

美食

Spring 2019

# Gochiso

巻頭  
特集

## 春のおにぎり

春に楽しむ  
艶やかな日本酒

春の海鮮 アメリカのアサリ! マニラクラム  
憧れのふわとろたまご / 春のデザート  
春ですから~美肌食でおもてなし / にじや食堂  
野菜のおかず いろいろ / きっずチャレンジ  
Uncle Philのお料理ダイアリー / 米粉のレシピ  
春爛漫スイーツ / 森のアイスクリーム チェリモヤ



巻頭特集 **春のおにぎり** ..... 2

**ニジャ 春の新作弁当、寿司** ..... 8



春に楽しむ艶やか日本酒 ..... 11

春の海鮮 アメリカのアサリ! マニラクラム ..... 18

春のデザート ..... 20

きつぎチャレンジ—見た目も楽しい飾りいなりを作ろう! ..... 22

野菜のおかず いろいろ。 ..... 24

今日はカレーの日! 鶏手羽のカレーポトフ ..... 26

[新連載] Uncle Philのお料理ダイアリー ..... 28

憧れのふわとろたまご ..... 30

春ですから~ 美肌食でおもてなし ..... 32

[連載] 自然と共に生きる~ ..... 34

春爛漫スイーツ ..... 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 ・ハチャプリ(ガルジア料理 船形チーズパン) ..... 44

・菊芋を干す ..... 45

我が家の自慢料理 ..... 48

玲子さんちの米粉レシピ—抹茶と米粉のふんわりパン ..... 50

台所川柳 ..... 51

日本食旅 ~九州名品発見伝~ 大分県の郷土料理 ..... 52

森のアイスクリーム チェリモヤ ..... 54

オーガニック栽培の現場から ..... 56

お勝手道具物語 じゃもじ ..... 60

ニジャ こだわりの逸品。 ..... 62

みなさまからの声、声、声 ..... 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な事項をご記入頂き、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 Kei Hasegawa  
 Dr. Ito Reiko Yoshida  
 Yuki Hirota Akimi Furutani  
 Hitachiya USA Fumi Ozaki  
 Asami Goto Shoko Masumoto  
 Phil Murachi Seiko Yoshihara  
 Emiko Kitano



アルミホイルとセロテープで、お店のようなパリパリ海苔のおにぎり包みを手作りできます。

### 手作りパリパリ海苔包み

● 海苔の幅はおにぎりより大き目、アルミホイルは海苔の幅の約2.5倍に用意します。



アルミホイルを手前から、折上げて包む。



アルミホイルの中央にテープを貼り、上の方を長く出し、折り返してつまめるようにする。



反対側も包んで、できあがり。



アルミホイルを裏返し、海苔を中央におく。



テープの折り返した部分をつまんで下に引いてはがす。



左右に1センチ程の余裕を取り、包む。



左右のアルミホイルを引き抜く。

パリパリ海苔！



中央上部におにぎりをおく。

## おにぎり初め

### おにぎりの握り方

1. ご飯茶碗にラップを敷きます。
2. ご飯を1杯分のせます。
3. 具を入れる場合は中央に置きます。
4. ラップごとご飯を持ち上げ、ラップの上から軽く丸くまとめてから、好みの形に以下の方法で握ります。

(以下、右利きの場合です)

#### 三角：

右手をくの字にして三角を作り、左手で厚みを調整し、山を回しながら三角に形を整えます。

#### 丸形：

片方の手をくの字にせず、自然に丸みをつけて左手で厚みを調整しながら太鼓状か、両手に丸みを意識して回転させながら球体に握ります。

#### 俵型：

右手の指で上下を押さえながら長い辺を回転させ、俵型に形を整えて握ります。

### おにぎりは何で包みますか？

作ったおにぎりを包むのは、ラップ(プラスチック)かアルミホイルという方が多いと思いますが、どちらが良いでしょうか？ ラップはご飯に密着しますが、アルミホイルは適度な隙間を作り、光を遮断するので、良い状態を長くキープできるようです。

# 春のおにぎり



暖かい日のピクニックから、オフィスや学校でのランチ、または夜食や小腹が空いた時等々、おにぎりは手軽で嬉しいごちそうです。おかずに寄り添う塩むすびも美味しいですが、もうひと手間をかけたおにぎりや、いつもと違う色々なフレーバーのおにぎりをご紹介します。

### おいしいおにぎりのコツ

・ご飯を炊く時は水加減を控えめ。やや硬めに炊きます。

・ご飯を炊く時に塩を加える。

塩むすびや白米に具を入れて作る場合、ご飯を炊く前に塩を加えると、塩気が全体に均等に回るのでおすすめです。加える塩の量は1合に対し、小さじ1/4～1/2程です。

・ご飯を炊く時に植物油を加える。

おにぎりを冷ましてから食べる場合、ご飯を炊く前に植物油を加えると、冷めてからもふんわり食感を楽しめます。加える植物油の量は1合に対し、小さじ1/2程です。

・炊き上がったら、すぐ取り出しご飯をほぐす。

炊けたらすぐ炊飯器を開けてお釜ごとごはんを別容器(木製の寿司桶が理想的)に取り出します。お釜の中ではなく、ご飯を出してからご飯をほぐします。具材を混ぜる場合はこの時に混ぜ込みます。

・温かいうちに優しく握る

握る回数はなるべく少なく、軽く表面を整えるイメージで、力を入れすぎないようにふんわり握ります。





### 牡蠣のしぐれ煮

- 材料(作りやすい量):
- 牡蠣(加熱用)・・・ 1瓶(296 ml)
  - 片栗粉・・・・・・・・ 大さじ2
  - しょうが千切り・・・・ 大さじ1
  - しょうゆ・・・・・・ 大さじ1
  - みりん・・・・・・・・・ 大さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

- 作り方
- 牡蠣は片栗粉を振って優しく揉み、水を変えながら汚れが出なくなるまで身を崩さないようそっと洗う。
  - 鍋にしょうが、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ沸騰したら牡蠣を加えアクを取る。
  - 身がふっくらとしてきたら牡蠣のみを取り出す
  - 鍋の煮汁を1/3量に煮詰め、取りおいた牡蠣を鍋に戻して煮汁がほぼ無くなるまで煮て仕上げる。

※おにぎりは、ご飯に煮汁を混ぜ込み、しぐれ煮を具に握る。



### 鶏ごぼう煮

- 材料(作りやすい量):
- 鶏もも肉・・・・・・ 1枚
  - ゴボウ・・・・・・ 10 cm
  - ごま油・・・・・・ 小さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - みりん・・・・・・・・・ 大さじ2
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - 水・・・・・・・・・・・・ 100 ml

- 作り方
- ゴボウはささがきに、鶏肉は2cm角程に切る。
  - 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ごぼうを順に中火で炒める。
  - 残りの材料を順に全て加え、沸騰したらアクを取り弱火にし、落し蓋をして10分程煮る。

※おにぎりは、ご飯に煮汁を混ぜ込み、鶏ごぼう煮を具に握る。



### 海老マヨ

- 材料(おにぎり2~3個分):
- ゆで海老(寿司用の開いたもの)・・・・ 10尾(タイガーシュリンプなら4尾)
  - コンデンスミルク・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
  - マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ

- 作り方
- 海老の尾を除き、荒く刻む。
  - 全ての材料をボウルで混ぜる。
  - 味見をしながら塩を加える。

※おにぎりは、えびマヨを具に握り、海苔を巻く。



## 変わりおにぎりレシピ

大きな具沢山おにぎり

### わんぱく萌え断おにぎり

■ 材料(2切れ分)

- 焼き赤ベルペッパー 1切れ
- ご飯・・・・・・・・・・・・ 1膳
- とんかつ(市販でも) 1切れ
- マヨネーズ・・・・・・ 小さじ1
- とんかつソース・・・・ 小さじ1
- ゆで卵・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- 茹でオクラ・・・・・・ 1本
- 大葉・・・・・・・・・・・・ 1枚
- 海苔・・・・・・・・・・・・ 1枚

● 作り方

- ラップを海苔より大き目に切り、後で方向が分かるように印を描く。
- 印を描いた面を下に、小さいボウルか大ぶりの茶碗にラップをおき、その上に海苔をのせる。
- 海苔の中央に後で切る方向を意識しながら、半量のご飯、ゆで卵、マヨネーズ、とんかつ、とんかつソース、大葉、縦半分にしたオクラ、大葉、ベルペッパーをおく。
- 残りのご飯を軽くまとめてから上におく。



- 四方の海苔の角を中央にまとめ、ラップごと包み、しばらくおいて馴染ませる。
- 真ん中をラップごと切る。



ボウルの中で具材を重ねる。



### 沖縄発のパタンとたたむおむすび スパムおむすび卵入り

■ 材料(6個分)

- スパム・・・・・・・・・・・・ 1缶
- ごはん・・・・・・・・・・・・ 適量
- 卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 植物油・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- かいわれ・・・・・・・・・・・・ 適量
- 海苔 スパムの幅x長さ3倍 ・ 6枚

● 作り方

- スパムを6枚にスライスして、フライパンで軽く焼き色が付くまで両面焼く。
- 卵に砂糖を入れて溶き、フライパンに油を熱し、卵液を流し入れ焼き、スパムの大きさに合わせて6等分に切る。
- ラップの上に海苔をおき、ごはんを均等にひろげる。
- ごはんの上手前に、スパム、全面に卵焼き、かいわれをのせ、奥からラップごと海苔を持ち上げ、手前にかぶせる。

食べ応えあり

### 肉巻きおにぎり

■ 材料(10個分)

- 俵おにぎり・・・・ 10個
- 豚薄切り肉・・・・ 10枚
- 白ごま・・・・・・・・ 適量

<調味料>

- 水・・・・・・・・・・・・ 100 ml
- 酒・・・・・・・・・・・・ 100 ml
- しょうゆ・・・・ 100 ml
- 砂糖・・・・・・・・ 大さじ4
- みりん・・・・・・ 大さじ2

● 作り方

- お肉1枚を広げておにぎりのをせ、全体が隠れるように巻く。
- フライパンに肉巻きおにぎりを並べ、中火で全面を焼く。
- 全体に焼き目が付いたら火を止め、余分な肉脂があれば拭き取って調味料を入れ、全体を絡めながら、煮詰める。
- 器に盛り付けてフライパンに残ったタレをかける。仕上げに白ごまをふりかける。



ひと手間でランクアップのおにぎりの具



### 卵焼き明太

■ 材料(作りやすい量):

- 明太子・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- マヨネーズ・・・・・・ 大さじ1くらい
- 卵・・・・・・・・・・・・・・ 3個
- グリーンオニオンみじん切り・ 大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 和風だし・ 小さじ1を水小さじ1で溶く
- 植物油・・・・・・・・・・・・ 適量

● 作り方

- 明太子の皮を取り除き、ボウルでマヨネーズと混ぜ合わせる。
- 卵を別のボウルに割り入れ、グリーンオニオン、砂糖、しょうゆを加え、良く混ぜ合わせる。
- 弱めの中火で熱した卵焼き器に、油を薄く伸ばし、卵液1/3程を流し入れ、明太子を上から1/3の所に乗せる。
- フライ返しを使って卵を巻き、形を整えながら手前にスライドさせる。
- 残りの卵液を2~3回に分けて焼きを繰り返して巻き、焼き上げる。

※おにぎりは、卵焼き明太を具に握り、海苔を巻く。

### 牛肉と舞茸の佃煮



■ 材料(作りやすい量):

- 牛ばら肉・・・・・・ 200g
- 舞茸・・・・・・・・・・・・ 1パック
- しょうが千切り・・・・ 大さじ1
- 和風だし・・・・・・ 小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・ 200 ml
- 酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- しょうゆ・・・・・・ 大さじ4

● 作り方

- 舞茸は食べやすい大きさにほぐし、牛肉は一口大に切る。鍋に舞茸、牛肉、しょうが、和風だし、水を入れて強火にかけ、煮立ったらアクを取る。
- 酒、砂糖、みりん、しょうゆ半量を加える。
- 15分程煮て残りのしょうゆを加え落としぶたをしてさらに弱火で20~30分間、煮汁が少なくなるまで煮る。

※おにぎりは、佃煮を具に握り、海苔を巻く。



お惣菜コーナーで販売中です。  
**ニジヤのおにぎり**



\* 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。



**組み合わせが楽しい  
アイデアおにぎり**



**味玉ほうれんそう**  
めんつゆに浸けたゆで卵を  
ゆでほうれん草で包み、具に。



**卵しモンマヨ**  
ゆで卵みじん切り、レモンピールすりおろし、レモン汁、マヨネーズを混ぜ込む。

バター混ぜご飯でたらこを具にしてにぎり、表面にしょうゆを塗る。



**おかかチーズ**  
かつおぶし、プロセスチーズ角切り、  
紅しょうがを混ぜ込む。



**カレー梅干し**  
刻み梅干し、カレー粉、  
かつおぶしを混ぜ込む。



**おぼろ昆布巻き**  
「七宝生ふりかけ」を具にしてにぎり、  
おぼろ昆布で包む。



**おにぎらず**  
海苔1枚にご飯、卵焼きの横に紅しょうが、  
塩茹でオクラ、上にマヨネーズ、大葉、  
コロッケ、ソース、ご飯の順に四角におき、  
包んで半切。



**しらあと高菜**  
しらすとぎざみ高菜漬けの混ぜご飯を  
にぎり、高菜で包む。



**たくわんクリームチーズ**  
オリーブオイルをご飯に混ぜ、  
クリームチーズに刻んだたくわんを混ぜて具に。

**たご飯**  
昆布出汁で炊いた、  
油揚げ入りのたご飯で。

**揚げ玉**  
揚げ玉、かつおぶし、めんつゆ、  
ネギ、青のり、ごま油を混ぜ込む。

**ツナ明太**  
缶ツナと明太子を  
混ぜて具に。

# ニジヤ春の新作弁当、お寿司

春限定!



## ▼ サーモン塩麹押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麹を混ぜ合わせて、一晚漬け込みます。サーモンの刺身が少し塩味となり、麹の甘みが引き立っています。彩りでアラスカ産醤油イクラをトッピングしてさらに豪華に美味しく仕上げました。おススメは醤油をつけなくてわさびを少しだけつけて食べる方法! ぜひお試しください。

## ▼ お花畑ちらし

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



## 紅鮭塩麹と竹の子ご飯弁当



## ▼ 紅鮭塩麹と竹の子ご飯弁当 チキン塩麹と竹の子ご飯弁当

メインディッシュの「アラスカ産天然紅鮭」にニジヤ手作り塩麹を混ぜ入れて、一晚漬け込みます。チキンの場合は2日間漬けています。塩麹は魚や肉のたんぱく質を程よく柔らかく分解してくれます。麹が発酵して炭水化物からできた糖分の割合が高くなっているため、焦がさないように注意深く焼き上げます。

サイドディッシュとして、春の野菜であるタラの芽とフキを加えた野菜煮物盛合せと高野豆腐の含め煮として、かつおだし醤油で優しく煮た有頭海老を豪華に取り入れました。

ご飯にはニジヤオーガニックライスを使用して炊き上げた「竹の子ご飯」に竹の子の穂先をトッピング。ひとつのお弁当で春の味覚を存分に楽しめるように仕上げました。春だけの限定販売です。この機会をお見逃しなく!



チキン塩麹と竹の子ご飯弁当

## 春の野菜煮物



## ▼ 春の野菜煮物

6種類の野菜(椎茸・人参・ごぼう・竹の子・レンコン・こんにゃく)に春の野菜であるタラの芽とフキを添えてみました。特に少しほろ苦いタラの芽は春の山菜の王様といわれるくらい昔から日本人に愛されてきました。ニジヤ野菜の煮物はその食材の大きさや硬さが異なることから別々に違う時間で煮込んでいます。えぐみを取るために前の日から水に浸しておいたり、煮つける前に一度下茹でしたりして、ひと手間かけてさらにその野菜の本来持つ味を引き出しています。たくさんの野菜を一度に摂取できるのもうれしいですね。

若竹煮



## ▼ 若竹煮

旬の竹の子を無添加だして煮炊きして、盛り付ける前にかつおぶしを混ぜ込みました。わかめは三陸産の肉厚わかめを使用しており、荒波にもまれた美味しい食感を楽しむことができます。最高級わかめの違いがわかる一品です。

## ニジヤの塩麹

## ▼ ニジヤの塩麹はどうやって作っているの?

塩麹の原料は良質の麹と塩を混ぜ合わせるところから始まります。浄水されたお水をゆっくり注ぎ、麹が隠れるぐらいまで入れていきます。その後、塩が沈殿しないようにゆっくりとかき混ぜていきます。残念なことにはこれで出来上がりではありません。冬場は2週間〜3週間、夏場でも7〜10日間、毎日、毎日麹に酸素が行き渡るようにかき混ぜないとなりません。塩麹の完成は麹が全て浮いてきて、耳を近づけると呼吸しているような息遣いが聞こえてきたら出来上がりのサインです。

市販品の塩麹に比べてまろやかでおいしい秘密はここに 있습니다。お客様に安心して美味しく食べていただけるように自然な形で発酵させています。



## 春の ごちそう野菜

## ● タラの芽

タラの芽はウコギ科のタラノキの新芽のことで、この新芽の部分を山菜として食用とします。ほのかな苦みや、もっちりした食感が春を伝える食材として人気があり、山菜の王様とも言われています。日本ではほぼ全国の里山で収穫でき、桜の咲く頃が丁度タラの芽が出る頃と同じだと言われています。栄養価としては高血圧に効果があるとされるカリウムやマグネシウム、リン、鉄分などのミネラルそしてβカロテンも豊富です。残念ながらアメリカで生のタラの芽は入手できませんが、ニジヤの春の弁当惣菜の中で味わうことができます。タラの芽とフキがトッピングされた煮物でぜひ春らしさを味わってください。



# 春に楽しむ 艶やか 日本酒



春といえばお花見、花の宴、花巡り、花見舟、花見酒、花の茶屋、花の酔などなど。桜の花を連想させる言葉が数多く思い浮かびますね。またお酒にまつわる言葉も多く、祝い事や外出が多くなる季節ならではの華やぎを添えるのは、やはり日本酒ではないでしょうか。特に春の訪れを喜ぶ日本古来の風習であるお花見は、「桜の花をめぐること。単に花をながめるだけでなく、桜の花の下で行われる宴会も花見という」といった解説もあるほどに、春の季節と日本酒との間にはとても素敵な関係があるのかもしれない。

ここアメリカでのお花見はなかなか難しいものがあるかもしれませんが、たまには季節を感じながら、花を愛でるゆったりとした時間を過ごすのも良いですね。家中に季節のお花を飾ったり、旬の食材で作る酒の肴もまた春を感じることに一役買ってこれそうです。

そこで、ぜひ春の訪れに合わせて、艶やかに日本酒を楽しみましょう。春にこそおススメの「日本酒特集」です。それぞれにこだわりのある日本酒をじっくりとご紹介いたします。ぜひどれもお試しいただいて、あなただけのお気に入りの逸品を探し当ててみてはいかがでしょうか。

もちろんおススメのおつまみレシピもどうぞお楽しみください！



# 春に楽しむ艶やか日本酒



## 「奥の松 吟醸

精米歩合60%  
ふくよかで爽やかな香りでなめらかな喉越しを愉しめる。冷やで楽しむ晩酌などにオススメの吟醸酒。

創業300年を超える伝統の技と心に最新技術・設備を融合させた酒造りによって生まれた「奥の松 吟醸」。長い歴史の中で培われた揺るぎない自信と、つねに進化を指向する柔軟な姿勢は、まさに厳しさ愛情に満ちた名酒のふるさとといえます。

奥の松の酒造りを担う「八千代蔵」は東に阿武隈山系、西には安達太良連峰を望む大自然のまっただ中にあります。殿川慶一杜氏のもと、人、設備、道具の三位一体で造られる日本酒は、全国新酒鑑評会を始め、全米日本酒飲評会やIWCなど国内外で高い評価を得ています。



2018 International Wine Challenge 最高賞「チャンピオン・サケ」受賞

社で精米しています。毎年、米の得意具合は水分や硬さなどに微妙な違いが出て来ますが、精米を機械だけに任せるとはならず、熟練者に寄るきめ細やかな管理をすることにより質の高い酒造りを行っています。

安達太良山に降り積もった雪は、春の雪解け水となって地層深く染み込み、約四十年余りの歳月をかけて清冽な伏流水は、酒造りに必要なミネラル分をバランス良く含み、仕込み水として、まさに理想的な名水です。そして安達太良山の麓、安達郡の気候は昼夜の温度差が大きく、まさに酒米の生育条件に恵まれた里。美しい溪流、清

らかな大気が名酒を育み、貯蔵酒を守ってくれる絶好の環境です。このようにさまざま表情をもちながらも、それらすべてに奥の松の酒造りに対する真摯な思いが込められています。その多彩で奥深い奥の松の商品ラインアップを彩る顔ともいえるラベルにもまたこだわりを滲ませました。地元産の手漉き和紙、伝統の金ラベルそして著名な先生の書による「奥の松」の文字。それぞれが商品のコンセプトを見事に表現しています。奥の松が300年という長い歴史を味わうように、そのラベルに込められた思いも併せてお楽しみ下さい。



## 「初孫 (東北銘醸)

精米歩合60%  
スッキリした喉越しと生酛(きもと)の力強さのバランスが良く、ぬる燗にするに一層旨みを引き立ちます。

International Wine Challenge 2018において「Sake Brewer of the Year」を受賞した東北銘醸の初孫純米生酛は伝統技法の生酛造りにより濃厚な味わいが楽しめます。

東北銘醸は、明治26年廻船問屋を営んでいた初代が旧庄内藩酒井家から酒造技術を学び「金久(きんきゆう)」という銘柄を世に送り出したことから始まりました。昭和初期、当主に長男が誕生したことをきっかけに、「人々に愛され喜ばれる酒にしたい」という願いを込めて、銘柄を「初孫」に改めたそうです。

最大の特徴は、すべての酒を江戸時代から伝わる「生酛造り」で醸造していること。生酛造りとは、酒のもととなる「酒母」を、天然に存在する乳酸菌の力を借りて造る方法。手間がかかる上に、難易度が高いといわれています。

現在ではその複雑な工程を省力化するため、人工的につくられた乳酸菌を添加する「速酛醸」が日本酒全体の約8割を占めているといわれます。ですから全量生酛造りの酒蔵はもうほとんど存在しないということになります。天然の乳酸菌を活用した伝統技法生酛の酒造りには時間がかかりますが、非常に旨みのある足腰の強い酒に

なります。スッキリとした喉越しを実現し、さらっとしているにもかかわらず、米のふくらみと旨味も感じる絶妙なバランスがあります。郷愁さそう日本の味は温度を選ばず楽しめます。生酛ならではの飲み飽きしない、奥深い味わいとスッキリとした後口。飲むたびに旨みがほとぼりします。

東北銘醸は、これからも古来伝わる日本酒造りの伝統を守り、最新の情報に基づいた技術に挑戦しています。いつまでも心に残るような酒でありたい、初孫の酒造りは時代が変わっても変わらない信念を持ち続けているのです。



International Wine Challenge Brewer of the year 2018 年間最優秀酒造・ベストメーカー受賞



## 「くろさわ銀嶺 純米大吟醸

精米歩合50%  
フレッシュな香味の「生詰め」タイプ。ジューシーで肉料理に合う大吟醸

爽やかな高地の気候、清冽な雪解け水「くろさわ銀嶺」は酒造りに最適な条件を満たした奥州あだたら山のふもとで醸造しています。しぼった新酒を一度だけ火入れし、すぐにビン貯蔵しました。開

封すると新酒の香りと芳醇な味わいが楽しめる、フレッシュでジュシーな純米大吟醸です。おだやかな酸味とさわやかな甘みのバランスがよく、シーフードはもちろん、肉料理の味わいもいっそう引

### 新商品

き立ててくれます。料理と合わせ楽しんでフードフレンドリーなお酒です。いろいろな料理との相性を試しながら「食中酒」としてお楽しみください。

取材協力：パシフィック インターナショナルリカー

## 鶏肉の味噌漬焼き

鶏肉を味噌に漬けおきす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。味噌とみりんを酒を混ぜ合わせて、鶏肉を1時間ぐらい漬けておく。  
2. フライパンに油をひいて両面をこんがり焼く。

## かき揚げ天ぷら



■材料(1人分)■  
さつまいも …… 1/2本  
にんじん …… 1/2本  
アスパラガス …… 3本  
海老 …… 4尾  
ニジヤ有機の天ぷら粉 …… 60g  
冷水 …… 40ml  
揚げ油 …… 適宜

■作り方■  
1. さつまいもはよく洗って皮付きのまま長さ4cm 程度のスティックに切って水にさらした後、ざるに上げて水気を切る。にんじん、アスパラガスもさつまいもと同様のスティックに切る。えびは殻をむいて3等分に切る。  
2. 油の鍋を火にかけて170℃(338°F)に温める。  
3. ボウルに天ぷら粉と1.の材料を入れて粉をまぶし、冷水を入れてさっとかき混ぜて衣を作り、スプーンで適当な大きさにまとめて油で揚げる。  
4. 3.が浮いてくるまでは触らず、浮いたら裏返して反対面を揚げる。

## そら豆とエビのサラダ

そら豆のグリーンとエビのピンクが鮮やか! 歯ごたえも楽しい春らしいサラダです。



■材料(4人分)■  
そら豆 …………… 150g  
塩 …………… 少々  
エビ …………… 4尾  
酒 …………… 大さじ2  
セロリ …… 100g(約1本)  
マッシュルーム …… 10個  
玉ねぎ …………… 半個  
レモン汁 …… 小さじ2

■作り方■  
1. そら豆は塩茹でして薄皮を剥く。  
2. エビは背わたをとって鍋に入れ、酒をかける。乾煎りして殻をむき、2~3つに切る。  
3. セロリは筋をとって1cm角に切り、マッシュルームは4つ割りにしてレモン汁をかけておく。  
4. 玉ねぎはうす切りにして水にさらし、水気を切っておく。  
5. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。  
6. 食べる直前に1.~4.をドレッシングで和える。

### ご馳走スタッフの勝手にペアリング

淡麗のこのお酒には、合わせる料理の幅も広がりますが、やはりあっさり目のお料理がオススメ。白身魚の刺身や寿司、焼き魚などの和食や意外なところで、クリームチーズも合いそうですね。クリームチーズをのせたクラッカーなどのオードブルとも相性は良さそうです。

〈ドレッシング〉  
酢 …… 大さじ3  
砂糖 …… 小さじ1/2  
塩、こしょう …… 少々  
サラダ油 …… 大さじ2





HAKITSURU SAKE SINCE 1743



杜氏鑑



オーガニック純米酒



純米大吟醸 白鶴錦



生貯蔵酒



さゆりにごり酒



純米吟醸

春に楽しむ艶やか日本酒

1743（寛保3）年、兵庫県の神戸市東灘区で白鶴酒造は創業しました。灘（なだ）は、日本全体の約3割の日本酒を生産する日本一の酒処。白鶴は、275年の歴史があります。常に土台にあるのは「時をこえ親しみの心をおくる」という変わらぬ理念。また、おいしさとともに安全・安心に細心の注意を払った生産体制を構築しています。こういった地道な努力が実り、2002年には清酒業界で売上高第1位になりました。海外でもいち早く活動を開始。1900（明治33）年のパリ万国博覧会では、日本酒メーカーとして初めてガラス瓶詰酒を出品しました。現在ではアメリカを中心に世界の約50か国に輸出をして、日本の文化を発信しています。

純米大吟醸の「白鶴錦」などの高級酒から、お手軽に毎日の食卓で楽しみたいだけの新商品の「杜氏鑑」、にごり酒の「さゆり」など白鶴の全10種類の日本酒とブラムワインはすべて「日本産」。日本での原料調達力と毎月コンテナで輸出をすることで、アメリカでも高品質のお酒を日本とほぼ同じ価格で楽しむことができます。

日本酒の原点である米を最も賢くに使っているのが、純米大吟醸の「翔雲」です。酒米の王様として有名な「山田錦」の中でもランク付けがあり、翔雲は最高級である兵庫県産の山田錦を全量使用しています。精米歩合を50%に抑えることで華やかな香りと同時にお米本来の「うまみ」が口の中で広がり、余韻も十分に楽しむことができます。お寿司などの日本食はもちろんのこと、これからのシーズンはバーベキューなどでお肉料理とも合わせてお楽しみください。

お勧めレシピ

## 日本酒ゼリー

甘過ぎない大人のデザートです。



### ■材料(コット7cm)6個分■

(下の層)

寒天 ……………4g  
水 ……………500ml  
砂糖 ……………60g  
イチゴ ……………適量

(上の層)

寒天 ……………4g  
さゆり ……………400ml  
水 ……………100ml  
桜の塩漬け ……………6つ

### ■作り方■

1. (下の層作り) イチゴを刻んでおく。また、鍋に水 500ml と寒天 4g を入れて沸騰させ、1~2分したら火を止めて砂糖を加える。
2. コットに1を流し込み、イチゴを加えて固める。
3. (上の層作り) 鍋に水 100ml と寒天 4g を入れて火にかける。沸騰してから1~2分したら火を止めて「さゆり」を加える。
4. 2で作った下の層が固まっていることを確認してから、3を流し込み、桜の塩漬けを飾る。
5. 冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。

## スモークサーモンのクリームチーズ巻き

パーティーに華を添える一口サイズの簡単オードブル。お好みのトッピングで召し上がれ！



### ■材料(10個分)■

スモークサーモン ……………10切れ  
ホイップクリームチーズ ……………100g  
きゅうり ……………1/2本  
キャビア、イクラ、ウニ、ディル ……………適量

### ■作り方■

1. きゅうりを千切りにする。
2. ホイップクリームチーズをスプーンを2本使いながら丸く形を整えたものを10個作る。
3. スモークサーモンで2.と1.のきゅうり数本を巻き、つなぎ目を下にしてお皿に盛り付ける。
4. キャビア、イクラ、ウニ、ディル等、好みのトッピングで仕上げて出来上がり。

# 日本酒のお供

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

## 洋風なめろう



クリームチーズで滑らか&コクが出て、冷やした日本酒とよく合います。

### ■材料（2人分）■

スモークサーモン（切り落とし）…………… 40g  
 クリームチーズ（常温にしておく）…………… 10g  
 らっきょう（甘酢漬け）…………… 小1粒  
 青ネギ…………… ½本  
 しょうゆ…………… 小さじ½

### ■作り方■

- 1: スモークサーモンは粗みじんに切り、らっきょうと青ネギは小口切りにする。
- 2: まな板の上に1とクリームチーズをのせ、しょうゆをたらす。クリームチーズが全体になじむまで包丁でたたく。
- 3: 器に盛って、酒の肴にちびちびどうぞ。

## 日本酒に合う 簡単レシピ

## たたききゅうりとカニカマの 醤油麹和え



火も使わず、ササっとできてお酒の肴にちょうどいい。ニジヤ醤油麹で旨味アップ！

### ■材料（2人分）■

きゅうり…………… 1本  
 カニカマ…………… 2本  
 〈タレ〉ニジヤ醤油麹…………… 大さじ1  
 酢…………… 小さじ1  
 みりん…………… 小さじ1  
 練り辛子（お好みで）…………… 少々  
 ごま…………… 小さじ2



### ■作り方■

- 1: きゅうりはたたいて適当な大きさに、塩（分量外）少々を振って少し置いてから、キッチンペーパーに包んで水気を絞る。カニカマは細く裂く。
- 2: ボウルにタレの材料を混ぜ合わせ、1を加えて和える。

## ニジヤで調達！ おすすめ惣菜



刺身盛り合わせ



きんぴらごぼう



ひじき煮



千切り大根



鮭塩焼き



豚角煮



肉じゃが



おでん

# アメリカのアサリ!

## マニラクラム

アサリといえば、日本人にとって一番身近な貝ではないでしょうか。子供の頃に潮干狩りに行った思い出をお持ちの方も多いのではないかと思います。お味噌汁に酒蒸し、炊き込みご飯、佃煮などその食べ方はたくさんあってどれもおいしくすよね。

今回はアメリカのアサリ、マニラクラムのお話です。

ここアメリカでは、日本食レストランなどでマニラクラムのことをアサリと呼んでいます。マニラクラムとはあまり聞きなれない名前ですが、ワシントン州とオレゴン州に広く分布している二枚貝で、漁場にまかれた稚貝は3年で親貝になり、大きさは3〜5cmと日本のアサリに比べると大きめのサイズに成長します。厳密には日本のアサリとは少し違う種類らしいですが、身も大きく味も日本のアサリに引けを取らないとても美味しい貝です。また、食するのは日本人だけではありません。米国人は蒸してバターをつけるのが一般的で、フランス系はブイヤベース、英国系はクラムチャウダー、

イタリア系はスパゲティ、そしてスペイン系はバエリアに、と様々な料理に使われています。

### ■アサリの語源

アサリの名前の由来は魚介類を探し採るという意味の「漁(あせ)」から来ているそうです。昔はこの内湾でも、干潟を掘ればたくさん採れたそう、干潟を漁ると容易に採れる貝という意味だそうです。

そして実はもう一つの説もあります。単純に浅いところの砂の中にいる貝「砂利(サリ)」ということから来ているという説。昔から砂の中にいる貝を砂利(サリ)と読んでいたようです。「浅い」と「砂利」がくっついて浅利。なるほどですね。

### ■栄養満点のアサリ

小さなアサリの身に驚くほどの豊富な栄養素があります。貧血に効果があるとされる鉄分やビタミンB2が多く含まれており、特にビタミンB2には、貧血のほか美肌効果や慢性疲労の予防効果もある

るといわれています。またタウリンも多く含まれており、旨み成分としてもよく知られています。アサリの出汁の美味しさはこのタウリン成分のおかげだということですが、さらにタウリンはアルコールの代謝に効くため、二日酔い防止にも効果があり、しかも血液サラサラ効果や中性脂肪の改善にも良いとされています。

### ■美味しくいただくためのひと手間

#### 〈砂抜きの方法〉

アサリは殻ごと調理することが多いですね。砂が残らず美味しくいただくには、買ってきたら砂抜きをすることが大切です。

#### ①海水程度の塩水に浸す

アサリを買ってきたら、バットのような平たい容器に塩水を入れまです。アサリが少し出るくらいの量で、塩の分量は水の3%が最適です。500mlなら15g入れれば大丈夫! アサリが出来るだけ重ならないようバットに広げます。

#### ②暗くして2〜3時間置いておく

新聞紙などで覆って暗い状態に

すると、アサリはリラックして砂を出しやすくなります。また、アサリが勢いよく吐き出した塩水が外に飛び散ることを防ぐこともできます。そのまま室温で2〜3時間置いておくのが目安です。

#### ③ここがポイント!

##### アサリの旨みを引き出す!

砂抜きが終わったアサリに一手間かけると一層旨味が引き出せます。塩水を流したあとのアサリに、濡らして絞ったキッチンタオルをかけて乾燥を予防し、室温で約2〜3時間置きます。それだけで抜群に旨くなります!

アサリは呼吸ができなくなり苦しくなるとコハク酸を作ります。強いストレスをかけることで、貝類特有のうま味成分を引き出しません。冷蔵庫の方が鮮度が長持ちして美味しい気がしますが、冷蔵庫の温度ではコハク酸が増えにくいといわれています。

こうしてしっかりとうま味を引き出すひと手間によって、最高に美味しい状態でアサリを食べることがができますので、ぜひお試しください!

### アサリの殻模様には秘密あり!

アサリの殻には模様がありません。なぜこのようにさまざまな貝殻模様ができるのでしょうか? アサリの貝殻は、成長するにつれ少しずつ外側に向かって大きくなります。その仕組みは、貝殻の内側に張り付いている薄い膜(ヒモ、外套膜)の縁から貝殻成分と色素成分が分泌されて模様のようになるようです。

この成長過程に様々な模様を生み出すのですが、その仕組みはまだ解明されておらず謎に包まれているのです。



### アサリときのこのガーリックトマト

10分で出来る簡単で美味しいおしゃれなイタリアン!

- 【材料】(2人分)
- |             |      |          |      |
|-------------|------|----------|------|
| アサリ(砂抜き)    | 約12個 | オリーブオイル  | 大さじ1 |
| トマト         | 1個   | 塩        | 適宜   |
| マッシュルーム     | 5個   | 粗引き黒こしょう | 適宜   |
| にんにく(みじん切り) | 1かけ分 | パセリ(飾り用) | お好みで |
| 乾燥パセリ       | 大さじ½ |          |      |

- 【作り方】
1. トマトは2〜3cm角に切っておく。マッシュルームは洗って縦4等分にスライス。
  2. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でマッシュルームを軽く1分くらい炒める。
  3. トマトとにんにくのみじん切りを加え、1分ほど炒める。乾燥パセリを振り入れる。
  4. アサリを入れて蓋をし、アサリが開くまで中火で蒸し煮にする。全部開いたところから弱火で1分蒸す。蓋を開けて、塩と粗引きこしょうで味を調整して出来上がり。盛り付けたらパセリのみじん切りを飾る。



### 菜の花とアサリのバター蒸し

そのまま酒の肴にオススメ! パスタに絡めても美味しい!

- 【材料】(2人分)
- |            |             |
|------------|-------------|
| アサリ(砂抜き)   | 250g        |
| 菜の花        | ½パック(約100g) |
| にんにく       | 1かけ         |
| バター        | 15g         |
| 白ワイン(または酒) | 大さじ4        |
| こしょう       | 少々          |

- 【作り方】
1. 菜の花は5cmの長さにカットし、太い茎の部分は30秒ほど茹でておく。
  2. フライパンにみじん切りにしたにんにくとバターを入れて弱火にかけ、香りが立ったら火を強めてアサリを入れて手早く混ぜる。白ワイン(または酒)を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
  3. アサリの口が開いたら蓋を外し、菜の花を投入する。スープを絡めるように手早く混ぜ、こしょうを振り入れて火を止める。



### 旨みたっぷりアサリの味噌汁

アサリの味噌汁は一度酒蒸しにしたほうが旨味が濃厚で美味しいです。

- 【材料】(2人分)
- |           |       |
|-----------|-------|
| アサリ(砂抜き)  | 200g〜 |
| 酒         | 大さじ1  |
| 味噌        | 15g   |
| 水         | 400ml |
| 小ねぎ(小口切り) | 適量    |

- 【作り方】
1. 鍋にアサリと酒を入れて蓋をし、強火にかけ鍋を揺すりながら酒蒸しにする。
  2. アサリの口が開いたら水を入れて中火でアクを取りながら煮立たせる。
  3. 煮立ったら、火を止めて味噌を溶き入れる。
  4. お椀によそってネギを散らす。



### ボンゴレ スープパスタ

ゆで鍋いらずで、うまみたっぷりの本格パスタ!

- 【材料】(2人分)
- |                |      |         |       |
|----------------|------|---------|-------|
| アサリ(砂抜き)       | 150g | 白ワイン    | 70ml  |
| キャベツ           | 3枚   | オリーブオイル | 大さじ1  |
| にんにく           | 1片   | 水       | 800ml |
| 赤唐辛子の小口切り      | 1本分  | 塩       | 小さじ½  |
| スパゲッティ(早ゆでタイプ) | 160g | 塩、こしょう  | 適宜    |

- 【作り方】
1. キャベツは軸を除いてザク切りに、にんにくは横薄切りにする。
  2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れて火にかけ、香りが立ったらアサリを加えて炒める。白ワインを加えて蓋をし、アサリの口があくまで2〜3分ほど蒸し煮にする。アサリはいったん取り出しておく。
  3. 煮汁の残ったフライパンに水と塩を加えて強火にする。煮立ったら、スパゲッティを手で半分折って加えて中火にし、時々混ぜながら、スパゲッティの袋の表示時間より1分短かく茹でる。
  4. アサリを戻し入れ、キャベツも加えて1分ほど煮て、塩、こしょうを振って味を調える。



### 炊飯器で簡単!アサリの洋風炊き込みご飯

炊飯器に具材と調味料を入れて炊飯スイッチ押すだけで簡単にできます。お子様にも人気!

- 【材料】(2〜3人分)
- |          |          |              |      |
|----------|----------|--------------|------|
| 白米       | 2合       | 調味料          |      |
| アサリ(砂抜き) | 200〜250g | 固形コンソメ       | 1個   |
| ベーコン     | 2枚       | しょうゆ         | 小さじ½ |
| にんじん     | ½本       | バター          | 5g   |
| 玉ねぎ      | ¼個       | お好みでブラックペッパー | 少々   |
| ピーマン     | 小1個      | パセリのみじん切り    | 少々   |
| 赤パプリカ    | ¼個       |              |      |

- 【作り方】
1. 野菜とベーコンは全てみじん切りにする。米は軽く洗って、ザルにあげておく。
  2. 砕いた固形コンソメとしょうゆを入れ、炊飯器の2合の水位より少し少なめに水を入れる。全体をざっと混ぜる。その上に野菜とベーコンをまんべんなく散らす。上にアサリもせ、最後にバターをのせて炊飯する。(野菜等をのせたら混ぜない。上にのせたままで良い)
  3. 炊きあがったら一旦アサリを取り出し半分は殻から身を外す。ご飯は天地を返すように混ぜる。
  4. お皿に盛りつけ、殻付きのあさりとはくした身を散らして、パセリのみじん切りを振りかける。



## 抹茶マカデミアナッツソフトクッキー

とても抹茶と相性の良いマカデミアナッツクッキーです。生地は冷凍もできるので、あらかじめ作っておいて、必要な時に焼くこともできます。

### ■材料:12枚分

バター(室温に戻しておく) 3.5 oz.  
ブラウンシュガー . . . . . 1/2 cup  
全卵 . . . . . 1個  
薄力粉 . . . . . 5-1/4 oz.  
ベーキングソーダ . . . . . 小さじ 1/4  
抹茶 . . . . . 大さじ 1  
マカデミアナッツ . . . . . 1 cup



### ●作り方

1. 室温で柔らかくしたバターにブラウンシュガーを混ぜあわせる。
2. ほぐした全卵を(1)に3回くらいに分けて少しずつ混ぜていく。
3. 薄力粉、ベーキングソーダ、抹茶をあわせてふるい、(2)に粉っ気が見えなくなるまで軽く混ぜ、最後にマカデミアナッツを混ぜ入れる。
4. クッキングシートの上にスプーンなどですくって置くと、薄力粉を付けた手で丸めて置く。上から軽く押さえる。焼くと膨らむので少し間隔を空けて。
5. 350°Fのオーブンで約10分焼く。



※分量の表記は全てアメリカ式です。

## サクランボのクラフティー

クラフティーとはカスタード生地に入れて焼きあげた、フランスの伝統お菓子です。

### ●作り方

1. 卵をしっかり溶きほぐし、砂糖をあわせておく。
2. 薄力粉を(1)に混ぜる。
3. 生クリームとブランデーを混ぜ入れ、網などで濾す。
4. 種を取り除いたサクランボを耐熱容器に敷き並べ(3)で出来た液体を流し込む。
5. 350°Fのオーブンで軽く焼き色が付くまで約35分焼く。

### ■材料:10人分

薄力粉 . . . . . 大さじ 2  
砂糖 . . . . . 大さじ 4-1/2  
卵 . . . . . 2個  
生クリーム . . . . . 1-1/2 cup  
ブランデー . . . . . 大さじ 1  
サクランボ . . . . . 1lb.



## 甘酒のグラニテ

甘酒を凍らただけで簡単砂糖なしのヘルシーデザートができました。

### ■材料:4人分

ニジャさつまいも甘酒 . . . 1本  
いちご . . . . . 1/2パック

### ●作り方

1. 甘酒を平らの器に流し込み、冷凍庫に入れる。
2. 8割から9割ほど凍ったら、細かくフォークで砕き、冷凍庫に戻す。
3. 完全に固まったら、もう一度フォークで細かく砕く。
4. イチゴを刻み、その上にできたグラニテを盛り合わせる。



### ■材料: 9インチx13インチの天板1枚分

#### <クッキー生地>

バター(室温に戻しておく) 8 oz.  
砂糖 . . . . . 1/2 cup  
薄力粉 . . . . . 2 cup

#### <フィリング>

全卵 . . . . . 6個  
砂糖 . . . . . 1 cup  
はちみつ . . . . . 1/2 cup  
レモンの皮すりおろし . . . 3個分  
レモンジュース . . . . . 1 cup  
薄力粉 . . . . . 1 cup

### ●作り方

1. 常温に戻して柔らかくしておいたバターに砂糖をしっかり混ぜあわせる。
2. ふるった薄力粉を(1)にさっくり混ぜあわせ、ベーキングペーパーを敷いた天板になるべく平らになるようにヘラなどを使って広げる。
3. 350°Fのオーブンで約20分うすうすと色が付くまで焼き、冷ましておく。
4. フィリング用の卵をしっかりほぐし、砂糖、はちみつ、レモン皮と混ぜる。
5. レモンジュース、薄力粉の順番で(4)に混ぜていく。
6. (3)の生地の上に(5)でできた生地を流し込み、350°Fのオーブンで約30分生地がかたまるまで焼く。
7. 冷めたら、好みのサイズに切り分ける。



## よもぎマドレーヌ

桃色の春の景色がうすうすと緑に移り変わっていく晩春にぴったりのよもぎを焼き菓子に混ぜ込んでみました。ほのかなよもぎの香りをお楽しみください。

### ■材料: 8個分

薄力粉 . . . . . 5 oz.  
ベーキングパウダー . . . . . 小さじ 3/4  
砂糖 . . . . . 4 oz.  
全卵 . . . . . 3個  
はちみつ . . . . . 小さじ 2  
溶かしバター . . . . . 5 oz.  
乾燥よもぎ . . . . . 大さじ 3

### ●作り方

1. 乾燥よもぎは分量外のぬるま湯に数分浸しておき、その後水分をしっかり絞り戻しておく。
2. 全卵とはちみつ、(1)で戻したよもぎをしっかり擦り混ぜあわせておく。
3. 薄力粉、ベーキングパウダーはあわせてふるい、砂糖と一緒に混ぜ合わせる。
4. (2)を(3)の粉類に混ぜ入れる。あまり混ぜすぎないように注意。
5. 溶かしバターと(4)をしっかりまぜて、最低3時間くらい冷蔵庫で生地を休ませておく。
6. 型に分量外のバターを刷毛で塗り、生地を流し込み、350°Fで約20分焼く。



## はちみつレモンバー

街角のカフェなどでよく見かけるクッキーバー。四角い天板に生地を流し込んで焼いて、四角や長方形に切り分けたクッキーです。



伝えていきたい味  
毎回このページのアイデアを考えるときは、季節感を考えるのですが、その度に日本の素晴らしい季節の情景が頭を駆け巡り、それにそったお菓子が出来上がった日本のお菓子や料理に感銘を受けます。それをのちも知れませぬ



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。

## 飾りいなり

材料: 約16個分  
 米・・・ 2合  
 昆布・・・ 5cmほど 1枚  
 白いりごま・・・ 小さじ2  
 寿司酢・・・ 大さじ4 (60ml)  
 市販のいなり揚げ・・・ 16枚

- 具材例: お好みでなんでも!  
 ● カニかま ● 鮭フレーク  
 ● フィッシュソーセージ ● スモークサーモン  
 ● きゅうり ● 桜の塩漬け (水に浸けて、水気を切っておく)  
 ● 大葉 ● 貝割れ大根  
 ● 寿司えび ● 桜でんぶ  
 ● イカ ● たまご焼き などなど…



## つくりかた



1. 米はサッと洗って炊飯器に入れて通常の水加減にして、上に昆布をのせて炊き、10分ほど蒸らしておく。



2. 炊き上がったご飯をすし桶に入れて、寿司酢をまわしかけ、しゃもじでさっくりと混ぜ合わせながらうちわなどを使って粗熱をとり、白ごまを混ぜ合わせる。



3. すし飯を16等分して、手水をつけ、小さな俵形になるように軽く握る。



4. 市販のいなり揚げは袋のままお湯に入れて、湯煎で温めておく。



5. いなり揚げの煮汁を軽く切り、いなり揚げを破らないように口を開いて、上から少しだけ内側に折り入れ、すし飯を詰める。



6. お好きな具材をデコレーションする。



できあがり!

## 具材の下ごしらえ



● フィッシュソーセージをピーラーで薄くスライスする。端からくるくる巻いてお花のようにする。



● 洗ったきゅうりをまな板に置き、塩をふってゴロゴロとまな板の上を転がし板ずりをし、塩をさっと洗ってからピーラーで薄くスライスする。端からくるくる巻いてお花のようにする。



● スモークサーモンも一枚一枚巻いてお花のようにする。



- カニかまとたまご焼きをサイコロ状に切る。
- 大葉を半分に分ける。
- 桜の塩漬けを水に浸しておく。

## 今回のチャレンジャー

きれいに  
できました!



Ryderくん Laylaちゃん Naotoくん Kaidenくん Siennaちゃん



## 見た目も楽しい飾りいなりを作ろう!

暖かな日差しも眩しい春の陽気に誘われて、集まってくれたご馳走きずたち。今回は春らしく見た目も楽しい飾りいなり寿司を作ってもらいました。基本のすし飯の炊き方から寿司酢との合わせ方をしっかりマスターして、市販のいなり揚げを使って簡単に作れる基本のいなり寿司を習得します。そのあとはそれぞれの発想と思いの通りの好みに自由にデコレーション! きずたち一人一人の個性が現れた作品が続々と出来上がり、楽しいひと時を過ごしました。

## 飾りいなり





### キャベツとツナの塩昆布和え

“やみつきキャベツ”として日本でも人気の組み合わせ。キャベツがたっぷり食べられます！

- 材料 (4人分)
- キャベツ ..... ¼ 玉
  - ツナ缶(油漬) ..... 1缶(70g)
  - 塩昆布 ..... 15g
  - ごま油 ..... 小さじ1
  - 塩、こしょう ..... 少々
- 作り方
- キャベツは、葉の部分は大きめのざく切りにし、芯の部分は薄切りにする。さっと湯通しして水気を絞る。
  - ボウルにキャベツ、油を軽く切ったツナ、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、味をみて塩、こしょうする。



### 焼きにんじんのスープ

にんじんは焼くことで甘さがさらに増し、コクのあるスープになります。

- 材料 (3人分)
- にんじん ..... 2本
  - 玉ねぎ ..... ½個
  - チキンブロス ..... 400ml
  - 塩 ..... 小さじ½
  - オリーブオイル ..... 適量
  - 黒胡椒 ..... 少々
- 作り方
- にんじんは皮つきのままよく洗う。玉ねぎは皮をむいて半分切る。
  - 220℃(約400°F)のオーブンににんじんを入れ30分焼く。その後玉ねぎを入れ、さらに20分焼く。にんじんに焦げ目がついて串が通れば取り出す。
  - ミキサーに2.とチキンブロスを入れて攪拌し、鍋に移して中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、塩で味を調える。
  - 器に入れ、オリーブオイルと黒胡椒をトッピングする。



### ブロッコリーの黒ごま和え

ヘルシーなブロッコリーも黒ごまもたっぷり食べられる簡単おかず。和風だけどちよっぴりオリーブオイルの風味を添えて。

- 材料 (3人分)
- ブロッコリー ..... 160g
  - 黒ごま ..... 大さじ3
  - (調味料)
  - みりん ..... 大さじ2
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 酒 ..... 大さじ1
  - オリーブオイル ..... 小さじ1
- 作り方
- ブロッコリーは小房に分けてさっと茹で、冷水にとってから水気を切る。
  - 黒ごまはすり鉢で擦るかすりごまを使用し、(調味料)を加えてよく混ぜる。
  - ブロッコリーを2.で和える。



### 新玉ねぎとキュウリの酢醤油

辛味のない新玉ねぎは、水にさらさないで生で食べられるから栄養満点！

- 材料 (3人分)
- 新玉ねぎ ..... ½玉
  - キュウリ ..... 1本
  - しらす ..... 大さじ3
  - 酢 ..... 大さじ1
  - かつお節 ..... 適量
  - しょうゆ ..... 適量
- 作り方
- 玉ねぎは薄切りにして酢を回し入れ、よく混ぜて10分ほど置く。
  - キュウリは千切りにする。
  - 器に玉ねぎ、キュウリ、しらすの順に盛り、かつお節を散らす。醤油をお好みの量かけていただく。

野菜のおかず  
いろいろ。



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

春野菜には、冬を乗り越えたからこそ含まれる、すぐれた栄養素があることで知られています。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素などがため込まれているので、栄養が豊富なことはもちろん、解毒作用や抗酸化作用も高いといわれています。

### 彩サラダ+パセリソース

サラダの材料は何でもおまかせ！レモン汁を振りかけるのがポイント。パセリの大量消費にぜひ！

- 材料 (4人分)
- (パセリソース)
- パセリ ..... 70g
  - にんにく ..... 1片
  - オリーブオイル ..... 130ml
  - 塩 ..... 小さじ¼
  - こしょう ..... 少々
- (サラダ)
- ミニトマト ..... 10個
  - ズッキーニ ..... 1本
  - キュウリ ..... 1本
  - レタス ..... 3枚
  - パプリカ ..... ½個
  - 生ハム ..... 4枚
  - レモン ..... ½個

- 作り方
- パセリはみじん切り、にんにくはすりおろし、他の材料と混ぜてパセリソースを作る。
  - 野菜は全て食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。上からレモン汁を振りかけ、生ハムをのせる。
  - パセリソースをかけるか、ディップしていただく。



# 今日はカレーの日!



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

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

ちなみに18種類のスパイスとは……

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガーリック、フェネグ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「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、溶けやすさ・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、優しい味わいと香り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 鶏手羽のカレーポトフ



カレーフレークでマリネして焼いた鶏手羽を野菜と煮込むだけ！お好みで粒マスタードを添えて。

### 材料 (4人分)

鶏手羽 …………… 4本 (300g)	キャベツ …… ½玉 (400g)
〔マリネ調味料〕	じゃがいも …… 小 2個 (200g)
酒 …………… 大さじ 1	白ネギ …………… 1本 (180g)
みりん …………… 小さじ 2	にんじん …………… 1本 (140g)
ニジヤカレーフレーク… 大さじ 1	セロリ …………… 1本 (80g)
塩 …………… 小さじ 2	にんにく …………… 2片
ローリエ …………… 1枚	水 …………… 700ml
	オリーブオイル …… 小さじ 3
	塩 …………… 小さじ 2
	こしょう …………… 少々

### 作り方

- 1 鶏手羽は先を切り落とし、関節から半分にかけて表面に包丁で切れ目を入れる。〔マリネ調味料〕と手羽をビニール袋などに入れ、よく揉んで冷蔵庫で1時間置く。
- 2 キャベツ、にんじん、セロリは4等分、じゃがいもは半分、白ネギは5cm幅に切る。鍋に白ネギ以外の野菜をきっちり詰める。
- 3 フライパンにオリーブオイル小さじ 2 とにんにくを切らないでそのまま入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらにんにくを取り出して鍋に移す。そのあと強火にして、マリネした鶏手羽を表面に焼き色がつく程度に焼く。焼いた手羽は鍋に入れる。
- 4 鍋に水を加え、ふたをして中火で加熱する。沸騰したら弱火にして50分煮込む。
- 5 フライパンにオリーブオイル小さじ 1を引いて強火にかけ、白ネギを転がしながら表面をさっと焼く。それを鍋に加え、塩、こしょうしてさらに10分煮る。

※ お好みで粒マスタードなどを添えていただく。

## 竹の子の直がつお

【材料】(2~3人分)  
 竹の子 …… 2個 (360~400g) 砂糖 …… 大さじ2  
 かつお節 …… 25g 醤油 …… 大さじ3+小さじ1  
 みりん …… 小さじ2

- 【作り方】
- 1 竹の子をそれぞれ縦8つに切る(計16個)。
  - 2 竹の子の外側を下にして重ならないように鍋に並べ、水2.5cupを、さらにかつお節20gを入れて強火で、沸騰後中火にして砂糖、みりんを入れる。cooking sheet(焼き菓子用)の紙蓋を使い7~8分煮る。
  - 3 途中鍋を傾けて砂糖をよく溶かす。その後醤油(大さじ3)を入れ紙蓋をしながら30分中火で煮る。出来上がりの目安は紙蓋とかつお節を少し除いて煮汁が竹の子の1/2位に減っていれば出来上り。仕上げに醤油(小さじ1)を入れ強火にして1~2分煮て醤油の香りを出して火を止める。
  - 4 15分程そのまま置き、紙蓋を外してかつお節を取り除く。かつお節を軽く絞り、汁を鍋に戻す。竹の子も汁を切って別皿に移す。
  - 5 一握り(5g程)のかつお節を皿に乗せ電子レンジで20秒程加熱する。取り出して粗熱を取りパリパリになったかつお節を手で揉んでかつお粉を作る。
  - 6 別皿に移した竹の子にかつお粉をまぶし皿に盛り付ける。
- ※煮汁は濃く取っておく。



## 竹の子御飯

【材料】  
 竹の子 …… 3/4個 (130-150g)  
 鶏もも肉 …… 80g  
 白米 …… 1 3/4カップ  
 もち米 …… 1/4カップ  
 油揚げ …… 1枚  
 酒、醤油各 …… 小さじ1  
 <味付液>  
 水 …… 1カップ(200ml)  
 ニジヤ和風だし …… 小さじ2  
 醤油 …… 大さじ2  
 酒 …… 大さじ1  
 みりん …… 小さじ1

- 【作り方】
- 1 竹の子は半分を縦4等分に、残りは2等分に。穂先3cm位は縦3mmに切り、根元は横3mmにいちよう切りする。鶏もも肉は余分な脂肪を取り、切りやすくするためラップで延ばし冷凍庫に入れる。20分ほどしたら5mm角に切り、酒、醤油各小さじ1杯に浸す。油揚げは油抜きして横に6等分し3mm位の千切りにする。
  - 2 水1カップにだし、醤油、酒、みりんを加えて味付液を作る。
  - 3 もち米と白米を洗米し水をきって炊飯器に入れる。そこに2の味付液を入れ、2カップの目盛の少し下になるように水を加えて30分程置く。
  - 4 竹の子、油揚げ、鶏肉を入れ軽く混ぜて普通に炊く。炊き上がったら底から軽く返し5分程蒸らし出来上がり。(\*もち米を使用しない場合は上記の水分を大さじ1取り除くと出来上がりベタつかない。)



## 竹の子とワカメの酢の物

【材料】水に戻したワカメ…20g / 竹の子の穂先…3本 / ポン酢…小さじ2  
 【作り方】  
 1 ワカメは2cm位に切り、竹の子の穂先は固い芯を除き1枚ずつはがす。  
 2 ワカメと穂先を合わせポン酢で味付けする。



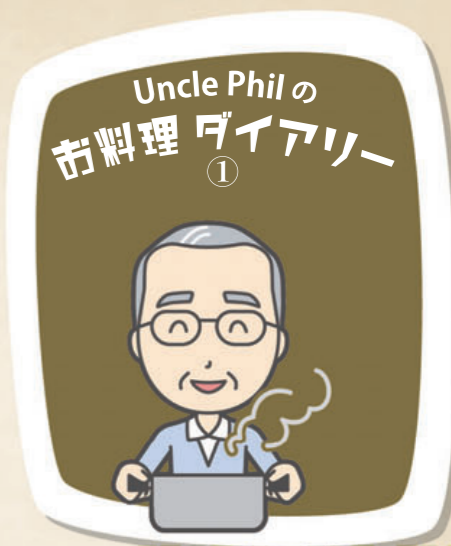
## 竹の子とワカメの吸い物

【材料】塩…小さじ1/2 / 戻したワカメ…20g / 竹の子…1/4個 (50g)  
 【作り方】  
 1 直がつおで取っておいた煮汁200mlに水100mlを加えて温める。  
 2 塩を徐々に入れて味を調整し、2cmに切ったワカメと竹の子(穂先3cmは縦に3mm、根元は3mmのいちよう切り)を加えて温め2杯の椀に注ぐ。

春の代表といえば竹の子！  
 おいしい竹の子を食べたいなら、やはり自分であく抜きをして、料理するのが一番。当地では簡単には手に入れられませんが、ニジヤの店頭で見つけたんです。フレッシュで皮付きの竹の子！早速手に入れて調理開始です。



## 竹の子を使った春の竹の子づくし



フィルおじさんは美味しいものが大好きな、食いしん坊の気のいいおじさん。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。

▼竹の子の選び方：  
 穂先から根元まで外側が均一に固いもの。根元の底が瑞々しい薄い象牙色のもの。今回使用したものは400~450g(生で)を3個(茹で上りで180~200gが3個)。

## ■ 竹の子の茹で方 材料：3/4 cup (150ml) の又か、タカノツメ (唐辛子) 3本



竹の子の根元から1cm位の所に竹串を刺してスツと中まで入れれば茹で上り。火を止めて45分程そのまま置く。



竹の子を鍋に入れ、全体にかぶる位の水(約7cup強)、又かとタカノツメを加えて強火にかける。沸騰後中火にして約1時間煮る。(水と又かの割合は水1000ml：又か100ml)



根元から5mm程底面を切り揃え、穂先から3cm位から穂先に向け斜めに切った後、根元から縦に中心に向い切れ目を入れる。



穂先は切って別皿に取り置く。竹の子も、直ぐ使用しない場合は縦半分は切らずに毎日水を替えて冷蔵庫で4日間保存出来る。



割箸または包丁の背で残った薄皮を擦るように取り除き、水で皮と又かを洗い流す。



少し熱いうちに、切れ目に指を入れて皮をむく。



## ふわとろたまご炒め

**【材料】** (2人分)  
 たまご …… 4個      サラダ油 …… 小さじ1  
 かにかマ …… 4本      しょうゆ …… 小さじ1  
 長ねぎ …… 5cm      塩、こしょう …… 少々  
 いら …… ¼把      ごま油 …… 小さじ½  
 水溶き片栗粉 (片栗粉、水… 各小さじ1)

- 【作り方】**
- かにかマは大きめに裂く。長ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、いらは5cm長さに切る。
  - ボウルにたまごを割り入れ、白身を切るようにしっかり溶きほぐす。
  - フライパンにサラダ油を中火で熱し、ねぎ、いら、かにかマを入れて約30秒炒めて②に加える。しょうゆ、塩、こしょうを加えて混ぜ、水溶き片栗粉を加えてさらによく混ぜる。
  - フライパンをさっと拭き、サラダ油大さじ2を強火で熱する。さらっとしてうっすら煙が立つくらいが目安。③のたまご液を一気に入れる。たまごの縁がぶくぶくとふくらむのがベストな状態。
  - 木べらを手前から奥、右から左へ動かしながら全体が半熟状になるまで約30秒炒める。ごま油を鍋筋から回し入れ、さっとひと混ぜする。



## 信じられないくらいのふわふわオムレツ

**【材料】** (1人分)  
 たまご …… 1個      バター …… 5g  
 砂糖 …… 小さじ½      酢 …… 小さじ1  
 塩 …… 少々

- 【作り方】**
- たまごを白身と黄身にわける。
  - 白身にお酢を入れて泡立てる。  
※酢には、卵白の中にある空気を含むタンパク質を固める性質があります。つまり、卵白にお酢を混ぜたことで気泡の周りがコーティングされて空気が逃げづらくなるので、ふわふわな状態を保つことができるのです。
  - ハンドミキサーでツツが立つまで泡立てる。
  - 砂糖と塩を加えて、混ぜる。そこに溶いた黄身を加える。  
※泡を潰さないように、さっくり混ぜます。この時、黄身をあらかじめ溶いておくことで、馴染みやずくなります。
  - フライパンにバターを加え、バターが溶けたら弱火にして④を流し込み、蓋をして焼き色が付くまで焼く。
  - お皿に移し、半分に折って完成。

一年中容易に手に入れることができるたまごですが、ここアメリカではたまごはイースターの象徴であり、復活や新しい命を連想させる春の食材といえるのではないのでしょうか？ 何と云ってもたまごは元気の源。お子様から年配の方まで、家族みんなで楽しめるスーパーフードです。抗酸化作用を持つ必須アミノ酸やタンパク質、脳を活性化させるコリンなど、栄養満点。様々な調理法で毎日の生活に取り入れていきましょう。

そこで今回はたまごといえば誰もが憧れるふわとろ食感。ちょっとしたコツでいつものたまご料理がふわふわとろとろに仕上がります。この春はふわとろたまごにぜひ挑戦してみてください！

## テレビで紹介され話題を呼んだドレス・ド・オムライスに挑戦!

**【材料】** (1人分)  
 たまご …… 2個      <チキンライス>  
 バター …… 適量      ごはん …… 茶碗1杯      バター …… 20g  
 水溶き片栗粉 …… 適量      玉ねぎ …… ¼個      塩こしょう …… 適量  
 (片栗粉、水… 各小さじ1)      鶏肉 …… 50g      ケチャップ …… 大さじ2~3½

- 【チキンライスを作る】**
- 玉ねぎ、鶏肉をみじん切りにする。
  - フライパンにバターを溶かす。溶けたら鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。塩こしょう、ケチャップを入れ炒める。ご飯を入れ炒める。(水分が多いとベチャベチャになるのでよく炒める)
  - お椀などを使ってドーム型になるようお皿に盛り付ける。
- 【たまごを焼く】**
- テフロン加工のフライパンを用意し、フライパンの熱し方が弱いとたまごがかくってしまうので、最初は強火でフライパンを温める。温まったら、弱火で温度を一定に下げ、バターまたは油をひく。(バターや油は多めに引くこと！)
  - たまごを混ぜたら水溶き片栗粉を入れて混ぜる。フライパンに流し入れ、周りが少し固まって来たら菜箸を上げて両サイドにおき、外側から中心に向けてググッと中央まで引っ張って来る。
  - 箸を入れたら少し固まるまで、しばらく待ってから、お箸をクルッと半周させる。この時、たまごが半熟くらいが丁度いい感じ。
  - お箸を半周させて少しドレープが出来たら、フライパンとお箸を左右反対方向に回す感じでクルッと捻っていく。キレイなドレープが出来たら、滑らすように、盛り付けておいたライスの上に被せる。(この時、最後まで箸は抜かないこと) 滑りの良いフライパンと、弱火の火加減、多めのバター、たまご液に入れる片栗粉、のポイントがきれいに作るコツ。



憧れのふわとろたまご



## ふわとろたまご丼

**【材料】** (2人分)      <調味料>  
 ご飯 …… 2膳分      だし汁 (水:100ml、和風だしの素:小さじ½)  
 たまご …… 2個      酒 …… 大さじ1  
 長ねぎ …… ½本      みりん …… 大さじ1  
 しいたけ …… 2枚      砂糖 …… 小さじ1  
    しょうゆ …… 大さじ1

- 【作り方】**
- 長ねぎは5mm幅の斜め薄切り、しいたけは軸をとって薄切りにしてたまごは溶きほぐしておく。
  - 鍋に調味料を入れて火にかけ、沸騰したら長ねぎとしいたけを入れてさっと煮る。
  - 火を強めて再び沸騰したら、溶きたまごを菜箸に伝わせて回し入れる。蓋をして弱火で1分半蒸し焼きし、半熟状になったら火を止める。
  - 器にご飯をよそい③をのせて出来上がり。お好みで三つ葉を添えても。  
※汁が濁ってしまうので、必ず沸騰しているところにたまごを流し入れるのがポイント。

## 和風のふわとろたまご

**【材料】** (2人分)  
 たまご …… 2個  
 砂糖 …… 小さじ1  
 サラダ油 …… 大さじ2  
 焼き海苔 …… ½枚  
 しょうゆ …… 大さじ½

- 【作り方】**
- ボウルにたまごを溶きほぐし、砂糖を加え混ぜる。
  - フライパンに油を強火で熱し、①を入れたら大きくふんわりと混ぜ、半熟状で火を止めて器に盛りつける。
  - 焼きのりを小さくちぎってしょうゆをかけ、しっとりとなじんだら②にのせる。



# 肌・心・体の良循環

## 春ですから！血管力と肌のおはなし

新鮮で穏やかな日差しに包まれ、日中も長くなり、心浮き立つ春となりました。

今では肌もポカポカと春の気配を感じ、春眠が心地良い今日この頃です。桜舞い散る季節の中で、新たなスタートを踏み出した方も多いのではないのでしょうか。

さて冬肌から春肌へ移行するにあたり、寒さで硬直していた筋肉や血管を少しずつ和らげたいところですが、日頃から肌の乾燥対策は万全ですか。洗顔、化粧水、美容液、乳液、クリーム、アイクリーム、日焼け止めなどの基礎化粧品でしっかりと肌を整え、メイクの着け心地の良い春を迎えるのが理想です。体や顔のストレッチを取り入れることで肌のくすみやサビを減少し、血管を元気にさせることが期待できます。今回は血

管力と肌について考えてみたいと思います。

体の老化の赤信号には一般的に肩こり、腰痛、女性には特に多い冷え性などが考えられますが、体の不調が顔の表情や肌状態にも影響を及ぼすことは既にご存知かもしれません。人は誕生日を迎える毎に肌の真皮層にあるコラーゲンやエラスチンが2%ずつ減少するとも言われていますが、誰もが美しくありたい、年相応に肌も元気でいたいと世の女性の願いが近年注目を浴びていることは、いかにして肌トラブルを軽減し、血液の循環を元気に保ち、新陳代謝を盛んにしていくかに焦点を当てていることではないでしょうか。

ここで次のセルフチェックの項目を見ていきましょう。



**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ン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修習学部卒業後、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

- ★最近白髪が増えた
- ★唇が荒れやすい
- ★目の下にクマが目立つように感じる
- ★シワやシミが増え、肌がたるんでいるように感じる
- ★爪の色が白っぽい
- ★しっかりと睡眠をとっても、翌朝疲れが抜けない

セルフチェックの中で一つでも項目が当てはまると、血管年齢の老化が進行していることを表すようです。一般的に体が硬い人は血管も硬いと言われています。実際にお客様へフェイシャルを施術者として、両頬を頬骨に持ち上げるといいう手法を施すのですが、この際に肌自体が硬直している方とそうでない方がいらっしゃると思います。顔も凝るといことを忘れがちですが、マッサージ時に頬周り、特にかみ合わせの部分で緩やかにほぐしてあげること、顔全体の透明感と小顔効果が大きい期待できます。そして近年、美容業界

で最も熱い視線で注目されているのが「毛細血管と美肌の関係」です。血管力を元気に保つことで、シワやたるみは勿論、目の下のクマなど肌老化を遅らせることが可能であるとも言われています。

単に取り入れられる「顔筋あ・い・う・え・お」体操をご紹介します。顔には30種類以上の筋肉があると知られています。私たちが毎日動かす目や鼻、口などの表情筋は大人になるにつれ使われる比率が少なくなる為、顔も凝りが発生し、血管力が衰えていくと考えられます。

毛細血管とは肌部にある末端の一番細い血管であり、肌に栄養を与える生命線であり、私達の体は90%以上が毛細血管であり、長さおよそ10万km、地球2周分の長さがあるともいわれています。皮膚には血流や酸素が均等に行き届くことで健康的な肌、心、体も元気な状態を保つことができます。毛細血管へ行き渡る酸素や必要な栄養がすみずみまで行き渡らなくなると、女性の悩みである三大要素「シミ」「シワ」「たるみ」の原因にも繋がります。更にはコラーゲンを作る栄養である線維芽細胞の能力が衰えていくことがわかります。

残念ながら実年齢と共に、血管力と毛細血管の衰えも多少は受け止めなくてはならない現実ではあります。メンテナンス次第で、日頃のストレスや疲労回復、食生活の改善や運動などを取り入れ、毛細血管をいつまでも元気に保つことが期待できます。春真っ只中、ポカポカ陽気に時間を見つけては有酸素運動を生活に取り入れ、更には毎日の肌ケアの中で緩やかな顔マッサージをすることで、頑張りすぎず、出来る限り肌活力と血管力を高めてあげることをお勧めします。

唯、忙しくて万全な肌メンテナンスを保つのは難しいという方へ、簡

### ① 温野菜たっぷり蒸し美鍋

- 材料 (3~4人分)
- 玉ねぎ ..... 大1個
  - 白菜 ..... 中サイズ半分
  - もやし ..... 340g (1袋)
  - 豚肉(切り落とし、薄切り) ..... 200g
  - しょうが(皮ごと) ..... 半分

- 作り方
- ① 深みのある大きめのフライパンやグリル鍋を用意する。初めにたまねぎを厚さ1cmの輪切りにし、均一に鍋の中に並べる。
  - ② ①の上に、葉を重ねてざく切りにした白菜、洗ったもやしを重ねる。
  - ③ 薄切りの豚肉を②の上にのせ、シナモン粉を均等にふりかける。
  - ④ ③の上に、皮ごと薄切りにしたしょうが、石づきを切り落として小分けにしたぶなしめじの順に重ねる。
  - ⑤ キャベツを幅3~4cmぐらいでざく切りにし、鍋の外側に散らすように入れる。オリーブオイル、塩・コショウを入れ、フタをして弱火で30分程煮込む。
  - ⑥ 玉ねぎが柔らかくなった後、最後にレモンをしばって出来上がり。
  - ⑦ フライ返しを使ってピザ切りにしてから器に移し、お手製ポン酢のタレをつけていただく。お好みでゆず胡椒や梅ペーストをタレに混ぜると美味しさが倍増!

- ニジャオーガニックぶなしめじ ..... 1パック  
キャベツ ..... 中サイズ半分  
シナモン粉 ..... 適量  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
塩・コショウ ..... 適量  
レモン ..... ½個 (しぼる)
- (お手製ポン酢のタレ)  
(作りやすい分量)  
みりん ..... 90ml  
ニジャ30%薄塩しょうゆ ..... 100ml  
レモン ..... ½個 (しぼる)  
★上記材料を鍋に入れてよく混ぜ合わせ、弱火で5分ほど煮たら出来上がり。



血管力を若返るには身体の芯から温まり、総合的に腸内環境を整えることが大切です。血液サラサラ効果や高い抗酸化作用の成分をふんだんに生かした玉ねぎをはじめ、解毒作用が期待できるしょうがや体の冷え対策にも友好的なシナモン粉を豚肉にふりかけ、体と肌に優しい食材が集結。一日疲れて食事を作るのが面倒な夜でも、フライパン一つで簡単にできちゃう美肌満点の一品です。



### ② カリフラワー x 豆腐グラタン美肌風

- 材料 (4人分)
- ニジャ絹ごし豆腐 ..... 半丁(約320g)
  - カリフラワー ..... 中半分
  - 玉ねぎ ..... 小1個
  - ほうれん草 ..... 70g
  - えび ..... 120g
  - レモン ..... ½個 (しぼる)
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - 生クリーム ..... 大さじ3
  - ニジャつゆてんねん ..... 大さじ3
  - モッツアレラチーズ ..... 適量

- 作り方
- ① 初めにニジャ絹ごし豆腐の水切りをする。絹ごし豆腐をキッチンタオルに包み、冷蔵庫に30分ほど寝かせる。
  - ② カリフラワーは半分にとってから、玉ねぎは皮を取り除いてから、それぞれみじん切り、若しくはフードプロセッサーで攪拌する。
  - ③ ほうれん草はよく洗い、水気を取ってザク切りにする。
  - ④ えびの下準備をする。背ワタと殻を剥いてから冷水で洗い、レモンを絞る。
  - ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、②~④の食材を軽く炒める。
  - ⑥ ①の水切りをした豆腐をフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌する。
  - ⑦ つゆてんねん、生クリームを⑥に入れてよく混ぜる。
  - ⑧ 食材⑤と⑦をよく合わせてから耐熱容器に入れ、モッツアレラチーズを上に乗せる。
  - ⑨ オープントースターに⑧を入れ、表面に焦げ目がつくまで15~20分焼いたら出来上がり。

様々なお料理に使われることが多いカリフラワーですが、今回は肌が喜ぶ豆腐グラタン風に作ってみました。豆腐をベースにすることで、美しさや若々しさを手助けしてくれる大豆イソフラボンの特徴が発揮できます。そしてカリフラワーに含まれるビタミンCはシミやそばかすなどの原因となるメラニン色素を防ぐ効果や高い抗炎症効果によってニキビや吹き出物予防などの効果が期待できるともいわれています。春のおもてなしやお弁当のおかずレシピとしても最適です。

### ③ かわいいなり美肌寿司

- 材料: (20個分)
- 白米 ..... 2合
  - キヌア ..... 大さじ2
  - (合わせ酢)  
米酢 ..... 150ml  
甘酒 ..... 大さじ2  
オレンジ果汁 ..... 小1/2個分  
塩 ..... 小さじ1
  - 《いなり》  
油揚げ(大判) ..... 半分(切って20枚)  
甘酒 ..... 100ml  
ニジャ30%薄塩しょうゆ ..... 200ml  
水 ..... 450ml  
レモンの皮(細かく刻む) ..... 適量  
寿司しょうが(細かく刻む) ..... 適量

- 作り方
- ① 油揚げを半分に切ってから反対にひっくり返し、熱湯を回しかける。油揚げが常温になったら手の平で挟んで水気を軽くしぼる。
  - ② 鍋に油揚げを並べてから甘酒、しょうゆ、水を注ぎ、ワックスペーパーと置いてからおとしぶたをして20~30分ほど弱火にかける。全体に煮汁が染み渡るように裏表を返しながら油揚げを煮詰める。火からおろしそのまま冷ます。
  - ③ 米とキヌアを研いだ後、炊飯器の『すし飯』設定で冷水を入れて炊く。ごはんが炊けたら、作っておいた合わせ酢を直ぐに入れ、30秒間炊飯器のフタを閉める。
  - ④ ぬれぶきんをひいたボウルに③をあげ、うちわでおおきながらしゃもじで切り混ぜる。そこにレモンの皮と寿司しょうがを入れ、しゃもじでやさしく切り混ぜる。
  - ⑤ ④が全体になじんだら、20等分にして軽く俵型に握る。②のいなりあげの煮汁を軽く切り、俵型にした酢飯を詰めて軽く握って閉じる。器に盛り付けて出来上がり。

行楽シーズンの春、皆が集まるお弁当にいなり寿司が喜ばれます。今回はいなりを煮込むところから美肌食材にこだわりました。合わせ酢にはビタミンC効果があるオレンジ汁や肌のサビつきを防ぎアンチエイジング効果が期待できる甘酒で味を整え、寿司酢には抗酸化作用が豊富なレモンの皮や解毒作用で知られるしょうがなど、健康から美容まで幅広い栄養素をふんだんに活かした、とてもシンプルなレシピです。一味違ったかわいいなり寿司を是非お試しあれ。



# 自然と共に生きる-①-

## ～フィンランドに暮らして～



とある事情で、日本を飛び出し、フィンランドでの暮らしを始めた明朱花さんが、その土地で感じたこと、新しい出会いやおもしろい食の話など様々な視点から楽しい話題を発信してくれます。もちろんマクロビオティックの情報やレシピも今まで通りお楽しみください。

今回は、森と湖が美しい国フィンランドで出会った言葉/コンセプトを紹介したいと思います。まずフィンランドの人たちは、街で暮らしていても自然との距離感が近いように感じます。少なくとも人々の意識がそのように見えます。生活環境も非常に整っていて、様々なシステムがオンラインで機能しています。しかしある意味では、最先端の暮らしの中でも、人々が自然を忘れていないように感じられる：それは一体なぜだろう？と想像してみたところ、きっと長く過酷な冬の天候に「自然」というものの圧倒的な力を思い知らされるからではないかと思うのです。それも毎年必ず。室内はどのも暖かく保たれていて過ごしやすいのですが、一歩外に出ると、もうマイナスの世界です。気温が低いだけでなく、日の光も少なく、強い風がサラサラに凍りついた雪（というか、氷の粉）を天に舞い上げ、空中に撒き散らしながら通ります。曇りの日などはどこをどう見渡しても世界が灰色に見えます。ただ、それと引き換えにこの過酷さのみが創り出す美しい景色の数々にも出会えることができるのです。

そしてもちろん、長い冬の後には春が来て、待ちに待った夏がやって来ます。夏には、街でも浜でも、どこでも見かける光景があります。陽の光に顔を向けて目を閉じ、立ち止まっている人々がいるのです。私の目にはとても新鮮なものでした。ほとんど所構わずと言っても過言ではないくらい、ほんとはどこでもです。太陽の存在を崇めるといっても良い程に、全身で受け止め、味わい、感謝する様子。人は、こんなにも太陽を必要として愛することができるものかと感心しました。国土の約70%が森林であり、約10%が湖や沼であるこの国は、夏は、森でハイキングやキャンプを楽しむます。ブルーベリーを摘み、湖で釣りをします。冬は凍りついた湖でスケートをし、友人とサウナに通い、友情や絆を深めます。そんな人たちが昔から守り伝えて来たものがあります。それは、フィンランド語で「Jokanihenoikeus」（「カミエヘンオイケウス」）です。早口言葉かおまじないのように聞こえます。すよね。自然享受権です。英語にすると少し分かりやすいですね。「right of public access to the wilderness」。北欧に古くからある習慣法です。旅行者なども含め、すべての人に対して認める権利です。わかりやすく言い換えると「自然は皆のものである」です。この権利は、国有地・私有地に関わらず慣習的に保護されています。主にこれらのことが含まれているそうです。（①通行権・徒歩や乗り物での通行の権利 ②滞在権・テントでの宿泊を含め、休息などのための短期滞在 ③自然環境利用権・ヨットやボートを含む、水上（水上）スポーツ・水遊びや魚釣りなど ④果実採取権・土地の所有者に価値を払わない、野生の果実

やきのこの採取）です。禁止されているのは、原則として自然を破壊する行為/またはその土地の所有者を煩わせることのみです。また、土地を所有する者は、森林や再生可能資源の保護を義務付けられており、土地所有権を持つと同時に自然環境の維持義務を負うことになっています。こんな風に、誰もが「自然は皆のものだから、皆で責任を持ってケアをする」という考えが当たり前に育つたら、きっとこの先も美しい景色を遺していけるのではないかなとふと思いました。夏には、家族も恋人たちも友人グループでも、静かに1人でも、皆大きなバケツをぶら下げて森に入り、皆が自由に好きなものを収穫して楽しみます。冬は、細い枝の先まで全てを覆った氷に光が当たり弾け、キラキラで眩しい夢のような世界を味わえます。昔は、様々な工夫をして食材を保存し、長い冬の間を食いつないだのしよう。いまでも、じゃが芋を始めとする根菜、また塩漬けにした魚や野菜がたくさんスーパーに並んでいます。というわけで、そんな素晴らしいフィンランドの美味しい森の代表ともいえる、ブルーベリーを使っている簡単なレシピを紹介いたします。色々なアレルギーにも対応しやすいビーガンフードであるグルテンフリーのマフィンです。今回は米粉で焼きましたが、ひよこ豆や粟の粉など他の粉でも試してみるのが楽しいと思います。



橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロビオティックを実践指導する両親のもと、「食」や「いのち」を子どもの頃から見つめて来た。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う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



### グルテンフリーのヴィーガンマフィン 〈ブルーベリー&レモン〉

#### ● 材料 (中6~8個分)

【A】	
米粉	150g
アーモンドプードル	40g
コーンスターチ (または片栗粉)	25g
ベーキングパウダー (アルミフリー)	6~7g
【B】	
好みの植物油 (色が薄く軽いのがオススメ)	45g
アガベシロップ (またはメープルシロップ)	90g
豆乳	80g
レモン汁	25g
天然海塩	ひとつまみ (2g) 弱
バニラエッセンス (お好みで)	適量
ブルーベリー (生または冷凍)	60g
【C】	
米粉	25g
アーモンドプードル	10g
シナモンパウダー	適量
天然海塩	ひとつまみ (2g) 強
アガベシロップ	10g
植物油	10g
オーツ (グルテンフリー) (なくても可)	10g
豆乳 (なくても可)	15g

#### ● 作り方

- 1 マフィンのトッピングになるクランブルの材料【C】を小さなボウルで混ぜ合わせておく。
- 2 中くらいのボウルに【A】をふるい、もう一つのボウルに【B】を上から順に加えながらホイッパーでよく混ぜ合わせ、そこに【A】を加えてサッと素早く優しく混ぜ合わせ、ブルーベリーを加え木べらなどで数回混ぜ合わせる。
- 3 マフィンの型にグリシンペーパーをはめ (またはオイルを塗り)、2の生地を等分にして型に入れる。1の生地を指先で丸めてマフィンの生地にくっつける。160-170°C (320-340°F) に温めたオーブンで15分程焼く。（\*オーブンや素材の具合で異なりますので、様子を見ながら調整しましょう）
- 4 竹串などを刺して、生地がついて来なかったら焼き上がり。



### ブルーベリーソース

#### ● 材料

ブルーベリー (生または冷凍)	100g
レモン汁	40g
りんご酢	20g
アガベシロップ	20g
天然海塩	ひとつまみ (2g)

#### ● 作り方

- 1 材料を小鍋に入れて、約12分程、コトコトと煮て、なじませる。火からおろして冷ましたら出来上がり。

\* 炭酸水やお湯で割って、ブルーベリー水を楽しんだり、サラダのドレッシングにしてお楽しみください。

〈写真の例は、赤い野菜のアンチエイジングサラダ〉

- 赤キャベツ ● 赤玉ねぎ ● ピーツ ● ラディシユ ● いちご
- 赤ペピーほうれん草 ● ヘーゼルナッツ ● 天然海塩
- エキストラバージンオリーブオイル ● ブルーベリーソース



## 二色芋甘酒のゼリー



【材料】(プリンカップ4個分)

いちご	6~8個
いちごジャム	小さじ4
ニジャ さつま芋甘酒	3/4カップ
豆乳又は牛乳	1/4カップ
ゼラチン	2g
ニジャ 紫芋甘酒	3/4カップ
豆乳又は牛乳	1/4カップ
ゼラチン	2g

- 【作り方】
- 豆乳又は牛乳を電子レンジで温めてゼラチンを加え、よく溶けたらさつま芋甘酒を入れてよく混ぜる。
  - 容器に入れて冷蔵庫で30分~1時間冷やし固める。
  - 紫芋甘酒も同じ要領で作り②の上にそっと流し入れて冷蔵庫で冷やす。
  - 小さくさいの目に切ったいちごといちごジャムを上盛り付ける。

## いちごのフルーツサンド

【材料】(2人分)

いちご	4~6粒
キウイ	1個
バナナ	1/2本
サンドイッチ用パン	4枚
生クリーム	1/2カップ
砂糖(生クリーム用)	お好みの量

- 【作り方】
- 食パンに生クリームをぬる。お好みでカスタードクリームを半面に塗っても美味しい。
  - イチゴは大粒なら半分に切り、小粒ならそのまま食パンにのせる。同じようにキウイとバナナも縦方向に切らない状態でのせて、もう一枚の食パンで挟む。
  - サンドイッチの耳を切った後、3種類のフルーツの断面がきれいに見えるように切りわけ、お皿に盛りつける。



## いちごジャムとカスタードクリームの春巻き

【材料】(4個分)

いちごジャム	大さじ4
カスタードクリーム	大さじ4
春巻きの皮	4枚
粉砂糖	適量
揚げ油	適量

- 【作り方】
- 春巻きの皮にいちごジャムとカスタードクリームをのせて、お好きな形に巻く。
  - 揚げ油でこんがりきつね色に揚げる。
  - 粉砂糖をふりかける。

### いちごジャムの作り方

【材料】

いちご	1パック
ラカント又は砂糖	---
レモン	いちごの重さの50~60%
	半個

- 【作り方】
- いちごにラカント又は砂糖をふりかけて混ぜあわせ一晩置く。(いちごが大きい場合は少し小さめに切る)
  - 15~20分軽く沸騰させながらよくかき混ぜる。
  - 最後にレモンの絞り汁を加えひと煮立ちさせる。

### カスタードクリームの作り方

【材料】

牛乳	150ml
卵黄	1個分
小麦粉	10g
バニラエッセンス	少々
砂糖	30~40g
バター	大さじ1

- 【作り方】
- 卵黄、砂糖、小麦粉を鍋に入れてよく混ぜ合わせる。
  - そこに牛乳を少しずつ加えながら混ぜあわせる。
  - バニラエッセンスも加えて弱火にかけ、鍋底からすくうようにへらでかき混ぜ、とろみがついたらバターを加える。
  - カスタードクリームを容器に移してラップをかけて冷ます。

# 春爛漫スイーツ

みんなの待ちに待った春がやって来ました! 陽射しが柔らかく、花もたくさん咲いて、鳥や虫や全ての生き物が活発に動き始める良い季節ですね。そんな季節にぴったりなのは、やっぱりスイーツ。春らしい材料を使って、見た目も可愛く、美味しいスイーツを集めました。春の陽気に誘われながら、ぜひお試しください! 春爛漫スイーツの紹介です。

## いちごのフラワーレスケーキ

【材料】(7インチケーキ型)

ホワイトチョコレート	200g	いちご(飾り用)	1パック
卵	4個	キウイ(飾り用)	少々
生クリーム	1カップ		
砂糖(生クリーム用)	---	お好みの量	

- 【作り方】
- 卵を白身と黄身に分ける。卵白をつのが立つくらいよく泡立てる。
  - 軽く泡立てた卵黄と湯せんで溶かしたホワイトチョコレートをよく混ぜる。
  - ①の卵白の少量を②に加えてよく混ぜる。混ぜたら残りの卵白を加えて、切るように混ぜる。
  - クッキングシートを敷いたケーキ型に生地を流し込む。
  - あらかじめ350°Fに温めておいたオーブンで20~25分焼く。
  - 焼き上がったら冷まして泡立てた生クリームを全体に塗る。
  - お好きな形に切ったいちごやキウイを飾り付ける。



## 塩漬け桜おはぎ



【材料】(8個分)

もち米(炊いたもの)	1合分
白あん	1袋
桜の塩漬け	2袋

- 【作り方】
- 桜の塩漬けを水に浸して塩抜きをし、ペーパータオルで水気をふき取る。形の良いもの8つ選ぶ。残りの花びらの部分のみを切り取り、もち米と白あんそれぞれ別に混ぜ合わせる。
  - もち米を手のひらに置き少し伸ばす。白あんをその上にのせて包み込むように形作る。それとは逆バージョンでまず手のひらに白あんを置きその上にもち米を同じようにのせて包み込む。
  - それぞれのおはぎの上に①で残しておいた桜をのせてそっと押し付ける。

## 塩漬け桜クッキー



【材料】(約15枚)

薄力粉	150g
バター	100g
卵黄	1個
砂糖	60g
桜の塩漬け	2袋

- 【作り方】
- ボウルに室温に戻したバターと砂糖を入れてよく混ぜる。
  - 卵黄、薄力粉の順番に加えて、その都度よく混ぜる。
  - 桜の塩漬けを水に浸して塩抜きをし、ペーパータオルで水気をふき取る。半量を細かく切り生地に混ぜ合わせる。
  - ラップの上に生地を置き直径4~5cmくらいの棒状に成形し冷凍庫に1時間くらい入れる。
  - 冷凍庫から出したら幅7mmくらいに切り、残り半量の桜をクッキーの上に乗せて生地に軽く押し付ける。
  - あらかじめ350°Fに温めておいたオーブンで20~30分焼く。焦げ防止にアルミホイルをかぶせるが最後の5分はアルミホイルを除き焼き上げる。

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。

## グリンピースごはんとおから床のお漬物

春の爽やかな新緑に合わせて、“グリンピースごはん”を作ってみました。もちきびは、抗酸化作用があり、良質なタンパク質、鉄分や亜鉛も豊富で女性に優しい栄養素がいっぱいです。

小さいお子様からお年寄りの方まで、召し上がって頂けます。もちきびは単体で、水を多めに入れてお鍋で炊くと、卵のよう

な味がして、びっくりします。お醤油とお味がよく合うのです。

おから床は、簡単なお漬物レシピです。めが漬は最低1週間かかりますが、おから床は、1日で食べられて、お手軽に発酵食品ができてしまいます。変わったお漬物を食べたい時には是非お試しください。

### グリンピース きびごはん



### おから床の 漬けもの

#### ■ 材料

- ニジヤ白米もしくは五分づき米 …… 2合半
- ニジヤきび …… 半合
- 有機グリンピース（冷凍） …… ひとつまみ
- 醤油 …… 小さじ2
- ごま油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1

#### ■ 作り方

- 1 米ときびは洗って、炊飯器に入れる。
- 2 醤油、ごま油、塩を加えて3合弱まで水を入れ、炊飯する。
- 3 グリンピースは沸騰した水で、3分茹でる。
- 4 ご飯ができたら、グリンピースを混ぜて、ざっくり混ぜる。

#### ■ 材料

- おから …… 300g
- 塩 …… 大さじ1½
- レモンやオレンジの皮 …… 少々
- お好きな野菜 …… 適量

#### ■ 作り方

- 1 おからと塩を混ぜる。
- 2 マッチ棒のように長く細く切ったレモンやオレンジの皮を1に混ぜる。
- 3 お好きな野菜を入れて、半日から1日常温で置いて、漬けておく。  
※ きゅうりは半日、にんじんは1日くらいが食べ頃。床は数回使えます。変なニオイや味がしたら、腐っている可能性があるため食べられません。日の当たらない涼しい場所に置いてください。



### 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.

## 29 ～春の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

去年の暮れから今年にかけて記録的な雨が続き、ここ南カリフォルニアですが、いかがお過ごしでしょうか？

今回の春野菜は、豆苗（とうみょう）を紹介いたします。豆苗とはエンドウ豆の若菜のことで、エンドウ豆が発芽して本葉が出て、ある程度の大きさになったエンドウ豆の芽の先端を摘み取って食用にするものです。

エンドウ豆としてのその起源は、紀元前7000年頃の南西アジアを起源としている、歴史の長い食材で、それが中国にも伝わっていったのですが、畑に蒔いたエンドウ豆の若い芽を、程良い大きさになってから摘み取るというもので、その大きさに育つまでに時間も手間も掛かることから、高価でなかなか手に入りにくくて一般的ではない希少品でした。収穫量も時期も限られていたため、一部の高貴な身分の人やお正月の時など、特別なときしか口にできない中華料理の高級食材でしたが、1970年代の日中国交回復以降は、日本に豆苗が登場するようになりまし。

更に1995年頃から、豆苗はハウスや施設内で栽培され、大規模な植物工場でも発芽させた状態で水耕栽培が広まってくる、天候に左右されずに

年間を通しての安定生産が可能となりスーパーなどでも販売される、一般野菜として家庭にも浸透するようになりまし。

流通が通年安定しているという事は、特に旬はあまり感じられませんが、本来の豆苗はハウス、または露地栽培され、その収穫時期は3月から5月にかけての春になりますので、食べ頃の旬の時期はやはりその時期が旬になります。

次に豆苗の栄養です。豆苗はさまざまな栄養素をバランス良く含んでおりますが、その中でも多いのがβカロテンです。豆苗にはほうれん草を上回るβカロテンが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、強力な抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を除去する力に優れていたり抗がん作用や動脈硬化の予防などでも知られていますが、その他にも視力を維持するために必要な成分だったり、髪の毛の健康や、身体の粘膜や皮膚を健やかに保つ働きがあります。そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとも言われています。

その次はビタミンKも豊富に含まれております。ビタミンKは骨の形成を助けるビタミンで、カルシウムを骨に定着させて、

### シンプル 豆苗サラダ



材料（2人分）  
豆苗 ..... 1/2パック  
焼き海苔 ..... 1枚  
ごま油 ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々  
ポン酢 ..... 大さじ1~2

作り方  
① 豆苗はさっと洗って、水気を切ってから器に盛る。  
② ごま油、塩、ポン酢を混ぜ合わせておく。  
③ ①と和えて焼き海苔を手でちぎって、トッピングする。  
④ よく混ぜ合わせてどうぞ！

その時に必要なたんぱく質が効率的に働くようにサポートする力があります。丈夫な骨の形成、骨粗鬆症の予防にも必要な栄養素で、骨が弱くなりがちな更年期の女性には、特に大切な栄養素です。また、血液を凝固させる成分の合成にも関わっている栄養素なので、けがをして出血した時に、血をしっかり止めてくれる血液の凝固作用があります。

胎児の成長に大量に必要とされます。それ以外では、身体の中で新陳代謝の働きを助けるビタミンB群もとても豊富です。豆苗は、根付きのものがあれば、一度葉と茎の部分を刈り取って根の部分を残して再生利用すると、また豆苗が生えてきて食べられます。この豆苗の再生利用に必要なものは、一度葉と茎の部分を収穫した豆苗の根と、水、お皿をただけです。

豆苗を育てる場所としては明るい窓辺ですが、直射日光は避けてほど良く風の通る場所が良いでしょう。新しい豆苗をカット



トするときは、根ギリギリの部分ではなくわき芽の部分を残してカットすると再生しやすいです。この生長しかけのわき芽を残しておくのがポイントです。

水の量は根の部分が浸かる程度で、豆を水に浸けないように、入れすぎには注意です。放っておくと水や豆が腐りますので、水は出来るだけ一日一回交換するようにして、暑い時は特に注意したいです。この方法でおよそ1~2週間くらいで、再生利用の豆苗の収穫が出来ます。

豆苗を選ぶ時は、葉の色が濃い緑のものが良いです。保存方法としては、買って来た時のままの袋入りであれば、そのまま冷蔵庫に入れておきます。開封後は冷蔵庫に入れて、なるべく早く食べるようにしたいです。

### 豆苗のポン酢炒め



#### 材料（2人分）

豆苗 ..... 1/2パック  
もやし ..... 1/2パック  
油揚げ ..... 1/2枚  
鶏ささみ ..... 3本  
ニギヤ和風だし ..... 1パック  
ごま油 ..... 大さじ1  
ポン酢 ..... 大さじ2  
白ごま ..... 適量

#### 作り方

① 豆苗ともやしはさっと洗って、水を切っておく。油揚げ、ささみは食べやすい大きさに切る。  
② フライパンにごま油を入れて熱し、ささみと油揚げを炒める。  
③ 豆苗、もやし、和風だしを加えて強火で手早く炒める。  
④ 20秒ほど炒めたら、ポン酢を回し入れて更に10秒ほど炒めて火を止める。  
⑤ お皿に盛って、白ごまを振りかける。

## 知れば得するビタミンの話

### — ビタミンB<sub>3</sub> —



て、ナイアシン当量 (mgNE) で表記します。肝臓ではトリプトファンからニコチン酸アミドを合成することができます。ニコチン酸やニコチン酸アミドは、体内でピリジヌクレオチドに生合成された後、脱素酵素の補酵素として糖質・脂質・タンパク質を、エネルギーに作り変える代謝が行われます。また補酵素として、細胞膜や脂肪酸、ステロイドホルモンの生合成、ATP産生、DNA修復や合成、細胞分化など、幅広い反応に関与しています。

ナイアシンを豊富に含む食品は、カツオ、サバ、ブリ、イワシ、さけ、レバー、鶏ささみ、マグロ、シラス干し、たらこ、豆類、コーヒー、ピーナッツ、赤身の肉などです。またナイアシンは、中性、酸性、アルカリ性、酸素、光、熱に対して安定しており、保存や加熱調理によって効力が低下することはほとんどありません。

ナイアシンが不足すると、倦怠感や食欲不振、肌荒れ、口角炎、二日酔い、脂肪肝、消化器系や神経に障害が起こったり、うつ状態にもなりやすくなります。また極度の欠乏症になると、ペラグラ(pellagra)という病気になることが知られています。ペラグラのおもな症状には、赤い発疹ができる皮膚症状、口舌炎や下痢などの消化管症状、精神、神経障害があげられます。それとナイアシンが不足すると、アルコールを分解する酵素不足により、二日酔いが起こりやすくなります。

ナイアシンの過剰摂取では、ニコチン酸を過剰摂取すると、一時的に皮膚の赤みが起こったり、掻痒感などのフラッシング症状が起こることがあります。また、ニコチン酸アミドの過剰摂取では、胃腸障害、肝毒性、消化性潰瘍の悪化などがあります。サプリメントに関しては、記載されている摂取目安量以上を長期服用すると過剰症がみられることもあります。通常量の食事の摂取では、過剰症の心配は特にありません。

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、機械自体が動かなくなるといことで、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「ナイアシン(ビタミンB<sub>3</sub>)」の紹介をいたします。

ナイアシン (Niacin) は、ニコチン酸とニコチン酸アミドの総称で、ビタミンB<sub>3</sub>とも呼ばれている栄養素で、水溶性ビタミンのビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などと同じ、ビタミンB群の一つであります。食品中のナイアシンは、植物性食品ではニコチン酸、動物性食品ではニコチン酸アミドになりますが、どちらも小腸から吸収され、ニコチン酸アミドは、余ったものが肝臓に取り込まれ、ニコチン酸は肝臓に取り込まれた後、ニコチン酸アミドに変換され、各組織に放出されます。ナイアシンは食品からの摂取以外に、生体内で必須アミノ酸のトリプトファンから体内で生合成することができ、食品から摂取したトリプトファンの%がナイアシンに転換されるといわれています。このことはトリプトファン含有量も考慮し

## 肉じゃが定食編



### 主菜 肉じゃが

ニジヤだして煮込んでおいしさ凝縮!  
じゃがいもと玉ねぎの甘みと牛肉の旨みがいっぱい

#### 《材料》(3~4人分)

じゃがいも(男爵芋) … 500g(3~4個ほど)  
玉ねぎ … 1個(250gほど)  
にんじん … 1本  
牛肉(細切れ) … 200g  
しらたき … 100g  
さやいんげん … 10枚  
サラダ油 … 小さじ1

#### ＜煮汁＞

丸大豆しょうゆ … 大さじ4  
和風だし … 小さじ2  
みりん … 大さじ3  
酒 … 大さじ3  
砂糖 … 大さじ3  
水 … 300ml



◀ニジヤ  
しらたき



◀有機  
丸大豆しょうゆ



◀無添加  
和風だし

#### 《作り方》

1. じゃがいもとにんじんは大きめの乱切りに、玉ねぎはくし切り、さやいんげんは食べやすい大きさに切り、糸こんにゃくは洗って適当に切る。
2. 鍋に油を入れ強火にし、肉を入れ色が変わるまで炒めたら野菜を入れ軽く炒める。
3. 煮汁の材料を入れ沸騰したら灰汁を取り糸こんにゃくを入れ混ぜ、中強火のまま落し蓋をして煮る。
4. 10分煮詰めたら所々一度混ぜ、再度落し蓋をして煮汁がなくなるまで様子を見ながら更に10分位煮詰めていく。
5. 煮汁が無くなったら火を止め、落し蓋をしたまま10分間蒸らして完成。



### 汁物 とうろろ昆布のお吸い物

美味しいだしの効いた簡単絶品汁!

#### 《材料》(1人分)

とうろろ昆布 … 3g  
お湯 … 180ml  
白だし … 小さじ2  
白ネギ(お好みで) … 適量

#### 《作り方》

1. お椀の中にとろろ昆布を入れる。
2. お湯を沸かし1.に注ぎ入れ、白だしを入れて軽く混ぜる。
3. お好みで刻んだ白ネギを加える。

### 副菜2 マカロニコーンサラダ

隠し味の柚子胡椒香るちょっぴり大人の味!



#### 《材料》(4人分)

マカロニ … 50g  
にんじん … 1本  
コーン … 30g  
マヨネーズ … 大さじ4  
柚子胡椒 … 小さじ½  
塩 … ひとつまみ

#### 《作り方》

1. にんじんを千切りにする。
2. マカロニを茹でる。よく水気をきり、ボウルに入れたら、すぐにマヨネーズを和える。
3. 千切りにしたにんじん、コーン、塩、柚子胡椒を入れ和える。

### 副菜1 タラの芽天ぷら

サクサク衣の春の山菜!



#### 《材料》(4人分)

タラの芽 … 10~15個  
(タラの芽が手に入らなければ、竹の子や菜の花!)

#### ＜衣＞

天ぷら粉 … 大さじ3  
水 … 大さじ4  
＜さんしょう塩＞  
粉さんしょう … 少々  
塩 … 少々  
揚げ油 … 適宜



▲有機の  
天ぷら粉

#### 《作り方》

1. タラの芽は、下ごしらえをする。  
※根元のかたい部分を切り落とし、外側の汚れた葉を取り除く。ごみが付いている場合は、水洗いすると香りがとびるので手で払って除く。葉先のほうがやわらかく早く火が通るので、均一に火が通るように根元に一文字に切り目を入れる。
2. 天ぷら粉に水を加え、軽く混ぜてころもを作る。
3. タラの芽をころもにくぐらせ、葉先についたころもを指で軽くしごいて薄くし、中温(170℃)の揚げ油に入れてからりと揚げる。器に盛ってさんしょう塩を添える。



# にじや食堂

3

「にじや食堂」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ご紹介します。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そと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、実在するものではありません。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 —

旬の新じゃがを味わう! 煮物の定番

### 肉じゃが定食

- 新じゃがの肉じゃが
- とうろろ昆布のお吸い物
- マカロニコーンサラダ
- タラの芽天ぷら

### 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お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。

## 菊芋を干す

美味しくって手が止まらない!!! 健康志向から注目されるようになった菊芋 (Jerusalem Artichoke)。北アメリカ原産とのことなので、カリフォルニアでも見かけることがあるのでしょうか。

最近、菊芋の粉やチップスをよく見かけるようになりました。安価で美味しい、しかも腸を整えるとあっては、食べない理由がない菊芋。そのままだと、ヤーコンにも似たようなほんのりした甘みがある根菜。食感はレンコンほくもあるかもしれせん。

そんな菊芋、先日友人からもらったので、さっそく干しました。できる限り薄く、スライサーで切り、晴天の日に干す。その日の天気乾燥具合にもよりますが、1-2日で、カラカラに乾きます。そのままでもいいのですが、それをオーブンやトースターで、きつね色になるまでカリッと焼く。そうすると、それはそれはサク

サクのチップスになります。そのままだと、ほんの〜り甘め、塩をふっても、またクミンやターメリックなどのガラムマサラをかけておやつにしても最高です。美味しくって手が止まらない! ポテトチップスだと何となく罪悪感があるのですが、菊芋チップスは揚げずにサクサクいただけるので、気持ちよく頂けます。

また、チップス以外にも、厚めに切って干したものをソテーするとホクホク甘い菊芋ソテーに。リッチに頂く時には、バターや美味しい油でソテーをして、今の時期なら、青菜やアスパラなどと一緒に付け合せにしても食感の違いを楽しめます。また、干したもので生のものでどちらでもいのですが、味噌の中に入れておいています。そうすると味噌漬け菊芋のできあがり。私の味噌床には、いろいろな野菜が浸かっています。ずっと漬ければなしなので、素材自体は塩っ辛く

なってますが、それを味噌汁やスープの出汁として使うと、煮込んでいる間に、塩辛さもなくなるし、それだけで調味料にもなる。またまた、味噌にも野菜の出汁が出るし野菜は腐らないので、一石三四鳥。素晴らしい!

味噌床に入れる場合は、半生に干しても生の状態でもどちらでも大丈夫です。生だと野菜の水分が多少出てきますが、それも料理の時に使ってしまうば問題ない。日本では食べ物の廃棄が凄まじくたくさんあり、それを燃やすために税金もたくさん使われています。自分の手に取るものは最後まで自分で責任を持てると、生活が心地よくなると思っています。

私が心がけていることは、ほどほどがちょうどいい。愛せる分だけ一緒に暮らす。これから緑が気持ちいい季節が始まります。次の晴れ間には何を干しましょうか?

### 【菊芋の干し方】

洗って水気を拭き取り、皮付きのまま好みの大きさに切って、晴天の日に干す。

▼チップス：薄くスライスして、カラカラになるまで干す。

▼ソテーや煮物：厚切りにして、1日程度、しんなりするまで干す。

▼保存方法：冷蔵・冷凍可



廣田 有希 (Yuki Hirota)

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



## ハチャプリ (グルジア料理 船形チーズパン)

黒海に面するワインの名産地として知られるジョージアで、漁師たちが気ままに船の形に焼いたのがこのパンの始まりとか。作り方は至ってシンプルで簡単。

たっぷりチーズをのせて焼成。チーズがあつあつのうちに生卵をのせて頂く。まさに“卵かけごはんの大好きな人”には何とも言えない味であることは言うまでもなく、そのユニークな形とあつあつとろけるチーズは食卓を盛り上げてくれること間違いなし。おもてなしのパンとしても、見栄えと手軽に作れることもお勧め! もちろんワインの肴としても相性抜群です。



### ◆材料 (15cm 2枚分)

NIJIYA有機の強力粉 ..... 250g  
ぬるま湯 ..... 170g  
インスタントドライイースト ..... 小さじ1  
自然塩 ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
卵 ..... 2個  
チーズ ..... 100g

### ◆作り方

1. すべての材料を計量し、インスタントドライイーストをぬるま湯の上に振り入れて溶き5分ほど置いておく。
2. 大ボールに強力粉、塩、砂糖と混ぜ合わせておく。



3. 合わせた粉に1.のイースト液を加えてゴムベラで混ぜる。



4. 生地がまとまったら手でボウルの中で15分位捏ねる。ボウルにラップ(シャワーキャップ)を被せて温かいところに40分から1時間ほど生地が2倍に膨らおまで置いておく。  
\* オープンを400F (200℃)に予熱する。



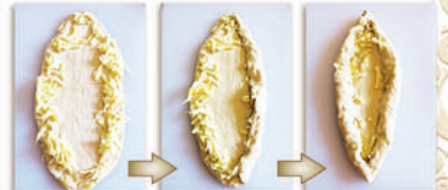
5. スケッパーや包丁で好みのサイズで2つに分割する。丸めて10分ほどベンチタイムを取る。乾燥を防ぐため、発酵用に使ったボウルを被せる。



6. 生地を上下ひっくり返してめん棒で楕円形に伸ばす。



7. 楕円形の縁にチーズをのせる。縁の生地でチーズを巻き込みながら船の形に整え、オープンシートを敷いた天板に移す。さらにチーズを中央にのせる。



8. 380F (180℃)に温度を落として20分焼成する。



焼き終わり次第、お皿にのせて生卵を上のにのせる。または18分焼成し、冷たさるで卵をのせて、各12分程焼いても良い。



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。



## ●大根丸ごときんぴら

大根は葉や皮の方が栄養価が高いんですね。  
ビタミンCやE、カリウム、カロテンなども豊富。  
皮も葉もぜーんぶ使って捨てるところなし！



〈材料：2~3人分〉

大根……1/2本	酒……大さじ2
大根葉……適宜	しょうゆ……大さじ1½
いりごま……大さじ3	砂糖……大さじ1
ごま油……大さじ½	塩……少々

〈作り方〉

1. 大根は皮つきのままよく洗う。葉の部分も丁寧に洗う。
2. 根の部分を繊維に沿って太めの千切りにする。葉は粗く刻む。
3. フライパンにごま油大さじ½を熱し、大根がしんなりするまで炒める。酒、しょうゆ、砂糖、塩を加えて全体にからめる。葉も加えてざっと混ぜる。
4. いりごまを振ってひと混ぜして出来上がり。



**Stephanie**

ベットショップで仕事をしています。家ではシエルターから引き取ったネコたちに癒される毎日。ネコたちの健康を考えるうちにまずは自分も健康でなければと思い、ヘルシーな食生活を実践しています。

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

## ●バターロール ポテチパン

テレビでやっていたご当地グルメをアレンジしてみました。  
本来はコッペパンですが、ニジヤのバターロールの風味が  
より全体的に美味しく仕上げられます。  
ピクルスを挟んでみても美味しかったです。

〈材料：2人分〉

ポテトチップス……50g	キャベツ……大きいサイズ2枚半
ニジヤバターロール……2個	人参……1/2本
あおさ粉……大さじ1½	マヨネーズ……大さじ2½
	(バターロール用) マヨネーズ、マスタード……お好みで

〈作り方〉

1. キャベツと人参を千切りにする。
2. 1.をボウルに入れ、ポテチとあおさ粉を入れて、ざっくりと混ぜる。
3. マヨネーズを入れ、和える。
4. バターロールを半分に切り、お好みでマヨネーズとマスタードを塗り、3.を挟む。



**Kelly Park Summer**

サウスベイ、ロサンゼルス、ニューヨークで活動する音楽家。毎日の食事は日本食を基本として、できる限りオーガニックで健康的な食材を意識しながら買い物をしています。素材の味を楽しむ為にハーブを使用し、塩分には出汁を活用しています。あご出汁がいちばん好きです。



## ●パプリカとブラックビーンズのスープ

パプリカと玉ねぎの甘みたっぷり、ブラックビーンズの  
豊富な食物繊維も嬉しい食べるスープ。



〈材料：4人分〉

茹でたブラックビーンズ(缶詰でも)……300g	コンソメ……2個
パプリカ……1個	水……600ml
玉ねぎ……1個	塩、こしょう……適宜
ニンニク……1片	オリーブオイル……適宜

〈作り方〉

1. ニンニクをみじん切りに、玉ねぎとパプリカを粗みじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをひいてニンニク、玉ねぎ、パプリカを入れ、タマネギが透き通るまで炒める。
3. コンソメと水を2.に入れて混ぜ、ブラックビーンズを加える。
4. 沸騰したら弱火にして蓋をして30分程煮込み、塩、こしょうで味を調える。



**Sarah**

なかなか自炊は難しいですが、外食でも野菜を中心に選ぶなど、気をつけているつもりです。旅行すると地元のグルメをなんでも試してみたい食いしん坊でもあります！

# Reikoさんの米粉レシピ



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



## glutenfree 米粉 100% の 抹茶と米粉のふんわりパン

抹茶は豊富な栄養素が含まれているので、世界でもスーパーフードとして人気がありますが、特に体にいい緑茶成分カテキンが体脂肪を効率よく燃焼させる効果もあるため、肥満の予防やダイエットに効果があり、さらに、テアニン（お茶のうま味成分）は、リラクゼーション効果があり神経を鎮める働きもあるそうです。手軽に米粉でおいしくヘルシーなパンを作ってみましょう。

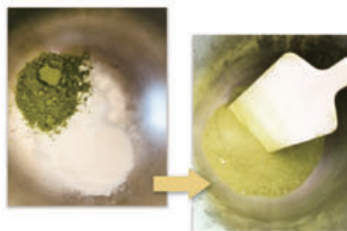


### ◆ 材料 (小さめパウンド型1本)

米粉 (パン用) .....	170g
砂糖 .....	30g
塩 .....	2.6g
インスタントドライイースト .....	6g
米粉 (パン用) .....	10g
ベーキングパウダー .....	9g
抹茶パウダー .....	7g
豆乳 .....	60g
水 .....	180g
植物油 .....	14g
レモン汁 .....	9g

### ◆ 作り方

1. 小ボウルに米粉 10g、ベーキングパウダー、抹茶パウダーを合わせておく。

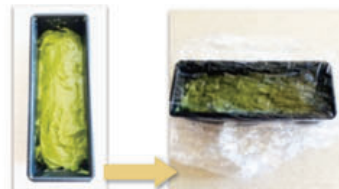


2. 大ボウルにすべての粉類の材料と 1. で作った抹茶ミックス粉を合わせる。豆乳と水、植物油を加えてさらによく混ぜる。その後レモン汁も加えてさらにぐるぐると混ぜていく。

**POINT\*** ふるう作業はないので、順番に材料を加えてしっかり均等に混ぜてから液体を加えましょう。



3. ダマがなくなり、発泡してるところまで混ぜる。生地を気泡を潰さないように注意しながら型に手早く流し入れる。乾燥しないようにラップ (シヤワーキャップ) を被せて温かい所で 10 ~ 30 分置いておく。焼く 20 分前からオーブンを 400°F (200°C) に予熱しておく。



4. 型の高さまで生地が膨らんだら、オーブンを 380°F (180°C) に温度を落として 25 分焼成する。



5. 焼き上がったなら、型から出して網の上で蒸気を飛ばし冷ます。



ニジヤで販売している Komeko は鹿児島県の小城製粉の Komeko です。原材料は日本産米 100%。洗米後の低温乾燥や米の微粒化など独自の技術を駆使し、用途に応じて製粉の状態を微妙に調整しながら、最高の出来上がりになるように開発されています。袋を開けるとふんわりと香ばしいせんべいのような香り。小城製粉ならではのこだわりが感じられる一瞬です。

copyright©2017GRACEFUL FOOD.All Rights Reserved

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](mailto:gracefulbread,sweets@gmail.com) までご連絡ください。\*参照:企業概況新聞掲載 [ujpdb.com/archives/3258](http://ujpdb.com/archives/3258)



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！

## ■花びら巻き寿司とさくらちらし寿司

### 〔酢めし〕

【材料（4人分）】

米…3カップ/水（米の1割増し）…3¼（季節によって多少異なる）  
だし昆布…15cm/酒（またはみりん）…大さじ1

【炊き方】

1. 米は炊く一時間前に洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
2. だし昆布は拭いてゴミを除き、切り目を入れておく。
3. 鍋に分量の水と2.の昆布1.の米と酒（またはみりん）を加えて火にかけ、ふいてきたら昆布を取り出す。30秒して火を弱め、12～13分して火をパツと強くし、一息して火を消し12～13分蒸らした後すし桶に取り出す。
4. 普通のご飯より硬めに炊き上げるので水の量も控えめにする。電気やガス炊飯器の場合はあらかじめ昆布のだしを取っておいて炊く。

〈合わせ酢〉

酢は米酢や酒粕で作った旨味のある酢を使う。合成酢ではなく醸造酢がよい。寿司を作り始めたら早く調味料を混ぜておき、時々混ぜて味をなじませる。場合によっては調味料が溶ける程度温めるが煮立てない。酢酸性の強い酢の場合は煮立てて酢のツンとしたキツさを消す。

〈ご飯と酢の合わせ方〉

炊き上がったご飯をすし桶に移し、合わせ酢をまんべんなくふりかけ、水で濡らした木じゃくしでご飯を四方に切り込むようにして合わせ酢を混ぜる。  
※木じゃくしでご飯を練ることが一番禁物です。

## ■花びら巻き寿司

【材料（8本分）】

炊き上がったご飯…3カップ分

〈合わせ酢〉酢…大さじ4½/砂糖…大さじ3/塩…小さじ2強  
海苔 半切…8枚（長い辺を半分にする）/きゅうり…2本  
フィッシュソーセージ…2½本/ピンク生姜…適量

【作り方】

1. きゅうりは板ずりし、縦四つ割りにする。フィッシュソーセージは縦四つ割りにし、て切り込みを入れ、花びら型に切る。※きゅうり、フィッシュソーセージ、だし巻きたまごは海苔の幅の長さ各8本。
2. 海苔は中表にしてさっと炙って用いる。
3. 分量のご飯と合わせ酢で酢飯を作り（作り方参照）人肌よりもやや冷まし、8等分しておく。
4. 巻きすの端を揃えて海苔を縦長に置き、3.の酢めしを海苔の向こう端1.5～2cm残して平らに置き、手前から具を彩りよく並べ、具を指で抑えながら巻く。
5. 巻き上がった寿司は、酢水で濡らしたふきんで包丁を湿らせ、1本を4～5個に切って器に盛り、ピンク生姜を添える。花びらも散らす。

## ■さくらちらし寿司

【材料（4人分）】

炊き上がったご飯…3カップ分

〈合わせ酢〉酢…大さじ4½/砂糖…大さじ2/塩…小さじ2  
フィッシュソーセージ…2本/桜の塩漬け…40g/いんげん…50g  
塩、みりん…各少々

【作り方】

1. 分量のご飯と合わせ酢で酢めしを作り（作り方参照）人肌程度よりやや温かめに冷ましておく。
2. フィッシュソーセージは縦¼に切ってから花びら形に切り込みを入れて薄切りに。いんげんは筋を取って斜め薄切りにし、塩を入れた熱湯で茹でてザルに上げ、熱いうちに塩、みりんをかけておく。桜の塩漬けは水に約15分間浸してから取り出して花びらを丁寧を外し軽く水気を絞る。
3. 2.の具を1.の酢めしの上にバラリとふり、切り込むようにして合わせる。
4. 器に盛り、上に花びら形をさくらにみたくて、薄焼きたまごを散らす。

花見酒  
美味しくのんで  
さくら色

美味しいと  
喜ぶ顔の  
作りがい

春のお題は  
お花見  
若き日の  
花より団子  
今もなを



## ■だし巻きたまごの作り方

〈材料〉たまご…3個/だし…大さじ2  
砂糖…大さじ1½/塩…ひとつまみ  
サラダ油…大さじ1

1. たまごを割りほぐし調味料、だしをくわえてまぜておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、すみずみまで油をまわし、余分な油を別器に移す。
3. たまごを半分流し入れ、火を弱めて固まりかけたら二つに折るようにしてフライパンの向こうに寄せ、空いたところに油を塗り、たまごを裏返ししながら手前に移し、そのあと油を敷き、残りのたまごを入れて焼き上げる。
4. 焼いたたまごをまな板の上に取り、冷ましてから8本に切っておく。

## ■薄焼きたまごの作り方

〈材料〉たまご…3個/砂糖…大さじ1  
塩…小さじ½/サラダ油…少々

1. たまごをほぐし、塩、砂糖を加えて混ぜ、裏ごししておく。
2. フライパンを熱してサラダ油少々を塗り、たまごを箸の先で落とし、音がするくらいになったら1.のたまごを好みの量1枚分入れて、フライパンを回しながら、上が固まってきたら周りを外して½くらいのところに箸を入れて持ち上げ、裏返してさっと焼く。
3. 焼きあがったたまごをまな板の上に広げて冷まし（温かいうちに重ねないこと）、好みの大きさに切り箸でバラしておく。



## 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。

# 日本食旅

## 九州名品発見伝

### ④ 大分県の郷土料理

— 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。



古くから伝わる郷土料理から地元民に愛されるB級グルメまで。豊かな自然に恵まれた海の幸・山の幸の宝庫、大分県。

九州の東部に位置する大分県は、別府や湯布院などの温泉が有名で、観光で訪れる人も多い人気のエリア。また、豊かな自然が残っており、海にも面していることから、様々な新鮮な食材が手に入ることも魅力的で、古くから伝わる郷土料理から地元民に愛されているB級グルメまで幅広く堪能できる食文化が根付いています。

今回は、海の幸、山の幸にも恵まれた自然豊かな大分の街の「ご当地グルメ」として地元民に愛される大分の名物料理をご紹介します。

州ならではの甘め醤油タレが相性抜群。酢飯なので、魚の旨さが際立ち上品な味わいが特徴です。「りゅうきゅう」という名称は、コマと和える調理方法の「利休和え」から名付けられた説や、沖繩（琉球）からの伝播説もあると言われています。

#### 日田焼きそば



日田っ子のソウルフードといえは「日田焼きそば」。今や、富士宮・横手と並ぶ、B級グルメ3大焼きそばのひとつとして全国的にも有名です。

一般的な炒める焼きそばと違い、鉄板上で一部が焦げるほど硬めに焼く麺に特徴があります。ソースで味付けし、具材はもやし、ねぎ、豚肉を主に入れて、マイルドなソースとラーズの旨味が全体をまとも上げ、麺のバリバリ食感ともやしのシャキシャキ感がたまらない大分県日田市を代表する全国区のB級グルメです。

#### とり天



大分で古くから愛されている郷土料理「とり天」。鶏肉に衣をつけて揚げた大分県中部の郷土料理で、鳥天、鶏天、かしわ天と表記されることもあります。

#### 吉野鶏めし



大分市吉野地区に伝わる郷土料理「吉野鶏めし」。使う具材は米とごぼうと鶏肉のみで、全て大分県産のもの。炊き立てのご飯にしっかりと味付けした鶏肉とごぼうを混ぜ込んで作るごはん、地元のスーパーや駅ではおにぎりにして販売されています。いつしか「おもてなし」の家庭料理として、吉野に嫁いできたお嫁さんに受け継がれてきた郷土の味として、地元民に愛されています。

#### ごまだしうどん

大分県佐伯市の郷土料理である「ごまだしうどん」。ごまだしは底引き漁において年間を通じて獲れる「えそ」という魚の焼いた身をほぐし、みりん、醤油、砂糖にたっぷりのごまを加えたペースト状の万能調味料で、さつとが

とり天はその名の通り「鶏肉の天ぷら」で、骨をはずして1〜2口大に切った鶏肉に醤油やニンニクなどで下味をつけ、衣をつけ、油で揚げたもの。天ぷらから揚げとは違い、衣に卵を多めに使うことがとり天ならではのふんわり感を出す秘訣だといわれています。家庭でも店でも、大分県では広く知られる郷土料理で、その起源は昭和30年代頃といわれ、レストラン・定食屋・喫茶店・居酒屋・弁当屋などで供される定番料理の一つとなっています。

#### りゅうきゅう丼

大分県は、豊後水道をはじめ、日豊海岸など豊かな漁場に恵まれ、ブランド魚である関アジ・関サバなど、たくさん魚介類が捕れる地域です。りゅうきゅう丼とは、そんな新鮮なアジやサバなどのさまざまな魚の刺身を、醤油ベースのタレに生姜やコマなどを入れ漬けたものをご飯の上にのせたもの。鮮度抜群の関アジと九



けるだけで料理に一味が加わります。素うどんにごまだしをかけただけの「ごまだしうどん」は、佐伯では郷土料理として古くから親しまれています。

#### やせうま



小麦粉で作った麵を茹でて、きな粉と砂糖をまぶしたやせうまは大分県の郷土料理で、その歴史は古く、平安時代から庶民のおやつとして親しまれています。現在では、郷土料理やせうまを和菓子にアレンジして銘菓として売られており、きな粉を使ったヘルシーな和菓子で、お土産としても人気があります。

### 甘辛タレが決め手のジューシーでボリューム感のある サクフワ とり天井

#### ■ サクフワ とり天井

##### 【材料(2人分)】

鶏もも肉又はむね肉... 1枚  
ご飯、千切りキャベツ、マヨネーズ... 各適宜

##### <調味料>

酒... 小さじ1/しょうゆ... 小さじ1/おろし生姜... 小さじ1  
おろしにんにく... 小さじ1/塩・こしょう、ネギ... 少々

##### <衣の材料>

卵... 1個/小麦粉・片栗粉... 各1/2カップ/水... 60ml  
揚げ油... 適量

##### <つけダレ>

酢醤油、ポン酢、天つゆなど... お好みで

##### 【作り方】

- ① 鶏肉をひと口大にそぎ切りする。ボウルに鶏肉と調味料を入れ、もみ込み下味をつける。(10分程)。
- ② 別のボウルに衣の材料を入れしっかりと混ぜ合わせ衣を作る。
- ③ 鶏肉に衣をつけ、180°Cの油でカラッと揚げる。
- ④ 器にご飯、キャベツの千切りを盛り、その上に揚げたとり天をのせる。
- ⑤ お好みのつけダレを上からかけて、最後にお好みでネギとマヨネーズをかける。



別府温泉



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。

# 森のアイスクリーム チェリモヤ



■ チェリモヤは、ペルーの現地語でChiri moyu、「冷たい乳房」を意味します。昔からインカの原住民は母乳の足りない乳飲み子に、甘くて栄養に富む消化のよいチェリモヤを母乳代わりに吸わせたことからきたと言われています。

チェリモヤというちょっと聞きなれない名前のフルーツは、ペルー原産で、別の名を「森のアイスクリーム」ともいう、なんとも魅力的なネーミングのトロピカルフルーツです。今ではスーパーフードとしてもてはやされており、その名の通り栄養素もたっぷり。ペルーでは大昔から食され、インカ帝国のころから愛されてきたとか。

パイナップル、マンゴスチンとならんで、世界三大美果のひとつにも入るチェリモヤの魅力をご紹介します。

その見た目からはわかりづらいですが、ミルク色した柔らかな果肉と上品な香り、微かな酸味とともに舌にとろけるその甘さ、カスタードのような舌ざわりはまるでお菓子のよう。冷やせばそのままアイスクリームを食べているかのような、まさに森のアイスクリームと言われる所以です。

『トム・ソーヤの冒険』で有名な作家、マーク・トウェインも大好きだったといえます。スペインでは「アイスクリームの木」、アメリカでは「カスタードアップル」という名前を持つチェリモヤ。いかに甘みのあるフルーツかということが、それだけでも伝わってきます。

## 美味しく食べるには

チェリモヤを食べる時の注意点としては、「追熟」が重要。硬いままでは食べられません。買った時にまだ実が硬いようなら1個ずつ新聞紙でつつみ、数日から1週間、室温で追熟させます。

追熟が進んでいくと、外の皮がちょっと黒っぽく変化してきます。押してみても桃に近い柔らかめの触感であれば食べ頃の証拠なので、冷蔵庫で保存しましょう。

皮をむかずに、ナイフで縦に半割りか四つ割りにして、スプーンで召し上がるのが最も美味しくいただける手軽な方法です。また果肉だけを取り出して、ミルクシエイクやシャーベットにしても格別です。



## チェリモヤの栄養

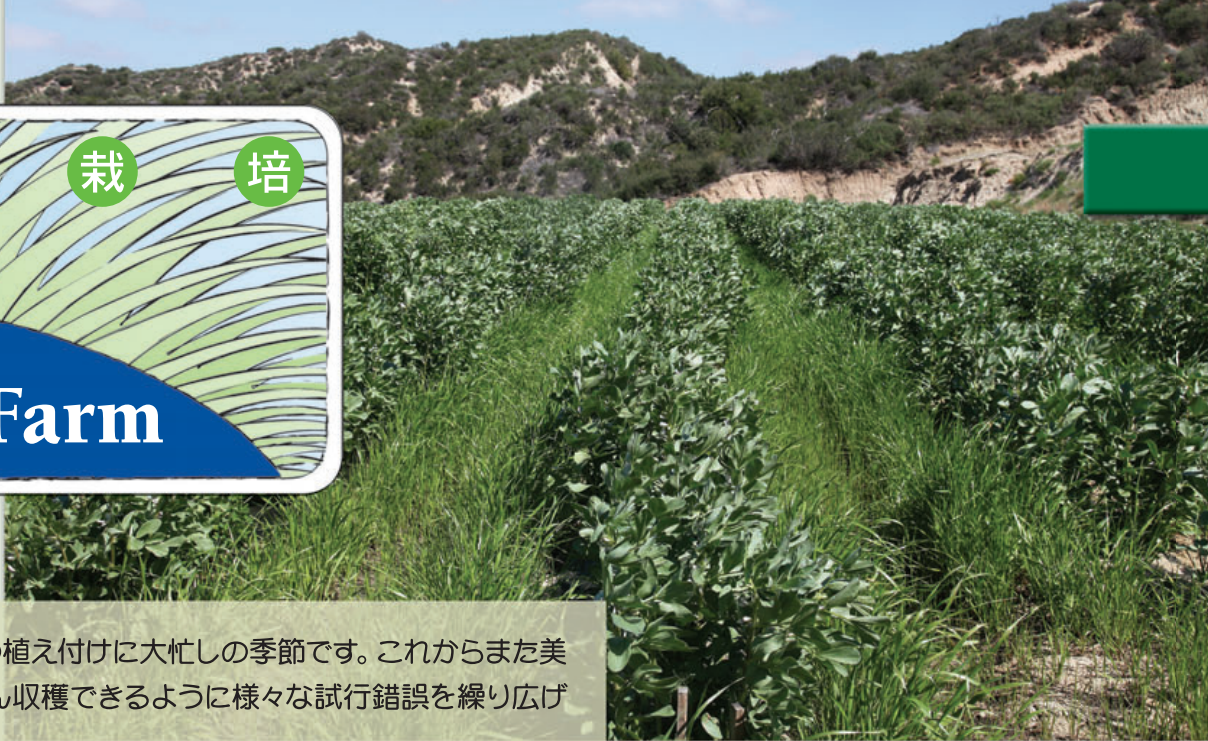
チェリモヤには、造血作用をうながす葉酸がふんだんに含まれていますので、貧血予防に有効。血圧を下げるのに効果的なカリウムも多く、たんぱく質の代謝に必要なとされるビタミンB<sub>6</sub>や、ビタミンCもたくさん含まれています。またカルシウムや植物性タンパク、それに心身症に効果のあるナイアシンなどミネラル、ビタミン類を豊富に含んでおり、実に機能性に富んだ果物なのです。

多忙な日常生活や、神経をすり減らす職務で心労やストレスのたまり易い私たちにとって、チェリモヤはまさに絶好のデザートといえるでしょう。

参考資料： <https://macaro-ni.jp>



# オーガニック栽培の現場から



春のファームは苗の植え付けに大忙しの季節です。これからまた美味しい野菜がたくさん収穫できるように様々な試行錯誤を繰り返すことになりま。

オーガニック農法とはどのようなもので、どのようなことに気をつけながら作業をしているのでしょうか。土壌のこと、肥料のことそして種のことなど、おさらいがてらちょっと詳しくご紹介させていただきます。

オーガニック栽培の基本です。ここでいう有機物とは、かつて生きていたものを指し、動植物は生命がなくなると同時に微生物のために腐敗、発酵が始まります。一握りの土壌中には何億もの性格の違う微生物が住んでおり、環境に応じ、その都度活発に動き出すのです。動植物にとっては大部分の微生物が有害なもので、作物の生命体は数多くの抗体物質を作り出し、これを防ぎます。

有機物に最初に取り付く微生物は植物にとって有害なものですから、直接畑にまいても役に立ちません。ですから落葉、麦藁、油粕、家畜の糞などをブレンドし、あらかじめ発酵させて堆肥を作る必要があります。この発酵時の熱は80℃にも昇り、害虫の卵や雑草の種などは死滅してしまいます。そして発酵が終わった堆肥には、植物にとって有効な微生物が取り付き始め、これを肥料として畑にまくわけです。

ところが、今度は植物が有機肥料を直接吸収することができないのです。畑にまかれた有機肥料は全て微生物の餌になり微生物は膨大な数に膨れていきます。さらに作物は光合成された糖質を根からムシゲルとして放出し、微生物

を集め根の周りには微生物のコロニーが出来上がり、さらに繁殖していきます。作物は有害な微生物の侵入を防ぐため、いろいろな抗体物質を作り出し、物理的、化学的に防御します。しかし有効な働きをする微生物に関しては積極的に取り込み、共存関係が始まるのです。共存関係にある微生物は根から放出するムシゲルをもらい植物が必要とする窒素、リン酸、カリなど全ての元素を植物が吸収できるように無機化し、作物に還元していきます。作物にとって役に立つより害になる微生物は、作物の科種によって同じ微生物ではなく、いろいろな微生物がその都度変化し、有害であったり、有効であったりしています。

そうやってオーガニック栽培をすることにより作物の中に多くの抗体物質が蓄積され、野菜本来の味がして、申し分のない栄養価が含まれた優れた野菜が栽培できるのです。植物が作る抗体物質の中から、千種以上の人体に有効な微量栄養素が発見、証明されていてその抗酸化作用、抗がん作用により健康を守ることができるのです。漢方薬のほとんどは自然から作られていることを思えば、植物の抗体物質を作り出す能力の幅広さに感心してしまいますね。

## 害虫対策

一方、合成化学肥料は作物に必要な無機化された元素を直接施肥することですから植物は窒素やリン酸、カリなどを直接吸収することができ、スクスクと生長します。そのために微生物の防御、共存は必要でなく、抗体物質を作ることなく、葉緑素から作られる炭水化物、糖質のため甘みのある柔らかい作物ができ、見かけは良くても栄養価を期待することはできません。ですから、甘みがあり、柔らかく形の揃ったものが良い野菜という感覚は変えなければなりません。

60年代から盛んに使われ始めた化学肥料の

ため土壌の易耕性が失われ、現在の農業危機を迎えているのはご存知の通りでしょう。元来、元気に育っている作物には害虫が取り付き難いものなのですが、畑の中に1本でも弱い作物があると病害菌、害虫が集中して攻撃をかけ、そこを中心に繁殖し、テリトリーを広げていきます。また土の中にはヨトウ虫、白菜やキャベツには蝶の幼虫、きゅうりにはウリハ虫が当然のごとく寄生します。そしてこれらの病害菌、害虫を防ぐには物理的、生態学的にあらゆる対策をとるのです。

アルコールや酢、ニンニク、唐辛子、除虫菊(蚊取り線香の原料)などの虫が嫌う自然の刺激物を散布したり、石鹸や油などをスプレーして虫の滑性を奪い弱らせるとか、虫の嫌いな光るものを置いたり、虫の好きなものを置くおとり作戦やら、またシェードをかけて温度差を作る方法、網をかけて害虫の侵入を防ぐ方法、コンパニオンプラントを使う方法などの対策を講じます。それでもやはり自然界は不思議なもので、同じ虫が大量に繁殖することにより必ず天敵が現れますので、積極的に天敵を呼び込み保護する方法がもっとも有効です。

いずれにしても取り付いた害虫を完全に抹殺するのは無農薬では無理なので、作物が元気に育つ環境を整え、予防に専念すること、そしてある程度の被害は自然現象の一部として諦めることが一番のようです。普通の農業であれば殺虫剤や除草剤などの農薬を使い効率の良い経営をすることができますが、数多くある農薬のなかには当然劇薬が多いのです。最も多く使われている有機リン系殺虫剤は散布中の事故が多発しています。残留農薬の害を想像するだけで末恐ろしくなりますね。

ホルモン剤、生長剤の使用は見栄えのよい作物を作り、合理化には有効ですが、食品としての安全面から見ると有害であるだけです。

## 輪作

一旦収穫の終えた畑には枯れ木や根が残ります。生命体が消えた有機物には今まで防いでいた抗体がなくなるため有害微生物が一斉に襲いかかり大繁殖が始まります。このような畑に同じ種類の作物の種をまけば、その幼い根に有害微生物が襲いかかるまで、“狼の群れの中に子羊を放す”ようなものですね。これが連作障害です。繁殖した微生物が害にならないように、しかもできれば有効に働かせることのできる種類の作物を次に栽培することができれば最高です。

オーガニック栽培において輪作は欠かすことのできない技術で、例えばトマトなどのナス科植物、その後にきゅうりなどのウリ科植物、ナタネ科、マメ科と4年周期で栽培するといった具合です。

## 作物の種

作物の種子はオーガニック栽培で育てたものでなくてははいけません。農場ではやはり二世代之上の原種に近いものがよく育ちます。一代交配種子はオーガニック栽培の定義に反します。遺伝子組換え種子については遺伝子の移動による3つのタイプがあるので、厳選する必要があります。

第一に異なった生物界間、すなわち動物や微生物から遺伝子の一部を植物に「遠隔移動」させたもの。第二に植物の種類の間を「近縁移動」したもの。第三は同じ植物種内の移動で、「ひねり」と呼ばれるもの。この中で第一の組換えは耐害虫遺伝子組換えのBtトウモロコシだとか、耐除草剤遺伝子組換えのナタネだとか常に問題になるもので食品として最も危険で話題になる遺伝子組換え種子です。第二と第三に関しては、通常の品種改良の延長上にある最先端技術なので、さして問題視する必要はないと思います。



# お勝手道具物語



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がね。特にお勝手とは、昔は女性が家の中で自由にふるまえるのは台所だけだったということから「勝手」と呼ばれるようになったそうです。今では男性も料理をする時代。もはや女性だけが勝手できる場所ではなくなって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とききちんと知っておきたいものですね。

## しゃもじ

日本の家庭には必ずといっていいほどあるしゃもじ。炊きたてのご飯を混ぜたり、盛り付けたりする時に使います。また寿司飯を作る時に熱々のご飯に合わせ酢を振りかけて、切るように混ぜ合わせる…という作業は、やはりしゃもじでなくてはうまくいきません。先端が楕円形に広がったへら状になった薄板で、材質は木や竹を使っていますが、現在では合成樹脂など様々な種類のものも出回っています。

## しゃもじの歴史

しゃもじは、弥生時代の遺跡から出土していることもあり、稲作の伝来と共に伝わったと考えられています。名前の語源はというと、しゃもじと似ている形状の先端に皿が付いた道具のことを「杓子（しゃくし）」と呼んでおり、その頭文字の「しゃ」に接尾語の「もじ」がついた女房言葉だということです。女房言葉とは室町時代に宮中や院に使える女房が使い始めた隠

## 縁起物のしゃもじ

ご飯をよそう道具としてのしゃもじとは別に古来より縁起物としても知られています。広島県宮島のしゃもじが有名ですが、これは2000年ほど前に誓真というお坊さんが御神木から弁財天さまの琵琶をモチーフにしてしゃもじを作ったのが最初だといわれています。

この誓真さまが、光明院という寺院で修業をされていた頃に、弁財天さまの夢を見たそうです。その弁財天さまが持っている琵琶という楽器を見て思いついたのが、宮島の神聖な木でしゃもじを作ることでした。弁財天さまは、金運や商売繁盛、智慧の神様なのでそのご利益を掲げて、縁起物として販売し始めるとこれが大人

## 日本発祥のしゃもじ

しゃもじは、日本で生まれた毎日の食生活になくてはならない道具のひとつです。名前の由来が女房言葉からだったように、毎日しゃもじでご飯を盛り付けながら、家庭を支えるべき女性に、大切な家族のために美味しいご飯を提供しつつ、家庭安泰を図る重要な道具なのです。そして弁財天さまに由来する運氣UPとの相乗効果で、きちんと食事を作ることが一家を支え、しいてはその一家の運氣をUPさせることにつながっているのだと思います。

もの、しゃもじ、よそう。これ以上のご馳走はないと思うのです。最近では、プラスチックでできたものが主流になっていますが、些細なものを気持のいい素材に変えると、日々の小さな幸せがたくさんできます♪  
これを機に、皆さんもしゃもじをちよつといいものに変えてみてはいかがでしょう？

# 毎日使う道具“しゃもじ”

料理道具屋三代目 廣田 有希

普段手にするものや身につけるものは、できるだけ自然素材のものにしています。それは、心地いいというの理由ですが、その背景には、作っている過程が環境に優しくかつた、労働環境の色々など、日本にいとるご存知のことができないことがたくさんあるのです。そういうのもひくめるための選択です。自然素材のものは触っているだけでもリラックスします。いすみの家に住みだして

からは自然を中心とした生活なので、どっぷり自然を味わっています。さて、近年、日本では年間のパンの購入額がお米を上回っているのを裏付けるかのように、どこもかしこも、パンパン屋のオン・パン・レード。私は、無類のお米愛好者なので、毎日お米を食べます。この10年は、友人の作った自然栽培のお米を頂いています。お米の力と土や菌たちが育てたお米は力強く澄んだ味で、お米の甘みと旨味を感じるのが毎日の楽しみなのです。

さてそんなお米を炊くときにはご飯釜やお水など、気をつけたいことはありますが、今回は「しゃもじ」について語らせて頂きます。

しゃもじを料理人の方は「宮島」と言うことがありますが、名前の由来は、その昔、厳島神社の近くにある寺院の僧侶が、主産業がなかった宮島で、厳島の弁財天が手に持つ「琵琶」と形が似た「しゃもじ」を御山の神木で作って、それを宮島参拝



- 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。

## 春の逸品

### 八幡屋礒五郎 唐辛子

長野市の北西に位置する、旧鬼無里村周辺は、通称西山と呼ばれ、日本でも有数の麻と和紙の産地でした。

江戸中期、祖先を西山にも持つ初代室賀勘右衛門が、1736年(元文元年)に七味唐辛子を善光寺の堂庭(境内)で売り出したのが、八幡屋礒五郎の始まりです。初代の本名は勘右衛門ですが、商いでは礒五郎を名乗り、屋号「八幡屋礒五郎」として善光寺門前で七味唐辛子の販売を始めました。

創業当時は原料の調達が、遠方から大量に仕入れることなどできない時代でしたが、幸運なことに西山地方は、陳皮以外の六種の原料は栽培に適しており、周辺の山々にはいたるところに山椒が自生していたので、唐辛子と胡麻、生姜、紫蘇は、委託栽培で近隣の農家をお願いしていました。陳皮はミカンの皮を乾かしたもので

すから、腐ることはないため、まとめて上方から入手していたのでしょう。こうして江戸のものとは色も味も違った、山国信州ならではの独特な風味を持った八幡屋礒五郎の七味唐からしが作り出されていったのです。

初代勘右衛門が創業し、二代目五左衛門が製造法を確立して、販路の拡大を図る中で、善光寺堂庭で仮店を設けて販売を手がけ、善光寺という、全国的な信頼を集める巨大な力の下で商売をする効率の良さを悟りました。善光寺からの信頼を得るまでにはさまざまな苦労があったと想像されますが、堂庭の中で一番よい場所御高札前に店を張る「特権」を許されたのとは、三代目儀左衛門の時代からだったと言われています。

江戸末期から明治初期の善光寺界隈の様子を知る上で貴重な資料となる、長

尾無墨編輯『善光寺繁盛記』(明治十一年<1878年>出版)に八幡屋礒五郎の古い売り姿が描写されています。

「枝垂れ柳の下に高札が立っていた。その下に大きな傘を開き、台をしつらえて、一人の老人が七色唐辛子を売っていた。その袋の表には『善光寺御高札前八幡屋礒五郎』の十三文字が記されている。台の上には、大きな袋や小さな袋が左右に積まれていた。箱も置かれていて、味ごとに七つに区分されている。そして、客の好みに応じて、小サジで、七つの味を調合して売っていた」と記されています。

八幡屋礒五郎という名前は知らなくても商品を見れば一目瞭然。日本人の間で長い間親しまれ続けてきた究極の逸品です。創業当時から変わらぬ素材と品質で、いつでも食卓に置いていただきたい唐からしです。 <http://www.yawataya.co.jp>



#### ● 忘れられぬ信州の味 七味唐からし

唐辛子に、陳皮、胡麻、柚子、紫蘇、山椒、生姜を薬味として加えたものです。これらを十分に吟味を重ねて原料として用い、独特の製法により調味したものが、八幡屋礒五郎の〈七味唐からし〉です。秘伝の調合により香りの中に辛さが引き立ち、長年愛され続ける定番商品です。



#### ● 辛さ際立つ、一つ味 一味唐からし

唐辛子だけの〈一味〉は辛さだけでなく素材の甘みや香りも大切に焙煎しております。口の中に広がる痛快な辛さが食欲をそそります。



#### ● 新しい嗜み、新しい風味 ゆず七味

唐辛子に、たっぷりの柚子を加えて、陳皮、黒胡麻、白胡麻、紫蘇、山椒、生姜を独特の製法により調味しました。鍋物や味噌汁にひと振りすると、柚子の香りが広がりおいしさが一層引き立ちます。





ニジヤで大きな柚子を2個買って、柚子の皮で“柚子味噌”を作りました。味噌は、いつもニジヤの生味噌を使っています。柚子味噌を作り置きしておくとお重宝します。そして果汁を絞った後の白い皮を水に入れて柚子水を作ってみました。レモンのような苦味がなく、意外と飲みやすかったですよ。昨年育てたサツマイモも美味しくいただいたので、今年もニジヤの苗を買う予定です。

RPV, CA Michiko さま

**Gochiso** ニジヤファームの柚子で柚子味噌！美味しそうですね。次はぜひレシピを教えてください。毎年ニジヤの苗を心待ちにしておられるお客様も多くて、嬉しい限り。ニジヤファームで大切に育てられた苗が今年も様々な場所で、たくさん収穫できますように。



ニジヤでひな祭りのケーキを買って、孫娘2人の女の子の節句を祝いました。ケーキはとても可愛くて、味も甘さひかえめで美味しかったです！日本にいる家族や友人にもこの写真を送ったら「なに、キレイ！日本よりもすごいじゃない！」って言われました。次は端午の節句！またケーキを買って3人の男の孫たちと祝います♪  
Torrance, CA Junko さま

**Gochiso** ひな祭りのお祝いの楽しい様子が目に浮かぶようです。そんな大切な場面で、ニジヤのケーキが役に立てたことを嬉しく思います。5月のこどもの日もぜひお楽しみください！

**ニジヤ便利**

**ニジヤにて  
鹿児島フェアを  
開催しました！**

すでに年中行事の一環として根付いてきた感じの鹿児島フェアが今年も盛大に開催されました。鹿児島からはメーカーさんにもお越しいただき、鹿児島出身のお客様達と商売抜きで気さくに話が弾んでおられました。たくさんのお客様に足を運んでいただき、感謝いたします。各店ともそれぞれに盛り上がり、楽しいイベントとなりました！



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。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

寒い冬が過ぎ、穏やかな気温が続く中、様々な生命体が活発に動き始める季節ですね。なぜだかワクワクしてくるのは私だけではないはず。そんなワクワク感が伝わるような春号になっていれば嬉しいです。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティーなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！ど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、すっかりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！小さくたたためて気軽に持ち歩ける便利さです。カラフルな5色をご用意。何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

夏号はお休みとなりますので、次回の秋号を乞うご期待！！

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

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます！

