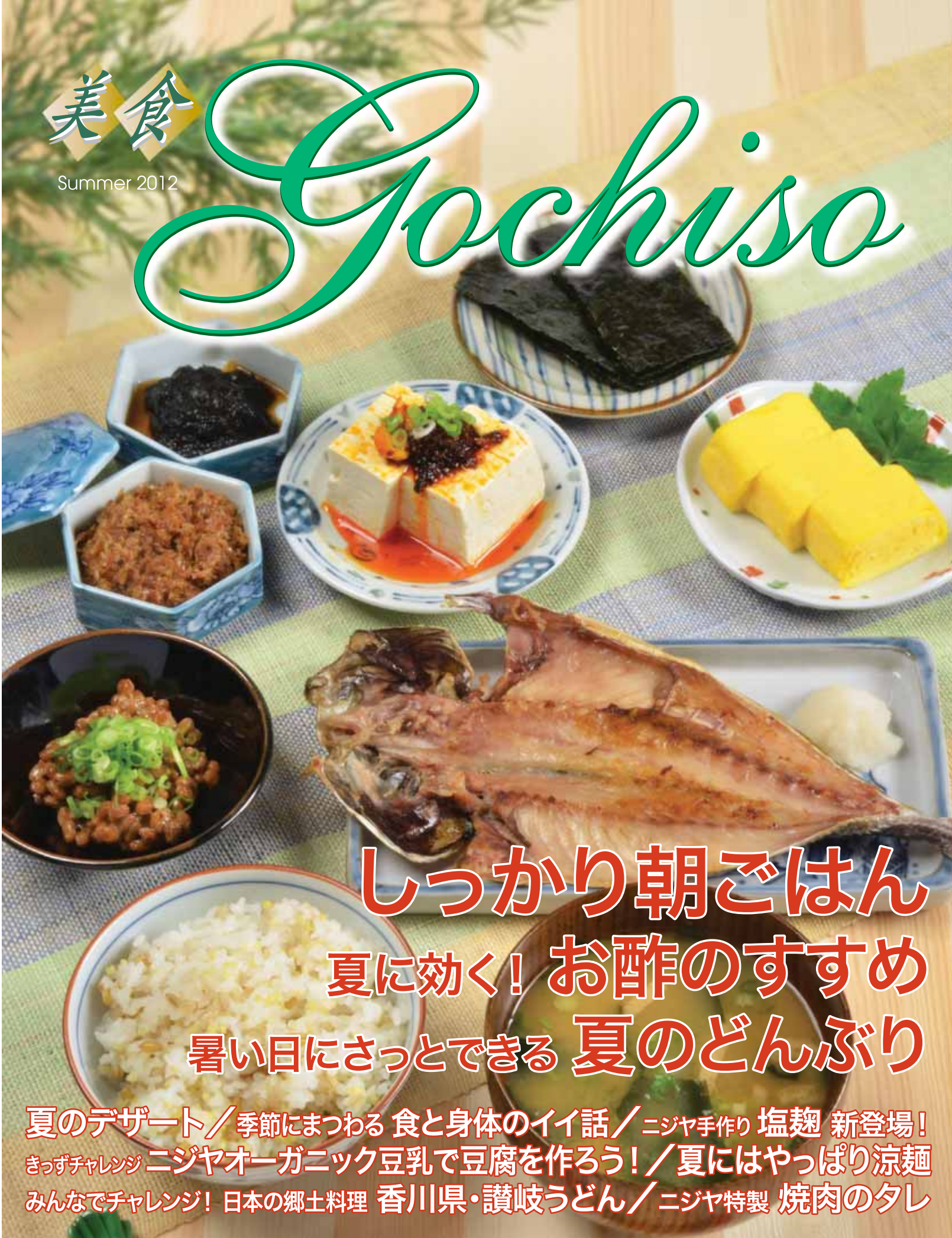


美食

Summer 2012

Gochiso



しっかり朝ごはん
夏に効く！お酢のすすめ
暑い日にさっとできる夏のどんぶり

夏のデザート / 季節にまつわる 食と身体のイイ話 / ニジャ手作り 塩麴 新登場！
きっぱチャレンジ ニジャオーガニック豆乳で豆腐を作ろう！ / 夏にはやっぱり涼麺
みんなでチャレンジ！日本の郷土料理 香川県・讃岐うどん / ニジャ特製 焼肉のタレ



ひんやり夏のデザート 2

きつず チャレンジ ニジヤのオーガニック豆乳を使って豆腐を作ろう! 4



夏にはやっぱり涼麺	6
ニジヤ夏のおいしいお弁当、お総菜、寿司	9
[連載] マクロビオティックなひととき	10
夏に効く! お酢のすすめ	12
暑い日にさっとできる 夏のどんぶり	14
ニジヤ特製 焼き肉のたれ	18
しっかり朝ごはん	22
みんなでチャレンジ! 日本の郷土料理 香川県 讃岐うどん	24
身体にやさしいヘルシーダイエット	28
ニジヤのあのひとこのひと TOMOKO SMITH	30
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!!	34
我が家の自慢料理	36
ニジヤ手作り塩麴 新登場!	38
オーガニック栽培の現場から	42
みなさまからの声、声、声	44



(キトリ線)

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

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

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ Fax: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
©2012 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: Gochiso Staff
SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto
Kei Hasegawa
Dr. Ito
Noriko Bunasawa
Itsumi Matsuo

抹茶クッキーと柑橘フルーツのクリーム

■材料 約6人分

<クッキー生地>

バター…4 oz.
(室温で柔らかくしておく)

砂糖…3/4 cup
卵白…1個分
薄力粉…3/4 cup
抹茶パウダー…小さじ1

<柑橘フルーツクリーム>

レモンジュース…1/4 cup
オレンジジュース…1/4 cup
砂糖…1 cup
卵黄…1個
全卵…2個
薄力粉…小さじ2
バター…3 oz.
(室温で柔らかくしておく)

作り方

<抹茶クッキー>

- クッキー用のバターと砂糖をボウルに入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- (1)に卵白を少しずつ混ぜ入れていく。
- あらかじめ混ぜ合わせ、網でふるっておいした薄力粉と抹茶パウダーを(2)に混ぜ、ひとかたまりの生地にする。
- 350°Fにオーブンをセットする。(3)の生地を絞り袋に入れて、ベーキングシートを敷いたシートパンに好きな形に絞り出す。
- 約15分焼く。

<柑橘フルーツのクリーム>

- 柑橘クリームのバター以外の材料のすべてを手鍋に入れしっかり混ぜる。
- 底が焦げないように、絶えずへら等で混ぜながら、中火で沸騰させる。
- (2)を網でボウルに漉し入れ、あら熱が取れたら、バターをしっかり混ぜ入れる。
- お好みの型に入れ、冷蔵庫で冷やしておく。

ほんのり甘い抹茶のクッキーと、さわやかなフルーツのクリームで午後のひとときをお過ごしください。



白ごまのブランマンジェとゆかり餡

ブランマンジェとはフランス語で白い(blanc)食べ物(manger)という意味。そのように真っ白に仕上げた冷たいお菓子です。

■材料 約6人分

煎り白ごま…小さじ3
牛乳…2.5 cup
砂糖…1 cup
生クリーム…1 cup
ゼラチンシート…3枚
こしあん(飾り用)…適量
ゆかり…適量

作り方

- ゼラチンを氷水に5分間浸け柔らかくして、水気を絞ってペーパータオル等においておく。
- 手鍋に白ごま、牛乳、砂糖を入れ、沸騰させる。
- (1)のゼラチンを沸騰した(2)に混ぜ入れ、ボウル等に漉し入れる。
- 別のボウルで生クリームをホイッパーで軽くふわりするくらい(5分立て)泡立てしておく。
- (3)の熱が取れたら(4)と混ぜ合わせ型等に流し入れ、冷蔵庫で固める。
- こしあんとゆかりを混ぜ、冷めた(5)の上に丸くのせ、分量外の白ごまをふりかける。

■材料 5個分

オレンジ(大)…5個
オレンジジュース…8 cup
砂糖…1 cup
寒天パウダー…小さじ2

まるごとオレンジゼリー

オレンジの皮をそのまま型に使ったゼリーです。パーティーやギフトにもどうぞ。

作り方

- オレンジを洗い、蓋になる部分を切ってから、ナイフやスプーンを使って中の身をきれいに取り出す。
- オレンジジュース、砂糖、寒天パウダーを手鍋に入れ混ぜ、中火にかける。
- 時々、底が焦げないようにへら等で混ぜ沸騰させる。
- (3)をボウル等に漉し入れ、あら熱をとる。
- (1)のオレンジに(4)を流し入れ、冷蔵庫で固める。



寒天ゼリー

暑い日にはのど越しのよさっぱりしたお菓子がいいですね。ゼリーの底には白玉やこしあんや川底の石をイメージして入れてみました。



■材料 約10人分

白玉粉…1 cup
水(白玉用)…3/4 cup
抹茶パウダー…小さじ1
こしあん(市販のもの)…適量
水(ゼリー用)…2.5 cup
砂糖…3/4 cup
棒寒天…1本

作り方

- 白玉粉と水を混ぜ、手で練りながら耳たぶくらい柔らかさの生地をつくる。出来上がった生地を2等分して、片方には抹茶パウダーを混ぜ込み、抹茶風味の白玉を作る。
- 出来上がった(1)の生地を手で直径1センチくらいの大きさに丸めて白玉を作っておく。同様にこしあんも丸めておく。
- たっぷり沸かしたお湯(分量外)に(2)の白玉をつかないように入れて、約2分間茹で、冷水につけておく。
- 型の底に水気をきいた(3)と丸めたこしあんを敷き詰めておく。
- あらかじめ水(分量外)でふやかしておいた棒寒天の水気をきいて、手鍋に水と砂糖と一緒に入れる。
- (5)を絶えず混ぜながら強火にかけ、沸騰させる。
- (6)が沸騰したら網などで漉し、(4)の型にそっと流し込み冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前にお好みの大きさに切る。

水まんじゅう

■材料 約12個分

水…1 cup
砂糖…1/3 cup
葛粉…1/4 cup
こしあん(市販)…適量

ぶるぶるの生地にたっぷりあんが入ったおまんじゅう。よく冷やしてお召上がりください。できたおまんじゅう生地は熱いのでやけどに気をつけて!

作り方

- こしあんをまんじゅうの中につめる為に、手で適当な大きさに丸めておく。
- 水と葛粉を混ぜ、葛粉が溶けたら砂糖も混ぜ合わせる。
- 手鍋に(2)を入れて、底を焦げないようにしっかり混ぜながら生地が透明な餅状になるまで中火にかける。
- 出来上がった生地を水で湿らした型に流し込んで、指で(1)のこしあんを中に詰め込み、残りの生地もこしあんを覆うように流し込む。
- 冷蔵庫で冷やしておく。

ひんやり夏のデザート

暑い夏は冷たいものが食べたくなりますね。今回は和風のひんやり系デザートを集めました。寒天や葛粉など、プルプル食感の甘味をお楽しみください。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



Kei Hasegawa

物を作る事からお菓子、パン作りに興味を持ち出し、日本とアメリカのお菓子屋、レストランで経験を積み現在ロサンゼルスのレストランでパストリーシェフとして活躍中。

枝豆豆腐

つくりかた

ざる豆腐



1. 寒天に水を入れてよく溶かし、ふやかしておく。

2. 枝豆と豆乳、塩少々をミキサーに入れて、ペーストになるまで回す。



3. #2に寒天液を入れてさらに回す。

4. 出来上がった枝豆ペーストを鍋に移し、火にかける。熱が均等に伝わるよう、時々混ぜながら加熱する。



5. 沸騰したら火から下ろし、少し冷まして容器に入れる。



6. 冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり。そのまま食べて枝豆の甘みを楽しむのも、薬味やお醤油、だし醤油などをかけて冷奴のようにして食べてもおいしい。



できあがり!

どんな味かな?



1. 豆乳を鍋に入れ、温める。(167°F / 75°Cくらい。周りがふつふつと煮立って1~2分が目安)

2. 火からおろし、にがりを回し入れ、木べらで1~2回前後に静かに混ぜてそのまま置いておくと、豆乳が固まってくる。



3. 固まった豆腐を穴あきお玉でやさしくすく、さらし(ガーゼでも代用可能)を敷いたざるにあげる。



4. ざるにあげた豆腐をさらしで包みこみ、ざるのまま水をはったボウル(流水)に2~3分つける。



5. ボウルからざるを上げ、水を切る。重しを載せると固いお豆腐に、そのままと柔らかいお豆腐になります。ほどよく水が切れたら出来上がり!



できあがり!

ふわふわ!

左から Joeくん、Rikiくん、Yukiちゃん、Momoちゃん。楽しくて、おいしいと大好評でした!



きつぷチャレンジ

ニジヤのオーガニック豆乳を使って

豆腐を作ろう!



ざる豆腐と枝豆の“なんちゃって豆腐”の材料

★ざる豆腐 (2人分)
ニジヤオーガニック豆乳(ORIGINAL)... 1000ml
天然にがり..... 10ml
(にがりは製品により濃度が異なります。製品についている指示に従ってください。)

★枝豆豆腐 (2人分)
むき枝豆..... 8oz/227g
水..... 150ml
ニジヤオーガニック豆乳..... 100ml
寒天..... 2.5~3g
塩..... ほんの少々

冷奴がおいしい季節です。薬味をたっぷりのせて、夏バテ予防に大活躍! ヘルシーで栄養たっぷりの大豆食品をおうちで簡単に手作りできたら嬉しいです。

たまには科学の実験みたいでちょっと楽しい? お豆腐作り。できたてふわふわのお豆腐はとってもおいしい!今回は、絞らず柔らかい“ざる豆腐”に挑戦してもらいます。

プラス、夏のパワーフード“枝豆”で寒天を使った“なんちゃって豆腐”を作ります。大豆にはない栄養を沢山摂取できる優秀食材。ちょっとアレンジして、いつもの枝豆をバージョンアップ!

お豆腐が得意ではないお子様も、色がきれいでやさしい甘みのある枝豆豆腐なら、きっとプリン感覚でおいしく食べられると思います。肝機能の働きを助ける枝豆ですから、お酒のお供にもお勧めです。



ニジヤマーケットのしげこ先生



ざる豆腐と枝豆豆腐



パスタ

パスタはデュラム・セモリナと呼ばれる小麦粉と水だけから作られます。その主成分は糖質。特に複合糖質（でんぷん質）といわれ、太る原因というよりもパワーアップの効用が認められています。

パスタを韓国風にアレンジ。クセになる味です。

韓国風冷製パスタ

- 【材料(2人分)】
 スパゲッティ(細めのもの) 200g/レタス 1枚
 ゆで玉子 1個
 <ソース>
 おろしにんにく 小さじ1/すりゴマ 大さじ1
 砂糖 大さじ1/しょうゆ 大さじ1.5
 りんごのおろし汁 大さじ1/コチュジャン 大さじ1
 粉唐辛子 小さじ1/2/ごま油 大さじ1/2
- 【作り方】
 1. スパゲティは記載通りに茹でて冷水で冷やし、よく水気を切っておく。
 2. レタスは太めのせん切り、ゆで玉子はスライスしておく。
 3. ソースの材料をすべて混ぜ合わせ、半分の量を1.にからめて器に盛り、2.をのせて残りのソースをかける。お好みで松の実を散らす。



そば

そばは昔から食べ続けられ、親しまれてきました。血液の流れを滑らかにしてくれるルチンが多く含まれています。たんぱく質やビタミン、ミネラルなども含まれていて疲労回復や食欲のないときにはもってこいですね。

野菜たっぷりですらダ感覚でいただけます。

サラダそば

- 【材料(2人分)】
 そば(乾麺) 160g/キュウリ 1/2本/ミニトマト 10個
 コーン(ホール缶詰) 40g/大葉 4枚/レモン 適量
 ニジヤそばつゆ 100ml/ごま油 小さじ1
- 【作り方】
 1. ミニトマトは半分に、キュウリと大葉は千切りにする。コーンの水気は切っておく。
 2. そばをたっぷりのお湯で指定時間ゆでて水洗いし、よく水気を切る。そばをボウルに入れてごま油をまぶし、1.の材料とニジヤそばつゆを加えて和える。器に盛って、レモンを添える。



うどん

うどんは小麦粉を練り、細長く切って茹でたものですが、地域によってさまざまな調理法があります。コシがあるためよく噛むことにより少量でも満腹感を得られます。

味噌とマヨネーズが濃厚なアボガドとイイ感じ。お子様にもおすすめです。

味噌マヨうどん

- 【材料(2人分)】
 ゆでうどん 2玉/アボガド 1個/鮭フレーク 大さじ4
 酢 大さじ1/マヨネーズ 大さじ3/味噌 大さじ1
- 【作り方】
 1. アボガドの皮と種を取って角切りにしたものをボウルに入れる。酢を加えてフォークで細かくつぶし、うどん以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
 2. うどんを表示通りに茹でて流水で冷やす。十分に冷えたら水気をよく切って器に盛り、1.のをせる。



美食 Gochiso

夏にはやっぱり涼麺

暑い夏がやってきました。この時期になると無性に食べたくなくなるのが、のど越しのよい麺。食欲のないときにもなぜかつると食べられちゃいますね。特に夏は調理にあまり時間をかけたくないもの。そこで夏にぴったり涼しくいただける簡単お手軽レシピをご紹介します。



オリーブオイルと柚子こしょうの新しい組み合わせ!

なめたけとろろそば

- 【材料(2人分)】
 そば(乾麺) 160g/長いも 10cm
 なめたけ(瓶詰め) 120g/オリーブオイル 大さじ2
 ゆずこしょう 大さじ1/三つ葉みじん切り 適量
 しょうゆ 大さじ1/2

- 【作り方】
 1. 大きめの鍋にお湯を沸かし、そばを表示通りに茹で、茹で上がった後、流水で素早く冷やして、十分に水気を切る。
 2. 長いもは皮をむき、ビニール袋に入れて口を閉じて麺棒などで小さめの一口大になるまでたたき、ボウルに入れて、なめたけ、オリーブオイル、ゆずこしょう、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
 3. 冷やしておいたそばを器に盛り、2.をかけて三つ葉を散らす。



梅ダレがさっぱりとして、食欲をそそります。

ゴーヤと豆腐の梅ダレうどん

- 【材料(2人分)】
 ゆでうどん 2玉/ゴーヤ 1/2本/木綿豆腐 1丁
 梅干し 2個/削り節 1パック(約3g)
 しょうゆ 大さじ1/みりん 大さじ2

- 【作り方】
 1. ペーパータオルの上に豆腐を一口大にちぎっておき水切りしておく。
 2. ゴーヤは縦半分に切ってスプーンでワタとタネを取り除き、横に薄切りにしてボウルに入れ、豆腐、削り節、しょうゆを加えてさっと混ぜる。
 3. 梅干しはタネを取り、包丁でペースト状になるまでたたき、みりんと混ぜ合わせて梅ダレを作る。
 4. うどんを表示通りに茹でて流水で洗い充分冷やす。水気をしっかりと切って器に盛り、1.のをせて梅ダレをかける。



お肉のボリュームが野菜とビーフに絡んでさっぱりといただけます。

ビーフとビーフンのぶっかけ涼麺

- 【材料(2人分)】
 牛肉しゃぶしゃぶ用 150g/トマト 1個/大葉 4枚
 玉ねぎ 1/4個/レモンのくし形切り 2切れ
 ニジヤつゆてんねん50mlを水100mlで薄め冷やしておく
 オリーブオイル 大さじ1/ビーフン 1袋(150g)
 酒 大さじ1/塩 少々

- 【作り方】
 1. トマトは一口大に、大葉も食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
 2. 鍋に水2カップ(分量外)を沸騰させて、塩、酒を入れて牛肉を一枚ずつ広げて入れ、肉の色が変わったらザルにあげておく。
 3. たっぶりのお湯を沸かしてビーフンを表示通りに茹で、冷水にとってザルにあげる。水気をよく切ってからボウルに入れてオリーブオイルをからめておく。
 4. 器にビーフンを盛り、玉ねぎ、大葉、牛肉、トマトを彩りよく飾り、冷やしていたつゆをかけてレモンを添える。

ビーフン

ビーフンはお米を原料としているので、小麦粉アレルギーの方にも安心。炒め物に利用するイメージの強いビーフンですが、夏の涼麺メニューにもぴったりです。

そうめん

夏の風物詩といえばやっぱりそうめん。昔から夏休みのお昼はそうめんばかりで、子供心に飽き飽きしていたのを思い出します。それは茹でたそうめんを氷水に入れて薬味とともにそうめんつゆにつけて食べる、という極シンプルレシピだったからに他なりません。そこで、大人にも子供にもおいしいアレンジレシピをご紹介します。

そうめんをパスタ感覚でいただけます。麺は少し固めの方がおすすめです。

イタリアンそうめん

- 【材料(2人分)】
 そうめん 3束/プチトマト 12個
 にんにくのみじん切り 2かけ分/バジルの葉 適量
 オリーブオイル 大さじ3/塩、粗びき黒こしょう 適量

- 【作り方】
 1. プチトマトはヘタを取り、縦等分に切ってボウルに入れ、塩、粗びき黒こしょうを振って混ぜ合わせる。バジルは飾り用にとっておき、そのほかは細切りにしておく。
 2. フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが立って来たら火を止めて冷ます。
 3. たっぶりのお湯でそうめんを表示通りに茹で、冷水で冷やして水気を切っておく。
 4. 2.をプチトマトのボウルに入れ、トマトをフォークでつぶしながら混ぜる。
 5. そうめん、バジルを加えて混ぜ合わせ、器に盛って飾り用のバジルと黒こしょうをふる。



美食 Gochiso



うなぎをのせてスタミナアップ! 温泉卵が食欲をそそります。

ウナそうめん

- 【材料(2人分)】
 そうめん 4束/うなぎの蒲焼タレ付き 1/2尾分
 ニジヤ温泉卵 2個/大根、にんじん、きゅうり 各適量
 ニジヤそうめんつゆ 1カップ

- 【作り方】
 1. 沸騰したお湯の中にそうめんを入れ、袋の表示通りに茹でてザルにあけ、流水の下でもみ洗いをする。そうめんをよく水切りしてボウルに移しごま油少々を入れ混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
 2. うなぎは耐熱皿にのせてタレを塗り、ラップをふんわりとかけて電子レンジで約30秒(温まるまで)加熱し、食べやすい大きさに切っておく。
 3. 大根、にんじん、きゅうりはせん切りにしておく。
 4. 器にそうめんを盛り、野菜、ウナギをのせて温泉卵を割り入れる。
 5. 食べる前に冷たいそうめんつゆを回しかけ、温泉卵をくずしながらいただく。

夏のお弁当、お惣菜、寿司

夏限定!

暑くて食欲がなくなる夏にぴったりの涼しげなお弁当、サラダ、そしてお寿司をご紹介します！
油っ気が少なく、全体的にさっぱりしていますから、無理なくサラサラっと食べられます。
食欲不振は夏バテへの第一歩！ しっかり食べて、エネルギー充填しましょう。



そばサラダ

おそばと野菜を一緒にたっぷり!の主食サラダ。これひとつでかなり満足度があります。

大根やきゅうりがたっぷりとおそばにミックスされていて、これにダシのきいたさっぱりつゆがとても合います。レタスをベッドにして、彩り鮮やかに錦糸卵と貝割れ、トマトをトッピング。ちょっとおしゃれな冷やしそば、ともいいたいでしょうか。

大根は消化酵素を含みますので、弱った胃に優しい食材です。夏の疲れた胃腸を助ける、美味しいヘルシーサラダです。

ざるそばロール

夏はつるつると喉越しのいい麺類をいただきたくになります。長きに渡り好評のざるそば+太巻き+いなりが続く第二弾、ざるそばとカリフォルニアロール裏巻き+いなりです。その日の気分でお好きな方をお楽しみいただけます。

おそばだけではやっぱりちょっと物足りない、という方には嬉しいボリュームたっぷりセット。寿司飯に含まれる酢のクエン酸パワーで疲労回復!夏バテも吹っ飛びます。

そしておそばは他の麺類に比べ、鉄分、ビタミン類、食物繊維などを多く含む上、塩分が少なめですのでとってもヘルシー。お勧めです!



鰯にぎり

その“味”を讃えて名づけられたという“鰯”。これからが脂ののる旬の時期です。脂の割合が多いわりにあっさりとして旨みのあるこのお魚—その秘密はイノシン酸という旨み成分にあります。

鰯のお料理は様々ありますが、ここではシンプルに鰯そのもののフレッシュな旨みを堪能していただけるにぎりをご用意いたしました。青魚独特の臭みが少なく食べやすいので、ぜひお試しください!



マクロビオティック な ひととき…



■ 献立 ■

- トマトとえのきの冷製フェデリーニ
- グリーンピースとスイートコーンのポタージュ
- ひよこ豆の衣フリット
- ピーナッツバタークッキー

CAREする(気にする/思いやる)ということ

マクロビオティックな食事というと、「なんだか、難しそう。」「どうやったら実践できるのかしら…?」と思われる人も少なくないと思います。素晴らしい考え方やアイデアですが、どんなに素晴らしい知恵も、実践することではじめて生きてくるのだと思います。マクロビオティックの考え方の中で最も大事なひとつですが、「食」というのは、本当に日常のこと。難しいことを知らなくても、マクロビオティックの食事スタイルを元に、日々の食スタイルを改善することはできます。「旬のもの、身体にいいもの、環境に負担が少ないもの」など様々なアイデアがありますが、要するに、料理を含め「食べる」という当たり前の行為について「CAREする。(気にする/思いやる)」ということです。

それはまず、食に関心を持つこと、疑問を持つことであると思います。食物の質を考える時に大切だと思うことは、時間というものを基準のひとつにおくことです。なぜならば自分の身体の外を流れる時間は変えられないのに、自分の中を流れる時間だけ短くしてしまっただけでは何かしらのギャップが生まれてくるのだと感じるからです。人が何を発明しても、コントロールできないのが「時」という存在。その時の中

に私たち自身生きているのです。

自らの生活スタイルに合わせて色々なものを急かして作り、食べ続けていたら、身体の中の時間はきっと短縮され、スキップされながら、作られてしまうように思います。作物を育てる時も、必要な時間を与えず、物質的なサイズや形だけが重要視される。発酵食品であるはずのものも、本来の製造過程を辿ることなく、様々なものを省いたり、加えたりして形や味だけを同じようにする。時間を無視し続けると、いつかどこかでその時差を埋めようと身体の中で自然のより戻しが起こるような気がするのです。

この忙しい社会に生きる私たちだからこそ今一度、食の質を問うことが大切だと思います。きちんとした基準で商品を選ぶ消費者が育ち増えていけば、今までの素晴らしい食文化も守られ、続いていくのではないかと思います。「健康」は、他の誰に頼れるものでもなく、自分が自らキッチンで作るもの。親になったら、それは、子どもへの、未来の文化への責任でもあるのです。まずは家庭のキッチンからCAREしましょう。食卓は、様々な文化をまとめて楽しめる、味わえる、素晴らしい学習の場でもあるのですから。

フレッシュトマトとえのきの冷製フェデリーニ

暑い夏は、冷たいソーイング。今回は、ミニトマトの隠し味で、コクを付けながら、ミネラルも補給できます。ちょっとした工夫で変化を付けると、料理していても、食へても楽しくなります。



●材料(約4人分)

- トマト …… 3~4個
- 玉ねぎ …… 大1個
- えのき …… 1束
- スナップえんどう …… 適量
- にんにく …… 2欠片
- 白ごまペースト …… 大さじ1
- 塩 …… 3つまみ
- こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ3
- 水 …… 300ml
- 鷹の爪 …… 2本
- フェデリーニまたは細めのパスタ …… 適量

- 1 玉ねぎは好みの大きさに、えのきは食べやすい長さに、ミニトマトは半分を縦に、半分を横に切ります。
- 2 弱火で湯を沸かして、鷹の爪を10分ほど煮込み、水で洗い、水気を絞ります。
- 3 沸騰したお湯に塩をひとまみり加え、フェデリーニの麺を茹でます。茹で上がった麺を冷水で冷まし、水をかけておきます。

- 1 玉ねぎは好みの大きさに、えのきは食べやすい長さに、ミニトマトは半分を縦に、半分を横に切ります。
- 2 弱火で湯を沸かして、鷹の爪を10分ほど煮込み、水で洗い、水気を絞ります。
- 3 沸騰したお湯に塩をひとまみり加え、フェデリーニの麺を茹でます。茹で上がった麺を冷水で冷まし、水をかけておきます。



グリーンピースと スイートコーンのポタージュ

スープはいつの季節も野菜をたっぷり食べられる一品。食べ易いように、しょうゆ

- 1 玉ねぎは粗めに、ミニトマトは半分を縦に、半分を横に切ります。
- 2 湯を沸かして、鷹の爪を10分ほど煮込み、水で洗い、水気を絞ります。
- 3 フットプロセッサで、玉ねぎ、ミニトマト、えのき、スナップえんどう、にんにく、白ごまペースト、塩、こしょう、オリーブオイル、水を加えて、ペースト状にします。

●材料(約4人分)

- 玉ねぎ …… 大1個
- グリーンピース …… 150g
- スイートコーン …… 250g
- にんにく …… 1欠片
- しょうが …… 5g
- 塩 …… 2つまみ
- こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 水 …… 800ml

- 1 玉ねぎは粗めに、ミニトマトは半分を縦に、半分を横に切ります。
- 2 湯を沸かして、鷹の爪を10分ほど煮込み、水で洗い、水気を絞ります。
- 3 フットプロセッサで、玉ねぎ、ミニトマト、えのき、スナップえんどう、にんにく、白ごまペースト、塩、こしょう、オリーブオイル、水を加えて、ペースト状にします。

ひよこ豆の衣フリット

食欲が落ちてしまいがちな季節、しつかりとカロリーも摂りましょう。良質の油

- 1 ひよこ豆は、水で洗い、水気を絞ります。
- 2 小麦粉、片栗粉、ひよこ豆、塩、こしょう、オリーブオイル、水を加えて、ペースト状にします。
- 3 フットプロセッサで、玉ねぎ、ミニトマト、えのき、スナップえんどう、にんにく、白ごまペースト、塩、こしょう、オリーブオイル、水を加えて、ペースト状にします。



●材料(約4人分)

- 好みの野菜 …… 適量
- 片栗粉 …… 適量
- ひよこ豆 …… 100g
- 小麦粉(中力粉) …… 100g
- 塩 …… 1つまみ
- 水 …… 100~130ml
- 菜種油 …… 適量

- 1 ひよこ豆は、水で洗い、水気を絞ります。
- 2 小麦粉を少しづつ混ぜ合わせてから加えていく(*残りの水は調整しながら、柔らかくなり過ぎない程度を加える)。野菜を適当な大きさに切り、表面に片栗粉をまぶしてから2の溶き粉を付けて、温めた菜種油で揚げる。

ピーナッツバタークッキー

手のこんだものではなくても、手軽に作れるおやつは、お子さんと一緒に作

- 1 ひよこ豆は、水で洗い、水気を絞ります。
- 2 小麦粉を少しづつ混ぜ合わせてから加えていく(*残りの水は調整しながら、柔らかくなり過ぎない程度を加える)。野菜を適当な大きさに切り、表面に片栗粉をまぶしてから2の溶き粉を付けて、温めた菜種油で揚げる。



- 1 Aの材料をふるい、ボウルでよく混ぜ合わせ、Bの材料は、上から順にボウルに入れホイッパーなどでよく混ぜ合わせる。Bが入ったボウルにAを加え、菜種油などで軽く混ぜ合わせ、手でしっかりと生地を馴染ませ、ラップなどに包み、冷蔵庫で10分程度冷やしておく。
- 2 8mm程度の厚さに伸ばし、クッキーの型で抜くか、お好みの大きさに切り、300℃(180℃)に温めたオーブンで20~15分焼く。

- 1 ひよこ豆は、水で洗い、水気を絞ります。
- 2 小麦粉を少しづつ混ぜ合わせてから加えていく(*残りの水は調整しながら、柔らかくなり過ぎない程度を加える)。野菜を適当な大きさに切り、表面に片栗粉をまぶしてから2の溶き粉を付けて、温めた菜種油で揚げる。

橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロビオティックを実践/指導する両親のもと福島県に産まれる。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!

<http://tosca-kyoto.com>



夏に効く!

お酢のすすめ

夏はちよつとした事で疲れやすくなつたり、体力をいつも以上に消耗して、なんとなく体調がすべれないと感じる人が多いのではないのでしょうか。それは現代の食生活の変化から身体が酸性化してきている傾向にあるからだといわれています。実は人間の自然治癒力が一番発揮されるのは、弱アルカリ性に保たれているときだそうです。つまり弱アルカリ性体質の人は自然治癒力が高まつて、疲れにくく病気やケガに強いというわけです。逆に酸性体質の人は自然治癒力が低下して、疲労しやすく病気になることもなかなか治りにくい、といわれています。では弱アルカリ性体質にするにはどうすればいいのでしょうか。答えはとてもシンプル。ずばり、「酢」の力を利用するのです。

酢には数多くの効用があるのはすでにご存知の通り。必要量をとつていれば体を弱アルカリ性に保つことができるとのこと。それは体内でクエン酸が大きな働きをしてくれるからです。

クエン酸サイクル

酢の成分の中には有機酸が2%ほど含まれており、この中にクエン酸が含まれています。その量は少ないのですが、酢の主成分である酢酸とその他の有機酸のほとんどが体内でクエン酸に変化します。食物の中に含まれているブドウ糖は細胞の中で燃やされてエネルギーを作ります。燃やされる時に炭酸ガスと水に分解され、体の外に排出されることとなりますが、完全に燃焼されなかった燃えカスが酸性物質となり体に蓄積されていきます。この状態が続くと体内にどんどん蓄積された酸が酸性化して疲れを感じたり、様々な病気のもとになります。しかし人の体には誰にでも酸性物質の蓄積を阻止する機能が備わっているのです。それが「クエン酸サイクル」です。

クエン酸は体内で酸性物質とくっつき、化学変化を起こしながら目まぐるしくいろいろな酸に変化していきます。そして最終的には再びクエン酸に戻り、元に戻ったクエン酸はまた別の酸性物質とくっついて化学変化を繰り返していき……そうしていくうちに酸性物質は減少し、体は弱アルカリ性になっていくという仕組みです。これで疲労はすっかりとれてしまふ、というわけです。

アメリカで長寿者が多いといわれるバーモント州。ここではりんごの栽培が盛んなことから、りんご酢とハチミツを混ぜて水で割ったバーモントドリンクがよく飲まれているそうです。おいしく飲みながら知らず知らずのうちに元気になっていくといういいことですね。

またお酢には殺菌、消臭パワーが備わっています。特にキッチンではまな板の殺菌や魚のにおい消しなどに活用すれば薬品を使つたりもせずと安心してです。



自身魚の香草蒸し

材料 (4人分)
旬の自身魚 …… 1尾または切り身4切れ
東京ネギ …… 1/2本
しょうが …… 1片
シアントロ …… 適量
ごま油 …… 大さじ1

【漬け汁】
東京ネギの青い部分 …… 1本分
しょうが …… 1片
日本酒 …… 大さじ2
塩、こしょう …… 少々
ごま油 …… 大さじ3

【タレ】
しょうゆ …… 大さじ1
酢 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
こしょう …… 少々

作り方

- 魚はうろこをこそぎ取り、わたを抜き、切り目を何筋か入れる。切り身の場合は切り目を入れておく。
- 魚を漬け汁に入れて下味をつけておく。両面で約30分漬ける。その間に、東京ネギの白い部分を10cmの長さの細切りにして白髪ネギを作り、しょうがは針ショウガに切ってそれぞれ水につける。
- 中華鍋に蒸し台を置いて水を張って沸騰させる。魚をのせた皿を蒸し台の上にのせ蓋をして10分～13分蒸す。
- 魚を皿ごと取り出して、混ぜ合わせたタレをすくまわしかける。
- 野菜をのせ、高温に熱したごま油をまわしかけ、シアントロの葉をちらす。



鶏手羽先の甘酢煮

材料 (4人分)
鶏手羽先 …… 12本
白ごま …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ1

【タレ】
酢 …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2

作り方

- 手羽先の裏側に、骨に沿って切り目を2本入れ、塩、こしょうをふる。
- フライパンにサラダ油を熱し、手羽先を皮のほうから焼いて両面に焼き色をつけ、日本酒を加えて蓋をし、弱めの中火で蒸し焼きにする。
- タレの材料を混ぜ合わせて加え、汁が少なくなったら強火で煮詰めながらからめる。仕上げに白ごまを加えてさっと合わせ、お好みでレモンピールを散らす。



塩豚と野菜のサワークラウト煮込み

材料 (4人分)
【塩豚】
豚バラブロック …… 200g
塩 …… 小さじ2

玉ねぎ …… 1個
にんじん …… 1本
セロリ …… 1/2本
にんにく …… 2片
トマト缶詰(ホール) …… 1缶
水 …… 200ml

酢 …… 100ml
オリーブオイル …… 大さじ1
塩、こしょう …… 少々

作り方

- 豚バラ肉に塩をまぶしてラップでびっちり包み、冷蔵庫で3日置いて塩豚を作る。
- にんにくはみじん切り、にんじんとセロリは乱切りにする。玉ねぎは縦半分は切って8つ割りに切る。豚肉は一口大に切る。
- 鍋にオリーブオイルをひいてにんにくを炒め、豚肉、野菜の順に加えて炒める。野菜がしんなりしたら、ホールトマトを手でつぶして入れ、水と酢を加えて弱火で20分煮る。
- 塩、こしょうで味を整える。(塩豚から塩味が出るので、味をみて必要なければ入れなくてよい)

シーフードマリネ

材料 (4人分)
ホタテ貝柱(刺身用) …… 4個
自身魚(刺身用) …… 8切れ
えび …… 4尾
タコ …… 1/2足
玉ねぎ …… 1/4個
ミニトマト …… 4個

【マリネ液】
酢 …… 大さじ5
オリーブオイル …… 大さじ4
柚子こしょう …… 大さじ1
塩、こしょう …… 少々

作り方

- ねぎは薄切りにして塩もみし、水にさらして水を切る。ミニトマトは半分は切る。
- えびは殻と背わたを除き、塩少々を入れた熱湯でさっと茹でる。ホタテは厚みを半分は切る。タコは1cmの厚さに切る。自身魚が柵の場合は刺身程度の厚さに切る。
- マリネ液の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、すべての材料を加えてよく混ぜ合わせる。
※すぐ食べられますが、冷蔵庫で2、3時間冷やすと味がなじんでさらにおいしくなります。



フルーツ酢

材料 (4人分)
季節の果物 …… 500g
(リンゴ、パイナップル、イチゴ、バナナ、パパイアなどどんな果物でも作れます。)
酢 …… 500ml
氷砂糖 …… 500g
(基本、果物:酢:砂糖を1:1:1の割合で。甘さ控えめがお好み場合は砂糖を減らしてください)

作り方

- 口の広い瓶をきれいに洗い、煮沸消毒する。
- 果物はきれいに洗って切る。瓶に果物、氷砂糖の順に入れ、穀物酢を注ぐ。
- 1週間、冷暗所に保管したら出来上がり。中の果物は2～3週間で取り出す。
(果物は食べられますが、酸味が強いのでジャムやミックスジュースに使うのがおすすめ)
※ 冷蔵庫で2～3か月保存可能。
※ お好みの濃さで牛乳やソーダ、水で割ったり、焼酎や洋酒に加えて召し上がれます。酢を使う料理にもどうぞ。



豆知識

- お酢と相性のいい栄養素はカルシウム。カルシウムを体内に摂り入れてもほとんど吸収されずに外に出てしまいますが、お酢と一緒に摂ると、ほとんどが体内に吸収されます。
- 1日大さじ1杯(15ml)以上の酢をとるようにしましょう。肩こり、冷え性、便秘などに効果があるといわれています。



夏の どんぶり



作ってすぐ食べられる簡易版レシピ。

牛丼

- 材料 4人分
 牛薄切り肉…1パウンド(454g)
 玉ねぎ…大1個
 水…250ml
 和風だし…小さじ2
 白ワインまたは日本酒…大さじ3
 砂糖…大さじ1
 みりん…大さじ1
 塩…ひとつまみ
 しょうゆ…大さじ4
 しょうが…すりおろし小さじ1
 紅しょうが…お好みで

作り方

1. 玉ねぎをくし切りにし、水、和風だしと一緒に鍋に入れ、柔らかくなるまで中火で煮る。
2. 牛肉を食べやすい大きさに切り、白ワイン、砂糖、みりん、塩、しょうゆを加え軽くもみ込む。
3. 玉ねぎが煮えたら下味をつけた牛肉をほぐしながら漬け汁ごと加え、蓋をして中火で5分程煮る。
4. 肉に火が通ったらどんぶりご飯の上に盛り分け、紅しょうがを添えてすすめる。



切っ先のせるだけ。さらりとおいしい。

豆腐明太子丼

- 材料 2人分
 豆腐…1丁
 明太子…一腹
 みょうが…1個
 しょうゆ…適宜

作り方

1. 豆腐は一口大に切る。
2. 明太子は縦に切り目を入れ、包丁の背でこいて中身を出す。
3. みょうがは薄切りにする。
4. 用意した材料半量ずつをどんぶりご飯の上に盛りつけ、しょうゆはお好みでかける。



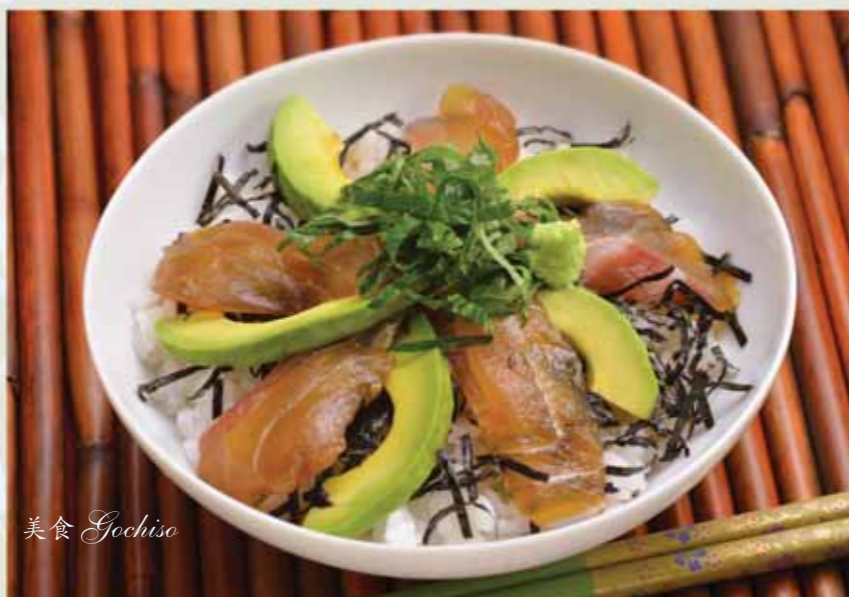
お刺身は前夜の残りでもOKです。

漬け丼

- 材料 2人分
 白身魚刺身…1さく分
 アボカド…½個
 大葉…5枚
 しょうゆ…大さじ2
 みりん…大さじ1
 酒…大さじ1
 刻み海苔…適宜
 わさび…お好みで

作り方

1. みりんと酒を合わせて電子レンジで加熱、沸騰したらすぐに止め、しょうゆを合わせ冷ます。
2. 白身魚を薄切りにし、冷めた漬け汁(1)からめる。
3. アボカドを薄く、大葉はリボン状に切る。
4. どんぶりご飯の上に刻み海苔をちらす。
5. 白身魚とアボカドを交互に盛り、大葉のをせ、わさびを添えてできあがり。



暑い日にさつとできる

夏の どんぶり

忙しい日やキッチンに長居したくない夏に、短時間で出来て、おいしいどんぶり物をご紹介します。どんぶりがあったかご飯は各人数分をご用意ください。



お吸い物と漬け物を添えれば、ちょっとしたおもてなし料理にも。

うなぎ丼

- 材料 4人分
 うなぎ蒲焼き…1尾
 卵…6個
 めんつゆ(3倍濃縮)…60ml
 水…180ml
 砂糖…小さじ1
 酒…大さじ2
 三つ葉…1束
 粉山椒…お好みで



作り方

1. うなぎの蒲焼きは一口大に切り、三つ葉は茎を2センチ長程にざく切りにし、葉の部分は別にする。
2. 鍋につゆと水、砂糖、酒を入れて火にかける。
3. 煮立ったらうなぎの蒲焼きを加え、さらにひと煮立ちさせる。
4. 卵に三つ葉の茎を入れて溶き、鍋に加え、卵が固まり始めたところで火を止め、蓋をして余熱で半熟に仕上げる。
5. どんぶりご飯の上に盛り分け、別にしてあった三つ葉のをせ、粉山椒を添えてすすめる。



簡単、味噌ドレッシングでサラダ感覚。

トマトツナ丼

- 材料 2人分
 トマト…大1個
 ツナ缶…1個(5 oz.)
 千切りレタス…ふたつかみ分
 味噌…大さじ1
 オリーブオイル…大さじ1

作り方

1. トマトは角切りにする。
2. ツナ缶はつけ汁を切る。
3. オリーブオイルと味噌を合わせ、トマトと合えてドレッシングにする。
4. レタス、トマト入りドレッシング、ツナ半量ずつをどんぶりご飯の上に盛りつける。





焼肉だけじゃない！
おいしくて、色々使えて重宝します。

ニジャ特製 焼肉のたれ

夏になると活躍の場もぐんと増える焼肉のたれ。気軽に使えてお肉がさらにおいしくいただけますね。そこでお勧めはなんといってもニジャ特製焼肉のたれです。

安心、安全にこだわり手作りの味をお届けしています。

おいしさの秘密はフレッシュな梨のすりおろしと、無添加の調味料。これらを混ぜ合わせて丁寧に作り上げた本格派。梨は消化酵素を多く含んでいるので、肉料理の消化促進に効果を発揮します。そんな優れた焼肉のたれを焼肉だけに使うのはもったいない！工夫次第でさまざまなお料理にご利用いただけます。

ニジャ焼肉のたれを使ったアレンジ料理のご紹介です。



肉巻き焼きおにぎり

材料(4人分)
豚薄切り肉…300g
ごはん…2合分
白ごま…適量
焼肉のたれ…大さじ5~6
ごま油…少々

[作り方]

1. ごはんに白ごまを混ぜて小さめのおにぎりを作り、肉を巻く。
2. フライパンにごま油をひき、(1)を転がしながら焼き、焼肉のたれを絡める。



焼きうどん

材料(3~4人分)
豚薄切り肉…100g
にんじん…1本
玉ねぎ…1/2個
キャベツ…1/4個
うどん…3玉
焼肉のたれ…200ml
塩、こしょう…少々

[作り方]

1. 豚肉は細めに切り、にんじんは1cm幅の千切りにする。玉ねぎはスライスして、キャベツは2cm角に切る。
2. フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツを炒めて塩こしょうする。
3. うどんを入れて炒め合わせ、焼肉のたれを加えて炒める。



挽肉あんかけサラダ丼

材料(4人分)
レタス…1/2個
鶏ひき肉…100g
にんにく…1片
しょうが…1片
焼肉のたれ…大さじ4
ごま油…大さじ1
片栗粉…小さじ2
トマト…1個
きゅうり…1/2本
ごはん…4杯分

[作り方]

1. にんにくとしょうがをみじん切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒めて鶏のひき肉を加え、ポロポロになったら焼肉のたれを入れてさっと炒める。
2. 片栗粉を同量の水で溶いて回し入れ、とろみがついたら火を止める。
3. レタスを適当な大きさにちぎってごはんの上のにせ、(2)の餡をかけて、1cm角に切ったトマトとキュウリを散らす。



肉じゃが

材料(4人分)
牛バラ肉…200g
じゃがいも…中2個
にんじん…2/3本
玉ねぎ…1個
しらたき…1/2玉
サラダ油…大さじ1
水…400ml
焼肉のたれ…大さじ5
いんげん…適量

[作り方]

1. 牛バラ肉は適当な一口大に切り、じゃがいもは一口大に切って水にさらし、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。しらたきは湯通しして食べやすい長さに切る。
2. 鍋に油を熱して、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒め、水としらたきを加えて5分煮る。
3. 牛バラ肉を広げて加え、強火で煮てアクを取り除く。
4. 焼肉のたれを加えて中火にし、落し蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。へたを取ったいんげんを加えて一煮立ちしたら火を止める。



照り焼きチキン

材料(4人分)
鶏もも肉…500g
焼肉のたれ…適量
塩、こしょう…少々
サラダ油…少々

[作り方]

1. 鶏もも肉はフォークでまんべんなく刺してから適当な大きさに切り、塩、こしょうをして揉む。
2. フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
3. 出た油をキッチンペーパーで拭き取り、焼肉のたれを適量入れて、たれがなくなる程度まで絡めるように炒める。(たれの量は好みで)

しっかり 朝ごはん

すっきりとした目覚めに「おはよう！」の挨拶をしたら、朝ごはん。一日の始まりにしっかり朝ごはんを食べて体調を整えて出かければ、その日は快適に過ごせるはず。一日の計は朝にアリ。しっかり朝ごはんのご提案です。

ニジヤお勧めの朝ごはんはこれ!



- ニジヤ オーガニック米+雑穀のごはん
- 具だくさん味噌汁 (ニジヤ味噌、和風だし、ニジヤ有機豆腐、きのこなど)
- ニジヤ照り焼きのり
- ニジヤ有機の納豆
- 厚焼きたまご
- 干物

●常備菜2品

■海苔の佃煮 (約6人分)

湿気た海苔でもおいしくできるので、あまった海苔を再利用して使いましょう! 冷凍保存も可能です。

- 【材料】
焼き海苔 (全型) …4~5枚
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2

【作り方】

- 1: 海苔は大ききちぎって、水200mlにつけておく。
- 2: 弱火で熱し、水分が少なくなったらしょうゆとみりんを加えて水分がなくなるまで煮詰める。



■梅かつお (約4人分)

ご飯のお供にもってこいの常備菜。ラップに包んで冷蔵庫で2週間ほど保存できます。

- 【材料】
梅干し (大) …4個
かつお節…10g
しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- 1: 梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。
- 2: ボウルに入れ、かつお節を加えてよく混ぜ合わせる。しょうゆも加えてよく混ぜる。



時間のない朝にはニジヤの商品を使って手早く作りましょう。一品あれば充分満足できるボリューム満点のレシピです。

●朝カレー (ニジヤのカレーソースを使って)



【材料 (1~2人分)】

- ニジヤ カレーソース…1袋
お好みの野菜や残り野菜など…適量
サラダ油…適量/塩、こしょう…少々
ごはん…1~2人分

【作り方】

- 1: ニジヤ カレーソースを袋ごと湯せんで5分程度温める。
- 2: お好みの野菜や残り野菜などを適当な大きさに切り、フライパンにサラダ油をひいて強火で炒め、塩、こしょうで味を整える。
- 3: 器にご飯を盛り、温めたカレーソースをかけて、野菜炒めをトッピングする。

●唐揚げ親子丼 (ニジヤの唐揚げを使って)



【材料 (2人分)】

- ニジヤ鶏唐揚げ…4~5個
ニジヤつゆてんねん…大さじ2
水…大さじ5/卵…2個/片栗粉…小さじ1
ごはん…2人分/ミツバ…適量

【作り方】

- 1: 鶏唐揚げを4つに切って電子レンジで適時温める。
- 2: 鍋につゆてんねんと水を入れて中火にかけ、鶏唐揚げを加えひと煮立ちさせる。
- 3: 卵に同量の水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜ、2に加えて強火にしてかき混ぜる。
- 4: 卵が鍋のふちから固まってきたら火を止め、ごはんを盛った器に汁ごとかけてミツバをのせる。

朝ごはんはなぜ必要?

現代の生活は大人も子供も忙しく、いつい朝ごはんを食べないで出かけることとありませんか? もしかするとすでに朝食抜きの生活が習慣化されているかもしれません。でも、朝ごはんは胃袋を満たすためだけのものではありません。もっとも大切な役割があるのです。

ヒトの体温は一日の間にも変動しており、夜9時を過ぎたころから低下し、脳や体の休息に入ります。ですから寝起きには体温が下がったままで、一日で最も体温が低い時間帯となります。これが寝起きはなんともくらくらしてしまいう原因のひとつなのかもしれません。活動を始めるために睡眠中に低下した体温を上げる必要があります。そのためには温かい朝ごはんを食べるのが最も効果的だといわれているのです。

また、ヒトの体には体内リズムというものがあります。脳の視床下部に生物時計があり、刻々と時を刻んでいるのです。朝食を摂ることは一日の活動を始めるに当たって、リズムを作り出すのにぜひとも必要なものです。朝食を抜くとこのリズムが崩れていき、やがて体調の崩れにつながり、健康を損ねてしまいます。朝食を抜いても昼食、夕食で摂ればよいように考えがちですが、2食では一日分を充足しきれないので食事全体が不足となり、栄養の不足または偏った状態となります。また同じ食事量を摂る

場合、2食で摂るほうが太りやすく、夜就寝前に多く食べることも肥満になりやすいのです。やはり一日3食をきちんと正しく摂ることが大切です。

朝ごはん&Daiyetto

たかが朝食、されど朝食。朝食を摂らない理由によく挙げられるのが「食べる時間がない」「食欲がない」「朝食を食べるより寝たい」など。そしてダイエットのために朝食を摂らない人もいるようです。朝食を食べない分やせられると考えられているようですがそれは大きな間違い。それどころか心身の活動を低下させてしまいます。

朝食をしっかり摂った場合、そのエネルギーは日中の活動に使われるため、体重は次第に減っていきます。朝食を食べないとカラダは栄養の不足を感じとり、体内に脂肪を蓄えておこうとします。そのため、同じカロリーの食事を夕食で摂ると、そのまま体重増加に繋がりが、やせるどころかむしろ太ってしまう傾向があります。朝食にはごはんなどのでんぷん質をきちんと摂り、脂肪の摂り過ぎを防ぐことが大切です。日本人は稲作の伝来以来、お米を数千年間食べ続けてきました。そのため私たちのカラダにお米は馴染んでおり、遺伝子にも合っているのかもしれませんが、行き過ぎたDaiyettoで栄養のバランスを崩し、健康を害することのないようにしたいものですね。

朝からしっかりごはんを食べよう

ご馳走マガジンがおすすめるのはやはりごはんの朝食。ごはんは魚、大豆、野菜、海藻など健康によい日本型食生活の基本です。ごはんは粒食なのでしっかりと噛むことで脳の血流がよくなり、ゆとりと消化、吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。つまり脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源となります。そして、毎朝ごはんを食べる習慣は腸への刺激にもなるので、おなかが強ったり、便秘になりやすい人にとっては朝ごはんをリラックスして食べることで腸が元気に働きます。

朝ごはん&脳の関係

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができません、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態。朝にしっかりごはんを食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。朝、主食のごはんを食べることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、それによって脳が自覚め、集中力や学習能力が高まります。

ごはんのすすめ

しかしながら今まで朝食の習慣のない方には億劫かもしれません。朝、時間が

なかったり、簡単にすませたかったりするなら、まずおにぎりやおかゆなどから始めてみましょう。ごはんはどんな味付けにも合い、毎日食べても飽きないのぜひ習慣つけていただきたいものです。また豆腐や納豆、干物、卵など、ごはんにぴったりで保存性に優れ、かつインスタント性の高い食材を上手に活用するのもよいでしょう。もちろん前の日の残り物や常備菜でも充分活躍します。でんぷん質を多く含む、ごはんを主食とした朝ごはんをきちんと摂ることをおすすめします。

家族との朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休息・睡眠が大切といわれています。こうした生活習慣を身に付けるにはやはり家庭でのふれあいが重要な要素になると思います。

朝は家族が顔をあわせやすい時間です。家族とのコミュニケーションをはかりながらおいしく食べることを、よく噛んで楽しく食べることは脳にも刺激を与え、活性化して、勉強や仕事に対しても集中力が養われます。これらのことから、朝食は一日のうちでも大切にしたい食事です。気持ちよくシャキッと一日を始めるためにも朝からしっかり朝ごはんを食べましょう!

香川県・讃岐うどん



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

香川県は四国の東北部、瀬戸内海国立公園のほぼ中心に位置します。広さは全国最小ながら、北は瀬戸内海、南は緑の阿讃山脈、その間には多数のため池を抱える讃岐平野と、四季折々に表情豊かな風景を見ることが出来ます。

香川県といえば何といっても讃岐うどん。日本全国といわず、ここアメリカでもすでに有名ですね。香川県のことを昔は讃岐地方と言われていたことから、この土地で

生まれ育ってきたうどんのことを讃岐うどんといっています。瀬戸大橋の開通以降、高速道路の整備も進み、他県からもたくさん観光客が訪れる場所となり、ますます讃岐うどんのおいしさが広まってきました。

また最近では、香川県を「うどん県」と改名したという設定で作られたサイトが注目を浴びたり、映画になったりと、現在もブームは衰えるどころか、ますます盛り

上がってきているようです。香川県では智泉大徳が、師であり叔父でもある空海から「うどんの祖」を伝授され、故郷・綾南町滝宮の両親をうどんでもてなしたのが始まり、と伝えられています。正月や祭り、客人のもてなしなど家々の晴れの日にうどんを手作りするのが讃岐地方の慣わしになっていったようです。およそ三百年前の元禄時代にはすでに讃岐にはうどん屋があったようで、うどんが早くから讃岐に浸透していった理由は、気候に恵まれ、良質の小麦、塩が手元にそろっていたからだろうといわれています。その結果、現在のような「うどん大国」が誕生したのです。

讃岐うどんの特徴といえば、何といっても塩加減と足踏み法といえます。うどんの材料といえば小麦粉と水と塩。とてもシンプルですが、水と塩加減が大変重要といえます。気温や湿度の変化により、また季節によって水と塩の割合を変えなくてはなりません。この塩加減はうどん屋をはじめ、家々で作るうどんに至るまで、今でも忠実に守られています。四季それぞれの塩加減をした生地をゴサにくるんで踏み、この足踏みが讃岐うどんの命ともいえる「ゴサ」を出すために

讃岐うどん

- 材料 (約6人分)**
- ・ニシヤ有機小麦粉・強力粉…… 250g
 - ・ニシヤ有機小麦粉・薄力粉…… 250g
 - ・水…… 220ml
 - ・塩…… 10g

あわせ・こね

- ① 小麦粉をボウルに入れ、両手を熊手のように広げ、粉と空気が十分に混ざり合うように粉を持ち上げては落とす動作を数回繰り返しながら、水と塩を混ぜたものを3~4回に分けて、入れる。
- ② ひとつかたまりになるまで手でこねる。(ある程度まとまればよい。ポロポロしていても大丈夫)



足踏み

- ① こねた生地を丈夫なビニール袋に入れる。
- ② 袋の上から足のかかとでぐるぐる回りながらまんべんなく踏む。(5~6分ほど)
- ③ 途中で生地が平たくなったら四つ折りにしてさらに踏む。これを3回くらい繰り返す。こうやって生地を鍛えて、コシをだす。

寝かし

- ① 平たくなった生地を三つ折りにし、さらに三つ折りにする。
- ② ビニール袋に入れて空気を抜く。
- ③ そのままでしばらく寝かせる。
(夏は30分~1時間、春と秋は1~2時間、冬は2~3時間)

手打ち



- ① 生地が完成したら、包丁で半分切って2回に分けて手打ちを行う。
- ② 小麦粉を打ち粉にして、まず手の平で生地を押さえて広げていく。
- ③ 生地の真中に麺棒を置き、押しながら先の方へ転がして延ばしていく。
- ④ 生地の向こう端を持って手前にひっくり返す。
- ⑤ 同じ要領で生地の真中に麺棒を置き、向こう側に押し出すように少しずつ延ばす。
- ⑥ 生地を手前から麺棒で巻きつけながら押し出すように丁寧に延ばしていく。
- ⑦ 巻いたら中ほどに手を置き、両手で外側へ押し出すように圧力をかけながらゴロゴロと巻き延ばす。2~3mmの厚さに均等に生地を延ばしていく。
- ⑧ 十分に打ち粉をし、屏風たたみに折り畳んで、3mmくらいの中に入れていく。包丁を生地の折り線に直角に位置させ、そのまま垂直に切り進む。

茹でる

- ① あらかじめ麺をバラバラにほぐしておく。
- ② 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、塩小さじ1ほど入れて、うどんを12~15分ほど麺に透明度が出るまで茹でる。
- ③ 茹で上がったら、水で素早く洗って出来上がり。



※薬味に、ねぎ、しょうが、のり、ごま、錦糸卵、しいたけ煮、長いも、ししとうなど添えて、釜揚げうどん、冷やしうどん、あるいは煮込みうどんも、おいしいです。

※すぐに食べない場合はコーンスターチか片栗粉をまぶして保存しましょう。冷凍保存も可能です。

松尾 逸美 (まつおいつみ)

食事をとみしながら、よしなしごとを聞き話し祈り、もてなしもてなされるのがいちばんの喜びです。外食よりもとにかく自宅で何でも作ります。お料理の着物はうつわも、心を込めて選びます。週に一度、近所に住む息子夫婦、娘夫婦とポットラックをしますが、最近はみんな肉類を減らして野菜中心となり、くだもの、粉類や豆はオーガニックのものと心がけているようです。

讃岐うどんのつゆにチャレンジ!!

基本の ダシをとろう。

■ 材料 (水1リットルに対して)

削り節 (さば、うるめ、宗田節等) …… 20~25g
削り節 (カツオ、うす削り) …… 1つまみ
煮干し (イリコ) …… 20~25g
昆布 …… 20~25g

■ ダシの取り方

- ① 昆布と煮干しは、鍋の水に30分~2時間浸してから火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布とイリコを取り出し火を弱める。
- ③ さば、うるめ等の削り節を入れ弱火で15分~20分煮る。
- ④ 風味づけにかつお節を入れ5分煮る。
- ⑤ 3~5分そのまま放置する。
- ⑥ だし材料が沈んだら布でこし、塩ひとつまみ入れる。

※讃岐うどんのだしの基本材料は煮干し、昆布、削り節類が一般的です。煮干しは讃岐では「イリコ」といって讃岐うどんの独特の旨みになっています。



次はきつねうどんや天ぶらうどんに使うかけ汁を作しましょう。

■ 材料

ダシ汁 …… 1リットル
淡口醤油 …… 45ml
塩 …… 約5g

■ 作り方

- ① ダシ汁に淡口醤油と塩を加えて混ぜ合わせる。
- ② 食べる直前に温めて、温かいうどんにかける。

讃岐うどんならではの食べ方。醤油味はうどん本来の風味が味わえるということから地元では定番です。醤油うどん用のだし醤油です。

■ 材料

淡口醤油 …… 200ml
酒 …… 200ml
みりん …… 130ml
昆布 …… 5cm
かつお節 …… 15g
煮干し …… 10本

■ 作り方

- ① 材料をすべて鍋に入れて1時間ほど置いておく。
- ② 弱火で沸騰しないように時々かき混ぜながら10分ほど煮詰める。
- ③ 冷めたらキッチンペーパーで濾す。

おいしいうどんが出来上がったら、
うどんのつゆにもこだわりたいですね。



では、基本のダシを使って、釜あげうどんやざるうどんに使うつけ汁を作しましょう。

■ 材料

ダシ汁 …… 1000ml
濃い口醤油 …… 1000ml
たまり醤油 …… 10ml
砂糖 …… 20g
みりん …… 20ml
塩 …… 10g

■ 作り方

- ① ダシ汁に材料をすべて入れて加熱する。
 - ② アクをこまめに取り除き、沸騰直前に火を止めてそのまま放置し、自然に冷ます。
 - ③ 冷蔵庫で保管。
- ※ 1食分は80~100ml位を目安に。



うどんの中でも特に讃岐うどんはコシが強く、これは足踏み法により、グルテンによってでんぷん同士が強く結びつくからです。そのため他のうどんよりも消化スピードが遅く、糖の分解吸収がゆるやかになり、脂肪になりにくくなります。また腹持ちもよいので満腹中枢を刺激して満足感も得やすいダイエット向けのうどんです。温かい麺より冷たい麺の方がでんぷんとグルテンの結びつきが強くなるため、うどんのコシがさらに強くなり代謝を促します。薬味やトッピングを工夫すればさらにヘルシーメニューが出来上がります。足踏み法は音楽に合わせてダンス感覚で身体を動かせば一石二鳥。おいしいうどんをヘルシーにシェイプアップを目指しましょう!

身体にやさしいヘルシーダイエット

楽しい食卓

最後に、食事は何よりも「おいしく」「楽しく」と思ふながら食べることを、「唾液」がよく出るようになります。唾液がよく出るようになる、消化器官は「よし、消化するぞー」と消化の準備を始めます。おいしい、楽しいという気持ちで、消化吸収力にまで関わってくるといわれています。もちろん、偏った食事はかりをしていては本末転倒ですが、カロリーばかりを気にして自分の食べたいものをガマンしたり、体にいいものだから、と「ほんとはおいしいんだけど…」などと思いつつながら食べることは、かえって逆効果になることもあるかもしれません。積極的に「よく噛む食材」を食事に取り入れてはいかがでしょうか。

ご飯を玄米や雑穀米にかえたり、こんにやくやきのこ、根菜類（ごぼう・れんこんなど）を使ったおかずを作ったり…少しずつ無理のない程度から始めましょう。そして理想は、ゆったりとリラックスしながら、時間をかけて食事をとることです。朝は忙しかったり、昼休みも慌しくゆつくり食事をとることができない方は、週末や休日の一食でも、ゆつたりとした気持ちで食事をする日を作ってみることも大切です。リラックスしながら食事をするのが内臓の働きを活発にしてくれ、消化吸収率もアップし、いつの間にかダイエットにもつながることになります。それでは夏らしく旬の食材を使ったヘルシーしかもカロリー控えめのレシピをご紹介します。よく噛んで楽しい食事の時間をお過ごしください。

水菜とナスのサラダ



夏らしいサラダです。ドレッシングの代わりにレモンの絞り汁でいただければさらにグッド!

- 材料(2~3人分)
水菜…1/4束/ナス…1本/トマト…1個
お好みのドレッシング(レモンの絞り汁でも)
■作り方
1. 水菜は洗って、水をよく切る。
2. ナスは細くせん切り、トマトは一口サイズに切る。
3. お好みのドレッシングをかけて混ぜ合わせる。

オクラとひじきとツナ缶のマヨ和え



お好みで酢を加えることで、マヨネーズの量を減らすことができ、さらにカロリーオフ!

- 材料(2~3人分)
オクラ…8個/ニジヤツナ缶水煮…1缶/ひじき…1/2カップ/マヨネーズ…大さじ3
塩、こしょう…少々/酢…お好みで
■作り方
1. オクラはさつと茹でて水で冷まし、うすい輪切りにする。
2. ひじきを戻して、そのまま鍋でカラ炒りにする。
3. 冷めたらツナ缶の水をよく切り、オクラとひじきを合わせてマヨネーズと和え、塩、こしょうで味を調える。お好みで酢を加える。

きのこ豆腐しらたきのスパゲッティ



スパゲッティの代わりに豆腐しらたきを使用しました。カロリーの低いきのこ合わせたクリーム/パスタ。そして生クリームの代わりに豆乳を使いますが、濃厚な味わいで十分満足できます。

- 材料(2~3人分)
しいたけ…2枚/まいたけ…1/2パック/えのき…小1袋/オイスターマッシュルーム…1/2パック
豆腐しらたき…2パック/ほうれん草…適宜/にんにく…1片/しょうゆ…大さじ1/4
オリーブオイル…大さじ1/塩、こしょう…適宜
<ソース>小麦粉…大さじ1/オリーブオイル…大さじ1/豆乳…120ml
■作り方
1. フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを炒める。
2. 香りがたってきたら食べやすい大きさに切ったきのこ類とほうれん草を入れて炒める。
3. 全体に火が通ったら、水を切った豆腐しらたきを入れてさらに炒める。
4. 他の鍋にオリーブオイルをしき、小麦粉を入れて炒める。小麦粉に油がなじんだら豆乳を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調えてクリームソースを作る。
5. 3. にクリームソースを入れて混ぜ合わせる。

鶏のひき肉と野菜のハンバーグ



野菜たっぷり、お肉がちよっぴりでも十分なボリューム。ソースをかける代わりに梅干しを混ぜ込みます。何もかけなくてもおいしくいただけます。お弁当にもピッタリ。

- 材料(2~3人分)
鶏ひき肉…150g/にんにく…小1本/セロリ…1本/ズッキーニ…1/2本
塩パン…1枚 またはパン粉(あらめ)でも/卵…1個/梅干し…2~3個/にんにく…1片
塩、こしょう 少々/キャベツのせん切り…適量
■作り方
1. 野菜はあらかじめみじん切りにする。梅干しは種を取り出し、包丁でたたくようにしてペースト状しておく。
2. 1.と鶏のひき肉、にんにくのみじん切り、細かくちぎったパンと卵を合わせて、粘りがでるまで混ぜる。
3. 形を作り、フライパンにうすく油をしいて両面をこんがり焼く。
4. お皿にキャベツとハンバーグを盛りつける。

夏にはついつい食欲も落ちて、どうしてもなんとなく元気が出ない…なんてことも起こりうるかもしれません。でも食欲が落ちたからといって、やせるかしら?と期待するのは大きな間違い。体調を崩して病気になるのはもともともありません。どうせなら身体にやさしいヘルシーな食事を楽しみながら健康的にダイエットしたいものですね。そんなみなさんへのお役立ち情報をご紹介します。

食べる順番

私たちの体は、約60兆個もの細胞から作られています。細胞の原材料は、まさしく「食べもの」。そして、その細胞は日々新しく生まれ変わっています。例えば、有名なのがお肌のターンオーバー。ターンオーバーとは細胞が生まれ変わる周期のことです。お肌はヒトによって差はあるものの、約28日周期といわれています。つまり、今日のこのお肌は、約1ヶ月前に食べた「あの食べ物」が原材料になっているのです。肌のほかにも、私たちの体のあらゆるところに同じことがいえます。筋肉、心臓、胃、骨などなど、すべてが食べ物からできているのです。

ということは、「なにを食べるか」は、とても重要なことになるのです。言い換えれば、食べ物次第で体は変わることができるといえることにもなります。そして、もっとも大切なのは、「食べもの」をしつかり消化・分解して体の中に吸収させるということ。どんなに食べ物に気を使っても、体に吸収されなければ意味がありません。体の中で上手に利用できなければ意味がないのです。

よく噛むこと

そこで、いかに「食べもの」をしつかり消化・分解して、体の中に吸収させるかという問題に直面することになるのですが、それはよく噛むことで解決します。まず、噛みである程度小さくなった食べ物は、次に消化酵素などでさらに分解され、最終的に一番小さな栄養素の単位になって初めて体の中に吸収されます。よく噛んである程度小さくなっていけば、消化酵素も本来の働きをしてくれるので、スムーズに食べ物を消化してくれます。逆によく噛まないでかたまりの状態で胃や

腸に入ってくると、消化のために必要以上に消化酵素を使うことになり、その分だけ胃や腸にも負担がかかってしまいます。こんな状態を続けていると胃や腸は疲れ果てて、食べ物が入ってきても、消化どころか吸収もできなくなってしまいます。また、しっかりと噛んで唾液がでることで、消化器官は消化の準備をし始めます。消化・吸収力アップのためにも、しっかりと噛むことが重要なのです。

ですからダイエットには、まずしっかりと噛むことをオススメします。噛むことによって消化・吸収力がアップし、代謝もあがり燃焼されやすくなり、さらに時間をかけて食べることで、満腹感が得やすくなるということになります。だいたい1回の食事に20~30分かけるようにすると、満腹感が得やすくなるといわれています。どうやらダイエット食品やエステよりも、よく噛んで時間をかけて食べることのほうが効果がありそうです。また身体バランスを整えるためにも、左右の歯で均等に噛むように気をつけてみてください。毎日必ず行うことですが、ここでぜひ噛むことを見直してみてください。

レシピ提供

樽澤 教子
(ふなざわのりこ)

仕事柄、健康に関する質問やアドバイスを聞かれますので、お料理もいろいろ試して、自分も楽しんでます。毎日の生活を、仕事も含めて食べることも楽しんでいきたいかなと思っています。心も体も繋がっています。心身ともにバランスのとれた毎日を暮らせるように心がけていきたいです。



TOMOKO SMITH



2001年春、マネージャー候補として入社。
現在サンホゼ店のフロアマネージャーとして店内のマネジメントに奔走する毎日。
休日は料理をしたり、ドライブがてら自然の中をハイキングしながら写真を撮りに出かけたりと、仕事と趣味の両立で充実した日々を過ごしている。

入社のかきつけ

2001年の春、ちょうど仕事を探していたときに紹介されました。マネージャーという仕事は初めてで不安が大きかったのですが、食べ物に関する仕事には昔から縁があり、特に日本食のスーパーなので楽しそうな気がして、がんばってみようかと思いました。

フロアの仕事

フロアの仕事とは店内に並ぶすべての商品の管理です。まず店に入荷された商品とそのインボイスが間違っていないかの確認から始まり、日本の商品なのに、インボイスはローマ字で書かれているのだから、なかなかなかったのと、最初のころは商品知識もなく、時間がかかり、その間に商品が棚に並べられてしまい、結局届いたのか届いていないのか

が区別するのに大変だった思い出があります。

現在の担当

すべての商品を管理するには大変な数と種類なので、一人ではとても見切れません。ですので、それぞれに担当を決めて管理するようにしています。現在はグロッサリー、デリ、ノンフードそしてお酒の担当をしています。

最初のころは品揃えなどもほとんど自分達で考えたりで、半分手探りな部分もあり、スケジュールもとてもハードなものでした。お店は年中無休のため、お休みは平日となってしまう。今では慣れましたが、ホリデーを家族と一緒に過ごせなくなったのは、淋しかったです。逆にお客様のたくさん笑顔にふれ元気づけられていました。

うれしかったこと

お買い物にお越しいただいたお客様のお手伝いできて、嬉しそうなお顔を見れたときや一緒に仕事をしている同僚や従業員と心が繋がっていると感じたときですね。また自分がある手術をして長い間休んでいたときに社長、副社長をはじめ会社のみんなが本場に家族のように親切にしてくださいましたことは忘れられない事のひとつです。

昔と今

昔はまだ今のように店舗数が多くなく、本部のシステムも確立していなかったため、商品の仕入れを直接

自分でやっていた時期がありました。売り値を考慮しながらなるべく安い価格の交渉をするのですが、そのやり取りが今ではない楽しい思い出となっていました。

当時は今ほどFDAが厳しくなかったため、本場に多くの商品が日本から入って来ていました。それを見るのも楽しかったですね。

今では、会社が組織化して、本部のシステムも確立され、オーダーも簡潔なものになりましたし、昔はすべて（セール期間中のたぐさんのアイテムも含め）手書きをしていたポツプサインなども、今では簡単に印刷できるようになり、仕事はかなりやり易くなったと感じています。店舗間や社内外、そしてお客様とのコミュニケーションという点では以前に比べかなり迅速に、かつ正確な対応が可能になったと思います。

また、ニジャ独自の輸入品の品揃えにより、手に入れにくかった日本でのグルメや、プーム的な地方のアイテムなどが並ぶようになり、お客様にも喜んでいただけていると思います。

店舗数も増え、品切れや在庫過剰の商品のトランスファーが可能になったこともそのひとつだと思います。

これから

FDAのコントロールでお客様が探しておられるアイテムを提供できない事が多くなりましたが、そのなかでも少しでも満足していただけるよう、リクエストにお答えできる努力をし、またニジャ独自の商品とそ

の価値をお客様に知っていただけるようにお客様とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思っています。

サンホゼ店

サンホゼ店はハイキングに不便な点がありながらも来店してくださるお客様に大変感謝しております。遠くに止めたため、買い物量を減らさざるを得ないと感じることもあると思いますが、スタッフがいつでもお手伝いをさせていただきますので、どうぞいつでもご遠慮なくお申し付けくださいませ。お客様のお越しを心よりお待ちしております。



フルーツ サンドケーキ

火を使ったりオーブンで焼いたりしなくてもできるし、きれいなのでみんなも作ってみて！
お料理のお手伝いでは、特に餃子の皮に具を詰めるのが大好き。いつも手伝います。
アイススケート、チアガール……去年はオーケストラでソロでバイオリンを弾きました。



Mayaちゃん
(9歳)



材料

食パン … 3~4枚 (お好みで)
生クリーム
砂糖
バニラエッセンス
フルーツ … いちご、バナナ、キウイ、ブルーベリー、
缶詰みかんなどお好みで

作り方

- ① 生クリームに砂糖、バニラエッセンスを加えて八分だてにする。
- ② 食パンの耳を切り取り、①の生クリームをぬってフルーツを並べる。
- ③ 側面と上面にも生クリームをぬり、フルーツを飾って出来上がり。

材料 (2人分)

中くらいのエビ … 8尾
白ワイン … 150ml
水 … 600ml
冷凍 (または缶詰) コーン … 30gくらい
ネギ … 1本
たまご … 1個
チキンスープの素 … 適宜
イタリアンハーブミックス … 少々
オリーブオイル … 少々

作り方

- ① エビの殻をむき、白ワイン50mlをふりかけて、冷蔵庫に1時間以上おく。
- ② ネギを斜めに切る。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらエビ、冷凍コーン、ネギ、白ワイン100mlを加える。
- ④ 再び煮立ったら弱火にし、チキンスープの素を加えて混ぜた後、たまごを溶いて流し入れ、素早くかき混ぜる。
- ⑤ イタリアンハーブミックスとオリーブオイルを少々加えて混ぜたら火を止める。器に移して出来上がり。



Shunくん
(14歳)

エビ・たまご スープ

エビとたまごが大好きで、父親がよく作ってくれるのを習い、自分で作りました。
普段はあまり料理はしないけど、パーティーなんかでは、ちょっと頑張ったりします。
アニメ好きから、将来の目標は声優！ 自作の劇の台本を書いたりするのも楽しい。

新生姜と豚肉の生姜焼き

新生姜は、すりおろさずスライスがおすすめです。辛みもさわやかで、食が進みます。お酒が好きで、昔、料理屋で働いていたこともあり、バランス良く食べることを心掛け、ヘルシーに焼き鳥を焼いたり、お酒に合った料理を作ったりしています。



Tetsuya Horikoshi

食べることは好きですが、メタボ防止のため、日々筋トレに励み、食事の内容やカロリーに気を配ってよく噛んで食事をするようにしています。



新生姜使いで、もっとさっぱりさわやか!

◆材料(4人分)

豚ロース薄切り 400g
新生姜 大きい塊2つ
千切りキャベツ 1/2個分
トマト 1個
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2

◆作り方

- ① 新生姜の皮をむき、スライサーで薄くスライスする。
- ② フライパンに油をしき、生姜を炒める。しんなりしたら器に移す。
- ③ 豚肉を1枚ずつ広げながら両面焼き、器に移す。
- ④ 焼いた生姜と豚肉をフライパンに戻し、酒、みりん、しょうゆを加え少し煮詰めながらからめる。
- ⑤ キャベツの千切りとトマトを皿に盛り、④を盛る。

忙しい人におすすめ! 簡単だけどおいしい!

◆材料(4人分)

チキン胸肉(皮なし) 2枚
白ワイン 100ml
ガーリックソルト 少々
イタリアンハーブミックス 適量
オリーブオイル 適量

◆作り方

- ① チキンの脂肪部分を取り除き、斜め削ぎ切りにした後、白ワインをふりかけて冷蔵庫で1時間以上ねかせる。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、①のチキンを並べる。チキンにガーリックソルトとイタリアンハーブミックスをふり、フタをして中火で焼く(4~5分)。片面火がとおったらチキンを裏返し、イタリアンハーブミックスをふり、フタをして火が通るまで焼く(2~3分)。
- ③ 両面火がとおったら、フタをとり、水気を飛ばし、きつね色になるまで焼いて出来上がり。



イタリアンハーブ チキンソテー

台所の調味料を適当に使ったらけっこう美味しく、家族にも好評だったので我が家のレシピに定着しました。日頃から、過去の記憶にあるメニューを思い起こして料理しています。ポイントは短時間でできること! 趣味の楽器演奏も忙しいので、手抜き料理、手抜き健康法、手抜き生活術... 求めています。



Henry Yoshizawa

カロリーを摂りすぎない——これはダイエットのためでなく老化を遅くするんだとが……。ということで、多少気にかけています。

ニジヤ 手作り塩麴 新登場!

昨年あたりから日本で大ブームを巻き起こしている塩麴。

塩麴とは、米麴に塩と水を混ぜて醗酵させた万能調味料で、日本では古くから野菜や魚の漬物床として使用され、各地に麴漬けの郷土料理があります。

麴には多くの栄養素があり、疲労回復に効果的なビタミンB₁、肌の新陳代謝を助けるビタミンB₂、免疫力を高めるビタミンB₆などのほか、体内では合成できない必須アミノ酸が含まれています。効能として、老化防止や便秘解消、デトックス効果があるのも人気の理由です。

この夏、ニジヤからオリジナル塩麴の登場です。じっくりと時間をかけて熟成させ、ほんのりとした甘みのある塩味が楽しめます。

塩麴は、肉や魚を漬けると、食品中のデン

ブンやタンパク質が糖やアミノ酸に分解され、旨みが増します。そして何といっても身が柔らかくなるのが魅力です。野菜も塩だけで漬けるより、まろやかな味になります。

使い方はいたって簡単で、肉や魚の切り身に大さじ1~2杯(食材の重さの割ほど)をまんべんなくまぶし、ラップで包むかジッパー付きのビニール袋に入れて冷蔵庫でしばらく置いたあと焼いてください。漬け時間はお好みですが、一晩寝かせるくらいが味が馴染むのでおすすめです。野菜も、キュウリ、トマト、ナス、オクラなど、同様にお楽しみいただけます。基本的には、“塩の代わりに使う”といった考え方が分かりやすいと思います。漬ける、塗る、まぶす、味付け、ドレッシングと使い方はいろいろ。まさに塩麴はお料理のジャンルに関わらず食材の旨味を引き出す魔法の万能調味料といえます。ぜひ冷蔵庫に常備され、いつでも気軽にお手軽に、おいしさと健康をお楽しみください。



**漬けても
塗っても
焼いても
おいしい。**



我が家の 自慢料理

投稿編

夏といえばバーベキューですね。公園やお庭でわいわいとお肉を焼くのは楽しくておいしいもの。そんなシーズンにびったりの投稿が届きました。今回登場していただくスコットさんは、日本食が大好きでさまざまなお料理に挑戦していますが、特にお勧めはお家の庭で作るスモークハムやベーコン。自ら編み出したとされるお手製の装置を使って、おいしいスモークハムやベーコンを作っているそうです。早速みなさんにも披露させていただきます。



お手製のスモーク装置。好みのチップをたいて香りをつける。段ボール箱は、おいてしまうので1回ごとに取り替える。

『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。

■ スモークベーコン

■ 材料

Pork Belly...1kg
砂糖...22g
塩...25g
メープルシロップ...大さじ2
(またははちみつ)
スモークチップ...適量



■ 作り方

Pork Bellyの塩漬けを作る

1. 砂糖と塩を混ぜ合わせて肉にまんべんなくもみこむ。その周りにメープルシロップをもみこむ。
 2. プラスチックバッグに入れ、空気を抜いて密封し、冷蔵庫で7日間寝かせる。一日一回ひっくり返す。
 3. バッグから出し、表面のスパイスをきれいに洗い流してペーパータオルなどで水分を拭く。
 4. 冷蔵庫でラップをかけないで半日寝かす。
 5. **スモークする。**
 6. スライスしてお召上がりください。
- ※ 冷凍保存できますが、しない場合は5日以内に食べきります。

■ スモークポークハム

■ 材料

Pork Loin...1kg ナツメグ...少々
水...500ml 黒こしょう
塩...60g+15g 唐辛子(種をとる)...1本
砂糖...25g クローブ...2~3粒
ベイリーフ...2枚 にんにく...ひとかけ
コリアンダー...3~4粒



■ 作り方

1. 肉の脂身の方から穴をあける。
2. 塩15gを肉にすりこみ、きっちりとラップをして一晩冷蔵庫にねかせる。
3. 肉以外のスパイスを鍋に入れて5分位火にかけて冷ます。
4. すべてがはいるタッパーなどに入れて、肉の上に重しなどをして全部がつかないようにして冷蔵庫で7~10日間寝かせる。(途中何度かひっくり返す)
5. 流水で15分間浸して塩抜きをする。
6. ペーパータオルで良く水分を拭き取り、さらしなどできつく丸め形を整えて風糸でしっかり巻き付ける。
7. 半日冷蔵庫で寝かせる。
8. **スモーク!**
9. プラスチックバッグに入れて、しっかり口を止めて75°C(165°F)に保ったお湯の中で2時間茹でる。
10. 流水で15分間冷やしてバッグから出して冷蔵庫で一晩落ち着かせる。
11. スライスしてどうぞ。



準備ができたら箱の中に並べる。



スモーク中。



スモーク終了。低温スモークなので加熱はされない。

■ スモークチキンハム

■ 材料

鶏胸肉...3枚くらい
塩...小さじ3
はちみつ...小さじ3
こしょう...少々
ナツメグ...少々
白ワイン(または酒)...大さじ1
柚子こしょう(お好みで)



スモーク終了後のチキン。

■ 作り方

1. 鶏肉の脂を取って一枚ずつ塩、ナツメグ、こしょう、はちみつ、白ワイン(または酒)をもみ込む。
2. プラスチックバッグに入れて空気を抜き、密封にして冷蔵庫で4日間寝かす。
3. 水に浸して2~3時間くらい塩抜きをする。(少し切り落としてレンジで調理し、塩加減をみて、もし塩がきつかったらもう少し水に浸しておく)
4. その後しっかり水を拭き取る。
5. 3枚の塩漬けした鶏肉をしっかりまとめて、さらしできっちりと風糸をしっかりと巻き付ける。
6. ラップをかけないで、冷蔵庫で半日寝かす。
7. **スモークをする。**
8. プラスチックバッグに入れて空気を抜く。
9. 炊飯器に沸騰した4カップのお湯と1杯の水を入れ、8.を洗めて2時間茹でる。
10. 炊飯器から取り出し、氷水で30分冷やす。一晩冷蔵庫で冷やしてから柚子こしょうなどお好みで。



炊飯器で茹でる際は、浮き上がらないように押さえる。



Scott Wolf

自分でスモークをすることで、塩加減やスモークの香りなどが自分の好みに調節できるのが魅力のひとつですね。科学の実験のようにいろいろと試してみても、思ったおりに出来上がったときにはうれしいです。まさに作る楽しさと味わう楽しみの一石二鳥です。



大豆と枝豆は全く同じ豆で収穫時期の違いで呼び方が変わります。平安時代にはすでに大豆を緑色の軟らかいうちに収穫して茹でて食べる習慣があったといわれており、江戸時代になると枝に付いたまま茹でて売られスナックとしても人気があったのです。「枝付き豆」「枝成り豆」といわれていたことから「枝豆」と命名されました。近年日本食が世界中の食生活に普及していく中で英語でもスペイン語でも「EDAMAME」と呼ばれるようになり、まさに枝豆は世界用語となってきたのです。

大豆は昔から日本人の食生活にとって大きな位置を占めています。五穀の中ではお米、麦の次に消費量の多いのが大豆ではないでしょうか。大豆は長い歴史の中で味噌、醤油、豆腐、納豆、ゆば、等々の和食に欠かせない数々の加工食品を育んできました。

原産地は中国の東北部からアムール川流域とされており、野生のツルマメが原種で五千年前から栽培されていたといわれています。18世紀にヨーロッパへ伝わり19世紀にはアメリカに渡ります。現在では大豆の生産量世界一はアメリカですが、消費量世界一は日本です。では日本で消費する大豆はどこから来るかといえばその大部分は輸入に頼っており、日本は大豆の輸入量でも世界一といったところです。

縄文時代には日本に大豆が存在していたという記録も残されており、大豆と密着して大豆の御利益を思う存分利用してきたのは私達日本人なのかも知れません。

日本では300以上の品種が栽培されていますが、とても需要には追いつけないのが現状

です。国産品のうち4月、5月に種蒔きする夏物のほとんどは軟らかく若いうちに収穫され、「枝豆」として消費されています。枝豆専用の品種も多数栽培され、その品質を競っています。枝豆の最高級ブランドとしては、兵庫県丹波篠山の「黒枝豆」、新潟県の「黒崎茶豆」、山形県鶴岡の「だだちゃ豆」、群馬の「天狗印枝豆」、等が挙げられます。いずれも旬の夏、8月にフレッシュ販売されています。

栽培

枝豆の露地栽培は畑作りから始まります。30センチ地下に本肥として堆肥を充分入れて120センチ幅で高さ20センチの畝をたて、灌水用のTテープを2本引いて黒色フィルムマルチを掛けます。マルチは保温効果と雑草対策に役立ちます。

マメ科植物の根には根粒菌が付き共生関係を築きます。根粒菌は植物から栄養分である糖をもらい、植物は根粒菌から空気中の窒素を固定したアンモニウム肥料をもらいます。こ



の共生関係は教科書にも載っているほど知られていて植物界の常識的法則なのです。根粒菌を故意に畑に散布することにより作物の無肥料栽培も可能だそうです。

有機りんご栽培に10年もの歳月を費やして初めて成功させた青森県の木村秋則氏の話でも「りんごの根もとに大豆を撒いておく年が続いた。これで十分な肥料が出来るはず。あまり大豆を撒きすぎると肥料過多になってしまう」と言っていたことを思い出します。

根粒菌の働きを知れば知るほど大豆自体の栽培には肥料が無くても上手くいきそうだと思うのですが、実際はそう簡単にはいかないのです。

栄養価の高い枝豆が生長するには想像以上の肥料を消費します。根粒菌の働きはもとよりそれ以上の肥料が必要なのかもしれません。化学肥料を否定しているオーガニック栽培では本肥としての十分な堆肥が必要となり、大豆は畑の肥料を使い切ってしまう、連作も極度に嫌うため、3~4年間以上の輪作も栽培必要条件となるのです。

枝豆の種蒔き時期はその生長に直接影響します。枝豆の収穫期間は非常に短いために種

オーガニック栽培の現場から



蒔き時期を調整して長期間に渡り収穫をしたのですが、なかなか難しいものです。5月中旬に初めの種蒔きをして、10日間隔で4回の種蒔きをします。これが適切種蒔き時期で1ヶ月間は収穫出来るはずですが、この時期を外すと大豆の自然サイクルが崩れてしまうせいか上手く栽培出来ません。

Tテープの両脇4列に、30センチおきに穴をあけてタネ豆を一粒ずつ撒いていきます。1週間もすると、力強く厚い二枚葉の芽が出て来ます。マメ科植物は水気の好きな作物が多いので灌水と水捌けが管理のポイントになります。夏の太陽を受けて葉が茂って来るといつの間にか葉の影に小さな花が沢山咲いています。花が小さな実を生長して見る見るうちに大きくなり豆の部分が丸く張ってきます。8月に背丈は1メートル位に伸びて葉の一部が少しでも黄色くなって来ればよいよ収穫です。

収穫は一番目の豆下から茎を切り落として葉を一枚一枚落とします。けっこう手間暇のかかる作業ですが枝に豆が付いている「枝付き豆」の状態出荷すると豆は生長を止めたまままで枯れることもなく程良い鮮度を保ってくれるのです。美味しい枝豆はやはり鮮度が一番です。

栄養価

枝豆の旬といえばやっぱり夏ですね。枝豆は未熟大豆であるために、豆と野菜の両方の

栄養的特徴を持っている不思議な食べ物です。βカロテン、ビタミンCにいたっては大豆に勝るほど含まれています。タンパク質、脂肪質、炭水化物の含有量は当然大豆に劣っていることはやむを得ないと思いますが、他のビタミンやミネラル類も大豆とほぼ同量含まれています。

枝豆に含まれているタンパク質、ビタミンB₁、B₂、カルシウム、カリウム、パントン酸、葉酸、亜鉛は体の代謝を促進して、糖質をエネルギーに変え、肥満を防止して疲労回復をはかり、胆機能を助け、夏バテを防止して抗酸化作用を発揮して元気をくれる優れモノです。ピールのつまみ、日本酒のつまみ、前菜にピッタリな理由はこの栄養価にあるのです。

オーガニック栽培の特徴の一つは、作物が持っている本来の栄養価を十分に作り出してくれることにあります。オーガニック栽培された旬のフレッシュ枝豆を見逃がしたくないものです。旬を逃してしまったら冷凍のものを味わうことができます。冷凍枝豆は通年販売されています。

調理

アメリカでのフレッシュな枝豆はやはり旬の8月、オーガニック栽培枝豆はNijiya Farmだけで

栽培されており、日本産の高級ブランドにも引けを取らない品質です。枝豆は旬の期間、収穫期間が短く、そのため販売期間も短いのでどうぞお見逃しなく。

枝豆の茹で方は色々で紹介されていますがNijiyaがおすすめる方法はいたって簡単で、なおかつ美味しく茹で上がります。

- 1) 枝豆を枝から外し、鍋に入れる。
- 2) 鍋にひたひたに浸かる程度の水を入れる。
- 3) 強火で加熱して、沸騰してから2分後にザルにあげる。
- 4) 枝豆に対して3%位の食塩を振りかけ、ザルを振って自然に冷ます。

加熱時と冷ましている時間にじっくりと調理されるので失敗は少ないはずですが、塩の量も枝豆にまぶすだけですから、適当で上手くいきます。小さい豆も、黄色っぽく色の変った豆でも美味しく食べられます。

次はTV番組『ためしてガッテン』で紹介されたガッテン流枝豆の茹で方です。

- 1) 枝から外して枝豆250g、塩40g、お湯1ℓを用意する。
- 2) 枝豆の両端をハサミで切り落として、塩10gで揉む。
- 3) お湯に残り30gの塩を入れ、塩もみ枝豆を3分30秒から5分間茹でる。
- 4) ザルにあげて、うちわで手早く冷ます。冷水に通してはいけません。

茹で時間は5分以上になるとアミノ酸が流出してしまうので注意してください。塩4%の茹で汁から豆に1%の塩が入り枝豆が本来持っている麦芽糖の甘さを引きだします。

【枝豆の収穫体験ツアー】 枝豆の収穫時期に合わせてオーガニックファーム体験見学ツアーを実施しています。予約制で8月中旬から9月中旬までです。ツアー自体は無料で、収穫したオーガニック野菜を買うことが出来ます。LAX、SADから車で1時間程かかります。詳しくは gochiso@nijiyamarket.com までお問い合わせください。

こんにちは。

5月20日に買った梅1キロを、きれいに洗って一晩水に浸けました。翌日、乾いた梅に焼酎を吹き付けて180gの塩をまぶし、2キロの重しをして、水があがるまで1週間ほどおきました。(A)



紫蘇は20%の塩でもみ、あくを一度絞って捨てました。梅のうえに広げて、Aの梅酢をかけて、待ちました。夏至が済んだとたんに夏らしい日差しが。7月1日から7日まで、毎日外に干しました。おいしい梅干しのできあがりです。

Palos Verdes, CA Itsumi さま



Gochiso 手作り梅干しの様子を、写真とともにお送りいただきました。ありがとうございました。おいしそうな梅干しが出来上がりましたね。来年は私もぜひ挑戦したいです！

先日、健康に気を使う(マクロバイオティック実践7年)アメリカ人の友人に糠漬けのことを説明し、ニジャヤに行きオーガニックの糠があることを伝え、ものすごく感激していました。彼女は長年、オーガニックの糠漬けを探し求めていたのですが、なかなかなくて困っていた、とのことでした。私たちはニジャヤのおかげで、こんなに簡単にオーガニックの糠が手に入ることができ、幸運です。ありがとうございます。

今後も安全安心で美味しい食品のお取り扱いをよろしくお願いたします。 Mountain View, CA Tomokoさま

Gochiso オーガニックの糠をご利用いただき、うれしい限りです。あまり馴染みのない糠ですが、糠漬け以外の利用方法をご存知の方はぜひ編集部までお知らせください！！

お店便り **マウンテンビュー店より**

ある日お客様から、「ニジャヤの古いカレンダーを使ってバックを作ってみたの。これをお友達みんなに配るのよ」と、リサイクルのバックをお持ちいただきました。

形は変わっていても、これは確かに見覚えのあるニジャヤのカレンダー。スタッフ一同感激しましたので、読者の皆さまにもご紹介します。



Gochiso 編集部でも感動しました！ここまで大切に使用していただけるニジャヤカレンダーは幸せものです。そして、ものを大切にするというリサイクルの心を学ばせていただきました。作っていただいたのはPalo Altoにお住まいのKazukoさまです。ありがとうございました。

★このように、編集部ではさまざまなアイデアも募集しています。お気軽にいろいろな情報をお近くのニジャヤスタッフまでお寄せください。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？暑い夏こそきちんと朝ごはんを食べてからお出かけくださいね。よく噛んで食べることもお忘れなく！夏休みには日本に行かれるご家族も多いかと思います。日本でおいしいものに会ったら、ぜひご馳走マガジンまでお知らせくださいね。

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@nijyamarket.com

Gochiso
オリジナル エプロンを
差し上げます！

