

美食

Spring 2017

# Gochiso

今、再注目の発酵食品

巻頭  
特集

## 春の甘酒を楽しむ

## とんかついろいろ

驚きの豆乳パワー

日本で話題!  
無限レシピって一体?

春のデザート

便利素材!  
春のたまごでグレードアップ

新連載  
Dr.Kanaのはなまる健康術

春のスープ

春の長いも

日本食材  
幻の万能調味料 煎り酒





巻頭特集	今、再注目の発酵食品。米麴で作る、春の甘酒を楽しむ	2
ニジャ	春の新作弁当、惣菜	8
	春のスープ	10
	きつずチャレンジ—お好み カップ寿司	12
	春の長いも	14
	春のデザート	16
	驚きの豆乳パワー	20
	[新連載] Dr.Kanaのはなまる健康術 — 高血圧と食事	22
	ニジャおすすめ!春の魚アラスカ産 タラ/ニジャ特製サワラの漬け魚	24
	[連載] マクロビオティックなひととき	26
	便利素材!春のたまごでグレードアップ	28
	とんかついろいろ	32
	日本で話題! 無限レシピって一体?	34
	[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	36
	春の和菓子	40
	[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! 佐藤みゆきさん	42
	今、もっともクールなおにぎり オリニギリ	46
	今日はカレーの日☆白菜とブラウンマッシュルームのカレー煮	48
	日本食にはなくてはならない万能調味料 しょうゆ	50
	わくわく!ごちそうキッチン	52
	—バブカ(Babka)・完璧な焼き干し大根と完璧な干し野菜スープ	
	きつずシェフ お料理好きな子集まれ!!	54
	我が家の自慢料理	56
	玲子さんちの米粉レシピ	60
	江戸庶民の味—春の訪れを告げる味・筍 筍羹(しゅんかん)	61
	日本食旅~幻の万能調味料 煎り酒 編~	62
	オーガニック栽培の現場から	64
	お勝手道具物語—蒸し器	66
	ニジャこだわりの逸品。	68
	みなさまからの声、声、声	72



(キトリ線)

### 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  
©2017 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 Asuka Hashimoto  
Kei Hasegawa Dr. Ito  
Reiko Yoshida Yuki Hirota  
Asami Goto Akimi Furutani  
Dr. Kana Miyata Miyuki Sato  
Himawari Design

今、再注目！の発酵食品。米麴で作る、

# 春の甘酒を楽しむ



そろそろとそよぐ風がだんだんと暖かくなり、太陽の光も穏やかに心地よい陽だまりを作ってくれるようになるころ、誰もが待ち望んでいた春の到来です。春にはひな祭りや花祭りなど春ならではの行事もあり、お花見の季節でもありますね。お花見の季節にはぜひ甘酒をお供にどうぞ。自然の甘みを含んだ天然のやさしい味わいはまさに春の季節にピッタリです。お子さまと一緒に楽しめるのもまたうれしい時間。春の甘酒をどうぞ堪能ください。

**米麴の甘酒とは**  
飲む点滴と言われる甘酒は、日本に古くから伝わる発酵食品の一種です。甘酒は米、水、米麴を用いて作られています。米麴というのは、米に麴カビを生やしたもので、その歴史はまさに日本酒の歴史に直結します。甘酒の歴史は古く、古墳時代に遡り、「日本書紀」に甘酒の起源とされる天甜酒（あまのたむぎけ）に関する記述があるとされています。『大隈国風土記』の中には、発酵に利用できる糖を米のデンプンから得る為の方法として、米を口で砕き唾液の酵素を利用するという手法の「口嚼ノ酒」として書かれています。また、「播磨国風土記」には、米麴を用いた酒造りの始まりを読み取る事ができます。そして江戸時代になると、栄養豊富な甘酒は体力回復に効果的ないわば「夏の栄養ドリンク」として、夏バテを

防ぐ意味合いもあり、夏の風物詩とされ大人気で、俳句においては夏の季語となっています。このように長い歴史の中で人々によって飲み続けられてきた甘酒。そこにはやはり日本人として健康に生き延びるための方法のひとつとして、すでに刷り込まれたものがあるのかもしれない。

**甘酒の栄養**  
では具体的に甘酒にはどのような栄養素が含まれ、どのような効果を期待できるのでしょうか。栄養素としては大きくブドウ糖、アミノ酸、そしてビタミン類が含まれています。ブドウ糖は唯一脳まで届く栄養素で、体を動かすためのエネルギー源となるので朝の時間が無い時などには、米麴の甘酒を飲むと、朝から精力的に活動できるようになります。またオリゴ糖は善玉菌の餌となり腸内菌叢（腸内フローラ）のバランスを整えます。オリゴ糖の主な役割としては、便秘改善・コレステロールの低下・中性脂肪の低下・正常な血糖値の維持・アトピーやニキビの改善等美肌効果・糖尿病の改善・骨密度の改善・貧血の改善など魅力的な効果がたくさんあります。特に、オリゴ糖と

食物繊維（不溶性・水溶性）は、甘酒にバランスよく含まれています。

アミノ酸は体（肌や髪など）の構成材として利用されており、アミノ酸を取ることによって肝機能が向上することが分かっています。肝臓は体内の老廃物を排出し、必要な栄養素を血液を通して、全身に送り込む非常に重要な役割があります。お酒を飲んだ後にウコンではなく、甘酒を飲むことで二日酔い対策になることもあります。また、肌の保湿や関節を保護するコラーゲンを生成促進する効果があるので、肌年齢が気になってきた方や、関節痛に悩んでいる方にもぜひ試していただきたいところです。運動すると筋肉繊維が傷ついて筋肉痛になり、もちろん甘酒を摂取することで、筋肉繊維

をより早く回復することが出来ます。また、運動後一時的に免疫力が低下しますが、回復を早くすることで、免疫を向上させることが出来ます。カラダに必要なこれらのアミノ酸が、甘酒からすべて摂取できるというのは嬉しい限りですね。

### 甘酒のあまみ

甘酒は砂糖を一切使わずとも、麹菌の酵素でお米のデンプンが分解されたブドウ糖の自然な甘みを感じられるので、さっぱりヘルシーにいただけます。赤ちゃんの離乳食、育ち盛りのお子さん、忙しいお母さんたち、働き盛りのお父さん、そしておじいちゃん、おばあちゃんなど、どんなかたにもおすすりできること間違いなしですね。



## 意外と簡単！甘酒を作ってみませんか？

### 炊飯器利用：甘酒の作り方

炊飯器があれば、手軽に自家製甘酒が作れます。

材料：出来上がり約450g

ご飯（白米か、もち米を普通に炊く）・・・1合  
水・・・・・・・・・・180ml（必要に応じて追加）  
乾燥麴・・・・・・・・・・100g

※上記の分量は大体で大丈夫です。

※白米ともち米のブレンドや玄米を使っても作れます。

#### 作り方：

- 炊飯器の内釜で炊きたての（あるいは電子レンジで温めた）ご飯に水を加えてよく混ぜ合わせ、ご飯の温度を熱いけれど触れる程度（約50～65℃ / 122℉～149℉）に調整する（温度は低くても、この後加熱されますので、高過ぎなければOKです）。
- 米麴をほぐしながら加え、よく混ぜ合わせる。
- 炊飯器に内釜をセットして保温にし、濡れふきんで覆う。ふたは開けたままにする。
- 途中2～3時間毎に混ぜながらチェックし、甘く、とろとろの状態になるまで6～12時間保温。
- 出来上がりの粒々が気になる場合、ハンドミキサー等でのめらかにする。



板状の米麴、板麴



ほぐれている、ばら麴

### 甘酒を飲む

すぐ飲む場合、お好みの濃さに水で2倍を目安に薄めて加熱し、塩少々、おろししょうがをお好みで加えてください。栄養価と風味を最大限に楽しむには、加熱は60℃（140℉）までにしましょう。

### 甘酒の保存

出来上がった甘酒は保存容器に移して冷まし、冷蔵なら1週間、冷凍保存で3ヶ月程持ちます。

冷蔵の間もゆっくりと発酵が進み、酸味が出てくる場合もあります。止めたい場合は70℃（158℉）以上に加熱してください。

冷凍甘酒を解凍するときは、前日に冷蔵庫に移し、ゆっくり解凍してから使うのがベストです。

春の甘酒を楽しむ



べったら風一夜漬け

簡単に一晩で風味の良いお漬物。

材料:作りやすい分量

大根・・・中1/2本  
塩・・・小さじ2  
甘酒・・・大さじ4  
砂糖・・・小さじ1/2  
レモンの皮すりおろし・・・適量

作り方

1. 大根は幅1cm長さ5cm程の拍子切りにし、塩を振って和え、30分置き、しんなりしたら水気を絞る。
2. ポリ袋に甘酒、砂糖、(1)の大根を入れて軽くもみ、冷蔵庫で一晩漬ける。
3. レモンの皮すりおろしと和えて器に盛り付ける。

甘酒のフルーツアイスクャンディー

カラフルなフルーツがアクセント。

材料: 2本分

甘酒(飲むのに適した濃さに希釈)・・・120ml(型によって加減)  
お好みのフルーツ・・・適宜

作り方

フルーツをお好みのサイズに切り、甘酒と一緒にアイスクャンディーの型に入れて冷凍庫で凍らせる。



甘酒ミルクプリンと抹茶ソース

食後のデザートにおすすめ。

材料: (130mlラメキン4個分)

水・・・大さじ3  
粉ゼラチン・・・5g  
牛乳・・・300ml  
スキムミルク・・・大さじ1  
甘酒・・・100ml  
しょうが汁・・・小さじ1/2

<抹茶ソース>

抹茶・・・小さじ1/2  
水飴・・・大さじ3  
水・・・小さじ1

作り方

1. 小さい器に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. 鍋に牛乳とスキムミルクを入れ弱火で加熱し、沸騰前に火からおろし、(1)のゼラチンを入れ混ぜ溶かし、甘酒、しょうが汁を加える。
3. プリン液をラメキンに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 抹茶ソースを作る。耐熱容器に材料すべてを入れてよく混ぜる。電子レンジで10秒加熱。冷ましてから出来上がったプリンに掛けてすすめる。



甘酒は料理にも大活躍!

春の甘酒を楽しむ



甘酒入り玉子焼き

ふんわりほのかな甘味。

材料:2人分

卵・・・3個  
甘酒・・・大さじ1  
白だし・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/8  
植物油・・・適量

作り方

1. 卵を割りほぐし、甘酒と白だし、塩を入れよく混ぜる。
2. 玉子焼き器かフライパンに油をひき、卵液を3回に分けて巻き上げながら焼く。
3. 荒熱がとれてから、一口大に切る。

チキンの甘酒漬け焼き

柔らかな甘みで、しっとりとした味が浸みる。

材料:2人分

鶏もも肉・・・1パック(約1ポンド)  
甘酒・・・大さじ3  
しょうゆ・・・大さじ2  
おろししょうが・・・小さじ1/2  
水菜・・・適量

作り方

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切ったら、ポリ袋に入れ、甘酒、しょうゆ、しょうがを加えてよく揉み込み、3時間から一晩漬け込む。
2. オーブンを425°F(218°C)に予熱しておく。
3. 15分を目安に焼く。
4. 水菜と共に盛り付ける。

※クッキングシートをひいたフライパンで焼いても。



甘酒キーマカレー長いも入り

短時間の煮込みでも深みがある仕上がりに。

材料:2人分

合挽き肉・・・200g  
塩・・・小さじ1/4  
ニジヤカレーフレーク・・・大さじ3  
長いも・・・中8cm  
玉ねぎ(みじん切り)・・・小1/2個  
おろししょうが・・・小さじ1  
にんにく(みじん切り)・・・小さじ1  
ローリエ・・・1枚  
甘酒・・・大さじ4  
トマト・・・中1個  
ニジヤ中華だし・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
オリーブオイル・・・小さじ2  
ごはん・・・適宜

<トッピング>(お好みで)

ゆで卵スライス・・・適宜  
パセリみじん切り・・・適宜

作り方

1. 合挽き肉にニジヤカレーフレーク、塩を加えて混ぜる。長いもは皮を剥き、2cm角に切る。トマトは粗みじんにする。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で温め、合挽き肉を入れ、そのまま底に焼き色がついたら、ほぐしながら全体に火を通す。一度フライパンから器に出す。
3. 同じフライパンにローリエを入れ、中火で加熱し、香りが出たら長いもを加えて表面に軽く焼き色をつける。しょうが、にんにく、玉ねぎを加えてさらに炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしてきたら、(2)のひき肉、トマト、甘酒、中華だしを加えて、時々混ぜながら水分を飛ばすように中火で5～8分煮込み、ローリエを除き、しょうゆを加え味を調べ、火を止める。
5. 器にごはんと共に盛り付け、ゆで卵を添え、パセリを散らす。



春の甘酒を楽しむ

甘酒便り

Kaoriさまより

私はいつも食べている発芽玄米を使って甘酒作りも楽しんでいます。

まず発芽玄米を作ってから、お鍋に移して水を足し、ドロドロのおかゆにしてから50℃～60℃(122℉～140℉)以下にして(温度計は必需品。60℃/140℉を越えると酵素が失活してしまうので注意が必要です。)、麴を足していきます。麴とお米を同量で作ると充分甘味がありますが、さらに食べやすくするために、もち米と玄米を3:7で炊いて作ることもあります。玄米の食感の苦手な人もそれなら喜んで食べてもらえるようです。時間は、炊飯器で8～10時間保温しておき、途中で一度、全体を混ぜるようにしています。炊飯器の保温温度は70℃程度があるので、完全に蓋をしめないで、少し開けておくとかアルミや布をかぶせたりして完全に蒸がしまらないようにして、60℃で保温できるように温度計で確認します。私は一度に1週間分作って冷蔵庫に入れていま

す。冷凍保存もできるので、長持ちしますよ。冷蔵庫で保管していると乾燥してくるので、水分を少し足してから、ゆっくりと温めていただきます。もちろん冷たいままでも美味しいです。

玄米の甘酒は喉持ちがとこもいいです。私は炊飯器に麴と一緒に寝かせる段階で、女性に良いといわれているクコの実を10個ぐらい入れたいこともあるし、温かくするときにはシヨウガのパウダーを混ぜたい、きな粉を入れたいします。私的には生のシヨウガ汁をしぼっていただくのが味はいちばんいいように思います。先日友達に来て、甘酒を食べると、手の血管がうきでているのがおさまるのがわかる、と言っていました。還暦を過ぎた方であがるほど、と思いました。血液をさらさらしてくれるということなんじゃないか。これからも、甘酒は常時作ってみたいと思います。



発芽玄米の甘酒、クコの実入りです。

甘酒便り

ご馳走マガジン読者の方たちからも甘酒に関する情報をいただいていますので、ご紹介します。

Michikoさまより

最近人気のある甘酒を手作りで！と挑戦しています。保温機能のある炊飯器で作りました。あまりにも簡単にできるので、ビックリです。3合炊きの電気釜に、麴を1カップ入れて、1カップの水を入れ、布巾で蓋をして、電気釜の蓋を載せ、保温スイッチをオン。4時間後、かき混ぜて、味見。8時間後、出来上がり！

保温の温度がポイントのようで、55℃～60℃(131℉～140℉)に保つのがベストのようです。我が家では3合炊きのアメリカ製の炊飯器を料理に使っています。あまり温度が高くないので、甘酒作りにはいいかもとトライしました。スイッチを入れるだけで、超簡単に美味しい甘酒ができ、ビックリです。市販で色々な甘酒のパックが売ってありますが、炊飯器の甘酒の方が、まろやかで、断然美味しいです。ただし、ニジヤの甘酒は美味しさで負けませんが、これからも記事を楽しみにしております。



炊飯器にふきんをかけて保温中。



発酵してトロトロしてきました。

■ すぐ、美味しい。ニジヤで買える甘酒色々。



仙醸 発芽玄米 あまざけ

慶応2年以來150年の伝統をはぐくむ日本酒蔵の米麴を使った身体に優しい手作りもの。栄養たっぷりの発芽玄米の香ばしいつづつ食感が楽しめるクリーミーなあまざけです。

ニジヤさつま芋の甘酒

さつま芋を使ったニジヤオリジナルの更にヘルシーな甘酒です。砂糖もアルコールも使用せず、さつま芋と米麴が作り出す、本来の甘味だけでナチュラルに美味しく仕上げました。冷やして美味しい甘酒はそのままストレートで、水や炭酸で割ったり、生姜やヨーグルトを加えても美味しくお召し上がりいただけます。また焼酎割りなども意外とおススメです。

ニジヤ無添加甘酒

ニジヤ無添加甘酒はシンプルな材料だけの無添加で作られています。麴が生きているので、品質管理のため製造後は冷凍保存しています。解凍後は1週間以内にお召し上がりください。温めても冷やしても、手軽に美味しい甘酒がいただけます。生姜やヨーグルト、豆乳やお好みのフルーツなど様々なアレンジでお楽しみいただけます。

仙醸 米麴仕込み あまざけ

慶応2年以來150年の伝統をはぐくむ日本酒蔵の米麴を使った身体に優しい手作りもの。日本産米100%使用し米麴100%で造った本格派あまざけです。

■ 新しい飲み方、甘酒ドリンク

Hot



温豆乳甘酒

とろっと優しい口当たり。  
材料: 1人分  
甘酒・・・100ml  
豆乳・・・100ml  
おろししょうが・・・少々(お好みで)

作り方

甘酒と豆乳を合わせて、鍋か電子レンジで温め、しょうがを添えてすすめる。

Cold



温みかん甘酒

意外に合うコンビネーション。  
材料: 1人分  
みかん・・・中2個(約100g)  
甘酒・・・80ml  
水・・・80ml  
塩・・・少々

作り方

みかんのジュースを絞り、甘酒、水、塩を加えて混ぜ、鍋か電子レンジで温めてすすめる。



バナナ甘酒  
ラッシー

朝食代りにもおすすめ。  
材料: 2人分  
バナナ(皮をむく)・・・1本  
プレーンヨーグルト・・・100ml  
甘酒・・・大さじ3  
水・・・80ml

作り方

材料をすべて合わせ、ミキサーまたはハンドブレンダーでなめらかにする。濃い場合は水で調整する。



いちご甘酒  
スムージー

いちごの酸味と香り、色も楽しい。  
材料: 1人分  
甘酒・・・150ml  
いちご(ヘタを取る)・・・8個

# ニジャ春の新作弁当、惣菜

春限定!

春味  
Taste of Spring



サーモン塩麴若竹弁当  
チキン塩麴若竹弁当



チキン塩麴若竹弁当



若竹ごはん

## ▼春の煮物

ニジャの無添加野菜煮物は、椎茸、こんにゃく、にんじん、ゴボウ、たけの子そして春らしく菜の花とふきを追加して春の煮物を作りました。普段野菜不足になりがちな生活を送っている方には強い味方になること間違いなし! 今晚の副菜の一品として、ぜひいかがでしょうか!

## ▼チキンわかめサラダ バンバンジーソース

チキンは胸肉を使用。お酒と塩を入れたお湯でゆっくりと柔らかくゆでたチキンと、三陸産の早どりわかめをトッピングして春らしいサラダに仕上げました。早どりわかめは少し茎が残っていて歯ごたえがあるのが特徴。ちょっとピリ辛で胡麻の風味のバンバンジーソースと一緒にどうぞ!

## ▼お花畑ちらし

マグロ、サーモン、いくら、無添加だして漬けた数の子と、色とりどりの具材を小さめに切って寿司ご飯の上に盛りつけました。黄色い卵焼きと緑のキュウリがますます華やかさを醸しだして、まるでお花畑のような彩りの賑やかなちらし寿司の出来上がり。見た目も楽しいお花畑ちらしは、もちろん食べても新鮮なネタが美味しいハーモニーを奏でます。

## ▼サーモン塩麴若竹弁当 チキン塩麴若竹弁当

今春、ニジャからお届けする春味のお弁当は、2~3週間かけて発酵させたニジャ特製塩麴を使って漬けたサーモンとチキンがメインディッシュになったお弁当です。麴を発酵させるにはとても手間がかかります。毎日、麴に空気が行き渡るように混ぜ込み作業を怠ることができません。そうして発酵が進んでくると麴が浮いてきて、まさに呼吸をしているような音が聞こえるようになれば出来上がりです。この新鮮な手作り塩麴にサーモンとチキンを丸一日漬けてから焼き上げています。塩麴はたんぱく質を分解して肉や魚の身質を柔らかくし、さらに程よい塩味と風味が一層食欲をかき立てます。春らしく毎年人気の若竹ごはんを盛り込みました。春限定の今だけ楽しめるお弁当をどうぞお見逃しなく!

## ▼若竹ごはん

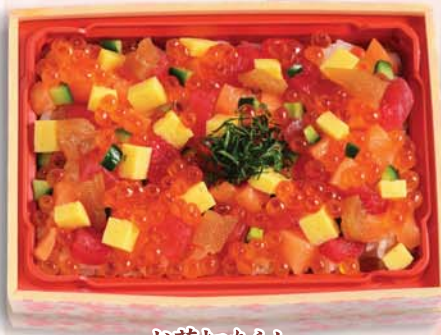
毎年、春の時期にしか味わえないニジャのたけのご飯。無添加のかつお出しをふんだんに使用した優しい味わいが特徴です。そこに三陸産の肉厚わかめを混ぜ込みました。この「早採りわかめ」は1月から2月の早いうちに収穫されるため、柔らかく茎ごと食べることができます。三陸わかめはわかめの王様といわれるほど、おいしく栄養も豊富。美しい髪や肌を保つのに役立ちます。たけのこの食感とわかめの磯の香りをお楽しみ下さい。



春の煮物



チキンわかめサラダ  
バンバンジーソース



お花畑ちらし



## ビーツの葉っぱのミネストローネ

### 【材料(4人分)】

ビーツの葉	280g
玉ねぎ	1個
にんじん	½本
セロリ	1本
じゃがいも	½個
トマト	2個
にんにく	1片
チキンブイヨン	700ml
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々

### 【作り方】

- 1 ビーツの葉は、茎と葉を分け、茎は1cm幅に、葉はざく切りにする。玉ねぎとトマトは1cm角、にんじんは薄いちょう切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切り、じゃがいもは1.5cm角に切って水にさらしておく。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ、にんじん、セロリ、ビーツの茎の順番に入れてよく炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら、じゃがいも、トマトを入れて混ぜ合わせ、チキンブイヨンと水を加えて弱火で40分ほど煮込む。
- 4 ビーツの葉を加えてさらに10分煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。



## 海老の白味噌ポタージュ

### 【材料(4人分)】

エビ	150g
玉ねぎ	½個
セロリ	½本
じゃがいも	1個
ミニトマト	5個
にんにく	1片
水	200ml

牛乳	100ml
白ワイン	大さじ1
バター	5g
白味噌	小さじ2
白こしょう	少々
タイム	2枝

### 【作り方】

- 1 エビは殻をむいて背わたを取り、よく洗って水気を拭いてから適当な大きさに切る。ミニトマトは半分に、他の野菜はすべてスライスする。
- 2 鍋にバターとにんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎ、セロリ、じゃがいもの順に入れてよく炒める。
- 3 エビとトマトを加えて炒め、エビに火が通ったら白ワイン、水、タイムを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 火を止めてタイムの枝を取り出し、ハンドミキサーをかけ、牛乳を加えて再度加熱しながら、白味噌、白こしょうで味をととのえる。



## ひよこ豆とスナップピーのスープ

### 【材料(4人分)】

ひよこ豆(缶詰)	250g
玉ねぎ	½個
にんじん	½本
スナップピー	10本
にんにく	1片
チキンブイヨン	600ml
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ½
白こしょう	少々

### 【作り方】

- 1 ひよこ豆は缶から出してさっと洗って水を切る。
- 2 玉ねぎ、にんじんは1cm角、にんにくはみじん切りにする。スナップピーは豆を房から取り出して、房は1cm幅に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
- 4 チキンブイヨンを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 5 ひよこ豆を入れて一煮立ちしたらスナップピーの豆と房を入れて、塩、こしょうで味をととのえる。



# 春のスープ

## 塩レモンチキンの春ポトフ

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉	300g
塩レモン	大さじ1
カブ	4個
玉ねぎ	½個
セロリ	1本
にんじん	½本
じゃがいも	½個
キャベツ	¼個
にんにく	2片
オリーブオイル	小さじ2
タイム	2本
ベイリーフ	1枚
水	650ml
レモン汁	大さじ1
レモン輪切り	適量
塩、こしょう	少々

春は生きとし生けるものが活発に活動を始める大切な季節。私達もまた何か新しいことに挑戦する良い季節かもしれません。それにはまず腹ごしらえがとても重要です。身体が充分満足してこそ、行動する気力も湧いてくるというもの。さあ、春の食材をたっぷり味わいましょう。

### 【作り方】

- 1 鶏もも肉は8等分に切って塩レモンをまぶし、きっちリップで巻いて一晩冷蔵庫で置く。
- 2 カブは下部に包丁で切れ目を入れ、他の野菜はすべて4等分に切る。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、つぶしたにんにくを強火で炒め、鶏肉を両面さっと焼いて取り出す。(にんにくは鍋に残す)
- 4 鍋に野菜をきっちり詰めて入れ、ハーブと水を入れてふたをし、弱火で50分煮込む。
- 5 焼いた鶏肉、レモン汁を入れて10分煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、レモン輪切りをトッピングする。



## アサリと芽キャベツのスープ

### 【材料(4人分)】

アサリ	250g	チキンブイヨン	500ml
芽キャベツ	180g	白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	½個	ローリエ	1枚
にんじん	¼個	オリーブオイル	小さじ2
じゃがいも	½個	塩	小さじ¼
にんにく	1片	こしょう	少々

### 【作り方】

- 1 芽キャベツは小さいものはそのまま、大きいものは半分に切る。玉ねぎはスライス、にんじんは薄い輪切り、にんにくはみじん切り、じゃがいもは1.5cm角に切って水にさらしておく。
- 2 鍋にアサリ、白ワインの半量、ローリエを入れてフタをして強火にかけ、アサリが口を開けたら火を止めて汁ごと器に取り出す。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら芽キャベツを入れてさっと炒め、軽く塩、こしょう(分量外)して残りの白ワインを入れてフタをする。水分が飛んで少し焼き色がついたら火を止めて取り出す。
- 4 同じ鍋で玉ねぎとにんじんを炒め、しんなりしたらじゃがいもを入れてさらに炒めてチキンブイヨンとアサリの汁を入れて煮る。
- 5 野菜が柔らかくなった芽キャベツとアサリを加え、塩、こしょうで味をととのえる。





## お寿司のお供に！ はまぐりの お吸い物

### 材料（4人分）

はまぐり・・・・・・・・・・ 8個  
水・・・・・・・・・・ 800ml  
だし昆布・・・・・・・・・・ 5cm程度  
白だし・・ 商品の規定通りに希釈  
三つ葉・・・・・・・・・・ 適量

## つくりかた

- 鍋に水とだし昆布を入れて1時間ほど漬けておく。
- 洗ったはまぐりを入れて強火にかけ、沸騰する直前にだし昆布を引き上げる。
- はまぐりの殻が全部開いたらアクを取り、白だしを加えて火を止める。器に盛ってお好みで三つ葉をトッピングする。

できあがり！



### 4. トッピングを切る

トマト、きぬさやは半分に、その他の材料すべては1.5cm角程度のサイコロ状に切る。



材料が全部そろったら、好きなものを好きなだけ使ってカップ寿司を作る。



5. 透明のカップに、すし飯や刻み海苔などを順番に詰める。



6. 自分の好きな具材のをせていく。



## お好みカップ寿司 つくりかた

### 1. 酢飯を作る

炊飯器に米と同量の水、だし昆布を入れて炊く。



炊いたごはんをすし桶に入れ、すし酢をふりかけてしゃもじで切るように混ぜる。うちわであおぐと味がよくなじむ。



2. 酢飯を3等分に分け、ひとつはそのまま、もうひとつは桜でんぶを混ぜてピンク色に、もうひとつは青のりを混ぜて緑色の酢飯にする。



### 3. トッピングを下準備する

緑色の野菜は10秒ほどで引き上げ、冷水に入れ冷ましてからキッチンペーパーで水気を拭く。殻をむいたエビは火が通るまで2分ほど茹で、冷ましておく。



日差しも暖かく、穏やかになってきていよいよお待ちかねの春の到来ですね。

春といえばお寿司！具材次第で見たいも豪華で華やかなお寿司はおもてなしやイベントにももってこいですね。春のぎっずチャレンジではそんな春らしい賑やかなカップ寿司に挑戦です。子供の日にみんなで一緒に作ったり、母の日にお母さんに作ってあげたり、さまざまな場面で活用できること間違いなし！

さあ、今回も楽しく行ってみよう。



## お好み\*カップ寿司

### お好みカップ寿司の材料

#### 材料（4人分）

##### 《酢飯》

米・・・・・・・・ 4合  
すし酢・・ 大さじ8  
だし昆布・ 5cm程度  
桜でんぶ・・・・ 適量  
青のり・・・・ 適量

##### 《トッピング》

まぐろ刺身  
サーモン刺身  
いくら  
エビ  
玉子焼き  
カニかま  
ほほホタテ

きゅうり  
ミニトマト  
きぬさや  
ブロッコリー  
アスパラガス  
刻み海苔  
・・・など



お母さんや  
お父さんの分も  
作りましたヨ！

### 今回のチャレンジャー



Toraくん

Ryuくん

Amikaちゃん

Ayanoちゃん





### わらびもち

たった3つの材料で作れるわらび餅。  
独自の食感をお楽しみください。

#### ●作り方

1. わらび粉、砂糖、水を手鍋に入れ、常にかき混ぜながら中火にかける。
2. 生地が透き通ってきて、もったりしてきたら、あらかじめ水で湿らせたバットに流し入れる。
3. 表面をヘラなどで平らにして、ラップで覆い、冷水中に浸して常温まで冷ます。
4. 好みの大きさに切り分け、きな粉、黒蜜を添える。

#### ■材料 約4人分

わらび粉・・・1.8 oz  
砂糖・・・0.9 oz  
水・・・1-1/2 cup  
きな粉・・・適量  
黒蜜・・・適量



### よもぎのパンケーキ

香り豊かなよもぎを、パンケーキに入れてみました。お好みで、甘く煮た小豆、シロップなどでお召し上がりください。

#### ■材料 約4人分

ニジヤホットケーキミックス・・・200g  
水・・・160 ml  
乾燥よもぎ・・・0.5 oz

#### ●作り方

1. 乾燥よもぎを分量外のぬるま湯に浸し、戻しておく。
2. ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせる。
3. よく水気を切った(1)のよもぎと(2)を混ぜる。
4. ホットケーキミックスのパッケージに従い、パンケーキを焼く。
5. お好みで、黒蜜、小豆、メープルシロップ、バターなどを添える。

### いちごのブッセ

ご家庭にある簡単な材料でできるお菓子。ブッセとはフランス語で一口という意味です。



#### ■材料 10個分

卵・・・2個  
砂糖・・・1/3 cup  
薄力粉・・・1/2 cup  
パウダーシュガー・・・適量  
生クリーム・・・1 cup  
砂糖・・・大さじ2  
いちご・・・約10粒

#### ●作り方

1. 卵を卵黄と卵白にわけて、薄力粉はふるっておく。
2. 卵白を泡立てはじめ、砂糖を少しずつ加えていき、しっかりしたメレンゲを作る。
3. 卵黄をさっくりとメレンゲにあわせてから、ふるった薄力粉を粉っ気がなくなるまで混ぜ、絞り袋に入れる。
4. オープンシートを敷いた天板に、直径5センチの丸になるよう(3)を絞り出す。
5. たっぷりとパウダーシュガーを振りかけ375°Fのオーブンで約13分焼き、冷ましておく。
6. 生クリームと、砂糖でホイップクリームを作る。
7. 小さく刻んだいちごと、(6)のホイップクリームを(5)の生地でサンドする。

### せん茶のパウンドケーキ

せん茶をパウンドケーキに入れて焼いてみました。せん茶は香りが高いものを使うことをお勧めします。

#### ■材料 パウンドケーキ型3個分 <パウンドケーキ用>

卵・・・3個  
砂糖・・・3/4 cup  
薄力粉・・・1 cup  
せん茶・・・大さじ4  
水・・・1/3 cup  
バター・・・4 oz

#### <クランブル用>

バター・・・1/2 cup  
砂糖・・・1 cup  
薄力粉・・・1 cup  
せん茶葉(飾り用、ブレンダーで細かくする)・・・適量



#### ●作り方

1. クランブル用にバターを溶かしておく。
2. 砂糖とふるった薄力粉を(1)に入れ、そばら状になるまで手で混ぜる。
3. 冷蔵庫に入れ、しっかりと冷やしておく。
4. パウンドケーキ用の水を沸かしてせん茶を入れ、火から外して1分間蒸らしておく。
5. (4)にバターを入れ、再び火にかけ、バターを溶かす。
6. (5)をブレンダーに入れ、茶葉が細くなるまでしっかりブレンドする。
7. 卵と砂糖をボウルに入れ、ハンドミキサーでしっかりと泡立てる。
8. あらかじめふるっておいた薄力粉を(7)に入れてさっくりと混ぜ合わせ、さらに(6)を入れ、しっかりと混ぜる。
9. (8)を型の8分目まで流し入れ、冷やしておいた(3)のクランブルをちりばめ、350°Fのオーブンで約25分焼き、冷めたら上に細かくした、茶葉をふりかける。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



Kei Hasegawa

物を作る事からお菓子、パン作りに興味を持ち出し、日本とアメリカのお菓子屋、レストランで経験を積み現在ロサンゼルスのレストランでパストリーシェフとして活躍中。

私の日本の実家は町の名前に桜が付くほど、桜の木が多いところ。そして日本では桜のお菓子が必ず出回るこの季節、ここアメリカの方々にもそういう日本の味をもっと知ってもらえることができたらいいですね。。。



### 関東風さくら餅

薄い餅生地でこしあんを包んだ関東風のさくら餅です。桜の花びらは、塩を抜いた後、かるく水気をきって、電子レンジに20秒ほど入れると、花弁が開きます。

#### ■材料(約6個分)

白玉粉・・・大さじ1  
薄力粉・・・大さじ5  
砂糖・・・大さじ1  
水・・・100 ml  
食紅・・・少々  
こしあん・・・適量  
塩漬けの桜の葉・・・6枚  
塩漬けの桜の花・・・6粒

#### ●作り方

1. 白玉粉のだまが残らないように水としっかり混ぜる。
2. 砂糖とふるった薄力粉を(1)に入れ混ぜ、食紅を少々入れ、薄いピンク色にする。
3. フライパンに分量外の油を薄く塗り、クレープを焼く要領で、(2)を直径約8センチの円状になるように焼き上げる。
4. 冷めた(3)の生地に、楕円形に丸めたこしあんのをせ、巻き上げて、桜の葉で包み、花を飾る。

# 驚きの豆乳パワー

豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁を漉した飲料とされています。牛乳に似た外観と食味があるため、牛乳と比べられることが多いですね。牛乳は動物性で豆乳は植物性の飲み物といえます。この豆乳ににがりを含ませると「豆腐」になり、煮詰めた汁を漉して残った繊維質のものが「おから」となります。豆乳の原料である大豆は古くから、日本人の食卓に欠かせない食材です。「畑のお肉」と呼ばれており、身体にとって必要な成分がたくさん含まれています。ですから高たんぱくでコレステロールが低い豆乳は健康やダイエットにも向いている飲み物といえます。



ニジヤ オーガニック豆乳 (オリジナル、スイート)

## 栄養素

豆乳には、三大栄養素とされているタンパク質、炭水化物(糖質)、脂質のうち特に良質なタンパク質と脂質に富んでいます。

豆乳のタンパク質は、含まれる量が多い上に、栄養価が高く良質であるという特徴があります。タンパク質は皮膚、内臓、筋肉、骨、血液などの細胞や組織を作ってくれるほか、酵素やホルモンなどの材料にもなります。タンパク質は体内でアミノ酸に分解され吸収されて、各組織に行き渡ります。豆乳タンパク質は、必須アミノ酸構成の良し、動物性タンパク質に近い構成となっているため、良質とされており、これが「畑のお肉」と呼ばれる所以です。また、肉類は栄養価が高い反面、高コレステロールの原因になりやすいのに対し、豆乳タンパク質にはそれを下

げる作用などの効果もあります。過剰なコレステロールを排出し血中コレステロールを低下させ、血管壁を丈夫にする作用が認められていて、動脈硬化や高血圧の予防に期待が持てます。

## 豆乳の種類

一般に売られている豆乳には大きく分けて3つの種類があります。

- ① 無調整豆乳：大豆のみが原料の味を調整されていない豆乳
- ② 調整豆乳：砂糖などを加えて味を調整した豆乳
- ③ 豆乳飲料：調整豆乳にフレーバー(紅茶やバナナなど)を足して飲みやすくした豆乳

インフラボンなどの栄養素は、無調整豆乳より調整豆乳より豆乳飲料の順に含有量が少なくなります。さらに無調整豆乳は比較的低カロリーが低いのでダイエットにも向いています。好みやライフスタイルに沿ってお料理に使ったり、そのまま美味しく飲んだり豆乳で健康生活を楽しみましょう。

## ニジヤの豆乳

ニジヤの豆乳はオーガニックのNon-GMOの大豆をたっぷり使った絞っています。大豆の味がしっかりと味わえる本格的な豆乳です。オリジナルとスイートの2種類。そのまま飲むならスイートを！甘さ控えめでさらっと飲みやすいので、お子様にもピッタリ。ダイエットを気にする方はぜひオリジナルをお試しください。良質の大豆を使いしっかりと大豆の風味が味わえます。無調整なのでお料理にも使え、特に大豆の味が楽しめる豆腐作りにはかなりオススメです。また、好きなお菓子のレシビの牛乳の部分を豆乳に置き換えるだけでヘルシーなお菓子に変身します。使い勝手の良いニジヤの豆乳をぜひお試しください。

## 豆乳から作るざる豆腐

◆材料  
ニジヤ オーガニック豆乳 (オリジナル) ..... 1000ml  
天然にがり ..... (製品によって濃度が異なるため製品の指示に従ってください)  
調理具 ..... ボウル、泡立て器、計量カップ、計量スプーン、鍋、ざる、さらし布巾、木ベラ

◆作り方  
① 鍋で豆乳を温める。(167°F/75°Cくらい。周りがふつふつと煮立ってから1~2分が目安)。  
② 火からおろしてにがりを回し入れ、木ベラで静かに混ぜてそのまま置いておく。固まってくる。  
③ 固まった豆腐を穴あきお玉でやさしくすく、さらしを敷いたざるにあげる。  
④ ざるにあげた豆腐をさらして包み込んでざるのまま水を張ったボウルに2~3分漬ける。  
⑤ ボウルからざるをあげて水を切る。重石を載せると固い豆腐に、そのままだとやわらかい豆腐になります。ほどよく水が切れたらできあがり。



## 豆乳味噌汁

◆材料(2人分)  
アサリ(砂出し) ..... 200g  
ニジヤ オーガニック豆乳 (オリジナル) ..... 200ml  
味噌 ..... 大さじ1  
水 ..... 150ml  
出し昆布 ..... 5cm  
刻みネギ ..... 適量

◆作り方  
① アサリは砂出しをして、殻と殻をこすり合わせるように水洗いしザルにあげておく。  
② 鍋に昆布を敷き水とアサリを入れて中火にかける。  
③ 沸騰する直前に昆布を取り出し、アサリの殻が開いてきたらアクを取る。  
④ 味噌を溶き入れて豆乳を加え、煮立つ直前に火を止める。器によっても刻みネギを散らす。



## とろとろ豆乳うどん

◆材料(1人分)  
ニジヤ オーガニック豆乳 (オリジナル) ..... 200ml  
長いも ..... 100g  
しょうゆ ..... 大さじ1  
冷凍うどん ..... 1玉  
刻みネギ ..... 適量  
刻み海苔 ..... 適量  
七味 ..... お好みで

◆作り方  
① 長いもはすり下ろす。冷凍うどんは熱湯で茹でる。  
② 豆乳、長いも、しょうゆを鍋に入れて火にかける。煮立つ前に火を止め、茹で上げたうどんと混ぜて器に盛りつける。  
③ 刻みネギと海苔をふり、お好みで七味をふる。



## 豆乳プリン

◆材料(2人分)  
バナナ(完熟がおすすめ) ..... 1本  
ニジヤ オーガニック豆乳 (スイート) ..... 100ml

◆作り方  
① バナナは5mm幅の輪切り。ラップをかけて電子レンジで1分加熱。  
② 豆乳とバナナをミキサーに入れて全体が滑らかになるまで混ぜる。  
③ 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。  
※バナナのペクチンと豆乳のタンパク質、カルシウムが結びついてプリンになります。



## 長いものスムージー

◆材料(2人分)  
ニジヤ オーガニック豆乳 (スイート) ..... 200ml  
長いも ..... 100g  
きな粉 ..... 大さじ2

◆作り方  
① 長いもは皮をむいて、適当な大きさに切っておく。  
② 材料をすべてミキサーにかける。  
③ お好みで氷を浮かべても。



# Dr. Kanaの はなまる健康術

## 1 高血圧と食事

### 1 塩分を 摂りすぎない 工夫

高血圧予防に最も大切と思われるのは減塩。特に日本食では、醤油や味噌など調味料の基本となるものに多くの塩分が含まれているため、美味しく、かつ減塩、というのとはとても難しいと思われるが、例えば、例え塩の代わりに出汁(レシビ①)、酢(レシビ②)、薬味(レシビ③)などで味をつける、お醤油はかけずに小皿でつける、麺類の汁は飲まない、味噌汁は具沢山にしておつゆを少なめに、加工・冷凍・インスタント食品は控える、など工夫してみると意外と手軽にできることばかりではないでしょうか。

### 2 野菜、 フルーツを 積極的に摂る

バナナ、オレンジ(レシビ②)、マンゴー、キウイ、ほうれん草、オクラ(レシビ①)、トマト(レシビ③)など、多くの野菜、フルーツにはカリウムが多く含まれています。カリウムは、塩分が血圧を上昇させるのを抑える作用があり、高血圧の予防になります。コナツツウオーターも、カリウムを多く摂取できることから健康に良いと人気ですね。

春になり、暖かくなってきましたから、ぜひこれを機会に外に出て歩いてみませんか？

### 4 喫煙は 避ける

喫煙は血圧を上げるだけでなく、心筋梗塞・脳卒中などのリスクを高めることとなります。

### 5 飲酒は 控える

少量のアルコールは害になりませんが、飲み過ぎは血圧を上げるため禁物です。

### 6 血圧を 測ってみる

自分の血圧が通常のどのくらいかご存知ですか？ 目標血圧は年齢によっても異なりますので一概に言えませんが、通常140/90 mmHg以上は高血圧です。まずはお近くの薬局に行ってみてください。CVSやWalgreensなどには、大抵無料で使える血圧計が置いてあります。

治療中の方は、血圧計を一つ買って適宜測定し、コントロールできているかどうかを見ることもとても大切です。

以上、簡単に高血圧予防の重要な点を挙げてみました。日常生活で少しでも気をつけることが、将来大きな変化につながります。



## 高血圧予防のためのオススメレシピ

### ① 出汁のうまみで塩肉豆腐

- ◆材料(2人分)◆
- 木綿豆腐 ..... 1丁
  - 豚ひき肉 ..... 80g
  - オクラ ..... 3本
  - アスパラガス ..... 2本
  - 赤パプリカ ..... ½個
  - サラダ油 ..... 大さじ½
  - 生姜のみじん切り ..... 大さじ½
  - ネギのみじん切り ..... 大さじ3
  - ＜タレ＞
  - だし汁 ..... ½カップ
  - しょうゆ・酒・みりん ..... 各大さじ½
  - 塩 ..... 少々

- ◆作り方◆
- 豆腐は水切りをしておく。アスパラガスはピーラーでところどころ皮をむき、短めの乱切りにし、電子レンジで加熱しておく。オクラは1cm幅の小口切り、赤ピーマンはヘタと種を取り除き1cmの角切りにする。
  - フライパンにサラダ油を熱し、生姜・ネギを加えて炒め、香りが出てきたらひき肉を加えてバラバラになるよう炒める。
  - 豆腐を粗くくずしながら入れ、タレを加えて一煮立ちさせる。オクラ、赤パプリカ、アスパラガスを加える。



### ② オレンジ風味にんじんサラダ

- ◆材料(2人分)◆
- にんじん ..... ½本
  - オレンジ ..... ½個
  - レーズン ..... 10粒
  - ＜オレンジドレッシング＞
  - 酢 ..... 小さじ2
  - サラダ油 ..... 大さじ1
  - (ごま油、オリーブオイルでも可)
  - 砂糖 ..... 小さじ¼
  - 塩 ..... 小さじ¼
  - こしょう ..... 少々
  - オレンジ果汁 ..... ¼個分

- ◆作り方◆
- にんじんは食べやすい長さの千切りにする。
  - オレンジ½個分は果肉を出し、¼個分は果汁を絞りドレッシングに加える。
  - ドレッシング、にんじん、レーズンを混ぜて冷蔵庫で20分ほど味を馴染ませる。



### ③ 大人のサラダ、わさびドレッシング

- ◆材料(2人分)◆
- レタス ..... 3枚
  - アボカド ..... ½個
  - ミニトマト ..... 5個
  - ＜わさびドレッシング＞
  - わさび(チューブ) ..... 小さじ½弱
  - 醤油 ..... 小さじ½
  - オリーブオイル ..... 小さじ½
  - レモン汁 ..... 小さじ1
  - 炒りごま ..... 小さじ½

- ◆作り方◆
- ミニトマトは半分に切り、アボカドは1cmの角切りにする。レタスは一口大にちぎる。
  - 合わせておいたドレッシングと野菜を和えて出来上がり。



宮田 加菜  
内科・腎臓内科 医師  
東京都出身、東京医科歯科大学卒業。最新の医学を学ぶため、日米両国の医師免許を取得して渡米。ニューヨークを経て現在はカリフォルニア、トランスにて腎臓内科の臨床と研究を行っている。趣味は水泳。

# ニジヤおすすめ! 春の魚 タラとサワラ



## アラスカ産 タラ

淡白で上品な味わいのタラは、どんな料理にもあう万能選手！身は白身で柔らかくプリプリ！程よく脂も乗っていて、くせが少なくとても美味しい魚です。また揚げ物も美味しい！フィッシュアンドチップスの定番の魚でもあり、フライはハンバーガーなどにもよく使われています。

## 健康にも良いタラ

タラは低脂肪で高たんぱく、低カロリーで美味しいのでダイエットが気になる人や、スポーツで身体を鍛えたい人にピッタリです。脂肪分はわずか0.4%程度と非常に少なく、100gあたりのエネルギーは70kcal以下と低く、それでいてたんぱく質は15%以上もあります。ビタミン・ミネラルも豊富で、健康にも美容にも最適な魚です。たくさん食べても安心ですね。

## アラスカのタラは美味しい!

ニジヤのタラはアラスカ産にこだわって仕入れています。産地はガルフ・オブ・アラスカといひ、太平洋側アラスカ南部、カナダと隣接するエリアになります。

なぜアラスカか？それはアラスカの大自然が育む豊かな自然環境にあります。アラスカは自然保護が守られており、手付かずの自然は魚にとって最適の環境といえます。その豊かな自然の中で、たくさんのお魚が育ち、身は水気が少なく、身の締りも良く旨味がぎゅっと詰まった美味しいタラに育ちます。

漁法はジグ釣り漁法といひ、魚を一尾一尾釣り上げる漁法です。網の目で身質を痛めず、短時間のうちに釣り上げるので鮮度抜群！その鮮度の良いままのタラをそのまま船上活締め(かつじめ)、急速冷凍で処理をすることにより新鮮さを保ち、魚の臭いも抑えます。

## ニジヤ特製 サワラの漬け魚

今が旬！春の魚「サワラ」を使ったニジヤオリジナルの漬け魚のご紹介です。サワラは春を代表する魚の一つで、魚偏に春「鱈」と書きます。また、大きくなるにつれてサゴシからサワラへと呼び名が変わる出世魚で、縁起物として珍重されてきました。

サワラはアジやサバ、イワシ、サンマなどと同じ青背魚で、たんぱく質量もアジ、サバ、イワシと肩を並べます。また、血圧を正常に保つカリウムが多く含まれていますので、高血圧や動脈硬化を予防して筋肉や心臓の機能を高めるのに効果的。素早く気力をアップさせて疲労を回復し、肌荒れを予防します。

味は淡白で、脂質含有量が比較的多く、程よく脂がのっており、皮と身の間に独特の風味と独特のキレのある味わいがとても美味しい魚です。

この春は旬の美味しいサワラを使って、ニジヤ特製オリジナルレシピで漬け込みました。どれも無添加にこだわり、保存料、着色料は一切加えず、体にやさしいニジヤオリジナル。原料のサワラは、特に脂の乗りが良いといわれる日



本海北部でとれた物を仕入れています。脂身、色目、鮮度、大きさとともに最高品質なものを厳選しています。手作りで手間暇かけて作ったこだわりの逸品です。

## ◆塩麹漬

近年万能調味料として脚光を浴び、定着した塩麹。ニジヤでは、無添加にこだわり、体にやさしい塩麹を製造しています。塩麹は、食材のたんぱく質やたんぱく質が、糖やアミノ酸に分解されて旨味が増します。旨味と甘みが生み出されるため、味にコクとまろやかさが加わり、後味がよいのが特徴です。



## ◆西京漬

西京味噌との相性は抜群です。ふっくら程よく締まった身の上品な味わいとまろやかな西京味噌が互いに引き立てあい、最高のハーモニーを奏でます。甘さ控えめの上品な味に仕上げました。



## タラのマヨネーズ焼き

- ▼材料 (2人分)
- |                |                |          |
|----------------|----------------|----------|
| タラ (切り身) …………… | 2切れ            | 〈ソース〉    |
| 〈下味〉塩 ……       | 200g / こしょう …… | 80g      |
| ほうれん草 ……………    | 1/2把           | マヨネーズ …… |
| バター ……………      | 大さじ1/2         | 粉チーズ ……  |
| 塩 ……………        | 適宜             | 粉チーズ ……  |
| こしょう ……………     | 少々             |          |

- ▼作り方
- 1 タラはペーパータオルなどでかるく水けを拭き、両面に塩、こしょうをふって下味をつける。マヨネーズと粉チーズを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
  - 2 オーブンを360°F (180°C) に温めておく。ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、水にとって、水けをよく絞り、長さ3~4cmに切る。フライパンにバターを入れて熱し、ほうれん草を入れ、強めの中火でさっと炒める。塩、こしょう各少々をふり、取り出す。
  - 3 耐熱皿の内側にバターを薄く塗り、炒めたほうれん草を敷く。その上にタラを並べ、ソースをまんべんなくかける。オーブンに入れ、15分ほど、ソースにきれいな焼き色がつくまで焼く。



マヨネーズと粉チーズの簡単ソースで、淡白なタラにこくをプラスしました。

タラをそぼろ状にして、甘辛い炒め煮にしました。

## ゴマタラそぼろ丼

- ▼材料 (2人分)
- |                 |      |             |
|-----------------|------|-------------|
| タラ(切り身) ……………   | 80g  | 〈調味料〉       |
| 酒 ……………         | 200g | 酒 ……………     |
| レンコン ……………      | 80g  | みりん ……………   |
| にんじん ……………      | 1本分  | しょうゆ ……………  |
| 水煮タケノコ ……………    | 適量   | すり白ゴマ …………… |
| ショウガ (みじん切り) …… | 少々   | 刻みのり ……………  |
| 炊きたてご飯 ……………    | 丼2杯分 | 紅ショウガ …………… |
|                 |      | サラダ油 ……………  |
|                 |      | 大さじ1        |
|                 |      | 大さじ1        |
|                 |      | 大さじ4        |
|                 |      | 適量          |
|                 |      | 大さじ1        |

- ▼作り方
- 1 タラは皮と小骨を取り、1cm角に切る。レンコン、にんじんは皮をむき、5mm角に水煮タケノコも5mm角に切る。
  - 2 フライパンにサラダ油、ショウガを入れて中火にかけ、香りがたったらタラを加えて崩すように炒める。タラが白っぽくなったら酒を加え、炒りつけるように水分がなくなるまで炒める。
  - 3 水分がなくなったらレンコン、にんじん、水煮タケノコを加え、全体に炒められたら〈調味料〉の材料を加え、全体にからまるまで炒め煮にする。最後にすり白ゴマを加えてからめる。
  - 4 丼にご飯をよそって刻みのりを散らし、(3)をかけて紅ショウガをのせる。

## タラのレンジ蒸し

- ▼材料 (2人分)
- |                |        |                  |
|----------------|--------|------------------|
| タラ (切り身) …………… | 2切れ    | 〈調味料〉            |
| 大根 ……………       | 80g    | 酒 ……             |
| にんじん ……………     | 1/2把   | 大さじ1 / 塩、こしょう …… |
| ワカメ(干し) ……………  | 大さじ1/2 | 各少々              |
|                |        | ネギ (刻み) ……       |
|                |        | 大さじ1             |
|                |        | ニジヤゴマだれ ……       |
|                |        | 大さじ4             |
|                |        | 七味唐辛子 ……         |
|                |        | 適量               |

- ▼作り方
- 1 タラはサッと水洗いして水気を拭き取り、1切れを2~3等分に切る。大根、にんじんは皮をむき、縦に2~3等分し、さらに薄い短冊切りにする。ワカメは水で柔らかくもどし、水気を絞る。
  - 2 耐熱容器に大根、にんじんを広げ、タラをのせる。〈調味料〉の酒を全体に振り、塩、こしょうしてラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱する。(様子を見ながら加減する)
  - 3 ラップを少しあけてワカメを加え、ラップを戻して再び電子レンジで1分加熱する。器に盛ってゴマドレッシングをかけ、刻みネギを散らす。お好みで七味唐辛子を振る。

耐熱容器とレンジがあればできてしまう、お手軽レシピ。魚、野菜、海藻が一皿で取れるバランスのよい一品です。





### グリーンビーンズの春色サラダ

- 材料(4人分)
- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| インゲン豆 …… 1つかみ:約60-80g              | 〈ドレッシング〉         |
| スナップエンドウ …… ひとつかみ:約60-80g          | オリーブオイル …… 大さじ1強 |
| 春キャベツ …… 中のほうの葉を2枚程度(食べやすい大きさにちぎる) | 塩 …… ひとつまみ       |
|                                    | バルサミコ酢 …… 大さじ2   |
|                                    | 醤油 …… 大さじ1       |
|                                    | 白ゴマペースト …… 大さじ1  |

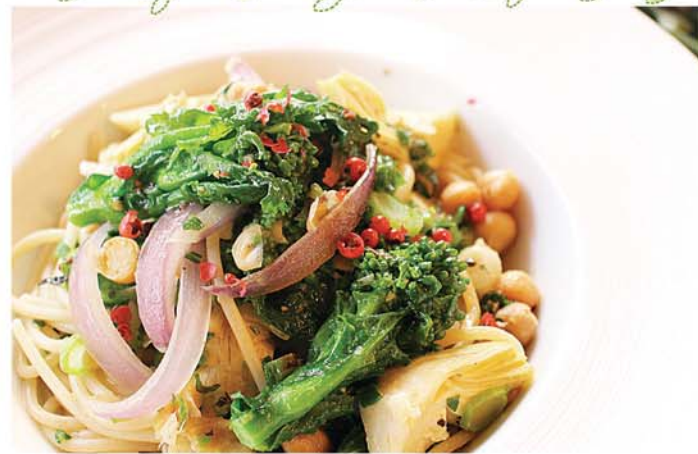
- 作り方
- 鍋にお湯を沸かし、野菜をそれぞれ固ゆでにする。
  - ドレッシングの材料を、小さなボウルに入れ小瓶に入れて良く振って混ぜ合わせ、1の野菜にかける。



### 甘夏ゼリー

- 材料(14cm x 14cm 流し缶1台)
- |   |
|---|
| 甘夏(皮を剥いて身だけにする) …… 1個:80-100g                                       |
| 寒天粉 …… 4g   |
| ミネラル糖 …… 40g(または好みの甘味。白砂糖よりは、より精製度の低いものや自然な甘味〈メープルシロップや甜菜糖など〉がおすすめ) |
| 水 …… 400ml  |
| りんごジュース …… 200ml  |

- 作り方
- 鍋に水とりんごジュース、寒天粉を入れ、弱火で火にかけ、ゆっくり温める。沸騰する手前で甘味料を加え再び沸騰手前まで温め、流し缶に流し入れます。
  - ①の粗熱が取れて、室温程度になったら、甘夏のむき身を沈め入れて、冷蔵庫で冷やし固める。



### ひよこ豆と菜の花のスパゲッティ

- 材料(4人分)
- |   |                          |
|---|--------------------------|
| ほうれん草 …… 100g                             | にんにく(粗みじん) …… 4片         |
| ひよこ豆の水煮 …… 100g(すり鉢、または袋にいれ指で半分程度軽く潰しておく) | 赤玉ねぎ …… 小1個:80g(大きめスライス) |
| 菜の花 …… 180g(つぼみの部分はそのまま大切り、葉や茎は細かく刻む)     | オリーブオイル …… 大さじ4~5        |
| アーティチョークの水煮 …… 180g(食べやすい大きさに切っておく)       | 塩 …… 2つまみ(約4g)           |
|   | 胡椒 …… 少々                 |
|   | スパゲッティ …… 320g           |
|   | パスタのゆで汁 …… 適量            |

- 作り方
- フライパンにオリーブオイルをいれ、にんにくと赤玉ねぎ、刻んだ菜の花、アーティチョーク、ひよこ豆を入れ、中火の弱で炒め、玉ねぎに半分火が通った頃に、塩と胡椒を加えて味を付ける。
  - 鍋にお湯を沸かして、スパゲッティを茹でる。最後の茹であげの際に菜の花のつぼみをお湯に加えてサツと茹で、スパゲッティとともに1のフライパンに加え、少々ゆで汁を加えながら中火でよくあえる。(\*必要であれば、スパゲッティのゆで汁を適量加えながらよく馴染ませる。\*パスタを茹でる際にお湯に塩を加える際には、味が濃くなり過ぎないように注意しましょう)



### 蕪とえりんぎのトマトソテー

- 材料(4人分)
- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 蕪(4等分に切る) …… 中2個:200-240g            | ●作り方  |
| エリンギ …… 中4本:100-120g(一口大の乱切り)        | 1 オリーブオイルをいれたフライパンに玉ねぎ、エリンギ、蕪の準に重ねて入れ、蓋をし弱火で蒸し焼きにする。                              |
| 玉ねぎ …… 中1個:100-120g(薄くスライス)          | 2 玉ねぎが甘い香りになり、エリンギに火が通ったら、塩とサンドライトマトを加え中火にし、混ぜながら炒める。トッピングに刻んだパセリなどを飾ってもよい。(分量外)。 |
| サンドライトマトのオイル漬け(細かく刻む) …… 6-8枚:40-50g |   |
| 塩 …… ひとつまみ:約2g                       |   |
| オリーブオイル …… 大さじ3                      |   |



緑野菜で春のエネルギーを取り入れる簡単レシピ  
春は、デトックスに最も向いているといわれる季節です。緑の元気な野菜を沢山食べて、冬に溜め込んだものをデトックスしながら、代謝をアップさせましょう。

[連載 38回]  
マクロビオティック  
な  
ひととき…

■冬の献立■  
ひよこ豆と菜の花のスパゲッティ  
蕪とえりんぎのトマトソテー  
グリーンビーンズの春色サラダ  
甘夏ゼリー

\*塩はすべて天然の海塩、オリーブオイルはエキストラバージンオリーブオイル、なたね油は一番搾りのなたねサラダ油、胡椒は粗挽きの黒胡椒を使用しています。

### — 春、未来を感じる季節 —

春夏秋冬、四季を感じられる日本に暮らしていると、いつの季節もそれぞれに美しく、恵みをもたらしてくれることを改めて感じます。そして、日本の文化がこの豊かな自然によって、また、自然と人との関係の中で生まれ育まれてきたことを思います。それでも、一番好きな季節を聞かれたら、春と答えられずにはられません。春だけが持つ、不思議なわくわく感というか、何かを予感させる空気が好きなのだと思えます。冬の間に眠っていた種も、春の合図で芽を出し始め、雪に覆われながらも固い蕾をしっかりと閉じてずっと準備していた桜の花も、温かい風に触れ一斉に花開くこの季節がそんな風を感じさせるのです。幼い頃、この季節になると、風の中に春の香りが少しずつ増してきて、植物も動物も一斉に動き始め、森中が新しいエネルギーで満ちあふれる様子が、大人になった今も春が訪れるたび嬉しく感じられます。

を受けた言葉があります。「絵本は子どもの心に栄養を与え、育ててくれます。そして食べものは、子どもの身体に栄養を与え、育ててくれます。私たち大人がしっかりとそれを理解して選ぶことが大切だと思います」。本当にシンプルな言葉の中にも、私たちに一つ大切なことを教えてくれているように思いました。心の感受性と健やかな身体は、お金で買ったり、大人になった後で取って付けたりすることはできません。幼少期にどのようなものに触れて何を口にして育ったかということが、その子どもの細胞の記憶となっていくのではないのでしょうか。

子どもの頃、母親が読み聞かせてくれた絵本の数々を思い出しました。確かに本というのは、今でも私に沢山のことを学ばせてくれます。また、学びたいと思うきっかけを与えてくれます。この言葉を聞いて、個人的に食べものを扱う人間として感じることも沢山ありました。しかし、何よりも強く思ったのは、彼女が言うように、子どもたちの食べものを選ぶという立場にある人間が、丁寧に大切にそのことと向き合っていくという思いでした。何を食べたなら正解か、また不正解かという単純なことではなく(時にはそういうこともあるかもしれませんが)、子どものために、絵本や教育の教材、また学校や塾を選ぶように、真剣に日々の食べものも選んで欲しいと思うのです。

暦の上でも、ひな祭りやこどもの日と、私たちにあっての未来である子どもたちの健康を願う季節です。自分の子どもに限らず、すべての子どもが健やかであって欲しいと、また彼らが成長していく中で、美しいものや素晴らしいものがある社会であって欲しいと、どんな大人も願う季節なのではないのでしょうか。先日お会いしたある方がされたスピーチの中で、とても感銘



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

便利素材!

# 春のたまご「ブリードアップ」

たまごは白身と黄身の鮮やかな彩りで春らしさを感じます。一年中を通して、たまごはみんな大好き！お弁当や食卓にたまご料理がプラスされると一気に華やかになりますね。

## たまごは元気の素

たんぱく質を構成するのは20種類のアミノ酸。その中で、私たちの身体にとって必要不可欠で食事からとらなければならぬ8種類のアミノ酸のことを「必須アミノ酸」といいます。たまごにはこの必須アミノ酸がバランスよく含まれており、私たちの免疫力をアップしてくれます。特に注目したいのは、レシチンという成分に含まれるコリン。これが脳を活性化させ、脳の組織の老化防止が期待されています。中性脂肪の量を調節する働きや血圧を低下させ、高血圧や高コレステロール血症、脂肪肝などの予防や改善にも効果があるとされています。また、ビタミンA、B<sub>6</sub>、Eなども含まれていて、活性酸素の発生を抑えたり、除去する働きがあります。

## 基本のタルタルソース

### 基本のタルタルソース

材料(2人分)

ゆでたまご …… 3個  
 玉ねぎのみじん切り …… 大さじ2  
 パセリのみじん切り …… 大さじ1  
 レモン汁 …… 小さじ2  
 マヨネーズ …… 大さじ2½  
 砂糖 …… 小さじ½  
 塩、こしょう …… 各少々

作り方

1. 玉ねぎはさつと水にさらして、ペーパータオルなどで水気を絞る。ボウルにたまご以外の材料をすべて入れてまんべんなく混ぜる。
2. ゆでたまごを手で半分に分けて黄身を取り出し、ざっと崩しながらボウルに加える。白身は手でにぎるようにして、大まかに潰しながら加えて全体をさつと和える。

## 温たま

### 温たまの作り方

1. たまごは冷蔵庫から取り出して30分ほどおき室温にもどす。
2. ぴったりと蓋のできる鍋に水を入れて(たまごがかぶる量)強火にかけ沸騰したら火を止める。水を200mlほど注いでさつと混ぜる。
3. たまごをお玉でひとつずつ湯に沈めて蓋をする。
4. そのまま18~20分間おく。
5. お玉でひとつずつたまごをすくって冷水に取り、2~3回水を替える。
6. そのまま15分ほどおいて完全にさましてから器にそつと割り入れる。

## レンジで簡単

### ソーセージいりたまご

材料(1人分)

ニジヤ粗挽きソーセージ …… 1本  
 グリーンパプリカ …… ¼個  
 たまご …… 1個  
 塩、こしょう …… 各少々

### アレンジ編 豚しゃぶサラダの味噌タルタル

材料(2人分)

〈基本のタルタルソース〉  
 味噌 …… 小さじ1  
 レタス …… 2~3枚  
 豚肉しゃぶしゃぶ用 …… 150g  
 酒、塩 …… 各少々

作り方

1. 基本のタルタルソースに味噌を混ぜ合わせる。
2. レタスは洗って水を切り、ひと口大にちぎっておく。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰直前に酒と塩を入れ、豚肉を加えてさつと茹でる。
4. 色が変わったらザルにあげ、ペーパータオルをかぶせて粗熱をとる。
5. 器にレタス、豚肉、タルタルソースを盛る。

### 水菜サラダの温たまのせ

材料(2人分)

〈ドレッシング〉  
 水菜 …… 一把  
 油揚げ …… 1枚  
 温たま …… 2個  
 しょうゆ …… 小さじ2  
 酢 …… 小さじ1  
 砂糖 …… 小さじ1  
 ごま油 …… 小さじ1

作り方

1. 水菜は流水で洗い、根元を切り4cmほどに切って水を切り、器に等分に盛る。
2. ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせておく。
3. 油揚げを縦半分に切ってから横に細切りして、フライパンでカリッとするまで乾かしおく。
4. 水菜の上に温たまをひとつずつ落とし、油揚げを散らし、ドレッシングを回しかける。

作り方

1. ニジヤ粗挽きソーセージは斜め薄切り、グリーンパプリカはヘタと種を取り、細切り。
2. 耐熱ボウルにたまご1個を割りほぐして、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①を加えてさつと混ぜる。
3. ボウルにラップをふんわりとかけて、電子レンジで1分ほど加熱。たまごが半熟状になったら取り出し、菜箸で大きく切り分けるようにしてほぐす。たまごがまだゆるいようならば少しずつ加熱して様子を見る。器にもって、お好みでケチャップをかける。

### 鮭のつけたま

材料(たまご1個分)

堅ゆでたまご …… 1個  
 市販の鮭フレーク …… 大さじ1  
 マヨネーズ …… 小さじ2  
 砂糖、こしょう …… 少々  
 青ネギ(斜め切り) …… 少々

作り方

1. 殻を剥いた堅ゆでたまごを縦半分に切り、黄身だけをボウルに取り出してスプーンの背で細かくつぶす。
2. マヨネーズ、砂糖、こしょう、市販の鮭フレークを加えよく混ぜ合わせる。白身のくぼみにこんもりとせ、青ネギの斜め切りをのせる。

## のつけたま

### カレー味たま

材料(たまご1個分)

堅ゆでたまご …… 1個  
 カレー粉 …… 小さじ¼  
 ウスターソース …… 小さじ1  
 砂糖 …… 小さじ½  
 小さめのポリ袋  
 スライスチーズ …… 適宜

作り方

1. 小さめのポリ袋のそこの一方の角にカレー粉、ウスターソース、砂糖をいれ、殻を剥いたゆでたまごを加える。
2. 味が全体に馴染むように外側から軽くもみ空気を抜きながら袋の口を閉じて、冷蔵庫でひと晩おく。
3. たまごを取り出し、横半分に切り、スライスチーズを帯状に切って切り口にのせる。



(ニジヤのたまご) 地鶏卵 OMEGA-3/地鶏のたまご/地鶏オーガニック卵/地鶏卵 Golden Yolk

# とんかつ

春にはなぜだかとんかつが食べたくありませんか？とんかつといえば、豚肉。豚肉には良質な栄養素であるタンパク質が多く含まれます。タンパク質はカラダのあらゆる組織を作る栄養素で、筋肉や臓器、皮膚、髪、爪などを形成します。

そしてビタミンB<sub>1</sub>の存在も見逃せません。ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物をエネルギーに変える栄養素で、疲労や倦怠感を緩和させる効能があります。炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるためには酵素の働きが必要となりますが、ビタミンB<sub>1</sub>にはこの酵素の働きを促す補酵素の効果があります。ですからビタミンB<sub>1</sub>が不足すると炭水化物(糖質)をエネルギーに変える働きが鈍くなり、疲労や倦怠感などの原因になりかねません。また脳や神経にエネルギーがきちんと供給するように働き、脳や神経の機能を維持する役割を担っています。

そして何よりもうれしいのは豚肉は意外にも低カロリーで、脂身はコレステロールを低下させる働きもあるとか。ステアリン酸と呼ばれる飽和脂肪酸によって、肌の保湿性を高め、肌に潤いやハリをもたらしてくれるそうです。



ニジヤのこだわりポーク「duBreton」を使って美味しいとんかつを作りましょう。アレンジを加えているらなとんかつを楽しんでみてください。

旬のお野菜もたっぷり付け合わせれば、ヘルシーな一品に仕上がります。

## チーズミルクフィユとんかつ

《材料(2枚分)》  
 豚薄切りロース又はバラ肉 ..... 280g  
 粉チーズ ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 少々  
 小麦粉 ..... 適量  
 卵 ..... 1個  
 パン粉 ..... 適量  
 サラダ油 ..... 適量

《作り方》  
 1. 豚肉は分量程度をパックに入った状態のまま取り出し、全体に塩、こしょうしてから半分に折る。  
 2. 肉を肉叩きや包丁の背などで叩いて伸ばし、粉チーズを振って半分に折り、さらに叩く。  
 3. 肉に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃(340°F)に熱したサラダ油で揚げる。肉汁が多いので注意。



## 油揚げのとんかつ風

《材料(2~3人分)》  
 油揚げ ..... 5枚  
 豚コマ切れ ..... 100g  
 塩、こしょう ..... 少々  
 キャベツ ..... 3枚

《作り方》  
 1. 油揚げの周り3辺に切れ目を入れる。1辺は残して広げ、大きなサイズにする。キャベツは電子レンジで2分加熱してから千切りにする。  
 2. 油揚げに豚コマ肉を広げて軽く塩、こしょうし、キャベツと共に春巻のように巻く。  
 3. 耐熱皿にのせて電子レンジで3分加熱したあと、フライパンに並べて焼き目がつくまで両面焼く。



ニジヤの惣菜とんかつ

## とんかつの野菜あんかけ

《材料(2人分)》  
 とんかつ ..... 2~3枚  
 玉ねぎ ..... ½個  
 緑パプリカ ..... ¼個  
 にんじん ..... ¼本  
 舞茸 ..... ¼パック  
 本しめじ ..... ¼パック  
 ごま油 ..... 小さじ2  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 水 ..... 大さじ1

《調味料》  
 しょうゆ ..... 大さじ½  
 酢 ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ1  
 チキンブロス ..... 150ml  
 砂糖 ..... 大さじ1

《作り方》  
 1. 舞茸と本しめじは石付きを取って適当な大きさにほぐし、他の野菜は千切りにする。  
 2. フライパンにごま油を強火で熱し、1.をさっと炒めて火が通ったら[調味料]を入れ、一煮立ちしたら同量の水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。  
 3. 電子レンジであたためたとんかつの上に2.をかける。



# いろいろ

美食 Gochiso

## ひとくちとんかつ

《材料(2~3人分)》  
 豚肉(カレー用カット) ..... 350g  
 薄力粉 ..... 大さじ5  
 水 ..... 大さじ2  
 卵 ..... 1個  
 塩、こしょう ..... 少々  
 パン粉 ..... 適量  
 サラダ油 ..... 適量

《作り方》  
 1. 一口大にカットされている豚肉をビニール袋に入れ、塩こしょうをして袋の上から揉む。  
 2. 同じ袋に薄力粉を入れて、ビニールの口をしっかり閉じて振り、溶き卵と水を加えてよく揉む。  
 3. 別のビニール袋にパン粉を入れ、2.の肉を一つずつ入れてから、ビニールの口をしっかり閉じて振る。  
 4. 170℃(340°F)に熱したサラダ油で3~4分揚げる。



## かつ丼 [とんかつが余ったら...アレンジレシピ]

《材料(1人分)》  
 とんかつ ..... 数切れ  
 ごはん ..... 丼1杯分  
 玉ねぎ ..... ½個  
 卵 ..... 1個  
 三つ葉 ..... 適量  
 [たれ]  
 水 ..... 50ml  
 砂糖 ..... 小さじ½  
 みりん ..... 大さじ½  
 しょうゆ ..... 大さじ½  
 ニジヤ和風だし ..... ひとつまみ

《作り方》  
 1. 小さなフライパンか小鍋に[たれ]の材料を入れて中火にかけ、沸騰したらスライスした玉ねぎを入れる。  
 2. 玉ねぎがしんなりしたらとんかつを並べて入れ、30秒ほど煮たら溶き卵を回し入れ、ふたをして卵が半熟になったら火を止める。  
 3. 丼にごはんを入れ、2.を汁ごとスライドさせてのせる。三つ葉を散らす。



美食 Gochiso

# 日本で話題！ 無限レシピ って一体？

今日本で話題を振りまいている「無限レシピ」。ちょっと変わったネーミングのレシピですが、一体どんなお料理なのでしょう？ ちょっと調べて試してみたいと思います。

それでは、噂の無限レシピに挑戦です。まずは基本的な材料をおさえておきましょう。  
お好みの野菜／ツナ缶／ニジヤ中華ダシ／塩／こしょう／ごま油  
以上です。野菜とツナ缶さえあれば、あとは常備している調味料で作ることができます。  
〈共通の作り方〉  
作り方はいたってシンプル。  
①材料となる野菜を細切りにします。②耐熱容器に入れて上から油を軽く切ったツナ缶と調味料類を加えて軽く混ぜ合わせてレンジで2分ほどチンします。③一度取り出して上と下を返すように混ぜ合わせて再度30秒チンしてください。④野菜に火が通ってしんなりしたようであれば出来上がりです。(電子レンジの機種により誤差があるので、様子を見ながら時間を加減してください)  
どうですか？簡単すぎてビックリしませんか？騙されたと思ってぜひ試してみてください。

## 無限レシピとは――

もともとTwitterやFacebookなどのSNSの投稿から広まったようです。「ご飯が無限に食べられる」おかずとして投稿された料理が話題になり、その後様々な変化を加えて「無限レシピ」と呼ばれるようになりました。

無限レシピの特徴としては――  
・簡単に作れる  
・ご飯がすすむ  
・安くてヘルシー  
と「無限ピーマン」というレシピが始まりとされています。そしてそこから色々な野菜を使ったアレンジレシピが次々と出てきて、とても美味しいと評判です。

レシピはどれもとても簡単で、一度作っておけばタッパーなどに入れて保存も出来るので、お弁当のおかずやお酒のつまみなどにも最適。そして無限レシピに共通しているのは、▼「野菜が主役になれる」ということ。▼野菜だけのレシピなのに、ご飯のせてもおいしい。▼その野菜単品なのに、ばくばく無限に食べてしまう。これって、意外とすごいことなのかもしれません。  
野菜不足をおいしく解消できる無限レシピを、ぜひ気になる野菜を試してみてください。きつと今までよりもっと野菜が好きになります。  
<http://www.future-nova.com>



無限きのこ

材料(作りやすい量)  
ブナめじ...1袋/ツナ缶...1個/ニジヤ中華ダシ...小さじ2  
ごま油...大さじ1/塩、こしょう...各少々



無限ナス

ナス...3本/ツナ缶...1個/ニジヤ中華ダシ...小さじ2/ごま油...大さじ1  
塩、こしょう...各少々  
※ナスを薄切りにして、水に10分ほど浸しアク抜きをしてから使用すること。



無限キャベツ

材料(作りやすい量)  
キャベツ...小1/2個/ツナ缶...1個/ニジヤ中華ダシ...小さじ2  
ごま油...大さじ1/塩、こしょう...各少々



無限ピーマン

材料(作りやすい量)  
グリーンペッパー...1個/ツナ缶...1個  
ニジヤ中華ダシ...小さじ2/ごま油...大さじ1/塩、こしょう...各少々



無限もやし

材料(作りやすい量)  
もやし...1袋/ツナ缶...1個/ニジヤ中華ダシ...小さじ2  
ごま油...大さじ1/塩、こしょう...各少々



無限にんじん

材料(作りやすい量)  
にんじん...2本/ツナ缶...1個/ニジヤ中華ダシ...小さじ2  
ごま油...大さじ1/塩、こしょう...各少々

## アレンジ編 無限ほうれん草 きつづけ

無限レシピをお子様向けにアレンジしてみました。コーンとバターで、きつづけの大好きな味に仕上がっています。無限に食べてしまいそうなので、食べ過ぎには気をつけてあげてくださいね。



材料  
ほうれん草...4~5株  
ツナ缶1個/コーン缶...50g  
バター...10g/塩...少々  
作り方  
1. ほうれん草は2~3cmに切っておく。  
2. ツナは軽く油切りしておく。  
3. フライパンにバターを溶かしツナを入れて中火で炒める。  
4. しぼらしたらほうれん草を加え、軽く火が通ったらコーンも加えて炒める。  
5. 塩を少々ふり、全体がしんなりしたら完成。





# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## 21 ～春の巻～



**Narikazu Ito, D.C.**

埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。サンディエゴ、伊藤カイロプラクティック院長。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関しても勉強中。趣味は、ゴルフとトレイルラン。休日は専ら家庭菜園にハマっている。

今年の冬は、雨が非常に多い。ここカルフォルニアでしたが、みなさんはいかがお過ごしですか？

今回の春の野菜は、ます。から。からです。には3000年以上の長い歴史を持つ野菜です。原産地は東アジアの地域で、中国西部、ベトナム、インドなどで、紀元前から栽培されています。日本へは弥生時代に中国から伝わってきたといわれています。

古事記では加美良（かみら）、万葉集では久々美良（くくみら）、正倉院文書には彌良（みら）として記載があります。このように、古代においては「みら」と呼ばれていましたが、「みら」が転じて「にら」となって現在に至ったとされています。

古くから親しまれてきたにらですが、主に薬用の食物として食べられてきました。体が温まり精力がつくとされ、薬膳として粥にいれるなどの食べ方をしています。その一方で、全草に独特のにおいがあるため、禅宗などの精進料理では五葷の一つとして食べるのを避けるべき野菜ともされておりました。

野菜として食べられるようになったのは、明治時代になってからです。ただ、にらの独特の強いにおいが好まれない、中々普及はしませんでした。

にらの消費を急増させたのは、第二次世界大戦後に食が多様化し、中華料理や餃子などが普及したことが大きく関わっています。

にらの栄養ですが、にんにくにも似たにらのおいのもとは硫化アリルの一種のアリシンという香り成分の物質であり、強い殺菌作用があります。ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果があるそうです。またアリシンには、免疫力を高め、がんの予防にも効果があり、血行促進による冷え性の解消や動脈硬化、血栓の予防にも効果があります。またにらには、野菜の中でもトップクラスの食物繊維が多く含まれ、特に不溶性食物繊維が非常に多く、腸の蠕動運動を活発化して便秘の解消に繋がります。その他には、βカロテンがたくさん含まれています。

βカロテンは、活性酸素や過酸化脂質を除去して、細胞を活性化する作用があり、がんや老化防止に効果があります。その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などにも役立っています。ビタミン類も豊富で、その中でも多いビタミンCは、βカロテンと共に活性酸素を減らし老化の防止にもつながります。ビタミンEには強い抗酸化作用があり、活

ての利用になりました。日本では平安時代に食べられていた記録もありますが、江戸時代になってから数多くの記録があります。そして明治時代になって、欧米から優良な品種が導入されると全国に一気に普及したそうです。

栄養については、さやのまま食べるので、βカロテンを沢山摂取できる野菜です。βカロテンには、活性酸素の発生や酸化力を抑え、ダメージを受けた細胞を修復し動脈硬化やがんの発生を予防できます。疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立つカリウムをはじめ、ミネラルを豊富に含んでいます。またビタミンB群も豊富に含んでおり、特に糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し疲労回復に役立つビタミンB1や、細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つB2を多く含んでいます。

それにさやえんどうは、抗酸化作用があるので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めるビタミンCを豊富に含んでいます。食物繊維も豊富で整腸効果があります。さらにさやえんどうの種子には、リジンなどの必須アミノ酸が豊富です。リジンには体組織の修復に関与して体の成長を促進する作

### さやえんどうのバター炒め



お子様のおやつやビールのおつまみにも。シャキシャキ感を残すために素早く炒めます。

- 材料 (2人分)**  
 さやえんどう … 200~300g  
 バター … 10g  
 塩、こしょう … 適量  
 粉チーズ (お好みで) … 適量
- 作り方**  
 ① さやえんどうをきれいに洗い、筋を取っておく。  
 ② 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたところにさやえんどうを入れる。  
 ③ 塩、こしょうで味を調整して、できあがり！  
 ※ お好みで粉チーズを振りかけても。

### ニラ玉あんかけ



- 材料 (2人分)**  
 ニラ … 90g  
 卵 … 3個  
 醤油 … 小さじ1  
 ニジャ中華だし … 小さじ1  
 水 … 大さじ1  
 胡麻油 … 大さじ1

- 〈甘酢あん〉  
 酢 … 大さじ2  
 三温糖 … 大さじ4  
 醤油 … 大さじ2  
 水 … 小さじ2  
 片栗粉 … 小さじ2

- 作り方**  
 ① ニラは洗って水気を良くきって、まな板に揃えて置き、3cm幅に切る。  
 ② ボウルに卵を割り入れ、醤油、ニジャ中華だし、水を加えてかき混ぜる。  
 ③ ①を②に加えて混ぜ合わせる。  
 ④ フライパンを中火にかけて胡麻油を熱し、③を流し入れて蓋をする。  
 ⑤ 裏に焼き色が付き、表面がかたまってきたら裏返し、再び蓋をして弱火にして火を通し、皿に取りだしておく。  
 ⑥ ボウルに甘酢あんを酢、三温糖、醤油を混ぜ合わせる。  
 ⑦ ⑤のフライパンに入れて強火にかける。  
 ⑧ 酢のツンとしたにおいが消えたら火を止め、水と片栗粉を混ぜたものを加えて混ぜる。  
 ⑨ トロミが出てきたら⑤にかける。

性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも役立ちます。その他には、疲労を回復させるビタミンB1、エネルギー代謝を促進するB2、貧血を予防する鉄分、むくみを解消するカリウム、イライラを鎮めるカルシウム、血液の循環をスムーズにするマグネシウムなど、豊富な栄養素が含まれています。

にらを選ぶ際には、葉の色の緑が濃く、艶があるもの、手で束の根もとを持った時に張りがあるものを選びましょう。鮮度が

用があるため、肌の組織を整える働きがあり、唇の荒れや皮膚炎等を予防する効果も期待できます。その他には、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンや、動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸、そして細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。

さやえんどうは、緑色が鮮やかで水分がたっぷり含まれているしつかりとしたものを選びましょう。乾燥に弱く、放置しておくとすぐにしんなりとしてしまいますので、乾燥しないようにビニールがポリの袋などに入れて、野菜庫に入れておきましょう。

冷凍する場合は、一度さっと塩茹でした物を小分けして冷凍します。この時、よく水気をきり、それぞれが重ならないように広げて冷凍し、凍ってから袋などに入れて冷凍しておく、使いたい時に必要な分だけを取り出しやすくなります。

## 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、今回はそのなかでも私自身が使っているテクニクの一つで、胸椎の九番〜十番 (T9〜T10) の矯正に対する影響をお話いたします。

T9のズレによって、脾臓炎、副腎の機能不全の問題が起きたり、アテローム性動脈硬化症を引き起こす原因となります。それと、腹部の膨満感と共に胆嚢の問題を度々引き起こします。

# ニジヤ特選 春の和菓子

うらかな春の日のひと時に季節を感じつつ、甘いものを食べるとほっこりと幸せな気分になりませんか。そんなお茶のお供にはますます幸せ感の増すニジヤの「春の和菓子」をおすすめします。

和菓子のおんこに用いられる小豆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つつ、美味しくいただけるステキなスイーツかもしれませんね。

## おはぎ



この春、ニジヤの手作りおはぎが新しくなりました！ニジヤのおはぎは、もち米を炊くところからスタートする完全手作り！もちろんニジヤのオーガニックもち米を使用しています。大きくて甘さ控えめで小豆のつぶつぶ感が残ったおはぎです。こんなに大きくて一個食べられるかな？と言いつつ思わずペロリと平らげてしまう美味しさ。そう、まるで田舎のおばあちゃんが作ってくれたような昔ながらのどこか懐かしい味です。そしてついもう一個食べたくなってしまう、そんな美味しさを味わっていただけるよう、ひとつひとつ丁寧に心を込めて作っています。

## 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餡が絡んで…もうたまりません！アメリカではなかなか見つけにくくよもぎのおだんごですが、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ッと口の中に広がります。あんことの相性も抜群！

## 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。

## 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。

## 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、かつ満足感も〇。つぶ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。

## 新提案 — ニジヤ大福で簡単アレンジ！

### 簡単イチゴ大福



ニジヤの大福に切り込みを入れそこにイチゴをオン！

### あずきもちアイス



ニジヤの大福にアイスを添えてきな粉と黒蜜をトッピング！

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。



**佐藤 みゆきさん** — Miyuki Sato  
日本の大学を卒業後、広告代理店に勤務。1995年に留学のため渡米。卒業後、ロサンゼルス経済新聞社に記者として、マーケティング会社に広報スペシャリストとして勤務。フリーランス活動後、2012年に起業しComplex Marketing Group, Inc. (<http://www.cimplexusa.com>) を設立。事業の一環として日本食の話題を英語で発信する「Jfood411」(<http://www.jfood411.com>)を運営する。オレンジカウンティ在住。

### 新居のリノベーション

そんなみゆきさんが今もずっと力を注いでいるのは5年前に購入したお家のリノベーションです。「このあたりは広くて古いお家が多くて、見た目は良くても内装は昔のまま。買った当初は本当にひどかったんです」  
現在の状態からはとても想像できない、とにかくステキなお家なのでなかなか信じられませんが、ここまでするには、相当な努力が必要だったと思います。

「私がいちばんこだわったのはキッチン。引越してきてまず最初にキッチンのリノベーションを考え始めました」  
みゆきさんご自慢のキッチンは本当にとにかくステキなキッチン。そこで、こだわりの部分をとにかく自慢していただきました！

「全ての素材は自分で探し出したものばかりで、ネットで検索して世界中からお気に入りの素材を見つけ出しました。カウンタートップは丈夫で傷つきにくい素材の「クオーツ」。シンクは分かれていない大きめの使いやすいものを選びました。床材はイタリアから仕入れましたし、このウォールタイルはとても苦労して見つけ出してニューヨークから買いました。グラデーションのあるこんなグリーンのものがなかなか見つけられなくて、これに出会ったときは本当にうれしかったです！」  
その他にもストープは微妙な火

## み

みゆきさんが最初にアメリカにいられたのは大学生の時。短期留学で3週間ほどホームステイをしたのが人生初の英語環境でした。

### アメリカで勉強がしたい！

アメリカでの生活を楽しく満喫したみゆきさんはたった3週間では物足りない、もっと英語の勉強をしたい、と強く思いながら後ろ髪を引かれる思いで帰国されたそうです。その後日本の大学を卒業し、そのまま広告業界で働き始めます。忙しい仕事の毎日、それなりに充実した日々を送っていましたが、やはり心のどこかでは物足りなさを感じ続けて

いました。そのまま3年ほど仕事を続けましたが、ついには辞める決心をし、アメリカの大学に留学する決意をしました。こうして、晴れてまた憧れ続けていたアメリカの地に舞い戻ることができたみゆきさんは、サンディエゴの大学でジャーナリズムの勉強をし、卒業後は幸運なことにそのまま就職も決まって、アメリカで働き始めます。大学時代に知り合った旦那さまと結婚もし、現在はご自身でマーケティングの会社を設立し、相変わらずお忙しい日々を送っておられます。

「日本でしてきた広告の仕事とアメリカで勉強した報道関係のこ

### アメリカでの食事情

日本から来たばかりの頃はと

と、そして現在の仕事は一見全く異なるものなのですが、あの頃があるからこそ今の私があると思います。フリーランスになって食の事に深く関わるようになり、当初は取材・執筆が中心でしたが、広告の経験もあるので次第にプロモーションなどの仕事が増えていきました。今の会社はそれらの集大成という気がします。自分の経験とスキル、一緒に仕事をしてきた仲間との経験とスキルを会社という形でまとめ、より専門的な業務への挑戦を続けています」

### 今とこれから

日々の生活の中で大きな変化があったといえば、最近犬を飼い始めたみゆきさん。今では全てが愛犬中心の生活だそうです。お家を買ったら絶対に犬を飼いたいと思いつけ出した柴犬。まだまだやんちゃざかりで手がかかるとは思いますが、愛犬の話となるととても楽しそうに盛り上がってしまっていました。

仕事でのストレスも愛犬と遊んだり、週末に遠出をしてトレイルを楽しんだりしているうちに、すっかり解消してしまっそう、良い感じで相乗効果を生み出しているようです。

「これからも自分らしく仕事をしながら、引き続き家のリノベーションを続けていきたいです。家族がいっまでも健康で笑顔で暮らせるようお互いが思いやりを持って過ごしていけるといいですね。」



ガスレンジの中央はグリドルといって鉄板になっており、パンケーキや餃子が焼ける。反対側はカウンターで壁の黒板はお2人の手作り。



ファームハウスシンクという昔の農家にあったような大きなシンクを採用。壁はサブウェイタイルといってNYなどの地下鉄の駅に使われているサイズ。窓の布製のシェードは、カスタムで作ったお気に入りのひとつ。



キャビネットはシェイカーという扉のデザインで天井から床まで贅沢にスペースを確保。角にあるアンティークの机もこだわりの逸品。

## 和風 セヴィーチェ

### ◆材料 (4人分)

刺身用魚 (白身魚、ホタテ、エビなど) ..... 400g  
 玉ねぎ ..... 1/2個  
 大葉 ..... 3枚  
 レタス ..... 2~3枚  
 ライム果汁 (マリネード用) ..... 100ml  
 ライム果汁 ..... 大さじ2 (ゆずやかぼすも可)  
 塩、こしょう、オリーブオイル ..... 各少々  
 \*好きな魚介類と柑橘類でアレンジできます

### ◆作り方

1. 魚は一口サイズにスライスして別々のままライム果汁に漬ける。冷蔵庫で30分ほど冷やす。エビは殻をむいて熱湯にくぐらせ、氷水で冷やしてから果汁に漬ける。
2. 玉ねぎと大葉を細切りにする。レタスをだまかにちぎる。
3. レタスを皿に敷いて魚を盛りつける。その上に玉ねぎと大葉を散らして、果汁をかける。
4. 塩、こしょう、オリーブオイルを適量ふる。



## 味噌づくしの 手羽先と ランチドレッシング

### ◆材料 (4人分)

鶏手羽先 ..... 600g  
 赤みそ ..... 大さじ2  
 シラーチャソース ..... 大さじ2  
 米酢 ..... 大さじ2  
 オリーブオイル ..... 大さじ1  
 メーブルシロップまたははちみつ ..... 大さじ1  
 お好みの野菜 ..... 200g  
 (にんじん、セロリなど)

### 〈味噌ランチドレッシング〉

サワークリーム ..... 大さじ2  
 マヨネーズ ..... 大さじ2  
 味噌 ..... 小さじ1/2  
 ライム果汁 ..... 小さじ1/2  
 \*味噌のうま味に加わったランチドレッシングは  
 ティップとして大人気

### ◆作り方

1. 味噌、シラーチャ、米酢、オリーブオイル、メーブルシロップを大きめのボウルに混ぜて手羽先を漬け込む。最短1時間、一晚漬け込んでも良い。
2. オープンを350°Fに熱し、皮のない面を上にして10分ほど焼く。全体に火が通ったらフロイラーまたは450°Fに温度をあげて皮面を5~10分ほど焼く。
3. 野菜をスティック状に切る。
4. サワークリーム、マヨネーズ、味噌、ライム果汁をよく混ぜる。

## 玄米・雑穀 炊き込みご飯

### ◆材料 (3合分)

玄米 ..... 3合 (480ml)  
 雑穀 ..... 40~50g  
 具材 ..... 200g  
 (たけのこ、ごぼう、こんにやくなど)  
 炊き汁 ..... 600ml  
 (めんゆつ50ml+水550ml)  
 菜の花 (ガイランなども可) ..... 適量

\*玄米や雑穀が苦手な人も炊き込みご飯なら  
 おいしくいただけます。玄米は精米度合や品  
 によって水分や炊き方が異なるので調整して。

### ◆作り方

1. 玄米は水に浸して30分ほど置く。
2. 具材を切る。
3. 玄米をといで雑穀と一緒に炊飯器に入れる。炊き汁を注ぎ、最後に具材をのせる。この時かき混ぜない。
4. 炊飯器の「白米」モードで炊く (まったく精米していない玄米は「玄米」で)。炊いている間に菜の花をさっと熱湯にくぐらせる。
5. 炊き上がったらすく混ぜて、よそってから菜の花をのせる。



# 今、もっともクールな おにぎり オリニギリ

## オリニギリって何？

オリニギリっておにぎりの間違いないの？いえいえ、そんなことはありません。

今、もっともカッコイイクールなおにぎりとして話題になっておにぎりなのです。

オリニギリとは、昔から日本に伝わる「おりがみ」と、日本人のソウルフードともいえる「おにぎり」が融合したユニークなおにぎりの型紙のこと。もともとは日本の一級建築士によって、設計作業の中から偶然誕生したと言われて

います。見た目はカラフルなデザインのおしゃれな「紙」なのですが、おりがみのように折っていくと、あら不思議！様々な形のおにぎりがカンタンに作れてしまうというユニークなペーパークラフトです。

日本国内での復興イベント「東北風土マラソン」では、2015



「東北風土マラソン&フェスティバル」ワークショップ

年に2500個、2016年には4500個のオリニギリを地元の方々と作って、完走賞としてランナーに贈呈したり、子どもたちのワークショップを行ったり、その珍しさと斬新なアイデアには誰もが大喜びでした。

その後さらに活動の輪を広げ、各地でさまざまなイベントを開催。その活動が認められ「2016年度グッドデザイン賞」を受賞しました。

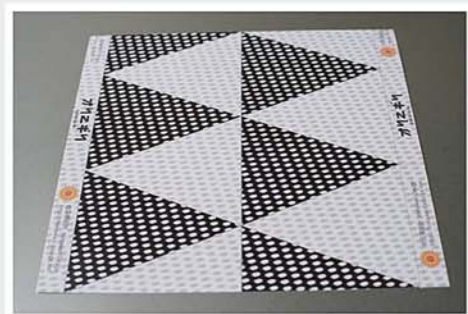
「食を工作する」という新しい観点からの斬新なアイデアはたくさんの人たちを魅了し、昨年にはついにオリニギリワールドツアー in NY を開催するまでに。まさに日本の食と文化を同時にアメリカの方たちに体験していただく恰好のイベントとなり、大盛況だったようです。

オリニギリは日本を飛び出し、世界へ大きく羽ばたこうとしています。

混ぜご飯を使ったり、生ハムで巻いたり、カットした海苔を使ってみたり…アイデア次第でオリニギリは無限に広がります。手を汚さないで形の揃ったおにぎりが作れるうえ、ラップを敷いてから作るのも、何度でも繰り返し使えます。また包んだ状態で持ち運びもできるので、お出かけにもピッタリ。そして食べ終わったら後は平らにして持ち帰ることができます。ホームパーティーやイベントなどでも注目を浴びそうですね！

今年のテーマは「折り紙を折るようにおにぎりを作る」。主催者である向日葵設計さんは「折り紙もおにぎりも昔からある日本的な遊び・食べ物で、それらを掛け合わせて、新しい日本の食のスタイルとして工作ごはんを海外に向けてチャレンジしたい」と語ります。

これからもチャンスがあればどんどん日本を飛び出して海外でのワークショップを開催する予定です。ので、お近くで開催されるときには、ぜひ参加されてみてはいかがでしょうか？



## オリニギリ

世代を超えて受け継がれる「おりがみ」という遊び、にぎる人の温かみが伝わる「おにぎり」という食べ物。そんな大きな「おりがみ」という概念が「おにぎり」を握る。「オリニギリ」は人びとの遊び心や温かみを未来に伝えます。



- Tetra - Share 三角紙「共有」
- Tetra - Monopoly 三角紙「独占」
- Tetra - Associate 三角紙「仲間」
- Mount Fuji 富士山
- Gather 集
- Windmill 風車
- Iceberg 氷山
- Ridge 尾根
- Kabuto 兜



向日葵設計 Himawari Design / ニンタデザイン http://himawari-design.net / Nintadesign

## オリニギリの作り方

- まずオリニギリのシートを印刷された面を上にして、線にそって折り目をつけます。(実線は山折、点線は谷折)
- 一旦シートを開き、無地面にラップを敷いてから海苔を載せます。
- その上にごはんを平らに載せ、お好みの具を載せます。
- 折り目に沿ってシートを折って完成形に仕上げます。
- しっかりと握ってシートを開くと、あらビックリ！簡単に楽しい形のおにぎりの出来上がり！



オ  
オリニギリ  
ORINIGIRI  
http://orinigiri.com

Amazon で販売開始!

# 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ヤカレーフレークはニジヤらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発したニジヤの自信作です。

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・クロック・パスタ等、様々な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、優しい味わいと香いをぜひ楽しんでみてください。

## ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ 白菜とブラウンマッシュルームのカレー煮

あっという間にできる手軽さ、しかも美味しい!



### 材料 (2~3人分)

白菜	300g
ブラウンマッシュルーム	8個
酒	大さじ2
ニジヤカレーフレーク	大さじ2
こしょう	少々

### 作り方

- 1 白菜は縦半分に分けてから2cm幅に切る。ブラウンマッシュルームは十字に四つ切りにする。
- 2 フライパンに白菜を敷き、その上にブラウンマッシュルームをのせて酒をふりかけ、ふたをして中火にかける。
- 3 野菜から水分が出てきたらニジヤカレーフレークとこしょうをふり、よく混ぜながらカレーを溶かす。

# 日本食にはなくてはならない万能調味料

# しょうゆ

日本食を語る時、しょうゆの存在を欠かすことはできません。しょうゆは主に穀物を原料として、醸造技術により発酵させて製造する液体調味料です。料理にしょうゆを使うことによって味に深みやうま味を出すことができ、しょうゆが誕生したといわれる鎌倉時代からの長い歴史の中で、人々はしょうゆを造り、そして使い続けてきたのです。そして現在ではさまざまな種類のしょうゆが出回っており、それぞれがその蔵元でしかできない独特の味や風味、または何代にも渡る職人のわざとこだわりなど、知れば知るほど興味深いものになっています。

最近の日本食ブームで、アメリカでも簡単に手に入るしょうゆですが、どうせならば昔ながらの本物の味をお楽しみいただきたいと思えます。そこで、ニジャがオススメするしょうゆをご紹介します。どのしょうゆも昔ながらの美味しさと安全性を兼ね揃えた本物のしょうゆばかりです。ニジャが自信を持っておすすめしますので、あとはお好みやニーズに併せてお選びいただき、お気に入りのしょうゆを見つけていただければうれしいです！

**●下総醤油**  
創業当時から使い続ける木桶で、時間をかけて醸造しています。使われる原料は日本産の大豆、小麦、塩、そして水。そこに蔵人の熟練の技が加わって、澄んだまろやかな天然醸造のしょうゆが生まれます。その特徴の一つは、「色調」といわれており、透明感のある鮮やかな赤橙色でこれが

おいしさの印。使う分だけ小分けして、残りは冷蔵庫で保管するようにすると香り高いおいしさを長く楽しんでいただけます。

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

**●有機しょうゆ**  
有機JAS認定の有機丸大豆、有機小麦、食塩で仕込んだこだわりのしょうゆです。  
丸大豆しょうゆの持つまろやかな風味と鮮やかな色合いが特徴。完成度の高さに加え、品質の面でもさらに安心安全なしょうゆに仕上げました。

**●そら豆醤油**  
そら豆醤油を造っているのは瀬戸内海に浮かぶ島の一つ小豆島にあるしょうゆ屋さん。お客様から「大豆・小麦を使わないしょうゆは出来ないのか?」という相談を受け、2年間の研究を重ね試行錯誤の末、やっと「そら豆」にたどり着きました。原料は、そら豆と食塩のみで、小麦も大豆も使っていませんが一般のしょうゆと遜色はなく、独特のまろやかさも持ち合わせて、おいしくお召し上がりいただけます。小麦、大豆アレルギーの方だけでなく、普通のしょうゆとしてもお試しください。

**●寺岡家の有機醤油**  
有機JAS規格にそって有機と認められた商品です。有機大豆、有機小麦、食塩のみを原料とした「生(き)醤油」です。遺伝子組換えの大豆は使用していません。芳醇な香りとたっぷりのうま味をもち、料理全般にお使いいただけます。

**●寺岡家の国産有機丸大豆醤油**  
農業や化学肥料に頼らず、自然界の力で生産された有機JAS原料、その中でも貴重な国産有機大豆、国産有機小麦を使い、伝統の技と情熱を惜しみなく注ぎ、手間暇かけて造りあげた、格別のまろやかさと旨みをもったしょうゆです。

**●ニジャぶらんのしょうゆシリーズ**  
日本の由緒正しい蔵元で大切に製造されています。常に先端技術を取り入れながら数百年前のしょうゆや味噌の造り方にこだわり本物の味を追求しています。

**◎ニジャ有機丸大豆しょうゆ**  
有機栽培の原料を使用し、収穫された大豆をそのまま丸ごと使って作りました。明るい色と香りが良いのが特徴です。

**◎本醸造しょうゆ**  
本醸造特級の品質と味わいを追求したこいくちしょうゆです。どなたにも愛されているロングセラーの商品です。

**◎30%薄塩しょうゆ**  
通常のこいくちしょうゆに比べて塩分を30%カットしたしょうゆです。塩分を控えたい方におすすめです。

**●金笛濃口しょうゆ**  
丸大豆、丸小麦、天日塩のみを原料に使用した、本醸造の濃口しょうゆです。寛政元年(1789年)創業以来の伝統的な醸造方法により、直径9尺もの杉桶の中で2年余りの間、ゆっくりと醗酵熟成させています。芳醇な香り、まろやかさが生きているしょうゆです。酒精・化学調味料・みりん・保存料等は使用していません。味こく・香り・色が濃く、伸びがぎまみますので、めんつゆや煮物などには控え目にお使いいただいても美味しく出来上がります。

**●フンドーキン有機栽培丸大豆醤油**  
有機栽培丸大豆、有機栽培小麦、塩は天日塩を使用。一年以上じっくりと発酵・熟成して造り上げた有機丸大豆醤油(淡口)です。つけ、かけはもちろん、煮物にもお使いいただけます。お惣菜の色合いを引き立てる淡口醤油は、有機JAS認定食品で添加物も使用していません。

**●イチビキ小麦を使わない丸大豆しょうゆ**  
小麦を使用せず、遺伝子組換えでない丸大豆100%でつくった丸大豆しょうゆです。通常のこいくちしょうゆと同様にお使いいただけます。小麦アレルギーの方にも安心してお使いいただけます。



ニジャぶらんのしょうゆシリーズ 30%薄塩しょうゆ/本醸造しょうゆ/有機丸大豆しょうゆ  
寺岡家の国産有機丸大豆醤油  
寺岡家の有機醤油  
イチビキ 小麦を使わない丸大豆しょうゆ  
フンドーキン有機栽培丸大豆醤油  
金笛濃口しょうゆ  
弓削田有機しょうゆ  
そら豆醤油  
有機しょうゆ  
四穀しあわせ醤油  
下総醤油

※商品の取扱は店舗により異なります。店頭がない場合はマネージャーにお問い合わせください。

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。

## 完璧な焼き干し大根と完璧な干し野菜スープ



最近のヒット作、干し大根のグリルと干し野菜だけの元気満々スープ。

茨城県、鹿嶋市で農業をしている友人は、自然栽培と言われることもある“肥料・農薬を一切使わない農法”をしています。彼らの作る野菜は、肥料を入れないので、素材の力を最大限に引き出し、生命力に満ち満ちているのですが、それを干すと、美味しさも一段と増します。例えば、大根。こちらのコラムでも以前書いたことがあります。厚切りにして、2日ほど干すと本当に美味しい。今回はピッチピチの聖護院大根を、2cmほどに厚切りにし1日干しました。部屋に取り込んでからさらに、乾燥が進み、干した翌日には、程よくしんなりとしています。

そのまま食べてももちろんよいのですが、それを、温めた魚焼きグリルで焼くこと数分。香ばしく焼けたら反対にしてまた数分。焼き目がついたものを生姜味

噌で和える。以上。こんがりきつね色の表面は、1日干して乾いているので中の水分を閉じ込める蓋代わりになり、一人蒸し焼きをしてくれています。完璧な一品。焼いている途中で醤油を塗って、焦がし醤油にしてもいい。塩と美味しいオイルをかけてもいい。大根の力をこれでもか!というほど楽しめるのでぜひお試しください。

そして、もう一品は、数種類の自家製干し野菜(カラカラに干したものを)を水からコトコト煮たスープ。以前、マクロビの先生に、干し野菜の出したスープが、養生スープと味わいが似てる!と言われたことがあります。太陽で干した野菜は、太陽の力が優しい今の時期には最高の、体内から太陽を吸収できる食べ物(だと思っています)。

カラカラに干した、干ししめじ、マッシュルーム、にんじん、かぼちゃ、大根を水か

ら入れて煮出します。沸騰したら弱火にして15分ほど煮込む。金色になったスープを一口飲めば、極上のスープ。しめじやマッシュルームなどのキノコ類は、動物性のものを入れずとも、干すと旨味とコクのある出汁が取れます。他の野菜も全て旨味があるので、それを凝縮した干し野菜から出るお出汁、美味しくないはずがありません。それをそのまま飲むもよし、漉して飲むもよし、ミキサーでポタージュにしてもいい。ラーメンのスープにしたら極上の野菜出汁ラーメン。干し野菜は肉や魚を入れずにとっても濃厚な味を楽しめるのが魅力。友人の作る自然栽培の野菜はえぐみもないので体にスーッと入っていきます。皆さんもお好きな野菜で、完璧な焼き大根と、完璧なスープを作ってみてください!そして、東京にお越しの際にはぜひお店に遊びにいらしてください。お話を聞くのを楽しみにしています!



廣田 有希 (Yuki Hirota)

干し野菜の専門家・料理道具のつきじ常陸屋コーディネーター  
酒美土場: 11月29日にオープンした、ナチュラルワイン・お酒・ビール、オーガニック食材のグロスリストア。種、土、微生物、生産者、料理する人、食べる人、みんながハッピーな社会を目指す店。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。 <http://www.hirotoyuki.com/>  
つきじ常陸屋本店 <http://www.tsukiji.org>・HITACHIYA (Torrance) <http://www.hitachiya.com>  
FB 酒美土場 <https://www.shubiduba-tsukiji.com>



## バブカ (Babka)

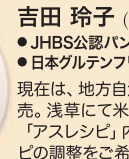
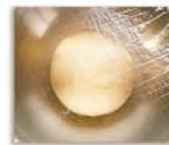


### ◆ 材料 (パウンドケーキ型 1斤)

〈パン生地〉	〈抹茶クリーム〉
ニジヤ強力粉... 200g	白あん(またはこしあん)... 100g
ドライイースト... 3g	抹茶パウダー... 6g
砂糖... 40g	砂糖... 20g(あんの甘さでお好みで)
塩... 3g	NIJIYA 薄力粉... 10g
溶き卵... 1個	牛乳... 120g
牛乳... 70g	

### ◆ 作り方 ([A][B] 共通)

- 強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を大ボウルに入れてよく合わせておく。
- 溶き卵と牛乳をあわせて卵液をつくる。
- 1.のボウルに2.の卵液を注ぎ入れて、ゴムベラで粉気が無くなるまで混ぜる。
- 手で20分こねる。
- ひとまとまりになったら綺麗に表面が張るように丸めて、ボウルの上からラップをしっかりとかぶせて60分、生地が2倍に膨らむまで暖かいところに置く。(オープンの発酵機能を使ってもよい)



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

● JHBS公認パン教室教師/2008-2014年NY, LAにて駐在経験を経て、● 米粉マイスター 協会 米粉マイスター  
● 日本グルテンフリーアドバイザー協会 アドバイザー/ NYブルックリンを中心にグルテンフリーのベーキングクラス開催  
現在は、地方自治体の依頼により親子のパン教室、CAFEやマルシェでのパンとお菓子のメニュー提案と販売、浅草にて米粉パンの販売を準備中。4月からは、雑誌やアスリート向けのメニューを紹介するwebsite「アスレシビ」内 グルテンフリーメニューを担当中。レシピに感ずるお問い合わせやアレルギーの方でレシピの調整をご希望の方はご連絡ください。glunoble@yahoo.co.jp 吉田 玲子宛

※参照: 企業概況新聞掲載 [updb.com/archives/3258](http://updb.com/archives/3258)

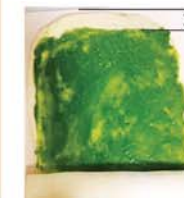


NYで大人気のバブカ。バブカ (Babka) とはユダヤ系の甘いパンで、もともとは東欧の食べ物だとか。ケーキ型に作ることもあり、クリスマスには赤や緑のドライフルーツでバブカを作って、みんなで祝いするということもあるようです。今、ニューヨークで流行している「チョコレートバブカ」は、ブリオッシュのような、卵黄や砂糖とバターを練り込んだリッチな生地にチョコレートやシナモンがたっぷりに入った甘いパン。長方形のローフ形をしているのが基本なのだそう。ベーシックなものはチョコレートですが、せっかくニジヤでおいしい抹茶とあんこが購入可能なので家庭で作れる「和風バブカ」に挑戦してみましょう。手順はとても簡単。なのに見栄えのする魅力的なパン。抹茶のほろ苦さとあんこのホッとする甘さ、外側のカリッとした耳の部分もとってもおいしいパンです。

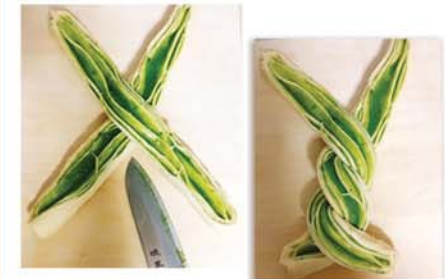
- (パン生地が発酵している間に抹茶クリームを作る) 抹茶、白あん、砂糖、牛乳、薄力粉を小鍋に入れてよく合わせる、その後中火でふつふつとするまで煮詰める。火から下ろして冷ましておく。



- 5.でしっかり発酵できているか確認のために60分経ったら指に粉をつけて中央に穴をあけてみる。穴がすぐに閉じることなく輪が残っていれば発酵終了。(発酵が足りないとすぐに穴がくっついてしまう。発酵過多の場合は穴を開けたらすぐにしぼんでしまう→その場合はピザ用などに転用してください)
- 発酵が終わったら、めん棒で約40cm x 18cmの長方形に生地をのばし、抹茶クリームを生地の端2cmを塗らずに残してそれ以外全体に塗る。



- 手前から巻き、クリームの塗っていない生地でしっかり巻き終わりをとめる。



- 生地を縦半分切る。切り口が上にくるように2本の生地の中央部分をX状に重ねて、さらに上下をねじる。
- パウンドケーキの型に入れる。
- 型の上に生地の頭が出てくるまで発酵させる。(暖かいところで40分くらい)
- 350°F(180°C)にオープンを予熱しておく。
- 二次発酵後、350°F(180°C)で30分。途中焦げやすいので、焼き始めてから20分後くらいにアルミ箔をかぶせる。



- 焼き上がった後すぐに型から外し、クーラーにのせて冷ます。パンの粗熱をとり、冷めてからスライスする。





# きっずシェフ

## ふわとろ焼き

ポケモンが大好きで、ポケモンGO! よりポケモンカード集めにハマっています。  
 食べ物ではハマチのカマが好物。いつもママと取り合いになります。  
 このレシピはふわとろの食感がお気に入り、ママから教えてもらった簡単料理です。  
 おいもをすりおろすところがちょっとたいへんだったけど、がんばりました!



Lisa ちゃん  
(6歳)



### 材料 (2人分)

- 豆腐 … 150g
- 長いも … 200g
- たまご … 2個
- ネギ (小口切り) … 適量
- 白だし … 小さじ3
- 塩 … 少々
- とろけるチーズ … お好みで

### 作り方

- ① 長いもをすりおろしてボウルにいれる。
  - ② そこに粗く潰した豆腐、たまご、ネギ、白だし、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
  - ③ 耐熱皿に入れて、チーズをお好きなだけのせ、450°Fのオーブンで15分ほど焼いたら出来上がり。
- ※ チーズが焦げそうならば上にアルミホイルをかぶせる。

Gochiso Magazine

募集!

お料理好きな子集まれ!!

☆きっずシェフ

自慢のお料理を取材させていただきます。

☆きっずチャレンジ

やさしい先生にご指導いただきながらお料理に挑戦してもらいます。

参加者募集中!



Gochiso Magazine の

「きっずシェフ」「きっずチャレンジ」に参加しませんか?

■ お問い合わせ、ご応募は E-mail またはお電話にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine

• E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

• Phone: 310-787-3305 Yoshie まで

## きのこ中華炒め

日本できのこ炒めと言えばバターしょうゆが定番ですが、どこかのマーケットのデモで食べてからこればかりになりました。さっぱりした甘酸っぱさが気に入っています。得意なのはテキサススタイルのBBQ。家族や友人からも評判です。BBQは人にはまかせられません！



Boart Roberts

趣味で釣りを楽しみ、釣った魚のWifeの料理で二度楽しんでいます。週末にはバイク仲間とツーリングに出かけたりして、地元の美味しいものを堪能しています。

バターしょうゆもいいけど、すし酢、ぜひおためしを！

### ◆材料 (4人分)

えのき …… 大1袋  
しめじ …… 1袋  
すし酢 …… 大さじ1  
オイスターソース …… 大さじ2  
ごま油 …… 小さじ1

### ◆作り方

- ① きのこの石づきの部分を切り落とす。えのきは食べやすい長さに切り、しめじは手でバラバラにばらしておく。
- ② フライパンにごま油を熱して、きのこを入れて炒める。
- ③ 火が通ってしんなりしてきたら、すし酢を回し入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 最後にオイスターソースを入れて味を調える。  
(お好みで加減してください)



昆布で旨味をプラス。味がしみると旨味も倍増！

### ◆材料 (4人分)

手羽先…8本/大根…小～中1本/昆布…20cmくらい/塩…適量  
ごま油…適宜/しょうゆ…大さじ3/砂糖…大さじ2  
酒…大さじ2/しょうが(千切り)…ひとかけ

### ◆作り方

- ① 大根は少し厚めに皮をむき、乱切りにする。昆布は2～3cmに切っておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、手羽先を炒める。少し焦げ目がついたところに①の大根を入れて塩をふり、さらに炒める。
- ③ ②に昆布、酒、砂糖を加え、ひたひたになるまで水を加える。ふたをして、煮立ったら弱火にし20～30分煮る。
- ④ しょうゆと千切りにしたしょうがを加えて10～15分煮たら出来上がり。



Mitsumasa

## 手羽先・大根の簡単煮物

少しおいて温めなおすと、味がしみ込んでこれがまたおいしい。ご飯がすすみますよ。料理は趣味程度。母や祖母の味が懐かしくなると楽しみながらキッチンに立っています。「美味しい!」とってくれる人がいると、料理ってもっと楽しくなりますよね。

スポーツは野球! 子どもの頃から野球ひとすじ。今も週末は野球好きが集まって汗を流しています。週末の野球のために健康的な生活していますよ。(笑)

## ●長いもと甘酒のカップケーキ

身体に良さそうな材料を使って簡単にできる  
カップケーキです。



〈材料：6個分〉  
ニジヤホットケーキミックス…100g  
ニジヤ甘酒…100ml  
長いも…50g  
ナッツ類(トッピング用)…お好みで

### 〈作り方〉

1. オープンを370°Fに予熱しておく。
2. 長いもは皮をむき、すりおろして、甘酒と泡立器でよく混ぜ合わせる。
3. 2.にホットケーキミックスをダマにならないように少しずつ混ぜ合わせていく。
4. カップケーキ型に生地を8分目くらいまで入れ、お好みのナッツをトッピングする。
5. オープンで15～20分焼く。



### Mako Takahashi

平日は学校でバレーボール、週末はダンスで汗を流しています。どちらも楽しいので充実していますが、その分お腹が空いて困ります。

『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。

## ●キャベツとベーコンのサラダ

簡単、おいしい!ベーコンをカリカリに焼くのがコツです。

### 〈材料：2人分〉

キャベツ…300g/ベーコン…2枚  
〈ドレッシング〉  
白すりゴマ…大さじ2/マヨネーズ…大さじ4/酢…小さじ2  
砂糖…小さじ2/しょうゆ…小さじ2

### 〈作り方〉

1. キャベツはざっとゆでて3cm角に切り冷やしておく。
2. ベーコンは細かく刻んで、フライパンでカリカリに焼く。
3. 器にキャベツを盛り、ベーコンを散らす。
4. ドレッシング用の材料をすべて容器に入れてよく混ぜ合わせ、サラダにかける。



### Takaaki Yamazaki

ずっと植物畑で働いてきたので、やはり野菜中心の食事になります。春は野菜が美味しいのでシンプルなお料理で素材の味を楽しんでいます。



## ●アスパラつくね棒焼き

つくねのなかにも野菜が入るので、お子様にもおすすめ。  
お好みで、ケチャップやソースなどをかけても。  
また大葉の代わりに海苔1/2枚を6等分にした物を  
巻いても美味しいですよ。



### 〈材料：4人分〉

青ねぎ…1本/しょうが…1カケ/にんじん…1/2本/絹さや…5枚  
鶏ひき肉…300g/アスパラガス…8本/大葉…8枚  
塩…小さじ1/2/こしょう…適量/ごま油…小さじ1/2/ごま…大さじ1  
卵…1/2個/サラダ油…適量

### 〈作り方〉

1. 青ねぎ、しょうが、にんじん、ゆでた絹さやをそれぞれみじん切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょう、ごま油、ごまを入れ、卵と1.の野菜も加えてよく混ぜる。
3. 2.を8等分にし、固ゆでにしたアスパラガスに棒状にまとめ、それぞれ大葉1枚を巻く。
4. フライパンにサラダ油を熱して、3.をこんがり焼き、器に盛ってレモンを添える。



### Yumiko Deshimaru

子育てを終えて主人と二人で旅行などを楽しんでいます。その土地の美味しいものに会えると幸せを感じます。

# 江戸庶民の味

⑦

## —— 筍羹 (しゅんかん) ——

春の味覚の王者といえば、なんといっても「筍」。江戸時代には、「初鱈」などに代表される「初物」をありがたがって食べる風潮がありました。かつおだけではなく、しいたけやわらび、みょうが、なすといった農作物の初物も庶民はこぞって手に入れようとしたものです。そんな数ある初物のなかでも特に人気が高かったのが筍です。筍という漢字は「竹かんむり」に「旬」と書きます。これは10日ほどという意味である旬の間に数十センチから1メートルも伸びるほどに成長が早いことから名付けられました。それだけに筍の旬の時期も短く、筍が市場に出回ると人々は競うように買い求めていたそうです。当時の料理書からは春の料理にたくさんのお餅が登場します。汁物に漬物、焼き物など、今でもお馴染みの料理の原型がすでに江戸時代にはあったということです。その中で現代では聞き慣れない料理のひとつとして「筍羹(しゅんかん)」が挙げられます。筍の軸をくりぬいて、魚やエビなどのすり身、卵白などを混ぜて煮含める料理です。江戸後期になると、一般的に醤油が流通されるようになり、現代のような煮物が登場しました。その他の当時の筍料理には筍めし、筍すし、いこみ筍、筍(たけ)けんちんなどなど多くのメニューを垣間見ることができ、他の野菜では見られないほど多くの料理が紹介されており、筍がいかに江戸の人々に愛されていたかがわかります。

### 春の訪れを告げる味・筍羹 (しゅんかん)

江戸後期に目黒不動産の土産物店で発売され一大ブームとなった筍飯をはじめ、筍は日本人に長く愛されてきました。成長するに従い甘み成分が減少し、繊維質が増加されて固く苦くなる筍。その成長があまりに早いことから「筍は湯を沸かしてから掘れ」といわれる様に、湯で煮ることでえぐみがでるのを抑えます。本でご紹介する料理は「料理物語」をはじめ多数の料理書に出てくることから当時の筍料理の定番だったと思われる「筍羹」です。



◎材料 (3人分)  
 茹で筍……1本  
 卵白……少々  
 白身魚の身……1/4尾  
 酒……大さじ1  
 醤油……大さじ3  
 塩……小さじ1/2  
 しょうゆ……大さじ2  
 出汁……500ml  
 〈煮汁として〉  
 酒……大さじ1  
 みりん……大さじ3  
 塩……小さじ1/2  
 しょうゆ……大さじ2

◎作り方  
 ① 筍の下1cmほどを切り落とし、節をくり抜く。くり抜いた節の部分は細かく切っておく。  
 ② 白身魚を細かく切ったらすり鉢でねっとりするまで搗り、卵白、塩、酒を加えて更に練る。これに細かく切ったおいた筍の節も混ぜ合わせておく。  
 ③ 筍の穴にくす粉をふって魚のすり身をしっかりと詰めていく。底の部分にも1cmほどすり身をのせ、くす粉をふった。切り落としておいた部分を貼り付ける。  
 ④ 出汁に酒、みりん、塩、しょうゆで味付けしたもので落とし蓋をし、10分ほど煮る。  
 ⑤ 切った器に盛り付け、春の味「筍羹」のできあがり。色付けて木の芽などを添える。



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います。

## Reikoさんの米粉レシピ



— Komeko マイスターである Reiko さんは Komeko のレシピを開発中。簡単でヘルシー&美味しくおしゃれなレシピをシェアしていただきます —



ニジヤのオーガニックニンジンを使ってキャロットマフィンを作ります。ニンジンのすりおろしと千切りを使い分けることで、2つの食感が楽しめます。千切りでニンジンの食感を残し、すりおろしたニンジンは味もしっかり生地になじむのでおいしくなります。Komekoで作るのでグルテンフリー。お子様や小麦アレルギーの方にも野菜たっぷり、しかも安心。お好みでクリームチーズを添えて召し上がれ!

### glutenfree Komeko キャロットマフィン

#### ◆材料 (カップケーキ型 12個分)

【A】(中ボウル、ゴムベラ)  
 焼き菓子専用 Komeko …… 150g  
 アーモンドパウダー …… 75g  
 (アレルギーの方やない場合は Komeko 75gでもOK)  
 ベーキングパウダー …… 7g  
 シナモンパウダー …… 7g

【B】(大ボウル、泡だて器)  
 全卵 …… 3個  
 きび砂糖 …… 150g  
 塩 …… 3g  
 米油 …… 1/2cup  
 (菜種油、植物油)

【C】(中ボウル)  
 ニンジン すりおろし …… 150g  
 (水は絞っておきます)  
 ニンジン 千切り …… 150g  
 刻んだくるみ …… 70g  
 レーズン …… 70g

\*350F(180℃)にオーブンを予熱しておきます。

#### ◆作り方

1. Aの材料(Komeko、アーモンドパウダー、ベーキングパウダー、シナモンパウダー)を中ボウルに入れてゴムベラで均一になるように合わせておきます。
2. Bの材料(卵、きび砂糖、塩)を大ボウルに入れて泡だて器でしっかり砂糖が溶けるまで混ぜます。混ぜ終わってから油を3回に分けて加え、その度よく混ぜます。
3. BのボウルにCの材料を加え、ゴムベラでさっくり混ぜます。
4. 最後にAの合わせた粉類を加えて、練らないように、底からひっくり返すようにさっ

- り混ぜます。
5. カップケーキ型にスプーンで8分目まで生地を入れて、350F(180℃)のオーブンで25分ほど焼きます。

#### POINT

- \*すりおろしたニンジンからの水を切っておくこと。
- \*卵と砂糖をしっかり滑らかになるまで合わせます。生地をしっかりとキメの細かいものにしてくれます。
- \*練らずに生地を作りましょう。歯切れがいいように「練らない!」がポイントです。



ニジヤで販売している Komeko は鹿児島県の小城製粉の Komeko です。原材料は日本産米 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。

#### ●焼き菓子専用 Komeko

独自の Komeko 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いわれていたパイが Komeko のみで焼けます。

<http://kojoseifun.co.jp/>

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : ● JHBS公認パン教室教師/2008-2014年NY, LAにて駐在経験を経て、● Komekoマイスター 協会 Komekoマイスター ● 日本グルテンフリーアドバイザー協会 アドバイザー ● NYブルックリンを中心にグルテンフリーのベーキングクラス開催/レシピに感ずるお問い合わせ、アレルギーの方でレシピの調整をご希望の方はご連絡ください。glunoble@yahoo.co.jp 吉田 玲子宛  
 ※参照: 企業概況新聞掲載 [ujpdb.com/archives/3258](http://ujpdb.com/archives/3258)



幻の万能調味料 煎り酒編

— Asami Goto —



今や醤油は日本の代表的調味料となっていますが、まだ醤油が普及していなかった時代、刺身に添えた手づくり調味料として作られていた煎り酒。醤油が普及する江戸時代中期までは垂味噌とともに広く用いられた液体調味料です。室町時代末期には、すでに考案されたと言われており、日本古来の幻の万能調味料として、近年改めて脚光を浴びています。

### 煎り酒とは？

煎り酒（いりざけ）とは、読んで字のごとく、煎った（煮詰めた）お酒。日本酒に削り鰹節と梅干しを入れ弱火で煮詰めたもので、室町時代から江戸時代にかけて、一般家庭で使用されていましたが、醤油が普及するに従い、だんだんと使われなくなりました。たまたま、日本酒と鰹節の旨味に梅干しの塩気と酸味加わり、醤油とはまた違った、さっぱりとした味わい「が特徴です。

### 美味しい煎り酒の食し方

おすすめ煎り酒活用法

煎り酒は、そのシンプルな原料により、調味料として素材の味を引き立ててくれます。醤油ほど強い個性を持たないため、素材の風味と色あいも損なわれず、スズキ、鯛、キス、ヒラメ、カレイなどの白身魚や貝類の刺身には相性の抜群の調味料です。また醤油代わりに炒め物や煮物はもちろん、サラダなどにも活用することができます。

## HOMEMADE 煎り酒を作ってみよう！

～日本古来の調味料を食卓に～

煎り酒は、ご家庭で簡単に作ることができます。昔ながらの日本の味を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

- 【材料】（150ml程度）
- ・日本酒……………300ml（純米酒を使うと、まろやかに仕上がります）
  - ・塩……………小さじ½
  - ・梅干し……………1個
  - ・鰹節……………10g
- ※昆布があれば、日本酒に浸けて一晩おきましょう。
- 【作り方】
1. 鍋に日本酒、ほぐした梅干し（種ごと）、塩を入れ中火にかける。昆布を浸けていた場合は、火にかける前か、沸騰直前に引き上げる。
  2. 沸騰したら鰹節を入れ、火を弱めて半分の量になるまで「コトコト」と煮詰める。



3. 常温まで冷まし、キッチンペーパーやザルなどで濾せば完成。※琥珀色で少しとろみがついた煎り酒が出来上がります。保存瓶に移して冷蔵庫で2週間ほど保存が可能です。
- ★煎り酒を作った後の鰹節と梅干しを使って、梅鯉の佃煮が作れます。
- 梅干しを取りだして種を取り、包丁でたたいて細かくし、鰹節と一緒に鍋に戻す。
- 塩加減を見て（醤油大さじ1）、（みりん少々）を入れて、水分がなくなるまで煮て出来上がり。（昆布）もあれば、みじん切りにして入れちゃいましょう！

### 煎り酒を使ったおすすめレシピ！

#### 鯛のカルパッチョ



- 【材料（2人分）】
- 鯛の刺身……………100g
  - （または白身魚の刺身ならなんでも）
  - カイワレ大根……………½パック
  - プチトマト……………3個
  - [A] 煎り酒……………小さじ1
  - オリーブ・オイル……………大さじ1
  - ニジヤ塩レモン……………小さじ½

- 【作り方】
- ① カイワレ大根はさっと洗って根元を切り落とし、水を切っておく。
  - ② プチトマトは4等分に切っておく。
  - ③ 刺し身をお皿に並べる。
  - ④ [A] を泡立器でとろみがつくまで混ぜ、3にかける。
  - ⑤ カイワレ大根とプチトマトを上から盛り付ける。

#### オクラともやしのお浸し



- 【材料（2人分）】
- もやし……………½袋
  - オクラ……………2本
  - 酒……………小さじ1
  - 塩……………少々
  - 煎り酒……………小さじ2
  - かつお節……………少々

- 【作り方】
- ① オクラは塩を振って転がし、うぶ毛を取って水洗いする。
  - ② 熱湯でオクラをさっと茹でて薄切りに。もやしは酒を入れた熱湯でさっと茹でて水気を切っておく。
  - ③ もやしとオクラを盛り付けてかつお節をのせ、煎り酒をかける。

- ◆ **白身魚・イカの刺身のつけ汁に**  
淡白な白身魚やイカの刺身に醤油代わりを使うことで、上品な味わいでひと味違った風味を楽しめます。また、醤油よりも塩分控えめな点もポイントです。
- ◆ **納豆に**  
日本の定番納豆に、納豆タレの代わりに加えてよく混ぜ合わせます。煎り酒特有の梅の風味と酸味が納豆と絶妙なマッチングで、さらに美味しくいただけます。
- ◆ **和え物、浅漬け、料理の下味に**  
ほどよい塩気・酸味・旨みが、いつもの料理と一味変わります。食材のおいしさを引き立てます。また塩をふって水気をしぼった野菜に加えれば、簡単な浅漬けにもなります。

- ◆ **カルパッチョや野菜サラダのドレッシングに**  
煎り酒は、どんな野菜にも合わせやすい、アレンジのしやすさが魅力です。
- ◆ **家庭で手作りの煎り酒は、約2週間ほど冷蔵庫での保存が可能です。万能調味料です。**

### 煎り酒の歴史

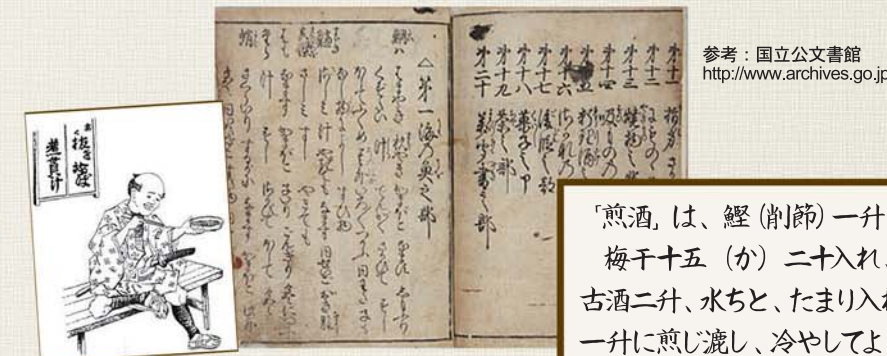
煎り酒の作り方については、日本最古の料理書である『料理物語』に、下記の通り記載されています。

1643年（寛永20年）に発行された料理物語は、江戸時代の代表的な料理書のひとつであり、物語として伝聞されてきた料理法が「海の魚」「磯草」「鳥」などといった食材や、「煮物」「焼物」「吸物」などの調理法ごとに全章からまとめられています。また、江戸時代に江戸で発達した東京の郷土料理である江戸料理には、江戸近郊の野菜や、江戸前の新鮮な魚介を使用した料理が多く、脂っこくなくさっぱりとした味が好まれることから、その味付けには煎り酒が多く使われていたと言われています。

そんな一世を風靡した煎り酒ですが、醤油の普及とともに次第に作られることが少なくなっています。

ました。そして残念なことに、ついにはいつの間にか姿を消してしまっただけのことです。

このように歴史上長らく途絶えていた煎り酒ですが、昨今の歴史を掘り起こす作業の中から、江戸時代のヘルシーなスローフードを支えた調味料として再び注目されることになりました。そしてそのおいしさも評価され、現代においてもまたもや脚光を浴びることになったのです。まさしく古くて新しい万能調味料「煎り酒」の完全復活といえるでしょう。



「煎り酒」は、鰹（削節）一升に梅干十五（か）二十入れ、古酒二升、水ちと、たまり入れ、一升に煎じ渡し、冷やしてよし。

参考：国立公文書館 <http://www.archives.go.jp>

# オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC  
Nijiya Farm

## 種子の謎

春は草や樹木が芽生え、新緑、開花など、一年の中でも最も瑞々しい季節です。栽培野菜も春に種蒔きをして、夏や秋に収穫する一年草植物が多いので春はやはり華やかな季節になります。

秋口に収穫した種子、あるいは買って来た種子を畑に蒔くと目的の野菜が何十倍、何百倍、あるいは何千倍にも増えて、撒いた物と同じ種子が毎年収穫出来るのです。普段当たり前に見ている光景ですが、何とも不思議な現象であると思いませんか。

植物の種子は優れたカプセルの中で保存に耐えて長期間生命を維持しています。植物自身が次世代への繁栄のために作り出されたものですが、人類を始め動物の食料としてなくてはならない存在でもあります。

身の周りがある食料のお米や小麦、トウモロコシ、大豆、小豆、胡麻、等々……これらは全て植物の種子ですよね。

## 進化

古代エジプトのツタンカーメンの墓からエンドウ豆の種が見つかり蒔いてみると芽が出て花が咲いたとか、弥生時代の遺跡から見つかったハスの種が芽を出し開花したとか、信じられないような本当の話が沢山聞かれます。

植物の種子は細胞をぎりぎり迄に乾燥させることにより生命活動を極端に低下させて、蓄えられた養分を温存して、条件さえ揃えば何千年もの間休眠して生き続けることが出来るのです。植物は進化の長い歴史の中でタイムカプセルのような優れた種子を作り出したのです。

植物が種子を持つ以前のコケ類やシダ類、きのこ類は、胞子によって繁殖していました。胞子

は親から飛ばされた後に、同じ胞子内で卵子と精子に別れて受精していたのです。

同じ親からの卵子と精子が受精していたので親と全く同じ遺伝子の子であるクローンが生まれて増殖し続けていったのです。本来ならば遺伝子の多様性から生まれるであろう進化なのですが、そのキッカケを作ることは両親ともに同じ個体であるがゆえに、非常に難しかったというわけです。

植物が種子を作るようになったのは両性を持つ胞子が親から飛び出すのではなく、精子である花粉だけが飛び出し、卵子はメシベとなり親元に残るといった選択をしたからです。漂流する花粉は親の違うメシベにたどり着き受精して繁殖するようになったのです。

親の違う花粉から受精した種子は遺伝子の多様性から生まれる変化を可能にして破格のスピードで進化していくことに成功しました。

親元に残った「メシベ」は風によって運ばれて来た花粉と受精して種子を葉の裏側に作ります。初期に作られた種子は裸のまま着いていて保護する構造になっていないため、これらの種子植物は裸子植物と呼ばれています。



## 被子植物の誕生

裸子植物の欠点は保存性がないことや受粉効率が悪いことなどですが、この欠点を進化により解決して生まれて来たのが被子植物です。生殖器官である種子の元となる胚珠を子房の中に温存し、花の中心の突き出た離れた処に「メシベ」をおいて花粉管で結んで受粉して、完熟後に種子となる胚珠を保護する構造に進化して来たのです。

確実な生殖作業を行うために花びらと花を作り昆虫との共生生活をも始めました。受精後に胚珠を囲む子房を硬化させて何層もの種皮を作り、種子の保護膜になってほぼ完璧な次世代の繁栄を作り出すための種子の構造を作り出したのです。

多年生植物は翌年も種子を作るために準備に取りかかります。1年生植物は1年以内にその短い生涯を終わらせるためにその有利さをまんべんなく発揮します。ライフサイクルの短い1年生植物は生殖活動の回数が最も多いためにグノムの多様性に優れていて、進化の速度が早く、多くの種類を生みだして生活範囲を広げて生存競争にも勝ち抜いて来たのです。

被子植物の出現はおおよそ1億4千年前のこと

であったといわれています。5億4千年前のカンブリア期に地球上の生物種が爆発的に急増した時期をカンブリア大爆発と呼んでいます。おそらく被子植物の出現はカンブリア大爆発に匹敵する程の変化を地球上にもたらしたのではないのでしょうか。

花を咲かせる植物が現れ、その種類が沢山増え続けて、昆虫や動物が活発に活動を始め、季節感が増して、地球環境が華やかに一変して来たことが想像できます。

## さらなる進化

昆虫等により運ばれて来た精細胞である花粉が「メシベ」の頂点に着き花粉管を通して子房の中央にある卵細胞である胚珠と受精し受精卵となり植物の幼体になります。動物の場合は一つの精細胞と一つの卵細胞の受精により生殖活動は完結しますが、被子植物の場合はもう一度受精活動が起きる重複受精が行われるのです。

1番目の受精が起こると2番目の精細胞は将来胚珠の栄養部分となる胚珠の周りを取り囲む胚乳と受精します。そして胚珠と胚乳はそれらを取り囲む子房と種皮とを合わせた種子が作り出されたのです。子孫に発芽後の命をつなぐ栄養分を残すための完璧な構造にたどり着いたのです。有性生殖を行う生物は往々にして自分の遺伝子情報を受け継いだ子孫が有利に生き延びられるような生殖の仕組みを作り出してきました。被子植物が重複受精を獲得したのも、父親である花粉が他の花粉との競争の中で自分の遺伝子情報を持った子孫が有利に生き延びるための進化だと考えられます。

重複受精により胚乳が大きくなる現象を作り出し、種子により多くの資源を持たせることは生存の可能性を高め、圧倒的に有利な子孫の繁栄を得ることが出来るからなのです。さらに子房を果肉に変化させることにより果実をつくりだし、動物に果肉と種子を食べてもらい遠方迄運んでもらう共生、拡散生存戦略にまで考慮に入れた驚くべき進化を遂げてきたのです。

## 種子

植物の一生は種子の芽吹きで始まります。動

くことをしない植物にとって、いつ、どこで芽を出して生長を始めるかの判断は重大事項なのです。種子は作られてすぐに発芽することはありません。たいていの種子は寒い冬や暑い夏の苦手な季節をやり過ごし、乾期雨期のある地方では苦手な乾期を種のまま眠り過ごします。乾期のことを「種子の休眠」といいます。

種が休眠を打破して発芽する環境は「水、空気、温度」の条件が揃うことです。これを発芽の3原則といいますが、ただしこの3原則が揃っても発芽しない場合があるのです。何故かという種子は発芽した後に生存出来る可能性を探っているからなのです。

## 季節を感じる種子

四季のある土地では多くの植物は春先や秋に発芽します。それぞれの植物は暑すぎる環境や寒すぎる環境が苦手なのです。この場合種子は避難シェルターの役割をしています。ところが春と秋は気象条件が似ていて発芽3原則を満たしていても種子は間違った季節には発芽はしません。それは種子が季節を感じる仕組みを備えていて季節を間違えることがないように出来ているからなのです。

春先に発芽する植物を「夏生植物」といい、種子が休眠からさめる条件に冬の寒い期間を過ごしたという一定期間の低温経験が必要なようにプログラムされているのです。寒さに弱く春先に発芽したい植物が、うっかり秋に発芽すると寒い冬を迎えて枯れてしまうことを防止するためなのです。「冬性植物」においては全く反対の性質を持っていて夏の暑さを回避しているのです。

## 光を感じる種子

多くの植物は光と共に生長していくので、光は種子が発芽するための必要条件ですが、全ての種子が発芽に光を必要としている訳ではありません。暗闇の土の中でも条件が揃えば発芽する植物もあるのです。

光と共に発芽する種子は「光発芽種子」といわれ発芽3原則プラス光と何かの条件が揃うことにより発芽が促進されます。反対に光がない

所で好んで発芽し、光によって発芽を抑制する種子があります。「暗発芽種子」といわれるタイプです。光を感じてすぐに発芽すると不都合なことが起こりかねないので、その不都合を回避するためのプログラムであると理解出来ます。同じ中間の多くの種子が非常に近くに固まっているとか、親元の足下に種子が落ちた、等の悪条件を回避するために一度土に埋まり光を感じなくなることが発芽の条件に組み込まれているものと思われます。

「暗発芽種子」の性質は長時間休眠している方が有利な場合や、自然条件の動きにより拡散する期間を待っているとか、何らかの理由で時間的な経過が発芽条件になっているものと思われる。その推測を後押しする観察経過として、暗発芽種子の光を好まない性質は時間と共に薄れてなくなっていく現象が観察されています。

## オーガニック栽培

種子植物にとって種子作りは、次世代に子孫を残して行くための最大のイベントであり最終目的です。子の自立のために親が残した贈り物なのです。

種子は発芽した際に植物本体になる胚珠の部分と芽生えた後に光合成出来る迄の栄養源になる胚乳と呼ばれる貯蔵組織から作られています。胚珠の中の細胞に植物のライフサイクルに必要な全ての遺伝子が組み込まれています。遺伝子は細胞の核の中の染色体にあるDNAの二重螺旋上に何億もの遺伝情報が組み込まれているのです。

想像も出来ない程の長い歴史の中で、進化し続けた種子は遺伝子情報に従って複雑で繊細な工程を経てパーフェクトな状態で生まれて来ています。植物の歴史から見てもつい最近出来た化学合成物質である農薬や肥料、ホルモン剤等をむやみに与え、強烈な刺激を与えることが良いことか、悪いことかは明白です。

オーガニック栽培された種子を使い、自然環境を整えて自然な循環を維持する栽培方法がオーガニック栽培の基本なのです。





# お勝手道具物語

# 蒸し器

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きる場所ではなくなってきた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はならないのが調理道具です。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もっときちんと知っておきたいのです。

そこで今回は春にもぜひ活用していただきたい、「蒸し器」について勉強したいと思います。蒸し料理はちょっとしたブームで、ヘルシーで美味しいとされています。電子レンジでも蒸し料理はできますが、やはり素材の美味しさを楽しむならば、断然蒸し器がオススメです。

## 蒸し器の歴史

「蒸す」という調理法は、蒸気を媒介にした加熱調理法の一つ。蒸気は、自分よりも冷たいものに触れると、熱を放出して水に変わる性質があり、このときの熱を利用して温めることを「蒸す」というそうです。

「蒸す」ことは、材料の成分が流出するのを防ぎ、形も崩れにくくなります。また、材料の水分が保たれることにより、しっとりふっくらと仕上がります。

日本で最初に登場した蒸すための道具は「甑（こしき）」と呼ばれる、底に穴の開いた土器でした。使われ始めた時期については、穀物を栽培するようになった弥生時代からと言われていますが定かではありません。いずれにしても大きな甕（かめ）型土器の甑が現れる古墳時代には、すでに蒸すという調理が行われるようになっていたようです。その時代の甑がどのようなものだったかという、現代の蒸し器と基本的に構造は同じで、甑の底には蒸気を通すための穴が開いており、その底の上に材料がこぼれないよう粗い布などを敷いて、材料

を載せて、その甑を水の入った甕にかけ、薪を燃やして甕を加熱すれば、蒸気が下から上がり、底穴を通して内部の食材を蒸してくれるという仕組みです。甑の語源は「炊（かし）く」と言われており、甑は当初、「強飯（こわいい）」を作るのに用いられていました。強飯とは、もち米を蒸したものの、つまり、いま言う「おこわ」で、祭りなどの特別なときに食べられることが多かったようです。おこわの代表である赤飯は、いまでもお祝いの席で食べられています。餅は蒸した米を搗いたものであるし、酒も蒸した米を醸造したものです。つまり、「蒸す」はもともとハレの日の食事と切っても切れないものだったのです。

平安時代になると、それまでの土器に代わり、木製の甑が登場します。最初は、薄い板を曲げて円形にする曲げものが用いられており、単に曲げものの底に穴を開けただけのもののほか、底を抜いて支えとなる木を渡し、簀子（すのこ）などを敷いたものも使われていました。底を抜くことで蒸気の通りも良くなったうえに軽くなり、2段、3段と重ねられるようになり、これが



いまでも使われているせいろの原型となっています。

そして明治時代も終わりに差しかかる頃、蒸し道具に新たな種類が加わります。それが一般に「蒸し器」と呼ばれる鍋でした。今のように炊飯ジャーも電子レンジもない時代、冷ご飯を温めるための蒸し道具は必需品だったようです。土器から木製へと変わり、名前も甑から変化してせいろ。そして近代になって登場した鍋型の蒸し器。そのどちらも今も変わらず現役で使われています。かつてのように日々の食事に欠かせない道具ではなくなったかもしれませんが、蒸し料理が生み出すふっくらしっとりとした食感と素材のうま味が魅了される人々が後を絶たないからなのかもしれません。

# 幸せを運ぶ、せいろ

—— 廣田有希 ——

30分で幸せになる方法その1。美味しいお米を、「土鍋」で炊く。

できれば、美味しい醤油（オーガニックで非加熱・無濾過の菌が生き生きしている醤油）と、美味しい油を混ぜて、炊きたてのご飯にかけ、ヒマラヤ岩塩を散らして食べる。まるで卵かけ御飯！

もしくは、その2。出汁をとり、美味しい味噌（できれば手前味噌）汁を作る。ご飯を炊く、はたまた、お味噌汁を作る。いずれかをするだけで、お腹から「幸せだなぁ〜」と思えるはず。

前振りもさきおき、私は毎日せいろを使います。まとめてご飯を炊いて（もちろん土鍋です）冷凍しているの、それを温め直すためです。電子レンジのない生活をして2年（テレビもないですが）、せいろで温め直すご飯は、冷めても美味しい。蒸気で優しくお米を包み込んで温めるので、お米がしっとりツヤツヤに仕上がります。これが電子レンジで温めると、温まりはしますが時間が経つと、硬く、今まであった水分がさらに抜けてしまうような気がします。

もしも、自分がお米だったら、何だかわからない箱に入れられて、オレンジ色の電気を当てられて、ぐるぐる回されて温かくなつたと思いき、（後々めが喜びだと気づくのですが）、時間が経つと、肌はカピカピ、体は何かギョツとしている……。残念な体験談で掲載されそうですが、大げさかもしれないけど電子レンジは温めはする

けれど、時間が経つても美味しくは仕上がりにくい（お米に関してはことさら）と思います。

もしも自分がお米だったら、ヒノキの器に入つて、ヒノキのリラックス効果を味わいながら、蒸気で温まりたい。湯気のおかげで体の芯から温まるから、時間が経つても、水分が出て行かずしっとりしている。もちろん食べても分かるはず。だから、ご飯は2〜3日に一度炊いて、あとはせいろで温め直すのです。

また、ご飯を温め直す時に、野菜を入れて蒸すこともします。野菜がギョツと美味しく仕上がります。これからオススメなのは菜の花でしょうか。さっと蒸して（緑の部分が半透明になったらOK）、美味しい醤油を水で割った割醤油をさつとかければ、お浸しの完成！ また、オーガニックな長いもをすりおろし、塩麹を少し入れて蒸しあげれば、もちもちねっとりすり流し。これに醤油とわさびを乗せれば、ご馳走です。きちんとした道具と愛情たっぷり育った素材があると、あれやこれやをしながらも、美味しい料理のオンパレードが始まります。だからせいろはやめられない。

もちろん、買ったお赤飯、肉まん、シューマイも、せいろで温めるだけで、お店で食べるような美味しさ。せいろは、美味しく仕上げるだけでなく、器としてもサーブできるので、パーティーには欠かせない。もちろん日々の食卓にもせいろをそのまま置くだけで、何だかご馳走感が溢れます。

硬くなったパンも、せいろに入れるだけで、もっちり仕上がります。

冷凍ご飯を温めるときは、寝る前に冬から常温に出して解凍しておく、温めるまでの時間が短縮されます。根菜を蒸すときは火にかけてすぐに入れます。葉物は蒸気が上がってから。根菜を蒸すときは1%塩をまぶしてから蒸すと、調味もせずそのまま常備菜としても重宝します。例えば大根、人参、じゃがいもなど。一度に、蒸して保存もしくは、出汁+醤油+みりんのつけ汁につけておけば、煮物もできちゃいます。（煮物の場合は塩をまぶさずそのまま蒸します）

- ① 野菜、魚、素材をギョツと濃い味に仕上げる。
- ② 冷やご飯、赤飯、肉まん、パンが美味しく温め直すことができます。
- ③ 冷めても美味しい
- ④ 数種類の料理が一度にしかも美味しくできる（パン、野菜、卵を入れれば、朝食セット！）



常陸屋 USAの手づくりせいろ（21cm〜）

⑤ ずっと長持ち。しかも、器ごと出せば美味しく見える！

ちなみに、せいろには2種類、和せいろと中華せいろがあります。和せいろは、中華せいろより中の高さが少しあるので、茶碗蒸しなど、器を入れて蒸す時に使いやすい。また、せいろの中のすのこが取り外せて衛生的に使えるので和せいろにしています。中華せいろも、見た目がTheせいろという感じなので、これは好みで決めれば良いと思います。また蒸し板を使えば、お手持ちの鍋に板を載せて、せいろを乗せることができるので、便利です。

## ▼せいろの使い方

使う前に、水にさらしてから使う。（こお、汚れの付着防止）使い終わったら、お湯とたわしで洗い、きちんと乾かす。

※安価なせいろは、壊れやすいのと、素材を接着剤で付けていることがあり、加熱を繰り返すと心配なので、手作りのしっかりしたものがオススメです。

- 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  
まるごとにつぼん浅草店  
https://marugotonippon.com
- 酒美土場（しゅびどろば）  
（ナチュラルワインと酒とオーガニック食材の店）  
FB酒美土場  
https://www.shubiduba-tsukiji.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。ニジャが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

春の逸品

ニジャ日本の海苔におにぎり用新登場!

だんだんと暖かくなってきて、ご飯も美味しい季節ですね。ちょっとしたピクニックやお出かけにはおにぎりが大活躍!そして美味しいおにぎりにはやはりおいしい海苔が欲しいところです。そこで、「ニジャ 日本ののり」におにぎりサイズの海苔が新登場です。

「ニジャ 日本ののり」の原産は日本の有明海で、柔らかく口溶けのよい原料を使用しています。

産地である有明海は九州の一級河川である大きな筑後川と矢部川から栄養豊かな水が流れ込んでいる栄養豊かな海とさ

れています。また有明海の大きな特徴として、潮の満ち引きによる干満の差が非常に大きいことがあげられます。潮が引くと、最大で約6メートルもの海面が下がります。このため、潮の流れがたいへん速く、海の水が海底までよくかき回され、海の隅々にまで酸素が行き渡り豊かな生態系が形成されているのです。

有明海苔はその干満差をうまく利用して海苔作りが行われ、柔らかくとろけるうまい茜色の海苔が出来上がります。このように有明海は、海苔の産地としては最高の環境をもった漁場として有名なのです。

有明海苔は最高級品とされていますが、リーズナブルな価格でご提供できるのは、形の揃っていないいわゆる“はんぱのり”を使っているから。そのため若干キズや穴がある場合がありますが、品質はとても良品で、とても美味しい海苔となっています。おにぎりやお餅、スバムむすびなどにもおすすめです。

おにぎり海苔は寿司海苔を3つ切りにしたサイズでたっぷり50枚入り。Zipもついているので、そのまま持ち歩いて手軽なスナックにも便利です。



ニジャ おにぎり用日本ののり

他にも有明産の海苔、多数取り揃えおります。



三國屋 焼海苔

山本山 有明海苔



いつも楽しく『ごちマガ』を読ませていただいています。

ところで、先日日本の雑誌『25ans (ヴァンサンカン)』を見ていたら、九州グルメ特集のページに鹿児島県の「揚立屋のさつまあげ」が“究極のご当地名産品”として紹介されていました。以前の「鹿児島フェア」以来大好きで、ニジヤさんでいつも購入しているものではありませんか！

記事では、保存料や酸化防止剤を不使用の「無リンすり身」を原料にした自慢の商品と書かれていました。「そうそう、特にレンコンとシイタケのさつま揚げが美味しいんだよね～」と思いながら読み進めると、「キラゲ入り」という文字が。ニジヤさんで扱っている「揚立屋」シリーズはすべて試しましたが、キラゲ入りというのはなかったように記憶しています。

もし将来的にキラゲ入りのさつま揚げを取り扱っていただけると、とても嬉しいのですが…。是非、ご検討のほどよろしくお願いたします。

Gardena, CA Makoto さま



**Gochiso** 鹿児島フェアをいつも楽しみにしていただき、ありがとうございます。キラゲ入りのさつま揚げもそろそろ店頭に並ぶかもしれません。楽しみにお待ちくださいませ。

**ニジヤ便利**

ニジヤカリフォルニア全店にて、「鹿児島フェア」が行われました。特にトーランス店には、鹿児島からお越しいただいた方たちによるデモ販売やお客様たちとの交流も楽しく行われました。週末の2日間に渡って行われたイベントも盛り上がり、鹿児島県のゆるキャラ“あそぶー”も来てくれて、ちびっ子たちも大喜びの鹿児島フェアでした！



編集部ではさまざまなアイデアやご意見、ご感想なども募集しています。お気軽にいろいろな情報をお近くのニジヤスタッフまでお寄せください。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？  
春はなぜだかわくわくする季節。特に今年のカリフォルニアは雨が多かったせいか、緑が元気に育ち花もたくさん咲いて色んな所からパワーをもらえる気がします。  
ニジヤのお店でもぜひ春のわくわくを見つけてくださいね。  
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、すっきりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！  
丈夫でちょうど良い大きさの優れもの。忙しい毎日にぜひご活用くださいね。  
では次回の夏号を乞うご期待！！

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

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます！

