

美食

Fall 2022

# Tochiso

巻頭  
特集

## 味噌三昧の秋

ニジャ オーガニック米シリーズ ひなた

疲れをしっかりとリセット 秋バテ解消法

豆腐の魅力再発見 / 旬の海鮮—アラスカカッパーリバー産 天然紅鮭  
野菜のおかず / 秋ですから～ 美肌食でおもてなし / アコのるんるんパリパリ  
歴史めし / ニジャ蒲焼のたれ変幻自在 / にじや食堂 / Reikoさんちの 米粉レシピ

DISCOVER  
THE REMARKABLE

WHERE EAST  
MEETS WEST



SINCE 1876

**SAPPORO**  
**PREMIUM BEER**

DISCOVER THE PERFECTLY BALANCED TASTE THAT'S IRRESISTIBLE  
TO ALL, AS YOU SHARE RICH MOMENTS WITH THIS  
MASTERPIECE OF THE BREWER'S ART.



巻頭  
特集

### 味噌三味の秋



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| ニジャ 秋の新作寿司、弁当                       | 2  |
| 野菜のおかず                              | 8  |
| 秋の海鮮：絶対食べたい！ カッパーリバー産 天然紅鮭          | 10 |
| ニジャ オーガニック米シリーズ ひなた                 | 12 |
| 〔連載〕 自然と共に生きる                       | 14 |
| 季節の変わり目や気候の変化による疲れをしっかりとリセット 秋バテ解消法 | 16 |
| アコのるんるんパリ便り                         | 18 |
| 豆腐の魅力再発見 —『豆腐の種類あれこれ』               | 20 |
| 秋ですから～ 美肌食でおもてなし                    | 22 |
| わくわく！ ごちそうキッチン —クルミと白ごまパン           | 24 |
| ニジャ蒲焼のたれ 変幻自在                       | 26 |
| わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ                  | 27 |
| 〔連載〕 Uncle Philのお料理ダイアリー            | 28 |
| 玲子さんちの米粉レシピ —米粉のかぼちゃ酒粕チーズケーキ        | 30 |
| 〔連載〕 目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ           | 32 |
| 満腹男飯 ～サラダチキンの納豆レタス丼～                | 33 |
| にじや食堂 ～鶏じゃがが定食～                     | 34 |
| 〔連載〕 歴史めし — 戦国時代の持ち寄りパーティー 汁講       | 36 |
| 我が家の自慢料理 投稿編                        | 38 |
| 〔連載〕 Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話        | 40 |
| オーガニック栽培の現場から                       | 42 |
| ニジャ こだわりの逸品。                        | 44 |
| みなさまからの声、声、声                        | 46 |



(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  
©2022 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET  
EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa  
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: Dr. Ito  
Reiko Yoshida  
Phil Murachi  
Asami Goto  
Yasuo Kojima  
Ako Nagasue  
Asuka Hashimoto  
Fumi Ozaki  
Seiko Yoshihara  
Rika Mishima  
Akimi Furutani

# 味噌三昧の秋

食欲の秋。味に深みを加える味噌を使った料理のご紹介です。味噌が主役のレシピから隠し味のレシピまで、味噌を色々楽しみましょう。



## どの味噌を使いましょうか？

料理によって、好みによって、味噌を選びましょう。

### 原料の麴による分類

**米味噌：**日本の味噌の大半を占める一般的な種類で、大豆に米麴、塩で作られます。熟成期間は6ヶ月～1年ほど。

**麦味噌：**九州や四国地方が主な産地。大豆と麦麴、塩が原料です。米味噌よりも麴の割合が高く熟成期間は2～4ヶ月ほど。

**豆味噌：**愛知県を中心とする東海地方で造られています。原料は大豆、豆麴、塩。豆味噌といえば八丁味噌が有名で、熟成は1～3年ほど。他にもそら豆など、大豆以外の豆を使用した味噌もあります。

### 色による分類

**赤味噌と白味噌：**色で分類する場合は原料に関係なく、色の濃淡で決まります。熟成中のアミノ酸が糖と反応するメイラード反応により色が濃くなってゆきます。熟成期間が短いものが白味噌になります。

### 味による分類

**甘味噌、甘口味噌：**麴の割合が多い、塩分が少ない、熟成期間が短いという条件で、より甘みのある味噌になります。

甘みそは塩分が5～7%、麴歩合が15～28%、甘口みそは塩分が7～12%、麴歩合が12～17%となっています。



# 味噌三昧



## 漬けた味噌も残さず活用。 味噌漬け紅鮭のソテー

### ■材料：2人分

紅鮭・・・・・・・・・・ 2切れ

#### <味噌床>

白味噌かsmooth・米こし味噌  
・・・・・・・・・・ 大さじ3

砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1

みりん・・・・・・・・・・ 大さじ2

酒・・・・・・・・・・ 大さじ1~2  
(味噌の固さによって加減)

#### <ソテー>

小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ2

植物油・・・・・・・・・・ 大さじ1

酒・・・・・・・・・・ 大さじ2

バター・・・・・・・・・・ 大さじ1

### ●作り方:

1. 紅鮭はサッと水で洗って水気を拭き取り、骨があれば取り除く。

2. <味噌床>の材料を混ぜ、紅鮭とファスナー付きのプラスチック・バッグに入れ、袋の上から味噌が全体に行き渡るようにし、冷蔵庫で半日~2日漬ける。

3. 漬かった紅鮭から味噌をへらなどで落とす。味噌はとっておく。

4. ペーパータオルなどで紅鮭に残った味噌を拭き取る。

5. 紅鮭の裏表に薄く小麦粉をつけ、フライパンに植物油を入れ中火で熱し、紅鮭の皮目の方から入れ、弱火で落としふたをして焦げ目がつくまで両面合わせて5~6分焼く。取り出して皿に盛る。

6. フライパンに(3)の取って置いた味噌、<ソテー>の酒とバターを入れ、弱火で温めながら混ぜてソースを作る。

7. ソースが煮えたら、焼き上がった魚の上にかけてできあがり。



## 歯ごたえ楽しく、たっぷり野菜が摂れる。 味噌マヨドレッシング サラダ

### ■材料：2人分

#### <ドレッシング>

味噌・・・・・・・・・・ 大さじ1

おろしにんにく・・ 小さじ1/4

はちみつ・・・・・・・・ 小さじ2

マヨネーズ・・・・・・ 大さじ2

#### <サラダ>

キャベツ・・・・・・ 大3枚

豆苗・・・・・・ ひとつかみ

### ●作り方:

1. ボウルに<ドレッシング>の材料を順に加えながら混ぜる。

2. キャベツは大きめの一口大に、豆苗は食べやすい長さに切る。

3. (2)に(1)のドレッシング和えてできあがり。



# 味噌三昧



## 具沢山で旨味もたっぷり。 秋の味噌煮込みうどん

### ■材料:1人分

ゆでうどん又は冷凍うどん・1玉  
鶏もも肉・100g  
油揚げ・1/2枚  
にんじん・約1/4本(15g)  
しいたけ・2枚  
しめじ・1/4袋  
ごぼう・10cm  
長ねぎ・10cm  
卵・1個  
だし汁・400ml  
みりん・大さじ1  
味噌・大さじ2

### ●作り方:

1. うどんは下ゆでし、ほぐれたらザルに取り水気をきる。鶏肉は一口大に切る。油揚げは1分下茹でして油抜きをし、幅を半分に切って8mm幅に切る。にんじんは短冊切りにする。しいたけは軸を除いて切り込みを入れる。ごぼう、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋にだし汁、みりん、ごぼうを入れて中火にかけ、煮立ったら鶏肉、にんじん、しいたけ、しめじを加え、ふたをして弱めの中火で5分ほど煮る。
3. (2)にうどん、油揚げ、長ねぎを加え、さらに2~3分煮る。
4. 火を止めて味噌を溶き入れ、卵を割り入れる。再び中火にかけ、卵が好みの状態になったらできあがり。



## 香ばしい、焼きおにぎりに。 ネギ味噌チーズ 焼きおにぎり

### ■材料:4個分

青ネギ・2本  
味噌・大さじ2  
砂糖・小さじ1/2  
みりん・大さじ2  
ご飯・茶碗4杯分  
シュレッドチーズ・4つまみ  
ごま油・小さじ1位

### ●作り方:

1. 青ネギはみじん切りにする。
2. 耐熱ボウルに味噌、砂糖、みりんを入れて混ぜ、青ネギを加えてさらに混ぜる。
3. ラップをかけて1200Wの電子レンジで30秒加熱する。一度取り出し、ラップを外して混ぜ、ラップかけずに再び電子レンジで30秒加熱し、さらに混ぜる。
4. (3)のネギ味噌の小さじ1を具におにぎりを4個作る。アルミホイルの上にごま油を塗り、その上におにぎりをのせる。
5. トースターやプロイラーで両面を焼き色がつくまで焼く。
6. おにぎりの上に残りのネギ味噌を塗り、チーズをのせる。
7. チーズに焼き色がつくまで焼く。



# 味噌三昧

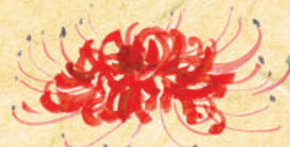


- 材料:2人分  
 ナス・・・・・・・・・・ 3本
- <合わせ調味料>  
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 みりん・・・・・・・・ 大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・ 小さじ1  
 しょうゆ・・・・・・ 小さじ1  
 味噌・・・・・・・・ 小さじ2  
 にんにくみじん切り 小さじ1
- 植物油・・・・・・・・ 大さじ2  
 ラー油・・・・・・・・ 適宜

●作り方:

1. ナスは洗ってヘタと皮の一部を除き、2cmほどの輪切りにし、水に浸ける。
2. <合わせ調味料>の材料をよく混ぜ合わせる。
3. フライパンに植物油を中火で熱し、(1)のナスの水を切って残りの水分をペーパータオルで取ってから投入し、柔らかくなるまで炒める。
4. (2)の合わせ調味料を加え、全体に絡め、馴染むまで炒め、仕上げにラー油をお好みの量回しかける。

## 秋ナスを堪能。 ナスのんにく味噌炒め



## あえて定番の鯖でなく鱈で。 鱈の味噌煮

- 材料:2人分  
 鱈・・・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ  
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
 しょうが・・・・・・・・・・ 1片  
 長ねぎ・・・・・・・・・・ 1本  
 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 180ml  
 酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
 みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1  
 鷹の爪の輪切り・・ 1/2本分(お好みで)  
 味噌・・・・・・・・・・ 大さじ1-1/2

●作り方

1. 鱈はサッと水で洗って水気を拭き取り、鱈の両面に塩を振りかけて10分ほど置き、水気を拭き取る。骨があれば取り除く。
2. しょうがは薄切り、長ねぎは6cmほどに切る。
3. 鍋にしょうが、水、酒、みりん、砂糖、鷹の爪を入れて中火で沸騰したら鱈と、長ねぎを加える。
4. 弱めの中火で5分ほど煮たら味噌を加え、煮汁を鱈にかけながら煮詰める。
5. 煮汁が1/4程度になりとろみが出てきたらできあがり。



# 味噌三味

## いも団子の田楽

楽しんでお楽しみ。

### ■材料:8本分

#### <いも団子>

じゃがいも・2個(約450g/1lb)  
塩・・・・・・・・小さじ1/3  
青のり・・・・・・・・大さじ1/2  
卵・・・・・・・・1個

#### <田楽味噌>

味噌・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・大さじ2  
酒・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・小さじ1

植物油・・・・・・・・小さじ2

### ●作り方:

1. じゃがいもは皮をむき耐熱ボウルに入れ、4等分に切って水(分量外)で濡らし、塩を振り、ラップをし1200Wの電子レンジで6分を目安にやわらかくなるまで加熱し、青のりを加えてマッシャーなどでつぶす。しばらくおいて粗熱をとる。
2. 別の耐熱ボウルに<田楽味噌>の材料を入れてよく混ぜ合わせる。1200Wの電子レンジで30秒ほど加熱し、混ぜ合わせておく。

3. 粗熱をとった(1)に、卵を溶いて加えて混ぜ、8等分し、平らな円形に整え、串に刺す。

4. 油をひいた弱め中火のフライパンで両面を焼き色がつくまで焼く。

5. お皿に並べ、表面に(2)の味噌をのせる。



### 材料:2人分

#### <ミートソース>

合いびき肉・・・・・・・・150g  
トマト・・・・・・・・小1個(約100g)  
玉ねぎ・・・・・・・・1/4個  
にんじん・・・・・・・・細いもの1本  
にんにくみじん切り・・・・小さじ1  
オリーブオイル・・・・大さじ1-1/2  
味噌・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・100ml  
水・・・・・・・・100ml  
塩・こしょう・・・・適宜

#### <パスタ>

スパゲティ・・・・2人前(160~200g)  
塩・・・・・・・・小さじ1  
オリーブオイル・・・・小さじ2  
大葉・・・・・・・・5枚

### 作り方:

1. トマトは粗く角切り、玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
2. 深めのフライパンにとオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、玉ねぎ、にんじんを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
3. 合いびき肉、酒と味噌を加えてさらに炒める。肉がほぐれたらトマトと水を加えて20~25分ほど煮込み、味を見て塩・こしょうで調える。
4. 鍋に湯を沸かし(分量外)塩を加えてスパゲティを茹で、オリーブオイルで和え、器に盛りつけ、(3)の味噌ミートソースをかけ、大葉を千切りにしてのせる。

## 和風のスパゲティ 味噌ミートソース スパゲティ







## おすすめ！ニジヤの味噌シリーズ



### 有機味噌のお味噌汁



### 無添加生味噌

有機大豆を使用した生味噌です。生味噌は酵母が生きた状態で出荷されるので、酵母や酵素が生きたまま体内に吸収され、益々の健康維持に役立ちます。そのままだと発酵しますので、冷蔵庫での保存をおススメします。



### 有機味噌熟成こうじ

USDA 認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。じっくりと熟成させた味噌本来のおいしさが味わえるこうじ味噌です。



### 有機味噌米こし

USDA 認定の有機大豆と有機米が原料のオーガニック味噌。添加物や保存料は一切使用していません。こうじの粒を漉してなめらかに仕上げた単色系の米こし味噌です。

## 豊富な種類、お味噌色々



### 麦味噌



### 豆味噌



### 玄米味噌

\* 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。

# ニジャ秋の新作弁当、お寿司

秋ならではの弁当、惣菜、お寿司を秋限定でご提供いたします。  
ぜひ一度はご賞味いただきたい、ニジャから自信作のご紹介です。

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と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「ちくわ磯部揚げ」。副菜として少し大きめにカットした・ごぼう・にんじん・こんにや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)をご飯の上のせて海苔を敷いています。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。

## 明太のり弁当



### ▼ 明太のり弁当

ご飯の上に贅沢に明太子を敷き詰めて海苔を載せます。その上には白身魚のフライ・ちくわ磯部揚げ・チキン唐揚げ、そして大葉で彩りを付けて盛りだくさん! さらに副菜として玉子焼きときんぴらごぼうを添えました。日本ではおなじみの明太のり弁当、家族みんなで楽しめること間違いなしです。どうぞお見逃しなく。

## 栗としめじの田舎きんぴら



### ▼ 栗としめじの田舎きんぴら

太めのきんぴら、にんじん、こんにやくをごま油で炒め煮にし、栗甘露煮を贅沢に添えました。たっぷりのかつおだしが美味しさを引き立てます。

## 秋の野菜煮物盛り合わせ



### ▼ 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・こんにやく・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どうぞお楽しみ下さい。

※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。

### 銀だら西京焼きしめじご飯弁当



### ▼ 銀だら西京焼きしめじご飯弁当

メインは脂がのっているアラスカ産銀だら。それをニジヤオリジナルの西京みそと特製調味液を混ぜ合わせた西京漬けダレに、ひと切れひと切れ丁寧に漬け込んでから焼き上げました。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仕入れてニジヤで漬け込んだ漬物を添えています。またご飯はしめじ、にんじん、油揚げの入った炊き込みご飯。トッピングには秋の味覚のしめじと栗をあしらいました。今年も秋満載のお弁当を自信をもっておすすめします。

※割干し大根は単品でもニジヤ店頭でお買い求めいただけます。

### 紅鮭しめじご飯弁当



### ▼ 紅鮭しめじご飯弁当

メインは美味しいアラスカ産紅鮭の切身。アラスカから直送しています。ゆっくりと遠火で焦げ目がつくまで焼き上げました。副菜に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仕入れてニジヤで漬け込んだ漬物を添えています。ご飯はしめじ、にんじん、油揚げの入った炊き込みご飯。トッピングには秋の味覚のしめじと栗をあしらいました。秋満載のお弁当を自信をもっておすすめします。

※割干し大根は単品でもニジヤ店頭でお買い求めいただけます！



### 鯖とサーモンのバッテラ



### ▼ 鯖とサーモンのバッテラ

秋の代表的な魚である「鯖」と「サーモン」。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。ニジヤのバッテラは肉厚で食べごた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のでべろりと完食してしまう美味しさです。

### 秋のダイヤモンドチラシ



### ▼ 秋のダイヤモンドチラシ

ニジヤではすっかり定番のダイヤモンドちらしは、マグロ・サーモン・いくら・たまご・きゅうりが彩り良く宝石のように散りばめられた人気のちらし寿司です。今年も秋バージョンとして、しめじをトッピング。いろいろな海の幸と一緒に秋を楽しむチラシ寿司です。

## 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。

秋といえば実りの季節。そして食欲の秋でもありますね。

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。

また寒い冬に備えてしっかりと身体を温めることのできるのが秋野菜といわれています。

根菜やきのこ、葉物野菜、木の実など、秋に旬を迎える野菜をしっかり食べて体調を整えましょう。

### ● 秋野菜と塩麹鶏のポトフ

塩麹に漬けて焼いた鶏肉から旨味スープが！  
秋野菜をたっぷり食べられるポトフです。

#### ■材料（4人分）

|          |        |
|----------|--------|
| なす       | 2本     |
| 鶏もも肉     | 300g   |
| ニジヤ 塩麹   | 大さじ2-½ |
| 白菜       | 250g   |
| さつまいも    | 170g   |
| 玉ねぎ      | 1個     |
| にんじん     | 1本     |
| 蓮根       | 150g   |
| カブ       | 4個     |
| エリンギ     | 2本     |
| ごま油      | 小さじ2   |
| 水        | 500ml  |
| ニジヤ 中華だし | 小さじ2   |
| こしょう     | 適量     |



#### ■作り方

\*下準備：鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩麹に漬けて冷蔵庫で一晩置く。

1. 野菜は全て大きめに切り（玉ねぎやにんじんは¼、蓮根は1cmの輪切り、カブは皮を剥いて丸のまま、など、大きさを合わせるように）、鍋に野菜を詰める。
2. フライパンにごま油を入れて強火で熱し、鶏もも肉を両面さっと焼く。焼いた鶏もも肉は野菜の鍋に入れる。
3. 2. のフライパンに水とニジヤ中華だしを入れて中火にかけ、ヘラなどで鶏肉の旨味をこそげ取ってから、そのスープを鍋に移す。
4. 鍋のフタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして20分煮る。野菜が柔らかくなったらこしょうをふりかけ、お好みで粒マスタードなどを添えていただく。





## ● 焼ききのこのマリネ

きのこはフライパンに入れたらあまりかき混ぜないで焼き色を付けるのがコツ。

### ■ 材料 (4人分)

ぶなしめじ …………… 1パック  
舞茸 …………… 1パック  
しいたけ …………… 1パック  
エリンギ …………… ½パック  
(\*きのこは全部で500gになるように)  
ごま油 …………… 大さじ1-½

### (調味料)

醤油 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ1-½  
酢 …………… 大さじ2

### ■ 作り方

1. きのこと類 (種類はお好みで) は石付きを取って食べやすい大きさにする。
2. フライパンにごま油を入れて強火にし、きのこ類を入れて一混ぜしたらあまりかき混ぜないで焼き色を付けるように、時々裏返すようにして焼く。
3. 全体がしんなりしてきたら (調味料) を入れて混ぜ合わせる。お好みでこしょうやねぎの小口切りをトッピングして。



## ● ごぼうと海老のアヒージョ

ごぼうの香りが食欲をそそります。オイルはパンに浸して召し上がれ!

### ■ 材料 (4人分)

ごぼう …………… 1本 (約180g)  
海老 (大) …………… 4尾  
オリーブオイル …………… 250ml  
にんにく …………… 2片  
赤唐辛子 …………… 1本  
オイスターソース …………… 小さじ1  
こしょう …………… 適量  
パセリ …………… 適量

### ■ 作り方

1. ごぼうはさがきにして水にさらし、ザルに上げて水気を切る。にんにくはスライス、海老は殻を剥き、背ワタを取る。
2. 小鍋にオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れて中火にかける。にんにくの香りが立ってきたらごぼうを加え、煮立ったらオイスターソース、軽く塩、こしょう (分量外) した海老、こしょうを入れて海老に火を通す。
3. 仕上げにパセリをトッピング。パンなどを添えて。



## ● さつまいもスティックのお焼き

さつまいもは切ったら水にさらさないで、変色しないうちに手早く仕上げてください。

### ■ 材料 (2人分)

さつまいも …………… 1本 (200g)  
卵 …………… 1個  
粉チーズ …………… 大さじ2  
黒ごま …………… 小さじ1  
塩、こしょう …………… 少々  
バター …………… 10g

### ■ 作り方

1. さつまいもを数ミリ程度の細切りにしてボウルに入れる。卵、粉チーズ、黒ごま、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
2. フライパンにバターを入れて中火で熱し、1. をまんべんなく広げるように丸く入れたら弱目の中火にして、ふたをして10分焼く。
3. 裏返したらふたをしなくて中火にし、7分程度焼く。



## ● かぼちゃとなすのチーズグラタン

かぼちゃとなすは相性抜群!  
交互に並べてチーズでつないで一緒にお口へ!

### ■ 材料 (2人分)

かぼちゃ …………… 100g ぐらい  
なす …………… 1本 (90g) ぐらい  
ベーコン …………… 2枚  
チーズ …………… 150g ぐらい  
塩、こしょう …………… 少々

### ■ 作り方

1. ベーコンを1cm角に切り、フライパンに入れて炒める。出た油は取っておく。
2. かぼちゃは種を取り除き5mmの厚さに切る。なすも同じ厚さの輪切り (大きいものは半月切り) にする。
3. 耐熱皿に1. の油を塗る。カボチャとなすを交互に並べて塩、こしょうし、軽くラップをして電子レンジで2分加熱する。
4. 炒めたベーコンとチーズをのせてオープン入れ、220°C (425°F) で10~15分ほど、チーズに焼き色がつく程度に焼く。

絶対食べたい!

アラスカ カッパーリバー産

# 天然紅鮭



今や世界中で食べられており、大人気となっている鮭（サーモン）ですが、そのほとんどが養殖で、天然物の鮭にはそうそうお目にかかれせん。

今年は特に鮭が美味しい年となるようで、しかもニジヤママーケットでは新鮮な天然物を取り揃えています。この秋はぜひ最高の紅鮭に舌鼓を打ってください。

## こだわりのカッパーリバー産紅鮭

鮭と一言に言っても、その種類は北半球で約30種。その中でも、私達が食卓で目にすることはシロサケ、ここアメリカではアトランティックサーモンが有名です。紅鮭は沢山ある鮭の中でも最も身が赤く、肉質がよく、味が良い、高級鮭として特に人気があります。

ニジヤママーケットではさらに最高級の紅鮭を探し求め、カッパーリバー産の紅鮭にたどり着きました。すでに販売している甘塩の切身は、大好評を得ており、ニジヤママーケットの看板商品の一つになりました。その美味しさの秘密は産地であるカッパーリバーにあります。

## カッパーリバー

カッパーリバーとは、アラスカ湾の北にある大変風光明媚なプリンス・ウィリアム・サウンドの近くの

## ひと味違う本物の味

大自然のカッパーリバーを力強く遡上する紅鮭。鮭は川を遡上する間餌を食べないため、遡上する直前に大量の栄養を蓄えてその準備に入ります。激流460キロの旅に必要な栄養分とは、それはとても大きいものでしょう。アラスカ・カッパーリバー産の紅鮭がおいしいと高く評価される理由はそこにあります。川の長さが長ければ長いほど、蓄える脂肪は多くなります。普通の鮭の脂肪分が6〜8%なのに対し、カッパーリバーの紅鮭は、12%以上もあるのです。脂ののりは紅鮭の中でもトップクラスだといわれ、その身質、脂のりが抜群で、紅鮭の中でも、世界的に最高の評価を得ています。ひと味もふた味も違う甘みと旨味成分たっぷりの本物の味です。

## 仕入の安定供給

ニジヤママーケットでは以前よりアラスカ産にこだわりを持った仕入れに努力してまいりました。養殖にはない天然の味わいと、何よりもアラスカの「自然が優先」という考えの



## 紅鮭の栄養価

鮭は他の魚に比べ、消化と吸収のよいたんぱく質が多く含まれています。その他、イライラ防止に効果があるカルシウム、お肌によいビタミンA、ストレス解消に役立つといわれているビタミンB<sub>1</sub>、体に抵抗力をつけるビタミンB<sub>2</sub>、脳の活性化を促進するDHA、動脈硬化を防ぐEPA、体に大事なミネラルなどを豊富に含んでいます。栄養価たっぷりの紅鮭は、お子様からご年配の方までどなたにもおすすめできる魚です。

## 紅鮭で石狩鍋

### ▼材料 (4人分)

|        |       |       |      |       |      |
|--------|-------|-------|------|-------|------|
| 紅鮭     | …………… | 4切れ   | 酒    | …………… | 大さじ3 |
| キャベツ   | …………… | ½個    | しょうゆ | …………… | 大さじ1 |
| 豆腐     | …………… | 1丁    | 白みそ  | …………… | 大さじ3 |
| 玉ねぎ    | …………… | ½個    | バター  | …………… | 大さじ2 |
| 春菊     | …………… | 1束    | いくら  | …………… | 大さじ4 |
| 昆布のだし汁 | …………… | 800ml | 粉山椒  | …………… | 少々   |

### ▼作り方

1. 紅鮭、キャベツ、豆腐、春菊は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にだし汁、酒、しょうゆ、キャベツを入れて火にかける。沸騰したら玉ねぎを入れる。
3. 鮭、豆腐、春菊を加え、アクをすくいながら煮て火が通ったら味噌を溶かし入れる。
4. 再び沸騰したらバターを加えて火を止め、いくらをちらし、粉山椒を添える。



## 紅鮭とほうれん草のミルクスープ

### ▼材料 (3~4人分)

|         |       |              |
|---------|-------|--------------|
| 紅鮭切り身   | …………… | 1切れ (120g程度) |
| ほうれん草   | …………… | 120g         |
| 玉ねぎ     | …………… | ½個 (150g)    |
| しめじ     | …………… | ½パック (70g)   |
| にんにく    | …………… | 1片           |
| ニジヤ中華だし | …………… | 小さじ2         |
| 水       | …………… | 200ml        |
| 牛乳      | …………… | 250ml        |
| 小麦粉     | …………… | 小さじ1+小さじ2    |
| オリーブオイル | …………… | 大さじ1         |
| バター     | …………… | 5g           |
| 塩       | …………… | 小さじ½         |
| こしょう    | …………… | 少々           |

### ▼作り方

1. 紅鮭は一口大 (3cm角程度) に切って塩、こしょう (分量外) し、小麦粉小さじ1を振る。にんにくはみじん切り、玉ねぎは1cm角、ほうれん草は3cm幅に切り、しめじはばらしておく。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火で炒め、香り立ってきたら鮭を入れて両面さっと焼いて取り出しておく。その後に玉ねぎを入れてよく炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、しめじを入れてさらに炒め、バターと小麦粉小さじ2を振り入れて炒める。
4. もったりしてきたら水と中華だしを入れ、鍋底についた小麦粉をへらでこそげ取るようにかき混ぜる。水分にとろみが出てきたら、ほうれん草を入れる。
5. ほうれん草がしんなりして量が減ったら鮭を戻して牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。沸騰する直前で火を止める。



## 紅鮭のちらし寿司

### ▼材料 (3~4人分)

|          |       |                       |
|----------|-------|-----------------------|
| 焼いた紅鮭切り身 | …………… | 1切れ                   |
| 温かいごはん   | …………… | 550g (約茶碗3杯分)         |
| ニジヤ寿司酢   | …………… | 大さじ3                  |
| 卵焼き      | …………… | 卵2個分 (またはニジヤ卵焼き 140g) |
| いくら      | …………… | 大さじ2杯分                |
| 白ごま      | …………… | 大さじ1                  |
| しょうが     | …………… | 1片                    |
| 貝割れ      | …………… | 適量                    |

### ▼作り方

1. 焼いた紅鮭 (塩焼きでも塩麹焼きでも◎) をほぐす。卵焼きは1.5cm角に、しょうがは千切りにする。
2. 温かいごはんには寿司酢を混ぜ、味が馴染んだらほぐした鮭、白ごま、しょうがを混ぜる。
3. 器に盛って、卵焼き、いくら、貝割れをトッピングする。



## 紅鮭と野菜の蒸し物

(電子レンジでも出来ます)

### ▼材料 (2人分)

|     |       |     |        |       |      |
|-----|-------|-----|--------|-------|------|
| 紅鮭  | …………… | 2切れ | 酒      | …………… | 小さじ1 |
| 白菜  | …………… | 3枚  | 塩、こしょう | …………… | 適量   |
| 玉ねぎ | …………… | ½個  | バター    | …………… | 大さじ2 |
| えのき | …………… | ½袋  | ボン酢    | …………… | 適宜   |

### ▼作り方

1. 紅鮭に酒を振り、塩、こしょうをする。
2. 白菜は粗めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。えのきは食べやすい長さに切る。
3. 耐熱容器に野菜とえのきを混ぜて盛り、その上に鮭、バターをのせる。湯気上がった蒸し器で15分、あるいはラップをして3~5分ほど電子レンジで調理する。(加熱時間は機種によって調整する)



# ニジャオーガニック米シリーズ

# ひなた



食欲の秋！特に炊き立てのほっかほっかご飯は何よりのご馳走ですね。本当にお腹がすいたとき、塩味の効いたおにぎりが無性に食べたくなるのは私だけではないと思います。それにはやはり美味しいお米が不可欠です。そしてこの度ニジャの「オーガニック米シリーズ」に新しいお米が登場しました。その名も「ひなた」。ニジャが自信を持っておすすめする「ひなた」のご紹介です。

## ニジャ オーガニック米 シリーズ 「ひなた」とは？

ニジャオーガニック米「ひなた」はカリフォルニア初の短粒米カルヒカリを使用しています。カルヒカリはこしひかりと厳選された短粒米を掛け合わせて生まれたお米で、香り、粘り、甘味に優れ、冷めても美味しく、日本のお米に負けない日本人好みの短粒米です。

カリフォルニアの太陽の下、大地の恵みをふんだんに受けて育った極上のこのお米を私たちは、「ひなた」と名付け、その響きからカリフォルニアの青い空と爽やかな風を想像していただければうれしいです。

毎日の食卓に、また特別な日のすし飯など、さまざまなシーンにご利用いただけます。

## ひなた玄米を使って話題の寝かせ玄米を作ろう！

### ◆寝かせ玄米とは？

玄米は体に良いと言われるけれど、かたくてはさばさして食べにくい、ということをよく聞きます。

そこでおすすめなのが「寝かせ玄米」。寝かせ玄米とは、玄米に小豆と自然塩を入れて炊飯器で炊き、保温モードで3〜4日間寝かせたもの。文字通り寝かせることで玄米がおいしく、食べやすくなって、毎日の食事に取り入れやすくなります。もともと玄米は一膳で白米と野菜

をいっしょに食べるのと同じくらいの栄養価があるといわれており、そこに自然塩を入れるとミネラルがアップ。また小豆はうまみ、甘みを加えるだけでなく、植物性たんぱく質を含むことから、栄養バランスも抜群です。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているので、むくみや冷えにも効果的といわれています。ニジャのオーガニック玄米と小豆を使って、ぜひお試しください。

【材料】(2合分)  
ひなた玄米……2合  
小豆……大さじ2  
自然塩……小さじ½

- 1 玄米をボウルに入れて研ぐ。そのあと泡立て器で数分混ぜて玄米の表面に傷をつけるようにする。
- 2 サッと洗った小豆とともにたっぷりの水を入れてひと晩置く。
- 3 水分をしっかりと切って炊飯器に入れ、水と塩を入れて玄米モード（あれば）で炊飯する。



- 4 炊けたらしゃもじで底から混ぜる。そのまま保温状態で1日に1回天地を返すように混ぜながら3日から4日ほど寝かせる。  
※炊飯釜に触れる面積が少なくなるように真ん中にこんもりと盛るようすと、乾燥しにくく、もちもちと柔らかな食感に仕上がります。

- 5 炊飯する前よりも、お赤飯のような赤茶色となり、ふっくらと柔らかな食感になっていたら完成。  
※すぐに食べきれない場合は冷凍保存がおすすめです。







## クリームチーズとうなぎの 甘辛どんぶり

### 〈材料〉2人分

うなぎ ..... 1パック  
 クリームチーズ ..... 40g  
 ニジヤ蒲焼のたれ ..... 大さじ2~3  
 あったかご飯 ..... 2膳分  
 かいわれ大根 ..... お好みで

### 〈作り方〉

- ① うなぎは1cm角に切って電子レンジで温める。
- ② クリームチーズを5mm角に切ってボウルに入れ、蒲焼のたれを加えてからめる。
- ③ ご飯の上にうなぎをのせて、上から②をかけてかいわれ大根をトッピングする。



## 長いもといくらの小鉢

### 〈材料〉2人分

長いも ..... 5cm  
 大葉 ..... 2枚  
 いくら ..... 大さじ2  
 オクラ ..... 2本  
 ニジヤめんつゆ ..... 大さじ1  
 刻み海苔 ..... お好みで

### 〈作り方〉

- ① 長いもは皮を剥いて5mmに角切り、オクラは薄切り、大葉は細切りにしてボウルに入れる。
- ② ①にいくら、めんつゆを加えて和える。
- ③ 器に盛り、お好みで刻み海苔を散らす。

ひなたに合う！  
 ごはんがススム  
 おすすめレシピ



## 子供も大好き 鯖缶とクルミの生ふりかけ

### 〈材料〉作りやすい量

鯖缶味噌煮 ..... 1缶      玉ねぎ ..... 100g  
 クルミ ..... 50g      ニジヤ蒲焼のたれ ..... 大さじ1~2  
 にんじん ..... 50g      白ごま ..... 大さじ1

### 〈作り方〉

- ① クルミ、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに鯖缶を汁ごとと蒲焼のたれを入れて、木べらでほぐしながら中火にかける。
- ③ ①を入れて水分がなくなるまで時々かき混ぜながら煮詰めていく。
- ④ 水分がなくなるまで煮詰め、白ごまを加えてざっと混ぜ合わせて出来上がり。



## 旨味たっぷり オイスターマッシュルームの 塩バター炒め

### 〈材料〉2人分

オイスターマッシュルーム ..... 1パック  
 バター ..... 10~20g  
 塩 ..... 適量

### 〈作り方〉

- ① オイスターマッシュルームは食べやすい大きさに切っておく。(大きめの方が美味しい)
- ② フライパンにバターを熱し、オイスターマッシュルームを入れて炒める。
- ③ しんなりとして火が通ったら塩を加えて出来上がり。



# 自然と共に生きる ⑬

～ 蝶々から学ぶ「共に生きる知恵」～

「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。

真っ直ぐに降り注ぐ夏の強い日差しから、急にまろやかになってしまったお日様の光を肌感じて少し寂しくなってしまう私は、どちらかと言えばやはり春夏派なのだと思ふ。「それぞれの季節、どれも違つてどれもいい。好きだ」と思つていたけれど、ここフィンランドの冬を何度か経験してみた今、それが揺らぎつつある。それでも、いくら自分が勝手に寂しく思おうが、厳しく感じようが、自然が見せてくれる美しさにはやはり感動し続けるのだが。

どこに行つても、その場所に生息する植物に出会うのが好きだ。ただ、勤勉な性格ではないため必ずしも詳しく調べるわけではないので、色々詳しいかと言われるとそういうわけではない。

でも、思わぬところで、生まれ育つた場所に生えていた同じ種に出会つたりすると、つい懐かしい友と再会したように嬉しくなる。今日も木の隅に釣船草を見つけてドキドキした。好奇心旺盛という言葉では足りないくらい、全身全霊、そして全力で世界を知りたがる2歳半になる息子との時間、私の目線も一人でいるより遥かに細かく、鋭くなる。小さな虫も気になるし、

今まで考えたことがないようなことも答えられるようになっていかなければならない。

そんな中でこの夏学んだのが、様々な種の蝶々たちは決して同じものを口にしないというところ。アゲハ蝶の幼虫はミカンの仲間の木の葉を食べるが、紋白蝶の幼虫はキャベツなどのアブラナ科の植物を好む。似ているが黄色い紋黄蝶はシロツメクサなどの豆科を食べる。それは、それぞれが種の存続を叶えるためにおのずと争わなくて良い方法を選んだからだろう。違うものを食べるといことは、暮らす領域も自然とかがらない。

ああ、この小さいのちの賢いことよ、と思ふ。目にしたことがある人も多いでしょう、木々もお互いの枝葉がかぶらないよう避け合うようにして見上げた空に地図のような模様を描く姿を。彼らからしたら、単純に競い合った結果なのかもしれないが、私の目には譲り合つているように見える。そう、どちらにしてもこれもまた共生の道を選んでいる姿。

私たち人間の最近の在り方はどうだろうか。なんてふと考えてしまう。「見習いたいものです……」と思わずにはいられない。争い合い破壊す

るのではなく、助け合い理想していきこうとならないものと。奪い合えば足りず、分かち合えば足りる。そんな風にして、食べた暖をとつたりはできないものだろうか。

夏から秋への体内を整えるために、内臓を冷やさないけれど、重すぎないものを作つて見ました。

かつては、お豆も家で炊くのがデフォルトだったけれど、二児の母になり煮豆を買うという行為を試みるようになった（もちろんオーガニックの水煮だが）。妥協も言えるが、いやいや、これも一種のサバイバルするための知恵ということにしている。

そして、煮豆には飽きて渋る息子も、茶巾絞りにしてレーズンでも飾れば、無糖であっても「かわいいね」と言つて喜んでパクパク食べてくれる。まだまだかわいい。形を変えていただきました……。というのも料理のスキルであつてサバイバルのための知恵であつて、クリエイティブな創造である。と、色々な事の間際にその他の色々をこなすことを求められる日々、これはこれでとても楽しい人生の1フェーズなのである。



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」を子ども頃から見つめてきた生活を送る。

2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものを持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシャスな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使って料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける。著書：『THE-SOUP』学陽書房



Instagram: hashimoto\_asuka

## ■ ちょい干しポートベロの塩麹マリネグリル

「天日干し」という魔法の調理法。自然界の化学反応が、素材の持つ力をさらに引き出してくれる。熱々でそのままメインとして、または、覚ましてサンドイッチの具にしても好し、スライスしてサラダやパスタのトッピングにもおすすめです。多めに焼いて冷蔵保存しておくで数日色々楽しめます。

### ● 材料 (4人分)

- ・ポートベロマツシュルーム …………… 4個  
(1個 80~100g 程度)
- ・塩麹 …………… 小さじ4
- ・オリーブオイル …………… 大さじ2

### ● 作り方

- 1 ゴミを取り綺麗にしたポートベロを半日程度天日干しにし、傘の内側を上にして塩麹を回しかけ20分以上おく。
  - 2 温めたフライパンにオリーブオイルを加え、中火の強で焼き色がしっかりつくように一気に焼き上げたら出来上がり。
- \* 写真は、キヌアと洋梨のサラダをサイドに、芽ひじきとニンニクのソース、ザクロの実を添えて。



## ■ ビーツとカシューのクリーミーポタージュ

ビーツもカシューも嬉しいビタミン、ミネラルがたっぷり。夏から秋への時期、夏の間に冷えたお腹を少しずつ温めていきたい。でも、まだそんなに重いものは目もお口も好まない……そんな気分には、こちらがオススメ。温めても冷たくしても美味しくいただけます。紅白で可愛く盛り方も食べ方も自由にお楽しみください。

### ● 材料 (4人分)

- |  |   |
|--|---|
| <p>A) ・玉ねぎ (あらみじん) …… 1個 (約120g)<br/>         ・ニンニク (あらみじん) …… 1かけ (約5g)<br/>         ・ビーツ (8mmダイス) …… 1個 (約129g)<br/>         ・オリーブオイル …………… 小さじ2<br/>         ・塩 …………… ひとつまみ (約2g 弱)<br/>         ・水 …………… 150ml</p> | <p>B) ・カシューナッツ …………… 約150g<br/>         (100g を一晩浸水したもの)<br/>         ・じゃがいも …………… 120g<br/>         ・オリーブオイル …………… 小さじ2<br/>         ・塩 …………… ひとつまみ (約2g 弱)<br/>         ・水 …………… 150ml<br/>         ・オートミルク …………… 約200ml<br/>         (または好みのプラントミルク)</p> |
|--|---|

### ● 作り方

- 1 AとBの材料それぞれ温めた鍋にオリーブオイルを入れ、野菜とナッツを中火で炒めて、甘い香りがしてきたら塩を加え一呼吸置いたら水を加えて沸騰させ弱火で約15分、柔らかくなるまで煮る。
- 2 1の粗熱が取れたらフードプロセッサーやブレンダーで滑らかにし (\*ポテトは攪拌しすぎると粘りが出るので注意しましょう)、オートミルクを100ml ずつ混ぜ合わせていく。半々、または好みのバランスで器に盛りあわせたら出来上がり。

## ■ 白黒インゲン豆の茶巾絞り

日々の食事に取り入れたい、植物性タンパク質のまめですが、ちょっと決まりきったものになりがち。それに、海外に住んでいると、ちょっと和菓子っぽいものが恋しくなったりもする。そんな時におすすめです。好みでドライフルーツを包んでみたりするのも楽しいです。

### ● 材料 (作りやすい量)

- |   |   |
|---|---|
| <p>A) ・黒インゲン豆の水煮 …………… 200g<br/>         ・米飴 (または水飴、メープルシロップなど) …… 大さじ2<br/>         ・ソイミルク (または好みのプラントミルク) …… 大さじ2</p> | <p>B) ・白インゲン豆の水煮 …………… 200g<br/>         ・米飴 (または水飴、メープルシロップなど) …… 大さじ2<br/>         ・ソイミルク (または好みのプラントミルク) …… 大さじ2</p> |
|---|---|

### ● 作り方

- 1 それぞれをすり鉢またはフードプロセッサーなどでペースト状にし、鍋に入れ中火で加熱、へらで優しく混ぜながら余分な水気を切る。  
 ※目安は、へらですくい上げて落とした時にツノが立つくらい。豆は冷めると固くなるので、少し柔らかいかな?と感じる程度で火から下ろしましょう。
- 2 冷ました 1 を濡れ布巾にとって優しくキュッと丸めたら出来上がり。  
 ※写真のものは、白インゲン豆によもぎ粉を少々混ぜて緑色にしました。



# 秋バテ解消法

## 秋バテとは

いよいよ秋ですね。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋として読書の秋ともいいます。暑すぎず寒すぎず過ごしやすい気候の良い季節となり、新しいことにトライしてみたくなったり、何かに没頭する意欲がわいてきたりする機会が多いかと思えます。しかしその反面、秋になってからなんとなく元気が出ない、疲れがとれない、食欲がない……といった不調を感じる人も増えてきているそうです。

症状は夏バテと似ています。季節の変わり目の朝晩の急激な気温の変化に順応しきれず、体調を崩しやすくなります。またこの時期は気圧の変化が大きいため、頭痛やめまいなどの体調不良が引き起こされやすいため、慣れていきます。また夏の間の生活習慣による冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎで体が冷えている状態が続いていると、体のだるさ、疲れやすさ、食欲不振などの不調が出やすくなってしまふようです。

## 秋バテを解消する

秋バテを解消するには、バランスのよい食事を摂る、身体を

温める、そして適度な運動をして体を動かすことが重要です。特に旬の食材を積極的に摂り入れた食事を心がけることで、疲労回復で元気が湧いてきたり、胃腸を整えて免疫力が高まったり、そしてこれからやって来る寒い冬に備えての、体調を万全にする働きにも繋がってきます。

“秋は食べ物がおいしい季節”と考えられるようになった背景には、動物が冬を越えるために、本能的に多くの栄養を取り込むとする性質があるからとも考えられています。また、暑い季節を乗り越えて涼しくなった秋に、夏バテしていた身体

調子を取り戻そうとして自然と食欲が増し、食べ物がより一層美味しく感じるのかもしれないね。

旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。旬の食材をたっぷり使って、これからの季節、身体を温める料理を積極的に取り入れたいところ

です。またよく噛んで食べることも身体を温めることにつながるそうです。食べ物をよく噛むことで「食事誘発性熱産生（食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大すること）」が高まり、体温が上がるといわれています。いずれにしても、リラック

スしてゆっくりと美味しい食事を楽しむ時間は心身ともに健康にもつながっていくことだと思います。秋バテだと感じる人もそうでない人も、しばしの秋を楽しみましょう。



## さつまいも豚汁



### 【材料】(2人分)

|              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 豚肉薄切り …… 50g | 長ネギ …… ¼ 本            |
| さつまいも …… 60g | 青ネギ …… 1本             |
| 大根 …… 40g    | しょうが …… 適宜<br>(すりおろし) |
| にんじん …… 40g  | だし汁 …… 3カップ           |
| ごぼう …… 20g   | 味噌 …… 大さじ1~1½         |
| ぶなしめじ …… 20g | 料理酒 …… 大さじ            |
| 木綿豆腐 …… ¼丁   | サラダ油、ごま油 …… 適宜        |

### 【作り方】

1. 豚肉を適当な大きさに切る。
2. さつまいもは煮崩れしやすいので、やや厚めのいちちょう切りにし、3分ほど水にさらす。
3. 大根、にんじんはいちょう切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、斜め薄切りにする。
4. 木綿豆腐はさいの目切りに、長ネギは斜め切りに、青ネギは小口切りにする。
5. 鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉、大根、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、長ネギを加えて軽く炒める。そこにだし汁と料理酒、さつまいもを加え、アクをすくいながら煮る。
6. 木綿豆腐を加えて少し煮てから、味噌で味付けする。
7. 器に盛りつけ、青ネギの小口切りとすりおろししょうが、ごま油をトッピングする。



## 長いもクリームグラタン



### 【材料】(2人分)

|                |
|----------------|
| 長いも …… 150g    |
| 玉ねぎ …… ½ 個     |
| ブロッコリー …… 80g  |
| カリフラワー …… 80g  |
| エリンギ …… 2本     |
| むきえび …… 100g   |
| 片栗粉 …… 少々      |
| 顆粒コンソメ …… 小さじ1 |
| 白ワイン …… 大さじ3   |
| 豆乳 …… 1カップ     |
| 塩・こしょう …… 各少々  |
| ビザ用チーズ …… 40g  |

### 【作り方】

1. 玉ねぎは薄くスライスし、ブロッコリーとカリフラワーはひと口大の房に分け、エリンギは輪切りに、長いもはすりおろし、むきえびには薄く片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンに玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギをしき、その上にむきえびを散らしてコンソメをふり、白ワインをかける。ふたをして強火で4分ほど蒸す。
3. ボウルに長いもを入れて豆乳でのばし、2. を蒸し汁ごと混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
4. グラタン皿に 3. を入れてチーズを散らし、トースターで焼き色がつくまでこんがり焼く。

## サバときのこのパスタ



### 【材料】(2人分)

|                            |
|----------------------------|
| パスタ …… 180g                |
| 鯖の水煮缶 …… 1缶 (190g)         |
| エリンギ …… 1本                 |
| ※きのこ類はお好みのものを<br>合計100g目安で |
| トマト缶 …… 1缶 (300g)          |
| にんにく …… 1片                 |
| オリーブオイル …… 大さじ½            |
| 塩 …… 小さじ½                  |
| 黒こしょう …… 少々                |
| パセリ …… お好みで                |

### 【作り方】

1. にんにくはスライスする。きのこ類は食べやすい大きさに切っておく。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったら弱火にしてきのこ類を入れる。
2. きんこ類がしんなりしてきたら、鯖の水煮缶を汁ごと加え中火にする。
3. 鯖をひと口大にほぐし、トマト缶、塩、こしょうを加えてぐつぐつしたら弱火で10分煮る。
4. パスタを表示の時間より1分短く茹で、3. に加えからめる。塩・こしょうで味を調整。
5. 器に盛り、お好みでパセリをふる。



## フルーツジンジャー ホットティー

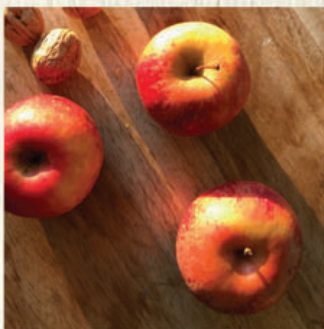


### 【材料】(2杯分)

|                 |
|-----------------|
| 紅茶のティーバッグ …… 1袋 |
| 熱湯 …… 300ml     |
| りんご …… ½ 個      |
| レモン …… 輪切りを2枚   |
| しょうが …… 適宜      |
| ミントの葉 …… 適宜     |
| はちみつ …… 小さじ2    |

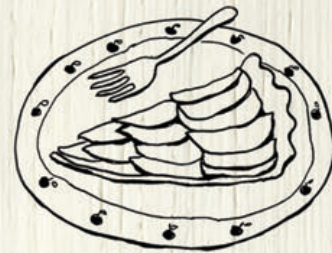
### 【作り方】

1. りんごはいちょう切り、レモンは輪切りに。しょうがは薄切りにする。
2. 温めたティーポットにティーバッグと1. のりんご、しょうが、ミントの葉を入れてお湯を注ぎ、保温しながら2~3分ほどおく。
3. 温めたカップに紅茶を注ぎ、お好みではちみつを入れて甘味を調える。  
※果物はりんご以外の季節の果物でもよいでしょう。



## アコのるんるんパリ便り

\* パリよりボンナペティ! \*



秋のパリから、皆さんこんにちは! お元気で過ごしていきましょう。

フランスでは、四季の移り変わりが自分の住む町のマルシェ市場でわかります。夏から秋へ移りゆく時は、特にはっきりしている気がします。親しんだいつもの通りを歩きながら、肌をなでる風が夏の終わりを感ぜさせるやいなや、マルシェにあった夏の野菜や果物たちは姿を消し、少しずつ秋の味覚がお目見えし始めます。

葡萄、イチジク、梨、林檎、そして栗や胡桃、ヘーゼルナッツ。野菜なら葱やキャベツ、エシャロット、フェンネル、じゃがいも、かぼちゃ。かぼちゃは様々な色や形が、まるで可愛らしいおもちゃのようにずらりと並び、食べる前にキッチンでデコレーションとして楽しむ人もいっぱいいます。じゃがいもや林檎も様々な種類があるので、秋にはじゃがいも専門の屋台、林檎専門の屋台もです。畑から直送されてきたものもあり、新鮮さ(味の濃さと、なんとも言えない甘み)が嬉しいのみならず、売り子である作り手さん

たちなどが「これはこんな味で、こんな料理にぴったりですよ」「今年はこの種類が豊富にできて特別に美味しいですよ」というアドバイスをしてくれたりのコミュニケーションがまた楽しいものです。林檎専門の屋台では、それらの林檎で作られた搾りたての林檎ジュースも売られています。今の時代、季節に関係なくじゃがいもも林檎も手に入りますが、やっぱり季節の、採れたての生き生きした味は格別。そしてもちろんお値段もぐっと安くなります。

またフランスはスイス同様、たくさん種類のチーズもある国。チーズがない一日など考えられなかったり、冷蔵庫にひとつもチーズがないなんて信じられないという人たちがいっぱいいます。そんなチーズにも四季があります。癖がなく優しい舌触りのブリ・ド・モイヤーボン・レベックが、秋にはチーズ屋さんの屋台に、まさに出来立てほやほや、赤ちゃんの肌を思わせるような柔らかさと色合いで並んで、食欲をそそります。市場のチーズ屋さんの周りは、まるでヤギが間近にいるようなチーズの、すごい匂いが漂っていますが、



それが「臭い!」ではなく「美味しそう!」と思えるようになったら、フランス人の仲間入りです。

そして、秋が深まるにつれて、セップ *ceps* (ポルチーニ茸) やジロール *girolles* (アズ茸) 等のきのこ類が増え、ジビエが並び始めると、秋が深まってきたこと、そして味覚の秋がやってきたことを実感します。

さて今回ご紹介するレシビは、そんな秋の味覚のひとつである林檎のタルト、タルト・オー・ポム。甘酸っぱく、またヘルシーでもあるフランスのおやつであり、デザートです。林檎は何を使ってもOKですが、お勧めはゴールデン、ピンクレディ、ガラ、グラニースミスと言われています。カリフォルニアでも同じ種類があるのか、また同じ名前が使われているのかはわかりませんが、ともあ

れ林檎のタルトにぴったりの林檎はいく種類もあるので、ぜひ色々試して好みの味を探してみてください。また、林檎が餡色になりとけるようになるまでじっくり焼いて焼きリンゴ独特の甘みを楽しむのもよし、今回の写真のように林檎が半焼き状態で歯ごたえと爽やかな甘酸っぱさを楽しむのもよしです。

さらに甘党さんへの応用として、左記のレシビの、林檎を並べる前の空焼きしたタルト地の上に、砂糖やコンポート(林檎のピューレ)、林檎ジャム等を加え、さらに甘みを増すこともできます。デザートはやはりスイート度が高くないては! という方にはおすすめてです。また甘党さんでなくとも、手に入れた林檎が残念ながら甘みが少ないものだったら、この方法を試してみてください。

そしてお友達がお茶に来たときのお供や、ホームパーティのデザート用に作った時は、ぜひ隣に冷たいバナナアイスクリームを添えて。林檎のタルトとバナナアイスクリームの組み合わせは絶品。誰もが大満足間違いなしですよ。



## 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/](http://www.instagram.com/ako.lifeart.paris/)

Akoの光の作品  
[www.instagram.com/ako.art.paris/](http://www.instagram.com/ako.art.paris/)

# \* 酸っぱいフレンチ風「秋の林檎タルト」\*

## TARTE AUX POMMES

### ● 作り方 ●

1. バター（動物性バターであればさいの目切りにして）を常温で柔らかくする。
2. ボウルの中に小麦粉、卵黄、砂糖、粗塩を入れて混ぜ合わせ、さらに①の柔らかくなったバターを加えよく混ぜ合わせる。
3. ②に牛乳か豆乳を加え、手でよくこねる。
4. ③がしっかりとした粘土状になったら、ボール状の塊にしてラップに包み冷蔵庫で一時間以上眠らせる。
5. ④をめん棒で平らに伸ばし、バターを塗ったタルト型に敷く（めん棒で伸ばす時、クッキングペーパーの上で行うと、伸ばして薄くなった生のタルト生地が破れることなくそのまま型に入れられます）。
6. 型に敷いたタルト地の底を上からフォークの先で20箇所くらいまんべんに軽く突き、焼いた時に膨らまないよう空気穴を開ける。そしてそれをオープン180°C(360°F)で5分ほど空焼きする。
7. りんごをくし形に切り（切ったりんごは順に色が変わらないようレモン汁につけておく＝味もよくなります）⑥の半焼けたタルト地にぎゅうぎゅう詰めに並べる。焼けるとりんごは小さくなるので、りんごの量は多すぎかなと思うくらい並べてちょうど良い。（有機りんごであれば、皮がついたままの方が味が出て栄養価も高くなるので皮付きがお勧め）。
8. フィリング用のバターを、まんべなくりんごの上に置く。
9. 180°C(360°F)で30分程焼く。りんごの種類や切り方にもよるので、焼け具合を見ながら焦げてしまわないよう気を付けて。途中で軽く砂糖を振り掛けてもよい。またお好みでシナモンを振っても美味しい。
10. オープンから出して、お好みでトッピングを加える。熱々でも冷えても美味しい。

\*ここではトッピングに、ラムレーズン（干しぶどうを半日以上ラム酒に漬けたもの）と胡桃を飾りましたが、ぶどうやイチジクをそのまま食べやすい大きさにカットし飾っても、美しい秋のデザートになります。また、りんごの代わりに西洋梨を使った梨のタルトもお勧めです。

### ■ 材料: 直径28 cm(11インチ)のタルト型1枚分

#### <タルト生地>

バター（動物性でも植物性でもOK） ・ 120g  
小麦粉 ・ 240g  
卵黄 ・ 1個分  
砂糖 ・ 30g  
粗塩 ・ ひとつまみ  
牛乳（または豆乳） ・ 大さじ1

#### <フィリング>

レモン汁 ・ 1/2個分  
りんご ・ 大きさにより4~6個  
バター（動物性でも植物性でもOK） ・ 小さじ3



# 豆腐の魅力再発見

②

## 豆腐の種類あれこれ

前回の夏号では、今やアメリカ全土でも馴染みの深い日本が誇る「豆腐」について、江戸時代のレシピ本、「豆腐百珍の再現メニュー」を通して、日本の食文化の歴史についてご紹介しました。豆腐は時代や世代を通して、多くの日本人に愛されてきた食材の一つですが、豆腐と一言で言っても、その製造や加工の方法によって様々な種類に分類されます。

豆腐の種類は、その製造過程により、基本的に木綿豆腐、絹ごし豆腐、充填豆腐、おぼろ豆腐の4種類に分けられます。また、焼き豆腐、生揚げ豆腐、油揚げ、がんもどき、おからやゆばなどは、主な豆腐加工食品です。これらの原料は豆腐と同じ大豆ですが、調理方法や味付けの仕方、その料理の仕方は多様です。

今回は4種類の豆腐の種類と製造方法、そして豆腐加工品のレシピについてご紹介いたします。ご自宅でもオリジナル「令和版 豆腐懐石料理」を作ってみましょう。

### 《木綿豆腐》

木綿豆腐とは、豆乳ににがりを加え、一度固めたものを崩してから圧力をかけて水分をしぼり、再

び固めて作る豆腐です。昔からの一般的な手法で作られる豆腐で、豆腐の表面に木綿のような格子状の布目がついていることから、その名がつけられたと言われています。この布目は、製造の途中で豆腐を水切りするとき、型の上下に木綿を敷いて行うことからつく跡です。しっかりとした食べ応えで、鍋や煮込み料理に最適です。

### 《絹ごし豆腐》

絹ごし豆腐とは、木綿豆腐よりも濃い豆乳ににがりを加え、そのまま固めて作った豆腐です。木綿豆腐に比べて柔らかく、表面がツルリとしていて非常にまろやかな舌触りで、まるで「絹」のようだという点でこの名がついたと言われています。江戸時代の中期頃から作られ始め、木綿豆腐よりも水分が多く、ソフトでつるつるとした食感と喉ごしの良さは、夏の暑い時期に食べる冷奴やスープ料理に最適です。

### 《充填豆腐》

充填豆腐は、豆乳を一度冷やし、容器に凝固剤と一緒にに入れて密封。

その後、容器ごと加熱して冷却し固めて作ります。十分な加熱を行うため、他の豆腐より保存性が高いのが特徴です。絹ごし豆腐と同様に滑らかさがあり、冷奴や湯豆腐にもとても適しています。

充填豆腐は機械化による流れ作業の大量生産に適しており、戦後機械化の進展に伴い生まれた豆腐です。

### 《おぼろ豆腐》

おぼろ豆腐とは、豆乳ににがりを加えて、完全に固まらないうちにくっくって水気を切り、汁の実として浮かして作る柔らかい豆腐です。汁の中で実が完全に固まっていない様子を春の「おぼろ」に見立てその名前が付けられたと言われています。おぼろ豆腐は、他の豆腐に比べて何よりクリーミーな食感が特徴です。その理由は、一般的な木綿豆腐や絹ごし豆腐の製造過程で行う「压榨」や「晒し」といった工程を行っていないためです。食味や風味なども異なります。

おぼろ豆腐はそのまま食べても美味しいですが、豆腐サラダやあんかけ豆腐にしてアレンジして食べるのも美味しいです。



### 《その他の豆腐》

●おから  
おからは、大豆から豆腐を製造する過程において、豆乳を絞った後に残る残渣物ですが、たんぱく質、食物繊維などといった栄養成分が多く含まれているため、優良な健康食材として多くの料理に使われています。

●がんもどき  
豆腐を潰してにんじんやレンコン、ごぼうと混ぜて油で揚げたもの。豆腐百珍でも「飛竜頭（ひりょうず）」として紹介されています。江戸時代のがんもどきは現代のように豆腐に具材を混ぜ込んで揚げたものではなく、饅頭のように豆腐で具材の餡を包んで揚げたものだったようです。

●厚揚げ  
豆腐を厚めに切り、油で揚げたもの。油揚げとは違い、表面だけを油で揚げているため、内部が豆腐の状態でも柔らかく、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっています。





# 令和版 豆腐懐石

## おぼろ豆腐



豆乳ににがりを打ち、型箱に流し込む前の状態の豆腐であるおぼろ豆腐は、水分を切らない状態なので、そのまま食べても大豆の甘みがより強く感じられる一品です。生姜、ネギ、とろろ昆布などをお好みで薬味に加えても美味しくいただけます。

## 赤味噌の敷き味噌豆腐



今も昔も変わらず、味噌と豆腐の相性は間違いないことを再確認できる豆腐百珍でも紹介されている豆腐料理です。

《材料》  
 ・絹豆腐…1丁  
 ・敷き味噌…適量  
 (お好みの赤味噌を中心に酒と味噌で伸ばしたもの)  
 ・ねぎ (お好みで)

《作り方》  
 ① 豆腐は湯の中に入れて少し温める。  
 ② 器に味噌と酒と味噌を混ぜて敷き味噌を作る。  
 ③ 器に敷き味噌を入れて、その上に豆腐をおき、上からお好みでねぎを盛る。

## 飛竜頭のなめこ煮



出汁の味が染み込んだがんもどきはほっこりする一品です。なめこを入れることで出汁に餡のようなまったりとした食感が加わります。

《材料》  
 ・がんもどき…5~10個程 ・小松菜…1株  
 ・だし汁…250~300ml ・なめこ…80g  
 ・めんつゆ…大さじ3

《作り方》  
 ① がんもどきは、熱湯をかけて油抜きをする。小松菜は千切りにし、なめこは軽く水で洗いながらほぐす。  
 ② 鍋に小松菜となめこを入れてだし汁で煮る。軽く火が通ったらめんつゆで味付ける。  
 ③ がんもどきを②の鍋に入れて一煮立ちさせて完成。

## 卵の花の炒り煮



卵の花とは、おからを調理した煮物のことです。おからの使い道には、卵の花以外にも、ハンバーグ、サラダ、お好み焼きなどさまざまです。

《材料》  
 ・おから…100g  
 ・ミックスベジタブル…80g  
 ・しいたけ…2枚  
 ・酒…大さじ1  
 《調味料》  
 ・水…100ml  
 ・醤油…大さじ3  
 ・みりん…大さじ2  
 ・砂糖…大さじ1  
 ・和風だし…小さじ½

《作り方》  
 ① フライパンに油を入れて熱し、しいたけの軸を取り縦半分にして薄切りし、ミックスベジタブルと炒める。  
 ② 全体的にしんなりしたら、おからを加えよく炒めて酒をふり、調味料すべてを加え炒め合わせる。  
 ③ フライパンに蓋をして、6~8分ほど煮る。



《※レシピの材料は2人分が目安です》

## 石焼豆腐 (厚揚げレシピ)



豆腐百珍版のいわゆる豆腐ステーキです。シンプルな調理法で豆腐、大根おろし、醤油の組み合わせが旨味を作り出します。

《材料》  
 ・厚揚げ (木綿豆腐でもOK)…1丁  
 ・サラダ油…大さじ1  
 ・醤油…大さじ3  
 ・大根おろし…大さじ3程度 (お好みで)

《作り方》  
 ① 厚揚げは一口大に切り、水気を切る。  
 ※木綿豆腐を使用する場合は、ペーパータオルなどを使って、水気を切ってから一口大に切る。  
 ② フライパンに油を入れて、豆腐を入れてから焼き過ぎないように色よく焼く。  
 ③ 大根おろしと醤油で味をつける。

## 和風おから鶏ハンバーグ



鶏ひき肉とおからを使ったヘルシーなおからハンバーグは、令和版の豆腐懐石メニューです。醤油の代わりにポン酢でも。

《材料》  
 ・鶏ひき肉…150g  
 ・おから…80g  
 ・玉ねぎ…½個  
 ・牛乳…大さじ2  
 ・マヨネーズ…大さじ4  
 ・和風だし…小さじ1  
 ・醤油…大さじ2  
 ・大葉…2枚  
 ・大根おろし…少々  
 (お好みで)

《作り方》  
 ① ボウルにおからを入れ、牛乳を入れてしばらく浸す。  
 ② 別のボウルにひき肉、細かくきざんだ玉ねぎ、和風だしのもと、マヨネーズを入れてよく練り、①のおからを加えて更に練る。  
 ③ フライパンに油をしき、タネの両面をよく焼き上げる。  
 ④ 器に大葉を敷き、おからハンバーグ、大根おろしをのせて醤油をかける。

# 肌・心・体の

# 良循環

## 秋ですから、 美肌食でおもてなし

### 『感謝と実りの秋、背中フェイシャルで夏の疲れを癒す』

実りの秋がやってきました。あつという間に過ぎていく2022年ですが、引き続き前向きながら今の生活に日々感謝の気持ちを取り戻して過ごすことの大切さを伝えられる季節に思います。

夏の初めには、約3年振りに日本への帰省を果たしました。コロナ禍を乗り越え、久しぶりに再会できた家族や友人たちとの交流も新鮮に思い、旅先での四季折々の風景や美味しい食事の数々、心癒されるおもてなしに感動しつつアメリカに戻り、また今年の秋、冬と共に頑張ろうというエネルギー源を吸収し、キープードを走らせています。

記録的な猛暑に見舞われた日本ですが、少し歩くだけでも汗が止まらぬ日々が続きました。熱中症対策をはじめとする呼びかけもありましたが、水分補給と塩分補給、紫外線対



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

ホームページ: <http://FumiOzaki.com>

Instagram: @odekirei • Twitter: @ozakifumi

ていただければと思います。

策につば広の帽子に日傘、サンングラス、そして携帯用扇風機も必須アイテムでした。重ねて公共の場でのマスク着用となりますと、滞米生活が長い私の怪しい姿をきつと笑い飛ばしている人もいることでしょう。

さて連日の滝汗が出ますと、気になるのが皮脂の分泌と毛穴の詰まりです。中でもこの時期お悩みで弊店へいらつしやるのが、背中に出来たニキビの対処法です。皮膚の面積が多い場所であつて、手が届きにくい部分ですので、なかなか眺めることは少ないと思われませんが、背中のケアを一度フロに任せることにより、肌状態や毛穴の汚れをしっかりと除去し、早めの対策が大切です。背中の開いた洋服を着たいけれど、ニキビが気になって、という方もいらつしやるかもしれません。夏肌から秋肌へ向かうこの季節に少しでも参考にし

ていただければと思います。背中のニキビとは、顔と同様に背中にニキビができることをいいます。特に20代から30代での発症が多くみられますが、近年では年齢など関係なしに悩まれる方がみられます。なかなか届きにくい場所であるが故に、気が付いた頃には皮脂分泌が激しくなり、ニキビが悪化しているケースも時折見られます。背中に限らずニキビができる直接的な原因は次のように考えられます。

皮膚のターンオーバーの28〜30日周期でおきる角質による毛穴のふさがり、皮脂が排泄できなくなり、結果として白ニキビへとつながることもあります。この要因は紫外線や乾燥などでも知られていますが、背中の場合は衣類や、長い髪の方は摩擦が影響していることも少なくありません。また更年期やホルモンバランスの乱れにより、皮脂が増加しニキビがでやすくなることも考えら

れ、ストレスや睡眠不足、不規則な生活なども徐々に直す方向へ進むといいでしょう。そして背中や胸などは、他の身体の部位に比べて「皮脂性毛包」という種類の毛穴が多く集まっていることから、皮脂分泌と炎症が多く感じられるのが特徴です。では日頃から基本のお手入れをどのようにしたら良いのでしょうか。背中ニキビで悩まれる弊店のお客様の特長としては、首や肩甲骨の中心部分にニキビがでやすいのではと感じます。即ご自宅で行えるセルフケアの一つとして、シャワーの際シャンプーやコンディショナーなどのすすぎ残しがないかどうかを見直してください。頭皮をしっかりと洗う流すことばかりに気をとられて背中に洗ったシャンプーの洗い流しが取れていない、ということも多々あるでしょう。身体が硬い方には、長めのボディータオルなどを利用して背中全面を洗うことをお勧めします。次にホルモンバランスの乱れを整えることで、背中ニキビの悪化を防ぎます。規則正しい生活と関わっても、ストレスの多い毎日では難しいかと思われませんが、一日過ごされるうちになるべく体をリラックスさせて、ぐっすり眠れば、肌や体の調子が整って、ストレスも解消できればと考えます。皮脂分泌を抑制するビタミンCや、皮膚の炎症予防などの食事を積極的に取り入れることも大事ですが、髪が長い方であれば背中に触れぬように結び、体に触れるタオル類をごまめに洗濯しながら清潔に保つこと。また汗ばむ陽気から

## ① 手作りごぼう茶

### ■材料 (約3-4杯分)

ごぼう …… ½本 (約70g)

〈ごぼう茶〜冷やしていただく場合〉  
乾燥ごぼう …… 適量  
水 …… 800ml  
お茶パック …… 2枚

★容器に入れ、冷蔵庫に3-4時間置き、水出しにする。

〈ごぼう茶〜マグカップ一杯分を温めて召し上がる場合〉

乾燥ごぼう …… 適量  
お湯 …… 適量  
お茶パック …… 1枚

★お茶パックに乾燥ごぼうを入れてからマグカップに移し、お湯を入れていただく。

### ■作り方

- ① ごぼうをたわしなどで良く洗い、ヒゲを取り除く。ペーパータオルなどでしっかり水気を取り、半日置く。
- ② 半日置いたごぼうをそぎ切りにするか、皮むき器(ピーラー)を使って細く剥く。
- ③ 剥いたごぼうを新聞紙などに広げて、しっかり水気を取り除き、1日乾燥させれば出来上がり。(乾燥した状態のごぼうは約40gになる)
- ④ 乾燥した③のごぼうを密封容器に入れる。飲むときにはお茶パックに入れ、お好みの方法で召し上がる。



肌潤いとハリがでて、シワ改善に導くごぼう。特に皮の部分は活性酸素の働きを抑えるポリフェノールがたっぷり含まれています。市販でもごぼう茶は出回っていますが、今回はごぼうそのものの良さを引き出し、美しく、若々しい肌を保ちたい女性に最適なお茶を、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。食欲の秋に糖の吸収を抑えてくれるごぼう茶。温めても、冷やしても美味しくいただけます。



## ② 美肌アボカドディップ

### ■材料 (2〜3人分)

アボカド …… ½個  
レモン …… 中サイズ半分  
赤玉ねぎ(みじん切り) …… 30g  
トマト …… 小½個  
コーンの缶詰 …… 50g

くるみ(細かく刻む) …… 大きじ2  
塩 …… お好みで適量  
アマニ油 …… 小さじ1  
ゆずこしょう …… 小さじ1  
(お好みで) チップス …… 適量

### ■作り方

- ① アボカドは甘く熟したものを選ぶ。レモンを半分に分けて種を取り除いておく。アボカドは皮がついたまま半分に切り、半分は落とすラップをして冷蔵庫に保存しておく。身を丁寧にくり抜き、ボウルに入れてレモンを絞っておく。くり抜いたアボカドの皮は後に器として使用する為、捨てずに置いておく。
- ② 赤玉ねぎとトマトは5ミリ角に切って水気をしっかり取り除く。
- ③ くるみも細かく刻んでおく。
- ④ コーンの缶詰は水気を切り、フライパンにアルミホイルをのせ、中火にかけてコーンを乾燥するまでローストする。ローストしてからフライパンから外して冷ます。
- ⑤ くり抜いた①のアボカドをスプーン、若しくはヘラで柔らかくなじませてから、塩、アマニ油、ゆずこしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 最後に②、③、④の具材を加えて、ゆっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ アボカドの皮をお皿に盛り付け、混ぜ合わせたアボカドディップを盛り付ける。お好みでチップスなどを添えれば出来上がり。



美容効果にも期待が高まる食材、アボカド。食べる美容液とも言われる食材ですが、強い抗酸化作用でシミやハリが期待できるビタミンEは他のフルーツよりも多く含まれます。今回は、メキシコ料理でお馴染みのワカモレを和風に再現し、味わい深いものに仕上げました。肌のアンチエイジングに期待できるトマトや赤玉ねぎ、とうもろこしなどを合わせた食材で、肌細胞の酸化を防いでくれるアマニ油も合わせて。お気に入りのチップスやお肉、サンドウィッチの具としても相性が抜群です。

## ③ 洋梨ピューレと豚肉のマリネ炒め

### ■材料 (3人分)

豚バラブロック …… 500g

洋梨 …… 中1個  
ブロッコリースプラウト …… 適量

### 〈マリネソース〉

玉ねぎ(すりおろす) …… 中サイズ ½  
ケチャップ …… 大きじ3  
しょうゆ …… 大きじ3  
はちみつ …… 大きじ3  
酒 …… 大きじ3  
レモン汁 …… 適量  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々

### ■作り方

- ① 豚バラブロックを食べやすい大きさに切ってから大き目の密封袋に入れ、〈マリネソース〉を加える。空気を抜き、封を閉じてから混ぜ合わせる。
- ② 混ぜ合わせた①を冷蔵庫に入れ、3時間ほど付け合わせる。
- ③ 洋梨は皮を剥いて芯を取り、塩水にさっとくぐらせる。ミキサーに入れてピューレ状にしてから、器に入れる。
- ④ 豚バラブロック②を冷蔵庫から取り出す。中火で熱したフライパンに漬けた豚バラブロックを並べ、フタをして20分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ お皿に焼き上げた豚バラブロックをのせて、残りのマリネソースをかけ、アクセントにブロッコリースプラウトを添えれば出来上がり。③でピューレ状にした洋梨と合わせて食べるごぼういりいただける。



漬け込んで炒めるだけの簡単レシピですが、バーベキュー仕立てのマリネソースと豚肉の愛称が抜群です。腸内環境を正常に整え、ビタミンC効果が期待できるはちみつを含んだ特製ソースは、和のテイストがたまらなく美味しい。食物繊維、日焼け予防、コラーゲンの生成に欠かせない洋梨のピューレを添えれば、お弁当のおかずやおもてなしにも最適です。

# 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。

クルミと白ごまの歯ごたえと香ばしい香りが楽しいパンです。クルミは低温でローストしてから生地に練りこみます。クルミをローストすることで香ばしい香りが一層際立ちます。熱いコーヒーと合わせたり、朝食やお子さんのおやつにもおすすめの栄養価の高いパンです。家庭でも気軽に作れるこのレシピはチーズやベーコンを入れたりして、好みの材料を加えるだけでアレンジ自由自在です。

## クルミと白ごまパン



### ◆ 材料 (6個分)

|               |       |           |
|---------------|-------|-----------|
| ニジヤ 強力粉       | ..... | 200g      |
| 砂糖            | ..... | 20g       |
| 塩             | ..... | 3.5g      |
| インスタントドライイースト | ..... | 3.5g      |
| 全卵            | ..... | 1個 (約30g) |
| 牛乳            | ..... | 96g       |
| バター(食塩不使用)    | ..... | 30g       |
| クルミ           | ..... | 60g       |
| 白ごま           | ..... | 20g       |

### ◆ 必要な調理器具

計量器、大ボウル1個、ゴムベラ、スクrapper、ラップ(もしくは蓋) オープン、オープン用の天板、清潔な布巾(またはキッチンペーパー)

### ◆ 準備

- \* クルミの形が整っているものを6つ取り分けておく。
- \* 6つのクルミを除き、140°C(284°F)のオープンで7分クルミをローストして、包丁で荒く刻んでおく。



### ◆ 作り方

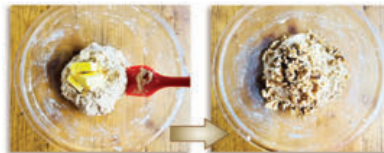
1. 牛乳にイーストを加えて10分置いておく。



2. 強力粉・塩・砂糖・白ごまをボウルに入れて、ゴムベラでよく混ぜておく。
3. 1.で作ったイースト液と卵を2.に加え、ゴムベラでひとかたまりになるまでよく混ぜる。



4. 生地が軽くまとまったらバターを加えてさらに5分ほどこねる。
5. 生地が滑らかになったらローストして刻んだクルミを加えて、生地に均等によく混ぜるようにこねる。



6. 生地をボウルから出し、ボウルを洗い流し、水分をしっかりとふき取る。こね上がった生地を、表面が張るように丸めて、丸め目じりをしっかりと閉じる。
7. 乾燥防止のためにラップや蓋をして、温かいところで生地が2倍になるまで発酵させる(30~60分)。



8. 生地を6分割して丸めて、天板の上に縦じ目を下にして間隔をあけて置き、ハサミで5本切り込みを入れローストしていないクルミをのせて発酵させる。



9. 濡れ布巾やキッチンペーパーで覆い、15分置いておく。



※ この間にオープンで190°C(374°F)に予熱しておく。

10. 190°C(374°F)で10分から12分焼成する。



©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンバーキングスクール準師範、NY州The International Culinary Centerにて学び、帰国後はGRACEFUL FOODの代表として、パンとお菓子のクラスを主催する傍ら、地方自治体のパン教室の講師を担当。NY・LAでもワークショップを開催しています。



# 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ませんか？今やうなぎの季節だけでなく、一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。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さ控えめでうなぎが持っている独自の美味しさを引き立てるように作られています。さらに昆布の旨味をベースに本醸造醤油のkokoroと甘味のバランスが抜群で、しかも化学調味料、保存料、着色料不使用ときては、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。また井もの、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ご活用ください。

## 蒲焼のたれ 変幻自在 レシピ

### ● 蒲焼のたれおにぎり

蒲焼のたれの甘じょっぱい味は、おにぎりにもよく合います。

白米でも、玄米でも、五穀米でも、好きな具と一緒に混ぜれば塩は不要。

そのままでも、焼きおにぎりやお茶漬けにしてもおいしくお召し上がりいただけます。



#### ■ 材料

【明太子と五穀米入り玄米ごはんのおにぎり／1個分】

五穀米入り玄米ごはん …… 120g  
蒲焼のたれ …… 小さじ2  
白ごま …… 小さじ1  
明太子 …… ½腹 (後のせ)

【しらすともち麦入りごはんのおにぎり／1個分】

もち麦入りごはん …… 120g  
蒲焼のたれ …… 小さじ2  
しらす …… 小さじ1  
しその葉 …… 1枚 (5mm角に切る)

#### ■ 作り方

- ▼ それぞれの具材をごはんに混ぜてラップに包んで握る。  
(明太子は後でおにぎりに凹みを作っただけ)
- ▼ 焼きおにぎりにする場合は、フライパンにごま油小さじ1を引いて、強火でおにぎりの両面をこんがり焼く。
- ▼ 焼きおにぎりに、塩で軽く味付けしだし汁を注いでだし茶漬けにしても。



Gochiso  
注目食材  
大豆

大豆は中国が原産地の豆科の一年草で、日本にも古くから伝来し、世界中で栽培されています。

「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を豊富に含む栄養価が高い食材で、今や品種数は約1000種を超えています。



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。



大豆のおやつレシピ

「蒸大豆スナック」(きな粉大豆&ココア大豆)

〈材 料〉2～3人分

乾燥大豆 ..... 100g  
水 ..... 1000ml  
砂糖 ..... 適量  
ココア、きな粉 ..... 適量

〈作り方〉

1. ボウルに大豆を入れて水を注ぐ。ラップをかけて、冷蔵庫で一晩置く。
2. 水気を切り、蒸し器に入れて中火で1時間程蒸す。
3. 大豆が指でつぶれるくらいの柔らかさになったら、クッキングシートの上を広げて、ラップ無しで電子レンジ500Wで4分間、加熱する。
4. 別のクッキングシートに砂糖を混ぜたココアときな粉をそれぞれ広げておいて、そこに蒸した大豆を乗せてまぶす。

※ 蒸し大豆は缶詰めやパックに入ったものを使用してもOK。



ると言われています。日本国内だけでもその種類は約300種あると言われており、最も生産量が多い「黄大豆」、おせち料理に黒豆として使われる「黒大豆」、きな粉の原材料である緑色の「青大豆」等があります。

これらの大豆は、様々な食品や調味料に加工して食べられています。例えば、豆腐は、大豆を水につけてすりつぶして出た絞り汁（豆乳）にがりを加えて固めて作られます。納豆は、大豆を納豆菌に発酵させて作られたもので、納豆特有のネバネバは納豆菌が大豆のたんぱく質を分解するとき

に作られるものです。また、醤油も大豆と小麦をもとにした麴に、塩水を合わせて発酵、成熟させて作られます。味噌も醤油と同様に、大豆に麴と塩を使って発酵させて作られます。このように、私たち日本人にとっても馴染みのある大豆を使った食品は多く、これらは和食には欠かせない食べ物であると言えるでしょう。

また、大豆は私たちの普段の生活だけでなく、暮らしの中の行事やお祝いイベント等の年間を通じた伝統行事での食事にも多く登場します。春の桃の節句である「雛祭

り」では、餅や大豆を炒って甘く味付けされた「雛あられ」が供えられます。秋の季節には、旧暦の9月13日に行われる「十三夜」という日本独自の風習があります。農作物の収穫に感謝を込めて行う「十三夜」は、別名「豆名月（まめめいげつ）」と呼ばれ、この時期は粟や豆が収穫できる時期であり、旬のものをお供えてお月見をするという風習があります。

※十三夜は、旧暦の日付で定められているため、2022年の十三夜は10月8日とされています。

また2月3日の冬の節分は、大豆を鬼に投げて厄払いをする行事です。豆には病氣や災いを滅ぼす力があると言われる、健康に過ごせることを祈って、歳の数だけ豆を食べます。このように、大豆は私たち日本人の暮らしに深く根付いてきた食材です。普段の食生活の中で栄養豊富な大豆を取り入れることで、健康的な食生活への一歩になるとも言えるでしょう。

今回は、大豆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/>

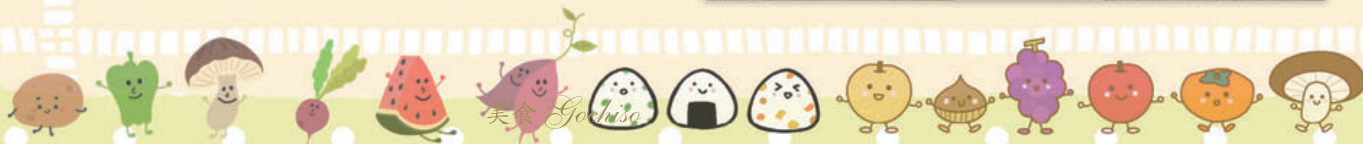
## 「大豆おやき」

〈材 料〉2~3人分 (6枚)

|         |      |
|---------|------|
| 大豆の水煮   | 200g |
| ネギ      | ½本   |
| にんじん    | ½本   |
| しいたけ    | 3本   |
| ピザ用チーズ  | 15g  |
| 片栗粉     | 大さじ2 |
| 塩胡椒     | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |

〈作り方〉

1. 大豆の水煮は、水気を切っておく。
2. ネギはみじん切りにし、しいたけは石づきを切り落とし、みじん切りにする。
3. シップ付きの保存袋に大豆の水煮を入れて、麺棒で潰す。
4. 3. に、ネギ、しいたけ、ピザ用チーズ、片栗粉、塩胡椒を入れて混ぜ合わせる。6等分して、まるめてから平らにし形を整える。
5. 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、両面にぎつね色の焼き色がつくまで5分程度焼く。  
※マヨネーズや醤油、ケチャップ等のソースをつけても美味しくいただけます。



フィルおじさんの待ちに待った秋がやって来ました。秋は何と言  
っても食欲の秋！ 美味しいものがたくさん出回る実りの秋でもある  
からです。いろいろな野菜や魚が並ぶ中で、今回フィルおじさんが手  
に取ったものは、キノコ。様々な種類のキノコが秋らしさを醸し出し  
ていますね。（今や一年中楽しめる食材となっておりますが・・・）

キノコはお腹の調子を整えてくれたり、免疫力を上げるチカラの  
あるヘルシーな食材です。揚げ出し豆腐と併せてヘルシーだけどボ  
リュームのある一品に早変わり。ぜひお試しください。



## いろいろキノコの あんかけ揚げ出し豆腐

【材料】(2人分)

|                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| ニジヤ絹ごし豆腐            | 1丁                            |
| 生しいたけ               | 2枚                            |
| えのきだけ               | ½パック(100g)                    |
| シメジ                 | ¼パック                          |
| キクラゲ                | 3枚<br>(乾燥品をぬるま湯で3-4時間かけ戻したもの) |
| 缶入りなめこ              | (水切り後) 100g                   |
| ◇調味料                |                               |
| ニジヤめんつゆ(濃縮3倍)       | 60ml                          |
| 水                   | 180ml                         |
| かつお節                | 5g                            |
| ◇その他                |                               |
| 片栗粉                 | 大さじ2                          |
| サラダ油                | 500ml                         |
| 水溶性片栗粉              |                               |
| (片栗粉大さじ1と水大さじ1を混ぜる) |                               |



# きのこたっぷり揚げ出し豆腐

Uncle Philの  
お料理ダイアリー  
⑭



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。



【作り方】

- 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーで包み30分程水気を切る。
- 生しいたけは石づきを取って半分に切り3mm程の薄切りにする。えのきだけは石づきを取って半分に切りバラバラにほぐす。シメジも石づきを取り1本ずつほぐす。キクラゲは3mm程の小切りに。
- 大きめの鍋に水 1ℓ を沸騰させ、2. のキノコ類となめこを入れて1分程湯がく。ザルにあげ十分に水を切る。
- 調味料全てを鍋に入れて中火で沸騰させた後、弱火で2分煮出す。別鍋に金網でかつお節を濾しとり、煮汁を絞ります。(つゆ汁なので苦味よりコクがでる)
- 半分に切り水気を切った豆腐を8等分ずつに切る。片栗粉を軽くまぶし、170℃(340°F)に熱したサラダ油で軽くきつね色になるまで(4-5分程)揚げる。皿にキッチンペーパーを敷き油をきる。
4. のつゆ汁に 3. のキノコを入れ、中火で沸騰させ水溶性片栗粉を流し入れてとろみをつける。
5. の油切りした豆腐を深皿に盛り 6. のキノコつゆ汁をかける。



やっぱり美味しい

# 日本の正統派



大自然カリフォルニアの大地で育った短粒米の王様、「こしひかり」。味、ねばり、香り、何をとっても絶品のお米です。

艶やかで色が白く香り高い「ひとめぼれ」。短粒米本来のふっくらとした食感と上品な味わいが楽しめるお米です。

さっぱりとした風味と優しい食感が魅力の「あきたおとめ」。どんな料理とも相性が良いお米です。



Shirakiku の短粒米は **サツ** と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

# 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きます。—



## 米粉のかぼちゃ酒粕チーズケーキ (グルテンフリー)

- ◆ 材料 (直径 15 cm の丸型・底が取れるタイプ1台分)  
《ボトム (ブラウニー生地)》
- プレミアム米粉 ..... 50g
  - 砂糖 ..... 40g
  - 純ココア (セミスイート) ..... 240ml
  - ベーキングパウダー ..... 2g
  - 塩 ..... ひとつまみ
  - 豆乳 (またはアーモンドミルク) ..... 50g
  - ココナッツオイル ..... 40g
  - インスタントコーヒー (オプション) ..... 1g



- 《かぼちゃ酒粕チーズケーキ生地》
- 絹ごし豆腐 ..... 1丁 (300g)
  - かぼちゃ ..... (正味 300g・生)
  - プレミアム米粉・米粉 ..... 60g
  - カシューナッツ ..... 50g
  - 酒粕 ..... 15g
  - 砂糖 ..... 10g
  - メープルシロップ ..... 大さじ8
  - レモン汁 ..... 大さじ1-1/2
  - シナモンパウダー ..... 小さじ1
  - 塩 ..... ひとつまみ
  - かぼちゃの種 (飾り用・オプション)

《必要な調理器具》  
焼き型: 直径 15cm 丸型1個・オープンシート・  
計量器・計量スプーン・フードプロセッサー・  
ゴムベラ・オープン・ケーキクーラー



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。

### ◆ 準備

- かぼちゃの種を 140°C (284°F) で5分から焼き切る。
- 型にオープンシートを敷く。
- すべての材料を計量。
- オーブンを 160°C (320°F) に予熱しておく。
- 豆腐を水切りしておく。

### ◆ 作り方

#### 《チーズケーキ生地を作る》

1. かぼちゃ生で正味 300g を用意し、2cm角に切る。耐熱皿に入れ上からラップして3分加熱。その後、いったん取り出し硬さを確認。指で潰せる硬さになるまでさらに1~3分加熱する。(熱いので火傷に気をつけてください)



2. 半量のかぼちゃを残しておく。ケーキ生地の材料をすべてフードプロセッサーに入れ、滑らかにするまで攪拌する。



フードプロセッサーを洗い、水分をふき取る。

#### 《ボトム (ブラウニー生地) を作る》

3. 粉類の材料をすべてボウルに入れてしっかり混ぜ合わせる。さらに油と豆乳を加えよく混ぜる。型に流し入れる。



4. 2. で作った生地に残しておいた半分のかぼちゃを加え、ゴムベラで1回だけサクッと混ぜてから、ボトム生地の上に静かに流し入れる。表面を平らにならしてオープンに入れる。



5. 160°C (320°F) で40~45分焼く。焼き終えたら型に入れたままケーキクーラーに移して、トッピングのかぼちゃの種を飾り粗熱をとる。冷めたら、型に入れたまま冷蔵庫で冷やす。

※ 焼成後、すぐに型からはずさないこと。冷めるまで時間がかかるので食べる前日に作り、一晩冷蔵庫で休ませる。



copyright@2022/1/31 GRACEFUL FOOD

吉田 玲子 (Reiko Yoshida): GRACEFUL FOOD代表 中小企業庁認定 中小企業支援 ミラサボ登録専門家 グルテンフリー専門家として活動。専門家としてグルテンフリーについて講演会の講師を務める。米国在住経験を活かした、簡単で季節感のある手軽なグルテンフリーレシピをご紹介します。 Instagram@gluten\_free\_market • https://gracefulfood.net/

# 目覚まし 朝ごはん

～ 365日の野菜スープ～

7

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ています。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。



## 緑黄色野菜のコンソメわかめスープ

### 〈材料〉1人分

にんじん ----- ½本 (50g)  
コーン (缶詰) ----- 30g  
乾燥わかめ ----- 大さじ2

### 【スープ】

水 ----- 300ml  
コンソメ ----- 小さじ¼  
塩 ----- 小さじ½  
こしょう ----- 適量  
白いりごま (お好みで) ----- 少々

### 〈作り方〉

1. 乾燥わかめはたっぷりの水で戻し、水気を切る。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
2. 鍋ににんじん、水、コンソメ、塩、こしょうを入れて中火で熱し、煮立ったらコーンを加えて蓋をし、にんじんがやわらかくなるまで弱火で3分ほど煮る。
3. わかめを加えて、さっと混ぜて約1分ほど煮る。器に盛り、お好みで白いりごまをふって完成。

### ▷作り方のポイント◁

コーンとにんじんの色鮮やかなコンソメスープです。  
朝から手軽に作れて、栄養満点の一品です。



## ベジタブル素麺スープ

### 〈材料〉2人分

素麺 ----- 3束  
ミックスベジタブル ----- 100g

### 【スープ】

牛乳 ----- 360ml  
めんつゆ ----- 120ml  
粗挽き黒胡椒 (お好みで) ----- 少々

### 〈作り方〉

1. 素麺はお好みの固さに茹でて冷水で軽く洗っておく。
2. 鍋にサラダ油を薄くひいて熱し、ミックスベジタブルを炒める。
3. 火が通ったら、めんつゆと牛乳を加え、一煮立ちさせる。
4. 素麺を器に盛り、スープをかけて、お好みで粗挽き黒胡椒をふって完成。

### ▷作り方のポイント◁

牛乳ベースなので、体にすっと入るような優しいクリーミーな味わいのスープです。乾燥したそうめんを汁に直入れすると、麺から塩分やぬめりが多く出るので、別茹がおすすです。素麺の硬さや食感はお好みで、茹で時間で調整します。



**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！  
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。

今回は、火を使わないで  
出来るさっぱりどんぶりメ  
ニューをご紹介します。  
さっぱりな味わいですが、  
畑の肉といわれる大豆を原  
料にしたネバネバ納豆と、  
ヘルシーサラダチキンで栄  
養は満点！  
付け合わせのしりしりに  
んじんもツナ缶をつかって  
簡単にできる時短メニュー  
の定番。平日自宅でのラン  
チや休日のブランチにも  
ぴったり！な男飯メニュー  
です。

## しりしりにんじん



### ■ 材料: 2人分

にんじん・・・ 1本  
ツナ缶・・・ 40g (1/2缶)  
サラダ油・・・ 小さじ2

### 【調味料】

しょうゆ・・・ 小さじ1/2  
みりん・・・ 小さじ2  
ニジヤ和風だしの素・・・ 小さじ1/2  
いりごま・・・ 適量(お好みで)

### 男飯ポイント

- にんじんとツナ缶で副菜にぴった  
りな男飯一品が完成！
- 味わい深さは、みりんとしょうゆ  
の量で調整できます。

調理時間  
10分

## サラダチキンの 納豆レタス丼

### ● 作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎり、サラダチキンの半分は、一口サイズの角切り、もしくは小さくほぐし、残り半分はそぎ切りにする。
2. ボウルに納豆とほぐしたサラダチキンを入れ、マヨネーズとしょうゆ、ごま油で和える。
3. 丼にごはんをよそい、レタスをのせて、その上に(2)で和えた納豆とサラダチキンをのせる。お好みでペビーリーフも加える。
4. そぎ切りにしたサラダチキンを中心にのせ、マヨネーズを全体的にまわしかけて完成。



### ■ 材料: 2人分

ごはん・・・ 1人分×2  
レタス・・・ 1/4個  
ペビーリーフ・・・ 適量(お好みで)  
納豆・・・ 1パック  
サラダチキン・・・ 1パック

### 【調味料】

マヨネーズ・・・ 適量  
しょうゆ・・・ 適量  
ごま油・・・ 適量

### 男飯ポイント

- 火を使わないお手軽でヘルシーな  
男飯のどんぶりメニュー！
- レタスと一緒にさっぱりといただ  
ける逸品です。

# KIRIN ICHIBAN

## 月影照らすキリンビール

HAPPY MOON FESTIVAL



にじや食堂によろこそー！

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……とこころときには、ぜひにじや食堂へ！

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



— 本日の一汁三菜メニュー —

**鶏じゃが定食**

- 鶏じゃが
- こんにゃくとにんじんの炒め味噌汁
- マヨネーズ素麺サラダ
- ししとうとしめじの醤油炒め

### 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

鶏じゃが

ヘルシーな鶏肉で作る定番メニュー

《材料》(2人分)

鶏もも肉 …… 150g (½枚)  
 じゃがいも …… 300g (2個)  
 にんじん …… ½本  
 玉ねぎ …… (大) ½個  
 サラダ油 …… 大さじ ½

《調味料》

砂糖 …… 大さじ 2  
 醤油 …… 大さじ 2  
 酒 …… 大さじ 2  
 みりん …… 大さじ 3  
 無添加和風だし …… 小さじ 2  
 水 …… 100ml



《作り方》

1. じゃがいもは大きめの一口大に切り10分程水にさらし、水気を切る。玉ねぎはくし形に、にんじんと鶏肉は大きめの一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を中火で焼き、上下を返して焼き色がつくまで加熱する。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加えて全体に油がなじぶまで炒める。
3. 2.に醤油以外の調味料を全て加えてひと煮立ちしたら、アクをとり、ふたをして弱めの中火で5分煮る。
4. 3.に醤油を加え、鍋の蓋をして、弱火で10分煮たら完成。



汁物

こんにゃくとにんじんの炒め味噌汁

こんにゃくは食物繊維でおなかすっきりに!  
 根菜と合わせると栄養価アップの炒め味噌汁シリーズ

《材料》(2人分)

にんじん …… ½本  
 こんにゃく …… ½枚  
 豆腐 …… ½丁  
 ごま油 …… 小さじ 1  
 無添加和風だし …… 小さじ 3  
 味噌 …… 大さじ 2  
 水 …… 600ml



《作り方》

1. こんにゃくは軽く下茹でして水気を切って千切りにする。にんじんは大きめの千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱しにんじんを炒め、しんなりしてきたらこんにゃくを入れてさらに炒める。
3. しんなりしたら鍋に水、和風だしを入れて一煮立ちさせる。にんじんが軟らかくなったら味噌を溶かし入れて完成。

副菜2

ししとうとしめじの  
ガーリックバター醤油炒め

冷蔵庫にある一品で作る  
 こってりバター風味の炒め物おかず



《材料》(3~4人分)

しめじ …… ½袋  
 ししとう …… 5~6本  
 にんにく …… ½片  
 《調味料》  
 サラダ油 …… 小さじ 2  
 醤油 …… 大さじ 2  
 バター …… 15g

《作り方》

1. しめじは根本を切り落とし、ほぐす。
2. ししとうは、ヘタの先を切り、食べやすい大きさ(1本を2~3カット程度)に切る。
3. フライパンを熱してバターを溶かし、しめじとししとうを炒める。火が通ったら醤油で味付けする。

副菜1

マヨネーズ素麺サラダ

冷蔵庫の中にあるものを使えば、  
 年中使えるアレンジレシピ



《材料》(2人分)

素麺 …… 2束(100g)  
 きゅうり …… ½本  
 トマト …… ½個  
 ハム …… 4~5枚  
 《調味料》  
 マヨネーズ …… 大さじ 5  
 酢 …… 小さじ 1  
 砂糖 …… 少々  
 塩、こしょう …… 少々  
 乾燥パセリ(お好みで) …… 少々

《作り方》

1. 素麺はたっぷりの湯で茹でて、冷水にとってザルに上げ、水けをよく切る。
2. ハムは半分は切って細切りにする。きゅうりは3mm厚さの小口切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水けを絞る。トマトは食べやすいサイズに細かく切る。
3. ボウルに1.と2.を入れ、《調味料》の材料を混ぜ合わせて手早く和える。
4. 塩、こしょうで味を調べ、お好みで乾燥パセリを振って完成。

# 歴史めし

6

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く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。そんな時代のレシピ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？

## 戦国時代の持ち寄りパーティー

### 汁講

主宰者が汁とお酒を用意し、参加者はごはんを持参する。汁の入った鍋を囲んで大いに食べ、飲み、語り、楽しい時間を過ごして絆を深めるのが「汁講」です。数々の戦国武将も好んだという汁講の「汁」は味噌味のことが多かったようです。

食べたのは、作ったのはこの人

裏切り者として有名だけど、本当は優しい人だった

明智 光秀 (1528?~1582)

美濃（現在の岐阜県）の生まれといわれ、越前（現在の福井県）の朝倉義景に仕えたのち、織田信長に仕えました。室町幕府15代将軍足利義昭や公家、社奇とのやりとりをうまくこなして重用され、亀山城主（京都府亀岡市）にもなりましたが、1582年本能寺に滞在中の信長を襲い、倒します。しかしその十数日後には豊臣秀吉に敗れたことから、「わずかな期間だけ権力を握る」という意味の「三日天下」という言葉が生まれたといわれています。

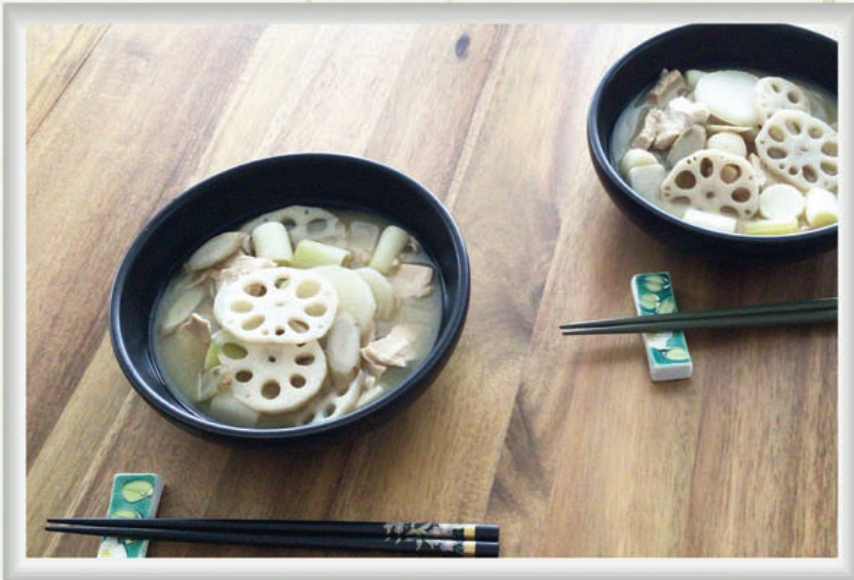
### 戦国武将と味噌

良質なたんぱく質を含む大豆を原料とし、塩分とミネラルも含まれる味噌を戦国大名は戦陣食として重視しました。中でも伊達政宗は城下に味噌を作るための大規模な工場「御塩増蔵」を作りました。これが「仙台味噌」の始まりです。豊臣秀吉が朝鮮に攻め入った際、各地の大名たちは味噌を持って行きましたが蒸し暑い猛暑の中でも腐らずに美味しいままだったのは政宗の味噌だけだったということです。

### 地方の特産品が発達

戦国大名たちは、自分が治める地方の経済を発展させるため、米以外の売り買いできる作物の開発をうながしました。

武士の子供たちのための教科書である「庭訓往来」という本には、近江のフナ、蝦夷のサケ、隠岐のアワビ、越後の塩引、備後の酒、鞍馬の木の芽漬、宰府のクリなど、各地の名産品が書かれていて、地方ごとに特産品が生まれていたことがわかります。



### 汁講

【材料（2〜3人分）】

|            |            |
|------------|------------|
| 豚肉 …… 130g | ごぼう …… 50g |
| (イノシシの代用)  | ネギ …… 1本   |
| 蓮根 …… 80g  | 水 …… 1ℓ    |
| 大根 …… 150g | 煮干し …… 3匹  |
| 里芋 …… 2個   | 味噌 …… 60g  |

【作り方】

- ① 肉を食べやすい大きさに切る。蓮根、大根、里芋は皮を剥いて薄い輪切りに。大きければ更に2つか4つに切る。ごぼうは削ぎ切り、ネギは3cmの長さに切る。
- ② 鍋に水と煮干しを入れて火にかけ、沸騰したら肉を入れる。
- ③ 肉がある程度煮えたら①の野菜を加え、更に煮る。
- ④ 具材にしっかりと火が通ったら、味噌を加えてひと煮立ちさせる。

### 味噌や醤油の発展をうながした「樽」

昔から液体のものを保存するために「壺」や「かめ」が使われてきました。しかし鎌倉時代の終わり頃から室町時代にかけて製材技術の発達により、長方形の板を円形に組んだ「樽」が作られるようになります。樽は大きく作ることができるので味噌や酒、醤油などを一度にたくさん作れるようになり、室町時代に味噌や醤油が広がるのを助けました。

### 汁講で評価された光秀

「汁講」の汁には魚や肉、大根、里芋などの野菜やキノコ、豆腐や油揚げなど、その時に手に入る具材を入れ、鍋のまま客の前に出されました。参加者は順番に汁を準備する役を担います。光秀が用意した汁は、他の人の汁より豪華だと評判をとったと伝わっていて、汁講の成功がその後の出世にも役立ったのかもしれない。

光秀が用意した汁が「豪華」と評判をとったのはイノシシなどの肉が入っていたからと考えられます。しかし汁講を開いたときはまだ織田信長に仕える前の貧乏な時代。具材が買えずに汁講を開くのをあきらめたところ、妻が髪の毛を売ってお金に替え、無事に汁講を開くことができたといわれています。



## 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。



# 美味しさと安心を食卓に — ニジヤの有機味噌 —

USDA認定の有機大豆と有機米を原料として、  
こだわりのオーガニック味噌をつくりました。  
添加物や保存料は一切使用していないので  
どなたにも安心してお召し上がりいただけます。



## 有機味噌・熟成こうじ

じっくりと熟成させた味噌本来の  
おいしさが味わえるこうじ味噌



## 有機味噌・米こし

こうじの粒をこしてなめらかに  
仕上げた淡色系の米こし味噌

### ● デトックス・トマトマリネ

解毒作用のある食材を毎日食べようと、簡単なレシピを作りました。



〈材料：作りやすい量〉  
 トマト …………… 4個  
 玉ねぎ …………… 1個  
 にんにく …………… 1片

〈漬け汁〉  
 水 …………… 150ml  
 酢 …………… 50ml  
 砂糖 …… 大さじ2~4 (お好みで)  
 塩 …………… 小さじ1  
 顆粒だし、または昆布だし粉末 …………… 小さじ1

〈作り方〉

1. トマトの頭に十字のカットを入れる。沸騰したお湯の中に、トマトを30秒入れ取り出して冷やし、皮をむく。好みの大きさにカットして保存容器に入れる。
2. 玉ねぎは薄切り、にんにくは小口切りにする。
3. 漬け汁の材料を加熱し、冷ます。
4. 1.のトマトが入った容器に、玉ねぎとにんにくを入れる。
5. その上から、3.の漬け汁を入れて、冷蔵庫で冷やす。

#### Michiko Kamogawa

「健康と栄養」に興味があり、料理は気分転換にもなるので手作り料理を楽しんでいます。ベランダ菜園の野菜たちをサラダやスープに加え、自然の恵に感謝する毎日です。

『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。

### ● むらさき芋アイス

ニジャでむらさき芋を売ってるのを見つけて、日本で食べた紅芋アイスを思い出してしまいました。むらさき芋には時期があるので、秋になるとニジャに行く度に探してしまいます。



〈材料：作りやすい量〉

むらさき芋 …………… 100g  
 卵黄 …………… 2個分  
 牛乳 (または生クリーム) …………… 300g  
 砂糖 …………… 50g

〈作り方〉

1. むらさき芋の皮をむいて輪切りにし、ラップをかけて電子レンジに3分ほどかけて柔らかくする。フードプロセッサーにかけて裏漉しする。
2. 卵黄と砂糖をよく混ぜ合わせそこに1.を入れてよく混ぜる。最後に牛乳 (または生クリーム) を入れてよく混ぜる。
3. アイスメーカーに2.を入れ、20分程たつとむらさき芋アイスの出来上がり。  
 ※ アイスメーカーがない場合は、牛乳を温めて砂糖を完全に溶かしてから冷凍容器に入れて冷凍し、数時間に1回かき混ぜながら凍らせる。



#### Hideki Ohyama

最近は食べたい日本の物が手に入りやすくなりましたが、ないものは作って満足しています。

### ● 牛肉とごぼうのごまドレ炒め

元々は残りものの処理の結果の料理でしたが、意外にもいける! 食物繊維たっぷりのごぼうがたっぷり摂れて、お腹にもやさしいのが嬉しいです。



〈材料：3人分〉

牛肉 (こま切れ) …………… 150g      サラダ油 …………… 適量  
 玉ねぎ …………… ¼個              ネギ …………… 適量  
 ごぼう …………… 80g              しらたき …………… 80g  
 ニジャごまドレッシング …… 大さじ3      (写真は豆腐しらたき使用)

〈作り方〉

1. 玉ねぎは薄切りにし、ごぼうは斜め薄切りにする。ネギは小口切りにしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱して牛肉を炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ、ごぼう、しらたきを加えて炒める。しんなりしたらごまドレッシングで味つけする。
3. 器に盛り、ネギを飾る。



#### Saeko Tsuchiya

旬の野菜を使った味噌汁作りに凝っています。ダシがらはふりかけにしたり、野菜、マヨネーズと一緒に和えるとおいしくいただけます。食材を無駄なく使い切る工夫も怠りません!



秋は美味しいものがたくさん出回って、何を食べても美味しく感じますね。秋の味覚をたくさん使った自慢料理が送られてきましたので、ご紹介させていただきます。暑さも和らぎ、お料理するのも楽しい季節となりました。ご家族みんなで食卓を囲んでヘルシーな旬の食材をご堪能ください。

材料使い切り！  
をテーマにしたきのこ、栗、芋の和食メニュー。  
我が家の食卓です。

Ai Omachi

## ● シャキふわ蓮根つくね、きのこソース

きのこはお好みでいろんなものを使ってみましょう！

〈材料：4人分〉

《A》

鶏ひき肉 …………… 320g  
木綿豆腐 …………… 160g  
れんこん …………… 100g  
ネギ …………… 2本 (40g)  
生姜 …………… 10g  
ニジヤ無添加和風だし …… 小さじ1(½袋)

醤油 …………… 小さじ1  
みりん …………… 小さじ2  
酒 …………… 小さじ2  
サラダ油 …………… 小さじ2  
《きのこソース》  
水 …………… 200ml  
ニジヤ無添加和風だし …… 小さじ½(½袋)

しめじ …………… 40g  
舞茸 …………… 40g  
えのき茸 …………… 80g  
醤油 …………… 大さじ2  
みりん …………… 小さじ2  
水 …………… 小さじ4  
片栗粉 …………… 小さじ2

〈作り方〉

1. しめじは石づきを除去、小房にわける。舞茸は根元を除去、ほぐす。えのき茸は根元を除去長さを半分に切り、ほぐす。
2. ネギはみじん切り、れんこんは皮を剥いてみじん切り。生姜は皮を剥いてすりおろす。
3. ボウルに《A》を全て入れ、均一になるまで手早くこねる。8等分にし小判型に整えて中央を軽くへこませる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を入れて両面に焼き色をつける。
5. 両面焼けたら余分な油をペーパーで除去、酒を加えて蓋をして加熱し中まで火を通す(弱中火5分〜)。火通りは竹串で確認する。
6. 小鍋に《きのこソース》の材料を入れて加熱し、きのこに火を通す。醤油とみりんで味を調える。片栗粉と水を合わせて良く混ぜ、鍋に加えてとろみをつける。
7. 皿に5のつくねを盛り、きのこソースをかける。  
※ お好みで蓮根チップス、白髪ネギ、貝割れ菜を飾ると見栄えが良い。  
※ ビーガンには昆布だしで作り、つくねの代わりに揚げ出し豆腐や焼いたがんもどきなどを。その場合はすりおろし生姜を加えると味が締まります。

## ● 栗ときのこの炊き込みご飯

〈材料：4人分〉

米 …………… 360ml(2合)  
栗の甘露煮 …………… 12個(むいた甘栗でも良い)  
ぶなしめじ …………… 1パック(150g)  
薄口醤油 …………… 小さじ1-½

《A》

水 …………… 360ml  
酒 …………… 小さじ1-½  
みりん …………… 小さじ1-½  
塩 …………… 小さじ½

〈作り方〉

- 下準備：米は研いで吸水させる(30分〜)。
1. 栗は水気を除いておく。ぶなしめじは石づきを除去してほぐし、薄口醤油をまぶして下味をつける。
  2. 水切りした米と《A》を鍋に入れひとまぜし、平らにならす。ぶなしめじと栗を乗せ、そのまま混ぜないで蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にして13分炊く。
  3. 炊き上がったらそのまま蓋を開けずに13分蒸らす。蒸らし終わったらよく混ぜて出来上がり。  
※ 栗の代わりに、1cm角に切って水にさらしたさつま芋をのせても。

## ● 舞茸と小松菜の香味和え

〈材料：4人分〉

舞茸 …………… 1パック(100g)  
小松菜 …………… 240g(5株くらい)  
ごま油 …………… 大さじ1-½

《A》

生姜 …………… 20g  
ネギ …………… 40g  
ニジヤ中華だし …… 小さじ2

砂糖 …………… 小さじ1  
醤油 …………… 小さじ1

〈作り方〉

1. 生姜とネギはみじん切りにする。ボウルに《A》を全て入れ、混ぜておく。
2. 小松菜はよく洗い長さ4-5cmに切り、葉と茎に分ける。舞茸は根元の硬いところを除去してほぐす。
3. フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎と舞茸を炒める。しんなりしたら小松菜の葉を加えて軽く炒める。
4. 1.のボウルの中にフライパンの中身を熱いままで加え、和える。

# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



42

## ～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。

普通の生活に戻りつつあるここカリフォルニアですが、いかがお過ごしでしょうか？

今回の秋野菜はしめじです。しめじは北半球の温帯より北のエリアに分布し、古くから日本にも自生してきました。しめじの名前の由来は、雑木林で木の根元に地面を占領するほど一面にびっしりと生えることから「占地」の漢字を使い、また「湿地」は、湿った土地に生えることが由来となったといわれています。しめじには本しめじ、ぶなしめじ、ひらたけなどいくつかの種類があり、本しめじはシメジ科シメジ属のきのこで、昔から「香り松茸、味しめじ」と言われていて、アカマツなどに生える天然物のきのこのことです。長い間人工栽培が出来ずにはほとんど流通がなく希少品とされてきましたが、近年は人工栽培されたものが「大黒本しめじ」などの名前で店頭販売されるようになりました。笠が茶色でふっくらとしてやや大きく、軸には繊維があり白くて太めです。またぶなしめじは、シメジ科シロタモギタケ属のきのこで、ブナなどの広葉樹の朽木、倒木および伐根に群生していますが、かつてはこのぶなしめじが「本しめじ」という名前で売られていたそうです。その後本しめじと区別をつけるため、現在では紛らわしさが改善され、それらはしっかりと分けられています。1株ごとにパックされたものが主流で、天然ものもありますが、ほとんどは人工栽培されたものになりました。それに似た種類で、ホワイトぶなしめじが

あります。これはぶなしめじを品種改良して真っ白にしたもので、つるんとした食感で食べやすく苦味が少ない特徴があります。ひらたけはヒラタケ科ヒラタケ属のきのこで、笠の表面が灰色をしており、味は淡白であるが香りはほのかにあります。

次はしめじの栄養です。しめじに含まれる栄養成分は、まずはビタミンB群です。中でも特にビタミンB1、B2、ナイアシンが多く含まれます。ビタミンB1は糖質の分解に働きかけ、脳や神経の働きを正常にする効果があります。ビタミンB2は主に脂質の代謝に関わり、皮膚や粘膜、髪などの健康維持に役立ちます。ナイアシンもビタミンB群の一種で、三大栄養素の代謝に関わり、エネルギーを作るのに欠かせない補酵素として働きます。また、皮膚や粘膜の健康を保つ働きもあります。さらに、アルコールの分解にも欠かせないビタミンDです。そしてビタミンDは、カルシウムの吸収を良くする働きがあり、免疫力や新陳代謝の向上にも効果があります。体内で生成されるビタミンDには限りがあるため、食事により補う必要があります。また小腸でカルシウムとリンの吸収を促して歯や骨を丈夫に保ったり、筋肉を正常に収縮させたりする働きがあり、日光に当たることによって紫外線により皮下で合成されます。更にしめじには、不溶性と水溶性の両方の食物繊維が含まれます。不溶性食物繊維は、水分を吸収して大きく膨らみ腸を刺激して便通を促すので、便秘解消に役立ちます。水溶

きのこのソースでさっぱり、ヘルシーに。



### きのこのペペロンチーノ

材料 (2~3人分)

|         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| エリンギ    | 1パック | (A)  |      |
| しめじ     | 1パック | 酒    | 大さじ1 |
| えのきだけ   | 1袋   | しょうゆ | 小さじ1 |
| んにく     | 1片   | 塩    | 少々   |
| 赤唐辛子    | 1本   | こしょう | 少々   |
| オリーブオイル | 大さじ2 |      |      |

作り方

- ① エリンギは縦半分にして薄切り、しめじは石づきを落として手でほぐす。えのきは根元を落として半分の長さに切る。んにくは皮をむき薄切り。
- ② フライパンにオリーブオイルとんにく、赤唐辛子をちぎって入れ、香りがするまで弱火で炒める。
- ③ エリンギ、しめじ、えのきだけを加えて炒める。
- ④ しんなりしてきたら(A)の調味料を加えて軽く炒め、火からおろして粗熱をとる。
- ⑤ 粗熱が取れたら清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

※ 保存期間は冷蔵2~3日を目安に。

おつまみにも  
パスタと和えても美味しい。



# 知れば得するミネラルの話

## — マグネシウム —



ミネラル（無機質）は、微量ながらも体の健康維持に欠かせない栄養素で、ビタミンと同様に体の機能の維持や調節に欠かすことが出来ない単一元素からなる栄養素です。かなり少ない量でも重要な働きをするのはビタミンと同様です。ただビタミンと違うのは、ミネラルは骨や歯などの体の構成成分になっているという点と、体の調整をする生理作用の機能があります。ミネラルは生きていくうえで欠かせませんが、体内で合成することが出来ないため、食事から摂ることが必須になります。不足すると、さまざまな欠乏症状を引き起こしたり、過剰に摂り過ぎると過剰症状を引き起こしますので、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。今回はそのミネラルの中から「マグネシウム」の紹介をいたします。

マグネシウムは原子番号12番の元素で、地球上でも豊富な元素であり、我々人間以外にも動物、植物の元素としても色々な形となって幅広く存在しております。マグネシウムの名前の由来は、古代ギリシャ都市でマグネシウムという地域で採掘された鉱石により、病気を治す効果があったということで、それからマグネシウムと呼ばれるようになりました。また金属元素として発見されたのが、1808年にイギリスのハンフリー・デービーにより、マグネシアと酸化水銀の熔融電気分解の実験からでした。その後1880年頃には商業用生産として、アルミニウムとともに使用され始めました。しかしマグネシウムは、カルシウムとの分離が難しく製錬するのが困難だったので、アルミニウムほどの産業としては成長しなかったが、第一次世界大戦を契機に、軍事産業としての使用が飛躍的に伸びました。

マグネシウムの主な働きとして、まずは骨や歯の発育や強化があります。成人の体内には約25gのマグネシウムがあり、全体の5～6割が骨や歯にあるので、その構成成分であるカルシウムやリンとともに、リン酸マグネシウムや炭酸水素マグネシウムの化合物として存在しています。骨の主成分はカルシウムが一般的ですが、実際はカルシウムだけでなくマグネシウムも骨に存在し、ヒドロキシアパタイトの構成成分として、骨の弾力性や強度を維持する働きをしています。残りの2割は筋肉に、その他は脳、神経、血液、細胞内液に存在しています。それとマグネシウムは、生命維持に欠かせないエネルギー代謝をはじめ、体内で約300種類もの酵素の補助因子として働く重要なミネラルです。なかでも細胞膜の能動輸送に欠かせないATPアーゼは、マグネシウムと結合しないとイオンポンプの酵素が機能しないため、マグネシウムが細胞内外のイオン濃度の均衡を保つのに重要な役割を担っています。これらのことから細胞内に多く存在するマグネシウムは、体内でカルシウムと深く関わっており、マグネシウムが骨芽細胞に働きかけ、骨や歯に入るカルシウム量を調整していますので、体内のマグネシウムとカルシウムのバランスがうまく保たれます。その結果、筋肉の収縮を調整してスムーズに動くように調整したり、血管、心筋の収縮作用や神経細胞の伝達作用に関与します。そして正常な血液循環の調整により、高血圧や血管に関する疾患の予防にも繋がります。

マグネシウムを多く含む食品は、あおさ、あおのり、でんぐさ、わかめ、ひじき、ひとえぐさ、とろろ昆布などの海藻類、あさり、干しえび、しらす、はまぐり、金目鯛などの魚介類、小麦胚芽、発芽玄米、米ぬか、そばなどの穀類、ほうれん草、枝豆、切干大根、ごぼうなどの野菜類、落花生、豆腐、納豆、油揚げ、味噌、きなこなどの豆類などに多く含まれています。

マグネシウムの欠乏症として、血中のマグネシウム濃度が下がると低マグネシウム血症が起こります。マグネシウム不足の初期症状として、疲労感、イライラやめまい、筋肉の痙攣やこむら返り、吐き気や嘔吐、脱力感、ふるえ、神経興奮、不安症、うつ症状を引き起こします。ひどくなると不整脈などから虚血性心疾患、高血圧、狭心症、心筋梗塞などを発症します。逆に過剰症として、腎臓の機能が低下している人は、血中のマグネシウム濃度が上がって高マグネシウム血症を引き起こします。初期症状として、吐き気、嘔吐、徐脈、起立性低血圧、筋力低下、全身倦怠感などになり、重くなると腱反射の消失、嚥下障害になり、更には昏睡、呼吸抑制、心電図異常、心停止にもなります。

性食物繊維には、腸内環境を整え、血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロールの吸収を抑制するなどさまざまな効果が期待できます。それにβ-グルカンには食物繊維の一種で、免疫細胞の働きを活発にして免疫力を上げるので、ウイルスなどの有害物質を消滅させてそれらに対する抵抗力が高められます。そのため風邪、インフルエンザやコロナウイルスなどの予防効果も期待できます。

良いしめじの選び方ですが、カサが開きすぎておらず、ふっくらと密集してしっかりと締まりのいいものが良品です。株が分かれずに一株にしっかりとまとまっていて、全体的に弾力があるもののほうが、鮮度は落ちにくいですが、軸は白くて太めで根元まで適度にしっかりとっているものが良く、ハリがあるほうが、コリコリとした食感も楽しめます。それとカサの色には多少の違いがありますが、栽培環境によ

るものなので、味にはあまり差はありません。しめじの保存方法は、バックに入っただぶなしめじはそのまま冷蔵庫の野菜室へ入れます。そして出来るだけ早めに使い切るのがオススメです。しめじを洗うと、香りやうまみ成分が流れてしまっので、洗わずに保存するのが良いです。長期保存には冷凍も可能ですが、その時は石づきを切り離して袋に密閉して保存します。

## 豆腐ステーキ きのことソース

### 材料（2人分）

|           |       |          |
|-----------|-------|----------|
| 木綿豆腐      | ..... | 1丁       |
| 小麦粉       | ..... | 適量       |
| しめじ       | ..... | 1パック     |
| オリーブオイル   | ..... | 大さじ1-1/2 |
| 青ネギ（小口切り） | ..... | 適量       |

(A)

|      |       |          |
|------|-------|----------|
| しょうゆ | ..... | 大さじ1-1/2 |
| みりん  | ..... | 大さじ1-1/2 |

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで血などで重しをし、しっかりと水切りをする。厚さ（高さ）を半分にしてから4等分に切り、小麦粉をまぶす。しめじは小房に分ける。
- ② フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、豆腐に焼き色がつくようにこんがり両面を焼き、端に寄せ、フライパンの空いているところに油大さじ1/2を入れてしめじを焼く。火が通ったら(A)を加えて全体に焼き絡める。
- ③ 器に盛り、青ネギをちらす。

有機栽培

ORGANIC  
Nijiya Farm

太陽の下で汗を流しながら作業を行っていたのもつかの間、いつのまにか涼しい風が吹き始めてすっかり秋の気配となってきました。ファームでは今年ナスが良く育ち、強い日光を浴びて、皮が厚く実の詰まった食べ応えのある夏ナスを楽しみました。そしてそれから季節は巡り、昼夜の気温差と穏やかな日光の中で育つ秋ナスは、皮が柔らかく水分を多く含んだナスとなります。このような環境で育った秋ナスは甘みや旨みが強くなり、ますます美味しくなっています。

湿度を調整していると巨木に成長して驚かされます。植物の生長促進剤などの販売宣伝で冬季を越してもまだ元気なナスなどやっていますが、じつは原産地では多年草で木のように大きくなり何年も育ちます。多年草栽培方法は見た目は壮観ですが、実が段々と硬くなり、害虫に犯されやすいことや連作障害が激しくなること等が重なり、あまり現実的ではありません。

家庭菜園でのナス栽培は去年は上手いだったので今年も!と張り切っていると期待はずれになることが多いのです。なぜならばナスは連作障害がひどいからです。

連作障害とは、同じ畑で同じ作物を栽培し続けると発育不全等の障害が出ることで、土壌から同じ養分を使い切ってしまうこと、敵対微生物が収穫後の死んだナスの根などに付き大繁殖していることなどが原因で起こるので、連作障害を防ぐには完全土壌消毒をすること、不足栄養分を化学肥料で補うこと、深掘り土壌反転するか土壌を入れ替えることですが、やはりオーガニック栽培では3年から5年間隔での輪作が最も自然に近い解決法でナスにとってもやさしく、オーガニック栽培の長所とする本来野菜が持っている栄養価を損なわない完璧な野菜が期待できる栽培方法です。

通年販売されている野菜は、なかなか旬が判

## 秋ナス

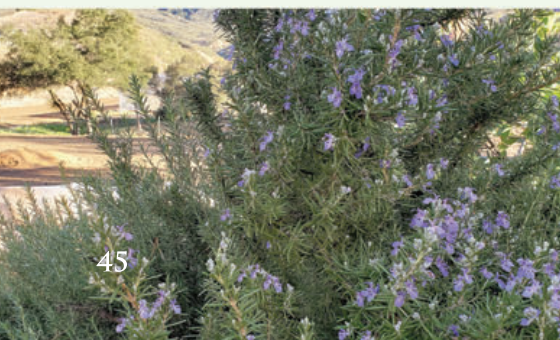
夏野菜の代表選手といえばトマト、キュウリ、ナス、枝豆、などですが、その中で秋になると格段に美味しくなるのがナスです。原産地はインド東部といわれており、ペルシャ人により中近東を経て地中海地方へ、日本にはビルマ、中国を経て奈良時代に伝わり1200年以上に渡り栽培されてきました。長年の品種改良によって綺麗な紫色と和食好みの味で日本人の感性に響くようなナスが作られてきたので、我々日本人にとっては特別の思いがあるのです。

江戸時代になると気候の温暖な今の静岡県で盛んに栽培されるようになり、初物は將軍へ献上され贈答品としても大いに使われるほど高価なものになっていたようです。「一富士二鷹三茄子」「秋茄子は嫁に食わすな」「親の小言と茄子の花は千に一つの無駄が無い」「瓜の蔓には茄

子は生らない」等々のことわざやエピソードが沢山残っています。

ナス科の植物にはトマト、ジャガイモ、ピーマン、トウガラシなどがあり、ナス栽培は世界中でも盛んで、なかでも生産量の高い国はやはり人口の多い原産地インドや中国がダントツとなっています。品種も多種類栽培されており、大根のように長いヘビナスやメロンのように極端に大きい米ナス、赤や緑色のナスもありますが、日本人にはあまり好まれないようで、やはり型の良い紫色のきれいな長ナス、丸ナス、漬物用に子ナスが主流となっています。栽培の北限も品種改良により北へ伸びて北海道でも栽培可能となり、日本全国各地で特色のあるナスが多種栽培され競い合っています。

ナスは通常一年草として栽培され、背丈が1.5m位になりますが、ハウスの中などで温度と



# オーガニック栽培の現場から

りにくいのですが、露地栽培のナスは9~10月に最も美味しくなるので、この時期が旬といえます。旬のナスは栄養価が凝縮して詰まっているので美味しいのです。ただし昨今ではハウス内で苗を育て促成栽培して6~7月に収穫が始まるので、夏野菜のイメージが強くなってしまっているのです。

## 栽培

ナスの苗作りは4月から始まります。この頃になると店頭でもナスを始め夏野菜の苗が販売され始めます。ナスやトマト、キュウリなどの実がぶらさがる「ぶらさがり野菜」は花が咲いて実が生り、大きく生長していく過程や収穫した時の充実感が大きいのでやり甲斐がでて、家庭菜園でも人気の作物です。

原産地インド東部の6~9月は赤道直下のモンスーン時期で雨が多く高温で多湿、日長で太陽の光は強く、土壌には豊富な有機物が堆積していて、微生物も活発に働いています。ナスはこんな状況が大好きなので、畝の下にタツプリの堆肥を入れ、イリゲーション用テープを2本入れて黒色マルチをかけ、2週間ほど灌水していると微生物が良い具合に働いて、原産地に似た状況の畑が出来上がります。

5月になると定植を始めます。定植後に寒い日が続くと元気が出ないので、そのころの気温なども考慮しなければなりません。さもないと周りの状況を見逃さない害虫やバッタ、もっと大型のウサギなどが来て畑の端から食べられてしまいます。ナスの苗は害虫に負けないほどの成長か、それとも食べられてしまうのか強烈な自然淘汰にさらされます。やがて強烈な太陽の光が射し始めると、丈夫な大部分のナスの苗はぐんぐんと大きく生長を始めます。

生長過程では葉と茎の間からは脇芽が出てきます。特に頂茎を虫に食べられてしまった苗は脇芽を作ることに力を注いでいるので脇芽が多いのです。3本の丈夫そうな芽を残して他の脇芽は全て取り除く「芽かき」作業は怠れません。農業の本には「ナスの栽培は3本立」と載っています



が、これが中々分かり難いのです。いつの間にか4本、5本、6本立になってしまうのです。本数が多いとどうなるかというと、実が生った時にポールを立ててその天辺からサポート紐で釣って枝が折れないように補強しますが、このサポート紐の数がどんどん増えることになるのです。枝の数が増えると短期的に収穫量は増えますが長通ししないのです。

最盛期にはナス1本の木から毎週数個の艶々した紫色のナスが収穫できます。この瞬間がたまらなく良く、「ぶらさがり野菜」特有の充実感に満たされます。それでも科学肥料を使ったコンベクション栽培と比べて半分以下の収穫量といったスローフードぶりですが。

## 栄養成分

カロリーがほとんどなく、ビタミンやミネラルが豊富で食物繊維と水分だけで出来ている食物は食べれば食べるほど得をした気がしませんか？ ナスにはビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、及びカルシウム、鉄分、カリウムなどが豊富で、カロリーはほとんどなく食物繊維たっぷり、紫色の皮の部分にはアントシアニン、クロロゲン酸等の抗酸化物質ポリフェノールが含まれているので、

生体調整機能に優れており、体細胞がガン細胞などの変異原細胞に変異することを予防してくれます。

ナスの実には風に弱く葉や茎とこすれた部分が変色して醜くなるので出荷時の選別でなるべくハネるようにしていましたが、調べてみるとなんと！驚くべきことに傷ついたナスのポリフェノールは通常の2倍も含まれていたのです。

植物が外敵の防備や傷ついたときに回復するために作り出す特別物質の総称をファイトケミカルと呼び、1万種類にも及びます。これらは第7栄養素ともいわれていて、人体を健康に導くことに有効作用があり脚光を浴びています。ポリフェノールはその代表的な成分といわれ、脅威的ナスの仕事ぶりです。ナスの野生種は薬用植物として使われていた記録が残っているほどなのです。

ナスの選び方の条件は、スローフード的なオーガニック栽培された多少傷ついたナスが最良なのです。栄養的に優れた食べ方はヌカ漬けです。ビタミンB<sub>1</sub>やカリウムが2倍以上に高くなります。ヌカ床には鉄クギをガーゼに包んで入れておいてください。ナスのナスニン色素と鉄分が結びついてきれいな紫色に仕上がります。



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

秋の逸品

青森のおもてなしふじ と 青森のおもてなし王林  
青森県りんごジュース株式会社

青森県にて昭和32年の創業以来60年以上、りんごジュースを作り続けている会社です。特に「缶入りのりんご混濁ストレート果汁」を日本で初めて発売したことで有名となり、常に味にこだわりをもった商品づくりをしています。

社名の通り、日本のりんご一大産地である青森県で採れたりんごだけを使用し、

鮮度の高いうちに搾って保管することで、1年を通しておいしいりんごジュースを製造することができます。中でもストレート製法で搾ったりんごジュースは濃縮還元とは異なり手を加える工程が少ないので、より自然の風味を味わうことができます。また、りんごジュースには透明果汁と混濁果汁の2種類がありますが、果肉成分を

除去した透明果汁と比較して、混濁果汁には果実感があり、風味に深みが増します。毎年りんごのシーズンには1万トン以上のりんごを搾ってジュースにしています。非常にたくさんのりんごを長年搾り続けているからこそ分かるりんごのおいしさや特長を活かした商品づくりをしています。

<https://www.shinyapple.co.jp/>

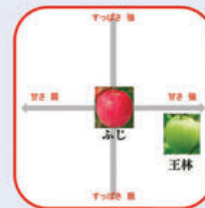


シャイニーアップルジュース

青森のおもてなしふじと  
青森のおもてなし王林  
2品とも青森県産のふじ / 王林だけをストレート製法で搾ったりんごジュースです。



混濁果汁で味に深みを出しつつ、りんご以外に無駄なものを混ぜていない果汁100%にするので、まるでりんごをそのままほおぼっているかのような味わいをお楽しみいただけます。ふじりんごは赤い皮の色をしていて青森県で最も多く生産されているりんごです。甘味と酸味のバランスが良く、味わいやすい種類です。王林りんごは緑色～黄色の皮をしていて、一見すばそうな外見とは反対に甘味が強く良い香りが特長です。



お好みや気分に合わせてふじ、王林を選んで飲み分けてみてはいかがでしょうか。





# 有機味噌のお味噌汁

## NIJIYA NATURAL MISO SOUP

ニジヤのオリジナルオーガニック味噌、「有機の味噌 premium・熟成こうじ」を使用しています。無添加のだしと、厳選した日本産無添加の具材をあわせました。(豆腐・わかめ・長ねぎ入り)自然の旨みが美味しい毎日食べても飽きない味です。どうぞご賞味ください。



ニジヤ有機味噌  
熟成こうじ



今年の夏はニジヤでクラモトアイスを購入して、すっかり虜になりました。美味しいお酒の味を損ねないので大好きです。今では冷凍庫に2袋は常備していないと不安になるほど。(笑)クラモトアイスがアメリカで買えるのはニジヤだけなので頼りにしています。

Torrance はなまるこちゃん



**Gochiso** クラモトアイスのカチワリ氷、とても評判が良いです。本当にこだわりの美味しい氷なので、まだのかたはぜひお試しください。

今年のニジヤのナスの苗の報告です。あれから元気にすくすくと生長し、期待通り立派なナスがたくさん実りました。そしてすごく美味しかったです。野菜を育てる楽しみを知りました。来年も苗が販売されるのが楽しみです。

Torrance, CA Sachiko さま

**Gochiso** 夏号に引き続きその後の報告をいただきました。立派なナスが収穫できたようで良かったです。オリーブオイルで焼くだけですごく美味しかったそうです。素材が良いとシンプルな調理法が一番ですね。また来年も楽しんでください。



ニジヤではオンラインストアも展開中!

お近くにニジヤ店舗がなくても直接ご自宅にお送りいたします。商品は限られますが、ぜひこちらからご覧下さい!

<https://www.nijiyashop.com/>



**ニジヤ便利**

**\* ニジヤからのおススメ情報 \***  
**濃縮タイプ鍋の素**

ニジヤから新商品のお知らせです。これからの鍋の季節に重宝しそうな濃縮タイプの鍋の素はキムチ鍋と寄せ鍋の2種類をご用意しています。濃縮タイプなので、冷蔵庫の中でも場所を取りません。しかも6パック入りでお買い得。お家でお好きな具材を使って手軽にお楽しみください。



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?

暑い夏も過ぎて過ごしやすい秋の夜長を楽しむ季節となりました。

しかしこれからは風邪の季節も到来です。油断することなく、免疫力を上げる努力も必要ですね。

引き続き美味しく楽しむご馳走ライフをお過ごしください!

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、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、届いてからの楽しみです!

では次回の冬号をううご期待!!

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

**Gochiso**  
特製バンダナを  
差し上げます!



# 秋バテにも ユンケル



Made in  
JAPAN

米国でお求めいただけるユンケルは全6種類。  
様々な疲れのタイプに合わせたラインアップ。  
疲れに合ったユンケルを飲んで疲労回復！  
更に製薬会社ならではのノウハウで  
生薬配合した栄養ドリンク剤だから  
免疫力アップも期待大！



新商品  
YUNKER ENERGY



NSF 認証、  
秋のスポーツに

## ユンケル エナジー (NSF)

アンチドーピングの NSF スポーツ認証を取得したユンケル エナジー。アスリートの方が安心して飲める栄養ドリンク剤。



## ユンケル スーパーグランド

体調を崩した時にはスーパーグランド。秋バテなどで疲労のある方におススメ。



## ユンケル スーパーロイヤル

ロイヤル級のユンケル。ハードワークが続く方におススメ。



## スパークリング ユンケル

シュワっとした炭酸飲料。スポーツなどで疲れた体にリフレッシュ。



## ユンケル Q10

さっぱり飲みやすいライチ風味のゼリー飲料。食欲のない時にエネルギー補給したい方におススメ。



## ユンケル エナジー

滋養強壮に元祖ユンケル。カフェインフリーで毎日飲みたい方におススメ。



～皆様の健康をサポート～

佐藤製薬株式会社

www.sato-pharmaceutical.com/us/usa

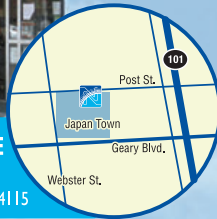
Youtube  
チャンネルはこちら!



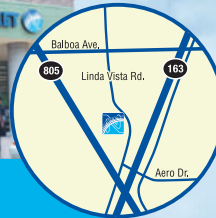


# NIJIYA MARKET

味と品質、安全性にこだわったニジャオリジナル商品をはじめ、  
安心しておいしく食べていただける食品を豊富に取り揃え、  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



**SAN FRANCISCO STORE**  
(415) 563-1901  
1737 Post St., #333, San Francisco, CA 94115



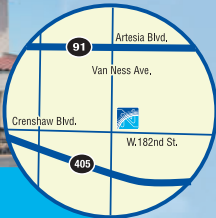
**SAN DIEGO STORE**  
(858) 268-3821  
3860 Convo St., #109, San Diego, CA 92111



**ROLLING HILLS STORE**  
(310) 534-3000  
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505



**SAN JOSE STORE**  
(408) 275-6916  
240 Jackson St., San Jose, CA 95112



**TORRANCE STORE**  
(310) 366-7200  
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504



**WEST L.A. STORE**  
(310) 575-3300  
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



**SAN MATEO STORE**  
(650) 212-7398  
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403



**LITTLE TOKYO STORE**  
(213) 680-3280  
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



**PUENTE HILLS STORE**  
(626) 913-9991  
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748



**MOUNTAIN VIEW STORE**  
(650) 691-1600  
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040



**HONOLULU UNIVERSITY STORE**  
(808) 979-8977  
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826



**HONOLULU ALA MOANA STORE**  
(808) 589-1121  
451 Piikoi St., Honolulu, HI 96814  
<Coming soon>  
1450 Ala Moana Blvd. #1380 Honolulu HI 96814

\* Please check our website for store hours. [www.nijiya.com](http://www.nijiya.com)