

美食

Summer 2017

# Gochiso

夏に熱い!

巻頭  
特集

## カレーうどん

### 夏だ!ビールだ!

### この夏のこの1本

夏のスープ

夏のデザート

ご長寿の秘訣  
もずくを食べよう!

かんたん♪かわいい  
アイスクーキを作ろう

もちもちプチプチの新食感  
もち麦

絶対食べたい  
パンケーキ

夏の鰻 夏のスタミナの王様といえば鰻!

夏の寒天パワー



巻頭特集 夏に熱い! カレーうどん ..... 2

ニジャ 夏の新作弁当、惣菜 ..... 8



ニジャからおいしいたまご出来ました! / 七宝生ふりかけ新登場! ..... 9

夏だ! ビールだ! この夏のこの1本 ..... 11

夏のスープ ..... 18

きっずチャレンジ— カルピス de デザート ..... 20

夏のデザート ..... 24

夏の鰻 ..... 26

旬の野菜 オクラ / 夏の長いも ..... 28

[連載] マクロビオティックなひととき ..... 30

[連載] Dr.Kanaのはなまる健康術 — 骨粗鬆症の予防と食事 ..... 32

もちもちプチプチの新食感 もち麦 ..... 34

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 36

夏の寒天パワー ..... 40

[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! ナミコチェンさん ..... 42

ご長寿の秘訣 もずくを食べよう! ..... 46

夏の和菓子 わらび餅 ..... 48

絶対食べたいパンケーキ ..... 50

わくわく! ごちそうキッチン・雑穀入り低糖質ヘルシーブレッド・フランスでの干し野菜 ..... 52

かんたん♪ かわいい アイスケーキを作ろう ..... 54

クコの実(ゴジベリー) / アボカドでもっとキレイに! ..... 56

きっずシェフ お料理好きな子集まれ!! ..... 58

我が家の自慢料理 ..... 60

玲子さんちの米粉レシピ— 米粉のカレーパン ..... 62

江戸庶民の味— 渦まき豆腐 ..... 63

日本食旅 ~ 深大寺蕎麦を求めて 編~ ..... 64

オーガニック栽培の現場から ..... 66

お勝手道具物語— おろし器 ..... 68

日本のお米 ..... 70

ニジャ こだわりの逸品。 ..... 71

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  
 Kei Hasegawa  
 Reiko Yoshida  
 Asami Goto  
 Sapporo U.S.A., Inc.  
 Kirin USA, Inc.  
 Asahi Beer U.S.A., Inc.  
 Hakubaku USA Inc.

Asuka Hashimoto  
 Dr. Ito  
 Yuki Hirota  
 Akimi Furutani  
 Dr. Kana Miyata  
 Namiko Chen  
 Calpis Beverage U.S.A., Inc.  
 Figure9 Inc.



# 名古屋カレーうどん



## カレーうどん

暑い日には、熱いカレーうどんがうまい！暑い日の食欲全開「カレーうどん」ブームが起きています。

# 夏に熱い！ カレーうどん



## カレーのスパイスで夏を元気に過ごしましょ！

### ニジャ流の基本レシピ 和風カレーうどん

材料 (2人分)  
豚薄切り肉・・・100g (約0.2lb.)  
長ねぎ・・・1本  
キャベツの葉・・・大2枚  
じゃがいも・・・小1/2個  
植物油・・・大さじ1  
水・・・600ml  
ニジャ和風だし・・・1袋  
ニジャカレーフレーク・・・大さじ3  
しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
塩・・・小さじ1/4  
半生うどん麺・・・2人前

#### 作り方

1. キャベツ、じゃがいもは千切りにする。ねぎの白い部分は長さ5cmに切り、縦半分に切る。緑の部分は小口切りにする。豚肉は一口大に切る。
2. 鍋に植物油を中火で熱し、豚肉、キャベツ、じゃがいもの順に加え炒める。
3. 水と和風だしを加え、沸騰したら弱火にして、じゃがいもが煮くずれてとろみが出るまで煮る。カレーフレーク、しょうゆ、みりん、塩を加えて混ぜ、ねぎの白い部分を加えてさらに2分ほど煮、火を止めておく。
4. 別鍋でうどんを袋の表示時間に従って茹でる。
5. 湯をきったうどんを加えて1分ほど温め、器に盛る。ねぎの小口切りを散らす。



文明開化の象徴である洋食文化が融合して生まれたカレーうどんは各地に老舗やうまい店が賑々と続いて来ましたが、今年にはカレーうどんブームの再来です。カレーうどんは、カレーライスとは違ううまみや、サツパリとしたうどんつゆとは違うコクがあり、うどんとは異なるものとして発展したことは言うまでもありません。

日本独特の文化である出汁と洋食であるカレーを合わせることで、新たな美味しさを生み出してしまおう、日本人ならではの柔軟な思考とチャレンジ精神のなせる業ですね。お気に入りのカレールー、お気に入りのトッピング、お気に入りのうどんが手に入れば家庭でも簡単に美味しいカレーうどんが出来ます。この夏はカレーうどんで夏バテを解消しましょう！

最初はそれほどでもないですが、食べ進むうちに、汗が出てくるほどの辛さを感じてきます。この辛さは一般のカレーの辛さとはまた違い、非常に刺激的でそして美味しい。このルーがコシのある太麺とよく絡み合い、一体となって美味しいカレーうどんとなっているようです。一度食べてもまた食べたくなる、そして何度でも食べたくなる味がまさに名古屋のカレーうどんなのです。



## 名古屋風カレーうどん

材料:4人分  
冷凍うどん(できれば太麺)・・・4玉  
豚ばら肉・・・4枚  
油揚げ・・・小4枚  
長ねぎ・・・1/2本  
かまぼこ・・・8切れ  
水・・・1リットル  
<カレースープ>  
カレールー・中辛か辛口・・・大1/2箱(約100g)  
2倍濃縮・白だしめんつゆ・・・大さじ2  
粉末鶏ガラスープ・・・大さじ1(6g)  
みりん・・・大さじ2  
ウスターソース・・・少々

#### 作り方

1. 豚肉は一口大に切る。油揚げは大きめに切る。長ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋に水と肉を入れて、火にかける。沸騰したらアクを取り除く。
3. カレールー、めんつゆ、鶏ガラスープ、みりんを加え溶かす。とろみが出たら長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。味を見ながら、最後にウスターソースをたらして香り付けをする。
4. 解凍したうどんを(3)に入れて油揚げを載せて5分ほど煮込む。
5. 器にうどんを移して油揚げ、長ねぎ、かまぼこをトッピングして、スープを注ぐ。

## 定番のカレーうどんにおすすめの…

### 本格ダシをとる:

材料  
水・・・1000ml  
だし昆布・・・5センチ角1枚  
厚削り鰹節・・・50g(花鰹なら25g)  
煮干し・・・10匹程

#### 作り方

煮干しは頭とワタを取り除き、出汁用パックに入れる。水に昆布と共に入れ、冷蔵庫に一晚おく。翌日中身を全て鍋に移し、中火で加熱。沸騰直前に昆布を引き上げる。沸騰したら弱火にし、煮干しを5分煮取り出す。厚削り鰹節を入れ、15分煮出す(花鰹の場合は5分)。火を止め、鰹節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーを敷いたざるで漉す。



#### トッピング色々

卵(落とし卵、ゆで卵、温玉など)、揚げ玉、海老の天婦羅、海老フライ、揚げ餅、山菜水煮、かまぼこ、青ねぎ、白髪ねぎ、チーズ、フライドオニオン

#### ダシ

和風だし顆粒や、液体白だし、ダシが含まれているめんつゆなど、昆布、魚介系のダシがよく合います。

#### カレールー/カレーフレーク

カレーの風味づけには、カレールー、カレーフレーク、カレー粉、レトルトカレー、が利用できます。もちろん、ターメリック、ガラムマサラなど、スパイスを調合、追加されても。

#### 具材色々

メインには肉(豚、鶏、牛)、魚介、ウインナー、厚揚げ、油揚げもおすすです。野菜は玉ねぎ、にんじん、キャベツ、白菜、きのこ類、などなど。

#### うどん麺

乾麺、半生麺、冷凍麺、ゆで麺があります。

#### 隠し味

味噌(和風の深味)、梅干し(複雑な酸味)、豆乳(まるやかさ)、などお試しください。



大阪で人気の味を再現  
**カレー釜玉**

**材料: 1人分**  
ニジヤ和風だし・・・1/2袋  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・小さじ1  
水・・・50ml  
カレー(ニジヤビーフカレー)・・・100ml  
冷凍うどん・・・1玉  
卵・・・1個  
揚げ玉・・・大さじ1  
グリーンオニオン・・・1本

**作り方**

1. 小鍋に和風だし、水、しょうゆ、みりん、カレーを入れ、中火でかき混ぜながら沸騰させ、弱火で温めておく。卵は冷蔵庫から出しておく。
2. 別鍋で冷凍うどんを茹でる。

3. グリーンオニオンを小口切りにする。
4. うどんが茹で上がったなら、麺の茹で汁をすくい、丼に入れて温める。
5. 丼のお湯を捨て、卵を割り入れ箸で軽くほぐし、茹で上がったうどんを湯切りして丼に入れる。
6. 麺と卵を混ぜ、卵が半熟になったところで(1)のカレーをかける。
7. 揚げ玉とねぎをトッピング。



ランチにちょうど良い  
**焼きカレーうどん**

**材料: 1人分**  
玉ねぎ・・・1/4個  
生しいたけ・・・2枚  
ピーマン・・・2個  
植物油・・・大さじ1  
鶏ひき肉・・・60g(約0.1lb)  
しょうが みじん切り・・・小さじ1  
カレーフレーク・・・大さじ1  
ウスターソース・・・大さじ1  
ケチャップ・・・小さじ1  
ニジヤ和風だし・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
こしょう・・・少々  
水・・・100ml  
茹でうどん・・・1玉

**作り方**

1. 玉ねぎ、しいたけ、ピーマンは薄切りにする。
2. フライパンに植物油を中火で熱し、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンを3分炒める。
3. 鶏ひき肉、しょうがを加えさらに1分炒める。
4. カレーフレーク、ウスターソース、ケチャップ、和風だし、しょうゆ、こしょう、水を加えて沸騰させる。
5. うどんを加えて水気がなくなるまで炒め、完成。



日本の中華料理屋さんの味  
**中華風牛バラカレーうどん**

**材料: 2人分**  
牛バラ肉・・・200g(0.45lb.)  
しょうゆ・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
カレーフレーク・・・大さじ5  
ニラ・・・1/2束  
にんじん・・・小1本  
玉ねぎ・・・1/4個  
ニジヤ中華だし・・・小さじ2  
オイスターソース・・・小さじ2  
水・・・800ml  
ごま油・・・少々  
片栗粉・・・大さじ1(2倍の水で溶く)  
茹でうどん・・・2玉

**作り方**

1. 牛バラ肉は一口大に切り、しょうゆ、酒、カレーフレーク各大さじ1を揉み込み、下味をつける。
2. ニラは4〜5センチ長に、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 鍋に植物油を中火で熱し、下味をつけた牛バラ肉を炒め、一度取り出す。玉ねぎ、にんじんを鍋に入れ、2分炒め、残りのカレーフレークを加えさらに1分炒める。
4. 水、中華だし、オイスターソース、うどんを入れ、5分煮込む。
5. 牛肉を戻し、水溶性片栗粉を少しずつ混ぜながら入れ、とろみをつける。ニラを加えて再沸騰したら火を止め器に盛る。



海の旨味たっぷり  
**シーフードカレーうどん**

**材料: 2人分**  
玉ねぎ・・・1/4個  
海老・・・大4尾  
白身魚(タラやスズキなど)・・・一切れ  
植物油・・・大さじ2  
あさり・・・6個  
にんにく みじん切り・・・小さじ1  
赤唐辛子・・・1本(お好みで加減)  
酒・・・大さじ2  
水・・・600ml  
パプリカパウダー・・・小さじ1/2  
ガラムマサラ・・・小さじ1/2  
カレーフレーク・・・大さじ3  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々  
うどん・・・2玉  
大葉の千切り・・・3枚分

2. 鍋に植物油を中火で熱し、あさり、海老の殻、にんにくと赤唐辛子を入れて炒め、香りが出たら、酒、水を加えて蓋をし、貝が開くまで加熱する。
3. 中身を別容器にあげ、あさりを別皿に取り出し、上澄み液のみ鍋に戻す。
4. 玉ねぎを加え、中火にかけ、パプリカ、ガラムマサラ、カレーフレーク、しょうゆを加え混ぜる。
5. 沸騰したら海老の身、魚を加え、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。
6. 別鍋で茹でたうどんと合わせて器に盛り、あさり、大葉の千切りをのせる。

**作り方**

1. 玉ねぎは薄切り、海老は殻を取って背ワタをとりのぞき、魚は一口大に切る。

好きな野菜を組み合わせる  
**夏野菜の素揚げカレーうどん**

**材料: 2人分**  
合いびき肉・・・200g(約0.4lb)  
玉ねぎ・・・1/4個  
にんにく みじんぎり・・・大さじ1  
しょうが みじんぎり・・・大さじ1  
トマト・・・2個  
ニジヤカレーフレーク・・・大さじ3  
しょうゆ・・・小さじ2  
水・・・700ml  
素揚げ用野菜(なす、ししとう、にんじん、オクラ、れんこん)・・・適量  
植物油・・・適量  
塩・・・ひとつまみ  
片栗粉・・・大さじ1(2倍の水で溶く)  
茹でうどん・・・2玉

**作り方**

1. 玉ねぎは薄切りにする。トマトは湯むきして、みじん切りにする。
2. 野菜はそれぞれ食べやすく切る。
3. フライパンに植物油を深さ5ミリほど入れ、中火で(2)の野菜を揚げ、揚がったものから油を切り、塩をふっておく。
4. フライパンの油を大さじ1程度に減らし、ひき肉、玉ねぎを3分炒める。
5. トマトのみじん切り、にんにくとしょうがを加えてさらに1分炒め、カレーフレーク、しょうゆ、水を加え、煮立てる。
6. うどんを加え、ほぐれたら水溶性片栗粉を少しずつ混ぜながら入れ、とろみをつける。
7. 火を止め、器に盛り、(3)の揚げ野菜をトッピングする。



日本で人気のタイカレーをアレンジ  
**タイ風カレーうどん**

**材料: 2人分**  
なす・・・2個  
赤ベルペッパー・・・1/2個  
鶏もも肉・・・150g(約0.3lb.)  
カレーフレーク・・・大さじ3  
ココナッツミルク・・・200ml  
水・・・350ml  
バジルの葉・・・2枝分  
ライムとライム皮すりおろし・・・1個分  
ナンプラー・・・小さじ2  
きび砂糖・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
茹でうどん・・・2玉

**作り方**

1. なすは短冊に切り水(分量外)に浸けておく。赤ベルペッパーは細切り、鶏肉は一口大にする。
2. 鍋にカレーフレーク、ココナッツミルク、水を入れ、煮立たせる。
3. 鶏肉、水をぎったなすの順に加え火が通ったら、ベルペッパーを加え、さらにバジルの葉1枝分、ライムの皮すりおろしを加え、ナンプラー、きび砂糖、しょうゆで味をととのえる。
4. うどんを加え、再沸騰させたら火を止め、器に盛り、残りのバジルとライムを添える。





# ニジヤのカレーフレークで カレーうどん!

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。

**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・コロッケ・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どうぞお楽しみください。



## あっという間にできる手軽さ、だけど豪華! シンプルカレーうどん

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
- ニジヤ和風だし・・・小さじ2
- ニジヤカレーフレーク・・・大さじ7
- しょうゆ・・・大さじ1
- うどん・・・2玉
- 青ねぎ・・・適量
- 植物油・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・適量

作り方

- 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ぐしておく。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 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。



ニジヤ和風だし



ニジヤレトルトカレーも!



## カレーうどん発祥地を訪ねて

～東京 早稲田「三朝庵」～ by Asami Goto

### カレーうどんの発祥地

カレーうどんの発祥の店といわれているのが、東京・早稲田の老舗蕎麦屋「三朝庵(さんちょうあん)」だ。創業は江戸時代後期といわれており、今でも早稲田大学の南、馬場下町の交差点に大きく店を構えています。このエリアは紀州徳川家の下屋敷でしたが、明治維新後、大隈重信がこの地に東京専門学校、つまり現在の早稲田大学をおこしたことで有名です。その大隈重信もよくこの店に通い、ここの蕎麦を好み、たびたび舌づつみを打っていたといわれており、当時「三河屋」と名乗っていたこの店を「三朝庵」と命名したのも大隈重信であるといわれています。

### カレーうどんの誕生秘話

大学ができる前、学生や教授たちで千客万来の賑わいを見せました。しかし、当時、洋食文化が浸透しつつある時代の流れの中で、早稲田界隈にもカレーの店が登場し、学生たちの人気を奪っていったため、存続の危機にさらされてしまったのです。そこで、当時の店主は、「ご飯にカレーがのっていいなら、うどんにカレーがのってもおかしくはないはず」と考え、老舗の存亡をかけてカレーうどんの開発に情熱を注ぎ、二年の歳月を経て一九〇四年(明治37年)にこのとろみのあるカレーうどんが誕生しました。うどんをカレーの汁でいただくという、この斬新なメニューは登場するやいなや、たちまちハイカラ志向の早稲田の学生の人気を獲得したということです。

### カレーうどんの味を嗜む

店内は簡素な作りで、学生食堂のように最初に食券を購入するシステムとなっており、内装は明治時代からそのまま変わらないということがあります。注文したカレーうどんは、かなり濃い目に透き通ったとろみをつけたカレーつゆに、太めのうどん

が特徴で、つけ合わせの白ねぎが添えられています。具の豚肉にはさっぱりと味付けがしてあり、カレーつゆの味は少し辛めですが、軽く煮た透明の玉ねぎも、刻み白ねぎとよくあって、しゃきしゃきとした食感が味わえます。

また、麺と具材を食べ終わって後のお楽しみは、そば湯で残りのカレーつゆを薄めていただくスープ。カレーつゆの味がさらにさっぱり感を増し、暑い夏でもスッキリして味わいやすくなります。日本人の味覚を虜にできた人気メニューは今も変わらず、早稲田大学の校外食堂として、食欲旺盛な学生たちのお腹を満足させ続けているのです。



参考文献:  
井上宏生『日本人はカレーライスがなぜ好きなのか』(平凡社新書、2000年11月)

## お蕎麦屋さんのカレーうどん

材料: 2人分

- 豚バラ薄切り・・・150g (0.33lb)
- 長ねぎ・・・1本
- ニジヤつゆてんねん・・・160ml
- 水・・・800ml
- カレーフレーク・・・60gほど
- 水溶き片栗粉・(水・片栗粉 各大さじ2)
- 冷凍うどん・・・2玉
- かつお節・・・5g x2/パック

作り方

- 長ねぎは青い部分と白い部分に切り分け、それぞれ縦4等分に切ってから、3～4cmの長さに切り、豚バラ薄切りは一口大に切っておく。
- 水とつゆてんねんを鍋に入れ、カレーフレークと肉を加え、肉をほぐしながら加熱する。
- 一煮立ちしたらかつお節1パックを手で細かくしながら振り入れて、長ねぎの白い部分も加えて煮る。
- 水溶き片栗粉を少しずつ加え、全体をよく混ぜながら、とろみがつくまで加熱し、長ねぎの青い部分を加える。
- 別の鍋に湯を沸かして冷凍うどんを入れ、一煮立ちしたらザルに上げて水気をきっておく。
- 温めたうどんを器に盛って、上から(4)をかける。お好みでかつお節をのせる。

※先にスープだけ入れて、あとから具材を載せていくとキレイに仕上がります。



みんなの大好きなたまごにはたくさんの栄養がぎゅぎゅっと詰まって健康パワーそのもの。手のひらに入ってしまうほどの小さなたまごに秘められたパワーは計り知れないのです！

◆ たまごに秘められたパワー

1. **疲れにくくなる**：筋肉の強化や疲労回復を促す効果のある、良質なアミノ酸が多く含まれている。
2. **記憶力が高まる**：「コリン」というミネラル成分が多く含まれており、記憶力を高める神経伝達物質「アセチルコリン」をつくる材料となる。
3. **目の老化を予防する**：卵黄には「ルテイン」という目の老化を予防する成分が含まれており、もともと目の中の水晶体や黄斑部などにも存在している成分で、強力な抗酸化作用をもっている。
4. **美肌作り**：ルテインの抗酸化効果により、シミやそばかすなど肌の老化プロセスから皮膚を守ってくれる。
5. **風邪の予防**：卵白に含まれているリゾチームという酵素には風邪の原因となる細菌などを溶かす働きがある。

たまごは1日1個まで、と言われていたのはもはや昔のハナシ。今は気にせず完全栄養食品であるたまごを美味しく食べていただきたいです。もちろんカロリーや栄養のバランスを考えることは大切。ニジヤの味付たまごも温泉たまごもいつでも気軽にたまごの美味しさを楽しめます。そのままおやつ代わりにまたは手軽にお料理にも使いつつ、お楽しみください。



味付卵 (白玉)

まずはしっかりと時間を測りながら半熟たまごになるようにスチームします。そして殻を付けたままの状態、氷のように冷たいニジヤ特製調味液に浸けて一晩寝かせます。すると殻の表面にある無数の小さな小さな穴から徐々に味が染み込んで、絶妙な味加減の半熟ゆでたまごの出来上がり！

殻をむいたら塩などはつけないで、そのままお召し上がりください。

温泉卵 (赤玉)

ゆでたまごを作るよりも、少しだけ低めの温度を保ち、時間を長めにスチームをかけます。

たまごはニジヤのゴールデンヨークを使用。そのまま容器に割り入れると、白身は柔らかく色鮮やかな黄身はちょうどよく固まっています。化学調味料無添加のニジヤ特製たれをかけて一緒に召し上がってください！

※ 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。

ニジヤ夏の新作弁当、惣菜

夏限定!

ニジヤの夏 Summer



ポークスタミナ丼



冷やしタンタンメン



ダイヤモンドチラシ うなぎ入り



チキン唐揚げ三種盛り



唐揚げサラダ

▼ ポークスタミナ丼 (Pork Garlic Bowl)

暑い夏をのりきるために今年は豚肉のスタミナ丼をご用意させていただきました。豚肉には牛肉や鶏肉にはほとんど含まれていないビタミン B<sub>1</sub> が豊富に含まれています。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、夏の暑さからくる疲労や怠倦感を和らげてくれる作用があります。しかし、このビタミン B<sub>1</sub> はたくさん摂取しても一度に 15~20mg しか体内に吸収されません。過剰分は体外に排出されてしまいます。そこで、「ニンニク」の登場です。ニンニクに含まれるアリシンは体内に吸収されないビタミン B<sub>1</sub> と結びつくことによってアリチアミンという物質に変化します。アリチアミンは血液中のブドウ糖からのエネルギー代謝に効果があり、新陳代謝を活性化させ夏バテ防止になります。作り方の手順は豚バラ肉を一度湯がいて余分な脂を取り除きます。それから、ニジヤ特製のたれとニンニクを入れて、一時間ほど煮込んで味をしみこませます。うす味に仕上げた優しい味つけになっています。この夏、是非ポークスタミナ丼をお試しください。

▼ 冷やしタンタンメン

毎年、夏に冷やし中華は食べるけど、「冷やしタンタンメン」は食べたことがない人は多いはず。たくさんの煎り白ごまペーストになるぐらいすりあげて、ごまの香ばしい風味を残した特製タンタンスープを使用しているのが特徴です。ごまの栄養効果として、動脈硬化・高血圧の予防・抗酸化作用・コレステロール値の低下・疲労回復などがあげられます。夏に多く摂りたい食材のひとつですね。その他、オーガニックの白みそ、ニンニク、少量の豆板醤を使用しています。夏は暑い日が続くため、食欲のない時ほどしっかりと食べておきたいですね。そんな時にこそ「冷やしタンタンメン」がぴったりです！

▼ ダイヤモンドチラシ うなぎ入り

夏はうなぎ！でも「うなぎだけをランチやディナーにたくさん食べるのは辛いなあ〜」、「最近夏バテ気味だし、うなぎも少し食べておきたいなあ〜」という方にピッタリのメニューをご用意いたしました。夏は冷たいお刺身を食べたい季節になります。マグロ・サーモン・いくら・玉子・きゅうりの具材に夏のスタミナ源であるうなぎを加えてみました。うなぎは、ビタミン A がとくに豊富に含まれています。夏の暑さで弱った身体の免疫力をアップしてくれます。

ニジヤの夏のお惣菜・お寿司、暑さに負けず、しっかりご用意させていただきました。お近くのニジヤマーケットでぜひお買い求めください。

※ 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。

## ニジャ 七宝生ふりかけ

ご飯にふりかけて食べるふりかけは、大人から子供まで大人気。今や様々な種類のふりかけが販売されており、ますますご飯の時間が楽しくなりますね。

一般的なふりかけの製法は原料を粉砕し調味料で味付けしたあと、完全乾燥して色々な具材を混ぜ合わせてフレーク状に仕上げます。しかし近年では原料を細かくほぐして味付けをし混ぜ合わせただけのものも出回るようになりました。これが生ふりかけです。生ふりかけはちりめんじゃこ、昆布など海産物を使用している割合が高く、それゆえに新鮮さと豪華さが得られ人気となっています。

そこでこの度ニジャでは、生ふりかけを作りました!

鹿児島から直送で仕入れをした糸げずりのかつお節をふんだんに使用した「生ふりかけ」です。このかつお節にうまみ成分である昆布・干し椎茸、コリコリとした食感が嬉しいキクラゲ、高級食材である松の実、たっぷりの煎り白ごま、味が引き締まる山椒の粉、以上七種類がハーモニーを奏でた「生ふりかけ」です。七種類の食材を使用していることから「七宝」と名付けました。このふりかけには、かつお節からイノシン酸・昆布からグルタミン酸・椎茸からグアニル酸と天然旨味成分が多く含まれているため、余計な調味料は一切使用していません。お酒・みりん・醤油・さとうで水分がなくなるまで丁寧に混ぜ込みながら煎っていきます。天然の旨味成分が混ざり合うことで飛躍的に旨味成分が増すのは日本料理のだし文化からみても証明済みです。

「七宝生ふりかけ」は温かい炊き立てのご飯にたっぷりかけてお召し上がりください。その他にも、冷や奴・おかゆ・おにぎりの具や大根おろしと一緒に召し上がりになっても美味しいこと間違いなしです!ぜひお試しください。



※ 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。

# 夏だ! ビールだ! この夏のこの1本



さあ、いよいよ夏本番!!

夏にはやっぱりキンキンに冷えた冷たいビールが似合います。

そこで、夏ならではのこの企画。各ビール会社さんから、この夏にオススメのこの1本をご紹介します。そしてビールには枝豆だけではないですよ、ビールに合う簡単おつまみレシピも教えていただきました。ささっと作ってビールをますます美味しく!

ご家族やお友達と賑やかに、またひとりで気ままに、この夏はお家飲みもオススメです。







### サッポロブラック

1876年「開拓使麦酒醸造所」から始まったサッポロビールは日本のビール(産業)草創期において先駆の気概を持って発足した会社でした。北海道初のビールは、冷製「札幌ビール」と名付けられ、1877年9月に発売されました。「冷製」とはドイツ醸造法により低温熟成させたビールの意味のようです。このビールは苦味がほどよく、なにより芳醇な香りが心地よい、と絶賛。ラベルに開拓使のシンボルである「北極星」が描かれたビールは評判となりました。このように開拓使に始まるサッポロビールの歴史は、おいしいビールをつくるためのこだわりの歴史でもあるといえます。その一つは徹底した原料へのこだわり。自ら大麦、ホップの品種改良を行いビールに適した品種を開発してきたのです。原料にこだわるこうした取り組みは、世界のビール会社でもほとんど例をみません。

そうしてロスアンジェルスのレストランから始まったサッポロビールは1985年には、アメリカにおいて日本製ビールシェア第1位になりました。それはまさに世界がうまいと言いつつ始めた瞬間でした。そして今140年の歴史を誇りにさらなる未来に向かって新しい挑戦を始めます。

サッポロブラックはほんのわずかに赤みを帯びた黒色。厳選された黒麦芽のうまみ。ホップのほろ苦さによる豊かな味わいと、すっきりとした喉越しが特徴のダークラガー。優しい味からスパイシーな料理まで、和食、ドイツ料理、ケージャン料理、ラテ料理など、世界の様々な料理と一緒に楽しめる豊かな味わい。グリルした肉料理やハンバーガー、淡白な魚料理、ローストベジタブルもおススメです。黒麦芽の香ばしさと、飲み飽きないまろやかな後味をお楽しみ下さい。



## ビールにはこれ!

粗挽き黒こしょうのシャープな香りがアクセント

### 鶏肉の黒こしょう炒め

甘酸っぱくてピリツと辛い。お酒がすすむ味!

### さばのタイ風和えもの

オイスターソースのうまみをきかせつつ、黒こしょうの香りを立たせたシンプルな炒めものです。肉を焼いていったん取り出すことで、ばさつきがちな鶏むね肉もふっくらと仕上がります。鶏肉を繊維に沿って棒状に切るのも、肉を柔らかく炒めるコツです。



#### ■材料(2人分)■

鶏むね肉	1枚	にんにく	1かけ
セロリ	10cm	サラダ油	大さじ3
パプリカ(赤)	1個		
ピーマン	1個	〈A〉	
塩	小さじ¼	オイスターソース	小さじ1
こしょう	少々	しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1	粗挽き黒こしょう	小さじ1
片栗粉	適量	水	¼カップ

#### ■作り方■

- セロリは食べやすく乱切り、パプリカとピーマンもへたと種を取って乱切りにする。にんにくは木べらでつぶす。鶏肉は繊維に沿って厚さ1cmくらいのそぎ切りにし、さらに食べやすい棒状に切る。鶏肉に塩、こしょう、酒をもみ込み、片栗粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにく、鶏肉を炒める。鶏肉に焼き色がついたらいったん取り出す。
- フライパンにセロリ、パプリカ、ピーマンを入れ、全体に油がなじんで火が通るまで炒める。鶏肉を戻し入れ、〈A〉を加える。全体を炒め合わせ、なじんだら火を止める。

さばの水煮缶は、下ごしらえナシで調理できるからストックしておく&便利! 缶の汁も丸ごと使います。さばのうまみとナンプラーの風味がよく合って、食欲をそそる味になります。辛みは唐辛子の量を加減してお好みで。



#### ■材料(2人分)■

さば水煮(缶詰)	1缶(200g)
しし唐辛子	3本
赤唐辛子	1本
玉ねぎ	¼個
にんにく(みじん切り)	1かけ

#### 〈A〉

ポッカレモン	100	大さじ1
ナンプラー		小さじ2
砂糖		小さじ½

#### ■作り方■

- しし唐辛子は小口切りにする。赤唐辛子も種を取って小口切りにし、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ポウルに1.で切った野菜とにんにく、〈A〉を入れてしっかり混ぜ合わせる。さばの水煮を缶汁ごと加えてさつと和える。

\* さばのみそ煮(缶詰)でも作れます。その場合は、〈A〉の調味料のうち、ナンプラーは小さじ1に減らしましょう。みそ風味もおいしいのでおすすめです。

# KIRIN



## キリン一番搾り

110年以上にわたってビールをつくり続けてきたキリン。生きた酵母を使うビールづくりは、モノではなく、生き物との対話であり、自然の恵みに敬意を払うことです。それがビールづくりの難しさであり、面白いところでもあると考えます。

ドイツの伝統的なビール醸造ポリシーにおいて、「芳醇」「爽快」「純粋」の3つがビールの味覚に求められている要素として定められています。その中でも「純粋」な味を極めたビールをつくりたいという想いから生まれたのが一番搾りです。キリンのビールづくりのこだわりから生まれた一番搾り製法で「一番搾り」はつくられているのです。

一番搾りで使ったのは、麦芽を砕き糖化してつくった「もろみ」から最初に流れ出る一番搾り麦汁だけ。そのうえ原料は麦100%。副原料を一切使わないため多くの麦が必要になり、キリンの通常のビールに比べ15倍の麦を使っています。そのおいしいところだけが一番搾り製法で丁寧に引き出され、上質な味わいになります。一番搾り麦汁だけを贅沢に使用。だからうまみが多いビールになるのです。

素材そのものが持つポテンシャルを超えてビールをおいしくすることは難しい。そう考えるキリンだからこそつくれるのが、徹底的といえるほど素材の良さを活かして引き出したこの一番搾り。一番搾りはまさに素材が持つうまさをも最大限まで引き出したビールなのです。

キレと旨味を両立。爽やかなテイストが口に広がります。アロマの余韻が絶妙な、日本人好みの爽快な1本。いろいろな食事に合う、すっきりした味わいが特長です。



ビールにはこれ!

## 完熟トマトと焼肉のスタミナサラダ

にんにくを効かせて香ばしく炒めた豚の焼肉と、薄切りにした完熟トマトの組み合わせ。ボリューム満点のサラダです。



### 材料(2人分)

豚薄切り肉…150g

〈A〉【ごま油…小さじ2 / しょうゆ…小さじ1 / 塩・黒こしょう…各適量】

紫玉ねぎ…1/4個 / 完熟トマト(中サイズ)…2個 / かいわれ…1/2パック

サニーレタス…3枚 / みょうが…1個 / しそ…3枚

〈B〉【しょうゆ…小さじ2 / オイスターソース…小さじ2 / みりん…小さじ2 / おろしにんにく…小1片分】

黒こしょう…適量

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、〈A〉をもみこんでおく。
2. ボウルに〈B〉の材料をあわせておく。
3. 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
4. トマトはヘタを落とし半分は切ってから7~8mmの厚さに、かいわれは根元を落としてから半分に、サニーレタス・しそは手でちぎり、みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
5. フライパンに1.の豚肉を入れて火にかけ、中火で炒める。肉の色が変わってきたら〈B〉を加え、汁気が少々残っている程度まで炒めて火を止める。
6. 器に水気をきった3.の玉ねぎ、4.の野菜、5.の肉をバランスよく盛り、フライパンに残った汁気をたれとしてまわしかける。最後に黒こしょうをひく。

出典：「キリンレシピノート (<http://recipe.kirin.co.jp/>)」 レシピ提供：料理家 村松りん

## ピリ辛きゅうりの冷奴

ピリ辛風味が、淡白な豆腐ときゅうりにアクセントを与えます。



### 材料(2人分)

きゅうり……………1本

長ねぎ……………1/4本

コーン……………大さじ2

豆腐……………1丁

漬け汁【酢…大さじ3 / 砂糖…大さじ3 / しょうゆ…大さじ1 / ラー油…小さじ1 / ごま油…小さじ1 / 赤唐辛子(小口切り)…1本分】

### 作り方

1. きゅうりは1cm角、長ねぎはみじん切りにする。
2. 小鍋に漬け汁の材料を全て入れてひと煮立ちさせてからボウルへ移し、1.とコーンを加え、冷蔵庫で30分ほど漬ける。
3. 豆腐をサイの目切りにして器に乗せ、2.を漬け汁ごとかけたら出来上がり。

- \* おぼろ豆腐を使ってもおいしくいただけます。
- \* 豆腐をサイの目に切ることで、漬け汁がからみやすくなります。

出典：「キリンレシピノート (<http://recipe.kirin.co.jp/>)」

# Asahi



## アサヒスーパードライ 日本産

スーパードライは1987年に日本初の「辛口」ビールとしてデビューして以来、世代を超えて支持され続けています。うまさの秘密はスバリ「酵母」「原材料」「製法」の3つの要素が原点。スーパードライに採用されている「アサヒ318号酵母」は高い発酵能力と上品で洗練された味わいを醸し出す香味特性とを併せ持ったたくいまれな酵母。これによってどこまでも雑味のないクリアな味を生み出してくれるのです。また酵母に最高の仕事をしてもらうために最適な環境づくりも欠かせません。原材料に関しては世界中のサブライヤーにスーパードライの製造に求める必要なスペックを伝え協働体制を築いており、常に最高の味を出せるよう原材料にもこだわります。製法に関しては全行程において雑味を排除する最大細心の注意をしています。また従来より力を注いできた製造後時間が経っても出来たての味を保ち続ける技術の確立。原材料が本来持っているパワーを100%引き出しつつ「飲む時品質」を向上させる努力を怠りません。

このようにたくさんのお客さまの声をもとに、前例のないことに挑戦しながら、試行錯誤のもと誕生したスーパードライはいまやアサヒビールを代表する逸品へと成長してきました。まさに「洗練されたクリアな味・辛口」のキャッチフレーズを表現するのに相応しい味わいでどんな料理とも相性がよく、いつまでも一杯目のうまさが続きます。

2014年にアメリカで開催された国際的なビールコンテスト「ワールドビアカップ」での金賞受賞に続きベルギーの「ブリュッセルビアチャレンジ2015」では、「Lager: International Style Pilsner 部門」において「ゴールドメダル」を獲得しました。まさにアサヒスーパードライの品質の高さが世界的に評価されたことを物語っています。

雑味がないキレイのどごしを重視し、爽快感と硬質な酸味がファンを離さない、まさしく魅惑のビールといえます。



## ビールにはこれ!

うなぎとクリームチーズって驚くほど相性がいい! ぜひおすすめの一品です。

## うなぎとゴーヤのクリームチーズ



クリームチーズが入っているので洋風かと思いきや、しょうゆが隠し味に入った和風の味わいです。素材と素材のマリアージュを楽しむこんなメニューには、すつきりとした辛口のビールがぴったり。

### ■材料(2人分)■

うなぎ……………½枚(蒲焼き)  
ゴーヤ……………½本  
紫タマネギ……………½個

### 〈A〉

クリームチーズ……………80g  
和風だし汁……………小さじ5  
しょうゆ……………少々  
セルフィーユ……………少々

### ■作り方■

1. うなぎは短冊に切る。ゴーヤはスライスして塩もみ(分量外)する。紫タマネギはスライスし、水にさらしておく。
2. やわらかくしたクリームチーズに〈A〉を混ぜベースをつくる。
3. 2.に1.をさっくり混ぜ、仕上げにセルフィーユを飾る。

甘辛いタレが香ばしい♪フライパンで簡単焼き鳥!

## 串なし旨辛焼き鳥



串に刺さない焼き鳥はお手軽簡単♪甘辛いしょうゆタレにピリリときいた一味唐辛子が鶏肉とよく絡んで、辛口のビールにピッタリです。しっかり旨みのある味付けは、麦焼酎や軽めの赤ワインと一緒に頂いてもおいしいですね。

### ■材料(2人分)■

鶏もも肉……………1枚(約300g)  
ネギ……………1本(約100g)  
シントウ……………8本  
塩・コショウ……………各少々  
一味唐辛子……………少々  
ゴマ油……………小さじ2

### 〈A〉タレ

砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1

### ■作り方■

1. 鶏もも肉は一口大、ネギは3cmほどに切る。シントウは楊枝または竹串で数か所穴を開けておく。
2. フライパンにゴマ油を入れて中火にかけ、油が温まったら鶏もも肉を入れて炒める。鶏もも肉の色が変わったら、ネギ、シントウを入れて、軽く塩、コショウをし、焼き色がつくまで転がしながら炒める。
3. 2.に〈A〉を入れて炒め、水分が飛んだら最後に一味唐辛子をふりかけ火を止める。



## アサリとレモンの素麺スープ

冷たい  
スープ

### 【材料(2人分)】

アサリ……………8個  
レモン……………½個  
にんにく……………1片  
素麺……………1束  
水……………200ml  
ニジヤ  
つゆてんねん ……大さじ2  
白ワイン……………大さじ1  
オリーブオイル ……適量  
パセリ……………適量

### 【作り方】

- 1 アサリ、にんにくのみじん切り、白ワインを鍋に入れてふたをし、強火にかける。
- 2 アサリが開いたら火を止めて水とつゆてんねんを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 3 素麺を茹でて水で洗い、ざるに上げて水気を切り、オリーブオイルをまぶす。
- 4 器に素麺とスープを入れ、レモンの輪切りと好みの量のレモン汁、パセリのみじん切りをふりかける。



## タラモビシソワーズ

冷たい  
スープ

### 【材料(2~3人分)】

バター……………5g  
玉ねぎ……………½個  
じゃがいも……………1個  
チキンブイヨン……………250ml  
牛乳……………100ml  
生クリーム……………大さじ2  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
明太子……………1本

### 【作り方】

- 1 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、じゃがいもの薄切りを中火で炒める。
- 2 1にチキンブイヨンを入れ、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 3 2をミキサーにかけてこし、鍋に戻して牛乳、生クリームを入れて弱火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 スープを器に入れて冷蔵庫で冷やす。半分または½に切った明太子をトッピングする。



## 枝豆と豆腐の 冷たいごま風味ポタージュ

冷たい  
スープ

### 【材料(4人分)】

枝豆(冷凍でも可)……………30g  
[A]  
絹豆腐……………200g  
だし汁……………100ml  
白ごまペースト……………小さじ2  
薄口しょうゆ……………小さじ1  
塩……………少々

### 【作り方】

- 1 枝豆は茹でて、豆を房から出しておく。トッピング用の豆12粒は残しておく。
- 2 ミキサーに枝豆と[A]を入れ、30秒ほどかける。
- 3 スープを器に入れて冷蔵庫で冷やす。残りの枝豆を3粒ずつトッピングする。



# 夏のスープ



暑い夏にはやっぱり冷たいスープ。熱々のスープもいいですが、冷たいスープもまた格別です。そこで今回は夏にこそぜひ食べていただきたい冷たいスープを集めてみました。スープは食べやすい割には栄養もしっかり摂れる優れたもの。さらに口当たりも良いので食欲のないときにもオススメです。

## ガスパチョ

冷たい  
スープ

### 【材料(2~3人分)】

トマト……………1個  
セロリ……………¼本  
きゅうり……………½本  
赤パプリカ……………½個  
オレンジパプリカ……………½個  
パン……………15g  
水……………20ml  
トマトジュース……………50ml  
にんにく……………2片  
赤ワインビネガー……………小さじ1  
オリーブオイル……………小さじ2  
塩……………少々  
カイエンペッパー……………少々  
(またはタバスコ)

### 【作り方】

- 1 きゅうりと、2種のパプリカは少量をトッピング用に5mm角に切る。
- 2 1以外の材料すべてを適当に切ってミキサーに2~3分かける。
- 3 2を器に入れて、1を散らす。



## ラタトゥイユ風ベジタブルスープ

冷やしても  
温めても

### 【材料(2人分)】

オリーブオイル……………大さじ1  
にんにく……………½片  
なす……………½本  
しいたけ……………2枚  
ピーマン……………½個  
赤ピーマン……………½個  
セロリ……………½本  
にんじん……………½本  
玉ねぎ……………¼個  
トマト……………1個  
チキンブイヨン……………300ml  
塩……………小さじ1  
こしょう……………少々  
フレッシュタイム……………1枝

### 【作り方】

- 1 野菜はすべて一口大に切る。
  - 2 鍋にオリーブオイルを入れてにんにくの薄切りを炒め、トマト以外の野菜を入れて炒める。
  - 3 野菜がしんなりしたら、トマト、フレッシュタイム、チキンブイヨンを加えて弱火で煮る。
  - 4 野菜がやわらかくなったら塩、こしょうで味をととのえる。
- ※ 冷たいスープで食べる場合は冷蔵庫で冷やす。





## もみもみシャーベット

### 材料 (2人分)

- カルピス・・・100ml
- 牛乳・・・200ml
- ブルーベリー・・・50g
- いちご・・・2個
- その他お好みのフルーツ・・・適量



### つくりかた



1. カルピスに牛乳を加えてフルーツを食べやすい大きさに切ってジップロックに入れる。



2. 平らになるようにして、冷凍庫に入れて3~4時間ほど凍らせる。



3. 凍ったらジップロックをもみもみして程よくシャリシャリになったら器に盛って出来上がり!

できあがり!



## 洋風わらび餅

### 材料 (4人分)

- ニジヤわらび餅粉・・・1袋(160g)
- カルピス・・・200ml
- 水・・・400ml
- いちご・・・4個
- ブルーベリー・・・適量



### つくりかた



1. 鍋にわらび餅粉、カルピス、水を入れてしっかり混ぜて溶かしておく。鍋を強火にかけて木べらで絶えず混ぜながら加熱する。全体に粘りが出てもったりして、透明感が出てきたら火からおろしパットに流し入れる。



2. そのまま常温か氷水につけて冷やし固める。



3. ひと口サイズに切り分けて、器に盛る。いちごを縦4等分に切る。ブルーベリーといちごを載せてカルピスを適量かける。

できあがり!

## 豆腐マフィン つくりかた



1. オーブンを375°Fに予熱しておく。



2. ボウルに材料をすべて入れて均一になるように混ぜ合わせる。



3. マフィンカップに流し入れてオーブンで15~20分ほど焼く。



できあがり!



夏休み真っ最中のGochisoきッズたち。せっかくならばおやつも自分たちで手作りしてみよう! ということで、みんなの大好きなカルピスを使って簡単おいしいデザートに挑戦です。

カルピスの主な原料は牛乳と乳酸菌です。カルピス社では牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳に、「カルピス菌」と呼ばれる乳酸菌と酵母を加えて醗酵させたものを「カルピス乳酸」と呼んでいます。カルピス社の研究の結果ではカルピス乳酸には抗腫瘍・免疫賦活作用や血圧降下作用、美肌効果などの働きをする有用な成分が含まれることが判明したそうです。

成長ざかりのきッズたちにもぜひ飲んでいただきたい、お腹に優しいカルピスをたっぷり使ったデザートですヨ。

夏だ! みんな大好きカルピスでおいしいデザートを作ろう!

## カルピスdeデザート

### 今回のチャレンジャー



Shawnくん Miuちゃん Yuiちゃん Sayaちゃん Hiroatakaくん

甘酸っぱいおやつが3種類だよ!

### 豆腐マフィン

#### 材料 (マフィン型6個分)

- ニジヤホットケーキミックス・・・200g
- 絹ごし豆腐・・・120g
- カルピス・・・80ml~100ml
- たまご・・・1個





## ハニーローストピーチ

焼いた後もしっかり形と甘みを残すために、桃はあまり熟していない少し硬めのものを選ぶのがおいしく作るコツです。

### ■材料 約3人分

桃・・・ 3個  
はちみつ・・・ 大さじ2  
バター・・・ 大さじ1  
レモン汁・・・ 1/2個分  
アーモンド・・・ 適量

### ●作り方

1. 桃は皮を剥き、半分に切って、種を取る。
2. 耐熱容器にはちみつ、バター、レモン汁を入れ、(1)の桃を並べる。
3. アーモンドを桃の上にふりかけ、350°Fのオーブンで約20分焼く。



## バナナシェイク

私が小さいころよく、母親が作ってくれたバナナジュースを思い出し、バニラアイスクリームを入れてシェイクにしてみました。暑い日にぴったりのデザートですよ。

### ■材料 2人分

バナナ・・・ 2本  
バニラアイスクリーム・・・ 4スプーン  
牛乳・・・ 1 cup  
生クリーム・・・ 1 cup  
砂糖・・・ 大さじ2  
シナモンパウダー・・・ 適量

### ●作り方

1. 生クリームと砂糖でホイップクリームを作る。
2. バナナ、バニラアイスクリーム、牛乳をブレンダーで混ぜ、カップにうつす。
3. (1)のホイップクリームを(2)の上にしぼり、シナモンパウダーをふりかける。



## フローズンヨーグルト

フローズンヨーグルトを簡単にご家庭で作ることができる方法です。流し込む型がなければ大きな器などでも大丈夫です。

### ■材料 3人分

ヨーグルト・・・ 1 cup  
生クリーム・・・ 1 cup  
砂糖・・・ 1/4 cup  
レモン汁・・・ 1/2 個分

### ●作り方

1. 生クリームと砂糖でホイップクリームを作っておく。
2. ヨーグルトとレモン汁と(1)のホイップクリームを混ぜる。
3. 型などに流し込み、冷凍庫で3時間ほど固める。



## 抹茶のポップシクル

材料を混ぜるだけで簡単に作れるポップシクル。夏休みにお子様たちと一緒に作りください。

### ■材料 4個分

コンデンスミルク・・・ 4 oz.  
牛乳・・・ 8 oz.  
抹茶パウダー・・・ 大さじ2

### ●作り方

1. コンデンスミルクと牛乳を混ぜる。
2. 2等分に分けて、(1)つを型の半分まで流し込み冷凍庫で固める。
3. 残りのほうに抹茶パウダーを混ぜ入れる。
4. (2)が固まったら(3)の液体を流し込み、再び冷凍庫で固める。



## 手作りいちごジャム

コツを掴むと簡単なジャム作り。甘さは好みで調整できますが、長期保存するならば、果物の重量に対して50%以上の砂糖を入れることをお勧めします。それと煮沸の工程に入った際にはやけどに注意してくださいね。

### ■材料 16oz.1瓶分

いちご・・・ 2 lb.  
砂糖・・・ 1 lb.  
レモン汁・・・ 1個分

### ●作り方

1. チゴはヘタと芯の硬いところを取って、大体でいいので1/4の大きさに切る。
2. 鍋に(1)のいちごと砂糖とレモン汁を入れ一晩冷蔵庫に入れ、いちごから水分をしっかり出しておく。(時間がなければこのプロセスはとばしてもよい。)
3. 中火にかけ、時々混ぜながら煮詰めていく。
4. 沸騰したあと数分たってヘラに少しすくい、かるく指でなぞってみて、とろみを感じたら火を止め、消毒した瓶に入れ緩めに蓋をする。
5. 湯煎を用意して、(4)の瓶ごと約20分ぐつぐつと温める。
6. 蓋をしっかりとめて常温で冷ます。

# 夏のデザート

※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。

私の好きなことの一つにファーマーズマーケットに行って新鮮なフルーツや野菜を見て回ることがあります。

見るだけでなく、ファーマーたちと話して、アイデアをもらったり、勉強してみたり…。

これからは夏のフルーツや野菜が出回り、楽しみがまた一つ増えますね。

※ このあと常温のまま2～3ヶ月持ちますが、開封してしまったら冷蔵庫で保存し、3～4週間ぐらいで使い切ってください。

# 夏の鰻



夏のスタミナの王様と言えば鰻！  
柔らかかふくらに焼きあげられた鰻、  
温かいご飯にあまいタレをかけて食べる！  
想像するだけで食欲が湧いてきますよね。  
鰻を食べて夏バテ解消！  
スタミナをつけましょう。

## 日本人はいつから鰻を食べていたか

日本人はいつごろから鰻を食べていたのでしょうか？一説によると、万葉集の伴家持の戯れ歌に「石磨にわれもの申す夏瘦に良しという物ぞ鰻漁り食せ」というものがあり、万葉人が鰻を食べていたことがわかります。それだけでなく夏瘦せに効くということを知っていたこともわかります。すごいですね。随分昔から鰻にはお世話になっていたよつです。

## 鰻のヌメリの正体

鰻は何故ヌメリしているのでしょうか？その正体は、うなぎの体表は粘液細胞が発達し、ムチン（蛋白質と炭水化物の複合体）という物質を分泌している為です。水分を保つ

働きがあり皮膚呼吸を助けているそうです。少しの水分があれば、陸上でも、陸中でも生きていけるそうです。また鰻は、淡水と海水の環境の違う場所に生息しています。それもこの粘液細胞には体内と体外の浸透圧を調整する機能があるそうです。ウロコがないように見えますが、細かいウロコが皮膚の下に埋没しています。鰻のヌメリには大切な働きがあるんですね。

## 山芋と鰻 その2

以前にもご紹介しましたが、「山芋変じて鰻となる」（物事が全く変わってしまうこと）という諺がありますが、本当に鰻が突然畑に現れるということがあるそうです。それは、前述のヌメリの正体に秘密があります。鰻は皮膚呼吸が出来て水から出ても長時間生きられるた

め洪水などで流された鰻が畑を這って川に逃げる目撃情報もあります。土から鰻がでて来たらおどろいちゃいますよね。

## 鰻丼のルーツ

むかしむかし、江戸時代（文政年間）に大久保今助という芝居興行の金貸しがいたそうです。彼は大の鰻ファンで、大好物の鰻をどうしたら温かいまま食べられるのかをいつも考えていました。ある日、芝居客の出前用に炊き立てのご飯をみてひらめいたそうです。熱いご飯の間に鰻を入れて鰻丼をふるまったところ、それが大評判になり、それから鰻丼が一般的になったということです。また、このとき初めて使い捨ての割り箸が使われたそうです。

## 蒲焼と山椒

現在日本でもハープ人気が高まってきています。日本を代表する薬味であり、ハープとも言える山椒は、わさびなどと並ぶ日本食を代表する和風スパイスとして、世界中で認知されています。若葉は木の芽と呼ばれ、おすましの吸い口にしたり、木の芽でんがくなどに用いて香りを楽しみます。その昔、醤油や味噌のタレをつけて焼く蒲焼が流行する以前は、山椒しようにゆや山椒みそによるつけ焼きするのが一般的だったようです。これは、もともと風味より毒消しの目的があったようですが、山椒の香りがうなぎによく合うため、蒲焼になってからも山椒の若葉を横に添えるのが定着したよつです。

## 関西と関東の鰻の食べ方

「江戸の背開き京阪の腹開き」といわれるように、関東は、背開きで竹串を打ち白焼きにして余分な脂肪をおとしてから蒸します。仕上げは醤油・味噌のたれをつけて備長炭で焼き上げます。関西は腹開きにし蒸さずに5〜6匹分をまとめて金串に差し頭を付けたまま焼き上げます。現在、関東風の背開きの無頭ものが主流で、ニジヤの鰻も関東風に仕上げられています。関東風は蒸したあとにタレで焼き上げるため、身は柔らかく、骨も柔らかくなりふつくら美味しいうなぎに仕上がります。

## 一味違う！ニジヤこだわりの美味しい鰻

ニジヤの鰻は、仕入れから生産までとことんこだわった、とても美味しい鰻です。「鰻は原料が決まる」を信念に原料選抜、安心・安全な鰻作りを目指しています。私達が食べている鰻は蒲焼でしか知らない方が多いかもしれませんが、確認されているだけで世界には18種類ほど生息しているそうです。ここアメリカで販売されている鰻は主に3種類あります。

- ニホンウナギ  
学名：Anguilla japonica  
(ジャボニカ種)
- ヨーロッパウナギ  
学名：Anguilla anguilla  
(アンギラ アンギラ種)
- アメリカウナギ  
学名：Anguilla rostrata  
(ロストラータ種)

## ■化学調味料不使用 本格炭火鰻蒲焼

数多くある鰻品種の中でも日本古来のニホンウナギ（ジャボニカ種）を限定し、シラス（稚魚）を養殖加工場まで一貫して生産に取り組んでいるこだわりの商品です。身はふつくら、程よい脂がしつこくなく、臭みが少ないのが特徴です。ニジヤが委託している鰻工場は中国広東省にあり、発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、いつも新鮮な鰻が届きます。

こだわりの焼き方。日本式の焼き方にとことんこだわり、熟練された職人の手で裂いた鰻を蒲焼に仕上げられています。焼き上げる際には炭火を使用し、遠火でゆっくりじっくり焼き上げます。またタレは化学調味料を使わない体に優しい特製ダレで、外は「パリッ」、中は「ふつくら」。身は肉厚でふつくらジューシー。本格炭火焼きの蒲焼です。



## ■鹿児島産 炭火鰻蒲焼

南九州の温暖な気候と豊かな自然はとても良いシラスの土壌で、元気が育つ最高の環境です。秀峰開聞岳の麓に位置する活場は、シラスの地層で長い時間をかけてろ過された自然の浄水の宝庫です。鰻は厳重に厳選された後、この貴重な水を豊富に利用し立龍で流水にさらしさらされ、活きたのち鮮度の良いまま加工場へと運ばれていきます。

焼きの行程ラインに備長炭を使用し、遠火の強火でじっくり焼き上げコクと香り豊かな鰻に仕上げられています。特製ダレでふつくら焼き上げた至高の味わいです。

一味違うニジヤの鰻を、是非おためしください。

## 鰻アボカド温卵丼



- 材料 (1人分)
- 鰻蒲焼 ..... ½尾
  - アボカド ..... ½個
  - 温泉卵 ..... 1個
  - 刻み海苔 ..... 適量
  - ごはん ..... 茶碗1杯分

- 作り方
- 1: 鰻は食べやすい大きさに切る。アボカドは1cm弱のスライスにする。
  - 2: 器にご飯を盛り、鰻、アボカド、温泉卵をのせ、刻み海苔をトッピングする。鰻のタレ、しょうゆ、わさびしょうゆなどお好みのタレをいただく。

## うざく



- 材料 (4人分)
- 鰻蒲焼 ..... ½尾
  - きゅうり ..... 1本
  - 酢 ..... 大さじ2
  - ニジヤつゆてんねん ..... 大さじ2
  - 炒り白ごま ..... 大さじ1
  - しょうが ..... 1片
  - みょうが ..... 1本

- 作り方
- 1: きゅうり、みょうがは薄切り、しょうがは千切り、鰻は縦半分は切ってから1cm幅に切る。
  - 2: 材料を全てボウルに入れて、和える。

## 鰻稲荷寿司



- 材料 (16個分)
- 鰻蒲焼 ..... 1尾
  - 味付け稲荷揚げ ..... 16枚
  - 錦糸卵 ..... 1個分
  - 大葉 ..... 4枚 (酢飯)
  - ごはん ..... 1.5合分
  - 寿司酢 ..... 商品に記載された分量
  - 炒り白ごま ..... 大さじ1

- 作り方
- 1: ご飯を炊く。味付け稲荷揚げは水気を切っておく。薄焼き卵を焼いて錦糸卵を作る。
  - 2: 鰻は3分の1に切り、中央の形が揃った部分を16等分に切り、残りは1cm角に切る。
  - 3: ご飯が炊けたら寿司酢、炒り白ごま、1cm角に切った鰻を混ぜ合わせ、16等分にして軽く握る。
  - 4: 味付け稲荷揚げにご飯を詰め、上に錦糸卵、鰻、せん切りにした大葉をトッピングする。

## 夏の長いも

夏にこそ、ぜひおすすめしたいのが長いもです。長いもは天然の栄養がたっぷり詰まったまさにパーフェクトな食材です。こんな素晴らしい食材が年中手に入るのならばやはり一年を通して食べたいですね。

長いもには、亜鉛・鉄・カリウム・ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンC・食物繊維が豊富に含まれています。効果は、消化促進・食後の血糖値の上昇を抑える・コレステロール値を抑える・疲労回復・便秘解消・アンチエイジング……。などなど様々な効果が期待できるので、様々な方たちに食べていただきたいと思います。

調理方法に関しては、加熱しても、すりおろしても、たたいたって、栄養の効用に大した変動はないようです。ただし、切ったりすりおろしたりした際のネバネバが痒くなる場合もありますので、その点は注意したいものです。その場合は予め酢水を作っておいて、それで手を洗えばおさまります。痒くなるのは皮付近に含まれるシュウ酸カルシウムが原因なので、酢水でシュウ酸カルシウムを除去することでかゆみを解消できるというわけです。

暑い夏にはどうしても汗をかいて、ミネラルと水分が不足することになり、冷房などによる体温の激しい変化によって消化機能も低下してきて、必要な栄養が十分に吸収できなくなるため、身体全体の機能が低下して夏バテの状態に陥りがちです。そこで長いもを食べることによってその豊富な栄養素が免疫力を向上し、消化器官を強くして夏バテに負けない身体を作ってくれるのです。ですから夏にもぜひ長いもをおすすめします！

### ■ 夏場の保存方法

保存場所の温度がおおむね80°F (25°C) 以上になる場合は、新聞紙に包み冷蔵庫で保存してください。

### 長いも短冊の梅肉白和え



#### 材料 (2人分)

長いも ..... 100g  
豆腐 ..... 100g  
梅干し (蜂蜜タイプ) ..... 大1コ  
醤油 ..... 小さじ1  
切り昆布 ..... ひとつかみ  
塩 ..... 適宜

#### 作り方

1. 豆腐はパックから出して置いておく。長いもは4cmの長さの短冊切り。梅干しは種を取り、包丁で叩いてペースト状にしておく。
2. 豆腐に梅干し、切り昆布、しょうゆを加えてフォークなどで混ぜ合わせ、塩で味を調え長いもを加えて和える。

### 長いもの大葉炒め

#### 材料 (2人分)

長いも ..... 100g  
大葉 ..... 3枚  
バター ..... 大さじ½  
塩 ..... 少々

#### 作り方

1. 長いもは皮を剥き一口大の乱切り。
2. フライパンにバターを溶かし、長いもを入れて焼き色がつくまで炒める。
3. 塩を振り、火を止めてちぎった大葉を加え混ぜ合わせる。



### 長いもほくほくサラダ



#### 材料 (作りやすい量)

長いも ..... 1lb ほど  
枝豆 (冷凍) ..... 適宜  
ツナ缶 ..... 1缶  
マヨネーズ ..... 大さじ4  
ぽん酢 ..... 大さじ1~

#### 作り方

1. 長いもは洗って皮つきのまま3cm長さに切り、耐熱皿に並べて、ラップをして、レンジ (1000W) で7分加熱。竹串がすっと通ればひっくり返してラップをしないで1分30秒加熱する。
2. 長いもはとても熱くなっているので、やけどに気を付けてまな板の上で転がしながら皮を剥き、ボウルに入れて熱いうちにフォークなどで粗くつぶす。
3. 枝豆は解凍して、サヤから出しておく。
4. 2. に全ての材料を混ぜ合わせて、冷ます。

## 旬の野菜 オクラ



爽やかなグリーンが眩しいオクラは夏の太陽の恵みを一心に受けてすくすくと成長しています。そんな自然の恵み、旬の味を楽しみましょう。

オクラはアオイ科トコロアオイ属の植物で原産地には諸説がありますが、アフリカ北東部の原産説が有力です。2000年前にはすでにエジプトで栽培されていた、とても古い野菜の一つです。アメリカには18世紀に伝わり、栽培が広まったのは19世紀以降といわれています。日本には幕末期に渡来したといわれ、明治6年の記録が最初のものでされています。当初はアメリカから渡来したとしてアメリカネリと呼んでいましたが、現在ではオクラと呼ぶのが一般です。実はオクラは原産地語でnkuruma (ンクラマ) と呼ばれていたものがアメリカでokra (オクラ) となったようで、れっきとした英語なのです。またGumbo (ガンボ) と呼ばれ、特に南部料理ではフライドオクラやガンボスープは有名ですね。

オクラは緑黄色野菜でそのネバネバが特徴とされ、もちろん栄養価もたっぷり。夏バテの予防や解消、疲労回復などが期待できます。もちろん普段から食べることによって疲れにくい身体をつくることもできますので、ぜひ積極的に食べていただきたい野菜です。

### ■ 調理のコツ

表面のうぶ毛は食感にさわるので、取り除いてから調理します。

### オクラのおひたし



#### 材料 (作りやすい分量)

オクラ ..... 1袋 (7~8本)  
塩 ..... 適量  
ニジヤつゆてんねん (2倍濃縮) ..... 50ml  
水 ..... 100ml  
しょうがすりおろし ..... 少々  
かつお節 ..... 適量

#### 作り方

1. オクラは塩でこするようにしてうぶ毛を取り、固いガクの部分を包丁でぐるりと一周取り除く。(水っぽくなるので決して切り落とさないこと！) たっぷりのお湯で1分半~2分半くらい茹でる。(オクラについている塩はそのままで)
  2. 茹であがったら氷水 (冷水) にとり、しっかり冷ましてから水気をペーパーで拭き取り、半分に切る。つゆてんねんと水を保存容器に入れて、3. のオクラを漬ける。
  3. 仕上げにしょうがすりおろしを加えて冷蔵庫で30分~一晩漬ける。
  4. 器に盛り、かつお節をたっぷりかける。
- ※ ご飯のおかずや刻んで薬味代わりにしても使えます。

### 鶏肉とオクラのチーズ焼き



#### 材料 (2人分)

鶏もも肉 ..... 1枚  
オクラ ..... 10本  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
ピザ用チーズ ..... 50g  
塩、コショウ ..... 少々

#### 作り方

1. 鶏肉は一口サイズに切って塩コショウで下味をつけておく。
2. オクラはへたを切り、半分長さに切る。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったらオクラを入れて炒め、海老も加え炒め合わせる。
4. オクラに加え、酒・しょうゆを回しかける。
5. 全体にチーズをのせて、フタをし、中~弱火の蒸し焼きにする。
6. チーズが溶けたら完成。

### オクラと海老のカレパタしょうゆ



#### 材料 (2人分)

海老 (ブラックタイガーなど) ..... 10尾  
オクラ ..... 120g  
にんにく ..... 1片  
サラダ油 ..... 大さじ1½  
★(しょうゆ・大さじ½ / バター・10g / カレー粉・小さじ½)  
塩、粗挽き黒胡椒 ..... 各少々

#### 作り方

1. 海老は殻を剥き背わたを取って、片栗粉をまぶして軽くもんでから洗い、水気を拭いておく。
2. オクラは塩を振って手でこすりうぶ毛を取って水気を拭き、斜め切り。にんにくはみじん切り。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったらオクラを入れて炒め、海老も加え炒め合わせる。
4. 海老の色が変わったらしょうゆ、バター、カレー粉を入れ味を見て塩を足さずと混ぜ合わせ火からおろす。
5. 皿に盛って粗挽き黒胡椒をたっぷりめに振って出来上がり。



# マクロビオティック な ひととき...



フレッシュサラダに、お豆腐やお揚げさんを少し加えてみたり、ドライフルーツやナッツを加えると、食感や味の変化も作れて飽きないように工夫すると、サラダも毎日楽しめます。もちろん、より栄養たっぷりにもなります。  
\*Bの時点で冷蔵保存して置けば、冷たいお素麺の具や、トーストの上のせても楽しめます。

## 木綿豆腐とアブリコットのタブリ風サラダ

### ●材料(4人分)

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 〈A〉きゅうり(8mmダイス).....100g | 〈B〉塩.....2g              |
| 赤玉ねぎ(8mmダイス).....30g     | 粒マスタード.....小さじ1          |
| 赤キャベツ(粗みじん).....30g      | オリーブオイル.....小さじ2         |
| パセリ(みじん切り).....10g       | レモン汁.....½個分             |
| ミニトマト(8等分).....50g       | レモンピール(すり卸し).....½個分     |
|                          | 〈C〉木綿豆腐(1cmダイス).....150g |
|                          | アブリコット(8mmダイス).....50g   |

### ●作り方

- 1 〈A〉をボウルに入れ、優しく混ぜ合わせたら、〈B〉を上から順に加え、その度、軽く混ぜ合わせ、最後に〈C〉を加えて全体をサツと混ぜ合わせる。



漢方でもよく使われている、葛粉、消化器官系の冷や粘膜等によいと言われています。お腹の力が弱まると、免疫力も下がると言われます。葛粉を上手に日常料理に取り入れたいものです。おやつにしても、特にお子様にもオススメです。  
\*空き瓶に作ってあげばそのまま冷蔵庫に入れて数日楽しめます。

## ブラッドオレンジの吉野葛ゼリー

### ●材料

- 葛粉.....30g
- ブラッドオレンジジュース.....450-500g(2回に分けて使用)
- メープルシュガー(顆粒).....35-40g(または、好みの甘味料: 甜菜糖やブラウンシュガーなど)
- レモン汁.....お好みで適量(無くても可)
- ブルーベリージャム.....適量

### ●作り方

- 1 鍋に半量のブラッドオレンジジュースとメープルシュガーを入れ、弱火で温めメープルシュガーをよく溶かす。
- 2 半量のブラッドオレンジジュースに葛粉を合わせ良く溶かしたものを1に加え、優しくゆっくり木べらなどでかき混ぜながら中火の弱火で沸騰させた後レモン汁を加え(\*この時、かき混ぜすぎると粘りが出て固くなる場合もあるので、常に、でも、ゆっくりと混ぜるのがポイントです)約5分程度蓋をしてしっかり透明になるまで弱火で煮る。
- 3 好みの器に移し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で良く冷やし、トッピングにブルーベリージャムをのせたらできあがり。  
\*冷蔵庫の保存で数日楽しめます。



夏野菜のお料理に、隠し味として発酵調味料を少し入れ込むのは、冷え易い夏のお腹にはとてもオススメです。洋風のお料理にも少しお醤油やお味噌を加えると、コク出しにもなります。  
\*2の時点で、ミネストローネの素になります。この状態で冷蔵保存できますので、スープやパスタのソースに使えます。

## 夏野菜のクスクス ミネストローネ風

### ●材料(約4人分)

- |                        |                       |                     |                     |                    |                           |  |                 |
|------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------------|--|-----------------|
| 〈A〉オリーブオイル.....大さじ2    | にんにく(みじん切り).....2片10g | しょうが(みじん切り).....10g | 玉ねぎ(薄スライス).....120g | 塩.....8g           | 白味噌.....大さじ½              | ブラックペッパー(粗挽).....少々  | 水.....500-600ml |
| 〈B〉マツシユルム(4等分).....50g | にんじん(1cm角).....50g    | じゃがいも(1cm角).....50g | ナス(1cm角).....50g    | パプリカ(1cm角).....50g | トマト(皮ごと1cm角).....250-300g | クスクス.....250-300g(または冷ご飯お茶碗2杯分(約220-240g程度)でリゾットのようにできます。お米の状態によって、少し水分量は調整してください) |                 |

### ●作り方

- 1 鍋にAを入れ弱火でじっくり炒める。玉ねぎがしっとりして、香りが甘くなってきたら、Bを加え、中火で炒め、具がお互いによく馴染むよう、焦げ付かないようにだけ、少し優しくかき混ぜる。
- 2 Bの野菜に5割程度火が通った頃に、塩、ブラックペッパー、白味噌を加え、味をつけ、蓋をして弱火で数分蒸し煮にする。
- 3 2に水を加え中火で沸騰させたら、クスクスを加え再び沸騰させた後、弱火にして3-4分程煮込み、火からおろして蓋をして3-4分程度蒸したら出来上がり。  
\*クスクスによって多少所要時間が違います。必要であれば、途中で水(分量外)を加えてください。



味の染みた焼き野菜を冷蔵保存しておけば、お弁当の具や晩酌のお供に、また、温かいご飯にのせても美味しくいただけます。

## エリンギとズッキーニの照り煮

### ●材料(4人分)

- エリンギ.....100g(1cm輪切り:放射線状に切れ目を入れる)
- ズッキーニ.....100g(1cm輪切り:放射線状に切れ目を入れる)
- インゲン豆(筋を取り除く).....8本
- オリーブオイル.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 醤油.....大さじ½

### ●作り方

- 1 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、野菜を全て並べ中火でこんがり焼き色がつかくまで焼く。みりんを加えて一煮立ちしたら、醤油を加え(醤油を加えたら焦げ付かないように火を調整する)フライパンを優しく揺する。火を止め、蓋をしてそのまま余熱で数分置いて味を染み込ませる。



とにかく夏野菜をたっぷり食べる!ためのメニューです。旬のお野菜を身体に摂り入れて、体内の熱を逃がしながらも、お腹は冷やさない食材と調理法を用いて、夏の身体を優しくケアするメニューです。少し多めに作っておいて、冷蔵庫にちょっとしたお菓子を常備してもいいですね。

### ■夏の献立■

- 夏野菜のクスクス ミネストローネ風
- 木綿豆腐とアブリコットのタブリ風サラダ
- エリンギとズッキーニの照り焼き
- ブラッドオレンジの吉野葛ゼリー

## — ヘルシーなバランス —

季節の変わり目になると、外の環境の変化に合わせてようと、身体も調整を行います。これが、体調を崩し易いということでもあります。暑い季節に向かう時は、身体を冷やすのが美味しく感じられますが、急に極端な変化が起こると身体はビックリします。その反応として、発熱したりお腹を壊したりということになります。身体が環境の変化にアジャストするプロセスのひとつでもあるので必ずしも悪いことではないのですが、やはり、元気なままスムーズに季節の移りに添えたら、それにこしたことはありませんね。そこで、自分の身体の様子を見ながら、声を聞きながら、身体が必要なものと頭が欲するもののバランスをきちんと考えることが大切になってきます。

「食べるの」や「食べることを考える時のバランスにはいくつかの“バランス”があるように思います。ひとつは、具体的に口にするものたちのバランス。たんぱく質やカロリー、ビタミンなどの食べものに含まれる栄養素のバランス、またはその質がどういったものか。次に、個人の体質やその時の体調によって、食べる人の身体状況に合う

バランスのものかどうか。そしてもうひとつ大切なのが、食べる時の環境(具体的に食事をしていない場面と食事での意識や気持ち)が心地よいかどうかのバランスです。「食べること」は、個人々々ともパーソナルな行為であると共に、ソーシャルなことでもあります。パーソナルというのは、個人にはその人なりの食の歴史が存在し、選択の自由もあり、嗜好が加わります。個人の食文化といってもいいでしょう。思考が食べたがっているのか、身体が必要としているのか?を常に考えられるような、自分の身体と相談するような癖を身につけられるといいですね。そして、ソーシャルというのは、他の人とのコミュニケーションツールとしての食事です。目の前の食事の場面と自分の食文化の釣り合いはどんなものか?をいうことです。自分が心地よいのはもちろんですが、他の相手にとっても心地よいのが、コミュニケーションという視点ではより嬉しいですね。「食べること」が持つ、“Personal”と“Social”。この2つの両輪を上手なバランスで保つことができれば、結果的に心身の健康に繋がるのではないかと思います。

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>

# Dr. Kanaの はなまる健康術

## 2 骨粗鬆症の予防と食事

Dr. Kanaは毎日トランスの病院で働いている現役のお医者様。その豊富な知識の中から私たち日本人に特化した健康に関する情報をわかりやすく教えていただきます。

に出すよう指令を出し、血中カルシウム値を保つようにできています。よって、常にカルシウムを補うことは重要です。特に10〜20代の成長期、妊娠中、授乳中、そして50歳以上の女性、70歳以上の男女は多めに摂取することが推奨されています。

牛乳・チーズ・ヨーグルト、小魚・豆腐、アーモンド、小松菜・チンゲン菜・ほうれん草などにカルシウムが含まれています。また、アメリカでよく見かける「Calcium Fortified」と記載されたオレインジジュースやシリアルなども活用してみてください。

### 2 ビタミンD

カルシウムだけを多く摂取していても、それは必ずしも有効活用されません。腸管からのカルシウムの吸収を促進し、また骨の新陳代謝（リモデリング）を助けるのがビタミンDです。

ビタミンDは、サケ、カレイ、ウナギ、サンマ、マグロ、卵、椎茸などに含まれています。また、適度な日光浴によってもビタミンDは作られます。私も内科外来で患者さんの血中ビタミンD値を測定することは多くあるのですが、夏は外出が多いため正常値、冬は屋内で過ごすことが多いため低値となる患者さんを見ることもよくあります。

### 3 ビタミンK

様々な研究から、ビタミンKは骨の形成を助ける栄養素のひとつであることがわかってきました。

ビタミンKを特に効率よく摂取できる食品が納豆です。日本の研究で、納豆消費量が多い地域ほど大腿骨頸部骨折（太ももの付け根の骨折）が少ないことを示したデータもあり、注目が集められています。ビタミンKは緑色野菜（ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリー）やチーズなどからも摂取することができます。

### 4 適度な運動

筋肉と同じで、骨も負荷がかかることで骨を作る細胞が活発になり、強くなります。ウォーキング、ハイキング、ジョギング、エアロビクス、階段の上り下り、テニスなど、ご自身の生活に合った運動を日常的に続けることは骨を強くすることにつながります。

### 6 過度の飲酒は避ける

過度の飲酒は骨粗鬆症発症のリスク因子として知られています。さらに、アルコール依存となる低栄養となり骨量が減少するだけでなく、転倒のリスクが高いためから骨折患者も増加します。

### 7 かかりつけ医と相談する

骨密度検査の推奨年齢は、個人の骨粗鬆症リスクにより異なります。また、検査には常にリスクとベネフィットがありますから、かかりつけ医と相談してみることが大切です。

### 5 喫煙を避ける

喫煙は胃腸の働きを抑えるためカルシウムの吸収を低下させます。さらに、女性の場合は女性ホルモンの分泌を低下させることから、喫煙は骨を弱くしてしまいます。

日本でも米国でも、救急外来をやっていると頻繁に見るのが高齢者の転倒です。転んで起き上がれない、痛い、という主訴で救急搬送されてきますが、レントゲンを撮影してみるとかなりの確率でどこかしらの骨折がみられます。

多くの高齢患者さんは、知らないうちに骨の強度が低下する「骨粗鬆症」になっているのです。骨粗鬆症は、癌や心筋梗塞のように直ちに生命を脅かす病気ではないものの、骨粗鬆症による転倒・骨折から寝たきりとなり、褥瘡・肺炎・尿路感染症など合併症を併発することも多いため、健康寿命を下げる原因となります。

骨粗鬆症を発症するリスクとして、閉経後の女性、高齢者、痩せ型、喫煙者、骨折の家族歴などが挙げられますが、実際にでも起こりうる病気です。

また、骨粗鬆症の好発年齢になってから骨密度を元のレベルに戻そうとすることは非常に困難です。20〜30歳代の若いうちから、日々できる予防法を続けることが大変重要です。

### 1 カルシウム

骨や歯は、体内にあるカルシウムの99%を含む貯蔵庫です。わずか1%が血中に含まれ、様々な臓器の作用を助けています。

血中のカルシウムが減ると、体は骨を溶かしてカルシウムを血中

## 骨粗鬆症予防 レシピ

### ① 鮭のパルメザン焼き

#### ◆材料(2人分)◆

鮭……………2切れ  
レモン……………少量  
(A)  
パン粉……………大さじ3  
パルメザンチーズ……………大さじ3  
パセリ(みじん切り)……………小さじ2  
溶かしバター……………20g  
ニンニク……………少量  
塩・胡椒……………少々

#### ◆作り方◆

1. オープンを400°F(200°C)に予熱し、(A)をよく混ぜておく。
2. 鮭の上にまんべんなく(A)をかけ、オープンに入れ400°Fで12〜15分焼く。レモンを添えて、出来上がり。



### ② チンゲン菜とハムの洋風白あえ

#### ◆材料(2人分)◆

木綿豆腐……………½丁  
チンゲン菜……………1株  
ロースハム……………2枚  
(A)  
マヨネーズ……………大さじ1  
白すりごま……………大さじ3  
醤油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
粗挽き胡椒……………少々

#### ◆作り方◆

1. チンゲン菜は茎と葉に分け、ざく切り。耐熱皿に入れてラップをして電子レンジで1分加熱。ハムは7mm幅に切る。
2. 豆腐は水切りし、(A)、チンゲン菜、ハムを加えてあえる。



### ③ 冷やしとろろ納豆そば

#### ◆材料(2人分)◆

そば……………2束  
納豆……………1パック  
長いも……………200g  
卵……………2個  
大葉……………4枚  
わかめ……………適量  
ネギ……………適量  
海苔……………適量  
麵つゆ……………適量

#### ◆作り方◆

1. 長いもは皮を剥いてすりおろし、納豆は混ぜておく。温泉卵を作っておく。
2. そばを茹で、ざるにあげて冷やして冷やす。
3. そばの上に、納豆、とろろ、温泉卵をかけ、大葉、わかめ、ネギ、海苔をお好みでかけて、薄めた麵つゆをかけて出来上がり。



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。



健康についての質問は Dr.Kana がお答えします！

「Dr.Kanaのはなまる健康術」係まで  
お気軽にご連絡ください。  
gochiso@nijiyamarket.com

## もちもちプチプチの新食感

# もち麦

今話題のもち麦は、もちもち・ぷちぷち食感の新しいタイプの麦ごはん。おいしさと抜群の栄養価を備えた健康食材といえます。また痩せやすい身体をつくるともいわれており、その秘密を探ってみたいと思います。

### もち麦とは

もち麦は、簡単にいうと大麦です。あまり知られていませんが大麦には、米と同様にうるち種ともち種があります。うるち種の方を一般的に大麦といい、昔から麦とるなどのメニューで麦めしは欠かせません。一方もち種のほうは粘りのあるアミロペクチンというでんぷんの多い「もち性」の大麦で、これを「もち麦」と呼んでいます。

大麦の歴史は古く、1万年ほど前には西アジアから中央アジアで栽培されていたと考えられています。日本へは1800年ほど前に中国から伝来、奈良時代には日本各地で栽培されていたといわれており、日本人は長い間、主食として米に大麦を混ぜた麦ごはんを食べていました。長い歴史を持ち、

倍の水溶性食物繊維を摂るといふ計算になります。

### 栄養・健康

ではもち麦の水溶性食物繊維にはどのような働きがあるのでしょうか。主には、糖分や塩分、コレステロール、老廃物の体内吸収を抑え、また腸内で細菌のエサになり善玉菌を増やし腸内フローラと呼ばれる腸内細菌叢のバランスを整えることが挙げられます。これにより、様々な効果が期待できますが、今幅広い年代から関心を集めているのはもち麦の「ダイエット効果」。もち麦の水溶性食物繊維の一種であるβグルカンが小腸で糖やコレステロールを吸着して排出するため、痩せやすくなるといわれています。βグルカンが糖の吸収を抑えると血糖値の上昇も緩やかになり、これによりインスリン（血糖を下げる脂肪を蓄えるホルモン）の分泌も抑えられ、その結果太りにくい状態を保つことができます。血糖値の上昇を抑えることは、糖尿病の予防にもつながります。また、高血圧の予防・改善にはβグルカンの塩分の吸収を抑える働きが効き、加えてもち麦は塩分を排出するカリウムも豊富に含まれています。このβグルカンは日本のみならずアメリカでも注目されており、2006年にFDAが血中コレステロール低下による冠動脈疾患のリスク低減効果を認め、健康強調表示が認められています。

### 食べ方

では1日にどのくらいのもち麦をどのように摂取すれば健康効果が見込めるのでしょうか。大切なのは習慣として毎日続けること。お奨めは白米2対もち麦1の割合で炊いた3割炊き。茶碗一杯（150g）で、水溶性食物繊維の推奨量の1日3.9gの60%が摂取できます。精麦技術や育種が進歩したおかげで、昔の麦めしのような匂いもなく、とても美味しくなっています。特にもち麦はもちもちとした食感が好評で習慣として続けやすいという方が多くいらっしゃいます。もち麦はいつ食べてもその効果はありますが、できれば朝食に食べたいところ。

### もち麦の茹で方

もち麦をご飯と一緒に炊く場合はお米とともに炊飯器にいれるだけです。色々なお料理に使う場合はあらかじめもち麦を茹でておくに便利です。

#### ◆もち麦の茹で方：

1. たっぶりの水を鍋に沸騰させ、そこにお好みの量（お湯に浸かっていたらOK）のもち麦を入れて茹でる。茹で時間の目安：15〜20分
2. 3倍くらいに膨らんで、食べてみてフチッとした食感で周りがモチモチしていたら出来上がり。
3. 茹で上がったら流水で洗って水切りしておく。

茹でたもち麦はラップでくるんで冷凍庫にしまっておけばいつでも食べられるので、常備しておくに便利です。もち麦には「アミロペクチン」というもち米にも含まれている成分が多く含まれているため、冷えても硬くならずモチモチ感が続きますよ。

### もち麦の食物繊維つみれ汁



- 材料 (3~4人分)
- もち麦 ..... 50g
  - 鶏ひき肉 (むね肉) ..... 150g
  - ごぼう ..... ½本
  - にんじん ..... ½本
  - 長ねぎ ..... ¼本
  - 大葉 ..... 5枚
  - 長いも ..... 5cm
  - 卵白 ..... 1個分
  - ショウガすりおろし ..... 小さじ1
  - 片栗粉 ..... 大さじ1
  - だし (粉末) ..... 小さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ2
  - 塩 ..... 小さじ2
  - 塩・こしょう ..... 少々
  - 水 ..... 1リットル

#### 作り方

1. もち麦をあらかじめ15分程度ゆで、ザルにあげておく。
2. にんじんは乱切り、ごぼうは大きめのさがきにして酢水につけておく。
3. 大葉はみじん切り、長ねぎの半分をみじん切りにし、長いもはすりおろす。
4. ボウルに鶏ひき肉、卵白、1.の材料、3.の材料、ショウガのすりおろし、塩、こしょう、片栗粉を入れ、よくこねる。
5. 水に2.の材料を入れ、煮立てる。
6. 煮立てたところに4.をスプーンですくって団子状にして入れる。
7. しつかりアクを取り、5分ほど煮立てたら、だしを入れ、塩、しょうゆで味を調える。
8. 器に盛り、残りの長ねぎを千切りにしたもの（白髪ねぎ）をのせる。

<http://www.hakubaku.co.jp/> 出典：レシピ

### タコともち麦のプチプチ青のり和え



#### 材料 (2人分)

- もち麦 ..... 60g
- 水 ..... 120ml
- ゆでタコ ..... 150g
- きゅうり ..... 1本
- (A) 青のり ..... 小さじ2
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 玉ねぎ (おろしたも) ..... 小さじ½
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 砂糖・塩 ..... 少々

#### 作り方

1. もち麦はあらかじめ茹でてザルにあげておく。
2. ゆでタコときゅうりを1cm角に切る。
3. ボウルに(A)を入れ、混ぜる。そこへもち麦ごはんを加える。
4. ゆでタコときゅうりを加えて和える。

<http://www.hakubaku.co.jp/> 出典：レシピ

### ほくほくプチプチ雑穀とかぼちゃのサラダ



#### 材料 (4人分)

- もち麦 ..... 大さじ1 (約10g)
- キヌア ..... 大さじ1 (約10g)
- かぼちゃ ..... 250g
- ひよこ豆 (茹で) ..... 40g
- じゃがいも ..... 1個
- ブロッコリー ..... ¼房
- (A) マヨネーズ ..... 大さじ2
- はちみつ ..... 小さじ½
- マスタード ..... 小さじ½
- 塩 ..... 小さじ½
- こしょう ..... 少々

#### 作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切り皮をむく。ラップをふんわりとして電子レンジで3〜4分柔らかくなるまで加熱後、ボウルに入れて潰し、冷めたら(A)を加えてよく混ぜる。
2. じゃがいもは皮を剥いて、1cm角に切り、さつと水にさらして水気を切る。
3. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かしもち麦を5分茹で、キヌアを加え5分、さらにじゃがいもとひよこ豆を加えて5分茹でる。ざるにあげ、水気を切って冷ます。
4. ブロッコリーは小房に分け、茎は1cm角に切る。耐熱容器に入れてふんわりラップをし、2分加熱後冷ます。
5. すべての材料をよく混ぜ、器に盛りつけます。

<http://www.hakubaku.co.jp/> 出典：レシピ

### もち麦サンド



#### 材料 (1人分)

- (A) 茹でたもち麦 ..... 200g
- 小麦粉 ..... 大さじ4
- 牛乳 ..... 大さじ4
- 塩・こしょう ..... 適宜
- オリーブオイル ..... 小さじ2 (具材)
- ゆでたまご ..... 1個
- アボカド ..... ½個
- スモークサーモン ..... 1枚
- 粒マスタード、マヨネーズ ..... お好みで

#### 作り方

1. ボウルに(A)を入れ、しっかりと混ぜる。
2. フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、1.の生地を2等分し、円形に2枚分流し込んで、両面をしっかりと焼く。※これがパンズになります。
3. パンズが焼けるまでの間に挟む具材を準備する。アボカドの中身をボウルに開け、茹で卵は食べやすいサイズにスライスする。
4. パンズが焼けたらスモークサーモン⇒アボカド⇒ゆで卵の順にのせ、お好みで粒マスタードやマヨネーズをかけ、もう一枚のパンズではさむ。

# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## 22 ～夏の巻～



**Narikazu Ito, D.C.**

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

今年の春から夏に掛けてのご南カリフォルニアでは、暑くなったり寒くなったりしてありますが、全般的には例年に比べて寒い日が多い年です。

今回の夏の野菜は、ししとうです。ししとうは、ナス科トウガラシ属で、辛い唐辛子と同じトウガラシ属になります。とうがらしには辛い「辛味種」と、辛味の少ない「甘味種」があり、ししとうはピーマンやパプリカなどと同じ甘とうがらし（唐辛子甘味種）の部類になります。

ししとうはししとうがらしとも呼ばれていますが、先端がくぼんでいてデコボコとした起伏のある形が、獅子の顔や口をイメージさせることから名付けられました。ししとうは中南米が原産で、歴史は2000年以上前に遡ります。当時利用されていたのは辛味のある唐辛子でした。そして、15〜16世紀の大航海時代にコロンブスによってスペインにもたらされました。その後ヨーロッパへ伝えられ、ヨーロッパの涼しい環境で辛味の少ない品種が誕生したといわれています。

その後香辛料としてヨーロッパ各地に広がりました。以後、様々な品種が生まれることとなります。日本に伝わったのは16世紀で、ポルトガル人によって持ち込まれたといわれ、当時は

「南蛮辛子」または「南蛮」とも呼ばれていました。日本でも江戸時代から栽培されており、明治時代になると欧米から甘味種が導入されましたが、ししとうは辛味のある唐辛子の中から辛い品種として分化し、野菜として流通するようになりました。

ししとうもピーマンと同様に完全すると赤くなりますが、通常は未熟な緑色のうちに収穫して食用にします。もっとも美味しい旬の時期は、太陽をいっぱい浴びた露地物の唐辛子が収穫される初夏から夏にかけてです。普通はあまり辛い品種ではありませんが、時々まじまじ辛く、まさに唐辛子そのものといった物もまぎれていたりします。その辛いししとうは、育つ環境により、乾燥などの強いストレスの中で育つと辛くなるといわれています。また、すごく辛い物の多くは小ぶりで、中に種が少ないことが多く、受粉不良によるもので、激辛唐辛子の原因のひとつになります。

次にししとうの栄養です。ししとうにはビタミンCが豊富に含まれ、免疫機能を高めて免疫力アップに効果があり、風邪の予防や疲労を回復させる効果があるので、夏バテ対策にはピッタリの食材です。また肌荒れなどに効果があります。



### ししとう味噌

**材料（作りやすい分量）**  
ししとう…100g  
ごま油…大さじ1  
生姜みじん切り…1片  
白すりごま…小さじ2

(A)  
みそ…大さじ3  
砂糖…小さじ2  
みりん…大さじ1  
酒…大さじ2  
(事前に混ぜ合わせておく)

**作り方**  
① ししとうは縦半分になり、さらに薄切りにする。  
② フライパンにごま油を熱して生姜を炒め、ししとうが柔らかくなったらAを加え、弱火で水分がなくなり、つやが出るまで練り炒める。仕上げにすりごまを入れて混ぜ合わせて出来上がり。  
③ 粗熱が取れたら煮沸消毒したビンに入れ、冷蔵庫で保存する。(冷凍保存も可能)  
※約1週間保存が可能。



ただでなく、美肌を保つためにも大切な栄養素です。唐辛子と同様に、カプサイシンを含み

ますので、食欲を増すだけでなく、中枢神経を刺激してアドレナリンの分泌を促し、エネルギーの代謝を盛んにする働きがあります。新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼させるので、ダイエットにもオススメの野菜です。カリウムも含まれており、体内の余分な塩分を排出する塩分バランスの調整や利尿作用があり、むくみや血圧の上昇を抑える作用にも有効です。食物繊維もまた、便通を整えたり、高血圧や身体のみくみなどの症状に効果的な野菜です。また、しし

とうの青臭さは、ピーマンと同じピラジンによるもので、血液をサラサラにして、動脈硬化を予防する効果も期待できます。ししとうの選び方は、鮮やかな緑色をしていて艶があり、さわった時に張りがあり、柔らかい弾力を感じるものを選びます。ただし、固く感じるものは鮮度が落ちていて場合があります。また、色がやや黒みを帯びた緑のものは辛い可能性があるので避けます。皮がきれいな緑色で張りツヤがあり、ヘタがピンとしていて、切り口が変色していない

いものが良品です。保存は、冷蔵庫に長時間入れておく低温障害を起こして傷みやすく、カロテンも減ってしまうため、買った翌日くらいからパックのままでも大丈夫です

## 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、今回はそのなかでも私自身が使っているテクニックの一つで、胸椎の十一番〜十二番（T11〜T12）、腰椎の一番〜二番（L1〜L2）の矯正に対する影響をお話しします。

T11は、小腸を支配しております。またクローン病が発症した時に選択する脊椎です。またそのズレによって、腎臓や副腎の機能低下を引き起こしたりします。

T12は、背骨の中でもよくズレを起こすレベルの椎骨です。身体に必要なコルチゾンをコントロールし、またコルチゾンの注射を打った影響を保持する時に矯正することもあります。また回盲弁をコントロールし

が、すぐに使わない場合は乾燥しないようにキッチンペーパーや新聞紙で包み、さらにポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存したほうが良さそうです。冷凍保存は、洗った後へたと

ているレベルの椎骨です。それと、身体中の色々な場所に痛みがある、という方に効くレベルの椎骨です。その他に、炎症過程、便秘、腎臓機能低下、一般的な感染症、腺機能低下、目の炎症などに影響する椎骨です。さらに、リュウマチ、痛風、陰部大神経の痛みや問題を引き起こしたり、腎臓やコルチゾンの分泌物を、コントロールして

それと脊髄の圧迫により、坐骨神経痛を引き起こしたりします。腎臓の機能が低下した時、老廃物を強制的に排除する場所である皮膚が、この椎骨のズレによって少しずつ影響が出るようになります。またこの椎骨のズレによって、仙骨底全体が痛くなります。L1のズレが、大腿三角のメジャーな痛みが出やすいところですが、またこのズレによって、

種を取り除き、そのままあるいは千切りにして冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存します。使用するときは、凍ったまま使われると料理もしやすいです。

交感神経系の仙痛から便秘になったり、腎臓の問題を引き起こしたりします。またこの椎骨から出た痛みが、骨盤の頂上から鼠径部の中を通って、大腿の真ん中に下がっていきます。それとこのレベルからの神経は、足の親指に通じております。L2の椎骨が、性的な機能不全のメジャーな調整をするレベルです。また睾丸と卵巣への特別なコントロールをする所であり、無月経や勃起性の機能不全などにも効果がある椎骨です。

このレベルのズレから、前下腿の横の部分や大腿骨頭裏の痛みが発症したり、下腿の静脈が少しずつ神経系に影響して、状態の悪い静脈になる可能性があります。それとこの椎骨のズレが、腎臓と高血圧の関係や、結腸と便秘の関係に影響を及ぼします。



### ししとうの甘酢炒め

**材料（2人分）**  
ししとう…20本  
豚こま切れ…0.5LB  
にんにく…1片  
サラダ油…大さじ1  
ごま油…小さじ½  
塩こしょう…少々  
(A)  
砂糖…小さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
酢…大さじ1  
みりん…小さじ2

**作り方**  
① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振って下味をつけておく。ししとうは茎の部分を取り落とし、にんにくはスライス。  
② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが立ってきたら肉とごま油を加えて炒める。全体に火が通ったら(A)を入れて強火にして、焦がさないように混ぜ合わせる。  
③ 汁気がなくなったら出来上がり。

# 夏の寒天パワー

寒天とは天草（マテングサ）、オゴノリなどの紅藻類の粘液質を凍結・乾燥したものです。

意外や意外、なんと寒天は日本が発祥。その昔の江戸時代、京都の旅館「美濃屋」の主人美濃屋太郎左衛門が、ところてんを外に出しておいだところ、冬の寒さで凍り、自然乾燥の状態になりました。これを見つけた太郎左衛門のひらめきによって寒天の製法が編み出され、和菓子の原料として年々改良され発展してきたという事です。

このように関西地方で発明された寒天は、信州の行商人の手で、寒さが厳しく空気の乾いている諏訪地方の農家の副業として伝えられました。その後、角寒天というユニークな形態をつくり、気候風土を活かした地場産業として注目されてきたのです。

主にゼリーなどの凝固剤として使われる寒天ですが、同じような用途としてゼラチンも知られていますね。寒天とゼラチン、同じものかと思いきや実はこの2つは原料や主成分もまったく違います。ゼラチンは動物性のコラーゲンなどからできていて、主成分はタンパク質なのに対し、寒天は天草などの海藻から作られていて、主成分は食物繊維ということになります。それぞれでゼリーを作った場

合、ゼラチンはぶるぶると柔らかいですが、寒天は固めで食べ応えがあり、食感にも大きな違いがあります。そして、寒天はほぼカロリーゼロですが、動物性のコラーゲンからできているゼラチンのカロリーは1食分（5g）で作った場合で約20kcalと、どちらかといえば寒天が低カロリー。だからこの夏は食物繊維たっぷりの寒天を強力にオススメします！

## 寒天II食物繊維

寒天はそのほとんどが食物繊維で、100g中80.9gとあらゆる食品のなかで食物繊維が一番多く含んでいます。寒天に緩下作用、整腸作用があることは、すでにある程度知られていたところですが、食物繊維が注目され、その研究が進むにつれ寒天の効用はさらに明らかになってきました。肥満を防止、便秘を解消するだけでなく、血圧やコレステロール、血糖値を下げるという素晴らしい効果も期待できます。また、ミネラルも豊富で、骨や歯を丈夫にしたり、目や脳の健康を保つにはたつきもあるとか。特に寒天の食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類が含まれており、しかもこの食物繊維には驚くほどの保水力があって、これは寒天ならではの特徴といえます。



水溶性食物繊維の効果としては、水に溶けて粘り気のあるゲル状になるのが特徴。この粘り気が、①糖の吸収を緩やかにする ②脂肪をつきにくくする ③便秘を改善する、などで、ダイエットに効果を発揮します。そして不溶性食物繊維は水に溶けず、体内で水分を吸収して膨らみます。①便秘解消 ②デトックス効果 ③消費カロリーUPなどが期待できます。まさにダイエットのための食材といえます。食物繊維はどちらか一方だけをたくさん摂るのではなく、「水溶性・不溶性II」のバランスが良いとされているため、寒天は食物繊維が豊富に含まれているだけでなく、水溶性・不溶性を同時に摂ることができるので、理想のバランスに近づきやすい食材ということになります。



## ミルク羊羹

◆材料(約6人分)  
 パタービーンズ ..... 1缶  
 練乳 ..... 200g  
 生クリーム ..... 100ml  
 水 ..... ½cup(120ml)  
 粉寒天 ..... 4g

### ◆作り方

- 1 パタービーンズの水を切り練乳と一緒にフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。
- 2 鍋に水と寒天を入れて混ぜながら2分間沸騰させる。
- 3 そこに①を入れてよく混ぜ、生クリームも加えてよく混ぜる。沸騰させなくてよい。
- 4 粗熱が取れたら水でさっと濡らした器に入れて冷蔵庫で固める。

## さつまいも羊羹

◆材料(約6人分)  
 さつまいも ..... 400g  
 砂糖(お好みで) ..... 大さじ1  
 (お好きな甘さに調節する)  
 塩 ..... 小さじ½  
 粉寒天 ..... 4g

### ◆作り方

- 1 さつまいもの皮をむき、乱切りにして10分くらい水につけ、きれいな水で柔らかくなるまで煮る。
- 2 鍋に水と寒天を入れて混ぜながら2分間沸騰させる。
- 3 そこに砂糖と塩を入れて混ぜ、水切りしたさつまいもを加え、つぶしながらよく混ぜる。
- 4 さっと濡らした器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。固まったら、お好きな大きさに切る。

## 羊羹

◆材料(約6人分)  
 市販のこし餡 ..... 350g  
 水 ..... 250ml  
 粉寒天 ..... 4g  
 塩 ..... ひとつまみ  
 むき甘栗 ..... お好きなだけ

### ◆作り方

- 1 鍋に水と寒天を入れて混ぜながら2分間沸騰させる。
- 2 そこに塩とこし餡を入れてよく混ぜ、さっと濡らした器に入れる。
- 3 栗羊羹にする場合はしばらく室温で置いておくとし固まってくるので、その時に表面に栗をおく。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 固まったら、お好きな大きさに切る。  
 \* 甘めがお好みでしたら、②の工程で砂糖を加えましょう。



## お焼き

◆材料(約8個分)  
 小麦粉 ..... 1cup(240ml)  
 強力粉 ..... 1cup(240ml)  
 塩 ..... ひとつまみ  
 お湯 ..... 150~200g

※ 中身に使うミルク寒天やさつまいも羊羹のレシピは右頁、上記を参照。

### ◆作り方

- 1 ボウルに小麦粉、強力粉、塩を入れてよく混ぜる。そこに熱いお湯を入れて混ぜる。
- 2 触れるくらいの熱さになったらパンを捏ねる要領で捏ねる。
- 3 よく捏ねたらラップをして30分寝かす。
- 4 大きいシューマイくらいの大きさに分ける。
- 5 分けた物を麺棒などで伸ばし、中にミルク羊羹やさつまいも羊羹を入れて包み込む。
- 6 油を敷いたフライパンで焦げ目がつくくらい両面を焼く。
- 7 焦げ目がついたら½から¾cupのお湯を入れて蒸し焼きにする。



## きんつば

◆材料(8個分)  
 〈皮〉  
 小麦粉 ..... 50g  
 もち粉 ..... 20g  
 水 ..... 70ml

※ さつまいも羊羹・羊羹のレシピは上記参照。

### ◆作り方

- 1 羊羹を8等分に切る。
- 2 皮の材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを中火で熱する。
- 4 羊羹の一つの面に②をつけて焼く。
- 5 順番に一面ずつ付けては焼いていくを全面に繰り返す。

## ミルク寒天

◆材料(約4人分)  
 〈ミルク寒天〉  
 ミルク ..... 100ml  
 エバミルク ..... 200ml  
 練乳 ..... 100g  
 水 ..... 100ml  
 粉寒天 ..... 2g

〈ミルクソース〉  
 エバミルク ..... ½cup(120ml)  
 生クリーム ..... ½cup(120ml)

※ エバミルクと生クリームを1:1の割合で混ぜる。甘くしたい場合は練乳も加える。

### ◆作り方

- 1 鍋に水と寒天を入れて混ぜながら2分間沸騰させる。
- 2 残りの材料全てを入れてよく混ぜる。沸騰させなくてよい。
- 3 粗熱が取れたら水でさっと濡らした器に入れて冷蔵庫で固める。
- 4 固まったら、型からだしてお好きなだけソースをかける。



# What a Wonderful Life!! 13

このコーナーでは、食に関する興味や愛が旺盛で、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。



**ナミコ チェンさん** — Namiko Chen  
日本の伝統的な家庭料理のレシピを英語でシェアしているBlogger/YouTuber。毎月100万人以上の読者がブログを訪れ、日本料理のアクセス数は世界一。YouTubeチャンネルの動画視聴数も1千600万を越す。横浜で生まれ育ち、20歳で渡米。大学卒業後、シリコンバレーでデジタルマップを作る仕事を終り、現在フルタイムプロガー。台湾系アメリカ人の夫、11歳の息子、9歳の娘とSFベニスラ在住。  
<http://www.justonecookbook.com/>

## 日本の大学からアメリカの大学へ編入

**小** さい頃から英語に興味のあったナミさんは、日本のアメリカの大学に編入しています。そもそも高校の夏休みをアメリカで過ごすという経験が当時のナミさんの心を動かしました。その時に訪れたヨセミテ国立公園にすっかり魅せられてしまったのです。そして地理学や地質学を勉強したいと思うようになり留学を決意、大変なことももちろんたくさんありましたが、アメリカの大学ではやりたい勉強が思い切りできて、充実した日々を過ごしました。

## 現在のこと

さて、ナミさんが現在の仕事に就くきっかけとなったのは、キャリアで忙しい友達たちから簡単な日本食のレシピをシェアしてほしいと頼まれたこと。初めはメールでレシピを送っていましたが、その数が増えてくると時間もかかるのでFacebookでレシピをシェアし始めるようになりました。そうするうちに友達にブログを勧められ、おもしろそうだな、と気楽な気持ちで2011年1月にブログを立ち上げたのです。

「当時インターネットで日本食レシピを英語で探すと、3つくらいブログがあるだけで情報がとても限られていました。ちょうどその頃、昔から書きためていた日本語のレシピを英語で書き写す作業をしていたので、ブログはレシピを一箇所にまとめるいい場所だなと思い、趣味の延長のような気分で始めました」

ブログのタイトルも「Just One Cookbook」(私のレシピをまとめたい) 唯一の料理本」と名づけました。気軽な気持ちで始めたはずのブログでしたが、あっという間に人気ブログに成長していきます。そうして、いつしかそれがナミさんの仕事になっていきました。

「日本の家庭料理のレシピを英語でウェブサイトやYouTubeに載せていますが、という単純なことに聞こえますが、実はBloggerやYouTubeの仕事には、他の専門分野の仕事も含まれているので結構ハードなんです」

詳しくお聞きするところによると、料理専門のブログなので、まずはレシピを開発するところから始まります。レシピが出来てから、料理過程と出来上がりの写真撮影や動画用の撮影をし、その後写



家族との旅行はとても大切なかけがえのない時間です。これはヨセミテ国立公園に行ったときのもの。

続けて良かったことは何ですか？

「世界中にいる多くのファンが、私のレシピを使って和食を作っていることです。毎日心温まるメールをたくさん頂きます。日本人の奥様を亡くされて以来自宅で和食を食べていなかったけれど、私のレシピで奥様が作っていたような和食を再び食べられるようになったという方。お母さん(おばあちゃん)の和食で育ったが、亡くなって以来、作り方が分からなかったのが、私のレシピを使ったらまた和食を食べられるようになったという日系三世、四世の方々。お母さんがレシピを書かず、作れなかった方。日本食は難しいと思っていたけど、こんなに簡単に自分で作れるとは思わなかったという方、などなど。毎日こういうお話を聞くと、少しでも世界中いる人々の役に立てて和食を広めることも出来、この仕

事をしていて本当に良かったと思えます」

家庭料理も含め、日本食のレストランでは見かけないレシピがまだまだたくさんありますが、そのような料理名やレシピは海外では知られていないので、英語で検索されることはほぼありません。ナミさんはそんな料理にもスポットを当てたいと考えます。

「そのようなレシピを知ってもらうには、まず私のブログの読者になってもらうことが重要だと思っています。例えば「チキンテリヤキ」のレシピを検索して私のブログに訪れた方が、私のレシピを知り、さらにそこで、海外ではよく知られてない「味噌田楽」のレシピをシェアしても興味深く読んで下さったり、作ってみてくれる方があるかのほうが心配です」

## 楽しみなこと

お忙しい毎日のなか、やはりストレスも溜まるのでは？  
「ストレス解消法は特にこれといってないのですが、美味しいコーヒーを淹れて飲むと、ひと時の間ですがリラックス出来るような気がします。自宅で仕事をしていると、一日中コンピューターの前にいて立つことも少ないので、健康のためにも、毎日1時間半は歩くようにしています。レシピのテス

ト中は「作って食べる」の繰り返しなので、運動しないと大変なことになるから(笑)」

普段の週末はレシピの撮影や朝から夕方まで夫婦で仕事しているため(旦那さまはVideographerです)、子供の学校が長いお休みになると、家族で旅行に行くのが楽しみの一ツだそう。スキーに行ったり、国立公園に行ったり。春休みはロンドンへ行かれたそう。

## 毎日の食生活

お料理をお仕事にされていると、いつか毎日の食生活は興味のあるところ。  
「毎日の食生活で特に気をつけていることは、子供も育てていますので、各種の栄養素を取ること以外に、オーガニックで遺伝子組み換えされていない、無添加の新鮮な食材を得る努力はしています」  
そしてなんとナミさんもジヤを最優先にしていたら、お得意様のおびより！  
「毎週ニジャで日本のオーガニ

ックのお野菜を買います。Asian grocery storesでも買えるものが増えましたが、新鮮度はやはりニジャが一番。珍しい日本の材料も置いてあったりするので助かります。忙しい時は、お弁当や巻物のお寿司類にもお世話になっていますよ」

## これから

ちょっとしたきっかけから始めたご自身のブログですが、いつしか世界中の日本食レシピを求めている方たちからの絶大な支持を受け、現在にいたるナミさん。今をときめくYOUTUBERでもあります。世界中からの期待が大きいために、毎日の作業にも手を抜かず家事にも育児にもいつも一生懸命な姿が目に見えます。最後にこれからのことをお聞きしました。

「今までと同様、もっと世界中の多くの方にJust One Cookbookを広め、和食、日本の家庭料理を広めていきたいです。日本食に興味があり、ブログを読んでいるだけだった方が、読み続けているうちに、気がついたら和食を週に3回も作るようになっていた、なんていう方がたくさんいます。そんな方がもっと増え、和食の良さが広まると嬉しいです」

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



撮影はいつも使い慣れている自宅のキッチンで。リラックスして、いつも通りに料理できます。

### Iced Green Tea Latte



<http://www.justonecookbook.com/iced-green-tea-latte/>

#### ◆ INGREDIENTS (Servings: 1 tall glass)

2 tsp matcha (green tea powder)  
2 Tbsp hot water (175°F)  
1 cup milk  
ice cubes  
1-2 Tbsp simple syrup (recipe follows)

For Simple Syrup (sugar to water ratio = 1 : 1)  
¼ cup granulated sugar  
¼ cup water

Equipment you will need:  
A frother or a tall jar with a lid (You can get \$2 frother from IKEA)

#### ◆ INSTRUCTIONS

##### Make Simple Syrup

In a small saucepan, combine sugar and water and bring to a boil. Once boiling, lower the heat and let the sugar dissolve completely, about 3 minutes.

Let it cool completely and transfer to an airtight jar (or glass and cover with plastic wrap). Simple syrup will last up to 1 month in the refrigerator.

##### Make Ice Green Tea Latte

Add matcha in a small bowl. Optionally you can sift matcha to remove any lumps. Then add hot water. Whisk briskly until there is no lump. You can use a small flat whisk, a frother, or chasen (the bamboo whisk used for Japanese tea ceremony).

If you add sweetener, you can add 1-2 Tbsp. of Simple Syrup. Mix well to combine.

Pour the matcha mixture into the glass filled with ice cubes.

Using a frother, make a froth until foamy, about 1.5 to 2 times the original volume of milk (1 cup milk will look like 1 ½ to 2 cups milk). If you don't have a frother, you could add milk in a big jar and shake vigorously to make it foamy.

Pour the milk into the glass while saving the foam with a big spoon. Scoop the foam and place it on top of the drink.

Sprinkle matcha powder on top of the foam. Serve immediately.

### Spicy Tuna Roll



<http://www.justonecookbook.com/spicy-tuna-roll/>

#### ◆ INGREDIENTS

For Sushi Rice (makes 3 cups)  
1 ½ rice cooker cups uncooked Japanese short grain rice (1 rice cooker cup = 180 ml)  
2 inch kombu (dried kelp)  
3 Tbsp rice vinegar  
1 ½ Tbsp granulated sugar  
½ tsp Kosher salt

For Sushi Roll  
½ lb sashimi-grade tuna  
2 Tbsp Sriracha sauce  
1 tsp sesame oil  
3 green onions, cut into thin rounds  
2 sheets nori (seaweed), cut in half crosswise  
4 Tbsp roasted white sesame seeds

Tezu (vinegared hand-dipping water)  
¼ cup water  
1 Tbsp rice vinegar

For Spicy Mayo  
1 Tbsp Japanese mayonnaise  
1 tsp Sriracha hot chili sauce

Equipment you will need: bamboo sushi mat

#### ◆ INSTRUCTIONS

##### Make Sushi Rice

Rinse and cook the rice with a piece of kombu submerged in water. Follow your rice cooker instructions. In a small bowl, combine rice vinegar, granulated sugar, and salt and whisk well until sugar has completely dissolved.

Transfer the cooked rice to a large bowl or flat large plate. Pour the rice vinegar mixture. Hold a rice paddle at 45° degrees angle and mix the rice with a slicing motion to let cool. Keep the rice covered with damp kitchen towel to prevent from drying.

##### Make Sushi Roll

Cut the tuna into ¼" (0.5 cm) cubes (or you can mince the tuna).

In a medium bowl, combine the tuna, Sriracha sauce, sesame oil, and some of green onion (save some for topping) and mix all together.

Make Tezu (vinegared hand-dipping water) by combining water and rice vinegar in a small bowl.

Lay a sheet of nori, shiny side down, on the bamboo mat.

Wet your fingers in Tezu so rice won't stick to your hands. Spread ¼ cup of the rice evenly onto nori sheet.

Sprinkle the rice with sesame seeds and turn the sheet of nori over so that the rice side is facing down. Line the edge of nori sheet at the bottom end of the bamboo mat.

Place ¼ of the tuna mixture at the bottom end of the nori sheet.

Grab the bottom edge of the bamboo mat while keeping the fillings in place with your fingers, roll into a tight cylinder. Lift the edge of the bamboo mat and continue to roll it forward while keeping gentle pressure on the mat.

With a very sharp knife, cut the roll in half and then cut each half into 3 pieces. Clean the knife with a damp cloth every few cuts.

To make Spicy Mayo, combine Japanese mayonnaise and Sriracha sauce in a bowl and mix well. Put a dollop of spicy mayo on top of each sushi and garnish with the remaining green onion.

# ご長寿の秘訣

# もずくを食べよう！

日本の中で昔からご長寿が多い県として有名なのが沖縄です。特に女性の平均寿命は全国平均を上回っているそうです。これはやはり温かい気候はもちろんのこと、沖縄ならではの食生活も大きく関係していると考えられています。

そんな食材のひとつに挙げられるのが「もずく」。もずくは褐藻綱ナガマツモ目モズク科の海藻で、別名はイトモズク。枝分かれのある糸状藻類であり、漢字表記では「藻付」と書かれるそうです。

沖縄には天然のもずくが昔からあって、古くから食べられていたようです。沖縄のもずくは一般的に太もずくと呼ばれ、シオミドロ目ナガマツモ科オキナワモズクで、沖縄の方言では「スヌイ」といいます。

## もずくの栄養

もずくは栄養成分が豊富なのに、カロリーの少ない食品です。もずくの栄養は大きく分けると食物繊維・ビタミン・ミネラルに分けられます。

特に食物繊維には、ぬめり成分であるフコイダンに注目が集まっています。このぬめり成分は、もずくが傷ついたときに修復したり、潮が引いたときに乾燥から守る働きがあります。ですから食べるだけでなく、お肌につけると保湿効果も抜群だそうなんです。

食べたときの効能としては、一般的な食物繊維が持つ効能がありますが、フコイダンならではの効能もあるんです。フコイダンは、ピロリ菌が胃壁に作用するのを邪魔する効果があるので、ピロリ菌が原因の胃潰瘍や胃炎を防いでくれる働きがあります。免疫力の向上や病気の予防、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果もあります。また老化の原因となる活性

酸素を除去する効果もあるためアンチエイジング効果や髪の成長に重要な毛母細胞の増殖を促すタンパク質の産生を高める働きから、育毛効果も期待できます。そしてもずくは、他の海藻類と比較してもその食物繊維中のフコイダンの量が90%以上と優秀な食材といえます。

その他、甲状腺ホルモンを作る手助けをしたり、新陳代謝を活発にして成長を促してくれるヨウ素は、育ち盛りのお子さんや女性にうれしい成分となり、骨にカルシウムを沈着させて丈夫な骨を作る働きがあるビタミンKは骨粗しょう症の改善にも使われています。

また、カルシウムとマグネシウムが豊富に含まれており、カルシウムは、骨を作るための大事なミネラルですが、日本人には不足し

がちと言われています。特に日本人女性は、このカルシウム不足のため、骨粗しょう症の方が多いそうです。もずくにはそのカルシウムが牛乳100gとほぼ同じ量が含まれていますが、牛乳はカロリーが気になるという方や、おなかをこわすという方も多いので、もずくを上手に利用するといいたいですね。そしてマグネシウムは牛乳よりも多く含まれていて、カルシウムが上手に体に吸収される手助けをします。

このようにカルシウムとマグネシウムが多く含まれているもずくは、骨を丈夫にするのに理想的な食材であるといえます。今回はもずくの栄養面を中心にみていきましたが、やはりご長寿の秘訣は栄養たっぷりの食材を普段から食べていることにも起因し

ているのだと確信しました。もずくだけでなく、他にもたくさんある栄養豊富な食材と食べ合わせることでその効果はますます上がっていくことでしょう。それはやはり老若男女を問わず、誰にでもいえることですね。そしてなんといっても、毎日の食事を美味しく楽しく食べられることが最高のご長寿の秘訣だと思われれます。



## もずくとマグロのポキ

- 材料 (2人分)
- もずく ..... 100g
  - マグロ ..... 130g
  - 青ネギ ..... 1本
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - ごま油 ..... 大さじ1
  - 炒り白ごま ..... 小さじ1
  - ラー油 ..... 適量
- 作り方
- 1: マグロは1.5cm角に切り、青ネギは小口切りにする。
  - 2: すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。



## 納豆野菜もずく

- 材料 (4人分)
- もずく ..... 130g
  - 納豆 ..... 1パック
  - ミニトマト ..... 8個
  - きゅうり ..... ½本
  - ニジヤつゆてんねん ..... 大さじ2
  - 酢 ..... 小さじ1
  - 辛子 ..... 少々
- 作り方
- 1: ミニトマトは半分、きゅうりは1cm角に切る。
  - 2: すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。



## もずくの卵焼き

- 材料 (2人分)
- もずく ..... 30g
  - 卵 ..... 2個
  - 三つ葉 (又は青ネギ) ..... 適量
  - 片栗粉 ..... 小さじ½
  - ニジヤつゆてんねん ..... 小さじ½
  - 酢醤油 ..... お好みで
- 作り方
- 1: 三つ葉 (または青ネギ) を刻む。片栗粉をつゆてんねんで溶く。
  - 2: すべての材料をボウルに入れ、ごま油少々 (分量外) を引いた卵焼き器で、通常通りに卵焼きを焼く。
- ※ お好みで酢醤油をつけていただく。



## もずくの佃煮

- 材料
- もずく ..... 220g
  - しょうゆ ..... 大さじ4
  - みりん ..... 大さじ4
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - 粉山椒 ..... 少々
- 作り方
- 1: 鍋にもずくを入れて調理用のハサミで所々切る。
  - 2: すべての調味料を入れて、焦げ付かないようにかき混ぜながら汁気がなくなるまで弱火で30分煮る。



## もずくの天ぷら

- 材料
- もずく ..... 100g
  - 玉ねぎ ..... 50g
  - にんじん ..... 20g
  - 小麦粉 ..... 70g
  - 卵 ..... 2個
  - 塩、こしょう ..... 少々
- 作り方
- 1: 玉ねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
  - 2: ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、360°F (180°C) に熱したサラダ油 (分量外) で揚げる。(タネを木べらなどを使って滑らすように入れる)







眩しい夏の太陽のもと、ついつい冷たいものを食べてしまいがちになりますね。でも陽が落ちて、夕暮れ時のちよっぴり涼しくなったりと時には冷たい緑茶と気の利いた美味しい和菓子が恋しくなりませんか？

いつの季節も、甘いものを食べるとほっこりと幸せな気分になりますね。そんなお茶のお供には、ますます幸せ感の増すニジヤの「夏の和菓子」をおすすめします。和菓子のあんに使わ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。また大豆からできているきな粉にもうれしい効果がたくさん。大豆イソフラボンやレシチン、ビタミンEそして天然ポリフェノールのお陰で、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。

### わらびもち

夏の定番といえはやっぴりわらびもち。冷たく冷やしてびるびるの独特な食感が後を引きます。

そのままはもちろん、アイスクリーム、パフェなどのトッピングにもオススメです。今回はきな粉味と抹茶味をご用意。どちらもニジヤの自信作です。

### ●きな粉

ぶるん、つるんとしたお口の中で程よくとろける絶妙な食感。甘すぎないきな粉で。

### ●抹茶

日本では人気の高い京都の抹茶を使用したわらび餅です。本場の抹茶を使用しているため、渋みの中にも深い味わいを楽しめる一品です。

### 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。カオリが気になる方や、普通の大福は大きすぎて…という方にはぴったりの、ちよ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色セットも用意しています。



※ 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。



### 豆腐パンケーキ

■材料:4枚分  
パンケーキ(またはホットケーキ)ミックス・・・200g  
絹ごし豆腐・・・1/2丁  
卵・・・1個  
牛乳・・・50ml

- 作り方
1. ボウルに豆腐を入れて、しっかり潰しながら混ぜる。卵と牛乳を入れてさらによく混ぜ合わせる。
  2. パンケーキミックスを入れてざっくり混ぜる。
  3. “基本のコツ”の通りに焼く。



### お家で美味しく！ パンケーキを焼こう

ココを押さえておけばバッチリ！“基本のコツ”。

#### 生地を作るときのコツ

- \* ボウルにたまごを入れて泡立て器でよく泡立てて、牛乳を入れて混ぜ合わせる。※牛乳はレシピの1割増し入れるとふっくら仕上がります。
- \* ミックスを加えて軽く混ぜる。(混ぜすぎないこと)



#### 焼くときのコツ

- \* フライパンに油を軽く塗り、強火で熱し、濡れ布巾の上のせて冷ます。(ほんの一瞬でよい)
- \* 生地を高め位置から一気に流し入れる。
- \* 弱火にして、3分ほど焼き、生地に小さい穴がブツブツあいてきたらひっくり返す。※大きな穴がポコポコあくのは焼きすぎのサイン。
- \* ひっくり返しておよそ2分。両面に美味しそうな焼き色がつけば出来上がり。



### ヨーグルト入り ふかふかパンケーキ

■材料:4枚分  
パンケーキ(またはホットケーキ)ミックス・・・200g  
プレーンヨーグルト・・・100ml  
卵・・・1個  
牛乳・・・50ml

- 作り方
1. ボウルに材料を入れて、混ぜ合わせる。10～20分ほど生地を寝かせてから“基本のコツ”通りに焼く。



### 塩エッグパンケーキ

■材料:1枚分  
パンケーキ(またはホットケーキ)ミックス・・・100g  
卵・・・1個  
牛乳・・・100ml  
塩、こしょう・・・少々

- 作り方
1. パンケーキミックスと牛乳を混ぜて、フライパンで焼く。
  2. 気泡が出てきたら、卵を割り入れ、黄身を潰して、塩、こしょうを振る。フタをして1分ほど焼く。
  3. フライ返しでひっくり返して、フタをして3分焼く。卵を焦がさないように焼き、お好みで塩を振る。
  4. “基本のコツ”通りに焼く。



### キャラメルバナナ ホットケーキ

■材料:2枚分  
ホットケーキ(またはパンケーキ)ミックス・・・200g  
卵・・・1個  
牛乳・・・150ml  
バター・・・20g  
グラニュー糖・・・小さじ4  
バナナ・・・2本

- 作り方
1. 卵と牛乳をよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスをざっくり混ぜる。
  2. バナナは5mm厚ほどにスライス。
  3. “基本のコツ”通りに焼き、途中1分焼いたところで、スライスしたバナナをのせる。
  4. 表面がフツフツしてきたら、溶かしたバター半量をかけてグラニュー糖半量をふりかけてひっくり返す。
  5. そのまま弱火で焦げ目がつくまで焼く。



### 炭酸水でふわふわパンケーキ

■材料:1枚分  
パンケーキ(またはホットケーキ)ミックス・・・100g  
卵・・・1個  
炭酸水・・・100ml

- 作り方
1. ホットケーキミックスと卵をボウルに入れてざっくり混ぜる。
  2. 炭酸水を3回に分けて混ぜながら入れていく。
  3. “基本のコツ”通りに焼く。

### パンケーキの歴史

最初にパンケーキが作られた記録は残っていないですが、その歴史は古代ギリシャまで遡るといわれています。当時は小麦粉と水の生地を、熱した石で両面焼いていたそうです。そして初めて文献に登場するのは16世紀に入ってから。18世紀には料理書にパンケーキが頻りに登場するようになり、19世紀にはあらゆる

階層の人々が食べるようになり、19世紀の終わりにはアメリカでパンケーキ粉が発売され、ますます気軽に食べられるようになりました。日本では一八八四年に雑誌で「パンケーキ」とはどんなものかが紹介され、一九二三年には東京のデパートの食堂で「ホットケーキ」という名前が出されたのが始まりとされています。そして一九三一年には「温かいケーキだからホットケーキ」と名付けられ、ホーム食品から「ホットケーキミックス」が発売されました。その後発売されて人気を博した「森永ホットケーキの素」は甘いものであったため、日本では長年ホットケーキとは甘いおやつとして浸透しています。現在の日本では「パンケーキ」というのは甘くなく食事として食べられ、生地が薄いもので、「ホットケーキ」は甘いおやつで厚めのものという認識のようです。

二〇一〇年、原宿にパンケーキの有名店が次々とオープンした事がきっかけで、一躍ブームとなりました。それまではホットケーキにシロップとバターが定番でしたが、生クリームやフルーツをトッピングし、色とりどりでオシャレなスイーツとして瞬く間に広がりました。そして分厚いふわとしたパンケーキから、しらすをトッピングしたパンケーキまで各店工夫を凝らし、今でも人気が続くことはありません。



## 絶対食べたい！ パンケーキ

最近日本で大人気なのが、パンケーキ。続々とパンケーキのお店がオープンして、行列が絶えません。日本では一般的にホットケーキとして馴染みがありますが、アメリカに住んでいる私たちにとってはやはりパンケーキと呼ぶことが多いですね。パンケーキとは、小麦粉に卵やベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水などを混ぜた生地を、鉄板やフライパンで焼いたものをいいます。

「森永ホットケーキの素」は甘いものであったため、日本では長年ホットケーキとは甘いおやつとして浸透しています。現在の日本では「パンケーキ」というのは甘くなく食事として食べられ、生地が薄いもので、「ホットケーキ」は甘いおやつで厚めのものという認識のようです。

## アメリカ初上陸！ニジヤ独占販売！！九州パンケーキ



### 九州パンケーキ バターミルク

希少な九州産バターミルクパウダーを贅沢に使用したパンケーキミックスです。有名プロスポーツ選手が開発に加わったり、売上げの一部を子供たちの健全育成のためにNPOに寄付するプログラムを採用した話題性の高い商品です。



### 九州パンケーキ プレーン

オール九州産の厳選素材で作ったパンケーキミックスです。焼いたときのつぶつぶ感は、7種類の様々な穀物が入っているから。ふわもち新食感が楽しめます。

パンケーキ人気で今もっとも注目されているのが九州パンケーキ。

九州産の小麦と風味豊かな雑穀を使い、丁寧、正直に心をこめてつくったパンケーキミックスです。

大分県産の小麦、沖縄、鹿児島産サトウキビ原料100%使用の砂糖、熊本県産の黒米、福岡県産の赤米、鹿児島県産のうるち米、長崎県産のもちきび、宮崎県産の発芽玄米、佐賀県産の胚芽押し麦、というように生産地、生産者、農薬の使用状況など、全ての生産履歴と育成状況を産地に足を運んで確認しています。そしてアルミニウムが入っていない膨らし粉(ベーキングパウダー)を使っており、乳化剤、香料、加工デンプンは一切使用していないというこだわりぶり。だからお子様にも安心してあげられますね。農家さんたちの温かい想いがたくさん詰まったパンケーキミックスでぜひ安心安全な楽しいおやつタイムをお過ごしください。

## フランスで出会った干し野菜



先日、マルセイユの友人を訪ねて来ました。フランスにはBIO(有機)のスーパーマーケットが日本よりたくさんあり、生活の中にオーガニックがあることが当たり前の方も多いと聞いていました。電車の中でお菓子を食べている人のパッケージにBIOと書いてあったり、コンビニに入れば、お菓子の陳列棚にBIO商品が陳列。東京だとなかなか出会えないので、オーガニックの生活をしている私にとって、とても嬉しい光景でした。

そんな訪仏中に、友人の親族を訪問。マルセイユから少し北、中世ではプロヴァ

ンスの首都であった「フォルカルクエ」というところに行ってきました。私が干し野菜をしているのを知った友人の叔父さんが革張りの何やら重厚な箱を出してきて中身を見せてくれました。中には干し椎茸に似た、でも香りが異なるキノコ。フランス語でセップ茸、日本では「ポルチャーニ」として知られるキノコでした。近所の森で採れるようで、毎年収穫しては、干して保存しているそう。私が気に入ったら、大量に持たせてくれました。日本だと何となく高いイメージのあるポルチャーニ。それをこんなにも気前よくくれるなんて、自然が豊富にあるところの方は心も

豊かだなと感激。

帰国後早速調理。戻したポルチャーニは、芳しい香りで醤油のニュアンスもある。歯触りがシャキシャキとしていて、干し椎茸とは異なる、香ばしく上品な香り。醤油を連想したので炊き込みご飯にしました。頂く時に、好みで美味しいオリーブ油や菜種油、レモンを少々搾るのもお勧めです。

他にも、戻したポルチャーニは炒め物やクリームスープの具、パスタにも相性が良いです。豆味噌ともマッチするので味噌汁にするのもオススメです。

ポルチャーニが手に入ったら、ぜひ干してみてください ^^

## ポルチャーニの炊き込みご飯

### ◆ 作り方

米 2合  
干しポルチャーニ 15g  
醤油、酒 各大さじ1

塩 少々  
美味しい油 少々  
パセリカセロリの葉 少々

### ◆ 作り方

ぬるま湯で戻したポルチャーニは水分を切り、小さく刻む。研いだお米に醤油と酒、塩を少々入れて戻し汁を入れてから水を加減し炊く。(水分の全量が2合分の水の分量となるように調整)  
食べる時にパセリカセロリの葉を散らして、美味しい菜種油や、オリーブ油をまわしかけて食べる。



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>

## 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。



## 雑穀(5種類)入り 低糖質ヘルシーブレッド



### ◆ 材料 (直径18cm丸型パン1つ分)

NIJIYA強力粉 ..... 300g  
ドライイースト ..... 6g  
ぬるま湯(30℃/86°F) ..... 30g  
塩 ..... 6g  
有塩バター ..... 15g  
仕込み水 ..... 200g (内30gはイーストを溶かす際使用する)  
ニジヤ有機栽培 アマランサス ..... 30g  
ニジヤ有機栽培 かぼちゃの種 ..... 30g  
ニジヤ有機栽培 フラックスシード ..... 30g  
ニジヤ有機栽培 皮むき いりごま ..... 30g  
ニジヤ有機栽培 ひまわりの種 ..... 30g  
\*ライ麦粗挽き ..... 15g (クープを入れる際に使用)

### ◆ 作り方

- ぬるま湯にイーストを加えて溶かして5分ほど置いておきます。
- 1.のイースト液を仕込み水に加えます。
- 強力粉と塩を合わせておき、2.の仕込み水を加えてゴムベラで水がなくなるまで混ぜます。
- 20分ほど手で捏ねます。
- 雑穀を加えて少し捏ね、さらにバターを加えてさらに5分捏ねます。



- しっかり捏ねてから、表面を丸く生地を張らせるように丸めてとじ目をしっかり閉じ、とじ目を下にしてボウルに入れます。



- 上からラップやシャワーキャップをかぶせて、温かいところで60分置いておきます。(一次発酵)
- 生地が2倍のサイズに膨らんだら、ボウルから取り出し丸めなおして、清潔な布の上に置きます。さらに、生地の上から乾燥を防ぐためにもう一枚濡れ布巾をかぶせます。15分置いておきます。(ベンチタイム)
- オープンシートを敷いた天板に、さらに丸め直して置き、濡れ布巾をかけて40分温かいところに置いておきます。(二次発酵/仕上げ発酵)



- オープン温度を500°F(250℃)で予熱しておきます。  
\*使っていない天板を下段に入れて予熱しレンジの代わりに使います。
- 仕上げ発酵が終わったら、ぬれ布巾をもう一度濡らします。もう一度生地にかぶせてのせて、生地表面全体をしめさせます。ライ麦を上から振りかけます。深めにクープを入れます。
- 前もってしっかり予熱したオープンに生地を入れ、蒸気焼成(機能がオープンになれば100gの水を下段の天板にかけていれて蒸気を作ります)します。
- オープン温度を350°F(180℃)にセットし直し、35分焼きます。



copyright©2017glunoble.All Rights Reserved

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



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。レシビに感ずるお問い合わせやアレルギーの方でレシビ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

## パンプキンパイ

アレンジ  
その②

### ■材料 (15cmのボウル1個分)

〈基本の材料〉

- ・バニラアイスクリーム …… 1パック (470ml)
- ・市販のカステラ …… 3切れ

〈混ぜ込み用〉

- ・かぼちゃのペースト …… 大さじ3
- ・パンプキンシード …… 大さじ2
- ・市販のハイ菓子 …… 6枚 (60gほど)  
(粗く砕いておく)

〈トッピング用〉

- ・パンプキンシード …… 適量
- ・シナモンパウダー …… 適宜

### ■下準備

かぼちゃはワタと種を取って耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱。スプーンで皮から身をすくってボウルに入れて、フォークで粗く潰して冷ましておく。市販のハイ菓子は適当に割り入れる。



# かんたん♪ かわいし♪ アイスクーキを作ろう

夏にはやっぱりつめたーいアイスクリームが食べたいですね。市販のバニラアイスにちょっとひと手間加えると、とってもおしゃれでおいしいアイスクーキの出来上がり。みんなでワイワイ楽しむのならばボウルで大きく、ひとりでこっそり自分へのご褒美ならば紙コップで小さく作れます。基本の作り方をマスターすれば、あとはお好みでいろんなものをミックスしてオリジナルアイスクーキを楽しんじゃいましょう。

## がんばった自分にご褒美♪

がんばった自分へのご褒美は  
ちょっとリッチな気分で!

### 基本の作り方

#### 紙コップで小さく

■材料 (口径7cmの紙コップ4個分)  
バニラアイスクリーム 1パック (470ml)

#### ■作り方

1. バニラアイスのスプーンですくいながらボウルに入れる。スプーンで切るように混ぜ、少しやわらかくなったら混ぜ込み用の材料を加えて混ぜ合わせる。
2. 紙コップに等分に入れて (高さの半分ぐらいまでが目安)、スプーンで表面をぎゅっと押さえながら平らにならず。ラップをかけて輪ゴムで留めて冷凍庫で5時間冷やし固める。
3. 紙コップの側面にキッチンばさみで切れ目を入れ、そこから切り進め、紙コップをはずす。アイスに器に盛り、ソースやトッピングを楽しむ。



アレンジ  
その②

## セサミンッツ

### ■材料 (口径7cmの紙コップ4個分)

〈基本の材料〉

- ・バニラアイスクリーム …… 1パック (470ml)

〈混ぜ込み用〉

- ・ミックスナッツ (粗く刻む) …… 大さじ3
- ・白すりごま …… 大さじ1

〈トッピング〉

- ・オリーブオイル …… 適量
- ・塩 (粒の大きめのものがオススメ) …… 少々



アレンジ  
その①

## いちご マシュマロチーズ

### ■材料 (口径7cmの紙コップ4個分)

〈基本の材料〉

- ・バニラアイスクリーム …… 1パック (470ml)

〈混ぜ込み用〉

- ・いちごジャム …… 大さじ2
- ・マシュマロ …… 6個 (30g)
- ・クリームチーズ (1cm角に切る) …… 60g

〈ソース〉

- ・いちごジャム …… 大さじ2
- ・水 …… 大さじ1



アレンジ  
その①

## 和風抹茶アイス

### ■材料 (15cmのボウル1個分)

〈基本の材料〉

- ・抹茶アイスクリーム …… 1パック (470ml)
- ・市販のカステラ …… 3切れ

〈混ぜ込み用〉

- ・市販の小豆 …… 大さじ3
- ・むぎ甘栗 …… 6粒
- ・市販の全粒粉ビスケット …… 6枚  
(粗く砕いておく)

〈トッピング用〉

- ・市販の小豆 …… 適量
- ・むぎ甘栗 …… 適量



## みんなでワイワイ ボウルで大きく!

### 基本の作り方

### ■材料 (15cmのボウル1個分)

- バニラアイスクリーム 1パック (470ml)
- 市販のカステラ 3切れ

### ■作り方

1. カステラは厚みを半分にする。
2. ラップ2枚をボウルの縁から10cmほど出るようにして十字に敷き込む。
3. バニラアイスのスプーンですくいながら別のボウルに入れる。切るように混ぜ合わせてアイスが少しやわらかくなったら、柔らかい混ぜ込み用の材料 (ヨーグルト、クリームチーズなど) を加えて混ぜる。次に硬めの混ぜ込み用材料 (フルーツなど) を加えて均一になるように混ぜる。
4. ラップを敷き込んだボウルに入れてスプーンで表面をぎゅっぎゅと押さえながら平らにならず。
5. カステラを表面全体に貼り付ける。適宜ちぎりながら隙間なく載せる。ボウルの縁からでたラップをかぶせ冷凍庫で5時間以上冷やし固める。ラップごと持ち上げてボウルから取り出し、器に盛ってトッピングする。

基本の作り方をマスターしたら、それにアレンジを加えていきます。

## アボカドでもっとキレイに!



アボカドは森のバターといわれていることは有名ですが、なんと! 世界一栄養価の高い果物としてギネスブックに記録されているそうです。実は食べる美容液とも呼ばれ、美容効果に優れた成分も含まれているそうで、これはちょっと見逃せませんね。

アボカドの栄養素を見ると、非常に栄養バランスのよい果物といえます。脂肪分が全体の約20%にもなるため敬遠されてしまうコトがありますが、主の油はオメガ9 (オレイン酸) やリノール酸、リノレン酸という良質な油です。不飽和脂肪酸であるオレイン酸は血液中の悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにしてくれるので、動脈硬化予防の他、抗酸化作用もあります。また、老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、C、カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルを多く含んでおり、栄養素の豊富さでは、まさに、果物の王様といえるでしょう。

薬効はいろいろありますが、なかでもカリウムの含有量が非常に多いため、体内の余分なナトリウムを体外に排泄して血圧を下げる働きがあります。体の熱を冷ます作用もあるので、高血圧でのぼせぎみの人にはぴったりです。また、病中、病後の体力の弱りを回復するときにもアボカドの栄養価の高さは見逃せません。植物性脂肪とともに良質のたんぱく質も含んでいますので、栄養補給には最適です。

そして何と言ってもアボカドにはコエンザイムQ10が含まれているのです! このコエンザイムQ10が美容に効果的であるのは女性ならば一度は聞いたことがあるはず。このコエンザイムQ10は、体の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、細胞のエネルギー生産を高め、活性酸素からカラダを守るため抗老化の決定成分とまでいわれています。加齢や偏

った食生活、ストレスなどにより、コエンザイムQ10は20歳前後をピークに減少していき、40歳前後から加速的に減っていくそうです。このコエンザイムQ10は、肌荒れ防止や老化防止等に役立ち、美肌づくりに貢献してくれるのです。

不飽和脂肪酸であるオレイン酸は血液中の悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにしてくれるので、動脈硬化予防の他、抗酸化作用もあることから体の老化防止や、その働きによりお肌のターンオーバーも正常になり、美肌効果につながります。オレイン酸はビタミンCと相性がよいので、ビタミンCが豊富な果物と一緒に摂取するのがおすすめです。ビタミン、ミネラルが豊富その他にも、抗酸化作用で老化を防止する美容ビタミンといわれるビタミンE。脂肪の分解や皮膚の再生、新陳代謝、美肌づくりに効果があるビタミンB6などのビタミンB群や、肌の血色をよくする鉄や葉酸、むくみ解消に効果があるカリウムなどのミネラルも豊富に含まれています。食物繊維も豊富でゴボウに迫るほどの含有量を誇り、腸の働きを整え、ダイエット、美容効果も得られます。カリウム、鉄、食物繊維においては、果物のランキングでは断トツの1位を誇っているというほどの優れたもの。何でも食べ過ぎは良くないですが、少しずつでも続けていければ、この夏は身体の内側からキレイになること間違いなしです。

### 無限アボカド



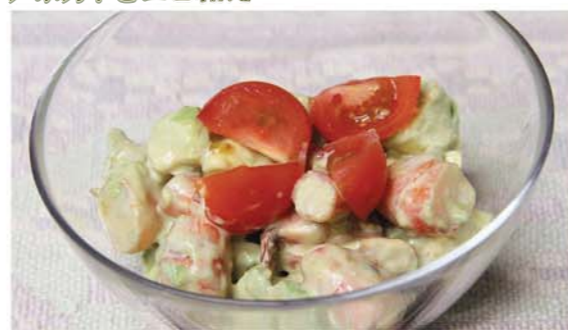
#### 材料 (作りやすい量)

アボカド ..... 2個  
ツナ缶 ..... 1缶  
ごま油 ..... 大さじ1  
ニジヤ中華ダシ ..... 小さじ1  
塩、コショウ ..... 少々  
白ごま ..... 少々  
かつお節 ..... 適宜

#### 作り方

1. アボカドは種をとって皮をむき、1cm角に切ってボウルに入れる。
2. ツナと白ごまを加え、軽く混ぜ合わせてニジヤ中華だしとごま油を加える。
3. スプーンなどでアボカドを崩さないよう注意しながら、全体をよく混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調える。
4. 全体がよくなじんだら完成。皿に盛り付け、お好みでかつお節を振りかける。  
※ ご飯にのせても、パンやクラッカーにのせるのもおすすめです。

### アボカドとエビ和え



#### 材料 (2人分)

エビ (小) ..... 10尾  
〈ゆでる調味料〉 ..... マヨネーズ ..... 大さじ1  
酒大さじ1 / 塩小さじ1 ..... しょうゆ ..... 小さじ1/2  
アボカド ..... 1個 ..... 練りワサビ ..... 小さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ1  
プチトマト ..... 2個

#### 作り方

1. エビは殻と背ワタを取り、〈ゆでる調味料〉を加えたたっぷりの熱湯に入れる。再び煮たら1~2分ゆでてザルに上げ、ゆで汁をきる。
2. アボカドはひとくち大に切ってレモン汁をからめる。
3. プチトマトは水洗いし、水気を拭き取る。ヘタを取って縦半分にする。
4. ボウルに〈調味料〉の材料を混ぜ合わせ、エビ、アボカドを加えて全体に和える。器に盛り、プチトマトを添える。

## クコの実 (ゴジベリー)

杏仁豆腐の上にちょこんとトッピングされている、キレイな赤い実といえば良くわかると思います。これがクコの実です。

クコの実東アジア原産のナス科の落葉低木。薬膳料理にも使われるほど様々な効果を持つまさにスーパーフードです。中国ではクコの実が枸杞子 (くこし) と呼ばれ、お酒や薬膳料理の材料として使われています。実だけでなく根皮は地骨皮 (じこっぴ)、葉は枸杞葉 (くこよう) としてそれぞれ漢方薬として重宝されています。漢方薬としての歴史も長く、不老長寿、滋養強壮、疲労回復、精力増進効果があるとされ、中国では3000年も前から利用されてきました。生薬として利用されることも多く、薬膳粥にも入っている素材です。

日本での歴史も古く、平安時代にはすでに入っていたようです。文徳天皇はクコの実専用の庭を持っていたそうとか、徳川家康も愛用していたことで有名です。この頃のクコの実が高貴な人が利用するもので、どうやら庶民の口には入らなかったようです。

クコの実がスーパーフルーツといわれるのはその栄養価の高さです。100種類以上のビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール、カロテノイド類 (β-カロテン、リコピン、ルテイン、ゼアキサントチンなど)、ベタイン、フィリイエン、必須アミノ酸を含むアミノ酸18種など、あの小さな赤い実にこれだけの栄養素が含まれているとは驚きです。かの楊貴妃も1日3粒食べていたそうで、クコの実健康効果だけでなく美容効果も高そうです。ビタミンやポリフェノールは美肌を作る上で欠かせない栄養素ですが、クコの実にはなんとオレンジの100倍ものビタミンCが含まれています。そして豊富なポリフェノールやカロテノイド類とともに、細胞の老化を防いでくれます。またその強い抗酸化作用は、世界で最も強力だとされているのです。抗酸化作用とは、活性酸素を除去して細胞を老化から守る働きの

こと。抗酸化作用の高い食品を摂ることで、アンチエイジング効果が期待できるのです。その他には睡眠を誘発、ストレスを軽減してくれ、睡眠の質も上がるとする報告もあります。加えて目覚めも良くなるのだとか。皮膚がんの原因になる紫外線から、皮膚を保護してくれるという性質ももっています。

食べ方はドライフルーツのようにヨーグルトなどに加えて食べるといった気軽さも魅力です。さっとお水で洗った後ぬるま湯に5~10分くらいつけて、スープや料理に入れたりするとよいでしょう。



### 健康と美容効果をさらに高める組み合わせ

そのまま食べてももちろん栄養価の高いクコの実ですが、様々な食材と組み合わせることで相乗効果が得られます。

- ブルーベリーと一緒に食べて疲れ目改善
- トマトサラダに入れて美白効果
- ブロッコリーと組み合わせて免疫力アップ
- クコの実茶に生姜をプラスして冷え性改善
- クコの実ゼリーでコラーゲン摂取
- 豆腐サラダに加えて女性ホルモンのバランスを取る
- アサイーボウルに加えてアンチエイジング

何事も食べ過ぎは注意のもとです。1日10粒程度の量を毎日摂り続けることで、きっと効果が実感できるはず。スーパーフードを上手に取り入れて健康で美しいカラダを手に入れましょう!

### キクラゲとクコの実スープ

#### 材料 (2人分)

キクラゲ (乾燥) ..... 2~3g  
またはフレッシュのもの ..... 1/2パック  
クコの実 ..... 小さじ2  
ミツバ (刻み) ..... 1/4束分  
〈スープ〉  
水 ..... 350ml  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
ニジヤ中華ダシ ..... 小さじ1  
塩、コショウ ..... 適量

#### 作り方

1. キクラゲはドライのものは水で柔らかくもどし、かたい部分を切り取り、食べやすい大きさのせん切りにする。
2. 鍋に〈スープ〉の材料、クコの実を入れて強火で熱し、ひと煮たちさせる。
3. 塩コショウで味を調え、キクラゲ、ミツバを加えて火を止め、器に注ぐ。



### クコの実ヨーグルト

#### 材料 (1人分)

プレーンヨーグルト ..... 100g位  
乾燥・クコの実 ..... 好きなだけ  
はちみつ ..... 適量  
(or お好みの甘味料)

#### 作り方

1. ヨーグルトにクコの実を好きなだけ混ぜ込む。
2. 冷蔵庫に一晩置き、器に盛りお好みの甘味料を加える。



## マシュマロクッキー

お姉ちゃんと一緒にバレエの練習を頑張っています。特技は工作で、ちょんまげがトレードマーク。お誕生日に自転車を買ってもらったので、夏休みは毎日乗ってます。お菓子大好き！このクッキーはお母さんに教えてもらいました。とっても簡単であま〜くておいしいです！

Nagisaちゃん  
(7歳)

## 材料 (作りただけ)

マシュマロ・・・作りた数  
アーモンド・・・マシュマロと同じ数

## 作り方

- ① クッキングシートを敷いた天板に、マシュマロを立てて並べる (大きい場合はキッチンバサミで半分に切る)。
- ② 250°Fに予熱したオーブンで15分焼く。
- ③ マシュマロが柔らかくなるので一旦取り出してアーモンドを押しつけるようにしてのせる。  
※時間が経つとマシュマロが固くなって押し込めなくなるので、手早くやります。
- ④ 再び250°Fのオーブンで45～50分焼いて、ほんのり茶色に色付いたら完成。  
※焼きたては柔らかいので触らないで、そのまま冷まします。冷めたらカリッととなります。

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

## ●ズッキーニとブルーベリーのケーキ

ズッキーニと甘酸っぱいブルーベリーの相性がとてもよく優しい味のケーキです。



〈材料：9x13型〉 (アメリカ計量cup使用)  
卵…3個/サラダ油…1cup/バニラエストラクト…小さじ3  
小麦粉(オールパーパスフラワー)…3cup/グラニュー糖…2cup/塩…小さじ1  
ズッキーニ…2cup(シュレッド)/ベーキングパウダー…小さじ1  
ベーキングソーダ…小さじ1/4/シナモンパウダー…小さじ1  
フレッシュブルーベリー…2cup/アーモンドスライス…適量

### 〈作り方〉

1. オーブンを350°Fに予熱する。型に薄くバターを塗り、粉をはたいておく。
2. 大きいボウルに卵、サラダ油、バニラエストラクト、グラニュー糖を入れ混ぜ合わせ、シュレッドズッキーニを入れさっくりと混ぜ合わせる。
3. 小麦粉、塩、ベーキングパウダー、ベーキングソーダ、シナモンパウダーをふるい入れ混ぜ合わせる。
4. ブルーベリーを入れざっくりと混ぜ合わせ、型に流し入れる。上にアーモンドスラスを敷き、予熱しておいたオーブンに入れ約50分焼く。



### Jade Sanders

甘いのが大好きなので、母がよく作ってくれます。これも母から習ったレシピのひとつ。特に気に入っています。

## 我が家の自慢料理

### 投稿編

『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。

## ●枝豆サラダ

枝豆だけでも美味しい季節ですが、サラダにするともっと野菜がたくさんとれます。ドレッシングもさっぱり系にしてみました。

### 〈材料〉

ミックスレタス(お好みのサラダミックス)1パック/ミニトマト…10個  
枝豆(冷凍でも可)…好きなだけ  
〈ドレッシング〉  
ポン酢…大さじ4/柚子胡椒…小さじ1/オリーブオイル…大さじ1/2

### 〈作り方〉

1. 枝豆は茹でてサヤから豆を出して冷ましておく。
2. ミックスレタス、ミニトマト、枝豆を器に盛る。
3. ドレッシングの材料を混ぜ合わせて添える。



### Eiji Kaneko

仕事からアメ車とバイクに囲まれた毎日なので、食生活もワイルドかと思われがちですが、実は結構気を付けています。野菜中心の食事を心がけ、できるだけ旬の美味しいものを手に入れるようにしています。



## ●洋梨とチェリーのタルト

チェリーの出回る季節になると作ります。冷凍のチェリーを使っても良いですが、やはり新鮮なものの方が雰囲気がありますよね。



### 〈材料：9インチタルト型分〉

〈パイ生地〉 中力粉…200g/砂糖…大さじ1/バター…100g/冷水…大さじ1~3(加減要)  
ジャム(お好みの)…大さじ3  
〈フィリング〉 アーモンド粉…150g/砂糖…100g/卵…2個/牛乳…100ml  
洋梨の缶詰(2つ割シロップ漬け)…1缶/ダークチェリー種抜き(冷凍でも)…12~15個  
グラニュー糖…小さじ1

### 〈作り方〉

1. ボウルに中力粉と砂糖を入れ、手で軽く混ぜる。
2. 1cm角程に切ったバターを加え、指でつぶしながら、粉に混ぜ込む。
3. 全体にバターが行き渡ったら、生地が手でまとめられる程度まで冷水を少しずつ加え混ぜる。生地をラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
4. ボウルにフィリング用のアーモンド粉、砂糖、卵、牛乳を順に入れ、泡立て器で混ぜる。冷蔵庫に置く。
5. オーブンを350°F(175°C)に予熱する。
6. パイ生地に3mm厚にのぼしてタルト型に敷く。ジャムを表面に塗り、フォークで空気穴を数カ所あける。
7. 4.を型の深さ半分程入れ、スライスした洋梨を放射状に、間にチェリーを並べる。
8. 表面にグラニュー糖を振りオーブンで50分~1時間焼き、楊子を刺して液が付かなかったら出来上がり。



### Lisa

普段は忙しいので、なかなか料理もできませんが、休みの日にはたまにゆっくりとお菓子作り。パーティーに持ち寄って、みんなに美味しいと言われるとうれしいですね。

## インドカレー(ほうれん草カレー)

とにかく簡単、アツという間に出来てしまうカレーです。ビーガンメニューだったのを自己流にアレンジしました。調理したほうれん草はどうしても色が変わるので、その日のうちに食べた方が変色せず美味しいです。家族5人の好みバラバラなので、メインはなるべく皆が好きなモノを。副菜を各々の好みのものにしてます。



### Asuka Okubo

添加物と砂糖を極力避ける食生活を続けています。油や醤油などももっとこだわりたいんですが、お財布と相談しながら…(笑)。ただ今、起業にむけて勉強中です。

とにかく簡単にできて、とにかく食べやすい!

### ◆材料(4人分)

ほうれん草または冷凍ほうれん草…4~5束(冷凍30oz)  
油…大さじ2  
カレー粉…大さじ1  
ニンニク…2片  
しょうが…小さじ1かけ  
バター…大さじ1~2  
カイエンペッパー…お好みで小さじ1~2  
塩…適量  
生クリーム(飾り用)…お好みで

### ◆作り方

- ① ほうれん草を茹でてフープロで滑らかなピューレ状にする。冷凍のモノなら解凍し軽く水を切りフープロにかける。
- ② 鍋に油を入れ強火でカレー粉・おろしたニンニク・しょうが・バターを加え一瞬だけ炒める。
- ③ 中火にした鍋にほうれん草とカイエンペッパーを加え塩で味を調える。ピヨンはいりませんが物足りない方は少量加える。
- ④ フツフツしてきたら3~4分火からおろしお皿によそう。上からお好みで生クリームを回しかける。



身体にやさしい、ノンアルコール、砂糖無添加。

### ◆材料

もち米…1合(炊く時の水は分量外)  
乾燥米麹…200g  
水…約400ml  
炊飯器  
温度計

### ◆作り方

- ① 炊飯器でもち米をお粥に炊きます。(もち米1合、水3合分)
- ② 炊き上がったら水400mlを加えて混ぜて温度を60°Cくらいまで冷ます。
- ③ 麹200gを入れて混ぜ合わせます。
- ④ 炊飯器の蓋は開けたまま濡れ布巾などを被せて6~7時間で出来上がり。温度は50~60°C(122~140°F)を保ち時々かき混ぜてください。
- ⑤ 保温時間はお好みで調節してください。



## 麴で作る甘酒



### Mari Kinoshita

麴で作ったアルコール0%、砂糖無添加の甘酒。我が家では、自家製のケフィアヨーグルトと一緒に頂いています。お好みで水、お茶、ジュースなどで割ったり、そのままトーストに乗せても美味しいです。砂糖の代わりに使ったり、赤ちゃんの離乳食にもお勧めです。

野菜、肉、魚、豆類、果物、炭水化物、発酵食品などを毎日バランス良く取り入れるよう心がけています。成人病予防に最適な運動も心がけるようにしています。

# 江戸庶民の味

⑧

## 渦まき豆腐

夏は冷たく冷奴で、冬は温かく湯豆腐で、と一年を通して食べられる豆腐ですが、日本ではいつごろから作られていたのでしょうか？

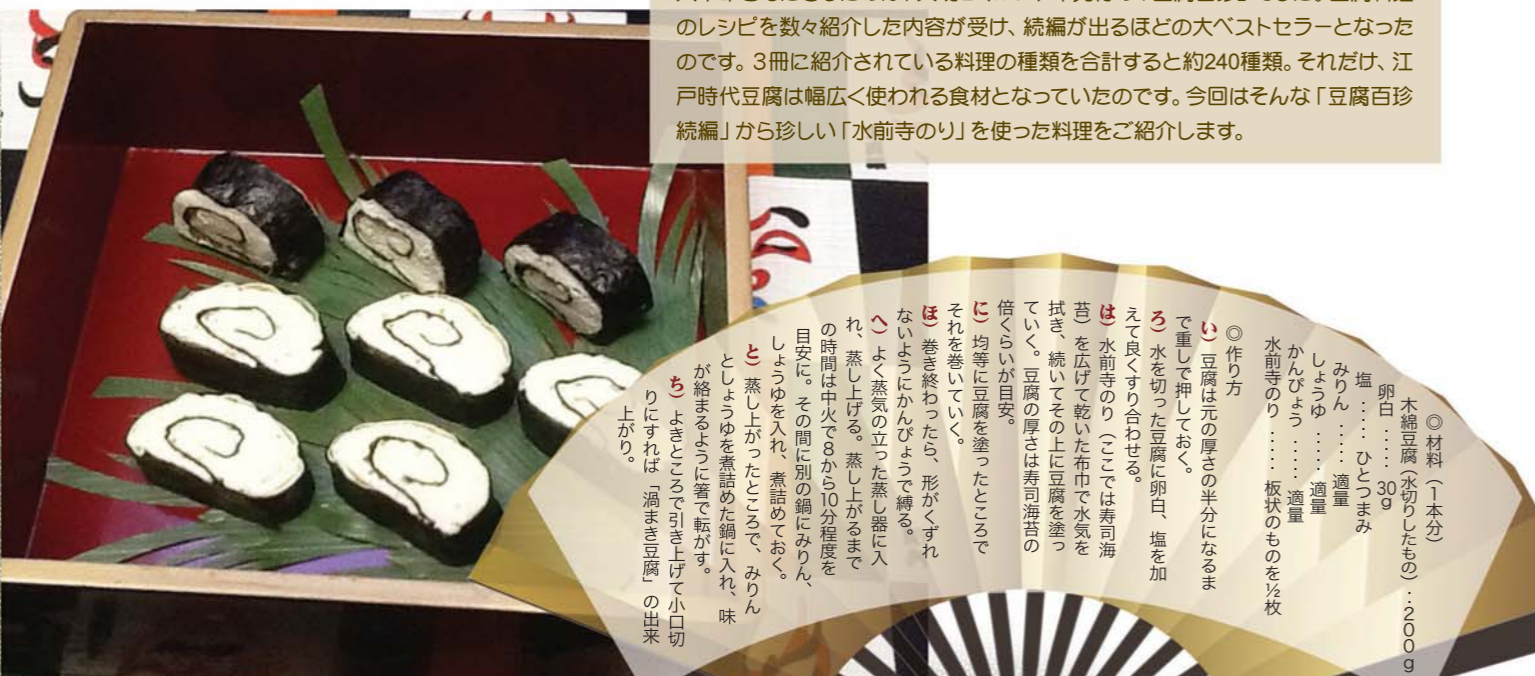
遡ること奈良時代には、遣唐使が中国と日本の間を往復するようになり、この時に日本に仏教が伝えられ、それとともに寺院で使う食材のひとつとして豆腐が持ち込まれたのではないかと、い説があります。しかし、実際に文献に初めて豆腐という文字が現れるのは平安時代の後期のこと。そして鎌倉時代に入ると、禅宗が中国から伝えられ、その修行の一環として肉や魚を避け、植物性の食品だけで作った料理をとるようになります。これがいわゆる精進料理といわれるもので、そのためどうしても不足しがちなたんぱく質を補うために、豆腐が重宝されるようになったというのです。それまでは庶民の口にはなかなか入らなかった豆腐ですが、江戸時代になると一般にも広まり始めます。江戸時代に作られた狂歌に、「ほととぎす 自由自在に聞く里は 海屋に三里 豆腐屋に二里」というものがあります。この歌からも、豆腐屋がいろいろなか場所で作られていたことがわかります。

ところで台東区根岸にある豆腐料理の店「笹の雪」は、江戸時代から続く老舗です。初代が京から江戸に来て、店を始めたのは元禄のころ。「笹の雪」という屋号は、その昔、宮様がこの店に立ち寄りたとき詠まれた歌からいただいたのだそうです。その時、宮様はあんかけ豆腐のおいしさにおかわりされたそう、このエピソードから、笹の雪では今でも、あんかけ豆腐を2杯1組で出しています。同じく江戸時代、両国橋の東詰に2件の淡雪豆腐屋があり、相撲見物の客でにぎわっていました。淡雪豆腐はにがりを使わずに固めた豆腐で、口の中ですくると食感が雪のようであることから、この名前がついたのです。

この2軒の淡雪豆腐屋が、赤穂浪士の討ち入りで繁盛したという話が残されています。四十七士が吉良上野之介を討ち取り、芝の泉岳寺へ引き上げたとき、両国橋にはそれを見ようと野次馬が集まりました。その野次馬たちに、淡雪豆腐が飛びように売れたということです。

## 渦まき豆腐

古くから庶民の食事に欠かせない食材だった豆腐ですが、豆腐料理の世界に一大革命をもたらしたのが、天明2（1782）年発行の「豆腐百珍」でした。豆腐料理のレシピを数々紹介した内容が受け、続編が出るほどの大ベストセラーとなったのです。3冊に紹介されている料理の種類を合計すると約240種類。それだけ、江戸時代豆腐は幅広く使われる食材となっていたのです。今回はそんな「豆腐百珍続編」から珍しい「水前寺のり」を使った料理をご紹介します。



◎材料（1本分）  
木綿豆腐（水切りしたもの）……200g  
卵白……30g  
塩……ひとつまみ  
みりん……適量  
しょうゆ……適量  
かんぴょう……適量  
水前寺のり……板状のものを1/2枚

◎作り方  
豆腐は元の厚さの半分になるまで重しを押ししておく。  
水を切った豆腐に卵白、塩を加えて良くすり合わせる。  
水前寺のり（ここでは寿司海苔を広げて乾いた布巾で水気を拭き、続いてその上に豆腐を塗っていく。豆腐の厚さは寿司海苔の倍くらいが目安。）  
均等に豆腐を塗ったところ、それを巻いていく。  
巻き終わったら、形がくずれないようにかんぴょうで縛る。  
よく蒸気の立った蒸し器に入れ、蒸し上げる。蒸し上がるまでの時間は中火で8から10分程度を目安に、その間に別の鍋にみりん、しょうゆを入れ、煮詰めておく。  
蒸し上がったところで、みりん、しょうゆを煮詰めた鍋に入れ、味が絡まるように箸で転がす。  
◎よきところで引き上げて小口切りすれば、渦まき豆腐の出来上がり。

※板状に加工した「水前寺のり」の入手が難しい場合は、うす焼き玉子に海苔を敷いた物で代用します。今回も入手困難なので、寿司海苔を使用。海苔を2枚敷いてうす焼き玉子を載せた上に豆腐を塗りました。



### 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るよう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。

## 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 —



みんなの大好きなカレーパンを米粉で作りました。もちろん中に入れるドライカレーもグルテンフリーのカレーフレークで作ります。小麦アレルギーの方にも安心して召し上がりいただけますね。簡単米粉で作るクイックパンをご紹介します。

### 米粉とカレーは最強の組み合わせ？！

グルテンフリーのカレー粉で作るドライカレーと米粉のパンの相性は抜群です。どちらも短時間で出来る上に、いろいろな栄養効果も期待できます。まず、米粉のパンはグルテンフリー。グルテン過敏症やセリアック病の方とも一緒に同じものが食べられます。自分で手軽に作れるので、塩分や糖質の量もお好みで作ることが可能で、パン食生活のリズムを崩さず、食感も楽しめます。

### ■ カレーのオススメ

- 1) 香辛料のおかげで塩分量を減らすことが出来るので、塩分の摂りすぎを防ぐことができる。
- 2) 唐辛子やニンニクのおかげで、消化吸収や血行促進を促し、新陳代謝を高める働きがあるので、疲労も軽減され、モチベーションが向上したという結果も出ている。
- 3) 生姜などで、体が温まることで脂肪燃焼や冷え性緩和、血行促進、美肌効果が期待できる。
- 4) 特に注目したいのはターメリック。免疫力を高める効果があるので 風邪予防や体の錆を取る事ができる。
- 5) 野菜嫌いのお子さんは、ミキサーでピューレ状にしたり、高齢者や歯が悪い人には野菜を柔らかく煮るなどして効率的に摂取することが出来る。

カレーはおいしいだけでなく、健康食として大いに食べましょう！

## グルテンフリーで簡単！ 米粉のカレーパン

### ◆ ドライカレーの作り方 ◆

- ◆材料
- 牛肉のひき肉 …………… 200g
  - にんにく(みじん切り) …………… 1片
  - 玉ねぎ(みじん切り) …………… 200g
  - にんじん(みじん切り) …………… 2本
  - じゃがいも(5mm角切り) …………… 中2個
  - オリーブオイル …………… 大さじ2
  - カットトマト(缶詰) …………… 1缶
  - 水 …………… 50ml~100ml (野菜からの水分の様子をみて調整)
  - グルテンフリー カレーフレーク …… 大さじ6



塩・こしょう …………… ひとつまみ

### ◆ 作り方

1. オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れて中火にかけ、にんにくの香りがしたらひき肉を加えて炒め、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えてしっかり火を通す。
  2. 野菜が柔らかくなったら、トマト缶と水を加えて煮込む。
  3. 火を止めてカレーフレークを加えて溶かす。
- ※ スパイスは高熱、長時間調理にすると栄養価が下がるのでカレーフレークを入れてからは煮立たせないことが大切です。翌日もおいしいカレーですが 傷みやすいので夏の保管は必ず冷蔵庫に入れましょう。



### ◆ 材料 (紙製カップケーキ型 4個分)

- 【A】(小さなカップ1、スプーン1)  
ぬるま湯 …………… 10g  
ドライイースト …………… 1.5g  
【B】(中ボウル1、ゴムベラ1)  
米粉 パン用専用粉 …………… 100g  
砂糖 …………… 6g  
塩 …………… 2g

### 【C】(小ボウル1、泡だて器1)

- オリーブオイル …………… 10g
- ぬるま湯 …………… 90g
- ドライカレー …………… 大さじ4 (グルテンフリーのカレーフレークを使用して作っておく(左記))

### ◆ カレーパンの作り方

1. ぬるま湯にドライイーストを加えてよく溶かして5分ほど置いておく。
  2. 米粉、砂糖、塩を中ボウルにいれて泡だて器でよく混ぜ合わせておく。
- 【POINT】  
ふるう作業はないので、ここでしっかり粉類を均等に合わせます。
3. オリーブオイル、ぬるま湯をボウルに入れ、泡だて器でしっかり混ぜて乳化させてから1.でつくったイースト液を加えてよく混ぜる。



4. 2.で合わせた粉類に3.の液体を一気に加えてゴムベラでぐるぐるしつかり混ぜる。(5分くらい)
5. 紙のカップケーキ型に軽くオイルを指で塗り、出来上がった生地を半分を入れておく。⇒ 続いてドライカレーを中央にスプーンで入れる。⇒ さらに、その上に残りの生地を入れる。



### 【POINT】

- オープンで 350F (180℃) に予熱しておきます。
- 6. 使い終わった中ボウルを洗って水気をよく拭き取ってから、蓋の代用として天板に載せたカップケーキを覆い、温かい場所約95F (35℃) で約40分位発酵させる。
- 7. お好みでチーズをトッピングしてから 350F (180℃) で20分焼成する。  
\*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。

copyright©2017glunoble.All Rights Reserved



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。

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)





深大寺蕎麦を求めて 編  
— Asami Goto —



東京都の多摩地域東部に位置する調布市にある深大寺(じんだいじ)は、天台宗別格本山の仏教寺院です。深大寺は、日本三大だるま市の一つ「深大寺だるま市」でもその名が知られています。都心から最も近く、美味しい蕎麦を食べられる地”としてもその名が知られています。

### 深大寺蕎麦とは？

深大寺蕎麦は、江戸時代に編纂された『新編武蔵風土記稿』に「武蔵国の内いずれの地にも蕎麦を植えざることをなれどもその品、当所の産に及ぶものなしゆえに、世に深大寺蕎麦と称して、そのあじわい極めて絶品と称せり」と記されています。実が大きく、色が白くて甘味があり、一升の実からとれるそば粉の量が多いという品質を備え、また深大寺周辺の豊かな湧水を使ったそばは水きりがよく、こうした武蔵野の風土の中から生まれたそばが「きわめて絶品」と賞賛を得たということです。深大寺は湧水が多い国分寺崖線の崖面に抱かれるように立地し、現在

でも境内には、複数の湧水源があります。この湧水を利用した「不動の滝」は「東京の名湧水57選」にも選定されるほど。また、門前町の側溝には多量の水が流れ、周囲には神代植物公園の分園・水生植物園やわさび田を擁する都立農業高校神代農場など、谷戸地形と潤沢な水を利用した施設も広がっています。

- このようにもともと深大寺周辺の土地や気候は、米や小麦などはあまり収穫できない代わりに蕎麦作りに適していたといえます。
- 蕎麦は、朝露出る地域が長く当地区は最適であった。
- 昼と夜の温度差が5℃以上ある。
- 夏にはとても冷たく、冬には暖かく感じるような、常に水温が17℃位の湧水が重要である。



『江戸名所図会 3巻』より「深大寺蕎麦」  
参考：東京都調布市 HP <http://www.city.chofu.tokyo.jp>  
東京都立図書館 <http://www.library.metro.tokyo.jp>



深大寺の門前周辺には多くの蕎麦店が点在。

これらの条件が揃っていたことからかつて神代地区では、農家が300軒あり、約半分は食糧の蕎麦を作っていたということです。この崖線から湧き出す豊富な水は古くから田畑を潤し、周辺地域の人びとの素朴な信仰を集めてきており、その結果この地に深大寺蕎麦が生まれ、名物として発達していったのです。

江戸時代初期までは、蕎麦は一般庶民とは縁遠い食べ物で、一部の上層階級のみのものでした。やがて江戸時代後期の文化文政年間(1804~30年)になって、江戸文化人の一人である太田蜀山人が、幕府の役人として多摩川を巡視した折に、深大寺に止宿して深大寺蕎麦を広く世に宣伝してからは、江戸の人士とりわけ武蔵野を散策する文人墨客(詩文・書画などの道にたずさわる人)に愛され、それが深大寺蕎麦の名を高めたことになりました。江戸時代に編纂された『江戸名所図会』は、「当寺の名産とす。是を産する地、裏門の前少しく高き畑にして、わずかに八反一七程のよし。都下に称して佳品とす。然れ共真とするもの、甚だ少なし。今近隣の村里より産するもの、おしなべて此名を冠らしむるといえども佳ならず」と記され、元来深大寺の庫裡で供されていた蕎麦が有名になるにつれて、深大寺周辺の村々でも蕎麦が栽培されるようになっていったことがわかります。昭和29年(嶋田屋さん)以降、蕎麦屋さんが増え、昭和36年神代植物園が開園してから、改めて深大寺自体と、深大寺ゆかりの蕎麦に注目が集まり、門前町らしくなりました。現在では、約20数店舗が開業しています。

### 深大寺蕎麦の歴史

深大寺蕎麦の由緒はいくつか存在するようですが、調布市観光協会によると、江戸時代、土地が米の生産に向かなかったため、小作人が蕎麦を作り深大寺に蕎麦粉を献上し、寺側はそれを蕎麦として打ち来客をもてなしたのが始まりという説が紹介されています。また、深大寺の総本山である上野寛永寺の門主第五世公弁法親王はこの蕎麦を非常に気に入っており、「献上蕎麦」でもあったとのこと。徳川第三代将軍徳川家光が、鷹狩りの際に深大寺に立ち寄り、蕎麦を食べ、このほか称賛し推

奨されたともいわれています。以来数々の名士が「深大寺そば」を称して有名になっていったと考えられます。

### 深大寺の蕎麦メニュー

深大寺周辺には、蕎麦店だけでなく、甘味処も軒を連ねています。そこでは、深大寺蕎麦の特徴である色が白くて甘味がある大きな蕎麦の実を使った様々な蕎麦製品が売られています。団子や饅頭などの定番の和菓子から、蕎麦ふりかけ、蕎麦パンなど蕎麦の地深大寺ならではの新しい商品のラインナップにも注目の蕎麦製品です。



深大寺周辺で売られる多種にわたる蕎麦製品

### おすすめ! 蕎麦レシピ!

#### 豆腐蕎麦



【材料(2人分)】  
蕎麦……2把/絹ごし豆腐……1パック/ニジヤつゆてんねん……大さじ2~  
(薬味)ネギ、大葉、みょうが、刻みのりなど……適量

- 【作り方】
- ① 蕎麦は指示通りに茹でて素早く冷水ですすぎ、水を切って器に盛る。
  - ② 豆腐の水を切り、ボウルに入れてフォークなどで崩す。
  - ③ 蕎麦の上に②をのせて、つゆてんねんを回しかけ、お好みの薬味をたっぷりかけてどうぞ。

#### つけ麺風ざる蕎麦



【材料(2人分)】  
蕎麦……2把/ニジヤそばつゆストレート……400ml/ごま油……小さじ½  
おろしにんにく……小さじ¼/ラー油……少々/とろろ……適量  
(薬味)ネギみじん切り、刻み海苔、白ごま……各適量

- 【作り方】
- ① お湯を沸かして指示通りに蕎麦を茹でる。
  - ② 蕎麦つゆをボウルに入れて、ごま油、おろしにんにく、ラー油を入れてよく混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
  - ③ 長いものをすりおろしてとろろを用意する。
  - ④ 蕎麦が茹で上がったらすぐに冷水ですすぎ、水を切って器に盛りとろろと刻み海苔を散らす。
  - ⑤ 蕎麦つゆにお好みの薬味を入れてどうぞ。



# オーガニック栽培の現場から

## 万願寺とうがらし

京都府舞鶴市万願寺地区にて大正末期から伏見系のトウガラシとカリフォルニア・ワンダー系のトウガラシを交配して誕生した「甘いとうがらし」。長年地産地消に栽培されて来たのでこの地名を取って「万願寺とうがらし」と呼ばれるようになりました。その大きさ、果肉の分厚さ、種が少なく甘味がある事から「唐辛子の王様」とも呼ばれていて京野菜として有名です。京都以外で栽培された物は「甘長とうがらし」とも呼ばれています。

## 唐辛子

ナス科トウガラシ属の唐辛子は中南米が原産地でメキシコでは数千年前から食用として栽培されて来ました。

15世紀、コロンブスの新大陸の発見に伴い沢山の物品がヨーロッパにもたらされましたが、その中で唐辛子は後世になって世界中に広がる大ヒット商品であったのです。

ところがコロンブス自身は、新大陸をインド諸島に到着したものと思ひ込み、唐辛子を胡椒と間違えペッパーと呼んだことから、今でも世界中でパプリカとペッパーを混用されて判り難くなった原因を作ってしまったのです。

スペインを経由して甘い唐辛子、辛い唐辛子は国から国へと世界中に広がって行きます。インドや東南アジアの激辛料理を生み出し、日本到着は16世紀半ば鉄砲と同時期にポルトガル人によりもたらされました。

日本で栽培されていた唐辛子はその後17世紀に豊臣秀吉の朝鮮半島出兵に伴い韓国に伝

わり、キムチの材料として欠かせない食材に成長したのです。

17世紀半ばの中国「明」の時代に、唐辛子は日本から「明」へと伝わったといわれています。刺激のある唐辛子は四川の激辛料理等が生まれ、瞬間に全土に広がっていったのです。

6世紀から7世紀にかけて今の中国が「唐」の時代に日本は遣唐使を派遣して交流を深めていて、大陸文化と教典、植物、陶器、食品などを輸入して舶来品として珍重してきたので、唐という文字が舶来高級品のイメージがついたので。

日本で唐辛子と書く唐の字の印象から、他の物品同様に唐から来たと思いがちですが、唐辛子の日本到着は時代的に相当後の話です。から、舶来品というイメージで唐という字が使われるようになったものと思われます。この辺の理由から最近では平仮名の「とうがらし」と表記されることが多いのです。

## チレ

原産地メキシコでは、唐辛子の全ての種類が「チレ」と呼ばれています。チレポブラーナ、チレハラペーニョ、チレセラノ、チレハバネーロ、チレチュポトレイ、チレワヒヨ等々があり、生食するチレ、乾燥したチレ、発酵したチレ等々、およそ100種類もの多彩な「辛いチレ」や「甘いチレ」がメキシコ料理にふんだんに利用されています。

チレというと辛いチレ、激辛チレが世界的にもて栄やされて多くの話題になっていますが、辛い辛い辛いチレの人気も高く料理の素材として必要不可欠な食材として高く評価されています。

アメリカではメキシコで使われているチレの一部と、主流になるのは緑、赤、黄色のパプリカです。辛いタバスコソースは世界中に流通しています。

日本では甘いパプリカ系のピーマンと万願寺とうがらし、ピリ辛系の葉唐辛子、シントウ、激辛系の赤唐辛子が流通していてその種類はあまり多くはありません。

京都府は歴史的に磨かれて来た特長ある農

作物を選んで「京伝統野菜」と指定しています。さらに品質的量的にも優れた農作物を「ブランド京野菜」とも指定しているのです。

この2つの選定基準を満たした野菜のことを「京野菜」と呼んでいて、九条ネギ、カモナス、聖護院大根、京たけのこ、堀川ごぼう等々多彩な野菜が揃っています。万願寺とうがらしは当然「京野菜」の部類です。

## 万願寺とうがらし

肉厚で種が少なく、全く辛味のない唐辛子です。食べやすく、辛味や青臭さがなく、ふんわりとした甘味があり簡単料理で子供にも美味しく食べられます。種を出してサラダに良し、少し切り込みを入れて油炒めに良し、煮浸しに良し、肉や魚、キノコ類との和え物に良し。万願寺とうがらしの虜になってしまいそうです。

栄養素はビタミンCやβカロテンが多い野菜として知られています。ビタミンCは人間の体内で合成出来ないで1日100mg程毎日の食品から取る必要があります。体内では様々な体内の物質と助け合いコラーゲンの合成、過酸化酸素の駆除、脂肪酸の消滅、ビタミンEの合成、胆汁酸の合成等々の仕事をこなします。そのために疲労回復して、風邪等の数々の病気の予防に効果があるのです。

そしてβカロテンは抗がん作用があるだけでなく、体内でビタミンAに変わるため、視力維持や粘膜・皮膚の回復にも効果が高いと言われています。さらにビタミンCとの相乗効果により、動脈硬化や脳梗塞などの病気を予防出来るそうです。

## 栽培

発芽温度が20から30℃、生育地温度が18℃と暖かさを好む植物なので、4月初めに発芽室で万願寺の苗を育てます。種蒔きをして30日く



らいて苗が20センチ程の高さになれば定植です。

原産地が中南米であるので、カリフォルニアは気候的に恵まれているのです。長期栽培になるので、水捌けの良く地味の濃い畑作りを目指します。地下30センチに堆肥の層を埋込み、水捌けの良い高畝を作り表面に窒素量の多い堆肥を撒きます、Tテープを2本入れて、保温、保水、雑草対策のために黒マルチを掛けます、これで畑の用意は万端です。

1メートル間隔で植付けて60日程で50センチくらいの大きさになり、いつの間にか小さな白い花を付けています。

オーガニック栽培全体にいえることだと思うのですが、水、肥料、気温等の栽培条件が良好である場合は病気や害虫の心配は殆どなく育ちますが、何かの都合で栽培条件に合わない場合は取り返ししようがないトラブルにみまわれます。そのためにデーターに従った輪作計画、肥料計画、栽培時期等を決め、栽培には注意深い観察が必要なのです。

収穫は8月中頃から唐辛子の長さが15センチくらいの緑色の物を摘み取ります、つやつやと綺麗な緑が印象的です。

秋になり収穫を遅らせると緑に赤みが差し、

赤味は強くなっていき真っ赤な色へと変身します。こうして赤くなってから収穫された万願寺とうがらしは「赤万願寺」と呼ばれ市場にも出回ります。これはこれで甘味が増して素晴らしいのです。

## オーガニック栽培

USDAが定義するオーガニック栽培とは「長期的な持続性や収益を考慮して、安全な食料を生産するために合成化学肥料、農薬、生長調整剤および飼料添加物の使用を全般的に回避し排除する生産方式で、土壌の生産力と耕作性を維持して、輪作や作物の残り、マメ科植物、家畜の糞、有機性リサイクル物により作物に養分を供給すると共に、実行可能な極限にまで雑草や害虫の防除にあたり、病虫害の生態学的な防除対策に依存する農法」です。

オーガニック栽培とは、作物の持つ性質を熟視して、性質に合った環境を整えて栽培することなのです。良い環境を作ることにより化学肥料、農薬を否定してUSDAの基準をクリアすることが出来るのです。

オーガニック栽培は旬の時期がはっきりとした安全な野菜が出来、驚く程栄養価が高く、きれいで美味しい野菜が栽培出来るのです。



美食 Gochiso



美食 Gochiso



# お勝手道具物語

# おろし器



キッチン、台所、お勝手、炊事場…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っときちんと知っておきたいのです。

そこで今回は「おろし器」について勉強したいと思います。そばや天ぷらの付け合せには生姜や大根おろし、とろろごはんには長いものすりおろし、子供が病気になるたら、りんごすり。それほど目立った活躍はないけれど、やっぱりなくてはならないのがおろし器です。

おろし器とは、食材をすりおろすための調理器具の総称とされ、表面に小さな突起が多数突き出ており、突起部に食材をこすり付けることで食材の組織を破壊し、細片化します。金属製のものが多くですが、近年ではプラスチック製、セラミック製のものも多く市販されており、陶製やガラス製のものもあります。おろし器を注意してみようと、取っ手があるもの、ないもの、先が広がっているもの、くぼみがついて受け皿になっているもの、受け容器がついているものなど、材質や形、刃の形や間隔など様々な種類があります。どうしてこんなにたくさん種類があるのかと不思議に思って調べてみたところ、ひとつの理由として考えられるのは、どうやらかなり古くからある道具だからということ。長い歴史があるだけにその中で人々は様々な工夫を凝らし、使い勝手のよいように改良し、結果多種多様なものが生まれてきたのではないのでしょうか。

石皿などにこすりつけておろしていたのではないかと言われていますが、道具としての進化は焼き物から始まったとされています。愛知県瀬戸の窯業地で焼かれた古瀬戸のおろし皿が各地で発見されており、これは鎌倉時代から室町時代にかけてのものと考えられ、この頃から人々はダイコンやショウガをすりおろして食べていたといえます。そして焼き物を中心だったおろし器に変化が現れるのは、江戸時代です。1712（正徳2）年頃に成立したとされる百科事典『和漢三才図会』には、「薑擦（わさびをろし）」と題して、銅製でちりとり型のものが掲載されており、解説には「表でワサビやショウガ、ツクネイモをおろし、裏側の粗い目では大根をおろす」とあります。これは、もはや今使っているものとなら変わりありません。江戸時代になってから広く銅製のおろし金が使われるようになったと考えられます。

その後、近代化のなかでアルミ製のものが加わりますが、基本的には銅製を中心に竹製や陶製などというようにさほど変わりばえは見受けられませんでした。戦後の高度成長期を経て、プラスチックやセラミックなどが登場し、形も材質もさまざまなのが溢れるようになっていきました。食材を「おろす」という行為はその食材によっても、またおろし器の種類によっても様々に異なり、もちろん食感にも影響するため、おろし器とは実に繊細な道具であると言わざるをえません。一般的には銅製のものが良いとされていますが、やはりそれは使う人と食べる人が決めること。おろす「機会」はワサビやショウガ、ダイコンなどに代表されるように生で食べるものが多いことから、より食感やみずみずしさがおいしさの要になってくることでしょう。

実はこの「おろす」という調理法はフランス料理でも中国料理にも存在しないそうです。そもそもおろし金という道具自体、日本にしか存在しないのは驚きです。日本のおろし金の歴史は古く、そしてそこには、食材を生で食べるという日本人ならではの食文化が背景に存在します。より手軽によりおいしくおろしを食いたいという欲求が、今日の様々な種類のおろし器を生み出して、現代の私たちの生活を満たし続けてくれているのには驚きません。生魚や天ぷらの食当たりを防ぐための薬味として、はるか江戸時代から受け継がれた日本の文化といえるでしょう。

## 「おろし金」

「ふわふわ」の甘い大根おろし。歯ごたえのある「シャキシャキ」おろし。同じ大根でもおろし金の「形」や「素材」で、出来上がりは全く異なります。おろし金を一枚持つとしたら、まずはやっぱり銅がいい。職人が目（刃）を一つ一つ立て、小さな鋭い刃がいくつも揃ったおろし金。

— 廣田 有希 —



素材をおろした時に、バランスよくおろせるように、目の向きが不均一になっています。ステンレスなどのおろし金は、きれいに同じ方向で刃が付いているため、素材をおろすと同じ箇所溝ができ、それが水っぽさを生んでしまう。銅のものは、目があちこちに向いているので、素材の面をまんべんなくおろすことができ、大根が「ふわふわ」なるのです。包丁も切れ味が良く、素材を美しく美しく切れるように、切れ味の悪い銅のおろし金でおろすと、素材の甘みを一緒に優しくおろせます。また、鋭い刃のため余分な水分が出てこない。これが切れ味の悪いおろし器だと、素材を押しつけながら頑張っておろすことになるので、水分もどんどん出てきてしまう。そんなに押さないで！とお願いしたくなるほどに、切れ味の悪いものだと力んでしまう。素材の気持ちを考えて、やっぱり切れるおろし金がいい。ふわふわにおろした大根に、美味しい醤油を回しかければ、付き出しになる胃を整

える一品。これをご飯にかけてもよい。出汁に味噌を溶き、大根おろしを入れれば、即席味噌汁の出来上がり。また汁気を少し絞って、大根餅にしても良い。大根以外も、カブのすり流し、美味しい長芋をおろし、そのまま蒸せば、むっちりちの蒸し芋プリン。ワサビと塩とオリーブ油をかければ、おしゃれに仕上がります。玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご、何でも気持ち良くおろせる。そして食卓で使う場合は、ミニサイズか、生姜おろしが好都合。お蕎麦やお刺身を食べながらおろすと趣きも増します。また、6号より大きいサイズは、両面おろせる。裏面は刃が極小なので、生姜やにんにくをおろすのに適しています。

家庭に一枚はほしいおろし金ですが、さらに尊敬すべき点は、目（刃）を立て直すことができること。頻繁に使用して、約8年ほどで目がへたるそう。目立ては2回できるので、8年使用して、直す。

8年使用して、また直す。と長く愛用できているのが、さすが日本の職人技 誇りに思っています。

以前、店のスタッフで、銅、ステンレス、陶器、プラスチックの4種のおろし器の食べ比べをしたのですが、甘味・ふんわり感・食感が美味しかったのはタンツで銅でした。

銅と合わせて、揃えたいのが竹製の鬼おろし。栃木・群馬などの北関東の郷土料理「しもつかれ」で使われます。ザクザクと粗めにおろせるのが特徴です。素材感を味わいたい時や、みぞれ鍋、あんかけなどの加熱料理に使用します。粗めにおろせるため、大根の旨味を抱えて仕上がります。もちろん、加熱しないでも存在感あるおろしができます。

サラダのドレッシングにすれば具にもなる。私は鬼おろしで長芋をおろすのが好き。ザクツとおろした長芋はいつものとろろより少し粗め。食べ応えのある食感のとろろがはまります。コシのあるう



粗めにおろせる竹製の鬼おろし

どんや十割蕎麦など主張のある麺にもぴったりです。蕎麦や麺類が美味しくなる季節です。ずっと使える、職人手作りの銅のおろし金で、もっと美味しい毎日を過ごしませんか？

### 「銅のおろし金と合わせて便利はけ」

竹でできた、小さなハケ。おろし金を使い終えたら、このハケを使って、おろした素材を無駄なく集めることができます。便利ハケは、すり鉢の使用後にも掃除ができる優れもの。合わせてオススメの一品です。



- 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。

夏の逸品

モミポン ～京都・五條楽園に店舗を構える、こだわりポン酢専門店～

店名であり商品名でもある“モミポン”は、「果汁」で作った本物のポン酢です。3種類の醤油とダシでコクを出し、国産ユコウ果汁をたっぷり使用、更にただ搾って加えた果汁では酸味にカドが立つので数日ねかせて酸味をまるやかにし、ダシも同様に数日ねかせることで旨みをより出して作っています。割烹職人の手造りポン酢と変らぬ材料と製法で丁寧に製造、そのような本格ポン酢にもみじ(唐辛子)を加えたのが、モミポン(もみじポン酢)です。

ポン酢はお酢で作られていると勘違いされている方も多いと思いますが、実は本来ポン酢を作る際に使用されるお酢は、全体の2%程度です。但し、果汁は農

作物なのでお酢の何倍も値段が高く、更に搾汁の手間もかかり量産が困難なため、多くは果汁を少々、あとはお酢で酸味を作ってポン酢として売られています。

果汁で作った本物のモミポンは、その果汁の風味の豊かさに加え、もう一つの楽しみ方として、ただ料理にかけるだけでなく「旨味調味料」としてお使い頂けます。果汁の酸味は調理の熱で飛び、その“旨味と風味”が残り、更にモミポンの醤油、ダシ、唐辛子の辛味が残り、いろいろな料理の裏味としてお使い頂けます(Facebook、Instagramで色々なモミポンレシピを紹介しています)。



モミポンは、「お酢が苦手だからポン酢は好きではなかった」という方々にも好評です。果汁のまるやかな酸味が、鍋はもちろん、蒸し鶏や餃子、ステーキやサラダなど、様々な料理にお使い頂けます。是非ともあなたのモミポンレシピをお作りください!!



醤油の代わりにモミポン！  
ツケの風味が変わりますよ！

モミポン de ツケ丼

【材料 2人分】

- ご飯 ..... 丼2杯分
- いりごま ..... 大さじ1
- 大葉 ..... 4枚
- お好みのお刺身(マグロ、サーモン等) ..... お好みの量
- みりん ..... 大さじ3
- モミポン ..... 大さじ3
- 生姜すりおろし ..... 小さじ½

【作り方】

- ① みりんは深めのカップに入れレンジで沸騰するまで熱アルコールを飛ばし冷ましておく。
- ② 大葉は千切りにし、いりごまと一緒にご飯に混ぜ込んでおく。
- ③ ①のみりん、モミポン、生姜をバットに合わせ、お刺身を浸けて15分ほど冷蔵庫でツケにする。
- ④ ③のツケを②のご飯の上に盛りつけ、大葉を散らす。お好みでわさびを添えて出来上がり。



よそでこんな手間暇かけて作ったポン酢、ありますか?  
by モミポン店主

- モミポン Website: <https://www.momipon-kyoto.com>
- Facebook: モミポン • Instagram: momiponkyoto

日本のお米



ニジャマーケットでは日本のお米の輸入をはじめました。

お米は我々日本人にとって主食であり、とても大切な食物です。まさにお米は日本の心ですよね。一口におコメといっても種類があり、品種、産地、等によってさまざまです。そんな沢山あるなかから、美味しいお米を厳選し随時紹介していきたいと思っております。今回はその一部の紹介です。

ここが違うニジャのこだわり

ニジャの日本米は鮮度の良さが売りです。精米は全て発注してからしか行わず、また厳しい検査を受けた、全て検査米です。お米は精米してから長期間保存すると、酸化が始まり臭い、色が変わってきてだんだん美味しくなくなってきてしまいます。お米は精米したてが一番旨い! みずみずしい炊きあがり! お米の甘みが美味しさの決め手です。



富山県産 こしひかり

富山県は日本を代表する名水の里です。北アルプスから流れ落ちる雪解け水は良質かつ低温で、ミネラルを豊富に含んでおり、美味しい米作りには欠かせない存在です。甘み・粘り・香りのいずれも新潟こしひかりに引けを取らない上に、値頃感があるため日本でも人気のお米です。



新潟産 こしひかり

こしひかりは、日本で一番多く作付され、一番普及しています。粘り・硬さのバランスがよく、甘みのある味が特徴です。

同じこしひかりでも産地によって違いがあり、中でも新潟は生産量・味・ブランド価値の全てが他に比べて優れています。その要因は稲作に適した自然条件にあります。新潟の水田は信濃川や阿賀野川などの大河川が上流から運んだ肥沃な粘土質の土壌でできており、米作りに必要な養分を豊富に含んでいることから、化学肥料を多く投入する必要がありません。また、米が実る時期の平均気温が、最適とされる24.5℃で、この時期に昼夜の温度差が大きいため、日中に粘りや食感、旨みを引き出すデンプンが多く生成され、夜にそのデンプンが凝縮されます。

北陸地方の国々を指す「越の国」と「光」の字を持つこしひかりは、「越の国に光かがやく」ことを願って付けられた名前です。

はるばる海を超えてやってきた日本の美味しいお米を、ぜひお試しください。

ニジヤでオーガニックの紫いもを買って焼きいもにして食べたところとっても美味しかったのでたくさん買ったら、そのうち根が出てきてしまいました。そこで、その部分を切って水に浸けて置いておいたところ、キッチンの片隅ですくすく元気に育ってくれたので、びっくり!! そろそろ庭に植え替えて、秋にはわらしべ長者を狙っています。(笑)

Fullerton, CA Harumi さま



**Gochiso** 楽しいお便りをありがとうございます。ひとつの紫いもから、たくさんの収穫を狙っているわけですね。秋の収穫時の芋掘りが楽しみですですね!

先日、トーランス店で開催された炊飯教室に参加しました。美味しいごはんの炊き方を改めて教えていただいて、とても勉強になりました。うちでも実践しています。美味しいごはんが食べられることの幸せを感じる毎日です。

Torrance, CA Mutsuko さま



**Gochiso** 日本からお越しいただいた隅田屋さんの炊飯教室ですね。毎回大好評です。これからもいろんなお店で開催していただけるようなので、まだの方はぜひご参加くださいね!



### ■ ニジヤ便利/沖縄フェア

ニジヤカリフォルニア全店にて、沖縄フェアが行われました。前回に続いてニジヤらしい品揃えが人気を呼び、お客さまにもお喜びいただけたフェアとなりました。黒糖やちんすこうなどの定番からジーマーミ豆腐や紅いもタルト、ゴーヤ茶などどれも人気商品でした。さて、さてお次はどこフェアを行いますか...どうぞお楽しみに!!



Mountain View Store



San Francisco Store



Torrance Store

### ■ マグロ解体ショー

トーランス店にて、マグロ解体ショーを開催しました。たくさんのお客様にご来店いただき、とても盛り上がりました。まぐろの様々な部位をお買い得価格で販売。特にさばきたてのまぐろを使った握り寿司はそのままランチに召し上がるお客様も多く、すごく美味しい! と大変好評でした。マグロ解体ショーはニジヤ各店舗でも開催される予定です。お近くのニジヤで開催のときにはぜひとも足を運びください。



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

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

今年の夏は暑い、ということで夏らしく涼し気な企画を多めに掲載してみました。お子様たちも夏休み。ぜひ一緒におやつ作りにも挑戦してみたいはいかがでしょうか。

楽しい思い出盛りだくさんの夏になりますように。

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。

では次回の秋号を乞うご期待!!

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

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます!

