

美食

Winter 2014

Gochiso

巻頭
特集

冬にはやっぱり! あったかおうち鍋

鍋におすすめの海鮮

煮豆をつくる/納豆よもやま話
冬のスープ/日本料理の名脇役 ユズ
焼き芋物語/きつずチャレンジ
ナチュラルアンガスビーフ/奈良漬け
寒い冬には おしるこ、ぜんざい
What a Wonderful Life!!
長いも/マサゴ/九条ネギ/ガリ



CONTENTS

巻頭特集 冬にはやっぱり! あったか おうち鍋 2
鍋におすすめ! 海鮮 6



ニジャ 特製おせち、寿司・刺身セット 8
ニジャ 冬の弁当 10
冬のデザート 12
きっずチャレンジ デコポッキーを作ろう! 14
冬のあったかスープ 16
焼き芋物語 18
寒い冬には おしるこ、ぜんざい 21
[連載] マクロビオティックなひととき 22
納豆博士の納豆よもやま話 26
煮豆をつくる 30
[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! トミタ 知江子 32
長いも 34
ナチュラルアンガスビーフ 38
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 40
みんな大好き! からいも飴 42
わくわく! ごちそうキッチン 44
きっずシェフ お料理好きな子集まれ!! 48
我が家の自慢料理 50
日本伝統野菜紀行 京都九条葱 54
オーガニック栽培の現場から 56
ニジャ こだわりの逸品。 58
みなさまからの声、声、声 60
マサゴ ..11 ガリ ..25 奈良漬け ..29 桜でんぶ ..37 ユズ ..47



(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: _____ E-Mail: _____

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: NIJYA 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: Ezaki Glico USA

Fujiya Seika
Maeda-en
Asuka Hashimoto
Dr. Ito
Reiko Yoshida
Chieko Tomita
Lisa Merren (Glico)
Kei Hasegawa
Koichi Ito
Yuki Hirota
Asami Goto



■白菜■ビタミン C が多いため、風邪の予防に効果的。またカリウムが体内の余分なナトリウムを排出する役割をします。免疫力を高める作用もあります。
 ■春菊■食物繊維をはじめ、カロテン、ビタミン B2、C、カルシウム、カリウム、鉄分、アミノ酸などをバランスよく含んでいることから、高血圧、神経痛、去痰、扁桃腺炎、のどの痛みにも効果があります。
 ■ぶなしめじ■きのこ類はカロリーが低くて、食べごたえも充分。食物繊維が豊富で、特にしめじはグルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸が多く、味が良いとされています。
 ■青ネギ■ビタミンA、C、カルシウム、βカロテンなどが含まれています。アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効果的です。



■生サーモン切身■ニジヤのアトランティックサーモンは脂ののってとてもおいしい。生活習慣病に有効な DHA や EPA が豊富です。
 ■イカ■特にアミノ酸の一種であるタウリンが豊富で疲労回復、血圧を下げる、視力回復効果も期待出来ます。
 ■アサリ■カルシウム・鉄分などのミネラル・ビタミン類が豊富で、良質なたんぱく質を含んでいます。



■本タラバガニ■英語名では Red King Crab といい、その名の通りまさにカニの王様。極太の足にプリプリの身がぎっしりと詰まっており、味は甘く、濃厚でジューシー。その旨みは一度食べたら病みつきになること間違いなしです。



■だし昆布■日高だし昆布は北海道の日高地方で採られたもので、柔らかくて煮えやすく、味も良いので、幅広くお使いいただけます。

この冬イチオシ! ニジヤ特製豪華鍋

せっかくならば美味しく豪華なお鍋が食べたい! そんな希望を叶えてくれるのがこのお鍋。この冬、ニジヤが厳選した美味しい食材ばかりを集めました。これだけあれば間違いナシ。ぜひこの冬の定番にしていいただきたい、“ニジヤ鍋”です。

ニジヤ鍋 ~胡麻豆乳の豪華海鮮鍋~

◆材料 (4~5人分)

- キングクラブ……2本
- 生サーモン切身……2切れ
- 有頭海老……4~5本
- イカ……1パイ
- アサリ……2パック(殻付き 500g)
- 白菜……8枚
- 春菊……160g
- しめじ……1パック
- 青ネギ……3本
- ニジヤ豆乳(オリジナル)……500ml
- ニジヤ胡麻だれ……大さじ4
- ニジヤ塩麴……大さじ2
- ニジヤ有機味噌(熟成こうじ)……大さじ1½
- だし昆布……5cm 程度
- 水……800ml
- 塩、こしょう……少々

◆作り方

- 1 土鍋にだし昆布と水を入れて1時間ほど置く。
- 2 具材の準備をする。キングクラブは食べやすい大きさに切り、殻に切れ目を入れておく。生サーモン切身は1切れを4等分に切る。イカはワタを取り除いて輪切りにする。白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。しめじは石付きを切り落してばらす。青ネギは1cmの輪切りにする。
- 3 土鍋にアサリを入れてフタをし強火にかける。貝が開いたら昆布とアサリを取り出し、白菜の芯を先に入れて煮る。
- 4 白菜の芯が柔らかくなってきたら、豆乳、胡麻だれ、塩麴、味噌、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、具材を入れて煮る。沸騰させすぎないように火加減を調整しながら熱々をどうぞ!



冬には やっぱり! あったか おうち鍋



朝夕がだんだん寒くなっていくとそろそろ鍋の季節だな、と感じる方は意外と多いのではないのでしょうか? 寒い冬にはやっぱりあったかなお鍋を囲んで家族や仲間とわいわい賑やかに過ごすのが楽しいですね。心もカラダもほっかぽっかになるのはやっぱりおうち鍋が一番! 何れにしても冬の定番です。そこで、今回の特集はおうち鍋。どこのレストランで美味しい鍋をつつくのもいいですが、やっぱり鍋はおうちでリラックスして楽しみたいものですね。そしてアイデア次第で鍋料理は数知れず。これといった決まりもルールもありません。好きなものを好きなだけたっぷり用意して、さあ始めましょう!

鍋料理は特にこれ、といった決まりごとがなく、何でも入れて美味しく楽しくいただければOKですね。きっと各家庭によってそれぞれのこだわりがあるのでは…と思います。そこで読者のみなさんからの鍋にまつわるお話を紹介します。

冷凍餃子をプラスして *Reiko Yamada*

冬になると何にも予定が無い時は必ず「鍋」になります。我が家の鍋の中身は白菜、しらたき、青ネギ、豆腐、さつま揚げの5つは必須です。土鍋に水を張ってだし昆布を2枚（10センチ正方）ほど入れてから暫くおいている間に冷蔵庫をごそごそ…というのがいつもの行動です。その時に依り豚を入れたり牛を入れたり、野菜もにんじん、えのき、エ



リンギなど、ある物を適当に入れますが、特にお腹があまりすいていなければ、上の材料の最後に冷凍庫から「冷凍餃子」を取り出していくつ食べられるかを家族に聞いて、それに私が食べる分をプラスして最後に鍋の上に乗せて放射線状に並べて温めます。これが美味しいですよ。

【材料（2〜3人分）】
白菜 …… 5〜6枚 キノコ類 …… 1袋
しらたきまたは春雨 …… 1袋 冷凍餃子 …… 一人につき 3〜4個
青ネギ …… 1〜2束 薩摩揚げ …… 3枚
にんじん …… 半本

【作り方】
1. だし昆布と水を土鍋に入れて 30分ほどおく。
2. 昆布が柔らかくなったならそのまま火にかけて煮立てる。（煮立っても昆布は取り出さない。）
3. 白菜、青ネギ、キノコ類などを食べやすい長さに切って 土鍋の蓋に盛り合わせておきます。
4. 餃子以外の材料を綺麗に並べて鍋に入れ、中火で煮たてる。
5. ある程度煮えたら、冷凍のまま餃子を八方に盛り、火を入れて食卓へ。

ポン酢または出しを加えていただきます。我が家は薄味が好きなので少し出しを加える程度で食べます。お肉など加える時もありますが、急に寒くなったり、お肉の買い置きがない時はこの冷凍餃子鍋は、大満足の夕食になりますよ。

山形の「芋煮会」風 芋煮 ~サトイモと牛肉の鍋~ *Makiko Skrobak*

秋田にある私たちの中学校では、秋になると「鍋ッコ遠足」というのがありました。（秋田の方言で語尾の「ッコ」は、通常可愛いものに付けます）近くの川原に鍋や材料を背負って行き、グループに分かれて、それぞれ大きな鍋に色々なものを入れてみんなでワイワイガヤガヤ作って熱々をフーフーと、冷ましながら食べたものです。秋になると皆その「鍋ッコ遠足」がいつになるかが気になり、皆ソワソワと落ち着かなかったこと、そして秋の爽やかな日、澄み切った空の下で先生やクラスメート達と思う存分食べたあの鍋物の美味しかったことは今でも鮮やかに思い出されます。

そんな話を今年90歳になった母にすると、母は山形師範学校の学生だった時に似たような秋の催し物があって、やはりとても待ち遠しかったと言っていました。そして、今もなお忘れられない「芋煮会」について話してくれました。当時の山形市にある馬見ヶ崎川は秋になると水はチョロチョロとしか流れておらず、川全体がほとんど川原だったそうです。川原の石で大鍋をかけるカマドを作り、直径二メートルもある大鍋にサトイモ、米沢の牛肉、コンニャク、ゴボウなどを持ち寄って醤油で味をつけ、楽しんだということでした。

馬見ヶ崎は、この「芋煮会」の発祥の地ではないのですが、今では「芋煮会」というと馬見ヶ崎が有名のようで、たくさんの人達が賑わいます。

母の思い出話の芋煮は、美味しそうで、早速作ってみました。作り方は、材料の分量や鍋に入れる順番などは「大体適当」でいいのですが、牛肉と特別相性のよいゴボウを加えるとダシの旨みが格別になるということです。芋煮の主役のサトイモは皮を剥くとそのぬめり度で手が赤くなり、かゆくなってしまふ人もいのではないかと思います。最近はニジヤさんで既に皮をむいて冷凍になった重宝なものが手に入るので助かっています。庄内地方では、牛肉の代わりに豚肉、しょうゆの代わりに味噌を使ったり、様々なキノコが入ったりと地域によってその土地の旬のものを上手に使って作られています。



【材料（5〜6人分）】
サトイモ …… 1袋（450g） ネギ …… 適宜（1把位）
（皮をむいて冷凍にしてあるもの） （4センチぐらいのぶつ切り）
牛肉（バラ肉） …… 500g 水 …… 1リットル位
ゴボウ …… 1本分 《調味料》
（皮を削いでササガキにし、 しょうゆ …… 1/3Cup
水に浸してアクを取る） 酒 …… 1/4Cup
角コンニャク …… 2枚 砂糖 …… 小さじ2
（手でクルミ大にちぎる）
※分量は「目安」です。人数、味の濃さ等、好みに合わせて調節して下さい。

【作り方】
1. 大きめの鍋にサトイモ、ゴボウ、コンニャクを入れ、材料がかぶる程度水を加える。
2. 強火にかけて、サトイモが半ば煮え、沸騰して「アク」が出てきたら目の細かい網杓子などで取りさる。
3. ②に調味料を順番に加える。
4. 弱火にし、約20分煮る。
5. サトイモがやわらかくなってきたら、牛肉を入れる。
6. ネギはグツツリしないように、最後に入れ火を止めて余熱で火を通す。
7. 皆でワイワイガヤガヤ言いながら楽しくいただく！

ラーメン牡蠣キムチ鍋

◆材料（2〜3人分）
ニジヤ味噌ラーメン …… 2パック分
牡蠣 …… 1瓶（約250g）
キムチ …… 80g
シラントロ …… 10本程度
ネギ …… 2本
椎茸 …… 3個
水 …… 700ml

◆作り方
1. ニジヤ味噌ラーメンのスープ用ペーストを鍋に入れ、水を入れて溶き、スライスした椎茸を入れてから強火にかける。沸騰したら牡蠣、キムチを入れる。
2. 別鍋でラーメンを固めに茹でる。
3. 牡蠣に火が通ったら、湯切りしたラーメンを入れ、刻んだシラントロとネギを加える。



牡蠣とキムチの旨味満載！
濃厚なラーメン鍋があっという間に完成！
残りのスープでおじやもオススメです！

ニジヤのデリを使った簡単スピード鍋!

おでんにトマト!? これがめっぽう美味しいのです!
ニジヤの惣菜おでんを使えばこんなに簡単!

トマトと豚トロのおでん鍋

◆材料（2〜3人分）
ニジヤおでん（惣菜） …… 2パック
トマト …… 2〜3個
豚トロ肉 …… 100〜150g
醤油 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2
酒 …… 大さじ2
塩、こしょう …… 少々

◆作り方
1. トマトを沸騰した湯にしばらく漬けて湯むきする。
2. 豚トロ肉は適当な大きさに切って串に刺し、塩こしょうしてフライパンで両面焼き色がつく程度に焼く。
3. ニジヤおでんを汁ごと鍋に入れ、トマト、焼き豚トロ、調味料を入れて、フタをして弱火で15分程度加熱する。





鍋におすすめ!

すでにご紹介したニジヤ特製豪華鍋のように、今年は海鮮鍋がオススメです。いろんな具材をたっぷり入れればそれだけ美味しい出汁がたっぷりと味わえて、もりもり食べられます。もちろん最後の締めは麺でご飯で最後まで残さずいただきますね。

そこで海鮮鍋におすすめの海鮮を紹介します。どれもニジヤがこだわりをもって仕入れているものばかりです。たっぷりの野菜と一緒に、今夜も“おうち鍋”をお楽しみください!

■ アラスカ産

キングクラブ

鍋の王様といえカニ!

ニジヤが選ぶカニはアラスカ産キングクラブ。日本ではタラバガニとして有名ですよ。

キングクラブは足が大きく、身がギッシリとつまっています。味は甘みがありとてもジューシーで絶品!まさに名前の通りカニの王様です!

今冬も新物が入荷します。ニジ



■ カッパリー産

紅鮭

ヤマケットでは、獲れたてのカニをその場で冷凍加工した生タイプにこだわって仕入れています。カニは一度茹でてしまうと旨味が減ってしまうので、旨味が凝縮された生タイプをおすすめします。

ニジヤのこだわりとしておなじ

みの紅鮭です。カッパリー産は通常の2倍以上の脂がのった最高の紅鮭です。味噌鍋の定番、石狩鍋にもお勧めです。鮭のダシが味噌スープと野菜に浸みこんでとてもおいしくいただけます。

■ ギンダラ

ギンダラといえばアメリカ西海岸を代表する魚の一つで、人種を問わず大変人気のある魚です。皮目が銀色で、見た目



がタラに似ていることからギンダラと呼ばれるのですが、実はタラではなくアイナメやホッケに近い種類だそうです。クセも臭いも無く、脂があつてとても美味しい魚です。西京焼きや粕漬、煮付けなどが有名ですが、もちろん鍋にもよく合います。とろっとした身に、上質の脂の旨味が口の中で広がります。

■ 生牡蠣

今が旬の牡蠣! 冬の牡蠣は身がぶっくりとしてプリプリ。濃厚



な味わいで最高です。

海のミルクと呼ばれる、栄養がたくさん詰まっております。風邪などひきやすいこの時期にピッタリ! ニジヤでは、牡蠣の産地で有名なワシントン州より、毎日新鮮な牡蠣が入荷しています。店頭では、食べやすい殻をとった瓶詰めタイプを販売しております。

■ 北海道 天然ボイルホタテ

北海道は世界でも有名なホタテの産地。ここ北米にも北海道ブランドとして認知され、沢山輸入されています。

ホタテといえば生食用の貝柱が有名ですが、今回紹介するのは浜茹でされたホタテです。

浜茹でとは、漁獲されて水揚げされた港で、新鮮なうちに一気に茹で上げる方法のことで、旨味をギュッと凝縮しキープします。特に鍋には最適で、最高の出汁が出てとても美味しくなります。



年末年始はニジヤのおせちと寿司・刺身セットが大活躍! お近くのニジヤマーケットにてお問い合わせください。

ニジヤ特製 寿司パーティーセット Sushi Party Set

ST-1 SUPER \$39.99



にぎり: ツナ、海老、サーモン (5pcs)
 ロール: カリフォルニアロール (16pcs)
 鉄火巻、カツパ巻、サーモンアボカドロール (12pcs)
 NIGIRI: Tuna, Shrimp, Salmon (5pcs)
 ROLL: California Roll (16pcs)
 Tekka, Kappa, Salmon Avocado Roll (12pcs)

ST-2 FUJI \$34.99



ロール: 太巻 (24pcs)
 鉄火巻、カツパ巻 (12pcs)
 いなり寿司 (10pcs)
 ROLL: Futo-maki (24pcs)
 Tekka, Kappa (12pcs)
 Inari-Sushi (10pcs)

ST-3 RAINBOW \$29.99



にぎり: ツナ、海老、たこ、いか (5pcs)
 たまご (3pcs)
 ロール: 鉄火巻、カツパ巻、たくあん巻 (6pcs)
 NIGIRI: Tuna, Shrimp, Squid, Octopus (5pcs), Tamago (3pcs)
 ROLL: Tekka, Kappa, Takuan (6pcs)

ST-4 GOMOKU CHIRASHI \$25.99



〈約6人前〉
 五目ごはん、錦糸卵、椎茸、寿司海老、カイクレ、紅生姜
 Gomoku Rice, Kinshi tamago, Shiitake, Shrimp, Kaiware, Red Ginger

ST-5 HAKONE \$34.99



ロール: カリフォルニアロール (24pcs)
 鉄火巻、カツパ巻 (12pcs)、いなり寿司 (10pcs)
 ROLL: California Roll (24pcs)
 Tekka, Kappa (12pcs), Inari-Sushi (10pcs)

ニジヤ特製 刺身パーティーセット Sashimi Party Set



FT-1 MATSU \$39.99

ツナ (12pcs)、ハマチ (8pcs)
 サーモン、サバ、イカ、タコ (4pcs) / イクラ
 Tuna (12pcs), Yellow Tail (8pcs)
 Salmon, Mackerel, Squid, Octopus (4pcs) / Salmon Roe



FT-2 TAKE \$29.99

ツナ (8pcs)、サーモン、ハマチ、サバ、タコ、イカ (4pcs)、イクラ
 Tuna (8pcs), Salmon, Yellow Tail, Mackerel, Octopus, Squid (4pcs)
 Salmon Roe



FT-3 UME \$19.99

ツナ、サーモン、タコ、イカ、サバ (4pcs)、イクラ
 Tuna, Salmon, Mackerel, Octopus, Squid (4pcs)
 Salmon Roe



NIJIYA'S OSECHI

お電話、webにて予約受付中! www.nijiya.com/osechi

限定品ですので、ご予約はお早めに!
 Limited Quantities!

Please order now!

IMAGE

OS-1 極上三段重おせち \$150.00
 GOKUJO SANDAN=JU OSECHI



壺の重 Ichi no ju
 (祝い肴、口取り)

いくら、味付け数の子、栗きんとん、黒豆、オーガニック金時豆、ふき当座煮、伊達巻、紅白かまぼこ、田作り、なます
 Ikura, Ajitsuke kazunoko, Kuri kinton, Kurumame, Organic Kintoki Bean, Fuki Tozani, Datemaki, Kamaboko, Tazukuri, Namasu



弐の重 Ni no ju
 (焼物)

有頭海老煮付け、昆布巻き(鮭)、ほたて照り焼き、鴨香味焼き、焼き高野豆腐含め煮、ぶり照り焼き、さわら塩麹焼き、地鶏香味焼き、はじかみ
 Yuto-ebi nitsuke, Kobumaki (Salmon), Hatate teriyaki, Kama komiyaki, Yaki koyadofu fukumeni, Buri teriyaki, Jidori komiyaki, Hajikami



参の重 San no ju
 (煮物)

こんにゃく、たけのこ、ごぼう、里芋、人参、しいたけ、れんこん
 Konnyaku, Takenoko, Gobo, Satoimo, Ninjin, Shiitake, Renkon

OS-2 特製おせち(上) Tokusei Osechi-Jo \$35.00



黒豆、煮しめ、田作り、伊達巻、いくら、なます、紅白かまぼこ、昆布巻き、鶏の照り焼き、栗きんとん
 Kurumame, Kuri, Nishime, Tazukuri, Datemaki, Ikura, Namasu, Kamaboko, Kobumaki, Tori teriyaki, Kuri kinton

OS-3 特製おせち(並) Tokusei Osechi-Nami \$25.00



味付け数の子、なます、黒豆、昆布巻き、伊達巻、紅白かまぼこ、煮しめ、いくら
 Ajitsuke kazunoko, Namasu, Kurumame, Kobumaki, Datemaki, Kamaboko, Nishime, Ikura

OS-4 特製彩りおせち Tokusei Irodori Osechi \$60.00



有頭海老煮付け、れんこん、栗きんとん、昆布巻き(鮭)、焼き高野豆腐含め煮、味付け数の子、ほたて照り焼き、いくら、なます、黒豆、オーガニック金時豆、煮しめ
 Yuto-ebi nitsuke, Renkon, Kuri kinton, Kobumaki (Salmon), Yaki koyadofu fukumeni, Ajitsuke kazunoko, Hatate teriyaki, Ikura, Namasu, Kurumame, Organic Kintoki Bean, Nishime

OS-5 鯛塩焼き Tai Shio-yaki Special Price



* Ask a manager for details.
 ※詳しくはマネージャーまでお問い合わせください。

December 29-31 Early New Years Sale. 12月29日~31日のみ店頭にて販売いたします。

田舎煮 INAKA=NI \$9.99/pk.



ニジヤ特選 味付け数の子 AJITSUKE KAZUNOKO Special Price



厚焼き玉子 (NO MSG) ATSUYAKI TAMAGO (NO MSG) \$7.99/pk.



昆布巻 KOBUMAKI \$3.99/pk.



田作り TAZUKURI \$3.99/pk.



黒豆 KUROMAME \$3.99/pk.



金時豆 KINTOKIMAME \$3.99/pk.



なます NAMASU \$2.99/pk.



※店舗により、取り扱いできない商品もございます。* Availability may vary at stores.

ニジヤ冬の弁当

冬限定!

サーモン塩麴焼き玄米弁当



鯖塩麴焼き玄米弁当



チキン塩麴焼き玄米弁当



不動の人気を誇る万能調味料“塩麴”を使ったお弁当!

ニジヤの塩麴は、じっくりと発酵させてまろやかに仕上げた手作りの優しい味です。その塩麴でお魚やお肉を漬けて焼くとふっくらやわらかくジューシーに仕上がります。今回は、素朴ながら王様級の味、塩麴焼き弁当3種をご紹介します!



▼ニジヤ定番人気のサーモン、体にいい青魚で親しみのある鯖、そして香ばしいチキンをご用意いたしました。ご飯はヘルシーにニジヤの美味しい玄米を使っています。

ニジヤのサーモンは脂のりが良いので、味が濃く旨味たっぷり。なのに後味はさっぱり。ご飯にとても良く合います。塩麴効果でふんわりとした食感です。

▼鯖には青魚に含まれるEPAやDHA、いわゆる「オメガ3」と呼ばれる成分が多く含まれ、血液の粘度を下げ動脈硬化を予防し、脳卒中、心筋梗塞のリスクを下げるといわれています。また「健脳」効果もあるといわれ老人性痴呆症のリスク減少効果も期待できます。美肌にもいいと呼ばれるこれらの成分を発酵調味料と共にいただくことでその効果も増進しそうですね。

▼ジューシーで癖がなく、万人に愛されるチキン。塩麴に漬けて焼くことによってパサつきがちなお肉もしっとりふんわり、そして香ばしくなります。麴の香りもふわっと漂い旨味がいっぱい。甘いタレのかかった照り焼きチキンやフライドチキンでは味わえないお肉そのものの美味しさを堪能できます。

▼おでん

冬の定番、おでん。ニジヤのおでんは、無添加のダシ汁で体に優しく仕上げています。人気のおでんダネのタマゴ、味が中までしっかり染みてジューシーな大根、大きくて食べ応えのあるこんにゃく、北海道産の樟前昆布、プラスダシ汁を吸っておいしさ2倍になっているちくわとニジヤ手作りの特製さつま揚げが入って、ボリューム満点! タネはもちろん、残ったダシ汁までおいしくいただけます。お持ち帰り時にこぼれないよう、ダシ汁をゼラチンで固めてありますが、温めると元に戻ります。熱々にしてお召し上がりください。



マサゴ



魚はおいしいですが、魚の卵もまた珍味としてもてはやされることが多いですね。キャビアはチョウザメの卵でもっとも高価な魚卵として有名です。

日本人の口に合うのはやはり、サーモンの卵であるイクラでしょうか。

ふちふちとした独特の食感と、中からあふれるジュシーなとろみはあつあつのご飯にぴったりですね。

かつてお寿司屋さんのネタに、赤い蟹の卵でプチプチ感のある「蟹子」があったのですが、資源保護のため雌蟹の狩猟を禁止する所が増えて、市場に回らなくなりまして。そのためか

蟹子に似た「トビコ」の人氣が高まってきたのです。

持ち帰り寿司が繁盛し始めると、トビコに似ていて安価でさらに美味しい「マサゴ」の人氣が盛り上がり、大量に市場に出回るようになったといわれています。

そのマサゴの人氣が、そのまま海外にまでも波及して来たのです。

日本ではトビコも多く使われていますが、アメリカではマサゴだけが一人歩きしています。どちらも見たい目はきれいなオレンジ色をしていて、キラキラと輝く小粒は寿司には欠かせないネタとなり、お料理を華やかにしてあげがえのないアクセントともなります。

口の中ではじけるプチプチ感が癖になりますね。

手巻き寿司、巻き寿司、ちらし寿司や軍艦などのお寿司のトッピングとして欠かせないマサゴですが、サラダや醤油漬けにしてご飯のお供や酒の肴など、色々な食べ方でお楽しみいただけます。



マサゴのパスタ

プチプチ感が美味しい!

■材料 (2人分)■

マサゴ：50g / 青ねぎ：2本 (小口切り) / オリーブオイル：大さじ1
バター：大さじ1 / しょうゆ：小さじ1

パスタ：160g

刻み海苔：適宜 / 貝割れだいこん：適宜

■作り方■

- ① ボウルにマサゴ、青ねぎ、オリーブオイル、バター、しょうゆを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② パスタを表示通りに茹で、熱々を1)のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ バターが溶けて全体が混ざったらお皿に盛り、刻み海苔と貝割れだいこんを散らす。

黒ごま汁粉

冬の定番、小豆のお汁粉もいいですが、中華風に黒ごまのお汁粉を寒い日にいかがでしょうか？

■ 材料 (2人分)

黒ごま 1 cup
 蜂蜜 大さじ 6
 豆乳 2 cup
 くず粉(少量の水で溶いておく)
 小さじ 2
 白玉粉 大さじ 4
 水(白玉用) 大さじ 2
 栗の甘露煮(飾り用) . . . 8粒

● 作り方

1. あらかじめ水と白玉粉を捏ねて、2センチくらいの大きさの白玉を作って、分量外のお湯で茹でておく
2. 黒ごまを炒って、よく擦りつぶしておく。
3. (2)の黒ごま、蜂蜜、豆乳を鍋に入れて沸騰させる。
4. 水で溶いたくず粉を入れ、しっかり沸騰させる。
5. 温かいうちに器などにいれ、白玉と栗の甘露煮をのせる。



ゆずのバイクドチーズケーキ

アメリカのお菓子の定番のバイクドチーズケーキにゆずの香りを入れて和風テイストにしてみました。

■ 材料 (直径15センチのケーキ型1個分)

粉々に砕いたクラッカー 1/2 cup
 溶かしバター 大さじ 1
 クリームチーズ(常温に戻しておく) . . 1/2 lb.
 砂糖 1/3 cup
 ゆずジュース 1/3 cup
 ヨーグルト 1/3 cup
 全卵 1個

● 作り方

1. 丸いケーキ型に油(分量外)をペーパータオルなどで薄く塗って、底に丸く切ったベーキングシートを敷いておく。
2. 砕いたクラッカーと溶かしバターを混ぜ合わせ、(1)の型にしっかり敷き詰める。
3. 常温に戻したクリームチーズを木べらでやわらかくして砂糖を加え、ホイッパーでしっかり混ぜる。
4. 溶いた全卵を(3)に少しずつ混ぜ入れていく。
5. ヨーグルト、ゆずジュースもしっかり混ぜ入れ、(2)で用意した型に流し込む。
6. 湯せん焼きするために、天板にお湯(分量外)を3センチくらい注ぎ、そこに(5)の型を置き、325°Fのオーブンで約90分焼く。
7. 焼きあがったら粗熱をとって冷蔵庫で数時間冷やしてから型から取り出す。



ベリーグラタン

使うフルーツはベリー類でなくても、どのようなフルーツでもおいしくできます。冬のおすすめ!簡単な温かいデザートです。

■ 材料 (直径5センチの耐熱容器4個分)

牛乳 1.5 cup
 全卵 2個
 砂糖 1/2 cup
 バニラエッセンス 3滴
 冷凍ミックスベリー . . . 2 cup

● 作り方

1. 冷凍ミックスベリーを4等分にして、耐熱容器に入れておく。
2. ボウルに全卵と砂糖をしっかり混ぜ合わせておき、牛乳を少しずつ混ぜ入れていく。
3. バニラエッセンスも混ぜ入れ、網などで濾す。
4. (3)の液を(1)の耐熱容器のふちまで流し込む。
5. 天板に(4)を並べ、325°Fで約20分焼く。



リンゴのデザート

ベジタリアンの方も召し上がられるようにライスペーパーをパイのイメージにして、リンゴのフィリングと一緒にグラスに入れてみました。

■ 材料 (約6人分)

リンゴ 2個
 リンゴジュース 1 cup
 くず粉 大さじ 1
 リンゴジュース(くず粉用) . . 大さじ 2
 ライスペーパー 2枚
 ベジタブルオイル 適量
 メープルシロップ 適量
 シナモンパウダー 適量

● 作り方

1. ライスペーパーを3センチ角くらいの大きさに切り、ベジタブルオイルでバリバリに揚げる。
2. リンゴは皮と芯を取って、1センチ角に切る。
3. くず粉用のリンゴジュースと、くず粉を混ぜ合わせておく。
4. 切ったリンゴと、リンゴジュースを鍋に入れ火にかける。
5. 沸騰してから約5分間、弱火でリンゴが柔らかくなるまで煮込む。
6. ジュースで溶いたくず粉を混ぜ入れ、再び沸騰させる。
7. ガラス容器に入れて、好みの量のメープルシロップをかける。
8. 揚げたライスペーパーを上に乗せ、シナモンを振りかけて温かいうちにいただく。



● 作り方

1. 牛乳とおろし生姜を鍋に入れて、沸騰直前まで温める。
2. 全卵と卵黄、砂糖をボウルに入れて、泡立たないようにホイッパーでしっかり混ぜる。
3. (1)の牛乳を(2)のボウルにゆっくり混ぜ入れる。
4. 網を使って、別のボウルなどに濾す。
5. 耐熱容器に出来上がった(4)の液体を等分に注ぐ。
6. 湯せん焼き用の天板に(5)を並べ、ぬるま湯をプリン容器の半分くらいの高さくらいまで注ぐ。
7. 325°Fのオーブンで、約30分焼き、冷蔵庫で冷やしておく。
8. 粒あんと、黒ごま汁粉のレシピを参考にして白玉を作り、プリンの上に乗せる。

しょうがのプリン

冬健康維持には欠かせない食材しょうがを使ってプリンにしてみました。小豆との組み合わせも抜群です。

■ 材料 (直径5センチの容器6個分)

牛乳 3 cup
 全卵 2個
 卵黄 2個
 砂糖 1 cup
 おろし生姜 大さじ 2
 粒あん(市販品) 適量
 白玉(黒ごま汁粉のレシピ参照) . . 適量

～年末に向けて～

今年も早いもので1年が終わろうとしています。皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか？ 私にとっては、ここ数年間目指していた事が叶った年でもあり、そしていろいろ出会いや、素晴らしい機会をいただいた年でもありました。2015年もこのページを通して皆様へ何か少しでもお菓子、デザート作りの役に立つことができれば嬉しいなと思っておりますのでよろしくをお願いします。



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。



冬のデザート

冬らしい食材が集まって美味しいデザートになりました。ちよつと意外な組み合わせの美味しさをご堪能ください。

※分量の表記は全てアメリカ方式です。



デコポッキー

ポッキーケーキ

メッセージポッキー



ポッキーケーキ
 市販のホールケーキを準備して、好きなポッキーをチョコレートのついていない部分だけ折っておく。ケーキの周りに隙間がないようにびっちりポッキーを並べていく。最後にリボンで巻いてできあがり。



グリコのリサ先生



冬の季節はお楽しみがてんこ盛り。パーティーやイベントの計画に忙しいことと思います。そこで今回はみんな大好きポッキーを使って楽しくて美味しいおやつづくりにチャレンジです。お子様たちがたくさん集まるパーティには特にオススメ。いろいろな種類のポッキーを用意して、みんなでわいわい楽しく作って、美味しくいただきちゃいましょう。



わいわい楽しく！
デコポッキーを作ろう！！

あま〜い香りに包まれて、ポッキーパーティーとなりました。



今回のチャレンジャー
 Hanakaちゃん Mutsumiちゃん Moanaちゃん Travisくん
 Yukiちゃん Takutoくん Kalinちゃん Taikiくん

自分だけのオリジナルデザインだよ！

デコポッキーの材料

- ポッキー各種
- チョコレート (Melting Wafers)
- チョコレートペン
- 〈デコレーション〉
- アラザン
- シュガーデコレーション
- スプリングル
- クッキー
- グミ
- …などなどお好みで何でもOK!



ポッキーリース

好みのポッキーを用意して、2〜3等分に折っておく。お皿の上に円を描くようにポッキーを2重に並べて溶かしチョコレートでくっつける。その上に4〜5等分ポッキーを交差するように置いて溶かしチョコレートでくっつける。3段目からはランダムに円を意識しつつ溶かしチョコレートでくっつけながら重ねていく。ある程度の厚みになったら、好きなようにデコレーションをする。



メッセージポッキー

好きな幅になるだけのポッキーを用意する。溶かしチョコレートを間に塗ってポッキーをくっつけていく。好きなようにデコレーションして、チョコレートペンでメッセージを書く。



デコポッキー
 好きなポッキーをお皿に載せて、チョコレートペンなどを使って好きなようにデコレーションする。グミなど大きめのものを付けたい場合は溶かしチョコレートを少量付けて糊代わりにすると良い。





春菊のポタージュ

【材料(4人分)】

春菊 150g
 玉ねぎ 1/3個
 にんにく 1片
 オリーブオイル ... 小さじ1
 チキンブイヨン ... 350ml
 塩、こしょう 少々

【作り方】

- 1 春菊はトッピング用に適量を残してざく切りにする(茎の部分は小さめに切る)。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら、玉ねぎ、春菊の順に炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたらチキンブイヨンを入れ、一煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 3をハンドミキサーにかけてポタージュにする。(ジューサーミキサーを使う場合は粗熱を取ってから)
- 5 器に盛って、春菊の葉とオリーブオイル適量(分量外)、お好みで黒こしょうをトッピングする。



意外な和風ポタージュ。オリーブオイルがよく合います。

豆腐ときのこのしょうが風味スープ

【材料(4人分)】

絹ごし豆腐 1丁
 お好みのきのこ 100g
 青ネギ 1本
 しょうが 1片
 ニジヤ和風だし 1袋
 しょうゆ 小さじ2
 塩、こしょう 少々
 水 700ml

【作り方】

- 1 鍋に水、ニジヤ和風だし、きのこを入れて強火にかける。沸騰したら中火にして5分ほど煮る。
- 2 豆腐を適当な大きさにスプーンですくって鍋に入れる。
- 3 豆腐に火が通ったらしょうがのすりおろしを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 器に盛って小口に切ったネギをトッピングする。



寒い季節にぴったりのしょうが風味。体を芯から温めます。

チキンと野菜の豆乳クリームシチュー風



【材料(2人分)】

鶏もも肉 300g
 <下味>
 塩 小さじ1/4
 こしょう 小さじ1/8
 玉ねぎ 170g
 にんじん 70g
 しめじ 60g
 サラダ油 大さじ1
 バター 5g
 小麦粉 大さじ2
 白ワイン 50ml
 水 200ml
 塩 小さじ1
 こしょう 少々
 砂糖 小さじ1/2
 豆乳 120ml
 生クリーム 30ml

【作り方】

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうを揉みこんで下味をつける。にんじんは乱切り、玉ねぎは1.5cm角に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、中火で鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、焼く。
- 3 肉を一度取り出す。フライパンの余計な油を捨て、バターを加えて玉ねぎ、にんじんの順に中火で炒める。
- 4 野菜がしんなりしてきたら弱火にして、全体に小麦粉を振り入れて炒め、もったりしてきたら白ワインを加えてのばす。中火にして沸騰したら水を少しずつ加えてしめじ、塩、こしょう、砂糖を入れる。
- 5 沸騰したら2の鶏肉と豆乳を加えて弱火で煮込み、生クリームを加えて沸騰させないように火を通したら出来上がり。

たっぷりの具材を使ったヘルシーな豆乳シチュー。

冬のあったかスープ

寒い冬には温かいスープが恋しくなりますね。身体の芯から温まって栄養満点！旬の野菜を使って気軽に楽しみましょう。愛情もプラスすれば心も身体もぽっかぽか。ぜひお試しください。



塩で熟成させた豚肉の旨味がスープをおいしくします。

塩豚と野菜の白味噌ポトフ

【材料(4~5人分)】

<塩豚> 玉ねぎ 280g
 豚バラブロック肉、
 または肩ロース ... 430g
 にんじん 100g
 セロリ 30g
 塩 6.45g
 にんにく 3g
 ローリエの葉 ... 1枚
 水 720ml
 <その他の材料> 白味噌 大さじ2
 キャベツ 250g
 塩、こしょう 少々

【作り方】

- 1 塩豚を3日前に仕込む。豚肉ブロックの表面の水気をキッチンペーパーでふいてから塩をまんべんなくすり込む。
- 2 キャベツは大きめのざく切り、玉ねぎはスライス、にんじんは乱切り、セロリは3cm幅くらいの斜め切りにする。豚肉は3cm角に切る。
- 3 材料をすべて鍋に入れ、水、にんにくのスライス、ローリエの葉を加えて強火にかける。沸騰したら弱火にしてフタをして30分ほど煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったなら、白味噌、塩(入れる前にスープの塩味を確認してください)こしょうを入れて味をととのえる。
 ※ 豚肉は塩をすると冷蔵庫で3~7日持ちます。熟成は3日~5日が食べごろです。

皮ごとパンプキンスープ

【材料(4人分)】

かぼちゃ 500g
 チキンブイヨン ... 350ml
 牛乳 300ml
 生クリーム 100ml
 バター 10g
 白ワイン 大さじ1
 塩、こしょう 少々
 シナモン 少々

【作り方】

- 1 かぼちゃは種を取り除いて、皮ごと適当なサイズの薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れ、中火でかぼちゃをよく炒める。途中水分がなくなってきたら白ワインを入れてさらに炒める。
- 3 かぼちゃに火が通ったらチキンブイヨンを加えて10分ほど煮る。
- 4 ハンドミキサーにかけてポタージュにする。(ジューサーミキサーを使う場合は粗熱を取ってから)
- 5 牛乳と生クリームを加えて沸騰させないように加熱し、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛って生クリーム(分量外)とシナモンをトッピングする。

栄養価の高いかぼちゃの皮をまるごと使ったスープです。

焼き芋物語

最近の焼き芋の進化は素晴らしいものがあります。麦芽糖の香りが心地良く、ケーキ顔負けの甘さで、とてもおいしいのです。

さつま芋の品種改良、栽培技術、キュアリングと貯蔵技術、焼き技術の徹底した研究による成果が従来の焼き芋を進化させ、焼き芋の技術革新が起こっているのです。

今までは関東地方のホクホク焼き芋、関西以南のしっとり焼き芋派に別れているようでしたが「鳴門金時」「紅はるか」さらに究極の糖度を持つ種子島「安納芋」が市場に出回ることで、しっとり系焼き芋が認められてきています。

さつま芋の原産地はメキシコ、中央アメリカといわれています。そこからのような経路で日本まで辿り着いたのは興味尽きないところで、そのルーツは近年まではつきりしませんでした。学説では幾つかのルートが解明されています。

1492年、コロンブスによってヨーロッパへ伝えられ、インド、東南アジア、中国を経て沖縄に伝わったといわれる説。

16世紀に、スペイン人がメキシコから東南アジアに運んだという説。

最も信頼性の高い説は、有史以前から東南アジアに存在していた芋生デンプンは60℃で糊化デンプンへ変化していきます。糊化デンプンは65℃から75℃の間で酵素アミラーゼの働きにより甘味成分である麦芽糖マルトースに加水分解されておいしい焼き芋が焼き上がります。65℃から75℃の温度帯が大切なので、この温度帯で30分から60分かけて焼くことがポイントです。

焼き芋の焼き方は温度管理を徹底することです。温度と甘味の関係をj知ることが大切です。芋生デンプンは60℃で糊化デンプンへ変化していきます。糊化デンプンは65℃から75℃の間で酵素アミラーゼの働きにより甘味成分である麦芽糖マルトースに加水分解されておいしい焼き芋が焼き上がります。65℃から75℃の温度帯が大切なので、この温度帯で30分から60分かけて焼くことがポイントです。

焼き芋の栄養価については既に御存知の通りですが、最大の効果は腸内のコンデションを整えることです。多量の食物繊維が含まれていること、さつま芋麦芽糖の50-60%は腸まで届き腸内細菌を活性化することです。腸内細菌が活発化することにより体の中の免疫細胞を活性化して抗能力を高めます。便秘を解消して肥満、糖尿病、ガンなどの生活習慣病を予防します。

前に南米のペルーからイースター島を経由して、紀元前1000年頃にポリネシアへ伝わっていたのではないかと、という研究者の説です。

ともかく日本へは1594年に宮古島へ、1604年には沖縄本島へ、1698年に種子島へ、そして1705年遂に日本本土の薩摩藩へたどり着きます。

1734年八代将軍徳川吉宗の時代に青木昆陽などの手で大都会江戸へ到達して栽培が始まったこととす。江戸では薩摩から来たので「さつま芋」、薩摩藩では中国唐から来たので「から芋」と呼ばれている名称が伝達経路を表しています。

こうしてさつま芋は江戸時代の幾多の飢饉を救い、米に代わる食品として栽培量を増やしていきました。さつま芋料理集「甘藷百珍」が出版されて更に人気が高まりました。

■べにはるか

皮の色は赤紫、肉色は黄白、肉質はしっとり、ねっとりとしていて、甘く、糖度が高く食味は優れています。元々鹿児島県で焼き芋用さつま芋として開発された品種であるため誰にでも好かれていました。焼き芋「紅天使」のブランド名で、ニジヤマーケットで通年焼き芋として販売されています。



紅天使
ポテトがいつかオリジナルブランド



塩焼き芋

究極の調理方法は「塩焼き芋」と「塩蒸し焼き芋」とが紹介されています。

1793年、寛政5年に江戸の町では初めて焼芋屋が現れ、冬のおやつとして江戸っ子にうけて大繁盛していたの話が残っています。最初は「ほろろく」を使って焼いていましたが、やがて大きな「かまど」に鉄の浅い平鍋を置いて大量に焼くようになったこととす。

1941年、太平洋戦争が始まり、その後の敗戦時期の食糧難時代にはまたまたさつま芋が威力を發揮します。

長い間さつま芋の人気時代が続いていましたが、1970年代になり、コンビニやファーストフードが増えてくるに従い、焼き芋屋はアツという間に廃れてしまっ

たのです。

ところが近年になって健康食としてのさつま芋が見直され、食糧難時代の代用食品感覚から脱皮して、お菓子やケーキのように美味しい健康自然食品に変身してきたのです。

第一の要因は品種改良です。関東で生産されている「ベニアズマ」と関東以南で生産されている「高系14号」別名「キントキ」。この品種がヒットしてさつま芋ブームに火を付けました。このヒット品種だけで全さつま芋生産高の半分を占めています。特にキントキは鳴門金時等の多くのブランドを生み出しています。

さらに品種改良が進み「べにはるか」「パープルスイートロード」等が生まれ、生産管理された種子島の「安納芋」等のしっとり系焼き芋の黄金時代が築かれてきたのです。

第二に生産管理の向上です。収穫したてのさつま芋の皮は薄くて壊れやすいという欠点を解決するために、皮下コルク組織に育てるために、皮下コルク組織に育てるキュアリング行程を考案して長期間貯蔵に耐えられるようさつま芋を作り出したのです。

生きたまま長期成熟させてデンプン含有量を最大限に上げ、より甘く変身させるために完璧な貯蔵施設をも作りました。美味しいさつま芋を作り出すための品種別、地域別の違いを考慮



美食 Joohiso

■パープルスイートロード

金時と紫芋の交配種で、金時の美味しさと紫芋の栄養価を取り揃えている良い所取りの品種です。抗酸化作用のあるポリフェノールをたっぷり含んだ頼もしいさつま芋です。焼き芋、芋羊羹、プリン、さつま芋餡、等々加工してもとても美味しく綺麗に仕上がります。ニジヤファームで栽培されていて、生果、加工食品何れでも販売されます。



■安納芋

蜜がたれ流れるほどに糖度が高く独特な風味があり、一躍にして脚光をあびた種子島の特産品。種子島から直接輸入されてニジヤマーケットで焼き芋として販売されています。

■金時

鳴門金時、五郎左衛門金時、等のブランドが多い西日本で人気の高い品種。焼き芋、ふかし芋、きんとんに最適。ニジヤファームで栽培されていて11月頃から生果として販売されます。



美食 Joohiso

寒い冬には おしるこ、ぜんざい

寒い冬には温かいおしるこ(お汁粉)やぜんざい(善哉)が嬉しいですね。このおしるこもぜんざい、違いはいったい何でしょう？

実は地域によって内容が変わるそうです。一般的に関東の場合は小豆あんの汁物全般を「しるこ」と呼び、区別するならば、粒なしのものを「御前汁粉」、粒ありなら「田舎汁粉」と呼び分けています。

これが関西になると、粒のないものを「しるこ」、粒があるものを「ぜんざい」といいます。関東で「ぜんざい」といえば餅などにあんを添えたものですが、関西ではこれを「亀山」と称します。また餅の形や火の入れ方、口直しなども地方

によって違いがあるようです。

ちなみにぜんざいの語源は仏教語で、釈迦が弟子の良い行いに対し「善哉善哉」と褒めた言葉から来ているのだとか。また一休禪師が「善き哉(よきかな)」と言ったことが由来だと、出雲地方の神在餅(しんざいもち)が転化したともいわれています。

いずれにしても、小豆やあんこを使って楽しむことのできる昔から食べ続けられている甘味の代表格といえますね。

呼び名も各地それぞれならば、楽しみ方もそれぞれ。今回はちょっと変わったレシピを紹介します。



ココナッツしるこ

■材料(4人分)■

さつま芋…1本
あんこ…100g
ココナッツミルク…1缶
水…300ml

■作り方■

- ① さつま芋は1口大の乱切りにして水(分量外)にさらしておく。
- ② 小鍋に水とさつま芋を入れて火にかけて沸騰してから5分ほど煮る。
- ③ ココナッツミルクを入れて全体に混ぜ合わせたらあんこを溶かし入れる。
- ④ やさしくかき混ぜながら5分ほど煮込む。

酒粕豆乳ぜんざい

■材料(2人分)■

ニジヤ酒粕…40g
ニジヤ豆乳…600ml
おろし生姜…小さじ2
つぶあん…大さじ5
お好みで餅や白玉だんごなど

■作り方■

- ① 小鍋に酒粕、豆乳、おろし生姜を入れて煮立たせないようにかき混ぜて酒粕を溶かす。
- ② 酒粕が溶けたら器に注ぎ、つぶあんを入れる。
※そのままでも美味しいですが、お好みでお餅や白玉だんごを入れても。
※ Sweet の豆乳を使うと甘みが増します。

マクロビオティック な ひととき...



■ 秋の献立 ■

南瓜とマッシュルームの
押し麦リゾット

根菜とお揚げのステーキ
麦味噌バルサミコンソース

パンサラダ

カシューナッツのシーザー風
りんごとレモンのタルトタタン

[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。

—— 食べものは最大の自己投資 ——

誰もが知っている諺のひとつに「三つ子の魂百まで」というのがあります。英語でも「What is learned in the cradle is carried to the grave.」といわれたりします。もともとは、幼い頃の性格は年をとっても変わらないという意味ですが、性格のみならず感性や価値観などのすべてにおいていえることではないでしょうか。そして私たちの身体も例外ではないと思います。身体の細胞は、生まれた時からの母乳に始まり、日々の食事によって作られていますから当たり前のことといえます。その時々嗜好や生活環境によって変化はするものの、活発に細胞を作っている幼少期に口にしたもののが身体の基本になることには違いないでしょう。行動の癖や思考方法は、意思さえあれば変えることが可能ですが身体はそうはいきません。昨日、今日で出来たものではなく、時間をかけて作ってきたものなので、当然です。

私たち人間の味覚は舌にあるのですが、赤ちゃんの舌は白紙のノートのようなもので、まだ情報が何も書き込まれていないような状態です。そして私たち大人とは比べ物にならないくらい繊細なもので、幼少期に濃い甘味、塩味、旨味、刺激的な味に慣れさせてしまうと、正常な味覚の育成を妨げてしまうことになってしまいます。正常な味覚、繊細な味覚を育てることは、舌から得た情報を処理する脳へも繋がっているということです。ですので、舌の感覚が養われることが健全な脳の発達を助けるともいえるのです。私たち人間の味覚は、子ども時代にどんなものを食べてきたかでほぼ決まっし

まうといわれています。では、健やかな味覚を育てるためには、どうしたらいいのか。やはり、本物の素材の味を知っておくということではないでしょうか。野菜や調味料、お肉や卵でも質が違えばずいぶん味や香りは異なります。ぜひ可能な範囲で納得のいく質のものを選んでください。大人になってからでも、ある程度の味覚を取り戻すことはもちろん可能です。しかし、子どもの頃に刷り込まれた記憶を変えていくのは容易ではないので、強い意志が必要な場合もあるかもしれません。お子さんがいらっしゃる方はぜひ小学生くらいまでは妥協せずに良質な食材を求めていただきたいと思います。繊細な味覚を取り戻したい、という大人の方々は、例えば調味料だけでもより良質のものに入れ替えてみる、外食する際にもなるべく素材から選ぶ、その場所で人の手によって料理されたものが出て来るお店にしてみる、などちょっとしたことでも違ってきます。たとえ価格が少し気になったとしても、それには大抵の場合それ相応の理由がありますし、「食べものは最大の自己投資」です。身体に取り込むものは、決してムダにはなりません。裏切ることなく、投資した分だけ身に付いていきます。ということは、その逆もしかり。この投資、裏切らないけど失敗したらやり直すのは難しいこともわかりでしょう。自分がどんな質になりたいのかよく考えて、毎日の選択をしてみてください。

南瓜とマッシュルームの 押し麦リゾット



● 材料(約4人分)

玉ねぎ(粗みじん) 80g
にんにく(みじん切り) 10g
マッシュルーム(8等分) 60g
セロリ(8mm角ダイス) 20g
南瓜(8mm角ダイス) 100g
五分搗き米(または白米) 80g
押し麦 100g
オリーブオイル 大さじ1½
塩 ひとつまみ強(約3g)
胡椒 少々
ドライタイム(または好みのハーブ) 少々
昆布だし(または水) 600ml

● 作り方

1 温めた鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎから順に野菜を加えながら中火で炒める。

2 野菜とオリーブオイルが十分馴染んだら塩、胡椒、ドライタイムを加えさらに炒め、野菜に5割り程度火が通ったら米と押し麦を加え、焦げ付かないように木べらなどで混ぜ合わせながら5分程度炒める。

3 昆布だし400mlを加えてかき混ぜながら中火で沸騰させ、残りの200mlを加えたら、弱火で蓋をし

て約12〜15分炊く。火からあちりして蓋をしたまま約5分蒸らし、かき混ぜれば出来上がり。

根菜とお揚げのステーキ 麦味噌バルサミコンソース



● 材料(お好みの量)

お好みの根菜なんでも 厚さ1cm輪切り 適量
(写真例: 大根/人参/赤かぶ/蓮根)
油揚げ 食べやすい大きさに切る
(ばさつきが気になるものは、少しお湯に泳がせておき軽く水気を切ってから使うとよい)
塩 少々
オリーブオイル 適量

〈ソース〉作りやすい量(出来上がり約100ml)
ごま油 大さじ1 みりん 大さじ1
麦味噌 50g 小麦粉 小さじ2
バルサミコ酢 大さじ1½ 水 100ml

● 作り方

1 温めたフライパンにオリーブオイルをしき、野菜は表面にこんがり色がつく程度に蓋を使って蒸し焼き、油揚げは、若ばしい香りがする程度に焼く。

※ 弱火の強から、中火の強程度の火使用いて、野菜を焦がさず中まで火が通るように焼く。

2 小鍋にごま油と小麦粉を入れ火にかけて馴染ませ、麦味噌とみりんを加えて、焦げ付かないように混ぜながら、若ばしい香りがする程度に焼く。

3 酢と水を加えてよくかき混ぜ、5分程度弱火で煮詰める。

3-1の野菜を皿に盛り、上からソースをかけて出来上がり。

パンサラダ カシューナッツのシーザー風



● 材料(4人分)

好みの野菜 適量
食べやすい大きさにカット
(写真の例: サラダ菜/紅芯大根/紫人参など)
パン 適量
(カンパーニユア/バゲットなどがお勧め)
食べやすい大きさにちぎる
オリーブオイル、塩 各適量

〈ドレッシング〉作りやすい量
(出来上がり約220ml)
カシューナッツ生 100g
白ゴマペースト 5g
塩 ふたつまみ弱(4~5g)
粗挽き黒胡椒 お好みで少々
リンゴ酢 大さじ2½
ミネラル糖 3~4g
(または好みの甘味料)
豆乳 90ml

● 作り方

1 鉄板にパンをのせオリーブオイルと塩を少々振り、180℃(356F)に温めたオーブンでカリッとさせるまで焼く(フライパンでも可)。

2 フードプロセッサーでカシューナッツを細かく粉にして、豆乳を除く他の材料を加えてさらによく混ぜ合わせ、最後に豆乳を加えてなめらかにする(豆乳の量を調整して好みの固

3 野菜と1のパンを2のドレッシング(適量)であえたら出来上がり。※ドレッシングは、瓶などに入れ冷蔵庫で保存しておくと便利です。

りんごとレモンの タルトタタン

● 材料(4人分) 18cmパイ皿1個分

〈具〉
りんご(皮ごと8等分して種と芯を取り除く) 600g
(紅玉のように酸味のあるものがお勧め)
レモン汁 80~100g
ミネラル糖(または好みの甘味料) 130g
オリーブオイル 大さじ2
パニラエッセンス 少々
〈タルト生地〉
中力粉 80g
薄力粉 80g
サラダ菜種油 40g
メープルシロップ(またはミネラル糖シロップ) 40g
豆乳 30g

● 作り方

1 具を作る。鍋にオリーブオイルを温め、中火でりんごを炒める。表面に色が付いてきたらレモン汁とミネラル糖を一緒に加え、木べらなどで混ぜながら更によく炒める。約10〜15分かけて、水分が飛んでくるまでよく炒めていく。最後にパニラエッセンスを加え、冷ましておく。

2 タルト生地を作る。ボウルにサラダ菜種油とメープルシロップを入れ、ホイッパーなどで良く混ぜ合わせ、豆乳を加えてさらによく混ぜ合わせる。

3 別のボウルで薄力粉と中力粉をよく混ぜ合わせ、2を加えフオークや箸



でかき混ぜ、生地がまとまってきたら手で優しくひとこまごまごまに切る。

4 フライパンを作る。フードプロセッサーでアーモンドを粉々にしてボウルにとり、他の材料と混ぜ合わせる。

5 パイ皿に1のりんごを敷き詰め、その上に4のフライパンをのせて180℃(356F)に温めたオーブンで約7分焼く。

6 その間に6の生地を8mmほどの厚さに伸ばし、5をオーブンから取り出す(熱いままの場合約は要注意)。生地をかき混ぜ、周りをきちんと閉じ、表面にフォークで空気穴が、ナイフで切れ目を入れ、再び180℃(356F)のオーブンで15〜18分焼く。焼き上がったたらひとこまごまごまに返してお皿にのせて出来上がり。

※オーブンによって温度や時間は調整してください。

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>



ガリ



ガリという言葉、馴染みのない方も多いのではないだろうか。アメリカでは「寿司生姜」というとわかりやすいかもしれないですね。ガリとは生姜を薄く切って甘酢漬けにしたもので、寿司には欠かせない付け合せとなっています。歯ざわりのよい食感にさっぱりとした辛味と甘酸っぱい味は魚の臭みを消してくれるので、寿司を一貫食べた後につまむと舌が新しくなると次の寿司が美味しく食べられるといわれています。

アメリカでの寿司ブームとともにガリの需要もどんどん増えており、日本人以外の方にもすでに広く知れ渡っているといえるでしょう。

音が「ガリガリ」という歯ごたえの音からきているようです。寿司屋が醤油をムラサキ、寿司飯をシヤリ、お茶をアガリと呼ぶのと同じように使われていたものが、いつの間にか一般化してしまっただけです。

ガリには魚の生臭みを取ったりする口直しの役目のほかに、殺菌作用の役目もあるため食中毒の予防のためにも寿司と一緒に食するのが良いようです。更に食欲増進や冷えた体を温めるという効能もあるということで、まさに寿司にピッタリといえますね。脇役のガリがあつてこそ名俳優の寿司が成り立つというわけです。

新生姜を使って作るガリは、特に色素を入れなくても酢の作用できれいなピンク色に色づきます。ひね生姜の場合はほとんど色はつきません。好みもありますが、繊維が柔らかく、爽やかな辛味のある新生姜がガリにはむいているのかもしれないですね。

ガリは寿司のお供ばかりではありません。工夫次第でいろいろな料理にも使えます。水気を切って天ぷらにしたり、細かく切ったタルタルソースにしてもおいしいです。生姜を薄くスライスして、寿司酢に漬けておくだけでも簡単ガリが作れます。様々なアイディアでぜひご利用ください。



ガリを使った簡単ちらし

■材料 (2人分)■

米…2合/すし酢…大さじ3/きゅうり…1/2本/ガリ…30g
いなり用揚げ(味付け)…3枚/カイワレ大根…1/3パック
かにカマ…お好みで

■作り方■

- ① 温かいご飯にすし酢を合わせ、冷ます。
- ② きゅうりはせん切りにし、塩少々をふってしばらく置き水気をしぼる。
- ③ ガリ、いなり用の揚げ、かにカマを細切りにする。カイワレは根を落とし、半分に切る。
- ④ すし飯に、きゅうり、しょうが、揚げを混ぜて盛る。
上にカイワレ大根とかにカマを彩りよく飾る。

納豆博士の 納豆よもやま話 ④

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む共有したいと思い、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。1964年東京農大卒業。以後、農業技術指導でインドや東南アジアに赴任。1975年からタカノフーズ(株)で研究開発部門担当役員。2005年～2011年浦安市国際センターのセンター長を経て、現在千葉県登録食育ボランティアで活動中。

歴史の中に見えるかくれする納豆 (前編)

昔から茨城県久慈地方に『風邪引きには、納豆を湯で溶いて飲め』という習慣がありました。これは納豆が風邪の予防効果があると体験から学んだ先人たちの生活の知恵でしょう。(納豆と生姜に砂糖を少々入れて、熱いお湯を入れて攪拌して、粘っこい汁を飲む) また、福島県会津地方には『ダラク』といって、囲炉裏の鍋で素麺を茹でて、鍋から直接引っぱり納豆+ネギ+醤油のタレでフーフー言いながら食べるのです。(手を掛けないで横着して食べるから墮落?)

そして山形県内陸地方には、体が温まる具たくさん『納豆汁』があります。

納豆は古代人の健康長食だった！

納豆の起源をたどると朝鮮半島から中国そして東南アジアに行きつきます。日本では、獣狩りや魚とり、木の実など不安定な食料採

取移動型時代を経て、大陸から稲作が伝わり人々の暮らしは定住型へと姿を変えました。
食生活も大豆、焼き鮎、赤米、塩、クルミ、山芋、イノシシ肉、ゴボウ、ワカメなど山海の食材で、この時代の古代人たちは意外と豊かな食生活をしてきたと推測されます。現代人も見習いたい健康食品です。

古代人達は「食の恵み」に感謝し、海の神、山の神、森の神、水の神、田の神などを対象に四季を背景に「農と祈り」が年中行事として「信仰」となっています。さらに時代は下り、農耕に牛馬が使われ出すと「納豆」が登場してきます。今年の干支でもある「牛」は、農にとって収穫をもたらす役畜であり、馬は神の乗り物として、神と人をつなぐ媒体として農事信仰の対象になりました。(例・馬頭観音など)

稲わらと大豆と馬は、納豆と密接な関係であることは、既に前号でも紹介した通りです。

平安時代は貧しい食生活だった

弥生時代に水稻栽培が広がり、大豆の焼畑栽培も広がり、納豆の祖形といわれるトウシキシヨウ(煮豆を塩蔵し発酵させたもの)や魚醬、穀醬(味噌・醤油の祖形)が大陸から入り、煮炊き用の様々な土器が登場しました。大豆を黄粉にして食べるなど、食生活も少

し豊かになりました。
その後、飛鳥、奈良と時代は変わり、中央集権制度が強くなると平安時代には貧富の差が拡大していくのです。人々は、極端に貧しかったのです。古代人のように米を主食にすることができず、水のような粥でほとんどの人は麦、粟、稗などを細々と食べていたようです。その頃の大豆は「貴重品」として脚気の薬用として使われていたようです。

和食文化の幕明け

室町時代(1374～1571年)になると、米の常食習慣が大衆に定着し、納豆が点心や茶うけとして使われだしました。そして料理の家元制度ができて、食膳作法が生まれました。まず海のものから箸をつけ、山野、里のものから続作法です。

この頃になると、食と農の関係は、農事暦となり生活習慣などと一体化して、歳時記(暦)として大衆の間にも浸透していきます。まさに食文化ルネサンスの時代でした。

食生活習慣や、風俗・文化など土台が作られてきたのです。
*年中行事の食べ物として、*元日には屠蘇、白散酒。六日は若菜。十一日は初鮎。
*三月三日は草餅、桃花酒。
*五月五日は菖蒲の根酒。

*八月十五日は枝豆、初雁。
*九月九日は菊酒。
*十一月一日は初雪の祝い酒、みかん。
*十二月八日は納豆、大根。などが食べられました。(いずれも旧暦)

ようやく陽の目をみた納豆

注目すべきは、1450年前後に書かれた『精進魚類軍物語』の中に「納豆太郎糸重なる人物が出てくる。折ふし納豆太郎、ワラの中に昼寝して有りけるが…」と擬人化された物語で、糸引き納豆が大衆化していたと考えられます。また、糸引き納豆を「いと」といなども言ったようです。『大草家料理書』にも醤油と納豆汁について詳しく書かれています。

このあと、戦国時代を経て江戸時代(1603年)になると参勤交代制が確立して、全国の郷土食や名物が江戸に集まり、中央文化が地方に広がっていきました。

漬物屋で納豆も売られるようになります。1643年『料理物語』に納豆汁の作り方が記載され、「ナット、ナット」と江戸市中で納豆呼び売りが始まりました。(ザル納豆を量り売り)

武士階級や町人(富裕層)を中心に食文化と風俗・習慣などを含めた「歳事」が広まり、大衆の暮らしの中にも定着していきます。例えば「初夏四月初日は衣更」

納豆博士のQ&A

Q: 納豆は200回位混ぜてから食べると良いと聞きますが、本当でしょうか?

A: 納豆の食べ方に法則はありません。最近の納豆はホグレ易いので30〜40回混ぜれば十分です。かき混ぜると豆の周囲の糸が集まり、空気を含んで食べ易くなります。納豆の糸はグルタミン酸ポリペプチドというアミノ酸(旨味)です。

Q: 納豆が人間の健康に良いのならペット(犬猫鳥)や家畜に食べさせてもよいですか?

A: ペットに与えた報告はありませんが、「牛や豚の飼料に納豆を混ぜて与えると消化吸収が良くなり、夏場に下痢をしないので、計画的に出荷可能になった」と、肥育農家が喜び実績あり。

Q: 納豆菌を他の豆類、例えば小豆、緑豆、えんどう豆、そら豆などに加えたら納豆と同じようになるのでしょうか?

A: 納豆菌は大豆の健康に良いのならば、納豆博士に何でも聞いて下さい! お待ちしております。 gochiso@nijiyamarket.com

食事の作法・料理なども進化して懐石料理が会席料理となって、定着します。例えば「酒肴に出るのは、吸い物」で、「ご飯に出るのは、汁」と区別するとか。また、江戸前鮓や江戸前夫婦羅、江戸前鰻(鰻井・鰻重)などが大衆の中に入り込んでいきました。(当時は羽田沖から隅田川が流れ込む範囲を江戸前と呼んだ)

もちろん、わが納豆も色々な食関連の本で紹介されています。江戸は相当納豆好きが住んでいたようです。

*『日本歳時記 塩辛納豆の作り方』、「合類日用料理抄」納豆の作り方・食べ方、「本朝食鑑」僧家の納豆で作ったので納豆と言った。魚や鳥を入れた納豆汁の話。「守貞漫稿」大豆を煮て室に一夜して売る。昔は冬だけだったが、近年は夏も売り歩く。汁に煮るか、醤油をかけて食う。

この時代、今と違い納豆汁がピュア・レシピだったようです。ケネディー大統領が尊敬する人物と話したあの上杉鷹山(米沢藩主)が藩政改革の中で、「飢饉の際には、貴重な大豆を納豆作りなどに使わず、煮豆を大切に食べるべし」と御触書を出しています。どうして納豆がはずされたのでしょうか、わが郷土の偉人・鷹山公ともある方が…。残念ですが根拠は不明です。(後編つづく)

納豆博士の納豆アイデア料理



冬の定番「具たくさん田舎風納豆汁」

- 材料(5〜6人分)
○納豆…中粒か挽き割でも可、50g×3パック ○こんにゃく…1枚 ○油揚げ…2枚
○なめこ…1袋 ○しめじ または えのき茸…1パック ○オクラ…4〜5本
○木綿豆腐…1丁 ○乾燥芋ガラ…30g (なければ水煮ゼンマイ1袋でも可)
○セリ…1束 (トッピング用、なければミツバや他の香味野菜で代用)
○水…1000ml ○煮干しまたは粉末和風だし…適量
○七味唐辛子…適宜

- 作り方
① 鍋に水と煮干し(または和風だし)を入れて火にかける。
② 豆腐とこんにゃくはサイの目切り。芋ガラはぬるま湯で戻し、水分を切りサツと茹でてアク抜き後1cm幅に切る。水煮ゼンマイの場合は水を切って食べやすい長さに切っておく。油揚げは1cmに、オクラは薄切りに、セリは細かく切る。
③ 納豆を1パックずつスリコギで潰す(豆粒がなくなる迄)、順に加えて潰し、最後に少しスリ鉢でする。
④ 鍋のお湯が沸いたら、こんにゃく、豆腐、芋ガラ(ゼンマイ)、油揚げ、なめこ、しめじ(またはえのき茸)を入れる。
⑤ 鍋のお湯を少しずつスリ鉢に入れて、すった納豆をペースト状に溶かし鍋に戻す。
⑥ 味噌を入れて沸騰直前で、オクラを入れ火を止め出来上がり。
⑦ 椀によそってセリをトッピング。七味唐辛子を適宜かけて食べる。
【納豆博士のコメント】トッピングに粉チーズやクルトンを入れてもよい。翌日に温めなおして食べるとうま味がしみ込んでいて、美味しいです。翌日の方が美味しいという人もいます。

歴史ある漬け物 奈良漬



何かに包まれた茶色い物体が漬け物売り場に並んでいるのをご存知ですか？ 一見とても不思議な見た目なので、食べたことのない方にとっては手に取りにくい漬け物かもしれません。これは「奈良漬」という漬け物の一種です。

奈良漬とは、うり類の野菜を酒粕に漬けたものをいいます。その名の通り関西発祥の漬け物といわれており、奈良時代の長屋王の邸宅跡から出土した木簡にも「加須津毛（かすづけ）」という記述があったことから、歴史上この頃に奈良漬のルーツがあったと考えられています。

このように奈良漬はいにしえの人々に食され続けてきた歴史の古い漬け物です。当時は上流階級の者だけが口にできる大変高級な食べ物だったようですが、江戸時代に入ると一般的に広く食されるようになってきました。

そしておもしろいことに日本初のファーストフード店は「奈良漬のお茶漬け屋さん」だったと伝えられています。江戸時代に浅草の観音様の賑わいを見た一人の男が屋台のめし屋を開業したところ大当たり。そのメニューが奈良漬けをのせたお茶漬けだったというわけです。さらさらと流し込める食事は時間をとらず観音見物や買い物などを充分楽しめるので大好評だったそう

です。昔も今も起業者は斬新なアイデアのひらめきが重要なポイントなのです。

通常奈良漬は野菜を酒粕に漬けて何日も酒粕を取り替えながら長期熟成をさせます。その間に塩分が酒粕へ抜け、奈良漬に酒の持つ旨味とアルコールが浸透していくのです。出来上がるまでに大変な手間と時間がかかります。天然素材だけでつくられた奈良漬は、乳酸菌や酵母などの酵素が生きています。活かしている発酵食品は美味しさが格別です。酵素の分解による天然のアミノ酸（化学調味料では再現できない天然の旨み成分）がたっぷり含まれており、発酵過程での酵素の働きによって様々な栄養成分が生み出され、栄養価の高い食品となっています。

乳酸菌は、人間の腸内に住みつくことができる細菌、いわゆる「善玉菌」にあたります。ヨーグルト、乳酸菌飲料、漬物などの発酵食品に多く含まれることで知られており、腸などの消化管（腸内細菌）に常在して他の病原微生物から生体を守り、恒常性維持に役立っていると考えられています。つまり腸を含めた体の調子を整えるといわれています。奈良漬に含まれる乳酸菌は植物性の乳酸菌で、胃酸にも強く腸まで届くに分解されにくいといわれています。

また活きた酵素を体に取り入れることは、体を温める成分があり特に冷え性が多い女性にオススメです。奈良漬にはヨーグルトにも匹敵するほどの植物性乳酸菌がたっぷり含まれており、胃酸にも強く腸まで届く乳酸菌としても注目されています。食物繊維も含まれていますので、毎日の食事での乳酸菌補給にぴったりといえます。



奈良漬の混ぜご飯

■材料（2合分）■

炊きたてご飯 2合分／奈良漬 … 30g／塩鮭 … 1切れ／白いりゴマ … 適量／刻み海苔 … 適量

■作り方■

- ① 塩鮭は焼いて骨と皮を取り除きほぐしておく。
 - ② 奈良漬をみじん切りにして、炊きたてのご飯に混ぜ合わせる。
 - ③ 鮭と白いりゴマも混ぜ合わせて器に盛り、刻み海苔を飾る。
- ※鮭と奈良漬の塩加減をみながら加える量を調整してください。



おかずに



大豆と昆布

■材料 3~4人分
大豆・・・150g
水・・・700ml
昆布(煮物用)・・・10g
砂糖・・・大さじ1-1/2
みりん・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1-1/2

- 作り方
1. 大豆は水で洗い鍋に入れ、分量の水と昆布を加え、一晩おく。
 2. 昆布を取り出し1~2cm角に切り、別に取りしておく。鍋は強火にかけ、沸騰したらアクを丁寧にとる。蓋をして弱火で柔らかくなるまで30分~1時間煮る。
 3. 切った昆布、砂糖、みりんを加え、5分煮る。
 4. しょうゆを加え、蓋をし、時々混ぜながら、煮汁が豆の高さ半量程になるまで30分~1時間煮詰める。鍋のまま完全に冷ます。



金時豆

■材料 4~6人分
金時豆・・・200g
砂糖・・・160g(お好みで加減)
しょうゆ・・・大さじ1(お好みで加減)

- 作り方
1. 金時豆は水で洗い、大きめの鍋に入れ、4倍程の水に5時間から一晩漬けておく。
 2. 金時豆を戻し汁ごと中火にかけ沸騰後、弱火にしてアクすくい取りながら、柔らかくなるまで1時間~2時間茹でる。煮ている間は豆が水面から出ないように、必要に応じて差し水をする。
 3. 茹で汁を捨て、豆がかぶるまで新たに水を注ぎ、砂糖を3回に分けて徐々に加え弱火で煮溶かす。
 4. 砂糖が溶けたら、しょうゆを加え15分程煮る。鍋のまま完全に冷ます。
- ※一晩おくと味がなじんでさらにおいしくなります。



一晩漬けて、大きく戻った金時豆。



金時豆と抹茶カスタード和風パフェ



おせちに

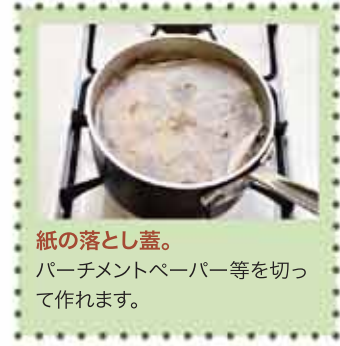
黒豆

■材料 4人分
黒豆・・・150g
水・・・750ml
砂糖・・・100g(お好みで加減)
塩・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・小さじ1
ベーキングソーダ・・・小さじ1/4



特大の粒が有名な丹波の黒豆。

- 作り方
1. 鍋に水、砂糖、塩、しょうゆを入れ、混ぜながら沸騰させる。
 2. 火を止めて、洗った黒豆とベーキングソーダを入れ、蓋をして3時間から一晩おく。
 3. 鍋を中火にかける。アクをすくいながら沸騰したら弱火にし、紙蓋をして3~6時間、柔らかくなるまで煮る。必要に応じて差し水をする。
 4. 鍋のまま完全に冷ます。



紙の落とし蓋。パーチメントペーパー等を切って作れます。

これらの豆も金時と同様の煮方がオススメです。



手間がかかりそう、大変そうないメージの煮豆ですが、水の量さえ間違えば、それ程難しい事はありません。乾燥豆から作った煮豆は甘みと風味がたっぷり、缶詰にはないおいしさです。1度コツをつかめば、何度も作りたくなること請け合いです。色々な豆に合ったレシピをご紹介します。

豆の柔らかさは、ひと粒試食してチェック。お好みの柔らかさに仕上げてください。



ニジャの豆シリーズ



色々煮豆の鹿の子

煮豆

をつくる



ぜんざいのよもぎ白玉といちご添え

乾燥豆は大きくなります。吸水した豆は2.5~3倍程になります。途中で水面から出ると均等に吸水出来ませんので、水の量は余裕を持って入れてください。



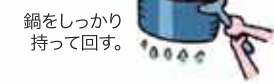
- 作り方
1. 小豆を水洗いする。
 2. 豆の約3倍の水で強火にかけて沸騰させ、弱火にし、10分程煮て色が出てきたら煮汁を捨て渋味をとる。
 3. 新たに4~5倍の水を加え、中火で沸騰後、弱火でアクを取りながら1~2時間、柔らかくなるまで煮る。煮ている間は豆が水面から出ないように、必要に応じて差し水をする。
 4. やわらかくなった豆に、味付ける。つぶ餡を作る場合は煮汁を捨て、砂糖と塩を入れてから中火で練り上げる。ぜんざいなら煮汁はひたひたに調整し(水を替えてもよい)、砂糖と塩を加えたら豆をつぶさない様に鍋ごとゆっくり回し、水流で混ぜ溶かす。
- ※小豆は水で戻す必要がありません。

小豆

■材料 ぜんざい6人分
小豆・・・250g
砂糖・・・200g(お好みで加減)
塩・・・ひとつまみ



粒が大きい大納言。



鍋をしっかり持って回す。

What a Wonderful Life!

6

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!



トミタ 知江子さん — Chieko Tomita

結婚を機に4年前に渡米。アダルトスクールで英語を学びつつ、週末はニジャトランス店でデモ販売をしている。日本では調理師免許を持ち、職場主催のパーティでは、30人分の料理を一人で準備したことも。現在は、食事制限のある母と夫婦の健康維持のために、日々の献立を試行錯誤中。

ニジャマーケット・トランス店へお越しのお客様にはすっかり馴染みです

「母も年老いてきたので、ちょうど良いタイミングでもありましたね。その頃ニジャでデモ販売の仕事をしていて母の手伝いについて行っていたのがこうして今ここにいるきっかけとなりました」

ニジャ専属デモレディとして 知江子さんは当地に馴染んでいらっしゃるの滞米年数もかなりのものかと思いきや、4年前に来られたばかりと聞き驚きました。20年前からお母様はこちらに生まれておられ、それまでは離れ離れに暮らしていたそうです。お母様のところを何度も訪れる間にすっかりこちらの生活が気に入り、日系の旦那様との出

会いを経て結婚を機に本格的に永住となったわけですね。

「母も年老いてきたので、ちょうど良いタイミングでもありましたね。その頃ニジャでデモ販売の仕事をしていて母の手伝いについて行っていたのがこうして今ここにいるきっかけとなりました」

デモ販売は一日中立ちっぱなしのかなりハードな仕事です。お母様の具合が良くない時にピンチヒッターとして時々お手伝いをしていただいています。ある日、当時の店長からクリームパフのデモ販売を急遽任されたことがあり、それは焼きたてのシューの中にクリームを入れる作業をしつつ、お客様にも試食していただき、かつ販売するというかなりハードルの高いものでした。知江子さんはそ

の難題をこなし、しかもお客様にも好評を得たことからニジャ専属デモレディとして直接契約を交わすことになったということです。

「母も年老いてきたので、ちょうど良いタイミングでもありましたね。その頃ニジャでデモ販売の仕事をしていて母の手伝いについて行っていたのがこうして今ここにいるきっかけとなりました」

「例えは、今週はこの商品でと言

われて、その商品はどのように調理したらより一層美味しくなるのか、を考えます。そして、鍋でお肉を売ってと言われても週末は暑くなるので、鍋よりは冷しゃぶでやらせて欲しい、など意見することもあります」

常にお客様に良い商品をより美味しく食べていただきたいとの一心で、内容を変更することもありますが、最初のころ、お母さんに確認しないでお子さんに差し上げようとしたところアレルギーがあったようで、親御さんに怒られてしまいました。食を扱うことは責任重大なことだと改めて思い知らされた出来事でした。また、顔見知りのお客さまからランチの時に差し入れをいただいたり、気軽に声をかけられたり...そんなと

家庭菜園。こちらもニジャの苗の季節にたっぷり買って毎年たわわの実りをご夫婦で楽しんでいらっしゃいます。そして、現在の楽しみはネイル。以前はプロの方にお願ひしていましたが、今は設備を貸してくれるところを見つけてもっぱら自分でやるようになりました。そして、現在の楽しみはネイル。以前はプロの方にお願ひしていましたが、今は設備を貸してくれるところを見つけても

きにはこの仕事をしていて良かった、と感じるそうです。

食が身体を作り、身体を変える 知江子さんは日本にいた時から自称健康オタク。健康に関するいろいろな情報を見たり聞いたり、試したり。もちろん食に関するものでも興味があったそうです。

「そんな私が結婚した相手はアメリカ生まれの日系人。もちろんアメリカ食で育ってきたお肉の大好きなヒトでした」

そんな旦那様のためにせっせと作ったのは意外にも純日本食。「私がずっと食べ続けてきたものを変えるつもりはもともとありませんでした。彼も一応は日本人なので日本食が苦手な訳ではなかったのが幸いでした」

毎日作り続ける野菜がメインの日本食に、最初の頃は「僕はウサギじゃないんだよ...」と愚痴っていた旦那様も、徐々に慣れて美味しく食べてくれるようになったそうです。そんな矢先に旦那様の心臓病が発覚、心臓動脈のバイパス手術を受けることになってしまいました。結婚して半年もたたないうちの出来事でした。

「新生活生活早々に本当に大変な1年でした。今までの食生活の結果だと思っています。だけどその毎日の食事がいかに大切であるかが身を持ってわかりました。主人も同じ思いだったと思います」

幸運にも手術は成功し、普通の生活に戻っていますが、知江子さんの健康食生活にはますます拍理のレパートリーも増やしていきたい。そしてシニアの方たちのために、健康を考えたいレシピを考えたいです。いつまでも元気に買い物に来ていただけるように、良い食材で身体にも良いお料理のご提案をしていきたいです」

そして最後に行き着くところはやはり家族の健康と幸せのためにはがんばりたい、ということ。お母様と旦那様をどれほど大切に思っているのかわかるかということが言葉の端々から伝わってきました。それと同時に毎週末に出会うお客様のこともいつも気にかけていただっていることが、きっと誰からも信頼される所以なのでしょう。

いつも前向きでそして何よりも毎日を楽しくいらつしやるのが WHAT A WONDERFUL LIFE の源なのかもしれませんね。

食へのこだわり

知江子さんは日本在住の頃から玄米食でしたが、旦那様は白米しか食べていなかったようです。健康のためには何となく玄米に変えたかったのですが、いきなり玄米に変えるとは抵抗があるだろうと最初は白米に玄米を混ぜたりしていたそうです。けれど、混ぜるとかえって玄米の硬さが気になって、美味しさを感じてもらえなかったそうです。

「そんな時、ニジャブランドのお米には白米・玄米のほかに30%、50%、70%精米があることを知って早速使ってみました。70%精米だと抵抗なく食べてくれたので、そこから徐々に馴染ませていき、今では100%玄米のみです。レストランなどで白米を食べると、「味が物足りない」と言うほどに好みも変わりました。野

菜も毎日何らかの形で食べないと物足りないようですし、いかにも「アメリカ」な食事は、もう食べられないと言っています。食育大成功です(笑)」

その他には化学調味料は一切使わず、出汁は昆布、鰹節、いりこなどから、野菜くずや鶏の骨などからスープストックを作るようにしているそうです。野菜中心の食事を心がけて、バターよりもグレープシードオイルを、肉よりも魚を摂るように。またニジャのサーモンのあらから、肉の代わりにサーモンでハンバーグを作ったりといういろいろなアイデアを思いついて実践する毎日。その甲斐あって旦那様のコレステロール値や体重も減り始めているとか。そこで、恒例のニジャブランドでお気に入りの商品をお聞きしました。

「他では買えず、これ以外に変え

る気もないのは、オーガニック玄米あきたこまちです。こしひかりも好きですが、あきたこまちのもっちり感が特に好きです。今、我が家では、主人と私は100%玄米を食べています」

このうれしいお言葉! その他ニジャ胡麻ダレ、ドレッシング、塩麹、醤油麹、玄米味噌、ホットケーキミックス、豆腐チーズケーキ、サーモン...などなど紹介しきれないほどの商品が次から次へと出てきて嬉しい限り。知江子さんの健康食生活にニジャが役立ててこの上なく光栄です。

これから

そんな知江子さんは性格上ストレスはあまり感じないのだとか。もっぱら家での遊び相手は愛犬のリリちゃん。かなり癒やされている様子です。そして、庭での

「お料理に関する仕事が出来ても幸せなのですが、これからはもっと自分自身を高めていきたいですね。英語も上達したいし、お料

最後にこれからのことをお聞きしました。

「お料理に関する仕事が出来ても幸せなのですが、これからはもっと自分自身を高めていきたいですね。英語も上達したいし、お料

そば粉のガレット



◆材料 (生地) ニジャ有機そば粉 50g/牛乳 100ml/水 50ml/塩 小さじ1/4/卵 1個 (具材) エリンギ 2本/シメジ 1パック/ベルペッパー 1/2個/ベーコン 2枚 んにく 1片/ブラックペッパー 少々

1. 生地を材料を全てボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、冷蔵庫で1〜2時間寝かせる。油をひかずベーコンを炒め、ベーコンの脂が出てきたところに、んにくを入れて焦げないように炒める。んにくの香りがたったら、他の材料を入れて炒め合わせ、ブラックペッパーを振り、別皿にとっておく。
2. フライパンにオリーブオイルをごく薄くひき、玉子1杯分の生地を流し入れて薄く広げる。生地の表面が乾いた感じになり、端が浮いてくるくらいまで焼いたら、中央に炒めた具材を乗せて、四方を折りたたむ。

* ベーコンから塩分が出るので塩は使いませんが、味が物足りないときは、塩少々を追加しても可。具材は何でもOKです。卵+チーズ+ハム、えび+アボカド+マヨネーズ、ソーセージ+野菜などなど。
* ガレットを二つに折りたたんで完全に包み込んだり、クレープのように巻いて食べるのも楽しいです。

サーモンハンバーグ



◆材料 (3人分) サーモン切り身 300g (アラを使う場合は、骨と皮を除いた重さ)/玉ねぎ 1個 んにじん 10cmくらい/豆腐 (regular) 5オンス/ネギ (小口切り) 大さじ1 パン粉 大さじ4/塩 適宜/こしょう 適宜/生姜 (すりおろし) 小さじ1/2

1. サーモンに塩少々を振って、5分ほどおく。(塩サーモンの場合は不要)
2. 1のサーモンを沸騰したお湯に入れ、すぐに火を消して蓋をして5分おいた後、湯からあげ、粗熱が取れたら骨と皮を取り除き、包丁でたいて細かくする。
3. 玉ねぎとんにじんをみじん切りにして、透き通る程度まで炒める。豆腐は重しをして水切りをし、小さく崩す。
4. 2、3、小口切りのネギ、パン粉をよく混ぜ合わせる。生姜 (チューブも可) とこしょうを加えて、よく練り混ぜる。
5. 6等分して小判形に成型し、薄く油をひいたフライパンで焼く。

* 生姜は冷凍しておくと、すりおろしたときに粉状になり、まんべんなく混ぜられます。
* 塩は、最初にサーモンに振っているのを追加していません。味が足りないときは、おろしポン酢やトマトソースを添えても美味しいです。

アップルカップケーキ



◆材料 ニジャ有機ホットケーキミックス 200g/りんご 3個 (大きい場合は2個) グレープシードオイル (サラダ油でも可) 50g/砂糖 30g/卵 2個 ノンファットミルク (牛乳でも可) 50ml/シナモンパウダー (好みで) 小さじ1

1. りんごの皮を剥いて8等分にし、3mm幅にスライスする。(飾り用に1/2個分を皮を剥かずスライスしておく)
2. グレープシードオイルに砂糖を入れ、泡立て器ですり混ぜる。卵を割り入れてさらに混ぜ、続いてミルクを加えてよく混ぜる。
3. 2にホットケーキミックスとシナモンパウダーを加えて混ぜ、1の飾り用以外のりんごを入れてへらでさっくり混ぜる。
4. 3の生地をベーキングカップの8分目まで流し入れ、飾り用のりんごを生地の上面に並べる。350°Fに熱したオーブンで20分焼く。

これ以外にも、亜鉛や食物繊維、ビタミンB₁・ディオスコリン・ポリフェノール・レクチンなど様々な栄養を含んでおり、その豊富な栄養素から、古来より漢方薬として用いられているほどです。多彩な栄養素を含みながら、生食、煮る、焼く、どんな調理方法でも、その魅力を堪能できる、それが優れものの長いものなのです。

長いもの皮をむいたり触ったりすると手がかゆくなる場合があります。これは、長いものに含まれるシユウ酸カルシウムの結晶が、皮をむくことなどによって壊され、肌に刺激を与えているためです。

かゆみがおこった場合には、レモン汁や酢を薄めたものを手につけて洗い流すと治まります。

また変色するのは、アクの成分のひとつである、ポリフェノール系物質が原因です。この物質は呼吸作用の代謝産物で、先端部分など細胞分裂が盛んな部分に多く含まれ、見た目は悪いですが、無害だそうです。切った物はすぐに酢水につけ、すりおろしたら2〜3滴の酢を入れると、変色を防ぐことができます。

●保存方法
1本のままのものは、新聞紙に包んで冷暗所に置いておけば日持ちします。カットしてあるものは、切り口から傷んでいきますので、ラップフィルムで包み冷蔵庫で保存します。また、すりおろしたものでせん切りしたものは冷凍保存することもできます。



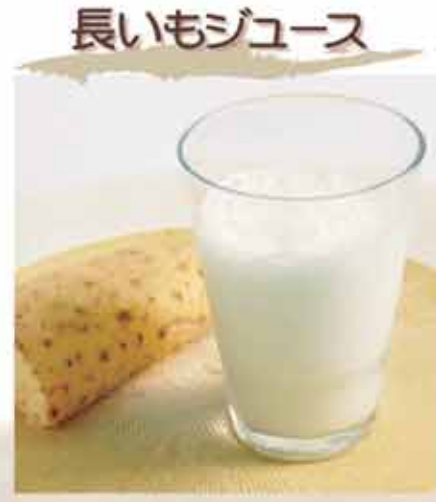
長いものは生ですりおろすとネバネバで独特の食感が味わえます。麦とろ飯やとろろそばなど、ごはんやそばなどにトッピングするだけで、ご馳走に变身してしまう優れたもの。おいしいだけでなく、カラダにとっても優れたもの長いものお話です。

長いものはヤマノイモ科ヤマノイモ属の根菜で、一般にヤマノイモと呼ばれるものには、大きく分けてヤマノイモ、ジネンジョ、ダイジョの3つの種類に分かれます。古くから記録に残されている歴史のある食材のひとつです。

長いものネバネバ成分は、特に気になるところではないでしょうか？この粘り成分は多糖類のガラクトンやマンナンなどが、タンパク質と結合したムチンと呼ばれるもので、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。常食することで基礎体力が増すともいわれています。

血糖値上昇を抑制したり、コレステロール値を下げる効果もあり、高血圧の改善にも役立つとされています。このネバネバが、とろろをはじめ、生の短冊ぎりなど長いもの食感の大きな特徴となっていますが、加熱することによって減少してしまいます。

さらにアミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素はだいたい3倍と豊富です。この消化酵素は、長いもの自体の消化を助けるばかりでなく、一緒に食べた食材の消化も助け、胃もたれを防ぐといわれています。また、通常でんぷんを含んでいる芋類は加熱する必要がありますが、長いものを生で食べられるのは、この強力な消化酵素を含んでいるためといわれています。



長いものジュース

◆材料 (2人分)
長いもの 100g
牛乳 400ml
ハチミツ 大さじ3〜4
角氷 3〜4個

◆作り方
1. 長いものは皮をむいてざく切りにする。
2. 材料をミキサーに入れ、長いものが砕けるまで回して出来上がり。
※りんごやバナナなど、好みの果物を入れるとさらに美味しくなります。



長いものフライ

◆材料 (2人分)
長いもの 適量
にんにく 1片
塩、植物油 適宜

◆作り方
1. 長いものは皮付きのままよく洗い、ひげ根を取って乱切りに。
2. 植物油を熱し、にんにくを入れて香りをつける。
3. 長いものを油で揚げ、皮がきつね色になったら取り上げ、塩を振りかけて出来上がり。
※長いものは皮をむいても構いません。また片栗粉をつければ、さらにカリッと揚がります。



長いものネギ焼き

◆材料 (2人分)
長いもの 200g
青ネギ (小口切り) 4〜5本分
小麦粉 大さじ2
卵 1個
塩 小さじ1/3
干し桜えび 大さじ2
ごま油 少々
サラダ油 大さじ1
ポン酢 適量

◆作り方
1. 長いものは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れ卵、小麦粉、塩を入れてよく混ぜる。そこに青ネギと桜えびを加えてよく混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1.を一気に流し入れる。蓋をして弱めの中火でじっくり焼き、ネギが色鮮やかになったら裏返す。
3. 蓋を取り、火を少し強めて焼いて、焦げ色が付いたらごま油を鍋肌から回し入れてカリッと仕上げる。
5. 器に盛り、ポン酢とともに。

長いもの豚バラ巻き

◆材料 (2人分)
長いもの 10cm
豚バラ 6枚
塩、こしょう 適宜
レモン 適宜
ごま油 小さじ1

◆作り方
1. 長いものは皮をむいて1cm角の棒状に切る。豚バラは長さを半分切って両面に塩、こしょうする。
2. キッチンペーパーで長いものぬめりをふき取り、豚バラでくるくる巻いていく。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、2を焼く。全体に焼き色がついたら皿に盛ってくし切りにしたレモンを添える。



桜でんぶ



桜でんぶとは、食紅で淡いピンク色に着色した「でんぶ」のことで、主にご飯やお寿司などの彩りに使われます。口に入れると、フワツとした食感でほんのり甘く、やさしい味わい。子供のころは大好きで、お寿司の彩りに使われていたのを、そっだけ食べて叱られた懐かしい思い出が蘇りました。

おぼろと同じものかと思われがちですが、海老や鮭を使って作るものをおぼろといい、でんぶはふわふわ、おぼろはポロポロな感じに仕上がります。どちらもお好みでお寿司などの彩りに使われます。

あまりたくさん量を食べべることのない「でんぶ」ですが、やはりお料理の見た目に彩りを添える重要な役割りとしては、なくてはならない食材です。そのでんぶは、いったい何からできているのでしょうか？原料には鯛やタラ、ヒラメなどの白身魚の身が使われますが、一般的にはタラを使います。通常は茹でてから布巾に取り、流水でもみ洗いして脂肪を取り除いた後水気を切り、すり鉢ですったものを鍋に入れて、砂糖、塩、食紅などで調味し、弱火または湯せんにかけてゆっくりと煎り上げて作られます。

タラの身は脂肪が少なく、100g中0.4g程度ですが、眼病予防などに良いビタミンAが豊富です。

これらの工程を経たあと、身の小骨、皮などを丹念に取り除きます。安定した需要を持つ生産工程はかなり合理的な機械が使われていますが、良質な製品に仕上げるにはやはり原料の良さが基本となります。それ以外ではそれぞれの原料の状況を判断しながら各工程での適切な生産者の技により、それぞれの持ち味が生かされる製品が出来上がります。



ピンクのたまご焼き

中途半端に余ってしまった桜でんぶは、ごはんやトーストにも合いますが、卵焼きにもぴったり。

■材料 (卵2個分)■

卵…2個
桜でんぶ…大さじ1
オリーブオイル…適量

■作り方■

- ① 卵を割りほぐす。
- ② でんぶを加えて混ぜ合わせる。
- ③ たまご焼き器にオリーブオイルを熱し、卵液を1/4ほど入れて、均一に広げる。
- ④ 固まりかけたら奥から手前に巻いていく。
- ⑤ 空いた部分に卵液を流し、焼いたたまご焼きの下にもしっかり卵液を流し込む。
- ⑥ 半熟になったら巻いていく。
- ⑦ 卵液がなくなるまで繰り返して形を整えながら焼いていく。



桜でんぶを作ろう！

タラの切り身を使って桜でんぶを作ってみましょう。甘さも着色も控えめに加減できるのが手作りのよいところ。魚嫌いのお子さんもきつと大好きになりますよ。

■材料 (作りやすい量)■

タラ…2切れ / 砂糖…30g (お好みで加減)
みりん…大さじ1 / 酒…大さじ1
塩…少々 / 食紅 (赤)…少々

■作り方■

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、塩とタラを入れて10分ほど茹でる。
- ② 茹でたタラを水の中に入れて皮と骨を取り除き身をほぐす。流水で洗って脂肪を取り除く。
- ③ 洗った身をキッチンペーパーで包み、しっかりと水を絞って指先で揉みながらホロホロにする。(ほぐれないものは取り除く。)
- ④ フライパンに③と調味料、水に溶いた食紅を入れ、中火～弱火で水分がなくなるまでカラ煎りする。(菜箸を4本使って混ぜるとやりやすい)
- ⑤ 水分が全部飛ぶとふわふわの桜でんぶの出来上がり。

MEYERS *Natural* ANGUS BEEF

牛肉とブロッコリーのオイスターソース炒め

■材料 (2人分)

焼肉用牛肉・・・1パック(150g)
ブロッコリー・・・150g
にんにく・・・1片
酒・・・大さじ1
オイスターソース・・・大さじ1
ニジヤ塩麴・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
片栗粉・・・小さじ2(同量の水で溶く)
ごま油・・・小さじ2
塩、こしょう・・・少々

■作り方

1. 牛肉に塩、こしょう、塩麴をまぶしておく。ブロッコリーは小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を引いて強火で牛肉を両面さっと焼き、取り出しておく。
3. (2)のフライパンににんにくとブロッコリーを入れてさっと炒め、酒を加えてフタをする。
4. ブロッコリーがしんなりしたら肉を戻して、オイスターソースとしょうゆを加えてさっと炒める。水溶性片栗を回し入れ、とろみがついたら火を止める。



牛肉豆腐

■材料 (2~3人分)

すき焼き用牛肉・・・1パック(180g)
ニジヤ木綿豆腐・・・1丁
ニジヤしらたき・・・1パック
舞茸・・・1パック
ニジヤすき焼きのたれ・・・250ml
ニジヤ和風だし・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ2
青ネギ・・・適量
サラダ油・・・適量
塩、こしょう・・・少々

■作り方

1. 豆腐は9等分に切って耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱しておく。しらたきはさっと湯通しして3等分の長さに切る。
2. 鍋にサラダ油を引き、半分に切った牛肉を強火でさっと焼いて軽く塩、こしょう、取り出しておく。
3. (2)の鍋でしらたき、舞茸を炒め、すき焼きのたれ、和風だし、しょうゆを入れて煮る。一煮立ちしたら豆腐を加えて中火で数分煮る。
4. 適当な大きさに切ったネギと牛肉を加えて、さっと煮る。



ハヤシライス

■作り方

1. 玉ねぎはスライス、しめじは石付きを取ってばらしておく。牛肉に塩、こしょう、小麦粉をまぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を引いて強火で玉ねぎを炒め、色づいてきたらしめじを加えてさらに炒め、しめじがしんなりしたら別の鍋に入れる。
3. (2)のフライパンに牛肉を入れて強火で炒め、赤ワインを入れて数分加熱してから汁ごと鍋に入れる。
4. 鍋に水、ローリエ、ケチャップを加えて強火にかける。沸騰したら中火にして数分煮てからデミグラスルウとしょうゆを加えて混ぜ、弱火でさらに数分煮込む。
5. 器にご飯(分量外)を入れ、ハヤシライスをかけてお好みで青海苔を振る。



オーサワ・デミグラスルウ



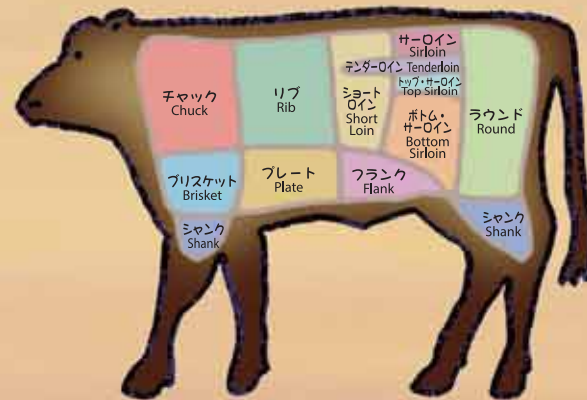
■材料 (3~4人分)

切り落とし牛肉・・・200g
玉ねぎ・・・1個(340g)
しめじ・・・1パック
オーサワ・デミグラスルウ・・・1袋(120g)
赤ワイン・・・100ml
水・・・500ml
トマトケチャップ・・・大さじ2

ローリエ・・・2枚
小麦粉・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
塩、こしょう・・・適量
青海苔・・・適量

アメリカはお肉の本場。アメリカ系のお肉が驚くような量と値段で売られていることもありますね。アメリカの大きなステーキモイですが、やはり日本式のすき焼きやしゃぶしゃぶ、肉じゃがなど、お肉のレパートリーは様々でどれもみな人気のメニューとなっております。ヘルシー志向やダイエットの方にとっては、お肉と聞くと敬遠しなくなるかもしれないですが、そんな方たちこそ、何でもバランスよく、美味しく健康的に食べていただくことが大切だと思います。そんなアメリカの肉牛の代表選手がご存知アングス牛。ニジヤではどなたでも安心して召し上がっていただけるナチュラルアングスをご提供させて

いただいています。MEYERS NATURAL ANGUS 社は生産、流通、消費の段階で、これから求められる食やサービスを提供すべく、設立されました。モンタナ州のBLACK FOOT VALLEYに4万3千エーカーのMEYER牧場があり、そこでは、牛たちに十分なスペースを与え、自然のままに生活できる環境作りをしています。そしてベジタリアンダイエット、牧草、穀物(豆類)乾草等で飼育されたRED ANGUS GENE TICSの血統のみ。こだわりの健康商品として評価される本物です。フィードロットでの飼育牛の健康管理を厳重に行い、安全のための品質管理を充実しています。また強制ホルモン、成



<ステーキ>

■材料 (1人分)

ステーキ用牛肉・・・1枚
にんにく・・・1片
牛脂 または サラダ油・・・適量
塩、こしょう・・・適量

■作り方

1. 牛肉に筋がある場合は赤身と脂の間を筋切りしておく。牛肉は常温に戻してから両面塩、こしょうする。
2. フライパンに牛脂、またはサラダ油、にんにくのスライスを入れて中火にかけ、にんにくが色づいてきたら牛脂と共に取り出して強火にする。
3. 牛肉を入れ、強火で1分半~2分焼く。こんがり焼き目がついたら裏返し、強火で1分、その後中火にして1分半焼いて取り出す。
4. できれば網の上(温めた皿でもOK)で2~3分休ませる。
5. その間にソースを仕上げる。肉を焼いたフライパンの余分な脂をキッチンペーパーで軽く拭き、玉ねぎソースを適量入れて一煮立ちさせる。

※血は電子レンジで1分加熱するだけで温かくなります。ステーキは温かい皿でサーブします。

※玉ねぎソースは作りやすい分量です。残ったら小分けにして冷凍しておきます。



安心安全美味しいお肉をいただきます!

MEYERS *Natural* ANGUS BEEF



長促進剤、有機化合物、抗生物質等は一切使用されていません。時間をかけたナチュラル牛は適度な脂肪分を含んでジューシーな深みのある美味しいアングス肉を提供してくれます。ニジヤマーケットでは、この徹底管理されたMEYERS NATURAL ANGUSの中から特に、USビーフ全体の2%ほどしかとれないUSDA PRIMEクラスだけを選び、ステーキからすき焼き、しゃぶしゃぶ用の肉まで、柔らかくて味わい深いリブアイ、お手頃な肩ロースで各種ご用意しています。他にもひき肉、焼肉用のカルビやニジヤオリジナルの牛たたきなどお料理に合わせてお選びいただけます。



ステーキと玉ねぎソース

<玉ねぎソース>

■材料 (5~6人分)

玉ねぎ・・・1/2個(150g)
にんにく・・・1片
りんご・・・1/4個(50g)
しょうゆ・・・大さじ2-1/2
酢・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
オリーブオイル・・・小さじ1

■作り方

1. 玉ねぎ、にんにく、りんごはすりおろす。
2. フライパンにオリーブオイルを引き、中火で(1)を炒める。
3. 水分がなくなってきたらしょうゆ、酢、みりんを入れて弱火で煮詰める。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



12 ～冬の巻～



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。

ここ南カリフォルニアの今年の夏はかなり蒸し暑い日が続いた夏でした。季節は巡りその反動が今にも来そうな今年の冬ですが、旬の野菜をしっかりと摂って寒さに負けない身体作りを始めましょう。

今回の冬の野菜、まずは小松菜です。小松菜の原種とみられる野菜は、南ヨーロッパが原産地といわれています。日本では、江戸時代初期に、現在の東京都江戸川区小松川周辺で栽培され始め、その地名から「小松菜」と名付けられたといわれています。徳川将軍がこの辺りでたまたま鷹狩に訪れていた時に、御膳に供せられたことでその名前を賜った、という逸話も残っております。

今では日本の各地で生産されていますが、古くから東京近県で栽培されてきたことから、現在でも首都圏が国内生産量の上位5位を占め、東京都は国内第2位になっています。

小松菜は、一年を通して栽培されますが、本来は冬に旬を迎える野菜です。別名「冬菜」「雪菜」とも呼ばれ、耐寒性が強く、霜が降りると甘味が増してより美味しくなります。

小松菜は非常に栄養価の高い野菜です。カルシウム、βカロテン、ビタミンC、カリウム、鉄

なつたようです。日本のように食用として栽培しているのは、中国、インド、東南アジアなどの限られた地域だけのようです。越冬した株は春になると黄色い美しい花を咲かせます。春菊には別名も多く、地域によって「菊菜」「ふだんぎく」「六月菊」という呼び方もあり、葉の大きさを、大葉、中葉、小葉の3種に大別されます。現在、市場に出回っているものの多くは中葉で、葉に厚みがあって、香りが強いのが特長です。一年中栽培されていますが、旬は11月から3月です。

春菊の栄養価は非常に優れていて、ビタミン、カルシウム、食

小松菜の一夜漬け



材料 (2人分)
小松菜… ½束
しょうが… 1かけ
塩… 適量

作り方
① 小松菜はよく水洗いし、3cmくらいに切る。
② しょうがをせん切りにする。
③ 塩をふって袋に入れ、軽くもんで一晩冷蔵庫へ。

ヘルシーホットケーキ



材料 (6枚分)
ニジャホットケーキミックス … 200g

小松菜… ½束
大根の葉… ½本分
ニジャ豆乳 (レギュラー) … 150ml
卵… 1個
サラダ油… 適量
バター… 適量
メープルシロップ… 適量

作り方
① 小松菜、大根葉は茹でて水気をしぼり、みじん切りにする。
② ボウルにホットケーキミックス、豆乳、卵を入れてよく混ぜ、(1)を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
③ フライパンにサラダ油を熱し、一度火からはずしてぬれぶきんにのせ、(2)の生地を1/6量ずつ入れ、直径10cmくらいに広げる。
④ フライパンを再び火にかけて両面を焼く。
⑤ 器に盛ってバターをのせ、メープルシロップをかける。

分、食物繊維などの栄養素が豊富で、中でもカルシウムがずば抜けて多く、牛乳の約1.5倍の量を含んでいます。

国民栄養調査において、カルシウムは日本人に不足している栄養素といわれ、実際、日本人の約7割の人は必要量(600mg/日)を摂取できていないそうです。子供の成長や骨粗しょう症を予防する上で欠かせない栄養素です。

小松菜½束で牛乳1杯分のカルシウムを摂ることができるので、カルシウムが不足しがちな中高年の方、妊娠中の方、成長期のお子様には、毎日の献立に取り入れて積極的に食べて欲しい野菜です。また、アレルギー

物繊維、葉緑素などが豊富に含まれており、カルシウムは牛乳と同じくらい含まれています。特にβカロテンの含有量はほうれん草や小松菜よりも多く、春菊1束で成人一日の必要量を摂取することができます。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、肌荒れの修復や乾燥肌の予防に役立ちます。ビタミンCとの相乗効果で、身体の免疫力を高めて、風邪の予防や早期回復が期待できることから、漢方では「食べるかぜ薬」と呼ばれています。

その他、動脈硬化や高血圧などの成人病も防ぎ、整腸作用や便秘の改善と食欲改善の効果が

を引き起こすヒスタミンやしゅう酸が無いいため、現在ではほうれん草を抜いて広く食べられている緑黄色野菜です。

また小松菜は「天然のマルチサプリ」と呼ばれているほど、美肌に必要なとされるビタミンA、C、Eが全て含まれています。美肌効果はもちろん、貧血・骨粗しょう症の予防、精神安定・抗ストレス、美髪効果、冷え・疲労防止などに効果があり、女性には嬉しい美容効果がたくさん詰まった野菜といえます。

調理の際には、ビタミンDを多く含む食品(魚やキノコ類など)と組み合わせると、カルシウムの吸収率がアップします。冬の小松菜は、寒さにさらされ

期待出来ます。春菊も冬が旬の野菜なので、東洋医学では、身体を冷やさない陽性食品です。春菊のあの独特の香りが苦手な方も多いようですが、実はこの香りにはうれしい効果がたくさん詰まっています。この香りはシンに含まれる「ペリラルデヒド」という成分に由来し、強い抗菌作用を持っています。食中毒の予防、精神を安定させる効果、胃腸を丈夫にする効果、咳を鎮める効果、消化不良による口臭の改善など、香気には様々な効能があります。

春菊の緑色の色素成分は、クロロフィル(葉緑素)と呼ばれる天然色素で、細胞内の葉緑体

ることによって、葉肉が厚く柔らかくなり、アクが抜けて一層美味しくなります。浅漬けやサラダなどの生食でも美味しく食べられます。ジュースやスムージーにもオススメです。

東洋医学では、北方産の食材や冬が旬の食材は身体を温める陽性食品とされ、逆に南方産の食材や夏が旬の食材は身体を冷やす陰性食品とされています。冬が旬の小松菜は、まさに身体を温める陽性食品です。冷え性の方には、積極的に摂っていたきたい野菜です。

小松菜の鮮度の良さは、葉っぱよりも根を見ます。根が白いほど新鮮で、日が経つにつれて黄色くなっています。軸は真

の中に存在しています。食品を介して体内に蓄積されたダイオキシンやカドミウムなどの有害物質を吸着して、体外へ排出させる解毒作用(デトックス)を持っています。医学分野においては、細胞を活性化させ、創傷や潰瘍の治療を促進させる効果があると報告されています。

また、コレステロール値の低下、血栓の予防、抗がん効果など、クロロフィルの医学的効果は数多く報告され、多方面で研究が行われています。春菊の茎にも、葉と同様にたくさん栄養成分が含まれています。歯切れの良い茎の部分は香りと食感の両方が楽しめるので、ぜひ捨せずに食べて下さい。

春菊を選ぶポイントは、葉が濃い緑色で茎が太すぎず張りがあることです。乾燥に弱く劣化が早いので、買ってきたら早めに使うことをお勧めします。また生のままサラダにして食べるのもオススメです。食べきれない時は、冷凍保存が出来ます。30秒ほど軽く下茹でしたら小分けして、ビニールやラップなどに包んで冷凍保存します。

これからの冬の時期は、風邪が流行る季節です。冬の野菜である春菊と小松菜をしっかりと摂り、体内の免疫力を高めて、丈夫で風邪に負けない身体作りを心掛けたいものです。

春菊サラダ



材料 (2人分)
春菊 … 1束
にんにく … 1かけ
ポン酢 … 適量
じゃこ … 大さじ2 (お好みで増やして下さい)
かつおぶし … 1にぎり
ごま油 … 大さじ2

作り方
① 春菊を食べやすい大きさに手でちぎる。
② フライパンにごま油をひき、にんにくのみじん切りとじゃこを入れてカリッとすまで弱火で焦がさないように炒める。
③ お皿に盛り付けた春菊に、熱々の②をジュッとかける。
④ 上にかつおぶしをのせ、ポン酢をまんべんなくかける。

春菊きんぴら風



材料 (2人分)
春菊 … 1束
ごま油 … 適量
ニジャつゆてんねん … 大さじ3
白ごま … 適量

作り方
① 春菊は洗って水分を切り、2~3cmくらいの長さに切る。
② フライパンにごま油を熱し、春菊の茎の部分に先に炒め、あとから葉を入れて炒める。
③ しんなりしてきたら、ニジャつゆてんねんを入れてさらに炒める。
④ 食べる前に白ごまをかける。
※ 油といっしょに摂るとビタミンAの吸収率が高まり抗酸化作用があります。

みんな大好き! からいも飴

からいも飴とは、その名のとおり
唐芋から作られた飴のことです。

100%天然素材から
手作りされた身体に優しい
こだわりの素朴なおいしさです。



からいもとは、沖縄より唐の国の芋として紹介されたために、鹿児島では唐芋（からいも）と呼ばれており、他県では薩摩の国から伝わった芋なので薩摩芋（さつまいも）と呼ばれています。300年ほど前に現在の沖縄県より鹿児島に伝わり、土地が火山土（シラス）でも栽培出来たため県内各地で多く栽培され、伝来後すぐに麦芽製法にて水飴にも加工され始めたそうです。

当時は、砂糖が大変貴重品だったため、さつまいもから作った水飴が砂糖の代替品となり甘味料として使用されていました。

鹿児島県ではさつまいもですが、日本各地では米や粟や稗などその各地で収穫される穀物を麦芽製法にて水飴に加工し砂糖の代わりに使用していました。今でも日本料理やカステラなどに水飴が使われるのは、砂糖の代わりに使用されたことの名残であるといえます。

当時鹿児島では、さつまいもの収穫の時期には各集落でもからいも飴が作られており、甘味料だけでなく子供や女性のおやつとしても食べられていました。

このように何といてもからいも飴は天然素材で無添加、身体に優しく健康的なおやつのひとつでもあるのです。

からいも飴にこだわり続ける富士屋製菓は、1886年（明治19年）にからいも飴やお菓子製造販売する小売店として創業しました。現在は、鹿児島の地産である「からいも飴」を中心とした飴菓子の製造販売メーカーとして「から

いも飴は、やっぱり富士屋あめで「す」のCMで鹿児島県内では幅広く知られています。

鹿児島県大隅半島で栽培された美味しいさつまいもを使用し、創業以来千年の歴史ある麦芽製法にひたすらこだわり、さつまいも・さつまいも澱粉・米の3種類の水飴から製造されています。

麦芽製法とは、煮たさつまいもに麦芽を加えて糖化させ、糖化液を直火釜で煮詰めてさつまいも水飴を作ることです。直火釜でじっくりと煮詰めるため、コクが出てまろやかな甘みに仕上がります。

天然の素材を使用し、無添加で昔ながらの時間をかけた製法で作られたからいも飴は、やはり素朴でどこか懐かしい味わいです。

30年程前には鹿児島には30社ほどのからいも飴を製造するメーカーがありましたが、そのうちフレーバー（香料）を使用し簡単に作れるキヤンデイの台頭で、手間や人手が必要ならいも飴を製造するメーカーは現在5社ほどになりました。そして水飴から加工して製造しているのはついに2社ほどとなってしまいました。鹿児島のみならず、日本各地でからいも飴のような昔から伝わる飴を作る会社は減少の一途を辿っており、そのうちになくなるのではないかと危惧してしまいます。

富士屋製菓では、鹿児島の伝統菓子である「からいも飴」を食文化として今後も未来に伝えていくために、原料や製法にこだわり、極上の飴を造り続けていきます。

わくわく! ごちそう キッチン

干し野菜は、カリフォルニアで

青臭さが消えた甘いきゅうり。くせのない大根。普段買っている野菜にひと手間加えるだけで野菜を美味しく変身させられることをご存知でしょうか？そして、この美味しさが増した野菜を使うと、いつもの料理がもっともっと美味しくなるのです。

ここ数年で流行りだした干し野菜。聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。冒頭の“ひと手間”というのは、“野菜を切って天日で干す”こと。難しいことは何にもなく、切った野菜を半日から1日、洗濯物を干すように太陽の下で乾かすだけで、いつもの野菜が“濃厚な旨みと、深い甘みが堪能できる野菜”に変化してしまうのです。乾燥しているカリフォルニアはまさに干し野菜に最適の立地。この気候を生かさなない手はありません。

例えばきゅうり。私は今まで、あまり“きゅうり”に興味がありませんでした。“サラダにきゅうり”、“味噌ときゅうり”。メニューの中のきゅうりは、何も考えることもなく、お決まりの存在として食していました。ですが、一度きゅうりを干してみたところ、本当に甘い。きゅうりってこんなに甘い？しかも、干しても水分が残ってる！そして炒めると、こりこりっと香ばしくてとても美味しい。もし“干し”ていなかったら、私はきゅうりの真価を知ることなく人生を終えていたと思います。

干しきゅうりとの出会いを機に、野菜を干すことにはまっていった私ですが、そもそも「干し野菜」とはどういうものか、どうやって作るのか…をまずはご紹介します。

干し野菜という思い浮かべるのは、お惣菜の定番の切り干し大根。こちらは千切りにしてから自然乾燥か、乾燥器で作られています。乾物というと、からっからに乾燥した物を思い浮かべるとは思いますが、私のおすすめの干し野菜は半生状態で干した物です。洗った野菜の水気を拭き取り、料理で使いたいように切って、晴天の日に外で干すだけです。風があると乾きやすい。風と太陽が決めて手です。数時間から1日。新鮮な野菜のみずみずしさと、味が落ち着いて深い味わいを堪能できる熟成状態、新鮮さと熟成、この双方の良いところ取りをしたのが半生に干した干し野菜です。半生だから、まだ水分は残っています。でも、野菜独特のクセが消え、まろやかな味に変化しています。上掲したきゅうりもまさに、切って干すだけで青臭さがなくなり、洗練されたきゅうりの甘さが味わえるのです。また、干した野菜は“美味しくなる”以外にも、

- 火の通りが早いので料理時間が短縮する
- 野菜の味が濃くなるので、調味料が少量でよくなる
- 保存しにくかった野菜が美味しく保存できるなど、この他にも優れた点がたくさんあります。ちなみに、一番感動したのは、野菜自体が美味しくなっているの、料理の腕が上がった気分になれること！

今回は、今が旬の白菜の干し方をご紹介します。大きくて食べ飽きてしまう、レパートリーが少ない…。そんな白菜も、干せば最後まで美味しく食べきってしまうこと間違いなしです。

【白菜の干し方】

■芯付きで干す場合
芯をつけたまま、6～12等分にし、ざるなどに乗せて、晴天の日に外で干す。(土がついていたら、洗ってから、水気をふき取って干す)



■1枚ずつ干す場合
葉っぱを1枚ずつはがして、晴天の日に外で干す。(1枚ずつ洗濯ピンチに挟むと便利)



【干し時間の目安と保存方法】

- ・数時間～2日。芯の部分がぐにゃぐにゃにやれば美味しいタイミング。
- ・キッチンペーパーなどにくるみ、保存袋や容器に入れて保存。冷蔵庫で5～10日。

【私の干し白菜の使い方】

白菜の外側を6～8枚ほど、1枚ずつはがして1～2日ほど干し、残った部分は芯付きのまま4等分～8等分に切って、そのまま干します。1枚ずつ干したものは、具を巻いて煮込んだり漬物に。芯付の白菜は、数日干して煮込み料理や炒め物、お鍋に。また味を変えて数種類の漬物にするなどして使っています。炒め物も水っぽさがなくしゃっきりしゃきに仕上がります。お鍋に入れても、白菜の甘くて濃い出汁が堪能でき、本当に美味しいのでおすすめです。“切って干す”、これだけで白菜の水っぽさが消え“旨みの塊”になります。今が旬の甘い白菜を干して、もっとも美味しく食べてみませんか？

干し白菜のパルメザンソテー

【材料(4人分)】

干し白菜(1枚干し) … 大きめ6～8枚
アーモンドスライス … 20g
白ワイン … 大きめ2
しょうゆ … 小さめ2

パルメザンチーズ … 大きめ4～6
塩、オリーブオイル … 各適量
パセリ(みじん切り) … 適量

【作り方】

1. 白菜は繊維を断ち切るように、5cmの削ぎ切りにし、食べやすい幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、白菜の芯と塩少々を入れて混ぜ、蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。
3. 芯に焼き目が付いたら、残りの葉とアーモンドを加える。アーモンドが香ばしい色になったら、白ワイン、しょうゆ、パルメザンチーズの順番に加えて炒める。
4. 塩で味をととのえ、パセリを散らす。



廣田 有希 (Yuki Hirota)
店舗開発や商品開発に多く携わった後、実家、築地の料理道具屋の新事業「つきじ常陸屋」、HITACHIYA U.S.A.をプロデュース。盆ザルの販売に野菜を干してみたいのがきっかけで、日本製干し菜の開発、販売を開始。その後自らが干し野菜にはまっていま現在にいたる。講演、執筆活動も積極的にに行い、著書も多数。
<http://www.hirotoyuki.com/>・HITACHIYA(Torrance)<http://www.hitachiya.com/>

季節の旬の話題と美味しいごちそうレシピを提供していただけるコーナーです。

今回はズバリ!冬の野菜がテーマ。冬の野菜といえばごぼう、大根、さつまいも、蓮根などの根菜類。このような根菜類は身体を温める効果があり、旬が冬だという自然の摂理にかなっているわけですね。根菜類は水分が少なく、ビタミンCやE、鉄などのミネラルが豊富で、そのミネラルは体温を維持するのに必要不可欠な栄養素であるタンパク質を体内で活用させる働きがあるそうです。

これから年末年始にかけておせち料理や煮物などで蓮根を使う機会も増えると思います。ちょっと多く作りすぎた時にはパンに使ってみるのもオススメ。この冬はちょっといつもより時間をかけてゆっくりと美味しいパンを焼いてみてはいかがでしょうか。

蓮根チーズパン と ツナマヨネーズパン

【材料】

ニジヤ有機強力粉 … 200g
ニジヤ有機薄力粉 … 100g
ドライイースト … 9g
砂糖 … 24g
塩 … 6g
卵 … 60g(大1個)
牛乳 … 100g
水 … 40g
常温バター … 20g

〈フィリング〉

蓮根の煮物 薄切り … 7枚
ミックスチーズ … 200g
ニジヤツナ缶 … 1缶
マヨネーズ … 20g
解凍済みのミックスベジタブル … 100g
玉ねぎのみじん切り … 30g
塩、こしょう … 少々

トッピング

パルメザンチーズ(お好みで)



【作り方】

1. 強力粉、薄力粉、ドライイースト、砂糖、塩を大ボウルの中でよく混ぜる。
 2. 他のボウルに卵、牛乳、水を溶き合わせておく。
 3. 1のボウルに2の液を4回に分けて加え、手でよくこねる。
 4. 10分間ほど大ボウルの中でリズムカルに集中してこねる。
- ※ 室内が寒い時はボウルの下に温かい湯で濡らした布巾を敷いてパン生地が温かい状態でこねるように工夫する。

5. 常温にしたバターを表面に塗り、さらに10分こねる。
- ※ パンの生地の表面が滑らかになったらこねる作業は終了。

6. (一次発酵: 60分)

こね上げたパンの生地の外側表面にバターを少量塗って中を綺麗にふき取ったボウルの中に入れてラップをしっかりとつけて温かいところにおく。

- ① ツナ、マヨネーズ、ミックスベジタブル、塩、こしょう、玉ねぎを混ぜておく。
- ② 蓮根の煮物とミックスチーズを用意しておく。

7. 生地が2.5倍の大きさに発酵して大きくなったから、50gずつに分割。丸める。
- ※ 丸めたらオープンシートを敷いた天板に広く間隔をあけて並べる。

8. (ベンチタイム: 20分)

清潔な濡れ布巾もしくは水で濡らしたキッチンペーパーを上からかぶせ温かいところに置いておく。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)
ジャパンベーキングスクール講師。現在はパン教室とパンのケータリングを行う傍ら干し野菜、自然農に興味を持ち勉強中。「季節の食材を使ってパン作りをしたい!」をテーマに新しいレシピをそくそく開発中。三児の母の経験を活かし、地方自治体の依頼により子供たちのパン教室も企画中。また乳がんの情報交換イベントへのケータリングサービスも開始。



9. (成型)

ツナマヨネーズパン(7個): 麺棒を使いアルミカップより2周り大きく丸く伸ばしパン生地でカップ型にするようにする。

①のツナ & ミックスベジタブルマヨネーズをいれる。
蓮根チーズパン(7個): 麺棒で生地を丸く伸ばしチーズを真ん中に入れて丸める。
閉じ目を下にしてオープンシートを敷いた天板に並べる。

※ しっかり止めて綴じ目を閉めること。
②のチーズと蓮根の煮物を上にのせる。

10. (二次発酵: 20分から30分)

濡れ布巾、またはキッチンペーパーをかけて乾燥を防ぎながら温かいところに置いておく。
オープンで200℃(392F)に予熱しておく。

11. 180℃(356F)で12分焼成。
焼きあがったらお好みでパルメザンチーズを上にかける。
※ 焼きあがったらすぐにクーラーに乗せて冷ますこと。



日本料理の名脇役 ユズ



独特の爽やかな香りと果皮の黄色が鮮やかなユズ。昔から料理に欠かせない吸い口や薬味などの名脇役として広く利用され、日本料理には欠かせない重要な食材として人々の五感に触れてきました。少し前まではアメリカではなかなか手に入りにくかったユズですが、最近では「ユズ胡椒」や「ユズボン酢」などユズを使った商品も多く出回っており、ユズの存在は大きくなって「YUZU」として知名度も上がっているようです。

ユズは種子をまいてから結実するまで長期間を要するため、俗に「桃栗3年、柿8年、柚は9年で成りかかり、梨の大馬鹿18年」といわれているそうです。ミカン科ミカン属の果実で、日本では古くから各地で栽培され、寒さに強いということもあり、東北地方まで栽培が可能な数少ない柑橘類となっています。

ユズはビタミンCを多く含んでいますが、皮の方が栄養価が高くビタ

ミンCは果汁の4倍近く含まれています。ビタミンCには風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。ペクチンは水溶性の食物繊維で整腸作用があり、下痢や便秘を予防する効果や血液中のコレステロールを減らし動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病の予防にも効果があるといわれています。またクエン酸などの有機酸にはカルシウムの吸収を助ける働きや疲労回復効果もあります。ですから冬至にユズ湯につかると、

邪気を払い、血行をよくし、体を温めることから風邪などの予防によく、また、ひびやあかぎれをいやすといういい伝えがあります。

※ユズ湯は、ユズを2つに切り、5〜6個をガーゼかさらしの袋に入れて湯に浮かべます。

ユズは気温が高い時期は乾燥しないようラップで包むか袋に入れ野菜庫に入れておきます。冬場は室内でも1週間程は大丈夫でしょう。香りが命なので、なるべく早く使いきるようにしましょう。

ユズは主に皮を料理の風味付けに使われます。肉じゃがの隠し味に少し添えたり、和え物や冷奴などに果皮をほんのひとかけ添えるだけでもとても上品な料理になります。その他オスメの使い方としては、絞ってボン酢として、炒め物に、各種漬け物の香りづけなどに。また、マーマレードにしても美味しいです。



ユズ茶

■材料■

ユズ、砂糖…量はお好みで(1:1の割合で)
はちみつ…お好みで

■作り方■

- ① ユズを洗って半分に切り、果汁を絞る。
- ② 皮の内側の白い部分や種を取り除き、皮を千切りにする。
- ③ 鍋に果汁と皮を入れ、砂糖、好みではちみつを加えてトロ火で煮詰める。
- ④ スプーンですくってトロにするくらいになったらできあがり。

※ティースプーン2〜3杯をお湯で割って飲みます。冷たくしても美味しいです。

ふわふわカップケーキ

ママのお手伝いがだ〜い好き。特にお菓子作りは楽しい！ 食べるのもだ〜い好き！
いろいろ混ぜたり型に入れたり…。今日は大好きなトーマスのカップに入れました。
他に好きなのは、仮面ライダー、スイミング、英会話、ピアノ…。あとは…。遊ぶこと！



Ichinosukeくん
(6歳)



材料

生クリーム (Heavy) …… 100ml
卵 …… 1個
砂糖 …… 70g
薄力粉 …… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ1

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② ボウルに生クリームと砂糖を入れしっかり泡立てる。
- ③ ②に卵を加えて混ぜ、ふるっておいた薄力粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③をカップケーキのカップに流し入れ、350°Fのオーブンで15分ほど焼く。

材料 (9"×13"型) *アメリカカップ使用

- 〈A〉 ニジャオートミール …… 3カップ
ニジャフラクシード …… ¼カップ
アーモンドスライス …… ½カップ
ドライランベリー …… ½カップ
チョコレートチップ …… ¾カップ
- 〈B〉 はちみつ …… ½カップ
ブラウンシュガー …… ½カップ
油 (サラダ油、ココナツ油など) …… ½カップ

作り方

- ① 9×13の型にベーキングシートを敷く。
- ② オーブンを350°Fに予熱する。
- ③ Aの材料をボウルに入れ、軽く混ぜておく。
- ④ Bの材料を鍋に入れて、砂糖が溶けるまで弱火にかける。
- ⑤ ④を③に加え、よく混ぜ①に入れ、スプーンで押しながから平らにする (まとまりが悪ければ、水を大きじ1入れて混ぜる)。
- ⑥ 約30分焼く。冷めてからお好みの大きさに切る。



Rayくん
(8歳)

チョコレートオートミールグラノラバー

お母さんといっしょによくいろいろのものを作ります。このバーはボクのお気に入り。
今日もお母さんに手伝ってもらいながら作りました。ミルクといっしょにいただきます！
将来は警察官になりたい！ だから、ローラーホッケーや野球、空手ががんばってるんだ。

簡単なめ茸サラダ

母親が作っていました。簡単なので自分でも作りはじめ、今ではポトラックでも好評メニューです。目下、妻の帰宅の方が遅いことが多いので、毎日の夕飯作りは自分の担当。楽しくメニュー作りと奮闘中。当地はさすがカリフォルニア！ いろんな国のマーケットも多く、めずらしい食材をさがすことも楽しんでます。



Hidetaka Iizuka

日本で整骨医をしていたこともあり、健康には十分留意しているつもり。週末には夫婦で、運動を兼ねて自然を楽しみながら、自転車で遠乗りしたりします。



なめたけの味だけで味付け不要。十分美味しい！

◆材料 (4~5人分)

セロリ 茎を2本ぐらい/キュウリ 1本/玉ねぎ 半分
乾燥ワカメ 少々
なめ茸 (瓶詰め) 1瓶

◆作り方

- ① 乾燥ワカメを水で戻し、玉ねぎはスライスした後水につけて辛さを抜いておく。
- ② スライサーでセロリとキュウリをスライスする。
- ③ ボウルで①、② となめ茸を混ぜ合わせできあがり。

きのこのチーズリゾット

子どもがまだ小さいので外食はなかなか大変。そこでお気に入りレストランの味を工夫しています。このリゾットもそのうちのひとつ。材料はシンプルですが、かなり近づけている自信作です。子どものためにも塩分は控えめに。野菜を積極的に摂ることもメニュー作りのポイントにしています。



Megumi Hiroki

アメリカ滞在中に英語力をアップさせようと、英会話に挑戦中！ そして、多忙中でも少しずつ時間を作っては、オリジナルのカード作りを楽しんでいます。

本格リゾットの味をお楽しみください！

◆材料

生米 (洗わない) 1合/きのこ (ニジヤのオーガニックしめじ) 100g
玉ねぎ 1/4個/ニンニク 1片/白ワイン (または日本酒) 大さじ2
バター 大さじ2+大さじ1/パルメザンチーズ 大さじ3
固形スープの素 1個/水 600ml/塩、こしょう 適宜

◆作り方

- ① 玉ねぎ、ニンニクはみじん切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 固形スープの素は水に溶いておく。
- ③ 大きめのフライパンにバター大さじ2とニンニクを入れ、弱火で香りを引き出したところに玉ねぎを加える。玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④ ③に米を入れ、透き通るまで炒める。(3分くらい)
- ⑤ きのこを加えてサッと炒め、白ワインを入れて2分炒める。
- ⑥ ②のスープの3分の1を加え、強火で沸騰させる。沸騰したら中火にして煮る。スープが少なくなったら2~3回に分けて加えていき、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ 米がアルデンテになったら火を止めてバター大さじ1を混ぜ合わせ、次にパルメザンチーズを混ぜ合わせる。最後に塩、こしょうで味を調えて出来上がり。



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@nijiya.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著作権、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。



サッと煮るだけで、かぶの食感が残ります！

◆材料 (3~4人分)

かぶ 1把/油揚げ 1枚
ごま油 小さじ2/顆粒カツオだし 少々/しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2/塩 ひとつまみ

◆作り方

- ① かぶの葉は4~5cmの長さに切る。かぶは皮を剥き7~8mmの厚さに切る。油揚げは縦半分に切った後、7~8mmの厚さに切る。
 - ② フライパンにごま油を熱し、茎から炒める。次に葉を加えて炒め、かぶと油揚げを加える。
 - ③ すぐに調味料を、みりん、顆粒だし、塩、しょうゆの順に入れる。
 - ④ 2~3分、さっと煮たら出来上がり。
- ※ あまり火を通しすぎないこと。



かぶと油揚げのさっと煮

あくまでもかぶの食感を残すことがポイント。おかずを何かもう一品...というときにおすすめです。これは義母が作っていた料理のひとつで、味付けを自分流に多少アレンジして受け継ぎました。常に野菜を多く取り入れることを考えています。かぶや大根の葉っぱも捨てることはありません！



Eiko Miyake

健康のため、なるべく歩くことを心がけてはいるのですが...。カリフォルニアに来てから始めたゴルフは、先日コースデビューを果たしました！

● がんづき (黒糖蒸しパン)

このレシピでは型を使っていませんが、ケーキ型にクッキングシートを敷いた上に生地を流して蒸してもきれいにできます。



〈材料：(作りやすい量)〉

〈A〉
黒糖(三温糖)…200g/牛乳…250ml/卵…3個
ハチミツ…大さじ3/酢…25ml

〈B〉
小麦粉…300g/重曹…大さじ1

黒ゴマ 適量

〈作り方〉

1. 蒸し器に浄水の水を入れて沸かす。
2. AとBを混ぜ、蒸し器にクッキングシートを十文字に置いた上に流し、黒ゴマをかけて、蓋をして中火で20~30分蒸す。
3. 串をさして何もついてこなければ出来上がり。



Shinobu Matsumoto

子供にはできるだけ手作りのおやつを食べさせたいと思いながら奮闘する毎日です。シンプルな材料で昔ながらの素朴な味を伝えていきたいですね。

『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。

● 揚げ大豆ご飯



おでんと茶飯というコンビがありますが、栄養を考えて茶飯の代わりに揚げ大豆ご飯を作りました。
我が家では洋風豚汁と揚げ大豆ご飯のコンビもよく食卓に登場します。

〈材料：4人分〉

米…3合/酒…大さじ2/生大豆…80g/しょうゆ…大さじ2
ちりめんじゃこ…45g/青のり…少々

〈作り方〉

1. 豆は朝にもどしておく。豆を洗ってソースパンに入れ、かぶるくらいの水を入れ火にかける。
2. 沸騰したら火を止めて蓋をする(1時間そのままおいておくと1晩つけたのと同じくらいに豆が柔らかくなっています)。
3. それをザルに上げておく。
4. 油をフライパンに5mmくらい入れ、①の豆を2~3分揚げ、器にしょうゆ大さじ2を入れた中に入れて10分以上つけておく。
5. 炊飯器に米、水(米同量又は好みの水加減)、酒、しょうゆとしょうゆにつけてある大豆、ちりめんじゃこを入れ普通に炊く。
6. 炊き上がったご飯を混ぜ、器によそって青のりをかけていただく。

〈材料：4人分〉

豚薄切り肉…½パック(一口大に切る)
にんじん…大½本または小1本(いちよう切り)
玉ねぎ…½個(スライス)/キャベツ…¼個(2~3cm角)
しらたき…1玉(食べやすい大きさに切り、下茹でしてザルにあげる)
水…800ml/コンソメの素…大さじ1/味噌…大さじ2~3
豆乳…50ml/こしょう…少々

〈作り方〉

1. 鍋に油少々を入れ、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎも加え炒める。
2. キャベツ、しらたき、水、コンソメの素を入れ沸騰させ、にんじんがやわらかくなったら火を止め、味噌、豆乳、こしょうを加える。



Taeko Ozawa

趣味の民謡とダンスで、いつも忙しく楽しく身体を動かしています。
食事はやはり量より質!食材にこだわって美味しくいただいています。

● 洋風豚汁

味噌は白味噌がお勧め!豆乳の代わりに牛乳でも代用できます。
やさしい味に仕上がるので子供も大好きです。
大人向けには粗挽きこしょうをかけるとパンチがきいて美味しいですよ。

日本伝統野菜紀行 京都九条葱編

～ Japanese Traditional Veggies Series ～



日本各地にはその風土に根付いた独自の食文化があります。その食文化の根底にあるのは地元で受け継がれている伝統野菜や数々の食材です。当企画では、日本全国の伝統野菜とその産地について紹介し、そして伝統野菜のおいしさの秘密まで、皆さんの食卓に伝統野菜情報をお届けします。

❖ 京野菜の歴史

九条葱に代表される京野菜とは、京都の伝統料理に使われる野菜のことです。他にも、聖護院かぶ・堀川ごぼう・賀茂なすなどがあります。古代から文化の中心として栄えていた京都は、地理的に海から遠いため鮮魚の入手が難しく、また多くの寺社による精進料理が発達したため、独特な土着の野菜品種が育成され発展しました。しかし戦後普及した西洋野菜に比べて栽培や収穫に手間がかかることから農家が敬遠し、ついには一部品種が絶滅した過去もあります。京都府はその状況を危惧し、1987年に「京の伝統野菜」の指定制度を設け、明治以前から京都府内で生産されていた34品種を「京の伝統野菜」として選定しました。その後も数品種が追加選定され、現在は41品目を認定しています。

❖ 九条葱とは？

京都の伝統野菜、九条葱。九条葱は、長くて柔らかく、甘くて風味のよい京都の青葱です。九条葱には、他の葱にはない独特のぬめりが存在します。このぬめりが九条葱独特の香りと甘さを凝縮させているのです。

九条葱は、季節とともに葱の様子や味も移り変わります。春はやわらかく、夏から秋はピリット辛味が楽しめます。旬は1月から2月の寒い時期。この時期には九条葱特有のぬめりがあり一層甘みが増します。そのため、九条葱は四季折々の味を楽しむことができます。



❖ 九条葱の成分・効果は？

葱の原産地は中国西部です。その中国では葱は食生活に必要なだけでなく、健康維持に必要な家庭の常備品とまで言われています。葱には沢山の栄養分が含まれているのです。青い部分にはビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンC、カロチンが多く含まれていて栄養豊富です。白い部分にはピリットとした刺激臭があり、これは硫化アリルという物質です。硫化アリルのひとつであるアリシンは消化液の分泌を促進し食欲を高めたり、消化系の働きを高め血行を良くする働きもあります。

「風邪に葱」というのはよく知られていることですが、昔から民間療法として 疲労回復・解熱・咳や痰を鎮める等に多く用いられています。

❖ 九条葱の産地を訪ねて ～ 京都府南丹市美山町 こと京都～

九条葱の栽培は年間を通して京都府内の産地リレーを行っています。10月～7月は京都市内の亀岡市にて、特に7月～3月は冬葱の苗取りが中心です。そして7月～11月は、夜温の低い南丹市美山町で夏葱の栽培を行っています。

こと京都（株）では、「マルチ栽培」で独自の九条葱の栽培を行っています。トウモロコシの澱粉からできた生分解性マルチを使用しているため、収穫後は土の中で分解され土に戻ります。また、有機肥料（鶏糞・EEMM ポカシ・油粕など）を使用し、化学肥料に頼らない栽培で安全で安心な九条葱を日本全国にお届けしています。京都府産のみに使用できる「京都府九条葱特別栽培基準」をクリアした京都の伝統野菜、九条葱を大切に育てています。



葱は、うどんやそば、そしてラーメンの薬味には欠かせない存在です。そのままカットした九条葱を鰹と一緒に。醤油かポン酢であっさり食べても美味しいです。そして今や九条葱は、葱醤油、葱ドレッシング、葱カレー、その濃厚な味から九条葱ポタージュまで、広く活用されています。また、京都ではすき焼きの野菜は九条葱だけです。その他、葱焼き・ぬたあえ・焼き鳥・鍋物などにもご利用できます。

Asami Goto (後藤 麻美)

University of Hawaii at Manoa, Shailder College of BusinessにてMBAを取得。研究分野は都市行政。在学中から仏教婦人会の活動や日系人地域社会に密着した活動にも積極的に参加。2013年、漬物製造を中心に海外における日本の保存食や調味料についてのコンサルティング業務を行うHappy Pickled Shallots, Inc.を設立。



オーガニック栽培の現場から



昔から日本の野菜として「水菜」は多くの人達に愛用されて来ました。アブラナ科の葉菜でカブ、小松菜、高菜、大根などと同種でカラシナの種類です。ピリリとちょっとした辛みがたまりません。抗酸化作用の高い野菜で日本人の健康を長い間支えてきた野菜でもあります。

水菜は日本原産の野菜で平安時代から栽培されていたといわれていますが、古い文献から水菜を特定することは難しく、1600年代になって『毛吹草』や『雍州府志』という文献には水菜としてはっきり載っているそうです。江戸時代の農学書には「水菜は蕪の葉より美味しく、その種子から取った油を刀剣に塗ると錆びない」とも記載されています。

京都西南部の東寺、九条付近で盛んに栽培されていて、畝を作った畑に流水を引き入れて栽培されていたことから「水菜」との名が付いたという話です。「京菜」「千筋菜」「千本菜」等とも呼ばれています。「壬生菜」は自然交配で生まれた新種で、葉の変形した水菜です。

現在水菜は京野菜として指定されています。京都で盛んに栽培され、京料理にもてはやされている定評の高い葉菜です。

京都の水菜が生産高でも日本一と思われがちですが、水菜の人気はどこに行っても高く、広範囲にどこの地方でも栽培されていますが、生産高では茨城県が京都を抜いてダントツに一位なのです。

秋口か早春に種を撒き、90日間で30センチぐらゐに大きになると子株で収穫し出荷され

ます。やわらかくシャキシャキした美味しさがあります。鍋物にもよく合うことから、水菜の旬は習慣的に寒い間の作物という観念がありますが、近年では通年栽培されていて通常栽培された水菜は通年出荷されています。

90日以上期間をかけて栽培された大型水菜は背丈50センチ以上に大きくなり、茎は細い箸位の太さになります。大きく育ってもそのシャキシャキ感は柔らかく水菜特有の香りがたまらなく美味しいのです。ところが大型水菜の美味しさはオーガニック栽培されたものに限られていて、オーガニック栽培されることにより独特の水菜が出来るのです。無農薬大型水菜の栽培は冬から春に掛けての寒い時期に限られて栽培出来るので旬の野菜として特別な季節を感じさせてくれるのです。

調理方法も水菜特有のシャキシャキ感を生かしたサラダやおひたし、和え物、お吸い物、雑煮等に向いており、あまり加熱しないのがコツです。

アメリカでは

日本だけではなく、世界の水菜市场はといえ、驚いたことにいつの間にかちゃっかりとスー

パーマーケットの棚にサラダ菜として並んでいるほどです。

レタス類には無い食感と味が一流シェフの間で珍重され、高級レストランのメニューに載り「MIZUNA」として世界へ羽ばたいたのはつい最近のことです。水菜は魅力あるサラダ菜としてみるみるうちに市場に出回りはじめました。

「日本のMIZUNAはマスタードグリーンのようにピリッと辛く、マイルドなペッパーの味がする」と紹介されていて、アブラナ科特有の高い抗酸化作用のある野菜としてもその価値が認められているのです。現在ではどこのアメリカンスーパーでも販売され、サラダミックスにMIZUNAは欠かせない野菜の一つに成長してきました。そしてどこの家庭の食卓にも利用されるようになりました。

サラダミックスとはルッコラ、レッドオーク、グリーンエンダイブ、レッドリーフ、それに水菜、等々のサラダ菜を組み合わせパックした物で手軽で利用価値の高い商品です。

栄養価

水菜は女性の味方というキャッチフレーズをよく見かけます。美肌効果が抜群に優れていて、女性に必要な栄養がタップリ含まれている野菜だからなのです。

繊細でスマートな形、透明感のある水菜は見

かけによらずニンジンやブロッコリーと同じ緑黄野菜なので保持している栄養素も並外れて素晴らしいのです。

ビタミンCが豊富なことから風邪、インフルエンザ等の病気予防効果が期待出来ます。

鉄分が豊富なこと貧血を防ぎ二日酔いにも効きます。鉄分とビタミンCを同時に吸収出来ることからシミやそばかすを防ぎます。

美肌効果に有効なビタミンAは皮膚の粘膜を保護して肌のトラブルを解消し、肌荒れを予防します。

多量のポリフェノールは酵素を活性化して肌や内蔵の新陳代謝を盛んにし、免疫効果を高めます。

利尿作用、高血圧を予防するカリウムや脳の活動を促し骨の主成分であるカルシウム、浄血作用を発揮する葉緑素、等々人体に有効な栄養素が十分に含まれており、この水菜の何処にこんなに豊富な栄養素を蓄えているのかが不思議に思うほど素晴らしいものです。文句無しに沢山食べてみたい野菜です。

食性

癖が無くバリバリ、シャキシャキとした食感はどうな食材とも相性が良く無限に近いレシピが出来上がります。

まずはサラダが一番でしょう。ミックスサラダには水菜が入るだけで一味違います。水菜サラダはどんなトッピングでも相性が良く食感も最高です。さっとお湯を通したおひたしも良いですね。経節や胡麻を掛けても良く、豚肉鶏肉、魚、きのこ、どんな食材と和えても美味しくいただけます。

「ハリハリ鍋」とは元々鯨肉と水菜の鍋でしたが、鯨肉が販売されなくなったあとは豚肉や鴨肉を使い、野菜は水菜主体の鍋物の総称と理解されています。だし汁を使わず水菜の水分だけで鍋にする豪華なハリハリ鍋もあります。

水菜はどんな鍋料理にでも相性の良い野菜で水炊き、すっぽん鍋、寄せ鍋、しゃぶしゃぶ、すき

焼き等にも最高です。

お吸い物、みそ汁等のスープ類にも格別です。お正月の雑煮に水菜を入れる地方も多いのです。暮れのスーパーでは山積み販売され、正月には欠かせない野菜のひとつでもあります。軽く塩もみしたものや浅漬、糠漬も美味しい調理法です。

栽培

水菜の栽培は9月中旬から始まります。高さ20センチ、幅120センチ程の畝を作ります。畝の中層に堆肥層を作り埋め込みます。表面にTテープを2本張り、このTテープの両側4列に種蒔き機を使い種子を蒔きます。これで準備は終わりです。

散水と共に3日後には小さな幼葉が2枚ポツポツと出始め、1週間後には全種子の幼葉が出揃い、3週間目には本芽が生長してきます。この状態が続けば、ほとんどの場合栽培に成功します。

問題が起きるのはこの種蒔きから1週間経ってもほんの一部の種子からしか発芽しない場合です。そして次の週には発芽した芽も消えてしまいます。

種子を掘り返してルーベで観察してみると、小さな沢山の「ダニ」が発芽部分に取り付いて芽を食べているのです。これではとても発芽も栽培も無理なのです。

「ダニ」は夏野菜の終わる頃からナスやモロヘイヤの葉に飛来してくる体長0.3ミリから0.5ミリ程のアブラ虫より更に小さな虫です。風が吹くと粉のように飛び散り、網戸の目も簡単にぐり抜け、寄生相手や環境によりその都度生態を変え「ハダニ」「サビダニ」「ホコリダニ」等々と呼び名も変っていく七変化の厄介な小さな虫です。



ほうれん草、三つ葉、小松菜等の冬の葉菜栽培に関係してくるオーガニック栽培の最大の敵です。その敵も夜間の最低温度が15℃位に下がってくると流石におとなしくなり、問題は解決して水菜の栽培を始めることが出来るのです。

オーガニック栽培

栽培作物が十分に生長するため、畑の自然環境を整えることがオーガニック栽培の基本であると思うのですが、共存あるいは敵対している昆虫類や雑草類にも同じ恩恵を与えている訳で、複雑な気持ちになります。

共存昆虫類が害虫にならないように、雑草が競争相手にならないように、微妙な季節のタイミングの取り方や、畝の形状や散水方法が結構大切になってくるのです。

ダニの繁殖期を避けて最低温度が15℃以下になる栽培シーズン中に水菜の栽培は3回転出来れば大成功です。

オーガニック栽培された大型水菜はコンベンション栽培のものに比べて別物のようにシャキシャキとした美味しさがあり、自然に作物の持つ力を感じさせてくれます。水菜の旬はやはり寒い時期であることを感じさせてくれます。

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。

冬の逸品

三國屋海苔

三國屋がある広島は、その昔海苔の養殖が盛んに行われており、江戸に次いで古い歴史を持っています。その名残から現在でも海苔問屋や加工メーカーが多く残っています。

一般に“新海苔”や“初摘み海苔”といわれるのは11月～12月ごろから各産地で最初に摘まれた海苔のことをいいます。口溶けがよくて柔らかく、風味もいいのが特徴で、いわゆる旬の海苔ということです。三國屋の海苔はこの初摘みのものだけを使用しており、入札した海苔はその質にあわせて焼き上げ、味付け海苔には自家製タレで味付けし、裁断してパックに詰められます。

海苔はやわらかさ、うま味、肉厚さ、色艶、希少性で評価されます。やわらかさとは口に含んだ時にスッとほどけていく

口溶けの良さのことで、これらのレベルが高いほど上質な海苔となります。

上質な三國屋の海苔は香りがよく、口溶けもいい。味わっていただければその

違いが分かります。

目標は「安全でやさしい味をずっとつくり続ける」こと。おいしさや安全にこだわって、じっくり、ゆっくりと進んでいます。



カマダだし醤油

鎌田醤油は1789年（寛政元年）創業以来の家訓「最優等の醤油を作り、社会のお役に立って信用を得る」の心を守って伝統の醤油作りに励む一方、常に「今求められる味」を目指して、讃岐うどん

つゆを始めとする各種だし、つゆの開発に取り組んでいます。

日本の伝統的な食事が健康食として世界的にも見直されつつある21世紀を迎えて、国際品質規格ISO9001の認証も取

得し、より一層お客様の満足を実現できる努力を続け、これからも「今求める味」作りに励んでいます。「いつもの生活者の立場で発想する」このコンセプトがパッケージにも活かされており、少家族化が進む中、醤油の風味と鮮度が落ちないうちに使い切ることを前提にした小型紙パックを開発しました。

だし醤油は醤油の名産地讃岐の天然醸造醤油に日本全国の特産地から厳選したかつお節・さば節・昆布の天然材料をブレンドした醤油調味料です。

何にでも使える美味万能だし醤油で、だしの味がしっかり効いて、濃過ぎず、薄過ぎずの絶妙なバランス。煮物、和えもの、炒めものなどどんなお料理とも相性抜群で一度使うと手放せないまさに逸品です。



少し前にニジャでとてもおいしい素麺を見つけました。素麺好きな私は『こんなおいしい素麺がアメリカでも手に入るんだ!』と感動してしまいました。それは陣川利男さんの島原素麺という素麺だったのですが、値段が手ごろなのに、大変美味しかったです。

透明感、こし、細さの三拍子揃っており、今度はぜひ友人や同僚にも食べさせてあげたいと思います。

Orange County, CA Rieko さま



圧力鍋にハマっていて、特にカレーをよく作ります。我が家のカレーは野菜たっぷりミンチ肉にウィンナーも入ります。昆布の粉末とガーリックパウダーそれにワインを入れて、隠し味でウスターソースとはちみつを少々。最後に市販のカレールウで仕上げます。圧力鍋ならすぐに出来てしまうお父さんのカレー、子供達にも大好評です!

Harbor City, CA Hide さま

Gcm お父さんのカレー、いいですね。お子さんたちに喜んでもらえると、お母さんもニコニコでしょう。楽しい食卓の様子が目に浮かぶようです。これからもお父さんの料理、がんばってください!



Gcm ニジャで見つけた美味しいものの報告をいただきました。この素麺はズバリご馳走マガジンの『こだわりの逸品』で紹介させていただいた商品です。自信をもって紹介させていただいたかがありました。これからも美味しい素麺をお楽しみください。

今回広告掲載にご協力いただきました前田園さまより読者の皆様に素敵なプレゼント (Matcha Booster) をいただきました! これを、12月31日までに自慢料理の投稿、ご意見、ご感想などなんでもけっこうです。編集部宛にe-mailにてご連絡をいただきました皆様に差し上げます。(先着10名様) 皆様からのメールを楽しみにお待ちしております! gochiso@nijiyamarket.com



ニジャ便利 沖縄フェア

11月のとある週末、ニジャカリフォルニアの店舗におきまして、沖縄フェアが開催されました。沖縄の人々に愛されているお菓子や食材が並び、普段はなかなか手に入らない珍しい商品もたくさんあって、お喜びいただけただけようです。

Gcm 各店舗それぞれ趣向をこらして、お客様にお喜びいただけたようですね。イベントはお客様とスタッフがコミュニケーションを楽しめる良い機会なので、これからもどんどん企画していきたいと思います。どうぞお楽しみに!



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ャスタッフまでお寄せください。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?
冬は一番イベントの多い季節。そして、一番わくわくする楽しいことが盛りだくさんですね。忙しい毎日でもきちんとご飯が食べられるよう、お近くのニジャマーケットを大いにご活用ください!
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か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もの。忙しい毎日ぜひご活用くださいね。
では次回の春号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!

