

美食

Fall 2016

Gochiso

こんなに色々出来ます。

巻頭
特集

かぼちゃ三昧

秋にはホットサラダ

きのこたっぷりレシピ/秋にはぜひ試したい!おいものお菓子/フライパンで走
ごはんを食べよう!炊き込みごはん混ぜごはん/ちまたで評判 ぎゅうぎゅう焼き
旬の長いも/腸内フローラを整えて免疫力を高めよう!/美味しいだし巻きを作りたい



巻頭特集 **こんなに色々楽しめます。かぼちゃ三昧** 2

ニジャ 秋の弁当、惣菜 8



ニジャ蟹餃子と蟹さつま揚げ! 9

秋のスープ 10

秋のデザート 12

きずチャレンジ—秋のお楽しみかぼちゃプリンを作ろう 14

アラスカ産 天然紅鮭のスマークサーモン 16

旬の長いも 18

秋にはホットサラダ 20

ちまたで評判 ぎゅうぎゅう焼き 22

きのこの王様 松茸 24

秋にはぜひ試したい! おいものお菓子 26

腸内フローラを整えて免疫力を高めよう! 28

[連載] マクロビオティックなひととき 30

ごはんを食べよう! 炊き込みごはんと混ぜごはん 32

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 36

フライパンで ご馳走 38

[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! Anhi Che 40

今日はカレーの日 ニジャカレーフレーク 42

きのこたっぷりレシピ 44

秋の和菓子 46

美味しいだし巻きを作りたい 48

わくわく!ごちそうキッチン 50

— 米粉 de クラウドブレッド・大人のチョコレートパン! 3種・秋の干し野菜・つるぎ町滞在記! 54

きずシェフ お料理好きな子集まれ!! 56

我が家の自慢料理 56

江戸庶民の味—金ぷら・銀ぷら 60

日本食旅~日本全国に伝わる食文化紀行~ 東北の芋煮会 62

オーガニック栽培の現場から 64

お勝手道具物語—ざる 66

ニジャ こだわりの逸品。 68

みなさまからの声、声、声 72



(キリトリ線)

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form (Japanese only)
美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (日本語版のみ)

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
 ©2016 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino
 EDITOR IN CHIEF: Saburomaru Tsujino
 ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa
 FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff
 DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G
 PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
 WRITER: Gochiso Staff

SPECIAL THANKS: Hitachiya USA
 Kei Hasegawa
 Reiko Yoshida
 Asami Goto
 Anhi Che
 Asuka Hashimoto
 Dr. Ito
 Yuki Hirota
 Akimi Furutani
 Megumi Roberts

かぼちゃ三昧

かぼちゃの煮物

定番レシピ

材料: 4-6人分

- かぼちゃ 1/2個(約500g)
- 水 300ml
- 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- かぼちゃのワタをとり洗い、電子レンジで1分加熱して切りやすくし、大きめの一口大に切る。皮をところどころ切り取る。
- 鍋に水、酒、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、かぼちゃを皮を下にして入れて、中火で煮る。アルミホイル等で落とし蓋をする。
- 煮汁量が1/3程度に無くなるまで煮詰める。



かぼちゃ南蛮

酸味が深みを加える。

材料: 4人分

- かぼちゃ 1/4個
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- ししとう ひとつかみ
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 植物油 大さじ2

作り方

- かぼちゃのワタをとり洗い、電子レンジで1分加熱して切りやすくし、冷めたら5mm幅に切る。
- 玉ねぎはスライス、にんじんは細切りにする。ししとうはヘタを落とす。
- しょうゆ・砂糖・酢・酒を合わせておく。
- フライパンに油を入れかぼちゃを表面がパリッとするまで焼きボウルに入れておく。
- 同じフライパンでにんじん、ししとう、玉ねぎを炒め(3)を加え一煮立ちさせる。
- かぼちゃのボウルに(5)を入れ、粗熱が取れたら出来上がり。そのままでも、お好みで冷蔵庫で冷やしても。



かぼちゃ団子汁

もちもちの食感がたのしい。

材料: 4人分

<かぼちゃ団子>

- かぼちゃ 1/4個
- 片栗粉 大さじ2
- 小麦粉(AP) 大さじ2
- 塩 ひとつまみ

<汁>

- 生しいたけ 4枚
- にんじん 小1本
- ちんげん菜 1株
- グリーンオニオン 2本
- 水 700ml
- ニジヤ和風だし 1袋
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/4



作り方

- かぼちゃを洗って電子レンジで6分程柔らかくなるまで加熱。かぼちゃを冷ます間、しいたけとにんじんを細切りに、ちんげん菜は8つ割に、グリーンオニオンは小口切りにしておく。
- かぼちゃの皮を剥き、(お好みで残しても)荒く切る。スプーンでかぼちゃをつぶし、片栗粉、小麦粉、塩を加えて練る。その際、丸め易い硬さになるよう、小麦粉の量が調節する。
- 鍋に分量の湯を沸かし、生しいたけ、にんじん、ちんげん菜、ニジヤ和風だしを加える。
- (2)のかぼちゃ生地を一口大に丸めて、鍋に入れて浮き上がってくるまで煮る。
- みりん、しょうゆ、塩で味付けし、最後にグリーンオニオンを入れ、火を止める。



こんなに色々楽しめます。

かぼちゃ三昧



かぼちゃの「煮物は美味しいけれど、それだけでは飽きてしまう」という方も、「調理が大変そう」という方も、この秋ぜひお試しください。レシピを色々取り揃えました。



かぼちゃグラタン

作り方

チーズとクリームの組み合わせ。

材料: 2人分

- かぼちゃ 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 4枚
- ぶなしめじ 1パック
- 豆乳 200ml
- バター 大さじ1/2
- こしょう ひとつまみ
- 薄力小麦粉 大さじ1
- 溶けるチーズ 60g

- かぼちゃのワタをとり洗い、電子レンジで1分加熱して切りやすくし、冷めたら2cm幅に切る。
- 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- バターを熱した鍋で玉ねぎ、ベーコン、かぼちゃ、しめじを炒め、小麦粉を加え、全体に馴染ませる。
- 豆乳を加え弱火にし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮て、こしょうを加える。
- 耐熱皿に(4)を入れて溶けるチーズをのせ、475°F / 250°Cのオーブンで約15分加熱し焼き色がついたら完成。

★ かぼちゃを器にする場合、丸ごと電子レンジで15分を目安に加熱調理し、上部に斜めにナイフを入れて蓋状に切り取り、ワタをスプーンですくい取り、グラタンを入れ仕上げます。

生を切るには

でも、やっぱり生のまま切りた場合、まず皮をピーラーで剥きます。全部でなくても、切る場所が大体剥ければOKです。先の尖った包丁の先を切り分ける中央に差し込み、そのまま手に倒すように切り込みます。かぼちゃを回転して、残り半分も同様に切ります。後は用途に応じたサイズに切っていきます。



半切から1/4に切る場合。

平らな面を下にまな板に置き、中央上部から斜めに差し、下へ押し切る。

かぼちゃの切り方



先に皮を剥くと、包丁の刃がすべりにくくなります。

丸ごとの場合上部から斜めに差し、下へ押し切る。

レンジで簡単に

生のかぼちゃは硬いので、切るのが難しいですが、電子レンジで加熱すれば簡単に切れるようになります。丸ごと加熱しても大丈夫です。切ってから冷凍もできますので、色々なレシピに役立てて便利ですね。尚、加熱直後のかぼちゃはとても熱いので、箸やトングを使用するか、粗熱が取れるのを待って、やけどにご注意ください。



揚げないかぼちゃコロッケ

自然な甘味がおいしい。

材料: 2人分

玉ねぎ・・・大1/4個
合挽き肉・・・50g
砂糖・・・ひとつまみ
しょうゆ・・・小さじ2
こしょう・・・ひとつまみ
かぼちゃ・・・1/4個
パン粉・・・大さじ5程
油・・・大さじ1

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにする。合挽き肉をフライパンで炒め、ほぐれたら玉ねぎを加え、砂糖・しょうゆ・こしょうを入れ、水気がなくなるまで炒める。

2. かぼちゃを洗って電子レンジで6分程柔らかくなるまで加熱。かぼちゃの皮をむき、(お好みで残しても)荒く切る。

3. スプーンでかぼちゃを潰し、炒めた(1)を加えて混ぜる。

4. 冷まして一口大に丸める。

5. フライパンにサラダ油、パン粉を入れ、全体に焼き色がつくまで中火で炒める。

6. 丸めたかぼちゃをフライパンに入れ、スプーンで転がしながらパン粉をまぶす。



かぼちゃのピリ辛甘味噌炒め

味噌あじでご飯がすすむ。

材料: 4人分

かぼちゃ・・・1/4個
ごま油・・・大さじ1
水・・・大さじ2
味噌・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1/2
みりん・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
豆板醤・・・小さじ1/2

作り方

1. かぼちゃのワタをとり洗い、電子レンジで1分加熱して切りやすくし、冷めたら7mm幅に切る。

2. フライパンにごま油を広げ、かぼちゃを並べて両面をこんがり焼く。

3. 水、味噌、砂糖、みりん、酒、豆板醤を合わせてからフライパンに加え、蓋をして弱めの中火で2分ほど蒸し焼きする。

4. かぼちゃを裏返して、かぼちゃが柔らかくなり、タレにとろみがつくまで炒めながら絡める。

かぼちゃそぼろあんかけ

食べ応えあるおかずの一品。

材料: 2~3人分

かぼちゃ・・・1/4個
植物油・・・大さじ1
鶏ひき肉・・・100g
しょうがみじん切り 小さじ1
砂糖・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ1
(同量の水で溶く)

作り方

1. かぼちゃのワタをとり洗い、電子レンジで1分加熱して切りやすくし、大きめの一口大に切る。皮をとるこころこ切り取る。

2. 鍋を中火にかけ、油をひき、かぼちゃを炒め、全体に油がまわったらひき肉としょうがを入れ、肉に火が通るまで炒める。

3. ひたひたになるくらいの水(分量外)を入れ、強火で沸騰したら中火にして砂糖、みりんを入れ、あくを取りながら5分煮る。しょうゆを加え煮汁が半分程になるまで煮る。

4. 水溶き片栗粉を回し入れて軽く混ぜ、1分煮る。



かぼちゃポタージュ

とろりとおいしく温まる。冷やしても。

材料: 4~5人分

かぼちゃ・・・1/4個
玉ねぎ・・・1/2個
バター・・・さじ1
ビーフブロス・・・400ml
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
牛乳・・・300~350ml
塩・こしょう・・・お好みで

作り方

1. かぼちゃのワタをとり洗い、電子レンジで1分加熱して切りやすくし、大きめの一口大に切り、皮をむく。玉ねぎはみじん切りにする。

2. 鍋にバター、玉ねぎを入れ弱めの中火で3分炒める。

3. ビーフブロス、砂糖、しょうゆ、かぼちゃを加え、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで10~15分煮る。

4. 火を止めて、ブレンダー(なければマッシャーなどで)滑らかになるまでよく混ぜる。

5. 牛乳を加え、塩、こしょうで味を調え、弱火で沸騰寸前まで温める。



かぼちゃサラダ

箸休めに、おつまみにも。

材料: 2~3人分

かぼちゃ・・・1/4個
きゅうり・・・1/2本
玉ねぎ・・・1/8個
塩・・・ひとつまみ
酢・・・小さじ2
マヨネーズ・・・大さじ2
こしょう・・・ひとつまみ

作り方

1. かぼちゃを耐熱容器に入れ、塩をふり電子レンジで柔らかくなるまで3分ほど加熱。粗熱がとれたら大きく切り、お好みで皮を取り除く。

2. きゅうり、玉ねぎは薄くスライス、塩で揉みしばらく置き、水で洗って手で絞る。

3. ボウルにかぼちゃと酢を入れ、スプーンで半分程荒くつぶす。きゅうりと玉ねぎを入れ、マヨネーズとこしょうを加えてよく混ぜ合わせる。



かぼちゃゴマ団子

チーズが入ってカラフル。お弁当にも。

材料: 6個分

かぼちゃ・・・1/4個
チーズ・・・25g
ごま白黒おのみで・・・適量
バター・・・大さじ1
塩・・・ひとつまみ

作り方

1. かぼちゃを洗って電子レンジで6分程柔らかくなるまで加熱。かぼちゃの皮をむき、(お好みで残しても)荒く切る。

2. ボウルに入れ、バター、塩を入れマッシャーなどでつぶす。

3. チーズを6等分に小さく切る。(2)を個数に等分しチーズを包んで、手のひらで丸める。

4. 皿にごまを入れ、丸めた(3)を転がすようにして、表面につける。

5. 350°F / 175°C のオーブンかオーブントースターで12分程焼けばできあがり。





かぼちゃのスコーン

淡い甘味で食事のお供にも。

材料: 直径5cm丸型10個分

かぼちゃ・・・1/8個
小麦粉 (AP)・・・200g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖・・・大さじ1
塩・・・ひとつまみ
無塩バター・・・大さじ1
牛乳・・・100ml
打ち粉用小麦粉・・・適量



作り方

1. かぼちゃを耐熱容器に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで4分ほど加熱。大きく切り、お好みで皮を取り除く。
2. 加熱したかぼちゃをマッシャーなどでつぶし、牛乳を加えて混ぜ、なめらかにする。
3. オーブンを400°F / 200°Cに予熱しておく。
4. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、冷えたバターを入れ、粉の中でバターナイフなどで小さく切る。
5. 指先でバターを素早くつぶすように、固まりがなくなるまで混ぜる。
6. (5)に(2)のかぼちゃペーストを入れ、スプーンでさっくりと混ぜる。柔らかすぎたら小麦粉を、硬すぎたら牛乳で調節。
7. 打ち粉をしたまな板に生地を移し、めん棒で1.5cm厚に伸ばし3つ折りにするのを3回繰り返す。
8. コップなど利用して直径5cm程の円形に型抜きする。
9. クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱したオーブンで15分焼く。

材料: 5個分

<かぼちゃクリーム>

かぼちゃ・・・1/4個
バター・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
生クリーム・・・40ml
シナモンパウダー・・・小さじ1/4

<シナモンパンケーキ>

ニジャホットケーキミックス・75g
牛乳(または水)・・・70ml
シナモンパウダー・・・小さじ1/4
バター・・・小さじ1



<ホイップクリーム>

生クリーム・・・100ml
砂糖・・・大さじ1
バニラエッセンス・・・数滴

作り方

1. かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで3分ほど加熱。大きく切り、皮を取り除く。
2. フードプロセッサーに入れ、バター、砂糖を加えてペーストにする。フードプロセッサーがない場合はかぼちゃを荒く潰し、目の細かいザルで裏漉してからバター、砂糖を加え混ぜる。
3. ペーストに生クリームとシナモンパウダー少々を加え混ぜ合わせ(混ぜすぎ注意)、ジッパー付きのビニール袋に入れ冷蔵庫でよく冷やす。
4. パンケーキを作る。ホットケーキミックス、牛乳、シナモンパウダーを合わせて混ぜ、弱めの中火でバターを溶かしたフライパンに、スプーンで直径8センチ程に落とし、弱火で小さなパンケーキを作る。
5. ホイップクリームを作る。ボウルに生クリームと砂糖、バニラを入れ、泡立てたクリームをジッパー付きのビニール袋に入れ角を切り、冷めたホットケーキに山形に絞り出す。
6. かぼちゃクリームのビニール袋の角を切り、ホイップクリームの上に絞り出す。

かぼちゃモンブラン

鮮やかな黄色のモンブランを手軽に。



ニジャ秋の弁当、寿司

秋限定!

▼きのこ味覚どり弁当、栗ご飯

秋是一年を通して、実りの季節で食材が賑やかになります。きのこ味覚どり弁当はニジャオーガニックライス、本しめじ、椎茸、にんじん、油揚げと一緒に炊き込んだ混ぜご飯の上に、アラスカカッパーリバー産の脂ののった紅鮭をど〜んと載せました。さらに本しめじもトッピング。副菜として、秋の味覚であるさつまいもと栗を散りばめた「秋の煮物」も添えています。もちろん、混ぜご飯も煮物も無添加で仕上げてありますので優しい味わいをお楽しみいただけます。そして秋の味覚といえば栗ですね。栗にはビタミンや食物繊維など小さいながらも栄養価がぎゅっと詰まっている優れたもの。栗ご飯バージョンも人気の一品です。ぜひ秋の味覚を存分にお楽しみください。

▼秋の煮物

ニジャで人気のある「無添加の野菜煮物」今年も秋の野菜の代表選手であるさつまいもと栗を加えて「秋の煮物」を作ってみました。ホクホクとした味わいのさつまいも、甘みを抑えた栗の煮物を崩れないようにそっと調理しています。

▼サーモンといくら押し寿司

秋の代表的な魚である「サーモン」。その卵であるいくらと両方を楽しめる秋の押し寿司を作ってみました。親子どんぶりならぬ、親子押し寿司。ニジャのお寿司で使っているシャリは全てオーガニックライスです。ちょっと大きめの押し寿司ですが脂ののったサーモンといくらがお口の中でハーモニーを奏でしかも美味しいシャリが加わり、ペロりと完食してしまいますよ。



海鮮蟹餃子

ニジヤ特製手作り餃子は発売以来大好評! 無添加の優しい味わいで、お子様にも安心して食べさせられると、お母様からのうれしいお声もいただいています。

そして、ついに高級路線のずわい蟹を使った海鮮蟹餃子が仲間入り。今までとはまたひと味違った贅沢な味わいが楽しめるようになりました。

海鮮蟹餃子はひとつひとつ丁寧に手むきしたずわい蟹のほぐし身がたっぷり入っています。美味しさの秘密はひと晩じっくり寝かせた餃子のあん。ずわい蟹、キャベツ、青ネギ、アラスカ産スケソウダラのすり身のハーモニーが絶品です。そして化学調味料を使っていないので安心してお召し上がりいただけます。

そのまま焼いても、またさまざまなアレンジ料理にも応用がきくお母さんの強い味方です。手軽に美味しいちょっと贅沢な海鮮蟹餃子をぜひお試しください。



蟹さつま揚げ

ニジヤ特製のさつま揚げも今ではすっかり定着しています。さっと温めておつまみやおやつにもってこいですね。種類も色々ありますが、こちらも贅沢な蟹入りのさつま揚げを作りました。

ずわい蟹のほぐし身とスケソウダラのすり身を贅沢に使って素材の味を活かしたシンプルな味付けが自慢の逸品です。香ばしくてうま味がぎゅっと詰まった優しい味わい。蟹さつま揚げと海鮮蟹餃子、どちらもこの秋のオススメです。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



出汁をしっかり使うので、味付けは味噌少々での減塩スープ。

シーフードの和風スープ

【材料(4人分)】

エビ	8尾
あさり	8個
ホタテ	4個
玉ねぎ	½個
にんじん	½本
にんにく	1片
青ネギ	適量
出汁昆布	10cm程度
かつおぶし	ひとつかみ(3g)
水	700ml
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1
味噌	大さじ½

【作り方】

- 1 一番出汁を取る。鍋に出汁昆布と水を入れて、できれば半日以上置いて火にかけて、煮立つ直前に昆布を引き上げ、その後かつおぶしを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、かつおぶしが沈み始めたら漉す。
- 2 エビは殻をむき、ホタテは食べやすい大きさに切り、あさはよく洗う。玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火で玉ねぎとにんじんを炒める。しんなりしてきたら1の出汁を入れる。
- 4 別の鍋に魚介類を入れ、白ワインをふって強火にかけ、あさりの口が開いたら火を止め、汁ごと3の鍋に加える。
- 5 味噌を溶いて火を止める。ネギの小口切りをトッピングする。



ナスのトマトクリームスープ

【材料(2~3人分)】

ナス	2本
玉ねぎ	½個
しめじ	1袋
トマトダイス(缶詰)	200g
にんにく	2片
チキンブロス	500ml
ドライバジル	小さじ2
生クリーム	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々
トッピング (パセリ、シラントロなどお好みで)	

【作り方】

- 1 ナスは輪切りにして水にさらす。玉ねぎは1cm角、にんにくはみじん切り、しめじは石付きを取ってばらしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火にして玉ねぎをよく炒める。ナス、しめじ、ドライバジルを加えてさっと炒め、チキンブロス、トマトを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 生クリームを入れて、塩、こしょうで味を調える。トッピングにパセリ、シラントロなどの葉をのせる。



少量の生クリームを使って、トマトの酸味を抑えた食べやすいスープ。

ワンタンと野菜のディル風味スープ



手作りワンタンが、美味しさに差が出るボリュームスープ。

【材料(4人分)】

[ワンタンの具]	
豚ひき肉	120g
おろししょうが	適量
青ネギ(小口切り)	1本
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
ワンタンの皮	
セロリ	30枚
にんじん	1本
えのきだけ	½袋
しいたけ	4枚
ニラ	4本
シラントロ	適量
にんにく	1片
水	800ml
ニジヤ中華だし	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
ごま油	大さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 [ワンタンの具]の材料をよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮の中央に適量を置いて半分に折り、三角形に張り合わせる。
- 2 野菜はすべて食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火でセロリとにんじんをよく炒め、しいたけ、えのきだけ、水、ニジヤ中華だしの順に加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 ワンタンを加えて一煮立ちし、火が通ったらしょうゆとオイスターソースを加え、塩、こしょうで味を調えてからニラを入れる。トッピングにシラントロを散らす。

秋のスープ

食欲の秋にちなんで秋に美味しい野菜をたくさん使った食べごたえのあるスープのご紹介です。ヘルシーだけどしっかり食べられる大満足のレシピです。



かぼちゃとミックスビーンズのココナッツミルクスープ

【材料(4人分)】

かぼちゃ(種と皮を取り除いて)	600g
ミックスビーンズ(缶詰)	260g(洗って)
バター	5g
白ワイン	大さじ2
水	600ml
ココナッツミルク	大さじ5
塩	少々

砂糖を使わず、かぼちゃの甘みだけで作るデザートスープ。

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮と種を取り除き、適当な大きさに切ってスライスする。
- 2 鍋にバターを中火で熱し、かぼちゃを入れて炒める。途中白ワインを加えて、かぼちゃが透き通った感じになってきたら水を入れて煮る。
- 3 かぼちゃがやわらかくなったら、おたまなどでかき混ぜてかぼちゃを粗く潰す。そこへ缶から出して洗い、水気を切ったミックスビーンズを加える。
- 4 ココナッツミルク、塩を加えて味を調える。トッピングに少量のココナッツミルクを垂らしても。



きのこごぼうのミネストローネ

【材料(4人分)】

ごぼう	½本
しいたけ	4枚
しめじ	½袋
まいたけ	½袋
玉ねぎ	½個
にんじん	½本
セロリ	½本
いんげん	4本
にんにく	1片
トマト	2個
チキンブロス	800ml
オリーブオイル	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 ごぼうはたわしでよく洗って5mm幅に輪切りにし、水にさらしておく。きのこ類は石付きを取り食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、トマト、いんげんは1cm角、セロリは5mm幅、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- 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中火にして玉ねぎ、セロリ、にんじん、水を切ったごぼう、きのこ類の順に加えて炒める。
- 3 全体がしんなりしてきたらトマト、ベイリーフ、チキンブロス、いんげんを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 塩、こしょうで味を調え、お好みでディルやパセリ(分量外)を加え、火を止める。



低カロリー野菜をたっぷり使ったヘルシースープ。



かぼちゃチーズケーキ

かぼちゃを使ったアメリカの秋の定番デザートです。

■材料 7インチケーキ型1個分

かぼちゃ・・・1/4個
水・・・1 cup
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)・・・1/2Lb
砂糖・・・1/3 cup
全卵・・・1個

●作り方

1. かぼちゃの皮と種をとりアルミホイルに包んで柔らかくなるまでオーブンで焼く。
2. なるべく温かいうちにフードプロセッサーに移して水を加え滑らかなペースト状にする。
3. 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、底に丸く切ったペーキングシートを敷いておく。
4. 砕いたクラッカーと溶かしバターを混ぜ合わせ、(3)の型にしっかり敷き詰める。
5. 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。
6. 溶いた全卵を(5)に少しずつ混ぜいれていく。

7. (2)で作ったカボチャのペーストをしっかりと混ぜ、(4)で用意した型に流し入れる。
8. 湯せん焼きするために、天板にお湯(分量外)を3cmくらい注ぎ、そこに(7)の型を置き、325°Fのオーブンで約90分焼く。
9. 冷蔵庫でしっかり冷やしてから型から取り出す。

スイートポテトまんじゅう

スイートポテトを中に詰めて焼いたお饅頭です。中に詰めるのを、栗や、餡子にしても美味しくそうですね。

■材料 10個分

さつまいも(大)・・・1/2個
卵・・・1/2個
砂糖・・・大さじ4
ペーキングソーダ・・・小さじ1/4
水・・・小さじ1
薄力粉・・・3/4 cup
溶き卵(艶出し用)・・・適量

●作り方

1. さつまいもをアルミホイルに包み、オーブンで柔らかくなるまで焼く。
2. なるべく温かいうちに皮を剥き、フードプロセッサーに入れてペースト状にする。水分が足りないようなら分量外の水を少し足して、よく冷ましておく。
3. 卵と水をしっかりと混ぜあわせておく。
4. 薄力粉、砂糖、ペーキングソーダをあわせてふるいにかける。
5. (3)と(4)を手で粉っぽさがなくなるまであまり捏ねないように混ぜる。
6. (2)のさつまいもを約25gに、(5)の生地を約20gに分けてそれぞれ丸めておく。
7. 分けた生地で丸めたさつまいもを包み込み、形を整えて天板に並べる。
8. 溶き卵をブラシなどで表面に塗って、350°Fのオーブンで約15分焼く。

■材料 約5個分

クリーム・・・3/4 cup
牛乳・・・1/4 cup
卵黄・・・3個分
砂糖・・・大さじ3
黒ゴマペースト・・・大さじ1

●作り方

1. 卵黄、砂糖、黒ゴマペーストをあまり空気が入らないようにしっかりと擦り混ぜておく。
2. クリームと牛乳を沸かし、(1)にしっかりと混ぜいれる。
3. 濾して常温まで冷まし、器に流し入れる。

黒ごまクリームブリュレ

表面はパリパリのキャラメル、中はなめらかなクリーム。食べる直前に砂糖を焦がして作るキャラメルがおいしさを増してくれます。



梨とコンデンスミルクのみぞれ

秋といえどまだ温かい日もあるカリフォルニア。簡単に作れるアイスデザートです。

■材料 3人分

牛乳・・・1 cup
砂糖・・・大さじ2
細かく刻んだレモン皮・・・大さじ1
コンデンスミルク・・・大さじ6
梨・・・1/2 個

●作り方

1. 牛乳とレモンの皮と砂糖を鍋に入れ、砂糖がしっかりと溶けるまで温める。
2. コンデンスミルクと混ぜ合わせ、容器に入れ冷凍庫に入れる。
3. 数時間後に冷凍庫から取り出し、フォークで割るようにかき混ぜ再び冷凍する。
4. (3)をもう一回繰り返す。
5. 梨を細かく刻み(4)に混ぜ、よく冷やした器に盛り付ける。



栗の甘露煮入りスコーン

ティータイムのお供にぴったりのスコーン、この基本の生地の配合をベースにして、いろいろな食材を入れても面白いですね。

■材料 10個分

薄力粉・・・2-1/4 cup
ペーキングパウダー・・・大さじ1/2
ペーキングソーダ・・・小さじ1/4
砂糖・・・1/4 cup
塩・・・小さじ1/2
細かく刻んだオレンジの皮 小さじ1/2
バター・・・1/2 cup
牛乳・・・1/2 cup
小さく刻んだ栗の甘露煮・・・1 cup
卵(艶出し用)・・・適量

●作り方

1. 薄力粉、ペーキングパウダー、ペーキングソーダはふるいにかき、砂糖と塩と一緒にあわせておく。
2. よく冷えてるバターを1センチ角くらいの大きさに切り、(1)の粉類の中に入れて、手ですり合わせて混ぜていく。バターの小さい塊が残っていても多少は構わないので、なるべくサラサラの状態にする。
3. (2)に牛乳とオレンジの皮、栗の甘露煮を捏ねないように、混ぜていく。
4. ひとかたまりになった生地を平らな台などにのせ厚さ約2センチにして正方形に整える。生地がべとつきやすいので、分量外の手粉を使って作業する。
5. しばらく冷蔵庫で生地を休ませ、生地を三角形にカットして、天板に並べる
6. 艶出し用の卵を表面に塗り、分量外の砂糖をたっぷり振りかけ、375°Fのオーブンで約20分焼く。

秋のデザート

※分量の表記は全てアメリカ式です。

～誕生日ケーキ～

この原稿を書いている日は実は私の誕生日です。年に沢山の誕生日ケーキを作る私も、いただけるのは今日だけ…ってことはやはり、年に一回のケーキって特別ですね。これからもそんな思いをいつも心に秘め、そしてみなさんも誕生日ケーキなどを作る際には沢山の想いをつめて作ってあげてくださいね。



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。



おまけのレシピ



メイソンジャーで作れます!

抹茶豆乳シェイク

材料を入れて、よく振るだけ!
たのしいシェイクを作りましょう。



今回のチャレンジ

はじめてのかぼちゃプリン、シェイクもできました!

Cohenくん Tsubasaくん Soraちゃん Nozomiちゃん

秋のおたのしみ かぼちゃプリンを 作ろう



秋には美味しいものがたくさん出
回って、食いしん坊きずたちにとっ
てはうれしい季節ですね。そして秋
といえば、かぼちゃ。かぼちゃは料理
やお菓子に大活躍! しかも栄養満点
なので、ぜひ美味しく楽しく食べて
いただきたいですね。そこで今回はか
ぼちゃを使って、かぼちゃプリンを作
ります。なめらかでまったりとした食
感と優しい甘みが人気のプリンです。



かぼちゃのプリン

かぼちゃプリン の材料

- (プリンカップ4個分)
- かぼちゃ(種・ワタ除いて)・・・150g
 - きび砂糖・・・大さじ4
 - 卵・・・2個
 - バニラエッセンス・・・少々
 - 牛乳・・・100 ml
 - 生クリーム・・・100 ml

- <トッピング>
- 生クリーム・・・136 ml
 - 砂糖・・・大さじ1
 - バニラエッセンス・・・少々
 - メイプルシロップかパンケーキシロップ
・・・お好みで
 - かぼちゃの皮部分・・・(オプション)



かぼちゃのプリン つくりかた



1. かぼちゃを電子レ
ンジで柔らかくなるまで
約3〜4分加熱。



2. かぼちゃの粗熱がと
れたら皮を取り除き、あ
ればクッキーカッター等
で型抜きし、トッピング
用にとっておく。実は粗
く切る。



3. かぼちゃをボウルに入れ、
砂糖を加えマッシャーで潰す。
卵、バニラエッセンスも加え泡
立て器で良く混ぜる。



6. 粗熱がとれたら冷蔵
庫で冷やす。



4. 生クリームを(3)に加え、
混ぜたら牛乳も混ぜカッ
プに分け入れ、アルミホ
イルで覆う。



7. ボウルにトッピング用
生クリームと砂糖、バニ
ラを入れ、泡立てたク
リームをジッパー付きのビ
ニール袋に入れ角を切り、
冷えたプリンに絞り出す。



5. 蒸し器に強火で蒸気を上げた状態に
し、カップをセットしたら鍋の中を温める
為に初めは強火で2〜3分蒸す。その後中
火にして10分を目安に出来具合をチェ
ック。ホイルを取り(やけど注意)、中央に
よじを刺して倒れなければ蒸し上がり。



8. お好みでシロップをかけ、
(2)で取っておいたかぼ
ちゃの皮を飾って出来上
がり。

できあがり!

つくりかた



1. 乾いたメイソンジャー
(あるいは蓋つきフードコ
ンテナーなど)に抹茶と砂
糖を入れる。

2. 蓋をして、砂糖と抹茶
が混ざるように振る。

3. (2)に豆
乳を入れる。



4. 蓋をしっかり締
めて、全体が混ざるま
でよく振る。

5. 氷を入れて、
出来上がり。

できあがり!

アラスカ産 天然紅鮭のスモークサーモン

今秋ニジヤマーケットのおすすめは、アラスカ産天然紅鮭を使用した
100%ナチュラルにこだわったの特選スモークサーモンのご紹介です。

こだわりの100%ナチュラル

紅鮭は鮭の王様ともいわれ、その中でも天然紅鮭は高級魚として分類されます。身の味がしっかりしており、鮭本来の味を楽しむことができます。ひとくちにスモークサーモンといっても、素材や目的によって製法は異なります。

ニジヤがおすすめるスモークサーモンは冷燻・コールドスモークと呼ばれる製法で、素材にできるだけ熱を加えず、生の状態で低温15〜25℃を保ちながら、長期間燻煙と乾燥を繰り返します。そうすることにより水分がなくなり鮭の旨味が凝縮されます。生ハムやパストラミなどもこの燻製法でつくられています。

味付けは無添加にこだわり、調味料は塩と黒砂糖のみ。余計な添加物などは一切使用せず、鮭本来のおいしさを引き出しています。

またスモークに使うチップはアルダー（日本語名：ハンノキ）というナチュラルウッドが使われます。アルダーは日本ではめずらしい燻煙材ですがアメリカでは広く使用されており、特に魚介類によく合うといわれ味に深みが生まれて良い香りがかかります。

食へ方はそのままでも充分美味しくいただけますが、サンドイッチに入れて

たり、マリネやカルパッチョにも最適です。調理の必要がないため手軽に使用した目も豪華に仕上がります。ニジヤ特選 100%ナチュラルスモークサーモンをぜひお試しください。

栄養も豊富

スモークサーモンには、免疫力を高めたり、血栓の形成を防いだり、動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれています。また、お肌や粘膜を守る働きがあるともいわれています。

スモークサーモンの含有成分には、不飽和脂肪酸やビタミンA、ビタミンD、ナトリウムなどがあります。また、蛋白質においても質が良いとされています。ビタミンAは、皮膚や喉などの粘膜の働きを正常化する働きがあります。いわれおり、免疫力をつけ、感染症を防いでくれます。また、網膜の色素ロドプシンの主な成分となっており、目の健康にとっても良いとされています。更に、酸化作用があることで知られており、老化を防いだり、癌の発生を抑える働きがあると考えられています。ビタミンDは骨を健全に維持する作用があり、カルシウムやリンの吸収を促すと考えられています。また、カルシウムの血中濃度を調整する働きもあるとされます。

スモークサーモン昔話

昔々、石器時代の人類がまだ洞窟に住んでいた頃のお話し。

ある日漁師の男が大きな鮭を何匹も仕留めた。この日は待ちに待った久しぶりの大漁でたくさん釣った鮭がとれた。おなかをすかせていた家族は久しぶりのこころに大喜び！ 囲炉裏を囲んでおなががいっぱいになるまでおいしい鮭を食べました。残った鮭は内臓を取り除いてとりあえず天井にぶら下げた。その次の日から連日大量で大きな鮭がとれた。

季節が変わり、またばったりとこれなくなくなった。どうしよう。もうすぐ厳しい冬がやってくるというのに食べるものがない。家族は困り果てました。すると、天井に吊り下げられた鮭があるのをすっかり忘れていた。ことを思い出しました。昔に腹は代えられないというこで恐る恐る煙まひれの鮭を食べてみました。

「ひー、これはうまい！」煙で燻された鮭の燻製の誕生です。



長いものスモークサーモン巻

- 材料 (4人分)
長いもの 10cm / スモークサーモン 8枚 / かいわれ大根 1パック / 塩 少々
- 作り方
① 長いものは皮をむいてせん切りに。
② スモークサーモンを広げて、長いものとかいわれ大根をのせて軽く塩を振り、端から巻いていく。



洋風なめろう

- 材料 (2人分)
スモークサーモン (切り落とし) 40g / クリームチーズ (常温にしておく) 10g / らっきょう (甘酢漬け) 小1粒 / 青ネギ 1/2本 / しょうゆ 少々
- 作り方
① スモークサーモンは粗みじん切り、らっきょうと青ネギは小口切りにする。
② まな板の上に①とクリームチーズをのせ、しょうゆをたらす。クリームチーズが全体になじむまで包丁でたたく。
③ 器に盛って、酒の肴にちびちびどうぞ。



スモークサーモンのナムル

- 材料 (2人分)
豆腐 (もめん) 1/2丁 / ごま油 少々 / 塩 少々 / スモークサーモン 40g / 青ネギ (小口切り) 少々
- 作り方
① 豆腐をざるに入れて下に水気をうける容器を置き、冷蔵庫に1時間ほど置いておく。キッチンペーパーで包んで手で軽くはさみ水気をきる。
② 水きりした豆腐をひと口大に手でちぎってボウルに入れ、ごま油と塩を振りかけて軽く混ぜる。
③ ひと口大に切ったスモークサーモンとネギも加えて混ぜ、お好みで食べる時にごま油 (分量外) をかける。



薔薇の花サラダ

- 材料 (1人分)
スモークサーモン 5~6枚
レモンの輪切り 2枚
玉ねぎスライス 適量
豆苗 (またはお好みのスプラウト) 適量
- 作り方
① レモンは、薄めの輪切りにしておく。玉ねぎは、薄くスライスして、水にさらしておく。
② スモークサーモンを1枚とって、クルクルと巻いていく。
③ 巻いたサーモンを軸にして、さらに重ねて巻いていき、花びらのようにして盛り付ける。
④ 回りにレモン、玉ねぎスライス、豆苗を飾る。



スモークサーモンとしめじの豆乳スープスパ

- 材料 (2人分)
パスタ 160~200g
しめじ 1/2パック
玉ねぎ 1/4玉
オリーブオイル 大さじ1
無調整豆乳 360ml
スモークサーモン 10枚
- 作り方
① 鍋に湯を沸かし、記載通りにパスタを茹で始める。
② フライパンにオリーブオイルをしき、薄切りにした玉ねぎとしめじを炒める。
③ ②に豆乳と一口大に切ったスモークサーモンを加えてひと煮立ちさせる。
④ 茹であがったパスタを③と絡め、塩こしょうで味を調える。



旬の長いも

まぐろと長いものカップサラダ

材料 (2人分)
 まぐろ刺身用冊…………… 100g しょうゆ…………… 小さじ1
 長いも…………… 40g オリーブオイル…………… 小さじ1
 クリームチーズ…………… 30g わさび…………… 小さじ½
 春巻きの皮…………… 1枚と半分 青ネギの小口切り…………… 適量

作り方

1. 春巻きの皮は4等分に四角く切る。マフィンカップ（プリン型など）に春巻きの皮を敷きこみ、カップ状にする。180℃に予熱したオーブンでこんがり焼色がつくまで5分ほど焼き、型に入れたまま完全に冷ましておく。
2. まぐろ、長いも、クリームチーズはすべて1cm角に切ってボウルに入れ、しょうゆ、オリーブオイル、わさびを加えて混ぜあわせる。
3. 型から外した皮に2を盛り、ネギの小口切りを振る。

長いもの照り焼き風

材料 (2人分)
 長いも…………… 10cm (200g)
 れんこん…………… 中1節 (200g)
 長ネギ…………… 5cm
 大葉…………… 1枚
 一味唐辛子…………… 少々
 塩…………… 少々
 ごま油…………… 大さじ½
A) しょうゆ…………… 小さじ4
 みりん…………… 小さじ4
 日本酒…………… 小さじ4
 砂糖…………… 小さじ2

作り方

1. 〈下準備〉長いもとれんこんはピーラーで皮をむき、1cm厚さの半月切り（小さければ輪切り）にする。水にさらして水をきり、キッチンペーパーで水けをふく。長ネギは白髪ネギにし、水にさらす。大葉は裏側を内側にしてくるくと巻き、せん切りにする。
2. ボウルに**A)**を混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、長いもとれんこんを並べ入れる。蓋をして3分ほど蒸し焼きにし、こんがり焼色がついたら裏返し、弱火でさらに3～4分焼く。中まで火が通たら塩少々をふり、器に盛っておく。
4. フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、**2**を入れて強火にかける。焦げないようにフライパンを傾けながら、たれに軽くとろみがつくまで煮詰める。**3**の長いもとれんこんにかけ、好みで一味唐辛子をふり、大葉と白髪ネギをのせる。

長いものグラタン

材料 (2人分)
 シーフードミックス…………… 80g
 長いも…………… 150g
 キャベツの葉…………… 2枚 (100g)
 ピザ用チーズ…………… 20g
 紅しょうが…………… 適量
 かつおぶし…………… 適量
 刻み海苔…………… 適量
 青ネギ…………… 適量
A) 卵…………… 1個
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 ニジャつゆてんねん…………… 小さじ2

作り方

1. シーフードミックスは解凍し、水気をきる。長いもはすりおろし、キャベツは荒みじん切りにしておく。
2. 耐熱容器にキャベツを入れて、シーフードミックスを広げてのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。
3. **2**にすりおろした長いもと**A)**を加えて混ぜる。
4. グラタン皿に**3**を流し入れ、表面にピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズにこんがり焼色がつくまで15分ほど焼く。お好みで紅しょうが、かつおぶし、刻み海苔、青ネギをトッピングする。

材料 (2人分)

ごはん…………… 2膳分
 うなぎ蒲焼き…………… 1パック
 長いも…………… 200g
 ニジャつゆてんねん…………… 小さじ2 (2倍濃縮)
 白いりごま…………… 小さじ2
 梅干し…………… (大)1個
 大葉…………… 2枚
 刻み海苔…………… 適量
 青ネギ…………… 適量

作り方

1. うなぎ蒲焼きは1cm幅に切る。大葉は細切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。青ネギは小口切りにする。
2. ビニール袋に皮をむいた長いもを入れ、麺棒などでたたいて砕く。
3. ボウルに温かいごはん、うなぎ、白いりごま、大葉を入れて混ぜ合わせ、丼に盛る。
4. つゆてんねんと梅干しを加えて混ぜ、ごはんの上にかける。お好みで刻み海苔、青ネギを添える。

ひつまぶし風とろろ丼



ジャーマン長いも

材料 (2~3人分)

長いも…………… 15cm
 あらびきウインナー…………… 6本
 玉ねぎ…………… (小)1個
 にんにく…………… 1かけ
 パセリのみじん切り…………… 適量
A) コンソメ (顆粒)…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩、ブラックペッパー…………… 各適量
 オリーブオイル…………… 適量

作り方

1. オリーブオイルをひいたフライパンでみじん切りにしたニンニクを炒める。
2. 香りが出たら適当な大きさに切ったウインナーと玉ねぎから炒める。
3. ある程度火が通ったら適当な大きさにした長いもを入れて更に炒める。
4. **A)**で味付けて火を止める直前にきざみパセリを加えて完成。

北海道から直送されているニジャの長いもはおかげさまで大好評！ 栄養価が高く、コクのある独特の風味を持った健康野菜というのはいすでにご存知の通りですね。

さて、長いもには旬が1年に2回あり「秋掘り」といわれる11月初旬から12月にかけて収穫されるものと、「春掘り」といわれる3月から4月が収穫時期のものに分かれるそうです。ですから長いもは今が旬。そして栄養価が高く、亜鉛・カリウム・鉄などのミネラル成分、ビタミンB群・ビタミンC、食物繊維などの栄養成分に加え、消化酵素、内臓の機能を高めてくれるコリン、サポニン、アルギニンなどの幅広い有効成分を含んでいます。

これからのホリデーシーズンに向けてますます忙しくなる方たちこそ、疲労回復や免疫力アップに効果のある長いもを積極的に食べていただきたいと思えます。色々なお料理に活用できる長いもをぜひ美味しく、楽しくお召し上がりください。



かぼちゃのマリネサラダ

材料 (4人分)

かぼちゃ (種とワタを除いて1.5cm厚さのくし形切り) …… ¼個
 ベーコン (細切り) …… 4枚 / オリーブオイル …… 大さじ3 / にんにく (つぶす) …… 1かけ
 〈A〉 酢 …… 大さじ3 / パルサミコ酢 …… 小さじ1 / 塩 …… 少々
 クルミ (乾煎りして軽く砕く) …… 適量 / デイル …… 少々

作り方

- ① フライパンを中火で熱してベーコンを入れて余分な脂を拭きながらカリカリになるまで炒めて取り出しておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、色づいてきたら取り出しかぼちゃを加えて中火でこんがりとし、色づくまで両面を焼く。
- ③ 容器に〈A〉を合わせてかぼちゃを焼けたものから漬けていきマリネする。粗熱がとれたら①とクルミを散らし、冷蔵庫で保存。
- ④ 食べる直前にゆるく加熱して、デイルを散らす。

海老とブロッコリーのホットサラダ

材料 (4人分)

海老 (中) …… 12尾 / ブロッコリー …… ½株
 粉チーズ、エキストラバージンオリーブオイル、塩、ガーリックパウダー …… 各適量
 ブラックペッパー …… お好みで

作り方

- ① 海老は殻をとり、背ワタを取って洗う。
- ② ブロッコリーは蒸して食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンを中火で温め、EVオリーブオイルを加え、海老を炒め、海老の色が全体に赤くなったら、ブロッコリーを加え、塩、ガーリックパウダーで味を調える。
- ④ 器に盛り付け、粉チーズとブラックペッパーを振りかける。



ベーコンガーリックとじゃがいものホットサラダ

材料 (4人分)

じゃがいも …… 2コ
 にんじん …… ½本
 たまご …… 2コ
 バター …… 大さじ½
 マヨネーズ …… 大さじ1
 にんにく (みじん切り) …… 1片分
 ベーコン (1cmぐらいに切る) …… 2枚
 玉ねぎ (スライス) …… ½コ分
 コンソメ顆粒 …… 小さじ½
 塩コショウ …… 少々
 ブラックペッパー …… 好みで

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは皮を剥き、ひと口大に切って柔らかくなるまで蒸して、ボウルに入れ熱いうちにコンソメを混ぜておく。
- ② 半熟ゆでたまごを作る：お鍋にたっぷりの水を入れ、火にかける。ふつふつと小さな気泡が出て湧いてきたら卵を入れる。8～10分茹でたら冷水に取り、水をかけながらすぐに殻を剥く。
- ③ フライパンに、バター、マヨネーズ、にんにく、ベーコンを入れてから弱火にかけ、ベーコンをこんがり炒める。
- ④ ③にスライスした玉ねぎも加えサッと炒める。
- ⑤ ①に④と半熟ゆで卵の半量を加え卵を軽く潰しながらザクザク混ぜる。味見して塩コショウで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、残しておいた半熟ゆでたまごのせて、お好みでブラックペッパーを振りかける。



秋にはホットサラダ

だんだんと肌寒い季節になってくるとやっぱり温かいものが恋しくなってきますね。サラダは身体に良いからどんどん食べたいけれど、生野菜だけの冷たいサラダはちょっと避けたいところ。身体が冷えて逆に体調を崩すものになるかもしれません。夏の暑い季節にはうれしいけれど、そろそろ寒い季節に向けて身体を温める食材に変えていくことをおすすめします。そして野菜類は火を通して温野菜にして、チーズやハムなどのたんぱく質も一緒に合わせるように心がければますます身体も喜ぶますヨ。

ホットサラダを作ろう！

では実際にホットサラダに挑戦です。作る際のポイントとしては、

① 野菜は大きめに切る。
 作り置きもできるホットサラダ。その場合は材料の野菜を大きめに切るのがコツ。そうすると温めなおしても食感が変わりにくくなります。

② 野菜を加熱する際はできれば蒸して。

野菜は茹でるより蒸すことで、形が損なわれず、ビタミンやミネラルがキープされて野菜そのものの色、味、うま味を上手に引き出すことができます。

③ マリネするときには野菜がタレが熱いうちに。

マリネサラダには野菜が熱いうちにマリネ液に漬け込むか、冷ました野菜を熱い液に漬けて味をしっかりと馴染みます。

④ 温め直しはレンジで簡単。

作り置き用のホットサラダは、食べたい量だけ耐熱皿に入れてふんわりとドーム状にラップをかけて全体が温まるぐらいに加熱します。

長いものじゃこのりサラダ

材料 (4人分)

長いもの …… 450g
 (皮を剥いてひと口大に切る)
 ブロッコリー …… ½株
 (小房に分ける)
 〈A〉 ちりめんじゃこ …… ¼カップ
 しょうゆ …… 大さじ1
 オリーブオイル …… 大さじ1
 塩 …… 少々
 きざみ海苔 …… 適量

作り方

- ① 長いものとブロッコリーを柔らかくなるまで蒸す。
- ② 粗熱を取って〈A〉を加えて和え、きざみ海苔をトッピングする。

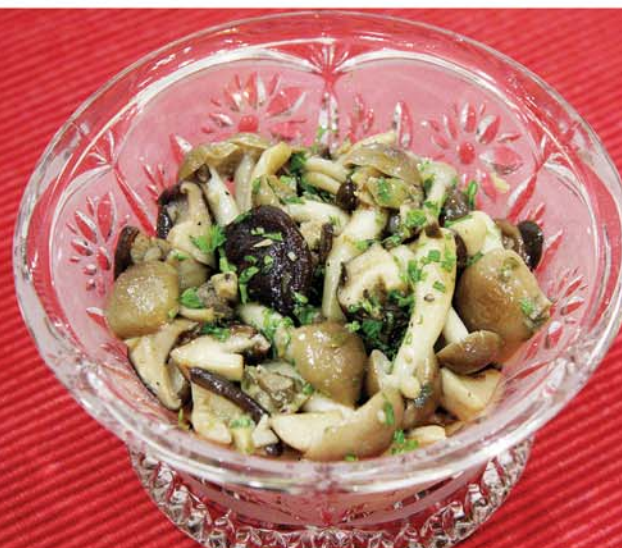
キノコのオイル蒸しサラダ

材料 (4人分)

しいたけ (石づきを除いて軸ごと4等分) …… 6枚
 しめじ (石づきを除いて、ほぐす) …… 1パック
 エリンギ (食べやすい大きさに切る) …… 大2本
 オリーブオイル …… 大さじ3
 にんにく (薄切り) …… 1かけ
 オリーブ (粗く刻む) …… 10粒
 塩 …… 小さじ1
 レモン汁 …… 小さじ1
 パセリ (みじん切り) …… 適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れて弱火にかける。
- ② にんにくが色づいたらきのこ類とオリーブを入れてオリーブオイル大さじ1を回しかける。
- ③ 蓋をして弱火の中火で10分ほど蒸し焼きにし、塩を加えて混ぜる。火を止めてレモン汁をふって全体を混ぜる。
- ④ ③の粗熱を取って保存容器に入れ、パセリを振る。冷めたら冷蔵庫で保存する。



「ぎゅうぎゅう焼き」というなんともカワイイ名前のお料理が日本でも評判だと聞きつけて調べてみたところ、その名の通りお好きな食材をオーブンのトレイにぎゅうぎゅうに敷き詰めてオーブンで焼くだけという超シンプルなお料理。じっくりと焼かれたたつぷりの野菜はうま味と甘みがジューワワ。これなら手間なく簡単に季節ごとに旬の食材を使ってアレンジも自由自在。しかも見た目はとても豪華で焼きたてが美味しい上に冷めても美味しいのでパーティーにもぴったりです。

基本のぎゅうぎゅう焼き

基本的にこれを使うという材料はありません。お好みで何でも使えます。野菜、きのこ、肉、魚、豆類などもいいですね。ガツリいきたい時にはお肉を多めにとか、あっさりしたいときはお魚で...などその時の状況に応じて考えられます。

美味しく仕上げるコツといえは、火の通りにくい野菜などがための素材を使う時はあらかじめ加熱しておくこと焼き上がりの火の通り具合が揃うので美味しく仕上がります。例えばかぼちゃ、にんじん、じゃがいも、れんこん、ごぼうなど。

美味しく仕上げるコツにするためには赤や黄色、白、緑など色とりどりの素材を選んで、色彩を広げるようにあちこちに並べると見た目がキレイになります。

オーブンで焼くと水分が抜けて少し縮むので、とにかぐぎゅうぎゅうに詰めて並べます。

ローズマリーの枝を添えると魚の臭みが消えて、香りがたちます。最後に全体にオリーブオイルをまわしかけて塩こしょうをふって、準備完了。オーブンで焼いていきます。

オーブンは300Fに予熱しておき、30〜40分ほど焼きます。

お肉に火が通ったら、300Fに温度を上げて10〜15分ほど焼いて、ほんのり焦げ目がつかつかないかくひのきを目安にして、完成です。

美味しく仕上げるポイント

- 下味のレモン汁、焼き上がり具合を揃えること。
- 赤、黄、緑の食材を用意すること (赤はトマト、黄色はコーン、緑はブロッコリー)。
- コーンやれんこんなど形がおしゃれな素材をうまく配置すると見た目が格段にアップします。

参考画像 <https://emo.jp>

秋の味覚！ ご馳走マガジン流 ぎゅうぎゅう焼き

材料

サーモン
(ニジヤ塩レモンを塗ってしばらく置いておく)
しめじ、えのき、しいたけ、玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ、さつまいも、ニジヤ粗挽きソーセージ、れんこん、ブロッコリー、ナス、プチトマト、油揚げ、にんにく、オリーブオイル、塩
.....各適量

作り方

1. オーブンを予熱しておく。
2. かぼちゃとさつまいもは食べやすい大きさに切ってあらかじめレンジで加熱しておく。天板にクッキングシートを敷いて、食べやすい大きさに切った材料をぎゅうぎゅうに並べていく。
3. にんにくは丸ごと、中央に。彩りを考えながら楽しく並べていきましょう。
4. ぎゅうぎゅうに並べたら、全体に塩とオリーブオイルを振りかけ、オーブンで焼く。



ちまたで評判 ぎゅうぎゅう焼き

フライパンでおひとりさま用も楽しんで!

フライパンに食材を全部入れてから、塩、オリーブオイルをかけて全体を混ぜ合わせます。食材の上をアルミホイルで覆って弱火で20分じっくり焼きます。食材にしっかり火が通れば出来上がり。オーブンを使わなくても、おひとりさまからぎゅうぎゅう焼きを楽しめます。

松茸

レシピ
満載
特集!

きのこの王様といえばやっぱり松茸。特に日本人に珍重されており、秋の到来を待ちわびている方も多いのではないのでしょうか。松茸の独特な香りと、決して人工的に作ることは出来ないでしょう。松茸のす人々を魅了してやみません。短い秋のこの季節、今だけしか味わうことのできない松茸を、思う存分に味わって欲しいと思います。今回はそんな松茸のレシピを総編集でご紹介いたします。今までご馳走マガジン誌上で紹介してきた様々な松茸レシピをどうぞお楽しみください。



炭火焼き松茸

中火で焼き、松茸の表面に軽く焦げ目がついたら取り出す。手で裂いて食べやすいようにいただきます。



ホイル焼き

アルミホイルを、一度丸めてしわを作ってから広げておく。そこに、下処理をした松茸を適当に手で裂いて並べる。塩少々、酒大さじ1をふってホイルで包み込む。しっかりと口を留めてオープンで約7分焼く。銀杏、鶏肉などを入れると一層美味しくなります。



包み焼き

濡らした和紙で松茸を丸ごと包んで焼く。和紙の代わりにペーパータオルを濡らして包み、プロイユで約5分焼いたら美味しく出来ました。



松茸さしみ

新鮮な松茸を用意します。薄くスライスしてお皿に並べ、軽く塩を振ります。ラップをして塩が水分を吸って水滴のようになったらさしみの出来上がり。松茸さしみで「松茸にぎり鮭」なんてチョッと贅沢。ぜひお試しを!



松茸のミニ土鍋ご飯

●材料 (1~2人分)
松茸…50g/米…1合/水…200ml
出汁昆布…5cm/ニジヤつゆてんねん…小さじ2

●作り方
1. 米はといでざるに20分ほどあけてから、一人用の小さい土鍋に入れて水とつゆてんねんを入れ、出汁昆布をのせて30分置く。
2. 松茸をスライスし、1.の土鍋に加えてふたをし中火にかける。沸騰したら弱火にして8分、その後強火で30秒、火を止めて15分置く。



松茸の天ぷら

●材料 (4人分)
松茸…2本/その他お好みの材料
ニジヤ有機の天ぷら粉…適量/冷水…適量/揚げ油…適量

●作り方
1. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取って厚めにスライスする。その他の材料も下ごしらえする。
2. 天ぷら粉に冷水を加えてざっと混ぜ合わせて衣を作り、松茸、その他の材料をくぐらせて熱した油で揚げる。



炙り松茸のにぎり寿司

●材料 (4貫分)
松茸 (小)…1本/酢飯…適量/塩…少々

●作り方
1. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取って4枚にスライスする。アルミホイルに並べ塩を軽くふる。
2. 塩が水分を吸って水滴のようになってきたら、オープンスターで軽く焼く。
3. 酢飯 (温かいご飯に寿司酢を適量混ぜて作る) を適当な大きさに握り、炙った松茸をのせる。好みで柚子胡椒を少量のせる。



松茸ご飯

●材料 (4人分)
米…3カップ/松茸…1本/油揚げ…1枚
[だし] ニジヤ和風だし…1袋/水…560ml/酒…大さじ1/しょうゆ…大さじ1

●作り方
1. 米をといでザルに上げ、30分置く。
2. 松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取ってスライスする。
3. 油揚げは開いて薄くスライスする。
4. 米を炊飯器に入れ、[だし]の材料を合わせて入れ、松茸と油揚げをのせて炊く。
5. 炊きあがったら15分蒸らし、ざっと混ぜてから茶碗に盛る。



松茸のリゾット

●材料 (2人分)
松茸…80g/米…1合/玉ねぎ…1/4個/水…600ml/ニジヤ中華だし…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1/白ワイン…50ml/バター…5g/粉チーズ…大さじ2
塩、こしょう…少々

●作り方
1. 玉ねぎはみじん切り、松茸はスライスにする。
2. 鍋に水、松茸、中華だしを入れて沸騰させ、松茸を取り出しておく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら米 (洗わない) を入れて炒め、透き通ってきたら白ワインを入れてさらに炒める。
4. 2.のだし汁を何度かに分けて加えながら煮て、水分が少なくなってきたら松茸、粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。



松茸とわかめの酢の物

●材料 (4人分)
松茸…2本/乾燥わかめ…6g
きゅうり…1本
〈調味酢〉
酢…大さじ3/だし汁…大さじ1
砂糖…大さじ1/しょうゆ…大さじ1/2

●作り方
1. 乾燥わかめを水で戻し、水気を切っておく。
2. きゅうりは小口切り。調味酢の材料を混ぜ合わせておく。
3. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れを取り、石突き部分を削り取って、スライスしてからフライパンであぶる。
4. 食べる直前にわかめ、きゅうり、松茸を調味酢で和える。



松茸の土瓶蒸し

●材料 (4人分)
松茸 (スライスしたもの)…2本/鯛…4~6切れ/三つ葉…適量
〈吸地〉かつおだし…300ml/薄口しょうゆ…大さじ1/塩…小さじ1/酒…小さじ1

●作り方
1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取ってミリの厚さにスライスする。鯛、かまぼこ、三つ葉と一緒に土瓶に入れる。
2. 吸地の材料を合わせて1.の土瓶に注ぎ火にかける。軽く沸騰したら出来上がり。
※ 松茸の風味が移った吸地を先に味わってから、具を召し上がることをおすすめします。



松茸のすき焼き

●材料 (4人分)
松茸…8本/牛すき焼き肉…400g/ねぎ (太めのもの)…2本/春菊…1束
焼き豆腐…1丁/しらたき…1袋/牛脂…1個
〈割り下〉しょうゆ…100ml/みりん…100ml/砂糖…大さじ2/だし汁…大さじ1/2

●作り方
1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石突き部分を削り取って縦半分にする (それぞれの大きさによって調整する)。しらたきは下ゆでして適当な長さに切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。その他の材料も食べやすい大きさに切る。
2. 割り下の材料を混ぜ合わせる。
3. すき焼き鍋かフライパンを熱し、牛脂を底一面に溶かしてから取り出す。
4. 牛肉、松茸その他の材料を一並べして、焼けてきたら割り下を少しずつ加える。
5. 残りの材料や割り下を加えながらいただく。



松茸とじゃがいものグラタン

●材料 (4人分)
松茸…2本/じゃがいも…1個/バター…20g/薄力粉…20g/牛乳…250ml
塩、こしょう…少々

●作り方
1. じゃがいもは皮をむいて2cm角に切り塩 (適量/分量外) ゆでする。松茸はぬれ布巾などで汚れを取り、石突き部分は削り取ってスライスする。
2. フライパンにバターを熱し、松茸をさっと炒めて取り出す。同じフライパンで小麦粉を弱火で炒め、牛乳を少しずつ加えてのぼし、塩、こしょうしてホワイトソースを作る。
3. ホワイトソースがもったりしてきたら火を止めて、じゃがいもと松茸を加えて和え、耐熱容器に入れてオーブントースターで15分程度焼く。





紅天使クリームロールケーキ

- 材料■(ケーキ型 14"×8")
- 小麦粉 30g
 - 卵 3個
 - 砂糖 30g
 - ニジャ紅天使焼きいも 1パック
 - 生クリーム 125g

- 作り方■
1. 卵の白身と約半分の量の砂糖をボウルに入れてツノが立つまでよく泡立てる。
 2. 黄身と残りの砂糖も別のボウルに入れて白っぽくなるまで泡立てる。
 3. メレンゲの泡をつぶさないように気をつけながら黄身に加えて混ぜる。
 4. ワックスペーパーを敷いた型に入れて 350°Fに予熱したオーブンに 10～15分入れて焼く。
 5. ボウルに生クリームを入れてしっかり泡立て、皮を剥いた紅天使焼きいもを混ぜる。甘さが足りないようなら、砂糖を加える。
 6. ケーキが冷めたら、紅天使クリームを塗って巻く。



スイートポテト

- 材料■
- 茹でたさつまいも 400g
 - 砂糖 大さじ5
 - バター 大さじ2
 - 生クリーム 大さじ3
 - 卵黄 1個
 - 洋酒 小さじ1

- 作り方■
1. 全ての材料をフードプロセッサーに入れて混ぜる。またはボウルに入れてよく混ぜる。
 2. よく混ぜたら鍋に入れて5分くらい火練りする。
 3. 冷めたら好きな形に成形し上に卵黄を塗る。
 4. 375°Fに予熱したオーブンに10分、その後プロイロルにして表面をこんがり焼く。焦がさないように気をつけましょう。



ニジャの惣菜コーナーで販売している「紅天使焼きいも」。そのまま食べてもとっても甘くて美味しいですが、お菓子里にアレンジすると更に美味しくいただけます。この秋ご馳走マガジンからいち押しのおススメお菓子レシピです。

秋にはぜひ試したい!! おいしいお菓子

秋といえばやっぱり「さつまいも」。あまーくてほくほくのおいしいもはやっぴりお菓子に合うと思いませんか? もともと甘いさつまいもだからこそ砂糖も少なめで充分美味しいお菓子ができあがります。さつまいもは食物繊維が豊富なので腸内環境を整える役目をしてくれ、ビタミンB群やC、Eなど美肌効果も期待できる、とてもヘルシーな食材。秋が旬のさつまいもを使った、おいしいお菓子のレシピをご紹介します。



紅天使クッキー

- 材料■
- ニジャ紅天使焼きいも 1パック
 - 小麦粉 120g
 - アーモンド粉 30g
 - 砂糖 40g
 - 卵黄身 2個
 - バター 50g

- 作り方■
1. 室温に戻したバターと砂糖をよく混ぜる。卵の黄身を加え皮を剥いた紅天使焼きいもを入れる。
 2. そこにアーモンド粉、小麦粉を入れてよく混ぜる。
 3. ボウルから出し2cm角の長い棒状にしてサランラップで巻き冷凍庫で1時間寝かせる。
 4. 冷凍庫から出して5mmの厚さに切る。オーブントレイに並べて黒ごまを真ん中にちらし指で押さえる。卵の黄身を刷毛で塗って 325°Fのオーブンで30～40分焼く。



さつまいもクリームパン

- 材料■
- スイートポテトのレシピの2.の工程で出来あがったクリーム生クリーム 1カップ
 - 砂糖(生クリームに入れる) お好みでお好きなパン

- 作り方■
1. 生クリームと砂糖をボウルに入れ、泡立器で角が立つくらいまでの固さに泡立てる。
 2. さつまいもクリームと1.の生クリームをお好きなパンに挟む。



紅天使のお手軽パイ

- 材料■
- ニジャ紅天使焼きいも 1パック
 - 春巻きの皮 10枚
 - 小麦粉 少々
 - 油 適宜
 - 砂糖 大さじ3

- 作り方■
1. 皮を剥いた紅天使焼きいもを春巻きでお好きな形に巻き、小麦粉で溶いた水で端を止める。
 2. 油でカラッと揚げる。
 3. フライパンに砂糖を入れてカラメル状になるまで溶かす。揚げた春巻きの片面に軽く押しつけるようにカラメルをつける。

紅天使のパウンドケーキ

- 材料■(7"×4")
- ニジャ紅天使焼きいも 1パック
 - バター 50g
 - アーモンド粉 15g
 - 小麦粉 35g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - 卵 2個
 - 砂糖 20g
 - 洋酒 小さじ1

- 作り方■
1. ボウルにバターと砂糖を入れてよく混ぜる。
 2. そこに皮を剥いたニジャ紅天使焼きいもを入れてよく混ぜる。
 3. 卵と洋酒を加え、アーモンド粉、ベーキングパウダー、小麦粉の順番に加えてよく混ぜる。
 4. 型に入れたら 350°Fに予熱したオーブンで10分、そのあと 325°Fに下げて20～30分焼く。



腸内フローラを整えて免疫力を高めよう！

ご馳走マガジン愛読者のみなさまはすでにご存知の腸内フローラ。前回の夏号で納豆博士により詳しく解説いただきましたので記憶に新しいかと思えます。「腸内フローラ」とは腸内細菌群の生態系のこと。この腸内フローラのバランスを整えることで免疫力が高められ、多くの病気の予防や改善が可能となります。

腸内フローラの改善に効果的な食材というのは ①発酵食品 ②食物繊維、そして③オリゴ糖です。食物繊維やオリゴ糖は善玉菌の好物となり、発酵食品はそれらの働きを活性化する役割を担っています。要するにこれらの食物を積極的に摂り入れることにより、毎日の食生活から健康な身体作りを始めることができるというわけです。

では、具体的にどのような食材を摂り入れればよいのでしょうか。ご馳走マガジンオススメの腸内フローラバランスを整える食材ベスト10をご紹介します！

- ① 納豆（オーガニックのものが◎）
- ② きのこと類（不溶性食物繊維が豊富）
- ③ 味噌（熟成により増えた植物性乳

酸菌により、善玉菌を増やす働きがある）

④ 麹菌（しょうゆ、みりん、甘酒などに使われ免疫力アップに効果的）

⑤ 海藻類（善玉菌の好物である水溶性食物繊維が豊富）

⑥ ネバネバ食材（オクラ、長いもなどにも水溶性食物繊維が豊富）

⑦ 漬け物（発酵が進むにつれて乳酸菌が増える）

⑧ 良質な油（アマニ油やえごま油、オリーブオイルなどが特にオススメ）

⑨ オーガニックの野菜や果物（食物繊維、ファイトケミカルが豊富）

⑩ ヨーグルト（ヨーグルトに含まれる乳酸菌はほぼ胃で死滅するが、死骸が腸内で善玉菌のエサとなるらしい）

このように見ていると、とても基本的な日本食の食材が多いことに気づきます。特に発酵食品類に関しては昔から日本人が食べ続けてきた伝統的な味が受け継がれて今に至っていることがわかります。日本人の体内には本能的に健康に生き延びるための知恵が備わっているのかもしれないね。



ネバネバ中華風炒め



鮭ときのこのホイル焼き

納豆の苦手な方にもオススメ。ネバネバ食感を楽しみながら、食物繊維をしっかり補給しましょう。

- 材料（2人分）
- | | | | |
|---------------------|-------|----------|------|
| 納豆 | 1パック | しめじ | 1パック |
| オクラ（塩で板ずりをして、流水で洗う） | 4本 | 長ネギみじん切り | 5cm |
| 長いも（1cmの角切り） | 100g | 赤唐辛子輪切り | 適量 |
| 豚ひき肉 | 50g | しょうゆ | 大さじ1 |
| オリーブオイル、ごま油、豆板醤 | 各小さじ1 | 酒 | 大さじ½ |
| にんにくみじん切り | 1かけ | 大葉（せん切り） | 2枚 |

- 作り方
- オクラの水を切って1cm幅に切る。
 - フライパンにオリーブオイルとごま油を熱し、にんにくと豆板醤をさっと炒める。
 - ひき肉、長いも、しめじ、オクラの順に炒める。
 - 全体に火が通ったら、納豆と長ネギ、赤唐辛子を加えてさっと炒め合わせる。
 - しょうゆ、酒で味を調える。
 - 器に盛って、大葉をのせる。

発酵調味料の味噌と食物繊維豊富なきのこのうま味が凝縮された一品。旬のおいしい鮭と一緒に焼きました。

- 材料（2人分）
- | | | | |
|--------|------|-------------|---------------|
| 鮭（切り身） | 2切れ | 〈きのこ味噌〉 | |
| 塩こうじ | 少々 | エノキ茸、しめじ | 各1パック |
| バター | 小さじ1 | ごま油 | 小さじ2 |
| | | 赤唐辛子（輪切り） | 適量 |
| | | しょうが（みじん切り） | 1かけ |
| | | A) 味噌 | 大さじ2、酒、みりん、砂糖 |
| | | | 各大さじ½ |

- 作り方
- 鮭は塩こうじを薄く塗っておく。
 - きのこ味噌を作る：フライパンにごま油、赤唐辛子、しょうがを入れて、弱火にかけ、香りがでたら、きのこを加えて弱火でしんなりするまで炒め、合わせたA)を加えて、ツヤが出るまで炒める。
 - アルミホイルにバター、その上に鮭をのせる。②を上からかけ、ホイルの口を閉じてオーブンで15分ほど、火が通るまで焼く。

腸内フローラ改善レシピ



納豆と豆腐のグラタン



豚キムチ

材料を混ぜて焼くだけなので、気軽に作れます。ダイエットにも良さそうですね。

- 材料（2人分）
- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 納豆 | 2パック | ニジャつゆてんねん | 大さじ1 |
| 豆腐 | 1丁 | 味噌 | 大さじ1 |
| 卵 | 2個 | ピザ用チーズ | 適量 |
| 青ネギ（小口切り） | 適量 | パン粉 | 適量 |

- 作り方
- 水切りした豆腐をボウルに入れ、納豆、青ネギ、卵、つゆてんねんと味噌を入れてよく混ぜ合わせる。
 - 耐熱容器に入れて、チーズとパン粉をのせて焦げ目がつくまでオーブンで焼く。

発酵食品であるキムチとオリゴ糖が含まれるはちみつを使います。腸内フローラ改善に最適なレシピ。

- 材料（2人分）
- | | |
|------|------|
| はちみつ | 大さじ1 |
| 豚肉 | 135g |
| キムチ | 100g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- 作り方
- フライパンを熱し、ごま油をひいて豚肉とキムチを炒める。
 - はちみつを加えて混ぜながらよく炒める。
 - 最後にしょうゆを回し入れて出来上がり。

腸内フローラ改善レシピ

材料をミキサーに入れるだけの簡単レシピ。忙しい朝にもピッタリ。レンジであたためてホットでもオススメです。

- 材料（1人分）
- | | |
|-----------|-------|
| ばなな | 1本 |
| 豆乳 | 100ml |
| プレーンヨーグルト | 100g |

- 作り方
- 材料をすべてミキサーに入れてミックスする。

豆乳ばななヨーグルトスムージー





にんじんとネーブルオレンジのお手軽サラダ

- 材料(約4人分)
- にんじん(細すぎない千切り)..... 180~200g(1本)
 - ネーブルオレンジ(または好みの柑橘)..... 100~120g(1個)
(剥いて身をほくしておく)
 - 貝割れ大根(食べ易い長さに切っておく)..... 適量
 - 塩..... 1つまみ
 - 粒マスタード..... 大さじ1弱
 - オリーブオイル..... 大さじ1
 - ローストアーモンド(刻んでおく)..... 適量

●作り方

- ボウルにいたれたにんじんに塩を1つまみ(分量外)に加え、数分休ませておく。沸騰したお湯をにんじんにかけ、ヒタヒタにした状態で約5分放置。ザルにとり水を切り冷ましておく。(*歯ごたえを強くしたい場合には、ザルにとった後、氷水でしめる)
- 冷めたにんじんとネーブルオレンジをボウルに入れ、貝割れ大根を加え、続けて塩、マスタード、オリーブオイルを加えてよく混ぜ合わせる。最後に刻んだローストアーモンドを加え、サツと混ぜ合わせる。

●クラストの材料(18cmパイ型1台分)

- 菜種サラダ油..... 33g
- ＜A＞
- メープルシロップ..... 21g
- 水..... 28g
- 塩..... 1つまみ弱
- ＜B＞
- 薄力粉..... 72g
- 全粒薄力粉..... 18g
- 片栗粉..... 6g

●作り方

- ＜B＞の材料をふるい混ぜ合わせておく。
- ＜A＞の材料と菜種サラダ油をボウルに入れ、他の材料を上から順に加えていく。各材料を加える度にホイッパーでよく混ぜ合わせる。
- 2に1を加えて箸で優しく生地をまとめ、ラップにとり冷蔵庫で30分程度休ませておく。
- 7mm程度の厚さに伸ばし、パイ型に入れ、170℃(340F)に温めたオーブンで15~20分焼く。(*オーブンにより温度と時間を調整)

●フィリングの材料

- さつま芋..... 200g
(皮を剥いて水を通し、1cmダイスに切っておく)
- 水..... 150ml
- 塩..... 1つまみ弱
- ミネラル糖..... 30g
(または好みの甘味)
- 木綿豆腐(水切り)..... 150g
- 寒天粉+水100ml..... 2g
- バニラエッセンス..... 数滴
- ココナッツオイル..... 大さじ1
(なくても可)

●作り方

- さつま芋と水を鍋に入れ沸騰させ弱火にし、塩とミネラル糖を加えてさつま芋が柔らかくなるまで煮る。(*芋の状態により必要なら、多少水を加えても良い)水で溶いた寒天粉を加え、焦げ付かないように優しく混ぜながら、寒天が溶けて透明になるまで煮る。
- 木綿豆腐をフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌し、ココナッツオイル、バニラエッセンスを加えさらに混ぜ合わせる。続けて1を加えてなめらかに馴染ませまじり混ぜ合わせる。
- 焼き上がったクラストにフィリングを絞り出し(またはスパチュエラで平に入れる)170℃(340F)のオーブンで15分焼きます。最後に表面にメープルシロップ(分量外)を塗り、冷ます。

スイートポテトと豆腐のタルト



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、福島県に産まれた。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、妹の果実と弟の卓道の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>



長いものしんじょ

●材料(4つ分)

- 長いもの..... 300g
(皮を剥いて酢水を通しすりおろし)
- しいたけ..... 50g
(6等分に切り塩ゆでしておく)
- 塩..... 半つまみ
- トッピングに
貝割れ大根と生姜すりおろし... 少々
- 昆布だし..... 400ml
- 塩..... ひとつまみ弱
- 薄口しょうゆ..... 大さじ½
- みりん..... 大さじ½
- 片栗粉..... 大さじ½
(少々水で溶く)

●作り方

- 長いものを鍋に入れ、木べらなどで混ぜながら弱火で加熱する。温まったら塩を加え、ほどよいねばりがでたら、水を通した耐熱の器に4つに分け、しいたけを埋め込み冷ましておく。
- 小鍋に昆布だしを沸かし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加え一煮立ちさせ、片栗粉を溶き入れ、火が通ったら、1を器から出してひっくり返し、2のたれをかけ、トッピングを飾る。



夏の間、冷たい食べ物や飲み物、冷房で冷えた身体、どうしても吸収力も落ちてしまいがちです。身体を中から温めてくれる根菜を優しい形でいただきます。サラダも歯ごたえを残しながら、お湯を通すことで、生野菜から来る冷えも抑えられます。長芋や蓮根、ネバネバになるものは粘膜炎を強くしてくれるとも言われています。秋の急な冷え込みを迎えても元気に過ごせるように、食べ物も、調理法も少しずつシフトしていきましょう。

●タレの材料

- 菜種油..... 大さじ1
- 玉ねぎ(すりおろし)..... 50g
(A)
- しょうが..... 50g
- みりん..... 大さじ1
- 白ゴマ..... 10g
- 醤油..... 大さじ1
- リンゴ酢..... 大さじ1
- 麦味噌..... 大さじ1
- 昆布だし(または水)..... 大さじ2

●タレの作り方

- 小鍋に菜種油を入れ、中火で玉ねぎを加熱し、ツンとした香りが飛んだら(A)を順番に加え、一煮立ちさせたらできあがり。

●具の材料(約20個分)

- 蓮根(粗みじん)..... 90g
(フードプロセッサーで切ってもよい)
- きのこ(粗みじん)..... 80g
(好みのきのこ2種類)
- 冷ご飯(ばらしておく)..... 80g
(または好みの雑穀)
- 塩..... ひとつまみ弱
- 胡椒..... 少々
- コリアンダーパウダー..... 50g
- ごま油..... 小さじ2

●作り方

- 温めたフライパンにごま油を入れ、中火できのこを炒める。水分が出て香りが芳ばしくなったら塩、胡椒、コリアンダーパウダーを加え、馴染ませる。
- 冷やごはんを加えよく混ぜ合わせ、蓮根を加える。蓮根に火が入り程よく弾力を感じたら、火からおろし冷ましておく。

●皮で具を包み、沸騰したお湯に入れて茹でたら器に盛ってタレを添える。

手打ち水餃子



●皮の材料(約20個分)

- 小麦粉..... 200g
- 薄力粉..... 100g
- 塩..... ひとつまみ弱(1.5g)
- 水..... 150ml

●作り方

- ボウルに水を入れて塩を加え、他のボウルで混ぜ合わせた小麦粉と薄力粉を加えながら箸でまとめ合わせます。ある程度生地がまとまったら手で捏ね、滑らかに弾力を感じるようになったらラップにとり約30分休めておく。
- 直径2cm程度の棒状に生地を伸ばし10g程度に切り分け、打ち粉(分量外)をしながら、ほどよい厚さに伸ばす。

[連載 36回]

マクロビオティック な ひととき...

■ 秋の献立 ■

手打ち水餃子

長いものしんじょ

にんじんとオレンジのサラダ
スイートポテトと豆腐のタルト

——“旬”～Win x Winな食べ方～——

食の話をする時に、欠かせないのが旬です。その食材が最もよくとれ、味の良い時期のことです。特に、はっきりとした四季のある日本では、昔から季節ごとの旬の食材を楽しんできました。食材の変化によって、目と口で季節の移ろいを楽しむ、愛おしむのが日本食の文化とも言えます。食材が一番美味しいとされる「さかり」の時期のみならず、いち早く旬を先取りする「はしり」から、旬の終わりに次のシーズンがくるまでの別れを惜しみながら味わう「なごり」のように、ひと言に「旬」と言ってもこのように細かに楽しんでいました。昔は、食材を短い旬以外の時期に手に入れることは難しく、「はしり」「なごり」は贅沢とされていました。

昔の人々は、自然の中で土地を開き、嵐や干ばつといった厳しい自然にさらされながら様々な工夫を重ね、植物を育てました。土や水や光のこと、栄養のこと、そんなことを常に考えながら植物と向き合い、観察し、それらの知恵を引き継いできたからこそ、今の私たちの暮らしがあります。日々の食を通して、毎年廻ってくる自然の大きな変化や命のサイクルを喜び、自身もそのサイクルの一部を感じていたのでしょうか。

旬の夏野菜は身体を冷やし、冬野菜は温めてくれるといった効用もあると言われています。味や香りがいいのはもちろんのこと、旬の食材は野菜に限らず、栄養面でも大きく上回っているものが多く、大量に収穫されるため、価格も安価で購入できるのも嬉しいポイントのひとつですね。ハウス栽培などと比べると生産にかかる人工的なエネルギーや二酸化炭素の排出量も少なくなるので環境にも良いといえます。おいしく食べて、身体にも財布にも環境にも優しい。まさにいいことづくし、Win x Winな食べ方が旬なのです。かきこい消費の仕方、「大きな視野を持って命を見る」というマクロビオティック的にも旬の大切さ、それを意識することの必要さを、友人の畑を訪れて改めて思いました。

甘辛キツネごはんの素

【材料】(作りやすい量米3合分)

油揚げ 4枚分
(ペーパータオルで挟んで強く押し、
余分な油をとって1x2cmの短冊切り)
(A)
砂糖 大さじ6
しょうゆ 大さじ3
水 200ml

【作り方】

1. 鍋に油揚げと(A)を入れて中火にかけ、煮立ったら落し蓋をして弱火で8分ほど煮る。落し蓋をとり、煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。
2. ボウルに温かいご飯を入れて出来上がったご飯の素をお好みの味になるように混ぜ込む。
3. お好みでごまやしょうがのせん切りを加えて混ぜる。



鶏ごぼうごはんの素

【材料】(作りやすい量米3合分)

鶏ひき肉 200g
ごぼう ½本
(さががきにして水にさらし、水気を切っておく)
サラダ油 小さじ2
(A)
しょうゆ 大さじ4
砂糖 大さじ2
水 100ml

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。ごぼうを加えてしんなりするまで炒め、(A)を加えて煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。
2. 温かいご飯に適量混ぜあわせる。たくあんやしょうがのせん切りや焼きのりをのせる。



ツナサラダごはんの素

【材料】(作りやすい量米3合分)

ニジヤツナ缶 2缶
(A) 玉ねぎ(みじん切り) ½個
マヨネーズ 大さじ5
オリーブオイル 大さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々

【作り方】

1. ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、室温に5分ほど置いて味を馴染ませる。
2. ツナを加えて混ぜあわせる。
3. お好みの量のあったかご飯にお好みの量を混ぜあわせ、器に盛り付けて粗挽きこしょうを振りかける。



甘辛ドライカレー

【材料】(作りやすい量米3合分)

合い挽き肉 200g
バター 大さじ1
カレー粉 大さじ1
(A) しいたけ 4枚
ピーマン 2個
玉ねぎ ½個
にんじん ½本
(B) しょうゆ 大さじ5
砂糖 大さじ2
水 200ml

【作り方】

1. 材料をすべてみじん切りにする。
2. フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かし、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。火が通ったら(A)を加えてしんなりするまで炒める。
3. カレー粉を入れて炒める。香りが立ってきたら(B)を加えて煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。



鶏五目ごはん

【材料】(3~4人分)

もち米 2合
鶏もも肉 1枚
ごぼう ¼本
にんじん ½本
椎茸 2枚
油揚げ ½枚
(調味料)
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ¼
みりん 大さじ1
ごま油 小さじ1
和風だし 小さじ1
水 250ml

【作り方】

1. もち米は洗い、ザルで水をきっておく。
2. 鶏肉は角切り、ごぼうとにんじんをさががき、しいたけは薄切り、油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、細く切る。
3. 2.の材料と全ての(調味料)を加え、合わせ下味をつける。
4. もち米を炊飯器に入れる。3.の具を漬け汁ごとと、水250ml(うるち米より少ない分量)を加えて表面を平らにし、炊く。
5. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ10分蒸らす。



あさりごはん

【材料】(3~4人分)

米 2合
あさり(殻つき) 300g(11 oz.)
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1
しょうが千切り 大さじ2
みつば 適量

【作り方】

1. 鍋に水1カップ程と酒を入れて沸かして洗ったあさりを入れ、強火にかけて口が開きだしたら火から下ろす。
2. あさりの身をはずして取っておき、煮汁は漉す。
3. 米を研いで炊飯器に入れ、しょうゆ、みりん、塩、あさりの煮汁を加え、水を2合の目盛りまで足して炊く。
4. 炊き上がった後、取っておいたあさりの身としょうがを入れて混ぜ、5分程蒸らす。
5. 盛りつけて、みつばを散らす。



■混ぜごはん

「混ぜごはん」とは、炊き上げた白飯に具材を混ぜ合わせた料理の総称です。「炊き込みごはん」のように一緒に炊き込むと、加熱時間の違いなどで味や食感が落ちてしまう食材の場合「混ぜごはん」にされるのが多くなります。代表的な「混ぜごはん」には、ひつまふしや

かめめし、朝鮮・韓国料理のビビンバ、「ゆかり」を用いたゆかりごはんなどがあります。最近では混ぜごはんの素のような市販品も多く出回っているようですが、今回はこの混ぜごはんの素を手作りします。温かいご飯に混ぜるだけの混ぜごはんの素はいつでも作りたての味が楽しめるというスグレもの。

時間があるときにまとめて作っておけば、慌ただしい食事作りの強い味方になってくれるはず。食べたい時に食べたい量だけ混ぜられるのもうれしいところ。炊き込みごはんは一度に炊き込んで残ったら冷蔵庫へのパターンのですが、やはり作りおいたものと直前に混ぜるのでは味の違いは歴然なのです。

ごはんを食ぶよう!

炊き込みごはんを混ぜごはん

秋はやっぱりなんといつても食欲の秋。気温が涼しくなると食欲も湧いて何でも美味しく感じていますね。恵みの秋として収穫の秋でもあり、美味しいお米が出まわるのもまたこの季節。もりもりたくさんごはんを食べて元気を迎えますよ。

炊き込みごはんを混ぜごはん。その名の通り炊き込みごはんは具材とごはんを一緒に炊飯するもので、混ぜごはんは炊いたごはんにあらかじめ具材を混ぜあわせるものをいいます。出来上がりの見た目は同じようなので、別にとちでも構わないのでは?という気がしますが、実はそれぞれに特徴があるのです。それを知った上で作り分けると美味しさも倍増すること間違いなし。ちょっと知りたくありませんか?

■炊き込みごはん

炊き込みごはんの始まりは奈良時代に遡ります。最初は米にアワを混ぜたアワ飯とカテ飯が存在していたといわれています。

カテ(糍)とは、食事の量をふやすものとして混ぜた具のこと。小麦やひえなどの雑穀や、野草、芋、大根などを混ぜて炊きました。この「カテ飯」が、今の「炊き込みごはん」のルーツといえます。

室町時代になるとカテ飯が、ごはん料理の一つとしてもはやされるようになり、米に麦、くり、豆、野菜などをいれて炊き、「麥わり飯」と呼ばれるようになりました。そして江戸時代には「えんどう飯」「ねぎ飯」「たけのこ飯」「大根飯」「とり飯」「カキ飯」「カニ飯」など種類が増えていき、味や季節感を楽しむ料理になってきたと伝えられています。

きのことサツマイモの炊き込みごはん



【材料】(3~4人分)

米 2合
だし汁 360ml
味噌 大さじ2
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1½
サツマイモ 250g
舞茸 1株
白いごま 適量

【作り方】

1. 鍋にだし汁、味噌、酒、しょうゆを火にかけ、温まったら火を止めて冷ます。
2. サツマイモは1cm角に切って水にさらし、舞茸は食べやすい大きさに切る。
3. 研いだ米に調味料とサツマイモ、舞茸をのせて炊き、炊いたら白ごまを混ぜる。

Narikazu Ito, D.C.



19
～秋の巻～



Narikazu Ito, D.C.

埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。サンディエゴ、伊藤カイロプラクティック院長。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関しても勉強中。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。

最近の夏は、気温も高くジメジメした気候になって来た。ここ南カリフォルニアアであったが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？ 今回の秋の野菜はきのこづくしでいきます。まずはエリンギからです。

エリンギはヒラタケ属ヒラタケ科のきのこで、ヨーロッパ南部から中央アジアにかけての地域が原産で、牧草地に一年中生えていた身近なきのこで古くから親しまれており、フランス料理やイタリア料理でもよく利用されるメジャーな食材です。

海外の天然物のエリンギは、私たちが想像するエリンギの姿と異なり、どちらかといえばブラウンマッシュルームに似た姿をしています。エリンギは日本では本種の自生はしていません。エリンギの育つエリンギウム属の植物が自生しておらず、流通している全てが栽培産品です。天然物が日本にはありませんが、多くのきのこが旬を迎える秋が一番良い季節ではないかと言われております。

エリンギという呼び名は学名で使われる「Pleurotus eryngii」から取ったもので、現在では種小名のエリンギで広く認知されています。

日本におけるエリンギの歴史はまだ浅く、国産エリンギの始まりは1990年代に愛知県の

林業センターによって人工栽培が行われました。そして日本人に合うように軸の部分長く太くしたお馴染みの形に改良されて、その栽培技術が普及したことで全国で大量に栽培されて一般家庭に普及しました。マツタケやアワビに近いとされるその食感から、松茸ご飯などの「もどき料理」食材として用いられることも多くあります。

そして洋食的な調理も和食的な料理にもマッチする使いやすさや、味にクセが少なくきのこの嫌いの方でも食べやすい部類であることや、年中価格が安定していることもあり、便利な食材のひとつとして親しまれています。最近ではカロリーが低く満腹感があることから、ダイエット時の食材としても人気です。

エリンギの栄養成分としては、ビタミンB群（B1、B2、B6、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン）、ビタミンD、カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガン、リン、鉄、銅、亜鉛、セレン、食物繊維などを含みます。

含有量の多いナイアシンは水溶性ビタミンのひとつです。ナイアシンは糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーを生み出す際に働く酵素があるのですが、この酵素の働きを補助する役割を担います。そしてそれらの代謝

茸を見つけた嬉しくて舞い上がったという説などがあります。

またにはビタミンB、ビタミンD、ナイアシン、カリウム、亜鉛、食物繊維、多糖類などの栄養成分が含まれていますが、なかでも特筆すべき栄養成分が多糖類であるβ-グルカンです。

β-グルカンは主にきのこ類に存在している成分で、サルノコシカケ科に属する霊芝やアガリクス、そしてまたけいにも多く含まれています。この多糖類の一種であるβ-グルカンは、体内に取り込まれても胃腸で消化・吸収されず、免疫機能の関連物質であり、腫瘍細胞に攻撃を与え

るナチュラルキラー細胞やマクロファージ、異物を捕えるための抗体を作り出す白血球のB細胞、異物を排除するヘルパーT細胞の作用を活性化したり、インターフェロンの生成を促進します。また、ある実験結果では、抗がん剤の治療の際にまたけい併用するとがんに伴う症状の改善やがん細胞の縮小が見られたり、抗がん剤によって起こる吐き気や脱毛などの副作用が軽減するという報告もあるそうです。

きのこ類の中でも、またけいから抽出したものはMDP-1ラクトシオンと呼ばれ、免疫効果が高いとして注目されています。これらの免疫にかかわる因子を活性化することによって、風

エリンギとゴロゴロ野菜のバターしょうゆ炒め



材料 (4人分)

- エリンギ…1パック
- じゃがいも…1個
- ベルペッパー…1個
- ベーコン…100g
- オリーブオイル…適量
- 塩・こしょう…少々
- バター…大さじ1
- しょうゆ…適量

作り方

- ① 材料をすべて一口サイズに切る。
- ② じゃがいもを皿にのせ、ラップをし、電子レンジで2-3分チンする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンを軽く炒めたあと、その他の材料も入れ、軽く塩・こしょうをして炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、バターを入れ、しょうゆを回すように入れて味を調える。

において重要な役割を果たしており、代謝の促進が血行を良くして皮膚や粘膜の健康を維持して、その結果が血行不良やむくみの改善に役立ちます。さらに、便秘解消によるデトックス効果と合わせて肌荒れの予防・解消にも効果が期待できます。その他には、脳神経の働きを補助します。

エリンギは、紫外線を浴びることでビタミンDに変化するエリゴステロールという成分を多く含んでいます。また副腎の機能を手助け抗ストレスホルモンを作り出してくれるパントテン酸

には、抗ストレスや精神安定効果があります。さらにエリンギは食物繊維が豊富で、さつまいもの約2倍も含まれています。その食物繊維は不溶性なので、大腸で水分を吸収し、腸壁を刺激して蠕動運動を促し、便通を良くして便秘の解消になったり、腸内の有害物質を外へ追い出す働きが水溶性食物繊維より強いので、腸の中のお掃除やデトックス効果が期待できて、大腸がんの予防にも有効です。

ミネラル類ではカリウムがとて豊富です。カリウムは利尿作用があり、体内の余分なナト

キやインフルエンザにも負けない身体を作ります。さらにβ-グルカンは、不溶性食物繊維の一種なので、エリンギ同様に便秘の解消や、高血圧等を予防する働きがあります。

またけいは独特の歯ごたえと香りが特徴のきのこです。数あるきのこの中でもうまみが多い

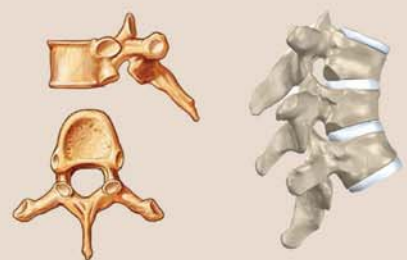
きこでもあります。またけいを選ぶ際に、かさ部分は色が濃く肉厚である程度の光沢があるもの、軸部分も固くしまったピンとしたものが新鮮です。きのこの中でも水分量が少ないので日持ちはしますが、水滴に弱いまたけいは水で洗わないのがベストです。

カイロプラクティックの話

カイロプラクターの診断と治療法は、基本的には筋骨格系に対するアプローチですが、その中には椎骨の矯正があります。この椎骨矯正方法も色々ありますが、今回はその中でも私自身が使っているテクニックの一つで、胸椎の3番〜5番（T3〜T5）の矯正に対する影響をお話しいたします。

T3のズレによって肺や甲状腺、レントゲンにて心臓が大きく見えている部分の下3分の1に影響が出る場合があります。また腋の下、手の後ろ側、ひどい腕や肩の痛みを引き起こします。

T4のズレによって肝臓、心臓、肺炎を引き起こします。それと、後ろ側の腕から中指、薬指、小指までに掛けての痛みが出る場合があります。



またけのきんぴら

材料 (2人分)

- またけ…1パック
- ごぼう…1/2本
- 青ネギ…1/2本
- ごま油…大さじ1
- A) 砂糖…小さじ2
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- ニジヤ和風だし…小さじ1

作り方

- ① ごぼうは皮を剥き、笹がきにして、水に浸けて置いておく。
- ② またけは石づきを切り取って手でばらしておく。調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れてよく水を切ったごぼうを入れて炒める。
- ④ しんなりしてきたら、またけを入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、調味料Aを入れて水分が少なくなるまで炒める。
- ⑥ 器に盛り、青ネギの小口切りをのせる。

リウム（塩分）を尿とともに排泄するで高血圧の予防改善に有効です。他には細胞の代謝、神経や筋肉の興奮や収縮などの働きに関わっていたり、むくみの解消に効果があると考えられています。

エリンギの魅力はサクサクとした独自の食感です。一般的にエリンギは、鮮度の良いものであれば冷蔵保存で1週間〜10日程度保つとされており、比較の日持ちのする食品です。冷凍保存も出来ますので、調理に使う形にカットしてから冷凍すること、解凍せずに調理に使うことが冷凍保存のポイントです。

次はまたけです。またけは、サルノコシカケ科マイタケ

属の菌茸です。アジアやアメリカ、ヨーロッパなどの温帯以北に分布しています。日本にも自生していて、特に東北地方などに多く生える茸で、天然物はクリ、ナラ、カシ、シイなど、ブナ科樹木の原木の根元に生えます。天然では僅かしか採れない幻のきのこで、採集に手間がかかるため古くから珍重されましたが、1970年代半ば頃に育成方法の研究が日本各地で行われた結果、人工栽培方法が確立されました。一般的に店頭で販売されているものは人工栽培されたもので、私たちの身近なきのこになりました。

その名前の由来には、食した者があまりの美味しさに踊りだしたという説、山中で天然の舞



フライパン de 豚肉と白菜蒸し

【材料】(3人分*26cmフライパン使用)

豚バラ	160g
白菜	1/4個
しめじ	1パック
酒	大さじ2
〈A〉	
味噌	大さじ2 1/2~3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
にんにく(すりおろし)	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1

【作り方】

1. 豚バラは食べやすい大きさに、白菜は2cm幅に切る。しめじは小房に分ける。〈A〉は合わせておく。
2. フライパンに白菜の芯の方を敷き詰め豚バラの半分を乗せる。
3. また白菜を乗せ、残りの豚バラを乗せ、最後(1番上)に白菜の葉の部分に乗せてしめじを散らす。
4. 合わせておいた〈A〉を全体に乗せて酒を振りかけ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。⇒一度ざっくり混ぜ再び蓋をして4分程蒸して完成。



フライパン de 豆乳きな粉プリン

【材料】(5個分)

たまご	2個
豆乳	400ml
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	少々
きな粉、黒蜜	適量

【作り方】

1. 鍋にたまごと豆乳と砂糖を入れて混ぜ合わせる。
2. 火にかけて人肌ぐらいの温かさにあたためバニラエッセンスを加える。
3. 2.を耐熱容器に分け入れて、アルミホイルでふたをする。フライパンに布巾を敷き、水を半分ほどの高さまで入れて沸騰させる。そのまま、その上にプリンを並べ、中火で5分蒸したら火を止めて15分そのまま放置しておく。
4. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、食べる直前にきな粉、黒蜜をかけていただく。



フライパン de 鶏むね肉のマヨチリソース

【材料】(2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)	〈A〉	鶏がらスープ・豆板醤	各小さじ1/2
酒	小さじ2		砂糖・みりん・水	各小さじ1
塩・こしょう	少々		マヨネーズ・酒	各小さじ2
薄力粉	適量		ケチャップ	大さじ2 1/2
ごま油	大さじ1 1/2			
(あれば)パセリ	適量			

【作り方】

1. むね肉は全体をフォークで刺し、1cm厚さの削ぎ切りにして酒と塩、こしょうを揉み込む。
〈A〉をすべて合わせておく。
2. むね肉に薄力粉をまぶし、ごま油を中火で熱したフライパンでこんがり焼く。裏返したらフタをし、弱めの中火で1分半蒸し焼きにする。
3. 余分な油を拭き取り、〈A〉を加えて煮からめる。
ソースがからんだら、お皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを振る。



フライパン de 甘栗スコーン

【材料】(直径約4cmのスコーン10個分)

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
甜菜糖	大さじ1 1/2
卵(Mサイズ)	1個
牛乳	大さじ3
溶かしバター	15g
甘栗	80g



【作り方】

1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせて混ぜる。卵は室温に戻す。甘栗は小さめに切る。
2. ボウルに卵を入れ溶いたら、砂糖と牛乳を加え混ぜる。1.の粉類をふるって加え切るように混ぜる。
3. 溶かしバターを加え混ぜたら、甘栗も入れて混ぜる。ラップに包み平らにし、冷蔵庫で30分休ませる。
4. 3.を10等分にし手に水をつけて丸める。フライパンに並べ弱火でフタをし、両面各5分焼く。
焼きたてが一番ですが、冷めたら少し温めてお召し上がりください。生地はラップに包み冷蔵庫で寝かせると水分が行き渡りしっとりおいしくできます。丸めた生地は焼くとふくらむので少し離してフライパンに並べます。



フライパン de 包まない餃子

【材料】(4人分)

餃子の皮	20枚	塩	適量
豚ひき肉	200g	こしょう	少々
キャベツ	3~4枚(150g)	オイスターソース	小さじ2
ニラ	25g	サラダ油	大さじ1
しょうが	20g	ごま油	大さじ1~2
		片栗粉	大さじ2
		熱湯	120ml

【作り方】

1. キャベツはみじん切りにして塩小さじ1を加え良く揉む。水分が出てきたら絞っておく。ニラ、しょうがもみじん切りにする。
2. ボウルに1.の野菜を入れ、豚ひき肉、塩、こしょう、オイスターソースを加えて良く混ぜる。
3. 冷たいフライパンにサラダ油をひき、餃子の皮を10枚を重ねる部分に水を付けて一面に並べる。
4. 3.の上に片栗粉大さじ1をふりかけ、2.の具を薄く伸ばすように丸くのせる。
5. 具の上に片栗粉大さじ1をふりかけて、残りの皮を具の上に3.と同様にのせる。具や肉汁が出ないように側面の皮にも水を付けて上下の皮をくっつけるようにしておく。
6. 強火にかけて熱し、熱湯120mlを縁から回し入れ蓋をして水分がなくなるまで2分ほど蒸し焼きにする。
7. 水分がなくなったら蓋をとり、ごま油大さじ1を回し入れ、中火で焼色がつかまで3分ほど焼く。底をはがし、すべらせるようにして、平らなお皿に移す。
8. フライパンを7のお皿にかぶせて逆さまにして戻し、ごま油大さじ1/2を縁から回し入れて中火で3分ほどじっくり焼く。最後に強火でカリッとさせて出来上がり。器に盛って放射状に切っていただく。

フライパン de
ご馳走

What a Wonderful Life!! 10

このコーナーでは、食に関するの興味が旺盛で、いつも自分自身が楽しいと思えることに挑戦し、イキイキとした毎日を送っていらっしゃる、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。



チェ アンヒさん — Anhi Che
 韓国生まれ韓国育ち。ご主人の仕事の都合で2010年にアメリカ移住。こちらに住む日本人の人たちに本場の韓国料理を日本語で教えている。

ア

ンヒさんは韓国のソウルで生まれ育ちました。お母様は全州という料理の美味しさでは大変有名な土地のご出身ということで、お母様の手作りの料理だけを食べて育ってきたと言います。

韓国での生活

お母様は料理がとてもお上手で何でも自分で作ってしまわれるそう、まさにその家系に受け継がれる最上の味を満喫しながら成長してきたと言っても過言ではありません。そのおかげで、現在のアンヒさんの

舌の確かさが彼女の作る料理に活かされているのです。

そして日本が好きだったアンヒさんは大学で日本語を専攻し、日本語の勉強をはじめます。努力家のアンヒさんはそのうち自由に日本語を操れるまでになり、日本との合併会社の大手企業に就職し、日本語と韓国語の通訳として活躍していたそうです。そうして日本人男性とステキな出会いがあり、結婚して旦那さまの仕事の関係でアメリカに移住することになりました。

アメリカで韓国料理教室

アメリカ生活を楽しまながらもやはり食に関しては70%は韓国料理を作るそうです。そんなアンヒさんの韓国料理に魅せられたお友達から、ぜひ教えて欲しいとお願いされ教えたのがきっかけとなり、お友達がお友達を呼んで、その輪はどんどん広がりました。今では月に一度の料理教室を定期的に開催しています。

生徒さんはみんな日本人。日本では韓国ドラマや韓国音楽が大変人気でその流れで韓国料理を習いたいという興味もちも増えている

そうです。

「私は日本語が話せるので、それを活かしたことが何かできないかと思っていました。韓国料理を日本語で教えるところはなかなかないので思い切って始めてみました。生徒さんたちがいつも楽しみに参加してくれるので毎回ワイワイと楽しくやっています。国と国との難しい問題もたくさんあるとは思いますが、食を通して日韓の架け橋となればこんなうれしいことはありません。美味しいものを前にすれば誰もが笑顔になれますからね」



“アンヒさんの料理教室”
 ご興味のある方はご馳走マガジンまでご連絡を。
gochiso@nijiyamarket.com

食材へのこだわり

とても明るくて元気なアンヒさんですが、実は病気がかかってしまい1年間の療養生活を余儀なくされた辛い時期があったそうです。その間は厳しいとされる食事療法を続けなければならなかったそうですが、他のヒトと比べるとそんなに辛くはなかったと言います。

「それまでは食いしん坊で美味しいと思うものを食べていましたが、もともとナチュラルなものが好きだったので、意外とすんなりと受け入れられました。そしてそれによって、ちゃんとした良い素材で良いものをきちんと食べたい、作りたい、という気持ちが増えました」

そんな経緯から、アンヒさんのお

料理教室では常に上質の食材を使用します。オーガニックやナチュラルにこだわり、味付けも極めてシンプル。日本の家庭にある調味料で作れるものもあり、それがまた人気の秘密ともいえます。

レッスンのあとは生徒さんみんなで試食をしながら韓国の生活に関する色々な質問が飛び交い、大いに盛り上がる時間です。韓国生まれ韓国育ちのアンヒさんだからこそ、いろいろな情報が聞き出せるという楽しいおまけもついてくるわけです。

毎日の食生活

厳しい食事療法を経験してからもその食生活は出来る限り続けて

おり、やはりそのほうが身体の調子も良いそうです。

「基本は玄米と雑穀米を食べています。MSGを使わない、オーガニックやナチュラルそして何より新鮮なものをチョイスして、良いものを楽しく食べることが大切だと思います。オーガニックのものは韓国よりアメリカの方が手に入りやすく手頃なので、助かっています」

そこで、毎回恒例ですが、ニジャでお聞きしました。

「お肉とお魚はニジャです。ニジャのお味噌も定番ですね。そしてそれは十割そばしか食べられないので必ず買います。あとは惣菜やホ

ットトリの揚げ物もよく利用しています。温かいうちにすぐ食べられるのがいいですね。そうそう、ケーキも大好き！お友達のお誕生日に持って行くことも喜ばれます。たい焼きや今川焼きも!!」

かなりのニジャヘビーユーザーでうれしい限り。これからも末永くお買い物を楽しんでください。

これからのこと

最後にこれからのことをお聞きしました。

「英語をもっと勉強してアメリカの社会にも積極的に入ってきたいと思っています。また、主人と共にこのカリフォルニアに住んでいる日本人たちにイエス・キリス

トの愛を伝え、この社会に良い影響を与える共同体(教会)を作っていくことが夢です」

生まれ育った土地を離れて異国で暮らしていくのは、大変なことも多いはず。それは私たち誰もが同じ気持ちだと思います。韓国でありながら日本人のために一生懸命に活動されている姿には頭が下がる思いです。けれどご本人はいたってマイペースで、自然体。それがまた周りの人々たちを惹きつけて止まない彼女の最大の魅力なのかもしれません。

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

韓国ではお正月に食べる縁起の良いお料理とされています。

ジャブチェ



- ◆材料(4人分)
 コリアンバーミセリ(春雨vermicelli) ……250g/牛肉(ロース) ……200g/
 ニンジン ……½本/ニラ ……50g/ヒラタケ ……40g/玉ねぎ ……½個/
 パプリカ ……½本
 <コリアンバーミセリ(春雨)の調味液>
 醤油 ……100ml/水あめ ……200ml/食用油 ……大さじ5
 (牛肉の下味) ニンニク(みじん切り) ……大さじ½/ごま油 ……大さじ2/
 胡椒 ……大さじ½/塩 ……大さじ½
 <最後に和えるときの材料> ごま油 ……大さじ2/ごま ……大さじ2

- ◆作り方
 1. ニンジン、玉ねぎ、パプリカは千切りに。ニラは食べやすいサイズに切り、ヒラタケは食べやすいように手で裂いておく。
 2. 春雨は麺がくっつかないようによくかき回しながら、11分間(11分がポイント)茹でて、冷たいお水で洗い、水気を取っておく。
 3. 千切りにした牛肉に(牛肉の下味)の材料を全て入れてよく和えておく。
 4. ヒラタケは塩小さじ½入れて炒めて、一旦取り出す。
 5. ニンジン、玉ねぎ、パプリカ、ニラは食感(歯ごたえ・舌触り)が残るように軽く炒めて一旦取り出す。
 6. 3.の牛肉を強火で炒めて取り出しておく。
 7. フライパンにコリアンバーミセリ(春雨)の調味液(醤油100ml、水あめ200ml(1.2の分量))をよく溶かした後、食用油大さじ5を入れる。春雨を入れて強火で5分、中火で3分ぐらい煮込む。(※春雨の調味液がなくなるまで煮込むことが大事。汁気が残ると麺が伸びてしまいます)
 8. 良く煮込んだ春雨に牛肉と野菜、ごま油、ごまを入れてよく和えて仕上げる。

トックク



- ◆材料(2人分)
 切り餅 ……300g/韓国醤油 ……少々/牛肉(ヒレ) ……200g/長ネギ ……½本/
 ごま油 ……大さじ1/昆布だし ……400ml/水 ……800ml
 <牛肉の下味>
 韓国醤油 ……大さじ1/ニンニク(みじん切り) ……大さじ1/胡椒 ……少々
 <トッピング> 卵 ……2個/刻み海苔と糸切り唐辛子 ……少々

- ◆作り方
 1. 牛肉をお水に1時間ぐらい浸して血抜きをする。3-4回ぐらい水を取り替える。
 2. 切り餅は水で洗い、30分ぐらい浸してから水気を取っておく。
 3. 卵は黄身と白身に分けて弱火で薄焼きにする。冷やしてから4cmの幅で切り、重ねて千切りにしておく。
 4. 長ネギは斜め切りする。糸切り唐辛子は2cmの長さに切っておく。
 5. 血抜きをした牛肉を千切りし、韓国醤油、ニンニク、胡椒を入れてよく和える。
 6. 鍋にごま油大さじ1を引いて5.の牛肉を炒め、火が通ったら昆布だしと水を入れる。
 7. 肉汁が出ると切り餅を入れ、韓国醤油で塩加減する。
 8. 切り餅が浮かんできたら、斜め切りにした長ネギを入れ沸騰したら火を消す。
 9. 椀に入れその上に錦糸卵、刻み海苔、糸切り唐辛子載せる。

今日はカレーの日!



カレーは今や日本の国民食といっても過言ではありません。老若男女誰にでも人気のあるメニューですね。そんな中で登場したニジャカレーフレークはニジャらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発したニジャの自信作です。

18種類のスパイスと4種類の果汁をブレンドし、食べやすく飽きの来ない、手作り感のあるカレーに仕上げました。化学調味料はもちろん、保存料等の添加物、動物由来原料は使用せず、原料にもこだわった中辛タイプのカレーフレークです。

ちなみに18種類のスパイスとは……

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェンネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガーリック、フェネグリーク、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

ひとつひとつのスパイスや原料にこだわりますべての材料がきちんとした食材から成り立っており、フルーツ果汁をブレンドすることでお子様にも好まれるコクと旨味を出しています。

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすく炒め物・唐揚げ・ロケット・パスタ等、様々なお料理にも調味料感覚でお使いいただけます。手間暇かけて造りあげた、優しい味わいと香りをぜひお楽しみください。

ニジャカレーフレークを使った今日のカレーレシピ カレーうどん

あっという間にできる手軽さ、だけど豪華!



材料 (2人分)

玉ねぎ	1/3個
にんじん	1/4本
まいたけ	1/2袋
牛バラ肉	120g
ごま油	小さじ1
水	600ml
ニジャ和風だし	小さじ2
ニジャカレーフレーク	大さじ7
しょうゆ	大さじ1
うどん	2玉
青ネギ	適量

作り方

- 1 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。まいたけは石付きを取ってほくしておく。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじん、まいたけを炒める。野菜がしんなりしてきたら水、和風だしを入れてやわらかくなるまで煮る。しょうゆ、カレーフレークを加える。
- 3 フライパンに油を引き、牛肉をさっと炒めて塩、こしょうする(調味料はすべて分量外)。炒めた牛肉を2の鍋に加える。
- 4 茹でうどんを器に入れ、3をかけて小口に切った青ネギを散らす。

ピリ辛しいたけ焼き



しいたけ嫌いの子供でもマヨネーズとチーズ味で食べてくれます。すぐ出来るので急いで作る夕飯の箸休めや酒のつまみにも。しいたけの大きさによって量を変えて下さい。薄めの方がよく出来ます。

材料 (作りやすい量)

しいたけ	6個
マヨネーズ	適量
シュレイドチーズ	適量
ニジヤ食べるラー油	適量

作り方

- しいたけの石づきを取って上にマヨネーズとチーズを乗せてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- 焼けたしいたけの上に食べるラー油を乗せる。

えのき梅あえ



ぱつと作れる酒のつまみ、箸休め。ご飯にも合います。冷やして冷たい麺に乗せてもおいしい。

材料 (4人分)

えのき	大1袋	梅干	大2個
酒	大さじ1	鰹節	小パック1袋
白だし	小さじ1		

作り方

- 鍋に酒を入れて煮きったら2つに切ったえのきを入れる。
- 少し水分が出てきてぶくぶくしてきた所で白だしを入れて混ぜたら火を止める。
- 荒熱が取れたら、叩いた梅干と3分の2の鰹節を混ぜて、最後に残りの鰹節を上に乗せる。



Megumi Roberts

きのこが好きで色々な料理に入れて楽しんでいます。一番好きなのはなめこ。食べるだけでなくきのこグッズも好きで、置物、ジャー、食器、珍しいところでは、加湿器や割烹着まできのこでいっぱい! これからのホリデーシーズンにもヘルシーなきのこをたっぷり使ったお料理をたくさん作るつもりです。

まいたけ含め煮



覚えやすい分量です。まいたけとごぼうの味がしっかりと油揚げに移っておいしく食べられます。冷ますことで味が染みるので少し少なめにしましたが、お好みで増やして下さい。

材料 (4人分)

まいたけ	1パック	砂糖	大さじ2
油揚げ	2枚	しょうゆ	大さじ2
ごぼう	3分の2本	みりん	大さじ2
きぬさや	飾り用	ニジヤ和風だし	小さじ1
水	400ml		

作り方

- 油揚げはお湯で油抜きして短冊切り、ごぼうは斜め薄切りにして水にさらして、まいたけは適当な大きさにほぐす。
- 水にごぼうを入れ沸騰したら、まいたけと油揚げを入れて砂糖を入れて落し蓋をして中火で3分、しょうゆ、みりんを入れて弱火で7分。
- ごぼうが柔らかくなっていたら火を止めて冷まして味を含ませる。飾り用のきぬさやを塩茹でして上にのせる。

きのこいっぱいビーフストロガノフ



カレーやハヤシよりも手早く作れて子供たちにも人気。今回はマッシュルームを使いましたが、エリンギ、しめじ等も合います。濃厚すぎる場合は牛乳を入れて少し薄めてみて下さい。おもてなしには最後に生クリームを垂らすとぐっと豪華に仕上がります。

材料 (4人分)

マッシュルーム	白と茶色で1パック	粉パプリカ	大さじ2
玉ねぎ	大1個	塩、こしょう	少々
バター	20g	小麦粉	大さじ1
ビーフ薄切り	400g	生クリーム	1パック(1 pint)
		トマトペースト	1缶

作り方

- 小麦粉と塩、こしょうでビーフに下味を付けバターで炒めて一度取り出す。
- 同じフライパンにスライスにした玉ねぎ、きのこを炒めて肉を戻す。
- 火を弱くしてパプリカを入れて全体に絡めたらトマトペーストを入れて全体に混ぜて少し酸味を飛ばし、生クリームを入れて混ぜる。中火で全体がフツフツしてきたら弱火にして5分ほど煮込んでから塩こしょうで味を調える。

※ イエローヌードル、バターライスなどと一緒に。

きのこつづぶ貝のスキレットアヒージョ



今回はつづぶ貝を使いましたがタコや砂肝、鶏肉でもおいしいです。スキレットは熱いのでオープンから出すとき油がこぼれないように気をつけて下さい。

材料 (4人分)

マッシュルーム	200g	オリーブ油	200ml
つづぶ貝	100から150g	にんにく	3片位
プチトマト	8個	マジックソルトか岩塩	適量
アンチョビ	1~2本	あれば 粉ハーブ、パセリなどのみじん切り	
鷹のつめ	1本	バケット、クラッカーなど	

作り方

- 適当な大きさに切ったつづぶ貝と半分くらいに切ったマッシュルーム、薄く切った鷹のつめ、にんにく、アンチョビ、塩半量をスキレットに入れてオリーブオイルをひたひたに注ぐ。
- 400°Fのオープンにスキレットのまま入れて20から30分位グツグツしてくるまで焼く。

※ バケットやクラッカーに乗せて。

焼ききのこマリネ



3時間位から食べられますが、1日置いた方がベスト。きのこを動かすと水分が出るので気をつけて下さい。パーティーの前日に作っておけるので便利。ワインにも合います。どんなきのこでもいいですが、焼くと量が4分の1ぐらいい減りますのでご注意ください!

材料 (4人分)

えのき	大1袋	ホワイトワインビネガー	大さじ2
しめじ	1袋	はちみつ	大さじ1
エリンギ	2本	マスタード	大さじ1
マッシュルーム	10個くらい	岩塩	小さじ1
ニジヤ塩レモン	大さじ1	鷹のつめ	1本
オリーブオイル	大さじ3	あれば粉ハーブ類	適量

作り方

- オリーブオイルを引いたフライパン全体にきのこを広げて放置して焼く。
- 片面にうすら焦げ目がついたら、ひっくり返して反対側も同じように焼く。
- あらかじめ混ぜておいた材料に焼けたきのこを入れて混ぜて、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

きのこ たっぷり レシピ



秋といえばやっぱりきのこ。言わずと知れたきのこの魅力はやはり低カロリーと豊富な栄養価。どのきのこも食物繊維が豊富なのです。特に不溶性食物繊維が多いので、便通の改善と体内の有害物質を絡め取り体外に排出する効果が期待できます。その他には多種類のミネラルや葉酸まで。そして更に低カロリーということで、女性にはぜひ食べていただきたい秋の食材だといえます。

今や手軽に手に入りやすいきのこをたっぷり使って、しかも簡単にお料理できて美味しくいただければこんなに嬉しいことはありませんね。そこで今回はきのこ料理お得意主婦めぐみさんに、自慢のきのこたっぷり料理をご披露いただきました。

きのこあんかけ



中華の炒め物ですので強火で一気に仕上げして下さい。前もって調味料を混ぜておくことで調理時間の短縮になります。

材料 (4人分)

ほうれん草	1束	こしょう	少々
しょうが(みじん切り)	10g	ニジヤ中華だし	大さじ1
エリンギ	1袋	水	100ml
酒	大さじ1	ニジヤ塩麴	大さじ1
塩	小さじ1	片栗粉	小さじ2

作り方

- ほうれん草は茹でて切って皿に盛っておく。
- 片栗粉、酒以外の調味料はあらかじめ混ぜておく。
- 油を引いたフライパンでしょうがを炒めて香りが出てきたら輪切りにしたエリンギを入れて火が回ったら酒を入れて飛ばしてから一気に調味料を入れて煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて、ほうれん草の上にかける。

ニジヤ特選 秋の和菓子

ニジヤがお勧めする秋の和菓子は、かなりの本格派。あんこや餅を使った日本人の“心の味”を堪能していただけるよう、自信を持っておすすめします。あんこの原料である小豆にはタンパク質や鉄分、食物繊維、抗酸化作用をもつアントシアニンが豊富で、世代・性別を問わず召し上がっていただきたい食材といえます。特に女性には嬉しい効果を期待しながらしかも美味しくいただけるのは和菓子ならではかもしれませんね。この秋は、香り高いお茶とニジヤの和菓子でちょっと贅沢な安らぎのひと時を過ごしつつ、心も体もキレイになりましょう。

おはぎ

和菓子の定番といえばおはぎですね。日本のお彼岸にはおはぎを食べる風習がある地方もあります。ニジヤのおはぎは北海道産の小豆からできた粒あんを使い、甘さ控えめで小豆の味をしっかりと感じるができます。そして日本産のもち米を炊き上げ、粒を適度に残したおはぎはあんことの相性もぴったりで本来の自然な舌ざわりを追求しました。そして風味と舌触りの良いきなこバージョンも登場！もち米の中にもあんこがたっぷりの豪華版。あんこときなこの両方の味をお楽しみください。



大福

(白、赤、緑)

おもてなしにも、おやつにも手軽にお召し上がりいただける大福。カロリーが気になる方や、普通の大福は大きすぎて…という方にはぴったりの、ちょっと小さめで食べやすい大きさ。甘さ控えめに仕上げたあんこを、ふわふわ柔らかなお餅で包んだ上品な大福です。定番の紅白(小倉あん)と抹茶(小倉あん)のラインナップです。3色セットもご用意しています。



みたらしだんご よもぎあんだんご

甘じょっぱいみたらしだんごは、押しも押されぬ人気のおだんごアイテム。お餅はふわふわの焼だんご。そこにツヤツヤとろーりのみたらしあんが絡んで…もうたまりません！よもぎのお餅やおだんごはアメリカでは見つけにくいうえ、味も香りもうっすら残念なことがしばしばですが、ニジヤのよもぎだんごはしっかりしたよもぎの味と香りがフワ〜とお口の中に広がります。あんことの相性も抜群！



揚げもち

串にさされたまあるいお餅をさっと油で揚げて、甘じょっぱい醤油ダレと焼き海苔をつけました。もっちりとした食感とどこか懐かしい味の醤油ダレが絶品です。大きなお餅は食べごたえ充分なサイズ。ちょっと小腹が空いたときや、お子様のおやつにもピッタリです。



たい焼き 今川焼き



日本では歴史深く馴染みの“たい焼き&今川焼き”。それゆえ進化し続け、変わりたい焼き&今川焼きなんてものもありますが、最後はやっぱりベーシックなものに戻っていきませんか？カリカリ&ふわふわの皮にたっぷりのあんこ。ほっかほかをハフハフいいながら食べるのがオツです。レンジで軽くチンしてから、オーブントースターで表面を焼くと更に美味しくいただけます。

あんころもち

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



だし巻きたまご

■ 材料

たまご 4個
 出汁 ・ (水600ml、だし昆布10cmx5cm、かつお節20g)
 薄口しょうゆ(または白しょうゆ) 大さじ 1/2
 みりん 大さじ1/2
 サラダ油 少々

●だし巻きたまごには上品な出汁が非常に良く合いますので、ここでは昆布とかつお節でとった一番出汁を使うことをオススメします。

■ 作り方

1. たまごは作り始める1時間以上前に、冷蔵庫から出して、常温に戻しておく。
2. 出汁をとる: 昆布はぬれ布巾で軽く拭き、鍋に水と昆布を入れる。昆布は最低でも30分は水に入れておき、ゆっくと戻す。中火にかけて沸騰寸前になったら、かつお節を入れて弱火にする。沸騰しないように1分ほど見届けたら、火を止める。かつお節が鍋の底に沈んだら、ザルにキッチンペーパーをして漉す。
3. 調味出汁を作る: カップ1/2杯の出汁に、薄口しょうゆとみりんを混ぜ合わせ、常温に冷ましておく。
4. ボウルにたまごを割り入れ、白身を切る様にしっかり溶く。この際なるべく泡立たないように、底に箸先を付け、左右へ直線的に動かす。しっかりと混ぜたら調味出汁を大さじ4杯加え、今度は静かに混ぜて一度ザルで漉す。
5. この間にフライパンを熱しておき、しっかりと温まったらペーパーで薄く油を引く。
6. 火加減は中火で、たまごを1回分流し込み、時折フライパンを火から離して余熱で焼くようにすると、焦げずに上手く焼ける。表面の気泡を箸でつぶす。

流して、巻いて、その下にまた流して...



7. くるくると手前に巻いていき、巻き終わったらたまごを奥側へ滑らせる。
8. 必要であれば薄く油を引き再びたまごを流し込む。巻いたたまごを箸で持ち上げ、たまごの下にもしっかりと流し入れる。(左右しっかり入れないとその部分に焦げ目が付きやすくなる)
9. これを数回繰り返して、すべて焼きあがったら巻きすに取り、優しく包んで形を整える。
●少し冷ますと、味が落ち着いておいしくなります。



上手に焼くポイント

- 強めの火を維持する: 鍋の温度が下がると焼き上がりが油っぽくなる。
- 気泡を箸で潰す: 気泡が出来るキメの細かい仕上がりにならない。
- たまごが固まる前に返していく: 固まってから返すとジューシーな仕上がりにならない。(常に半熟の状態です)
- 一度に卵を入れすぎず、薄く焼き重ねる: 一度に入れる卵の量が多いと火の通りにムラが出来てしまう。(常に半熟を維持できる量が適量)
- 油は控えめに: たまごは油を吸いやすいのでふんわりと仕上がらなくなる。
- 温度調節は火ではなくフライパンで行う: 温度の変化の幅を極力少なくする。温度が上がりがすぎる場合は、火を弱めるのではなく、フライパンを少し持ち上げて火から離すことで温度を調節する。



ニジヤのたまご
 (商品によっては取り扱いのない店舗もございます)

応用編

だし巻きたまごが上手に焼けるようになったら、いろんなものを混ぜてバラエティを増やすことも可能です。

混ぜるものとして:
 ネギ、青のり、鮭フレーク、ふりかけなどなど(お好みの種類)

また、裏ワザとして、卵液に水溶き片栗粉でとろみを加えた出汁を混ぜると、長い間乾燥しないのでプルプル感を保てるそうです。

そして、最も重要な点はおいしいたまごを使うこと。特にオススメしたいのが濃い黄身の色をした Golden Yolk Egg です。まさに黄金色の見た目もゴージャスなだし焼きたまごが出来上がりますヨ。ニジヤのたまごは安心、安全そして新鮮。種類も豊富に取り揃えています。



美味しい だし巻き を作りたい

大人も子供もたまごはみんな大好き！遠足や運動会のお弁当には必ず入っていた黄金色のぴかぴかのかたまご焼きはお弁当箱のなかで絶対的な存在感を漂わせています。それぞれの家庭によって、甘いたまご焼きか甘くないたまご焼きか、意見が別れるところですが、それはまさにお母さんの味。代々受け継がれてきた家庭の味がやはりいちばんですね。

だし巻きの始まり

たまごを使った料理は世界的に見ても数え切れないほど存在します。今ではたまごを使った料理が食卓に上らない日はないほどに口にする機会が多い食材のひとつですね。ところで、たまごの歴史は安土桃山時代まで遡ります。この頃に外国からカステラなどのたまごを使った焼き菓子が伝わったことから食べ始めるようになったと言われています。そして江戸時代に入るとたまご料理も色々生まれてきますが、当時はまだ高価なもので、庶民にはそうそう手の届くものではなかったようです。その頃はまだ「だし巻き」という料理は出てきませんが「たまごふわふわ」という料理は存在していたようです。たまごと出汁を土鍋の中で蒸し煮にし、膨れ上がった卵の泡と中の出汁をいただく料理だったようです。すでに

この時点でたまごと出汁の相性が良いことを発見していたわけですね。現在のようなだし巻きたまごは明治時代に販売されていたという記録が残っています。しかも出汁の文化といわれる京都から始まったようです。関西ではだし巻きがよく食べられるのに対し、関東では厚焼き玉子が主流であるという点からも納得がいきますね。

だし巻きと厚焼きたまご

では、だし巻きと厚焼きたまごはどのように違うのでしょうか？もちろん出汁が入っているかどうかという部分から大きな違いですが、厚焼きたまごに関しては、ふっくらとして、かつ程よい弾力があるものに仕上げられるために、あまりたまごを混ぜずに焼きます。しっかりと混ぜてしまうと白身のコシがなくなってしまう、焼いたときに適度に残る空気が全て抜けて固いだけの仕上がりになってしまうからです。逆に、だし巻きたまごはよく混ぜ合わせます。混ぜ方も白身を切る様にしっかりと混ぜ合わせます。このとき先に出汁を入れてしまつと泡立ってしまうので、たまごを混ぜた後に出汁を加えるようにします。

焼き方の違い

次に焼き方ですが、美味しいだし巻きたまごは非常にキメが細かく生地にたっぷり出汁を含んでいます。たまご



ごを噛んだ瞬間にじわっと広がる出汁の旨味特徴です。他にも厚焼きたまごは甘めの味付けに少し付いた焦げ目が美味しかったりしますが、だし巻きたまごにはほとんど甘みを入れず出汁の風味を味わうために焦げ目も付けないように焼き上げます。この様に見た目はよく似ているものの、その作り方と出来上がりは大きく変わってくるのです。

今回はちょっとハードルの高そうなだし巻きたまごを美味しく作るコツをご紹介します。

参考資料: <http://dasimaki.skr.jp/index.html>

わくわく！ ごちそう キッチン

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。

食欲の秋にはガッツリ食べたいけれどヘルシーさも気になる方に、グルテンフリーのパンのレシピをご紹介します。今回はクラウドブレッドというなんとともロマンティックな名前のパン。雲のようなふわふわの食感、米粉を加えることで腹もちを良くしました。試してみる価値アリですよ！



米粉 de クラウドブレッド

クラウドブレッド

米粉クラウドブレッドは、小麦粉を一切使わないことが最大の特徴。まるで雲のようなふわふわのパン。そして、カロリーも低く、作り方も混ぜて焼くだけという手軽さ。焼成も17分で準備から入れても30分以内に出来上がります。とっても簡単！冷めてもおいしいです。朝食、ランチ、お弁当、PARTYなどでも大活躍しよう。そして焼成後冷凍保管も可能です。グルテン過敏症や小麦粉アレルギーのある人、そしてグルテンや炭水化物を取りすぎないように心がけている人にも満足のレシピを教えちゃいます。



◆ 材料 (直径9cm 8枚分)

- クリームチーズ 30g
- 卵黄 3個
- きび砂糖 5g
- 焼き菓子用米粉 30g
- 卵白 3個
- ベーキングパウダー (アルミフリー) 5g

◆ 作り方

1. オープンを160℃(320°F)に予熱しておく。
2. 室温で柔らかくしたクリームチーズときび砂糖、卵黄、米粉を一つのボウルに入れてゴムベラでしっかり混ぜ合わせる。
3. 別のボウルに卵白とベーキングパウダーを入れて角がしっかり立つまで泡立てる。



4. 泡立てたメレンゲの1/4の量を2.のボウルに入れてよく混ぜる。



5. 4.で合わせたものを3.の残りのメレンゲ3/4の中に入れる。(メレンゲを壊さないようにごみベラをゆっくり、大きく動かして混ぜる)



6. オープンシートをひいた鉄板に、スプーンですくって円を作るようにのせる。
7. オープン160℃(320°F)で17分焼く。
※ 出来上がったらすぐに冷ます。
2枚のクラウドブレッドに好みの具をはさんでオリジナルバーガー作りをお楽しみください。



焼き上がり

米粉のいいところ

- ・ ニジヤにて販売している日本産の米粉には添加物が入っていないので安心。
- ・ 小麦アレルギーの方に安心して食べて頂けます。(コンタミの心配なしです)
- ・ 米粉はビタミンB1、E 良質タンパク質が含まれているので栄養満点。
- ・ 米粉は腹持ちもよいのでダイエット効果も期待できます。
- ・ 米粉パン作りに使えば、ふんわり&もちもち！ケーキはしっとり！揚げ物は冷めてもサクサク！に出来上がります。



ニジヤ米粉
(焼き菓子用、パン専用、プレミアム)

今回で紹介するのは、栗、干しぶどう、板チョコを入れた甘みを抑えた食事向きのチョコレートパン。細かい成形作業などはありません。お家にある型や用途にあわせて、同じ材料でいろんな形のパンを楽しんでみてください。入れる具の量と種類によってはたくさん出来てしまうので、生地総重量が多いときはカップケーキ型に45gずつ入れて調整してみてください。



1 食卓向け — パウンド型 2本分

2 パーティー向け — 直径12cm ケーキ型 3台分

3 おやつ向け — カップケーキ型

秋に食べたくなる食材を入れて 大人のチョコレートパン! 3種

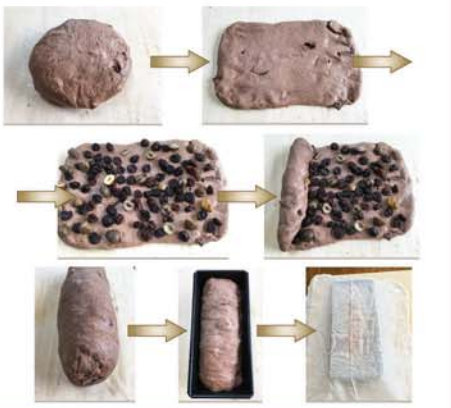
◆ 材料 (大きめパウンドケーキ型2本分(1)、直径12cm丸ケーキ型3つ分(2)、カップケーキ型10-20個分(3))

- パン生地用
- NIJIYA 強力粉 200g
- イースト 6g
- 砂糖 30g
- 塩 2g
- ココア 8g
- バター (有塩—室温に戻す) 20g
- 牛乳 (人肌に温める) 156g
- フィリング
- お好みの量を下の基本の量の2倍まで入れて大丈夫です。
- むぎ栗 (半分にかット) 50g
- 干しぶどう 100g (湯水に10分ほど付けて、よく水気をふき取ってから使う)
- 板チョコ (割って使う。お好みで加える) 70g
- 仕上げ用 トッピング
- 溶き卵
- あられ糖やグラニュー糖など

◆ 作り方

1. 大ボウルに強力粉、イースト、砂糖、塩、ココアを入れ、ヘラでよく混ぜ合わせる。
 2. 35℃(95°F) < くらいに温めた牛乳を加えてボウルの中で15分捏ねる。
- POINT 大きなボウルで捏ねる方が捏ねやすい。
3. 35℃(95°F) < くらいに温めた牛乳を加えてボウルの中で15分捏ねる。
- POINT 発酵に必要なのは35℃< くらい環境。冬場の仕込み水や牛乳は温めて使うのがポイント。逆に夏場は、氷水やしっかり冷やしたものを使うと過発酵の防止になる。

3. 室温に戻したバターを入れてさらに10~15分捏ねる。
- POINT ちぎらないように捏ねる。
4. ①は生地だけの状態で一次発酵。発酵後に、写真を参考に具を巻き込み、パウンド型2本に入れて2次発酵。②、③は、生地が捏ね上がってから入れたい具を均一になるように加えて、一次発酵。
- POINT 2倍の大きさになるまで発酵させる。
5. ①パウンド型 (栗とレーズン入り) — パウンド型に刷毛や指の先で薄くサラダ油を塗っておく。台に打ち粉をしてから、丸めじりが上になるように生地を置く。綿棒で、均等な厚さの30cmX15cmを2枚に伸ばす。巻き終わりの部分の3cmほどを残して栗と干しぶどうを敷き詰め、軽く上から押さえる。巻き終わりを下にしてパウンド型に入れる。



- ②直径12~18cm ケーキ型 (プレーン) — ケーキ型に薄くサラダ油を塗って約150gに分割して、表面が綺麗になるように丸め、とじ目を下に入れる。暖かいところで30分発酵させる。
- ③カップケーキ型 10~20個分。(チョコレート入り) — カップケーキ型にサラダ油をうすく塗っておく。約45g (たくさん作る時は分割量を30gにすればよい)に分割して丸め、板チョコを中にいれてとじ目が下になるように型に入れる。

6. しっかり絞った濡れ布巾をかけて乾燥しないようにし、暖かいところで30~40分、2次発酵させる。



7. オープンを180℃(350°F)に予熱しておく。
8. ①パウンドケーキ型— 溶き卵を塗り、あられ糖をかける。
- ②直径12cm丸ケーキ型3台分は、刷毛で溶き卵を塗ってあられ糖をかける。(スライスアーモンドもOK)
- ③カップケーキ型 10~20個分は刷毛で溶き卵を塗る。
9. 180℃で、①パウンドケーキ型 25分、②ケーキ型 20分、③カップケーキ型 12分焼成。

POINT 生地量によって焼成時間が変わってくる。焦げそうな場合は後半アルミ箔をかぶせて焼く。

10. 焼いた後は、速やかに型からはずして冷ます。

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) JHBS公認パン教室教師 兼 米粉マイスター、グルテンフリー食品研究家
現在はパン教室と都内のCAFEや朝市などでパンを販売する傍ら、新商品のレシピ開発に従事。特に、グルテンフリーパンづくり、塩抜きパンを実践中。「体に良いパンづくり」って何? をテーマに活動中。三児の母の子育て経験を活かし、地方自治体の依頼により子供のパン教室も開催中。2020年オリンピック開催時にグルテンフリーのお弁当やランチを販売予定。レシピ開発中。

おばあちゃんの美味しい知恵を学ぶ。

つるぎ町滞在記 1

つるぎ町のお母さん「ここにはな〜んもねえ」
私「ここには、ぜ〜んぶ ある」
つるぎ町のお母さん「?!?! そうかねえ…」

生活している人にとっては、あたりまえ。当たり前すぎて、見えないもの。外から行くときよく“みえる”、当たり前前がたさ。

自然、水、空気、空。3月にご縁があつて訪れた徳島県つるぎ町。つるぎ山のお膝元なのですが、あまりの天国つぷりの世界に、ちよこつと移住を決断しました。

“ちよこつと移住”の理由。

私は東京生まれ、東京が好き。料理道具屋をしており、東京での商売は、道具のことや日本文化をたくさんの人とシェアできるから好き。そして干し野菜を広める活動も、大好き。ゆえに、完全には移住はしたくない。

ということで、毎月1週間ほど、つるぎ町に滞在することにしました。

ちなみに、つるぎ町の魅力は、

- ① あまりに絵みたいで、笑ってしまうほどの大自然 (笑いました)
- ② 仙人スマイルな住民の方々 (肌も美しい!)
- ③ 驚くほど透明で甘い水。私が虫なら、ここに住む。
- ④ 食べ物—生命体はほとんど水でできています。つるぎの“水”の純度の高さは食べ物の質を表していると感じました。特に私の大大大好きな“干し柿”の美味しさが、今まで食べた色々な干し柿の中でだんとつ1位の美味しさ! あまりの美味しさに叫びたかった。友達や家族、少しでも多くの人にこの美味しい幸せを感じてもらいたい。
- ⑤ つなげていきたい“おばあちゃん(日本の文化)の知恵”を体得して、東京の人に伝えていきたい。
- ⑥ 五穀の神様、農業の神様が祀られている。

つるぎ町の魅力は、言い尽くせないので、実際に行つて感じてほしいです。

そんなつるぎ町になぜ行くのかというと、干し野菜や日本の昔から使われている料理道具を広めているこの数年ですが、

自然に生かされている感覚が、あたりまえの社会になればいいな〜

簡単に捨てられているものを見ると、悲しくなるし、悲しい気持ちにはなりたくないです。自然、人、いきもの、植物、道具など、全てが共生するワンダーランドに住みたいな〜

異なる“こと・もの”が、“差”でなくて、“ゆたかさ”になったら、ハッピーだ。という気持ちがむくむくとわき上がって、吹きこぼれたタイミングでこの山里に出会ったからです。



つるぎ町の透明で柔らかい“くうきかん”まるで草木が、CO2 をすって、酸素を作ってくれるように、私も東京で、草木のように、大切なもの・ことを、ふわあ〜と振りまいていきたいと思うのです。

これから、干し野菜と合わせて、つるぎ町滞在記を更新していきますので一緒に日本の食・文化を楽しみましょう〜^^

今月の干し野菜は藍。indigo blueの藍。

7月前後が旬の藍。かつては手ぬぐい、浴衣など衣類の染物にする他、日々の生薬としても幅広く衣食に使われていました。徳島は藍住町という名の町があるほど、藍とは深い歴史の県。その藍で生薬染めをしました。動物性たんぱく質なら生薬で染まりやすいそう。葉に水を混ぜてミキサーで、ガーッと混ぜてその絞り汁で絹をもみもみ。しばらく揉み込んだら、洗って、酢水で色止めをして終了。あつ



◀藍塩(あいじょう)作った塩むすび

▶干し藍

という間に、染物ができます。“藍”は殺菌効果もあるので、台所のふきんを染めてもvery good。そして無農薬で育てた藍は、そのまま捨てたらもったいないので、そのまま干しました。干した藍はすりこぎでゴリゴリと粉末にして、お塩と混ぜれば、ほんのり青みのある“藍塩”、あいじょうができます。藍で作ったアイジウで、塩むすびを作れば、殺菌効果もあるし、薬効効果もある。素晴らしい! また、生葉の状態で干せば indigo tea もできます。干した藍は群青色。そこに熱湯を注げば、まある甘いお茶ができます。私は食べるのが専門で、植物を育てるのが苦手なのですが、藍はかなり頑丈なようで私でもなんとか育てられています。世界中で育てられている藍。カリフォルニアの空で育てて干して、indigo blue 生活はいかがでしょうか?

つるぎ町とは?

つるぎ町は、徳島県西北部に位置する町(地図参照)。この地域には誇るべき文化や歴史、そして豊かな自然が残っているが、過疎地域にあり、生産人口の減少や他地域より進んだ高齢化などの構造的な問題を抱えている。ここに住む人が安全に、そして少しでも豊かに暮らすことができるよう、地域全体が一丸となりより良い町づくりを目指している。

■つるぎ町プロフィール

町名: つるぎ町 (平成17年3月1日誕生)
人口: 11, 722人 (平成17年国勢調査より)
面積: 194.84km²

参考: <http://www.town.tokushima-tsurugi.lg.jp/>

秋の干し野菜

かぼちゃときのこ

水っぽいかぼちゃは干すに限る!

大大大好きな、かぼちゃ。とっても楽しみに料理をしたら、水っぽい。残念…と思っても、そんな時には晴れた日に、天日に干せば大丈夫なのです!

その日に食べるなら、一口大程度に切って干

す。2日干せるなら、大きいままで、1~2日でくんにやりましたら食べごろです。あんなに水っぽかったかぼちゃがほっくりほこほこ。ああ、幸せよってなるはず。上手に干して食べ終わったら太陽に是非お礼を♪



干し玉ねぎと干しかぼちゃの蒸し煮

◆作り方

干した玉ねぎとかぼちゃはとっても甘い。お水を少々、塩、仕上げに好みでしょう油少々。驚くほどほくほく甘い煮物のできあがり。

きのこはまず干してから!

我が家の冷凍庫には、何人分なのかわからないほどのきのこがいつも“ギューギューぎゅう”に詰まっています。なぜなら、私はきのこを見ると、ついつい買ってしまうから。種類によって、歯ごたえも香りも違うから、世界の料理にマッチする何でもこのスター選手。だから、美味しそうなきのこを見るたび、干して冷凍してたんまり溜め込んでしまうのです。きのこ貯蓄高は、結構高いはず。

そして、このスター選手のきのこの中でもシ

イタケは、日光に当てるとカルシウムの吸収を助ける成分が増すそうです。そんな優秀なきのこは干して冷凍保存できるので、使いたいときにさっと使えるすぐれもの。火回りも早いので、常備したい素材のひとつです。

さて、今日はそんなスター選手を、きのこの秋到来! ということでメインの主食にしてみました。干すと食感が、コリコリとったり、香りがとっても増します。しょうゆの香ばしい香りと、きのこの胸がときめく香り。ぜひお試しください!

干しきのこの炊き込みご飯

◆材料

好みの干しきのこ 生で400g 分豚バラ肉(3cm程度に切る) 100g
酒、みりん 各大さじ2
しょうゆ 大さじ3
米 2合
青ねぎ(お好みで) 適量
*1日干したきのこ、約80~100g程度

◆作り方

1. 干しきのこを小房に分け、ひたひたの水にひたし、弾力が出るまで戻す。
2. お米と1.の水分と調味料を入れ、2合分目まで水を入れて、全ての材料を入れ炊飯する。
3. 炊き上がったら、青ねぎをかける。



わくわく!
ごちそう
キッチン



【きのこの干し方】

- ・ しめじ、えのき: 小房に分けて干す(使う時にカクを切り取る)
- ・ 舞茸: 小房に分けて干す
- ・ シイタケ、エリンギ: そのままか、スライスに切り、干す

【干し時間の目安】

- ・ 30分程度~1日。(干し時間はどのくらいでも)
- ・ 下の写真は晴天の日に、1日(8時~20時)干しました。取り込む時は全体的にしなとしていました。
- ・ 干しすぎても、スूपにしたり水で戻せば旨み凝縮のきのこ料理ができます。



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「つじき常陸屋」、HITACHIYA U.S.A.をプロデュース。益ガルの販促に野菜を干してみたのがきっかけで、日本製干しきのこの開発、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行い、著書も多数。つじき常陸屋本店 <http://www.tsukiji.org> • HITACHIYA (Torrance) <http://www.hitachiya.com>

11月には築地場外市場に、酒美土場(シュビドゥパー)という、ナチュラルワインとオーガニック食材の酒屋をOPEN 予定。日本、オーストラリアのナチュラルワインを中心の澄んだ味のワイン、ワインに合うオーガニックグロッサリーを扱う。種、微生物、土、生産者、環境を大切に作る愛に溢れた店です。詳しくは...hirotayuki.com にてご案内します。

きっず シェフ



Hannaちゃん
(9歳)

みるくもち

和菓子が好きで、よく大福をお母さんにニジヤで買ってもらいます。
お母さんから教えてもらったみるくもちは、自分でやってみたら意外と簡単でした。
好きなことはヒップホップダンスと体操。逆立ち歩き、バク転…体を動かすのが楽しい!



材料 (3~4人分)

牛乳… 300ml
砂糖… 30g
片栗粉… 40g
きな粉… 適量

作り方

- ① 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れて中火にかける。
 - ② 木べらで絶えずずっとかき混ぜ続ける。
 - ③ 沸騰してくるとだんだん糊状になってくるので焦がさないようにしっかりと混ぜる。
 - ④ 火からおろして1分ほどそのまま混ぜ続ける。
 - ⑤ お皿やパッドに流し入れてそのまま冷ます。
 - ⑥ 一口大にカットしてきな粉を絡めていく。
 - ⑦ 器に盛って食べる前にきな粉を全体に振りかける。
- ※柔らかすぎで切りづらいようならば、しばらく冷蔵庫で冷やしてから切ると良い。
※お好みで黒蜜をかけても。何もかけなくても美味しいです!
※牛乳が苦手ならば豆乳で作ってもおいしいですよ。

材料

アイスクリーム… バニラでも抹茶でも好きなアイス
せんべい… 食べたい量
クッキー… 食べたい量
※他にもクラッカーとか、はさめるお菓子ならなんでも。

作り方

- ① 好きなせんべいやクッキーを2枚用意する。
 - ② 好きなアイスクリームをスプーンですくって①にサンドする。それだけ!
- ※おいしいので食べ過ぎに注意!



Noahくん
(8歳)

せんべいアイス

お料理のお手伝いは時々します。でも今日はボク一人で作りたかったからこれ!
アイスもせんべいもクッキーもぜ〜んぶ好き。好きなものだけ集めてできたのがこれ!
いま楽しいことは、野球、剣道…それと犬のテリーと一緒に思いっきり遊ぶこと!

ポテトとほうれん草とベーコンの 簡単キッシュ!

渡米前に、生クリーム1パック(200ml)を使い切るレシピとして友人に教えてもらったものを、アメリカバージョンに変えました。日本では冷凍パイシートを使って1つの大きめのキッシュとして作っていましたが、こちらの市販のパイ型入り冷凍パイは小さめなので、分量を少しアレンジして一度に2個分作れるようにしてみました。ポットラックパーティーに持参したり、子どもたちにも大人気の簡単キッシュです。



Mari Wada

以前スポーツクラブでインストラクターをしていた経験をいかし、代謝をあげつつ肩こり、腰痛も予防することを目的に友人とジムで肉体改造中です。

“短時間でバランスのとれた料理”がメニュー作りのポイント!

◆材料

Pie Shell (冷凍パイの型入り) … 2個 (2個セットで16oz (8oz each))
生クリーム … 1カップ (240ml) / 卵 … 3個 / ジャガイモ … 中2個
タマネギ … 中1個 / ベーコン … 12oz (340g) / Baby Spinach 6oz (170g)
チェダーチーズ、ミックスチーズなどお好みのもの … 3oz (85g)
塩、こしょう … 適宜

◆作り方

- ① Pie Shellsを冷凍庫から出し、少し柔らかくなったらフォークで穴を数カ所あけ、重石をのせて450°Fで15分焼く。
- ② ジャガイモを5mmのいちよう切りにし、耐熱皿に上げてラップをし、Microwaveで2分間加熱して柔らかくする。すぐにラップをはずして水気をとばす。
- ③ 1cm幅にカットしたベーコンと、繊維に添って薄切りにしたタマネギを中火で炒め、最後に強火にしてBaby Spinachを加えて炒めながら水気をとばす。ベーコンの油を途中でキッチンペーパーで吸い取り、塩、こしょうで軽く下味をつける。
- ④ ①のそれぞれのパイに、②のジャガイモをしきつめる。軽く塩、こしょうをふり、その上に③をそれぞれのジャガイモの上ののせて均等に広げる。
- ⑤ チーズを均等に広げながらのせる。
- ⑥ 卵を溶いて生クリームと塩小さじ1/2とこしょう少々を足してよくかき混ぜ、半分ずつゆっくりパイに流し込む。
- ⑦ 400°Fで45分から60分、卵液が固まるまで焼く。



いちじくコンポートとバニラアイスの 大人デザート!

義母に教えてもらった、大好きなレシピの一つです。いちじくの季節になると必ず作って楽しめます。いちじくのコンポートだけでも美味しいのですが、バニラアイスとの相性が抜群です。

◆材料

いちじく … 1パック (1lb) / 赤ワイン (安価なもので) … 400ml
砂糖 … 1カップ (ワインの甘み次第で加減する) / レモン … 大さじ1
はちみつ … 大さじ1 / バニラアイス … 適宜

◆作り方

- ① いちじくの皮をむいて、鍋 (いちじくが全てちょうど並べられる大きさの鍋) に並べる。
- ② アイス以外の全ての材料を鍋に入れて落としぶたをして中火にかけ、沸騰したらアクをとって弱火で20分煮る。
- ③ 冷めたら汁ごと密封容器に入れて冷蔵庫で冷やし、アイスをそえていただく。冷めるといちじくにワイン汁がしみ込んで綺麗な色がついてきます。



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

●長崎そぼろ

長崎の郷土料理で“浦上そぼろ”ともいいます。
「そぼろ」とは方言でせん切りの油炒めのことで、
それぞれの家庭によって味の違いはありますが、
これは私の家で食べ続けられているレシピです。



〈材料：4人分〉

豚ひき肉…200g/干し舞茸…15~20g(ぬるま湯で戻しておく)
こんにやく…1枚/厚揚げ…1枚/ごぼう…1本/にんじん…中1本
もやし…½袋/ごま油…大さじ1/砂糖…大さじ2/みりん…大さじ3
しょうゆ…大さじ3~4

〈作り方〉

1. こんにやくを湯通しする。
 2. 戻した舞茸は手でほぐし、こんにやくは細切りにし、厚揚げは縦半分に切り横7mmくらいの幅で切る。
 3. ごぼう、にんじんはきんぴらの要領でそぎ切りにする。
 4. 鍋にごま油を熱し、豚ひき肉、こんにやく、ごぼう、にんじん、舞茸をよく炒め、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。
 5. 材料がひたひたより少なめになるくらいに舞茸の戻し汁を入れ(不足分は水を足す)、沸騰したら厚揚げ、もやしを入れる。
 6. 材料全体に味がよくしみるまで煮込む。
- * 炒め煮の要領で火にかけて美味しく仕上がります。



Shinobu Deshimaru

子育て真っ最中の主婦で、つつい家事も手抜きがち……。でもたまにはしっかりと料理も作ります。そんなときには決まって食べたくなる母の味の再現を試み続け、最近やっと母の味に近いような気がします。

●なんちゃってカルボナーラ

お腹がすいたらすぐに電子レンジだけで作れてしまいます。
モチモチの麺はパスタよりやみつきになりますヨ!

〈材料：1人分〉

ベーコン…5cm(小さきざむ。キッチンばさみを使うと楽です)
卵…1個/生クリーム…¼カップ/粉チーズ…大さじ2
冷凍うどん(レンジ解凍できるもの)…1人前

〈作り方〉

1. お茶碗くらいの耐熱容器にベーコンをいれ、電子レンジで火をとす。(1000wで10秒くらい。油が熱いので注意!)
 2. どんぶりくらいの耐熱容器に卵、生クリーム、粉チーズをいれてよく混ぜる。電子レンジで20秒くらい火をとす。(卵に火がとおるまで、調節してください)
 3. うどんを説明書どおりに温める。
 4. 1.と3.を2.の中に入れて、よく混ぜてできあがり。
- * おとな用には、ガーリックパウダー、こしょうをいれるとさらに美味しいです。



Hoku Sawakawa

自立できるように、少しずつ母から料理を習っています。得意なのは卵焼き。釣りが好きですが、魚をさばくのは苦手です。体力づくりのために、もっと栄養について学びたいと思っています。

●簡単エビドリア

このドリアはホワイトソースを作らなくても
簡単にできる方法です。
大好きなエビをたっぷり使いました。



〈材料：4人分〉

温かいごはん…茶碗4杯分/エビ…8尾/塩、酒…少々/玉ねぎ…½個/マッシュルーム…6個
粉チーズ、パン粉、パプリカ…各少々/バター(器にぬる分)…少々
(A) トマトケチャップ…大さじ4~5/塩…小さじ½/こしょう…少々/コンソメ顆粒…小さじ1
バター…大さじ3~4

〈簡単ソース〉生クリーム…300ml/パン粉、粉チーズ…各大さじ3/塩、こしょう…各少々

〈作り方〉

1. ボウルにソースの材料を全部入れ、軽くとろみがつくまでスプーンで静かに混ぜ合わせる。
2. エビは殻をむいて背わたを取り、3等分に切って塩、酒をまぶしておく。玉ねぎは粗みじん切り、マッシュルームは石づきを取り薄く切っておく。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、エビ、マッシュルームを加えて炒め合わせる。
4. ご飯を加え、(A)を加えて調味する。
5. バターを塗ったグラタン皿に4.を入れ、1.のソースをまんべんなくかけて、粉チーズ、パン粉、パプリカをふる。※お好みで粉チーズの代わりにとろけるチーズでも!
6. オーブントースターに5.を入れて表面がこんがり焦げるまで6~7分焼く。



Hiroki Honda

空手をしているので、食にも気をつけています。簡単に作れるチャーハンや丼ものにスタミナを取り入れたり自己流のレシピを考えて楽しんでいます。

江戸庶民の味

⑤

金ぷら・銀ぷら

江戸時代のファーストフードといえは「すし」「天ぷら」「そば」の3つが挙げられます。江戸の町には、こうした食事を提供する屋台があちこちにあり、賑わっていました。すしや天ぷらは、現代の感覚からすると豪華に感じられるかもしれませんが、これらも江戸時代には庶民の味。小屋のような屋台で、とれたての江戸前の魚をさっと調理して提供していました。それではなぜ江戸の町民にここまでファーストフードが受け入れられたのでしょうか。

その理由として考えられるのは、まず単身男性のニーズに合わせて発展した、ということが挙げられます。当時の江戸にはすでに地方からの働き手や参勤交代の武士が大勢集まっており、単身男性の数はかなりのものだったようです。現代でもそうですが、一人だと外食したほうが効率的という面もあり、手軽に食べられる屋台のファーストフードがもてはやされました。

そして大火で有名な江戸の町では、屋内で火を使うのを嫌っていた、というのも理由のひとつ。長屋に住んでいるような庶民は自宅で煮炊きをするのが少ないため、必然的に外食が多くなるという事情がありました。最後の理由としては、ズバリ江戸っ子の気質。ご存じの通り江戸っ子はせっかちです。待たされるのを嫌い、手軽にさっと食べられる食事が好まれたということですね。

このように、当時の社会情勢や町民の好みなど、さまざまな理由がミックスされ、発展していったのが江戸のファーストフード文化といえます。江戸時代のファーストフードは、江戸湾や周辺の地域でとれた新鮮な食材を生かした地産地消が行われており、現代でいう「スローフード」にも通じる食事でした。どうやら現代のファーストフードのイメージとはかけ離れたものだったようです。

お江戸で大ブームを起こした高級天ぷら 金ぷら・銀ぷら

江戸時代、搾油技術が向上したことから油が安価になったことで誕生した天ぷら料理。主に屋台の味として親しまれていましたが、文化文政のころになると一流料亭でも天ぷらをだすようになりました。そこで人気を呼んだのが「金ぷら」「銀ぷら」だったとか。衣に黄身を使うか、卵白を使うかの違いがあるだけなのですが、何とも洒落の効いた名前だと思いませんか？



◎材料 (4人分)

魚介類……適量(海老、めこち、きす、小柱、芝海老、穴子、イカ、干しするめなど、お好みで)
 卵黄……2個(金ぷら)
 卵白……1個(銀ぷら)
 小麦粉……1カップ(100g)
 水……¾カップ(150ml)
 しょうゆ…出汁 1…1
 大根おろし……適量

◎作り方

①(タネの準備)海老を使用する場合、背わたをとり皮をむく。その後、腹に浅く包丁をいれ、背をおして筋を切る。こうすることで海老を揚げた時にまっすぐに仕上がる。めこちやきすなどの小魚は開きに、いかはひと口大に切るとよい。小柱、芝海老に細く切った干しするめをあわせると美味しいかき揚げが楽しめます。

②(金ぷら)金ぷらの衣は卵黄だけを水で溶き、小麦粉と合わせる。揚げるときはこま油を使うときれいな黄金色に仕上がりが、江戸風ならではの香りも楽しめます。

③(銀ぷら)銀ぷらの衣は卵白を水で溶き、小麦粉と合わせる。白銀色に仕上げるためには菜種油を使うと良い。

④(天つゆ)しょうゆと出汁を1…1の割合で混ぜ合わせ、お好みで大根おろしを入れれば天つゆの出来上がり。現状の天つゆより少し辛めに仕上げるので、お好みで分量を調節する。



Akimi Furutani

江戸庶民の味を再現したいと思ったのは、以前から江戸の文化に興味があり、自分なりに調べていけばいくほど好きになっていったからです。そして季節の味、旬の味、素材のままのシンプルな味が、まさしく江戸の料理だと感じています。昔に比べると現在は、一年中ハウス栽培で季節を問わずいろんな食材が手に入り易く、旬の味があまり分からないような気がします。素材のままのシンプルな味、江戸料理は、今の時代においてはとても健康的で体に良いものだと思うのです。



日本では、全国各地に昔から伝わる食にまつわる季節行事があります。特に秋は、一年の中でも収穫の時期でもあり、その年の収穫物を月に供える風習や、地域の住民で共に収穫物を食することを楽しむ文化が各地に残っています。

◆日本の秋の風物詩
芋煮会を求めて

今回は、東北地方に伝わる芋煮会（いもにかい）をご紹介します。

芋煮会とは、秋に河川敷などの野外にグループで集まり、里芋を使った鍋料理などを作って食べる行事であり、親睦を深める行事として、家族・友人・地域・学校・職場などのグループで行われています。

東北地方各地では特に盛んに行われており、秋の風物詩となっています。また、最近では地域イベントを中心に、東北地方だけではなく、全国各地で芋煮会が行われています。

芋煮会の起源

江戸時代、米の不作に備えて里芋が作られるようになり、芋煮自体は家庭料理としても食べられていました。その頃、里芋の収穫時期に合わせて、現在の芋煮会の原型とみられる地域行事が農村部で行われていたと言われていたようです。ただし、江戸時代には豚肉や牛肉などの肉類は一般に食べられていなかったため、現代のように芋煮に肉が入っていないかたは、ではないかと考えられています。

当時の芋煮会は、野外で集団で鍋料理を囲む収穫祭的な意味合いの行事だったようですが、村をあげてのものではなく、あくまでも



親しい近所さんが集う少人数の会であったと言われていました。里芋の種芋は穴を掘って地中で保存が可能ですが、食用のものは7℃〜12℃に保たないと腐敗する上に、温度が低すぎても保存が難しく、そのため寒冷地の東北地方で越冬させるには囲炉裏や屋根裏などの温度が高いところでの保温が必要だったそうです。その保存の難しさから、厳冬前に消費する意味合いもあって、芋煮会の原型が行われたと考えられています。今もその伝統ある食文化は根強く受け継がれています。

東北最大の芋煮会

山形の秋と言えば「河原で芋煮」と言われるように、秋になるとコンビニエンスストアの前にもで堆く薪が積まれ、店内では着火材も販売されているほど、地域住民の生活に根づく秋の食のイベント。

山形県山形市では、毎年日本最大の芋煮フェスティバルを開催。山形の「食文化・秋の芋煮会」を全国に発信するために「直径6mの大鍋」をつくり、1989年より秋の一大イベントとして、開催されています。

第28回目となる今年は、2016年9月18日に開催されました。

日本一の芋煮会の名に相応しい直径6mのとっても大きい鍋での芋煮は日本最大級。この大鍋には里芋3トン、牛肉1.2トン、こんにやく3500枚、ねぎ3500本、味付け醤油700リットル、隠し味に日本酒50升、砂糖200kg、山形の水6トンを入れ、6トンの薪（ナラ材）で煮炊きします。

フェスティバル最大の目玉
6メートルの大鍋

そして、6mもの大鍋での調理は、通常の調理器具では、なかなかうまくいきません。そこで毎年登場するのが、大型重機のバックホーです。各可動部分の潤滑油（グリース



▲1年以上山形で飼育された黒毛和種「山形牛」を使用 ▲使用する里芋はねばり気の強さとうま味が特徴の「どだれ」!

地元食材いっぱい
山形の秋の風物詩

芋煮に使われる長ネギ、こんにやく、牛肉、里芋、そしてきれいな水、どれも山形県内で生産される食材。牛肉は、「黒毛和種」の山形牛。使用される牛は一年以上山形で飼育されていて、等級がA3以上（等級は上からA5〜1 B5〜1 C5〜1の15段階の評価）の最高級和牛です。

そして、日本一の芋煮会フェスティバルのメイン食材ともいえる里芋。山形市内の芋煮ファームに

て生産者の方と共に山形商工会議所青年部のメンバーで、定植から収穫まで愛情をこめて栽培されたもの。里芋は品種や地域で、形、粘り、硬さ、味が違うとこのこと、日本一の芋煮会フェスティバルでは「どだれ」を使用。ねばり気の強さとうま味が特徴です。最近では、「町おこし」や「食のイベント」として全国各地で大規模な芋煮イベントも行われるようになってはいるものの、山形の日本一の芋煮会フェスティバルでは、このように、地元の生産者の方々と協力して、地産地消の取り組みも行われています。



第28回 山形名物
日本一の芋煮会
フェスティバル



芋煮を作ろう!



同じ山形県内でも地域によって違った味わいの芋煮が存在します。地域ごとに異なる食文化が根付く山形ならではの味ですね。庄内地方では豚肉と味噌を使うのがポイント。それぞれに美味しいので、ぜひどちらもお試しください!

庄内風芋煮

【材料】(5~6人分)
里芋(皮をむいた冷凍のもの) ... 1袋(450g) / 豚バラ肉... 400g / ごぼう... 1本
こんにやく... 1枚 / 厚揚げ... 1枚 / しめじ... 1パック / 長ネギ... 2本
水... 1200ml
調味料: しょうゆ... 大さじ1 / 酒... 大さじ2 / 砂糖... 大さじ2 / 味噌... 大さじ4
塩... 少々

※分量は「目安」ですので人数、味の濃さ等、好みに合わせて調節して下さい。

【作り方】

- ごぼうは皮を削ぎササガキにしてから水に浸しアクを取っておく。豚肉は4cm幅に切る。厚揚げはさつと熱湯をかけて油抜きし、さいの目に切る。こんにやくは手スプーンなどを使って一口大にちぎって熱湯で下茹でし、水を切っておく。しめじは石づきを取って、ばらしておく。長ネギは斜め切りにする。
- 大きめの鍋に水と酒大さじ1(分量外)を入れ里芋、ごぼう、こんにやくを入れてアクをとってから煮る。
- 火が通ってきたら、酒、砂糖、しょうゆ、味噌の順に入れる。
- 豚肉と厚揚げ、しめじを加えて煮る。全体に火が通ったら塩を足して味を調え、長ネギを加えてひと煮立ちさせる。



冷凍の里芋を使ってお手軽に! 生の里芋を使う場合は皮を剥いてひと口大に切ってください茹でてください。

山形「芋煮会」風 芋煮

【材料】(5~6人分)
里芋(皮をむいた冷凍のもの) ... 1袋(450g) / 牛肉(バラ肉) ... 500g
ごぼう... 1本分 / こんにやく... 2枚 / 長ネギ... 適宜(1把位) / 水... 1200ml
調味料: しょうゆ... 80ml / 酒... 大さじ2 / 砂糖... 大さじ2
※分量は「目安」ですので人数、味の濃さ等、好みに合わせて調節して下さい。

【作り方】

- ごぼうは皮を削ぎササガキにしてから水に浸しアクを取っておく。こんにやくは手でクレミ大にちぎって熱湯で下茹でし、水を切っておく。青ネギは4センチぐらいのぶつ切りにする。
 - 大きめの鍋に水と酒大さじ1(分量外)、里芋、ごぼう、こんにやくを入れ、強火にかける。
 - 里芋が半ば煮え、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、しょうゆ、酒、砂糖の順に加える。
 - 里芋がやわらかくなってきたら、牛肉を入れて火が通るまで煮込む。
 - 青ネギを散らして、火を止めて余熱で火を通す。
- ※食べ終わったあとのメはカレーうどんが定番。残った煮汁に水を足して沸騰させ、お好みのカレールーを溶かしてうどんを入れたら出来上がり!

オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

実りの秋

「実りの秋」なんと豊潤な言葉ですね。秋は多くの果実が実り、多くの穀物が収穫期を迎えるからです。果樹は春先に花を咲かせて秋になると実の色が変わり完熟すると収穫期を迎えます。野菜も春先に芽を出して大きくなり、夏から秋に収穫、寒くなる秋には枯れてしまいそのライフサイクルを終わらせます。

多くの穀物類も春に種撒きして、秋口には緑から黄金色に変色し、実が膨らんでくると収穫です。

一年草

長い年月に渡り毎年種子を作り続ける樹木があります。縄文杉やセコイアのように人間には考え付かない程の長寿の樹もあります。それに比べて一年間でライフサイクルを終わらせる植物を「一年草」と呼びます。

植物として最も優れて進化してきたのは種子植物だといわれています。長い植物の歴史の中で種子植物は多くの品種を占めており、広い繁殖範囲をも占めています。

種子植物の一年草は生存戦略に優れた最強植物ともいえます。毎年雑種交配を繰り返しているだけにその変化にスピードがあり、進化するために最も有利な立場に立っているからです。植物の中ではその種類も多くほとんど新品種が生まれ、全植物種の8割が一年草の種子植物で栽培作物種もとても多いのです。

植物は植物自身の繁栄のために、遺伝子情報であるゲノムにあらかじめ組み込まれたプログラムにそってそのライフサイクルを終わらせます。種子植物は実を完熟させて強い種子を残して次の世代に引き継ぐのです。

花を咲かせて蜜を作り昆虫を呼び寄せ花粉を運んでもらい交配します。果物が美味しく完熟するのは、動物に食べられて種子を遠くへ運んでもらうためなのです。軽い種子は風に乗ったり、弾けたり、動物にくっついて広範囲に広が

葉緑体に含まれている様々な物質を分解して種や果実を作る栄養素として再利用させているのです。体の中に栄養素を蓄えたまま一生を終るより、子孫に受渡した方が生物種としての繁栄に有利であるはずだから、ということです。

エチレンは病原菌の感染や組織の障害を受けられた時に生成されて、抗菌作用をもつタンパク質を作り、防御態勢を取るサインの役割をしています。エチレンは気体であるために周囲の仲間にも警告を發します。防御力を誘発するエチレンは老化の初期作用として成熟に関与し、果実の色付けや軟化に働きかけます。老化現象の始まりとして一つの果実が熟し始めると、同じ木全体そして畑全体の果実に情報を發して一斉に成熟が始まるのです。

葉の養分を栄養素として取出した後の紅葉した葉を処理するのもエチレンとオーキシンです。葉の起部にコルク状の物質を作り切り離します。リンゴは常にオーキシンを発生させているので、バナナと一緒に置くと早急に成熟してしまいます。ジャガイモと一緒に置くとジャガイモの発芽が抑えられます。ほうれん草と一緒に置くとほうれん草は茶色く変色してしまいます。リンゴの他にメロン、西洋ナシ、アボカドは収穫した後でもエチレンを発生させています。成熟期間に美味しい果実を作り栄養豊富な種子を残すのは、植物自身の繁栄を目的にしたプロセスであって、人類に貢献するためではないはずで

栽培

人類は植物栽培の歴史の中で都合の良い品種を選び、何時も食料として簡単に栽培出来る実は大きく美味しい品種を求め続けてきまし

た。そして品種改良を続けてきたのです。交配による遺伝子の突然変異を探す方法だとか、接ぎ木や挿し木による突然変異種の培養をしてきました。本来果実は花の時代に受粉して種子を作りながら果実を実らせていきますが、人類は植物本来の生長過程に相反するような食べやすい種無し果実の栽培にも成功しているのです。

トマトやイチゴ等の花に植物ホルモンであるオーキシンを吹き付けると受粉しなくても果実だけが生長して種無し果実が出来るのです。

種無しブドウを作るには、つぼみにジベリンを吹き付けると受粉しなくても果実が大きくなります。実際に栽培現場で使われている方法ですが、ジベリンによって果実だけが大きくなる理由は解明されていないにも関わらず、美味しい種無し果実が出来上がるのです。

種無し果実は遺伝子の突然変異でも生まれません。一般的に有性生殖を行う生物は父母の2つの異なるゲノムを1ペアとして「2倍体」の染色体を持っています。人の体を作る細胞は23ペア、すなわち46のゲノムから成立っています。イネの体細胞は12ペアで24のゲノムから出来ていて、これらの染色体は半分に分かれて生殖細胞になり、交配して新しい生命が生まれるのです。ところが突然変異により「3倍体」の染色体が出来ることがあります。この「3倍体」染色体が交配時に混入すると数が合わなくなり、疑似生殖となって種無しミカン、バナナやスイカが出来るのです。

種無しスイカの発明者は木原均博士(1893-1986)でコムギ進化の研究から染色体の交雑による変化があることを突き止め、その知識を使って種無しスイカを発明したのです。遺伝子が解明されるずっと以前のことですから凄いです。

人類は植物の遺伝子を解明してその性質を研究し、栽培し易い作物、収量の多い作物、味の良い作物、何処でも何時でも栽培出来る作物、等々の目的とした作物の人類に役立つ品種改良は日夜研究されており、その成果も沢山出てきています。

生産性

地球上の全ての動植物のエネルギー源は植物の葉の中で作られている有機物である糖質ブドウ糖に依存しているといっても過言では無いでしょう。葉で光合成されている有機物はブド

ウ糖と呼吸活動で出来るATPというエネルギー物質です。葉の中には葉緑体がつまっています。光合成と呼吸作用という二段階の仕事をこなしています。

光合成は太陽光を使い水分を還元反応させて水の中の水素を抽出し、酸素を放出して電位差を持つ化学エネルギーに変換する仕事をしています。

ストロマ反応とは光合成の第一段階で出来た化学エネルギーである水素を使い、二酸化炭素を反応させてブドウ糖を作り出します。これらの一環の行程は現代の科学技術を使っても、再現不可能な複雑な植物の神秘的な作業なのです。

光合成の原料は太陽光と水、二酸化炭素です。太陽の光は弱すぎると効率が上がりません。そのために植物の葉はこまめに葉の角度を変えて対応しています。さらに葉の中では葉緑体の位置を変えて太陽光を日陰にしたり、受けやすくしたりして効率の良い方法を常に探っているのです。

水は根から吸収されています。植物の茎には「維管束」が通っていて、維管束は「木部」と「師部」の二つの部分からなっています。木部を作った大量の細胞は維管束が出来た段階で殆ど死んでしまいます。細胞自身が死んだ後には細いパイプ状の隙間が出来て、水はこのパイプの中を毛細管現象の力によりあらゆる場所へ運ばれていきます。師部は合成されたブドウ糖を運ぶために使われます。

葉の裏側には沢山の気孔があって、二酸化炭素を取り込んだり、酸素を放出したり取り込んだり、水分を蒸散して温度調整をしています。気孔はソーセージのような2つの孔辺細胞で出来ていて周囲の環境により開閉します。葉の中には100程度の葉緑体を内蔵した沢山の葉肉細胞があって全て維管束によって繋がっていて、葉の表面は硬い皮表組織で覆われていて常に効率の良い光合成が出来るように保たれています。

ミトコンドリア

地球上に生命が発生した時期に単細胞の「原核生物」内にミトコンドリアは葉緑体と一緒にいたといわれています。その後、各々が他の細胞に取り込まれて途絶もなく永い進化の歴史を多くの細胞と共生して現代に至ります。人類を

始め動物の呼吸活動に寄与してきて動物の進化に多大に貢献してきたのです。

人間は各々の体細胞の中には数百から数千ものミトコンドリアが活動をしていて「元気の源」ともいわれて体にエネルギーを供給しています。また自分で持っているDNAは母親譲りのため体内でのミトコンドリアの健全化は妊娠促進効果も期待されています。植物の葉細胞の中でもミトコンドリアは葉緑体と同居していて、動物と同じような呼吸をしています。当然人間のように肺呼吸は出来ませんが同じ結果が得られる細胞呼吸をしているのです。

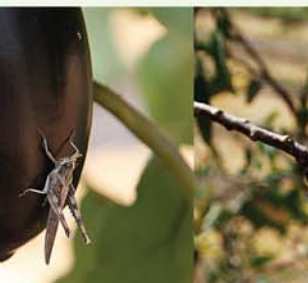
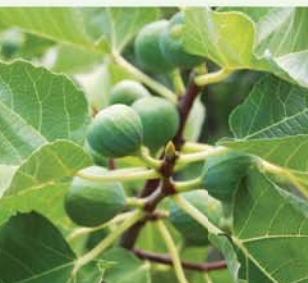
葉細胞内にあってミトコンドリアは葉緑体と真逆の活動をしています。葉緑体が光合成したブドウ糖を食べて酸素と反応させて植物に必要なエネルギーであるATPを作り出します。そしてミトコンドリアはATPの輸送が得意なのです。光合成専門の葉緑体はブドウ糖の生産に特化していますが、ブドウ糖やATPの輸送機能が無くミトコンドリアとの共同作業が必要なのです。素早く体内各部位に送られたATPは様々な物質に転換され生命活動に使われています。

農業

植物は「独立栄養生物」です。生命維持のために自力で必要なエネルギーを作り出しています。動物は「従属栄養生物」なので必要エネルギーを全面的に外部の植物に頼っています。植物は地球に降り注ぐ太陽光熱量の0.1%を使って光合成をしていると云われています。世界中で必要なエネルギーの10倍近くに相当します。しかし葉が集めた太陽光のうち葉緑体が光合成して固定されるエネルギーはそのうち光エネルギーの25%にすぎません。さらにその中から植物自体が生産高の80%を自己消費してしまっています。

結果的に植物の生産高の約20%が外部への持出し可能なエネルギーで、地球上の全ての人間や動物に回って来るエネルギー源になるのです。これは地球に降り注ぐ太陽光エネルギーの0.005%に過ぎませんが、我々人類がいかに太陽と植物の恩恵に預かっているかの証拠ではないでしょうか。

植物がいなければ動物は生きていけません。農家がいなければ人類は生きていけないのです。農場経営を誇りに思う瞬間です。



お勝手道具物語

ざる



キッチン、台所、お勝手、炊事場……お料理をする場所の呼び方は色々ありますね。特にお勝手とは、昔は女性が家の中で自由にふるまえるのは台所だけだったということから「勝手」と呼ばれるようになったそうです。今では男性も料理をする時代。もはや女性だけが勝手でできる場所ではなくなってきているかもしれません。それはそれで、楽しく料理ができる場所には変わりありません。そして料理をする際になくてはならないものが、調理道具です。現在調理の際に使用する器具は、用途に応じて様々な種類が存在していますが、そんな調理道具のことをもつときちんと知っておきたいものですね。そこで今回は「ざる」について勉強したいと思います。

お料理する際にレンジを見てみると、「水を切る」という言葉がよく出てきますね。豆腐の水を切ったり洗った野菜の水を切ったりしてから、和えたり、炒めたり、揚げたりと次の工程に進むわけですが、いつもざらつと書いてある「水切り」実はかなり重要な工程なのです。「水切り」をしつかりしないと、お料理の最後の仕上げに影響してきます。例えば、サラダに余分な水分が残っていると葉物野菜のパリッとした食感が楽しめないどころかドレッシングの味も薄まってしまいます。炒め物や揚げ物だったら、仕上がりがべちゃつとなったり油はねが生じて危ない思いをしたり……きつと誰もが一度は経験していることではないでしょうか。そんな料理にはつきものの「水を切る」という、地味だけれど大切な作業に欠かせない道具といえはやはり「ざる」で

すね。「ざる」とは、一般的には竹の薄片やプラスチックなどで編んで円く、くぼんだ形に作った器のことであると定義されています。日本に古くから伝わる民具としてのざるは竹を編んで作られたものでした。しかし近年は針金を編んだ金属製のもの、合成樹脂製のもの、無数の穴が空いたポウルのようなものなど種類も多岐にわたって普及しています。様々な便利なものも次々と出回る現代だからこそ見えてくる、日本古来の「ざる」の良さを今一度見直してみたいと思います。

ざるの歴史

ざるやカゴなどの編組品の歴史は、日本では少なくとも縄文時代までさかのぼります。その証拠とされるのが、青森県八戸市にある縄文時代後期の是川遺跡から出土した藍胎(らんたい)漆器。これは竹で編んだカゴに漆を塗ったものでした。また、その後兵庫県尼崎市の田能遺跡からも大小2つの丸い竹ザルが出土しています。編組品は傷みややすく燃えやすいため、古いものは残りにくいと言われていますが、そうした少ない出土品からも、今と変わらない編む技術がすでにこの頃には確立されていたことがわかります。

【参考資料】
<http://jpress.ismedia.jp/articles/-/44634>



ざるのお手入れの仕方
天然素材の竹ですが、大切に使用ば、何十年と長持ちするのが竹の道具の良いところといえます。正しく使って、きちんとお手入れすることでますます愛着が湧いてきますね。
まず、たわしを使い、ぬるま湯や水で洗い流します。汚れがこびりついている場合は、水を少しかけて汚れとなじんだらこすり落とすと良いでしょう。
天然素材の竹や木製品は洗剤を使うと洗剤の匂いが付いてしまうので洗剤は使わない方がよいです。肉魚を使つて、脂が気になる場合のみ洗剤でさつと洗ってください。浸け置きをすると、壊れやすくなります。
洗い終わったら、水気をよく切って陰干しにします。きちんと乾いたら風通しの良いところに置きます。頻りに使うようにすると、カビなどを防げますので、日々の暮らしにぜひお使いください。

丈夫で長持ちな日本の料理道具 “竹” 盆ざるのある暮らし

— 廣田有希 —

もしも私が野菜だったら、洗ったあとに硬いステンレスの器に入られるよりも、竹のベッドで横たわりたい。もしも私がパンだったら、焼きあがったあと「ヒヤッ」としたところに置かれるよりも、ぬくもりを感じながらも風通しの良い天然のものに寝転がりたい。私は常々、自分が野菜だったら、道具だったら……と想像します。だから、竹を使うと何となく自分自身も嬉しく感じるので。

干し野菜を広めるきっかけとなった盆ざる。頑丈でしなやかな竹は、昔から日本の生活にはなくてはならない存在で、筍として食べるだけではなく、農業、漁業でも幅広く使われていました。例えば農業では収穫物の背負いかごにしたり、野菜を干したり、漁業ではうなぎ取りのかごとして釣り棒にするなど、竹の柔軟性と汎用性は多岐に渡るため、私たちの生活

と竹は密接に繋がっていました。また竹は吸湿、温度調整をすることから、住居でも土壁の中に埋め込まれたり、「食べる」だけにとどまらず、「住むこと」でも私たちの生活を支えていました。そんな優秀な竹の盆ざるですが、近代化の加速とともに工業製品が出回るにつれ、その存在もだんだんと薄れてきていました。職人の数も少なくなり、作り手も減る。安価な工業製品と比べてしまうと価格もやや高く感じてしまい、日本人と竹製品が遠くなっていきます。ですが、ひとたび竹製品を使うとその優しい使い心地に、体が惚れてしまうと思います。冒頭にも書きましたが、盆ざるを現代の生活で楽しく使ってもらいたくて、何かないかと探すと、出会った「干し野菜」。友人の畑で大量に採れたトマトの保存するために干してみた所、1日でも甘く

変化してしまいました。そこで、お客様にトマト干してみませんか?と話していたのがきっかけです。これを機に盆ざるにはまり、今では盆ざるなくしては台所が成り立たなくなっています。

ちなみに私の竹ざるの生活は:
①野菜を干す(干し野菜の話は干し野菜のコラム(P.52)をご参照ください) — 市販の干し椎茸も2時間ほど天日に当てるだけでカルシウムの吸収を促進するようになります。梅干しを干すのにも最高です。
②魚を干す — ややしよっぱ目の塩水に浸した魚の水気を拭き取り干します。一夜干しくらいに魚をさつと干すだけで旨味が格段に上がり、余計な水分がなくなるので魚の味をグレードアップしてくれます。小ぶりの魚であれば、丸干しなんかでもできます。
③食材を盛る — 蕎麦、鍋の具材。蕎麦も水を切ってくれるのでべちゃつとしません。鍋の具材も竹のざるにのせるだけで、何だか見た目から食欲をそそります。

④パン、ケーキクーラー — 竹の網目が程よく風を通し、湿気もこもりません。
⑤プレートにする — 上に竹皮や笹の葉を引いて、おにぎりや料理を乗せる。「あじ」のある器の完成。
⑥食器の水切り — 洗った後の食器を盆ざるに乗せる。特に友人の作った食器やお気に入りの箸など、大切な食器だからこそ優しい竹の上に置けば食器も喜んでくれる気がします。
⑦野菜を洗った後の水切り — 長方形の盆ざるはシンクの中に置いて、野菜を洗う時に使います。水も切れるし、野菜も天然素材の竹の上で表情がゆるみます。

そんな竹の盆ざるは職人の減少と共に、竹を収穫しにくい人も少なくなっているのです。日本中竹はたくさんあるのに、作る現場では材料不足……という矛盾も生じています。結果、価格がどんどん上がり、買える人が限られて、使う人が少なくなつてという悪循環が加速する前に、日本の道具をもっと身近に感じて興味を持ち、価値を評価できる人が増えれば嬉しいなと思いが、今日も盆ざるは大活躍です。

竹製品は盆ざる以外にも竹串、お弁当箱、お箸、トング、蕎麦猪口、コースター、東北のしなやかで頑丈な篠竹や鈴竹で編んだ市場かご、文庫かご、足踏み竹。竹の



常陸屋 USA では、国産竹製品以外にも日本製の丈夫で長持ちな料理道具を揃えております。少し高いと感じても、ずっと使える道具は結果、経済的です。そして何より、料理をする時に素材がとて喜ぶし、体も天然素材の料理道具を使うだけで気持ちよく料理ができるので、いつもよりも料理が美味しくなるはず。いつもの生活が自然のぬくもりに囲まれて、美味しい笑顔が広がることを願います。スタッフ一同皆様のご来店を心よりお待ちしております。

●常陸屋 USA
<http://www.hitachiya.com>
2509 PACIFIC COAST HWY,
TORRANCE CA 90505
Tel:310.534.3136
Info@hitachiya-usa.com

●つきじ常陸屋 本店
<http://www.tsukiji.org>

●つきじ常陸屋 浅草店
東京都台東区浅草
<https://manugotonippou.com>

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。

秋の逸品

小城製粉 米粉シリーズ

製粉・菓子製造の小城製粉は鹿児島県薩摩川内市にある 80 年続く製粉会社です。日々変わるお客様の“おいしさ”に応える柔軟な発想と、次のおいしさを考えながら素材の調達、品質管理、研究開発、商品開発までのすべてに携わり、日本の伝統文化の「おいしい笑顔」を発信し続けています。<http://kojoseifun.co.jp/>

近年アメリカでも日本でもグルテンフリーはちょっとした話題となっています。そんな中で米粉食品は低カロリーで食物繊維が多いため、健康志向や小麦アレルギー

ギーの方たちを中心に需要が増えています。そのため、様々なレシピも数多く出回り、米粉で作ったパンやお菓子を楽しみたいとのご希望もたくさん聞くようになりました。

種類も多く存在する米粉の中から、特にニジャがオススメするのはこの小城製粉の米粉シリーズです。原材料は粉れもなく米 100%。洗米後の低温乾燥や米の微粒化など独自の技術を駆使し、用途に応じて製粉の状態を微妙に調整しながら、最高の出来上がりになるように開発されています。袋を開けるとふんわりと

香ばしいせんべいのような香り。小城製粉ならではのこだわりが感じられる一瞬です。

米粉ならば何でも同じ、とついつい考えがちですが、一度使ってみるとよくわかります。米粉によってもレシピは変わってきますので、まずは小城製粉またはご馳走マガジンのレシピから挑戦してみてください。何度も試してあなただけのオリジナルレシピを編み出すのもまた楽しいかも。秋の夜長にぜひ手作リパン、スイーツをお楽しみください。

用途に合わせて3種類の米粉を取り揃えました。どれも日本産米 100%の米粉です。



●米粉パン専用粉

米粉パン専用粉。外はカリッと、中はもちもちの美味しいパンが出来上がります。

米粉ピザなどにも。

●プレミアム米粉

洋菓子に最適です。米粉のザラつきがなくしっとりもちもちした上質の生地になります。従来の米粉では難しかったカステラやバームクーヘンが焼けます。

マドレーヌ、シフォンケーキ、クッキーなどにも。

●焼き菓子用米粉

独自の米粉の組み合わせによりサクサク食感に仕上がります。グルテンがないと出来ないと言われていたパイが米粉のみで焼けます。

毎年ニジヤのサツマイモの苗を購入して我が家の畑で育てています。収穫の様子の写真撮ったので、送ります。子供達も芋掘りを楽しみにしていて、土の中からどんなおいもが出てくるかいつも大騒ぎです。その後で食べる焼き芋の味もまた格別。いつも美味しいお芋の苗を提供してもらって感謝しています。

San Jose, CA Kiyoka さま

Gochiso とてもうれしいお便りをいただきました。写真もたくさん送っていただいたのでご紹介します。なかなか出来ない体験を毎年お子様たちに経験させてあげられるお母さんはスゴイです。ニジヤのサツマイモの苗を大切に育てていただいているからこそその結果ですね。ありがとうございます。これからも引き続き裏庭農園がんばってください!



ニジヤ便利

カリフォルニアの各店舗にて「北海道フェア」が行われました。北海道直送の美味しいものがたくさん揃いました! 多くのお客様にもお越しいただいて、スタッフも大喜び。次回のフェアもどうぞお楽しみに!



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ヤスタッフまでお寄せください。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

食欲の秋にふさわしく秋に美味しいレシピをたくさん集めました。

ぜひ試してみてくださいね。作ったよレポートなどもお送りいただけると嬉しいです。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティー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。忙しい毎日にぜひご活用くださいね。

では次回の冬号を乞うご期待!!

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!

