

美食

Winter 2018

# Gochiso

巻頭  
特集

## 巻き寿司でパーティー

この冬最強の  
ご飯のお供

冬にも大活躍! つゆの素 / 冬ですから~美肌食でおもてなし  
一杯でおかずも兼ねる! 具たくさん味噌汁のススメ  
アラスカ産「真鱈」 / 焼き芋物語 / きっずチャレンジ  
野菜のおかずいろいろ / Dr.Kanaのはなまる健康術  
Reikoさんちの米粉レシピ / 冬のデザート / にじや食堂





巻頭特集 **巻き寿司でパーティー** ..... 2

**ニジャ 冬の新作弁当、寿司** ..... 8



冬にも大活躍! つゆの素 ..... 11

冬の海鮮 真鱈 ..... 18

冬のデザート ..... 20

きつずチャレンジ—スーパーマーケットのことをもっと知りたい! ..... 22

この冬最強のごはんのお供 ..... 24

焼き芋物語 ..... 28

具だくさん味噌汁のススメ ..... 30

冬ですから~ 美肌食でおもてなし ..... 32

野菜のおかず いろいろ。 ..... 34

今日はカレーの日! 子ども嬉しいカレーおでん ..... 36

[連載] マクロビオティックなひととき ..... 38

冬にはやっぱり! あったかおうち鍋 ..... 40

[連載] Dr.Kanaのはなまる健康術 — 尿路結石と食事 ..... 42

ニジャの胡麻だれ ..... 44

[連載] Four seasons — 東洋医学からみる四季の楽しみ ..... 46

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 48

ニジャ酒粕 ..... 51

にじや食堂 ..... 52

わくわく!ごちそうキッチン・ソフトクリームチーズアップブレッド・干し野菜で紅白なます ..... 56

我が家の自慢料理 ..... 58

玲子さんちの米粉レシピ—米粉のボンデケーキ ..... 60

台所川柳 ..... 61

日本食旅 ~九州名品発見伝~ 長崎県の郷土料理 ..... 62

オーガニック栽培の現場から ..... 64

お勝手道具物語 やかん ..... 66

ニジャ こだわりの逸品。 ..... 70

みなさまからの声、声、声 ..... 72



—(キリトリ線)—

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form

美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (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 Kei Hasegawa  
Dr. Ito Reiko Yoshida  
Yuki Hirota Akimi Furutani  
Dr. Kana Miyata Hitachiya USA  
Fumi Ozaki Asami Goto  
Shoko Masumoto Seiko Yoshihara  
Nishiyamoto Academy of California  
Emiko Kitano



# 巻き寿司パーティー



## ■ 材料:1 本分

のり・・・ 全形1枚と半切(長い辺を半分)に切る)  
 すし飯・・・ (P2の作り方を参照)太巻き1本分  
 きゅうり・・・ 1/4本分  
 茹で三つ葉(下記参照)・・・ 太巻き1本分  
 厚焼き卵(市販下記参照)・・・ 1.5cm角 x のり幅の長さ1本  
 穴子かばやし・・・ 1cm幅 x のり幅の長さ1本  
 しいたけ煮(下記参照)・・・ 太巻き1本分  
 かんぴょう煮(市販下記参照)のり幅の長さ・・・ 太巻き1本分  
 にんじん煮(下記参照)のり幅の長さ・・・ 太巻き1本分

## 恵方巻、お弁当にも。 七福太巻き

### ● 作り方

1. 巻きすの上に半切ののりを縦長にのせ、具材をのせて巻く。巻きすからはずし、横におく。
2. 巻きすの上ののり全形1枚を縦長にのせ、奥側を2cm位を空け、酢飯をのせる。
3. 酢飯をのせた中央に(1)の具材ののり巻きをのせる。
4. 巻きすを手前から持ち上げて巻き上げ、具材を覆った所で、巻きすの上から一度ギュッとにぎり、その後巻きすの端を持ち上げながら寿司を転がし、巻き上げる。
5. 巻きすをはずして、上からのり巻きの右端に合わせてかぶせ直して押さえ、酢水で濡らした手ではみだした酢飯を押さえて形を整える。巻きすを左にずらし、右側と同様に左も整える。
6. お好みのサイズに切り分ける。

# 太巻き

## 太巻きの定番具材

■ 材料は全て太巻き3本分

### 茹で三つ葉

三つ葉・・・ 1/2袋  
 塩・・・ ひとつまみ

### ● 作り方

1. 三つ葉の根を切り落として洗う。
2. 鍋に沸かした湯(分量外)に塩を加え、三つ葉を根元から入れ、10秒程茹で、水に取る。
3. 水気を絞っておく。

## かんぴょう、しいたけ、にんじんの煮物

かんぴょう・・・ 10g  
 塩・・・ ひとつまみ  
 干しいたけ・・・ 4枚  
 にんじん1cm角 x のり幅の長さ・・・ 3本  
 干しいたけの戻し汁+水・・・ 150ml  
 砂糖・・・ 小さじ1  
 しょうゆ・・・ 大さじ1  
 みりん・・・ 大さじ1/2

### ● 作り方

1. かんぴょうは洗い、塩をまぶして良くもむ。塩を洗い流し、鍋に沸かした湯(分量外)で、柔らかくなるまで10分程ゆでる。冷水に取って冷まし、水をしぼる。
2. 干しいたけは、ぬるま湯で戻し、柔らかくなったなら石づきを取る。

3. 干しいたけの戻し汁に水を足して150mlにする。
4. 鍋に干しいたけの戻し汁とにんじん、砂糖を入れ、中火で沸騰したら、かんぴょうと干しいたけと一緒に入れ、落とし蓋をして5分煮、みりんとしょうゆを加え、落とし蓋をして弱火で具材が柔らかくなり、汁気が半量以下になるまで煮る。そのまま冷ます。
5. 冷めたら、しいたけを5mm幅に切る。

## 卵焼き

卵・・・ 2個  
 砂糖・・・ 小さじ1  
 塩・・・ 小さじ1/8  
 白だし・・・ 小さじ1/2  
 片栗粉(同量の水で溶く)・・・ 小さじ1  
 植物油・・・ 大さじ1

### ● 作り方

1. 卵は割りほぐし、砂糖、塩、白だし、水溶き片栗粉を入れ、よく溶いておく。
2. 卵焼き器かフライパンに油をしき、卵焼きを作る。
3. 粗熱を取り、にんじんやきゅうりの大きさに合わせて切る。
4. 酢飯の上、手前から順に全体の3/4を覆う様に具材を彩りよく並べる。
5. 巻きすを手前から持ち上げて巻き上げ、少しずつ押さえながら巻き込んでゆく。
6. 巻きすをはずして、上からのり巻きの右端に合わせてかぶせ直して押さえ、酢水で濡らした手ではみだした酢飯を押さえて形を整える。巻きすを左にずらし、右側と同様に左も整える。
7. お好みのサイズに切り分ける。

## 華やかな太巻き。 海鮮錦太巻き

### ■ 材料:1 本分

のり・・・ 全形1枚  
 すし飯(P2の作り方を参照)・・・ 太巻き1本分  
 鮭刺身・・・ 適量  
 まぐろ刺身・・・ 適量  
 とびこ・・・ 大さじ3  
 茹で三つ葉(上記参照)・・・ 太巻き1本分  
 卵焼き8mm角柱 x のり幅の長さ・・・ 2本  
 きゅうり・・・ 1/8  
 かにかま・・・ 1本

### ● 作り方

1. 巻きすの上ののり全形1枚を縦長にのせ、奥側を2cm位を空け、酢飯をのせる。



# 巻き寿司パーティー

この時期、ご自宅で楽しめる巻き寿司パーティーはいかがでしょう。見た目も美しい、ワンランクアップの巻き寿司をご紹介します。

## すし飯の広げ方 (裏巻きは p4 参照)

右端から左端まで、薄く均等を心がけましょう。奥の方を1~2cm 空けると巻き終わりのみ出しを防げます。

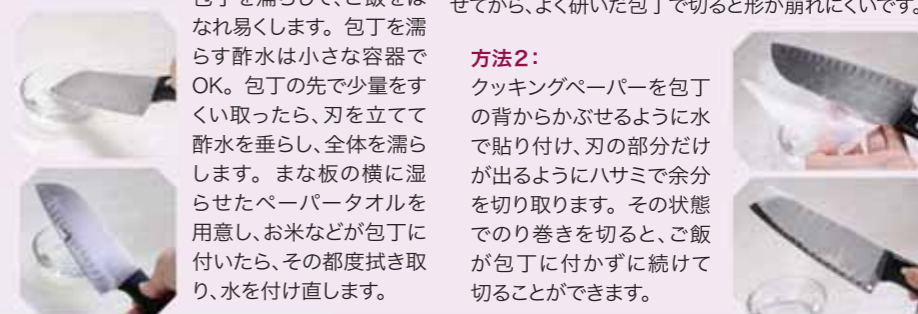


## 酢水

ご飯に触れる前に、水100mlに酢小さじ1/2を混ぜた酢水で手を湿らせます。

## 巻き寿司の切り方

巻き寿司は巻いたら2~3分おいてのりをご飯に馴染ませてから、よく研いだ包丁で切ると形が崩れにくいです。



## すし飯の作り方

■ 材料:(細巻きなら13本、中巻きなら7本、太巻きなら4本程作れる量)  
 米・・・ 3合 (180ml カップで3杯)  
 水630ml (または炊飯器の表示に従う)  
 昆布・・・ 5cm角

### <合わせ酢>

米酢・・・ 大さじ4~5 (60~75ml)  
 砂糖大さじ1~4 (魚介類を多く用いる寿司の場合、甘味は控えめに。)  
 塩・・・ 小さじ1.5~2

### ● 作り方

1. 米は洗って水加減をして昆布を入れて1時間おき、鍋の場合火にかけて沸騰する直前に昆布を取り出す。炊飯器はそのまま炊き、炊き上がった昆布を取り出す。
2. すし酢の調味料を合わせてよく混ぜ、砂糖、塩を溶かす。炊き上がったご飯に加え、手早く切るように混ぜて冷ます。冷ます間はご飯が乾かないように濡れ布巾を被せておく。



中巻き



意外な組み合わせで人気。  
フィラデルフィア巻き

■ 材料:1本分  
すし飯(P2の作り方を参照) ・ 中巻き1本分のり・・・半切1枚(長い辺を半分に切る)  
きゅうり・・・1/4本  
鮭刺身・・・1.5cm角  
クリームチーズxのり幅の長さ・・・1本

- 作り方
1. きゅうりは千切りにしておく。
  2. 巻きすの上にのりを縦長にのせ、奥側を2cm位を空け、酢飯をのせる。
  3. 酢飯をのせた中央に、きゅうり、鮭刺身、クリームチーズをのせる。
  4. 巻きすを手前から持ち上げて巻き上げ、具材を覆った所で、巻きすの上から一度ギュッとにぎり、その後巻きすの端を持ち上げながら寿司を転がし、巻き上げる。
  5. 巻きすをはずして、上からのり巻きの右端に合わせてかぶせ直して押さえ、酢水で濡らした手ではみだした酢飯を押さえて形を整える。巻きすを左にずらし、右側と同様に左も整える。
  6. お好みのサイズに切り分ける。

■ 材料:1本分  
すし飯(P2の作り方を参照) ・ 中巻き1/2本分のり・・・半切1枚(長い辺を半分に切る)  
レタス・・・1/2枚  
海老・・・大きめ1尾  
マヨネーズ・・・小さじ2

- 作り方
1. レタスは洗って大きめにちぎり、水気をよくきっておく。
  2. エビは頭(あれば)と背わたをとり、頭の方から尾の方へ、腹側の殻と身の間に竹串をさして茹でる。
  3. 茹で上がったら、殻をむいて串を抜く。
  4. 半切ののりを縦長におき、奥側を2cm位を空け、酢飯をのせる。
  5. レタスとエビを中央のやや手前寄りにのせ、マヨネーズを絞る。
  6. 手巻き寿司感覚で手前から巻き上げる。
  7. お好みのサイズに切り分ける。



巻きす要らずで手軽に作れる。  
サラダ巻き

オードブル感覚で楽しめる。  
手盛り巻き

■ 材料:2本、16~20個分  
すし飯(P2の作り方を参照)・・・中巻き2本分のり・・・全形2枚  
刺身、いくら、卵焼き、野菜、漬物などお好みの具材 ・ 適宜

- 作り方
1. 巻きすの上にのりを横長に置き、奥側を1cm位を空け、酢飯をのせる。
  2. 気持ち緩めに巻き上げる。
  3. 等分に切り、断面を上におき、ラップをかぶせ、指で中央を少しくばませる。
  4. 具材は寿司の上のせやすいサイズに切り、皿に盛りつける。
  5. (3)のラップをはずし、別皿に盛り(4)と共にテーブルへ。各自好きな具材をのせて食べる。



四角い図形の断面で魅せる。  
もぎいく太巻き

■ 材料:1本分  
すし飯(P2の作り方を参照)・・・太巻き1本分  
あおさのり・・・小さじ1  
明太子入りなどの赤いふりかけ・・・小さじ1  
のり・・・全形1枚と半切(短い辺を半分に切る)  
まぐろ赤身 7mm角柱xのり幅の長さ・・・1本  
鮭刺身 7mm角柱xのり幅の長さ・・・1本  
卵焼き 7mm角柱xのり幅の長さ・・・1本  
きゅうり 7mm角柱xのり幅の長さ・・・1本

- 作り方
1. 酢飯の半量にあおさのり、残りの方にふりかけをそれぞれ混ぜておく。
  2. 巻きすの上に半切ののりを縦長にのせ、具材をきっちり四角柱になるように組み合わせて巻く。巻きすからはずし、横におく。
  3. 巻きすの上ののり全形1枚を横長にのせ、(1)のあおさのりを混ぜた酢飯を手前から半分くらいまで広げる。
  4. 続けて(1)のピンクの酢飯奥側を2cm位を空け、酢飯をのせる。
  5. 酢飯をのせた中央に(2)の具材ののり巻きののせる。
  6. 巻きすを手前から持ち上げて巻き上げ、具材を覆った所で、巻きすの上から一度ギュッとにぎり、その後巻きすの端を持ち上げながら寿司を転がし、巻き上げる。



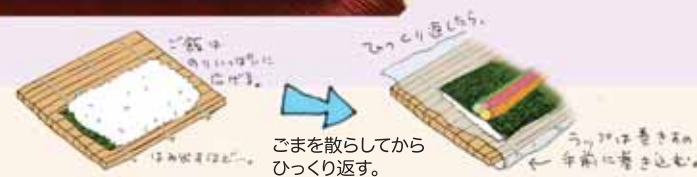
7. 巻きすをはずして、上からのり巻きの右端に合わせてかぶせ直して押さえ、酢水で濡らした手ではみだした酢飯を押さえてを整える。巻きすを左にずらし、右側と同様に左も整える。
8. 中の具材の位置を確認しながら角柱になるように巻きすの上から押さえ形を整える。
9. お好みのサイズに切り分ける。

裏巻き

まぐろの切れ端も利用できる。  
スパイシーナ巻き

■ 材料:1本分  
すし飯(P2の作り方を参照)・・・中巻き1本分のり・・・半切1枚(長い辺を半分に切る)  
まぐろ赤身・・・100g/約0.2lb.  
シラチャソース・・・小さじ2  
マヨネーズ・・・小さじ1/2  
ごま油・・・小さじ1/2  
いりごま・・・小さじ1/2

- 作り方
1. まぐろは叩いて細かくし、シラチャソース、マヨネーズ、ごま油を加えて混ぜておく。
  2. 巻きすの上にのりを置き、すし飯をのりの全面に広げ、いりごまを散らす。ラップで全体を覆い、巻きすはそのままにし、のりの面が上になるようにラップと共に裏返す。
  3. ラップを巻きすの手前から巻き込む。のりの上中央に、(1)を横1文字にのせ、手前から巻く。巻き終わったら巻きすをはずし、巻き終わりを下におく。
  4. 上から別のラップを被せ、その上から巻きすで押さえ、形をととのえる。
  5. 巻きすをはずし、ラップごとお好みのサイズに切り分ける。



■ 材料:1本分  
すし飯(P2の作り方を参照)・・・中巻き1本分  
かにかま・・・2本  
アボカド・・・1/2個  
きゅうり・・・1/8本のり・・・半切1枚(長い辺を半分に)  
マヨネーズ・・・小さじ2  
鮭刺身・・・1枚  
鯛、まぐろ刺身・・・各2枚  
寿司用ゆでえび・・・2枚

- 作り方
1. アボカドは半分に切り、皮をむき、1/4をくし切りに、別の1/4は薄切りにする。きゅうりは細切りにする。

裏巻きの進化系。  
レインボー巻き

2. 巻きすの上にのりを置き、すし飯をのりの全面に広げる。ラップで全体を覆い、巻きすはそのままにし、のりの面が上になるようにラップと共に裏返す。
3. ラップを巻きすの手前から巻き込む。のりの上中央に、マヨネーズを横1文字に絞り出し、(1)のアボカドくし切り、きゅうり、かにかまをそれぞれ横長にのせ、手前から巻く。巻き終わったら巻きすをはずし、鯛、まぐろ、鯛、えび、アボカド薄切りを配色を考えながら斜めに並べる。
4. 上から別のラップを被せ、その上から巻きすで押さえ、形をととのえる。
5. 巻きすをはずし、ラップごとお好みのサイズに切り分ける。



「まさしく タラバ」かにかま





ニシヤの巻き寿司

お惣菜コーナーで販売中です。



鉄火巻き



かつば巻き



ネギハマチ巻き



かんびょう巻き



ネギトロ巻き



裏巻き  
カリフォルニアロール



カリフォルニアロール



玄米  
カリフォルニアロール



太巻き



玄米 太巻き

細巻き

定番の細巻き。  
鉄火巻き

■ 材料:1本分

すし飯 (P2の作り方を参照) ・ ・ 細巻き1本分のり ・ ・ ・ ・ ・ 半切1枚(長い辺を半分に切る) まぐろ赤身 1cm角柱 x のり幅の長さ ・ ・ 1本

● 作り方

1. 巻きすの上のにりを横長に置き、奥側を1cm位を空け、酢飯をのせる。
2. 酢飯の中央にまぐろをのせる。
3. 巻きすの手前を持ちあげ、具を巻き込みながら一気に巻く。
4. お好みのサイズに切り分ける。



さっぱり野菜巻き。

長芋と大葉の梅肉巻き

■ 材料:1本分

すし飯(P2の作り方を参照) ・ ・ 細巻き1本分のり ・ ・ ・ ・ ・ 半切1枚(長い辺を半分に切る) 大葉 ・ ・ ・ ・ ・ 1枚 梅肉 ・ ・ ・ ・ ・ 1個 長芋 7~8 mm角柱 x のり幅の長さ ・ ・ 1本

● 作り方

1. 梅干しは種を取り除き包丁で刻んでおく(チューブでもOK)。大葉は縦半分に切る。
2. 巻きすの上のにりを横長に置き、奥側を1cm位を空け、酢飯をのせる。
3. 酢飯の中央に梅肉を塗り、大葉をのせ、その上に長芋をのせる。
4. 巻きすの手前を持ちあげ、具を巻き込みながら一気に巻く。
5. お好みのサイズに切り分ける。



\* 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。



浅草並すしのり  
はんばもの



オーガニック海苔



虹屋米 玄米



虹屋米



江戸前特級すしのり  
はんばもの



有明極上品すしのり  
はんばもの



あぎたこまち 玄米



あぎたこまち米



こしひかり 玄米



こしひかり

細巻きのコツ

具を中央に、破裂させないように巻くには、ご飯の量と具の厚みが多すぎず、少なすぎず、バランスをとるのが大切です。









# SUSHI PARTY SET

ニジヤ特製 寿司パーティーセット

ST-1

**SUPER**  
\$44.99

にぎり: ツナ (5 pcs)、海老 (5 pcs)、サーモン (5 pcs)  
ロール: カリフォルニアロール (16 pcs)、  
鉄火巻 (12 pcs)、カツバ巻 (12 pcs)  
サーモンアボカドロール (12 pcs)

NIGIRI: Tuna (5 pcs), Shrimp (5 pcs),  
Salmon (5 pcs) / ROLL: California Roll (16 pcs),  
Tuna Roll (12 pcs), Cucumber Roll (12 pcs),  
Salmon Avocado Roll (12 pcs)

ST-2

**FUJI**  
\$39.99

ロール: 大巻 (24 pcs)、鉄火巻 (12 pcs)  
カツバ巻 (12 pcs)、しなり寿司 (10 pcs)  
ROLL: Futo-maki (24 pcs), Tuna Roll (12 pcs),  
Cucumber Roll (12 pcs), Inari-Sushi (10 pcs)



ST-3 **RAINBOW** \$34.99

にぎり: ツナ (5 pcs)、海老 (5 pcs)、いか (5 pcs)、たこ (5 pcs)、たまご (3 pcs)  
ロール: 鉄火巻 (6 pcs)、カツバ巻 (6 pcs)、たくあん巻 (6 pcs)  
NIGIRI: Tuna (5 pcs), Shrimp (5 pcs), Squid (5 pcs), Octopus (5 pcs), Egg (3 pcs)  
ROLL: Tuna Roll (6 pcs), Cucumber Roll (6 pcs), Pickled Radish (6 pcs)

ST-4 **GOMOKU CHIRASHI** \$29.99

〈約6人前〉五目寿司ごはん、錦糸卵、椎茸、寿司海老、いくら、カイワレ  
Gomoku Sushi Rice, Egg, Shiitake, Shrimp, Salmon Roe, Radish Sprouts

ST-5 **HAKONE** \$39.99

ロール: カリフォルニアロール (24 pcs)  
鉄火巻 (12 pcs)、カツバ巻 (12 pcs)、しなり寿司 (10 pcs)  
ROLL: California Roll (24 pcs), Tuna Roll (12 pcs),  
Cucumber Roll (12 pcs), Inari-Sushi (10 pcs)

# SASHIMI PARTY SET

ニジヤ特製 刺身パーティーセット



FT-3 **UME** \$24.99

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



FT-2 **TAKE** \$34.99

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



FT-1 **MATSU** \$44.99

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



# 冬にも大活躍!



# つゆの素

さむい冬にはやっぱり温かいお料理が恋しくなりますね。鍋料理からうどんや蕎麦、煮込み料理などなど。熱々の料理を前に、日本人なら誰もがその美味しさと食べる楽しみに魅了されるはずです。昔はそれらのお料理を作る際には、まずはダシから作っていました。かつお節や昆布からダシをとる方法は、もちろん現在でも行っているご家庭も多いかと思えます。素材にこだわればこそ、丁寧に時間をかけてダシをとる方法もまた素敵なのだと思います。手間暇かけてじっくりと美味しいものを作る楽しみも格別ですね。

しかしながら、最近はずいぶん忙しい。仕事や子育てで大忙しのお母さんたちは、できれば時短でお料理したいと考えているはず。そこで便利なのが「つゆの素」です。つゆの素とはダシと醤油とみりんや日本酒そして砂糖をベースに作られた調味料です。

大抵が濃縮形となっており、好みや用途によって自在に味の調整が可能となるので、どんなお料理にも失敗なく使えます。うどんや蕎麦などの麺料理に使用するほか、煮込み料理や鍋料理、天ぶらのつゆとしても幅広く活用することが可能です。

つゆの素といっても製造会社によって様々なネーミングと特徴があります。

それぞれの商品をピックアップしてご紹介しましょう。





キッコーマン  
本つゆ 香り白だし



キッコーマン  
濃いだし 本つゆ

冬にも大活躍！つゆの素

キッコーマンは1917年に千葉県にて「野田醤油株式会社」として設立されました。江戸時代から江戸に近く、河川舟運の便が良い野田は醤油づくりで栄えていたといわれます。キッコーマンは「亀甲萬」と書き、香取神社の亀甲と「亀は萬年」をかけたとされています。現代では醤油や醬油を使ったタレ、つゆ、ポン酢、出汁など和風醸造調味料が主力製品となっています。

### 濃いだし本つゆ

かつお節、まぐろ節、いわし節、宗田かつお節の4種の節と昆布の合わせだしを使用し、しよゆに糖を加えてかえした「熟成かえし」を合わせることで、しっかりとした旨みがある濃縮つゆです。お得な4倍なので、より濃厚な味わいでめんつゆから煮炊き、つけかけ用途など幅広く使える万能調味料です。持ちやすく注ぐ量を調節できる押し出し式「くびれプッシュボトル」は、中栓が無いため、蓋を開けてそのままお使いいただけます。

【だし原料日本産100%】

【濃縮4倍】

### 本つゆ香り白だし

7種類の国産だし原料を使用し、だしの華やかな香りと豊かな旨みが特徴の白だしです。だしの風味を活かしたい麺や料理に合ううす色のつゆで、料理を上品なうすい色合いに仕上げます。

鰹節を工場ですくってからすぐにだしを取っています。一般に白だしは塩味が強いものですが、塩分控えめの味にしています。かつお節、そうだ節、むろあじ節、うるめ節、いりこなど多彩なだしをブレンドすることによって、あとまで伸びる様々なだしの風味と膨らみのあるだしの味を楽しむことができます。

【だし原料日本産100%】

だしの風味豊かな彩りおでん!

## だし香るカンタンおでん



■材料(4人分)■  
じゃがいも ..... 2個  
にんじん ..... ½本  
かぶ ..... 4個  
ちくわ(焼きちくわ) ..... 2本  
さつま揚げ ..... 2枚

#### ■作り方■

1. じゃがいもは半分に切り、にんじんは輪切りする。かぶは4等分にし、ちくわ、さつま揚げは半分に切る。プチトマトはヘタを取って3個ずつ串にさす。
2. 鍋に【A】を合わせて熱し、プチトマト以外の具材を加え、15分ほど煮る。
3. 全体に火が通ったら、プチトマトを加えて軽く煮る。  
※お好みで粒マスタードをつけていただく。

プチトマト ..... 12個  
ゆで卵 ..... 4個  
黒こしょう ..... 適量  
粒マスタード ..... 適宜  
【A】  
キッコーマン本つゆ 香り白だし ..... 150ml  
水 ..... 1000ml

まぐろとねぎでシンプルに仕上げる江戸料理

## ねぎま鍋



■材料(3~4人分)■  
まぐろ(赤身) ..... 200g  
ねぎ ..... 2本  
春菊 ..... 2本  
えのきたけ ..... ½パック  
キッコーマン濃いだし本つゆ ..... 大さじ5

#### ■作り方■

1. ねぎはぶつ切りにし、春菊は食べやすい長さに切る。えのきは食べやすい長さに切る。
2. まぐろは7~8mmの厚さに切る。
3. 土鍋に濃いだし本つゆと水3カップを入れ 1. を煮る。さらに 2. を加え、さっと煮て食べる。

お勧め  
レシピ



# にんべん



にんべん  
昆布仕立ての  
つゆの素



にんべん  
つゆの素

冬にも大活躍！  
つゆの素

にんべんは1699年(元禄12年)初代高津伊兵衛によって創業され、以来鯉節やだしを通じた商いを続けているとても歴史あるメーカーです。日本ならではの四季の移ろい、海や野山からの恵み、豊かな気候や風土、長い歴史の中で育まれた日本の食文化と共に320年携わり、現在に至っています。

長い歴史の中で培われた本物の味を伝えていく「伝承」、次世代に向けて新しい食を生み育む「創造」、そして多くの方々へ伝わるように変化していく「融合」、これらの「伝承」「創造」「融合」を実現していく事を目指し、美味しく安心して召し上がって頂けるように、安全で正直な食品作りを心掛けています。

## つゆの素 1000ml (3倍濃厚)

こだわり抜いた日本産鯉節と昆布の旨味がぎいたつゆの素です。つゆに合うバランスの良い特級醤油を使い、かつお節の良さを100%引き出す独自の製造方法によりめんつゆ、天つゆから煮物や丼もの、ちよつと手を加えて和風ドレッシングまで、あらゆる料理に幅広く使えます。保存料、着色料無添加。

## 昆布仕立てのつゆの素 1000ml (3倍濃厚)

北海道産昆布をたっぷり使った、贅沢な昆布だし仕立てのつゆの素です。様々な昆布をつゆ専用配合しました。上品でクセがなく、旨味たっぷりの昆布だしがどんな料理も美味しく仕上げます。ご使用方法は鯉節風味のつゆの素と同じです。様々な料理に幅広くご利用ください。保存料、着色料無添加。

風味豊かな“つゆの素”と豚肉の旨みが染み込んだ大根は冷めても美味しい!

## 大根のそぼろ煮



### ■材料(2人分)■

大根 …………… ½本 (260g)  
豚ひき肉 …………… 100g  
にんべんつゆの素 …………… 大さじ2%  
水 …………… 400ml

砂糖 …………… 大さじ%  
万能ネギ …………… 2本  
片栗粉 …………… 大さじ1½  
(水… 大さじ3で溶く)

### ■作り方■

1. 大根は皮をむき、小さめの乱切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
2. フライパンに豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒め、1.の大根を加えてさらに炒める。
3. つゆの素と水、砂糖を加え、大根が軟らかくなるまで中火で煮る。
4. 煮汁が少し残った状態に、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 器に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

焼いた長ねぎとまぐろが旨みと香ばしさをプラス!

## ねぎま汁



### ■材料(2人分)■

まぐろ …………… 100g  
長ネギ …………… ½本  
サラダ油 …………… 少々  
柚子の皮 (あれば) …… 適宜

[A] にんべんつゆの素 …… ¼ カップ  
水 …………… 350ml  
しょうがせん切り …… 1かけ分

### ■作り方■

1. まぐろは小さめの一口大に切る。長ねぎは3cmの長さに切る。
2. 鍋に [A] を沸かす。フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、まぐろは表面の色が変わるまで、長ねぎは焼き色がつくまで焼き、鍋に加える。
3. 2.を3分程煮て器に盛り、好みでせん切りにしたゆずの皮をのせる。  
※長ねぎとまぐろはあらかじめ焼くことで旨みを閉じ込め、香ばしさがプラスされます。

お勧め  
レシビ





ニジャ  
つゆてんねん

ニジャ つゆてんねん

ニジャのつゆてんねんはニジャブランドの中でも、大御所格の存在。お客様に長らくご愛顧いただいているロングセラーの商品です。その秘密はかつお節とさば節を使って抽出したダシの旨み。それらをうまい具合に引き立てつつ醤油や清酒など調味料の微妙な調整によって、誰からも愛されるおいしいつゆが出来上がっています。

長い間変わらぬ味で、お得にたっぷり使える3倍濃縮タイプ。どんなお料理にも大活躍の1本です。

あっさりとなつぷり食べられる。豚つくね入り。

豚しゃぶ



■材料(4人分)■

<p>&lt;豚つくね&gt; 豚ひき肉……………300g たまねぎ……………¼個 味噌……………小さじ1 片栗粉……………小さじ1 塩……………小さじ1 酒……………大さじ1 砂糖……………小さじ1</p>	<p>木綿豆腐……………1丁 長ねぎ……………1本 えのき茸……………1パック 水菜……………1束 ニジャつゆてんねん……………大さじ6 水……………700ml</p>	<p>&lt;ポン酢&gt; しょうゆ……………100ml すだち汁……………50ml</p> <p>&lt;薬味&gt; 青ねぎ、もみじおろし等</p>
--	--	---

■作り方■

1. 豚ひき肉にみじん切りにした、たまねぎ、味噌、片栗粉、塩、酒、砂糖を加え混ぜる。
  2. 他の具材は食べやすい大きさに切り皿に盛る。
  3. 鍋にニジャつゆてんねん和水を入れておく。
  4. 3.に豆腐を入れ火にかけ、煮立ったら他の具材を序々に加えてゆく。
- ※しゃぶしゃぶ用の肉はすき焼き用に比べて薄くスライスされていて、すぐに火が通ります。無菌豚なら完全に火が通る前に食べられます。つくねはスプーンで簡単な団子にして鍋に入れます。

ほろ苦さと香ばしさでご飯がすすむ！

春菊きんぴら風

お勧め  
レシピ



■材料(2人分)■

春菊……………1束
ニジャつゆてんねん……………大さじ2
ごま油……………2本
白ごま……………適量

■作り方■

1. 春菊は洗って水分を切り、5～6cmくらいの長さに切る。
  2. フライパンにごま油を熱し、春菊の茎の部分を先に入れ、あとから葉を入れて炒める。
  3. しんなりしてきたら、ニジャつゆてんねんを入れてさらに炒める。
  4. 食べる前に白ごまをかける。
- ※油といっしょに摂るとビタミンAの吸収率が高まり抗酸化作用があります。



# アラスカ産 真鱈

真鱈は、寒い時期には鍋や湯豆腐に、塩焼きもさっぱりして旨い！味噌など漬魚にしてもよく合います。またフィッシュアンドチップスでも有名ですね。

淡泊で上品な味わいのタラは、どんな料理にもあうとても美味しい魚で、身は白身で柔らかくプリプリ！程よく脂も乗っていて、くせが少なくとても美味しい魚です。

「タラ」は漢字で魚へんに雪と書きます。これは冬の雪が降るころが旬ということ、身が雪のように白からとられていきます。まさに今が一番美味しい時期なのです。

## ■名前の由来

真鱈の名前の由来は、実は「真のたら」だから「まだら」という名がついたのではなく、身にあるはっきりとした斑紋の「まだら」からきているといわれています。

「まだら模様」だから「まだら」、そこから「たら」＝「鱈」という言葉が生まれたそうです。

また、おなかいっぱい食べることを意味する「たらふく食べる」はタラに由来するといわれています。これは「鱈腹」つまり、大きな口をあけた「たら」の食欲な様子が語源だといわれています。実際にタラは肉食性で、何でもよく食べる大食いな魚だそうです。

## ■こだわりのアラスカ産

ニジヤでは、真鱈の仕入れはアラスカ産にこだわっています。産地はガルフ・オブ・アラスカといひ、



タラの切身を使って、あつという間にできあがる贅沢なお吸い物を！

## タラときのこのお吸い物

### 【材料 (2人分)】

タラ切身	1切れ
しいたけ	4枚
しめじ	½パック
三つ葉	適量
水	450ml
ニジヤ和風だし	小さじ2
醤油	大さじ1

### 【作り方】

- 1 タラの切身は一口大に、しいたけはスライス、しめじは½の長さに、三つ葉は4cmに切る。
- 2 鍋に水とニジヤの和風だし、きのこ類を入れて中火で5分煮る。
- 3 タラを入れて沸騰したら弱火にし、醤油と三つ葉の茎を入れ、火を止める。
- 4 器に盛って三つ葉の葉をトッピングする。



太平洋側アラスカ南部、カナダと隣接するエリアになります。その豊かな自然の中、たくさんのお魚を含み、身質も水気が少なく、身の締りもよく旨味がしっかりと詰まった美味しい真鱈に育ちます。

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

## ■真鱈はハイプロテイン食材

真鱈は低脂肪で高たんぱく、低カロリーでダイエット中の人にも最適な食材です。脂肪分が非常に少ない魚で、100グラムあたりのエネルギーは70kcal以下と低く、それでいてたんぱく質は15%以上もあります。

エネルギーあたりのたんぱく質や、脂肪分に対するたんぱく質の割合は高く、とてもヘルシーで、スポーツで身体を鍛えたい人にもピッタリの食材です。またビタミン・ミネラルも豊富で、健康にも美容にも最適です。

## タラとごぼうのさっと煮

### 【材料 (2人分)】

タラ切身	2切れ
ごぼう	10cm程度
だし昆布	10cm程度
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ½

### 【作り方】

- ※ あらかじめ昆布だしを作っておく。ピンなどにだし昆布を入れ、500mlの水を加えて冷蔵庫で1晩置く。
- 1 ごぼうは長さ5cmの棒状に切る。鍋に昆布だしに使用した昆布を敷き、昆布だしを100ml、(調味料)、ごぼうを入れて、ふたをして中火で5分煮る。
  - 2 タラを入れて醤油を回しかけ、落しふたをし、ふたをして強火で5分煮る。
  - 3 昆布ごと器に盛り、残った汁を強火で煮詰めてタラにかける。



素材の味を大切に、薄味でさっと煮た上品な一品。昆布だしは作り置きして煮物や味噌汁などに。

## タラの醤油麹漬け焼き

### 【材料 (2人分)】

タラ切身	2切れ
醤油麹	小さじ4
ごま油	小さじ2

### 【作り方】

- 1 タラの片面にそれぞれ小さじ1の醤油麹をまんべんなく塗り、ラップで包んで冷蔵庫で一晩置く。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、タラを皮面から入れて焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。



醤油麹に一晩漬けて、ふっくらと焼き上げて。ご飯もお酒もすすむ一品。

## タラのアクアパッツァ風

### 【材料 (2人分)】

タラ切身	2切れ
塩、こしょう	少々
トマト	1個
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ1
アサリ	10個
白ワイン	大さじ2
水	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
パセリ	適量

### 【作り方】

- 1 タラの両面に軽く塩、こしょうする。トマトは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル小さじ1とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら中火にしてトマトを入れて炒める。
- 3 トマトから水気が出てきたらアサリ、白ワイン、水を入れてふたをし、アサリの口が開いたら火を止めて皿に取り出す。
- 4 フライパンにオリーブオイル小さじ2を入れて強火で熱し、タラの皮面から焼いて焼き目がついたら裏返し。弱火にしてアサリ以外の3を入れ、ふたをして4分蒸し焼きにする。
- 5 タラとソースを器に盛り付け、アサリをのせ、パセリのみじん切りをふる。

切身だからすぐできる！でも味は本格派のメインディッシュ。







## ジンジャーブレッドケーキ

冬の定番シナモンやジンジャーをたっぷり入れたスパイシーな味わいのケーキです。

■ 材料: 15センチのパウンド型 2個分

バター(室温で柔らかくしておく)・3/4 cup  
 黒糖……………2 cup  
 卵……………3個  
 薄力粉……………2 cup  
 ベーキングソーダ……………小さじ1  
 シナモンパウダー……………小さじ2  
 ジンジャーパウダー……………小さじ2  
 クローブ……………小さじ1  
 ナツメグ……………小さじ1  
 粉糖(アイシング用)……………1 cup  
 水(アイシング用)……………大さじ1

### ●作り方

1. バターをクリーム状にして、黒糖と混ぜる。
2. 卵を(1)に4回くらいに分けて少しずつ混ぜていく。
3. 薄力粉とベーキングソーダ、スパイス類をすべてあわせてふるい、(2)に混ぜ入れる。
4. パウンド型に流し込み、350°Fのオーブンで約30分焼く。
5. 焼いている間にアイシング用の粉糖と水を混ぜ合わせておく。
6. 焼きあがったら、温かいうちに(5)のアイシングを刷毛などでケーキの周りに薄く塗っていき、常温で冷ましておく。



### ●作り方

1. バターは1センチ角に切って、薄力粉と一緒にボウルに入れ、冷蔵庫でよく冷やしておく。
2. 水、塩、酢を別のボウルに混ぜておき、こちらも冷やしておく。
3. バターと粉を両手ですりあわせていき、全体が黄色っぽくパルメジャーチーズの様になったら、冷やした水を入れ混ぜる。
4. 粉が見えなくなったら、ラップにくるんで冷蔵庫で最低3時間休ませておく。
5. 平らな台の上で麺棒を使って約3分の厚さに伸ばし、ケーキ用のリングやお皿等を使って8インチの円に切り抜く。
6. クランブル生地用のバターを柔らかくして、黒糖を混ぜていく。
7. シナモンと薄力粉を(6)に入れ、そばろ状になるまで混ぜていき、冷蔵庫で冷やしておく。
8. りんごの皮と芯をとって、一口大の大きさに切る。
9. 鍋にバター、黒糖、レモン汁を入れ、火にかける。

## りんごのクrostata

クrostataとはいわゆる生地がクッキー生地に近いイタリアのタルトの事。ここでは今が旬のりんごを使ってみました。

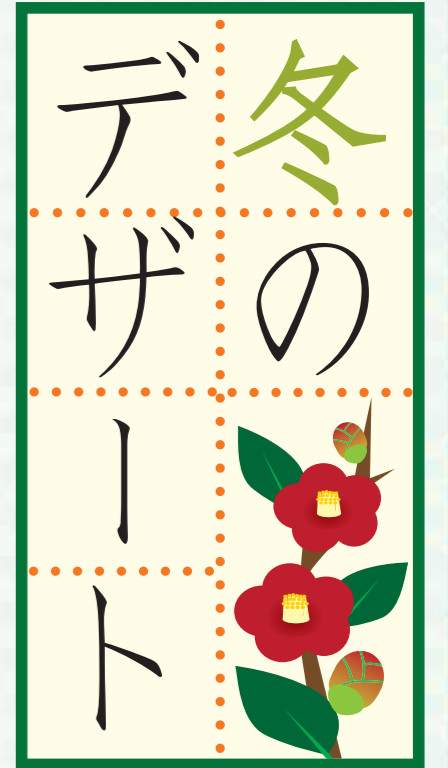
■ 材料: 直径6インチ1個分

<タルト生地>  
 バター……………1 cup  
 (1センチ角に切り、あらかじめよく冷やしておく。)  
 薄力粉……………2 cup  
 水……………3/4 cup  
 塩……………小さじ1  
 酢……………大さじ1

<クランブル生地>  
 バター……………2 oz.  
 黒糖……………2 oz.  
 薄力粉……………4 oz.  
 シナモン……………小さじ1

<フィリング>  
 りんご(大)……………3個  
 バター……………大さじ1  
 レモン汁……………1/2 個分  
 黒糖……………大さじ2

10. (8)のりんごを(9)に入れ、全体がしんなりしてくるまでソテーする。
11. (5)の切りぬいた生地の真ん中に冷ました(10)のりんごを広げ、生地の端を折り曲げ、りんごの上を半分覆うように被せる。
12. クランブルをりんごの上に振りかける。
13. 350°Fのオーブンで約30分焼く。



※分量の表記は全てアメリカ式です。

### ●作り方

1. バターを溶かし、生クリームと混ぜておく。
2. 薄力粉、砂糖、シナモンパウダー、ベーキングパウダーをしっかりとあわせておく。
3. (1)を(2)に混ぜる。
4. 柿の皮と、種を取りスライスして、耐熱容器に並べていく。
5. (3)の生地を(4)で並べた柿の上のせていき、350°Fのオーブンで約20分焼く。
6. 仕上げに粉糖とシナモンパウダーをふりかける。

## 柿コブラー

アメリカでポピュラーな家庭菓子、コブラーを柿で作ってみました。フルーツは今の季節でしたらりんご、なし等でも作れますよ。

■ 材料: 4人分

薄力粉……………1/3 cup  
 砂糖……………大さじ1 1/2  
 シナモンパウダー……………小さじ1/2  
 ベーキングパウダー……………小さじ1/2  
 生クリーム……………1/2 cup  
 バター……………大さじ3  
 柿……………4個  
 粉糖……………適量  
 シナモンパウダー(仕上げ用)……………適量



## かぼちゃ団子

かぼちゃの優しい甘みと、モチモチ感がやみつきになりそうなおやつです。

■ 材料: 4人分

### ●作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り、オーブンで柔らかくなるまでローストする。
2. 冷めた(1)に白玉粉と上新粉をしっかりと混ぜあわせる。かぼちゃの水分が多いようであれば、上新粉(分量外)を少し入れ、耳たぶくらいの柔らかさになるように調整する。
3. (2)を食べやすい大きさに分けて、1センチくらいの厚さの円形状にまとめる。
4. フライパンにサラダ油(分量外)をひき温める。
5. パンケーキを焼く要領で両面うっすらと焦げ目が付くまで焼く。
6. 水と醤油、砂糖、片栗粉を鍋に入れ混ぜながら沸騰させる。
7. (5)の出来上がった団子と(6)をよく絡め器に盛る。

かぼちゃ……………1/2 個  
 白玉粉……………大さじ3  
 上新粉……………大さじ3  
 水……………1/2 cup  
 醤油……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ2  
 片栗粉……………大さじ1

## 黒ごまラテ

温かいホットチョコレートの代わりになるものと思い、作ってみました。ゴマときな粉の相性がいいですね。

■ 材料: 2人分

黒練りごま……………大さじ2  
 牛乳……………2 cup  
 砂糖……………大さじ2  
 生クリーム……………1 cup  
 砂糖(ホイップクリーム用)……………大さじ1-1/2  
 きな粉……………適量  
 黒ごま……………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っておく。
2. 黒練りごまと砂糖を混ぜておく。
3. 温めた牛乳を(2)に少しずつ加えて混ぜいく。
4. (3)をカップに注ぎ入れ、ホイップクリームをのせ、きな粉と黒ごまを振りかける。



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。

年末年始  
 皆さんの2018年はいかがでしたか？  
 私はありがたいことに今年もこうやってお菓子を作り続けることができました。来年も引き続き健康で美味しいものに触れ、作り続けることをしていきます。2019年もどうぞよろしくお願ひ致します。





丸ター匹のサーモン。



お寿司を盛り付け中。



サーモンはおろして、パックされて、売り場に並びます。



体験!

オクラのラベリングをお手伝い。



お肉を薄〜くスライス。



質問タイム。

### 質問コーナー

Q. どうしてお店を開こうと思ったのですか？

A. 当時は日本食を売っているところがほとんどなかったため、アメリカに住む日本人たちに喜んでもらえると思ったことと、健康的な日本食をアメリカの人たちにも広めたいと思ったからです。

Q. 一番人気の商品は何ですか？

A. お弁当、惣菜、寿司が人気です。お米やニジヤのプライベートブランドの商品も人気です。

Q. 開店前や閉店後、店員さんは何をされていますか？

A. 掃除や商品のパック詰め、商品を棚に並べたりしています。

Q. ネットスーパーはやっていますか？

A. はい、やっています。現在はニジヤのプライベート商品を中心にニジヤならではのこだわりの商品も取り扱っています。Nijiyashop.comからオーダーできます。



お疲れさま!

おいしそう!

ケーキのデコレーションも見学。



今回のチャレンジャー

お店を探検だ!



西大和学園の3年生の生徒さんと引率の先生

社会科見学!

## スーパーマーケットのことをもっと知りたい!



冬の寒さを吹き飛ばすぐらい元気な小学生がトランス店にやって来ました。西大和学園の子どもたちです。今年も社会科の校外学習にニジヤを選んでいただきました。

社会科の授業の中で「はたらく人とわたしたちの暮らし」という学習内容があり、スーパーマーケットの見学・調査を通して、地域の人々の生産や販売の仕事の様子を知り、

はたらく人たちと自分たちとの生活のつながりを考える、ということがねらいとされる授業の一環です。事前の授業では見学メモを作成して、準備万端で見学に臨みました。実際に店内を見学しながらはたらく人たちの工夫などに着目し、疑問点はそれぞれマネージャーに質問して、解決を図るという熱心ぶり。学校に戻ってからはお互いに発表しあってみんなで情報を共有するという事です。

そんな重要な社会科校外学習に密着取材をさせていただきました。みんなのイキイキとした元気な姿をご紹介します!



新鮮なキャベツ。



しっかりメモメモ。





⑦ にんじんと桜えびのお豆腐そぼろ

お子さんにもオススメ!

■材料(作りやすい量)  
木綿豆腐…200g  
にんじん…50g(すりおろした状態で)  
桜えび(乾燥)…大さじ2/菜種油…小さじ2  
本みりん…大さじ½/塩…小さじ½

■作り方  
① 木綿豆腐を水切りする。  
※早い水切り方法:キッチンペーパーでくるみ、レンジ1000wで1分加熱。新しいペーパーでくるみ直しあら熱がとれるまで放置。冷めたらペーパーの上から手でしっかり水気を絞る  
② フライパンに菜種油を入れて中火にかけ、桜えびを炒める。こうばしい香りがしてきたら、にんじんを加え、1分ほど炒める。  
③ ②の豆腐を崩しながら入れ、木べらでほくしながらポロポロになるまで炒める。  
④ 本みりんと塩を加えて、さらに2分ほど炒める。



この冬 最強の  
ごはんのお供  
20

寒い冬はホカホカごはんが恋しくなる季節ですね。炊きたて熱々のごはんの味はまた格別です。そんなごはんをさらに美味しく引き立ててくれるのは「ごはんのお供」。  
美味しいご飯と最強の「ごはんのお供」があれば、ごはんが進むこと間違いなし!そこで、ご馳走マガジン編集部が選んだ、この冬オススメごはんのお供20選をご紹介します。



⑧ 自家製なめたけ

瓶詰めにして冷凍保存も可能です。



■材料(えのき1袋分)  
えのき1袋  
＜調味料＞ 醤油…大さじ2/みりん…大さじ2/酒…大さじ3/砂糖…大さじ1  
酢…小さじ½

■作り方  
① えのきの石突きを切り落とし、1.5~2cm長さに切る。  
② 鍋に①と＜調味料＞を入れて火にかける。  
③ 沸騰したら弱火にして、煮詰める。  
④ 汁が少なくなつて、とろみが出てきたら、火を消して酢を加えたら完成。  
※一晩冷蔵庫で味を馴染ませた方が美味しくなります。

⑤ 納豆たまご味噌

納豆好きも、苦手な人もぜひお試しを!



■材料(2~3人分)  
納豆…1パック/卵…1個/納豆のタレ…1つ  
＜調味料＞ しょうが(すりおろし)…小さじ¼/酒…大さじ1/味噌…小さじ½  
砂糖…小さじ½

■作り方  
① 納豆は包丁でたたいてひきわりにして、タレを絡めておく。  
② ＜調味料＞の材料をよく混ぜ合わせてから、鍋に入れて火にかける。ふつふついい出したら弱火にし、よく溶いた卵を流し入れて常にかき混ぜる。  
③ 卵が8割ほど固まったら、納豆を入れ、焦がさないように素早くかき混ぜたら出来上がり。(20~30秒ほど)

③ 大根葉と鶏そぼろのふりかけ

みんなの大好きなそぼろです。



■材料(作りやすい量)  
大根の葉…80g/鶏ひき肉…100g/酒…大さじ1/塩・こしょう…少々  
白ごま…適量/しょうゆ…小さじ2

■作り方  
① 大根の葉をみじん切りにする。  
② フライパンに鶏ひき肉を入れて火をつけ中火で加熱しながらほくほくしていく。  
③ だいたい火が通ったら、大根の葉と酒と塩こしょうを加えて水分を飛ばすように炒める。  
④ 白ごまを加えて全体をよく混ぜ合わせたら、フライパンの端からしょうゆを加える。  
⑤ 香ばしい香りがしてきたら、全体をよく混ぜ合わせて、出来上がり。

① 大根葉のふりかけ

葉付き大根が手に入ったら、ぜひ!



■材料(作りやすい量)  
大根の葉…200g(1本分)/ちりめんじゃこ…40~50g  
しょうが(みじん切り)…小さじ1/白いりごま…大さじ1/ごま油…大さじ1  
＜調味料＞ しょうゆ…大さじ3/砂糖…大さじ½/酒…大さじ2

■作り方  
① 大根の葉は、よく洗って、細かく刻む。  
② フライパンにごま油としょうがを入れて中火にかける。  
③ しょうががふつふつとなってきたら、1を入れて、ざっと炒める。  
④ ちりめんじゃこを入れて全体に油が回るまで炒めあわせる。  
⑤ ④に＜調味料＞を加え、箸で時々混ぜながら調味料の水分を飛ばす。フライパンの底に調味料の水気がなくなれば火を止めて、白いりごまを加えて混ぜ合わせる。

⑨ たらこの卵ふりかけ

おにぎりの具にしても美味しい!



■材料(作りやすい量)  
たらこ…100g/卵…2個/油…小さじ2/酒…大さじ2/塩…適量

■作り方  
① ボウルに卵と酒、皮から取り出したたらこを入れてよく混ぜる。  
② フライパンに油を敷いて中火で加熱する。  
③ フライパンが熱してきたら、①を入れて菜箸で炒りたまごを作る要領で混ぜる。  
④ 弱火から中火で焦らずに炒り続けて、しっかりと火を通す。(菜箸は常に動かしておくこと)  
⑤ たらこの皮が残っていたら取り除き、味が足りないようならば塩で味を調える。

⑥ サバ缶そぼろ

味付けのサバ缶を使って手早く!



■材料(作りやすい分量で可)  
サバ缶(味噌煮または醤油味付けのもの)…1缶  
しょうが…1片/酢…小さじ1/白ごま…適量

■作り方  
① サバ缶(汁ごと)、しょうがの粗みじん切り、酢をフライパンに入れ、汁気がなくなるまで火にかける。  
② 白ごまを混ぜ合わせる。

④ しょうがのつくだ煮

冷蔵庫で1週間ほど保存可能。  
寒い日はお茶漬けにしてどうぞ!



■材料(作りやすい量)  
オーガニックしょうが…100g  
＜調味料＞ しょうゆ…大さじ2/みりん…大さじ2/砂糖…大さじ1  
白いりごま…大さじ½

■作り方  
① しょうがは皮付きのまま良く水洗いし、皮付きのまま千切りにする。  
② 鍋に①のしょうがと、＜調味料＞を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして、水分が飛ぶまで煮詰める。  
③ 白ごまをまぶして、出来上がり。  
※ 清潔な保存容器に入れて、冷蔵庫にて保存。

② 牛肉のつくだ煮

こま切れ肉を使って、しょうがもたっぷり加えます。



■材料(作りやすい量)  
牛肉こま切れ…200g/しょうが…2片(20g)  
＜調味料＞ しょうゆ…大さじ3/砂糖…大さじ1.5/みりん…大さじ2/酒…大さじ2

■作り方  
① しょうがは細めのせん切りにして、一度さっと水にさらしてよく水気を切っておく。  
② ＜調味料＞を鍋の中で合わせて、火にかける。沸いてきたら牛肉を加える。  
③ ①の生姜も、よく水気を切って加える。中火で、牛肉に火を通す。途中アクが出てくればすくい取る。  
④ 煮汁が少なくなってきたら、さらに火加減を弱くして、そのまま煮詰め、汁気がほとんどなくなれば出来上がり。



# この冬 最強の ごはんのお供 20



18 いくら醤油漬け



15 納豆

◀ニジヤ 有機の納豆



19 お茶漬け



16 海苔つくだ煮

◀ニジヤ  
のり佃煮  
のり佃煮したいけ



20 鮭フレーク



17 ふりかけ

◀ニジヤ 七宝生ふりかけ



13 梅干しのしっとりふりかけ

ごはんとの相性は抜群ですが、  
そのままお酒のおつまみにもなります。

■材料 (作りやすい量)  
梅干し…4個/ねぎ(みじん切り)…1/2本/ニジヤ和風だし…大さじ2  
しょうゆ…大さじ/みりん…大さじ1/2/焼き海苔…2枚/削り節…2つかみ

■作り方  
① 梅干しは種を取って、果肉を包丁で叩いてペースト状にする。  
② ボウルに焼き海苔と削り節以外の材料を全て混ぜ合わせる。  
③ 焼き海苔は小さくちぎって削り節と一緒にみながら②に加えて混ぜる。



10 甘辛ごぼうのふりかけ

食物繊維がたっぷり取れます。

■材料 (作りやすい量)  
ごぼう…1本(180g)  
<調味料>  
醤油、砂糖、みりん、酒…各大さじ1  
サラダ油…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
白いりごま…適量

■作り方  
① ごぼうをみじん切りにする。(フードプロセッサーにかけても良い)  
② フライパンを温めて、サラダ油をしき中火でごぼうをしっかり炒める。  
③ <調味料>を加えて水分が飛ぶまで炒める。  
④ 水分が飛んだら、ごま油と白いりごまを加えて全体をざっと混ぜる。



11 ジャことゴマのふりかけ

カルシウムたっぷり!

■材料 (作りやすい量)  
ちりめんじゃこ…45g/白ごま…大さじ3/ごま油…大さじ1  
<調味料> 酢…大さじ1/みりん…大さじ2/しょうゆ…大さじ2

■作り方  
① フライパンにごま油を熱する。じゃこを加えてざっと炒め、白ごまを加えてさらに炒める。  
② 調味料を合わせてフライパンに回し入れ、水分がほとんどなくなるまで炒める。



14 梅干し



12 だしがらdeふりかけ

だしを取った後のかつお節も有効利用します。

■材料 (作りやすい量)  
<A> かつお節(だしをとった後のもの)…70g  
※ かつお節30gでだしをとった際のだしがらが約70g。  
ニジヤつゆてんねん…大さじ3/みりん…大さじ2/砂糖…少々  
<B> 白ごま…大さじ2/ちりめんじゃこ…大さじ1/青のり…小さじ2

■作り方  
① 小鍋に<A>を加えて火にかけ、弱火で水分がなくなるまで炒り続ける。  
② <B>を加えてざっと混ぜて火を止める。



# 「焼き芋物語」

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

さつまいもの品種改良、栽培技術、キュアリングと貯蔵技術、焼き技術の徹底した研究による成果が今までの焼き芋を進化させて焼き芋の技術革新が起こっているようです。

今までは関東地方のホクホク焼き芋派、関西以南のしっとり焼き芋派に別れていましたが、「鳴門金時」や「紅はるか」さらには究極の糖度を持つ種子島「安納芋」が市場に出現することにより、しっとり系焼き芋が認められて来ている。

さつまいもの原産地はメキシコ、中央アメリカと言われています。そこからどのような経路で日本まで辿り着いたのかは興味の尽きない所で、そのルーツは近年まではつきりしませんでした。学説ではいくつかのルートが説明されています。

1492年コロンブスによってヨーロッパへ伝えられ、インド、東南アジア、中国を経て沖縄に伝わったといわれる説。または16世紀にスペイン人がメキシコから東南

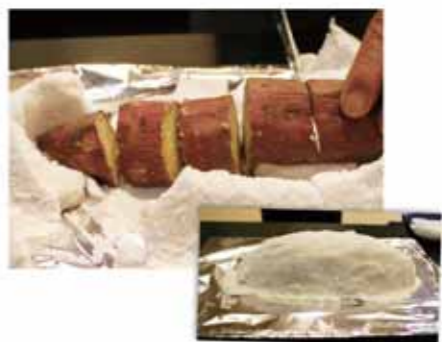
アジアに運んだという説。そして最も信頼性の高い説は有史以前に南米のペルーからイースター島を経由して紀元前1000年頃にポリネシアへ伝わっていたのではないか、という研究者達の説です。

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

1734年八代将軍徳川吉宗の時代に青木昆陽などの手で大都会江戸へ到達して栽培が始まったといわれています。

江戸では薩摩から来たので「さつまい」や「薩摩藩では中国唐から来たので「から芋」と呼ばれる名称が伝達経路を表しています。こうしてさつまいは江戸時代の幾多の飢饉を救い、米に代わる食

品として栽培量を増やしていきます。さつまい料理集『甘藷百珍』が出版されて更に人気が高まります。『甘藷百珍』に紹介されている究極の調理方法は「塩焼き芋」と「塩蒸し焼き芋」です。



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

1941年太平洋戦争が始まり、その後の敗戦時期の食糧難時代にはまたまたさつまいが威力を発揮します。長い間さつまいの高人気時代が続いていましたが1970年代になり、「コンビニ」や「ファーストフード」が増えてくるに従い焼き芋屋はあつという間に廃れてしまったのです。ところが近年になって健康食と

してのさつまいが見直されることにより、食糧難時代の代用食品感から脱皮して、お菓子やケーキのように美味しい健康自然食品に変身して来ました。

焼き芋の焼き方は温度管理を徹底することが大切です。温度と甘味の関係を知ることが大切で、芋の生デンプンは70℃で糊化デンプンへ変化していきます。糊化デンプンは65℃から75℃の間で酵素アミラーゼの働きにより甘味成分である麦芽糖マルトースに加水分解されておいしい焼き芋が焼き上がります。65℃から75℃の温度帯が大切なので、この温度帯で30分から60分かけて焼くことがポイントです。



▲安納芋 焼き芋



▲紅天使 焼き芋

プロはプロなりに色々な装置を使い完璧な焼き芋を目指していますが、どこの家庭でも温度管理の出来るオーブンやトースターを装備してあるのですから焼き芋焼き理論を理解することにより、どこの家庭でもおいしい焼き芋が出来るのではないかと思います。



▲ニジヤファーム サツマイモの収穫風景

## さつまいを美味しく焼こう!

さつまいを焼いた時の甘い香りは何とも言えませんね。その正体は麦芽糖と呼ばれるもので、本来は生のさつまいには含まれない成分です。それが加熱することでβアミラーゼ(酵素)が糊化デンプンに作用し生成されます。このβアミラーゼが美味しい焼き芋を作るキーポイント! βアミラーゼは、約70℃(158°F)で最も活発に働き、甘さを引き出してくれます。したがってさつまいの内部温度を70℃前後にキープし、じっくりと焼くことで甘みが格段に違ってきます。

小さめのさつまいを何本か買ってきたら、まず端っこを切っ、断面の色を確認します。黄色いものが焼き芋に適しています。白いものは煮物や天ぷらにすると良いでしょう。



温度に気をつけてそのままオープンで30~40分ほど焼くだけです。



ニジヤのさつまいで、今年も美味しい焼き芋をお楽しみください!





# 一杯でおかずも兼ねる！ 具たくさん 味噌汁の ススメ

昔から日本の家庭でいつも食卓に上っていたものといえば、お味噌汁。“ごはんは食べなくても味噌汁だけは飲んで行きなさい”、と言われた母の声をうっとろしく思っていた学生時代を懐かしく思い出します。しかしながら、科学的根拠もなかった先人たちの教えはやはり正しかったことに今更ながら驚きます。

近年、海外セレブも注目する「味噌汁」は、健康に良いとされる成分が豊富。しかも野菜や具をたっぷり入れた味噌汁なら、おかずも兼ねた汁物になり、一杯で大満足な上に、お腹がやさしく温まって心も体もホッとします。その日の体調と相談しながら、具材の組み合わせを考えることで栄養バランスを整え、健康的な生活が送れます。

## 味噌汁には欠かせない味噌のこと

日本は昔から発酵食品が豊富な土地柄です。それは日本の気候湿度が微生物の発育に適していたため発酵食品が作りやすかったといえますが、長い長い年月をかけての経験から生まれた日本人ならではの知恵の結晶であるともいえます。特に栄養が豊富な大豆を発酵させるという知恵は、今日の私たちの食生活に欠かせない納豆、しょうゆ、そして味噌を作り出してくれました。昔から「味噌汁は医者殺し」ということわざもあるほど、長い歳月にわたり日本人の健康を守り続けているのです。味噌にも様々な種類があるので、種類を変えることによって味噌汁の味にもバリエーションが生まれます。何種類かを揃えて日替わりで楽しむのも良さそうですね。

## 具たくさん味噌汁のススメ

味噌汁の具はこれだけなければ、という制約は何もありません。旬の野菜はもちろん、その日に食べたいものや冷蔵庫の残り物でも大丈夫。たっぷり使って美味しい味噌汁をいただきます。そこで、その日の体調によって追加すると良い食材のアイデアをご紹介します。

これらを参考にしながら、心と体がますます元気になる具たくさん味噌汁をお楽しみください。

## ■有機味噌 熟成こうじ



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。じっくりと熟成させた味噌本来のおいしさが味わえるこうじ味噌です。

## ■有機味噌 米こし



USDA認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。こぶしの粒をこしてなめらかに仕上げた淡色系の米こし味噌です。

## ■玄米味噌



USDA認定の有機大豆と有機玄米を発酵・熟成させた味噌で、季節を問わず料理に使いやすい美味しさです。塩分が低く、麴を多く使用しているのも香りも甘みも強く、玄米の香ばしい風味が特徴でカリウムが多く含まれており、低カリウム症を予防する効果が期待できます。また、グルテンフリーであることも特徴のひとつです。

※大豆イソフラボンは癌、心臓病及び骨粗しょう症を防止する効果があり、更に発酵食品である味噌に含まれるイソフラボンはより血液に吸収されやすいくもわかっています。熟成した味噌にはメラノイジンが含まれており、食品の酸化を抑える効果があることも知られています。

## 冷え性を予防したい時に

体の中から温める根菜類やいも類を摂るようにします。また、ネギやコマも効果的です。

【おススメの具材】大根、にんじん、じゃがいも、ネギ、コマなど

## ▼材料（2人分）

※野菜はこれらに限らず、季節のもの、冷蔵庫に残っているものなどを使います。大根 3cm / にんじん 1/4本 / こぼろ 5cm



ものは薄めに、煮崩れしやすいものは厚めに切る。納豆はよく混ぜて、すり鉢を使ってほしいので良いのでつぶしておく。

- 鍋に油を引き、豚肉と野菜類をサッと炒める。ダシ汁を加えて、煮えにくい野菜から入れていく。
- 野菜が柔らかく煮えたらニラを入れてひと煮立ちさせる。
- 火を止めて味噌を溶き入れて、最後に納豆を加える。

## むくみが気になる時に

身体の水分バランスを調整するカリウムが豊富ないも類、きのこ類、海藻がお勧めです。カリウムは水に溶けやすいので、汁もしっかりと飲みましょう。

【おススメの具材】さつまいも、じゃがいも、里芋などの芋類、かぼちゃ、きのこ類、海藻

## ▼材料（2人分）

※野菜はこれらに限らず、季節のもの、冷蔵庫に残っているものなどを使います。大根 3cm / ぶなしめじ 1パック / こぼろ 5cm / かぼちゃ 50g / 青ネギ 1本 / 乾燥わかめ 大さじ1（水で戻す） / 里いも 1個 / さつまいも 1/2本 / だし汁 400ml / 味噌 適量

- 野菜の長さは合わせて、厚さは硬いものは薄めに、煮崩れしやすいものは厚めに切る。ダシ汁に煮えにくいものから入れる。
- 後から煮崩れしやすい野菜を入れる。
- 野菜が柔らかく煮えたらわかめを入れてひと煮立ちさせる。
- 火を止めて味噌を溶き入れて器に盛ったら、小口切りにした青ネギを散らす。

※参考資料：https://atela.column

## ▼材料（2人分）

※野菜はこれらに限らず、季節のもの、冷蔵庫に残っているものなどを使います。大根 3cm / にんじん 1/4本 / こぼろ 5cm / かぼちゃ 50g / ほうれん草 1/2束 / 油あげ 1枚 / だし汁 400ml / 味噌 適量

## ▼作り方

- ほうれん草は熱湯でサッと茹でる。
- 野菜の長さは合わせて、厚さは硬いものは薄めに、煮崩れしやすいものは厚めに切る。油揚げは、ダシが出るので早めに入れる。
- 後から煮崩れしやすい野菜を入れる。
- 野菜が柔らかく煮えたら、火を止めて味噌を溶き入れる。

## 胃が疲れた時などに

消化を助ける作用があり、胃腸が優れない時、二日酔いの時などのお勧めは、れんこんや長いも、やかぶをおろしたものです。具たくさん味噌汁のトッピングとして使つと良いですよ。

## ▼材料（2人分）

※野菜はこれらに限らず、季節のもの、冷蔵庫に残っているものなどを使います。大根 3cm / ぶなしめじ 1パック / こぼろ 5cm / かぼちゃ 50g / 長ネギ 1/2本 / 乾燥わかめ 大さじ1（水で戻す） / 長いも 3cmほどをすりおろす / だし汁 400ml / 味噌 適量

## ▼作り方

- 野菜の長さは合わせて、厚さは硬いものは薄めに、煮崩れしやすいものは厚めに切る。ダシ汁に煮えにくいものから入れる。
- 後から煮崩れしやすい野菜を入れる。
- 野菜が柔らかく煮えたら長ネギとわかめを入れてひと煮立ちさせる。

かぼちゃ 50g / 白菜 1枚 / なす 1/2本 / じゃがいも 1/2個 / 油揚げ 1枚 / 干しいたけ 1枚（水で戻す） / 長ネギ 1/2本 / 白コメ / 大さじ1 / だし汁 400ml / 味噌 適量

## ▼作り方

- 野菜の長さは合わせて、厚さは硬いものは薄めに、煮崩れしやすいものは厚めに切る。ダシ汁に煮えにくいものから入れる。油揚げは、ダシが出るので早めに入れる。
- 後から煮崩れしやすい野菜を入れる。
- 煮ている間に白ごまを耐熱皿に広げて電子レンジ1000Wに30秒ほどかけて冷ましておく。（ゴマの香ばしさを引き出すための一手間）
- 野菜が柔らかく煮えたら、長ネギと白コメを仕上げ用に少し取っておいでから入れる。
- ひと煮して火を止めてから味噌を溶き入れる。
- 器に盛り、仕上げ用のゴマを振りかける。

## 便秘がちな時に

味噌自体も腸内環境を整える働きがありますが、さらに食物繊維の多い食材を具材にすることで、



腸の蠕動運動を促したり、便を柔らかくしたりします。

腸の蠕動運動を促したり、便を柔らかくしたりします。

## ▼材料（2人分）

※野菜はこれらに限らず、季節のもの、冷蔵庫に残っているものなどを使います。大根 3cm / ぶなしめじ 1パック / こぼろ 5cm / かぼちゃ 50g / 長ネギ 1/2本 / こんにやく 1/2枚 / 乾燥わかめ 大さじ1（水で戻す） / だし汁 400ml / 味噌 適量

## ▼作り方

- 野菜の長さは合わせて、厚さは硬いものは薄めに、煮崩れしやすいものは厚めに切る。ダシ汁に煮えにくいものから入れる。こんにやくも一口大にスプーンなどでちぎって入れる。
- 後から煮崩れしやすい野菜を入れる。
- 野菜が柔らかく煮えたら長ネギとわかめを入れてひと煮立ちさせる。
- 火を止めて味噌を溶き入れる。

## 免疫力を上げて 風邪の予防をしたい時に

免疫力を高める効果があるビタミンAが豊富な緑黄色野菜を多く摂るようにします。ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収が高まるので、具材を炒めておいたり、油揚げと一緒に入れたりしても良いでしょう。油を使うことで味にコクも増えます。

【おススメの具材】ほうれん草や小松菜など青菜、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜



# 肌・心・体の良循環

## 冬ですからもてなし美肌食でおもてなし

気候が厳しかった師走も過ぎ、新たな抱負と期待を抱く冬の到来。新しい一年の幕開けには、幸多き人生ドラマが待ち受けているのではないのでしょうか。

せっかくの冬ですから、肌・心・体も新しい気持ちで迎えられるよう心遣いしたいものです。

寒さも乾燥も最高潮ですが、肌が乾くと外気からの影響を受けやすくなるので、肌トラブルに襲われないよう、十分な潤いを補うことが大切です。

さてエステ施術を行う上で日々心掛けていくことは、カウンセリングの段階でお客様の状況をまるごと知ることが基本にあります。

女性であれば誰もが「いくつになっても若々しく、美しい肌を保ちたい」という思いは共通しています

が、問題はその目標に向かっていくプロセスにあると考えます。近年では美容インフルエンサーによる動画配信サイトを参考にしたり、さまざまな美容関連のソーシャルメディアの投稿や広告、お友達やご家族の方からの口コミで何となく基礎化粧品を行っている方が多いようです。これは本当にご自分の肌に見合ったお手入れ法とは程遠い結果になってしまつて考えます。多大な美容情報が日々配信されている中、さまざまな肌のかたちに直接触れる機会が多いエステティシャンや皮膚科専門医に相談することで、お客様の肌をまるごと理解し、スキンケアの突破口を一緒に見つけ出す最大のメリットがあります。それを肌診断といえます。

肌診断ではお客様の「肌宿命」と「肌運命」を知る上で最も重要視させていただきます。

「肌運命」を知る上で最も重要視させていただきます。



**尾崎 富美** (おざき 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  
ロスア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。  
神奈川県横浜生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に居住。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

肌の分類をご参考までにおせらいます。ご自分の顔を鏡で見ながら、それぞれ

タミンC。シワ・たるみ解消には、ほうれん草やアーモンドなど、肌老化的原因となる酸化を防止する働きがあるビタミンE。肌荒れ・シワ解消にはうなぎやにんじんなど皮膚のターンオーバー生成が期待できるビタミンA。ニキビや過剰な皮脂分泌の解消には、牛乳やたまご、豚肉などに含まれるビタミンB群がおすす

▼普通肌 水分量が多く、皮脂量が少ない肌。春または秋生まれに多くみられるが個人差による。外気からの抵抗力が高めで敏感度も極めて低い。キメも細かく、毛穴も目立たず美しい肌。  
▼乾燥肌 水分量も皮脂量も少ない肌。冬生まれや、北半球を含む寒い地域で生まれた方に多くみられる。キメは細かいがうるおいが低下しているため、肌荒れや小じわが表れやすい。  
▼脂性肌 水分量も皮脂量も多い肌。夏生まれや、南半球を含む暑さが厳しい地域で生まれた方に多くみられる。ニキビや吹き出物ができやすく、べたつきが気になる傾向にある。  
▼混合肌 皮脂量は多く水分量が少ない肌。春または秋生まれの方に多くみられる。部分的なケアでバランスの度合いを見いだす必要がある。

また「肌運命」肌状態」には、気になる肌の悩みを区別します。一般的にはシワ、シミ・ソバカス、ニキビ・吹き出物、ハリのない肌、たるみ、くすみ、肌荒れ、敏感度の分類として、それぞれ着目する攻めのケアへと導いてくれます。肌状態と上手に向き合い、それぞれの要因やメカニズムを理解することで対策にむけて美肌への近道が開花します。そして肌を美しく、きれいにすることは？ 日々の食生活にちょっとした工夫をこらすことで、肌運命を変えることが期待できます。例えばシミ・ソバカス予防には、旬のみかんやさつまいもなどに含まれるビ

### この冬はカサカサ足とおさらば！



ブーツやスニーカーなどを履く機会が多いこの季節。足裏や足指、かかとなどはカサカサしていませんか？ 今の時期に足裏も保湿ケアを意識することで状態の良い足元を長期的に保つことができます。簡単な方法の一つとして、普段使っていないハンドクリームを利用して、靴を履かれる前に適量をとり、均一に塗布するだけ。香料が強すぎて手には使いたくないハンドクリームも、足に利用すれば消臭効果になり無駄なく有効活用ができます。足元のおしゃれは、冬の足裏ケアから。たとえ忙しくても、今年の冬こそカサカサ足とおさらばしましょう。



冬といえば鍋料理が恋しくなりますね。今回は食物繊維が豊富な機能性食品として知られる「おから」を足した美鍋を作ってみました。おからは肌荒れ改善効果が期待され、手作りのすり身団子に含まれるDHAは脳の働きを活性化させるだけでなく、肌の乾燥も防いでしっかり保湿力を高める効果が期待できます。体も心も温まる冬に、ほっこり美鍋でも如何ですか？

### ① おから美鍋 (味噌仕立て)

- 材料 (3~4人分)
- 炒りおから ..... 130g
  - ニラ ..... 中サイズ1束
  - ねぎ ..... 中サイズ1束
  - 白菜 ..... 中サイズ半分
  - ニジャオーガニックぶなしめじ ..... 1パック
  - レモン ..... 半分
- ④ (すり身団子)
- 魚すり身 ..... 250g
  - エビ ..... 250g
  - しょうが ..... 1片
  - ねぎ ..... 100g
  - たまごの黄身 ..... 1個
  - 片栗粉 ..... 大さじ1
- ⑥ (味噌仕立てスープ)
- 水 ..... 600ml
  - 酒 ..... 小さじ1
  - ニジャ和風だし ..... 1袋
  - ニジャ有機玄米みそ ..... 大さじ2
  - すり白ごま ..... 大さじ2
  - 豆板醤 ..... 少々
  - りんご酢 ..... 大さじ1

- 作り方  
(炒りおからのごしらえ)  
おからを袋から取り出し、フライパンで10分ほど中火でゆっくり炒める。炒めた後、常温に戻し、袋若しくはサランラップを利用して130gずつ小分けにして、冷凍保存をする。鍋に入れて使うときはそのまま鍋に入れる。
- ④のエビ、しょうが、ねぎを細かく刻み、魚すり身、たまごの黄身、片栗粉をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
  - ニラ、白菜、ぶなしめじ、ねぎを洗い、食べやすい大きさに切っておく。
  - 土鍋に⑥をさし、中火で煮立たせた後、炒りおからを入れる。
  - ④の団子を作って土鍋に入れて中火で煮込む。
  - ②を入れて煮込み、最後にすり白ごまをふりかけて、レモンを絞ったら出来上がり。

### ② ミートローフの美ストゥルーデル

- 材料 (3~4人分)
- ④ (ストゥルーデルの生地)
- ニジャ有機の薄力粉 ..... 120g
  - 無塩バター (細かく切る) ..... 40g
  - 塩 ..... 1つまみ
  - 卵 ..... 1個
  - 水 ..... 少々
- ⑥ (ミートローフの具)
- ひき肉 ..... 200g
  - しょうが ..... 1片
  - 玉ねぎ ..... 大 1/2
  - ドライフルーツ ..... 50g (今回は「ゆず」を使用)
  - トマト缶 ..... 150g
  - 塩こしょう ..... 適量
- バジル ..... 適量  
ニジャオーガニック松の実 ..... 適量  
牛乳 ..... 大さじ1
- 溶き卵 ..... 1個  
モッツアレラチーズ ..... 適量

- 作り方
- ④はじめにストゥルーデルの生地④を作る。大きなジッパー付きのビニール袋に、ふるいにかけて薄力粉、無塩バターを入れ、つぶしながら混ぜ合わせる。
  - 薄力粉とバターが混ざったら塩と卵を入れ、水を少し足しながら更に混ぜ合わせ、ビニール袋に入れたまま冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
  - ④が冷蔵庫に入っている間、ローストビーフの具⑥を作る。ひき肉、みじん切りにしたしょうが、玉ねぎ、バジル、ドライフルーツ、牛乳、塩こしょう、松の実をよく混ぜ合わせる。
  - フライパンに油を熱し、③を良い香りがするまで炒める。炒めた後、トマト缶と水を材料が浸るくらいに入れ、水気が飛ぶまで煮込む。煮込んだ後、粗熱をとり、30分冷蔵庫で冷やす。
  - ②の生地を冷蔵庫から取り出して麺棒で伸ばし、適度な長方形に整える。
  - ⑤の上にモッツアレラチーズを軽くのせてから④の具材をのせる。具材の上にもモッツアレラチーズをのせ、刷毛を利用して、溶き卵を具の周りにまんべんなく塗布する。
  - 生地を手前からしっかりと包んで、両端を閉じる。生地の表面にも溶き卵を塗布する。
  - クッキングパンに薄油をのせ、375°Fのオーブンで35~40分、表面が小変色になるまで焼く。
  - ⑥を取り出し、食べやすいサイズに切り、お皿に盛り付けたら出来上がり。



冬のおもてなし料理の一つで思い出深いのがミートローフ。今回はちょっと工夫して外はサクサクなストゥルーデル風にアレンジしてみました。ビタミンC やリコピンをたっぷり含んだトマトをはじめ、解毒作用で皮膚の衰えを防いでくれるしょうが、血液サラサラで老廃物を落とすことで美肌期待できる玉ねぎなど、肌に良い材料をふんだんに取り入れて、おもてなしの席で美味しくいただきます。

### ③ シメのそばこんにやく美麺

- 材料: (2人分)
- ゆで卵 ..... 1個
  - 春菊 ..... 1束
  - ねぎ ..... 2本
  - 生わかめ (塩をぬいて食べやすく切る) ..... 100g
  - なめたけ (瓶詰) ..... 1/2
  - 鶏もも肉 ..... 90g
  - ニジャそばこんにやく ..... 2食分
  - くこの実 ..... 少々
  - 黒いりごま ..... 少々
- ④ (スープ)
- ニジャ中華だしのもと ..... 大さじ2
  - 水 ..... 700ml
  - ごま油 ..... 小さじ2
  - ぬちまーす塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 少々

- 作り方
- 春菊は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め切りにして、軽くフライパンで炒めておく。
  - 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
  - 鍋に④を煮立て、鶏もも肉を入れて、火が通るまで弱火で煮る。
  - ニジャこんにやくを袋からざるに取りだしてから水で軽く洗い、お湯に5秒ほど入れてからざるにあけておく。
  - ④を器にいれ、④のスープを注ぎ、ねぎ、春菊、なめたけ、半分にしたゆで卵、生わかめ、鶏もも肉、クコの実をのせ、黒いりごまを散らしたら出来上がり。

食べすぎ、飲みすぎが続くような時期ですが、締めくくりは胃に優しい食事でもリチャージしましょう。肌も胃袋も休息が必要だな、と思われたらそばこんにやく美麺でも召し上がれ。さっぱりとした満腹感、麺は糖質ゼロで人気の「ニジャそばこんにやく」を使い、肌の弾力や抗酸化作用を保つのに必要とされるビタミンA、C、E など、具沢山にのせてみました。希望に満ち溢れた新しい一年は、更なる美に願いを込めて。







### 春菊と柿のサラダ

旬の柔らかい春菊はサラダにぴったり！  
ブルーチーズにすると大人の味に。

- |   |  |
|---|--|
| <p>■材料 (3~4人分)</p> <p>春菊 .....100g<br/>         柿 .....100g<br/>         クリームチーズ .....40g<br/>         レモン汁 ..... 大さじ1<br/>         オリーブオイル ..... 大さじ1<br/>         塩、こしょう ..... 少々</p> | <p>■作り方</p> <p>1. 春菊は葉を摘んで半分に切る。茎は斜め薄切りにする。柿は食べやすい大きさに切る。クリームチーズは1cm角に切る。</p> <p>2. すべての材料をボウルに入れ、よく和えて器に盛る。</p> |
|---|--|



### 白菜としめじのツナ味噌煮

白菜の大量消費にもってこの簡単味噌煮。ごはんがすすみます。

- |   |  |
|---|--|
| <p>■材料 (2~3人分)</p> <p>白菜 .....450g<br/>         しめじ .....100g<br/>         ツナ水煮缶 .....1缶 (70g)<br/>         酒 .....50ml<br/>         水 .....50ml<br/>         味噌 ..... 小さじ2</p> | <p>■作り方</p> <p>1. 白菜は横3cm幅に切る。しめじは石付きを取ってばらす。</p> <p>2. フライパンに白菜の芯の部分を下に敷き詰め、しめじ、ツナ缶を汁ごと、最後に白菜の葉の部分を入れて、酒と水を入れ、ふたをして強火にかける。</p> <p>3. 沸騰したら弱火にして10分煮る。</p> <p>4. 味噌を少量の水か酒(分量外)で溶いて加え、よく混ぜ合わせて火を止める。</p> |
|---|--|



### ほうれん草と切干し大根のごま和え

切干し大根は水で戻すだけ！  
手軽に作れる一品です。

- |   |  |
|---|--|
| <p>■材料 (2~3人分)</p> <p>ほうれん草 .....160g<br/>         切干し大根 .....10g<br/>         (A)<br/>         いらごま ..... 大さじ1<br/>         しょうゆ ..... 大さじ1<br/>         みりん ..... 大さじ1<br/>         かつおだし汁 ..... 大さじ1</p> | <p>■作り方</p> <p>1. 切干し大根は水につけて戻す。ほうれん草は熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水気を絞って4cm幅に切る。</p> <p>2. ボウルに(A)を入れ、水気を絞った切干し大根、ほうれん草をほぐしながら入れてよく和える。</p> |
|---|--|



### ブロッコリーと桜海老のガーリック焼き

桜海老の甘みとにんにくの香りが、  
ブロッコリーをさらにおいしくしてくれます。

- |   |  |
|---|--|
| <p>■材料 (2~3人分)</p> <p>ブロッコリー .....160g<br/>         桜海老 ..... 大さじ1<br/>         にんにく ..... 1片<br/>         オリーブオイル ..... 大さじ1<br/>         白ワイン ..... 大さじ1<br/>         塩、こしょう ..... 少々</p> | <p>■作り方</p> <p>1. ブロッコリーは茎も使ってできるだけ縦に切る。にんにくはみじん切りにする。</p> <p>2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にしてブロッコリーを入れてさっと炒め、桜海老と白ワインを振り入れて蒸し焼きにする。</p> <p>3. 水分が飛んできたらふたをあけて軽く塩、こしょうし、強火にしてブロッコリーを裏返しながらかさりと焼いて火を止める。</p> |
|---|--|

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”冬バージョンをご紹介します。

冬の野菜にはβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化予防の効果が期待できます。  
特に根菜類にはカラダを温める働きがあることでも知られていますね。

### れんこんとさつま芋の甘酢炒め

砂糖を使わない甘さ控えめの甘酢しょうゆを絡めます。豚肉などを入れても！

- |   |  |
|---|--|
| <p>■材料 (2~3人分)</p> <p>れんこん ..... 170g<br/>         さつま芋 ..... 170g<br/>         ごま油 ..... 大さじ2<br/>         片栗粉 ..... 適量<br/>         ごま ..... 大さじ1<br/>         (A)<br/>         みりん ..... 大さじ3<br/>         しょうゆ ..... 大さじ1<br/>         酢 ..... 小さじ2</p> | <p>■作り方</p> <p>1. れんこん、さつま芋はそれぞれ1cm幅に切って(大きい場合は食べやすい大きさに切る)、それぞれ水にさらす。</p> <p>2. 水気を切り、それぞれに片栗粉をまぶす。</p> <p>3. フライパンにごま油の半量を入れてさつま芋を並べ、中火で両面こんがり焼く。取り出して残りのごま油を入れ、同じようにれんこんを焼いてさつま芋を戻す。</p> <p>4. 合わせた(A)を入れてよく絡ませる。ごまを入れてさっと混ぜ合わせる。</p> |
|---|--|





# 今日はカレーの日!

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

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

ちなみに18種類のスパイスとは……

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、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reek、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

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

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすくて炒め物・唐揚げ・シロツキ・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。



## ニジャカレーフレークを使った今日のカレーレシピ 子どもも嬉しいカレーおでん



### 材料 (4人分)

ちくわ	4本
さつま揚げ	4枚
ゆで卵	4個
じゃがいも	中2個
長ネギ	½本
ウィンナー	4本
餅巾着	4個2
ニジャカレーフレーク	50g
水	800ml
ニジャつゆてんねん	60ml

### 作り方

- 1 じゃがいもは半分切って、下茹でして、ゆで卵も作っておく。ちくわ、さつま揚げは熱湯を回しかけて油抜きする。長ねぎは4センチ長さのぶつ切りにする。
  - 2 鍋に水とつゆてんねんを入れて火にかけて、じゃがいも、ゆで卵、ちくわとさつま揚げを入れて15分煮る。
  - 3 一度火を止めてカレーフレークを入れて溶かし、長ねぎ、ウィンナー、餅巾着を入れる。餅が柔らかくなるまで加熱したら出来上がり。
- ※ ※はうどんではカレーうどんをどうぞ!





### 切干大根の酢醤油

#### ●材料(約4~6人分)

切干大根(乾) …50g/塩…1つまみ/りんご酢…大さじ2  
たまり醤油(通常の醤油の場合小麦成分含む)  
ごま油…小さじ1/七味…少々

#### ●作り方

- 1 お湯を沸かし、切り干し大根を浸し、柔らかくなったら、しっかり絞ってボウルに入れ、調味料を全部加え、箸でよくかき混ぜたら出来上がり。  
\* カレーの付け合わせや、晩酌のお供にも。作ってから冷蔵庫で数日保存可能です。味が馴染んで美味しくなります。



### 米粉とお味噌のトマトカレー

#### ●材料(約4~6個分)

にんにく…20g(粗みじん切り)/生姜…10g(粗みじん切り)  
人参…120g(一口サイズに乱切り)  
マッシュルーム…120g(1/2カット)  
じゃが芋…200g(皮を剥いて人参と同じサイズにカット)  
トマト水煮…400g(1缶)(丸煮の場合フォークなどで潰しておく)  
ひよこ豆水煮…200g/菜種油…大さじ4/塩…2つまみ弱  
味噌(豆味噌または米味噌)…30g/胡椒…少々/クミン…小さじ2  
カレー粉…大さじ2/甜菜糖…大さじ1/米粉…30g  
豆乳…200ml/水…200ml

#### ●作り方

- 1 鍋に菜種油を入れて温め、にんにくと生姜を入れて香りが立ってきたら野菜類を中火で炒める。野菜の水分が出てきて、油とよく馴染んだら、トマト水煮、ひよこ豆、水を加え沸騰させて、塩と味噌、胡椒を加え蓋をし、弱火で約10~15分煮込む。
- 2 クミン・カレー粉・甜菜糖を加え、さらに10分煮込み、豆乳で溶いた米粉を加え優しくかき混ぜ、火が通るとろみが出てきたら出来上がり。  
\* ローストしたナッツや好みのフレッシュなハーブを飾ってどうぞ。



### ほうじ茶うこんライス

#### ●材料(4~6人分)

白米…3カップ/お湯…1カップ/水…2カップ/塩…1つまみ  
うこん…少々(小さじ1/4)  
ほうじ茶ティーバック…1個(少し強目の香りが好みの方は2つ)

#### ●作り方

- 1 お湯にティーバックを入れ、濃いほうじ茶を作る。
- 2 洗ったお米に、1と水、うこん、塩を加え炊飯ジャーで炊き上げる。



### アップルクラムブル

#### ●材料(約4~6人分)

【具】りんご…4個(800g)(種を取り16等分にカット・皮は剥いても良い)  
菜種サラダ油(または軽めのオリーブオイル)…大さじ2  
塩…ひとつまみ/レーズン…40g(少量のお湯で柔らかく戻して水を切っておく)  
甜菜糖…大さじ3/シナモンパウダー…適量  
【クラムブル】<A>くるみ…15g(粗みじん)/アーモンド…15g(粗みじん)  
アーモンドプードル…50g/米粉…80g/甜菜糖…大さじ1  
<B>豆乳…大さじ1.5/菜種サラダ油…大さじ2

#### ●作り方

- 1 浅目の鍋に、菜種サラダ油大さじ2を入れ温め、中火でりんごを炒める。りんごにオイルが馴染み、甘い香りがしてきたら、塩を加え蓋をして、弱火で約10分程蒸し煮にする。
- 2 1に甜菜糖大さじ3とレーズンを加え再び中火にかけ、余分な水分を飛ばしながら、甜菜糖が溶け馴染んだらシナモンパウダーを加え軽く混ぜ合わせ、耐熱器に移して冷ましておく。
- 3 クラムブルを作る。ボウルに<A>の材料を入れ混ぜ合わせておく。そこに菜種サラダ油と豆乳を順番に加え、箸などでかき混ぜ馴染ませる。
- 4 2の上に3をのせて180℃(356F)に温めたオーブンで15~20分表面がこんがりするまで焼いたら出来上がり。



いつものごはん  
グルテンフリーメニュー

[連載 45回]

マクロビオティック  
な  
ひととき…

#### ■冬の献立■

米粉とお味噌のトマトカレー  
ほうじ茶うこんライス  
切干大根の酢醤油  
アップルクラムブル

### — 皆で器のことを考える —

この10月、京都で清水焼をする友人の誘いで、『エシカルマルシェ』と題したイベントに参加させていただきました。清水焼の郷である清水団地で40余年に渡り開催されてきた『清水焼の郷まつり』は、陶器のお店が100店以上出店される大規模な器のおまつりです。どんなイベントでもそうですが、野外の大きなイベントになりますと、沢山の飲食店が並びますね。そして、飲食店が出店する際には現場の設備のこと、衛生面や効率性を考慮して、どうしても使い捨ての食器や容器になってしまいます。しかし今回、清水焼の作家である友人達が挑戦したのは、イベント会場で「本物の器で飲食をしてみよう」という企画でした。全てきちんと作られた陶器のお皿や丼、カップを使用して、参加飲食店がそれぞれのメニューを提供します。陶器のおまつりなのに、実際に食べたり飲んだりするのは使い捨ての容器ということに疑問を持ったことから始まり、「生活に寄り添う器」をコンセプトに作品作りをしている友人らしく、「料理が盛りだくさんで器は完成する」「買っていただく前に実際に触れてみて欲しい」という思いからの企画・運営でした。はじめての試みに、たくさんのハードルがあったにも関わらず、コンセプトに共感する人たちと共に、環境に配慮したエシカルなイベントとして、素晴らしい結果となりました。

このイベントは3日間に渡り、約3000人の来場者があり、数十店舗の飲食店が、それぞれコーヒーやうどん、カレー、たこ

焼き、サンドイッチなど、通常のいわゆる出店のお料理を提供しました。飲食店も、化学調味料無添加やオーガニック、フェアトレードなど、器に盛られるものもまたエシカルなものでした。お客様は、どの店で何を食べても陶器の器を使い、食べ終わったら汚れを布で拭き取って、それから器を洗うようになっていました。この布も、布問屋さんが廃棄物として処分する端切れを使用したものです。その結果、全体の来場者数の一人当たりのゴミの量は、たったの6gでした。(もちろん来場者の全員が飲食をされた訳ではありません)

お客様からの声は、「やっぱり、きちんとした器だとお料理がより美味しく見える」「大事に食べようと思うから、食べ残さない」「料理の美しさは器とのコラボレーション」と、ただ器を見て終わってしまうより、実際に使って、触れて感じるプロセスを経てお気に入りの器を選ぶという、とても充実した買い物を楽しまれていました。

器と料理は切っても切れない関係。双方がお互いの魅力を引き出すことで、器も料理も完成する。そして、日々の暮らしの中で個人個人が気をつけて環境に配慮してすることはもちろんですが、イベントや大きな集まりなどでそういった試みがされるのはとても嬉しいことです。今後も様々な形で、人や地球に良いことを楽しみながら関わっていきたくと思った秋のひとときでした。



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、「食」や「いのち」を子どもの頃から見つけてきた。2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものが持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシヤな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使って料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける  
著書: 『THE-SOUP』学陽書房



# 冬にはやっぱり! あったか おうち鍋

鍋料理の王道は何と言っても海鮮鍋! いろんな具材をたっぷり入れればそれだけ美味しい出汁がたっぷりと味わえて、もりもり食べられます。もちろん最後の締めは麺かご飯で最後まで残さずいただいでくださいね。

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

朝夕がだんだん寒くなってくるころ、鍋の季節だな、と感じる方は意外と多いのではないのでしょうか? 寒い冬にはやっぱりあったかいお鍋を囲んで家族や仲間とわいわい賑やかに過ごすのが楽しいですね。心もカラダもほっかほっかになるのはやっぱりおうち鍋が一番! 何よりの冬のご馳走です。

ニジヤのストランで美味しい鍋をつつくのもいいですが、やっぱり鍋はおうちでリラックスして楽しみたいものですね。そしてアイデア次第で鍋料理は数知れず。これといった決まりもルールもありません。好きなものを好きなだけたっぷり用意して、さあ始めましょう!



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

皮目が銀色で、見た目がタラに似ていることからギンダラと呼ばれていますが、実はタラではなくアイナメやホッケに近い種類だそうです。クセも臭いも無く、脂があっても美味しい魚です。

西京焼きや粕漬、煮付けなどが有名ですが、もちろん鍋にもよく合います。とろっとした身に、上質の脂の旨味が口の中で広がり最高です。



ニジヤが厳選した美味しい食材ばかりを集めた、この冬イチオシ! ニジヤ特製豪華鍋。ぜひこの冬の定番にしてください。

## ニジヤ鍋 ~胡麻豆乳の豪華海鮮鍋~

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

### ◆作り方

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

**■生サーモン切身** ニジヤのアトランティックサーモンは脂がのつとでもおいしい。生活習慣病に有効なDHAやEPAが豊富です。

**■イカ** 特にアミノ酸の一種であるタウリンが豊富で疲労回復、血圧を下げる、視力回復効果も期待出来ます。

**■アサリ** カルシウム・鉄分などのミネラル・ビタミン類が豊富で、良質なたんぱく質を含んでいます。



**■白菜** ビタミンCが多いため、風邪の予防に効果的。またカリウムが体内の余分なナトリウムを排出する役割をします。免疫力を高める作用もあります。

**■春菊** 食物繊維をはじめ、カロテン、ビタミンB2、C、カルシウム、カリウム、鉄分、アミノ酸などをバランスよく含んでいることから、高血圧、神経痛、去痰、扁桃腺炎、のどの痛みにも効果があります。

**■ぶなしめじ** きこの類はカロリーが低くて、食べごたえも充分。食物繊維が豊富で、特にしめじはグルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸が多く、味が良いとされています。

**■青ネギ** ビタミンA、C、カルシウム、βカロテンなどが含まれています。アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効果的です。



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



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

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

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



### ■生牡蠣

今が旬の牡蠣! 冬の牡蠣は身がぷっくりとしてプリプリ。濃厚な味わいで最高です。

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





# Dr. Kanaの はなまる健康術

## 8 心筋梗塞(心臓発作)と食事

Dr. Kanaは子育て真っ最中の現役のお医者様。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。

冬といえば思い出すのが、日本の研修医1年目の冬。「心臓停止の患者さん、救急車あと3分で到着します!」というアナウンスとともに上級医や看護師と救急玄関で待機します。救急車到着と同時に木枯らしの吹く外に走り出て救急隊から心臓マッサージや呼吸管理を代わり、ストレッチャーを押して救急室へ。洋服のにおいからヘビースモーカーだとすぐわかる患者さんでした。除細動や投薬で脈が戻るとすぐに心電図をとり、心停止に至った原因を探ります。心筋梗塞(心臓発作)と診断し、すでに駆けつけていた循環器内科医とともに急いで心臓カテーテル室へ運びます。病院到着時からカテーテル室までの時間が短ければ短いほど予後が良いということがわかっているのです。この間ずっと大忙しです。このカテーテル室までの50mで3回も心停止、心拍再開を繰り返した患者さんを前に、こんなドラマの

ようなことが本当に起こるのか、と思いつながら、必死に心臓マッサージを続けた新米研修医が私でした。カテーテル室までなんとかたどり着くと、その後の管理は循環器内科医にバトンタッチです。うまくいって欲しいなと思いつつ、さて救急外来に戻った私を待っていたのは、上腹部痛を訴えてウォークインで来ていた糖尿病を持病に持つ患者さんの心電図、これもまた狭心症でした。一晩で立て続けに、様々な症状を訴えてくる心疾患の患者さんたちを何人も診た救急当直の夜のこと、今もよく覚えていてます。統計でも、冬には心筋梗塞が増えることが示されています。寒さで血圧が変動し、心臓への負担も増える時期なのです。

1 適度な運動を継続する  
冬になり、つい運動不足になっていませんか? 1日10分でもいいので継続して運動することが大切です。運動は肥満、糖尿病、高血圧を予防するだけでなく、動脈硬化自体を予防するのにも良いでしょう。

2 適切なエネルギー量を摂り、肥満を回避する  
特に冬は忘年会、お正月、新年会など食べ過ぎ、飲み過ぎが続きます。肥満は動脈硬化を促進し、心臓に負担をかけます。食べ過ぎに注意しましょう。ただ、食事は3食、バランスよく食べることが大切です。食後の血糖が上がりやすい低GIダイエットも意識して、たまに白米を玄米に変えるなど(レシピ①)工夫すると良いでしょう。

3 減塩  
食塩の取りすぎは、血圧を上げるだけでなく、動脈硬化を促進する要因となります。体は、塩分摂取により高まった体内のナトリウム濃度を薄めるために水分の排出を抑えようとし、体に水分を溜め込む傾向となつて心臓に負担がかかります。出汁や薬味(しそ・ミョウガ・んにく(レシピ②)、酸味(レモン・すだち)をうまく使い、味付けに使う塩・味噌・お醤油を減らす工夫をしましょう。お醤油やソースだけでなく、かまぼこ、さつま揚げ、ハムやベーコンなど、加工食品には塩分が多く含まれているので注意しましょう。

4 野菜、果物を多めに  
野菜(レシピ③)、きのこ類(レシピ④)、海藻類、果物には食物繊維、ビタミン、ミネラルなど心臓病の予防に役立つ栄養素が多く含まれています。血糖値の上昇を抑えたり、血中の余分なコレステロールや塩分を排泄してくれる働きもあり、積極的に摂ると良いでしょう。(ただし、すでに糖尿病や腎臓病がある方は制限がありますので医師の指示に従ってください)

5 魚を食べる  
米国に引っ越してから、日本に住んでいた時と比べて魚を食べる機会が減ったという方も多いのではないのでしょうか? 確かに、アメリカでは手に入る魚の種類が少なく、美味しい魚を手に入れることも難しく、さらに魚はお肉よりも高価な印象があります。しかし、魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサペンタエン酸)には心疾患のリスクを下げる効果があることがはっきりと示されています。DHAとEPAを多く含む魚類の代表は、アジ、サバ(レシピ⑤)、イワシ、サンマなどの青魚ですが、マグロ(レシピ⑥)やサケなどにも含まれています。意識して魚を食べるということは大事だと思います。

6 コレステロールの取りすぎに注意する  
脂身の多い肉や魚類の内蔵など、コレステロールの多い食品は避けましょう。

7 禁煙  
喫煙は動脈硬化の大きなリスク要因であることがわかっています。

8 お酒は控える  
過度のアルコールやカフェイン摂取は神経を興奮させ、心臓に負担をかけてしまいます。

## 心筋梗塞(心臓発作)予防 おすすめレシピ

### ① 野菜たっぷり玄米チャーハン

- ◆材料(2人分)◆  
玄米ご飯.....茶碗2杯分  
玉ねぎ(みじん切り).....1/2個  
にんじん(みじん切り).....1/2個  
ピーマン(みじん切り).....1個  
卵.....2個  
ごま油.....大さじ1  
塩、胡椒.....少々  
A  
醤油.....小さじ2  
鶏ガラスープの素.....小さじ1
- ◆作り方◆  
1. ボウルに卵を溶き、炊いた玄米を入れてよく混ぜておく。  
2. フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした野菜を入れて炒める。  
3. 卵と混ぜた玄米を入れて、パラパラになるまで炒め合わせる。  
4. Aを入れ、塩胡椒で味を調整して出来上がり。  
\*お好みでお肉やエビを入れても美味しいです。



### ② にんにく醤油で味付け エビとツナのお手軽パスタ

- ◆材料(2人分)◆  
パスタ.....200g  
ツナ缶詰.....1缶  
舞茸.....1/2パック  
玉ねぎ(みじん切りや薄切り).....小1個  
にんにく(みじん切り).....1かけ  
冷凍エビ.....適量  
かつお節.....適量  
小ねぎ.....適量  
A  
醤油.....大さじ1  
顆粒だし.....小さじ1
- ◆作り方◆  
1. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎ、舞茸、解凍したエビを炒める。  
2. ツナとAを入れ、パスタの茹で汁をおたま1~2杯入れる。  
3. 表示より1分早く茹で上げたパスタを入れてざっと混ぜ、盛り合わせてからかつお節と小口切りにした小ねぎをかけて出来上がり。



### ③ フライパンで簡単に 鯖の塩焼き

- ◆材料(2人分)◆  
鯖.....1尾(3枚おろし)  
酒.....小さじ1~2  
塩.....少々  
大根おろし.....適量
- ◆作り方◆  
1. 鯖の皮面にかかるく切れ目を入れ、酒、塩を振り、10分ほど置く。  
2. フライパンにクッキングシートを引き、皮から焼き、焼き色がついたらひっくり返す。  
3. 中まで火が通ったら出来上がり。お好みで大根おろしなどを添えて。



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



——ニジヤぶらんど——

これは便利！ 万能調味料

ニジヤの 胡麻だれ



すっかりおなじみ“ニジヤの胡麻だれ”はニジヤぶらんどの中でもロングセラーの商品です。たっぷりの胡麻ととろりとした濃厚さが自慢です。

胡麻は総合的に栄養素が豊富で、昔から滋養強壮に役立つ薬効高い食材とされています。栄養価的にみても必須アミノ酸をバランス良く含むタンパク質や不飽和脂肪酸を多く含み、不要なコレステロールを溶かして体外へ押し出す働きや、カルシウム、鉄分、食物繊維も多く、美容と健康には欠かせない栄養食品です。ニジヤの胡麻だれはそんな胡麻をたっぷりと使っています。

胡麻が苦手な方もニジヤの胡麻だれをぜひお試しください。サラダのドレッシングとしてももちろん、温野菜やしゃぶしゃぶのたれ、その他様々なお料理にお使いいただけます。冷蔵庫にいつも常備しておけば気軽においしい料理ができあがりますよ。ぜひお試しください。

### 豚肉と根菜の土鍋蒸し

#### ■材料■ (2人分)

- 豚バラ肉 ..... スライス4枚
- カリフラワー ..... 4房
- ブロッコリー ..... 4房
- にんじん ..... ½本
- かぶ ..... 2個
- しめじ ..... ½パック
- 酒 ..... ½カップ
- こしょう ..... 少々
- [たれ]
- 胡麻だれ ..... 大さじ1
- 豆板醤 ..... お好みで少々

#### ■作り方■

- ① カリフラワー、ブロッコリーは房に分け、にんじんは斜め切り、かぶは半分、しめじは石付きを取ってバラしておく。豚肉は端からくるくる巻く。材料は土鍋に入る皿に入れ、酒とこしょうをふる。
- ② 小さな土鍋に、アルミホイルを適量丸めて中央に置き、水を½程入れる。その上に1を置いて蓋をして中火で20～30分蒸す。(ちょうど良いサイズの皿がない場合は、直接土鍋に材料を入れ弱火で15分ほど蒸し煮にしても良い)
- ③ 胡麻だれに豆板醤をお好みの分量加えて、つけだれとしていただく。





日本人が四季を大切に思うのは、やはり移り行く景色の変化の美しさと共に、その季節だけの食べ物を美味しくいただいてきた記憶が刷り込まれているからではないでしょうか。そんな四季の楽しみを料理を通じてお伝えいたします。

## アメリカの Fuji Apple 誕生まで

アメリカの Fuji Apple 誕生の歴史は、1860 年代の日本に遡ります。当時はまだ日本で、今のような美味しい「西洋りんご」はなく、酸味の強い「和りんご」しかありませんでした。当時のアメリカ人宣教師が、アメリカの「西洋りんご」を伝承し、北海道開拓使次官・黒田清隆が苗木をアメリカより持ち帰って、全国で作り始めたのが現在の「西洋りんご」の始まり。ちなみに、「林檎」という漢字表記を世に広めたのは、福沢諭吉と言われています。

その後、美味しさを追求して、幾度の品種改良を重ね、1939 年、「デリシヤス」と「国光」の 2 種を交配してできたのが、現在の「ふじりんご」の前身でした。その後、「ふじ」という名が命名・登録されたのは、1962 年になってから。「ふじりんご」

は海を越えて、アメリカに戻っていき、現在の「Fuji Apple」が誕生しました。

ちなみに、「ふじりんご」の由来は、富士山とも、りんごの産地である青森県藤崎町（ふじさきちょう）から取ったとも言われています。

今が旬のりんごは、栄養価が高いのは、既に周知の事実ですが、胃腸の具合が悪い時、風邪をひいた時には、薬代わりになります。そういう場合は、葛煮がいいでしょう。葛煮はオンラインで、検索するとたくさん出てきます。甘味料を入れなくても、塩水にくぐらせると、甘くなります。寒い冬、お腹を温める葛煮はほっこりします。ホリデーシーズンに、お腹をリセットしたい時にも、ぴったりですので、是非お試しください。



### 炊飯器ポン! りんご蒸しパン

今回は炊飯器ポンで、簡単に作れるりんご蒸しパンのレシピをご紹介します。炊飯器に入れるまで 10 分でできます。

#### ■ 材 料 (作りやすい量)

- Fuji Apple …… 小 1 個
- レモン汁 …… 大さじ 1
- 塩 …… ひとつまみ
- シナモン …… 2 振り

- ニジヤ小麦粉 …… 150g
- ベーキングパウダー …… 小さじ 1
- ニジヤ白味噌 …… 小さじ 2
- 水 …… 80ml
- メープルシロップもしくは米飴 …… 大さじ 2
- レーズン …… 大さじ 2
- 菜種油もしくはギーバター …… 小さじ 1

#### ■ 作り方

- 1 りんごを 8 等分に切り分けて、さらにそれを横に薄切りにする。そのりんごにレモン汁をかける。塩ひとつまみひいたお鍋に、りんごを入れて、弱火で 10 分煮る。煮たら、シナモンをふた振りする。
- 2 小麦粉、ベーキングパウダー、白味噌をボウルに入れて、混ぜる。
- 3 2 に水とメープルシロップを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 4 1 のりんごとレーズンを混ぜ合わせて、炊飯器に入れ、白米モードでスイッチを押す。
- 5 4 ができたら、表面に菜種油かギーもしくはバターを塗って、出来上がり。



Shoko Masumoto

カリフォルニアの学校で、東洋医学を勉強。その経験から、陰陽の自然の摂理に基づく生き方に魅了され、6 年前よりマクロビオティックの勉強を始める。自然な食べ方から離れてしまうであろう、精製及び加工された食べ物を避けることにより、体の中から元気になっていくことを実感。自然で季節にあった食べ物をできる限り食し、4 歳になる子供のために、砂糖を使わず甘酒や玄米飴、りんごジュースなどを活用したおやつ作りの開発を行っている。



# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



## 23 ～冬の巻～



**Narikazu Ito, D.C.**

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

このところ朝晩の冷え込みがグッと強くなってきた。ここ南カリフォルニアですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？ 今回の冬野菜は、ブロッコリーです。ブロッコリーは、ケールが祖先にあたるアブラナ科アブラナ属の植物で、カリフラワーとともにキャベツを改良して作られた、花芽を食べる野菜です。キャベツは花を咲かせず葉を巻いていくように改良された野菜ですが、ブロッコリーは葉の部分よりもつぼみを増やして改良された野菜です。収穫前のブロッコリーは、丸まる前のキャベツのような大きな葉っぱに覆われていて、その姿は正にキャベツから進化したことがよく分かります。

原産地は現在のイタリア周辺で、特に地中海沿岸と言われています。古代ローマの時代で既に食べられていたようですが、栽培が盛んになったのは15、16世紀頃からでした。そしてイタリアからヨーロッパに伝播していったのは、17世紀頃と言われています。19世紀には、アメリカやアジアへと広く普及していき、日本に初めて導入されたのは明治初期頃で、カリフラワーとともに伝来しました。

本格的に栽培されるようになったのは第二次大戦以後のこと

で、家庭では当初はカリフラワーの方がよく使われていたが、1970年以降にブロッコリーの方が栄養価の面で健康に良いという点が注目され始め、1980年前後から緑黄色野菜の人気と共に家庭にも普及しました。そして今ではブロッコリーの方が、日本全国でも多く生産されています。

ブロッコリーの旬は、収穫時期をずらして栽培されているので、一年を通して流通していますが、本来最も美味しい旬の時期は、晩秋の11月から3月頃です。ブロッコリーは冷涼な気候を好み、寒くなるにつれて甘みが増してきます。

次はブロッコリーの栄養です。ブロッコリーには、第一にビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCというと果物を連想しがちですが、ブロッコリーに含まれるビタミンCの量は、実はレモンよりも数倍多く含まれています。ビタミンCにはストレスに対抗する副腎皮質ホルモンを分泌する効果、肌ハリや潤いを与える効果、免疫力を高めるなどの効果があります。

次は葉酸です。水溶性ビタミンの一つに属する葉酸は、新しい赤血球を作り出すために必須の成分で、まさに造血のビタミンです。また、細胞の新生に欠

### ブロッコリーのおかがマヨ和え



**材料 (2人分)**

- ブロッコリー ..... 1房
- 鰹節 ..... 小1袋
- マヨネーズ ..... 小さじ2
- 醤油 ..... 小さじ1
- 白すりゴマ ..... 適量

**作り方**

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ボウルに鰹節、マヨネーズを混ぜ合わせておき、①と和える。
- 器に盛り、白ごまを振りかける。

症を予防する効果や目や皮膚の病気を予防する効果も期待できます。ブロッコリーにはカリウム、クロム、鉄分、カルシウム、亜鉛等のミネラルも多く含まれています。カリウムは高血圧やむくみを予防し、クロムはインスリンの効果を高めるので、糖尿病の予防にも役立ちます。

かせない成分のため、妊娠中の女性には必須の栄養とも言われています。葉酸は不足しやすいので、妊娠中の女性は積極的に摂取したい栄養素です。それに妊娠初期に適量を摂取することで、胎児の先天性異常の発生するリスクを抑える効果も期待できます。

さらにβ-カロチンも含まれています。β-カロチンはビタミンAの前駆体で、吸収された際に小腸壁でビタミンAへと変換されます。ビタミンAには感染



### ブロッコリーグラタン

**材料 (2人分)**

- ブロッコリー ..... 1株
- ＜ホワイトソース＞
- 牛乳 ..... 200ml
- バター ..... 20g
- 薄力粉 ..... 大さじ2½
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- とろけるチーズ ..... 適量

**作り方**

- 耐熱容器にホワイトソースの材料を入れ、電子レンジで30秒加熱し、かき混ぜながらもったりしてくるまで2、3回繰り返す。
- 小房に切ったブロッコリーをさっと茹でて、①に入れてソースと絡める。
- 耐熱容器に②を入れて、チーズをのせ、オーブンに入れてチーズが溶けてこんがり焼き色がつけばできあがり。

菜に含まれるイオウ化合物であり、辛みやにおいの元となる成分です。スルフォラファンには強力な抗酸化作用と解毒作用があり、老化防止やがんを予防します。

好んで食べられるのは、花蕾(からい)と言つてつぼみの集まった部分ですが、茎や葉の部分にも豊富な栄養があるので、捨てるに食べるべしです。

ブロッコリーは筋トレをしている人に非常に人気がある野菜です。何故かと言うと、ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ

ていて、タンパク質の吸収には最高の栄養バランスにあります。その上、カロリー、脂質、糖質も低いので、筋肉にとっては理想的な野菜です。そのような点から、ダイエット食としてもお勧めです。

美味しいブロッコリーの見分け方は、色は鮮やかで濃い緑色のもの、つぼみが小さく粒が揃って詰まっているものが良いです。保存方法は袋に入れるカップにくるんで、冷蔵庫の野菜庫で立てて保存してください。早めに茹でて小分けして冷凍すると長持ちします。

## 知れば得するビタミンの話

### — ビタミンB<sub>2</sub> —



が小腸粘膜で加水分解されてリボフラビンとなり、小腸上皮細胞から吸収されます。吸収されたリボフラビンは、体内で再びFMNやFADに変換されて、糖質、たんぱく質、脂質の代謝や、エネルギー産生に關与する酸化還元酵素の補酵素として働きます。

ビタミンB<sub>2</sub>が多く含まれる食品は、レバー、牛乳などの乳製品、卵、納豆、落花生などの豆類、酵母、うなぎ、さば、ぶり、いわし、かれい、赤身の肉、舞茸、菜の花、豆苗、明日葉などに多く含まれています。ビタミンB<sub>2</sub>は黄色い色素で、特性として熱には強いですが、光やアルカリ性の加熱により、分解する性質があります。

ビタミンB<sub>2</sub>は不足すると、肌荒れやにきび、吹き出物、皮膚炎などの肌のトラブルが出来始め、枝毛や切れ毛などの髪の毛のトラブルにつながって行きます。そして口内炎や口の端が切れる口角炎、舌炎など、皮膚や粘膜の炎症が起こりやすくなります。また目の充血やかゆみ、角膜炎などを引き起こします。また、成長期の子どもや胎児の場合は、ビタミンB<sub>2</sub>が不足すると発育不良になり、成長障害を起こします。そのため「成長のビタミン」とも呼ばれます。エネルギー消費量が多い人ほどビタミンB<sub>2</sub>を必要とするので、活動量の多い子どもの場合、不足しないように注意する必要があります。成人の場合は、脂肪肝や動脈硬化などの生活習慣病にかかりやすくなったり、老化が進んでしまいます。

過剰に摂取したビタミンB<sub>2</sub>は、水溶性のビタミンなので、使われなかった余分は尿として排泄されるため、通常の食事で過剰症になる心配はありません。そのため身体には蓄積できないので、毎日摂取してビタミンB<sub>2</sub>不足にならないようにする必要があります。ただしサプリメント等を大量に摂取すると、下痢や多尿が起こる可能性もあります。

ビタミンとは、生体の機能を正常に維持するために必須の微量栄養素であり、体内における代謝において、補酵素や調節因子として生理活性を示す有機化合物であります。また、十分に体内で合成されないため食物成分として摂取する必要があります。さらに、欠乏することによって欠乏症状が現れますので、これらのことからビタミンは、三大栄養素のような体を構成する成分やエネルギーではないが、体内のあらゆる代謝の調節に必要であり、微量でその効果を発揮するが、欠乏することによって重大な臨床症状を呈する微量栄養素とも言うことができます。例えるなら、機械の大きなパーツ一つ一つが三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルなどのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械事態が動かなくなるということで、身体の不調を訴えたり、さまざまな病気にさえなってしまう。今回はその栄養素の中から「ビタミンB<sub>2</sub>」の紹介をいたします。

水溶性のビタミンB<sub>2</sub>は、たんぱく質、脂質、炭水化物の代謝すべてに関わっていますが、特に重要なのが、大量のエネルギーを産み出す脂質を、エネルギーに変えることを助ける働きです。ビタミンB<sub>2</sub>はリボフラビンという化合物で、リボフラビンにリン酸が一つ結合したフラビンモノヌクレオチド (FMN) か、FMNにアデニル酸が結合したフラビンアデニンヌクレオチド (FAD) があります。それらは、どちらも消化管でビタミンB<sub>2</sub>にまで消化された後、体内に取り込まれるため、ビタミンB<sub>2</sub>と同等の生理活性を示します。生細胞中のリボフラビンは、FADあるいはFMNとして酵素タンパク質と結合した状態で存在しています。食品の調理や消化の時に、結合しているFADやFMNが遊離して、それら大部分



# ニジヤの酒粕



寒い時やちょっと調子が悪いなど感じた時などに、  
根野菜たっぷりの粕汁で体を芯から温めて、  
栄養補給をしましょう。



## 粕汁

### 【材料(4人分)】

ニジヤ酒粕 …… 1/2パック	ごぼう …… 1/4本
鮭(切り身) …… 2切れ	しめじ …… 1/2パック
白菜 …… 2枚	ニジヤ味噌 …… 大さじ1
大根 …… 1/6本	ニジヤ和風だし …… 1パック
にんじん …… 1/3本	水 …… 750ml
里芋 …… 2個	

### 【作り方】

- 1 酒粕と水の分量の1/3(250ml)を鍋に入れ、中火にかけながら溶かしておく。
- 2 鮭は一口大、白菜は2cm幅、大根とにんじんはちょう切りにする。里芋は一口大に切ってさっと下茹でしておく。ごぼうはさがきにして水にさらす。しめじは石つきを取る。
- 3 別の鍋に残りの水と和風だしを入れて、鮭以外の材料を入れて中火で煮る。野菜がやわらかくなったら鮭を入れ、火を通す。
- 4 1の酒粕を加え、味噌を溶き入れてできあがり。

寒い季節に体をぽかぽか温めてくれるごちそうとしておすすめなのが粕汁や甘酒。そのもとになるのが酒粕です。蒸したお米と米麹で仕込み、発酵したもろみを搾ってできた液体が酒で、残ったものが酒粕になるというわけです。日本では酒粕人気で酒粕を作るために酒を造ることもしばしば。なぜならば、この酒粕には酒以上にお米の豊富な栄養がたっぷり含まれているからなのです。

酒粕の栄養成分としてはたんぱく質、炭水化物、食物繊維、ビタミン類、有機酸、ミネラルなどが含まれているほか、ペプチドやアミノ酸、麹菌、酵母菌由来のβ-グルカン、葉酸なども含まれています。便秘や骨粗しょう症の予防、悪玉コレステロール値を下げる働きなどもあります。このように酒粕は現代病に対して、とても有効な食品といえるので、病気になってからではなく、予防するという意味で普段から取り入れたい食品のひとつです。

また美白や保湿を気にする女性にうれしい成分が多く含まれていて、化粧品や石鹸などの原料としても広く使われています。酒粕パックや酒粕風呂もおすすめです。この冬は体の内側からも外側からも酒粕を大いに活用して、その効果を感じてくださいね。

### 【保存方法】

冷蔵庫など冷暗所で保存しましょう。表面に白い粉が出て来る場合がありますが、「チロシン」というアミノ酸が結晶化したもので、品質には問題ありません。また酒粕は時間の経過とともに糖とアミノ酸の相互作用、甘み、旨み、香りが増えることで変色します。白→ピンク→黄色→茶色と変色しながら熟成が進み、味が濃くなっていくので、味見をしながら使うことをお勧めします。

鍋に酒粕を水で溶きのばし、お好みで砂糖等を加えると甘酒ができますが、ニジヤ甘酒は温めるだけで手軽においしい甘酒がいただけます。ぜひお試しください!







### 主菜 ひじきとごぼうの豆腐ハンバーグ

ひじきのコクと風味を豆腐でまとめたヘルシーハンバーグ

《材料》(4人分)

■ 木綿豆腐 …… 400g	塩 …… 小さじ 1/2
乾燥ひじき …… 大さじ 2	片栗粉 …… 大さじ 3
ごぼう …… 1/2本	ごま油 …… 大さじ 1
ねぎ …… 1本	黒胡椒 …… 適量
しめじ …… 1/2房	水、酒、みりん …… 各大さじ 3
卵 …… 1個	■ 醤油 …… 大さじ 3
昆布茶 …… 小さじ 1/2	水溶き片栗粉 …… 適量

《作り方》

- 豆腐は耐熱皿にのせて、ふんわりとラップを被せ、600Wで3~4分加熱し、ざるなどにあげて冷まし、水切りをする。乾燥ひじきは水につけてもどし、ざるにあげてよく水気を切る。ごぼうは長さ 2cm ほどの千切りにし、さっと水にさらしてざるにあげ、2~3分下茹した後、再びざるにあげて水気を切る。
- 手で圧を加えながら、1.の豆腐の水気をさらに出し、ボウルに他の野菜とともに入れる。さらに、卵、昆布茶、塩、片栗粉、ごま油、黒胡椒を加えて、手でよくこね、食べやすいサイズにまとめる。
- フライパンに油をひいて、強めの中火で焼き、いい色がついたらひっくり返し、蓋をして15分程弱火で蒸し焼きにする。
- フライパンに水、酒、みりん、醤油を入れ、中火でアプアプと煮立ててアルコール分を飛ばし、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、みじん切りにしたねぎ、しめじを加えてハンバーグにかける。



### 汁物 白菜南瓜ほうれん草の冬野菜味噌汁

カロテンとビタミンたっぷりの緑黄色野菜の味噌汁

《材料》(4人分)

南瓜(かぼちゃ) …… 1/2個	無添加和風だし
白菜 …… 1/2カット	▲有機味噌
ほうれん草 …… 1束	熟成こうじ、米こし
■ だし汁 …… 400ml	純粋生味噌
■ 味噌 …… 大さじ 3	

《作り方》

- ほうれん草は4cm幅に、南瓜は3mm、白菜は食べやすいサイズの薄切りにしておく。
- 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、南瓜を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。南瓜が煮えてきたら、いったん火を止め味噌をとき、白菜を加える。
- 食べる直前に、再度鍋に火をかけ、沸騰したらほうれん草を入れ、すぐに火を止める。



### 副菜2 根菜の胡麻マヨ和え

シャキシャキの食感がたまらない冬の根菜サラダ



《材料》(4人分)

蓮根 …… 400g
ミックスベジタブル …… 200g
(コーン、にんじん、枝豆など)
播りごま …… 大さじ 3
マヨネーズ …… 大さじ 4
■ 醤油 …… 大さじ 1
塩、白胡椒 …… 適量



《作り方》

- 酢を少々加えた熱湯で蓮根を茹でて、ざるにあげる。
- ミックスベジタブルを解凍し、水気をよくふきとる。
- ボウルに 1.と 2.を入れて混ぜ、播りごまとマヨネーズで和え、醤油と塩で味を調える。お好みで白胡椒をふりかける。

▲有機丸大豆しょうゆ  
本醸造しょうゆ  
減塩しょうゆ

### 副菜1 小松菜と薄揚げのおひたし

ごま油香る冬のおひたし



《材料》(作りやすい量)

小松菜 …… 2束
薄揚げ …… 1枚
にんじん …… 1/2本
干しいたけ …… 20g
水 …… 150ml
ニジヤ和風だし …… 5g
■ 醤油 …… 小さじ 1
酒 …… 小さじ 1/2
ごま油 …… 小さじ 1/2
■ 白ごま …… 適量

《作り方》

- 小松菜は根元を切り落としてから 3cm 幅に切る。薄揚げは横長に置き、横に2等分に切ってから縦に細く切る。干しいたけは水に入れて戻し、千切りにする。にんじんも千切りにする。
- 鍋に水、和風だし、醤油、酒を入れ強火にかけ、沸騰したら小松菜、にんじん、薄揚げ、干しいたけの順に一気に投入して、中火にする。
- 7分程煮詰めて、最後にごま油を入れて混ぜ、お好みで白ごまをふる。



「にじや食堂」は「にじや」は季節の食材をたっぷり使ったヘルシーなお食事を提供する食堂です。毎回女将が腕によりをかけて作り上げた美味しい定食を「紹介」。何よりも和食が大好きな女将ですから、やっぱり和食の基本である、一汁三菜にはこだわります。そして「にじや食堂」ではニジヤの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさを活かして、ニジヤの商品との「コラボレーション」がますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……とごうごうときには、ぜひにじや食堂へ！



— 本日の一汁三菜メニュー —  
冬野菜をふんだんに使って栄養満点!  
**和風ハンバーグ定食**

- ひじきとごぼうの豆腐ハンバーグ
- 白菜南瓜ほうれん草の冬野菜味噌汁
- 小松菜と薄揚げのおひたし
- 根菜の胡麻マヨ和え

### 一汁三菜とは

一汁三菜とは、ご飯、汁物、おかず(主菜、副菜二品)を組み合わせた和食の基本。もともとは本膳料理の献立の一つで、懐石や会席料理もその流れをくんでいるといわれています。現在の日本の一般家庭における日常の食事では、ご飯と汁物に、食肉や魚介類等の動物性の惣菜を主菜として1品、野菜や海藻、豆腐など植物性の惣菜を副菜として2品の一汁三菜が一例としてあげられており、動物性たんぱく質に、ビタミンや繊維質、炭水化物が多く含まれるバランスの良いヘルシーな食事とされています。またこのように具体的な数字で表すことにより、栄養のバランスを意識しながら献立を考えやすいという利点もあります。



にじや食堂 女将  
吉原 聖子  
SEIKO YOSHIHARA

元気と笑顔が宿る小さな路地裏の古民家食堂を切り盛りする名物女将。元気の秘訣は、毎晩欠かせない夫婦の晩酌。



## 干し野菜で紅白なます

田植え、稲刈り、年末年始。一年のうちで最も好きな時。年末年始は特に、おせち作りと七福神めぐりが毎年の楽しみです。2018年の年越しは、アフリカダンスのセネガル合宿に参加し、日本で行うことができなかつたため、旧正月に合わせてお正月をしようと思っています。

おせち料理の何が好きって、縁起担ぎなメニューばかりなところ。言葉遊びと食べ物の組み合わせが、日本だなあと思うのです。喜ぶからきた昆布。子孫繁栄の数の子。叩いて身を開く、開運のたたきごぼう。勝ち栗と金団で栗きんとん。こうまで、めでたいことばになぞらえてメニューを作り上げ、それを同じ器に入れてしまうという贅沢品は、他では類を見ないのでないでしょうか。

さて、そのお節ですが、いつもは師走前に下準備をしておきます。そうすると料理の時にとても便利。野菜は干すことで、水分が少なくなるので料理時間が短い。そして調理した後に水分が出て来にくい。

だから保存料を使っていなくても料理の日持ちがするのです。また、素材の味が濃くなっているので、調味料を減らすことができるというメリットもあります。これを利用して作る、例えば紅白なます。人参の赤と大根の白で、甘酸っぱさが、箸休めにもなります。千切り大根と人参を半日から1日、半生状態で干しておけば、そのまま冷凍保存できます。作る時には冷凍庫から出して、和え酢に浸しておいて完成。半生なので、普通の切り干し大根のようにもどす必要もなく、また、干して水分がないので、塩もみをする必要もない。野菜の味が濃くなる上に、下ごしらえでは塩の必要はないので、減塩効果も期待できます。おせち料理は、味付けを濃くすることで日持ちをさせてきました。ですが、それも冷蔵機能が発達していない頃には重宝したと思いますが、現在はほとんどのお家で冷蔵・冷凍庫があります。そのため、昔ほど濃く味付けをする必要がないように思います。

干し野菜で作るおせちは、薄味でも十分長持ちするし、何より飽きがこない従来の日持ちのために醤油と砂糖でしっかり味を付けて、素材の味があまり感じられないものだと2日もすれば飽きてしまいます。でも野菜の味を生かして作る干し野菜のおせちは、お煮しめなんかも、食べ飽きたら、刻んで米粉と混ぜて、おやきにしたり、ジャガイモとあえてコロッケにしたり。そして、野菜の味が濃くなるので、砂糖も使わずしても、美味しい醤油と、甘みが欲しい場合はみりんと少量の米飴で十分に美味しく作ることができます。

干し野菜で作るおせち、すでにお正月を祝われた方は2019年の年末に、旧正月を祝う!という方は早速干し野菜で作ってみてください。野菜のパワーをぎゅ〜と感じて、幸先良い一年を迎えることができること間違いなし!です。ぜひお試しください。みなさまにとって素晴らしい年になりますように。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

## 干し野菜で紅白なます

### ◆ 作り方

- 大根、人参は適量を千切りにして、晴天の日に1日干す。  
しんなりしたら、取り込んで冷凍保存しておく。
- 作る時に、和え酢に半日から1日浸して完成。
- 代わり和え衣で、ピーナッツバターなどを使用すると、酸っぱいのが苦手な人も食べやすい。
- 人参と大根は1対10の割合で入れると、彩りがちょうど良い。



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クロスリクエスト。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。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。FB & Instagram: sunny\_life\_lab  
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-tsuji.org>

## 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。



## ソフトクリーム チーズアップルブレッド

りんごのおいしい季節。  
りんごを砂糖とあわせて電子レンジへいれると  
りんごの汁がいっぱい出てきます。  
この汁を使ってフルーティーなパンを作ります。  
No knead!  
りんごの香りが豊かなおいしいパンができました。



◆ 材料 (10個分) (アメリカンの計量カップ使用)  
NIJIYA有機の強力粉 ..... 1½ cups (187.5g)  
ドライイースト ..... 小さじ2 (6.6g)  
砂糖 ..... 大さじ4 (40g)  
塩 ..... 小さじ½ (2.5g)  
アーモンドプードル ..... 大さじ4 (40g)  
さいの目に切ったりんご ..... 1個分  
砂糖 ..... 大さじ1 (10g)  
クリームチーズ ..... ¼ cup (20g)  
無塩バター ..... ¼ cup (56g)  
卵黄(Lサイズ) ..... 2個  
\*牛乳または水(生地が固いときに) ..... 大さじ1~2  
あればレモン汁 ..... 5ml  
レーズン、シナモン ..... お好みで

### ◆ 作り方

- 耐熱の大ボウルにさいの目に切ったりんごと砂糖10gを加えて混ぜてから、ラップをして5分間電子レンジで加熱する。



- りんごが温かいうちにクリームチーズを加えよく溶かす。



2. にバターを加えて、よく混ぜ合わせる。(レモン汁はお好みで)
- 別のボウルに強力粉、アーモンドプードル、砂糖、塩、イーストをよく混ぜ合わせておく。



- 粉類を一気に3. の大ボウルに加え、ゴムベラでよく混ぜる。

- \* りんごの汁で十分捏ねることができます。
- \* 出来上がりの生地は耳たぶくらいの硬さで手で丸めることができるくらいの硬さです。
- \* 生地は耳たぶより硬い場合のみ、牛乳や水などで伸ばしてください。柔らかくしすぎないように注意!



- \* レーズンやシナモンを加えるときは、5. の生地を合わせるときに適量を加えてください。
- \* りんごの水分が多く、生地が柔らかすぎるときはアーモンドプードルを加えて調整します。

- ボウルにラップをして40分温かいところに置いておく。  
\* 約1.5倍に生地が膨らみます。



- 敷き紙を敷いたカップケーキ型に1個15g位、10個分を手で丸めて、上に綺麗な生地の表面がくるように入れる。



- 温かいところで30分置いておく。  
\* オープンを428°F (220°C) で予熱しておきます。
- 350°F (180°C) で15分から20分焼成する。焼きあがり後はすぐにカップケーキ型から出す。



copyright©2017glunoble.All Rights Reserved



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 準師範。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。



# チキンの塩麴・カレー風味焼き

ごく簡単だけど、失敗なしで美味しい！ マヨネーズで仕上げることで味にコクが出る気がするのでよく使います。学生時代に自炊をしてみたら、これがなかなか楽しくて、今でも時間があるときにはいろいろトライしています。最近では食材にこだわった店まで足を運んだり、器も吟味したり。友人たちと一緒にの食事会も増えました。(笑)



Tetsu Nagasawa

もともとカラダを動かすことは好きなので、積極的にいろいろなことに参加しています。特に、年間を通じてのサッカーと冬場のスノーボードははずせません。



## 塩麴で柔らかく、カレー風味で食欲アップ！

### ◆材料

鶏胸肉…1枚  
ニジヤ 塩麴…大さじ1  
ニジヤ カレーフレーク…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ1  
付け合わせ：お好みで (写真はパセリとミニトマトを使用)

### ◆作り方

- ① 鶏胸肉を食べやすい大きさに切り、塩麴とカレーフレークをまぶして揉み込み、20～30分置いておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、1を焼く。
- ③ 綺麗な焼き色がついてきたらマヨネーズを加え、両面に絡めて出来上がり。



## 自慢料理の出演者大募集！

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

## 自慢料理投稿編レシピ大募集！

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

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

- 食材はニジヤマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。採用の際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@nijiyamarket.com](mailto:gochiso@nijiyamarket.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。





# 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 —



gluten free 米粉 100% の  
米粉のポンデケーキヨ

米粉特有のモチモチした食感を生かして、  
お酒のつまみ・お子さんのおやつや軽食にも  
大人気のひと口パンを家庭にある材料で作ります。  
発酵時間なし。混ぜて焼くだけで25分、完成です。  
モチ・ふわ&チーズ味のパンがすぐ出来ちゃいます。  
是非、手軽にパンづくりをお試しください。



- ◆ 材料 (14個分) ※アメリカの計量カップ使用
- A (中ボウル、泡だて器、ゴムベラ)  
 米粉 (パン専用粉) ..... 大さじ6 (60g)  
 ベーキングパウダー..... 小さじ½ (2.5g)  
 粉チーズ ..... 大さじ3~4 (40g)  
 (エダム、パルメザン又はエクトリショナルイースト)  
 塩 ..... 小さじ½
- B (小ボウル、泡だて器)  
 全卵 ..... 1個  
 オリーブ油 ..... 大さじ1 (13g)  
 絹豆腐 ..... 70g  
 豆乳又は牛乳 ..... 適宜

## ◆ 作り方

\* 350F (180°C) にオーブンを予熱しておきます。

1. A の材料 (米粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、塩) を中ボウルに入れて泡だて器で均一になるようにしっかり混ぜ合わせておきます。



2. B の材料 (全卵、オリーブオイル) を小ボウルに入れてしっかり混ぜ合わせ、混ぜ終わってから絹豆腐を加えて滑らかになるまで、よく混ぜます。



3. A のボウルに B の材料を加え、ゴムベラで練り混ぜます。生地が耳たぶの硬さになるように固いときには 豆乳や牛乳を加えて伸ばしましょう。



POINT\* 豆腐をしっかり滑らかになるまで混ぜてから粉ものと混ぜ均一な生地になることが大切です。



POINT\* 生地が固いときは豆乳や牛乳を加えて硬さを調整しましょう。



4. 14等分(15g)して丸め、350F (180°C) に温めたオーブンで15分~20分焼いて出来上がりです。



copyright©2017gracefulfood.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 パン お菓子 料理レシピ研究家 グルテンフリーアドバイザー協会公認 アドバイザー/NY・LA・Tokyoにてクラスを開催/GFCO認証取得申請アドバイザー/レシピに関するお問い合わせは 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



# 台所 川柳 ②

川柳とは、俳句と同じく〈五・七・五〉の十七音の「定型詩」のことを指します。世界で一番短い定型詩のひとつといわれています。実は日本人のコトバのリズム感として、この形式はもつとも安定感があるそうです。同じ五・七・五の十七音で形成されるものに俳句がありますが、川柳と俳句の違いはというと、対照を捉える目の位置といわれています。俳句には「季語」が必須ですが、川柳では特にこだわりません。俳句には「切れ字」が必須ですが、これも川柳では特にこだわりません。そして俳句は主に「文語」表現ですが、川柳は「口語」が普通です。

このように、川柳はどちらかというと普段の生活に密着した出来事を気軽に吟じる庶民向けの詩であったことは確かでしょう。

このシリーズでは、特に台所（＝食関係）に焦点を当てて紹介する川柳にちなんで、それに関連するレシピのご紹介です。

川柳とお料理、どうぞどちらもお楽しみください！

## ■お煮しめ

【材料（6人分）】

里芋…6個/人参…½本/しいたけ…6枚/れんこん…2節  
ごぼう…½本/大根…½本/こんにゃく…½枚/ゆでたけのこ…1本  
＜煮汁＞だし汁…2カップ/日本酒、みりん…各大さじ3  
うす口しょうゆ…大さじ2

【作り方】

1. 大根、人参は輪切りにしてから梅型で抜き、花びらの間から中心に向かって5ミリぐらいの深さに切り込みを入れる。次に花びらの中央から切り込みを入れたところまで斜めに包丁を入れて、切り落とし、ねじり梅を作る。大根は松型で抜く。
2. しいたけは表面に十字に飾り包丁を入れる。こんにゃくは縦半分には切ってから5～6ミリの厚さに切り、中央に縦に切り込みを入れる。片方の端を切れ目にぐくらせて軽く引き、手網こんにゃくにして下茹でする。
3. 里芋は水で洗ってから、上下を切り落とし、上から下に向かって六面になるように皮をむき、六方むきの里芋にする。水から入れてやわらかくなるまで茹でる。ごぼうは表面をこそげとって斜め切りにし、酢水につけてから5分ぐらい茹でる。里芋はおせちなので、鶴、亀、竹型で抜く。
4. れんこんは8ミリ厚さの輪切りにし、皮をむく。むく端から酢水にさらし、変色を防ぐ。さつと水洗いし、かぶるほどの水で2～3分茹で、沸騰したら、茹で汁を捨てる。ゆでたけのこは2つに切って茹でこぼす。
5. 鍋に煮汁を入れて火にかけ、沸騰したら、ごぼう、れんこん、こんにゃく、しいたけを入れて弱火で5～6分煮る。里芋、人参、大根、ゆでたけのこを加えて、やわらかくなるまでさらに煮る。
6. 器、重箱に盛り付け、ちくわといんげん豆、人参で門松飾りを作る。

## ■黒豆

【材料（4～6人分）】

黒豆（乾燥）…2カップ/古釘…15、6本  
＜A＞塩…小さじ1強/水…5カップ/重曹…小さじ½  
砂糖…200g/しょうゆ…大さじ2強

【作り方】

1. 古釘はサッと洗ってガーゼに包む。
2. 厚手の深鍋に1と＜A＞を合わせて一煮立ちさせ、洗った黒豆をつけて5時間以上置く。
3. 2.をそのまま火にかけ、煮立ったら、火を少し弱くして、浮いてくるアクを丁寧にとる。
4. 水½カップを加え、再び煮立ったらさらに水½カップを加えて落とし蓋をし、ごく弱火で約5時間煮る。
5. 黒豆を指先でつまみ、軽く押し潰れるようになったら、火を止め、そのまま味を含ませる。
6. 落とし蓋をして、そのまま一晩おいて、汁を含ませると黒くつやのあるふっくらとした黒豆ができる。

## ■紅白なます

【材料（4～6人分）】

大根…400g/人参…50g/塩…小さじ1  
＜甘酢＞酢…½カップ/砂糖…大さじ2強/塩…少々

【作り方】

1. 大根、人参は5～6センチの長さに切り、皮をむいて、縦に薄く切る。少しずつずらして重ね、端から細く縦にせん切りにする。
2. 1をボウルに入れ、塩を振って、かるく揉み、20分ほどおく。しんなりしたら水気をきつくしぼる。
3. ボウルに2と甘酢を合わせ、菜箸で全体に混ぜて味をなじませる。（甘酢はあらかじめよく混ぜておく）  
※ 椿の葉の上にこんもりと盛る。

冬のお題は

— おせち —



これだけは

レシピ変わらず

二十年

おせち料理

味はひかえめ

だしはしっかり

伝えたい

味つやかおり

この娘（こ）らに



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。





### ③ 長崎県の郷土料理

— Kitano Emiko —

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。



長崎港



平和祈念像

## 異国情緒溢れる食文化の街 長崎 地元民が愛するユニークな ご当地グルメの最新トレンド

日本の九州地方北西端に位置する長崎県は、五島列島、吉岐島、対馬など、数多くの島嶼を含み、47都道府県中最も島が多いことで知られています。そして、長崎県は昔から出島を通じて国際交流が盛んな歴史から、ユニークなご当地グルメが発展してきました。

中国由来の餃子や、ちゃんぽんなども、長崎が発祥の料理です。また、ハムやカステラ、カラスミなども長崎伝来の食材で、今では長崎の名物としてその名が知られています。今回は、異国情緒溢れる街の「ご当地グルメ」として地元民に愛される長崎の名物料理をご紹介します。

### 長崎伝統の卓袱料理



卓袱料理（しっぽくりょうり）とは、中国料理や西欧料理が日本

化した宴会料理の一種です。長崎市を発祥の地とし、大皿に盛りだくコース料理を、円卓を囲んで味わいます。和食、中華、洋食の要素が互いに交じり合っていることから、和華蘭料理（わからんりょうり）と言われることもあり、日本料理で用いられている膳ではなく、テーブルに料理を乗せて食事を行う点が特徴で、円卓を囲み、大皿に盛りだくした料理を各々が自由に取り分け食べます。

### 長崎ちゃんぽん

「ちゃんぽん」とは、「さまざまな物を混ぜること（または混ぜたもの）」を意味し、日本全国各地に存在する郷土料理ですが、長崎県発祥のちゃんぽんは、中国福建省の福建料理をベースとしています。豚肉、ネギなどの野菜、蒲鉾など魚肉生產品などの十数種の具材をラードで炒め、豚骨と鶏



がらで取ったスープで味を調えます。そこにちゃんぽん用の麺を入れて煮立せます。長崎のちゃんぽんは独特の風味があり、太い麺と具材の多さが特徴です。日本全国には、長崎ちゃんぽんに影響されたと思われる麺料理が多く存在し、特に九州各地のご当地ちゃんぽんは、スープや具材など長崎ちゃんぽんの特徴を強く引き継いでいると言われています。

### ひと口餃子と焼小籠包

鉄鍋と超重量の木製のふた、火力と圧力と蒸気で焼く直径5cmにも満たないひと口サイズの餃子は、長崎名物の一つです。底は



また、同じ中華料理のジャンルにおいて、長崎の新名物として知名度が急上昇しているのが、焼小籠包です。食べごたえのあるモチリとした皮が、コラーゲンのスープをたっぷり含んだあんを包み、長崎流にアレンジした醤油の味付けで、本場上海とはまた違う独特な風味、旨味、ほのかな甘さが印象的な新しいご当地グルメです。



### 佐世保バーガー

佐世保バーガーとは、長崎県佐世保市名物の手作りハンバーガー。パンの間に肉、卵、ベーコン、チーズ、野菜、自家製マヨネーズが入った手作りのハンバーガーで、注文に応じて作り始める（作り置きをしない）のが特徴。

佐世保バーガーは、1950年代頃に、日本が米国軍の占領下にあった時代に、米国海軍の基地として米兵が多数滞在していた佐世保で、米国海軍から教えてもらったレシピをもとに、現地の飲食店が作り始めたのがきっかけで生まれましたと言われています。佐世保ではハンバーガー専門店だけでなく、バーなどアルコールを扱う店でもハンバーガーを提供する店が多くあり、「一杯飲んだらハンバーガー」と言われるほど佐世保の街中にはアメリカンハンバーガー文化が根付いています。

### トルコライス

今や全国的にも有名になった長崎発祥のご当地グルメであるトルコライス。お子様ランチのように、一皿に多種のおかずが盛りつけられた長崎のカフェを代表する洋風料理です。それぞれのお店によって、おかずのメニューは異なりますが、最も一般的なのはデミグラスソースのかかった豚カツ、ピラフ、ナポリタンスパゲティ、という組み合わせです。

トルコライスのルーツはいまだに不明で、「のっているメニューが3色でトリコロールカラーだから」とされている説や、「スパゲティのイタリアと、ピラフの中国の間にあるトルコを名前につけた」という一説もありますが、実際には、トルコには同名、同種、あるいは類似した料理は無いとのこと。

現在、長崎市内だけでも、トルコライスを扱うお店は200店舗を超えていると言われています。



### NIJIYA流 トルコライスレシピ

#### 懐かしい喫茶店の味、昔ながらのナポリタン。



#### ■ ナポリタン(スパゲティー)

【材料 (2人分)】  
パスタ... 300g/水(茹で用)... 3L/塩... 30g  
ピーマン... 3個/玉ねぎ... 1個  
ウイナー... 5~8本/ケチャップ... 大さじ10  
ソース... 大さじ1/バター... 20g

#### 【作り方】

- 沸騰した鍋に塩を入れてパスタを茹でる。(※1Lに対して10gの塩を入れる)
- ピーマン、玉ねぎ、ウイナーを食べやすい大きさ(千切り)を切り、フライパンにサラダ油で軽く炒める。
- 具材、ケチャップ、ソースを入れて炒めながら酸味を飛ばす。
- パスタが茹で上がったら直ぐにフライパンに入れ、バターを麺に絡めたら出来上がり。

#### ピラフは、炊飯器でニンニクたっぷりのガーリックライスにアレンジ。



#### ■ ガーリックライス (ピラフ)

【材料 (2~3人分)】  
米... 3合/にんにく... 4かけ/塩... 小さじ1  
固形コンソメ... 1個/無塩バター... 約20g  
乾燥パセリ... 適量

#### 【作り方】

- お米3合をとき、水を3合の線より少々少な目に入れる。
- みじん切りにしたにんにくと塩とコンソメを固形のまま入れて、軽く混ぜて炊飯器で炊く。
- 炊けたらバター、乾燥パセリを加えて、塩で味を調える。

#### 豚カツ、ピラフ、スパゲティーの3点が揃った満足度の高いランチ♪



ボリュームな豚カツには、手作りデミグラスソースをたっぷり。

#### ■ 豚カツ

【材料 (1人分)】  
豚ロースとんカツ用肉... 1枚 (1枚 約200g)  
塩、胡椒、小麦粉、溶き卵、生パン粉... 各適宜

#### <デミグラスソース>

デミグラス缶... 1缶 (290g)/ケチャップ... 大さじ4/赤ワイン... 大さじ2  
砂糖 大さじ1/醤油 小さじ2/コンソメ顆粒... 小さじ½  
胡椒... 適量/生クリーム... 大さじ1/バター... 10g

#### 【作り方】

- 豚肉の筋に切り込みを入れ、肉たたきで満遍なくたたき、形を整え、塩、胡椒を全体にまぶす。
- ころもの小麦粉、溶き卵、生パン粉をそれぞれバットに入れ、豚肉に小麦粉をしっかりとまぶし、余分な粉を落とす。溶き卵にくぐらせ、ふんわりとパン粉をつけ、余分なパン粉を軽く落とし、約5分おく。
- 揚げ油を中温(約170℃)に熱し、合計約5分を目安に揚げる。
- デミグラスソースは、材料を全て鍋に入れて火にかける。ツツツしてきたら火を弱め、3分程煮る。火を止めて、生クリームとバターを加える。

九州支局 特派員  
北野 恵美子  
Emiko Kitano



熊本県在住「食べることは生きること」をモットーに、食べ歩きが趣味の60代。国内外を問わず、美味しいものがあると聞けば、孫を連れて出かける週末が今の楽しみ。趣味はオカリナ。





# オーガニック栽培の現場から

オーガニック栽培は微生物との共存作業であるとも言われています。共存とは自然環境がうまく循環していることにつきます。そこで微生物のことを深く考えると、循環を促進するためにはあらゆる植物の存在と小型動物との共存、そして大型動物との共存が要であることが解ってくるのです。

オーガニック農場経営のリスクとは、環境の変化、絶滅や異常発生などの理由で循環の環が歪になることで、そのために作物に悪影響をおよぼすことが収支関係に直撃してしまうということです。

それに対して人間の力はあまりにも小さいのです。どんな対処方法を取ろうとも最終的には自然環境に任せて“待つこと”そして“被害が出ても気にしないこと”に辿り着くのです。

歓迎されているようです。しかしながら農場経営者側から見れば別な話で、あの大きな体格で作物を食べられたのではたまったものではありません。全滅も覚悟しなければと思いつきながら心配していましたが、幸いにも長い間農場で鹿を見ることはありませんでした。

鹿のジャンプ力はすばらしく、高さ2メートルもの壁は平気で越えることが出来て、一飛び6メートルをも軽々と移動します。もしも農場に出現した場合の防御策はとも思いつきません。ただ単に鹿のテリトリーではないと安心していたのです。

ところが、ある秋の日に畑の中に3頭の鹿がいるのを見つけました。雄と雌それに子供です。それも作物の中に首を突っ込んで美味しく何かを食べています。あまりにも突然の驚きです。そっと近づいて行くと、10メートル程の間隔で静かに鹿も移動していきます。

鹿が去った後を見ると、アザミ科の雑草をきれいに食べていて、作物類の被害はありませんでした。鹿は鹿なりの好みがあって人間の好みとは違うようです。

これならばいつでも、何頭もの鹿が出没しても歓迎です。意思が通じたのか、鹿の頭数が増えてきてこの農場が新しいテリトリーに組み込まれたのでしょうか2週間ごとに姿を現すようになりました。

## リス

ふさふさとした尻尾と澄んだ目、愛くるしいほどの可愛げな動作、リズムカルな食事の仕方、ペットとしても欲しくなるサイズ、誰もが愛して止まないリスなのですが。

その可愛げな姿からは想像出来ないほどリスの生態は“したたか”です。敵に対する反応は敏感で敏捷です。走るスピードは速く、木の上を利用して空中を、穴や溝を利用して土中を自在に走り回ります。障害物を使って隠れる技術も抜きん出て上手です。

リス科独特の鋭い歯と爪を持っていて、金属以外の物はほとんど噛み砕くことが出来、スマートな体格をも利用してどんな所でも侵入してしまいます。爪の先、口の中は雑菌だらけでチョット引っかかれたり噛みつかれると、必ず破傷風にやられてしまうのです。

口の中に袋を持っていて食物を巣に運び貯めることも出来、飢えることはありません。これだけのしたたかさを持っていて、敵対すると手の施し様もなく恐ろしいリスなのですが、キュートな眼と動作を見ると誰もが可愛く思ってしまうのです。いやこれもまたリス独特の特技のひとつで、リスマジックをも使うがごとくリスの嫌いな人はいませんね。

過去に起こった南カリフォルニアの大々的な山火事の年、農場付近の山火事で逃げ出した大量のリスがニジヤファームに住み着き有機肥料を食べ尽くし、作物を食べ尽くし、ハウスの中に侵入して種子までも食べ尽くして全滅状態に追い込まれ、なすすべもなく、収穫がほと



んど無くなった絶望的な1年間は忘れることができません。

しかしその後、再生途中だった山林のオークツリーにドングリが実る秋になるとどうでしょう、農場を荒らし回っていたリスは一斉に自然の山に分散して、農場のリス密度は自然に戻り静けさを取り戻したのです。リスもまたリスの好む食物があって、困らないかぎり人間の作物には手を付たくもないようです。

## だんご虫

畑の土は地球上の鉱物が砕けて砂よりも更に小さくなった物と有機物から出来ています。

有機物とは、大部分は落ち葉や枯れた植物、動物の糞ですが、これらが土になるまでには小動物による循環、微生物による発酵循環を繰り返して植物を育てるために最適な土壌が出来るのです。小動物とはセンチュウ、ミミズやだんご虫そして多くの昆虫類です。

よって、だんご虫は有機物を良質な土壌に変えていく仕事をするために、どの辞書や図鑑を調べても益虫であると断定されています。

ところが益虫であるはずのだんご虫がどんどん増えていくとどうなるかという話です。

だんご虫は触ると、だんごのように丸くなることから付けられた名前、昆虫ではなく蟹や海老と同じく節足動物です。大きくなるごとに脱皮を繰り返して、3年から5年も生きるといことです。大きなだんご虫は1センチ程に育ち、沢山の足を使いすばやく動き回るしぐさと、触るとだんごに変身する面白さ、無害の所が虫好きな子供達に大人気です。

ガラス瓶の中での飼育も簡単に出来、レタスやニンジン美味しく食べるそうです。透有感のある小さな子供を生み、脱皮して徐々に成長していく姿は、たまたま可愛らしいそうです。

畑の中のだんご虫は、寒くなったり、水分、食物がなくなるとだんご状になって土の中で眠っ



ていますが、暖かくなると活発に動き出し旺盛な食欲を発揮します。長寿のせいか異常発生もしやすく、数が多くなると土壌中の有機物だけでは食料不足になるので、作物にもアタックを開始します。

毎朝、何が原因なのか作物の新芽がどんどん減っていく不思議現象が発生します。こんな時は、夜中に懐中電灯で見回ると、信じられないほどたくさんのだんご虫が作物にたかって、深夜の食事パーティーです。発芽したての新芽がなくなり、丸坊主になってしまうのも時間の問題なのです。

普通は殺虫剤をしみ込ませた有機物を散布して簡単に殺してしまいましたが、殺虫剤、農薬を使わないオーガニック栽培では大問題です。トラクターに付けたピーラーなどで攪拌しても、だんご状になってほとんど逃げてしまいます。兵糧攻めにしても、長期間冬眠状態で忍び耐えます。太陽熱利用した熱消毒でも、地中深く潜り込み安全圏内に避難してしまうのです。だんご虫を追い払うほどのコンパニオンプラントも見当たらず、効果的なトラップも開発出来ません。

だんご虫集団は、新しく作物の種を蒔いたり作物を移植すると、ご馳走が来たかのように新芽をどんどん食べてしまうのです。どうやら人間が栽培する作物とだんご虫の好みは一致するようで、だんご虫に制覇されてしまった畑では、さしあたり“何も出来ない”状態が続きます。もっと広範囲な自然循環を見直して、長期的な展望が求められています。

## 鹿

自然界の大型野生動物達は生活範囲のテリトリーが決まっています。2、3週間かけて広大な山地平原を徘徊しているようです。山猫やクーガは単独で、コヨーテや鹿はグループで移動しています。

農場にとって肉食動物の徘徊は直接的被害は出ませんが、大型草食動物である鹿の出没は相当の被害を覚悟しなければなりません。

アメリカの郊外、山や林の近くの住宅地ではよく鹿を見かけます。可愛らしい透き通った目付き、スマートで大型の体型は、驚き半分で





# お勝手道具物語



## やかん

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が、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もっときちんと知っておきたいものですね。

そこで今回は、「やかん」について勉強したいと思います。長い歴史の中で親しまれてきたやかんは古典落語の演目のひとつとしても有名ですね。それほど私たちの生活に密着し、使い続けられている道具であるといえます。

### やかん

やかんはお湯を沸かすためにはなくてはならない道具です。かつて冬の小学校のストーブにはきまぐら水の入った大きなやかんがのせられていて給食の時には先生が蓋をあけて、牛乳を湯煎で温めてくれたことを懐かしく思い出します。その頃のやかんは丸っこい形に大きな持ち手が付いていて、注ぎ口は注ぎやすいように独特のカーブが付けられており、よく見るとなんとユニークな愛らしい形をしています。現在では素材は鉄やステンレス、アルミニウム、あるいは銅や真鍮で作られており、珪藻土仕様のものもあります。形も球形や円柱で底が平らになっていたり、おしゃれな形も豊富に揃っているようです。主な用途は直接火などの熱源にかけて湯沸しに用いたり、水などの液体を運搬するための簡易容器としても活用されます。もちろん大きさも様々で用途によって使い分けられますが、家庭用としては2〜3リットルぐらいのものが多く、最近では単身者や個人用として1リットル未満のものから、工事現場で使われるような10リットル程のものもあります。また注ぎ口に笛の付いた蓋がついていて、沸騰したら教えてくれる便利な商品

### やかんの歴史

やかんの歴史は古く、鎌倉時代にはすでに登場していたようです。元々は薬(漢方薬)を煮出すに利用されていたため薬罐(やくかん)と呼ばれていました。湯沸かしに使われるようになった時代はというと、明確なことは不明のようですが、1603年『日葡辞書』に「今では湯を沸かす、ある種の深鍋の意で用いられている」とあり、中世末には既に湯を沸かす道具として用いられていたようです。また茶道で用いられる鉄瓶(てちはらは茶釜からの発展)のように鑄鉄でできた重い湯沸用の道具もありました。

### やかんの発展

現在ではお湯を沸かす道具としては電気ポット、電気ケトルなど様々な様式、仕様のものが出てきています。アメリカのNYにある台所用品メーカーが1921年に発売したといわれる笛付きのやかんは日本でも普通に見られています。忙しい現代人にピッタリのアットという間に

など、需要に合わせたたくさんの種類のものが販売されています。

すぐ沸く電気ケトルなど、おしゃれで洗練されたデザインのものも増えています。そんな時代の流れの中で時代遅れの代物かと思いきやまだまだ日常生活の1つとして多くの家庭において大変よく用いられているやかん。使うヒトの用途や好みに合わせて素材も大きさもデザインも本当にたくさんの種類の出回っているのも事実です。お手入れのしやすさならステンレス製、保温性の高い物なら珪藻土製して水の質にこだわりたいなら鉄製、というようにそれぞれのライフスタイルに合わせて使いこなしてください。まずはやかんに水を入れて火にかける。お湯が沸くまでのしばらくの時間を愉しむ、というのもまたステキな隙間時間ではないかと思えます。

身近といえば、これほど身近なものはないというくらい、私たちの生活に密着しているやかん。それだけにやかんは世界中で使われていて、とても多くの種類があります。しかも、道具としての歴史も古く、お湯を沸かす道具として、今までもそしてこれからも、ずっと私たちの傍らにあり続けることでしょう。

## 毎日使う道具”鉄瓶“

料理道具屋三代目 廣田 有希

鉄瓶。これがないと1日が始まらない、絶対に毎日使う道具です。おそらく、料理道具の中で一番使っていると思います。そんな鉄瓶のある生活、朝起きて、顔を洗う前にお湯を火にかける。沸いたら湯飲みに注ぐ。残りのお湯は、ポットにこぼこぼ入れる。湯の中のお湯が程よく冷めたら、目覚めの一杯の完成。鉄瓶で沸かすこととしてかお水が「まあるい」味になるから、朝の胃を優しく撫でてくれるのが、鉄瓶で入れたお湯。この鉄瓶は色々、鉄が取れるとか、効果や説明がありますが、私はただただ美味しいから使っています。そして1日に何回か、ポットのお湯がなくなっ

まったら、つどつど沸かします。今使っている鉄瓶に出会うまでは、鉄瓶を買うかどうかを数年悩みました。というのも、自分で使えるのか、もしくは使うのか自信がなかったから。また、いつも美味しい水を買っていたので、わざわざ鉄瓶でいれないでも、美味しいしなあ。と思っていただけです。ですが、ずっと欲しい気持ちはありました。そして月日は経ち、LAのお店ができてからアメリカに行くよつになり、お茶を淹れた時に、何だか美味しく淹れられない。何だかちょっとゴワゴワするというか、まるやかさに欠けるのです。一般的には「お水の質が違うから」という理由が言われています



が、本当かなあ?と疑心暗鬼。でも、せっかくだしお店のお客様にも伝えられたらいいなと思い、鉄瓶を使うことに。すると、何とまあ、お湯がまるやかになるではありませんか。一般に言われていることを信じるのが何だか悔しくもありましたが、美

味しいのです。お湯が美味しくなるから、言うまでもなくお茶も美味しい。大げさな。と思われるかもしれないですが、騙されたと思って試して欲しいのが鉄瓶です。また、よく使い勝手が悪そう、扱いが難しいという方が多いのですが、自分でいうのも何ですが、私は相対的にズボラです。そして、面倒なことが大の苦手。その私ができるということは、難しくないので。と自信を思っただけです。どうして、難しい。という話が出てきたのか分からないくらい。電子機器の方が私にとっては難しい。

お茶だけでなく、紅茶もコーヒーも鉄瓶に入れると、まるやかになる。岩清水を味わうと、その水の「まあるさ」に驚きますが、鉄瓶も同じように「まあるさ」から驚きます。そしてこれからの冬時期にオススメなのが、お湯に乾燥生薬を入れたもの。生薬を干したものは体を温めます。それをお湯500ccに対して2〜3切れ、入れるだけ。少し時間をおくと、生姜の甘みと辛味がじんわりお湯に染み出して、体を温めてくれるお湯になるのです。たまに、シナモンスティックやカルダモンなど、好みのスパイス湯にしておくのもおすすめです。この冬シーズン、鉄瓶で淹れた美味しいお湯でフレイバーウォーターをぜひ作ってみてください!



- HITACHIYA USA (Torrance)  
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。そして、はるばる日本よりやってきた、ニジャが選んだこだわりの商品をここでみなさまにご紹介します。

## 冬の逸品

### 水牛食品 こだわりぽん酢としゃぶしゃぶ胡麻だれ

水牛食品は昭和5年(1930年)の創業以来、調味料専門メーカーとして原料にこだわった味作りを日々心がけています。限りない味の世界に“本物のおいしさ”を

求め、消費者から信頼して頂ける製品の「研究」「開発」「改良」に取り組んでいます。素材や原料にこだわり化学調味料を使用せず、「たれ屋本舗」として第一にお

いしく、そして安全・安心な製品を作りたい、との思いで“こだわりシリーズ”が登場しました。

<http://www.suiguu.co.jp>

#### こだわりしゃぶしゃぶぽん酢だれ

原料・素材にこだわり“たれ”を造りました。主原料の醤油は有機醤油(有機農業認証協会認証JAS規格品、国内産有機栽培大豆100%国内産有機栽培小麦100%使用)を贅沢に使っています。だしは枕崎本枯れ節、国産の昆布だしを使用し、ゆずを使い上品な味わいに仕上げました。肉エキスやエキス類等は使用しておりません。全て素材から造るこだわりの逸品です。

サラダ、焼魚、おろし焼肉等、ぽん酢として幅広くお使いいただけます。



#### こだわりしゃぶしゃぶ胡麻だれ

伝承のおいしさ、さらに原料にこだわり、素材のみで“たれ”を造りました。主原料の醤油は有機醤油(有機農業認証協会認証JAS規格品、国内産有機栽培大豆100%・国内産有機栽培小麦100%使用)を贅沢に使っています。塩は自然塩、全て素材から造るこだわりの逸品です。素材感をお楽しみ下さい。



ほうれん草の胡麻和えやサラダにもお使いいただけます。本品に適宜ラー油を入れてピリ辛胡麻だれをしてもお使いください。





ニジヤで買ったゴーヤの苗が成長して、もちろんゴーヤはたくさん収穫できて、美味しくいただきました。ゴーヤのシーズンが終わった後も、葉っぱが我が家の亀のご馳走で、喜んで食べてくれています。去年は収穫シーズンが終わったところで刈り取ってしまっ、大失敗でした。(笑) Torrance, CA Mariさま

**Gochiso** 亀の好物がゴーヤの葉っぱだったとは!新しい発見です。確かに栄養がありそうですね。ヒトもペットもニジヤのゴーヤの苗を楽しんでいただけで何よりです!

ニジヤで見つけたニジヤファームのさつまいも。小ぶりだったので、スキレットにアルミホイルを敷いてそのまま焼き芋を作りました。



小ぶりなだけあってそれほど時間もかからずにできて、食べやすい!甘くてちょっとねっとりタイプで、子どものおやつにぴったりでした。

Gardena, CA Yukikoさま

**Gochiso** 今年もニジヤファームからのさつまいもが好評です。偶然にも美味しい焼き芋の作り方を掲載(28P)しているので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

ご馳走マガジンを年間購読して楽しんでいます。私はBIG BEARに住んでいるのですが、毎年ご近所さんを集めておせちパーティーを開いています。2018年のパーティーでは24品を作り、皆さんに喜んでいただきました。そのお料理の30~40%はご馳走マガジンからのレシピや盛り付けのヒントをいただいています。毎回マガジンが送られてくると、まず正月用、スイーツ関係など項目別に付箋を付けておいて、11月末ごろからかなりの数のご馳走マガジンを見てメニューを考えます。おせち料理といっても冷めても美味しいものであれば良いわけで、それをお重に詰めれば立派なおせちになります。次のパーティー用に今から計画を立てるのが楽しみです。

Big Bear Lake, CA Setsukoさま

**Gochiso** 長い間、年間購読いただいているお客様よりいただきました。ご馳走マガジンをこんなに活用していただいているとは!ありがたい限りです。これからも美味しいレシピをたくさん掲載していきますね。



**ニジヤおでん 装いも新たに新登場!**

冬には大人気のニジヤおでんが、この度装いも新たに新登場です。従来のものよりネタの数が増え、ますます内容充実で、日本製!きつとご満足いただけるおでんになっています。この冬にはホカホカおでんをぜひともお試しください!!



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。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

年末年始にかけて、パーティーや集まりなどで食べ過ぎ、飲み過ぎを後悔している方も多いかと思います。でも年が明け2019年となりました!また気持ちも新たに疲れた体を労わりつつ、次の季節に向けて動き始めましょう。ご馳走スタッフもますます元気に頑張ります。本年も引き続きご馳走マガジンをどうぞよろしくお願致します。

皆様にとって健康で楽しく、素晴らしい年となりますように!

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!

では次回の春号を乞うご期待!!

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

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます!

