

美食

Spring 2020

Gochiso

おめでタイ —
巻頭
特集
春の鯛料理



美味しい
食パンで
サンドイッチ
タイム



旬の海鮮 しらす、ちりめん／新連載：日本食のススメ～元気に美味しく幸せに／春の甘酒
野菜のおかずいろいろ／日本の美味しい牛乳で美味しいおやつを作ろう！
ニジャこだわりの鍋スープ新登場！／Uncle Philのお料理ダイアリー／ニジャの昆布



巻頭特集	おめでタイ— 春の鯛料理	2
	美味しい食パンでサンドイッチタイム	6
	春の甘酒	9
	ニジャ春の新作弁当、寿司、惣菜	10
	ニジャ特製 茎わかめの佃煮 新登場!	12
	[新連載] 日本食のススメ 元気に美味しく幸せに	14
	ニジャこだわりの 鍋スープ新登場!	16
	野菜のおかず いろいろ。	18
	ニジャサラダチキンとオリジナルソースの楽しいレシピ	20
	ニジャの 昆布	22
	旬の海鮮 しらす、ちりめん	24
	今日はカレーの日! カレークラムチャウダー	27
	[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー	28
	日本の美味しい牛乳で 美味しいおやつを作ろう!	30
	春ですから~ 美肌食でおもてなし	32
	[連載] 自然と共に生きる	36
	[連載] Four seasons — 四季の楽しみ	38
	[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	40
	にじや食堂 ~メンチカツ定食~	42
	わくわく!ごちそうキッチン	44
	[新企画] 満腹男飯	45
	我が家の自慢料理	48
	玲子さんちの米粉レシピ—米粉 バターロール	50
	ニジャ 鹿児島フェア開催!	52
	台所川柳	54
	オーガニック栽培の現場から	56
	ニジャ こだわりの逸品。	58
	お勝手道具物語 玉子焼き器	60
	スーパーマーケットのことをもっと知りたい! ニジャマーケット見学調査隊現る	62
	ニジャ便り	64



(キリトリ線)

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

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

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ E-Mail: _____

ニジャオンラインショップからもオーダーできるようになりました! <http://www.nijiyashop.com>

Bishoku GOCHISO Magazine

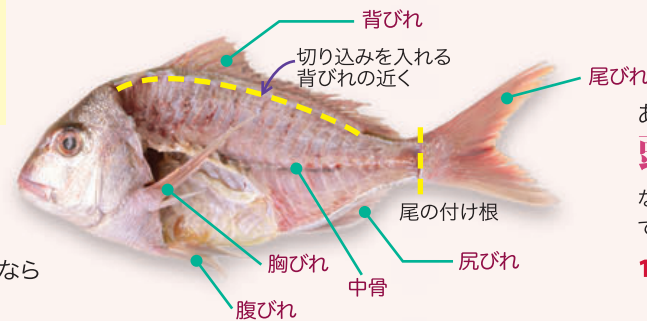
2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
 ©2020 美食 GOCHISO

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
 Hitachiya USA
 Akimi Furutani
 Phil Murachi
 Yusuke Yamamoto
 Yasuo Kojima
 Nishiyamoto Academy of California

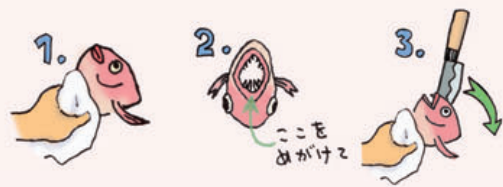
Dr. Ito
 Yuki Hirota
 Fumi Ozaki
 Shoko Masumoto
 Seiko Yoshihara
 Mariko Saito
 Asami Goto

鯛 春の料理



切り分けて色々調理するなら鯛をおろす

1. 下処理済みの鯛の頭を右、尾を左におき、頭の付け根から胸びれの下まで切り込みを入れる。裏返して、同様に包丁を入れ、頭を切り落とす。
2. 頭側を右、腹を手前に置き、腹から尾まで中骨に沿って背骨まで包丁で切り込みを入れる。
3. 頭側を左にして、背側を前に置き、尾の付け根に切り込みを入れる。背びれの少し上に浅く切り込みを入れ、そこから中骨に刃先をあてながら、少しずつ切り離してゆく。背骨を超えて切り込み、片身をとる。
4. 身を裏返して、頭側を左、背を前にして置き、背びれの少し上に浅く切り込みを入れ、そこから背骨まで包丁を入れる。
5. 尾の手前に切り込みを入れ、身を回転させて頭を右にし、腹側から切り込み、身を切り離す。
6. 腹骨を包丁でそぎ取る。
7. おろした身の中央に小骨があるので、血合いと共に切り落とすか、大きなまま使いたい場合は、小骨だけ抜き取る。



- 頭の骨は硬いので、しっかり持って、気をつけて切ってください。
- 出刃包丁がない場合、最初の切り込みや刃の通らない部分をキッチンバサミを使っても良いです。
- ニジヤでは既になし割した鯛の頭も販売しています。(一部扱いない店舗もあります)

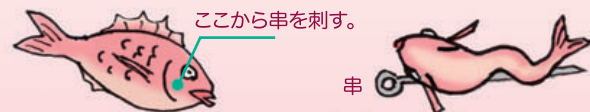
お祝いの席にも。鯛の姿焼き

■ 材料: 2~3人分

<立塩(たてじお)>
水..... 1000 ml
塩..... 大さじ2

鯛・1尾(450~700g/1~1.5lb.)
塩..... 適量
植物油..... 適量

<道具>
長い金串(オプション)・・・1本
鯛が収まるバットなどの容器



● 作り方

1. <立塩>の水と塩を合わせて溶かしておく。
2. 下処理済みの鯛は洗ってペーパータオルで軽く水分を取り、バットに入れる。
3. (1)の立塩をバットに流し込み、ラップで覆い、冷蔵庫に3時間~一晩浸ける。
4. 鯛を立塩から取り出し、水分をよく拭き取る。焼いている時皮がはじけないように、竹串等で皮全面の所々に穴を開ける。
5. 串を打つ場合: 盛り付ける裏側目の下、口の近くから、金串を入れ、表側エラの近くから中骨を越して波打つように突き通し、尾の裏で出す。
6. 背びれは頭に近い棘の1本目のすぐ後ろにようじを刺してせびれが広がるように止める。全体に軽く塩をし、焦げ付きを防ぐため、尾びれや背びれに多めに塩(化粧塩)を付ける。
7. 植物油を塗った焼き皿や網の上に置き、プロイラーやグリルは25分を目安に、オープンなら400°F(約200°C)に予熱した下段で15分、350°F(約175°C)に落とし10~15分焼く。
8. ひれが焦げそうであれば途中でアルミホイルをかぶせる。目玉が白くなったら焼けているサイン。串を打つ場合: 焼けたら串を少し動かして後で外し易くする。少し冷まして、形が落ち着いてから串はずす。



春の鯛料理

日本のお祝いの席に登場する、真鯛。姿よし、色よし、味よしと、3拍子揃った「魚の王様」と、珍重されています。真鯛はズキ目タイ科の一種で、特に春先は、「桜だい」とも呼ばれ、産卵期で良く太って美味しい鯛の季節です。
鯛の身には、旨味成分であるタウリンが多く、相乗効果をもたらすイノシン酸やクレアチンも含まれています。

ニジヤの鯛

刺身には皮を引き、柵どりされた鯛を、加熱調理には尾頭付き鯛をご利用ください。ニジヤの尾頭付き鯛はウロコや内臓を取った、下処理済みで販売されています。鯛のひれには鋭いトゲがあります。扱う際は厚手の手袋や布巾を使用するなど、気をつけて作業してしてください。

鯛 春の料理

鯛のあら汁味噌仕立

鯛だしと味噌は相性抜群。
鯛のあら汁味噌仕立

材料(2人分)
水・・・・・・・・・・ 600ml
昆布・・・・・・・・・・ 名刺大1枚
鯛のあら・・・・・・・・ 1尾分
塩・・・・・・・・・・ 適量
大根(2x5cm拍子切り)・・ 6~8枚
にんじん(2x5cm拍子切り) 6~8枚
ごぼう(ささがき)・・・・ 大さじ3
豆腐・・・・・・・・・・ 1/4丁
グリーンオニオン・・・・ 1本
酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
みりん・・・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
味噌・・・・ 大さじ1.5(お好みで加減)

● 作り方

1. 鍋に分量の水と昆布を入れ30分ほど置く。
2. 鯛のあらは、頭はなし割(P3参照)に、背骨は鍋に入る大きさに切り、両面に塩を振り15分ほど置く。

たっぷりの鯛で贅沢な気分。

鯛の漬け丼

材料: 1人分
鯛の柵100~150g (0.2~0.3lb.)

<タレ>
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
みりん・・・・・・・・ 小さじ2
すりごま・・・・・・・・ 小さじ1
酒・・・・・・・・・・ 小さじ2
しょうがすりおろし 小さじ1/4
温かいご飯・・・・・・・・ 丼1杯

<トッピング>
大葉・・・・・・・・・・ 1枚
かいわれ大根・・・・ 10本程
刻みのり・・・・・・・・ ひとつまみ
温泉卵・・・・・・・・ 1個

● 作り方

1. 鯛の柵は5mm厚に切る。
2. みりんと酒を耐熱容器に入れてレンジ1200Wで40秒程加熱して煮切り、しょうゆと合わせる。
3. つけだれの半量を鯛を加えて軽く和え、ラップをして冷蔵庫で5~15分漬ける。
4. かいわれ大根は根元を切り落とし、3等分に切る。大葉は半切にする。
5. 丼にご飯を入れ、大葉と漬けた鯛を並べ、残りのつけだれをお好みの量かけ、刻みのりとかいわれ大根を散らし、温泉卵を乗せてできあがり。

フライパン一つで。

鯛のおろし煮

材料: 2人分

鯛切り身・・・・・・・・ 2切れ
ぶなしめじ・・・・ 1/2パック
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
大根・・・・・・・・・・ 8センチ
こしょう・・・・・・・・ 少々
米粉又は片栗粉・・ 大さじ1.5
ごま油・・・・・・・・ 小さじ2
水と大根の汁・・・・ 100ml
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1.5
砂糖・・・・・・・・ 小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2
みりん・・・・・・・・ 小さじ2
大葉・・・・・・・・・・ 2枚

● 作り方

1. 鯛は塩を振り10分程置く。出た水分をペーパータオルで拭き取る。ぶなしめじは石づきを取り、小分けにする。
2. 大根をおろしてざるに入れ、落ちた水分は取って置く。
3. 鯛にこしょうを振り、米粉をまぶし、ごま油を熱した中火のフライパンで皮面から表面がこんがりする程度に両面焼き、1度皿に取り出す。
4. ぶなしめじをフライパンに加え、焼く。
5. 計量カップに大根の絞り汁と水を足して100mlにして酒、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ、フライパンに加える。
6. 汁が煮立ったら、鯛を皮目を上にフライパンに戻し、煮汁をすくってかけながら3~4分程煮込み、鯛としめじを取り出して皿に盛り付ける。
7. フライパンに大根おろしとみりんを加え2分ほど煮つめる。鯛にできあがったみぞれダレをかけ、大葉の千切りを天盛りする。



5. 火を止め、あらを取り出し、鯛の頭以外の骨やひれの部分の身をほぐしておく。頭は器に盛っておく。
6. 鯛のだしが出た鍋に、みりん、しょうゆ、大根、ごぼう、にんじん、豆腐を入れ中火にかける。
7. 野菜に火が通ったら鯛のほぐし身を入れ一煮立ちさせる。
8. 火を止め、味噌を溶かし、頭の入った器に盛る。グリーンオニオンを小口切りにして散らす。



炊飯器で作る。塩焼きからの鯛ごはん

材料: 3~4人分
水・・・・・・・・・・ 700ml
昆布・・・・・・・・・・ 名刺大1枚
鯛の姿焼き(食べ残したものでOK)・・・・・・ 1尾分
米・・・・・・・・・・ 2合
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
三つ葉・・・・・・・・ 1/2束

● 作り方

1. 鍋に700mlの水と昆布を入れて30分以上おく。
2. 焼き鯛から身を外し、具用にとっておく。頭、骨、尾びれは出汁用。
3. (1)の鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、(2)の鯛ガラを加え、アクを取りながら中火で10分煮る。
4. (3)をザルで漉す。汁を味見して、濃いめのお吸い物程度に塩で調整し、粗熱を取る。
5. 米を研いで炊飯器に入れ、酒、2合分の目盛りまで(4)の出汁を入れて(必要なら水で量を調整)炊飯する。
6. 三つ葉を2センチ長程に切り、茎の部分を取っておいた(2)の身と共にご飯に混ぜ、盛り付ける。三つ葉の葉の部分をトッピングして出来上がり。

材料: 2~3人分

塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
酒・・・・・・・・・・ 適宜
昆布・・・・ 鯛柵全体を覆う大きさ
鯛刺身用・・・・・・・・ 1冊
塩麹・・・・・・・・ 小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・ 小さじ1/8
ご飯・・・・・・・・ 1合分
すし酢・・・・・・・・ 大さじ2
わさび又は柚子胡椒・・・・ 適量
大葉・・・・・・・・ 4枚
青海苔、ガリみじん切り・・ 適量

● 作り方

1. 刺身柵に塩を振り、10分程置き、出た水分をペーパータオルで拭き取る。
2. 昆布全面に酒をスプレーかハケで塗り、5分程置き、柔らかくする。
3. 刺身柵に塩麹を塗り、砂糖をまぶし、(2)の昆布で全体を覆い、ラップできっちり巻き、冷蔵庫で1日~2日置く。途中で上下を1度返す。
4. ご飯を炊き、すし酢を合わせてすし飯を作る。



5. 昆布にした鯛を取り出し、表面についた塩麹をペーパータオルでふき取り、斜めに削ぎ切りで薄造りにする。
6. 濡らした押し寿司の型か内側にラップを敷いたプラスチック容器を用意する。

塩麹と昆布の旨味が効いています。

鯛の昆布押し寿司



7. 型の底に切った鯛を敷き詰め、大葉を半切してのせ、わさびか柚子胡椒をお好みの量置く。
8. すし飯の半量を型に詰め、上にラップをかけて、水で濡らしたコップの底などで平らになるようしっかりと押す。ラップを外し、青海苔を振りかけ、ガリのみじん切りを散らす。
- 9a. 残り半量のすし飯を均等に詰め、専用型なら蓋をして全体重をかけるように均一に押し、輪ゴムで固定し冷蔵庫で15分程置く。
- 9b. プラスチック容器の場合、残り半量のすし飯を均等に詰め、ラップをかぶせ再びしっかりと押し、冷蔵庫で15分程置く。
10. 型から出して切り分ける。

甘い味付け。

鯛のかぶと煮

材料: 2人分

鯛の頭・・・・・・・・ 1尾分
しょうがスライス・・ 3枚
ごぼう・・・・・・・・ 20cm

<煮汁>

水・・・・・・・・・・ 400ml
砂糖・・・・・・・・ 大さじ2
酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・・ 大さじ2
みりん・・・・ 大さじ1/2

<トッピング>

しょうが千切り・・・・ 適量
三つ葉・・・・・・・・ 適量

● 作り方

1. 鯛の頭をなし割にする(P3参照)。
2. 鍋に鯛の頭が浸かる量の湯(分量外)を沸かし、頭を20秒茹で、すぐ冷水にとる。水の中で残っているウロコや内臓をていねいに取り除き、ざるに上げる。
3. ごぼうはこすり洗いをし、5cm長のブツ切りにし、縦2つに切る。
4. 鍋にごぼうを入れ、その上に(2)の鯛の頭が重ならないように入れ、水と酒、しょうがのスライスを入れ、強火にかける。
5. 沸騰後弱めの中火に落とし、砂糖を加え、アクを取りながら3分程煮、しょうゆを加えさらに煮る。
6. 10分程煮て、みりんを加え、スプーンですくって鯛にかけながら煮詰め、味見して程よいところで火を止める。
7. 器に盛り付け、しょうがと三つ葉をトッピングしてできあがり。



— ホットサンドイッチ —

サンドイッチといえばやはりホットサンドイッチも見逃せません。ホットサンドメーカーがあれば簡単ですが、フライパンでも美味しくできます。



〈フライパンでホットサンド〉

- 材料
- 食パン(8枚切り) …… 2枚
 - ハム …… 1枚
 - ピザ用チーズ …… 適量
 - マヨネーズ …… 適量
 - 粒マスタード …… 適量
 - バター(焼く用) …… 5g~
- 作り方
- 食パンを2枚用意し、片面にそれぞれマヨネーズと粒マスタードを塗る。
 - 片方のパンのみにハムとチーズをのせ、もう片方の食パンを重ね合わせる。
 - フライパンにバターを熱し、食パンを入れたらアルミホイルをかぶせ、水を入れたやかんなどを重石代わりにのせる。弱火で、じっくり5分くらいかけて焼く。全体に均一な焼き目がついたら反対側も同じように焼いていく。
※裏返す時にバターを少量フライパンに入れると焦げずに焼けます。
 - 裏面も焼いたらお皿にとって半分に切る。

— ボリュームサンドイッチ —

ボリュームサンドイッチとは、色とりどりの野菜をたっぷり挟んだサンドイッチ。色鮮やかで見た目もキレイで、食べるのが楽しみになるサンドイッチです。たっぷりの具材を挟んだら、ラップでしっかりと包むのがコツ。半分に切った時の断面がキレイに見えるように考えながら具材を重ねていきます。



- 材料
- 食パン …… 2枚
 - レタス …… 8枚
 - トマト …… ½個
 - ゆで卵 …… 1個
 - アボカド …… ½個
 - 紫玉ねぎ …… 少々
 - ニジヤサラダチキン …… 4切れ
 - 貝割れ大根 …… 適量
 - マヨネーズ …… 適量
 - 粒マスタード …… 適量
 - 有塩バター …… 適量
- 作り方
- トマトは輪切り、ゆで卵は縦に半分、アボカドは1cm幅、紫玉ねぎは薄切りにする。
 - 食パンはトーストし、有塩バターを塗っておく。
 - ラップの上に1枚の食パンを置いて、具を乗せていく。レタス半量→トマト→サラダチキン→アボカド→ゆで卵→紫玉ねぎ→貝割れ大根→残りのレタス。
もう1枚の食パンにはマヨネーズと粒マスタードを塗って、重ねる。
 - ラップで全体をしっかりと包む。
 - ラップごと2等分に切り、完成。
※ラッピングペーパーなどで包んでから切ると見栄えが可愛くなります。

美味しい食パンで サンドイッチタイム

美味しいパンを食べるとなぜか幸せな気分になります。小腹が空いた時や、ちょっと何か口に入れたいときなど、食パンがあると重宝しますね。

春になるとお出かけするにもちょうど良い季節。たまには気軽にサンドイッチを作ってお外でランチもおススメです。

そこで、今回は美味しい食パンでサンドイッチタイムをより美味しく楽しむためのレシピをご紹介します。

— ニジヤの人気サンドイッチ —



ニジヤ惣菜
玉子焼



ニジヤ惣菜
チキンサラダ



ニジヤ惣菜
チキン唐揚げ

ニジヤ惣菜
肉だんご

— フルーツサンド —

今人気のフルーツサンド。おやつやデザート代わりにオススメです。ホイップクリームをたっぷり使って、フルーツの切れ目を綺麗に見せるのがコツ。ニジヤのピナップル食パンを使うとフルーツ感満載です。

- 材料
- 食パン …… 4枚
 - 生クリーム …… 100ml
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 好みのフルーツ …… 適量
 - マーガリン …… 適量

- 作り方
- 生クリームに砂糖を加えながら泡立て器でツノが立つ固くなるまで泡立てる。
 - 食パンにマーガリンを塗り、ラップの上に1枚載せて、生クリーム、フルーツ、生クリームと順に重ねていく。もう一枚のパンではさんで、ラップで包む。
 - 同様にもう一回作ったら、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
 - ラップごと切ってお皿に盛る。
※ラップの上にフルーツをどのように並べたかを書いておくと切った時の断面をイメージしやすいです。



◆ ポケットサンドに使う食パン

切り込みを入れるので、なるべく厚めの食パンを選びます。あまり薄いと、パンが破けて具材がこぼれてしまいますので6枚切りが4枚切りがおすすめです。

◆ 具材

基本的には冷蔵庫の残り物や、前日のおかずの残りなど、何を入れても大丈夫。あえて挙げるなら、通常のサンドイッチに使うとボロボロしてしまうような、卵サラダやから揚げなどを試してみましょう。食べやすく、よりおいしく感じられるかもしれません。

■ 作り方

- 食パンを軽くトーストする。(表面がカリツとして破れにくくなる)
- 食パンを半分にカットし、切り込みを入れる。(深く包丁を入れると具材が入れやすくなる)
- 内側にバターやマヨネーズを塗って、切り込みに具材を詰めたら完成。

■ おすすめ具材

たまご、ポテトサラダ、から揚げ、カレーなど

— 人気のポケットサンド —

ポケットサンドとは、食パンに切り込みを入れてそこに具を詰めていくシンプルで簡単なサンドイッチ。

通常のサンドイッチのように、食べている間に具材がこぼれてしまったり、手が汚れてしまったり、ということもなく、お子様にも食べやすいサンドイッチとして人気を集めています。



Cherry Blossom



Cherry Blossom のサンドイッチ用食パン



Cherry Blossom パイナップル食パン



Cherry Blossom 厚切り食パン

ニジヤでお馴染み — Cherry Blossom

チェリーブロッサムは、ニジヤ独自のベーカリーとして、日本様式のソフトな食パンやペストリーなど、店頭に並ぶパンを毎日焼いています。新鮮な素材を使い、またオーガニック豆乳や豆腐を使った体に優しいヘルシーブレッドの開発など、常にお客様のニーズに合わせた品揃えを心がけています。様々な種類の食パンでバラエティ豊かなサンドイッチをお楽しみいただけます。

イケダパン



イケダパン
おいしい食パン プレイン、八穀

日本のおいしい食パン — イケダパン

イケダパンは鹿児島県に本社を置く、鹿児島最大の製パン業として日々歩み続けているパン屋さん。地元特産品のさつまいもを利用した製品や独自の技術で開発した菓子パンが爆発的なヒット商品となったこともあり、鹿児島から日本全国に向けて精力的に発信している元気なパン屋さんです。

そんな日本の美味しいパンが、アメリカに初上陸です。ミミまでやわらかおいしい食パンは、独自の配合で、日にちが経っても柔らかく、口どけの良い食パンです。生食はもちろん、トーストしてもミミまで美味しく、ほのかな甘さとコクのある味わいが楽しめます。

春の甘酒

春にはひな祭りや花祭りなど春ならではの行事もあり、お花見の季節でもありますね。お花見の季節にはぜひ甘酒をお供にどうぞ。自然の甘みを含んだ天然の優しい味わいはまさに春の季節にぴったりです。お子さまと一緒に楽しめるのもまたうれしい時間。ご家族みなでお召し上がりください。



ニジャブランドの甘酒は米麴の力で発酵させた無添加甘酒

ニジャの店舗でご購入いただける甘酒も種類豊富に取り揃えています。



お花畑ちらし



▼ お花畑ちらし

マグロ、サーモン、いくら、無添加だして漬けた数の子と色とりどりの具材を、小さめに切って寿司ご飯の上に盛りつけました。黄色い卵焼きと緑のきゅうりがますます華やかさを醸しだして、まるでお花畑のような彩りの、賑やかなちらし寿司の出来上がり。体にも優しく食べきりサイズの小さな海鮮丼にしてみました。もちろん食べても新鮮なネタが美味しいハーモニーを奏でます。

▼ 春の煮物

椎茸、こんにゃく、にんじん、ごぼう、竹の子、れんこんの6種類の具を別々に煮付けてそれぞれの素材本来が持っている美味しさを出せるように調理していきます。今年は春の山菜のひとつである「ふき」をご用意しました。ほんのひと時でも春を感じていただけたら幸いです。

サーモン塩麹押し寿司



▼ サーモン塩麹押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麹を混ぜ合わせて、一晚漬け込みます。サーモンの刺身が少し塩味どころかという麹の甘みが引き立っています。彩りでアラスカ産醤油イクラをトッピングしてさらに豪華に美味しく仕上げました。おすすめはしょうゆをつけずにわさびを少しだけのつけて食べる方法です。ぜひお試しください。



春の煮物

春のごちそう野菜

● ふき

ふきはキク科属の多年草で、日本原産の近縁種の少ない独特の野菜のひとつです。茎の部分は地中に伸びており、ふきと言えるのは、その地下茎からできた葉の柄の部分にあたります。独特の香りと苦み、さらに柔らかい食感で旬の春を彩ります。名前の由来は冬に黄色い花を咲かせることから冬黄「ふき」となったということです。

ふきには多くの水分が含まれていますが、栄養素としては食物繊維やミネラル、カロテンなどが含まれていて、古くから痰を切り咳を止める効果があるとされています。また健胃、浄血、毒消しなどの薬効成分もあるようです。ふき独特の苦味は、クロロゲン酸というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり老化や癌を予防するといった働きもあるようです。今が旬のふきですが、アメリカではなかなか手に入らないので、ニジヤの春の煮物でぜひお楽しみください！



ニジヤ春の新作弁当、お寿司

紅鮭春御膳、チキンCombo御膳

今年の春のお弁当は紅鮭とチキンをメインのおかずとしたお弁当を2種類ご用意いたしました。

春限定!



紅鮭春御膳



チキンCombo春御膳



竹の子田舎きんぴら



竹の子ご飯

▼ 竹の子ご飯

春が近づいてくると、やっぱり食べたくるのが「竹の子」ですね。今年は「竹の子ごはん」に錦糸卵を敷き、竹の子の柔らかい穂先を薄くスライスして煮付けたものをトッピングしてみました。春ならではの旬の味わいをお楽しみください。

▼ 竹の子田舎きんぴら

竹の子、ごぼう、にんじん、こんにゃくをスティック状に切りつけ、食材が固い順番にゴマ油で炒めていきます。臭みや灰汁を抜くために竹の子とこんにゃくは下茹でをしてから使用しています。調味料はしょうゆ、かつおだし、砂糖、みりん、酒といたってシンプルかつ優しい味わいに仕上げられています。ほんの少しの鷹の爪を味のアクセントにして、さらに煎り白ごまを加えて出来上がりです。食べ応えのあるしっかりとした田舎きんぴらは、夕飯のおかずの一品として、またお父さんのおつまみにもピッタリです。

※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。

※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 ——
茎わかめの佃煮 新登場！



ニジヤブランド 七宝ふりかけ、ごま昆布の佃煮



ニジヤで手作りされるご飯のお供シリーズとして、ニューフェースが新発売されました。「茎わかめの佃煮」です。

これまでも、のりの佃煮、七宝ふりかけ、ごま昆布の佃煮と、ご飯に相性の良い商品を生み出してきました。周りを海に囲まれた日本では、魚や貝類そして海藻が昔からよく食卓に並んでいました。特に海藻では、味噌汁の具として代表的なわかめ、ひじきの煮付け、もずくやめかぶ、様々な日本料理のだしで使用される昆布などです。

海藻は食物繊維、ミネラル、ビタミン、鉄分の宝庫であり、しかも嬉しいことに低カロリーの食べ物です。「海の野菜」と言われる所以ですね。ニジヤで使用している茎わかめは純日本産で岩手県・宮城県になります。小判型に薄くスライスされた茎わかめを大きなお鍋にいれ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加えてじっくり45〜60分ほど炒め煮をして照りをつけていきます。パック詰めをした後に低温殺菌をして完成です。

「七宝ふりかけ」「ごま昆布の佃煮」そして新商品の「茎わかめの佃煮」をセットで冷蔵庫に常備いただき、いつでもほっかほかご飯とともにお楽しみください。

日本食のススム

～元気に美味しく幸せに～

Yusuke Yamamoto

富士山のふもと、富士宮の祖父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、麺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



はじめまして。

本誌を通じて、おいしく、かつ健康になれる食べ方を知って頂き、旬のめぐりを楽しんで頂ければ幸いです。春は、寒い季節に溜まった脂肪や古い塩分、毒素を排出する代謝が活発になります。苦い野草や野菜の葉緑素で代謝させつつ、良質のタンパク質、でんぷん質を補い体の中庸を整えましょう。



鯛のスパイシーあら汁

◆材料：4人分

鯛のあら	一本分
水	800ml
塩	5g
醤油	小さじ1
酒	大さじ1
チリガーリック	小さじ1/2
ネギ(汁用と白髪葱用)	1/2本
昆布	5cm程
生姜の皮	適量

◆作り方

1. あらを適当な大きさに切り、軽く塩(分量外)をまぶす。汗をかいてきたら、水で洗う。
2. 鍋に湯(分量外)を沸かし、鯛のアラを10秒位入れざるにあげる。流水で洗いながら鱗などを取り除き臭みを取る。
3. アラと水、昆布を入れ中弱火にかける。沸いたら昆布を取り、あくを取る。
4. ネギ、生姜の皮、酒、塩を入れさらにアクをとり、弱火で10分程煮る。
5. 火を止めて醤油、チリガーリックを入れ味をととのえる。
6. 器に盛り、白髪葱を添えて完成。

◎ポイント

沸騰させてしっかりとアクをとり、その後弱火にすることで、臭みの無い澄んだ出汁がとれる。頭と尾の身は筋が強いので、サッと湯通しした後、最後に皮と共にあら汁の具として使うか、焼いて食べると良い。刺身とあら汁の茶漬けにしても美味しい。



鯛のごま醤油麴和え

◆材料：2人分

鯛刺身	8~10枚程
ニジヤ醤油麴	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
(生姜の皮は鯛のあら汁に使用)	
ネギ、大葉、ゴマ	好みの量

◆作り方

1. 鯛刺身をお好みの厚さに切り、醤油麴、生姜、刻んだネギと大葉で和える。
2. すり潰したゴマをたっぷりかけて完成。



しろいおしるこ

◆材料：2人分

アーモンドミルク	200ml
白あん	100g
塩	ひとつまみ
餅	2個

◆作り方

1. 鍋にアーモンドミルクと白あんを入れ沸かす。
2. 塩ひとつまみを入れ味をととのえる。
3. トースターで焼いた餅を入れて完成。

◎ポイント

春らしく、よもぎ粉を加えると季節の香りと栄養が楽しめます。甘さは白あんの量で調整して下さい。



あさりのキノア玄米リゾット

◆材料：2人分

あさり	300g位
ニジヤ有機玄米(炊いたもの)	
ニジヤ有機キノア(生50gをボイル)	
合わせて	300g
出汁用 水	300ml
塩	3g
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
米粉	大さじ1
(水大さじ2で溶かす)	
スナッフえんどう	10個位
Extra Virgin Olive Oil	大さじ1

◆作り方

一下処理—

①あさを2%の塩水(分量外)で一晩塩抜きする。②スナッフえんどうを茹でる。③鍋にキノアとたっぷりの水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし10分程茹でる。柔らかくなったならザルにあげ、流水で洗い水気を切る。(約2~3倍の重さになる)

1. 鍋にあさりと水、酒を入れ弱火にかける。あさが開いたらすぐに取り出す。*この時に砂が出たら、必ずこす。
2. あさりの出汁に玄米とキノアを入れ火にかけ、沸騰したら塩、醤油、あさり、スナッフえんどうを入れ味をととのえる。
3. 米粉を水で溶いたものを回し入れ、とろみをつける。
4. 皿に盛り、オリーブオイルをかけて完成。

◎ポイント

あさは弱火でじっくり火を入れると美味しい出汁がでて、尚且つ柔らかい。あさりによって塩気が多少変わるので、調整する。



新玉葱とアスパラの和風ペペロンチーノ

◆材料：2人分

アスパラ	200g
新玉葱	1/2個
茅乃舎の野菜出汁	1パック
鯉削り節	ひとつかみ
ニンニク	ひとつかけ
九鬼太白胡麻油	大さじ1
鷹の爪	好みの分量

◆作り方

1. 新玉葱を、薄くスライスし、流水にさらして水気をよく切る。
2. アスパラをピーラーでスライスし、ニンニクを厚めにスライスする。
3. フライパンに胡麻油、ニンニク、鷹の爪を入れて火にかけ、香りが出たらアスパラを入れ強火で炒める。
4. しんなりして来たら、野菜出汁パックを小袋からだし、そのまま入れ火を止める。
5. 皿にアスパラガスを、新玉葱を乗せ、鯉削り節をかけて完成。

◎ポイント

ニンニクは、軽く泡が出てきた頃合いにアスパラを入れると焦げにくく、苦くならない。炒めたアスパラは熱いままでも、冷ましても、お好みで、春菊と一緒に炒めると、春らしさがアップします。

まだまだ寒い日にはお鍋が嬉しいですが、お鍋以外にも手軽に美味しいお料理が作れます。
鍋スープは鍋以外にも使えます！ 日々のお料理にもぜひ活用ください！

さばのみそ煮



【材料】2人分
さば 2切れ
生姜 1片
ごぼう 10cm
ニジヤ ごま味噌鍋スープ 200ml
砂糖 大さじ1

【作り方】
① さばは皮目に十字に切れ目を入れ、ざるに並べて熱湯を回しかける。
② 生姜は半分をスライス、半分を千切りにする。ごぼうは5cm長さの½または¼に切る。
③ 鍋にごま味噌鍋スープ、砂糖、生姜を入れて火にかけ、煮立ったら①と②の生姜スライスとごぼうを入れて紙ぶたをし、途中煮汁をかけながら約10~15分煮たら出来上がり。仕上げに生姜千切りを添える。

塩麴湯豆腐



【材料】2人分
ニジヤ 絹ごし豆腐 1丁
水菜 適宜
椎茸 2枚
ニジヤ 塩麴鍋スープ 400ml

【作り方】
① 豆腐は8等分程度に切る。椎茸は石づきを取って切り込みを入れる。水菜はサツと茹でて5~6cmに切る。
② 鍋に塩麴鍋スープを入れて加熱。椎茸と豆腐を入れて4~5分、中火で煮る。
③ 器に盛り付け、①の水菜を添える。
※ スープの濃さは水を加えて調整してください。

キムチ味かきたまうどん



【材料】2人分
うどん(お好みのもの) 2玉分
たまご 2個
椎茸 2枚
ニジヤ キムチ鍋スープ 600ml
水溶き片栗粉 適量
グリーンオニオン 適宜

【作り方】
① 椎茸はスライス、グリーンオニオンは小口切りにする。たまごは溶いておく。
② うどんはゆでて水気をしっかりきり、器に盛りつける。
③ 鍋にキムチ鍋スープと椎茸を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ 溶き卵をゆっくり流し入れて静かに混ぜ、ふんわりと火が通ったら②にかけて、グリーンオニオンをのせて出来上がり。

ポトフ風スープ



【材料】2人分
ウインナー 3~4本(約70g)
じゃがいも 小1個(約100g)
たまねぎ ¼個(約80g)
ブロッコリー(あれば茎も) 約100g
ニジヤ 寄せ鍋スープ 400ml

【作り方】
① ウインナーは5mm厚さの小口切りに。じゃがいもは1cm角に。たまねぎは薄切り、ブロッコリーは茎を1cm角に、房は好みのサイズに切り分ける。
② 鍋に寄せ鍋スープ、じゃがいもを入れて火にかける。
③ 煮立ったらウインナー、たまねぎ、ブロッコリー(房は少し後で)を加え、中火で約3分煮たら出来上がり。
※ スープの濃さは水を加えて調整してください。

ニジヤこだわりの鍋スープ 新登場!

この度ニジヤブランドに新しい仲間が加わりました。そのまま使えて手軽に美味しい鍋料理が楽しめる鍋スープです。実はこの鍋スープ、日本の焼きあごだしでは圧倒的な美味しさを誇る創業127年の老舗メーカー、久原醤油との共同開発商品。美味しくないとはいけません!

あごだしとは?
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る。あごだしが美味しい訳は、飛び魚の生体にあります。時速50km以上のスピードで、2000~3000mほど海上を飛び飛び魚の体は、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。

あごだしと相性の良い隠し味の開発
あごだしと非常に相性の良い隠し味である「自社製鰹魚醬」は久原醤油が自ら作った原料です。魚醬は長い時間をかけて旨味が熟成される一方で、魚独特のにおいもあり、あごだしの調和が難しく感じました。そこで考え出したのは、鰹節の名産地に向かい鰹から魚醬をつくることでした。通いつめて3年、ようやく臭みのないまろやかな味を生み出す配合にたどり着きました。味作りにこだわって127年。日本に古来より伝わる叡智「発酵・醸造」を味作りの基本としている久原醤油の自信作です。

ニジヤのこだわり
さてニジヤの鍋スープはそんな素晴らしい原材料をご提供いただき、さらにニジヤのこだわりを取り入れて、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、だしの旨味を十分に生かしています。あごだしの上品な旨みは、鍋に入れるお野菜やお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にいただける、馳走鍋を演出してくれます。

ニジヤの鍋スープは4種類。全てぜひお試しください。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



おいしい米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とごまの香り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。



ライスサラダ

■材料 (2人分)

固めに炊いたご飯 …… 茶碗2杯分
 トマト …… 60g
 粒コーン (缶詰) …… 60g
 ピーマン …… 40g
 バジル、パセリ …… 適量
 オリーブオイル …… 大さじ1
 レモン汁 …… 小さじ2
 塩、こしょう …… 少々

■作り方

* ご飯は常温に冷めたものを使用。

1. 野菜、ハーブ類はみじん切り、粒コーンはザルにあげ、すべての材料をペーパータオルにはさんで水気を切る。
2. ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. サラダ菜 (分量外) などを敷いた器に盛り付ける。



春キャベツのミネストローネ

■材料 (4人分)

ダイストマト (缶詰) …… 400g
 玉ねぎ …… 160g
 キャベツ …… 160g
 にんじん …… 100g
 セロリ …… 60g
 ミックスビーンズ (パック) …… 60g
 えのきだけ …… 50g
 にんにく …… 2片
 チキンブロス …… 350ml
 オリーブオイル …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ½
 こしょう …… 少々

■作り方

1. キャベツは3cm角、えのきだけは1cm幅、にんにくはみじん切り、その他の野菜はすべて1cm角に切る。
2. 同じ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玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、えのきだけの順によく炒めながら加えていく。
3. 野菜がしんなりしてきたら、ダイストマト、ミックスビーンズ、チキンブロスを入れて混ぜ、フタをして弱火で30分煮る。
4. 塩、こしょうで味をととのえる。



緑の野菜とタコの柚子胡椒和え

■材料 (4人分)

タコ …… 120g
 きゅうり …… 1本
 ズッキーニ …… ½本
 ねぎ …… 1本
 三つ葉 …… 1束 (60g)
 干しアミエビ …… 大さじ1
 (たれ)
 柚子胡椒 …… 小さじ½
 ごま油 …… 大さじ1½
 レモン汁 …… 小さじ2

■作り方

1. タコは食べやすい大きさに乱切り、きゅうりは5mm幅の輪切り、ズッキーニは5mm幅の半月切り、三つ葉は4cm幅に切る。
2. ボウルに(たれ)の材料を入れてよく溶き、他の材料を全て入れて混ぜ合わせる。



蒸し野菜のアンティパスト風

■材料 (4人分)

カリフラワー …… 8房
 にんじん …… 1本
 芽キャベツ …… 8個
 (たれ)
 ケッパー …… 小さじ1
 アンチョビ …… 2枚
 オリーブ …… 4個
 オリーブオイル …… 大さじ1
 赤ワインビネガー …… 大さじ1
 にんにく …… ½片

■作り方

1. にんじんは5mm幅の輪切り、芽キャベツは半分に切る。カリフラワーの大きいものは小房に分ける。
2. 野菜を蒸気の上があった蒸し器に入れて3分程度蒸す。
3. ケッパー、アンチョビ、オリーブはみじん切りにし、(たれ)の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
4. 蒸しあがった野菜を熱いうちにたれと混ぜる。

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”春バージョンをご紹介します。

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

●きのこと漬けまぐろのカルパッチョ

■材料 (4人分)

まぐろ (刺身用) …… 150g
 舞茸 …… ½パック
 しめじ …… ½パック
 にんにく …… ½片
 バジルの葉やレタスなど …… 適量
 ねぎ …… 適量
 オリーブオイル …… 小さじ2
 塩、こしょう …… 少々

(たれ)

醤油 …… 大さじ1
 オリーブオイル …… 大さじ1
 白ワイン …… 大さじ½
 わさび …… 小さじ½

■作り方

1. まぐろの刺身を(たれ)の材料に漬け、冷蔵庫で20分置く。
2. 舞茸としめじは石付きを取ってばらし、にんにくは千切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にしてきのこ類を炒め、軽く塩こしょうする。皿に取って冷ます。
4. 皿にバジルの葉やレタスなどを敷き、炒めたきのこ類をのせ、その上に漬けまぐろを並べる。残ったたれも全体にかける。小口に切ったねぎをトッピングする。





サラダチキンともやしの醤油麹和え

- 材料 (4人分)
 サラダチキン …… 1パック (250g 程度)
 もやし …… 1パック (250g 程度)
 きゅうり …… 1本
 [たれ]
 醤油麹 …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ2
 ごま油 …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ1
 白いりごま …… 大さじ1
 糸唐辛子 …… 適量



醤油麹

塩麹に次ぐ人気の醤油麹。旨味成分であるグルタミン酸が、塩麹の10倍以上あるということで、旨味、甘味、塩味、香り、栄養がバランス良く整った点が特徴です。

- 作り方
 1 もやしは電子レンジ (600W) で3分加熱して水気を絞る。きゅうりは千切りにして軽く塩 (分量外) を振り、水気を絞る。サラダチキンは半分に切って適当な大きさに刻く。
 2 ボウルに [たれ] の材料を混ぜ合わせ、1を入れて和える。
 3 器に盛って糸唐辛子 (輪切り唐辛子でも) をお好みでトッピングする。



サラダチキンのコロコロ胡麻だれサラダ

- 材料 (4人分)
 サラダチキン …… 1パック (250g 程度)
 トマト …… 2個
 きゅうり …… 1本
 お好みのチーズ …… 100g
 サラダリーフミックス …… 60g
 胡麻だれ …… 大さじ3



胡麻だれ

たっぷりの胡麻と濃厚な味わいが魅力です。

- 作り方
 1 サラダチキン、トマト、きゅうり、チーズをすべて1.5cm 角程度のサイコロ切りにする。
 2 ボウルに1と胡麻だれを入れて和える。
 3 器にサラダリーフミックスを敷き、2を盛り付ける。



サラダチキンのエスニック風サラダ

- 材料 (4人分)
 サラダチキン …… 1パック (250g 程度)
 キャベツ …… 2枚
 紫キャベツ …… 1枚
 にんじん …… ½本
 シアントロ …… 4本
 ねぎ …… 1本
 生姜 …… 1片
 ナンプラー …… 小さじ2
 塩レモンドレッシング …… 大さじ2



塩レモンドレッシング

万能調味料の塩レモンを使ったドレッシングです。食材の旨味を引き出し、爽やかなレモンの香りと酸味、まろやかな塩味が特長です。

- 作り方
 1 サラダチキンは半分に切って5mm幅にスライスする。シアントロは適当な大きさに切り、その他の野菜はすべて千切りにする。
 2 すべての材料をボウルに入れて、ナンプラーと塩レモンドレッシングで和える。

ニジャ サラダチキンとオリジナルソースの楽しいレシピ



発売以来とても好評なニジャのサラダチキン。鶏むね肉を低温で柔らかく蒸し上げたもので、高タンパクなのに低カロリー、しかもそのまま食べられる手軽さはヘルシーなスナックやダイエット食としても人気です。

また、まろやかで飽きのこない絶妙な塩加減にも注目！この美味しさの秘密は、沖縄で昔ながらの平釜製法で薪を焚いて作る手作りの天然塩を使用していることにあります。だからついつい食べたくなるような優しい味に仕上げる事ができました。そしてお肉がしっとり柔らかく仕上がるように、低温で時間をかけてじっくりと調理しています。

そのまま食べても美味しく、お料理にも手軽に使うことができます。サラダチキンで、簡単レシピを楽しみましょう。レパートリー豊富なニジャのオリジナルソースを使うと、ますます美味しさ倍増です。



ニジヤの昆布

ニジヤの昆布は、正真正銘の日高昆布。北海道の昆布として有名な日高昆布ですが、北海道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きますので、とても栄養が豊富な海域とされています。

このように良質な日高昆布は万能昆布として知られています。ダシはコクがあり、しっかりとした昆布らしい風味が特徴です。また、煮上がりが早く、肉質が柔らかいのですが、型が崩れないため、佃煮や昆布巻きなどにも利用されます。

昆布の効能

昆布には健康にも美容にも効果が大きいとされる食材です。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、骨粗鬆症の予防にも効果的です。またヨウ素も多く含まれていることから、ダイエットや美肌、髪や爪を美しく保つ働きにも優れています。

ニジヤ
北海道産日高昆布
北海道産日高切り出し昆布



日高昆布の塩麹漬け

だしから昆布でも旨味も栄養分もじゅうぶん！
お好みの野菜を塩麹で漬けて込んで！

■ 材料 (3~4人分)

ニジヤ 日高昆布 (だしがら昆布) …… 40g
大根 …… 140g
きゅうり …… 1本
人参 …… 60~70g
塩麹 …… 大さじ2½

■ 作り方

1. 一度だしをとっただしがら日高昆布を、7~8cm長さになり切り揃える。
2. 大根、きゅうり、人参を7~8cm長さでスティック状になり切り揃える。
3. 1. の昆布、2. の野菜を密封袋に入れて、塩麹も加える。空気を抜いて密封し、冷蔵庫でひと晩~1日寝かせたら出来上がり。

* 塩麹の塩分が気になる場合は、漬け汁をしっかり切ってください。

旬の海鮮

しらす ちりめん

おじいちゃん、おばあちゃん、そのまたおじいちゃん、おばあちゃん頃から食卓に登場している「しらす」や「ちりめん」。

醤油またはポン酢をちょっとたらして食べてもよし、大根おろしに混ぜたり、あったかいご飯の上に載せたり……食べ方は色々。何気なく日々食べている食材ですが、実は日本食を支えているといってもいいほど重要な食材なのです。

今回はそんな「しらす、ちりめん」にスポットライトをあててみたいと思います。



「しらす」と「ちりめん」

しらすとちりめんの違いとは何でしょうか？

それは、どちらもイワシを使った天然食材ですが、大きさを乾燥の度合いによって呼び方が違ってきます。

地方によっても呼び方は様々なのですが、みなさんがお店で見られるものは、乾燥度合いが低いものから「しらす」(釜揚げしらす)、「ちりめん」(ちりめんじゃこ)と「ちりめん」に分類されています。

余談ですが、「ちりめんじゃこ」の語源は、イワシの稚魚を平面上

に広げて乾燥させる様が、絹織物のちりめんを広げた様に似ているところから、そして「じゃこ」は雑魚(ぞこ)＝小さな魚の集まりという意味があるため、それが合わさって「ちりめんじゃこ」というふうになったそうです。そう言われるとまさにその通りですよ。

ニジヤでは、このしらす、ちりめんを日本より直接仕入れを行っています。

本来の味にこだわり、無添加・無着色で作られるしらすとちりめんは、ほんのり海の香りがするまさにALL NATURALで最高の天然食材です。

しらすは「釜揚げ」と呼ばれ、

旨味を引き出す塩加減と、一気に蒸し上げる温度管理が味の決め手となります。長年培った技術と歴史が美味しさを生み出しています。また、原材料の仕入れにもこだわり、鮮度の良い日本国内一級品のみを厳選しています。

ふっくら柔らかな食感。温かいご飯の上にかけてたり、酢の物やサラダのトッピングにも最適です。ぜひ旬のしらすの美味しさを味わってください。

また、ちりめんは昔ながらの天日干しで丁寧に作っています。太陽の恵みをいっぱい受けたちりめんはミネラル、カルシウムが豊富で食べやすく、とてもヘルシーで家族みんなに食べていただきたい栄養満点な食材です。

ちりめんとたけのこの混ぜご飯

春らしい素材を使って、ご飯に混ぜるだけのお手軽混ぜご飯です。

【材料】(2人分)
たけのこ …… ½本 (生でも水煮でもよい)
ニジヤつゆてんねん …… 大さじ2
水 …… 100ml
かつお節 …… 適量
ちりめん …… 大さじ1
あったかご飯 …… 2膳分
刻みネギ …… 適量
白ごま …… お好みで

【作り方】
●たけのこを煮る
水煮の場合：たけのこは穂先はくし切り、根元は一口大に切る。鍋につゆてんねんと水を入れて煮立て、弱火で10分ほど煮る。さらにかつお節を加え、さっと煮る。ザルにあげて煮汁を切る。

生の場合：鍋にたけのこを入れ、たけのこがかぶるくらいの米のとぎ汁を加える。米ぬかと赤唐辛子(あれば)を入れて強火にかけ、沸騰したらフタをして弱火で1時間くらいゆでる。竹くしがすっと通るようになったら火を止め、ゆで汁のまま冷ます。皮をむいて水洗いし、穂先はくし切りにし、根元はひと口大に切る。鍋につゆてんねんと水を入れて煮立て、弱火で10分ほど煮る。さらにかつお節を加え、さっと煮る。ザルにあげて煮汁を切る。

●混ぜ合わせる
ボウルに温かいご飯とたけのこ、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。器に盛り、刻みネギをのせ、白ごまをふる。



じゃこキャベサラダ

カリカリじゃこがアクセント！ あと引く美味しさです。

【材料】(2~3人分)
キャベツ …… 250g
ちりめんじゃこ …… 大さじ3
焼き海苔 …… 1枚
ごま油 …… 大さじ3
酢、しょうゆ …… 各大さじ1

【作り方】
1. キャベツは1枚ずつ葉を剥がして流水で洗い芯を除く。一口大の食べやすい大きさにちぎり、しっかりと水気を切って、ボウルなどに入れておく。焼き海苔は2cmくらいにちぎっておく。
2. フライパンにごま油を強火で熱し、熱くなったところにちりめんじゃこを加える。
3. さらに20秒ほど熱したら火を止め、すぐに油ごとキャベツにかける。
4. 焼き海苔と酢、しょうゆを2~3回に分けて加え、混ぜ合わせる。



しらすときのこのペペロンチーノ

いろんなきのこしらすの和風味。たっぷりの大葉をトッピングして！

【材料】(2人分)
パスタ …… 160g
ぶなしめじ …… 1パック
舞茸 …… 1パック
エリンギ …… 2本
にんにく …… ひとかけ
しらす …… 大さじ3
オリーブオイル …… 大さじ2
大葉 …… 6枚(お好みで)
塩 …… 小さじ¼

【作り方】
1. お湯を沸かしてパスタを指示通りに茹でる。
2. にんにくはみじん切り、ぶなしめじ、舞茸は石づきを取って大きめにほぐす。エリンギは4等分に縦切り。
3. フライパンにきのこ類を入れて塩を振り、蓋をして焼き色がつくまで動かさない。きのこから水分が出てきたらオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れて炒める。
4. 茹で上がったパスタを3.のフライパンに移し、ゆで汁お玉1杯分を加えてよく混ぜ合わせる。
5. しらすを加え、オリーブオイル大さじ1を入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
6. 器に盛り、千切りにした大葉をトッピングして出来上がり。

しらすガーリックオイル

傷みやすいしらすが余ったらオイル漬けにしましょう。茹で野菜やご飯、パスタにも合います。



【材料】(作りやすい量)
しらす …… 100g
にんにく …… 1~2かけ
オリーブオイル …… 大さじ4
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
唐辛子(お好みで) …… 1本

【作り方】
1. しらす、薄切りにしたにんにくとその他の材料をすべて清潔な瓶に入れて混ぜ、最後に唐辛子を差し込む。
2. 鍋に湯を沸騰させて、瓶にラップでかたくフタをして、15分ほど湯せん加熱する。
3. 冷めたらフタをして、1週間程度で使い切る。

今日はカレーの日!



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

18種類のスパイスと4種類の果汁をブレンドし、食べやすく飽きの来ない、手作り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、優しい味わいと香いをぜひ楽しんでみてください。

ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ カレーラムチャウダー



材料 (4人分)

あさり..... 570g (30個くらい)	牛乳..... 200ml
じゃがいも..... 150g	白ワイン..... 50ml
玉ねぎ..... 120g	ニジヤカレーフレーク... 大さじ3
セロリ..... 80g	生クリーム..... 大さじ2
にんじん..... 70g	小麦粉..... 小さじ2
ベーコン..... 60g	オリーブオイル..... 小さじ2
にんにく..... 10g	塩、こしょう..... 少々
水..... 200ml	

作り方

- 1 砂抜きしたあさりの殻をよく洗う。玉ねぎ、セロリは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもとベーコンは2cm角、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にあさりと白ワインを入れてフタをし、強火にかける。貝が開いたら火を止めて汁ごと皿に取っておく。
- 3 同じ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、玉ねぎ、セロリ、にんじんの順によく炒めながら加えていく。
- 4 野菜がしんなりしてきたらベーコンとじゃがいもを加え、ベーコンから脂が出てきたら、あさりの煮汁のみと水を加えてフタをし、弱火で15分煮る。
- 5 牛乳に小麦粉を入れてよく溶いたものとカレーフレークを鍋に加える。ゆっくりかき混ぜながら5分煮る。とろみがついてきたらあさりと生クリームを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



コーンビーフハッシュ

【材料】(2人分)
 ジャガイモ 400g
 (もちりしている Yukon Gold Potato がおすすめ)
 玉ねぎ (2mm 位の薄くし形切り) 200g
 コーンビーフ 1/2缶 (200g)
 たまご 2個

【作り方】
 1 ジャガイモは1cm ぐらいの角切りにして水を張ったボウルに5分ほど浸けておく。
 2 水を切ったジャガイモと玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (1000W) で6分間調理する。*ジャガイモは竹串を刺してすうっと通るまで。
 3 フライパンを中火にかけ、コーンビーフを入れてバラバラになってから3分ほど木べらで炒める。
 4 フライパンに 2 を入れて、よく混ぜ合わせながら中火のまま2分ほど炒め、スープ皿に盛る。
 5 半熟の目玉焼きを焼いて、上にのせ、塩こしょうで味を調べてフォークで黄身をつぶして混ぜながらいただく。

誰もが待ちに待った春がやってきました。生きとし生けるものたちが活動をはじめの季節でもありますね。そして人間もまた活発に活動を始めたい季節です。そんな時だからこそ一日の始まりである朝ごはんはしっかりと食べたいところ。フィルおじさんも朝ごはんはしっかりと食べて1日の活動に備えています。そこで今回はフィルおじさんに朝ごはんにおすすめのレシピを紹介してもらいました。忙しい朝でもささっと作って、しっかりと食べていただきたいための朝ごはん。ぜひお試しください！



ハムとコーンの具だくさんチャウダー

【材料】(2~3人分)
 玉ねぎ (みじん切り) 100g
 んじん (5mm 角に切る) 40g
 スイートコーン缶 (クリーム) 1缶 (418g)
 エパミルク 300ml
 生クリーム 大さじ5
 ハム (1cm に切る) 100g
 ベーコン (5mm 位のみじん切り) 50g
 パター 大さじ 1/2
 ワイルドライス 大さじ5
 (水に一晩浸けておく)

【作り方】
 1 ワイルドライスは水を切り、2カップの水と塩小さじ 1/2 と共に鍋に入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして、蓋をずらして10分ほど炊く。*出来上がりの目安は半分ぐらいのライスが丸くなっていけば良い。
 2 水を切って別の容器に移しておく。
 3 玉ねぎ、にんじん、ベーコンとバターを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分ほど調理する。
 4 鍋に2と3、ハム、コーン缶、エパミルク、生クリームを入れてよく混ぜ合わせ、中火で沸騰直前まで温める。
 * ワイルドライスを浸けておく時間がない場合は35~50分炊きます。その間に水が少なくなってきたら足していきます。



キャベツとコーンビーフの炒め物

【材料】(2~3人分)
 キャベツ (3cm 幅に切る) 200g
 玉ねぎ (薄くし形切り) 100g
 コーンビーフ 1/2缶 (100g)
 オイスターソース 大さじ 1/2
 塩、こしょう 少々

【作り方】
 1 キャベツと玉ねぎを耐熱容器に入れ、電子レンジ (1000W) で3分ほど調理する。
 2 コーンビーフはフライパンに入れて中火でばらばらになるまで炒めてさらに2分ほど炒める。1を加えて2分ほど炒め、塩、こしょうとオイスターソースを入れて味を調える。

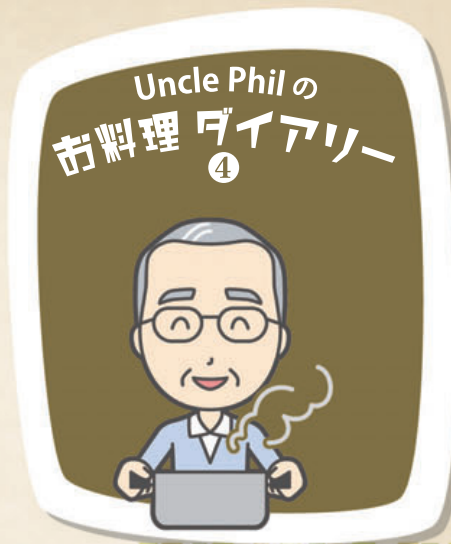


ジャーマンポテト

【材料】(2~3人分)
 ジャガイモ (Yukon Gold Potato を使用) 400g
 玉ねぎ (薄くし形切り) 200g
 ベーコン (2cm 幅に切る) 200g
 塩 小さじ 1/4
 こしょう 少々

【作り方】
 1 ジャガイモ、玉ねぎ、ベーコンを耐熱容器に入れ、塩、こしょうを振りかけ、ラップをして6分間電子レンジ (1000W) で調理する。
 2 200℃ (390°F) に予熱したオーブンにラップをはずした1を入れて10分ほど調理して、皿に盛る。

朝にはご飯の代わりにじゃがいもを！



フィルおじさんは美味しいものが大好きな、食いしん坊の気のおいおじさん。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。

じゃがいもはご飯と比べるとカロリーが少ないそうです。100gあたりのカロリーは、ご飯が 168kcal に対してじゃがいもが 76kcal。意外にもじゃがいもは低カロリーなのです。それでいて、満腹感はお飯の3倍ぐらい。中くらいのじゃがいも1個がだいたい 100gなので、朝食のご飯の代わりにじゃがいもを1個食べれば摂取カロリーは半分に抑えられます。じゃがいもを1個も食べればお腹も満たされ、腹持ちが良いのでお昼ご飯までの活動にも支障がありませんね。また、じゃがいもには消化がゆっくりと進むレジスタントスターチという成分が含まれているため、糖の吸収を穏やかにする働きがあります。カロリーが高くて太りやすそうなイメージのじゃがいもが、低カロリーでダイエット効果が高いとは驚きです。

じゃがいものでんぷん質に含まれているペクチンは水を吸着して膨らみ、刺激物から消化器の壁を守る作用があります。そして、整腸作用があるので朝にじゃがいもを食べるとスムーズなお通じにつながります。しかも悪玉コレステロールである LDL を下げる働きもあるそうなので、じゃがいもを食べることは動脈硬化や心筋梗塞の予防にも繋がるといえます。またじゃがいもには体の余分な水分を排出する作用のあるカリウムが豊富に含まれています。夕方脚がむくんでパンパンになってしまうような方には、ぜひ朝じゃがいもでカリウムを補給してみてくださいいかがでしょうか。

アメリカンチョコチップクッキー



牛乳とクッキーの組み合わせはアメリカの定番。日本の牛乳に合うアメリカンチョコチップクッキーにアレンジしてみました。

〈材料〉約20枚

バター ----- 1スティック
砂糖 ----- 50g
卵黄 ----- 1個
小麦粉 ----- 150g
ベーキングソーダ ----- 小さじ¼
バニラエッセンス ----- 少々

〈作り方〉

- ① 室温に戻したバターに砂糖を加えてよく混ぜて、卵黄を少しずつ加えていく。
- ② ①に振った小麦粉、ベーキングソーダ、ベーキングパウダー、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③ クッキングシートをひいた鉄板に大きじ1くらいの生地を間隔をあけて、丸くなるように落としていく。
- ④ 350°Fに予熱したオーブンに入れて、20分から25分焼く。

コーヒーゼリー牛乳



ゼリーの食感が楽しい飲み物です。甘さはお好みで調整してください。

〈材料〉4人分

ドリップまたはインスタントコーヒー ----- 480ml
ゼラチン ----- 7g
オリゴ糖 ----- 大きじ5
冷たい牛乳 ----- 200ml
オリゴ糖 ----- 大きじ2

〈作り方〉

- ① 普通にコーヒーを淹れてそこにゼラチンを振り入れ、よく混ぜてオリゴ糖大きじ5を加える。
- ② 容器に移し入れ、冷めたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 冷たい牛乳とオリゴ糖大きじ2を混ぜてグラスに入れ、軽く砕いたコーヒーゼリーを加える。

いちご牛乳ゼリー



どこか懐かしい優しい甘さの牛乳ゼリー。いちごと牛乳の相性は抜群ですね。

〈材料〉4人分

牛乳 ----- ½カップ
お湯 ----- ¼カップ
ゼラチン ----- 7g
オリゴ糖 ----- 大きじ2
いちご ----- 8粒くらい
〈A〉
牛乳 ----- 200ml
オリゴ糖 ----- 大きじ2

〈作り方〉

- ① お湯にゼラチンを入れてよく混ぜ合わせ、オリゴ糖を加える。そこに牛乳も加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 型に入れて冷蔵庫で冷やし固めて牛乳ゼリーを作る。
- ③ 固まったら型から出し、好きな型でくり抜く。
- ④ 器にゼリーといちごをのせて、〈A〉の牛乳とオリゴ糖を混ぜたものをかける。

はちみつアーモンドミニケーキ

〈材料〉11x16インチ

(24カップ分ある型を使用)

バター ----- 1スティック
砂糖 ----- 40g
卵 ----- 2個
アーモンドパウダー ----- 50g
小麦粉 ----- 80g
ザラメ (Demerara Sugar) ----- 適量

はちみつ ----- 30g
みりん ----- 大きじ1
牛乳 ----- 大きじ1

〈作り方〉

- ① 室温に戻したバターに砂糖を加えてよく混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えていく。
- ② アーモンドパウダー、振った小麦粉の順番で①に加えていきゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
- ③ はちみつ、みりん、牛乳を混ぜて電子レンジに10秒くらい入ってよく混ぜる。
- ④ ③を②に加えてゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に油を塗り、ザラメを一つまみずつそれぞれの型に入れる。
- ⑥ 型に½くらいの量の生地を入れて、400°Fに予熱したオーブンに入れる。
- ⑦ 5〜7分くらいしたらオーブンから出して、竹串で生地をひっくり返す。ザラメがあまりついていないようだったら、少し振りかける。
- ⑧ オーブンをプロイムにして、焦げ目がついたらオーブンから出す。



可愛いひとくちサイズのミニケーキ。ちょっぴりカステラ風の味をお楽しみください。

白玉牛乳ぜんざい



市販のゆであずきと牛乳を混ぜるだけの簡単ぜんざい。温かくても冷たくても美味しいです。

〈材料〉4人分

白玉粉 ----- 60g
牛乳 ----- 約30g
ゆであずき ----- 200g
牛乳 ----- 120~240ml

〈作り方〉

- ① 白玉粉に牛乳を少しずつ加えながらよくこねる。(牛乳は一度に全て加えず必ず少しずつ加えましょう)
- ② 耳たぶくらいの固さになったら一口大に丸めて、指の腹で軽く押さえて平にする。
- ③ 沸騰したお湯に入れて、浮き上がってきたら氷水の中に入れる。
- ④ ゆであずきと牛乳を混ぜて、器に白玉と一緒に盛る。

日本の美味しい牛乳で 美味しいおやつを 作ろう！

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。発売以来大変好評をいただいています。

そんなおいしい牛乳を使って、美味しいおやつを作りましょう。ちょっと懐かしくて、子どもたちも大好きなレシピを集めました。



日本の美味しい牛乳がアメリカに！

霧島山麓牛乳 1000ml

霧島山麓牛乳は、宮崎県に位置する霧島山麓で育った乳牛の生乳を殺菌処理後、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。

肌・心・体の良循環

春ですから〜美肌食でおもてなし

『なぜ、人は美しくあり続けたいと思うのか?』

寒く長かった冬が終わりを感じ始め、少しずつ春の気配が感じられるカリフォルニアの今日この頃。

春といえば新たなスタートを踏み出す時期です。人との出会い、人生の節目とも言われる引越しまりや転職、帰任や赴任、卒業や新学年などを迎えていらいちやる方も多いのではないのでしょうか。

令和二年にむけて新たなスタートを胸に、この時期の変化は決して恐れず、全ては成長のための道しるべであることをキーワードに、春を過ごしたいものです。

「なぜエステに通って下さるお客様がいるのか?」

まずは「なぜ人は美しくありたいと思うのか?」

世間一般として外見的には「美しくなりたい」という願望はあるものの、長い目でみれば、「美しくあり続けたい」「ヒントを得てこそ、人間の根本的な要求であるといえるでしょう。心の満足感や社会の価値を自覚しているからということもありますが、時代によって、お住まいの国や地域によって美に対する価値観が異なるのは当然の事でしょう。然しながら「見た目がきちんとされている女性や男性」と、そうでない人も、世間の評価が高いという現実がある中、常にアンテナを立てながら良質な情報収集や向上心が、様々な人生のチャンスを広げ、美しくあ



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修習学部卒業後、日系大手美容関連会社の美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。針による永久脱毛サービスやエステティックサービス、スパコンサルティング、美容関連業務など幅広く携わる。料理人として活躍した父の影響により、美味しい食事と美肌作りの関わりを日々研究中。
 ホームページ: www.FumiOzaki.com
 Instagram: @odekirei / Twitter: @ozakifumi

り続ける秘訣ではないでしょうか。

次に「なぜスキンケアが必要なのか?」

何気にスキンケアをしている毎日ですが、目的は美しい肌を保つことです。肌を美しく保つためにはどうすればいいのでしょうか。私達の肌は本来、美しくなる力を備えています。肌の働きを正常に保つことができれば、肌老化を遅らせることができます。この考えは、どのエステサロンや化粧品会社も同じでありますが、それぞれによって、実際にどのような肌への働きを正常に保つかというアプローチが異なるのです。そして、第一印象の70%は「肌」にあることをご存知でしたか。28日周期による肌の再生にも大きな関わりがありますし、日頃から潤いを補う意味でも「美しくあり続けたい」方向へと導くことに直結します。

そして、「エステって何なのか?」今や一般的に受け入れられている

エステですが、その歴史は長く、紀元前数千年から中近東や地中海東部で存在したといわれています。日本でエステが誕生したのも明治初期ごろで、一部の富裕層の女性にしか施術が受けられなかった贅沢品であったに違いありません。エステ施術が一般的に受け入れられるようになったのは、高度経済成長の日本の所得に余裕がでてきた1970年代初期ともいわれ、以後女性へのトータル美容に関する意識が目覚ましい成長と進化を遂げています。

髪の毛や爪などの施術を受けた後は、「やってもらった」と一目見てわかりますし、その場で世間に褒められれば、「美しくあり続けたい」という自己満足感も高まり、女性としては気分も良いものです。しかし、目に見えないフェイシャル施術を受けた後では、ご家族や職場の同僚や通りすがりの人に褒められることは稀です。そのため、エステに行ってみようという感覚は、髪や爪に比較すると、どうしても普及というイメージが根強い上、「何をされるか怖い」「自分の肌を見られるのが恥ずかしい」「化粧品を買わされそう」など、残念ながらマイナス意識をお持ちの方も多く、目に見えない施術やサービスに投資をしても時間の無駄と一部で思われているのも現状です。

ならば、「なぜエステに通って下さるお客様がいるのか?」星の数ほど存在するサロンの中で、肌の28日間周期(月一回)の割合で必ずフェイシャル施術にお越しいただいているお客様とは、施術者との信頼関係とご縁が根底にあるからか?

美しくあり続けたいと思う気持ち大切に。肌状態が良ければ、身の回りの事が順調に進みますし、気持ちも自然にゆとりが出来ます。日々の努力により、やがて10年先、20年先の肌を大きく左右することをお忘れなく。

勿論、食生活にも美しくあり続けるための秘訣が盛り沢山です。旬の食材をふんだんに活かした3品を一例に是非お試しください。美肌の王道でお馴染みのいちごや肌のハリ・ツヤを取り戻すことが期待できるホタテを使ったレシピ②。手頃に取り入れられる春野菜と豆乳イソフラボンで肌粘膜の修復が助けられるレシピ①。そして胃の粘膜を保護し、腸内環境を整え、シミ・ソバカス予防に最適なビタミンCが豊富な山芋をつかったレシピ③で、清らかな肌・心・体の良循環な春を迎えてみては?

① 春のあったか美スープ

- 材料 (3~4人分)
- | | | | |
|----------------|----------|--------------------|------|
| 新玉ねぎ | 大1個 | オリーブ油 | 大さじ1 |
| 春キャベツ | 中サイズ半分 | ニジャオーガニック豆乳(レギュラー) | 1カップ |
| 新じゃがいも | 中サイズ1個 | 水 | 2カップ |
| 春にんじん | 中サイズ1本 | 茅乃舎だし | 1パック |
| しょうが | 皮付きで200g | 塩コショウ | 適量 |
| ニジャオーガニックぶなしめじ | 1パック | | |

- 作り方
- ① 新玉ねぎ、春キャベツ、春にんじん、新じゃがいもは食べやすいサイズに切っておく。ぶなしめじは、石づきを取り除いて洗っておく。しょうがは皮を剥いて、すりおろしておく。
 - ② 大き目の鍋にオリーブ油をひき、新玉ねぎ、春キャベツ、春にんじん、ぶなしめじを加え、ゆっくり回しながら中火で炒める。
 - ③ ②の野菜が透き通ってきたら水と茅乃舎だしを袋のまま加える。中火で煮立ったら弱火にし、新じゃがいもを加えて10分間煮る。
 - ④ 一旦火を止める。茅乃舎だしを取り除き、豆乳とすりおろしたしょうがを加える。再度弱火にし、煮立ったら火を止めて、塩コショウで味を調えれば出来上がり。

冬から春にかけての季節の変わり目。肌も衣替えの時期です。肌のターンオーバーの乱れや肌荒れが気になる時期に、新鮮な春野菜をたっぷりいただくことで肌も潤いを取り戻してくれることが期待できます。女性に優しいイソフラボンたっぷりの豆乳仕立てなので、解毒作用が期待できるしょうがの擦りおろしもたっぷり加えて身体全体をあったかに。シンプルだけど、優しい味。栄養満点、美肌満点の一品です。



② 春を感じるホタテ焼きといちご黒酢のジュレ

- 材料 (3人分)
- | | | | |
|----------|----------|-----------|--------|
| ホタテ | 250~300g | ぬるま湯 | 120ml |
| いちご | 15個 | ニジャカットわかめ | 10g |
| 大根 | 30g | バター | 5g |
| 黒酢 | 80ml | 塩 | 小さじ1/2 |
| ゼラチンパウダー | 4g | レモン汁 | 半分 |

- 作り方
- ① いちご黒酢のジュレを作る: 小さい容器にゼラチンパウダーとぬるま湯を加えてよく混ぜ合わせる。さらに黒酢を加えてよく混ぜ合わせた後、冷蔵庫で1時間ほど固める。
 - ② 大根を薄切りにして10枚ほど桜形に冷蔵庫に入れる。カットわかめは水で素早く戻しておく。
 - ③ ホタテを用意する: ホタテは両面に5mm幅の格子状の切り目を入れ、レモン汁をかけて馴染ませる。フライパンにバターをひいて熱し、中火で軽く焦げ目がつくまで、両面を焼く。焼き上がったボウルに入れ、冷ましながら塩をかけて全体を馴染ませる。
 - ④ いちごはヘタを取り除き、3割分は縦に細切りにする。残りは①のジュレと共にミキサーに入れて攪拌し、いちご黒酢のジュレを完成させる。
 - ⑤ お皿の真ん中にジュレを長くひき、生わかめをのせ、その上にホタテと細切りにしたいちごを順に盛り付ける。②の大根をホタテといちごの上に散らす。
 - ⑥ 最後にいちご酢のジュレをお皿の周りにかければ出来上がり。余ったいちご黒酢のジュレは別の容器に入れ、付け加えながら食べても良い。

美肌の味方、ビタミンCが豊富ないちごを脇役につかった春料理に挑戦しました。冬から春にかけて今が旬のホタテは、肌のハリとツヤを取り戻し、疲労回復にもってこいのアンチエイジング食材です。高たんぱくで低カロリーなホタテは魚介類の中でも、私達の体内や肌に必須なアミノ酸が豊富で知られています。コラーゲンが主成分となり、肌の保水力アップが期待できる黒酢とゼラチンにいちごを合わせた特製ジュレをかけて召し上がれ!



③ そば粉+抹茶のグリーンお好み焼き

- 材料: (3人分)
- | | | | |
|---------------|----------|----------|---------|
| 山芋 | 皮付きで400g | 豚バラ肉 | 約10枚 |
| そば粉 | 200g | 春キャベツ | 中サイズ1/2 |
| 水 | 100ml | パセリ | 1/2束 |
| 卵 | 3個 | 大葉 | 1パック |
| ニジャつゆてんねん | 大さじ1 | ミョウガ | 2個 |
| 抹茶粉 | 大さじ1 | お好み焼きソース | 適量 |
| えび | 200g | 青のり | 適量 |
| (若しくはお好みの魚介類) | | かつおぶし | 適量 |

- 作り方
- ① 春キャベツやパセリを細かく刻んでボウルに入れておく。
 - ② お好みの魚介類を細かく刻む。今回はえびを使用。殻と背ワタと尻尾を取り除いてから細かく刻む。大葉やミョウガも細切りにしておく。
 - ③ 大きいボウルに、そば粉と抹茶粉をふるいにかけながら入れる。
 - ④ 卵、つゆてんねんを③の中に加える。
 - ⑤ 山芋をすりおろして④に加え、ミキサー若しくは泡立て器でよく混ぜ合わせる。そこにゆっくり水を加える。
 - ⑥ まずは一枚分を焼き上げる。少しの野菜類と②のえび適量を列のボウルに入れ、⑤をおたま2杯ほど加えてよく混ぜ合わせる。
 - ⑦ 鉄板やフライパンに油を引いて熱し、丸く形をつけながら⑥の半分を静かに流し置く。そこに豚バラ肉を2枚ひいてから⑥の残りを重ねる。まずは強火で3分ほど焼いた後中火にし、フライ返しでひっくり返してから軽く押し当て、フタをして10分ほどじっくり焼き上げる。
 - ⑧ もう一度ひっくり返し、中まで焼けたのが確認できたら出来上がり。
 - ⑨ 焼き上がったお好み焼きにソースをのせ、青のり、かつおぶしの上に大葉、ミョウガの順に添えると良い。



みんな大好きな「お好み焼き」を美肌風に再現しました。春に是非試していただきたい、一風変わったお好み焼きは、低カロリーで知られるそば粉を使用。肌粘膜の構築に大きく関わりがある山芋をたっぷり含むことで、腹持ちも良く、胃もたれを防ぎます。更にシミ・ソバカス予防に最適なビタミンCとカテキンたっぷりの抹茶粉を加えて、全体的に美肌にも健康にも良い、おもてなしの席でも喜ばれます。

自然と共に生きる④

～ バランスの取れた生産と消費～

「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。



春が来ると誰もが自然の力に喜びを感じる、そんな季節ではないでしょうか。どの季節もそれぞれの美しさがあり、個人の好みもあるでしょう。それでも、枝の先につく新緑の若葉、綻ぶ蕾から覗く花びらの色や香り。太陽の光や外の空気も柔らかく感じられ、刻一刻と変化する自然の姿に魅せられずにいられないはずです。

動物たちも動きだし、自然界の全てがいつせいに活動し始め、生命の力を勢いよく感じられる時です。四季折々の季節も楽しめるのが、心身ともに健康な証拠なのではないでしょうか、私も個人的にはどうしても春が一番好きな季節です。

最近、テクノロジーの発展から、便利になってきた面も多いでしょう。機械やコンピュータ、様々な化学の力を使うことで、より効率的に生産することが可能になってきました。しかし一方で、生産側の利便性や消費側のコストを下げることだけを追求して来てしまったような気もします。

レストランを営んでいた時にはいつも、地元の無農薬・自然／有機栽培の農家さんから直接お野菜や果物を届けていただいていた。季節の移ろいやその年の気候がそのまま農産物に反映されていて、厨房にいながらも常に自然と繋がっていられた感覚でした。

料理を提供する人間として、素材のことを学ぶのは、とても大切なことだと思えます。

買う物をするということとは、一生産者、企業、政策などに対して投票をするようなものなのです。食べ物に限らず、あらゆる物を消費して生きていく私たちは、意識的な消費活動、つまり自分が賛成・共感してできる作られ方をした食べ物を選ぶことができれば、もっとバランスの取れた「生産⇄消費」の形ができるのではないかと思います。

春の柔らかくて甘い野菜たち、にんじんや小蕪を使った日々使いのメニューです。たまには手軽にできるグルテンフリーのメニューを取り入れて楽しんでください。



キャベツのポタージュ

●材料(約4人分)

キャベツ(2cm角切) 300g
玉ねぎ(粗みじん) 150g
じゃがいも(小口切) 150g
ローリエ 2枚
オリーブオイル 大さじ1
塩 2つまみ弱
胡椒 少々
白味噌 小さじ1
お湯 500ml
豆乳(お好みで) 適量

●作り方

- 鍋にオリーブオイルを入れ、中火の強で玉ねぎを炒める。玉ねぎの香りが甘くなってきたら、キャベツとローリエを加えてサツと混ぜ合わせ、更によく炒め、キャベツがシナっとしたらじゃがいもを乗せて弱火にして蓋をし、蒸し煮にする。
- じゃがいもに7割程度火が通ったら、塩と白みそを加え塩が溶けるまで数分さらに蒸し煮を続けて、お湯を加えて沸騰させ、弱火でじゃがいもが柔らかくなったら火から下ろしてハンドミキサーで滑らかにし、胡椒と豆乳(またはお湯)を加えて好みの柔らかさになったら出来上がり。

グルテンフリー 小蕪とわかめのシンプルニョッキ

●材料(約4人分)

じゃがいも 200g
米粉 160g (*米粉以外にもお好みの粉でお試ください。例:テフや蕎麦粉など)
お湯 120ml
オリーブオイル 大さじ1
塩 ひとつまみ

●作り方(ニョッキ)

- 洗って蒸したじゃがいも(大きいものは半分にカット)の皮を剥きマッシュしてオリーブオイルと塩を加える。続けてお湯を混ぜ合わせ、米粉を加えてよく混ぜ合わせる。2cm円ほどの太さの棒状に伸ばし、2cm程に切り、手で丸めてフォークで筋を入れ、沸騰したお湯で2~3分ほど茹でる。(*茹で過ぎると溶けるので注意)

●材料

バナビー 60g (割いておく)
小蕪(小口切り) 100g
わかめ(乾) 2g (水で戻しておく)
ブロッコリー(小口切り) 200g
にんにく(粗みじん) 8g
オリーブオイル 大さじ2
塩 2つまみ
(茹で汁 適量)
胡椒 お好みで少々
蕪の葉がある場合は、固茹でにして刻み加える

●作り方

- 小蕪とブロッコリーを沸騰したお湯にひとつまみ塩を入れて固茹でにして冷ましておく。(*このお湯を使ってニョッキを茹でます)
- フライパンにオリーブオイル、バナビー、にんにくを入れ中火でゆっくり香りを出しながら炒める。続けて1の野菜とわかめを加えて塩を加え、ニョッキを加えてサツと和え、必要であれば、茹で汁や塩を加えて味を調える。
- ニョッキに味が馴染んだら出来上がり。お好みのトッピングをしていただきます。(*写真は赤かぶの千切り)



グルテンフリー にんじんケーキ *甘さ控え目

●材料(パウンド型2本分)

〈A〉	〈B〉	〈C〉
米粉 300g	甜菜糖 70g	にんじん(擦り下ろし) 130-150g
ベーキングパウダー 12g	菜種油 40g	レーズン(豆乳を少し加えて柔らかくしておく) 50g
	豆乳 100ml	くるみ(軽くローストして粗くカット) 50g

●作り方

- 〈A〉をボウルにふるい入れ混ぜ、〈B〉をもうひとつのボウルに入れホイッパーでよくかき混ぜ、〈A〉を加えてサクッと混ぜ合わせる。
- 1のボウルに〈C〉を加えて軽く混ぜ合わせ、ベーキングシートまたはオイルと小麦粉(分量外)で準備したパウンド型に流し込み180℃(356°F)に温めたオーブンで約20分焼く。
*オーブンによって異なります。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼けている証拠です。



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を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。

春菊入り ノンオイル 重ね煮麻婆豆腐

春菊は、春に花が咲きます。もともとギリシヤや地中海沿岸で、観賞用に育てられていましたが、食用で栽培が始まったのは、中国が最初だと言われています。

βカロチンの含有量が高く、抗酸化作用が高いため免疫力アップ、ガン予防になる他、鉄や葉酸が豊富なので、貧血予防にもなります。春は緑野菜を食べるとデトックスになりますので、色々なところに、ちょこっと入れるなどして是非ご活用ください。



春菊入り ノンオイル 重ね煮麻婆豆腐

■ 材 料 (3~4人分)

- 玉ねぎ (みじん切り) (ネギでもよい) …… 中 ½ 個 (150g)
- えのき (みじん切り) …… ½ パック (50g)
- レンコン (みじん切り) …… 小 1 (150g)
- 春菊 (ざく切り) …… ½ 束 (50g)
- にんじん (みじん切り) …… 半分 (100g)
- ニジヤ木綿豆腐 (さいの目切り) …… ½ 丁
- 赤味噌 …… 大さじ 1
- 醤油 …… 大さじ 1
- ガーリックパウダー、ジンジャーパウダー (お好みで) …… 少々
- ハーブソルト …… 少々
- 白胡椒 …… 少々
- 五香粉 …… 小さじ ½
- 塩 …… ひとつまみ

■ 作り方

- 1 フライパンに塩をひとつまみ入れる。
- 2 玉ねぎ→えのき→春菊→レンコン→にんじんの順に重ねていく。もしひき肉や大豆ミートを入れる場合は、一番上にのせる。
- 3 蓋をして、中火より少し弱い火で 20 分ほど待つ。
※「蓋はできるだけ開けない」、「重ね煮している間はかき混ぜない」が、美味しくできるコツ。
- 4 野菜に火が通ったら、豆腐と調味料を入れて、混ぜ合わせる。調味料が混ざったところで最後に強火にして、味を染み込ませる。



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.



32
～春の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

秋から冬にかけて雨も多かったここ南カリフォルニアでしたが、いかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜はキャベツです。キャベツはブロッコリーやカリフラワーなどと同じアブラナ科アブラナ属の多年草で、その祖先は薬用効果が話題になるケールです。キャベツは数千年前からヨーロッパで栽培されていて、古代よりイベリア人が利用していた原種がケルト人に伝わり、ヨーロッパ中に広まったとされます。紀元前の古代ローマやギリシアでは、キャベツを食べていたと考えられます。でもその当時は、野菜というよりは薬草として用いられ、人々の胃腸の調子を整える健康食として用いられていました。

日本には江戸時代に、オランダ人によって長崎に伝わりましたが、最初は葉キャベツで主に觀賞用として栽培されていました。その後明治時代に、洋食店が生のキャベツを千切りにして出したことで、生食での食べ方も次第に全国に広まり、生産量も増加していきました。今日では毎日の食卓にかかせない食材となっております。

キャベツの名前の由来は、英語の cabbage から来ています。英語の cabbage は「元々、頭を意味する言葉でした。その語源と

なっているラテン語は頭という意味の caput です。またフランス語には頭でつかちという意味の cabocher という言葉があります。さらにフランス語の chou とは、キャベツやハクサイ等の総称のことですが、お菓子のシュークリームは、chou という言葉が由来となっております。シュー生地の見えた目がキャベツに似ていることから、クリーム入りのキャベツという名称が付けられたのです。

次はキャベツの栄養です。キャベツには実は意外と栄養価も多いです。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミンに似たたらきをする、キャベジンと呼ばれる成分のことを指します。このキャベジンは、胃痛や胃もたれに良い市販薬のキャベジンのことです。胃粘膜の修復に作用すると言われており、胃や腸を丈夫にしたり、強い酸性の胃酸によって荒れた胃の粘膜を正常に整え、不快感を改善してくれます。脂っぽいものを食べる時に一緒に摂取すると良いですが、普段から胃腸が弱い人は積極的に摂りたい栄養素でもあります。

キャベツには多くのビタミンCも含まれています。ビタミンCは抗酸化作用をもち、有害な活性酸素から体を守る働きがあり

ささっとやみつきキャベツ



材料 (2人分)
キャベツ ¼個 (300g)
鰹節 小パック1袋 (3g)
(A)
マヨネーズ 大さじ2
すり白ごま 大さじ1
しょうゆ、砂糖、酢、..... 各小さじ1
ニジヤ和風だし

作り方
① キャベツは大雑把に千切りにして流水で洗い、塩小さじ½(分量外)で揉んでしばらく置いておく。
② 大きめのボウルに(A)を入れて、よく混ぜ合わせておく。
③ キャベツの水気を絞り、②に入れて和える。最後に鰹節を絡めて出来上がり。冷蔵庫で2~3日作り置き可。

ります。風邪の予防や疲労の回復などいろいろなストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収を良くすると言われています。また肌荒れなどに効果があり、皮膚や肌にかかせない細胞のコラーゲン合成に必要な不可欠なビタミンでもありません。

ビタミンKも多く含まれ、血液を凝固させる作用を持つ成分を作る栄養素で、血液を固めて止血するのを手助けしたり、骨などに作用して骨を丈夫にする働きがあります。骨や歯を作る栄養素であるカルシウムも含まれており、特にキャベツはビタ

ミンCやビタミンKを併せてとれるため、骨を丈夫にする効果が見込めると考えられています。ビタミンK同様に、血液の凝固を促して出血を予防する働きもしたり、神経の働きや筋肉運動など、生命の維持や活動に重要な役割をしています。その他には、リン、カリウム、マグネシウムなどのミネラル分が多く含まれ、体を助けるさまざまな作用が期待できます。

嫌いな人や捨ててしまいう人も多いキャベツの芯には、実は栄養がたっぷり含まれています。丸まっている葉の部分よりもキ



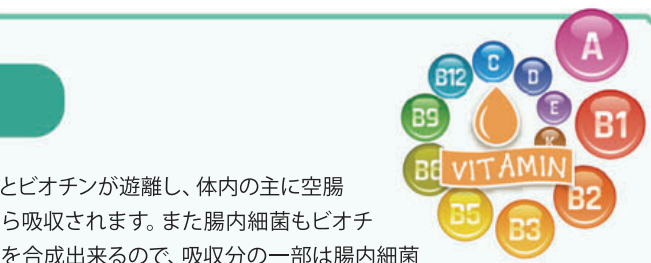
お手軽キャベツカップスープ

材料 (1人分)
キャベツ 100g
(またはスープカップに入るだけ)
ツナ缶 大さじ1
塩・こしょう 適量
オリーブオイル 大さじ1

作り方
① キャベツは流水で洗ってざく切りにする。スープカップに入れながら塩こしょうを振りかけ、オリーブオイルを上から回し入れる。
② ラップをかけてレンジにかける。(2分ぐらいから様子を見ながら追加していく)
③ 水分が少ないようならば熱湯を少し加えてツナをのせる。
④ よくかき混ぜていただきます。



の役に立ちます。ラップに包まれたキャベツは呼吸が出来ずに早く傷みますので、ラップを外してビニール袋に入れ替えると良いです。



ンとピオチンが遊離し、体内の主に空腸から吸収されます。また腸内細菌もピオチンを合成出来るので、吸収分の一部は腸内細菌由来です。

ピオチンの主な役割は、糖代謝や脂肪酸合成に必要な酵素の補酵素になることです。特に肝臓でグルコースを再合成する糖新生の過程では、ピルビン酸をオキサロ酢酸へ変換する酵素ピルビン酸カルボキシラーゼの補酵素として重要な存在です。脂肪酸合成の過程では、材料となるアセチルCoAを変換させる酵素アセチルCoAカルボキシラーゼの補酵素として働きます。その他に、アミノ酸の代謝に関与するメチルクロトニールCoAカルボキシラーゼと、特定のアミノ酸やコレステロールの代謝に関与するプロピオニルCoAカルボキシラーゼの、これら4種類のカルボキシラーゼを、ピオチン酵素群と呼んでいて、エネルギーをつくりだす手助けをしています。細胞分裂にも関与するので、皮膚や粘膜の健康維持にも大切な存在です。

ピオチンを多く含む食品は、酵母、レバー、卵黄、しいたけやマイタケなどのキノコ類、ピーナッツなどのナッツ類、ししゃもやアサリなどの魚介類などです。

ピオチンが不足すると、食欲不振、むかつき、吐き気、うつ症状、舌炎、皮膚炎、皮膚の感染、結膜炎、脱毛、筋肉痛、運動失調、緊張低下、ケト乳酸アシドーシス、知覚過敏、リウマチ、シェーグレン症候群、クローン病などが起こることが知られています。多量の生卵を摂取した場合には、ピオチン欠乏症になることがありますが、日常の食生活ではピオチンが不足することはありません。

ピオチンを過剰に摂取しても、速やかに尿中に排泄されるので、一般的には過剰症はみられません。

知れば得するビタミンの話

— ビオチン —

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ありませんが、体内のあらゆる代謝の調節に必要であり、微量でその効果を発揮し、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が三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械事態が動かなくなるということで、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ます。今回はその栄養素の中から「ピオチン」の紹介をいたします。

ピオチンはビタミンB群に属する水溶性のビタミンで、オランダの研究者によって、酵母の増殖に必要な因子として発見してピオチンと名づけられ、その後は皮膚の炎症を防止する因子を発見してビタミンHと名づけられました。現在は最初につけたピオチンと呼ぶのが一般的です。水やアルコールに溶けやすく、熱、光、酸に対しては安定ですが、アルカリに対しては不安定です。

ピオチンは、細胞中ではほとんどがアミノ酸のリシンと結合して、たんぱく質の中に存在しています。消化の過程でたんぱく質がペプチドに分解されたあと、膵臓から分泌される酵素ピオチナーゼによってリシ



主菜 メンチカツ

サクサクパン粉でジューシーなお肉がたまらない
人気の日本食メニュー！

- 《材料》(2~3人分/10個程度)
- | | | | |
|---------------|------|-----------|------|
| 豚挽き肉 | 400g | 衣の材料 | |
| 玉ねぎ | ½個 | ニジヤ | |
| パン粉 | 20g | オーガニック薄力粉 | 大さじ3 |
| ソース | 大さじ1 | 卵 | 2個 |
| (ウスターソースでもOK) | | パン粉 | 適宜 |
| 塩・こしょう | 少々 | | |
- 地鶏オーガニック卵 オーガニック薄力粉

- 《作り方》
1. 玉ねぎを細かくみじん切りにしてレンジで5分加熱した後、冷ましておく。
 2. 材料を全て合わせて、パン粉が馴染むまで混ぜる。混ぜ終わったら冷蔵庫で30分程度冷やす。
 3. 手に分量外の油をつけながら好きな大きさに丸めて、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
 4. サラダ油でじっくり揚げる。きつね色になり、中まで火が通ったら、油を切って完成。

汁物 セロリとにんじんのコンソメスープ

心も体もホッと一息、栄養満点！

- 《材料》(2人分)
- | | |
|-----------|-------|
| にんじん | ½本 |
| セロリ | ½本 |
| えのき | ½束 |
| コンソメスープの素 | 大さじ1 |
| 水 | 400ml |
- 《作り方》
1. にんじんは皮を剥いて斜め切りに、セロリは7mm程度の長さで輪切り、えのきは食べやすいサイズにする。
 2. 水に1.を入れて加熱し、柔らかくなるまで煮る。
 3. コンソメスープの素を入れて溶かし、少しだけ煮て、火を止めて完成。

副菜2 かぼちゃとアルファルファのサラダ

アレンジ簡単！



- 《材料》(2人分)
- | | |
|---------------|------|
| かぼちゃ | 200g |
| アルファルファ | ½パック |
| (代わりに玉ねぎでもOK) | |
| 塩・こしょう | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |

- 《作り方》
1. かぼちゃはワタと種を取り、ひと口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約6分加熱する。
 2. かぼちゃの粗熱が取れたら、アルファルファとマヨネーズを加えて全体を和える。
 3. 塩・こしょうを加え、味を調えて完成。

副菜1 オクラ納豆

納豆のネバネバ感が食欲をそそる！



- 《材料》(2人分)
- | | |
|-------|------|
| 納豆 | 1パック |
| オクラ | 5本 |
| かつお節 | 3g |
| ニジヤ醤油 | 大さじ1 |
- 有機の納豆

- 《作り方》
1. オクラは塩少々(分量外)をつけてこすり、うぶ毛を取り除く。そのまま熱湯で1分、かためにゆで、冷水に取って小口切りにする。
 2. 納豆を粘りが出るまで混ぜ、しょうゆとかつお節を加え混ぜる。



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

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……とごときには、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 —
- ### メンチカツ定食
- メンチカツ
 - セロリとにんじんのコンソメスープ
 - オクラ納豆
 - かぼちゃとアルファルファのサラダ

一汁三菜とは

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



にじや食堂 女将
吉原 聖子
SEIKO YOSHIHARA
元気で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。

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。

SEEDS ブレッド

ニジャ有機栽培のヒマワリの種とカボチャの種をたっぷりのせたヘルシーなパンの作り方をご紹介します。ヒマワリの種にはリノール酸、カボチャの種には、オレイン酸という不飽和脂肪酸が含まれています。血中コレステロールを減らし、血行をよくする働きがあり、生活習慣病や高血圧、動脈硬化を予防する食材として日常の食事に取り入れたい食材です。さらに、ビタミンEが豊富に含まれ、体内の細胞の老化を防ぐ抗酸化作用、アンチエイジング、冷え性の解決、美肌効果、更年期障害の改善にも効果が期待できます。

捏ね時間・発酵時間・焼成時間も短い“時短ベーキング”を、ご家庭でお試ください。



◆ 材料 (15x20cm長方形)

※アメリカの計量カップ使用

- ニジャ強力粉 125g (1cup)
- ニジャ薄力粉 125g (1cup)
- ぬるま湯 180g (¾cup)
- インスタントドライイースト 5g (小さじ1)
- 塩 5g (小さじ1)
- オリーブオイル 30g (大さじ2)
- ひまわりの種 30g (½cup)
- かぼちゃの種 30g (½cup)
- 粗塩 少々

必要な調理器具:

計量器、メジャーカップ(アメリカ式)、大ボウル1個、ゴムベラ、スケッパー、ラップ、刷毛

◆ 作り方

1. 粉類(強力粉、薄力粉、塩、イースト)を大ボウルに入れて混ぜ合わせてから、ぬるま湯を加え、ひとかたまりになるまで混ぜる。



2. オリーブオイルを加えて、さらに手で10分捏ねる。丸めて、丸めじりを下にボウル中央に置き乾燥しないように上からラップをかけ、温かいところで生地が2倍の大きさに膨らむまで60分ほど発酵させる。
2倍の大きさに発酵した生地の発酵の見極めは人さし指に粉をつけて生地の中央に差しこんで、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。



3. 生地を15x20cmの長方形(焼きたいお好みの容器のサイズ)に伸ばしてオープンシートにのせ、焼成可能なステンレス(ガラス等)の平たい容器に伸ばした生地を入れる。上から刷毛で水を薄く塗り、ひまわりの種とかぼちゃの種を振りかける。ラップをして温かいところで20分置く。

20分発酵させている間に天板1枚を入れた状態で、475°F(240°C)で予熱をする。



4. 予熱ができたら、上から粗塩を振りかけてから、350°F(180°C)で15分焼成する。



5. 焼成後は、オープンシートを外し、網の上で粗熱をとるとパリッとした食感のパンになる。



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 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。

copyright©2017GRACEFUL FOOD.All Rights Reserved



稲麴からの“麴”づくりと“米”スイーツ

旧暦の新年も過ぎ、いよいよ2020年が始まりました。本年もみなさんの食卓に太陽をお届けできるよう、書かせて頂きたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

アメリカにいとオーガニックや宗教上での規制、アレルギーなどの理由から、様々なジャンルの食べ物を見かけると思いますが。日本に住んでいると、菜食中心、オーガニック、砂糖・小麦粉不使用、となると、なかなか食べるところがないのが現状。ないなら作るしかない。ということで、家族や友人、もちろん自分自身も、できるだけ、美味しい♪ものを味わいたくて、日々研究しております。

砂糖を使わない生活も早10数年。なぜ使わないのと聞かれると、特に必要がないからとしか言えないのですが、素材の味をいかし味わうようになると、砂糖が必要ないことが多い(砂糖の種類や使い方によるとは思いますが)。

それに加えて私はお米が大好きです。特に陸羽132号。このお米が体に合う気がします。軽やかさと、噛んでいるうちに出てくる、旨味と滋味。控え目だけど味に芯がある感じのお米です。このお米に出会ってから、お米はお米だけで食べたくなる。皆さんは何米がお好きでしょうか？

陸羽のような、素材の力が深い食べ物に出会ってからは、その素材の持ち味を生かしたいと思い、またお米の持つ可能性にゾッコンのため、お菓子を作るときも砂糖ではなく、みりんや米飴、甘酒などを使うようになりました。通常はお菓子に

は“砂糖で甘みを付ける”が基本だと思うのですが、甘酒など米由来の素材だと優しい甘みになります。

さてさて、先日、昨年育てたお米についた“稲麴”で種麴作りをしました。稲麴とは、稲穂に、深緑の小さな玉がついたもので、麴菌が稲の周りについて、丸く見えるもの。その麴を使つての種麴(一般的に売られてる米麴の手作り版)を起こす作業です。まず、稲麴をすり鉢などに入れて、周りについた麴菌を集めます。そして、蒸したうるち米に満遍なくふりかけて、お米にもみこみながら、お米をばらばらにしていく。麴とお米で手がすべすべしてくると同時に、米に麴がまとわりついて、ほんのり薄緑になる。そうしたら、包んで、保温していく。4日間ほどかかるので、これから出来上がるのが楽しみです。

麴で甘酒を作っておくと、甘味料になります。また、とろみがつくまで水分を飛ばせば、甘酒ペーストとして長期保存ができ、甘酒と(みりんや米飴でも!)お米と干し野菜で太陽いっぱいのおやつが作れるのです。お米の力はすごいと思いませんか?!

そうしてできた今年一番目の傑作は、米粉+米フレーク+甘酒のザクザククッキー。素材ごとに食感やお米の甘みが異なります。一般的なクッキーのレシピの砂糖を甘酒に、バターを美味しい菜種油にする。塩を少し入れるとお米の甘さが引き立ちます。そこに、切り干し人参+干し柿や、干し生姜+干しりんご+シナモン



などお好みの素材をアクセントに。噛めば噛むほど、お米のうまさを感じるクッキーのできあがり。

お米のおやつでみんな笑顔に、そして田んぼが元気に田園風景が増えるとなお嬉しい! 今年もお米や野菜、大地や農家さんに感謝して一年を送ろうと思います。皆様の一年、美しく実り多き年になりますように!

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リストア。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-tsukiji.com>



焼きそばとごはんの
組み合わせでポリリユーム
も満点の一品！



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。

男飯 調理時間
15分

ヤス小島の MANPUKU 男飯!!

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！

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。



レンコンのふりかけ バター炒め

■ 材料: 2人分

レンコン ・ 1節(約200g)
バター ・ ・ ・ ・ ・ 10g
たらこふりかけ ・ 大さじ2



レンコンのバター炒めは、NIJIYA七宝ふりかけを使ってとても簡単にできるので、忙しい日にもおすすめです。

● 作り方

1. レンコンは皮をむき、3mmくらいの厚さにスライスし、水にさらす。
2. よく熱したフライパンにバターを入れ、水気を切ったれんこんを炒める。
3. 火を止め、たらこふりかけを入れて混合わせて完成。



そば飯

■ 材料: 2人分

中華麺 ・ ・ ・ ・ ・ 1玉
ごはん ・ ・ ・ ・ ・ 150g、
キャベツ ・ (80g) 2枚
豚バラ肉 ・ ・ ・ ・ ・ 50g
天かす ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2
サラダ油 ・ ・ ・ ・ ・ 適量
中濃ソース ・ ・ ・ ・ ・ 40g
しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 10g
塩胡椒 ・ ・ ・ ・ ・ 少々
かつお節 ・ ・ ・ ・ ・ 適量
青のり ・ ・ ・ ・ ・ 適量
ゆで玉子 ・ ・ ・ ・ ・ 1個

● 作り方

1. 中華麺、豚バラ肉は粗く、キャベツは細かくみじん切りにする。
2. サラダ油を入れたフライパンを中火で熱し、豚バラ肉、中華麺とごはんを炒める。
3. キャベツを2のフライパンへ加え、中火で炒め合わせて、中濃ソースとしょうゆ、天かすを加え、混ぜ合わせる。
4. 塩胡椒で調味して皿に盛り付け、仕上げにかつお節と青のりをかけ、半分に切ったゆで玉子を添えたら完成。

『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。

●大根ヌードル グリーンソースあえ

葉っぱ付き大根が手に入ると、いつもはみそ汁の青味にしたり油揚げと炒め煮にしていたのですが、今回はちょっと目先を変えてみようかと思い作ったら意外に美味しかったので投稿しました。大根の皮は厚めに剥いて皮はきんぴらなどに使えます。

〈材料：2人分〉
大根 …………… 400g
大根の葉と莖 …………… 200g
(茹でたもの)
にんにく(みじん切り) …… 1かけ
玉ねぎ(薄切り) …… (中) ¼個
ミルク …………… 150~200ml

オリーブオイル …………… 大さじ1
チキンスープの素 …… 小さじ¼
塩・こしょう …………… 少々
水溶性片栗粉 …… 大さじ½~1
(またはコーンスターチ)
粉チーズ …………… 適量

〈作り方〉

1. 大根はピーラーでヌードル状にカット。葉は莖と葉の部分を分けておく。
2. 大根を2分ほど茹でザルに取る。同じ湯で莖を1分、葉の部分を加熱したら1~2分茹でてザルに取り冷ます。
3. 茹でた葉と莖を1cm程のざく切りにして軽く絞る。ミルクを加えて緑の綺麗な色になるまでミキサーによくかけてグリーンソースにする。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎをよく炒めてチキンスープを加え、大根ヌードルも入れて軽く炒める。
5. 3.を加えて炒め和える。塩・こしょうで味を調え、ソースの水気が多い場合は水溶性片栗粉を少しずつ加える。皿に盛り粉チーズをふる。



Setsuko Ploch

カリフォルニア、Big Bear Lakeでの生活を始めて17年近く。山の生活は不便の上ないのですが、不便ゆえにおからやトーフを大豆から作ったり、だいふく・お饅頭なども作るようになりました。食生活出来るだけ充実させて、友人とのホームパーティーや教会の食事会などで皆さんに喜ばれるものを作ろうと頭を働かせています。(私の作るものは絶対に他の人とかぶらないのが強みです)

●カリフラワーライスで巻きずし

〈材料：3~4本分〉
カリフラワー …………… 1株
酢 …………… 大さじ5
はちみつ …………… 大さじ2
塩 …………… 少々
ニジャ 皮むきいりごま …… 大さじ2
ニジャ 江戸前すしのり
〈具材〉
スパム
出汁巻き卵
シーチキンマヨ
かにかま
きゅうり

〈作り方〉

1. カリフラワーをフードプロセッサーで、ない場合は包丁で、細かく刻む。
2. 耐熱トレイにクッキングシートを敷いて、400°Fに予熱したオーブンで20分~30分水分を飛ばすように焼く。時々かき混ぜる。焦げないように注意。オーブンから出して冷ます。
3. 酢、はちみつ(なければ砂糖)、塩をカリフラワーライスに混ぜる(甘めがいい方ははちみつもしくは砂糖で調整)。最後にいりごまを混ぜる。
4. お好きな具材を巻く。巻きずしの場合は、すしのりの上にカリフラワーライスを少し強めに押し固める(でないと、切ったときにぼろぼろ崩れてしまいます)。巻きずしはサララップで巻いて、両端をキャンディーのように巻く。冷蔵庫で少し冷やし固めてから切る。

普段からGluten freeを意識しており、お米よりもヘルシーなものでできないかな?と思ったのがきっかけでこのレシピに辿りつきました。思うようにカリフラワーライスが固まらなかったり、試行錯誤しましたが、主人はいつも「美味しい、すごいね」と食べてくれます。カリフラワー自体には独特の味はなく、色々な具材を使用してもどれも美味しくできるのが気に入っています。



〈今回の具材組み合わせ〉

- ・スパム(表面を焼く)と出汁巻き卵
- ・シーチキンマヨ(マヨネーズ+めんつゆ)ときゅうり
- ・かにかま、海苔の佃煮、きゅうり
- ・シーチキンマヨ、きゅうり、出汁巻き卵



Ayane Tsuda

食生活ではメリハリをつけるようにしています。金一日はお酒が飲める日としており、ジムでのトレーニングも欠かせません。平日は昼食でカロリーをコントロールするなど、できる範囲で無理をせず楽しむようにしています。最近購入したブレンダーでスムージーを作って、ヘルシーな朝食を楽しんでいます。

●子供も大好き! 煮込みハンバーグ

ハンバーグの隠し味にお味噌を入れています。玉ねぎはフライパンで炒めずレンジすることで時間短縮できます。ハンバーグも小さめで焼く時間も短縮。大きめのスプーンですくってそのまま焼いても良いです。またフードプロセッサーで混ぜるので手を汚さず簡単にできます。



〈材料：4人分〉
豚挽肉 …………… 100g
牛挽肉 …………… 100g
玉ねぎ …………… 半玉
卵 …………… 1個
塩胡椒 …………… 少々
お味噌 …………… 小さじ1
パン粉 …………… 大さじ4
牛乳 …………… 大さじ4

バター …………… 大さじ1
マッシュルーム …… 約10個
水 …………… 1~1½カップ
(ソースの量は好みで)
ビーフシチューの素(市販品)
ケチャップ(お好みで)

〈作り方〉

1. 玉ねぎはみじん切りしてラップをして電子レンジで約3分。
2. すべての材料をボウルに入れ混ぜる。(フードプロセッサーで混ぜて最後にレンジした玉ねぎを混ぜても良い)
3. ハンバーグを直径3-4cm位の大きさに焼く。(小さい方が子供が食べやすいので)。
4. バターを入れたフライパンにマッシュルームを入れ炒め水、ビーフシチューの素を入れてソースができたら別のフライパンで焼いたハンバーグを肉汁ごと入れて、約3分程度煮込む。簡単に飾り付けをする。



Tomoko Latko

趣味は陶芸で、自分の焼いたお皿で、手作りのケーキやお菓子を食べるのにハマっています。子供と一緒にクッキーを作ったり、旅行をしたり。時間のある時はGochiso Magazineのレシピを参考にお料理再現しています。

下味冷凍が便利!

時間のある時、お気に入りの材料が安くたくさん手に入った時などに、下ごしらえ、下味冷凍して、あとは加熱して食べるだけ! 時間のないときなどに助かる作り置きレシピを紹介していただきました。ぜひお試しください!

■ サバの味噌煮下味冷凍

サバ切り身…1尾分/味噌…大さじ3
酒…大さじ3/砂糖…大さじ3
しょうが…1片
水…100ml (解凍時に使用)

▼ 保存袋にサバ、味噌、酒、砂糖、しょうがを入れ、空気を抜いて閉じ、冷凍庫で保存する。

● サバの味噌煮

食べる時は、フライパンにサバを皮目を上にして入れ、水を加えて火にかけ蓋をして弱火で10分ほど煮る。お好みで千切りにしたしょうがを乗せる。



下味冷凍のメリットは:

- ① 忙しい時に時短が可能。
- ② 献立が決まらない時の強い味方。
- ③ 調理器具が少なくて済む。
- ④ 肉、魚、野菜…新鮮なうちに冷凍することで美味しさキープ。

■ 冷凍かぼちゃ

使いやすい大きさに切ったかぼちゃをジブロックに入れて冷凍。



● バター醤油かぼちゃの照り焼き

かぼちゃ…250g/バター…10g / 醤油・砂糖…各小さじ1
みりん、酒…各大さじ1/いりゴマ(黒白)…各大さじ1

- ① 一口大に切って冷凍しておいたかぼちゃを自然に半解凍する。
- ② ①を耐熱皿に入れ大さじ2杯の水を加えマイクロウェーブで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ フライパンにバターを中火で熱し、溶けたらかぼちゃを加えて焦げ目が付いたら調味料を加えて、ゆずりながら絡める。
- ④ 火を止めて全体にゴマをまぶして出来上がり。

■ 親子丼下味冷凍 (2人分)

好みの鶏肉…100g/玉ねぎ…½個
しょう油…大さじ2~3
酒…大さじ1~2/砂糖…大さじ1~2
水…150~200ml (解凍時に使用)
卵…2個

▼ 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにして、保存袋に鶏肉、玉ねぎ、調味料を入れてよく揉み込み、空気を抜いて冷凍保存する。

● 親子丼

食べる時は、自然解凍してフライパンに水と一緒にに入れて煮込む。鶏肉に火が通ったら、溶き卵をまわし入れ、卵がお好みのかたさになったら出来上がり。



■ 葉物野菜の冷凍保存

小松菜、春菊、ほうれん草等は洗って生のまま適当な大きさに切り、小分けに冷凍しておくとう便利。自然解凍で加熱しないでそのままお浸し、胡麻えなどに。



■ パプリカの冷凍保存

よく洗ってから、使い易い大きさに切って塊にならないように広げ、ジブロックに入れて冷凍。完全に凍るまで平に置いておく。



■ トンカツの下味冷凍

衣をつけた状態まで調理したとんかつを1枚ずつラップでくるみ、金属製のトレイに重ならないように並べて冷凍庫へ入れる。完全に冷凍されたら、密封容器に入れて保存する。

食べる時は、冷凍したまま油で揚げる。霜がついてしまった場合は、揚げる前にきちんと取り除いてください。



■ キノコの冷凍保存

キノコは洗わずに汚れは軽く拭いて石づきを取り、ほぐしてジブロックに入れるだけ。



■ 玉ねぎの冷凍保存

玉ねぎは半分に切って薄切りにして、なるべく塊にならないように広げてジブロックに入れて冷凍。完全に凍るまで平に置いておく。

※ 野菜の冷凍は塊にならないように平らにして冷凍するか、一度に使う量が分かっている場合は小分けにして冷凍した方が便利です。なるべく早く使い切った方が美味しく食べられます。



Mari Kinoshita

歩くこと、身体を動かすことは常に心がけています。食生活では、成人病予防のため減塩と炭水化物、砂糖などの取り過ぎに気を付けています。

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 —



gluten free

米粉 バターロール



◆ 材料 (10 個分)

※アメリカの計量カップ使用

米粉	300g (1cup)
イースト	8g (小さじ2)
ベーキングパウダー	7g (小さじ1)
砂糖	45g (大さじ4)
塩	3g (小さじ1/2)
水または牛乳	5~250 ml (1cup+ 大さじ2)
卵黄	1個
無塩バター	30g (大さじ2)

必要な調理器具:

計量器 (アメリカ式のカップ)、大ボウル1個、泡だて器、ゴムベラ1本、めん棒1本

◆ 作り方

1. 大ボウルに米粉、イースト、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れて、均一に混ぜるようにしっかりと丁寧に混ぜ合わせる。
2. 卵黄と水または牛乳を合わせておく。
3. 1. に 2. の卵液を加えて混ぜ合わせる。
4. 粉気が無くなったらバターを加えて手で練りこむ。バターが万遍に混ざり、生地が人の目たぶぐらいの固さになれば捏ねる作業は終了。
5. 丸めてボウル中央に置きラップをかけて温かいところで1時間発酵させる。



6. 一次発酵終了後、気泡を潰さないように1個60gに分割して表面が滑らかで綺麗なようになる丸める。
7. 涙型の13cmの棒状に成型し、めん棒で厚さを均一に伸ばす。



8. 上からふんわり締め付けないように巻き、巻き終わりが下になるように、オープンペーパーの上に間隔をあけて置いておく。



9. 乾燥しないように上からふんわりラップをして温かいところで20分置く。
* 20分二次発酵させている間に、オープンに天板を入れた状態で400°F(200°C)に予熱する。

10. 刷毛で薄く塗卵し、オープンペーパーごと熱い天板に移動させる。



12. 350°F(180°C)で約15~18分焼成。焼成後は網に移し、粗熱を取る。



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) : 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に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.sweets@gmail.com

年に一度のお楽しみ ニジャ鹿児島フェア開催!

すでに年中行事の一環として根付いてきた感じの鹿児島フェアですが、今年もカリフォルニア10店舗に於きまして盛大に開催されました。

鹿児島から美味しいもの、懐かしいものそして目新しい商品を直接仕入れて、アメリカに住むみなさまにご紹介させていただきました。鹿児島県出身のお客様はもとより、鹿児島県にゆかりのある方、これから訪れてみたいと興味を持たれている方、また初めての方などたくさんの方たちにお越しいただきました。

特にトランス店に於きましては、鹿児島県からもはるばるお越しいただき、鹿児島の良さをお客様にたっぷりとお伝えすることができました。また、すっかりお馴染みの人気者あそぶーもやって来て、お客様やお子様達との交流も楽しくいつもに増して盛り上がりを見せた鹿児島フェアでした。今年も本当にたくさんのお客様に足を運んでいただき、感謝いたします。各店ともそれぞれに盛り上がり、楽しいイベントとなりました。

さて来年はどんな商品がお目見えするでしょうか…どうぞお楽しみに!!



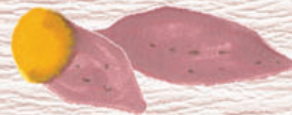
厳選食材

～日本の美味しい食べ物～



種子島安納芋

～鹿児島県 種子島～



鹿児島県南部に位置する種子島の安納地区が発祥の糖度が高く、ねっとりとした味わいのさつまいもです。焼き芋にすると蜜が出るほどの甘さが特徴で、ねっとりとした食感と驚きの甘さが認められ、全国的に人気が高まっています。

元々は第二次世界大戦後にスマトラ島北部のセルダンという地域から兵隊さんが持ち帰った1個の芋を島内で栽培しはじめたのが安納芋の始まりだと言われています。その芋は糖度が高く、食味が良いことから、その栽培が安納地域から他地域に拡大したことにより、

安納地域の名称を取って「安納芋」と呼ばれるようになりました。

安納芋の甘さの秘密は、他のさつまいもと比べてショ糖が多く含まれていることです。そしてねっとりとした食感は、オクラや山芋などに含まれている多糖類を多く含んでいるからです。



安納芋とクランベリーのサラダ



安納芋溶岩焼き
鹿児島フェア
にて販売。



■ 材料: 2人分

安納芋・・・約200g
ゆで玉子・・・1個
マヨネーズ・・・大さじ1
塩・・・少々
ドライクランベリー・・・適量

● 作り方

1. 安納芋はよく洗い、皮をむき適当な大きさに切り、串がすっと通るくらいまで茹でる。
2. 茹で上がったら、ザルで水分をよく切りボウルに移し、みじん切りしたゆで玉子、マヨネーズ、塩を加え、よく混ぜる。
3. お皿に盛り付け、細かく切ったクランベリーを加えて完成。



● 作り方

1. 安納芋はよく洗い、1cmほどの大きさに切り、水にさらす。(3回ほど水をかえると、にがりが消える)
2. 鍋に、水、レモン汁、はちみつ、砂糖を入れて沸騰させる。
3. 沸騰したら中火にし、アクが出たら丁寧に取り除きながら15～20分ほど煮込む。煮汁が少なくなってきたら火を止めて、粗熱を取って完成。

■ 材料: 2人分

安納芋・・・約140g
水・・・300ml
レモン汁・・・大さじ1
はちみつ・・・大さじ1.5
砂糖・・・大さじ1.5

安納芋のはちみつレモン煮



NIJYA厳選食材評議会メンバー

斉藤 真理子

(鹿児島県 種子島在住)

3年前に都内から種子島へ移住し、自然豊かな種子島で子育て中。
絵本作家として活躍しながら、地元での製本教室を開催している。

台所 川柳

⑥

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にちなんで、それに関連するレシピのご紹介です。

川柳とお料理、どうぞどちらもお楽しみください！

春のお題は

調味料



近頃の

味は何でも

塩麴

味つけに

困った時は

塩・こしょう

さしすせそ

知らぬ娘が

嫁に行き

■豆腐の落とし焼き

【材料 (4人分)】

木綿豆腐 …… 1丁	<A>	卵 …… 1個
ツナ缶 …… 小1缶	味噌 …… 大さじ1	片栗粉 …… 大さじ3
ラディッシュ …… 適宜	塩 …… 小さじ½	こしょう …… 少々
ごま油 …… 大さじ1		

【作り方】

1. 豆腐は手でくずしてザルに入れ、15～20分置いて水切りをする。
2. ツナ缶は缶汁を切ってほぐす。
3. 1.をボウルに移し、2.と〈A〉を加えてよく混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3.をスプーンですくって落とし入れ、形を整えながら中火で両面をこんがり焼く。
5. ラディッシュを添えて出来上がり。

■芽ひじきの煮つけ

【材料 (2人分)】

乾燥芽ひじき …… 20g	<A>	だし …… 1カップ
油揚げ …… 1枚	砂糖、酒 …… 各大さじ2	みりん …… 少々
にんじん …… 3cm		
サラダ油 …… 大さじ1		
ネギ …… 適宜		
醤油 …… 大さじ2½		

【作り方】

1. 芽ひじきは水につけて戻し、もみ洗いの。
2. にんじんは千切りにし、油揚げは油抜きして縦半分に分けて細切りにする。ネギは斜め小口切りに。
3. 鍋にサラダ油を熱して、芽ひじき、油揚げ、〈A〉を入れてひと煮する。
4. 醤油を加え中火で煮汁がなくなるまで煮て、にんじん、ネギを加える。
5. 仕上げにみりん、醤油（分量外）各少々で味を調える。

■塩麴マヨ de アボガドきゅうりサラダ

【材料 (4人分)】

玉ねぎ …… 薄切り 60g	<調味料>	塩麴 …… 小さじ2
塩、砂糖、酢 …… 各少々	マヨネーズ …… 大さじ2	プレーンヨーグルト(無糖) …… 大さじ1
きゅうり …… 200g	こしょう …… 少々	
粗塩 …… ひとつまみ		
ゆで卵 …… 4個		
アボガド …… 1個		
レーズン(濡で戻す) …… 大さじ2		

【作り方】

1. 玉ねぎに塩、砂糖、酢を振りかけておく。
2. きゅうりは薄切りにし、粗塩をまぶして約15分置き、水気をしっかり絞っておく。
3. アボガドは種と皮を除き、ゆで卵と一緒にフォークで粗く潰す。
4. ボウルに1.2.3.とレーズンを入れ、〈調味料〉の材料を加えてよく和え、器に盛り付ける。



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



春は寒い冬を乗り越えて全ての生き物が活動を始める季節ですね。オーガニックファームもまた然り。これからますます忙しくなっていきます。野菜や穀物を栽培する場合だけに限らずやはり目標というものには必要だと思えます。オーガニック栽培の最大の目標は、人間の健康を維持するために「安全」で「栄養素」がより多く含まれた野菜や穀物を永続的に生産することです。そのために化学肥料や殺虫剤、除草剤、ホルモン剤を全面的に排除して微生物との共存栽培を行っています。

属により異なった抗体を作り、異なった微生物と共存し、途方もなく多種多様で複雑な組み合わせの世界を作り出していくのです。有機栽培した作物はあらゆる種類の微生物の中で成長していくため、抗体物質をもどんどん作り出し、外敵を防ぐ必要性に迫られます。もしも外敵に負けてしまえば生長は止まり、病気になって全滅してしまうことになりかねません。

環境の違いにより、その都度色々な抗体物質が作られ、それが野菜の味にも微妙に影響してきます。畑の違いや堆肥の違いなど、生産者の性格により個性的で地方色豊かな作物が収穫できると同時に、豊作であったり、不作であったり、形が不揃いであったり、虫食いがあったりするので、生産者はその度に一喜一憂しているのです。

コンベンショナル栽培

近代農業の目標は形の揃った見栄えの良い野菜や穀物を大量に安定生産することです。そのために近代科学の粋を集約しています。土壌をガス殺菌する等の無菌栽培、化学合成肥料、遺伝子組み換え種子は3種の神器のようなもので作物の生長を助け、オールシーズンの栽培および連作も可能にしました。単体あたりの収穫量も増え、新しい栽培技術を確立しました。

ホルモン剤は作物を促成させたり均一化して生産効率を高めます。殺虫剤は害虫の被害を完全に防ぎます。除草剤の使用は作物以外の雑草を殺し、人件費削減に多大に貢献します。葉の主成分である葉緑素の働きで合成された糖質を主体とした唯一甘味だけが旨味の作物が大量に生産されます。鮮度を保つためにはポストハーベストという手も使うようです。店頭にはきれいに形の揃ったみずみずしい甘い野菜がいつも大量に並びます。

植物に直接吸収される無機化された化学肥料を与えられ敵味方の微生物とも無縁で育ち、農業で保護されたコンベンショナル作物は全く形だけの練習をしないスポーツ選手、試合をしないチャンピオンのようなもので、香りの薄い香菜、形がよく甘味だけの野菜、野菜の味のしない野菜、植物栄養素のない野菜ができあがり、さらに残酷なことに残留農薬が社会問題として残されてしまいました。

薬草

ハーブやスパイスはもともと野原に自生していたもので、薬草としても利用されていたほど栄養価の高いものなのです。どこの国でも昔から伝わる薬用植物があり、利用されてきたのです。中国の漢方は学問的にも大成されており上薬、中薬、下薬とに大別しています。

上薬は薬用効果の大きいもの、中薬は常食して健康を維持するもので、現在栽培されている作物にあたります。下薬は毒薬で刺激性を利用して病気を治すものです。人類にとっては薬用

であれ毒物であれ、植物自体は敵対微生物、昆虫、動物等から種族を守るために抗体物質を作り出し、植物自体が必要とする物質を作り出しているのです。長い歴史における経験から人類は何が人体の役に立つか、何が必要なかを知っています。そして多くの野菜や穀物を栽培、改良してきました。主食となる小麦やお米、トウモロコシ、豆類の大量生産にも成功し、多くの郷土料理が生まれ、多くの家庭料理が代々受け継がれて、おおいに繁栄してきたのです。

植物栄養素の発見

化学は近代農法を生み出し、より合理的な大量栽培には成功しましたが、人類の危機をも招いてしまったのです。その一方で、科学の力で健康を維持するための必須栄養素を明確にするとともに、多くの植物栄養素を発見しました。1990年代には野菜に含まれている新しい植物栄養素が数千種類も解明され、人体の健康を維持し、病気を予防する働きが実証されているのです。

作物が体内に持っている病気や害虫を抑制する物質は多岐多様な種類がありますが、大別して、8種類の群れに分けることができます。どんな植物でも多く持っているアルカロイド群は、アルカリ性化合物の総称で、抗菌作用を発揮するため、高い薬用効果が実証され多くの医薬品が作られています。

フラボノイド群は、動くことができない植物を太陽光線から守るために紫外線を吸収しま

す。テルペノイド群は揮発性の香り成分で、病害虫を寄せ付けない働きをします。アントラキノン群は水に溶けない脂溶性色素成分でウィルスを抑制します。

からし油配糖体はアブラナ科、わさび、からしに含まれている刺激物質で抗菌、駆虫、防腐廃物質です。青酸配糖体は、梅やあんず、バラ科の種子に糖体と結合して含まれており、通常無毒で病害菌の侵入を防いでいますが、糖と分離して水に溶けた状態になると強烈な殺菌作用を発揮するため、多量の場合は人体にとって有毒にもなります。

含硫黄化合物はユリ科の玉ねぎ、にんにく、ネギ類に多量に含まれていて、酵素と結合すると刺激臭の強いアリシンに変化し、動物からの被害を予防します。

酸アミノ化合物とは唐辛子、山椒、チリ等の辛味成分で、そのまま抗菌力を発揮し菌の異常発酵を抑えます。漬物に唐辛子などを入れるのは理にかなった使い方ですね。

その他植物が敵対微生物に感染すると初めて急激に作り出す抗菌物質の総称をファイトアレキシンといい、マメ科、セリ科、ナス科植物等が、各々特長のある抗菌性物質を作りだします。

野菜や穀物が持っている栄養素を総称して、「植物栄養素」と呼び、数え切れないほどの種類があります。「植物栄養素」は我々人類が食品として体内に取りこむことにより健康維持に寄与し、体内でも抗菌作用、抗酸化作用、疲労回復作用、生命維持作用を発揮して、様々な現代病を予防し治癒していくとされています。

堆肥

畑は収穫する作物の分量に比例してやせ衰えていくので、栄養分を補うための肥料を撒きます。オーガニック栽培では堆肥を使います。堆肥は色々な有機物を微生物の力で発酵させて作ります。有機物の種類、温度、湿度などの環境変化によって多くの微生物が入り替わり立ち代りして発酵を進めていきますが、植物と共存する可能性が高い微生物群が増える3ヶ月ぐらいの頃合いを見計らって畑に撒きます。

ところが堆肥に含まれている窒素やリン、カリ等の有機栄養分を植物は直接吸収することができません。全ての有機栄養分は、まず畑に住む微生物の餌となります。植物は有機物を吸収可能な無機化学養分に変えてくれる微生物の出現を待ちます。

植物の葉は太陽の光と水分、空気中の炭酸ガスを使って糖分を合成し酸素を排泄。合成さ

れた糖分の一部をムシゲルとして根から放出し、根の周辺に多種大量の微生物コロニーを作ります。

微生物には植物と共存するものと敵対するもの、何の関わり合いも持たないものがありますが、当然敵対する微生物と無関係なものが大部分を占めているのは世の常ですね。有機栽培の特徴は作物が必要なすべての栄養分を有益微生物と共存して根から吸収してまかっていることです。

各々の植物は有益微生物と共存すると同時に、敵対微生物の侵入を防ぐために抗体物質を作り出し、防衛体制を整えます。外敵、害虫、有害微生物、ウィルスに対抗するために植物はその都度、性格の違う抗体物質を作り出して植物内に貯蓄、循環させて防御しています。共存微生物や抗体物質は植物全体で共通したものではなく、その環境あるいは植物の種類、科、



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

春の逸品

比叡ゆば本舗 ゆば八

昭和15年創業の「ゆば」専門店の作るゆばは、比叡山延暦寺の御用達にもなっており、生ゆば、乾燥ゆば、細工したゆば、贈答向けのゆばなど各種製造しています。比叡ゆばという名前は、日本に最初のゆばが比叡山に伝わったことに由来しています。約1200年前、比叡山開祖伝教大師最澄が比叡山延暦寺に仏教とともに、中国からゆばとお茶を伝えたといわれています。

ゆばの味はシンプルで繊細。美味しいゆばは厳選された大豆、水、そして作り手の心と技から出来上がります。

大豆は昔から五穀として日本人に欠かせない食材でした。節分の豆に健康と長寿を願うことをみても、昔から日本人にとって大豆がいかに大切な食物だったかが伺えます。そして、その大豆は現在驚くほど様々な身体に良い栄養成分を含む健康食品として注目されているのです。納豆や豆腐など大豆製品はたくさんありますが、ゆばは大豆たんぱく量の量も消化吸収率も群を抜いてのナンバーワンで、まさに大豆製品の王様といえます。このようにゆばは美味しく食べられて身体も心もきれいにする自然食品なのです。

大豆には多くの種類がありますが、その中で生ゆばや乾燥ゆば等それぞれに適した大豆を厳選して使用しています。だから比叡ゆばの乾燥ゆばは、戻りがよく風味のよいことが自慢で、全く水で戻す必要がなく、乾燥のまま熱い汁物に入れてお使いいただけるのが特徴です。

比叡ゆばは時間をゆっくりかけて丁寧に作る、昔ながらの手作りのゆばです。日本が世界に誇る食文化と言える本物の“ゆば”をどうぞご堪能ください。

<http://hieiyuba.jp>



比叡ゆば本舗
比叡ゆば 平ゆば



比叡ゆば本舗
比叡ゆば ゆば八

簡単美味しい! 毎日のお味噌汁にゆばを入れて栄養アップ!

いつものお味噌汁に火を止める直前にゆばを鍋に入れます。ゆばが白っぽく、柔らかくなれば出来上がり。乾燥ワカメの感覚でお使いいただけます。



お勝手道具物語

—— 玉子焼き器



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、なってきたりしているかもしれませんが、それはそれで、楽しく料理ができる場所には変わりありません。

そして料理をする際になくてはならないものが調理道具です。現在調理の際に使用する器具は、用途に応じて様々な種類が存在しています。そんな調理道具のことをもっときちんと知っておきたいものですね。

玉子焼き器

おかずやお弁当の定番といえば玉子焼き。もはや日本のソウルフードといっても過言ではないくらい、玉子焼きが嫌いな人はいないのでは？ 各家庭でとにお母さんの味があっていつまでもその味が忘れられないものだったりします。

そんな玉子焼きを作るために日本には玉子焼き専用のフライパン「玉子焼き器」があるのです。よく考えるとすごいことだと思いませんか？ しかも玉子焼き器の形には正方形の関東型、縦長長方形の関西型。そして、横長長方形の名古屋型の3つの形が存在するそうです。いかに日本人が玉子焼きにこだわりを持っているかの証といえます。

関東で玉子焼きといえば、少し甘みのある厚焼き玉子。江戸前寿司で見かけるのがそれです。じつくりと焼き色をつけて仕上げるのが王道といわれ、卵をたっぷり使って一度ひっくり返して2分の1の幅に折って仕上げるために正方形のほうがやりやすいからとか、寿司に使う板海苔と同じサイズに仕上げるために正方形になったとか、いくつかの説があります。一方、関西型はなぜ長方形かというと、関西はだし文化。玉子焼きもだしがたっぷり入っただし巻き玉子が一般的です。卵液も関東に比べてゆるくサラサラしているため、何度もひっくり返して仕上げていきます。それには長方形が作りやすいからだそうです。現在、家庭で最も多く使われているのがこの関西型玉子焼き器です。

では名古屋型は？ 関東と関西では、パタンパタンと折り畳んで作り上げますが、名古屋ではへらを使って巻いていくのだそうです。クルクルと巻くには横長のほうがつくりやすいことが理由とか。でも、残念ながら名古屋型は最近、ほとんど見かけなくなりました。

材質の違い

卵は、少しの熱を加えただけで固まる食材です。焼き色もすぐについてしまいます。だから、玉子焼きを作るときは、火が当たっているところと当たっていないところの温度差ができるだけ少ないことがふつくとキレイに仕上げるための重要なポイントになるため、それぞれの材質の違いを理解しておくのが良いでしょう。

まずは鋳物。代表的なものは南部鉄です。表面にゼラチンがあるため食材の接触面が少なく、鉄製のものに比べて食材がこびりつきにくい特徴があります。鉄は熱をしっかりと蓄えて均一に広げていくので熱ムラもおきにくいですが、熱がゆっくり伝わっていくということも食材に熱を通すにも時間がかかることになり、外側が硬い玉子焼きができません。鉄製は長く愛用できる万能選手で、鋳物よりも熱は速く伝わりますが、やはりこびりつきやすいので、油の量を多めにしたほうが良いでしょう。ステンレス製は、内側がフッ素加工されているも

のが一般的のため、食材がこびりつきにくくて洗いやすく錆びないことから人気があります。しかし、玉子焼き器に使われている素材の中でも熱の伝わり方が極めて悪いのがステンレス製となります。先に中心にだけ熱が回ってしまい、中心だけが焦げてしまったりするので火加減は特に注意が必要です。そして一番熱伝導が良いとされる銅製。プロは銅製が一番に選んでます。短時間で均一に熱が伝わり、薄く伸ばした卵液がさっと固まるので、すぐに返しを入れて玉子焼きを巻いていきます。強火は使わず弱火の遠火で充分。しかしお手入れには気をつける必要があります。基本的に水洗いせず、油をなじませるようにすると良いそうです。お手頃で使いやすいのはアルミニウム製。銅の次に熱伝導がよく、油も鉄製や銅製に比べて少なめでも大丈夫。使い勝手のよさはオススメです。

玉子焼きは材質によってまるで違う出来上がりになります。ふわふわで軽い玉子焼きなら銅製、しっとりとした卵焼きが好みなら鉄製が合っているかもしれません。お好みに合わせて玉子焼き器の材質も選ぶ基準にしてみたいかがでしょうか。それにしてもたかが玉子焼き器と玉子焼き器です。こんなにもたくさんの種類の玉子焼き器が存在するということは、日本人の玉子焼き愛がすごいということを感じました。

使い勝手とライフスタイルに合わせて選ぶ

“玉子焼き器”

料理道具屋 三代目 廣田 有希

ほんのり焦げ目の付いた、あまあい玉子焼。中学・高校時代は毎日お弁当だったのですが、その中でも玉子焼きが好物でした！ やさしい黄色にほんのり（今思えばけつこ）甘い味。母の作る玉子焼きはいつも心をほぐしてくれます。そんな玉子焼きは日本のお弁当の定番だと思います。大学生になり、地方の友人の玉子焼きを食べてびっくりしたのを覚えています。全然甘くない。梅干しも我が家は甘めだったけど、その子は塩っぱい。同じ食べ物でも

こんなにも違うものかと思っただのを覚えています。

ですが、昔は甘め玉子焼きが好きだったのが、徳島のおばあちゃんに出会ってから、おばあちゃんの作る塩味の玉子焼きがあまりにも美味しかったので、今はもっぱら塩味にシフト。美味しい卵はそれだけでほんのり甘みもあるし、甘みをひき出す塩や、塩麹だとよりまるい味に仕上がります。あとは風味にお酒。ちょっと甘さが欲しければみりん。舐めてみて、美味しい加減がい

い加減。きちんと熱したフライパンに油をならし、いったん濡れぶきんに乗せて、ジユワツと卵を流し入れる。あとは、数回に分けて、入れては巻き入れば巻きを繰り返す。これだけで、美味しい玉子焼きができます。塩味を試したことがない方はぜひ！ また、簡単だし巻きには、干しえのきも使えます。天日干しえのきに水をひたひた弱にふりかけて、ふやけたらあとは塩味玉子焼きと同じ要領で焼いていく。えのきは細いので出汁がすぐに出てきます。出汁巻きの出汁をとるのが面倒と思われる方は、ぜひお試しください！

さてさて、今回のテーマの玉子焼き器。玉子焼き器というと、お寿司屋さんを使う銅のものを想像するかと思いますが。私も昔憧れて買ったものの、家族が焦がしてから焦げ癖が付いてしまっ、それ以来使ってません。今は卵もほとんど食べないので、使っているのは錆びにくい特殊加工がされている鉄の玉子焼き器。使い勝手で決めています。銅と鉄とテフロン加工のもの、玉子焼きを作り比べてみるとふつから仕上がるのはやはり、銅。鉄も美味しくできますが、仕上がりのふつから加減は銅には少し劣ります。

だからと言って、絶対に銅！とは言えないのが料理の道具。道具は性能の良さと同時に使い勝手やライフスタイルもとても大事。必ずしも性能の優れた物を持つべきとは、私は思っていません。経験と知識

を持ちつつも、お客様にあう形をご提案するのが、道具屋である私たちの役割だとも思っています。

私の愛用している鉄玉子焼きパンは、小さくて、お弁当向きなものも気に入っています。それに使用頻度が少なくても、さびを気にしないのでいいこの鉄フライパンは優れたもの。本来、玉子焼きパンは、デリケートな卵がおいを吸いやすいから玉子焼き専用にするべきです。だから銅の玉子焼き器は専用で使っている人が多いと思いますが、私の玉子焼きパンは、小さめのサイズが都合良く、私は卵以外にも使ってしまったことがあります。ちょっと炒めたり、焼いたり。ある程度きちんとしたものであれば、あとは自分の使う頻度と手入れのし易さ、自分の心の余裕具合に懐事情で選んだ道具を選ぶ。使い方はその人に合う形でいいと思っています。

それに作る時に愛を注ぎたいという美味しいものは作れるはず。皆さんもお気に入りの玉子焼き器で甘い幸せを味わってくださいね！

- 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>



スーパーマーケットのことをもっと知りたい!

— ニジャマーケット見学調査隊現る —

元気な小学生がトランス店にやって来ました。西大和学園の子どもたちです。今年も社会科の校外学習でニジャマーケットを選んでいただきました。

社会科の授業の中で「はたらく人とわたしたちの暮らし」という学習内容があり、スーパーマーケットの見学・調査を通して、地域の人々の生産や販売の仕事の様子を知り、はたらく人たちと自分たちとの生活のつながりを考える、ということがねらいとされる授業の一環です。事前の授業では見学メモを作成して、準備万端で見学に臨みました。実際に店内を見学しながらはたらく人たちの工夫などに着目し、疑問点はそれぞれマネージャーに質問して、解決を図るという熱心ぶり。学校に戻ってからはお互いに発表しあってみんなで情報を共有するという事です。そんな重要な社会科校外学習に密着取材をさせていただきました。みんなのイキイとした元気な姿をご紹介します!



店内見学の後はひとりひとりが直接スタッフに質問しました。中には的をついた鋭い質問もあり、スタッフが感心する場面も。

店内を隈なく見学中。普段の買い物では見えない部分や疑問に思っていたところをじっくり観察して、みんな一生懸命にメモをとっていました。





号外!

今年のニジヤはスゴイです!!

ニジヤオリジナルブランド商品が続々と登場いたします。

ニジヤオリジナル商品は、常にヘルシー、グルメ、オーガニックそしてナチュラルをコンセプトとして、皆さまに安心してお届けできる商品を厳選して開発しています。この度ニジヤオリジナルブランドに新しい仲間が増えたので、最新の情報をいち早くお届けします。



レモンとすだちの
ぼん酢

4種の柑橘
こだわりぼん酢

蒲焼のたれ

三陸産カットわかめ

ごまドレッシング

玉ねぎドレッシング

それぞれの商品に関してはこれからのご馳走マガジン誌上にて順にお伝えしていきたいと思えます。

美味しいレシピもたくさん考案中。

これからのニジヤの新商品とご馳走マガジンにはもう目が離せませんヨ!どうぞお楽しみに!!

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

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

今年はウィルス性の風邪が世界中に広まり、不安な日々を過ごされた方も

多かったかもしれません。うがい、手洗い、休息は基本ですが、そんな時こそ、普段からの

しっかりとした身体づくりが大切だと思います。私たちの身体は私たちが食べたものでできているということを忘れずに、正しい食事で身体をいたわり、鍛え、病気になる体力を維持していきたいものですね。

美食ご馳走マガジンがそんなことへのお役に立てれば嬉しいです。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティーなどの楽しい経験など食にまつわるお話を募集! 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、届いてからの楽しみです!

では次回の夏号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます!

