

美食

Fall 2020

Fochiso

巻頭  
特集

# 発酵食品で 免疫力アップ

熱々を召し上がれ！ 牡蠣フライを作ろう

日本食のススメ ～元気に美味しく幸せに／日本食旅：天草／自然とともに生きる  
秋ですから～ 美肌食でおもてなし／わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ  
ニジャPB：玄米塩麴／めんつゆ／鍋つゆ／カレーフレーク





巻頭  
特集

### 発酵食品で免疫力アップ!



ニジャ 秋の新作弁当、寿司、惣菜 .....	8
ニジャ特製 玄米塩麴 新登場! .....	9
[連載] 日本食のススメ 元気に美味しく幸せに .....	10
秋の海鮮: カキフライ .....	12
[連載] 自然と共に生きる .....	14
ニジャ めんつゆ .....	16
秋ですから~ 美肌食でおもてなし .....	18
秋だから! ニジャ 鍋スープ活用法 .....	20
[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー .....	22
今日はカレーの日! ミートボールのカレースープ .....	24
[連載] 満腹男飯 ナポリタン焼きそば .....	26
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 .....	28
わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ .....	30
玲子さんちの米粉レシピ—スイートポテトクッキー .....	32
にじや食堂 ~肉そぼろあんかけ豆腐定食~ .....	34
わくわく!ごちそうキッチン ドーナツ味のマフィン .....	36
セミドライ梨と発酵あんこでどら焼きを作る .....	37
ニジャ おうちで作るシリーズ .....	38
我が家の自慢料理 .....	40
日本食旅—天草 島幸だより .....	42
オーガニック栽培の現場から .....	44
ニジャ こだわりの逸品。 .....	46
みなさまからの声、声、声 .....	48



(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  
©2020 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

Reiko Yoshida  
Fumi Ozaki  
Seiko Yoshihara  
Yasuo Kojima  
Yuka Miyazaki  
Yoko Lamn  
Dr. Ito  
Yuki Hirota (Hitachiya)  
Phil Murachi  
Yusuke Yamamoto  
Asami Goto  
Rika Mishima



# 発酵食品で 免疫力アップ!

美容効果、腸活効果が期待 積極的に取り入れて、享受。



麺の学校 認定講師  
ラム 前田 ようこ 先生

**発酵** 酵食ブームの昨今、色々なメディアで“発酵”という言葉を目にする人が多いですね。

特にCovid-19で免疫力アップするために食事を見直されている方もいらっしゃるでしょう。免疫力を上げるには発酵食が大切といわれますが、発酵って何? なぜ発酵が体にいいの? でしょうか。

日本は世界でも有数の発酵大国です。漬物、納豆、だけでなく調味料の味噌、醤油、味噌、酒、酢なども全て発酵食です。意外なところではかつお節や紅茶もです。

世界に目を向けると、ヨーグルト、チーズ、キムチ、ワインやビールも発酵食、数え切れないほどの食品があります。

## 発酵の歴史

歴史をみると何百年も前から人々は発酵食を楽しんでいました。

醤油や味噌で見ると、奈良時代に書かれた「大宝律令」にはルーツとなる「醬(ひしお)」が記されています。鎌倉時代には寺で

の味噌づくりが始まり今のような調味料として確立したのは江戸時代になってからです。全国で多様な味噌や醤油が産まれました。

発酵は保存技術のない時代に食材を保存するための技術とも考えられ、それが発展し日本食文化の基礎を作り上げてきました。近年では研究が進み発酵は多くの魅力を持っていることが分かってきました。

## 発酵の仕組み

発酵は「生物の生命活動」です。微生物の作用によって食材が分解され変化し、なんらかの物質が生成される現象のことを言います。微生物とは、乳酸菌や納豆菌、麹菌、酵母菌といった菌です。食材についての菌は温度や湿度の環境が整うと発酵が始まり、酵素が成分を分解します。例えば、消化酵素のアミラーゼは、デンプンをブドウ糖に、タンパク質分解酵素、プロテアーゼは、タンパク質をアミノ酸に、リパーゼは主に脂肪を分解します。それ以外にも酵素によって栄養分を分解し、新しい物質を生み出すのです。

## 発酵食の魅力

もともとは食材保存の為に受け継がれてきた発酵食ですが、保存以外に沢山の魅力があります。菌と酵素の働きによってできた発酵食品は、栄養素として体内に吸収されやすくなります。

栄養価がUPし、また味わいや香りが豊かになり、さらには保存性を高めたり、と“微生物の働き”により食材は人間にとってさらに有益な食べ物へと変わります。

## 発酵は健康や美容を

### サポート

#### ① デトックス、美肌効果

腸内フローラを整える効果があります。腸内にある約100兆を超える細菌は「善玉菌」と「悪玉菌」、場合によって働きが変わる「日和見菌」があります。悪玉菌が増えると免疫力の低い状態になりますが、発酵菌の中には悪玉菌を減らすはたきをするものがあります。味噌や甘酒、日本酒などに含まれる麹菌はこうじ酸を生成します。これはメラニンを抑制する力があり美白化粧品にもよく使われています。

#### ② 抗酸化作用

体は加齢によって酸化が進んでいきます。そのため抗酸化作用を持つ栄養素を摂取することが健康のために大切になります。抗酸化物質は、生の状態では細胞内に強く結合しているために十分な働きができません。しかし、発酵過程等で種々の酵素が働くことにより、この結合が取れて効率が良く抽出され、非常に強い抗酸化作用を持つと言われるのです。

#### ③ 代謝促進

代謝が悪いと太りやすい体に。加齢と共に基礎代謝が低下しているためです。発酵食品には代謝促進させるために血行をよくしたり、体内の脂肪の分解を促進する働きや高すぎる血圧やコレステロールを低下させる効果があるとされています。

数え上げればきりがなく、人にとっても有益な食べ物である“発酵食品”。

日本人は幼いころから自然と発酵食を口にしてきました。

難しく考えないで、気軽に毎日の食卓に取り入れていただきたいと思えます。





ようこそ先生の  
豆知識

## 塩レモン

レモンの酸と塩の作用で、肉をやわらかくしたり、魚の臭み取りにも効果的です。すっきりした酸味のまろやかな味つけになり、和・洋・中・エスニックなどどんな料理とも相性がいいです。風邪予防やシミ、ソバカス、シワといったお肌のトラブルに有効で、柑橘系のさわやかな風味でおいしく、美容効果も抜群で一石二鳥の調味料です。甘酒と合わせてドレッシングも美味しいですよ。

爽やかあっさり味

## 塩レモン焼きそば



### ■ 材料:2人分

グリーンオニオン・・・3本  
きゃべつ・・・5枚  
鶏もも肉・・・300g (0.6lb.)  
塩レモン・・・小さじ2  
水・・・100ml  
オリーブオイル・・・大さじ2  
中華蒸し麺・・・2袋  
しょうゆ・・・小さじ2  
もやし・・・1/2袋  
ブラックペッパー 小さじ1/8

### 作り方

1. グリーンオニオンは斜め切り、キャベツは太めの千切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。塩レモンは水に溶かしておく。

2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱して、鶏肉を皮から焼く。

3. 鶏肉の皮面に焼き色が付いたら裏返し、その上に麺、塩レモン水、しょうゆ、きゃべつ、グリーンオニオン、もやしの順に重ね、蓋をして7分中火で蒸し焼きにする。

4. ふたを開けてブラックペパーを振り、麺をほぐしながら混ぜ、水分が多く残っていたら更に加熱して水分量を調節した後、火から下ろして盛り付ける。



発酵食品

ようこそ先生の  
豆知識

## 味噌

ずいずいすつころばし胡麻味噌ずい。伝承歌や昔話、ことわざなどでも使われているように味噌は昔から日本人の心・文化、食生活を支えてきた万能調味料です。最近では健康的利点が立証され海外での販売も増えてきています。色々な味噌の種類を比べて積極的に食事に取り入れていただきたいです。



### 作り方

1. かぶは食べやすい大きさにくし切り、葉も食べやすい大きさに切る。

2. <調味料>の材料を小さなボウルに順に入れながら混ぜておく。

3. フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加えて肉をほぐしながら色が変わるまで中火で炒める。

ご飯が進むおかず

## かぶの肉味噌炒め

### ■ 材料:4人分

かぶ・・・1束分  
かぶの葉・・・1束分  
豚ひき肉・・・250g  
にんにくみじん切り・小さじ1/4  
ごま油・・・大さじ2

### <調味料>

味噌・・・大さじ4  
砂糖・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
唐辛子輪切り・小さじ1/2



4. かぶを加えて炒め、火が通って透き通ったら、かぶの葉、(2)の調味料を加えて全体に混ぜた後、火を止める。



味噌の美味しさを新米で倍増

## 大葉味噌のおにぎり

### ■ 材料:3個分

大葉・・・15枚  
味噌・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
白ごま・・・小さじ1/2

### <おにぎり>

米・・・1合  
水・・・1合の線まで分  
海苔(八つ切り)・3枚

### 作り方

1. 大葉をみじん切りにし、白ごまと共にフライパンに入れ、弱火で30秒ほど乾煎する。

2. 味噌、みりん、酒、砂糖を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら(1)の大葉と白ごまを加え、煮詰める。

3. 水分が減ってペースト状になったら火から下ろす。

4. 炊飯器でご飯を炊き、おにぎりを3個作る。

5. おにぎりの表面に大葉味噌を塗り、海苔をそれぞれに巻く。





# 発酵食品



- 材料：2人分  
豚バラ肉(ブロック) ・ 200g  
塩麹 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
にじや和風だし ・ ・ ・ 小さじ1  
チンゲンサイ ・ ・ ・ ・ 中2株  
水 ・ ・ ・ ・ ・ 80ml

## <ピリ辛ソース>

- グリーンオニオンのみじん切り ・ 2本分  
しょうがのみじん切り ・ ・ 小さじ1  
豆板醤 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2  
酢 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2  
砂糖 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1  
ごま油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1~2

旨味たっぷりの三枚肉をあっさり味で

## 塩麹漬け蒸し豚ピリ辛ソース

### 作り方

1. 豚バラ肉を5mm厚にスライスする。ビニール袋に塩麹、和風だし、豚バラ肉を入れて揉み込み、30分~1時間おく。チンゲンサイは縦1/4に切る。
2. フライパンに豚バラ肉を重ねない様に並べ、中火で片面だけ軽く焼き色をつけ、取り出す。
3. フライパンに水を入れ、チンゲンサイを敷き詰め、上に(2)の豚肉をのせる。
4. ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、約10分間蒸し煮する。火を止め、そのまま約5分間おいて蒸らす。
5. 器に豚肉とチンゲンサイを盛り付け、フライパンに残った汁に<ピリ辛ソース>の材料を加え、よく混ぜる。しょうゆの量は味を見て調整する。
6. 豚肉に(5)のソースをかける。



ようこそ先生の豆知識

## 塩麹

肉、魚に浸けておく  
と素材の美味しさを引き出してくれます。塩麹と同じように何にでも使えますが、塩味だけでなく甘みやまろやかな深い味わいが楽しめます。



### 作り方

1. 鍋に水と昆布を入れておく。クリームチーズは室温に戻す。
2. 鶏肉、エリンギは一口大に切り、えのき、しめじ、まいたけは小分けに、しいたけは軸を切り落とし半切。にんじんは1~2mm厚にスライス、あれば型で抜き、抜いた残りは細かくぎざむ。水菜は5cmの長さで切る。
3. (1)の鍋を中火にかけ煮立ったら弱火で3分ほど煮る。火を止め、昆布を取り出し、塩麹を加える。

驚きのビジュアルでまろやかな旨味

## 塩麹だし 秋のクリーミー発酵鍋

### ■材料：2人分

#### <塩麹つけ>

- 水 ・ ・ ・ ・ 800ml  
昆布 ・ ・ 5cm角1枚  
塩麹 ・ ・ ・ 大さじ4

#### <チーズクリーム>

- 生クリーム ・ 236ml (8oz.)  
クリームチーズ ・ ・ ・ 80g

#### <具材>

- 鶏もも肉 ・ ・ ・ ・ ・ 1枚  
エリンギ ・ ・ ・ ・ ・ 1/2袋  
えのき ・ ・ ・ ・ ・ 1袋  
ぶなしめじ ・ ・ ・ ・ 1袋  
まいたけ ・ ・ ・ ・ ・ 1袋  
しいたけ ・ ・ ・ ・ ・ 4個  
にんじん ・ 太いもの1/4本  
水菜 ・ ・ ・ ・ ・ ふたつかみ

4. チーズクリームを作る。ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。別のボウルで生クリームを角が立つまで泡立て、3回に分けて加えて泡をつぶさないように混ぜ合わせ、あれば口金をつけたしぼり袋に入れる。
5. 鍋に鶏肉ときのご類を入れ、中央に水菜をおき、その上に(4)のチーズクリームの3/4量を絞るか、大き目のスプーンで中央に盛り付ける。残りのクリームは別の器に盛る。鍋ににんじんを散らす。
6. 食卓で火にかけ、沸騰したら弱火にし、クリームが溶け、全体に火が通るまで10分ほど煮込む。別の器のクリームは取り分けて食べる際にお好みで各自トッピングする。

おつまみ・副菜に最適

## 納豆と長芋のもちもち焼き

### ■材料：2人分

- 長芋 ・ ・ ・ ・ ・ 150g  
塩 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4  
小麦粉 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ3  
納豆 ・ ・ ・ ・ ・ 1パック  
グリーンオニオンみじん切り ・ ・ 2本分  
植物油 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1  
焼き海苔(八つ切り) ・ ・ ・ ・ 6枚  
タレと和がらし(納豆に付属の) ・ 各1パック  
青のり ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2

### 作り方

1. 長芋は洗って濡れたまま耐熱ボウルに入れ、1200wの電子レンジで3~4分加熱。粗熱が取れたら皮をむき、1センチ角程に切る。
2. 長芋のボウルに塩、小麦粉を加え、長芋を潰しながら混ぜ、納豆、グリーンオニオンを加え、さらに混ぜ合わせる。

## 納豆

ようこそ先生の豆知識

整腸作用、免疫力アップ、血柱の予防、感染症アレルギーの改善、更年期症状の改善等々、健康的効果を上げるのに、日本が誇るスーパーフード。

発酵食品仲間、醤油と混ぜたり、ぬか漬け、キムチなど合わせると栄養価が倍増します。

3. ノンスティックのフライパンに植物油を広げ、(3)をスプーン2本を使って丸く6個並べ、弱めの中火を点ける。3~4分で焼き色が付いたら、うら返して両面に焼き色が付くまで焼く。
4. 焼き海苔の上に(3)のをのせ、器に盛り付け、タレを塗り、和がらしのをせ、青のりを散らす。





# 発酵食品

本格的に始めるぬか漬けで変わり具材を

## ニジヤの糠床セットでれんこん、ゆで卵、セロリの糠漬け

### ■ 材料：2人分

ニジヤの糠床セット(塩、昆布、唐辛子入り)  
(セットでない糠453g使用の場合は、塩・60g)  
水・・・・・・・・・・500ml

#### <発酵促進>

捨て漬け野菜・・・・・・・・適宜

#### <風味づけ(あれば)>

煮干、干し椎茸など・・適宜

#### <ぬか床が用意できたら>

れんこん・・150g  
ゆで卵・・・・・・・・1個  
セロリ・・・・・・・・1本



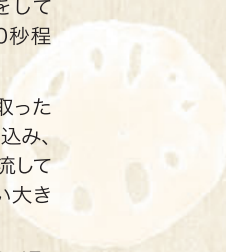
### 作り方

1. ニジヤの糠床セットはそのまま容器を利用できるが、お好みの容器でもOK。その場合、容器はふたができるもので、プラスチック、ホーローや陶器、ガラス、昔ながらの甕(かめ)から選ぶ。

- 仕込む数時間前に水を沸かし、塩を加えて溶かし、室温まで冷ましておく。
- 糠を容器に入れ、冷めた塩水を少しずつ混ぜながら加えて均一に水を含ませ、柔らかい味噌状に塩水量を調整する。
- きゃべつの外葉やにんじん、大根の皮や切れ端などの“捨て漬け野菜”を入れ、表面をならし、昆布、種を抜いた唐辛子、煮干、干し椎茸、などの硬いものを刺し入れる。
- 1週間～10日間常温で、1日に朝晩2回、糠床を容器の底まで手を入れて天地を返すように混ぜる。その間、捨て漬け野菜は、3～4日に1回、野菜の汁をしぼって糠床に加えてから、取り替える。容器の内側は常にキレイに保つ。



- 1週間～10日後、糠床が熟成したら冷蔵保存に切り替える。
  - れんこんは皮をむいて1/4に縦に切り、耐熱皿に入れ、ラップをして1200wの電子レンジで1分30秒程加熱し、冷ましておく。
  - 熟成した糠床にれんこん、筋を取ったセロリ、ゆで卵を半日～1日漬け込み、糠床から上げ、流水で糠を洗い流してよく水気をふき取り、食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- ※ 冷蔵の糠床のかき混ぜは、最長1週間に1度程度でも大丈夫です。



ようこ先生の豆知識

### 糠漬け

「糠漬けは毎日かき回すイメージがあるかと思いますが、冷蔵庫で1週間くらいはほっておいても大丈夫です。つかず離れず発酵していく過程をじっくり見てあげると、安定して美味しい糠漬けが食べられます。お肉やお魚の糠漬けも美味しくいただけます(糠床は野菜とは別にしてください)。アボカドやゆで卵の糠漬けもお酒と合って美味しいですよ。」

酢もぬか漬けも発酵同士で好相性

## 糠漬け握り寿司

### ■ 材料：12貫分

きゅうり・・・・・・・・1本  
みょうが・・・・・・・・2個  
ご飯・・・・・・・・240g (8.5 oz.)  
寿司酢・・・・・・・・大さじ1  
海苔 5mm x 9.5cm・・12枚  
ゆずこしょう・・・・・・・・少々



### 作り方

- きゅうりは流水で洗い、皮むき器で数ヶ所皮をむき、みょうがはそのまま水気をよくふき取り、糠床に半日程漬け込む。
- きゅうり、みょうがを糠床から上げ、流水で糠を洗い流してよく水気をふき取る。きゅうりは縦に薄く皮むき器でリボン状に6枚切り取る。みょうが2個は縦6枚に切る。

- ご飯に寿司酢を混ぜ、酢飯を作って冷まし、1個20g程度に軽く握る。
- 酢飯にきゅうりをのせて海苔で止め、ゆずこしょうを少しだけのせる。みょうがはそのまま酢飯にのせ、同様に海苔で巻く。

※ 残ったきゅうりは巻き寿司や和え物などにご利用ください。



ようこ先生の豆知識

### 醤油

味噌と同様に日本食になくてはならない醤油。微生物の働きにより大豆、麦、塩3つの材料が甘、塩、酸、苦、旨味の五味を持ち、豊かな味と香り、美しい色を持ち合わせている。発酵調味料と変化します。一般的に醤油やたまり醤油など、取り揃えやすい分けることによりそのお料理自体の味もさらに引き出せます。

漬けるだけで旨味の相乗効果

## チーズのたまりしょうゆ漬け

### ■ 材料：2人分～4人分

プロセスチーズ又はハードチーズ・150g (5.3 oz.)  
みりん・・・・・・・・・・60ml  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
鰹節・・・・・・・・・・ひとつまみ  
たまりしょうゆ・・・・・・・・100ml



- 鍋にみりんを砂糖を入れて弱火で沸騰させ、鰹節、たまりしょうゆを加えてひと混ぜし、火を止め、冷ます。
- 一口大のチーズを保存用の瓶に入れ、冷ました(1)を注ぐ。
- 冷蔵庫で3日～1週間ほどで味が染みたらチーズを取り出して、おつまみに。







砂糖なしの、ほんのりやさしい甘み

## 甘酒と甘栗の Pound ケーキ

### 甘酒

ようこ先生の豆知識

麹甘酒は夏の季節語として使われ昔は夏の飲み物でした。甘さは全て米のでんぷん質が分解されたブドウ糖やオリゴ糖によるもので自然の優しい甘みです。飲む点滴とよく表現されますが、栄養価が高いので体調がすぐれない時などにもお勧めです。飲むだけでなく、お砂糖の代わりにお料理に使うことで使い方が広がります。

#### ■ 材料: 20cm (8インチ) パウンド型

- 甘栗・・・ 6個
- 卵・・・ 2個
- 甘酒・・・ 160ml
- 溶かしバター・・・ 大さじ2
- 薄力粉・・・ 140g
- 塩・・・ 小さじ1/2
- ベーキングパウダー 小さじ1

#### 作り方

1. 甘栗を各1/4程に切る。バターは室温に戻しておく。
2. オーブン(350°F/176°C)に予熱し、型に Parchment ペーパーを敷いておく。
3. ボウルに卵を割り入れ、溶く。
4. (3)のボウルに甘酒、溶かしバターを加えて混ぜる。
5. 薄力粉、塩、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ、(1)の甘栗4個分を加えて軽く混ぜる。
6. 用意した型に生地を流し入れ、残りの甘栗をのせて、オーブンで50分～1時間焼き、竹串を中央に刺して生地がついてこなくなったら焼き上がり。
7. 型の粗熱が取れたらケーキを取り出し、完全に冷ましてから切り分ける。



発酵食品

#### ■ 材料: 4人分

- お米・・・ 2合
- 醤油麹・・・ 大さじ2
- 水・・・ 2合の線まで分
- 秋鮭・・・ 1切
- 舞茸・・・ 1パック

#### <トッピング>

みつば・・・ 4～5本分

#### 作り方

1. 炊飯釜に研いだお米と醤油麹を入れ、2合の線のところまで水を加え、軽く混ぜる。

シンプルな味付けで深い味

## 秋鮭と舞茸の醤油麹炊き込みご飯

2. 小分けにほぐした舞茸、鮭の切り身を米の上に乗せ、炊飯を開始。
3. 炊き上がったら、鮭の骨と皮を取り除き、ほぐしながら混ぜる。
4. ご飯を盛り付けたら、みつばを1～2センチに切り、天盛りする。



ホクホク野菜を美味しいドレッシングで

## 焼き根菜の醤油麹サラダ

#### 作り方

1. れんこんとごぼうが浸かる量の水に酢を加えたボウルを用意する。
2. れんこんは皮を剥き、5mm厚の半月切りにし、ごぼうはくしゃくしゃにしたアルミホイルで軽くこすって皮を適度に剥き、3mm厚の斜め切り、れんこんと共に、(1)のボウルに入れる。
3. さつまいもは皮がついたまま、5mm厚の半月か輪切りにし、別のボウルで水に浸す。
4. 別のボウルに<ドレッシング>の材料をリスト順に入れながら、よく混ぜ合わせる。
5. れんこん、ごぼう、さつまいもの水気を切り、耐熱ボウルに入れ、1200wの電子レンジで1分30秒加熱、ペーパータオルなどで水分を拭き取る。
6. フライパンにごま油を中火で熱し、(5)を加え、塩を振り、弱めの中火で5分程焼き目が付くまで調理。
7. 水菜を3cmの長さに切り、ボウルで水に3～5分浸ける。
8. 水菜の水気を切り、器に敷いて、(6)を盛りつけ、(4)のドレッシングを回しかける。



ようこ先生の豆知識

### 醤油麹

仕上げの調味料に使うといいです。和えたり、煮物に加えたりするだけで味がしっかり決まります。中華料理、エスニック料理の隠し味として入れると深みが出ます。



#### ■ 材料: 2人分

#### <焼き根菜>

- れんこん・・・ 120g (4.2 oz.)
- ごぼう・・・ 80g (2.8 oz.)
- 水・・・ 適宜
- 酢・・・ 小さじ1
- さつまいも・・・ 120g (4.2 oz.)
- ごま油・・・ 大さじ2
- 塩・・・ 小さじ1/8

#### <ドレッシング>

- 醤油麹・・・ 大さじ2
- マヨネーズ・・・ 大さじ1
- 植物油・・・ 大さじ3
- 酢・・・ 大さじ4
- こしょう・・・ 小さじ1/8
- 水菜・・・ ひとつかみ



ようこ先生おすすめレシピ



甘酒ヨーグルト

1. お好みの甘酒とお好みのヨーグルトを1対1の割合で混ぜます。
- \* アレンジとして、スムージーにいれたり、シリアルにかけたり、チアシードやゴジベリーなど乾燥しているスーパーフードを漬けておくと食べやすくなります。



大根水キムチ

■ 材料: 約1L容器分

- 大根(長さ5~6cmの短冊切り) . . . 250g
- 塩 . . . . . 大さじ1
- 水 . . . . . 550ml
- ハラペーニョ(縦半分に切る) . . . . . 2本
- 梨かリンゴ(皮をむいてすりおろす) . . . . . 1/4個分
- にんじん . . . . . 1/4本
- グリーンオニオン . . . . . 1~2本
- にんにく . . . . . 6g
- しょうが . . . . . 3g

作り方

1. ボウルに大根を入れ、大さじ1/2の塩を入れて揉む。20分置いておく。
2. 他のボウルに分量の水、残りの塩、ハラペーニョ、果物のすりおろしを入れる。20分置いておく。
3. (1)、(2)を休ませている間に、にんじんを細長い5~6cmの短冊切りに、グリーンオニオンは長さ5~6cmの斜め切り、にんにく、しょうがは薄くスライスする。
4. 20分後(2)の漬け汁を濾す。ハラペーニョは濾した漬け汁に移し漬けておく。
5. ボウルに(4)の漬け汁、(1)の大根を入れて混ぜる。(3)の野菜を加えて混ぜる。味を見て足りなければ塩を足す。
6. 蓋のできる清潔な容器に(5)を移し、室温で1~2日置いて発酵させる。その後は冷蔵庫へ入れて保存する。



麴の学校 認定講師  
ラム 前田 ようこ 先生

奈良県出身。結婚を機に渡米。味噌を作り始めたのをきっかけに発酵食品、保存食の美味しさに魅了され、2014年にLAにてMFP (master food preserver, LA郡主催)として活動。以降LAで味噌、漬物のワークショップを開催。

9月からZOOMにて少人数の発酵クラスを開催しています。米麴の作り方、納豆、漬物、これからの季節、お醤油や味噌のクラスも予定しています。詳細はサイトからお問い合わせください。

**HAKKO**  
www.hakko.online

@HAKKO.ONLINE





# ニジャ秋の新作弁当、お寿司

秋限定!

サーモン塩麴焼き  
しめじ弁当



## ▼ SALMON SHIO-KOJI YAKI SHIMEJI BENTO (サーモン塩麴焼きしめじ弁当)

メインディッシュは大きめなサーモンの切身! 手作り塩麴に一晚漬け込んで焼き上げています。副菜としては、少し大きめにカットしたれんこん・ごぼう・にんじん・こんにゃくをごま油で炒め煮した田舎さんぴら、手作りのチキンミートボール、そして、カルシウム豊富な切干大根の煮物。しめじ炊き込みご飯に可愛い栗甘露煮をトッピングして、秋らしさをアピール。今だけの秋味をご堪能いただけるお弁当です。

銀だら西京焼き弁当



## ▼ GINDARA SAIKYO MISO-YAKI BENTO (銀だら西京焼き弁当)

メインディッシュは脂ののっているアラスカ産銀だら。アラスカ銀だらはベーリング海とアラスカ海域の冷たい深海で育つため脂ののりが非常によく、日本でも高級魚として扱われています。その美味しさを秋のお弁当に取り入れてみました。オメガ3 たっぷりで、しかも良質なたんぱく質を含んでいます。調理法は薄塩で銀だらの余分な水分を取り除き旨味を凝縮させてから、ニジャオリジナルの西京みそに特製調味液を加え、ひと切れひと切れ丁寧に漬け込んで焼き上げました。この秋一押しの特典弁当です。

## ▼ SALMON NIGIRI & SALMON AVOCADO ROLL (サーモンにぎりと サーモンアボカド巻きセット)

新鮮で美味しいサーモンを贅沢に使った寿司セット。サーモンにぎり5貫と彩りきれいなサーモンとアボカドの細巻きの最強の組み合わせです。見た目も可愛く、サーモン好きにはたまりません。この秋絶対食べたい限定メニュー。今だけの秋味をどうぞお楽しみください。

サーモンにぎりと  
サーモンアボカド巻きセット



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



# ニジヤ特製 玄米塩麴 新登場!



ニジヤブランド  
玄米塩麴

ニジヤ手作り小瓶シリーズに新しく「玄米塩麴」が仲間入りです。匠の技が必要とされる玄米麴は日本でも製造している蔵元さんが非常に少なく貴重な商品となっています。もともと玄米は表面が硬いため、麴になりにくいというのが通説でしたが、特殊製法によって麴化に成功しました。

通常の白米麴より甘さは控えめになりますが、玄米特有の香りをお楽しみいただけます。調味料として使用しやすいようにペースト状に仕上げられており、玄米特有の硬さが気にならなくなっています。

麴が作り出す酵素のチカラが食材の旨みをグッと引き出し、ビタミン豊富でとてもヘルシー。漬けたら、塗ったり、焼いたり、または野菜にディップしたりと、とにかく何にでも使える魔法の調味料といえます。

お肉、お魚に1〜2時間ほど漬けてから焼いたり、野菜を一口大に切って簡単浅漬けなどなど、アレンジ自在で旨みたっぷり。毎日の食卓にぜひご利用ください。



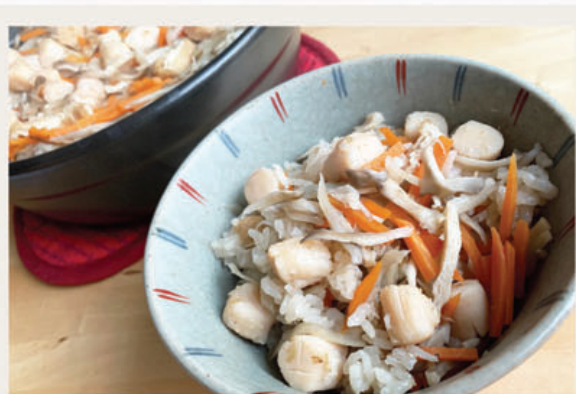
## 玄米塩麴のにんじんラペ

●材料：4人分

にんじん	250g
クランベリー	20g
松の実	大さじ1
にんにく	½片
玄米塩麴	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
パセリ (みじん切り)	大さじ1

●作り方

- 1 にんじんはスライサーなどで細切りにし、玄米塩麴をまぶしてしばらく置く。水分が出るので軽く絞る。
- 2 にんにくはすりおろし、その他の材料全てをにんじんと混ぜ合わせる。



## 玄米塩麴 貝柱の炊き込みご飯

●材料：4人分

貝柱	220g	(調味液)	
玄米塩麴	大さじ1	醤油	大さじ2
米	3合	みりん	大さじ1
ごぼう	50g	玄米塩麴	小さじ1
舞茸	50g	水	490ml
にんじん	50g		
油揚げ	1枚 (15g)		

●作り方

- 1 貝柱に玄米塩麴大さじ1をまぶして冷蔵庫で一晩置く。
- 2 米は洗って20分以上浸水させ、水気を切る。ごぼうはささがき、舞茸は細く裂き、にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 炊飯器、または土鍋に米、[調味液]、具材①、②を全て入れ(混ぜない)普通に炊く。(土鍋の場合は蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして15分、火を止めて15分蒸らす)



# 日本食のススめ

～元気に美味しく幸せに～

Yusuke Yamamoto

富士山のふもと、富士宮の祖母が作る美味しいお米や野菜を食べて育つ。静岡、東京を経て、アメリカの日本食レストランで経験を積み、独立。「人々が美味しく健康に、幸せに」をテーマに、Plant baseのお弁当や、麴を使ったソースを卸売り販売。ケータリングや企業のメニュー開発も行う。Instagram @moonmeadowla



毎日目まぐるしく変化していく世の中、気持ちが先に行ったり、過去に惹かれたりすることも多々ありますが、心と身を同じところに今日1日を味わうことが大切だと感じる日々。自分や家族を労わりながら、まずはよく噛んでご飯を食べること、それに尽きますね。楽しんで行きましょう!!



## 秋の茶碗蒸し

◆材料: 2人分

〈茶碗蒸しの素〉

卵 ..... 2個 (100g)

だし ..... 300ml

醤油 ..... 小さじ2

〈あんかけ〉

だし ..... 200ml

塩 ..... 小さじ½

醤油 ..... 小さじ½

片栗粉 ..... 小さじ1 (水小さじ1で溶く)

銀杏 ..... 20粒

しめじ ..... 50g

サツマイモ ..... ½本 (100g)

里芋 ..... 100g

ブロッコリー ..... 50g

◆作り方

1. だしを用意する。(今回は500mlの水に茅野屋だしパックを1つ入れて出汁を用意)
2. 野菜を銀杏サイズに切る。里芋、サツマイモ、銀杏のみ下茹です。銀杏は殻を割り、少量の湯でおたまを当てるようにして茹で、薄皮を取る。
3. 茶碗蒸しの素を混ぜ、器に入れて弱火で15分程蒸す。(器のサイズにより加減する)
4. 3. が蒸しあがる頃に、片栗粉以外のあん材料としめじを鍋に入れ火をかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。ブロッコリーと2.の野菜を入れ火を通す。
5. 茶碗蒸しの上に野菜のあんかけをのせて完成。

◎ポイント

具の野菜をあんかけとして大皿に盛ることで華やかさが増し、ごちそう感が出ます。



Probiotic Teriyaki - Koji Truffle-

有機たまり醤油麴にメープルの甘味とトリュフの香り。日本の国産菌である麹菌が腸内で働き消化吸収を助け、免疫力を活性化。お子様も安心して召し上がれます。self-careが必要な昨今、是非お試しください。

お買い求め詳細は  
Instagram@moonmeadowla  
をご確認下さい。



## 蓮根とセロリのきんぴら

◆材料: 2人分

水煮蓮根 ..... 1本 (150g)

セロリ ..... 250g

ごま油 ..... 大さじ1

醤油 ..... 大さじ3

酒 ..... 大さじ2

メープルシロップ ..... 大さじ1

ヘンプシード ..... 大さじ1

◆作り方

1. 蓮根とセロリを好みのサイズに切る。
2. フライパンにごま油を入れ、1.を中火で2～3分炒める。
3. 油が野菜にまわってきたら、酒、メープルシロップ、醤油を入れ煮詰める。
4. 煮汁に少しとろみがつき¼位になったら火を止め、皿に盛りヘンプシードをのせ完成。

◎ポイント

砂糖を使わずにメープルシロップで軽やかな甘味になります。強めの火でサッと仕上げるのが良いです。





## 牡蠣と生姜の玄米ご飯

### ◆材料：2人分

牡蠣	1パック(6粒位)
ニジヤ有機玄米	2合
水	300ml
ニジヤすき焼きソース	150ml
生姜	30g

### ◆作り方

1. 玄米を6時間浸水して水を切る。
2. 鍋に水とすき焼きソースを合わせておく。
3. 牡蠣をざるにあけ、水で洗う。鍋に湯を沸かし、熱湯に15秒程ぐぐらせた後、2.の鍋に入れる。
4. 牡蠣を入れた鍋を中火にかけ、沸騰したら牡蠣を取り出す。だしを氷水で冷ます。
5. 取り出した牡蠣をすき焼きソース大さじ2(分量外)に漬ける。
6. 4.のだしと玄米を炊飯器に入れ、玄米モードで炊飯する。(水加減は炊飯器により違うので、水とすき焼きソースが2:1になるよう加減して下さい)
7. 炊き上がったら牡蠣を漬けたしから取り、千切りにした生姜と共に炊飯器に入れ10分程蒸らし完成。

### ◎ポイント

牡蠣は完全に火を通します。サイズによってバラツキがあるので、火を入れすぎないこと。薄めの塩加減になっているので、お好みでお塩をかけてお召し上がり下さい。



## 小豆スイートポテト

### ◆材料：一口サイズ 10個分

サツマイモ	大きめ1本(400g)	塩	小さじ¼
ゆで小豆	100g	豆乳	大さじ1
バター	30g	卵黄	1個
メープルシロップ	大さじ1	ごま	少々

### ◆作り方

1. サツマイモを柔らかくなるまで茹でる。
2. サツマイモの水を切り、潰して豆乳、バター、メープルシロップ、塩を混ぜて生地を作る。
3. 2.の生地を10等分にし、ゆで小豆を中に入れて包む。
4. 好みの形に成形して、卵黄を塗りごまをのせ、トースターで焼き目をつけたら完成。

### ◎ポイント

塩で甘さを引き立てた甘味少なめレシピです。サツマイモはオーガニックなので栄養豊富な皮ごと使いました。

## 銀ダラの揚げおろし煮

### ◆材料：2人分

銀ダラ	2切れ(120gずつ)
大根	150g
ニジヤすき焼きソース	¼個
細ネギ	1本
米粉	小さじ2
太白ごま油	大さじ3
七味唐辛子	少々

### ◆作り方

1. 大根をおろして水を切る。
2. ネギを千切りして水にさらし、ざるにあげる。
3. 銀ダラの水気を取り、米粉をまぶす。
4. フライパンに油を入れて銀ダラを入れ、中火で両面3分ずつ揚げ焼きし、ペーパーで油を切る。
5. 鍋にすき焼きソース、大根おろしを入れ沸騰したら七味唐辛子をお好みで入れる。
6. 皿に銀ダラを乗せて、上から煮汁をかけてネギを乗せ完成。

### ◎ポイント

魚にあらかじめ用意した煮汁をかけることで、簡単に煮魚が味わえます。お好みの魚でお試し下さい。







# 熱々を 召し上がれ! 牡蠣フライを作ろう

牡蠣は栄養が豊富なところから「海のミルク」ともよばれています。昔から「病気のときは生牡蠣を食べ」といわれるほど、民間療法の薬のように食べられてきました。グリコーゲンやミネラル、各種ビタミンなど様々な栄養素を豊富に含んでいるのです。

牡蠣の旬は、ここアメリカでも「Rのつく月」にやれており、SeptemberからAprilの間のことをいいます。夏は牡蠣の産卵期となるため、そこに栄養分を使って身も細り、また流通の過程

## 牡蠣の下ごしらえ

牡蠣の下ごしらえでは、つい何度も水できれいに洗ってしまいがちですが、それはご法度です。牡蠣の旨みと栄養分がどんどん流れてしまつてしまいます。そこでこの方法をお教えします。まず、水を沸騰させます。そしてその中に汁を切った牡蠣を入れます。牡蠣の外側が少し固まつてきたら冷水にとつてザルにあげて水を切ります。この手順を2回ほど繰り返して生のままでも食べやすい扱い易くなるのです。また、旨みを閉じ込めるだけでなく、臭みを取ることもできます。水分は拭き取らないようにします。



湯通し前

湯通し後

## 材料

- 材料（6人分）
- 牡蠣（かき）…………… 300g
  - 塩、こしょう…………… 適宜
  - 衣
  - 小麦粉…………… 適宜
  - 卵…………… 1個
  - パン粉…………… 適宜
  - 揚げ油…………… 適宜
  - ◎付け合わせ
  - レモン、パセリなど… 適宜





で鮮度が落ちやすくなることから、Rのつかない月の牡蠣はあまりお勧めできません。北海道のように通年で比較的水温の低い漁場では、春から夏が旬となる日本海のイワガキなどの例外はありますが、一般的には10月から翌年4月が、牡蠣が市場に出回る時期とされています。とくに寒い時期には、海水の表層に牡蠣のえさとなるプランクトンが大量に発生するため、十分に栄養を蓄えて太ったおいしい牡蠣を食べることができません。

### ◎ニジヤの牡蠣

ニジヤで販売している牡蠣は、ワシントン産の美味しい牡蠣です。その美味しさの秘密は、獲れたての新鮮な牡蠣をすぐに処理して素早く瓶詰めしているから。しかも瓶詰めすることで、より衛生的で保存に便利、そして調理しやすいという利点があります。開封したら一度に使い切りたいので、手軽な使い切りサイズにもなっています。

おいしい食べ方はたくさんありますが、牡蠣といえばやはり牡蠣フライですね。しかしご家庭ではなかなか上手に揚げられないという声をよく聞きます。でもやっぱり家族揃って揚げたてのぷりぷり牡蠣フライを楽しみたいものです。

そこでおうちでも美味しくいただける極めつけのレシピをご紹介します。

ぜひ、お試しください。

1 牡蠣は下ごしらえをして、ザルにあげて水気を切る。

2 牡蠣に塩・胡椒をする。

3 2に小麦粉、よく溶いた卵、パン粉の順につける。

4 360~370°F (180~190°C)の油でさっと揚げる。

5 楕型(くしがた)に切ったレモンとパセリを添えて、牡蠣フライを盛り付ける。

牡蠣は「海のミルク」ともいわれるようにクリーミーな甘さが命、やっぱりふくら juicy でないと美味しくないですね。家族みんなで、フハフハしながら揚げたてサクサクで中身はクリーミーな熱々牡蠣フライをお楽しみください。



#### 小麦粉のまぶし方

牡蠣に小麦粉をまぶします。まぶした後に粉を払いてはいけません。牡蠣には小麦粉をタップリ隙間無くまぶす必要があるのです。理由は、「旨みを閉じ込める」ためと、「こすると牡蠣の水分が漏れ出ないので、揚げた時にパチパチと油をはじくことがなくなります。

#### 油への投入方法

いよいよ牡蠣を油に入れますが、パン粉でくもれた牡蠣全体を手でぐるぐる回して、形を崩さないように優しく油に滑り込ませます。端っこを指でつかんで入れたりすると、その部分だけパン粉が裂けてしまい、そこから旨みが逃げてしまったり、水分も出てしまうので、油をはじくことに繋がります。

#### パン粉のまぶし方

小麦粉をたっぷりまぶしたら、溶いた卵で完璧にくもみ、次にパン粉をまぶします。たっぷりのパン粉の上に牡蠣を置いたら、牡蠣の上からもたっぷりパン粉をかけて、パン粉ごと手ですくい、クリームコロッケのような丸い形にします。こすると火の通りが均一になり、美味しく仕上がります。上からパン粉をかけて押しこめると、柔らかい牡蠣は、厚みのある個所と薄っぺらな個所ができてしまい、火の通りが均一にならないので注意しましょう。

#### 揚げ油の温度と揚げる時間

大切な揚げ油の温度は、360~370°F(180~190°C)くらいの高温でさっと揚げます。そして約40秒で裏返し、20秒ほどで引き上げます。ちよつと短いかと思われますが、このくらいで油から引き上げた時は約8割程度火が通った状態です。そして余熱で芯まで熱が入っていきますので、食べる時には、ふくらみ「ジュシー」状態になります。この「余熱」ということを覚えておく、加熱調理の腕はグーンと上がります。揚げ過ぎると食べるときは、熱が入り過ぎて芯は固まってしまうので。

手順としては単純ですが、それぞれの工程において少しだけ気をつければ出来上がりに差がつかます。一番大切なのはやはり素材ですね。できるだけ鮮度の良い牡蠣を手に入れましょう。これからが旬の美味しい牡蠣でぜひお試しください。



# 自然と共に生きる⑥

～「サステナブル」という言葉～



「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っとなかったでしょう。

皆さん、今年はそれぞれに特別な夏を過ごされたことと思います。今までになく「健康」について常に気にする日々だったのではないのでしょうか。私自身、以前よりも普段からの体調管理によりいっそう気を遣うようになった気がします。

外からやってくるものに対して自分でできる最大の予防は、自己免疫力を高い状態に保っておくことです。身体の免疫力は心の状態も大いに影響してきますので、きちんとバランスよく食べる、程よい運動などに加え、よく笑っていることも重要なチエックポイントです。ストレスの多い人ほど、声を出して笑ったりする時間を持つように心がけたいものです。

では、健康な食や時間はどこからやってくるのか？ 今回は今更ながらちよっと気になるキーワード、「サステナブル」について考えてみたいと思います。最近は本場にどこでもよく使われているので、すでにご存知だと思いますが、サステナブル＝持続可能という意味です。多くの場合、「環境に負担をかけない／自然との共生・共存が可能な形で」という意味が含まれます。ビジネスの在り方、またはファッション、農業、建築など

衣食住にまつわるものの生産工程について言われます。ただ「良いものを安く大量に」という受け身人任せの消費の在り方はもう古く、「良いものが次世代にも受け継がれるように」を積極的に考え選択する時代だと考えられます。

そして、生産者に歩み寄る、または可能であれば支えながら伴走するような消費の仕方こそ、まさにサステナブルではないかと思えます。例えば、食べたい献立のために、自分が暮らす土地の季節に逆らった輸入品のお野菜を購入するよりは、地場産のオーガニック野菜農家の野菜を見てから献立を考える。そして、継続的に購入できるシステムがあるようならば積極的に利用していく、ということ。

ネイティブ・アメリカンには「7代先まで考えよ」という教えがあるのだとか。私たちの日々の行動が7代先の子孫が生きる環境にどう影響するのかを考えるということです。とてもシンプルで真っ直ぐな教えですね。

私自身、今6ヶ月になる息子がいるのですが、子どもができてからは、よりリアルに、鮮明に未来のことを想像することが

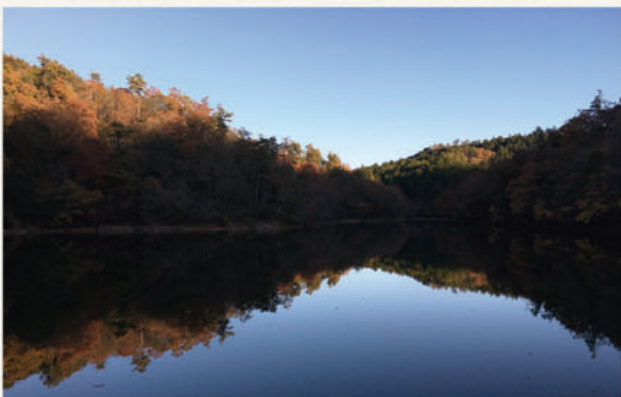
できるようになりました。今日を生きる私たちが、未来を作る責任があるという当たり前のことをより強く感じます。

大きなことはできなくても、「この靴はどこから来たのだろう？」など、買うもののバックグラウンドチエックをしてから商品を選ぶなど、小さなことからでも始めてみてください。今まで知らなかった意外な発見もあつたりして、雑学が増えてちょっと楽しい作業だったりもします。家族との会話にはもってこいのトピックです。

子どもがいいたらなおさら、なにがどのように作られているのか？また、それがどういうことなのか？自分で考える練習にもなります。

ただ買っておしまいというあり方から、商品に、または生産者にエンゲージするあり方へ繋がるといふことと、自分がそれを消費した先の物語を想像するということ。このふたつが、個人としてサステナブルな何かを選ぶ時の大事なポイントとなります。

そして人なら誰も、良いことをしたらいい気分になりますね。これこそ環境にも自分にとっても免疫力アップな行為であると思います。



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い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





## お手軽万能ソースで サンドイッチ

### ● 材料 (約4人分)

#### 〈ソース〉

##### 〈A〉

玉ねぎ …………… 150g  
にんにく …………… 10g(お好みで調整)  
りんご …………… 200g  
トマトペースト …………… 100g  
オリーブオイル …………… 大さじ2

##### 〈B〉

塩 …………… 2つまみ  
醤油 …………… 大さじ2  
黒胡椒 …………… 適量

#### 〈サンドイッチの例〉

- 全粒粉やモルティグレインのパン
- ポータベロ・マッシュルーム
- きゅうり：スライス
- アボガド：皮をむいてスライス
- インゲン豆：茹でる

### ● 作り方

- 1 〈A〉の材料をフードプロセッサー（またはミキサー）に入れ、なめらかになったら、〈B〉の材料を加えてさらによく攪拌する。  
※生のソースはそのまま野菜やお魚などのタンパク質のものと合わせても美味しいいただけます。
- 2 ポータベロは1cmほどの厚さに切り、温めたフライパンにオリーブオイル（分量外）でしっかり焼く。焼き上がりに1のソースを適量フライパンに落とし、サッと混ぜてポータベロに焼き付ける感じにする。（\*火が強すぎると焦げやすいので注意）
- 3 2のポータベロを挟んだものと、他のグリーンと1の生のソースを挟んだもので2種類のサンドイッチの出来上がり。

混ぜるだけでできる冷蔵庫にあると便利なソースです。生でも、しっかり火を入れても、色々使ってみてください。秋晴れの日には、お外でランチもイイですね！



## 濃厚ココアのローケーキ

乳製品や卵、白砂糖を使わないので、リッチな風味でも身体に優しいスイーツです。大人用には、少しラムを加えたりするのもおしゃれです。

### ● 材料

#### 〈A〉

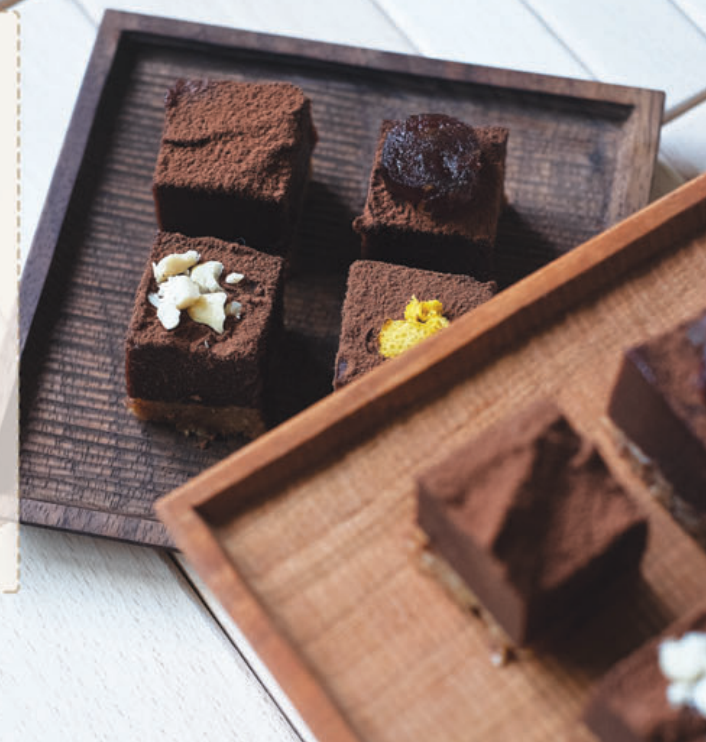
くるみ …………… 140g  
(2時間以上浸水してから水を切っておく)  
デーツ …………… 80g 種を取って  
赤味噌 …………… 小さじ1

#### 〈B〉

カシューナッツ …………… 300g  
(2時間以上浸水してから水を切っておく)  
ココアパウダー …………… 50g  
ココナッツオイル …………… 100g  
パニラエキストラクト …… 小さじ2-3  
メープルシロップ …………… 120g

### ● 作り方

- 1 〈A〉の材料をフードプロセッサーで細かくし、ベーキングシートを敷いたケーキ型に入れ、ヘラなどで平らにして冷凍し（家庭用冷凍庫でも2時間程度で大丈夫）ベースにする。
- 2 〈B〉の材料をフードプロセッサーでなめらかになるまでよく攪拌する。1の上に流し入れ、一晚冷凍庫で凍らせる。
- 3 冷蔵庫に移し、ほんの少し柔らかくなったところでカットする。仕上げにココア（分量外）を振って好みのトッピングをしたら出来上がり。  
(\*写真は、カシューナッツ、デーツ、オレンジピール)





# ニジャめんつゆ

nijyashop.com でも販売中 !!

ニジャの特製めんつゆは昆布とかつおの旨みをぎっしりと凝縮させて風味豊かなめんつゆに仕上げました。もちろん化学調味料、着色料、保存料不使用で、どなたにも安心してお使いいただけます。しかもお得に使用して長持ちする濃縮タイプ。どんな麺類にも重宝します。

ニジャといえばやはり、原料の美味しさにこだわります。原料には宗田鰹と利尻昆布の旨味がたっぷり。宗田鰹の宗田節には通常の鰹節よりも多くのタウリンやビタミンDが含まれており、旨味とコクのあるダシがとれることで知られています。特に蕎麦のつゆに用いられることが

多そうです。そして利尻昆布は、香り高く清く澄んだ美味しいダシがとれることで有名です。旨味が豊富で上品な味わいは鰹節の風味を損なわせないことから、鰹と合わせてダシに使われることが多いとされています。

こんなに相性の良い素材が一緒になることで、さらに美味しくなったニジャめんつゆは、麺類だけでなく、様々なお料理に大活躍です。だし巻きたまご、和風パスタの味付けや炊き込みご飯、カレーの隠し味など、料理の幅がグッと広がる万能つゆをぜひ、毎日のお料理にお役立てください。



ニジャブランド  
めんつゆ

## 大根おろし煮うどん

### ●材料：3人分

うどん（お好みのもの） --- 1人分  
鶏もも肉 ----- 80g  
大根 ----- 80g  
大根（おろし用）----- 200g  
えのき茸 ----- お好みの量  
みつば ----- トッピング用  
ニジャめんつゆ ----- 大さじ2½  
塩 ----- 少々  
ごま油 ----- 少々

### 〈A〉

水 ----- 400ml  
酒 ----- 大さじ1  
鶏がらスープの素 ----- 小さじ1

### ●作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。大根 80g は 4~5mm 厚さで短冊切りに、えのきは石づきを取る。大根 200g は大根おろしにする（汁気は切らずにおく）。
- 2 うどんはパッケージの指示に従って準備しておく。
- 3 鍋に〈A〉を入れ火にかける。沸騰したら鶏肉と大根の短冊切り、えのき茸を入れて4~5分煮たら大根おろしを汁ごと加え、めんつゆ、塩で味をととのえる。
- 4 ②のうどんを加え、再沸騰したらごま油をまわし入れ、みつばをトッピングして出来上がり。





# 肌・心・体の

# 良循環

## 秋ですから 美肌食でおもてなし

### 『・・・ができる日が来るまで』

残暑も和らぎ、少しずつ日暮れの時間も早くなり、秋の声がきこえるようになりまし。

深まる秋、個人的に好きな季節は、なるべく澄みきった心でスタートできるような好季節でありたいと考えます。

然し今年はずな意味で、普段とは異なる特別な思いが刻まれている気がします。

この数か月の間に、新しい日常への変化に対するストレスや恐怖、怒り、戸惑いを感じている方もいらっしゃるかもしれません。このタイム通り、肌・心・体の精神バランスを保つには、私の職業柄ですと、本来なら癒しのパワーを通じて人との触れ合いを最優先に考えるべき時世であると考えます。然しながら、そんな人との絆がもろくも崩されてし



尾崎 富美 (おざき ふみ)

CA州・NV州エステティシャン・  
電気針脱毛士・公認美容インストラクター

ロスアンゼルス郊外レンドビーチにある完全予約制サロン、「O」de Kirei 代表。神奈川県横浜生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に住居。California State University Fullerton修辭学部卒業後、日系大手美容関連会社の美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。針による永久脱毛サービスやエステティックサービス、スパコンサルティング、美容関連業務など幅広く携わる。料理人として活躍した父の影響により、美味しい食事と美肌作りの関わりを日々研究中。

ホームページ: <http://FumiOzaki.com>

Instagram: @odekirei • Twitter: @ozakifumi

まっている現状に、今改めてどう対応すべきかを考えさせられる時期にしているような気がします。

さて、お友達や同僚との繋がりについてはやはりリモートが主流となり、お仕事やオンライン通学が浸透しつつある今日この頃ですが、オンラインミーティング上で映しだされる顔や肌のケアは万全ですか。外出する機会も減り、ノーマイクでパソコンやスマホに向かいながら、日々のスキンケアやメイクを改めてみては如何ですか。

そんな「おうち時間」を上手に乗り切るための新習慣とは何かを一緒に考えていきたいと思えます。

一番大きな臓器ともいわれる我々の「肌」ですが、室内にいる機会が増えても、外気の汚れや皮脂の汚れ窓

や「安全」に執着し、全体的にメイクを塗布する機会が減少している傾向にあるようです。この時世だからこそ、気持ちだけでも晴れやかに過ごしたいと願う消費者が多い中で、肌に対しては環境や社会に優しいクリーンビューティーをはじめとする自然な仕上がりが好まれるのが、今のトレンドといえるでしょう。

唯一、メイク品によっては肌に優しく、時短で美しく利用できるものをお好む傾向にあります。例えば「これ一本でリップになれば、頬紅としても使える」や「薄つきだけどカバー力もあり、マスクやフェイスシールドなどにも邪魔されない保湿系ファンデーション」など、おうち時間が増えても一石二鳥なメイク品が肌の悩みを解決すべく、あまり手間をかけずに気軽に楽しめます。突然なオンラインミーティングでも人前で会っている意識を常に持つことで、気分も高まるのではないのでしょうか。

コロナ禍により、購入する前に様々なスキンケアやメイク品を実際に手に取って試したい方も、通常の店舗やサロンなどでは、安心して来店できるように、様々なソーシャルディスプレイに対する規定を調整しています。然しながら多くの消費者はメーカーのウェブサイトでアプリなどを通じて、自分に似合うかどうかやアイシャドー、ファンデーションの色味などのテストを気軽に試せるバーチャルカタログが、今後当たり前前の時代になるのではと示唆されています。商品の使い方や詳しい色味などは動画やSNS、QRコード

どを上手く利用し、注文前からなるべくお客様による的確な判断ができる全く新しいコンタクトレスなお買い物スタイルが、新しい日常へと定着しつつあるのかもしれない。

各化粧品メーカーによっては今後の状況を見据え、アフターコロナ時代にあれば、ワクチンが出回り、いつも通りの社会に戻るのでは。人との集まりも自由になる頃には、メイクなどの売上も回復するのではと楽観的な推測に期待が高まります。

「おうち時間」が増えたことで、自宅の人が集まりづらくなり、お友達と一緒に食事をする機会が減ってしまったという読者も多いのではないのでしょうか。この「oram」では「おもてなし」をテーマにしていますが、人との繋がりを大切にしていきたいと思う者として、次におもてなしができる時がきたら、あれを作ろう、これを一緒に食べよう、とひとりですく想像をしながら、秋の美肌食レシピを作ってみました。低カロリーで腹持ちも良く、腸の働きを整えてくれるレシピ①、マスク着用で口周りのかさつきが気になる方へ、美肌に大切な栄養素をたっぷり含んだレシピ②、血液サラサラ効果やストレスが原因で起こる肌荒れ予防が期待できるほっこりレシピ③を一例に、秋ならではの旬の食材をたっぷり活用した、香り豊かなお料理に囲まれながら、次におもてなしが出来る日まで、前向きに過ごせればと思います。

【#1】 Happy July 2020: Zooming in on Facetime



## ① 里芋とエビだんご、シウマイ風

### ■材料：(3~4人分)

里芋 … 中サイズ 6 個ほど (皮を剥いて約 300-350g)  
 エビ …………… 8 尾  
 銀杏 …………… 8 個 (今回は水煮缶を使用)  
 ニジヤ玉ねぎドレッシング… 適量  
 塩・こしょう…………… 適量  
 クラッシュアーモンドすりごま… 適量  
 しょうが(擦る)…………… 適量  
 揚げ油 …………… 適量



クラッシュアーモンドすりごま

### ■作り方

- ① 里芋を剥いて水にさらした後、蒸し器に入れて、中火で柔らかくなるまで30分蒸す。温かいうちに混ぜ合わせて、塩、こしょうで味を整え、粗熱をとる。
- ② エビは殻を剥いて背ワタを取ってボウルに入れる。臭みを取るために小麦粉を大さじ1入れてから水でよく洗ってざるにあけ、ペーパータオルで水気を取り除く。フライパンにバターをひき、中火で軽く炒めてから粗熱をとる。
- ③ ①の里芋を8等分に分け、中に②のエビを丸ごと、水気を取り除いた銀杏1個を包んでまんじゅう状にする。
- ④ クラッシュアーモンドすりごまを多めに、③のまんじゅうに表面をまぶしてつける。
- ⑤ 揚げ油に④を色付くまで揚げる。
- ⑥ お皿に盛り付け、しょうがをのせたら出来上がり。(ニジヤ玉ねぎドレッシングをかけて食べると美味しさ倍増)



秋野菜のひとつ、里芋。酵素をたっぷり含んだネバネバ成分ムンゲンが便秘などの改善に期待できます。低カロリーで腹持ちが良い里芋は、肌の鏡と呼ばれる腸をしっかり整え、肌のたるみや体のむくみの一因である冷えを解消。更にたんぱく質たっぷりのエビに、抗酸化作用が豊富な銀杏が肌健康を正常に保つことが期待できる、栄養満点の一品です。



## ② かぼちゃの冷汁、パパイア椀

### ■材料 (2人分)

パパイア …………… 1 個  
 かぼちゃ …… 剥いた後で 150g  
 レモン汁 …… 1/2 個 (しぼる)  
 粉ゼラチン …………… 4g  
 茅乃舎だし …… 袋を破って 4g  
 生クリーム…………… 70g  
 サラダミックス …… 適量  
 ガーリックソルト …… 適量  
 こしょう…………… 適量  
 いくら…………… 少量

### ■作り方

- ① パパイアを半分に切り、種をスプーンで取り除く。形を整えるために、パパイアの実も少し取り除き、別のお皿に取り除いておく。
- ② かぼちゃは皮を剥いてから、中火で15分ほど蒸し器にいれ、柔らかくなったら粗熱を取り除き、ガーリックソルトとこしょうを混ぜ合わせて味付けをする。
- ③ 小さめの鍋に生クリームと茅乃舎だし(袋を破った分)を入れて火にかけてから粉ゼラチンを足してよく合わせる。
- ④ ②のかぼちゃと少し取り除いたパパイアの実とレモン汁を③に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④で粗熱がとれたらパパイア椀に入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ⑥ お皿にサラダミックスを敷き、パパイア椀を置き、最後にいくらをのせれば出来上がり。

夏に浴びた紫外線による肌ダメージを取り戻したい。そんな願いを込めて、肌の細胞を活性化させる効果が期待できるレシピをどうぞ。秋が旬のかぼちゃと身近なトロピカルフルーツで知られるパパイアはビタミンC(抗酸化作用)たっぷり、ハリのある肌へと導きます。更に肌のかさつきや口周りの荒れなどを緩和し、肌にやさしい感覚。食べやすい冷汁は、秋口への潤い補給にぴったりのレシピです。



## ③ 秋のキッシュ美肌風

### ■材料 (2~3人分 直径24cm型を使用)

〈パイ生地〉  
 ニジヤ有機の薄力粉… 70g  
 おからパウダー… 30g  
 卵 …………… 1 個  
 バター …………… 113g  
 豆乳…………… 60ml  
 おからパウダー… 大さじ 2  
 クミン …………… 適量  
 塩 …………… 少々  
 ヒハチ …………… 少々 (こしょうを代用しても良い)  
 パセリ(飾り用) …… 適量  
 オリーブオイル …… 適量  
 〈キッシュ〉  
 玉ねぎ … 800g(約小4個)  
 スモークドサーモン… 150g  
 カナディアンベーコン… 5枚  
 舞茸 …………… 1袋  
 卵 …………… 1 個  
 生クリーム…………… 80g

### ■作り方

- ① 〈パイ生地〉を作る。材料をミキサーでよく混ぜ合わせた後、30分ほど冷蔵庫でねかせ。
- ② 型にベーキングシートを使用する。型に合わせたサイズをとり、一度クシャクシャに丸めてから広げて型に敷き、サッと水で濡らすと収まりやすくなる。事前にベーキングシートを敷いてから①の生地を麺棒で円形にのばして型に入れる。キッシュができるまで一旦冷蔵庫に入れておく。
- ③ 〈キッシュ〉を作る。具材は水気を取り除いてよく炒めるのがポイント。まずは玉ねぎを薄切りにする。舞茸は石づきを取り除いてから洗い、ペーパータオルで水気を取る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎだけを中火で炒める。餡色になったら火を止め、水気をペーパータオルでできるだけ拭き取り、クミン、塩、ヒハチを振りかけて混ぜ合わせて粗熱をとる。
- ⑤ ボウルに卵、生クリーム、豆乳、おからパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 予熱でオーブンを350°Fに設定する。
- ⑦ ②を冷蔵庫から取り出し、ベーキング鉄板に乗せる。そこに③の舞茸(生のまま)をひく。次に④の玉ねぎを少し重ね、スモークドサーモン、カナディアンベーコン、残りの玉ねぎの順番でミルフィーユ状に重ねる。最後に⑤をゆっくり流し入れる。
- ⑧ オープンで60分、薄く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑨ オープンから取り出して粗熱をとり、ゆっくりと型とベーキングシートを外し、パセリを散らして出来上がり。ピザ切りにし、器に移す。

心温まるキッシュを、美肌風に仕上げってみました。今話題の「おからパウダー」は食物繊維が多く含まれ、腹持ちも良く、満足感を感じる日本のスーパーフード。パイ生地とキッシュに足してみることで、美容やダイエット効果が期待できます。更に体を温めてくれる玉ねぎは血液サラサラのデトックス効果により、肌荒れやニキビ予防に最適。生命エネルギーの「気」を補う舞茸には疲労回復や美白効果も期待ができます。実りの秋、深い味わいと香りを楽しんでください。





# 秋だから！ ニジヤ 鍋スープ

発売以来大好評のニジヤの鍋スープは、日本の焼きあごだしでは圧倒的な美味しさを誇る久原醤油との共同開発商品。こだわりの旨味で鍋料理以外でも大重宝！ 日々のお料理にもぜひご活用ください！

九州以外の方にはあまり馴染みのない「焼きあご」（飛び魚）ですが、博多では縁起のいい高級食材として古くから親しまれてきました。今でも博多では年始のお雑煮のだしとして欠かせない存在です。

飛び魚を「あご」と呼ぶ由来は、一説によると「あごが落ちるほど美味しい」からだと言われています。あごだしが美味しい訳は、飛び魚の生態にあります。時速50km以上のスピードで200〜300mほど海上を飛ぶ飛び魚の体は、脂肪分が少なく身が引き締まっています。そのおかげで「あごだし」は、澄んだ黄金色で臭みのない上品な風味、他のだしにはない一本筋の通った味になるのだと言われています。

ニジヤの鍋スープは4種類。どれもヘルシーで安全な美味しさに仕上げました。化学調味料も保存料も使わず、だしの旨味を存分に生かした美味しきです。あごだしの上品な旨みは、鍋に入れる野菜や肉など素材の味をしっかりと引き立て、シメの雑炊や麺類も美味しく最後まで残らずいただけます。馳走鍋を演出していただけます。ぜひ全てお試しいただきたい自信作ばかりです。

## キムチ鍋スープ



酸味を抑えて旨味の後に辛さがたつ味にこだわりました。辛さの奥にはあごだしの旨味が際立つ絶妙なバランスとなっています。

## 寄せ鍋スープ



ダシ感だけでなく、甘みとのバランスにこだわり様々な素材の味を引き立て、飽きのこない味に仕上げました。旨味の余韻と深い味わいを堪能いただけます。

## ごま味噌鍋スープ



美味しい味噌にたっぷりごまを効かせました。さっぱりとしたあごだしの味噌とごまのkokoroと旨味が調和します。

## 塩麴鍋スープ



あごだしと鰹魚醬のスープに塩麴を加えて上品な味に仕上げました。麴のおかげで、肉も魚もお野菜もどんな素材もしっかりと旨味を引き出します。

nijiyashop.com  
でも販売中!!

## ニジヤ 鍋スープ アレンジレシピ!

### 簡単! 麻婆茄子風



【材料】2〜3人分  
茄子 …… 中2〜3本  
合挽肉 …… 200g  
しいたけ …… 2〜3個  
東京ねぎ …… 1本  
ニジヤ キムチ鍋スープ …… 250ml  
ごま油 …… 大さじ2  
水溶き片栗粉 …… 水大さじ2:片栗大さじ1

#### 【作り方】

- ① 茄子は食べやすい大きさ、お好みの形に切る。しいたけはスライス、東京ねぎは粗みじん切りに切る。
- ② 熱したフライパンにごま油をしき合挽肉を炒める。肉の色が変わったら茄子、しいたけ、ねぎを入れて炒める。
- ③ 全体に油が回ったらキムチ鍋スープを入れる。沸騰したら火を少し弱めて煮込む。
- ④ 茄子がぐたぐたしたら水溶き片栗粉を回し入れ、さっと混ぜ合わせて出来上がり。

### 鶏団子雑炊



【材料】2人分  
ごはん …… 茶碗1杯分  
生しいたけ（薄切り） …… 1個  
えのき茸（2cm長さ） …… 20g  
ニジヤ 寄せ鍋スープ …… 200ml  
水 …… 80ml  
ねぎ（小口切り） …… 適宜  
鶏ひき肉 …… 120g  
おろししょうが …… 小さじ2  
ねぎ（みじん切り） …… 4〜5cm分  
塩 …… 小さじ¼  
酒 …… 大さじ1  
ごま油 …… 大さじ1  
片栗粉 …… 大さじ2

#### 【作り方】

- ① ボウルに鶏団子の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に寄せ鍋スープと水を含ませ混ぜて火にかけ、沸騰したら、スプーンで①を2cmほどに丸めながら入れていく。しいたけ、えのき茸も加えて煮込む。
- ③ ごはんを加えて一煮立ちさせたら出来上がり。器に盛りねぎをトッピング。



待ちに待った食欲の秋がやってきました！今年いつもの年とは色々な意味で全く違ったものになっていますが、それでも誰にも平等に時間は流れ季節はめぐります。もちろんフィルおじさんのところにも確実に秋はやって来て、旬の美味しいものが手に入るとやっぱり気分も上がります。さっそく手に入れたのは秋の味覚の王様松茸です。秋といえばやっぱり松茸を食べないことにはおさまりません。フィルおじさんの手にかかるとあつという間に極上の松茸料理の出来上がり。今回はフィルおじさんおすすめのベーシックなレシピをご紹介します。今年も松茸三昧で秋の味覚を満喫いたしましょう。

### ニジヤの松茸

松茸は強烈な旬の香りや食感、自然の美味しさを十分に味わえる天然キノコです。比較的乾燥した養分の少ない場所を好み、秋にアカマツやエゾマツなどの単相林のほか、針葉樹の多い混合林に生えます。松茸の人工栽培はその生態からも不可能と言われており、市場に出回る松茸はその全てが天然物なのです。

北米産松茸の前線は寒さと共にオレゴン州、カリフォルニア州と南下して、12月頃まで続きます。しかしながら今年は大規模な山火事の影響もあり、収穫の数量も限られてくるのが予想されます。店頭で見かけられた際にはお早めにお求めいただくことをお勧めします。



### 松茸の茶わん蒸し

#### 【材料】(2人分)

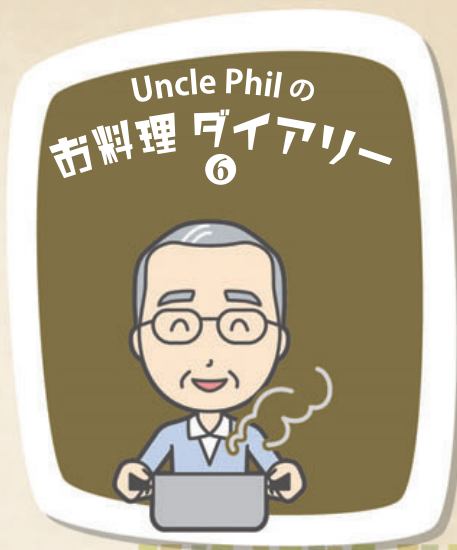
松茸つぼみ(笠の部分が開きついていないもの) … 小1本 (20g)	みりん …………… 小さじ1
ホタテ …………… 中1個	たまご …………… 中1個
濃い目のダシ(「濃い目のダシを作る」を参照) …… 200ml	かまぼこ(薄切り) …… 4枚
薄口醤油 …………… 小さじ½	三つ葉 …………… 適量
塩 …………… 小さじ½	

#### 【作り方】

- 1 松茸は縦半分に切り、それを2mm位にスライスする。ホタテは4等分に薄切り。
- 2 ボウルに濃い目のダシ、薄口醤油、塩、みりん、たまごを入れてよく溶きほぐし、漉し器で漉す。
- 3 2つの器に松茸、ホタテ、かまぼこをそれぞれ半分ずつ入れて、2のたまご液をそれぞれにゆっくりと注ぐ。
- 4 器にアルミホイルで蓋をして、蒸気の立った蒸し器に入れて中火弱で10分間蒸す。仕上げに三つ葉をのせる。

※ 出来上がりの目安はたまごに竹串をさした時に澄んだ汁が出れば出来上がり。

# 秋の松茸ひと手間<sup>プラス</sup>でもっと美味しく！



Uncle Philの  
お料理ダイアリー  
⑥

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。

### ▼ 松茸の下処理方法

1. 石突き(根元)の汚れや小石をえんぴつを削るように取り除く。
2. 塩水(水1ℓに塩小さじ2の割合)の中で軽く振り洗いし、水中で、キッチンペーパーで皮をはがないように汚れを落とし、乾いたキッチンペーパーで軽く握るようにして水気をとる。  
※通常はキッチンペーパーで汚れをふき取る、といわれますが、細かい砂が残ると食感が悪くなるので、皮さえはがないように気を付ければ香りも充分残ります。

### ▼ 濃い目のダシを作る

#### 【材料】

- ニジヤ日高切り出し昆布 …… 10cm
- 水 …… 500ml
- かつお節 …… 15g

#### 【作り方】

1. 昆布と水を鍋に入れて、そのまま15分ほど置いてから、中火弱で煮る。
2. 沸騰寸前に昆布を取り出し、かつお節を入れ、そのまま弱火にして1～2分フツフツと煮る。
3. 火を止めて60℃(140°F) ぐらいまで冷ます。(約10分ほど置く)
4. キッチンペーパーを軽く水に濡らしてザルに敷いて、ダシを漉しとる。





## 松茸のホイル蒸し

【材料】(2人分)

松茸つぼみ ..... 小3本 (60g)  
 (笠の部分が開ききっていないもの)  
 すだち ..... 1個  
 酒、醤油 ..... 各小さじ2

【作り方】

- 1 松茸は下処理後、根元に切り込みを入れて4等分に手でさく。
- 2 アルミホイルに松茸を入れ、酒、醤油を振りかける。
- 3 2のアルミホイルをふんわりと包み、上を折り曲げて密閉する。
- 4 200℃(390°F)のオープンまたはオーブトースターで5分ほど加熱する。
- 5 ホイルを開けて、火が通っているようならば、すだちを絞り入れる。



すだちが手に入らないとき  
 におススメ!  
 光食品「有機 すだち果汁」



## 松茸ごはん

【材料】(2人分) ※カップは日本仕様

米 ..... 1-¾ カップ  
 もち米 ..... ¼ カップ  
 松茸つぼみ ..... 4本  
 (笠の部分が開ききっていないもの)  
 ニジヤ日高切り出し昆布 ..... 15cm  
 水 ..... 2カップ  
 酒 ..... 大さじ1+1  
 醤油 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 小さじ½  
 松茸用酒 ..... 大さじ1  
 三つ葉 (お好みで) ..... 適量

【作り方】

- 1 2カップの水に昆布を入れ、2~3時間漬けてから昆布を取り出し、昆布ダシを作る。そこに酒大さじ1、醤油、塩を入れて混ぜ合わせる。  
 ※ 昆布ダシを早く作りたい場合は、鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、十分に冷ます。
- 2 米、もち米をよく研ぎ洗いし、ザルにあげて水気をとる。炊飯器に入れて、1の昆布だしを2カップのメモリまで入れる。メモリに足らない場合は、水を足して調整し、そのまま1時間ほど浸し置く。
- 3 松茸は縦半分になり、さらに2mm位の厚さに切る。ポウルに入れて酒大さじ1を振り入れ、ポウルをラップなどで密閉して30分ほど置く。
- 4 2の炊飯器をオンにする。炊き上がってすぐ、蒸し時間(5~6分)の前に3を素早く酒ごと並べ入れる。
- 5 蒸し上がり後、鍋底からすくうようにざっくりと、松茸と混ぜ合わせて出来上がり。お好みで三つ葉を飾る。



## 松茸のお吸い物

【材料】(2人分)

松茸つぼみ (笠の部分が開ききっていないもの) ..... 小1本 (20g)  
 濃い目のダシ (「濃い目のダシを作る」を参照) ..... 400ml  
 醤油、塩 ..... 各小さじ½  
 みりん ..... 小さじ1  
 鶏ささみ肉 ..... 20g  
 かまぼこ (薄切り) ..... 4枚  
 片栗粉、酒 ..... 適量  
 三つ葉 (お好みで) ..... 適量

【作り方】

- 1 松茸は下処理後縦半分になり、2mm位の薄切りにする。ささみは3mm位のそぎ切りにして酒を振りかけて5分ほどおき、水気を切った後、ごく軽く片栗粉をまぶす。
- 2 鍋に濃い目のダシ、醤油、塩、みりんを入れ、温めて味を調える。沸騰前に1のささみを入れ、1~2分火を通す。
- 3 2に松茸、かまぼこを入れ、さらに1~2分煮たててから火を止めてお椀に注ぎ、三つ葉をのせる。



# 今日はカレーの日!



nijiyashop.com でも販売中!!

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

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

ちなみに18種類のスパイスとは……

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

そして、4種類の果汁とは……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

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

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすさへ配慮し、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。

## ニジャカレーフレークを使った今日のカレーレシピ ミートボールのカレースープ



### 材料 (2人分)

ニジャ ミートボール (冷凍)	6個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
セロリ	1/2本
ぶなしめじ	1/2パック
キャベツ	2枚
水	400ml
洋風スープの素	小さじ1
ニジャカレーフレーク	大さじ1
塩、こしょう	お好みで

### 作り方

- 鍋に水、スープの素、食べやすい大きさに切った野菜を入れて火にかける。野菜に火が通るまでゆつくりと煮て野菜の旨みを引き出していく。
- 野菜が柔らかくなったら、冷凍のままのミートボールを入れてさらに15分ほど煮込む。
- カレーフレークを入れて全体を混ぜ合わせ、弱火で3分ほど煮て塩、こしょうで味を調える。



ニジャ  
ミートボール  
(冷凍)



今回は、即席めんを使った電子レンジでお手軽メニューをご紹介します。  
ナポリタンは、日本で創作された日本風パスタ料理。日本の喫茶店や洋食屋で広く愛され、コシのない麺をケチャップで炒めたものです。  
電子レンジをうまく利用すれば家庭でも簡単に、ケチャップ味の即席ナポリタンを美味しくいただけます。お弁当にもぜひどうぞ。



**YASUO KOJIMA**  
おつまみから丼物、  
麺類まで様々な  
ジャンルに精通する  
シニア美食家。

肉料理、丼もの、  
おつまみまで、安い、  
うまい、早いので、  
三拍子の揃った  
簡単レシピをご紹介します！

# ヤス小島の MANPUKU 男飯!!

冷蔵庫にある食材で、  
簡単に誰でも作れちゃう、  
そしてお腹いっぱい  
になれる即席ごはんです。

## レンジでジューシー 焼き茄子



調理時間  
**5分**

■ 材料: 1人分  
茄子・・・1～2本  
しょうが・・・適量  
しょうゆ・・・適量

### ● 作り方

1. 茄子はヘタとガクの間に包丁で一周切り込みを入れ、ヘタを付けたままガクを取り除き、ピーラーで皮を剥く。
2. 耐熱容器に入れ、レンジ600Wで3分加熱し、上下を返してさらにレンジ600Wで2分加熱する。
3. 粗熱が取れたら、ヘタを落として縦二等分に切り、さらに一口大に切る。お皿に盛り付け、すりおろしたしょうがを添えて、しょうゆをかけて完成。

### 男飯ポイント

レンジを活用することで、簡単においしく、そして油を一切使わないヘルシーな一品が作れます。生姜醤油をかけて、さっぱりと召し上がれ。



調理時間  
**15分**

## ナポリタン 焼きそば

■ 材料: 1人分

中華麺 (又はやきそば麺) 1玉  
ウィンナー・・・3本  
ピーマン・・・1個  
玉ねぎ・・・1/4個  
オリーブオイル(炒め用) 適量  
ケチャップ・・・大さじ2～3  
マヨネーズ・・・小さじ1  
塩こしょう・・・各少々

### ● 作り方

1. 玉ねぎ・ピーマンは5mmくらいに、ウィンナーは斜めに切る。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎ、ウィンナー、ピーマンの順に炒め、塩こしょうで軽く味付けをする。
3. 野菜がしんなりしたら、レンジで50秒ほど温めた中華麺を入れて炒め、ケチャップとマヨネーズで味付けをする。

### 男飯ポイント

中華麺は、袋に1ヶ所小さな穴をあけて、レンジで温めて時短！

トッピングに目玉焼きやパセリ、粉チーズなどを加えてもOK！



# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



## 34 ～秋の巻～



**Narikazu Ito, D.C.**

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

このコロナ禍で不自由な生活を強いられておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜は、里芋です。

里芋とは、サトイモ科・サトイモ属に分類される多年草の根菜で、サトイモ科の植物の塊茎や、肥大した地下茎の総称が里芋です。原産は、インド東部からマレーシアにかけての東南アジアで、インドでは少なくとも紀元前3000年頃には栽培されていたとされ、現地ではタロイモと呼ばれています。

日本への渡来は古く、中国あたりから縄文時代に伝わったとされていて、この頃には主食であったとの説もあり、稲作よりも歴史のある作物です。里芋の名前の由来は、山で自生する芋のことを山芋と呼んでいたの、それと区別するために里で栽培される芋を「里芋」と呼んだそうです。ただ江戸時代くらいまでは、芋といえば里芋のことを指すほど人々に知れ渡っていました。

里芋は、種ではなく芋で増えます。株の中心に大きな親芋があり、その親芋を取り囲むように子芋が分球して増えます。そしてその子芋から分球して、孫芋が出来るようにどんどん増えていきます。このことから子孫繁栄を象徴するおめでたいもの

とされ、縁起物としてお正月などに好んで使われます。

そんな里芋の種類をいくつかあげてみると、最も代表的な種類は、子芋と孫芋を利用する、土垂（どだれ）です。楕円形で貯蔵性が高く、やわらかくねっとりとした食感が楽しめます。煮崩れしにくいので煮物にオススメです。

次は、土垂と並ぶ里芋の代表的な品種の石川早生（いしかわわせ）です。土垂よりも小さくて丸い形をしていて、淡泊な味で口当たりがやわらかいが強い粘りがあり、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「衣かつぎ」に使われます。

それとエビのように曲がった形と、表面の縞模様特徴的な品種の海老芋です。ねっとりとして粘りがあり、ホクホクした食感が味わえます。京都の伝統野菜の京野菜に認定されており

ます。もう一つ、親芋と子芋が結合して塊となった品種の八ツ頭です。末広がりの八に、子孫繁栄や人の頭になるようにと、縁起物としておせち料理に利用されます。粉質で水分が少なく、ホクホクとして少し甘みのある食感です。それ以外にも京芋（竹の子芋）、えぐ芋、セレベス、赤芽芋、芽芋などがあります。

### 里芋のたたき梅和え

#### 材料（2人分）

里芋 …… 皮を剥いた状態で250gくらい  
（A）  
梅干し …… 中3個（30g）  
（種を取り、よくたたく）  
鰹節 …… 1パック  
和風だしの素（顆粒） …… 小さじ1  
醤油 …… 大さじ1  
ごま …… 大さじ1  
ネギ …… お好みで  
（小口切り）

#### 作り方

- ① 里芋の皮を剥き、柔らかくなるまで茹で、茹でこぼす。
- ② ①の1/3の量を別にとっておき、残りはマッシャーなどでつぶす。〈A〉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 取り分けておいた残りの里芋を②に入れ、全部潰してしまわないようにぎゅぎゅ混ぜる。
- ④ 器に盛り、小口切りのネギを乗せて出来上がり。



次に里芋の栄養です。里芋の中には、まずはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内のナトリウムとバランスを取って血圧を調整してくれる働きを持っています。血圧を上げるナトリウムに対して、カリウムには血圧を下げる作用が期待できます。また、利尿作用があるカリウムはむくみに効果的だと言われています。体の余分な水分を尿と一緒に排出することで、むくみ対策に役立ちます。

次に里芋は、ガラクトタンとムチンという成分が、タンパク質と多糖類からできており、あの

ネバネバとしたためり成分を作っています。このためり成分は血糖値や血中コレステロールの上昇を抑える働きがあると言われています。

芋類の中では、低カロリーで水溶性食物繊維が豊富なので、便通改善の効果があります。ガラクトタンは、免疫力を上げる効果や脳細胞活性化の効果があります。癌を予防するだけでなく、癌細胞の増殖抑制の効果もあるそうです。ムチンは、私たちの胃や腸、目や鼻の粘液、涙などの体内にも存在する粘性の成分です。ネバネバ成分で、胃壁や腸壁を



## 里芋の胡麻味噌つゆ煮



### 材料 (3-4人分)

里芋 …… 皮を剥いた状態で400g  
 鶏ひき肉 …… 100g  
 ニジヤ 胡麻味噌つゆ …… 200ml  
 砂糖 …… 小さじ1~2  
 サラダ油 …… 大さじ5  
 絹さや …… 5本

### 作り方

- ① 里芋は皮をむいて、大きいものは半分切る。塩(分量外)で軽く揉むようにしてぬめりを取って洗い流す。
- ② 絹さやは筋を取り、塩茹で(1分くらい)し冷水で冷ました後水気を取っておく。
- ③ 鍋にサラダ油をしいて火にかけ、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、①の里芋を入れて炒める。
- ④ 胡麻味噌つゆを入れて、里芋が柔らかくなるまでふたをして煮る。柔らかくなったなら、ふたをとって水分を飛ばすようにして煮る。皿に盛り付け、絹さやをトッピングする。

保護して、胃炎や胃潰瘍を予防したり、喉や鼻などの粘膜を保護し、ウイルスや花粉などの細菌の侵入を防いで風邪や花粉症を予防したり、目の表面の粘膜を潤し、ドライアイを予防してくれます。

里芋には、ほうれん草にも入っているシュウ酸も含まれています。これはえぐみの原因であり、肌が付くとかゆみの原因にもなりますので、酢水に浸したり加熱により取り除くのがお勧めです。

良い里芋の選び方は、形が良くてふっくらと丸みがあり、表面に傷が少なく湿り気のあるものを選びます。持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。

保存方法ですが、里芋は暖かいところで採れるので、冷蔵庫に入れると低温障害を起こして早く痛みやすくなります。また、土を洗い落としてしまうと乾燥して品質の低下が早まるので、土がついたまま新聞紙などに包み、風通しの良い場所に保存するのがベストです。

土の中に埋めておくと、長期間の保存が可能です。常温でも湿らせた新聞紙で包むなどして、乾燥を防ぐことによって日持ちさせることができます。

## 知れば得するビタミンの話

### — ビタミン B12 —



ビタミンとは、生体の機能を正常に維持するために必須の微量栄養素であり、体内における代謝において、補酵素や調節因子として生理活性を示す有機化合物であります。また、十分に体内で合成されないため、食物成分として摂取する必要があります。さらに、欠乏することによって欠乏症状が現れますので、これらのことからビタミンは、三大栄養素のような体を構成する成分やエネルギーではないが、体内のあらゆる代謝の調節に必要であり、微量でその効果を発揮するが、欠乏することによって重大な臨床症状を呈する微量栄養素とも言うことができます。

例えるなら、機械の大きなパーツ一つ一つが三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルなどのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械事態が動かなくなるということで、身体の不調を訴えたり、さまざまな病気にさえなってしまう。

今回はその栄養素の中から「ビタミンB12」の紹介をいたします。

ビタミン B12 は赤色を呈し、水溶性ビタミンに分類されますが、全てのビタミンの中で最大で最も複雑な化学構造をしています。金属イオンのコバルトを含むということで、そのためにコバラミンという用語が使用されており、それらは、アデノシルコバラミン、メチルコバラミン、ヒドロキシコバラミン、シアノコバラミン、スルフィットコバラミンです。ビタミン B12 は弱酸性に対しては安定ですが、強酸性やアルカリ性では光や空気によって分解反応で酸化が促進されます。水溶性ですが、熱には比較的強い性質を持っていて、水やアルコールに溶けやすいです。生体内では、メチルコバラミンとアデノシルコバラミンが、アミノ酸などの代

謝の補酵素として働いています。

ビタミンB12は食品中ではたんぱく質と結合しており、体内に入ると胃の中で消化酵素のペプシンによって切り離されます。切り離されたビタミン B12 が吸収されるには、胃から分泌される糖タンパク質の内因子と結合し、小腸後半部の回腸で吸収されて血液中に入ります。吸収されたビタミンB12は血液中ではおもに糖タンパク質であるトランスコバラミンと結合して肝臓や末梢組織へ運搬され、おもに肝臓に貯蔵されて、それらを循環しています。

ビタミン B12 は葉酸とともに赤血球の生成に関与するほか、神経細胞内の核酸やアミノ酸、タンパク質を合成しています。また、ビタミン B6 や葉酸とともにホモシステインからのメチオニン再合成にも関与し、葉酸の再生産にも利用されています。それとビタミン B12 には脂質の合成や修復をする働きがあり、神経細胞内の表面にある脂質膜の合成にも関わっています。

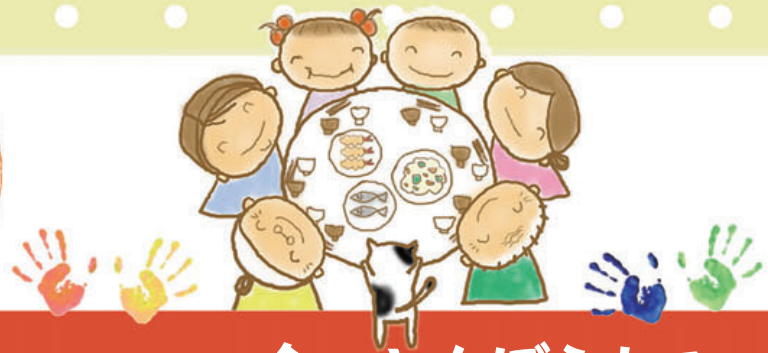
ビタミン B12 が豊富に含まれている食品は、すじこ、いくら、レバー(牛肉、豚肉、鶏肉)、貝類(あさり、しじみ、あか貝、ほっき貝、はまぐりなど)、いわし、さんま、にしん、さば、味付け海苔、焼き海苔などです。

ビタミン B12 の不足によって起こる症状は、悪性貧血、下痢、息切れ、めまい、動悸、倦怠感、食欲不振などが見られます。また、神経系の働きが悪化して知覚障害、集中力の低下、物忘れなどが起こります。その他は、高ホモシステイン尿症、高ホモシステイン血症、メチルマロン酸血症などがあります。反対にビタミンB12を余分に摂取しても、吸収に必要な内因子の分泌量の範囲内でしか吸収されないため、過剰症の心配はありません。



Gochiso  
注目食材  
麴

味噌、醤油、納豆、漬け物など、昔から日本の食卓には、様々な発酵食品が取り入れられてきました。発酵食品は、微生物の働きによって栄養成分が生成され、栄養が体内に吸収されやすくなったり風味や旨みが増したりする



わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ

～親子で楽しむおうちクッキング～

「食べることは生きること」

毎日の食事は、私たちの生活を支え、生きる活力そのもの。子供達にとって、生きる力を身につけるには、正しい食生活が大切です。食を通して、正しい食習慣を身につけてほしい、そして何より食べる楽しみを感じてほしい、これは子育て中のお母さんたちならば誰もが願ってやまないことでしょう。そしてアメリカで生活している私たちだからこそ、日本食の美味しさやヘルシーさ、そして素晴らしい日本文化の継承をお子さんたちとともに楽しんでいただきたいと思います。

そこで今回は、幼児食インストラクターのりか先生による親子で作れるレシピのご提案です。ご家庭で簡単にできる日本食材を使ったヘルシーで美味しいホームメイドおやつレシピをご紹介します。親子で楽しく作れるおうちクッキングタイムをお楽しみください。



麴のおやつレシピ

甘酒を使った「抹茶ムース」

〈材 料〉 3個分

〈ムース〉

甘酒 ..... 100ml  
抹茶パウダー（無糖） ..... 大さじ1  
豆乳（牛乳代用可） ..... 200ml  
塩 ..... ひとつまみ  
ゼラチン ..... 5g  
お湯（80℃（180°F）以上） ..... 50ml  
バニラエッセンス ..... 少々

〈抹茶クリーム〉

抹茶パウダー（無糖） ..... 小さじ1  
甘酒 ..... 大さじ2

〈トッピング用フルーツ〉

栗（小豆などでもOK!） ..... お好みで

〈作り方〉

1. ゼラチンとお湯以外の材料をミキサーで混ぜる。
2. ゼラチンをお湯に溶かす。  
※ 溶けきっていない場合は湯せんするとよい。
3. 1.と2.を合わせ滑らかになるまで混ぜる。
4. グラスに入れて冷やし固める。
5. 抹茶クリームを作る：抹茶パウダーをボウルに入れ甘酒を加えてよく混ぜる。
6. 固まったムースの上に抹茶クリームと栗をのせれば出来上がり！

砂糖不使用！甘酒の甘さで簡単和スイーツ！





といわれています。

そんな身近な発酵食品に多く含まれる「麴」。最近では麴そのものが、その健康効果の点で注目されています。

麴とは、米、麦、大豆などの穀物に「コウジカビ」などの食品発酵に有効なカビを中心にした微生物を繁殖させたもの。この「コウジカビ」の産生した各種分解酵素の作用を利用して、日本酒、味噌、食酢、漬物、醤油、焼酎、泡盛など、発酵食品を製造する時に用いることができます。

麴には数多くの酵素が含まれているといわれており、天然の抗生物質と呼ばれ重宝されています。また、麴には免疫力アップ効果があると言われており、簡単にできる小さな子供の手作りおやつにもうまく取り入れることで、砂糖を使わずに自然な甘みを感じつつ、カロリーを抑えることも！例えば、麴食品である甘酒は、おしるこ・ホットケーキ・ドレッシング・スープなど幅広く活用できます。



〈プロフィール〉  
三島 リカ  
Rika Mishima

幼児食インストラクター・食育アドバイザーの資格を持つ大阪在住の2児の子育てママ。リモートワークで仕事をしながら、産後ケアリスト1級保有、産後ママを守る活動（オンラインママサロン）もスタート。

お子さんが食べ物に興味が無い、もっと楽しく食べてほしいなど悩んでいませんか？娘の離乳食を開始してから「食べることを楽しんでほしい」「楽しみながらいろんな食材と触れてほしい」と思い幼児食インストラクター・食育アドバイザーの資格を取得しました。いろんな食材を活用して、もっと楽しく・もっと手軽に「食」を楽しめるレシピをご紹介します。

●オンラインママサロン | ママウイズ  
Facebook:  
<https://www.facebook.com/OnlineSalon.mamawith/>



## ドライ麴と米粉を使った優しい味わいの「チーズケーキ」

### 〈材 料〉 15cmケーキ型使用

クリームチーズ	200g	〈土台〉	
砂糖	40g	グラハムクラッカー	60g
ドライ麴	40g	バター	15g
溶きたまご	2個	牛乳	適量
米粉	30g		
生クリーム	100g		
ドライアプリコット	50g		
(またはお好みのドライフルーツ)			

### 〈作り方〉

1. ドライ麴を60°C (140°F) の湯で、6時間保温して戻す。
2. 土台をつくる。バターを湯せんにかけて溶かす。グラハムクラッカー、溶かしバターをフードプロセッサーにかけて砕きながら混ぜる。水分が足りない場合は牛乳を少量加え、型に敷き詰める。
3. 180°C (360°F) に予熱したオーブンで5〜8分ほど焼き、冷ましておく。
4. ボウルにクリームチーズを入れてへらでよく練ってなめらかにする。
5. 砂糖と戻したドライ麴を入れて泡立て器でよく混ぜる。
6. 溶きたまごを数回に分けて入れながら都度泡立て器でよく混ぜる。そこに米粉、生クリームを順に入れて都度混ぜる。
7. 作った生地を3.の土台の上に½ほど流し込み、刻んだドライアプリコットを散らす。残りの生地を上から静かに流し込む。
8. 180°C (360°F) に予熱したオーブンで40分程度焼く。粗熱をとり、冷蔵庫に入れて冷やして出来上がり。





# Reiko さんの米粉レシピ



— 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 —



さつまいもがおいしい季節となりました。たっぷり練りこんださつまいものなめらかな食感と甘味が口いっぱいに広がります。

卵、バターは使いません。小麦粉の代わりに、きな粉と米粉を使い、栄養たっぷりのグルテンフリーのクッキーです。ちいさなお子さんからお年寄りの方まで楽しんでいただける、ほっこり秋を感じさせる優しい味のクッキーです。使用する材料も少なく、ご家庭にあるものばかりで、作る工程もとても簡単です。

丸める作業はお子さんと一緒にするのもいいですね。



gluten free

## ほっこり美味しい スイートポテト クッキー



### ◆ 材料 (20g くらいの丸型クッキー 12 個分)

※ cup はアメリカサイズを使用

- プレミアム米粉 ..... ½ cup (43g)
- きな粉 ..... ½ cup (38g)
- 植物油 ..... 大さじ 2 (24g)
- さつまいも ..... ½ cup ( 正味 100g )  
(皮を剥き、茹でて滑らかになるまでつぶしたもの)
- ブラウンシュガー ..... 大さじ 2 (24g)
- ベーキングパウダー ..... 小さじ 1 (4g)
- 塩 ..... ひとつまみ
- ニジヤ黒ごま ..... 大さじ 3 (20g)

### ◆ 作り方

1. さつまいもの皮を剥き、小さく切って水に5分ほど浸けてあく抜きをしてから、小鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。



2. 湯を捨て、弱火にかけて水分を飛ばし、ポロポロになるまでつぶす。



3. 別の容器に米粉、きな粉、塩、ブラウンシュガー、ベーキングパウダー、ごまを均一になるように混ぜ合わせておく。

\*オーブンを 320°F (160°C) に予熱する。



4. 2. の茹でてつぶしたさつまいもを粉類に加えて、手ですり合わせるようにしてしっかり混ぜ合わせる。
5. 植物油を一気に加え、さらに手ですり合わせるように混ぜ合わせて、ひとまとめにする。



6. 12等分にし、オーブシートを敷いた天板に、丸めて置く。軽く上から手でつぶして自分の好みの形を作る。  
※丸めて、潰さずにそのまま焼くと、素朴な感じに仕上がります。お子さんと一緒にやってみてください。



7. 予熱しておいたオーブンで320°F (160°C) で20分焼く。



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©2017gracefulfood.All Rights Reserved

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : 日本グルテンフリーアドバイザー協会、グルテンフリーアドバイザー。専門家として日本各地を訪問し、グルテンフリーについて後援会の講師を務めるなど活躍中。米国滞在経験を活かし簡単に季節感のある家庭で作れるグルテンフリーの レシピをご紹介します。 [https://www.instagram.com/gluten\\_free\\_market/](https://www.instagram.com/gluten_free_market/)



にじや食堂によろこんで！

ここは季節の食材をたっぷり使ったヘルシーなお食事を提供する食堂です。毎回女将が腕によりをかけて作り上げた美味しい定食をご紹介します。

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とってなによりニジヤの商品とのコラボレーションがますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……といったときには、ぜひにじや食堂へ！

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



— 本日の一汁三菜メニュー —

### 肉そぼろあんかけ豆腐定食

- 肉そぼろあんかけ豆腐
- たっぶりきのこの味噌汁
- ブロッコリーとサラダチキンの梅胡麻和え
- 秋茄子の煮浸し

### 一汁三菜とは

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

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



にじや食堂 女将  
吉原 聖子  
SEIKO YOSHIHARA

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





## 主菜 肉そぼろあんかけ豆腐

醤油ベースの和風出汁で、  
淡泊な豆腐がヘルシーなご馳走に!

### 《材料》(2人分)

鶏ひき肉 ..... 400g  
 長ネギ ..... ½本  
 塩・こしょう ..... 各少々  
 ニジヤ豆腐 ..... 2丁  
 水溶き片栗粉  
 (片栗粉大さじ2+水100ml)

### 【合わせ調味料】

砂糖、酒、醤油 ..... 各大さじ1  
 だし汁 ..... 少々  
 (もしくはだしの素)

### 《作り方》

1. フライパンに鶏ひき肉を入れ強火で炒め、自然にほぐれ始めたら、食べやすい長さに切った長ネギ、塩こしょうを加えてさっと炒め合わせる。
2. 合わせ調味料と水溶き片栗粉を回し入れて強火にし、とろみがついてきたら火を止める。
3. 豆腐を加えて、さらに煮込む。



オーガニック豆腐



## 汁物 たっぷりきのこの味噌汁

3種のきのこパワーで旨味も食物繊維も3倍!

### 《材料》(2人分)

舞茸 ..... 40g  
 ニジヤぶなしめじ ..... 40g  
 なめこ(水煮) ..... 40g  
 ニジヤ味噌 ..... 大さじ2  
 ニジヤ和風だし ..... 小さじ1  
 水 ..... 400ml  
 ネギ ..... お好みで少々

### 《作り方》

1. 舞茸とぶなしめじは石づきをとり、小房に分ける。
2. 鍋に水と和風だしを入れ、すべてのきのこを入れ、蓋をして煮る。
3. 沸騰してきたら、火を弱め、味噌をとかす。
4. おわんに盛り、お好みでネギを少し加える。

※ しいたけ、えのきやしめじ等、お好みのきのこでオリジナルきのこ味噌汁を作ることができます!



オーガニックぶなしめじ



無添加 生味噌

## 副菜2 秋茄子の煮浸し

少し甘めのお汁で煮合わせた茄子のおひたし



### 《材料》(2人分)

茄子 ..... 2~3本  
 生姜(すりおろし) ... 大さじ1程度  
 ニジヤめんつゆ ..... 大さじ3  
 水 ..... 150ml  
 砂糖 ..... 小さじ1



めんつゆ

### 《作り方》

1. 茄子のヘタを取り、縦半分に切って斜めの切込みを入れ、2等分4等分くらいにする。
2. 皮を下にしてフライパンで少し焼き目をつけて焼く。ひっくり返してめんつゆ、水、砂糖、生姜を入れ蓋をして10分ほど中火で煮る。
3. 火を止め、味が染み込むまで少し置いたら完成。

## 副菜1 ブロッコリーとサラダチキンの梅胡麻和え

レンジで作るさっぱりお手軽副菜!



### 《材料》(2人分)

ブロッコリー ..... ½株(125g)  
 ニジヤサラダチキン ... ½個  
 もやし ..... ½袋  
 梅干し ..... 1個  
 すりごま ..... 大さじ1  
 ニジヤポン酢 ..... 大さじ1



サラダチキン



▶ レモンとスダチのぼん酢  
 4種の柑橘こだわりのぼん酢

### 《作り方》

1. 食べやすい大きさに切ったブロッコリーともやしを耐熱容器に入れて(水少々を加える)、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。加熱後は水気を切って粗熱をとる。
2. サラダチキンは食べやすいサイズ(10サイズ)に切る。
3. 梅干しの種をのぞき、包丁で細かくたたく。
4. ボウルにすべての材料を入れて和える。 ※ポン酢はお好みで調整します。



# 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。



秤なし・揚げない

## ドーナツ味のマフィン

秋を迎え、焼き菓子がおいしい季節の到来ですね! おやつ定番ドーナツを、今回は、マフィン型でしっとり焼き上げます。ドーナツが好物の私ですが、揚げるのは苦手。そこで、ドーナツ生地でラクチンなレシピにアレンジしました。面倒な計量は、計量カップ・大さじ・小さじがあれば、秤がなくても大丈夫です。レシピの順番どおりに材料を混ぜて焼いてみてください。ポイントは、卵を泡立てしないので、ふんわり仕上げるために、材料をしっかりと混ぜることがコツです。お菓子づくりの初挑戦の人やお子さんでも作れます。焼いた当日は、外側はサクサク食感です。2日目以降は、味が馴染むのでしっとりした食感に変わりますので、この風味の違いも楽しんでいただきたいです。一度にたくさんできるマフィンは、冷凍も可能です。常温でも5日くらいは保存できます。もちろん、焼きドーナツの型がある時は、このレシピで、揚げないヘルシー・ドーナツが焼けますのでチャレンジしてください。



### ◆ 材料 (マフィン型12個分、 ミニマフィン型なら 16~18個分)

※アメリカの計量カップ使用

〈ドーナツ生地〉

ニジヤ薄力粉	2 ½ cup (320g)
バター	大さじ 4 (57g)
植物油	¼ cup (50g)
グラニュー糖	½ cup (100g)
三温糖(ブラウンシュガー)	⅓ cup (70g)
全卵	2個
ベーキングパウダー	小さじ 1 ½
ベーキングソーダ	小さじ ¼
塩	小さじ ¾
バニラエキストラ	小さじ 1
牛乳	1 cup (227ml)

〈トッピング〉

溶かしバター	大さじ 3 (43g)
グラニュー糖	大さじ 3 (39g)

### 準備

計量を済ませたら、マフィン型に敷紙を敷くか、植物性のオイルを塗っておく。オーブンを425F (220°C)に予熱をスタートする。

### ◆ 作り方

1. 大ボウルにバターと油、グラニュー糖と三温糖を加えてもったりするまで泡だて器でよく混ぜ合わせる。砂糖が溶けてから、塩、バニラエキストラを加え、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。その後、よく溶きほぐした卵を加え、よく混ぜ合わせる。



2. 別の大ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、ベーキングソーダを合わせて2回ふるっておく。  
1.で出来た液体の材料を一気に加える。手早く捏ねないように、泡だて器を下から上にもって下のように動かして、粉類と液体を混ぜる。



3. 出来上がった生地を、大スプーンで素早く、紙を敷いた(もしくは油を塗っ



た)型の八分目まで入れ、425F (約220°C)のオーブンで15分焼く。

\*竹串などを生地の中央に刺して、生地がついてこなければ焼成は終了。

4. 焼き終わったら、オーブンから出して、生地がまだ熱いうちに、一個ずつ溶かしバターを刷毛で塗る。一個塗ったらすぐに、グラニュー糖をまぶす。網などに移して、冷ます。



※ドーナツ型で焼く場合も全く同じ配合と焼成時間で焼けます。型に植物性のオイルを塗り、スプーンで型の八分目まで生地を入れます。



※型が大きい場合は、同じ温度で、焼く時間を数分(+3分程度)長く焼き、小さい型で焼く場合は焼き時間を短く(-3分)します。竹串を中心部分に刺して生地がついてこなければ焼けています。焼き時間を調整しながら焼いてみてください。

※シナモン加えるときは、グラニュー糖に加えてシナモンシュガーを先に作り、同様に生地にもバターを塗ったらすぐに振りかけます。

©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンホームベーキングスクール 準師範。2008-2012年 NYのThe 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。





## セミドライ梨と発酵あんこでどら焼きを作る

自然と循環してできた抹茶と、自然の甘みの干し果物と、発酵によって作るお菓子の茶事。これが私の理想の茶事でした。(つまるどころ、自然栽培の抹茶と干し果物で作る、砂糖不使用のお菓子です)

最近、少しずつですが、20年ほど茶道を習い続けている母に、茶道を習い出しています。また、私はライフワークとして、特に自然栽培(無肥料・無農薬)農家さんの応援をしている中で、ずっと気になっていた“お茶の生産による土壌劣化”。これを常々、改善していきたいと思っていました。お茶の生産では、“旨味”を出すために、肥料をたくさん使い、その結果、肥料の窒素成分に虫が寄り付き、農業を使い、土が吸収できなかった過剰な栄養は水に流れ、その結果、水質汚染や土壌劣化に繋がっています。禅にもつながる“茶道”、その背景で環境汚染がある。また、茶道でいただくお菓子には、基本的には

白砂糖が使われています。

いろいろ思うこともあり、自然のめぐみを凝縮させた干し果物でお菓子を作りたい! 自然のお茶の甘さを壊すことなく、最大限に楽しみたいと思って、日々研究していましたが、母と、念願の“自然”と循環する茶事を行いました。

お菓子は、房総名産でもある梨をセミドライにしたものと、小豆を茹でて発酵させて作る発酵あんこで作りました。砂糖は一切使わずに、果物、麴、小豆の甘さのみです。

半生に干した梨は、とーーーーつても甘くて、梨を干さなかったのは、なんでだろう?! と思うばかり。ロスで買った梨は、気のせいかもしれませんが、日本のよりも水分が少ないように感じたので、和梨よりも、洋梨の方が美味しくできるかもしれません。これを、発酵あんこ和えます。小豆も砂糖を使うと砂糖の甘さがズーンと

きますが、砂糖を使わないと小豆の風味と味わいの余韻が響き合います。そして、蕎麦粉に少しベーキングパウダーを入れて、小さいパンケーキを作り、セミドライ梨と発酵あんこを混ぜたものをどら焼き風にはさんでできあがり。

自然栽培のお茶は、香りが豊かで喉越しがスツとしています。これを上白糖で作ったお菓子と合わせてしまうと、甘さがかかってしまってお茶の風味がわからなくなる恐れがあるので、自然の風味は自然の風味で掛け合わせる。これが私の鉄則です。

さて、念願のお茶事は、お菓子も食事も自然栽培の素材と、調味料は〜塩、味噌、醤油。とってもシンプルですが、素材の味を干してひきだすだけで、こんなにも料理が深く豊かで、そして広がるのです。これからはさらに干すのに最適な時期。皆さんも季節の味をたくさん干してみてください!



◇ 梨の干し方

皮を剥いて5~8mm幅に切り、晴天の日に干す。1日程度でしんなりくしゃくしゃになったら出来上がり。冷蔵の場合は4~5日、冷凍可。半生の状態にすると、凍らせてもカチカチにならないのでシャーベットとしても重宝します。



◇ 発酵あんこの作り方

小豆を柔らかめに茹でたものを、米麴と混ぜて8~10時間、炊飯器などで発酵させる。分量は、目分量で、茹で小豆と米麴が1:1未満の割合。

You tube 砂糖を使わない、干し野菜レシピ動画です

<https://www.youtube.com/watch?v=bX5JcrqG1Mw&t=9s>



### ひろたゆき (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: 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、行き、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>







# おうちで作る シリーズ



今年は多分今までにないぐらい、誰もおうちにいる時間が長い日々を過ごしています。しかしながらおうちにいてもお腹はすきますね。それならば、普段はなかなかできなかったことをおうちでチャレンジしてみるというのはいかがでしょうか？  
ニジャでは初めてでも手軽にできる「おうちで作る」シリーズとしてミールキットの数々をご用意しました。食べたい時にさっと調理できるものから、時間をかけてじっくりと作るものまで、お子様と一緒に作って食育にもぜひお役立ていただきたいものばかりです。

## ベーカリーキット

ぬるま湯とバターを準備しておけばその他の材料は全て入っているので、計量なしでそのまま使えて簡単におうちで焼きたてパンが楽しめます。



nijyashop.com でも販売中!!

## 塩麹キット

材料が容器に入っているので、そのまま移して使えます。おうちでじっくりと麹を育てる楽しみも。沖縄ヨネマースの天然塩使用。



nijyashop.com でも販売中!!

## 豚骨ラーメン キット

簡単調理でおうちで熱々のラーメンをお楽しみいただけます。



## 冷凍塩麹唐揚げ と 冷凍チキンミートボール



どちらも調理済みのファミリーサイズ。塩麹唐揚げは油で揚げる必要はなく温めるだけの簡単調理。ミートボールはそのままでも、いろいろな料理にもご利用いただけます。どちらも454g 入りのファミリーサイズ!



※店舗によって品揃えが異なる場合がございます。



# 大根のカレーチーズ焼き

大根メインなので意外にさっぱり。そしてカレーとチーズで間違いなし！ 失敗なしの1品です。  
大根と挽肉を炒めたら、あとはオープンにおまかせ。超カンタンです。ニジヤのカレーフレークが重宝します。  
子供を通じてのお付き合いは、みんなで集まって食事する機会も多いので、カンタン&ボリュームは必須です！



Kasumi Okura

子どもたちの用事で日々忙しく動き回ってはいましたが、今年はちょっと様子が違って…。その分気をつけることが増えてますよね。食事にも気をつかいます。

熱々でトロ〜リが美味しい！ くれぐれも気をつけて！

## ◆材料 (3-4人分)

合挽き肉	200g
大根	300g
ピザ用チーズ	適量
カイワレ	適宜
サラダ油	大さじ 1/2
ニンニク	1片
ニジヤカレーフレーク	大さじ 5
水	200ml

## ◆作り方

- ① 大根は、皮をむき、1.5cm程度のサイコロ状にカット。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクのみじん切りを炒め、ひき肉を炒める。ひき肉がポロポロになったら大根を加えてさらに炒める。
- ③ 大根が透き通ってきたら、カレーフレークと水を加える。カレーフレークが溶けて、とろみが出たら火を止める。
- ④ 耐熱皿に③を入れ、上にピザ用チーズを散らす。
- ⑤ オープンでチーズが溶けるまで5~6分焼いたら出来上がり。最後に、カイワレを散らす。



おうちで作る アイデア料理！ おこもり生活をエンジョイしよう！！

## 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です。
- 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](mailto:gochiso@nijiyamarket.com)

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

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



### おからパウダーで手軽＆ヘルシーおやつはいかが!?

KETO (ケトジェニック) ダイエット中ですが、日本の糖質制限レシピをチェックすると頻繁に出てくるおからパウダーをニジャさんで発見! さっそく蒸しパンを作りました。

甘味料は砂糖でなく、エリスリトールを使用していますが、砂糖やはちみつなどお好みのもので!

朝やちょっと小腹が空いた時、材料をがーっと混ぜてレンジするだけなのでとっても簡単です。クッキーは、ダイエット中に歯応えがあるものを食べなくなったときに!



『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。



### ● おから蒸しパン (プレーン)

**型も不要! 容器に全て入れて混ぜるだけ!  
腹持ちの良さもうれしい。**

〈材料: 1人分〉

おからパウダー .....	15g
お好みのsweetナー .....	砂糖換算で大きじ1~2 (お好みで)
(※写真はエリスリトール 15g)	
サイリウム (オオバコ) (お好みで) .....	3g
(※サイリウムを入れると弾力が出てもちもちに。 入れなければ軽い仕上がりに)	
卵 .....	1個
水 .....	60ml
(※牛乳、豆乳、アーモンドミルクなどでもOK)	
ベーキングパウダー .....	3g

〈作り方〉

1. 電子レンジ対応のマグカップやタッパーに材料を上から順番に入れてよく混ぜる。  
\* ベーキングパウダーを最後に入れてよく混ぜるとふくらみます。
2. 電子レンジ700Wで2分で完成。



◀プレーン  
おからパウダー



### ● ココアのおから蒸しパン

**味変もアイデア次第。お好きなプラスで楽しんで!**

〈作り方〉

上記「おから蒸しパン (プレーン)」の材料に、  
純正ココア .....

大きじ1  
を加え、一緒に混ぜ込む。あとはレンジするだけ。



### ● おからクッキー

**小腹が空いたときのお助けに!**

〈材料〉

おからパウダー .....	50g
アーモンドパウダー .....	50g
お好みの甘味料 .....	砂糖換算で大きじ4 (お好みで)
(※写真はエリスリトール 大きじ5)	
無塩バター .....	50g
卵 .....	1個

〈作り方〉

- \* オープンを340°Fで予熱する。
- 1. 全部の材料をよく混ぜる。
- 2. 天板に1.を綿棒などで5mm厚さくらいに薄く伸ばし、四角く切ったり、クッキー型でくり抜く。
- 3. 340°Fのオープンで20~25分焼く。
- 4. 冷まして完成。
- \* 焼き上がりは多少ふにゃふにゃにやわらかく冷ましていても冷ましていくうちに硬くなります。



Minako Kase

食べることが生き甲斐なので、料理も外食も大好きです。だからすぐに体重オーバー! その対策はウォーキング。近所だけでなく、毎週末、見晴らしのいいウォーキングコースを歩いてリフレッシュしています。



# 日本食旅

— 島幸だより Vol.2 —

## 天草諸島

島の幸と島にある人々の暮らし

— Yuka Miyazaki —



6852島の「島」からなる島国・日本。熊本県の南西部に位置する熊本県天草エリアは、上島（かみしま）や下島（しもしま）を中心に大小の島々から成る美しい諸島。雲仙天草国立公園内にあり、大小120の島々から成る紺碧の海と緑深い山々に囲まれ、温暖な気候に育まれた「海の幸の宝庫」。

今回の島幸だよりでは、天草在住の現地グルメライターが、天草ならではの海の幸、そしてここにしかない元祖ご当地グルメをご紹介します。

### 海の幸に恵まれた天草グルメ

#### ■ 天草車海老

海が豊かで様々な種類の魚介類が獲れる天草は、九州の海の幸の宝島。周囲を有明海と八代海、そして東シナ海の三つの海に囲まれた豊かな天草の漁場では、季節ごとにバリエーション豊富な魚介類が獲れ、その味の良さには定評があります。その中でも全国的に知られているのが天草産車海老。

自然の山々から流れ出る栄養分をたっぷり含んだ海水の中で育った天草車海老の肉質は、しつかりとした歯ごたえとぷりっぷりの食感、そしてほのかな甘みか

特徴です。

★我が家では、オリーブオイルで焼いた海老の頭や殻と水、牛乳をミキサーに入れて、攪拌して車海老スープにしています。作り方は簡単で、攪拌したものをこしきでこしながら鍋に投入し、生



#### ■ 緋扇貝（ひおうぎがい）

クリームと顆粒コンソメを加えるだけ。塩胡椒で好みの味に調え、沸騰し始めたら火を止めて完成です。うちのこどもたちも大好きなコクのあるスープは我が家の人気メニューです。



上島、下島を中心に大小120の島々から成る美しい天草の島々を結ぶ天草五橋



緋扇貝は天草の名産で、無着色で天然素材とは思えないその鮮やかな見た目は、旬の冬の時期には、お歳暮や贈答用の贈り物としても、とても人気があります。ホタテに似た食感で、貝柱は肉厚で甘くて、蒸し焼きにしたり、バター焼きにしたりして、その貝柱の肉厚の食感を楽しんでいただきます。

地元ではお刺身にしていただくことも多く、緋扇貝を生食でいた







天草には、海の幸だけでなく、潮風に抱かれた壮大な大地で育つ果物も生まれています。天草文旦は、熊本県上天草市を中心に栽培されている柑橘で、グレープフルーツのように爽やかな風味で肉質は柔らかく、さっぱりとした上品な果物です。果肉が、真珠（パール）のようにキラキラ輝いている



### ■天草文旦（パール柑）

だけるのは、産地以外ではほとんど見られないでしょう。天草のお祝いの食卓にも登場する縁起のよい海の幸です。



★我が家では、パール柑の絞り汁がマッチして美味しいヨーグルトサラダが大人気！ ゆで卵、アボガド、ハムなどをヨーグルトとパール柑の絞り汁で和え、塩胡椒で味を調えるだけで出来上がりの簡単サラダです。

収穫時には果肉がかたく酸も強いのですが、貯蔵することで果肉が柔らかくなり、甘さと酸味のバランスがほどよく調和してきます。糖度12〜13度で食味がよく、皮まで食べることができると、地元では自家製マーマレードとして一般家庭でも馴染みのある味です。

ことから、また天草の島々を繋ぐ橋である「天草五橋（パールライン）」から「パール柑」と呼ばれています。柑橘の激戦区、熊本県の5大中晩柑は「デコポン、甘夏、河内晩柑、パール柑、晚白柚」と言われています。その中でも、パール柑は、外観が美しいため、贈答用としても人気があり、全国的に高い評価の柑橘として、知られています。



天草市には、絶品のちゃんぽんが味わえる名店が数多くあります。お店それぞれに特徴があり、個性があり、わざわざ県外からお目当てのちゃんぽんを食べにくる観光客も多いそうです。

「長崎ちゃんぽん」、「戸畑ちゃんぽん」と共に、日本3大ちゃんぽんと呼ばれる熊本の「天草ちゃんぽん」。長崎から海を渡り、天草へたどり着いたちゃんぽんは、地元独特の海の幸を使った地元ならではの風味があります。その特徴は、麺が見えなくなるほどの野菜にすり身の蒲鉾やちくわ、魚介がしっかりと炒められ乗っていることです。麺にたどりつくまでに野菜をたつぷりとれて、ヘルシー。



### ■天草ちゃんぽん

## 〈島幸レシピ〉スープから作る ホームメイド 天草ちゃんぽん

### ■ホームメイド天草ちゃんぽん

市販の中華麺を使うことで簡単に作れます。

貝だくさんの天草ちゃんぽんをぜひご家庭でもおためしあれ！

<b>【材料(2人分)】</b>	ちくわ …………… 3〜4本
中華麺 …………… 2玉	かまぼこ …………… 100g
<b>【具材】</b>	<b>【スープ】</b>
豚バラ肉(スライス) …… 100g	水 …………… 1000ml
もやし …………… 1袋	鶏ガラスープの素 …… 小さじ3
冷凍シーフードミックス …… 160g	醤油 …………… 小さじ2
キャベツ …………… 100g	牛乳 …………… 100ml
にんじん …………… 1本	ごま油 …………… 大さじ2
玉ねぎ …………… ½個	塩こしょう …………… 適量

### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は3cm程に、野菜は食べやすい大きさ(薄し短冊切り)に切り、シーフードミックスは解凍しておく。
- ② フライパンを中火に熱し、ごま油をひいて、豚肉、もやし以外の野菜とシーフードミックスを炒める。
- ③ 色が変わってきたら、もやしを加えてさらに炒め、しんなりしてきたら、水、鶏ガラスープの素、醤油を加えて具材が柔らかくなるまで中火のまま5分ほど煮込む。
- ④ 牛乳を加え、塩こしょうで味を調え、火から下ろす。
- ⑤ 鍋にお湯を沸騰させ、中華麺を茹で、湯切りする。中華麺に上から具材とスープを加えて完成。



天草特派員  
宮崎 由香  
Yuka Miyazaki



結婚後、転勤族生活を経て、現在は生まれ育った天草で生活する三児のママ。趣味は子育てと子供と一緒に作る料理で、地元天草素材を使った創作料理レシピを発信。



# オーガニック栽培の現場から

物の種類が違ったりしているのです。どうやら作物は状況に応じて放出するムシゲルやアミノ酸の内容を変えているふしが見受けられます。作物の根の周辺に多くの微生物が集まり、コロニーを作っていきます。コロニー内では養分、水、酸素が吸収される一方、有機物や二酸化炭素が放出されて活発な新陳代謝が営われています。しかしコロニー内の環境は作物の種類によってずいぶんと違っているようです。イオン濃度（ph）を計ってみると大豆、豆類は低く、キャベツ、ほうれん草、ナス、きゅうり、トマトは中間で、小麦、シタス、かぼちゃは高いことがわかりました。コロニー内のph濃度の違いにより、微生物の種類や活動にもかなりの差が出て来ているようです。

## 菌根（ミコリザ）

数ある共生微生物のうち代表的なものがカビの種類のミコリザです。根から糖分等の栄養をもらい見返りに根毛が届かない土壌中からリン等の養分や水を集めて作物に与えています。

「外生ミコリザ」は根の外側に付着して菌糸を縦横に伸ばして仕事をしていて、松茸、本しめじ等と共生しています。「内生ミコリザ」は植物の根の内部に入り込んで共生し、ラン、つつじ、リンドウ等に取り付きます。

「VA菌根」は根表面から8cmをも菌糸を伸ばして、途中何ヶ所もの袋を作り養分を中継することから、袋ミコリザと呼ばれ、アブラナ科を除くほとんどの植物と共生しています。「根粒バクテリア」はマメ科植物と共生することであまりにも有名です。人工培養して畑に蒔かれ窒素肥料培養菌としても利用されています。餌となる有機物があれば根が無くとも単独で生きていけるし、根に共生しても生きていける便利な微生物です。作物の根毛の中に袋を作り共生し始めると、土中の空気から窒素と酸素を取り出して窒素肥料のアンモニアを合成して作物に送ります。驚いたことに、まったく肥料の無い所からでも窒素肥料の供給役割を果たすのです。

## 連作障害

共生微生物以外のすべての微生物は、魅力的な餌である作物の根に取り付くチャンスを狙

っていますが、防御機能と防御物質のために取り付くことが出来ません。何らかのチャンスで根に入り込んだ敵対微生物があると、当然作物は侵入外敵に対して猛烈な反撃を開始します。侵入者に対する最も有効な抗体の生産を直ぐに始めるのです。それも単体ではなく色々な抗体を作り反撃するわけです。

作物が作り出す抗体の総称をファイトアレキシンといい、現在解っているものだけで千数百種類もあり、侵入者、環境、条件に合わせてそれぞれの抗体を生産するといわれています。生命を維持するための植物の働きは素晴らしいものですね。ところが、作物の収穫が終わると本体は枯れてしまい根だけが残ります。生命が無くなった根は抗体も出さないので今まで防いでいた敵対微生物が根に侵入して異常繁殖を始めるのです。

敵対性微生物の繁殖した土壌に同じ作物を栽培すると必ず障害が起きますね。また、同じ作物を栽培するという事は、同じ栄養素を使い果たしてしまうことですから、病原菌や栄養不足により数々の病害が発生してしまいます。この現象を連作障害と呼びます。

連作障害を人工的に防ぐには輪作やコンパニオン栽培、土壌消毒等々の方法を講じますが、自然現象とは思えないもので連作障害に負けずに連作を続けていると、どうなるのでしょうか？ 作物の生育は、初期段階より障害が少なくなっていく傾向に向かい、連作も5年、6年と続くとシュウドモナス属と呼ばれる細菌群が発生して病原菌が好む鉄分等を吸収し、作物の生育を助ける働きをしながら回復していくというのです。

## 化学肥料

化学肥料は合成された無機化合物から出来ており、人工化学合成物質ですから自然界にはそのままの形では存在しない物質なのです。作物の必須栄養元素そのままの形で存在していますから直接肥料として与えたとまったくスムーズに吸収されてすくすくと成長していきます。

一見合理的に見える化学肥料栽培ですが、作物をエネルギー錠剤と栄養剤だけで育てて

いるようなもので、微生物の存在も働きも全く必要ないのです。そうなると作物は敵対微生物も共生微生物も関係なく成長します。作物本来の抗体を作り出すこともなく成長しますから、見かけは良くとも栄養価不足で繊維と糖質だけの病弱な野菜が出来てしまうのです。化学肥料の畑では常に過剰施肥になりがちで、土壌障害や生産物の残留化学物質等々の問題が起きて、深刻な社会問題になっていることはご承知の通りです。

## 食物連鎖

作物の作り出した有機物や根から放出された糖質、堆肥等が土壌にまかれると、餌えた微生物が活動を始めます。水に溶ける有機物は細菌や糸状菌が食べて増殖します。水に溶けないセルロース等はカビ類が分解して増殖します。こうして有機物破片の上には細菌やカビ類が群がっているのです。

アメーバーのような大型微生物は細菌や分解された有機物破片に襲いかかり、餌にして増殖します。トビムシ、ダニ、センチュウ、ミミズ、ダンゴムシ等の土壌動物はアメーバーと有機物破片を丸呑みします。さらにトカゲやカエル、鳥類は土壌動物を餌にしています。このように作物が作り出す有機物から始まって、あらゆる生物は“食うか食われるか”の連鎖作用を起こしていきます。

すべての生物は代謝物質を作っており、体の外に放出された代謝物、食べ残し、生きた体や遺体が他の微生物や動物に食べられる過程で、窒素やリン酸等の元素が無機化されて放出されていきます。作物はそれらの無機化元素を再吸収して生長していきます。このような循環を「食物連鎖」と呼び、お互い同士が助け合っているのです。

こうしている間にも私たちの足下の土の中では本当にたくさんの植物が絶え間なく活動しており、そしてその戦いは終わることがありません。この世に生きとし生けるものすべてにリスペクトし、その上に成り立っている私たちの生活を大切にいつくしみながら作物を育て、有機栽培の現場からお届けしています。







農業をしても植物に関してよく解らないことが多いのです。言葉を喋らない植物に関しての謎が多いのは当然といえば当然なのかもしれません。作物は地中で一体どのようにして栄養分をとっているのでしょうか？ 早く成長できる作物を作るには理解しなくてはならない謎ですね。

植物は夜になると眠るといわれています。まして作物は栽培者の気持ちを理解するという人もいます。特にオーガニック栽培の作物はよく理解するというのです。いわゆる野菜作りの名人達は作物の気持ちがよく解っていて朝晩作物を見廻り、何かと面倒をみて愛情を注ぐと、必ず見返りに素晴らしい作物が出来るのだそうです。

オーガニック栽培は“微生物とのお付き合い”ともいわれていますが、“作物と微生物とのお付き合い”はどうなっているのでしょうか？ そこには何らかのコミュニケーションが存在するのでしょうか？ 秋の夜長に、目には見えない土の中の出来事に関してあれこれと思いを巡らせるにはぴったりの話題を、ぜひお楽しみ下さい。

新しく伸びた植物の根の近くにたまたま居合わせた胞子は、根から供給された糖分有機物を吸収し、発芽して直ぐに根に取り付きます。作物の根も有機物ですから多くの微生物にとっては餌であるからです。

ところが根に取り付いて発芽したカビや菌の大部分は時間と共に脱落してしましますが、ある種のカビや菌は居残り、確実にその量を増やしていきます。脱落する微生物と作物の根と共に増殖する微生物が、はっきりと分けられてしまうのです。それは根が敵対微生物の攻撃から守るために抗菌物質を出しているのが原因です。そしてある種のカビや菌に対しては抗体物質は効果がなくなるまで保護をしているようです。

生命があるということは、外敵に対してあらゆる種類の抗体を作り出したり、正常な循環、回復能力、成長能力を発揮することですから外敵が強かったり種類が多ければ、それ相応の防御方法で対抗して、はっきりと敵味方を区別することにより健全な作物が育つのです。

### 微生物を集める植物の根

作物の種子は発芽と同時に根をも伸ばしていきます。葉が開き根から水分が上がってくると作業の開始です。まず、太陽のエネルギーを使って水を水素と酸素に分解します。その水素で空気中から吸収した炭酸ガスを還元して糖分を合成します。糖分は根に送られ、根の表面から不溶性の多糖類であるムシゲルや水溶性のアミノ酸類が放出されます。そうするとどうでしょう、飢えた微生物は作物の根に集って来るのです。作物の種類や成長段階の違いで集まる微生物

### 有機肥料

有機肥料とは元々生命の宿っていた有機物をブレンドして発酵させた物です。

発酵されていない新鮮有機物をそのまま肥料に使うと、水溶性の糖を吸収した病原菌であるピシウム菌が急激に増殖したり、有害物質のフェノール酸を発生させたり、さらには有機物に含まれている無機化窒素が微生物により急激に有機化されてしまい窒素飢餓を起こしたりするので作物にとっては有害です。良い肥料になるまでには一定の発酵期間が必要で、まず有害物質発生の発酵工程を終わらせなければなりません。

発酵過程では次から次へと種類の違う微生物が繁殖を繰り返します。そしてその中には炭素を中心に必須栄養素16種類が含まれており、無機物が何かと組み合わせられて有機化した形で存在している肥料を作り出していくのです。

作物の根は有機化された肥料を直接吸収することが出来ないため、微生物の力を借りて無機化され、水溶性になるまでさらに待たねばなり

ません。このように一連の発酵工程を見ても有機栽培では沢山の微生物の存在、微生物の力を無視することは出来ません。

かといって数えきれない程の種類がある微生物すべてが作物の味方であるはずはなく、世の常で大部分の微生物は直接関係ないものか、または敵対し、侵略して来るものなのです。

敵対微生物を防御しつつ、数少ない味方の微生物と作物はどんな“お付き合い”をしているのでしょうか？ そこには人の目には見えない不思議な社会が展開しているようです。

### 微生物

畑の中には想像以上の大量な微生物が住んでいるといわれています。土壌中の有機物を食べて繁殖するもの、飢えているもの、死んでしまったもの、小動物と共生しているものなど、実に様々なのです。土壌微生物は丸型の細菌類、細い糸状の放線菌、胞子が発芽して細長い菌糸になるカビ類に大別されます。





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

秋の逸品

“十二穀 シリアル” 家田製菓株式会社

愛知県南知多町にあるポン菓子メーカーの家田製菓では、現在でも昔ながらのポン菓子を作り続けています。

ポン菓子といえば昔懐かしい昭和の味ともいえますね。お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃん世代にとっては懐かしいものであると同時に、お子さん、お孫さんには初めての新しい味かもしれません。

健康志向が高まっている現代では、低カロリー、無添加のポン菓子が再び注目を浴びています。昔ながらに職人が味の塩梅を見極め、絶妙な味付けに仕

上げていきます。今ではポン菓子を基本として、様々な商品の開発が行われており、より安全で健康的な美味しさを楽しんでいただけます。

そして今回のオススメは、雑穀を使ったポン菓子シリアルです。

日本産の12種類の雑穀（小麦、玄米、大麦、うるち米、発芽玄米、黒米、赤米、もち麦、はと麦、もちあわ、うるちひえ、もちぎび）を柔らかくポップし、北海道産てんさい含蜜糖と、隠し味に沖縄県産海水塩で味付けしました。全て日本産原料で、保存料や着色料は一切使用

していないため、お子様のおやつとしても安心です。

サクサクふわふわの新食感は、朝食に牛乳やヨーグルトを合わせても美味しく召し上がっていただけます。またアイスやかき氷などのスイーツへのトッピングなどアイデア次第で幅広くお楽しみいただけます。

忙しい毎日の朝食には、体に優しい「十二穀シリアル」がピッタリ！サクふわ食感のシリアルで、家族みんなでお楽しみ習慣を始めましょう。

<http://pongashi.com>



家田製菓  
十二穀 シリアル



以前にニジヤで買ったカスピ海ヨーグルトの素を牛乳で増やしながら、繰り返し楽しんでます。このコロナ禍で免疫力を高めるために、毎日納豆を食べるようにしてはいたのですが、**だんだん**と飽きてきてしまい、いろんな味を試しています。その中で今ハマっているのが、このカスピ海ヨーグルト！ 納豆の上にカスピ海ヨーグルトをかけて一緒に食べると両方のネバネバがいい具合に絡み合って美味でした。

Torrance, CA Keiko さま



**G** 今回の特集でも取り上げましたが、発酵食品は免疫力を高める効果があるので、ぜひ食べていただきたい食品です。しかもこれは発酵食品のコラボ！ 素晴らしい組み合わせを発見しましたね。ぜひ試してみたいと思います。

おうちで作る！ シリーズ、いいですね。今回はパンに挑戦しました。ホームベーカリーで焼きましたが計量なしでもとても簡単に美味しいパンが焼けました。今度は子供たちと一緒におうちで作る簡単デザートなどのセットがあればうれしいです。

Mountain View, CA Sayuri さま



**G** おうちで作る！ シリーズは、おうちにいながら簡単に調理できるセットをいろいろと開発中です。開発担当者にも伝えて、これからもどんどん新商品を販売していきたいと思っておりますので、どうぞお楽しみに!!

**ニジヤ便利**

まだまだ先の見えないもやもやとした日々が続くコロナ禍。ニジヤでは引き続きお客様と従業員の安全を第一に考えて店舗の営業を続けております。Social distance を守って長時間並んでいただいたり、マスクの着用をお願いしたり、そんな色々な面倒なことを行いながらもこうしてわざわざお越しただけのお客様には感謝しかありません。

この状況の中で、私たちができることは何かを考えた末、ニジヤマーケットのことをもっと知っていただくことが必要ではないかという思いが高まりました。そこでこの度ニジヤマーケットオフィシャルインスタグラムを開設いたしました！ 現在のNijiyaweb、Facebook、Twitterと併せてinstagramからもニジヤのいろいろを発信していきたいと思っておりますので、ぜひ Follow をお願いします。

これからも引き続き、みなさんの安全と健康を願ってきちんとした食材の情報を発信してまいります。



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。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

ストレスの多い状況の中でそれぞれが何とかがんばって過ごしていらっしゃると思います。今回は食欲の秋ということで、免疫力を高める効果のある発酵食品とそのレシピを紹介させていただきました。日本の誇る発酵食品を取り入れて正しい食事と適度な運動を引き続き実践していきましょう！ こんな時だからこそ、たくさん笑って過ごしたいものですね。ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、おうち生活ならではの楽しい経験など、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、

今回から新たに目見えの“ご馳走マガジン オリジナル バンダナ”をプレゼント！ 使い方もいろいろで、カラフルな5色をご用意。何色になるかは、届いてからの楽しみです！

では次回の冬号を乞うご期待!!

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

Gochiso  
特製バンダナを  
差し上げます!

