

美食

Winter 2011

# Gochiso

冬のあったか幸せスープ

三つ葉 冬に香る香味野菜



きつずチャレンジ だらやき de ミニケーキ/おいしいあんこができるまで  
魚卵のはなし 美味しくて栄養豊富な魚の卵/飾り巻き寿司でおもてなし  
ニジヤ味噌シリーズ 冬には味噌を摂りましょう!/教えて!素朴な疑問





## CONTENTS

冬のあったか幸せスープ ..... 2  
 きっずチャレンジ だらやき de ミニケーキ ..... 4



冬のデザート ..... 6  
 ニジヤのおせち ..... 8  
 ニジヤ 冬の寿司・惣菜 ..... 9  
 魚卵のはなし ~おいしくて栄養豊富な魚の卵~ ..... 10  
 おいしいあんこができるまで ..... 12  
 [連載] マクロビオティックなひととき ..... 14  
 ニジヤぶらんど・味噌シリーズ 冬には味噌を摂りましょう! ..... 16  
 ニジヤファームのオーガニックさつまいも金時と紫いも ..... 20  
 ニジヤの酒粕新登場! ..... 21  
 三つ葉 ~冬に香る香味野菜~ ..... 22  
 [連載] Dr. 高木の 気になる身体のはなし ..... 24  
 飾り巻き寿司でおもてなし ..... 26  
 教えて! 素朴な疑問 ..... 30  
 林 廣美「おせち料理と今に伝わる江戸の味」 ..... 34  
 きっずシェフ お料理好きな子集まれ!! ..... 36  
 我が家の自慢料理 ..... 38  
 オーガニック栽培の現場から ..... 44  
 みなさまからの声、声、声 ..... 48



~(キリトリ線)~

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

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

Name: \_\_\_\_\_  
 Address: \_\_\_\_\_  
 Phone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

**Bishoku GOCHISO Magazine**

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504  
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com  
 ©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  
 PRINT: Philip M. & Company/Weber Printing Company, Inc.  
 SPECIAL THANKS: Hiromi Hayashi, Asuka Hashimoto  
 Kei Hasegawa, Dr. Takagi  
 Hitoshi Sugiura, Imuraya USA, Inc.  
 Kyocera U.S.A.



# 冬のあったか幸せスープ

冬になると温かいものが恋しくなります。  
新鮮な食材をたっぷり使ってコトコトと  
おいしいスープを作りましょう。  
スープは手軽にできて、栄養満点。  
お鍋で煮ている間さえも、なぜだか  
ほっと安らぎを感じませんか。  
そこで、食べるとほんわかと幸せな  
気分になれるような、冬ならではの  
スープを集めました。  
この冬はスープで体を温めながら、  
栄養もしっかり摂って元気に過ごしましょう。



じゃがいもは煮溶がしてとろとろにしてもおいしい。  
ベストマッチの食材を組み合わせたスープです。

## ポテトとベーコンのチーズスープ

### 【材料(2人分)】

じゃがいも…2個	ピザ用チーズ…30g
玉ねぎ…1/2個	バター…5g
ベーコン…2枚	塩、こしょう…少々
チキンブイヨン…150ml	バゲット…1cm幅2切れ
牛乳…100ml	

### 【作り方】

- 1 じゃがいもは2cm角、玉ねぎ、ベーコンは1.5cm角に切る。
- 2 鍋にバターを入れて中火にかけ、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもを炒めて全体がしんなりしてきたらチキンブイヨンを入れ、弱火で5分ほど煮る。
- 3 じゃがいもがやわらかくなったら、ピザ用チーズの1/3を入れて溶かし牛乳、塩、こしょうを入れて味を調える。
- 4 バゲットにピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き、スープの器にトッピングする。



## グーラッシュ

### 【材料(3~4人分)】

牛肉(シチュー用)…250g	赤パプリカ…1/4個	しょうゆ…大さじ1
玉ねぎ…1個	にんにく…1片	粉パプリカ…大さじ1
トマト(ダイス缶)…150g	水…600ml	キャラウェイシード…小さじ1/2
じゃがいも…1個	赤ワイン…大さじ3	塩、こしょう…少々
マッシュルーム…6個	小麦粉…大さじ1	
にんじん…1/2本	サラダ油…大さじ1	

### 【作り方】

- 1 牛肉は3cm角、玉ねぎ、にんじん、赤パプリカ、じゃがいもは2cm角、マッシュルームは1/4にくし切り、にんにくは薄切りにする。
- 2 牛肉に軽く塩、こしょう、小麦粉をまぶす。鍋にサラダ油の半量を入れて熱し、牛肉を強火でさっと焼いて赤ワインを入れてふたをする。水分がとんだら一旦火を止める。
- 3 フライパンに残りのサラダ油とにんにくを入れて弱火で炒め、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを炒めて、2の鍋に入れる。
- 4 鍋に水、トマトを加えて強火にかけ、沸騰したら灰汁を取って弱火にし、キャラウェイシード、粉パプリカを入れて30分煮込む。
- 5 じゃがいも、赤パプリカを加えてさらに30分煮込み、しょうゆを入れて塩、こしょうで味を調える。

グーラッシュはハンガリーの家庭料理。  
パプリカをきかせた牛肉の煮込みを  
スープ風に仕上げました。





## ほうれん草のポタージュスープ

### 【材料(2人分)】

ほうれん草…100g      チキンブイヨン…100ml      塩、こしょう…少々  
 玉ねぎ…1/4個      牛乳…100ml      ハム…1/2枚  
 にんにく…1/2片      バター…3g

### 【作り方】

- 1 ほうれん草はさっと湯通しして流水で冷やし、水気を切っておく。玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 2 鍋にバターとにんにくを入れて弱火で炒め、玉ねぎを入れて中火で炒める。しんなりしてきたらチキンブイヨンを入れ、3分煮て火を止める。
- 3 ミキサーに粗熱を取った2のスープと、水気を絞ったほうれん草を入れ、1分間まわす。
- 4 スープを鍋に戻して牛乳を加え、中火にかけて沸騰させないように注意しながら塩、こしょうで味を調える。
- 5 ハムを5mm角に切り、オーブントースターかフライパンでさっと焼いてスープにトッピングする。



ほうれん草は  
 ビタミン類や鉄分が豊富。  
 子供もたっぷり食べられる  
 やさしいポタージュです。



魚は1種類でもOKですが、  
 混ぜて使うことで味わい深いだしが出ます。  
 味噌はつみれの隠し味として使います。



## 鱈と鯛のつみれスープ

### 【材料(2人分)】

【つみれ】  
 鱈(あじ)…1尾      小麦粉…小さじ1  
 鯛(いわし)…1尾      味噌…小さじ1/2  
 青ネギ…1本      ごま油…大さじ1/2  
 しょうが…3g

【スープ】  
 だし昆布…3g  
 水…300ml  
 しょうゆ…小さじ1  
 塩…少々

三つ葉…適量

### 【作り方】

- 1 だし昆布はハサミで5mm角に切り、水を入れた鍋につけておく。
- 2 魚は3枚におろして皮も取り除き、ブツ切りにする。しょうが、万青ネギのみじん切りを混ぜて、まな板の上で粘り気がでるまで包丁で叩く。
- 3 2に味噌、ごま油、小麦粉を加えて混ぜながら包丁で更に叩き、手で2cmほどのボール状に丸める。
- 4 1の鍋を中火にかけ、沸騰したらつみれを入れて3分ほど煮て、しょうゆ、塩で味を調える。
- 5 器に入れて三つ葉を添える。

※ 魚は1種類でもOK。秋刀魚で作っても美味しいです。



## 焼きいものポタージュスープ

### 【材料(2人分)】

焼きいも…1本      牛乳…100ml  
 玉ねぎ…1/4個      バター…5g  
 チキンブイヨン…180ml      塩、こしょう…少々

### 【作り方】

- 1 焼きいも(さつまいもをオーブンなどで焼いたもの)は皮をむいて適当な大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら焼きいもとチキンブイヨンを入れ、弱火で玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- 3 2の粗熱が取れたらミキサーに入れて1分まわし、鍋に戻して牛乳を入れて弱火にかけ、塩、こしょうで味を調える。シナモンや生クリームなどトッピングはお好みで。

さつまいもは焼くことで甘みがさらに増します。  
 ミキサーがない場合はあらかじめ裏ごししておけば  
 なめらかなポタージュになります。





きょうチャレンジ

# どらやき de ミニケーキ



## どらやき de ミニケーキ

- 材料(直径8~10cm生地10枚分) -

ホットケーキミックス …… 150g  
水 …… 120ml  
卵 …… 1個  
はちみつ …… 15g(大さじ1)

### <柔らかホイップ>

生クリーム …… 150ml  
(うち、あんホイップに20g)  
砂糖 …… 15g

### <あんホイップ>

つぶあん …… 30g  
柔らかホイップ …… 20g

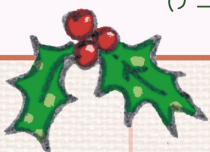
いちご …… 適宜  
(中に挟む分とデコレーション用)

その他お好みのフルーツなど  
(デコレーション用)

ごちそうぎっずたちには待ちに待ったクリスマス! 今年はお母さんに頼らず、自分たちでケーキを作ることに挑戦しました。みんなの大好きなどら焼きを洋風にアレンジ。見た目もかわいい一人用ミニケーキです。今回はどら焼きからの手作り。どんなケーキができるのか、みんなドキドキわくわく。さっそく挑戦してもらいました。



ニジヤマーケットの  
まちこ先生





# つくりかた



2. ボウルにホットケーキミックス、卵、はちみつ、水を入れてよく混ぜる。

1. ホットプレートを150°Cにセットしておく。



大きさをそろえるといいよ



3. 温まったホットプレートに、大きじ2程の生地を丸く流す。



4. 表面がぶつぶつと泡だってきたら焼き目を見て裏返す。

5. 焼けたものを取り出し、ラップで一枚ずつきちり巻いて冷ます。



クリームはゆるめのもったりした感じに

6. 生クリームと砂糖をボウルに入れ、柔らか目のホイップを作る。

7. ホイップ20gとつぶあんを混ぜ、あんホイップを作る。



8. 冷ました生地を一枚敷き、その上に餡ホイップを塗り、その上に生地を重ね、ホイップ→いちご→ホイップと乗せ、その上にさらにもう一枚生地を重ねる。お好きな枚数重ねていいよ。



挟むいちごはスライスしています。



9. 上から柔らか目のホイップをたらーっとバランスよく流し、お好みのデコレーションで飾る。



いっぱいかさねるとおいしいよ



できあがり!

新しいおいしさ発見です。

左から Kanaちゃん、Jenniferちゃん、Mikuちゃん、Rintaroくん、Tatsuyoshiくん。きれいなデコレーションですね!





# 冬のデザート

今回のデザートは盛りだくさん。ホリデーシーズンにぴったりのクッキーから、旬の素材を使って簡単にできるものまで。ちょっとした演出でパーティーにも活用できるレシピばかりです。今年のパーティーシーズンにぜひご活用ください。



## ホリデークッキー

### ■材料 約6人分

バター(室温)・・・1/2 cup (1stick)  
 ブラウンシュガー・・・1/3 cup  
 卵・・・1個  
 黒蜜・・・1/2 cup  
 塩・・・小さじ1/2  
 ジンジャーパウダー・・・大さじ1  
 薄力粉・・・1-1/2 cup

ホリデーシーズンにぴったりのクッキーです。色々な形に切り抜いたり色とりどりのアイシングを使って楽しく作ってみてください。

### 作り方

- ① 室温で柔らかくなったバターをへら等でクリーム状にする。
- ② ブラウンシュガーを(1)に入れ混ぜる。
- ③ 卵をほぐして黒蜜を少しずつ混ぜ合わせて、(2)に入れて混ぜる。
- ④ 残りのすべての材料を(3)に入れ粉気が見えなくなるまで混ぜていく。
- ⑤ (4)の出来上がった生地をラップ等になるべく薄く平に広げ、冷蔵庫で完全に冷めるまで休ませておく。
- ⑥ 麺棒などで(5)の生地を5ミリくらいの薄さに広げる。
- ⑦ お好みの型でくりぬき、325°Fのオーブンで約20分焼く。



## 羊羹

羊羹を手作りすると、このような容器にも入れる事ができ、ちょっとしたおしゃれな演出でホームパーティーに華を添える事が出来ます。

### 作り方

- ① 餡をボウルに入れておき、その他の材料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ② 少しずつ沸騰した寒天液を(1)の餡に混ぜ入れていく。
- ③ お好みの容器に流し入れ、冷蔵庫で固める。
- 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練る。
- ⑤ (4)を約1センチ位の大きさに丸め、沸騰させたお湯(分量外)に入れ、約3分茹で、冷水に浸けておく。
- ⑥ 固まった(3)の羊羹の上に(5)の白玉とオレンジの皮を盛りつける。

### ■材料 4人分

#### <羊羹>

餡(市販品)・・・1 cup  
 水・・・1 cup  
 粉寒天・・・小さじ1  
 砂糖・・・大さじ1

#### <白玉>

白玉粉・・・1/2 cup  
 水・・・1/4 cup  
 オレンジ皮・・・飾り用

※分量の表記は全てアメリカン式です。



### 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。



## 富有柿の黒蜜ロースト

そのまま食べても美味しい柿ですが、ちょっと食感と甘さに変化を付ける為、オーブンに入れてローストしてみました。温かいままお召し上がりください。

### ■材料 4人分

富有柿・・・4個  
黒蜜・・・1/2 cup  
水・・・1/4 cup  
ローストピーナッツ・・・適量

### 作り方

- ① 柿は丸ごと皮を剥いて、ボウルの中で黒蜜と水で和えておく。
- ② アルミホイルで(1)の柿を黒蜜の汁ごと包んで350°Fのオーブンで約30分ローストする。
- ③ お皿に盛りローストピーナッツをちらす。



## プチスイートポテト豆乳風味

動物性食品を一切使っていない  
簡単スイートポテトです。

### ■材料 8人分

さつまいも (大)・・・1個  
メイプルシロップ・・・1/4 cup  
豆乳・・・1/8 cup  
塩・・・小さじ1/2

### 作り方

- ① さつまいもの皮を剥き、約2センチにスライスして器に入れ、ラップでカバーをして電子レンジで柔らかくなるまで約4分加熱する。
- ② 柔らかくなったさつまいもを温かいうちにつぶしてペースト状にする。
- ③ (2)に残りのすべての材料を入れしっかりと混ぜる。
- ④ 鍋に(3)を移し、強火にかけてへら等で混ぜながら生地がもったりしてくるまで、水気を飛ばしていく。
- ⑤ 網等で(4)を裏ごして、ベーキングシートを敷いた鉄板に約直径2センチの大きさに出来上がった生地をスプーンで並べていく。(ここでは絞り袋を使用)
- ⑥ 400°Fのオーブンで10分焼く。

## もちポップ

おもちでいちごを包み、スティックに刺してみました。イチゴの代わりにお好みのフルーツを使っても美味しく出来ますよ。

### ■材料 8人分

白玉粉・・・1/2 cup  
水・・・1 cup  
グラニュー糖・・・1 cup  
片栗粉・・・適量  
抹茶パウダー・・・適量  
いちご・・・8粒

### 作り方

- ① バットにあらかじめ片栗粉と抹茶パウダーを混ぜ合わせておく。
- ② ボウルに白玉粉と水を入れしっかりと混ぜる。
- ③ グラニュー糖を(2)に混ぜ入れ、レンジ対応の容器に移し替える。
- ④ 電子レンジで1分加熱して、ゴムベラ等でしっかり混ぜる。
- ⑤ (4)の行程を生地がもちもちして透明感が出るまで繰り返す(約3回位程)
- ⑥ 透明感がでて出来上がった生地を(1)で用意したバットに流し、へら等で出来る限り薄く広げる。(出来上がった生地は熱いので火傷に注意)
- ⑦ 生地が冷めたらいちごを包めるくらいの大きさに切りスティックに刺しいちごを包み込む。





# NIJIYA'S OSECHI

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



OS-1 極上三段重おせち \$125.00  
 GOKUJO SANDAN-JU OSECHI



巻の重 Ichi no ju  
 (祝い肴、口取り)

かまぼこ、栗きんとん、黒豆、いくら、味付け数の子  
 牛肉の八幡巻、田作り、伊達巻、なます  
 Kamaboko, Kuri kinton, Kuromame, Ikura, Ajitsuke kazunoko  
 Beef Yawata-maki, Tazukuri, Datemaki, Namasu



式の重 Ni no ju  
 (焼物)

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



参の重 San no ju  
 (煮物)

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

OS-2

特製おせち(上) \$35.00  
 Tokusei Osechi-Jo



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

OS-3

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



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

OS-4

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



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

OS-5

鯛塩焼き  
 Tai Shio-yaki



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

田舎煮  
 INAKA-NI  
 \$9.99/pk.



ニジヤ特選  
 味付け数の子  
 AJITSUKE  
 KAZUNOKO  
 Special Price



栗きんとん  
 KURI KINTON  
 \$3.99/pk.



厚焼き玉子  
 ATSUYAKI TAMAGO  
 \$5.99/pk.



黒豆  
 KUROMAME  
 \$3.99/pk.



昆布巻  
 KOBUMAKI  
 \$3.99/pk.



金時豆  
 KINTOKIMAME  
 \$3.99/pk.



田作り  
 TAZUKURI  
 \$3.99/pk.



なます  
 NAMASU  
 \$2.99/pk.



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



# 冬の惣菜・お寿司

炒り鶏 270kcal



おでん 270kcal

ニジヤ特製 ラー油



カニバッテラ 245kcal



## ★炒り鶏

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

## ★おでん

冬の定番、おでん。ニジヤのおでんは、無添加のダシ汁で体に優しく仕上げています。人気のおでんダネのタマゴ、味が中までしっかり染みてジューシーな大根、大きくて食べ応えのあるこんにゃく、プラスダシ汁を吸っておいしさ二倍になっているちくわとさつま揚げが入って、ボリューム満点! タネはもちろん、残ったダシ汁までおいしくいただけます。お持ち帰り時にこぼれないよう、ダシ汁をゼラチンで固めてありますが、温めると元に戻ります。熱々にしてお召し上がりください。

## ★ニジヤ特製 ラー油

発売以来、売り切れ続出のニジヤ“食べるラー油”。すでに売れ筋の定番商品として鎮座しています。その秘密は、バランスよく配合された10種類もの具材。ガーリックのサクサクとした食感、魚やえび、昆布の旨み、そして香り高いごま油の風味が相まって、唐辛子本来の辛味をマイルドにしています。

量も、質も、お値段もお客様にご満足いただけていると自信をもってお勧めします。

## ★カニバッテラ

冬の魚介のキングといっても過言ではないカニ。身の部分はもちろん、殻からも美味しいダシがとれ、汁物や鍋物に残すところなく使われる優秀な食材です。この冬はその美味しいカニをたっぷりと載せたバッテラ寿司をお勧めします。

カニが美味しいからあえてシンプルに作ったこのバッテラ寿司は、ストレートにカニの旨みと甘みが舌に伝わってきます。また、酢飯の程よい酸味がカニの甘みをより引き立てます。Simple is the best! ぜひお試しください。

※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



# おいしくて栄養豊富な魚の卵

魚卵とはつまり魚の卵のことです。現在存在する魚の種類だけ、卵も存在するといふことになるならばそれはすごい数になりますね。中には親である魚よりも高価なものも存在します。いくつか挙げるならば、まずはおチヨウザメの卵であるキャビアでしょう。世界三大珍味のひとつとして有名です。そのほかにはボラの卵のカラスミやニシンの卵である数の子もよく知られています。そのほかは魚卵のはなし。メインディッシュとしてはなかなか登場はしませんが、食卓を豊かにする立役者。しかも白いご飯によく合います。日本人が魚卵好きだといつのもうなずけますね。いくら、数の子、たらこ、明太子……その数はたくさん。煮物、焼き物、さらには生食として楽しめる魚卵。特に普段食へている身近な魚卵のへネーそうだったの？というおはなしです。

## いくら



いくらには鮭の卵、というのはいずれにご存知のはず。では「いくら」という名前はどこからきたのでしょうか。「いくら」というのは「魚の卵」という大きなくりを「イクラ (ikura)」と呼びます。日本では大昔から鮭の卵は食われていましたが、いつごろから「いくら」という呼び方が定着したかという点、それは明治時代だといわれています。日露戦争の際、ロシア兵が保存食として用いていた、バラバラにほぐした鮭の卵が日本に伝わり、それとともにロシア語である「イクラ」という言葉が伝わったとされています。誰かが

「これは何？」と聞き、「これはイクラだよ」と答えたのがそのまま定着したのでしょうか。そう考えると語源とは面白いですね。

当初は、保存食なので塩のみの味付けで食われていましたが、現在ではやや甘くしたものの醤油漬けが主流となっています。あんなに小さな一粒一粒にたくさんの栄養が含まれている、とても優れた食糧品。ビタミンを多く含み、また、最近の研究では「頭のよくなる脂肪酸」として有名なDHAを豊富に含んでいることがわかりました。「頭のよくなる魚卵」ともいわれています。

ニヤマーケットで販売しているイクラは、特製タレで仕上げたオリジナル醤油いくらです。アラスカの天然物のみを使用したとっても美味しいいくらです。ご飯にかけて何杯でもいけるあきのこな味が好評をばくし、大人気商品となっています。

## 真砂 (まごい)



真砂とは何の魚の卵でしょうか？ 正解は「ししゃも」です。ただ、ししゃもの卵だから真砂と呼ぶわけではなく、本来は「とっても小さく、浜の砂のような食材」という意味で、その歴史は古く、大昔から日本人に親しまれてきました。

現在では、ししゃもの卵を味付けしたものが一般的に真砂と呼ばれているのです。軍艦巻きなどで登場するこの真砂は、生命活動を支える重要な栄養分であるたんぱく質を多く含み、それと同時に栄養吸収を助ける働きをするナトリウムも豊富に含んでいます。お寿司に、和え物にぜひ活用してください。



### いくらたっぷり いくら丼

■材料 (4人分)  
しょうゆイクラ … 300g  
ご飯 …………… どんぶり4杯分  
わさび …………… 適量  
焼き海苔 …………… 適量

#### ■作り方

1. ご飯を丼に盛り、イクラを1/4ずつのせ、焼き海苔とわさびを添えて出来上がり。



### 真砂のパスタ

■材料 (2人分)  
バター …………… 大さじ1  
しょうゆ …………… 小さじ1  
パスタ …………… 160g  
もみ海苔 …………… 適量  
真砂 …………… 1/3パック  
青ネギ …………… 2本  
EXバージン  
オリーブオイル … 大さじ1

#### ■作り方

1. ご飯を丼に盛り、イクラを1/4ずつのせ、焼き海苔とわさびを添えて出来上がり。
2. パスタをお好みのかたさに茹でて、茹でたてをボウルに入れて混ぜ合わせる。
3. お皿に盛り、もみ海苔をかけてできあがり。



### 飛び子とアボガディップ

■材料 (2人分)  
飛び子 …………… 適量  
アボカド …………… 1/2個  
マヨネーズ …………… 大さじ2 (お好みで)  
レモン汁 …………… 少々  
塩、こしょう …………… 適量

#### ■作り方

1. アボカドは皮を剥き潰してレモン汁を絞り入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
2. 飛び子を上にちらす。
3. パンやお好みのクラッカーなどにのせて。



## 飛び子



飛び子(または飛びっ子)と呼ばれるこの魚卵は、その名前から想像できる通り、「トビウオの子」です。透き通った黄色の小さな卵。食卓にあると、彩りがよく華やかに見えます。食感がよく、プチプチした歯ごたえ、そしていくらよりほんのり甘みがあるのが特徴です。魚を古くから食してきた日本人は、飛び子を塩漬けにし庶民の食卓で楽しまれていたようです。また、あの豊臣秀吉も黄金イカと呼ばれる、イカに飛び子を混ぜたものを「美しい食べ物だ」と賞賛し、好物にしていたとか。ビタミンやたんぱく質を含み、見た目も鮮やかな食材。歯ごたえを感じながら家族でわいわいチラシ寿司などいかがでしょうか。

## 数の子



お正月になると多くの家庭に登場する数の子。これはニシンの子どもです。昔、ニシンは「かどいわし(通称カド)」と呼ばれており、その魚の子、すなわち「かどの子」がいつしか「数の子」と訛ってしまっただけなのでは。室町時代に将軍に献上された一品でもあります。そのことから、数の子は少し高級な食べ物というイメージがあったようですが、江戸時代に入ると「正月は

貧しい人も裕福な人も同じものを食べて祝おう」という将軍の考えで、庶民のおせち料理にも登場するようになったそうです。またいつしか、卵の数の多さから、子孫繁栄という意味をこめて、縁起物としても用いられるようになりました。パリパリという耳に快い音と絶品の味わい。生活習慣病の予防に有効だとされるDHAやEPAを多く含み、老化防止の効果も期待されているビタミンEを豊富に含んだ数の子。栄養を摂取しながらおいしくいただける食材なのです。

年末にはニジャ特選の塩数の子を大量に入荷を予定しています。今年のニジャの数の子は、無漂白の体に優しいこだわりの一品! 安心してお召し上がりいただけます。大ニシンの本ちゃん数の子で、見た目も大きく、パリッという食感をお楽しみいただけます。お正月の数の子は是非ニジャへお越しください。

## たらこ・明太子



その名の通り「たら(スケトウダラ)の子」です。一般的に人気のある魚卵のひとつです。アツアツのご飯の上に乗せて食べるもよし、お酒とともにチビチビいただくもよし、焼きたらこにしておにぎりにするもよし。しかしこのたらこ、昔から食卓に登場していたものではなく、本格的に流通したのは、明治時代に不振になっていたマダラ漁の代わりとしてスケトウダラ漁が発展し、そこから、その腹に持つ卵を食べるようになったからです。日本人とたらこの歴史はそんなに古くないんですね。

そして、このたらこを唐辛子をふくむ調味液に漬けてできたのが明太子。1900年頃、歴史的背景により多くの日本人が韓国に移住し、当時食されていたのがこの明太子。スケトウダラを「明太(ミョンテ)」と韓国語ではいいます。その子どもなので「明太子」、明太子と呼ばれるようになったのです。ただ、この当時は今のようない調味液に漬けたものではなく、唐辛子入りの塩漬けだったようです。

このスケトウダラの卵、実はお肌を若々しく保つ作用や、がん予防に役立つビタミン類を豊富に含んでいます。おいしいだけでなく、健康にもいいのです。

ニジャマーケットでは無着色にこだわり、ニジャブランド商品として販売しています。味付も一週間熟成させ、隠し味に柚子を利かせた本格派です。是非お試しください。

## ウニ



魚卵という少し違っていても、黄身やオレンジっぽい色のウニの身もまた卵の部分であるのです。というのは私たちが食しているこの部分はウニの卵巣(巣)から5個くらいの身(卵)しか採れないので、高価になるのも納得ですね。ウニにはビタミンA、B1、B2、鉄分、グルタミン酸のほか、たんぱく質なども多く含まれています。このため、神経細胞の機能を高め、脳細胞などの活性化を促す働きなどがあるといわれています。栄養価が高いため病中病後などの栄養補給としても食べられます。



### いちご煮

■材料(4人分)  
あわび …… 大1個 昆布のだし汁 …… 4カップ  
生ウニ …… 1~2箱 塩 …… 小ざし1  
青シソ …… 適量

■作り方  
1. あわびは薄くそぎ切り、青シソは千切りにする。  
2. だし汁に塩で薄味をついたら、生ウニを入れて弱火で温める。  
3. 汁碗にあわびを入れ、熱い2を注ぎ入れ、青シソのせる。



### たらこ、明太子の天ぷら

■材料(2人分)  
たらこ …… 20g (衣)  
明太子 …… 20g 天ぷら粉 …… 適量  
大葉 …… 4枚 水 …… 適量  
レモン …… 1/8個  
塩 …… 少々

■作り方  
1. たらこ、明太子(切り)を大葉でくるみ、爪楊枝でとめる。  
2. 衣(天ぷら粉、水)をつける。  
3. 油で揚げ、塩・レモンを添える。  
※揚げすぎに注意。



### 中華風数の子サラダ

■材料(4人分)  
味付け数の子(ひと口サイズ) …… 80g  
白ごま …… 少々  
大根千切り …… 200g  
にんじん千切り …… 80g  
きゅうり千切り …… 1本分  
【A】ごま油…大3/酢…大1/砂糖…大1

■作り方  
1. 千切りした大根、にんじん、きゅうりをボウルに入れ、よくかき混ぜた【A】で和え、しばらくねかせる。  
2. 1に数の子をあわせ、白ごまをふる。





# おいしい あんこが できるまで

**冬**

になると特に食べたくなるのがあんこ。昔から鏡開きの日である、正月11日には鏡餅を割って食べるという習慣があり、おいしいあんこを使ってぜんざいを作る家庭も少なくないのと思います。和菓子といえばやはりあんこですね。おはぎにお団子、どら焼き、大福…挙げればキリがないほど、あんこは多くの和菓子に使

われています。そして、最近では和菓子のみならず洋菓子にも使われて和風スイーツとしても人気のある商品が続々と登場しています。

さて、あんこの原料といえばあずき。あずきにはたくさんの栄養素が含まれています。植物性たんぱく質が豊富で食物繊維やビタミンB群、カリウムやポリフェノールなど栄養のバランスがよくてもローカロリー。そんなあずきでつくるあ

んこもまた、おいしくてヘルシーな食材といえるでしょう。

そして遂にアメリカで初めてあんこを作る工場ができました。作りたてのあんこの味はまた格別。日本の味のあるあんこをアメリカに住む日本人の人々に満足していただきたい、そして日本以外の人々にも好きになってもらいたい、との思いで作っています。そこで今回はアメリカ唯一のあんこ工場を訪問し、興味深いお話をたっぷりと聞かせていただきました。

## あんこに関する素朴な疑問

**Q**…缶のあんこ袋のあんこの違いは何ですか？

**A**…缶のあんこは糖度の低いものを殺菌処理しているものが多く見受けられます。袋のあんこは糖度が高めのものが多く見受けられます。どちらも基本長持ちするように作られていますが開封したら密閉できる容器に移して冷蔵庫に保管し極力早めにお使い下さい。

**Q**…あずきを煮ると茹で汁が白くにごることがありますが、どうしてですか？

**A**…長い時間煮ているとあずき中の澱粉が外に出て来て白くにごってきます。また、あずきの産地や品種、その時のクオリティなどで起こる場合があります。気になる場合は、洗ぎりを2〜3回繰り返してみてください。

**Q**…あずきを煮るとき茹で汁をそのまま使ったほうがいいのか、または換えたほうがいいのか？

**A**…茹で汁には苦味や渋みが出てきているので、沸騰してから20分くらいで水を換えた方が良いでしょう。あずきが完全に柔らかくなつてから砂糖を入れるようにしてください。こげつかない程度にやさしくヘラを使って混ぜると粒残りのよいあんこができます。

**Q**…あんこはなかなか悪くならないイメージがあるのですが、どのくらいもつのでしょうか？

また食べないほうがよいというサインはありますか？

**A**…基本的にあんこには砂糖が多く使われているため、長持ちするイメージがありますが、それぞれの糖度や殺菌の仕方などによっても異なります。缶や袋入りのあんこは開封後常温で2〜3日、冷蔵庫で7〜10日を基準にしてください。それ以前でも、表面にカビが生えたり、においや味が変わっていたり、酸味があったりすると、食べないほうがよいでしょう。

**Q**…あんこは冷凍保存できますか？

その場合どのくらいまで大丈夫でしょうか？

**A**…冷凍保存は可能です。長く冷凍しておくとき若干水分が出てきたり、少しづつでも品質は劣化していきますが、腐ってしまうようなことはないでしょう。

**Q**…あんこには栄養がありますか？

**A**…食物繊維や鉄分、サポニン、ポリフェノールなどさまざまな栄養が備わっています。また脂肪分が少ないので、カロリーも控えめです。





## いちご大福

- 材料 12~15個分  
 いちご(小粒のもの)…12~15個  
 あんこ(市販のもの)…1袋(500g)  
 <ぎゅうひ用>  
 もち粉……………300g  
 砂糖……………500g  
 水……………500ml  
 食紅……………2滴  
 片栗粉……………適宜(仕上げ用)

### 作り方

1. いちごはへたを切り落とし、水気を切っておく。
2. ボウルにもち粉、砂糖、水を混ぜ合わせ、食紅で色を着けてラップを掛けずに電子レンジに始めは4分。一度出して混ぜ、再び3分掛け、混ぜて3分掛けるを繰り返す、透明になったら出来上がり。(電子レンジのワット数により違うが合計13~18分くらい。不透明だった物が透明に変わればよい。)
3. そのまま冷めるまで置いておく。
4. 水につけたスプーンでぎゅうひを手に取り、片栗粉を片面に少しつけて伸ばし、その上にあんこを置き、その上にいちごを乗せてぎゅうひを引っ張って包み込む。

Redondo Beach, CA Reikoさんのレシピ

## あんこの できるまで

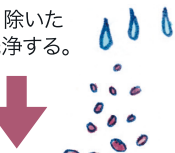
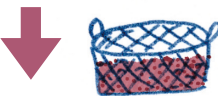


### 1. 豆の選別

北米産100%の厳選されたあずきを、さらに作業員が手選別で丹念に異物や品質のよくないあずきを取り除く。

### 2. 洗浄

異物を取り除いたあずきを洗浄する。



### 3. 豆炊き

釜にあずきと湯を投入。

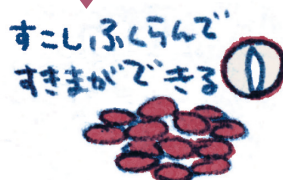


かま全体を回転し前に倒れる



### 4. 蒸煮

あずきに水分を吸わせて膨潤させながら炊く。



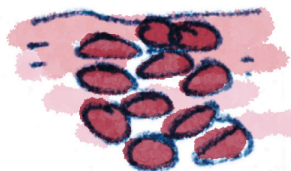
### 5. 洗きり

水分を一回捨てて、あずきから出る渋味、苦味を取り除く。



### 6. 蒸煮

あずきをさらにやわらかくなるまで炊いて、最終的に蒸らしてやわらかさの調整を行う。

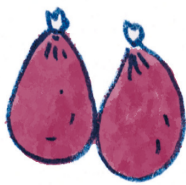
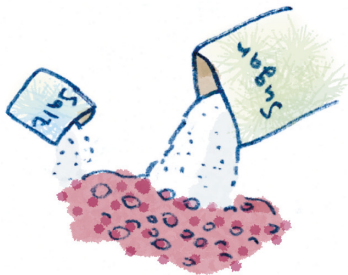


### 7. 煮汁排出

煮汁を少し残しておいて余分なものは捨てる。

### 8. 煮詰め

砂糖と塩を加えてさらに煮詰めてあんこに仕上げる。



### 9. 充填

袋につめる。

### 10. 冷凍

冷凍庫に保管、順次出荷。



Q…あんこの材料のあずきには産地、大きさ、色、オーガニックなどありますが、良いあずきの選び方を教えてください。

A…見た目に粒が揃っていて、色、つやの良いもの。また煮たときに均一に炊けるものが良いあずきといえます。

Q…ぜんざいにはこのあずきがいいとか、こしあんにするなら安いのもいいとか…。値段にも倍くらい高いあずき(北海道産)があるので、いつも選ぶのに迷ってしまいます。用途によってのあずきの選び方を教えてください。

A…赤飯やぜんざいにするには、黒っぽい色の大納言などがおすすめです。あんこやペーストにするには渋みの少ないピンクがかったあずきだと皮もやわらかくなりやすいのでおすすめです。

お値段の差は産地やオーガニックか、などによっても違ってくるので、いろいろなものを試して、おいしいと感じたものを使うようにしていくと良いと思います。



[連載 17回]

## マクロビオティック な ひととき…



### ■ 献立 ■

カボチャと豆乳のクリームソースパスタ  
カリフラワーとれんこんのサッパリ塩スープ  
ササッと!アップルパイ  
ソイナゲット、塩ハーブソース

## 「料理」と「食べることができるもの」の違い

冬の寒い空気の中、キッチンに立つと、ガスの炎の温かさや、鍋から溢れる湯気の形など、凜とした空気だからこそ尚更ははっきりと感じることがあります。そんな時食べ物の持つぬくもりが思い出されます。

毎日当たり前に行っている料理を「作ること」と「食べること」。その料理が出来上がった時の見た目や香りそして味。そしてその料理を食べてくれる人の笑顔。そんな中で「料理」と「食べることができるもの」の違いは何なのか?と考えることがあります。

もちろん、素材の質やプレゼンテーションの違いはあるにしても、何かもっと大切なもの、決定的な違いが何かと考えた時、それはきっと愛や情熱、感謝といったものがそれらを似ているようで全く違うもののように思うのです。誰かへのまたは何かへの愛があってこそ、食べ物にも心が宿り、食べる人へ伝えることができる。それがあってはじめて、料理と呼ぶことができるのだと思います。そしてそれは、誰もが作ることができ、味わうこともできるものです。

食材の生産過程から調理されてテーブルに届けられるまでのプロセスの違いは、一見同じように見えるものでも、食べて吸収され身体やこころの一部になる時、その違いは誰もが感じ理解することのできるものだと思うのです。例えば、体調や気分が優れない時、人の身体や心は特に敏感になるように思いますが、そんな時に食べたいもの、ノドを通るものというのは、大抵子どもの頃に食べていた懐かしいものや身体に染みよるような一杯のスープだったりしませんか。それはきっと、身体や細胞が記憶している心地よさを求めるからなのだと思います。それがその人の「母の味」なのではないでしょうか。どれくらいのカロリーが脂質が淡泊がそしてビタミンが含まれているかなどとは全く無関係でありながら、それらよりも確かに、身体やこころに届き、影響を与えることができるものかもしれないと思うのです。食べ物に含まれた栄養が吸収される、という事実だけでなく食べ物を通して何かが伝わるということ。それはきっと、母から子へと伝えられる優しさやぬくもりのような大地からの愛であり、野菜を育てた人の愛であり、作り手から食べる人への愛のメッセージだったりするのかもしれない。



## カボチャと豆乳の クリームソースパスタ



寒い冬は、なんだか優しいとろみが恋しくなりませんか。

### ●材料(約4人分)

玉ねぎ	1/2個	豆乳	300ml
にんにく	2片	パスタのゆで汁	適量
マッシュルーム	4~6個	パセリ	適量
かぼちゃ	150g	パスタ	320g
小麦粉	15g	水	600ml
オリーブオイル	大さじ3	塩	1つまみ(茹でる用)
塩	2つまみ		
こしょう	少々		

### ●作り方

- 1 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ弱火からゆつくりと炒める。玉ねぎがしっとりして色がつき始めたら少し火を強くして、マッシュルームを加え、馴染んだらフタをして弱火にし蒸す。
- 2 マッシュルームに火が通ったら、塩こしょうを加え、再びフタをして焦げ付かないように、たまにをかき混ぜながら

- 3 鍋にお湯を沸かし、1つまみの塩を加えてかぼちゃを茹でる。
- 4 2のフライパンに小麦粉をふるいなどでふるいながらかき混ぜ、少しずつ数回に分けて加える。
- 5 かき混ぜながら小麦粉がしっかりと野菜と馴染むように炒め、豆乳を数回に分け、少しずつ加えていき、茹で上がったかぼちゃを加え、ヘラなどでかぼちゃを潰すようにしてよく混ぜ合わせる。
- 6 かぼちゃを茹でたお湯でパスタを茹で、茹で上がったお湯を5のソースに加え、中火で優しく混ぜながら、しっかりと馴染ませる。
- 7 器に盛り、パセリをトッピングして出来上がり。

## カリフラワーとれんこんの サッパリ塩スープ



冬の根菜の甘さを生かしたシンプルな塩のスープで身体の中からスッキリ、サッパリできます。  
お野菜の味と海のミネラルの香りを感じてください。

### ●作り方

- 1 薄く切った玉ねぎ、れんこん、ローリエと水を鍋に入れ、10分程で沸騰

### ●材料(約4人分)

玉ねぎ	80g
れんこん	30g
カリフラワー	150g
ローリエ	2枚
塩	2つまみ
水	1ℓ
煮豆	40g

- 2 沸騰したら、1口サイズに切ったカリフラワーを加え、弱火でフタをして20分ほど煮込み、塩を加え5分程度煮込む。お好みの煮豆を加え、更に10分程度煮込んだら出来上がり。

## サツとーアップルパイ



ちよつと余裕のある休日の午後、来客と一緒に作って庭先でお茶をする幸せ。

### ●作り方

- 1 皮を剥いて種を取り、8等分に切ったりんごを、オリーブオイルを入れ温めたフライパンで中火の強で炒める。
- 2 りんごに少し焦げ目がついたら、白ワインを加え、強火でアルコールを飛ばし、甜菜糖とハチミツを加え、馴染ませ、レモン汁を加えたら火からあると器に取り、シナモンを振って冷ましておく。
- 3 Aの材料をふるってボウルに入れよく混ぜ合わせておく。Bの材料を別のボウルに入れて泡立て器で良く

### ●材料(4人分)

【具】		【皮】	
りんご	2個	<A>	
オリーブオイル	大さじ3	薄力粉	150g
はちみつ	70g	全粒薄力粉	40g
甜菜糖	大さじ4	上新粉	30g
シナモン	適量	<B>	
レモン汁	小さじ1	菜種サラダ油/紅花油	75ml
白ワイン	50ml	メープルシロップ	40g
		水	50ml
		塩	1つまみ弱

- 1 大豆淡白はお湯でやわらかく戻し、じゃがいもは皮を剥いてやわらかく茹でておく。
- 2 戻した大豆淡白に、すり下ろしたたんにくと塩、こしょう、コリアンダーパウダーをまぶし、軽く揉むようにして馴染ませる。
- 3 細かく刻んだAのハーブとじゃがいもをフードプロセッサに入れて回し、Bの調味料を加え滑らかになるまでよく混ぜる。
- 4 2の大豆淡白に片栗粉をまぶして、350F(180°C)に温めた揚げ油で揚げ、3のソースと一緒に盛りつけて出来上がり。

## ソイナゲット、 塩ハーブソース



ちよつとした工夫でいつものお料理も新鮮な一皿に。

### ●作り方

- 1 大豆淡白はお湯でやわらかく戻し、じゃがいもは皮を剥いてやわらかく茹でておく。

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







冬には味噌を摂りましょう! —ニジヤ 味噌シリーズ

こだわりの商品



日本は昔から発酵食品が豊富な土地柄です。それは日本の気温、湿度が微生物の発育に適していたため発酵食品が作りやすかったといえますが、長い長い年月をかけての経験から生まれた日本人ならではの知恵の結晶であると思います。特に栄養は豊富ですが、消化のよくない大豆を発酵させるという知恵は、今日の私たちの食生活にかかせない納豆、しょうゆ、そして味噌を作り出してくれました。昔から「味噌汁は医者殺し」ということわざもあるほど、長い歳月の間、味噌は日本人の健康を守ってしてくれたのです。

そして現在、味噌汁を毎日飲んでいる方はどれくらいいるのでしょうか？ アメリカの地で生活していると、ついつい忘れてしまいがちな日本の基本的な生活。今一度ここで見直して、ぜひ、一日の食事のメニューに味噌汁を加えてみてはいかがでしょうか？

ニジヤぶらんどの味噌シリーズ

●無添加生味噌



有機丸大豆を使用した生味噌です。生味噌は酵母が生きた状態で出荷されるので、酵母や酵素が生きたまま体内に吸収され、ますますの健康維持に役立ちます。そのままだと発酵しますので、冷蔵庫での保存をおすすめします。

●有機味噌・米こし



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。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。

●有機味噌・熟成こうじ



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。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です。

●有機味噌のお味噌汁

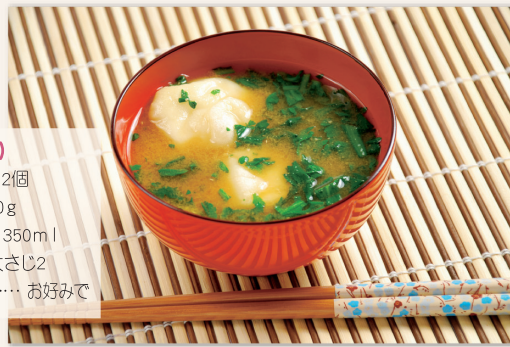


手軽に飲めるインスタント味噌汁。「有機味噌・熟成こうじ」を使用して、無添加のだしと厳選した無添加の具材を合わせました。自然のうまみが美味しい、毎日食べても飽きない味。お忙しいときにはぜひおすすめです。



### 焼き餅と青菜の味噌汁

お雑煮に飽きたら、ぜひどうぞ!



#### 材料 (2人分)

- 切り餅 …… 2個
- 春菊 …… 50g
- ダシ汁 …… 350ml
- 味噌 …… 大さじ2
- 練りからし …… お好みで

#### 作り方

1. 切り餅は2等分して少し焦げ目がつくまで焼く。
2. 春菊は熱湯でさっと茹でて、水けを絞って細かく刻んでおく。
3. 鍋にダシ汁を入れて火にかけて味噌を溶き入れ2~3分弱火で煮る。
4. 器に焼き餅と春菊を入れて味噌汁を注ぎ、お好みで練りからしを添える。

### サバの味噌煮

あふくろの味の定番です。ふっくらと仕上げましょう。



#### 材料 (2人分)

- サバ …… 二枚におろした半分
- しょうが …… 10g
- 水 …… 160ml
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 料理酒 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 味噌 …… 適量

#### 作り方

1. サバを半分に切り、皮の方にバツンの切れ目を入れる。しょうがは細切り。鍋に水を入れ、煮立たせる。しょうが、しょうゆ、みりん、料理酒を入れさばを皮の方を上にして煮る。
2. アクを取りながら煮込み、砂糖を入れてさらに煮込む。
3. 少しずつ味噌を入れて味見をしながら、調節していく。グツグツ煮詰めてサバ全体に絡める。

### 鶏肉の味噌漬焼き

鶏肉を味噌に漬けることで  
しっかりと味が染み込みます。



#### 材料 (2人分)

- 鶏肉 …… 1枚
- 味噌 …… 大さじ2~3
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

#### 作り方

1. 鶏肉を半分に切り、味噌が染み込みやすいように包丁の先で突いて穴を開けておく。
2. 味噌とみりんを酒を混ぜ合わせて、鶏肉を1時間ぐらい漬けておく。
3. フライパンに油をひいて両面をこんがり焼く。

### 肉味噌

万能肉味噌なので、多めに作って常備しておくくと便利です。  
冷凍保存も出来ます。

ごはんにもうどんやそうめんにもよく合います。



#### 材料 (作りやすい量)

- 牛ひき肉 …… 150g
- <肉の下味>
- にんにくのすりおろし …… 1片
- 酒、しょうゆ …… 各大さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 豆板醤 …… 小さじ1.5
- ごま油 …… 小さじ2

- 玉ねぎ …… 1/2個
- しし唐辛子 …… 5~6本  
(ハラペーニョ)
- 白すりごま …… 大さじ2~3
- 味噌 …… 120g
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- ごま油 …… 大さじ1.5

#### ご飯

サニーレタス

#### 作り方

1. 鍋にひき肉と肉の下味を入れ、手でよくもみ込むようにして混ぜ、10分ほどおいて味をなじませる。玉ねぎ、しし唐はみじん切りにする。
2. 肉の鍋を中火にかけ、へらで混ぜながらパロパロになるまで炒める。味噌を加えて水を注ぎ、全体をなめらかに溶きのばしながら煮立てる。
3. 煮立ったら、玉ねぎ、しし唐を加え、火を少し弱めて底から混ぜながら少し煮詰め、砂糖を加える。(量は味噌の味によって加減する)
4. 少しほったりするまで木じゃくしで混ぜながら練り上げ、白すりごま、ごま油を加え混ぜる。さらに焦がさないようによく混ぜながら煮る。
5. 汁気がなくなってもとのみその状態になったら器に盛る。
6. レタスにご飯をのせ、その上に肉味噌をのせていただく。

(El Segundo, CA Tomokoさんのレシピ)

### 鮭バターみそおにぎり

みんなの大好きな鮭おにぎりに味噌を加えてアレンジ。

#### 材料 (約8個分)

- ご飯 …… おにぎり8個分
- 生鮭 …… 1切れ
- 塩 …… 少々
- バター …… 大さじ1
- 長ネギ …… 5cm
- 味噌 …… 大さじ3
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 海苔 …… 適量



#### 作り方

1. 鮭は皮と骨を取り、大きめの削ぎ切りにして塩を振っておく。
2. 長ネギはみじん切りに。
3. フライパンにバターを溶かし鮭を入れてほぐしながら焼き、長ネギを加えて炒める。
4. 味噌、砂糖、酒を加え混ぜ合わせる。
5. 4を具にしておにぎりを作り、上にものせて海苔を巻く。





# JAPANESE GREEN TEA

## 煎茶

SEN-CHA

The perfect tea experience begins with perfect leaves.

New Item!



### 煎茶ティーバッグ 100PCバリューパック

南アルプスと大井川。大自然に囲まれた静岡県で栽培された茶葉のみを使用。大切に、そして丹念に育てられた茶葉だからこそ味わうことができる、本物の味をお楽しみください。

NEW ITEM!



JAおおいがわ Product of JAPAN





日本の伝統の味を食卓にお届けします。



## 新高屋のお漬物



新高屋ボトルシリーズ  
楽京たまり漬、楽京しそ漬、楽京漬  
キムチ、刻み紅生姜、寿司生姜



ナチュラル シリーズ  
しば漬、胡瓜漬、福神漬



べったら漬



無添加たくあん



一本どっこ



贅沢きゅうり



奈良漬



新高屋

NIITAKAYA U.S.A. INC. 1801 Gage Road, Montebello, CA 90640 Phone: (323)720-5050 Fax: (323)720-5057



## ニジャ オーガニック蒸かしいもシリーズ

# ニジャファームのオーガニックさつまいも 金時と紫いも

### 金時蒸かしいも

すっきりおなじみのニジャファームのオーガニックさつま芋金時を蒸かしました。皮が柔らかい12月と1月の限定販売です。特殊な調理法で、おいもの持っている旨みを封じ込めて蒸すため、その味は絶品です。チョコレートやキャンディーの代わりにとても健康的なお子様のおやつとしても最適です。

### 金時レモン煮

オーガニックレモンと一緒に煮ることによって、金時いものきれいな黄金色がさらに鮮やかに。レモンの酸味とオーガニック砂糖を少し加えて上品な味に仕上げました。蒸しいもとはまた違う爽やかな風味をお楽しみいただけます。

今年のニジャファームではオーガニックのさつまいもが豊作でした。美味しいさつまいもがたくさんお店に出回っていると思います。その中から食べやすい大きさのものを選びすぐって、蒸かしいもを作りました。

すっきりおなじみのさつまいも金時と紫いもです。美味しさそのままひとつひとつ手作りで丹念に蒸かしたおいもはどこか懐かしい、素朴な味です。

そのままお召し上がりいただけるので、とても便利。すでに蒸かしてあるので、お料理やお菓子作りにもすぐに使えます。栄養豊富なさつまいもを美味しくいただきます。



そのままお召し上がりいただけますが、小さく刻んでヨーグルトとマヨネーズで和えて簡単サラダに。またホットケーキに入れて焼くとさつまいもホットケーキが手軽に作れます。芋ようかんやスイートポテトなど、さつまいもの下ごしらえが面倒だったお料理にも活用ください。

### 紫いも

金時も同様、特殊な調理法で蒸しいもにしました。とても鮮やかな色をしている紫いもにはアントシアニン色素がたくさん含まれています。ブルーベリーなどに多く含まれている紫色の色素ポリフェノールの一種で目の健康維持や肝機能の向上に大きな効果を発揮します。

金時いものホットケーキ



紫いものヨーグルトサラダ





# ニジヤの酒粕新登場!



寒い時やちょっと調子が悪いなど感じた時などに、  
根野菜たっぷりの粕汁で体を芯から温めて、  
栄養補給をしましょう。



## 粕汁

### 【材料(4人分)】

ニジヤ酒粕 …… 1/2パック	ごぼう …… 1/4本
鮭(切り身) …… 2切れ	しめじ …… 1/2パック
白菜 …… 2枚	ニジヤ味噌 …… 大さじ1
大根 …… 1/6本	ニジヤ和風だし …… 1パック
にんじん …… 1/3本	水 …… 750ml
里芋 …… 2個	

### 【作り方】

- 1 酒粕と水の分量の1/3 (250ml) を鍋に入れ、中火にかけながら溶かしておく。
- 2 鮭は一口大、白菜は2cm幅、大根とにんじんはいちょう切りにする。里芋は一口大に切ってさっと下茹でしておく。ごぼうはささがきにして水にさらす。しめじは石つきを取る。
- 3 別の鍋に残りの水と和風だしを入れて、鮭以外の材料を入れて中火で煮る。野菜がやわらかくなったら鮭を入れ、火を通す。
- 4 1の酒粕を加え、味噌を溶き入れてできあがり。

寒い季節に体をぽかぽか温めてくれるごちそうとしておすすめなのが粕汁や甘酒。そのもとになるのが酒粕です。蒸したお米と米麹で仕込み、発酵したもろみを搾ってできた液体が酒で、残ったものが酒粕になるというわけです。日本では酒粕人気で酒粕を作るために酒を造ることもしばしば。なぜならば、この酒粕には酒以上にお米の豊富な栄養がたっぷりと含まれているからなのです。

酒粕の栄養成分としてはたんぱく質、炭水化物、食物繊維、ビタミン類、有機酸、ミネラルなどが含まれているほか、ペプチドやアミノ酸、麹菌、酵母菌由来のβ-グルカン、葉酸なども含まれています。便秘や骨粗しょう症の予防、悪玉コレステロール値を下げる働きなどもあります。このように酒粕は現代病に対して、とても有効な食品といえるので、病気になってからではなく、予防するという意味で普段から取り入れたい食品のひとつです。

また美白や保湿を気にする女性にうれしい成分が多く含まれていて、化粧品や石鹸などの原料としても広く使われています。酒粕パックや酒粕風呂もおすすめです。この冬は体の内側からも外側からも酒粕を大いに活用して、その効果を感じてくださいね。

### 【保存方法】

冷蔵庫など冷暗所で保存しましょう。表面に白い粉が出て来る場合がありますが、「チロシン」というアミノ酸が結晶化したもので、品質には問題ありません。量が多すぎる場合は、買ってすぐに小分けして冷凍しておくとういでしょう。

鍋に酒粕を水で溶きのばし、お好みで砂糖等を加えると甘酒ができますが、ニジヤ甘酒は温めるだけで手軽においしい甘酒がいただけます。ぜひお試しください!





# 三つ葉

冬に香る香味野菜

冬になるとおいしい葉物がたくさん出回りますね。鍋の料理に活用すれば、簡単でしかも栄養たっぷりです。みどりの色が鮮やかな葉物を見るだけでも元気がでてきそうです。そんな数ある葉物の中で今回は三つ葉を取り上げます。

三つ葉は日本原産でセリ科の多年草です。その名の通り葉っぱが3つに分かれている様子から「三つ葉」と呼ばれるようになりました。

三つ葉は茎と葉が食用とされ、さわやかな香りが特徴の香味野菜です。その香りの成分は、クリプトネンとミツバエンというものの。これは、神経を静めてストレスや不眠症を解消したり、食欲増進の効果があるようです。また鎮静効果もあるので、不眠症やイライラの解消にも良いようです。  
β-カロテン、カルシウム、カリウムも含まれており、特にカリウムは血液濃度バランスを整えてくれます。

三つ葉は香味野菜として特有の香りとかげの少ない淡白な味わいが特徴で、薬味、お吸い物、おひた

し、茶碗蒸しなどに使われます。調理するときの注意点としては、加熱しすぎると香りが落ちてしまし、歯ざわりも損なわれてしまうので、汁物などに入れるときは火を止めてから入れるようにします。

三つ葉は根のついたまま売られているので、乾燥さえ避ければ日持ちします。乾燥すると香りもなくなってしまうので、保存する時は保存袋に入れて霧吹きなどで水分を与えるようにします。空気に触れないようにすることが大切です。

良い三つ葉の選び方は、香りが強くて、緑色がきれいなもの。そして、みずみずしく、茎の部分が変色していないものを選ぶようにしましょう。

三つ葉には、身体を温め咳を抑えたり、風邪にも良いとされています。風邪の引き始めには、三つ葉、しょうが、白ネギに熱湯を注ぎ入れたものを熱いうちに飲むのがお勧めです。

## 和風パスタ

### 材料 (2人分)

三つ葉… 2~3束  
油揚げ… 1枚  
パスタ… 200g  
塩… 2つまみ  
ニジヤ和風だし… 小さじ1  
しょうゆ… 大さじ2  
黒こしょう… 適量  
オリーブオイル… 適量  
んにく… 1かけ

### 作り方

- 1) 油揚げは油抜きをして5mm幅に切る。三つ葉は5cm長さ、んにくはみじん切りに。
- 2) フライパンに油大さじ1を熱し、油揚げをカリカリになるまで炒める。
- 3) 大きめの鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを袋の表示時間よりも1分短く茹でる。
- 4) 2)に三つ葉の茎を加えてサッと炒め、茹でたパスタを加える。
- 5) 茹で汁1/2カップ、だしの素、しょうゆ、黒こしょうを加えて全体を絡める。
- 6) 器に盛り、上に三つ葉を盛る。

最後に三つ葉をたっぷり盛って食感と香りをお楽しみください。

## 三つ葉たっぷり鶏たま

ご飯との相性抜群！  
三つ葉もたっぷり摂れます。

### 材料 (2人分)

三つ葉… 2束 / 鶏もも肉… 200g / 玉ねぎ… 1個  
卵… 4個 / ニジヤ和風だし… 小さじ1/2 / しょうゆ… 大さじ2  
砂糖… 大さじ1 / みりん… 大さじ1 / 水… 300ml

### 作り方

- 1) 鶏もも肉は、小さめ一口大にそぎ切りにする。
- 2) 鍋に水、和風だし、しょうゆ、砂糖、みりん、薄切りにした玉ねぎ、鶏もも肉を入れて火にかけ、全体的に火が通ったら、軽く溶いた卵の半分を入れて、再び沸騰させる。
- 3) 2)に残りの卵を入れ、蓋をして火をとめ、三つ葉をのせてしばらく蒸す。



## 三つ葉とにんにくのかき揚げ



シンプルなかき揚げですが  
にんにくの香ばしさと  
三つ葉の香りがたまりません。

### 材料 (2人分)

三つ葉 … 4~5本/にんにく … 2かけ/ちりめんじゃこ … 10g  
天ぷら粉 … 適量/揚げ油 … 適量

### 作り方

- 1) 三つ葉は2cmの長さに、にんにくはせん切りしておく。
- 2) 天ぷら粉を分量通りの水で溶いてにんにくを入れ、三つ葉とじゃこも入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- 3) スプーンでタネをまとめながら340°F (170°C) の揚げ油でからりと揚げる。

## 三つ葉と鶏ささみの梅和え



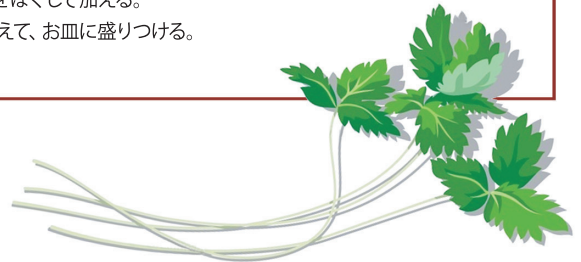
梅の酸味と三つ葉の香りが  
食欲をそそります。

### 材料 (2人分)

三つ葉 … 1束  
えのき茸 … 1袋  
塩 … 小さじ1  
鶏ささみ肉 … 大きめ2本  
料理酒 … 小さじ2  
梅干し … 2個  
みりん … 小さじ2

### 作り方

- 1) 小さめの鍋に湯を沸かし料理酒を入れ、鶏ささみ肉を茹でて、火を止め、そのまま冷ましておく。
- 2) 大きめの鍋に湯を沸かし塩を加えて、5cmほどに切った三つ葉、えのき茸をサッと茹でて、水にさらしザルにあけて、水気を軽く絞る。
- 3) 梅干しは種をとって包丁でたたき、ボウルに入れてみりんと合わせる。三つ葉、えのき茸と、鶏ささみをほぐして加える。
- 4) いただく直前に和えて、お皿に盛りつける。



## 卵かゆ



お腹に優しいおかゆです。  
熱々をどうぞ!

### 材料 (2人分)

ご飯 … 茶わん1杯半  
卵 … 1個  
三つ葉 … 1/2束  
ニジヤ和風だし … 小さじ1/2  
水 … 400ml  
しょうゆ … 大さじ1  
かたくり粉 … 少々  
(同量の水で溶く)

### 作り方

- 1) 鍋にご飯とご飯の2~3倍の量の水(分量外)を加え、さっと混ぜてほぐし火にかける。煮立たせないように弱めの中火でゆっくりと煮て、お好みの硬さの白がゆを作っておく。
- 2) 卵を溶きほぐし、三つ葉を2センチ長さに切る。
- 3) 水を煮立てて、だしを入れ弱火にする。
- 4) 水とき片栗粉でとろみをつけ、卵液をまわし入れ三つ葉を加えて火を止める。
- 5) 作っておいた白がゆを器に盛り、上から卵あんをかける。

## 三つ葉とツナサラダ



彩りの良い和風のサラダは  
さっぱりとしてヘルシーです。

### 材料 (2人分)

春雨 … 40g/三つ葉 … 1/2束/ミニトマト … 4個  
しょうゆ … 大さじ2/酢 … 大さじ2/みりん … 大さじ1  
黒ごま … 適量

### 作り方

- 1) 春雨は表示通りに水で戻して食べやすい長さに切る。ミニトマトは四つ切にする。三つ葉は飾り用の葉を少し残してさっと湯通しし、冷水に取ってからキッチンペーパーで水気を取り3cm幅に切る。
- 2) 調味料を合わせて1)の材料を和え、黒ごまをふって三つ葉を飾る。





# 気になる 身体のはなし

## 8 肌の健康に役立つ食材

冬になると乾燥肌が気になる方が多いのではないだろうか。

健康な肌を保つにはバランスの良い食事、栄養補給、適度な運動と紫外線対策が必要です。そして美肌、乾燥肌、老化防止、紫外線対策にはビタミン、ミネラル、アミノ酸等の栄養素が必要となります。また水分補給も重要とされています。

今回は肌の健康に役立つ栄養素と健康な肌を保つ対策について話したいと思います。

美肌、乾燥肌、老化防止には、ビタミンA、B群、C、E、ポリフェノール、ミネラル等が必要です。

ビタミンAは、皮膚や粘膜を健康に保ち抵抗力を高め、乾燥するのを防ぎ、潤いを与えます。また肌細胞の生成を助ける働きがあり、顔のシワの対策には欠かせない栄養素です。乾燥肌対策と抗酸化作用があるベータカロテンは体内で

ビタミンAに変わります。ベータカロテンには抗酸化作用があり肌荒れや老化、乾燥肌を予防し、肌のうるおいを保って新陳代謝を促す働きや紫外線によるしわやシミ、ニキビの炎症を防ぐ効果もあります。

ベータカロテンによる抗酸化作用は、細胞の中にある脂質を酸化させる活性酸素の害を防ぎます。活性酸素により脂質が酸化すると肌のハリや弾力性が失われ、シワができてやすくなります。

ベータカロテンが多く含まれている食材はほうれん草、さつまいも、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜です。

ビタミンB群の中でもB2とB6がとくに重要です。ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進し肌を丈夫に保つ効果や、体内でできた酵素が抗酸化物質として働く手助けと血液の循環をよくして肌にうるおいを与える効果があります。またビタミンB6は健康な肌を維持する



と同時に免疫力を高める効果があり、体内でできた酵素を抗酸化物質として働かせる手助けをします。どちらも皮脂腺の働きを正常に促す作用があります。ビタミンB2が多く含まれている食材は豚肉、うなぎ、しじみ、卵、大豆等

です。ビタミンB6が豊富な食材は豚肉、玄米、大豆、マグロやサバ等です。

美白、美肌に効果的なビタミンC。ビタミンCが美肌ビタミンといわれる理由は、乾燥肌の原因である血管内の過酸化脂質を排除するからです。また肌の張りを保つのに必要なコラーゲンの生成を促進しており、シミ、そばかすにも効果的です。長時間内服すれば、シミをある程度薄くする効果があるといわれています。その他肌を黒くするメラニン色素の生成と沈着を阻害する働きがあります。

オレンジ、みかん、イチゴ、レモン、パセリ、ピーマン、ブロッコ



**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。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。



### 豚肉とブロッコリーの玄米チャーハン

**材料 (1~2人分)**  
玄米ご飯…230g  
玉ねぎ…1/4個  
ブロッコリー…6房  
にんにく…1片  
豚バラ肉スライス…3枚  
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

**作り方**  
① 玉ねぎとブロッコリーは粗いみじん切り、にんにくはみじん切り、豚バラ肉は2cm角に切る。  
② フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、豚バラ肉、玉ねぎ、ブロッコリーの順に加えて炒める。  
③ 玄米ご飯を入れてよく混ぜ合わせ、調味料で味を整える。

り、モロヘイヤ、菜の花、ほうれん草、小松菜等に豊富に含まれています。

ビタミンEは、脂溶性ビタミンの吸収を助けるので血の流れをよくして、皮膚、肌の新陳代謝を活性化します。老化の原因となる過剰な活性酸素を防ぐ働きもあり、体内の酸化を防ぎ、肌の潤いを保つてくれます。うなぎ、サーモン、

ミネラルはビタミンとともに皮膚の健康を保つのに欠かせない栄養素です。ミネラルは体内では作

にしん、ぶり、大豆、アーモンド、アボガド、かぼちゃ等に含まれています。

丈夫な皮膚は水分、油分を吸収し健康な肌と外部から肌を保護する機能を高めます。

ミネラルはビタミンとともに皮膚の健康を保つのに欠かせない栄養素です。ミネラルは体内では作



り出せないので食べ物から補給する必要があります。

ミネラルの一種である鉄分が不足すると貧血になりやすく、肌がかすみ顔色も悪くなります。鉄分はひじき、しじみ、レバー、プルーン等に含まれています。

そして亜鉛は新陳代謝に欠かせないミネラルです。不足すると小ジワやシミの原因になります。ビタミンCの吸収を助ける役割もあり、海のカキ、ごま、大豆、くる



### サーモンとアーモンドのサラダ

材料(3~4人分)

サーモン(刺身用)…1冊    オリーブオイル…大さじ1  
水菜…1束                    レモン汁…小さじ2  
アーモンド…10粒程度    塩、こしょう…少々

作り方

- ① サーモンは1cm角に切る。水菜は5cm幅に切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れて和える。

み等に含まれています。

カルシウムは表皮にある酵素トランスグルタミナーゼの働きを助け、細胞膜を作り丈夫な皮膚を形成します。プロコラーゲン、ほうれん草、クレソン、モロヘイヤ、小松菜、ひじき、豆腐、豆乳、ヨーグルト、ミルク、チーズ等に含まれています。

肌の老化を防ぐには抗酸化力を高めると良いといわれています。活性酸素を除去する力を抗酸化力

といいます。長時間肌に残っている皮脂が酸化して肌の老化を早めてしまうことがあります。定期的な洗顔とともに、抗酸化力をつける食事で肌の老化を防ぐことが可能となります。アントシアニン、ポリフェノール、カテキン、アス

タキサンチンなどに抗酸化作用を持つ物質が含まれています。特にブドウの皮と種にはアントシアニンという抗酸化作用を持つ物質が多く含まれています。

その他には、ブルーベリー、カシス、紫イモ、赤シソ、赤ワインなどにも多く含まれています。赤ワインは、ブドウの皮と種を一緒に醸造して作るのでアントシアニンが多く含まれています。その他、目の疲労回復が早まることと目の下のクマの解消に良いと知られています。

アミノ酸も老化防止に役立ちます。アミノ酸はコラーゲンの原料となり肌への保水力を高め、新陳代謝を活発にして肌の老化やくすみを防ぎます。また、脂肪細胞を活性化してシワができるの

を抑え、表皮細胞の成長を促し、シミやソバカスを防ぐ働きがあります。

肝臓の不調、病気やアレルギーからも肌の変化が起こるので、肌のかゆみや異変が起きたら医師にご相談ください。強い紫外線の影響で皮膚がんが増えてくるので早めの診察が必要です。紫外線の刺激を受けると、それから体を守ろうとしてメラニンが分泌されます。

メラニン色素が発生すると肌は黒くなり、大量に発生すると肌の黒ずみやシミなどの原因となります。また、皮膚表面に活性酸素を発生させて、肌のうるおいや弾力を低下させます。紫外線に直接当たらないようにする注意とビタミンA、C、E等は活性酸素を除



### ほうれん草と大豆ミートのキッシュ

材料(4~5人分)

ほうれん草…1束                    生クリーム…150ml  
大豆ミート…40g                    ミックスチーズ…130g  
牛乳…大さじ3                    冷凍パイ生地(9inch)…1枚  
玉ねぎ…1/2個                    塩、こしょう…少々  
卵…6個

作り方

- ① 大豆ミートに牛乳を加えて戻しておく。冷凍パイシートはあらかじめ400°Fのオーブンで10分程度焼いておく。
- ② ほうれん草をさっと茹でて水に取り、5cm幅に切って水気をかたく絞る。
- ③ フライパンにサラダ油(分量外)をしき、薄切りにした玉ねぎとほうれん草を炒めて塩こしょうし、血に取って冷ます。
- ④ ボウルに卵をほぐし、生クリーム、ミックスチーズを加えて塩こしょうする。大豆ミートと3を加えて和える。
- ⑤ パイシートに④の生地を入れ、380°Fのオーブンで20分程度焼く。



### ブルーベリーの赤ワインジャム

材料(2~3人分)

ブルーベリー…100g  
砂糖…35g  
ワイン…大さじ2  
レモン汁…小さじ1

作り方

- ① 鍋にすべての材料を入れて中火にかける。
- ② 煮立ったら弱火にして時々かき混ぜながら15分~20分煮る。

去させる効果があるので、積極的にビタミン補給を行うように心がけましょう。適度な運動、ウォーキング、深呼吸、ヨガなどをすると血行が良くなり、胃腸機能の働きを高め、消化と栄養吸収も良くなり、成長ホルモンの分泌を活発化させ健康な肌づくりに役立ちます。また体を動かすことで体内の老廃物や毒素の排出を促す働きもあるのです。きちんとした食事と適度な運動をおすすめします。





見た目も豪華な飾り巻き寿司。日本では江戸前寿司の一種“細工寿司”や千葉県  
の房総地方の郷土料理から発展して、全国へと広まり、さまざまな場所でセミナーも  
開かれるほどの人気となっています。見て楽しくて、食べるとおいしい飾り巻き寿司  
はパーティーシーズンにぴったりのおもてなし料理になることでしょう。

今年のパーティーにぜひ活用したい！と、やる気まんまんの奥さまたちにお集まり  
いただき、飾り巻き寿司マスターインストラクターである杉浦シェフを講師にお招きし  
て、直接ご指導いただきました。作り方も含めて、その様子をレポートします。

※ メーカーによって海苔の大きさが違う為、シャリは少し多めに用意しましょう。

# で おもてなし



## 鏡餅

### 材料

#### パーツ用

すし海苔・・・2/3を1枚、1/2を1枚、  
1/3を1枚  
シャリ(すし飯)・・・100g  
山ごぼう・・・適量

#### 仕上げ用

すし海苔・・・1枚、1/3を1枚  
シャリ(すし飯)・・・110g  
練り梅・・・20g

### 作り方



1. 海苔を2/3、1/2、1/3の大きさに切っておく。



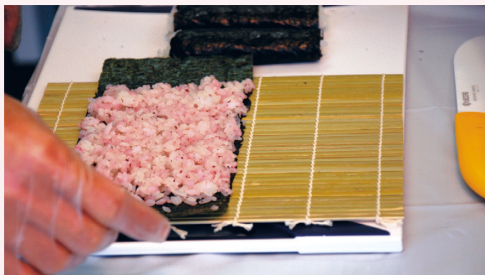
2. 2/3に切った海苔にシャリ60gのをせ、1/2に切った海苔には40g、そして1/3の大きさに切った海苔には同じ長さにカットした山ごぼうを芯にして巻き、あまった部分は包丁で切り落とす。



3. 海苔1枚と海苔1/3を用意して写真のようにシャリで繋ぎ合わせる。



4. シャリ110gに練り梅20gを混ぜ合わせて、70g、30g、15g、15gに分けておく。



5. 巻きすの上に繋ぎ合せた海苔を敷き、上に70gの練り梅のシャリを広げる。(両端は4cm程あけておく) 巻きすは紐の結び目が右に行くように。海苔はざらつきのある方を上にする事。(つやが出ている方が下)



6. 広げたシャリの中心に60gを巻いたものを置き、40gを巻いたもの、やまごぼうの順に重ねる。



7. 巻き上げながらやまごぼうの両脇をそれぞれ練り梅のシャリ15gでおさえて最後に練り梅シャリ30gで調整しながら閉じていく。



Naokoさん：飾り巻き寿司というものは写真でしか見たことがなかったのですが、複雑そうで、とても私には無理、と思っていました。先生の言われたとおりに進めていって、最後に切った瞬間の感動はすごかったです！これはぜひ、アメリカ人の友達にも作ってあげたいと思いました。



### 杉浦シェフより：

みなさんさすがに毎日お料理をされているだけあって、手際が良くて最後までとてもスムーズでした。和気あいあいとした良い雰囲気の中、私自身も楽しませていただきました。これを機会にアメリカでもっと飾り巻き寿司が広まっていけば良いと思います。みなさんもぜひ、作って楽しんで、味わってみてください。

### ～先生の紹介～

#### Hitoshi Sugiura

大学卒業後から料理を始め、数々のレストランで研鑽を積む。飾り巻きインストラクターとしての顔も持っており2011年度全国創作寿司部門で準優勝を受賞。現在も精力的に活動の幅を広げている。

Facebook：Hitoshi Foodmagic Sugiura  
E-mail：forseasonspica@yahoo.co.jp



材料

パーツ用

すし海苔・・・1/3を7枚  
 シャリ(すし飯)・・・75g  
 山ごぼう・・・10cm  
 かんぴょう・・・2cm幅のものを10cm分  
 野沢菜・・・2本  
 桜でんぶ・・・大きじ2

仕上げ用

すし海苔・・・1枚、1/2を1枚、1/3を2枚  
 シャリ(すし飯)・・・約200g

おもてなし例  
 にぎり寿司、巻き寿司などを併せてさらに豪華に!!



# 梅の木



# 飾り巻き寿司

## 作り方



1. シャリ75gに桜でんぶを混ぜ、海苔1/3に15gずつのシャリをのせて巻く。これを5本作る。



2. 1/3の海苔に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。1/3の海苔にかんぴょうをのせて巻く。(枝の部分)



3. 巻きすの上に海苔1枚と海苔1/2を用意して写真のようにシャリで繋ぎ合わせる。



4. その上にシャリ100gを広げていく。



5. シャリ25gで山を作る。同じようにして全部で3つの山を作っていく。



6. 谷に海苔1/3をそれぞれはさむ。



7. そこに桜でんぶと野沢菜を入れる。



8. 1で作ったものと山ごぼうを芯にした梅の花形を整え山に沿って置き、反対側の山にかんぴょうを置く。



9. 両端から巻き上げて、シャリ25gでフタをして調節しながら閉じていく。



さあ、完成! ついに寿司カットです。その前に上手に切れるコツを伝授。ナイフの先だけを水で濡らしてそのまま垂直に立てます。そうすると先の水が下のほうまで流れてくるので、全体的にちょうどよい感じに濡れてきます。そのままスッと一気に切りましょう。今回は京セラのセラミックナイフを使用。切れ味の良さにさらに感動。みなさん、すばらしい出来栄です。思わず歓声があがりました。



## 今回の読者参加者のみなさん



**Akikoさん:** センスのない私がかつまでできるのか、心配しながら挑みましたが、意外にも先生に褒められてちょっといい気分になっています。(笑) 一番心配だった梅の木が上手にできてうれしいです。うちに帰って子供たちに自慢したいです!



**Chihokoさん:** 巻き寿司は今まで巻いたことがなくて、うまくできるかしら? と不安ながらの参加でしたが、先生の言うとおりに作ればアラ不思議! 思ったより簡単にこんなにきれいなものができました。お家に帰ってもまた挑戦してみます。



**Leilaさん:** お寿司はなかなか作る機会がないので、とても楽しみにしていました。思ったよりも簡単で、とってもかわいい巻き寿司が自分で作れてうれしいです。このほかにもいろんな種類があるそうなので、もっと勉強して、いろいろなのを作ってみたいです。





NOT EVERY JAPANESE TRADITION TRANSLATES AS WELL AS SAPPORO  
**HAIKU 俳句**

Traditionally, haiku is a form of poetry that admires the beauty of nature, not a performance art style for the corduroy jacket clad literature crowd. 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/SAPPOROUSSA](https://www.facebook.com/sapporoussa)

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





**AJINOMOTO**<sup>®</sup>

FROZEN FOODS



油なしでパリッと焼けて

皮はモチモチ中具はジューシー!



安心材料を使用しオレゴン州ポートランドの自社工場で生産しています。  
詳しい情報は [www.ajifrozenusa.com](http://www.ajifrozenusa.com) をご覧下さい。



# 教えて！素朴な疑問

毎号読者のみなさまからの質問をたくさんいただきます。その中から少しずつですが、お答えしていきたいと思います。ふだんからいつも気になっていること、今さら聞くのも恥ずかしいようなこと、なんでもOK。スタッフが専門家に聞きながらお答えしちゃいます！

**Q** プリンとムースとパバロアの違いを教えてください。

Murrieta, CA  
Kazuko さま

**A** ムースとパバロアの違いに厳密な定義は存在しませんが、ムースはフランス語のmousse（泡という意味）から由来していて、軽くふんわりと仕上げます。一方パバロアは同じような材料で、ぶるぶるした食感に仕上げたお菓子です。ムースとパバロアはゼラチン等で固めるのに対してプリンには火を入れて固めることが大きな違いです。そのために食感の違いが生まれてくる訳です。



**Q** 仕事をしているので、どうしても食材を買いだめすることになります。効率の良い野菜の保存方法を教えてください。

Honolulu, HI  
Mitch さま

**A** 野菜は生きていますので、畑で育った状態に近い形で保存するのがベストです。冷蔵庫などの限られた保存スペースの中でのポイントは、「包む」こと。乾燥や酸化を防ぐためにラップやジプロックなどを活用して、それぞれの野菜を、それぞれに包めば、独立した保存環境が生まれて、長持ちさせることが可能です。

**Q** オーガニックとナチュラルの違いはなんですか？

Torrance, CA  
Haruka さま

**A** オーガニックとはUSDAの専門機関によって行われるさまざまな厳しい検査をクリアして、認証を受けた正式な無添加、有機のものをいいます。そしてナチュラルとは天然の成分を使用し、自然な製法で作ったものということになります。

**Q** オーガニックのりんごは皮ごと食べても大丈夫ですか？

Carlsbad, CA  
Machiko さま

**A** りんごの皮には栄養分がたくさん含まれているので、ぜひ皮ごと召し上がっていただきたいです。ただしオーガニックでなければ逆に皮の部分に農薬が残っていることが考えられますので、皮を剥いてからいただきます。

**Q** 食後にひと片のブラックチョコを食べるとコレステロールを下げるのに効果があると聞きましたが本当ですか？

Honolulu, HI  
Ikuko さま

**A** 本当です。チョコレートに含まれるカカオポリフェノールの抗酸化作用により、LDLコレステロールの酸化を抑えるなどの効果があります。これらを効率よく摂取するには、ブラックチョコをおすすめします。ただし1日に30gまでを目安にしましょう。



**Q** 日本の卵や牛乳はいたむのが早いのに、なぜアメリカでは日持ちが長いのですか？

Honolulu, HI  
Steve さま

**A** 牛乳は熱処理の具合で賞味期限が変わります。日本にも常温保存できるロングランという牛乳があると思いますが、ここは国が大きい為に、輸送に時間がかかり、ロングランの牛乳が日本よりも流通しているのです。卵の場合は、日本は生食を前提に賞味期限をつけていますが、アメリカでは基本的に調理をすることを踏まえたうえでの賞味期限がついているものだと思います。





**Q** ゆで卵を剥くとき、簡単に剥けるときのと白身がボロボロになっけつてくるときがあるのはなぜですか？

Los Angeles, CA  
Megumi さま

**A** ゆで卵の殻の剥きやすさは、卵の鮮度、殻の厚さや固さ、茹で方によっても違うようです。新鮮な卵よりも古い方が剥きやすくなります。茹で上がったらすぐに冷ます、形の丸いほうから剥く、茹でる前に針で穴を開けておく・・・などの方法があります。茹で上がったらす流水で少し冷やしながらすぐに割って、薄皮と白身の間に水が入るようにすれば、きれいに剥けます。



**Q** アレルギー対策になる食事や食材があれば教えてください。

Redlands, CA  
Izumi さま

**A** 「抗酸化物質」「消化酵素の補給」「ビタミン群・ミネラル群」など、正しい食事と不足栄養素の補給で活性酸素（代謝異常）を減らすことがアレルギー対策の第一歩になります。代表的な抗酸化物質はβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ゴマリグナン、赤ワインなどに含まれるポリフェノール、お茶に含まれるカテキンなどです。乳酸菌や魚、お茶そしてコーヒーもアレルギー体質に有効といわれています。

**Q** 高血圧の予防のための普通の食事で塩分を少なく（特にしょうゆ）するにはどのようなことに注意してお料理をすればよいでしょうか？

Redondo Beach, CA  
Keiko さま

**A** しょうゆは無塩または減塩しょうゆを使うようにしましょう。汁物やめん類は具を多めに、ダシ汁を増やして薄めに。また新鮮な食材を使って料理することで、薄味でもおいしくいただけます。レモンやゆずなどの柑橘類を味付けに利用してみてください。

お料理に関する素朴な疑問をどしどしお寄せください。  
ご馳走マガジン誌上にてお答えしていきます。  
送り先：gochiso@nijiyamarket.com または  
2180 W.190th St. Torrance, CA 90504 へ  
お待ちしております！

**Q** 子供のころによく食べた“みょうが”は食材として健康によいのでしょうか？

Gardena, CA  
Tamiko さま

**A** 蕎麦、素麺などの薬味や、酢の物に使ったり、汁物の具、漬物、天ぷらなどに活躍するみょうがはそのほとんどが水分（90%以上）ですが、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、カリウムが含まれていることから、血行促進、発汗作用、食欲増進、腰痛、高血圧、肩こり、神経痛、リウマチなどに有効だといわれています。辛味成分が強い抗菌作用を持っているので、解毒作用、口内炎、喉の痛み、風邪の予防などにも効果が期待できます。



**Q** 玄米は農薬が残りやすいとよく耳にしますが、実際はどうなのですか？

Encino, CA  
Keiko さま

**A** 玄米は全粒なので、精米する白米に比べると残留農薬の量は多くなります。しかしながら、体中の有害物質を体外に出す排泄力は玄米の方がとても優れているのです。つまりオーガニックの玄米を食べるのが一番安心ということですね。



**Q** 強力粉と薄力粉の違いを教えてください。

WhitePlains, NY  
M さま

**A** 強力粉と薄力粉の違いは、小麦由来の成分グルテンの含有量の違いと、小麦の粒の硬さ、つまり粒の粗さの違いです。アメリカのスーパーで一般的に売られているAll purpose flourとは日本でいう中力粉（強力粉と薄力粉の中間ぐらいの硬さの小麦を製粉したもの）。パンには強力粉（Bread flour）、お菓子には薄力粉（Cake flour）と覚えておくと便利です。





高岡屋のティーバッグ新発売！  
気軽に日本を召し上がれ！

Japanese  
Tea

日

本 New



高岡屋だから

- 100% 日本（お茶処、静岡）産
- 特製アルミ包装でおいしさ封じ込め
- 産地直送、だから価格もお手頃

**産地直送**

バリューパック  
64袋入り




静岡煎茶  
100% Japanese Green Tea



(抹茶入り) 静岡玄米茶  
100% Japanese Brown Rice Tea  
With Matcha Powder



静岡焙じ茶  
100% Japanese  
Roasted Tea



# 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





### おせち料理は買うものに

ここ4、5年日本では正月のおせち料理ブーム。デパートでは有名ホテルや老舗料亭の調理長のおせち料理、スーパーマーケットやコンビニエンスストアもおせち料理を売り出します。それらのおせち料理は日本独特の配送便が冷凍せずに冷蔵で届けてくれます。

メニューは百花繚乱、料亭の料理がそのまま重箱に詰められています。価格は1万円からで、純金箔重箱詰めは1千万円という価格。重箱が工芸品で高価なのですが、中の料理も世界中の珍味が詰まっているようです。

スーパーマーケットの惣菜売り場でもおせち料理を売ります。それは重箱の形をした容器に、煮物の

”煮染め”や”筑前煮”のような煮物おせちというのが人気です。黒豆や昆布巻、かまぼこなどは別に買い求めます。昔のように家でおせち料理を作って重詰めにする人はぐんと少なくなりました。だからこそ、家まで届けてくれる宅急便おせちが増えているのです。

本来、正月の祝料理は素朴な料理で、祝酒とともに食べる三種の”祝肴”です。それは”ごまめ(田作り)”と”数の子”、”たたきごぼう”の三品。この三品を重箱などの器やめたい皿に盛り付けて、祝酒で正月を祝うこともあり。これに尾頭付きの鯛があれば、立派な正月が祝えます。一人暮らしの若い頃、何年間かはこれで正月を迎えました。



ごまめは片口イワシを干したものを、これをフライパンで煎るので頭が取れたり、尾が折れたりするのが困るのです。そこで、白い皿に片口イワシを広げて電子レンジに入れて3〜4分(量や機種によって変わる)加熱すると、カリカリのすばらしい煎り上がり(???)になり、口の中でホロホロと噛み砕ける味に出来上がり。 (加熱しすぎると苦くなります)

フライパンに濃い口しょうゆ3、酒1の割合で入れ、砂糖を好みで加えて熱し、加熱した片口イワシをからめれば出来上がり。数の子は皮を取り除き、(塩数の子は水に漬けて塩抜きをする)酒、薄口しょうゆを半々に合わせて漬け込み、味をつけます。

# おせち料理と 今に伝わる 江戸の味 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。

ゴボウは長さをそろえて切り、熱湯で茹でて熱いうちにすり胡麻、しょうゆ、砂糖を混ぜたものに二日ほど漬けます。

この三種の料理があれば、あとは好きな料理を合わせていいのです。でも黒豆と昆布巻と紅白なます、栗きんとんがあればおせち料理らしくなりますね。

### 幕の内弁当の原形で160年

正月になるとどうしても日本式の和食で旨い日本酒を飲みたいくなります。そんな時はデパートの地下食品売り場に行つて、「弁松」の弁当を買ってきます。この店は江戸時代の文化7年創業とのことで160年の歴史がある店ですが、今でも珍しく江戸東京の古い味を

守っていて、メニューも昔のまま食べさせてくれます。もともとは歌舞伎などの芝居を見学しながら食べる弁当で、昔の幕の内弁当の原形そのもの。幕の内弁当というのは弁当のおかずの中にかまぼこ、玉子焼、きんとんが必ず入っていないければいけません。昔はこの弁松の弁当は食べずにそのまま家にお土産として持ち帰ったものです。

子供たちはかまぼこ、玉子焼、きんとんが大好き。甘くておいしくて父親や母親が芝居見物(招待などで)に行つた日はそれは、それは首を長くしてまちわび





た高級弁当でした。

ですから、弁当の煮物は甘く煮染めてあり、腐りにくく、味付けもしっかりとみりんの味たっぷりで旨みがついています。

この弁当をテーブルの上に広げて日本酒をぐびり、ぐびり。もつとも子供たちが幼い頃は全て食べられてしまい、残った珍味のしょうがの辛煮(しょうがと昆布の佃煮をあてにして飲んだものです。これらめつぼう旨い。機会があったらぜひ食べてみてください。東京のデパートに売店があり、貴重な江戸の味がします。

惣菜の料理屋も文化文政の頃には江戸の裏町にオープンしました。江戸には出稼ぎの男の独り者が多く(女性は男の数の半分強)、魚や野菜の煮物を作る。煮売り屋が始まり、これが惣菜の元祖といえるでしょう。弁松もそのひとつかもしれません。

火を入れて煮炊きをする七輪(しちりん)が普及して屋台でも使われるようになり、小鍋立てという鍋料理も出現。屋台では七輪の火を使って煮染め、おでん、焼き団子、天ぷら、うなぎ蒲焼、どじょう鍋、そばなどなどの江戸料理が出現。料理店ガイドの「安売番附」なども出版される位、料理の本もたくさん出版され、「豆腐百珍」はベストセラーになったほど。

私も江戸時代の料理本を持っていて、作れそうなものは作って味見

をしています。塩にてあんばい

(塩梅)すべしとあるので、正確な味は分からないことが多いです。たぬき汁(狸汁)には松葉を用うべし、とあっても狸の肉など手に入らない、きつと狸の肉は臭みがあるの

で松葉を入れて煮ると臭みが取れるのかな?と思索しながら想像して楽しんで研究しています。

### 男弁当と女弁当とは?

今、日本は弁当ブーム。弁当男子といつて若い男の子が家で弁当をつくって会社でランチ。女性は山ガール(登山)や釣りガールや居酒屋

で女子会(女性だけで酒を飲む)など男の世界へほとんど進出。料理ができる若い男子は女性にモテるといふ、日本ではとんでもない(?)ことになっているのです。男の子が弁当を作って好きな女の子にプレゼントするのが流行っているとか。

街で売られている日本の弁当は安いものは298円から、高めの500円位が一般的。そして少しずつおかずの種類が増えています。あれも食べたい、これも食べたいということでおかずの多い幕の内弁当が増えています。

ちなみに街で売られている弁当の人気ベスト10は

- ① 鶏のから揚げ弁当
- ② とんかつ弁当
- ③ ハンバーグ弁当
- ④ 鮭弁当
- ⑤ サバの塩焼き(または味噌煮)弁当



ニジャ とんかつ弁当

ニジャ ハンバーグ弁当



ニジャ 豆腐玄米弁当

- ⑥ エビフライ弁当
- ⑦ 焼肉弁当
- ⑧ ステーキ弁当
- ⑨ 酢豚弁当
- ⑩ だし巻き弁当

(注:その土地によって順位は異なります)

というもの。これらの弁当は男性好みで料理名が付いた弁当で男弁当と我々は呼んでいます。女性の好きな弁当は

- ① 幕の内弁当
- ② 季節の弁当
- ③ バランス弁当(栄養的に)
- ④ 野菜たっぷり

というもの。料理名が付いていないのは、あれこれおかずの種類が多いのでこれの名前をつけたらよいのか...という具合です。

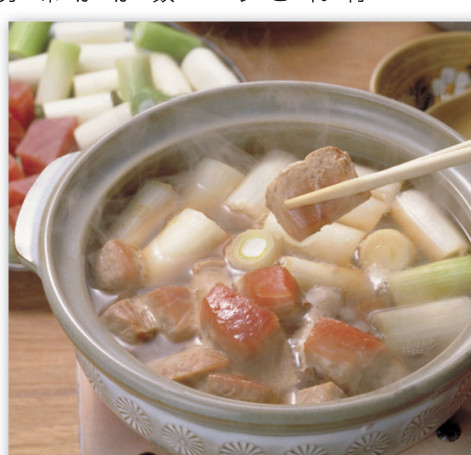
人気弁当のおかずの数は10種類以上というのが女子弁当。そしてそのおかずには季節の味や旬の味を入れて作るという苦労もあるんですね。

### まぼろしのねぎま鍋

今も昔も冬は鍋料理。子供のころによくちやぶ台の上のつたのが、ねぎま鍋。ねぎは葱、あの細長くて茎の白い長ネギとまぐろのトロとアラ。アラはまぐろの筋のところが多かったですね。これをシンブルなししょうゆ味の汁の中に入れてざつと煮た鍋です。そうそう、豆腐は入っていました。

鍋にトロまぐろとは贅沢な、と思われれるでしょうが、電気冷蔵庫の無い時代のこと魚屋ではトロまぐろの鮮度が最初に悪くなり、色が変わってしまうので、安く煮魚用で売ります。これがめつぼうおいしい。食べる身はやわらかくて、脂っこく、かたい筋やアラも不思議と柔らかくなって、長ネギもやわらかく白く煮えておいしいこと。

これをご飯の上にたっぷりのせてハフハフと食べると寒さも逃げていきます。昔は鍋料理のダシ作りも大変でしたが、今ではめんつゆ



(ダシ入りしょうゆ)があるので、とても楽です。ネギやマグロは高級品ですが、安いときがあったら、ぜひ江戸の味を味わってみてはいかがでしょう。ご飯の上に汁も多めにかけてざくざくと食べるととてもおいしいものです。おろしワサビをのせて一緒に食べるというのもオツなもの。脂のつたサバなどでもいいと思います。

常夜鍋も江戸東京の昔からの鍋。材料は豚バラ薄切り肉と白菜のみ。小さめの鍋にめんつゆでダシを作り白菜のざく切りと豚肉を少しずつ加えて煮て、食べた次を入れ...を繰り返して、お酒やご飯のおかずになります。

常夜とは毎日の夜のこと。毎日でも飽きないで食べられるというので常夜という名のついた鍋料理。豚肉はあくまでバラ肉の薄切りでなくてはなりません。豆腐を入れたりうどんを入れたりしてもかまいませんが、基本は豚肉と白菜です。鍋でもこだわりがあるのです。これは日本人のやせ我慢のようです。



# きっず シェフ

Zero くん  
(7歳)

## クリスマス・ポテトサラダ

絵を描いたり何かを作ったりするのが大好きで、楽しくやったらできちゃった！  
お料理って楽しいねッ！ もっともっといろんなお料理に挑戦してみたいな。  
絵はいっぱい描いてるよ。大きくなったら絵の先生になろうかな……。



### 材料 (4人分)

じゃがいも …… 4個  
にんじん …… 1本  
スパム、ゴボウの天ぷら …… 各適量  
調味用：しょうゆ、みりん、砂糖 …… 各適量  
ブロッコリー、黄色パプリカ、トマトなどお好みで

### 作り方

- ①じゃがいも4個は皮をむいて六つ切りにし、茹でてマッシュする。
- ②じゃがいもが茹で上がる少し前に、皮をむいて5ミリ幅の輪切りにしたにんじんも入れて軟らかく茹で上げる。
- ③スパムとゴボウの天ぷらは、照り焼き風にしょうゆとみりと砂糖で甘く煮ておく。
- ④大きめのお皿の上に、手を使って工作気分でクリスマスツリーと雪だるまの形に①のじゃがいもを形作る。
- ⑤型抜きした野菜（にんじん、スパム、ブロッコリー、黄色パプリカ、トマトなど）を自由に飾りつける。
- ⑥ツリーの木の幹の部分は、ゴボウの天ぷらを使う。

### 材料 (アメリカのカップを使用)

卵 …… 3個  
砂糖 …… 1Cup  
牛乳 …… 2と1/2Cup  
サラダ油 …… 1/2Cup  
ベーキングパウダー …… 小さじ1  
もち粉 …… 1パック (16oz)  
あんこ …… 適量

### 作り方

- ①オーブンを350°Fに熱しておく。
- ②卵と砂糖をボウルに入れて、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③あんこ以外の材料を②に入れてよく混ぜ合わせる。
- ④焼き型に流し入れて、あんこをのせてオーブンで1時間焼く。

Taisei くん  
(12歳)

## もち粉ケーキ

お料理はあまりしないんだけど、教えてもらいながら作ったら、ボクにもできた！  
材料を混ぜ合わせて焼くだけでできたよ。そしておいしい！ みんなも作ってみて。  
今いちばん楽しいのは、野球！ 将来プロ野球選手になれたらカッコいいなあ。



# 天然酵母パン

## Natural Yeast Bread

~天然酵母(発芽玄米パン酵母種)と独自の製法でふっくら美味しく焼き上げました~

天然酵母パンは特殊なパッケージ方法により、美味しさが長持ちするロングライフパンです。

選んで楽しい9つのフレーバー!



コーヒー



ブラウンシュガー



メープル



チョコレート



チーズ



北海道クリーム



グリーンティー



こしあん



小倉あん



NISHIMOTO TRADING Co., LTD.



## 栗入り赤飯

蒸し器を使うのは大変なのですが、やってみると簡単ですよ。パーティーやポトラックでは、いつも好評。母親が料理好きだったこともあり、私も料理はなんでもこなします。最近ではできるだけ魚料理が中心。まずは新鮮な食材選びが大切ですよ。そして最近は特に塩分を控えめにしています。



Keiko Konagamitsu

健康のためもあり、ポーリング、コーラス、ヤンジー（元極舞）といろいろ挑戦しています。ヤンジーでは指導に当たり、ショーにも参加。楽しんでます。

人が集まるときには欠かせません。栗を入れて豪華に！

### ◆材料

もち米 5カップ（日本式）  
あずき 1/2カップ  
栗（生または瓶詰め）

### ◆作り方

- ① もち米を前の晩から水につけておく。
  - ② あずきを煮る。強火で煮立ったらすぐに中火にして約1時間。アクは取り、大豆が氷から上に出ないように、差し水をしながら煮る。
  - ③ あずきが煮上がったら、豆と煮汁を分け、煮汁3カップを鍋にとる（3カップに足りない場合は水を足す）。
  - ④ ③に塩少々を加えて沸騰させた後、火を止めてもち米を入れ、汁をすわせる。
  - ⑤ ④を蒸し器に移して栗を加え、15分蒸したら出来上がり。
- ※瓶詰めの栗を使う場合は、蒸し器にかけず、出来上がったところで加えます。甘露煮の場合はまわりの甘みを洗い落とすのがいいでしょう。



## 余り物を活かしたアイデア料理です！

### ◆材料（2人分）

鮭の中落ち 400g/きゅうり（またはアスパラ）1本  
カニの身（またはカニカマ） 100g/海老 2尾  
クリームチーズ 5mm太さのスティック2本/海苔 1枚  
（ソース）マヨネーズ、チリソース

### ◆作り方

- ① 海老は火を通して半分に切り、きゅうりはスティック状に切っておく。
- ② 海苔を半分に切り、その上に鮭の中落ちを全体に広げる。
- ③ フードラップの上に②を裏返して置き、端を少し残してカニ、海老、きゅうり、クリームチーズをのせて手前からしっかり巻いていく（海苔巻きの際と同様）。
- ④ ③のラップをはずし、油（分量外）をひいたフライパンで色よく焼いていく。焼きすぎに注意。
- ⑤ 少し冷めたところでラップをかけ、好みのサイズにカットして器に盛りつける。



Akihiro Kamiya

## 鮭のロール焼き

鮭は中落ちでなくフレッシュな切身を薄くスライスしてもいいでしょう。あるいは牛肉、豚肉を使うのも好評です。余り物を有効に使おうと、アイデア料理を生み出しています。このロール巻きもその一つ。新鮮な食材を選び、新鮮なうちに上手に料理することをいつも心がけています。

美味しいものが食べられるならどこにでも出かけます。そして自分でも作ってみる！次は手打ちのうどん、そば。粉から挑戦しようと思っています。



# さきいかとゴボウのきんぴら

母から譲り受けたレシピです。きんぴらの旨味が増して、ごはんが進むお気に入りの一品です。最近お料理が楽しくなって、美味しかった母の味をあれこれ伝授してもらっています。1年間の語学留学の間に、MY RECIPEをもっとたくさん増やして帰れるようにがんばります！



Ai Sato

ダイエットのために食事を減らしていた時期もありましたが、今は健康のために3食しっかりいただきます。そしてよく歩いています。



## さきいかが意外な脇役、美味しさプラス！

### ◆材料 (4人分)

ゴボウ 1本/さきいか ゴボウの量の1/2/酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/にんにく 2片/唐辛子 適量/白ごま 適量  
ごま油、サラダ油 各適量

### ◆作り方

- ① さきいかの大きいものは食べやすい大きさに割いておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、さきいかを軽く炒めて取り出しておく。
- ③ サラダ油を熱し、唐辛子とにんにくのみじん切りを炒めて香りがたってきたらためのせん切りにしたゴボウを炒め、しんなりしてきたら、さきいかを入れて酒としょうゆで味をつける。
- ④ 仕上げにごま油を振り掛け、器に盛りつけた後白ごまをかける。

## 白ワインの旨味とコクでとっても美味！

### ◆材料 (4人分)

牛肉 300g/玉ねぎ 3個/オリーブ水煮缶 1缶/にんじん 2本  
セロリ 1本/ブロッコリー 1/2株/マッシュルーム 1/2袋  
にんにく 2片/白ワイン 200ml/水 400ml/ローリエ 1枚  
ブイヨン 2個/オリーブオイル 適量

### ◆作り方

- ① 牛肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、セロリは3センチ幅、ブロッコリーは一口大、マッシュルームは小分けにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りがたってきたら肉を炒める。色が変わってきたら野菜を入れて炒める。
- ④ 材料に火が通ったら白ワイン、水、ローリエ、ブイヨンを入れて、コトコト煮込む。
- ⑤ 1時間ほど煮込んで、肉がやわらかくなったらできあがり。



## 野菜たっぷり白ワインシチュー

白ワインのアルコール分はとんでいるので、お子様にも心配いりません。野菜もたっぷりです。毎日のメニューも、できるだけ野菜を多くとれるように考えます。その前に、安全な食材選びが基本。和食、洋食、中華…いろいろな取り混ぜ、みんなで楽しく食事ができるようにと、工夫しています。



Masami Sakai

「無理のない程よい運動とバランスの良い食生活」で健康キープ。趣味と実益を兼ねて英会話を学び、ピースの作品作りを楽しんでいます。



# カステラ

上手に作るポイントは、材料の分量をきちんと計ること、小麦粉をふるっておくこと、耐熱容器を冷やしておくこと。料理歴はそれほど長くはないですが、手書きのレシピカードはだいぶたまりました。材料の調達から自分でやりますよ。最近はおせち料理にも挑戦。家族の喜んでくれる顔を見ると、次は何を作ろうかと意欲がわいてきます。



**Koza Takeda**

料理にとどまらず、庭の手入れ、掃除、片付け……じっとしていることがとにかく苦手。週に一度はボーリング。リーグに参加して楽しんでいます。



「美味しい!」と喜んで食べてくれることがなにより!

## ◆材料

小麦粉 150g/卵 6個/砂糖 200g (グラニュー糖)  
ベーキングパウダー 小さじ1/水 30ml/ハチミツ 30g  
レモン汁 小さじ1/2/塩 少々

## ◆作り方

- ① 卵の卵白と卵黄を分ける。卵黄を湯せんにかけながら、砂糖の半量を加えて混ぜる。
- ② 卵白に残りの砂糖と塩少々を加え、ツノがたつまで泡立て器にかける。
- ③ ①に水を加えて混ぜ、次にレモン汁を加えて混ぜ、さらにハチミツを加えて混ぜていく。
- ④ ③に②の卵白の1/3を加えて素早く混ぜたところに、ふるっておいた小麦粉を加えてよく混ぜ、②の残りを加えて混ぜる
- ⑤ 耐熱容器は油紙を敷いて冷蔵庫で冷やしておき、取り出して④を流し入れる。
- ⑥ 360°Fに温めておいたオーブンに入れ20分焼く。

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

## ■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

## ■重量

1oz = 28.34g  
1lb = 453.59g

## ■長さ

1インチ(in.) = 2.54cm





# 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](http://www.lipovitan.com)

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



『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。



### ●りんごのサワークリーム・パウンドケーキ

りんごとサワークリームの入ったパウンドケーキはパーティーでも人気のので私の定番です。ラム酒に漬けたレーズンを軽く刻んで入れると少し大人の味になりますヨ。

〈材料：7"角型〉 ※計量カップはアメリカサイズを使用  
バター(常温) 113g(1スティック)/砂糖 1Cup/サワークリーム 1/2Cup  
卵 3個/バニラエッセンス 小さじ1/2/小麦粉 1.5Cup  
ベーキングソーダ 小さじ1/4/りんご 1個(4等分にして、横に薄くスライス)

#### 〈作り方〉

1. バターと砂糖をよく混ぜ、サワークリームを加えてさらに混ぜる。
2. 卵を一つずつ加えながら混ぜていく。バニラエッセンスも加えて混ぜる。
3. ふるったベーキングソーダと小麦粉を加え少し混ぜ、スライスしたりんごを加えてさっくり混ぜる。型に流す。
4. 325°Fで40分～50分焼く。または、串を刺して何もついてこなければOK。



#### Miyoko Kawase

趣味でマラソンをしているので、普段から水分を多く摂るように心がけています。食事にもできるだけいろいろな食材を摂り入れたいですね。

### ●ホワイトチョコレモンバー

〈材料：9"×9"のベーキング型〉

(クラスト生地)

薄力粉 1Cup

グラニュー糖 1/4Cup

バター(室温) 1/3Cup

(レモン生地)

卵 2個(軽く解きほぐす)

レモン汁 1/4Cup

レモンの皮のすりおろし 小さじ2

薄力粉 1/4Cup/グラニュー糖 2/3Cup/ホワイトチョコチップ 3/4Cup/粉砂糖 適量

※計量カップはアメリカサイズを使用

#### 〈作り方〉

1. オーブンを350°Fで予熱する。
2. 薄力粉とグラニュー糖を混ぜ合わせそこにバターを入れフォークやスケッパーで切るように混ぜながら生地をさらさらにする。
3. 2の生地を手のひらで押しながら9"×9"の型に敷き詰める。
4. 予熱しておいたオーブンで、生地に薄い焼き色がつくまで、約15分焼く。
5. 焼き上がったクラストの上にホワイトチョコを均等に散らす。
6. レモン生地の材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、ゆっくりと5に流し込む。
7. 6をオーブンに戻し入れ、15分焼き、冷めたら粉砂糖を茶こしでふりかける。



#### Kyoko Sugimoto

毎日身体を動かすことを日課としています。身体を動かすとごはんがおいしくいすね。新鮮な野菜を中心とした食事を心がけていますが、たまには甘いお菓子も食べたいかなので、手作りしながらストレス発散を行っています。

### ●ごぼうサラダ

もうひと手間かけるならばにんじんを足すと彩りがきれいになります。ニジヤの食べるラー油を載せると酒の肴にぴったり。おすすめです!



〈材料：3～4人分〉

ごぼう 1本/しょうゆ 少々/白すりごま 大さじ3

マヨネーズ 大さじ3～4/塩 少々/こしょう 少々

#### 〈作り方〉

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、4～5センチ長さに切り、縦薄切りにしてから、細切りにする。切ったものから水にとって5分ほどさらしておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、ごぼうを入れ歯ごたえが残るくらい3～5分くらい茹でたらザルにあげ、熱いうちにしょうゆをかけて混ぜる。
3. ごぼうが冷めたらボウルに移し、すりごま、マヨネーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
4. 器に盛り、いりごまを飾る。



#### Yoshimi Kato

最近少しずつですが、料理をすることに興味を持ち始めています。このサラダもごぼうを使って何かできないかと思い、簡単な調理法で意外と美味しかったので紹介します。

### ●更紗卵

おもてなしからお弁当のおかずにと幅広く活用しています! 見た目も華やかなのでパーティーシーズンにはかかせません。

#### Kazuko Kodaka

中西部、サンフランシスコでの生活を経て現在はL.A.在住です。カリフォルニアの豊かな自然の恩恵に感謝して日々暮らしています。玄米菜食を心がけていますが、チョコレートはやめられません。



〈材料〉

卵 8個

だし汁 50ml

カニの身 100g

干し椎茸(戻した物) 3～4枚

にんじん 45g

(卵の味付け)

しょうゆ 小さじ1

甜菜糖 大さじ3～4

自然塩 小さじ2/3

こしょう 少々

(具の下味用)

酒 大さじ1

自然塩 こしょう 各少々

卵黄 3個

みりん 大さじ3

菜種油 大さじ2

〈作り方〉

1. ボウルに卵を割りほぐし、だし汁と味付け調味料を入れて泡立てないで切るように混ぜ合わせる。
2. 椎茸は細切りに、にんじんは斜めに切ってから千切りにする。
3. 熱したフライパンに菜種油大さじ1をひき、2の野菜とほぐしたカニの身を入れて炒め、具の下味用の調味料で味を整える。
4. 3を1の卵液に加えて混ぜ合わせる。
5. フライパンを中火で熱して、菜種油大さじ1をなじませ、4を入れて手早くかき混ぜ、スクランブルエッグのような半熟状にする。
6. さっと水にくぐらせた流し缶に5の卵液を入れ、160°Cに温めたオーブンで10分程焼く。
7. ボウルに卵黄を入れてみりんを溶きのばし、6の上に流し、320°F(160°C)のオーブンで15分程焼く。卵黄が固まれば出来上がり。冷めたら型から抜いて切り分ける。



S&B®

新発売  
辛さ控えめ チョイ辛

何にでも合う!



サラダに



カレーに



チャーハンに



ラーメンに

**ぶっかけ! おかず ラー油** Chili Oil with Crunchy Garlic  
たっぷり具(フライドガーリック、アーモンド、オニオンパウダー、辣醬)が詰まった辛さ控えめのラー油。“コク・香り・食感”が絶妙で、お箸が止まらない美味しさ。調味料として、そのままおかずとしてご賞味ください。



# オーガニック栽培の現場から



も最も人気が高く、今日でも栽培される青果用さつまいもの50%以上がこの二つの品種で占められています。

## パープルスweetロード

紫さつまいもに含まれている紫色はアントシアニン色素で、抗酸化性、抗変異性で高血圧予防など人体に対しての有効成分であることは分かっていました。そのために紫さつまいもの加工商品が大いに増えてきて、増産方向に向かっていたのです。ところが青果用としてそのまま食べるには紫さつまいもは甘みが無く食性に劣っていました。それにより新しい品種の開発が急がれていたのです。

九州系紫さつまいもを母体として、金時などの混合花粉により多父交配され開発された新品種が「パープルスweetロード」です。外観の皮色は「濃赤紫」で果肉は「紫」です。今までの紫さつまいもと比べて格段に食性に優れていて、さらに栽培収量性にも優れていることから2002年に農林56号として商品登録されました。

「Purple」の名称でアメリカNorth Carolinaでも栽培されていますが、栽培量はほんの少しであるとの話です。Nijiya Farmでは2008年から導入してオーガニック栽培を始めました。果肉の紫色がきれいに仕上がりと、味、糖度も申し分なく、日本産さつまいもをしのぐ出来栄でしたので2010年には商品化して販売を始めました。糖度が高くホクホクで食感も良く、きれいな紫色です。そのまま蒸かしても焼

きいもでも、加工しても美味しいと大好評のうちに完売しました。

どうやらNijiya Farmには、美味しいさつまいもが育つ栽培条件が揃っているようです。色々心当たりはあるのですが、まず始めに、原産地が近くさつまいもに適した気候であること、雨量が極端に少なく散水量を自由にコントロールできること、土壌がさつまいもに合っていて品種も土壌に合っていること等々が考えられますが、やはりオーガニック栽培される作物自体が力強く育つ環境条件にあるからではないでしょうか。

## 栽培

栽培方法は、金時いもとまったく同じです。1月に種いもを「ふせこみ」苗を沢山作ります。6月頃には挿木のように苗を畑に挿苗します。挿苗後に十分な灌水をしていると蔓のような茎がどんどん伸びてきます。葉の中で葉緑素が働き炭素同化作用が活発化します。太陽の光と地下からの水分と空気中の炭酸ガスを使い、炭水化物すなわちデンプン質を合成しているのです。このデンプン質が葉や蔓や根を生長させて、さつまいもを作る原材料になるのです。

地表部分の茎や葉がある程度大きくなると、水分の量や気温の変化、短日性植物の性格がキッカケとなって根茎から一番目の根が養分を貯めて膨らみ始めていもになります。さらに二番目の根、三番目の根と続いていくのです。

通常さつまいもの栽培は収穫したさつまいもの一部を種いもにして保存しておき、翌年からの栽培が始まります。一般的な果菜類のように花が咲き、受粉して実が生る工程はありません。雄しべ雌しべの受粉もなく、種子も作らずいもの中に詰まったDNAに沿ってひたすら増殖を繰り返していく不思議な作物なのです。

さつまいもの品種改良には、他種と交配するために花の開花は絶対に必要なのです。花

を持たないと交配することはできませんから、品種改良をするためにあらゆる好条件を取り揃えて開花を促進するわけです。ところがNijiya Farmでのパープルスweetロードの栽培では、一般的なさつまいも栽培では見られない朝顔に似た小さな花が沢山咲きます。収穫には直接関係ないのですが、さつまいもにとってはいかに良好な環境で栽培できているかがうかがわれます。

## 栄養価

紫さつまいもは加工用という先入観があり、焼きいもにして食べても甘みが少なく美味しくないといわれていました。しかしそれを完全にひっくり返したのがこのパープルスweetロードです。

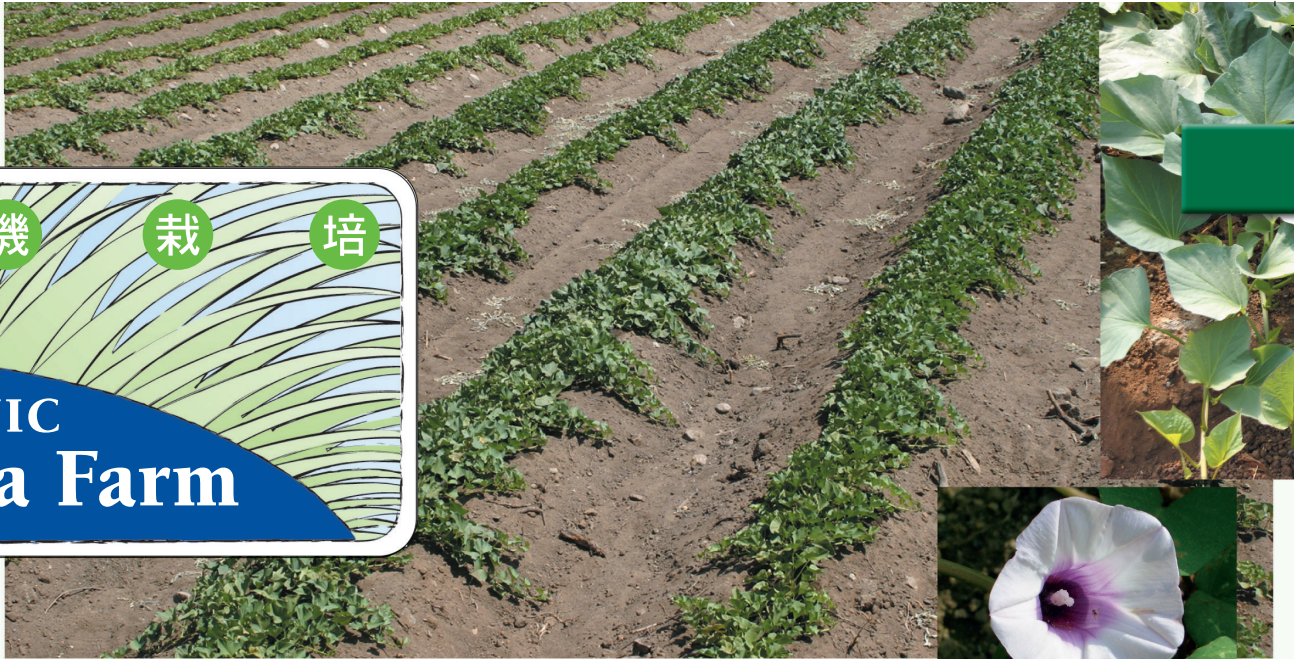
蒸かしたり焼いたりしてもいも自体の甘みがあり、しっとりとして、とても美味しいのです。その味は、金時いもにも勝る味といえます。さらに色の美しさから、加工用としても当然その力を発揮します。

さつまいもを一日一個食べていると全ての成人病がなくなるといわれるほど、普段より難しい栄養素が多く含まれている食品です。代表的な成分はやはり大量の食物繊維、整腸作用のある蔗糖、加熱に強いビタミンC等々のビタミン類、βカロテン、パントテン酸、葉酸、根菜特有の沢山のミネラル類、カルシウム、鉄、マグネシウム、リン、カリウム、亜鉛等が豊富なことです。パープルスweetロードはβカロテンが紫色に変化してできた抗酸化物質アントシアニンが十分に含まれていて、血液サラサラ効果も期待できます。

オーガニック栽培の原点は、大自然の環境をそのまま受け入れて作物自体の持つ特性や生長力を育て、恒久的な自然サイクルを維持して循環させることにあります。そのために作物が本来持っている味や栄養素を損なうことなく収穫物を得ることができ、それぞれの旬の恩恵を十分に満喫することができるのです。







### 旬のすずめ

かつて日本人は自然と共存し四季に順応しながら生活してきました。旬は自然との共生を前提とした食文化です。春夏秋冬の季節に合わせた自然が作り出す食材を食べて暮らしていくことは、人間のバイオリズムに合わせた生き方にほかにありません。さらにオーガニック栽培された旬の農作物は生命と健康を守り人生を豊かにしてくれます。

春になると芽物、葉菜、茎野菜、花野菜の旬となります。冬の間沈滞していた新陳代謝を活発にしてくれる野菜です。芽物や花野菜に多く含まれている苦味成分のアルカロイドは細胞の分裂を活気付けてくれるのです。

夏になると「ぶらさがり野菜」の果菜類が回り回ります。暑さで新陳代謝が荒れて体調が狂いがちになる夏。暑さのために水分や塩分を取りすぎて心臓に負担がかかり高血圧や体のむくみの原因を作る夏。ぶらさがり野菜に充分含まれているカリウムが塩分の排泄作用を促進させ新陳代謝を活発化します。ビタミンAやCが夏バテを予防してくれるのです。

秋は自然が色付く収穫の季節。緑黄色野菜や巻きものといわれる結球野菜や根菜です。柿、梨、みかん、栗、松茸と豊富な旬のものが揃います。

冬には何れともあれ根菜、青菜です。大根はデンプン食品やタンパク質の消化を助けるバ

ーティーシーズンの助人のような野菜です。体に持久力を付けるカボチャやしいも、さつまいもは冬至に食べると風邪を引かないといわれています。三つ葉、春菊、ホウレン草は血液を浄化して色々な細胞阻害物質を中和解毒し、寒さに強い体力を作りだします。

### 根菜

根菜類は栄養の宝庫といわれるほど優れた野菜で、秋から冬にかけて収穫するものが多くなります。栄養分を土壤中の根に貯める作物は、大根、かぶ、にんじん、ごぼう、さつまいも、等々です。地下の茎に養分を貯めているのが、レンコン、ジャガイモ、里いも類です。葉の変形した地下の結球部分を食べるものは、玉ねぎ、にんにく、ラッキョウ類です。

大部分の根菜類であるいも類や結球野菜は土壤中に種いもや球根を作り、地表部分が枯れてライフサイクルが終わります。そのまま放置しておけば、次のシーズンに勝手に芽吹き、収穫すれば根菜になり、人為的に植えなくても新しく芽吹いてきます。根菜類は常に生きていて保存性も良く、上手なケアリングにより一年中食べることができるのです。

ジャガイモやさつまいもは、主食にする国が多いほど優れた食品です。特にさつまいもは日本人にとって情緒や情景を感じさせるこだわりのある食品でもあるのです。

### さつまいも

さつまいもの原産地はメキシコを中心とする熱帯アメリカで、ヒルガオ科のトリフィータという植物が祖先とされ、突然変異や野生種との交配を繰り返してその中から人為的に選ばれ、現在のさつまいもが誕生したといわれています。長い栽培の歴史の中で、人為的にしろ多くの品種ができ、各地方に適したさつまいもが栽培されています。現在では世界中のほとんどの熱帯、亜熱帯、温帯地方でさつまいもが栽培されているほどなのです。そのためにさつまいもの品種は驚くほど多く、さらに新しい品種が続々と開発されています。

1609年頃に日本へさつまいもが伝えられ、琉球、薩摩での栽培が始まります。さらに江戸時代の中期には栽培技術が進化して現在と同じような方法が開発され、関東地方でも栽培されるようになり「薩摩いも」と呼ばれ、数々の飢饉を救った話はあまりにも有名です。

日本での品種改良は急激に需要が伸びてきた昭和の時代です。近年になって改良技術も飛躍的に進歩してきて沢山の品種が開発されています。多彩な品種は酒造用、製菓用、青果用と用途別にも進化しています。蒸かしいもや焼きいもにして食べる青果用さつまいもの中でも、超ヒット品種が「べにあずま」と高系14号の別名「金時」です。数あるさつまいもの中で



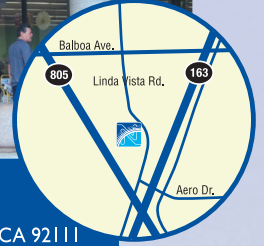




**TORRANCE STORE**  
 (310) 366-7200  
 2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504  
 Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



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



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



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



**PUENTE HILLS STORE**  
 (626) 913-9991  
 17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748  
 Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



**HARTSDALE NY STORE**  
 (914) 949-2178  
 18 North Central Ave., Hartdale, NY 10530  
 Mon.-Sun. 9:00am-7:00pm



**LITTLE TOKYO STORE**  
 (213) 680-3280  
 124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012  
 Mon.-Sun. 9:00am-9:00pm







# NIJIYA MARKET

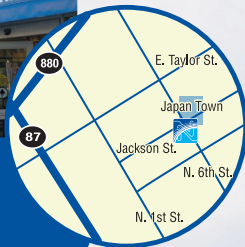
味と品質、安全性にこだわったニジャオリジナル商品をはじめ、安心しておいしく食べていただける食品を豊富に取り揃え、皆様のご来店を心よりお待ちしております。



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



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



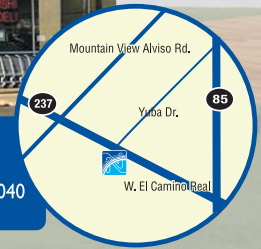
**SAN FRANCISCO STORE**  
 (415) 563-1901  
 1737 Post St., San Francisco, CA 94115  
 Mon.-Sun. 10:00am-8:00pm



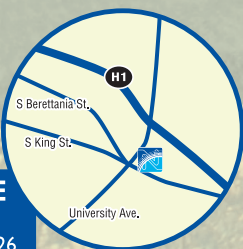
**SAN MATEO STORE**  
 (650) 212-7398  
 1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403  
 Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm



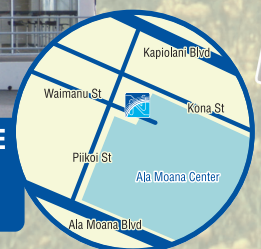
**MOUNTAIN VIEW STORE**  
 (650) 691-1600  
 143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040  
 Mon.-Sun. 9:00am-10:00pm



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



**HONOLULU ALA MOANA STORE**  
 (808) 589-1121  
 451 Piikoi St., Honolulu, HI 96814  
 Mon.-Sun. 10:00am-9:00pm





読者のみなさまからの声 声声

色も鮮やかな紫いも、つい買ってしまいました。調理済みなので、とっても簡単にパイができましたヨ。甘さ控えめで作れるのは手作りならではのね。 Torrance, CA Tomo さま



**Gochiso** おいしそうな写真もお送りいただきました。色も鮮やかで、お子さんにも喜ばれそうです。これからもどんどんお菓子やお料理に活用ください。

サンディエゴには手打ちそば屋がないので時々おいしいおそばが食べたくなり、LAまで行っていたのですが、秋号の手打ちそば特集を参考に、ぜひ自分で作ってみたいと思います。 San Diego, CA Miyuki さま

**Gochiso** 秋号のそば特集も好評でした。ぜひニジヤのそば粉で挑戦してください。打ち立て茹で立てのおいしさはまた格別です。感想などお知らせくださいね。



渋柿はいったん冷凍庫で凍らせると溶かした時に熟したようにやわらかく甘くなります。 Corona, CA Makoto さま

**Gochiso** 貴重な情報をいただきました。そんな方法もあったんですね。ぜひ今度試してみたいと思います。

ナスを買ったはいいが子供たちが好きではないので、どうかと考えていた時にナスの記事に出会い、ムダにせず済みました。感謝です。 La Mesa, CA Mi さま

**Gochiso** ちょうど良いタイミングだったわけですね。ナスはお子さまにもぜひ食べていただきたいですね。形のなくなるディップなどでお試しくださいはいかがでしょうか？

お店便り

ニジヤ トーランス店にかわいいお客さんが来店

日本語学校に通う生徒さんたちが社会見学の一環として来店されました。トーランス店のマネージャーも張り切ってご案内しました。みんなきらきらした目で真剣に店内の隅々まで見学する姿に、スタッフ一同感動！みなさんに楽しんでいただけて何よりでした。ありがとうございました。



お店便り

ニジヤ アラモアナ店でスイーツフェア開催

日本の和菓子、洋菓子、さまざまなスイーツが一挙に集まりました。

ハワイではなかなか手に入りにくい、日本のスイーツから、お店で手作りの出来立てのおいしいスイーツまで、所狭しと並び、多くのお客様にお越しいただきました。ご好評につき次回のイベントも検討中です。

ご来店いただきましたみなさまありがとうございました！



Gochiso  
オリジナル エプロンを  
差し上げます！

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？  
風邪などの流行る季節です。普段から正しい食事と休養で病気に負けない身体を作っていきましょう。いきいきと楽しい毎日を過ごしたいものです。  
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ー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！

では次回の春号をどうぞ期待！！

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

