

美食

Winter 2019

# Gochiso

## 冬のデザート

スノーボールクッキー

ビーガンピカンパイ

ホリデーシフォンケーキ

りんごとクランベリーのコーヒーケーキ

巻頭  
特集

## 鍋の季節

冬の海鮮鍋の魚 / きな粉のおやつ / 野菜のおかず いろいろ / 東北食旅手帳  
冬ですから～美肌食でおもてなし / Uncle Philのお料理ダイアリー / にじや食堂  
ニジヤ昆布 新登場! / 自然と共に生きる“プラントベース” / オーガニック栽培の現場から





## 巻頭特集 鍋の季節

### ニジャ 冬の新作弁当、寿司、惣菜



冬の海鮮 鍋の魚	14
冬のデザート	16
ニジャ 昆布シリーズ新登場!	18
野菜のおかず いろいろ。	20
日本の海苔	23
今日はカレーの日! 海老のカレー	27
[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー	28
きな粉のおやつ	30
冬ですから~ 美肌食でおもてなし	32
[連載] 自然と共に生きる	34
日本の美味しい牛乳がアメリカに初上陸! 霧島山麓牛乳	37
[連載] Four seasons — 東洋医学からみる四季の楽しみ	39
[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~鶏むね肉と野菜の甘酢あん定食~	42
わくわく!ごちそうキッチン・コッパン	44
・"イネ"を天日干し	45
我が家の自慢料理	48
玲子さんちの米粉レシピ—米粉シュトーレン風 パウンドケーキ	50
[新企画] 日本食旅 ~東北食旅手帳~ 秋田県/きりたんぼ編	52
台所川柳	54
オーガニック栽培の現場から	56
BCネットワーク PRESENTS 乳がん早期発見、啓発セミナー開催	58
お勝手道具物語 箸	60
ニジャ こだわりの逸品。	62
ニジャ 便利	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  
EDITOR / WRITER: Ayaka Okada  
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  
BCnetwork  
Shoko Suzuki  
Kei Hasegawa  
Reiko Yoshida  
Akimi Furutani  
Fumi Ozaki  
Shoko Masumoto  
Seiko Yoshihara  
Sadako Takeda



# 鍋の季節

## シンプルにおいしい。 鶏もも水炊き

■ 材料: 2人分

<煮汁>  
 昆布・・・10cm  
 水・・・1リットル  
 酒・・・50ml

<具材>  
 鶏もも肉1パック(約300g)  
 長ねぎ・・・1本  
 白菜・・・大3~4枚  
 にんじん・・・1/2本  
 水菜・・・1/4袋  
 しめじ・・・1/2パック  
 豆腐・・・1/2丁

<つけだし>  
 ポン酢

<薬味(お好みで)>  
 シラチャー・ソース  
 ゆずこしょう  
 ねりごま



- 作り方
1. 土鍋に昆布と水を入れ30分くらい漬ける。
  2. <具材>を食べやすい大きさに切って用意する。
  3. 鶏肉は1分下茹でする。
  4. (1)の土鍋を中火にかけ、沸騰寸前まで加熱して昆布を取り出す。
  5. 酒と鶏肉、他の具材を入れて煮えたらできあがり。ポン酢をつけて食べる。



## 食べ応えアリ、香り立つ。 カレー餃子鍋

■ 材料: 2人分

白菜・・・大3枚  
 水菜・・・1/2袋  
 厚揚げ・・・1パック  
 しめじ・・・1/2パック  
 長ねぎ・・・1本  
 冷凍餃子・・・20個

<煮汁>  
 カレー粉・・・小さじ2  
 酒・・・大さじ1  
 塩・・・小さじ1/2  
 ニジヤすき焼きソース 300ml  
 水・・・200ml



- 作り方
1. 白菜、水菜、厚揚げは食べやすい大きさに切る。しめじは小分けに、長ねぎは斜め切りにする。
  2. 土鍋に<煮汁>の材料と白菜の白い部分、厚揚げを入れ、中火で一煮立ちさせる。
  3. 煮立ったら、残りの白菜、ねぎ、しめじ、餃子を加えて、蓋をして中火で3~4分煮る。
  4. 水菜を入れて再び煮立たせ、できあがり。

# 鍋の季節



肌寒い冬の気分も温める、お鍋料理は如何でしょうか。定番から最近話題の鍋のコツ、おすすめの鍋の色々までご紹介。冬の食卓を賑やかに彩ります。



# 鍋の季節

## 旨味の相乗効果。海老だしの海鮮トマト鍋

■材料: 2人分  
 あさり・・・10個  
 酒・・・大さじ1  
 水・・・300ml  
 玉ねぎ・・・1個  
 白菜・・・大3枚  
 イカ・・・大1杯  
 有頭海老・・・4～6尾  
 植物油・・・大さじ1  
 完熟トマト・・・大3個  
 <調味料>  
 めんつゆ(三倍濃縮)・・・50ml  
 塩・・・小さじ1/4



### ●作り方

1. あさりと酒、水を鍋に入れ、蓋をして中火で加熱し、沸騰したら蓋を開け、あさりの口が開いたら火から下ろし、あさりと煮汁を分けておく。
2. トマト2個は粗く刻んで煮汁用に、1個は食べやすい大きさに切り、具材にする。玉ねぎと白菜は食べやすい大きさに、イカはワタをお好みで取っておき、胴体の皮を除き、輪切りに、足は2～3本ずつに切る。
3. 有頭海老は頭を取って殻をむき、背わたを取り除いておく。海老の頭や殻は取っておく。
4. 鍋に(3)の海老の頭と殻を植物油と一緒にに入れて、中火にかけて炒めながら木べらで細かく砕く。
5. 火が通って香ばしくなったら、煮汁用の刻みトマトを加えて炒め、お好みでイカワタの中身と(1)の煮汁の砂が入らないように上澄みを加えて10分煮る。
6. こし器で(5)から海老の殻や頭などを取り除く。
7. 土鍋に(6)の煮汁、めんつゆ、塩を入れ、玉ねぎ、白菜、イカ、海老の剥き身、具材用のトマトを加え、中火で具材に火が通ったらあさを加えて出来上がり。



## 鴨を煮過ぎないのがコツ。長芋すり流し鴨鍋

■材料: 2人分  
 鴨肉・・・1パック(約200g)  
 長ねぎ・・・2本  
 ごぼう・・・30cm  
 しいたけ・・・4枚  
 <煮汁>  
 水・・・700ml  
 しょうゆ・・・大さじ3  
 みりん・・・大さじ1  
 酒・・・大さじ1  
 ニジヤ和風だし・・・1袋  
 鶏ガラ顆粒・・・大さじ1  
 <トッピング>  
 長芋・・・10～20cm



### ●作り方

1. 長ねぎを食べやすい大き目の筒切りにし、白い部分を鴨肉と共に、グリルかフライパンで焼き色をつける。鴨肉は皮目だけを焼き、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分ける。
2. ごぼうは薄切り、しいたけは半切にする。
3. 土鍋に<煮汁>の材料と焼いたねぎ、ごぼう、しいたけを入れ、中火で沸騰させる。
4. 長ねぎの残り、鴨肉を加え、長芋をすりおろして流し入れ、蓋をして2分煮て出来上がり。



## 意外と手軽で華やかな演出。牛の山盛り鍋

■材料: 2人分  
 牛すきやき肉・・・1パック(約150g)  
 白菜・・・大2枚  
 もやし・・・1/2袋  
 えのき茸・・・1/2袋  
 輪切り唐辛子・・・ひとつまみ  
 ニラ・・・1/2袋  
 <煮汁>  
 水・・・600ml  
 味噌・・・大さじ1-1/2  
 ニジヤ焼肉のたれ・・・大さじ3  
 ニジヤ和風だし・・・1袋  
 おろしにんにく・・・小さじ1/2  
 塩・こしょう・・・少々



### ●作り方

1. 白菜は5mm幅の細切りに、えのき茸は根元を落として、小分けにする。ニラは長さ4cmに切る。
2. 別容器に<煮汁>の材料を入れて混ぜ溶かしておく。
3. 鍋に白菜、もやしを入れて円錐状に高く盛り、牛肉を1枚ずつ斜めに巻きつけて肉の山を作る。
4. 肉の山の頂上にえのき茸、唐辛子を飾り、周りにニラを散らす。
5. 鍋に(2)の煮汁を加えて中火にかけ、煮えてきたら肉の山を中央から広げるように崩しながら食べる。



# 鍋の季節

## シャリッとしたり、れんこんがアクセント。れんこん入り鶏つくね鍋



### ■材料: 2人分

<つみれ>  
 鶏ひき肉・・・200g  
 れんこん・・・60g  
 グリーンオニオン・・・3本  
 しょうがすりおろし・・・小さじ1/2  
 片栗粉・・・大さじ1  
 もめん豆腐(つぶす)・・・大さじ3  
 しょうゆ・・・小さじ1-1/2  
 塩・・・小さじ1/4  
 <煮汁>  
 ニジヤ和風だし・・・1袋  
 水・・・1リットル  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 酒・・・大さじ1  
 塩・・・小さじ1/2

### <具材>

もめん豆腐・・・1丁弱  
 白菜・・・大2～3枚  
 しいたけ・・・1/2袋  
 にんじん・・・細2本  
 春菊・・・1/2袋  
 <つけダレ>  
 ポン酢

### ●作り方

1. れんこんは粗みじんに切り、グリーンオニオンは細かいみじん切りにし、他の<つみれ>の材料と混ぜ合わせておく。
2. 土鍋に<煮汁>の材料を入れ、沸騰させる。
3. 具材は全て食べやすい大きさに切り、土鍋に加える。
4. 具材が煮えてきたら火を弱め、(1)のつみれを一口大に丸めながら入れ、全て煮えたら各自ポン酢で味を調整して食べる。



# 鍋の季節



## ねぎま鍋

■ 材料: 2人分  
 刺身用マグロのぶつ切り ..... 2パック(約250g)  
 三つ葉 ..... 一袋  
 まいたけ ..... 1/2袋  
 長ねぎ ..... 2本  
 <煮汁>  
 ニジヤすき焼きソース ..... 1本(354ml)  
 しょうゆ ..... 大さじ1/2  
 酒 ..... 大さじ2



- 作り方
1. 三つ葉を1/3に切り、まいたけは小分けにする。長ねぎは食べやすい大きさの筒切りにし、白い部分に、グリルやフライパンで焼き色をつける。
  2. 小さめの土鍋に<煮汁>の材料と焼いた長ねぎ、まいたけを入れ、中火で一煮立ちさせる。
  3. 長ねぎの青い部分、三つ葉半量を加える。
  4. マグロを食べる量入れて、しゃぶしゃぶの要領で食べ進める。ミディアムレアくらいがおすすめ。残りの三つ葉も徐々に加える。

## もうひとつのお楽しみ おススメのしめ



うどん



そば  
乾麺なら下茹でして。



ラーメン  
下茹でして。



リゾット  
粉チーズを振る。



ガーリックトースト



パスタ  
チーズも追加。



焼きおにぎり



冷凍たこ焼き  
明石焼き的。



## 茶碗蒸し

■ 材料: 2~3人分  
 卵 ..... 3個  
 鍋の煮汁 ..... 450 ml  
 鍋の残りの具材 ..... 少々

- 作り方
1. 煮汁を取り出し、少し濃いめのお吸い物程度になるように、味を調整する。
  2. 卵を泡立てないように良く溶きほぐし、粗熱を取った(1)の煮汁と合わせて混ぜる。
  3. 土鍋に卵液を濾しながら流し入れ、残った具材を散らす。
  4. 蓋をし、ごく弱火で15分程度加熱し、覗いて表面が固まっていたら火を止め、蓋をして10分程度蒸らす。



焼き餃子  
小さく切って。



雑炊  
溶き卵を流して。

# 鍋の季節



## 水菜と豚肉のハリハリ鍋

■ 材料: 2人分  
 水菜 ..... 1/2袋  
 油揚げ ..... 1枚  
 えのき茸 ..... 1/2パック  
 豆腐 ..... 1丁  
 豚肉しゃぶしゃぶ用 ..... 1パック(約300g)  
 <煮汁>  
 水 ..... 1リットル  
 ニジヤ和風だし ..... 1袋  
 酒 ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ2  
 しょうゆ ..... 大さじ3と1/2  
 塩 ..... 小さじ1/3  
 <薬味>  
 七味とうがらし、粉山椒をお好みで

- 作り方
1. 水菜を長さ6センチ程に切りボウルに水を溜め、よく洗って砂を落としたり、水を替えて浸けておく。
  2. 油揚げは湯通しし、えのき茸、豆腐ともに食べやすい大きさに切る。
  3. <煮汁>の材料を土鍋に入れ、食卓で火にかけ沸騰させる。
  4. 水菜の水を切って半量と、豚肉の半量、油揚げ、えのき茸、豆腐を土鍋に加え、煮えたら食べ始め、残りの水菜と豚肉は途中で追加する。



## 和風ロール白菜

■ 材料: 2~3人分  
 水 ..... 1リットル  
 白菜 ..... 5~8枚  
 グリーンオニオン ..... 2本  
 しいたけ ..... 3個  
 豚ひき肉 ..... 250g (約0.5 lb.)  
 おろししょうが ..... 小さじ1  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 塩 ..... ひとつまみ  
 豆腐 ..... 1丁  
 にんじんの飾り切り ..... 適宜

<煮汁調味料>  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 みりん ..... 小さじ1  
 ニジヤ和風だし ..... 1袋  
 <つけダレ>  
 ポン酢

- 作り方
1. 鍋に水1リットルを沸騰させ、白菜を芯から先に入れ3分茹でる。
  2. 茹でた白菜を箸で一枚ずつ取り出し、ざるにあげ、茹で汁は取っておく。白菜は、芯の厚いところをそぎ、そいだところはみじん切りにする。
  3. にんじんの飾り切りから出た端材、グリーンオニオンとしいたけをみじん切りにする。
  4. ボウルにひき肉、(2)のみじん切りにした白菜の芯、(3)のみじん切り具材、しょうが、片栗粉、塩を加えて練る。
  5. (2)の白菜の葉を芯を手前におき、芯の上に等分した(4)のをせて筒状に巻き上げ、半分~3等分に切る。
  6. ロール白菜の切り口を上にして土鍋のふちから並べ、中央に一口大に切った豆腐を入れる。
  7. <煮汁調味料>を全体に振り入れ、かぶるくらいの(2)の茹で汁を加え、飾りにんじんを散らし、強火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして15分煮込む。
  8. お好みでポン酢で味を調整して食べる。





# おせち

限定品のためご予約はお早めに! Limited Quantity!

参  
の  
重

**San no ju**  
(煮物)  
竹の子、ごぼう、人参、  
こんにゃく、椎茸、  
れんこん、栗の甘露煮  
COOKED VEGETABLES:  
BAMBOO SHOOTS, BURDOCK ROOTS,  
CARROT, YAM CAKE,  
SHITAKE MUSHROOM,  
LOTUS ROOTS,  
& CANDIED CHESTNUTS



弐  
の  
重

**Ni no ju** (焼物)

有頭海老、ぶりの照焼、ホタテ照焼、高野豆腐含め煮、  
紅鮭昆布巻、地鶏塩麹焼、ふきの含め煮、はじかみ  
HEAD-ON SHRIMP, YELLOWTAIL & SCALLOP TERIYAKI, DRIED TOFU,  
ROLLED KONBU SEAWEED & SOCKEYE SALMON, FREE RANGE CHICKEN,  
BUTTERBUR, PICKLED YOUNG GINGER

参  
の  
重

**Ichi no ju** (祝い肴、口取り)

いくら、鴨香味焼、若桃の甘露煮、栗きんとん、紅白かまぼこ  
伊達巻、田作り、味付け数の子、松前漬、干柿、なます、黒豆  
SALMON ROE, DUCK BREAST, CANDIED YOUNG PEACH, CHESTNUTS  
W/SWEET POTATO PASTE, RED & WHITE FISHPASTE, ROLLED SWEET EGG,  
YOUNG SARDINES, SEASONED HERRING ROE, PICKLED KONBU SEAWEED &  
SQUID, DRIED PERSIMMON, PICKLED RADISH & CARROT, BLACK BEANS

**OS-1 極上三段重おせち \$175**  
**GOKUJO SANDAN-JU OSECHI**

おせちはインターネットからも  
ご注文できます!  
[www.nijiya.com/osechi](http://www.nijiya.com/osechi)



**OS-4 特製彩りおせち**  
**Tokusei Irodori Osechi \$75**

有頭海老、栗きんとん、紅鮭昆布巻、高野豆腐含め煮、味付け数の子、ホタテ照焼、  
オーガニック金時豆、白ひんげん豆、なます、いくら、黒豆、紅白かまぼこ、厚焼き玉子、栗甘露煮、  
野菜の煮物(竹の子、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、れんこん、ふき)  
HEAD-ON SHRIMP, CHESTNUTS W/SWEET POTATO PASTE, ROLLED KONBU SEAWEED & SOCKEYE SALMON, DRIED TOFU,  
SEASONED HERRING ROE, SCALLOP TERIYAKI, ORGANIC RED KIDNEY BEANS, CANNELLINI BEANS, PICKLED RADISH & CARROT,  
SALMON ROE, BLACK BEANS, RED & WHITE FISHPASTE, SWEET THICK OMELET, CANDIED CHESTNUTS, COOKED VEGETABLES  
(BAMBOO SHOOTS, BURDOCK ROOTS, CARROT, YAM CAKE, SHITAKE MUSHROOM, LOTUS ROOTS & BUTTERBUR)

**OS-5 鯛塩焼き**  
**Broiled Whole Red Snapper**  
Special Price  
\*Ask manager for details.



今年は日本で新しい年号「令和」に変わってから初めてのお正月を迎えます。そして新年  
である2020年は東京オリンピックが開催される年でもあります。そんな節目の新年だから  
こそ、縁起を担いだ「日本料理おせち」をいつもより豪華にしてみたいかたがでしょうか。  
ニジヤマーケットでも毎年おせち料理を真心込めてご用意させていただいております。  
数に限りがございますのでお早めに各店舗、webオーダーにてご注文をお願い致します。

**OS-3 特製おせち(並)**  
**Tokusei Osechi-Nami \$30**



味付け数の子、なます、黒豆、昆布巻、伊達巻、紅白かまぼこ、  
いくら、煮物(タケノコ、ゴボウ、人参、こんにゃく、椎茸)  
HERRING ROE, PICKLED RADISH & CARROT, BLACK BEANS,  
ROLLED KONBU SEAWEED, ROLLED SWEET EGG,  
RED & WHITE FISHPASTE, SALMON ROE,  
COOKED VEGETABLES: BAMBOO-SHOOTS, BURDOCK ROOTS,  
CARROT, YAM CAKE, & SHITAKE MUSHROOM

**OS-2 特製おせち(上)**  
**Tokusei Osechi-Jo \$40**



黒豆、栗、田作り、伊達巻、いくら、なます、紅白かまぼこ、昆布巻、鶏の照焼、  
栗きんとん、煮物(タケノコ、ゴボウ、人参、こんにゃく、椎茸)  
BLACK BEANS, CHESTNUTS, YOUNG SARDINES, SALMONROE,  
ROLLED SWEET EGG, PICKLED RADISH & CARROT, RED & WHITE FISHPASTE,  
ROLLED KONBU SEAWEED, TERIYAKI CHICKEN, CHESTNUTS &  
SWEET POTATO PASTE, COOKED VEGETABLES: BAMBOO SHOOTS,  
BURDOCK ROOTS, CARROT, YAM CAKE, & SHITAKE MUSHROOM

**田舎煮**  
COOKED VEGETABLES  
\$9.99/pk.  
竹の子、ごぼう、人参、こんにゃく、椎茸、れんこん、ふき  
BAMBOO SHOOTS, BURDOCK ROOTS, CARROT, YAM CAKE,  
SHITAKE MUSHROOM, LOTUS ROOTS, & BUTTERBUR

**厚焼き玉子**  
JAPANESE STYLE SWEET EGG OMELET  
**ニジヤ特選 味付け数の子**  
NIJIYA SELECT SEASONED HERRING ROE

**黒豆**  
SWEET BLACK BEANS  
**金時豆**  
SWEET RED KIDNEY BEANS

**栗きんとん**  
CHESTNUTS W/SWEET POTATO PASTE  
**昆布巻**  
ROLLED KONBU SEAWEED

**田作り**  
SEASONED DRIED YOUNG SARDINES  
**なます**  
PICKLED RADISH & CARROT

\*店舗によりお取り扱いできない商品もございます。  
Availability may vary by store.

# Christmas Cake 2019

いよいよ2019年もあとわずか。年末のパーティーシーズンも真ただ中ですね。そしてメインはなんといってもクリスマス! 日本のクリスマスといえばやっぱりクリスマスケーキです。ということで、毎年大好評のニジヤ Cake Kobo 手作りのクリスマスケーキ。今年は5種類のケーキをご用意しました。家族や友人たちと一緒に過ごすクリスマスをますます楽しく彩ります。さて、今年はどれにしましょうか?



**New!**  
**CK-1 CHRISTMAS STRAWBERRY CREAM CAKE \$30**  
6" Inside: Strawberry Light whipped cream

今年はストロベリーケーキが新しく、さらにおいしくなりました! たくさんのイチゴを煮込んで作った甘さ控えめのコンフィチュールをホイップクリームに混ぜ込んで、スポンジの間にたっぷり、そしてケーキの上にトッピング! イチゴの自然な酸味と、生クリームの優しい甘みがいっぱいハーモニーを奏でます。着色料は一切使用せず、ナチュラルな色と味に仕上げた可愛いケーキはお子様にもおすすめのクリスマスケーキです。



**CK-2 CHRISTMAS STRAWBERRY CREAM CAKE \$40**  
8" Inside: Strawberry Light whipped cream



**CK-4 CHRISTMAS TIRAMISU CAKE \$35**  
8" Inside: Mascarpone Cheese, Egg yolk & Whipped Cream

今年の新作、おすすめのクリスマスケーキは大人のティラミス! コーヒーを含ませたスポンジに、ちよっぴりほろ苦いコーヒーシロップを吹きつけ、マスカーポネーズに卵黄と生クリームを混ぜ合わせた濃厚なクリームをたっぷりはさみました! トッピングはダークミルクチョコパウダー。職場や大人のクリスマスパーティーなどにもぴったりのクリスマスケーキです。

**CK-3 CHRISTMAS CHOCOLATE CAKE \$28**  
6" Inside: Light Chocolate whipped cream



チョコレートラバーにおすすめなのがこのクリスマスチョコレートケーキ。チョコレートスポンジに挟んだクリームは、香り高いカカオパウダーとホイップクリームを混ぜ合わせています。チョコレートのアロックから削って作ったフレークもトッピング。ニジヤ定番、人気のチョコレートケーキです。

**CK-5 CHRISTMAS MONT BLANC ROLL CAKE \$36**  
Inside: Crashed Chestnuts & Chestnuts whipped Cream



たっぷりの栗とさつまいもを使ったオリジナルクリームを、やさしい味のモカスポンジに包んだ人気のモンブランロールケーキ。クリームの中の砕いた栗もおいしさの秘密です。トッピングは栗の甘露煮と、モンブランクリーム、ホイップクリームをたっぷり。食べごたえのあるモンブランロールケーキです。

クリスマスケーキはインターネットからもご注文できます!  
[www.nijiya.com/christmas](http://www.nijiya.com/christmas)

Limited Quantity! Please order NOW!  
数に限りがございますので、ご予約はお早めに!

## Party Chicken

クリスマス限定  
12/24、25のみ販売



**PS-1 地鶏**  
**FREE RANGE WHOLE CHICKEN WAFU ROAST (THE TASTE OF JAPANESE STYLE) \$16.99/each**



**PS-2**  
**ROAST TERIYAKI CHICKEN LEG \$4.99/1PC**



**PS-3**  
**CHICKEN KARAAGE FAMILY PACK 16 oz \$8.99/pk.**

\*クリスマスケーキのデコレーションは変更になる場合がございます。Cake Decoration may change. \*店舗によりお取り扱いできない商品もございます。Availability may vary by store.



味噌ラーメン



### ▼ 味噌ラーメン

昨年のお目見えした大好評の「醤油豚骨ラーメン」に続く第2弾は、冬の王道ラーメンでもある「味噌ラーメン」です。鶏ガラスープをベースに、オーガニックの味噌を使ってとっておきのスープに仕上げました。この冬限定のラーメンです。ぜひこの機会をお見逃しなく！



### ▼ 冬の野菜煮物盛り合わせ

それぞれの野菜に合わせた切り方で一種類ずつ丁寧に煮込んで出来る野菜の煮物。椎茸・こんにやく・人参・ごぼう・たけのこ・れんこん6種類のメインの野菜に、サイコロ状に切った高野豆腐の含め煮と可愛い黄色のぎんなんを少し甘く煮て彩りに添えました。



### ▼ はまち大根

冬大根を少し大きめに輪切り、はまちは一口大にカットして、化学調味料を使用していない調味液でゆっくりと味を染み込ませていきます。冬になると魚が食べたくありませんか？ ご自宅で温めて熱々の状態で食べていただきたい逸品です。

# ニジャ冬の新作弁当、お寿司

今回ご紹介の冬限定！ 弁当・寿司・惣菜は新年1月13日より販売開始予定です。どうぞお楽しみに!!

冬に美味しい食材を使って、冬ならではのお弁当、惣菜、お寿司を冬限定でご提供いたします。ぜひ一度はご賞味いただきたいニジャの自信作のご紹介です。

冬限定!



はまち大根弁当

### ▼ はまち大根弁当

はまちを特製ダレに漬け込んでから焼き上げます。冬に旬を迎える大根は水分をたっぷり含んでいて繊維がとても柔らかく一年の中で一番おいしくなる時期です。この二つの旬の食材を主菜としたこの冬一押しのお弁当です。副菜には根菜中心の野菜の煮物に高野豆腐とぎんなんを添えました。さらに切干大根とオーガニック金時豆で、懐かしい和風仕立て。揚げ物なしのヘルシーなお弁当に仕上げました。

### ▼ チキン塩麹焼き弁当

鶏もも肉にニジャ特製の塩麹を揉みこみ一晩寝かせてから焼き上げます。麹の酵母で鶏もも肉がさらに柔らかくなり、麹の力により糖度が増して塩味との絶妙なバランスです。ますます美味しいチキンになります。



チキン塩麹焼き弁当

### ▼ ゆずご飯弁当

この時期にきれいな色をつけるゆずの皮を細かく刻み春菊をミックスした「ゆずご飯」をメインに冬野菜煮物盛り合わせ・切干大根・オーガニック金時豆を添えてみました。シンプルにゆずの香りを楽しんでもらえるさっぱり系ベジタリアンのお弁当です。



ゆずご飯弁当



北海道チラシ

### ▼ 北海道チラシ

北の海でとれる魚介類をイメージした「北海道チラシ」。北海道産ホタテの刺身・アラスカ産醤油いくら・サーモンの刺身・スノークラブのカニ身とまさに豪華版! 高級食材の美味しいものを厳選して惜しげもなくのせたチラシ寿司です。ぜひ一度ご賞味ください。

※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。

## 冬のごちそう野菜

### ● ぎんなん

ぎんなんはイチョウの木の実で、実の中のさらに殻に包まれた胚乳種を食べます。夏には緑色だった葉っぱも秋には黄色へと変わり、黄色い果実がたくさん実ります。その中の可愛いらしい白い種の中身が「ぎんなん」として食されています。

イチョウは中国が原産といわれており、2億年以上も前から地球に存在するとても生命力の強い植物です。

ぎんなんは茶碗蒸しや煮物などの彩りとして使われ、好き嫌いの分かれる味わいかもしれませんが、お料理のアクセントとしては重宝されています。一度にたくさん食べるようなものではないため、缶詰のものなどを利用するのもお手軽で便利ですね。栄養価としてはカロテン、ビタミンC、鉄分、カリウムなどが豊富に含まれており、抗酸化作用や免疫力を高める効果などが期待できます。



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



# ニジヤのおすすめ！

新登場！

## ニジヤ特製ごま昆布

美味しいご飯の季節には、ご飯のお供が大活躍！  
ニジヤ特製のごま昆布は北海道産の美味しい昆布を丁寧に時間をかけて佃煮にしました。

細切りにした昆布を無添加調味料とともに、火にかけてじっくりと煮ていきます。汁気がなくなったら白ごまをたっぷり加えて出来上がり。シンプルだけど味わい深くご飯が進む美味しさです。おにぎりやお茶漬けにもまたは野菜の炒め物や、納豆とも相性バッチリ！

そのままでもまたお料理にも便利なニジヤごま昆布をどうぞお試しください。



大好評！



## ニジヤ七宝ふりかけ

発売以来大好評の七宝ふりかけは、鹿児島から直送で仕入れをした糸けずりのかつお節をふんだんに使用した「生ふりかけ」です。このかつお節にうまみ成分である昆布・干し椎茸、コリコリとした食感が嬉しいキクラゲ、高級食材である松の実、たっぷりの煎り白ごま、味が引き締まる山椒の粉、以上七種類がハーモニーを奏でた「生ふりかけ」です。七種類の食材を使用していることから「七宝」と名付けました。

このふりかけには、かつお節からイノシン酸・昆布からグルタミン酸・椎茸からグアニル酸と天然旨味成分が多く含まれているため、余計な調味料は一切使用していません。酒・みりん・醤油・砂糖で水分がなくなるまで丁寧に混ぜ込みながら煎っていきます。天然の旨味成分が混ざり合うことで飛躍的に旨味成分が増すのは日本料理のだし文化からみても証明済みです。

新米のこの季節に、温かい炊き立てのご飯にたっぷりかけてお召し上がりください。

※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。





## 牡蠣と香り野菜の塩麹みぞれ鍋

**材料 (4人分)**  
 牡蠣 ..... 1~2瓶  
 春菊 ..... 1束  
 ニラ ..... 1束  
 三つ葉 ..... 1束  
 しめじ ..... 1パック  
 \*輪切り唐辛子はお好みで適量

**[スープ]**  
 大根おろし ..... 300g (15cm程度)  
 水 ..... 800ml  
 ニジヤ出汁昆布 ..... 10cm  
 塩麹 ..... 大さじ2  
 醤油 ..... 小さじ2

### 作り方

- 牡蠣はよく水洗いし、野菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石付きを取ってバラす。
- 鍋にスープの材料を入れてよく混ぜ、1:を写真のように入れてからフタをして中火にかける。(全部入らない場合は食べながら加えて)
- 火が通ったものから順次いただく。



## ボイルホタテとサラダ野菜のトマト鍋

**材料 (4人分)**  
 ボイル帆立 ..... 12個  
 レタス ..... 1束  
 玉ねぎ ..... ½個  
 ブロッコリー ..... 1株  
 ミントマト ..... 20個

**[スープ]**  
 ダイストマト缶 ..... 1缶  
 水 ..... 800ml  
 ニジヤ中華だし ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ2  
 乾燥パセリ ..... 適量

### 作り方

- レタスは葉を外して1枚ごとに分ける。玉ねぎはスライス、ブロッコリーは小房に分ける。ミントマトは半分切る。
- 鍋にスープの材料を入れてよく混ぜ、1:を写真のように入れてからフタをして中火にかける。(全部入らない場合は食べながら加えて)
- 火が通ったものから順次いただく。



**■アラスカ産 真鱈**  
 真鱈は、寒い時期には鍋や湯豆腐にもってこいの魚です。淡泊で上品な味わいは、どんな料理にもあうとても美味しい魚で、身は白身で柔らかくプリプリ!そしてニジヤの真鱈の仕入れはアラスカ産にこだわっています。産地はガルフ・オブ・アラスカといひ、太平洋側アラスカ南部、カナダと隣接するエリアになります。その豊かな自然の中で、たくさん栄養を含み、身質も水気が少なく、身の締りもよく旨味がしっかりと詰まった美味しい真鱈に育ちます。



**■生牡蠣**  
 今が旬の牡蠣!冬の牡蠣は身がぷっくりとしてプリプリ。濃厚な味わいで最高です。海のミルクと呼ばれ、栄養がた

くさん詰まっております。特に風邪を引きやすいこの時期にはピッタリです!牡蠣の産地で有名なワシントン州より、毎日新鮮な牡蠣が入荷しています。店頭では、食べやすい殻をとった瓶詰めタイプを販売しております。

### ■北海道 天然ボイルホタテ

北海道は世界でも有名なホタテの産地。ここ北米にも、北海道ブランドとして認知され沢山輸入されています。ホタテといえば生食用の貝柱が有名ですが、今回紹介するのは浜茹でされたホタテです。浜茹でとは、漁獲されて水揚げされた港で、新鮮なうちに一気に茹で上げる方法のことで、旨味をギュッと凝縮しキープします。特に鍋には最適で、最高の出汁が出てとても美味しくなります。

# 冬の海鮮 鍋の魚



**材料 (4人分)**  
 サーモン切り身 ..... 4切れ  
 豆腐 ..... 1丁  
 白菜 ..... 4枚  
 ニラ ..... 1束  
 にんじん ..... ½本  
 オイスターマッシュルーム ..... ½パック  
 ねぎ ..... 4本

**[スープ]**  
 ニジヤ豆乳 (unsweetened) ..... 400ml  
 水 ..... 800ml  
 ニジヤ出汁昆布 ..... 10cm  
 味噌 ..... 大さじ2  
 醤油 ..... 小さじ2

### 作り方

- 材料はすべて食べやすい大きさに切る。オイスターマッシュルームは石付きを取ってバラす。
- 鍋にスープの材料を入れてよく混ぜ、1:を写真のように入れてからフタをして中火にかける。(全部入らない場合は食べながら加えて)
- 火が通ったものから順次いただく。

寒い冬にはやっぱり熱々の鍋。家族や友達と囲む鍋はとっても楽しいものです。特に海鮮鍋はオススメ。色々な具材をたっぷり入れれば、それだけで美味しいダシがたっぷりと味わえて、もりもり食べられます。もちろん最後の締めは麺かご飯で残さずいただいでくださいな。

そこで、ヘルシーな海鮮鍋におすすめの海鮮を紹介します。どれもニジヤがこだわりのもって仕入れてあります。たっぷりの野菜と一緒に今夜もみんなで「おうち鍋」をお楽しみください。

### ■アラスカ産 キングクラブ

鍋の王様と言えばカニ!ニジヤが選ぶカニはアラスカ産キングクラブ。日本ではたらバガニとして有名ですよ。

キングクラブは足が太く、身がギッシリとつまっています。味は甘みがありとてもジューシーで絶品!まさに名前の通りカニの王様です!

今年の冬も新物が入荷します。ニジヤでは、獲れたてのカニをその場で冷凍加工した生タイプにこ

だわって仕入れてあります。カニは一度茹でてしまつと旨味が減ってしまうので、旨味が凝縮された生タイプをおすすめします。

### ■カッパーバー産 紅鮭

ニジヤのこだわりとしておなじみの紅鮭です。カッパーバー産は通常の2倍以上の脂のつた最高の紅鮭です。味噌鍋の定番、石狩鍋にもおすすめです。鮭のダシが味噌スープと野菜に浸みこんでとてもおいしくいただけます。







■ 材料: 直径25センチのシフォン型1個分

- 卵黄 . . . . . 8個
- 砂糖(卵黄用) . . . . . 1 cup
- 水 . . . . . 1/2 cup
- 薄力粉 . . . . . 1-3/4 cup
- ベーキングソーダ . . . . . 小さじ1
- 水(ベーキングソーダ用) . . . . . 大さじ1
- アールグレイ . . . . . 1/4 cup
- ベジタブルオイル . . . . . 大さじ6
- 卵白 . . . . . 8個
- 砂糖(卵白用) . . . . . 1 cup
- レモン汁(アイシング用) . . . . . 2個分
- 粉糖(アイシング用) . . . . . 1-1/2 cup

●作り方

1. アールグレイはなるべく細かく刻んでおき、ベジタブルオイルと混ぜておく。
2. ベーキングソーダは水で溶いておき、薄力粉はふるっておく。

3. 卵黄、砂糖、水を混ぜ、ハンドミキサーでもったりするまで泡立てる。
4. 卵白をハンドミキサーで泡立てはじめ、少しずつ砂糖を加えていき、しっかりとしたメレンゲを作る。
5. (3)に水で溶いたベーキングソーダ、(1)のオイルの順に混ぜていく。
6. (4)の出来上がったメレンゲと(5)をさっくり混ぜて、ふるった薄力粉を混ぜる。
7. 出来上がった生地を型に流し込み、375°Fのオーブンで約40分焼く。
8. アイシング用のレモン汁、粉糖をよく混ぜる。
9. (7)を冷まして、型からはずし、(8)のアイシングでコーティングして、好みのデコレーションをする。



## ホリデーシフォンケーキ

アールグレイのシフォンケーキをホリデーシーズン用にデコレーションしました。

## ビーガンピカンパイ

■ 材料: 9インチのタルトリング1台分

<クラスト生地>

- ココナッツオイル . . . . . 1/2 cup
- 塩 . . . . . 小さじ1
- 薄力粉 . . . . . 1-1/4 cup
- 豆乳 . . . . . 1/3 cup
- りんご酢 . . . . . 1-1/2 tsp
- メープルシロップ . . . . . 1/4 cup

<フィリング>

- 牛乳 . . . . . 1/3 cup
- 砂糖 . . . . . 1 cup
- メープルシロップ . . . . . 大さじ1
- バター . . . . . 1/3 cup
- ピカンナッツ . . . . . 1 cup

以前ビーガンの友人の為に作ったピカンパイが好評だったので。

●作り方

1. クラスト生地を作る:ココナッツオイル、塩、薄力粉を手ですりまぜる。
2. 豆乳、りんご酢、メープルシロップをよく混ぜ、(1)に入れ、ひとかたまりの生地にして、冷蔵庫でしっかり冷ましておく。
3. めん棒で4ミリくらいの厚さにのし広げる、べた付くようであればうち粉を多めにする。型にはめ込み、型からはみ出た生地は切り落とし、30分ほど冷蔵庫で冷やしておく。



4. フィリングを作る:ピカンナッツ以外の材料を手鍋に入れて火にかける。
5. 沸騰したら弱火にして2分ほど煮詰め、火から外し、常温まで冷ましておく。
6. (3)のクラスト生地の上にピカンナッツを広げ、冷めた(5)を8分目の高さまで流し込み、350°Fのオーブンで約25分焼く。
7. 冷めたら淵にそって粉糖(分量外)をふりかける。

●作り方

1. 洋梨は皮を剥き、6等分に切り、芯の部分も切り落とす。
2. レモンを薄くスライスして、水、はちみつ、すり下ろしたしょうがと一緒に鍋に入れて沸かしてシロップを作る。
3. 弱火にして、(1)の梨を入れ5分ほど煮こみ、火を止め、最低数時間冷蔵庫で味が染み込むまでシロップごと冷やしておく。
4. 洋梨をシロップから取り出し、ヨーグルトと、ローストしたクルミと一緒に盛り付ける。

## 洋梨のはちみつしょうが煮

風邪の予防に良い材料をデザートに取り入れてはどうでしょう? ヨーグルトとローストしたクルミとの相性もばっちりです。

■ 材料: 2人分

- 洋梨 . . . . . 2個
- 水 . . . . . 4 cup
- はちみつ . . . . . 2 cup
- すり下ろしたしょうが . . . . . 1/4 cup
- レモン . . . . . 1個
- ヨーグルト . . . . . 適量
- ローストしたクルミ . . . . . 適量



## スノーボールクッキー

コロんとした可愛い簡単ほろほろクッキーです。たっぷり粉糖をまぶしてスノーボールみたいに仕上げましょう。

■ 材料: 約60個分

- 薄力粉 . . . . . 2 cup
- バター . . . . . 大さじ8
- 砂糖 . . . . . 1/3 cup
- 牛乳 . . . . . 2/3 cup
- アーモンド . . . . . 1/2 cup
- 粉糖 . . . . . 適量

●作り方

1. アーモンドは真ん中がうっすら茶色になるまでオーブンでローストして、細かく刻み常温に冷ましておく。
2. あらかじめ常温で柔らかくしたバターを、クリーム状にして、砂糖をすりまぜる。
3. 牛乳を3回くらいにわけて、少しずつ(2)に混ぜ加えていく。



4. (1)のアーモンドと薄力粉を(3)に入れ、粉が見えなくなるまで混ぜる。  
※ここで混ぜすぎると、ほろほろ感がなくなります。
5. 出来上がった生地を直径2センチくらいのボールにして分けていく。
6. (5)を天板に並べて、350°Fのオーブンで約20分焼く。
7. しっかり冷めたら、たっぷりと粉糖をまぶす。



# 冬のデザート

最終回

※分量の表記は全てアメリカ式です。

## りんごとクランベリーのコーヒーケーキ

温かい暖炉があるお部屋でコーヒーを飲みながら食べたいお菓子をイメージしてつくりました。

■ 材料: 直径18センチのケーキ型1台分

<クランブル生地>

- バター(室温) . . . . . 1/2 cup
- 砂糖 . . . . . 2/3 cup
- シナモンパウダー . . . . . 小さじ2
- 塩 . . . . . 小さじ1/4
- 薄力粉 . . . . . 1 cup

<ケーキ生地>

- バター(室温) . . . . . 1/2 cup
- 砂糖 . . . . . 2 cup
- 卵 . . . . . 2個
- 薄力粉 . . . . . 3/4 cup
- ベーキングパウダー . . . . . 小さじ2

<りんご煮>

- りんご . . . . . 1個
- バター . . . . . 大さじ1
- 砂糖 . . . . . 大さじ2
- レモンジュース . . . . . 1/2 個分

- クランベリー . . . . . 1/2 cup

●作り方

1. クランブル生地を作る:あらかじめ室温で柔らかくしたバターに砂糖を混ぜ、次に残りの材料を混ぜ、全体を揉むように手でそぼろ状になるまで、混ぜていき、冷蔵庫でしっかり冷やしておく。



2. りんご煮を作る:りんごの皮を剥き、半分に切って芯をくり抜く。更に半分に切り、3ミリくらいのいちよう切りにする。
3. バターを手鍋に入れ中火で溶かし、砂糖、りんご、レモンジュースを入れ、時々混ぜながら約5分、りんごが柔らかくなるまで加熱する。
4. ケーキ生地を作る:室温で柔らかくしたバターに砂糖を混ぜあわせ、ほぐした卵を少しずつ混ぜていく。
5. 薄力粉とベーキングパウダーを軽くまぜあわせ、(4)に入れ、粉っ気が見えなくなるまで混ぜる。
6. 型に薄く分量外の油をペーパータオルなど使って薄く塗り、(5)の生地を流し込み、上を軽く平らにならす。
7. クランベリーと冷めた(3)のりんごを広げ、その上に(1)のクランブルをまんべんなく広げる。
8. 350°Fのオーブンで約40分焼く。

ごあいさつ  
イベントが多い楽しい季節がやってきました。皆さん栄養を取って、体調を崩さぬようお過ごしください。今年をもちまして、十年間続けてきましたこちらのページを最後とさせていただきます。読者のみなさん、そしてごちそうマガジンのスタッフの皆さま長い間どうもありがとうございました。



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。





NIJIYA MARKET  
Hidaka Kombu Seaweed  
From Hokkaido

日高昆布は柔らかくて煮えやすく、  
食物繊維やカルシウムが豊富な万能昆布です。  
道北産

Make Your Broth  
Tastier with  
Rish Umami.

NET WT. 2.82 OZ (80g)

# ニジヤ昆布シリーズ新登場!

和食の基本といえればやっぱり美味しいお出汁です。出汁をとる材料としては昆布、鰹、煮干し、干し椎茸などが思い浮かびます。どれもそれぞれに特徴があり、美味しく栄養たっぷりの出汁をとることが可能です。それだけでも、またはいくつかを組み合わせることでますます深みのある味をお好みで楽しむことが可能です。

さて、この度ついにニジヤの昆布が登場です。  
しかも真正正銘の日高昆布。北海道の昆布として有名な日高昆布ですが、同じく北海道産の羅臼昆布や利尻昆布との違いは何でしょうか? 昆布の色々をご紹介します。詳しくは、

### 昆布の種類

昆布が生育する環境が昆布のいろいろな区分に影響するため、その産地が銘柄となっています。日本ではほとんどの昆布が北海道から採取されています。代表的な真昆布を始め、利尻昆布、羅臼昆布、日高昆布が一般的に知られているところでしょうか。

真昆布は肉厚で幅も広く、上品な甘味があるダシがとれるため鍋物に適しています。肉厚のため佃煮にも使われます。  
利尻昆布は味が濃く香り高い澄んだダシがとれるためお吸い物や鍋物、湯豆腐に適しています。  
羅臼昆布は非常に濃厚なダシがとれるので、煮物や鍋物などのダシに適しています。

### 昆布の効能

昆布には健康にも美容にも効果が大いにとされる食材です。  
ビタミンやミネラルが多く含まれており、カルシウムや食物繊維もたっぷり!  
高血圧や動脈硬化の予防、骨粗



NIJIYA MARKET  
Hidaka Kiridashi Kombu Seaweed  
From Hokkaido  
日高切出し昆布  
お手軽カットサイズ  
Make Your Broth  
Tastier with  
Rish Umami.  
Handy size.  
NET WT. 1.59 OZ (45g)

## ニジヤ 北海道産日高昆布と日高切り出し昆布

ニジヤの昆布は日高の万能昆布。コクのある美味しいダシがとれるのももちろんのこと、やわらかくて煮えやすいので、お料理にも最適です。

### 日高昆布

日高昆布はえりも岬の近海で採れます。えりも岬は、知床半島から太平洋を南下してくる親潮が、南から流れてくる黒潮(暖流)とぶつかる好漁場です。また、日高地区には山々の栄養を含んだ河川が流れ込んでいますので、とても栄養が豊富な海域です。

### 日高昆布でダシをとる

日高昆布のダシはほのかな香りでオレンジ色がかった淡い黄色で風味は昆布らしく濃厚ですが、まったりした舌触りで後味がスッキリしています。

### 《ダシの取り方》

日高昆布は「煮出し法」でも水出し法「でもダシを取ることができます。



材料:水1リットル、日高昆布15g(目安として)  
※お好みで昆布の量を調整します。

- #### ■煮出し法
- 軽く絞った布巾やキッチンペーパーなどで、昆布の表面を軽く拭いておく。
  - 鍋に水と昆布を入れ、30〜60分ほどつけ置きしてからゆっくりと時間を掛けて煮出すので、火力は弱めに設定する。
  - 昆布から気泡が出てきたら火を止

- #### ■水出し法
- 軽く絞った布巾やキッチンペーパーなどで、昆布の表面を軽く拭

日高昆布はダシ用としても食用としても使える昆布です。煮上げが早く、厚みがあり食べごたえのある昆布ですので、昆布巻き・おでん・炒めものなどにご利用ください。ダシを取って、そのまま具として召し上がっていただくこともできます。

### ニジヤの日高昆布

ニジヤの日高昆布は長いサイズと切り出し昆布の2種類。長いサイズは昆布巻きに最適。そしてお好みの大きさに切って自由に使えます。切り出し昆布は使いやすいサイズにカットされていますので、切らずにそのままお鍋に入れて便利。中身の美味しさは変わりませんので、用途によって使い分けてください。



### ダシがらで佃煮

醤油とみりんと合わせるだけで、ご飯やおにぎりにぴったりの佃煮が簡単にできます。ゴマや山椒などを加えても美味しいです。

- #### ■材料 (作りやすい量)
- 昆布のダシがら ..... 100g  
水 ..... 100ml  
醤油、みりん、料理酒 ..... 各大さじ1  
その他 ゴま、ちりめん、山椒、砂糖などをお好みで加えてください。
- #### ■作り方
- 昆布のダシがらをお好みのサイズに切る。
  - 鍋にダシがらと水を加え、中火で煮出す。
  - 沸騰したら、醤油、みりん、料理酒を加え、弱火にする。
    - お好みで、ゴマ、ちりめんなどを入れても。
    - 山椒や味噌を加えると、風味が増す。
    - 甘い佃煮が好みであれば、砂糖を少量加える。
  - 水分がほとんどなくなったら完成。
    - 煮出し中に味を確認し、濃くなりすぎるとすれば、早めに火を止める。
- ※一回の料理で使用した昆布を、冷凍庫で保存しておき、ある程度溜まってから作ると手間になりません。

### 日高昆布の炊き込みごはん



- #### ■材料 (4人分)
- 米 ..... 2合  
ニジヤ日高昆布 ..... 10cmx4cm 1枚  
鮭フレーク ..... 100g
- #### ■作り方
- 昆布をたっぷりの水で戻し、約1cm角に切る。炊飯器の内釜に米、昆布を入れ、戻し汁を目盛りまで入れて、通常通りに炊飯する。
  - 炊き上がったたら、鮭フレークを加えて、混ぜ合わせる。

昆布の表面が白くなっていることがあります。これはマンニトという旨味成分ですのでそのまま食べて大丈夫です。昆布は高温多湿・直射日光を避け、密閉容器に入れて常温で保存してください。昆布が水に濡れてしまつたカビが生えてしまつ場合もありますので注意が必要です。

参考資料: <https://odashi.co.jp/>





## かぼちゃとウィンナーソーセージのサラダ

ウィンナーをベーコンやサラミに替えても○!

### ■材料(2人分)

かぼちゃ…………… ½個 (650g)  
 ウィンナーソーセージ… 4本 (120g)  
 松の実…………… 大さじ4  
 にんにく…………… ½片  
 マヨネーズ…………… 大さじ3  
 塩、こしょう…………… 少々  
 粉チーズ…………… 大さじ1

### ■作り方

1. かぼちゃは種を取り除いて一口大に切り、柔らかくなりすぎないように、茹でるか蒸す。
2. ボウルにかぼちゃを入れ、フライパンで乾煎した松の実、すりおろしたにんにく、小口に切った焼いたウィンナーソーセージとその他材料を全て入れて和える。
3. 器に盛ってお好みで粉チーズ(分量外)をトッピングする。



## 茹で野菜のアンチョビソース和え

好きな野菜を歯ごたえが残る程度にさっと茹でて。

### ■材料(4人分)

カリフラワー…………… 120g  
 にんじん…………… 1本 (80g)  
 インゲン…………… 10本 (70g)  
 (ソース)  
 にんにく…………… ½片  
 アンチョビ…………… 3ヒレ分 (8g)  
 ケッパー…………… 15g  
 赤ワインビネガー…………… 大さじ1½  
 オリーブオイル…………… 大さじ1½  
 塩、こしょう…………… 少々

### ■作り方

1. ボウルに(ソース)の材料を入れて混ぜ合わせる。(にんにくはすりおろし、アンチョビはみじん切り)
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でてザルに取り水気をよく切る。
3. 熱いうちに野菜をソースで和える。

野菜のおかず  
いろいろ。



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

寒い冬には身体を温めてくれる旬の冬野菜をたっぷり使います。

風邪を引きやすい季節ですが、冬野菜には免疫力を高める栄養素もたっぷり含まれており、しかも甘くて味の濃いものが多いとされています。素材の味を楽しみながら、楽しくいただきますよ!



## ごぼうとにんじんとインゲンのにぎり揚げ

揚げたても、冷めてもおいしい自家製がんどき風。

### ■材料(12個分)

ごぼう…………… ½本 (60g)  
 にんじん…………… ½本 (50g)  
 インゲン…………… 7本 (50g)  
 木綿豆腐…………… 1パック(約400g)  
 片栗粉…………… 大さじ3  
 塩…………… 小さじ½  
 揚げ油…………… 適量

### ■作り方

1. 豆腐はあらかじめ水気をよく切っておく。
2. ごぼうとにんじんはさがき、インゲンは5mmの輪切りにして、塩を振っておく。
3. ボウルに豆腐と水気を絞った野菜、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、12等分にして握る。
4. 揚げ油を熱して3.をこんがり色づくまで揚げる。大根おろしやしょうが醤油でいただく。



## きのことタコのトマト煮込み

贅沢に大きく切ったタコをたっぷりの野菜で煮込みます。

### ■材料(4人分)

トマト…………… 2個 (300g)  
 エリンギ…………… 130g  
 しめじ…………… ½パック (40g)  
 しいたけ…………… 2枚 (25g)  
 たまねぎ…………… ½個 (150g)  
 セロリ…………… 1本 (150g)  
 にんにく…………… 3片  
 タコ…………… 200g  
 トマトダイス缶…………… 350g  
 ローリエ…………… 1枚  
 オリーブオイル…………… 大さじ1½  
 白ワイン…………… 大さじ4  
 はちみつ…………… 小さじ2  
 塩…………… 小さじ2  
 こしょう…………… 少々  
 パセリ…………… 適量

### ■作り方

1. タコは大きめのぶつ切り、にんにくはスライス、他の野菜は全て大きめの乱切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして、たまねぎ、セロリ、トマト、きのこ類の順によく炒めながら入れて、トマトが溶けてきたらダイストマトを入れる。
3. タコ、ローリエ、白ワイン、はちみつ、塩を入れて一混ぜし、蓋をして弱火で40分煮込む。
4. こしょうで味を調べて、器に盛って刻みパセリをトッピングする。

## レンコンの肉詰め焼き

詰める肉は豚肉でも鶏肉でも牛豚合挽きでも。

### ■材料(8個分)

レンコン水煮…………… 250g  
 豚ひき肉…………… ½パック (160g)  
 たまねぎ…………… ½個 (100g)  
 しいたけ…………… 2枚 (25g)  
 にんにく…………… 1片  
 しょうが…………… 1片  
 三つ葉…………… 6本  
 醤油麹…………… 小さじ2  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 塩、こしょう…………… 少々  
 小麦粉…………… 適量  
 ごま油…………… 大さじ1  
 辛子醤油…………… 適宜

### ■作り方

1. レンコンは7mmの輪切り(16枚分)にする。三つ葉は葉の部分摘んで、茎はみじん切り。その他の野菜も全てみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉とみじん切りの野菜、醤油麹、片栗粉を入れてよくこねる。8等分にする。
3. レンコン1枚に肉を丸めて押し付け、もう1枚のレンコンでぎゅっとはさむ。これを8個作る。
4. 肉を詰めたレンコンの両面に軽く塩、こしょう、小麦粉を振り、ごま油を中火で熱したフライパンで焼く。片面を焼いて裏返した際、水少々を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
5. 器に盛り、三つ葉の葉を添える。辛子醤油でいただく。





# — 日本のおのり —



三國屋 有明海苔

三國屋 焼海苔

山本山 有明海苔

ニジヤ 日本ののり

おがわ 味付海苔 ぱりっ

一昔前、アメリカ人の前で海苔を巻いたおにぎりを食べよものならば、その黒い物体は一体なんだ？ お前は何を食べているんだ？と怪訝な顔で聞かれたものでした。ところが日本食が世界中に広まるにつれて、そんな怪しい見た目の海苔がすっかり市民権を得て、今では日本のみならず世界中で生産されています。しかしながら、ずっと昔から海苔を食べてきた私たち日本人はやはり日本の海苔を味わいたいものですね。

日本で昔から行われてきた海苔の養殖方法の支柱柵養殖では、以下のような条件が揃っている場所が海苔の生産に適した場所とされてきました。

- 遠浅の海：支柱柵養殖では海に支柱を立てるため。
- 潮の満ち引きが激しい：口溶けのよい海苔に仕上がるため。
- 海水と淡水が混ざり合う場所：海の栄養と川の栄養を含んでいるため。（塩分濃度の重要性）

これらの条件を満たす場所が日本の海苔の代表的な産地の一つである、有明海です。自然環境で育つ海苔はその年の天候や海水温などが要因となり生産量にも変化がみられます。やわらかい食感でありながらパリッとした歯切れのよさも兼ね備え、甘さと言みを感じると味わいとなっています。

有明海に次ぐ海苔の代表的な産地といえは瀬戸内海です。瀬戸内海は海苔養殖は、水深の深い場所で行う浮き流し養殖が中心で、早い潮流の中で育った海苔はしっかりとした肉厚な質感で噛みごたえのある仕上がりとります。しっかりとした質感で時間が経っても破れにくいので、巻き寿司や直巻きおにぎりや相性のよい海苔を求める方におすすめの産地です。

続いて東京湾というやはり東京を思い浮かべますが、現在は東京では海苔の生産は行われておらず千葉県と神奈川県が産地となっています。国内生産量の約5パーセント程度と生産量は少なく、パーセント中の大部分を千葉県が占めています。香り高く心地よい歯切れの海苔は根強い人気を誇ります。千葉県富津市の漁場では適度な潮の流れもあり、質の高い海苔ができることで有名です。日本産の海苔もおススメです。色々と食べ比べて、ぜひお好みの海苔を見つけてみてはいかがでしょうか。



# 今日はカレーの日!



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

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

ちなみに18種類のスパイスとは……

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガリック、フェネグリーク、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

ひとつひとつのスパイスや原料にこだわります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、溶けやすさへ配慮した物・唐揚げ・シロココ・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 海老のカレー

ごはんと一緒にでも、パンやクラッカーなどでもよく合います。



### 材料 (4人分)

海老	8尾
〔マリネ液〕	
ニジヤカレーフレーク	大さじ1
白ワイン	大さじ1
ペイリーフ	1枚
玉ねぎ	½個 (150g)
トマト	1個
緑パプリカ	¼個
にんにく	1片
バター	5g
水	200ml
ニジヤカレーフレーク	大さじ3
こしょう	少々

### 作り方

- 1 海老はむきやすいように、背中側の殻をキッチンバサミでカットしておく。海老と〔マリネ液〕を合わせてビニール袋に入れてよく揉み、冷蔵庫で2~3時間おく。
- 2 野菜はみじん切りにする。フライパンにバターを入れて中火にかけ、にんにく、玉ねぎ、緑パプリカの順に入れてよく炒める。
- 3 トマトとカレーフレークを加えて炒め、水、海老、こしょうを入れて煮る。海老に火が通ったら出来上がり。





## さわらの西京漬け

【材料】(さわら3切れ分)  
 さわら …… 3切(1切100g位) 西京味噌 …… 150g 乾燥こうじ …… 大さじ5  
 70℃の湯 …… 100ml みりん …… 大さじ1

### 【作り方】

- 1 さわらの背骨より骨抜きで骨を取り切り6切にしてバットに並べる。皮の方に軽く塩を振って20分置く。更に身を上げて薄塩を振り、冷蔵庫で2時間置く。(塩の目安は小さじ½位)
- 2 <味噌床を作る> 小さい耐熱ボウルにこうじと湯を入れ、ラップしてタオルで包み30分放置する。途中(10分置位)温度が下がったら電子レンジで10秒程温める。こうじの芯がなくなり柔らかくなれば出来上がり。
- 3 2のこうじの水分を半分位切り味噌とみりん混ぜ合わせて、トロツとなれば出来上がり。もし固い場合は酒でのぼす。
- 4 さわらの水気を拭き取り蓋付き容器に半分味噌床を入れ、6切を皮を下にして平らに入れ、残り半分味噌床を入れて3~4日間冷蔵庫に入れる。
- 5 さわらを取り出し水で味噌床を取り、水気を取り除く。
- 6 オープントースターまたは魚焼きで身の方から焼き(4分程)薄く焦げ目を付け皮の方を2~3分焦げ目がつくまで焼き上げる。  
 ※必ず遠火で焼くこと。味噌床に甘みがあるので近火だと直ぐ焦げます。



## 煮なます

【材料】(3~4人分)  
 大根 …… 250g にんじん …… 75g レンコン …… 75g  
 油揚げ …… 1枚 ゆず …… 1個 サラダ油 …… 大さじ1  
 干しシイタケ(水につけて戻しておく) …… 3枚  
 <つけ汁>  
 酢 …… 大さじ2 酒 …… 大さじ2 塩 …… 小さじ¾  
 醤油 …… 大さじ½ 砂糖 …… 大さじ2 干しシイタケの戻し汁 …… 大さじ½  
 以上をボウルに入れて電子レンジで10秒ほど温めてよく溶かしておく。

### 【作り方】

- 1 大根は5mm角、4cm長さ、にんじんは3mm角、3cm長さの千切りにする。別々に容器に入れて、ラップをせず冷蔵庫に3時間ほど置く。途中1回天地返しをする。
- 2 レンコンは薄切り(2mm位)にして3cm位のいちょう切りにして、酢水(水3カップに酢小さじ1)に20分ほどつけアク抜きし水気を切る。
- 3 油揚げは4等分して細切り。シイタケは半分切り細切り。ゆずは半分切って汁を取り、皮を薄く剥いて千切り。
- 4 大きいフライパンまたは中華鍋にサラダ油を熱してレンコン、シイタケ、にんじんの順に五分通り(レンコンが半透明になる位)中火で炒めたら大根、油揚げを入れ、強火にして炒め続ける。
- 5 大根が半透明になったら、つけ汁をフライパンの外側から回し入れ、火を止める。
- 6 大きめのバットにあげて、うちわで急激に冷ます。ゆずの皮と汁を入れて混ぜれば出来上がり。



## 数の子醤油漬け

【材料】(数の子6本分)  
 ニジヤ塩数の子 …… 6本(200g)  
 <つけ醤油> 削りかつお節 …… 10g / 醤油 …… 大さじ4 / みりん、酒 …… 各大さじ2  
 ニジヤ和風だし …… 大さじ2 (だし小さじ½を水大さじ2で溶かしたもの)

### 【作り方】

- 1 数の子は水1Lに半日浸けて塩抜きし、水を捨て更に水1Lで半日塩抜きして数の子の塩分を取り除く。数の子に薄皮があれば取り除きキッチンペーパー等で充分水気を取る。
- 2 つけ醤油の全てを鍋に入れひと煮立ちさせキッチンペーパーを使いザルで濾す。キッチンペーパーに残ったかつお節も絞って使う。
- 3 充分冷したつけ醤油に1を漬け、冷蔵庫に1日置いたら出来上がり。  
 ※3~4日冷蔵庫で保存可能。

今年もいよいよ終わりに近づいてきました。皆さんはどのような一年を過ごされましたか? フィルおじさんにとって一番忙しい時期がやってきています。毎年おせち料理を作るのはおじさんの役目だからです。お母さまのレシピを受け継いで、家族や友人たちのために毎年張り切って作っています。今回は特別にそんな大切な家族のレシピを大公開! 盛りだくさんのおせちの数々をスペシャルで掲載させていただきます。新たな年をまた健やかに幸せに過ごせるようにとの願いを込めて、皆さんもぜひ手作りおせちに挑戦してみてくださいはいかがですか?  
 もちろん材料は全てニジヤで揃いますヨ。



## カモロースト

【材料】  
 カモの身 …… 2枚(250g位x2枚)  
 片栗粉 …… 適宜  
 油 …… 大さじ1  
 <タレ>  
 みりん …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ3+小さじ2  
 醤油 …… 大さじ1+小さじ2  
 酒 …… 大さじ1½  
 全てを良く混ぜ合わせる。砂糖が溶けない場合は電子レンジで10秒温め混ぜ合わせる。

【作り方】

- 1 カモの身は水気をふき取り全体に軽く片栗粉をまぶす。
- 2 テフロンのフライパンに油を熱し、カモの皮面から焼く。蓋をして中火で5分程茶色く焦げ目がつくまで焼く。焦げ目がついたら身を下にして2~3分蓋をして焼き、一旦取り出す。  
 ※焼き上がりの目安は生身の厚さの1.5倍程。
- 3 フライパンの油と水気を拭き取って、タレを入れ中火でとろみが付くまで煮詰め、そこに2を戻し両面に充分からませてから取り出す。
- 4 弱火にして残ったタレに水溶性片栗粉(片栗粉小さじ½:水小さじ)を入れ、混ぜ合わせてとろみをつけ別容器に入れておく。
- 5 冷めたカモを8mm位の厚さに切り、皿に盛りつけて4をかけたら出来上がり。  
 ※カモとつけ汁は3~4日間冷蔵庫で保存可能。

## Uncle Philの お料理ダイアリー



# 定番おせち料理をぜひ手作りです!

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。



## 伊達巻き

【材料】(作りやすい量)  
 卵 …… 6個 はんぺん …… 1枚(100g) 砂糖 …… 大さじ3  
 みりん …… ½カップ(100ml) 塩 …… 小さじ¼ ニジヤ和風だし …… 小さじ1を小さじ2の水で溶いた液

### 【作り方】

- 1 はんぺんは2cm角位に切り、全ての材料をミキサーに入れ、はんぺんの形が完全になくなるまで攪拌する。
- 2 オープン用天板にクッキングシートを水で少し濡らして、四方をつまみ、卵液が漏れないように紙箱を作る。
- 3 200℃(400°F)に温めたオーブンで20~30分焼く。(焼き上がりの目安は中央が盛り上がり、膨れてくる)
- 4 広げた鬼すだれに焼き面を下にして3を置き、クッキングシートをはずす。手前から横に3cmごとに包丁で少し切れ目を入れ、端からしっかりと巻き、両端を輪ゴムで止め、充分冷めてから切り分ける。(鬼すだれがない場合は25cmx25cmの巻すで代用)
- 5 ラップをして3日間冷蔵庫で保存可能。  
 ※使用した天板は25cmx30cmx2.5cm 焼き時間は20分。サイズによって焼き時間は変わるので、様子を見ながら調整する。



## 黒豆

【材料】(作りやすい量)  
 ニジヤ丹波の黒豆 …… 1袋(150g:1cup分)

<煮汁>  
 砂糖 …… 75g  
 醤油 …… 小さじ½  
 塩 …… 小さじ½  
 ベーキングパウダー …… 小さじ¼(ソーダ)

<用意する物>  
 5cup以上入る土鍋  
 さび釘 …… 3本

(釘をよく洗い、2重にしたお茶パックに釘を入れ包み、タコ糸で釘の両端を縛る。なくても出来上りの黒色が少し薄くなるが味は変わりません)

【作り方】

- 1 水4カップ(800ml)に煮汁の材料と釘を入れてよくかき混ぜ、砂糖を加えて一旦沸騰させる。80℃位まで冷まし、水でさっと洗った豆の水気をきって鍋に入れ、そのまま一晩置いておく。
- 2 翌朝中火で沸騰直前まで煮立てる。白い泡が出て来るのでアク取り網で除き、100mlの水を入れて温度を下げ、再び白い泡が出て来たらアク取りで取り除く。これを2回位繰り返す。
- 3 その後ベーキングシートの紙蓋をし、鍋の蓋を少しずらしかぶせ、極弱火で煮始める。
- 4 煮るのは8~10時間。2時間ごとに鍋蓋を取り、煮汁が少なくなると豆が見えるようなら温水を加えて調整する。豆を取って、指で軽くつぶれるくらいが出来上がりの目安。(豆が少し煮汁より見える程度)火を止めそのまま一晩置き、煮汁を含ませて煮汁と共に冷蔵庫で4~5日保存可能。  
 ※一晩置いて豆が固い場合は再度1~2時間煮直しします。



## シイタケの照煮

【材料】  
 厚身(どんご)干しシイタケ …… 10枚  
 醤油 …… 大さじ2½  
 砂糖 …… 大さじ3  
 みりん …… 大さじ1

### 【作り方】

- 1 干しシイタケは石づきを切り取り1Lのぬるま湯に1日浸し充分戻す。
- 2 鍋にシイタケのかさ身を下にして並べ、戻し汁半分と同量の水でシイタケに被る程入れる。中火で3~4分煮て上に浮く白い泡をアク取り網で丁寧に取り除く。
- 3 沸騰したら弱火にして砂糖、みりんを入れ鍋を動かして砂糖を溶かして5分程煮る。
- 4 醤油を入れてベーキングシートの紙蓋をして弱火で、途中煮汁をかけながら煮汁が½になるまで(約30分)煮詰める。
- 5 火を止めて煮汁につけたまま冷ます。  
 ※煮汁と共に冷蔵庫で3~4日保存可能。



# きな粉のおやつ

冬になるときな粉の存在が気になり始めます。きな粉とは、炒って皮を剥いた大豆を挽いてできる粉ですが、炒って加熱することにより大豆特有の臭みが抜け、香ばしい香りになります。ご飯にかけたり、砂糖を加えて安倍川餅やおはぎ、お団子・・・和菓子にはなくてはならない、昔から親しまれている食材といえますね。

もとは大豆というだけあって、栄養成分も素晴らしく、タンパク質、脂質、ビタミンB1、B2、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、カリウム、リン、鉄を豊富に含みます。そして大豆オリゴ糖と大豆イソフラボンの存在も忘れてはなりません。

これらの栄養成分により、血糖値の急上昇を抑え、ダイエット効果や、腸内環境を整える効果、また抗酸化作用により美肌効果まで期待できます。特に女性に嬉しい効果が期待できることから、さらに美味しく、楽しく召し上がっていただけるように、きな粉を使ったおやつのご提案です。この冬はきな粉効果でさらなる美容と健康を手に入れましょう。

## あずきもち米のデザート



- 〈材料〉**  
 もち米 ----- 1合  
 市販のゆであずき ----- 200g  
 きな粉 ----- 適量  
 胡麻、すり胡麻 ----- 適量
- 〈作り方〉**  
 ① 炊飯器にもち米、水（炊飯器に記載されているもち米用の水の量）、ゆであずきを入れて炊く。  
 ② 炊き上がったら器に盛り、きな粉や胡麻を振りかける。

## クリスピーきな粉飴



- 〈材料〉**  
 きな粉 ----- 100g  
 オリゴ糖 ----- 100g  
 塩 ----- ひとつまみ  
 揚げせんべい ----- 2枚  
 黒蜜（お好みで） ----- 適宜
- 〈作り方〉**  
 ① 市販の揚げせんべいをビニール袋に入れてすりこ木棒などでたたいて砕く。  
 ② きな粉とオリゴ糖、塩をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、袋の上から平らにのばす。  
 ③ ②を袋から出して表面に①の揚げせんべいをのせて巻き、表面にきな粉をまぶす。  
 ④ 一口大に切り、お好みで黒蜜などをかける。

## きな粉クレープ



- 〈材料〉** 約10枚分  
 きな粉 ----- 大さじ1~2  
 小麦粉 ----- 90g  
 砂糖 ----- 大さじ1  
 牛乳 ----- 200g  
 卵 ----- 1個  
 油 ----- 適量  
 トッピング：お好みのフルーツ、生クリームなど
- 〈作り方〉**  
 ① ボウルにきな粉と小麦粉と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。  
 ② 半分の量の牛乳を加えてよく混ぜ合わせたら、卵と残りの牛乳も入れて混ぜる。  
 ③ 熱したフライパンに油を薄くひいて生地を入れ全体に火が通ったらひっくり返し、さつと焼き上げる。  
 ④ お好みのフルーツ、生クリームなどを挟んでお召上がりください。

## 揚げパン



- 〈揚げパンにはさむもの〉**  
 ●バナナキャラメル
- 〈材料〉**  
 バナナ ----- 1本  
 砂糖 ----- 大さじ3
- 〈作り方〉**  
 ① フライパンに砂糖を入れてカラメル色になるまで熱する。  
 ② スライスしたバナナを加えてカラメルがバナナ全体にからむように混ぜる。  
 ※ その他  
 マーガリン、いちごジャム、小豆、生クリームなど、何でもお試しください！
- 〈材料〉**  
 ニジャ ドッグパン ----- 1袋  
 揚げ油 ----- 適宜
- 〈パンにまぶすきな粉の材料〉**  
 （お好みの甘さに調節してください。）  
 きな粉 ----- 50~100g  
 砂糖 ----- 50~100g
- 〈作り方〉**  
 ① ニジャ ドッグパンを半分に切り、油で揚げる。  
 ② きな粉と砂糖をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ。  
 ③ ②の中に揚げたパンを入れて、よくまぶす。  
 ④ お好みの具をはさんでお召上がりください。

## きな粉バターケーキ



- 〈材料〉** Aのケーキ型  
 きな粉 ----- 大さじ2  
 小麦粉 ----- 100g  
 卵 ----- 3個  
 砂糖 ----- 60g  
 バター（室温に） ----- 1スティック  
 甘納豆 ----- 適量  
 バター（型に塗る） ----- 大さじ2
- 〈作り方〉**  
 ① ボウルに砂糖と室温に戻したバターを入れてよく混ぜ卵も加える。  
 ② ①に小麦粉を振り入れてヘラで切るように混ぜる。  
 ③ ケーキ型に溶かした大さじ2のバターを入れて全体にいきわたらせる。  
 ④ 甘納豆をケーキ型の底に敷き詰めて①の生地を丁寧に回し入れる。  
 ⑤ 350°Fに予熱したオーブンに30分、325°Fに下げて10~20分入れて焼き上げる。  
 ⑥ 串をさして生地がついてこないか確認する。





# 良循環

## 冬ですからもてなし 美肌食でおもてなし

『ストレスと美容のおはなし』

先日、とあるバラエティー番組の

動画を眺めていて、某有名な女優さんがゲストで登場し、番組司会者と美容の秘訣について話されているところに聞き入ってしまった。

「美容の秘訣は、実年齢を重ねると自発的なアクションが結果に繋がるので、日々の努力は非常に大事ですよ。色々と肌に良いと言われていたものを試しますが、やっぱり一番良いのは、精神状態が安定していること。『わっ、幸せ』と思っている時間が多いほど、肌は正直に答えてくれるし、逆に『こんな嫌だ、ダメ、ムリ』と言いつつながらソソソ暮らしていると、肌もだんだん元気がなくなるのではないのでしょうか？」  
そう、ストレスは美肌の大敵。

いつも真剣に、そして上手に自分と向き合うそんな女優さんの姿勢、私もあやかりたいものです。

新しい一年を迎える毎に、寒さがひとしお肌・心・体に染み渡る今日この頃。少し自分に甘やかしてあげることが丁度良いのではないのでしょうか。食事といえば、「食べたときに、食べたものを、食べたときだけ食す」ことで体調もよくなることが多く、年末年始に好きな人や仲間と集まって、一緒にケラケラ笑いながら食事をするのも精神状態を安定させる秘訣ともいわれています。

然しながら、毎日一杯いっぱいで生活をしていると、常に100%の明るさを発揮して磨きこめるわけではないことも事実です。唯、日々の積み重ねにより一生懸命、毎日暮らしていれば、それだけで輝いているこ



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

とも忘れてはなりません。年末年始で慌しさが更に増すこの時期に、いつも上向きに美しく過ごせますように。今回はストレスと美容の関係性について考えてみたいと思います。

「精神皮膚科」という学問が存在する以上に、「肌」と「心理学」の関係性は奥が深く、我々が生きていく過程で強弱を問われ様々なストレスも避けがたく、知らぬうちに引き起こしやすい皮膚疾患についての研究などが注目を浴びています。ストレスと関係が深い肌トラブルといえは湿疹、白斑、じんましんなどの皮膚疾患が挙げられます。皮膚疾患と患者の心理行動を関連づける学問としてヨーロッパでは一般的なようですが、アメリカでも少しずつ普及しているとのこと。身近で言えば、

恥ずかしさで顔面が赤くなることや恐怖を感じて鳥肌が立つこと、緊張や焦りが走ると冷や汗が出るなど、我々も幾度か体験していると思われ

ますが、これらの感情が体の巨大な臓器である肌への影響が大きいことが判ります。

慢性的にストレスを受けると、体の中で副腎皮質から分泌されるホルモンの一つ、コルチゾール(通称ストレスホルモン)が分泌され、同時にニキビや肌アレ、抜け毛などの大きな要因でもある「活性酸素」が増えてしまいます。我慢してストレスを溜め込んでしまい、気づかずに過ごしていると、コルチゾールはほとんど体内に増加し、気が付いたときにはストレス性美容トラブルとなつて表皮に現れてくるといわれています。肌トラブルなどでお悩みのお客様へ判りやすくお伝えしているのは「体内で上手く消化できないものが肌表面に現れてしまう」こと。特にニキビや肌アレは現れている顔の部分によって体内の部分と直結していると言われています。例えば額は肌トラブルが表れている場合は消化機能や排出と関連し、頬周りは肺、顎はホルモンバランス、フェイスラインは胃など、心と内臓を労わりながら上手にストレス対策に向き合うことが大切であるのが判ります。

では活性酸素を減らすには、まず体作りから酸化に打ち勝つ力をつけること。我々が本来持っている抗酸化力は、実年齢と共に低下するともいわれている為、日頃からビタミンCやEなどの抗酸化作用が含まれる食事やサプリメントを摂取すると同時に、毒素を排出するためにもお通じの循環も良好に保つていくことが大事といえるでしょう。その他にはお気に入りの香りに包まれなが

ら呼吸法を整えた上質な睡眠を心掛けることや、日中のウォーキングやヨガで姿勢を正して、体を伸ばすリズムカルな運動を日常に取り入れることで気分転換になるでしょう。近年、スマホやパソコンなどの長時間使用により、肩こりや首こりによる体への不調やストレスも珍しくありませんが、歩くときも、椅子に座っているときも、両耳と両肩が透明な糸で平行に繋がっているように意識すると、良い姿勢が保てるようになりますと言われています。更に自分を労わるケアとして、お気に入りのカフエに入つてみたり、海沿いを歩いてみたり、髪を切りに行ったり、エステティックでの施術を受けてみるのも相乗効果が上がります。最新脳科学では人が心地良いと感じる五感の条件として、触覚、聴覚、嗅覚、視覚、味覚を刺激することでストレス性美容トラブルを防ぐことにつながる研究が執り行われています。

この時期の食事にも、ストレスを軽減して内外の美しさと五感を刺激する食材を取り入れたいものです。一例ですが食物繊維の王様であるごぼうを使った疲労回復レシピ③、胃の不快感を緩和して味わい豊かな抹茶みそペーストのタンパク源豊富なレシピ①、一風変わったおでんが視覚を広げて体の中から美しさを保ってくれるレシピ②など。この冬ならではの温かレシピで、しっとり艶やかな肌・心・体で、更に美しさを追求できること、間違いなしです。

【引用】Gay, Rebecca: The link between skin and psychology-How psychologists are helping patients with dermatological problems. American Psychological Association, February 2015, Volume 46 No. 2

### ① ふろふき大根+抹茶みそ

#### ■材料 (3人分)

大根 …………… 太目を1本  
もち麦 …………… 大さじ1  
ニジヤ有機栽培キビ …… 小さじ1  
昆布 …………… 4g  
クコの実(水で少し戻す) …… 適量  
水 …………… 適量  
お茶パック …………… 1枚

#### 〈抹茶みそペースト〉(作りやすい分量)

白みそ …………… 80g  
甘酒 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ2  
はちみつ …………… 大さじ1  
抹茶粉 …………… 大さじ1  
片栗粉 …………… 大さじ1

#### ■作り方

- ① 〈抹茶みそペースト〉の材料を鍋に入れて弱火にかけ、よく練り合わせておく。
- ② 大根は厚さ2センチくらいに切り、煮崩れを防ぐため、皮を剥いて面取りをして横に切込みを入れる。鍋に大根を並べて入れ、大根がつかぶるくらいの水の上に昆布をのせ、お茶パックに入れたもち麦とキビを加える。
- ③ 中火にかけて沸騰したら、火を弱めて30分ほど煮込む。お茶パックに入れたもち麦とキビは、煮込んだら取り出す。
- ④ 大根がやわらかくなったからお皿に盛り付け、抹茶みそペーストをかける。
- ⑤ 最後に水で軽くもしたクコの実を抹茶みそペーストの上に盛り付けて出来上がり。



冬はホクホクした大根が美味しい季節。大根にはビタミンCをはじめ、この時期の「食過ぎ、飲みすぎ」などからくる胃の不快感を緩和し、ニキビや冷え性改善効果も期待できます。そして上にかける味噌ペーストはタンパク源が豊富にストレス軽減、不眠を和らげる効果が。昨今ブームの抹茶パウダーを混ぜ合わせることで、抗酸化作用が抜群の仕上がりにまっています。

### ② 中華風きんちゃくおでん

#### ■材料 (3人分)

〈きんちゃくおでん〉  
油あげ(大判) …………… 120g  
にんじん …………… 40g  
干しいたけ …………… 30g  
たけのこ(缶詰) …………… 小2個  
ニジヤそばこんにやく …… 200g 少量  
うずらの卵 …………… 10個  
黒豆餅 …………… 5個  
小松菜 …………… 適量  
瓜楊枝 …………… 10本

#### 〈中華風のだし汁〉

ニジヤ中華だし …………… 大さじ1  
水 …………… 1000ml  
干しいたけ戻し汁 …… 約140ml  
紹興酒(またはお酒) …… 大さじ1  
黒酢 …………… 大さじ1  
生姜(すりおろし) …………… 2片  
ごま油 …………… 大さじ1  
甜麺醬 …………… 適量  
塩・こしょう …………… 少々



幼い頃から我が家の食卓では、母が作る「きんちゃくおでん」がおもてなしの席で好評でした。今回はだし汁を中華風に仕上げ、懐かしの味を美肌風に再現してみました。肌や粘膜を健康してくれるビタミンAが豊富なうずらの卵をはじめ、食物繊維たっぷりのニジヤそばこんにやく、だし汁には体を美しくする黒酢と解毒作用で知られるしょうがを合わせ、五感を刺激する冬料理にはもってこいのレシピです。

#### ■作り方

- ① 深めの鍋を用意し、〈中華風のだし汁〉を作って事前に煮込んでおく。
- ② きんちゃくおでん用の具を用意する。まずは油揚げの上部に切込みを入れて袋状にする。油揚げをざるに入れ、熱湯を回しかけて油抜きをする。常温になった手の平で挟んで水気を軽くしぼって袋状にする。
- ③ うずらの卵10個を小さめの鍋に水を入れて、強火で2分間茹でて、冷水に入れる。冷水の中に入れてそのまま殻をむいておく。
- ④ にんじんは3センチほどの千切りにする。
- ⑤ 干しいたけは水で柔らかくなるまで戻して、千切りにする。
- ⑥ たけのこ缶詰の中身をざるに置いて水気を切り、2個分を千切りにする。
- ⑦ ニジヤそばこんにやくの水気をきり、3センチほどのざく切りにしておく。
- ⑧ 黒豆餅は半分に切っておく。
- ⑨ きんちゃく詰めをする。②の袋状にした油揚げを開けて③から⑧の具を少しづつ詰めて瓜楊枝で閉じる。
- ⑩ 〈中華風のだし汁〉が煮立ったら、⑨のきんちゃくを入れて、落し蓋をして20分ほど弱火で煮込む。火を止めて、最後に小松菜をサツと入れる。
- ⑪ 器に盛りつけ、小松菜も横に添えたら出来上がり。

### ③ ごぼうの美チップス

#### ■材料: (3人分)

ごぼう …………… 1本  
小麦粉 …………… 大さじ3  
ぬちまーす塩 …………… 適量  
ローズマリー …………… 適量

#### ■作り方

- ① ごぼうはよく洗い、皮むき器を利用してひげを取り除き、たべやすいサイズに細切りにし、酢水に20分ほどさらす。
- ② ごぼうをざるにあげ、水気を取り除いた後、チャック付きのビニール袋に入れる。
- ③ ②に小麦粉を入れてビニール袋のチャックを閉め、ごぼうと小麦粉をもみ合わせる。
- ④ 深みのあるフライパンに揚げ油をそそぎ、中火から強火にかけてごぼうを揚げる。
- ⑤ ④がきつね色に揚がったら出来上がり。最後にぬちまーす塩を軽くふりかけ、香りつけにローズマリーを添える。



自宅などで人が集まることが多いこの時期。美味しいお酒のおつまみが食べたいけれど、なるべくなら美味しく、簡単に調理ができる美肌料理がオススメ。食物繊維を丸ごといただける「ごぼう」のチップスは、一度食べたならめられないほどの美味しさ。カロリー低めで便秘予防の役目が期待できる上、美肌作りにも最適。最後にミネラルたっぷりのぬちまーす塩を軽くふりかければ、あらゆる細胞の代謝アップに欠かせないマグネシウムが、肌も体も元気にしてくれる一品です。



# 自然と共に生きる ①

～ “プラントベース” という食べ方～



「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となかったでしょう。

ここフィンランドの冬の過酷な天候や、魔法にかけられたような美しさには、いつも自然の偉大さを感じます。太陽が顔を出す時間が少ない時期は、(少し大げさかもしれませんが)生き物として命が脅かされる感覚さえをも想像させます。

今回は、最近よく聞くようになった「プラントベース」について書いてみたいと思います。私自身もオーガニック・ビーガンの食に携わって10数年になります。そういったことから、穀物や野菜食がずっと私の身体と心を今日まで作り養ってきた当たり前の食べ物のスタイルになっています。

最近でこそ、多くの人が菜食というコンセプトについて理解・馴染みを覚えるようになってきたように思いますが、30数年前の日本ではまだまだ変わった人

たちの中でしか認識されていなかったように感じます。アメリカでは60年代のヒッピーのムーブメントと同時にベジタリアニズムやビーガンニズムが知られるようになったと言われていますが、宗教的な信仰の一部としては世界中で古くからの歴史があるのが菜食主義です。日本では、精進料理がビーガン食に当たります。(ただし、ビーガンでは五葷も使用する)。

菜食を選択する理由として、信仰や主義といった理由が多かった歴史も変化し、2000年以降、特にここ数年は世界中で倫理的・(一部)科学的な考えのもと、ライフスタイルとして実践または勧める人が増えてきています。同時に一言で「ベジタリアン」と言えないくらい細分化されて様々な種類で呼ばれるようになってきています。どうして物事を切り分けて細分化して探求したいというのが、私たち現代人の癖ではありますが、個人的には、それぞれを見ることと全体を見ることのバランス、その必要性についてはしばしば考えさせられます。

ビーガン＝完全菜食主義(肉・魚・乳製品・卵などの動物性食品またはそれに由来する加工品等)が、環境への配慮、健康や美容への関心などから広がり

見せているのは、個人的にはいいことだと感じています。しかし一方で一部の過激な活動や発言が取り上げられたりすると、うむむ…。と心の中で唸ってもしまいます。

食スタイルだけではないけれど、正当な意見を発信していたとしても、何かに対するものや誰かを攻撃的にする形というのは、しっかりとこない感覚になります。そんな時に突然あちこちで聞くようになった言葉が「プラントベース」。要は植物性という意味。なんともシンプルで伝わりやすいし、くくりとしてもフワッとしているから多くの人にとって受け入れやすいのでしょうか。今時の社会の風潮というが、人々の固定観念や価値観のぶつかり合いというか、そういったものをとてもよく表していると思います。とにかく、細かいことはさておいても、元氣な野菜や穀物、果物を積極的に食べることに異論を唱える人はいないでしょう。

さて、フィンランドに住んで新しい友人たちを呼んで家で食事をするのが一つの楽しみになっています。こちらの人はやはり、ちよっとオリエンタルな料理を楽しんでくれる…。というわけで、そんなレシピを作ってみました。

## ビーガン雲吞

### ●材料(約40個分)

生椎茸(他のキノコでも代用可)	100g
白菜(またはキャベツ)	50g
ネギ(またはリーク)	25g
生姜	3g
ニンニク	3g
木綿豆腐(手で細かくほぐす)	100g
片栗粉	大さじ3
塩	2つまみ弱
胡椒	少々
ごま油	小さじ2
菜種油	適量
雲吞の皮	40枚

### ●作り方

- 野菜をそれぞれみじん切りにする(フードプロセッサーで切る場合は、細かくなり過ぎて水っぽくならないように注意)。必要であれば、キッチンペーパーや布巾で少し水切りをするとよい。
- 野菜と豆腐をボウルで混ぜ合わせ、調味料を加えてさらによく混ぜ合わせ、最後に片栗粉を混ぜる。雲吞の皮で包み、フライパンで餃子のように焼く。

\* スイートチリや酢醤油などお好みのソースで召し上げられ、塩味をしっかりさせてライムなどで食べるのもお勧めです。

## <スープにアレンジ!>

### ●材料(約2人分)

水	400ml
青菜	ひとつかみ
若布(乾燥)	小さじ2
野菜ブイヨン	使用量は商品の記載をチェック
ライムスライス	2枚

### ●作り方

スープにする場合は、干し椎茸や昆布の出汁に季節の青菜と若布などを浮かべてあっさり塩や醤油のお澄ましにして食べるのもお勧めですが、出汁を引くのが手間だと感じる時には、野菜ブイヨンや即席のスープの素などで応用しましょう。手作り料理を家庭で続けるコツは、無理をし過ぎたりこざわり過ぎたりしないことです。心を込めるところと手を抜くところを上手に使い分けることが大事です。



一度にある程度の数を作り置きして(冷凍保存可能)焼いたり揚げたり、スープにしたり、様々な食べ方を楽しめます。

## ミルク餅

### ●材料(作りやすい量)

<A>

オートミルク(または好みの植物性ミルク)	500ml
有機ローシュガー	大さじ2~3(2だと甘さ少し控え目)
コーンスターチ	大さじ6
バニラエッセンス	数滴
オリブオイル	適量

### ●作り方

- 鍋に<A>の材料を入れ中火で優しく混ぜながら火を入れていきます。生地が透き通ってきてしっかりとろみがついたら、中側にオイル(分量外)を塗ったタッパーに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。(\*数時間で冷えますが、焼いて食べる用には翌日以降の方が切り易いです)
- 好みのサイズにカットして、表面にコーンスターチ(分量外)をまぶし温めたフライパンにオリブオイルを薄く敷き(最低限の量)さっと焼く。



手の込んだ和食スイーツは作れないけど、洋風の焼き菓子ばかりも飽きてしまう。そんな時に手軽に作れるちょっと変わりスイーツはいかがでしょうか。表面を焼いた後に少しシナモンや抹茶などで香りをつけても楽しめます。茶漉しなどで少量ふりかけてもよし、きな粉のようにしっかりとまぶすのも良いでしょう。プラントベースの好みのミルクで色々な種類を試すのも楽しいですね。アーモンドミルクなどナッツのものはコクがあり、豆乳や大麦のものは少しあっさり目に仕上がります。冷蔵庫で日持ちするので、少し多目に作り置き、シンプルに黒蜜をかけたり、ココナッツミルクにダイスカットしたものとフルーツを浮かべてもいいですね。



### 橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロビオティックを実践指導する両親のもと、「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





日本の美味しい牛乳がアメリカに初上陸！

# 霧島山麓牛乳 1000ml



日本からアメリカに住み始めた頃、アメリカのスーパーで購入した牛乳を飲んでとてもびっくりしたのを覚えています。あまりの薄さにハーフ&ハーフを牛乳に混ぜて飲んでいるという話を聞いたこともあります。それ以来、日本の牛乳が恋しい日本人は結構多いのではないかと思っていました。

そんな方達に朗報です！日本の美味しい牛乳がニジヤで手に入るようになりました。多分きっとアメリカに初上陸の牛乳です。これはもう飲んでみるしかないでしょう。

今回ご紹介するのは「デリーイ霧島山麓牛乳」1000ml。宮崎県に位置する霧島山麓で育った乳牛の生乳を使用した常温保存可能な成分無調整牛乳です。南九州の澄んだ空気と清らかな水、まぶしい太陽と肥沃な大地。雄大な自然からもたらされる恵みが、全ての原点となっています。酪農家が大切に育てた乳牛から絞る新鮮な生乳を使用した牛乳は、美味しいに決まっていますね。

生産元である南日本酪農協同株式会社は南九州の酪農家の夢と願いが集まって生まれた会社です。1960年の会社設立以来、半世紀以上にわたって酪農家とともに牛乳・乳飲料をはじめとする乳製品をお届けしてきました。そして今や「デリーイ牛乳」や「スコールのブランド」名で知られ日本全国各地に生産拠点を抱えるまでに成長しました。小さなお子さまからお年寄りまで、あらゆる世代に愛され、おいしくて、安心して口にすることができ、健康づくりに役立つ製品を変わらずお届けしています。

待ちに待った日本の牛乳の味、やっぱりこれ！しっかりと牛乳の味が味わえます。霧島山麓牛乳は生乳を殺菌処理後、無菌充填した常温保存可能な成分無調整牛乳となっています。生乳の風味をそのまま生かした美味しい日本の牛乳をぜひお試しください。次回の春号ではこの牛乳を使った美味しいレシピをご紹介します。どうぞお楽しみに！！

[www.dairy-milk.co.jp](http://www.dairy-milk.co.jp)



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。

### 白菜と鯖缶の重ね煮

冬は白菜が美味しい季節。鍋料理や漬物には欠かせない野菜ですね。水分が多く、歯ざわりも良く、しかもクセのないヘルシーな野菜です。白菜にはカリウムが多く含まれているので、高血圧など生活習慣病の予防に効果が期待できます。またビタミン C やカルシウム、食物繊維なども含まれているため、ダイエットや美容にも優れた効能が見受けられます。

煮込めると甘みが出てとろけるような柔らかさに。栄養が溶け出したスープごと飲み干すことによって、白菜の栄養が丸ごと

いただけます。

今回は塩をひとつまみ入れて、野菜を蒸し煮にする重ね煮という調理法で、白菜の甘みと旨みをぎゅっと凝縮させます。この季節にしか味わえない美味しい白菜の食べ方です。

冷蔵庫に残った野菜があればぜひ一緒にお試しください。どんな野菜も美味しくたっぷり食べられること請け合いです。是非お試しください。



### 白菜と鯖缶の重ね煮

#### ■ 材料 (3~4人分)

- 白菜 …………… 大きめ3枚
  - カラーピーマン …………… ½個  
(お好みでえのきやししいたけ、人参など残り野菜何でも)
  - 鯖缶 (もしくはツナ缶) …………… 半缶  
(オリーブオイル漬けのものがあれば)
  - 塩 …………… ひとつまみ
  - ガーリックパウダー …………… 適量
  - ハーブソルト …………… 適量
  - しょうゆ …………… 小さじ1
  - みりん …………… 小さじ1
- ※ お好みで黒胡椒やゆず胡椒もグッド!

#### ■ 作り方

- 1 白菜はざく切り(葉と軸は別に切る)、カラーピーマンは薄切りにしておく。
- 2 フライパンに塩をひとつまみひき、白菜の葉っぱ→軸→カラーピーマンの順に重ねていく。(きのこや人参が入る場合は、白菜の上に重ねるとこげを防げます)
- 3 弱火で10~15分、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 湯気がふたの間隙から出てきたら火が通っている証拠なので、そこで鯖缶を入れる。
- 5 しょうゆ、みりん、ガーリックパウダー、ハーブソルトで味付けする。  
※ ごまやヘンプシードなどがあればふりかけてもよい。



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、6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.



31  
～冬の巻～



Narikazu Ito, D.C.

埼玉県出身。ロスアンゼルス・カイロプラクティック大学卒。サンディエゴ、伊藤カイロプラクティック院長。“健康な身体は日常生活と毎日の食事が大切”をモットーに日々の生活を楽しみながら食に関して勉強中。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。

今年の夏は、あまり暑くなかったこと南カリフォルニアです。が、いかがお過ごしですか。

今回の野菜は、ほうれん草です。ほうれん草の原産地はカスピ海西部の西アジアあたりで、ペルシャ周辺（現在のイラン）から始まったとされて、かなり古くから作られていたと考えられています。

ペルシャで栽培されていたほうれん草は、イスラム教の広がりに伴い、東西に分かれて長い期間をかけて広まりました。ヨーロッパ方面に広がったのが西洋種、中国方面に広がったのが東洋種として形成されていきました。それぞれの環境の違いで、それぞれの風味や形状の特徴が違っていきます。

西洋種が12世紀頃に、北アフリカからヨーロッパへ渡って、16世紀頃にはヨーロッパ全土に広まったと考えられています。東洋種が広まった東アジアへは、シルクロードを通過して7世紀頃に中国へ渡っていきました。

日本に伝わったのは江戸時代で、唐船によって東洋種のほうれん草が長崎に伝えられました。西洋種は江戸時代末期にフランスから伝えられましたが、当時の西洋種はアクが強いことからあまり好まれませんでした。明治時代まではほうれん草が高級品

として扱われており、昭和の初めくらいまではそれほど一般的ではありませんでした。

日本ではほうれん草の需要が伸びたのは第二次大戦後で、そのきっかけはアメリカ漫画の『ポパイ』が放送されたことです。主人公がピンチの時にほうれん草の缶詰を食べることでパワーアップする、というイメージが日本でも広まり、ほうれん草を食べると元気ももりになる、ということが一気に定番野菜の仲間入りしました。品種改良が進んで本格的な栽培が始まり、食べやすくなったことも広まった要因です。近年では、主に東洋種と西洋種をかけたあわせ交配種が出ており、生産の主流になっています。

そんなほうれん草は今では1年を通して見られるため、旬を意図することは少なくなっています。が、ほうれん草の旬は11月から2月にかけての寒い時期です。この寒い時期のほうれん草は、夏場に出回ると比べて、よりたくさんの栄養を含んでいます。

また植物は、低温になると耐寒のため養分濃度を高めて、細胞を凍りにくくする性質があります。このため、糖やビタミンの含有量が増加して、より美味しくなるのです。冬場のほうれ

ほうれん草の梅納豆和え



材料 (2人分)

- ほうれん草... ½束 (約100g)
- 納豆 ..... 1パック
- 梅干し ..... 1個
- 鰹節 ..... 適量

作り方

- ほうれん草は熱湯でサッと茹で、水にさらして、水気を絞り、4cmほどに切る。梅干しは種を取り、包丁で粗めにたたいておく。納豆は添付のタレ、辛子を入れて混ぜ合わせておく。
- ボウルにほうれん草、梅干し、納豆を入れて混ぜ合わせる。塩で味を調える。
- 器に盛って、鰹節を振りかける。

ん草が甘いと言われるのは、この栄養の量の違いからです。

ほうれん草は非常に栄養価が高い緑黄色野菜ですが、その中でも代表的な栄養素と言えれば鉄分、鉄分の量は肉のレバーと同じくらい含まれています。鉄分は赤血球を作る材料になり貧血予防に役立ちます。日本人の女性の約20%が貧血と言われま

すが、疲れやすいなど貧血特有の症状が出たら、ほうれん草が有効です。

続いて抗酸化作用の代表格的βカロテンです。βカロテンの

効能としてがんの予防や視力の低下を防ぐことから、動脈硬化

や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも効果的です。また発育を促す効果もあり、成長期の子どもにお勧めです。

ビタミンCも多く含んでおり、効能としては免疫力を高めて風邪の予防に役立ちます。またコラーゲンの生成を促進させ、しみなどを防ぐ美肌効果もあります。そしてほうれん草の根元にあるピンク色の部分には、マンガンという栄養素があり、マンガンは骨の形成を助ける効果があります。ほうれん草には葉や茎の部分だけでなく、根元にも健康に良い栄養素が含まれています。

その他にはカリウムが含まれます。カリウムは摂り過ぎた塩分を体外に出す栄養素で、カリウムの効能には、血圧を下げるというものがありません。血圧を下げることに、むくみの解消にも有効です。それと、赤血球を作り子供の発育を助け、妊婦さんに特に必要な葉酸も含まれています。



保存方法は、乾燥防止のため濡れた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。2〜3日は鮮度が保てます。長期間保存する場合は、軽く茹でて少量ずつ小分けにし、ラップに包んで冷凍保存すると良いです。

豚肉とほうれん草のマヨしょうゆ炒め



材料 (2人分)

- 豚肉 ..... 150g
- ほうれん草 ..... ½束
- にんじん ..... 3cm
- 油 ..... 適量
- ニジヤ和風だし ..... 少々
- 醤油 ..... 大さじ½
- 砂糖 ..... 小さじ1
- マヨネーズ ..... 大さじ2
- 塩、こしょう ..... 少々
- 白いりごま ..... 適量

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけておく。ほうれん草は3cmほどの長さに、にんじんは短冊切り。
- フライパンに油をしき、豚肉とにんじんを炒める。
- 火が通ったらほうれん草を入れて、和風だし、醤油、砂糖を入れて炒める。
- ほうれん草に火が通ったら火を止めて、マヨネーズを入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- 器に盛り、白いりごまを振りかける。

知れば得するビタミンの話

— ビタミンB6 —

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、いわばオイルなどのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械事態が動かなくなるといって、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う。今回はその栄養素の中から「ビタミンB6」の紹介をいたします。

ビタミンB6は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつで、多くの食品に天然に含まれており、皮膚炎を予防することから発見されたビタミンです。私たちの身体は様々な化学反応を起こすことで食品中のたんぱく質からエネルギー産生したり、筋肉や血液などがつくられたりして臓器を機能させています。その化学反応を起こすたんぱく質を酵素と呼びますが、酵素が十分に働くにはそれを助ける補酵素が必要で、ビタミンB6はこの補酵素にあたります。

ビタミンB6は生鮮食品中では、通常はリン酸やたんぱく質と結合した状態で存在していますが、調理や消化の過程で分解され、最終的に

はピリドキサル、ピリドキサミン、ピリドキシンとなって体内でピリドキサルリン酸に吸収され、アミノ酸の代謝や血液の代謝、神経伝達物質のセロトニン、ギャバ、ドーパミン、アドレナリンなどの生成に深く関わっています。そのようなことから私たちの身体は、代謝に関わる100を超える酵素反応のためにビタミンB6を必要としています。ビタミンB6は腸内細菌によって一部私たちの体内でもつくられますので、皮膚や粘膜の健康維持にも役立っています。また胎児期および乳児期の脳の発達や、免疫機能にも関与しています。

ビタミンB6を多く含む食品は、かつお、まぐろ、牛レバー、さんま、バナナ、いわし、ひらめ、さけ、牛乳、納豆、焼き海苔、クルミ、玄米、ピーナッツ、とうがらし、にんにく、米ぬか、小麦胚芽、イースト、卵、ジャガイモなどです。

ビタミンB6が不足すると、湿疹などの皮膚炎、舌炎、口内炎、口角症、貧血、リンパ球減少症、免疫力低下などが起こります。また、成人の場合は、うつ状態、錯乱、脳波異常、痙攣発作など神経系に異常が起こることもあります。ビタミンB6は腸内細菌によってもつくられることから、一般的には不足しにくいのですが、長時間の調理により食品からビタミンB6が取り除かれてしまったり、吸収不良を生じる病気やアルコール依存症、抗生剤を長期間投与された患者さんなどでは欠乏症になる可能性があります。また、生理前に憂うつな症状の出る月経前症候群の人に、体内でビタミンB6不足がみられることもあります。

一方、通常の食生活ではとり過ぎになる心配はほとんどありません。ただし、ビタミンB6の特にピリドキシンを長期に大量摂取した場合は、感覚性ニューロパシーの感覚神経障害が起こることがあります。

薬やサプリメントで摂取する場合は、適量が望ましいです。







**主菜 鶏むね肉と野菜の甘酢あん**  
酢豚風の甘酢味がご飯のお供にぴったり!

《材料》(2~3人分)

鶏もも肉…… 2枚 (500g)  
玉ねぎ …… 2個  
パプリカ …… 1個  
にんじん …… 1本  
しめじ …… 1パック  
サラダ油 …… 大さじ2

＜合わせ調味料＞

鶏ガラスープの素(顆粒) … 小さじ1½  
砂糖 …… 大さじ4  
ニジヤしょうゆ …… 大さじ4  
酢 …… 大さじ4  
ごま油 …… 大さじ1  
塩・こしょう …… 各少々  
片栗粉 …… 大さじ2



有機丸大豆しょうゆ  
本醸造しょうゆ  
減塩しょうゆ

《作り方》

1. 玉ねぎは縦半分に切り、それぞれを4~6等分のくし形に切る。にんじんは皮をむいて乱切りにし、ラップに包んで電子レンジで約4分加熱する。しめじ、パプリカは一口大の食べやすいサイズに切る。鶏肉は一口大に切って塩、こしょう各少々をふり、片栗粉大さじ2をまぶす。合わせ調味料の鶏ガラスープの素を器に入れて湯150mlカップで溶き、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンを中火で熱してサラダ油を入れてなじませ、鶏肉を入れて焼き色がつかまで4~5分炒める。野菜を加えて炒め合わせる。
3. 2. に合わせ調味料をもう一度混ぜてから入れ、中火にかける。手早く混ぜて、煮立ったらできあがり。

**汁物 わかめととろろ昆布の和風汁**  
超簡単即席和風汁

《材料》(1人分)

とろろ昆布 …… 3g  
乾燥わかめ …… 小さじ1

お湯 …… 180ml  
白だし …… 小さじ2  
白ネギ、白ごま、鰹節(お好みで) … 適量

《作り方》

1. お椀に白だし、とろろ昆布と乾燥わかめを入れる(膨らむ分を考慮して、とろろはふくら一握み程度)。お好みで鰹節も足してもOK。
2. 湯沸しのお湯を注ぐ。電子レンジでお湯を作る場合は、耐熱カップに作って、1. の材料を後から足してもOK。
3. 白ごまを少々振る。味が足りない場合は、しょうゆや味ポンを足してもOK。

**副菜2 はんぺんとじゃがいものマヨネーズ和え**

ちょっと面白い素材の絶妙な組み合わせ!



《材料》(4人分)

はんぺん …… 2枚  
じゃがいも …… 4個  
にんじん …… ½本  
マヨネーズ …… 大さじ4  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
白ごま …… お好みで

《作り方》

1. じゃがいも、にんじんの皮を剥き、一口サイズに切り、水にさらす。
2. 鍋に水を入れ、塩を少々加え、じゃがいもとにんじんを入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
3. はんぺんを一口サイズに切り、ボウルに入れて2. で茹でた野菜を加える。
4. マヨネーズ、塩・こしょうを少々加え、じゃがいもとにんじんを崩さないようにそっと混ぜる。お好みで、ごまを加える。

**副菜1 かまぼことほうれん草のバター炒め**  
バターとしょうゆの香ばしい香りがベストマッチ



《材料》(2~3人分)

ほうれん草 …… 160g  
水(茹で用) …… 1000ml  
塩(茹で用) …… 小さじ1  
氷水 …… 適量  
しめじ …… ½パック  
かまぼこ …… ½本  
コーン(缶詰) …… 40g  
バター …… 小さじ2  
ニジヤ醤油 …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
黒こしょう …… 少々

《作り方》

1. ほうれん草は根元を切り落とし、4~5cmに、かまぼこは短冊に切る。しめじは石づきを取って手でほぐし、コーン缶は水気を切っておく。
2. お湯に塩を入れ、ほうれん草を30秒ほど茹でて氷水にさらす。冷えたら水気を切り、食べやすい長さに切る。
3. フライパンにバターを溶かし、しめじ、かまぼこを中火で炒める。しめじに火が通ったら、コーンとほうれん草を入れてざっと炒める。全体が絡んだら、しょうゆを入れて中火で炒め、塩、黒こしょうで味を調え、器に盛り付けたら完成。



— 本日の一汁三菜メニュー —

鶏肉と甘酢の相性抜群!

**鶏むね肉と野菜の甘酢あん定食**

- 鶏むね肉と野菜の甘酢あん
- わかめととろろ昆布の和風汁
- かまぼことほうれん草のバター炒め
- はんぺんとじゃがいものマヨネーズ和え

**一汁三菜とは**

一汁三菜とは、ご飯、汁物、おかず(主菜、副菜二品)を組み合わせた和食の基本。

も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」のメニュー

※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。

「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……とごうとごうときには、ぜひにじや食堂へ!



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。



## “イネ”を天日干し

今年は、農家さんと一緒にお赤飯のタネを蒔きました。というも、私たち日本人の“ハレ”の食べ物とされている“お赤飯”。今では自宅で蒸籠で蒸して作る人はほとんどいないのではないか、というほどに、少なくなっています。“ハレ”がなくなったら、寂しい!と思い、ではお赤飯の素材をタネから蒔こうと思い立って、農家さんと一緒に蒔くことにしました。

古来のお赤飯は赤米で作っていたという文献もあったため、赤米と緑もち（もち米）そして赤米だけだと色が付かないので、色付け用に黒米も蒔きました。（実際には、苗を植える田植えです）田植えから4ヶ月もすると、稲はあつという間に成長していきました。そして、先日待ちに待った稲刈りの日を迎えたのです。稲穂には、稲麴（いねこうじ）が着いています。もともとは、この稲麴を採取して、麴菌としていたらしく、稲霊（いなだま）とも言われています。そのうち麴菌を培養するために稲麴もゲット。

そして稲を刈り、竹を組んで、はぜ掛けもしました。晴天のあお、あかい穂、

くろい穂、きんの穂、全員揃ってお辞儀しています。刈っては束ね、刈っては束ねて、藁で結んでは、竹にかけます。竹にかけるときは、長野の方式に習い、7対3の割合で藁の束を分けて竹にかけると、相互でガチッとうまい具合にハマります。だんだん面白くなってきて話をしながら、また時には無心で刈ってひたすら結ぶ…全部干した時の景色は、なんとも言えない、素晴らしい田園風景です。通りすがりの人も“懐かしいわあ”の連発でした。

日本で田植えをするということは、環境保全は去ることながら、日本の景観を未来につなげていくことにもなります。私は田舎で育ったわけではないのに、この



成長する赤米



お赤飯用のゴマ



頭を垂れる稲穂

はぜ掛けを見ると、何だか懐かしさを覚えるのです。もしかしてそんな私が懐かしいな、と思うことは、未来の子供もきっと同じくそのように思うのかな、とも思います。だから、自分の懐かしい（心地良い）風景は残しておきたいと、心から思いました。田植えをしてよかった。

そもそも田植えをしようと思った発端は、年始に、今年やりたい唯一のことは？と自分に問うたところ、日本人として生まれたからには、米を育ててみたい。という気持ちからでした。イネのことなど全く分からず、農家さんに習い、友人に習い、イネに聞きながら、みんなで育てたお米でした。

先日脱穀を行いました、これまた昔ながらの足踏脱穀です。Viva 非電化!!（先日台風で停電5日。おかげで電化のない暮らしの心地良さにはまっております）

これからまた選別して、日本人の“ハレ”の食べ物“お赤飯”を食べることが、目下胃袋の楽しみです。

皆さんも機会を作って、来年こそは、田植えをいかがでしょうか？

### 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。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。FB & Instagram: sunny\_life\_lab  
つきじ常陸屋本店 <http://www.tsukiji.org> • HITACHIYA (Torrance) <http://www.hitachiya.com>  
FB 酒美土場 <https://www.shubiduba-tsuji.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。



なつかしい響きのコッペパン！自分でも手軽に作れるレシピをご紹介します。いろんな具をはさみオリジナルのコッペパンを楽しんでください。

甘めでさっくり、そしてもちり、バターの香りがする上等なコッペパンを目指します。生地に黒ごまを混ぜ込んでヘルシー感UP！男性からも支持されるほど食べ応え十分。日常の食卓に、お弁当に、そしてお集まりにも利用大。たくさん作って冷凍保存1ヶ月可能。みんなを楽しくさせちゃう人気コッペパンです。

朝食、ランチ、そしてディナーロールとしてもお楽しみください。

## コッペパン



### ◆ 材料 (10 から 12個)

※アメリカの計量カップ使用

NIJIYA有機の強力粉	320g (2½cups)
砂糖	36g (2tbsps+1tsp)
塩	5g (1tsp)
インスタントドライイースト	5g (1tsp)
全卵	1個 (1pc)
牛乳	235g (1cup)
無塩バター	30g (2tbsps)
黒ごま(お好みで)	40g

### ◆ 作り方

1. 粉類(強力粉、砂糖、塩、イースト)を大ボールに入れて合わせ、中央に牛乳、全卵を混ぜ、ゴムベラでひとかままりになるまで混ぜる。



2. ボウルの中で生地を15分捏ねる。生地がなめらかになったらバターを加えてさらに5分捏ねる。(黒ごまを入れる場合はこの捏ねあがった生地に加え、数分、生地に均一に混ぜるように捏ねる)

3. 捏ねた生地の左右から生地を下に折りこみ、表面をはらせるように丸め、しっかり閉じ目を閉める。閉じ目を下にしてボールに入れラップ又は蒸をして発酵させる。(暖かいところで60分)  
※ 生地の直径が2倍に膨らみ、指に粉をつけて生地の中央に差しこんでみて、穴がゆっくり少し戻るくらいの弾力がある状態になったら、発酵終了。

4. 60gずつに分割し、生地の表側をはらせるように丸め、閉じ目を下にして温かいところに置く。上から固く絞った布をかけ、室温で15~20分。

※ ベンチタイムでしっとりふんわりしてきます。



5. 生地を上下ひっくり返し、生地を軽く押さえ、上から1/3の生地を中央に向かって折って、押さえて止める。次に下の生地1/3をさらに中央で重ねるように折ってとめてから、中央をさらに半分折って合わせ目をしっかり閉じつける。



6. 天板にオーブンシートを敷き、生地をしっかりと閉じて閉じ目を下にして間隔をあけて天板に並べていく。さらに固く絞った布巾をかけて温かいところで40分発酵させる。オープンで200℃(392°F)に予熱しておく。

7. 刷毛で卵を塗り200℃(392°F)で10分焼く。



8. 焼成後は網にとる。



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。



# ガーリックステーキチャーハン

チャーハンを作り、最後にステーキをのせます。そうすると見栄えも良く、お肉の火の通りにむらがなくなります。ステーキは、前日のBBQの残りを使うと炭火焼きの香りがついてとても美味しいです。残り物料理感はなく、むしろ子供たちにはお気に入りメニュー。ガーリックが食欲をそそります。



Tomoko Honda

グレインミルを購入したので、挽き立ての粉を使って全粒粉パンや焼き菓子を作っています。豊かな小麦の香りがして家族にも大好評です。次は何を作ろうか!?

大皿盛りにしたら パーティーでも活躍します!



## ◆材料 (4人分)

牛ステーキ肉	……………	2~3枚
ご飯	……………	800g
ニンニク	……………	3~4片
ネギ	……………	2本
鶏がらスープの素	……………	小さじ1
塩、こしょう	……………	各少々
サラダ油	……………	大さじ2

## ◆作り方

- ① 肉は常温に出しておく。一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ② ニンニクとネギは、それぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れニンニクを炒め、香りが出たらご飯とネギを入れて強火で炒める。
- ④ 鶏がらスープの素、塩、こしょうで味を調え器に盛る。
- ⑤ 強火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①の牛肉を入れて炒めて④のチャーハンの上に盛る。

## 自慢料理の出演者大募集!

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

## 自慢料理投稿編レシピ大募集!

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

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

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





『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。

### ●肉味噌

常備菜に最適! ご飯のお供や麺類にも。  
いろんな料理にアレンジ可能で超便利です。



〈材料：作りやすい量〉  
豚ひき肉 ..... 2lbs  
青ネギ ..... 2束  
サラダ油 ..... 大さじ1  
〈合わせ調味料〉  
味噌 ..... 肉の1/4~1/3量  
食べるラー油 ..... お好みの量  
みりん ..... 大さじ3-5  
鶏がらスープの素 ..... 適量  
かつおダシの素 ..... 適量  
ごま、ごま油 ..... 適量

〈作り方〉  
1. 強火で熱したフライパンにサラダ油をひき、ひき肉をカラッとするまで炒める。  
2. 小口切りにしたネギを加え炒める。  
3. 〈合わせ調味料〉の材料を全てボウルに入れて、なめらかになるまで混ぜる。水分が少なすぎて混ぜにくい時は水を大さじ数杯加える。  
4. 中〜中強火にして、合わせ調味料を加え手早く全体に混ぜ込む。  
5. 焼き目をつけるように数分放置しながらゆっくりと炒める(絶対に焦がさない)。  
6. 仕上げにごまを振り、ごま油を加えさっと混ぜたらすぐに火から下ろす。

### ●Gumbo

我が家では冷蔵庫の掃除も兼ねて、定期的に使っています。残り物のグリルチキンやBBQの残り物、ソーセージ、野菜など何でも再利用! 食べ物を無駄にばしませんが。

〈材料：作りやすい量〉  
◎ お好みのソーセージ輪切り、エビ(殻付きでも冷凍のゆで海老でもお好みで)、グリルしたチキンなど ..... 合計3カップ  
◎ セロリ、玉ねぎ、緑や赤のペレペッパー、お好みの野菜(スクワッシュ、人参、オクラ、ナスなど)をみじん切りで ..... 合計3カップ  
◎ レッドキドニーやガルバンゾーなどお好みの豆缶を ..... 合計1缶分  
◎ カットトマト缶 ..... 1缶  
◎ 押し麦、ワイルドライスなど ..... 1/2~1カップ弱  
◎ サラダ油 ..... 適量  
◎ 顆粒ブイヨンや鶏がらスープ、Cajunスパイスミックス、パプリカパウダー、塩・こしょう ..... 適量

〈作り方〉  
1. 強火にした鍋に油をしき肉類を炒め顆粒スープの素、Cajunスパイスミックス、塩こしょうで少し濃い目に味付けする。  
2. 肉類を一度取り出し同じ鍋で野菜類を炒める。  
3. 炒まったら肉を戻しワイルドライスや押し麦を加え、ヒタヒタより1カップ多めに水を加えてトマト缶、スパイス、鶏がらスープを入れる。  
4. フタをし中火で40分ほど煮込む。水はヒタヒタをキープできるように適宜加えていく。  
5. 好みに応じて、塩こしょうやスパイスミックスを追加して味を調える。  
※ 辛めが好きの方はカイエンペッパーを加えても。またCajunスパイスMixが無い場合は、パプリカパウダー、カイエンペッパー、黒胡椒などで代用してみてください。



Asuka Okubo

家で作ってきた家庭料理を会社の同僚たちに味見してもらって感想を聞くのにハマっています。結構みんなハッキリと感想を言ってくれるので嬉しいデス。

### ●カンタン!白菜即席漬け

昆布の旨味&  
塩分は控えめなので  
いくらでも食べられます!



〈材料：4人分〉  
白菜 ..... 5~6枚  
生姜 ..... 1片  
ニンニク ..... 1片  
昆布(きざみ昆布) ..... 5g  
白だし ..... 50cc  
塩 ..... 小さじ1/2  
さとう ..... 大さじ1

〈作り方〉  
1. 白菜は食べやすい大きさに切る。生姜、昆布は千切り。ニンニクはみじん切りまたはすりおろす。  
2. ジブロックまたはポリ袋に材料を全て入れ、よく揉む。  
3. 2.の空気を抜き圧縮状態にして冷蔵庫に半日から1日置いたら出来上がり。



Yumi Sueishi

アウトドア好きで、週末になると思いっきり身体を動かすに出かけます。その分身体にいいものを取り入れることをいつも心がけています。





# 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 —



gluten free

## 米粉シュトーレン風 パウンドケーキ

ホリデーシーズンが近づいていますね。皆で食卓を囲む時に気軽に作れる米粉のケーキが最高！健康面を考え、話題のグルテンフリーのケーキをご自宅でお試ください。

米粉とすべての材料を混ぜるだけのボウル1つでできるお菓子レシピをご紹介します。小麦不使用で、お好みのクルミや木の実、ナッツ類を加えて季節感を出してみてください。また、ラム酒に漬け込んだレーズンを使って大人の味にもアレンジ可能です。万人に愛されるノットギルティケーキをご家庭でお試ください。



### ◆ 材料 (パウンド型 1台分)

※アメリカの計量カップ使用

米粉	250g (2cup)
アーモンドプードル	40g (1/3cup)
ベーキングパウダー	8g (2tsp)
重曹	4g (1tsp)
砂糖	30g (2tbs)
塩	5g (1tsp)
水もしくは牛乳	250g (1cup+1tbs)
全卵	1個 (1/4cup)
ココナッツオイル (お好みの油)	35g (2tbsps+1tsp)
レーズン	80g (1/2cup)
セミドライクランベリー	80g (1/2cup)
カシューナッツ (ピーカンナッツ)	40g (1/3cup)
バニラペースト	5g (1tsp)

※アーモンドにアレルギーのある方は、アーモンドを玄米粉、きな粉、ホワイトソルガムなどに置き換えて作ってください！

### (準備)

- \* カシューナッツ (ピーカンナッツ) を 200℃ (390°F) で3分ローストして粗く砕いておく。
- \* 160℃ (320°F) でオーブンを予熱する。

### ◆ 作り方

1. 大ボウルに米粉とアーモンドプードル・重曹・ベーキングパウダー・砂糖・塩を加えて泡立て器でしっかり丁寧に混ぜ合わせる。



2. 1.でしっかり合わせた粉類にココナッツオイルを加えて、粉類がパラパラするまで泡立て器で混ぜる。



3. 2. にレーズン、クランベリー、カシューナッツを加えて、まんべんなく混ぜる。



4. 水、卵、バニラペーストを卵白を切るように混ぜて、3. で混ぜた粉類に一気に流し込む。その後ゴムベラに持ち変えて、さっくり切るように粉気がなくなるまで混ぜてからパウンドケーキ型に流し込んで焼成する。



5. 160℃ (320°F) で30分焼成する。焼き上がったから型から熱いうちに外してケーキクーラーの上で冷ます。



copyright©2017gracefulfood.All Rights Reserved



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

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : 米粉を使ったパンとお菓子のレシピ開発を手掛けている傍らGFCO公認認証申請手続きコンサルタントとして活動中。米国滞在経験を活かし簡単で季節感のある家庭で簡単に作れるグルテンフリーの レシピをご紹介します。 gracefulbread.swets@gmail.com



# 日本食旅

## — 東北食旅手帳 1 —

### 秋田県

#### きりたんぼ編

— Shoko Suzuki —



東北地方には、その土地ならではの自然豊かな風景や伝統行事、そして地元食材を使った郷土料理があります。前回の日本食旅九州編に引き続き、新企画「東北食旅」をお届けします。今回からシリーズで東北地方の魅力ある食材を使った郷土料理、そして季節ごとの伝統行事などを紹介します。どうぞよろしくお願いたします！

今回は秋田県！NIJIIYA特派員が東北ならではの食材、郷土料理を現地よりご紹介いたします。

#### 秋田ってどんなところ？

皆さんは秋田県と聞いて、日本のどこにあるのか？そしてどんな県なのか？…すぐに思い浮かべることができませんか。秋田は、東北地方、その中でも北に位置しているのです。この冊子が発行される冬は、雪が降る日も少なくありません。山と海に囲まれ、自然がとても豊かな県です。

そして動物好きの方ならば、まず秋田犬を思い浮かべる…という方もいらっしゃると思います。東京・渋谷駅の待ち合わせスポットの銅像でも知られる忠犬八公公は実は秋田犬。秋田は八公公のふるさとでもあります。



最近では平昌（ピョンチャン）オリンピック女子フィギュアスケートの金メダリスト・ザギトワ選手に秋田犬が贈られたニュースも話題となりました。県内には、本場の秋田犬を見ることができると観光スポットや秋田犬と一緒に泊まれる民宿もあつたりするんですよ。

の部分に似ていたことから「たんぼ」と名付けられたという説もあります。

それを杉の棒にちくわのように巻きつけて、少し焼き目がつくまで焼いたものです。本来は炭火で焼かれていたものが多くあります。1本は約20センチの長さ。このままの状態では、たんぼとも呼ばれていて、味噌やみりん、砂糖などをベースにした味噌ダレを塗って、五平餅のように「味噌付けたんぼ」として食べる食べ方もありますが、食べやすい大きさに切って「きりたんぼ」として、鍋に入れるのが一番おなじみの食べ方です。

きりたんぼは、秋田県の北部地域で生まれた料理です。いくつかの由来があり、山に住む木こりや熊狩りのマタギたちが「非常食」としておにぎりではなく、この「たんぼ」を持ち歩き、山でキジなどと鍋に煮たのが始まりとも言われています。また、発祥の地と言われている秋田県鹿角市付近は昔、南部藩に属していた、藩主にこの料理を出した際、藩主がとても気に入り、形が槍



#### 伝統民族文化 ナマハゲ

そして大晦日の夜、秋田県の男鹿半島周辺では年の節目にやってくる来訪神「男鹿のナマハゲ」行事が行われます。若者がナマハゲに扮して「泣く子はいねが〜！（泣いている子はいないか）親のいうごときがね子はいねが〜！（親の言うことを聞かない子どもはいないか）」などと怠け心を戒め、家々を回り歩きます。テレビやネットのニュースでご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

国の重要無形民俗文化財にも指定されていますが、2018年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されている、秋田を代表する行事です。男鹿市には、このナマハゲの衣装や面を展示し、ナマハゲを堪能できる「なまはげ館」や行事を体感出来る「男鹿真山伝承館」もあるので、秋田を訪れたら、

土鍋にスープを入れて小さきにしたごぼうと一口大の切った鶏肉を入れ、アクを取りながら鶏肉に火が通るまで煮ます。舞茸などのキノコを入れてひと煮立ちさせたら、糸こんにゃく、斜め切りにした長ネギなどの具材と食べやすい大きさに切ったきりたんぼを一緒に煮込んでいき、きりたんぼを少し味が染みたら、最後にセリを入れてひと煮立ちさせると…さあ食べごろです！

鍋の具材のひとつになっているセリですが、秋田では根の部分も捨てることなく、お鍋に入れていきます。あざやかな緑の葉に比べて、ヒゲのように細い根は真っ白です。歯ごたえもシャキシャキしていて、独特の香りが葉や茎の部分よりも強いので、鍋いっばいにセリの香りも楽しめます。この時期に秋田で栽培されているセリは柔らかい土壌で作られ、丁寧に収穫された後は、奥羽山脈の伏流水で一本一本丁寧に洗われて出荷されています。

出来上がったアツアツのきりたんぼ鍋は、噛めば噛むほど味が出る比内地鶏とマイタケなどのキノコの風味、香りと独特の苦味があるセリがコクのあるスープとハーモニを奏でて、思わずおかわりをしたくなる美味しさです。実際に、私も秋田に友人が遊びに来てきりたんぼ鍋を食べに出かけると、みんなお代わりして



#### 代表的な郷土料理 きりたんぼ

さて今回、食旅手帳からご紹介するのは、お米を使った秋田の代表的な郷土料理のひとつ、「きりたんぼ」です。何からご紹介しようかな？と考えていて、一番にご紹介したいと思った郷土料理です。

「きりたんぼ」は、炊きたてのご飯を5割程度まですりつぶして、



いかもしれませぬ。

比内地鶏のスープは市販されているものもありますが、手作りする場合は水に鶏肉のガラを入れてアクを取りながら出汁を作ります。（本来は比内地鶏で作るので、鶏肉の場合はきりたんぼ風で鍋ですが…）アクを取るのが大変だという方は、皮で出汁を取っているという場合もあります。ガラや皮を取り出して出来たベールに醤油と酒、みりんを入れて、味を調えたらスープの出来上がりです。

ぜひ秋田の郷土料理、きりたんぼ鍋を一度お試しください。それでは、東北食旅手帳で郷土料理を楽しんでいただけるよう、今回の取材を重ねてきます！

#### きりたんぼを作ってみよう！

きりたんぼには、もち米ではなくうるち米が使われているので、あまり胃もたれせず、あっさりとお食べられるのも魅力なのかもしれません。寒い季節になると、夕食で食べたきりたんぼの残りを翌朝に温め直して朝食にして食べるときたというご家庭もあるほど県民には馴染みの郷土料理です。ちなみに翌日のきりたんぼは、スープをたつぷり吸って、じっくり煮込んだ状態なので少しドロツツとしますがそれもまた違った味わいです。

アメリカでは手に入りにくいかもしれない「きりたんぼ」ですが、杉の棒のかわりに、割り箸を串に見立てて作ってみたらどうでしょう？ 炊きたての温かいご飯をすり鉢やボールなどで米粒が半分くらい残るイメージで5割程度まで潰していきます。そして、何本かの割り箸を束にして杉の棒の代わりにし、水で濡らしておきます。おにぎりより少ない程度の分量を取って割り箸に巻きつけていきます。割り箸の下3分の1程度は残して均一に厚さを整えたら、クッキングペーパーを敷いたオーブンやホットプレートで焦げ目がつくまで焼けば出来上がりです。お子さんと一緒に作ってみるのも楽し



東北支部特派員  
鈴木 聖子  
Shoko Suzuki

東北の放送局で記者やディレクターとして20年以上勤務。美味しいものと旅行が大好きで、毎年/タハタ寿司や生ハムも作っています！ 趣味は宝塚やミュージカル観劇です。



# 台所 川柳 ⑤

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、この形式はもともと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をちなんで、それに関連するレシピのご紹介です。

川柳とお料理、どうぞどちらもお楽しみください！

冬のお題は  
— お酒 —



銘柄を  
覚えたたとたん  
そればかり

母心  
風引く前の  
玉子酒

まあ一杯  
もう一杯で  
腹一杯

## ■いんげんの海苔マヨ炒め

- 【材料 (2人分)】
- いんげん ..... 120g
  - マヨネーズ ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 小さじ¼
  - 海苔 ..... 全形½枚
- 【作り方】
1. いんげんは茹でて、半分の長さに切る。
  2. フライパンにマヨネーズを熱し、半分ぐらい溶けてきたところで、1.を加えて炒め合わせ、塩で味付けて火を止める。
  3. 海苔をちぎり入れて、余熱で絡める。

## ■ねぎ・納豆入りたまご焼き

- 【材料 (2人分)】
- たまご ..... 3個
  - 納豆 ..... 1パック
  - 小ねぎ (小口切り) ..... 4~5本分
  - 塩 ..... 少々
  - ごま油 ..... 適量
- 【作り方】
1. ボウルにたまごを割り入れ、ねぎ、納豆、塩を加えて混ぜる。
  2. たまご焼き器を熱して、ごま油を多めにひき、1.を3回に分けて流し入れ、大きくかき混ぜて半熟になったら、手前から巻いていって形を作る。片面に焼き色がつくまで焼く。巻きずしにおいて形をととのえ、冷ます。
  3. 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

## ■かぶとスモークサーモンの甘酢和え

- 【材料 (2人分)】
- かぶ ..... 2個
  - スモークサーモン ..... 30g
- 〈甘酢〉
- 酢 ..... 大さじ2
  - 砂糖 ..... 小さじ2
  - 塩 ..... 少々
- 【作り方】
1. かぶは洗って皮を厚めにむき、薄い半月切りにする。塩少々 (分量外) ふり、しんなりしたら水気を絞る。
  2. スモークサーモンは短冊切りにする。
  3. ボウルに甘酢の材料を混ぜ合わせ、1.と2.を加えて和える。



**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

らしてしまう線虫類がいます。外敵微生物やさらに小さいウイルス、小動物ではネズミ、ゴーフアー、リス、うさぎ、鹿、等の草食動物、益虫を食べる鳥類などなど、植物も沢山の敵と戦っていかねばなりません。害虫を餌にして頼もしい味方として集まってくる益虫は、油虫を食べるてんとう虫、クモ、トンボ、カマキリ、アシナガバチ等のハチ類、小動物ではトカゲ、カエル、害虫を食べる鳥類、草食動物を食べる猛獣などがいて害虫の天敵といわれています。

オーガニック栽培ではこれらの害虫、益虫がバランスよく生活している環境が最も良いとされています。ところが気象条件の変化や移動、移民、あるいは人為的な環境変化に対して、害虫益虫のバランスが崩れることがあります。食物連鎖の順位からいって作物を直接食べる昆虫が先行するので異常繁殖するのは常に害虫で、益虫が先行して増えることはありません。

害虫の異常繁殖に対して、天敵の出現が待たれるのですが、期待通りに天敵がすぐに現れて期待通りに解決することも、まずあり得ないことなのです。害虫は天敵がいらない所に出現して増殖スピードが益虫より遥かに早いので防ぎようがなく作物に甚大な被害が出てしまいます。近年始末の悪い新しい害虫が繁殖して、アブラナ科作物栽培に支障を来しています。

## バグダバグ

バグダバグはカメ虫科のファミリーで南アフリカ、南アジア、南ヨーロッパに生息していた害虫です。成虫は害虫の中でも大型で5~7ミリの大きさに育ち食欲は旺盛です。甲羅には独



自の白とオレンジ色の斑点があり羽を隠し持っており、暑さに強く、2~3週間ごとに100個の卵を産卵。4~5日で孵化し、超スピードで繁殖していきます。

えることが起こるのはそのためです。動かない植物の更なる特徴は外敵からの防御です。赤外線対策、風雪に対する構造対策、気象変化に対する防衛、敵対微生物、害虫に対する防御物質の製造、等々の大胆で繊細なシステムを構築しています。

植物の生存戦略は各々種類によってマチマチですが環境や気候に合わせていること、微生物や大小の動物と共生関係も巧みに出来ていることが基本です。社会の中で植物がいかに重要な地位を占めていても植物だけで繁栄していくこともまた不可能だということです。自然環境の中で動植物は各々の違う性格、違う生存戦略を持ったうえでバラバラであってもバランス良く多くの種族が生存していることが良好な環境を維持していく理想的な形態なのではないでしょうか。

動くことができない植物にとって最大の弱点は想定以上の暴風雨や津波、山火事、極端な気象変動から逃れられないことでしょう。害虫の大量異常繁殖に対しても同様に逃れることは不可能なのです。

## 害虫

農業害虫には作物の樹液を吸って枯らしてしまう昆虫類、葉ダニ、油虫、カメ虫類や、葉や莖の部分を食べってしまう青虫、夜盗虫、バッタ、毛虫類それに土壌中で根から侵入して作物を枯

動き回ることが可能な動物に対して、動くことのできない植物はそれゆえにしたたかに命をつなげていく知恵を持ち合わせていることに驚きます。動物も植物も私たちと同じように命ある限り必死に生きている地球上の仲間。ただ害虫に襲われたら、逃げることのできない植物たちはじっと我慢するしかない…そんな悲哀もうかがい知ることができる植物に関する話題をお届けします。

一般的に動かない植物に対する興味は動物と比べるとはるかに薄いような気がします。動物園の動物やペットの犬や猫のように動きまわって、感情が分かり可愛さがはっきりする動物が優先するのは当然なことで、特に子供の頃は自分達と違って動かない物には興味が湧さにくいのではないでしょうか。

ところが人類は潜在的に生活環境から植物が無くなることを憂えている部分があって、都会に近くなり自然が少なくなっていくに従い、庭に樹木や草花を植えて植物が増えることを願い、鉢植えや切り花を部屋の中にまで飾りたくなり始めます。そして動物と違って動かない植物の構造や性格、生存繁栄戦略を知ると、植物の面白さとその不思議さに興味が沸き、花や葉の美しさと共にのめり込むように惹かれていきます。植物の存在自体が人間の心の中にまで影響して安心感や喜びそして心の安らぎまでも感じられるようになるのです。

## 植物

人類をはじめ動物は、たとえ肉食をしても最終的には食料として植物が必要不可欠であることを本能的に知っています。知能を持つ人類は植物の繁栄を願い自然環境を保護して、植林や耕作による植物の増殖や作物の生産を昔から始めています。地球上の自然循環のなかで植物が占める割合が非常に大きいことが基本的な安心感や満足感を満たしてくれるからではないでしょうか。

動くことをしない植物は体の構造や機能が動物とは全く異なります。植物は動くためのエネルギーは必要がなく、そのうえ周りの微生物や小動物と共存しているために、動物と比べてまったく少ないエネルギー生産だけで済ましているのです。植物の細胞内を見ると動物のように部位によって役割を持った遺伝子があるのではなく、植物の全ての細胞の中に全遺伝子が保存されているのでその一部が残っていれば再生可能なのです。植物にいつでも不思議に見

ブロッコリー、キャベツ、大根、水菜、かぶ、等々のアブラナ科作物に取り付くと絶対に離れず餌が不足すると、綿花、マメ科植物にまで飛んでいって作物が枯れるまで樹液を吸い続けます。鳥類はこの虫の匂いが嫌いで明らかに避けている様子で一部のクモ以外の天敵がいないため、野放しに増殖し続けていきます。蠅、蟻、ゴキブリのように世界制覇を狙っているふてぶてしい厄介な害虫です。

アメリカでは2008年6月にロスアンジェルス郡で発見された移民昆虫です。2年間は大量繁殖の準備期間であったようであり気にしていませんでしたが、その後みるみるうちにカリフォルニア、アリゾナ、ニューメキシコと広範囲に広がり綿花、アブラナ科農場の被害が多発して社会問題となりました。特にオーガニック栽培農場の被害は甚大です。

## 対策

初期対策は強力な殺虫剤の開発で、除虫菊の殺虫成分であるピレスロイド系殺虫剤を改良した新合成剤、あるいは神経系統から作用するネオニコチノイド系殺虫剤の強力型が有効であると思います。

さらに有効な対策はバグダバグが嫌う物質を持ったアブラナ科作物の遺伝子組み換え種子の開発だと思っています。しかしこれらの方法はオーガニック栽培では農薬、遺伝子組み換えのハードルがあるために使えません。

他の対策を考えると：

第一に物理的にネットで覆い作物を保護するとか、人力かトラップなどで虫を捕まえてしまう方法。次にダンゴムシで成功したように生物多様性の性質を利用して色々な虫を引き込み単一種のみの増殖を防ぐ方法。そして第三にバグダバグが嫌いな植物を探してコンパニオン栽培をする方法。

長期対策としてバグダバグ防御酵素を多く

作り出した種子の品種改良。さらにアブラナ科の匂を無視し、バグダバグが活躍する夏期の種まきを放棄して冬蒔き夏収穫作物に切り替える…等々が考えられますが、残念ながらもこの方法もあまり成果を得られてはいません。

## オーガニック栽培

生物多様性の原理に基付くとその過程は何れにしる、異常繁殖した生物はその個体数を多量に増殖させるとその個体数を多量に減少させるという自然の法則に逆らわず、作物自体の潜在的な力を引き出して、害虫が住みにくく天敵が出やすい環境を作ることにより解決の糸口が見つかれば幸いと思います。

今までにアブラ虫、モモアカ油虫、ダンゴ虫、夜盗虫、セン虫、等々の昆虫害虫、リス、うさぎ、鹿等の草食動物の被害に悩まされて来た経験がありましたが作物が全滅する程の被害は永遠には続かないものと思います。

昔ある島で異常繁殖したネズミが一斉に集団自殺するがごとく海に避難していったという話を聞いた記録に思い当たります。

バグダバグのケースはどの段階で解決するかは解りませんが、農薬、遺伝子組換えのように即決型解決に頼らず、長期的な視点に立って自然の法則に逆らわず、作物自体の潜在的な力を引き出して、害虫が住みにくく天敵が出やすい環境を作ることにより解決の糸口が見つかれば幸いと思います。

スローフードといわれているように農業等を多用する高生産的な現代農業に反発して、健康や味覚を重視して人生を豊かにするために生まれたのがオーガニック栽培農業なのです。これから自然環境を重視した方法で行きたいと思っています。





# 乳がん早期発見 啓発セミナー開催

去る9月の午後、ロスアンジェルス郊外にて、BCネットワークのイベントが開催されました。年一回の西海岸でのセミナーも今年で5回目。そして新たにサンフランシスコでも開催されることになったのは、やはりその必要性があったからこそ。活動の範囲はさらに広がりを見せています。

BCネットワークとはプレスト・キャンサーネットワークのことで、3人の日本人女性によって創立されました。以来日米両国に住む女性たちに向けて乳がんに関する情報を提供し続けています。正しい知識を得ることは必ずみなさんの支えになると信じて活動を続けていっしやる姿は、同じ女性としてとても心強く、また尊敬に値するものだと思います。

『乳がん早期発見啓発セミナー』では、アメリカに暮らす私たちが英語ではなかなかわかりづらい専門用語なども日本語でしっかりと、じっくりと聞くことができます。また専門の先生にお越しいただけるので、日本語で様々な疑問を質問することもできます。

今回のテーマは、「知っておきたい最新の乳がん手術法・見た目にも心にも」。実際に執刀されているドクターから乳がんの治療法から手術法まで、最新の情報を聞くことが出来ました。現状では乳がんは増加傾向にあり、特に40代後半から50代にかけてがピークだということ。しかし今や治る可能性も高い病気であるため、やはり何よりも早期発見がポイント。検診を受診することの重要性を強

く訴えておられました。

そして、心のケアに関しては、心理カウンセラーの先生をお招きし、誰でも普段から不安の要素は持ち合わせているが、特に病気が原因となって心の病に陥りやすいというお話をお聞きしました。実際に、手術をした後にカウンセリングを受けた患者さんの方が再発が少ない、という報告もあるそうです。まずは不安になった時は深呼吸をして心身を落ち着かせることが大切だそうです。その中で、特に興味深かったのが心の病と食の関係。うつ病の対処法としての食事が挙げられ、オメガ3を増やして、オメガ6を減らすと良いんだとか、オーガニック野菜を中心とした食事を摂ることなどを勧められておられました。

経験者トークからは日本栄養士の武田多子さんをお迎えして、乳がん経験者ならではの話をたくさんしていただきました。栄養士でありながら乳がんになってしまった自分を当初はとても責めて、辛い思いを経験されたそうです。でも乳がんになる原因なんて本当のところ誰にもわからないんだと気持ちを切り替えて、乗り越えられ、「病気になる前は自分についていざ自分を責めてしまいがちになるけれども、絶対にそんなことはないからどうも自分を責めることはしないで」と強く訴えられていました。

心と身体の健康のためには運動と食事が重要となり、特に毎日の食事は身体を作っているものだから、手後は

やキモセラピーなどの後には、食欲もなかったり、今までの半分しか食べられなくて悩んでいる方も多いと思います。術後の食事はなかなか栄養も取りにくいので、減塩とタンパク質を多めにエネルギーのあるものを摂るよう心がけていければ好きなものを食べて構いません。特にキモセラピーの後は味覚障害に陥ることもあるので、そういった場合は酢やライム、オリーブオイルなどを使って、酸味や香りを付けて食べる工夫をすると食べやすくなります。



久下香織子キャスター      よなみのりこ先生      武田多子さん      荒川龍也カウンセラー      猪狩史江医師      在ロサンゼルス日本国外総領事 武藤顕夫さん      BCネットワーク 山本真基子代表

## 武田さんの 元氣回復 レシピ紹介



病氣治療中も自分で作るとなると、なるべく手間いらずのレシピがありがたいですね。材料は基本4人分で考えていますが、どのお料理もたくさん召し上がっても塩分が少なめなので体の負担は少なく、ご飯がなくてもいただけるような味を工夫しています。例えばゴボウは薄切り、ほうれん草

は茹でなくても洗ったあとすぐ蓋つきのレンジで加熱してもいいです。そしてオープンを使う。これも手間なし調理の基本です。またどのお料理もタンパク源を加えているところもミソです(牛肉、ツナ、豚肉)。左の3つの献立は全て薄味(ほうれん草は味をつけていません)なので、キモをしていてる方で食べ物が食べづらく感じていたら、ほうれん草や豚肉の献立などは、オレンジやレモン果汁を足すと爽やかな風味で食べやすくなると思います。

日本食は味の濃いものが多いと感じる方も多いですが、薄味に調理することによって野菜もお肉も食べやすくなりますので、自宅で作るときはおススメです。体調が優れない時などは作るのが大変だと感じることもあると思いますが、切る、茹でる、オープンに入れる。くらいの手間です。少し美味しく召し上がっていただきたいです。お肉や魚を加えるとうんと味も美味しくなるだけでなく、タンパク質を無理なく摂取することができます。

## 牛肉とごぼうの煮物 (こんにゃく入り)

- 【材料 (4人分)】
- ごぼう ..... 2本
  - 牛薄切り肉 ..... 1/2lbs
  - こんにゃく ..... 半分
- 【作り方】
1. ごぼうは皮を洗い、こんにゃくは適当な大きさに切る。
  2. 牛肉を適当な大きさに切って、油を敷いた鍋で炒める。
  3. 調味料とこんにゃくも入れて煮た後、水とごぼうを加えて蓋をして、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。

## ほうれん草とツナのお浸し

- 【材料 (4人分)】
- ほうれん草 ..... 1束
  - ツナ缶 (油漬) ..... 1缶
- 【作り方】
1. ほうれん草は硬めに茹で水を絞って適当な大きさに切る。
  2. ポウルにほうれん草を入れ、ツナ缶の油は半分捨ててほうれん草と和える。

## 豚味噌風味焼き (焼野菜添え)

- 【材料 (4人分)】
- ロース肉 ..... 2枚
  - または 豚ヒレ肉 ..... 1本
- 【作り方】
1. つけ汁に肉を漬け込む(前日からでも良い)天板にオープンシートを敷き豚肉と野菜(適当な大きさに切って)を並べ200°C (390°F)のオープンで30分焼く。竹串を刺して透明な汁が出れば焼き上がり。
  2. つけ汁は、ひと煮立ちさせてソースにする。



## BCネットワークとは?



BCネットワーク(プレスト・キャンサー・ネットワーク)は、2005年に30歳代で乳がん罹患したニューヨーク付近在住の日本人女性3人で創立した米国非営利団体です。日米両国に在住の日本人女性達に乳がんに関する最新の治療法情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見・啓発情報の発信を教育的イベント、ホームページからの情報発信を中心に進めていく非営利団体です。Knowledge is power. 正しい知識は患者自身の力と支えになると信じて活動しています。

活動は、米国では、ニューヨーク、ロスアンゼルスなど日本人女性の多く住む地域で、教育的セミナー・シンポジウムの開催を乳がん関連医師を招聘して開催。今年からは、サンフランシスコ・ベイエリアでも初めてセミナーを開催。日本では、東京、横浜などの都市で年1回患者啓発のイベントを開催しています。





# お勝手道具物語



## 箸

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、できてくるかもいれませんが、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もっときちんと知っておきたいものですね。

### 箸

調理道具とはちょっと違うかもしれませんが、今回は「箸」について勉強したいと思います。日本の食事の時には必ずといってよいほどお世話になる箸。昔は箸の持ち方を見ると育ちがわかると言われていた時代もあり、厳しく躾けられた記憶があります。現在では洋食が好まれるようになり、ナイフやフォークを使う機会も多くなりましたが、ここで改めて箸の魅力に迫ってみたいと思います。

箸は日本以外にも日常的に、中国、韓国、北朝鮮、シンガポール、ベトナム、タイ、カンボジア、ラオス、モンゴル等々とアジアの国々に集中して使われています。これらの国々の中にはいずれも箸だけではなく、「匙」などを併用しています。ですから純粋に箸だけで食事をとるのは、日本だけだといわれており、箸に精神性を込め、多用する文化が発達したため、様々な種類の箸があるのです。さらに、自分専用の箸を持つこともほかの国にはない文化のひとつ。そして箸置きは日本の美意識が生んだ日本だけの文化です。

### 箸の機能

もともと日本では、箸が使われるようになる前は手で食事をしていました。そして7世紀には中国から箸が伝来されていたと考えられますが、日本で初めて公の場で箸を使用したのは、聖徳太子だそうです。しかしその後すぐに一般市民の間に広がることはなく、箸食制度が浸透したのは8世紀に入ってからということ。それ以降、日本の食事の際には箸が使われ続けています。一般的に箸を作る際には、硬くて目が詰まっております。耐久性が高い天然木が使われています。多くはマツや鉄木です。高級素材としては黒檀や紫檀といった唐木があります。またある程度硬さがあり、軽い素材の栗や樺も好まれています。

箸を自在に操るのには、やはりそれなりの訓練が必要です。ただの2本の棒を片手で操り様々な機能を持たせることのできる優れた道具を幼い頃から使い続けることによって、だんだんと上達していくことになるのです。普段ではなかなか気付かないかもしれませんが、箸は食事をする時には驚くほどの様々な機能を発揮しているのです。例えば、はさむ、つまむ、剥がす、包む、押さえる、支える、裂く、ほぐす、すくう、のせる、分ける、運ぶ、混ぜる……などなど。私たちはたった2本の

の棒を操ることによって、たくさんの方々の作業を行い、確実に美味しい料理を口に運ぶことができるのです。こうして日本人は食事の際に箸を使うことによって、微妙な指の使い方や力加減を習得することができていたといえます。日本人の手先が器用といわれる理由はそんなところにもあったのかもしれないですね。

### 箸のマナー

箸に対して長い歴史のある日本では箸のマナーというものが存在します。食事中に不快な気持ちや不潔な感じを与えるような箸の使い方を「嫌い箸」と呼び、無作法な行為とされています。例えば、手を付ける料理が決まらず箸をあちこち動かす「迷い箸」、一度取りかけてから他のものにする「移り箸」、箸で器を自分の側へ引き寄せる「寄せ箸」、料理をつき刺して食べる「刺し箸」などなど。無意識に使ってしまうこともあるかもしれませんが、日本人ならば少しは気をつけたほうが良いかもしれません。

しかしながら、国が違えばこれらのマナーや感じ方もそれぞれに違ってきます。やはり「郷に入るとは郷に従え」が良いのかも知れません。

参考資料: <http://www.in-ara.com>

# 食べ物と同等の存在 “お箸”

料理道具屋三代目 廣田 有希

皆さんにとって、「お箸」はどのような存在でしょうか？ 私にとってお箸は、「食べ物」と同等の存在です。「?!」と思われる方もいらっしゃると思いますが、考えてみてください。食べ物や飲み物を口にに入れるときには必ず、お箸を口に入れます。つまり、食べる道具は食べ物の一部と一言でいい過ぎではない。例えば、茶碗蒸しを程よい厚さに削られた竹のスプーンで食べるのと、金属のスプーンで食べるのでは、口当たり、卵のプルプルを口に入れるときの食感が全く違います。それだけで、味わいに影響されるのです。以前、とても美味しい飲食店さんのイベントに参加したときのこと、イベントだったからかお箸が一般的な割り箸だったことがありました。その割り箸で食べた時に、美味しさが半減し、大変衝撃を受けたのを覚えています。そこから、私にとって食べる道具である「箸」は、大変に重要な存在になったのです。

世界を見てみると、手で食べる国が4割、箸が3割、スプーンフォークが3割。日本のお米はもちもちしているから、それこそ箸でないと手がベトベトになります。食事にお箸は当たり前すぎて、自分のお箸にそこまでこだわりを持つ方は少ないように感じ

じるのですが、私にとってお箸は食事の美しさを左右するものと位置付けています。

ちなみに、私のお気に入りの箸は8年ほど使っている京都のもの。まず、見た目が素敵。持ち手は漆で程よく繊細。箸先が細目だけど細すぎず、食べ物を口に運んだ時に当たり障りがない。上品な形なのにとっても丈夫。ごまを一粒一粒難なくつまめる。このお箸を使っているから、できるだけ箸は持参するようにしました。心地よい箸で食べることは食事をより美味しく頂くことに繋がるなと感じるからです。お箸は手の一部であり、食べ物の一部。まさに「はし」の語源の橋渡し役なのです。美味しいものを割り箸で食べるくらいなら、手で食べた方がいいのが本心でもあります。

以前、「五感で食べる」イベントをした時には、和食を手で頂くということをした。ちょうど夏の土用だったので、「う」のつくものと精のつくものというので、納豆やうどんを出しました。納豆を手で食べるのは初めての人がほとんど。納豆を手で食べると、まず手でネバネバを感じます。食べる時は鼻で香りを、耳で調理の音を食感を感じることができます。手でも同様に、感触で味わえるのです。納豆は経験からネバネバということは理解していますが、体で



まずネバネバを味わう。そして口に運ぶ。手が口に触れ、手からネバネバを口に入れる。お箸で食べるのとはまた異なった感覚を味わえるのです。これはあくまで、五感をひらくことをテーマにした会だったので、お箸一つでもとても深い。

ぜひ皆さん、「私の箸」を探してみてください。いかがでしょうか？ ちなみに、私の使用しているお箸を常陸屋で取扱わせて頂きました。職人不足ということで、今は石川の職人さんの素敵

なお箸も取り扱っています。帰国した際には、築地か浅草のお店にぜひいらしてくださいね！

- 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。

## 冬の逸品

### イブシギンのしぜんだし

お母さんに朗報！お子さんに安心して与えられる自然だしです。

赤ちゃんがそろそろ離乳食を始める頃になると、お母さんたちはやはりより安全なもの、美味しいものを食べさせたいと色々悩むのではないのでしょうか。そんな想いから生まれたのが“イブシギンのしぜんだし”。自然素材をそのまま使って、自然の美味しさをぎゅっと詰め込んだ、だしの素ができました。

子どもは味覚に正直。自然の旨味を本能的に分かっているのです。これからどんどん成長していくお子さんにぜひ本物

の味を楽しんでいただきたいと願っています。

原材料はとってもシンプル。鰹荒節と昆布のみ。鰹荒節は、鹿児島県指宿市山川町で50年以上鰹節を作り続けている「地島商店」の鰹荒節を使用しています。そして昆布は北海道道南産の昆布。濟んだ甘みがあり、クセのない上品な味わいのだし昆布です。お吸い物に使用したり、高級佃煮や塩昆布、おぼろ昆布などに使われています。

このように自然素材のみを使用して、添加物、食塩などは一切使用していないので、お子さんの離乳食にも安心して、お使いいただけます。もちろん赤ちゃんからお年寄りまで、家族みんなで美味しく召し上がれるのもいいですね。使いやすい微粉末タイプなので、忙しいお母さんにも簡単に美味しいお料理が出来上がります。

<http://124gin.com>



### 塩分2%未満の粉末だし

塩分少なめの無添加自然だしはシンプルながらも素材の味を引き出してくれます。原材料は鰹荒節と昆布のみで、化学調味料や添加物は使用せず、大切な家族を想う気持ちが形になったおだしです。



ニジヤ便利

### 秋の北海道フェア開催!

ニジヤ全店において秋の北海道フェアが開催されました。

北海道といえば食の宝庫と言われるぐらい美味しいものが盛り沢山! フェアといえば北海道というぐらい、期待も高まります。今回の北海道フェアもまた北海道各地から美味しいものを選びすくってご提供させていただきました。

定番は何と言っても空輸で北海道から直送された新鮮なカニや間違いなしの人気六花亭バターサンドなど、お求めやすい価格にも挑戦させていただき、いつもの定番商品から目新しい新商品まで、多くのお客様にお喜び頂けたのではないかと思います。

引き続き様々な形のイベントも企画中ですので、どうぞお楽しみに!



初回、2009年夏号“夏のひんやりデザート”ページ



### 長い間ありがとうございました。

2009年より季節のデザートの記事をご担当いただきました長谷川慶さんが、今回をもって終了となりました。10年もの長きにわたり継続していただきました。しかも全て違ったレシピをご馳走マガジンのためだけに毎回考案いただき、撮影まで手がけてくださいました。

これはもう本当に感謝しかありません。

2009年の夏号から振り返ってみて、改めてこれらのレシピの貴重さを思い知りました。本当に長い間、ありがとうございました。

これからも長谷川さんのますますのご活躍を応援し続けたいと思います。

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

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

冬といえばあったか鍋! 今年の鍋特集はレシピを中心に掲載させていただきましたので、ぜひ実際に試していただきたいものばかりです。お味の報告もお待ちしております。また、年末には手作りのおせちにも挑戦してみたいはいかがでしょうか?

今号ではフィルおじさんの秘伝のおせちレシピを大公開しています。

クリスマスケーキやおせちの予約もニジヤマーケットにて承っております。ぜひご利用くださいませ。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! 小さくためて気軽に持ち歩ける便利さです。カラフルな5色をご用意。何色になるかは、届いてからのお楽しみです!

では次回の春号を乞うご期待!!

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

Gochiso  
特製エコバッグを  
差し上げます!

