

美食

Fall 2013

Gochiso

今年のニシンは旨いぞ!

アラスカ トギヤック産 大ニシン

茶碗蒸しを作ろう!

食欲の秋!ヘルシーかさ増しレシピ

WHAT A WONDERFUL LIFE !!

秋のたっぷりデザート

旬の果物 オーガニックりんご

秋の夜長に... ニジヤの和スイーツ

アラスカのサーモンは今年も絶品!

おいしいキノコができるまで

マクロビオティックなひととき



CONTENTS

巻頭特集 **今年のニシンは旨いぞ!** アラスカトギャック産大ニシン 2
茶碗蒸し を作ろう! 6



きつずチャレンジきのこたっぷりナポリタンと、フルーツいっぱいランチプレート .. 8
 ニジャ 秋の新作弁当・お寿司・総菜 10
 ニジャ 小瓶シリーズ“いろいろきのここんぶのなめたけ” 11
 食欲の秋だから! ヘルシーかさ増しレシピ 12
 秋のたっぷりデザート 14
 おいしいキノコができるまで! 16
 [新企画] WHAT A WONDERFUL LIFE !! 18
 ニジャのおいしい オーガニックりんご 20
 [連載] マクロビオティックなひととき 22
 アラスカのサーモンは今年も絶品! アラスカ視察レポート2013 24
 マエストロシリーズ 焼酎のマエストロ 上村雅彦 26
 秋の夜長に...ニジャの和スイーツ 30
 [連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 32
 きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 36
 ニジャの濃厚チーズケーキ 37
 我が家の自慢料理 38
 全国ご当地 ONIGIRI 選手権 42
 オーガニック栽培の現場から 46
 みなさまからの声、声、声 48

(キリトリ線)

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

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

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ Fax: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
 ©2013 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, Machiko Tojo
 PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
 WRITER: Gochiso Staff
 SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto
 Kei Hasegawa
 Dr. Ito
 HOKTO Kinoko Company
 Wakashio Shuzo
 Misato Estrada
 Asami Goto

ニシンの歴史②

明治時代に入ると、生糸輸出の発展に伴い、生糸一カキコ桑の生育に、ニシンの肥料が欠かせないものとなりました。また、ニシン油からは石鹸が作られ、グリセリンや火薬の材料としても利用され、食用としてだけでなく、多様な面で利用されました。まさに、ニシンが明治時代を支えたといっても過言ではありません。

しかし、大正時代になると、それまでの乱獲や気候の変化により、水揚げされるニシンの量がぐんと減りました。大衆魚であったニシンが幻の高級魚の仲間入りをしたのは、この時代のことです。近年では、ニシンの量も徐々に戻りつつあり、食卓を飾る1品として復活してきつつあります。



白子&数の子

生ニシンのお楽しみ

ニシンの腹から白子が出たら「白子煮」「甘露煮」などに、卵が出たら「フレッシュ数の子」にするのがおすすめ。

白子は、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜の煮汁で30分ほど弱火で煮て、一晩置いて味をしみ込ませたら出来上がり。

卵は、きれいに水洗いした後、3%の塩水1リットルに3時間漬ける。さらにニジヤつゆてんねん6倍液に漬けて冷蔵庫で一晩置いたら出来上がり。



お酒のお供に、白子煮

生ニシンならではの
贅沢なお楽しみ、
白子(左)と数の子



ニシンの歴史①

ニシンは、北半球では「保存ができる魚」として古くから親しまれてきた海水魚です。3月から5月にかけて北海道西岸を群れて訪れることから、春告魚(はるつげうお)とも呼ばれています。

江戸時代には北海道日本海側で盛んに行われていたニシン漁。最盛期には年間100万トンもの漁獲量をあげ、漁師たちはこれによって多大な富を得たそうです。浜辺の漁村には立派な屋敷「ニシン御殿」が立ち並ぶほど。この様子は、民謡『ソーラン節』にも歌われています。かつてはそれほどまでにニシンがたくさん漁獲でき、全国で食されていたのです。

特に北前船と呼ばれる北海道や日本海側と京都・大阪を結ぶ物流の中で、ニシンもこれに乗って流通が広がり、山形では生カド(ニシンの刺身)、加賀では身欠きにしんを用いたニシン寿司、京都ではニシンそば、大阪では昆布巻きと、北の素材をその土地でそれぞれにうまく加工した料理が生まれ、郷土料理へと発展していきました。



ニジヤのニシン

今回で紹介するのは、アラスカ・プリストル湾で漁獲されるトギヤック産の大ニシンです。これは産卵場所が海藻である為、卵に粘着力と弾力があり、身は大西洋で漁獲されるものより脂ののりと歯ごたえがよく、格段においしいニシンです。

ニジヤの大ニシンは、船内凍結により鮮度の良い状態で保存し、美味しさをそのままご家庭にご提供できるようにしました。通常ニシンは、身は身欠きにしんに、卵は数の子へと加工されるため、ニシンそのものはアメリカの市場に流通しません。しかし、「脂ののった美味しいニシンをご家庭で楽しんでいただきたい!」という我々の強い願いから、数の子や数の子昆布を買い付けている業者にも協力してもらい、独自のルートを確認しました。ぜひ、この機会にトギヤック産の大ニシンをお試しください。



ニシンはニシン目ニシン科の海水魚で、数の子をはじめ身欠きニシン、昆布巻き、鱧そばなど日本では古くから食卓に登場する親しみのある大衆魚として知られています。ニシンは通常「鱧」と書かれますが、「鮮」とも表わされ、これは江戸時代、北海道で加工された身欠きにしんを本州へ送り、米と交換していたことから「魚にあらず、海の米なり」とされたのが由来といわれています。



ニシンの栄養価

ニシンには、青魚特有であるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでいるだけでなく、たんぱく質、ビタミンA、B6、B12、D、カルシウム、鉄など豊富な栄養も含まれています。中でも肌の潤いを保つビタミンA、血液の材料となる鉄やビタミンB12、骨粗しょう症の予防に有効とされているビタミンDなどが特に多く、おいしくて身体に良い、一石二鳥の万能食材なのです。

今年のは
旨いぞ!
アラスカトギヤック産大ニシン



ニシンのアクアパッツァ

■材料 (2~3人分)

生ニシン…1尾/アサリ…200g/ミニトマト…15粒/にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ1/白ワイン…大さじ3/パセリ…適量/塩、こしょう…適量

■作り方

- 1 ニシンは包丁の背などでうろこをきれいに取り除き、内臓を取って血合いの部分もよく洗う(塩水で洗うと臭みも取り除ける)。水気をよく拭き取ってから塩、こしょうをふっておく。
- 2 アサリは砂抜きをしてよく洗っておく。にんにくはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、切れ目を入れたニシンを両面こんがり焼く。
- 4 にんにく、ミニトマト、アサリ、白ワインを加えてふたをし、中火にする。
- 5 5分ほど加熱してアサリの口が全部開いたら火を止める。器に盛り、粗くみじん切りにしたパセリをふる。



ニシンの昆布巻き

■材料 (8個分)

生ニシン…1尾/昆布…25g/水…600cc/かんぴょう…7g/塩…適宜
[煮汁] 醤油…大さじ4/みりん…大さじ4/砂糖…大さじ2/酒…大さじ2/塩…適宜

■作り方

- 1 昆布を水に漬けて戻す。(戻し水は後で使うので捨てない)
- 2 ニシンは包丁の背などでうろこをきれいに取り除き、内臓を取って血合いの部分もよく洗う(塩水で洗うと臭みも取り除ける)。三枚におろして骨と皮を取り除く。(皮は酢に漬けると簡単に取れる)
- 3 かんぴょうは濡らしてから塩もみして水洗いし、水に漬けて戻す。戻したら水気をぎゅっと絞って15cm位の長さに切る(8本)。
- 4 戻した昆布を20cm位の長さに切りそろえ、4枚分にする。ニシンの半身を縦に切り、さらに中央で半分の長さに切る。全部で8本できるので、2本ずつ昆布で巻いて、両端2cm位のところをかんぴょうで2力所縛る。
- 5 鍋に昆布の戻し汁と昆布巻きを入れて中火にかけ、砂糖、みりん、酒、醤油の順に加え、落としふたをして弱火で30分位煮てから火を止めて冷ます。
- 6 冷めた昆布巻きの中央を切って2等分にする。



ニシンの塩焼き

■材料 (1人分)

生ニシン…1尾/塩…大さじ1/2程度/大根…適量

■作り方

- 1 ニシンは包丁の背などでうろこをきれいに取り除き、内臓を取って血合いの部分もよく洗う。(塩水で洗うと臭みも取り除ける)
- 2 水気をよく拭き取って、塩を手でまんべんなくまぶす。キッチンペーパーに包んで冷蔵庫で30分くらい置く。
- 3 身の表裏に包丁で切れ目を入れ、両面をグリルでしっかり焼く。(15分程度が目安)
- 4 大根おろしを添えていただく。



ニシンを三枚におろす方法

ニシンのさばき方

鱗を丁寧に、きれいにおとす。その後、頭、中骨をおとし三枚におろす。小骨はそのままよい。

半身2枚は頭の方から皮目に包丁を入れ、手で皮を取り除く。多目の塩をふり、1時間ほどしめる。その後きれいに水洗いして、ペーパータオルなどで水気を拭き取る。



ニシンの酢漬け

■材料 (4~5人分程度)

生ニシン…2尾/にんじん…小1本(30g)/紫玉ねぎ…1個(200g)
[漬け汁] 水…200ml/酢…80ml/砂糖…25g/塩…小さじ1/2
[スパイス] ローリエ…2枚/ブラックペッパー(粒)…10粒程度

■作り方

- 1 鍋に漬け汁の材料を入れて一煮立ちさせ、火を止めてからスパイスを加えて冷ましておく。
- 2 ニシンは包丁の背などでうろこをきれいに取り除き、内臓を取って血合いの部分もよく洗う(塩水で洗うと臭みも取り除ける)。三枚におろして骨と皮を取り除く。(皮は酢に漬けると簡単に取れる)
- 3 おろしたニシンに塩(分量外)をたっぷりふって冷蔵庫で1時間ほど置いてから、酢で塩を洗い流し、2cm幅くらいの斜めスライスにする。
- 4 紫玉ねぎは粗みじんに、にんじんはスライスにする。容器に野菜とニシンを交互に入れて漬け汁を注ぎ、冷蔵庫で2~3日置いてからいただく。



ニシンと野菜の煮付け

■材料 (3人分)

生ニシン…1尾/大根…4cm分/舞茸…1パック/白ネギ…1本/しょうが…1片
水…100ml/ニジヤ和風だし…1/2パック/醤油…大さじ3
みりん、砂糖、酒…各大さじ1

■作り方

- 1 ニシンは包丁の背などでうろこをきれいに取り除き、内臓を取って血合いの部分もよく洗う(塩水で洗うと臭みも取り除ける)。水気をよく拭き取って3等分に切る。
- 2 大根は縦半分に切って1cm幅の半月切りにする。白ネギは3cm幅、しょうがは薄切り、舞茸はほぐしておく。
- 3 鍋に水、和風だし、大根を入れて一煮立ちさせ、ニシンと舞茸、調味料を入れて落としふたをし、弱火で7分煮込む。
- 4 ネギを入れて3分ほど煮たら出来上がり。



糠ニシン

■材料 (4人分)

生ニシン…4尾/米糠…500g/塩…35g

■作り方

- 1 米糠をフライパンで軽く炒る。冷ましてから塩を混ぜる。
- 2 ニシンは包丁の背などでうろこをきれいに取り除き、内臓を取って血合いの部分もよく洗う(塩水で洗うと臭みも取り除ける)。水気をよく拭き取る。
- 3 糠をビニール袋などに入れ、ニシンの腹や全体にまぶして漬ける。ビニール袋の口を縛って冷蔵庫に入れ、上から軽く重石(ニシンの倍量くらいの重さ)をして1~2週間置く。
- 4 取り出して糠を洗い流し、水気を拭き取ってから身の表裏に包丁で切れ目を入れ、両面をグリルでしっかり焼く。(15分程度が目安)

※ 使用後の糠は再利用も可。漬け物の糠床がある場合は追加用の糠に使用すると旨味が増す。新たに漬け物用の糠床を作る場合は、塩を30g程度足してから使用する。





茶碗蒸し

基本形です。

■材料 2人分

- 卵・・・・・・・・・・ L1個
- ニジヤ無添加和風だし・・ 2g
- 湯・・・・・・・・・・ 180ml
- 酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/8
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- あなご・・・・ 2切れ(ひと口大)
- えび・・・・・・・・・・ 2本
- 椎茸・・・・・・・・・・ 1個
- ぎんなん・・・・ 2個
- 三つ葉・・・・・・・・・・ 2本
- ゆり根・・・・・・・・・・ 大2かけ

■作り方

1. 和風だしを湯で溶かし、しょうゆと塩を加えておく。
2. えびは殻をむき背ワタを取り、塩少々(分量外)をふって軽くもんで洗い、水気は拭き取る。
3. 椎茸は軸を取り、ひだを下にして軽く焼き目がつくまでグリルし、薄切りにする。
4. ぎんなんは包丁で押さえて、少しつぶし、三つ葉は2センチ長程に切り、葉はとっておく。
5. 大きめのボウルに卵を割り入れ、泡が立たないように溶きほぐす。
6. 卵に(1)の出汁を少しずつ加え混ぜる(出汁が熱い場合は触れられる程度に冷ます)。
7. 器にゆり根、ぎんなん、三つ葉の茎、椎茸をそれぞれ入れる。
8. 茶こしで漉しながら、卵液を器に流し入れ、あなご、えびを入れ、蒸す(沈みそうなら加熱なかばに加えると、見栄え良く仕上がります)。
9. 蒸しあがったら三つ葉の葉を飾り、蓋をしてすすめる。



卵と馴染んで口当たりがよくなります。

■材料 2人分

- 卵・・・・・・・・・・ L1個
- ニジヤ無添加和風だし・・ 2g
- 湯・・・・・・・・・・ 80ml
- 豆乳・・・・・・・・・・ 100ml
- 酒・・・・・・・・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/8
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- 牡蠣むき身(加熱用)・小6個
- マイタケ・・・・ 1/2パック
- 貝割れだいこん・・・・少々

牡蠣の豆乳茶碗蒸し

やわらかな旨味が溢れる。

■作り方

1. 牡蠣は洗ってからさっと湯通しする。
2. マイタケは小さく分け、軽く焼き目がつくまでグリルする。
3. 和風だしを湯で溶かし、豆乳としょうゆ、塩を加え溶き卵と混ぜる。
4. 器に、牡蠣、マイタケを入れ、卵液を漉しながら注ぎ、蒸す。
5. 蒸し上がったらい貝割れだいこんを添えてすすめる。



■材料 4人分

- 干し椎茸・・・・・・・・ 小2個
- チキンブロス・・・・ 300ml
- ニジヤ無添加和風だし・・ 5g
- 卵・・・・・・・・・・ L2個
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- とりささみ・・・・ 大2本
- 紹興酒か日本酒・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 小柱・・・・・・・・・・ 大さじ4
- にんじん・・・・・・ 20g
- ねぎ・・・・・・・・・・ 2本
- 白こしょう・・・・・・ 少々

<仕上げ>

- ごま油・・・・・・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1

■作り方

1. 干し椎茸にかぶる程度のチキンブロスを入れてラップで被り、電子レンジで1~2分加熱し、戻してから薄切りにする。
2. (1)の温かいチキンブロスに和風だし、塩を加えて溶かし、残りのチキンブロスを加え、卵を溶きながら合わせる。
3. ささみは一口大のそぎ切りにして小柱と合わせ、酒としょうゆ小さじ1/2を加えて和える。

ウニのクリーム茶碗蒸し

贅沢で濃厚な味。冷やしても美味。

■材料 デミタスカップ3個分

- 卵・・・・・・・・・・ L1個
- ニジヤ無添加和風だし・・ 2g
- 湯・・・・・・・・・・ 125ml
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
- 生クリーム・・・・・・ 60ml
- 生うに・ひと舟(約57グラム)
- マイクログリーン・・・・少々

■作り方

1. 和風だしを湯に溶かし、塩と生クリームを加え、卵を混ぜ、漉す。
2. 生うにを飾り用に3個とっておき、残りをスプーンの背でつぶしながら卵液と混ぜる。完全につぶれなくてよい。
3. (2)をデミタスカップに注ぎ入れて蒸す。
4. カップに飾り用の生うに、マイクログリーンを添えてすすめる。



中華風茶碗蒸し

大きな器で作って取り分けます。



● 大きな器で蒸す場合、器の下に帯状のパーチメントペーパー等を敷いて縁を掴めるようにしておくと、取り出し易くなります。



秋のおいしい茶碗蒸し

コツを覚えて自由自在

実践: 蒸し方の手段色々

~各調理時間は目安です~

まずは正攻法で。

■セイロや金属の蒸し器

お湯が沸騰したら、器を入れて蓋をし、強火で1分、その後湯気が消えない程度の弱火で12分蒸します。金属の蒸し器の場合、水滴が入らない様に卵液入りの器をラップで被って下さい。



蒸し器がなくても。

■鍋(蓋付き)

器の1/3程が浸かる量の湯を沸かし、やけどしないように注意しながら、ラップで被った器を並べ、菜箸などを蓋にかませて隙間をつくり、内部の温度を調節します。弱火で12分加熱します。



出力調整が必要ですが、火を使わず出来ます。

■電子レンジ

器の1/3程が浸かる量の常温の水にラップで被った2つの器を置き、出力レベルを200W相当に調整して、12分加熱。その際被せたラップが膨らんできた場合は加熱し過ぎの合図ですので、直ちに止めてください。



火加減は楽。1度に沢山作りたい時にも。

■オープン

オープンでは180°C(350°F)に予熱しておきます。卵液入りの器にアルミホイルでふたをし、深めのパット(天板)に並べ、器の1/3程が浸かる約70°C(160°F)の湯を注ぎ、湯煎にして30分ほど蒸し焼きにします。



● 以上の蒸し方は、カスタードプリンを作る際にも応用できます。お試しください。

コツ1: 卵液。

卵と出汁の割合は1対2から1対4です。

卵L1個は約50mlです。1対2(出汁100ml)だと硬めで卵味が濃く、1対4(出汁200ml)だと柔らかい出汁の利いた茶碗蒸しになります。お好みで調整してください。



また、卵を混ぜる際はなるべく泡が立たないようにしましょう。常に混ぜるボウルの底に箸の先が触れた状態で動かすと泡が立ちにくくなります。その後、こし器を通して口当たりを滑らかにします。少量なら茶こしが便利です。

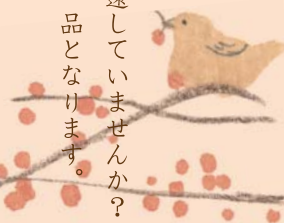
コツ2: 固まる温度。

卵のたんぱく質が固まりはじめるのが60°C、75°Cで完全に固まります。それを超える高温で調理すると気泡が含まれて、"スガ立つ"状態となり、口当たりと見た目が悪くなってしまいます。

コツ3: 出来上がりの確認。

蒸し上がる時間は器の大きさや素材によって左右されます。調理目安の時間になったら、卵液の状態を確認しましょう。器に小さな振動をあて、中の卵液にさざ波が立たなくなる、あるいは、卵に透明感がなくなり、中央に楊子(刺)を刺して、濁った液が出なければ出来上がりです。目安時間にまだ中央が液状の場合、電子レンジなら30秒、その他なら1分程追加加熱して、また様子を見て下さい。

和食の中の名脇役、茶碗蒸し。作るのが難しそう、あるいはいつも仕上がりがいまいちひとつで、敬遠していませんか？この機会にあなたの「お得意レシピ」にお加えください。





きのこたっぷりナポリタン フルーツいっぱいランチプレート つくりかた



6. 茄子はへたを取って縦半分にし、1/2インチ(1.5cm弱)幅の半月切りにする。玉ねぎは薄切り。ソーセージは1/2インチ(1.5cm弱)幅の斜め切りにする。にんにくはみじん切り。

7. 冷凍パスタを解冻します。電子レンジで2分半~3分くらい。解冻後はざるに入れてよくほぐしておく。



8. フライパンに油を熱しにんにくを炒め、香りがたったら茄子、玉ねぎを入れ、しんなりしたらきのこソーセージを入れさらに炒める。

9. ソーセージに焼き目がついたら、ケチャップ半量、マヨネーズ、塩こしょうを入れてよく炒める。ケチャップを“焼く”ようなイメージで多少じゅっと炒めると美味しくなる。



10. パスタと残りのケチャップを入れてよく絡ませる。お好みで塩こしょうを追加してもよい。全体がよく混ざったら火を止める。



11. パスタを盛り付け、サラダとぶどうをサイドに盛りつけて完成!

1. サラダを作ります。りんごは洗って1/2インチ(1.5cm弱)角の角切りに。ボウルに入れてレモン汁を振っておく。



2. きゅうりは縦横半分に切って同じく1/4インチ(5mm強)角の角切りにし、塩をふってしばらくおき、キッチンペーパーなどで水分を拭きとる。

3. セロリはスジをとり、1/4インチ(5mm強)幅にスライスする。ナッツは大きければ少し砕いておく。



4. 野菜とナッツを全部ボウルに入れ、マヨネーズとサワークリーム、はちみつ(別に入れて混ぜておいてもよい)を入れて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。冷蔵庫に入れておく。



5. ナポリタンを作ります。しめじとまいたけは、石づきを取り小房に分ける。エリンギは、縦横半分に切り、それぞれを短冊切り。

きつずチャレンジ

秋の旬を味わおう!

きのこたっぷりナポリタンとフルーツいっぱいランチプレート



ニジャマーケットのしげこ先生

今では年中手に入るきのこやフルーツ類。旬がいつか?なんて普段考える必要もないかもしれませんが。そんな豊かな時代の子供たちだからこそ、敢えて旬のものを見て、触って、香りや味で体感してもらいたいと思います。

今回は子供も大人も大好きなナポリタンを、秋が旬のきのこや茄子を使っていつもより具だくさんに作ります。

サラダやサイドは、リンゴやぶどうといった果物の旬食材を使います。さっぱりとしているので、濃厚なパスタにもよく合います。

秋の旬満載ランチプレート。子供達もきっと楽しく学んでお料理してくれるでしょう。



きのこたっぷりナポリタンとりんごのサラダの材料

★きのこたっぷりナポリタン

- 材料 2人分
- ニジャ冷凍パスタ..... 2食
 - しめじ..... 50g
 - まいたけ..... 50g
 - エリンギ..... 中1本
 - 茄子..... 中1本
 - 玉ねぎ..... 大1/4個
 - ニジャあらびきソーセージ..... 5本
 - にんにく..... 1かけ
 - ケチャップ.. 120~150g(大さじ8~10)
 - マヨネーズ..... 小さじ2~2.5
 - 塩・こしょう..... 適宜
 - 植物油..... 大さじ2~3

★りんごのサラダ

- 材料 2人分
- りんご(ふじや王林など何でも可)..... 大1/2個
 - セロリ..... 1/3本
 - きゅうり..... 1/2本
 - カシューナッツやくるみなど.. 15g(0.5oz)
 - マヨネーズ..... 大さじ1&1/2(約20g)
 - サワークリーム... 大さじ1&1/2(約20g)
 - ※ヨーグルトで代用する場合は水分を切る。
 - レモン汁..... 少々
 - はちみつ..... 少々
 - 塩・こしょう..... 少々



きのこたっぷりナポリタンとフルーツいっぱいランチプレート



できあがり!

おしゃれなランチ!

左から Kentoくん、Seanくん、Yukiちゃん、Yukakoちゃん。おいしいプレートが出来ました!



秋の新作弁当・お寿司

秋限定!

▼ お弁当: 彩り (いろどり) 御膳

発売以来大変好評を頂いている“御膳”シリーズ第二弾をお届けいたします。

今回は行楽にもぴったりな太巻きとおいなりさん、にじや定番の人気惣菜の煮物や鶏唐揚げ、そして秋の旬であり、かつ人気の惣菜でもある紅しゃけやきんぴらごぼう、かぼちゃ煮物、きのこのなめたけをのせた卵焼きなど目と舌で存分に楽しめるおかずが満載です。お口直しにはわかめときゅうりの酢の物を。そしてデザートには甘いあんこもちをお楽しみください。



彩り (いろどり) 御膳

▼ 寿司: プチちらし寿司3種

いろいろ試してみたいけど、一種類だけでお腹いっぱいになってしまう……と思われた方も少なくないのでは? そこで、人気のちらし寿司3種をプチサイズでご提供いたします。女性やお子様、ご年配の方にはちょうどいい茶碗一杯弱サイズ。クリアな容器で食材の美しい色あいも楽しめます。

- ★ 五目ちらし: ちらし寿司の定番。いくらものってちょっと豪華。〈五目酢飯、えび、いくら、錦糸卵、貝割れ、紅しょうが〉
- ★ ダイヤモンドちらし: 彩りが美しく、色々な食材を楽しめるちらし。〈酢飯、まぐろ、サーモン、いくら、厚焼き卵、きゅうり、かんぴょう、いなりあげ〉
- ★ 北海いくらちらし: カニカマではない本物のかにフレークと、甘いホタテが人気のちらし。〈酢飯、ほたて、かに、いくら、きゅうり〉

※ レギュラーサイズもございます。お好きなサイズをお選びいただけます。



プチ五目ちらし

プチダイヤモンドちらし

プチ北海いくらちらし

ニジャのお寿司はバラエティ豊かでとってもフレッシュ!

ねぎ塩いかまる たこ焼き風たこまる

丸くてかわいい、ニジャ手作りさつまあげ“たこまる”と“いかまる”をアレンジしました。

“たこ焼き風たこまる”は、たこ入りさつまあげをたこ焼きに見立てた一品。見た目も味もほぼたこ焼きでありながら、お魚で出来ているので普通のたこ焼きでは摂取できないタンパク質やカルシウムなども摂取できます。お魚嫌いのお子様のおやつにもおすすめです。

“ねぎ塩いかまる”はご飯のおかずやお酒のおつまみにぴったり。いかとごま油ネギは相性抜群で、香ばしい香りも食欲をそそります。いかまる、たこまる共にキャベツたっぷりなので、さっぱりジューシー。消化も助けてくれます。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

小瓶シリーズ 第5弾!

いろいろ きのこと こんぶの なめたけ

天然のとろみで作った、
3種のきのこと昆布の入ったなめたけ。
隠し味はニジヤ醤油麹!

ごはんのお供として定番の“なめたけ”。一般的な市販品には粘り気を出すための食品添加物が含まれていますが、ニジヤ手作り小瓶シリーズ『いろいろきのことこんぶのなめたけ』は増粘剤無添加。きのこと昆布から出る天然の粘りを生かして作っています。

きのこは、えのきだけ、しいたけ、エリンギの3種類を使用。ミネラルや食物繊維たっぷりの昆布も一緒に、それぞれの旨みと食感をお楽しみいただけるヘルシーな一品です。なんと隠し味はニジヤの手作り醤油麹! 他にはない、オリジナルのおいしいなめたけです。

ごはんにのせて食べるのはもちろん、和風きのこパスタやお吸物、卵焼きや野菜との和え物などに幅広くご利用いただけます。



なめたけおろし蕎麦

◆材料 (1人分)

ニジヤいろいろきのことこんぶのなめたけ … 大さじ1
ニジヤ冷凍・生十割そば …………… 1人分
大根おろし …………… 大さじ3
ニジヤつゆてんねん …………… 大さじ4
水 …………… 120ml
きざみのり …………… 適量

◆作り方

- 1 ニジヤ冷凍・生十割そばを沸騰したお湯で10～15秒ゆで、冷水で冷やして水気を切る。
- 2 そばを器に入れて、つゆ(ニジヤつゆてんねん+水)をかけ、大根おろし、ニジヤいろいろきのことこんぶのなめたけ、きざみねぎをトッピングする。



食欲の秋だから！

ヘルシーかさ増しレシピ

秋といえば『実りの秋』そして『食欲の秋』。美味しいものがたくさん出てくる季節。美味いものが出てくる季節。美味しい誘惑に負けてしまいたい季節。そんな季節です。そこで今回のご提案は、ヘルシーかさ増しレシピ。かさ増しとは、通常お料理に使う食材（たとえばお肉など）の代わりにもっとヘルシーな食材を追加することによって栄養価を高めたり、カロリーを下げたりすることです。かさ増ししてお腹いっぱい食べられて、しかもヘルシーなレシピをご紹介します。

かさ増しレシピの基本的なルールは肉や魚、炭水化物を少なめに、代わりに野菜やきのこ、乾物類、海藻などビタミンやミネラルそして食物繊維を含み低カロリーな食材を使うことです。これらに気をつけて食材を合わせ、いくとさまざまなお料理に応用がきます。

普段通りに作っているお料理をちょっと見直して、いろんなかさ増し食材を試してみるのも楽しいですね。これは「っ」というものが見つけられたい。編集部までお知らせください。

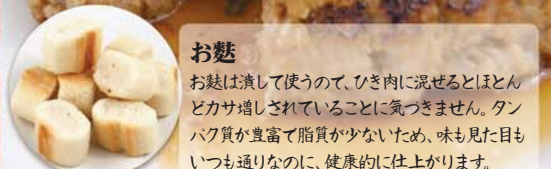
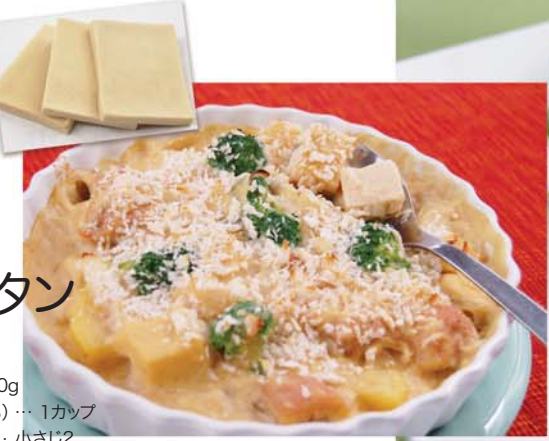
乾物を使ってかさ増し

高野豆腐
高野豆腐には筋肉を活性化して脂肪をつけにくくするアミノ酸が豊富。さらにビタミンやミネラル、食物繊維も豊富なので積極的に使いたい食材です。

高野豆腐グラタン

材料(2人分)
高野豆腐 … 2枚/玉ねぎ … 1/2個
鶏もも肉 … 40g/ブロッコリー … 20g
じゃがいも … 1/2個/豆乳(牛乳でも) … 1カップ
小麦粉 … 小さじ1/オリーブオイル … 小さじ2
コンソメ顆粒 … 小さじ1/2/水溶性片栗粉 … 適宜
塩、こしょう … 各適宜/パン粉 … 適宜

作り方
① 高野豆腐1枚は水でもどして1cmの角切りにし、もう1枚はそのままおろして粉末状にする。
② 玉ねぎは薄切りにする。鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうしておく。
③ ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯で1〜2分茹で、ザルにあけて水気を切る。
④ じゃがいもは皮を剥いて半分に切り、さらに薄切りにする。



お麩ハンバーグ

材料(2人分)
お麩 … 30g/玉ねぎ … 1/2個/合いびき肉 … 200g
豆乳(牛乳でも) … 50ml/卵 … 1/2個分/ナツメグ … 少々
塩、こしょう … 各少々/オリーブオイル … 小さじ2
大根おろし … 適宜/ボン酢しょうゆ … 適宜
ペパーリーフ、ミニトマト … 各適宜

作り方
① 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル半量を中火で熱し、玉ねぎを透明になるまで炒め、冷ましておく。お麩はビニール袋に入れ、手で潰して細かくする。
② ボウルに合いびき肉、①、豆乳、卵、ナツメグ、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。2等分にして楕円状にまとめ、片面の中心を少しへこませて成形する。
③ フライパンに残りのオリーブオイルを中火で熱し、②を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。ふたをして7〜8分蒸し焼きにする。
④ 皿にペパーリーフを敷き、③を盛りつけて大根おろしをのせてボン酢しょうゆをかけ、縦4等分にしたミニトマトを添える。

野菜、キノコを使ってかさ増し

大根
胃が満腹になっても、脳が満腹を感じるまでにはタイムラグがあるといわれています。そこで大切なのは、ゆっくりとよく噛んで食べる。シャキシャキの大根の歯ごたえをお楽しみください。

大根チャーハン

材料(2人分)
大根 … 80g/しらたき … 50g
ご飯 … 150g/しらす … 10g
万能ねぎ … 適宜 しょうゆ … 大さじ1
塩、こしょう … 各適宜 白ごま … 適宜
オリーブオイル … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1

作り方
① 大根は皮を剥いて5mm角に切る。しらたきはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、大根を炒めて塩、こしょうで軽く味をつける。透き通ってきたらご飯としらたきを加える。パラッとしてきたらしらすを加え、しょうゆ、塩、こしょうで味を調整し、ごま油を回し入れる。
③ 白ごまを加え、大きく全体を混ぜたら皿に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。



厚揚げ
ボリュームのある厚揚げに薄切り肉を巻くことで、肉と同じような歯ごたえとうまみをキープ。豆腐だと少し物足りないのが、一度揚げた厚揚げをゴロンと大きくカットして使うのがミソ。

厚揚げ酢豚

材料(2人分)
厚揚げ … 200g/豚ロース薄切り肉 … 30g/玉ねぎ … 30g
にんじん … 20g/ピーマン … 30g/赤、黄パプリカ … 各20g
たけのこの水煮 … 20g/長ねぎ … 10g/小麦粉 … 適量
塩、こしょう … 各少々/オリーブオイル … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1/水溶性片栗粉 … 適宜
A[水 … 50ml/トマトケチャップ … 大さじ2/砂糖 … 大さじ1
酢 … 大さじ1/しょうゆ … 小さじ1/鶏がらスープの素 … 少々]

作り方
① 厚揚げは一口大に切り、豚ロース薄切り肉をそれぞれに巻きつけ、小麦粉をまぶす。
② 玉ねぎはくし形に切り、にんじん、ピーマン、パプリカ、たけのこ、長ねぎは乱切りにする。
③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、たけのこ、長ねぎの順に入れてすべてに火が通るまで炒める。①を加えてさらに炒める。
④ Aを加え、塩、こしょうで味を調整し、沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を垂らす。



こんにゃく、しらたきを使ってかさ増し

しらたき
毎日食べるごはんにもしらたきを混ぜいれることによって、炭水化物の量を減らすことができます。ご存知の通り、こんにゃくはカロリーゼロの優れたもの。こんにゃくを活用していきたいですね。

しらたき入り雑穀ごはん

材料(2人分)
しらたき … 1袋(180g)
米 … 2合
お好みの雑穀 … 30g

作り方
① しらたきを5mmのみじん切りにする。
② みじん切りにしたしらたきを強火で乾煎りする。
③ 研いだお米を炊飯器にいれ、分量通りの水を入れる。
④ 雑穀としらたきを入れて普通に炊く。

豆腐を使ってかさ増し



豆腐入り鶏のから揚げ

材料(2人分)
鶏胸肉 … 200g/木綿豆腐 … 1丁
しょうゆ … 大さじ2/片栗粉 … 大さじ2
しょうがのすり下ろし … 大さじ1
大葉(または青海苔) … 適量
揚げ油 … 適量

作り方
① 鶏肉を1cm角に切る。
② 水気を切った豆腐、片栗粉、しょうが、しょうゆを入れて手でよく混ぜる。大葉の細切り(または青海苔)と①を入れて混ぜ合わせる。
③ 揚げ油を中温に熱し②をスプーンですくって落とす。5分ぐらい揚げて油を切る。

キノコ

キノコはローカロリーで食物繊維を豊富に含む食材なので、かさ増しをしてもヘルシーに美味しく食べることができます。また、えのき、しいたけ、しめじ、まいたけ、エリンギなど種類も豊富なので、色々な料理にお好みのきのこを選んで、味や食感に変化を付けると楽しいですね。

キノコのクリーミーなシチュー

材料(2人分)
キノコ類お好みでも何でも … 2パック分
にんじん … 1/3本/玉ねぎ … 1/2個
鶏胸肉(皮なし) … 150g/片栗粉 … 小さじ2
オリーブオイル … 小さじ2/水 … 70ml
牛乳 … 200ml/塩、こしょう … 適量
パセリ … 少々

作り方
① キノコ類、野菜類は食べやすい大きさに切る。
② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
③ 鍋を中火にかけてオリーブオイルを入れ、鶏肉を並べて焼き目をつける。①と水を加えて蓋をして、弱火で10分間蒸し煮する。
④ 牛乳を加えて塩、こしょうで味を調え、片栗粉小さじ1を同量の水で溶いて、加えとろみがつくまで煮る。
⑤ 器に盛ってパセリ飾る。



こんにゃくの肉巻き

材料(2人分)
豚薄切り肉 … 6〜8枚
こんにゃく … 1枚
薄力粉 … 適量
ニジヤ焼肉のたれ … 大さじ4
マヨネーズ … 適量

作り方
① こんにゃくは6等分にし、両面になめらかに細かく隠し包丁を入れてから、さつとゆでてアクをとる。
② こんにゃくの水気をしっかりとって、フライパンに少量の油をひき両面焼く。こんにゃくが焼いたら焼肉のたれ半量を入れて煮立てる。汁気がなくなったら火を止め粗熱を取る。
③ 豚肉の両面に少量の小麦をはたき、②を巻く。
④ フライパンに少量の油をひき、巻き終わりを下にして両面こんがり焼く。②と同様に残りの焼肉のたれを入れて煮絡める。
⑤ 盛りつけたら出来上がり。お好みでマヨネーズを添えて。

～アメリカでお菓子作りを楽しむこと～

アメリカの家庭のキッチンには大抵といってよい程オープンがついていますので、日本よりもお菓子が作りやすい環境ではないでしょうか。そして日本とアメリカでお菓子を作った経験のある方ならば必ず、単位の表示の違いに戸惑うかもしれません。アメリカでは日常生活においてヤード法を採用しているためレシピ本などを読んでも、LB(パウンド)、OZ(オンス)、CUP(カップ)、TBS(テーブルスプーン)、TSP(ティースプーン)等で表示されています。その中でも特にCUPは日本語でカップと訳されがちなので、日本の計量カップをそのまま使用してしまうと思ったように仕上がらなかったという経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？日本の1カップは200ml、アメリカの1カップは約237mlと微妙に違うのです。そしてオープンの表示は華氏と摂氏の違いがあります。次の表を参考にしてみてください。

325°F	162°C
350°F	176°C
375°F	190°C
400°F	204°C

私たちが住んでるアメリカではそれぞれの土地で新鮮なフルーツや乳製品などが手に入りやすいので、ローカルな旬の素材を使ったお菓子作りに挑戦してみたいかがでしょうか？

これから少しずつアメリカでのお菓子作りを楽しむアイデアをご紹介します。



かぼちゃ豆乳ぜんざい

かぼちゃが美味しいこの季節。豆乳でかぼちゃを煮込んで作るビーガンでヘルシーなデザートはいかがですか。

- 材料(6人分)
- かぼちゃ・・・1/2個
 - 豆乳・・・4 cup
 - メープルシロップ・・・大さじ2
 - 白玉粉・・・1 cup
 - 水・・・3/4 cup
 - 小豆煮(市販)・・・適量

- 作り方
1. 白玉粉と水で練って作った白玉を沸騰した湯で2分ほど茹で、冷ましておく。
 2. かぼちゃは種と皮を取り除き、小さく切る。
 3. 鍋に2のかぼちゃと豆乳とメープルシロップを入れ、中火で約15分煮る。
 4. ミキサーに移し替え、しっかり混ぜ合わせ、濾しておく。
 5. 器に1の白玉と小豆煮と一緒に盛り付ける。



いもけんぴ

甘くてどこか懐かしいお菓子、いもけんぴ。あまったサツマイモなどでも簡単に作れるおやつです。

- 材料(2人分)
- サツマイモ・・・1本
 - サラダ油・・・フライ用・適量
 - 黒ごま・・・適量
 - 砂糖・・・1/2 cup
 - 水・・・1/4 cup



- 作り方
1. サツマイモを細長く切る。
 2. フライ用のサラダ油を低温(325°F)に温め、サツマイモをしっかり水分がなくなるまでカリカリに揚げる。
 3. 別の鍋に砂糖と水を入れ、とろみがつくまで煮詰め、揚げたサツマイモを入れて絡める。
 4. 黒ごまをふりかける。



イチジクのしょうがはちみつレモン煮

気温の変化が始まるこの季節、栄養をたくさん補給して風邪を撃退しましょう！

- 材料(2人分)
- イチジク・・・6個
 - 水・・・2 cup
 - はちみつ・・・大さじ3
 - レモン汁・・・2個分
 - しょうがスライス・・・5枚
- 作り方
1. イチジクは軽く水で洗う。
 2. イチジク以外の材料を鍋に入れ沸騰させる。
 3. 洗ったイチジクを2に入れ、弱火にして約20分煮込んで、冷ます。

おはぎ

思い立ったら簡単に作れる秋のおやつです。基本的に丸めたご飯を包むだけなのでお子様と一緒に楽しく作ることができますよ。

- 材料(約16個分)
- もち米・・・2合
 - こしあん(市販品)・・・2パック(14 oz)
 - きなこ・・・適量
 - 黒ごま・・・適量
 - 青のり・・・適量
- 作り方
1. もち米をたっぷりのお水(分量外)に最低1時間浸しておく。
 2. 水をきり、普通の白米を炊くときの約8割の水(分量外)でもち米を炊飯器で炊く。
 3. 炊きあがって米が温かいうちに水で湿らせた麺棒などで米粒を軽くつぶす。
 4. 一口大くらいの大きさにお米を丸める。
 5. 黒ごまは炒って揃しておく。
 6. 丸めたお米の周りにお好みの材料をまぶしたり、こしあんで包み込んだりする。



モンブラン風ロールケーキ

栗の甘露煮から作る栗のクリームを上を絞り、ホイップクリームを巻き込んだシンプルなロールケーキです。

- 作り方
1. 鍋に牛乳とバターを入れ、沸騰させる。
 2. あらかじめふるっておいた薄力粉を(1)の鍋に入れしっかり混ぜ合わせる。
 3. ボウルに(2)の生地を移し、一緒に溶いた全卵と卵黄をだまにならないように少しずつ混ぜていく。
 4. 別のボウルで卵白を泡立てはじめ、砂糖を少しずつ入れながらしっかりした固いメレンゲを作る。
 5. (4)のメレンゲと、(3)の生地を混ぜ合わせ、ベーキングシートを敷いた天板に平らになるように流し込む。
 6. 350°Fのオーブンで約8分焼き、冷ましておく。
 7. ホイップクリームを作る。
 8. 甘露煮と牛乳を鍋に入れ火にかけ、約10分間中火で煮込む。
 9. 栗が温かいうちに裏ごし、冷ましておく。
 10. 冷めた生地の上にホイップクリームを平らにのし広げ、生地の手前から巻き込みロールケーキを作る。
 11. 上に栗のクリームを絞り、甘露煮を飾る。

- 材料(天板サイズ 13インチ x18インチ、約12人分)
- <ロールケーキ生地>
- 全卵・・・1個
 - 卵黄・・・1個
 - バター・・・2 oz
 - 薄力粉・・・3 oz
 - 牛乳・・・3.5 oz
 - 卵白・・・4個分
 - 砂糖・・・4 oz
- <栗のクリーム>
- 栗の甘露煮・・・約50粒
 - 牛乳・・・3 cup
- <ホイップクリーム>
- 生クリーム・・・2 cup
 - 砂糖・・・大さじ2
- 甘露煮(飾り用)・・・適量



※分量の表記は全てアメリカ力式です。



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。

秋のたっぷりデザート

秋の味覚をたっぷり使ったデザートを取り揃えました。食欲の秋にはもってこいの満足度満点のデザートをどうぞお楽しみください。

おいしいキノコが できるまで

秋といえばやっぱりキノコ。特に日本人は昔からさまざまな種類のキノコを食してきました。キノコは菌類。孢子から菌糸のびて生長していきます。通常菌糸体は土や枯れ木の中で育つので、旬の秋には山へ行くと天然のキノコを採っていたのかもしれない。しかし現在では年間を通してニジヤで販売されています。食べたいときにすぐに食べられる便利さとおいしさ。それは「美味しいキノコをいつでも食べたい！」と願う多くの声にお答えしてキノコの研究、開発を長年にわたって行い、その集大成ともいえるキノコ工場ができたおかげなのです。



ホクトのキノコ工場はサンダイエゴの近くの、広々としたのどかな場所にあります。都心から離れた空気の良い高台に立派な建物が鎮座していました。この工場は2009年から操業しており、日本の技術を基に徹底した衛生管理と品質の安定を誇っています。またそれぞれの種類のキノコの生育過程が

きちんと計算されており、同じ大きさのものが同じ日数でどれだけ出来るかまで管理されており、安定供給も可能になっています。しかも驚くことにUSDA認証済みの工場ということですのでオーガニックのキノコが栽培されているのです。



キノコに関する素朴な疑問

- Q**：キノコの栄養素を教えてください。
- A**：キノコは低カロリーなのに、栄養満点な食材です。食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD、ミネラルなどが多く含まれています。またカルシウムの豊富な食品と一緒に摂るとビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれます。
- Q**：キノコの保存方法を教えてください。
- A**：袋を開けなければ冷蔵庫で保存してください。袋を開けてしまった場合はラップなどに包んで出来るだけ空気に触れない状態で、冷蔵庫にて保存してください。そしてお早めにお召し上がる事をおすすめします。
- Q**：冷蔵庫に保存していたのに、白いカビのようなものが生えています。
- A**：これは時間が経つと袋の中に空中孢子が出てくる現象です。カビではないので、お召し上がりいただいても問題ありませんが、気になるようでしたら、取り除いてからお召し上がりください。
- Q**：調理する前に洗わなくても良いと聞きましたが本当ですか？
- A**：徹底した衛生管理の工場にて栽培されているので、品質的にも洗わなくて大丈夫です。洗ってしまうとビタミンなどが水と一緒に流れてしまう可能性もあります。石づきの部分だけ切り落として火を通してからお召し上がりください。
- Q**：キノコでオーガニックとそうでないものは、あまり違いがないと思いますが、どうですか？
- A**：オーガニックでないものと、培地の原料に農薬が使われていたり、ホルモンが含まれたりしている可能性があります。また栽培工程においても殺虫剤の使用や雑菌などの混入もあるかもしれません。それらのものに侵されないで育ったキノコはやはりキノコ本来の味、食感、風味が違います。ぜひお試しください。

おいしいキノコができるまで



1. 原料となつともろこしの芯を砕いたものなどに水を加えてミキサーでよく混ぜ合わせる。(キノコの栄養源となる培地と呼ばれる)



2. 培地を栽培ピンに詰め込んでキャップをし、高圧殺菌釜にて殺菌処理をする。



3. キノコの種菌をそれぞれのピンに植え付ける。



4. キノコがもっとも育ちやすい自然環境に保たれた生育室でキノコを生長させる。温度、湿度、光すべてがコントロールされて品質や大きさなどが揃ったキノコになる。



5. 同じ大きさに育ったキノコが送られてきて、すべて機械でヒトの手に触れず、収穫、計量される。

6. 収穫したらすぐに包装され、箱に詰められ金属探知機にかけられて出荷される。



7. 使用済みの培地は優良な堆肥として再利用される。



この秋イチ押しマイタケ

マイタケに含まれるβグルカンには、健康の維持に役立つ機能食品として認知されており、がんの予防をはじめ、血圧や血糖値、コレステロールを下げるなど、さまざまな効果があることで知られています。マイタケはこれらの効果がキノコ類の中でも群を抜いて高いといわれています。そのほかにも、ビタミンB2、D、カリウム、鉄分、食物繊維、たんぱく質などの栄養素をバランスよく含んでいます。



イチ押しレシピ マイタケとこんにゃくの生煮炒め

- 材料 4人分
- マイタケ 200g
 - こんにゃく 1枚
 - しょうが 2片
 - 梅干し(種を取ってつぶす) . . . 5粒
 - 酒 大さじ1
 - 塩 少々
 - ネギ 適宜

作り方

1. こんにゃくは分量外の塩(適量)をまぶし、しっかりもみ、きれいに洗い、薄切りにする。
2. こんにゃくをフライパンで炒める。水分が抜けたら酒をまぶす。
3. マイタケを小房に分け入れ、つぶした梅干し、しょうがのせん切りを入れ炒め、塩で味を調える。
4. 器に盛ってネギの小口切りを散らす。

What a Wonderful Life!!

1

今回から始まりました新企画。このコーナーでは、食に関しての興味が旺盛で、いつも自分自身が楽しいと思えることに挑戦し、イキイキとした毎日を送っていらっしゃる、まさに人生はスバラシイ!という気持ちの持ち主であるご馳走マガジン愛読者のみなさまにご登場いただきます。もちろんお得意の自慢料理も披露していただきますヨ!

たまたま手にした一冊の本

美里さんはご主人とお子さんの3人家族。英語を教えるお仕事しながら家事、育児、そしてご自宅でマクロビオティックのクッキングレッスンを開いており、本当に毎日忙しくお過ごしのご様子。

「でもちっとも無理をしているわけではないんです」
見るからにお元気そうで、お肌もきれいな美里さん、フットワークも軽く、たしかに楽しんでいる感じがひしひしと伝わってきます。
なので、美里さんはもともとア

美

トピー持ちだったと聞いてびっくり。子供のころから虚弱体質で保健室が友達のような生活だったそうです。
そんな美里さんは年頃になりオーガニックに出会います。食材から生活用品まで本当に良いものを見極めて使っていくと、だんだんと抵抗力もつき、元気になってきました。さらにそんな彼女を後押しする出来事が起こります。
「たまたま一冊の本を手にして、それが偶然マクロビオティックに関する本だったんです」

その本をきっかけにマクロビオティックのことを知り、「直感的にピンときて、何だかやってみようか」ともつくりしたような感覚でした」
それから独学で勉強を始めたといえます。知れば知るほどおもしろく、実践すればするほど体調に変化が出てきました。
「私たちの身体を作っているのは私たちが毎日食べるものからです。そう考えるとせっかくなので、良いものを選びたいですね」

「良いものはお値段も高いかもしれないですが、調味料は意外と長く使えるものです。やはり品質重視で良い物を揃えておけば安心ですね」
「そういえば美里さんのキッチンに置かれている調味料類は、ニジャで手に入るものを中心でした。」

「自分が良いと思うものは、やはり続けて使っていきたいですね。そしてみんなにも教えてあげたいんです。ニジャさんの品揃えにはオーガニックやヘルシーなものが多いので、お買い物をするのがいつも楽しみです」
購入する前には必ず使われている原材料を確認するそうです。そして旬の食材をできるだけそのままの形でいただくこと。良い食材を使うとかえって手間をかけるいほうがいいかもしれません。そのためにも良い食材を見極めることが必要だとおっしゃいます。

クッキングレッスンの前はプレッシャーと緊張の連続。しかしそれ以上の喜びも

もともと料理をするのが大好きな美里さんの料理はお友達の間でも評判になり、作り方を教えて欲しいと頼まれて教えたのをきっかけに、口コミで広まり本格的にクッキングレッスンを開催するに至っています。

「レッスンで教えるレシピはすべて自分で考えます。実はレッスンの直前まで、あーでもないこうでもない、と悩み続けているんです。レッスンに来てくれる生徒さんたちに満足して帰ってもらいたいので、ほんとに毎回緊張しますね。それでも何回もリピートして参加していただけたら、続けられるうちに体調が変わった、などのお話を聞くと、本当にやってよかった、

次もがんばろう!と思います」
美里さんのお料理のコンセプトは happy, healthy, tasty。美味しくヘルシーでハッピーになれるような料理を提供していきたいという事です。

美里さん自身が身体の不調の経験者だからこそ、今困っている人たちの気持ちがわかるし、助けになりたいと思います。正しいものをきちんと食べることの重要性を多くの人に知ってもらいたいという思いは、クッキングレッスンに何度もリピートしてくる方にも届いていることでしょうか。
最後に美里さんの「これから」について伺いました。
「これからも英語を教えていきたいし、クッキングレッスンも。そしてケータリングや少人数の

フルコースランチをサーブしたりしていきたいですね。食育関連の活動にもすぐ興味があります。これからのいろいろと手間は変化しても常にヘルシーなものも多くの人たちに届ける活動をしていきたいです」

「美里さん、いつ寝ているんですか?」と聞きたくなるくらい、とにかく分刻みでいつも動いている印象を受けました。
「でも動けちゃうんです。だって、自分のやりたいことをやっているんです。そしてそれは健康だからこそ。家族や周りのひとたちの協力も含めて私はずっと幸せだと思っています」
いつも前向きで、そして何より毎日を楽しんでいる感じが、それがWHAT A WONDERFUL LIFEの源なのかもしれませんね。

Misato's Cooking Lesson!



美里さんのクッキングレッスンは見て学ぶ。美里さんがキッチンでお料理をするところを生徒さんがメモを取りながら熱心に見学します。気になったことはすぐに質問できる、和やかな雰囲気。

一般的な、作業振り分け形式だと、その人に振り分けられた作業しか頭に残りません。お家に帰ってからも作っていただきたい、というのが美里流。そのため、手に入りやすい食材で簡単にでき、なおかつ健康でいられるためのレシピや情報の提供を目指しています。クッキングレッスンの詳細はブログをご覧ください。



りんごの蒸しパン



- ◆材料 (2~3人分)
りんご 60g/小麦粉 60g/ベーキングパウダー 小さじ1/2
豆乳 60cc/油 小さじ2/てん菜糖 大さじ1
1. りんごを皮ごと小さく刻む。
 2. ボウルに豆乳、油、てん菜糖を入れて混ぜる。
 3. 小麦粉、ベーキングパウダーと1を2に入れて混ぜ、型に流し入れる。5分~7分ほど蒸す。

かぼちゃのさっぱりサラダ



- ◆材料 (2~3人分)
かぼちゃ 115g/玉ねぎ 15g
ドレッシング (オリーブオイル 小さじ1/アガベ 小さじ1
酢 小さじ1/塩、こしょう、ハーブミックス 各少々)
1. ドレッシングはすべて混ぜ合わせておく。
 2. かぼちゃは2cm角くらいに切り、竹串がすっと通るまで蒸す。
 3. 玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
 4. 2を器に盛り、3の玉ねぎをのせてドレッシングをかける。そのままでも冷やしても、お好みで。

きのこの焼き蕎麦 柚子風味



- ◆材料 (2~3人分)
蕎麦 90g/きのこ類 70g/油 小さじ2/すりごま 少々
合わせ調味料 (しょうゆ 大さじ1/酒 大さじ1/みりん 大さじ1/
柚子胡椒 少々)/薬味 (大根おろし、青ネギ、青じそなど) /塩 少々
1. 蕎麦をゆがいておく。
 2. 合わせ調味料は小皿で混ぜ合わせておく。
 3. フライパンに油を敷き、きのこ類を塩少々で炒める。
 4. 1の蕎麦を3に入れ、2の合わせ調味料を入れ炒め合わせる。
 5. 器に盛り薬味をのせる。

エストラダ 美里さん

日本の大学を卒業したのちに留学のため渡米。仕事と育児に追われるなか、独学で得たマクロビオティックの知識を生かし、happy, healthy, tastyをコンセプトに自宅でクッキングレッスンを開催。NPO法人日本食育協会認定食育指導士。ブログはほぼ毎日の更新を目標にしている。 <http://ameblo.jp/tastyhealthy/>

ニジヤの美味しい

オーガニックりんご

りんごはもうすっかりお馴染み、誰もが知っている誰からも愛される果物のひとつといえますね。最近日本では「奇跡のりんご」が話題となっています。木村秋則さんが世界で初めて自然栽培でりんごを育てることに成功するまでの物語で映画化もされ、ヒットしました。安心安全な食への関心の高さがうかがえますね。

りんごというのは元来育てるのが難しいとされており、害虫がつきやすいため、どうしても農業に頼らなければならぬのが一般の常識とされてきました。ですから農業に頼らずとも本来植物の持つ自然の力のみで育てられたりんごは画期的であったに違いありません。日本では現在も木村さんによる自然栽培の普及が少しずつずつ進んでいるようです。

りんごの原産地は、中近東からコーカサス地方といわれていますが、現在では世界各国で栽培されています。アダムとイヴの物語にも登場するくらい歴史の古い果物です。

ペクチン、利尿作用のあるカリウム、体と頭のエネルギーとなる果糖とブドウ糖をたっぷり含んでいることです。

また、酸味のもとになるリンゴ酸、クエン酸、酒石酸などの有機酸も含んでいるので、糖分との相乗効果で疲労回復、精神安定にも効果があります。

最近ではポリフェノール成分も多く含まれていることで注目を浴びており、それらは果肉にもありますが、主に皮とその皮下に多くあるので、りんごの丸かじりをおすすめします。

ところで、ドイツの科学者モーローが1927年に発表した『モーローりんご療法』をご存知ですか？ それは下痢や消化不良を起こしている子供にすりおろしたりりんごを2日間に渡って与える、というとてもシンプルなものですが、しかし当時はとても反響を呼んだそうです。モーローは「すりおろしたりんごが腸に対して清浄作用を持ち、りんごの成分の一つであるタンニン酸の鎮静作用が医学的な治療効果をあげている」と考えていました。その後の科学者たちの研究から、腸粘膜のタンパク質と結合して被膜を作る「タンニン」、腸内の状態を正常に戻すようにする働きや、毒に対する吸着力、毒を排出しようとする作用がある

バラ科リンゴ属の落葉高木樹の果物で、日本で栽培されはじめたのは明治以降となっています。

今やりんごが世界中でこんなに食べ続けられているのは、美味しいからに他なりません。甘い香りとほんのりとした甘酸っぱさが魅力のひとつといえます。でもそれだけではありません。りんごにはすばらしい栄養素がたくさん含まれているのです。ヨーロッパには、「りんごを毎晩1個食べると医者を選ばせる」という諺があるほど。りんごを食べ続けることによって驚くほどの効能が期待できるのです。

まず、栄養的な特徴としては、整腸作用のある水溶性食物繊維の「ペクチン」、ビフィズス菌を増加させ腸の働きを整える「食物繊維」の作用によるものだとわかりました。

さらに、りんごに含まれる「リンゴ酸」、「クエン酸」には、炎症を抑える作用や疲労回復効果があるので、風邪をひいたときにも「すりおろしりんご」が効果的なのです。また熱による喉の乾きを癒すのにも有効。胃酸が少ない時には胃酸を増やし、逆に胃酸が多い時には胃酸を中和する働きがあるので、食べすぎ、飲みすぎにもおすすめです。

りんごをすりおろすことで、より胃腸に負担が少なく、早い効果が期待できるというわけですね。小さなお子さまから大人まで、お腹の調子の悪いときにはぜひ「すりおろしりんご」を2日間試してみてください。赤ちゃんの離乳食にもオススメです。

ニジヤのりんごはオーガニックふじ。日本が生んだ品種で、果実は大きめ、酸味が少なく甘みの強いのが特徴。しっかりとした肉質で果汁も多く、蜜入りのものは特に人気があります。オーガニックにこだわっているのは、やはり皮ごと食べていただきたいから。子供から大人までみんなにおいしく安心してしかも身体に良いものをおすすめします。



皮ごと食べよう！ オーガニックりんごを使ったレシピ

りんごカレー

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 2枚
- 玉ねぎ 2個
- りんご 1個
- にんにくみじん切り 2片
- カレールー(市販) 1箱
- 水 400ml
- しょうゆ 小さじ2
- 油 少々

作り方

- 玉ねぎとりんご(皮ごと)をフードプロセッサーでペースト状にする。
- 鍋に油とにんにくを加え、中火で加熱し、香りがしてきたら鶏肉を入れて炒める。
- ①と水を加えて鶏肉に火が通るまで煮込む。
- 火を止めてカレールーを入れて混ぜ合わせ少し煮込む。
- ナンにつけても、ご飯にも合います。



りんごと豆腐の和風サラダ

材料 (4人分)

- りんご 1個
- カットわかめ 6g
- きゅうり 80g
- 絹ごし豆腐 1丁

〈調味料A〉

- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酢 小さじ4
- サラダ油 小さじ1
- 塩 少々

作り方

- りんごは皮付きのまま薄いいちょう切りにし、塩水に3分ほど漬けて水を切り、湯通ししておく。きゅうりは輪切り。豆腐は水を切っておく。
- 水切りした豆腐をすり鉢ですり、調味料Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- りんご、わかめ、きゅうりを入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

りんごとさつまいものきんつば

材料 (4人分)

- りんご 1/2個
- さつまいも 250g
- 棒寒天 1/2個
- 水 200ml
- 砂糖 100g
- バター 30g
- 薄力粉 50g
- 水 100ml

作り方

- 棒寒天をちぎって水に浸しておく。りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- さつまいもは茹でてマッシュし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- 鍋に水と寒天を入れて火にかける。寒天が溶けたら②を入れ均一になるまで練り混ぜる。火からおろしてりんごを混ぜ込む。
- タッパーなどに入れて冷蔵庫で冷やし固める。(1時間ほど)
- ④を5cm角に切り、周りに小麦粉を薄くつけて薄力粉と水を混ぜて作った衣を片面ずつつながらテフロン加工のフライパンで油を引かずに焼く。焦がさないように6面まんべんなく焼いたら出来上がり。



美食 Gochiso



焼きりんごのパンプディング

材料 (4人分)

- りんご 1個
- 砂糖 25g
- バター 10g
- シナモンパウダー 少々
- 食パン 6枚切り1枚程(フランスパンなどでも可)
- ソース
- ニジヤ豆乳 オリジナル 200ml
- 卵 1個
- メープルシロップ 大さじ1 (お好みで)
- バター、グラニュー糖 適量

作り方

- りんごを洗い、皮付きのまま4等分にして芯を取り12~16等分くらいのくし切りにする。全体に砂糖をまぶして15分ほど置いておく。
- ソースの材料をすべて混ぜ合わせて、お好みの大きさに切ったパンを浸しておく。
- 熱したフライパンにバターを溶かし、①のりんごを中火でソテーする。あめ色になってきたら、シナモンを全体にからめて粗熱をとる。
- 耐熱皿にパンとりんごを並べる。ソースが余った場合は上からかける。焼く直前にバターを小分けにしてのせ、お好みでグラニュー糖を振る。
- 390°F(200°C)のオーブンで美味しそうな焼き色が付くまで15分ほど焼く。

マクロビオティック な ひととき...



■ 献立 ■

かぼちゃのニョッキ きのこの豆乳ソース
にんじんとごぼうのサラダガレット
グリル野菜 ひじきのディップ
揚げない大学芋 シナモン風味

—— やっぱりすごい、野菜力! ——

風が冷たくなり始め、朝晩の気温がぐっと下がってくる季節です。暑い夏を乗り越えるために冷やしていた身体は、外からの冷えに弱くなっています。そこで今回は、夏から秋に向けて内臓を温め、秋本番に備えるためにおすすめの野菜についてお話したいと思います。

マクロビオティックの基本になるのは、もちろん穀物と野菜。そしてこれらの加工品や海藻、果物、ナッツなどを中心とした食事スタイルです。その中でも穀物や海藻は、比較的年中同じものを口にする事ができますが、野菜はそれぞれの旬によって大分違うものになってきます。その旬に沿って、自分が暮らしている土地の旬のものを食べるのが一番です。さらに、野菜の特徴や身体に与える効果などについて少し知っておくと、更に細かくバランスのとれた食方ができるでしょう。

秋の野菜の中でも栄養価がトップクラスなのがかぼちゃです。カロテン、カリウム、ビタミンC、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。特にカロテンは、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。血行を促進し身体を温めるので、冷え性の方、胃腸が弱い方は特に美味しいと感じられるでしょう。加熱してもビタミンCの損失が少なく、特に皮の部分に多くカロテンが含まれるので、皮ごとじっくり火をいれたかぼちゃ料理は、女性や子どもの強い味方です。

そしてこれからの時期は、さつま芋や山芋(長芋や自然薯など)の芋類が美味しくなってきますね。さつま芋は、主成分はでんぷんですが、加熱すると一部が糖分に変わり甘くなります。食物繊維が豊富だということだけでも嬉しい野菜ですが、野菜の甘味を上手に楽しむことで、精製さ

れた白砂糖や加工度の高いスイーツなどの食べる量を上手に抑えると、身体への負担を少なくできます。長芋は中国では漢方薬として利用されるほど、消化促進や滋養強壮効果が高く、老化予防、肌荒れ予防、疲労回復、便秘改善などの効果があるとわれています。芋類ではめずらしく、生でも食べられ、加熱具合によって様々な食感に変化するの、料理をしていても面白いところです。

しかし、野菜が体に良いからといって、野菜だけ食べていれば良いということでもありません。偏った食べ方をしては、いくらいいものを食べていても身体にとっては負担になります。きちんとバランス良く食べてはじめて健康な身体が作られていきます。大切なのは、日々口にしていく食べものの全体のバランスです。野菜や果物だけでは、身体が冷えてしまいますし、お肉や魚ばかり食べていても身体には負担が大きすぎます。やはり、日本の伝統食をベースとしたバランスが一番良い目安になるのではないかと思います。絵に描いたような昔のお弁当のバランスを考えると、お米のご飯が6割以上、そこに野菜が3割程度、お魚や卵は1割程。砂糖を使った甘いものやお肉は、贅沢な嗜好品であったことでしょう。今の時代にまったくそのような食べ方が可能かどうかは人それぞれですが、少なくとも家庭でのお食事はこんなバランスがいいのではないのでしょうか。

食べものどどのようにして付き合うかは、自分の心身のバランスをどのようにコントロールするかということです。自分の身体に責任と愛を持って健康を維持し、家庭でも仕事でも自分が持つ最大限の力を発揮できるような人間が増えたらステキではないでしょうか。

かぼちゃのニョッキ きのこの豆乳ソース



●材料(4人分)

- かぼちゃ..... 300g (皮と種をとりぞいで蒸したものを加え、しんなりと甘さが出る位まで弱火でゆつくり火を通す。)
- 豆乳..... 100~120ml
- 薄力粉..... 250~300g
- オリーブオイル..... 大さじ1
- 塩..... ひとつまみ弱
- 玉ねぎ..... 中1個 (200g)
- きのこ..... 100g
- にんにく..... 10~15g
- 水..... 100ml
- 豆乳..... 200~250ml
- 塩..... ふたつまみ
- こしょう..... 少々
- 好みのハーブ..... 少々
- パセリ..... 少々
- オリーブオイル..... 大さじ2

●作り方

- 1 温めたフライパンにオリーブオイルを入れて玉ねぎ、にんにく、きのこを加え、しんなりと甘さが出る位まで弱火でゆつくり火を通す。
- 2 塩、こしょうとハーブを加え、一呼吸おいて、豆乳を加え、煮立えないように温める(煮立ると豆乳が分離するので注意)。差し水をすませる。

つに、沸騰する手前で2~3度にかけて水を加える。

3 ソースを作りながら、平行してニョッキを作る。蒸したかぼちゃを裏ごししてオリーブオイルと豆乳を加えて混ぜる。(豆乳を加えてフードプロセッサーにかけてもOK)

4 薄力粉と塩を加えて混ぜ、やわらかめの粘土位の固さにする。

*かぼちゃの水分によって固さが異なるため、豆乳と薄力粉の量は調節する。

5 2~3cm程度の角を斜めに2cm位切り取って穴をあけ、そこに4を入れて押し出す。直径2cm程度の棒状になって出てくるので、沸騰したなべの上でそれを指で切り落とすようにしてなべの中に入れておく。

6 浮き上がってきたら、穴あき杓子ですくってソースの入った鍋に入れ、ソースにころみがついてほんのり黄色くなるまで煮て、味を調える。皿に盛り、刻みパセリを飾る。

にんじんとごぼうの サラダガレット



●そば粉のガレットの作り方

- 1 そば粉をふるいにかけてボウルに入れ、そこへ混ぜ合わせたAを加えながら、泡立て器で中心から少

●にんじんとごぼうのサラダの材料(約6人分)

- にじん..... 80g
- ごぼう..... 50g
- セロリ..... 50g
- 水菜..... 適量
- デーツ..... 適量 (またはレーズン)
- ゆで塩..... 少々
- 〈ドレッシング〉
- りんご酢..... 大さじ1.5 (他のお酢でもOK)
- 粒マスタード..... 大さじ1弱 (お好みで)
- オリーブオイル..... 小さじ2
- ハーブソルト..... 1つまみ強
- 豆乳..... 大さじ2

●そば粉のガレット(6枚分)

- そば粉..... 150g
- 〈A〉
- 豆乳..... 220ml
- 水..... 100ml
- 塩..... 1つまみ
- なたね油..... 大さじ1
- 焼く時のなたね油..... 少々

●にんじんとごぼうのサラダの作り方

- 1 にんじん、ごぼう、セロリは、細い千切りにして、沸騰したお湯で塩ゆでにする。火が通ったら冷水にとって冷やしておく。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。野菜と刻んだデーツを混ぜて混ぜ、ガレットの上に盛る。

グリル野菜 ひじきのディップ



●材料(出来上がり約600g)

- 戻した芽ひじき..... 200g (乾燥芽ひじきを戻すと4倍程度になる)
- にんにく..... 20~30g
- オリーブオイル..... 100ml
- 白味噌..... 8~10g
- 塩..... 2つまみ強
- こしょう..... 20g
- コリアンダーパウダー..... 1つまみ (なくてもOK)
- 好みの野菜..... 適量 (写真はれんこん、長芋、にんじん、インゲン豆、万願寺唐辛子、赤ピーマン)

●作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で温める。にんにくの香りがしてきたら芽ひじきを加えて中火で焦げないように、木へらなどでかき混ぜながら5分程度炒める。(弱火で炒めすぎず、はちばらと音がする程度の火加減が良い)
- 2 塩、こしょう、味噌とコリアンダーを加えてよく混ぜ合わせ、2分程度馴染ませたら、火からおろしてフードプロセッサーで滑らかにする。
- 3 野菜は、食べやすい大きさに切り、オーブンまたはフライパンで火が通るまで焼く。さっぱりさせたい時は、蒸し野菜にしてもよい。
- 4 盛る野菜と2のディップを一緒に盛る。

揚げない大学芋 シナモン風味



●材料(約4人分)

- さつま芋..... 1本 (300g程)
- A
- 甜菜糖..... 大さじ3
- 水..... 大さじ1
- B
- 水..... 大さじ1
- シナモン..... 少々
- なたね油..... 大さじ1~2 (好みで調節)
- アーモンドスライス..... 適量

●作り方

- 1 さつま芋を1cm程度の厚さに切り、温めたフライパンになたね油を敷いて中火の弱くらいで、両面がきれいな焦げ色が付く程度に焼き上げる。竹串などで中まで火が通っているかチェック。
- 2 鍋にAを入れて熱し、香ばしい香りがしてきたら色になったら火を止めて、水大さじ1とシナモンパウダーを加える。
- 3 1を2に加えてアメをからめ、アーモンドスライスをまぶす。

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>

アラスカのサーモンは今年も絶品!

ニジャで大人気のアラスカ産海産物。私たちは毎年この季節になると、今年の品質や漁獲量、魚の種類等々を確認するためアラスカの産地へ視察に赴きます。

今回訪れたのは、アラスカ州ベーリング海沿いのプリストルベイです。

果てしない荒野が広がり、まるで地球の僻地のような印象を抱きます。背の低い針葉樹林と湿地帯、雄大な川、湖、柳蘭の薄紫色の花などが、自然本来の姿を静かに感じさせてくれます。

野生動物も活発になる時期で、熊が人里に現れることもしばしば。それもそのはずで、プリストルベイに流れ込む大河ナクネク河上流は熊の自然生態が近くで見られることで有名なカトマイン国立公園です。大小の湖が連なり、サーモンの遡上に合わせて熊が川岸や湖に移動して来て、短い夏の大小様々な動植物の自然体系が真近に見られます。「キングサーモン」という町はプリストルベイの飛行場付近の地

名で、その名の通り近くのナクネク河でのキングサーモン釣りは釣師のメッカとして有名です。キングサーモンから10マイル離れた河口付近のナクネクは全米最大の紅鮭漁場で、大小さまざまな漁船、加工工場が連なり、人口約400人。一見閑散としたこの町が漁期を迎えると、5倍から6倍もの人口に膨れ上がり活気に沸き返ります。

場所はアラスカの北緯60度付近、アリュウシヤン列島に続くアラスカ半島の根っこ部分に位置します。ロサンゼルスからは、アンカレッジで飛行機を乗り継ぎ、小型プロペラ機でキングサーモン空港まで計約10時間の道のり。近場に数々の国立公園が立地しているため、観光客からは国立公園のゲートウェイとして利用されています。

今回私たちが視察したのは、アラスカおよび太平洋北西部で漁業、加工、販売を一貫して行っている水産加工会社。蟹、鮭の缶詰、冷凍紅鮭の製造販売では



で水揚げされ、その作業は6月中旬から7月上旬の約2週間で終了します。このわずかな期間に世界中の年間消費量の約7割が水揚げされるとは、その量と多忙さは私たちの想像をはるかに絶することだろうと思えます。もちろんこの期間は24時間体制で加工場がフル稼働し続けています。

加工場で作業している季節従業員は世界各地から集まっているそうです。その人数はおよそ300人、彼らがこの繁忙期、寝る間を惜しんで次々と水揚げされる紅鮭を加工し、世界各地に出荷しています。

運搬船は沢山の捕獲漁船からサーモンを集め、川辺に停泊している巨大ポンプを通してナクネクの工場内に送り出します。工場内に送り込まれると、最初に魚体のコンディション、サ

イズ別にグレード分けを行い↓その後頭と内臓を処理↓次のラインで腹部の洗浄、魚卵の選別↓フイル加工を経て真空パック詰め↓最後にフリーズ作業と箱詰め、という順に加工が進みます。

また、陸上加工所以外に洋上加工船も同時に稼働しています。船内は三階構造で、迷路のように複雑な構造になっており、150人ほどの従業員が泊まりこみで作業しています。

この船では鮭の頭と内臓を処理し、そのまま冷凍してレストランや小売店向けに商品加工しています。

この船上デッキには、内部に作業ラインを設置したコンテナがあります。季節ごとに水揚げされる魚種に直し、コンテナを丸ごと入れ替えることで様々な魚

の加工に即座に対応し、非常に効率的な作業を進めることができます。

コンテナ内では、魚の大きき、コンディションに応じてグレード分けされた後、地下一階の作業場で頭と内臓の処理を行います。そして尻尾、ヒレを処理して地下一階のフリーザーで冷凍し、箱詰め作業を行います。

この箱詰め作業は全てコンピューター制御で行われ、全ての箱がまんべんなく規定の重量になるよう管理されています。

今回、ニヶ所の加工所を見学して、現地企業の「作業の効率化」「加工技術の向上」「衛生管理」を追求しようとする姿勢を感じたと同時に、獲りすぎて自然を壊さないよう十分に配慮しながら、今年も美味しいサーモンを商品化して下さっていること

に深く感銘を受けました。

ニジャがアラスカの海産物にこだわる理由

アラスカの大自然に育まれた海産物、天然サーモンはまさに自然の恵みです。長い年月をかけて侵食を繰り返してうねった川を、産卵のためにのぼっていくサーモンは、その急流を遡る体力を養つた身に脂を蓄えま

す。だから美味しいのです。ニジャでは、自然が作り出す天然の美味しさを、産地直送でみなさまにお届けしたいと常に考えております。

今年もニジャのサーモンは絶品! 刺身や寿司、また塩焼きやムニエルなど、どんな調理法でも必ずそのおいしさをお楽しみいただけると思います。

ニジャ特選! アラスカ鮮魚



〈紅鮭〉
脂肪分が多く、旨味成分がぎっしりと詰まったアラスカの壮大な自然の味です。



〈いくら〉
アラスカの大自然の中を力強く育った、鮭の原卵を使用しています。



〈はらす〉
紅鮭の天然はらす。一番脂ののっている部分です。焼き物、フライなどで美味しくいただけます。



〈ニシン〉
アラスカ トギャック産の大ニシンは船内凍結により鮮度と美味しさをキープ。脂もたっぷりのっています。



〈カニ〉
大自然の中で育ったカニの濃厚な甘みを堪能できます。今年もおいしい本たらばガニを仕入れます。



マエストロ シリーズ③

マエストロという言葉をご存知ですか？
イタリア語で巨匠という意味。
ひとつのことにこだわり極めていった人のことを
敬意を込めてこう呼びます。
そんな人たちにスポットをあて、
楽しいお話を聞かせていただきました。

焼酎のマエストロ

若潮酒造(株)

常務取締役 上村 雅彦

Masahiko Kamimura



鹿児島県志布志は恵まれた自然の恩恵を受けた、新鮮な活魚などの宝庫ともいわれています。その中でも、近年特に注目を集めているのが良質なコガネセンガンを原料にして造る焼酎です。若潮酒造が目指す「蔵特有の味と香り」と「安定した質の焼酎造り」は、コンピュータに代表される近代的な技術と、「千刻蔵」で培われる手造りの経験と知恵による伝統的な技術を取り入れていきます。

機械化で焼酎を大量生産することにより、お客様に常に安定した上質の焼酎が届けられるようになりました。洗米から浸漬、製麹までが自動で出来る「大型の回転式ドラム」から始まり、原料のさつま芋を蒸す大型の蒸し器、一次仕込み・二次仕込み用のタンク、焼酎を熟成させる貯蔵タンクまで、若潮酒造の焼酎を少しでも多くのお客様に安心して、そしてご満足して飲んでいただけるよう、常にチャレンジし続けている会社です。

▼焼酎にかかわる仕事をするまでに至った経緯を教えてください。

昔鹿児島には焼酎を造っているところがたくさんありました。それぞれがそれぞれに製造販売活動をしていたため、だんだんと経営の厳しいところも出始めてきました。そんな折、1968年の夏に国税局指導の下に5社の焼酎会社が合併し、新たに若潮酒造協業組合が設立されました。

私はそれまで、まったく畑の違う

▼マエストロといわれるまでに特に苦労したことはありますか？

今までやったことのない世界へ突然入り込み、好きだという情熱だけでひたすら努力をしました。製造関係は、現場で直接体で覚え、営業ではたくさんの人たちと

の出会いがあり、焼酎の吟味までにかくできることは何でもやりました。ただただ必死だったので、苦労したとは思いませんね。もとをたどれば、やはり鹿児島が好き、焼酎が好き、そして人が好きだからということでしょうか。

▼毎日の仕事のなかでこだわっている部分はありますか？

品質の面ですね。さまざまな試行錯誤の結果、機械化で大量生産



▼鹿児島といえはやはり焼酎だと思いますが、特に上村さんの焼酎が他と違う点を教えてください。

確かに鹿児島にはたくさん焼酎が存在します。そしてそれらはそれぞれに個性的な特徴のあるものです。原料から製造まで全ての面でこだわっているのももちろんうちが一番という自信はありますよ。(笑)でもそれを決めるのはや

はり実際に飲んでいただくお客様だと思っています。

飲んでいただく方のシチュエーションやその時の体調、または好みにも反映するでしょうが、「やっぱり若潮の焼酎が飲みたいな」と思って飲んでいただけることが至上の喜びに感じます。

▼上村さんのこれからの夢を教えてください。

せっかくアメリカで弊社の焼酎を販売できるようになったので、どれだけ売った売れたよりもまずは人との出会いを大切にしていきたいと思っています。

そして鹿児島文化を継承していかなければならないと考えています。

▼黒若潮のおすすめの飲み方を教えてください。

おすすめの飲み方は、実は特にこだわりはないんです。その時の気分に合わせてどのような飲み方をされても大丈夫です。全ておいしいですから。

焼酎は食事をしながら食中酒として飲んでいただけるのが特徴です。どんな料理にも合うというか、

▼上村さんのお話を聞いてみると本当に焼酎が好きで、鹿児島が好きなんだという思いがひしひしと伝わってきました。熱い思いはやはり人よりも高めへと引き上げ、そしてまた周りにもどんどん広まっていくものだと思います。誰よりも熱くてやさしい魅力的なマエストロでした。

これからもずっとその思いを持ち続けてさらに躍進していただきたいと思っています。



大福

大福
(白、赤、緑)

おもてなしにも、おやつにも手軽にお召上がりいただける大福。カロリーが気になる方や、普通の大福は大きすぎて…という方にはぴったりの、食べやすいミニサイズ。定番の紅白(小倉あん)と抹茶(小倉あん)のラインナップです。3色セットもご用意しています。



あんこもち



おはぎのつぶつぶ飯より、なめらかなお餅のほうが好きならこちら。お餅もあんこも柔らかく、小さめで飽きのこない甘さ。ちょっとだけ甘いものがほしい時、ノンファットまたはローファットのものが多い和菓子系は洋菓子系よりもヘルシー、かつ満足感◎。つぶあんは食物繊維や鉄分も豊富なので、特に女性にはオススメのスイーツです。

おはぎ



ニジヤのおはぎは、もち米を炊くところからスタートする完全手作り!ひとつひとつ丁寧に心を込めて作っています。冷凍ものとは格段に違うフレッシュさで人気の商品となっています。餅米とあんこはほぼ1:1とあんこたっぷり。あんこ好きにはたまらないこと間違いなし!

秋の夜長に……

ニジヤの和スイーツ

たい焼き

たい焼き4種
(小倉、白小倉、ホワイトチョコ、チョコ)

たい焼きも他の商品に並び、押しも押されぬ永遠の定番人気商品。ニジヤでは、普通のたい焼きから変わりたい焼きまで4種、ご用意いたしました。

定番はやっぱりあんこたっぷりの黄金色たい焼き。対して白たい焼きは歴史が浅いとはいえ、一時ブームにもなったほどの人気商品。そして変わり種のチョコたい焼きとホワイトチョコたい焼きはチョコ好きにはたまりません。カラフルなミックスパックもご用意しています。



団子

みたらし団子・よもぎあん団子

お月見にお団子は欠かせません。定番のみたらしだんごは、甘じょっぱい餡が食べ飽きないおいしさ。よもぎのお餅やお団子はアメリカでは見つけにくいうえ、味も香りもうっすらで残念なことがしばしばですが、にじやのよもぎだんごはしっかりしたよもぎの味と香りがフワッと口の中に広がります。あんことの相性も抜群!



※ 店舗によってはお取り扱いしていない場合もありますのでご了承ください。

季節にまつわる 食と身体のイ話

Narikazu Ito, D.C.

7 ～秋の巻～



Narikazu Ito, D.C.

埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。サンディエゴ、伊藤カイロプラクティック院長。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関して勉強中。趣味は、ゴルフとトレイルラン。休日は専ら家庭菜園にハマっている。

夏の強い日差しを浴びて育った食物は、秋にはたくさん収穫の秋と申します。夏に疲れた体を立て直すには、しっかりと栄養補給もしていきたいです。また食欲の秋と申しまして、秋にはたくさん種類の野菜が収穫されます。その中で今回は、里芋を紹介いたします。

里芋の種類は実に多く、約200種類くらいあるといわれております。八つ頭、土垂、赤芽、えび芋などが代表的で、貯蔵性が良いので一年中店頭に並びますが、秋から冬にかけてが旬です。里芋は親芋の回りに小芋、孫芋、ひ孫芋とどんどんできるの、子孫繁栄の縁起物としてお正月料理としても使われます。秋の名月に使われるお供え物の団子は、その昔、里芋をお供えしていた名残といわれております。

原産地はインド東部からインドシナ半島の熱帯地方とされ、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わったといわれております。山で栽培された山芋に対し、里で栽培されたので里芋と呼ばれるようになったそうです。

里芋の主成分はでんぷんとタンパク質ですが、他の芋類と比べて特にカリウムを多く含んでおります。カリウムは体内から余分

前で流通しております。

椎茸は、タンパク質や食物繊維をはじめ、ビタミンB1、B2、ビタミンD、ナトリウム、カリウムなどのミネラルをバランスよく含み、成分の約9割が水で占められているため、とても低カロリーな食物です。また、日光に当たるとビタミンDに変化するエルゴステロールという物質を多量に含んでおります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする働きがありますので、成長期のお子様や妊婦さんには特に必要な栄養素です。椎茸には旨み成分グルタミン酸が豊富で、グルタミン酸は、かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸とともに、日本料理の三大旨み成分の一つで

な塩分を排出してくれるので、むくみや高血圧の改善に効果があります。里芋は水分が多く低カロリーで食物繊維も豊富なので、肥満が気になる方でも安心して食べられます。食物繊維の一種であるガラクトマンは脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血糖値、血圧、コレステロールを下げる働きがあります。里芋特有のヌメリの素はムチンという成分で、肝臓や腎臓を丈夫にする働きがあり、免疫力を高めて風邪を引きにくくする作用があります。

食欲の秋は美味しいものをつい食べ過ぎて胃腸や肝臓などを疲れさせてしまいがちですが、食物繊維やヌメリ成分を多く含む里芋は、弱った内臓を元気に

す。旨みは味が長続きする上に、料理にコクを与えてくれるので、上手に利用すれば、塩や醤油の量を控えても、美味しさと満足感が十分に得られます。椎茸は料理の風味付けにもってこいの食材で低カロリーなので、減塩中の方や味覚に敏感な方のダイエットレシビにも積極的に取り入れたたいヘルシー食品といえます。

さらに驚くべきは、椎茸のもつ薬効です。椎茸を日常的に食べる事で、体内でウィルスなどの外敵と戦ってくれるインターフェロンの生産を促して免疫力を高めてくれたり、血圧降下作用や悪玉コレステロールを下げる作用があるので、生活習慣病の予防、改善にもお勧めの食べ物なのです。ま

里芋と鮭の炊き込みご飯



材料(3~4人分)
米…2合
里芋…3個
生鮭…2切れ
芽ひじき…大さじ1
塩…小さじ1/2
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
ニジヤ和風だし…小さじ1

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ30分ほどおく。
- ② 生鮭は塩小さじ1/2と酒を振って10分ほどおき、キッチンペーパーなどで水気を切っておく。
- ③ 里芋は皮を剥き、いちよう切りに。塩少々振ってぬめりを取り水で洗う。芽ひじきはさっと洗う。
- ④ 炊飯器に米を入れて水500mlを注ぎ、しょうゆと和風だしを加えてさつと混ぜる。その上に里芋、芽ひじき、鮭を載せて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、鮭を取り出し、皮と骨を除いて身をほぐし、炊飯器に戻して混ぜ合わせる。

里芋の味噌バター煮



材料(2人分)
里芋…7個
白味噌…大さじ2
バター…10g
ニジヤ和風だし…1/3パック
水…200ml
ネギ…適量
塩…少々

作り方

- ① 里芋は皮を剥き、塩少々まぶしてさつと洗う。
- ② ①を鍋に入れてかぶるくらいの水を注いで中火にかけ、10分ほど下茹でする。ざるに上げて水気を切っておく。
- ③ ②を鍋に並べて、水と和風だしを注いで中火にかけ、5分ほど煮て、白味噌を加えてさらに煮る。
- ④ 水分が少なくなってきたらバターを入れて煮絡める。
- ⑤ 小口に切ったネギをトッピングする。

もあつたんですね。

里芋の美味しい見分け方ですが、泥で覆われているため新鮮なものを選ぶのが難しい野菜であります。お尻を触って硬くキュウとしていれは新鮮で、皮のしま模様がハッキリしているのを選べば間違いはありません。里芋は熱帯地方の出身なので、寒さと乾燥が苦手です。保存する際には冷蔵庫を避け、新聞紙などにくるんで冷暗所で保管すると2週間くらいは美味しくいただけます。

次は椎茸です。椎茸は名前の由来どおり“椎の木”に生えるキノコですが、他にナラ、カシ、クヌギなどの落葉樹にも自生します。椎茸は春と秋に旬を迎えますが、

ひっくり返した形で保存するのも鮮度を保つポイントです。椎茸を冷凍保存する場合には、そのままラップに包むか、タッパーなどの密閉容器に入れてから冷凍すると、調理する際には自然解凍で利用できます。

良い椎茸の選び方は、傘があまり開いていなくて肉厚のもの、傘に割れやシミがなくて薄茶色のもの、よく乾いているもの、軸の太いもの、を選びましょう。

生の椎茸は鮮度を保つのが難しい食材ですが、乾燥することで保存性が高まるだけでなく、乾燥の過程で、酵素と熱の働きによって旨み成分や香り成分が増え、さらに栄養成分が凝縮することで栄養価も高まります。

天日で干すことで、保存もきき栄養価も高まるなんて一石二鳥ですね。買った生椎茸は、傘を下にして必要に応じて1〜2時間天日に当てて下さい。日光に2時間当てただけで、ビタミンD量が数十倍にも跳ね上がるといわれており、既成の干し椎茸も同様に天日に当てるだけで、ビタミンDが増加します。

椎茸は生でも良く、干しても良く、天日に当てるとこのひと手間で見みと香りももちろん、椎茸が持つ健康パワーが生まれます。

椎茸となすのゴママヨ和え



材料(2人分)

椎茸…4個
酒…大さじ2
なす…2本
ごま油…大さじ2
塩…少々
(ゴママヨ)
マヨネーズ…大さじ2
すり白ゴマ…小さじ2
練からし…少々
みりん…小さじ2
しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① 椎茸は石づきを切り落とし、4〜6等分に切る。なすはヘタを切り落とし、幅1cmの半月切りに。
- ② ボウルに(ゴママヨ)の材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに椎茸、酒、塩を入れて強火にかけしんなりしたらいったん取り出して冷ましておく。
- ④ ③のフライパンにごま油を熱し、なすを炒め、塩を振って冷ましておく。
- ⑤ ②のボウルに③と④を加えて和える。

椎茸のミルクスープ



材料(2人分)

椎茸…2個
玉ねぎ…1/4個
ニジヤソーセージ…1本
水…150ml
チキンスープの素…1/2個
牛乳…200ml
塩、こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ1/2
ドライパセリ…お好みで

作り方

- ① 椎茸は汚れをふき取り、石づきを切り落として5mm幅に切っておく。玉ねぎは粗みじん切り、ソーセージは薄く斜め切り。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、ソーセージを炒めて玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら水とチキンスープの素を加える。
- ④ 煮立ったら、椎茸、牛乳を加え、再び煮立ってから火を弱めて塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器によろって、お好みでドライパセリを散らす。

きつず シェフ

Hunterくん
(10歳)

和風なめたけスパゲティー

食べることは好きだけど、お料理するのはあんまり……。だけどこのパスタは包丁なんか使わないで簡単にできちゃった。おいしくできたし、もっといろいろ作ってみたい！
ボクはフットボールをやっているけど、阪神タイガースの大ファンなんだ！



材料 (4人分)

なめたけ …… 1ピン
ツナ缶 …… 1缶
大根おろし …… 1/2カップ
スパゲティー …… 1箱
しょうゆ …… 大さじ1
刻み海苔 …… 適宜

作り方

- ① スパゲティーを、箱に書いてある指示に従ってゆでる。
- ② その間に大根をおろす。
- ③ フライパンに大根おろしを入れ火にかける。水気が半分ほど飛んだところでなめたけ、ツナを加える。
- ④ 茹であがったスパゲティーを③に入れてからめる。
- ⑤ 皿に盛り、刻み海苔をトッピングして出来上がり。

材料 (1枚分)

(A) 小麦粉 …… 2カップ (480ml)
砂糖 …… 1カップ (240ml)
ベーキングパウダー …… 大さじ1
(B) 牛乳 …… 100ml
卵 …… 1個
さつまいも …… 中1個

作り方

- ① さつまいもはさいの目切りにする。
- ② (A) を混ぜ合わせ、そこに (B) を加えてさらに混ぜる。
- ③ 蒸し器の仕切り板にクッキングシートを敷き、そこに②を流し入れて蒸す。
- ④ さつまいもに火が通ったら (20~25分くらい) 出来上がり。

Noaくん
(5歳)

鬼まんじゅう

粉をまぜたり、おもをまぜたり……まぜまぜはいつもボクの仕事なんだ。楽しいだよ！
おやつ作りは特に楽しい。がんばっちゃう。次は何をつくろうかなあ。
もうひとつ、大好きなのがキョウリュウジャー！ キョウリュウ グリーンになりたあい！！

ニジヤの濃厚チーズケーキ



ニジヤの濃厚チーズケーキは

カマンベールチーズとクリームチーズを贅沢に使って、

ミルクカスタード生地練り込みました。

低温でじっくり焼き上げ、急速冷凍をかけることで

とろーりとした半熟食感と独特の味わいをそのまま閉じ込めました。

なめらかさと新鮮なカマンベールの濃厚な味わいが

お口の中でとろーりとろけて、味わうごとに幸せな気分！

今だけの限定販売です。

ぜひ一度この美味しさをお試ください。

※店舗によりお取り扱いのないところもございます。

鶏挽肉のきんちゃく煮

やさしい味付けなので、子どもから年配の方まで、みんなに楽しんでもらえます。材料も、簡単に手に入る割合安価なものばかり。鶏肉は胸肉よりもも肉の方がばさばさ感が少なくおすすめです。日頃から油を使う料理は控えるようにしているので、我が家の食卓では煮物料理が大活躍です。



Kyoko Mueller

最近走ることはまっていて、時間があればランニング！現在ラスベガス在住なので、夏の暑い時期は早朝6時起床で走ります。爽快ですよ。

一見おしゃれ？ 実はお手軽、子どもも大好き！

◆材料（油揚げ10枚分）

油揚げ 10枚/鶏挽肉 300g/かんぴょう 3本
にんじん 小1本/ねぎ 少々/しょうが 1片/酒 大さじ1
だし汁：水 300ml/酒 大さじ2/みりん 大さじ2/しょうゆ 大さじ2

◆作り方

- ① にんじんは食感が残る程度に茹でてみじん切りにする。ねぎは小口切りに。しょうがはすりおろす。
 - ② かんぴょうを水に5～10分浸して戻しておく。
 - ③ ポウルに鶏肉、①、酒大さじ1を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ④ 油揚げはお湯で油抜きし、2つに切って袋状に広げる。そこに③をスプーンですくって入れ、戻したかんぴょうを巻いて結び口を閉じていく。
 - ⑤ 鍋に④を並べてだし汁を注ぎ火にかける。煮立ってきたら弱火にして15～20分、落としふたをして煮る。
- ※ グツグツと沸騰させないのがコツ。弱火のまま煮ないと煮崩れますから注意してください。



冷めても美味しい！お弁当に大活躍！

◆材料（2人分）

鶏ささみ 1lb/片栗粉 大さじ4/カレー粉 大さじ2
ウスターソース 適宜/サラダ油 大さじ3/レタス（盛り付け用）

◆作り方

- ① 鶏ささみを一口大に切る。
- ② ポウルに片栗粉とカレー粉を混ぜ、①のささみを入れて全体によくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④ チキンに火が通ったら一度皿に移してフライパンの油をキッチンペーパーで拭き取る。弱火にしてチキンを戻し、ウスターソースをかけてからめる。チキンのまわりがとろりとするくらい。
- ⑤ 皿にレタスを敷いて盛りつける。



カレー チキン

料理好きの母から受け継いだ料理のひとつ。簡単&短時間でできるので重宝します。料理は毎日のことなので、安価な材料で手軽に楽しく作れる、がいちばん。揚げ物はなるべく避け、野菜、鶏肉、魚類を中心にメニューを考えます。



Megumi Hosaka

仕事、教会、習い事・・・と忙しい中、庭で野菜や花を育てています。アボカドは気がいたら14～15鉢。花が咲いたり野菜が実ったり、日々の変化を楽しんでいます。

我が家の自慢料理

はらこ飯

以前行っていたレストランのお気に入りメニューだったのを、家でも作れないかとトライしてほぼ同じ味に。まだ子どもが小さいこともあり、栄養が偏らないように気をつけています。いろいろなものを食べるように、そして食材、調味料系はできるだけオーガニックのものを選ぶようにしています。



Yayoi Motoike

片づけ大好き！お友達の家の片づけもやらせてもらって、感謝までされて一石二鳥。趣味が高じて(?)“整理収納アドバイザー”を目指しているんです。

自己流アレンジでレストランの味再現！

◆材料（米3合分）

米 3合/生鮭 300g/いくら 50g/しょうが 1片/万能ねぎ 適宜
(煮汁) だし汁 大さじ4/しょうゆ 大さじ4/酒 大さじ4/砂糖 大さじ1

◆作り方

- ① お米はといて20分以上おく。
- ② 鍋に煮汁の材料を入れて火にかける。そこにせん切りにしたしょうが、鮭を入れ、途中、鮭を上下返しながらかき混ぜながら強火で火が通るまで煮る。
- ③ ①と②の煮汁を炊飯器に入れ、3合分の目盛りまで水を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら②の鮭をほくほくして混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎといくらを散らして出来上がり。



無水鍋使用で、栄養のがさず時間短縮！

「ふるふき大根」

◆材料（4人分）

大根 4切れ/だしの素 小さじ1/昆布 中1枚
(味噌だれ) 味噌 大さじ2/酒 大さじ2/砂糖 大さじ2/みりん 大さじ1
炒り胡麻 大さじ1/2

◆作り方

- ① 無水鍋に1カップの水(240ml)、だしの素、昆布を入れて蓋をして火にかける。竹串がすっと刺さる程度まで。
- ② 味噌だれの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ①を皿にとり、②のたれをかけてできあがり。

「野菜天ぷら」

◆材料（4人分）

かぼちゃ 5mm厚さ 8切れ/大葉 2枚(野菜はお好みで)
小麦粉 大さじ5/水 大さじ3/揚げ油 鍋2～3cm分/天つゆ 適宜

◆作り方

- ① 小麦粉と水をサッと混ぜて衣を作る。
- ② 無水鍋に揚げ油を熱し、野菜に衣をつけて鍋に入れ、蓋をして揚げる。
- ③ お好みの天つゆなどでいただく。



ふるふき大根と野菜の天ぷら

調理法は極簡単ですが、大根はホクホクに、天ぷらはカラッと揚がるので、たくさん食べてももたれません。素材の味を引き出すヘルシーメニューを心掛けているので、無水鍋はとっても強〜い味方です。その前に、見た目だけにこだわらず、安心できる食材を選ぶことも忘れないようにしています。



Kanako Kita

子どもが小さいこともありますが、外食は最小限におさえ、自宅飯にするようがんばってます。その分、簡単&美味しいレシピ情報は常に収集！です。

●鶏のガーリック煮

にんにくを丸ごと1個使って煮込みます。
にんにくも煮汁も美味しく仕上がりますよ。
簡単で見栄えもよいので、パーティーにもぴったり。



〈材料：約4人分〉

鶏もも肉 2枚(ニジヤ地鶏がお勧め) / ガーリック かたまり1個
しょうゆ 100ml / みりん 100ml / 酒 少々
レタス 5~6枚 / きゅうり 2本 / 玉ねぎ 大1/2個 / トマト 1個

〈作り方〉

1. 鶏肉が2枚入るくらいの鍋に鶏肉、ガーリック(皮付きのまま1かけずつはなす)、しょうゆ、みりん、酒を入れ、蓋をして中火で煮る。
2. 蓋がカタカタしてきたら、火を弱めにして15~20分煮る。途中で、2~3回ひっくり返すとよい。火を止めて20~30分そのまま置く。
3. 大皿に野菜を盛り、食べやすく切った鶏肉とガーリックを盛り、煮汁を添える。



Etsuyo Yamada

毎日の食事では野菜を多く使って薄味を心がけています。残り物で簡単時短メニューを考えるのが得意です。ヨガも続けて常に心身ともに健やかであるよう心がけています。

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

●泡立てなしのサワークリームケーキ

面倒な泡立てをしなくても美味しいケーキが焼けました!
思ったより簡単なのでぜひお試しを。

〈材料：8インチケーキ型〉

ニジヤ薄力粉 150g
ベーキングパウダー 小さじ2弱
バター(室温) 100g / 砂糖 70g
卵 Lサイズ1コ / サワークリーム 100ml
バニラエッセンス 小さじ1/2
りんご(4等分にして縦に薄くスライス) 1/2コ
レモン汁 少々
〈トッピング材料〉クルミ(細かく刻む) 40g
ブラウンシュガー 大さじ3 / シナモン 小さじ1

〈作り方〉

1. ボウルにバター、砂糖を泡だて器で混ぜ、卵、サワークリーム、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
2. ふるった小麦粉、ベーキングパウダーを1に入れ、ヘラで混ぜる。レモン汁をまぶしたりんごのスライスを入れ混ぜる。
3. 8インチのケーキ型にベーキングシートを敷いて生地を入れる。
4. トッピング材料を混ぜた物を上からしきつめる。
5. 350°Fに温めたオーブンで30分焼く。または、ケーキの中心に串を刺して生地がついてこなくなるまで焼く。



Risa Ogata

簡単でおいしいお菓子作りにハマっています。お菓子作りにはニジヤオーガニック薄力粉がとても重宝しています。旅行が好きでその土地の美味しいものを食べ歩いています。

●春雨ラーメン・きな粉ラー油風味

春雨を使ってカロリーを抑えます。味噌の代わりにきな粉を使うことで塩分少な目で満足できる味に仕上がります。



〈材料：1人分〉

乾燥春雨 50g 前後 / 水 250ml, 300ml
中華スープの素 1人分
ラー油 お好みで
(自家製またはニジヤ特製)
ニジヤ鶏唐揚げ 2-3個
ほうれん草(調理済) 少々(好みに応じ)
きな粉 小さじ1

〈作り方〉

1. やかん水250mlを沸かし、鍋に水300mlを入れて火にかける。
2. ラーメン用の器に中華スープの素(種類は好みに応じ)1人分、きな粉小さじ1杯、ラー油を小さじ半分位(好みに応じ)入れる。
3. やかんのお湯が沸いたら2の器に注ぎスープを溶かす。
4. 鍋のお湯が沸騰したら春雨を50g程度入れてかき混ぜ、蓋をして弱火で1~2分茹でる。(春雨の種類により茹で時間は変わります)
5. 茹で上がった春雨を2の中に入れ、鶏の唐揚げ、調理済みほうれん草をのせて出来上がり。



Henry Yoshizawa

近年では寿命をのばすことより、生きている間にか健康を維持できるかが最も大切になってきていると思います。食事が健康維持にいかにか大切なことかと思いながらメニュー作りに励んでいます。

●中華ちまき

時間がない時は竹皮ではなく
アルミホイルに包むと時間短縮できますが、
竹皮の方が風味よく仕上がります。



〈材料：約20個分〉

もち米 3合 / しょう油 大さじ1.5
サラダ油 大さじ2 / 鶏もも肉 250g
A (酒 大さじ1 / しょう油 大さじ1
しょうが汁 大さじ1 / こしょう 少々)
サラダ油、ごま油 各大さじ1 / 干し椎茸 5枚
にんじん 1/3本 / たけのこ水煮 120g
B (しょう油 大さじ2 / 砂糖 大さじ1
酒 大さじ1 / 塩 小さじ1/2
干し椎茸の戻し汁 100ml)
天津甘栗 20個 / 竹皮 20枚 / たこ糸 適量

Masashi Oka

定年退職後は早朝の太極拳から始まり、ウクレレやピアノも習い始め、毎日充実した日々を送っています。食欲の秋でも大好きなビールは1日1本と決めて自己管理は怠りません。

〈作り方〉

1. 竹皮はぬるま湯でふやかす。
2. もち米は洗って水に1時間程浸したらザルにあげておく。
3. 鶏肉は1cm角に切りAで下味をつける。
4. 干し椎茸は水で戻し軸を切り落とし1cm角に切る。にんじん、たけのこも1cm角に切る。
5. 中華鍋にサラダ油、ごま油各大さじ1を熱し鶏肉を炒める。肉の色が変わったら4)を加え炒めあわせる。
6. Bの調味料を加え、汁が少し残るまで炒める。
7. 一度火を止め、汁ごといったん取り出す。
8. 中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、米を入れて炒める。米が透き通ってきたらしょう油大さじ1.5を加えよく混ぜ合わせ、具を戻し入れて混ぜる。
9. 冷まして竹皮に具と栗を入れて包み、たこ糸でしばる。
10. 蒸気のあがった蒸し器に並べ、中火で30分蒸したら出来上がり。



全国ご当地 ONIGIRI 選手権



おにぎりは、誰もが知っている日本食の代表。
米は、日本人に愛されてきました。
全国ご当地 ONIGIRI 選手権では、それぞれの
地域に 根ざした食品とお米を使ってこだわった
おにぎりをご紹介いたします。
ご家庭でも簡単に作ることができますので、
是非、トライしてみましよう。

日本で唯一の砂丘のある鳥取県。
鳥取砂丘は、らっきょ畑が広がる
日本最大のらっきょの生産地です。
そこで、おにぎりにもらっきょを
入れてみました。ごまもミックスです。
らっきょ漬けの甘酢の風味が広
がるおにぎりです。

鳥取県
(中国・山陰地区代表)
**ごまらっきょ
おにぎり**

宮崎県
(九州・沖縄地区代表)
コーンおにぎり



昔から米の収穫に恵まれなかった宮崎県
高千穂地域。とうもろこしをごはんに加え
て作られた生活の知恵が生んだおにぎり
です。
コーンの甘みが、お子様には大人気です。

ニジヤマーケットでは、ニジヤの有機契約農場にて
独自の有機米を栽培し販売しています。
安心安全、そしておいしい NIJIYA RICE SELECTION
で、あなただけのオリジナルおにぎりをお楽しみく
ださい。



北海道
(北海道・東北地区代表)
醤油バターおにぎり

北海道と言えば、ミルク王国。
北海道代表バターコーンおにぎり。
大地の自然の恵みいっぱいミルクを
使ったバターと地元名産の醤油をミッ
クスさせたおにぎりです。



神奈川県
(関東地区代表)
横浜カレーおにぎり

関東では、アメリカ駐在員も多い横浜、横須賀
エリア。そんな横須賀で密かな人気を誇るのが
カレー味のおにぎり。ドライカレー風に仕上げ
たお米の絶妙な 食感がたまりません。



愛媛県
(四国地区代表)
ゆずかつおおにぎり

温暖な気候から育つ愛媛みかんが有名な四国
エリアでは、なんとおにぎりにもみかんを使っ
ちゃいます。意外にも、柑橘類のさっぱりとした
風味がお米にマッチして、デザート感覚でもい
ただけます。



NIJIYA RICE SELECTION
ニジヤ 米セレクション

ORGANIC
Nijiya Rice
Akitakomachi
Koshihikari
Sweet Rice





秋には収穫する作物が多いとされています。何故かという作物には短日性植物が多いからです。短日性とは昼間が短くなる時間を感じて反応し、花芽を付け果実を实らせ種子を残してライフサイクルを終わらせる植物を指します。夏から秋に収穫出来る作物のほとんどが短日性植物です。寒くなる冬の前に実を結び収穫される果物や実物野菜が多いのです。

実りの秋

植物は畑の状況や炭酸ガス濃度で反応するのではなく、日照時間で季節を感じて生長しています。1920年にアメリカのガーナーとアラードは昼夜時間の長さが花芽を付け開花に関係している現象を発見し、その性質を光周性と呼びました。

さらに光に反応するのは葉の部分であり、反応した葉の部分から有効物質であるフロリゲンが形成され、茎頂部に影響していることが分かります。日照時間が短くなることで反応し、花芽を付ける植物を「短日性」と呼び、長くなると感じる植物を「長日性」、あまり関係しない植物を「中日性」と呼びました。

更に追求してみると、花芽形成には日照時間ではなく暗期の長さが重要であることが分かかってきたのです。短日性植物には、短くなる

日照時間よりも連続して長くなる夜間が重要だったのです。

24節気

月の周期を元にした太陰暦を使っていた時代には、実際に農作業に必要な暦と大きくない違いが生まれていましたので、これを修正するために見かけ通り太陽の黄道上の周期を一年間として、4季節に分けて春夏秋冬を作り、さらに24節気に分けた農業専用暦を利用してきました。

昼間が一番長い日が「夏至」で現在使われているグレゴリー歴で6月21日、昼が一番短い日を「冬至」は12月21日、昼と夜が同じ時間になるのが春分と秋分で3月21日と9月23日頃です。

グレゴリー歴は4年ごとに閏年を作って調整

しているので24節気とは年により多少の誤差が生じてしまいます。

夏至と冬至の日照時間は地球の南北経度によって変わり、赤道付近の時間差が一番少なく両極に近づくに従い大きくなります。極地では明暗の時間差が24時間にも達し、一日中暗い日や日が沈まない白夜が出現します。南カリフォルニアでも明暗の時間帯は最大で6時間の差が生じます。

作物栽培には短日性は夏至を、長日性は冬至を境にして花芽を作り果実を实らせる用意を始めるので、栽培予定を作るには昔から夏至と冬至の日をはっきりと知る必要があったのです。

野菜栽培が出来る北限のアラスカ州アンカレッジやフェアバンクスの農場では、夏冬の日照時間の差が大きく、なおかつ明暗の変化が速いために生長が促進され巨大なキャベツやカボチャが栽培されています。光周性の影響力の大きさには驚きます。

日本では1973年にグレゴリー歴を導入する以前の江戸時代には24節気が使われていた

時代もあったので、農業における作業習慣を作るだけでなく多くの生活習慣をも作り、歴史や文学、絵画等の芸術分野にも大きく影響を与えています。節分、彼岸、入梅、中元、土用、お盆、八十八夜、師走、等々は24節気と季節を知らせる雑暦から生まれた祝祭日です。

大葉

ヒマラヤやビルマ原産のシソ科シソ属の一年草で、短日性の作物です。沢山の種類がありますが、食用に栽培されているのは赤シソと青シソ、特に青シソは大葉とも呼ばれて、刺身のツマや寿司等の和食には必需品なので通年栽培されています。

春先に種を蒔くと体長1メートル程に生長し、この間に同じ大きさの葉を摘み、出荷します。盛夏が過ぎて秋口になると穂先に花を付け穂ジソになり、種子が黒く硬くなるとライフサイクルを終わらせます。

大葉を年間を通して栽培するにはグリーンハウスで冬期の温度管理をし、常に生長過程であるという条件を作るために人工的に日照時間の調整をします。これを電照栽培といい、6月21日の夏至の後に夜間時間が伸びた分だけ照明をして短日を補います。短日性の大葉は花芽を持つタイミングを逃して成長過程を続けてくれるのです。

電照栽培とは、季節外に開花させたい菊の栽培や母の日のカーネーション、クリスマスのポインセチア等、決まった日に花を咲かせたりする観葉植物栽培で開発された方法です。照明時間と温度の調整で、南半球でも極地でも理論的には何時でもどんな植物でも栽培を可能にします。

大葉の歴史

縄文時代の遺跡からシソ種の化石が出たほど古くから利用されていたようです。どういっ



た形で食べられていたかは不明で、胃腸の漢方薬として使われていたという記録があります。栄養価が高く薬用成分も含まれているので、薬草としての用途価値は高かったことが想像出来ます。

平安時代には香味野菜として栽培されていたそうで、赤シソは梅干しに利用されているので、これは相当に古そうな感じがします。

シソの種子からはシソ油が抽出される抗酸化作用のリノリン酸が含まれていることから、成人病を防ぐ健康食品としての定評が高いのです。頭痛、風邪、精神安定、食中毒、切り傷、貧血等々に万能薬的效果がありそうです。

香りの素であるベリルアルデヒドには嗅覚を刺激し、胃液の分泌を促進して食欲を増し、健胃作用を発揮してくれます。強い防腐作用は食中毒の予防に役立つことから、刺身や寿司のツマとして日本食には欠かせられない相棒です。

大葉の栄養価

大葉はカロテンやビタミンA、B1、B2が特に多く、カルシウム、リン、鉄、カリウム等のミネラルの含有量も豊富です。大葉の香りであるベリルアルデヒドは嗅覚神経を刺激して食欲

を増し、健胃作用があり食中毒の予防をします。近年シソの豊富な栄養価が認められて、シソジュースの効き目が確実であることからブレイクしています。

大葉の香りの元は葉の裏面に水滴のように付いている腺鱗の中にある揮発性の香り物質ベリルアルデヒドです。香りを温存するにはむやみに洗わないこと、むやみに触らないことで腺鱗を壊さないことです。食べる直前にハサミを使ってカットすると香りが広がります。香りは揮発性ですので時間と共に消えてしまいます。ミキサーやジューサーにかけても香りは温存されます。大葉の保存はガラス等の底に水を少し入れて大葉の茎の部分の水に付けてラップして冷蔵庫にしまします。うまくすると1ヶ月近くも保存できる強靱なすぐれものです。

洗ったり揉んだりすると香りが飛んでしまいますのでほとんどの大葉はそのまま食べられます。そのまま食べる物はやはり清潔に農業や化学物質を使わないオーガニック栽培された物が安全ではないでしょうか。大葉の栄養価や薬用効果を期待するならば、作物の本来持っている栄養価を十分に作り出すのがオーガニック栽培ですから、やはり大葉はオーガニック栽培されたものに限りま



夏休みの終わりに『きっずチャレンジ』を見て、6歳の息子と一緒にアップルジュースでグミを作りました。

かんたんでおいしく出来たので、息子も大満足！ 次は野菜ジュースで作ってみます。 Honolulu, HI / Tomoko さま

Gochiso お子様と一緒に作っていただいていたうれしい限りです。きっずチャレンジのレシピはお子様にも作りやすい内容になっているので、ぜひ一緒にお楽しみいただきたいと思います。



私の同僚にお菓子を作るのが大好きな人がいて、よく作って持ってきてくれます。最近作ってくれたケーキの写真を送りますね。どれもおいしいので、ご馳走マガジンにレシピを投稿するように勤めています！

Torrance, CA / Rie さま

Gochiso 美味そうですね。ぜひぜひ自慢料理のコーナーに投稿していただけるようお願いしてください!! よろしくお祈りします。

夏は糠床が上手く醗酵する季節です。早速ニジヤの糠床を買ってきまして、私も今年の夏は胡瓜、茄子、蕪などを漬けて毎日手で混ぜ、大切に作っています。とても美味しく漬かりますヨ。そこでもっと美味しく漬かるコツを紹介したいと思います。

まず野菜は胡瓜でも茄子でも皮を3ヶ所ほどあちこち剥いて塩を少々つけて手で揉みます。その後5~10分くらい置いておき、手で絞ってから糠床に漬けます。塩もみをする事で浸透効果が増して冷蔵庫で保存しても良く浸かり、翌日には美味しい糠漬けが出来上がります。ぜひお試しを!!

Redondo Beach, CA
Reiko さま



Gochiso 夏号でご紹介しました糠漬けのさらに美味しく漬かるコツを教えてくださいました。写真もお送りいただきました。とてもきれいでおいそうですね。みなさまも参考になさってくださいませ。

お店便り W. L.A. 店より

毎月29日はニジヤマーケット全店におきまして、『肉の日』を開催しています。今ではすっかり定着して、楽しみにお待ちしております。今回はW. L.A.店の8月29日の『肉の日』の様子をご紹介します。

月に1度の『肉の日』を盛り上げるべく、スタッフ一同張り切っています。牛のぬいぐるみも出現してお子様と一緒に撮影のサービスも行っています。

12月を除く、毎月29日にはぜひ足をお運びください。

Gochiso 毎回好評の肉の日は全店で開催していますので、この機会をどうぞご利用ください。



編集部ではさまざまなアイデアやご意見、ご感想なども募集しています。お気軽にいろいろな情報をお近くのニジヤスタッフまでお寄せください。

※2013年夏号におきまして、レシピに誤りがありました。〈p40〉『きっずシェフ』クッキーの材料中「ラム酒・・・小さじ2」は使われません。お詫びして訂正いたします。読者のみなさまには大変ご迷惑をおかけいたしました。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

秋はご馳走マガジンにぴったりの食欲の秋！ おいしいものもたくさん出回って、

食べ応えのあるレシピを揃えました。お楽しみいただけるとうれしいです。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！ どしどしお寄せください。お待ちしております。

そして今年から新しくなったプレゼントはなかなか好評です！ ご馳走マガジン特製エコバッグは丈夫でちょうど良い大きさの優れたもの。忙しい毎日にぜひご活用くださいね。

では次回の冬号を乞うご期待!!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!

