

美食

Summer 2014

# Gochiso

夏にこそ!

インド人も驚きの 絶品カレー

旬の野菜 オーガニック ゴーヤの季節



無形文化遺産としての日本食 ~真の日本食をもっと知りたい~  
爽やか夏のデザート/おいしいソースができるまで  
美味しい魚をさらに美味しく ~ニジヤ塩麴~  
目指せ!お料理男子 豪華具たくさん!海鮮と豚肉のお好み焼き  
きつぷチャレンジ — 旬の野菜を学ぶ! : 夏が旬のナス



## CONTENTS

巻頭特集 夏にこそ!インド人も驚きの絶品カレー ..... 2  
旬の野菜 オーガニック ゴーヤの季節 ..... 8



爽やか夏のデザート ..... 10  
きつずチャレンジ 旬の野菜を学ぶ!—夏が旬のナス ..... 12  
わかめともずくの話 ..... 14  
無形文化遺産としての日本食 真の日本食をもっと知りたい ..... 16  
ニジャ 夏のNEW ITEM ..... 18  
[連載] マクロビオティックなひととき ..... 20  
[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE !! ..... 22  
納豆博士の納豆よもやま話 ..... 24  
夏の焼肉 ..... 26  
目指せ!お料理男子 ..... 30  
おいしいソースができるまで ..... 32  
マエストロシリーズ 海産物のマエストロ 神山潤一郎 ..... 34  
美味しい魚をさらに美味しく—ニジャ塩麴 ..... 36  
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 38  
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! ..... 42  
我が家の自慢料理 ..... 44  
オーガニック栽培の現場から ..... 48  
ニジャ こだわりの逸品 ..... 50  
みなさまからの声、声、声 ..... 52



<キトリ線>

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

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

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504  
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com  
©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  
Reiko Yoshida Koichi Ito  
Otafuku Foods Inc. Kaiko Inc.  
Hitoshi Sugiura(SHIDAX Corporation)  
Kyocera Industrial Ceramics Corp.

# 夏にこそ！ インド人も驚きの 絶品カレー



## スープカレー

今話題のスープカレー。まだ食べたことのない方はぜひチャレンジしてください。じっくりと時間をかけた本格的な絶品スープカレーをご紹介します。



今や日本人ならば誰もが家庭の食卓で、またはレストランでカレーを食べたことがあると思います。そして常に人気の高いメニューとして君臨し続けているカレーは立派な国民食といっても過言ではありません。カレーの本場はインドですが、私たちが口にするカレーとはやはり大きく違います。元は同じだったのかもしれませんが、長い時間を経てカレーは私たち日本人の嗜好に合うように確実に進化していき、いつしか私たちの舌を虜にしてしまったのかもしれない。

日本人が初めてカレーに出会ったのは1863年といわれています。幕府が派遣した欧州への使節がフランスの郵船に乗りこんだ時、そこにいたインド人がカレーライスを食べていたそうです。当時の口説には「飯の上へ唐辛子細味にいたし、芋のてんぷらごころのようなものをつけ、これを手にてかき回して手づかみで食す。至って汚き人物のものなり」と書かれていたそうで、どうやらカレーの第一印象はかなり良くなかったようですね。

そしてその後、本格的にカレーが日本に伝わったとされるのは明治初期のころ、イギリスの海軍からといわれています。イギリス人はシチューをよく食べますが、海軍が洋上で食べるには日持ちしない。そこで、防腐作用があつて日持ちするスパイスを入れてできたのがカレーというわけです。この時点で、すでにカレー粉を使い、小麦粉でこみみをつけたいギリス風のカレーでした。

当時カレーは高級な西洋食として扱われており、なかなか庶民の口には入りませんでした。だが、多くの料理人がレシピを入手して作り始めたこと、ご飯の上にかけて食べるという日本人に馴染みのある丼物を連想させることから、馴染みやすくなり広まっていきました。

また、それまでの日本人はほとんど口にすることのなかった豚肉や、ジャガイモ、にんじんなどの食材が食べられるようになり、カレーの存在は日本の食文化にも大きな影響を与えていきました。

夏にこそカレーをお勧めするには理由があります。

夏は暑くて食欲がなくても、カレーなら、意外と食べられる！というふうなことはありませんか？ これはカレーに含まれるスパイスに食欲増進効果があるためです。ほかにも健胃作用や消化促進の効能があり、夏バテの防止に最適。夏場というやや冷たいものばかりを食べると胃が冷たくなりますが、そうした冷たいものを摂りすぎると胃が冷えて体調不調に陥りがちになります。スパイスにはそんな消化器を温め活発にする効果もあります。

また、スパイスの防腐効果も見逃せません。腐りにくいという点からもカレーは夏にぴったりです。カレーには、たいてい10種類くらいのスパイスが使われます。その中の、シナモンやクミン、カルダモン、コリアンダー、ターメリック、クローブ、ナツメグには身体を温めてくれる効果があり、汗をかきやすくなってくれます。

最近、暑さ対策として打ち水が見直されています。打ち水は、水が蒸発するときの気化熱で気温を下げるという原理。汗をかいても、同じことが身体に起こります。

そして、カレーには必ず薬味としてニンニクやショウガが使われています。ニンニクに含まれている香りの成分（アリシン）には、食欲を増進してくれる働きがあります。アリシンが豚肉のビタミンB1と結合するとアリチアミンになり、ビタミンB1の吸収を助けてくれます。「元気がタニン」とも呼ばれるビタミンB1を多く吸収するには、豚肉とニンニクを使ったカレーがオススメです。夏の日差しでダメージを受けた身体をケアしてくれます。

お米、肉、野菜など色々な食材を一度に摂れるカレーは、一皿食べるだけでタンパク質、炭水化物、ビタミン類などを摂ることができ、食欲がなくて栄養が偏りがちな夏場にはまさにぴったりなメニューです。

夏場のお弁当のおかず作りにカレーパウダーを加えるだけで、体にやさしい天然の防腐剤にもなってしまうというわけです。

炊飯器にお米と分量の水を入れ、小さじ1〜2程度のターメリックパウダーを、水に溶かして炊き上げるだけ。ほんのり生姜に似た香りが食欲を増進させてくれて、腐りにくくもなります。

### ◆材料（4人分）

#### 【スープ】

- 鶏もも肉…350g（チキンレッグだと2本）
- にんにく…2片
- しょうが…1片
- ローリエ…2枚
- トマトピューレ…45g
- にんじん…½本
- 玉ねぎ…½個
- セロリ…½本
- 白ワイン…大さじ4
- 水…2リットル
- だし昆布…10cm程度

#### 【ペースト】

- オリーブオイル…大さじ1
- 玉ねぎ…1個
- にんにく…1片
- しょうが…1片
- クミンパウダー…小さじ3
- コリアンダーパウダー…小さじ2

#### 【仕上げの調味料】

- 醤油…大さじ2
- ナンブラー…大さじ2
- 塩…大さじ1½
- 砂糖…大さじ1½
- はちみつ…大さじ1
- ガラムマサラ…大さじ1½
- ドライパプリカ…小さじ2
- カイエンペッパー…少々

#### 【具】

- じゃがいも（大）…1個
- ニンジン（小）…2本
- かぼちゃ…くし切り4切れ
- オクラ…8本
- なす…2本
- ピーマン（小）…2個
- ゆで卵…2個（卵を水から12分茹でる）
- サラダ油（揚げ物用）…適量

### ◆作り方

#### ●【スープ】を作る。

- 鍋にだし昆布と水を入れて冷蔵庫で一晩置く。
- 1.の鍋を火にかけ、沸騰する直前にだし昆布を引き上げる。
- 【スープ】の材料の、鶏もも肉は一口大、野菜は乱切りにして2.の鍋に入れ、【具】の材料の、丸のままのじゃがいもとニンジンを入れて煮る。10分程度で【具】の野菜が固めに茹で上がったら引き上げる。鶏肉と乱切りの野菜はそのまま1時間程度ふたをして弱火で煮込む。

#### ●【ペースト】を作る。

- 玉ねぎを薄切りにし、オリーブオイルで艶色になるまで弱火で炒める。途中、にんにくとしょうがのみじん切りも加える。
- 玉ねぎが艶色になったら、スパイス類を入れて香りが立つまで炒める。

#### ●【スープ】と【ペースト】を合わせる。

- 【スープ】に【ペースト】を加えて10分程度煮たら、中の鶏肉とローリエを引き上げ、残りのスープをパーミックス、またはミキサーにかける。  
※ミキサーにかける場合は粗熱を取ってから。熱いスープにはご注意ください。
  - 鶏肉をスープに戻し、【仕上げの調味料】をスープに加えて味をととのえる。
- #### ●野菜を素揚げする。
- 茹でたニンジン、ピーマンは縦半分、じゃがいもは4等分に切る。なすは縦半分、切った後、切れ目を縦に3〜4本入れる。ピーマンは半分、切った後、切れ目を縦に3〜4本入れる。かぼちゃは1.5cm幅のくし切りに、オクラはへたを取っておく。
  - 野菜をサラダ油で素揚げにし、器に注いだカレースープにトッピングする。半分、切った後で卵も添える。

## 我が家の 絶品カレー

カレーは日本人家庭にはなくてはならない必須メニューですね。日本での調査によると日本人は週に1回は何らかの形でカレーを食べているそうです。そして家庭でカレーを作って食べる頻度は月に2.5回。そうなるとう当然“家庭の味”も生まれているはず！そこでぜひ、あなたのお家の絶品カレーを教えてください！

### 大人のカレー ベトナムカレー Mimi Matsuo

子供の好きだったカレー。その子たちも巣立ったこのごろは二人で「大人のたのめのカレー」を工夫しています。最近のヒット作、ベトナムカレーを紹介します。

#### 【材料 (2人分)】

じゃがいも ..... 2個 (1センチ角に切って素揚げしておく)  
 地鶏胸肉 ..... 1枚(150g) (一口大に切る)  
 A) カレー粉 ..... 小さじ1      シナモンスティック .. 1本  
    にんにく ..... ひとかけら (みじん切り)      小麦粉 ..... 適量  
    ココナッツミルク ..... 1缶 (水同量)      チキンコンソメ ..... 1個  
    唐辛子 ..... 適量      ターメリック ..... 適量  
    ナンプレー (隠し味で) ..... 少々

#### 【作り方】

1. 地鶏胸肉にカレー粉、シナモンスティック、にんにくをよくすり込んだあと、カレー粉と小麦粉をはき込んで揚げる。
2. ココナッツミルクひと缶と水同量を鍋に入れ、チキンコンソメ、唐辛子、ターメリック、隠し味にナンプレーも適量振りこんで、じゃがいもと鶏を戻して柔らかくなるまで煮る。
3. 青味は庭のシアントローを。ご飯はニジャオーガニック玄米です。ヨーグルトと庭の初なりいちごを添えて。



### 我が家のこだわりカレー Kuniko Masaoka

- 我が家のカレーのこだわりは、
- ① カレールウを違うメーカーを2種類入れること。
  - ② 牛肉は煮込みず (煮込むとお肉がとけてしまい損した気がする…) ステーキ肉を焼いて、野菜だけで煮込んだカレーの上に乗せる。(ステーキカレーみたいなのです)
  - ③ ご飯の代わりに、焼いたナンといっしょにいただきます。

### 我が家のカレーの秘密 Reiko Yamada

- \* まず玉ねぎをバターで、中火で色が変わるくらいまでじっくり炒める。その後野菜、肉をいれて、スロークッカーで柔らかくなるというより、玉ねぎが溶けるまで煮ます。バナナまたはりんごのすったものを加えますと、まるやかさが出ます。
- \* ルーは市販のものを使いますが、最後に隠し味として醤油を少し加えます。さらに子供向け、米国人向けには蜂蜜を小さじ一杯ほど加えます。
- \* お米のご飯だけでなく、うどんやそばやパスタと共に食べることもあります。それからダイエット中の友人はシラタキと一緒に「カレーシラタキ」を食べていますよ。

### 私たちのお母ちゃん特製カレー Makiko Skrabak

私たちが三輪車を乗りまわしていた頃から、私たちの母が作ってくれているカレーです。今でも帰省すると必ず、せがんで作ってもらいます。辛みがピシッと決まっているのに、辛みだけが舌に残らず、ちょっとした甘みとあるかなさかの微かな酸味、食感、マロヤカで何とも言えない深いコクがあります。このお母ちゃんのカレーは、子供も大人も大好きで「カレー」が晩ご飯の時は普段よりずっと多目に炊いたお釜のご飯も、大鍋で作ったカレーも完全にカラッポになります。本当は次の日もう一度火を入れるととっととトロリとするのですが、カレーが残る可能性はゼロです。

今年の5月1日に90歳になった母に聞いてみると、「お母ちゃんの特製カレー」を作るのはとても簡単だけど、次のことが大切で、野菜の切り方も味が美味しくなる理由の一つだそうです。作り方の基本はハウスのパーモントカレーのルーの箱の裏に説明されている方法でいいようです。

#### 〈お母ちゃん特製カレーのポイント〉

- ◎ ルウ ..... 「ハウスのパーモントカレー」の<中辛>を使う。
- ◎ 肉 ..... 豚肉のしゃぶしゃぶ用を使い、2センチ位に切る。
- ◎ 油脂 ..... バターを使う。  
(サラダ油やマーガリンなどでは、あの味がでないそうです)
- ◎ 玉ねぎ ..... 縦に半分に切ったら、5ミリ程度の薄いくし切りにする。
- ◎ ニンジン ..... 一本を横に半分に切ったら、5ミリぐらいの半月切りにする。
- ◎ ジャガイモ ..... 2cmぐらいの角切りにする。「男爵」がおすすめ。  
カレーのルーが溶けて、とろみが出て、もう出来上がりという時、火を止める直前に、リンゴのすりおろしとはちみつを入れます。あとはかき混ぜるだけで火を通しません。
- ◎ リンゴ ..... 中ぐらいのを半分、皮をむいてからすりおろす。
- ◎ はちみつ ..... 大さじ一杯。

是非作ってみてください。日本のお母さん独特の美味しくてなつかしい味がします。

### 野菜嫌いのための オニオンカレー Henry Yoshizawa

マレーシアに住んでいたこともあり、いろいろな種類のカレーを試し、作ってきましたが、現在自分で作るカレーは基本的に、玉ねぎベース、トマトベース、ココナッツミルクベースの3種類です。この中で玉ねぎベースのカレーは、野菜嫌いの子供のために考えたレシピです。野菜をミキサーにかけてわからないようにします。市販のカレールウを使いますが、指示量の半分の量を使い、残りの半分は自家製スパイスを使っています。

#### 【材料 (10人分)】

玉ねぎ ..... 12 oz.      にんにく ..... 2 oz.  
 牛挽肉 ..... ½ lb      市販のカレールウ ..... 5人分  
 オリーブ油 ..... 1 tsp      赤ワイン ..... ½ cup (アメリカ仕様)  
 水 ..... 5 ½ cup (アメリカ仕様)  
 スパイス (フェンネル粉3 tsp、シナモン粉3 tsp、ターメリック粉2 tsp、  
 コリアンダー粉 ½ tsp、クミン粉 ½ tsp、カルダモン粉 ½ tsp、黒胡椒 ½ tsp、  
 チリ粉 ½ tsp、チョコレート (カカオ 85% 以上) 1かけ) を混ぜ合わせておく。

#### 【作り方】

1. 玉ねぎとにんにくを小さく切ってミキサーでおろし状態にする。
2. 中火の鍋にオリーブ油をしき1を10分ほど炒める。
3. 牛挽肉を加えて火が通るまで炒め、赤ワインを加えて混ぜ合わせる。
4. 水を加えて沸騰させ灰汁を取りながら煮込む。
5. 一旦火を止めカレールウとスパイスを入れて弱火で10分ほどかき混ぜながら煮込む。
6. 火を止め、ご飯かパスタにかけていただく。



### 基本のカレールウ

#### ◆材料 (仕上り量: 約1700g)

玉ねぎ ..... 1個  
 にんにく ..... ½本  
 にんにく ..... 2片  
 しょうが ..... 1片  
 バター ..... 10g  
 小麦粉 ..... 60g  
 カレー粉 ..... 70g  
 トマトソース ..... 1缶 (420g)  
 水 ..... 1リットル  
 ニジャ和風だし ..... 1袋  
 りんご ..... ½個  
 バナナ ..... ½本  
 ジャム (何ジャムでも) ..... 30g  
 ニジャ醤油 ..... 30g  
 ブラックチョコレート ..... 10g  
 牛乳 ..... 200ml

なぜか無性にカレーが食べたくなる時がありますね。そんな時にもベースとなるカレールウを一度に作っておけばとっても便利。アレンジ次第でバラエティ豊かな絶品カレーをお楽しみいただけます。ぜひお試しください。

#### ◆作り方

1. 玉ねぎは薄切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
2. 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを強火で炒めて水分がなくなったら弱火にし、銚色になるまで1時間ほど炒める。
3. にんにく、しょうがを加えてもったりするまで更に炒める。
4. 別の鍋に小麦粉を入れて中火で炒める。きつね色になってきたら弱火にしてカレー粉を加えてサラサラになるまで20分ほど炒める。
5. 3の野菜の鍋に4の粉類を入れて、弱火にかけたままよく混ぜ合わせ、全体がカレーフレイク状になったらトマトソースを加えてよく混ぜる。
6. 水、ニジャ和風だし、すりおろしたりんご、つぶしたバナナ、ジャム、醤油を加えてよく混ぜながら強火にかけ、沸騰したら弱火にして1時間ほど煮込む。
7. 仕上げにチョコレート、牛乳を入れて10分ほど煮込む。あればパーミックスで攪拌しなめらかにする。なければそのままでもよい。

※ これで約1700gのカレールウができます。すぐに使わない場合は小分けにして冷凍しておきます。ここでは450gの基本のカレールウを使って作るアレンジレシピをご紹介します。

## シーフードカレー

#### 【材料 (3~4人分)】

アサリ (殻付き) ..... 300g  
 海老 ..... 10尾  
 ボイルホタテ ..... 4個  
 イカ ..... 200g  
 白ワイン ..... 100ml  
 オリーブオイル ..... 20ml  
 にんにく ..... 1片  
 基本のカレールウ ..... 450g

#### 【作り方】

1. 鍋にアサリと白ワインを入れてふたをし、強火にかけて、アサリが開いたら火を止めて汁ごと別の器に移しておく。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立って来たら強火にし、海老、ホタテ、イカの順に炒めて塩、こしょうする。
3. 基本のカレールウとアサリを汁ごと加えて一煮立ちさせる。



絶品カレー  
を作ろう!

## キーマカレー

#### 【材料 (3~4人分)】

豚ひき肉 ..... 450g  
 基本のカレールウ ..... 450g  
 サラダ油 ..... 小さじ2  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 グリーンピース ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 少々

#### 【作り方】

1. 鍋にサラダ油を入れて強火で熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら塩、こしょう、白ワインを入れてよく炒める。
2. 基本のカレールウを入れてかき混ぜながら10分ほど加熱する。(少しもったりするまで水分を飛ばす)
3. ごはんにかレーをかけ、さつと下茹でしたグリーンピースをトッピングする。





緑がきれい！下処理は不要で苦くない。  
アイスクリームを添えるときさらにおいしい。

### ゴーヤケーキ

■材料 8x19cm パウンドケーキ型 1個分

- ゴーヤのすりおろし . . . . . 100g
- レモンの皮すりおろし . . . 小さじ1
- 卵 . . . . . 2個
- 植物油 . . . . . 50g
- 砂糖 . . . . . 70g
- 薄力粉 . . . . . 150g
- ベーキングパウダー . . . . 小さじ1

■作り方

1. パウンドケーキ型にパーチメントペーパーを敷いておく。オーブンは325°F (170°C)に予熱する。
2. ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、植物油、ゴーヤのすりおろしを入れさらによく混ぜる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるい入れて、軽く混ぜる。
4. 予熱したオーブンで20分位焼く。竹串を刺して、液状の生地が付いてこなければ焼き上がり。
5. オーブンから出して型のまま粗熱をとってからケーキを取り出す。



# ゴーヤ

おいしい

そのまま和え物やサラダに使える  
基本の下処理の方法：

ほろ苦いのが「好き」な方におすすめ

#### 塩もみ

わたを取って2mm厚にスライスしたゴーヤ1本に対して、塩小さじ1をまぶし、10分おく。出て来た水を両手で絞る。

とにかく苦いの「イヤ」な方におすすめ

#### 砂糖+塩もみ、そして下茹

わたを取って2mm厚にスライスしたゴーヤ1本に対して、塩小さじ1/2と砂糖小さじ1/2をまぶして10分おく。お湯で10秒さっと茹で、冷水にとり、さらに10分浸けてから水を絞る。

ゴーヤ。身体に良いとは分かっていてもあの苦さが...という方にも「おいしい」となって頂きたく、今回は苦味が気にならない調理法での厳選レシピをご用意しました。  
ニジヤでは毎夏ニジヤファームから直送のオーガニックゴーヤを販売しています。ぜひお試しください。

### ゴーヤの保存方法：

縦半分に切ってわたを取り、ペーパータオルにひとつずつ包んで、厚手の保存袋に入れる。ゴーヤの緑色を長持ちさせ、冷蔵庫で2週間程、保存できる。丸ごと冷凍も可能。

箸が止まらないおいしさ。  
お子様にもイチオシです。

### ゴーヤ餃子

■材料 24個分

- ゴーヤ . . . . . 大1本
- 豚ひき肉 . . . . . 150g
- しょうがみじん切り . . . 小さじ1
- にんにくみじん切り . . . 小さじ1
- しょうゆ . . . . . 大さじ1
- 酒 . . . . . 大さじ2
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
- 片栗粉 . . . . . 大さじ1/2
- 塩、こしょう . . . . . 少々
- ゴマ油 . . . . . 大さじ1
- 餃子の皮 . . . . . 24枚
- 植物油 . . . . . 大さじ2

■作り方

1. ゴーヤはワタを取ってみじん切りにし、塩をまぶして10分おき、水分を絞る。
2. ボウルに塩もみしたゴーヤと被るぐらいの水を入れ軽く混ぜ、ザルに取り、再び水気を絞る。



3. ボウルに豚ひき肉と水切りしたゴーヤを入れ、しょうが、ゴマ油、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、塩、こしょうを加えてよく練る。
4. 蓋のできるノンスティックのフライパンに植物油をひき、(3)の具を餃子の皮で包み、並べてゆく。
5. 中火で焼き、底に焼き色が付きはじめたら水50mlを入れ、蓋をして7分蒸し焼きにする。
6. フタを取り、水分が飛ぶまで焼き、でき上がり。

歯ごたえが楽しい、ゴーヤが主役。下処理で苦味を抑えて。

### ゴーヤチーズ春巻き

■材料 春巻き10本分

- 春巻きの皮 . . . . . 10枚
- ゴーヤ . . . . . 中2本
- 塩 . . . . . 小さじ1/2
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
- 豚肉薄切り . . . . . 100g
- 舞茸 . . . . . 1袋
- 玉ねぎ . . . . . 1/8個
- 炒め油 . . . . . 小さじ1
- 花かつお . . . . . ひとつかみ
- チーズ . . . お好みの種類、 . . . 200g
- 小麦粉 . . . . . 大さじ1
- 揚げ油 . . . . . 適量

<ティップ>  
マヨネーズとマスタード、1:1 . . . 適量

■作り方

1. ゴーヤは、わたを除き薄切りにし、塩と砂糖をまぶして10分おく。
2. 豚肉は細切り、舞茸は小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
3. ゴーヤから出てきた水分を絞り、フライパンを中火で熱し、豚肉、舞茸、玉ねぎと共に炒めて水気を飛ばし、花かつおを加えて混ぜ、火から下ろす。
4. 春巻きの皮にチーズと一緒に炒めた具を乗せ、パッケージに従って巻いていく。小麦粉を同量の水で溶いたものを糊代わりにする。
5. 350°F (180°C)の油できつね色になるまで揚げて出来上がり。
6. マヨネーズとマスタードを同量混ぜたティップを添える。



下処理なしだと少し苦いですが、風味と旨味は抜群！  
温かくても、冷やしても。

### ゴーヤ豆乳スープ

■材料 2人分

- ゴーヤ . . . . . 80g
- 豆乳 . . . . . 350ml
- ニジヤ和風だし . . . . . 1/2袋
- 塩、こしょう . . . . . 少々
- バター . . . . . 大さじ2

■作り方

1. ゴーヤはワタを取ってすりおろすか、一口大に切りミキサー等でジュース状にする。
2. 鍋にジュース状ゴーヤと和風だし、豆乳を入れて混ぜ、中火で加熱する。
3. 塩、こしょうで味を調え、沸騰してきたら火を止め、バターを加え泡立て器で混ぜ溶かし、滑らかに仕上げる。

### ～手作りの大切さ～

ありがたい事に私の母親は料理を作ることが好きだったため、手間のかかるようなことも数日かけて、いろいろなものを作っていました。そして時々私もつまみ食いなどをして楽しみながら、手伝っていたことを憶えています。そうすることによって自然に食べ物のごちや料理のことを覚えていたんでしょね。今は料理しなくても、手軽に購入できる時代。忙しい生活のなか、台所に立つのはなかなか大変でしょうが、同じ時間を一緒に台所で過ごすだけでも、もしかするとお子様の将来の為になるかもしれませんよ。



### 豆腐パンナコッタ

お豆腐も材料の組み合わせ次第でデザートに大変身。ビーガンの方向けのデザートです。

材料(4人分)  
絹ごし豆腐・・・1/2丁  
メープルシロップ・・・1/2 cup  
豆乳・・・1/3 cup  
レモン汁・・・小さじ1  
粉寒天・・・小さじ1/2  
オレンジマーマレード(飾り用、作り方は右ページ参照)

#### ●作り方

1. 豆腐は電子レンジで温めておく。
2. 鍋に豆腐以外の材料を入れ、沸騰させる。
3. ミキサーに(1)の豆腐、(2)の液体を入れ、しっかり混ぜる。
4. 器に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 細かく刻んだマーマレードを飾る。



### わらびもち

暑い日にプルプルな食感のわらびもちは、代表的な日本の夏のおもちです。

材料(4人分)  
水・・・2 cup  
わらび粉・・・1/2 cup  
砂糖・・・1/2 cup  
きな粉・・・2 cup  
黒蜜・・・適量

#### ●作り方

1. 鍋に水、わらび粉、砂糖を入れ、混ぜながら火にかける。
2. (1)に火が通り、半透明になってきたら、バットに流し込みあらかじめ用意しておいた、水(分量外)をはったボウルにバットごと沈め、熱を取る。
3. お好みの大きさに切り、きな粉をまぶし、黒蜜をかける。



### 酒サングリア

サングリアとは赤ワインを甘いジュースなどで割ってフルーツを加えた飲み物。ここでは日本風らしくお酒とゆずジュースで作ってみました。

材料(4人分)  
酒・・・4 cup  
ゆずジュース・・・2 cup  
シロップ(同量の水と砂糖を沸かして、冷ましたもの)・・・2 cup  
お好みのフルーツ・・・適量

#### ●作り方

1. シロップをあらかじめ作って冷やしておく。
2. フルーツを1口大に切っておく。
3. 全ての材料を混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。

### オレンジマーマレード

ここカルフォルニアは世界の中でも有数のオレンジの産地。外皮まですべて使って作る簡単ジャム、マーマレードを食卓にどうぞ。

材料(1瓶分)  
オレンジ・・・4個  
砂糖・・・2 cup  
水・・・1 cup

#### ●作り方

1. オレンジの外皮をしっかりと水で洗う。
2. 外皮と中身を分け、すべてをみじん切りにしておく。
3. 沸騰したお湯(分量外)に外皮のみじん切りを入れ、3分あく抜きをする。
4. 別の鍋にすべての材料を入れ、火にかける。
5. 沸騰したら、火を弱めとろみが出るまで煮詰める。
6. 瓶等に移しかえる。



### 桃のシロップ煮と寒天ゼリー

夏の代表的フルーツ桃をあまーいシロップで煮て、そのシロップでゼリーを作ってみました。

材料(2人分)  
桃・・・2個  
砂糖・・・2 cup  
水・・・4 cup  
粉寒天・・・小さじ1/2

#### ●作り方

1. 水と砂糖を沸かし半分は切った桃を入れ、弱火で約3分煮る。冷蔵庫で冷やしておく。
2. (1)から1カップ分のシロップを鍋にうつす。
3. 粉寒天を鍋に混ぜ入れ、強火にかけて沸騰させる。
4. バットなどに流し込み、冷蔵庫で冷やしておく。
5. ゼリーを適当な大きさに切り、お皿に桃と残りのシロップと一緒に盛る。

夏のデザートはひんやりと口当たりの良いものが食べたいですね。爽やかな風に吹かれながら涼しげなひと時をお過ごしください。

# 爽やか夏のデザート

※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。



## レッスンその2 調理実習

# ナスがたっぷり ケーキサレ

ケーキサレとはフランス語で塩ケーキという意味で甘くないケーキのこと。おやつや朝食にぴったり。野菜の苦手なお子様にもおいしく食べてもらえること請け合いです。中身の野菜はお好みで何でもOK。いろいろな組み合わせを試してみるのも楽しいです。お母さんにもうれしいレシピですね。

### つくりかた

**1.** カップケーキ型に紙カップをしき、オーブンを170℃(340°F)に予熱しておく。

**2.** ナスはヘタを取って縦に8つ割に切ってからいちよう切りにして水にさらす。



他の野菜を入れてもいいですね。



**3.** ピーマンとハムは1センチ角に、ミニトマトは半分に切る。コーンは生の場合は粒を削って、缶詰の場合は水気を切っておく。



**4.** ボウルに卵を溶き、粉チーズ、牛乳、サラダ油、塩、こしょうを加えてホイッパーでよく混ぜる。



**5.** ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜ、水を切ったナス、ピーマン、コーン、ハムも加えて、ヘラで混ぜる。



**6.** 用意した型に、(5)を七分目くらいに流し入れ、表面にミニトマトをのせる。



**7.** 予熱したオーブンで30～35分焼く。



**8.** 焼けたら少し冷ましてから食べましょう。



手に気をつけて切ってください。

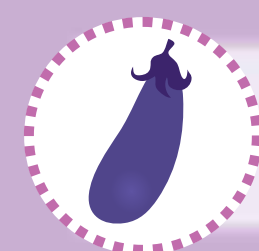
## 旬の野菜を学ぶ！ 本日の課題：夏が旬のナス

今回のきッズチャレンジのテーマはナス。夏にうれしい野菜のひとつです。野菜と聞くとちょっとしり込みしてしまいそうなきッズたちも、ナスのことをもっと知るとナスのことがもっと好きになり、もっとおいしく食べられるようになりますね。お料理の腕とナスの知識もたっぷりと学んで充実の時間となりました。



### ケーキサレの材料

- カップケーキ12個分
- ニジヤ・ホットケーキミックス...150g
- ナス.....1本
- ミニトマト.....12個
- ピーマン.....1/2個
- コーン(ホール).....100g
- ハム.....3枚
- 卵.....2個
- 粉チーズ.....大さじ1と1/2
- 牛乳.....大さじ2
- サラダ油.....大さじ2と1/2
- 塩.....小さじ1弱
- こしょう.....少々



## レッスンその1 ナスのはなし

ナスの原産はインド。日本へは1300年くらい前の奈良時代にやってきました。種類も豊富で、中ナス、小ナス、丸ナス、米ナス、長ナスなどいろいろな形をしたものがあります。さらに世界中のナスを見ると大きさ、色、形など本当にさまざまで、へたの色も多彩です。特にアジアで多く栽培されており、重さ10グラムくらいの小さなものから300グラムをこえる大きなものまでさまざまなナスが店頭に並びます。

日本での旬は7～9月の夏野菜です。夏野菜というだけあってナスの成分は約94%は水分ですが、バランスの良い栄養素が含まれています。特に食物繊維が豊富なので、お腹の調子を整える効果もあります。またナスの皮の独特の紫黒色の色素にも栄養素が含まれているので、ぜひ皮ごと食べましょう。



ナスって色々な形があるんだね！

### レモネードも作ったよ！

■材料(1人分)  
レモン汁...大さじ2(レモン1/2個程度)  
砂糖(シロップやはちみつでも)...大さじ2  
水...150ml

#### つくりかた

- レモンを絞る。
- コップに砂糖とレモン汁を入れてよく混ぜる。
- 水を入れて混ぜる。

※氷やレモンの輪切りを入れて。

### 今回のチャレンジ

Kokomiちゃん Rinaちゃん Miemiちゃん Lenyaくん Takehiroくん  
きッズたちが初めて作ったケーキサレとレモネード。当然味は格別です。

# わかめともずくの話

今回は、皆さんの大好きな海藻シリーズ、わかめともずくのお話です。これからの暑い時期、さっぱりとした酢の物等は美味しいですよ。我々が日常食しているこれらの海藻たち、意外と知らないことが多いんです。そんな謎を紐解いていきたいと思います。

## 海はミネラルの宝庫

最初の生命をばくくんだ海の水には、もともとたくさんミネラルが溶けこんでいます。さらに陸上のミネラルも雨によって川に溶け出し、やがて海に運ばれていくのです。ですから海でとれる海藻には、陸上でとれる食物より種類も量も多いミネラルが含まれています。

海の緑黄色野菜といわれる海藻にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり。四方を海に囲まれた日本では、昔から生活の中に多くの海藻を取り入れてきました。そして特に海藻を多く食べる土地の人たちは長生きするとの事実も立証されているほど。

夏にこそ食べやすい、美味しくて身体にも良い海藻をご紹介しますよ。

## わかめ

日本人にとってわかめは King of Seaweed ともいえる海藻ではないでしょうか？ 日々のお味噌汁、酢の物には欠かせない存在ですね。その歴史は古く、なんと縄文時代から食べられていたという説もあるくらいです。わかめは乾燥しやすく保存もでき、軽くて持ち運びがしやすいため、日本中に広まったと考えられています。

増殖の時代にはすでにわかめが存在していた…と想像するだけで面白いですよ。

## 塩を抜く。

③ザルに上げ、よく水を切る。約3倍に増えるので、お好みの食感に調整。

## もずく

さまざまな種類がある海藻の中で、実は一番正体が知られていないのはこのもずくではないでしょうか？

市販されている加工品では、めかぶとよく形態が似ており、あまり違いがわからないという方も多いのではないかと思います。その正体はというと、めかぶはわかめの一部ですが、もずくは全く違う海藻で、海中に自生しています。大きくわけて「糸もずく」と「太もずく」があり、糸もずくは学名「モズク」で、能登半島や山陰沿岸に自生します。細いもずくの表面にヌメリがあり、ツルツルツと口当たりがなめらかなのが特徴です。

太もずくは学名を「オキナワモズク」といい、沖縄など南西諸島特有のもずくで、本土ではほとんど見られません。太いもずくの中にヌメリがあり、コリコリとした歯ごたえがあるのが特徴です。太もずくは繊維の中にヌメリを蓄え、新鮮な完熟太もずくは歯切れがよく、ヌメリも豊富です。糸もずくが成長して太もずくになるかと思われがちですが、全く違う種類の海藻です。

名前の由来は、天然のもずくが



わかめは1年生の海藻です。毎年毎年新しい美味しいわかめが海で育ちます。陸上の普通の植物と同じように、胞子から成葉までの一生を1年のサイクルで繰り返します。春が訪れ、海水温が上昇し始めると、胞子が飛び出し、次世代の命を生み出します。

またわかめが健康によいのは広く知られていますね。食物繊維、ビタミンやミネラル(カルシウム、マグネシウム、リン、鉄)がバランスよく含まれており、余分なコレステロールを体外に出したり、血圧上昇を抑えたりするなどの効果があります。特に食物繊維は、その量の豊富さだけではなく、その質にも注目されています。



海藻に付いて生育するところから『藻に付く』という意味の『藻付く』に由来して、そこから『もずく』『もずく』と呼ばれるようになったといわれています。

もずくは海藻としてナトリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富なのももちろん、ヌメリの成分は、今話題のフコイダン、アルギン酸という食物繊維で、これが体にも良いとされています。

フコイダンは胃に入ると強力なヌルヌルパワーで胃の粘膜にへばりつき、隅々までコーティングし、粘膜を保護してくれます。さらに粘膜表面に浸透し、その際にフコイダン特有の成分、硫酸基が粘膜を刺激します。炎症部分に働きかけ、その結果新たに正常な細胞が生まれ、胃潰瘍を修復するので。

ミネラルやビタミンなど不足しがちな栄養素を自然な形で補える健康食として注目です。もずくを食べるとお腹も満腹になりますし、カロリーゼロなのでダイエットをしている方にもおすすめです。



## わかめのガーリックバターしょうゆ

【材料】(2人分)  
生わかめ ..... 100g  
あさり ..... 適量  
にんにくみじん切り ..... 大1かけ分  
バター ..... 10g  
しょうゆ ..... 大さじ½  
こしょう ..... 少々

【作り方】  
1. フライパンにバターとにんにくを熱し、香りが立ってきたらあさりを加える。  
2. あさりの口が開いたらわかめを加えてさっと炒め、こしょう、しょうゆを全体に絡める。



## わかめ塩焼きそば

【材料】(1人分)  
生わかめ ..... 70g  
もやし ..... 100g  
豚肉 ..... 30g  
青ネギ ..... 80g  
焼きそば麺 ..... 1玉  
サラダ油 ..... 大さじ1  
日本酒 ..... 小さじ1  
ニジヤ中華だし ..... 小さじ½  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々

【作り方】  
1. わかめを水洗いして一口大に切る。もやしを洗い、ネギは小口切り。  
2. フライパンを暖めてサラダ油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を入れて炒める。酒をかけて色が変わったらそばを入れる。  
3. 混ぜないで広げるようにしてほぐす。ほぐれてきたらもやしとわかめ、中華だし、塩を入れて広げるようにして焼く。  
4. 全体が炒まってきたらネギとしょうゆを入れて軽く混ぜ合わせる。  
5. お皿をもって、こしょうを振る。



## もずくの味噌汁

わかめもいいけど、もずくもおすすめ。ぶるぶる食感にほんのり磯の香りのする味噌汁に仕上がります。

【材料】(4人分)  
もずく ..... 100g  
油揚げ ..... 20g  
水菜 ..... 20g  
ダシ ..... 2カップ  
味噌 ..... 大さじ3

【作り方】  
1. もずくと水菜は食べやすい長さに、油揚げは1cmの角切りにする。  
2. 鍋にダシを温め、油揚げともずくを加えて煮る。  
3. 味噌を加えて水菜を加える。



## もずくとキュウリのさっぱり酢の物

もずくの酢の物なら、ちゅるちゅると食べられておいしい!

【材料】(2~3人分)  
もずく ..... 80g  
キュウリ ..... ½本  
しょうゆ ..... 1片  
酢 ..... 40ml  
しょうゆ ..... 小さじ1½  
すりごま ..... 少々  
塩 ..... 少々

【作り方】  
1. キュウリは薄い輪切りにして塩もみをしておく。しょうゆは千切りにする。  
2. ボウルに洗って水気をよく切ったもずく、水気を絞ったキュウリ、しょうゆ、酢、しょうゆを入れて和える。  
3. 2.を器に入れ、すりごまをふる。



## もずくとツナと玉ねぎのサラダ

簡単、さっと混ぜるだけ。もずくとツナのうまみがマッチします。ぶちぶちした食感も新鮮。

【材料】(4人分)  
もずく ..... 120g  
ツナ ..... 小2缶  
玉ねぎ ..... ½個  
レタス ..... ½束  
レモンの絞り汁 ..... ½個分  
醤油 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々  
オリーブオイル ..... 大さじ1

【作り方】  
1. もずくは食べやすい長さに、タマネギは薄切りにする。  
2. ボウルにもずく、ツナ、玉ねぎを入れ、レモンの絞り汁と醤油とこしょうとオリーブオイルを加えて混ぜる。  
3. レタスと2.を盛りつける。

## わかめの塩抜き方法

①流水でサッと塩を洗い流す。  
② たっぷりの水に3分くらい浸し



# 無形文化遺産としての日本食

日本食はここアメリカでもすでに多くの人々に好まれ、親しまれつつあるのは周知のとおり。寿司、しゃぶしゃぶを始め、最近ではラーメンブームとまでいわれています。それらを踏まえての無形文化遺産登録かと思いきや実はもっと深いところにその所以があるのです。

- 簡単にいうところの「日本食」の特徴として
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
  - ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
  - ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
  - ④ 正月などの年中行事との密接な関わりが挙げられます。日本人の私たちには当たり前のように慣れ親しんできた事柄だと思えますが、近年になって世代が変わることにだんだんと忘れ去られている部分もあるのではないのでしょうか。このたびのこの日本食の無形文化遺産登録を機に今一度日本食の基本に立ち直り、理解を深めた上で更なる進化を遂げなければならない時期にきているような気がします。
- その一環として、日本とアメリカとをまたに掛けて活躍されている、杉浦シェフのオリジナルレシピをご紹介します。無形文化遺産としての日本食をたっぷりご堪能ください。



わらび餅  
梅と柚子の香り添え

- 材料**  
 (わらび餅) わらび粉…25g/グラニュー糖…10g/水…130g  
 (梅酒のアイスクリーム)  
 A) 水…200g/グラニュー糖…84g/水飴…36g  
 B) 梅酒…200g/レモンゼスト(レモンの皮のすりおろし)…半分  
 (抹茶のスープ) 牛乳…200g/練乳…50g/水…10g/抹茶…10g
- 作り方**
- 1 わらび餅の材料を鍋に入れ、ヘラで鍋底をこすりながら中火で練り上げる。
  - 2 しっかり火が入ったら薄くのぼして(1mm)冷蔵庫で冷やす。
  - 3 冷えたら丸型で抜く。
  - 4 梅酒のアイスクリームを作る：A) をすべて合わせて沸かし、冷蔵庫で冷ます。
  - 5 B) を混ぜ合わせてA) を入れて冷凍庫に入れる。1時間ごとに、ホイッパーで混ぜながら凍らせる。
  - 6 牛乳、練乳、水を混ぜ合わせ80℃まで熱し、抹茶を混ぜて漉す。
  - 7 梅酒のアイスクリームを10g×4つ用意して、それをわらび餅で包む。器に6を注ぎ、そこに盛り付ける。

醍醐天皇の好物で太夫の位を授けたという言い伝えがあり、そこからわらび餅の異名を岡太夫ともいいます。そのいわれが寛永19年(1642年)に書写された大蔵虎明能狂言集(大蔵虎明本)の「岡太夫」に古い言い伝えとして書かれています。

また同時に凶作に見舞われた農家の非常食でもあったという言い伝えもあります。

もちもちとした食感と優しく爽やかな甘さは日本の味そのもの。そこに梅酒と柚子の香りを添えてより一層日本を感じて頂くように工夫を凝らしました。



十穀米のお焼き

- 材料**  
 (お焼生地) 十穀米(出汁で炊く)…5g/白米(出汁で炊く)…25g  
 山芋すりおろし…大さじ2/生海苔…小さじ1/卵黄…1個  
 (柚子醤油) 濃口…小さじ1/日本酒…小さじ1/砂糖…小さじ1/みりん…小さじ1  
 柚子皮…少々  
 (しらすトッピング) しらす…3g/唐墨…1g/水菜…2枚/ゴマ油…少々  
 柚子の皮…少々/フライドライス(炊いた米を乾燥させて高温の油で揚げたもの)
- 作り方**
- 1 十穀米と白米を出汁で炊く。
  - 2 炊いた米にすりおろした、山芋と生海苔を加え卵黄も加え、混ぜ和え合わせる。
  - 3 フライパンに2) を成型した物を焼く。両面焼き色をつけてしっかり焼く。
  - 4 柚子醤油の材料をすべて混ぜ合わせ、焼きあがったらお焼の表面に塗る。
  - 5 しらすトッピングの材料をすべて混ぜ合わせ、お焼の上のせて完成。お好みでマヨネーズをかける。

古来、上杉謙信が出陣の際ににぎり飯を焼き、兵糧として持って行ったという「けんさん焼き」。米は焼くことにより保存性が高まり、それを殺菌作用の強い笹の葉や竹の皮で包んで持ち歩けば野戦食として適したものでした。

今回はその先代の知恵を現代版にした一味違う焼きおにぎりスタイルの料理をご用意いたしました。

**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の一つ星レストラン「シーグリン」で研修・共同商品開発を行う。帰国後、2013年4月、NYロックフェラーセンターでティファニー本店の記念VIPパーティ「ブルーブック」コレクションにて料理を提供。2014年5月には日本ル・コルドンブルー主催料理コンテストで全国500人エントリーの中から優勝。(写真は受賞作品)



# 和



黒ゴマプリン  
黒蜜ソースかけ

- 材料**  
 (黒ゴマプリン) 牛乳…150ml/生クリーム38%…50ml  
 グラニュー糖…40g/全卵…2個/卵黄…3個/黒ゴマペースト…30g  
 (黒蜜ソース) 黒糖…50g/水…40g  
 (胡麻チュイル) 粉糖…50g/薄力粉…100g/白ゴマ…60g  
 黒ゴマ…20g/水…20ml/バター…45g
- 作り方**
- 1 黒ゴマプリンの材料をよく混ぜ合わせて漉し、器に入れて蒸し器で約10分蒸す。
  - 2 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
  - 3 黒蜜ソース用の黒糖と水をまぜて沸かし、冷ましておく。
  - 4 胡麻チュイルを作る：粉糖、薄力粉、白ゴマ、黒ゴマを混ぜ、さらにバターと水を合わせて沸かして加え、混ぜ合わせる。
  - 5 4を薄くのぼして180℃のオーブンで10分ほど焼く。
  - 6 器に黒ゴマプリンを盛り付けて上から黒蜜ソースをかけ、胡麻チュイルを添える。



もらもら蓮根饅頭 柚子の香り

- 材料**  
 蓮根すりおろし…30g/蓮根カット…10g/片栗粉…少々/芽葱…2g  
 舞茸…2g/柚子…0.2g/濃縮カツオ出汁…80ml/金箔(お好みで)
- 作り方**
- 1 蓮根を卸し金で摩り、下ろした後、鍋に入れて弱火で粘りが出るまで20分間、しゃもじでかきまぜる。
  - 2 粘りが出たら、バットに入れて上からラップをして熱を冷ます。
  - 3 蓮根を1cmにカットしてお湯でポイルをする。
  - 4 3を2に混ぜ合わせて30gの団子を作る。
  - 5 4に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
  - 6 濃縮出汁を水でのぼして、片栗粉でとろみをつける。
  - 7 舞茸は手でさいて、お湯で湯がき、芽葱は両端を綺麗に切りそろえ、柚子は皮を剥いて針柚子にする。
  - 8 器に5を盛り6を注ぎ、7を盛り付けお好みで金箔を乗せて完成。

蓮根の言葉の由来をご存知ですか？ 蓮根の形が蜂の巣に似ているので「ハチス」と呼ばれていた歴史があります。それがいつの間にか、「チ」が抜けて「ハス」という植物名になったようです。そして、その泥に埋もれた地下茎が根のように見えることから、「蓮根」となったのです。

アメリカ・日本ともに食されている蓮根。私もレストランで使用はしていましたが、このスタイルで蓮根を食べるのは、まだアメリカでも浸透していないと思われます。また、日本の懐石の一つとして蓮根饅頭は多くの人に愛され、この味を世界の人々に知って頂きたいと思いました。是非トライしてみてください。

「真の日本食をもっと知りたい!」

# 夏のNEW ITEM

夏限定!

## ソース付き唐揚げ

ニジャ自慢の鶏唐揚げに  
オリジナルソースを添えて!



暑い夏にはスタミナが必要!ということで、この夏3種類のオリジナルソース付き唐揚げが新登場です!  
ソースを全体に絡めても、ディップにしても、お好みの食べ方でどうぞ!

### ▼ オレンジチキンソース

カリフォルニアで大人気のオレンジチキン。ニジャオリジナルのオレンジチキンソースは甘さを少し押さえてヘルシーに仕上げました。夏のパーティーにも大活躍です!

### ▼ 黒酢ソース

黒酢は必須アミノ酸を多く含むことから体に良いとブームになった食材です。その黒酢に加え、リンゴ酢や穀物酢をブレンドして作った黒酢ソース。酢は疲労回復効果があるといわれていますので、夏には積極的に摂りたい食材です。

### ▼ カレーソース

マイルドなカレーソースですが、唐揚げにぴったりマッチしてクセになるおいしさ!ごはんのお供にも最適です。カレーのスパイスには食欲増進効果があるといわれていますので、夏バテ予防にぜひどうぞ!

## 夏の涼麺<sup>プラス</sup> +!

冷たいうどん、そばに、  
ちらし寿司や天ぷらを添えて!

夏には必ず食べたい冷たい麺! 冷たいうどんやおそばに、見た目も鮮やかなちらし寿司、天ぷら盛り合わせなどがセットになった“夏の涼麺”シリーズが新登場です!  
たっぷり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!

- ▼<sup>プラス</sup> + お姫様ちらし
- ▼<sup>プラス</sup> + 五目ちらし
- ▼<sup>プラス</sup> + 寿司セット
- ▼<sup>プラス</sup> + 天ぷら盛り合わせ



※ 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。

# マクロビオティック な ひととき...



## ■ 夏の献立 ■

### 豆と夏野菜のラザニア

カラフル野菜グリルの優しい甘酢マリネ  
ポテトとミレットの食べるスープ ミント風味  
ココアの寒天プリン

#### [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。

“夏”になると比較的、身体も気持ちも外に向けてアクティブになる方が多いのではないのでしょうか？ 夏休みの旅行や屋外でのレジャー、夏の食べ物や飲み物を思いっきり楽しむには、身体が健康な状態であることがとても大切です。

私たちの身体は、本当に良くできていて、外環境に合わせて身体のコンディションを自動的にコントロールしています。暑い夏がやって来ると体内での発熱を抑制しさらに熱を逃がし易いように毛細血管を広げて放熱し、汗をかくことで体温を下げようとします。そして冬場はその逆の働きをしてくれます。しかし、そのため冷房にあたっても、夏仕様の身体は血管が縮みにくく、体内の熱を逃がしすぎて「冷え」を呼び込むことになってしまいます。体温調整や発汗などは、自律神経がコントロールしてくれていますが、日頃からのストレスや疲労に加え、夏場は特に厳しい外気と室内の温度差が繰り返されるため、バランスを崩し易くなってしまいます。自律神経は、心を司る機能ともいわれるくらい精神的な不良に影響を受け易いものですが、外環境で整えることができる部分は意識して大切にしたいところです。当たり前のことですが、規則正しい生活リズム、適度な運動、リラクゼーションを持つなど、日々の生活の中で「言うは易し」と思われる、なかなか続けられないことを少しでも心がけましょう。なにしろ自律神経は、私たちの身体にある60兆個もの細胞全てを調整してくれているものですから、大切にしたいものです。

自律神経と同じように、日々口にしていく食べ物も細胞の隅々まで影響を及ぼしています。食べ物で血液、身体を作っているのですから当たり前ですね。ということは、いつの季節も常に身体のコンディションを整えるには、まず「お腹」からといっても過言ではないでしょう。お腹には胃腸、肝臓、腎臓、すい臓、ほとんどの臓器がまとまっています。消化吸収、つまりは身体を作る役割を果たしているところ、免疫機能を担ってくれている部分です。ですので、夏の間、油断してこのお腹を冷やしてしまうと身体にとっては致命的です。

今回のレシピでは、夏だからこそ！調理する際に長時間高温で熱を加えられるオープン料理を紹介します。夏野菜は水分も多く、比較的体を冷やし易いものが多いので（これは、もちろん季節に合わせて素晴らしいことなのですが）、調理法や食材を工夫することで、冷えを最小限に抑えたり温めるものへと変化させられます。ここ数十年でも四季の在り方が変化してきているように感じますが、昔は存在しなかった冷房や清涼飲料、豊富なアルコール飲料や甘味など、現代社会ならではの身体を中から冷やす要素を多く持つ私たちは、「旬を食べていれば健康」であった頃よりももう少し複雑に対応していくことが必要とされているように思います。食べものは、栄養でもあり同時にエネルギーですから、「気」の良いものを選んで楽しく工夫しながら日々の食事を考えたいものです。家庭から、台所から、ヘルシーでハッピーな「ヘルピー」な在り方を見つけていきましょう！

## 豆と夏野菜のラザニア

豊富な炭水化物とたんぱく質を含み、脂質が少ない豆は、ベジタリアン料理には欠かせない優れた食材です。日々の料理に少しづつ取り入れたいもの。



## カラフル野菜グリルの優しい甘酢マリネ

暑い季節には、熱を逃がしてくれる作用があり基礎代謝をあげてくれるといわれるお酢は強い味方。火を通したお酢なら身体が冷え易い人にも優しく食べられます。



- 1 トマトがふつふつしてきたら塩こしょう、ナツメグを加え、一呼吸置いて水を加え、弱火で10分程度煮る。
- 2 ホワイトソースを作る。温めたフライパンにオリーブオイルと玉ねぎを入れて弱火でじっくり炒め、玉ねぎの水分が出て来たらマッシュルーム、塩を加え、水分が出て来たら、具をフライパンの半分に寄せ空いた方に小麦粉を加えてサッと煎る。豆を混ぜ合わせて、豆乳をゆつくり加えてゆきかき混ぜる。
- 3 180〜200℃(360〜390℉)にオーブンを温め、1と2をラザニアシートを交互に重ねて一番上はホワイトソースが来るようにし、30〜40分焼き上げる。

※オーブンの種類によって調整してください。初めは、アルミホイルで蓋をして焼くと表面が乾き過ぎずに焼き上がりやすい。

## ● 材料(作り易い量)

- 好みの野菜..... 適量  
(使用した野菜)  
パプリカ..... 1個  
ズッキーニ..... 1本  
きゅうり..... 1本  
ペコロス..... 5個  
(または玉ねぎくし切り1個分)  
赤きゅうり..... 1/6玉  
カボチャ..... 1/8個
- ＜A＞  
塩..... 2つまみ  
こしょう..... 少々  
ローリエ..... 3枚  
リンゴ酢..... 150ml  
白ワイン..... 100ml  
(無くて可)  
しょうゆ..... 大さじ1  
水..... 200ml  
ミネラル糖..... 大さじ1  
(または、好みの甘味料)

- 1 野菜は洗って200℃(390℉)に温めたオーブンで15〜20分丸焼きにし、冷めたらパプリカとペコロスは皮をおき、他の野菜は食べ易い大きさに切る。
- 2 白ワインを鍋に入れて沸騰させ、1程度の量になったら、Aの残りの材料を加えて沸騰させ、弱火にして5分程度煮る。火から下ろして人肌程度の温度まで冷めたら1の野菜と一緒にタッパーなどに入れてつけ込み冷蔵庫で保存。数時間で漬かる。数日保存可能なので作り置きがお勧め。サンドイッチの具やサラダの付け合わせなどに。

## ポテトとミレットの食べるスープ ミント風味

穀物を加えた食べるスープなど、それだけで主食にもなりまじ、冷やしても美味しく頂けます。



## ● 材料(4人分)

- 玉ねぎ(粗みじん切り)..... 100g  
キヌアまたはお好みの雑穀(柔らかく炊いたもの)..... 100g  
じゃがいも(1cmの角切り)..... 160g  
とうもろこし..... 1本分(実の部分をとったもの150g)  
セロリ(1cmの角切り)..... 50g  
インゲン豆..... 50g  
ミニトマト..... 8個  
ミント..... 適量  
塩..... 2つまみ  
こしょう..... 少々  
オリーブオイル..... 大さじ1と1/2  
白味噌..... 小さじ1  
水..... 800ml

## ● 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎとセロリを弱火でじっくり炒める。玉ねぎがしっとりしてきたら、とうもろこしとインゲン豆を加え更に炒め、蓋をして数分蒸し煮にし、(焦げないように弱火で様子を見ながら)じゃがいもを加え、塩、こしょうをしたらサツとがき混ぜ、水を加えて中火で沸騰させる。

- 2 野菜に火が通る一歩手前で、ミニトマトと味噌とキヌアを加え、弱火で5分程度煮る。
- 3 ミントの葉を刻み、すり鉢ですりつぶし、塩少々とオリーブオイルを少々加え(共に分量外)2のスープにトッピングする。

※すり鉢がない場合は、細かく刻んで包丁の背で叩き、オリーブオイルと合わせます。

## 「ココアの寒天プリン」

食物繊維が豊富な寒天は、固めて冷やしておけば保存も効くので、お子様のおやつにはとってもヘルシー。

## ● 材料 (150mlカップ約8個分)

- 寒天フレーク..... 5g  
ココアパウダー..... 40g  
豆乳..... 800ml  
ミネラル糖..... 120g  
水..... 200ml  
バニラエッセンス..... 数滴

## ● 作り方

- 1 鍋に寒天フレークと水を入れ、ヘラなどで混ぜながら、弱火でゆっくり沸騰させ、豆乳にココアパウダーを溶いたものに加え中火で沸騰したら、弱火で約5分煮る。(沸騰すると吹きこぼれ易いので、大きめの鍋で作るとよい)
- 2 ミネラル糖を加え、しっかりと溶けたら火からあらし、粗熱が取れたところでバニラエッセンスを加えて容器に流し入れ、冷やし固めたら出来上がり。好みのシロップやジャムを表面にトッピングしても。(写真はココアのシロップ。分量外)



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>

# What a Wonderful Life!!

4

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



**吉田 玲子さん** — Reiko Yoshida  
 ジャパンホームベーキングスクール公認アメリカ在住講師 (2014まで)。現在は日本の自宅でパン教室を主催。また地方自治団体の依頼によりコミュニティセンターなどで子供のパン教室を担当

「機会だと、思い切って来てみました」

そしてジャパンベーキングスクールアメリカ在住講師としてクラスを開講しました。そんな玲子さんとパン作りの関係をさかのぼってみたいと思います。

### パン焼きとの出会い

玲子さんがパンを焼くきっかけとなったのは、たまたまパン焼きが趣味というお友達ができたとさうです。

「彼女の焼くパンは本当にどれも美味しくて、感動的でした。日頃は三人の子供たちの世話に明け暮れる毎日でしたが、一日のうちの少しの時間でも自分の好きなことがしたいと思っていましたので、

パンが発酵している間は家事も出来るし、美味しい上に家族も大喜び。食事にもなり、自分の趣味にもなる、友達も出来る、一石五鳥以上のものでした。そして何より焼き立てパンはとっても美味しく、幸せな気分になります」

こうして、玲子さんはすっかりパン焼きに魅了されたわけですが、その魅力とは?

「美味しいね」と会話出来る家族と友人がたくさんできることです。アメリカでもパンのおかげでたくさんの方と出会いました」

確かに美味しいものを一緒に食べることで、会話が弾んだり笑顔になったりすることがありますね。そんな素敵な時間を家族や多くの友人たちとたくさん

過ごしてきたことでしょうか。

### ニックネームは『スモールダイナマイト』近所のご夫婦がつけてくださいました。

実は玲子さん、NY滞在中にアメリカでも名門といわれるTHE INTERNATIONAL CULINARY CENTER (旧 French Culinary) において Whole Grains & Flat Bread クラスを修了されています。アメリカの最新のパン作りを学びました。パン職人や上級者ばかりで、将来はパンで成功したいと思

っている人ばかり。NYを代表する Amy's Bread のオーナー Amy もこのクラスで学びました。

「手順の全てはもちろん英語で書かれ、先生の解説も生徒間の

「コミュニティも英語のみ。英語でのクラスについていけるように、子供達の送迎が終わると毎日英語を学ぶために学校に通いました。中でも、80才を越す Tene さんと出会い、娘のように、日常会話やお料理のレシピなどを教えていただきました。彼女は私にとってまさに my American Mom!」

そんな在学中の一番の思い出はハドソン川の畔にある水車で自分達で小麦粉を挽いてパンを焼き上げたことさうです。

「さらにアメリカの元祖ハンバーガー店『Louis Lunch』のオーナー家族と知り合いになり、伝統の味を守り続ける努力と工夫、そして自身について語りあえたことが生涯忘れられない思い出となっています。また近所のフランス人のママたちとのポットラックランチに毎回パンを持参し、味に厳しい彼女たちから『今日のパンは何?』と聞かれるようになるまで味を認めてもらったことなど、忘れられない体験となりました」

### 体にいいものをパンと組み合わせてもっと美味しく

このようにさまざまなパンを焼き続けてこられたさうですが、いままでの一番のお気に入りをお聞きしました。

「毎年大量に焼くシュトレンです。クリスマスには家族で教会に持って行き、礼拝後のお茶の席で食べていただきます。そしてお世話になった方にもお届けしています」

また玲子さんはオリジナルのパンのレシピもたくさん持っていていろいろあります。普通ではなかなか考えられない組み合わせでできたパンはとっても美味しく感動的。こんなアイデアは一体どのようにしてひらめくのでしょうか?

「体にいいものをパンと組み合わせると美味しく頂きたいが基本です。カリフォルニアに移り住み、オーガニックの野菜やオレンジの味の素晴らしいに感激しました。ある時、行きつけのオレンジ農家のみなさんに『美味しいオレンジをありがと』を伝えようと、手土産に焼いたパンが ORANGE BREAD となりました。これは水の代

わりにオレンジジュースで捏ね上げます。このパンをプレゼントしたオレンジ農家の主人はとっても嬉しそうでした。大切に抱えてご家族に持ち帰る姿が忘れられません。他にはどう屋さんのために焼いた葡萄パンやトマトパン、マッシュルームパン、イチゴパン、ネギパン、麴パンなどいろいろ。つい先日はレモネードブレッドも出来ましたヨ」

パンを焼くとすると初心者にはなかなか難しいそうなのイメージがあるのですが、これは!というコツを教えてくださいました。一

次発酵をたっぷり取ることを。そして何よりのコツは、愛情を注ぐことです」

### 食へのこだわり

体にいいものをパンと組み合わせると美味しくいただきたい、という玲子さんのパン作りのコンセプトは普段の食生活にも現れているさうです。

「発酵食品をたくさん取るように心がけています。味噌、ぬか漬、自家製天然酵母ハム作りなど楽しみながらお友達と一緒に集まって作っています。そして一食に13種類以上の食材を入

れるように心がけ、家族の健康管理にも気をつけています。出来るだけオーガニックの食材を使い、手作りの野菜中心の食事にしていきます」

さすがこの辺りはニジャのコンセプトにも合っています。ここぞとばかりにニジャでのお気に入り商品をお聞きしました。

「もちろんパン作りにはニジャのオーガニック強力粉を使っています。そして今一番のお気に入りにはニジャの甘酒です。甘酒も発酵食品のひとつ。毎日体に取り入れると調子がいいですよ。スムージーに入れたりパンを作ったりしています。ぜひ多くの方に作って食へていただきたいです」

「走マガジン」自慢料理 2013年冬号参照。あとはオーガニックの商品やこだわりの商品が多いですよ。『日本でもなかなか手に入らない物が、ここにあった!』と大喜びすることがしばしばです」

なかなか目ざとくニジャのこだわり商品も観察していただいているさうです。

### ストレスを感じた時こそパンを焼きます。

そんな玲子さんもお忙しい毎日をお過ごしの中で、やはりストレスもたまるとは? 「そんな時にもやっぱりパンを焼きます。パンの本を読み、焼けた時を想像して、嫌なことがあった時こそ早く寝る、がスト

レス解決方法ですね」

時間さえあればいろいろなパン屋さん巡りをして新しい味と技術に触れるのが今一番楽しいことさうです。そしてすぐにご自身で作ってみたいのか。パンに関してはいつも情熱的でつい活動的になってしまう玲子さんに感服です。実はこの撮影も引越しまだ前日でした。撮影後は Williams Sonoma にて Inda 先生のお料理のクラスを受講されたさうです。

最後に玲子さんの「これから」について伺いました。

「これから挑戦したいことはパン留学。もっともっと大好きなパンと関わってみたいし、パンのことをもっと知りたいと思っています。そして最終的には、山の見えるところで生活したいというのが主人と私の共通の夢です。もちろん私はパンを釜で焼いていきたいです」

始終やさしい笑顔で穏やかに話をされる玲子さん。パンの話になるとキラキラとした少女のような目になるのがとても印象的でした。3人のお子さんのお母さんとして、主婦として、そしてパン焼きの先生として、たくさん顔を

もつパワーあふれるとても素敵な女性はこれからもさらに留まることなく夢に向かって進んでいくことさうです。

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ごことが WHAT A WONDERFUL LIFE の源なのかもしれませんね。



## いろんな具材をいれてオリジナルレシピを作って欲しい!

- 【共通の作り方】
- 飾り用以外の材料をすべて混ぜ、20分ほど生地が滑らかになるまで捏ねる。
  - 生地を丸めてボウルに入れ、上からラップかふたをして、暖かいところに40分から1時間くらいおいておく。
  - 生地が2倍くらいに膨らんだら1つ15~20gに切り分ける。ふんわりと丸めてパーチメントシートを載せた鉄板に並べ、上から固くしぼった濡れふきんで覆う。暖かいところに20分おいておく。
  - オーブンを350°Fに予熱しておき、3の生地がさらに1.5倍に膨らんだら8~12分焼く。
  - きつね色にこんがり焼けたら出来上がり。



Tofu, Onion & Sausage Cheese Bread



Milky-Orange Bread



塩こんぶ&回=ズマリ= Bread



Tofu Bread (えだまめ入り)

\*材料等のお問い合わせは gochiso@nijiyamarket.com までどうぞ!

# 納豆博士の 納豆よもやま話



皆さんこんにちは。  
私は納豆博士です。納豆の会社に入社して以来納豆一筋、納豆の研究を長く続けてきました。そのうち納豆の持つ力を知れば知るほど、すっかり納豆のトリコです。今では納豆博士といわれるくらい納豆のことを知り尽くしている自信があります。そんな私の知識を読者の皆さまとせひ共有したいと思い、ここで納豆に関するよもやま話をさせていただきます。どうぞしばらくお付き合いの程を……

**納豆博士 伊東 宏一**  
1941年山形県生まれ。同64東京農大卒。以後、農業技術指導で、インドや東南アジアに赴任。同75年からタカノフーズ(株)で研究開発部門担当役員を経て2005年浦安市国際センター・センター長就任。2011年退任後千葉県登録食育ボランティアで活動中。

## 夏のトピック その1 夏場の納豆は、若くへいっ

みなさんよくご存知のように納豆は、「チルド食品」です。生きた納豆菌は温度の変化には敏感に反応して油断すると再発酵してしまいます。苦みが強くなったりアンモニア臭が強くなったりして美味しさがなくなります。一般的には20℃で2時間経つと休眠していた納豆菌が活動を始めます。30℃前後では再発酵が一段と進みます。ですからメーカーでは、工場からお店に並ぶまでのハンドリングと所要時間などを考慮して、少しでも再発酵にブレーキをかけるため、様々な工夫をしています。夏場の高温に対して、比較的反応が遅い特性の納豆菌を採用したり、

発酵管理も熟成一步前の若くて色の納豆に仕上げたりして、いつも美味しく食べて頂けるよう努力しています。  
みなさん！納豆は、刺身と同じと思ってください。お買い求め後は、キッチンなどに放置せず、直ぐに冷蔵庫に入れてください。そして美味しくうちに食べていただくのが一番です。

## 夏のトピック その2 夏は夏バテ対策と、天然の胃薬

納豆は夏バテ対策と、天然の胃薬です。納豆菌が、毎年納豆クイーンを選んで多彩なイベントを開催しています。初代クイーンは菊川怜さん、以下歴代クイーンは上戸彩さん、華原朋美さん、和田アキ子さんなど、昨年は宮崎香蓮さん

## 夏のトピック その3 平賀源内はウナギ好き、貝原益軒は納豆嫌い

江戸時代中期の学者平賀源内先生は、夏バテ防止にウナギを食べることをその著書で推奨しています。一方、貝原益軒先生(1630~1714年)は、84歳まで長生きしているのに、著書『養生訓』では、納豆の効用には触れておりません。『大和本草』第四巻では

## 夏のトピック その4 デリカ食品の元祖は納豆だった？

元禄3年(1690)京都で発刊された『人倫訓蒙図彙』に、京都の「叩き納豆」が掲載されています。1600年頃発刊の『石川家文書』には、「比叡山延暦寺の門前町・滋賀坂本に、「大文字納豆所」が開かれて、糸引き納豆を製造・販売していた」とあります。その中で、納豆汁と納豆御飯のレシピも紹介されているのです。「叩きとは、薄平たく四角のこし

余談ですが、アメリカの大豆産地の農家にEDAMAMEを食べることを教えたのは、日本の食品大豆商社や、問屋と原料大豆の調達先を中国からアメリカにシフトし始めた味噌、醤油、豆腐、そして私達納豆メーカーの人たちが、1970年頃から産地視察・巡回の際に教えたのが始まりではないかといわれています。私も産地巡

回の時は「熟す前に食べると、美味しいビールつまみになります」と大豆畑で教えたものです。

## 夏のトピック その5 戦後の「納豆存亡の危機」を救ったGHQのハワードラップルトン女史

戦後、都市部を中心に、日本中で餓死者が続出するほどの食糧難になりました。当時、このような最悪の栄養状態に心痛めていたGHQの栄養部長・ハワードラップルトン女史の復興計画に落胆し、日本人の食文化を研究した結果、納豆に注目しました。そして納豆を研究する学者や業者などから積極的に情報を集めました。

必要な栄養をもっとも経済的に、効率よく手近に求めるには納豆が一番！という結論を出したのです。日本の食糧政策のキーマンであるハワードラップルトン女史の8月に仙台に赴き、東北大学医学部の近藤正二教授に会い、「納豆」のことを詳しく調べています。GHQの後押しもあり、日本政府は食糧危機対策の一環として納豆を重視することになりました。まさに納豆の戦後史は、「暑い夏」にスタートしたのです。

一方、戦後の混乱の中で、納豆組合(現・全国納豆協同組合連合会)は、GHQ向けの納豆解説英文資料『納豆(大豆チーズ・SOY-BEAN CHEESE)について』を作りました。その中で、外国人に納豆を理解してもらうために、「ヨーロッパのチーズにも勝る「大豆チーズ」と位置づけ、栄養効果とそのデータを詳しく説いています。昭和24年4月、GHQの主任担当官だったアップルトン女史が、三越本店で開かれた「大豆文化展覧会」を訪れ、この『納豆について』の英文資料に関心をもち、7月に都内の納豆工場を視察しています。そして日本人に不足しているタンパク質を補うには、納豆を食べるべきです」との考えにいたったのです。

その後、彼女の尽力で児童用納豆原料大豆(米国産)500トン

今回は夏にふさわしい納豆の話や意外な事実も飛び出しました。『納豆ワルツ』を口ずさみながら納豆を買いに行きましょう。健康にも美容にも効果のある納豆をより多くの方たちに食べていただきたいとの願いを込めて世界に納豆を広めるべく納豆の良さを伝えていきます。納豆のことならこの納豆博士に何でも聞いてください。ご質問受付中！  
gochiso@nijyamarket.com  
までとじしとお寄せください。

# サッパリ納豆そうめん梅風味



**材料(4人分)**  
○納豆200g(50g×4パック) ○そうめん 4束 ○大葉 4~5枚 ○ミョウガ 2個  
○三つ葉 1束 ○キュウリ 1/2 ○長ネギ 1/2本 ○梅肉 25~30g ○にんじん 1/4本  
○セロリ 1/2本 ○オクラ 1本 ○ニジヤそうめんつゆ 適量

**作り方**  
① そうめんを茹でて冷水にさらしてから水気を切っておく。  
② 大葉、ミョウガ、キュウリ、長ネギ、セロリ、にんじんは千切りにする。三つ葉、オクラはさつと茹で、三つ葉は4cmほどに、オクラは小口切りにする。  
③ 納豆に梅肉を混ぜておく。  
④ 器に①を盛り、③を中心にのせ、②の野菜をまわりにトッピングする。  
⑤ 冷やしたそうめんつゆをかけて出来上がり。  
【納豆博士のコメント】材料は冷蔵庫にある野菜や他の香味野菜で代用してください。

## 納豆博士おすすめの納豆アイデア料理

### 酒の肴に ピッタリ 納豆生春巻き



**材料(2人分)**  
○極小粒納豆 2パック ○レタス 2枚 ○万能ネギ 8本 ○ボイルえび 6尾  
○生春巻きの皮 4枚 ○ニジヤアジアンスイートチリドレッシング 適量

**作り方**  
① レタスは太めの千切り、万能ネギは巻きやすい長さに切る、ボイルえびは半身に切り、納豆と添付のタレをまぜておく。  
② 生春巻きの皮を水にくぐらせ、水で湿らせた紙タオルにはさんで戻す。  
③ 生春巻きの皮1枚につき①のえび3切れ、レタス、納豆、ネギをのせる。  
④ 手前、左右、の順に皮を折りたたみ、手前から奥に向かって巻く。ニジヤアジアンスイートチリドレッシングでいただく。  
【納豆博士のコメント】えびが見えるようにお皿に盛りつけると、彩りが豊かで見えやすいです。

ニジヤおすすめ!

## 焼肉のたれ

ニジヤ特製焼肉のたれ

安心安全にこだわり、手作りの味をお届けします。美味しさの秘密はフレッシュな梨のすりおろしと無添加の調味料。これらを混ぜ合わせて丁寧に作り上げた本格派。梨には消化酵素が多く含まれているので、肉料理の消化促進に効果を発揮します。



### 野菜もたっぷり摂りましょう。

野菜を食べて食物繊維を摂ることで、体脂肪になるのを防ぐことができます。お肉と一緒に焼き野菜もたっぷり準備して、野菜と肉を両方食べるようにします。できればまず最初にサラダを体に摂り入れて少し落ち着かせてからお肉にとりかかります。お肉の合間に冷たいトマトスライスなどもグッドですね。

**おすすめ野菜:** 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、さつまいも、オクラ、なす、しいたけ、きのこ類、とうもろこし... などなど。レタスに焼けたお肉をくるんでもおいしい!

カルビばかり、牛タンばかり、という食べ方ではなく、様々な部位を食べ、最初は赤身やホルモンなどのカロリー控えめなものから食べて、後半で脂の多いカルビなどを食べるようにすると、食べすぎとカロリーオーバーを防ぐことができます。焼肉のあとのデザートには、さっぱりと果物がシャーベットがおすすめです。

ニジヤおすすめ!

## PORK

デュブレトンポークは、カナダの大自然の中100%オールナチュラルで育てられています。抗生物質等の薬品は一切使用せず、安全で健康的なポークです。Loin、Belly Slice、Shoulder Slice などがおすすりめです。



ニジヤおすすめ!

## BEEF

ナチュラルアンガスはベジタリアンダイエツト牧草、穀物(豆類) 乾し草などで飼育された健康商品として評価されている本物です。強制ホルモン、成長促進剤、抗生物質などは一切使用されていません。焼肉用のカルビや Ribeye Steak、Short Rib Boneless などがおすすりめです。



ニジヤおすすめ!

## CHICKEN

地鶏のチキンは身が締まり、程よい固さとジューシーさを持ち合わせたおいしさです。もも肉(Leg/Thigh) は均一の厚さになるように切り開いて全体に塩をふりかけ、少しおいてから皮面を下にしてカリッとさせるまで焼き、裏返して中まで焼けたら出来上がり。



# 夏の焼肉

夏といえば焼肉! 暑い夏こそ、しっかり食べてパワーチャージしましょう。お肉も野菜もたっぷり摂るのがごちマガガ流。あとはみんなとワイワイ楽しみながら食べるのが基本です。

# 目指せ! お料理男子

お料理男子とはその名の通りお料理をする男子のこと。「男子厨房に入らず」とはすでにはるか昔の話のようですね。いまの時代、お料理ぐらいできないと女の子にはモテないようです。そこで今回はお料理男子を目指そう!という男子たちを集まっていたいただき、マチコ先生にお料理の基本からみっちりレクチャーしていただきました。楽しい現場の様子をレポートします。



本日のお料理  
豪華具だくさん!  
海鮮と豚肉の  
お好み焼き



- 【材料/1~2人分】**
- 【お好み焼きのベース】
  - キャベツ …… 180g
  - ネギ …… 1本
  - 長芋 …… 30g
  - 卵 …… 1個
  - ニジヤ有機のお好み焼き粉 …… 60g
  - 水 …… 95ml
  - 【お好みの具/分量は目安】
  - イカ …… 40g
  - 海老 …… 2尾
  - タコ …… 40g
  - ちくわ(小) …… 1/2本
  - こんにゃく …… 20g
  - 桜えび …… 適量
  - 【焼く時のトッピング】
  - 豚バラ肉スライス …… 3枚
  - 天かす …… 適量
  - 紅ショウガ …… 適量
  - 【食べる時のトッピング】
  - お好み焼きソース …… 適量
  - マヨネーズ …… 適量
  - かつおぶし …… 適量
  - 青のり …… 適量



## 好きな具材をたっぷり入れて! 育ち盛りの特大お好み焼き!

### 【作り方】

1: キャベツはスライサーで3mm幅にスライス、ネギは小口切り、長芋はすりおろす。



2: 【お好みの具】は食べやすい大きさに切る。



3: 【お好み焼きのベース】と【お好みの具】をボウルに入れてよく混ぜ、サラダ油(分量外)を引いたフライパンかホットプレートで中火で焼く。上に【焼く時のトッピング】をのせる。片面を焼く時だけフタをする。



4: 片面が焼けたらひっくり返し、両面こんがり焼けたら出来上がり。【食べる時のトッピング】をかけていただく。



キャベツのカットに京セラのスライサーが大活躍! 切れ味バツグン、お手入れカンタン、カラーもいろいろでお料理をよりいっそう楽しくします。



Roman

初めての料理だったけれど、とても楽しくできました。お好み焼きをひっくり返すのが難しかったけれど、自分で作ったお好み焼きはとても美味しかったです!



Spencer

お好み焼きのことは知っていましたが自分で作るのは初めてでした。最初自分にはとてもできない、と思っていたけれど、美味しく作れたので、自信が持てました。家でも作ります。



Tyler

料理することに興味があったので、楽しみにしていました。実際にやってみるととても楽しかったです。基本的なことから教えてもらってとても勉強になりました。家族にも作ってあげたいと思います。



Christian

日本食には興味あるけどお好み焼きのことは初めて知りました。先生の言う通りにやっていたらちゃんとできたので、すごい。タコやイカやこんにゃくは初めて食べたけど、これからも食べられそうです。



### 〈マチコ先生からのコメント〉

今回は盛りたくさんの具を用意して、好きなものだけ入れてもらおうと思っていたのですが、さすが食べ盛りの男子達、全部の具材を入れたビッグなお好み焼きになりました! お好み焼きのいいところは、「好きな具をチョイスできる」ことと、逆に「嫌いな食材も混ぜてしまえば食べられる」こと。料理を楽しみながら、嫌いな食材を克服する「男らしい」チャレンジも期待しています!



# おいしいソースが できるまで



は70種類以上使用し、約20種類の香辛料も使っています。香辛料は、料理に風味や辛味、色づけをもたらすばかりでなく、食欲や消化を促し、体の中から元気にしてくれる効果もあります。



みんなが大好きなお好み焼きは日本のソウルフードとまでいわれるほど、今やすっかりメジャーな食べ物となっています。特に広島県は広島風お好み焼きの発祥の地。現在の地位を築くまでには広島県の戦後の長い歴史が存在しています。

おいしいお好み焼きはやはりソースが決め手。おいしいソースでなければ美味しいお好み焼きはあり得ません。そして広島風お好み焼きに合う広島発祥のソース屋さんがついにアメリカに工場を作り、現地の生産を始めた、との噂を聞きつけて、早速お邪魔させていただきました。

食塩および香辛料を加えて調製したものにさらにでん粉、調味料等を加えておいしく調製したものをいいます。それぞれの味も香りも実にさまざまですが、すべてのソースに共通している特徴は、植物性原料を使って、時間をかけながらじっくりと作り上げていることです。さらにとろみをつけることにより、濃厚ソース、中濃ソースと大きく分けることができます。これらは、使われる主原料に大きな違いはありませんが、野菜や果実に含まれる不溶性固形物の食物繊維(パルプ質)の量が異なることによつてとろみ具合にも差がついてくる、ということになります。オタフクのお好みソースは、濃厚ソースに分類され、バランスと味の追及を重ね、原材料

## ソースに関する素朴な疑問

**Q** ソースは腐りますか？正しい保存方法を教えてください。

**A** 一般的にソースは酸度が高く腐りにくいので、商品や容器の種類にもよりますが、例えば開栓前のお好みソースならば2年くらいもつものもあります。ソースは最後まで風味よく食べていただくために、開栓後は、必ず密栓して冷蔵庫に保管し、お早めにお召し上がりください。そして、キャップのまわりはいつも清潔にして、おいたほうが傷みにくいです。また酵母菌・乳酸菌などが混入すると、中のソースが発酵してガスが発生し、容器がふくれたり、泡が出たりすることがあります。品質的には食べても問題ないですが、風味は悪くなるので、お勧めしません。

**Q** ソースには添加物がたくさん入っているイメージがありますが、体にはよいものですか？

**A** ソースはそのコクと濃厚な味わいから何が使われているのか、不安に感じられるかもしれませんが、実にたくさんの種類の野菜、果実とさまざまな香辛料を煮詰めることで、全ての旨味がぎゅっと詰まって独特なコクと味わいを醸し出しています。特にお好みソースは塩分控えめで栄養たっぷりなのに意外と低カロリー。安心してお使いいただけます。

**Q** ソースにはお好みソース、たこ焼きソース、焼きそばソースなどいろいろな種類がありますが、それぞれの特徴を教えてください。

**A** 見た目はほとんど変わらないため、どれを使っても同じかと思われるかもしれませんが、それぞれが微妙な配合で作られています。

たこ焼きソースにはかつおダシとしょうゆをきかせて、さらさらあっさりとした焼きの香ばしさをいっそう引き立てています。焼きそばソースはそばに絡めやすい粘りと後味がよく、程よい酸味が香り立ちがマイルドです。

必ずたこ焼きにはたこ焼きソースを使ってください、ということではなく、それぞれのお好みでお選びいただければと思います。

## おいしいソースができるまで



1. 安全な原材料を調達



2. 材料を攪拌

3. 100℃以上で加熱殺菌(40分ほど)



4. 製品タンクへ移動する。



5. 充填前の製品検査(品質と微生物の検査を行う)



6. 充填作業  
温かいまま充填することにより、殺菌効果が高まり、品質を保つことができる。また充填前の工程において、ろ過機や磁石で異物を除去し、充填後に金属検出器でチェックする。

## おすすめレシピ ハヤシライス



オタフクのお好みソースを使えばとっても簡単!

- 材料 2人分**
- 牛小間切れ・・・100g
  - たまねぎ・・・1個
  - エリンギまたはマッシュルーム 適量
  - 塩、こしょう・・・適量
  - 水・・・160ml
  - オタフクお好みソース・・・160ml
  - ごはん・・・2人分

### 作り方

1. 牛小間切れとたまねぎを炒め、エリンギまたはマッシュルームも加えて炒める。
2. 塩・こしょうをし、お好みソース、水を加えてなじむまで5分ほど煮込む。
3. ②をごはんにかけて完成。



テストキッチンで料理の研究も行われています。



7. 出荷  
出荷前に定期的に製品を抜き取り、品質と微生物の検査を行う。





## マエストロ シリーズ⑥

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。

海産物のマエストロ

(株)海幸

### 社長 神山潤一郎

Junichiro Kamiyama



鹿児島県海産物メーカーとして約100種類の製品を開発製造するとともに、卸商社として約200種の製品を扱う海産物の総合商社。鹿児島をはじめ南九州いちえんのお客様に海の幸をお届けしています。特に九州近海で獲れた魚の干物は逸品。良いものを多くのお客さまへそして安定供給を常に心がけており、海幸ならではの最新の技術と衛生的なシステムによって作り出される、新鮮な海の幸の数々。バキューム技術と配送設備の発展により、アメリカの皆様にも変わらぬおいしさを味わっていただけることができるようになりました。

▼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。  
1970年に海産物である煮干し、乾物を取り扱う会社として始めました。その後事業拡大に伴い、仕入れた水産品の卸、鹿児島県の原料を使つての干物作り、乾物、ちりめん、

海藻類などを40年あまり続けてきています。また若かったころは家庭を継ぐという感覚はあまりなくて、大学では実家を出て別の土地で学生生活を送りました。そこでいろいろな経験や勉強をしていく中で、海産とは全く関係ない雑誌関係

の仕事につきたいと思つたようになり、当時は両親は実家に戻って海産の仕事と一緒にしてもらいたかつたことだろつと思つています。けれど特に何も言つてきませんでした。ただ遠くから見守つてくれていたのだと思つています。そして雑誌関係の仕事をするにあつたつての情報収集の一環としてたまたま大阪の魚市場で働き始めました。小さいころから慣れ親しんできた海産関係を選んでしまつたのは何かしら本能的なものがあつたのかもしれない。で、それがいけなかつた笑。そこでいろいろな経験を積んでいくうちに、やつぱり

海産が好きになつてしまいました。そして自分も大人になり、実家のさまざまな事情も理解して、もつともつと海産を盛り上げたいと思つたようになったのです。まさに両親の思惑通りでした。(笑)

ことできないこと、わかつたつもりでいるけれど実際には何もわかつていなかったことが多く存在します。特にその頃は人口も少なく、大手が入り込んできて商圏がどんどん厳しくなつていました。しかも子供たちや若い人たちの魚離れも叫ばれていて、地元海産業界はかなり厳しい状態に陥つていました。この状態をどうすべきか、どうしたらおいしい魚をみなさんにおいしく食べていただくことができるのか... 試行錯誤の繰り返しでかなり苦労しました。そんな中で、社員みなと話し

合い、討論も繰り返しながら試作し続け、お子さんや年配の方にも安心して食べられる、あらかじめ骨を取り除いた魚、すでに美味しく味付けされて手軽に食べることができるようになりました。これはお客様にもとても喜んでいただき、本当にあの時苦労したかいがあつたなあと思つています。

▼毎日の仕事のなかでこだわっている部分はありますか？  
情報収集でしょうか。よりよい

商品を作るには何よりもよりよい原料を確保しなければなりません。毎日の天候や海の様子、また魚の水揚げ情報をいち早くキャッチして新鮮で美味しい原料の調達に日々奔走しています。またそのあとは商品の安全性と品質管理にも充分配慮してお客様により安心して、何よりも美味しくお召し上がりいただき魚をもっと好きになつていただけるよう工夫を重ねています。

▼海幸さんの干物が他と違う点は何ですか？  
特に干物に関してはかなりのこだわりを持って加工しています。

まずは特性の多い海洋深層水の原水に、加工したそれぞれの魚を漬け込み、味付け(塩味)しています。海洋深層水とは深度200メートル以深の海水のことをいい、表層水と違って清浄性、無機栄養塩類が

豊富、低温安定性を特徴とする海水のことです。こうすることにより浸透率が高く、味付けにムラがありません。魚の持つ本来の旨味が凝縮され、甘味、旨味も増し、焼くとさらさらのやかな味となつて美味しくお召し上がりいただけます。

特にサバの干物に関しては日本国内にて一年を通して一番おいしくとされる11月から12月の間に捕れた寒サバを一年分買付け、最新の冷凍技術で冷凍保存し、深絞り真空包装機の導入により長期保存が可能になりました。このように常に安心で美味しいものをお客さまにご提供することができま

▼このお仕事を続けていて良かったと思える瞬間はなんですか？  
やはりお客様から海幸の干物は

おいしい、と言つていただけるところですね。そして、一度食べてくださったお客様が大切な方への贈答品として海幸の商品を選んでいただいたときにはとてもありがたく感じています。特に大掛かりな宣伝やコマースシャルを流さなくても、こうして確実に海幸の味を信頼していただけるお客様の輪が広がつていくのがとても楽しみでなりません。そして、最近では徐々に海外にも進出できる機会に恵まれ、これからの若い社員たちへの励みになつていけると感じています。

▼これからの夢を教えてください。  
海外のお客様にも海幸の干物を召し上がつていただく機会に恵まれ、本当にうれしく感じます。この勢いになつて(！)ぜひアメリカにも工場を作つてこちらで干物加工ができれば最高ですね。

魚は細かい骨があり、食べるのも面倒でつい敬遠されがちな食材なので、体のためにもぜひ食べていただきたいので、食べやすいもの、美味しいものを作つていくことはもちろん、普及活動にも力を入れています。海産物の良さだとか簡単なレシピだとか、かつて雑誌を作ることにあこがれていた頃の情熱がまたフツツと蘇つてきそうです。(笑)

神山さんは一見物静かで無口な方のような気がしましたが、話を始めるとご自身の工場の新しい設備のことやら魚の干物の加工のお話やらをとてとても熱く語られました。一時は別の夢に向かつていた青年がやはり家の海産の世界に入られたというのには誰に何を言われたわけではなく自分自身の中に潜むまきに血なにかもしれない...と感じました。  
自らがどつてきた道が回り道だつたとしても、何も無駄なことはないかつたと思つて後になつてからわかることもあるのだと思つています。次の夢に向かつてまた歩き始めた、情熱いまだ覚めやらぬ素敵なマエストロでした。

# 美味しい魚をさらに美味しく — ニジヤ塩麴 —

魚介類にはビタミンや必須ミネラル、DHAやEPAなど体に必要な成分がたくさん含まれています。良質の動物性タンパク質を含む一方で、カロリーが低いという特徴もあり、ぜひ積極的に食べていただきたい食材のひとつ。しかしながら実際のところ、魚はなんとなく食べづらく、料理方法もよくわからず、ついつい敬遠しがちな食材かもしれません。そこで、ご馳走マガジンからのおすすめが「ニジヤ塩麴」!



塩麴とは、米麴と塩、水を混ぜて醗酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料で、古くから野菜や魚の漬物床として利用されてきました。今や塩麴は、塩代わりに使っただけでどんな素材もおいしくなる魔法の調味料としてすっかり定着し、その使い方は様々。発売以来人気商品として多くのお客様にご利用いただいています。ニジヤの塩麴は品質にこだわった自然派で手作りのおいしさ。発酵食品である塩麴はもろろん身体にも良い成分がいっぱい。疲労回復、ストレス軽減、便秘解消や老化予防そして、美肌効果と女性にうれしい効能がたっぷりです。これさえあれば、手間なくおいしい魚がいただけます。

## 塩麴漬けのポイント

魚の切り身に小さじ1〜2程度のニジヤ塩麴をまんべんなく塗り、ラップに包んで半日〜1日冷蔵庫で漬けてから焼きます。たったこれだけの時間で身が柔らかく、旨みの増した焼魚が楽しめます。

刺身の場合も同様に小さじ1程度のニジヤ塩麴をまぶしてラップします。冷蔵庫で2時間〜半日ほどおいて、漬かり具合はお好みで、柚子こしょうなどを添えていただきます。いろいろな種類の魚介類を試して食べ比べるのも楽しいですね。

## ニジヤ塩麴と相性の良いおすすめ魚

### ● サバ

サバは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価の高い魚です。特にDHAやEPAが多く含まれており、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させ、血液サラサラ効果があります。DHAは脳や神経組織等に必要なたんぱく質であり、目の網膜にも含まれ、脳の活性化や目の働きを活発にします。EPAは炎症物質を抑制する働きがあるため、花粉症やアレルギーの予防・改善効果があります。さらに、角質細胞をつなぐ働きにより美肌効果も期待できます。

サバは脂っぽいと言われることが多いのですが、DHAやEPAは脂に多く含まれているのでこの脂肪がとて体に良いといわれています。さらに、さばの血合い部分にも多くの栄養素が含まれており、特に鉄分やビタミンなどは貧血、胃腸疾患などの予防に役立ちます。そしてビタミンB2は、青魚の中でも最も多いとされ、美肌効果や動脈硬化防止などの働きがあります。またカルシウムも多く健康な骨や爪の形成にも役立ちます。

このように、栄養が多いとされる青魚の中でもサバはもっと多くの栄養素を含むとても体に良い魚です。



### ● サーモン

サーモンは消化・吸収の良い良質なたんぱく質に富み、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しい上に健康に良い魚です。ほかにも栄養素の代謝を促すビタミンB群やカルシウムの骨への吸収を進めるビタミンDが豊富に含まれています。また、抗酸化の力で細胞を守るビタミンEが多いのもうれしい特長です。そしてサーモンの身の赤い色は、天然色素である

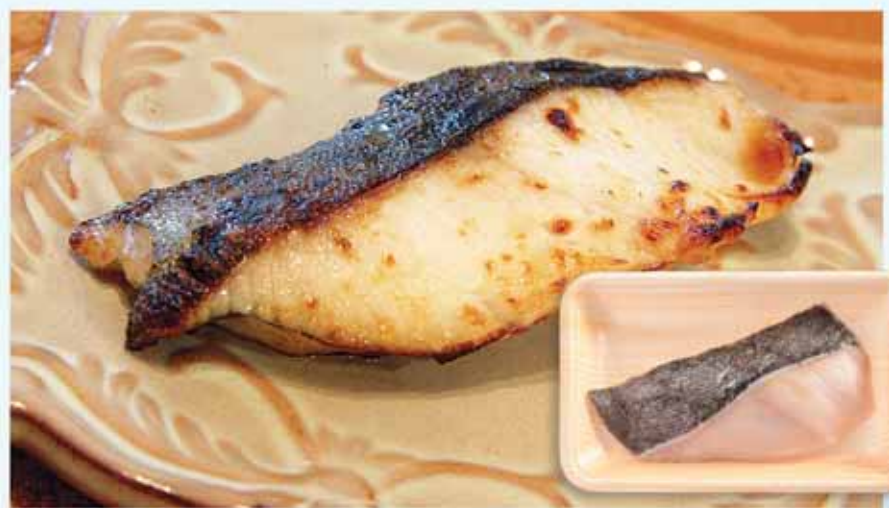


カロテノイドの一種、アスタキサンチンによるもので、この色素には体の中の有害な活性酸素を除去する働きがあります。

活性酸素は細胞を酸化させ、正常な細胞をガン化させる、老化を早める、有害な過酸化脂質を増やして動脈硬化を引き起こすなどの悪影響を与えますので、これを取り除くことは老化やホケ、ガンなどを防ぐこととなります。

### ● キンダラ

キンダラはタラと同じ仲間のように思われがちですが、タラとは別種となります。白身の身肉を持ち、タンパク質より脂肪の方が多く含まれており、この脂肪もオメガ3脂肪酸など、生活習慣病の防止に役立つ良質の脂肪が多いのが特徴です。また不足しがちなビタミンAが豊富なことでも有名で、すずきやいわしの約6倍か



### ● ホタテ

ホタテはタンパク質が非常に多く、脂質が少ないのが特徴です。あっさりとした割にコクがあるのは貝類に多いコハク酸やグルタミン酸というアミノ酸のおかげ。その代表的なものはタウリン。これは魚介類に豊富に含まれていますが、その中でもホタテはトップクラスの量です。しかもたとえ多く取り過ぎてても余った分は排出されるので、副作用の心配もありません。眼精疲労の回復や視力低下防止、心筋の収縮力を高め、不整脈などの予防にも効果的です。また、高血圧の改善、肝臓機能の強化、血中コレステロールの低減、気管支喘息の改善、糖尿病の予防にも役立ちます。これだけの効能があれば、タウリンがよくドリンク剤に入っているのもうなずけますね。

タウリンは加熱には強いですが水溶性なので、ホタテの煮汁は残さないようにしましょう。そしてグリシンやアスパラギン酸というアミノ酸も豊富です。グリシンは筋肉を強化し、肌のハリや潤いを保ってくれます。体内の組織同士をつなぐコラーゲンの3割はこのグリシンでできているからです。アスパラギン酸は体内の不用物を排出し、慢性疲労や不眠症を改善してくれます。



# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## 10 ～夏の巻～



**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。



### たたきキュウリ

**材料 (2~3人分)**  
 キュウリ…2本      しょうゆ…小さじ1      黒酢…大さじ1/2  
 塩…1つまみ      ごま油…大さじ1

**作り方**  
 ① キュウリはたたいて3cmの長さに切る。  
 ② ボウルに入れ、塩、黒酢、しょうゆ、ごま油の順に入れて和える。



### キュウリの和風サラダ

**材料 (作りやすい量)**  
 キュウリ…1本      キャベツ…300g      にんじん…25g  
 みょうが…2個      大葉…10枚      粗塩…大さじ1/2強

**作り方**  
 ① 大きめのボウルを用意する。キャベツは1枚ずつ水で洗い、芯を切って葉を2枚に切り分けて重ねる。縦に3つに切ってから、2cm幅のザク切りにする。にんじんは皮をむいて長さ3cm、幅7~8mmの薄い短冊形に切る。キュウリは水で洗って天地を切り落とし、薄い小口切りにする。みょうがは水で洗い、小口切りにする。大葉は縦に包丁を入れて軸を切り離し、縦に巻いてせん切りにする。切った野菜をそれぞれ順にボウルに広げる。  
 ② 粗塩を振り、はじめは弱く、だんだんに強くもみ、しんなりとなったら水けを強く絞って器に盛り、冷蔵庫で冷やして食卓に。好みでしょうゆを落としてもよい。

今年のはじめは、急に寒くなったり暑くなったりと、身体にはあまり優しくない気候ですね。この夏も急な気温の変化には体調も崩し易いのでご注意ください。今回は暑い夏に備えて、まずは枝豆を紹介しましょう。

「夏はビールに枝豆」と、日本人にとって、枝豆はビールのおつまみ人気No.1と言っても過言ではありません。が、枝豆が大豆であるということをご存知の方は意外に少ないのではないのでしょうか。枝豆は若い大豆で、完熟すると大豆になります。つまり、枝豆と大豆は、収穫の時期が異なるだけで、同じものなんです。

枝豆の品種はとて多く、400種以上あるといわれています。大別すると、白毛豆、茶豆、黒豆の3種に分けられ、代表的なものに、「サッポロミドリ」、「だだちゃ豆」、「丹波黒」などがあります。今や枝豆は、日本国内だけでなく、海外でも「EDAMAME」として大人気ですが、日本で大豆を枝豆として食べるようになったのは奈良時代の頃のことです。

枝豆という呼び名は、枝ごと出荷されることに由来し、江戸時代には、夏になると路上で枝豆を売り歩く「枝豆売り」が現

なと思うくらいが丁度いい固さ加減です。枝豆はとにかく鮮度が命。時間の経過とともに味も栄養価も落ちてしまいます。直ぐに食べられない場合は、冷凍保存がおすすめです。少し固めに茹で、冷ましてから冷凍庫で保存します。食べる時には、凍った状態のまま、沸騰したお湯ですと茹でると美味しく頂けます。

枝豆を使ったレシピはたくさんあり、アレンジは無限大です。塩茹でが一般的ですが、焼き枝豆もおすすです。フライパンで10分ほど中火でゆっくりと蒸し焼きにするだけの簡単な方法

で、旨味と甘味が倍増します。次にキュウリです。みずみずしく歯切れの良いキュウリは、サラダ、漬物、酢の物など、けだるい夏場の食卓を爽やかに飾ってくれる野菜です。

キュウリは、3000年ほど前にインドのヒマラヤ山麓で栽培されたものが起源とされ、日本には中国大陸を経て6世紀頃に渡来しました。日本で栽培が盛んになったのは江戸時代後期になってからです。当時のキュウリは、青臭さと苦味の強さから人気になかったようです。その後品種改良を重ね、苦味成分

はほとんど除かれ、現在では苦味や渋みなどまったく感じなくなりまし。キュウリの品種はとて多く、500以上の品種が世界中で栽培されています。大別すると白イボ系と黒イボ系に分類され、現在栽培されているキュウリの9割以上が白イボ系です。白イボ系はその名の通り、トゲが白く、皮が薄くて歯切れが良いのが特長です。

キュウリは95%以上が水分で、ビタミンA・B群・C・E・カリウムなどの栄養素から構成されています。他の野菜と比較して、栄養価はそれほど高くあ

りませんが、実は、高血圧予防をはじめとする様々な効果を持つ優れた野菜なのです。キュウリには、水分とカリウムが豊富に含まれ、むくみを改善する効果や極めて高い利尿作用があります。カリウムは、体内に蓄積した塩分の排泄を促し、血圧の上昇を防ぐ働きや、免疫力を強化し、ウイルスから身体を守る働きがあります。キュウリ独特の青臭さ「ピラジン」という成分には、血液をサラサラにする効果があり、血栓を予防して心筋梗塞や脳梗塞を予防する効果が期待できます。その他にも、二日酔い防止、美肌作り、

アルコールの代謝を促す、夏バテ予防等と、期待できる効果がたくさんあります。

最近では、脂肪分解酵素（ホスホリパーゼ）が多量に含まれていることが発見され、大注目を浴びています。かつては「世界一、栄養価の低い野菜」として、ギネスブックに登録されていたというキュウリですが、驚くべき効果が秘められているんです。食品成分表によると、キュウリの水分量は95.4%、同じワリ科のスイカは89.6%と意外にもキュウリの方が水分量が多いのです。キュウリには、身体にこもった熱を取り除いて冷やす効果があり、暑い夏にはもってこいの野菜です。

キュウリは、イボが鋭くチクチクするくらいのものが新鮮です。曲がっていても味が変わりはありません。キュウリは冷やし過ぎると痛みやすいため、野菜庫で保存して下さい。

ところで、「キュウリピズ」なるものをご存知でしょうか？地球温暖化防止対策として実施されている「クールビズ」と、身体を冷やす効果がある「キュウリ」をかけた造語です。これからの季節、キュウリピズを導入して、涼しい夏をお過ごし下さい。

れ、夏の風物詩として江戸の庶民に定着していたそうです。近年では冷凍技術の進歩により、一年中美味しく食べられるようになりまし。塩茹でするだけで美味しい枝豆は、時代は変われど、大人も子供も大好きな野菜です。

枝豆は、大豆と同様にタンパク質に富み、脂質、ビタミン群、カルシウム、カリウム、食物繊維、鉄分などをバランス良く含む、とても栄養価の高い野菜です。特に、大豆にはないビタミンA、B<sub>1</sub>、Cが豊富で、鉄分はほうれん草よりも多く含まれています。また、女性ホルモンに似た働きを持つ「イソフラボ

ン」が多く含まれているので、閉経後に多いとされる骨粗しょう症の緩和や、乳がんなどの発生を抑制する効果が期待できます。その他、血中コレステロールを下げる「サポニン」、アルコール分解を助ける必須アミノ酸「メチオニン」などが含まれています。また、今巷で何かと話題の「オルニチン」。一般にはシジミに多く含まれていることが有名ですが、実は、枝豆にも多く含まれており、中でも「だだちゃ豆」には、シジミの約5倍もの「オルニチン」が含まれているという研究結果が報告されています。枝豆はサヤごと茹でるので、これらの栄養素が損な

われにくいといった利点があります。兎にも角にも、枝豆は疲労回復機能の向上、美肌や若返りの効果、飲み過ぎや二日酔いの改善など、健康と美容の両面から優れた効果が期待できる野菜なのです。

美味しい枝豆の見分け方ですが、サヤがきれいな緑色でうぶ毛が立ち、枝にたくさんサヤがついているもの、サヤはふっくらとして実が詰まっているもので、できれば枝付きのものを選びましょう。茹でる前に荒塩でかるくもみ、沸騰したお湯に塩をたっぷり入れて茹でます。余熱で火が通るので、少し固いか

### 枝豆ととうもろこしの炒め物



**材料 (2人分)**  
 枝豆…1/3カップ  
 (塩茹でてさやから出したもの)  
 とうもろこし…1本  
 菜種油…大さじ1  
 塩…適量

**作り方**  
 ① とうもろこしは3等分に手で折り、包丁で実をこそげる。  
 ② フライパンに菜種油を熱し、とうもろこしを入れ、塩を振って炒める。  
 ③ 透き通ってきたら枝豆を加えて炒め合わせる。

### 枝豆もち



**材料 (2人分)**  
 枝豆…100g  
 (塩茹でてさやから出したもの)  
 木綿豆腐…1/4丁  
 しょうが…5g  
 片栗粉…大さじ1  
 ゴマ油…小さじ1  
 塩…適量

**作り方**  
 ① 枝豆をジブロックのような袋に入れ、水切りした豆腐、みじん切りにしたしょうが、片栗粉を加えてよくもみながら混ぜる。  
 ② フライパンを熱し、ゴマ油をひいて1)をスプーンですくって並べる。  
 ③ 中火で焦げ目がつくまで焼く。  
 ④ 裏返して弱めの中火で3分ほど焼いて、器に並べる。塩を振りかけて熱々をどうぞ!

## さつまいもマシマロ

大好きなさつまいもとマシマロのおやつはだ〜い好き！ トッピングも楽しい！  
ギョーザの皮で包むのや、お餅にあんこをつめるのも楽しい！ みんなでやるんだ。  
ピアノとサッカーもがんばってるよ。サッカー選手になりたいな。野球もいかな〜。

Hawk くん  
(4歳)

## 材料 (マシマロ8個分)

さつまいも … 中 1本  
溶かしバター … 少量  
マシマロ … 8個  
耐熱カップ … 8  
トッピング … スプリングルなど、お好みのもので

## 作り方

- ① 蒸かしたさつまいもを1cmの薄切りにして皮をとり耐熱カップに敷き上にとかしバターを塗る。
- ② さつまいもの上にマシマロをのせその上にデコレーションのトッピングを飾る。
- ③ トースターで少々焼き色がつくまで焼く。



## 材料 (1人分)

うどん … 1人分	〈ガーリックオイル〉
味付けいなり揚げ … 1枚	ニンニク … 3片
天かす … 適宜	オリーブオイル … 60ml
チャイブ … 少々	
大葉 … 適量	
ニジャつゆてんねん … 適量	

## 作り方

- ① 〈ガーリックオイルを作る〉 鍋にオリーブオイルを入れ、細かく切ったニンニクを加えて火にかける。香りが発ってきたらできあがり。
  - ② チャイブを小口切りに、いなり揚げを細かく切る。大葉はせん切りにしておく。
  - ③ 茹でて冷たくしたうどんを皿に盛り、その上にガーリックオイル大さじ2、つゆてんねん、チャイブ、いなり揚げ、天かす、大葉をのせてできあがり。
- ※ ガーリックオイルとめんつゆを混ぜながら食べるとおいしいんです。

Mimi ちゃん  
(7歳)

食べることが大好きなので、作るのがんばろうとママのお手伝いをよくします！  
お菓子作りの粉を混ぜたり卵を割ったり、テーブルセッティングはいつも私のお仕事！  
夏休みに日本からおじいちゃん、おばあちゃんがあるので、このうどん作ってあげるの！

## サーモンとかぶのマリネ

切って混ぜるだけの簡単料理ですが、皆さんから喜ばれています。特に夏にオススメです。毎日のメニュー作りは、まず「できるだけヘルシーに！」を基本に考えるようにしています。食材も、新鮮な物、できればオーガニックのものを使うように心がけています。



Tomoko Holmes

アロマセラピストをしていることもあって、健康には人一倍気をつかいます。そんなことから、趣味でハーブを使ったお料理を研究しています。

### 夏にオススメ! さっぱりといただけます!

#### ◆材料

サーモン ½ lb/かぶ 4個/ラディッシュ 2個/セロリ 1本  
レモン 3スライス/ディル 適宜  
すし酢 45ml/オリーブオイル 90ml

#### ◆作り方

- ①サーモンは食べやすい大きさに切る。かぶは4つ割りにしてスライス、ラディッシュはそのままスライスする。セロリは3~4cm長さの短冊切りに、レモンは楕円に1枚を8等分する。ディルも3~4cmに。
- ②ボウルにすし酢とオリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③①のラディッシュ以外をすべて②に入れて混ぜ合わせる。  
※ラディッシュは色が移りやすいので、食べる前に入れて混ぜてください。  
※半日から1日おくと味が落ち着いておいしくいただけます。



### お粥状の塩こうじが クリームと馴染んで絶品ソースに!

#### ◆材料 (2人分)

パスタ 180g (フェットチーネやパッパルデッレのような平面がベター)  
お好みのきのこ類 200g/バター 小さじ2/玉ねぎの薄切り ¼個分  
ヘビークリーム 180ml/塩こうじ (お粥状のもの) 小さじ2  
あらびきしょう 少々/パセリのみじん切り 少々/パルメザンチーズ 少々

#### ◆作り方

- ①きのこ類は石づきを取り、ペーパータオルで汚れを落とししてから食べやすい大きさに切る。パスタをアルデンテに茹でておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎの薄切りを入れて中火でしんなりするまで炒める。
- ③きのこ類をフライパンに入れ、水分が抜けるまでしっかり炒め合わせる。
- ④弱火にしてヘビークリーム、塩こうじ、あらびきしょうを加え、ざっと混ぜ合わせる。
- ⑤クリームソースにパスタを入れてからめる。ソースの水分が少ない時はパスタの茹で汁や牛乳で調整し、とろみになり過ぎない。
- ⑥フライパンを火からおろし、お皿に盛りつけてパセリのみじん切りとパルメザンチーズをふりかける。



Miyuki Sato

## 塩こうじのきのこクリームパスタ

クリームソースの味付けにずっと悩んでいましたが、塩こうじで試したところ大成功! 塩辛くならずうまみたっぷりなので奥深い味に仕上がります。万能調味料である塩こうじにすっかり魅了され、肉、魚、野菜とあらゆる食材に使っています。カロリーよりも栄養のバランスと天然素材であることが私のこだわりです。

余暇のほとんどをホームインプロブメントに費やし、家中あちこち直しています。今年が目玉はキッチンの大改装。ドリームキッチンの実現に向けて頑張るぞ!

# 大根葉ふりかけ

大根は葉付きのものを選んでいろいろに活用します。ふりかけにしておく、ご飯が進むので家族にも喜ばれます。野菜はできるだけ無駄を出さないよう考えて使うようにしています。大根の皮はきんぴらにするんですよ。年とともに塩分も控え目ですが、美味しくいただきたい、美味しく食べてもらいたい！です。



Midori Tsukahara

無理をしない程度に運動することを心がけています。散歩は少し早足で歩くようにしたり、駐車場も少し遠いところに止めて歩くとか(笑)。



## 大根葉もムダにしないでご飯のお供に！

### ◆材料

大根葉 大きめ1本分/じゃこ 大さじ1/小エビ 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/みりん 大さじ1/ごま油 大さじ1+小さじ1  
七味または一味 少々

### ◆作り方

- ① 大根葉をよく洗い、5~6mmに切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、①を加えて炒める。少ししんなりしたところでじゃこ小エビを加えてさらに炒める。
- ③ 水分が大分なくなってきたところでしょうゆとみりん、七味または一味を加えてさらに水分を飛ばしながら混ぜる。仕上げにごま油小さじ1を回し入れて火を止める。

## 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](mailto: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。



『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。

### ●ケール入りワールドサラダ

ケールを使ったサラダもちょっと手間を加えると美味しくなります。有名なワールドサラダに使ってみました。



〈材料：4人分〉

ケール…葉の部分のみ4カップ(粗く刻む) / オリーブオイル…大さじ2  
塩…少量 / りんご…1個(さいの目切り) / セロリ…2~3本(さいの目切り)  
くるみ(ロースト)…1/2カップ、クランベリー…1/3カップ  
(ドレッシング)  
レモン(バルサミコ酢でも可)…大さじ2 / 粒マスタード…大さじ2~4  
ハチミツ…小さじ1 / 塩…小さじ1/2

〈作り方〉

1. 粗く刻んだケールにオリーブオイルと少量の塩をし、ケールを揉むようによく混ぜておく。(サラダを作る最初にしておくとしんわりするので良い、時間を置いても水が出ない)
2. ドレッシングの材料を全てよく混ぜ合わせておく。
3. 大きめのボウルに材料を入れドレッシングをまんべんなく材料に合わせ、よく馴染ませる。
4. 器に盛り、食べる直前迄冷やしておくより美味しい。



**Sadako Takeda**

お料理を作るのが大好きです。(当然食べる方も)日本と違う食材も美味しく毎日の食卓に取り入れています

### ●ホットプレートde ビンバ!

家族みんなが大好きなビンバをホットプレートでよく作ります。自分で作る方が好きな具を入れられるので、いつもいろいろ考えて作りますが、ラッキー7ということで具は必ず7種類です!



〈材料：4~5人分〉

ほうれん草…1把 / 大根…5cm / にんじん…小1本 / もやし…1袋 / 卵…3個  
牛肉薄切り(挽き肉でも可) / ニジヤ焼肉のタレ…適量 / 小エビ…20尾  
炊き立てのご飯(白飯でも玄米でも可)…3合分 / 塩…適量 / ごま油…適量

〈作り方〉

1. ほうれん草、もやしは固く茹でて水を切り、塩をひとつまみ振っておく。
2. 大根、にんじんは皮をむいて千きりにして塩、ごま油を入れて少しもんでおく。
3. 卵3個で2枚の卵焼きを焼いて、錦糸卵を作る。
4. お肉は適当に切ってよく炒め、焼き肉のタレで味を付ける。
5. えびはきれいにしてから、さっと茹でる。
6. ホットプレートを温めて、ごま油をひいて、炊き立てのご飯を敷き詰め、先に作った具を花形にきれいに並べ、真ん中にエビをおく。
7. すべてを混ぜてそれぞれお好みで、コチジャンを付けていただきます。



**Junko Dones**

ヒジキやきんぴらごぼうを作るときには大きな鍋にいっぱい作って、ご近所や一人暮らしの年配の方々に宅配(?)します。皆さん喜んでくれることが、私の最大の喜びとなっています!

### ●インドネシア風ピーナッツソースサラダ

インドネシア料理のピーナッツソースを和風にアレンジしました。暑い夏にも食べやすく、ピーナッツバターのコクが効いています。



〈材料：4人分〉

もやし…1袋 / にんじん…1本 / アスパラ…1パック(8~10本) / 卵…4個 / 厚揚げ…1枚  
(ピーナッツソース)  
ピーナッツバター…80g / 砂糖、しょうゆ…各大さじ2 / 梅肉…2個分 / 豆板醤…小さじ1  
水…大さじ2~3

〈作り方〉

1. もやしは沸騰湯で透き通る程度にさっと茹で、ザルに上げる。にんじんは皮をむいて5mm厚さの斜め切りにし、茹でる。アスパラは、切り口を切り落とし下半分くらいをピーラーで皮を剥き、2等分に切り塩茹でし、水で冷やす。
2. 卵は水から入れて沸騰後12分茹で、水にとって冷まし皮を剥いて半分に切る。
3. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、フライパンで両面をかりっと焼き12等分に切る。
4. 下ごしらえした1.~3.の材料を盛り合わせ、ピーナッツソースの材料をよく混ぜて添える。



**Shigeru Nakanishi**

いろいろな国の味を食べやすくアレンジしたり、料理を楽しんでいます。たまに不評だったりもしますが(笑)。

有機栽培

ORGANIC  
Nijiya Farm

私達人類は多くの植物に取り囲まれて生活することを望んでいます。安心感や安らぎを得ることが出来るからです。新緑の森林や広大な畑にいるとさわやかな気分になりますね。植物が発散する微量成分の集積体であるフィトンチッドがあるからです。

日本国立環境研究所でフィトンチッドの正体を探るために、成分を分析し、人体へどんな影響があるのかを調べました。その結果、ピネン、ミルセン、サビネン、等のテルペン類で出来ていて、脳や血管、気管の筋肉に医学的に良い影響力があること、気管や血管を柔軟にして脳血流が増加するという効果があることが明らかになったのです。この微量分子を多くの人達は「みどりの香り」と魅力的な言葉で呼んでいて、人類が求めている至福の空間を作り出す香りであることは多くの人達の認めているところです。

動物は食料やねぐらを求めて自らの力で移動して多くの仲間どうしで言葉や肉体を使ってコミュニケーションをとり生活しています。

それに引き換え植物は動くことや肉体による表現、言語的なコミュニケーションを取らないので、何とも不思議で不可解に思えるのです。ともすると動物は植物より優れていると思っっている人達も多いのではないのでしょうか。

しかし植物は動物より10億年も早く地球上に出現して進化を重ねて来たのですから、私達には見えない所で奥深い何かがあるはずなのです。私達にはその優れた部分が見え難いだけなのではないのでしょうか。

また植物は私達動物をどういった基準で見ているのかも興味が尽きない所です。

## 植物の感情

インド人のシン植物学者は、植物の細胞が一定の音量を流したときに活性化する事実を発見し、楽器による演奏を試した結果、調和のとれ

実験を続けるために熱いコーヒーをドラセナの葉に付けたり、色々な刺激物を試してみても反応がないので、更に強い刺激は何かと思いついた瞬間、まさにその瞬間にウソ発見機の針が大きく波打ったのです。火を付けたという行動をする前に心を見抜いて悲鳴を上げるように反応したのです。

植物にも人間と同様な多彩な感情があって、特に他の生物が死ぬ時や自らの身に危険が迫った時に強く反応し、マイナスのエネルギーを敏感に察知する能力に長けていて、邪悪な心を持った人間が近くにいるだけで見抜いてしまい、逆に自分を保護して優しくいたってくれる人間に喜びの表現を表す様子が理解出来たのです。

## 表現

農業に携わっている大部分の人達は植物大好き人間です。農業の達人は植物や作物の気持ちが分かるとも言い、毎日朝夕挨拶を交わして作物に語りかけると元気に育つと言っています。

こまめに話しかけて、散水して世話をし、環境の変化や害虫予防を施すことにより、より元気に生長して作物の増収にも結びつくと言われて

植物の感覚は動物とは本質的に違い、動物は話す、鳴く、動き回ることなどで喜怒哀楽を伝えるのに対して、植物は構造的に動くための筋肉や声帯がないので、もし植物や作物が人間と同じ感情を持っていても動物と同じような反応を期待するのは所詮無理な話です。

植物の場合は受胎的で特殊な感覚で相手の心を読み取り、それに対して反応しているはず

植物的な生理現象のうえでコミュニケーションを取っているのに違いありません。

色々な実験の結果から植物の情報収集能力は化学物質の匂いを嗅ぐ「臭覚」、反射した光や夜昼を見分ける「視覚」、周囲の音を聞く「聴覚」が備わっていて、温度や湿度、風向と風力を感じて、身体を切り取られる、食害されることに強く反応して、微妙な雰囲気を感じて敵味方を見分ける能力に長けていると思われ

現在解っている植物からの情報発信能力はあまり多くありません。みずからの生長を何らかの形で変えていくこと、揮発性物質を発生させて匂い等を作ることで、体内に抗体を作り出してあらゆる侵略に対抗することなどが考えられる精一杯の方法ではないのでしょうか。

## アレロパシー

他感作用という現象です。移動することが出来ない植物が外敵の攻撃をかわしている方法を指します。ある植物の葉や根から生産された化学物質が直接的間接的に、他の植物に阻害的影響を与えている現象です。

原野において単一種の花畑には他種の植物はあまり多く見当たりません。花畑を作る植物の根から他種を抑制する物質が発生されていて異種類の侵入を防御している事実が最近の研究によって分かったのです。

アワダチソウ、レモンユーカリ、クログミ、カラマツ等の植物でも抑制物質を発生させているアレロパシー効果が実証されています。最近の分析技術の進歩により益々多くの物質の機能が解明されより多くの事例アレロパシーが増えてくるものと思われ

## ニオイ

花の色や蜜のニオイから昆虫を呼び込み花粉運びに使い、生殖作用に利用している事実はいつも見ている光景ですが、ニオイの素である揮発性物質を使って植物同士あるいは共生昆虫類とコミュニケーションを取っていることが解明されています。それも沢山の事例と共に実証されているのです。

毛虫に食害されたヤナギの葉のお話です。ヤナギの葉は食害されたことに反応して毛虫から防衛するために毛虫の成長を抑える物質を葉に蓄えていることが確認されています。

ところが周りの食害を受けていないヤナギの葉にも同じ防衛物質を蓄えていることが分かったのです。食害を受けたヤナギから揮発性の化学物質を使って他のヤナギへメッセージが送られていたのに違いありません。

ポプラ、ナラ、シラカバ等々の樹木が、揮発性物質を使って樹木どうし情報交換されている事例も数多く報告されています。

リマ豆を食害するダニのお話です。ナミハダニはリマ豆を食害します。リマ豆は自ら防御する術を持っていないので、ナミハダニを餌としているチリカブリダニをボディーガードとして呼び込んでいる事実が確認されています。チリカブリダニを呼び寄せる揮発性物質は分析の決果、βオシメンとメチルノナトリエンであることも確認されました。

周囲を調べてみるとやはり食害を受けていないリマ豆も食害予防のために同じ揮発性物質を出してナミハダニの天敵チリカブリダニを誘惑しているのです。

このような現象は他の植物からも続々と報告されていて、沢山の種類の揮発性物質を使った植物と植物、植物と関係の深い微生物や昆虫類との壮大なコミュニケーションネットワークが作られていることが想像されます。

## 抗体

動かないことを選択した植物は、紫外線や害虫、動物などから受ける生命を脅かす多くの要因を動かずに防御するために特殊な生存システムを持っています。

植物の生存システムは数千年も生き続けられる大木があるようにとても優れたもので、動物はその生命力や長寿に関しては足下にも及びません。植物がとてつもなく長い時間をかけて進化を遂げて来た証拠でもあります。

どんな植物でも太陽の紫外線から身を守るために抗体物質を持っています。

温度変化に対応する物質や昆虫類や動物からの食害を守るための抗体をも取り揃えています。そのうえ新しい外敵が来た時に、体内に持っている酵素を使いその都度外敵に相応した防御物質、抗体を何種類でも作り出すことが出来るのです。

抗体では間に合わない外敵にはライフサイクルを早めてでも種子を残すだとかの生長戦略

を変えて対抗します。食害された部分の細胞を枯らしてしまい硬い皮膚に変えて生命体を守る等の損切りウルトラCも発揮します。

## ファイトケミカル

野菜や果物、穀物に含まれている植物を自ら守るために作り出した天然成分の集大成をファイトケミカルと呼びます。野菜栄養素とも呼ばれていて、その代表的なものは葡萄や紫芋に含まれているアントシアニン、大豆のイソフラボン、胡麻のセサミノール、トマトのリコピン、大蒜のアリシン、白菜のグリコブラシシン、緑茶のカテキンとタンニン、アブラナ科やキャベツ、ブロッコリーのイソチオシアネート等々の物質で、解明されているものでもその数は約一万種類にもものぼります。

ファイトケミカルは動物には合成出来ない栄養素であって人体の健康や治療に寄与することから数千年間に渡って薬用としても使われてきました。近年になってその栄養、薬用効果が解明されてきて、人体を健康に維持するために必要不可欠な第7の栄養素と呼ばれるようになりました。

代表的な効果は抗酸化作用があることで活性酸素を無毒化してコレステロールの酸化を防ぎ免疫細胞の強化をはかることです。私達人類に降り掛かるあらゆる病気と不健康には原因があります。ファイトケミカルにはその大部分の原因を解決する力を持っているのです。期待する最大の効能は人間の2/3の死因である癌の予防と治療効果であるといわれています。

## オーガニック栽培

作物の本来持っている力を使って健全な作物を育てることがオーガニック栽培の目的です。そのために作物にとって良好な環境とキメの細かいお手伝いが必要なのだと思います。

作物はちゃんと自分の仕事をして生長するために、化学肥料ではなく自然界に存在する自然の肥料を求めているのです。農業ではなく良好な自然環境と循環を求めているのです。病気や害虫などは作物自身の力で解決していく力も持っているのです。そのために植物界の中では私達には見ることが出来ない植物界独特のコミュニケーションを駆使した壮大なネットワークを築いていることが垣間見えます。



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。

## 夏の逸品

## ヤマダ島原手延べそうめん

夏といえば、やっぱりそうめん。今年の夏の逸品はヤマダ 島原手延べそうめんをおすすめします。この手延べそうめんは長崎県知事賞をはじめ数々の賞を受賞した名工の手によって作られています。手延べ職人三代。先代から受け継ぎ、守り伝える心と技の集結がこのそうめんに宿っています。コシがあって、伸びにくい最高級のそうめんをぜひお試しください。



## カネトシ 枯木ゆずぼんず

カネトシは伝統のゆずを守ることは日本の食文化を守ることだ、との信念を持ち、「ゆず」を通してお客様のために出来ることに精進している会社です。その代表的な商品がこの枯木ゆずぼんず。樹齢百年の枯木ゆず果汁をふだんに使用、贅沢な素材で砂糖を使わず丁寧に造り上げました。もちろん無添加。とことんゆずにこだわった逸品です。



## 森半 宇治抹茶ぶりの素

「森半」がお茶どころ宇治で創業したのは天保7年(1836年)のこと。以来、日本茶の歴史とともに歩み、最高級の抹茶や玉露は品評会で数多くの賞を受賞しています。歴史と伝統を重ね、創業以来続けてきた宇治抹茶の製造を行っている森半ならではの深い味わいと香り。この風味豊かな高級宇治抹茶をたっぷり使ったプリンミックス粉です。まったり、とろふわの抹茶プリンがポットのお湯で簡単に作れます。手軽なデザートですが、お味はかなりの本格派です。



## 銚子屋 豆寒天、黒みつととろてん

銚子屋は知るヒトぞ知る日本の高級甘味デザートメーカーです。銚子屋の豆寒天が“全国五つ星の手みやげ”(岸朝子選)で紹介され、ますます注目を浴びています。この夏ニジャでご提供させていただくのは、話題の豆寒天と黒みつととろてん。どちらも夏にぴったりのこだわりデザートです。

## ●豆寒天

寒天は、伊豆諸島・伊豆半島産をメインとした国産晒し天草を丁寧に煮出し固めた銚子屋秘伝の味。天草の風味と食感を充分にお楽しみいただけます。豆は、北海道産赤えんどう豆を香り豊かに炊き上げました。黒みつは、上質の沖縄産黒

糖を使用し深い味わいと風味にこだわっています。シンプルな組み合わせですが、素材のハーモニーを大切に、素朴な日本の味です。

## ●黒みつととろてん

伊豆諸島・伊豆半島産をメインとした国産晒し天草を釜で丁寧に煮出し、風味

を残したとろてんです。添付の黒みつをタププリかけてお召し上がりください。関東地方では酢醤油たれのとろてんが一般的ですが、関西や北陸の一部では、むしろ黒みつをかける方がポピュラー。濃厚な黒みつと食感の良いとろてんの相性は抜群。一度食べたら忘れられない味です。



先日、孫娘の幼稚園の運動会がありました。「ここは日本？」と思うほど、日本式の運動会でした。娘に弁当を作ってほしいと頼まれたので、おばあちゃん(私!) 頑張って作りましたよ。大人8人分と2才の孫娘の分。

ニジヤさんで必要なものをすべて買えましたので、お蔭さまでみんな喜んで褒めてもらえるようなお弁当ができました。

Gardena, CA Junko さま

**🍱** うれしいお便りをありがとうございます。おいしそうなお弁当の写真もお送りいただきました。お孫さんはもちろんのこと、大人の参加者もきっと大喜びだったことでしょうね。



**お店便り**

**ローリングヒルズ店より**

4月のとある週末、ローリングヒルズ店において春祭りが開催されました。春らしいニジヤ特製の和菓子がたくさん並び、にぎやかな売り場となりました。定番の焼きたてお好み焼きと焼きそば、焼きもろこしもとても好評でお越しいただいたお客さまにも喜んでいただけたと思います。

**🍱** 楽しい春祭りの一日だったようですね。これからもお客さまにお喜びいただけるようなイベントを各店舗にて行っていきたくと思います。どうぞお楽しみに!



**■ 2014 春号のお詫びと訂正**

2014年春号18ページ『おいしいお酢ができるまで』の行程写真に誤りがありました。正しくは下記の通りです。お詫びして訂正いたします。

(誤)



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。

(正)



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。



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。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

暑くてつつい息けがちな身体をいたわりつつ元気になってもらえるよう、カレーの大特集を組みました。今回は読者のみなさまにもお家カレーのアイデアでご協力いただき、さまざまなアイデアに、スタッフ一同関心したり、実際に挑戦したり。楽しませていただきました。ありがとうございました。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。

では次回の秋号を乞うご期待!!

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

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます!

