

美食

Spring 2018

Gochiso

巻頭  
特集

春の天ぷら

春の風物詩 菜の花

春ですから～美肌食でおもてなし/フライパンひとつで簡単 ワンパン料理  
春のデザート/野菜のおかずいろいろ/春には和菓子とお茶を嗜む  
春には日本酒/ほんわか優しい甘さ 甘酒のおやつ/ソースのハナシ  
贅沢な逸品 うなぎの白焼き/九州名品発見伝「熊本県の郷土料理」





巻頭特集 **春の天ぷら** ..... 2

**ニジャ 春の新作弁当、惣菜** ..... 8



春には日本酒	11
ニジャから新登場! サラダチキンとアジアンスウィート&チリドレッシング	20
春のデザート	22
きつずチャレンジ—いちご桜餅を作ろう!	24
贅沢な逸品 うなぎの白焼き	26
野菜のおかず いろいろ。	28
[連載] Dr.Kanaのはなまる健康術 — 花粉症と食事	30
春の風物詩 菜の花	32
ほんわか優しい甘さ 甘酒のおやつ	36
[連載] マクロビオティックなひととき	38
フライパンひとつで簡単! ワンパン料理	40
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	42
今日はカレーの日! — れんこんとにんじんのカレーきんぴら	44
春ですから~ 肌に効くレシピ	46
春には和菓子とお茶を嗜む	48
ソースのハナシ	52
わくわく!ごちそうキッチン・ココア味ハートパン・春の陽気な日差しで干し野菜	54
きつずシェフ お料理好きな子集まれ!!	56
我が家の自慢料理	58
玲子さんちの米粉レシピ 米粉のきな粉ドーナツ	62
江戸庶民の味 — はまぐりの杉焼き料理	63
日本食旅 ~九州名品発見伝~ 熊本県の郷土料理	64
オーガニック栽培の現場から	66
苗の季節	68
ニジャ こだわりの逸品。	70
年に一度のお楽しみ ニジャ鹿児島フェア開催!	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: \_\_\_\_\_

ニジャオンラインショップからもオーダーできるようになりました! <http://www.nijiyashop.com>

**Bishoku GOCHISO Magazine**

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504  
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com  
 ©2018 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET  
 EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa  
 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: Asuka Hashimoto  
 Dr. Ito  
 Yuki Hirota  
 Dr. Kana Miyata  
 Fumi Ozaki  
 Ito En  
 Kei Hasegawa  
 Reiko Yoshida  
 Akimi Furutani  
 Koichi Ito  
 Asami Goto





# 天ぷらを成功させるコツ

# 春の天ぷら

## ■天ぷらの衣液3種

お好みと用途に合わせてお選びください。

■材料: 各3~4人分

### A 味重視の卵入りの衣

- 卵・・・1個
- 塩・・・小さじ1
- 冷水・・・150 ml
- 薄力粉・・・120 g
- 片栗粉・・・30 g



### B 扱いやすい卵なしの衣

- 冷水・・・190 ml
- 片栗粉・・・60 g
- 重曹・・・小さじ1/4
- 薄力粉・・・80 g



### C 冷めてもサクサクの衣

- 冷水・・・150 ml
- しょうゆ・・・小さじ1
- 米粉(上新粉)・・・120 g

## ●油の温度●

揚げる温度が高すぎると、中身が「蒸しあがる」前に衣が焦げてしまいます。反対に温度が低すぎると、油ぎれが悪く、食感がモッタリしてしまいます。

衣液を1滴油に落とした時の動きで大体の温度がわかります。



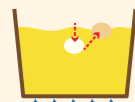
鍋底に沈んでから6秒ほどかけて浮き上がる。

低温: 150~160°C



底まで沈み、すぐ浮き上がる

中温: 170~180°C



あまり沈まず、すぐに浮き上がって色づく。

高温: 190~200°C



## 天つゆ つゆてんねん利用

■材料: 3~4人分

- ニジヤつゆてんねん(3倍濃縮)・・・165 ml
- 本みりん・・・大さじ3
- 料理酒・・・大さじ3
- 水・・・300 ml

### ●作り方

鍋に材料全てを入れ、一煮立ちさせる。

## ■サクサクの軽い衣にする粉

小麦粉の風味は天ぷらの美味しさの一部です。しかし小麦粉に含まれるグルテンは粘りを出し、重い食感になる原因です。天ぷらの衣液はグルテンの粘りを最小限に抑えることで、仕上がりが軽く、歯切れよくなります。そのためは、使用する粉、水や卵はよく冷えたものを使い、粉と水分を混ぜる際は練らないように軽く合わせます。

また、グルテンのない片栗粉や米粉をブレンドしたり、代用するとサクサクとなり、重曹を加えると、気泡が発生し、歯ざわりが軽くなります。あらかじめブレンドされている、天ぷら粉を使用するのもおすすめです。



## ■剥がれない衣に

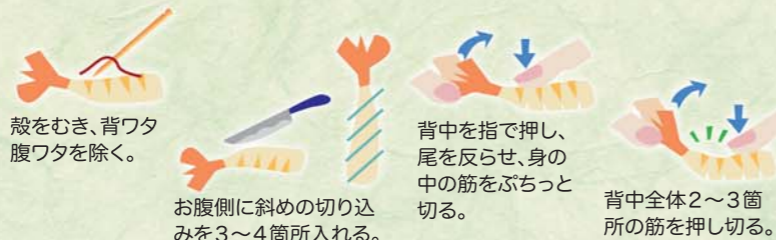
衣を剥がれにくくするには、衣液に入れる前に、具材に粉をまぶします。

## ■揚げ油は

油は植物油に茶色のごま油を少々加えると、風味がよくなります。高級店では透明なごま油の「太白油」を使うところもあります。

## 海老をまっすぐに揚げる

天ぷらの1番人気の具材といえば、海老。天ぷら屋さんのような、真っ直ぐな海老天を作るには、下ごしらえで一工夫が必要です。



## ■「花を咲かせる」とは

衣が不規則に広がって厚くつく、いわゆる「花が咲く」状態にするには、油に入れた具材の上からスプーンで衣液を追加で垂らせば花を咲かせることができます。

## ■揚がった合図

具材が浮いて、泡の量が少なくなります。ピチッ、ピチッという音がして、衣を箸で触ると硬く感じます。

## ■油を切る、油かすはこまめに除く

揚がったら、箸で油の上に持ち上げて小さく上下に振り、油を切り取ります。そして網をのせたバットにおきます。続けて揚げる前に油に散らばる衣をすくい、除いてください。

### ●作り方

1. 鍋に全ての材料を入れたらひと煮立ちさせ、アクを除き、火を止め3~5分待つ。
2. 茶こし器などでこす。

## 表紙の天ぷら

海老、ししとう、菜の花、春菊、れんこん、竹の子、さつまいも

**天ぷら料理とは**  
近年、天ぷらは「蒸し料理」と云われています。衣で保護された状態の具材を、油で外から加熱することで、内部は具材の持つ水分で蒸されるということ。そのため衣は薄く剥がれないように具材を包むことが必要です。  
**天ぷらのお悩み解決!**  
家庭の天ぷらでよくある問題は…衣がぼつり重い、衣が剥がれてしまふ、油がギトギトする、冷めるとしんなりする。などでしょうか。これらの原因と対策を考えて行きましよう。

**天ぷらはどこから?**  
一六三九年頃に書かれた『南蛮料理書』に、衣を付けて油で揚げた魚料理のレシピがあり、このスペイン・ポルトガル料理が天ぷらの原点と云われています。これが日本流に発展・工夫され、日本独自の天ぷらが生まれたと思われまふ。

**季節**  
節の食材を使ったサクサクと軽く揚がった天ぷらは、ご馳走ですね。ご家庭で揚げたてのアツアツを楽しめる、天ぷらレシピをご紹介します。





## 春のお茶漬け。 天茶

- 材料: 1人分  
 ホタテ貝柱 ..... 3個  
 三つ葉 ..... 1/2束  
 天ぷら衣液 ..... 大さじ3  
 揚げ油 ..... 適宜  
 ご飯 ..... 1膳分  
 薬味(大根おろし、わさびなど) ..... 適宜  
 塩 ..... ひとつまみ  
 濃い目の緑茶 ..... 適量

- 作り方  
 1. ホタテ貝柱は4~6等分に切る。三つ葉もざく切りする。  
 2. ボウルに食材を入れ、天ぷら衣液に使った粉(分量外)をまぶしてから、衣液を加え、全体を覆うように軽く混ぜる。  
 3. 中温に油を熱し、スプーンなどで(2)の食材を鍋の縁近くから、そっと落とす。



4. 片面が固まってきたら、裏返し、菜箸でとこるところに穴を開け、火が通りやすくする。  
 5. 揚がったらかき揚げをご飯にのせて、薬味を添える。  
 6. 塩を振り、お茶をかけてすすめる。



## ランチに。 天ざる

- 材料: 1人分  
 海老 ..... 3尾  
 しいたけ ..... 1枚  
 大葉 ..... 1枚  
 天ぷら衣液 ..... 適宜  
 揚げ油 ..... 適宜  
 そば ..... 1人前  
 ニジヤそばつゆ(ストレート) ..... 100 ml  
 薬味(大根おろし、おろししょうがなど) ..... 適宜

- 作り方  
 1. そばをパッケージに従い茹で、冷水でしめる。  
 2. 海老、しいたけ、大葉を天ぷら衣液に使った粉(分量外)をまぶしてから、衣液をつけて中温で揚げる。  
 3. そばつゆ、薬味を添えてすすめる。



## 春満載。 春野菜の天ぷら

- 材料: 1人分  
 菜の花の葉 ..... 3枚  
 竹の子(下茹でしたもの) ..... 3切れ  
 春菊 ..... 適宜  
 天ぷら衣液 ..... 適宜  
 揚げ油 ..... 適宜  
 薬味(大根おろし、おろししょうがなど) ..... 適宜  
 天つゆ(p3より) ..... 適宜

- 作り方  
 野菜はそれぞれ天ぷら衣液に使った粉(分量外)をまぶしてから、衣液をつけて中温で揚げ、薬味と天つゆを添えてすすめる。

## 人気のかしわ天と舞茸天で。 天ぷらうどん

- 材料: 1人分  
 <かしわ天>  
 鶏むね肉 ..... 小ぶり1枚  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
 おろししょうが ..... 小さじ1/4  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 舞茸 ..... 1/4 パック  
 天ぷら衣液 ..... 適宜  
 揚げ油 ..... 適宜  
 うどん ..... 1玉  
 ニジヤつゆてんねん(3倍濃縮) ..... 100 ml  
 水 ..... 200 ml  
 薬味(七味唐辛子など) ..... 適宜

- 作り方  
 1. 鶏むね肉を縦2つに切る。  
 2. ビニール袋にむね肉を入れ、砂糖をまぶし、袋の上からよく揉み込む。



3. にんにく、しょうが、しょうゆを加え、さらに揉み込む。15分以上1日までおく。  
 4. 下味をつけたむね肉、小分けにした舞茸を、それぞれ天ぷら衣液に使った粉(分量外)をまぶしてから、衣液をつけて中温で揚げる。  
 5. お好みのうどんをパッケージに従い茹でる。  
 6. つゆてんねんと水を合わせ、鍋か電子レンジで温める。  
 7. 器にうどん、つゆ、天ぷらの順に盛り付け、すすめる。



- 材料: 1人分  
 <たれ>  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 ニジヤ和風だし ..... 小さじ1  
 水 ..... 80 ml  
 <天ぷら>  
 海老 ..... 3尾  
 ししとう ..... 1個  
 れんこん ..... 2切れ  
 しいたけ ..... 1枚  
 大葉 ..... 2枚  
 天ぷら衣液 ..... 適宜  
 ご飯 ..... 1膳

## 定番のおいしさ。 天丼

- 作り方  
 1. 小鍋に<たれ>の全ての材料を入れ、一煮立ちさせておく。  
 2. 食材はそれぞれ天ぷら衣液に使った粉(分量外)をまぶしてから、衣液をつけて中温で揚げる。  
 3. 揚がったら天ぷらをご飯にのせて、(1)のタレをお好みの量かけてすすめる。







この春ためしてみたい、変わり天ぷら

# 贅沢天

話題の  
抹茶塩



抹茶2に対し塩1程の割合で混ぜる。



## うなぎの天ぷら

うなぎの白焼きを一口大に切り、衣液にくぐらせ、大葉で挟むように包み、再度衣液をつけて、大葉から先に油に浸けるように、中温の揚げ油にゆっくり投入して揚げる。



## うにの海苔巻き揚げ

1/16枚の海苔にうにを2~3粒のせて巻き、高めの温度でさっと揚げる。お好みで大葉の千切りをトッピング。



## 卵天ぷら

卵は1日以上冷凍したものを、流水の下で殻をむき、160℃程の低温で揚げる。油投入直後は触らないようにする。お好みで七味唐辛子を振りかけて。



## 長芋の磯辺揚げ

衣液に青のりを混ぜて揚げ、仕上げにさらに青のりを振る。



## トマトの豚バラ巻き天

ミニトマトを豚バラ肉で巻いて天ぷらに。



おにぎりのように手でにぎって丸く整える。

# おつまみ



## しらすかき揚げ

アスパラガスと合わせて天ぷらに。仕上げにしらすを追加トッピング。



納豆とニラの  
かき揚げ  
高めの温度でさっと揚げる。



かきあげ



海老天巻き

ニジヤで  
今日は天ぷら！

お惣菜コーナーで販売中です。



海老天むすび



特上海老天重



天ぷらうどん



## 大福の天ぷら

大福は良く冷やしておき、高温で手早く揚げる。

# デザート



りんごの天ぷら  
薄めに切ったりんごを揚げて、シナモンシュガーを振る。



\* 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。



# ニジャ春の新作弁当、お寿司

春限定!

## 春のお花見弁当



### ▼ 春のお花見弁当

最近では、アメリカの所々で桜の木を見るようになりました。少しずつ暖くなる春になるとご家族やお友達と一緒に花見がてらピクニックに出かける方も多いはず。そんな皆様に今年の春、ニジャではお花見をイメージした行楽弁当をご用意致しました。春の定番のたけのこ飯、コリコリした食感の茎わかめにごま、しその実を加えた混ぜ込みご飯を2種類用意。おかずにはアラスカカッパーリバー産の紅鮭、玉子焼き、とりの唐揚げ、春の煮物盛り合わせ、ポテトサラダと賑やかに取り揃えました。どれから食べようか迷ってしまうかも？もちろん、ランチやディナーにもおすすめです。

## 若竹ごはん



### ▼ 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こ飯はすっかり定番。無添加のかつお出しをふんだんに使った優しい味わいが特徴です。その中に、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にも役立ちます。今年は春の野菜の煮物盛り合わせも添えてみました。春を感じられるお弁当です。

## 春の煮物



## チキンわかめサラダ アジアンスウィート&チリドレッシング



### ▼ お花畑ちらし

マグロ、サーモン、いくら、無添加だしで漬け込んだ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。黄色い玉子焼きと緑のきゅうり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。

### ▼ 春の煮物

ニジャの無添加野菜煮物、椎茸、こんにゃく、人参、ゴボウ、竹の子そして春山菜、ほんのり苦みのあるタラの芽と食物繊維たっぷりのふきを追加して春の煮物盛り合わせを作ってみました。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。今晚の副菜として一品いかがでしょうか。

### ▼ チキンわかめサラダ アジアンスウィート&チリドレッシング

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採りわかめをトッピングした春らしいサラダに仕上げました。早採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。アジア風味を生かしたスウィート&チリソースを独自のレシピで配合したドレッシングと一緒に召し上がりください。もちろん化学調味料未使用です。



## お花畑ちらし

※ 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。



# 春には日本酒



春といえばお花見、花の宴、花巡り、花見舟、花見酒、花の茶屋、花の酔などなど。春の季節にはお酒にまつわる言葉も多く、お祝い事や外出が多くなるこの季節にますます華やきを添えるのは、やっぱり日本酒ですね。春の訪れを喜ぶ日本古来の風習であるお花見とは、「桜の花をめぐる」こと。単に花をながめるだけでなく、桜の花の下で行われる宴会も花見というといった解説もあるほど。春とお酒にはやはり切っても切れないステキな関係があるものです。

ここアメリカでのお花見はなかなか難しいものがあるかもしれませんが、たまには季節を感じながらゆったりとした時間を過ごすのもいいですね。季節のお花を飾ったり、旬の食材での酒の肴もまた春を感じさせるのに一役かってくれそうです。もしかしたら素敵なお話が浮かぶかもしれませんね。

そこで春におすすめの「日本酒特集」です。それぞれにこだわりのある日本酒が揃いました。じっくりと吟味すれば、あなたのお好みが見つかるはず。おすすめのおつまみレシピもどうぞお楽しみください！



# 春には日本酒

PIL (Pacific International Liquor Inc.)  
では日本の選りすぐりの蔵元から  
こだわりのお酒を直接仕入れてい  
ます。その種類はいろいろあれど、  
特にお勧めのお酒をご紹介します。  
きました。

なんと今回は特別にご馳走マガ  
ジンのためだけにそれぞれの蔵元  
の杜氏さんからコメントもいただ  
きましたので、ご紹介します！

## くろさわ純米生酛

くろさわは千曲川の最上流にあ  
る高原の酒蔵育ち。一般的な製法に  
比べ倍近い時間を要し手間のかか  
る伝統製法生酛造りで丁寧に醸し  
た酒です。甘・酸・辛・苦・渋、  
酒の五味のバランスがよく、爛よ  
し冷よしのコクとキレの良い酸と  
深い味わい。

たれ系の焼き鳥など味の濃いお



信州北八ヶ岳山麓・千曲川最上流の酒蔵  
右が杜氏の黒澤洋平です。

料理や豚の角煮や揚げ物など油っ  
ぽいお料理との相性もよい酒。冷で  
はすっきりとした旨味、爛では引き  
締まったキレの良い酸をお楽しみ  
ください。

## 花の舞 純米吟醸

静岡県で栽培されたお米を  
100%使用し、地下100mか  
ら汲み出す豊富な南アルプスの伏  
流水で丹精込めて仕込んだ純米酒  
です。手作業にこだわり酒造りで  
重要な麹造りも機械を使わず思い  
を入れて人の手によって丁寧に仕  
上げています。長期低温発酵でじ  
つくりと醸したこのお酒は米から  
のうまみをゆつくりと引きだし、  
きめ細かな味わいを生み出してい  
ます。そのため、なめらかな口当  
たりと穏やかな香りが特徴で多種  
多様な料理とも相性よく飲むこと  
ができます。



花の舞杜氏、青木潤氏

## 奥の松 特別純米

奥の松のベストセラーの特別純  
米は、毎年厳選した原料米を60%

まで自家精米し、奥の松酵母を使  
用し低温発酵で丁寧に仕込んでい  
ます。穏やかな香りと旨みある味  
わいが調和した純米酒です。

飲み易い酒質は様々な料理との  
相性も良く食中酒に最適で、年間  
を通して冷からぬる爛まで楽しめ  
ます。特に合う料理は、マグロの  
刺身、鯖の味噌煮、豚の角煮、お  
でんとといった比較的旨みの強いも  
のです。

癖のない味わいですので、日本  
酒ビギナーにもオススメです。



杜氏の殿川 慶一  
全国新酒鑑評会で直近20年で  
18回金賞受賞した名杜氏です。  
(現役杜氏で最多金賞受賞)



<http://sakeatpil.com>

## 鰯のねぎ照りマヨ焼き



■材料(2人分)■  
鰯 …………… 2切れ  
白ねぎ …………… 適量  
マヨネーズ …… 大さじ2  
片栗粉 …………… 適量  
塩 …………… 適量  
【A】  
醤油 …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1  
料理酒 …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1/2

■作り方■  
1. 鰯の両面に塩を軽くふって馴染ませ、冷蔵庫で  
10～15分置いた後、鰯にまんべんなく熱湯  
をかけて臭み抜きをする。  
2. 鰯の水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、  
片栗粉をまんべんなくまぶす。  
3. フライパンにマヨネーズを入れ、沸々としてき  
たら鰯を入れる。両面を中火でこんがり焼き  
上げ、弱火にしてから混ぜ合わせた【A】を回  
し入れ、焦がさないように鰯の両面からめる。  
4. 器に盛りつけ、千切りした白ねぎをのせる。

## 菜の花としらすの和え物



■材料(2人分)■  
菜の花 …………… 200g  
しらす(金揚げ) …………… 40g  
〈調味料〉  
ニジヤだしの素 …… 小さじ1/2  
しょうゆ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1  
白いりごま …………… 小さじ1

■作り方■  
1. 菜の花を好みの硬さに茹でて3～  
4cm長さに切る。  
2. ボウルに調味料をすべて入れて混ぜ  
る。菜の花としらすを加えて混ぜた  
ら出来上がり。器に盛りつける。

お勧め  
レシピ



# 春には日本酒



1743(寛保3)年、兵庫県の神戸市東灘区で白鶴酒造は創業しました。灘(なだ)は、日本全体の約3割の日本酒を生産する日本一の酒処。白鶴は、270年以上の歴史があります。常に土台にあるのは「時をこえ親しみの心をおくる」という変わらぬ理念。また、おいしさとともに安全・安心に細心の注意を払った生産体制を構築しています。こういった地道な努力が実り、2002年には清酒業界で売上高第1位になりました。

海外でもいち早く活動を開始。1900(明治33)年のパリ万博博覧会では、日本酒メーカーとして初めてガラス瓶詰酒を出品しました。現在ではアメリカを中心に世界の約50か国に輸出をして、日本の文化を発信しています。兵庫産の山田錦を100%使用した純米大吟醸「翔



雲」やオーガニック純米酒(アメリカ限定発売・USDA認証)など、白鶴の全10種類の日本酒はすべて「日本産」。日本での材料調達力と毎月コンテナ単位で輸入をすることで、アメリカでも日本の価格とほぼ同じ価格で高い品質のお酒を楽しむことができます。

白鶴純米にごり酒「さゆり」は、2007年に発売しました。発売当初から人気で、現在ではアメリカで売上第1位のごり酒です。ほのかな花の香り、甘すぎず、クリーミーでスムーズな味わいのお酒です。お寿司やチキン照り焼きなどの日本食はもちろん、ブルーチーズやスパイシーな料理、デザートなど様々な料理と相性が良く、飲み飽きることなく毎日の食卓で楽しむことができます。冷やして、飲む前によく振って楽しんでください。

## お勧めレシピ

ブルーベリージャムを使ったソースがサーモンと絶妙にマッチ!

### サーモンとアボカドのタルタル



#### ■材料■

サーモン(刺身用).....200g	マヨネーズ.....小さじ1/2
アボカド.....1個	イクラ.....適量
玉ねぎ.....1/2個	ミニトマト(盛り付け用).....2個
大葉.....1枚	(ソース)
塩.....小さじ1/2	ブルーベリージャム.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1	日本酒.....小さじ2
レモン汁.....大さじ1	しょうゆ.....小さじ2

#### ■作り方■

1. 角切りにしたアボカドをボウルに入れ、塩とマヨネーズを加えて混ぜる。
2. サーモンを角切り、玉ねぎをみじん切りにし、塩、オリーブ・オイル、レモン汁を加えて、アボカドとは別のボウルで混ぜる。
3. セルクルにまず1.を入れ、その上に2.を入れたら、上からスプーンで少しきつめに詰める。
4. セルクルを外し、大葉、イクラを盛る。
5. 4.に、半分に切ったミニトマトと、ソースを盛り付けたら完成。

黒酢のタレで日本酒にも合う! ポリューム感も嬉しい!

### スペアリブの黒酢煮



#### ■材料■

スペアリブ.....400g(8本程度)	★大根.....1/4本
アボカドオイル.....小さじ1	★長ネギの青い部分.....1本分
(グレープシードオイル、サラダ油でも可)	★八角(あれば).....2個
★生姜.....20g	☆しょうゆ.....小さじ1
★日本酒.....100ml	☆ハチミツ.....小さじ2
★水.....250ml	☆オイスターソース.....小さじ2
★黒酢.....250ml	チンゲン菜(飾り用).....2束

#### ■作り方■

1. 《下準備》大根は輪切りにし、面取りする。長ネギの青い部分は固い箇所を包丁の腹でつぶす。生姜は皮付きのまま薄切りにする。飾り用のチンゲン菜を茹でる。
2. フライパンにアボカドオイルを入れて熱し、スペアリブの表面に焼き色を付け、皿に取り出す。(仕上げのソース作りに使うのでフライパンは洗わないこと)
3. 鍋に★を入れてひと煮立ちさせたとこに2.のスペアリブを加える。蓋を少しずらして載せ、スペアリブが柔らかくなるまで20分程度煮る。
4. 2.のフライパンに☆と3.の煮汁を150ml入れ、軽くとろみがつくまで煮立たせる。
5. 3.のスペアリブを4.に加え、煮込みながらソースに絡める。
6. 皿に盛り付け、茹でたチンゲン菜を添えて出来上がり。



# 春には日本酒

大関は創業1711年。300余年にわたり「酒」に携わってきた歴史があります。1884年(明治7年)には江戸時代から使用してきた商標「万両」を改めて「大関」とし、現在に至っています。大関は相撲の「大出来」に通じ「覇者」を意味します。相撲での最高位「横綱」を抜かんとこの名「大関」には魁精神で酒造業界でのトレンドリーダーになり続けた、との大いなる企業精神が込められています。

## 「味醂製法」とは？

酒造りは昔から1.麴、2.酛(酒母)、3.造り(もろみ)といわれます。中でも酒母は「酒のもと」であり、酒の出来を左右する重要な役割を担っています。大関はその酒母造りに関して酸基醂酛(さんきあまぎけもと)と酵母仕込みの優れた点を組み合わせた新しい「味醂製法」を開発しました。これにより、味わい深いコクと飲みやすさを併せ持つ日本酒を実現させたのです。

近年新たな飲酒シーンとともに、日本酒の新時代が幕をあけようとしています。それにさきがけて生まれた酒が「醂RAI」。なめらかな飲み口に、しっかりとしたコクは、大関独自の新しい「味醂製法」が生んだ深い味わいとなって実現しました。「こんな純米酒を待っていた…」と誰もが納得する品質とともに日本酒のミライを変える「醂RAI」の誕生です。



明治時代に考案された酸基醂酛(さんきあまぎけもと)とは、米と米麴を高温糖化させた醂(甘酒)を酒母造りに用いる製法です。「味醂製法」では、その醂(甘酒)を造る工程を採用するとともに、新たに米の形状がなくなるまで攪拌するという手法を用いて糖化させました。それによって米と米麴の旨味成分をより醂(甘酒)に溶け



「醂 RAI」はまさに大関の酒造りの歴史と魁精神が結実した未来の日本酒といえます。  
寿蔵社氏：小田原 利昭  
Toshiaki Odahara

出させることに成功。そしてもう一つの特徴が乳酸菌醂酛。新たな酵母仕込みの手法として、乳酸菌と酵母菌を同時醂酛させています。乳酸菌と酵母菌がしっかりと働いて出来上がった酒母中には、何十種類もの旨味や酸味の成分などが含まれ、最終的には、しっかりとしたコクをもたらしします。しかし乳酸菌醂酛の難しい点は、その性質によって香りに善し悪しが出てしまっことですが、大関の「味醂製法」では大関独自培養の乳酸菌で醂酛させることによって、芳醇な香りを実現しました。また、酵母仕込みを取り入れているため、乳酸菌醂酛をバランス良くコントロールし、雑味のない飲みやすい日本酒に仕上げることができました。なめらかな飲み口としっかりとした味わい、コクとを合わせ持つ酒。生き生きとした香りを併せたなめらかな口当たりから、のどごし、コクのある余韻までがバランスよく調和し、シンプルでありながら「もう一度飲みたい」と思わせます。温度帯により、そのなめらかな飲み口とコクのバランスをよりお楽しみいただけます。

## お勧めレシビ

ごまの香ばしさ、たけのこの食感がGOOD！レモン塩でさっぱりと食べられます。

### たけのこと鶏肉のごま天ぷら



#### ■材料(2人分)■

たけのこ水煮 … 70g  
絹さや … 30g  
鶏むね肉 … 1枚  
卵 … 適量  
片栗粉 … 適量  
炒りごま … 100g  
揚げ油 … 適量  
レモン塩 … 少々

#### [A]

酒 … 小さじ2  
オイスターソース … 小さじ1  
にんにくみじん切り … 少々  
塩・こしょう … 少々

#### ■作り方■

1. 鶏肉はそぎ切りにし、たけのこは食べやすい大きさに切り、調味料[A]で下味をつける。
  2. 1.に片栗粉をまぶし、溶き卵・炒りごまをつけ、カリッと揚げる。
  3. 絹さやは素揚げし、レモン塩を少々ふる。
  4. 器に盛り合わせる。
- ※レモン塩はレモンの皮をすりおろし、キッチンペーパーで水分を取り、塩と合わせる。天ぷらによく合います。

塩麴で漬けた浅漬は、とても深い味わいです。塩麴に少し酢をくわえると発酵食品の組合わせて、もっとおいしくなります。

### きゅうりと小かぶの塩麴漬け



#### ■材料(4人分)■

きゅうり … 2本  
小かぶ … 1個  
なす … 1本  
塩麴 … 大さじ3  
酢 … 小さじ1

#### ■作り方■

1. きゅうり、なすは約5cm幅の棒状に切る。
2. 小かぶは6~8つにカットする。
3. 1.と2.を保存用袋や密閉容器に入れ、塩麴、を全体にまぶす。
4. 3.に酢を全体にふりかけ、1日から2日漬ける。





# 日本酒のお供

お酒を飲む際に添えられる食べ物を肴（さかな）といったりしますが、もともとは酒に合やす食べ物ということで、“酒菜（さかな）”と書かれていたそうです。そのうちに料理を表す“肴”という字に“さかな”と言う読みがあてられ、肴には魚介類料理が多かったことから、魚（うお）という字に“さかな”という読みがあてられたといわれています。今では“つまみ”とか“あて”などと呼ばれていますが、その言葉の成り立ちを知ると、言い方は違えど、古くからお酒と料理と一緒に楽しまれてきたということがよくわかりますね。

## 日本酒に合う 簡単レシピ



濃厚クリーミーな口当たりになります。  
海苔でクルッと巻いて、日本酒のお供にしてください。

### ■材料（4～5人分）■

- ニジヤもめん豆腐 ..... 1パック
- ニジヤ塩麴 ..... 大さじ5
- グリーンオニオン（小口切り） ..... 少々
- 海苔 ..... 適宜



### ■作り方■

- 豆腐をキッチンペーパーに包んで電子レンジに2分ほどかける。
- 保存用の容器に塩麴を少し敷き、豆腐を置く。上から残りの塩麴をまんべんなくかけて蓋をし、冷蔵庫で5日～1週間。塩麴が下に溜まるので、それを毎日上からかけ直す。
- 出来上がったら、食べやすく切り、グリーンオニオンをトッピング。海苔をお好みの大きさに切って添える。



火も使わず、ササっとできてお酒の肴にちょうどいい。  
ニジヤサラダチキンがお手軽な優れもの！

### ■材料（2人分）■

- 長芋 ..... 60g
- ニジヤサラダチキン ..... 40g
- 梅肉 ..... 小さじ2（梅干しの塩加減によって調整する）
- 塩 ..... 少々
- しょうゆ ..... 小さじ½
- グリーンオニオン（小口切り） ..... 適宜



### ■作り方■

- 長芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。サラダチキンは長芋より小さめに切る。
- ボウルに材料を全て入れてよく和える。
- 器に盛って出来上がり。

## ニジヤで調達！ おすすめ惣菜



白和え



炒り鶏



漬物セット



さば塩焼き



ほうれん草ごま和え



## ニジヤ「サラダチキン」

「サラダチキン」という商品をご存知でしょうか。鶏むね肉を低温で柔らかく蒸し上げたもので、お肉なのに低カロリー。1パックぐらいペロリと食べられますが、それだけで一日に必要なたんぱく質の半分近くを摂取することができるのです。

ダイエットやヘルシーなスナックに、またはそのまま手軽に何にでも使えるので、料理のレパートリーが広がること間違いなし。日本ではよく、鶏のささ身やむね肉は低カロリー、高タンパクといわれてきました。ある一部のスポーツ選手やボディービルダーには重宝されていたようですが一般家庭ではつい加熱しすぎて、パサパサ、モソモンになってしまい敬遠されがちになっていました。しかし、ニジヤでは試行錯誤の末、サラダチキンを商品化させることに成功しました。

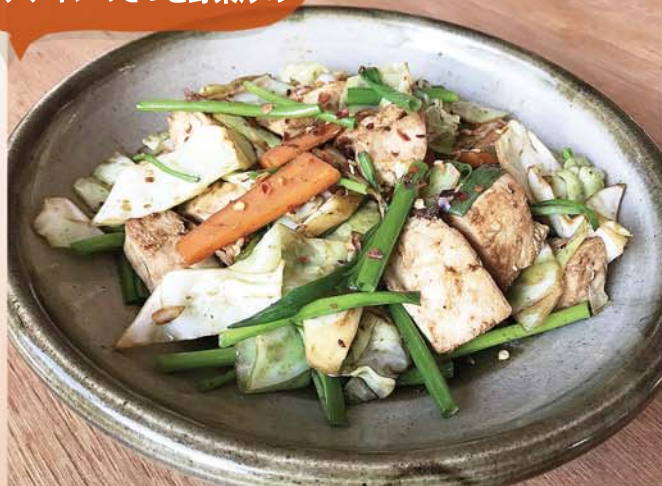
鶏むね肉の脂身を取り除いて、特製液に漬け込んでから蒸しあげています。適度な味がお肉についているのでオフィスなどでこっそり間食に、そして育ち盛りのお子様にも、少しお行儀は悪いかもしれませんが、そのままかぶり



つくことも可能な一品です。もちろん、サラダやパスタなどのトッピングにも便利です。

店頭 (California限定) で好評発売中です。ぜひお試しください。

### サラダチキンを使って サラダチキンのさっと野菜炒め



サラダチキンは薄い塩味で調理済みなため、どんな料理に使ってもぱっと仕上がるのが便利なところ。野菜をさっと炒めてから加えます。

#### ■材料 (2~3人分)■

サラダチキン	1パック
キャベツ	3枚
にんじん	½本
ネギ	3本
にんにく	1片
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
豆鼓醬	小さじ1杯半
塩、こしょう	少々
チリペッパー	少々

#### ■作り方■

- 1: サラダチキン、キャベツは食べやすい大きさに切る。にんじんは拍子切り、ネギは3cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- 2: フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ってきたらキャベツとにんじんを入れて炒める。軽く塩、こしょうする。
- 3: 野菜が少ししんなりしてきたらサラダチキンを加えて炒め、豆鼓醬を酒で溶いてかけまわす。
- 4: 全体にタレが行き渡ったらネギを入れてさっと炒め、お好みでチリペッパーを加えて火を止める。

※ 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「アジアンスウィート&チリドレッシング」

もともとは、タイ風の春雨サラダを新商品として販売するにあたって作られたドレッシングです。原料も至ってシンプルでしょうゆ、ごま油、お酢、魚醤（以下ナンプラー表記）にアジア風味を生かしたスウィート&チリソースを独自のレシピで配合。一般の家庭では匂いなどから敬遠されるナンプラーをふんだんに使っていますが他の調味料と一緒にすることでその匂いはかき消され旨味だけが残ります。ナンプラーとは小魚を塩水漬けにして1年程熟成させて得た“上澄み液”で、天然アミノ酸の液なのです。日本の醤油とは異なる重厚な味で、アミノ酸の旨味と塩味を持つ調味料です。日本では秋田県のしょつつる、ベトナムのニョクナム、中国の魚露は同じ仲間です。独特の臭いは加熱すると消えてしまい、天然アミノ酸の旨味が残り且つ美味しい香りになります。

また、このドレッシングを引き立ててくれているタイの代表的なソース、スウィート&チリソースは唐辛子、にん

にく、砂糖、食塩、酢が原料のチリソースで、チリの粒々が目立ちますが、辛さがあまりなく甘辛い味が特徴です。

春雨サラダにはもちろん様々なサラダやチキンを漬けて焼いて食べるのもおいしい食べ方です。もちろん化学調味料未使用で天然の味わいを楽しめます。ぜひお試しください。



### 野菜たっぷり春雨



アジアンスウィート&チリドレッシングで和えれば、春雨サラダも混ぜるだけ、の簡単調理！野菜をたっぷり入れてお召上がりください。

#### ■材料（4～5人分）■

ニジヤ春雨	1パック
ミニトマト	8個
きゅうり	1本
ハム	4枚
シラントロ	適量
アジアンスウィート&チリドレッシング	お好みで
白ごま	大さじ1

#### ■作り方■

- 1: たっぷりのお湯で春雨を3～4分茹でる。ざるに上げて水洗いし、水気をよく切る。
- 2: ミニトマトは輪切り、きゅうりとハムは千切り、シラントロは適当な大きさに切る。
- 3: すべての材料をボウルに入れて和える。

### のせるだけサラダ



お好きな野菜を用意して、スライスしたサラダチキンをのせるだけ！アジアンスウィート&チリドレッシングをたっぷりかけてお召上がりください！

#### ■材料（5～6人分）■

サラダチキン	2パック
サニーレタス	8枚
トマト	2個
きゅうり	2本
赤タマネギ	¼個
クレソン	100g
アジアンスウィート&チリドレッシング	お好みで

※ 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。





## いちごのアイスクリーム

幼い頃。父が春から夏になると時々作ってくれたアイスクリームを思い出し、作ってみました。

■ 材料(5センチ×20センチの型 1個分)

いちご・・・1/2 パック  
砂糖・・・1/2 cup  
レモンジュース・・・1/2 個分  
生クリーム・・・454 ml

### ●作り方

1. いちごのへたと、芯をとり、1/4 の大きさに切る。
2. 鍋に(1)のいちごと、砂糖、レモンジュースを入れて弱火で約15分柔らかくなるまで煮る。
3. 生クリームを泡立てる。
4. よく冷ました(2)と(3)のホイップクリームを混ぜ、型に流し込み、冷凍する。



## よもぎ白玉

春を感じる、白玉団子です。お好みできな粉と黒蜜でお召し上がりください。

■ 材料(約3人分)

白玉粉・・・1 cup  
水・・・3/4 cup  
乾燥よもぎ・・・大さじ3  
きな粉・・・適量  
黒蜜・・・適量

### ●作り方

1. 白玉粉と水、乾燥よもぎをしっかりと混ぜあわせ、一口サイズのボール状にまとめる。
2. 沸騰したお湯(分量外)に(1)を入れ、浮いてくるまで約2分間茹でる。
3. お湯きりをして、冷水で冷ます。
4. きな粉と、黒蜜で盛り付ける。



## 柚子とメレンゲのグラスデザート

柚子の酸味とメレンゲの甘さの相性が高いデザートです。

■ 材料(約10個分)

柚子ジュース・・・大さじ3  
砂糖・・・1/4 cup  
卵黄・・・1個  
全卵・・・1個  
無塩バター・・・大さじ2-1/2  
卵白(メレンゲ用)・・・2個  
砂糖(メレンゲ用)・・・1/3 cup

### ●作り方

1. 手鍋に柚子ジュース、砂糖、卵黄、全卵をしっかりと混ぜあわせ、中火にかける。
2. 常に底が焦げないようにかき混ぜ、沸騰させる。
3. 網で濾して、バターを混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
4. メレンゲ用の卵白を泡立てはじめ、ボリュームが出てきたら砂糖を3回に分けて少しずつ入れていき、しっかりしたメレンゲを作る。
5. グラスに冷えた(3)を流し、その上にメレンゲを絞りだし、バーナーもしくは、熱々にしたスプーンなどで焦げ目をつける。



## 春の八つ橋

春を感じさせる素材を使い、八つ橋風に仕上げってみました。

■ 材料(約12個分)

白玉粉・・・1/2 cup  
水・・・100 ml  
砂糖・・・1/2 cup  
上新粉・・・3/4 cup  
いちご・・・3粒  
こしあん(市販)・・・1/2 cup  
桜の葉・・・2枚  
桜の花の塩漬け(桜茶)・・・12枚

### ●作り方

1. 白玉粉に水を入れ、ダマがないように溶きのばす。上新粉、砂糖も加える。
2. 蒸し器にケーキ等の型など、枠になる物を置き、その中に固く絞った布巾を敷く。(1)の生地を流し入れ、強火で約20分蒸す。

3. 熱いので注意しながら、布巾ごと生地を取り出し、まとまるようによく手でむむ。
4. 手粉用の粉類を薄く台に広げ、(3)の生地をのせて麺棒で薄く延ばし、約8センチ角に切る。
5. 桜の葉を細かく刻みこしあん混ぜ、2センチくらいの大きさに丸め、(4)の中心にのせて、その上に薄くスライスしたイチゴを2〜3枚のせる。

6. 塩抜きした桜の花の塩漬けを上飾る。



## 抹茶シフォンケーキ

美味しいお茶が回り始める季節を感じさせる春。和のお菓子作りに欠かせない抹茶をシフォンケーキにどうぞ。ホイップクリームを添えてもいいですね。

■ 材料(直径25センチのシフォン型 1個分)

卵黄・・・8個  
サラダ油・・・1/2 cup  
砂糖(卵黄用)・・・3/4 cup  
薄力粉・・・1-1/2 cup  
ベーキングパウダー・・・小さじ1-1/2  
抹茶パウダー・・・大さじ4  
卵白・・・8個  
砂糖(卵白用)・・・3/4 cup

### ●作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶をあわせて網でふるっておく。
2. 卵黄、砂糖(卵黄用)、サラダ油をしっかりと混ぜ合わせる。



3. 卵白を泡立てはじめ、砂糖(卵白用)を少しずつ加えていき、しっかりしたメレンゲを作る。
4. (3)の出来上がったメレンゲと(2)をさっくり混ぜて、(1)の粉類を混ぜる。
5. 出来上がった生地を型に流し込み、375°Fのオーブンで約40分焼く。

# 春のデザート



※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。

一番好きなデザートってなんですか？  
う自分に問いかけると自分が幼い頃に食べたもの色々よみがえってきます。中には母親が家で作ってくれたものが多い気がします。やはり幼い頃に形成された味覚って大切なんですね...



# きっずチャレンジ



春爛漫

## いちご桜餅を作ろう!

うららかな風が気持ち良い季節になりました。お待ちかねの春到来！そして春といえば和菓子ですね。普段はケーキやクッキーが大好きなきっず達にも今日は和菓子の美味しさも知ってほしくて、和菓子に挑戦してもらいます。春らしい桜といちごのかわいいお菓子。今話題のお抹茶にも挑戦です！



### いちご桜餅

材料 (4個分)  
 白玉粉・・・小さじ2  
 薄力粉・・・40g  
 砂糖・・・小さじ2  
 水・・・80ml  
 いちごシロップ・・・小さじ3~4  
 ※作り方は前ページを参照  
 桜の葉の塩漬け・・・4枚  
 いちご・・・2個  
 白あんまたはこしあん・・・80g  
 サワークリーム・・・大さじ3

### つくりかた

1. ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜる。薄力粉と砂糖をふるいながら加えて混ぜ、さらにいちごシロップをお好みの色になるまで加えて混ぜ合わせる。こし器でこしておく。



2. フライパンを弱火で熱しサラダ油を少し入れてキッチンペーパーでふき取り、生地を大さじ2程度流し入れ、薄く広げる。半透明になってきたら、端をフライ返しではがして裏返し、乾く程度に焼いたら取り出し、あら熱をとっておく。



3. 桜の葉を皿に並べて、出来上がった生地を乗せ、4等分した白あん(またはこしあん)とサワークリームをのせる。切ったいちごをのせて、葉っぱごとくると巻いたらできあがり!



できあがり!



今回のチャレンジャー Kurumiちゃん Subaruくん Fumaくん Ryutoくん Miaちゃん

お菓子作りのいい!

### Ito En Matcha Green Tea 抹茶ミルク

材料 (1杯分)  
 Ito En Matcha Green Tea Sweet Matcha・・・1 stick  
 熱湯・・・大さじ2  
 牛乳・・・120 ml  
 ホイップクリーム・・・お好みで

薄茶も体験しました!



### つくりかた

1. Ito En Matcha Green Tea Powderをコップに入れ、お湯で溶く。
2. 冷たい牛乳を注ぐ。
3. お好みでホイップクリームをトッピング。



できあがり!

### つくりかた



1. いちごは水で洗ってヘタを取り、大きいものは縦に2~4等分に切る。ペーパータオルで水気を拭いておく。



3. 中火で少しトロミが出るまで、アクを取りながら煮る。

2. いちごにシロップ用の砂糖を混ぜ、ラップをかけて一晩漬けておく。  
 ※一晩漬けた状態でかなり水分が出る。



4. 20分ぐらい煮てトロミが付いたら、ザルで漉す。これでいちごシロップの完成。

### いちごシロップとジャム

材料 (作りやすい量)  
 いちご・・・1パック(1lb.)  
 <シロップ用>  
 上白糖・・・90g(いちごの重さの20%)  
 <ジャム用>  
 上白糖・・・90g(いちごの重さの20%)  
 レモン汁・・・1/2個分(約20 ml)



5. 残った果肉を鍋に戻し、ジャム用の砂糖とレモン汁を加え、20分ぐらい好みの柔らかさになるまで、アクを取りながら煮詰めていく。  
 ※ジャム用の砂糖の量は、生のいちごに対しての重さです。



6. 保存する瓶を事前に熱湯煮沸して、出来上がったジャムを熱いまま瓶に移し、蓋をしてそのまま冷ます。

できあがり!





### ニジャうなぎの白焼きを使ったおすすめレシピ

白焼きはうなぎそのものの美味しさを味わっていただくために、シンプルな味付けで食べていただくのがいちばん！ さっと温めて塩やわさびとともに、またアレンジも極力簡単なレシピで充分美味しくいただけます。



うなぎごはん  
～醤油麹タレ～

- 材料(1人分)
- うなぎの白焼き ..... ½本
  - ごはん ..... 茶碗1杯分
  - [醤油麹タレ]
  - ニジャ醤油麹 ..... 小さじ1
  - 酒 ..... 小さじ1
  - みりん ..... 小さじ1
  - [塩麹タレ]
  - ニジャ塩麹 ..... 小さじ1
  - 酒 ..... 小さじ1
  - みりん ..... 小さじ1

#### ■作り方

- ※ タレは小鍋に材料を入れ、一煮立ちさせて作る。
- 1: うなぎは縦半分にして酒(分量外)少々を振り、アルミホイルに包んでオーブントースターで温めるか、ラップして電子レンジで温める。
  - 2: 茶碗に温かいごはんを入れ、うなぎをのせてタレを塗る。
- ※ 醤油麹タレには貝割れ大根をトッピング、塩麹タレにはレモンの輪切りを添えて。



うなぎごはん  
～塩麹タレ～



うなぎ茶漬け

- 材料(1人分)
- うなぎの白焼き ..... ½本
  - ごはん ..... 茶碗1杯分
  - お茶 ..... 適量
  - 刻みのり ..... ひとつまみ
  - 三つ葉 ..... 適量
  - 塩、わさび ..... 少々

#### ■作り方

- 1: うなぎは縦半分、さらに1cm幅に切って酒(分量外)と塩少々を振り、アルミホイルに包んでオーブントースターで温めるか、ラップして電子レンジで温める。
- 2: 茶碗に温かいごはんを入れ、うなぎをのせて温かいお茶をかける。
- 3: 刻みのり、わさび、三つ葉をトッピングする。



うなぎサラダ

- 材料(2人分)
- うなぎの白焼き ..... 1本
  - サニーレタス ..... 3枚
  - 赤タマネギ ..... ½個
  - 貝割れ大根 ..... ½パック
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - レモン汁 ..... 小さじ2
  - 塩、こしょう ..... 少々

#### ■作り方

- 1: うなぎは2cm幅に切って酒(分量外)と塩少々を振り、アルミホイルに包んでオーブントースターで温めるか、ラップして電子レンジで温める。
- 2: 赤タマネギは粗く刻み、サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- 3: すべての材料をボウルで和える。お好みでバルサミコ酢を添えても。



## 贅沢な逸品 うなぎの白焼き

うなぎといえば蒲焼きが有名ですが、ほかにもさまざまな調理法があります。中でもとくにうなぎ本来の風味を味わうことができる食べ方が白焼きです。白焼きは蒲焼きと違ってタレを使用せず、うなぎを蒸し、炭火でそのまま焼いて食べます。

素焼きにすると白い身の状態で仕上がるから白焼きと呼ばれています。わさびやしょうが、大根おろしなどをつけて食べるのが一般的で、ご飯と一緒に食べるのはもちろん、お酒のおつまみとしても最高です。

白焼きは蒲焼きと違ってタレを使用しないので、うなぎ本来の旨味を味わうことができます。それ故素材選びと焼き具合がとても重要になってくるのです。



**栄養価**

うなぎには、脳の活性化を促進させる事で知られているDHAが多く含まれています。その他に、コレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つEPA、そして何よりも夏バテ防止といわれる理由となる、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D、Eを豊富に含んでいます。栄養価を豊富に含んでいる代表選手のアジよりもずっと多く含まれているのです。中でもビタミンAは1人前です。また、うなぎ100gで成人の一日に必要なビタミンB<sub>2</sub>とEの量の半分は補えるという優れた食材です。

**ニジャこだわりの美味しいうなぎ**

ニジャのうなぎ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うなぎです。原料の選抜から安心・安全なうなぎ作りを目指しています。

数多くあるうなぎ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商品です。身はふっくら、程よい脂がしつこくなく、臭みが少ないのが特徴です。こだわりはその焼き方にあります。日本式の焼き方にこだわり、熟練された職人の手で裂いたうなぎを白焼きに仕上げています。焼き上げる際に炭火を使用しており、遠火でゆっくりと、じっくり焼き上げます。外を「パリッ」と、中は「ふっくら」、身は肉厚でジューシー。本格炭火焼きの贅沢な一品をこの機会にぜひお試しください。



うなぎの  
玉子焼き

#### ■材料(2~3人分)

- うなぎの白焼き ..... ½本
- 卵 ..... 4個
- 大葉 ..... 3枚
- マヨネーズ ..... 小さじ2
- 塩、こしょう ..... 少々

#### ■作り方

- 1: うなぎは縦半分、さらに1cm幅に切る。大葉は千切りにする。
- 2: ボウルに卵を溶き、すべての材料を入れて混ぜ合わせる。
- 3: 卵焼き器にごま油(分量外)を引き、2を少しずつ加えて卵焼きを作る。お好みで大根おろしを添えていただく。

### ちょっと小話

#### 江戸時代に大流行！うなぎ屋が400軒

江戸時代には、うなぎ屋が大流行したといわれます。当時うなぎだけを扱うお店が400軒ほどあったと推測されています。『近世風俗志』などを見ていると物語の中で蒲焼屋の場面があり、そのお値段は、一人前で計算すると二百文だとか。これを現代の価値観に置き換えて、仮に「そば」は十六文を500円だとすると、なんと蒲焼き一人前が6000円を超える計算になります。昔からとても贅沢品だったというわけですね。

そしてもっと驚きなのが、うなぎの蒲焼きに商品券があったそうです。これは「うなぎ切手」と呼ばれる蒲焼き専用の商品券で、接待や贈答に使われていたそうです。当時、うなぎがいかに人気があったのかがよくわかる事柄ですね。

#### 割り箸もうなぎ屋が作った？

蒲焼きを裂くのにちょうど良いということでうなぎ屋に竹製の箸が登場。当時「引裂箸」「割りかけ箸」と呼ばれたこれが後の割り箸になったといわれています。すでに江戸時代から割り箸があったのです。





### 小松菜の小魚和え

小松菜は鉄分が多い野菜として有名ですが、実はカルシウムも豊富。しらすやあみえびとたっぷり和えて、骨粗鬆症予防に!

- |                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| <b>■材料 (4人分)</b> | <b>■作り方</b>                    |
| 小松菜 ..... 130g   | 1. 野菜は生のまますべて3cm幅に切る。          |
| ネギ ..... 2本      | 2. ボウルに1.を入れ、その他の材料をすべて加えて和える。 |
| しらす ..... 25g    |                                |
| 乾燥あみえび ..... 15g |                                |
| レモン汁 ..... 大さじ1  |                                |
| ごま油 ..... 大さじ1   |                                |
| 白ごま ..... 小さじ1   |                                |
| 塩、こしょう ..... 少々  |                                |



### セロリ漬け

意外と使い道に悩むセロリ。一束買うとしばらく冷蔵庫の中で幅を取るし…。でもこの即席漬けならもりもり食べられます!

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>■材料 (2~3人分)</b> | <b>■作り方</b>   |
| セロリ ..... 2本       | 1. セロリは筋を取って5cmの拍子切りにし、塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、冷水中でよく水気を拭く。 |
| [漬けタレ]             | 2. ジップロックに[漬けタレ]の材料をすべて入れ、1.のセロリを入れて冷蔵庫で1-2時間置く。    |
| 醤油 ..... 大さじ1      |   |
| 酢 ..... 小さじ1       |   |
| ごま油 ..... 小さじ1     |   |
| 砂糖 ..... 小さじ1      |   |
| 練り辛子 ..... 小さじ½    |   |
| 山椒粉 ..... 少々       |   |

## 野菜のおかず いろいろ。



ふだんよく使う野菜を使って、さっと作れる“野菜のおかず”春バージョンをご紹介します。



### 菜の花とはまぐりの酒蒸し

春の定番野菜、菜の花を使った一品は、食卓にも春を運んでくれます。スープが残ったら、おじやお吸い物のだしなどにも使えます。

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>■材料 (4人分)</b> | <b>■作り方</b>   |
| 菜の花 ..... 6本     | 1. はまぐりはよく洗っておく。菜の花は5cm幅、にんにくはみじん切りにする。                                   |
| はまぐり ..... 12個   | 2. 鍋にごま油とにんにく、菜の花の茎を入れ中火で炒め、にんにくの香りが立ってきたらはまぐり、酒、赤唐辛子を入れ、残りの菜の花を加えてふたをする。 |
| にんにく ..... 1片    | 3. はまぐりが開いたら、一混ぜして火を止める。  |
| 赤唐辛子 ..... 1本    |   |
| 酒 ..... 80ml     |   |
| ごま油 ..... 大さじ1   |   |



### シンプルポテトスープ

“アボカド、トマト、エビのサラダ”で使ったエビの茹で汁を使って、シンプルなポテトスープを。いつもと一味違った風味です。

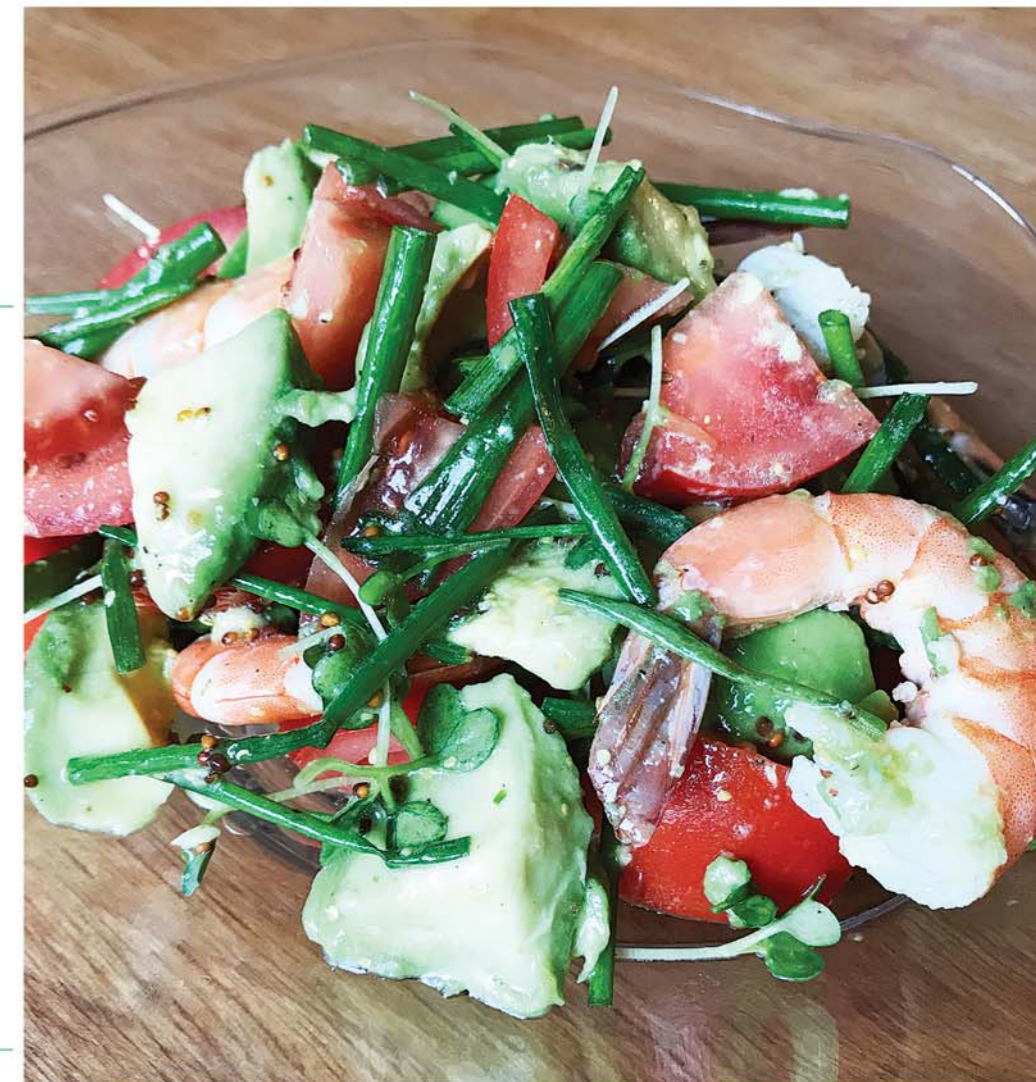
- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>■材料 (4人分)</b>      | <b>■作り方</b>                                       |
| じゃがいも ..... 1個 (290g) | 1. 野菜はすべて適当な大きさのスライスにする。                          |
| 玉ねぎ ..... ½個 (160g)   | 2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ中火で炒める。香りが立ってきたら玉ねぎを入れてよく炒める。 |
| にんにく ..... 2片         | 3. 玉ねぎに水分がなくなってきたら白ワインを入れ、じゃがいもを入れてさらに炒める。        |
| オリーブオイル ..... 小さじ2    | 4. じゃがいもがしんなりしてきたら、エビの茹で汁を入れ、20分ほど弱火で煮る。          |
| エビの茹で汁 ..... 650ml    | 5. ハンドミキサーでポタージュにし、塩で味をととのえる。お好みで黒こしょうをトッピングする。   |
| 白ワイン ..... 大さじ1       |   |
| 塩 ..... 少々            |   |
| 黒こしょう(トッピング) ..... 少々 |   |

### アボカド、トマト、エビのサラダ

“食べる美容液”と言われるほど栄養価の高いアボカド。アンチエイジングに効果的といわれるビタミンEを多く含んでいます!

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>■材料 (4人分)</b>   |  |
| アボカド ..... 1個      |  |
| トマト ..... 1個       |  |
| エビ ..... 8尾        |  |
| ネギ ..... 2本        |  |
| 貝割れ大根 ..... 適量     |  |
| [ドレッシング]           |  |
| 粒マスタード ..... 小さじ1  |  |
| オリーブオイル ..... 大さじ1 |  |
| レモン汁 ..... 大さじ1    |  |
| 塩、こしょう ..... 少々    |  |

- |  |
|--|
| <b>■作り方</b>                                  |
| 1. エビは殻をむいて背わたを取り、650mlの湯でさっと茹でる。(茹で汁はとっておく) |
| 2. アボカド、トマトは一口大に、ネギ、貝割れ大根は3cmに切る。            |
| 3. ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、1.と2.を入れて和える。      |







# Dr. Kanaの はなまる健康術

## 5 花粉症と食事

Dr. Kanaはトランスの病院で働いている現役のお医者様。その豊富な経験と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。

とです。外出時にはメガネ、マスク、帽子などを着用したり、帰宅時にはすぐに洗顔やうがいをしてリシャワーを浴びたり、また洋服の洗濯や部屋の掃除をこまめにしたりすると良いでしょう。

薬物治療の第一選択薬は、「抗ヒスタミン薬」という、ヒスタミンの働きをブロックする種類の薬です。米国では、眠気などの副作用が軽減された第二代抗ヒスタミン薬も市販薬として薬局に売っており、処方箋なしで購入することが出来ます。鼻炎症状に対しては、鼻を生理食塩水で洗う器具等も薬局で手に入ります。

さらに、鼻水、鼻つまりがひどい場合には、ステロイド点鼻薬を使うこともあります。これらの対症療法（症状に対する治療）を最大限用いてもコントロール不可能な強い症状がある場合は、アレルギー科の専門の医師による免疫療法（原因物質を少量から取り入れ、徐々に増やして免疫を獲得する治療）という選択肢もあります。これは、花粉症に喘息症状が合併している場合に特に有効であると考えられています。

さて、花粉症の症状を和らげるためにはどのような食事を摂れば良いのでしょうか。残念ながら、これを食べたなら花粉症が治ると

いう食べ物はありません。ただ、食べ続けることでアレルギーを緩和する可能性があると言われている食べ物もあり、今までに多くの研究がなされています。

### 1 ヨーグルト

まず挙げられるのが、乳酸菌やビフィズス菌を含んだヨーグルト（レシピ①、レシピ②）や乳酸菌飲料です。免疫機能は腸内細菌叢のバランスと深い関係があるため、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが大切と考えられています。

### 2 食物繊維を多めに

善玉菌のエサとなって増殖を促すのが食物繊維です。よって、ごぼう（レシピ②）、ニンジン（レシピ②）、レンコン、さつまいも（レシピ③）などの根菜を意識して食事に取り入れるといいでしょう。最近話題のグラノーラとバナナも食物繊維豊富な食品ですので、ヨーグルトと合わせていただくのはオススメです（レシピ①）。

### 3 高脂肪食を避ける

脂肪類は悪玉菌を増やしてしま

### 4 お酒は控えめに

アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドという物質が体内で増加すると、アレルギーは悪化することがわかっています。花粉の季節は、お酒はほどほどにしましょう。

体質の改善には時間がかかりますが、日々の生活でできることは是非試してみてください。皆さんの辛い症状が少しでも楽になりますように。

健康に関する質問は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

## 花粉症の症状を和らげる おすすめレシピ

### ① フルーツヨーグルト

#### ◆材料◆

フルーツ  
(バナナ、りんご、ブルーベリーなど)  
..... 適量  
ヨーグルト ..... 適量  
グラノーラ ..... 適量

#### ◆作り方◆

1. バナナ、りんごは食べやすい大きさに切る。
2. 器にフルーツを盛り、ヨーグルト、グラノーラをかけて完成。



### ② ごぼうサラダの豆腐ヨーグルトドレッシング和え

#### ◆材料(2人分)◆

ごぼう ..... ½本  
ニンジン ..... 1本半  
醤油 ..... 小さじ½  
絹ごし豆腐 ..... ¼丁  
A(ドレッシング):  
プレーンヨーグルト...40g、酢...小さじ1、  
白すりごま...大さじ3、塩...小さじ½、  
砂糖...小さじ2、醤油...小さじ2

#### ◆作り方◆

1. ごぼうとニンジンを千切りにし、茹でてザルにあけ、温かいうちに醤油をまぶして混ぜる。
2. 水切りした豆腐をつぶし、Aと混ぜてドレッシングを作る。
3. 準備した根菜とドレッシングをよく和える。



### ③ さつまいものガーリック炒め

#### ◆材料(2人分)◆

ごぼう ..... 1本  
さつまいも ..... 大½個  
にんにくチューブ ..... 5cm  
醤油 ..... 小さじ2  
サラダ油 ..... 適量  
パセリ ..... 少々

#### ◆作り方◆

1. ごぼう、さつまいもは細切りにして水にさらす。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、水気を切ったごぼうとさつまいもを炒める。
3. 醤油を入れてさらに炒め、パセリを散らして完成。



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。





## 春の風物詩

# 菜の花



お天気の良い春の日に野原いっぱい咲く黄色い花。空の青さとまぶしい黄色のコントラストが春の柔らかな日差しと溶け合ってまるで別世界に來たかのような景色に出会うことはありませんか。

一般的に菜の花といふこのような景色を思い浮かべることが多いかと思えます。実は菜の花はアブラナ科の黄色い花の総称で、1種だけを限定する名称ではないそうです。菜の花には觀賞用のほか、菜種油用の菜種、食用の菜花（なばな）があり、それぞれ品種が異なります。食用の「菜の花」として店頭並んでいるものの中には、実は様々なアブラナの品種があります。「菜の花」「菜花」「花菜」は、そうしたアブラナの花芽の総称として使われています。いずれにしても菜の花はやはり春の訪れを感じさせてくれる旬の野菜のひとつといえますね。

小松菜やちんげんさいなども春に花茎とつぼみが出て、「菜花」として食べられますが、一般的に流通している菜花の多くは、品種改良されたものです。

菜花は「菜の花」や「花菜（なばな）」とも呼ばれ、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、茹でると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です。菜花は和種（在来）と西洋種の2タイプに分けられ、和種は花茎とつぼみと葉を利用し、西洋種はおもに花茎と葉を食べます。なお、川沿いの土手などに咲いている野生のものは、西洋アブラナラの近縁の「西洋カラシナ」であることが多いようです。またブロッコリーやカリフラワー、チンゲンサイ、ターツアイ、キャベツや白菜なども同じアブラナの仲間になります。

### ◆歴史

菜の花は地中海沿岸が原産地とされています。日本にいつ伝わったのかは不明ですが、奈良時代以前には伝来し、食用されていたと考えられています。16世紀には油を取るために栽培も行われていたようで、江戸時代には照明などの用途にナタネ油が使われていました。明治時代になると西洋種の菜花が導入され、昭和になると食用としての品種改良が進み、現在では広く食べられています。ただ、農家の人々は古くから食用として利用していたようです。

### ◆栄養と効能

菜の花やアスパラ菜などにはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは、体内で必要な量だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、髪や健康や視力維持、そして喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。また活性酸素を除去するなどの働きがあり、免疫力を高めたり、風邪やがん予防などにも効果があるといわれています。骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含まれます。また高血圧予防によいとされるカリウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄などを豊富に含んで

### ◆茹で方

おり、骨を丈夫にし、健康を維持します。また造血作用のある葉酸や整腸作用のある食物繊維、美容によいとされるビタミンCも多く、さまざまな栄養を豊富に含む優れた野菜といえます。

### ◆茹で方

塩をひとつまみ入れた熱湯で茹でて、冷水に取って水気を切ればお浸しに。茹でるときは、茎の太い部分とやわらかい葉の部分に分けて、先に茎から鍋に入れると均等に加熱できます。少し歯ごたえが残るくらいのかたさでお湯からあげるとよいでしょう。またβカロテンが豊富なため、油で炒めると効率よく摂取できます。サツと下ゆでしてから炒めましょう。

### ◆保存方法

菜花類はむきだしで置いておくとすぐにしなびてしまいます。濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れます。その際、なるべく本来あった状態、根の部分を下にして立てて入れておく方がもちがよ、茎が曲がったりしません。またサツと固めに茹でてから小分けして冷凍もできます。自然解凍でお料理に使用します。



### 菜の花のパスタ

材料(2人分)  
パスタ ..... 200g  
菜の花 ..... 1束  
ベーコン ..... 4~5枚  
にんにく ..... 大きめ1片  
オリーブオイル ..... 適量  
鷹のつめ ..... お好みで  
塩 ..... 適量  
醤油 ..... 大さじ2  
鶏からスープの素 ..... 小さじ1

作り方  
1. パスタは塩を加えたお湯で茹で始める。  
2. 菜の花は2~3cm幅に、ベーコンは2cm幅に、にんにくは千切りにする。鷹のつめは小口切りにする。  
3. フライパンにオリーブオイルを熱しにんにく、鷹のつめを炒める。にんにくの香りが立ったらベーコン、菜の花の茎、菜の花のはなの順に加え炒める。菜の花のはなの部分を入れてすぐにパスタの茹で汁をお玉1杯分に加え鶏からスープ、醤油を加える。  
4. 茹で上がったパスタを手早くフライパンに加えて混ぜ合わせる。



### 菜の花とあさりのバター蒸し

材料(2人分)  
あさり(殻付き) ..... 250g  
菜の花 ..... 1束  
にんにく ..... 1片  
バター ..... 15g  
白ワイン(または酒) ..... 大さじ4  
しょうゆ ..... 少々

作り方  
1. あさりの砂抜きをしておく。  
2. 菜の花は5cmの長さにカットし、太い茎の部分は30秒ほど下茹でしておく。  
3. フライパンにみじん切りにしたにんにくとバターを入れて弱火にかけ、香りが立ったら火を強めてあさりを入れて手早く混ぜる。  
4. 白ワイン(または酒)を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら蓋を外し、菜の花を投入する。  
5. スープを絡めるように手早く混ぜ、しょうゆをしたら火を止める。お皿に盛りつけて完成。



### 菜の花とぶなしめじのナムル

材料(2人分)  
菜の花 ..... 1束  
ぶなしめじ ..... 1袋  
にんにく ..... ½片  
ごま油 ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
白ゴマ ..... 小さじ1

作り方  
1. 菜の花は2cm程に切り、にんにくは千切りにする。  
2. 1.とぶなしめじをさっと茹でる。  
3. 水気をしっかり切り、ボウルに入れてごま油・塩を入れよく混ぜ合わせる。  
4. 仕上げに白ゴマを入れて出来上がり。



### 春ピラフ

材料(2合分)  
米 ..... 2合  
ブイヨン ..... 400ml(固形でもOK)  
菜の花 ..... 1束  
むきえび ..... 20尾  
玉ねぎ ..... ½個  
にんにく ..... 小½本  
セロリ ..... ½本  
白ワイン ..... 50ml  
バター ..... 20g  
オリーブオイル ..... 適宜  
アンチョビ ..... 5枚  
塩こしょう ..... 少々  
ブラックペッパー ..... 適宜

作り方  
1. えびは背ワタをとる。  
2. 塩を少し加えた湯を沸騰させ、菜の花をサツと茹で、小口切りにする。  
3. 玉ねぎ、にんにく、セロリ、にんにくはみじん切りにしておく。  
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、米が半透明になるまで炒める。  
5. 鍋にオリーブオイル、バター、にんにくの半量を入れ香りがたつまで炒め、えびを加えて炒め塩こしょうする。  
6. さらに玉ねぎ、にんにく、セロリを加えて炒め、しんなりしたら白ワインを加える。  
7. 白ワインが蒸発するまでしっかりと炒めたらブイヨンと4.の米を加え沸騰してきたら蓋をする。  
8. ごく弱火で15分加熱し、最後に10秒ほど強火にして火を止める。そのまま15分蒸らす。  
9. フライパンに残りのにんにくとオリーブオイルを入れ熱し、香りがたったらアンチョビを加え炒め、菜の花をサツと炒める。  
10. 蒸らしたピラフに9.を加え、混ぜ合わせ器に盛り、お好みでブラックペッパーをかける。



### 菜の花とトマトのごま和え

材料(2人分)  
菜の花 ..... 1束  
プチトマト ..... 2個  
すりごま(いりごまでも) ..... 大さじ1  
<A>  
水 ..... 大さじ4/お酢 ..... 大さじ2/みりん ..... 大さじ1  
薄口しょうゆ ..... 大さじ½/かつお顆粒だし ..... 小さじ1  
塩麹 ..... 小さじ½

作り方  
1. 菜の花の束は2等分に切り、茎に近い部分が太いものは縦に切る。  
2. 塩少々を入れた湯でさつと茹でる(茹で過ぎ注意)ザルにあげて、水に浸し、しっかり絞る。  
3. <A>をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。  
4. トマトを食べやすい大きさに切り、菜の花と一緒に3.に入れて和える。  
5. 器に盛ってすりごまを散らす。





## 甘酒レモン寒天

〈材 料〉4人分  
 ニジヤ無添加甘酒 ----- 適量  
 寒天 ----- 4g  
 水 ----- 500~600g  
 (お好みの寒天の硬さを調節してください。)  
 レモンの皮 ----- 1個分  
 イチゴ ----- 8粒

### 〈作り方〉

- 鍋に水と寒天を入れて沸騰したら静かに煮立つ程度の火加減にして、2分ほど煮る。
- レモンの皮をフードプロセッサーなどでおろし、1.に加える。粗熱を取って容器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。固まったらしい目に切る。
- 2.の寒天を器に盛り、食べやすい大きさに切ったイチゴを載せて、甘酒をお好きなだけかけていただく。



## 甘酒レアチーズケーキ

〈材 料〉6人分  
 (スポンジケーキ)  
 ニジヤ紫芋の甘酒 ----- 100g  
 卵白 ----- 4個分  
 卵黄 ----- 4個分  
 小麦粉 ----- 50g  
 オリゴ糖 ----- 大さじ1  
 (甘酒チーズクリーム)  
 クリームチーズ ----- 1箱  
 ニジヤ紫芋の甘酒 ----- 150g

### 〈作り方〉

※ オープンを350°Fに予熱しておく。

- 卵白にオリゴ糖を入れて泡だて器で角が立つまで泡立てる。
- 卵黄もクリーム色になるまで混ぜ合わせて、甘酒を加える。
- 2.に振るいながら小麦粉を加えて、切るように混ぜる。
- 1.の卵白を少量だけ加えてよく混ぜ、残りの卵白は切るように混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いた型に入れて全体が均等になるように広げる。
- 350°Fのオーブンで10~15分焼く。焼き上がったならクッキングシートを剥がし、生地を冷ます。
- 室温に戻したクリームチーズと紫芋の甘酒を混ぜる。甘さが足りないようであればオリゴ糖を加える。
- スポンジケーキを半分に切りクリームを片面に塗り、重ねる。絞り袋などを使ってデコレーションする。

## ほんわか優しい甘さ 甘酒のおやつ



ニジヤの甘酒は全部で3種類。どれも素材にこだわって、丁寧に作っています。もちろん一年中季節を問わず飲んでいただきたい甘酒ですが、特に春のこの季節には恋しくなってきました。さつまいもの甘酒と紫芋の甘酒は、そのままドリンクとしてもごくごく飲めるので、とっても便利。いつでも冷蔵庫に待機させておいてくださいね。今回はそんな甘酒を使ったおやつのご提案です。甘酒といってもアルコールも砂糖も入っていません。発酵の力による自然の甘みだけなので、お子様にもぜひ食べていただきたいもののひとつです。もちろん家族みんなの毎日の健康管理にもぜひお役立てください。

## ばななマフィン

〈材 料〉マフィン型6個分  
 ニジヤさつまいもの甘酒 ----- 70g  
 バター ----- 50g  
 ばなな ----- 2本  
 薄力粉 ----- 70g  
 アーモンド粉 ----- 30g  
 ベーキングパウダー ----- 小さじ½  
 卵 ----- 1個

### 〈作り方〉

※ オープンを350°Fに予熱しておく。

- 室温で柔らかくしたバター、卵、さつまいもの甘酒をよく混ぜる。
- アーモンド粉を加え、振った薄力粉とベーキングパウダーを加えて、切るように混ぜる。
- ばななをフォークで潰して2.に加えて混ぜ合わせる。
- マフィン型に流し入れて350°Fのオーブンで25~30分焼く。



## 甘酒ミルクケーキ

〈材 料〉8人分  
 (スポンジケーキ)  
 ニジヤさつまいもの甘酒 ----- 100g  
 卵白 ----- 4個  
 卵黄 ----- 4個  
 小麦粉 ----- 50g  
 オリゴ糖 ----- 大さじ1  
 (生地に染み込ませる用のクリーム)  
 生クリーム ----- 200g  
 ニジヤさつまいもの甘酒 ----- 200g  
 コンデンスミルク ----- お好みで  
 (トッピング用のクリーム)  
 生クリーム ----- 300g  
 ニジヤさつまいもの甘酒 ----- 100g  
 コンデンスミルク ----- お好みで

### 〈作り方〉

※ オープンを350°Fに予熱しておく。

- 卵白にオリゴ糖を入れて泡だて器で角が立つまで泡立てる。
- 卵黄もクリーム色になるまで混ぜ合わせて、甘酒を加える。
- 2.に振るいながら小麦粉を加えて、切るように混ぜる。
- 1.の卵白を少量だけ加えて、よく混ぜて残りの卵白は切るように混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いた型に入れて全体が均等になるように広げる。
- 350°Fのオーブンで10~15分焼く。焼き上がったならひっくり返してサランラップの上におき、クッキングシートを剥がす。スポンジケーキをもとの型に戻す。
- 生地に染み込ませる用のクリームを作る：生クリームと甘酒を混ぜてケーキにまわしかける。※お好みでコンデンスミルクを加えてもよい。
- トッピング用のクリームを作る：生クリームを泡立てて甘酒と混ぜる。※お好みでコンデンスミルクを加えてもよい。
- お好きな大きさにケーキを切り器に盛って8.のクリームをかける。お好きなフルーツをトッピングする。



## パナコッタ

〈材 料〉小さめのプリン型4個分  
 ニジヤ紫芋の甘酒 ----- 200g  
 生クリーム ----- 100g  
 ゼラチン ----- 5g  
 オリゴ糖 ----- 小さじ2  
 お湯 ----- 大さじ2

### 〈作り方〉

- ボウルにお湯とゼラチンを入れてよく溶かす。
- オリゴ糖を加えて完全に混ぜたら残りの材料全てを入れて混ぜ合わせる。
- プリン型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- お皿に出して、お好みで紫芋の甘酒を上からかけてどうぞ!

### 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。



### ニジヤ さつまいもの甘酒

さつまいもを使ったニジヤオリジナルのさらにヘルシーな甘酒です。砂糖もアルコールも使用せず、さつまいもと米麴が作り出す、本来の甘み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 紫芋の甘酒

珍しい紫色の甘酒はニジヤならではのオリジナル。冷やしてアイスクリームやヨーグルト、ホイップなどをトッピングするとその色の美しさと美味しさが引き立ちます。また、温めても美味しく、スープの材料などにもご利用いただけます。







### きゃべつとオレガノのスープ

#### ●材料(約2~3人分)

きゃべつ(一口サイズにカット) … 100~120g  
オレガノ(生でも乾燥でも良い) … 好みで少々  
にんじん(丸か半月の薄切り) … 40~50g  
スナップえんどう(スジとヘタを取り除いておく) … 10本  
塩 … ひとつまみ/醤油 … 大さじ1強/水 … 500~550ml

#### ●作り方

- 1 フライパンにきゃべつを入れ、蓋をして弱火からじっくりと素焼きにする。  
※きゃべつにしっかりと汗をかかせるようにして味と香りをひきだすのポイントです。
- 2 他の鍋ににんじんと水を入れ、沸騰したら塩、オレガノを加え、ひと呼吸置いたら、①のきゃべつとスナップえんどうを加え5分程度煮込み、醤油を加えたら出来上がり。



### 蕪とオートミールのホワイトポタージュ

#### ●材料(約2~3人分)

蕪(薄イチョウ切り) … 300g/玉ねぎ(粗みじん) … 150g  
オートミール … 20~30g/塩 … 2つまみ/黒こしょう … 少々/ローリエ … 2枚  
オリーブオイル … 大さじ1/2/水 … 550ml

#### ●作り方

- 1 鍋を温めオリーブオイルと玉ねぎ、ローリエを入れ、中火で炒める。玉ねぎに色がつき始めたら、蕪を加え更に良く炒める。
- 2 野菜に8割火が通ったところでオートミールと水、塩を加え沸騰させ、蓋をして弱火にし約10分煮込む。
- 3 火から下ろし、あら熱が取れたらローリエを取り除いて、ハンドミキサーなどでなめらかにする。お好みのとろみ具合になるように水や豆乳(分量外)を加える。黒こしょうを振りかけて出来上がり。



[連載 42回]  
マクロビオティック  
な  
ひととき…



#### ■ 春の献立 ■

蕪とオートミールのホワイトポタージュ  
きゃべつとオレガノのスープ  
グリーンアスパラガスと湯葉のあんかけ  
トマトとペコロスのスープ



### トマトとペコロスのスープ

#### ●材料(約2~3人分)

ミニトマト … 10~12個  
ペコロス(皮を剥いて縦に数カ所切れ目を入れておく) … 12個/(または玉ねぎ1個)  
春菊(1cm程の細かさで切る) … 6本/塩 … 2つまみ/こしょう … 少々  
水 … 450~500ml/オリーブオイル … 大さじ1

#### ●作り方

- 1 鍋に分量の水を入れ沸騰させ、ミニトマトを湯むきにする。
- 2 1の鍋にペコロスを入れ弱火でじっくり柔らかくなるまで煮る。ミニトマトを加えて、塩をひとつまみ入れ、弱火でさらに5分煮る。
- 3 別の鍋を温めてオリーブオイルを入れ、春菊を中火の強で勢いよく炒め塩をひとつまみと胡椒を加え、2のお鍋に加えたら出来上がりです。



### グリーンアスパラガスと湯葉のあんかけ

#### ●材料(約2~3人分)

湯葉 … 10~15g(乾燥)/グリーンアスパラガス(食べ易い大きさに切る) … 50~60g  
白菜(小口切り) … 150g/長ネギ(小口切り) … 70g/えのき … 50g  
さやえんどう … 8枚/昆布 … 5cm程/水 … 550ml(昆布を入れて出汁を引いておく)  
塩 … ひとつまみ強/葛粉 … 35~40g/醤油 … 大さじ1弱/ゴマ油 … 少々

#### ●作り方

- 1 昆布出汁を鍋に入れ弱火からゆっくりと沸騰させ、10分程度煮る。長ネギ、えのき、白菜を加え再び沸騰させ、塩と醤油を加えて弱火にし、蓋をして約5分煮る。
- 2 アスパラガスと湯葉を加えて水溶き葛粉(水分量外)を加え、葛粉に火が通り透き通ったらゴマ油をサツと加えて出来上がり。下茹でしたさやえんどうを飾る。

### — 「いただきます」と「ごちそうさま」 —

お正月から、節分、桃の節句に子供の日。新春から春にかけて、日本では古くから大切にされている日が続きます。季節の巡りと共にある日本の暦、自然に寄り添いながら日々の暮らしを営んできたことが読み取れます。食文化にしても、それぞれの季節によって様々な旬の素材に合わせた料理が存在します。食文化という、料理や素材は勿論ですが、その「食べ方」も文化的要素のひとつです。

私が日本の食文化でとても素晴らしいと感じることのひとつが、食事の際の挨拶です。宗教や状況に関わらず、子どもの頃から当たり前にするこの挨拶、「いただきます」と「ごちそうさま」です。

語源としては、神さまにお供えしたものを食べる時や位の高い方から物を受け取る時に頂(いただき:頭の上)に掲げたことから、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使われるようになったことに由来するそうです。その後食前の挨拶として定着するようになりました。「いただきます」は、料理をつくってくれた人、野菜を育てた人、魚を獲った人、配膳した人など、料理に携る人々への感謝の

意。そして、食べ物そのものへの感謝の心です。肉や魚、野菜や果物にも命があると考え、その命を頂き、私の命にさせていただく。という考えです。

「御馳走様」と漢字で書くと、この言葉の由来は想像しやすいですね。「馳走」は走り回るという意味で、現代のようにスーパーマーケットや冷蔵庫など便利なものが無かった時代には、食材をそろえるために奔走する姿を表しています。そこに丁寧語の「御」をつけて、もてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な食事を「御馳走」と呼ぶようになった人への感謝を込めて「様」をつけ、「ごちそうさま」となると言われています。

これらの挨拶に日本人の考え方や食への意識が色濃く反映されているのがわかります。日常的に何気なく使う挨拶ですが、直接的に生きることに繋がっている「食べる」という行為の前後に感謝の意を表す習慣は、本当に素晴らしいものだと思います。お子さんがいらっしゃる家庭でしたら、特に毎日の挨拶を大切にしたいですね。



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>





## ワンパンばななプリン風ケーキ

【材料】(21cmくらいのフライパン1枚分)  
 バナナ ..... 大2本  
 薄力粉 ..... 大さじ2  
 卵 ..... 2個  
 牛乳 ..... 200ml  
 シナモン ..... 適量  
 レーズン ..... 大さじ2  
 オリーブオイル ..... 大さじ½

- 【作り方】
1. ビニール袋にバナナ½量、薄力粉を入れてなめらかになるまでもみ混ぜ、卵、牛乳、シナモンも加えてふり混ぜる。
  2. バナナ½量は1cm厚に輪切りにする。
  3. フライパンにオリーブオイルを敷き、バナナを並べる。
  4. 1.の生地をフライパンへ流し入れ、レーズンをまんべんなく散らす。
  5. 火にかけ、フタをして弱火で15~20分ほど中に火が通るまで焼く。
  6. 全体的にこんがりするまで中火で焼き、お皿をかぶせてひっくり返し、下が上になるように盛り付ける。  
 ※ しっかりめに色をつけた方が香ばしくてプリンっぽく仕上がります。



春になって行動範囲も広がる、仕事に遊びにますますパワーアップして、料理する時間がなかなか取れない日もあるかもしれません。だげごぼりばり、お家で手作り料理を食べたいときにはワンパン料理がおススメ。ワンパン料理とはその名の通りフライパンひとつでできる料理のこと。洗い物も少なく、時短料理で、お料理初心者からお子さんを抱える働くママにも重宝されている料理法です。毎日のことだけに、いかに手早く、楽に、美味しく作りたいかな。

時間がないうちやまじつと疲れた日など、たまにはフライパンひとつで完結できる「ワンパン料理」をぜひお試しください。

# フライパンひとつで簡単！ ワンパン料理



## 包まない餃子

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

- 【作り方】
1. キャベツはみじん切りにして塩小さじ1を加え良く揉む。水分が出てきたら絞っておく。ニラ、しょうがもみじん切りにする。
  2. ボウルに1.を入れ、豚ひき肉、塩、こしょう、オイスターソースを加えて良く混ぜる。
  3. 冷たいフライパンにサラダ油をひき、餃子の皮10枚を、重なる部分に水を付けて一面に並べる。上に片栗粉大さじ1をふりかけ、2.の具を薄く伸ばすように丸のせる。
  4. 具の上に片栗粉大さじ1をふりかけて、残りの皮を具の上に3.と同様にのせる。具や肉汁が出ないように側面の皮にも水を付けて上下の皮をくっつけるようにしておく。
  5. 強火にかけて熱し、熱湯120mlを縁から回し入れ蓋をして水分がなくなるまで2分ほど蒸し焼きにする。水分がなくなったら蓋をとり、ごま油大さじ1を回し入れ、中火で焼色がつくまで3分ほど焼く。底をはがし、すべらせるようにして、平らなお皿に移す。
  6. フライパンを5.のお皿にかぶせて逆さまにして戻し、ごま油大さじ½を縁から回し入れて中火で3分ほどじっくり焼く。最後に強火でカリッとさせて出来上がり。器に盛って放射状に切っていただく。



## 鶏むね肉のマヨチリソース

【材料】(2人分)  
 鶏むね肉 ..... 1枚(250g)      〈A〉鶏からスープ・豆板醤 ..... 各小さじ½  
 酒 ..... 小さじ2      砂糖・みりん・水 ..... 各小さじ1  
 塩・こしょう ..... 少々      マヨネーズ・酒 ..... 各小さじ2  
 薄力粉 ..... 適量      ケチャップ ..... 大さじ2½  
 ごま油 ..... 大さじ1½  
 (あれば) パセリ ..... 適量

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



## 納豆とキャベツのワンパンパスタ

【材料】(2人分)  
 パスタ ..... 160g  
 キャベツ ..... ½個  
 鰹節 ..... ひとつかみ  
 塩 ..... 小さじ¼  
 ニジャつゆてんねん ..... 大さじ3  
 納豆 ..... 2パック  
 オリーブオイル ..... 大さじ2  
 一味唐辛子 ..... 少々  
 ニジャ温泉卵 ..... 2個  
 刻み海苔 ..... 適量

- 【作り方】
1. フライパンに一口大にカットしたキャベツ、半分に折ったパスタ、ひとつかみの鰹節を入れて、ひたひたにかぶるくらいの水を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、菜箸でパスタがくっつかないよう散らしてかき混ぜ、塩、一味唐辛子を入れる。
  2. 納豆は添付のたれとからしを入れて混ぜておく。
  3. フライパンをかき混ぜながら水分を飛ばす。水分が無くなって、パスタが少し固くゆであがって来たら、オリーブオイル、納豆、つゆてんねんを入れて、菜箸で全体を10回ほど、ぐるぐるとかき混ぜる。  
 ※ 味が足りないようならば、つゆてんねんを足す。
  4. お皿に盛りつけて、温泉卵を落とし、海苔をかける。



## 厚揚げとひき肉の照りたま炒め

【材料】(2人分)  
 豚ひき肉 ..... 250g  
 厚揚げ ..... 2枚(300g)  
 卵 ..... 2個  
 〈A〉砂糖 ..... 大さじ1  
       みりん ..... 大さじ2  
       しょう油 ..... 大さじ2  
 サラダ油 ..... 大さじ1

- 【作り方】
1. 厚揚げは手でひと口大にちぎる。〈A〉は混ぜ合わせておく。
  2. フライパンにサラダ油を入れ強火にかけ、ひき肉を加えて大きめにほぐしながら3分ほど炒める。
  3. 2.に厚揚げを加えて1分ほど炒めたらペーパーで余分な脂を取り〈A〉を加えて全体に混ぜて器に盛りつける。  
 ※ 残ったタレはフライパンに残しておく。
  4. 3.のフライパンを洗わないでそのまま水大さじ2を入れて、卵を割り入れ、中火で2分ほど焼いて、目玉焼きを作り、3.の上に乗せる。



# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



## 25 ～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。

暑かったり寒かったりを繰り返して、体調不良になる方が多かった、ここ南カリフォルニアの冬の天気でしたが、みなさんはいかがお過ごしですか？

今回の野菜はじゃがいもです。じゃがいもはナス科ナス属の植物で、原産はアンデスの高地だといわれています。アンデス高原にはいくつもの文明が存在していて、やがてインカ文明へと発展しました。この文明を支えてきたのが、とうもろこしともう一つがじゃがいもだといわれています。3000メートル以上もあるアンデス山系の高地には、野生のじゃがいもが今でも存在しているそうです。1492年のコロンブスの新大陸発見後、インカ帝国に終わりをもちたスペイン人がヨーロッパへとじゃがいもを持ち帰ったのが16世紀で、この頃からヨーロッパに伝わりました。ただし、ヨーロッパに伝わった当初は、観賞用として栽培されていました。その理由は、じゃがいもの芽には毒があるためと、じゃがいもの姿がそれまでの世界にはない醜いものに見えたからとか、あるいは聖書に出ていない食べ物だから、と言われ、あまり良く思われていなかったそうです。じゃがいもを食用として広めたのはフリードリッヒ大王というドイツの人物です。大王自ら

が民衆の前で食べて見せ、栽培と食用にすることを強調しました。その後オランダへの進出を機に、食べ物として世界中に広まっていきました。18世紀に入り、じゃがいもは主要な作物として認められ、生産が盛んになっていきました。

日本には400年以上前の江戸時代には既に入ってきており、ジャカルタを活動の足場としていたオランダ人が、長崎の出島に持ち込んだのが始まりとされています。日本でも入ってきた当初は、主に観葉植物として用いられており、その頃のじゃがいもの味はとても淡泊でそれほど定着はせず、日本人の嗜好に合わなかったために普及はしませんでした。しかし江戸時代に何度もあった飢饉の度に、飢えを凌ぐための作物として雑炊などの具材に利用され、それ以降じゃがいもは寒冷地に広がりました。日本人の食卓に当たり前のように出るようになったのは明治以後のことです。

次はじゃがいもの栄養です。まずはじゃがいもの栄養素には、ビタミンCが豊富に含まれています。じゃがいもはフランス語で「大地のりんご」と呼ばれていますが、じゃがいもにはりんごの5倍のビタミンCが含まれています。また、じゃがいものビタミンCはでんぷんに覆われ



絶品じゃがバター

**作り方**  
① オーガニックじゃがいもをよく洗って蒸し器で15分ほど蒸す。竹串を刺してスッと通ればできあがり。  
② 熱々のじゃがいもに十文字に切れ目を入れて（または食べやすい大きさに切ってもよい）、バターをのせていただきます。

ているため、加熱しても壊れません。その他には強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果や美肌効果、ストレス対策などの効果があります。また、ビタミンCはストレスに対抗する作用を持つ副腎皮質ホルモンの合成を促す働きがあり、ストレス対策に効果があります。次にじゃがいもにはカリウムも豊富に含まれています。カリウムはミネラルに分類される栄養で、細胞内外の浸透圧を調節する働きがあります。こうした作用から、カリウムにはナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧の予防、むくみを解消する効果があったり、筋肉の収縮を正常に行う効果もあり、健康な

体づくりに欠かせない栄養です。さらにじゃがいもには、食物繊維も含まれています。食物繊維は、腸の働きを刺激して腸の蠕動運動を活発にする効果があり、コレステロールや血糖値の急激な上昇を抑える効果もあります。また、食物繊維は食べた物のかさを増やす働きがあり、少量でも満腹感を得られる作用がありますので、食べ過ぎ防止やダイエットには役立ちます。その他じゃがいもには、クロロゲン酸も多く含まれています。クロロゲン酸は、特にじゃがいもの皮に多く含まれています。クロロゲン酸とは、ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用のある栄養成分であり、じゃ

がいもの他にはコーヒーなどに多く含まれています。クロロゲン酸はがん予防や老化防止の効能、糖尿病の予防にも効果があり、抗酸化作用があることから老化防止の効能も期待されています。クロロゲン酸はじゃがいもの皮に多く含まれているので、皮も一緒に摂取すると良いです。それと野菜でもあるじゃがいもの主成分はでんぷんで、いわゆる糖質類になります。でんぷん質で、かつそれを代謝する際に必要となる栄養素も含有していることで、栄養効率の良い組み

合わせになっています。またじゃがいもの芽の部分や緑色をした皮の部分には、ソラニン（ポテトグリコアルカロイド）という物質が含まれており、これは非常に有毒な成分です。ソラニンはチャコニンと共にポテトグリコアルカロイドの一種で、今日では共にポテトグリコアルカロイドと呼ばれています。一定量を摂取すると、頭痛や腹痛だけでなく吐いたり、重症の場合には脳浮腫を生じたり、小さな子供だったら死亡する例もまれにあります。

じゃがいもはまず、どんな料理に使うのかによって品種を選ぶことです。現在流通している最も多い品種は、ホクホクして加熱してつぶして使う調理に向いている男爵です。他にはやや長卵型でしっとりとした食感で煮崩れにくいメークインや、黄色の果肉でホクホクとしていて甘みが特徴のキタアカリ、そしてフレンチフライ用に利用される北海こがねや、皮がやや紅色ででんぷん原料用の紅丸などの品種が有名です。

## ポテトのpizza



**材料 (2人分)**  
じゃがいも ..... 中2個  
玉ねぎ ..... ½個  
パプリカ 緑、赤 ..... 各¼個  
ベーコン (またはハム) ... 1枚  
バター ..... 10g  
ピザ用チーズ ..... 適宜  
塩、こしょう ..... 各少々

**作り方**  
① じゃがいもを電子レンジに5分かける。皮をむいて5mmぐらいの厚さにスライスする。玉ねぎ、パプリカは4~5mm幅に、ベーコンは1cm幅に切る。  
② オーブンを350°Fに予熱しておく。  
③ 耐熱の器にバターを塗り①のじゃがいもを並べる。その上に残りのバターを塗りチーズをのせる。その上にベーコン、玉ねぎ、パプリカをのせて塩、こしょう少々をふる。  
④ オーブンに入れ、10分ほど焼いたら出来上がり。

保存の仕方として、明るい場所所だと有毒物質のソラニンが増えやすくなるので、冷蔵庫には入れずに暗く風通しのよい場所に置きます。ソラニンの発芽を抑えるには、リンゴと一緒に置いておくと、リンゴから発せられるガスにより、ソラニンの発芽を抑制する働きがあるそうですので、これはお勧めです。

## 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、こ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、骨盤の仙腸関節の矯正に対する影響をお話いたします。

骨盤の後下方外旋のスレから、痛みは仙腸関節の側方に出ます。またそれは膝の外側の痛みや、足の距骨が捻挫しやすかったり、特に内側の踵部分と外側の足裏の摩擦を引き起こします。子供たちはこの方向のスレにより、度々つまづき易くなります。骨盤が後下方内旋にズレると、腸骨は高くなり、酷くなると非常に尖っているように感じます。また腸骨亜脱臼症の最も激しい痛みを引き起こします。



骨盤が外旋にズレると、骨盤亜脱臼症の痛みが酷く出るようになります。その痛みは仙腸関節の側方に出て、お尻は両側が一緒に束ねられているように感じます。また外側

の太ももや膝の痛みを引き起こす可能性があります。また足が押し出すように伸ばされるので、かかとやアキレス腱の痛みを感じやすくなります。大腿骨は骨盤のスレにより、脚の長さが短くなります。その他このズレにより、呼吸困難を引き起こしそうな痙攣を誘発する可能性があったり、拡張期血圧を上昇させることもあります。またそれはしばしば頸椎1番と胸椎12番から腰椎5番に複雑に関係することになります。骨盤外旋は、脚に力がある人にとってしばしば問題になります。立つための補強や、車椅子を使用するよう強いられることもあります。



# 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。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、溶けやすくて炒め物・唐揚げ・シロツケ・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 れんこんとにんじんのカレーきんぴら

れんこんはスライサーで簡単に薄切りができます。ごぼうより早く火が通るので調理時間も短く、カレー風味にするとお子様にもウケるヘルシーな一品になります。



### 材料 (5~6人分)

れんこん	100g
にんじん	30g
ニジヤカレーフレーク	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ1
塩、こしょう	少々
輪切り唐辛子 (お好みで)	適量

### 作り方

- 1 れんこんは皮をむいてスライサーで輪切りにし、水に浸けてからざるに上げておく。にんじんは食べやすい大きさの斜め切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れ、強火でれんこんとにんじんを炒める。軽く塩、こしょうする。
- 3 小皿でカレーフレークとみりんを混ぜ合わせ、フライパンに入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 白ごま、輪切り唐辛子 (お好みで) を入れ、さつと混ぜ合わせる。



# 肌・心・体の良循環

## 春ですから美肌食でもてなし

「美肌は一日にして成らず」

「You are what you eat」という英語のことわざもありますが、私達が日々口にするものは私達の身体的、精神的健康そのものと言われています。

美容家として活躍する中で、一日三度の食事は私の生活の一部です。食事が体を作り、体から肌の再生を促し、やがて血となり肉となります。その日の食事が美味しければ、肌も心も満たされ、お客様へより良い施術をご提供することが出来ます。

食生活と美肌には密接な関係にあることをご存知でしたか。誰もが内面からも美しく、健康であるよう、常日頃から気を配る必要が

あるように思います。

老若男女問わず、美容や肌健康に関する意識が高い方が多いと感じる昨今ですが、どんなに最先端な美容技術が進んでいても、本当の美しさを保つ秘訣は、私達の体内側から変わること、肌も体も確実に変わっていくと考えます。

美と健康の基本を保つためには、美肌につながる、より良い栄養素を効果的に体内へ取り入れる。体内の活性酸素や酸化ストレスを排除する働きが期待でき、肌のツヤ、ハリ、顔全体のくすみやゴワつき、シミ、ニキビ、吹き出物、乾燥などといった、日々変動する肌状態にも大きな影響を及ぼします。美肌作りは日々の積み重ねであり、身近なところで、がんばりすぎず、ゆっくりと気楽な気持ちで



尾崎 富美 (おさき ふみ)

CA州・NV州エステティシャン・電気針脱毛士・公認美容インストラクターロサンゼルス郊外レンドビーチにある完全予約制サロン、「O' de Kirei」代表。神奈川県横浜市生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に住居。California State University Fullerton修辭学部卒業後、日系大手美容関連会社の美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。針による永久脱毛サービスやエステティックサービス、スパコンサルティング、美容関連業務など幅広く携わる。料理人として活躍した父の影響により、美味しい食事と美肌作りの関わりを日々研究中。ホームページ: www.FumiOzaki.com Instagram: @odekirei Twitter: @ozakifumi

自分に合った食材や食生活を心がけたいものです。

栄養を補給する食事と生活習慣や環境、質の良い睡眠を占める率はなんと75%ほどで、残り25%は日頃のスキンケアで補うといわれています。そして普段の食事や生活習慣やスキンケアで補えない部分はプラスアルファのメンテナンスも非常に大事になってきます。時にはプロの手によるフェイシャルエステなどを利用するのも効果抜群といえるでしょう。

日々お客様の肌に触れる機会が多い経験を通し、専門的観点から肌・心・体の良循環を保つには以下2つのことを心がけるのが重要に思っています。

一つ目は体の免疫を上げること。二つ目は腸の汚れを排出し、老廃物を出すこと。「肌は内臓の鏡」体内で消化しき

れていない要素が、肌の表面に現れることが多い為、十分な水分補給も含め、体の中からきれいな状態のように意識したいところです。ただ、毎日の忙しさに追われて、日常生活と食生活のバランスを保つのは非常に難しいと考える方も多いためではないでしょうか。

自らの肌や体に耳を傾け、少しずつ良いので、朝昼晩の食生活の中で、できることから栄養バランスを取り入れる気持ちで明日の肌健康へと導きます。肌の酸化作用ビタミンCをはじめ、潤いを保つ肉や緑黄色野菜、上質な脂を取り入れることで、肌荒れや肌の新陳代謝を促すともいわれています。中でも体内が酸化してしまいう要素の一つ、「糖化」をなるべく避ける為、スナック菓子や白砂糖を含んだ糖分や調味料を控えるか少量にすること。でもどうしても食べたいときには我慢をせず、ストレスにならない程度に摂取しても良いでしょう。

そして近年注目の「スーパーフード」や「抗酸化栄養素」を普段の食生活に取り入れることで、より健康と美容の相乗効果を保ち、肌・心・体の良循環へと導きます。シワや保湿能力を高める働きを持つオメガ3脂肪酸を含むクルミ(レシピ②)や、解毒作用によって肌のキメが整うことが期待できるシヨウガ(レシピ②)、肌荒れの修復や美肌作りに最適なアマランサス(レシピ③)、美肌にふっくら潤

## 春から夏に向けてのスキンケア法

春から夏に向けての肌悩みの多くは紫外線対策ではないでしょう。空気の乾燥度により、保水能力と保湿能力のバランスが崩れることが多々ありますが、外の気温が高いからといって、さっぱり系の肌ケアは禁物。日差しによるダメージをはじめ、車内の運転中に浴びてしまいがちな紫外線や室内のエアコンにより、肌の水分量は低下しがち。普段の生活環境で過ごすには、洗顔後の化粧水、美容液、乳液、クリームを必ず塗布するようにしましょう。日中お使いの日焼け止めクリームもSPF25 Protection Factor) 値が最低でも35、40以上のものを利用。特に頬骨が高い頬周りにしっかりと塗布し、皮脂の分泌が気になりやすい額や鼻筋や顎周りは若干少なめに。そして車内での運転中や外出の際には、つばの広い帽子やサンバイザーを被ることも忘れなく。

## キヌア入り美肌サラダ

材料のキヌアは美肌の潤いを助けるビタミン E が豊富なスーパーフード。えだまめはコラーゲン生成を原料とするたんぱく質とビタミンCが豊富です。βカロテンで皮膚の粘膜を正常にしてくれる働きのにんじんやコラーゲン生成が原料となるたんぱく質とビタミン C を含む大根を使います。彩りにはアンチエイジングのスーパーフルーツ、クコの実と皮膚の炎症を防ぐ効果のあるカレーパウダーをトッピング。まさに美肌のためのサラダといえます。

- 材料(3人分)
- キヌア(事前に蒸かしたもの) ..... 100g
  - えだまめ ..... 半袋
  - (市販の冷凍サイズを茹でて身を取り出した分)
  - にんじん ..... 中サイズ1本
  - 大根 ..... 200g
  - クコの実 ..... 適量
  - カレーパウダー ..... 適量

- ドレッシング2種(作りやすい分量)
- ★ピリ辛風
- ごま油 ..... 大さじ2
  - 減塩しょうゆ ..... 大さじ2
  - 酢 ..... 大さじ1
  - 豆板醤 ..... 小さじ1

- ★あっさり系
- プレーンヨーグルト ..... 大さじ3
  - 酢 ..... 大さじ3
  - はちみつ ..... 小さじ1
  - オリーブ油 ..... 大さじ2
  - 塩コショウ ..... 少々

- 作り方
- ① お好みのドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
  - ② にんじんと大根は包丁もしくはフードプロセッサーで細かく切る。
  - ③ 材料をすべて蓋がついている瓶や容器に入れ、①のドレッシングをかけ、蓋をしてからよく振る。
  - ④ 器に盛って出来上がり。



▲ あっさり系ドレッシング

▶ ピリ辛風ドレッシング

## くるみ入りリコピンたっぷりのロール白菜

ビタミン、ミネラルを豊富に含むくるみをはじめ、肌の保水機能を高める役目が期待できるリコピン(トマト)は熱を通したほうが摂取しやすいといわれています。そして鶏ひき肉をつかうことで、コラーゲンが少し摂取できます。最後にビタミンCたっぷりのレモンを絞ると味がしみます。解毒作用が期待できる新ショウガを含む、栄養満点の食材がオトナ女子の美肌に最適!

- 材料(約14個分)
- 鶏ひき肉 ..... 400g
  - くるみ(刻んであるもの) ..... 90g
  - 玉ねぎ ..... 大1個
  - 新しょうが(すりおろす) ..... 1片
  - 白菜(大き目の葉を利用) ..... 約14枚
  - 片栗粉 ..... 大さじ1
  - トマト缶 ..... 1個
  - 茅乃舎のだしパック ..... 1袋
  - 減塩しょうゆ ..... 大さじ3
  - 赤ワイン ..... 大さじ2
  - 水 ..... 適量
  - 塩コショウ ..... 適量
  - レモン ..... 半分

- 作り方
- ① 深さのあるフライパンにお湯を沸かし、白菜の茎の部分を中心に平らにサッと茹で、冷水で冷ます。
  - ② 玉ねぎは包丁もしくはフードプロセッサーで細かく切る。
  - ③ ボウルに鶏ひき肉を入れ、玉ねぎ、新しょうが、くるみ、片栗粉、塩コショウをよく混ぜ合わせる。混ぜ合わせた後、約14等分に分け、小さめに丸めておく。
  - ④ ①の白菜に③を包んでつまようじで止め、鍋に入れて並べる。そこにトマト缶、赤ワイン、しょうゆ、茅乃舎のだしパックを入れる。最後に水をロール白菜がかぶる程度にゆっくりに入れて、蓋をする。
  - ⑤ 中火で40分煮込み、仕上げにレモン(半分)を鍋全体に絞ったら出来上がり。



## 春を彩る菜の花風ごはん

春ですから! 菜の花が手に入ったらさっと塩ゆでして使いましょう。特に季節の変わり目には、肌・心・体のバランスが整うように、また肌荒れや美肌作りにも最適なスーパーフード、アマランサスも取り入れて元気に春を過ごしましょう。

- 材料:米3合分(1人分が約140g)
- 菜の花 (お好みで大葉6枚、みつば5本を細かく切ったものでも) ..... 2個
  - 卵の薄焼き(短冊切り):卵 ..... 2個
  - 塩・コショウ ..... 少々
  - 寿司しょうが ..... 適量
  - 米 ..... 3合
  - アマランサス ..... 大さじ2
  - 茅乃舎のだしパック ..... 1袋

- 作り方
- ① お米を研いだ後、3合の目盛まで冷水を入れ、アマランサス、茅乃舎のだしパックを入れて炊き込む。
  - ② 鍋に湯を沸かし、菜の花を塩茹でする。
  - ③ ボウルに卵を溶いてフライパンで薄焼きたまごを何枚か焼く。冷ましたら巻いて細く切っておく。
  - ④ 寿司しょうがは細かく切っておく。
  - ⑤ お米が炊けた後、だしパックを取り出す。器によそったごはんの上に菜の花(または大葉やみつば)、卵焼き、寿司しょうがを盛り付けて出来上がり。



美肌レシピ



# 春には和菓子とお茶を嗜む



春といえば和菓子が食べたくなりませんか？ そして美味しい和菓子にはやっぱり美味しいお茶がつきもの。この2つが揃うことで、ゆったりとした癒しの時間が過ごせるような気がします。毎日あくせく暮らす私たちの生活の中に少しでもそんな安らぎのひと時を作ってみませんか？

今やアメリカのスーパーでも Green Tea として普通に品ぞろえされている日本茶ですが、現在では多くの種類のお茶が出回っています。それぞれに味や香りの特徴があり、茶葉やティーバッグや粉末など形状の違いもあるので、それぞれのライフスタイルに合わせて、またはその日の気分やさまざまなシチュエーションによってもいろんなお茶を使い分けて楽しめるようになりました。

和菓子を美味しくいただくために、ぜひお茶のことも勉強しましょう！

## 日本茶の種類

日本国内で生産されている日本茶とは、ほとんどが「緑茶」のことを指します。緑茶とは、茶葉を摘み取った直後に発酵を止める「不発酵茶」の総称で、その種類は多種多様。栽培方法や摘採の時期などの違いで、呼び名や味わいの異なるさまざまなお茶になるのです。その代表的なものを簡単に紹介していきますよ。

### 煎茶

最も多く飲まれている代表的なお茶。茶葉の新芽を蒸して揉みながら乾燥させたもので、爽やかな香りほどよい渋み特徴です。

### 深蒸し煎茶

普通の煎茶よりも長い蒸し時間で仕上げたお茶。濃厚な味わいが特徴です。

### 玉露

新芽が開き始めた頃に、覆いをして日光を遮ることで、茶葉のコクと甘みを引き出したもの。その後の製法は煎茶と同様で、新芽の茶葉を蒸して揉みながら乾燥させます。渋味が少なく、豊富な旨味が特徴です。

### 抹茶

茶道でおなじみのお茶。「碾茶」(新芽を蒸して乾燥させ、揉まずにつくるお茶)を石臼で挽いて粉状にしたものです。

### ほうじ茶

煎茶などを強火で茶色になるまで焙煎したお茶。香ばしい香りとすっきりとした軽い味が特徴です。

### 玄米茶

炒った玄米を煎茶などにブレンドしたお茶。香ばしい香りを楽しめます。

### 番茶

お茶の茎と葉を熟成させた後、じっくり焙煎したものです。カフェインなどの刺激物をあまり含まず、さっぱりとしていて苦味もなく口当たりの良いお茶です。

## ニジヤ特選 春の和菓子

うら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「春の和菓子」をおすすめします。

和菓子のあんこ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。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。

和菓子といえばやっぱり日本茶！抹茶ブームのこのアメリカで、ちょっと気持ちを落ち着けて美味しいお抹茶を点てつつ、美味しい和菓子とともに癒しのひとときをお過ごしください。



### 桜餅

春の定番桜餅が新しくなりました。桜の季節になると食べたくなりますね。春を感じさせるとも風流な和菓子です。桜餅には関東風と関西風があり、それぞれ長命寺と道明寺と呼ばれています。これは道明寺粉を使った関西風の桜餅です。



### 柏餅

子供の日に欠かせない柏餅。実は江戸時代に江戸で生まれた日本独特のものです。柏は昔から神聖な木とされており、新芽がでないと古い葉が落ちないので、子孫繁栄に結び付き縁起の良い食べ物とされました。甘すぎないこしあんを歯ごたえの良いだんごで包みました。柏の葉っぱの香りがなんともいえません。





## お茶の効能

お茶には健康に役立つ成分が多く含まれています。渋み成分でポリフェノールの一種である「カテキン」をはじめビタミンやミネラルなどさまざまな効能が期待できます。

- ▼カテキン…殺菌作用、がん・高血圧・動脈硬化の予防、老化防止など
  - ▼多糖類…血糖値を下げる
  - ▼カフェイン…疲労回復、利尿作用、強心作用など
  - ▼ビタミンC…風邪予防、美肌効果など
  - ▼ミネラル…新陳代謝の促進
  - ▼アミノ酸(テアニン)…リラックス効果
  - ▼フッ素…細菌撃退、歯垢の防止など
- ※玉露や抹茶にはテアニン、煎茶類には豊富なカテキンが含まれており、番茶やほうじ茶は焙煎することによりカフェインなどが少なくなるのが特徴です。



## 豆知識

### 抹茶のいただき方

抹茶の茶碗には正面があり、その正面に向かって左手で底を支えて、右手を側面に添えて2度ほど茶碗を回します。これは大切な茶碗の正面に口を付けないため。飲みきったらまた茶碗を回して、正面を自分の方向に戻して静かに置きます。

### お茶の保存方法

緑茶は高温・多湿・光線・移り香に弱いですが、中でも抹茶は変色変質が早く、注意が必要です。プルトップ缶詰は完全密封のため開缶するまでは心配ないですが、高温には弱いので出来るだけ冷蔵庫などで保存し、開缶後は新鮮なうちに使い切りましょう。

開缶後も、移り香を防ぐためしっかりとフタをしめて冷蔵庫で保管します。その場合室温に戻してから使用するようになります。温度差で水滴が発生し、湿気を生じる可能性が高いからです。緑茶も抹茶と同様に考えていくと安心です。

袋詰めのお茶は、開封後は必ず缶などの密封容器に移すことも忘れずに。

## 春には和菓子とお茶を嗜む

### 日本茶を美味しく淹れる

日本茶を美味しく飲む秘訣は、ずばりそれぞれの茶葉に適したお湯の温度を意識することです。お湯の温度は、それぞれのお茶の美味しさを引き出す重要なポイントとなります。それは、お湯の温度によって浸出するお茶の香味成分が異なるためで、例えば、渋み成分のカテキンは80℃(175°F)以上の高温で、旨み成分のアミノ酸は50℃(120°F)以上の低温で溶け出しやすくとされています。

煎茶の場合、渋みを抑えて旨み成分を引き出すため70〜80℃(160〜175°F)で、旨み成分を引き出したい玉露は50℃(120°F)程度の低温でじっくりと、逆に香りが特徴の玄米茶・ほうじ茶は100℃(210°F)の熱湯を使用して、香りや渋みの成分を引き出します。

### たまにはゆっくりとお茶を嗜みたい

いつもよりちょっとゆっくりの時間が生まれたい、思い切ってゆっくり時間をかけて抹茶を点ててみませんか？ 難しい作法は置いておいて基本的な抹茶の点て方を紹介します。

《用意するもの》茶碗、茶筌、茶杓、茶こし、抹茶(1.5g)、湯冷まし(70ml)

1. 茶碗と茶筌をポットのお湯で温め、水気を軽く拭いておく。
2. 湯を沸騰させるまでに、茶杓で軽く抹茶の粉末を2杯くらい(計量スプーンならば小さじ1)茶こしでこしながら茶碗に入れる。
3. 沸騰したお湯を一旦別の茶碗(どんな陶器でもよい)に移し替えて、温度を少し下げ、湯ざましを作る。70mlを85℃(185°F)ぐらいまで。
4. 湯冷ましを茶碗に注ぎ、始めは茶筌をゆっくりと動かし、抹茶を湯になじませる。



す。例えば渋い煎茶が好みの場合や緑茶の健康成分カテキンを効果的に摂取したいときには、カテキンを多く含む茶葉を選び、高温のお湯を使用するとよいでしょう。

### 2煎目を淹れるポイント

- 1煎目の湯は残さず、最後の1滴までしぼりきる。
- 注ぎ切った後、急須の蓋をずらしておくと、茶葉が蒸れずに2煎目もおおいしく入る。
- 2煎目は1煎目よりやや高温の湯を使用すると、茶葉に残ったうま味と高温で溶け出す適度な渋味が楽しめる。
- 2煎目からは、早めに注ぎ分けろ。



5. 次に茶筌を少し上げて速く振って泡を立てる。茶筌は手首を前後に振って動かし、左右にも少し移動させ、泡が立つたらさらに茶筌を上げてゆっくり振って泡を細かくする。
6. 最後に、茶筌でひらがなの「の」の字を書くように泡の表面をなでながら、茶筌を泡の中心まで動かしてやさしく茶碗から引き上げる。
7. 美味しい和菓子とともにいただきますよ！

## ニジヤ特選 春の和菓子



### よもぎ大福

春といえばやっぱりこれ。子供のころのヨモギ採りを思い出します。春らしい緑色とヨモギの爽やかな香りは何ともいえない清々しさがあります。今では一年中味わうことができますが、新芽が出はじめる春にいただくのはやはり格別ですね。



### 豆大福

豆の歯ごたえと味わいがうれしい、食べ応えのあるあっさりとした豆大福。生地と豆、あんの甘さの微妙なバランスにこだわり、より一層美味しさを高めています。



### ごま大福

美味しい大福に、たつぷりの煎り白ゴマをまぶした定番の大福です。ごま好きにはたまりません。ごまは昔から体に良いとされ、栄養たつぷり！カルシウムも豊富です。特に抗酸化物質であるゴマリグナンは女性の強い味方。セサミンは老化予防に効果的です。



### おはぎ

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昔ながらのどこが懐かしい味です。



### 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…という方にはびったりの、ちょっと小さめで食べやすい大きさ。甘さ控えめに仕上げたあんこを、ふわふわ柔らかなお餅で包んだ上品な大福です。定番の紅白(小倉あん)と抹茶(小倉あん)のラインナップです。3色セットもご用意しています。



### みたらしだんご、よもぎあんだんご

甘じょっぱいみたらしだんごは、押しも押されぬ人気のおだんごアイテム。お餅はふわふわの焼だんご。そこにツヤツヤとろーりのみたらし餡が絡んで…もうたまりません！アメリカではなかなか見つけにくい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のお口の中に広がります。あんことの相性も抜群！

### 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◎。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。





# ソースのハナシ

和食に欠かせないのが醤油だとすると、日本の洋食に欠かせないのは「ソース」です。揚げ物はもちろん、ハンバーグやオムレツ、カレーにもついつかけてしまいます。そうすることで、素材の味が引き立

ちお料理をますます美味しく彩ることができから。洋食が人気の秘密は、美味しいソースがあるからこそ！今や私たちの生活にすっかり溶け込んでいるソースのハナシを、じっくりとお聞かせいたします。

日本の食生活の中での「ソース」のイメージはウスターソースです。野菜・果実・香辛料の煮汁に醸造酢・食塩・砂糖を加えたものがウスターソースであり、中濃ソース、濃厚ソース、とんかつソースなどもウスターソースの仲間になります。

甘くて辛く酸味もありと、さまざまな味がからみ合ったウスターソースは、揚げ物にはもちろん、料理のかくし味としても使え、毎日の食事に重宝する調味料のひとつです。

西洋料理に欠かせないウスターソース類ですが、粘度（とろみ）を変えることにより中濃ソースやお好みソースといった用途に合わせたソースが生まれました。ソースのとろみは多くの場合、原料である野菜や果物の繊維によるもの

です。ソースメーカーによってはウスター、中濃、濃厚を全て同じ樽で仕込み、樽の上澄みをウスター、中心を中濃、底を濃厚として販売しているそうです。

全国のB級グルメにもソースを使うメニューが多く、日本全国にはソース製造会社が200近くあるともいわれます。今回はニジヤで販売しているソースをいくつかご紹介いたします。お気に入りのソースやとろみの違いを試してみたいかがでしょうか。

## ブルドックソース

110年以上続くソース一筋メーカー。ソースの発祥地イギリスではブルドッグがシンボル犬でした。



ウスターソースは揚げ物をさっぱり食べたい時に、中濃は料理の隠し味として、とんかつソースは揚げ物だけでなくお好み焼きやハンバーグ等幅広いメニューにお使い頂けます。

## コーミ

中京地区でお馴染みのコーミテラックスこいくちソース。「こいくち」の由来は色や塩分の濃さでなく、野菜の持ち味をいかした旨味の濃さからです。しつかりした濃い目の味が好まれる名古屋の人々の嗜好に合わせて作られたようです。味の決め手となっているスパイスにこだわり、食欲をそそる香りに仕上げられています。ノンオイルでカロリー低めな調味料として幅広い料理の味付けにご使用になれます。

## カゴメ

カゴメ独自の「醸熟」製法により、スパイシーなのに味わいまろやかなソースです。おいしさの秘密は素材だけでなく、醸造と熟成にこだわって作られております。



## トキハソース

東京で一番古いソースの老舗メーカー。酵素分解した生野菜と果



実・香辛料を加熱処理せず熟成させた生ソース。非加熱製法により素材本来のうまみや色、風味をそのまま閉じ込めました。りんごとトマトの量を調整してとろみを出したウスター、中濃、濃厚3種類の味の違いをお試しください。熟成するほど美味しくなる、農林水産大臣賞を受賞したソースです。

## センナリ

お好みソースといえば広島県が有名ですが、広島島の通が選ぶ大地お



## ヒカリ食品

国産有機野菜・果実が持つ自然の甘さを生かし、化学調味料を使用していない焼きそばソースです。サラリとしているのでウスタ

好みソース。国産の提携農家より取り寄せた新鮮な野菜・果実、天然水使用。化学調味料、合成保存料、着色料、香料は使用していません。無添加のお好みソースです。酢、食塩や砂糖にもこだわり、体にやさしい上品な味わいとなっています。「ザ・広島ブランド」に認定された広島の特産品です。



ソースに分類されます。さいしこみ醤油、オイスターソースと魚醤で旨味とコクを出しました。やみつきになる味で、焼きそばだけでなく、焼きうどんや野菜炒めにもご使用できる調味料となっております。





## 春の陽気な日差しで干し野菜

河津桜は見ごろを終えて、寒桜が咲き始めました。春一番を境に、春の陽気の色濃くなってきた東京。ではありますが、置いてけぼりの寒さが突然出てくる寒い日もあります。昨日は温かかったからと思いきや、今日は薄着だとうっかり風邪を引き兼ねません。油断はできない日まだまだあります。そして陽は柔らかくても乾燥が続くので、野菜も美味しく干すことができます。

先日、アーユルヴェーダのサロンをしている友人が、キチュリというインドのお粥(お米、ムングダール、クミンシードなどを煮込んだもの)を雑穀と色々な野菜をミックスしたものを作ってくれました。これがとても美味しくて、体もほかほか温まり、お腹もすっきり。インドにもこんなに優しいレシピがあるんだと新たな発見。食養生の知恵はどこも国・家庭でも(おそらく)あります。昔の人の知恵は長年培ってきた経験から成るとすると、普段作っている何気ないレシピも、時を経て伝えられた歴史の一つ。大切にしたいなと思います。

さて、そんな春の陽気な日差しが気持ち良い晴天の日に、大根、人参、玉ねぎ、きのこなど好みの旬の野菜を干しておく。切る形に決まりはありませんが、キチュリを食べてから、ターメリックとクミンペースのスープにはまっています。スープには少し小さめ野菜が合うので、れんこんや大根は5mm程度のいちょう切りやスライス。玉ねぎはスライスに、キノコ類はほくほくして干す。小さめに切った場合は、干すのは半日くらいで十分です。大きめに切った時は、一日干しても良い。干し上がった野菜は少ししんなり。

まずは油を多めに入れたお鍋に、マスタードシードとフェヌグreek(カレーのスパイスとしてよく使われています)を入れ、じっくりと弱火にかける。フェヌグreekの甘い香りが油に移り、マスタードシードがプチプチと弾けて来たら、干した野菜と塩、ターメリックを入れてひと混ぜし、水を入れて煮込みます。野菜に火が通ったら完成。干した野菜はじっくり火を通すと、旨味と甘みが引き出されるので、弱火でコトコト煮込むのがおすすめです。



強火にすると、マスタードシードやフェヌグreekが焦げて、苦くなるので注意しましょう。仕上がりはけんちん汁のターメリック版のような感覚です。

スパイスの分量は一人分の野菜とスープの量なら、マスタードシードとフェヌグreekは小さじ1/2程度、ターメリックは1/4程度から試してみてください。これに半熟卵を載せたらボリュームアップ&美味です。天然酵母のライ麦パンや全粒粉のもっちもちパンとの相性も抜群です。スープのみでも超デトックス。切干大根で言われるように、干した野菜は食物繊維が豊富になります。そして、太陽のパワーでお腹を温めるだけでなく、お腹の掃除もしてくれるのです。スパイスを食べ慣れない方は、ターメリックなどのスパイスを入れないでしょう油や塩、みそ味にしておくと食べやすいと思います。干した野菜は冷凍保存もできるので、まとめて作ってまとめて干す。作りたい時に冷凍庫から出して、半解凍して、炒めて煮ればすぐに作れます。元気な野菜を手に入れたら、ぜひ作ってみてください。



少し小さめに切った野菜たちを春の陽気な日差しで干してスープに。嬉しい優しいスープで体がほかほか温まり、お腹もすっきりです。



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ーストア。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。



誰もがもらってもうれしいハート形のパンを作ってみました。捏ねながら思わず、誰かの喜ぶ顔を想像してしまいますよ! ほんのり甘い菓子パンです。ココアがお好きでなければ、コーヒー味や抹茶味も同じ分量で作れます。

## ココア味ハートパン



- ◆ 材料 (8個分) (アメリカンの計量カップ使用)
- NIJYA強力粉 ..... 1¼カップ (155g)
  - NIJYA薄力粉 ..... 1カップ (125g)
  - インスタントドライイースト ..... 小さじ1 (5g)
  - 砂糖 ..... 大さじ2+小さじ2 (40g)
  - 塩 ..... 小さじ1/2 (2g)
  - ココア ..... 大さじ1 (15g)
  - 無塩バター ..... ¼カップ (56g)
  - 卵 (Lサイズ) ..... 1個
  - 牛乳 ..... ½カップ (117ml)
  - ぬるま湯 (35℃位) ..... 1カップ (225~260ml)
  - シロップ水 ..... (水: 大さじ2 + 砂糖: 小さじ3)
  - トッピング ..... 適宜

### ◆ 作り方

- ぬるま湯1カップの入ったボウルにインスタントドライイーストを振り入れ、溶かして5分位置いておく。
- 強力粉、薄力粉、砂糖、塩、ココアを大ボウルの中に入れ、ゴムベラでよく合わせておく。
- 溶きほぐした卵に牛乳と1.を合わせる。
- 2.の大ボウルに3.を加えボウルをゆっくり回しながら粉と液体が均一になるようにゴムベラで混ぜる。

- 分量内のバターを少し手の平につけて、手でボウルの側面を使ってリズムカルに約10分捏ねる。残りのすべてのバターを生地に加えてさらに10分捏ねる。  
※生地が出来上がる目安は、ボウルから生地がはなれやすく、艶が出てくることです。
- 生地が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、丸目じりを下にしてボウルに入れて、ラップをししっかりかけ温かい所で1時間位、置いておく。捏ねた生地が2倍に膨らむまで置いておく。(オープンの発酵機能を利用する場合は30~40分)
- 40分くらいで一度発酵の確認をする。指に薄力粉を付けて穴をあけて、穴がすぐに閉じることなく指の跡が残っていれば発酵終了。  
**POINT!** 発酵が足りないとすぐに穴がくっついてしまいます。⇒さらに10分発酵時間を増やしてください。発酵過多の場合は穴を開けたらすぐにしぼんでしまいます。⇒ピザなどに転用して下さい。
- 発酵が終わったら、8等分して楕円形に丸めてオープンシートを敷いた天板に間隔をあけて、とじ目を下にして並べて、ベンチタイムを取る。上からしっかり絞った清潔な濡れ布巾(またはキッチンペーパー)で覆って乾燥を防ぎ、約20分置く。(ベンチタイム)

- 生地を取り出して両端を細くしながら15cmの棒状に伸ばす。
- 生地を半分折り重ねて、細い部分を5cm残して包丁で半分切り広げる。
- オープンシートを敷いた天板に生地をハート形に広げながら、間隔をあけて置く。乾燥防止のため濡れ布巾をかけてもう一度温かいところに30分置いて二次発酵をさせる。発酵中にオープンで380°Fに予熱しておく。

- 380°F (180°C) のオープンで12分焼成する。
- 焼成後すぐに刷毛でシロップを塗ると艶が出ます。お好みでトッピングをのせましょう。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 教師、2008-2012年NY SOHOにあるInternational Culinary Centerにて学ぶ。自宅でGRACEFUL FOODパンとお料理のクラスを主催する傍ら、地方自治体主催のパン教室の講師を担当。



## りんごの葛ゼリー

りんごが大大大好き。毎日1個は食べてます。将来はりんご屋さんになったらいいよ、と幼稚園の先生にも言われました。お外での泥んこ遊びも楽しい！お母さんが「葛はお腹を温めてくれるので、風邪や胃腸が弱った時にいい」って。熱い鍋をかき混ぜるところはお母さんに手伝ってもらって作りました。

Noah くん  
(4歳)

## 材料 (2人分)

りんごジュース ……200ml  
葛粉 ……15g  
塩 ……ひとつまみ

## 作り方

- ① 小鍋にりんごジュースと葛粉を入れる。葛粉は固まりで入っていることがあるので、その場合は、手で潰すなどして完全に溶かす。
- ② 塩をひとつまみ入れ、鍋を強火にかける。3分ほどずつかきまぜ続けるとドロドロしてくるので、そうしたら、弱火にして更に2分かき混ぜ続ける。
- ③ 器に盛って出来上がり。  
※温かいままでも、冷やしても美味しいです。  
※火の取り扱いや熱い鍋には注意が必要です。大人の方が、必ず側に付いてください。

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



## ポテトチーズもち

大好きなマッシュポテトの要領で手軽に出来る、おつまみレシピです。多めに作って冷凍保存もできますよ。フライパンにくっつきやすいので、ひっくり返す時は慎重に。最近は日本料理の材料を色々試しています。



Etsuko

「オイシイ」もの探求に余念がありません。和食独特な材料をニジヤさんで見つけると、つつい新しい料理に挑戦したくなりますね。

おやつに、おつまみに、しょうゆダレが香ばしい!

### ◆材料 (約10個分)

じゃがいも…1個/塩…小さじ¼/こしょう…適宜/ジュレッドチーズ…30g  
大葉…3枚/アオサのり…小さじ2/片栗粉…大さじ2  
植物油…大さじ1/バター…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1½/みりん…大さじ1½

### ◆作り方

- ①皮を剥いて乱切りしたじゃがいもを、水から柔らかくなるまで茹でる。
- ②お湯を捨て、再度弱火で熱し水分を飛ばす。
- ③大葉は細かく刻んでおく。
- ④ボウルにじゃがいも、塩、こしょう、チーズ、大葉、アオサのり、片栗粉を入れ、じゃがいもをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑤直径5cm厚さ2cm程に成形する。
- ⑥フライパンに植物油とバターを弱めの中火で熱し、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ⑦しょうゆとみりんを加え、煮からめて仕上げる。



## 自慢料理の出演者大募集!

あなたの自慢料理を『ご馳走マガジン』誌上にご紹介ください。  
Gochiso スタッフが取材に伺います。

## 自慢料理投稿編レシピ大募集!

Gochiso Magazine ではあなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上がりの写真と材料、作り方のレシピをお送りください。  
(顔写真、ご本人のお料理しているところなどもお送りください)

- 食材はニジヤマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。  
採用の際はこちらから連絡させていただきます。

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

**Nijiya Market Gochiso Magazine**  
2180 W. 190th St., Torrance, CA 90504  
E-mail: [gochiso@nijiya.com](mailto:gochiso@nijiya.com)

■ 採用させていただいた方にはお礼として商品券 \$50 分を、さらに特別賞に選ばれた方にはスペシャルプレゼントをご用意しております。

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の権利は全てニジヤマーケットに属します。  
※全ての作品が製作を含むニジヤマーケットの事業に使用される場合があります。  
※応募作品の写真は返却いたしません。





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

## ●ピーマンとナスのこくうま炒め

〈材料：2~3人分〉

ピーマン …… 1個  
ナス …… 2本  
白ごま …… 大さじ1  
ニジヤの米こし味噌 …… 大さじ1  
(もしくは白味噌)

ニンニク(すりおろし) …… 1かけ  
ニジヤ有機丸大豆醤油 …… 大さじ1  
ごま油 …… 大さじ2  
純米酒 …… 大さじ2

〈作り方〉

1. 白ごまをすり、味噌、すりおろしニンニク、醤油、ごま油、酒を合わせる。
2. ピーマンは1cm幅のくし形、ナスは5mm幅の斜め切りにする。切ったピーマンとナスを1の調味料に30分以上漬ける。
3. フライパンで焼く。

【ポイント】ピーマンは春先に起こりやすいイライラや憂鬱な心を穏やかに鎮める作用があります。



Shoko Masumoto

マクロビオティックや薬膳といった自然の摂理に基づいた食生活をしています。  
食事を変えたら心と体が劇的に変化したことから、以前の自分と同じような悩みを持つ方のお役に立てるような活動をしたいと思い、勉強を続ける傍、小さくですがお料理教室もしております。自分が幸せになれば周りの人も幸せになる、それがひいては平和につながると信じています。

## ●爽やか塩レモンとトマトの冷製パスタ

〈材料：2~3人分〉

細めのパスタ …… 2人分(160g)  
ニジヤ塩レモン …… 大さじ1  
トマト …… 1個  
大葉 …… 4枚  
ハーブソルト …… お好みで

〈作り方〉

1. パスタを茹でる。茹でたら冷水で洗っておく。
2. パスタ、塩レモン、大葉、ざく切りにしたトマトを混ぜ合わせ、お好みでハーブソルトで味を調える。

【ポイント】これから暑くなるカリフォルニアにぴったりな爽やかな味のパスタです。



## ●パプリカ、エリンギ&パセリの炒め物

〈材料：2~3人分〉

エリンギ …… 4本~5本  
黄パプリカ …… 1個  
パセリ …… 1茎  
ニジヤ有機丸大豆醤油 …… 大さじ1  
純米酒 …… 小さじ1  
黒こしょう …… 少々  
塩 …… ひとつまみ

〈作り方〉

1. エリンギとパプリカは1cm幅で縦に切る。パセリはみじん切りにする。フライパンにひとつまみの塩をひき、その上にエリンギ、パプリカ、パセリの順に重ねて、蓋をして中火で火を通す。時間の目安は4分~5分くらい。
2. 醤油、酒、黒こしょうを入れ、強火でしっかり味をつける。この時、蓋はせずにそのまま味を馴染ませるために、数回かき混ぜる。かき混ぜ過ぎないように注意。

【ポイント】春が旬のパセリは、体に蓄積された老廃物を体外へ出すデトックス効果があります。火を通すことで、独特のクセのある味が食べやすくなります。野菜は塩を引き、重ね煮にすることで、甘みと旨みが出ます。



## ●春菊の黒ごま&きな粉和え

(青梗菜、インゲン、オクラでも美味しくできます)

〈材料：2人分〉

春菊 …… 1把  
黒ごまもしくはエゴマ …… 大さじ1  
ニジヤ きな粉 …… 大さじ1  
ニジヤ有機丸大豆醤油 …… お好みの量

〈作り方〉

1. 春菊を洗う。お湯を沸かし、塩を入れた鍋に葉のほうから入れ、30秒くらい菜箸で葉先だけを湯につける。葉がしんなりしてきたら茎の方も入れ、中弱火にして、きれいな緑になるくらい大体2分~2分半ほど茹でる。
2. 茹でている間に、黒ごま、きな粉、醤油を混ぜておく。
3. 春菊が茹で上がったたら、ザルにあげる。冷めたら、水切りして、春菊を切る。合わせておいた2の調味料と混ぜる。

【ポイント】葉野菜は、葉先から茹でると美味しくなります。特に青梗菜でやってみると、甘みを感じられると思います。黒ごまときな粉の組み合わせで、お子さんでも食べやすくなります。





# 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 —



米粉の揚げドーナッツは、脂っこくならないから不思議です！作るのもとっても簡単。短時間で出来上がります。混ぜて丸めて、ちょっとお休みさせて揚げるだけ！

米粉は腹持ちもいいうえに、きな粉と豆乳で栄養価UPでおやつにぴったりです。

## glutenfree 米粉 100% の 米粉のきな粉ドーナッツ

### ◆ 作り方

1. 米粉、片栗粉、砂糖、塩、きな粉、塩、ベーキングパウダー、イーストを大ボウルの中で泡だて器で良く混ぜ合わせる。

**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。

2. 豆乳、水と油を他のボウルに入れて泡だて器でしっかり混ぜ合わせ乳化させる。乳化させた液体を一気に 1. の粉の入ったボウルに入れる。ゴムベラに持ち替えて、ぐるぐる5分よく混ぜ合わせる。

**POINT\*** 耳たぶくらいの硬さになるように豆乳で調整してください。

3. オープンシートを1個につき1枚用意する。手に少し油を付けて、団子状に丸めた生地をリング状にオープンシートの上に並べる。温かいところで40分ほど置き、生地が1.5倍くらいの大きさにふんわり膨らおまで発酵させる。

4. 生地が発酵したら、鍋で油を温め、320F (160°C) の油でオープンシートに生地を乗せたままオープンシートが下に来るように揚げる。揚がっている途中は生地を触らず片面5分、ひっくり返してさらに1~3分揚げる。ひっくり返すのと同様にオープンシートを取り出す。きつね色になったら出来上がり。

**POINT\*** 低温でゆっくりあげて中までしっかり火を通してください。油をしっかり切って、熱いうちにお好みでトッピング用のきな粉をまぶして仕上げてください。



copyright©2017glunoble. All Rights Reserved



### ◆ 材料 (6~8 個分) ※アメリカの計量カップ使用

米粉 プレミアム粉 ..... 1 カップ (120g)  
 片栗粉 ..... 大さじ 6 (30g)  
 豆乳 ..... ½ カップ (100g)  
 水 ..... ½ カップ (100g)  
 砂糖 ..... 大さじ 3 (38g)  
 NIJIYA きな粉 (生地用) ..... 大さじ 1 (5g)  
 塩 ..... 2 つまみ  
 ベーキングパウダー (アルミフリー) ... 小さじ 1 弱 (3g)  
 インスタントドライイースト ..... 小さじ 1 (5g)  
 油 ..... 大さじ 1 (15g)  
 揚げ油 ..... 適宜  
 きな粉 (トッピング用) ..... 大さじ 1 (15ml)



冬号に掲載されていた  
 “極厚スフレパンケーキ” 作ってみました！  
 Hawaii 在住 Chie さん



東京で食べたのと同じ。家族もみんな喜んでくれました。美味すぎです！



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。

吉田 玲子 (Reiko Yoshida): グルテンフリー Bread&Sweets レシピ開発研究家。米粉マイスター協会・マイスター。グルテンフリーアドバイザー協会 アドバイザーとしてNY・LA・東京・埼玉・新潟にてベーキングクラスを担当。レシピに関するお問い合わせは [gracefulbread.sweets@gmail.com](mailto:gracefulbread.sweets@gmail.com) までご連絡ください。※参照: 企業概況新聞掲載 [ujpdb.com/archives/3258](http://ujpdb.com/archives/3258)



# 江戸庶民の味

II

## はまぐりの杉焼き料理

日本人がはまぐりを食べてきた歴史は長く、遅くとも紀元前4000年の縄文時代前期には、食用された痕跡が残っています。現在わかっている中で、最も古い調理の記述は「はまぐりのなます」といわれています。さて、江戸時代に入り「婚礼の席にははまぐりの吸い物を」と決めたのは、八代将軍・徳川吉宗。今やはまぐりは高級食材なので、このお触れを聞いた当時の人々の感覚は、現代人にはつかめないかも知れませんが、これは実に儉約された政策だったのです。それまでは、婚礼の席には山鳥や兎、大名家では鶴や白鳥といった、高価な食材をつくねにした汁物が出されていました。当時の江戸前の海は遠浅で、川から流れ込む栄養分が混じるため、はまぐりを始め、浅利や蜆、バカガイ、サルボオなどがザクザク獲れる時代だったのです。現在に例えるなら、「披露宴に出す魚は、今後はアジに統一」と決められたようなもので、いくら味が良からうが、普段から食べているはまぐりでは、ハレの日気分が台無しになったことは想像できますね。とはいえ、はまぐりが夫婦和合の象徴であったことは、平安時代から伝わる「貝合わせ」と呼ばれる遊びからも伺い知ることができます。

縁起の良い食材とされるのは今とさほど変わらないことかもしれません。栄養面では、浅利と同様に鉄分が多く、カルシウム・亜鉛などのミネラルが豊富です。タウリンと鉄が多く、血圧を正常にし、貧血、心筋梗塞、肝臓病、不妊・前立腺肥大、味覚異常の予防に効果があるとされています。このようにはまぐりは、日本料理の歴史の第一歩を飾った食材といえるでしょう。

一方杉焼きとは魚肉を四寸(約12cm)四方の薄い杉板の2枚で挟み、蒔草繩(くぐなわ)・クグの茎を裂いて作った繩。銭差しなどに用いた)で四ツ手に縛って上下から焼いた料理を言うそうです。繩を解いて上の板を取ると、中の魚肉に快い杉の香りが染み渡っており、その香りを楽しみながら美味しくいただいていたようです。

江戸時代初期から行われていたといわれる杉焼き料理ですが、寛永2年(1643)版の『料理物語焼物の部』には「杉のへぎを一枚並べて焼く」とあり、上下二枚ではなかったようです。その後、延宝2年(1674)版の『江戸料理集』には、杉の箱に入れて焼き、箱の大きい物を大杉焼、小さい箱を小杉焼と区別している、との記述が残っています。

▼参考資料:旬を楽しむ、身体が喜ぶ江戸料理

<http://diamond.jp>

### 杉の香り漂う上品な料理 はまぐり杉焼き

ひな祭りといえば「はまぐり」ですが、平安時代から伝わる「貝合わせ」に見られるように、はまぐりは古くから女子の貞操を表し、良縁を招く食べ物とされてきました。今回はそんな食材、はまぐりの魅力を最大限に引き出すはまぐりの杉焼きをご紹介します。日本古来の調理法、石焼き、煎り焼きと並ぶ伝統の焼き方「杉焼き」の魅力をご堪能ください。



◎材料(4人分)  
はまぐり……………3〜4個  
杉の板……………21cm×21cm  
(厚さ1cm程度)  
塩……………適量

◎作り方  
①杉の板を一晩水に浸しておく。  
②水分を含んだ杉の板に、土台の為の塩を敷く。  
③その上にはまぐりを置き、杉の板ごと火にかける。コンロを使用する場合は弱火にする。また杉の板に火が燃え移ることがあるのでご注意ください。  
④はまぐりの殻が開き、はまぐりに火が通ったらできあがり。貝殻から汁がこぼれないようにお気をつけください。  
⑤はまぐりからあふれ出る汁、そしてほのかに漂う杉の香りと共にお楽しみください。  
⑥お皿に塩ごと持ってきてお皿の上で塩を削って盛り付ける。



Akimi Furutani

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





# 日本食旅

## 九州名品発見伝

### ① 熊本県の郷土料理

— Kimiko Matsunaga —

#### 火の国熊本グルメ

世界のカルデラ阿蘇山をシンボルに、「火の国」として知られる熊本県は、九州の中央部に位置し、山々に囲まれた美しい水でも有名です。名水100選にも選ばれた白川水源や菊池水源、轟水源、池山水源などがあり、清らかで美しい「水の国」ともいわれています。驚くことに中心都市である熊本市は70万人を越える人口を抱えながらも、市内で消費される水を全て地下水でまかない、日本一の地下水都市を謳う世界的に見ても稀有な都市だそうです。その豊かで綺麗な水は、もちろん人のみならず、作物をも元気に育てています。

阿蘇山を始めとした山々、有明海、八代海（不知火海）、東シナ海に囲まれた多彩な環境、豊かな自然に育まれた新鮮で力のある海の幸、山の幸。それらから生み出される様々な美味なる品々。かつては藩外不出だった名物料理や、新鮮素材で作られる寿司、刺身、汁物。長年に渡り世代を超え家庭に伝わってきた郷土料理の数々。そんな魅惑の熊本の郷土料理をご紹介します。



NIJIYA 特派員が九州ならではの食材、郷土料理、レシピを現地よりお届けいたします。

#### 小麦粉で作る熊本名物 もっちりだご汁

- 【材料】**
- ニジヤ有機の薄力粉 ……2カップ(約200g)
  - 肉 ……お好みで適量(鶏肉・あげ・ちくわ何でもOK)
  - 野菜 ……お好みで適量(大根・にんじん・里芋・ごぼう・椎茸他)
  - 青菜・ねぎ ……お好みで適量
  - ぬるま湯 ……100ml前後
  - ニジヤつゆてんねん ……適量(めんつゆでも可)



- 【作り方】**
- だごを作る：小麦粉にぬるま湯を加え、耳たぶくらいのかたさにし、ラップをして1時間以上寝かせる。(伸びがよくなる)
  - にんじんと大根は半月切り。他の材料も食べやすい大きさに切る。(干しいたけを使うときは戻し汁も使うと味に深みが増す)
  - 鍋に1ℓほどのだし汁をつくる。熊本の濃縮だし千代の味を使用しました。めんつゆや、ほんだし、白だしなどお好みでOK!
  - ②の具を入れて野菜に火が通るまで煮る。
  - ④の鍋の中に①のだごを手でちぎりながら(平らにして)落とし入れる。形が悪くても気にしない。きれいな形よりも味がしみる。
  - だごに火が通ったら、青菜&ねぎを加えて完成。お好みでゆずこしょう、七味を添える。



**だご汁**

だご汁の「だご」は「団子」のことで、代表的な熊本県の郷土料理のひとつです。実はすいとん、まめぶ汁、ほうとうと同様うどんの仲間、だご汁は小麦粉や米粉を練って作った団子を入れた汁物で、味噌汁もしくはだし汁で椎茸や根菜と共に煮込む。

元々、食事の手間と時間を節約するために、手早く簡単に作れるように、熊本各地の農作業で忙しい農家の人々に愛されていた料理だったが、それが農家以外の人たちにも伝わり熊本県全土に広がったといわれています。

#### 柔らか美味しい いきなり団子



- 【材料】**
- ニジヤ有機の薄力粉 ……150g
  - 塩 ……小さじ½
  - 水 ……80ml
  - さつまいも(直径6cm程度のもの) ……大さじ3(好みで粒あん)
- 【作り方】**
- ボウルに薄力粉をふるい入れ、塩を加えてさっと混ぜる。水を少しずつ入れて混ぜ、全体をまとめる。
  - 10分ほど捏ね、生地が表面がなめらかになったら、堅く絞ったぬれぶきんをかける。室温に置き、20~30分ねかせる。
  - さつまいもはよく洗い、皮つきのまま厚さ1cmの輪切りにして水にさらす。あんは8等分にして丸める。オープン用シートを7cm四方に切ったものを、8枚用意する。蒸し器の下段に湯をたっぷり入れ、強火にかける。
  - さつまいもの水けを拭き、あんをのせてかるく押さえる。②の生地を8等分にして丸め、手で直径10cmほどに丸くのぼす。さつまいもとあんに生地をかぶせて包み、裏返して生地をつまんで閉じる。閉じ目を下にし、オープン用シートにのせる。
  - 蒸気が上がった蒸し器に【4】を並べ、ふたをして強火で20~25分蒸す。竹串がすーっと通れば蒸し上がり。



九州支局 特派員  
**松永 紀美子**  
Kimiko Matsunaga

熊本県在住。30年以上の主婦歴を生かし、郷土料理を専門に様々な家庭料理のレシピを考案している。夢はアメリカでオリジナル郷土料理のレストランを開くことで、九州の食文化をアメリカで広めること。趣味はフラダンス。





# オーガニック栽培の現場から

地球上に出現した生命体は長い時間をかけて進化してきました。初めに植物としての生体系を完成させ、その多様化に成功したのです。そして植物が作り出す植物合成化学物質をエネルギー源として動物が現れます。動物類は植物に依存していくことで共に進化し、繁栄してきたのです。

動物類として最も遅く出現した人類であるホモサピエンスは記憶力と知能を身につけファイトケミカルと呼ばれる植物合成物を故意的に利用して依存してきました。栄養源として貯蔵や栽培を始め、ご馳走を作り、薬や毒薬として加工し、覚醒剤や麻薬までも作り出して、地上生物の頂点として進化してきたのです。

植物が作り出しているファイトケミカルはおよそ20万種にも及ぶといわれていて、解明されているのはほんの一部で、まだまだ未知の世界であるといえます。私達人類にとって、かけがえない風景で落ち着いた環境とは、広葉樹、針葉樹の大森林帯、山々を覆う原生林、広大なお花畑、家畜が放牧されている大草原、果てなく続く穀物畑、等々ですが植物達にとってはどんな世界なのでしょう。

## 防御攻撃

植物にとって環境の良い山林や草原などの植物密集地帯では植物同士の生存競争の真只中なのです。同じ種類では激しく競合し、他種類の植物に対しては敵対して戦っています。

その上に外敵である病原菌などの侵入を防御して、害虫や家畜からの食害を防ぐために刺激物、毒薬、揮発性毒薬などの防御攻撃物質を発散させています。生物界の主役である植物達は落ち着くどころではないのです。

戦略的に移動することを否定した植物は芽生

えた場所の環境に合わせて、自らのDNAの生存生長戦略設計図に沿って激しく活動しています。植物自身が活動するためのエネルギーを作り出して体格を構成する資材を作り出し、生存するためのあらゆる栄養素を自ら作り出しているのです。環境の変化に対するストレスを解消し、防御攻撃のための膨大な種類の化学物質を合成しています。生存戦略に沿って競合社会を勝ち抜き、優れた次世代を残すために物理的、科学的に見てもより高度なライフサイクルを全うしているのです。

## 植物自然化学工場

植物の緑色の部分には葉緑体が詰まっています。太陽光、水分、二酸化炭素を使って常に光合成が行われています。光合成とは葉緑体内でのチラコイド反応とストロマ反応という二段階の仕事を指します。チラコイド反応とは太陽光を使い、水分を還元反応させて水分の中の水素を取り出し、酸素を放出して電位差を持つ化学エネルギーに変換する仕事で、ストロマ反応とはチラコイド反応で出来た化学エネルギーである水素を使い二酸化炭素を反応させてブドウ糖を作り出す行程です。

植物の葉で合成されたブドウ糖は植物のエネルギーとして、体形を作るための資材として使われるとともに、ブドウ糖はさらに化学反応を起こして膨大な種類のファイトケミカルが合成

されるのです。余剰に合成されたブドウ糖は全て炭水化物、タンパク質として種子などの固形物として残され、動植物のエネルギー源となり地球上全ての生物を支えています。これらの一環の行程は現代の科学技術を使っても再現不可能な複雑な植物の神秘的な作業なのです。

## 酵素の働き

植物の体内で何らかの異変が起きて、体を構成する細胞が必要とする活生物質が要求されると、伝達化合物が体内を循環してDNAを刺激し必要な酵素を作り出します。するとどうでしょう、植物体内から原材料が集められて作り出された酵素が仲介し、化学反応が起きて目的の活生物質を作り出すことが出来るのです。

植物の力で行う化学反応は自然界の他の物質を使わずに自己の力だけで、排泄物も出さず、あたかも夢の精密化学工場のように効率的でクリーンな働きをしています。生物の30億年にわたる進化の歴史の中で獲得した化学反応方式を使い、DNAの設計図に沿って全ての仕事を進めているのです。植物の中で作られる活生物質とは、一般的にどの植物でも必要とされている化合物である第一次代謝化合物と、植物の種類により特別に化合される第二次代謝化合物に分けることができます。

第一次代謝化合物とは、光合成によるブドウ糖、さらにブドウ糖から化学反応を起こして造られるタンパク質、でん粉、ポリフェノールの合成等々でどの植物でも生きるために必要な物質全てを指します。

第二次代謝化合物とは、各々の植物がその種類により異なって作り出す特殊化合物の総称を指し、その種類は膨大です。

## 第二次代謝化合物

動かないという生存戦略を取った植物が、外敵に対して行う科学防御や繁殖戦略のために進化の中で発達させた特殊生産能力であるといえます。化学構造の変化行程の違いにより5種類の合成経路に大別することが出来ます。

初めにシキミ酸経路で、ベンゼン環炭素6個か3個を持った特殊アミノ酸を経由して生成された物質でスパイス等の心地良い芳香成分として利用されるシナモン、ニッケ、アニス、グローブなどの植物です。

次はポリケチド経路といわれ、活生化した酢酸から生成されるもので、便秘薬、抗生物質、抗免疫剤として利用される化学反応で、代表的な植物にアロエがあります。

3番目はイソプレノイド経路で炭素5個構造以上から生成された油性芳香剤でレモン、蜜柑などの柑橘類、ハッカ、樟脳、キニーネ等があり沢山の薬品の原料として利用されています。

4番目はアミノ酸経路で窒素原子やカルボン酸を含んだアミノ酸を経由して生成されるものでアルカロイド、モルヒネ、ニコチン等を含んでいて麻薬、鎮痛剤、鎮静剤、麻酔薬として利用されタバコ、アブラナ科植物、ニンニク、玉葱、梅、タバコ、などで毒物、危険物質が含まれています。

最後は複合経路といわれ、上記経路から複数組み合わせられて出来る生化合物でアントシアニン、フラノボイド、ルチン、などを合成して抗酸化剤、抗癌剤、マリアア薬、などに利用されます。ソバ、ブルーベリー、赤紫蘇、アントシアニン、キニーネなど健康食品的なイメージがあります。

## 薬品を作る植物

柳の葉や樹皮には、サリシンというタンニン酸類の植物成分が含まれていて、動物や昆虫からの食害予防物質として働いています。サリシンが酸化するとサルチル酸へと変化して、さらに病原菌などの外敵からの攻撃を受けると、揮発性の

サルチル酸メチルへと変化して情報伝達成分として「敵が来たぞ」との情報を素早く植物全体に知らせ、防御体制を整えます。

このサリシンが人体への鎮痛解熱作用があることは昔から知られていて、紀元前から熱や痛みを軽減させるために使用されてきました。ギリシャ、ローマ時代の薬物誌には鎮痛作用に有効であるが苦いと記録が残っています。東洋漢方でも柳の皮の鎮痛解熱作用の効き目を認めた上タンニン酸の苦味があることから「良薬は口に苦し」という名言を作り出したのです。

1899年のドイツのバイエル社は苦味を取り除くためにサリシンを糖化、酸化、アセチル化との化学変化を起こしてアセチルサリチル酸の開発に成功し、解熱鎮痛薬品「アスピリン」を発売して空前のヒット薬品となったのです。アスピリンがどのような仕組みで薬用効果を発揮するのかは長い間の謎でしたが、イギリス人のヴェインは体内で起こる痛みの原因と伝達物質、酵素等の働きを解明し薬用効果を明らかにして、1983年にノーベル医学賞を与えられました。

## 癌と戦う植物成分

現在、臨床の現場で使われている抗癌剤の数種類は植物成分から作られています。これらの抗癌剤はそれぞれの作用の仕組みは異なりますが、いずれも細胞の分裂を阻止することにより抗癌性を発揮します。植物成分から得られた天然の活生成分を元にして様々な変化を起こしてリード化合物を作り、薬としての性能を高めて体内で吸収、代謝、排泄をテストした上で薬品として適したものを作り出しているのです。

癌は細胞が暴走して分裂が止まらなくなる病気であることは知られています。生物の細胞は様々な細胞小器官からなっていて、細胞分裂時に働く「チューブリン」というタンパク質の働きを抑制する必要があるのです。この小器官の増幅を阻止することで抗癌作用が期待できるのです。

1967年に米国国立ガン研究所の抗癌スクリーニングによりアメリカ西海岸に生息する常緑樹である「太平洋イチイ」の樹皮から炭素が20個ある化合物である「タキソール」が発見されまし

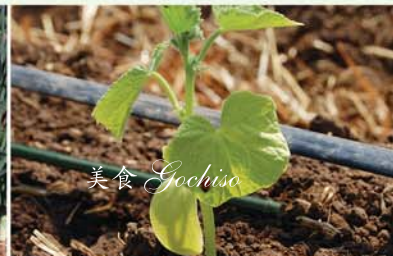
た。重複したいチューブリンを安定化させてさらなる増殖を止めて細胞分裂を阻害して抗癌作用が働くのです。またヒマラヤ地方の原住民やアメリカンインディアン達は、メギ科の多年草であるポドフィウム属植物の根を数百年前から下剤や駆虫剤として利用してきました。その成分が「ポドフィロトキシン」です。19世紀末からスイスのノバティス製薬社により多くの抗癌作用のある数百ものリード化合物が開発され抗癌作用が試験されてきました。ポドフィロトキシンは細胞分裂が盛んなガン細胞の分裂を阻止して抗癌作用を発揮することが分かり薬品として登録されました。

その他にもガン研究所の植物性分スキニングにより中国産の「喜樹」別名カレンボクという樹木から見つけられた化合物で「カンプトテシン」が強力な抗癌性を認められたものの水溶性が低いために薬としての問題がありましたが、化学構造の違う誘導体を多く作ることで、その中から水溶性のものが抗癌剤として使われています。

## オーガニック栽培

第二次代謝化合物は1004年頃にモルヒネが分離されると、たくさんの科学者や薬学研究者の研究対象となり多くの謎が解明されてきました。近年には驚くべき植物科学物質が発見され、新薬が開発されて日本人を含む多くのノーベル賞の受賞者を作り出したのです。それでも現在解明されている部分は全体の10%位であるといわれています。

昔から多くの国や地方で薬草園が作られて栄養価の高い植物や薬草が栽培されてきました。人類は植物が持っている潜在的な力を知るために常に努力してきたのではないのでしょうか。植物の潜在的な能力を充分に発揮して豊富なファイトケミカルを蓄積する栽培方法は自然環境に一番近いオーガニック栽培以外には考えられません。作物の生長のお手伝いに農業や化学肥料を使う近代農法では防御物質や攻撃物質である代謝化合物を作らなくとも済むわけですから、早く楽な生長が促進されて形だけの野菜が育つことになってしまうのです。





# 苗の季節

う。自分で育てた野菜を収穫して食べるのはうれしくて贅沢なことですよ。

## ニジヤおすすめの野菜の苗

**トマト**  
 トマトはリコピンも豊富で美容効果も抜群。強い日光にあてて乾燥気味に育てるほうが味が良くなるので、直射日光を心配する必要はほとんどありません。乾燥や多日照、昼夜の温度差がはつきりしている場所を好みます。乾燥していることを好むのでトマトの苗を見て、葉っぱが萎れていたら水をやるぐらいで、やりすぎは禁物です。

## 大葉

日本では古く平安時代から栽培されている「和風ハーブ」。免疫力を高めてくれる嬉しい野菜です。温かいところを好むので日当たりの良い場所を栽培します。ただし日が当たりすぎると葉が固くなる可能性があるため、食用にする場合は半日陰になるぐらいの場所が好ましいかもしれません。土の表面が乾きかけている時点で、たっぷり水を与えましょう。

## ナス

ナスは日本人に古くから親しまれ、食べられてきたなじみ深い野菜です。ナスは日光を好む性質なので、日当たりの良い場所で育てます。十分な日光に当ててあげないと、色付きが悪くなってしまうます。また乾燥に弱いので、朝の気温が低い時間帯を見計らって、十分な水を与えるようにします。

## きゅうり

小さく育つキュウリは、日向での栽培が適しています。支柱を立てたり、枝が引っかけやすいネットをはっておきます。土の表面が乾いたら、朝に水をたくさんあげるようにします。

## オクラ

オクラは日当たりのよい場所を好み、強い日光でも枯れないので、日当たりと風通しの良い場所に置くようにしましょう。乾燥状態が続くと葉がしなびてくるので、朝にお水をたっぷりあげましょう。オクラは原産国が南アフリカというだけあって暑さに強く育てやすい野菜の一つです。



## 苗を買ってきたら

日当たりのよいところに2～3日置いてから植えます。植える前日に水をたっぷりやっておくとポットから出すときに崩れるのを防ぐことができます。

## 大葉



## きゅうり



## ゴーヤ

小さく育て、緑のカートの役割も果たしてくれるゴーヤは、初心者さんでも比較的簡単に育てることが出来ます。ネット張りのポイントは、上下左右をなるべくネットをたるませることなく設置することです。水やりは朝がベストで、タイミングは土の表面を見て判断します。土の表面が乾いたら、根元から水をあげましょう。

## ゴーヤ



## 水やりの注意点

一般的に水のやり過ぎは根腐れや害虫の発生の原因になるので、その時の様子を見ながら行うのが良いでしょう。

## なす



\*種類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。



毎年ニジヤの苗をベランダ菜園で育てていらっしゃる Michiko さまから昨年末にお便りをいただきましたのでご紹介します。

ニジヤで買ったさつま芋の苗から成長した茎を切り取り、挿し木にしました。最初に挿し木した茎を引き抜くと小さなさつま芋が成長していました。深さのある5ガロンの果物の鉢に移植作業をしました。収穫が楽しみです。また同じくニジヤのゴー

ヤの苗は生命力が強く2mぐらいになったので、蔓の先端を切り挿し木してみました。その挿し木したゴーヤも2mぐらいになり、枝がハート型を描いています。ハートの先端から2股に分かれて枝が成長しています。西側のベランダで栽培しており、

午後から陽射しが当たります。ハートの左側に陽射しが当たり始めますので葉のつき方が違いますね。夏にはゴーヤを収穫して、今はその挿し木から成長するハート型の枝を見るのが楽しみです。



ニジャマーケットは常日頃からお客様に安心してお召し上がりいただける、安全なもの、美味しいものを探しだす努力をしています。そして、はるばる日本よりやってきた、ニジャが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

## 春の逸品

### 金沢大地 有機醤油

#### 金沢大地とは

石川県金沢市郊外に広がる河北潟干拓地で有機農業を営んでいる「金沢農業」からの農産物を使って製造された加工品の販売部門が「金沢大地」です。今や金沢農業は日本オーガニック&ナチュラルフーズ協会の認定による有機JAS認定

生産者で、おもな品目は大麦、小麦、大豆そして米を育てています。日本での有機農業といえばまだまだ人里離れた山あいで細々と営むイメージなのではないでしょうか。しかしながら金沢農業では、ある程度の規模をもって取り組み、安定供給をめざしたいと考えています。2009年1月、米国農務省(USDA: United States

Department of Agriculture)「National Organic Program」のオーガニック認証「NOP認証」を取得し、EUの有機認証「Organic Farming」の基準も満たしました。だからこそ金沢農業では機械化、大規模経営を進めて生産量を増やし、日本の農業全体の底上げを目指しています。



#### 金沢大地の有機醤油

金沢大地の有機醤油はいたってシンプル。使用されている有機大豆も有機小麦も自社で栽培しています。初夏から晩秋は有機大豆を育て、同じ畑で冬から春は有機小麦を栽培します。2000年より有機大豆の後作として小麦栽培をはじめたことにより、大豆と小麦、どちらも単一生産者で用意できるようになりました。そして、こだわりの醤油づくりは、このように丹精こめて育てた原料を安心して託せる蔵をさがすことから始まります。醤油といえば日本の味の基本。それぞれに特色

のある4つの醤油醸造蔵と提携し、有機大豆と有機小麦による旨味をいかした醤油をお届けしています。

煮物などの料理からかけ醤油まで幅広く使える「有機醤油こいくち」は有機JAS認定工場、兵庫県の足立醸造製です。杉桶で熟成させています。さらに、2010年4月に販売開始した有機醤油「混」は、小豆島にある明治33年築造「登録有形文化財」の蔵の杉樽仕込みです。有機JAS認定工場のヤマヒサ製です。それぞれの特色をいかした無添加の味をそろえて、自信をもっておすすめできる逸品です。この機会にどうぞお試しください。

#### 金沢大地 有機醤油こいくち

料理全般に、つけ醤油からかけ醤油まで幅広くお使いいただけます。のびが良く、薄めても旨みと香りのバランスがくずれません。煮物や照焼などの料理はもちろん、刺身醤油や漬物、豆腐などのかけ醤油にお試しください。

#### 金沢大地 国産有機醤油混(あきら) 150ml

醤油の名産地で知られる小豆島の蔵で仕込みました。金沢大地のある石川県から小豆島のある瀬戸内海まで、有機大豆と有機小麦を運んで仕込みます。

<http://www.k-daichi.com>





# 年に一度のお楽しみ ニジャ鹿児島フェア開催!

去る3月のとある日、カリフォルニア10店舗に於きまして、今年も年に一度のお楽しみである『鹿児島フェア』を開催いたしました。

鹿児島から美味しいもの、懐かしいものそして目新しい商品を直接仕入れて、アメリカに住むみなさまにご紹介しました。鹿児島県出身のお客様はもとより、鹿児島県にゆかりのある方、これから訪れてみたいと興味を持たれている方、また初めての方などたくさんの方たちにお越しいただきました。


特にトランス店に於きましては、鹿児島県からもはるばるお越しいただき、鹿児島の良さをお客様にたっぷりとお伝えすることができました。現在日本で放送中のドラマ「西郷どん」の影響もあってか、いつにも増して盛り上がりを見せた今年の鹿児島フェアでした。また来年はどんな商品がお目見えするでしょうか……どうぞお楽しみに!!





ニジャに近いHigh Schoolの Japanese Classでは、日本の伝統的な行事を年間を通して経験しています。今年の2月には、ニジャの恵方巻で節分の行事を楽しみました。そんな生徒たちの写真を送ります。

Torrance, CA Michie さま

 元気な楽しい写真をお送りいただきありがとうございます！このような経験を通してますます日本に興味を持ち、日本食を好きになってくれることを願っています。



**ニジャ便利**

Hawaii より

ハワイユニバーシティ店では日頃の感謝として、大セールイベントを開催いたしました。この日はマグロ解体ショーをはじめ様々なイベントと共に、お買い得商品がもりもり沢山！とても多くのお客様にご来店いただき、スタッフ一同ますますお客様に感謝、感謝のイベントとなりました。

ありがとうございました。



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ャ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？

あちこちに花が咲き始め、気候も心地よくなんとなく心躍る季節ですね。慌ただしい毎日をお過ごしの方も、少し周りを見渡して春の訪れを感じてみてください。

美味しい和菓子と日本茶でゆったりとした時間を過ごすのもおすすめです。何か新しいことを始めるのにも良い季節かもしれませんね。もちろんご馳走マガジンもますますがんばります！

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティーなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！ どんどんお寄せください。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！

小さくたたためて気軽に持ち歩ける便利さです。カラフルな5色をご用意。

何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

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！

