

美食

Spring 2014

Gochiso

日本食がユネスコ無形文化遺産に。

春のお祝い料理 寿司酢

ニジヤ特製寿司酢の秘密

おいしいお酢ができるまで
納豆博士の 納豆よもやま話
旬の野菜 玉ねぎって本当にすごい!
冷やしておいしい 紫芋の甘酒
WHAT A WONDERFUL LIFE!!
旬の海鮮 シラス、ちりめん、煮干し
きっずチャレンジ —
豆腐入り三色お花見だんご



CONTENTS

巻頭特集 **日本食がユネスコ無形文化遺産に。...** 2
春のお祝い料理 6



ニジャ 春の新作弁当・お寿司 5
 春の和風デザート 8
 きつずチャレンジ お豆腐入りのおいしいミニ大福をつくろう! 10
 旬の野菜 オーガニック玉ねぎって本当にすごい! 12
 [連載] マクロビオティックなひととき 14
 寿司酢の秘密 16
 おいしいお酢ができるまで 18
 ニジャ 冷やしておいしい・紫芋の甘酒 21
 [連載] WHAT A WONDERFUL LIFE !! 22
 旬の海鮮 しらす、ちりめん、煮干し 24
 マエストロシリーズ ちりめんのマエストロ 谷口慶忠 26
 とろろ昆布 29
 [連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 32
 高野豆腐 34
 もろみ味噌 36
 きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 38
 我が家の自慢料理 40
 オーガニック栽培の現場から 44
 ニジャ こだわりの逸品 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
 ©2014 美食GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino
 EDITOR IN CHIEF: Takuya Suda
 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
 Marukan Vinegar (U.S.A.) Inc.
 Taniguchi Kaisan Co., Ltd
 Tomoko Honda
 Koichi Ito

日本食が ユネスコ 無形文化 遺産に。

2013年12月、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本は四季が明確で多様な自然があり、日本人が古来持つ感性と相まって、独自の食文化を育んできました。人と自然と季節とが密接につながり合い生まれた和食。その素晴らしさが評価されこの度の登録に至ったのです。

和



ユネスコの無形文化遺産とは、長く受け継がれてきた慣習、踊りや歌といった芸能、工芸技術など、社会や集団が自己の文化遺産の一部として認識するものを登録し守る仕組みです。先日富士山が「世界遺産」に登録されましたが、こちらは有形の遺産や自然が対象になっています。実はつい数年前まで「食」や「食にまつわる文化」が無形文化遺産として登録されたことはありませんでした。それを変えたのが

2010年のフランス料理、「フランスの美食術」の登録です。美食術とは、出産や結婚、誕生日など生活における最も重要な時を祝うための社会的慣習であり、かつ長い時間をかけてよりおいしく食事を提供する美食の慣習として登録されました。それ以降、スペイン、イタリヤ、ギリシャ、モロッコの共同申請の「地中海料理」や「メキシコの伝統料理」そして「トルコのケシケキ（麦かゆ）の伝統」が登録されています。

形文化遺産に認められたのでしょいか。アメリカに暮らす我々とはもすれば寿司やしゃぶしゃぶ、ラーメンなど、現地に溶け込み人気を博している日本食のメニューを思い浮かべてしまいます。十年前、二十年前のアメリカを覚えていたものにとつて、最近の日本食の定着ぶりには実に感慨深いものがあります。今や日本食はアメリカにしっかりと根付いたと言っても過言ではないでしょう。ですが今回の日本の国としての日

本食の申請は、このような料理ひとつひとつを取り上げることにはせず、また現在世界中に広がり人気を博していることも取り上げてはいません。特定の料理や現在の視点からではなく和食を「日本人の伝統的な食文化」とし

総合的な「文化」として紹介しているのです。さらに料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。そして具体的に四つの特徴を挙げています。

一・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重。

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

二・栄養バランスに優れた健康的な食生活。

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味を上手に使うこと」によって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿を肥満防止に役立っています。

三・自然の美しさや季節の移ろいの表現。

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用し

たりして季節感を楽しみます。

四・正月などの年中行事との密接な関わり。

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

このように文章にまとめると、かなり大きな意味での定義付けになるので、いかにも難しく聞こえます。ですが、ひとつずつじっくり考えてみると、どれも我々日本人が幼少から何気なく理解してきた和食の特徴を上手に表現しているように思えます。なぜなら和食は日本の地理や季節、生活習慣に深く根付いているからです。

日本の地理と季節

日本は南北に長いだけでなく、太平洋側と日本海側でも大きな気候の差があり、また海岸沿いから山岳地帯にかけても気温の差があるので、各地で採れる食材はそれぞれ違っています。そこで昔から日本では各地固有の名産物を大事にしてきました。特に江戸時代に入ると参勤交代のおかげで地方の食文化が江戸に持ち込まれ、また江戸の食文化が地元を持ち帰られ

るといふ現象が起こり、日本固有の食文化が進化を遂げました。日本人の地方の食材や食事への興味は現在でも旺盛です。特にテレビや雑誌による各地の食文化の紹介は以前にも増して人気のように、日本でテレビをつければ必ずといってよいほどどこかのチャンネルで食品を紹介しています。また日本のテバートなどで開催される物産展の賑わいはこちらアメリカ力では見られない光景です。地方ごとの個性が和食の幅と深みを広げていると言えるでしょう。

気候の違いによる地域ごとの食材の多様性は地理的な要素に由来していますが、一方で時間の流れが生む多様性も、我々日本人は大切にしています。日本は四季の変化がはっきりしていると言われます。そして春夏秋冬それぞれの個性を楽しむことを古来意識してきました。例えば「万葉集」の時代から続く連歌や江戸時代に完成された俳句でも「季節」を通して季節を表現してきました。

季節が変わるたびに手に入る貴重な食材の数々は四季のサイクルに沿って生まれ育つ自然の贈り物です。場合によっては数週間、数ヶ月しかその本当のおいしさを味わうことが出来ない食材もあります。だからこそ日本人はその短い期間を「旬」と呼び、食材の鮮度感を大事にしてきました。

「旬を味わう」という言い回しがあるように「旬」そのものを料理のテーマに据えるメニュー提案は和食の大事な特徴です。

「だし」と食生活

日本では「だし」をとる文化が早くから発達してきました。だしは食材が持つ「うまみ」を引き出します。現在ではうまみ成分はアミノ酸の名前で区別されていますが、大きく分けて三つのうまみ成分があるとされています。

グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸。この三つのうまみ成分は和食を代表する食材に含まれています。グルタミン酸は昆布から、イノシン酸は鰹節や煮干しから、そしてグアニル酸は椎茸からとることが出来ます。どれも素材をまず乾燥させることで水分を減らしてうまみ成分を凝縮させます。そして調理する段階で煮だすことでうまみ成分をじっくりと引き出すのです。

この三つのうまみ成分が日本で発達したのも偶然ではないでしょう。昆布は北海道や北陸地方を中心に採れますが、北海道の地方では古くは縄文時代から食されていたと言われます。一方でイノシン酸は鰹や煮干しなどからとることが出来ますが、鰹などは北の国からではなく今の鹿児島など日本の南側を中心に獲られています。春になると鹿児島南



方の海から北陸地方に向けて北上し、秋にまた帰ってくるのです。グアニル酸を含む椎茸は風通しが良く適度な温度帯の山岳地帯で上質なものを栽培することができます。このように北と南、海と山というように、日本固有の地理的要素により採れる食材から日本人はうまみを見つけてきたことがわかります。

ちなみに昆布は、陸路ではなく主に船で日本全国に運ばれました。その海路のことを「コンブロード」と呼びます。室町時代には乾燥技術が進み、北海道から日本全国へ昆布が運ばれるようになりました。その多くは北海道から日本海側を周り、下関を回って大阪に向かいました。朝廷があった上方文化の中心地、京都へ向かったのです。その後大阪を出た船は残った昆布を江戸に運びました。このため昆布の中でも上等のもの、真昆布や羅臼昆布などは東京まで行くことはあまりなかったとも言われており、結果昆布のだしをとる習慣が多いのも関西が中心と言われています。また大阪、堺の商人が沖繩の商人と昆布を多く取引したことから、昆布の消費量は現在沖繩が日本一です。面白いですね。

うまみが「動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立って」というのはどういふことでしょうか？ うまみには満腹中枢を刺激する働きがあるとされています。つまり、少量でも適度に摂取することで、満腹感を覚えることが出来るのです。うまみがあまりない食へ方をする、同じ肉や魚料理でも、必要以上の量を食べないと満腹感を覚えることが出来ません。まただしからうまみを引き出している、不必要な油分や塩分を控えることが可能になり、野菜などもおいしく調理することが出来るので、よりバランスの取れた健康的な食生活を可能にするのです。

食事と年間行事

日本人が四季を大切にし「旬」の食材を重宝することは先ほども触れましたが、我々はまた季節ごとの行事に合わせて様々な献立も考えてきました。例えば三月の桃の節句には蛤（はまぐり）を食べるのが昔からの習わしです。蛤は同じ貝の貝殻でないと左右がピツタリと合わないことから、良い伴侶に恵まれるようにと女子の良縁を願い、お吸い物として出されるようになりました。

また秋の十五夜には月見団子を用意しますが、これは収穫の感謝の気持ちを月に伝えようと平安時代から始まり江戸時代には庶民に広がったと言われています。月のように丸くした団子は十五夜にか

けて15個用意し、月に向かって届くよう山積みになります。更にすきを稲穂に見立て団子と一緒に飾ります。このように食材の形や盛りつけ、食器や飾りにまで意味を持たせるのが和食の文化です。

日本人の生活において一年で一番大切な行事は新年を迎えることではないでしょうか。新しい年を迎えるために日本人はお節料理を用意します。縁起を担ぐお節料理には様々な素材が用意され、それぞれに意味を持たせています。黒豆は日焼けするほど元気でまめに働き暮らせるよう、たづくりは「田作り」とかけて五穀豊穡、数の子は沢山の子からなることから子孫繁栄、栗きんとんは黄金の塊に見立て金運を祈り、かまぼこは半円形から初日の出を連想させると言われています。また3段中はそれぞれ縁起の良い奇数揃えでつめるのが良いとされています。

またお節料理はなるべく保存が利く調理法で作られます。家族や親しい人間が集まり、正月の三日をゆっくりと祝うためにと考えられました。また野菜や穀物を使ったものから卵料理、肉料理、魚料理のものまでお節料理は様々な食材や調理技術を用いて作ります。まさに和食の集大成とも言えるものです。そしてそれは日本独特の風土から生まれた食材を用い、向こう一年間という時間を連想させ

る働きをし、人と人をつなぐ大事な文化なのです。

世界へ広がる和食

このように和食とは単に寿司や天ぷら、ラーメンのことだけでなく、我々も普段はこういった食材を食べる際に日本の風土や季節、その文化的な意味など考えることもないでしょう。そしてこういった食材が世界的にブームになっていることも大変喜ばしいことです。しかしながらまだまだ和食には世界に知られていない部分があることも事実です。

この度の和食のユネスコ無形文化遺産登録は和食の全体像を世界に知ってもらう良い機会になったことでしょう。そして我々日本人にも和食を今一度再発見する機会を与えてくれました。我々は和食が持つ長い歴史と独自性を誇りにして良いでしょう。そしてこれからも世界中のより多くの人々が日本食に出会い感動を覚えてくれることを願いたいものです。

和

春の新作弁当・お寿司

春限定!

野菜たっぷり三色弁当



▼ 野菜たっぷり三色弁当

春らしくカラフルな三色弁当をご用意いたしました。鶏のそぼろと錦糸卵、ピーマンの炒め物を彩りよく載せたご飯は、日本の家庭ではとてもポピュラーなお弁当のひとつ。別々でも混ぜて食べても美味しい!

おかずは春の山菜の落(ふき)と食感のいい蓮根(れんこん)のきんぴらをメインに、あっさりヘルシーな白和え、ちょっとコクのあるマカロニサラダ、そしてニジヤ定番人気の煮物の豪華4点盛り。野菜たっぷりの副菜で、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。味も栄養バランスも良く仕上げてあります。

▼ お姫さまちらし

ピンク色と緑色を散りばめ、初々しいお姫様をイメージした可愛らしいちらし寿司です。

はまち、サーモン、いか、あじ、玉子といった“あっさり&こってり”コンビネーション。姫という名に相応しく、女性が好む寿司ネタをちりばめました。いくらのキラキラ輝く美しさも魅力的。

また、色々ちょっとずつ食べたい欲張りな女性のために、すし飯をご飯茶碗一杯強程度にした少量サイズ。寿司だけいただくより、一緒にサラダなど野菜のおかずやフルーツなどを召し上がるとビタミンも摂れ、お魚の良質なタンパク質やカルシウムなどのミネラル吸収もアップ! 満足感200%! ダイエット中の男性にもオススメです。

お姫さまちらし



落(ふき)と蓮根(れんこん)のきんぴら

▼ 落(ふき)と蓮根(れんこん)のきんぴら

春の代表的な山菜“落”と蓮根を、人気のおかず“きんぴら”にしました。春になると落の薹(ふきのとう)が雪解けとともに出てきますが、これが落の前身で、春の訪れを身近で一番に感じる光景です。現在、落はハウス栽培されたり水煮として年中手に入りやすいですが、天然ものは春〜初夏が旬です。落は癖が少なめで食べやすい山菜のひとつ。食物繊維やミネラルも多く、伽羅落(きゃらぶき)という佃煮にしたり汁物に入れたり、日本では保存食としても広く知られています。春らしい食材のきんぴらは、ご飯のお供やお酒のおつまみ、お弁当のおかずにもぴったりです。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

母の日 におすすめ

ごぼうと れんこんのサラダ

グリーンドレッシングでシャキシャキと

■材料 4人分
ごぼう・・・1本
れんこん・・・2合
・・・5cm(5oz./150g)
酢水
酢大さじ1 + 水500ml
クレソン・・・1/2束

マヨネーズ・・・大さじ3
酢・・・小さじ1/2
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/4
白すりごま・・・大さじ1
ラディッシュ・・・2個

■作り方

- ごぼうは2mmくらいの斜め薄切りにしてから、せん切りにし、酢水につける。れんこんは皮をむき、2mmくらいの薄切りにしてからひと口大に切って、酢水につける。
- 鍋に湯を沸かし、酢水を切ったごぼうとれんこんを2分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- クレソン飾り用に数本とっておき、残りをみじん切りにし、マヨネーズ、酢、塩、砂糖、すりごまと合わせドレッシングにする。

- ごぼうとれんこんが冷めたら、ドレッシングと和える。
- サラダを器に盛り、薄切りにしたラディッシュととっておいたクレソンを飾る。

■材料 3本分
<すし飯>
米・・・2合
酒・・・大さじ1
だし昆布・・・名刺大1枚

青のり・・・小さじ1
刺身盛り合わせ・・・大1舟
アボカド・・・1/2個

<合わせ酢>
砂糖・・・大さじ2
塩・・・大さじ1/2
酢・・・大さじ4

■作り方

- 米をどぎ、酒を加え少なめの水加減で昆布をのせて炊く。
- <合わせ酢>の材料を混ぜ合わせておく。
- ご飯が炊き上がったら、昆布をはずして飯台にあげ、(2)の合わせ酢を回しかける。しゃもじでご飯を切るように手早く混ぜ、酢がなじんだら青のりを加えて混ぜ、あおいで冷ます。
- 刺身はひと切れを削ぐように半分に切る。アボカドは縦に2mm厚にスライスする。
- 巻きすにラップを敷き、すし飯1/3量を巻いて3本作る。
- 巻きすにラップを敷き、(4)の具を斜めに彩りよく並べ、(5)を1本のせ、巻いて両端を押し込み、ラップごと皿に置く。
- 3本巻き終えたら、最初に巻いたものからそのままひと口大に切り分け、ラップを外し器に盛る。

手綱寿司

刺身盛り合わせで手軽に

チーズケーキの ブルーベリーソース添え

旬のフルーツで前日に作る

■作り方

ケーキを作る。

- オーブンは325°Fに予熱し、湯せん用の湯を用意する。ケーキ型を使う場合は型にパーチメントペーパーを敷く。
- 耐熱製のポウルにクリームチーズを入れ、電子レンジの弱で柔らかくし、泡立て器で砂糖の半量を混ぜる。
- 卵を黄身と白身に分け、卵黄2個はクリームチーズのポウルに加え混ぜ、卵白は別のポウルに入れる。



湯せん焼き: 水が漏れないベーキングパン等を重ねて使用。

- 型のまま粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- ソースを作る。
- ブルーベリーを鍋に入れ、砂糖、コーンスターチ、レモンの皮、洋酒を加えてよく混ぜる。
- 弱火でかき混ぜながら加熱、沸騰したら2分煮てレモンの皮は取り出す。器に移し冷まして置く。
- ケーキを皿に盛り、ブルーベリーのソースをかけずめる。

*切り分けは崩れ易いので、糸で切ります。

■材料 紙のベーキングカップ(8分目で150ml)9個分
あるいはパウンドケーキ型1個分

<ケーキ>
クリームチーズ・・・1箱(225g)
生クリーム・・・1パック(236ml)
卵・・・2個
砂糖・・・120g
薄力粉・・・大さじ2.5
レモン汁・・・小さじ2

<ソース>
ブルーベリー・・・1カップ
砂糖・・・大さじ2
コーンスターチ・・・小さじ1
レモンの皮・・・1/2個分
洋酒・・・少々

子供の日 におすすめ

■材料 4人分
鶏もも肉・・・600g
(1lb. 5 oz.)
揚げ油・・・適量

<下味>
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
おろししょうが・・・小さじ1/2
おろしんにんじく・・・小さじ1/2
カレー粉・・・小さじ1

から揚げカレー風味

いつものレシピに一工夫

■作り方

- 鯛はひと口大にそぎ切り。
- 米は洗って土鍋に入れ<調味料>を加え混ぜ、30分～1時間置く。
- グリーンオニオンを小口切りに、にんじんは薄切りにして抜き型で花形にし、共に米の上にちらし、(1)の鯛をのせて蓋をする。沸騰するまで中火、その後弱火でグツグツ音がチリチリに変わるまで約10分炊飯する。

■材料 3～4人分
鯛刺身・・・2冊
塩・・・小さじ1/4
米・・・2合

<調味料>
出し汁(昆布・かつお)・・・370ml
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1/2
みりん・・・大さじ1
おろししょうが・・・小さじ1/2

グリーンオニオン・・・2本
にんじん・・・2～3cm
ウズラのゆで卵・・・人数分
絹さや・・・ひと掴み

イチゴとキウイの 和風トライフル

カスタードと豆乳カスタードで

■材料 4人分

<カスタードクリーム>
卵黄・・・2個
小麦粉・・・大さじ4
豆乳・・・300ml
砂糖・・・大さじ4
バニラエッセンス・・・小さじ1/8

<ホイップクリーム>
生クリーム・・・150ml
砂糖・・・大さじ1
バニラエッセンス・・・小さじ1/8

いちご・・・1カップ
キウイ・・・2個
カスタード・・・1/2本
オレンジ絞り汁・・・1/2個分
ミント・・・お好みで

■作り方

カスタードクリームを作る。

- 鍋に砂糖と小麦粉を入れ入れ、よく混ぜ合わせる。
- 卵黄と豆乳の1/4量を加えて、さらによく混ぜる。
- 残りの豆乳を加えて混ぜながら中火で加熱し、泡がひとつ立った時点で火から下ろし、バニラエッセンスを加え、別容器に移す。
- 表面に膜ができない様にラップでカスタードを直接覆い、粗熱が取れたらさらにラップをかけて冷蔵庫で冷やす。

ワクワクする春。お祝いの宴を開催しましょう。いつもと盛り付け方を少し変えたり、テーブルの彩りに気遣ったりと、ひと手間加えると華やかさが出ます。

春のお祝い 料理

■作り方

- 鶏肉は、余分な脂を除き、ひと口大に切る。
- 鶏肉をボウルに入れ、<下味>の材料全てを加えて揉み込み、冷蔵庫で15分～1時間置く。
- ビニール袋に<衣>の材料を入れてよく混ぜ合わせ、汁気をきった鶏肉を加えて全体にまぶす。
- 深めのフライパンに(3)を並べ、それがひたひたにつかる量の常湯揚げ油を注ぐ。
- 強火で加熱し、泡が出てきたら中火にし、揚げ色が付いて来たら時折肉を回転させ全体がきつね色になるまで揚げる。
- キャベツとラディッシュは千切りにして器にリング状に盛る。中央から揚げを盛り、ポン酢を添えてすめる。

鯛の炊き込みご飯

土鍋で作ってそのままテーブルへ

- ウズラの卵を半切し、炊けたご飯の上に飾り、蓋を戻して10分蒸らす。
- きぬさやを塩(分量外)茹でて斜め2つに切り、散らして食卓へ。



ホイップクリームを作る。

- ボウルに生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを入れ、八分立てに泡立てる。
- いちご、キウイはひと口大に切り、各少量を飾り用にとっておく。カスタードは角切り。
- 透明の容器にカスタードを入れ、オレンジ絞り汁をかけ回す。飾り用以外のイチゴとキウイを並べる。
- 冷えたカスタードクリームをフルーツの上に、その上にホイップクリームをのせ2時間～1日置く。
- 飾り用のフルーツ、ミントを食べる前に飾る。テーブルで取り分ける。

春の和風デザート

春といえばやはり和菓子。季節を感じながらいただく和菓子はどこか懐かしくそれでいて、気持ちの落ち着くひと時ではないでしょうか。そんな素敵な時間を過ごしていただけるように気軽に作れる和風デザートのレシピを揃えました。

※分量の表記は全てアメリカ方式です。



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。

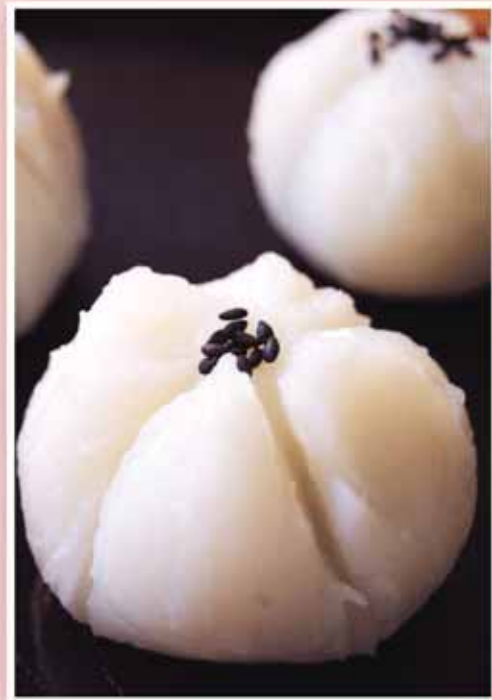


梅と大葉の三色だんご

三色だんごの定番といえば、桜のピンクとヨモギの緑ですが、もうひとつの春の代表的な花、梅とさっぱりした香りが残る大葉を使ってみました。

材料(約8本分)
だんご粉・・・ 2 cup
水・・・ 1.5 cup
梅干し・・・ 4粒
大葉・・・ 8枚

- 作り方
1. 大葉と梅干しは細かく刻んでおく。
 2. だんご粉と水を混ぜ、しっかり手で捏ね混ぜる。
 3. 3等分にして一つに梅干しを、もう一つには大葉を混ぜ合わせる。
 4. 一口サイズにすべてをまるめ、沸騰したお湯で3分ほどゆでる。
 5. 湯を切り、冷めてから串にさす。



長芋の茶巾絞り

上品な甘みをもつ長芋を使って餡を作り巾着に仕立て、こしあんを包みました。

材料(約5個分)
長芋・・・ 1Lb
砂糖・・・ 大さじ1
こしあん(市販)・・・ 適量
黒ごま・・・ 適量

- 作り方
1. 長芋の皮を剥き2センチくらいにスライスして沸騰したお湯で3分ほど茹でる。
 2. お湯を切り、長芋が温かいうちに網などで裏ごしする。
 3. 鍋に裏ごしした長芋と砂糖を入れ、ヘラなどで混ぜながら火にかける。生地がもったりしてきたら、粗熱をとり冷蔵庫で冷やしておく。
 4. こしあんを2センチくらいの大きさに丸めておく。
 5. 大きめに切ったラップの上に冷えた3を大さじ2杯くらい平らに広げる。
 6. (4)を広げた(5)の上のせ、てるてる坊主を作る要領でラップをきゅっとねじり、茶巾絞りにする。
 7. ラップを外し、黒ごまを上のにせる。



もち米桜もち

もち米で簡単に作れる桜もちです。ここではこしあんを使っていますが、お好みで粒あん、白あん、桜餡でもおいしくできますよ。

材料(約4個分)
もち米・・・ 1合
食紅・・・ 少々
こしあん(市販)・・・ 適量
桜の葉の塩漬け・・・ 4枚

- 作り方
1. もち米に少し食紅を入れて炊く。
 2. こしあんを約3センチの大きさに丸めておく。
 3. 炊きあがったもち米を、めん棒などで少し米粒が残るようにつぶす。
 4. 冷めたら一個分のもち米を湿らした手に取り、丸めたこしあんを包み、俵型に成型する。
 5. 桜の葉の塩漬けで(4)を包む。



よもぎ苺大福

みんなの大好きな苺大福に、春の香りを味わうよもぎを入れてみました。春の訪れを感じてください。

材料(約8個分)
水・・・ 1 cup
白玉粉・・・ 1/2 cup
上白糖・・・ 1 cup
乾燥よもぎ・・・ 大さじ1
苺・・・ 8粒
こしあん(市販)・・・ 適量
片栗粉・・・ 適量

- 作り方
1. あらかじめヘタを切った苺をこしあんて包み、丸く成型しておく。
 2. ボウルに白玉粉、水、上白糖、よもぎを入れ、しっかり混ぜる。
 3. 耐熱容器に移し、電子レンジで1分加熱してゴムベラ等でしっかり混ぜる。
 4. 3の工程を生地がもちもちして透明感が出るまで繰り返す。(約3回くらい)
 5. 片栗粉をまぶしたバット等に出来上がった生地をヘラなどでなるべくうすく広げる。
 6. 冷めたら(1)で丸めたこしあんを包み込めるくらいの大きさに切り、包み込む。

～デザート作りのススメ～

昨年(2022年)の12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことが話題になりましたね。和食といっても、あるひとつの料理ということではなく、我々の日常生活に染み込んでいる、自然と四季を大切に、栄養バランスに優れ、新鮮な素材を使うという全体的な食文化が評価されました。日本国外では日本食はたしかに寿司をはじめ、いろいろな料理が知れ渡っていますが、お菓子となるとどうでしょう・・・？ 残念ながら和菓子などの日本のお菓子に関してはまだ認知度が低いように思えます。アメリカで生活しているとポットラックパーティーなどで日本の食を紹介できる機会が多いと思うので、次回は手作りお菓子を持ち寄ってみてはいかがでしょうか？



梅酒寒天ゼリー

梅のさわやかな香りが残る寒天ゼリーです。アルコールをしっかり飛ばして作るのでお子様でも召し上がれます。

材料(4人分)
梅酒・・・ 2 cup
粉末寒天・・・ 小さじ2
グラニュー糖・・・ 大さじ1
プラム・・・ 2個

- 作り方
1. 粉末寒天とグラニュー糖は容器と一緒に入れ、すり混ぜておく。
 2. 梅酒を鍋に入れ火にかけ、約2分間沸騰させ、アルコール分を飛ばす。
 3. (1)の粉末類を(2)の梅酒に混ぜ入れ、再び沸騰させる。
 4. あらかじめプラムを小さく切った器に(3)を流しこみ冷蔵庫で冷やしておく。

お豆腐入りミニ大福のつくりかた



8. (7)を3等分し、ひとつにはよもぎ、もうひとつには食紅を混ぜる。これで、白、緑、ピンクのお餅ベースができる。
9. それぞれのベースを15cmくらいの棒状にし、6等分し、それぞれを餃子の皮のイメージで丸く平らに伸ばす。直径は5~6cm位で、真ん中を気持ち厚めにしておくとうまい。
10. 白い生地の上にさつまいもボールをのせ、包み込んで閉じ、形を整えるように丸めてから少々潰して平たい円形にする。
11. 同様に、緑の生地には栗あんこ、赤の生地にはチョコレートを包む。
12. お湯を沸かして大福を茹でる。お湯の中で浮き沈みし始めたら茹で上がってきたサイン。2分半~3分を目安にチェックし、透き通った感じになればOK。鍋からあげて、冷水中にさらす。
13. ざるにあげて水気をとり、少々乾いてから片栗粉を薄くまぶすと、大福同士がくっつきません。

1. よもぎ粉をたっぷりのお湯で戻し、水気を絞っておく。
2. 栗はシロップを拭き取り、細かく切る。半分をあんこ混ぜる。
3. さつまいもは電子レンジで柔らかくし、皮をむいて潰す。砂糖を加えて練り、残りの栗も混ぜる。6等分に丸めて分けておく。
4. チョコレートは、板なら細かめに砕いておく。とがった角はできるだけないように。
5. 白玉粉はできるだけ粉々にしておく。
6. 豆腐はざるにあげて水を切っておく。完全に切れなくてもよい。
7. 豆腐と白玉粉をよく混ぜる。ダマがないくらいまでしっかりと混ぜること。パサパサしているようであれば、ひとかたまりになるまで水を少しずつ足す。耳たぶくらいの固さが目安。



左から Hirotoくん、Taikiくん、Erikaちゃん、Erenaちゃん。みんな、いっしょうけんめい作ってくれました！

できました！

きつず チャレンジ



ミニ大福の材料

- 3種、各6個分(計18個)
- ニジャ白玉粉.....1袋(240g)
 - ニジャ絹ごし豆腐.....200g
 - よもぎ粉.....10g
 - 食紅.....ほんの少々(液体なら1滴ちよっと)
 - あんこ.....45~50g
 - さつまいも.....40~50g
 - 砂糖.....5~10g
 - ※または、栗のシロップでも可
 - 栗甘露煮(甘栗でも可).....20g
 - チョコレート(チップ又は板チョコ).....15g
 - 片栗粉(仕上げ用).....適宜

春到来！桜や色んなお花が咲いたりして何だかウキウキするこの季節、家族やお友達と、お弁当とスイーツを持ってお花見に行きましょう。

今回は小さい子供たちも楽しく作れるミニ大福に挑戦していただきます。白、ピンク、そして春の香りの“ヨモギ”を使った緑の3色でカラフル！お豆腐と白玉粉を使ってふわふわで栄養のあるおやつに仕上げます。中身も色々で、手作りならではのオリジナリティあふれるコンビネーション！

こねたり丸めたりが子供は大好き。僕が！私が！作ったの～！って自慢しちゃいましょう。お家でも親子で楽しくお料理ができそうです。



ニジャマーケットのしげこ先生

お豆腐入りのおいしい
ミニ大福をつくろう！



ミニ大福

玉ねぎ

本当にすごい！

ニジヤのオーガニック玉ねぎは、いつも甘くておいしいと評判です。通常そのまま食べるには、辛味をとるために水にさらしておきますが、そうすると栄養までも水に流れ出てしまうので、あまりおすすめできません。その点ニジヤのオーガニック玉ねぎは水にさらす必要もなく、そのまま生でおいしくいただけます。

玉ねぎは誰もが知っている有名な野菜のひとつですね。しかも長期間保存がきくことから、玉ねぎの旬は年中といわれるほど、一年中出回っています。

そして体に良いということもすでに周知の通り。血液サラサラという言葉も聞いたことがあると思いますが、まさにその通り！玉ねぎは本当にすごい効果を持ち供えているとても優秀な野菜なのです。日本では「たまねぎ水」健康法なるものも流行っており、ますます玉ねぎから目が離せません。

玉ねぎは昔からとても栄養価の高い神秘的なパワーを持つス

ペシャルな野菜として世界中で珍重されてきました。

5千年も前のエジプト時代にはピラミッドを建設する労働者たちが玉ねぎを食べて苛酷な肉体労働を乗り切っていたといわれています。すでにその頃から玉ねぎは大切なエネルギー源として人々の間で重宝がられていたのでしょう。

また中世ヨーロッパでは、その独特な香りから「魔よけ」としても使われていたらしく、家々には玉ねぎが吊り下げられていたということ。まさに神秘的なパワーを持つ野菜というわけですね。

そんな玉ねぎが日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代に入ってから。当時流行していたコレラに玉ねぎが効くという噂が広まったことから、日本に伝わった西洋野菜のなかでは真っ先に普及した、ということ。その後世界中で多くの研究が行われ、玉ねぎについていろいろなことがわかってきました。

玉ねぎは血管を若返らせ、血液をサラサラにする効果、抗酸化作用、解毒作用、腸内環境の改善、脂肪燃焼効果などがあります。これらは玉ねぎに含まれるケルセチンと呼ばれるポリフェノールの一種のなせる技。しかもビ

タミンCと一緒に摂ると吸収力が高まり、さらに熱にも強いため加熱しても効果が持続します。

玉ねぎを切ると涙が出てしまい、泣きながら調理することもしばしば。これは玉ねぎに含まれるアリシンという成分の影響です。アリシンはとも揮発しやすく水に溶けやすいという特徴を持っているため、空気中に細かい粒子として広がり、ちよつとした隙間でも漂い眼に入ると刺激します。対策としては、よく切れる包丁を使用する、冷蔵庫で

玉ねぎを丸ごと活用！ワンポイント



◎ 2〜3個分のタマネギの皮を1ℓの水を張ったお鍋に投入。沸騰後、3分ほど煮込めば、タマネギの皮の旨味を含んだスープの完成。皮を取り除いて、料理のダシなどに利用できます。

◎ 皮をむく前にヘタを切り落として持ち手にしてそのままガラスや鏡をひと拭き。玉ねぎの成分には「曇り止め効果」があります。拭いてもベタつかず、二度拭きの必要もなし。揮発性もあるので、臭いの心配ありません。



丸ごと玉ねぎのバター醤油



オーガニック玉ねぎを丸ごと電子レンジで加熱するだけ。玉ねぎの甘さをシンプルに味わって！

材料 (1個分)

オーガニック玉ねぎ…… 1個 醤油…… 小さじ2
バター…… 5g 胡椒…… 少々

作り方

1 玉ねぎを剥いて切り落とさないように8等分に切れ目を入れ、バターをのせてラップに包み、耐熱容器に入れて電子レンジで3分加熱する。

2 醤油と胡椒をかけて出来上がり。

玉ねぎを冷やしてから切る、細胞を壊さないよう繊維に沿って切る、などが挙げられます。

そして近年玉ねぎの栄養素であるケルセチンは玉ねぎの白い部分よりも皮の方に多く含ま

れていることがわかりました。オーガニックの玉ねぎならば安心して皮までいただけますね。玉ねぎの皮を粉末状にして、カレーやスープに入れたり、お茶として飲むそうです。

根菜の玉ねぎは地下で育つので、農薬や殺虫剤が直接玉ねぎの皮にかかることはありません。しかし化学肥料を使用した土で育った玉ねぎはやはり気になります。ぜひオーガニック玉ねぎ

を購入し、いつも捨てている玉ねぎの皮を冷凍保存しておき、ある程度の量になったらミルで粉状にし、スープやカレーなどのお料理にお使いください。野菜や果物の皮は中味を保護する役割をしているので、皮を剥いてそのままにしておくとすぐに腐ってしまいます。皮は酸化を防ぐという効果もあるので、なるべく丸ごといただくように。

オーガニック玉ねぎと鯛の塩麹マリネ



ニジヤのオーガニック玉ねぎは生でおいしく食べられます。刺身との相性も抜群！

材料 (2〜3人分)

オーガニック玉ねぎ…… 1/2個 ニジヤ 塩麹…… 大さじ1
鯛刺身スライス…… 1パック レモン汁…… 大さじ3
オリーブオイル…… 大さじ2 粒胡椒…… 適量

作り方

1 玉ねぎはスライスし、すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。

2 冷蔵庫で2時間ほど置いてからいただく。

オーガニック玉ねぎドレッシング



生野菜サラダに、漬けた玉ねぎごとドレッシングを添えてどうぞ！

材料 (4〜5人分)

オーガニック玉ねぎ…… 1個
[ドレッシング液] オリーブオイル…… 40ml
酢…… 50ml 醤油…… 40ml
みりん…… 25ml 砂糖…… 小さじ1
白ワイン…… 20ml 塩、胡椒…… 少々

作り方

1 玉ねぎはスライサーで薄くスライスする。

2 [ドレッシング液]を混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて2時間以上漬ける。

※ 玉ねぎとドレッシングの両方を生野菜などにかけていただきます。玉ねぎだけでもおいしく召し上がれます。冷蔵庫で1週間程度保存可能。

オーガニック玉ねぎとえのきとワカメの卵とじスープ



オーガニック玉ねぎの美味しさを味わうために、炒めも煮込みも短時間で！

材料 (3〜4人分)

オーガニック玉ねぎ…… 1/4個 チキンブイヨン…… 500ml
乾燥ワカメ…… 小さじ2 ごま油…… 小さじ2
えのきだけ…… 1/2袋 醤油…… 小さじ2
卵…… 1個 塩、胡椒…… 少々
にんにく…… 1片

作り方

1 玉ねぎはスライス、えのきだけは石付きを切り落として半分切る。にんにくはみじん切りにする。

2 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎを入れて中火でさっと炒める。

3 えのきだけ、チキンブイヨンを加えて一煮立ちしたら乾燥わかめを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

4 溶き卵を回し入れて、一煮立ちしたら火を止める。

マクロビオティック な ひととき...

大豆の加工品いろいろ、
良質の植物性タンパク質の
上手な食べ方



■ 献立 ■

- 木綿豆腐の和風オニオンステーキ
- 野菜たっぷりおからハンバーグ
- 豆乳クリーム Pasta
- お揚げの甘酢マリネ
- うの花抹茶ケーキ
- 絹豆腐のバニラクリーム添え

[レシピの分量と注意点]

- 分量
- 大さじ 15ml
 - 小さじ 5ml
 - 塩ひとつまみ 約2g
 - 200mlカップ使用

- 全てのレシピで使用している食材/調味料について
- 塩は、自然海塩です。
 - しょうゆ/みりんなどの調味料は、伝統製法に沿って作られた醸造調味料です。
 - 野菜は、自然栽培/有機栽培のものです。
 - ベーキングパウダーは、アルミフリーのベーキングパウダーです。

これから、春に向けて、身体は冬に溜め込んだものを外に出し、新しいエネルギーを取り入れたいと思う季節です。季節の変わり目に体調を崩し易いのは、気候の変化のような外環境の影響もありますが、身体が次の季節に順応するためにシフトしようとして、バランスを整える上で起こる揺れでもあります。そんな時は、身体からの合図をきちんと読み取って、それに合わせて体調管理ができればいいですね。

今回は、3大栄養素の1つでもあるたんぱく質について考えてみたいと思います。水分を除いた私たちの身体のほとんどは、たんぱく質でできています。良質のたんぱく質を上手に摂ることは、内臓や爪、髪の毛などの健康に役立つだけでなく、身体全体の免疫力を上げたり、余分なむくみを防いでくれるので、日々の食事には欠かせないものです。

特に植物性たんぱく質は、豆腐や落花生などの豆・豆類に多く含まれることが知られていますが、パン、ご飯、麺などの穀物や野菜、果物、ナッツにも含まれています。血液中のコレステロール値を下げたり、血圧の上昇や脳卒中の発症を抑制する作用、更年期障害などの予防効果があるともいわれられており、生活習慣病の予防に貢献しながら、必要

なアミノ酸を摂取できる強い味方といってもよいでしょう。

私たち日本人にとって、お米のご飯、お豆腐、納豆、味噌などの大豆の加工品や小豆や落花生、干し野菜などは、古くからずっと、四季折々の様々な伝統料理にも使われ、欠かせないものとして食卓に上がってきました。今一度、日本人が培ってきた伝統食文化の素晴らしさを見直し、毎日の食生活に取り戻したいところです。複数の植物性たんぱく質を食べることで、同時に炭水化物や脂質も食べられます。それに、腸の働きを整え有害物質の排泄や栄養素の吸収・腸内環境の正常化などを助けてくれる食物繊維も摂取できてしまうという、身体にとってはなんとも嬉しいバランスがそこにはあります。

とは言っても、お肉や魚、卵などに比べて、料理の種類も限られるし、なんだか手間がかかりそう...と思われる方もいらっしゃるかも。ということで、今回は、「豆腐は、冷や奴か湯豆腐」「おからは、出して炊く」「お揚げはおつゆに浮かべて」の枠を越えて、手軽に作れる、大豆加工品の調理法をご紹介します。

木綿豆腐の和風オニオンステーキ



●材料(4人分)

- 木綿豆腐(豆腐使用)..... 2丁 (1丁200g)
- 玉ねぎすりおろし..... 1/2個分 (50-60g)
- 菜種油..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ1
- 白味噌..... 大さじ1
- 醤油..... 大さじ1 (8g程度)
- 片栗粉..... 適量
- 水..... 1/2カップ
- 好みの野菜..... 適量
- 塩..... ひとつまみ

●作り方

- 1 温めたフライパンに菜種油を入れ、表面に片栗粉をまぶした木綿豆腐を加え、表面に軽く焼き色がつく程度に中火で焼き上げる。
- 2 弱火にして玉ねぎを加え(*この時、フライパンに直に当たるように豆腐を避けて加える)、一呼吸おいたら、みりん、醤油を加えてサッと焼き上げ、器に取る。
- 3 そのままのフライパンに水と野菜を加え沸騰させ、片栗粉少々を分量外で溶いて加えろみをつけたら、2の豆腐にかけて出来上がり。

*お好みでみりんや生姜のすりおろしなどをアレンジする事で更に美味しくいただけます。

野菜たっぷりおからハンバーグ



●材料(約4人分)

- おから..... 150g (1袋)
- 玉ねぎみじん切り..... 中1/2本 (60g)
- にんじんみじん切り..... 中1/2本 (50g)
- えのきみじん切り..... 50g
- れんこんすりおろし..... 小1/2本 (60-70g)
- にんにくみじん切り..... 1欠片 (8-10g)
- 塩..... ひとつまみ強
- 胡椒..... 少々
- コリアンダーパウダー..... 少々すり切り1 (無くて可)
- 菜種油..... 大さじ2
- 片栗粉..... 適量

●作り方

- 1 温めたフライパンに大さじ1の菜種油を入れ、弱火でれんこん以外の野菜を炒める。しつとりしてきたら、塩、胡椒、コリアンダーパウダーで味を付け、れんこんとおからを加えて良く混ぜ合わせ、ポウルにとり粗熱をとっておく。
- 2 1の生地を8等分にして丸め、表面に片栗粉をまぶし、温めたフライパンに大さじ1の菜種油を入れ、表面に軽く焼き色がつくように中火で焼き上げる。

*トマトケチャップでも和風のソースでも合うので、メニューに合わせたお好みの味付けでお召し上がり下さい。

豆乳クリーム Pasta



●作り方

- 1 はじめに、バスター用鍋にお湯を沸かしておく。フライパンにオリ



●材料(約4人分)

- 玉ねぎ..... 中1個 (150g) (粗みじんまたは薄くスライス)
- キノコ(食べ易い大きさに切る)..... 50g
- にんにくみじん切り..... 2かけ (15-20g程度)
- オリーブオイル..... 大さじ3
- 豆乳..... 2カップ
- 小麦粉..... 大さじ2 (すりきり)
- 塩..... 2つまみ強
- 胡椒..... 少々
- 好みの野菜/ハーブ..... 適量 (食べ易い大きさに切る)
- Pasta..... 適量 (約300-350g)

●作り方

- 1 玉ねぎとキノコから充分に水分が出てきたら小麦粉を加え、野菜に絡めるようにして炒め、ほんのりと色がつき始めたら塩、胡椒で味を付け、一呼吸おいて豆乳を加える。(*この時、強火で勢い良く沸騰させてしまうと、豆乳が激しく分離してしまうので、優しく中火の弱程度で加熱しましょう)
- 2 沸かしておいたお湯にPastaと好みの野菜を入れ茹で上がったら、1のソースに絡めて、好みのハーブを加えたらできあがり。

うの花抹茶ケーキ 絹豆腐のバニラクリーム添え



●材料(18cmパウンド型1本)

- 【A】
- 菜種サラダ油..... 60g (軽めの植物油であれば可)
 - メープルシロップ..... 95g
 - 抹茶粉末..... 大さじ1と1/2
 - 豆乳..... 275g
 - おから..... 40g
- 【B】
- ベーキングパウダー..... 小さじ2と1/2
 - 薄力粉..... 120g
 - 全粒粉..... 95g

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>

1 水切りした豆腐がまだ温かいうちに全ての材料をフードプロセッサに入れ、滑らかになるまで攪拌する。タッパーなどに入れ、冷蔵庫で十分冷やしたら出来上がり。
*ケーキに添える、トーストに塗るなどして召し上がれます。冷蔵保存で数日もつため、作り置きしておくと良いですよ。

●材料(作り易い量)

- 絹豆腐..... 360g (120g×3パック) (水と一緒に鍋に入れ、沸騰したら5分茹でて水切り)
- ミネラル糖..... 50-60g (甜菜糖やメープルシロップでも可)
- パニラエッセンス..... 適量 (5-7滴)
- 塩..... 1/2つまみ
- 菜種サラダ油..... 小さじ2

●作り方

- 1 Aの材料を上から順にポウルに入れ、その都度ホイッパーでよく混ぜ合わせる。*豆乳がよみよく泡立つように細かく素早く混ぜるのがポイント。
- 2 Bの材料をふるいにかけて、1のウエットの材料を加え、ゴムベラなどで優しく混ぜ合わせる。
- 3 油(分量外)を塗ったパウンド型に2の生地を流し入れ、170℃(340°F)に温めたオーブンで15〜20分焼く。*オーブンにより焼き時間を調整してください。



鰯の南蛮漬け

出来立ても翌日もおいしい南蛮漬けです。豆鰯でもOK。

- 材料(2人分)
- | | | | |
|------|------|--------|------|
| 鰯 | 2匹 | 〈漬けダレ〉 | |
| 玉ねぎ | 1/4個 | 寿司酢 | 大さじ3 |
| にんじん | 1/3本 | 水 | 60ml |
| 貝割れ | 適量 | 酒 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 | 醤油 | 大さじ2 |
| サラダ油 | 適量 | みりん | 大さじ2 |
| | | 赤唐辛子 | 1本 |
- 作り方
- 1 鰯は鱗、頭、内臓、ぜいごを取り除いて水気を拭き、両面に切れ目を入れておく。玉ねぎ、にんじんはスライスする。
 - 2 サラダ油を熱し、片栗粉を薄くまぶした鰯を低温～中温で揚げる。気泡が少なくなってきたら高温にしてカラッと揚げる。
 - 3 〈漬けダレ〉の材料を合わせておき、揚げた鰯をすぐ入れる。同時に玉ねぎとにんじんも入れ、時々裏返して味をなじませる。
 - 4 食べる時に貝割れを散らす。
- ※ すぐに食べても、2、3時間置いてから食べても、また冷蔵庫保存して翌日もおいしくいただけます。

富に取り揃えております。ニジヤの寿司飯のおいしさとともにさまざまな種類のお寿司をぜひお楽しみください。

寿司酢は現在では市販品も多く出回っているため、素材や味などを比べて好みに合ったものを選ぶことができます。

また、寿司酢は合わせ酢ともいい、お寿司だけでなくさまざまなお料理にも活用できます。お家で手巻き寿司パーティーをした後に中途半端に残ってしまった寿司酢も、最後までしっかりと活用してくださいね。

寿司飯の味は関東と関西で好みが分かれるのをご存知ですか。関東はさっぱりとした寿司飯が好まれ、関西は甘くて濃い目の味が好まれるそうです。

日本のさまざまな土地からいらっしゃる、ニジヤのお客様みなさんにおいしいと言っていただけの寿司酢とはどのようなものだろうか、と何度も何度も試行錯誤を繰り返して、やっと出来上がったのがニジヤオリジナル寿司酢です。関西風と関東風を足して割って、少しばかりの工夫も入れて、寿司担当を始め誰もが納得できるニジヤの寿司酢が、ついに誕生したのでした。

当時はその配合通りに担当者が毎日手作りしていました。その頃の配合をちょっとご紹介いたしますよ。

- ニジヤオリジナル寿司酢の配合
- | | |
|----|------------------|
| 酢 | 150ml (マルカン酢の場合) |
| 砂糖 | 0.13lb (約60g) |
| 塩 | 0.04lb (約18g) |
- ※ 使用する酢によって出来上がりの味が違って来る。

現在では店舗数も増えて、手作りだけではまかなえなくなりましたので、寿司酢の製造業者へ特別に発注して作っていました。そのおかげで味は一定になりました。質も安定した寿司飯が毎日作れるようになったのです。

ニジヤ各店舗において毎日作られたる新鮮なお寿司を種類豊

寿司酢の秘密



カブの千枚漬け

意外と手軽にできる千枚漬け。ニジヤの塩麴でさらにおいしく!

- 材料(2~3人分程度)
- | | |
|-----|-------|
| カブ | 3個 |
| 昆布 | 2x5cm |
| 唐辛子 | 適量 |
- 〈漬け酢〉
- | | |
|-------|------|
| 寿司酢 | 大さじ1 |
| 塩麴 | 小さじ2 |
| レモンの皮 | 少々 |
- 作り方
- 1 カブをスライサーで薄くスライスする。昆布はハサミで細切りにし、レモンの皮は薄く削ぐ。
 - 2 すべての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で2、3時間置く。
- ※ 冷蔵庫で1週間程度保存可能。



ニジヤ・オリジナル寿司酢の開発を担当したより子さん。20年以上ニジヤの寿司作りに携わる超ベテラン。



助六寿司

スパイシーツナロール

カリフォルニアロ

サーモン握り

ダイヤモンドちらし

海鮮ちらし寿司

ニジヤの寿司
人気商品各種

おいしいお酢ができるまで

お酢に関する素朴な疑問

お酢は世界中で愛用されている発酵食品のひとつです。当然その歴史は古く、古代エジプト時代から存在していたことがわかっています。お酢の原料としては様々な農産物などが使われますが、穀類や果実(果汁)を使うものが多いです。日本では昔から穀類、特に米を原料としたお酢、米酢が長く愛用されており、寿司など多くの和食に欠かせない調味料です。一般的には原料となる穀物または果実から酒を醸造し、そこに酢酸菌を加えて酢酸発酵をさせて作られます。

お酢はご存知のようにとても体に良いとされています。疲労回復や食欲増進、カルシウムの吸収を助ける、また殺菌作用など数多くの効果をもたらすことが知られるようになり、さまざまな飲み方やレシピも出回っています。

さて、そんな万能調味料のお酢ですが、いったいどのようなことができるのでしょうか。ここアメリカの地でお酢を作り始めて40年という工場にお邪魔して、じっくりと見学させていただきました。

お酢には殺菌効果があるため、ほとんどの菌はお酢の中では生きられませんが、空気中にある野生の酢酸菌がたまたま入り込んでお酢の中で殖えることがあります。これは害はありませんが、風味が劣化してしまうので、開封したら冷蔵庫に保存してお早めに使っていただく事をおすすめします。また、フルーツ酢などを作られた際に使う保存容器にはガラスやホーロー製のきっちり密封できて、なるべく空気に触れないような容器を選びましょう。

Q お酢は腐りますか？正しい保存方法を教えてください。

A お酢には殺菌効果があるため、ほとんどの菌はお酢の中では生きられませんが、空気中にある野生の酢酸菌がたまたま入り込んでお酢の中で殖えることがあります。これは害はありませんが、風味が劣化してしまうので、開封したら冷蔵庫に保存してお早めに使っていただく事をおすすめします。また、フルーツ酢などを作られた際に使う保存容器にはガラスやホーロー製のきっちり密封できて、なるべく空気に触れないような容器を選びましょう。

Q お酢を飲むと体が柔らかくなると聞きましたが本当ですか？

A お酢に漬ける事で魚の骨やお肉をやわらかくする効果はありますが、お酢を飲むと体が柔らかくなるというのは残念ながら迷信です。

Q お酢は料理以外にも役立つことがあるのでしょうか？

A お酢はお掃除にも大活躍します。たとえば鍋が焦ってしまったら、お酢とお水を入れて沸騰させ、冷めてから洗うと落ちやすくなりますし、ステンレスの汚れには少量の塩を振りかけてお酢を含ませたスポンジですすって水で流し、最後に布きんで拭きあげます。また重曹と一緒に使用することで排水溝をきれいにする効果もありますので、ぜひお試しください。

Q お酢を毎日飲むと体に良いと聞きますが、どのくらい飲むとよいのでしょうか？

A 毎日大きじ一杯(15ml)を目安に毎日取り続けると効果があるといわれています。お料理でも、飲むでも、どんな取り方でも構いません。飲む場合は7倍以上くらいに薄めて空腹時は避けて飲む事をおすすめします。最近では飲む酢も出回っていますが、お好みのフルーツと氷砂糖を酢に漬けて飲むだけで簡単にフルーツ酢が出来上がりますので、お手軽にいろいろなお楽しみいただけます。

おいしいお酢ができるまで



1. 原料となる米の表面に付着するぬかを除くため、洗米、つまり水で洗う。



2. 洗米したら水に浸けて吸水させた後、蒸し器に移し、蒸気で蒸す。



4. 蒸した米と麹をあわせて糖化させさらに酵母を植えて最適な温度に保ち、アルコール発酵させる。



3. 蒸した米はよくほぐし冷ましてしてから製麹機に入れて、種麹を植え麹を作る。およそ2日かけて作られる。



5. 出来上がった酒を絞って酒粕を取り除く。

7. 酢酸発酵を経て出来上がったお酢は貯蔵タンクに移されてさらに一ヶ月かけて熟成される。(ここで、よりまるやかな味に仕上がる)

8. 熟成されたお酢はろ過され、それぞれの規格に合わせて調整される。

9. 完成されたお酢は加熱殺菌処理され、(商品の劣化を防ぐため)洗浄された瓶にすばやく充填され、厳しいチェックのあと出荷される。



おすすめのフルーツ酢

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

作り方

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

ここで使われている酢酸菌は40年前に日本から運んで来たものをずっと大切に使い続けているそうです。もとをたどればなんと遥か360年以上前から日本での創業当時より使われて来たものが現在も受け継がれているということなんです。

日本食文化がさまざまな人の手によってこうして確実に受け継がれていることの事実に歴史の重みを感じずにはいられません。

またこの工場では「通気発酵」という方法も行われています。これは発酵槽に仕込み液を入れ酢酸菌を植えて常に空気を液中に送り込みながら発酵させる方法です。タンク全体で酢酸菌が活動するので発酵を早く進めることができ、一週間程度で完成します。時間を短縮することで、良い製品がより早く安く出来上がります。香りがまるやかさなど奥深さの違いを比べてみると人それぞれの感じ方があるのではないかと思います。

紫芋の甘酒

昨年ご好評を頂きました「冷やしておいしい・さつま芋の甘酒」の姉妹品、「冷やしておいしい・紫芋の甘酒」が新登場です！

ニジャオーガニックファームで収穫した有機紫芋を使用し、米麴の力で発酵させた、濃厚でほんのり甘い無添加甘酒です。酒粕を使用した甘酒とは違い、アルコール成分はなく、砂糖は不使用ですので、小さなお子様にも安心して召し上がり頂けます。

甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど、ビタミンB、オリゴ糖、ブドウ糖、食物繊維などが豊富な健康食品。加えて紫芋の色素、アントシアニンというポリフェノール成分には抗酸化作用があり、目の健康維持、肝機能の向上に大きな効果を期待できます。

珍しい紫色の甘酒は、ニジャならではのオリジナル。冷やしてアイスクリームやヨーグルトホイップをトッピングすると、その色の美しさとおいしさが引き立ちます。また、温めてもおおいしく、スープの材料などにもご利用いただけます。

美容と健康のために、今日からニジャ芋甘酒シリーズで「甘酒生活」を始めてみませんか!?



ニジャ
さつま芋の甘酒



このコーナーでは、食に関する興味や旺盛で、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!



本田 智子さん — Tomoko Honda

ご主人の仕事の関係で渡米。4人の子育てに奮闘中の毎日だが趣味は料理。家ではほとんどの時間をキッチンで過ごす。子供たちの学校の行事にお菓子を作って持っていくうちに評判になり、現在はケータリングのオーダーが入るほどに。アロマ関係のウェブサイトでは毎月ハーブを使ったオリジナルレシピを担当している。 <http://aromaticstyle.com/herbal-food/>

料理を通して みんなに喜んでもらいたい

智 さんは、ご主人とお子さん4人のなんと6人家族。さぞかし大変な毎日をお過ごしかと思いきや、ご本人は「いたってマイペース。毎朝4時に起きてからほとんどの時間をキッチンで過ごすそうです。お料理のことを考えるのが何よりも楽しい、と笑顔で語る智子さん。どうしてそこまでお料理がお好きなのか...それは智さんが小学生のときにさかのぼります。

忙しくて、なかなかかまってもうえませんでした。いつも母が料理するところを見ていました。特に直接何かを教えるという記憶はないのですが、その姿を見て学んだことは多いと思います。

まさに働くご両親の背中を見て育ってこられたのです。そんな智さんが、珍しくどうしても欲しいとおねだりして買ってもらったものがあります。それは小学生向けのお菓子作りの本でした。それを見ながら初めて作ったお菓子は型抜きクッキー



智さんの料理の原点はこの1冊。今でも大切な宝物。

。みんなが美味しいと喜んでくれたことがとてもうれしく、もっといろいろなものでもみんなを喜ばせたいと料理を始めるきっかけになったそうです。その本は大切に今もまだ持ち続けていて、いまだに時々活用しているとか。智さんの原点が凝縮された貴重な宝物ですね。

旬の素材で日本の伝統の味を伝えていきたい

アメリカに引っ越してきてからも智さんのお料理熱はますます上昇。「日本には無い、いろいろな国の本格的な食材が入るので、新しい料理を試す機会に恵まれています。いろいろなレシピを調べて自分なりにアレンジすることを楽しんでます。」

でも、基本はやはり日本食。「私はやっぱり日本食が大好きなので、アメリカで育つ子供たちにも日本の味を忘れて欲しくは

ないのです」

そんな智子さんのお買い物はやっぱりニジャ。ニジャ・プライベートブランド商品の数々をご利用いただいているようで、とても詳しくてびっくりしました。特にお気に入りには、オーガニック米、雑穀類、粉シリーズにドレッシングも。あんこを作る時にはいつもオーガニック小豆を使っていたというそう。そこでさらに一番のお気に入りをおさがすと、「やっぱり何とんでも旬の野菜ですね。季節ごとに日本の旬の野菜が手に入るのほんとうにうれしいです。モロヘイヤやらっきょうやゴーヤ...そうそう夏には赤しそも必ず買ってジュースを作っていますヨ!」

体に良くて美味しいメニュー作りにチャレンジ
「家族が健康でいて欲しいので体に良い食材を積極的に取り入れたメニューを考へるようになっています。でも、そんな思いとは裏腹に気に入ってもうえなこともよくあるのです。」
「どういことかと詳しく聞いてみたところ、
「例えば、カロリーを控えたパターの代わりにサラダ油でグラタンを作ったところ、子供たちには不評でした。いくら健康を思っても食べてもらえなければ意味が無いと気が付いたのです。健康でおいしいメニュー作り、これが私が情熱を注ぐチャレンジです!」

しとはいつても食事を楽しむにはやはりおいしくなくては、と思います。体に良いものをおいしく食べられるのが何よりの理想ですね。智子さんのお料理を作る原動力は家族の笑顔とおいしい、という言葉に他なりません。
家事と育児とお料理とお忙しい毎日をお過ごしの中にはやはりストレスもたまるとは? 「それが意外とストレスはたまらないんです。でもそんな時にはパンを焼きます。パンは生き物。その日の温度や湿度などを肌で感じて時間を調節しながら捏ねて発酵させて、上手く焼き上がったときには毎回感動します。焼きたてのパンの香りに包まれるとても幸せな気分になれるんです。」

「これからは変わらず家族のために体によくておいしい料理を作っていきます。自分の料理が友人たちにもよるこんでいただければと思います。最近家族以外の方たちからも注文をいただいた、時々ケータリングのようなこともやり始めました」
智さんはご自分のレシピを全てきちんとノートに記して残すようにしています。特に気に入ったものは写真に撮って一緒に貼り付けます。両親たちから受け継いだレシピも大切にファイルしてあります。
「こうして記録に残したものを本にまとめ、将来子供たちに引き継いだらと思っています。そしてみんなが自身のレシピを追及しながらずっと受け継いで

らえたら素敵ですよ!」
こうして確実に智さんのレシピは次世代へ受け継がれ、生き続けることになるのでしょう。いつも笑顔絶やさず、明るく元気なお母さんの姿を見ながら成長するお子さんたちも、きっと知らず知らずのうちにとても素晴らしいことを学んでいくてくれるのでしょね。
「私の作った料理をおいしくいっばい食べて、家族が健康で幸せでいてもらえることが何よりの幸せです」
それはやはり智さんの愛情もたっぷり注ぎ込まれているからに違いありません。いつも前向きでそして何よりも毎日を楽しんでいらっしゃる、それが WHAT A WONDERFUL LIFE の源なのかもしれませぬ。

大根ご飯



◆材料(4人分)
米 3カップ/大根 1/4本/ゴマ油 大さじ1/2
チキンブイヨン 小さじ1/塩 少々/大根の葉 適量
[かけ汁の材料]
醤油 大さじ4/ごま油 大さじ1・1/3/おろしにんにく 1カケ分
いりゴマ 大さじ1/砂糖 少々/粉唐辛子(七味で代用可) 小さじ2/3

1. お米を研ぎザルにとって水気をきる。
2. 大根は皮を剥き小さなイチゴウ切りにし、フライパンにゴマ油をひいて大根を炒め塩をふる。
3. 炊飯器に①、②を入れ、水3カップ強、チキンブイヨンを入れて炊く。
4. 大根の葉は熱湯で茹で、すぐに水にとって水気を絞り小口切りにする。炊き上がったご飯に加えてさっくりと混ぜ、器に盛る。
5. かけ汁の材料を合わせ、ご飯にかけていただく。
*かけ汁は、肉、魚、野菜などに使ってもおいしいです!

豚バラ角のさっぱり煮



◆材料(4~5人分)
豚バラブロック 500~800g/醤油 100ml/みりん 100ml
酢 50ml/にんにく 2カケ(すりおろし)

1. 鍋に一口大に切った豚バラ肉を入れ、肉がかぶるくらいの水を加えて強火にかける。煮立ったら火を弱めて30~40分茹でる。
2. 醤油、みりん、酢、にんにくを別の鍋に入れて煮立て、その中に1.の肉を入れ煮汁にとろみがつくまで煮詰めたら出来上がり。
3. 大皿にレタスやカイワレをのせて、豚肉をのせタレを上からかけていただく。
*お好みでからしを添えて。

さつまいもレーズンのサラダ



◆材料(4~6人分)
さつまいも 大1本 または 中2本(680g)/レーズン 50g
生クリーム 大さじ1/マヨネーズ 大さじ3~4/塩、こしょう 少々

1. さつまいもは2センチ幅の輪切りにし、皮を剥き4等分に切る。さつまいもを水にさらしひたひたの水から茹でる。
2. さつまいもに串がスッと通ったら、湯をきり更に火にかけてよく混ぜながら水分を蒸発させる。
3. 火を止めてあら熱がとれたさつまいもに、生クリームを混ぜ合わせ、お湯で戻して水気を絞ったレーズンを入れ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
*お好みでかぼちゃの種、アーモンドスライスなどのナッツを散らしてもよい。

しらす ちりめん 煮干し

おじいちゃん、おばあちゃん、そのまたおじいちゃん、おばあちゃんの頃から食卓に登場している「しらす」や「ちりめん」。醤油やポン酢をちょっとたらして食べてもよし、大根おろしに混ぜたり、あったかいご飯の上へのせたり・・・と食べ方は色々。そして「煮干し」。日本食を作る過程で重要なだし汁を作るために使われたり、おやつとして食されたり。日々何気なく食べているようですが、実は日本食を支えているといってもよい程重要な食材なのです。今回はそんな「しらす、ちりめん、煮干し」にスポットを当ててみたいと思います。

しらすとちりめん

しらすとちりめんの違いとは何でしょうか？

それは、どちらもイワシを使った天然食材ですが、大きさを乾燥の度合いによって呼び方が違うといつていいです。

地方によっても呼び方は様々ですが、スーパーで目にするものは、乾燥度合いが低いものから「しらす(釜揚げしらす)」「しらす干し」「ちりめん(ちりめんじゃこ)」というように分類されています。

余談ですが、ちりめんじゃこという語源は、イワシの稚魚を平面上に広げて乾燥させる様が絹織物のちりめんを広げた様に類されています。

似ているところから、そして「しらす」は「しらす」という意味があるため、それが合わさって「ちりめんじゃこ」というようになったそうです。そう言われるとまさにその通りですね。

ニジヤでは、このしらす、ちりめんを日本から直接仕入れてきます。

本来の味にこだわり、無添加・無着色で作られるしらすとちりめんは、ほんのり海の香りがするまさにALL NATURALで最高の天然食材です。

しらすは「釜揚げ」と呼ばれ、旨味を引き出す塩加減と、一気に蒸し上げる温度管理が味の決

め手となります。長年培った技術と歴史が美味しさを生み出しています。また、原材料の仕入れにもこだわり、鮮度の良い日本国内一級品のみを厳選しています。

ふっくら柔らかい食感。温かいご飯の上にかけてたり、酢の物やサラダのトッピングにも最適です。ぜひ旬のしらすの美味しさを味わってください。

また、ちりめんは昔ながらの天日干しで丁寧に作られています。太陽の恵みをいっぱい受けたいだきたい栄養満点な食材です。

煮干し

「煮干し」とは関東での呼び方とされており、関西では「いりこ」と呼ばれます。

煮干し／いりこは、主にカタクチイワシを煮て干したもので、味噌汁や煮物などのダシとして昔から日本で親みのある天然食材です。うまみ成分のイノシン酸がたっぷり含まれており、噛めば噛むほど味がしみ出して、そのまま食べても大変美味しい



です。

今回ご紹介するのは「小羽いりこ」。煮干しの中でも、特に4.5cm〜5.5cmほどの大きさのものを「小羽(こば)」といいます。

煮干し特有の苦味が少なく、あっさりとした甘みの強いダシが取れることが特徴です。味噌汁などの汁物に使うととても美味しい煮干しです。またダシをとった後も、甘く炊いたり、色々な具材と混ぜたりと、最後まで丸ごと美味しくいただけます。

原魚は厳選した国産のカタクチイワシで、鮮度が良く、油分が少なく表面がしっとりしているものを使用しています。こうして厳選されたカタクチイワシは、素早く炊き上げられ、天

日干しで手間ひまをかけた日本古来の製法で作られています。

また、いりこの原料であるイワシは栄養豊富で、特に生活習慣病を予防する働きをする不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

血中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、高血圧、心臓病などに対して有効に働きかけます。また「イライラする時は煮干しを噛め！」というところ、カルシウムを豊富に含んでおり、歯や骨の強化、骨粗しょう症の予防にももいわれています。

体に良く食べやすいサイズの小羽いりこをぜひ毎日の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

煮干しと野菜のピクルス

煮干しのだしも出て、煮干しにもピクルスの旨味が入っておいしく食べられます！



- | | |
|--------------------|---------------------|
| 【材料】(4~5人分) | 【ピクルス液】 |
| 煮干し 20g | 酢 1カップ(200ml) |
| 玉ねぎ 1/2個 | 水 1カップ(200ml) |
| にんじん 1/2本 | 砂糖 大さじ3 |
| セロリ 1/2本 | 塩 小さじ1 |
| ラディッシュ 4本 | にんにく 1片 |
| 蕪 2個 | 鷹の爪 1本 |
| | ベイリーフ 1枚 |
| | 粒胡椒 少々 |

- 【作り方】**
- 煮干しはフライパンに入れて中火でカラ煎りする。野菜は食べやすい大きさに切る。
 - 【ピクルス液】の材料をすべて鍋に入れて火をかけ、一煮立ちしたら火を止める。
 - 熱湯消毒した保存瓶に煮干しと野菜を入れ、ピクルス液を注いで冷めたら冷蔵庫で保存する。
- ※保存は状態により異なりますが、1週間~10日ほどの食べきりをおすすめします。

煮干しのおやつ・きなこ

素朴な味のする煮干しのおやつ。お子様のカルシウム補給にも！



- 【材料】**
- 煮干し 40g
 - メープルシロップ 大さじ1
 - きなこ 大さじ1
 - ごま 小さじ2

- 【作り方】**
- 煮干しはフライパンに入れて中火でカラ煎りする。
 - カリッになったらメープルシロップを回し入れて絡め、汁気がなくなったら火を止めて、きなごごまを入れて絡める。

しらすガーリックオイル

傷みやすいしらすが余ったらオイル漬けにしましょう。茹で野菜やご飯、パスタにも合います。



- 【材料】(作りやすい量)**
- しらす 100g
 - にんにく 1~2かけ
 - オリーブオイル 大さじ4
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 唐辛子 1本(お好みで)

- 【作り方】**
- しらす、薄切りにしたにんにくとその他の材料をすべて清潔な瓶に入れて混ぜ、最後に唐辛子を差し込む。
 - 鍋に湯を沸騰させて、瓶にラップでかぶるフタをして、15分ほど湯せん加熱する。
 - 冷めたらフタをして、1週間程度で使い切る。

ちりめんとたけのこの混ぜご飯

春らしい素材を使って、ご飯に混ぜるだけのお手軽混ぜご飯です。

- 【材料】(2人分)**
- たけのこ 1/2本(生でも水煮でもよい)
 - ニジヤつゆてんねん 大さじ2
 - 水 100ml
 - かつお節 適量
 - ちりめん 大さじ1
 - あったかご飯 2膳分
 - 刻みネギ 適量
 - 白ごま お好みで

- 【作り方】**
- たけのこを煮る**
水煮の場合：たけのこは穂先はくし切り、根元は一口大に切る。鍋につゆてんねんと水を入れて煮立て、弱火で10分ほど煮る。さらにかつお節を加え、さっと煮る。ザルにあげて煮汁を切る。
 - 生の場合**：鍋にたけのこを入れ、たけのこがかぶるくらいの米のとぎ汁を加える。米ぬかと赤唐辛子(あれば)を入れて強火にかけ、沸騰したらフタをして弱火で1時間くらいゆでる。竹くしがすつと通るようになったら火を止め、ゆで汁のまま冷ます。皮をむいて水洗いし、穂先はくし切りにし、根元はひと口大に切る。鍋につゆてんねんと水を入れて煮立て、弱火で10分ほど煮る。さらにかつお節を加え、さっと煮る。ザルにあげて煮汁を切る。
 - 混ぜ合わせる**
ボウルに温かいご飯とたけのこ、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。器に盛り、刻みネギのをせ、白ごまをふる。



マエストロ シリーズ⑤

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。

ちりめんのマエストロ

(有) 谷口海産

社長 谷口 慶忠

Yoshitada Taniguchi

ふるさと「志布志の海」を舞台に、伝承し続ける谷口海産80余年の歴史は、お客様一人ひとりの出会いの歴史でもあるといえます。本当に良いものが選ばれる昨今において、健康意識が高まり安心して安全、品質の高い、低力ロリ食品が注目されており、中でも海草、小魚等、日本古来の食は私達の食生活を見直す食材としてますます支持されてきています。海の恵みに感謝を込めて、自然界の豊かさを生かした食文化の向上に取り組んでいます。

▼海産にかかわる仕事をするまでに至った経歴を教えてください。
昭和2年に祖父が個人創業をし、志布志の地において煮干しと干物を主とした加工業を行っていました。そして昭和49年に父の代となり、現在の有限会社を設立しまし

た。しかしながら私の大学時代に父が急死。跡を継ぐのは自分しかないという状況に立たされ、それを念頭においた上で大学を卒業し、大阪中央市場で3年間働いたあと鹿児島に戻り、本格的に海産の仕事に専念してきました。

▼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せんか？

それまでは志布志で獲れるちりめんが一番おいしく品質が良いと思っていました。それがある日、実は一番は宮崎県のものであるという真実を聞かされ、自分なりに大きなショックを受けました。(笑)今思えばあのときの悔しさがあつたからこそ、ここまでやってこれたのかもしれない。

魚は絶対においしくて良いものはずなのに、どうして一番ではないのだろう？とひたすら研究に研究を重ねて、たどり着いたのが漁師さんたちの作業工程と品質管理に徹底した工場の見直しでした。創業以来のこだわりのやり方を踏まえた上でさらに勉強しながら地元漁師さんたちとこころへ足を運び、直接顔を見てじっくりと話し合いをしていきました。

まだまだ若造である自分がベテランの漁師さんと対等に話ができるようになるためには大変な努力が必要でした。当然漁師さんもやさしい人ばかりではありません。時には怒鳴られたり、無視されたりしたこともあり。それでもあきらめずに足しげく通い続けました。そうしているうちにだんだんと理解してもらえようになり、今ではその分お互いの信頼関係は本当にすごいものがあると確信しています。



一方、加工工場の見直しは、衛生管理を徹底し「安全・安心・良質」なちりめん製品を製造、提供することを最重要課題とし、世界に通用するISOとHACCPの認証も取得し、食品安全が保証された製品を自信を持ってお客様にご提供できるようになりました。

点がありますか？
他の同業者がやっていないことを率先して行っていく努力をしています。たとえば鹿児島では現在製品に放射能検査をする義務はありませんが、安心安全を突き詰める意味で放射能検査を行ってから出荷するようにしています。また工場の設備を整えながらコスト削減をすすめて、品質の良いものをお求めやすい価格にてお届けできるようにと、常に考えながら行っています。

ろでしょうが、まずはちりめん問屋としてのフォーマットで今まで築いてきたものをさらにパワーアップして、九州中の、ひいては日本中の加工水産のトップとして発展していき、お客様から最大の信頼と満足を得ることを目指していきます。

▼毎日の仕事のなかでこだわっている部分はありますか？
食品の安全性と品質管理です。製品を作るとき役割分担をしっかり決めておき、担当者はひとりひとりがそれぞれ役割を最後まで責任を持って行うように指導しています。

▼谷口さんが「このお仕事を続けていてよかった」と思える瞬間はなんでしょうか？
何と言ってもお客様から谷口海産のちりめんはおいしい、と言っていただけのことですね。

そして、初めは疎まれていた漁師さんたちに理解してもらえて、今では感謝されることもあります。そんな時は途中であきらめないうで続けてきて本当に良かったと思えます。

▼谷口さんのこれからを教えてください。
アメリカのお客様にも谷口海産のちりめんを味わっていただけることができ、とてもうれしく思います。そしてこれからはもっと世界中に広げたい…といったところ

谷口さんはお若いながらも自分身の考えをとて率直に語っておられました。
自ら研究した最新設備の加工工場を作る傍ら、漁師さんたちに会うために港へと足しげく通うという昔ながらの良い部分をも守り続けている一見クールな心やさしいマエストロでした。

これから人と人の絆を大切にしながら、大きな夢へ向かって進んでいきたいと思えます。

▼谷口さんのちりめんが他と違う信賴関係を維持できていると思っ

ています。

ています。

とろろ昆布

ひと言に昆布といっても多くの種類があります。昆布には栄養が豊富なことはわかっていてもなかなか調理しづらくて、だしをとるくらいしか活用しない方も多いのではないのでしょうか？ 昆布の加工品が多く出回っているのもそんな事情からかもしれません。

そんな数ある昆布の加工品のひとつにとろろ昆布があります。とろろ昆布は、削り昆布ともいわれ、酢に漬けて柔らかくした真昆布や利尻昆布の断ち落としの部分を重ねてプレスし、昆布の面に対し直角に糸状になるように薄く削ったものです。

特に北陸地方では使用する原料や加工方法などの違いによってさまざまな種類のとろろ昆布が出回っています。特に富山県は昆布消費量かと

ろろ昆布も含めて日本一。とろろ昆布のおにぎりなど昆布を使った料理が、郷土料理として今でも多く食されています。

とろろ昆布はそのままでも食べられるフワフワの柔らかい昆布で、うどんや汁物に入れたり、お好み焼きのトッピングやそのままご飯にのせて食べたりと、調理しなくても手軽に食べていただけるコンビニエンスな昆布です。

とろろ昆布にはビタミンやミネラルが多く含まれており、さらに食物繊維などダイエットには大変有効な成分も簡単に摂取できてしまう不思議ともいえるべき食材といえます。極薄に削られていることでその成分の吸収効率がとても良く、より多くの食物繊維を通常の昆布よりも多く摂取することが可能なのです。さらに水溶性の食物繊維が多いので、少量の摂取でも満腹感を得やすく満足することができます。ですからストレスにもなりにくく低カロリー食なのでしっかりとご飯を食べたいときにはもってこいの食材といえます。

またダイエットだけでなく、美容効果や健康維持にも大変効果的に作用するといわれるとろろ昆布は、血糖値の抑制や血圧調整にも効果があるといわれており、ぜひ積極的に取り入れていただきたい食材のひとつです。



とろろ昆布の焼きおにぎり

いつもの焼きおにぎりにとろろ昆布を混ぜると、ひと味違うおいしさです！

■材料（2個分）■

とろろ昆布…4g
小口ネギ…1/2本
白ごま…小さじ1
ごはん…200g
醤油…適量
ごま油…小さじ2

■作り方■

- ① ごはんにとろろ昆布、小口に切ったネギ、白ごまを加えて混ぜ合わせ、おにぎりにする。両面に醤油を塗る。
- ② フライパンにごま油を引き、おにぎりを中火で両面こんがり焼く。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

⑨ ~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。

今年のは冬の天気が極端に東と西で違いましたね。特に東海岸の方は、いつもより厳しい冬を過ごされたのではないのでしょうか。反対にここ南カリフォルニアは春の訪れが非常に早く、1月は記録的な暖かさでした。当地ではこれから春に向かって暖かい日々が続くのではないのでしょうか。この気温でしたら、春の草花もいつもより早めに育つでしょうね。このような年は、暖かさで身体の関節などもほぐれますし、何よりも内臓がしっかりと機能するでしょう。旬の美味しいものをたくさんとって栄養もしっかりと吸収し、身体の芯から健康でいられるように心掛けたいですね。

今回はまずセリを紹介しましょう。セリは日本全国で見られる多年草で、湿地や水辺など水分の多い土壌に自生する野草です。秋冬は「根セリ」、春以降は「葉セリ」、乾燥した畑で栽培される「畑セリ」、田んぼで栽培されるものは「田セリ」と、場所や栽培法により呼び名も様々です。田んぼのあぜ道にも自生します。田んぼに生えるセリは、店で売られているものと違い、濃い緑色に少し赤紫がかった葉色で、茎の長さは10cm前後と小ぶりです。茹でると独特の香りを醸し出します。いつの間にか、セリはスーパーで買うものになって

しまいました。が、今でも田んぼのあぜ道を見るとセリ摘みの懐かしい風景が浮かんでくる。思わずセリを探してしまいます。

セリの栽培は昔から行われていますが、現在は養液栽培されたものが通年出回っています。栽培物の見た目は三つ葉に似ていますが、三つ葉は葉が3枚なのに対し、セリは5枚です。春先に柔らかい芽を伸ばし、夏に花をつけます。旬の時期は2月から4月で、古くから鍋物に多く用いられてきました。特に肉の臭みを消す効果があることから、鴨鍋や牡丹鍋に欠かせない食材とされてきました。セリの根の部分も加えて風味と食感を楽しく仙台的セリ鍋や秋田のきりたんぼ鍋も人気があります。

春の七草の筆頭にも登場しますが、食用の歴史はとて古く、古事記や万葉集にも記録されています。室町時代には「セリ焼き」というものがあり、焼き石の上でセリを蒸し焼きにして、醤油と柚酢をかけたものだったとか。セリは、鍋物の他にお浸し、天ぷら、和え物など、色々な料理に使えますが、香りが苦手な人には、ごま油

セリとじゃがいもの塩和え

材料(2人分)
セリ…1束 じゃがいも…2個
塩…小さじ1/2 しょうゆ…少々



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて大きめの乱切りにし、やわらかくなるまで茹でて塩を振っておく。
- ② セリは色が変わるくらいまでさつと茹でて水にさらしてアクを抜いてから小さめに刻む。
- ③ ①と②を合わせてしょうゆで味を調える。

セリの中華風炒め

材料(2人分)
セリ…1束 長ネギ…1~2本
かにカマ…5本 しょうが…1片
中華だし…小さじ1/4 酒…大さじ1
塩…1つまみ ごま油…適量
こしょう…少々



作り方

- ① セリは3cm、長ネギとしょうがはせん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油を温め、しょうが、ネギ、セリの茎の部分を炒める。
- ③ 火が通ってきたら、フライパンの中央をあけてかにカマを入れ、ほぐすようにして炒め合わせる。
- ④ 酒、中華だし、塩、こしょうを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 水分が飛んだらセリの残りを加えて強火でさつと炒める。

る気がします。アスパラガスは南ヨーロッパからロシア南部が原産地で、古代ギリシャやローマで栽培されてきました。17世紀頃には広くヨーロッパに普及し、移民によってアメリカ大陸に伝わり広く栽培されるようになりました。日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられ、「穂先が松葉状で茎がウドのように由来し、別名オランダウド、マツバウド、オランダキジカクシとも呼ばれています。当時は観賞用で、食用として栽培が始まったのは大正時代になってからです。

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがありますが、その差は栽培方法にあり、品種の違いではありません。光を当てて育てるとグリーンアスパラガスに、若芽に光が当たらないように盛り土をして育てるとホワイトアスパラガスになります。日本では、長い間、アスパラガスと言えば伍話のホワイトアスパラガスが主流でしたが、昭和40年頃から野菜の輸入量が増え、生のグリーンアスパラガスが広く流通するようになりました。

アスパラガスは、定植してから2~3年かけて株を育て、その後収穫が始まります。多年性植物なので、同じ株から10~15年位収穫できます。ヨーロッパではホワイトアスパラガスは高級品で、「マドモアゼルの指先」と呼ばれるほど大事に扱われるそうです。アスパラガスに含まれる成分

で一番有名なのが、アスパラギン酸というアミノ酸です。新陳代謝に深くかかわる物質で、その名の通り、アスパラガスから発見された成分です。アスパラギン酸は、イライラや不眠症の予防、高血圧の改善、動脈硬化の予防、皮膚の新陳代謝を活性化して美肌効果を高め、成長を助けてくれます。アスパラガスの成長が早いのは、アスパラギン酸が多量に含まれているからだと言われています。栄養ドリンクにも含有される成分だけに、疲労回復にも有効です。他には、βカロテン、ビタミンC、E、ルチンが豊富に含まれています。

ルチンは、蕎麦(ソバ)にも多量に含まれている成分で、毛細血管を丈夫にして出血しにくく、動脈硬化や高血圧を予防するビタミン様成分です。ビタミンPとも呼ばれ、ビタミンCの研究中に発見された成分であることから、ビタミンCとの関わりが深い栄養素です。ルチンはビタミンCと同時に摂取すると抗酸化作用がパワーアップします。ルチンとビタミンCの両方を併せ持つアスパラガスには、強い抗酸化力が期待できます。穂先部分には亜鉛が豊富に含まれており、亜鉛が不足すると味覚障害や精子の生成量の減少が起きます。元気に伸びるアスパラガスには元気の素になる成分がたくさん詰まっているんですね。

さらに、アスパラガスには、腎機能の回復と利尿効果が期待でき、ヨーロッパではアスパラガスの根が利尿剤として利用されています。特に尿量を増やす働きは、泌尿器の機能を改善するとともに、膀胱炎にも優れた効果を発揮します。欧米の民間療法では、尿路感染、膀胱炎、尿路結石の予防食材としてアスパラガスが奨励されています。

アスパラとウニのパスタ



材料(2人分)
スパゲッティー…160g
グリーンアスパラ…3本
ウニ…大さじ2
にんにく…1片
(みじん切り)
オリーブオイル…大さじ2
レモン汁…小さじ2
塩…適量
レモン皮…適量
(すりおろし)

作り方
① グリーンアスパラは根元を切り落として斜め薄切り。
② たつぷりの熱湯に塩を入れてスパゲッティーを加えて表示通りの時間茹でる。
③ スパゲッティーを茹でる間に、フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら火を止めてウニを加え、よく混ぜる。
④ 茹で上がる30秒前にアスパラガスを加えてさつと茹でて、大さじ5の茹で汁を別に取っておき、ザルにあげておく。
⑤ ③のフライパンにスパゲッティー、アスパラガス、残しておいた茹で汁を加えてサッと絡める。
⑥ レモン汁を加えて和え、塩で味を調える。
⑦ 器に盛り、レモンの皮のすりおろしを散らす。

アスパラごはん

材料(2人分)
グリーンアスパラ…3本
塩…小さじ1/2
米…2合
水…360ml
(または2合の目盛りまで)
日本酒…大さじ1



作り方
① アスパラは根元の固い部分を7cmほど切っておき、穂先は残してさつと塩茹でし、2つ割りにする。残りの部分のはかまを取ったら薄い小口切りにし、塩を加えておいておく。
② 炊飯器に洗った米を入れ、水と日本酒を加える。
③ 根元の固い部分を米の上のせて炊く。
④ 塩をふっつておいたアスパラの水気をしっかり切る。
⑤ ご飯が炊き上がったら、炊飯器の中のアスパラガスを取り出し、ご飯と④を混ぜ合わせる。
⑥ 蓋をして3分蒸らしたらご飯を器に盛り、塩茹でした穂先を飾る。

さらに、アスパラガスには、腎機能の回復と利尿効果が期待でき、ヨーロッパではアスパラガスの根が利尿剤として利用されています。特に尿量を増やす働きは、泌尿器の機能を改善するとともに、膀胱炎にも優れた効果を発揮します。欧米の民間療法では、尿路感染、膀胱炎、尿路結石の予防食材としてアスパラガスが奨励されています。

アスパラガスを選ぶポイントには、穂先が固くて開いていないもの、茎が太く緑が濃く、つやのあるもの、切り口が丸くみずみずしいものが新鮮です。採れたてのものは甘味があり、3日以上経つと苦味が出て食物繊維が硬くなってきます。保存する時は、冷蔵庫で穂先を上にして立てておく、栄養素の損失が少なく、鮮度が長持ちします。

ところでみなさん、アスパラガスを食べた後トイレに行くと、尿臭の変化に気づかれた方はいませんか？ このアスパラガスと尿臭の関係については、アメリカで研究論文が発表されているというところをご存知でしょうか。この研究によると、アスパラガスを食べた時に尿が臭うのは消化酵素によるもので、この現象は遺伝的なものであると長い間考えられていました。しかし、近年の研究で、尿が臭うのではなく、一部のみにだけ「消化酵素によって生成される物質を匂い」として感知できる能力があるということが分かっています。これがまた諸説あるようですが、この匂いを嗅ぎ分ける能力は遺伝的なもので、イスラエルで行われた実験によると、人口の約20%の人が匂いを知覚することができたそうです。実は私もその能力の持ち主なのですが、自分にその能力があるのか気になった方は、アスパラガスを食べて実験してみると面白いかもしれませんね。

高野豆腐



高野豆腐はその名の通り鎌倉時代の高野山から始まりました。高野山は高地にあり、ある日冬の厳しい寒さで豆腐が凍ってしまったそうです。仕方なくそれを食べてみたところ、食感がおもしろくおいしいというので、高野山を中心に関西で普及していったということです。そのうち高野豆腐の持つ高い栄養価も注目され、今では世界に誇る日本の食材となりました。大豆だけが原料で大豆に含またんぱく質、脂肪を抽出した文字通り純正の食品です。現在の作り方は、やや固めの木綿豆腐を使い、凍らせた豆腐をそのまま熟成します。スポンジ状になったら脱水し、火力で乾燥して仕上げます。

食材といえます。最近ではまた新たな健康機能性の研究成果も出ており、脂肪やコレステロールを抑えて生活習慣病の予防にも効果的だといわれています。

私たち日本人は昔から、お正月やお盆など生活に節目をつける習わしがあります。その節目の日には、敬虔な気持ちで神様やご先祖様に感謝します。それがハレの日です。

ハレの日には、家族やみんなの幸せや健康を願って、「ご馳走」を作り、神様やご先祖様にお供えをします。その食材として昔から用いられてきたのが「高野豆腐」です。五穀のひとつである大豆は、神様からの授かりものとされており、古来より飢えや病から守ってくれる「邪気払いのパワー」があると信じられてきました。その大豆から作られる高野豆腐にも、そのパワーが期待されていた、と考えても不思議ではありません。

そのうえ、大豆より消化に優れ、生の豆腐よりタンパク質やカルシウム、鉄分などの栄養もたっぷり摂れるのが高野豆腐。まさに、ハレの日にふさわしい食材といえます。お正月の「おせち料理」を初め子供たちの健康と成長を願う「桃の節句」「端午の節句」「七五三」そしてご先祖様の供養をする「お盆」や「彼岸」に、いにしえの人々の生活の知恵として生まれたハレの日を高野豆腐をいただく風習は、私たちの健康のためにも必要なものだったのかもしれない。



高野豆腐入りヘルシー和風ハンバーグ

大豆の栄養がたっぷり的高野豆腐を使ったヘルシーハンバーグ!

■材料 (小10個分)■

[ハンバーグ]

合挽肉…1kg / 高野豆腐…75g / ネギ…2本 / 卵…2個 / 片栗粉…大さじ2 / 牛乳…大さじ2

ケチャップ…大さじ1 / 塩、こしょう…少々

ごま油…大さじ1 / 酒…大さじ2

[タレ] みりん…大さじ2 / 醤油…大さじ2

■作り方■

- ① 高野豆腐はフードプロセッサーで粉状に砕く。ネギは小口切りにする。
- ② [ハンバーグ] の材料を全てボウルに入れてよく練り混ぜ、10等分にしてハンバーグ型に丸める。
- ③ フライパンにごま油を熱し、中火にしてハンバーグを並べ、酒を回し入れてフタをして蒸し焼きにする。
- ④ 片面がきつね色になったら裏返し、弱火にして、合わせた[タレ]を表面に適量塗ってフタをする。
- ⑤ 火が通ったらフタをあけて強火にし、残ったタレをかけ回してハンバーグに絡め、出来上がり。

もろみ味噌

味 噌といってもさまざまな種類の味噌があります。通常は汁物や煮物などに用いる味噌が一般的ですが、淡白な食材にトッピングしたり、ご飯の上に乗せたりまたはそのまま酒の肴にして食べられる味噌もあります。これらの味噌はおかず味噌といわれ、金山寺味噌などが有名ですね。

その代表的なものにもろみ味噌があります。もろみとはしょうゆ、酒などを作るために醸造した液体の中に入っている原料が発酵した、柔らかい固形物のことをいいます。簡単に言うと“しょうゆになる手前”の状態のものです。しょうゆを造る時と同様の方法で、麦、大豆、米などから製造した麴を、しょうゆの時よりも少ない塩水に漬けて熟成させます。

ですからもろみ味噌は、そのもろみそのものを食べることを目的として造られています。わかりやすく言うと麦や豆の形がきちんと残っている味噌、まさに「食べるしょうゆ」ですね。きゅうりにもろみ味噌を添えた「もろきゅう」は酒の肴にピッタリです。他にも豆腐や刺身、焼き魚などにも使える万能調味料といえます。



■鶏肉を一口大に切って作るとお弁当のおかずにも最適です！

鶏肉のもろみ味噌焼き



■材料：2人分

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 2枚
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ2

【漬けダレ】

玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4個
しょうが・・・・・・・・・・ 1片
にんにく・・・・・・・・・・ 1片
醤油麴・・・・・・・・・・ 大さじ1
もろみ味噌・・・・・・・・ 大さじ3
酒・・・・・・・・・・ 大さじ2



ニシヤ醤油麴

■作り方

1. 玉ねぎ、しょうが、にんにくはすりおろし、他の【漬けダレ】の材料と合わせておく。
2. 鶏もも肉にフォーク等で穴をあけ、【漬けダレ】に1時間以上漬ける。
3. フライパンにごま油を引き、中火で両面をこんがり焼く。

お好みポテト

本を読むのも好きだし、家族でキャンプに行ったり自転車で走り回ったりアウトドアも大好きなんだ。このレシピは最初は教えてもらったけど、とても簡単でおいしいので何度も作るうちにとても上手に焼けるようになったよ。



Haruki くん
(10歳)

材料 (1個分)

じゃがいも … 中1個
卵 … 1個
サラダ油 … 適宜
ソース … 適宜
マヨネーズ … 適宜

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って皮ごとすりおろす。
- ② ①に卵を割り入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をしいて熱し、②を流し入れる。形を整えて焼く。片面が焼けたら裏返し両面しっかり焼く。
- ④ 皿に移し、ソースとマヨネーズをかけて出来上がり。



Gochiso
Magazine

募集!

お料理好きな子集まれ!!

☆きっずシェフ

自慢のお料理を取材させていただきます。

☆きっずチャレンジ

やさしい先生にご指導いただきながらお料理に挑戦してもらいます。

参加者募集中!



Gochiso Magazine の

「きっずシェフ」「きっずチャレンジ」に参加しませんか?

■ お問い合わせ、ご応募は E-mail または お電話にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine

● E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

● Phone: 310-787-3305 Yoshie まで

白菜の豚肉巻き

お友だちが来た時にチャチャッと出せるレシピを考えて作ってみました。蒸すのでさっぱりで、好評でした。子どもはマヨネーズで喜んで食べてくれます。子どもたちはやっぱりお肉が好きなので、まず野菜がたくさん摂れて食べやすいメニューを常に考えてます。野菜は新鮮なものを求めてファーマーズマーケットに出向きます。



Rie Nomura

男の子2人のママです。まだまだ手がかかってついがさつになりがち。せめてそこは気をつけて、頑張ってる子育て中！ もちろん美容にも興味はありますが……。

お肉+たっぷり白菜！ 子どもも大好きです！

◆材料

白菜 1個
豚肉スライス 1パック（今回はショルダー肉 10枚ぐらい）
あさつき or グリーンオニオン 適宜
ポン酢 適宜

◆作り方

- ①白菜を洗い1cmほどの幅に切る。水分を残した状態で耐熱のボウルに入れ、マイクロ웨이ブで白菜が透き通るまで加熱する。
- ②白菜の水気を手でギュッとしばって切り、豚肉でくるくる巻く。
- ③豚肉の巻き終わりを下にして、スチーマーに並べ蒸す。
- ④豚肉に火が通ったら皿に並べ、刻んだあさつきまたはグリーンオニオンを上から散らす。
- ⑤ポン酢をかけていただく。



ガッツリかじりついてほしい！ 冷めてもOK！

◆材料（手羽先10本分）

鶏手羽先 10本/塩、こしょう 少々/片栗粉 適宜/揚げ油
〈タレ〉 しょうゆ 大さじ3/みりん 大さじ2/酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/にんにく 1かけ
白ごま 適宜/粗挽きこしょう お好みで

◆作り方

- ①手羽先に塩、こしょうをふり揉み込む。片栗粉をまぶし、余分な片栗粉ははらう。
- ②タレを作る。ニンニクをすりおろし、タレの材料と一緒に鍋に入れ火にかける。一煮立ちしたら火を止める。
- ③①を揚げる。最初は160℃ぐらいでじっくりと。最後は180℃に上げてカラッと揚げる。
- ④すぐに②のタレをくぐらせた後、白ごまと、お好みで粗挽き胡椒をふる。



カリッと甘辛手羽先

食べることが大好きなので、自分でよくお料理します。普段は美容と健康のための野菜中心料理やスイーツ作りが多いですけど、時々ガッツリ食べられるものが欲しい！ そしてお友だちが集まる時の定番メニューで、たくさん作ってもあっという間に完食です。



Miyuki Nagasawa

ディズニーランド大好き！ 週末はディズニーランド通いです。思いっきり楽しんで、発散して、また1週間元気に働くための活力を貯えるんです。

なんちゃってポキ — 鮭とアボカドの超簡単アペタイザー

家内がおつまみに用意してくれたのが最初。これなら作れる!と以来自分で作ります。
子どもも食べるので鮭は良いものを選びます。ニジヤの解体ショーの“天空の鮭”はサイコーでした!
自分にも簡単にできるレシピをGochisoマガジンでもっと紹介してくれると嬉しいです。



Toshiyuki Nomura

育ち盛りの子どもと遊んだり、旅行したり、家族と一緒に過ごす時間を大事にしています。家族揃っての美味しい食事は何よりですね。



切って混ぜるだけで ポキ!?!の出来上がり!

◆材料 (3-4人分)

アボカド 大きめ1個
鮭刺身 アボカドと同量程度の冊またはぶつ切り
ニジヤ いろいろきのことこんぶのなめたけ 1瓶



◆作り方

- ① アボカド、鮭刺身は各1.5~2cm角に切りボウルに入れる。
 - ② ①になめたけ1瓶を加え、ざっくりと混ぜ合わせたら出来上がり。
- ※ なめたけは、塩加減を見て量を調節してください。

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。
採用の際に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。





●マドレーヌ

しっとりとしていて昔ながらの素朴な味です。

〈材 料：約20個分〉

全卵 4個／溶かしバター 180g／砂糖 200g
薄力粉 200g／ベーキングパウダー 小さじ1
レモン果汁 少々／バニラエッセンス 小さじ1

〈作り方〉

1. オーブンを350°Fに温めておく。
2. 卵を卵黄、卵白にわける。
3. ボウルに卵白を入れハンドミキサーでメレンゲを作る。
4. 大きめの別のボウルに卵黄、砂糖を入れ溶かしバターを入れミキサーで2、3分混ぜ合わせる。
5. 4にふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせる。バニラエッセンスも入れて混ぜる。
6. 5にメレンゲを入れサックリと切るように混ぜ合わせる。
7. 紙を敷いた型に流し入れ、15分程焼いたらラックで冷まして出来上がり。



Yumiko Sanders

我が家は育ち盛りの子供達と主人もよく食べるので、作った先から直ぐになくなってしまいます。美味しくして簡単料理を日々研究中です。

『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。

●チキンときのこのクリーム煮withバターライス

洋風のクリーム煮に玉ねぎとバターをたっぷり使ったバターライスがよく合います。

〈材 料：4人分〉

ニジヤ地鶏もも肉 300g／塩、こしょう 各少々／小麦粉 適量／しめじ 1パック
えのき1パック／バター 25g／牛乳 500ml／生クリーム200g
塩、こしょう 各少々／パルメザンチーズ大さじ3／パセリのみじん切り 少々
〈バターライス〉

米3合／水600ml／玉ねぎ 1/2個／バター 40g

調味料(コンソメ 大さじ1、塩 小さじ1、こしょう 少々)

〈手 順〉

1. 米3合は炊く30分前に研ぎ、ザルにあげる。炊飯器に米、水、玉ねぎのみじん切り、調味料を加えさっと混ぜバター40gを加えて普通に炊く。
2. 鶏肉はひと口大に切り塩、こしょうをふって小麦粉をまぶす。
3. しめじ、えのきは石づきを切り落としほぐす。
4. フライパンにバターを熱し、2を焼き色がつくまで焼き3を加えて炒め合わせる。
5. 牛乳、生クリームを加え煮込み、塩、こしょう、パルメザンチーズで味を調える。
6. バターライスをもった器に5を盛り付けパセリのみじん切りを散らす。



●しいたけの簡単佃煮

最後にお好みでゆず胡椒を入れると大人の味に。



〈材 料：4人分〉

椎茸 大10個／ニジヤ無添加和風だし 小さじ1 1/2／砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2／酒 大さじ2／醤油 大さじ2／白ごま 適量
ゆず胡椒(お好みで) 少々

〈作り方〉

1. 椎茸はペーパータオルで汚れをふき取り軸を取り、5mm幅にスライスしておく。
 2. 鍋にだし、砂糖、みりん、酒、醤油を煮たて椎茸を入れからめる。
 3. 煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
 4. 器に盛り白ごまをかけていただく。
- ※ お好みでゆず胡椒をふりかける。

●具たくさんレンズ豆のスープ

レンズ豆は長く煮込まなくてもすぐに柔らかくなるので、手軽に使用して栄養価も高いです。



〈材 料：6人分〉

ニジヤオーガニックレンズ豆 1カップ／水 1200ml／じゃがいも 2個
なす 1本／玉ねぎ 中1個／にんじん 中2本／セロリ 1本／ピーマン 2個
塩、こしょう 適量／オリーブオイル 大さじ2／クミンパウダー 適量
しょうが 1かけ／にんにく 2かけ

〈作り方〉

1. レンズ豆は軽く洗いザルにとる。
2. 野菜類を1cm角に切る。
3. オリーブオイルを鍋に熱し2の野菜類を軽く炒める。
4. 3に水、レンズ豆、皮を剥いたしょうが、にんにくをそのまま入れ強火で煮立ったら弱火～中火でレンズ豆が柔らかくなるまで煮込む。
5. 塩、こしょう、クミンパウダーでお好みの味付けにしてください。

オーガニック栽培の現場から



植物の葉緑体は、太陽光を利用して根から供給される水と空気中の二酸化炭素を使い、有機物である炭水化物を作り出します。そして自身の体を作り果実とし栄養分を蓄積しています。この一連の工程を光合成と呼んでいます。

二酸化炭素と水は地球上に存在している物質ですが、太陽光は外来エネルギーとして地球に到達し、膨大な熱量を地球に届けています。夏の暑さ、昼間の暖かさや明るさの他に植物葉緑体では光合成により膨大な有機物を作り出します。その有機物は植物、動物、微生物、地球上にいる全ての生物の骨格を作り、そのエネルギーの源になっています。地球上の全ての生物は太陽なくしては存在しえないのです。

人類は古来より太陽を太陽神としてピラミッドや神殿を作り宗教的、芸術的、また精神的な力にもなって崇められてきたのも道理かもしれません。

太陽の光の届かない深海には生物がいない、といわれていた時代もありましたが、高性能な深海潜水艇の開発により沢山の奇妙な深海生物が見つけ出されています。水深何千メートルの暗闇の海底火山から吹き出す熱水噴出孔付近に硫化水素やメタン、硫黄などをエネルギーとする化学合成細菌が確認され、細菌の合成物質を栄養源にしているチューブワームなどの生物が熱水生態系を作っていて繁殖していることが発見されています。光の届かない深海には太陽光を利用した地上生物と違う生態系があり、地球生命の誕生、進化、宇宙での生命体存在への可能性に通じる異次元の世界が形成されているのです。

植物の出現

およそ30億年前の地球では生命に必要な有機分子が海中に蓄積されていてウイルスに近い生命体が発生したといわれています。その後20億年前には自己増殖が出来る細胞植物が出現して植物葉緑体による光合成が始まり、有機物と酸素を作り蓄え始めます。

8億年前には有性生殖で繁殖する動物、多細胞生物が出現します。いよいよ動物が生まれて進化の始まりです。大氷河期を経て温暖化となった5億年前は動物の種類が爆発的に増えるカンブリア爆発といわれた時代になります。この時代には僅か数十種類の生物が10万種類にもなりました。

哺乳類の出現はさらに新しく、1.8億年前だといわれています。

植物は動物よりも12億年も早く出現し、長い期間に渡り進化しながら動物生命が出現できる環境を整えていたのです。ですから植物が先行出現して進化していなければ動物は地上に存在していなかったともいえます。

植物の葉緑体は太陽光を取り入れて水を分解して酸素と水素に分解します。酸素は放出され、この水素の還元力を使い二酸化炭素を固定して有機物である炭水化物を作ります。それが糖質になり、さらに様々な元素に変化させて動物の骨格、肉体を作っていく、活動エネルギー

源になっているのです。地球の自然環境が太陽光を取り入れて膨大な動物、植物、微生物を育ててきた構造が見えてきます。

光合成の理論的説明は17世紀から続けられていますが、沢山の酵素と物質が関係して種類も多く複雑で理解するだけでも難解です。客観的にいえることは人工的な葉緑体で光合成させるのは現代の化学技術を駆使しても不可能なのです。

自然の力はすごい、植物はすごい、太陽光もすごい、生命を養うエネルギーを栽培する農業もすごい、と思う瞬間ではないでしょうか。

農業

動物の頂点に立つ人類は72億人、近年になって人口増加率も高まり、そのほとんどの食料資源は農業として生産されています。自然科学は理論的に植物の性質を解明して新しい品種を作り、科学技術は化学肥料と農薬、農業機具を開発して近代農業の要石として活躍してきました。近代農業は「緑の革命」と呼ばれ、大農場が誕生して大量生産と高生産効率を達成し長い間農業を続けてきた人類への朗報となりました。人口が爆発的に増えてきたこの50年間の人口増加率が近代農業の歴史に重なります。

ところが気が遠くなる程の長い時間をかけて生命の進化と共に形成されてきた地球環境の歴史と比べて、突拍子もなく早急な歪んだ農業の形が見え始めてくるのです。

人口増加と共に出現した「緑の革命」は自然

環境を人工的に破壊して行く革命でもあったのではないのでしょうか。

そして現実に数々の歪んだ農業弊害が起きているのです。食品としての安全性と栄養価、農薬や化学肥料の投入による自然環境破壊と汚染問題、環境循環の歪み、土壌喪失による長期的な農業維持、機械化や化学工場による二酸化炭素増大等々の解決するべき問題が山積みされています。

農薬

農薬とは殺虫剤、消毒剤、除草剤、保存料等の総称です。害虫を殺す、種子生命を殺す、病原菌、腐敗菌を殺す役割が目的で使われます。強力な農薬が開発されても害虫や病原菌はすぐに進化してしまいさらに強力な新しい農薬が必要になるのです。人体に害はないと謳われている農薬でも残留農薬として人体に取り込まれた時にはどうなるか、お話の一例です。

ホモサピエンスが誕生して20万年間に渡り、人間の免疫細胞と腸内細菌はお互いに進化して共生関係を築いています。長い進化の末に腸内細菌は人間の健康な生活には不可欠な存在になってきました。免疫細胞とは人体への異物混入を攻撃する細胞です。腸内には免疫細胞をコントロールする免疫菌の60%が集まっています。腸内のバランスの取れた腸内細菌群が健全な免疫システムを維持しています。人類は適切な腸内細菌なしでは健康に生活が出来ないように進化しているのです。

そこに残留農薬が入ってくるとどうなるか、を想像してみてください。虫や菌を殺す目的で作られた農薬が人体には安全と謳われていても腸内細菌に対して無影響と断言は出来ません。

残留農薬の影響で腸内細菌が死に絶えることなくとも細菌群衆の変化が起これば免疫細胞のコントロールが崩れます。免疫細胞は攻撃的になり近くの細胞を勝手に襲う免疫疾患を引き起こし、アトピー性皮膚炎や花粉症、膠原病など訳の分からない病気を引き起こしてしまうのです。

進化

カンブリア爆発期以来増え続けてきた生物の種類は現在推定150万以上にも及び、生物多様性の時代だといえます。生物多様性は競争を生み、競争はお互いのニッチ変化を誘発して進化していきます。進化はさらなる多様化を促進して生物間の相互作用を通じ、群衆秩序ができて力強い「生命の力」が生まれてきたのです。生物は必然的に進化して、遺伝変異することを証明したのがダーウィンの「種の起源」です。地球環境は生物の進化を促進して多様化し続けています。今でも遺伝子の進化は続いており、人工的に遺伝子を組み替えなくとも進化は進んでいるものと思われます。

現代の地球環境は地道な進化の集積であつたはずなのですが、急激な人口増加により大量生産型の農業が必要とされ、大量かつ多種多用の化学肥料、農薬が大地に投入され続けています。遺伝子組換え作物までも作り出して近代農業のネガティブな問題を引き起こしているのです。

問題を解決するには作物の進化をある程度自然の力に任せ、化学肥料、農薬の投入をやめて、行き過ぎた部分を後戻りすれば解決するのではないのでしょうか。

攪乱

生物群集の構造変化には進化などのように内部から発生するものと、外部から誘発されるものがあります。生態学的には外部から来る変化を「攪乱(かくらん)」と呼ぶそうです。山火事、台風、地震、津波、噴火等々で破壊された後の再生過程において生物の構造と機能変化の生態学的現象を指します。

巨大攪乱の例としては一億年前に巨大隕石が地球に激突して多くの生物が被害を受けて恐竜が絶滅、生き延びた哺乳類が後の地球の主人公になったこと、一万年前に人類が農業を始め農地開墾をしたこと、燃料や資材として森林の伐採を始めたこと等々が考えられます。

作物の栽培における攪乱要因は、自然災害

他には動物や鳥の食害、ネズミ等の小動物や害虫の異常繁殖、外来種の侵入、大雨と乾燥等々があり、人為的な攪乱には耕作地の開拓と放棄、伐採と植林、収穫と耕作、天地返し、草刈り、草取り、マルチ、野焼き、天敵の配布等々があります。

農場の中でも自然災害か人為的なものかは関係なく、攪乱後の再生時には構造と機能の変化が起こるものです。動物の食害だとか、雑草の種類だとか、たとえ目に見えないことでも小動物や微生物の中だとかで起きていて、何らかの形で生物群衆の多様化に直接的に関係していき、そして作物の生長と収穫に関係していくのです。

環境

オーガニック栽培では

1. 作物が太陽光をいかに沢山とり入れて沢山の炭水化物が光合成出来るか。
2. 生物多様性の環境で「生命の力」をいかに養い得るか。
3. 多種類の昆虫類を集めて害虫のみの繁殖を抑えられるか。
4. 沢山の種類と量の微生物を集めて病原菌だけの繁殖を抑えられるか。
5. 沢山の微生物の中でも作物が共生出来る微生物の種類を集められるか。
6. 微生物の活性化を計りいかに肥料循環を早められるか。
7. 輪作、混作をして土壌病害を防ぐことが出来るか。
8. 栽培者が故意的に作物の好む人工的攪乱を起こして作物の味方になれるか。

等々の自然環境や循環作りが必要とされています。ですからオーガニック栽培作物は、良好な環境と循環の中で栄養豊かな安全な野菜、果実、穀物を実らせて人類に貢献してくれているのだと思います。



ニジャこだわりの逸品。

ニジャマーケットは常日頃からお客様に安心してお召し上がりいただける安全なもの、美味しいものを探しだす努力をしています。そして、はるばる日本よりやってきたニジャが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

春の逸品

ちば醤油

ちば醤油は千葉県香取市にて製造されています。創業 1854 年（嘉永 7 年）以来 160 年の伝統に裏付けられた味と技術を守りながらさまざまな商品を丁寧に製造しています。過去に 5 回も農林水産大臣賞を受賞した由緒正しい醤油なのです。特に下総醤油は日本でも大人気。テレビや雑誌にも多く取り上げられており、まさに逸品中の逸品です。

●下総醤油

創業当時から使い続ける木桶で、時間をかけて醸造しています。使われる原料は日本産の大豆、小麦、塩、そして水。そこに蔵人の熟練の技が加わって、澄んだまろやかな天然醸造の逸品が生まれます。その特徴の 1 つは、「色調」といわれており、透明感のある鮮やかな赤橙色でこれがおいしさの印。使う分だけ小分けして、残りは冷蔵庫で保管するようになると香り高いおいしさを長く楽しんでい

ただけです。

●有機しょうゆ

有機 JAS 認定の有機丸大豆、有機小麦、食塩で仕込んだこだわりの逸品です。

丸大豆醤油のもつまろやかな風味と鮮やかな色合いが特徴。完成度の高さに加え、品質の面でもさらに安心安全なしょうゆに仕上げました。

●四穀しあわせ醤油

四穀しあわせ醤油は大豆、小麦を使用せず、胡麻と粟（あわ）、稗（ひえ）、黍（きび）の雑穀を原料として、旨みと風味を醸しました。アレルギー物質を使用していないので、大豆、小麦アレルギーの方にも安心してお使いいただけます。



そら豆醤油

そら豆醤油を造っているのは瀬戸内海に浮かぶ島のひとつ小豆島にある高橋商店さん。創業は 1852 年（嘉永 5 年）に穀物の販売業からはじまり、1863 年（文久 3 年）からは醤油醸造を開始しました。とてもめずらしいそら豆醤油は高橋社長がお客様より「大豆・小麦を使わない醤油は出来ないのか？」という相談を受けたことがきっかけでした。それからいろいろな方から、子供さんのアレルギーの話をお聞きし、「小麦・大豆を使っていない、おいしい醤油が欲しい。刺身もおいしく食べさせたい！」という、お母さんたちの必死の願いになんとか答えたいと思い、2 年間の研究を重ね米やごま、え

ん麦、あずき等を使って試行錯誤の末、やっと「そら豆」にたどり着きました。そら豆醤油の原料は、そら豆と食塩のみで、小麦・大豆は使っていませんが醤油の旨味と塩分は濃口醤油並みのレベルです。ですから一般の醤油と遜色はなく、独特のまろやかさも持っていますので、おいしくお召し上がりいただけます。ご利用いただいたお客様からも「濃口醤油と変わらず、美味しく食べられる。」と、大変喜んでいただいています。

小豆島の農家の皆さんが丹精込めて作られたそら豆から造ったそら豆醤油。小麦、大豆アレルギーの方たちだけでなく、普通の醤油としてもまた赤ちゃんの離乳食にも使えるそうです。



ニジヤへ行って「ナタデ・ココ」とベーカリーのパンをかうのが習慣化しています。ニジヤの食パンは、いつもアメリカのお店のばかり食べている娘にはすごい美味しいと評判です。早速パンの耳ラスクを作ってみようかなと思います。ご馳走マガジンではきつずシェフを必ず最初に見ます。いつもいつも小さい時からこんな作れてすごいなあと感動しながら読んでます。 La Mesa, CA Mika さま

Gochiso うれしいお便りありがとうございます。きつずシェフに参加されるお子さんはみなさん将来が楽しみです。食べることも作ることも大好きなごちそうきつずがますます増えることを願っています！

娘たちは“きつずチャレンジ”に参加して以来、料理に目覚めおうちでも作ってくれるようになりました。先生に教えてもらったクラムチャウダーはおうちでもおいしくできましたヨ！これからもご馳走マガジンのきつずチャレンジのレシピを見ながら同じように我が家でもチャレンジ!! です。 Torrance, CA Sanae さま

Gochiso きつずチャレンジで習ったことをおうちに帰っても復習とは！かなりの優等生さんたちですね。きつずチャレンジに参加されたことが何かしらのきっかけになったというのは私たちにとって何よりもうれしいことです。ご報告いただいております。またお料理を作ったらぜひ投稿編にもご応募くださいね。



晴れ間の広がる爽やかなある日の我が家の春の食卓です。

庭に咲いたスイートピーとフリージアを生けて、ピッツアにはカラメライズした玉ねぎ、ほうれん草、トマト、ピーマン……すべてオーガニックもしくは庭の野菜、とチーズ、サラミなどをのせました。ごちそうさま！



Rancho Palos Verdes, CA
Itsumi さま

Gochiso 春らしい写真を送っていただきました。華やかな食卓でさぞかし楽しいランチのひと時を過ごされたことでしょう。安心安全な素材を使うのは手作りの醍醐味ですね。そしてそんな材料はぜひニジヤでどうぞ!!

お店便り

トランス店より

1月のある週末、トランス店において鹿児島フェアが開催されました。すっかり定番のおいしいものから今回初登場の目新しい商品までバリエーション豊かに揃いました。それぞれの試食用意されており、お越しいただいたお客さまにも喜んでいただけようです。当日は鹿児島からも助っ人登場。鹿児島の良さを大いにアピールしていただきました。

Gochiso 今回の鹿児島フェアも好評のうちに無事終わりました。お越しいただきましたお客さまに感謝いたします。ありがとうございました。次回のイベントもどうぞ楽しみに！



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。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

待ちに待った春にはいろいろとお祝いの行事がありますね。巻頭特集ではお祝い事にぴったりのお料理を取り上げましたので参考にいただけたらうれしいです。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。採用させていただいた方にはすっきりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！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!

