

美食

Spring 2013

Gochiso

春の花見寿司
春のご馳走



きつずチャレンジ パエリアを作ろう! / 春のスープ / 旬の海鮮 しらす、ちりめん
豆の話と豆サラダ / マエストロシリーズ お茶のマエストロ 折田信夫 / 春のデザート
干し野菜のすすめ! / 今注目のシェフ 杉浦仁志のレシピ大公開!



CONTENTS

春のご馳走 2
春のデザート 4



きッズチャレンジ 母の日に、愛のペアリアを作ろう! 6
ニジャ手作り のり佃煮 8
ニジャ 春の新作弁当・お寿司 9
春のスープ 10
こだわりの天然食材しらす、ちりめん 12
[連載] マクロビオティックなひととき 14
春のお花見弁当 16
豆の話〜豆サラダ〜 18
ニジャ手作り ドレッシング 20
飲む点滴!? 甘酒の話 22
マエストロシリーズ お茶のマエストロ 折田信夫 24
今注目のシェフ 杉浦仁志のレシピ大公開! 30
干し野菜のすすめ 32
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 34
きッズシェフ お料理好きな子集まれ!! 38
我が家の自慢料理 40
我が家の自慢料理 投稿編 42
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
©2013 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Sabuomaru 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
Hitoshi Sugiura (SHIDAX CORPORATION)
Nobuo Orita



鯖と竹の子の揚げ出し汁

旬の鯖(さわら)で。他の白身魚でもおいしく出来ます。

■材料 4人分

ゆで竹の子・・・小1本
だし汁・・・200ml
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
鯖・・・2切れ(約200g、8oz.)
塩・こしょう・・・各ひとつまみ
小麦粉・・・適量
揚げ油・・・適量
貝割れだいこん・・・1/2パック

■作り方

1. しょうゆ、みりんを合わせて煮立たせ、短冊に切った竹の子を加えて5分煮る。
2. 鯖は血合い部分の小骨を切り落とし、ひと口大に切って塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶし、中温の油で3分揚げる。
3. 器に鯖を盛り、煮た竹の子を汁ごとかけ、貝割れだいこんを天盛りする。

豚角煮

肉の旨味を残しつつも、やわらかに仕上がります。

■材料 2人分

豚バラ肉・・・350g(12 oz.)
長ねぎ・・・1本(白い部分は白髪ネギにする)
にんにく・・・1片
しょうが・・・1片
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
ゆで卵・・・2個
＜たれ＞
水・・・250ml
砂糖・・・小さじ1
酒・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ5
はちみつ・・・大さじ5

■作り方

1. 豚肉を大きめのひと口大に切り、中火のフライパンで全体に焦げ目がつくまで焼く。
2. 鍋に焼いた豚肉と長ねぎの緑の部分、つぶしたにんにくとしょうがを入れて全体が隠れる量の水(分量外)を入れ、強火で沸騰したらごく弱火にし、蓋をして1時間30分煮る。
3. 豚肉を残し煮汁を別容器に出し(他の料理にスープで利用できます)、鍋にゆで卵と＜たれ＞の材料を入れて煮立てアクをとり、弱火にして時々具を回転させながら30分煮込む。
4. 器に角煮と半分にした煮卵を盛り、たれをかけて白髪ネギを添える。



豆ご飯

冷凍の豆でも出来ますが、生のものが手に入ったらぜひお試しください。

■材料 3合分

グリーンピース鞘から出して・・・150g
ゆで水・・・300ml
塩・・・小さじ1
冷水・・・適宜
米・・・3合
昆布(10×5cm程)・・・1枚
酒・・・大さじ1

■作り方

1. 鍋に水と塩を入れ沸騰させ、豆を3分ゆでる。
2. ゆで汁はとっておき、豆をすくいあげて直ぐ冷水に入れ、空気に触れない様にそのまま浸けておく。
3. 炊飯器に研いだ米を入れ、酒、豆のゆで汁を入れ、規定の線まで水を足す。昆布をのせて炊く。
4. 炊けたら昆布を取り出し、豆を入れて混ぜる。

チョコレートプリン

お好みの甘さのチョコレートで。旬の果物を添えると華やかになります。

■材料 100mlの型で4個分

＜プリン＞
板チョコレート・・・50g(2oz. 弱)
牛乳・・・150ml
生クリーム・・・80ml
卵・・・2個
砂糖・・・大さじ3~4
バニラエッセンス・・・小さじ1/2

＜カラメル＞

砂糖・・・大さじ5
水・・・大さじ1
熱湯・・・大さじ2

＜ホイップクリーム＞

生クリーム・・・150ml
砂糖・・・大さじ1

果物・削ったチョコレート・お好みで

■作り方

1. オープンを160℃(320°F)に予熱し、チョコレートは細かく刻んでおく。
2. 小鍋に水と砂糖大さじ5を入れて中火にかけ、カラメルを作る。鍋ごとゆすって混ぜながら液がこげ茶色になったら熱湯を加え、火から下ろす。プリン型に4等分して入れる。
3. 鍋に牛乳と生クリームを加えて中火にかけ、沸騰寸前で火から下ろし、刻んだチョコレートを一気に加え、良く混ぜて溶かす。↗



ハムといちごの前菜

意外な組み合わせですが、いちごの甘酸っぱさがハムにピッタリです。

■材料 3人分

いちご・・・3粒
スライスハム・・・4枚
スライスチーズ(お好みの種類で)・・・3枚
セロリ・・・1本
レタス・・・適宜

＜ドレッシング＞

いちご・・・3粒
オリーブオイル・・・大さじ3
赤ワインビネガー・・・大さじ1
マスタード・・・小さじ1/2
はちみつ・・・小さじ1
塩・こしょう・・・各少々

■作り方

1. いちご3粒を半分に切り、ハムとチーズは交互に重ね、6等分に切る。セロリは筋を取り、6等分に切る。
2. ドレッシング用のいちご3粒はすりおろし、オリーブオイル、赤ワインビネガー、マスタード、はちみつ、塩・こしょうと合わせて混ぜる。
3. 切ったいちご、ハムとチーズ、セロリの順に串に刺し、レタスと共に皿に盛る。
4. ドレッシングをかけるか別容器に入れて添える。

4. ボウルに卵と砂糖大さじ3~4(お好みで)を加えて、泡立て器でよくすり混ぜ(泡は立てない)、(3)のチョコレート液を少しずつ加えて混ぜ、こし器に通す。バニラエッセンスを加える。
5. キャラメルソースの入ったプリン型に(4)を4等分して入れ、天板に並べる。天板に約70℃(158°F)の湯を深さ1.5cm程注ぎ、余熱したオーブンで約30分湯せん焼きにする。プリンの表面が固まり、小さく揺すっても波立たなければ焼上がり。
6. 焼けたらオーブンから出し、あら熱をとってから冷蔵庫で1時間以上冷やす。
7. ボウルに＜ホイップクリーム＞の材料を入れ、泡立て器で七分立てにする。
8. 冷えたプリン型をお湯で温め周囲を柔らかくし、プリンと型の間にナイフをさし込み、1周させ中身を浮かせる。プリン型に皿を被せてから、ひっくり返して取り出し、ホイップクリームをスプーンですくって添える。お好みで果物や削ったチョコレートを飾る。



春のご馳走

春に食べたい、作ってみたい、ご馳走レシピを集めました。全部作るとちよっとしたコース料理になります。おもてなしにもオススメです。

春のデザート

お待ちかねぽかぽか暖かい春の到来です。春といえばやはり和菓子。おいしい日本茶とともにほっとするひと時をお過ごしください。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



カステラ

ポルトガルから伝わったお菓子をもとに日本で独自に発展した和菓子カステラです。

●材料(12人分)

- 卵・・・・・・・・・・ 4個
- 砂糖・・・・・・・・ ¾ cup
- はちみつ・・・・・・ ¼ cup
- 強力粉・・・・・・・・ 1 cup
- 薄力粉・・・・・・・・ ¼ cup
- 牛乳・・・・・・・・ ¼ cup
- 溶かしバター・・・・ 大さじ 1

●作り方

1. 卵、砂糖、はちみつをミキサーでしっかり泡立てる。
2. 牛乳とバターは一緒にして、電子レンジ等で温めておく。
3. 粉類は一緒にふるって置いておく。
4. しっかり泡立った(1)にふるった粉を混ぜ入れる。
5. 粉気がなくなったら(2)を(4)に混ぜ入れる。
6. カステラの型に流し込み400°Fのオーブンで1分焼く。
7. オーブンを一度開け、流し込んだ(6)の生地をへらでもう一度、軽く混ぜる。
8. 再び1分焼き、(7)の作業をもう一回繰り返す。
9. オーブンの温度を350°Fに下げ、約25分焼く。
10. 焼き上がり生地が冷めたら型から外し、ラップで乾かないように包んでおく。

ミキサーで作る簡単こしあん

市販品でも十分美味しいこしあんが手に入りますが、ここでは小豆からの作り方を紹介します。ここで紹介したこしあんでも今回の他のお菓子も作っています。

●材料(作りやすい量)

- 小豆・・・・・・ 1パック(200g)
- 上白糖・・・・・・ 1~3 cup
(お好みで調整してください)
- 塩・・・・・・・・・・ 少々

●作り方

1. 軽く水洗いした小豆とたっぷりの水を鍋に入れ、強火にして、沸騰させる。
2. 煮立ったらザル等へ上げ、一度お湯を捨てて、新しい水をたっぷり入れ再び火にかける。
3. 沸騰したら中火にして、灰汁を取りながら約1時間、豆が柔らかくなるまで煮る。
4. 上白糖を入れ、しっかり溶かして、塩で味を調える。
5. 温かい状態のままミキサーにかけてペースト状にする。
6. 再び(5)を鍋に戻し、中火で焦がさないようにもったりとするくらいまで混ぜ続ける。
7. しっかり冷まして容器に移す。



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。

酒まんじゅう

まんじゅうは和菓子の代表的存在として親しまれています。ここではほんのりとお酒の香りも楽しめる酒まんじゅうを作ってみました。

●材料(12個分)

- 酒粕・・・・・・・・ 大さじ 3
- 三温糖・・・・・・ 1½ cup
- 酒・・・・・・・・ ¾ cup
- 薄力粉・・・・・・・・ 2 cup
- ベーキングパウダー 大さじ1
- 強力粉(打ち粉用)・・・・ 適量
- こしあん・・・・・・ 適量

●作り方

1. こしあんを一口大に12個丸めておく。
2. 酒粕、三温糖、酒を混ぜ合わせる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを(2)に混ぜ合わせ、しっかり練る。
4. (3)を12等分にして丸めておく。
5. (1)のこしあんを(4)の生地で包み込む。

1. 蒸し器で(5)のまんじゅうを約20分間蒸し上げる。



かしわ餅

こどもの日の和菓子といえば、かしわ餅。お米の粉「上新粉」を使っているこのお菓子は、お米ならではの歯ごたえとほんのりした甘さが美味しさの決め手になります。

●材料(6個分)

- 白玉粉・・・・・・ ¼ cup
- 上新粉・・・・・・ 1 cup
- 水・・・・・・・・ ¾ cup
- こしあん・・・・・・ 適量
- 片栗粉(手粉用)・・・・ 適量
- かしわの葉・・・・・・ 6枚

●作り方

1. 白玉粉、上新粉、水をしっかり混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さになるくらいまでしっかり捏ねる。
2. 蒸し器で(1)の生地を約20分蒸す。
3. 蒸し器から生地を取り出し、手で触れるくらいになったらしっかりと捏ねる。
4. 生地を6等分して丸め、麺棒で楕円形に広げる。
5. (4)の生地で丸めたこしあんを包み込み、さらにかしわの葉で包む。



草もち

電子レンジで作れる簡単な方法を使って、よもぎたっぷり爽やかに薫る草もちをつくってみませんか。

●材料(12個分)

- 白玉粉・・・・・・ 1 cup
- 上新粉・・・・・・ 1 cup
- 水・・・・・・・・ 1½ cup
- 乾燥よもぎ・・・・ 大さじ 2
- こしあん・・・・・・ 適量
- きな粉・・・・・・・・ 適量

●作り方

1. よもぎは分量外のお湯に浸して戻し、水気を切っておく。
2. こしあんは一口大に12個丸めておく。
3. 耐熱容器に白玉粉、上新粉、よもぎ、水を入れ、均一になるようにしっかり混ぜる。

4. 電子レンジで3分温める。へらでしっかり混ぜ、電子レンジに戻してもう1分温める。
5. 再びへらでしっかり混ぜ、さらに1分温める。
6. 水で濡らしてきつく絞ったキッチンタオルの上に(5)の生地を広げ、タオルで生地を包んで、その上から手でしっかり生地をつなげるようにして、捏ねる。
7. 生地がしっかりつながったら12等分にして、一つずつ丸めておく。
8. (7)の生地をたいらに広げ、こしあんを包み込む。
9. きな粉をまぶす。

カレー風味 パエリアの つくりかた



5. 残りのオリーブオイル大さじ3
を入れ、玉ねぎを炒め、火が
通ったら米を入れ透き通った
ら、塩・こしょう・カレーシーズ
ニングを入れる。



6. 白ワインまたは日本酒を入れ、沸騰
したらスープの素とお湯を入れてよく
混ぜる。その上に海老、ほたて、アサ
リを戻入れ蓋をし、175°C/350°F
で加熱する。沸騰してから5分間は
そのまま加熱。その後温度を165°C
/330°Fに落として様子を見ながら加
熱する(10~15分が目安)。お米を
食べてみて固すぎたらお湯を少々追
加してもよい。固めがおいしいので、
柔らかくなり過ぎないよう注意。



7. 炊き上がったたら保温にし、アス
バラ・黄パプリカ・そら豆を上
から散らして蓋をして5分ほど
蒸らす。



8. レモンをあしらい、
お好みでパクチーや
パセリを載せて完成
です!



1. アサリを砂抜きし、貝同士をこする
ように流水できれいに洗う。海老
は殻付きのまま(殻からも良いお出
汁が出る)、背の部分に切り込みを
入れて背わたを出す。



2. そら豆は自然解凍し、
薄皮をとっておく。黄
パプリカは種とへたを
取り、縦半分の串切り
にする。



3. アスパラは根元
1cm~1.5cmを切り
とり、茎の固い部分
の皮をピーラーなど
で剥いたら、3等分
に切る。玉ねぎは粗
みじんに、にんにくは
みじん切りにする。



4. ホットプレートにオリーブオイル大
さじ3と、にんにくのみじん切りを入
れて中弱火(165°C/330°F前後)
で加熱し、香りがたったら、海老、
アサリを炒める。海老は赤くなっ
たら取り出し、空いたところにアス
バラを入れ軽く炒めて取り出し、アサ
リは貝が開いたら取り出す。



カレー風味 パエリアの材料

- (4~5人分)
 白米 3合(450g/1LB弱)(※洗米は不要)
 海老 8~10尾
 アサリ(殻付き) 300g
 ベビーほたて 250g
 アスパラガス 大3本~4本
 冷凍むきそら豆 100g
 黄パプリカ 大1/2個
 玉ねぎ(粗みじん切り) 1個分
 にんにく(みじん切り) 5片分
 オリーブオイルまたは植物油 大さじ3×2
 白ワインまたは日本酒 300ml
 カレーシーズニング 大さじ2強
 (ターメリックやカレー粉+オールスパイスでも可)
 塩 大さじ1弱
 こしょう 少々
 レモン(串切り) 1個分
 香菜(パクチー)カパセリ 適宜
 ★スープ
 顆粒スープの素 8g
 お湯 400ml~450ml

※ホットプレートカスキレットをご用意ください。



きつずチャレンジ

母の日に

愛のパエリア を作ろう!

いつも美味しいご飯を作ってくれるお母さんに、
 ちょっと頑張って手作りシーフードパエリアをプレゼント!
 春野菜と魚介のうまみがたっぷりのカレー風味に仕上
 げます。彩りもよく日本人に愛される香ばしい味で、
 家族みんなでわいわい一緒に食べられる楽しさも!
 火を使わないホットプレートクッキングなので、
 お母さんもちょっと安心?です。
 子どもたちがありがとうの気持ちを込めて一生懸命
 作ったパエリアは、お母さんの心とカラダをぽっかぽか
 にしてくれます。



ニジヤマーケットの
しげこ先生

できあがり!



いかがでしょう!



左から Nanaちゃん、Nasaちゃん、Yousukeくん、Kazukiくん。
 お家でも作ってお母さんをビックリさせよう!

カレー風味パエリア



ニジヤ手作り のり佃煮

お手軽サイズで好評のニジヤ手作り小瓶シリーズに、のり佃煮が加わりました。

ごはんがすすむシンプルな「のり佃煮」としいたけの香りが食欲を誘う「のり佃煮・しいたけ」の2種類。

MSGや増粘剤などは使用せず、やさしい味付けに仕上げましたので、のりのナチュラルな風味をお楽しみいただけます。

お米がおいしいこの季節、ごはんのお供に、おにぎりに、ご家族皆様でお召上がりください。



のり佃煮ときのこの炊き込みごはん

【材料 (3~4人分)】

米	2合
のり佃煮・しいたけ	大さじ3
きのこ類	適量
三つ葉	適量

【作り方】

- 1: 普通にご飯を炊く水加減でのり佃煮・しいたけと、生のきのこ類をお好みで加えてよく混ぜ合わせ、炊く。
- 2: 茶碗に盛って三つ葉を散らす。



のり佃煮入り卵焼き

【材料 (2人分)】

卵	3個
のり佃煮	大さじ1
塩、こしょう	少々
サラダ油	適量

【作り方】

- 1: ボウルに卵と塩、こしょうを少々加えてよくかき混ぜる。
- 2: フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵を何度かに分けて入れて卵焼きを焼く。途中卵を巻く際にのり佃煮を横一列にまんべんなくのせて一緒に巻く。

春の新作弁当・お寿司

春限定!

春のお弁当：ヘルシー御膳



★春のお弁当：ヘルシー御膳

この春お届けするのは、彩り豊かでヘルシーなお弁当。

ご飯はニジャオーガニック玄米を使用。少しずつ味の違うトッピングで楽しめます。

主菜の鯖は青魚の王様。高タンパク、かつコレステロールを下げる働きのある不飽和脂肪酸やカルシウム、鉄分、ビタミン群やタウリンなど栄養たっぷり。旬の落と栄養満点の高野豆腐を美味しいお出汁で炊いたものや人気の煮物、信田巻きなどたっぷりのお野菜、海藻、お豆を使った副菜。

3大栄養素とビタミン、ミネラルがしっかり摂れる栄養バランスの良いお弁当に仕上げてあります。

ニジャ人気のオーガニックご飯とお惣菜を、ひとつのお弁当でちょっとずつ色々楽しめますので、ぜひご賞味ください。

★春のお惣菜：落と高野豆腐の煮物

春の旬のお野菜は、山菜などちょっとクセのあるものや苦味のあるものが多いです。そんな春野菜の苦味には、冬に停滞した新陳代謝を促進し、毒素を排泄するデトックス（解毒・浄化）作用があるとわれています。年中手に入るものでも、旬のものは栄養価が格段によくなります。“旬を食す”ことは自然の摂理に則しているのです。

この春は、旬の食材の落と栄養豊富な高野豆腐の炊き合わせをご紹介します。落は食物繊維が豊富で低カロリー。高野豆腐も低カロリーで、かつ大豆製品の中でもずば抜けて栄養価が高く、ビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷり。代謝促進やコレステロール値を下げる効果があり、骨粗しょう症予防、老化防止を助けるともわれています。美味しいお出汁をたっぷり吸い込んだ食材は旨味たっぷり。落は春野菜・山菜の中でもクセが少なく食べやすいので、ぜひお試しください。

春のお惣菜：落と高野豆腐の煮物



春の寿司：塩麹ネギトロ&醤油麹サーモン握り



★春の寿司：塩麹ネギトロ&醤油麹サーモン握り

ニジャ手作りの塩麹と醤油麹を使った寿司のセット。

ネギトロを塩麹に、そしてサーモンを醤油麹に漬け、お魚本来の旨味と甘みをさらに引き出しています。また、麹効果でお魚が滑らかでもっちり、とろける食感に!

塩麹・醤油麹ともに今や不動の人気を誇る万能調味料。発酵食品として健康にも良く、食材の味を引き立て旨味を増すとして様々な料理に活用されていますが、今回はフレッシュなお魚を漬けにして、寿司としてお届けいたします。

まずはお醤油をつけずに召し上がってみてください。新たな美味しさをご堪能いただけます。

※この商品に使用されているニジャ手作り塩麹と醤油麹は、店頭でもお買い求めいただけます。時間をかけてじっくり発酵し滑らかに仕上げてありますので、まろやかさと旨味が違います。併せてお試しください。

※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。



玉ねぎをじっくり炒めるのが
おいしく作るコツ。
面倒な時はオーブンで焼いても！

玉ねぎのオニオングラタンスープ

【材料(2人分)】

玉ねぎ…1個半
ビーフブイヨン…450ml
バゲット…2切れ
チーズ…適量

オリーブオイル…大さじ1
白ワイン…大さじ1
塩、こしょう…適量

【作り方】

- 1 玉ねぎを薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎを入れて飴色になるまで炒める。途中水分がなくなったら白ワインを入れてさらに炒める。
- 3 ビーフブイヨンを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 4 スープを耐熱カップに入れ、軽く焼いたバゲットとチーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。

春のスープ

春は動植物が活発に活動を始める季節。私たちも冬に溜まった脂分や塩分を軽くするように旬の野菜をたっぷり使った料理がおすすめです。

サラダやジュースもいいけれど、身体を冷やさないでたっぷり食べられるスープに注目！特に女性やお子さんにはぜひ積極的に摂っていただきたい料理のひとつです。バラエティに富んだ春のスープをどうぞお楽しみください。



温かくても冷やしてもおいしい、春色のスープです。

トマトと豆腐のポタージュ

【材料(2人分)】

トマト…1個(100g)
玉ねぎ…1/8個(30g)
セロリ…5mm程度(10g)
にんにく…1片
絹豆腐…130g
オリーブオイル…小さじ2

チキンブイヨン…200ml
生クリーム…大さじ1
塩…小さじ1/2
こしょう…少々
ミントの葉(あれば)…適量

【作り方】

- 1 トマト、玉ねぎ、セロリ、にんにくは薄切りにする。トッピング用のトマトスライスを2切れ残しておく。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火にして玉ねぎ、セロリ、トマトの順に加えて炒める。
- 3 チキンブイヨンと、手で適当につぶした豆腐を加えて、沸騰したら塩、こしょう、生クリームを加えて火を止め、粗熱を取る。
- 4 冷めた3をミキサーにかける。器に入れ、トマトスライスとミントの葉(あれば)を飾る。

青梗菜の白味噌豆乳スープ

【材料(2人分)】

青梗菜…1束(100g)
油揚げ…1枚
白味噌…小さじ2

豆乳…150ml
かつお出汁…150ml
クコの実(あれば)…10粒程度

【作り方】

- 1 青梗菜は3cm幅に、油揚げは熱湯で油抜きしてから1.5cm角に切る。
- 2 鍋にかつお出汁とクコの実(あれば)を入れ、沸騰したら1を加えて中火で一煮立ちさせる。
- 3 豆乳を加えてふっふっして来たら弱火にして、白味噌を溶く。



野菜はどんなものでもOK!
お好みでアレンジしてください。

春キャベツとサーモンのカレー風味ポトフ

【材料(2人分)】

春キャベツ…150g
サーモン(柵)…100g
玉ねぎ…1/4個
ブロッコリー…4房
にんにく…1片
オリーブオイル…小さじ2

チキンブイヨン…450ml
カレーパウダー…大さじ1
ベイリーフ…1枚
小麦粉…少々
塩、こしょう…少々

【作り方】

- 1 キャベツと玉ねぎは大きざく切りに、にんにくは潰して鍋に入れ、ベイリーフ、チキンブイヨンを入れて中火にかける。
- 2 サーモンは3cm角に切り、塩、こしょう、小麦粉少々をまぶして、オリーブオイルを熱したフライパンで強火で表面をさっと焼く。
- 3 スープの野菜がやわらかくなったらカレーパウダー、塩、こしょうで味を調え、焼いたサーモンを加えてさっと煮る。

スープはしっかり煮込んで野菜の旨味を、
サーモンは加熱しすぎないのがコツ。



ヘルシーなやわらかい食感のスープ。
ごはんにかけてもおいしいです。

オクラと山芋のとろとろスープ

【材料(2人分)】

オクラ…2本
山芋…80g
梅干し…1個

しょうが…1片
かつお出汁…400ml
塩…少々

【作り方】

- 1 オクラは薄い輪切りに、梅干しは種を取ってみじん切りに、山芋としょうがはすりおろす。
- 2 鍋にかつお出汁を入れ、1の材料を入れて中火で一煮立ちさせる。
- 3 塩で味を調える。

しらす、ちりめん

大人から子供まで「しらす、ちりめん」は我々日本人にとって毎日の食卓に欠かせない食材の一つですね。大根おろしと一緒に、またはそのままご飯にぶっ掛けて食べるのもよし！ 想像するだけでお腹がすいてきますね。今回はそんなみなさんの大好物「しらす、ちりめん」のお話です。

「しらす」と「ちりめん」ってどっ違うの？

まず、お話しに入る前に、お問い合わせが多い「しらす」と「ちりめん」の違いについて説明します。

「しらす」も「ちりめん」もどちらも共通しているのは、イワシの稚魚を使った天然食材だということです。イワシは主に片口イワシ、真イワシ、ウルメイワシが使われています。大きさや乾燥度の違いにより呼び方は異なります。たとえば「ちりめん」は関東では「しらす干し」というのに対し、関西では「ちりめんじやこ」と呼ばれます。呼び方は地方によってさまざまです。一般的な日本のスーパーでの分け方は、乾燥度の低いものから「しらす（釜揚げしらす）」↓「しらす干し」↓「ちりめん（ちりめんじやこ）」の順に区別されています。なかなか奥が深いですね。これも日本全国で人気者の証拠といえるのではないのでしょうか。

ニジヤはこだわっています！

ニジヤマーケットでは日本の加工業者様より直接仕入れを行っています。品質にこだわり、しらす本来の旨み、味を大切に化学調味料は一切使わず、無添加で製造されています。また、原料には日本国内産の一等品のみを厳選しています。

なんといってもおすすめは大人気商品の釜揚げしらす。新鮮な水揚げされた生のしらすをサッと茹で上げた、とても美味しいしらすです。肉質、風味が良く美味しいと、好評を博しています。店頭で見かけの際は是非お試しください。

「しらす、ちりめん」を食べて元気になるよ！

しらす、ちりめんといえば、なんといってもカルシウムたっぷり！ 最近、平均的な日本人の栄養摂取で、唯一不足しているのがカルシウムです。食生活の欧米型が進み、カルシウム不足が問題視されています。「しらす、ちりめん」は骨ごと食べら



れる小魚なのでカルシウム不足の人には最適の天然食材です。お酢や梅干、柑橘系と一緒に食べるのが効率的。カルシウムを吸収しやすい形に変化させます。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）も多く含まれており、脳細胞をやわらかくし、学習能力を高める作用があります。



おいしいしらすを食べて、骨、体を丈夫にしなかり頭も良くなる。もうこれは食べるしかないですね。



ちりめんの佃煮

【材料】 作りやすい量
ちりめん … 100g
濃い口しょうゆ … 大さじ6
砂糖 … 大さじ3~4
みりん … 大さじ6
酒 … 大さじ3
※ たっぷり醤油など濃い色の醤油を加えると、佃煮らしい色合いに仕上げることができます。

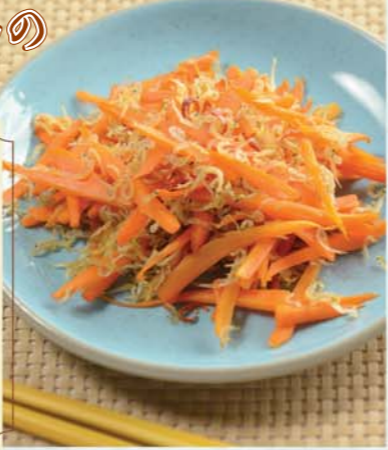
【作り方】
1. ちりめんを鍋に入れ、調味料をすべて加えて軽く混ぜて溶かし、15分程度そのまま置いておく。
2. 鍋を火にかけて沸騰してきたら中火にし、そのまま泡がぶくぶく出てくる火加減で15分程度煮詰める。
3. 汁がなくなりかけてきたら火を弱め、好みの濃さに煮詰めて完成。（焦げ付きに注意!）。



ちりめんとにんじんの きんぴら風

【材料】 2人分
にんじん … 1本 ごま油 … 大さじ1/2
ちりめんじゃこ … 15g しょうゆ … 大さじ1/2
唐辛子 … 1/2本 水 … 大さじ1

【作り方】
1. にんじんは皮を剥き、縦半分切る。さらに1cm幅に切り、斜め薄切りに。唐辛子は半分切って種を取る。
2. 鍋にごま油を熱し、ちりめん唐辛子を入れてさっと炒める。さらににんじんを加えて全体に油が回って少ししんなりしたらしょうゆと水を加えて絡める。



しらす豆腐バーグ

【材料】 2人分
しらす … 150g
木綿豆腐 … 1丁
大葉 … 10枚
片栗粉 … 大さじ3
サラダ油 … 大さじ2
ポン酢 … 適量
一味唐辛子 … お好みで

【作り方】
1. 豆腐を手で崩してザルに入れ、水気を切っておく。
2. 大葉はみじん切りにして、しらすと豆腐と片栗粉を混ぜてよく練る。
3. 4等分して形を整え、サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
4. ポン酢とお好みで一味唐辛子をかける。



しらすのパスタ

【材料】 2人分
パスタ … 160g
しらす … 60g
プチトマト … 5個
大葉 … 3枚
唐辛子 … 1本
にんにく … 1片
オリーブオイル … 大さじ2
塩、こしょう … 適量

【作り方】
1. 沸騰したお湯に塩を入れて表示通りパスタを茹でる。
2. にんにくは半分切って包丁の背で粗くつぶす。唐辛子は種を取り輪切りにしておく。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて弱火にかける。
4. 半分に切ったプチトマトを3) に入れさっと火が通ったらしらすを入れて軽く混ぜ合わせる。
5. 茹で上がったパスタを加えてざっくりと混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
6. お皿に盛ってせん切りにした大葉を散らす。

たくあんちりめんの さきと炒め

【材料】 1人分
ちりめん … 10g
たくあん（薄切り） … 適量
ごま油 … 小さじ1

【作り方】
1. フライパンにごま油を熱し、たくあんの薄切りを入れてさっと炒める。
2. ちりめんじゃこを加えて炒め合わせる。



釜揚げしらす丼

【材料】 1人分
温かいご飯 … 茶碗1杯分
釜揚げしらす … お好みの量
大葉 … 1枚
白ごま … 少々
しょうゆ … 小さじ1
みりん … 小さじ1/2
ほうれん草または小松菜のおひたし … 適量

【作り方】
1. しょうゆとみりんを混ぜ合わせる。大葉は細切りに。
2. 温かいご飯をどんぶりに盛り、その上に釜揚げしらすをたっぷりのせる。
3. 1のタレを2の上にまわしかけ、おひたし大葉、白ごまをのせて出来上がり。

マクロビオティック な ひととき...



■ 献立 ■
ソイミートのベジ麻婆
厚揚げのスイートサワー漬け
菜の花と稗の辛みそ和え
ベジロールキャベツ
ごま団子



調味料について

マクロビオティックの基本となる穀物菜食では、質の良い食材を選ぶことも大切な料理の基本といえます。そこで今回は、料理に欠かせない調味料についてお話しします。毎日の食事にかかわるものですから、よりよい品を選ぶことが大切です。調味料は、味を「つける」だけでなく、素材の味や香りを「引き出す」ものです。それに加え、身体に必要な微量栄養素やミネラルの補給という役割もあります。特に日本の伝統的な調味料（味噌やしょうゆ）は、発酵食品が多く、酵母や乳酸菌など微生物が腸内細菌のバランスを整えるのを手伝ってくれます。ですから、遺伝子組み換え原料や化学添加物などが出来るだけ使われていない、良質な素材を使い時間と手間をかけて作られた本物を選びたいものです。良質の調味料はやはり値段も相応ですが、調和のとれた深い旨味が食材の味を最大限に引き出し、しかも少量で味がきちんと決まりますから、安いものより結果的にはとてもリーズナブルといえるでしょう。

【塩】
塩は人間の体液や胎児が育つ羊水とミネラルバランスがよく似ているといわれます。ですから塩は、主成分の塩化ナトリウムの他に微量ミネラル分がほどよく残った伝統製法の海水塩がおすすめです。味も塩っぱいだけでなく、甘味や苦みも含み、料理もまろやかに仕上がります。違う海から作られたもの、粒の大きさや色、味まで様々なタイプの海水塩がありますので、予算や味でお好みのものを見つけたのが良いでしょう。数種類揃えておき、料理や気分によって使い分けるのも楽しいものです。

【味噌】
味噌は大豆と麹と塩というシンプルな材料を発酵という有用微生物の働きで風味豊かな味噌に熟成させるのが昔ながらの天然醸造です。麹の種類や熟成期間の違いで味噌の味や香りが変わります。大豆と小麦の栄養素が数種類の有用成分に変えられて、深いコクと旨味そして香りが生まれます。しっかりとしたしょうゆがあると、シンプルで十分美味しく食べられます。

働きの味噌で作るみそ汁を日々食べることで培われる健康は他の何にも代え難いものがあると思います。

【しょうゆ（醤油）】
味噌から分離した液体しょうゆの原点といわれています。大豆と小麦、麹と塩水を麹菌や酵母などのさまざまな微生物によって発酵させ、1〜3年間かけてじっくり熟成させて絞った液体が天然醸造のしょうゆです。味噌と同様、微生物の働きによって大豆と小麦の栄養素が数種類の有用成分に変えられて、深いコクと旨味そして香りが生まれます。しっかりとしたしょうゆがあると、シンプルで十分美味しく食べられます。

野菜や穀物など、すべての食材にこだわりを持って選んだものを購入するのは、多くの人にとっては簡単なことではない場合があります。家の近くにお店がなかったり、予算が合わないこともあるでしょう。ですから毎日オーガニックのものが手に入らなかったとしても、毎日口に入れる調味料だけは、きちんと自分の基準で選んだものを揃えておきたいものです。ちりも積もれば...というわけではありませんが、わずかな量であっても、毎日続けて摂るものは数週間、数ヶ月、数年経った時にはきっと大きな違いが生じてくるはずですよ。ぜひとも質と好みでの調味料選びを、今までより少し真剣に、そしていっそう楽しんでいただきたいと思います。

基本のだし汁の作り方

■ 昆布／椎茸だしの引き方
だし昆布 …… 25〜30g
干し椎茸 …… 3〜4個
水 …… 1ℓ

【作り方】
①水に浸けて半日おく（※夏は冷蔵庫で）
②すべての材料を10分程度で沸騰するように火にかけて弱火にし2割り程度まで煮詰める。

■ 野菜だしの作り方

水 …… 2ℓ
玉ねぎ …… 100g
にんじん …… 100g
セロリ …… 50g
えのき …… 50g
しょうが …… 20g
塩 …… 1つまみ

【作り方】
①すべての材料を適当な大きさに切り鍋に入れ、10分程度で沸騰するように火にかけ、沸騰した所で塩を加えて弱火にして20〜30分煮る。
②布巾やキッチンペーパーなどを使ってスープを濾す。

● 材料(4人分)

木綿豆腐 …… 1丁	2cmの角切り	味噌 …… 5g
にんにく …… 10g	みじん切り	鷹の爪 …… 1本
しょうが …… 5g	みじん切り	(種を取って細かく刻む)
白ネギ …… 60g	小口切り	みりん …… 小さじ2
しいたけ …… 30g	粗みじん	しょうゆ …… 小さじ1
しめじ …… 30g	粗みじん	だし汁 …… 120ml
ソイミート …… 50g		こしょう …… 少々
(お湯でやわらかく戻して水気を切りみじん切りにしたもの)		片栗粉 …… 20g
なたね油 …… 大さじ2		だし汁 …… 100ml
豆味噌 …… 5g		(片栗粉を溶く用)
塩 …… 1つまみ		ごま油 …… 大さじ1



ソイミートのベジ麻婆

1 作り方
①温めたフライパンになたね油を入れにんにく、しょうがを加えて弱火で炒めながら香りを出し、しいたけ、ネギ、鷹の爪を加えて中火にし、塩、こしょうで下味をつけてソイミートを加え、油を馴染ませるまでよく炒める。

② 2みりん、味噌、豆味噌を加えて炒め合わせる。だし汁を加え、5分程度煮込み、味を馴染ませる。木綿豆腐を加え、中火にしてだし汁で溶いた片栗粉を加え、焦げないようによく混ぜながら、とろみが出てきたらしょうゆを加えてできあがり。

● 材料(4人分)

厚揚げ …… 200g	しょうが …… 5g
だし汁 …… 120ml	昆布 …… 5g
はちみつ …… 大さじ1弱	レモンの皮 …… 5g
しょうゆ …… 大さじ2弱	三つ葉 …… 適量
リンゴ酢 …… 大さじ2	塩 …… 1つまみ強
(お好みの酢でよい)	
レモン汁 …… 大さじ1	
玉ねぎ …… 30g	
にんじん …… 30g	



厚揚げのスイートサワー漬け

1 作り方
①玉ねぎ、にんじん、しょうがとレモンの皮を千切りにして昆布を敷いたタッパーに入れ、塩、こしょうをまぶす。

② 2はちみつ、しょうゆ、リンゴ酢、レモン汁を加えてよく混ぜ合わせる。だし汁を加え、5分程度煮込み、味を馴染ませる。厚揚げを加え、中火にしてだし汁で溶いた片栗粉を加え、焦げないようによく混ぜながら、とろみが出てきたらしょうゆを加えてできあがり。

* レンジで加熱する場合は、途中でかき混ぜる。

● 材料(4人分)

菜の花 …… 100g	(固ゆでにして3cm程度に切る)
または、小松菜やほうれん草	などの青菜でもよい
乾燥わかめ …… 大さじ3	(水でやわらかくもどす)
稗 …… 50g	(水で柔らかく煮たもの)
または、栗やきびの雑穀	
しょうゆ …… 小さじ2	
和からし …… 2g	
白みそ …… 10g	
白練りゴマ …… 10g	
だし汁 …… 50ml	

1 作り方
①稗をすり鉢で半分程度にすり潰し、Aの調味料を順番に加えてすり混ぜる。



菜の花と稗の辛みそ和え

② 菜の花とわかめをすり鉢に加えて和える。

● 材料(4人分)

キャベツ大き目の葉 …… 8枚	オートミール …… 50g
(柔らかくなり過ぎないくらいに茹でておく)	じゃがいも …… 100g
ソイミート …… 100g	みじん切り
野菜だし …… 200ml	カリフラワー …… 100g
なたね油 …… 大さじ2	粗みじん
玉ねぎ …… 100g	パン粉 …… 40g
しいたけ …… 40g	野菜だし …… 適量
塩 …… 1つまみ強	(ロールキャベツを煮る用)
こしょう …… 少々	鍋底から2cm程度
	水煮トマト …… 300g
	1cm程度のダイスに切る
	しょうゆ …… 小さじ2



ベジロールキャベツ

1 作り方
①温めたフライパンに、なたね油を入れ玉ねぎとしいたけを入れ、中火で炒める。水分が出てきたら、カリフラワーとじゃがいも、ソイミートを加えて更に炒める。塩、こしょうで味をつけ、野菜だしを加えて蓋をして弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮たら火から下ろす。

② オートミールとパン粉を加えよく混ぜ合わせて具の粗熱がとれたら、キャベツで包み、野菜だしで、ゆつくり煮込み、野菜だしがなくなる程度煮飛ばしたら出来上がり。

③ 鍋に水煮トマトを入れ火にかけ、沸騰したらしょうゆを加えて5〜10分煮る。ロールキャベツと一緒に器に盛る。

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、妹の朋美と弟の卓道の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>



春のお花見弁当

手まり寿司

材料

- ・寿司ネタ：マグロ刺身、寿司エビ、うなぎの蒲焼、サーモン刺身、イカ刺身、トビコ、イクラ、柚子、その他 お好みで何でも
- ・寿司飯
米……3合
寿司酢：米3合に対して寿司酢120ml
(特製寿司酢の作り方)
白砂糖……130g (びっくりするほど入りますがしっかり入れてください)
塩……30g / 酢……220ml
砂糖が溶けるまでよく混ぜ、1日置く。多めに作って保存しておくも便利。
- ・サランラップ

作り方

- ① それぞれの寿司ネタを8gの一口サイズにカットする。
(ポイントはシャリを全体に包めるサイズにカットすること)
- ② サランラップにネタを乗せて8gの寿司シャリを丸く握り全体を包み込むようにして丸く絞る。(あまり強く絞らないこと)
- ③ 器に盛りつけて、好んで柚子やトビコ、イクラなどを上に飾って出来上がり。
お好みの材料をいろいろ使って楽しんでください。



牛肉と筍の山椒ステーキ

材料(4人分)

- ・筍(水煮でも良い)……1kg
下茹でする場合(米糠、唐辛子)
 - ・牛肉(ステーキ用)……300g
 - ・塩、こしょう……適量
 - ・サラダ油
- ～山椒ソース～
酒……100ml
みりん……200ml
濃口醤油……80ml
たまり醤油……20ml
粉山椒……適量
水溶き片栗粉……適量

作り方

- ① 筍を下茹でする。(水に米糠・鷹の爪・筍を入れて柔らかくなるまで約2時間ほど茹でる。串を通してすっと落ちれば完成)その後余熱でゆっくり冷ます
- ② ①をきれいに洗い中身を取り出して一口サイズにカットする。
- ③ 山椒ソースを作る。酒とみりんを火にかけてアルコールを飛ばし、濃口醤油とたまり醤油を入れて煮立たせる。お好みで粉山椒を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 牛肉に塩、こしょうをした後、フライパンにサラダ油をしいて焼く。表面に焼き色がついたら、一度牛肉を取り出し、フライパンの余分な油を取る。
- ⑤ ④のフライパンに山椒ソースを入れて煮立ったら、筍を入れて照りをつける。照りがついたら牛肉を再度入れてソースに絡めて盛りつける。(好んで筍の皮を使って盛りつけても良い)



イダコとホタテのサラダ

材料(2人分)

- イダコ……200g
- ホタテ……150g
- アスパラ……3本
- 赤玉葱……1/4個
- プチトマト……2個
- 春菊……8枚
(お好みの葉類で可)
- ケール100g
(お好みでサラダパックなどで可)
- 大根……1/3本
- 卵……2個
- 醤油……適量
- 市販のわさびドレッシング……適量

作り方

- ① イダコは塩で揉んでぬめりを取った後、沸騰したお湯に醤油を少し入れて(1ℓに対して15ml)5分ほどボイルする。氷水で素早く冷ましてから一口サイズにカットする。
- ② ホタテは沸騰したお湯にさっとくぐらせて氷水で冷まして一口サイズにカットする。
- ③ ケール、春菊は一口にちぎり流水にさらす。
- ④ アスパラはピーラーを使って薄くスライスして写真のように巻いておき、プチトマトは1/4にカットする。
- ⑤ 赤玉葱、大根は一口サイズにカットして水にさらす。
- ⑥ 卵はゆで卵を作り黄身の部分を取り裏ごしする。
- ⑦ ①～⑤を盛りつけて⑥を振りかけて市販のわさびドレッシングをかけて完成。



ぽっかぽかのお天気の日にはお弁当を持って出掛けましょう。

春のお花見弁当



春は太陽の日差しも穏やかで爽やかな風が吹き抜けてとても気持ちの良い季節ですね。また植物たちも成長を始め、あちこちで華やかな花たちが咲きだして、なぜかウキウキしてきませんか？ そんな時には思い切ってお出かけしてみたいかがでしょうか？ どうせならばお弁当を持って行きましょう。きれいなお花とおいしい空気を感じながら食べるお弁当はまた格別。春らしくてかわいらしい手まり寿司のお弁当をご紹介します。

レシピ提供：Hitoshi Sugiura (SHiDAX CORPORATION)



豆は昔から漢方で薬として扱われているほど身体に良い食材として知られています。豆には一個の生命体が生きていくために必要な栄養条件すべてが備わっており、しかもそれ自体が完全なバランス食品となっています。豆を毎日の食生活の中で活用し摂取することによって健康維持に大いに役立ちます。

豆の栄養素

豆に含まれる栄養素というと、筋肉や皮膚、血液、内臓などを構成する主要成分となるたんぱく質、脳神経のエネルギーとなる糖質にビタミンB群さらに食物繊維も豊富で肥満やコレステロールの原因になる脂質があまり含まれていないのが特徴です。そのほか鉄分やカルシウムも含まれており、まさに食べるサプリメントとして、毎日の食卓にぜひ取り入れたい食材です。

豆が健康に良いことは分かっていますが、「調理に手間がかかって面倒」と思い込み、豆料理を敬遠している人も多いようです。でも、意外と簡単に豆を調理することができます。特に乾燥豆は常温で長期保存が可能であり、茹でた豆も1ヶ月程度冷凍保存できます。このため、台所に常備し、休日や家事の合間にまとまった量を茹でて保存しておけば、必要に応じていつでも利用が可能で、むしろ忙しい人向けの便利な食材といえます。

乾燥豆を料理に使う際の基本の手順は、「戻す(水に浸す)」「下茹でする」の2つです。これさえマスターすれば、いろいろな豆料理

豆の下茹でする

豆が健康に良いことは分かっていますが、「調理に手間がかかって面倒」と思い込み、豆料理を敬遠している人も多いようです。でも、意外と簡単に豆を調理することができます。特に乾燥豆は常温で長期保存が可能であり、茹でた豆も1ヶ月程度冷凍保存できます。このため、台所に常備し、休日や家事の合間にまとまった量を茹でて保存しておけば、必要に応じていつでも利用が可能で、むしろ忙しい人向けの便利な食材といえます。

豆を手軽においしく楽しめるようになり。下茹でした豆は、さらに煮含めたり、漬け込んだりして味付けしてもよし、そのまま他の食材とともに料理に使ってもよし。好みによって使い分けられます。どうしても時間のない時やすぐに食べたい時には水煮や缶詰も多く出回っているので、活用してもよいでしょう。

豆の下茹でが完了したらさまざまな食材と合わせてサラダに利用してはいかがでしょうか？ 簡単でおいしくさまざまなバリエーションを楽しめます。使う豆をいろいろ変えたりミックスしても楽しいですね。



レンズ豆とソーセージのサラダ

レンズ豆には食物繊維や鉄分が豊富。水に浸しておく必要がないので、手軽に使えます。

- 材料(4人分)■
 レンズ豆(下茹でしたもの) …… 100g
 玉ねぎ …… 1/4個
 ニジヤあ引きソーセージ …… 3本
 ニジヤオーガニック松の実 …… 大さじ3
 ニジヤ アジアンスイート&チリドレッシング …… 適量
 アボガド …… 1個

- 作り方■
 1) 松の実を乾煎りしておき、玉ねぎは粗みじん切りにして水にさらしておく。
 2) ソーセージを大きめのみじん切りにし、軽く炒めてペーパータオルで油を拭きとっておく。
 3) 豆をボウルに移し、松の実、玉ねぎ、ソーセージを加えてからドレッシングを回しかけてざっくりと混ぜる。
 4) ドレッシングの量は全体に行き渡って、なおかつ少し底にたまるくらい。2~3時間後に一度大きく混ぜてから一日置いておく。
 5) 食べる直前に皮を剥いて種を取り、適当に切ったアボガドを軽くつぶすくらいにざっくりと混ぜ合わせる。



小豆とにんじんサラダ

小豆には玄米に近い量のビタミンB1を含み、解毒作用も期待されます。

- 材料(4人分)■
 小豆(下茹でしたもの) …… 160g
 にんじん …… 160g
 セロリ …… 60g
 ニジヤ塩麹生姜ドレッシング …… 大さじ4

- 作り方■
 1) にんじんは1cm角に切って熱湯でさっと茹でる。ザルに取って水気を切り、冷ます。
 2) セロリは1cm角に切る。
 3) すべてを混ぜ合わせてドレッシングで和える。



大豆とひじきのサラダ

大豆は畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質が豊富です。

- 材料(4人分)■
 大豆(下茹でしたもの) …… 250g
 乾燥ひじき …… 15g
 水菜 …… 1束
 ニジヤ胡麻ドレッシング …… 適量

- 作り方■
 1) 乾燥ひじきを水で戻し水を切っておく。
 2) 大豆の水もよく切っておく。
 3) 水菜を食べやすい大きさに切り、ボウルに入れてすべてを混ぜ合わせてニジヤ胡麻ドレッシングをまわしかける。



うずら豆のヨーグルトサラダ

うずら豆は皮の模様が“ウズラの卵”に似ていることから呼ばれています。特に亜鉛が豊富で、酵素の活性化や免疫力を高める効果があります。

- 材料(4人分)■
 うずら豆(下茹でしたもの) …… 120g
 トマト …… 小2個
 きゅうり …… 1本
 パセリ …… お好みで
 <A>
 マヨネーズ …… 大さじ1・1/3
 プレーンヨーグルト …… 大さじ4
 粒マスタード …… 小さじ1
 塩 …… 小さじ1/3

- 作り方■
 1) トマト、きゅうりは乱切り。
 2) <A>の材料をすべて混ぜ合わせて、1とうずら豆を和える。
 3) 器に盛り、お好みでパセリ散らす。



金時豆とキノコのサラダ

金時豆はインゲン豆の仲間で、特にカルシウムが豊富です。

- 材料(4人分)■
 金時豆(下茹でしたもの) …… 130g
 キノコ類お好みで …… 200g
 レタス千切り …… 150g
 カイワレ大根 …… 20g
 乾燥わかめ …… 10g
 酒 …… 適量
 ニジヤ中華ドレッシング …… 適量

- 作り方■
 1) キノコは石づきをとり、小房に分ける。
 2) 鍋にキノコと金時豆を入れ、酒を振って炒める。キノコがしんなりしてきたら、火を止め、パットなどに取り、冷ましておく。
 3) キノコが冷めたらレタスのせん切り、カイワレ大根、戻したわかめを刻んだものと合わせ、器に盛りドレッシングをかける。



美食 Gochiso



美食 Gochiso



18



こだわりの商品

「ドレッシングってなかなか使い切れないし、同じ味ばかりでも飽きるから、結局冷蔵庫の邪魔者に・・・」という話をよく聞きます。フレッシュなサラダなどに使うドレッシングも、やっぱりフレッシュな方がいいですよね。というわけで、ニジャでは手作りドレッシングを使い切りサイズの小ビンに詰めました！

■ 塩麹生姜ドレッシング

旨みたっぷりの塩麹と生姜を使った、ヘルシーなノンオイルドレッシング。生姜のぴりつとした風味がアクセントのさっぱりした味わいです。野菜サラダはもちろん、冷奴やお刺身、焼魚や焼肉などのタレとしてもご利用いただけます。



■ アジアン・スイート&チリドレッシング

タイ料理などのテイストに多い、少し甘くてちよびり辛いエスニック風味のドレッシング。魚醤の旨みがきいています。野菜サラダはもちろん春雨や生春巻きのタレにぴったり！フライ物にもよく合います。



■ 中華風ドレッシング

ごま油の香りが食欲をそそる、醤油味ベースのドレッシング。隠し味に使った辛子が味を引き締める、旨みを引き出しています。野菜サラダはもちろん、冷し中華、蒸し又は茹でたお肉のタレ、そうめんなどにもご利用いただけます。



手作り甘酒に挑戦

【材料】

米 …………… 1合
 水 …………… 5合 (900ml)
 米麹 …………… 300g

【作り方】

- 1: 米は洗ってザルに上げ、20分置く。
- 2: 米と水を炊飯器に入れ、おかゆを炊く。
- 3: 炊き上がった後フタを開けて混ぜ、一度保温を切って60℃になるまで冷ます。
- 4: 米麹を加えてよく混ぜ、炊飯器の保温をオンにして、フタを開けたまま6～8時間醗酵させる。(フタと本体の間に割り箸などを挟んで、フタが完全に閉まらない状態にすると良い)
2時間おきにかき混ぜる。
- 5: 鍋に移して沸騰させる。(醗酵を止める)
- 6: 清潔な容器に移して冷まし、冷蔵庫で保存する。(1週間程度を目安に)

- ※ 60℃(140°F)以上の温度になると麹菌が死滅し、醗酵しないので注意。
- ※ 粒々感のある甘酒に仕上がるので、なめらかにしたい場合はミキサーにかける。
- ※ 最後に沸騰させないで仕上げても良い。その場合は保存中に醗酵が進み、酸味が強くなるがあるので早めに食べきる。



飲む点滴!?! 甘酒の話

甘酒といえば、桃の節句や冬場に飲まれることが多いと思いますが、江戸時代から庶民の手軽な滋養強壮などの栄養飲料として親しまれてきたようです。その頃、甘酒は暑い夏に冷やして飲まれることが多く、その証拠に俳句の世界で甘酒の季節は「夏」。豊富な栄養素からも夏バテの特効薬として一般庶民の間では手軽に活躍されていたようです。

甘酒には、酒粕に砂糖を加えて作るものと、米と麹を発酵させて作るものがありますが、今回は特に後者のほうにスポットをあててみました。米と麹を発酵させて作る甘酒は、米のデンプンがブドウ糖に分解されてしっかりと甘みのあるアルコール分ゼロのおいしい甘酒になります。

ブドウ糖が含まれるため、太りにくくエネルギーになりやすいということがいえます。そして糖質、脂質、蛋白質の代謝に必要なビタミンB群が豊富です。また必須アミノ酸である9種類をすべて網羅することができるのです。

これらの栄養素をとり入れることで、●血圧上昇抑制 ●コレステロール値抑制 ●肥満防止 ●健忘症抑制 ●夏バテ防止などの効果が期待できます。体調を崩して薬を飲むよりも生命活動に必要な酵素を食事で補って、病気になるににくい身体をつくることをおすすめしたいと思います。

麹の甘酒は無添加で植物性、そして自然の優しい甘味を楽しむことができます。朝晩、おちよこ一杯くらいでもよいので、ぜひ毎日続けていたきたい食品です。

甘酒には多糖類に分類される

甘酒の効能

ニジヤ 冷やしておいしい さつまいもの甘酒



ニジヤではこの春、さつまいもを使ったさらさらヘルシーな甘酒が登場します。

砂糖もアルコールも使用せず、さつまいもと米麹が作り出す本来の甘みだけでナチュラルにおいしく仕上げましたので、小さなお子様にも安心して召し上がりいただけます。

かつて夏の風物詩だった「冷たい甘酒」を再現するため、あえて「冷やしておいしい」甘酒を目指しました。そのままストレートで、また水や炭酸で割ったり、生姜やヨーグルトを加えてもおいしく召し上がりいただけます。お酒を召し上がる方には、焼酎割りなどもおすすめです。

春、夏に向けて「冷やしておいしい・さつまいもの甘酒」を、お好みのアレンジで、ご家族皆様でお召し上がりください。

MAESTRO

マエストロ シリーズ①

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。

お茶のマエストロ
鹿児島知覧茶 おりた園
社長 折田 信夫



鹿児島にお茶屋はたくさんありますが、そのほとんどは製造をしていない卸屋です。そんな中「おりた園」は鹿児島でも数少ない製造から小売りまでを行っています。品評会では「農林水産賞」(2回)などを受賞し、全国のお茶屋では「茶匠」として有名な人物です。

向転換してきたのでしょうか。私の周辺には、米国へ移住する家も多くなりました。私も子供のころから手伝いをしながらさまざまな経験を、なんとなくそんな時代の流れを受け止めていました。

▼特に有機無農薬栽培に力をいれていらっしゃるようですが、そのきっかけは何ですか？

父親が亡くなり、その後を継いでお茶の生産を続けました。両親がしてきたように当たり前に農薬を使って緑茶を生産していたのです。しかしそのうち体調を崩し倒れてしまいました。診断は農業中毒。あまりにもたくさん農薬を一人で散布していたので、体内に

▼お茶にかかわる仕事をしようとしたきっかけは何ですか？

もともと実家が農業をしており、黒豚の生産を始めました。そのうち紅茶の生産に乗り換えて結局は緑茶の生産で落ち着いています。両親は時代の流れとともに景気の良い仕事へとその時々で

入りすぎたようでした。医者からは「このままでは3年もたない、今後一切農薬を使ってはならない、さもなければ農業を辞めなさい」と言われて悩んだ末に農薬を使わないで農業を続ける決心をしました。今思うと私にはもうその道しか残っていなかったため、進むべき道だったのだらうと思います。

▼有機無農薬栽培においてご苦労されたことはありましたか？

今でこそ有機栽培のさまざまな文献があり、多くの農家を取り組

んでいますが、まだまだそんな時代ではありませんでした。何の資料も文献もない。そんな中からの出発でした。試行錯誤を繰り返しながら失敗ばかり。とにかく土の勉強をひたすらがんばりました。野菜のほうが育ちやすいかもしれないと野菜の生産にも挑戦しました。するとその野菜がとてもおいしいのです。

その評判がどんどん広まってきた、ついには生協さんの契約農家になるほどまでになりました。そんな努力もあり、緑茶の生産もだ

▼毎日の仕事のなかでこだわっている部分はありますか？

とにかく誰にも真似できない味わいのあるお茶を作ろうと努力しています。

▼お茶の会社はたくさんありますが、折田さんのように製造から小売までをされているところはとても少ないと聞きました。どうして



でしょうか？

自分たちの作ったお茶は最後まで自分たちで責任を持ちたい、という希望があります。

お客様に直接お届けできることで、直接いろいろな意見が聞けます。良いこともまた悪いこともすべてに責任をもって、真摯な気持ちでお客さまに向き合うことで、より信頼され、そしてその信頼を裏切らないために更に努力をしていこうという気持ちにさせられるのです。

▼日本国内ではすでに茶匠として名譽ある地位に位置されている折田さんが、敢えてアメリカでお茶を売ろうと思われたきっかけは何

ですか？

日本では主にパートで販売させていただいているのですが、日本に駐在されているアメリカ人のお客様におりた園のお茶を気に入っていただき、帰国の際にアメリカにお持ちになられたそうですが、やはりとてもおいしいと言っていた日本へ出張に来られる度にたくさん買って帰られるようになってきました。このようなことがきっかけでアメリカの人たちにも本物の煎茶とはこういうものだということを知り教えた、そして本物の煎茶を飲んでいただきたい、という思いが強くなっていきなりました。

▼おりた園のお茶を熟成させるとおいしくなると聞きましたが、はい、その通りです。賞味期限は1年ほどなのですが、封を開けなければそれ以上おいても問題ないというよりは熟成されて更においしく飲めます。

▼その場合の有効な保存方法を教えてください。冷凍または冷蔵保存をおすすめします。使う場合はすぐに封を開けないでしばらく常温に於いて、温度を安定させてから封を開けるようにするとお茶の吸湿を防げます。

▼お茶のおいしい淹れ方を伝授してください。

おりた園のお茶を淹れるのに特に難しいことはありません。製造工程においてお茶の葉っぱの細胞に直接働きかけるため、硬水でも軟水でもまた温度にも関係なくしっかりと味わいのあるおいしいお茶を淹れることができます。

▼これからの夢などありますか？

今までは日本の国内だけでお茶の生産をしてきましたが、長年土の勉強をしてきたため、土さえ良ければどこでも栽培できるのではないかと思います。

いつかぜひ日本を離れて他の国の土地におりた園のお茶を栽培して生産させたいですね。その国の人たちにも本物の煎茶の味を知っていただき、身体によいお茶を飲んでますます健康になってもらいたいのです。

折田さんは何をしても一生懸命で、お茶のデモ販売にもご本人自らが立ちお客様と直接お話をされています。さまざまな場面でいろんなアイデアを思いつき、さらにそれを実践していく情熱的なマエストロです。毎日ギャバ茶を飲みながら、ますます元気にこれからも夢に向かって更に前進されることでしょう。

今注目のシェフ、杉浦 仁志のレシピ大公開！



明太子カナッペ

材料 (1人分)

- ・バケット …………… 20g
- ・ホタテ …………… 20g (1個)
- ・カニ身 …………… 20g
- ・明太子 …………… 15g
- ・明太子チューブ …… 10g
- ・ポテトサラダ …… 10g
- ・粒マスタード …… 5g
- ・マヨネーズ …… 15g
- ・ディル …………… 1g
- ・オリーブオイル …… 適量
- ・ブラックペッパー … 適量

作り方

- ① バケットを軽く焼き色をつけて、その上に粒マスタードを塗る。
- ② その上にポテトサラダを乗せる
- ③ 15gにカットした明太子を乗せる
- ④ ホタテを0.5cm角にカットしてカニ身・明太子チューブ・マヨネーズと和えて明太子の上に乗せる。
- ⑤ マヨネーズを少しのせてオープンで軽く焼き目をつける。(明太子は半生の状態が好ましい)
- ⑥ 粒マスタードとディルを乗せ、周りにオリーブオイルとブラックペッパーをかけて完成。

野菜スープの茶碗蒸し

材料 (2~3人分)

- マクロ白だし醤油 …… 50ml
(濃縮うどん出汁でもよい。
商品によって濃度が変わるので味をみながら使うこと)
- ・水 …………… 450ml
- ・卵 …………… 3個
- ・野菜スープ …… 適量
または市販のコーンスープ
- ・季節の野菜 …… 適量
- ・黒こしょう …… 少々

作り方

- ① マクロ白だし醤油、水、卵を混ぜ合わせて漉す。
 - ② 器に流し込みラップをして蒸し器で15分蒸す。
 - ③ ②の上に季節の野菜と野菜スープをかけて完成。
- ※ お好みで茶碗蒸しの中に季節の食材などを入れたり上に乗せるなどしても美味しい。



玄米サラダ

材料 (2人分)

- ・玄米 …………… 150g
- ・ひじき …………… 10g
- ・板こんにやく …… 40g
- ・木綿豆腐 …… 50g
- ・オクラ …………… 3本
- ・三つ葉 …………… 5g
- ・香菜 …………… 2g
- ・糸唐辛子 …… 1g
- ・胡麻ドレッシング 50ml
- 白ゴマペースト 45g
- すりごま 2g
- 砂糖 6g
- ポン酢 42ml
- マヨネーズ 35g
- 椎茸茶 2g
- ・丸大豆醤油 …… 10ml
- ・ピュア オリーブオイル … 10ml
- ・和風出汁 …… 400ml

作り方

- ① ひじきは水でもどし0.5cmにカット、板こんにやくは0.3cmにカットする。
- ② フライパンにピュアオリーブオイルをしいてひじき・板こんにやくを炒め、その後玄米を入れて軽く透き通ってきたら丸大豆醤油を鍋肌にかけて風味をつけて400mlの出汁を入れる。一度沸かして蓋をし、弱火で15分~20分ぐらい焚く。
- ③ 木綿豆腐は水を切り、オクラは軽くオイルして氷水に落とす。
- ④ ③の豆腐とオクラ、三つ葉を1.5cmにカットする。
- ⑤ 胡麻ドレッシングを作る。(最初にマヨネーズ・砂糖・椎茸茶、その後白ゴマペーストを少しずつ混ぜ合わせ、ポン酢を少しずつ入れて全てがなじんだら完成)
- ⑥ 写真のようにそれぞれを盛り付ける。



はまちのカルパッチョわさび風味

材料 (1人分)

- ・ハマチ (10g×7枚) …………… 80g
- ・大葉 …………… 4枚
- ・チャイブ (青ネギの先でもよい) …… 15g
- ・ライムの皮 …………… 10g
- ・ベビーリーフ …………… 10g

山葵ドレッシング(作りやすい量) ここでは40ml

- ・りんご酢 …………… 150ml
 - ・醤油 …………… 100ml
 - ・玉ねぎ(すりおろし) …………… 1/2個
 - ・オリーブオイル …………… 500ml
 - ・粉わさび …………… 20g
 - ・塩 …………… 10g
- (材料をすべてよく混ぜ合わせる)

作り方

- ① ハマチを10g×8枚にスライスする。大葉は4枚を半分にする。チャイブは3cmの幅にカットする。ライムは皮をピーラーで剥き、千切りにする。
- ② ハマチの上に大葉をのせてその上にチャイブ、ライムの皮を乗せて巻く
- ③ 写真のように盛り付けてベビーリーフを飾り、山葵ドレッシングをかけて完成



玉ねぎのキャラメル焼き

材料 (玉ねぎ1個分)

- ・玉ねぎ皮付き …………… 1個
- ・あわ漬 …………… 200ml
(醤油を火入れた時に出る灰汁を
熟成したもの。普通の醤油でも可)
- ・バター …………… 10g

作り方

- ① 玉ねぎを半分のカットして、あわ漬け(または醤油)に半日漬けておく。
 - ② 190℃ (370°F) のオープンに①を入れて上にバターをのせて40分ゆっくりと焼き上げる。
- ※ 好みで途中チーズなどをのせてグラタンにしても美味。



去る1月、サンフランシスコにてFancy Food Show が開催され、世界各国からさまざまな食材が集まりました。当然日本からも日本の食材を世界に向けて紹介すべく、多くの方たちが集結しました。その中のイベントのひとつとして、お越しいただいた方たちへ日本食の試食が振舞われ、その料理は世界各国の人々を魅了しました。その時の料理長が杉浦シェフです。すでにご馳走マガジンでは何度か登場いただいているので、ご存知の方も多しはず。日本の東京のレストランの料理長としてみます腕を磨いて渡米されました。そんなご縁で今回はその時に振舞われたお料理のレシピを大公開！ご馳走マガジンだけにこっそり教えていただいたスペシャルレシピです。

HITOSHI SUGIURA



関西や東京の数々のレストランで研鑽を積み、2009年に渡米。NYロックフェラーセンターの一つ星レストラン「シーグルル」で研修・共同商品開発を行う。帰国後は「WINE CAVE CHATEAU T.S.」でチーフとして勤務する一方、「ぐるなびシェフ BEST OF MENU 2010」ではTOP 5に入賞するなど、活動の幅を広げている。



3.



6.

大根

ご馳走スタッフも挑戦！
なにごとにも興味津々のご馳走スタッフ。早速干し野菜に挑戦してみました。

まずはお家にある竹ザルを用意。干すことによって食感が全く変わるといわれる大根で挑戦しました。



早速試食。十字に切り込みを入れて、油もひかずフライパンでそのまま焼きました。旨味と甘みが凄く増して、噛めば噛むほど旨味が出てくる感じ。驚きの美味しさでした!!

- 作り方**
1. 大根を洗って皮付きのまま輪切りにします。
 2. ペーパータオルで水分を拭き取りザルに並べます。
 3. 日向に置きます。日差しの強い10時頃出しました。
 4. お昼ごろ裏返して、夕方まえには取り込みます。
 5. その次の日もまた同じ場所へ。
 6. 水分がだいぶ抜けてセミドライ状態。



干し野菜のすすめ



干し野菜と聞いて思いたずのは干ししいたけや切り干し大根。これらは乾燥させることによって長く保存でき、また栄養価もアップするというところで重宝されている食材のひとつです。

そんな干し野菜が今密かにブームです。なぜならば特別な道具も必要なく、お家の庭やパティオの日当りの良いちょっとしたスペースで気軽に作れるから。干すことによって野菜の水分が抜け、野菜本来の味が凝縮されていっそう美味しく味わえます。また皮や葉の部分も美味しいので野菜をほぼ丸ごと使えて無駄がありません。干し野菜で野菜の美味しさ、栄養素を丸ごといただきますよ!

キノコ

初めての干し野菜は下ごしらえも簡単なキノコ類がおすすめです。お好みのキノコ類を洗わず、石づきを取り除いて手でほぐし、2時間～半日ほど天日で干します。クシャッとシワがよったら完成の目安。急ぐ場合は小分けにしてから干すと早く乾燥します。

干し野菜を作ろう！
干し野菜に不可欠なのは太陽の日差し。カラッと晴れたお天気の良い日に行います。干したい野菜の下準備をしてお家にあるザルなど通気性の良いものに広げるだけです。

野菜は洗って切っておきます。用途に合わせて拍子切りや薄切り、細切りにします。乾き具合に差があるので大きさは出来るだけそろえましょう。キッチンペーパーで水分を拭き取り、ザルなどの上に重ならないようにのせます。干す時は濡れた面を上にするように気をつけて乾いたら裏返す作業を行うと上手く行きます。

野菜によって3時間から3日ほどかけてセミドライ(半乾き)の状態が調理もしやすくおすすめです。夜を超して干す場合は夕方には家の中に取り込みます。季節や気温、野菜の種類によって、時間はまちまちなので野菜にシワが出てきたり、しんなりしてきたころが目安となります。



干しいも

慣れてきたら絶対挑戦したい!

- 作り方**
1. サツマイモは皮ごとキレイに洗い、長さを3等分に切る(お好みの長さでOK)。
 2. 蒸し器を湯気が上がる状態に準備しておく。
 3. 蒸し器の蓋にタオルを巻いておく。
 4. 蒸気の上があった蒸し器にサツマイモを入れ、柔らかくなるまで約20分蒸す。
 5. 蒸し上がった縦6等分にし、竹ザルや網にのせて時々上下を返しながらい日半～2日間天日干しにする。夜は冷蔵庫で保存。
 6. お好みの干し加減(セミドライな状態がベスト)になったら、密封ができる袋に入れる。
- ※ 冷蔵庫で1週間、または冷凍庫で3週間保存できます。そのままでもトースターで軽く炙ってもおいしくいただけます。

干し野菜の利点として
干すことによって旨味が凝縮し栄養価も高くなる。
水分が抜けているため調理時間が短縮される。
味がしみ込みやすい。
旨味が出るので調味料が少なくてすむ。
保存が利く(冷凍も可能。ただしセミドライ状態のものは冷蔵保存で5日を目安にしましょう)。
などが挙げられます。ただしいの野菜は干し野菜にすることができず、レタス、もやしなどの水分が多く、

傷みやすい野菜は不向きです。お好みでいろいろな野菜を試してみると良いでしょう。
美味しく作るポイントの一つは、「旬の野菜を選ぶ」ということ。旬の野菜だけが持つ独特のうま味がさらに凝縮されて仕上がります。
特にここロスアンゼルスは雨が少なく空気も乾燥しているため一年中干し野菜が気軽に楽しめます。天気予報を確認しながら、ぜひ旬の恵みで作る干し野菜を楽しんでください。

Narikazu Ito, D.C.

5 ～春の巻～



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も勉強中。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。

今年の冬は記録的な寒さに加えて、その月の最高気温を更新するなど、本当に暑かったり寒かったりと落ち着かなかった冬をようやく乗り越えました。そしてやっと暖かくなって、春らしい食べ物も収穫する時期になりましたが、みなさんいかがお過ごしですか？ 春の特徴として、冬に寒さで縮こまっていた身体も解放され、私たちもより活動的になります。

またこの時期は汗をかきやすくなりますので、冬に溜めこんでいた不要な老廃物を身体の中から外に排出する機会も多くなります。その老廃物を排出し易くするのが、春野菜の特徴です。出来るだけ旬の野菜をたくさん食べて、身体の老廃物を出し易くすることが、健康でいられる秘訣です。

たくさん旬のものを食べて活動的になれば、冬場であまり動かなかった身体も新陳代謝が良くなり、身体の節々の関節もより動くようになり、さらに活動的になり、ますます健康的に過ごせると思います。何よりも冬場で活動し辛くなった身体の機能をこの暖かい季節に活発にすることにより、いつそう代謝を良くすることが第一です。

それでは春の野菜を紹介いたします。繊維も摂取できます。旬のものを食べると免疫が強くなって風邪を引きにくいといわれています。そら豆の美味しさは3日といわれるほど鮮度が落ちやすいものです。またサヤから出して空気に触れてしまうととんど硬くなってしまいますので、出来るだけ料理の直前にサヤから出すようにします。

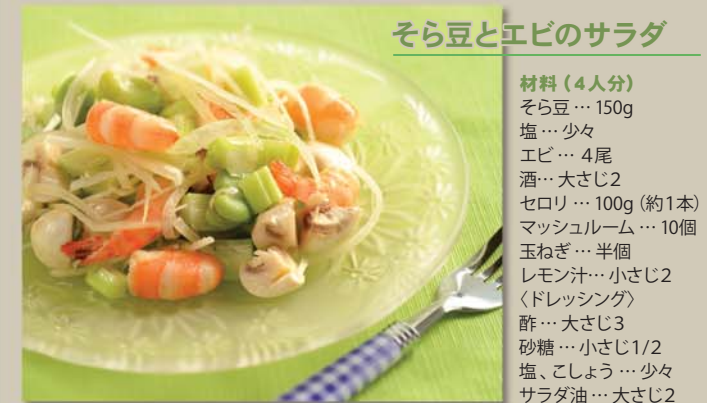
いろいろな食べ方があります。塩ゆでしたそら豆はポリウムもあり、ビールのおつまみとして居酒屋で出てきたり、お子様のおやつにも最適で、日本酒やワインとの相性も抜群です。また、和風以外の料理でもサラダやスープ、炒め物や煮物などいろいろな



そら豆とちりめんの炊きこみご飯

材料 (3合分)
そら豆… 150g (30粒ほど)
米… 3合
ニジヤ和風だし… 1/2袋
ちりめん… 30g
塩… 小さじ1
しょうゆ… 大さじ3

作り方
① お米を研ぎ、そら豆はサヤから出して軽く塩茹でして薄皮を剥く。
② 研いだお米に分量の水を入れ、ニジヤ和風だし、塩、しょうゆを入れかき混ぜる。
③ そら豆とちりめんを②の上のせて、普通に炊く。



そら豆とエビのサラダ

材料 (4人分)
そら豆… 150g
塩… 少々
エビ… 4尾
酒… 大さじ2
セロリ… 100g (約1本)
マッシュルーム… 10個
玉ねぎ… 半個
レモン汁… 小さじ2
(ドレッシング)
酢… 大さじ3
砂糖… 小さじ1/2
塩、こしょう… 少々
サラダ油… 大さじ2

作り方
① そら豆は、塩茹でして薄皮を剥く。
② エビは背わたをとって鍋に入れ、酒をかける。乾煎りして殻をむき、2〜3つに切る。
③ セロリは筋をとって1cm角に切り、マッシュルームは4つ割りにしてレモン汁をかけておく。
④ 玉ねぎは、うす切りにして水にさらし、水気を切っておく。
⑤ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
⑥ 食べる直前に①〜④をドレッシングで和える。

します。まずはそら豆からです。そら豆は、日本では産地によって春のものか初夏の旬となります。ここでは春の野菜として紹介いたします。

名前の由来は、サヤが天を突くように上に向かって伸びることから、そら豆という名前がつけました。原産地は南アジアから北アフリカまでの広い範囲で考えられています。チグリス・ユーフラテス川流域では、5000年ほど前から栽培されていたといわれており、日本への伝来は奈良時代頃だそうです。

それではそら豆の栄養のお話

お料理の食材として使えます。

次に新玉ねぎを紹介します。新玉ねぎはユリ科の植物で、春の代表的な野菜であり、通常の玉ねぎよりも白くてみずみずしいです。これは通常の玉ねぎでは、収穫後に乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは乾燥させずにすぐに出荷されるからです。また通常のものよりも辛みが少ないのも特徴でしょう。

玉ねぎは、昔から薬効のある野菜として知られています。古代エジプトでは、ピラミッド建設に従事した労働者たちにとって滋養強壯の食料として栽培されていたという記録があるそうです。ヨ

です。そら豆には主要な栄養素が多く含まれており、主成分は植物性タンパク質と炭水化物です。炭水化物は重要なエネルギー源であり、糖質、とりわけデンプンが含まれています。タンパク質は、体の構成要素でもあるため、この2つが充実していることから、日本では昔から体力を養うための重要な野菜として食べられていました。

そしてミネラルやビタミンなども非常に豊富に含まれています。その中でも特に多いのは、ビタミンB1とB2です。B1は、消化液の分泌を促したり、糖質をエネルギー

ーロッパでも長寿薬、発汗、殺菌、利尿剤などとして使われていたといわれています。漢方でもたくさん様々な効果があるとされています。

それでは新玉ねぎの成分を紹介します。新玉ねぎは野菜の中でも糖質が多く、この糖質はほとんどがエネルギーとして消費されます。ビタミンB1、B2、C、カリウム、カルシウムなども含まれています。代表的な成分の硫化アリルは、玉ねぎを包丁などで切ると切り口から飛び出して涙を発生

る成分です。これは、揮発性で非常に高く、粘膜を刺激するので目が痛くなります。硫化アリルは動脈硬化の原因となる血栓やコレ

ギーに変えるのに必要なビタミンDで、疲労回復にも役立ちます。豆類の中でもそら豆に多く含まれるB2は、粘膜を作るビタミンであり、健康な皮膚や髪を維持したり、子供の成長を促したりします。ビタミンCも含まれているため風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどにも効果があります。

またミネラル類も豊富に含まれています。まずはカリウムです。カリウムは体内の余分な水分を排出し、水分代謝を高めます。代謝が高まるので、むくみの解消になり、利尿作用の向上が見られます。同時に、血圧を下げることに

ステロールの代謝を促進し、血栓が出来にくくする作用があります。皆さんがよく耳にする「血液サラサラの」は硫化アリルのこの作用なのです。これによって血液系の問題である、動脈硬化、糖尿病、高血圧、脳梗塞などの予防が出来ます。硫化アリルは胃の消化液の分泌を高め、胃の動きを改善し、それによって食欲増進につながります。

また硫化アリルは、ビタミンB1と結合して他の物質になることで体内にビタミンB1を留めて、B1の吸収を促進する働きがあります。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える栄養素なので、このビタミンB1の食品との相性が抜群に良く、これらの食品と一緒に摂ることにより、疲労回復や精神安定、不眠解消に役立ちます。さらに硫化アリルは、アミンという肉や魚の生臭い成分と反応して生臭さを緩和したり、殺菌作用も含まれています。それと硫化アリルは、火を通すと別の物質に変化

玉ねぎの丸ごと焼き

材料 (2人分)
玉ねぎ… 2個
ニジヤ有機丸大豆醤油… 大さじ2
マヨネーズ… 大さじ2
砂糖… 大さじ1
七味唐辛子… お好みで

作り方
① 玉ねぎの先端と根を切り落とす。
② それぞれをラップに包んで約2分ほどレンジで加熱する。
③ オープントースターで5分ほど焼く。
④ タレの材料を混ぜ合わせておき、上から塗る。
⑤ さらにオープントースターで5分焼き、またタレを塗ってもう5分焼き、おいしそうな焦げ目ができてきたら出来上がり。
⑥ お好みで七味をかけて熱いうちにいただく。



玉ねぎの甘酢漬け



材料 (玉ねぎ1個分)
<A>酢… 大さじ3 / 砂糖… 大さじ2
塩… 小さじ1/3 / 赤唐辛子… 1本

作り方
① (A)の材料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、レンジで30秒加熱し、(B)を加えてさませしておく。
② ジップロックにくし切りにした玉ねぎと①を入れ空気を抜いてジップロックの封をしっかりと閉めて冷蔵庫で半日寝かす。

に食するのがベストです。独特の風味は時間が経つと失われてしまいがちなので、新鮮なうちに食するのがベストです。



Misaki ちゃん
(12歳)

トリュフ チョコレート

姉といっしょによくお菓子を作ります。ネットからレシピを探して、甘みをおさえたり違ったものを入れたり、いろいろとアレンジを加えて楽しんでいます。このトリュフは普通のチョコレートがおいしく変身！アーモンドプードルの代わりにきな粉を使っても。



材料 (15個-20個くらい)

チョコレート … 250g
生クリーム … 300ml
ココアパウダー … 大さじ4 プラス 適量
砂糖 … 大さじ2
アーモンドプードル (またはきな粉) … 50g
ラム酒 … 小さじ2

作り方

- ① 鍋に生クリーム225mlを入れて温め、刻んだチョコレートを加えて溶かす。
- ② ①にココア、砂糖、アーモンドプードルを順に加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 残りの生クリームを堅く泡立て、②を加えて混ぜたらラム酒で香りをつけ、底を氷に当てながら、チョコレートがかたくなるまで混ぜる。
※ある程度混ざって少しそのままにしておくとチョコが冷えてかたくなります。
- ④ ココアを広げたバットに、③をスプーンで落とし、転がしながら直径3cmのボールにし、冷蔵庫で冷やす。

材料 (4人分)

牛乳 … 400ml	〈カラメルソース〉
砂糖 … 70g	砂糖 … 50g
卵 … 4個	水 … 大さじ2
バニラエッセンス … 少々	お湯 … 大さじ2

作り方

- ① カラメルソースを作る：耐熱容器に砂糖と水を入れて電子レンジで1分30秒ぐらいチンする。茶色くなるまで少しずつプラスしてチンしていく。茶色になったら、お湯を入れて混ぜ合わせておく。
- ② カラメルソースを炊飯器の釜に入れる！
- ③ 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火で砂糖を溶かす。溶けたら卵とバニラエッセンスを入れて火を止める。
- ④ ③をザルなどで漉しながらそっと釜に流し込む。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを保温モードにしてそのまま4時間放置する。
- ⑥ 様子を見ながら固まっているようならば出来上がり。
※ まだ固まっていないようなら、10分ほど早炊きモードにする。
- ⑦ 炊飯器の釜より一回り小さいお皿を用意してひっくり返して取り出す。(このときカラメルソースがたれてくるので、汚れてもいい場所で行う)
- ⑧ 冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。



Liam くん
(11歳)

炊飯器で簡単デカプリン

ボクはプリンが大好き！それが炊飯器で簡単にできちゃう。それも超特大サイズ！出来上がったのを取り出すのだけはちょっとむずかしいので、ママに手伝ってもらいました。あとは、サクソフーンをプレイするのに夢中です。将来は自分のバンドを作りたい！

なすの味噌味炒め煮

なすと味噌は相性がよく、ご飯によく合うので、人気のメニューです。健康を考えると、自然、食を考えると、食材に興味を持ち、自ら料理をするようになります。できるだけ旬の、良い食材を使った料理作りを心掛けています。



Yasushi Saito

なんととっても健康が一番！ 野菜と魚を多めに食し、テニスに励み、悪玉コレステロール征伐作戦を続行中！



手早く出来て、ご飯にピッタリ

◆材料（4人分）

なす 4〜5本/牛肉 200g程度
調味料：赤味噌 大さじ2/砂糖 大さじ2/酒 大さじ1
その他：サラダ油 適量/ごま油（香付け）/赤唐辛子（お好みで）

◆作り方

- ① 調味料を合わせて混ぜておく。
- ② なすを大ぶりに、牛肉は一口大に切る。
- ③ サラダ油をひいた鍋で牛肉を軽く炒め、皿に取る。
- ④ 同じ鍋でなすも炒める（油が足りなければ足す）。
- ⑤ なすがしんなりしてきたら、合わせた調味料と味噌がうまく溶ける程度の水を加え、短時間煮合わせる。
- ⑥ 仕上げにごま油とお好みで刻んだ赤唐辛子を加えて出来上がり。

ヘルシーポテトサラダ きゅうりラップ

見た目もかわいく食べやすいので、我が家のパーティーのアパタイザーに活躍しています。アボカドはクリーミーにするために使っていますが、マヨネーズに置き換えてもおいしいです。



色合いも美しくアパタイザーに大活躍！

◆材料（およそ10個分）

きゅうり 1本/じゃがいも 2個/アボカド 1個/エビ 3尾
グリーンピース 適量/ブチトマト 1個（薄切り）
塩、こしょう 少々

◆作り方

- ① じゃがいもの皮を剥き、ラップで軽く包んでレンジで3分加熱する。
- ② きゅうりをスライサーで長く薄切りにする。
- ③ エビを酒蒸しにして、ぶつ切りにする。
- ④ アボカドとじゃがいもをつぶしながら混ぜる。
- ⑤ ③と④とグリーンピースを混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ きゅうりを輪にして、⑤のサラダを中に入れる。
- ⑦ 飾りにブチトマトの薄切りを載せる。

ロールキャベツならぬ なっぱロール！?

◆材料（4人分）

なっぱ（白菜） 大8枚/豚ひき肉 250g/パン粉 ¼カップ
卵 1個/塩 小さじ1/2/こしょう 少々
固形ブイヨン 2個/水 ひたひたぐらい
〈調味料〉
酒 大さじ4/みりん 大さじ2/しょうゆ 大さじ2
塩 少々/こしょう 少々
片栗粉 大さじ1/2（大さじ1の水で溶く）

◆作り方

- ① なっぱを、塩を加えた熱湯でサッと茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ② 豚ひき肉とパン粉、塩、こしょうをボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ なっぱを広げて、8等分にした②のをせて包むように巻き、巻きどまりを楊枝でとめる。
- ④ 鍋に③を並べて水と固形ブイヨン、調味料を入れ、煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。



なっぱロール

キャベツとはまた違った食感が好評。簡単でおいしい我が家の定番です。最後に片栗粉でとろみをつけることで、スープもいっしょに食べることができます。食べることはもちろん大好きですが、喜んで食べてくれるのが何より嬉しいですね。



Kimiko Kudo

日本で食堂をやっていた経験から、あるものでできる料理を考えだすことが得意です。家庭菜園で、野菜を収穫する喜びも感じています。

お好みの野菜を使って 野菜をたっぷりいただきます！

◆材料（2人分）

ほうれん草 一束/豚の細切れ 100g
玉ねぎ 少々（みじん切り）/しいたけ 少々（みじん切り）
しょうが 少々（みじん切り）/長ネギ 少々（みじん切り）
サラダ油 少々
つゆの素（3倍濃縮） 大さじ2
だし汁 120ml
片栗粉 大さじ1（大さじ1.5の水で溶く）

◆作り方

- ① ほうれん草を固ゆでにし、水にさらしてよく絞る、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ② 豚こまを1cmくらいに切る。フライパンに油を熱し、しょうがと長ネギを入れて炒める。玉ねぎとしいたけを入れて炒め最後に豚こまを入れて更に炒める。
- ③ 肉の色が変わったらつゆの素とだし汁を入れひと煮する。水溶き片栗粉を流し込み、とろみが付いたらほうれん草の上に盛りつける。



茹で野菜の肉あんかけ

しいたけと玉ねぎを使いましたが、その日の冷蔵庫にある野菜を何でも加えていいと思います。こうやっていただくと、野菜もたくさん食べることが出来ますよ。我が家では、家庭菜園で収穫できるオーガニックの季節の野菜をいただきます。



Scott & Hiroko Wolf

季節のお野菜、果物をたくさん食べるようにしています。ニジヤさんでのお買い物も、何か旬の物はないか？と探すのがとっても楽しいです。

我が家の 自慢料理

投稿編



ヘルシーな豆腐を使ったケーキです。
ニジヤのホットケーキミックスを使えば
超簡単! 重宝しています!!



Haare Ozawa

ダイエットも気になりますが、食べることが大好きなので、ヘルシーでおいしいお菓子を研究中。

●簡単!豆腐ケーキ

〈材料: 9"丸型〉

ニジヤ ホットケーキミックス 200g/絹ごし豆腐 1丁
卵 1個/砂糖 50g

〈作り方〉

1. オープンを350°F (180°C) に予熱しておく。
2. ボウルに豆腐を入れて滑らかになるまで潰す。
3. 2. に卵と砂糖をいれてよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを入れて更によく混ぜておく。
4. 型にクッキングシートを敷き生地を流し込み、オーブンで40分ほど焼く。
5. 焼けていればそのまま10~20分ほどオーブンに置いておく。
6. 外に出して、常温で冷ましてから切り分ける。

『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。

●ホタテのバター焼き

大好きなホタテをさっとバター焼きに。おつまみにもご飯にも合います。

〈材料: 2人分〉

ほたて 6個/バター 大さじ1/酒 大さじ1/しょうゆ 大さじ1
サラダ油 大さじ1/塩 少々/ブラックペッパー 少々

〈作り方〉

1. フライパンにサラダ油を入れてホタテを炒める。
2. 塩、ブラックペッパーをかけ酒をふって蓋をして蒸し焼きにする。
3. 火が通ったらしょうゆをまわしかけ、バターを入れて溶かし全体に馴染ませる。

仕事が多忙なため徹夜をすることも。その分
休みの日には犬たちとの散歩にも時間をかけ
て出かけます。また素材の味を生かしたヘル
シー料理を作るように心がけています。



Michiko Hanari



Gochiso
Magazine

募集!

自慢料理の出演者大募集!

あなたの自慢料理を『ご馳走マガジン』誌上にご紹介ください。
Gochiso スタッフが取材に伺います。

自慢料理投稿編レシピ大募集!

Gochiso Magazine では

あなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上がりの写真と材料、作り方のレシピをお送りください。

(顔写真、ご本人のお料理しているところなどもお送りください)

- 食材はニジヤマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。
採用の際はこちらから連絡させていただきます。

- お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

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

- 採用させていただいた方にはお礼として商品券 \$50 分を、
さらに特別賞に選ばれた方にはスペシャルプレゼントを
ご用意しております。

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作
権、その他の権利は全てニジヤマー
ケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジヤマー
ケットの事業に使用される場合があり
ます。
※応募作品の写真は返却いたしません。



オーガニック栽培の現場から



新芽がいっせいに芽を吹いたり、野山には花がいっせいに咲き景色が一変してしまう季節が春です。花を咲かせて種子を作るのは種子植物で、植物種の中で80%をも独占しているほど進化し、優れた生態を持った植物だとされています。種子植物のライフサイクルは種子を作り出すことに集約しています。自然界の種子は次世代への繁栄のために作り出している物なのですが、人類は作物として栽培し、その種子を収穫して食料として利用しています。

作物の種子が発芽能力を持つためには成熟期間が必要とされています。種子の成熟過程は「登熟」「追熟」「後熟」の過程に分けられます。成熟種子とは貯蔵物質が蓄積されて含水量が減少した後に休眠誘導が促進されることで完結します。

「登熟」とは開花、受粉後に果実が採集されるまでの期間を指します。胚芽の形態形成が進行して脂質やデンプン、タンパク質が蓄積されると共にオーキシン、ジベリン、サイトカニンなど酵素の働きが盛んになる時期です。

「追熟」とは果実が採取されてから種子が取れる迄の日数を指し、果実内でのさらなる発育を促して貯蔵物質のさらなる蓄積を進行させる期間です。

「後熟」とは追熟後にも発芽力が得られない種子が、種子内でさらに肥大成長されて後熟過程を経てより強い発芽力を形成される時期を指します。種子の成熟過程は食料としての野菜や穀物収穫過程と相通じる所があります。

「登熟」期に収穫する作物はキュウリ、茄子、トマト、トウモロコシ、グリーンピース等々です。大部分の登熟期作物は硬くなる前に収穫して鮮度の高い果実を食べるのが目的でまだ発芽能力はなく保存性もありません。

「追熟」期に美味しくなる作物はスイカやメロン等の瓜類があります。

「後熟」の後にさらに美味しくなるのが豆、米、麦、等の穀物です。例えば、稲の収穫後に逆さに吊るして乾燥させると美味しくなるだとか、小豆や大豆は収穫後に天日干しするとさらに味が充実して保存性も向上するなどいわれます。

登熟期のフレッシュな空豆や枝豆は収穫時期が短く難しく、鮮度が味に直接影響するので旬の価値が高まります。季節感を大切に旬の風味を重視した日本の心や和食世界のこだわりを感じさせる食材ではないでしょうか。

発芽

成熟過程の種子は秋に向かって短日になることや気温、湿度が下がり含水量が減ることなどの変化で休眠誘発が始まります。植物生理学において種子や芽が休眠することは、冬や乾期などで生育に適さない環境を感知して生き抜くための戦略なのです。

休眠から覚めるアプローチは休眠誘発の反対の条件が揃うことだけで休眠打破が起こり発芽を誘発するのではないのです。

大半の植物は休眠打破の必要条件として、

休眠中に冬の様な低温を一定期間経過することです。植物の種子や苗にとって低温経験をすること、そのうえに日長になり、気温、湿度が上がり含水量が増えて休眠打破を誘発して発芽、生長へのプロセスに進みます。春に発芽するはずの種子が気候の似た秋に発芽して冬の寒さに枯死すること等の偶発事故を防ぐためのプログラムだとも考えられています。

植物ホルモンを見ると発芽抑制物質で種子の成熟と休眠を促進するアブシジン酸が低温期間を経ることで減少して、発芽促進物質であるジベリンが増加して休眠が解除されるのです。

「休眠打破」とはちょっと大きさに思いますが、植物にとって発芽することは場所や気象条件が一生涯決まってしまう唯一の決断時期ですから、動物の世界から見ても想像を絶するほどの大決断なのではないでしょうか。

春先には野山の野草や多くの作物がいっせいに芽吹くのは、各々の種子が冬の寒い時期を経験して同じ時期に休眠打破が起きるからなのです。

空豆

空豆の種蒔きは10月下旬。“おはぐろ”といわれる黒線の方を下向きに3センチ程に埋め込

むと気温と湿度がきっかけとなって1週間程で力強く発芽してきます。苗が15センチ位になると、さらに残留農薬、化学肥料から発生する硝酸塩等々の有害物質の混入を防ぐことにあると思います。

オーガニック栽培作物の利点としては作物が本来持っている栄養物質と微量植物性栄養素といわれるポリフェノール等の抗酸化物質を含むホワイトケミカルが十分に含まれていることではないでしょうか。

甘味の基である糖質やデンプン、タンパク質、食物繊維の他にいかに沢山の植物性栄養素が取れるかが、野菜を食べ健康を維持するために大切な要素だと思います。植物栄養素の含有量は分析結果を見れば驚いてしまう程の違いがあるのです。

食味としてオーガニック栽培と普通栽培作物との比較は、食べてみる作物やテストする人の個人差にもよりますが、はっきり判るものと微妙なもの、そしてその違いが分かりにくい物があります。

多くの野菜の場合に糖分が多いと美味しいと感じてしまうのですが、甘さの奥にあるデリケートな香りや味を探ればやはりオーガニック栽培は美味しいと感じられるはずですよ。

美味しさが分かりやすい作物は、鮮度を重視する枝豆や空豆、ほうれん草、水菜のような葉菜類やキュウリ、ナス、トマト等々果菜類は圧倒的に美味しいと感じられます。

特に体に良いといわれている大豆等の豆類や長期的に食べ続ける米、小麦等々の穀物は残留農薬のことを考えてオーガニック栽培作物をチョイスするのが良いと思います。

オーガニック栽培作物とはUSDAの基準に従い農薬や化学肥料を使わずに有機肥料を使い自然循環を重視して栽培された作物を、なおかつ流通、販売に至るまで一貫した安全基準に従い商品化された作物のことです。基準を守るために毎年の定期インスペクションは厳重です。土壌や肥料の検査と履歴、汚物流入等の環境の検査、種子の発芽検査、苗の履歴検査等々と膨大な作業記録を報告して査察し、繰り返して認可を取っています。

基本的に有機栽培の目的とは自然環境を整

えて作物自身の生長能力を最大限に伸ばすこと、さらに残留農薬、化学肥料から発生する硝酸塩等々の有害物質の混入を防ぐことにあると思います。

オーガニック栽培作物の利点としては作物が本来持っている栄養物質と微量植物性栄養素といわれるポリフェノール等の抗酸化物質を含むホワイトケミカルが十分に含まれていることではないでしょうか。

甘味の基である糖質やデンプン、タンパク質、食物繊維の他にいかに沢山の植物性栄養素が取れるかが、野菜を食べ健康を維持するために大切な要素だと思います。植物栄養素の含有量は分析結果を見れば驚いてしまう程の違いがあるのです。

食味としてオーガニック栽培と普通栽培作物との比較は、食べてみる作物やテストする人の個人差にもよりますが、はっきり判るものと微妙なもの、そしてその違いが分かりにくい物があります。

多くの野菜の場合に糖分が多いと美味しいと感じてしまうのですが、甘さの奥にあるデリケートな香りや味を探ればやはりオーガニック栽培は美味しいと感じられるはずですよ。

美味しさが分かりやすい作物は、鮮度を重視する枝豆や空豆、ほうれん草、水菜のような葉菜類やキュウリ、ナス、トマト等々果菜類は圧倒的に美味しいと感じられます。

特に体に良いといわれている大豆等の豆類や長期的に食べ続ける米、小麦等々の穀物は残留農薬のことを考えてオーガニック栽培作物をチョイスするのが良いと思います。

食性

空豆は北アフリカ、南西アジア地域原産の乾燥地帯を好む世界最古の農産物です。エジプトのピラミッドやトロイの遺跡からも化石化した空豆が見つかったという由緒ある食品でもあります。

空豆は糖質とデンプン、タンパク質、食物繊維から出来ていて、豊富なビタミン類、ミネ



ラルが含まれています。特に他の食品から取りにくいビタミンB、カルシウム、鉄分などが豊富な優れた栄養食品なのです。完熟した空豆は保存性も良くその優れた栄養価のために多くの国々で長い間栽培されてきて、多くの伝説的な郷土料理が生まれてきました。

日本では奈良時代から栽培されるようになり、湿度を嫌うため、温暖で雨の少ない九州、四国地方で多く栽培されてきました。優れた栄養価から贅沢豆、元気の出る豆として珍重されてきましたが、近年になって保存性の良い完熟空豆は、硬くて調理に時間がかかることで多少敬遠されているようです。どんな食材でも簡単に手に入る現在では調理に手間暇かかることは欠点になるのかもしれませんが、

それに引き換え、若いうちに収穫するフレッシュ空豆は旬の食材として珍重されていて、毎年旬の時期になると空前の空豆ブームを引き起こしています。今の日本では空豆と言えば100%がフレッシュ空豆を指します。

冷凍食品や真空パック技術が進歩した現在でも、フレッシュ空豆を美味しく保存するのは難しく、美味しい空豆を追求するにはあくまでも「旬」を追求することになるのです。

鮮度の良い空豆の、内側がふかふかした鞘から贅沢そうな緑色の豆を取り出します。急に少なくなってしまった貴重な空豆を、濃い目の塩で2分程塩茹でします。薄皮ごと食べても皮を剥いて食べても、香りとふくよかな味に感動し、和食の心意気に浸れることでしょう。

ヘルシークラブのご紹介

レンドビーチに住む娘は、会社の上司二人とお昼を食べに行ったところ、ひとりは腹痛に襲われ、ひとりは息ができなくなって救急車で運ばれたそうです。幸い回復して2週間後には職場復帰できた二人と娘は、ますます食生活の大切さを再認識。まずは一緒に過ごすことのできるお昼ご飯から考え直すことにしました。名付けて“ヘルシークラブ”。

クラブメンバーは、野菜ジュースのみで丸2日間を過ぎて体の中をきれいにしました。そしてその後オーガニック野菜中心の持ち寄りランチを続けています。

そこで、ある日の献立を紹介します。キノア玄米と卵の花炒りです。

◆キノア玄米

ニジヤのオーガニック玄米三分つき1Cupとオーガニック三色キノア1Cupに、600mlほどの水を入れて泡立て器でぐるぐる右回りに3分ほどかき混ぜます。キノアはとても小粒なので茶こしなどで受けながら水を切ります。すぎ水はベランダの花にやり、2回目も同様。3回目に1.5倍の水を入れて炊飯器の内釜に移して雑穀モードで炊きます。

キノアには苦みのもとサポニンが含まれていますのでよく洗ってください。またキノアにはリン、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウムが多く、タンパク質や食物繊維もたっぷり含まれています。

玄米と混ぜると味も腹持ちもぐっと良くなり、血糖値

も安定するのか、午後からの仕事の効率もますます上がります。娘のカイロプラクター氏も体調が良くなりましたね、といっしょに喜んでくださるそうです。

◆卵の花炒り

おからは食物繊維、タンパク質、カリウムともに多く含む安価でローカロリーなので、ダイエットにも最適な食材とされています。そもそもが、豆乳のしほりかすですからいたみやすいし味もないので、おいしく工夫していただきましょう。

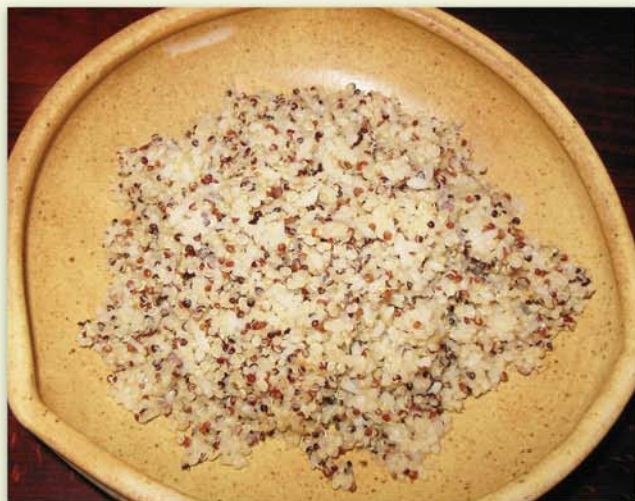
まず、少々のサラダ油でおからを弱火で炒ります。気長に時々かき混ぜます。

その間に炊き具を作ります。いかの足の皮をむいたのかたこの足を、すりこぎでたたいて柔らかくします。小さく切って、にんじん、しいたけ、インゲンの干切りを甘辛味に炊きます。おからが炒られてさらさらになったころ、この炊き具を入れます。青ネギ2~3本をぶつ切りにしたものを混ぜ込んだら火を止めます。最後に針ショウガを天盛りにします。

これらのお料理に季節の野菜やフルーツなどを組み合わせ、腹八分目が良いでしょう。

病気になる前にまずは予防が肝心だと思います。身体に良い食べ物をおいしくいただき、適度な運動もして、毎日をイキイキと過ごしたいものですね。

(Itsumi Matsuo)



キノア玄米



卵の花炒り

昨年の年末に手作りのHoliday Cakeをいただきました。ラッピングのシールまでかわいく作ってもらったので、思わず写真を撮りました。今年は私も挑戦したいと思います！

Torrance, CA Jun さま



Gochiso かわいくておいしそうなケーキですね。ご馳走マガジンでも毎回お菓子のレシピを紹介しているので、ぜひ挑戦してみてくださいね。

東京生まれですが、べったらしのことを知りませんでした。冬号で初めて知ったので今度はぜひ行ってみたいです。

Gardena, CA Masako さま

Gochiso べったらしは読者の方から投稿いただいた記事を掲載させていただきました。日本のホットな話題をご提供いただき大好評でした。今年の秋にはぜひべったらしに行かれてはいかがでしょうか。

先日トランス店におりた園さんがいらして、おいしい緑茶をいただきました。緑茶は高いので試し買いを出来ず、困っていたところ味見をして即買い！ニジヤでしか売っていないと聞き、これからは迷わずニジヤへ直行ですね。本当においしかったです。

Huntington Beach, CA Midori さま

Gochiso 先日の鹿児島フェアにお越しいただいたお客様からです。まずはお試しください。その違いはよくわかると思います。今回はお茶のマエストロとして折田さんにもご出演いただいていますので、そちらも併せてぜひお楽しみください。



鹿児島フェア

お店便り トランス店より

先日、鹿児島県から多くのメーカーの方たちが来訪され、トランス店において、1日限りの『鹿児島フェア』が開催されました。アメリカではなかなか手に入らない、鹿児島の本物の味を直接お客様にご紹介しました。ご来店いただいたお客様にも大好評で、「どうして1日しかやらないの？」と質問されるほど。また機会があればぜひ開催したいと思います。

Gochiso トランス店にお越しいただいたみなさん、ありがとうございます。鹿児島県からの方たちもやる気まんまんでたくさんのお客様とコミュニケーションがとれ、大変盛り上がったイベントとなりました。また次回をお楽しみに！



鹿児島フェア

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。

※2012年冬号のレシピに誤りがありました。申し訳ありませんでした。(p.23)「大根の酒粕スープ」のレシピ③の工程が②と同じになっていました。
①「煮立ったらアクを取り、大根を加える。大根に火が通ったら酒粕と味噌を加えて煮溶かす。」となります。お詫びして訂正いたします。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

行楽シーズンでお出かけの機会も多くなりますね。そんなときにはぜひ、ご馳走マガジンまでお知らせください。みなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティなどの楽しい経験など食にまつわるお話をどしどしお寄せください。そして今回より採用の方へのプレゼントが新しくなりました！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。

では次回の夏号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

