

美食

Spring 2022

Gochiso

巻頭
特集

春のちらし寿司



ゆる〜く始めよう! **フレキシタリアンのススメ**

話題のオートミール/自然とともに生きる —心身ともに軽やかに—
旬の海鮮 —しらす・ちりめん/春ですから~ 美肌食でおもてなし
わんぱくキッズの食いしんぼうカフェ/ニジヤ蒲焼のたれ 変幻自在
野菜のおかず/にじや食堂/季節にまつわる食と身体のイイ話/歴史めし

CHOYA



CHOYA のこだわり

— 梅の質 —

健康な大地で育った梅は、成分や味わいの力強さが違います。チョーヤは、農家の方々と共に梅づくりに最適な土づくりから取り組み、そこから生まれた熟度が高く、香り豊かな梅を使用しています。梅の実には品質によって等級があり、チョーヤが使用する梅は高品質で良質な梅を使用しています。

— 梅の量 —

土づくりからこだわり、良質な大地で育った梅を沢山使ってできたのがチョーヤです。ただ単に梅を沢山入れるのではなく、その成分を充分に引き出し、かつおいしくする独自の自立熟成を行っています。チョーヤは沢山の梅の実を使用していることの証に、ほとんどの商品に梅の使用量を表記しています。梅酒用の梅として日本一梅を仕入れているチョーヤだからこそできることです。

— 熟成 —

チョーヤは時間を惜しみません。梅酒を約1年以上じっくり熟成させます。しっかりとした酸度を持つ梅を使用することとシンプルで良質な素材を活かすため、光、温度、空気などに外部からの影響を受けないように設計された特注の梅酒貯蔵タンクで、自立熟成（スティル・エイジング）をしています。だから梅の果肉と種の成分をたっぷりと抽出することができます。



全米でベストセラー商品

UMESHU WITH FRUIT

日本の伝統的な梅酒をアメリカ市場に合わせてワインベースで製造しました。

国産梅を100%使用して日本で製造し、アメリカ限定で発売しています。焼酎ベースの梅酒に比べてのどろしがスムーズで、口当たりのまろやささが特徴です。

ロックでも、ストレートでも、またカクテルとしてもお勧めです。



Uji Green-Tea Umeshu

Craft Fruit

新商品の Craft Fruit と宇治茶梅酒は、一部店舗で取り扱いしております。
是非ともお試しください！



とどけ、梅のちから。



CHOYA

CHOYA HP: <http://www.choya.co.jp/>

CHOYA USA Instagram:

http://www.instagram.com/choya_usa/





巻頭
特集

春のちらし寿司



ニジャ 春の新作寿司、弁当	2
春の海鮮：しらす・ちりめん	8
野菜のおかず	10
話題のオートミール	12
ニジャ蒲焼のたれ 変幻自在	16
春ですから～ 美肌食でおもてなし	18
ゆるーく始めよう! フレキシタリアンのススメ	20
〔連載〕 自然と共に生きる	22
わんぱくキッズの食いしんぼうカフェ	24
わくわく! ごちそうキッチン —あんクッキー—	26
ニジャ ドライフルーツシリーズ	28
〔連載〕 Uncle Philのお料理ダイアリー	29
〔連載〕 歴史めし —鶏卵そうめん—	30
玲子さんちの米粉レシピ —カリフラワーピザ—	31
〔連載〕 目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ—	32
にじや食堂 ～味噌豚定食～	34
満腹男飯 ～舞茸牛丼～	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
	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
©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: Asuka Hashimoto
Reiko Yoshida
Phil Murachi
Asami Goto
Yasuo Kojima
Dr. Ito
Fumi Ozaki
Seiko Yoshihara
Rika Mishima
Akimi Furutani

春の

ちらし寿司



草木が芽吹き、華やぐ風の香にワクワクする春。目にも楽しいちらし寿司で食卓を彩ってはいかがでしょう。



合わせ酢の自由

実は合わせ酢の配合には様々なものがあります。例えば、関西風なら全量多めの濃い味に、刺身などの海鮮用には塩を増量、野菜の甘煮などを混ぜ込む場合は砂糖少な目、蒸し寿司には酢を増量など、合わせる具材によっても調整したり、お好みの加減でお楽しみください。

基本の寿司飯の作り方

■ 材料: 出来上がり 約720g (1 lb. 9.5 oz.)

- 米..... 2合
- 酒..... 大さじ1
- 水..... 適量
- だし昆布・ 5センチ角1枚

<合わせ酢>

下記あるいは、すし酢大さじ4

- 米酢..... 大さじ3
- 砂糖..... 大さじ3
- 塩..... 小さじ1/2

一人分量は？

他にメインとなるおかずがある場合なら、1人前1/2合。

お寿司を主菜にガッツリ食べたいなら、1人前1合を目安にしてください。

作り方

- 炊飯器に洗った米を入れ、酒を加え、すし飯用の水位まで水を加え(通常炊飯のやや少な目)、昆布を加えたら炊飯する。
- ご飯が炊けたら昆布を除き、水洗いして拭いた飯台、なければボウルなどにご飯を出し、合わせ酢(あるいはすし酢)を加えて、米粒をつぶさないよう気をつけながら混ぜる。
- 酢が全体に行き渡ったら、うちわなどであおぎながらさらに混ぜる。
- 粗熱が取れたら、表面が乾かないように湿らせたふきんやペーパータオルなどで飯台(ボウル)を覆い、常温になるまで冷ましてから使用する。





用途とお好みに合わせて切り幅を変えてください。



色々使える。

錦糸玉子の作り方

■ 材料: 1枚分

- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・小さじ1/2を同量の水で溶く
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1



卵の表面が乾いたら、箸を使ってフライパンから卵を少し浮かす。



フッキングシートを卵にのせ、皿をかぶせる。



皿とフライパンの上下を返し、卵を皿の上に出す。



皿の卵をフッキングシートごとフライパンに戻し、15秒ほど焼く。

作り方

1. 卵を溶き、塩、砂糖、水溶き片栗粉も加え混ぜ、できれば裏ごしする。
2. 中火でフライパンを温め、油をなじませ、キッチンペーパーで余分な油を拭きとる。
3. 卵液をフライパンに流し入れ、手早くフライパンを傾けて、全体に広げる。
4. 弱火にし、上面全体が乾いたら、卵の周辺を少しフライパンからはがし、菜箸を卵の下中央に差し入れて持ち上げて裏返し、5秒ほど焼く。あるいはクッキングシート(パーチメントペーパー)を利用して焼き上げる(左下イラストを参照)。
5. まな板に取り、粗熱が取れてから端から丸め、お好みの幅に切る。



シンプルにまぐろを堪能。

マグロのてごね寿司

■ 材料: 2人分

- 寿司飯・・・・・・・・1~2合分(p2参照)
- マグロ(赤身柵)・・・・・・・・1パック
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- しょうが千切り・・・・・・・・小さじ1
- 大葉千切り・・・・・・・・4枚分

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. みりんを加熱し、アルコールを飛ばし粗熱をとる。
3. ボウルに(2)のみりんとうしょうゆを合わせる。
4. (3)の漬け汁が冷めたらマグロを5mm厚のそぎ切りにして入れ、冷蔵庫に15分程おく。
5. 漬け汁を寿司飯に加えて混ぜる。
6. 銘々の器に酢飯とマグロを盛りつけ、大葉とうしょうがのをのせる。

ごまダレが鯛の旨味を引き出す。

鯛の漬けちらし寿司

■ 材料: 2人分

- 寿司飯・・・・・・・・1~2合分(p2参照)
- 鯛の刺身用柵・・・・・・・・1パック

<漬けタレ>

- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ2
- 昆布出汁顆粒・・・・・・・・小さじ1/4
- 酒・・・・・・・・大さじ1/2
- 練りごま(白ごまペースト)・・大さじ1
- すりごま・・・・・・・・大さじ1

<トッピング>

- 錦糸玉子 1個分(p3参照)
- しょうがの甘酢漬け(ガリ)千切り・・小さじ2
- 海苔の佃煮・・・・・・・・大さじ2
- かいわれ・・・・・・・・1/4パック

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. ボウルに<漬けタレ>の材料を入れて混ぜ合わせる。
3. 鯛を5mm厚のそぎ切りにし、(2)のボウルに入れて混ぜ、冷蔵庫で30分~1時間おく。
4. 錦糸玉子を作る。(p3参照)
5. しょうがの甘酢漬けは千切りにする。
6. 銘々の器に寿司飯を広げ、上に海苔の佃煮とうしょうがの甘酢漬、錦糸玉子をちらす。鯛の漬けを盛りつけ、かいわれを散らす。





さわやかなお寿司。

貝ちらし寿司

- 材料: 2人分
 寿司飯・・・ 1～2合分(p2参照)
 青のり・・・ 大さじ1
 わさび・・・ 小さじ1/4
 炒りごま・・・ 小さじ1
 絹さや・・・ 10枚
 ホッキ貝(刺身用)・・・ 1パック
 すし酢(または合わせ酢)・・・ 小さじ1
 ホタテ貝柱(刺身用)・・・ 1パック
 しょうがの甘酢漬け(ガリ)・・・ 大さじ1

飯台(はんたい)の利点

平らな面が広く、混ぜやすい飯台。表面が塗りがなどの処理をされていない、木製なので、混ぜている間に余分な水分が適度に抜けて、美味しい寿司飯が作れます。また、ちらし寿司なら盛り付けてそのまま食卓に出せます。

使用前に洗って湿らせておくと、ご飯粒が付きにくくなります。



作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. 寿司飯に青のり、わさび、炒りごまを混ぜ込む。
3. 絹さやは軽く塩茹でにし、半分の斜め切りにする。
4. ほっき貝を食べやすい大きさに切り、寿司酢をかけて和える。
5. ホタテは硬い部分があれば取り除き、厚さを半分に、さらに半分の半月状に切っておく。
6. 器に寿司飯を盛り、ほっき貝、ホタテをのせ、しょうがの甘酢漬けと絹さやを配置する。



お子さんにも人気。

春色水玉ちらし寿司

- 材料: 2人分
 薄焼き玉子・卵1個分(p3参照)
 魚肉ソーセージ・・・ 2枚
 スライスチーズ・・・ 2枚
 きゅうり・・・ 1/4本
 ラディッシュ・・・ 2個
 ミニトマト・・・ 5個
 寿司飯・・・ 1～2合分(p2参照)
 ブロッコリー・・・ 1房

*直径2～3cmの丸い抜き型を使用します。

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. 薄焼き卵を「p3 錦糸玉子の作り方」の作り方の1～4の手順で作る。
3. ブロッコリーは小さめの一口サイズに切り、蒸すか塩茹でにする。
4. 丸い抜き型で薄焼き卵、スライスチーズを丸く抜く。
5. 魚肉ソーセージ、きゅうり、ラディッシュはミニトマトは薄く切る。
6. ボウルにラップを敷き、丸く抜いた具材を色が散らばるように少しずつ重なるように置いておく。
7. 全体が隙間なく埋めたら、ミニトマト以外の残りの具材と、くり抜き後の端材をまとめて刻み、寿司飯に混ぜる。
8. 具材を混ぜた寿司飯を(6)のボウルの中に詰め込み、ラップで包み、上から押さえて形を整えそのまま15分置く。
9. ラップを開き、皿をかぶせ、皿とボウルを一緒に上下を返し、ボウルとラップをはずし、寿司の周りをブロッコリーで飾り、ミニトマトの残りがあれば上に置く。



春の ちらし寿司



彩とおいしさを楽しむ。

春の五目寿司

■ 材料: 3人分

寿司飯・2~3合分(p2参照)
 山菜水煮・・・80g
 干しいたけ・・・2枚
 油揚げ・・・長方形1枚
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 みりん・・・小さじ2
 酒・・・小さじ2
 錦糸玉子・卵1個分(p3参照)
 アスパラガス・・・4~5本
 ゆでえび・・・6尾
 いくら・・・適量
 刻み海苔・・・適宜

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. 干しいたけを適量の水(分量外)に入れ30分ほどおき戻す。山菜水煮は水気を切り、長いものがあれば2cm以下に切る。油揚げは短めのせん切りにする。
3. 干しいたけが戻ったら薄切りにし、山菜水煮、油揚げと鍋に入れ、干しいたけの戻し汁と水をひたひたまで(分量外)加えて中火にかける。沸騰してきたら砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加え、ほぼ煮汁がなくなるまで煮る。

4. 煮た具材の煮汁を切ってから、寿司飯に混ぜ込む。
5. 錦糸玉子を作る。(p3参照)
6. アスパラガスを塩茹でし、縦割りにしてから食べやすい長さに切る。
7. (4)を器に盛り、錦糸玉子を散らし、アスパラガス、ゆでえび、いくら、刻み海苔を飾る。



オリジナルのデザインでも。

モザイク寿司

■ 材料: 2人分

寿司飯・・・1~2合分(p2参照)
 サーモン(刺身用)・・・1パック
 イカ(刺身用)・・・1パック
 ゆでえび(寿司用)・・・1パック
 カニカマ・・・1本
 きゅうり・・・1/2本
 薄焼き玉子・・・卵1個分(p3参照)
 ラディッシュ・・・適量
 かいわれ・・・適量
 いくら・・・適量
 グリーンオニオン・・・適量
 黒ごま・・・適量
 しょうがの甘酢漬け(ガリ)・・・適量

*重箱やお弁当箱などの角型の器に盛りつけます。

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. 薄焼き卵を「p3 錦糸玉子の作り方」の作り方の1~4の手順で作る。
3. 器に寿司飯を入れ、ラップをかぶせ、手で上から少しずつ押さえ、均等に固める。
4. ラップを取り、プラスチック製のドレージ(スクレッパー)や、先端が丸いバターナイフなどを利用して器の中で寿司飯を四角に切り分ける。
5. きゅうり、ラディッシュは薄切りにし、カニカマは細く裂いてから結ぶ。
6. 具材を寿司飯の四角に収まるサイズに切り、写真を参考に配置する。



甘辛いそぼろで食べ応えあり。

鶏そぼろのちらし



■ 材料: 2人分

- 寿司飯・・・ 1～2合分(p2参照)
- 鶏ひき肉・・・ 100グラム(約0.22lb.)
- しょうがみじん切り・・・ 小さじ1/2
- ニシヤ和風だし・・・ 小さじ1/2
- しょうゆ・・・ 大さじ1
- 錦糸玉子・・・ 1個分(p3参照)
- 絹さや・・・ 3～4枚
- 大葉・・・ 3枚

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. 鍋に鶏ひき肉、しょうが、和風だし、しょうゆを入れて中火で熱し、菜箸で手早く混ぜてそぼろ状にし、冷ます。
3. 錦糸玉子を作る。(p3参照)
4. 絹さやを塩茹で、細切りにする
5. 銘々の器に寿司飯を盛り、錦糸玉子、鶏そぼろの順にのせる。
6. 絹さやをちらし、大葉を千切りにし、天盛りする。



■ 材料: 2人分

- 寿司飯・・・ 1～2合分(p2参照)
- 炒りごま・・・ 大さじ1
- 錦糸玉子・・・ 卵 1個分(p3参照)
- うなぎ・・・ 1枚
- 絹さや・・・ 6枚
- しょうがの甘酢漬け(ガリ)・・・ 大さじ1

作り方

1. 寿司飯を作る。(p2参照)
2. 幅が太めの錦糸玉子を作る。(p3参照)
3. 寿司飯に炒りごまを混ぜ、銘々の丼に盛る。
4. うなぎを一口大に切ったのせ、湯気の立った蒸し器で10分ほど蒸す。
5. 絹さやは塩ゆでて細切りにし、しょうがの甘酢漬けと共に蒸し上がった寿司に添える。

ふきん→



蒸し器がない場合、鍋に浅く湯をはり、ふきんで引き上げられる様にして湯煎蒸しにしても。

ふんわり優しいおいしさ。

うなぎの蒸し寿司





ニジヤオーガニック米酢とすし酢



ニジヤのオーガニック米酢はオーガニック米のみを主原料とし醸造して作られたお酢です。

その味わいはまろやかで、米の甘みと旨み・風味が生きたお酢になっています。和食との相性が良いため、合わせ酢やすし酢、煮物の隠し味などにお使いいただくと味が締まって美味しくなります。このオーガニック米酢を使用して、オーガニックすし酢も作りしました。美味しいすし飯が作れるように何度も調合の試作を繰り返して、やっとどおり着いた味です。当然原料は、シンプルなもののみを使用。砂糖は含まれますが、その他の糖類(果糖・ぶどう糖など)や調味料(アミノ酸)などは使用していません。手軽に美味しいすし飯が楽しめます。もちろんどちらも USDA Organic の認証を受けており、Kosher と Non-GMO も認定されています。使いやすいサイズ(10FL OZ)でシンプルなデザインの瓶詰めに仕上げました。

ぜひともニジヤオーガニック米酢とすし酢をペアで常備して、様々なお料理をお楽しみください。



お手軽にニジヤのちらし寿司



五目ちらし



北海ちらし



五目ちらしパーティートレイ



お花畑ちらし



海鮮ちらし

*商品によっては取り扱いない店舗もございますので、予めご了承ください。

ニジヤ 春の新作弁当、お寿司

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

春限定!



銀鱈西京焼き竹の子弁当

▼ 銀鱈西京焼き竹の子弁当

メインディッシュは脂がのっているアラスカ産銀鱈。それをニジヤオリジナルの西京みそと特製調味液を加え、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切干大根とチキンミートボール、たまご焼き・彩り野菜です。

ごはんは竹の子ご飯に柔らかい穂先竹の子をトッピング。春を感じられるお弁当です。



チキンコンボ
茎わかめごはん

▼ チキンコンボ 茎わかめごはん

ニジヤ手作りのチキン唐揚げとチキンミートボールの2種類をメインディッシュにしたチキンコンボ。そして三陸産の茎わかめを使用した混ぜ込みご飯のコンビネーションは最強です。

トッピングに穂先竹の子をあしらって、一層春らしさが漂います。

竹の子ご飯



▼ 竹の子ご飯

春の味覚「竹の子」。竹の子・にんじん・油揚げをかつおだしのたっぷり効いたタレで煮込み、ご飯と一緒にふっくらと炊き上げました。錦糸卵の上には柔らかく煮込んだ穂先竹の子も忘れずにトッピング。副菜にはごぼう・にんじん・こんにゃく・ふき・高野豆腐が入った田舎きんぴらごぼうをご用意。今年も春ご飯をどうぞお召し上がりください。

※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

サーモン塩麴押し寿司



▼ サーモン塩麴押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麴を混ぜ合わせて、一晚漬け込みます。サーモンの刺身が麴の甘さとほんのりとした塩味で抜群に美味しくなります。

さらに彩りとしてアラスカ産イクラをトッピングして、ますます豪華に美味しく仕上げました。食べ方のおススメはしょうゆの代わりにわさびを少しだけのせていただきます。騙されたと思って、ぜひお試しください。

赤飯いなり



▼ 赤飯いなり

日本でのお祝い事には欠かせない「お赤飯」。縁起の良い食べ物ですね。ニジヤのお赤飯はもち米とうるち米を半分ずつ入れて炊き上げているので、食べやすく飽きがこない美味しさです。その赤飯をいなりに詰め込んでみると、いなりの甘さと赤飯のちょっぴり塩気のある感じが意外とピッタリの組み合わせとなりました。春の行楽シーズンにもおススメです。

春の煮物



▼ 春の煮物

毎年ご好評いただいている春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・レンコンに春の味覚のふきと柔らかく煮た穂先竹の子を加えました。美味しく食べて野菜不足を補える一品。ぜひ、お楽しみ下さい。

ふきと高野豆腐の田舎きんぴら



▼ ふきと高野豆腐の田舎きんぴら

日本食の定番きんぴらごぼう。通常は細切りをイメージするかと思いますが、今年の春メニュー「ふきと高野豆腐の田舎きんぴら」は、野菜本来の食感が楽しめるようにごぼう・にんじん・こんにゃくを少し太めのスティック状にカットしました。春野菜の「ふき」と「高野豆腐」も加えて、ごま油と鷹の爪で炒め煮しています。この春は、たくさんのごろごろ野菜を美味しく楽しんで、健康的な生活を送りましょう！



しらす・ちりめん

おじいちゃん、おばあちゃん、そのまたおじいちゃん、おばあちゃんの頃から食卓に登場している「しらす」や「ちりめん」。醤油またはポン酢をちよっとたらして食べてもよし、大根おろしに混ぜたり、あったかいご飯の上に載せたりと食べ方は色々。何気なく日々食べている食材ですが、実は日本食を支えているといってもいい重要な食材なのです。

「しらす」と
「ちりめん」

しらすとちりめんは手軽にカルシウムが摂れる人気の食材となっておりますが、どちらにも似たような姿なので、その違いがよくわかりませんね。どちらもイワシ類の稚魚を使った天然食材ですが、大きさを乾燥の度合いによって呼び方が違ってくるのです。

地方によっても呼び方は様々なのですが、通常お店で目にするものは乾燥度合いが低いものから「しらす(釜揚げしらす)」「しらす干し」「ちりめん(ちりめんじゃこ)」というように分類されています。

釜揚げしらすは塩ゆでにして水切り程度で製品となったもので、水分含有量85%前後です。しらす干しは塩ゆでした後、水分を50〜60%程度まで乾燥したもので、そしてちりめんじゃこは塩ゆでした後、水分を25〜35%程度まで乾燥したもののことをいいます。ちなみにちりめんじゃこの語源は、イワシの稚魚を平面上に広げて乾燥させる様が、



細かなしわを持つ繊維物のちりめんを広げた様子に似ていること、そしてじゃこは雑魚(ゼコ) 小さな魚の集まりという意味があるため、それが合わさって「ちりめんじゃこ」というようになったそうです。

栄養価

干されることで水分がなくなっていくので、その分ほとんど栄養は凝縮されていきます。同じ重さの生しらすとちりめんじゃこだと、栄養素の量は2〜3倍ほど違ってきます。

特にタンパク質、カルシウム、鉄分それにマグネシウムや亜鉛などのミネラルは、ちりめんじゃこになることで効率的に摂れるようになっています。ただし、塩分も凝縮されてしまうため、減塩生活を心がけている人の方は良いかもしれません。何の手間もなく、買ってそのままごはんにかけて食べられて、おまけにまるごと

と大量に魚を食べられるので、とても便利な食材といえます。

しかも和食だけではなく、マヨネーズやドレッシングにも合うので、サラダにトッピングしたり、バターやチーズとも相性が良く、トーストにのせて焼くのもおススメです。魚の臭みが気になる方には大葉やシヨウガを添えると、臭み消しにもなりつつ美味しくいただけます。

ニジヤの
しらすとちりめん

ニジヤでは、日本よりしらす、ちりめんの仕入れを行っています。

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

しらすは「釜揚げ」とも呼ばれ、旨味を引き出す塩加減と、一気に蒸し上げる温度管理が味の決め手となります。長年培った技術と歴史が美味しさを生み出しています。また、原材料の仕入れにもこだわり、鮮度の良い日本国内特選品を厳選しています。ふっくら柔らかい食感。温かいご飯の上にかけてたり、酢の物やサラダのトッピングにも最適です。ぜひ旬のしらすの美味しさを味わってください。

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

▼材料 (24cmのピザ3枚分)

*ピザ生地…3枚分

しらす …… 120g
 玉ねぎ …… ½個(150g)
 ねぎ …… 3本
 アンチョビ(フィレ) …… 3本(15g)
 オリーブオイル …… 小さじ2×3
 ピザ用チーズ …… 250g(お好みで)
 ミックスリーフ …… 適量

▼作り方

1. 玉ねぎ、ねぎは薄切りにする。
2. *ピザ生地1枚にオリーブオイル小さじ2を塗り、アンチョビ1本を小さくちぎって散らす。その上に玉ねぎ、しらす、ねぎ、チーズの順にそれぞれ½量をのせる。
3. 500°F(260°C)に温めたオーブンで10分程度焼く。
4. トッピングにミックスリーフやチリフレークを添えて。

【ピザ生地の作り方】

▼材料

強力粉 …… 200g
 薄力粉 …… 50g
 塩 …… 3g
 ドライイースト …… 小さじ1
 オリーブオイル …… 大さじ1
 ぬるま湯 …… 150ml

▼作り方

1. ボウルに材料を入れて捏ね、生地がまとまったら台に出して滑らかになるまで捏ねる。
2. 3等分して丸め、閉じ目を下にしてラップをかけて15分放置。
3. オープンシートの上打ち粉をして生地を広げ、丸く伸ばす。

しらすと玉ねぎのピザ



ピザ生地は自家製でも、市販のピザドゥッやクラフトを使っても、ピザソース不要の簡単旨味ピザです。

しらすのかき揚げ



しらすのほんのり塩気と野菜の旨みでそのまま食べてもおいしいかき揚げ。お好みでレモンを絞ってどうぞ。

▼材料 (3~4人分)

しらす …… 60g
 玉ねぎ …… ¼個(80g)
 にんじん …… ½本(40g)
 小麦粉 …… 大さじ4
 片栗粉 …… 大さじ1
 青のり …… 小さじ2
 冷水 …… 100ml
 揚げ油 …… 適量

▼作り方

1. 玉ねぎとにんじんは長さ3cm程度の薄切りにする。
2. ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせ、340°F(170°C)に熱した揚げ油にスプーンなどですくい入れて、両面色付のように揚げる。

ちりめんじゃこと竹の子のごはん



春にぴったり、さっぱりとした炊き込みご飯。ちりめんじゃこの旨みでごはんがしっかりとおいしくなります。

▼材料 (3合分)

米 …… 3合
 竹の子(水煮) …… 140g
 ちりめんじゃこ …… 70g
 しょうが …… 20g
 ニジヤ出汁昆布(ミニ) …… 1枚
 大葉 …… 適量
 (A)
 酒 …… 大さじ3
 みりん …… 大さじ1
 塩 …… 小さじ1

▼作り方

1. 米は洗ってから20分以上浸水させ、ざるに上げて水気を切る。
2. 竹の子はスライスして食べやすい大きさに、しょうがは千切りにする。
3. 炊飯器に米と(A)を入れてから3合の目盛りまで水を入れる。竹の子、ちりめんじゃこ、しょうがを散らし、出汁昆布を入れて普通に炊く。
4. 炊き上がったら出汁昆布を取り出してごはんを混ぜ合わせ、器に盛って大葉の千切りをのせる。

ちりめんじゃことキャベツのキムチ炒め



味付け不要でさっと炒めるだけ。キムチの漬け汁を使うとちりめんじゃこが旨みを吸っておいしく&やわらかくなります!

▼材料 (4人分)

キムチ …… 200g
 キャベツ …… 3枚(100g)
 ちりめんじゃこ …… 40g
 ねぎ …… 2本
 ごま油 …… 大さじ1
 白ごま …… 大さじ1

▼作り方

1. キャベツは3cm角、ねぎは斜め切りにする。
2. フライパンにごま油を強火で熱し、キャベツをさっと炒める。
3. ちりめんじゃこ、キムチ(漬け汁も少々一緒に)を入れて炒め、水分が飛んできたらねぎと白ごまを加えてさっと混ぜ合わせる。

野菜のおかず いろいろ。



ふだんよく使う野菜を使って、さっと作れる“野菜のおかず”春バージョンをご紹介します。

春野菜には、冬の寒さを耐え抜いて成長してきたからこそそのすぐれた栄養成分がたくさん詰まっています。

特にビタミン類が多く含まれ代謝の促進、疲労回復などに効果があります。

春の強風でほこりが舞うことによるアレルギー、花粉症、眼の炎症などを起こしやすい季節ですが、

こういった体を覆う粘膜を強化するためにも、ビタミンA、B、Cトリオが活躍してくれます。

● 基本の じゃがいもコロッケ

たまには作って食べたい自家製コロッケ。じゃがいもの水分をよく飛ばすこと、成形前によく冷ますこと、少量ずつ揚げること、がポイントです。

■材料（4人分）

じゃがいも（大）	2個（500g）
*塩	小さじ2
玉ねぎ	¼個（120g）
合挽肉	100g
バター	5g
塩	小さじ½
砂糖	小さじ½
こしょう	適量
卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

■作り方

1. じゃがいもの皮をむいて鍋に入れ、かぶるくらいの水と*塩を入れて中火で15分ほど茹でる。茹で上がった湯を捨てて鍋をから炒りし、じゃがいもの水分を飛ばしてフォークなどで潰す。
2. フライパンにバターを中火で熱し、玉ねぎのみじん切りをキツネ色になるまで炒める。合挽肉を加えて、塩、砂糖、こしょうを入れて炒め、肉がボロボロになったら火を止める。
3. 1.と2.をよく混ぜ合わせ、パットなどに広げてよく冷ましてから10～12個くらいに成形する。
4. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて、170℃（340°F）に熱した油で片面2分、裏返して1分ほど揚げる。
*キャベツの千切りをたっぷり添えてどうぞ。





● 春キャベツのミネストローネ

春の柔らかいキャベツをたっぷり使ったミネストローネ。好きな野菜や、残り野菜を入れて応用可能です。

■ 材料 (4人分)

キャベツ …………… 200g
 トマト …………… 4個
 玉ねぎ …………… ½個 (120g)
 にんじん …………… 1本 (80g)
 セロリ …………… 1本 (60g)
 しいたけ …………… 2枚
 じゃがいも …………… ½個 (90g)
 にんにく …………… 1片
 チキンブイヨン …… 700ml
 オリーブオイル …… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1弱
 こしょう …………… 少々

■ 作り方

1. キャベツは3cm角、にんにくはみじん切り、他の野菜は1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、にんじん、セロリ、の順にそれぞれよく炒めながら加えていく。しんなりしてきたら、しいたけ、キャベツを入れてよく炒める。
3. トマトを入れてさらに炒め、トマトの水気が出てきたら、じゃがいも、チキンブイヨンを入れてフタをし、沸騰したら弱火にして20分ほど煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。お好みでパセリ、バジル、粉チーズなどをトッピングして。



● 春野菜と海老の塩麴マリネ焼き

野菜と海老をそれぞれ塩麴に漬けて、あとはさっと炒め合わせるだけ。お好みでチリペッパーやレモンなどを添えて。

■ 材料 (2~3人分)

スナップエンドウ …… 8本
 アスパラガス …… 6本
 竹の子 (水煮) …… 80g
 にんじん …… ½本 (40g)
 海老 …………… 8尾
 ニジヤ塩麴 …… 大さじ1½
 にんにく …………… 1片
 オリーブオイル …… 大さじ1
 白ワイン …………… 大さじ2
 こしょう …………… 少々

■ 作り方

1. スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは固い部分を除いて半分切る。竹の子は食べやすい大きさに切る。にんじんは斜めにスライスする。野菜を全てジップロックに入れ、塩麴大さじ1を加えて揉んでおく。
2. 海老の殻をむき、背わたを取って別のジップロックに入れ、塩麴大さじ½を加えて揉んでおく。野菜と海老は2時間ほど冷蔵庫に置く。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくのみじん切りを加え、中火で炒めて香りが出てきたら野菜を入れてさっと炒める。白ワインを回し入れてフタをし、3分ほど蒸し焼きにする。
4. 野菜をフライパンの端に寄せ、中央に海老を入れて片面を焼く。裏返したら全体にこしょうをふり、再度フタをして2分ほど蒸し焼きにしてからさっと混ぜ合わせる。



● アボカドと長芋の磯辺揚げ

写真は中身がわかりやすいようにしていますが、アボカドと長芋のすりおろしを海苔で挟んで揚げます。おつまみにも最適。

■ 材料 (2~3人分)

アボカド …………… 1個
 長芋 …………… 130g
 青のり …………… 小さじ2
 ニジヤ和風だし …… 小さじ2
 青ネギ …………… 適量
 ニジヤ寿司海苔 …… 1枚
 (A) 醤油 …………… 小さじ2
 片栗粉 …………… 小さじ2
 わさび …………… 小さじ½
 揚げ油 …………… 適量

■ 作り方

1. ポウルに(A)を混ぜ合わせ、サイコロに切ったアボカドを入れてまぶす。そこに長芋をすりおろし、青のりを加えて混ぜる。
2. 海苔を4等分に切り、その1枚をさらに4等分にする(5cm角程度のミニ海苔16枚)。
3. 揚げ油をフライパンに1cmほどの高さになるように入れて熱し、170°C(340°F)になったらミニ海苔にスプーンで1をすくってのせて海苔を下にしてそっと入れる。入れたら上にミニ海苔をのせて具を挟む。
4. 挟んだ具が色付いてきたら裏返して、両面をパリッとさせて引き上げる。(両面で2~3分程度。触りすぎないように注意)



● 豆と野菜のサラダ

豆は水煮缶を使うとパッと作れて便利です。缶詰の豆はさっと水洗いして使うと、濁りと缶詰臭がなくなります。

■ 材料 (4人分)

ミックスビーンズ水煮缶 …… 豆200g分
 赤玉ねぎ …………… ½個 (60g)
 セロリ …………… 1本 (60g)
 ミニトマト …………… 10個
 パセリ …………… 4本
 (A) オリーブオイル …… 大さじ3
 ニジヤ米酢 …………… 大さじ3
 バルサミコ酢 …………… 大さじ1½
 にんにく (すりおろし) …… ½片
 塩 …………… 小さじ½弱
 こしょう …………… 少々

■ 作り方

1. 玉ねぎは1cm角、セロリは薄切り、ミニトマトは大きさによって半分か½の輪切りにする。パセリはみじん切りにする。豆の缶詰はザルにあげてさっと水洗いし、水気をよく切る。
 2. ポウルに(A)を混ぜ合わせ、1の材料を加えてよく和える。
- * すぐ食べても、少し置いて味を馴染ませてから食べてもOKです。

Ready-in-minutes rice bowl. Soy sauce is not needed.

Umami Rich Sashimi Rice Bowl

醤油いらず！うまみたっぷり海鮮ちらし丼

How about brand-new umami rich sashimi rice bowl?

NINBEN "Tsuyu no moto"

To bring out 100% of good flavor of the bonito flakes, Ninben created "Tsuyu no Moto" using a well-balanced soy sauce and our original manufacturing method. It can be used for a wide variety of dishes such as noodle soup, dipping sauce for tempura, simmered dishes, rice bowls, or you can make your own Japanese dressing.



NINBEN "Shiro Dashi"

Shiro Dashi is a light colored seasoning soy sauce. Ideal for all sorts of Japanese



You can make clear soup with NINBEN Shiro dashi **EASILY!**

Osuimono

Clear soup

Proportion is **Shiro dashi 1 : Hot water 13-14**



INGREDIENTS

NINBEN Tsuyu No Moto
NINBEN Shiro dashi

Raw seafood [Sashimi] you like

*Tuna, young yellow tail, salmon, octopus and ikura are used in this photo.

Toppings like okura, scallion or shiso herb

Steamed rice or vinegared rice

にんべん つゆの素

にんべん白だし

お好みの刺身

※写真はまぐろ、はまち、サーモン、たこ、いくらを使用

トッピング(おくら、ねぎ、しそなど)

ご飯または酢飯



METHOD

1 Pickle sashimi in NINBEN Tsuyu no moto or Shiro dashi for 5 minutes.

刺身をつゆまたは白だしで5分間漬けます。

2 Serve sashimi on rice and topping gorgeously. **DONE!**

ご飯の上に刺身を華やかに盛り付け、トッピングを飾り、出来上がり!

*If white-fleshed fish is pickled in shiro dashi, the color of sashimi could be kept beautifully, not be dark!
※白身魚は白だしで漬けると色が暗くならず、綺麗に仕上がります。

*Tuna pickled in Tsuyu no moto, and the others are pickled in Shiro dashi in this photo.(Ikura is already seasoned.)

※写真はまぐろをつゆの素で漬け、はまち、サーモン、たこは白だしで漬けています。

Recommend proportion

Tsuyu no moto **Straight**

Shiro dashi
Straight or Shiro dashi 1 : water 1

つゆはストレートで、白だしはストレートまたは白だし1：水1の割合がオススメです!



NINBEN
ESTABLISHED 1699

Tuna Tartare with Avocado



FLAVOR OF SPAIN, NINBEN STYLE

INGREDIENTS

- ① 300g sashimi-grade fresh tuna
1/4 chopped onion
3 tbsp NINBEN "Tsuyu no Moto"
1 tbsp Shirakiku sesame oil
1 tsp wasabi paste
1 tsp grated ginger

- ② 2 avocados
1/2 lime or lemon, juiced
1 tbsp extra virgin olive oil
salt

*sesame / green onion (for topping)

- ① 寿司用まぐろ……………300g
玉ねぎ(みじん切り)……1/4個
にんべんつゆの素……………大3
Shirakikuごま油……………大1
わさび……………小1
おろし生姜……………小1

- ② アボカド……………2個
ライムもしくは
レモンのしぼり汁……………1/2個分
EXバージンオリーブオイル……大1
塩
※ごま/青ねぎ(トッピング用)



Perfect for appetizer!!!



METHOD

- 1 Chop fresh tuna into small dice.
まぐろをダイス状に小さく切る。



- 2 Mix all "A" ingredients in a bowl.
①の材料をボウルでよく混ぜる。



- 3 Leave them in the fridge at least 30 mins.
冷蔵庫で少なくとも30分置いておく。



- 4 Chop avocados into small dice.
Mix all "B" in a separate bowl.
アボカドをダイス状に小さく切る。
②の材料を別のボウルでよく混ぜる。



Use moulds or round ramekins to serve the tartare!



NINBEN "Tsuyu no Moto"

To bring out 100% of good flavor of the bonito flakes, Ninben created "Tsuyu no Moto" using a well - balanced soy sauce and our original manufacturing method. It can be used for a wide variety of dishes such as noodle soup, dipping sauce for tempura, simmered dishes, rice bowls, or you can make your own Japanese dressing.



NINBEN
ESTABLISHED 1699

話題の オートミール

アメリカでの朝食の定番といえはやはりオートミールでしょう。体には良いとは知りながらも、味もなく食感もまいち。味がついたものになるとやたらに甘くて、個人的には敬遠しがちな食材でした。それが近年健康食品として注目を浴び、日本ではブームとなり大人気！ そのため和風の味付けて食べるアイデアレシピもたくさん見かけるようになりました。そんなブームに乗ってオートミールのことを紹介します。

オートミールを食べやすく加工したシリアルのことで、オートミールの殻の形が燕（つばめ）の姿に似ていることから燕麦（えんばく）、または地域によってはカラス麦などとも呼ばれています。オートミールを蒸す、挽き割る、ローラーで平たく伸ばすなどの加工を施し、調理しやすくなっています。このようにオートミールは、栄養が豊富な安全で健康的な食材として注目されています。

オートミールについて



マックエンドチーズ

【材料】(2人前)

マカロニ 1カップ

〈チーズソース〉

オートミール 大さじ6

お好みのミルク 300g

(牛乳、豆乳、アーモンドミルクなど)

CHEDDARチーズ(シュレッド) 200g

塩こしょう 適量

【作り方】

- マカロニは表示より少し硬めに茹でしておく。
- オートミールとお好みのミルクを混ぜて電子レンジで1分加熱し、チーズを入れてさらに30秒加熱する。
1. のマカロニと混ぜて、塩こしょうで味をととのえる。
※お好みで耐熱皿に入れてオーブンで焼き目をつけると見た目が良い。



バナナチョコチップマフィン

【材料】(マフィン型12個分)

オートミール 1カップ

アーモンドプードル 大さじ2

米粉 大さじ2

ベーキングパウダー 小さじ1

シナモン 小さじ1

たまご 1個

お好みのミルク(牛乳、豆乳、アーモンドミルクなど) .. ½カップ

洋酒 小さじ1

バナナ 3~4本

チョコチップ 大さじ3

【作り方】

- 粉類を全て混ぜ合わせる。
- たまご、お好みのミルク、洋酒を加える。
2. に潰したバナナ、チョコチップも入れて混ぜ、マフィン型に同量ずつ入れていく。
- 350°Fのオーブンで20~25分焼く。



チョコレートケーキ

【材料】(シリコン型大きさ直径14cm)

オートミール 大さじ6

アーモンドプードル 大さじ4

ベーキングパウダー 小さじ1

ココア 大さじ1

たまご 1個

お好みのミルク ½カップ

(牛乳、豆乳、アーモンドミルクなど)

オリーブオイル 大さじ2

メープルシロップ 大さじ2

洋酒 小さじ1

*デコレーション用生クリーム

生クリーム 1カップ

砂糖 小さじ3~4

【作り方】

- 粉類を全て混ぜ合わせる。
- 残りの材料も加えてよく混ぜる。シリコン型または電子レンジ対応の容器に入れる。
- 電子レンジで2分30秒~3分加熱する。※加熱が足りないようならば、様子を見ながら中まで熱が通るように少しずつ加熱していく。
- 型から取り出して冷ましている間に、生クリームと砂糖を泡立てる。お好みの硬さになったら、冷ましたケーキにデコレーションする。
* 半分の量で作ればマグカップで丁度よい量になる。電子レンジでの時間は1分30秒から2分。

オートミールの歴史

オート麦の原産地は中央アジアといわれており、紀元前1000年ごろから中央ヨーロッパで栽培されはじめたといわれています。古代ギリシャやローマでは家畜の飼料にされていましたが、イギリスではオート麦で作るオートミールが重要な食品となりました。スコットランドやアイルランドでもポリッジ（オートミールのお粥）が朝食に欠かせないメニューとなり、17世紀にはアメリカに渡り、アメリカ人にとっても親しみのある朝食となっています。

1980年に食生活指針が策定されたことで健康食品への関心が高まり、オートミールを中心とした食物繊維を含むシリアル食品を食べる家庭が200万世帯も増加したといわれています。

また、1997年1月にはアメリカの食品医薬品局が「オートブランやロールドオートスを低脂肪の食事と組み合わせると心臓病になる危険性が低くなる」という表示を許可し、オートミールを中心とした燕麦製品の人気が再燃してそのまま現在に至ります。

日本にオートミールが伝わったのは明治時代で、当時は北海道で土壌改良作物や馬の餌として大量に生産されていました。原材料が北海道に豊富にあったため、北海道が日本のオートミール発祥の地となっています。

栄養価

オートミールは植物性たんぱく質が精白米の約2倍で、日本人に不足しがちなカルシウムや鉄分といったミネラルも多く含まれています。また、ビタミンB1や抗酸化作用のあるビタミンEなどのビタミンも豊富です。なかでも食物繊維は精白米の約20倍、玄米の約35倍の量が含まれています。この食物繊維の特徴は、水溶性と不溶性の両方の食物繊維をバランスよく含み、効果的に体に作用することです。水溶性食物繊維に含まれるβグルカンは血液中のコレステロールを排出させる働きなどがあり、不溶性食物繊維は整腸作用に優れています。

またオートミールは玄米などの健康食材と同様に精白を行っておらず、外皮を残したまま加工される全粒穀物食のため、非常に栄養価が豊富な食品として知られています。白米と比べて鉄分と植物性たんぱく質は2倍、カルシウムは5倍も含まれています。

このように今やスーパーフードと呼ばれる声も高いオートミールですが、なかなか美味しいう食べ方が見つからないのも正直なところ。そこで、ご馳走スタップおススメのとっておきレシピをご紹介します。騙されたと思ってぜひ一度お試しください！



長いも焼き

【材料】

オートミール ½カップ
水 ½カップ
長いも 150g
白だし 小さじ3
たまご 1個
かつお節、マヨネーズ 適量

【作り方】

1. オートミールと水を混ぜて電子レンジで1分加熱する。
2. 長いもをすりおろして白だし、たまごと混ぜ合わせ、1.に入れて混ぜる。
3. 油を塗ったフライパンに2.を小さい円を描くように流し入れ焼いていく。
4. 両面焼いたら皿に並べ、マヨネーズを塗り、かつお節を振りかける。



くるみ餅

【材料】 (2人前)

オートミール 50g
片栗粉 小さじ1
豆乳 70g
くるみ 70g
豆乳 50g
砂糖 大さじ1½
味噌 小さじ1

【作り方】

1. オートミール、片栗粉、豆乳をよく混ぜて電子レンジで1分加熱。
2. 混ぜて少し冷ましたら手で一口大に丸める。
3. フードプロセッサーに「くるみだれ」の材料を入れてよく攪拌する。
4. よく混ぜたらくるみだれをオートミール餅にかける。



ツナマヨおにぎり

【材料】 (3個分)

オートミール 60g
水 90g
ニッスイのツナ缶 ½缶
マヨネーズ 大さじ2~3
海苔 適量

【作り方】

1. オートミールと水を混ぜて電子レンジで1分加熱する。
2. 少し冷ましてツナとマヨネーズを混ぜておにぎりを作る。
3. お好みの大きさに切った海苔で巻く。

ニジヤ蒲焼のたれ 変幻自在



ニジヤブランド 蒲焼のたれ

蒲焼のたれと聞くと、うなぎの漬焼きや重ね塗り焼き、または仕上げ用に手軽に使用して、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。

もちろんニジヤ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がっていますので、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

● 万能ニラだれ

日本で人気の万能ニラだれ。ニジヤ蒲焼のたれを使うと簡単に作れます。冷奴、納豆、餃子のタレや、半熟卵、豚しゃぶサラダなど、いろいろなお料理によく合います！



■ 材料 (作りやすい量)

ニラ …………… ½束 (80g)
にんにく …………… ½片

(A)

ニジヤ蒲焼のたれ …… 大さじ4
ごま油 …………… 小さじ3
酢 …………… 大さじ1
白ごま …………… 大さじ1

■ 作り方

- 1: ニラは5mm幅程度に細かく切る。にんにくはすりおろす。
- 2: ボウルに1:と(A)を入れて混ぜ合わせ、消毒した保存容器に入れる。
* 冷蔵庫保存で2週間を目安に使い切りましょう。
* お好みに唐辛子やラー油で辛味を加えても。



ニラだれ納豆



ニラだれ冷奴



豚しゃぶサラダ

DISCOVER ELEVATED REFRESHMENT

Introducing
an exceptional
light beer

90
CALS

2.4
CARBS



肌・心・体の良循環

春ですから、美肌食でもてなし

『気持ちも新たに、心を豊かにする香りとは？』

寒さが厳しい冬を乗り越え、春眠が心地よい季節がやってきました。ポカポカ陽気と共に、春の便りもあちらこちらで聞かれると、ホッと一息をしながら、始まりの季節にむけて様々な目標を立てている頃ではないでしょうか。

春と言えば、木花などの香りを漂わせて吹く風に心癒されます。読者のみなさまにとって、この春、心癒される香りは何でしょうか？

「心地の良い香り」といえば、人それぞれ感じ方や好み、そして季節によって異なります。自分が心地よい香りだと思っても、相手の心には響かない香りであったり、化粧品であれば香料が強すぎたり、物によっては不快な思いを感じてしまう人も少なくありません。因みに弊店での施術時に使用しているサロン専



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

用商品は、老若男女問わず当たり障りのない香りの基礎化粧品で統一するように心がけています。その商品の効果や塗り心地は勿論、気分によつて肌に塗布する際の香りの度合いにも、お客様と相談をしながら気を配るようにしています。いい香り

や好きな香りをかぐと、気持ちや和んだり、幸せな気分になったり。すなわち、美容と香りは切っても切れない縁で結ばれていると言っても過言ではない程、香りのもたらす心理的効果に注目が集まっています。そんな心を豊かにする香りについてお話ししたいと思います。

昔も現在も、日々の生活の中では嗅覚は常に働きかけていますが、「かぐもの」が香りだけでなく、飲む、吸う、塗るといった使い方でふんだんに使い分けています。香り全般

には気分を落ち着かせたり高揚させたり、すっきりしたりなど、「コミュニケーション」のツールや生活の潤いを与えるものとして様々なシーンでの効用があります。第三の脳とも言われている肌は、香りによつて人々の心に働きかけ、更に体にまでよい影響を与えることも、化粧品業界での研究結果などで明らかになっています。一般的な基礎化粧品に含まれる香料には様々な効果効能がありますが、国際的な安全性基準がありますが、それぞれメーカーも厳しい規制を設けて、一般販売される前に、肌に対して安全であると確認した香料のみを使用しています。

心地よい香りは脳に心地よい刺激を与え、幸福感や満足感などをもたらすアロマセラピー効果、化粧品基材特有のにおいを包み込むことで心地良い香調を整えるマスキング効果などがあげられます。例えば、一日頑張った疲れを癒す時間といえば、ファンデーションや皮脂の汚れを全て落とすクリームクレンジングといえるでしょう。鏡にむかつて「おつかれさま」と心に唱えながらさくらんぼ大の量を取り出し、両頬、額、鼻筋、顎の5点に塗布し、手の体温でとろけながらゆつくりのばしていく今という瞬間。クリームクレンジングから放つさりげない香りが、心身と共に活性化させる働きが安眠をはじめ、体の免疫機能が高まる効果が期待できるとも言われています。またクリームクレンジング以外でも、美容液や美容オイルなど、顔に塗布するたびに自然と癒されるお気に入りのアイテムは誰しもがお持ちではないでしょうか。

日常生活をより快適に過ごすためには、香りを様々なシーンに合わせたい。足の疲れには清涼感溢れるペパーミントのクリームでマッサージ。気分を落ち着かせたいときは植物性香料のラベンダーやカモミール、気分を高めてリフレッシュさせる香りにはレモンやローズマリー、ジャスミン、風邪などの症状緩和にはティーツリーやユーカリなどが含まれる商品選びが挙げられます。では基礎化粧品に限らず、香水やシャンプー、整髪料やルームフレグランスなど、自分に似合うお気に入り香り探しとは？

どういった香りを好んで選んでいいのかわからないという方が多いのではないのでしょうか。時代と共に香りをまとう意味や楽しみ方は、コロナ禍において今確実に変化しています。ひと昔前までは出勤時やデートなど、人と会って外へ出かける機会が多かった時は、お会いする相手に合わせることを重点に「コミュニケーションツール」として楽しまれていました。然し香りの概念はリモート勤務が多い現在、自分で自分の気分を上げるためのものとして定着しつつあります。おうち時間が長い中では、生活空間を香りでも演出する楽しみも、心豊かに明るくものにしていくことでしよう。

まずは自分の身近な「好き」を極め、色や食べ物、ホッとする空間、懐かしいあの人を思い出す時間など、小さな「好き」を集めながら自分をより良く知ること、自分らしい、心地よく感じる香りを選ぶことが大切ではないかと考えます。

勿論、キッチンに立つて美味しいお料理やデザートなどを作っている時に放つ香りにも、ホッと一息、心とむひとときですね。そんな春の息吹が心地よい中、お料理作りに挑戦してみました。

ポリフェノールの一種でもあるケルセチンを含んだ赤玉ねぎで抗酸化作用とコレステロールの低下を助け、見た目も華やかでおしゃれな簡単サラダのレシピ①を。高たんぱくで低カロリー、高い抗酸化力で肌のターンオーバーの手助けをしてくれるしびエビをつかったレシピ②。そして肌のハリや弾力、保湿と潤い効果も期待できるネバネバ系を集めたレシピ③を一例に、春の香りに意識を向けてみませんか。

① 肌がよるこぶ〜 春の簡単サラダ

■材料：(2〜3人分)

赤たまねぎ …… 中サイズ ½
 きゅうり …… 100-150g
 大根 …… 100-150g
 赤パプリカ …… 中サイズ1個
 アボカド …… 半分
 いちご …… 5個

レモン汁 …… 大さじ2
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 しらす …… お好みで30g
 オリーブオイル …… 適量
 ニジヤ オーガニック米酢 …… 適量

■作り方

- ① 大き目のボウルにオリーブオイルと米酢を適量ずつ入れ、使い捨ての手袋をつけてボウル全体に伸ばしながら乳化し、混ぜ合わせる。
- ② 赤たまねぎを細切りにしてから①に合わせ、辛味を抜くよう常温で2時間ほど漬けておく。
- ③ いちごはヘタを取り除き、ミキサーに入れて攪拌する。②に混ぜ合わせる。
- ④ きゅうりは少し厚めの輪切りにする。アボカドも細かく刻み、酸化を防ぐために切った後はレモン汁をかける。赤パプリカ、大根も食べやすい大きさに細かく切る。
- ⑤ 切った野菜を②のボウルに混ぜ合わせる。最後にしらすを入れ、塩とこしょうをふりかける。
- ⑥ ⑤を器に盛り付ければ出来上がり。

春になると、野菜を取り入れなくては!と体から信号がでるほど。手軽に作ってみたい思いから、今回はシンプルすぎるサラダをご紹介します。ポリフェノールの一種で抗酸化作用やコレステロール低下が期待できるケルセチンを含んだ赤玉ねぎは、見た目も華やか。その他お好み野菜を合わせてみました。ビタミンC効果たっぷりのいちごも攪拌し、ドレッシングとして加えると、見事な春サラダが味わえます。



② しばエビのポタージュ

■材料 (3〜4人分)

しばエビ …… 300-350g (約1パック)
 玉ねぎ …… 100g
 にんじん …… 100g
 セロリ …… 100g
 にんにく …… 1片
 オリーブオイル …… 適量
 塩 …… 少々

白こしょう …… 少々
 ドライパセリ …… 少々
 酒 …… 大さじ1

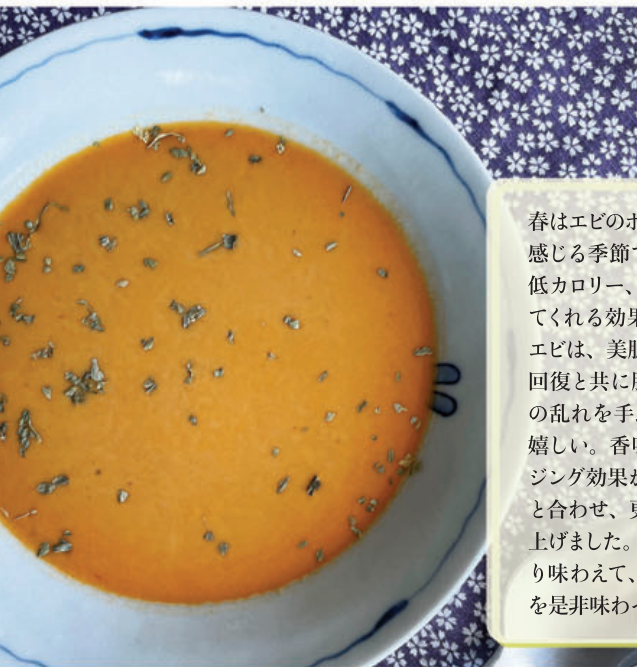
〈調味料〉

酒 …… 150ml
 トマトペースト …… 40g
 ニジヤ オーガニック豆乳 …… 400ml

■作り方

- ① 香味野菜の玉ねぎ、にんじん、セロリを細かく刻んでおく
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 大き目のフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて軽く炒める。
- ④ しばエビをパックから取り出し、しんなりするまで中火で炒める。同時に酒を大さじ1をふっておく。
- ⑤ フライパンを弱火にして、①の香味野菜を加えて炒める。
- ⑥ 〈調味料〉を加え、エビを潰しながら煮込む。煮込んだら粗熱を取り、ミキサーに入れて攪拌する。
- ⑦ 深みのある鍋にザルをのせて⑥を濾す。
- ⑧ 鍋を弱火にかけ、塩、白こしょうをふってゆっくり温める。ここでスープの硬さを確認し、場合によっては少量の豆乳を足して煮込むことで、滑らかに仕上がる。スープ皿に入れ、最後にお好みでドライパセリを添えれば出来上がり。

春はエビのポタージュが美味しく感じる季節です。高たんぱくで低カロリー、活性酸素を除去してくれる効果が期待できるしばエビは、美肌効果も抜群。疲労回復と共に肌のターンオーバーの乱れを手助けしてくれるのが嬉しい。香味野菜とアンチエイジング効果が高いトマトペーストと合わせ、更に豆乳仕立てに仕上げました。カルシウムもたっぷり味わえて、体も肌も喜ぶ一杯を是非味わってみては。



③ オート麦雑穀ごはん で ネバネバばくだん丼

■材料 (2人分)

〈雑穀ごはん〉
 ニジヤ有機玄米 …… 2合
 ニジヤ有機栽培オート麦 …… 大さじ2
 ニジヤオーガニックすし酢 …… 適量
 鎌田低塩だししょうゆ …… 適量

〈ネバネバ具材〉

納豆 …… 1パック
 ニジヤ花かつお …… 1袋
 ネギトロ …… 1パック
 オクラ …… お好みで5-6本
 長芋 …… 200g
 塩 …… 適量
 温泉卵 …… 2個

■作り方

- ① ニジヤ有機玄米を研いだ後、2合の目盛まで冷水を入れ、オート麦を入れたら軽く混ぜて、炊飯器で炊き込む。
- ② 温泉卵を作る。小さめのお鍋に水を入れ、強火で沸騰させたらコンロから鍋を外し、冷蔵庫から出した卵を、お玉を使ってゆっくり鍋に12分入れる。時間が経ったらすぐ取り出し、水か氷水で余熱を取っておく。
- ③ 納豆はパックに入れたまま、特製ダレを入れ、ニジヤ花かつおを入れて混ぜ合わせておく。ネギトロのパックはよく混ぜ合わせておく。
- ④ オクラの下準備をする。カクとヘタを取り除く。まな板に適量の塩を出し、両手でオクラを上下に転がして全体にこすりつけ、表面のうぶ毛を取り除く。熱湯に30秒入れ、ざるにあげてから冷水のボウルに移し粗熱を取る。冷水から取り出し、水気を取ってから輪切りにして刻んでおく。
- ⑤ 長芋は皮を剥いてからすりおろしておく。
- ⑥ 炊きあがった①の雑穀ごはんを寿司桶若しくはボウルに移し、混ぜ合わせたすし酢と塩を加えてウチワで仰ぎながらしゃもじで素早く切っていく。
- ⑦ 盛り付け用の器に酢飯を入れ、その上に②から⑤の具材を順番にのせていく。最後に②の温泉卵を割って真ん中におき、しょうゆを軽くかければ出来上がり。

肌のハリや弾力、保湿、うるおい効果がたっぷり期待できるネバネバ系の食材は、くせになるほど美味しいですね。腸内環境を正常に保ち、肌のアンチエイジングが期待できる納豆やオクラ、長芋など。更に体の中から美肌と美髪をつくるオート麦を酢飯にすることで簡単に雑穀ご飯として味わえます。老化防止に繋がるばくだん丼をこの春お試しあれ。



ゆるーく始めよう！ フレキシタリアンのススメ

フレキシタリアンという言葉をご存じですか？ 時代の流れとともに最近よく耳にする言葉となってきました。実はこの言葉「フレキシブル+ベジタリアン」の造語として使われています。簡単にいえば、**菜食を心がけながらも肉食を完全に断らない食生活のこと。**例えば朝だけ、夜だけ、週末だけなど、週の日かだけベジタリアンで過ごしてみようという意味で使われていて、「ゆるベジタリアン」という方がわかりやすいかもしれませんね。

ストレスを溜めずに 身体にイイこと

そんなフレキシタリアンな食生活をしているヒトが近年急増中だとか。ベジタリアンというのではないので、おうちでのごはんは野菜を中心に基本何でも食べます。結果、たまには食べ過ぎたかな、肉食が続いたな...という時もありますね。そんな時には野菜中心のシンプルな食事になると、なんとなく心も軽やかになれる気がします。自分の生活に合わせてストレスフリーに取り組めること、そして自分の身体と向き合えることがフレキシタリアンの大きな魅力です。

さらにもう一ついえることは、やはり行きつくところは「食いしん坊万歳！」。これまでにない新たなおいしさを見つけたり、食べたことのないレシピに挑戦してみたり、または自分好みの味を研究したり...そんなことの新しい選択肢は健康的で楽しい、そしてで

ければ地球環境にもやさしいものであって欲しいと願います。

栄養価からみる注意点

ゆるーく始めるフレキシタリアンで健康的な食生活をする際、少し気にかけるだけで効果があがるかもしれません。

●植物性たんぱく質を摂る

野菜中心の食生活になるとたんぱく質が不足しがちになるため、動物性食材を減らした分、大豆製品などの植物性のたんぱく質を積極的に摂るようにしましょう。

●上質な油を摂る

油を使うときはオリーブオイル、亜麻仁油、えごま油など質の良い油を使いましょう。

●間食にはナッツ類がおすすめ

小腹が空いたときなど、間食をしたいときにはカシューナッツ、アーモンドなどのナッツ類を食べ、脂質やたんぱく質を摂取しましょう。

「ごちマガスタフおススメの食いしん坊万歳！」 フレキシタリアンレシピ

植物性の食材だけを使い、ふだん食べ慣れたメニューをウィーガン仕立てにしたレシピをご紹介します。大豆や野菜のおいしさを満喫でき、意外な食材が思わぬ身を遂げる驚きがあったり...ぜひとも注目です。高野豆腐やお麩など日本が誇る和の食材を改めて見直すきっかけになればうれしいです。



高野豆腐の甘辛照り焼き

■材料 (2人分)

高野豆腐 2枚
片栗粉 大さじ3
ニラ ½束
ごま油 適量
白ごま 適量

＜調味料＞

酒 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1½
水 大さじ3

■作り方

- 1) 高野豆腐は水、またはぬるま湯で柔らかくもどし、軽く水気をきって食べやすい大きさに切る。ニラは根元を切り落とし、長さ1-2cmに切る。
- 2) 高野豆腐に片栗粉を全体にまぶす。フライパンに多めのごま油を中火で熱し、高野豆腐を入れて両面パリっとするくらいまで焼く。
- 3) 余分な油を拭き取り、ニラと調味料の材料を加えて煮からめる。
- 4) 器に盛り、白ごまを振る。



きなこ豆乳プリン

■材料 (2人分)

豆乳 400ml
きなこ 20g
きび砂糖 40g
寒天 1g
パニラエッセンス 数滴
メープルシロップ 適量

■作り方

- 1) メープルシロップ以外の材料を全て鍋に入れる。中火で混ぜながら温める。※豆乳を使用しているため焦げやすいので注意する。
- 2) 沸騰したら火を止めて、粗熱を取ってから容器に入れる。
- 3) 冷蔵庫で1時間ほど冷やして、固まっていれば出来上がり。
- 4) メープルシロップと、お好みできな粉(分量外)をかけていただく。



こってり和風パスタ

■材料 (2人分)

パスタ 2人分
 ゆで汁 適量
 にんにく(みじん切り) ひとかけ
 大葉(千切り) 6枚ほど
 ぶなしめじ(石突きを取る) ... 1パック
 プチトマト(半分に切る) 3-4個
 ねりごま 適量
 醤油麹 適量

<トッピング>
 すりごま 適量
 ニジヤ きざみ海苔 適量
 オリーブオイル 適量

■作り方

- 1) パスタを表示よりも少しかために茹でる。
- 2) フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを炒める。
- 3) 香りが立ってきたら、ぶなしめじを手でバラしながら入れてさっと炒める。
- 4) 弱火にして、ねりごまと醤油麹を入れて混ぜ合わせるが、かたてうまく混ぜられない場合はパスタのゆで汁を少々加えて混ぜる。混ぜたら火を止める。
- 5) パスタと大葉をフライパンに入れてよく和える。
- 6) 皿に盛って、プチトマトを飾りすりごまときざみ海苔を散らす。



カリカリポテトの豆腐ハンバーグ

■材料 (2人分)

じゃがいも 1個
 豆腐 160g
 玉ねぎ ¼個
 オリーブオイル 大さじ1

<A>
 焼き麩 6個
 マヨネーズ 大さじ1
 片栗粉 大さじ2
 塩こしょう 少々

■作り方

- 1) ジャがいもは千切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2) 豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで加熱(600wで1分ほど)して水切りする。
- 3) 玉ねぎはキッチンペーパーに包み、1分ほどレンジで加熱し水気を切っておく。
- 4) ボウルに豆腐と玉ねぎと<A>を入れ混ぜ合わせる。
- 5) フライパンに油をひき、4等分にしたじゃがいもを丸く盛ってのせる。
- 6) 4)の豆腐ハンバーグを4等分にして丸く成形して、じゃがいもの上にのせていく。
- 7) ジャがいもがカリカリのきつね色になったら裏返す。両面きつね色に焼いたら完成。

豆サラダ

金時豆はインゲン豆の仲間で、特にカルシウムが豊富です。

■材料 (4人分)

金時豆(下茹でしたもの) ... 130g
 キノコ類お好みで 200g
 レタス千切り 150g
 カイワレ大根 20g
 乾燥わかめ 10g
 酒 適量

■作り方

- 1) キノコは石づきをとり、小房に分ける。
- 2) 鍋にキノコと金時豆を入れ、酒を振って炒める。キノコがしんなりしてきたら、火を止め、バットなどに取り、冷ましておく。
- 3) キノコが冷めたらレタスのせん切り、カイワレ大根、戻したわかめを刻んだものと合わせ、器に盛りドレッシングをかける。



甘酒とろとろドレッシング

■材料 (作りやすい分量)

ニジヤ甘酒 大さじ1
 りんご酢 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ1
 塩、こしょう 少々

■作り方

材料をよく混ぜて、塩、こしょうで味をととのえる。

ニジヤオーガニック乾燥豆シリーズを使って基本の下茹でをマスターしましょう。

●豆の茹で方

- ① 乾燥の豆を水で洗ったあと水につけて水分を吸わせる。水の量は豆の4倍程度を目安とする。
 ※ 水に浸しておく時間はだいたい6時間程度ですが、小豆やレンズ豆の場合は直接ゆでるのがおすすめです。
- ② 戻した豆と水を鍋(厚手のホーロー鍋がおすすめ)に入れ、蓋をしないで中火〜強火にかける。
- ③ 沸騰し始めたら差し水をし、再び煮立ったらアクを取る。(渋味が強い場合は、ゆでこぼしを行ってもよい)
- ④ 落とし蓋をし、豆が湯からはみ出さないように差し水をしながら指で押したらつぶれる程度のやわらかさになるまで煮る(45〜70分くらい)。





自然と共に生きる ⑫

～ 心身ともに軽やかに ～

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

この冬は、いつもより少し籠りがちになってしまったという方も多かったのではないのでしょうか。なので、この春はぜひ意識的に、外で思いっきり深呼吸ができるような時間の過ごし方をしたいものです。

家の大掃除は年末に済ませたかと思いますが、あなた自身の体や心はどうでしょうか？ 心も体も、知らないうちに溜めてしまった余分なものを出してスッキリさせるには、春が一番の季節です。植物は芽吹き、動物たちは活発に動き始める。命が勢いよく前に進んで行くエネルギーに満ちています。私たち人間も自然界の一部、そのエネルギーの波に後押ししてもらいたい心身ともに軽やかにいきたいものです。

「デトックス」と聞くと、溜まった毒素を出すというイメージではないでしょうか。確かに食べものは、私たちの体にある一定時間留まり、通り抜けていきます。その過程で過剰に摂取したり、体質や体調に合わないものを摂りすぎると、老廃物に体に悪さをするかもしれない要因になるものとして体内に溜まっています。普段から老廃物を溜

めない食べ方やライフスタイルを心がけることも大切ですが、言うは易しで、実際に食べ方ひとつとっても、何をどのように食べるかというのはとてもパーソナルであると同時にソーシヤルな一面もあり、そう簡単に完璧にはコントロールできません。ですので、体がちよつと重い、怠いなとか、頭がモヤつとするな、などと感じたら、少し集中的にメンテナランスを心がけると良いのではないのでしょうか。

普段よりも少し少食にして胃腸を休めてあげたり、よく噛むことで消化を促し脳にも良い刺激を送りながら食べてみたり。そんな些細なことでも、体はよく反応してくれます。ちよつとしたことを「意識する」＝マインドフルな食べ方をしてみてください。

春を告げる山菜や緑色の葉野菜の苦味、春に匂を迎える柑橘類の酸味などは、脂肪の分解を促してくれます。冬の間は体が欲した（必要だった）高カロリー・高タンパクな食べ物の名残をスッキリさせるのにはもってこいです。今回はそんなことを考えたレシピを取り上げました。

そうそう、マインドフルと

という言葉で思い出されたのが北大路魯山人の言葉です。「料理という字は、「理（ことわり）を料（はか）る」と書きますが、そこにきちんと深い意味が込められているように思います。合理的で、ものの道理にあつたものということですね。不自然な無理をしてはいけません」

これは料理について語ったものですが、食べ方にも大いに当てはまるものだと思います。体のどこかに不調を感じた場合、何か不自然や無理が溜まったからかもしれないですね。それを調律というか、調整することができるとも食べものが持つマジックなのです。当たり前ですが、皆それぞれに違った体を持っていますので、何がどう効くかということとはもつと詳しい考察が必要ですが、あくまでも一般的なところでは、やはり和食のころ、「旬のもの、地のものを素材を活かして残さず頂く」ことが理を料る食べ方ではないかと思えます。

春には春に一番美味しいものを取り入れて、体内環境と体外環境を上手に沿わせていく……。それによって私たちの体も自然環境も健やかに保たれる、ウィンウィンな食べ方だと思つたのです。

春には春に一番美味しいものを取り入れて、体内環境と体外環境を上手に沿わせていく……。それによって私たちの体も自然環境も健やかに保たれる、ウィンウィンな食べ方だと思つたのです。



橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロビオティックを実践指導する両親のもと、「食」や「いのち」を子どもの頃から見つめてきた生活を送る。

2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べもの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う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

■ アスパラガスのリゾット

焼いただけでメインになるくらい、味も香りも堂々としたアスパラガス。シンプルなリゾットといただくのが、私のお気に入りです。

● 材料 (4人分)

アスパラガス …………… 8本 (固い部分を取り除き皮を剥く 皮は出汁に入れて煮出す)	ホワイトマッシュルーム (薄スライス) …… 40g
スティック・セニョール …… 8本	ローリエ …………… 2~3枚
リゾット用のお米 …………… 1カップ	アスパラガス …………… 50g (根に近い方から小口切りにして分量取ったら、 残りは長いまま)
オリーブオイル …………… 大さじ1	塩 …………… 2つまみ
オリーブオイル …………… 大さじ1	昆布野菜出汁 …………… 2カップ (昆布4cmと玉ねぎの外側やアスパラの皮を煮出したもの) (または、野菜ブイヨンなどを使用しても可)
玉ねぎ (皮を剥いてみじん切り) …… 50g	

● 作り方

- 1 少し温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとホワイトマッシュルーム、ローリエを入れて中火でじっくり炒める。玉ねぎが透明になったら、小口切りにしたアスパラを加え緑色が鮮やかになったところで塩を加えてサッとかき混ぜ、昆布野菜出汁を加えて沸騰させ火から下ろす。(そのままでも良いが、全体に緑色に仕上げたい場合は少しフードプロセッサーで細かくしておいても良い)
- 2 深めのフライパンかお鍋にオリーブオイルとリゾット用のお米を入れ、中火で5分程度炒めてお米にオイルをなじませる。1を3回程度に分けて加えていく。焦げ付かないようお鍋の底を木べらで優しく無でるように混ぜる(混ぜすぎるとお米の粘りが出すぎるので注意)。1を全て加えて沸騰したら弱火にして約10~15分、好みのお米の硬さに仕上げる。(※お米によって必要な水分量が異なりますので、様子を見ながら調整)
- 3 2を作りながら、他のフライパンで残りのアスパラガスとスティック・セニョールを素焼き(またはオイルで) サッと塩(分量外) 焼きにしておく。2と3を器に盛りトッピングにブラックペッパーやレモンピール(分量外)を散らしたらできあがり。



■ オートミールのエナジーバー

ナッツやドライフルーツ、もちろん、そのまま食べるのもオススメですが、開きかけの袋がいくつかあるな~とか、そのまま食べるのには、少し苦手、飽きた・・・なんていうときは、お手軽にバーにしてしまうのがとっても便利です。ナッツの種類や甘さを調整して自分好みのバーを作ってみてください。

● 材料 (作りやすい量)

ドライブルーベリー …… 130g	オートミール …… 160g	ドライココの実 …… 80g
ドライデーツ (種ぬき) …… 130g	生くるみ (粗く刻む) …… 100g	生ひまわりの種 …… 40g
メープルシロップ …… 60g	生アーモンド (粗く刻む) …… 100g	レーズン …… 60g
塩 …… ひとつまみ		カカオニブ …… 50g

● 作り方

- 1 ドライブルーベリーとデーツ、シロップに塩を加え、フードプロセッサーでペースト状にし、大きめのボウルに入れる。
- 2 その他のすべての材料を1に加え、ヘラでよく混ぜ合わせ、2等分してラップにとり、めん棒で押しながら1.5~2cm程度の厚さに整え、300°F (150°C) に温めておいたオーブンに入れ20分焼く。
- 3 オープンから出し、網の上で粗熱を取り、好みのサイズにカットしたら出来上がり。

■ 春のシトラスサラダ クレソンのソース

冬に続き、色々な柑橘が旬を迎える春、食事に取り入れてみるのはいかがでしょうか。魚料理や脂分の多い食事のお供には最適です。

● 材料 (作りやすい量)

お好みのシトラス …… 中2個 (外の皮を剥き、 8mm程度の輪切り)	新玉ねぎ …… 中1個 (皮をおいて薄くスライスし 水に晒す)
---	---------------------------------------

＜ドレッシング＞

クレソン (またはルッコラ) …… 50g (洗い、根を取り除き水を切っておく)
豆乳/オーツヨーグルト …… 80g (グリーンスタイルの濃い目のものがよりお勧め)
りんご酢 …………… 小さじ2
オリーブオイル …………… 大さじ1
塩 …………… 2つまみ
ブラックペッパー …………… 適量
アボガト …………… 中½個 (80g)

● 作り方

- 1 ブレンダーにみじん切りにしたクレソン(トッピング用に少量別に取り分けておく)と調味料全てを入れ滑らかになるまで攪拌する。
- 2 下準備しておいた玉葱とシトラスを器に盛り、1のドレッシングと飾りのクレソンを飾る。



Gochiso
注目食材
高野豆腐

高野豆腐とは、豆腐を凍結、低温
熟成させた後に乾燥させた保存食
品で、別名「凍り豆腐（こおりど
ふ）」と言われるように、通常の豆
腐と違って、硬い固形のスポンジ状
であることが特徴の豆腐です。日本



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。

高野豆腐のおやつレシピ

「高野豆腐フレンチトースト」

〈材 料〉1人分

高野豆腐 …………… 2枚(乾燥計30g)
(A) 牛乳 …………… 200ml
水 …………… 30ml
(B) 溶き卵 …………… 1個
砂糖 …………… 小さじ1
バニラエッセンス …………… 少々
有塩バター …………… 10g

〈トッピング〉

ホイップ …………… お好みの量
いちご …………… 1個
メープルシロップ …………… お好みの量
(はちみつでもOK)

〈作り方〉

1. 耐熱ボウルに(A)と高野豆腐を入れて3分程置き、ふんわりとラップをかけて、500Wの電子レンジで2分加熱。
2. 高野豆腐を一度取り出して、(B)を入れ、混ぜ合わせる。
3. 高野豆腐を戻し入れて、フォークで両面に穴を空け、10分程漬け込む。
4. 中火で熱したフライパンに有塩バターを溶かし、3を入れて焼く。
5. 両面に焼き目が付くまで中火で焼いたらお皿に盛りつける。
6. トッピングの材料をのせ、メープルシロップ(またははちみつ)をかけて完成。



食では煮物で使われることが多く、水で戻して出汁で煮込むなどして、味をつけて食べます。

高野豆腐の名前の由来となったのは和歌山県の高野山。鎌倉時代、高野山の僧侶たちが精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまいました。それを翌朝溶かして食べてみたところ、食感が面白くおいしいというので、広く食べられるようになったと言われています。今では全国区で「高野豆腐」として認知されていますが、他にも甲信越や東北地方では「凍み豆腐（しみど）」「北海道では「一夜凍り（いちやごおり）」と呼ばれていたこともあったそうです。

このように、保存のきく高野豆腐は精進料理には欠かせない食材として、やがて江戸時代の飢饉の頃からは貴重なタンパク質として、次第に近畿から全国へと広がっていったと言われています。

高野豆腐には、畑の肉と呼ばれるタンパク質を中心に、私たちの健康に良い成分が多く含まれています。その成分の約半分を占めているタンパク質の含有量は、同じ大豆食品の木綿豆腐と比べるとその量はなんと約7倍！ 高野豆腐には、糖質が低く女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンも多く含まれています。さらに美容や健康維持に必要なカルシウムや、貧血予防に効果的な鉄分、そして腸内環境を整える効果がある食物繊維も豊富に含まれており、日本古来から伝わる伝統的なスーパーフードと言えるでしょう。

一般的に出汁で煮込んで煮物として食べられることが多い高野豆腐ですが、炒める、焼く、揚げる、調理方法を選ばずおいしく食べることができます。そしてお菓子の材料として使うことも可能な高野豆腐。今回は高野豆腐を使ったおやつをご紹介します。



〈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」「楽しみながらいろいろ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/>

「高野豆腐きなこミルク餅風」

〈材料〉1人分

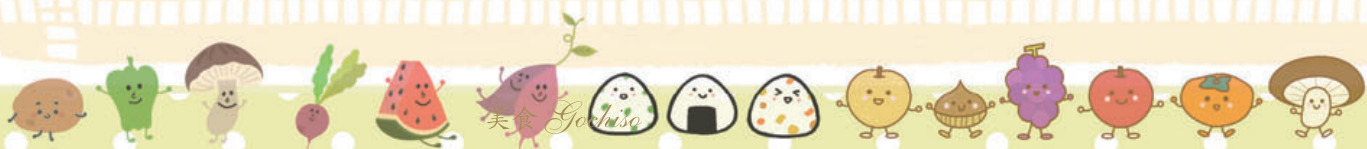
高野豆腐 …………… 2枚
牛乳 …………… 40ml
砂糖 …………… 大さじ1

〈トッピング〉

きな粉 …………… 10g
砂糖 …………… 大さじ1

〈作り方〉

1. 高野豆腐は10分ほど水に浸して戻し、両手ではさんで水気を絞る。
2. 1枚を6～8等分に切る。
3. ボウルに牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。2.を加えて軽く混ぜたらふんわりラップをかけ、レンジ/600Wで2分～2分30秒加熱。
4. 取り出したらきな粉と砂糖をまぶし、器に盛り付けて完成。
黒みつをたっぷりかけると美味しいです。



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。



あんクッキー

栄養価が高く抗菌作用を持つ「あんこ」のことをご存じない方が多いでしょう。あんは赤ワインよりポリフェノールを多く含み、ほうれん草よりも鉄分が豊富なんです！ポリフェノールは、悪玉コレステロールの上昇を抑える効果があります。そして肌の乾燥や肌荒れの原因であるコラーゲン不足は、鉄分で解決。

和菓子としていただくことの多い「あんこ」を洋風クッキーにしました。あんこのイメージが一新され、3つの材料だけで作れるクッキーです。白あんでも同じ分量で作れます。



◆ 材料 (直径5cm 12枚)

※アメリカの計量カップ使用

- ニジヤ薄力粉 70g
- あんこ 90g
(市販のこしあんまたは粒あん)
- バター(お好みの油) 25g

◆ 必要な調理器具

大ボール1個、ゴムベラ1本、オープンペーパー、包丁

◆ 準備

バターを電子レンジで50秒加熱して柔らかくしておく。

◆ 作り方

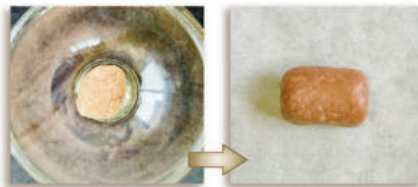
1. あんこを電子レンジで柔らかくしたバターを合わせて、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせる。



2. 薄力粉としっかり混ぜた餡バターを切るようにゴムベラを使い合わせる。
※最初は水分が少なく感じられるが、粉と油がしっかり混ざると自然に生地がまとまってくる。



3. 直径5~6cmの棒状に伸ばし、オープンペーパーに包んで冷凍庫で30分ほど休ませる。オーブンを350°F(180°C)に予熱する。



4. 包丁で3mmの厚さに切り、オープンシートをのせた天板に間隔を開けて並べる。



5. 350°F(180°C)のオーブンで20分焼く。



★ 柔らかい食感にしたい場合は、あんこを10g増量するとしっとりとしたクッキーになる。

★ 常温で3日保存可能。

★ まとめた生地を筒状にしてラップに包み冷凍すれば2ヶ月保存可能。

©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベ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、パンとお菓子に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。



ニジャドライフルーツシリーズ

nijyashop.com でも販売中!!

ドライフルーツとは、フルーツから水分を取り除くことによって長期間保存が可能な状態にしたものです。フルーツにはビタミンやミネラル、食物繊維、抗酸化作用成分が含まれるものが多くありますが、ドライにすることにより、その栄養価はさらに高くなり、気軽に健康や美容をサポートできるようになります。様々な栄養素を摂取しやすいと共におやつとしてもヘルシーなことから常に人気の高い商品です。ドライフルーツの利点としては、長期間保存ができるため旬を気にせずに好きな時に食べられます。カロリーはありますが食物繊維も豊富で満腹感を得やすいのでおやつ代わりに間食として食べれば、美容成分や普段の食事で不足しがちな栄養素を簡単に補えます。



ニジャブランド
ドライフルーツ
シリーズ

▼ニジャドライフルーツシリーズ
小ぶりがかわいらしいパッケージは多すぎず少なすぎずのちょうど良いサイズ。もちろん有機のフルーツを使用しているので、お子さまのスナックとしても安心して美味しくいただけますね。
今回はしょうが、あんず、マンゴーそしてパイナップルの4種類の登場です。そのままでも美味しいフルーツですが、ドライすることによって、天然の甘味と豊富な栄養素がぎゅっと凝縮されているので、お子さんから年配の方まで、みなさんにおススメしたいドライフルーツです。もちろんおやつ代わりにそのままでも、ヨーグルトやシリアルとのトッピングにも気軽に使えるかわいいサイズのニジャドライフルーツシリーズをどうぞよろしくお願いたします。

クリームチーズのフィンガーフード

●材料：4個分

クリームチーズ	-----	50g
砂糖	-----	小さじ1
ニジャドライフルーツ (お好きなもの)	-----	20g ほど
アーモンド	-----	5粒
ブリッツ	-----	適宜

●作り方

- ① クリームチーズは室温に戻しておく。
- ② 大きいサイズのドライフルーツならば小さめに切っておく。
- ③ アーモンドはオーブンでローストしてみじん切りに。
- ④ ボウルにアーモンド以外の材料を全て入れて混ぜる。
- ⑤ 4等分にしてラップに包んで丸めて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ラップを外して上からブリッツを刺し、③のアーモンドを敷いた皿に並べる。



お待ちかねの春がやってきました。そして今フィロおじさんは西京漬けにハマっているそうです。西京漬けとは京都名産の西京味噌を使った味噌床に、旬の魚や肉の切り身などを漬け込んでつくる、京都の伝統料理です。海から遠い京都で、どうにかして旬の魚を美味しく食べようとした人々の知恵から始まったといわれています。肉や魚を西京漬けにすると旨みが増して、とても美味しくなるのです。いつも丁寧に感謝の心をもって味噌床を仕込んでいるというフィロおじさん。その手にかかればどんなものでもますます美味しく体に良いものに変化していくようです。今日もどこかで味噌床を仕込んでいるフィロおじさんの姿を思いながら、ぜひとも西京漬けに挑戦してみましょう！



旬の魚やお肉をもっと美味しく！西京漬け



Uncle Philの
お料理ダイアリー
⑫

フィロ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。

フィロ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。



西京漬け

【材料】(漬けやすい量)

- ◇ 漬ける素材：豚肉ロース 150g x 2切れ
- キンキ 150g x 2切れ
(ウロコを取り、3枚おろしに)
- サワラ 80g x 2切れ
- アトランティックサーモン .. 120g x 2切れ

- ◇ 味噌床：西京味噌 300g
- 乾燥麹 80g
(板状のものはバラバラにする)
- 水 100ml
- 酒 大さじ2(30ml)

【作り方】

《素材の下準備》

全ての漬ける素材に薄塩(1切れ1g)をして冷蔵庫で30分置き、その後キッチンペーパーで水気をふきとっておく。

《味噌床を作る》

1. 鍋に1ℓの湯を沸かし、沸騰前(90℃<らい)に火を止める。
2. Zip バッグに麹と水を入れて封をして鍋に入れ、麹の芯がなく甘味が出るまで30分程浸けておき発酵させる。
3. ボウルに西京味噌と2.の麹を入れてよく混ぜ合わせる。
4. 素材毎に1切れ片面大さじ2、両面大さじ4を目安に Zip バッグに入れ封をし冷蔵庫で3~4日ほど漬け込む。

《焼く》

1. 各素材の味噌は水洗いしてキッチンペーパーで水分をよく拭き取る。
2. オープンの Broil (直下火で焼く)を使い、遠火に調整して肉類は片面各7分、魚類は片面各5分を目安として焼き色が付くまで焼く。
※フライパン等、使いやすい道具をお使いください。



歴史めし

4

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？

宣教師たちがもたらした、卵と砂糖の文化 南蛮菓子

“食べたのは、作ったのはこの人”
日本にやって来たキリスト教の宣教師たち

キリスト教を日本に広めるためにやって来た宣教師たちは、人々の警戒心を解きほぐす手段の一つとして南蛮菓子を利用したようです。当時の日本は甘い食べ物は貴重なうえ、今までに見たこともないような色や形をしたお菓子里、人々は心を奪われてしまったことでしょう。

ポルトガルの宣教師ルイス・フロイスは織田信長にガラスの瓶に詰めた金平糖を贈りとても喜ばれたといっています。

一番人気はカステラ

南蛮菓子は砂糖と卵という、これまであまり使われてこなかった食材を日本に広めました。なかでも人気だったのがカステラです。甘いだけでなくふわふわと柔らかいお菓子は今までになかったからです。オーブンがない日本でも何とか作ろうと知恵を絞り、鍋に生地を流し込んだ後、金属製の蓋をしてその上に炭火を置いて上下から加熱するという方法を考え出しました。

「あまい」だけでなく「からい」もやって来た

南蛮貿易により唐辛子、ナツメグ、シナモン、クローブなどのスパイスも日本に持ち込まれました。唐辛子は同じように辛いコショウの仲間とみなされ、「南蛮コショウ」などとも呼ばれました。そのため現在も北海道や東北では唐辛子のことを「ナンバン」、九州では「コショウ」と呼びます。



鶏卵そうめんは長崎の平戸に伝わったポルトガルのフィオス・デ・オヴォス（卵の糸）が起源とされます。1673年に福岡の松屋利右衛門が作り始め、江戸時代の人気の料理本「卵百珍」にも取り上げられました。日本三大銘菓のひとつと言われ、今も福岡県では子孫が作り続けています。

■ 鶏卵そうめん

【材料（2人分）】

卵黄 …………… 2個分
砂糖 …………… 200g
水 …………… 300ml

【作り方】

- 1 卵黄をボウルに入れて菜箸でよく溶いたら、濾しながらビニール袋に入れる。
- 2 鍋に水と砂糖を入れ、煮立たせる。
- 3 ①の袋の先を小さく切り落とし、②の鍋に卵黄同士がくっつかないように絞り出し、菜箸でかき混ぜる。
※一度に全部絞らないで何回かに分けて作る。
- 4 卵黄が固まったら、網じゃくしですくい、パットに取り出す。③～④を繰り返す。

ポルトガル人やスペイン人は世界中をめぐって貿易をしていたので、南蛮貿易とともに日本にも世界中の野菜が持ち込まれました。中南米原産のサツマイモやカボチャ、ペルシャ原産のホウレンソウ、アフガニスタン原産のニンジンなど、いろいろです。この時期にジャガイモやトウモロコシも日本に伝わったようですが広まらず、本格的な栽培は明治維新以降になります。



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。



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。—



カリフラワーは冷涼な気候で育つため、10月～3月が旬で最もおいしい季節です。そこで今回はカラフルなオレンジカラーのカリフラワーを使ったβカロチンたっぷりのグルテンフリーのピザ。自宅で作れるレシピです。

もともと火の通りが良いカリフラワーを生そのまま使います。甘味がありチーズとの相性が抜群です。世界最短ピザレシピをお楽しみください。

カリフラワーピザ (グルテンフリー)



◆ 材料 (直径 20~25cm 1枚)

※ アメリカ式計量カップ使用

生カリフラワー 1個
 米粉 1cup 160g
 (プレミアム・パン用・焼き菓子どれでもOK)
 粉チーズ 1cup 70g
 オリーブオイル 大さじ2
 粒胡椒 お好みで
 パセリ 適量

〈必要な調理器具〉

計量器：小さな器1個、ゴムベラ1本、
 オープンペーパー2枚、めん棒(あれば)

◆ 準備

オープンに天板を入れた状態で446°F(230°C)で予熱しておく。

◆ 作り方

- 粗く切ったカリフラワーをフードプロセッサーに入れて粒が残る程度に砕く。粉チーズと米粉を別の器でさっくり混ぜ合わせてから、砕いたカリフラワーに混ぜる。
 ※ カリフラワーの食感を楽しみたいときはあまり細かく砕かないように気を付ける。



- オープンシートのピザ生地をのせるところにオリーブオイル小さじ1を塗っておく。ピザ生地をのせ、手で直径20~25cmの円に伸ばし広げる。



- 上からもう一枚のオープンシートをのせ、生地が均等で平らになるようにめん棒で伸ばす。(お好みで粒胡椒をかける)



- しっかり予熱した天板にオープンシートにのせたままのピザ生地を移し、残りのオリーブオイルを回し回しかけて446°F(230°C)で15~20分焼く。
 ※ カリフラワーの水分の違いにより焼成時間が違ってきます。
 ※ カリカリ食感が好きな方は米粉を10g程度増やしてください。



- ※ 小さいサイズに作り、フライパンで焼けばラップとしても楽しめます。



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

copyright@2022/1/31 GRACEFUL FOOD

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : GRACEFUL FOOD代表 現在、中小企業庁 中小企業119 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勤める。米国在住経験を生かした簡単で、季節感に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/>

KYOTO STYLE MOCHI ICE CREAM



Traditional Kyoto-style mochi (rice cake) is amazingly soft.

In the U.S. and abroad, Maeda-en, a pioneer of mochi ice cream for more than two decades, has wrapped its finest quality ice creams in soft, Kyoto-style mochi.

Exceptionally soft and smooth mochi coating

No artificial coloring

Only fine ingredients



Gluten free



Made in U.S.A.

Try our other flavors:

Juicy Mango

Classy Vanilla

Creamy Strawberry

Silky Chocolate

Azuki Red Bean Flavored

Kurogoma Black Sesame

目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

5

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。



えのきとほうれん草のマロニースープ

〈材料〉2人分

えのき ----- 100g (½株)
ほうれん草 ----- 100g
マロニー ----- 150g
卵 ----- 1個

【スープ】

水 ----- 400ml
中華スープ(鶏がらスープ)の素 ----- 小さじ3
薄口醤油 ----- 少々
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々
ごま油(お好みで) ----- 少々

〈作り方〉

1. 鍋に水・中華スープの素・薄口醤油を入れて火にかけ、沸騰したらマロニーを加えて3分程煮る。
2. 長さ3cmに切ったほうれん草とえのきを加えて1分煮込む。
3. 溶き卵を回し入れかき混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えて、マロニーの芯が無くなれば完成!
※お好みでごま油を風味づけに!

▷作り方のポイント◁

ありあわせの野菜をコトコト煮るだけで簡単にできる腹持ちのいいふわふわ卵の食感がたまらない朝ごはんスープです。



白菜とにんじんのコーンポタージュ

〈材料〉2人分

白菜 ----- 400g
にんじん ----- 100g
コーン缶 ----- 1缶(200g)

【スープ】

牛乳 ----- 400ml
生クリーム ----- 400ml
コンソメ ----- 小さじ2
無塩バター ----- 30g
塩・こしょう ----- 少々

〈作り方〉

1. 白菜、にんじんは小さく5mm幅程度に切る。
2. 1.の半分とコーン缶をミキサーにかけてなめらかなスープ状にする。
3. 鍋に無塩バターを中火で熱し、1.の残り半分を炒める。2.のスープ、牛乳、生クリームを入れて中火で3分程加熱し温めて、塩・こしょうで味を調える。

▷作り方のポイント◁

白菜はしっかりと炒めると甘みが引き出されてまろやかな風味のポタージュに仕上がります。牛乳は沸騰させると分離する可能性がありますので、火加減にご注意ください。

じゅわ旨っ、
大粒の唐揚げがついに登場！
でかもも！から揚げ



時短調理（レンジ、エアフライヤー、トースター）、
お弁当、ホームパーティーにも最適、
高品質な唐揚げを手軽に！



ジューシーから揚げ
Chicken KARAAGE
Family pack (1 lb)

ウスターソースの香りが引き立つ
本格スパイスを使用



大盛り×太麺
XL Yakisoba

こだわりの太麺、大盛で大満足。

お店の味をご家庭でも！



Wismettac

Wismettac Asian Foods, Inc.

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

にじや食堂

14

にじや食堂によろこんで！

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

何よりも和食が大好きな女将ですから、やっぱり和食の基本である、一汁三菜にはこだわります。そしてにじや食堂ではニジヤの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさをとってなによりニジヤの商品とのコラボレーションがますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……と、いつかには、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 —

味噌豚定食

- 味噌豚
- 納豆汁
- かぼちゃとかぶの甘煮
- 昆布の水豆

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。

味噌豚定食 編



主菜

味噌豚

豚肉を味噌につけて焼くだけの家庭でできる簡単おかずメニュー

《材料》(2人分)

豚肉(好きな部位でOK) …… 300g
 サラダ油 …… 大さじ1

《調味料》

■味噌 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ2
 ■醤油 …… 小さじ2
 みりん …… 小さじ2
 ごま油 …… 小さじ2
 にんにくすりおろし …… 適宜
 (お好みで、チューブでOK)



◀有機味噌
 熟成こうじ、米こし
 純粋生味噌

有機丸大豆しょうゆ
 本醸造しょうゆ
 減塩しょうゆ

《作り方》

- 調味料をすべてまぜ合わせ、豚肉を漬け込む。
 ※漬け込む時間は30分程度が目安になりますが、豚肉のサイズによって変わります。また、ご家庭の味噌の種類が違うと思いますので、適宜調整してください。
- フライパンにサラダ油を引き、表裏を焦げすぎないように焼く。味噌が焦げやすいので、グリルで焼いてもOK。
- 器に千切りキャベツや野菜等と一緒に盛り付けて完成。



汁物

納豆汁

鯉節の旨味とえのきだけで作る山形県の郷土料理 味噌汁

《材料》(2人分)

■納豆 …… 1パック(45g程度)
 えのき …… ½袋(50g程度)
 ■かつお節(削り節でもOK) …… 大さじ3
 ■無添加和風だし …… 小さじ1
 ■味噌 …… 15g(大さじ3)
 水 …… 400ml
 細ねぎ(小口切り) …… 適量



◀有機の納豆

◀無添加
 和風だし

▲花かつお

《作り方》

- 納豆を軽くまぜてほぐす。えのきは根元を切り落とし、全体的にほぐし、食べやすい大きさ(2cm程度)に切る。
- 鍋に水を入れて、中火にかけ、煮立ったらかつお節、和風だしとえのきを加え、約1分程煮る。
- 味噌を玉じゃくしなどに入れ、煮汁でといて加え、味付けをする。その後、納豆を加えてさつと混ぜてなじませる。器に盛り、細ねぎを加えて完成。

副菜2

昆布豆

お弁当にも使える手軽な保存食!



《材料》(2人分)

水煮大豆 …… 200g
 昆布 …… 10cm程度

《調味料》

みりん …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ2
 ■醤油 …… 大さじ2

《作り方》

- 昆布は水で戻して、柔らかくなったら、5mm角に切る。汁は取っておく。
- 鍋に昆布とみりん、酒、砂糖、昆布の汁を入れて、5分程度煮る。
- 大豆と醤油を入れて、さらに5分煮る。

副菜1

かぼちゃとかぶの甘煮

ほっこりスイーツな甘煮メニュー



《材料》(2人分)

かぼちゃ …… 80g
 かぶ小玉 …… 2個
 こんにゃく …… ½個(40g程度)
 ※今回は玉こんにゃくを使用しています

水 …… 200ml
 かつお節 …… 3g
 塩 …… 少々
 ■醤油 …… 大さじ3
 酒 …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2

《作り方》

- かぼちゃ、かぶ、こんにゃくを一口サイズに切る。
- 鍋に水、かつお節、塩を入れ、かぼちゃを煮る。沸騰したら弱火にし、5分程度煮る。
- かぼちゃの身の部分が少し柔らかくなってきたら、醤油、酒、砂糖、こんにゃくとカブを入れて一度煮立たせる。弱火にして、さらに5分程度煮れば完成。

今回は、簡単どんぶりメニューをご紹介します！
 玉ねぎ・舞茸と一緒に甘辛く煮てつくる男飯牛丼です。
 つけ合わせの白菜サラダは、ポリ袋を使ったヘルシーな即席サラダ。にんにくやコンソメなどお好みのアレンジ次第で、飽きずに簡単に野菜の栄養を摂ることができます。



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、早いのが
 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、
 してお腹いっぱい
 になれる即席ごはんです。

白菜マヨゴマサラダ



調理時間
5分

■ 材料: 1人分
 白菜・1/8玉(正味150g程度)
 マヨネーズ・・・大さじ2
 ニジヤ中華だし・・・小さじ1
 砂糖・すし酢・・・各大さじ1
 塩・・・小さじ1/4~1/2
 白ごま・・・お好みで



- 作り方
1. 白菜は食べやすいように、繊維を断ち、1cm幅に切る。葉の部分も細かくきざむか、手でちぎる。
 2. ポリ袋に白菜とマヨネーズをはじめ、調味料を全て入れて、良く揉み混ぜる。
 3. 器に盛り、お好みで白ごまを振り、完成！

男飯ポイント

- 生の白菜を使ったシャキシャキサラダ。
- しんなりしても、美味しく食べられます。



調理時間
15分

舞茸牛丼

■ 材料: 1人分
 玉ねぎ・・・1/3個
 水・・・140~150ml
 ニジヤ和風だし・・・小さじ2/3
 牛バラ肉・・・120g
 舞茸・・・1/2パック
 すりおろし生姜・・・適量
 しょうゆ・・・大さじ1・1/2
 酒・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1/2
 塩・・・適量
 あったかご飯・・・丼1杯分

- 作り方
1. 玉ねぎは薄切りにし、舞茸は手で食べやすい大きさにする。
 2. フライパンに玉ねぎを入れ、蓋をして火にかける。
 3. 玉ねぎがやわらかくなってきたら、他の材料も加え、菜箸で牛肉を軽くほぐし、蓋をし、弱火~中火で5分ほど煮て、塩で味をととのえる。
 4. あったかご飯の上のせて完成！

男飯ポイント

- 作って一度冷ますと、具材によく味がしみ込みます。
- 召し上がる際は、温め直してください。



CHERRY BLOSSOM SEASON

IS LEGENDARY



一番搾り

THE BEER OF LEGENDS

●もちパンでさっぱりマリトッツオ風

今はやりのマリトッツオ風。丸いパンを見るとつい作りたくなります。(笑) 今回はニジヤのもちパンを使ってクリームチーズでさっぱりめのクリームにしてみました。トッピングはお好みで何でもアリです。



〈材料：2個分〉

ニジヤもちパン …… 2個	ニジヤドライアブリコット …… 適量
クリームチーズ …… 50g	(※お好きなドライフルーツでお楽しみください。写真の左側は黒タピオカ)
水切りヨーグルト …… 40g	
砂糖 …… 小さじ2	
蜂蜜 …… 小さじ1	

〈作り方〉

1. ヨーグルトは80gぐらいをザルにとって、一晚冷蔵庫で水切りをししておく。
2. クリームチーズ、水切りヨーグルト、砂糖をよく混ぜ合わせる。
3. 最後まで切らないように気を付けながら、もちパンを半分に切る。
4. パンを開いてクリームを詰める感じで入れ、最後にトッピングをクリームに埋め込む。

※朝食用に甘さ控えめの分量です。ヨーグルトのメーカーによって酸味が強く感じられる場合は、砂糖増量で調節してください。



Mizuki Shimada

コロナで失業も経験しましたが、またブライダルの仕事に戻ってこられました。とにかく今を大切に日々生活していきたいです。

『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。

●食パンで即席肉まん

肉まんの皮を食パンで代用することで、手軽に家で肉まんが出来ちゃいます。もっと手間をかけたくない人は、中に冷凍シューマイを入れてください!



〈材料：3人分〉

ニジヤ食パン …… 6枚 (トースト用の厚さ)	<肉だね> 豚ひき肉 …… 170g	しょうゆ …… 大さじ1
水 …… 100ml	タケノコ水煮 …… 50g	塩、こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ2	片栗粉 …… 大さじ1	砂糖 …… 小さじ1
	オイスターソース …… 大さじ1	すりおろし生姜 …… 小さじ1

〈作り方〉

1. タケノコを粗みじん切りにし、水気を切る。
2. ボウルに1. と肉だねの材料全てを入れて捏ね、6等分しておく。
3. 肉まんを包む用のラップを台の上に広げておく。
4. バットに水と片栗粉を入れてよく溶かし、耳を切り落とした食パンの側面と片面をサッと浸す。3. のラップの上に浸した面を下にしてパンを置き、スプーンで真ん中にくぼみを作る(何度かグッと押しつけて丸く窪ませる)。くぼみに2. をのせる。
5. 食パンの対角線の角同士を揃えて寄せる。残りの角も中心に寄せ、ラップでギュッとお互いくっ付け合う。ラップの頂点をぐるぐると捻り、クリップなどで止めるか、肉まんのお尻の下に滑り込ませ、開かないようにする。(残りの分も同じように繰り返す)
6. 最初に作ったものからラップを解いてクッキングシートの上に置く。
7. 蒸し器に入れて中火で12分蒸して完成。



Reika Masuyama

仕事柄、不規則な勤務時間になりがちなので、食事も簡単に済ませることが多いですが、夫と協力してなるべく自炊を心がけてます。そして休日の外食は思い切り楽しんでいます。

●ざっくり かぼちゃサラダ

味はごく薄く!がポイント。マヨネーズも少量です。なので、おいしいかぼちゃを使うことをおすすめ!



〈材料：2-3人分〉

かぼちゃ …… ½個	塩、こしょう …… 少々
玉ねぎ …… ¼個	マヨネーズ …… 大さじ1程
きゅうり …… ½本	バルサミコ酢 …… 大さじ½程
ベーコン …… 2枚	

〈作り方〉

1. 玉ねぎは薄くスライスして5分ほど水にさらして水気をきる。きゅうりは薄い輪切りに。ベーコンは1~2cmに切ってフライパンでカリカリベーコンにしておく。
2. かぼちゃはタネとわたを取って、皮つきのままひと口大に切る。火が通るまで茹でるか、耐熱皿に並べてレンジで柔らかくする。
3. かぼちゃが熱いうちに塩、こしょうをして、つぶし過ぎないようにざっくりと混ぜる。1.も加えて、同じくざっくりと混ぜる。
4. かぼちゃの粗熱が取れたらマヨネーズとバルサミコ酢を加え、ざっと混ぜてできあがり。



Manami Kimura

子供も独立し、夫婦2人の生活を楽しんでいます。食べることは大好きですが最近は特にバランスの良い、身体にやさしい料理を心がけるようにしています。

KEWPIE

Enjoy veggies with a dressing!



Q&B Foods, Inc.
a div of Kewpie Group



kewpieusa.com



[@kewpieusa](https://twitter.com/kewpieusa)



[@kewpieusa](https://www.instagram.com/kewpieusa)



[facebook.com/kewpieusa](https://www.facebook.com/kewpieusa)

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



40 ～春の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

昨年末からオミクロン株の影響が世界中で広範囲で出ており、早く収束することを願っておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

今回の野菜はそら豆です。そら豆はマメ科ソラマメ属で、原産地ははっきりしていませんが、歴史は古く野生種と思われるものが西アジアから地中海沿岸、さらに北アフリカや南西アジアにかけての遺跡から発見されていることから、かなり古くから人となじみ深い歴史のある野菜とされています。

エジプトでは4000年も前から栽培も行われていたり、その当時の遺跡の中から発見されたそうです。その後ユーラシア大陸東側へと伝播していった、2000年ほど前には中国にも伝わって行きました。日本には奈良時代にインドの僧侶によって中国を経て持ち込まれた、と言われています。しかし、一般的に栽培されるようになったのは17世紀頃で、その後明治時代になってからヨーロッパやアメリカの品種が導入され、その頃から消費が全国的に増えて行ったとされています。

名前の由来は、サヤが空に向かって実るからという説が知られていますが、他にも江戸時代の書物には、蚕が繭を作る時期にそら豆が美味しくなるという意味で「蚕豆」と書かれていたそうです。また、サヤの形が蚕を思わせるからという説もあります。漢字で「蚕豆」の他に「空豆」

とも書きます。なお、中国料理に欠かせない調味料の豆板醤は、そら豆を主原料として唐辛子やごま油などを加えて発酵させて作られます。

次はそら豆の栄養です。そら豆にはビタミンB群がたくさん含まれています。それらはビタミンB1やビタミンB2、ナイアシン、葉酸などで、ビタミンBは消化液の分泌を促し、糖質をエネルギーに変えて疲労回復を助けます。また、脳と神経を正常に保つ働きもしています。

ビタミンBは脂質のエネルギー代謝に関わっており、粘膜をつくり皮膚の健康と身体の成長を助ける効果があります。ナイアシンは、血管拡張作用により血行をよくしたり、エネルギーの代謝を促して健全な皮膚の生合成に関与しています。葉酸は赤血球を作り、食べたものをエネルギーに変えるのを助ける役割があります。しかもDNAを正常に作る材料にもなりますので、特に妊婦さんには赤ちゃんの成長に必要な栄養素となります。

ビタミンCも含んでおり、皮膚のしわやシミを防いで傷や炎症の回復を良くし、肌荒れなどに効果があります。また活性酸素を消去する酸化作用があり、風邪の予防や疲労回復にも効果的です。更にはカリウム、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルを豊富に含みます。カリウムは高血圧の予防やむくみの解消に効果があり、マグネシウムは血圧を調

そら豆のエッグガレット

材料 (2人分)

そら豆	9~10本分
(豆だけで100gほど。冷凍でも可)	
しらす	大さじ1
パルメジャンチーズ	20g
水	大さじ4
卵	1個
塩・こしょう	各少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① そら豆はサヤから取り出し、分量外の塩を入れた熱湯でサッと茹で、薄皮をむく。
- ② ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうを少々加えてよく混ぜる。
- ③ そら豆としらす、パルメジャンチーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③をスプーンですくい落とし、平たく整える。両面をこんがり焼く。



知れば得するミネラルの話

— カリウム —



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・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「カリウム」の紹介をいたします。

カリウムは原子番号19番の元素で、ナトリウムと拮抗した関係にあるミネラルの一種であり、細胞外液に多く含まれるナトリウムとは異なって主にリン酸塩、タンパク結合物として細胞内に存在します。カリウムの発見者は、ナトリウムを発見したイギリスのハンフリー・デービーです。ナトリウムを発見する前に彼が、鍋（pot）に木や葉を燃やした灰（ash）を入れて発生した灰から水酸化カリウムを分離することに成功したので、この元素は草木灰（potash）に多く含まれることからpotashに因んでpotassium「ポタシウム」と命名されました。日本で呼ばれている「カリウム」はドイツ語であり、アラビア語で植物の灰を意味するkaljanに由来しています。

次にカリウムの働きです。一つ目は体液の浸透圧調節があります。カリウムとナトリウムは互いに拮抗して働いており、細胞膜にあるナトリウム-カリウムポンプを使ってナトリウムイオンとカリウムイオンが出入りし、細胞内外のイオン濃度のバランスを保ちながら、細胞内の浸透圧が一定になるように調整しています。二つ目は、高血圧やむくみを予防する働きです。体内に摂取されたカリウムが小腸で吸収されてから全身を廻って、大部分が腎臓によって排泄されます。そしてカリウム量は腎臓の尿管管での再吸収の調節により、ナトリウムの再吸収を抑制して対外に排出しやすくなりますので、血中のカリウム濃度が一定に保たれます。ナトリウムの排泄が増加すると血圧が下がるので、カリウムの適切な摂取が高血圧予防になります。またナトリウムが体内に過剰に存在しカリウムが不足すると、カリウムとナトリウムのバランスが悪くなり、細胞内のナトリウムの濃度を下げるために水分を取り入れます。血管の細胞でこのようなことが起こると血管壁が水分で膨れるため、血圧が高くなり、組織液やリンパ液が薄められてむくみとなって現れますので、不足したカリウムを摂取することによりむくみの解消につながります。またカリウムの摂取によりナトリウムの排泄増加になると、水分排泄量も増えて利尿作用にも効果があります。他にもカリウムは筋肉の収縮に関わっています。筋肉細胞が神経伝達物質を受け取ると、ナトリウムとカリウムが筋肉細胞へ働きかけることにより電位変化が起こり始め、この反応により筋肉が収縮しますので、カリウム濃度が適正範囲内であれば、筋肉の収縮を円滑にして心筋などの活動を正常に保ちます。

カリウムを多く含む食品は、ほうれん草、白菜、春菊などの野菜類、バナナ、柿、すいか、メロン、アボカドなどの果物類、里芋、さつまい、ジャガイモなどのイモ類、大豆、小豆、インゲン豆、枝豆、納豆などの豆類、昆布、ひじきなどの海藻類、きのこ類、肉類、魚介類などにも多く含まれています。

カリウムの欠乏症は、疲労の持続、脱力感、低カリウム血症、筋力低下、骨格筋の麻痺、心肺機能の低下などです。継続的な下痢や嘔吐、スポーツや熱中症で生じる脱水症状で欠乏症になることもあります。また、抗生物質や利尿剤などの薬剤で排泄が亢進することがありますが、通常の食生活では不足することはありません。過剰症は、腎臓の機能が低下している方の過剰摂取には注意が必要です。腎不全などで腎機能が低下するとカリウムがうまく排泄されなくなり、高カリウム血症になり、さらには筋収縮が調節できなくなり、四肢のしびれ、心電図異常などが現れ、酷い場合は心停止を起こすこともあります。腎機能は加齢により衰えてくるため、腎臓疾患は高齢者に多く見られますので、腎臓に障害がある場合はカリウムの摂取量が医師の処方では制限されることがあります。

整する働きや、骨の成分でもあり、イライラの解消にも効果があるそうです。リンはカルシウムとともに骨や歯を構成して、正常な発達に不可欠な成分であり、リン脂質としてさまざまな代謝反応に関与しています。鉄分は、ヘモグロビンの構成要素として酸素を全身に運んだり血中の酸素を筋肉に取り込んだりするので、貧血を予防する効果があります。

他には食物繊維も多く便秘の解消に役立ち、有害物質を排出する効果もあります。食物繊維は薄皮の部分に多く含まれているので、薄皮ごと食べるのが効果的です。良いそら豆の選び方ですが、サヤが鮮やかな緑色で軽くうぶ毛があつて形が揃っているもの、綿のようのでふっくらした弾力がありずしりとしたものが良いです。

豆の爪の黒い部分をお歯黒と呼びますが、身が若いときは緑色をしていて、熟するほど黒くなっていきます。そら豆をサヤから出して空気に触れさせると風味が落ちるので、サヤが付いているものの購入をお勧めします。購入後は出来るだけ鮮度が落ちる前に使い切る事です。残ったそら豆を長期保存したい場合は、サヤから出して硬めに塩茹ですると冷凍保存が可能です。

そら豆のペペロンチーノ

材料（2人分）

そら豆 10~12本分
（豆だけで150gほど。冷凍でも可）
ブロッコリー ¼株
にんにく（薄切り） 1片分
赤唐辛子（刻み） 少々
オリーブオイル 大さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方

- ① そら豆はサヤから取り出し、ブロッコリーも小房に分ける。共に分量外の塩を入れた熱湯でサッとゆで、そら豆は薄皮をむく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱めの中火にかける。香りがたってきたら、そら豆とブロッコリーを加え、少し焼き色がつくまで炒める。塩こしょうで味を調べ、器に盛る。



長引くコロナ禍からの脱出はまだなかなか難しい状況となっていますが、それでも確実に季節は巡ります。そうして誰もが待ちわびる春がやって来ますね。生きとし生けるものすべてが活動を始める季節でもあり、希望に満ち溢れる喜びをしばし感じていたいものです。

今回は一般的にはあまり知られていない植物の生態や仕組みのお話です。ファームの作物も元気に生長を始めている様子をイメージしながらお楽しみください。

この地球上には人類を始め多くの動物と植物との生命体で満ち溢れています。我々人類と植物との精神的な関係は特に深く、人間は植物なしでは生活も出来ません。人々は森林の中に入ったり、畑に出ると精神的にも落ち着き活力がみなぎってきます。植物のない場所では木や花を育てて生活を支えます。食料品の大部分も栽培された作物であり、そのほとんどを植物に頼っています。

人口密度が高まると人は自然の植物や観葉植物、作物の畑を求めて何らかの行動を起こし始めると言われています。さらに多くの人々が集まり人口密度が高まると、植木や苗木を増やしたり栽培したり鉢物を買求めるようにもなります。そしてさらに人口が増えると鉢植えをした植物を部屋の中に持ち込む程にもなるのです。

人間社会の中で人々は疲れた心を植物と触れ合うことで癒し、無意識のうちに植物を求め、そして植物は人間らしい生活の質を高めてくれるという関係性を持っているといえます。

それ程身近にありながら、植物に関する生長や生態、その仕組みについて考える時にあまりにも多い不可解な謎にぶつかってしまうこととなります。

植物の研究

自身の力で動くことの出来ない植物は我々が想像しているようなものとはまったく違う感覚や生態を持っていて、遥かに繊細な感覚を研ぎ澄まし、周りの環境や状況をモニターしているに違いないのです。

植物の不思議を観察してその生態や体の仕組みを化学の対象として捉え出したのは、古代ギリシャの哲学者アリストテレスの著書『自然哲学』が始まりであると言われていて、生物と無生物の区別、植物と動物との違い、不可解な自然現象の解明に始まり、植物の分類へと進んでいきます。16世紀大航海時代が始まると世界中の珍しい植物がヨーロッパに集められ植物の性格や形態を分類した興味のつきない「分類学」が盛んになります。18世紀後半になり、植物が光合成によって酸素を放出していることが解明されると、密封された箱の中に植物と動物を入れるような実験が行われて人々の関心を引きまします。そして「植物生理学」が確立されるに至るのです。

20世紀になると植物生理学は細分化されて光合成、呼吸、植物ホルモン、成長分化、環境応対、等が研究されるようになり、植物に備わっ

ている緻密な仕組みの正体が物質レベルで明らかになってきました。

1990年代になって生物のゲノム解読が始まると「分子生物学」や「遺伝子の解明」と共に植物生理学は飛躍的に発展し、今までに不可解で謎とされていた数々の不思議の中身が次々と解明されて来たのです。植物の体中で数々合成されている物質の役割を解明していく工程において、人間が栽培して食用としている作物に含まれている微量栄養素も次々と解明されてきて、人体に対する植物栄養素の影響がいかに大きいかを究明され、人間の食料の中心は穀物や野菜果物でなくてはならないことが科学的にも証明されて来たのです。

生活の環

植物の一生は生殖繁栄を目的としています。発芽してから生長して種子を实らせて枯れるまでの一周を生活の環と呼びます。生活の環は植物の種類により各々の形体や生活様式が違います。生殖戦略の違いともいえると思います。大木になって長年生き続ける樹木から、シーズン短期間に種子を实らせ早々と生活の環を終わらせる草花など。暑さや寒さに強い植物、高湿度が好きなもの、乾いた場所が好きで植物、花の大小、種子の大きいもの小さくても大量に作るもの、など植物はその種類によってまったく様々な生活様式の環を持ってどんな気象条件にも対応



オーガニック栽培の現場から

し、世界制覇を果たすように数限りなく沢山の種類が活動しています。

生活の環の違いは遺伝子と環境に対する反応能力の違いといえます。各々の植物の細胞中には其々の違った情報が詰まっているのです。

動物のメカニズムは脳から中枢神経を通して思考能力を筋肉に伝達し体を動かすという具合に出来ていますが、植物の構造はまったく違っていて集中思考する構造ではなく細胞一つ一つが遺伝子情報を持っていて、おのおの細胞は独自に自然環境に対応しています。細胞の一つ一つが同じような動きをするために大きな集合体として知能が有るような活動をしているのです。体を切り刻まれてしまうと死んでしまう動物と比べて、植物は枝を切ったり、株分けしても生きていますし、さし木やら接木等の方法でも繁殖できる何ともタフな仕組みなのです。

発芽

植物の種子は何をきっかけに芽を出すのでしょうか？動くことが出来ない植物にとって発芽は一生涯が決まる大イベントであるはずですから事前に回りの環境を事細かに分析して、その状況に反応し、発芽に踏切りに違いありません。ただ単に、種子の遺伝子に組み込まれた季節時計のようなものだけが働いていて、それだけで発芽しているとはどういえないのです。何らかの方法で種子を取りまく環境を敏感に感じて自主的に対応しているに違いありません。

種には大きい種と小さな種がありますね、種の中身は発芽後に芽に送る蓄積栄養分ですから大きい種は発芽後にも余裕を持って成長していきますが、栄養分が少ない小さな種は発芽後にいち早く生活活動を始めなくてはならないため発芽条件をより敏感に感じているはずで

す。植物の体内にフィトクロムという色素タンパク質があることが発見され、この物質が光を感じて植物の生長過程において数々の変化をするキッカケを作り出していることが分かってきたのです。発芽もその変化の一工程であるといえます。

このように種子の中では発芽するために様々な条件を感じているはずで

す。一日の明るい時間が長くなっていけば春であり、短くなっていくのは秋です。あるいは種自身がどこにいるか等の生活環境の様子を探り、適度の温度と湿度を感知して的確に発芽時期を判断しているのに違いありません。発芽後にすぐに成長活動をしなればならない小さい種はより鮮明に光を感じ季節を感じてタイミングを計っているはずで

光を感じる植物

す。畑にまいた種や野原の草花などが一斉に芽吹き花が咲くのは、日時計のような決まったプログラムだけで行動するのではなく、日の長さによって季節を感じたり温度や湿度など周囲の環境に対応して生活しているからに違いありません。

植物の光を感じるタンパク質フィトクロムを調べていると波長の長い暖かい「赤い光」を感じていて数々の成長機能を働かせていることが分かります。フィトクロムが赤い光を感じてシグナルを出すと、遺伝子の一部を変化させて自身の形状をドラマチックに変化させていきます。発芽した後にモヤシ状の芽が緑色に変化すること、日陰から日が当たる場所に向かつてどんどん伸びていくこと、周りの植物よりもより多くの光りを得るために競争するように背を伸ばしていき

く、短日植物と長日植物が有って発芽や花の咲く時期を決めていること、「生活の環」の中で変化する節目には必ず働きだして大切な役目を担っていることが分かります。植物の葉の裏側には沢山の小さな穴である気孔があり、水を蒸発させて体内の水分や体温を調整しており、二酸化炭酸や酸素の取り入れ口でもあります。動物は心臓の働きで血液を送って栄養分や酸素を体内へ循環させていますが、植物は根から水分と栄養分を集めると体内を通過して葉に送り水分は蒸発する流れを作っていて、まったく一方向の循環を行っています。

気孔は根からの水分供給量や気象条件により開閉していて、体内の水分を一定に保ち乾燥を防ぐと共に、気化熱作用を利用して体内の温度をも保っていると共に、霧や雲からも水分を体内に取り込み、太陽の光が照射している間は二酸化炭酸を吸って

いて、葉緑素の仕事を休みの時間は酸素をも取り込みます。

気孔が開きっぱなしでは水分がどんどん蒸発してしまい植物は枯れて呼吸も止まることになります。気孔の働きは植物にとって生命を維持して成長活動を続けるために、動物の心臓よりも遥かに大切な仕事をする機能なのです。自然条件に対応して植物の葉の裏側では気孔の開閉を自動的に行っていますがそのメカニズムは長い間解明されていなかったのです。

気孔の周りの細胞を子細に観察してみると、細胞はカリウムが流れ込むと気孔が閉じられ、カリウムが流れ出ると細胞が膨れ上がり気孔を開けていることが分かります。そしてカリウムの流入はどうか水素イオンが関係している様子なのです。それでは水素イオンは何に影響されているかを探っていくと、あるタンパク質にぶつかりました。そこで発見されたのがATPと呼ばれる酵素です。ATPは「青い光」を感じると水素イオンを出します。カリウムはイオンの電位差に乗って滑るように気孔周辺の細胞にすばやく流れ込み気孔を開閉していたのです。青い光によって、気孔の開閉に関係していたメカニズムが解明されました。植物は太陽光をただ単に光としてだけではなく「赤い光」と「青い光」を区別して感じて反応していたことが分かります。

有機栽培

植物の謎が遺伝子レベルで解明されてくると、作物の品種改良や化学肥料、農薬や除草剤の開発が飛躍的に発達してきました。特に遺伝子レベルでの品種改良は驚くほどの進展ぶりです。今のところ科学の恩恵のほとんどは高効率農業のコンベンショナル栽培に向けられていて失敗の無い大量生産かつ高収益農業の実践に向けられているように思えるのです。現在流通している農産物でも異常な品種改良のおかげで社会問題にまで発展してしまっていることは承知の通りです。

オーガニック栽培の原点としては、解明された数々の植物の謎を、より自然に近い植物の持つ本来の力を引き出すための栽培技術に利用していきたいところです。植物の持つ力強さ、作物の本来の味や風味、栄養価を持つ安全なビュアな野菜が栽培できれば、これに勝るものはないと思います。



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

春の逸品

アイビック食品 北海道日高産根昆布使用のダシ

アイビック食品は、豊かな自然と良質な水源、豊富な素材にめぐまれた北海道の地で、たゆまぬ研究を重ね、お客様にご満足いただける味と品質を目指し、まごころ込めて食卓へお届けしています。

この度紹介するのは昆布大国北海道で漁獲された日高根昆布を丸ごと練りこん

だ旨みの強い万能調味料です。日高昆布といえば品質の良いことで有名ですが、その中でも特に栄養価が高く、ダシが一番出るとされる根昆布を特殊製法によりペースト状に加工しました。そして、それをベースにしてさらにかつおエキスを加え、濃厚液体タイプの調味料となりました。昆

布のグルタミン酸とかつおのイノシン酸を含んでいるので、旨みの相乗効果が期待できます。クセがなくどんなお料理にもお使いいただけます。もちろん化学調味料不使用で、混ぜても、漬けても塗ってもこれ一本で仕上がりの味が変わります。ぜひお試しください。

<https://ibic.info/>



根昆布だしレシピ

*アイビック食品「昆布シリーズレシピ」より

■ 浅漬け



■ 材料 (1人分)

お好みの野菜 300g
ね昆布ダシ 大さじ3

■ 作り方

1. お好みの野菜 300g と大さじ3杯のね昆布ダシをビニール袋に入れて軽く揉む。
2. 冷蔵庫で2時間くらいで出来上がり。

■ 春野菜の簡単リゾット



■ 材料 (2人分)

冷やごはん 2膳分 さやえんどう(1cm) .. 4本
バター 5g 水 1カップ
オリーブオイル .. 大さじ1 根昆布だし .. 大さじ1½
玉ねぎ(粗みじん) .. ¼個 粉チーズ 大さじ2
アスパラ(1cm) ... 1本 塩・こしょう 適量

■ 作り方

1. アスパラとさやえんどうは下茹でしておく。
2. フライパンにオリーブオイルとバターを入れ火にかけて、バターが溶けたら玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎが透き通ってきたら、水と昆布だしを加え、沸騰したら冷やごはんを入れ弱火でゆっくりだしを吸わせていく。
4. 下茹でした野菜を加え、ひとまぜし、粉チーズ・塩・こしょうで味を整える。



ニジヤ特製 冷やして美味しい甘酒

ニジヤの甘酒はさつま芋と紫芋を使用し、米麴の力で発酵させた濃厚でほんのり甘い無添加甘酒です。米と麴を発酵させて作る甘酒は米のデンプンがブドウ糖に分解されてしっかりとした甘みのあるアルコール分ゼロのおいしい甘酒になります。ですから酒粕を使用した甘酒とは違い、アルコール成分はなく、砂糖も不使用ですので、小さなお子様にも安心してお召し上がりいただけます。

甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど、ビタミンB、オリゴ糖、ブドウ糖、食物繊維などが豊富な健康食品といえます。冷やして美味しい甘酒はそのままストレートで美味しく飲めますが、水や炭酸で割ったり、ヨーグルトやアイスクリームをトッピングしたりと色々なアレンジも楽しめます。また温めても美味しく、スープの材料などにもご利用いただけます。

美容と健康のために、今日からニジヤ芋甘酒シリーズで「甘酒生活」を始めてみませんか？



ニジヤ
紫芋の甘酒




ニジヤ
さつま芋の甘酒

ニジヤに近い High School の Japanese Class では、日本の伝統的な行事を年間を通して経験しています。

今年の2月にはニジヤの恵方巻と節豆で節分の行事を楽しみました。そして3月3日にはひなあられとニジヤのちらし寿司を購入して、みんなでひな祭りのお祝いを体験。日本の生活に興味を持っている生徒たちがばかりなので、みんな大いに楽しんでいました。

近くにニジヤがあって本当にラッキーです！ Torrance, CA Michie さま

 元気な楽しい写真をお送りいただきました。こちらこそ毎回ご注文いただきありがとうございます！ みなさんがこのような経験を通してますます日本に興味を持ち、日本食を好きになってくれることを願っています。



ニジヤ便利

今年は California の店舗で、日本直送あまおうと淡雪イチゴの販売を行いました。年に一度だけのこの時期の販売となりますが、本当にたくさんのお客様にお越しいただき、すぐに完売になるお店も出るほど大好評でした。ありがとうございました。

これからも日本の旬の美味しいものをアメリカのみなさまにもお届けできるようにがんばります！ どうぞお楽しみに!!



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

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

長らく続いたコロナ禍もだいぶ落ち着いてそろそろ普通の生活に戻つつありますね。寒い日も多かった今年の冬ですが、その分お待ちかねの春をしっかりと楽しみましょう。

正しい食事で体力維持も忘れずに。お元気に過ごしてください。

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、届いてからのお楽しみです！

では次回の夏号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！



サトウ製品で 目・鼻・喉のセルフケア



ストナリニ

くしゃみ・鼻水・鼻づまり
なみだ目・頭が重い緩和
内服薬



ナザール

鼻づまり・鼻水・くしゃみの
緩和、鼻にスプレーする
点鼻薬



ドラマ・ネオ

涙と同じ成分だから
目に優しい、目の洗浄に
洗眼用目薬



ラリンゴール

喉の不快感、
口内の洗浄にうがい薬



ユンケルもお忘れなく!!



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



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
人におススメ



ユンケル スーパー グランド

体調を崩した時に
スーパーグランド、
風邪? ストレス?
疲労? 飲みすぎ?
の方におススメ



MADE IN JAPAN

～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!

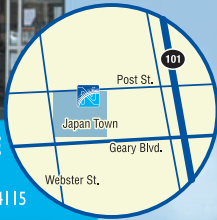
YouTube



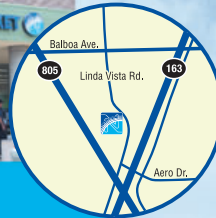


NIJIYA MARKET

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



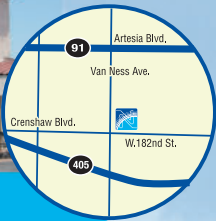
SAN DIEGO STORE
(858) 268-3821
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111



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



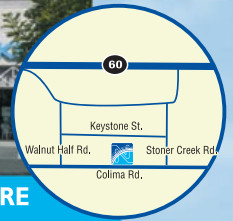
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



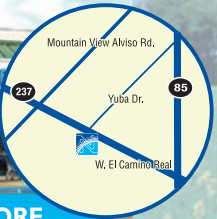
SAN MATEO STORE
(650) 212-7398
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403



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



PUEENTE 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