

美食

Winter 2020

Gochiso

巻頭
特集

鍋の季節



冬の海鮮 銀だら

日本食のススメ — 元気に美味しく幸せに / 冬ですから～ 美肌食でおもてなし
にじゃ食堂 / 自然とともに生きる — デザインを通して自然を身近に —
アコのるんるんパリ便り / わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ
ブラインドセーリングの第一人者 — 岩本光弘さん インタビュー / 玲子さんの米粉のレシピ



巻頭
特集

鍋の季節!

ニジヤの鍋スープを使って
冬のからだにやさしい あったか鍋! 2



ニジヤ冬の新作弁当、寿司、惣菜 8

ニジヤおうちで作るシリーズ 9

[連載] 日本食のススメ 元気に美味しく幸せに 10

冬の海鮮：銀だら 12

アコのるんるんパリ便り — パリよりボンナペティ! 14

ニジヤ 日高昆布 16

[連載] 自然と共に生きる 18

ニジヤ めんつゆ 20

わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ 22

今日はカレーの日! 丸めないカレーたこ焼き 24

[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー 26

冬ですから～ 美肌食でおもてなし 28

ニジヤ 有機抹茶 30

玲子さんちの米粉レシピ — りんごのガトーインビジブル 32

にじや食堂 ～豚バラと白菜のとろり煮定食～ 34

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 36

BCネットワーク 乳がん早期発見啓発セミナー開催 38

我が家の自慢料理 40

ニジヤ こだわりの逸品。 41

リモートでスーパーマーケットを見学・調査! 42

オーガニック栽培の現場から 44

ブラインドセーリングの第一人者 — 岩本光弘さんインタビュー 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: _____

ニジヤ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
Phil Murachi
Yusuke Yamamoto
Rika Mishima
Asako Miyashita
Ako Nagasue
Nishiyama Academy of California
Dr. Ito
Fumi Ozaki
Seiko Yoshihara
Asami Goto
Mitsuhiko Iwamoto
BC Network

鍋の季節

今年の鍋はニジヤの鍋スープを使って、
ささっと作って楽しみましょう。
冬のからだにやさしい、あったか鍋のご紹介です。





塩麴鍋スープで



冬の脂の乗った鮭で

鮭のしゃぶしゃぶ



■材料:2人分

- 白菜・・・1/4株
- 春菊・・・1/2パック
- 豆腐・・・1/2丁
- 長ねぎ・・・1本
- ニジヤ塩麴鍋スープ・・・300ml
- 水・・・300ml
- 鮭の刺身用サク・・・適量

<タレ>

- ニジヤぼん酢・・・適宜

作り方

1. 鮭を5ミリのそぎ切りにし、全体にごく薄く塩(分量外)をまぶして10分間放置する。出てきた水分を拭きとる。
2. 野菜と豆腐を食べやすい大きさに切り、鍋に中央を空けて入れる。ステンレス製の大きな丸い抜き型やアルミホイルで筒を作って入れると中央を空け易い。
3. 土鍋に塩麴鍋スープを加え、蓋をして強火にかける。沸騰したら火を止め、水をまわしかけ、適温(約60℃/140°F)にする。
4. 鍋はごく弱火にし、鮭を5~8秒ほどしゃぶしゃぶし、ぼん酢につけて食べる。
5. 野菜と豆腐も火が通り次第食べ進める。

■材料:2人分

- 葛きり・・・30g
- 白菜・・・1/4株
- 春菊・・・1/2パック
- ぶなしめじ・・・1パック

<つみれ>

- はんぺん・・・100g前後
- 卵・・・1個
- おろししょうが・・・1片分
- 小麦粉・・・大さじ3
- 青のり・・・小さじ1/2
- カニ肉(缶詰でも)・・・75g
- ごま油・・・大さじ1

- ニジヤ塩麴鍋スープ・・・1/2パック

作り方

1. 葛きりはパッケージに従って柔らかく戻しておく。野菜類は食べやすい大きさに切っておく。
2. はんぺんは1センチ以下に小さく切り、ボウルに入れ、卵、しょうが、青のりを加えて、フードプロセッサーやブレンダー、あるいはフォークで粗めにつぶしながら混ぜる。

うまみたっぷりのモチフワつみれ

蟹つみれ鍋

3. 小麦粉を加えて混ぜる。
4. ほぐしたカニ肉、ごま油も加え、全体に混ぜておく。
5. 塩麴鍋スープを鍋に入れ、白菜の硬い部分、春菊の硬い部分、ぶなしめじ、を加え、蓋をしてひと煮立ちさせる。
6. 沸騰したら、(4)のカニだねを手で一口大にまとめて一つだけ入れて、固まり具合を確認する。固まらない場合は小麦粉をたねに追加して調整した後、全て一口大にして鍋に入れる。
7. 残りの具材を鍋に加えて中火で5分ほど煮込み、野菜がしんなりしたら出上来がり。



取り分け易くて楽しい

串鍋

■材料:2人分

- 牛薄切り・・・1パック
- 豆苗・・・ひとつかみ
- ミニトマト・・・8個
- うずらの卵(水煮)・・・8個
- しいたけ・・・2枚
- えび・・・4尾
- ブロッコリー・・・ひとつかみ
- ニジヤ塩麴鍋スープ・・・1パック

作り方

1. まな板にラップを敷き、牛肉をパックから出して形を崩さない様に広げて、上に豆苗をひろげ、ロールケーキ状にきつめに巻く。長さ4~6等分に切り、串2本に分けて刺す。
2. ミニトマトは2個をうずらの卵2個と交互に串に刺し、4本作る。
3. しいたけは石づきを落として半分になり、尾を残して殻をむき、背ワタを取ったえびと交互に刺し、2本作る。
4. 鍋の中央にブロッコリーを置き、周りに串を並べ塩麴鍋スープを加え、蓋をして強火にかける。
5. 沸騰したら蓋を開け、中火に落とし、火が通ったらできあがり。



ごま味噌鍋スープで



柔らか団子

豆腐肉団子鍋

■ 材料: 2~3人分

<肉団子>

豚ひき肉・・・200g (0.44lb.)
もめん豆腐・・・1/2丁
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・小さじ1/8
青ねぎみじんぎり・・・2本分
しょうがすりおろし・・・小さじ1杯
片栗粉・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1杯

<具材>

白菜・・・2~3枚
長ねぎ・・・1本
水菜・・・3株
しいたけ・・・3枚
もやし・・・ひとつかみ

ごま味噌鍋スープ・・・1/2パック



作り方

1. 豆腐はペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、1200Wの電子レンジで1分加熱し、冷ます。
2. <具材>の白菜、長ねぎ、しいたけを食べやすい大きさに切っておく。
3. ボウルに豚ひき肉を入れ、冷ました(1)の豆腐をペーパータオルの上から軽く絞ってから崩しながら加え、みじん切りの青ねぎ、塩、こしょう、しょうが、片栗粉、ごま油も加え、ねばりが出るまでよくこねる。
4. 肉だねを一口大に丸めておく。
5. ごま味噌鍋スープと白菜の硬い部分を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。沸騰したら肉団子を入れて、アクが出たら取る。
6. 残りの白菜、長ねぎ、しいたけを、鍋に加えて中火で5分ほど煮込み、仕上げにもやしと食べやすい大きさに切った水菜を入れ、水菜がしんなりしたらできあがり。



いつもより沢山の野菜を摂れる

野菜たっぷり鶏鍋

■ 材料: 2~3人分

<具材>

鶏もも肉・・・300g (0.66 lb.)
白菜・・・1/4株
春菊・・・ふたつかみ
長ねぎ・・・1本
しいたけ・・・2個
にんじん・・・小1本
れんこん・・・1/2節
絹ごし豆腐・・・1/2丁
油揚げ・・・長方形1枚

ごま味噌鍋スープ 1/2パック

作り方

1. 全ての具材を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に収まる量の具材とごま味噌鍋スープを入れ、蓋をして強火にかけ、沸騰してきたら蓋を開けて火を弱め、煮えたものから食べる。
3. 入りきらなかった具材があれば、徐々に鍋に足し、食べすずめる。



■ 材料: 2人分

花麩・・・6個
長ねぎ・・・1本
鶏もも肉・・・200g (0.44lb.)
ぶなしめじ・・・1/2パック
にんじん・・・1/2本
ごぼう・・・1/3本
油揚げ・・・小1枚
ゆでうどん(下ゆでする) 2玉
卵・・・2個
ごま味噌鍋スープ・・・2/3パック

コクのあるスープが沁みる

ごま味噌煮込みうどん

作り方

1. お麩を水で軽く洗ってから水で戻す。ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。長ねぎの青い部分を残し他の具材を食べやすい大きさに切る。
2. 土鍋にごま味噌鍋スープを入れ、長ねぎの白い部分、にんじん、ごぼうを加えて蓋をして火にかける。
3. スープが沸いたら蓋を開け、鶏肉、ぶなしめじ、油揚げを入れる。
4. 再沸騰したらうどん、軽く絞って水を切ったお麩を入れ、弱火で、4分程煮込む。
5. 卵を落とし、蓋をして2分程、卵が半熟状態になるまで煮て、長ねぎの青い部分を小口切りし、トッピングしてできあがり。





寄せ鍋スープで



■ 材料: 3~4人分

大根・・・ 1/2本
 酢・・・ 小さじ1/2
 豚バラ肉・・・ 400g (0.88lb.)
 白菜・・・ 1/2株
 長ねぎ・・・ 1本
 エリンギ・・・ 3~4本
 春菊・・・ 1/2パック
 にんじん・・・ 細いもの2本
 海苔・・・ 少々
 ニジヤ寄せ鍋スープ・1パック
 抹茶・・・ 小さじ1
 塩・・・ 小さじ1/2

作り方

1. 大根はすりおろし、水気を切り、酢を加えて混ぜる。
2. ボウルに抹茶と塩を入れてよく混ぜ、大根おろし2/3量を加えてさらに混ぜる。

色々な形を作って楽しめる

富士山みぞれ鍋

3. 皿の上で抹茶入り大根おろしと白い大根おろし少量を使って富士山の形をつくり、残り的大根おろしに海苔、にんじんを使って雪だるまを作る。
4. 豚バラ肉と白菜を交互に重ねてから5センチ程に切り、鍋に切り口を上にして並べ、他の具材も食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、寄せ鍋スープを注ぎ入れ、最後に(3)の大根おろしをのせる。
5. そのまま鍋を中火にかけ、大根おろしがぐずれ、全体に火が通ったらできあがり。



複雑なコク深い味わい

納豆とヨーグルトの発酵鍋

■ 材料: 2人分

<具材>

白菜・・・ 1/2株
 豚バラ薄切り肉・・・ 200g (0.44lb.)
 ニラ・・・ 1/3束
 納豆・・・ 1パック

<調味料>

ニジヤ寄せ鍋スープ・・・ 1/2パック
 ヨーグルト・・・ 200g
 味噌・・・ 大さじ2

作り方

1. 白菜、豚バラ薄切り肉は食べやすい大きさに切る。ニラは4~5センチ幅に切る。



具材の用意のコツ

鍋の常連、白菜は白く硬い部分はそぎざりにし、他の硬い根菜など、先に入れて煮ると、後から入れる他の具材と同時に仕上がります。ただし、卓上で調理しながら食べる場合は、ご自分のタイミングで入れてください。

また、春菊は煮ると煮汁に色がでるのが気になる場合は、下茹でしてから入れてください。

2. 鍋にヨーグルトと味噌を入れて合わせ、寄せ鍋スープを加えて溶かす。白菜と豚バラ肉を入れて強火で熱し、煮立つ直前にニラ、納豆のをせ、弱火にして蓋をし、7分ほど煮て火を通し、できあがり。



贅沢な潮の香り

牡蠣入り海鮮鍋

■ 材料: 2人分

タラ・・・ 2切(約200g)
 えび・・・ 2尾
 牡蠣・・・ 8oz./約6個
 片栗粉・・・ 大さじ1
 白菜・・・ 1/4株
 長ねぎ・・・ 1本
 にんじん・・・ 細いもの1本
 豆腐・・・ 1/2丁
 ニジヤ寄せ鍋スープ・・・ 1/2パック
 しいたけ・・・ 2枚
 水菜・・・ 1/2束(約100g)

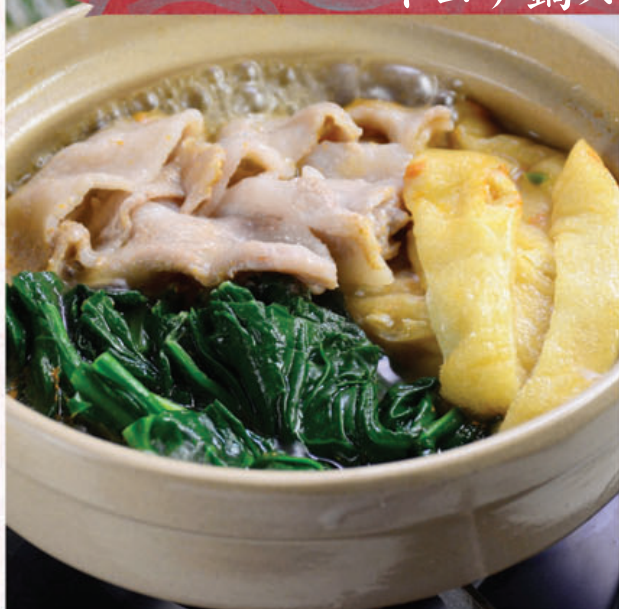


作り方

1. タラを食べやすい大きさに切りにし、全体にごく薄塩(分量外)をまぶして10分間放置する。出てきた水分を拭きとる。
2. えびは背ワタをとっておく。牡蠣は片栗粉をまぶしてから、そっと洗い、水気をきる。他の具材も食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に白菜、長ねぎ、にんじん、豆腐、しいたけを入れ、寄せ鍋スープを加え、蓋をして強火にかける。
4. 沸騰したら蓋を開け、中火に落とし、タラ、牡蠣、えび、水菜を加え、火が通ったらできあがり。



キムチ鍋スープで



定番鍋をパンチのあるスープで

キムチ常夜鍋

■ 材料：1人分

ほうれん草・・・1束
お湯(茹で用)・・・適宜
塩(茹で用)・・・ひとつまみ
油揚げ・・・大1枚
豚バラ薄切り肉・150g (0.33lb.)
酒・・・大さじ1
ニジャキムチ鍋スープ・1/4パック



作り方

1. ほうれん草は根元があれば、ひげ根を取って、綺麗に整え、十字に切り込みを入れよく洗う。大きめの鍋にお湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草を入れ強火で15秒茹で、ザルにあげ流水で冷やし水気を絞り、6センチ幅に切る。
2. 油揚げと豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておく。
3. 土鍋に全ての具材入れ、キムチ鍋スープを加える。
4. 蓋をして強火にかけ、煮立ったら蓋を開け、弱火にして豚肉に火が通ればできあがり。



食べ応えアリ!

もちチーズキムチ鍋

■ 材料：2人分

豚バラ薄切り肉・・・150g (0.33lb.)
白菜・・・1/6株
青ねぎ・・・3本
えのき・・・1/2袋(100g)
ニラ・・・1/4束
切り餅・・・4~6個
ニジャキムチ鍋スープ・・・1/2パック
ナチュラルチーズ おろしたもの・ひとつかみ

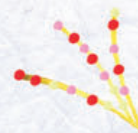
作り方

1. 餅は半分に切り、他の具材は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にニラとチーズ以外の具材とキムチ鍋スープを入れて蓋をして火にかけ、煮立ったら弱火にし、豚肉に火が通ったら、ニラとチーズを加え、再び蓋をしてチーズが溶けたらできあがり。



辛いのが好きな方へ。もちろん締めはラーメン!

スパイシー坦々鍋



■ 材料：2人分

豚ひき肉・・・100g (0.22lb.)
植物油・・・適量
塩・・・小さじ1/8
赤唐辛子の輪切り・・・好みの量
チンゲン菜・・・大1株
白菜・・・4枚
長ねぎ・・・1/2本
エリンギ・・・中4本
ニラ・・・1/4パック
ニジャキムチ鍋スープ・2/3パック
すりごま・・・大さじ2
ラー油・・・適量

作り方

1. フライパンに植物油を中火であたため、豚ひき肉、赤唐辛子の輪切りと塩を加えて炒め、取り出しておく。
2. 他の具材を食べやすい大きさに切り、ニラ以外を鍋に入れ、キムチ鍋スープを加え、蓋をして強火でひと煮立ちさせる。
3. 中火にして野菜が煮えたらふたを開け、ニラと(1)のひき肉を中央にのせる。仕上げにすりごま、ラー油をまわしかけてできあがり。



ニジャこだわりの鍋スープ登場！

この度ニジャ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、博多では縁起の良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。

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「自社製鰹魚醤」は久原醤油が自ら作った原料です。魚醤は、長い時間をかけて旨味が熟成される一方で、魚独特のおいもあり、あごだしの調和が難しいと感じました。そこで考え出したのは、鰹節の名産地に向かい、鰹から魚醤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。

ニジャのこだわり

ニジャの鍋スープは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さです。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るご馳走鍋を演出してくれます。ぜひ全てお試しください自信作ばかりです。



塩麴鍋

あごだしと鰹魚醤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。



ごま味噌鍋

美味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に味噌とごまのkokoroと旨味が調和します。



寄せ鍋

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。



キムチ鍋

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。

他にも鍋にはニジャのおすすめ

締め麺に 替え玉ちゃんぽん生麺



水炊きに ポン酢



雑炊に お米



ニジヤ 冬の新作弁当、お寿司

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

冬限定!

はまち大根弁当



▼ HAMACHI DAIKON BENTO (はまち大根弁当)

はまちを特製ダレに漬け込んでから焼き上げます。冬に旬を迎える大根は水分をたっぷり含んでいて繊維がとても柔らかく一年の中で一番おいしくなる時期です。この二つの旬の食材を主菜としたこの冬一押しのお弁当です。

副菜には根菜中心の野菜の煮物に切干大根で、懐かしい和風仕立て。揚げ物なしのヘルシーなお弁当に仕上げました。

▼ HAMACHI DAIKON (はまち大根)

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

はまち大根



北海チラシ

▼ HOKKAI CHIRASHI ZUSHI (北海チラシ)

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



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



おうちで作る シリーズ



今年は多分今までにないぐらい、誰もが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。
※冷凍販売となります。



冷凍塩麹唐揚げ と 冷凍チキンミートボール

※冷凍販売となります。



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。

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、麹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



朝晩冷え込んで来ました。鍋が美味しい季節がやってきましたね。根菜類も次の命の為に養分を蓄えてより美味しくなります。冬は積極的に根菜類を食事に取り入れ、身体をあたためるように心がけたいですね。調理法もじっくり煮込んだものを増やして下さい。

皆さまが、あたたかな年末年始を迎えられるよう願っています。



塩麴のパエリア

◆材料：2人分

ニジヤ 塩麴鍋スープ	400ml
水	400ml
サフラン (お好み量で)	...	ひとつまみ
玉ねぎ	¼ 個 (80g)
トマト 1 個	160g
ニンニク	1 かけ
オリーブオイル	大さじ 4
エビ	8 本
アサリ (砂抜き)	15 個
米 2 合	300g
ネギ	適量
レモン くし切り	2 個

◆作り方

1. 塩麴出汁と水、サフランを合わせる。
2. 玉ねぎとトマトを 1cm 角に切り、ニンニクはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、切った野菜を中火で8分ほど炒める。
3. アサリとエビ、1. の出汁を入れ、強火にする。エビは赤く曲がったら、アサリは開いたら鍋から取り出す。(沸騰したら弱火にする)
4. 米を入れ強火で5分。アルミホイルで軽くフタをして弱火で10分加熱する。エビとあさりを乗せて更に5分加熱する。
5. 仕上げに15秒程強火にして、おこげを作り、刻んだネギ、レモンをのせて完成。

◎ポイント

フライパンの大きさにより水分量が異なるので、少ないようなら途中で水を加える。



Probiotic Teriyaki -KOJI Truffle-

有機たまり醤油麹にメープルの甘味とトリュフの香り。日本の国産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。

タラの蒸し物

◆材料：1人分

銀ダラ	2 切れ (120g ずつ)
タラの切り身	1 枚
ニジヤ 4種のこだわり柑橘ポン酢	...	大さじ 2
椎茸	1 個
もめん豆腐	¼ パック
春菊	¼ 束
チリガーリック	小さじ 1

◆作り方

1. セイロにタラ、椎茸、豆腐を入れて10分蒸す。
2. 春菊を入れて更に3分蒸す。
3. 温めた皿に盛り直し、タラにチリガーリックを乗せ、ポン酢をかけたら完成。

◎ポイント

ニジヤのポン酢が香り高いので、シンプルな料理によく合います。チリガーリックをアクセントに添えました。



ほうれん草のくるみごま和え

◆材料：2人分

ほうれん草	1 束
くるみ	25g
ニジヤ ごまドレッシング	大さじ 3

◆作り方

1. ほうれん草を茹で冷水で落とし水気を切る。
2. くるみを出来るだけ細かく砕き、フライパンで香りがたつまで弱火で炒る。
3. ボウルにごまドレッシングと、くるみを和える。
4. 3. とほうれん草を和えて皿に盛り完成。

◎ポイント

しっかりとくるみを炒ることで風味が増します。シンプルですが、一時間で更に美味しくなるレシピです。



とろとろ白菜の塩麹スープパスタ

◆材料：2人分

ニジャ 塩麹鍋スープ	350ml	パスタの麺	140g
白菜	170g	EX オリーブオイル	大さじ1
ニンニク	1かけ	胡椒	適量

◆作り方

1. 白菜を繊維に沿って細切りする。ニンニクはスライスする。
2. 鍋にスープと白菜とニンニクを入れ、フタをして弱火で20分煮込む。
3. その間にパスタを茹でる。
4. 皿に茹でたパスタと2.のスープを入れて白菜を盛り、オリーブオイルと胡椒をかけ完成。

◎ポイント

白菜は切り方によってより柔らかくなります。パエリアで余った出汁でもう一品作りました。



フレックスシードのおはぎ

◆材料：10個分

ニジャ 有機もち米	1合
粒あん	300g
ニジャ 有機栽培フレックスシード	30g
ニジャ 有機きな粉	適量
ごま油	小さじ1

◆作り方

1. もち米を炊き、炊き上がった後軽く粒が残る程度につぶす。冷めたら10個に分ける(1個 30g位)。
2. ラップにごま油を少し塗り、あんこ 30gを乗せ、もち米を乗せる。少し白い部分が残る程度にあんこで包み込む。
3. 小皿にフレックスシードを入れる。ラップからおはぎを取り、白い部分にフレックスシードをまんべんなくつける。
4. 皿に盛りきな粉をまぶして完成。

◎ポイント

ごまが一般的なおはぎですが、フレックスシードを使うことで、オメガ3系脂肪酸を始め現代に不足な栄養を美味しく補います。



銀だら



日本では、ちよっぴり高級魚の銀だら。そのしっとり感のある脂が特徴で、煮てよし、焼いてよし魚です。皆様もご存知かと思いますが、この魚を最も美味しくさせるのはやはり「粕漬け」や「西京漬け」ではないでしょうか。粕や西京味噌の風味と、余分な水分が取れることにより、脂分が中に閉じ込められて一層美味しくなります。

日本では粕漬け専門店があるほどで、そこでは毎年アラスカに出かけて、買い付けをしているそうです。銀だらの英語名は、一般的には「Black Cod」ですが、正式名は「Sable Fish」です。タラ (Pacific Cod) の仲間と思われるのですが、タラとはまったく別の魚です。分類的にはカサゴ目に含まれ、背びれが2基しかないことから、背びれが3基あるタラと容易に区別することができそうです。

では何故日本語では「銀だら」と呼ばれているのでしょうか。それはもともとはマダラの代用品として使われていたこと、店頭に並んでいる時は、皮目は黒いのですが獲れたてのこの魚はまさしく銀色に光っているからです。

銀だらの生息地域は、南はメキシコ Baja からサンフランシスコ、カナダ・バンクーバー島アラスカと北上し、北海道内浦湾以北までと広い範囲に分布しています。水深150~1500m (通常は400~1000m) に生息しています。産卵期は1~4月で、300~500mの泥底のスロープを好むようです。卵の数は60cmぐらいの魚で約8万2千個、90cmを超えるとなんと約127万7千個もあるそうです。この魚の平均寿命は20~30歳ぐらいで、最高年齢はアラスカで94歳の銀だらが確認されています。日本人の平均寿命よりも長く生きる魚がいるなんて、驚きですね。

こんな話を思い出しました。ある魚の業者さんがアメリカのスーパーへ魚のプレゼンテーションに行ったところ、たまたま銀だらの粕漬けをおまけに持っていったそうです。業者が奨めるメイン商品はさておき、おまけに持っていたはずの「銀だらの粕漬け」に非常に興味を示されました。試食してもらったところ、大好評だったそうです。意外にもアメリカ人の口にも合うようなので、近い将来銀だらの粕漬けがアメリカのスーパーでも陳列される日が来るかもしれませんね。

銀だらの栄養は、オメガ3、EPA、DHAを豊富に含んでいて、天然の魚ではトップクラスです。イライラする、心臓疾患の予防、中性脂肪が高い、アレルギー体質などに有効といわれます。お子様にも安心して食べていただける天然物の魚ですね。

ニジヤの銀だらは全て Product of America です。西海岸ローカルのフレッシュなものや、一年中美味しくお召し上がりいただけるアラスカ産冷凍ものをご用意しております。冬にこそ、ぜひお試しください。

銀だらの西京焼き

材料 (2人分)

銀だら切り身	2切れ
塩	少々
〔西京味噌床〕	
白味噌	100g
みりん	大さじ3
砂糖	小さじ½

作り方

- 1 銀だらは塩少々を振って10分程度置き、水気をペーパータオルで拭く。
- 2 〔西京味噌床〕の材料をよく混ぜ合わせて半量をタッパーに敷き、ガーゼを乗せて銀だらを重ならないように並べ、またガーゼを乗せて残りの味噌を魚に塗る (直接銀だらに味噌を塗ってもOK)。上からびつたりラップをしてフタを閉め、冷蔵庫に入れる。
- 3 1~3日置いて味噌床から取り出し (直接味噌を塗った場合は味噌を取り除く)、グリルで焼く。



塩レモン銀だらのアクアパッツァ

材料 (2人分)

銀だら切り身	2切れ	にんにく	1片
ニジヤ塩レモン	小さじ2	オリーブオイル	大さじ1
アサリ	10個	白ワイン	大さじ1
トマト	1個	塩、こしょう	適量
ブロッコリー	8房	パセリ	適量

作り方

- 1 銀だら1切れに対して塩レモン小さじ1をまんべんなく塗り、ラップでびっちり包んで冷蔵庫で半日～1日置く。
- 2 フライパンによく洗ったアサリ、白ワインを入れてフタをし、強火にかける。アサリが開いたら火を止めて汁ごと器に取り出しておく。
- 3 同じフライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて弱火にかき、にんにくがきつね色になったら取り出しておく。中火にして銀だらを入れ、片面をこんがり焼いて裏返す。
- 4 銀だらをフライパンの端に寄せ、一口大に切ったトマト、ブロッコリーを入れてさっと炒め、塩こしょうする。
- 5 取り出しておいたにんにくとアサリを汁ごと戻してフタをし、3分ほど煮たら火を止め、刻んだパセリをふりかける。



銀だらの塩麹鍋

材料 (2人分)

銀だら切り身	2切れ
ニジヤ塩麹	小さじ2
白菜、豆腐、きのこ類、ねぎ、春菊など	適量
[だし]	
水	750ml
だし昆布	10cm程度を1枚
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
塩麹	大さじ1

作り方

- 1 銀だら1切れに対して塩麹小さじ1をまんべんなく塗り、ラップでびっちり包んで冷蔵庫で半日～1日置く。
- 2 鍋に[だし]の材料を入れて弱火にかき、沸騰する直前でだし昆布を取り出す。
- 3 一口大に切った銀だらや野菜などを入れながらいただく。



醤油麹銀だらのしめじあんかけ

材料 (2人分)

銀だら切り身	2切れ	[たれ]	
ニジヤ醤油麹	小さじ2	オイスターソース	小さじ2
しめじ	1袋	酒	大さじ2
ねぎ	1本	片栗粉	小さじ2
シラントロ	4本	水	大さじ1
にんにく	1片		
ごま油	小さじ2		

作り方

- 1 銀だら1切れに対して醤油麹小さじ1をまんべんなく塗り、ラップでびっちり包んで冷蔵庫で半日～1日置く。
- 2 銀だらをグリルまたはフライパンで焼く。(テフロン加工でないフライパンの場合は油を適量引いて)
- 3 フライパンにごま油を入れ、しめじ切りにしたにんにくとしめじを入れて中火で炒める。しんなりしてきたら[たれ]の材料をよく混ぜ合わせて加え、とろみが出るまでかき混ぜながら加熱する。
- 4 とろみが出てきたら、小口に切ったねぎとシラントロの葉を加えてさっと混ぜ合わせて火を止め、焼いた銀だらの上にかける。





アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *



みなさん、こんにちは。パリにまた冬がやって来ました。パリの冬は零下になるほど厳しい季節なのですが、どの季節より一番あったかな気がするの、きつと私だけではないはず。

がっしりした石造りのアパートマン内は、温められた水による中央暖房や暖炉の火のおかげでどの季節より暖かく、モコモコのセーターや大きなマフラーは、冷凍庫の中のような外気から体を守ってくれて。そんなあったかさは体だけではなく心にもほっこり染みこんでいきます。

でも冬があったかなイメージの一番の理由は、親しい友人やファミリーのコーギーなミニパーティーの季節だから! と私は思わずにはいられないのです。

コクーンのようなお家の中で、家族や気のおけない友達と温かなお料理やお茶などを分かち合う時間は、なんともあったか。暖炉が活躍するお家も多く、パチパチと燃える火を横に、アペリティブやお茶を楽しむときは、私自身フランス生活の大好きなことのひとつ。外と中の温度差



で曇った窓ガラスをそっと手でふき取ると、雪が降り出していることに気が付いたりもして。冬は一番、人との距離が近くなり、心あったかになる季節ではないかしら。

とはいえ、今年の冬は、フランスでもまだまだ人と人との距離に繊細にならずにはいられません。夏のバカンス時期にその手を休めて、休暇を取っていたらしいウィルスが、また9月になると仕事を開始したらしいのは、去年のイエローベストも同じで、フランス人の行動と似ている気がしてなりません。クリスマス休暇時期にはぜひまた休暇をとって欲しいもの。ともあれ今まで積み重ねて来た冬が与えてくれた、この季節のあったかなイメージを、寒さが厳しくなるごとに蘇らせて、今

年なりに心をあつたかくする努力をしながら、過ごしていきたいものですね。

心をあつたかくするテクニクは、人それぞれだと思いますが、体をあつたかにするアイデアに関しては、みなさんのお力にちよつとだけなれます。風邪予防にもなる、我が家の冬の定番の簡単&素敵なレシピをここにご紹介させていただきます。

体を芯からあつたためてくれる美味な野菜のポターージュ。フランスでは小粋なレストランの前菜にもヴルテという名で時々登場します。出来上がりに生クリームをほんの少し走らせ、真ん中にクミンなどをふつてお洒落にサーブされるシェフ風の味。レストランではお上品にちよつとだけ、ですが、おうちではたっぷり心ゆくまでどうぞ。



日本の食卓にはごはんとお味噌汁がつきものですが、フランスの家庭ではパンとワインがつきもの。このポターージュも、アメリカや日本でもぜひできればパンとワインを一緒に。ポターージュのお皿は最後の一滴までパンで拭いて食べてしまう我が家。食べ物大切に教育が行き届いているのか、単に食いしん坊だからか、お味噌汁を作ってもパパも子供達もお椀の底に残った出汁のきいた一滴までパンで掬ってしまいます。

さてこのポターージュのパンはフランスパンにこだわらずなんでもOKです。食パンでもインドのナンでもあつてしまえます。ただワインは白をお勧め。あったかなお部屋で熱々のポターージュにキリリと冷えた白ワイン、冬の日の小さなよろこびです。濃度を少々濃いめにしておつたかご飯にかけると、メイン料理にもなり、ちびつこたちが大好き!

素材は応用が色々利きますので、基本レシピに慣れたらネギの代わりに他の野菜、冷蔵庫に残っているものや、今日のお買い得野菜なども利用して、マイポターージュにも挑戦してみてください。かほ



永末 アコ
Ako Nagasue

パリ在住の光のアーティスト。
フランスのライフスタイル等の
ライター、寄稿ジャーナリスト
でもある。

Ako のライフアート
www.instagram.com/ako.lifeart.paris/

Ako の光の作品
www.instagram.com/ako.art.paris/

ちや、またはコーンの缶詰などを使うとスイートに。まだ市場に出ていけばキノコでトライしてみるのもお勧めですし、カリフラワーでも良い味ができます。調味料にカレー粉やレモン汁を加えたり、出来上がりに粉チーズや固茹で玉子を刻んでふりかけても、個性のある逸品になります。

アメリカでもパンプキンスープやコーンスープは定番かもしれませんが、このレシピにもぜひトライあれ。生姜、蜂蜜、ニンニクを（できればたっぷり）加えることをどうぞ忘れずに。

では！ どの季節よりあったかさを愛しみながら、お互いに心と体がほかほかの、素敵な冬になりますよう！！

* 長ネギのこってりポタージュ *
Velouté de poireaux

■ 材料: 約4人分

太めの長ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4本
中くらいのじゃがいも・・・・・・・・ 3つ
中くらいのにんじん・・・・・・・・ 2本
豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 500ml
(甘くないものを。豆乳がなければ牛乳でも可。)
大きめのニンニク・・・・・・・・ 1、2片
生姜をすったもの コーヒースプーン約2杯
バター・・・・・・・・・・・・・・・・ 20グラム
塩、胡椒・・・・・・・・・・・・・・・・ 適宜
蜂蜜・コーヒースプーン1、2杯(お好みで)
コンソメの素・・・・・・・・ 1つ
生クリーム・・・・・・・・ 少々(なくても可)
クミン・・・・・・・・ 少量(なくても可)

● 作り方 ●

1. 野菜をよく洗い、長ネギは緑の葉の部分を取り取り、じゃがいも、にんじんは皮をむく(有機栽培のにんじんであれば皮がついたままでもOK)。
2. お鍋に(1)の野菜、軽く刻んだニンニク、コンソメの素を入れて、それらが被る程度の水で煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら火を止め、粗熱がとれたら、すった生姜と共に、ミキサーにかけ、お鍋に戻す。またはお鍋の中でハンドミキサーをかける。
4. (3)にバター、豆乳、蜂蜜、塩、胡椒をして、中火で木べらでかき混ぜながら温める。
5. 味を調べ、器によそい、生クリーム少量とクミンをちらして、召し上がれ!

* 長ネギの代わりにかぼちゃで作ればパンプキンポタージュに、コーンの缶詰で作るとコーンポタージュに。冬の間にこちらもぜひお試しあれ。



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
北海道産日高切出し昆布



nijiyashop.com でも販売中!!



豚肉の昆布巻き

ゆっくりコトコト煮込むことがポイント！

■材料 (作りやすい量)

ニジヤ 日高昆布 …………… 12cmほどの長さで4枚
豚肉薄切り …………… 180g
酒、醤油、みりん …………… 各大さじ3
水溶き小麦粉 …………… 適宜

■作り方

1. 水で戻しておいた日高昆布に豚肉薄切りを乗せて、クルクル巻く。(戻し汁は捨てずにとっておく)
2. 水溶き小麦粉で、巻き終わり部分をくっつける。(くずれることが心配な場合はかんぴょう(分量外)で各2カ所くらい止める)
3. 醤油・酒・みりん、昆布を戻しただし汁を鍋に入れ、2.の昆布を端を下にして並べる。
4. クッキングシートまたはアルミホイルを落し蓋にし、弱火で加熱する。煮汁が半分ほどになったら火を止め、粗熱が取れるまで待つ。
5. 食べやすい大きさに切って出来上がり。(切り口は斜めにするとキレイ)

* 加熱は弱火で。あまり火力が強いと、出汁が沸騰した勢いで糊状の部分がくっつかずに剥がれてしまうので。



自然と共に生きる ⑦

～ デザインを通して自然を身近に～

「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。

気候変動などを考えると、穏やかな思いだけでありませんが、今年と比較的暖かく過ごしやすい秋でした。それでもしつかりと冬を感じる日が増えてきました。凍り

した空気は気持ち良いけれど、赤ちゃんとのお散歩には向かないので、最近はお散歩の目的地向きの移動のみが外で過ごす時間になりました。それでも、公共の施設や美術館、文化センターなどが充実しているのが、出かけられる先があるのは、ありがたいことです。子連れになってから街をみる視点が変わりましたが、そういった視点からもヘルシンキは素敵なお店

だなと思います。夏の間は、自然の中で過ごしていましたが、今は日照時間が数時間となり、暗くなるのが早いとうしても灯りのある街中を歩くようになります。すると、普段はあまり気にしていない街の灯りやお店のショーウィンドウに目がいきます。息子もあちこち指をさして興奮しています。

暗い冬を過ごす国だからなのか、**光照明**の使い方がとても上手な気がします。デパートなどに立ち寄ると、「フィンランド デザイン / フィンランド メイド」をどこでも大事にしている、特に自然をモチーフにしたデザインがとて

もたくさんあることに気がつきま

す。ジュエリーや家具、衣類や食器、また様々な生活用品までも、とにかく何でも自然からのインスピレーションでデザインされたものがたくさん目につくのです。

有名なブランドのマリメッコのシグネチャーデザインとも言えるウニッコもポピーの花ですし、アルヴァ・アールトのガラスデザイン

の代表作も「アールトII波」をモチーフにしたものです。人気のイラストラーターの作品は、フィンランドの野性の動物や自然の中を描いたものがほとんどですし、子ども用品であれば、間違いなく全てがクマで揃えられます。本当にクマが好きな国民なのです。(因みに、ビールもスニーカーも「カルフクマ」のブランドがあります)

ここに暮らしてみると、それぞれの季節が、いちいち感動に値する美しさを持つ自然を体験します。日本の四季が流れるような、優しい変化の為せる美しさとは少し雰囲気の違い、この季節は割とはつきりと突然切り替わるように感じられます。

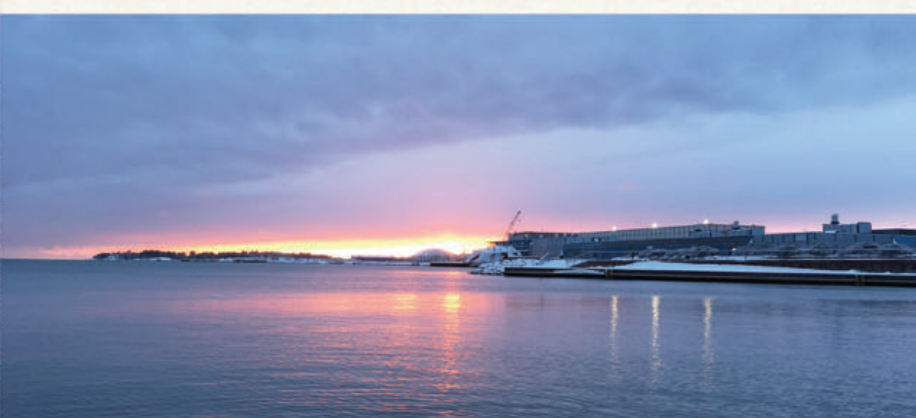
春は、爆発するような勢いで植物たちが凍てついた大地を突き破って芽を出し、夏になれば、国自体が何だかはしゃいんでいるように見えるくらい皆子どものような顔つきで何をするにも外で過ごす。

秋になれば、大きな楓や背の高い白樺の紅葉に低い位置から日があたり、黄金色の光を静かに空に撒き散らす。そして冬には、葉が落ちきり雪が降りるまではまるで墨絵のような削ぎ落とされたシンプルな景色になって、雪が積もり海も凍り、氷に包まれた世界に真っ青な空から陽がさした時は、魔法にかかったみたい。いつもの景色が別世界のように輝いて見えてしまふ。

記憶に残るビジュアルも心にかぶ感情もそれぞれの季節の景色に沿うように、セットになっているようにすら感じられます。

システムやデジタル環境は最新であっても、街並みは古い建物が多く、石畳の路があちこちにあります、都会エリアの規模も小さく、あとはひたすら森と湖の国なのです。そして、それを誇りに思う民度が、美しい自然をデザインという形で生活の隅々にまで染み渡らせているように思います。こういった形で自然が暮らしの中にあると、気がつけば自然が当たり前好きになるのかもしれない。

日本でも、伝統工芸や決まったものばかりでなく、最新のファッションや若者・子どもたちが使うものや空間が、もともとそのなデザインで溢れたら素敵だろうな、と思いました。



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



野菜たっぷり お鍋でビビンバ

■ 即席コチュジャン

衝動的に買ってしまふ様々な調味料やソースは、いつも最後まで食べきれないまま冷蔵庫を占領している…なんてことはありませんか？家にあるものでそれ風の味を楽しむ工夫ができれば便利です。

● 材料 (作りやすい量)

八丁味噌 …………… 50g
(他の味噌でも可ですが、赤味噌系がより雰囲気はです)
チリパウダー …………… 小さじ1½
カイエンペッパーパウダー …… 小さじ1½
(無い場合は、チリパウダー小さじ2½でも可)
りんご酢 …………… 小さじ3
アガベシロップ …………… 小さじ3
醤油 …………… 小さじ2

● 作り方

- 1 小鍋に全ての材料を入れ、弱火で温めながらよく混ぜ合わせる。八丁味噌が柔らかくなり全ての材料がよくなじんだら出来上がり。(火が強すぎたり、時間が長すぎると固くなったり焦げたりするので注意です)
※ 味噌の種類や辛さや甘さを調整して自分好みの味を見つけましょう。作りたてでもいいですが、数日置くとより落ち着いて美味しくなります。おにぎりにしたり、焼うどんのアクセントにしたりもできるので便利です。

■ 具

地元で手に入る好みの野菜で色々楽しんでみてください。今回は、イメージ用に色や食感の参考になればと、ちょっと多めの種類になっていますが、その時手に入るもの何でも結構です。分量も適量で、もし余ってしまったら、後日、春雨サラダの具にしたりもできます。

● 材料 (すべて適量で!)

A) にんじん: マッチ棒切り/もやし/パプリカ マッチ棒切り/インゲン豆: 3cmに斜め切り
南瓜(なくても可)/油揚げ 油抜きして細切り/マツシユルム(あれば椎茸): 薄切り
B) 赤キャベツ: 千切り/ラディッシュ: 薄切り
キムチ(今回ののは、自家製の赤白菜と柿のキムチなのでピンク色です)/炒りごま: 適量/ごま油/醤油/みりん

● 作り方

- 1 それぞれの野菜を下ごしらえしていきます。A) の野菜は多めの塩で茹で、ごま油を軽くまぶし、ナムルにする。(にんじんやもやしにはお好みでにんにくのすりおろしを加えるのもおすすめです)
- 2 南瓜は、少し多めのお水で茹で、柔らかめのマツシユにする。油揚げは、みりんとお醤油で煮る(切ってから煮ると早い)。マツシユルムは、ノンオイルでお塩を振り軽く炒める。
- 3 B) の野菜は塩もみしてよく絞る。

<全体>

- 1 ホーロー鍋にごま油を入れ(鍋の底全体に薄く伸びる程度)少し硬めに炊いた白米を入れて中火にかけ底が少し焦げる程度まで焼いたら、弱火にして具を乗せて蓋をし、数分温め炒りごまをふいたら出来上がりです。コチュジャンを混ぜたりキムチを加えたりして、お好みでいただきます。

フリーマーケットで見つけた古いホーロー鍋。形が可愛らしくて、調理に使うだけでなく、そのままテーブルに置いても素敵。特に寒い季節には、熱々のお料理を熱々のままいただけるのでおすすめです。この冬には大活躍です。



玄米ご飯アイスクリーム

地元で手に入る好みの野菜で色々楽しんでみてください。今回は、イメージ用に色や食感の参考になればと、ちょっと多めの種類になっていますが、その時手に入るもの何でも結構です。分量も適量で、もし余ってしまったら、後日、春雨サラダの具にしたりもできます。

● 材料

<A> 玄米ご飯 …………… 250g アガベシロップ …………… 50g
ココナツミルク …………… 150g 天然塩 …………… ひとつまみ
豆乳(またはオーツミルク) …… 150g バニラエッセンス …………… 数滴
メープルシロップ …………… 50g

抹茶: 小さじ3+お湯: 大さじ1 または 白ごまペースト: 小さじ3

● 作り方

- 1 冷めたご飯は、サツと水で流しよく水を切る。<A>の材料をミキサーに入れ滑らかにする。
(*この時回しすぎるとご飯の粘りが強くなりすぎるので注意)
- 2 抹茶やゴマ、好みのフレーバーを加えて冷凍庫で冷やし固める。
(*固くなるので、食べる際には、冷凍庫から出して少し柔らかくしてから召し上がってください。または、凍らせる際には、アイスクューブの型に入れて楊枝やピンチョスのスティックなどを入れておき、そのまま小分けでかじって食べるのもオススメです)



ニジャめんつゆ

nijiyashop.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ゅっ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

多そうですね。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

アボカド&ツナの和風パスタ

- 材料：2人分
- パスタ (お好みのもの) ----- 160g
- きざみのり ----- 適宜
- わさび (お好みで) ----- 適量
- 〈ソース〉
- アボカド (1cmほどに切る) ----- ½個
- ツナ (汁をきる) ----- ½缶
- マッシュルーム (スライス) ----- 2~3個
- ニジャめんつゆ ----- 大さじ1½
- マヨネーズ ----- 大さじ1
- 牛乳 ----- 50ml

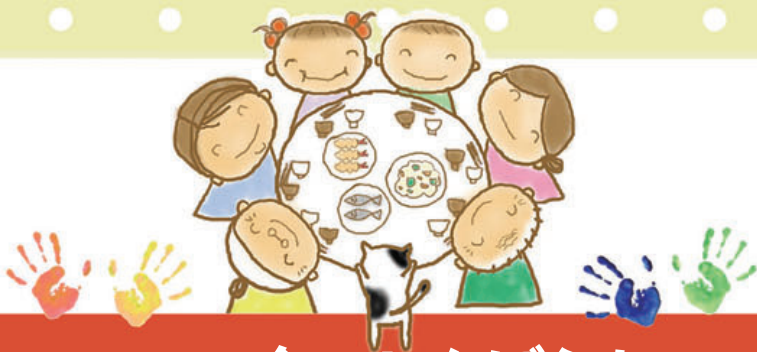
●作り方

- ① ボウルにソースの材料をすべて入れて混ぜる。
 - ② パスタをパッケージの指示に従って茹でる。
 - ③ お湯切りしたパスタを①に入れ、ソースとからめる。
 - ④ さらに盛り付け、きざみのりをかけて完成。
- ※ わさびとよく合うので、ぜひお試しを。



Gochiso
注目食材
味噌

和食の調味料を代表する味噌は、大豆を発酵させて生まれる独特の香りと旨味が特徴の発酵食品です。味噌汁をはじめとして、日本人の食事に密接に関わってきた日本食文化を代表する食品の一つとも言え



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。



味噌のおやつレシピ

朝ごはんにも最適! 「味噌マフィン」

〈材 料〉 Mサイズのマフィン4個分

味噌	15g
無塩バター(オリーブオイルでも代用可)	50g
三温糖	40g
卵	1個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
豆乳(牛乳でも代用可)	大さじ2

〈作り方〉

1. ボウルにバターと味噌を入れて、泡だて器でクリーム状にし三温糖を加えてよく混ぜる。
2. そこに溶いた卵を2、3回に分けて加え、その都度よくすり混ぜる。
3. 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけておく。
4. 2. に 3. を混ぜ、豆乳を加えて滑らかになるまで混ぜる。
5. 4. の生地をマフィン型に均等に入れ、180℃(360°F)のオーブンで20～30分焼いたら完成!
※くるみやナッツを乗せても美味しい!



るでしょう。

味噌は「赤味噌」、「淡色味噌」、「白味噌」など、原料の違いだけでなく、その見た目の色合いによって3つの種類に分類されます。また、「米味噌」、「麦味噌」、「豆味噌」など、その製法により多数の種類があり、地域によっても、様々な種類があります。

種類が違っても、どの味噌にも、栄養豊富な成分が含まれており、「味噌は医者いらず」という言い伝えがあるほどです。例えば、生活習慣病のリスクを下げたり、老化を防止したり、私たちの日々の健康のための食事にもってこいの調味料なのです。また、味噌には良質なタンパク質やビタミン類などたくさん、栄養素も含まれているので、ご家庭で手軽にできる手作り栄養満点な味噌おやつはいかがでしょう？

今回は、味噌を使ったおやつレシピをご紹介します。



〈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ない、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/>



甘じょっぱさがやみつきになる「味噌アイス」

〈材 料〉 3～4人分

味噌 大さじ1
牛乳 300ml
はちみつ 60g
生クリーム 100ml
卵黄 2個分

〈作り方〉

1. 小鍋に牛乳を温め、沸騰直前で止める。
2. ボウルに卵黄とはちみつを加え、泡だて器でかき混ぜる。まざったら1.を少しずつ加えその都度混ぜ合わせる。
3. ザルで濾しながら小鍋に戻して弱火にかけ、ゴムベラで底がこげないように混ぜつつ加熱し、ゆるくとろみがついたら火からおろす。
4. 氷水にあてて冷やし、しっかりと冷たくなったら味噌と生クリームを加えてよく混ぜる。
5. パットにいれ、蓋をラップをして冷凍庫で冷やす。
6. 1時間ごとに空気を含ませるようにかき混ぜ、しっかりと固まるまで3回ほど続ける。



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〜炒め物・唐揚げ・シロッコ・パスタ等、様々な料理にも調味料感覚でお使いいただけます。手間暇かけて造りあげた、優しい味わいと香りをぜひ楽しんでみてください。



nijiyashop.com でも販売中!!

ニジャカレーフレークを使った今日のカレーレシピ 丸めないカレーたこ焼き



材料 (2人分)

ゆでタコ	40g
キャベツ	50g
ねぎ	1本
卵	1個
ニジャカレーフレーク	大さじ2
小麦粉	50g
水	50ml
紅生姜	5g
天かす	小さじ2
サラダ油	小さじ2

作り方

- 1 ゆでタコは食べやすい大きさに乱切り、キャベツと紅生姜はみじん切り、ねぎは小口に切る。
- 2 ボウルに卵を入れて溶き、カレーフレーク、小麦粉、水を入れて混ぜ合わせる。そこにゆでタコ、キャベツ、ねぎを入れて混ぜる。
- 3 卵焼き器にサラダ油を入れて強火で熱し、2を入れて全体に広げ、弱火にする。上から紅生姜と天かすをパラパラとかける。
- 4 数分して表面が少し乾き始めたら、フライ返しで半分に分けて折り返して上から軽く押さえ、2度ほど返して両面に良い焼き色がついたら出来上がり。皿に盛って8等分に切り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青海苔などを振りかけていただく。

今年の冬は、いつもの年とは全く違ったものになっていますが、それ以上にやっぱり日々の生活は楽しんでいたいものです。世間ではおうちごはんがすっかり定着している感じですが、フィルおじさんにとっては、ずっとずっとおうちごはんを楽しむ毎日が続いていますよ。そして冬にはぜひ食べたい、根菜をたっぷり使った鶏肉のうま煮を作っていました。じっくりと煮込むことでしっかりと味が染みて、ご飯も進みます。フィルおじさん風鶏肉のうま煮レシピをぜひお試しください。



鶏肉のうま煮

【材料】(3人分)

にんじん、れんこん、ごぼう、
 たけのこの水煮、こんにゃく …… 各100g
 干し椎茸 …… 4枚
 さやえんどう …… 8枚
 地鶏もも肉(骨なし) …… 300g
 生姜すりおろし …… 小さじ1
 ニジヤ和風だし …… 1パック(小さじ2弱)
 砂糖、しょうゆ、酒、サラダオイル
 …… 各適宜

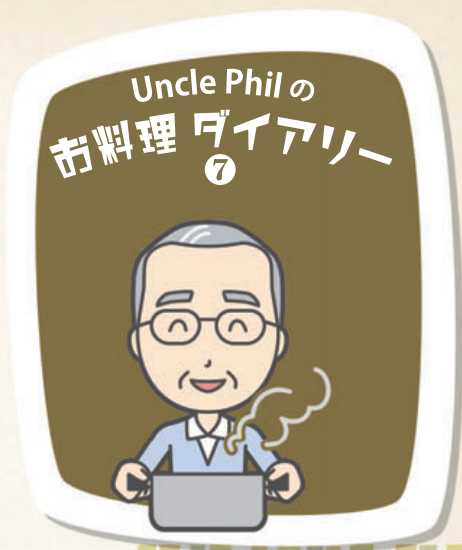


【作り方】

(下ごしらえ)

- にんじん、れんこん、ごぼうは皮をおき、10等分の乱切りにする。れんこんは切ってから2カップの水に酢小さじ1を加えて5分ほど浸してアク抜きをする。たけのこの水煮も10等分の乱切り。
- 干し椎茸は充分水に戻し、半分に切る。
- さやえんどうは両端のスジを取り、色よく茹でて水を切り、みりんと塩少々を振りかけて冷ます。(色が鮮やかになります)
- こんにゃくは横10等分に切り、たづな切り(*)にして、フライパンでしょうゆ小さじ1を入れ炒りつける。
- 鶏肉も10等分に切る。
- しょうゆ、砂糖、酒各大さじ2を砂糖が溶けるまでよく混ぜる。〈調味料A〉

根菜たっぷり我が家の鶏肉のうま煮!



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していたので、早速何を作るのか聞いてみました。

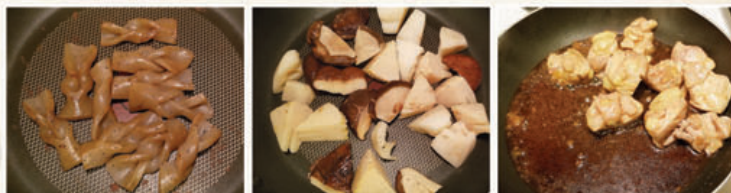
フィルおじさんの作る料理はどこか懐かしく、ほっと和める不思議な力が宿っているのです。



* たづな切り

こんにゃくを1cm弱の厚さに切り、中央に切り目を入れて片端をくぐらせてねじる。

1. フライパンを中火で熱し、サラダオイル大さじ2を入れ、ごぼう、れんこんを2〜3分炒め、さらにたけのこ、椎茸を入れ、2〜3分炒めたら鍋に移す。
2. 1.のフライパンを中火で熱し、サラダオイル大さじ1を入れ、鶏肉を皮面を下にして炒め、生姜のすりおろしを加え、全体が色づくまで3〜4分ほど炒める。〈調味料A〉を入れてさらに3〜4分ほど煮る。



3. 火を止めて、ザルで煮汁を漉し、肉と分ける。煮汁はとっておく。
4. 1.の鍋にこんにゃくを入れ、ひたひたに水(約2カップ)を加えさらに3.の煮汁、和風だし、砂糖大さじ2を加え、中火以下で蓋をして、15〜20分ほど煮る。(れんこんとごぼうが柔らかくなるまで)
5. 2.ににんじん、しょうゆ大さじ2を入れ、蓋をして5分程煮る。
6. 5.の火を止め、煮汁がひたひたの量まであるかを確認する。足りない場合は具材の1/2程度の位置まで水を加えて2.の鶏肉を入れ、蓋を取ったまま中火で煮汁がほとんどなくなるまで10分ほど鍋を返しながら煮る。
7. 6.の粗熱を取り(5分位)、器に盛りさやえんどうで彩る。お好みで七味唐辛子や柚子胡椒を添える。

肌・心・体の良循環

冬ですから、美肌食でおもてなし

『・・・ができる日もすぐそば!』

冬晴れの続くこの頃、また新しい一年の幕開けを心待ちにしたいところだ。

2020年は春が過ぎ去り、夏が訪れ、深まる秋となり、おもてなしが出来ぬまま季節は冬となりまし。さまざまな感情が交錯し、肌・心・体の良循環がうまくとれなかった部分もあったかと思われ。ただ一つ言えるのは、この時世だからこそ、改めて自分にとって大切なものとは何かを考えさせられる月日であったように思います。愛する人との幸せな時間、心から親友と思える人とのたわいのない会話、遠くにながらいつも傍にいてくれる家族や親戚の温かい応援など。外見から内面まで健康体で過ごし、美味しいものを「美味しい」と言っておもてなしを、ごく当たり前な行動に日々感謝



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修辞学部卒業後、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

し、意識することの全てが小さな幸せへ結びついていくといっても過言ではないでしょうか。

さてマスクを着用する生活が当たり前となった今、時代の移り変わりとともに表情筋の衰えや口周りの二重や吹き出物などの肌トラブルを耳にしますが、そもそも「美肌を保つ」とは何か。「なぜあの人はいつまでも若々しくいられるのか」の疑問を考えてみたいと思います。

人は喜怒哀楽などさまざまな表情ができます。顔の筋肉は20数種類以上で作られ、顔の表情を作っている筋肉を「表情筋」といいます。表情筋の動きが衰えると、老化にもつながり、気になる実年齢のサインの例としてはシワ、毛穴の開きや頬のたるみ、ほうれい線の目立ちなど、語ると終わりがないように思えます。最

近では街が徐々に再開して、外出している人たちも目立ってきている中、マスクを着用していても気になる実年齢のサインをはじめ、鼻から上の肌状態や表情筋も鮮明に読み取れるものです。中にはファッション誌から魔法にかけられ飛び出たかのようになまじさを維持していらっしゃる方もいます。「美年齢」と「見た目年齢」は必ずしも比例しないとお話は以前にもしていますが、エイジレスな美しさを手に入れる最も有効な知恵を、世の女性は努力を惜しまない人はい多いのではないのでしょうか。

目することが、全ての「品格」にながっているとも言われています。「この人、普段からとてもお手入れされていて、ツヤもあってきめ細やかな肌ね」と近距離でも遠距離でもつい触りたくなるような美しさであったりするのでしょうか。肌の品格への第一歩を目指すからには、正しいエネルギーサイクルを見直すことから始めます。細胞エネルギーが行き届いている素肌は、栄養が行き届いて、ターンオーバーの乱れがなく、ハリと潤いに満ち溢れています。しかし実年齢を重ねる毎に、体内に発生した活性酸素、いわば「サビ」によって細胞ダメージをうけ、肌の再生にも乱れが生じ、新しく生まれる細胞までが破壊されるという悪循環に陥ります。肌年齢を遅らせるためにも、日頃からの総合的なケアが最も大切といえるでしょう。肌ケアは実年齢に関係なく、「やってみよう」と思い立ったときが始め時であり、自分に合ったものを厳選していくことが日々の積み重ねとなるでしょう。美肌作りは品格であり、それに少しでも目指していく気持ち次第でがんばってみようと思う方も多いのではないのでしょうか。

では肌の品格をつくるには、第一に「クレンジング」の大切さからはじめるといいでしょう。普段マスクを長時間着用して、肌トラブルが多く目立つ口周りや顎を滑らかに、そして負担にならぬようしっかりと掃除することで、美肌へと導きます。体の大きな臓器ともいわれる肌は、腸の働きと同様、われわれの生活のさまざまなバランスを保ちながら、そしてそのバランスが乱れないように普段の食事や運動などから意識したいところです。肌年齢と「サビ」の要因は、品格はもちろん、日々のエネルギーが肌にも行き届いているかを確認することも大切です。誰もが目指したいのは「艶やかでハリのある肌」。どんなときでもなるべく肌を良い環境に持っていて、心身ともにエネルギーが充実していて、肌のターンオーバーが正常であることを守っていく。日々の積み重ねはプラス思考のお手入れから見直すべく、自分にできる範囲から少しずつ始めてみるのはいかがでしょう。新しい一年にむけて、小さな幸せが積み重なり、やがて大きな幸せへと開花しますように。

私事ですが、新年に向けて楽しみに思うことは、自宅でゆっくり美味しいものをおもてなしをしながらか、肌も心も健康で、普通に過ごせる時間が来るのを心待ちにすることです。そんな思いから、冬的美肌メニューを考案してみました。

ネギや山芋が血流効果で肌ツヤを取り戻し、消化吸収を助けてくれるレシビ①、美肌の品格作りにピッタリなビタミンAをはじめ、紫外線による光老化の防止作用としても知られている鯛をつかったレシビ②、そして美白に必須なビタミンC効果があるトマトやパプリカ、細胞エネルギーの活性化に必要なニンニクをかくし味にしたレシビ③などを一例に、心温まる穏やかな冬をお迎えください。

① 白髪ねぎと長芋の美肌スープ

■材料：(3~4人分)

水	1250ml	ニジャ中華だし	大さじ2
オイスターマッシュルーム	60g	長芋	200g
長ねぎ	1本	塩・こしょう	適量

(白髪ねぎとして切る前150g)

■作り方

- ① 中くらいの鍋に水を入れて中火で沸騰する。
- ② オイスターマッシュルームの石づきを取り除き、洗っておく。
- ③ 長ねぎを白髪ねぎにする。4~5cmの長さに切って芯を抜き、外側の白い部分をごく細切りにする。10分ほど水にさらすことでシャキッと歯ごたえがよくなり、辛みも抜ける。
- ④ ①のお湯が沸騰したら弱火にし、ニジャ中華だしを入れる。
- ⑤ 続けてオイスターマッシュルームと水にさらした白髪ねぎを入れて、10分ほど茹でる。
- ⑥ ⑤を器に移し、最後に擦った長芋をお好みで入れて出来上がり。

この冬、風邪の特効薬としても知られるネギ。脇役の食材として使われることが多い中、今回は主役として活躍することで、美肌も喜ぶ効能が沢山詰まっています。血流効果で肌ツヤを取り戻し、消化吸収を助けてビタミンB1の利用効果を高め、殺菌作用を促す働きがあるとされています。更にキレイの素で知られる長芋を加えて、冬の寒い身体を芯から温めてくれる。シンプルだけど栄養満点の一品です。



② メデ鯛の刺身サラダ

■材料(2人分)

ローメンタス	大サイズ2枚
鯛のうす造り	16枚ほど
白髪ねぎ	適量
白ごま	適量
かいわれ大根	適量
サラダ用クラッカー	4本

〈特製ドレッシング〉

ウスターソース	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
ディジョンマスタード	小さじ1
黄身	1個
ニジヤめんつゆ	小さじ1
バルサミコ酢	小さじ1
アンチョビペースト	3cmほど
オリーブオイル	大さじ2
レモン(しぼる)	半分

■作り方

- ① ローメンタスを洗って水気を取り除き、切らずにそのままお皿に並べる。
- ② 鯛のお刺身をうす造りにし、ローメンタスの上に盛り付ける。
- ③ 長ねぎを白髪ねぎにする。4~5cmの長さに切って芯を抜き、外側の白い部分をごく細切りにする。10分ほど水にさらすことでシャキッと歯ごたえがよくなり、辛みも抜ける。10分後、ザルで水気はしっかり切る。
- ④ ③の白髪ねぎを鯛のお刺身の上に散らし、白ごまの上に散らす。
- ⑤ かいわれ大根のをせ、最後によく混ぜ合わせた〈特製ドレッシング〉をかけて供する。お皿の横にサラダ用クラッカーを添えれば出来上がり。

魚の王様ともいわれる鯛。お祝い時や冬に食べたいお魚として広く親しまれています。肌の品格を保つ美白や美肌効果も抜群なビタミンAで抗酸化作用をはじめ、紫外線による光老化の防止作用としても知られています。更に栄養価が高いローメンタスでシャキッと味わい、特製ドレッシングで和洋折衷な雰囲気。この冬に不可欠な潤い補給にぴったりのレシピです。



③ パエリア風玄米ピラフ

■材料(約4人分)

ニジャ オーガニック玄米	2合	パプリカ(赤)	1個
ブイヨンスープ	500ml	舞茸	1/2パック
トマトペースト缶	200g	ターメリック	大さじ1
鶏もも肉	150g	塩	少々
エビ	100g	ヒハチ	少々
オリーブオイル	大さじ1	(こしょうを代用しても良い)	
おろしにんにく	小さじ1	大葉	1パック
玉ねぎ	400g(小サイズ約2個分)	(かざりつけ用。細切りに)	

■作り方

- ① 玄米は使う3時間ほど前に、研いで水につけておく。使う前にザルに上げて乾かす。
- ② 鍋にブイヨンスープを入れて、弱火で温める。
- ③ 鶏もも肉は皮をつけたまま細かく刻む。エビはよく洗い、殻と尾、背ワタを取り除いてから細かく刻む。
- ④ 玉ねぎとパプリカをみじん切りにする。石づきを取った舞茸を裂いておく。
- ⑤ 深みのあるフライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとパプリカを先に炒める。
- ⑥ 続けて鶏もも肉とエビ、おろしにんにくを⑤に加える。そこに舞茸を加え、塩、ヒハチ、ターメリック、トマトペースト缶を加えて炒める。
- ⑦ ⑥に①の玄米を加えて熱くなるまで炒めたら②のブイヨンスープを入れ、蓋をして沸騰するまで強火、沸騰後は中火にし、約50分炊き、火を止めて10~12分蒸らす。
- ⑧ 蓋をあけて盛り付けスプーンでかき回し、玄米と水分の加減を確認し、水分が多く含んでいるようであれば、弱火で10分飛ばすと良い。
- ⑨ 器に盛り付け、最後に大葉の細切りを散らせば出来上がり。

この冬は健康的に、そして深い味わいと香りを楽めるピラフはいかが？ 少しパエリア風にして、味わい深いものに仕上げました。ビタミンC効果があるトマトやパプリカ、細胞エネルギーの活性化作用があるにんにくを隠し味に。そしてパエリアに欠かせないスパイスで知られるターメリックは、紫外線による肌の炎症やシミ、ソバカス予防にも最適。一年を振り返り、ホッと一息できるお料理を是非取り入れてみてください。



ニジャこだわりの有機抹茶

nijyashop.com でも販売中!!

抹茶とは玉露と同じように育てた茶葉（碾茶（てんちゃ））を粉末状に製造したもの。鮮やかな緑色の抹茶ほど高級品で、ほかのお茶と違い、煎じず茶葉をそのまま飲むので美容効果も高いと言われています。

ここアメリカでもすでに抹茶の認知度は高く、その美味しさとヘルシーさで大変な人気となっています。ニジャこだわりの有機抹茶は2種類の登場です。本格的に抹茶を嗜む方には、しっかりとした抹茶の苦みと渋み、さらに旨みも楽しむことができるセレモニー用を。また普段使いにお菓子やお料理などに気軽に使えるクッキング用の2種類をご用意いたしました。

どちらも日本産の有機茶葉を使用し、毎年変わらぬ美味しさをご提供できるよ



ニジャブランド
有機宇治抹茶、有機抹茶

うに、専属の茶師によりブレンドされ仕上げた高品質の抹茶です。このようにニジャのこだわりもしっかりと詰まった抹茶は、ぜひ2種類を常備してそれぞれの用途に合わせて使い分けていただくことをお勧めします。

▼有機宇治抹茶：Ceremonial Grade
最高級有機宇治茶を使用した抹茶は濃い緑色で、まろやかなコクと甘みを持つ品質の高い抹茶です。お点前用としてもお使いいただけます。

▼有機抹茶：Culinary Grade
上品な渋みの効いた味わいです。焼き菓子などに最適で、焼いた後にも抹茶の風味と色合いをしっかりと感じていただけます。

明太子と抹茶の和風クリームパスタ

●材料：1人分

パスタ	80~100g	パスタの茹で汁	適量
明太子	30g	ニジャ 豆乳	100ml
玉ねぎ（細切り）	適量	ニジャ有機抹茶	小さじ2
にんにく（みじん切り）	1片	パルメザンチーズ	大さじ1
しめじ	½パック	塩	適量
オリーブオイル	大さじ1		

●作り方

- 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じっくり香り移す。
- 別の鍋で沸騰したお湯に塩を入れてパスタを茹で始める。（茹で時間は表示より少し短く）
- にんにくの香りがしてきたら、①で玉ねぎを炒め、しめじも加えて炒める。
- 豆乳と抹茶を混ぜ合わせて加え、少しとろみがつくまで煮詰めていく。
- 茹で上がったパスタと明太子、茹で汁、パルメザンチーズを④のフライパンに入れて素早く混ぜ合わせ、皿に盛りつけて出来上がり。



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 —



gluten free

りんごの ガトーインビジブル



◆ 材料 (18cmのパウンド型1本分)

※ cup はアメリカサイズを使用
 りんご 中 2 個 (400g)
 (紅玉などすっぱいりんご)
 全卵 2 個 (130g)
 グラニュー糖 大さじ 3 (45g)
 牛乳・もしくは生クリーム ½ cup (72g)
 ベーキングパウダー 大さじ ½ (2.5g)
 室温に戻した無塩バター ¼ cup (50g)
 プレミアム米粉 ½ cup (75g)
 シナモンパウダー 小さじ 1 (5g)
 ドライクランベリー ½ cup (25g)
 スライスアーモンド ½ cup (35g)
 粉糖 大さじ 1 (5g)

◆ 下準備

- すべての材料の計量をする。
- 型に薄く分量外のバターを塗り、グラニュー糖をまぶしておく。



- りんごの皮を剥き4等分に切って芯を取り除き、2mm厚さのくし形にスライスしておく。
- 340°F (170°C) にオーブンを予熱しておく。

◆ 作り方

1. 無塩バターを耐熱容器に入れて、予熱中のオーブンに1~2分間入れ溶かす。
2. 別のボウルに卵、シナモンパウダー、牛乳を入れてよく合わせてから、米粉とベーキングパウダーを加える。
3. 1. で溶かしたバターを2. のボウルに加えて手早く混ぜる。



4. 大さじ3ぐらいの生地を下準備した型に入れてケーキの下の部分になるように敷く。



5. 2mmにスライスしたりんごに小さじ1程度の生地を塗り、型に少しずつ敷き並べる。
* 平らに均す必要はない。

6. りんごを敷き並べる途中で、時々ドライクランベリーを置き、さらに生地を塗ったりんごをのせる。



7. すべての生地を流し入れたのち、スライスアーモンドを上のにせ、上から軽く押さえて平らにする。



8. 340°F (170°C) に予熱したオーブンで55分焼く。途中30分くらい焼いたらスライスアーモンドが焦げていないか確認する。

* 焦げそうな時は、上からアルミホイルを被せて焼く。温度と焼く時間は変更しない。

9. 焼き終わったら、オーブンから取り出し、型に入れたまま粗熱をとる。冷めたら、食べる直前まで冷蔵庫で最低30分以上は冷やす。

10. 盛り付けの際に、型から外し、お好みで上から粉糖をふるいかける。

* お好みで蜂蜜、メープルシロップ、バニラアイスクリームを添えて食べるのもおすすめ。

* ドライクランベリーの代わりに、ラム酒につけたレーズンを使うと男性も好む大人のお菓子になります。(ラム酒の液体は水気をふき取ってから入れる)



copyright©2020GRACEFUL FOOD



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

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : 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簡単に作れるグルテンフリーの レシピをご紹介します。 Instagram@gluten_free_market

にじや食堂

にじや食堂によろしく！

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、いつかには、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 —

豚バラと白菜のどろり煮定食

- 豚バラと白菜のどろり煮
- 具沢山ブリのあら汁
- さつまいもの甘レモン煮
- 根菜とこんにゃくのピリ辛煮

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 豚バラと白菜のどろり煮

白菜に馴染む豚肉の旨味がとろりと甘い一品!

《材料》(2~3人分)

豚バラ肉	170g
白菜	200g (1/4個)
ニラ	100g
しめじ	1/2パック
おろし生姜	小さじ1
塩、コショウ	適量
和風だし	200ml
(ニジヤ無添加和風だし小さじ1+水 200ml)	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2
ごま油	小さじ2



無添加
和風だし

《作り方》

- 白菜は芯をそぎ切りにし、葉は食べやすい大きさに切る。ニラは5cm程度に刻んで、しめじは小分けにしておく。豚肉は塩・コショウする。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉、おろし生姜を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜、しめじ、ニラを加えて塩をふり、軽く味付けする。
- 和風だし、酒、みりん、醤油を加えてひと煮立ちさせる。



汁物 具沢山ブリのあら汁

野菜たっぷり具沢山が嬉しい冬の栄養汁

《材料》(2~3人分)

ぶりのあら	300g
だし汁	700ml
(ニジヤ無添加和風だし1袋+水 700ml)	
大根	1/4本
にんじん	小1/2本
生姜	1かけ
水菜	適量
ニジヤ豆腐	1丁



オーガニック豆腐



無添加 生味噌

酒	大さじ1
みりん	小さじ2
ニジヤ味噌	適量

《作り方》

- ぶりのあらは塩をふってしばらく置き、湯通して水で洗う。
- にんじん、大根はいちよう切り、生姜は千切り、水菜は5cm程度に切る。
- だし汁に大根、にんじん、生姜、豆腐(さいの目切り)、水菜を入れて火にかけ煮立ったら酒、みりんを加え、ぶりを入れて煮る。
- 火が通ったら味噌を溶き入れる。

副菜2 根菜とこんにゃくのピリ辛煮

食物繊維たっぷり栄養満点副惣菜!



《材料》(2~3人分)

こんにゃく	185g
ごぼう	1本
レンコン	1/2本
赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1
＜調味料＞	
だし汁	60ml
(ニジヤ和風だし小さじ1/2+水 60ml)	
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1

《作り方》

- ごぼう、レンコンは泥を落としてタワシでこすり洗いをし、細かく乱切り(一口大)し、水にさらしておく。
- こんにゃくは水を切り、クッキングペーパーの上に手で細かくちぎり、その上に更にペーパーをのせて、レンジ(500W)で2分ほど、温める。
- フライパンにごま油をしいて、種を抜いた唐辛子を炒める。唐辛子が色づき始めたら取り除いて、こんにゃく、ごぼう、レンコンを炒める。
- 全体に油がなじんだら、調味料を入れて、中火で水気がなくなるまで煮る。

副菜1 さつまいもの甘レモン煮

甘すぎず
レモンのほどよい
酸味がGOOD!



《材料》(2~3人分)

さつまいも	小2本(約330g)
水	200ml
砂糖、みりん	各大さじ2
レモン汁	小さじ1~
(お好みで調整)	

《作り方》

- さつまいもを1~1.5cm幅位の輪切りにし、水(分量外)にさらして灰汁を抜く。
- 小鍋に水気を切ったさつまいもを入れ、水、砂糖、みりんを入れて弱火でたまに揺すりながら煮ていく。
- 煮汁が半分位になったらレモン汁を入れて、鍋を揺すりながら全体に馴染ませ、火を少し強めて汁気が少なくなるまで煮る。

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



35

～冬の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

このところ朝晩の気温が、急激に暑かったり寒かったりを繰り返している。この南カリフォルニアですが、いかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜は、ネギを紹介し

ます。ネギは元々はユリ科やネギ科でしたが、ここ最近で分類体系が変わってからは、ヒガンバナ科に変わっています。その原産地は、中国西部、中央アジア北部、アルタイ、バイカル地方とされており、中国では2000年以上前から栽培されており、この頃からネギに関する記録が見られます。古書でヨーロッパには16世紀頃に、アメリカには19世紀頃に伝わりましたが、既にタマネギに似たりキが広く普及していたため、あまりポピュラーな野菜にはならなかったようです。

日本へは朝鮮半島を経由して8世紀ごろに渡来しました。奈良時代の木簡や日本書紀にも、ネギの表記がされているほど古くから食用にされていた野菜です。戦国時代末期の農書にもネギは見られますし、江戸時代の農業全書には、詳細に栽培法が述べられていて、日本各地で栽培されており、日本各地で栽培は特に冬場に多い野菜で、寒くなると風味や甘味が増す野菜

です。

次はネギの種類です。ネギには、各地の気候風土に合わせた数多くの品種が生まれました。大きく分けると、緑の葉の部分が長く根まで食べられる葉ネギと、根本に土寄せして軟化栽培して白根が長くなる根深ネギに分けられます。日本では昔から「関東の白ネギ、関西の葉ネギ」と言われるネギの食文化がしっかりと形成されています。

これにはさまざまな理由が考えられますが、根深ネギが元々中国北部の華北地域で生まれた太葱の流れをひき寒さに強く、関東は関西より冬の寒さが厳しいので、耕土が深いことを利用して根本に土寄せをして栽培する根深ネギの栽培が主流となり、一方、葉ネギは中国南部の華南地域に由来し、暑さに強いという特性に因ります。また関西は冬の寒さも緩く、冬でも成長をする葉ネギが中心に栽培されるようになったと言われています。

次はネギの栄養です。ネギにはまずアリシンが多く含まれます。アリシンは、硫化アリルとも呼ばれるイオウ化合物の一種でネギやんにんにくなどの独特な辛味や臭いの元となる成分です。血液循環をよくして身体を温めたり、発汗を促進したりします

長ネギの柚子胡椒焼き

材料(2人分)

長ネギ 2本
かつお節 適量
酒 大さじ1
〈調味液〉
水 大さじ1
味噌 小さじ1
醤油、オリーブオイル ... 小さじ1/2
柚子胡椒(チューブ) 2cm

作り方

- ① 長ネギの白い部分を5cm位に切り、〈調味液〉は合わせておく。油を熱したフライパンでネギを炒め、酒を振り入れて蓋をし中火のまま1分蒸す。
 - ② 蓋を取り、合わせておいた〈調味液〉を入れて少し強火で煮絡め、器に盛ってかつお節を乗せる。
- ※ 余った青い部分は捨てないで、万能ネギ味噌を作りましょう。



ので、風邪の予防には効果的です。そして血糖値の上昇を抑える生活習慣病の予防もしてくれま

す。また食欲を増進させ、胃液の分泌を促したり、ビタミンB1の吸収を助ける働きもします。そしてビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは、抗酸化作用により余分な活性酸素を抑える役割を果たします。また、コラーゲンの生成にも必要な成分なので、アンチエイジングに効果的です。他にも、鉄の吸収を高めたリメラニンの生成を抑制したり、抗ストレス作用を持つ副腎皮質ホルモンの合成を促進したりします。それとβカロテンも豊富です。βカロテンはネギの青い部分に多く含まれていて、体内でビタミンAに変換されて、皮膚や髪、粘膜を保護する働きを持っています。βカロテンもビタミンC同様に強い抗酸化作用を持っています。また視力を維持する効果があり、目の疲れやドライアイ予防にも良いです。これらの他にカルシウムも含まれます。歯や骨を形成するカルシウムが不足すると、骨粗しょう症になったり、肩こりや腰痛を引き起こしたりすることも

万能ネギ味噌



材料 (作りやすい分量)

ネギの青い部分... 2本分 (70gほど)
ごま油 少々
〈調味液〉
味噌 大さじ2-1/2
ぎび砂糖 大さじ1
みりん 大さじ2
醤油 小さじ1/2
酒 大さじ2

作り方

- ① ネギは小口切りにする。〈調味液〉はすべて合わせて混ぜておく。
 - ② フライパンにごま油を入れて、強火でネギを炒める。
 - ③ ネギがしんなりしてきたら〈調味液〉を加え、水分を飛ばしながら炒めて完成。
- ※ 水分を飛ばしながら煮詰めるのがポイントですが、焦げやすいのでゆっくり混ぜながら煮詰めていきます。ご飯をはじめ、豆腐や野菜などなんにでも！ 冷蔵庫で10日程保存可能。

あります。精神安定にも重要で、不足するとイライラするとも言われています。また、規則的に心臓を動かすために必要な成分でもあります。

良いネギの選び方ですが、全体的に張りがあって重く、巻きがしっかりとっていて表面がなめらかでみずみずしいものを選びましょう。根深ネギの場合は、緑と白の境がクッキリとして葉先に張りがあるもので、葉ネギの場合は、新鮮で葉の先まで鮮やかな緑色で根が乾燥していないものが良いです。

保存方法ですが、新聞紙に包んで冷暗所で保存するか、使いやすい長さにカットし、ラップまたはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ネギは上へ伸びようとする性質があり、横にしておくとかうまってしまいますので、冷暗所でも冷蔵庫でも立てて保存すると良いです。

葉ネギは、水で湿らせた新聞紙などに包んで冷蔵すると日持ちがよくなります。

泥付きの根深ネギは、庭先の土に斜めに埋めておけば長期保存も可能です。

知れば得するビタミンの話

— ビタミン C —

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の一つが三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルのようなものであります。そのオイルが足りなくなると、機械事態が動かなくなるといって、身体の不調を訴えたり、さまざまな病気にさえなってしまいます。今回はその栄養素の中から「ビタミンC」の紹介をいたします。

ビタミンCは水溶性のビタミンで、ビタミンC欠乏によって起こる「壊血病」という病気を予防する物質として発見されたのが始まりです。16~18世紀の大航海時代、船員は長期間に渡る航海で新鮮な食材を食べることができなかったため、多くの船員が壊血病で命を落としました。1747年、イギリスの海軍医が、船員に毎日柑橘類を食べさせることで壊血病を予防できると発見しました。その時はまだビタミンCについては解明されず、それから約200年後の1920年に、イギリスの化学者により壊血病予防因子を、ビタミンCと呼ぶことを提案したのがビタミンCについて明らかになった時でした。

ビタミンCは体内に入ると、小腸の上部から吸収されて肝臓に運ばれ、

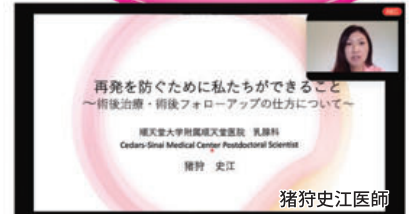
肝臓から血液によって全身へ運ばれます。多くの動物は体内でビタミンCをつくり出す仕組みを持っていますが、人間やサルなどに限っては自分自身でビタミンCをつくり出せないため、食事などでビタミンCを摂取する必要があります。なおいはなく、白色で酸味があります。水に溶けやすく熱や空気、アルカリなどで破壊されやすい性質があり、調理法次第で減少することが多く、体内での消費も多いため十分に摂取する必要があります。

ビタミンCは強力な還元力を持ち、それによってさまざまな生理機能を有します。代表的な機能として抗酸化作用が挙げられ、老化の原因である種々の活性酸素から細胞や組織を守ります。このため、悪玉コレステロールが錆び付くことによって出来る過酸化脂質の生成を抑えます。またビタミンCは、体を構成する重要なたんぱく質であるコラーゲンを合成する時に必要な、酵素の働きを助ける補酵素として働きます。コラーゲンは細胞と細胞をつなぐ接着剤のような働きをしているので、細胞同士の結合を強くして血管や筋肉、皮膚、骨などを丈夫に保つ働きがあります。さらに、ビタミンCは酸化鉄を二価鉄に還元して腸からの吸収を助けるため、鉄の吸収が促進されます。その他に、ストレスを受けると分泌される副腎系ホルモンの合成にも関与しています。

ビタミンCは、主に野菜（ブロッコリー、赤ピーマン、緑ピーマン、トマト、菜の花、キャベツなど）や果物（オレンジ、グレープフルーツ、イチゴ、メロン、キウイフルーツなど）、じゃがいも、サツマイモなどに多く含まれています。ビタミンCが欠乏すると、肌の張りが失われたり、疲れやすかったり、免疫力が低下して風邪や感染症になったりします。また不足することで貧血や骨粗しょう症もみられ、さらには壊血病になります。過剰に摂取しても余分なビタミンCは体内に蓄積されないため、過剰症の心配はありません。



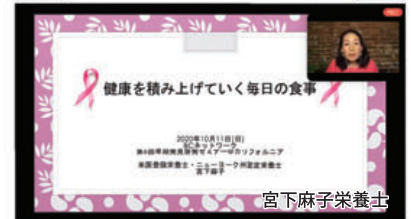
乳がん早期発見 啓発セミナー開催



猪狩史江医師



村上和香奈医師



宮下麻子栄養士



久下香織子キャスター



BCネットワーク 山本眞基子代表

■ BCネットワークとは？

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

活動は、米国では、ニューヨーク、ロサンゼルスなど日本人女性の多く住む地域で、教育的セミナー・シンポジウムの開催を乳がん関連医師を招聘して開催。今年からは、サンフランシスコベイエリアでも初めてセミナーを開催。日本では、東京、横浜などの都市で年一回患者啓発のイベントを開催しています。

<https://bcnetwork.org>

健康を積み上げていく 毎日の食事

すでにご馳走マガジンでもすっぴんお馴染みになりつつあるBCネットワークのイベントが開催されました。年に一度の西海岸でのセミナーも今年で6回目。このコロナ禍においてもがんばって続けておられます。とはいってもやはり実際に集まることはできないために、今年はZOOMを使用したインターネットライブ配信で行われました。

初の試みとしてのインターネットライブ配信でしたが、意外とスムーズに視聴することができました。久下キャスターの名司会ぶりもさることながら、先生方のお話や関連資料などもしっかりと確認することができ、とてもためになる充実した時間をみなさんと共有することができました。

お2人の専門家の先生からの乳がんに関するお話に続き、米国立録栄養士であられます、宮下麻子さんからの実演トークショーとなりました。病気に闘っている人たちはじめ健康に気を付けているすべての人たちのためになる食の情報をご報告いたします。

毎日の食事が健康への近道となります。そして毎日正しい食事を摂ることが、健康を積み上げていくことが可能となるのです。日本式の食事である、一汁三菜はまさに理想的な組み合わせとなっています。中には健康のために炭水化物を抜いている方もいらっしゃるかもしれませんが、ごはんも少しは食べていただきたいです。味噌汁や納豆と一緒に食べることで栄養的にも相乗効果が期待でき、食べ過ぎさえしなければ太ることを気にする必要はありません。

そして食事の内容を野菜中心に摂取していただくことをお勧めしています。目安としては一日に5カップの野菜を食べましょう。（病気に闘っている方は一日10カップが理想です）塩分が気になる方はわかめや納豆を多めに摂ると良いです。続けていけば体調や肌の調子が変わってきます。そのほかもためになる情報をたくさん聞くことができました。

詳しい内容はぜひ動画をご覧ください。
<https://bcnetwork.org>

体内酸化を予防して免疫力を上げよう！ 具たくさん栄養たっぷりサラダ

【材料 (2人分)】

- ケール、ミックスグリーン、ほうれん草等の濃い緑の葉っぱ類 } …… 2カップ
 - 赤ピーマン・黄ピーマン …… ¼個ずつ
 - 梅酢 …… 大さじ2～
 - イタリアンパセリ (飾り用) …… 適宜
- くきのこソテー
- マッシュルーム …… 4個
 - しめじ …… ½パック
 - 舞茸 …… ½パック
 - オリーブオイル …… 適宜
 - 塩こしょう …… 適宜
 - ターメリックパウダー …… 小さじ1弱

【作り方】

1. 葉っぱ類はさっと洗って水気を切り、梅酢を少々かけておく。
 2. 赤ピーマン、黄ピーマンは縦に細く食べやすくスライスする。
 3. きのこソテーを作る。マッシュルーム、しめじ、舞茸はさっと洗う、または汚れを拭き取る。石づきをとって、マッシュルームは数ミリの薄切り、しめじと舞茸はほぐしておく。
 4. フライパンにマッシュルーム、しめじ、舞茸を入れて、オリーブオイルをまわしかけ、中火にかけて軽く塩こしょうをして炒める。数分炒めたらターメリックパウダーを小さじ1弱加えて水分が飛ぶまで炒める。火を止めてお皿に移して冷ます。（塩気が少ないくらいの味付けで大丈夫です）
 5. 盛り付け皿に葉っぱ類を盛り付ける。その上に冷ましたきのこのソテー、赤・黄ピーマンの順に盛り付け、パセリを飾る。最後に梅酢をまわしかける。
- * 生でピーマンを頂くのが苦手な方はきのこ類を炒める時に一緒に炒めましょう。またニンニクを加えても美味しくなります。



Asako Miyashita

ニューヨーク在住の米国立録栄養士。東京家政学院、家政学科卒業後、食に携わる仕事に関わった後に渡米。コロンビア大学教育大学院、栄養教育プログラム修士号取得。栄養コンサルテーション、栄養ベースのスキンケア会社経営、及び食品関連のコンサルタントを行っている。ブログ：<https://ameblo.jp/foodfortruebeauty/> インスタグラム：<https://www.instagram.com/miasako/>

●チキンレタスカップ

ヘルシーで美味しく、家族にも評判なのでよく作ります。さっぱりで、いくらでも食べられます。



〈材料：4人分〉

鶏ひき肉 …………… 450g
玉ねぎ(みじん切り) …………… 1個
ネギ(みじん切り) …………… 半束
ウォーターチェストナッツ(みじん切り) …… 1缶
サラダ油 …………… 大さじ1½
ゴマ油(香り付けに) …………… 小さじ½
レタス …………… 1個

〈調味料〉

醤油 …………… 大さじ2
料理酒 …………… 大さじ2
オイスターソース …… 小さじ1
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
黒糖 …………… 小さじ1

〈作り方〉

1. フライパンにサラダ油をしいて鶏ひき肉を炒め、玉ねぎ、ネギ、ウォーターチェストナッツを入れてさらに炒める。
 2. 全体に火が通ったようであれば〈調味料〉の材料を全て入れて、できるだけ水分を飛ばしながら炒め、水っぽくならない様にする。最後にゴマ油を回し入れてさっと絡めて出来上がり。
 3. レタス1個を半分に切って、洗って水を切っておく。
 4. レタスに2. を包んで食べる。
- * 残った具をごはんのにせて丼風にしても美味しいです。ヘルシーで体にも良いと思います。



Junko Dones

日本からトランスにやってきて2年が過ぎようとしています。引越越し貧乏で荷物が増えて今は毎日断捨離に追われています。暇な時はクッキング関係のYouTubeばかり見ているので、刺激を受けて最近は料理を作る気満々です。

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

●照り焼きこんにゃく

甘辛+さっぱりでご飯が進みます。こんにゃくに含まれる食物繊維で腸の動きを活性化させ、腸内バランスを整えて肌荒れも防いでくれるとか。ダイエットにも効果あり!



〈材料：2～3人分〉

こんにゃく …………… 1枚
胡麻油 …………… 大さじ1
お酢 …………… 大さじ2
醤油 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2

〈作り方〉

1. こんにゃくを5mmにスライスしてねじりこんにゃくを作る。
 2. 材料を全て鍋に入れ、中火で煮る。
 3. 煮汁が少し残るくらいまで煮詰めて完成。
- * 少し汁を残した方が美味しいです。

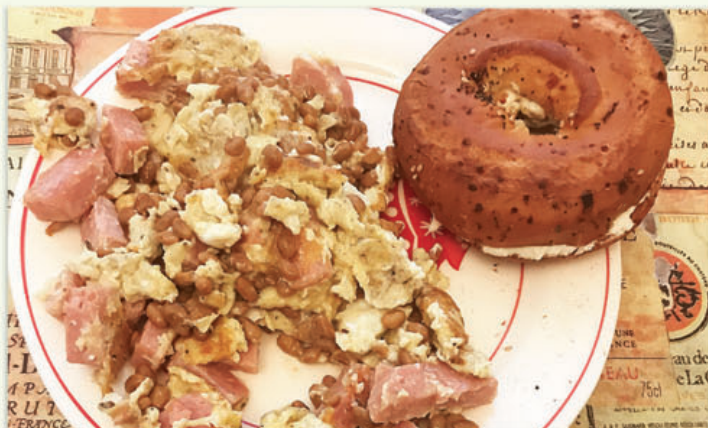


Mari Kinoshita

動物、植物に囲まれた生活で、日々のお世話に忙しくしています。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。

●納豆スクランブルエッグ

日本人の妻に紹介されて食べた納豆が気に入って、粘々と匂いが苦手という方にも召し上がって頂けたらと思え出した、とても簡単でヘルシーなレシピです。



〈材料：2～3人分〉

卵(私たちは卵白のみを使います) …………… 4個
納豆 …………… 2パック
サラダ油(またはオリーブ油) …………… 大さじ½
塩・胡椒 …………… 少々(好みで調整)

〈作り方〉

1. 卵をわり、容器に入れて溶いておく。卵白のみ使うときは、水を少々加えて混ぜる。
 2. 納豆、塩・胡椒を1.に加えてさらに混ぜ合わせる。
 3. フライパンにサラダ油、またはオリーブ油を熱し、2.を入れてかきまぜる。卵に火が通ったら出来上がり。
- * 好みでスパムや、スモークサーモンを加えても良い。



Blair Williams

日本食が好きで、辛いもの以外は殆ど何でも大丈夫。健康作りにと毎日散歩も欠かさず、このコロナ環境を乗り越えていきたいと思っています。

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。

冬の逸品

“ゆずすこ” 株式会社高橋商店

今回冬の逸品として紹介したいのは「ゆずすこ」です。かつては日本の人気バラエティ番組で紹介されたことから、その人気は一気に広がりました。

そしてこのユニークなネーミングは原材料である、ゆず皮の“ゆず”、お酢の“す”、そしてこしょうの“こ”を並べただけという、意外と単純なものでした。この「ゆずすこ」を開発したのは、水の豊かな福岡県は柳川の地で約280年も酒造りを営んでいるという高橋商店です。

九州の名産であるゆずこしょうを、なんとか世界中の皆様を手軽に楽しんでもらうにはどうしたらよいだろうか?と考えていたところ、「そうだ、液体にしてみようじゃないか!」という発想から、ゆず皮、お酢、こしょう(唐辛子)を絶妙なバランスで混ぜ合わせて生まれました。まず厳選されたゆずの皮を塩漬けにして、こしょう(唐辛子)の塩漬けを混ぜて熟成させます。そこに、約100種類の中から厳選した2つのお酢を加えて混ぜ合わせて完成。

このように新感覚の液体ゆずこしょうはたった3つの材料からなるシンプルな商品ですが、様々な料理に大活躍!一度掛けるともう手放せないやみつきになる味わいです。とにかくどんな料理にも合い、独特の風味でさらにおいしく仕上げてくれます。まさに今の季節の鍋料理には欠かせません。ピザにもパスタにも、肉にも野菜にもオールマイティに活躍し、世界の味を目指す「YUZUSCO(ゆずすこ)」をどうぞお試しあれ!

<https://yuzusco.com/>
<https://www.takahashi-shoten.co.jp>



リモートで スーパーマーケットを 見学・調査!

冬の寒さも厳しくなってきましたが、相変わらずのコロナ禍にてリモートワークの方もまだまだ多いことと思います。子供たちも同じく学校の再開のメドが立っていないところがほとんどではないでしょうか。お友達や先生に早く会っているような話ができる日がくることを信じて、今日もお家からリモートで勉強しています。今回は西大和学園の生徒さんの社会科の郊外学習のお手伝いに声をかけていただき、参加させていただきました。

社会科の「はたらく人とわたしたちの暮らし」の学習においてスーパーマーケットの見学と調査を通し、地域の人々の生産や販売の仕事の様子を知り、働く人々と自分たちとの生活のつながりを考える、というのがねらいです。

今年はコロナ禍で見学することはできないので、写真で店内の様子を見てもらい、質疑応答ののちに、各自ニジヤマーケットのパンフレットを作成してもらいました。画面越しでしたが、一生懸命に考えていろいろな質問が飛び交って、生徒さんたちの元気な様子がとても印象的でした。

実際にお店にお越しいただけなかったのは残念ですが、その分しっかりとそれぞれの質問に真摯に答えさせていただきました。生徒さんたちと交流できてとても有意義な時間を過ごすことができました。

みなさんからのお手紙もとてもうれしかったです。ありがとうございました!!



マネージャー、キャッシャー、レジ、
キッチン、ガードマン、せいそうの
の係が8時間はたわいて
います。
ニジヤはせいそう係がお
店が開く前としまいた後に
せいそうをきれいにしてくれてい
るのでいい味にたまたまれて
います。
フロア後は店の人が
6feetはなれてください
と書かれたポストが
身にまわっています。
サービスカウンターがあり、ま
ちそうマガジンを自己していま
す。
もちろん店の人はマスクを
しています。



①お店の中・外のくふう	②品物のくふう	③はたらく人のくふう
通りからお店が見つけられように大きな看板があります。セールの目印が分かりやすいように大きな看板があります。外にはおまったおのふ人おいやおながあておきさんの目を引いています。お店の入口にあるお買いとく商品のチラシがはておきます。いのに近くにしょう味お月げんの近いセール商品をおいています。サービスカウンターでは、NIJIYAオリジナルの物をたくさんかざっています。	パンやケーキはお店で作っているのをやきたくてとてもおいしいです。しんのおがおの目印おにおいてあるので見つけやすいです。オリジナル商品には分かりやすいようにシールを貼っています。おカゴの野菜は、おカゴのコーナーに分けておるので、えらひやすいです。それぞれの料理に使いわけようにお肉やお魚を色々な大ききやせりがたておっています。セール商品には赤いおふたをはしているのをお見のがしお!!	食品をおつう人は、せいけつをたもつために、まぶくろや、ぼうしを着用しています。たくさんものを運ぶために、まがいおつがっています。商品の埋め方を明しやれは、氷、通気路ごとにかんはんを敷いています。店内のせいけつをたもつために、1時間~2時間おきおつがっています。日本人のお家さんにもおつがえるように、日本語を言せるお買もいます。安全におつ物ができるおカゴにオリジナルがいます。

2121 W 182nd St
Torrance
TEL: (310) 566-9200
Store Hours: 8:30-9:00pm
Temporary Store Hours: 9:00am-8:00pm

NIJIYA MARKET

体にやさしい
オーガニック野菜
とてもおいしい
NIJIYA
オリジナル商品
たくさんお買できます!!





農業の進化は確実に私たちの食生活を豊かにしてくれました。しかし目の前の豊かさばかりに気をとられているうちに、大切なものを見失ってきたかもしれないと感じることもまた否めません。今回は改めて農業の歴史を振り返り、これからの未来のために、今私たちは何を選択していけばよいのかを考えるきっかけになれば幸いです。

私たち人類が誕生したのは約30万年前のアフリカとされています。狩猟や採集するだけの食生活から脱却し、種を撒き作物を育てて収穫するという農業を始めたのは1万年ほど前で歴史の中では比較的新しいことといえます。農業の始まりは定住生活を可能にして、分業共同生活は部落や町作りへと発展を遂げ、文明社会の始まりでもありました。

農業とは自然界から土地を切り取り、作物を自然の猛威から保護して、自然の束縛から解放して育てることですから、農業にとって自然は脅威です。放っておくと雑草に覆われ病気や虫に取り付かれてしまいます。繰り返し使う土壌中では養分が失い続けてしまい、問題解決の農業技術の発展は人類の生活に不可欠となり国家設立の礎にもなってきたのです。ギリシャ、ローマ時代には毎年同じ畑を使わずに土地の回復を待って作物を栽培する転作農業や他の作物も栽培する合作、輪作農業に頼っていたようです。

さらに歴史が進み、中世ヨーロッパでは栽培作物と家畜との組合せで畜産農業が始まります。そして家畜を養うための作物との輪作も考えられ、輪作の作物にクローバー等のマメ科植

物を栽培して窒素肥料を回復させ、家畜の糞尿から堆肥を作り投入して地力維持をはかっていました。それでも中世ヨーロッパの小麦生産量は面積あたり現在の20%位であったといわれています。

緑の革命

1885年ワインの産地であるボルドーでボルドー大学ピエール教授により、硫酸銅と石灰の混合液であるボルドー液が発見され作物の病気を抑制するための農薬として使われます。

植物の根から無機物として窒素やリン酸、カリウムを吸収していることが解明されて、家畜の糞などの有機肥料と共に、リン酸やカリウム等の鉱物由来の化学肥料の使用も始まります。1908年には空気中の窒素と水素から科学的にアンモニアを合成する画期的方法が発明され、窒素肥料が工業的に大量生産され始めます。

作物に化学肥料を与えると従来の品種は窒素を取りすぎてしまい、実を付けるとその重さに耐えられずに倒れてしまったりして増収にはなかなか結びつきませんでした。そこで、窒素肥料の効果を生かすために背の低く丈夫なイネ、小麦などの新しい品種を発見、開発に成功すると収量は一気に増えていったのです。1970年に背丈の低い多収量小麦の品種改良により多くの飢餓を救ったとしてアメリカ人ポーローグはノーベル平和賞を受賞しています。

生物学的に植物栄養の仕組みが科学的に解明されることにより農業自体の多くの問題点は解決され、新しい化学的合成肥料が開発されて作物の生産量は飛躍的に増えていきました。いよいよ「緑の革命」といわれる近代農業の幕開けです。

化学技術の進歩は新たな農業技術へと転化していき、病原菌や害虫、雑草防御のための農薬、各種化学肥料、植物ホルモンなどの製造法も開発されると共に、化学肥料や農薬にマッチした新品種も次から次へと開発されていきます。

灌漑などの農地整備、農業器具の機械化による効率化などの組合せにより「緑の革命」は強烈な勢いで実現していきました。そして面積あたり小麦の収量も以前と比べて5倍以上の収穫をも可能にしたのです。

20世紀後半になるとバイオテクノロジーの発展により遺伝子操作が可能になり、多くに遺伝子組換え作物が誕生しました。現在の遺伝子組換え技術は雑草予防と害虫予防を目的とした新種の開発です。特定の除草剤に耐久性のある土壌細菌の遺伝子を見つけて作物に導入して新品種を作ります。除草剤をまいたときに雑草は全て枯らしてしまい遺伝子組換え作物のみが生長していくことが出来る品種です。

害虫予防策として微生物のバチルス属を使います。この細菌は昆虫の消化器官を破壊するタンパク質を作ることで知られており、この消化器官破壊タンパク質の遺伝子を作物に導入すると、作物を食べた昆虫は死にます。害虫防除の効果を発揮して殺虫剤を減らすことが出来ます。遺伝子組み換え技術はさらに「緑の革命」を発展させて飛躍的に生産効率をあげ続けたのです。

沈黙の春

1962年にアメリカ人生物学者カーソンの「沈黙の春」は合成農薬の安易な大量使用により自然界の生物が不必要に殺されて生態系のバランスが崩れていることを警告して世界的に大きな



オーガニック栽培の現場から

衝撃を与えました。

毎年新たに作られる化学物資が農薬として耕作のために生態系にばらまかれ、全ての小動物は毒性の化学物質を体内に取り込みます。昆虫などが小動物や作物を食べると体内に毒性物質が濃縮され、生態系の上位にいる鳥や魚が昆虫類を食べると更に毒性物質は凝縮、蓄積されて死に至ります。鳥類はいずれ死に絶えて鳥の鳴かない静かな春を迎えることになるという大量農薬使用への警告です。人類は鳥や魚のさらに上の生態系にいることを自覚すれば鳥肌が立つ程恐ろしい現実ではないでしょうか。

多くの農耕地は化学肥料の乱用によって、土壌中の有機物が無くなり有効な微生物は消滅して無機質を好む嫌気性細菌が繁殖し、作物栽培には全く不向きな硬くて水捌けの悪い土壌に変化してしまいます。それは風雨による土壌喪失へと向かってしまう危険に曝されているのです。

DDT等の人体に直接害になる多くの農薬は禁止され、新農薬の登録検査制が出来て、規制されているにも関わらず農薬全体の使用量は減ることは無く年々増え続けていくのです。

1980年代はアメリカ議会でも農業法に関する議論が白熱する時代です。自然環境への影響、生産物の品質、価格と生産性と収益、農業団体、各州の農業事情、国際収支版図への関心、等々の条件のもとに農業基本法が見直されて、「農業生産力の長期的な維持」「農業経営の安定的収益力」「食物としての安全性」を目的としたオーガニック農産物に関する国定基準が1990年に決まります。

基本的なオーガニック栽培は自然環境および人体に影響する化学肥料や化学農薬を否定して栽培する農業ですから19世紀に逆戻りすることになります。ただ戻るだけでは生産量の80%は減ってしまうことになってしまいます。そこで我々人類が英知をかけて研究した生態学、栄養学、自然環境学、等々の知識を動員してオーガニック栽培をすることにより今迄の生産量の20%減位に出来れば良いのでないでしょうか。

オーガニック栽培の基本的な考え方は自然環境に逆らわずに、作物の生長環境を整えることに尽きるのです。害虫が出れば殺す、栄養が足らなくなれば与える、といった近代農業は限界

近くにあるものだと思います。

生物の多様性

畑の中に住む微生物や小動物は種類が多ければ多いほど色々な生物同士の関係が生じます。この関係を生物間相互作用と呼び、競争、補食、寄生、共生関係が生まれます。

競争とは餌や住む場所を奪い合う関係で同じ植物、同じ昆虫、同じ微生物間に生じます。同じ環境下での競争は競争者同士の関係がエスカレートして互いにマイナスになります。

補食は作物を食べる昆虫等の関係で作物自体は損をして昆虫側は一方的に得をします。

寄生とは病原菌のように寄生主が一方的に得をして宿主が損をする関係ですが、中には共生関係を築き、作物とミツバチ、アブラ虫とアリ、豆科植物と菌根菌との関係のようにお互いが利益を与える関係にもなります。

これらの関係を持つ生物群集は複雑な相互関係が発達して環境循環、資源効率へと影響していきます。

競争は生物の進化が起こる要因です。普通の競争は敗者と勝者を作り資源を均等に分けることはありません。ところが自然環境は複雑で、どの生物にとっても平等ではありません。複雑な地形、ちょっとした障害物、近くに他種類が多くいるような環境では競争が起きにくいのです。何故かというとなんでも少しでも長く生続けたい、と思うからです。環境に合わせて少しでも競争相手と違う生態を作れば、棲み分けが可能になり、長期的にも共存が可能となります。この変化をニッチと呼び、競争がニッチ分化を通じて多様な生物の競争から共存を促し、さらに進化へと進みます。

同じ面積の中でもニッチ分化が進み競争者が共存出来るとなると、生物の種類はどんどん増えていきます。同じ面積内に多種多量の生物が動き回るために、今迄未使用だった資源の循環が早まり、同じ面積を有効に使うことになるのです。そうすることによって資源効率が増加し「生命の力」が強まり、エネルギーの流れへと変化していくことになります。

人口密度が高い都会と過疎化した田舎の経済効率を比べた時、都会の経済が圧倒的に強く

なることと同じようなものかもしれません。

競争の原理は植物の病気を引き起こす病原菌微生物の生息にも影響していきます。通常多くの作物が生息して多くの微生物がいる場合は病原菌のみが特別に増加することはありませんが、単一作物を長期に栽培していると、その作物に感染する病原菌が爆発的に増えて病気が発生するのです。多種の作物を合作して輪作すると病原菌のみが増えることは無くなります。

オーガニック栽培

オーガニック農園の養分検査をしてみると栄養価が以上に低いことが解ります。有機堆肥を投入してもそれが栄養分となってストックしている訳ではないからです。土壌微生物は有機肥料を食べて分解することで無機窒素に変えて作物と土壌の間の窒素循環を支えています。ストックしていた有機物から必要に応じた窒素をフローして作物に与えているからです。

自然界では窒素などの栄養分のストック量が重要ではなく、栄養分をいかに早くフローしていくかの速度が重要なのです。作物の生長を支えているのは有機肥料を分解して無機窒素などの放出速度が問題なのです。つまりフローが早くなると作物が吸収出来る栄養分が増えて生長が早まります。栄養分のフロー速度には色々な要因がありますが、最も大きな要因は土壌微生物の微生物密度が高く、その種類が豊富なのが良い結果に結びつきます。

全ての土壌微生物が作物のために役立っている訳ではなく、自身の生長だけに使うもの、空気に放出させるもの、敵対するグループも多く、やはり作物の味方である善玉微生物が沢山生息している環境が作物生長の最大要因です。善玉微生物を増やすにはどんな有機堆肥を投入するかにかかっているのです。堆肥作りの良し悪しが問われるところです。

植物種、小動物種、微生物種、あらゆる生物の多様化が進み、多くの種類と膨大な数量に増えるに従い生物群集の効果が発揮されて強い「生命の力」が湧いてくるのです。未来に羽ばたく農業の展望が見えてきた気がします。これからも自然循環を重視したオーガニック栽培を続けていきたいと思えます。





岩本 光弘

1966年熊本県天草市に生まれる。13歳で残存視力を失い始め、16歳で全盲になる。2019年2月にサンディエゴを出港し、健常者の米国人男性ダグラス・ズミスさんとペアで全長約12メートルの「ドリームウィーバー号」を操作して無寄港で約13,000キロを航行し、ついに4月に福島県いわき市に到着。世界初の太平洋横断の快挙を果たした。

海洋立国推進功労者として内閣総理大臣より表彰、2019植村直己冒険賞受賞。

■初の著書:

『見えないからこそ見えた光
絶望を希望に変える生き方』



現在講演会講師、夢実現コーチとして日米で活躍中。
hiroiwamoto.com

ブラインドセーリングの第一人者 岩本 光弘さん インタビュー

ニジャのお客様でもある、サンディエゴ在住の岩本光弘さんをすでにご存じの方も多いと思います。2019年4月に小型ヨットで米国西海岸から太平洋横断に挑戦した全盲のセーラーといえば記憶に新しいところですね。この偉業を成し遂げてついに植村直己冒険賞も受賞し、現在も日本とアメリカをまたにかけて活躍中のお忙しい中をぬってインタビューをさせていただきますので、ここで紹介いたします。

先天性弱視だった岩本さんは、16歳で全盲となり日常生活のほとんどが介助なしに送れなくなつて、自分の無力さに絶望し、自殺を考えられたことがあったそうです。

「その当時は本当に絶望のどん底で、いつそ橋から飛び降りて死んでしまおうかと思いつめる日々を過ごしていました。でもそんな時、とても尊敬していた伯父がかけてくれた『お前の目が見えなくなつたことには意味がある。逃げるな』、という言葉に救われました。まずは逃げることをやめ、自分にしかできないことを始めようと決心したんです」

そのことをきっかけに何に対しても常に前向きに考え、積極的に行動するようになりました。そしてその後米国に単独で留学。知らない土地に來ることへの不安や恐怖はなかったのでしょうか？

「その頃にはいろいろな経験をして、また新たなチャレンジに対しては希望しかなかったですね。とにかく毎日が楽しかった」

帰国後、当時通っていた英会話教室の先生の友人だった女性と出会い、後に結婚。奥様の趣味だったヨットに誘われ、セーリングを始めたそうです。

「とにかく何にでもチャレンジしたかった

ので気軽な思いで始めてみると、自然と一体になれる感覚があり、奥さん以上にハマっていききました。(笑)

これがきっかけとなり、ブラインドセーラーとしての道を歩み始めることになりました。そして大小合わせて100以上のヨットレースに参加するほど活発な活動をしながら、トライアスロンにも挑戦。大会では見事完走しました。

他にもスキーをはじめ様々なことに興味を持ち、積極的にチャレンジを試みており、じっとしていることがなく、いくらか活動的です。その行動の源となっているのは一体何でしょうか？

「やはり、自分がやりたいと思ったことをとりあえずはやってみるという好奇心でしょうか。とにかく何にでも興味を持って、見えないからできないとあきらめるのではなく、どうしたらできるのか、楽しめるのかを考えて、まずは実行します。そして、私のような全盲の人間がチャレンジすることで、人の役に立つのではないだろうか、と考えるからです」

実は今回のブラインドセーリングは二度目の挑戦。一度目の失敗の時にはいろいろな誹謗中傷もあったが、そんな中でも諦めず、自分を信じて努力していれば、道は開けてくるということをも信じて伝えてきたことだ。

「私が冒険を通じて、皆に伝えたいのは、人生を諦めないでほしい、ということです。どんなに絶望を感じても生きてさえいれば、そして前を向いてさえいれば、いつかきっと報われます」

航海中、食事は当然満足に摂れない

ので、とにかく寿司が食べたかった、と明るく笑う岩本さん。航海中の船上での生活はとつてい想像もできないほど過酷であったと思われまます。55日間の航海中で特に大変だったことをお聞きしました。

「一番の心配事はやはり天候でした。特に日付変更線に近づく辺りになると、低気圧の関係で6mもの波にもまれることとなります。45に傾く船体とともにいつ海に投げ出されてもよい状態が続きました」

その2〜3日の間は、飲み物とせんべいぐらいいしか食べられないこともあったそうです。かと思えば、10日ぐらい風のない状態が続いたりもして、さすがにその時はやるのが何もない日々が続いたそうです。

「食事はとりあえず90日分を準備しました。乾パンやせんべいなどすぐに食べられるものを基本に、フリーズドライやカップ麺など保存のきく美味しい商品がたくさんあるので、助かりました。でもやっぱり肉が恋しかったですけれどね。笑」

結局、福島県いわき市に到着予定だった日の最後の最後にヨットが流されてしまふというハプニングがあり、予定の一日遅れで無事にゴールを果たしました。この時のたくさんの人たちのお出迎いの歓声と温かいシャワーとお寿司の味は生涯忘れることはないでしょう。

全盲になられてからの食事や食べ物、飲み物のとりえ方はいかがだったのでしょうか。

「最初はとにかく戸惑いました。自分の口に入るものがどのようなものが見えないので、何を食べているのか、どんなものを飲むのか、が口に入らないとわからないわけです。でもそのうちに味覚、嗅覚がとも敏感になります。それに慣れてくるうちに逆に楽しみになっていきました。今では、魚の骨も取って食べられるようになりましたよ」

現在の食生活は、野菜中心の生活で、ニジヤでも細巻きセットやニジヤファームの新鮮な野菜がお気に入りとか。お家から近いため、しょっちゅう一人でふらりと買い物に行かれるそうですが、お店のスタッフがいつも手伝ってくれるので助かっているとのことでした。

最後に読者のみなさんにメッセージをお願いします。

「今はコロナ禍で、精神的にも落ち込みがちになってしまふかもしれませんが、自分はどうせダメだ、とか自分自身に制限をかけることをしないで、デカい夢を持って前向きに生きて行ってほしいと思います。行動、努力、そして感謝の気持ちを忘れなければ、必ず夢は叶います」

岩本さんはこれからも新たなチャレンジをまだまだ続けていかれることでしょう。私たちはそんな姿に勇気づけられ、前向きな気持ちになり、そしてまたがんばろうというチカラをもらえるのだと思います。

岩本さんのこれからをますます楽しみに、応援し続けたいと思います。



いつもゴチマガ楽しく読ませていただいています。

秋号で牡蠣フライの特集があり、「あ〜牡蠣の季節だな〜。食べたいな〜」と思いつつも、我が家では揚げ物をしないので諦めていたところ、「そういえば、ニジヤのお惣菜コーナーにもあるのでは?」と思い、さっそく行ってみました。

ありましたね! おおぶりの牡蠣フライがバックにみっしり入ってました。トンカツソースとタルタルソースの2種類の味で楽しんでみました。衣はサクサク、中はジューシーな牡蠣のエキスがたっぷり。なかなか自分ではこんな風には揚げられませんよ〜。

普段からニジヤさんのアジフライは重宝しているのですが、いつも見事な揚げ加減で感心しています。今回もおかげさまで季節の味を楽しみおこができました。まだしばらく牡蠣のシーズンが続くので、あと3回は買いに行く予定です。 Torrance, CA Makoto さま

Gochiso 秋号で牡蠣フライの作り方を掲載しましたが、お店によっては惣菜コーナーでも手軽に手に入りますね。お試しいただきありがとうございます。

もちろん美味しい生ガキも販売しているので、ぜひチャレンジしていただきたいです。



毎年秋がやってくると、お知り合いからの頂き物の柿で季節を感じています。今年はその頂き物が同時期にたくさん! なんとかうまく保存したいと考えて、まず、皮をむいてスライスしてドライ柿にしようと思いました。ざるに並べて外に置いたんですが、2日目にやられました。日頃からベランダの鉢の土を掘り返したり、いたずらの止まないリスに狙われてしまい、悲しい結末(泣)。

そうこうするうちに柿は熟しが進みます。そこで、綺麗に洗って1個ずつラップしてフリーザーに投入。こちらは大成功。交ざり物無しでおいし〜柿シャーベットができました。おすすめです!

San Pedro, CA Yukiko さま



Gochiso と〜っても簡単なのに(笑) 美味しそう! 冷凍すれば日持ちもしますね。やりそうでやっていないレシピ(?) かもしれませんね。またお手軽レシピの情報ありましたらぜひお寄せください。

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がありません。

この状況の中で、私たちができることを考え、お客様のお役

に立てるよう頑張っていきたいと思います。

引き続きニジヤのウェブサイトをはじめ Facebook、Twitter、Instagram からも様々な情報を発信してまいります。ぜひともご覧いただき、Follow をお願いします。

みなさんの安全と健康を心よりお祈りいたします。



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

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

今年は本当にあっという間に過ぎてしまった一年となりました。みなさんそれぞれに頑張って耐えてきた1年だったことと思います。それでも確実に季節はめぐり、冬はやっぱり鍋の季節。

お家で熱々の鍋を囲みながら家族水入らずで過ごすのもまた良いのではないのでしょうか? 今回の鍋特集でも、ちょっと手の込んだものから簡単にできるものまで、さまざまなレシピをご紹介します。

今年の冬はStay at Homeで鍋三昧! 美味しく、楽しくお過ごしください。

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!

では次回の春号をどうぞご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます!

