供と食について語り合える機会をいつも与えてくれます。そしてオーガニックのものやそうでないものを食べ比べたり。私たち家族にとってニジャに行くたびに健康についていつも考えさせてもらっており、ほんとうにお世話になっているのです。ありがとうございます。

Chula Vista, CA Mitokoさま

Gochiso 小さな文字でびっしりと書いていただき、私たちもとても感動しました。ありがとうございます。

日本では「食育」が叫ばれています。本当にその通りだと思います。アメリカで育っていても日本食のことを知って欲しいし、好きでいて欲しいと願っています。ご馳走マガジンのこんな活用法もあったとは目からウロコ。食育のお役にも立っているのかと思うと、ますます張り切っています！

今までやしは加熱してしか食べられないと思っていましたのに、春号でもやしのサラダを知り、試してみたら、実に美味しく、安くて栄養価も高いことを知り、友達のところにも持って行き、とても喜ばれました。

San Francisco, CA Yokoさま

Gochiso 春号をご覧いただき、早速お試しいただいたのですね、ありがとうございます。もやしは安くて栄養価も高しかも調理しやすいので、さまざまなレシピに活用できます。これからも引き続きお楽しみください。



もやしとネギのしゃきしゃきサラダ

■材料 2人分
もやし…1/2パック
ネギ…2本
ニジャごまドレッシング…適量

作り方

1. ひげ根と豆の部分を取ったもやしを塩(分量外)を入れた湯に30秒ほど通してザルにあげ、水気をよく切る。
2. ネギをもやしの長さに合わせて細切りにしてもやしと和え、ごまドレッシングをかける。

(Gochiso Magazine 2011 春号)

私の食事作りのモットーを紹介します。

1. 一日40品目近くの食品(1食15品)を取るのを目標に。
2. 旬の安い食材を利用。
3. 簡単、手早く作れて時間をかけない。
4. 薄味で見た目がきれいでバランスが取れるように一食3品以上をとる。
5. 食事作りに力を入れすぎず、継続する。
6. なるべくオーガニックの食品をとる。

Torrance, CA Yumikoさま

Gochiso すばらしい! 継続することによって、ますます健康でいられることができるのですね。私もぜひ、見習いたいと思います。



息子の剣道の先生のご結婚を、スペシャルケーキでお祝いしました。このケーキは特別に作っていただいたもので、桜の花も竹刀も面もぜんぶ食べられるんだそうです。見事です。ぜひ皆さんに見てもらいたくて送らせていただきました。

Torrance, CA Midoriさま

Gochiso 本当に良くできています! すごいワザの持ち主がいらっしゃるんですね。次の作品にも期待してしまいます。新作ができれば、是非また投稿してください!

夏的美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

暑い夏にはキリリと冷やしたフルーツがおいしいですね。夏野菜も見逃せません。

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、夏休みの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!

では次回の秋号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

東北地方太平洋地震の義援金募金に多くのみなさまのご協力をいただきました。義援金の最終合計金額は\$54,718.75となり、全額を日本赤十字社へ寄付いたします。心より感謝を申し上げます。ありがとうございます。被災地の日も早い復興をお祈りするとともに引き続きのご支援をお願いいたします。

ニジャマーケット

Gochiso
オリジナル エプロンを
差し上げます!

