



Fall 2019

# Gochiso

巻頭  
特集

## 秋の行楽弁当

### 女性に優しい 味噌パワー

秋のデザート  
秋の芋掘りレポート  
秋の松茸

秋ですから～美肌食でおもてなし  
きつずチャレンジ  
—— スープリランチを作ろう！

秋の海鮮 キンキ  
野菜のおかず いろいろ  
Uncle Philのお料理ダイアリー  
にじや食堂



巻頭  
特集

## 秋の行楽弁当

2

## ニジャ 秋の新作弁当、寿司

8



女性にうれしい味噌パワー ..... 12

秋の松茸 ..... 16

秋の海鮮 キンキ ..... 18

秋のデザート ..... 20

きっずチャレンジ—食欲の秋! スープランチを作ろう! ..... 22

野菜のおかず いろいろ。 ..... 24

今日はカレーの日! アサリとポテトのカレー煮 ..... 26

[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー ..... 28

収穫の秋! お庭でいも掘りレポート ..... 30

秋ですから~ 美肌食でおもてなし ..... 32

[連載] 自然と共に生きる ..... 34

日本の発酵食品をアメリカでも楽しみたい! ..... 36

[連載] Four seasons — 東洋医学からみる四季の楽しみ ..... 38

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 40

にじや食堂 ..... 42

わくわく!ごちそうキッチン ・ゼブラパン ..... 44

・筍を干す ..... 45

我が家の自慢料理 ..... 48

玲子さんちの米粉レシピ—米粉で作るピザ(マルゲリータ) ..... 50

日本食旅 ~日本最南端の常夏の島~ 沖縄県の郷土料理 ..... 52

台所川柳 ..... 54

オーガニック栽培の現場から ..... 56

お勝手道具物語 まな板 ..... 60

ニジャ こだわりの逸品。 ..... 62

ニジャ便り ..... 64



(キリトリ線)

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

この申し込み用紙に必要事項をご記入頂き、チェック (米国内: \$ 16 ※Please payable to Jinon Corporation) を同封の上、下記までご郵送ください。年間4回 (季刊誌: 春号、夏号、秋号、冬号) をお送り致します。  
電話でのお問い合わせは...Phone: 310-787-3305 (担当: OZAWA)までお願い致します。  
美食ごちそうマガジン編集部: 2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

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  
©2019 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  
Hitachiya USA  
Asami Goto  
Phil Murachi  
Masato Umetsaki  
Kiyoka Sagae  
Kei Hasegawa  
Reiko Yoshida  
Akimi Furutani  
Fumi Ozaki  
Shoko Masumoto  
Seiko Yoshihara  
Yoko Maeda Lamn

# 秋の 行楽弁当



## 移動中の朝ごはんにも。 揚げないハムカツの ライスバーガー

■ 材料: 2個分  
 <ライスパテ>  
 ごはん・お茶碗大盛り2杯  
 片栗粉・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ1  
 ごま油・・・小さじ1/2

<バター液>  
 小麦粉・・・大さじ1  
 マヨネーズ・・・大さじ1  
 酒または水・・・大さじ1

<衣と具>  
 パン粉・・・大さじ8  
 植物油・・・小さじ2  
 ハム薄切り丸型・・・8枚  
 スライスチーズ・・・1枚  
 大葉・・・2枚  
 レタス・・・2枚

- 作り方
1. ごはんが冷えている場合は電子レンジで温め、片栗粉、しょうゆ、ごま油を加え混ぜる。
  2. (1)を4等分にし、それぞれハムのサイズの平たい円にしてラップで包み、冷蔵庫で30分位休ませる。
  3. トースターオープンかブロイラーでライスパテの両面を軽く焼き、冷ましておく。
  4. パン粉を425°Fのオーブンで7～8分明るいきつね色にトーストし、植物油をまわしかけ、よく混ぜる。
  5. ハム2枚、半分に切ったチーズ、大葉、ハム2枚の順に重ねる。
  6. バター液の材料を全て混ぜ合わせる。
  7. 重ねたハムをバター液に浸け、(4)のパン粉をつけ、425°Fのオーブンで10分ほど焼く。
  8. ライスパテにレタスとハムカツを挟んでワックスペーパーなどで包む。

## パンを切らずに、焼かない調理。 だし巻き卵折りサンド

■ 材料: 2個分  
 卵・・・3個  
 マヨネーズ・・・大さじ2  
 水・・・大さじ2  
 白だし・・・小さじ1/4  
 しょうゆ・・・小さじ1/4  
 みりん・・・小さじ1/2  
 食パン・・・2枚  
 レタス・・・2枚  
 <ソース>  
 和からし・・・小さじ1  
 マヨネーズ・・・大さじ1-1/2



- 作り方
1. パンと同じくらい大きさの耐熱容器に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。
  2. 卵にマヨネーズ、水、白だし、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。
  3. 容器をラップで覆い、1200wの電子レンジで30秒加熱して、一度卵液全体を混ぜる。
  4. さらに30秒加熱して、再び卵液全体を混ぜる。
  5. さらに15秒加熱して、三度目、固まっていない部分を混ぜる。
  6. 追加20秒前後、様子を見ながら中央が膨らんでくるまで加熱する。
  7. ラップの上に卵を取り出し、四角く包んで形を整える。
  8. 冷めたら半分にカットする。
  9. パンをそれぞれ包める大きさのラップを広げて置き、片面に<ソース>の材料を混ぜて塗る。
  10. パンの上の片端に寄せてレタス、(8)の卵をのせ、二つ折りしながらラップで包む。



## 副菜に欲しい。 きゅうり一夜漬け

■ 材料: 4～5人分  
 きゅうり・・・2本  
 塩・・・小さじ1  
 しょうが千切り・・・大さじ1  
 砂糖・・・大さじ1  
 酢・・・小さじ2  
 しょうゆ・・・大さじ1-1/2

- 作り方
1. きゅうりを1cmほどの輪切りにし、塩をまぶして30分以上置く。
  2. しっかりと水分を絞る。
  3. 砂糖、酢、しょうゆをボウルに入れ、電子レンジで沸騰させ、すぐ止める。
  4. (3)が熱い内にきゅうりとしょうがを加え混ぜ、冷蔵庫で一晩冷やす。



# 秋の

# 行楽弁当



秋のお出かけに、ご馳走感、特別感のある、行楽弁当は如何でしょうか。日常のお弁当と違って、家族や多勢と一緒に食べる場合の食べやすさ、食材でちょっと贅沢な演出、後片付けが楽なパッケージなど、工夫して楽しみましょう。

## 差し色で選ぶ、カラフル副菜

メインのおかずがない色を隙間に入れるとお弁当がカラフルになり、食欲をそそります。副菜は前もって作れるものが多いので、当日は汁気を切って入れるだけです。



**にんじん炒め**  
 千切りにんじんを植物油と塩で炒めて、こしょう、酢を加える。



**カレーカリフラワー**  
 塩茹でしたカリフラワーをカレー粉、酢、塩、砂糖、植物油を混ぜた液で和える。



**ベルペッパーのマリネ**  
 焼き焦がして薄皮を取り除いたベルペッパーを寿司酢でマリネ。



**きくらげの和え物**  
 戻した乾燥きくらげを塩茹で後、しょうゆとごま油、ごまで和える。



**豆苗のおひたし**  
 塩茹でて、しょうゆと花かつおで和える。

# 秋の行楽弁当



## 野菜の肉巻き二種

■ 材料: 2本分  
 牛薄切り肉・・・1パック 0.5lb.  
 塩・・・・・・・・少々  
 こしょう・・・・少々

<具材A>  
 オクラ・・・・・・・・2本  
 チーズ・長さ7cmの1cm角柱  
 ベルペッパー千切り・1/8個分

<具材B>  
 にんじん千切り・・・小1/4本分  
 グリーンオニオン・・・1本  
 チーズ・長さ7cmの1cm角柱

植物油・・・・・・・・小さじ2  
 ニジヤ焼肉のたれ・・・大さじ3

- 作り方
1. まな板に肉パックを伏せるように出してのせる。折り目を開き、そのまま半量に分け、塩・こしょうを振る。
  2. 各1/2の肉の上の端に具材A・Bをそれぞれおき、具を芯に肉を巻いてゆく。
  3. フライパンに中火で植物油を熱し、巻き終わりを下に巻いた肉をおき、全体に焼き目をつける。
  4. 焼肉のたれを加え、とろみがつくまで転がしながら焼き上げる。
  5. 冷めたら包丁で一口大に切る。



豪華食材で  
ご馳走感アップ。  
**和牛焼肉弁当**

■ 材料: 3人分  
 和牛焼肉用・・・1パック 0.35lb.  
 ニジヤ焼肉のたれ・・・・大さじ5  
 和牛タン・・・・1パック 0.35lb.  
 植物油・・・・・・・・小さじ2  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
 ごはん・・・・・・・・200g  
 グリーンオニオン(小口切り)・・・2本

- 作り方
1. 焼肉用肉に、たれをからめて5分以上おく。
  2. フライパンに植物油を中火で熱し、牛タンに塩を振りながら焼き、取り出しておく。
  3. グリーンオニオンを炒めて取り出しておく。
  4. 同じフライパンで(1)をたれから引きあげて焼き、焼けたら取り出し、たれを加えて、とろみがつくまで1～2分ほど煮る。
  5. ご飯の上に焼いた肉を盛り付け、(4)のたれをかけ、タンの上にはグリーンオニオンをのせる。



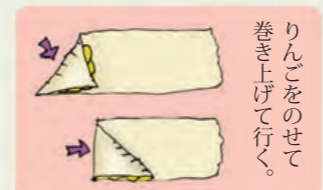
## 春巻きの皮で ミニアップルパイ



オープンで仕上げる。  
 ■ 材料: 15個分  
 りんご・・・・・・・・2個  
 砂糖・・・・・・・・大さじ6  
 シナモンパウダー・・・小さじ1/2  
 コーンスターチ・・・・大さじ1  
 春巻きの皮・・・・・・・・5枚  
 バター・・・・・・・・大さじ2～3

- 作り方
1. りんごの皮をむき、小さめのさいの目に切る。
  2. 鍋にりんご、砂糖、シナモンパウダー、コーンスターチを入れて、全体を混ぜ、15分程りんごの水分が滲み出てくるまでおく。

3. 弱火で混ぜながら加熱し、りんごに火が通り、水気がなくなるまで煮る。
4. オープンを375°Fに予熱する。
5. まな板に春巻きの皮を1枚ずつ剥がしておき、バターを全面に塗り、重ねてゆく。
6. 重ねたまま1/3の帯状に切る。
7. 切った春巻きの皮1枚の手前角に(3)のりんごを大さじ1程のせ、角でりんごを包むように三角に折り、繰り返して三角に折りあげる。全部で15個作る。
8. 予熱したオープンで18分焼く。



- 作り方
1. オープンを350°Fに予熱する。型にパーチメントペーパーを敷いておく。
  2. 栗の甘露煮を粗く刻む。チョコレートも生地用、トッピング用をそれぞれ粗く刻む。
  3. 耐熱ボウルにバターと(2)の60gの刻んだチョコレートを入れ、600Wのレンジで1分加熱して溶かす。

4. (3)に植物油、砂糖を加え泡立て器で混ぜ、卵、バニラエッセンスも入れて混ぜる。
5. (4)に米粉を加え、ココアはふるって入れ、さらに混ぜる。
  6. 用意した型に(5)を流し、刻んだ栗とトッピング用のチョコレートを散らし、予熱したオープンで24分程、ようじを挿した時、付いてきた生地が液状でなくなるまで焼く。
  7. 冷めてから、お好みのサイズに切り分ける。

## 栗入り米粉のブラウニー

■ 材料: 18cm(7インチ) 角形1台分  
 バター・・・・・・・・50g  
 チョコレート・・・・60g  
 植物油・・・・・・・・大さじ2  
 砂糖・・・・・・・・60g  
 卵・・・・・・・・2個  
 米粉・・・・・・・・60g  
 栗の甘露煮・・・・大さじ1  
 ミルクココアパウダー(調整ココア)・・・・・・・・90g

<トッピング>  
 栗の甘露煮・・・・200g  
 チョコレート・・・・40g



## 冷めてもふわふわ。 とうり豆腐つくね

■ 材料: 約10個分  
 グリーンオニオン・・・・2本のえのき茸・・・・1/3パック  
 絹ごし豆腐・・・・4 oz. (113g)  
 鶏ひき肉・・・・0.5 lb. (227g)  
 ごま油・・・・・・・・小さじ1  
 しょうが(すりおろし)・・・小さじ1/2  
 酒・・・・・・・・小さじ1  
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
 こしょう・・・・ひとつまみ  
 植物油・・・・・・・・小さじ1

<タレ>  
 酒・・・・・・・・大さじ1-1/2  
 みりん・・・・・・・・大さじ1-1/2  
 しょうゆ・・・・大さじ1-1/2  
 砂糖・・・・・・・・小さじ1

- 作り方
1. 天板にアルミホイルを敷き、植物油を塗って用意する。
  2. グリーンオニオンとえのき茸はみじん切りにし、ボウルに入れる。豆腐を手でつぶしながら加え、鶏ひき肉、ごま油、しょうが、酒、片栗粉、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。
  3. 小判形に成形し、(1)の天板に置く。プロイラーやオーブントースターで焦げ目がつくまで、途中で上下を返し8分ほど焼く。
  4. 小鍋に<タレ>の材料を入れ、煮立てる。(3)のつくねを入れ、絡めながら、タレにとろみがつくまで煮る。



## 揚げない唐揚げ

■ 材料: 4～5人分  
 鶏もも肉・・・・1 lb. (454 g)

<下味>  
 にんにく すりおろし・・・小さじ1  
 しょうが すりおろし・・・小さじ1  
 しょうゆ・・・・大さじ1  
 酒・・・・・・・・大さじ1  
 卵・・・・・・・・1個  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
 こしょう・・・・ひとつまみ

<衣>  
 片栗粉・・・・・・・・大さじ6  
 ごま油・・・・・・・・大さじ1

- 作り方
1. 鶏肉は一口大に切りビニール袋に入れ、<下味>の調味料を加え揉み込み、冷蔵庫で30分以上おく。
  2. (1)の余分な液を落としながらボウルに移し、片栗粉を加え粉っぽさが無くなるまで揉み込み、ごま油を加えさらに揉み込む。

## のたのしいロリポップ形。 うずらの卵入り肉巻きおにぎりポップ

■ 材料: 2人分  
 ごはん・・・・・・・・200g  
 めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1  
 あおさのり・・・・大さじ1  
 白いりごま・・・・小さじ1/2  
 缶入りうずらの卵水煮・・・6個  
 植物油・・・・・・・・小さじ1  
 豚バラ薄切り肉・・・・6枚

<タレ>  
 めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ2  
 酒・・・・・・・・大さじ1

- 作り方
1. ボウルにごはん、めんつゆ、あおさのり、白いりごまを入れ、混ぜ合わせる。
  2. ラップに混ぜご飯1/6を置き、うずらの卵をのせ、ご飯で覆うようにラップごとにごじる。

3. 天板にクッキングシートを敷き、(2)の鶏肉を間隔を開けて並べて425°F(218°C)で25～30分焼く。
4. 豚バラ肉でご飯が見えないように(2)を巻く。
5. 中火に熱したフライパンに植物油、(3)の巻き終わりを下に入れ、全面に焼き色をつける。
6. めんつゆと酒を加えて全体に味が馴染むまで炒めたら火を止める。
7. キャンディー棒をさす。



## 茹で野菜とツナ缶でささっと作る。 簡単巻き寿司

■ 材料: 3本分  
 塩・・・・・・・・小さじ1/2  
 にんじん千切り・・・1/4本分  
 ほうれん草・・・・1/2束  
 ツナ缶(オイル漬け)・1缶(70g)  
 マヨネーズ・・・・大さじ2  
 しょうゆ・・・・小さじ1  
 焼きのり・・・・3枚  
 温かいご飯・・・・750g  
 寿司酢・・・・大さじ3

- 作り方
1. 鍋に湯を沸かし、塩を加え、にんじん千切りを茹で、取り出ししておく。同じ鍋でほうれん草も茹で、取り出ししておく。
  2. ボウルにごはん、寿司酢を入れて切るようにして混ぜる。
  3. 別のボウルにペーパータオルで軽くオイルを除いたツナ缶、しょうゆ、マヨネーズを入れて混ぜる。
  4. 焼きのりを巻きすにのせ酢飯の半量をのせ、上3cmほど残り全体に広げる。
  5. にんじん、ほうれん草、ツナマヨを1/3量ずつ中央より少し手前にのせ、手前から具がくずれないように押さえながら巻く。同様にもう1本作る。
  6. 5分ほどおき、のりが馴染んだら、食べやすい大きさに切る。

# 秋の行楽弁当

お弁当に入れてよし、そのまま持って行くもよし。

## ニジヤの惣菜と弁当



えびシュウマイ



茹でブロッコリー



ミートボール



筑前煮



からあげ



卵焼き



助六弁当



おにぎり弁当



焼き鮭

### ニジヤのお米

虹屋米 玄米	あきたこまち 玄米	こしひかり 玄米
虹屋米	あきたこまち米	こしひかり



有機味噌のお味噌汁

ニジヤのインスタント味噌汁

\*商品によっては取り扱いない店舗もございますので予めご了承ください。

# 秋の行楽弁当



## さわやかな風味。きゅうりのフレーバーウォーター

■材料:  
きゅうり・・・1本  
水・・・800ml  
レモンスライス・・・1~2枚  
＜必要な道具＞  
水出しをするためのピッチャー

- 作り方
1. きゅうりをまな板におき、ピーラーで縦方向にスライスしてリボン状にする。
  2. ピッチャーにきゅうりとレモンを入れ、水を注ぎ冷蔵庫で1時間以上冷やす。
  3. 持ち出す場合、水筒は氷水でよく冷やし、きゅうりやレモンは入らないようにする。残ったきゅうりはサラダなどに利用。

## すっきりした味。水出し冷茶

■材料:  
茶葉・・・8~10g  
水・・・1リットル  
＜必要な道具＞  
茶葉を入れる紙パックなど  
水出しをするためのピッチャー

- 作り方
1. ポットに茶葉を入れたお茶パックと水を入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
  2. 持ち出す場合、水筒は氷水でよく冷やしてから、お茶パックは取り出し、冷茶を入れる。



■材料: 4個分  
おぼろ(とろろ)昆布・・・梅ぼしを包める程度、適宜  
ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2  
乾燥三つ葉・・・適量  
梅ぼし・・・4個

- 作り方
1. 12cm (約5インチ)角に切ったワックスペーパーを4枚用意する。
  2. 中央に和風だし小さじ1/8ずつ、味噌小さじ2ずつをおく。
  3. ほうれんそう、ねぎ、麩をそれぞれの味噌の周りを囲むようにラップの上におく。
  4. ワックスペーパーでキャンディーのように包む。保存は冷凍庫で。
  5. 水筒にお湯とコップを用意し、飲む際にそれぞれお湯で溶く。



## 携帯できる、お吸い物。梅昆布のお吸い物



## 手軽におみそ汁。味噌丸

■材料: 4個分  
味噌・・・小さじ8  
ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2  
乾燥ほうれんそう・・・適量  
乾燥ねぎ・・・適量  
花麩・・・4個  
干しエビ・・・12尾

- 作り方
1. 12cm (約5インチ)角に切ったラップを4枚用意する。
  2. 中央に和風だし小さじ1/8ずつ、味噌小さじ2ずつをおく。
  3. ほうれんそう、ねぎ、麩をそれぞれの味噌の周りを囲むようにラップの上におく。
  4. ラップの上から丸くまとめ、ワイヤータイ等で留める。保存は冷凍庫で。
  5. 水筒にお湯とコップを用意し、飲む際にそれぞれお湯で溶く。

## 他にも色々、味噌丸向き具材





### ▼ レンコンのきんぴら

太めのきんぴらとにんじん、こんにやく、そしてしゃきしゃきのレンコンをごま油で炒め煮にした逸品です。かつおだしが美味しさを引き立ててくれます。



### ▼ 秋の野菜煮物盛り合わせ

毎年ご好評いただいている秋の野菜煮物盛り合わせです。定番の椎茸・こんにやく・にんじん・ごぼう・竹の子・レンコンに秋の味覚の栗とさつま芋を加えました。彩り鮮やかな秋の野菜をお楽しみください。



### ▼ しめじと海老の五目ちらし

食欲の秋には、食べたいものがたくさんあって悩んでしまいます。五目ちらしご飯の上にいくら・錦糸卵・貝割れそして秋の山の幸である「しめじ」と「海老」をトッピング。とてもきれいなそして色合い豊かな秋の味覚をお楽しみください。



### ▼ 鯖とサーモンのパッテラ

秋の代表的な魚である「鯖」と「サーモン」。今年の秋寿司は欲張って両方の食材を使用した押し寿司を作ってみました。ニジヤのパッテラは肉厚で食べごたえのある大きさです。サーモンの上には彩りよくイクラをトッピングして少し贅沢にしています。二種類の押し寿司を3切ずつにしているためべろりと完食してしまうこと間違いなし!



### ● レンコン

独特の食感を持つレンコンは、煮物や天ぷらにするとおいしい食材です。旬は秋から冬にかけてで、根菜類の代表的な存在ですね。特にお正月やお祝いの席でよく使われるのは、穴が空いていることから「見通しがきく」ということで、縁起物として重宝されているからです。レンコンのぬめり成分には胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。また変色の原因となる「タンニン」はポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるそうです。ほかにも高血圧予防によいとされるカリウムや、便秘予防に効果的な食物繊維も含まれており、ぜひこの秋にも美味しく召し上がっていただきたい野菜のひとつです。



# ニジヤ 秋の新作弁当、お寿司

今年の秋の新作弁当は盛りたくさん! 秋ならではの食材をたっぷり使って、美味しいものがたくさん揃いました。まさに食欲の秋に大満足の新作です。



### ▼ サーモン西京焼き弁当 チキン西京焼き弁当

この秋一押しのお弁当です。秋に旬を迎える銀鮭、チキンのもも肉をそれぞれニジヤ特製西京みそで漬け込みました。副菜としては秋の野菜煮物と切干大根。箸休めにオーガニックの金時豆煮を添えました。しめじご飯の上には可愛いしめじと栗をトッピング。少し贅沢な秋のお弁当をどうぞお見逃しなく!

サーモン  
西京焼き弁当



チキン  
西京焼き弁当

### ▼ 秋の味覚どり弁当

ひとつのお弁当の中に秋の味覚が大集合しました。アラスカ産の銀鮭、しめじ、栗、さつまいも。ご飯はニジヤオーガニック米を使ったしめじご飯で、食べ応えも充分です。



秋の味覚どり弁当

### ▼ 松茸ご飯

この時期、2~3か月の間しか出回らない「松茸」。カリフォルニアとオレゴンの州境で収穫されたものを使用しています。上品な香りとしっかりとした歯ごたえをお楽しみいただけます。秋の野菜煮物と切干大根、そしてお口直しのオーガニック金時豆を副菜として添えてみました。この時期にしか味わえない旬の味を是非お試しください。



松茸ご飯

※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。

# ニジヤ特製お惣菜に新しい商品が仲間入り!

ニジヤの店頭にも並ぶニジヤ特製のお弁当やお寿司、そして数あるお惣菜は忙しい主婦にとっては強い味方。特に惣菜は食卓がちょっと淋しいな、という時にさっと一品出せる手軽さが重宝します。商品開発グループによって、常に美味しく安全なお惣菜の開発に取り組んでおり、新商品をここでご紹介いたします。マガジンからしっかり情報をゲットして、ニジヤに行かれた際にはぜひお試しください。



## ▼ 塩麴唐揚げ

高たんぱく質なのに低脂肪の鶏胸肉を使用した唐揚げが新登場!

ニジヤオリジナルの塩麴と生のすり下ろしたニンニクのみで仕上げたシンプルな唐揚げです。発酵した塩麴はパサパサになりがちな胸肉のたんぱく質を分解する働きがあります。しっとり柔らかく、塩麴のほんのりした甘みも感じられる一品です。

すっきりお馴染み、お手軽な「手作り小瓶シリーズ」、のやさしい味の塩麴も販売中!



## ▼ サラダチキン

昨年の販売以来大好評のニジヤサラダチキンが、ますます素材にこだわった製造方法を開発し、さらに美味しく生まれ変わりました!

お召し上がりいただくわかるように、まるやかで飽きのこない絶妙な塩加減は、沖縄で昔ながらの平釜製法で薪を焚いて作る手作りの天然塩を使用しています。だから優しい味で上げることができました。そしてその後、お肉がしっとり柔らかく仕上がるように低温で時間をかけて調理しています。

高たんぱく質なのに低カロリー、そのまま食べられる手軽さはお子様のヘルシーなおやつやダイエット食として、またはサンドイッチにしたり、野菜を添えて食卓の一品としても重宝しますね。メタボ気味のお父さんへのおつまみにもぴったり!!

新しくなったニジヤサラダチキンをぜひお試しください!



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

今回紹介した  
新商品の感想を  
お聞かせください!

店頭でご購入いただき、お試しいただいた正直な感想をご馳走マガジン編集部までお送りください。もちろん美味しくなかったコメントも大歓迎! またこんなものも作って欲しいというリクエストなどでもOKです。

送り先は ●メール (gochiso@nijiyamarket.com)

または ●FAX (310-787-3308) にて。

ご連絡先もお忘れなく。感想をいただいた中から抽選でニジヤギフトカードをプレゼント!

皆様からのご意見をお待ちしています。

# 女性にうれしい 味噌のパワー

大豆を麹で発酵・熟成させることで、栄養価も風味もよりアップした味噌が出来上がります。特に最近では美肌作用、骨を強くする、お通じの改善など、健康や美容そしてアンチエイジングと、女性にとってはうれしい効果が明らかになってきています。これはもう味噌を上手に使いこなすしかないですね！

## 味噌の栄養成分

昔から「味噌は医者いらず」と言われるほど、長い歳月の間、味噌は日本人の健康を守り続けています。

味噌は大豆と麹、塩を原料とし、タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等を豊富に含みます。他にもペプチド・アミノ酸のタンパク質や、イソフラボン、サポニン、酵素、食物繊維、リノール酸など健康に良いとされる栄養分も多く、これらの成分が麹の発酵、酵素作用によって分解され、体内で消化吸収しやすい形で含まれます。この結果大豆にはあまりみられない遊離必須アミノ酸やビタミン類が多量に生成され、うまみや

甘みをもたらすといわれています。また、通常の大豆にはない酵母や乳酸菌などの栄養素も含まれており、しかも女性には嬉しいビタミンEや葉酸、しかも脂質も低く、健康面ではもちろんのこと、

ダイエットや美容面でも効果的となれば是非とも女性の方達に強力におすすめいたします。

## 女性におすすめのポイント◆その① 老化を防ぐ

過酸化脂質と呼ばれる物質が体内で増えると、いわゆる老化が促進されますが、味噌に含まれるビタミンEやイソフラボンの抗酸化作用により、老化を防ぐことが出来るといわれています。また、紫

外線対策になる抗酸化力が高く、サポニンや味噌の褐色の色素には酸化を抑える働きがあることが期待されています。

## 女性におすすめのポイント◆その② ダイエット効果

食物繊維は腸内を綺麗にしてくれるので便秘解消につながり、ダイエット効果が期待されます。他にもコリンという成分が含まれ、コリンには肝機能を高める働きがあり、肝臓に脂肪が蓄積されるのを防いでくれます。脂肪肝で悩む方におすすめの栄養素です。また、大豆に含まれるタンパク質のひとつであるβコングリシニンには、血中の中性脂肪を低下させる働きがあるといわれています。

## 女性におすすめのポイント◆その③ コレステロールを抑制

味噌の主原料である大豆にはサポニンが含まれています。このサポニンはコレステロールの上昇を抑制する効果があるといわれています。また不飽和酸であるリノール酸と大豆レシチンにも、血中コレステロールの上昇を抑える効果が期待できます。

## 女性におすすめのポイント◆その④ 美肌効果

味噌に含まれるリノール酸にはしみ・そばかすの原因であるメラ

## 味噌の種類別効能

一言で味噌といってもいろいろな種類があつて、どれが良いのか迷ってしまうこともありますね。基本的には麹の原料によって米味噌・麦味噌・豆味噌と合わせ味噌の4種類に分けられます。

日本国内で生産される味噌の約8割が米味噌だとか。原料の種類分けに加え、塩分と麹歩合などで変わる甘口や辛口などの味、色調などによってさらに分類されています。

いろいろ試してみて、お好みの味を探すのももちろん良いですが、効能によって選ぶ、という手もあります。

ニンの生成を抑制する働きがあるといわれています。また発酵過程で多く作られるグルコシルセラミドという成分は、肌の細胞が活性化され、肌が元気になるというところが明らかになっています。

## 女性におすすめのポイント◆その⑤ ストレスを緩和し、 こころを整える

味噌にはGABAのほか、疲労回復に効果的な大豆ペプチド、さらにリラククス効果を得られるトリプトファンが多く含まれています。朝ごはんにお味噌汁を作る時間がなければ「味噌をお湯に溶か

## ●美肌や美白には米味噌

シミを薄くするなど美肌に有効な成分は米麹に多く含まれるため、白味噌など米麹の割合が高い味噌を選ぶと良いでしょう。また、味噌には角層の水分保持に関わるセラミドの産生を促す作用もあることがわかってきたので、ますますおすすめです。

## ●骨を強くしたいなら豆味噌

豆味噌は大豆イソフラボンが多く、最近では骨粗しょう症の原因となる骨吸収を抑える作用も報告されています。他の味噌と比べて発酵熟成期間が長いので、褐色成

分で抗酸化作用を持つメラノイジンが多いからです。

## ●腸内フローラを充実 させたいなら麦味噌

大豆と麦麹が主原料の麦味噌は、他の味噌よりも比較的麹の用量が多いため炭水化物量が多く、香りと甘みが強いのが特徴で塩分は控えめです。水溶性食物繊維は腸内環境を整えてくれるため美容効果や免疫力のアップにも繋がり、さらにコレステロールを下げる効果もあり、特に腸に良い味噌だといえます。



すだけ」でもいいのだそう。ストレスを感じたときに「ちよっと味噌をなめる」という意外なリラククス方法もあるとか。

## ニジヤの味噌シリーズ

### ■無添加生味噌



有機丸大豆を使用した生味噌です。生味噌は酵母が生きた状態で出荷されるので、酵母や酵素が生きたまま体内に吸収され、ますますの健康維持に役立ちます。そのままだと発酵しますので、冷蔵庫での保存をおすすめします。

### ■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。ここ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。

### ■有機味噌 熟成こし



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こともわかっています。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。



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し味噌です。

## 味噌を使ったお料理レシピ

### サバの味噌煮

おふくろの味の定番です。ふっくらと仕上げましょう。



材料(2人分)  
サバ ..... 半身  
しょうが ..... 10g  
水 ..... 160ml  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 小さじ1  
料理酒 ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
味噌 ..... 適量

#### 作り方

1. サバを半分に切り、皮の方にバタンの切れ目を入れる。しょうがは細切り。鍋に水を入れ、煮立たせる。しょうが、しょうゆ、みりん、料理酒を入れさばを皮の方を上にして煮る。
2. アクを取りながら煮込み、砂糖を入れてさらに煮込む。
3. 少しずつ味噌を入れて味見をしながら、調節していく。グツグツ煮詰めてサバ全体に絡める。

### 鶏肉の味噌漬焼き

鶏肉を味噌に漬けることでしっかりと味が染み込みます。



材料(2人分)  
鶏肉 ..... 1枚  
味噌 ..... 大さじ2~3  
みりん ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1

#### 作り方

1. 鶏肉を半分に切り、味噌が染み込みやすいように包丁の先で突いて穴を開けておく。
2. 味噌とみりんを酒を混ぜ合わせて、鶏肉を1時間ぐら漬けておく。
3. フライパンに油をひいて両面をこんがり焼く。



# 味噌パワ―

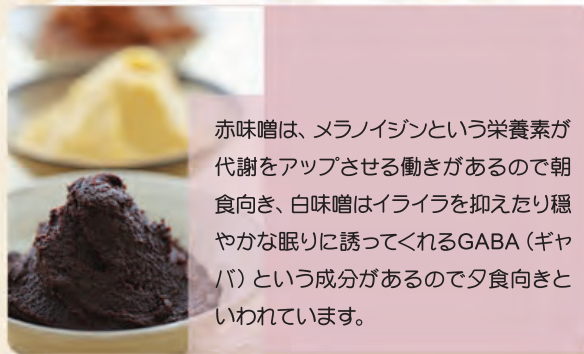


- ① 全ての材料を用意し、大きい具材は程よいサイズにカットする。ポウルに味噌と具材とだしを入れ、ムラのないようによく混ぜ合わせる。
- ② 一杯分をまるめる(直径約3cm)。
- ③ ラップに包む。
- ④ いただく時に、お碗に入れてお湯を注ぐだけ。

味噌には栄養素が豊富に含まれていることが分りましたが、日常生活へ積極的に味噌を取り入れる方法は、やはり味噌汁がおすすです。味噌の栄養をしっかりと壊さず摂るためには、沸騰させないようにしましょう。味噌は50℃以上に加熱すると栄養素が破壊されてしまいますので、味噌を溶く際は、一度温度を下げてからにします。

**作り置きできる  
カワイイ味噌汁**  
「みそまる」  
簡単！時短！おうちで！  
お湯を注ぐだけで、いつでも本格的なお味噌汁！味噌にだしと具材を混ぜて、まるめて団子にしました。

■定番みそまるの作り方  
〈材料〉(10個分)  
お好みの味噌…180g  
だし…ニジヤ和風だし…5g  
〈具材〉  
カットわかめ(乾燥)…2g  
ネギ(乾燥したもの)…3g  
※乾燥ネギの作り方:ネギは小口切りにしてアルミホイルの上にはらばらに広げてオーブントースターで5分ほど焼きアルミホイルをかぶせて焦げない程度に10分ほど焼く。



赤味噌は、メラノイジンという栄養素が代謝をアップさせる働きがあるので朝食向き、白味噌はイライラを抑えたり穏やかな眠りに誘ってくれるGABA(ギャバ)という成分があるので夕食向きといわれています。

**味噌の種類と出汁の種類**  
味噌の種類や熟成期間によって成分や効果が異なるため、数種類の味噌を常備して合わせ味噌として楽しむこともできます。2種類以上の味噌を組み合わせると味

## 手軽に味噌を摂取、味噌汁習慣

味噌には栄養素が豊富に含まれていることが分りましたが、日常生活へ積極的に味噌を取り入れる方法は、やはり味噌汁がおすすです。味噌の栄養をしっかりと壊さず摂るためには、沸騰させないようにしましょう。味噌は50℃以上に加熱すると栄養素が破壊されてしまいますので、味噌を溶く際は、一度温度を下げてからにします。



に深みが出ておいしさもアップします。

また美味しい味噌汁はやはり出汁も大切です。味噌の種類によって相性の良い出汁の種類があるので、参考までに紹介しましょう。最近では様々な出汁パックや粉末の出汁などもあるので、お気軽に色々な味をお試しください。

- 赤系の香りの強い味噌:鰹だし または鰹と昆布のあわせ出汁
- 白系のやさしい味噌:昆布出汁
- 麦味噌:あご出汁
- 赤だし:いりこ出汁

### 味噌汁の具材

味噌汁の具になるものは基本的にこれといった制約はありません。お好みで何でも入れて構わないと思いますが、カリウムを多く含む緑黄色野菜や海藻を組み合わせると、ナトリウムを外に排出する働きをしますので、味噌の塩分が気になる方はこれらの具材をチョイスされると良いかもしれません。またキノコを入れても美味し



★サブライズ感を演出するなら、コーティングやトッピングもおすす。パウダーやごまなどをいれたお碗にみそまる1個を入れてころころ転がしながらコーティングしていく。  
※冷蔵庫で1週間、冷凍庫ならば1ヶ月を目安に使いきってください。

### 味噌汁の他にも 味噌の使い方色々

栄養満点の味噌を、味噌汁に使うだけではもったいない!様々な料理に活用できます。野菜ディップにしたりトーストに塗ったりするには、マヨ味噌やトマ味噌が簡単でおすす。マヨネーズやトマトケチャップと味噌をお好みの量混ぜ合わせるだけです。

あとはカレーやハンシライス、デミグラスソースの隠し味として少し味噌を溶かすとあっさり和風な味わいに。牛乳やチーズ、豆乳との相性もよく、オリブオイルともパッチリ。七味・山椒といった薬味にも合うので、味噌汁だけでなくいろいろ試してみてください。知れば知るほど味噌の魅力再発見ですよ。

参考資料:

<https://food-drink.pintoru.com>  
<https://www.myohas.net>

スイーツに味噌を使うとコクと旨味がきいて、とても美味しくなります。

## 味噌のアイスボックスクッキー



材料 (50~60個分)  
卵黄 …………… 1個分  
バター …………… 1スティック  
砂糖 …………… 60g  
小麦粉 …………… 200g  
アーモンドパウダー …………… 30g  
ニジヤ有機味噌熟成こうじ …………… 30g

### 作り方

1. 室温に戻したバターに砂糖を加えよく混ぜ、卵黄と味噌も加える。
2. よく混ぜた1.にアーモンドパウダーと小麦粉を入れてヘラで切るようによく混ぜる。
3. 直径3センチくらいの棒状に成形しサランラップで包み冷凍庫に30分ほど入れる。
4. 冷凍庫から出し5ミリくらいの厚さにカットし350°Fに予熱したオーブンで10分ほど焼く。  
\* お好みで、焼く前に溶き卵を刷毛で塗って照りをつけたり、胡麻をのせてもおいしい。

## 味噌のカップケーキ



材料 (約6個分)  
卵 …………… 2個  
バター …………… 1スティック  
砂糖 …………… 70g  
小麦粉 …………… 100g  
ベーキングパウダー …………… 小さじ½  
ニジヤ有機味噌熟成こうじ …………… 15g

### 作り方

1. 室温に戻したバターに砂糖を加えよく混ぜ、味噌も加える。
2. 溶いた卵を少しずつ入れながらよく混ぜ合わせる。
3. 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ2.にふるい入れヘラで切るようによく混ぜる。
4. 350°Fに予熱したオーブンに25~30分入れて焼く。

## 味噌ヨーグルトディップ

ヨーグルトに味噌をプラスしただけで驚く美味しさのディップに大変身!

### 材料 (2人分)

きゅうり …………… 1本  
セロリ …………… ¼本  
にんじん …………… ¼本  
パプリカ、シュガーピーなどお好みで  
〈味噌ヨーグルトディップ〉  
プレーンヨーグルト …… 100g  
味噌 …………… 大さじ1  
練りカラシ …………… 小さじ¼  
オリブオイル …… 小さじ1

### 作り方

1. プレーンヨーグルトはザルやキッチンペーパーで2時間〜一晩水切りする。
2. 野菜類は食べやすい大きさに切っておく。(長さを合わせると盛り付けがきれいです)
3. 味噌ヨーグルトディップの材料を全て混ぜ合わせる。
4. 器に野菜を盛りディップを添える。



## 鮭バターみそおにぎり

みんなの大好きな鮭おにぎりに味噌を加えてアレンジ。

### 材料 (約8個分)

ご飯 …………… おにぎり8個分  
生鮭 …………… 1切れ  
塩 …………… 少々  
バター …………… 大さじ1  
長ネギ …………… 5cm  
味噌 …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 小さじ½  
酒 …………… 大さじ1  
海苔 …………… 適量

### 作り方

1. 鮭は皮と骨を取り、大きめの削ぎ切りにして塩を振っておく。
2. 長ネギはみじん切りに。
3. フライパンにバターを溶かし鮭を入れてほぐしながら焼き、長ネギを加えて炒める。
4. 味噌、砂糖、酒を加え混ぜ合わせる。
5. 4.を具にしておにぎりを作り、上にものせて海苔を巻く。



味噌を使った料理レシピ



## 松茸とたらの贅沢煮

薄味のお出汁が、松茸の香りを一層引き立てます。

材料（2人分）  
 松茸 ..... 大1本  
 たら ..... 2切れ  
 塩、小麦粉、揚げ油 ..... 各適量  
 だし汁（昆布） ..... 200ml  
 みりん ..... 小さじ1  
 醤油 ..... 小さじ1  
 長ネギ ..... 適量

- 作り方  
 1. たらに塩を振ってから小麦粉をまぶし、油で軽く揚げる。  
 2. 昆布のだし汁（薄め）にみりん、酒、醤油を入れ、薄くスライスした松茸を入れる。  
 3. 香りが出始めたら1.のたらを入れる。  
 4. 器にたらを移し、松茸を上に乗せ、細切りにした長ネギとつゆを加えて出来上がり。



## 松茸の佃煮

常に様子をみながらかき回して煮詰めるのがコツ。

材料（作りやすい量）  
 松茸 ..... 50g  
 酒 ..... 大さじ1  
 水 ..... 大さじ1  
 醤油 ..... 小さじ2  
 みりん ..... 小さじ1

- 作り方  
 1. 松茸の石突きを取り食べやすく切る。  
 2. 小鍋に材料を全て入れて火にかける。  
 3. 常にかき回す。煮立ってきたら弱火にしてかき回す。  
 4. 汁気が少なくなるまで、かき回しながら煮詰めたら出来上がり。



## 松茸うどん

うどんのスープまで松茸の香りで美味しいいただけます！

材料（2人分）  
 うどん ..... 2人分  
 松茸 ..... 1本  
 かまぼこ ..... 4切れ  
 みつば ..... 適量  
 だし汁 ..... 500ml  
 醤油 ..... 大さじ2  
 みりん ..... 小さじ1  
 塩 ..... ひとつまみ

- 作り方  
 1. 松茸の石突きを取り汚れを取り除いて、2mmぐらいのスライスしておく。  
 2. だし汁を火にかけて松茸と調味料を加えて煮る。  
 3. うどんを入れて、うどんに火が通るまで煮る。  
 4. 器に移して、松茸、かまぼこ、みつばをトッピングする。

# 秋の松茸



## 松茸のお寿司

松茸は焼き過ぎないで、しゃきしゃきをどうぞ！

材料（8個分）  
 松茸 ..... 2本  
 あったかご飯 ..... 150g  
 醤油 ..... 大さじ1  
 酒 ..... 小さじ1  
 寿司酢 ..... 適量

- 作り方  
 1. あったかご飯に寿司酢を混ぜ合わせて、8等分に握る。  
 2. 松茸は3mm弱ぐらいにスライスし、醤油と酒を合わせたものにさっとくぐらせる。  
 3. オープンスターやフライパンでしなっとするぐらい焼く。（炭火で焼くのがオススメです）  
 4. 1.の寿司飯をお皿に並べて、松茸を上に乗せて出来上がり。  
 ※焼きたてよりも少し冷ました方が美味しい。

秋の味覚といえば、やっぱり松茸。きのこの王様とも言われています。「香り松茸、味シメジ」とも言われるように松茸は香りが最大の特徴であり、日本人にとってはまさに秋の風物詩ですね。

松茸は古くは万葉集に登場し、日本では紀元前3世紀頃から食用されていたと考えられています。現代でも、松茸は秋の季節にしか食べるのできかない貴重な味覚として、その香りと共に日本人に愛され続けているのです。しかも現在もなお松茸は高価なものとされ、通常はなかなか食することも難しいというイメージになっているのではないのでしょうか？

松茸は古くは万葉集に登場し、日本では紀元前3世紀頃から食用されていたと考えられています。現代でも、松茸は秋の季節にしか食べるのできかない貴重な味覚として、その香りと共に日本人に愛され続けているのです。しかも現在もなお松茸は高価なものとされ、通常はなかなか食することも難しいというイメージになっているのではないのでしょうか？

松茸は古くは万葉集に登場し、日本では紀元前3世紀頃から食用されていたと考えられています。現代でも、松茸は秋の季節にしか食べるのできかない貴重な味覚として、その香りと共に日本人に愛され続けているのです。しかも現在もなお松茸は高価なものとされ、通常はなかなか食することも難しいというイメージになっているのではないのでしょうか？



# 秋の海鮮 キンキ

キンキといえば北海道を代表する高級魚のひとつ。脂ののった白身魚で、煮付け、あったか鍋物にも最適です！ 今秋は美味しいキンキが入荷します！

## アメリカ産キンキ

キンキはカサゴ科の魚で、日本での正式和名は「きちじ」といいますが、一般的には「キンキ」として市場に出回っています。日本では近年漁獲量が少なく高級魚になってしまいました。実は、ここアメリカでも美味しいキンキが獲れるのです。北はアラスカから北アメリカ西海岸、東海岸に生息しており、日本にも沢山輸出されています。

その中でも脂のりが良い冷凍のアラスカ産に加え、これからの時期には地場のローカルフレッシュ物も入荷します。キンキは白身魚の中でも脂のりが非常に良く、鯛が10%に対し、約20%近くものついています。また、身はぶりぶりで皮目にうま味と甘味があり、特に煮付けは格別です。またこれからの寒い時期に鍋物にも最適な魚で、身はあまり繊維質ではないですが口の中でとろける、特にしゃぶしゃぶとしては最高級の味わいがあります。

## 調理のワンポイント アドバイス

キンキはまさに今が旬！ 秋〜冬場が一番美味だといわれています。そこで美味しく

召し上がるためのワンポイントアドバイス！

煮付けにする場合は、煮汁にIPAやDHAが溶け出すので、わかめやゴボウなど食物繊維を多く含んでいる食材と一緒に煮詰めると栄養を摂りかつ、旨みも逃がしません。一度お試しください。

## キンキはなぜ赤色？

キンキは深海2000〜5000mに生息している底魚です。主なエサは海老類のようで、海老に含まれるアスタキサンチンという色素のため、海老を茹でると赤くなるのと同じで、体内に入ったり、加熱したりすると赤くなるようです。天然の鯛が赤いのもこのためです。

## 栄養価

キンキは脂肪分がたんぱく質を上回る白身魚で、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のIPAとDHAが豊富に含まれており、イワシなど青魚に匹敵するほどです。脳細胞や神経組織を活性化させてくれる成分もあり、またキンキの血合いにはタウリンが多く含まれ、血栓症を防ぎ、肝臓の再生を促進する働きもあります。

## キンキのごまみりん焼き



### 材料 (2人前)

キンキ切り身 …… 2切れ  
白ごま …… 大さじ2  
黒ごま …… 大さじ½  
塩 …… 適量  
酒 …… 大さじ3  
しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
サラダ油 …… 適量

### 作り方

- ① キンキの切り身に塩をふり、酒をなじませて15分ほどおく。
- ② キンキを取り出し、水気をよく拭き取り、しょうゆとみりんにくぐらせて、身の方に白黒混ぜたごまをたっぷりとよくつけておく。
- ③ アルミホイルの上に適量のサラダ油を塗り、皮目が下になるように置いて約350°Fのオーブンで10分(身の大きさにより調節)焼いて出来上がり。

## ごぼうたっぷりキンキの煮付け



### 材料 (2人前)

キンキ …… 2匹  
ごぼう …… ½本  
しょうが …… 1片  
だし昆布 …… 10cm程度  
水 …… 90ml  
酒 …… 90ml  
みりん …… 大さじ3  
薄口醤油 …… 大さじ2

### 作り方

- ① ごぼうは5cm程度で食べやすい棒状に切る。しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋にだし昆布、水、ごぼうを入れて蓋をし、中火で8分ほど煮る。
- ③ 酒、みりん、薄口醤油、しょうがを入れて沸騰させ、下処理して切り込みを入れたキンキを入れる。落とし蓋をして5分煮る。
- ④ 落とし蓋を取って2分ほど煮詰めたら火を止める。

## かぼちゃみたらし団子

白玉の中に秋の味覚かぼちゃで作った餡が入っています。



- 材料: 約20個分
- かぼちゃ(中) . . . . . 1/2個
  - 砂糖(かぼちゃ餡用) . . . 大さじ3
  - 白玉粉 . . . . . 1 cup
  - 水 . . . . . 3/4 cup
  - しょうゆ . . . . . 大さじ2
  - 砂糖 . . . . . 大さじ2
  - 片栗粉 . . . . . 大さじ1

- 作り方
1. かぼちゃは種と皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。
  2. 温かいうちに網などで裏ごし、砂糖と混ぜる。
  3. 鍋に移し、火にかけて混ぜながら水分をしっかりとばしていく。

4. 水分が飛んだら、冷まして、2センチくらいの大きさに丸めておく。
5. 白玉粉と水を混ぜあわせ、耳たぶくらいの柔らかさの生地を作る。
6. (5)の生地を少しずつちぎって、(3)のかぼちゃ餡を包み込み、丸めておく。
7. 分量外のお湯を沸かして、(6)を2分ほど茹で、冷ましておく。
8. しょうゆ、砂糖、片栗粉を鍋に入れて混ぜながら火にかけて沸かし、(7)の団子とよく絡める。



- 材料: パウンドケーキ型2個分
- バター(室温に戻しておく) . . . 4 oz.
  - ブラウンシュガー . . . . . 1/3 cup
  - 卵 . . . . . 2個
  - 薄力粉 . . . . . 3/4 cup
  - ベーキングパウダー . . . . . 大さじ1/4
  - ベーキングソーダ . . . . . 大さじ1/4
  - ジンジャーパウダー . . . . . 小さじ1/4
  - すり下ろした人参 . . . . . 1 cup
  - すり下ろしたオレンジ皮 . . . . . 大さじ1/4
  - クルミ . . . . . 1/4 cup

- 作り方
1. 室温に戻したバターとブラウンシュガーを混ぜる。
  2. 卵を3回くらいにわけて(1)に少しずつ混ぜていく。
  3. すり下ろした人参、オレンジの皮、クルミを混ぜ入れていく。
  4. 残りの薄力粉、ベーキングパウダー、ベーキングソーダ、ジンジャーパウダーをさっくり混ぜあわせる。
  5. パウンドケーキ型に流し込み、350°Fのオーブンで約30分焼く。

## キャロットケーキ風パウンドケーキ

アメリカンデザートの定番をパウンドケーキにしてみました。



## ごまドーナツ

パンケーキミックスを使った簡単ドーナツレシピです。

- 材料: 約12個分
- 溶かしバター . . . . . 大さじ1
  - 砂糖 . . . . . 大さじ2
  - 塩 . . . . . 小さじ1
  - バニラエッセンス . . . . . 少々
  - 卵 . . . . . 1個
  - パンケーキミックス . . . . . 10 oz.
  - 豆乳 . . . . . 1/4 cup
  - 油(揚げ用) . . . . . 適量
  - 白ごま(コーティング用) . . . 適量

- 作り方
1. 溶かしバター、豆乳、バニラエッセンス、卵をしっかりと混ぜておく。
  2. パンケーキミックス、砂糖、塩をボウルにまんべんなく混ぜて、入れておく。
  3. (1)の液体を(2)に混ぜ入れる。
  4. 350°Fの油に、出来上がった(3)の生地を小さく丸めて、白ごまをまぶし、揚げる。
  5. 揚げたら、キッチンペーパーで余計な油をふき取る。



## りんごのパン粉焼き

焼きりんごをパン粉で仕上げました。

- 材料: 2個分
- りんご . . . . . 1個
  - 砂糖 . . . . . 適量
  - シナモンパウダー . . . . . 適量
  - パン粉 . . . . . 適量
  - バター . . . . . 大さじ2

- 作り方
1. りんごを半分に切り、芯をくり抜く。
  2. くり抜いたくぼみにバターを入れ、上から砂糖、シナモンを振りかける。
  3. パン粉をたっぷりのせて、350°Fのオーブンで約30分りんごが柔らかくなるまで焼く。



デザートの秋の

※分量の表記は全てアメリカン式です。

## 春巻きスティック

粒あんを春巻きの皮で巻き上げた簡単スナックです。

- 材料: 10本分
- 春巻きの皮 . . . . . 10枚
  - 粒あん(市販品) . . . . . 1/2パック
  - 黒ごま(飾り用) . . . . . 適量

- 作り方
1. 春巻きの皮の上に粒あんを細く絞って、スティック状に巻き上げる。
  2. 温めた油(分量外)できつね色になるまで揚げる。
  3. 温かいうちに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。

カリフォルニア  
ニジャオーガニック  
ファームをはじめ、多  
くの生産地が近くにあ  
るカリフォルニアは新  
鮮な農産物がアメリカ  
の中で一番手に入りや  
すい地域だと思えます。  
魅力的な秋の食材が  
マーケットに並んでい  
るのを見ると、創作力  
が膨んでいくので、私  
には一番好きな季節が  
やってきました。

## 皮ごとかぼちゃスープ

材料: 4人分  
 かぼちゃ 500g (種を除いて)  
 バター . . . . . 15g  
 水 . . . . . 400ml  
 ニジヤ中華だし . 小さじ2  
 牛乳 . . . . . 200ml  
 生クリーム . . . . . 50ml  
 塩 . . . . . 小さじ1/2程度  
 こしょう . . . . . 少々

### つくりかた

1. かぼちゃは種を取り除き適当な大きさの薄切りにする。



※ かぼちゃは事前に電子レンジで温めると切りやすくなります。

2. 鍋にバターを入れて中火にかけ、かぼちゃを炒める。



3. かぼちゃがしんなりしてきたら水とニジヤ中華だしを入れ、ふたをして弱火で15分ほど煮る。



4. 火を止めてハンドミキサーでスープをなめらかにするか、ヘラかおたまでぐるぐるかき混ぜてかぼちゃをくずす。



5. 再び弱火にかけ、牛乳、生クリーム、塩、こしょうを入れてゆっくりかき混ぜながら加熱し、沸騰する直前で火を止める。



※ お好みでパンピング。



できあがり!

## ウインナー星人のホットドッグ

材料: 4人分  
 ニジヤドッグパン . . 4個  
 キャベツ . . . . . 4枚  
 ウインナーソーセージ 8本  
 オリーブオイル . . . 適量  
 塩、こしょう . . . . . 少々  
 ケチャップ . . . . . 適量  
 マスタード . . . . . (お好みで)

### つくりかた

1. パンの縦中央に上から包丁で切れ目を入れる。



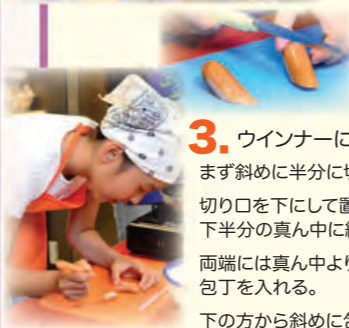
2. キャベツを千切りにしてオリーブオイルを引いたフライパンで炒め、軽く塩、こしょうする。



3. ウインナーに切れ目を入れる。まず斜めに半分に切る。切り口を下にして置き、下半分の真ん中に縦に包丁を入れる。両端には真ん中よりちょっと長く包丁を入れる。下の方から斜めに包丁を入れて口にする。斜めに包丁を入れて目にする。



4. フライパンで焼く。



5. パンの切れ目の中にキャベツを入れ、ケチャップやマスタードをかけてウインナーをのせる。



## 今回のチャレンジャー

おいしくてたのしい!



Taichi くん



Kota くん



Emily ちゃん



Erika ちゃん

## 食欲の秋! スープリッチを作ろう!

食いしん坊のGochisoきっおたちには待ちに待った食欲の秋! 秋には美味しいものがたくさん出回ってワクワクしますね。そこで今回はみんな大好き、かぼちゃスープを作ります。かぼちゃを皮ごと使うので、栄養満点! もちろんオーガニックのかぼちゃを使います。そして、見た目も可愛いウインナー星人の載ったホットドッグと一緒に、楽しいランチタイムになりそうですね。

ウインナー星人のホットドッグ

皮ごとかぼちゃスープ





### キクラゲと玉ねぎのピリ辛酢の物

- 材料(2人分)
- |        |          |
|--------|----------|
| 乾燥キクラゲ | 15g      |
| 玉ねぎ    | ½個(120g) |
| シラントロ  | 20g      |
- (合わせ酢)
- |     |      |
|-----|------|
| 醤油  | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 酢   | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 豆板醤 | 小さじ1 |
- 作り方
- \* 下準備:乾燥キクラゲを水に浸けて戻しておく。
1. ボウルに合わせ酢を入れてよく混ぜ合わせる。そこへ薄くスライスした玉ねぎを入れる。
  2. 戻したキクラゲを軽く洗ってから熱湯でさっと湯通しし、ザルに上げて水気をきる。食べやすい大きさにちぎる。
  3. ボウルにキクラゲと2cm幅に切ったシラントロを入れて混ぜ合わせる。



### 青菜と海老のおひたし

- 材料(4人分)
- |      |      |
|------|------|
| 青梗菜  | 2束   |
| 三つ葉  | ½束   |
| 貝割れ  | ½パック |
| ゆで海老 | 6尾   |
| 醤油   | 大さじ1 |
| みりん  | 大さじ1 |
| ごま油  | 大さじ1 |
| 白ごま  | 小さじ1 |
- 作り方
1. 青梗菜と三つ葉はさっと茹でてから流水にあてて色止めする。水気を絞って4cmくらいの長さに切る。貝割れは半分に切る。
  2. ボウルに1.の野菜、縦半分に切ったゆで海老、その他の材料を全て入れて混ぜ合わせる。



### ケールのホットサラダ

- 材料(2人分)
- |         |      |
|---------|------|
| ケール     | 80g  |
| セロリ     | 1本   |
| トマト     | 1個   |
| 玉ねぎ     | ¼個   |
| にんにく    | 1片   |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩、こしょう  | 少々   |
- 作り方
1. にんにくはみじん切り、他の野菜は全て食べやすい大きさに切る。
  2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎとセロリを入れて少ししんなりするまで炒める。
  3. ケールとトマトを入れてさっと炒め、塩、こしょうする。炒めすぎない程度で火を止める。



### ナスの酒粕味噌チーズ焼き

- 材料(2人分)
- |         |      |
|---------|------|
| ナス      | 1本   |
| 酒粕      | 50g  |
| 白ワイン    | 小さじ2 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| 味噌      | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ  | 適量   |
| パセリ     | 少々   |
- 作り方
1. 酒粕と白ワインを小さなボウルに入れ、しばらく置いてから混ぜ合わせてペースト状にする。そこに味噌とオリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
  2. ナスを縦半分に切り、皮を切り落とさないように横向きに3cm幅程度の切り込みを入れる。その後1.のペーストを切った面にまんべんなく塗る。
  3. 230°C(450°F)のオーブンで8~10分焼き、一旦取り出してピザ用チーズをのせ、オーブンに戻してチーズに焼き色がつくまで加熱する。
  4. パセリのみじん切りを散らす。

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”秋バージョンをご紹介します。

いよいよ食欲の秋がやってきました。秋の野菜には体に優しいものも多く、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、これらを十分に食べることによってこれから来る寒い冬に備えられる体の抵抗力をつけてくれます。いも類、根菜類、きのこ類などなど美味しくて、栄養たっぷりの野菜を楽しみましょう。



### さつまいもと にんじんのきんぴら

- 材料(2人分)
- |       |          |
|-------|----------|
| さつまいも | 1本(350g) |
| にんじん  | 1本(130g) |
| ごま油   | 大さじ1     |
| 酒     | 小さじ4     |
| 醤油    | 大さじ1½    |
| みりん   | 大さじ1     |
| 黒ごま   | 大さじ1     |
- 作り方
1. さつまいもとにんじんは10cm幅程度の拍子切りにする。さつまいもは水にさらす。
  2. フライパンにごま油を入れて強火で熱し、水気を切ったさつまいもとにんじんを炒める。
  3. 全体に油が回ったら酒を入れて蓋をし、中火にする。
  4. 野菜が鮮やかな色になったら、みりん、醤油の順に入れて強火で汁気がなくなるまで炒める。黒ごまをふる。

# 今日はカレーの日!

カレーは今や日本の国民食といっても過言ではありません。老若男女誰にでも人気のあるメニューですね。そんな中で登場したニジ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。すべての材料がきちんとした食材から成り立っており、フルーツ果汁をブレンドすることでお子様にも好まれる「コク」と「旨味」を出しています。

使いやすいフレークタイプなので、溶けやす〜く炒め物・唐揚げ・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。



## ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ

## アサリとポテトのカレー煮



### 材料 (4人分)

アサリ	20個
玉ねぎ	½個
じゃがいも	1個
にんにく	1片
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
ニジヤカレーフレーク	大さじ3
牛乳	大さじ2
水	250ml
こしょう	少々
バジルの葉	適量

### 作り方

- 1 玉ねぎとじゃがいもは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 アサリはよく洗って鍋に入れ、白ワインを加えて蓋をし強火にかける。貝が開いたら煮汁ごと器にとっておく。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを入れて中火で炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたらじゃがいもを入れて炒め、水とアサリの汁を入れて蓋をしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 5 カレーフレークを入れて煮溶かし、牛乳を加える。こしょうで味をととのえてアサリを入れ火を止める。トッピングにバジルの葉をちぎってのせる。

## 冷し焼き茄子

- 【材料】(2~3人分)  
茄子 …… 中(150g位) 3本/糸削かつお節 …… 適宜/擦った生姜 …… 大さじ1/醤油 …… 適宜
- 【作り方】
- 1 茄子のギザギザのヘタをぐるりと切り、(ヘタを残す)良く洗い、針で10ヶ所位さす。
  - 2 熱した魚焼き器で表、裏各4分間程皮が黒く焦げる迄焼きトングで挟み柔らかくなっていけば焼き上がり。
  - 3 茄子をトングで挟み水道水をかけ軍手を使い熱いうちに皮をむく。(熱いのでくれくれも火傷に注意)
  - 4 ペーパータオルで水分をとり1-2時間程冷蔵庫で冷やす。
  - 5 冷した茄子を4等分し立てて盛り付けかつお節をかけ、別皿で醤油と擦った生姜を添える。冷した焼き茄子は甘味があり美味しい。



昔は“秋茄子は嫁に食わすな”などと、姑の嫁いびりのことでしたが、昨今は少子化もあり“秋茄子嫁に食わせよ”というようになったほど、秋の茄子は美味しいものです。少し変わったレシピを用意しました。

## 茄子のフライ ミートソースがけグラタン

- 【材料】  
茄子 …… 中(150g位)2本  
ミートソース …… 1カップ(200ml)  
(市販品、または別途レシピ参照\*)  
パルメザンチーズ …… 大さじ2  
卵 …… 1個/小麦粉、パン粉 …… 各適宜
- 【作り方】
- 1 茄子を洗ってヘタを切り縦3等分にす。3カップのアク抜き液に浸してアク抜きした後、ペーパータオルで水気をとる。
  - 2 1に小麦粉、溶きほぐした卵、パン粉を付け、フライパンに1cm位の油でこんがり焼き上げる。
  - 3 2をグラタン皿に6切れ敷き、温めたミートソース、パルメザンチーズをかけ400°F(200°C)に熱したオーブンで10分程焼く。チーズがある程度溶ければ出来上り。



- 〈\*ミートソースの作り方〉
- 【材料】玉ネギ …… 中½/人参 …… 中½/セロリ …… 小2本/ブラウンマッシュルーム …… 中3個  
牛挽肉 …… 100g/豚挽肉 …… 100g/ベーコン …… 3枚(みじん切りに)/オリーブ油 …… 大さじ2  
〈ソースの材料〉デミグラスソース(市販品) …… 大さじ2(またはトンカツソース大さじ1、ケッチャップ大さじ1)  
ピーフキュープ …… 1個/ウスターソース …… 大さじ1/ホールトマト缶 …… 2カップ(400g)(固い芯、皮は取り除き手でつぶす)/パセリフレッシュまたはパセリのみじん切り …… 大さじ2  
シナモンスティック …… 5cm(無い時はパウダー3振り)、ローリエ …… 2枚(両方共細かくして茶パックに入れる)
- 【作り方】
- 1 玉ネギ、人参、セロリは各5mmの角切りで½カップ(100ml)を目安に切る。ブラウンマッシュルームは縦3等分し切れ目を直角に3mmずつ切る。
  - 2 大き目の耐熱容器に玉ネギ、人参、セロリとオリーブ油を混ぜ合わせ、電子レンジ(1000w)で蓋またはゆるくラップをかけ5分間調理。出来上がり目安は野菜が柔らかくなるまで。
  - 3 2に室温の牛挽肉、豚挽肉、ベーコンを入れ、肉がポロポロになるまでよく混ぜ合わせる。
  - 4 3を鍋に移し、マッシュルームを加えて中火で炒める。マッシュルームが柔らかくなったら〈ソースの材料〉を全部入れて30分、汁けがなくなるまで中火で煮る。



## 茄子とベーコン、トマトの オープン焼き

- 【材料】茄子 …… 中(150g位)3本/ベーコン厚切り(2mm位) …… 8枚  
トマト …… 中2個(150g位)/塩、コショウ …… 各少々
- 【作り方】
- 1 茄子はヘタのギザギザをぐるりと切り取りヘタを残し縦に3等分に切る。
  - 2 3カップ(600ml)のアク抜き液でアク取りする。
  - 3 アク抜き後ペーパータオルで水分を取り茄子の各切口に1枚のベーコンを半分切ったものと8mm位のトマト輪切りを2枚入れる。
  - 4 耐熱容器に3つの茄子を入れ、塩、コショウ少々を振り残りのベーコンを乗せて蓋をし、400°F(200°C)に熱したオーブンに30~40分間入れる。蓋が無い時はアルミホイルで代用可。
  - 5 茄子の皮が柔らかくスープが半分程上っていれば出来上り。スープの味が薄い場合は塩を足す。

### 茄子のアク抜き

水5カップ(1000ml)に塩小さじ2の割合で、塩をよく溶かしてアク抜き液を作る。切った茄子を16~20分間浸ける。アクが出ると水が茶色に変色する。



## 和食に洋食に…秋の茄子づくし



Uncle Philの  
市料理ダイアリー  
②

フィルおじさんは美味しいものが大好きな、食いしん坊の気の良いおじさん。ニジヤで気になる食材を見つけると、料理のアイデアがむくむくと湧いてきます。今日もニジヤで飛び切りの食材を手に入れたので、早速何を作るのか聞いてみました。

フィルおじさんの作る料理はどこか懐かしく、ほっと和める不思議な力が宿っているのです。

## 焼き茄子の味噌汁(八丁味噌風)

- 【材料】  
茄子 …… 中(150g位)2本  
ごま油 …… 大さじ1  
山椒粉 …… 適宜
- 〈味噌汁の材料〉  
水 …… 2カップ(400ml)  
ニジヤの生味噌 …… 大さじ1½  
ジヤ和風だし …… 1袋(小さじ2弱)  
醤油 …… 小さじ1
- 【作り方】
- 1 鍋に味噌汁の材料を全て入れ、よく混ぜて温める。
  - 2 茄子は1cm位の厚さに輪切りにしアク抜き液2カップ(400ml)に入れアク抜きする。
  - 3 ペーパータオルで水気を取り皿に移しごま油大さじ1を加えよく混ぜる。
  - 4 熱したフライパンに茄子が重ならない様に並べ中火で両面に焦げ目が付くまで焼く。
  - 5 1に4を入れ沸騰直前まで温め、2杯の椀に注ぐ。風味に山椒粉をかける。

### ◆秋の茄子

もともと茄子はインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入ってきたとされています。日本に入ってきた当時は「なすび」と呼ばれていたため、その名残が現在でも地域によって残っています。茄子の種類は非常に多く、地方によって伝統野菜になっているなど、その特色も様々です。一般的に茄子は「夏野菜」として知られているかもしれませんが、実は秋に収穫された茄子は身が締まって、タネが少なく、美味しいものが多いといわれています。

「秋茄子」とは、主に9月の終わりから10月ごろに収穫される茄子のことを指します。昼夜の気温差が非常に大きく、穏やかな日光の中で育つので、皮が柔らかく水分を多く含んだ茄子になります。こういった環境で育った秋茄子は甘みや旨みが強いと言われており、とても美味しいのです。

ところで、「秋茄子は嫁に食わすな」という言葉が有名ですが、これは「秋茄子はささの糟に漬けて嫁には呉れじ棚に置くとも」という歌が元になっていて、嫁を憎む姑の心境を示していると言われています。秋茄子は美味しいので、嫁に食わすのはもったいない、という意味合いだと取れます。しかし、「茄子は性寒利、多食すれば必ず腹痛下痢す。女人はよく子宮を傷ふ」ということもいわれており、茄子には身体を冷やす効果があるから、食べさせてはいけない、という嫁の体を案じた末の優しさの言葉だという説もあるそうです。実際に茄子には身体を冷やす働きがあるといわれていますので、できれば後者の見解を支持したいところです。

### ◆茄子の栄養価

茄子は100g当たり22kcalほどの低カロリー、低たんぱくのヘルシーな食材です。

また、茄子の皮の紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、美容効果や目の機能を向上させる効果、またコレステロールの吸収を抑える作用などもあるとされています。水分を多く含む食物繊維も豊富なので、腸内環境の改善にも効果的です。

### ◆秋茄子の美味しい食べ方

夏の茄子に比べて、柔らかく甘みや旨みが強くなる「秋茄子」は、素材をまるごと活かした調理がおすすです。焼きなすや天ぷら、揚げ浸しにすると、秋茄子の美味しさを十分に味わうことができます。水分が多くすぐに火が通りやすいので、さっと炒める料理には秋茄子がおすす。味噌炒めやカレー炒めなど、秋茄子を使えば短時間で調理できるようにします。また、電子レンジでの調理もおススメです。生姜やんにくと合わせれば、季節の変わり目の疲れやすい時期を美味しく乗り切ることができます。

### ◆茄子の選び方と保存方法

店舗で茄子を選ぶ際のポイントは、表面がツヤツヤしていて色が濃く皮にハリがあるもの、ヘタの切り口が新しくトゲがピンと立っているもの、ずっしりと重みがあるものを選ぶことです。

茄子は水分が多いので、乾燥に気をつけて保存します。ひとつずつラップや新聞紙に包み、袋に入れて冷蔵庫で保存すると長持ちします。また切ってしまったものは、すぐに使い切るか、冷凍用袋に入れて冷凍しておくとい良いでしょう。茄子の持つ成分によって茶褐色に変色することがありますが、問題なく食べることができます。



# 収穫の秋！ お庭でいも掘り レポート



秋といえば食欲の秋、芸術の秋、そして収穫の秋ですね。  
ニジャファームでも大忙しの収穫の季節を迎えているはず  
です。そんな編集部にとても嬉しいお便りが舞い込んでき  
ましたので、みなさんにもご紹介いたします！



20人以上のお友達が集合して、賑やかな“いも掘り収穫祭”となりました。



ほぼ全員が初めての経験。みんなそれぞれに興味も違って、それぞれに楽しんだようです。土の中から出てくる、出てくる！立派に育ったさつまいもがこんなにたくさん!! みんなで収穫したさつまいもの味はまた格別。「これからもニジャのオーガニックさつまいもの苗を育てて、恒例行事として楽しみます！」



さつまいものつるや葉っぱも食べられます。なかなか買うことはできないので、お家で育てる醍醐味ですね。

Kiyoka Saegae

毎年ニジャのさつまいもの苗を育て、我が家の恒例行事となっている「いも掘り」。昨年は家を買って、引っ越しをするかもしれないので…という理由でさつまいもを植えずにいたので、いも掘り行事はお流れとなっていました。そして、いよいよ今年は引っ越してきたばかりの新しい土地でのさつまいも掘りを行いました。どうなるものかと少し不安な思いでしたが、それなりに大きなおいもができました！ つい嬉しくなったので、当日は、みんなで20人以上の日本人のお友達に集まってもらい、大いも掘り収穫祭という一大イベントとなりました。

さて、集まった子供たちは多分ほぼみんな初めての経験。「どれがさつまいもだ？」と聞いたら、ピーマンの苗（しかもすでにしっかりピーマンがなって成長している苗）を指して、「これー」という子がいたり、さつまいもを掘っている最中には、いもよりもミズや幼虫集めに必死になる子がいたり。そうかと思えば、最後まで根気強く掘り続ける子がいたり…と本当に畑作業のいいところを

たくさん経験できて、親子ともともともも良い時間を過ごすことができました。夕食には、もちろんお庭で収穫したおいもと、なす、いんげん豆の素揚げとトマト。揚げ出し豆腐で、お祝いでした。金時いもと紫いもを油で揚げたら、それはそれは綺麗な色をしていて、私も感激しましたし、子どもたちからも歓声が上がっていました。とても贅沢な、幸せな夕食でした。

ただ、やっぱり慣れていない子供たちは、つるだけひっぱって、ぶつんと切れ、表面だけ掘っておしまい、ということが多かったようでした。当日、それなりに大きなスコップを使って掘っていたにもかかわらず、掘り残しがたくさんあって、その日以降も我が家の子供たちは、毎日夕方に学校から帰ってきては一生懸命掘っていました。そしたら出てくるわ、出てくるわ、まだまださつまいもがたくさん！しばらくの間、2人は大喜びで掘り続ける毎日を送っていました。

私たち親子にとっては年に1回の貴重な経験として、これからも子供達にさつまいも掘りをさせたいなあと思っています。引き続き我が家の恒例行事として、毎年続けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願っています。

今年は友達に教えていただいて、初めておいものつるも炊いてみました。ご飯のお供にとても美味しかったです。なんだか懐かしい味でした。

# 肌・心・体の良循環

## 秋ですから美肌への道はうるおい補給

澄んだ青空が秋を感じさせる中、私の元へある新規のお客様がいらっしやいました。

いつものようにフェイシャル施術を行う前に、初回のコンサルテーション用紙に正確な情報を記入し、その情報を基に、お客様の肌状態に合わせた施術を行っていきます。コンサルテーションでお客様のお手入れ法を深く理解していく上で、様々なことがみえてきます。

このお客様の場合は、毎晩洗顔をした後、化粧水や美容液、乳液のステップを省き、そのまま高価なナイトリウムで保湿するケアを長年続けた結果、水分と水分のバランスが正常に保たれていない肌状態でお越しになりました。

今現在ご使用の基礎化粧品をおさらいしつつ、肌の循環を良くするスキンケアの基本ステップをお伝えす

ると、「化粧水や美容液、クリームの違いが判らない。洗顔をしても、どうせ顔が脂っぽくなるのでクリームだけ塗布しても一緒ではないか?」と聞かれました。夏場に比べ気温が少しづつ低くなるなりませんが、紫外線量や皮脂量は相変わらず減ることのない季節。人によっては肌がべとつく感覚を嫌う為、保湿の段階でスキンケアそのものを敬遠している方も多いのではないのでしょうか。

しかしながらどんなにきれいな花を植えても、水を与えなければ枯れてしまいます。肌が汗ばむからといって夏に潤いケアを省いてしまつて、秋口には一気に老け込む危険性があるので要注意です。紫外線対策も引き続き油断できない時期ですが、今回は外気からの刺激にまけない健やかな肌を導くよう、「保湿と美容液」について考えてみたいと思います。

夏に浴びた強い紫外線や室内エアコンなどによる乾燥が原因で、肌のターンオーバーが乱れやすく、角質層が固まりやすいまま秋を迎えるからこそ、肌の細胞間脂質を健やかにする保湿のステップに目が離せません。基本的化粧水で与え、乳液で肌表面の潤い膜で守り、クリームで肌ツヤを保つ為に重要であります。そして特にこだわってほしいのが、化粧水と乳液の間に入る「美容液」のステップについて迫ります。

よく耳にする美容液ですが、水分や保湿成分を補い、肌のみずみずしさを長時間保つてくれる救世主です。美容液の役目といえば、何となくも肌悩みに応じた高濃度の原料がふんだんに活かされています。メーカーによっては独自技術を取り入れることで、皮膚生理に基づいた保湿成分が様々な肌悩みに応じて日々のケアに違いが見えてくるのが期待できます。肌への吸収性の高さで知られる美容液は、保湿成分の



**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修業部卒業後、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。ホームページ: www.FumiOzaki.com Instagram: @odekirei Twitter: @ozakifumi

分子を細かくすることで肌の表面(表皮)の中の角質層のすみずみに浸透する力を発揮します。その結果、肌の内側から素早くイキイキさを取り戻し、通り道を作つてくれることにより、後から塗布する乳液やクリーム、アイクリームなどの基礎化粧品を最大限に引き出すことを促します。朝のケアであれば、一日のお化粧の邪魔にもならない為、ファンデーションのノリも抜群に良く、肌が喜ぶ潤いを感じていただくことでしよう。

■シミ・ソバカスでお悩み、美白用。ビタミンC誘導体、レチノールAなど  
 ■乾燥・シワでお悩み、保湿用。角質層の成分セラミド、ヒアルロン酸など

■たるみ・ハリでお悩み、エイジング用。高濃度ペプチド、幹細胞、ミネラルなど  
 化粧品会社により、独自の成分を含んだ商品も広く発売されています。例えば1990年代に大手化粧品会社が元々開発し、特許を持っていた美白成分「アルブチン」は、

何年か独自の商品として進化を成し遂げて、改良を続けて販売されました。主要特許が切れた後は、他のメーカーの商品に広く使用されていることをご存じかもしれませんが。そして近年アメリカでは、州によって異なりますが大麻草の合法化に伴い、CBD(ヘンプオイル抽出物)が含まれる美容オイルなどもあちらこちらで見られるようになりました。お住まいの地域や気候、時代の変化と共に美容成分の開発も興が深く、進化を成し遂げているように思います。

そして今が旬の食材を使った食事にも、水分と油分のバランスを整えて、肌を元気に導いてあげましょう。腸内環境を整える水溶性食物繊維と美白効果で知られるビタミンCを兼ね合わせたレシビ②をはじめ、保湿と肌のターンオーバー生成を促し、皮膚粘膜を健やかに保つことが期待できるレシビ①、そして良質なコラーゲンと若返りビタミンのEでキメの細かい肌へと導くレシビ③を参考に、美肌を内面から見直してあげる良い機会かもしれませんね。

最後に余談ですが、冒頭に登場した新規のお客様。いつものお手入れ後とフェイシャル施術後の肌状態を比較していただき、先ずは今のスキンケア法に付け足していただく化粧水と美容液、乳液をご購入いただきました。秋にみつける、新しい自分へ。お気持ちも爽快に、肌を求める声に耳を傾ければ、きっとわかるはず!

### ① 鮭のカクテル美サラダ

- 材料 (2人分)
- |             |      |         |    |
|-------------|------|---------|----|
| 鮭の刺身        | 110g | カイワレ大根  | 6g |
| ミックスサラダ(市販) | 50g  | まさご     | 少々 |
| きゅうり        | 50g  | クラッカー   | 2枚 |
| ゴールドキウイ     | 200g | ニジヤ胡麻だれ | 適量 |
| 生わかめ        | 40g  |         |    |

- 作り方
- ① 鮭の刺身を角切りに揃えておく。
  - ② きゅうりは丸ごと3等分に切ってから千切りにする。ゴールドキウイは皮を剥き、角切りに揃えておく。生わかめを塩抜きし、細かく刻んでおく。
  - ③ 大き目のカクテルグラスを用意し、ミックスサラダ、きゅうり、塩抜きをした生わかめを混ぜ、ニジヤ胡麻だれと和えて盛る。
  - ④ ③の上にゴールドキウイと鮭の刺身をのせる。
  - ⑤ 天盛にカイワレ大根とまさごを散らす。
  - ⑥ 最後にクラッカーを添えて出来上がり。

秋のおもてなしには、美肌には欠かせない栄養素たっぷりの鮭から。抗酸化作用のあるビタミンAとE、赤みの鮭に多く含まれるセレンが肌老化を予防することが期待できます。更にビタミンCと食物繊維がたっぷり含まれるゴールドキウイが肌ダメージの細胞に働きかけ、アンチエイジング効果が期待できる一品です。ミックスサラダにはニジヤ特製ごまだれを合わせて、まるやかで食べやすい味に仕上げました。見た目もおしゃれな一品です。



### ② 美肌マッシュドさつまいも

食物繊維の一種セルロースを含む、栄養満点なさつまいも。シミ、ソバカスの生成を抑制してくれることが期待できるビタミンCをはじめ、くるみにも含まれる皮膚老化を防ぎ、ビタミンEが体の内側から肌を美しくしてくれます。更に手軽に食べやすいレーズンで鉄分補給と血液サラサラ効果も。腸内環境を整え、美肌効果に抜群なさつまいもを滑らかに潰して食べやすくしました。肉や魚料理の付け合わせにも相性抜群です。

- 材料 (3人以上)
- |            |        |
|------------|--------|
| さつまいも      | 大3個    |
| バター        | 20g    |
| 生クリーム      | 1/2カップ |
| 塩こしょう      | 少々     |
| レーズン       | 適量     |
| くるみ(砕いたもの) | 適量     |

- 作り方
- ① さつまいもの皮を剥いて、4等分に切り、水につけておく。
  - ② ①をざるにあげ、深みがある鍋に入れて冷水をかぶるようにつける。
  - ③ 中火にかけて沸騰したら、10~12分を目安にやわらかくなるまで茹でる。
  - ④ さつまいもが茹で上がったざるにあげて、水気を切ってからボウルに入れ替え、バター、生クリーム、塩こしょうをミキサーで混ぜ合わせる。
  - ⑤ 最後にレーズンと砕いたくるみを混ぜ合わせたら出来上がり。



### ③ 秋具材の炊きこみ美ご飯

- 材料
- |           |      |                 |
|-----------|------|-----------------|
| 白米        | 2合   | 〈だし汁〉           |
| ニジヤ有機栽培キビ | 大さじ2 | グレープフルーツ汁と少しの水  |
| うなぎ白焼     | 100g | 梅酒              |
| グレープフルーツ  | 中3個  | だし汁             |
| 大葉(細かく刻む) | 5枚   | ぬちまーす塩          |
| 舞茸        | 70g  | ★上記材料を混ぜ合わせておく。 |

- 作り方
- ① はじめに白米とキビを水洗いし、炊飯器にあげる。
  - ② グレープフルーツの上の部分(約1/3分)を横に切り取り、内側の果肉を取り除いておく。取り除いた果肉(グレープフルーツ2個分)は絞ってだし汁として利用する。器として使う皮の部分2センチほど横に切り取り、上の部分と共に最後の盛り付けに使う為、捨てずに置いておく。
  - ③ うなぎ白焼は幅2センチほどに切り、①の白米とキビの上に乗せる。
  - ④ 石づきを取った舞茸を手でちぎり、うなぎ白焼の上に乗せる。
  - ⑤ 混ぜ合わせただし汁を水平な場所静かに入れる。白米若しくは混ぜご飯コースの目盛り「3」を目安に、水分が足りないようであれば冷水を少し足すと良い。
  - ⑥ 炊飯器のフタを閉めて炊く。炊き上がったらしやもじて具材をゆっくり混ぜ合わせ、少し冷ましたら②のグレープフルーツの中に入れ、お皿に盛る。
  - ⑦ 最後に細かく刻んだ大葉を中心に添えたら出来上がり。



# 自然と共に生きる - ② -

～私たちが自然と触れ合うべき5つの理由～



「自然と共に生きる」という言葉自体が、私たち人間と自然との距離が段々と離れてきたことを伝えているように感じられます。自然の一部として暮らし、文明を築いて来た先人たちは、このように改めて言葉にする必要性を感じることもきつくなかったでしょう。

秋から冬にかけての体内環境を整えるために、身体をあたためてくれる食材を上手に取り入れましょう。日中の光が暖かい季節を惜しむように、食べ物を持ち出してお外でランチタイムなどはいかがでしょう。今回はヴィーガンでグルテンフリーのレシピをご紹介します。

## マッシュルームの蕎麦タルト

### ●材料 (クラスト:12cm角6個分)

- そば粉 ..... 100g
- ポテトフラワー ..... 20g } [A]
- 塩 ..... ½つまみ
- ココナッツオイル ..... 45~50g
- 豆乳 ..... 45~50g

### ●作り方

- 1 ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、ココナッツオイルを加え箸などで混ぜ合わせボソボソになったら、豆乳を加えて生地をまとめる。(※捏ねないように優しくまとめる) 冷蔵庫で10分程度落ち着かせる。
- 2 生地を常温に戻し、薄くのばし4つの正方形と細くした帯に切り、正方形の縁を作る。(※接着面には少しお水をつける) 170℃ (340°F) に温めたオーブンで10分程度焼く。  
\*オーブンによって異なりますので、様子をみながら調整しましょう。

### <フィリング>

### ●材料 (クラスト:12cm角6個分)

- 玉ねぎ(薄切り) ..... 200g
- マッシュルーム (小さいものは切らずにそのまま) ..... 120g
- ピーツ(水煮) ..... 40g
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- 天然海塩 ..... ひとつまみ
- ブラックペッパー ..... 少々
- 豆乳 ..... 大さじ4
- 白ワイン (無くて可) ..... 大さじ2

### ●作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎとマッシュルームを中火で良く炒める。玉ねぎに色がつき始めたら、塩とブラックペッパーを加え弱火で更に良く炒め、白ワインを加えて煮飛ばし、豆乳を加えて玉ねぎと馴染み余分な水分を飛ばしたら火から下ろして冷ましておく。
- 2 ピーツは5mm角のダイスに切り、水気を切っておく。(組み立てる)
- 3 焼きあがったベースにフィリングをのせて出来上がり。



## 生姜とターメリックの豆乳プリン

### ●材料

- 豆乳 ..... 250ml
- 水 ..... 25ml
- 寒天粉 ..... 2~3g
- 甜菜糖 (または好みの甘味料) ..... 20g
- 生姜汁 ..... 小さじ2~3 (お好みで調節)
- ターメリック ..... 箸の先でチョン程度
- メープルシロップなど ..... 適量

### ●作り方

- 1 鍋に水と寒天粉を入れかき混ぜ弱火にかけて寒天粉をよく溶かす。豆乳の半量と甜菜糖を加えてゆっくりと沸騰させ火からおろす。
- 2 残りの豆乳と生姜汁・ターメリックを加えてよく混ぜ合わせ、好きな器に流し入れて粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。食べる際には、メープルシロップなどお好みのシロップをトッピング。

現在私が住む近くには、大きな公園や海岸があり、日々の散歩やジョギングコースには事欠きません。また、ほんの少し街から出た所には、広大な湿地や森が広がっています。この辺りでは、老いも若きも、家族や友人知人とお散歩をしている姿を見ます。また、公園の芝生の上に座り込んで宿題をする子どもや公園のテーブルで楽しそうに会話するお婆さんたちも見かけます。どんな年齢でも、散歩をする時間や環境がある社会は素敵だと思いました。

そして、大人になって改めて感じるのは、自然の中での深呼吸は、本当に気持ちのいいことだということです。日々の散歩やジョギングから、山登りやハイキング、川遊びやキャンプなど、皆さんが外で過ごす時間はどれくらいでしょうか？ 動くことは、身体の疲れを感じるけれど、どこか心地いい、そしてとても気分がいい、という経験は多くの人の身に覚えがあると思います。最近の研究では、自然と触れ合うことは、心理的にも肉体的にも善い影響を及ぼすことがわかってきています。自然の中で過ごす時間は他では得られない嬉しいメリットを人間に与えてくれるのです。研究

の中から、分かりやすいものはいくつか例にとりて挙げてみましょう。

- ① 緑の多い地域で暮らす人々は、都市部で暮らす人々に比べてストレスホルモンが少ない。
- ② 自然の中を歩くことによりフラストレーションが減少され、集中力や肯定的な感情が高まる。
- ③ 自然の中を歩くことで、睡眠特性を改善することができると。(※睡眠特性とは、実際の睡眠時間や深さ、質のこと)
- ④ 自然の中を歩くことで、脳の疲労が減少する。交感神経活動・血圧・心拍数などにも良い影響がある。

患と戦うNK (ナチュラルキラー) 細胞が増加する。ある調査では、ハイキングに行った団体はNK細胞が増加し、1ヶ月後も歩く前よりは増加した状態にあった。それに比べ都市を散歩したグループは、NK細胞の数に変化は見られなかった、など。

される社会で生きる私たちは、個人差はあっても、ある程度様々なストレスに囲まれて暮らしています。色々なストレス発散法はあると思いますが、自然の中で過ごす時間ほど、リラック効果や癒し効果があるものはないでしょう。

私たちは、もっと積極的に手付かずの自然の中で過ごすべきだということは明らかです。森や山でなくても、大きな木が生えている公園などであれば、様々な効果はあるとされています。また、忙しい思考を休めるためにポーツとする時間も非常に大切だと言われています。それにより、集中力や創造力が高まることもわかっています。特別なことがなくても、ほんの30分お散歩をするとか、外に座って食事をするなど、日頃から、ちよこちよこ外で過ごす時間を意識したいですね。

そして、最近では発酵食品・飲料が世界的にも人気をよんでいます。ですが、体内環境も自然に近いのが、心地いいということかもしれませんね。エシカルでエコーな食べ方・環境資源にも、自分の身体にも必要以上に負担をかけることなく、楽に健やかに維持できるような食べ方が素敵だと思いませんか。



### 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めてきた生活を送る。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ス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



# 日本の発酵食品を アメリカでも 楽しみたい!

発酵食品とは食材を微生物などの作用で発酵させて、作り出した保存食のひとつです。味噌や醤油をはじめ様々な発酵食品は長年にわたり日本人の生活を支え続けてきており、日本では塩麹や醤油麹などのブームを巻き起こしたりと、いまだに話題はつきません。

それほどまでに日本食と発酵食品とは密接な関係が続けており、さらに健康にも美容にも良いとなれば、アメリカに住んでいてもぜひ食べたいという思いが募りますね。

そこでこの度、アメリカで日本の発酵、保存食を広める活動に意欲的に取り組んでいらっしゃる、ラム前田庸子さんが甘酒教室を開催されていると聞いて、早速お邪魔しました。

朝から良いお天気のある日、とある教会の広間に主婦の方やお子さん連れのお母様らしき方がぞろぞろと集まってきました。小さなお子さんがいても気兼ねなく参加できるともアットホームな雰囲気ではじまったのは「お家で作る発酵、保存食」の第1回目「麹甘酒を作ろう!」です。麹と発酵の仕組みをわかりやすく説明していただき、実際におかゆを炊いてから発酵させるまでを順を追って作っていきます。

庸子さんの気さくなおしゃべりと雰囲気の中で、参加者も気軽に様々な質問ができていうので、発酵食品の話題でとても盛り上がったひと時でした。

お楽しみはやはり試食。基本の甘酒からいろいろなフレーバーを加えることによって、全く違うものになって、新たな発見が生まれました。日本人以外の人にもファンができそうです。そして、甘酒を使った応用レシピの紹介もあり、甘酒として飲む以外にもお料理に使えることがわかりました。砂糖の代わりに甘味料としてお菓子などに使えば、お子様にも安心して与えられますね。参加された皆さんは大満足。早速お家でも作ってみる気満々で帰って行かれました。

\* \*

庸子さんはアメリカに来て、味噌作りにハマってしまい、ついには保存食マスターのクラスを取って味噌や漬物など発酵食品の作り方を教えるまでになりました。やはり“好きこそものの上手なれ”ですね。これからもアメリカならではの材料を使って新しいアイデアを取り入れて、若い世代に受け継いでもらえるような活動を情熱的に続けていかれるそうです。



ラム 前田 庸子

奈良県出身。結婚を機に渡米。味噌を作り始めたのをきっかけに発酵食品、保存食品の美味しさに魅了され、2014年にLAにてMFPとして活動。以降LAで味噌、漬物のワークショップを開催。今秋から『おうちで作る麹』のクラスを開催予定。  
<https://hako.online>  
Instagram アカウント: hako.online



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。

## 黄（赤）ビーツのスープ

ビーツはよく召し上がりますか？ 我が家では、1週間に1度は必ず登場します。

ビーツといえば、ボルシチのイメージですが、実は用途が広く、和洋のおかずになります。サラダ、きんぴら、漬物にと大活躍。ビーツの栄養価は、大変優れており、ヨーロッパでは昔からその効能の高さに、発熱や便秘の薬代わりにしていたと言われていました。

私の知人は、何十年来の便秘に悩まされていたのですが、1週間続けてビーツジュースを飲んだら、嘘のように便秘が治ってしまったという話もあります。

血流が悪い方にも、オススメです。今回は簡単ビーツのポタージュの作り方です。写真は黄色ですが、赤でもいいです。美味しい秋の季節、つつい食べ過ぎてしまうことが多いですが、是非ビーツスープで体調を整えてください！



### ビーツのスープ

#### ■ 材料

- ビーツ …………… 小2個
- 玉ねぎ …………… 中½個
- 塩 …………… ふたつまみ
- 水 …………… 150ml
- アーモンドミルクまたは無調整豆乳 …… 100ml
- ニジヤ生味噌 …………… 小さじ½
- ハーブソルト …………… 少々



#### ■ 作り方

- 1 玉ねぎは2～3mmの薄切り、ビーツは1cmのサイコロ型に小さく切る。
- 2 深鍋に塩 → 玉ねぎ → ビーツの順に重ねたら蓋をして、弱火で10分から15分火を通す。
- 3 火が通ったら、水を加えてミキサーやハンドミキサーで攪拌する。
- 4 お鍋に戻して、アーモンドミルクや豆乳など好みのミルクを加え、味噌とハーブソルトで味を調えたら、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。

Narikazu Ito, D.C.

30  
～秋の巻～



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

今年の春から夏に掛けては、あまり暑くなく6月を過ぎてもまだ雨が降ったりと、例年になく涼しいこの南カリフォルニアでしたが、みなさんはいかがが過ぎでしょうか？

今回の秋の野菜は、シイタケです。

シイタケは、キシメジ科シイタケ属に分類されるキノコ類の一種です。日本や中国などで古くから食されてきたとされ、日本では鎌倉時代には食べられており、江戸時代から栽培されていたほど馴染み深いキノコです。

シイタケの名前の由来は、シイの木の枯れ木に生えるため、シイの木以外にもクヌギやナラ、カシの木などの落葉広葉樹にも発生し、全国の森林で自生しています。栽培方法は、原木を使い自然に近い状態で作る原木栽培と、おがくずに米ぬかなどを加えた培地に菌を植える菌床栽培があります。最近では原木栽培は重労働に手間とコストがかかるため減ってきていて、現在流通しているシイタケのほとんどがこの菌床栽培による栽培物なので、匂いを感じることがなく一年中食べることが出来ますが、生シイタケの季節はやはり春と秋に旬を迎え、秋の方がより美味しくも増します。

シイタケは、成長の仕方の違

い、とりわけ傘の開きかたによって種類が分かれ、肉厚の「冬菇(どんこ)」、薄手の「香信(こうしん)」があり、その中間の「香菇(こうこ)」があります。なかでも肉厚の冬菇は、非常に人気があります。

次はシイタケの栄養です。シイタケにはエルゴステロールという物質が含まれます。エルゴステロールはステロールの一種で、紫外線に当たるとビタミンDに変化するという成分です。ビタミンDは、骨を健康に維持する効果や血中カルシウム濃度を維持する効果がある栄養です。

またシイタケには、グアニル酸というアミノ酸の一種の旨味成分も含まれます。旨味成分とは日本で発見された成分であり、甘味、苦味、酸味、塩味とならぶ成分の一つです。グアニル酸は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸と並んで、日本料理の三大旨味成分とも呼ばれます。シイタケは、このグアニル酸の含有量が圧倒的に多いのです。

グアニル酸には血中のコレステロールを下げる効果や、血小板の凝集を抑制する働きなどがあり、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があります。ちなみに、グアニル酸は、生のシイタケにはほとんど含まれず、乾

シイタケのチーズ焼き



**材料(2人分)**  
シイタケ(大きめ) ..... 4個  
しょうゆ ..... 小さじ2  
ピザ用チーズ ..... 適量  
バター ..... 大さじ1

**作り方**  
① シイタケにしょうゆをたらして、チーズをのせる。  
② フライパンにバターを熱して、シイタケを並べて焼く。  
③ 蓋をして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成。

乾燥させたシイタケに非常に豊富に含まれます。

さらにシイタケにはβグルカンという成分が含まれていて、効能として免疫機能を回復させたり、コレステロール値や血圧の上昇を抑えたり、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果などがあります。また、シイタケに含まれる成分を精製して作られるレンチナンは、抗腫瘍作用があり、がんの発生や進行を抑える作用や、風邪などへの抵抗力アップの効果もあります。それとシイタケには、エリタデニンと呼ばれるシイタケ特有の成分が含まれております。

エリタデニンには血中の悪玉

(LDL)コレステロール値を下げる効果があり、血流をスムーズにし、血圧を低下させてメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防効果が期待できます。現在では様々な種類のキノコがスーパーに並びますが、このエリタデニンを含むのはキノコの中でもシイタケとマツシユルムのみです。

シイタケには不溶性食物繊維も多く含まれています。これには胃や腸の中で水分を吸収して大きく膨らみ、それによって腸の動きを活発にさせる働きがありますので、便秘の予防や改善に効果があるとされたり、身体へのデトックス効果も期待できます。

シイタケを選ぶ場合は、なるべく傘が大きく開いていない、厚みがあつて丸っこい物で、傘の内側にあるヒダが白く綺麗なものを選びます。赤味がかったりしているものは鮮度が落ちてきているものです。

収穫したてのシイタケの表面は少ししっとりとしています。でも、シイタケは水分を嫌うので、袋やパックの中が蒸れて水滴が付いたり、シイタケが濡れた感じになっている物はすぐに傷み始めますので、長持ちさせたいなら、一旦全部出してキッチンペーパーや新聞紙などでくるんでから袋に入れて冷蔵庫に入れると良いでしょう。



▲菌床栽培 ▶原木栽培

シイタケと豆腐のスープ



**材料(2人分)**  
生シイタケ ..... 2個  
木綿豆腐 ..... 1/4丁  
ニジヤ中華だし ..... 小さじ1  
水 ..... 400ml  
塩、しょうゆ、こしょう ..... 適宜  
ネギ(小口切り) ..... 適宜

**作り方**  
① シイタケは軸を切り落として、薄切りにする。豆腐は手で荒くつぶす。  
② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら豆腐、シイタケを入れる。中華だしを入れて溶かし、シイタケがしんなりするまで1分ほど煮る。  
③ 塩、しょうゆ、こしょう各少々で味を調整して器に盛り、ネギを散らす。

知れば得するビタミンの話



— パントテン酸(ビタミンB5) —

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、体内での代謝において、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、欠乏すると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しますが、欠乏すると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の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ことによって、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います。

今回はその栄養素の中から「パントテン酸(ビタミンB5)」の紹介をいたします。

パントテン酸は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつです。もともと酵母の成長を促進する物質として発見されました。その後、この物質の欠乏により小動物の成長が阻害されたり、皮膚炎が起こったりすることが明らかになり、ビタミンとして認識されるようになりました。パントテン酸の名前の由来は、ギリシャ語で「至るところ、どこにでも」という意味で、どこにでも存在する酸として命名されました。この名前の通り様々な食品に含まれています。私たちが食べ物から摂ったたんぱく質や脂質、炭水化物を利用するには、これらをエネルギーや身体の成分

といった人間に必要な形に作り変える「代謝」を行わなければなりません。パントテン酸は体内で活性化され、エネルギー産生の時に重要な役割を果たしている補酵素AやACPの成分となっています。

補酵素AはアセチルCoAとして、クエン酸回路や脂肪酸のβ酸化などの代謝系において、脂質や糖質の代謝で重要な役割を果たすほか、身体の中で起こる多くの酵素反応に関与しています。エネルギー産生のほか、細胞膜・胆汁酸・ホルモンなどの材料であるコレステロールや、ウイルスや異物を退治する抗体、神経細胞間で情報を伝える神経伝達物質、その他様々な物質の合成にも関係しています。

パントテン酸は、広く食品に含まれますが、特に多いのは鶏、豚、牛の肝臓や心臓、卵、納豆、松茸、干しシイタケ、モロヘイヤ、アボカドや、たらこ、すじこ、いくら、明太子、うなぎ、子持ちカレイ、さけ、いわし、あわびなどの魚介類からキャビア、フォアグラなどにも含まれます。

パントテン酸が欠乏すると細胞内の補酵素Aの濃度が低下するため、欠乏の初期症状としては疲労しやすくなったり、胃の不快感を伴う食欲の減退、便秘といった症状が見られます。さらにめまい、頭痛、動悸、不眠などが起こり、進行すると手足などの知覚異常、焼けるような痛み、麻痺や副腎皮質や消化管などの臓器の機能不全、成長停止が起こります。しかし、パントテン酸は幅広い食品に含まれているため、通常の食事を正しく摂取していれば、欠乏症はきわめて少ないと考えられています。

パントテン酸の過剰摂取については、摂り過ぎた場合の有害な影響はほとんど報告されていません。ただし、薬やサプリメントで大量に摂取する場合は、吐き気や食欲不振の報告もあるため、適切な量を摂ってください。

## 焼きうどん定食編



### 主菜 和風だし風味焼うどん

ニジヤオリジナルだし&醤油をベースに少しのごま油と砂糖を加える。お好みで青のりや紅ショウガをトッピング!

#### 《材料》(2人分)

茹でうどん …… 2玉  
豚バラ肉 …… 200g  
ピーマン …… 3個  
玉ねぎ …… ½個  
にんじん …… ½本  
卵 …… ½個  
塩・こしょう …… 適量  
ごま油 …… 小さじ1  
かつお節 …… 適量

#### 《調味料》

ニジヤ醤油 …… 大さじ2  
ニジヤ和風だし …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ2



無添加  
和風だし



有機丸大豆しょうゆ  
本醸造しょう油  
減塩しょう油

#### 《作り方》

1. 豚バラ肉は、1.5cm 程度に切り、ピーマン(種・ヘタを除いて)、にんじん、玉ねぎは薄めの短冊切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色付いてきたら塩・こしょうと野菜を入れて、弱火で軽くしんなりするまで炒める。
3. 調味料を入れ、茹でうどん玉を入れて炒める。
4. 目玉焼きを作り、かつお節をかけて盛りつける。



### 汁物 トロトロなめことちんげん菜の和風汁

オイスターソースがほんのり隠し味!  
煮るだけで簡単にできる和食版ホームメイドスープ。

#### 《材料》(2人分)

ちんげん菜 …… 2~4 株  
なめこ …… 1カップ (1袋程度)  
白ネギ(お好みで) …… 適量

#### 《調味料》

水 …… 500ml  
ニジヤ醤油 …… 大さじ3  
砂糖 …… 大さじ2  
オイスターソース …… 大さじ1½  
ニジヤ和風だし …… 大さじ3

#### 《作り方》

1. ちんげん菜は、5cm 幅のざく切りにして、洗って水を切る。
2. なめこはサッと洗い、ザルに上げて水を切る。
3. 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら具材を入れる。
4. 具材に火が通ったら、お椀に入れてお好みで白ネギをトッピングする

### 副菜2 根菜の三色カラフルサラダ

ごぼうはちょっと固いくらいがシャキッとして美味しい!  
太さにより茹で加減は調整しましょう



#### 《材料》(4人分)

ごぼう …… 1本  
にんじん …… ½本  
枝豆 …… 50g  
マヨネーズ …… 大さじ3  
砂糖 …… 小さじ1  
酢 …… 小さじ1  
ニジヤ醤油 …… 小さじ1

#### 《作り方》

1. ごぼう、にんじんは細切りにし、さっと茹でる。枝豆も別に茹でて粗熱を取る。
2. マヨネーズ、砂糖、酢、醤油と1.を和えてよく混ぜる。

### 副菜1 ネバネバオクラのひじき和え

オクラは湯通しすることで、さらにひじきの味が馴染みやすくなります!



#### 《材料》(2人分)

オクラ …… 8本  
乾燥ひじき …… 15g  
にんじん …… ½本  
油揚げ …… 1枚

#### 《調味料》

水 …… 150ml  
ニジヤ醤油 …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1½  
ニジヤ和風だし …… 小さじ1  
サラダ油 …… 大さじ1

#### 《作り方》

1. オクラはさっと茹でて、粗熱を取り1cmの小口切りに切る。
2. 乾燥ひじきは水で戻し、にんじん、油揚げは食べやすい大きさ(細切り)に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱して、にんじん、油揚げ、ひじきを加えて炒め、調味料を加える。
4. フライパンから3.の具材を出し、粗熱をとったオクラと絡める。



にじや食堂にようこそ!

「こ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1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とってなにより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……とうとうときには、ぜひにじや食堂へ!」

※この食堂は架空のものであり、実在する訳ではありません。女将の作ったレシピで、皆さんの元気を応援するページです。



#### — 本日の一汁三菜メニュー —

緑黄色野菜とうどん麺をアレンジ

### 焼きうどん定食

- 和風だし風味焼うどん
- トロトロなめことちんげん菜の和風汁
- ネバネバオクラのひじき和え
- 根菜の三色カラフルサラダ

### 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

元氣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。元氣の秘訣は、毎晩欠かせない夫婦の晩酌。

## 筍を干す

アメリカでは竹はあるそうですが、筍は採れるのでしょうか。時期は過ぎてしまいましたが、日本の山にはご存知の通り、“わんさか”出てきます。千葉県の外房、いすみ市の家の裏山には“ぼっこぼこ”次から次へとよきよき竹のオンパレード。

こんなに竹が出るのに私はあまり筍が好きではない。嫌いなわけではないけれど積極的に食べません。あまりに出るから、友人たちが掘りに来ます。でも私は掘らない。ですが今年、取引先さんへ訪問した時に筍を頂いたので、これも何かのご縁。以前よりメンマを作ってみたかったので、干してみました。

中国のメンマは、麻竹（マチク）という日本で食べられている孟宗や真竹よりも乳酸菌が多い竹で、通常は蒸したり茹で

て1~数ヶ月乳酸発酵させた後に、天日で干すというのがメンマの作り方だそうです。ですが、日本の孟宗竹でも作れる方法を見つけたので、そちらで作ってみることに。

竹を“乳酸発酵”させることがポイントなので、日本の乳酸発酵、そう。ぬか床で発酵させるという代替方法。ぬか床を使えば、発酵までの時間を短縮もできる。

作り方は、筍を下茹でします。筍は周りの皮を付けたままの方が美味しさを保てるので、身に皮が4-6枚くらいは付いたまま。串が通るまで茹でたら、そのまま冷めるまで放置。

その後冷めたら水気を拭き取りぬか床へ。5日ほど漬けたら取り出して糠を洗い流し、そのまま天日に干す。1日で半分開くらい乾き、2日目にはほとんど乾い

ていましたが、念のため4日、からっからになるまで干して完成。触り心地は乳酸発酵しているからか、そこまで硬くなっていない。そのまま食べてみると、ぬか漬けているから少し塩辛いが食べれなくもない。

使うときには、これをぬるま湯で戻して水気を切ってから調味するそうです。糠の塩気が残っているの、シンプルにごま油だけで炒めても美味。いつも素通りしていた筍。ですが、メンマにしてしまえば使いたいときに使いたい分だけ。しかも発酵させているから、通常のものより消化にもよいのでしょうか？

anyway、次の春先、もし筍を手に入れたらぜひ茹でて、ぬか床、天日で干すしてみてくださいませね♪



ぬか床乳酸発酵。茹でた筍を5日ほどぬか床に漬けたら取り出して糠を洗い流す。そのまま天日に干す。



4日ほど干して、からっからになったら完成。



ごま油で炒めただけでも糠の塩気が程よく、美味しい。



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。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-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。



## ゼブラパン

少し甘めの生地にブラックココアの風味をプラス。おしゃれなパンが手ごねでできます。いま評判のなめらか食パンの秘密は牛乳とバターを加えること。パン生地がふんわりやわらかになります。プラスおしゃれなゼブラ柄で、食卓をちょっとおしゃれな空間にします。



### ◆ 材料 (18cmパウンドケーキ型1本分)

※アメリカの計量カップ使用  
NIJIYA有機の強力粉 ..... 2 cups (200g)  
ドライイースト ..... 1 tsp (3g)  
砂糖 ..... 3 tbs+1 tsp (30g)  
塩 ..... ½ tsp (3g)  
ブラックココア ..... 2 tbs (6.5g)  
無塩バター ..... 1½ tsp (20g)  
牛乳(室温にしておく) ..... 1½ cups (160ml)

### ◆ 作り方

1. 大ボールに強力粉、イースト、塩、砂糖を均一に混ぜる。



2. 牛乳を加えてボールの中で10分捏ね、バターを加えてさらに、10分捏ねる。生地が表面が滑らかなのを確認する。



3. 生地を半分に分けて、プレーン生地は丸めて、他のボールに入れてラップをする。



4. 残りの生地にブラックココアを加えて、さらによく捏ねる。しっかりココアと混ぜてボールにラップをして、生地が入った2つのボールを温かいところ(95°F)に40分~60分置く。生地が大きさが1.5倍に膨らむまで発酵させる。



5. 発酵したプレーン/生地を上下ひっくり返して長方形(18cm x 30cm)に手で伸ばす。



6. 次にブラックココア生地を、プレーン生地よりほんの少し小さな長方形に伸ばして、プレーン生地の上に乗せる。



7. 下から2種類の生地を巻いていき、巻き終わりをしっかり留める。

8. 包丁で縦2本に切る。切り口を上にして中央をクロスさせる。それぞれの端の2本をさらにねじる。



9. パウンドケーキ型に入れ、温かいところ(95°F)で乾燥を防ぐために濡れ布巾もしくは濡らしてよく絞ったキッチンペーパーを上から被せて、パン生地が型の縁まで膨らむまで置いておく(約30分から60分)

\* オープンを392°F (200°C)で予熱しておく。

10. 356°F (180°C)30分焼成する。焼きあがり後はすぐに型から出す。  
**POINT!** 蓋をして角型食パンにする場合は、374°F (190°C) 25分、もしくは320°F (160°C) 10分、302°F (150°C) 15分、284°F (140°C) 15分で焼成するとソフトなパンに焼きあがる。



copyright©2017GRACEFUL FOOD.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。



## 茄子とひき肉のパレオ —フュージョンマウンテン料理

10年ほど前の冬、スイスの知り合いの山小屋でご馳走になったたくさんのチーズや山の料理が懐かしく、思い出して作ってみました。とても簡単にビックリするほど美味しい、と評判のレシピです。チーズに塩分があるので調味料はなくてもOK。おためしあれ！ 普段は原始人食（パレオ）ダイエットを実践。野菜、肉、果物を食べています。



Karin Okada  
www.karinokada.com

映画作曲という白人男性社会でサバイバルをしています。音楽でルールを破るのは大切なことなので、食生活でも、時々夜10時にラーメンをすすすることも！



チーズの塩分のみで 素材の味を楽しんで！

### ◆材料 (2人分)

- ひき肉 …… 100g
- 茄子 …… 1本
- にんじん …… 2本
- オイスターマッシュルーム …… 適当
- えのき …… 1袋
- トマト …… 1個
- にんにく …… お好みで
- オリーブオイル …… 少々
- モッツレラチーズ …… 100g
- ディル (飾り用) …… 少々

### ◆作り方

- ① にんにくとえのきはみじん切り。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが立ってきたら、ひき肉を炒める。
- ③ 他の野菜も加えて、全体を混ぜ合わせて炒める。
- ④ 野菜にも火が通ってきたら弱火にし、チーズをかけてふたをしてチーズが溶けたら出来上がり。
- ⑤ お皿に盛り付けて、お好みでディルを振りかける。

## 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。採用の際に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**

■ 採用させていただいた方にはお礼としてニジヤギフトカード \$50 分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 さんちの 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 —



## glutenfree 米粉 100% の 米粉で作るピザマルゲリータ



### ◆ 材料 (直径約 26cm 厚さ8mmのピザ)

※アメリカの計量カップ使用

米粉 (パン専用粉) .....	1cup (120g)
乾燥マツシユボテ .....	4tbsp (30g)
片栗粉 .....	1tbsp (8g)
砂糖 .....	¾tbsp (7g)
塩 .....	½tsp (1.5g)
インスタントドライイースト .....	1tsp (3g)
絹豆腐 .....	2tsp (36g)
水 .....	4tbsp (60g)
オリーブ油 .....	½tbsp (7g)
トマトソース .....	適宜
ピザ用チーズ .....	1cup (250g)

### ◆ 作り方

1. 米粉、乾燥マツシユボテ、片栗粉、砂糖、塩、インスタントドライイーストを大ボールの中に入れ、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混ぜます。

2. 絹豆腐を加え、よく混ぜてから生地を捏ねる。

**POINT\*** 豆腐の水分を利用して捏ねるが、生地が耳たぶくらいの硬さになるよう水で調整する。



3. オリーブ油を加えてしっかり捏ねる。

4. 生地が滑らかになったら一旦丸める。極少量のオリーブオイルを塗ったオープンシート上に丸めた生地をのせ、26cmのピザのサイズに伸ばす。



5. しっかり絞った濡れ布巾か、キッチンペーパーを乾燥防止のために生地の上に乗せて軽く覆い、95°F(35°C)位の温かい所に30分~60分置いて発酵させる。

**POINT\*** ふんわり生地が膨らんできたら、天板ごとオープンで 446°F (230°C) に予熱を始める。

6. オープンの予熱ができてから、縁から2cmをピザのみみとして残り、火の通りをよくするためにフォークで生地中央に20カ所位穴を開ける。

7. トマトソースを薄く塗る。

**POINT\*** 生地に味がついているのでソースはごく少量にする。



8. チーズを乗せ、熱々の天板に乗せて、392°F (200°C)で約20分間、焼き色がつかまで焼く。



copyright@gracefullfood.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 [gracefullbread,sweets@gmail.com](mailto:gracefullbread,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)

# 日本食旅

— 最終回 —

## 日本最南端の常夏の島

### 沖縄県の郷土料理

— Masato Umesaki —

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



「琉球料理」が生まれました。琉球料理は中国料理の影響を大きく受けており、豚肉が好んで食べられています。琉球料理であるソーキそばに使われる豚のあばら肉も、固い骨のついた「本ソーキ」と柔らかい軟骨部分の「軟骨ソーキ」があり、いずれも豚肉を使用しています。

美しい海に囲まれ、深い歴史と伝統を持つ沖縄県は、日本有数の観光地であり、年間を通して国内外から多くの観光客が訪れる観光地です。

温暖な気候の下で育った栄養満点の野菜を使った料理や、沖縄特産品の石垣牛などの名物料理など沖縄特有の料理がたくさんあります。

「日本食旅」最終回では、日本最南端の常夏の島、沖縄に伝わる琉球料理や、戦後独自の食文化から発祥した沖縄料理をご紹介します。



**ソーキそば**  
沖縄の麺料理といえば、ソーキそばです。「ソーキ」とは、豚の骨付きのあばら肉のこと。このあばら肉を煮込んだものと、かまぼこが乗ったソーキそばは、沖縄の定番麺料理として県内全域に数多くあります。

この「ソーキそば」専門店があります。ソーキ「そば」と名称にはありますが、実際には、麺は蕎麦粉を一切使っておらず、小麦粉とかん水を使用した太目の中華麺のような麺。沖縄は、その歴史的背景から中国との交流が盛んだったため、沖縄の食材のみを使用する



**ラフテー**  
ラフテーは、沖縄の代表的な郷土料理で、豚の三枚肉を泡盛と醤油などで長時間煮たものです。通常、弱火で数時間煮込んで作られますが、より味をしみこませるために2〜3日かけて煮込まれることもあります。タレが染み込んだ肉は甘辛く柔らかい仕上がりで、そのトロトロ感は、沖縄では老若男女問わず、食されています。ラフテーの歴史は、琉球王国時

代まで遡り、保存食として生まれたとされていますが、今でもお酒のつまみに、ご飯と一緒に、パンにはさんでなど、様々なスタイルで、沖縄の一般家庭で食されています。

### タコライス



沖縄の食材のみを使用する琉球料理に対し、沖縄では、戦後アメリカから入って来たランチョンミートやケチャップを使用した料理を「沖縄料理」と呼んでいます。その沖縄料理の定番の一つ、タコライス。タコライスとは、メキシコ風アメリカ料理の「タコス」の具材をご飯の上にのせた沖縄のオリジナル料理です。味のついた牛ひき肉と、シャキシャキレタス、チーズに、辛味のあるサルサソ



**ゴーヤチャンプルー**  
「チャンプルー」とは沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味。チャンプルーには数多くのバリエーションやアレンジがありますが、特に有名なのはゴーヤチャンプルーです。この料理がメジャーになり、ゴーヤが全国で食べられるようになったとも言われています。



**サターアンドン**  
サターアンドンギーは沖縄の代表的な揚げ菓子で、沖縄の方言で「サター」は砂糖、「アンドン」は油で揚げるという意味があります。その名の通り、砂糖を使用した生地を用いる球状の揚げドーナツで、沖縄では縁起の良い菓子とされています。砂糖がふんだんに使われ、また気泡が小さくて密度が高いため食べ応えがあり、満腹感のある沖縄の定番おやつとして食されています。表面はサクサク、中はしっとりとした食感が特徴のお菓子です。

カから輸入されたポークランチオンミートなどは使用せず、茹でた沖縄豚を使用します。

## 長寿県沖縄を代表するスーパーヘルシー食 卵豆腐チャンプルー

### ■卵豆腐チャンプルー

#### 【材料(4人分)】

- ゴーヤ ..... 1本
- 豆腐 ..... 1丁
- 卵 ..... 2個
- にんじん ..... ½本
- ごま油 ..... 大さじ3
- 醤油 ..... 大さじ2
- 鶏がらスープの素 ..... 大さじ1½
- 塩 ..... 小さじ1
- 鰹節 ..... 適量

#### 【作り方】

- ① 豆腐は水切りし、キッチンペーパーで包み、重しをして20分以上放置する。野菜は水洗いして細め(千切り)に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、豆腐を手で崩し水分を飛ばし、軽く焼き色がつくまで炒める。  
※最初は中火〜強火で菜箸で混ぜ、ある程度水分が減ってきたら、フライパンを振って豆腐をひっくり返す。
- ③ 野菜を入れ、強火で軽く炒め、鶏がらスープの素、醤油を入れて、ボウルに溶いた卵を回し入れ、大きくふんわりと混ぜる。
- ④ 皿に盛り付け、お好みで鰹節をふりかける。

糖質、脂質、塩分に気をつけるときに満腹の一品で、ビールとの相性も抜群!



九州支局 特派員  
梅崎正人  
(熊本県在住)  
Masato Umesaki

沖縄での単身赴任時代にマスターした食べ歩き経験をもとに、ご当地グルメを発信するサラリーマン。趣味は海釣りや毎日の晩酌。

# 台所 川柳

4

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

ますが、これも川柳では特にこだわり

ませんが、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

と普段の生活に密着した出来事を気

軽に吟げ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

しみてください！

秋のお題は

— 野菜 —

秋の幸

いろいろあって

箸すすむ

きのこ焼く

火かげん母の

味しみて

さつまいも

焼く煮る揚げる

全てよい

## ■きのここんにゃくのつくだ煮

【材料（2人分）】

しいたけ …………… 3枚  
しめじ …………… 100g  
糸こんにゃく …………… 100g

＜調味料＞

しょうゆ …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ1

【作り方】

- しいたけは薄切りにし、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 糸こんにゃくは熱湯で2〜3分茹で、水気を切って食べやすい長さに切る。
- 1.と2.を鍋に入れ、調味料を加えて火にかけて、弱めの中火にして、汁気がなくなるまで煮る。
- 器に盛る。

## ■はちみつ風味の大学いも

【材料（2人分）】

さつまいも …………… 200g  
炒りごま（黒） …………… 小さじ1  
揚げ油 …………… 適量  
はちみつ …………… 大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ2  
しょうゆ …………… 少々

【作り方】

- さつまいもは皮付きのまま一口大の乱切りにし、しばらく水にさらしておく。
- さつまいもの水気をしっかり切って、180℃に熱した揚げ油に入れ、竹串がスーッと通る柔らかさになるまで色よく揚げる。
- 鍋に砂糖とはちみつを入れて煮立て、全体がトロリとしたらしょうゆを入れて火を止め、2と黒ごまを加えよく絡めて器に盛る。



Akimi Furutani

台所川柳を思いついたのは江戸の文化に興味があり、自分流で楽しみながら川柳にちなんだ料理を作りたいと思ったからです。

江戸時代中期に前句付け（まえくづけ）から独立したこっけい、皮肉などを主とする、五七五音の短詩。柄井（からい）川柳の名による江戸の文化は本当に素晴らしいと思います。



# オーガニック栽培の現場から

秋は収穫の季節。柿や梨、桃や葡萄などの豊富な果物や穀物、イモ類などなど充実感のある旬の季節ですね。昔は巡り来る春夏秋冬で気候や服装、生活習慣が変わるように、香り豊かな旬の野菜を心待ちにして食べていたものです。現在では旬に限らず、手に入れることのできる便利な時代になってきたのかもしれませんが…。

今回は植物の品種改良に関する話題をお届けいたします。



**旬の喪失**

野菜はいつの日からか一年中同じものが店頭に並ぶようになりました。「欲しい時にいつでも買いたい」というお客様の要望に応じてほうれん草、大根、きゅうり、レタス、オレンジなど、多くの野菜や果物がオールシーズン物となり、便利な時代になってきたものです。そして同時に旬の喪失の時代、野菜の味がしない野菜、栄養価のない野菜などとも言われていますが、世の中は集荷や栽培方法、品種改良とあらゆる知恵を絞って野菜や果物をオールシーズン買うことができる便利な方向へと走っているのです。

南半球南米のチリより真冬に夏の果物が輸入されたりしてより充実した品揃えができるようになりました。

植物は温度、湿度、日照時間を感じて、発芽、成長、開花、結実のライフスタイルを決めています。これらの性格を利用して、夜間の電気照明、温室や暗室を使い、作物の休眠時間を調整して春野菜を冬のうちに、夏野菜を春のうちに栽培して、旬の時間を飛躍的に伸ばすことができます。日本の農家の最も得意とする方法で旬はひと季節早く来るようになりました。

**収穫期の違いを利用する**

地域による収穫期の違いを利用して野菜や果物を集荷すると旬の季節は長くなりますね。ワシントン州からカリフォルニア、フロリダ州と広いアメリカでは得意の集荷方法で最近では、

**品種改良**

農作物の品種改良は農耕文化が定着して以来盛んで、品質、収量、栽培の改良は作物をオールシーズン化するだけでなく経済的にも人類に幸せを与えてくれます。品種改良は遺伝子の突然変異と何世代もの雑種交配を利用して作り出してきました。生命力とは自然現象であ

れ、人為的であれ、環境の突然変異が原因で細胞が破壊されかかった状態から自己補修能力が働いてきます。そしてたまたま偶然に今までは違う遺伝子に変化することがあります。特に植物に起こる突然変異は良い方向に変化する場合が多く故意的に環境を変えて品種改良に利用しています。

品種改良の現場では雑種交配を繰り返し膨大な交配種の中から優れたものを選び出し、さらに交配を繰り返して安定した新品種を作り出していきます。生物の遺伝現象とは細胞の核に収められている遺伝子DNAの情報を親から子に受け継ぐことで生物がどのような形になり、どのような行動を取っているかを次世代に伝えます。

雑種交配を法則として研究したのがメンデルで1900年に「メンデルの3つの遺伝法則」が確立されました。遺伝子にはオスとメスがあるように優勢、劣勢があり、外見形態に影響します。

メンデル第一「優劣の法則」は遺伝子AAとaaが交配してその子は第一世代で親の遺伝

子を半分ずつ受け取りAaとなりますが、AAが優性遺伝である場合AA外見形体を受け継ぎます。

第二「分離の法則」はAaを親とする二世代の子はAA、Aa、aaの遺伝子を持つことになり1/2の確率で一世代に見えなかった劣性遺伝子の子が生まれます。

第三「独立の法則」はさらに新しい性格をもつ遺伝子BBを交配するとAB、Baの新種が生まれます。

メンデルは確実に交配結果を予測し、改良技術を飛躍的に進歩させたのです。新品種を作り出すためには1年間に3回交配し続けても10年くらいかかるそうです。暑さに強い冬野菜、寒さに強い夏野菜の改良品種が出来れば産地別集荷方法あるいは早生栽培法を取り入れてオールシーズンの野菜が実現しますね。

## 遺伝子組み換えとしての品種改良

同じ品種改良でも遺伝子組み換えの技術革新は早く、生物の遺伝子を解明するとその一部を直接他の生物のものと瞬間的に入れ換えてしまいます。何ができるかわからない怖さもありますが、今までに10年かかった新品種が一瞬の間にできてしまうのも便利というよりはむしろ脅威ですね。始めは細菌の遺伝子組み換えに成功し、その後植物、そして動物へと進むことにより生命の一大倫理問題、社会問題となり動物の遺伝子組み換えに対して多くの法律が作られ規制されました。しかし植物の遺伝子組み換えについては各国の国益、技術力がぶつかり、満足な国際規制はできていません。

遺伝子組み換え作物の生産目的は除草剤の影響を受けない、害虫を寄せ付けない、いつでも有利に栽培できる新しい種子を作り、特許を取り開発企業が利益を追求するためのものだと言えます。

それに対して一般的には「食の安全が保証されていないこと」生態系の破壊、自然環境の破滅の危険性、公共的な作物を一部企業のみで独占して良いものか等々の反対意見があります。経済的輸出入問題、科学的、社会的倫理的、環境、労働問題、と幅広く社会に影響して良し悪しの結論はなかなか出ないのです。大方は特許を多く持ち、大豆やトウモロコシの穀物輸出国のアメリカは賛成派、穀物の輸入国である日本、EUは反対派です。

遺伝子組み換え作物の代表的な「Btコーン」とは、コーンの遺伝子にBtと呼ばれる害虫天敵微生物の遺伝子を組み込み、コーン自身の細胞に毒性を持つという便利な害防御型の新品種です。Btコーンの花粉による栽培には関係がない蝶や昆虫の死滅、収穫後の食品としての毒性、安全性、長期間栽培、在来種との自然交配により変化の危険性、等々の反対意見もあり賛否両論といったところです。

農業会社は自社の除草剤を売るために雑草を殺した畑で栽培できる対除草剤性の品種を開発して販売しています。土壌微生物、大腸菌の遺伝子を組み込んだコーン、大豆や菜種の種子です。

農薬で植物が死に絶えた死の畑でも人間の食料となる作物を合理的に栽培できるのです。その他遺伝子組み換えで開発された作物は日持ちのする生鮮野菜、芽の出ないイモ類、一代交配種子、特殊なタンパク質、ビタミンやミネラルを作り出す品種、等々とどまるどころを知らません。

## 遺伝子組み換えの良し悪し

遺伝子組み換え作物の良し悪しの判断は大きな意味での社会問題として、人類が初めて出会う大きな課題だと思います。単純明快な答えとして言えることは組み換え遺伝子の距離だと思います。

遺伝子組み換えには大別して3つの段階があります。第一段階としては植物の「種」同士の組み換え、第二段階として「種」および「科」同士の組み換え、そして第三段階は「異なった生物界」例えば微生物や動物からの植物への組み換えです。

第一と第二は今までの品種改良の延長線です。その方法論ですので、大きな問題はないと思いますが、第三段階は動物と植物との遺伝子結合ですから生物の起源に関する倫理問題として考える必要があると思います。草食動物の牛を早く成長させるために肉食動物の餌を与えてBSEが発生した例を見ても長期的に安全性を確認するべきですね。

## 有機栽培の重要性

有機栽培の目的は安全で栄養価の高い、美味しい野菜や穀物、果物を長期的に栽培することですから、遺伝子組み換えのような強制的に改良された品種は避け、植物自体の力を利用した改良品種と何代もの古くから栽培されてきた安全性に固守したいものです。

自然環境に最も近い状態のもとに作物自体の力で多くの微生物や雑草と共存したり、敵対しながら栽培することにより、作物が本来持っている栄養価が十分に作り出されるのですから、たとえ形の悪い虫食い作物が出来たとしても対除草剤、対害虫遺伝子組み換え種子はちょっと方向違いですね。

有機栽培のポリシーとして、経済的優位性やオールシーズン化を優先させることなく、スローフード的に安全で品質の高い旬の野菜や果物、穀物を栽培して販売すべきだと思います。地球規模的流通ではなく、マクロバイオテック的にローカルで栽培された気候風土にあった旬の野菜や穀物、果物を優先させ、栄養価を損なうことのない料理方法を大切にすべきだと思います。



# お勝手道具物語

## まな板



キッチン、台所、お勝手、炊事

場……お料理をする場所の呼び方は色々ありますね。特にお勝手とは、昔は女性が家の中で自由にふるまえるのは台所だけだったというところから「勝手」と呼ばれるようになったそうです。今では男性も料理をする時代。もはや女性だけが勝手できる場所ではなくなってきたり、楽しくはありませんが、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もっときちんと知っておきたいものです。

**まな板**  
家庭で料理をする際に欠かせないのが「まな板」ですね。まな板の歴史は古く、弥生時代の遺跡から木製のまな板が発見されています。調理で食材を切る際に台として用いられていたのが板だったためまな板と呼ばれているのですが、では「まな」とはどんな意味が含まれているのでしょうか。「ま」は「真」と書き、「本当の」、「優れた」などの意味があります。「な」はおかずのことを指します。ですから「まな」は「優れた食材」を意味します。それを切る時に使う板なので「まな板」と呼ばれるようになったという事です。もともとまな板には脚がついて、今よりもっとぶ厚いものでした。それは現在と違って昔は座った状態で調理をしていたからです。また動物の骨をも断ち切るのに、自分の体重をかけて切っていたため板の厚みが必要だったと思われまます。

がついていない、薄型のものが主流となつています。また「板前」は、まな板の前にいる人＝日本料理の調理人というところから来ているそうです。

### まな板選び

たかがまな板、されどまな板という事で、どんなまな板を使うかが包丁の持ちや使い心地に大きく関わってきます。当然元々は木製のまな板だけの時代が長く続いてきましたが、最近では、木のまな板は手入れが面倒などの理由から、プラスチック製のまな板が人気となっています。厚さも薄く、大きさも小型化しており、さらにバラエティに富んだものが色々出ています。しかしながら昔ながらの木製のまな板はプラスチックのものなどに比べて全般的に、包丁が当たったときの感触が素直で疲れにくいとも言われており、それぞれの生活環境や好みなどで選べます。まな板に使われる樹種はヤナギ、イチヨウ、ヒノキなどで、適度な柔らかさがある包丁の当たりがよく、それによって板の減りが少ないと言われています。

### お手入れの仕方

木製のまな板は、使ったらすぐに洗うのが基本です。肉や魚を切ったまま放っておくと生臭くなつてしまいます。粗塩を振りかけ、たわしで

よくこすってから、流水で洗い流しましょう。汚れや臭いが気になる場合は、漂白・殺菌作用のあるレモン汁を振りかけ、フキンでふき取ります。また、カビや雑菌の繁殖を防ぐのに効果的なのは、洗ったあとに熱湯をかけて消毒すること。ただし、たんばく質の汚れが残っていると熱で固まってしまうので、汚れは事前によく落としておく必要があります。そして大切なのが、洗い終わったらよく水気を切る事です。フキンで水気をぎゅと取り、すぐに風通しのよい日陰に立て掛けて乾燥させます。それ以外のまな板は汚れや匂いが付着しにくく、お手入れが楽なことが特徴なので、汚れをしっかりと洗い流した後はしっかりと除菌、乾燥を行います。

まな板は常に包丁とセットで使われ続けた日本の料理道具のひとつです。現在は様々な材質、デザインのものたくさん出ており、私たちの調理作業をより快適に、より楽しくしてくれています。そんな道具のひとつひとつに感謝しながら使っていきたいものです。

## 幸せな目覚めの音を刻む“まな板”

料理道具屋三代目 廣田 有希

「トントントントン」。この音で目覚めていた、もしくは今もこの音。という方は少なくはないのでしょうか。小さい頃、実家の朝の音は包丁で野菜を刻む音、そして「ジュッジュッジュ」と鰹節を削る音でした。そして醤油と砂糖の甘い香りに、お味噌の香り。日本の朝の定番の香りと音。日本だなあと思う瞬間です。

最近だとホテルの朝食などではまず、パンを焼く香ばしい香りにコーヒの香

り。同じ「茶色」の香りでも日本の発酵色の香りと、焼く・焙煎の焦げ茶色の香りでは全く違う。こういうお家が、今は大半をしめているのでしょうか。日本とは遠い香りですがいざれにせよ、香りと音で目覚める朝は包まれるような幸せを感じます。みなさんはどのような香りと音が幸せな目覚めでしょうか？

さて話が香りに行く前に、今回はまな板がテーマなので、冒頭の「トントン」の音に戻しましょう。日本では食材を切る時にはまず、まな板を置いてから素材を切りまします。これは当たり前と思っていたら、フランスの友人が小さなナイフ片手に、果物をもう一方の手に、すっすくと切っているのを見て、まな板を使わずに果物を切るの、りんごやキウイの皮を剥く時くらいだったので、驚いたのを覚えています。海外に行くようになって、意外と多くの人が日本とは違う方法で素材を切るのを知りました。例えば、セネガルのマルシェにある肉屋さんでは、太い木を無造作に切った（ように見えました）ものをまな板がわりに使っていました。同じところで斧のような包丁から、まるでスパイスを石ですり潰してい

るのかなと思うほど、真ん中は驚くほど凹んでいてよくこれで切れるな、とある意味感心しました。私は、素材がスパッと切れないと、歯がゆくてどうしようもないので、切れない包丁とまな板でギョギョとしている姿を見ると、「ううう」となってしまう。

また、フランスなどのヨーロッパ。手に野菜を持ち、まな板を使わずに切るのをよく見かけます。乾燥地帯ではオリブやクルミの木の硬いまな板が使われます。これは日本です使ったら、刃先が鋭く硬い和包丁は刃こぼれをしてしまいます。硬い包丁にはやはり日本の柔らかい木、イチヨウやヒノキなどが相性が良いのです。

その土地の風土に合った道具の組み合わせと料理はまるで自分に読んだドレスとアウツセサリーのようにぴったり。ちなみに、私はヒノキと桐の2種のまな板を使っています。桐は軽くてすぐ乾くのが特徴なので、黒ずみもなく手軽に使える優秀素材。ただ、かぼちゃなどの硬い野菜だと包丁の刃が食い込んでしまうことがあるので、硬い素材の時はヒノキを使います。またとても重宝しているのが、常陸屋で作っている「ちっちゃ板」という、四万七千ヒノキの小さなまな板。これは薬味をちよこちよこつと切る用に作っています。小さいのに気が利く。全3枚。そしてまな板といえば当然「木」と思いきや意外とプラスチックを使う方もいらつしやいます。ですが私は断然「木のまな板」派。プラスチックのまな板だと、

削れた部分はどこに行くんだ……と不思議でしょうがないし、木の方が料理していて気持ちが良い。ただ、一つ、梅雨時期には木のまな板はカビやすいので、使ったら洗って、水分を拭き取って乾かすこと。さもないと、真つ黒にカビます。無精な時もある私、梅雨時期に水を拭き取らずにそのまま放置してしまった時に、見事に真つ黒く口。捨てるには忍びないのでそのまま使っています。みなさんはきちんと水気を拭き取って、大切に使ってください。そして、ぜひ、たまに天日に当てて消毒も。また、使う前には木は匂いを吸いやすいので、一度水に晒してから使ってください。

これから揃えたい方は、素材にこだわりの良いですが、出し入れしやすく、片付けやすいものを選ぶのもオススメです。見た目と値段で買った木のまな板。重くて結局あまり使わないという私の経験談です。「トントントン」。リズムよく料理すると料理も美味しく気分も良くなります。ぜひお気に入りのまな板を見つけてください！



- 合同会社 陽の杜笑店  
干し野菜の専門家  
フードビジネスコーディネーター  
art work therapist  
廣田 有希
- 人と食と道具をつなぐ  
Sunny Life Lab.  
<https://www.sunnylifelab.com>
- Hitachiya USA  
<https://hitachiyausa.com>
- 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。

## 秋の逸品

### 樽の味 牛乳も小麦も使用しないのにもおいしいホワイトソース

樽の味というちょっと変わった名前の会社は、和歌山県の自然に恵まれた環境のもとで、昔ながらの漬物を手作業で作っている会社です。自然の農作物を活かし、自然の力を活かし、自然との共存によってつくられる食べ物は何よりも美味しいとの考えで、自然との共存共栄を目指し、昔ながらの美味しさや健康的な食品を提供できるよう努力しています。

漬物は乳酸菌などの善玉菌が多く含まれた発酵食品であり、化学的調味料や合成保存料、着色料なども使用せず、自然の素材だけを使い、自然の製法でつくられた健康的な自然食品です。

こういったこだわりを持って味への追求を考えた食品というものは行き着く先

は自然的で健康的な食べ物になって行くものです。

そんな会社が今度はホワイトソースの開発に成功しました。食べたくても食べられない食品アレルギーの方がたくさんいることを知り、辛い思いをしている人たちのなにか助けたいとの一心で作上げた渾身の逸品です。

ホワイトソースといえば、牛乳とバターと小麦粉をたっぷり使わないとコクのあたる美味しさが出ないと思込んでいませんか？

この商品は牛乳も小麦もアレルギー特定7品目も不使用で、しかも化学調味料、保存料、香料、着色料、乳化剤無添加です。しかも完全独立ラインで製造してい

る徹底ぶり。

長年培った発酵技術で作られた自社製造のホワイトソース専用米麴の開発に成功し、それを使って作り上げた甘酒を活用することで、本来のホワイトソースのような旨味、まろやかさ、コク、そしてクリーミーな味わいを実現することができました。今回このようにして仕上がったのが『牛乳も小麦も使用しないのにもおいしいホワイトソース』です。

これさえあれば今までアレルギーのために食べることができなかったホワイトソースを使ったお料理を思う存分楽しむことができます。

もちろんアレルギーのない方もその美味しさと安心をぜひお試しください。

<https://www.tarunoaji.com>



三ツヤ便利

### 夏の鹿児島フェア開催!

南カリフォルニア6店舗において「夏の鹿児島フェア」が開催されました。すっかりお馴染みとなった鹿児島フェアですが、夏に行うのは初めての試みです。今回はぐりぶーが来てくれて、お子さんたちにも大人気!! 写真もたくさん撮ってもらって楽しく過ごしました。

いつもの定番商品から目新しい新商品まで、盛りたくさん! 試食もたくさんあり、多くのお客様にお越しいたごいて盛り上がりました。

トランス店に於いては特別に奄美大島からの方達にもお越しいたご、奄美フェアも一日限定で行われました。また鹿児島県知事にもご来店いただき、地元のお客様と交流をされるなど、盛り上げていただき、お客様にもスタッフにも楽しいフェアとなりました。



三反園訓 鹿児島県知事がご来店。鹿児島出身のお客様との交流もあり、フェアも大変盛り上がりしました。



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ヤスタッフまでお寄せください。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

待ちに待った食欲の秋ですね。そして、行楽の秋でもあります。外で過ごすにも良い季節になってくるので、ぜひお弁当を作っておうちを飛び出してはいかがでしょうか?

自然の風を感じながら、きれいな風景の中で食べるお弁当はまた格別。

行楽弁当特集では、さまざまなアイデアもご紹介していますので、ぜひお役立てください!

しっかり食べた後には身体を動かすことも忘れずに。心も身体もお腹も元氣良く過ごしましょう!

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティーなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集中! どしどしお寄せください。お待ちしております。採用させていただいた方には、

すっきりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント! 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、届いてからの楽しみです!

では次回の冬号を乞うご期待!!

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

Gochiso  
特製エコバッグを  
差し上げます!

