

美食

Fall 2021

# Gochiso

巻頭特集

## 秋の味覚

# おこわと炊き込みご飯

秋の海鮮—銀だら / 自然とともに生きる —最近ちょっと気になった言葉—  
日本食のススメ—元気に美味しく幸せに / わんぱくキッズの食いしんぼうカフェ  
秋の免疫力アップ対策—腸活のススメ / 秋ですから～美肌食でおもてなし  
ニジヤ蒲焼のたれ変幻自在 / 野菜のおかず / にじや食堂 / 目覚まし朝ごはん



巻頭特集 秋の味覚 おこわと炊き込みご飯 ..... 2



ニジャ 秋の新作弁当、寿司、ちっちゃいスイーツシリーズ ..... 8

野菜のおかず ..... 10

秋の海鮮：銀だら ..... 12

秋の免疫力アップ対策 — 腸活のススメ ..... 14

〔連載〕目覚まし朝ごはん — 365日の野菜スープ ..... 16

ニジャ めんつゆ ..... 17

〔連載〕自然と共に生きる ..... 18

ニジャ蒲焼のたれ 変幻自在 ..... 20

わんぱくキッズの食いしんぼうカフェ ..... 22

〔連載〕日本食のススメ 元気に美味しく幸せに ..... 24

わくわく!ごちそうキッチン — とろーチーズのふかふかパン ..... 26

秋ですから～ 美肌食でおもてなし ..... 28

〔連載〕Uncle Philのお料理ダイアリー ..... 30

玲子さんちの米粉レシピ — 桃のケーキ ..... 32

ニジャ こだわりの有機抹茶 ..... 33

満腹男飯 ～簡単!シンプル!ねぎ豚焼き～ ..... 34

にじや食堂 ～肉汁ジュシー 照り焼きチキン定食～ ..... 36

〔連載〕歴史めし — ふのやき ..... 38

我が家の自慢料理 投稿編 ..... 40

〔連載〕Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 42

オーガニック栽培の現場から ..... 44

ニジャ こだわりの逸品。 ..... 46

みなさまからの声、声、声 ..... 48



(キリトリ線)

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

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

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Phone: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

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

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504  
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com  
 ©2021 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  
 Akimi Furutani

Dr. Ito  
 Fumi Ozaki  
 Seiko Yoshihara  
 Asami Goto  
 Yasuo Kojima



秋の味覚

おこわと

炊き込みご飯

おいしいものがいっぱいの秋。そして新米の季節です。お米を主役に、秋らしい具材のもっちりおこわと旨味たっぷりの炊き込みご飯をご紹介します。

秋の味覚  
**おこわ**



ちょっと贅沢で食べ応えあり。  
**生ほたての  
中華風おこわ**



**おこわのコツ**

おこわはもち米を使用し、蒸したり、炊いたりして作られます。近年、ご家庭では炊飯器で炊く方法が手軽で人気です。うるち米との違いは水加減。いつものご飯より少なめにしないと柔らかくなりすぎてしまいます。

炊飯器におこわの水位表示がない場合、水の量はうるち米(白米)の8~9割を目安に調整してください。さらに吸水率が高いため、炊く場合の浸水は短時間、15~30分に留めます。

また、もちごめは壊れやすいので、浸水前は、やさしく洗ってください。



- 材料: 1~2人分  
 干しいたけ・・・2枚  
 水・・・・・・・・50ml  
 もち米・・・・・・・・1合  
 ほたて貝柱(刺身用)・・・3個  
 塩・・・・・・・・ひとつまみ  
 酒・・・・・・・・小さじ1/2  
 豚ばら肉薄切り・・・2枚  
 しょうゆ・・・小さじ1/2

<米に加える調味料>

- 酒・・・・・・・・大さじ1  
 しょうゆ・・・小さじ2  
 オイスターソース 小さじ1  
 ごま油・・・・・・・・小さじ1

<後で加える>

- いんげん・・・・・・・・4本

作り方

1. しいたけを水に浸けて戻す。
2. ほたては4等分に切って塩、酒をまぶす。戻したいたけは軽く絞って薄切りにする。豚肉は1cm幅位に細く切り、しょうゆ小さじ1/2をまぶす。
3. もち米を洗って炊飯器に入れる。
4. (1)のつけ汁、<米に加える調味料>の全てを炊飯器に加え、おこわ1合の目盛り(白米8~9分目)まで水(分量外)を入れ軽く混ぜる。
5. (2)のほたて、しいたけ豚肉をのせて炊く。いんげんを塩茹で(分量外)にしておく。
6. 炊けたらいんげんを短めの斜め切りにして加え、さっくり混ぜて出来上がり。

■ 材料: 1~2人分

- もち米・・・・・・・・1合  
 油揚げ・・・・・・・・正方形1枚  
 生しいたけ・・・・・・2枚  
 カニ缶詰・・・・・・1缶(65g)

<調味料>

- 塩・・・・・・・・小さじ1/2  
 ニジヤ和風だし・・・小さじ1/2  
 植物油・・・・・・・・大さじ1/2

<天盛り>

- 三つ葉・・・・・・・・適量



作り方

1. 油揚げは油抜きし、半分に切ってから短冊切りに、しいたけは石突きを除き、薄切りにする。
2. もち米を洗って炊飯器に入れる。
3. 軽く絞ったカニ缶の汁と<調味料>を炊飯器に加え、おこわ1合の目盛り(白米8~9分目)まで水(分量外)を入れ軽く混ぜる。
4. 米の上に(1)の油揚げ、しいたけ、カニの身をのせて炊く。
5. 炊き上がったら、さっくり混ぜて器に盛り、三つ葉を3~4cmに切ったのをのせる。



手  
軽  
な  
の  
に  
ご  
馳  
走  
感  
あ  
り。  
**カニ缶おこわ**



食卓で取り分けると気分も上がる。

## 土鍋で鮭おこわ

秋の味覚  
おこわ

### ■ 材料：2~3人分

鮭の切り身・・・1切れ  
塩・・・ひとつまみ  
酒・・・大さじ1  
しょうが・・・1片  
舞茸・・・1パック  
米・・・2合  
水・・・310ml

### <調味料>

ニジヤめんつゆ(3倍濃縮)  
・・・大さじ1.5  
しょうゆ・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
塩・・・少々

### <天盛り>

いくら・・・適宜  
かいわれ大根・・・少々

### 作り方

1. もち米を洗って15~30分浸水する。
2. 鮭に塩ひとつまみを全体に振り、15分置き、表面をさっと水で流し、ペーパータオルで水気を取り、改めて酒を振る。
3. しょうがは千切りにし、舞茸は食べやすいサイズにほぐしておく。
4. もち米の水をしっかり切って土鍋に入れる。
5. 土鍋に水、<調味料>を加えて軽く混ぜ合わせて鮭、しょうが、舞茸をのせて蓋をし、強火で煮え立つまで加熱する。すぐに中火に落として6分、さらに弱火に落として約8分、ぐつぐつ煮える音が収まるまで加熱。(表面に水分が見えなくなっていることを、ふたを開けて確認しても短時間なら大丈夫です)最後に強火にして10秒加熱して火を落とす。
6. そのまま10分蒸らし、蓋を開けて鮭の骨を取り除き、全体的に混ぜ合わせたら、いくら、かいわれ大根をのせる。



## 秋のご飯におすすめ具材は？

おこわや炊き込みご飯は、好きな組み合わせを楽しめる料理です。今回のレシピ以外にも、秋に旬の食材で工夫しましょう。

例えば旬の魚の中では、さんま、アジ、さば、サワラ、鯛などがおすすめ

めです。旬の野菜はキノコ類全般の他、イモ類、栗、ごぼう、なす、かぼちゃ、玉ねぎなど。

お好みで色々組み合わせたり、冷蔵庫に余っている食材を活用したりと、お楽しみください。



### ■ 材料：1~2人分

もち米・・・1合  
うなぎの蒲焼き・・・1/2枚(3oz./85g)  
ごぼうささがき・・・大さじ2

### <調味料>

酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
ニジヤ蒲焼のたれ・・・小さじ2

### <天盛り>

がり・・・小さじ2  
大葉・・・2枚  
白煎りごま・・・適宜  
粉山椒・・・適宜



おいしさが広がる。  
うなぎのおこわ

### 作り方

1. ごぼうのささがきを水(分量外)にさらす。
2. もち米を洗って炊飯器に入れる。
3. <調味料>を炊飯器に加え、おこわ1合の目盛り(白米8~9分目)まで水(分量外)を入れ軽く混ぜる。
4. うなぎの蒲焼きを1x2cm程に切り、水気を切った(1)のごぼうと共に炊飯器のもち米の上に入れて炊く。
5. 炊き上がったら、さっくり混ぜて器に盛り、がりと大葉を千切りにしてのせ、白煎りごま・粉山椒を振る。



秋の味覚  
炊き込みご飯

■ 材料: 1~2人分  
銀だら・ 1~2切れ  
塩・ ひとつまみ  
米・ 1合  
しょうが・ 1片  
生しいたけ・ 2枚

<調味料>  
しょうゆ・ 小さじ2  
酒・ 大さじ1  
みりん・ 大さじ1/2  
ニジヤめんつゆ(3倍濃縮)  
・ 小さじ2

<天盛り>  
白煎りごま・ 適量  
青ネギ・ 2本

作り方

1. 銀だらに塩を振り15分置き、表面をさっと水で流し、ペーパータオルで水気を取る。
2. 耐熱容器に銀だらを入れてラップをかけ、電子レンジ(1200W)で1分加熱するか、グリル等で焼く。粗熱をとり、皮と骨を取り除きながら、大きめにほぐす。
3. 米を研ぎ、炊飯器に入れる。<調味料>を加え、水(分量外)を1合の目盛りまで入れて軽く混ぜ合わせる。
4. 炊飯器の米の上にほぐした銀だら、しょうがの千切りを入れ、炊飯する。
5. 炊き上がったら、全体を混ぜる。
6. 器に盛り付け、白煎りごま、青ネギを小口切りにしてのせる。

秋の味覚を楽しむご飯。  
銀だら炊き込みご飯



炊き込みごはんのコツ

炊き込みご飯は意外と手軽につくれます。うるち米(白米あるいは玄米)に具材を足して炊き上げますが、水加減はまず調味料を入れてから、いつもの水加減になるように調整してください。そして具材はお米に混ぜ込まず、上に乗せて炊き、炊き上がってから混ぜます。



■ 材料: 1~2人分  
米・ 1合  
にんじん・ 細いもの1本  
舞茸・ 1パック  
バター・ 大さじ1

<調味料>  
しょうゆ・ 大さじ1  
みりん・ 大さじ1/2  
酒・ 大さじ1/2  
塩・ 小さじ1/2  
ニジヤ豆乳(オリジナル)・ 100ml

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯器に入れる。  
<調味料>を加え、水(分量外)を1合の目盛りまで入れて軽く混ぜ合わせる。
2. にんじんは小さい角切り、舞茸は食べやすい大きさに手で分け、バターと共に炊飯器の米の上に入れる。
3. 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせてできあがり。



まろやかこってり味。  
舞茸豆乳  
炊き込みご飯

秋の味覚  
炊き込みご飯



素朴な旨味がじんわり染みる。

大根炊き込みご飯  
しらす入り

■ 材料: 1~2人分

米 . . . . . 1合  
大根 . . . . . 100g  
しらす干し . . . . . 30g

<調味料>

しょうゆ . . . . . 大さじ1  
みりん . . . . . 大さじ1/2  
酒 . . . . . 大さじ1/2  
ニジヤ和風だし . . . . . 小さじ1/2

<天盛り>

大葉 . . . . . 1枚

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯器に入れる。<調味料>を加え、水(分量外)を1合の目盛りの9割(硬め)まで入れて軽く混ぜ合わせる。
2. 大根は皮を剥き、5mm角に切り、炊飯器の米の上に入れ、炊飯する。
3. 炊き上がったらしらす干しを入れて、全体を混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付け、大葉を千切りにしてのせる。



■ 材料: 2人分

米 . . . . . 1合  
れんこん . . . . . 100g  
豚バラ肉ブロック . . . 100g (0.2 lb.)  
植物油 . . . . . 大さじ1/2

<調味料>

しょうゆ . . . . . 大さじ1.5  
酒 . . . . . 大さじ1  
砂糖 . . . . . 大さじ1/2

<天盛り>

青ネギ . . . . . 2本

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯器に入れる。
2. れんこんは皮を剥き、1cmほどの角切りにして水(分量外)に5分ほどさらし、水を切っておく。豚バラ肉は1cm~1.5cmほどの角切りにする。
3. フライパンに油を中火で熱し、豚バラ肉を豚肉の色が変わるまで炒める。れんこんを加え、さらに1分炒める。
4. <調味料>を加え、煮汁が半量ほどになるまで煮詰め、火から下ろす。
5. 炊飯器の米に(3)の炒め汁だけを入れて合わせ、1合の目盛りまで水(分量外)を加える。
6. 炒めた具材を米の上にのせ、炊飯する。
7. 炊き上がったらよく混ぜ、器に盛る。青ネギを小口切りにしてのせる。

ほっこりコロコロの食感がたのしい。  
れんこんと豚肉の  
炊き込みご飯





## ニジヤで堪能する秋のご飯



### 赤飯

小豆のナチュラルなカラーが引き立つこだわりのニジヤ特製赤飯です。ニジヤオーガニックもち米で、味わい深いお赤飯を炊き上げました。



### おこわ三点盛り

ごぼう・れんこん・にんじんと鶏肉を一箱に入れて炊き上げ、ごぼうなどの根菜野菜の風味と鶏だしの旨味が引き立つおこわです。

しめじおこわと栗おこわ、そして赤飯の欲張りなセットです。

\* 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。

## ニジヤのお米 ラインナップ



虹屋米



こしひかり



もちごめ



## 手軽に作れる、お赤飯と釜飯の素





# ニジャ秋の新作弁当、お寿司

秋限定!

スペシャル  
のり弁当



## ▼ スペシャルのり弁当

メインディッシュは日本では高級魚になっているアラスカ産紅鮭の切身! ニジャ独自の仕入れルートでアラスカから直送しています。もう一つのメインはちくわの大きなものを半分に縦割りした「ちくわ磯辺揚げ」。副菜として少し大きめにカットしたごぼう・にんじん・こんにゃくをごま油で炒め煮した田舎きんぴら。特におすすめなのがニジャの店頭で販売されている「高級七宝ふりかけ」(鹿児島産かつおぶし・松の実・山椒の粉・きくらげなど)をご飯の上のせてのりを敷いています。こんなスペシャルなのり弁当はニジャでしか味わえません! この秋一押しアイテムです。

銀だら西京焼き  
おこわ弁当



## ▼ 銀だら西京焼きおこわ弁当 サーモン西京焼きおこわ弁当

メインディッシュは脂がのっているアラスカ産銀だら・秋の代表的な魚のサーモン。それをニジャオリジナルの西京みそとニジャオリジナルの特製調味液を加え、一切れ一切れ丁寧に西京漬けダレに漬けて焼きました。副菜としては手作りきんぴらごぼうとチキンミートボール、そして、鹿児島産割干し大根を直接仕入れニジャで漬けた漬物を添えています。ごはんは根菜(ごぼう・れんこん・にんじん)と鶏肉と一緒に炊き上げたおこわに、秋の味覚であるしめじと栗を贅沢にトッピング! 秋満載のお弁当を自信をもっておすすめいたします。

※ 割干し大根は、単品でもニジャ店頭でお買い求めいただけます。



サーモン西京焼き  
おこわ弁当



焼肉ロール



## ▼ 焼肉ロール

ニジャオリジナルの果汁をたっぷり使った BBQ ソースを使って焼き上げた焼肉ビーフを巻き寿司にしてみました。海鮮物が苦手な方、食べ盛りのお子様にもぴったり! ちょっとボリューム感の欲しいときにはぜひお試しください。

サーモン&さば押し寿司



## ▼ サーモン&さば押し寿司

秋の代表的な魚である「サーモン」と「さば」。今年の秋寿司は欲張って両方の食材を使用した押し寿司を作ってみました。ニジャの押し寿司は肉厚で食べ応えがある大きさです。サーモンの上には彩りよくイクラをトッピングして少し贅沢に。2種類のお寿司が3切れずつ入っているため、べろりと完食してしまいます。

※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

# ニジャ特製 ちっちゃいスイーツシリーズ登場!

食欲の秋ですね。お腹いっぱい美味しいものを食べても「甘いものは別腹」というように、不思議とスイーツならば食べられてしまうものです。これはもう女子にしかわからない感覚かもしれないですが、最近はスイーツ男子も増えているようなので、このさい愛すべきスイーツ好きな老若男女すべての方にご紹介させていただきます。

この度ニジャの CAKE KOBO からちっちゃいスイーツシリーズが登場しました。現在4種の食べきりサイズのスイーツたちです。その時の別腹状態に合わせてお好きなものをお選びいただけます。ぜひ何回もご利用ください。



なめらか  
ぷりん

## ● なめらかぷりん

すでに販売しており、ご好評を得ている「なめらかぷりん」。レシピと調理法は社外秘ですが、たまごと生クリームをふだんに使用して細かく設定された温度と時間を遵守したうえで蒸しあげています。トッピングにはホイップクリームを泡立てて固まる寸前のとろとろの状態でプリンの上に流し込みます。お口の中でなめらかとろける新食感を、ご家族みんなでお楽しみください。



コーヒー  
ゼリー

## ● コーヒーゼリー

長年愛され続けているニジャのコーヒーゼリーは、知る人ぞ知るファンの多い売れ筋商品です。今まであまり表舞台に立っていなかったコーヒーゼリーの美味しさを、今回大々的にクロースアップいたします。日本のレシピで作られたニジャのコーヒーゼリーは、ホロリとにがく、ほんのり甘い、なつかしの味。どなたにも召し上がっていただけるようにさらに美味しく改良を重ねました。今までは生クリームをトッピングしていましたがもっと混ぜやすくゼリーとからめて召し上がっていただけるように液状生クリームをトッピング。新しくなったコーヒーゼリーをぜひお試しください。



ぷるぷる  
水ゼリー

## ● ぷるぷる水ゼリー

クリアで透明感があるぷるぷるとしたゼリーが登場。皆さんはまずこの形、何で球状になっているの?と不思議にそしてどうやって作るんだろうと探求心をくすぐられるのではないのでしょうか。これは、特殊な型にゼラチンの水溶液を一つ一つ流し込んで製造しており、手間と時間が半端ないのです。製造部では丁寧に心を込めて作っています。そしてこの清涼感のある水ゼリーにぴったりあうのが、きな粉と黒蜜。特に黒蜜は鹿児島産黒砂糖を仕入れ、ニジャ手作りこだわりの黒蜜なのです。やはり本場の黒砂糖はその風味と味の奥深さが全く違うので、かなり品格のある黒蜜となり、自信をもっておすすめいたします。様々なこだわりを持って作られた「ぷるぷる水ゼリー」は、みなさまの期待を裏切りません。



生クリームとカスタードの  
ダブルクリーム  
パフ

## ● 生クリームとカスタードのダブルクリームパフ

これまで長年に渡り、愛され続けてきたニジャのクリームパフ。今まではカスタードクリームだけでしたが、みんなが大好きなカスタードクリームの上にたくさんの生クリームを入れました。そしてなんとシュー生地までもが新しく生まれ変わったのです。Cake Kobo では時間をかけて何回も試作を繰り返し、ようやく販売開始するにいたりました。そしてこの度、新商品として「生クリームとカスタードのダブルクリームパフ」がめでたくデビューです。ほおばるとダブルクリームがお口の中で広がり、思わず笑顔がこぼれます。

※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので予めご了承ください。

## ▼ 栗田舎 きんぴら

太めのきんぴら、にんじん、こんにゃくをごま油で炒め煮にし、贅沢に栗の甘露煮を添えました。たっぷりのかつおだしが美味しさを引き立ててくれます。



## ▼ 秋の野菜煮物 盛り合わせ

毎年ご好評いただいている秋の野菜煮物盛り合わせです。定番の椎茸・こんにゃく・にんじん・ごぼう・竹の子・れんこんに秋の味覚の栗とさつま芋を加えました。彩り鮮やかな秋の野菜をお楽しみください。



## 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”秋バージョンをご紹介します。

秋になると暑さもだんだんと落ち着いてきて、食欲もアップする美味しい季節ですね。

秋が旬の野菜は根菜類が多く、比較的水分の少ない野菜が出回ります。

それらはじっくりと火を通すことにより甘みが増してますます美味しくなるので、身体を温めるスープや煮込み料理に向いています。

またキノコ類など食物繊維が豊富な秋野菜は、夏の暑さで疲れた身体をきれいにリセットしてくれる心強い味方です。

### ● いろんなキノコの 醤油麴なめたけ

醤油麴、にんにく、ごま油が加わることで  
風味もアップ!

#### ■材料(4人分)

えのき	1袋
しめじ	½袋
エリンギ	1本
しいたけ	3枚 (*キノコ類は全部で300gになるように)
にんにく	1片
ごま油	小さじ2
(調味料)	
ニジヤ醤油麴	大さじ2
醤油	大さじ2
酒	大さじ4
みりん	大さじ3
酢	小さじ2

#### ■作り方

- キノコは全て2cm程度に切る。(しいたけやエリンギは角切りでOK)
- 鍋にごま油とにんにくのすりおしを入れて弱火で炒め、香りが立ったらキノコ類を全部入れて中火で炒める。
- 全体がしんなりしてきたら調味料を全て入れて、汁気がなくなるまで炒め煮にする。





## ● 牡蠣とレンコンのすり流し汁

ニジヤの蒸し牡蠣と水煮レンコンを使うとあっという間に作れます。

### ■材料 (4人分)

蒸し牡蠣…………… 200g  
 水煮レンコン…………… 200g  
 水…………… 500ml  
 ニジヤ和風だし…………… 小さじ2  
 青ネギ…………… 適量  
 糸切り唐辛子(あれば)…………… 適量  
 (調味料)  
 みりん…………… 大さじ3  
 白ごまペースト…………… 大さじ1½

醤油…………… 大さじ1  
 味噌…………… 小さじ2

### ■作り方

- 鍋に水と和風だしを入れ、水煮レンコンをすりおろして入れてから中火にかけてゆっくり混ぜながら煮る。
- 沸騰したら(調味料)と蒸し牡蠣を入れ、再度沸騰したら火を止める。
- 器に盛って小口に切ったネギと糸切り唐辛子をトッピングする。



## ● かぼちゃとさつまいもと サラダチキンのサラダ



かぼちゃとさつまいもを時間差で煮れば一つの鍋で一度に茹で上がります。

### ■材料 (4人分)

かぼちゃ…………… 250g  
 さつまいも…………… 170g  
 ニジヤサラダチキン…………… 100g  
 マヨネーズ…………… 40g  
 粒マスタード…………… 小さじ1  
 ディルの葉…………… 適量  
 塩、こしょう…………… 少々

### ■作り方

- かぼちゃは種とワタを取り3cm角に、さつまいもは2cm角に切る。
- 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れてさつまいもから茹でる。3分後にかぼちゃを加え、どちらもややわらかくなったら湯を切り、粗熱を取る。
- サラダチキンは1.5cm角に切り、ボウルに全ての材料を入れて和える。



## ● いろいろきんぴら

いつものきんぴらごぼうを少し華やかに。

### ■材料 (4人分)

ごぼう…………… 20cm (70g)  
 にんじん…………… ½本 (60g)  
 レンコン(水煮)…………… 10cm (100g)  
 いんげん…………… 5本  
 ごま油…………… 小さじ2  
 酒…………… 大さじ2  
 みりん…………… 大さじ1.5  
 醤油…………… 大さじ2  
 ニジヤいりごま…………… 小さじ2  
 輪切り唐辛子…………… ひとつまみ

### ■作り方

- ごぼうとにんじんは5cmの細切り、または笹がきにする。ごぼうは水にさらす。レンコンは5mm幅の輪切りにして4等分に切る。いんげんはさつと茹でて5cmに切る。
- フライパンにごま油を強火で熱し、いんげん以外の野菜を入れて軽く炒める。酒を入れてフタをし、2分蒸らす。
- フタを開けてみりんを輪切り唐辛子を加えて混ぜ、中火にして醤油、いんげんを加えて水気が飛ぶまで炒める。ごまをふって軽く炒めたら火を止める。



## ● 長芋でふわふわタコのみ焼き

長芋がつなぎになるので、小麦粉も水も少量で。

### ■材料 (4人分)

キャベツ…………… 250g  
 長芋…………… 200g  
 ネギ…………… 100g  
 タコ…………… 100g  
 卵…………… 2個  
 小麦粉…………… 50g  
 水…………… 50ml  
 ごま油…………… 大さじ1

### ■作り方

- にんにくはみじん切り、長芋はすりおろし、タコは食べやすい大きさに、他の材料はざっくりとしたみじん切りにする。ボウルにごま油以外の材料を全て入れて混ぜる。
- フライパンにごま油を熱して1を入れてお好みで紅生姜や天カスなどを散らし、弱めの中火で両面焼く。  
 \* 一度に全部焼く場合は、オーブン使用可能な大きめのフライパンで、片面を焼いた後オーブンに入れて表面を焼く。フライパンで分けて焼く場合は、柔らかく裏返しにくいので少量ずつ焼く。  
 \* お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどお好みのトッピングでいただく。



# 秋の 海鮮

# 銀だら

日本では、今や高級魚として幅を利かせている銀だら。そのしっとり感のある脂が特徴で、煮てよし焼いて良しの魚です。

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）の仲間と思われるがちですが、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るそうです。



ではなぜ日本語では「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。そして魚屋さんで販売しやすいネーミングということで付けられたのではないかとも言われています。同じようなネーミングで「銀ムツ」という魚がいますが、これも正式名称は「メロ」。今や標準和名が義務付けられ「メロ」で販売されていますが、どういうわけか「銀だら」はそのまま標準和名となっています。

見た目はアイナメに似ていますが、カサゴ目ギンダラ科の魚です。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1500〜15000m（通常は4000〜10000m）の低層に生息し、産卵期は1〜4月で、3000〜5000m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、脂分の中に閉じ込められて一層美味しくなります。

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時のこと、たまたま銀だらの粕漬けをおまけに持っていたそうです。ところが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。試食さ

せたところ、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。

## 栄養と効能

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。中性脂肪やコレステロールを抑えて、イライラや心臓疾患の予防、アレルギー体質などに有効といわれています。たんぱく質よりも脂脂肪分のほうが多い珍しい魚で、水分は少ないのですが、その割には身が柔らかいです。

この魚の注目すべき点はビタミンAの多さです。ビタミンAは抵抗力を強め、様々な病気を予防する働きがあり、酸化作用が大きいのです。また、若返りのビタミンEも豊富に含まれています。

ニジャの銀だらは、すべてProduct of Americaです。西海岸ロイヤルフレッシュユ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います。



## 銀だらのアフアパツァ風

### 【材料 (2人分)】

銀だら切り身 …… 2切れ  
あさり …… 1パック (10~12粒)  
ミニトマト …… 12個  
にんにく …… 1片  
オリーブオイル …… 大さじ1  
白ワイン …… 大さじ1  
ニジヤ塩レモン …… 小さじ1  
塩、こしょう …… 少々  
バジルの葉 …… 適量

### 【作り方】

- 1 銀だらはペーパータオルで水気を拭き、一切れに対し塩レモンを小さじ½ずつ両面に塗ってラップで包み、冷蔵庫で1時間以上置く。
- 2 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け、香りが立ってきたらにんにくだけ取り出す。中火にして銀だらの片面を焼く。
- 3 銀だらを裏返したら、あさり、半分に切ったミニトマト、塩、こしょう、白ワインを加え、フタをして蒸し焼きにする。
- 4 あさりの殻が開いたらできあがり。器に盛って、にんにくスライスを銀だらの上のせ、バジルの葉を散らす。



ニジヤ塩レモンで下味を付けたら、あとは食材の旨味でおいしく仕上がります。

## 銀だらと香味野菜の三杯酢漬け



野菜を同じ長さで細切りにするときれいに仕上がります。

### 【材料 (4人分)】

銀だら切り身 …… 2切れ  
こしょう …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1  
サラダ油 …… 大さじ3  
(野菜)  
玉ねぎ …… 20g  
セロリ …… 20g  
にんじん …… 20g  
ネギ …… 20g  
(三杯酢)  
酢 …… 大さじ3  
醤油 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1

### 【作り方】

- 1 銀だらはペーパータオルで水気を拭き、両面に軽く塩を振って冷蔵庫で30分置く。(水気を出して魚を炙る)
- 2 平たいパットか器に(三杯酢)の材料を混ぜ合わせる。野菜は全て5cmの細切りにして三杯酢に漬けておく。
- 3 銀だらの水気を拭き取り、軽くこしょうをして片栗粉を全体に薄くまぶす。フライパンに油を入れて、強火で片面が色付くまで焼いて裏返し、中火にして色付いたら取り出し、②の中に漬ける。
- 4 一度裏返して15分程度漬けたら出来上がり。

## 銀だら鍋



お好みの野菜もたっぷり入れて。ニジヤのポン酢でどうぞ!

### 【材料 (2~3人分)】

銀だら切り身 …… 2切れ  
白菜 …… 3枚  
春菊 …… 4-5本  
白ネギ …… 1本  
しめじ …… ½パック  
にんじん …… ½本  
大根 …… 3cm程度  
豆腐 …… ½丁  
水 …… 600ml  
ニジヤだし昆布 …… 10cm

### 【作り方】

- 1 銀だらはペーパータオルで水気を拭き、両面に軽く塩を振って冷蔵庫で30分置く。(水気を出して魚を炙る)
- 2 土鍋に水とだし昆布を入れてから、材料を食べやすい大きさに切る。
- 3 土鍋を中火にかけ、沸騰する直前にだし昆布を取り出す。大根、にんじん、白菜の芯など煮えにくいものから先に入れていく。銀だらは水気を拭いて一口大に切り、順次鍋に入れて火が通ったものからポン酢でいただく。

## 銀だら西京焼き



使用後の西京味噌は、味噌煮や味噌炒めなどにも使えます。

### 【材料 (4人分)】

銀だら切り身 …… 4切れ  
(西京味噌)  
ニジヤ白味噌 …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1

### 【作り方】

- 1 銀だらはペーパータオルで水気を拭き、両面に軽く塩を振って冷蔵庫で30分置く。(水気を出して魚を炙る)
- 2 (西京味噌)の材料を混ぜ合わせて滑らかにする。
- 3 銀だらの水気を拭き、ラップの上で1切れずつ西京味噌を両面にまんべんなく塗ってぴっちりラップし、冷蔵庫で1~2日置く。
- 4 銀だらを焼く前に、西京味噌をスパチュラなどできれいに取り除いてから両面を焼く。

## 秋の免疫カアップ対策

# 腸活のススめ

コロナ禍から頻繁に気になるようになった免疫力。とにかく免疫力をアップすれば、さまざまな細菌やウイルスの感染を防ぐことができそうです。そして、免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官といわれています。つまり腸の健康を保つことが、免疫力をアップさせる力となるのです。だからこの秋からさにかけて腸活の実践を強力におススメいたします。

### 腸活とは？

腸活とは、食事や飲み物、ツボや運動などによって腸内環境を整え健康な身体を手に入れること。腸内環境をよくするには、腸内フローラと呼ばれる腸の中にいる菌たちのバランスを整えることが重要な要素となります。理想的とされる腸内細菌の比率は、善玉菌・日和見菌（ひよりみきん）・悪玉菌のバランスが「2:7:1」といわれています。善玉菌は腸の細胞を元気にしたり腸内を弱酸性に保つたりして腸内環境を整え、外から入ってくる病原菌などを退治する働きをします。悪玉菌は腐敗して毒素を出し、腸内を病原菌が好むアルカリ性にします。一方でタンパク質を分解するなど必要な働きも行います。そして日和見菌は腸や身

体が健康な時はおとなしく善玉菌に味方するのですが、腸内環境が悪くなると、悪玉菌に加担し、悪い働きが大きくなる性質をもっています。つまり健康な腸内は、善玉菌が優勢な状態となっております。食生活の乱れなどが原因で、腸内の悪玉菌が優勢になると腸内環境が悪くなり、有害物質も増えることで便秘や下痢、肌荒れ、アレルギーなど、さまざまな悪影響が表れることとなります。

腸は第二の脳ともいわれ、腸と脳は神経線維でつながっており、緊密に連携しており精神面にも影響を及ぼすことが知られています。いわば腸活は私たちの身体のすべての面においての効果を期待できるものだと思います。

### 腸活で善玉菌を増やす

腸に存在する善玉菌を増やすことが腸活の目的です。その方法としては、生きた善玉菌を直接摂取する方法と腸内で善玉菌を増やす働きのある食材を摂取する方法です。具体的に前者はヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むもので、後者は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれるオリゴ糖や食物繊維がそれにあたります。これらを組み合わせさせて摂るよう意識すると腸はますます元気になることでしょう。

顔や体つきが一人ひとり違うように、腸内フローラの状態も人によって様々なので、色々なものを試しながら、ご自身の体に合ったものを取り

入れるようにしましょう。

### 腸活のポイント

食事・睡眠・運動の3つをバランスよく実行することを心がけましょう。それぞれのライフスタイルに合った方法で、無理なく行うことがポイントです。腸活だからといって、腸だけでなく体全体のことを把握してバランスよく食べることが重要といえます。理想は1食あたりの比率が、野菜類5、穀物類2、肉・魚類3で、油類は肉・魚以外からも1日あたり大さじ2〜3杯程度を目指しましょう。また旬の野菜や果物を食べることもおススメです。

たまに摂るだけ、というのはではなく、継続して食生活に取り入れることが肝心です。

#### ● バランスよく食べる

高脂肪、高タンパクに偏った食事は腸内細菌のバランスを崩したり、腸粘膜のバリア機能を低下させたりします。肉はたっぷりの野菜と組み合わせ、適量を摂りましょう。魚や大豆製品も同等に摂取できると良いですね。

#### ● いろいろな食品を摂る

免疫力を高めるためには腸内細菌の多様性も意識しましょう。様々な腸内細菌を活発に働かせるために、食品のバリエーションをできるだけ増やしましょう。

#### ● 規則的に食べる

規則的に食べることで胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境も整います。1日の食事の始まりである朝食は胃腸の働きを促すために必須です。

#### ● よくかんで食べる

かむことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。

#### ● 空腹の時間をつくる

腸にはリセットする「お掃除時間」が必要です。ちょこちょこと食べるよりは食事と食事の間を最低4時間以上は空けるようにしたいものです。

#### ● 発酵食品を摂る

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ、善玉菌を増やしましょう。代表的なのは納豆、ヨーグルト、チーズですが、その他漬物や甘酒、味噌なども発酵食品です。一度にたくさん摂ったり

### ニジヤの発酵食品



有機の納豆

塩麹/醤油麹

甘酒

酒粕

有機味噌

無添加 あらびき生味噌

本醸造しょう油  
減塩しょう油  
有機 丸大豆しょう油

消化の良い食材で栄養価もアップ。  
豆腐とアボカドは大きめに切って  
食感を楽しみましょう。



## 腸活簡単ソテー

【材 料】(2人分)

もめん豆腐	1丁	塩	少々
アボカド	½個	ニジヤ めんつゆ	大さじ1½
納豆	1パック	〈トッピング〉	
オリーブオイル	大さじ1	ニジヤ 花かつお、水菜など	適量

【作り方】

- フライパンにオリーブオイルをひいて火にかけ、水気を切っておいた豆腐を手でちぎりながら加えてソテーする。
- 皮を剥き種を取り除いて一口大にカットしたアボカドも加えて塩をふり、納豆も加えて軽くソテーする。
- めんつゆを回しかけて火を止める。
- 器に盛りつけ、刻んだ水菜や花かつおをたっぷり散らす。

バナナには善玉菌のエサとなる  
オリゴ糖が含まれています。  
肌寒い秋の朝ごはんにも。



## りんごとバナナの蒸し焼き

【材 料】(2人分)

りんご	1個	(A)	
バナナ	1本	きび砂糖	大さじ1½
レモンスライス	1枚	ブランデー or ラム酒	大さじ2
ニジヤ 有機のあんずドライフルーツ	大さじ1	シナモンパウダー	小さじ½
シナモンスティック(なくてもよい)	1本		

【作り方】

- りんごとバナナは薄くスライスし、〈A〉の材料と混ぜ合わせる。
- 耐熱皿に①を並べ、レモン、ドライあんず、シナモンスティックをちぎってのせ、アルミホイルをかぶせて蓋にし、360°Fに予熱したオーブンで約20分ほど焼く。

栄養バランスの良い味噌汁で  
美肌効果も期待できます。  
豆乳がまろやかな口当たり。



## 腸活スペシャル味噌汁

【材 料】(2人分)

鶏ひき肉	120g	出汁 ニジヤ 和風だし小さじ1+水300ml	
〈A〉 おろししょうが、味噌	各小さじ1	味噌	大さじ1
白菜(小さめに切る)	2~3枚	豆乳	50ml
さつま芋(1cm幅)	100g		

【作り方】

- 鶏ひき肉は〈A〉を加えて箸で混ぜておく。白菜は小さめに切り、さつま芋はよく洗って皮を剥かず1cm幅の輪切りにする。
- 鍋に出汁とさつま芋を入れて火にかけ、煮立ったら白菜の軸と、①のひき肉を箸でつまんで落としかけていく。残りの白菜も加え、再び煮立ったらふたをして2~3分煮る。
- 白菜がしんなりしたら味噌を溶き入れ、豆乳を加えて煮立てないように温めてお椀に盛る。

たっぷりきのこ食物繊維が豊富な  
キャベツをホットサラダにすれば、  
お腹が冷えず安心して。



## きのこのホットサラダ

【材 料】(2-3人分)

しめじ	1パック	(A)	
舞茸	1パック	ニジヤ 塩麹	大さじ1
キャベツ	3-4枚	酢	大さじ1½
ブロッコリー	½房		
酒	大さじ1		
水	100ml		
オリーブオイル	大さじ2		

【作り方】

- しめじと舞茸は手でさいて、キャベツは一口大にカット、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットする。
- 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①を炒める。
- しめじと舞茸がしんなりしたら酒と水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- お皿に盛り、〈A〉を混ぜ合わせて、食べる直前に回しかける。



# 目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

3

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート！

朝食は、身体中の細胞を活動モードにするスイッチと言われてます。朝ごはんを食べると、1日のスタートを身体に知らせることができ、体内リズムのズレを修正することが出来ます。

目覚まし朝ごはんでは、“時短 × 朝食 × 野菜スープ”をキーワードに、季節の野菜をふんだんに使った「鍋一つでできる栄養たっぷりの時短&簡単スープレシピ」をご紹介します。

毎日忙しい現代人のライフスタイルに、たっぷり野菜のスープでエネルギーをチャージ！1日の始まりの朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。



## 水菜と豆腐のかきたまスープ

〈材料〉2人分

水菜 ----- ½束  
大根 ----- ¼本  
卵(溶き卵) ----- 1個  
豆腐 ----- ½丁  
白ごま(お好みで) ----- 少々

【スープ】

水 ----- 400ml  
和風だしの素 ----- 小さじ1  
醤油 ----- 小さじ1  
みりん ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ½  
片栗粉 ----- 小さじ1  
(同量の水で溶く)

〈作り方〉

1. 大根は薄切り、水菜は3cm程度の食べやすいサイズに、豆腐は水を切って1cm角に切っておく。
2. 鍋に水、和風だしの素、醤油、みりん、塩を入れて中火で熱し、大根と水菜を入れる。
3. 沸騰したら水溶性片栗粉を加えて、混ぜながら再沸騰させ、鍋に溶き卵を回し入れ、ゆっくりと混ぜる。
4. 豆腐を加えて火を通し、お好みで白ごまを振って出来上がり。

卵さえあれば、冷蔵庫にある具材で朝からさっと作れるかきたま汁。食卓に彩りを添えてくれる優しい味のスープです。



## ナスの焼きごま味噌汁

〈材料〉2人分

ナス ----- 1本  
油あげ ----- 2枚  
白すりごま ----- 小さじ2  
青ネギ ----- 2本

【スープ】

水 ----- 600～700ml  
和風だしの素 ----- 小さじ1  
合わせみそ ----- 大さじ2

〈作り方〉

1. ナスはヘタを除き、ラップで包んで電子レンジで3分程加熱(500W)する。粗熱がとれたら、輪切りにする。油揚げは食べやすい大きさに、青ネギは小口切りに。
2. 合わせみそとすりごまを鍋の中で均一に合わせ、薄く広げて加熱し、香ばしく焼く。
3. 水を少しづつ2に加え、焼いたごま味噌と和風だしの素を溶かす。火にかけて沸騰直前にナスと油揚げを加えてさっと火を通し、青ネギをトッピングする。

秋が旬の食材、ナスを楽しむ味噌汁です。

# ニジャめんつゆ

nijyashop.com でも販売中!!

ニジャのこだわりといえばやはり、原料の安全性と美味しさに他なりません。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

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使ってください。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。

こんなに相性の良い素材が一緒になることで、さらに美味しくなりました。めんつゆは、麺類だけでなく様々な料理に大活躍です。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。

いられることが多いそうです。そして利尻昆布は、香り高く清く澄んだ美味しいダシがとれることで有名です。旨味が豊富で上品な味わいは鰹節の風味を損なわせないので、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。



ニジャブランド  
めんつゆ



## 鶏とえのきのつくねおろし煮

●材料：2人分

鶏ひき肉	200g	〈B〉酒	大さじ1
えのき	1袋(200g)	大根	10cm
サラダ油	小さじ2	水	150ml
〈A〉酒	大さじ1	ニジャめんつゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1	ニジャポン酢	大さじ2
塩	小さじ½	カイワレ	お好みで (トッピング用)
生姜(すりおろし)	1片		

●作り方

- 1 えのきは石づきを切り落として粗く刻む。大根はすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、えのき、〈A〉を入れて手でよく混ぜ合わせたら、6~8等分にして成形する。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を並べて入れ、1~2分ずつ両面焼く。※このあと煮るので、中まで火が通ってなくても大丈夫です。
- 4 両面に焼き色がついたら〈B〉を加えて中火にする。時々優しく上下を返しながらか10分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、カイワレを飾る。





# 自然と共に生きる⑩

～ 最近ちょっと気になった言葉 ～

「自然と共に生きる」という言葉自体が、私たち人間と自然との距離が段々と離れてきたことを伝えているように感じられます。自然の一部として暮らし、文明を築いてきた先人たちは、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。

少しずつ日も短くなり始め、森の香りも変わってきました。お気に入りのセーターを着て庭に座り込み、少し優しくなった陽の光で読書にふける。または、熱々のコーヒーを片手に葉っぱが奏でる音に耳を傾けて変わりゆく季節を感じながら、ポーツとしてみる。乾いた陽だまりでポカポカしながら近所の友達となんでもない話に花を咲かせてみたりするのに最高の季節ですね。ポーツしたり、なんでもない話を楽しむようなことって、無駄に思える人もいるかもしれないませんが、脳や心にとって、とても良いことなのだそうです。忙しい生活の中でも、ちよつとした余白や間を意識して作ってみるのはいかがでしょうか。何もしない時間も、健やかで、クリエイティブであるための大事な自己投資と考えましょう。とは言っても私自身、言うは易しだなく、と思いつながら書いています。

そのようなことを考えている時に偶然出会ったのが「人間性の回復」という言葉。とても気になり、その後色々と考えさせられました。そもそも「人間性」とは何だろう。人間としての本性、人間らしさってなんだろう。そしてそれは今現在、回復する必要があるほどに失われているのだろうか、と。「人間性」については、様々な解釈があると思うのですが、私が考える人間性とは、野生と理性の両方をバランスよく持つことができること。種を超えて育てたり守つ

たりということができること。生命維持に関わらない行動も好んでする。無駄なことや余分なことをするのが好き。また、それによってクリエイティブになり、新しいモノやアイデアを生み出すことができること……などでしょうか。野生も理性も、本来人間に備わっているはずの能力だといわれます。ただ、現代において、合理性や効率化、整合性がかりが求められる社会の中で、野生の方が少し薄くなってきているのかもしれないと感じます。文明が進化してきて中々で理性ばかりを伸ばし、野生を少し置き去りにしてしまつたような。そして野生とは、誰もが持つ「自分で判断する力」ではないかと思えます。ただ、資本主義的なフィルターの中で、マスメディアやSNS、世間体に囚われがちになってしまい、情報過多に流されないで自分の正しさに忠実であり続けることがとても難しくなっています。

というわけで、「野生を取り戻すことが人間性の回復に繋がる」という言葉に私は丸ごと、とつても納得したのです。

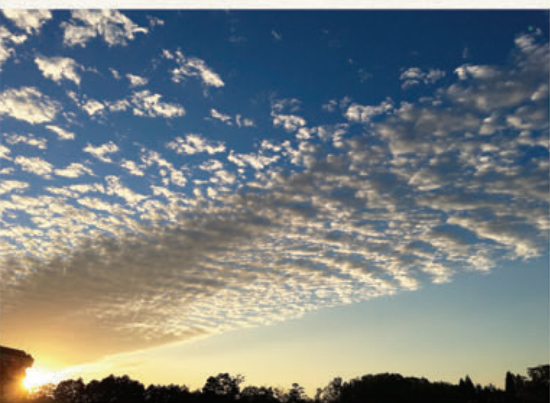
ではどうやって？となると、もうホントに、少しでもいろいろな形で自然の中で時間を過ごすことの積み重ねではないでしょうか。

自然の中に行くと、その美しさに感動するのほつとですが、その厳しさを知ることでも学べることはたくさんあります。自然と対峙する時、人はひとり判断・決断をせざるをえないことの連続だか

らです。森や山を歩くとき、1歩1歩どこに足を出すのか、みたい。だから自然の中で過ごす時間は他の人や情報に左右されず、誰にとつても本当の意味での「個」が存在しうるように感じます。そして他にない喜びを感じられるのだと思います。頭だけでは、全身でまたはもしかして遙か彼方の記憶を持つDNAレベルでも、他では感じ得ない幸福感がそこにあつたりするのもかもしれないと思つたのです。

そして、私たちが知らず知らずのうちに鎧のように纏っている、役割や肩書きから解放され、人は自然とばかりでなく、人と人の繋がりも心地よく取り戻せるのが自然の中にいる時ではないかと思つたのです。自分の中の野生を感じ、自分の存在も心地よく受け入れることができるような。自然に魅せられ、ひとつのスポーツに没頭する人たちはきっと、それが快感になつてしまつたのではないかと想像します。

そう、今はいつでもどこでもあらゆることが起こりうる社会というか、きつと今後はますます自然災害も人災も、複雑な形で私たちに降りかかってくる可能性を感じます。そんな時、正しい情報処理能力も必要ですが、最後は自分で判断する力。野生が大事になつてくるのではないかと私は思います。自然と戯れるには最高の季節です。何か新しいスポーツでも始めて、自分の中の野生を感じてみてはいかがでしょうか。



美食 Gochiso

## 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



食欲の秋にしっかり満足できるヘルシーメニューです。



### ● 豆乳クリームのかぼちゃニョッキ

夏のお日さまを沢山浴びたパワフルなかぼちゃをいただきたい。素材の味をそのまま活かすのは、和食もそうですが、イタリアの大地が育んできた料理もそんな気がします。素材の邪魔をしないというか。

#### ● 材料 (2人分)

かぼちゃ…………… (小口切り) 300g +水100ml  
 (\*皮ごとの方が栄養価は高いのでオーガニックのものがオススメです)  
 薄力粉…………… 100g (+打ち粉適量)  
 ポテトフラワー (または片栗粉)…………… 20g  
 オリーブオイル…………… 小さじ2  
 塩…………… 小さじ½

#### <ソース>

玉ねぎ (薄いスライス) ½個…………… 約120g  
 豆乳…………… 200ml  
 (または、お好みの植物性ミルクの無糖のものがおすすめ)  
 オリーブオイル…………… 大さじ1  
 薄力粉…………… 大さじ1  
 白味噌…………… 小さじ1  
 塩…………… ひとつまみ  
 (\*黒胡椒やお好みのハーブでトッピング)

#### ● 作り方

- 鍋にかぼちゃと水を入れて火にかけ、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなり、水分がなくなるまで煮る。
- 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で玉ねぎを炒める。(玉ねぎによって水分量が違うので、火を調整しながら) しっかりと柔らかくなるまで炒め、塩と白味噌を加える。
- 2を弱火にし、薄力粉を加えて軽く混ぜ、豆乳を加えて馴染ませる。  
 ※ 激しく沸騰させると分離してしまう可能性があるため、気をつけましょう。
- 柔らかく蒸し煮にしたかぼちゃに塩とオリーブオイルを加えてマッシュし、薄力粉とポテトフラワー (または片栗粉) を加え木べらなどで混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなる程度に混ぜたら、まな板の上に打ち粉をして、親指程度の棒状に伸ばし、フォークなどで均等に親指の頭くらいのサイズに切り、フォークの背で溝を作る。
- 沸騰したお湯に4を入れ、浮かんでから約2分茹でて、2のフライパンに入れ温めたら出来上がり。  
 ※ 好みてハーブなどを混ぜ込んでみてもフォカッチャのような雰囲気を楽しめます。



### ■ 胡桃パルサミコのディップ

ナッツはたくさんの栄養素を持ち合わせていて、日々の食事にぜひ取り入れたいものです。市販のおつまみ用のものなどは、多くの場合、油や塩分がしっかりとされているので、食事にするなら、生のものか無塩ローストのものがオススメです。使い慣れると手間なく味や食感のバラエティが増やせるので、おすすめです。

#### ● 材料 (作りやすい量)

固豆腐 (extra firm)…………… 100g  
 胡桃 (軽クロースト)…………… 50g  
 ドライいちぢく (固い部分を取り½カット)…………… 50g  
 (なければドライあんずで代用可)  
 パルサミコ酢…………… 大さじ2  
 醤油…………… 大さじ2  
 塩…………… ひとつまみ  
 \*お好みレモン汁や生姜汁を加えるのもおすすめです。

#### ● 作り方

- 1 材料をフードプロセッサーに入れて攪拌する。  
 ※量が少ないと、何度かスイッチを止めながら、かき混ぜながら、滑らかになるまで攪拌しましょう。  
 ※好みのクラッカーやチップス、野菜スティックなどどうぞ。

## りんごとルバーブのオートミールケーキ

デザートというよりは、朝ごはんやおやつにしたいどっしりケーキです。余計なものは使わない、昔ながらのシンプルなものが一番いいと思うのです。

#### ● 材料 (パウンドケーキ1本分)

<b>&lt;A&gt;</b>	<b>&lt;B&gt;</b>	<b>&lt;C&gt;</b>
りんご…………… 中½個 (約100g) (皮を剥き種を取り8mmのダイスに切る)	オートミール…………… 60g (フードプロセッサーで粉状に)	オートミール…………… 60g (またはお好みの植物性ミルク)
ルバーブ…………… 100g (8mmのダイスに切る)	薄力粉…………… 200g	ひまわりオイル…………… 60g (またはお好みのサラダオイル)
なければ柿とレモン汁少々で代用可 …………… りんごと同量 100g	ベーキングパウダー…………… 小さじ2強	メープルシロップ…………… 70g
海塩…………… ひとつまみ	シナモン…………… 小さじ1	バナエキストラクト…………… 小さじ½ (なくても可)
ひまわりオイル…………… 小さじ2		

#### ● 作り方

- 1 小鍋に<A>の材料を入れて中火でサツと炒め、塩を加えて冷ましておく。
- 2 ボウルに<C>を上から順に入れながらホイッパーでよく混ぜ合わせ、ふるった<B>を加えて優しくさつくり混ぜ合わせ、<A>を加えてパウンド型に入れ180℃ (360°F) に温めたオーブンで約40分焼く。  
 \* オーブンによって焼き加減が違うので、爪楊枝で刺して生地がついてこないのを目安に調整しましょう。



# ニジャ蒲焼のたれ 変幻自在



ニジャブランド 蒲焼のたれ

蒲焼のたれと聞くと、うなぎの漬け焼きや重ね塗り焼き、または仕上げ用に手軽に使えて、しかも美味しいソースというイメージですが、うなぎの蒲焼だけに使ってはいいませんか？今やうなぎの季節だけでなく、1年中見かけるようになった蒲焼のたれですが、それもそのはず、うなぎだけでなく、さまざまなお料理にも重宝する万能調味料だったのです。蒲焼のたれというネーミングにまんまと騙されました。なんと変幻自在になんにでも変化して、簡単に美味しいお料理がどんどん出来上がるのです。

もちろんニジャの蒲焼のたれは甘み控えめ、うなぎが持っている独自の美味しさを引き立てるよう、作られています。さらに昆布の旨味をベースに本醸造醤油の「コク」と甘味のバランスが抜群で、しかも化学調味料、保存料、着色料不使用と、まては、いろいろなものに有効活用するしかありませんね。

サラサラとしたテクスチャーに仕上げていますので、何にでも使いやすく炒めものや照り焼きソース代わりに。また丼もの、お肉や野菜にもとにかくオールマイティに使える便利なたれとなっています。ご家族みんなで、安心して日々のお料理にぜひ活用ください。

## 蒲焼のたれ 変幻自在 レシピ

### ● ナスの蒲焼き丼

ナスの蒲焼きは、江戸時代にナスを鰻に「見立てた」江戸っ子の洒落として誕生した料理だそうです。



#### ■ 材料 (2人分)

ナス(大) …………… 1本 (200g)  
ごま油 …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ2  
ニジャ蒲焼のたれ …………… 大さじ2

ごはん …………… 2膳分  
ニジャ蒲焼のたれ …………… 小さじ2  
大葉 …………… 1枚  
白ごま …………… 適量

#### ■ 作り方

- 1: ナスは皮をむいて横半分に切り、1.5cm幅のスライスにする。
- 2: フライパンにごま油を熱し、ナスを並べて強火で焼き、色づいたら裏返して中火にし、酒を入れてフタをする。
- 3: 水分が飛んできたら蒲焼のたれを回し入れ、たれがグツグツしてきたらナスを裏返してフタをする。
- 4: たれが煮詰まってきたらもう一度ナスを裏返してたれを絡め、火を止める。
- 5: 器にごはんを盛り、ナスをのせて上から蒲焼のたれ小さじ1を回しかけ、白ごまをふって千切りにした大葉をのせる。

Gochiso  
注目食材  
さつまいも

秋が旬の食材として人気のさつまいも。和名の「薩摩芋」は、琉球王国を経て現在の鹿児島県である「薩摩国」に伝わり、そこでよく栽培されたことに由来すると言われています。その後、歴史的にもさつまいもの呼称は変遷し、また地方によ



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、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。



さつまいものおやつレシピ

「さつまいもニョッキの黒蜜がけ」

〈材 料〉2人分

さつまいも	200g	〈黒蜜〉	
薄力粉	60g	黒砂糖	100g
溶き卵	1個	水	100ml
塩	少々		

〈作り方〉

1. さつまいもは皮を厚めにむき、ひと口大に切って5分水にさらした後、柔らかくなるまで煮る。(レンジで行う場合は600Wで5分加熱)
2. マツシヤーでなめらかになるまで潰し、溶き卵、薄力粉、塩を加えてよく混ぜてひとまとまりにする。
3. ひと口大の楕円形に成型し、表面にフォークの背を押しつけてくぼみを作る。
4. 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加えて中火で茹でる。浮いてきたらザルにあげ、お湯を切り、器に盛り付ける。
5. 〈黒蜜を作る〉鍋に黒砂糖、水を入れ木べらで混ぜながら中火にかける。
6. 黒砂糖が溶けたら弱火にし、アクが出たら取り除き、木べらで混ぜながらとろみがつくまで20分ほど煮詰める。
7. 火から下ろし粗熱を取って4.にかけたら完成!  
※ お好みできな粉をまぶしてもおいしいです!!



つても名称は異なります。例えば日本本土では「唐芋（からいも、とういも）」や「琉球薯（りゅうきゅつじいも）」と呼ばれることもあるようです。現在、日本で栽培されている代表的な品種には紅あずま、紅てまち、紅赤、安納紅、安納ごがね、紅はるか、シルクスweetなどがあります。

さつまいもの旬は秋、冬ですが、今年年中出回っているため、一般家庭では主食やおかずとして、主に炒め物や佃煮、かき揚げなどの天ぷらの素材などに利用されています。その素材自体の甘さからおやつにもよく使われますが、これはさつまいも自体の自然な甘さに加え、その調理方法の工夫によって、もっと甘さを引き出せる食品だからです。

さつまいもには「βアミラーゼ」と呼ばれるでんぶん分解酵素が多く含まれています。加熱するとこの酵素がでんぶんを分解し麦芽糖に変えるため甘くなるのです。麦芽糖が生成される温度は約65℃、80℃で、甘さを引き出すためにはこの温度帯を長く保つことがポイントです。

甘さを引き出すための調理法として、焼くという方法がありますが、水分が蒸発するので糖が凝縮して多少なり乾燥し

てしまうため、どちらかというとなりがオススメです。特に、和菓子を作る場合には蒸すことにより水分が残り、しっとりとした仕上がりになります。より甘く蒸すために必要なのは、低温でゆっくり加熱することがポイントとなります。小さくカットせず、丸ごと一本や半分のサイズを弱火で約20〜30分かけてじっくり蒸します。この加熱の方法を理解することで、さつまいもは驚くほど甘くなり、砂糖の量を控えることができます。

またさつまいもには腸内環境を整える食物繊維や、腸のぜん動運動を促進し便秘を改善するヤラピン、体内の余分な塩分を体外へ排出し身体の中に溜まった老廃物を排出する働きなどがあるカリウムも多く含まれ、むくみの予防にも効果があるとされています。芋類に含まれるビタミンCはでんぶんを守られているので、比較的熱に強く、コラーゲンの生成を促進するなど健康的な肌を保つために大切な栄養素です。

今回は、体に優しくヘルシーなさつまいもを使ったおやつレシピを紹介いたします。



〈プロフィール〉  
三島 りか  
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/>

## 朝食やおやつにおすすめ! 「さつまいももち」

〈材 料〉8個分  
さつまいも ..... 200g  
片栗粉 ..... 大さじ1~2  
(固さを見て調整してください)  
砂糖 ..... 大さじ1  
バター ..... 適量  
溶けるチーズ ..... 少々

### 〈作り方〉

1. さつまいもをひと口大に切って5分水にさらす。
2. 水にさらしたさつまいもを柔らかくなるまで煮る。  
※レンジで行う場合は600Wで5分加熱。
3. 2.のさつまいもに片栗粉と砂糖を加え、混ぜる。  
※しっかり潰した方が成形しやすいです。
4. 好みの大きさに丸める。
5. フライパンにバターを入れ、両目をカリッと焼く。チーズの場合は片面焼いた後チーズをのせ、ひっくり返してチーズ面も焼いたら完成!



# 日本食のススめ

～元気に美味しく幸せに～

Yusuke Yamamoto

富士山のみもと、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。現在は Personal chef として活躍中。寿司の出張調理や、企業のメニュー開発も行う。日本直送の魚を使った限定寿司折も販売予定。Instagram @yusukeyamamoto0101



秋刀魚の季節がやってきました。この時期には炭火でこんがり焼いて、おろし醤油で肝ごと……無性に食べたくなります。昔に比べると魚の出回り時期がガラリと変わってしまいましたね。“異常気象”ではなく明らかな気候変動と真摯に向き合っていかなければいけません。ロスの大渋滞も復活し、活気を取り戻しつつある生活のあり方に疑問を投げかけてくれたコロナから、これからも学ぶことが沢山ありそうです。



## ◆作り方

1. 東京ネギを1cm角の荒みじん切りに切る。
2. 秋刀魚の頭、内臓を取り水洗いして、腹開きにする。さらに半分に切る。
3. 秋刀魚の水気を取り、米粉を全体にまぶす。
4. ポウルにタレの材料を合わせておく。
5. フライパンを熱して太白ごま油、秋刀魚を皮目を下にして入れ中火にかける。2分程して色付いたら裏返し1分火にかける。
6. タレを入れ更に1分ほどしたら、秋刀魚を取り出し皿に盛る。残ったタレに実山椒、ごま油、ネギを加えてフライパンで加熱し、タレにとろみがついたら秋刀魚にかけて完成。

## ◎ポイント

秋刀魚の骨はつけたままにすると返しやすく綺麗に焼き上がります。小骨は良く噛めば気になりません。



## 秋鮭の炊き込みご飯

### ◆材料：2-3人分

ニジヤ 有機米	2合
ニジヤ 寄せ鍋スープ	400ml
塩鮭	2切れ
まいたけ	60g
ヒラタケ (Oyster mushroom)	60g

### ◆作り方

1. お米をとき、水気を切っておく。
2. きのを食べやすい大きさに切る。
3. 鍋または炊飯器にお米、スープ、きのを入れて炊き上げる。
4. 塩鮭を別に焼き上げて、炊き上がったご飯のせて完成。

### ◎ポイント

塩鮭は塩気がマイルドなものを選びます。調味料は一切使わず、スープときこのみだけで簡単に味が決まります。

## トロトロ豆腐の麻婆

### ◆材料：3-4人分

豚ひき肉	400g	塩	小さじ½	【麻婆の素】
ナス	1本(150g)	コショウ	少々	
東京ネギ	1本	水	400ml	チリガーリック
生姜	1かけ	片栗粉	大さじ1	甜麵醬
ニンニク	1かけ	豆腐 (Soft)	1パック	醤油
ごま油	大さじ2			ニジヤ中華だし
				粉山椒
				メープルシロップ

### ◆作り方

1. 東京ネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。ナスは1cm角に切る。
2. フライパンを熱しごま油と東京ネギ、生姜、ニンニクを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
3. 強火にして豚ひき肉を入れ、全体に火が通りバラバラになるまで炒め、脂が出てきたらナスを入れて更に炒める。ナスが脂を吸って火が通ったら水を入れる。
4. 麻婆の素をすべて入れ2分程沸騰させたら、片栗粉を同量の水で溶き入れとろみをつける。
5. 豆腐をスプーンで大きめに取り入れ、ゆすりながら豆腐に火が入ったら完成。

### ◎ポイント

辛味が好きな方は、2.の工程でチリガーリックを入れると際立ちます。肉汁を吸った茄子とトロトロの豆腐が食欲をそそります。





## アサリの豆乳ちゃんぽん麺

### ◆材料: 2人分

アサリ	1パック
白菜	200g
ニジヤ 寄せ鍋スープ	300ml
ニジヤ 有機豆乳 (original)	200ml
ニジヤ ちゃんぽん麺	1パック
ごま油	小さじ1
ニジヤいりごま	小さじ2
紅生姜	適量

### ◆作り方

1. アサリを2%の塩水で砂出しする。
2. 白菜を繊維に沿って千切りする。
3. 鍋に寄せ鍋スープと豆乳、白菜とアサリを入れて中火にかける。
4. 別の鍋に湯を沸かし、ちゃんぽん麺を茹でる。茹であがったら湯切りをして皿に盛る。
5. 3.のアサリと白菜に火が通ったらごま油を入れ、皿に入れる。
6. 仕上げにいりごま、紅生姜をのせて完成。

### ◎ポイント

アサリによってスープの塩加減が変わるので、足りないようならスープを増やすか塩を入れて調整してください。



## 秋刀魚と葱、実山椒の蒲焼き

### ◆材料: 2人分

秋刀魚	2本
米粉	大さじ1
東京ネギ	1本 (70g位)
太白ごま油	大さじ1
実山椒	小さじ1
ごま油	小さじ1

### [タレ]

酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ2



## 和風キムチ

### ◆材料: 2-3人分

青長大根	1/2本
水菜	1束 (100g)
ニラ	1/2束 (100g)
塩	6g (野菜の2%)
ニジヤ 寄せ鍋スープ	50ml
柚子胡椒	小さじ1/4
メープルシロップ	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/4

### ◆作り方

1. 大根は2mm程の半月切、水菜とニラは3cm程に切りボウルに入れる。
2. 塩を混ぜ入れ、汁が出るまで良く揉んで馴染ませる。
3. キッチンペーパーに2を包み、水気をよく絞る。
4. その他の調味料をボウルに入れ混ぜて、3の野菜を入れ混ぜる。ジップロックなどに入れ密閉し冷蔵庫に入れる。重しを乗せて冷えるまでおき、味が馴染んだら完成。

### ◎ポイント

大根の甘さが柚子胡椒の辛味にマッチします。好みの厚さに切ると食感を楽しめます。



# わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題と美味しい  
ごちそうレシピを提供して  
いただけるコーナーです。

## とろーりチーズの ふかふかパン

捏ねない! フライパンで焼けちゃう! 電子レンジをうまく活用して支度から焼き終わりまで、なんと60分以内! みんなが大好きな“チーズとろける・ふかふかパン”のレシピをご紹介します。

読者さんのリクエストにお答えして、捏ねない&フライパンで作れるパンのレシピです。捏ねないから、お子様からパン作り初心者さんも気軽に Let's baking!

特別な道具やオーブンは必要なし。焼き終わったら、バターを塗らず、パンが冷めてから冷蔵庫で2日、冷凍庫で2ヶ月保存可能です。



### ◆ 材料 (6インチ / 15cm / スキレット)

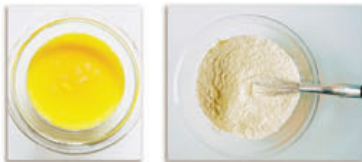
※アメリカの計量カップ使用

ニジヤ強力粉	..... 2+1/2cup	300g
ニジヤ薄力粉	..... 1cup	100g
無塩バター	..... 大さじ1+小さじ2	20g
牛乳	..... 1cup 240ml	238g
インスタントドライイースト	..... 小さじ2	6g
砂糖	..... 大さじ4	36g
塩	..... 小さじ1	6g
チエダーチーズ	..... 3cup	
<お好みで>		
トッピングバター	..... 大さじ1	12g
乾燥パジル・パセリ	..... 大さじ1	

◆ 必要な調理器具  
フライパン

### ◆ 作り方

1. 牛乳とバターを合わせて電子レンジで1分加熱してバターを溶かす。(600W使用)。
2. 強力粉・薄力粉・イースト・砂糖・塩を大ボウルに入れ、均一になるように混ぜてから(1)を加える。



3. 粉気が無くなるまで混ぜる。



4. プラスティックラップをして電子レンジで30秒加熱し、そのまま10分おく。(600W使用)



5. 6個に分割し、軽く丸める。乾燥しないように上から入っていた大ボウルをかぶせて10分休ませる。



6. 丸めた生地一つを閉じ目を上にして手の平で押し、約15cmの円に伸ばす。チーズをのせ、中心に入るように包む。



7. チーズが飛び出さないようにしっかりとじ目を閉めてから、上から押して18cmの平たい丸い円に伸ばす。



8. フライパンを中火で加熱しておき、とじ目を下にして3分焼く。ふわっとパンが膨らんで焼き色がついたら、ひっくり返しさらに3分焼く。



9. お好みで、熱いうちにバターを両面塗って乾燥パジルやパセリをかける。

▼POINT: 牛乳を温めることで生地を柔らかく、温かい状態に保つことが出来るので、この作業は必ず行ってください。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンホームベーキングスクール 準師範。2008-2012年 NYのThe International Culinary Centerにて学ぶ。自宅でGRACEFUL FOOD パンとお料理のクラスを主催する傍ら、地方自治体主催のパン教室の講師を担当。

©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.

# 肌・心・体の良循環

## 秋ですから、美肌食でおもてなし

### 『ボディーメイクと美容の良い関係』

美しい秋の味覚が、残暑で疲れた心と体を取り戻す季節となりました。深まる秋と結びつく言葉は沢山ありますが、秋といえば食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、行楽の秋、運動やスポーツの秋など。個人的には、今年こそ「運動の秋」に集中したいところです。と言いますのも、長引いたロックダウンから最近ジムが再開したことにより、昨年の怠けた生活から脱出して身体にムチをいれ、時間を見つけては集中して汗を流して長時間続けられる有酸素運動と筋肉トレーニングに励んでいる今日この頃です。

「運動しなきゃ」と縛られると、つい億劫になりがちです。ワーク・ライフ・バランスの調和を保ちながら、忙しい合間をみて日々の生活に上手に取り組んでいる多くのみなさ



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ド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

まには頭が下がるばかりです。健康や減量のため、ストレス発散のため、美容のためなど、有酸素運動やストレッチ運動を続けるきっかけは様々です。ジムでの運動を再開して数か月継続したところ、個人的に体調面や美容面での変化に気付くようになりました。

有酸素運動を取り入れている大きな理由の一つとしては「集中力を高めてお客様の施術中に上手く接するよう」に。美容のお仕事は一見華やかにみえますが、体力勝負な部分が多々あり、自分の不動心が鍛えられていないと人に良く尽くすこともできず、良い精神状態でお客様と向き合あうことが難しくなります。施術中にながあっても、なるべく動じない精神力を鍛えて養う心を有酸素運動が私に与えてくれているような気がします。

アメリカで秋といえば、新天地や新学期シーズンを迎えますが、夏の

暑さや環境の変化によって心身が疲れがちです。自己ケアしないまま放置してしまうと、その悪影響は肌にも及ぼし、さまざまな肌トラブルの原因になりかねません。今回は日々の生活に有酸素運動を取り入れることにより、体が喜ぶことはもちろん美容にとってはどんな影響が期待できるのかを考えています。

心と体の健康はトータルバランスが大切と言われていますが、不調のシグナルは体や肌への危険信号。そしてストレスは人によっては大小異なるものです。自律神経の不調は「タイプ「イライラ」「ドキドキ」「クヨクヨ」の種類に分けられます。目が疲れやすかったり、爪が割れやすい、寝つきが良くない場合のイライラタイプ。異常に汗をかいたり、訳もなく不安になったり、物忘れが多いドキドキタイプ。唇が荒れやすかったり食欲がなくなったり、気力がなくなったりクヨクヨタイプ。ストレスが蓄積

されて自律神経の働きが低下すると循環器の働きやリンパの巡りも良くない状態になり、その影響で肌にも栄養が行き届かなくなり、肌のターンオーバーの乱れ、ニキビ、乾燥をはじめとする顔全体のくすんだ印象を及ぼしてしまいます。肌タイプ(生まれ持ったもの)と肌状態(お手入れ法や日々の生活によって変化できること)を見直すことで、スキンケアや食事の内容で改善することはもちろん大切ですが、近年では「ボディーメイク」という言葉もよく耳にするようになりました。美を保つためには誰もが実践してみたいと感じさせるこの造語によって、世の女性の心が揺さぶられます。

スティックな運動とは異なり、ボディーメイクとは有酸素運動と筋肉トレーニングを上手に組み合わせるもの。ただ痩せるだけを目標にするのではなく、改善したい部位に集中して目標を決めて継続できるような無理のないスケジュールを実践することが大切なようです。自分に合った運動法を模索し、目標を達成するまで時間が掛かってしまふボディーメイクだけに、すぐに飽きてしまふモチベーションが薄れることも少なくはありません。日々コツコツと運動を無理なく取り入れて持続することに、美肌の大敵となるストレスから解消する効果もあり、体内に溜まった老廃物を排出し、肌細胞に必要な栄養素を効率よく肌全体に行き渡ることが期待されます。

ボディーメイク中は当然ながら体内からの汗も沢山です。サウナに入ったかのような気持ちの良い汗は

美肌作りにも良い影響をうけます。気持ちの良い汗をかくことで体内の血流を改善し、毛穴の汚れを追い出し皮膚代謝の向上につながり、美肌効果を飛躍的に高めてくれる役目が期待できるのも嬉しいですね。

さてボディーメイクを持続することで最も大切なことは「呼吸」。お仕事や家事などで日々忙しく走り回っていると、外の美しい景色すら見逃してしまい、深呼吸を忘れてしまうこともあてらるでしょう。十分に呼吸することで全身の筋肉に酸素を行き渡らせながら血流を改善し、少しでも体や心の不調を取り除く効果が期待できます。最近ではスマホウォッチを活用すると、腹式呼吸タイムに合わせて一分間の深呼吸を簡単に取入れられます。血圧測定や睡眠の質なども同時に測ってくれるお役立ちツールを利用すると、美肌や体の変化が楽しみになることでしょう。

気持ちの良い有酸素運動で新陳代謝を上げて、老廃物が溜まりにくい状態を心掛けたい！そしてストレッチを解消しながら、健康的な美肌を手に入れたい！ボディーメイクの持続に向けて体全体のバランスと無理のない継続可能なトレーニングメニューに取り組み、肌・心・体の良循環を手に入れてみませんか。今回も、秋の味覚が味わる一例に、美肌レシピに挑戦してみました。未だ油断できぬ状況が続きますが、日々の生活に小さな楽しみを取り入れながら、目標に向けたステキな秋を迎えられますように。



## ① 秋鮭のアーモンド包み焼き

肌のハリと弾力を与えてくれる秋鮭のおいしい季節です。一年中手に入りやすい食材ですが、今回は美肌に効果大の塩こうじと血流の巡りを良くするシナモンパウダーに漬け込んで、抗酸化力と食物繊維をたっぷり含んだアーモンドで衣を包みます。まろやかな味付けな上、オーブンで焼くことで外がパリッとして食欲もそそります。お弁当のおかずとしても最適。一味違う鮭のレシピを是非お試しあれ。

### ■材料：(2~3人分)

秋鮭(厚みのあるものが理想)	2~3切れ
ニジヤ塩麹	適量
スライスアーモンド	適量
こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ2
シナモンパウダー	適量

### ■作り方

- ① 秋鮭を保存袋に入れてからこしょう、シナモンパウダー、塩麹を入れる。保存袋の空気を抜いてから密封して、軽くもむ。冷蔵庫に入れて30分ほど漬け込む。
- ② オープンプレートにクッキングシートを敷き、スライスアーモンドをのせてから①を開封して並べる。
- ③ スライスアーモンドを秋鮭の上にもつける。その上にオリーブオイルを全体にかける。
- ④ オープンを300°Fに予熱する。焼くときの飛び散りを防ぐため、ホイルで③をかるくかけてから入れる。10分焼く。
- ⑤ ホイルを取って表面のカリカリ感を出すために、更に10分焼き上げたら出来上がり。お好みで赤パプリカと大葉ペーストをお皿に添えてもおすすめ。

## ② 梨と卵ヨーグルトサラダ

### ■材料(5~6個分)

ニジヤオーガニック卵	6個
ニジヤオーガニック塩レモンドレッシング	大さじ2
はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
梨	中サイズ1個

セロリ	刻んで100gほど
きゅうり	刻んで100gほど
ギリシャヨーグルト(プレーン)	150g
粗びきこしょう	少々
ディルマスタード	少々

### ■作り方

- ① 卵を鍋に入れ、冷水を入れて中火で15分ほど茹でる。茹で上がったら粗熱を取って殻を取り除く。自身と黄身に分ける。
- ② 皮がついたままの梨やセロリはぶつ切りに、きゅうりはそぎ切りにしておく。梨は酸化を防ぐため、レモン汁をかけておく。
- ③ 茹で上がった卵の自身は細かく刻んでおく。
- ④ 大き目のボウルに卵の自身と黄身、そして②を入れ、ギリシャヨーグルト、ディルマスタード、ドレッシング、はちみつ、レモン汁、粗びきこしょうをいれて、ゴムベラで混ぜ合わせたら出来上がり。
- ⑤ お好みでニジヤとうふブレッドに付けてサンドイッチやニジヤサラダチキンなどに添えてもおすすめ。

腸内環境を整えて美肌へ導いてくれるヨーグルトに加え、疲労回復や水分補給が効果的で今が旬の梨を合わせてみました。デトックス効果が期待でき、更にシミやソバカス予防に最適なビタミンCたっぷりのレモン果汁を入れた、タンパク質たっぷりの卵で和えた優れたレシピ。おかずとしても、サンドイッチにしても相性抜群。秋の行楽シーズンに最適なメニューです。



## ③ 秋のいろいろ炊き込み玄米



秋の食材いろいろで肌の新陳代謝や細胞を活性化させる効果が期待できる炊き込み玄米をどうぞ。メインは肌粘膜を助けるにんじん、ビタミンCたっぷりのれんこん、しょうが、なめ茸など栄養価が高い材料をふんだんに入れ、疲労回復効果や肌荒れ防止が期待できる秋のピカー食材でもある栗も仲間入り。肌のかさつきや口周りの荒れなどを緩和したおいしい炊き込み玄米はいかがですか。

### ■材料(2~3人前)

ニジヤオーガニック玄米(洗米済み)	2合
なめ茸(瓶詰)	50g
にんじん	50g
しょうが	50g
栗甘露煮	5粒
れんこん	60g
みょうが	1粒
久原白だし	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
冷水	2合の目盛りまで
塩こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

### ■作り方

- ① しょうが、れんこん、にんじん、栗を細かく刻む。
- ② 炊飯器に玄米をいれてからなめ茸、塩こしょう、しょうゆ、みりん、久原白だし、オリーブオイルをいれ、2合の目盛りまで冷水を入れる。
- ③ ①をひろげてのせてから炊飯器の蓋を閉じて、炊飯する。
- ④ 炊飯している間にみょうがを細切りにしておく。
- ⑤ 炊き上がったらへうで混ぜ、お茶碗に盛り、④を散らせば出来上がり。

そろそろ美味しい秋の実りがたくさん出回る、フィルおじさんの大好きな季節です。今回ピックアップした食材は里芋。秋冬の旬の野菜の代表格ですね。里芋はいも類の中でも特にカロリーが低くて独特のぬめりが魅力とされる、日本でも歴史のある根菜のひとつ。カリウムが多く余分なナトリウムの排出を促すため、高血圧の改善にも役立つそうです。食物繊維も豊富なので、ぜひみなさんにも食べていただきたいとの思いで、フィルおじさん自慢のレシピを紹介してもらいました。



## おばんざい風 里芋と高野豆腐の煮物

“おばんざい”とは京都で日常的に食べられているおかずのこと。乾物や旬の野菜を使ってダシのうまみを生かした惣菜などのことを指します。濃い目のダシをとって、丁寧に作ってみましょう。

### 【材料】(2人分)

里芋 (処理後の正味量) ..... 4-5 個 200g-250g  
一口高野豆腐 ..... 10 個

### 〈調味料〉

\* 濃いダシ汁 ..... 300ml  
みりん ..... 大さじ 2  
酒、薄口醤油、砂糖 ..... 各大さじ 1  
さやえんどう ..... 3 さや

### \* 濃いダシ汁の作り方

材料：水 500ml / ニジヤ日高切り出し昆布 10cm 角 / かつお節 15g

- ① 昆布と水を鍋に入れて15分程置き、中火で煮る。
- ② 沸騰寸前に昆布を取り出し、かつお節を入れて弱火で1-2分フツフツと煮る。
- ③ 火を止めてあら熱をとり、ザルにキッチンペーパーを敷いてダシを濾しとる。

### 【作り方】

1. 里芋は根元より1cm 位切って3-4分ほど水につけ、綺麗に洗う。
2. 耐熱皿に里芋を並べふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wにて6分程加熱する。あら熱を取り、芋を回すようにして皮をおく。
3. 調味料を煮立て、別鍋に1/2程の調味料を入れ高野豆腐を弱火で5分ほど炊く。
4. 残りの調味料で里芋を中火で煮る。汁気が半分程になったら高野豆腐を入れて、途中鍋を揺すり焦げ付きを防ぐと共に、味を含ませながら煮汁がなくなるまで煮る。
5. 器に盛ってさつと茹でたさやえんどうを飾る。

## 里芋と手羽先の煮物

### 【材料】(2人分)

里芋 ..... 4-5 個 200-250g  
手羽先 ..... 4 本 200g  
サラダ油 ..... 大さじ 1/2  
さやいんげん ..... 適量

### 〈調味料 A〉

醤油、酒 ..... 各 小さじ 1  
生姜すり下ろし ..... 小さじ 1/2

### 〈調味料 B〉

水 ..... 50ml  
醤油 ..... 大さじ 2  
酒 ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 大さじ 1  
みりん ..... 大さじ 1

### 【作り方】

1. 里芋は根元より1cm 位切って3-4分ほど水につけ、綺麗に洗う。
2. 耐熱皿に里芋を並べふんわりとラップをかけ、電子レンジで 600W にて6分程加熱する。あら熱を取り、芋を回すようにして皮をおく。
3. 手羽先は裏側の骨に沿って包丁で切れ目を入れ、〈調味料 A〉をまぶす。
4. フライパンを熱してサラダ油を引き、手羽先の表面から中火で茶色く色づく迄焼く。裏返して、同様に焼く。
5. 4. に里芋を加えて1-2分ほど炒め、手羽先の風味をふくませる。
6. 〈調味料 B〉を加え、時々フライパンをゆするよう汁を馴染ませて、汁気がなくなるまで煮る。
7. 器に盛り、さつと茹でたさやいんげんを半分に切って彩りに添える。



鶏の旨みと里芋のねっとり感がクセになるおいしさ。おかずにもおつまみにもおススメです。作ってからしばらく置いておくとさらに味が深まるので、作り置きにも最適です。

# 我が家の定番里芋のおばんざい

Uncle Phil の  
お料理 ダイアリー  
⑩



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。



# Reiko さんの米粉レシピ



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



桃を丸ごと使用した見た目も味も大満足なケーキの簡単レシピです。米粉で作った生地にレモンシロップを加えてさっぱりとした味わいに。中には水切りした豆乳ヨーグルトをはさみました。豆乳と豆乳ヨーグルトは、牛乳とヨーグルトやアイスクリームに代えて作ることもできます。よく冷やしてから召し上がってください。

焼いた生地は、冷ましてから、シロップをかけずに真空の容器や袋に入れて冷凍保存が2ヶ月可能です。ベリー系の果物をのせてバリエーションを楽しんだり、スモークサーモン等をのせてオードブル・メニューにもご利用いただけます。おもてなしの1品やご家庭のデザートとしてぜひお楽しみください。

## 桃のケーキ

Gluten-free & Vegan Peach Cake



◆ 材料 (6個、21x14x深さ4cmのバット1台分)  
※ アメリカ計量カップ使用

プレミアム米粉 ..... 1cup 120g  
豆乳 ..... ½cup 100g  
砂糖 ..... 大さじ2 25g  
植物油 ..... 大さじ3 36g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1 4g  
重曹 ..... 小さじ½ 1.5g  
レモン汁 ..... 大さじ1½ 20g  
レモンの皮の擦りおろし ..... 1個分

〈シロップ〉

メープルシロップ ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ½  
豆乳ヨーグルト ..... 1cup  
½にカットした黄桃 ..... 6個 (缶詰め)

### ◆ 準備

- 豆乳ヨーグルトを水切りしておく。
- オブンを 170°C (340°F) に予熱しておく。
- パットにクッキングシートを敷いておく。

### ◆ 作り方

1. 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・重曹を大きなボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。
2. 豆乳と油を一気に加えてさらに良く混ぜる。
3. レモンの皮の擦りおろしとレモン汁を加えて素早く、しっかり30秒ほど混ぜる。
4. 混ぜ合わせたらすぐにクッキングシートを敷いたバットに流し込み、生地を表面を均してから 170°C (340°F) に予熱したオーブンで30分焼く。



5. 焼成後、熱いうちにシロップをかける。



6. 直径6cm位に丸く抜く。



7. ケーキの上に豆乳ヨーグルトを塗る。



8. 黄桃のくぼみの部分に豆乳ヨーグルトを入れて、ケーキにのせる。



**POINT\*** 生の桃で作る時は、桃の皮を剥き半分に取りメープルシロップとレモン汁で作ったシロップに一日浸けてからケーキの上のせてください。



copyright©2022GRACEFUL 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。米圏滞在経験を活かし簡単に季節感のある家庭で作れるグルテンフリーのレシピをご紹介します。 Instagram@gluten\_free\_market • https://gracefulfood.net/

# 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。

本格的に抹茶を嗜む方には、しっかりととした味わいのお菓子と一緒にいただく、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。またお菓子作りやお料理などに気軽に使える普段使いにはクッキング用を。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。

▼ニジャ抹茶：Ceremonial Grade  
最高級の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。

▼ニジャ抹茶：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。

## 枝豆入り抹茶ご飯

- 材料：1人分
- ご飯 ----- 茶碗1杯
- ニジャ抹茶 ----- 小さじ½
- 塩 ----- 少々
- 枝豆（お好みのもの）----- 正味大さじ1  
（写真は冷凍枝豆使用）

\*茶こし

●作り方

- ① 枝豆は茹でるなどして食べられる状態に用意する。
- ② ボウルに温かいご飯を入れ、茶こしで抹茶と塩少々をふりかけながら混ぜる。
- ③ 枝豆も加えて混ぜたら出来上がり。茶碗に盛り付ける。



今回は、男飯に近畿地方で人気の粉もんメニューが登場。キャベツの代わりにねぎがたっぷり。ねぎを生地に混ぜ込んだ簡単「混ぜ焼き」スタイルで、丸く焼いた生地の上に山盛りの青ネギと具を載せたら完成。スピーディーとってもシンプルな男飯メニューです。



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

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

ヤス小島の  
MANPUKU  
**男飯!!**

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

**エリンギとピーマンの  
鮭フレーク炒め**

調理時間  
**5分**



■ 材料: 2人分  
エリンギ・・・ 2本  
ピーマン・・・ 1個  
玉ねぎ・・・ 1/2個  
鮭フレーク・・・ 大さじ3  
しょうゆ・・・ 小さじ3  
塩こしょう・・・ 適量  
ごま油・・・ 適量

- 作り方
1. フライパンにごま油を熱し、薄切りにしたエリンギ、ピーマン、玉ねぎを入れ、両面にうっすら焼き色が付く程度まで炒める。
  2. 鮭フレークを加え、しょうゆを垂らして炒め合わせる。塩こしょうで味を調べて完成。

**男飯ポイント**

- ごはんのお供の鮭フレークは料理にもお手軽に使えます。
- お弁当やおつまみにもぴったりの一品です！

**簡単! シンプル! ねぎ豚焼き**

調理時間  
**15分**



■ 材料: 2人分  
青ネギ・・・ 1束  
豚肉・・・ 300g  
<生地>  
薄力粉・・・ 100g  
水・・・ 100ml  
卵・・・ 1個  
ニジヤ和風だしの素・・・ 小さじ1

植物油・・・ 小さじ2  
<トッピング>  
しょうゆ・・・ 適量  
青ネギ(小口切り)・・・ 適量  
かつお節・・・ 適量

- 作り方
1. 青ネギは根元を切り落とし、小口切りにする。豚肉は食べやすい大きさに小さめに切る。
  2. ボウルに生地材料を入れて混ぜ合わせ、半量ずつ2つに分けておく。
  3. 中火で熱したフライパンに植物油をひき、(2)の生地2/3量を流し入れ、半量の青ネギと豚肉を上に乗せ、残りの生地1/3を上にかけて5分程焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返し、ヘラで抑え付け、3分程焼き、中に火が通るまで焼く。(同じ要領でもう1枚も焼く)
  4. お皿に盛り、トッピングに青ネギとかつお節をかけてしょうゆなどでいただきます。

**男飯ポイント**

- 上からかけるトッピングはしょうゆやポン酢などお好みでどうぞ!
- さらっとしたウスターソースもおすすめです。



# にじや食堂

## 12

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 —

### 肉汁ジューシー 照り焼きチキン定食

- 照り焼きチキン
- 油あげと玉ねぎの味噌汁
- ごまマヨごぼうサラダ
- カニカマきゅうり酢の物

### 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 照り焼きチキン

皮はパリっと中はジューシー、子どもから大人まで人気のメニュー

### 《材料》(2人分)

鶏もも肉 ..... 500g(2枚)  
 サラダ油 ..... 大さじ2  
 塩・こしょう ..... 少々

### 《調味料》

醤油 ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ2



有機 丸大豆しょう油  
 本醸造しょう油  
 減塩しょう油

### 《作り方》

1. 下ごしらえとして、鶏肉の余分な水分をキッチンペーパーでふきとり、皮や身の間にある脂肪を取り除いておく。
2. まな板に皮目を下にしておき、包丁の全体を使って、縦に4本浅く切り込みを入れ、裏返して皮にフォークなどで数か所穴をあけ、鶏肉の両面に塩こしょうを振る。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を皮目から入れて、中火で4~5分程じっくりこんがり焼き色がつかうまで焼く。途中でフライ返しなどで押さえながら焼き、皮目全体に焼き色をつける。
4. 裏に返してふたをして、弱火で3分程焼き、調味料を加えて中火で煮詰める。
5. 千切りキャベツやブロッコリー、プチトマトなどお好みの野菜とともにお皿に盛り付ける。



## 汁物 油あげと玉ねぎの味噌汁

甘みたっぷりの味噌汁

### 《材料》(2人分)

油あげ ..... 1枚(20g)  
 豆腐 ..... ½丁  
 玉ねぎ ..... ½個  
 和風だし ..... 小さじ1  
 味噌 ..... 大さじ2  
 水 ..... 400ml  
 小ねぎ(小口切り) ..... 適量



◀ 無添加  
和風だし



▲ オーガニック豆腐



◀ 有機味噌  
熟成こうじ、米こし  
純粋生味噌

### 《作り方》

1. 玉ねぎは薄切りにする。油揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水、和風だしの素を入れて沸かし、玉ねぎ、油揚げを加えて弱火で2~3分加熱する。火を止め、味噌を溶きながら加えて、再び火にかけて中火であたためる。
3. 器に盛り、小ねぎを散らして完成。

## 副菜2 カニカマきゅうり酢の物

さっぱりヘルシー簡単お酢の副菜メニュー!



### 《材料》(2人分)

きゅうり ..... 1本  
 カニカマ ..... 40g  
 乾燥ワカメ ..... 大さじ2

### 【調味料】

酢 ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 醤油 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
 おろし生姜 ..... 小さじ1  
 (チューブでok)

### 《作り方》

1. きゅうりは薄く輪切りにして、塩を振ってまぶししばらく置いて、水気をきつく搾る。
2. 乾燥わかめは水で戻し、カニカマは裂いておく。
3. ボウルに具材を入れ、調味料と和えて器に盛り、完成。

## 副菜1 ごまマヨごぼうサラダ

ごぼうのシャキシャキ感とごまの風味がおいしい!



### 《材料》(2人分)

ごぼう ..... 1本  
 にんじん ..... ½本

### 【ごまマヨだれ】

マヨネーズ ..... 大さじ3  
 すりごま ..... 大さじ3  
 醤油 ..... 小さじ½  
 酢 ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 煎りごま ..... 少々

### 《作り方》

1. にんじん、ごぼうは千切りにして、ごぼうは水に5分程さらす。
2. 鍋にお湯を沸かし、にんじん、ごぼうを加え、柔らかくなるまで中火で1分程茹で、湯切りする。
3. ごまマヨだれの材料を混ぜ合わせて2.と和える。器に盛り、お好みで煎りごまを振りかけて完成。

# 歴史めし

2

私たちのルーツである日本。その長い歴史の中でそれぞれの時代に生き抜いたどんな人でも食事をしていたはず。それは私たちの想像をはるかに超えた料理だったかもしれません。人々は生きるために食べていくことを大前提にして、もっと美味しく、もっと便利に、もっと日持ちのするように……とそれぞれの土地で工夫に工夫を凝らしながら徐々に変化を遂げていき、それらは脈々と現在に続いているような気がしています。まさに時代劇などで食事のシーンを見ると、当時の料理はどんな味だったのかと思うことがあります。そんな時代のレシビが代々受け継がれて今に蘇らせることができるなんて、ちょっとすごいと思いませんか？

歴史が好きな人もそうでない人も、当時の食事を再現してイマジネーションを最大限に発揮しつつプチタイムスリップ体験をしてみたいかがでしょうか？

ほのかな甘みで おもてなし

## ふのやき

食べたのは、作ったのはこの人

日本文化の基礎を作った茶人

千利休 (1522~1591)

大阪、堺の商人の家に生まれましたが、しだいに茶人として知られるようになり、織田信長、豊臣秀吉に茶頭（茶事を取り仕切る人）として仕え、「茶の湯」を完成させました。現代の茶道の流派である裏千家、表千家、武者小路千家（三千家）は千利休の血筋を引き、利休好みの茶道具を作った職人は「千家十職」といわれ、代々三千家のために道具を作るなど現代にもその美意識は受け継がれているのです。

室町時代に生まれた茶道を精神的に極めた「茶の湯」へと完成させた千利休。一杯のお茶を飲むために、道具だけでなく建物や庭にまで美意識を行き渡らせました。その利休が好んで茶席に出した菓子が「ふのやき」だったといわれています。

「ふのやき」は小麦粉の生地を薄くのばして焼いてから巻いたもので、利休が亡くなる前の年に開かれた88回の茶席のうち68回も出されたほど、利休お気に入りの菓子でした。「ふのやき」について書かれたものは多く残っていますが、正式な作り方は残っていないため、刻んだクルミやケン、山椒味噌、砂糖を巻いたものもあります。

### 「千利休」がブランド化

利休のセンスは広く認められ、利休が好んだものは「利休好み」として広まり、「利休〇〇」と名付けるなど一種の“ブランド”となりました。利休が胡麻を好んだことから、胡麻を衣にして揚げたものを「利休揚げ」、胡麻を入れた煮物を「利休煮」と呼んだり、緑がかかった灰色を利休が好みそうな色だということで「利休ねず」と名付けたりしたということです。



### ■ ふのやき

#### 【材料 (4人分)】

※直径10cmのふのやきが約8枚焼ける

小麦粉	100g
水	200ml
味噌	30g
砂糖	30g

#### 【作り方】

- 1 小麦粉を水で溶く。※30分程ねかせておくことよ。
- 2 小鍋に味噌と砂糖を入れて弱火にかけ、とろっとするまで混ぜる。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンに①を直径10cm位に薄く延ばして焼く。
- 4 温かいうちに②を塗り、端から丸める。
- 5 器に盛り、抹茶とともにしっとりいただくのもよいものです。

### 「おもてなし」も茶の湯から

お客様に対する心づかいのことを「おもてなし」といいます。「もてなす」という動詞が名詞になったという説と「表裏なし」つまり表裏のない心で対応することからできたという説があります。このおもてなしの原点も茶の湯にあるといわれています。千利休はどんなに偉い人も貧しい人も、主従も敵味方も超えて茶室のなかでは信頼関係で結ばれるように心をくばっておもてなしをしたものです。



### Akimi Furutani

信長、秀吉、家康たちが食べた料理、作った料理を食べながら、当時の暮らしやどんな気持ちで食べていたのかを想像して、歴史や料理に興味を持つきっかけにして貰えたら嬉しく思います。味が物足りなく感じるものもあるかと思いますが、昔はこんな味だったんだと知ったら、次は味を濃くしたり、別の材料を加えたり、より美味しくなるよう、自分なりに工夫してみてください。昔の人も、地方で、家々で、色々な食べ方をしたはずだと思います。



## ● ブロッコリーのチーズ焼き

ブロッコリーとチーズが意外に合うんですよ。  
ブロッコリーに変えて山芋、ナス、トマト、ズッキーニ、  
マッシュルーム・・・たいてい何でも美味しくできます。



〈材料：2-3人分〉

ブロッコリー ..... 200g  
チーズ ..... 70g  
ごまドレッシング ..... 大さじ3  
ニジャ 豆乳 ..... 大さじ3

〈作り方〉

1. ブロッコリーは房を分け、茎の部分は食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に入れ、大さじ1~2の水を全体に回しかけて軽くラップをする。電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
3. ごまドレッシングと豆乳を混ぜておく。
4. 2.と3.を耐熱容器に盛り、チーズをのせてオープン(380°F)で5~6分加熱。チーズがトロ〜としてきたら出来上がり。



**Lisa Baker**

ラスベガスに住んでいますが、ご馳走マガジンを楽しんで見えています。体を動かすことが好きなので、プールで泳ぐのが日課です。野菜を中心にヘルシーな食事を心がけ、日本食では特に寿司が大好き！日本に行ってみたいです。

『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。

## ● ジャがいものポタージュスープ

簡単でおいしい! やさしい味のスープです。  
材料のじゃがいもをかぼちゃにすればかぼちゃのポタージュスープに。  
いろんな野菜を使って楽しんでください。



〈材料：3人分〉

じゃがいも ..... 中2個  
牛乳 ..... 400ml  
Heavy whip cream ..... 100ml  
ニジャ中華だし ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 各少々  
パセリ ..... 少々

〈作り方〉

1. ジャがいもの皮を剥いて適当な大きさに切り、鍋に入れ、ひたひたの水、中華だし、塩、こしょうを入れて茹でる。
2. ジャがいもが柔らかくなったら牛乳と共にミキサーにかけ、なめらかにする。
3. 2.を鍋に戻してHeavy whip creamを加えて火にかけて温める。沸騰直前に火を止める。
4. 器に入れて、みじん切りにしたパセリを振りかける。



**Emily Inamura**

手作りのお菓子を食べながら、アニメを見るのが好きです。見た後には友達と感想などを語り合うのも楽しみ。最近はお菓子だけでなくお料理にも挑戦しています。

## ● 中はジューシー 油揚げギョーザ

白菜をたっぷり入れて中はジューシーです。餃子の皮で作るよりも  
簡単にボリューム。おかずにもおつまみにも!



〈材料：2人分〉

油揚げ ..... 3枚  
豚ひき肉 ..... 200g  
白菜 ..... 2枚  
ニラ ..... 1/2束  
ショウガ ..... 1片  
醤油 ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 少々  
ごま油 ..... 大さじ1

〈作り方〉

1. 白菜をみじん切りにしてザルにいれ、塩(分量外)を振りかけて15分おく。水が出るので、手で絞る(水分がポタポタと落ちている程度)に。ニラもみじん切りにする。
2. 油揚げに熱湯をかけ、キッチンペーパーに挟んで水分を切る。半分に切って、破れないように開く。
3. 油揚げ以外の材料をボウルまたはビニール袋に入れてしっかりこね、油揚げに詰めて平らにする。フライパンにごま油を引き、中火で焼く。
4. 片面に焦げ目がついたらひっくり返し、大さじ2~3(分量外)の水を入れて蓋をし蒸し焼きにする。
5. 水がなくなり両面に軽く焦げ目がついたら出来上がり。ポン酢、柚子胡椒などお好みで。



**Michiyo Kanayama**

食えることが大好きです。その時に目についた材料で、創作料理に挑戦しています。同じ味は二度とできませんが、美味しくできたときはテンションが上がりま。

# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## 38 ～秋の巻～



**Narikazu Ito, D.C.**

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

最近暑さも少しずつ和らいできたように感じますが、皆さんはいかがが過ぎでしょうか？

今回の秋の野菜はゴぼうです。

ゴぼうの原種とみなされる野生種は、原産地はユーラシア大陸のヨーロッパから中国各地でみられ、キク科ゴボウ属に分類される多年草です。日本に入ってきたのは縄文時代や古墳時代という説や、平安時代など諸説あります。ヨーロッパや中国では古くから薬草として伝えられたとされています。昔から用いられている野菜ですが、根の部分を食用の作物として栽培してきたのは日本だけで、台湾や韓国などで食用にされているゴぼうは日本から伝えられたようです。平安時代には宮廷の献立にゴぼうが使われていたと記されています。関東から出荷される滝野川ゴぼうや京都の堀川ゴぼうなどが有名な品種です。江戸時代には品種改良も進み、ゴぼうは野菜として幅広く栽培されるようになりました。

次はゴぼうの栄養です。ゴぼうに多い栄養素として広く知られている一つが食物繊維で、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があります。不溶性食物繊維は、水に溶けにくい性質を持っていますが、水分を吸収して膨張します。食物繊維は消化されずにそのまま腸を通り、便の量を増やして腸の蠕動運動を活発にするため、便通を良くする効果があります。水溶性食物繊維は水に溶ける性質があり、腸内での糖の吸収を緩やかにするので、食後の

血糖値の上昇を穏やかにする効果があります。また、ナトリウムやコレステロールを吸着して排出する効果もあるので、高血圧や高コレステロール血症を抑制する栄養素です。ゴぼうには、その両方の食物繊維が豊富に含まれていて、どちらの効果も期待できます。また腸内細菌の餌となつて善玉菌を増やすことで腸内環境を整えてくれるなど、様々な生理機能を持っています。

食物繊維が多いとよく噛む必要があります。唾液が分泌されやすくなつて食事のデンプンの分解を促進します。血糖値が上がることで満腹感が食べ過ぎを防ぐことに繋がります。

次の栄養素はマグネシウムです。ゴぼうには豊富にマグネシウムが含まれており、1本で一日に必要なマグネシウム量のおよそ半分を摂取することができます。マグネシウムはカルシウムと一緒に骨の健康を守るだけでなく、血液中のカルシウム量やカルシウムが骨や歯に行き届くよう調整したり、身体の中の酵素の働きを支える補酵素として重要な役割を担っています。さらにカルシウムと拮抗して筋肉の収縮や精神状態をコントロールする役割もあり、血管において血管壁を弛緩させて血圧を下げたり、血液循環を正常に保つなどの働きをします。

他にはカリウムも含まれ、体内のナトリウム濃度を一定に保つ働きをします。カリウムとナトリウムは拮抗した働きがあり、カリウムの働きによってナトリウムが体外へ排出されます。体

## ゴぼう&さつまいもきんぴら

### 材料(2人分)

ゴぼう	80g	(A)	
さつまいも	80g	酒	大さじ1
赤唐辛子	1本	みりん	大さじ1
ゴマ油	大さじ1	しょうゆ	小さじ2
白ごま	適量	きび砂糖	小さじ½

### 作り方

- ① さつまいもとゴぼうは5mm幅の細切りにして、水にさらす。赤唐辛子は種をとって水につける。(A)の材料を混ぜ合わせておく。  
※さつまいもは5mm幅の輪切りにしてから、細切りにすると、上下に皮が残り、見た目が良くなる。
- ② フライパンにごま油、水気を切った1を入れて中火で1分ほど炒める。水(分量外:大さじ1)を加え、ふたをし、弱火で5分さつまいもに火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ 火を止め、(A)を加えて再び中火にし、調味料を煮からめる。
- ④ 器に盛りつけ白ごまを振る。



# 知れば得するビタミンの話

## — ビタミンK —



ビタミンとは、生体の機能を正常に維持するために必須の微量栄養素であり、体内における代謝において、補酵素や調節因子として生理活性を示す有機化合物であります。また、十分に体内で合成されないため、食物成分として摂取する必要があります。さらに、欠乏することによって欠乏症状が現れますので、これらのことからビタミンは、三大栄養素のような体を構成する成分やエネルギーではないが、体内のあらゆる代謝の調節に必要であり、微量でその効果を発揮するが、欠乏することによって重大な臨床症状を呈する微量栄養素とも言うことができます。例えるなら、機械の大きなパーツ一つ一つが三大栄養素であり、ビタミンはその機械がスムーズに動くように補足する、いわばオイルなどのようなものでもあります。そのオイルが足りなくなると、機械自体が動かなくなるといふことで、身体の不調を訴えたり、さまざまな病気にさえなってしまう。今回はその栄養素の中から「ビタミンK」の紹介をいたします。

ビタミンKは20世紀にヨーロッパの生物学者、ヘンリク・ダムによって発見されました。ダムはコレステロール代謝の研究の中で、ニワトリの雛に脱脂飼料を与えて飼育すると、雛の皮下や筋肉などの組織で出血があることを発見して血液を採取したところ、凝固しにくいものがあることを発見しました。その数年後に、この出血性の疾病が、脂溶性のビタミンA、D、Eや、水溶性のビタミンCを餌に加えても改善されないことから、これらのビタミン以外に血液凝固に関係する新たな栄養因子があることを考え、その研究の末に発見されたのがビタミンKです。他のビタミンはアルファベット順に名前が付けられていますが、ビタミンKはドイツ語で凝固を表す「Koagulation」の頭文字から名づけられました。

ビタミンKは脂溶性のビタミンで、ケガなどで出血した時に血液を固めて出血を止めるので「止血のビタミン」とも呼ばれています。出血が起こると、血漿の中に含まれているフィブリノーゲンが不溶性のフィブリンに変化し、血液がゼラチン状になることで血液が凝固します。この血液凝固過程において、フィブリノーゲンがフィブリンという繊維を形成するのに必要となるのが、血液凝固因子の酵素であるトロンビンです。ビタミンKはこのトロンビンの前駆体である、血液凝固因子のプロトロンビンを肝臓で生成する際に必須な成分です。その一方で血液は、出血していない箇所では正常に流れています。即ちビタミンKは血液の凝固を抑える物質の合成にも関わっており、血液の凝固だけでなく、血液凝固の抑制にも働きかけています。またビタミンKには骨の形成に不可欠なビタミンという一面もあり、骨を形成する骨芽細胞から分泌されるカルシウム結合タンパク質であるオステオカルシンを活性化します。ビタミンKによって活性化されたオステオカルシンのみがカルシウムイオンと結合し、カルシウムを骨に蓄積することができます。

天然のビタミンKは、ビタミンK<sub>1</sub>のフィロキノンとビタミンK<sub>2</sub>のメナキノンがあります。ビタミンK<sub>1</sub>は植物の葉緑体でつくられるので、緑黄野菜、植物油、豆類、海藻類などに多く含まれます。ビタミンK<sub>2</sub>は動物性食品や納豆などに多く含まれるほか、体内の腸内細菌によってもつくられますが、必要な量の半分ほどしか生成できないため、基本的には食品からの摂取が必要です。

ビタミンKの欠乏症は、出血傾向や血液凝固の遅延、新生児メレナなどがあります。特に新生児は腸内細菌がまだ発達していないことから、腸内でのビタミンK生成が少なく、欠乏状態になりやすいといわれます。ビタミンK欠乏で起こる新生児メレナを生後3週間に降に発症すると、頭蓋内出血を引き起こすおそれが高まり、命に関わることもあります。そのため、新生児にビタミンK<sub>2</sub>シロップを投与することで予防します。逆に過剰症は、溶血性貧血、高ビリルビン血症があります。また血栓症の人や抗血液凝固剤のワーファリンを服用している場合は、薬効を妨げる恐れがあるため、摂取量を制限されることがあります。

内のナトリウム濃度が高くなることにより引き起こされるむくみや高血圧を予防し改善する効果や、筋肉を正常に保つ効果が期待できます。それ以外には葉酸やビタミンCがあります。葉酸は造血のビタミンとして新しい赤血球をつくるのに大事なビタミンで、動脈硬化の進行を防いだり、体をつくるたんぱく質を合成する指令を出す核酸の生成補酵素として働き、胎児や幼児の成長を促進する効果が期待されます。

内活性酸素の増加を抑える働きが皮膚や血管の老化を防ぎ、肌を張りを出すコラーゲンの生成に欠かせず、細胞をしつかりと固めて免疫力を高めるとともに、紫外線の影響で発生するシミの原因を抑制します。良いごぼうの選び方は、張りや弾力があり、根元のひび割れがなく先端がしおれていないもの。ひげ根が少なくあまり太すぎず全体が均一のものを選んでください。洗ったごぼうは鮮度が落ちやすいので、泥付きを選ぶと長持ちします。

ごぼうの保存方法ですが、泥付きのごぼうは泥を洗わずにそのまま新聞紙で包んで冷暗所で立てて保管します。冷蔵庫に入れる場合は、洗ってから適度な長さに切ってラップにしつかりと包み、野菜室に立てて保存します。冷凍する場合は、生の状態のものは適度に切ってラップに包んで保存。調理したものであれば冷凍保存は可能です。ごぼうは新しいものほど柔らかく、時間がたつと風味も落ちてしまつので、出来るだけ早めに使い切るのがベストです。

## ごぼうと椎茸のポターージュ

### 材料 (3人分)

ごぼう	100g	こしょう	少々
椎茸	4枚	茅乃舎野菜だし	1袋
玉ねぎ	1/4個	水	300ml
じゃがいも	75g	バター	10g
牛乳	150ml	トッピング	各適量
塩	少々	(パセリ、オリーブオイル)	

### 作り方

- ごぼうはたわしなどで洗い、薄く斜めにスライスし、水にさらしておく。椎茸は細切り、玉ねぎとじゃがいもは薄くスライスする。
- 鍋にバターを溶かして、ごぼうと椎茸、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらじゃがいもを入れて炒める。
- じゃがいもに火が通ったら、水を加えて野菜だしの袋を破って粉末だけを入れ、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 火を止めて粗熱を取り、ブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- 鍋に戻して弱火にかけ、牛乳を少しずつ加えて馴染ませる。塩・こしょうで味を調える。
- 器に盛り、パセリとオリーブオイルをかける。

# オーガニック栽培の現場から

伸びていきます。

植物はどんな方法で上と下を決める垂直感覚を持っているのでしょうか？

根の先端を調べてみると、細胞の中に7、8粒のデンプンの粒が浮遊しているコルメラ細胞という組織を見つけ出すことが出来ます。デンプンの粒は重力に反応して常に細胞の下方にたまっており、動物の三半規管が水平感覚を保つように、植物は重力を感じて垂直感覚を保って真っ直ぐに成長することができていたのです。地上部分は地下部とは反対の重力を感じて成長作業が行われています。

植物の成長過程で、地下部分は水分や肥料のある方向に、地上部分は太陽に向かって曲っていきます。茎の部分は太陽の光りをより多く受けるために、芽の先端を常に小さく回転させて伸びていきます。蔓性植物が棒などに絡み付くことを見ても分かる通りです。

コルメラ細胞と根や茎を伸ばす部分である先端の伸長帯は、成長促進ホルモンであるオーキシンが往復して曲がる方向を決めています。オーキシンが根や茎の片側だけに作用すると、片側だけが成長して曲がっていく構造です。

植物の垂直感覚は古代生物が水の中で繁殖していた時代から地上に進出した時に進化した能力であるといわれています。地上植物だけが持つ特殊遺伝子による働きです。植物が持っている垂直感覚や根や茎が曲がる現象が理論通りであるかを調べるには重力の無いスペースステーション内の農園ではどうなるか証明されることでしょう。

## 謎の休眠物質

植物の生長点は「根の先」と「茎の先」にあります。作物の種を蒔くと発芽し茎が伸びていき葉を付けて大きくなります。多くの作物は中心となる茎一本が伸びていきます。このように中

心となる茎を茎頂と呼び、茎頂を中心に育つ作物を茎頂優勢植物といいます。茎頂を調べてみると、ここにもオーキシンが認められます。オーキシンは細胞の分裂や伸長を促進して優勢に成長させる働きをしています。オーキシンが茎頂に存在している間は腋芽の生長は控えているようです。

腋芽とは、葉の付け根や幹や茎の途中から出る芽のことです。茎頂が強風や虫食われ等で無くなった場合にはどうなるかという、オーキシンが撤退して同じ植物ホルモンであるサイトカニンが出てきます。すると抑えられていた腋芽が優勢になって茎頂に変わり伸びだすのです。オーキシンとサイトカニンの共同作業で茎頂が入れ換ったようにも見えるのですが、普通の腋芽の生長になぜオーキシンは働かないのか、等々の疑問にぶつかります。

控えている腋芽を調べてみるとアブシジン酸というホルモンが検出されますが、これは抑制しているのではなく安眠させるホルモンであることも分かりました。オーキシンのようなホルモンの有無に関りなく、もともと茎頂や腋芽の成長が抑えられている様子なのです。成長活動する遺伝子を抑制して芽を休眠させている何かがあるはずなのです。休眠しているからこそオーキシンやサイトカニンが有効に働くことが出来るのに違いありません。

茎頂優勢植物の生長過程では「茎頂の他に沢山の腋芽を準備する → 謎の休眠物質で芽を眠らせる → アブシジン酸は起きたらすぐに成長できるように待ち構えている → オーキシンは茎頂に影響を与えている → 茎頂のオーキシンが無くなるとサイトカニンが出勤して腋芽を安眠から覚めさせる」というストーリーは出来ましたが、関心の的は「腋芽の成長遺伝子を止めて休眠させる謎の休眠物質は何なのか？」です。多くの植物ホルモンが研究されて解明されつつある

現状において、その答えはもうすぐそこまで来ているのかもしれないね。

## 植物の反成長戦略

成長だけでなく、成長を止めたり抑制したり、休眠させる機能が植物の世界だけではなく、この社会でも重要であることは周知の通りです。言葉のない植物の反成長戦略は私達の眼から見て、数々の不思議現象を引き起こし、不思議商品を作り出してきました。

発芽まもない作物が小さいまま花を咲かせ実を付ける姿をみかけます。環境が合わないか判断して「生活の環」理論に従い成長をあきらめ、急いで種子を作り始めているのです。

植物の葉の大きさや形を決める機能は何処にあるかという、葉の長さや幅を抑制しているからだといわれています。むやみに大きくなり多くの植物、数年ごとに実りをスキップする果樹、茎頂だけに大輪を咲かせる菊の花はよく見かける光景です。あまり植物の育たない平原に突然お花畑が出現することがありますね。野草の種子は3年も4年ものあいだ土の中でチャンスを待っているという話です。

手の届く高さの果樹が出現したり、コンパクトな観葉植物を作ったり、ミニチュア野菜や小型のスイカやメロンを栽培出来るようにもなりました。そういえば我が日本には「盆栽」という伝統美術がありますね。

野菜作りの名人の話では、キュウリは1本仕立て、なすは3本仕立て、トマトは1本仕立てが良いそうです。茎頂を何本にするかは美味しい野菜を作るコツだそうです。そのために農場では腋芽を取る作業もけっこうな労働になります。

次々に出てくる腋芽を何回も取っていると、ついつい「芽を休眠させる謎の物質」に心が走ります。





収穫の秋で、ファームは大忙しです。しかも冬に向けてあれこれと準備もあつたりなかなか休まる時間もないのですが、そんな中で畑を見回っていると、普段は何とも思わないことがふとしたはずみで不思議にぶつかったりすることがあります。一年草だと思っていた水菜が翌年まで残っていて畑の端っこで巨大化していたり、すき込んだ茄子やトマトの茎から新芽が出てきていつのまにか実がなっていたりするのは。大根畑の後はタネも蒔いていないのに翌年は新芽でいっぱいだったり、ゴボウやさつま芋畑も翌年は勝手に発芽してきます。抜いたまま放置していた雑草も再度立ち直り真っ直ぐに伸びてきて作物に負けずと成長しています。これらの出来事は、動くことをしない植物が、私達とは全く違う感覚と方法で生きているということに気づかされる瞬間です。餌や異性を探して動き回る動物にも劣らない優れた構造と生存戦略を持っているに違いありません。今回はそんな疑問を掘り下げて、みなさんとシェアしたいと思います。秋の夜長にしばしお付き合いの程を。

## 植物の構造

動物のように骨や筋肉がない植物がなぜ自立して成長していくかといえば、植物の細胞が硬い皮で覆われているからなのです。硬い皮で覆われた細胞をペクチンという接着物質でつないでいくだけで、ちゃんとした骨格が出来るシンプルな構造です。レンガ積建造物はおるか近代の建築技術に劣らない程の柔軟で頑強な構造物が出来たのです。

動くためのエネルギーを使わない植物は、生きている限り全てのエネルギーを、効率よく成長するために使います。年々固い構造細胞を繋いでいき、何千年をも経って目を見張る程の大

木へと成長していくのです。

植物のひとつひとつの細胞内には全遺伝子がつまっており、その遺伝子は2億個以上の染色体から出来ています。

気候や環境の変化に応じて何らかの酵素やホルモンが体内に出現して遺伝子に働きかけると、その都度用途に応じた役割のある遺伝子が動き、役割が決まった細胞に変化して成長を続けていきます。頭脳や神経の組織が無い植物は、脳や臓器が止まると死んでしまう動物とは違い、茎や枝の一部でも生きていればそこから再生することも可能です。

受精繁殖する他にも、動物では難しいクロー

ンが簡単に出来てどんどん増殖します。さし木や接ぎ木で増えていくことが出来るのはその証拠です。

突然変異で花や実の優れたものがひとつでも出来れば、その枝を取ってさし木や接ぎ木により増やしていき、優れた品種を残していく品種改良が可能なのです。ソメイヨシノという桜の木、富士リンゴ、二十世紀梨はこうして出来たという話です。

## 垂直感覚のメカニズム

植物は常に垂直に立っていますね。畑に撒いた小さな作物の芽も上に真っ直ぐ伸びていき、根も真っ直ぐに地下に伸びていきます。海岸や道路沿いに植えてあるヤシの木は風が吹いても倒れもせず電信柱のように立並んでいます。根も下に向かって伸びています。斜めに植えた苗も、どんな斜面に育つ植物でも斜面には関係なく地上部分は垂直に伸びていき、地下の根は真下に





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

秋の逸品

株式会社 宝来屋本店 『醤油こうじ』

宝来屋本店は明治39年に宝来屋糴店として創業して以来、100年以上にわたり伝承されている糴製法を守り続けて、あま酒、味噌、三五八漬の素を製造している会社です。日本古来の健康飲料とされ、平安時代から愛飲されているといわれる糴のあま酒を時代と共に品質向上しながらお届けしています。長い

歴史の中で脈々と受け継がれてきた糴文化を大切にしながら、さらにこれからの新しい糴文化を伝承しています。

醤油こうじは宝来屋本店自慢の「米糴」を醤油に入れて発酵・熟成させました。糴菌の働きにより、旨みや甘みが生み出され、味わい深い万能調味料に変身。

通常の醤油に比べると、とろみがあり、お刺身や冷奴、たまごかけご飯にとても合います。世界に通用する品質が認められたコーシャ認証も取得しています。

一度使うといつもの醤油に戻れないかもしれません！糴の旨みをたっぷりと感じられる醤油です。ぜひお試しください。

<https://www.e-horaiya.com>



宝来屋製品のご案内

●金山寺みそ



小麦・大豆・茄子で醸した自然発酵商品。温かいご飯にのせたり、野菜や豆腐にのせたりと楽しみかたはいろいろ。

●もろみ



国産六条大麦と大豆をじっくり醸した自然発酵商品。風味豊かな味わいに仕上げました。

●百年糴のあまざけ



原料の国産米を全て米糴にして製造しています。糴だけで甘さ、旨みを引き出しているのので、スッキリとした自然の甘さが特徴です。消化吸収の良い糖分が含まれ疲労時の糖分、水分補給に最適です。

今年初め、庭のある家に引っ越しました。これまでやりたくてもなかなか出来なかった野菜作りができる! ということでニジヤさんの有機の苗をいろいろ入手。こんな状態になりました。見てください。日々成長を見守って収穫できた野菜は格別美味しく感じます。

来年も元気な苗をよろしくお願いします。

San Pedro, CA Waka さま



自分で育てた野菜の美味しさ、よく分かります! 立派に育てていただいて、ありがとうございます。来年も、もちろん野菜の苗、ご用意いたします。



今年は特にニジヤファームの夏野菜が美味しいと感じました。種類も豊富に並んでいるので、何度も楽しみました。特に美味しかったのがきゅうり。ちょっと大きめに切って、あら塩でもんで一晩おくだけで、本当に美味しかったです。美味しい野菜は、シンプルな味付けで新鮮なうちにいただくのが一番だなあとしみじみ思いました。

San Diego, CA Yoshiko さま



今年もニジヤオーガニックファームの夏野菜はいろいろなものが出回って楽しかったですね。ちょっと見た目が悪くても味は絶品! 私はゴーヤにハマりました。(笑)

「オーガニック栽培の現場から」の記事をいつも大切に読んでいます。とても勉強になるし、大事なことが書かれているからです。今回(夏号)は「動きバチがやることもなくグウタラしている(冬季)」と知って季節労働だもんな〜と感心したり、人間は(コロナ前)働き過ぎじゃないかと思ったりしました。これからも楽しみにしています。

Honolulu, HI Yuko さま



文字が多くてちょっと難しい内容の記事ですが、しっかりと読んでいただいてとてもうれしいです。これからも植物や動物や微生物たちの偉大さを発信していきたいと思います。

ニジヤ便利

★トランス店より

8月21、22日の2日間、トランス店では「本まぐるフェア」を開催しました。

今回は、珊瑚に囲まれた海の町、高知県の大月町からやってきた黒潮本まぐるをご提供させていただきました。全国養殖クロマグロ品評会において最優秀賞を受賞した素晴らしい本まぐるというだけあって、朝からたくさんのお客様にお越しいただき、ソーシャルディスタンスを守りながら、和やかに買い物いただきました。お越しいただいたみなさま、ありがとうございました!



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

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

食欲の秋、行楽の秋そして読書の秋でもあります。まだまだいろいろなことに気を付けながら...とはなりますが、それぞれに楽しく過ごせる工夫をしながらストレスを溜めない努力も必要かもしれないですね。まずは腸活で免疫力を上げながら、笑顔で過ごす毎日を実践しましょう! ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、シェアしたい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「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、届いてからのお楽しみです!

では次回の冬号を乞うご期待!!

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

Gochiso  
特製バンダナを  
差し上げます!

