

美食

Summer 2022

Gochiso

巻頭
特集

夏は和サラダ

かんたん楽しい♪
もみもみアイス

豆腐の魅力再発見／旬の海鮮—夏といえばうなぎ／野菜のおかず
夏ですから～美肌食でおもてなし／アコのるんるんパリ便り／歴史めし
ニジヤ蒲焼のたれ変幻自在／にじや食堂／季節にまつわる 食と身体のイ話

HAVE A LEGENDARY
SUMMER



一番搾り

KIRIN PREMIUM BEER

KIRIN ICHIBAN
一番搾り
KIRIN ICHIBAN uses only the most flavorful portion of the finest ingredients.
FIRST PRESS 100% MALT
12 FL. OZ (355 CL)

THE BEER OF LEGENDS



巻頭
特集

夏の和サラダ



ニジヤ夏の新作寿司、弁当	8
ニジヤのやわらか焼きイカ	10
野菜のおかず	12
夏の海鮮：夏といえば うなぎ	14
アコのるんるんパリ便り	16
ニジヤ蒲焼のたれ 変幻自在	18
〔連載〕 Uncle Philのお料理ダイアリー	19
豆腐の魅力再発見 —『豆腐百珍』	20
夏ですから～ 美肌食でおもてなし	24
わくわく！ごちそうキッチン —コーンパン	26
わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ	28
かんたん♪楽しい♪ もみもみアイスを作ろう	30
玲子さんちの米粉レシピ —いちごミルクケーキ	32
〔連載〕 目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ	34
にじや食堂 ～三色鶏そぼろ丼定食～	36
満腹男飯 ～簡単豆腐冷汁～	38
〔連載〕 歴史めし —兵糧丸	40
我が家の自慢料理 投稿編	41
〔連載〕 Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	42
オーガニック栽培の現場から	44
ニジヤ こだわりの逸品。	46
みなさまからの声、声、声	48



（キリトリ線）

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

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

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ E-Mail: _____

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

Bishoku GOCHISO Magazine

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

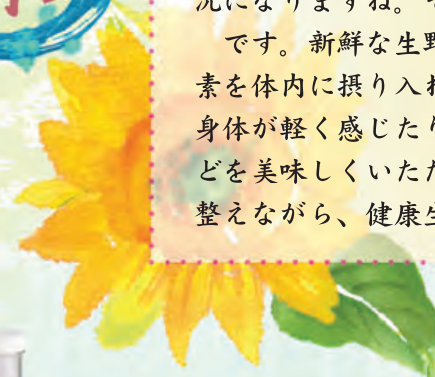
夏は和サラダ

暑い夏にピッタリな、
食感を楽しむ「和」食材のサラダ。
ランチの主菜としてたっぷり食べたり、
和食のおかずに合わせて、
夕餉の副菜としても大活躍です。
ニジヤのドレッシングを使って、
仕上げは時短でシンブルに！





夏の暑い日が続くと、暑さで食欲がなくなり、体調を崩しやすい状況になりますね。そんな時こそぜひともおススメなのが「サラダ」です。新鮮な生野菜やフルーツなどローフードに含まれる食物酵素を体内に摂り入れることで代謝が上がり、疲れにくくなったり、身体が軽く感じたりとイイことづくめ。夏こそサラダやフルーツなどを美味しくいただける季節、ローフードで体内酵素のバランスを整えながら、健康生活を目指しましょう。



アジアン・スイート&チリ・ドレッシングで

もう一つの寒天の食べ方を楽しむ。

寒天と春菊のサラダ

■ 材料: 2~4人分

- 棒寒天 1/2本
- 春菊 1/2 パック
- トマト 1個
- ニジヤ・かつおパック・小分け1袋
- ニジヤ・アジアン・スイート&チリ・ドレッシング 大さじ3

作り方

1. 棒寒天を水に浸ける。
2. 春菊とトマトを食べやすい大きさに切りボウルに入れる。
3. 棒寒天が戻ったら、手で一口大にちぎり、水をしばってボウルに加える。
4. 鰹節、ドレッシングを加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。



プチプチ食感と鮮やかなにんじんのコラボ。

キビとにんじんのサラダ

■ 材料: 2~4人分

- キビ 大さじ3
- 赤玉ねぎ 1/4個
- にんじん 太いもの1.5本
- 塩 小さじ1/3
- ニジヤ・アジアン・スイート&チリ・ドレッシング 大さじ3
- ミックスサラダリーフ ふたつかみ

作り方

1. きびを茶こしなどに入れて洗ってから鍋に入れ、水(分量外)を加えふたをして中火で沸騰後、弱火で5分ゆで、そのまま5分冷ましてから水気を切る。

2. にんじんはチーズグレーターなどでおろし、塩をまぶしておく。赤玉ねぎを薄くスライスして水(分量外)にさらす。10分ほどおく。
3. にんじんから出た水気を絞ってボウルに入れ、きび、水気を切った赤玉ねぎを加え、ドレッシングを加えて和える。
4. 器にミックスサラダリーフを広げ、(3)を中央に盛り付ける。



塩麴生姜ドレッシングで



カラフルで緑たっぷり。

スナップピーのサラダ

■ 材料: 2~4人分

- シュガースナップピー 25~30個
- ミニトマト 6個
- ゆで卵 2個
- ニジヤ塩麴生姜ドレッシング 大さじ3

作り方

1. 鍋に水と塩ひとつまみ(分量外)を中火で沸騰させ、スナップピーを加え約1分間ゆで、ざるにあげて水気を切る。
2. ミニトマトは半分に切る。ゆで卵はくし形に切る。
3. スナップピーが冷めたら筋を取り、丸みのある方から2つに開く。
4. 器にスナップピー、ミニトマト、ゆで卵を盛り付け、ドレッシングを回しかける。



シンプルながら満足感のある。

豆苗とツナのサラダ

■ 材料: 2~4人分

- 豆苗 1/2袋 4oz
- ツナフレーク 1缶
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 小さじ1/8
- ニジヤ塩麴生姜ドレッシング 大さじ3
- 黒ごま 小さじ1/2
- ラディッシュ(あれば) 1個

作り方

1. ツナ缶を汁ごとボウルに入れ、塩、こしょう、ドレッシング、黒ごまを加え、混ぜ合わせる。
2. 豆苗に長すぎないよう、3~4回包丁を入れ、(1)に加え、ざっくり和えてラディッシュの薄切りと共に器に盛り付ける。



たまねぎドレッシングで

栄養バランスの良い食材と夏の薬味で。

冷しゃぶと海藻のサラダ

■ 材料: 2~4人分

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 1パック
- 塩 小さじ1/8
- こしょう 小さじ1/8
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 乾燥海藻ミックス 5g
- グリーンリーフレタス 3枚
- 大葉 5枚
- みょうが 1本
- かいわれ大根 1/2 パック(約1.2 oz)
- 長ねぎの白い部分 5cm(2インチ)分
- ニジヤ玉ねぎドレッシング 大さじ3

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、酒をふりかける。片栗粉を加え、全体を混ぜる。鍋に湯を沸かし、肉をほぐしながら加えて茹で、火が通ったら引き上げ、ドレッシングを加え、和えておく。
2. 乾燥海藻ミックスは水(分量外)で戻し、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. 大葉、みょうが、長ねぎは千切りに、かいわれ大根は根元を切り落とし、全てボウルに入れて水(分量外)にさらす。
4. (1)のボウルに戻した海藻ミックスの水気を切って加え、和える。
5. 器にレタスを敷き、(4)を盛り、(3)の水気を切って天盛りする。





オーガニック塩レモンドレッシングで

さっぱりと夏らしいコンビネーション。

くずきりサラダ

■ 材料: 2~4人分

くずきり 1袋 (80~90g)
きゅうり 1/2本
にんじん 細いもの1本
ニジャサラダチキン 1袋
ニジャオーガニック
塩レモンドレッシング ・ 大さじ3

作り方

1. くずきりはパッケージに従ってゆで、洗ってザルにあげて水を切っておく。
2. きゅうり、にんじんは細切りにする。サラダチキンは手で細く裂く。
3. ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、器に盛り付ける。



いろいろな食感を楽しめる。

あずきとれんこんサラダ

■ 材料: 2~4人分

小豆 大さじ3
水 500ml
酢 大さじ1/2
れんこん 5cm
セロリ 20g
きゅうり 1/2本
大葉 3枚
塩 小さじ1/4
ニジャオーガニック
塩レモンドレッシング ・ 大さじ5



作り方

1. 洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水(分量外)を加えて強火で煮る。煮立ったら煮汁を捨て、再びたっぷりの水を加えて煮立て、弱火にしてさらに約1時間煮る。小豆が常に煮汁から出ないように水量を調整する。
2. あずきが芯まで煮えたらザルにあげ、水気を切る。
3. 鍋に水と酢を加え、中火で沸騰させ、れんこんを3mm厚のいちょう切りにして鍋に入れ3分ゆで、ザルにあげて水気を切る。
4. セロリ、きゅうりは約7mm角に切る。大葉は粗みじんに切る。
5. ボウルにあずき、れんこん、セロリ、きゅうり、大葉、塩、ドレッシングを混ぜ合わせ、器に盛る。

シャキシャキの水菜と合う。

そばサラダ

■ 材料: 2~4人分

乾そば 2人分
カニカマ 4本
長ネギ 1/2本
水菜 2株
ニジャ玉ねぎドレッシング ・ 大さじ5

<薬味>

みょうが 1個
かいわれ大根 1/2パック
刻み海苔 適量

作り方

1. そばは二つ折りにし、パッケージに従って茹で、流水をかけながら、両手でもむように洗い、水気を切ってドレッシング大さじ3で和える。
2. カニカマは手で裂き、長ネギは5センチほどの長さに千切りし、水(分量外)に5分ほどさらす。水菜も同じ長さに切る。
3. カニカマ、水気を切った長ネギを別のボウルに入れ、ドレッシング大さじ2を加えて和える。
4. 水菜を器に敷き、(1)のそば、(3)のカニカマ・長ネギの順に盛り付ける。
5. みょうがは縦半分に切ってから斜めに薄切り、かいわれ大根は根元を切り落とし、刻み海苔と飾る。



サラダで野菜をもりもり食べよう

サラダは、基本生野菜のため、加熱して栄養素が壊れる心配もなく、ビタミン類やミネラル類、食物繊維などを効率よく摂取できるといえます。ビタミン類やミネラル類が不足すると、エネルギー代謝がダウンするので、意識してサラダを食べることは大切かもしれません。また、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂ることによって免疫力アップや疲労回復、生活習慣病予防、便秘解消にも効果あり。アンチエイジングや美肌など、美容のためのインナーケアとしてもおすすめです。



ごまドレッシングで

歯ごたえの良い食物繊維がたっぷり。

ごぼうサラダ

■ 材料：2～4人分

ごぼう・・・30cm(約6インチ)
水・・・・・・・・・・500ml
酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
にんじん・・・・・・・・細いもの1本
きゅうり・・・・・・・・1/2本
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
ニジヤごまドレッシング ・大さじ3
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
かいわれ大根・・・(あれば)適量

作り方

1. ごぼうは丸めたアルミホイルなどで皮をこすり取り、厚さ3mmの斜め切りにしてから細切りにし、ボウルに水と酢を混ぜた中に入れておく。にんじん、きゅうりも同じサイズの細切りにする。きゅうりには塩を振っておく。
2. ごぼうを酢水から上げ、にんじんと共に鍋に入れて水(分量外)を加え、中火で沸騰させ約1分間ゆで、ざるにあげて水気を切る。
3. ボウルにごぼうとにんじんを移し、ドレッシングで和える。
4. きゅうりの水気を軽く絞り、マヨネーズと加えて混ぜ、器に盛り付け、あれば根元を切り落とした、かいわれ大根を飾る。



鯛に合うごまドレッシングで。

鯛サラダ

■ 材料：2～4人分

ニジヤ有機栽培くるみ ・ 3～4個分
鯛 刺身用・・・・・・・・1パック
グリーンリーフレタス・・・・5枚
かいわれ大根・・・・・・・・適量
ラディッシュ・・・・・・・・2個
ニジヤごまドレッシング ・大さじ3



作り方

1. くるみは粗みじんにし、フライパンで3分ほど弱火で焦がさないようにカラ炒りし、冷ましておく。
2. 鯛は薄切りにする。
3. レタスは細切りにし、根元を切り落とした、かいわれ大根と混ぜ合わせる。
4. ラディッシュはうす切りにする。
5. 皿に(3)と鯛、ラディッシュを盛り付け、ドレッシングを回しかけ、(1)のくるみを散らす。



ニジヤこだわりのドレッシング



美味しいドレッシングがあれば野菜が美味しくいただけますね。ニジヤでは素材にこだわり、どなたでも安心してお使いいただけるドレッシングを取り揃えています。お料理に合わせていろいろと使い分けても楽しいですね。



冷蔵コーナーで

アジアンスウィート & チリドレッシング

タイ料理などのテイストに多い、少し甘くてちょっぴり辛いエスニック風味のドレッシング。魚醤の旨みがきいています。野菜サラダはもちろん、春雨や生春巻きのタレにもぴったり！フライ物にもよく合います。



冷蔵コーナーで

塩麹生姜ドレッシング

旨みたっぷりの塩麹と生姜を使ったヘルシーなノンオイルドレッシング。生姜のピリッとした風味がアクセントのさっぱりした味わいです。野菜サラダはもちろん、冷奴やお刺身、焼魚や焼肉などのタレとしてもご利用いただけます。



冷蔵コーナーで

オーガニック塩レモンドレッシング

ニジヤ特製オーガニック塩レモンを使用してドレッシングに仕上げました。塩レモンの爽やかな香りとまるやかさは残しつつ酸味と甘みを抑えて、サラダだけでなくカルパッチョなどにもよく合います。



調味料コーナーで

たまねぎドレッシング

ペースト状にしたたっぷりの玉ねぎとみじん切りにした玉ねぎを使って、丁寧にじっくりとソテーしています。こうすることによって、しっかりと玉ねぎの食感があり、より一層の玉ねぎ感をアピールすることができました。化学調味料・保存料・着色料不使用なので、玉ねぎ嫌いのお子さんにもぜひ試していただきたいドレッシングです。和風だけでなく洋風、中華風などどんなお料理にも合います。



調味料コーナーで

ごまドレッシング

純良な金ごまをふんだんに使用した贅沢な味。さらに高品質ななたね油のkokと醸造酢のさわやかな酸味で、まるやかに仕上げたごまの香りいっぱいのドレッシングです。化学調味料・保存料・着色料不使用なので、家族みんな安心してお使いいただけます。サラダはもちろんのこと、冷しゃぶ、温野菜、鶏の唐揚げ等にもおいしくいただけます。

フレッシュ！ニジヤのサラダ



S
サイズ

ローストチキン サラダ



S
サイズ

スイートコーン サラダ



S
サイズ

どろふサラダ



S
サイズ

ツナ&ビーンズ サラダ

* 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので予めご了承ください。

ニジヤ夏の新作弁当、お寿司

夏ならではのお弁当、惣菜、お寿司を夏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。

夏限定!



ネギ塩牛タン重

▼ ネギ塩牛タン重

暑い夏が近づいてくると、スタミナをつけるために BBQ や焼肉が食べたくなりますね。そこで夏の暑さに負けない夏限定のお弁当に「ネギ塩牛タン重」の登場です。ニジヤでは、牛タンを手作り特製塩麹にひと晩漬け込み、麴の酵素の力で柔らかくします。そして1枚1枚丁寧に焼き上げ、ご飯の上のせて特製のネギ塩タレをかけて、さらにスライスした青ネギと白胡麻をトッピング。副菜には、キムチともやしナムルを添えました。さっぱりと柔らかく食べやすい、ネギ塩牛タン重をぜひご堪能下さい。



ネギ塩豚バラ重

▼ ネギ塩豚バラ重

今年の夏は、牛タンに続き、おいしい豚バラをご用意しました。ニジヤではすっかりおなじみの duBreton ポークの柔らかいバラ肉を使用しています。ニジヤの duBreton ポークは、カナダの大自然の中、とうもろこし、大豆ミール、小麦、グルテン麦粉、豆、押し大豆を含む植物性穀物を飼料に100%オールナチュラルで飼育された美味しい豚肉です。前述した牛タン同様に手作り特製塩麹にひと晩漬け込み麴の酵素の力で柔らかくなったところで、1枚1枚丁寧に焼き上げています。それらをご飯の上のせて、特製のネギ塩タレをかけて、さらにスライスした青ネギと白胡麻をトッピング。副菜には、キムチともやしナムルを添えました。豚バラ肉と特製ネギ塩タレの相性が抜群です。牛タンと併せて、この夏一押しのお弁当です。

助六 (太巻き) とざるそばセット

▼ 助六 (太巻き) とざるそばセット

暑くて食欲がないというときには、さっぱりといただける定番の助六 (太巻き2切れといなり2個) にざるそばのセットをおすすめします。寿司とざるそばの組み合わせは最強。毎年大人気のニジヤ必須夏アイテムの1つです。



※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

ダイヤモンド
うなぎチラシ

▼ ダイヤモンドうなぎチラシ

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。今年は夏バージョンとして、特別にうなぎをたっぷりに加えしました。夏バテ防止にはうなぎがおすすめ。うなぎにはビタミンAが豊富に含まれているので、夏の暑さで弱った身体の免疫力をアップしてくれます。美味しく楽しくお召し上がりください。

塩レモンサーモン
押し寿司

▼ 塩レモンサーモン押し寿司

みんなの大好きなサーモンの押し寿司も販売決定です。ニジヤオリジナルの塩レモンはオーガニックのレモンに沖縄加工のマイルドな天然塩を混ぜ込み、1ヶ月以上かけてゆっくりと熟成・発酵させて作っています。サーモンとレモンは相性抜群。塩レモンの爽やかな香りと風味をサーモンとともに楽しみてください。夏の間も毎日売り切れ必至アイテムです。どうぞお見逃しなく！

冷やし中華



▼ 冷やし中華

夏といえば冷やし中華。日本のラーメン屋さんの店先に「冷やし中華始めました」の案内がでると夏が来たな、という感覚になりますね。そしてニジヤでは今年も夏限定メニューとして「冷やし中華」がお目見えします。海老・チャーシュー・カニかま・きゅうり・錦糸たまご・しいたけ・トマト・紅生姜と彩り鮮やかな8種類の具材にニジヤ特製胡麻風味タレと一緒に楽しみください。

冷やし
胡麻醤油ラーメン

▼ 冷やし胡麻醤油ラーメン

暑い日にはもってこいの冷やし胡麻醤油ラーメン。大量の煎り白胡麻をペースト状になるぐらい念入りにすり上げて胡麻の香ばしい風味を残しつつ特製の胡麻醤油スープを作りました。胡麻の栄養効果として、動脈硬化・高血圧の予防・抗酸化作用・コレステロール値の低下・疲労回復などがあげられており、特に夏に多く摂りたい食材の1つです。その他には、白みそ、にんにく、少量の豆板醤を使用しており、まさに暑い夏の食欲のない時には、胡麻風味たっぷりであっという間に「冷やし胡麻醤油ラーメン」がびったりです。冷やしたまま、具をのせて添付のスープをかけてお召し上がりください。

ニジヤのやわらか焼きイカ



ニジヤ
やわらか焼きイカ



※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。

夏といえば、花火大会と夏祭り！日本の夏祭りといえば様々なお店がでている屋台が一番の楽しみでした。その屋台での定番商品そしてあこがれの的は丸ごと串にささった焼きイカ。大きなイカがそのまま焼かれている時のイカとそのまわりでちょっぴり焦げた醤油の香りは何とも言えません。そんな思い出深い「焼きイカ」が今年の夏はニジヤでお楽しみいただけます。

今回お目見えするのはカナダ産の「マツイカ」という種類で、冷たい海流で育ち、美味しくて肉質が柔らかいのが特徴です。一匹ずつ丁寧に内臓を取り出し洗浄してから焼き上げています。塩などの味付けは一切していないため、イカ本来の味をお楽しみいただけますが、いかようにもお好みの味付けに変化させることが可能です。

オーブンやフライパンで少し焼き目を入れてから、生姜醤油・マヨネーズ・七味を振って召し上がるのがおすすめ。または、お好みの大きさに切って野菜と一緒に炒めものにするのも良いですね。

夏の風物詩のひとつでもある「やわらか焼きイカ」をご家庭でもぜひお楽しみください。

やわらか焼きイカときゅうりの酢の物

イカはやわらかく焼き上がっているので輪切りにするだけで！夏にさっぱり簡単酢の物をどうぞ！

●材料：3~4人分

やわらか焼きイカ 1杯
きゅうり 1本
しょうが 1片

〔調味料〕

酢 大さじ 1½
醤油 大さじ ½
みりん 大さじ ¾
ごま 大さじ 1
塩 少々

●作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩（分量外）を振り、少し置いてから水気を絞る。焼きイカは 5mm 幅の輪切りに、しょうがは千切りにする。
- ② ボウルに〔調味料〕と①を入れて混ぜ合わせ、味をみて最後に塩でととのえる。



ニジャ カットわかめ—常備食材に!

味噌汁やサラダ、スープなどの具材がよつと物足りない時に、常備しておくのと重宝するものは何と言つてもカットわかめです。水戻しも簡単で、手軽に使用して栄養も豊富なわかめはとても便利な食材といえます。そしてニジャこだわりのカットわかめのご紹介です。

ニジャのカットわかめは東北の三陸海岸で採れたわかめを湯通し塩蔵処理をして、一旦塩抜きをしてから食べやすい大きさに切り、乾燥させたものです。

三陸海岸はリアス式海岸といわれる入り組んだ独特の地形とそこに暖流の黒潮と寒流の親潮が交わるという珍しい潮の流れの良い海流の環境となつて



ニジャブランド
三陸産カットわかめ

ニジャブランド
肉厚カットわかめ

おり、そこでは良質なわかめが育つとされています。

このような環境で育つた三陸産わかめはしっかりとした弾力と歯応えがあり、肉厚で色味がきれいな点も大きな特徴となっています。また食物繊維やミネラルが豊富に含まれているので、健康と美容の為にぜひおすすめいたします。

またニジャ肉厚カットわかめも厳選した素材を使用しておりますので、こちらも併せてお試しください。

お水で約5分、またはお湯で約3分戻してご使用いただけます。

じゃことわかめの豆腐サラダ

●材料：3人分

ニジャカットわかめ 大さじ2
木綿豆腐 200g
じゃこ 大さじ2
大葉 2枚
《A》
ごま油 大さじ1
ニジャ和風だし 小さじ½
生姜絞り汁 小さじ1
塩 少々
粗挽き黒胡椒 適量
白炒りごま 適宜

●作り方

- ① わかめを水で戻す。ボウルに軽く水切りした豆腐と戻したわかめ、じゃこを混ぜ合わせる。
- ② 別の容器で《A》(ごま油、和風だし(小さじ1の水で溶く)、生姜絞り汁、塩、粗挽き黒胡椒)をよく混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付けて白炒りごまをふり、千切りした大葉をトッピングする。



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”夏バージョンをご紹介します。

夏が旬の野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を下げる働きがあります。また紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミン C や E などが多く含まれており、まるで夏の暑さによる脱水や紫外線によるダメージを軽減するために、植物自身が行っている自主防衛策のようです。このように旬の野菜には、その時期に起りやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。そんな野菜の働きの恩恵もぜひ利用させてもらいましょう！ 夏野菜にはトマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。

● 茶せんなすの香りダレ

形がかわいい茶せんなす。
タレも夏らしく酸味をきかせて食欲増進！

■材料 (2人分)

なす 2本
白ねぎ ½本
しょうが 1片
にんにく ½片

(調味料)

酢 大さじ 1½
醤油 大さじ 1
みりん 大さじ 1
ごま油 大さじ 1

■作り方

1. なすはヘタを残して皮をむき、縦に1cm間隔の切り込みを中央まで入れる。水に浸けてアク抜きをする。
2. なすを濡れたまま1本ずつラップに包み、電子レンジで4分加熱する。ラップのまま水に浸けて冷ます。
3. ボウルに〔調味料〕を入れ、白ねぎのみじん切り、しょうがとにんにくのすりおろしを加えてタレを作る。
4. なすを写真のように立てて皿に置き、タレをかける。





● 叩き梅／きゅうりと長芋短冊

梅干しを大葉やごまと一緒に叩いてペーストにしておく、
 いろんな野菜のディップになります！

■材料 (4人分)

(叩き梅)

梅干し 4個
 大葉 2枚
 ごま 小さじ2
 ごま油 小さじ2

きゅうり 2本
 長芋 10cm

■作り方

(叩き梅)

梅干しは種を取り除き、まな板の上で他の材料と一緒に細かく叩いてペースト状にする。

*きゅうりと合わせる場合は、きゅうりのヘタを切り落とし、すりこぎなどで叩いてから食べやすい大きさに切り、(叩き梅)を添える。

*長芋と合わせる場合は、長芋を千切りにして(叩き梅)を添える。

● にんにくとパンのスープ

たっぷりのにんにくで夏バテ知らず。
 固くなったバゲットや食パンの耳を活用して。

■材料 (4人分)

にんにく 6片 (50g)
 バゲット 60g
 パプリカパウダー 大さじ1
 白ワイン 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ1
 チキンブイヨン 大さじ1
 卵 1個
 塩 小さじ1弱
 こしょう 適量

■作り方

1. にんにくは千切り、バゲットは1.5cm角程度に切る。鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらバゲットを入れてさっと炒める。
2. パプリカパウダーを入れて炒め、白ワインを入れて鍋にこびり付いたにんにくやパプリカパウダーをへらでこそげ取ってからチキンブイヨンを入れる。
3. 沸騰したら塩、こしょうで味をととのえ、溶き卵を加えてひと混ぜしたら火を止める。パセリ、ネギ、貝割れなど、お好みのトッピングで。



● いろんな野菜のコールスローサラダ

お好みの生野菜を何でも使ってコールスローを。
 ドレッシングはシーザーサラダ風味！

■材料 (4人分)

ロメインレタス 4枚
 赤キャベツ 2枚
 にんじん ½本
 セロリ ½本

(ドレッシング)

アンチョビ 2本
 にんにく ½片
 粒マスタード 小さじ2
 マヨネーズ 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1
 レモン汁 大さじ1
 こしょう 少々

■作り方

1. ロメインレタスは1cm幅、他の野菜は全て千切りにする。アンチョビは細かく刻み、にんにくはすりおろす。
2. ボウルに(ドレッシング)の材料を全て混ぜ、野菜を入れて和える。

● セロリとハマチのなめろう

脂の乗った刺身なら何でもOK！
 セロリのさっぱり感が夏にピッタリです。

■材料 (2人分)

セロリ 1本+セロリの葉適量
 ハマチ刺身柵 100g
 わけぎ 1本
 にんにく ½片
 オリーブオイル 大さじ1
 塩 適量

■作り方

1. セロリの葉はあれば写真左のような柔らかい部分を4つほど、みじん切りにする。茎はスティック状に切る。わけぎは小口切り、にんにくはすりおろす。
2. ハマチの刺身を薄切りにしてから細かく叩き、まな板の上で1とオリーブオイル、塩を合わせて全体がよく混ぜるように叩く。
3. 器に盛り、セロリスティックと一緒にいただく。

夏といえばうなぎ

今年の土用の丑の日は7月23日(土)と8月4日(木)

うなぎといえば夏のイメージ。熱々ご飯の上にふわっとした身とカリッとした皮のうなぎの蒲焼をのせ、たっぷりタレをかけて……と想像しただけでも美味しそうですね。

「いよいよ、美味しい夏の到来です。食欲がなくなり、体がだるい時でもうなぎを食べると元気になるります。うなぎは夏のスタミナ、うなぎを食べべて夏バテ防止！今回は、そんなスーパーヒーロー「うなぎ」の紹介です。

土用の丑の日という言葉はよく耳にしますが、何のことかご存知ですか。

土用と聞くと夏を思いがちですが、土用とは季節の変わり目の18日間を指します。ですから、1年間に立春、

立夏、立秋、立冬の4回土用がめぐってくるのです。また、丑とは十二支の丑のことで、一日ごとに十二支をあてはめていくので、12日に1回丑の日が巡ってきます。つまり土用の丑の日とは、「季節の変わり目の18日間に当てはまる丑の日」という意味なのです。ですから今年のようにその年によって土用の丑の日が2回ある場合もでてくるというわけです。そしてその土用の丑の日に「う」のつくものを食べることでさらに縁起が良いとされています。まさに運氣うなぎのばりですね。

栄養価

うなぎには、脳の活性化を促進させることで知られているDHAが多く含まれています。その他、コレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つEPA、そして夏バテの防止になるといわれている、ビタミンA、B₁、B₂、D、Eを豊富に含

んでいます。暑い夏には、汗とともに

ビタミンB₁が流れ出てしまいます。そのビタミンB₁は神経や筋肉の働きを助ける働きを持っているため、流れ出てしまうことにより身体が疲れやすくなる原因となります。うなぎには、良質なたんぱく質とビタミンB群が多く含まれているので、特に夏バテには最適というわけです。中でもビタミンAはうなぎの蒲焼1人前で一日に必要な量をまかなえるほど。また、うなぎ100gで成人の一日に必要なビタミンB₂とEの量の半分は補えるという優れた食材です。栄養たっぷり、夏バテ知らずのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

化学調味料不使用

ニジヤ本格炭火うなぎ蒲焼

今年もニジヤが強力におススメするのは、化学調味料を一切使わない特製タレを使用した、体に優しいうなぎで



ニジヤ 蒲焼のたれ

岳の麓に位置する活場は、シラスの地層で長い時間をかけて過された自然の浄水の宝庫です。うなぎは厳重に厳選された後、この貴重な水を豊富に利用し立龍で流水にさらさらされ、活めしたのち鮮度の良いまま加工場へと運ばれていきます。焼きの行程ラインに備長炭を使用し、遠火の強火でじっくり焼き上げコクと香り豊かなうなぎに仕上げられています。特製タレでふっくら焼き上げた至高の味わいです。

ちよとしたひと手間
美味しいうなぎの温め方

「市販されているパックのうなぎを美味しく食べたい！」と誰もが望んでおられることと思います。そこで、簡単に美味しくなるワザを伝授いたしましょう。

▽グリル又はフライパンの場合…うなぎをパックから取り出しアルミホイルのせて、皮を下にして弱火で温めます。お好みに応じて、温めている途中にタレを塗りながら焼くと香ばしさが増します。香ばしい匂いがして身がふっくらとしてきたら出来上がりです。

▽電子レンジで温める場合…パックから取り出したうなぎを耐熱皿にのせ、日本酒又は料理酒を小さじ一杯程度ふりかけ、ラップをして温めます。酒を加えることにより、身がふっくらと仕上がります。温める時間は、500Wの場合約2分、600Wの場合は1分半くらいを目安にしてください。(機種によって調理時間は変わります)

ちよっと手を加えるだけで、さらにおいしくなるうなぎ。ご家庭でぜひお試しください。

鹿児島産
炭火うなぎ蒲焼

南九州の温暖な気候と豊かな自然はとも良いシラスの土壌で、元気なうなぎが育つ最高の環境です。秀峰開間

す。私達が依頼しているうなぎ工場は中国広東省にあり、発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、いつも新鮮なうなぎがニジヤに届きます。「うなぎは原料で決まる」を信念に原料選抜、安心・安全なうなぎ作りを目指しています。シラス(稚魚)を養殖加工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品で、日本式の焼き方にこだわり、熟練された職人の手で裂いたうなぎを蒲焼に仕上げられています。焼き上げる際には炭火を使用し、外は「パリッ」と、中は「ふっくら」。身は肉厚でふっくらジューシー。本格派の蒲焼です。一味違うニジヤのうなぎを是非お試しください。

うなぎ蒲焼きさ下手まり寿司

▼材料 (ご飯2合分)

うなぎ蒲焼き …… ½尾
米 …… 2合
ニジヤ 寿司酢 …… 大さじ4
ニジヤ蒲焼のたれ …… 適宜
寿司生姜 (みじん切り) …… 大さじ1
白ごま …… 適宜
三つ葉 …… 適量
粉山椒 …… 適量

《錦糸玉子の材料》

卵 …… 1個
砂糖 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1
塩 …… 少々
サラダ油 …… 適量

▼作り方

1. 酢飯を作る: 硬めに炊いた炊きたてのごはんをボウルに入れ、寿司酢をまわしかける。うちわであおいで粗熱を取りながらしゃもじで切るように混ぜる。白ごまと寿司生姜みじん切りを混ぜたら酢飯の出来上がり。
2. うなぎはオーブン等で香ばしく焼き、切り分けておく。
3. 錦糸玉子を作る: ボウルに卵を割り入れ、砂糖、酒、塩を入れてよく混ぜる。フライパンにうすく油を敷き、薄焼き玉子を作る。焼き上がった薄焼き玉子をクルクルと巻いて千切りにし、錦糸玉子を作る。
4. ラップを広げてうなぎ→酢飯をのせ、丸くまとめて軽く絞る。
5. ラップをはずしてうなぎの面を上にして皿に並べ、蒲焼のたれをかける。粉山椒と三つ葉、錦糸玉子をのせたら出来上がり。



ころっとかわいい手まり寿司。
食べやすいのでパーティーにも!

うなぎ蒲焼き香味ソースかけ

▼材料 (2人分)

うなぎ蒲焼き …… 1尾
玉ねぎ …… ½個
かいわれ大根 …… 適宜

《薬味ソース》

グリーンオニオン …… 20g
大葉 …… 2-3枚
ミョウガ …… 1個
生姜 (みじん切り) …… 大さじ1
ニジヤポン酢 …… 大さじ2
一味唐辛子 …… 適宜
白いごま …… 適量

▼作り方

1. 玉ねぎは薄切りにして5分程水にさらして水を切っておく。
2. うなぎの蒲焼きはオーブン等でふっくら焼き、2-3cm幅に切る。
3. グリーンオニオンは小口切りに。大葉は千切り、ミョウガは半分に切りさらに薄切りにする。
4. ボウルに薬味ソースの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
5. 器に水気を切った1. とかいわれ大根を敷き、うなぎを並べる。4. を乗せて完成。



たっぷりの香味ソースといただけば
食欲がない時でもご飯がすすみます!

うなぎと夏野菜の煮物



うなぎの旨味で野菜がもっと美味しい。
お好みの野菜でどうぞ。

▼材料 (2人分)

うなぎ蒲焼 …… ½尾
なす …… 小2本
オクラ …… 6本
しょうが …… 1かけ
揚げ油 …… 適量

《A》

赤唐辛子 …… 1本
(種を取り小口切り)
ニジヤめんつゆ+水 …… 100ml
(めんつゆ: 水が1:3の割合で)

▼作り方

1. うなぎ蒲焼は2-3cm幅に切る。
2. なすは縦2等分して格子状に切れ目を入れる。オクラは塩でもんで産毛を取り水洗いし、がくを取ってさっと茹でる。
3. しょうが、半分は薄切りに、残りはトッピング用の千切りにしておく。
4. 鍋に油を170°C (340°F) に熱し、なすを揚げる。
5. 別の鍋に《A》としょうがの薄切りを入れて煮立て、なすとオクラを入れて2-3分煮る。うなぎを加えて一煮立ちしたら火を止める。
6. 器に盛りつけて、しょうがの千切りをのせる。

ネバトロうなぎ



長いもとオクラが夏に嬉しい。
うなぎをプラスでパワーアップ!

▼材料 (2人分)

うなぎ蒲焼 …… ½尾
長いも …… 100g
酢 …… 少々
オクラ …… 2-3本
しょうゆ …… 適宜
わさび …… 適宜

▼作り方

1. うなぎ蒲焼はたて半分に切り、さらに5-6mm幅に切る。
2. オクラは塩でもんで産毛を取り水洗いした後色よくゆで、小口切りにする。
3. 長いもは皮をむいて酢水につける。水気をきり、ペーパータオルで水気をふきとってから、ポリ袋に入れて麺棒などでたたく。
4. わさびの量は好みで、しょうゆと合わせてわさびしょうゆを作る。
5. 1, 2, 3 を合わせて盛り付け、わさびしょうゆを添える。



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *

みなさんこんにちは!
お元気で過ごしてでしょうか。

会ったことのない Gochiso の読者の皆さんに勝手に親しみを感じながら、紙面でお付き合ひ頂けることを今回もとても嬉しく思っています。

パリとカリフォルニアやハワイは、日本とカリフォルニアやハワイよりずっと遠く、私は皆さんを思う時、思考の中で地球をぐるっと半周します。実際の飛行機の旅だと大西洋を渡ってアメリカ大陸を超えて：ですが、なぜか私の頭の中では、様々な文化の街を飛び越えて、いくようなイメージが湧き出て、それは楽しい空想です。

ところで、夏には自然と笑顔になる、幸せになる要素がたっぷりあるような気がするの、私だけでしょうか。いや、フランス人の多くもそう思っているはず。何と云ってもフランス人が人生で一番好きなのはヴァカンス！夏といえばヴァカンス！人生約半分がパリ暮らしの私も同様。私は海好きなので、毎夏はのんびりと海辺の地で過ごします。

フランスの夏の間といえば、リビエラ、コート・ダ・ジュール

ルが有名。私ももう幾度となくここで夏を過ごしています。が、海の美しさはもちろん、太陽と優しい風、雄大な大地の静けさ、適度に放っておいてくれる自然、数多くの芸術家たちに愛された地だけに至るところ美術館もあり、また避暑地としての優雅さも快く、目をつぶって彼の地を思うだけで心が泡立つ、愛さないとはいられない地です。

今回はこのコート・ダ・ジュールの中心の街であるニースのサラダ、サラダ・ニソワーズをご紹介します。サラダと言ってもポリウムたっぷりで、栄養のバランスもバツチリ。ビストロやカフェなどでは一品料理としても大人気です。

サラダ・ニソワーズに欠かせないものはオリーブ。ニースではもちろん南フランスの丘で収穫されるカイエチエというオリーブを使いますが、パリのビストロのサラダ・ニソワーズはカイエチエに限られません。イタリアやギリシャ産が多く、南仏のオリーブは実は少しばかり希少。どちらにしても成熟して黒くなったオリーブがサラダ・ニソワーズにはお勧め。アンチョビと

オリーブの違った個性ある塩っぱさが、サラダの味にアクセントをつけてくれます。マストな野菜はサラダ菜やペビーリーフなどの葉もの、トマト、ペルペッパー、キュウリ。

バジルはあると本格的。太陽の光をたっぷりと浴びて育つバジルはまさに夏の味。フランスでは夏時期、庭やテラスの植木で育て、お料理の最後にいくつかを摘んでお皿に乗せて食卓へ出したりもします。

赤玉ネギや白玉ネギも、薄く刻んでいれると爽やかな味のアクセントになります。ほんの少しだけけれど、時々口の中で存在感を示してサブライズをくれる玉ネギのさっぱりとした味は、いかす料理とはハートモニーがある！と思わせます。

インゲンが入れる派入れない派がありますが、夏は手軽に手に入り栄養価も高いので取り入れたいもの。特にワンプレートのご飯としてサラダ・ニソワーズを頂く時はポリウム感を増してくれます。

そして上記のアンチョビ。アンチョビがないとサラダ・

ニソワーズとはいえない、このサラダの顔です。加えて茹で卵。栄養バランスの配慮もさることながら、太陽のように輝く黄色のこれを最後に一番上に乗せて、サラダが素敵に完成です。

伝統的なサラダ・ニソワーズには、サラダ菜は入れない、とか、ニースのおばあちゃんには必ずサラダ・ニソワーズにツナを入れてる、とか、ニースで食べたサラダ・ニソワーズにはミニアーティチョークが入っていた、などという声も聞こえてきます。ニース出身の有名シェフに至っては、サラダ・ニソワーズには、茹で卵以外、火を通した食材を入れない、なんて言いますが、ビストロによっては、そら豆や、スライスした茹でジャガイモが入っていて、それらのとけるような甘さに感動したりもします。

真正銘サラダ・ニソワーズとは何かの議論はなかなか熱く、それだけこだわりの持たれた愛されているサラダということ。ともあれサラダ・ニソワーズに規則も禁止令もありません(笑)。どの地方の伝統料理もその家庭の味があるように、一度下記のレシピ



永末 アコ Ako Nagasue

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

Ako のライフアート
www.instagram.com/ako.lifeart.paris/
Ako の光の作品
www.instagram.com/ako.art.paris/

で作ってみて、そして前記の材料を加えてお気に入りのマイ・サラダ・ニソワーズをつくるのはお勧めです。
デザートには簡単に美味しく、夏に欠かせない生マンゴーシャーベット。フランスでマンゴーはアフリカからの輸入が主で年中味わうことができますが、灼熱の国の果物、夏に味わうのが一番美味しく感じます。私は熟れた美味しそうなマンゴーを見つけるといくつか買って、一つはジュースにそのまま味わい、いくつかはこのマンゴーシャーベットにします。美味しい果物は、手をかけずにそのまま自然の産み出した美味しさを愉しむのが一番！と思いますが、このマンゴーシャーベットも、その点は譲れません。びっくりするほど簡単にできるので、熟れた美味しそうなマンゴーを見つけたら、早速トライあれ。そして夏の間に何度も作ってしましましょう！

■ 材料: 約4皿分

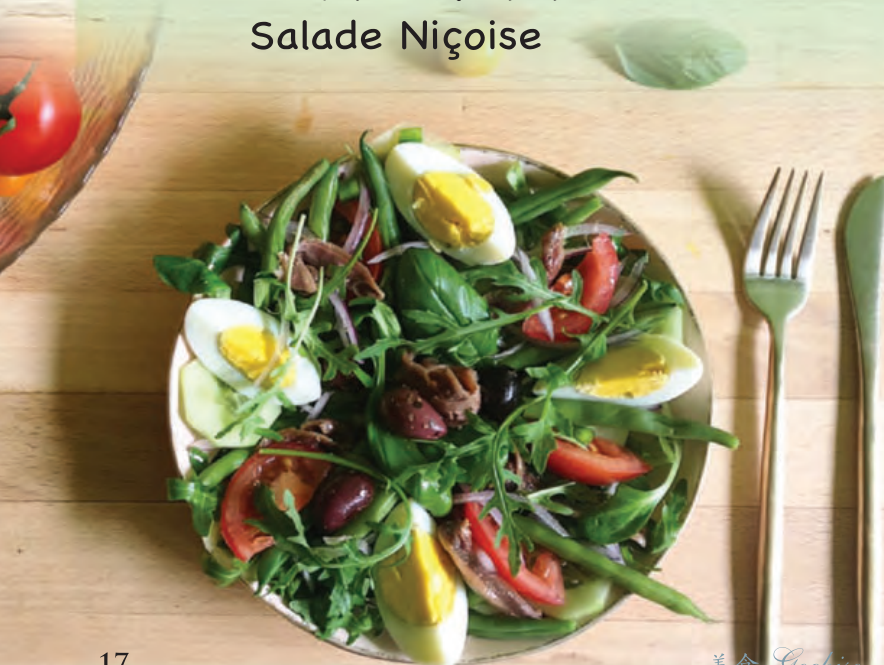
中ぶりトマト 3個
きゅうり 3本
(西洋キュウリなら1本)
サラダ菜、レタス、ペビーリーフ等 4掴み分
いんげん 200g(約7oz)
ベルペッパー 1個
新小玉ねぎ・1つ または赤玉ねぎ半個
にんにく 1片
卵 4個
アンチョビ 8切れ
黒オリーブ 適宜
(熟れた黒色のオリーブがおすすめ)
バジル 適宜
オリーブオイル 大さじ4
塩・こしょう 少々

● 作り方 ●

1. 沸騰させた湯に 卵を入れ10分茹でる。茹で上がったものを冷水に入れ、粗熱が取れたら4分の1にくし切りする。
2. 筋とヘタをとったいんげんも沸騰させた湯に塩を加えて3分ほど茹でて冷ます。
3. 葉もの野菜を洗って水を切り食べやすい大きさに切り、トマトはくし切り、きゅうりは輪切りにする(西洋のものであれば皮を剥く)。ベルペッパーも生のまま小さく角切りに。玉ねぎは透き通るくらい薄く切り、冷水に浸しておく。
4. お皿ににんにくをすり付け、葉ものをそっと敷く。その上に、トマト、きゅうり、ベルペッパー、玉ねぎ、アンチョビを彩りよく並べる。
5. 粗熱の取れないいんげんとくし切りにした玉子を並べ、最後に彩りのポイントになるようにオリーブをいくつか置き、バジルの葉を散らす。
6. オリーブオイルを小さなボウルに入れ塩こしょうして、よく混ぜ、食べる間際にかける。

*好みでビネガーやしモン汁を少々入れても。

* ニースのサラダ * Salade Niçoise



* マンゴーシャーベット * Sorbet à la mangue

■ 材料: 4人分

マンゴー 1つ
100パーセントのオレンジジュース
又は生オレンジジュース . . . 約200ml

● 作り方 ●

1. マンゴーを小さな角切りにして、グラスに並べる。
2. マンゴーがひたひたになるくらいにオレンジジュースを入れる。
3. 冷凍庫で凍らせる。
4. 食べる30分~45分くらい前に冷凍庫から出し、室温で少し溶かす。オレンジジュースがリキッド状になる直前、シャリシャリ感のある状態で頂く。(写真はホイップクリームでおめかし。無くても全くOK)

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つてはいませんか？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。また丼もの、お肉や野菜にもとにかオールマイティに使える便利なたれとなっています。ご家族みんなで、安心して日々のお料理にぜひ活用ください。

蒲焼のたれ 変幻自在 レシピ

● 半熟卵の緑野菜丼

みんなが大好きな煮卵も、蒲焼のたれにそのまま漬ければ出来上がり！
たっぷりの緑野菜と一緒に簡単ヘルシー丼に。もちろんラーメンのお供や、そのままおやつにも！



■ 材料 (4人分)

- 卵 4個
- 蒲焼のたれ 100ml
- ご飯 4膳分
- オクラ 8本
- 大葉、貝割れ、三つ葉 お好みで適量

■ 半熟卵の作り方

- 1: 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら卵を入れる。茹で時間は、冷えた卵は6分間、常温の卵は5分半。
- 2: 時間が来たら卵を一気に引き上げて氷水に3分浸ける。
- 3: 殻をむいて保存袋に入れ、蒲焼のたれを加えて、できるだけ空気を抜いて卵にたれが絡むようにして冷蔵庫で1日置く。

■ 丼の作り方

- 1: オクラはさっと茹でて水で冷やしてから輪切り、大葉は千切り、貝割れ大根、三つ葉は3cmに切る。
- 2: 茶碗にご飯を入れ、1:の野菜をのせた上に半熟卵をのせて半分に切る。お好みで漬けたれを回しかける。



夏ですね。暑い夏もフィルおじさんは元気に毎日おいしい料理を作っています。暑いときには無意識に冷たいものを食べたり飲んだりしがちですが、一度にたくさんとらないように気を付けながら夏の味覚を楽しみましょう。

そこで今回はフィルおじさんに夏におすすめのお得意レシピを聞いてみました。簡単にできて美味しいとご家族にも評判の良いレシピを2品厳選していただきましたので、ぜひお試しください。

夏をのりきる我が家の定番

Uncle Philの
お料理 **ダイアリー**
⑬



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。



蒸し鶏の香味ダレかけ

【材 料】(漬けやすい量)

骨無し鶏モモ肉 1枚(200g)
酒 大さじ1

◇香味ダレの材料

ニジヤ ポン酢 大さじ1½
胡麻油 大さじ½
ネギ(白い部分)みじん切り 大さじ2
おろし生姜 小さじ½

※全てを器に入れてよく混ぜておく

【作り方】

1. 鶏モモ肉は肉の厚い部分に切れ目を入れる。(均等に蒸すため)
2. 酒を振りかけ、蒸気の上だった蒸し器に皮を下にしてトングで入れる。
3. 中火で10分程蒸す。蒸し加減は厚目の部分に串を刺し、透明の肉汁が出れば蒸し上がり。あら熱が取れたら皿に取り、ラップをかけて冷蔵庫で30分程冷やす。
4. 肉を8mm程に切って皿に盛り付け、香味ダレをかけてサーブする。



ほうれん草の黒胡麻和え

【材 料】

ほうれん草 1把
塩 小さじ2

◇ 胡麻だれの材料

すり黒胡麻 大さじ2½
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1½
味醂 小さじ1
水 小さじ1
ニジヤ 和風だし 小さじ½

【作り方】

《胡麻だれを作る》すり黒胡麻以外の材料を器に入れ、電子レンジ 600W で15秒程軽く沸騰させて材料が全て溶ける迄混ぜ、すり胡麻を加えて混ぜ合わせる。

《ほうれん草》

1. ほうれん草はよく洗い、根元から3cmのところに輪ゴムをはめる。
2. 鍋に1000mlの水と塩小さじ2を入れ沸騰させる。トングを使い、根元部分を先に20秒、次に葉を入れて更に20秒程湯がく。
3. トングで取り出し冷水に浸してあら熱を取り、キッチンペーパーで十分水気をとる。4cmに切り分けて皿に盛り、胡麻だれをかけてサーブする。

豆腐の魅力再発見

江戸時代のレシピ本：豆腐百珍

日本が誇る豆腐は、今や世界的な食材となりました。特にここアメリカでは1970年代からローカロリーながらプロテインが摂れる栄養食として注目されて以来、徐々に普及が進み、現在ではスーパーマーケットでも普通に売られているほどです。特に最近では、ダイエットフードやビーガンフードの人気の高まりで、意識が高い人の間では豆腐はすでに常食となりつつあります。早くはベンジャミン・フランクリンの時代から、一部の人の間では豆腐の可能性に気づいていたものの、社会的な風潮からなかなか受け入れられなかったのが事実です。大豆大国アメリカでは様々な大豆を使った食材がたくさん出回り、普及してきました。そんな中で、豆腐の可能性を信じ、地道な啓蒙活動や研究を続けたい人たちがいたからこそその成果として、アメリカでも豆腐が普及したのだといえます。

ここでわざわざ説明するほどのことでもない、日本食では馴染みの深い豆腐ですが、ちょっと角度を変えてみると、意外なことが見えてくる気がします。豆腐が苦手な人は少な

いと思いますが、今の豆腐愛をますます深めるべく、豆腐に関していろいろを紹介。今回は江戸時代の豆腐料理を紐解いてみたいと思います。

江戸時代の豆腐料理から紐解く日本の庶民料理の歴史

『江戸時代の料理本』

日本料理は、室町時代の後期から江戸時代初期にかけて基礎ができ、江戸時代を通じて発展し、その原型が形成されたと言われています。そのため、日本料理の基礎が形作られていく江戸時代には約500冊の料理本が出版され、その種類は単に料理だけのものに限らず、食品加工や保存に関するもの、献立を中心にした毎日の料理レシピ本、菓子や薬膳など専門書など幅広く、また料理のスタイルに関しても、本膳料理、精進料理、南蛮料理、卓袱料理など、さまざまでした。

さて、その中で豆腐料理の名前が初見されるのは江戸時代初期頃に発行された『大草家料理書（おおくさけりよりしよ）』で、うどん豆腐



あん豆腐、とや豆腐の三品が紹介されています。その後、最初の献立本として知られている『料理献立集』（寛文十年、1670年頃）では、汁物の献立として毎月2〜3種類、豆腐の入った汁物メニューが紹介されており、和え物や煮物としても白味噌やおから、油揚げ等の素材を使った豆腐料理も見られます。また、江戸時代に出版された諸国の名物珍味が書かれている地方の料理書『料理山海郷』（寛延二年、1749年頃）では、秩父田楽、伊勢豆腐等、地方名をつけた豆腐料理が多く、都市と地方の往来がしきりにあったこ

とがわかります。当書の中では「春の雪」「精進かわ鯨」「雲掛豆腐」等、印象的な見立ての豆腐料理名が付けられており、単に豆腐料理を作って食べるだけでなく、料理を楽しむ、食に遊ぶという、庶民に食生活を楽しむ風習があったことがうかがえます。

『豆腐百珍』

『豆腐百珍（とうふひやくちん）』（天明二年、1782年頃）とは、豆腐を使った料理百品とその作り方が記載されている豆腐料理専門のレシピ集です。著者は醒狂道人何必醇（せいきようどうじん かひつじゅん）で料理人の著作ではなく、文人が趣味で記したものであることが特徴とされています。そのため、料理の専門書というよりも庶民の食生活を楽しくするための料理本という内容になっており、当時の一般家庭で作られていた豆腐料理を紹介しています。庶民の食卓に身近な豆腐と一つ一つの素材で百通りの料理を展開するというユニークな発想が当時の大衆文化には大ヒットしたそうです。

豆腐百珍では、豆腐料理を「煮る、焼く、揚げる（炒めるを含む）、生に分類し、その作り方を解説していま



令和版 豆腐百珍

江戸時代の豆腐百珍に掲載されているレシピを現代の食材を使って再現！まさに令和版豆腐百珍です。全く同じというわけにはいきませんが、江戸時代の庶民の生活を想像しながら味わってみるのもまた乙なものです。

煮



◆ 青海豆腐

《材料：2人分》
 ・絹ごし豆腐…1丁
 ・葛粉…大さじ1
 ・水…400ml
 ・青海苔…大さじ1
 ・醤油…適量

《作り方》

- ① 水 400ml に葛粉を溶いて、火にかけ薄い葛湯を作る。
- ② 豆腐を葛湯に入れて弱火で加熱し十分温める。
- ③ 青海苔は焦がさないように香りよく煎り、もんで粉状にする。
- ④ 器に豆腐を盛り、醤油を適宜かける。
- ⑤ 粉末の青海苔を茶漉しに入れてふるいかけ。

煎



◆ あらかね豆腐

《材料：2人分》
 ・木綿豆腐…1丁
 ・酒…大さじ1
 ・醤油…大さじ2
 ・鰹節…適量
 ・粉山椒…少々

《作り方》

- ① 熱した鍋に豆腐を適当に手で崩して入れ、菜箸でかき混ぜながら火を通す。
- ② 菜箸でかき混ぜながら、豆腐の水分を飛ばす。
- ③ 豆腐がポロポロになってきたら、酒と醤油を入れ、鰹節を加えて味付けする。
- ④ さらに水気を飛ばして、山椒を入れる。

焼



◆ 雫焼き田楽

《材料：2人分》
 ・木綿豆腐…1丁
 ・醤油…大さじ1
 ・つけ醤油（醤油…大さじ2 酒…大さじ2）
 ・味噌…適量
 ・生姜…少々（お好みで）

《作り方》

- ① 木綿豆腐はペーパータオルなどを使って包み重石をして 20 分ほど置いてから、縦に 4 等分に切り竹串を刺す。
- ② 旨味を付けるため、醤油をかけ、両面を軽くあぶり、下味をつける。
- ③ 醤油と酒を合わせつけ醤油を作り、さつとひと煮立ちさせる。お好みで味噌を適量加えても OK。
- ④ お好みで生姜を添える。

煮



◆ いもかけ豆腐

《材料：2人分》
 ・絹ごし豆腐…1丁
 ・長芋…200g
 ・卵白…卵 1 個分
 ・葛粉…大さじ 2
 ・水…800ml
 ・出汁…300ml
 ・醤油…大さじ 1
 ・胡椒…少々

《作り方》

- ① 皮をむいた長芋をすりおろし、卵白を少し加える。
- ② 豆腐を葛湯（葛粉と水）で程よく煮て水気を切り、出汁と醤油を加える。
- ③ 豆腐の上に長芋をかけ、さらにその上から胡椒をかける。

煮



◆ 濃醬（こくしょう）

《材料：2人分》
 ・木綿豆腐…1丁
 ・白味噌と他の味噌を合わせた濃いめの味噌汁
 ・花鰹節…適量

《作り方》

- ① 木綿豆腐の両面をフライパンで焼き、焼豆腐を作り、四つ切りにする。
- ② 鍋に白味噌と他の味噌を合わせた濃いめの味噌汁を作り、焼豆腐を味噌汁に入れて 10 分程煮る。
- ③ 鍋から豆腐を取り出し、味噌汁を入れて、上に鰹節をかける。

す。料理によっては、焼いてから煮たり、蒸してから揚げるといった調理方法などもある。また、使用されている調味料は、味噌 18 品、醤油 44 品、酢 3 品、塩 3 品（この他、調味料に触れていないものもある）で、圧倒的に醤油が多くなっていることから、当時の庶民の食生活は、関東を中心に醤油が浸透してきて、調味料の主役がそれまでの

味噌から醤油へと移りつつあったことが示されているようです。豆腐をはじめ、野菜を中心にして発展してきた日本食文化は健康的で私たちの体にとっても、そして地球

豆腐料理を通して伝えたい日本の食文化の歴史

環境にも優しく素晴らしい、世界に誇る食文化であるといえます。「食へることは生きること」これは豆腐だけではなく、すべての食材に対して言えることで、私たちの生活と食材はとても親密な関係といえるでしょう。そして、先人たちが豆腐料理を通して『豆腐百珍』の中で残してくれたように、単に料理をすることだけ

でなく、ちょっとした生活の様子を取り入れながら「身近な食生活を楽しむ」ための時間にする事で日々の健康的な食生活を意識し、食へることを楽しんでいきたいものです。私たちがそれを実践することにより、日本の食文化の歴史は確実に次世代へと受け継がれていくでしょう。



EDAMAME & YUZU FLAVORED SILKEN TOFU



豆腐のジュレ掛け中華風

使用食材

- Mori-Nu 枝豆/ゆず 豆腐 1 pkg (2 cm角)
- ボイルエビ 16尾 (68 g)
- 中華スープのジュレ 120 g
- クコの実(水で戻す) 8個

中華スープのジュレ

- ガラスープの素 小さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 水 280 g
- ゼラチン 5 g

作り方

1. 器に豆腐とボイルエビを盛る。
2. 1の上にフォークで崩したジュレをかけ、クコの実をトッピングする。

<中華スープのジュレの作り方>

1. 鍋に材料を全部入れて火にかけ、沸騰直前で火を止めて冷ます。
2. 1の粗熱が取れたらバットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。



豆腐のアンチョビソース

使用食材

- Mori-Nu 枝豆/ゆず 豆腐 1 pkg
- 枝豆(さやから外したもの) 50 g
- 赤パプリカ(1 cm角) 30 g
- アンチョビソース 60 g
- 万能ねぎ(小口切り) 10 g

アンチョビソース

- アンチョビフィレ 3枚(10 g)
- すりおろしニンニク 5 g
- オリーブオイル 15 g
- バター 15 g
- しょうゆ 18 g

作り方

1. 器に2 cm角に切った豆腐を盛り、1 cm角に切った赤パプリカと枝豆を盛る。

2. 1の上にアンチョビソースをかけ、万能ねぎを散らす。

*枝豆はコーンに置き換えると彩りに変化がつけられます。

<アンチョビソースの作り方>

1. アンチョビを刻み、他の材料と一緒に鍋に入れ、火にかけ、バターが溶けたら火を止め、粗熱をとる。



EDAMAME & YUZU FLAVORED TOFU



- **Velvety Smooth Texture**
口当たりの良いまろやか食感
- **Complete Protein**
体内で作り出せない9つ全ての必須アミノ酸

- **Shelf-Stable/Long Shelf Life**
常温保存可能/長期保存可能
- **No Preservatives**
保存料未使用

Try our original Mori-Nu Silken Tofu.



Scan for
recipes
& more!



Morinu.com | Morinaga-usa.com

肌・心・体の 良循環

夏ですから 美肌食でおもてなし

『太陽光とビタミンDと肌のおはなし』

すっかり夏日和です。日中過ごす時間も長くなり、太陽と海風が心地よい季節を迎えました。

規制も大分緩和されて、最近では徐々に新しい日常と共に行動されていらつしやるかもしれません。各地でのイベントや展示会なども少しずつ再開されたことにより、心も体も前向きなから感染対策、自己免疫の向上などが試される時期に思えます。

そんな中で、数か月前には健康食品・健康食材などに纏わる全米最大の展示会へ3年振りに参加しました。食品やオーガニック系飲料、クリーンビューティーや家庭用品、サプリメントなど出展企業からは革新的な商品が数多く立ち並び、私達の生活に重要不可欠な「食」のトレン



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

ドに目が離せません。コロナ禍で外出しにくい時期が長かった影響により、最も注目を集めていたのは手軽に免疫力アップが期待できる商品の数々であったように見受けられました。自己免疫力を高める重要なビタミンといえは、抗酸化作用や美白効果のビタミンC、皮膚や粘膜の健康維持に役立つ亜鉛などが挙げられます。同時に私達の身体になくてはならないビタミンDも、サプリメント業界では錠剤や液体以外にも様々な形で商品化に励んでいます。

夏といえは涼しさや太陽、海風と様々なシーンが思い浮かびます。夏の敵は間違いなく紫外線であり、それを少しでも防ぐにはツバの広い帽子を被るなり、長袖を着るなり、SPF 40以上の日焼け止めクリーム

を塗布するなどの情報がSNSやネット上で溢れています。紫外線が気になるこの夏は、今まで以上の保湿を毎日のスキンケアに取り組んでいただくことを意識すると、肌ダメージを防ぐことができます。そしてふつくとしたツヤ肌を目指す大事な要素が、実はビタミンD補給であることをご存知でしたか。太陽と紫外線が課題となるこの時期だからこそ、今回はあえてビタミンDと太陽光と潤い肌についてお話したいと思います。

ビタミンDとは、ご存知のようにカルシウムの吸収や筋肉の合成、免疫機能を調整してくれる大事な栄養素です。皮膚に太陽光があたることで活性型ビタミンDが合成されますが、コロナ禍によりステイホームの期間が長引き、人とはオンライン上で会うことに慣れてしまい、つい家にこもりがちで生活習慣であった

方も多いのではないのでしょうか。その上、紫外線対策を頑張りすぎてしまつと、十分な日光の量が当たらない為に、ビタミンD不足である危険性が潜んでいます。世界的危機とも言われているビタミンD不足の状況も、規模でみると約10億人が影響を受けているようです。そして加齢と共に合成量が減少するビタミンDですが、活性型ビタミンDも年齢とともに不足しがちになります。

ではビタミンD不足による肌への影響はというと、皮膚組織の再生を促す28〜30日間のターンオーバーに乱れが生じることが懸念されます。皮膚が太陽光に当たる日照時間や季節、経緯度、天候、そして人がもつ色素沈着の程度によって、活性型ビタミンDが肌の広い範囲で合成される状況が異なります。通常の場合、太陽光で活性型ビタミンDを合成する

には、日中から午後3時ごろまでが理想とされ、日焼け止めやクリームを塗布していない状態で、両腕若しくは両足を太陽光に露出し、約15分から20分程度の日光浴が効果的といえるでしょう。家事の合間や仕事の中のお昼時に限られた日光浴でも、心と体にプラス影響を及ぼし、その後の作業の効率アップやストレス解消も期待できるかもしれません。また、車社会の私達も朝の通勤時間などを利用して、ハンドルを握る手の甲に太陽光を浴びるだけでも、体内のビタミンD補給へと導くでしょう。

唯、気をつけなくてはならない

は、太陽光を過度に浴びすぎるとシミや皮膚の黒化、場合によっては日光角化症や皮膚がんなどの原因となるのが懸念されます。よってデリケートな顔の皮膚には、SPF入りの化粧下地を選んでいただくか、日焼け止めの塗布は通年必要とされます。何事もバランスが大事ですが、腕や足の日光浴後も、日焼け止めの塗布をおすすめします。そして体内への水分補給は電解質（イオン）が豊富なものを取り入れることにより、細胞の浸透圧を調整し、筋肉や神経細胞などの働きに大きく関わることで、肌にとっても重要な役割を果たします。

また基礎化粧品にも、しっかりと水分量がすぐれている商品を塗布することで、肌バランスを良好に調整できると考えます。

勿論、太陽光に触れる以外にビタミンDを補給するには、魚やキノコ類、卵などの食材と合わせて、場合によってはサプリメントも摂取して、体内に補給することも可能です。また、一日に消費される以上に得られたビタミンDは、体内で蓄積され、ある程度はその効果が持続するとも言われています。

今回のレシピはテーマに合わせて、ビタミンDが多く含まれるとされる食材を積極的に取り入れた夏の美肌食に挑戦してみました。この夏もステキな思い出と共に、適度な太陽光を浴びることで体内の内側からも健やかに。そして美味しい食材でビタミンD補給もぐっぞお忘れなく。

① キノコいろいろ炒め&いわしペースト和え

■材料：(3~4人分)

セロリ …… 刻んで 100g ほど	〈いわしペースト〉
エリンギ …… 120g	いわし …… 1 缶 (水分を取り除く)
舞茸 …… 120g	ニジヤ オーガニック米酢 …… 大さじ4
ぶなしめじ …… 120g	てんさいオリゴ糖 …… 大さじ1
しいたけ …… 120g	しょうゆ …… 大さじ1
キクラゲ …… 100g	塩 …… 少々
ニラ …… 50g	こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 5~10g	

■作り方

- ① 材料のキノコ類を洗って石づきを取り除き、混ぜて用意しておく。エリンギやしいたけは縦に細く刻む。
- ② ニラはざく切りにしておく。
- ③ 〈いわしペースト〉の材料をボウルに混ぜ合わせる。
- ④ 大き目のフライパンに火を入れ、熱くなるまでよく熱する。オリーブオイルを入れてフライパンに馴染ませたら〈いわしペースト〉を入れる。
- ⑤ きのご類を一気に入れて、中火で絡める。
- ⑥ きのご類の焼き色がついてきたら、火を止めてニラを入れて軽く混ぜ合わせる。器に移せば出来上がり。

様々な野菜炒めもありますが、今回はシンプルにビタミンDが豊富なキノコ類だけを集めた炒め物を作ってみました。決め手は同じくビタミンDたっぷりの魚類でお馴染み、発酵食品のいわしを利用してペースト状のソースに絡めて仕上げました。一風変わったアレンジレシピですが、この夏にもってこいの酸味、旨味とコクが十分に味わえます。



夏といえばサラダも美味しくいただける季節です。今回はさば缶を使って、カルシウムとビタミンDが豊富な「さばケーキ」を作り、付け合わせのソースに、野菜の中でも高い抗酸化力を誇るアスパラを選んでみました。お弁当のおかずとしても、美味しく手軽にいただけます。新しい形のおもてなしサラダを是非お試しください。

② さばケーキでおもてなしサラダ

■材料 (5~6個分)

〈さばケーキのタネ〉	乾燥パセリ …… 少々
さばの缶詰 (水煮) …… 2 缶	とびこ …… 少々
ホタテ (刺身用) …… 1パック	
玉ねぎ …… 小サイズ 1/2	〈アスパラソース〉
片栗粉 …… 大さじ1	アスパラ …… 8-10 本
パン粉 …… 大さじ1	オリーブオイル …… 小さじ1
たまご …… 1 個	ニジヤ中華だし …… 小さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1	レモン汁 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 少々	豆乳 …… 大さじ2
プレーンヨーグルト …… 大さじ1	塩 …… 少々

■作り方

- ① さば缶を開けて水気をよく切り、ペーパータオルなどで更に余分な水分を取り除く。
- ② ホタテはペーパータオルで水気を取り除いてからミキサーに入れ、①を共に混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、②と混ぜ合わせる。
- ④ ボウルにパン粉、片栗粉、たまご、オリーブオイル、プレーンヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうも入れ、③を入れて混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら、タネを円形状に整える。
- ⑤ ここで〈アスパラソース〉を作る。熱湯にアスパラを3分ほど茹で、ボウルに材料の具材をミキサーに入れて滑らかに攪拌しておく。
- ⑥ 蒸し器の鍋に水をはって④を入れていく。蓋をしてから強火で10分ほど蒸す。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルをひいて、中火で熱し、蒸しがかった⑥を鍋から取り出し、フライパンにゆっくりのせて両面を軽く焼き上げる。
- ⑧ お皿に⑤をひいてから、⑦を盛り付け、最後に乾燥パセリ、とびこを添えれば出来上がり。

③ うなぎとたまごの素麺ペペロンチーノ

■材料 (3人分)

ニジヤ オーガニックたまご …… 3 個	玉ねぎ …… 大 1 個
北海道かにだし …… 小さじ1	うなぎ (蒲焼) …… 120g
しょうゆ …… 少々	みつば …… 適量
オリーブオイル …… 適量	塩 …… 適量
乾燥にんにく …… 適量	こしょう …… 適量
乾燥唐辛子 …… 小さじ1	素麺 …… 3 束

■作り方

- ① ボウルにたまごを割り入れ、あまり泡立えないようにほぐす。北海道かにだし、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を入れてスクランブルエッグ状にして混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎは細切りにしておく。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイルを入れてから中火にかけ、乾燥にんにくと乾燥唐辛子を入れてゆっくり炒める。続けて③の玉ねぎを加える。
- ⑤ うなぎは四角く切り、20秒ほど電子レンジで温める。
- ⑥ 素麺を茹でる。鍋に水を入れて、沸騰したら素麺をいれ、茹で時間を確認する。茹で上がったら、手早くざるに取り、冷水にて軽くぬめりを取り除く。
- ⑦ 茹でた素麺を④に入れて絡める。
- ⑧ お皿に⑦を移し、⑤のうなぎと②のたまご、細切りにしたみつばを添えれば出来上がり。

夏と言えば土用の日にうなぎが恋しくなる季節です。いつものうなぎメニューとは一味違った感じで、今回は夏定番の素麺をつかったペペロンチーノに挑戦してみました。テーマに沿ってビタミンD食材でもある卵とうなぎをメインに、夏の美肌おもてなし料理の一品をご提案。お好み具材と合わせて、夏パテを解消しましょう。



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。



パウンド型とハンドミキサー混ぜ5分で作る!

コーンパン

パウンド型で小さな角食パン! しっとりとしたパンの中に、つぶつぶ食感のコーンがたっぷり! なんと捏ねる作業は一切ありません。すべての材料をボウルに入れてハンドミキサーで混ぜるだけで作ります。新しいパンづくりをご紹介します。

同じ方法で具材を変えれば豊富なアレンジが楽しめます。

(初夏から晩秋に作る製法です)



◆ 材料 (17cm x 8cm パウンド型1本分)

※アメリカの計量カップ使用

〈パン生地〉

- ニジヤ 強力粉 125g (1CUP+小さじ 5)
- 卵 1個
- 牛乳 70~80ml (大さじ 5)
- バター 16g (大さじ 1+小さじ 1)
- 砂糖 6g (小さじ 2)
- 塩 3g (小さじ ½)
- ドライイースト 3g (小さじ 1)
- ぬるま湯 15ml (大さじ 1)
- トウモロコシ(ホール・缶づめ) ... 100~130g (1CUP)
- (オプション) 仕上げ用のバター 4g (小さじ 1)

◆ 必要な調理器具

パウンドケーキ型・計量器・もしくは計量カップ・ハンドミキサー・ゴムベラ・直径24cm位の大きめのボウル(プラスチック製以外)・オーブン・オーブンシート

◆ 準備

- * 型にオーブンシートを敷く。
- * すべての材料を計量する。
- * コーンはザルにあげて、キッチンペーパーで汁気をしっかりと拭く。



◆ 作り方

1. 大ボウルに強力粉、砂糖、塩を加えてゴムベラで混ぜ合わせる。
2. 別のボウルに牛乳とバターを入れてラップをして電子レンジで1分温めてバターを溶かす。ぬるま湯にイーストを加えて溶かし、5分程度置いておく。



3. 2.のボウルに卵とイースト液を加えてハンドミキサーで混ぜる。



4. 3.のボウルに入れ、1.の粉を一気にいれて、ハンドミキサーの高速で円を描くように動かしながら合計5分ほど混ぜる。

★ 2分ほど混ぜていると粘りができます。



★ 生地がハンドミキサーの羽根にからんだら、いったんスイッチを切って、ゴムベラで生地をそぎ取り生地に戻して混ぜる。混ぜる時間は合計5分。

5. 4の生地に汁気を切ったホールコーンを加えて、潰さないようにゴムベラで混ぜる合わせる。ポ

ウルをラップで覆い
温かいところで40分
発酵させる。



6. 生地をゴムベラでベーキングシートを敷いたパウンド型に流し入れ、軽く表面を平らにする。乾燥しないように上からラップをして温かいところで20分ほど置いておく。生地が型の高さの2cmくらい下まで膨らんだら発酵終了。



★ 生地を発酵させている間に、オーブンを392°F (200°C)に予熱しておく。

7. 392°F (200°C)のオーブンで20分焼く。(オプション)焼きあがったら、型に入れたまま、熱いうちにバターを上から塗る。
8. 型からはずし、敷き紙もとってからクーラーなどに置いて冷ます。



▼ POINT :

- ★ コーンはホールコーンを絶対使ってください。汁気を十分取っておくことが大切
- ★ 暑い夏場の発酵は過発酵になりがちです。室温が30°C近い時は、牛乳を温めずバターは室温で柔らかくしてからお使いください。一次発酵の時間はレシピの40分から25~30分で十分。生地が膨らみ具合で発酵時間を短く調整してください。
- ★ ホールコーンの代わりに、レーズンやクルミ入りもお勧めです。

©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 オーガニック 米酢とすし酢

昔から酢には実に多くの健康効果があると
言われています。殺菌力、防腐力、食欲増進作
用などはよく知られ、古くから活用されてき
ました。そして近年ではこれに加えてさまざま
な力があることが研究でわかってきています。
お酢に含まれている酢酸は、腸内で悪玉菌
が増殖するのを抑える働きがあり、便秘の解
消や新陳代謝を活発にする効果が期待できま
す。また、脂肪の燃焼を促進し、蓄積を抑え
る働きもあります。クエン酸は抗酸化作用が
期待でき、がんや動脈硬化、心筋梗塞などの
要因とされる活性酸素から身体を守る働きが
見込めます。アミノ酸は美しく健康な肌を保
つのに役立ち、アミノ酸に含まれるチロシン
やトリプトシンという成分は、成長ホルモン
の分泌を促し、肌のターンオーバーを整える
効果が期待できます。

このように、お酢は単なる調味料としてだ



ニジャブランド
オーガニック米酢

ニジャブランド
オーガニックすし酢

けでなく、健康的な身体作りや美肌作りにも
効果を発揮する強い味方です。

ニジャのオーガニック米酢とすし酢は、ニ
ジャのコンセプトである「ヘルシー、グルメ、
オーガニック、ナチュラル」にこだわり、開
発しました。

米酢は、もちろん米のみを主原料に醸造し
て作られており、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。煮物の隠し味などにお使いいただい
ても、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たオーガ
ニックすし酢も原料はシンプルなもののみを
使用。砂糖は含まれますが、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、しつと
りつやつやのすし飯をお楽しみいただけます。

フルーツ酢

●材料：4人分

季節の果物 500g
(りんご、パイナップル、イチゴ、
パパイアなど、どんな果物でも
作れます)

ニジャオーガニック米酢--- 500ml
(基本、果物：酢：砂糖を1:1:1の
割合で。甘さ控えめがお好みの場合
は砂糖を減らしてください)

氷砂糖 500g

●作り方

- 1 口の広い瓶をきれいに洗い、煮沸消毒し
ておく。
 - 2 果物はきれいに洗って切る。瓶に果物、
氷砂糖の順に入れ、オーガニック米酢を
注ぐ。
 - 3 1週間、冷暗所に保管したら出来上がり。
中の果物は2~3週間で取り出す。(果物
は食べられますが、酸味が強いのでジャ
ムやミックスジュースに使うのがおすすめ)
- * 冷蔵庫で2~3か月保存可能。
* お好みの濃さで牛乳やソーダ、水で割っ
たり、焼酎や洋酒に加えて召し上がれま
す。酢を使う料理にもどうぞ。



Gochiso
注目食材
醤油

醤油は日本を代表する万能調味料です。日本において、醤油はその種類で分類すると、濃口醤油・淡口醤油・再仕込醤油・溜醤油・白醤油の5種類に分類されます。中でも濃口醤油は一般的な醤油とされ、全体の流通量の約8割を占めていると言われており、北海道



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。



醤油のおやつレシピ

「醤油マドレーヌ」

〈材 料〉6個分

ホットケーキミックス	100g
砂糖	70g
醤油	小さじ1
バター	70g
卵	2個
炒りゴマ	適量

〈作り方〉

1. バターをとかして、ボウルにいれ、砂糖、醤油、卵を加えて泡立て器でぐるぐる混ぜる。
2. ホットケーキミックスもいれて混ぜる。
※混ぜすぎないように、ダマがなくなる程度まで。
3. 2.をそれぞれのカップに七分目まで入れて、ゴマを振りかける。
4. 200℃(390°F)のオーブンで10分ほど焼く。



から沖縄まで各地で生産されています。

※参考：JAS（日本農林規格）による醤油の種類
https://www.soy-sauce.or.jp/gijutsu/pdf/kikaku_33.pdf

醤油の主な原料は、大豆、小麦、食塩等ですが、それぞれの醤油のうま味には特徴があります。それぞれの醤油に合った素材、食材と組み合わせたり、それぞれの醤油の特徴を使い分けて様々な料理に使うことで、より楽しく、美味しく調理することができます。例えば、煮物やお吸い物など素材の彩りや汁を活かしたい料理には、淡口醤油や白醤油が使われることが多い一方で、万能に使うことができる濃口醤油は、調理だけでなく、そのまま料理にふりかけて使用することも多いです。また、濃厚な醤油である再仕込醤油や溜醤油は、魚や肉といった素材の生臭さなどを抑えるとともに、素材と醤油のうま味が一体になるため、調理用醤油として使用されることで、ソースや香辛料の役割を果たすことができます。

また、醤油は地域によってその種類や使われ方もさまざまです。「九州地方の醤油は甘い」とよく言われますが、一般的に南に行くほど、甘みが増す甘口醤油が浸透しているよ

うです。また関西では、調理する際の食材の味や色を邪魔しない薄口醤油が好まれることが多く、うどんやそばづくめにも薄口醤油が多く使われています。濃口醤油や淡口醤油に比べてとろみがあるのが特徴のたまり醤油は、主に中部地方で使われています。伊勢神宮などで有名な伊勢の郷土料理である伊勢うどんや、お刺身や寿司のつけ醤油として使われており、一般的な醤油が小麦と大豆を同量程度使うのに対して、大豆を主に少量の小麦を使って作られています。この地方では、うなぎや焼き鳥のタレなどに使用することも多いそうです。

このように、同じ日本国内でもそれぞれの地域によって親しまれている醤油が異なるのは、輸送手段が発達していなかった時代では、醤油はその地域特性や地域に根付いた製法によって作られてきたという背景があります。また、それぞれの地方ごとに特徴のある醤油を製造し、料理に使うことで、そこしかない郷土料理が生まれてきたと言えるでしょう。それぞれの醤油の味比べや、醤油の特徴を活かした料理を作ってみるのも面白いですね。今回は、醤油を使ったおやつレシピを紹介いたします。



〈プロフィール〉
三島 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/>

「醤油パイ」

〈材 料〉18個分
パイシート(10cm×10cm) …………… 2枚
醤油 …………… 少々
ザラメ(もしくは砂糖) …………… 20g

〈作り方〉

1. 冷凍パイシートを10分ほど室温で解凍し、フォークで表面にしつかりと全体にむらなく細かい穴をあける。
2. 醤油を刷毛を使って表面にサッと塗る。
※塗りすぎると焦げるので注意。
3. 表面にザラメ(もしくは砂糖)をかける。
※なるべく満遍なく行き渡るようにし、最後に上から指で押さえておくと、焼き上がりにポロポロ落ちません。
4. 包丁で9等分にカットし、鉄板にのせる。
5. 200℃(390°F)のオーブンで10～13分間焼く。
6. 醤油のほんのり焦げた香りと砂糖の甘じょっぱさが楽しいしょう油パイの出来上がり!



かんたん♪

楽しい♪

もみもみアイスを作ろう

夏にはやっぱりつめたーいアイスクリームが食べたいですね。おうちで作ればお好みの味が自由に楽しめます。フリーザーバッグさえあれば、簡単においしいアイスができてしまいます。夏休みのひと時にぜひお子さまといっしょに作っていただきたい冷え冷えデザートのご提案です。

★もみもみアイスとは？

もみもみアイスとは材料をジプロックのようなフリーザーバッグに入れて、冷凍庫で凍らせて、バッグの上からもみもみしていくとおいしいアイスの出来上がりという、とても単純で簡単ですが、数年前から日本でも話題になっているレシピです。乳脂肪分を含んでいる材料を使えばカチカチに凍ることはない、という性質から、凍らせても手でほぐすことができるというわけです。ですから材料には牛乳や生クリーム、ヨーグルトなど乳脂肪分を含んでいるものを使用します。お店のアイスも美味しいけれど、おうちで作れば好きなものだけ入れてお好みの味を楽しめます。今回紹介したものをさらに進化させて色々試してみるのもいいですね。今年の夏はみんなでわいわい楽しいアイス作りをお楽しみください。



もみもみアイス
まずは定番から
バナナみるく

<材料 (作りやすい量)>

完熟バナナ 1本
はちみつ 大さじ3
牛乳 200ml
フリーザーバッグ 1枚

<作り方>

1. フリーザーバッグ (M サイズ) に完熟バナナをいれて袋の上から潰しておく。
2. 全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、空気を抜いてジッパーを閉める。
平らにしてアルミトレイなどにのせて、冷凍する。
3. 2~3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2~3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
4. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。(カチカチの場合はしばらく常温に置いておく)
5. アイスクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。

定番のバナナみるくを
さらに進化!
濃厚なご褒美アイス
濃厚バナナみるく

<材料 (作りやすい量)>

完熟バナナ 1本
牛乳 200ml
生クリーム 200ml
練乳 大さじ3
砂糖 大さじ1
バニラエッセンス お好みで数滴
フリーザーバッグ 1枚

<作り方>

1. フリーザーバッグ (M サイズ) にバナナ、練乳、砂糖を入れ口を閉じ、袋の上からバナナを揉みつぶす。
2. 牛乳、生クリーム、バニラエッセンスを加えて袋の口を閉じ、揉んでよく混ぜる。
3. 空気を抜いてジッパーを閉める。
4. 平らにしてアルミトレイなどにのせて、冷凍する。
5. 2~3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2~3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。
6. アイスクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。

さっぱりと
ヘルシー感覚で！
今回はいちごジャムを
使用しました
**フローズン
ヨーグルト**

＜材料（作りやすい量）＞

ヨーグルト（無糖）…………… 300ml
お好みのジャム…………… 100g
砂糖…………… 大さじ2
フリーザーバッグ…………… 1枚

＜作り方＞

1. フリーザーバッグ（Mサイズ）に全ての材料を入れてよく混ぜ合わせて、空気を抜いてジッパーを閉める。平らにしてアルミトレーなどにのせて、冷凍する。
2. 2～3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2～3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
3. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。
4. アイススクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。



懐かしの味。
甘さはお好みで
調整してください
ミルクコーヒー

＜材料（作りやすい量）＞

インスタントコーヒー…………… 大さじ2
湯…………… 50ml
砂糖…………… 大さじ6
牛乳…………… 300ml
フリーザーバッグ…………… 1枚

＜作り方＞

1. お湯にインスタントコーヒーと砂糖を入れてしっかり溶かす。
2. フリーザーバッグ（Mサイズ）に全ての材料を入れてよく混ぜ合わせて、空気を抜いてジッパーを閉める。
3. 平らにしてアルミトレーなどにのせて、冷凍する。
4. 2～3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2～3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
5. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。
6. アイススクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。



みんな大好き、
カルピス味

カルピスアイス

＜材料（作りやすい量）＞

カルピス…………… 100ml
牛乳…………… 200ml
いちご、パイナップル（缶）… お好みの量
フリーザーバッグ…………… 1枚

＜作り方＞

1. いちごパイナップル（缶）は小さめに切っておく。
2. フリーザーバッグ（Mサイズ）に全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせて、空気を抜いてジッパーを閉める。
3. 平らにしてアルミトレーなどにのせて、冷凍する。
4. 2～3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2～3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
5. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。
6. アイススクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。



罪悪感なしで
お楽しみください！

**豆腐と塩麴入り
ヨーグルト**

＜材料（作りやすい量）＞

絹豆腐…………… 150g
ヨーグルト…………… 200g
砂糖…………… 40g
ニジヤ塩麴…………… 大さじ½
レモン汁…………… 大さじ½
フリーザーバッグ…………… 1枚

＜作り方＞

1. フリーザーバッグ（Mサイズ）に絹豆腐を入れ、袋の外から潰して滑らかにする。
2. ヨーグルト、砂糖、塩麴、レモン汁を加えてよくもみ混ぜる。
3. 空気を抜いてジッパーをしっかりと閉める。
4. 平らにしてアルミトレーなどにのせて、冷凍する。
5. 2～3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2～3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
6. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。
7. アイススクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。



お好みのフルーツや
オレオなどを
割り入れても美味しい

**クリームチーズと
ドライフルーツ**

＜材料（作りやすい量）＞

クリームチーズ… 100g レモン汁…………… 小さじ1
生クリーム…………… 100ml ニジヤドライフルーツ… お好みで適量
牛乳…………… 100ml ニジヤナッツシリーズ… お好みで適量
砂糖…………… 大さじ3 フリーザーバッグ…………… 1枚

＜作り方＞

1. クリームチーズは耐熱容器に入れて、マイクロウェーブでやわらかくなるまで加熱する。
2. ドライフルーツ、ナッツ類は小さめに切っておく。
3. フリーザーバッグ（Mサイズ）にクリームチーズ、生クリーム、牛乳、砂糖、レモン汁を加えて袋の上から手でもみ込んで混ぜ合わせ、きれいに混ぜたら、お好みのナッツとドライフルーツを加える。
4. よく混ぜ合わせたら、空気を抜いてジッパーを閉める。
5. 平らにしてアルミトレーなどにのせて、冷凍する。2～3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2～3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
6. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。（長時間冷凍した場合は、室温に少しおいてから行う。）
7. アイススクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。



クリームチーズと
抹茶で
贅沢な大人の味
**クリームチーズ
と抹茶**

＜材料（作りやすい量）＞

クリームチーズ…………… 100g
生クリーム…………… 150ml
ニジヤ抹茶パウダー…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ3
レモン汁…………… 小さじ1
フリーザーバッグ…………… 1枚

＜作り方＞

1. クリームチーズは耐熱容器に入れて、マイクロウェーブでやわらかくなるまで加熱する。
2. フリーザーバッグ（Mサイズ）に全ての材料を入れてよく混ぜ合わせて、空気を抜いてジッパーをしっかりと閉める。
3. 平らにしてアルミトレーなどにのせて、冷凍する。
4. 2～3時間後に取り出してバッグをもみもみして、さらに2～3時間ほど全体が凍るまで冷凍する。
5. 全体がほどよく凍ったら、再度もんでほぐす。
6. アイススクリームスクープなどですくって、器に盛りつける。



Reikoさんの米粉レシピ



— グルテンフリー アドバイザーである 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きます。—



「ビタミンCの王さま」と言われるほどビタミンCが豊富ないちごを使ったケーキをご紹介します。1日に6-7個食べるだけで1日に必要なビタミンCを補えるいちごは、美味しく、手に入りやすい食材の一つですね。いちごに多く含まれるビタミンCは風邪予防にも効果が期待できる栄養素。そして繊維質も含まれており、腸内環境を整える効果もあります。

ミルクケーキの生地に生のイチゴをゴロゴロと入れて焼きます。いちごの酸味とミルク味がバランス良く頂けるしっとりとした食感のケーキです。冷凍も可能です。熱々でもおいしいですよ。焼き型はパウンドケーキ2台分、カップケーキは10個から13個と同じです。様々なシーンに合わせて、お好みの型で焼いてお楽しみください。

米粉のいちごミルクケーキ (グルテンフリー・ナッツフリー)



◆ 材料 (24 x 18cm 高さ3cmの磁器パット1枚分)
※ アメリカ式計量カップ使用

〈バナナミルクケーキ生地〉
 プレミアム米粉 360g
 ベーキングパウダー 小さじ2
 砂糖 280g
 塩 2g
 牛乳 240ml
 バター 160g
 卵 2個
 バニラビーンズやバニラエキストラ 小さじ1
 いちご(小粒) 200-400g
 グラニュー糖(トッピング用) 大さじ2

〈必要な調理器具〉

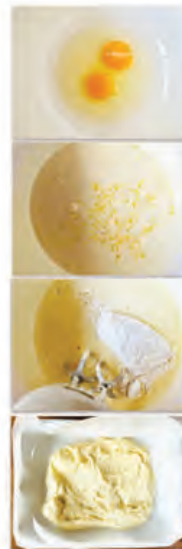
焼き型・計量器・ハンドミキサー・ゴムベラ・大きなボウル・オーブン(トースターでも可)・オープンシート

◆ 準備

- 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170℃(338°F)に予熱を開始する。
- 予熱しているオーブンにバターを入れて溶かす。(溶かす程度。長時間入れない)

◆ 作り方

1. 米粉、ベーキングパウダー、塩、バニラビーンズを大ボウルに入れて合わせておく。
2. 卵をボウルに割り入れ、砂糖を3回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で混ぜる。その後、オーブンの予熱中に溶かしたバターに牛乳を加えて混ぜてから加える。
3. 1.の粉類を一気に加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
4. ベーキングシートを敷いたホーローの型に、生地のおよそ1/2の量を流し入れ、軽く均す。



5. いちごの半分の量を生地の上に間隔を開けてのせる。次に、残りの生地の半分を流し入れ、平らに均す。さらに、残りのいちごをケーキ生地のにせる。
6. 最後にすべての生地を流し入れて表面を均す。



7. グラニュー糖を上から振りかけてオーブンで170℃(338°F)で30分焼く。焼き終わったら、型から出して、ケーキクーラーにのせて冷ます。
※パウンド型で焼く場合は同じ温度で30分。マフィン型で焼く場合は、同じ温度で18-25分間焼く。
※ガス・オーブンは170℃(338°F)で30分、電気オーブンで焼く場合は180℃(350°F)の温度を30分焼く。



copyright@2022/1/31 GRACEFUL FOOD



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

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : 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勤める。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/



おうちで作る シリーズ



今年は多分今までにないぐらい、誰もがおうちにいる時間が長い日々を過ごしています。しかしながらおうちにいてもお腹はすきますね。それならば、普段はなかなかできなかったことをおうちでチャレンジしてみるというのはいかがでしょうか？

ニジヤでは初めてでも手軽にできる「おうちで作る」シリーズとしてミールキットの数々をご用意しました。食べたい時にささっと調理できるものから、時間をかけてじっくりと作るものまで、お子様と一緒に作って食育にもぜひお役立ていただきたいものばかりです。

塩麴キット

材料が容器に入っているの
で、そのまま移して使えます。
おうちでじっくりと麴を育てる
楽しみも。沖縄ヨネマースの
天然塩使用。



nijiyashop.com でも販売中!!

豚骨ラーメン キット

簡単調理でおうちで熱々のラ
ーメンをお楽しみいただけます。

※ 冷凍販売となります。



冷凍塩麴唐揚げ と

冷凍チキンミートボール

※ 冷凍販売となります。



どちらも調理済みのファミリーサイズ。塩麴唐揚げは油で揚げる必要はなく温めるだけの簡単調理。ミートボールはそのままでも、いろいろな料理にもご利用いただけます。どちらも 454g 入りのファミリーサイズ!



※店舗によって品揃えが異なる場合もございます。

目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

6

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、体内リズムのス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。



鮭のミルクスープごはん

〈材料〉2人分

ほうれん草 ----- 40g
しめじ ----- 30g
にんじん ----- 80g (½本)

【スープ】

牛乳 ----- 400ml
コンソメ ----- 小さじ1
鮭フレーク ----- 60g
ごはん ----- 適量
とろけるチーズ ----- 適量

〈作り方〉

1. ほうれん草とにんじんは茹でてざく切りにする。しめじは食べやすいように、小房に分ける。
2. 器に野菜とスープの材料を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約3分加熱する。
3. 器全体にとろけるチーズを混ぜて完成。

▷ 作り方のポイント ◁

具材を混ぜてレンジでチンするだけ！

鮭フレークの旨味が牛乳に溶け出して、優しい味わいの腹持ちのいいご飯スープです。



長芋とオクラの冷製味噌汁

〈材料〉1人分

長いも ----- 200g
オクラ ----- 4本 (150g)

【スープ】

水 ----- 300ml
味噌 ----- 大さじ2
和風だしのもと ----- 小さじ1

〈作り方〉

1. 長いもは皮をむいて半分すりおろし、残りの半分は短冊切りにする。
2. オクラは 600W の電子レンジで 30 ～ 60 秒加熱し、へた部分を切り落として輪切りにする。
3. ボウルに和風だし、水を入れて混ぜ、味噌を加えて混ぜる。長いもとオクラを加えてラップをし、冷蔵庫で 30 分～1 時間ほど冷やして完成。

▷ 作り方のポイント ◁

暑い夏におすすめの冷たい味噌汁。

火を使わないで出来るサラダ感覚のスープメニューです。



Yakisoba

READY IN MINUTES

Try our new Yakisoba Kits!



Our at-home kits make it easy for you to have fresh ingredients and authentic Japanese flavors in the comfort of your own home.



ORIGINAL YAKISOBA KIT



GARLIC PEPPER YAKISOBA KIT

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。

にじや食堂

15



— 本日の一汁三菜メニュー —

三色鶏そぼろ丼定食

- 三色鶏そぼろ丼
- 夏茄子とミニトマトの味噌汁
- 酢玉ねぎわかめサラダ
- パプリカとピーマンのおかか醤油炒め

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 三色鶏そぼろ丼

そぼろとたまごの色鮮やかさが食欲をそそる素朴な味の丼メニュー

《材料》(2人分)

◎鶏そぼろの材料

鶏ひき肉 …… 150g
 砂糖 …… 大さじ3
 醤油 …… 大さじ3
 酒 …… 小さじ2

◎炒り卵の材料

卵 …… 3個
 砂糖 …… 大さじ1
 酒 …… 小さじ½
 塩 …… 少々

大葉 …… 8~10枚程度
 ごはん …… 適量



地鶏オーガニック卵



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》

1. 鍋に鶏ひき肉と調味料をすべて混ぜ合わせてから火にかけ、箸で混ぜながら火を通し、出てきた煮汁を煮詰める。
2. フライパンに、卵と調味料を入れて混ぜ合わせ、いり卵を作る。
 ※箸を左右に動かし、全体で卵液を切るようにしっかりと炒める。
3. 大葉は、水気を拭き取り斜めにせん切りもしくはみじん切りにする。
4. 3つの具材が用意できたら、熟々のご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵、大葉を彩りよく盛り付ければ完成。



汁物

夏茄子とミニトマトの味噌汁

ミニトマトの酸味と味噌のコクがベストマッチ!

《材料》(2人分)

茄子 …… 2本 (160g程度)
 ミニトマト …… 6個 (90g程度)
 豆腐 …… ½丁
 サラダ油 …… 小さじ1
 和風だし …… 小さじ3
 味噌 …… 大さじ2
 水 …… 600ml



▲ オーガニック豆腐



◀ 無添加和風だし

《作り方》

1. 茄子は1cm幅の半月切りにし、ミニトマトは¼サイズに切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて茄子を炒め、しんなりしたら鍋に水、だしを入れて一煮立ちさせる。
3. 最後にミニトマトと豆腐を加えて火を弱め、味噌を溶き入れて完成。

副菜2 パプリカとピーマンのおかか醤油炒め

醤油と鰹節だけで仕上げる甘じょっぱいご飯に合うおかず



《材料》(作りやすい量)

パプリカ …… 1個
 ピーマン …… 1個
 しめじ …… ½袋
 もやし …… 1袋
 <調味料>
 サラダ油 …… 小さじ2
 醤油 …… 大さじ2
 かつお節 …… 小袋2個

《作り方》

1. パプリカ、ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、縦に斜め切りにする。しめじは食べやすいサイズに手でちぎる。もやしはさっと洗って水を切る。
 ※ ここではまだ、火をつけずに混ぜ合わせる。
3. 蓋をして弱めの中火にかけ、充分に蒸気が出るまで7~8分加熱する。
4. 水分が滲み出てきたら、醤油と鰹節を加え、全体になじむように混ぜ合わせながら、1分程炒めて完成。

副菜1 酢玉ねぎわかめサラダ

酒のおつまみにもぴったりのさっぱり酢の物



《材料》(2人分)

玉ねぎ …… 1個
 わかめ …… 120g
 こんにゃく …… ½個 (40g程度)
 ※生わかめ、乾燥わかめでもOK
 <調味料>
 水 …… 200ml
 酢 …… 60ml
 砂糖 …… 大さじ2
 塩 …… 小さじ½
 炒りごま …… 大さじ2

《作り方》

1. 玉ねぎは薄く切って(スライサーでも可)水にさらし、ざるに上げて水気をよく切る。
2. 生わかめは洗って塩気を取り、水にさらしたら、ざく切りにする。*乾燥わかめの場合は水に戻しておく。
3. ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、そこに玉ねぎ、生わかめ、炒りごまを加え、さっと和えて完成。

今回は宮崎県の郷土料理の冷汁（ひやしる、もしくは、ひyajる）をご紹介します。

冷汁は、出汁と味噌で味をつけた冷たいスープ飯。食欲のない日でもサラッと食べられるので、夏にぴったり。ごはんにかけても、スープでもいけます。

付け合わせのオクラしば漬納豆は、素麺やざる蕎麦の薬味にも使える夏定番の簡単男飯メニューです。



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

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

ヤス小島の
MANPUKU
男飯!!

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

オクラしば漬納豆



調理時間
5分

■ 材料: 1人分
しば漬・・・40g
納豆・・・1パック
オクラ・・・1本

● 作り方

1. 刻んだしば漬と納豆を混ぜ合わせる。
2. オクラを3ミリ程に切って軽く湯通しする。
3. 器に(1)と湯通したオクラを盛ったら完成。

男飯ポイント

- 納豆とオクラのネバネバ感がたまらない！
- 残ったらめんつゆを足して翌日のランチのそうめんつゆにも使えます。



調理時間
10分

簡単豆腐冷汁

● 作り方

1. 水と和風だしを鍋に合わせ中火にかけ、和風だしの顆粒が溶けたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
2. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて500Wのレンジで1分30秒加熱して水切りし、手でちぎって食べやすいサイズにする。きゅうりは薄切りにして塩で揉み、しんなりしたら水で洗い、手でしっかり絞る。ミョウガと大葉は千切りにする。
3. ボウルに調味料を合わせしっかり混ぜたら、少しずつ(1)を入れ混ぜ合わせ、しっかり混ぜたら(2)を全て入れる。
4. 温かいごはん(3)をかけて完成。

■ 材料: 2人分

木綿豆腐・・・1/2丁
きゅうり・・・60g (1/2本程度)
塩・・・小さじ1/2 (きゅうり用)
ミョウガ・・・1個
大葉・・・2~3枚
水・・・200ml
ニジヤ和風だし・・・小さじ1

【調味料】

味噌・・・大さじ2
ごま 大さじ1 (お好みですりごま、
いりごまどちらでもOK)
鰹節・・・少々
ごはん・・・適量

男飯ポイント

- きゅうりとミョウガのシャキシャキ感がアクセントになって美味しい！
- 食欲をそそる10分でできる簡単男飯メニューです。

CELEBRATE INTERNATIONAL SUSHI DAY JUNE 18TH

YOU COULD
**WIN YOUR OWN
SUSHI DIY KIT**
AND ENJOY YOUR
**NEXT SUSHI DINNER
ON US!**



SCAN THE
QR CODE
TO ENTER



歴史めし

5

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

歴史が好きな人もそうでない人も、当時の食事を再現してイマジネーションを最大限に發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？

いくさのパワーの元となる携行食

兵糧丸

料理ができない時の為に、兵士たちが持ち歩いていた食料のひとつが「兵糧丸」です。命をつなぐ大切な食料のため、何を入れるか、各家々に秘伝の作り方がありました。いくさ続きの生涯を送った上杉謙信もまた、独自の兵糧丸を食べていました。

“食べたのは、作ったのはこの人”
最強ながらも義にあつい武将

越後（現在の新潟県）を統一しましたが、武田信玄、北条氏康、織田信長、一向一揆などとのいくさの絶えなかった戦国最強ともいわれる武将。何度も戦った武田信玄が塩を止められて困っていることを知ると、塩を送ったという故事から敵の弱みにつけこまずにその苦境を助けるという意味の「敵に塩を送る」という慣用語が生まれました。

西の昆布だし、東のかつおだし

和食の基本である「だし」ですが、かつお節のだしが広く使われるようになるのは江戸時代になってから。かつお節からだしをとる記述がでてくるのは室町時代。同じころ、北海道のこんぶが船で大阪や京都に入るようになり、だしに使用されるようになります。現在も大阪や京都など西の地域では、こんぶだしが、東京など東の地域ではかつおだしが主流なのはこのころのなごりなのです。

ポイント

たんぱく質やミネラルのほか、うまみを加えるために、兵糧丸にはかつお節も良く入れられました。さらにかつお節は「勝男武士」と書くこともできることから縁起物として武士の間で好まれ、今でも家を建てるときやお祝い、事の場などではかつお節が並べられます。現代のかつお節は世界で一番かたい食品と言われています。



■ 兵糧丸

【材料（2人分）】

米粉…………… 30g
そば粉…………… 30g
きな粉…………… 30g
すり黒ゴマ…………… 20g
はちみつ…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 材料を全てボウルに入れ、水（分量外）を少しずつ加えながら、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 2 直径2~3cmほどの大きさに丸め、蒸し器で10~15分ほど蒸す。
- 3 きな粉（分量外）をまぶす。

忍者が食べた特別な兵糧丸

特別な任務を果たす必要があった忍者に伝わる兵糧丸は砂糖を使った甘いものだったようです。その他にも一日に3粒食べれば疲れなといわれた「飢渴丸」やのどの渇きをいやす「水湯丸」が伝わっています。飢渴丸はそば粉、朝鮮にんじん、山芋、ハト麦、ハコベラなど栄養価の高い食品や薬草を混ぜたもので、水湯丸は梅干しと砂糖を練って干したものでした。

こんなものも持っていました

▽梅干し 梅干しや梅干しを乾燥させたものは食中毒の予防や塩分補給に役立つので、必ず持ちました。しかし実際に食べるとのどが渇いてしまうので、「見るだけで食べてはいけない」とされていました。
▽香辛料 コショウは「朝ひとつぶかじれば暑さにも寒さにも負けない」、とうがらしは「すりつぶして尻からつま先まで塗れば凍えない」とされました。



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。

●お手軽スティック漬け

好きな野菜を好きな時に、手間をかけずに作れるのが嬉しい。“あと1品”にも重宝します。



〈材料：作りやすい量〉
野菜 …… お好みの野菜を！
(キュウリ、ニンジン、大根等)

《漬け液》
水…200mlに対して
酢 …… 30ml
塩 …… 5g
鷹の爪 …… 1本
ニンニク …… ひとかけ

〈作り方〉

1. 使いやすいガラス瓶を煮沸消毒しておく。
2. 好みの野菜を全てスティック状に切る。
3. 漬け液の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
4. ガラス瓶に冷めた漬け液、2.の野菜を入れる。一晩置いたら出来上がり。



Mari Kinoshita

今年もまた庭のゴーヤが元気で。野菜も花も気に入るとどんどん増やしてしまうので、庭が大変なことになっています。それでも懲りずに、次は何を植えようかと(笑)。

『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。

●お出かけにささっと作れるお弁当

私はお弁当を作るのが大好きで楽しんでいます。旅にいく時の機内用、主人のランチ、子供たち、孫たちといくピクニックなどなど…。みんな外食よりも喜んでくれます!



〈材料：3人分〉

◇エビ…10尾
◇調味料〉んにく、味塩こしょう、
オイスターソース、片栗粉、卵、オリーブオイル
◇グリーンピース …… 15本 〈調味料〉バター
◇ソーセージ …… 6本 〈調味料〉こしょう
◇卵 …… 4個
◇調味料〉マヨネーズ、牛乳、味塩こしょう

◇ちくわ …… 3本
◇きんぴら
◇ぼう …… 1本/にんじん …… 1本/さつま揚げ …… 2個
◇調味料〉味醂、醤油、めんつゆ、はちみつ
◇梅干し …… 3個

〈作り方〉

1. エビはきれいにした後、よく拭いてジップロックに入れる。ニンニク、味塩胡椒、オイスターソース少々、片栗粉、卵を溶いてよく混ぜ、加える。これを前の晩に作って冷蔵庫に入れておく。翌朝、オリーブオイルで両面焼く。
2. グリーンピースは軽く茹でたら、バターで炒めて塩胡椒で味付け。
3. ソーセージは軽く切り目をいれて焼き、胡椒のみで味付け。
4. ボウルに卵4個、マヨネーズ、牛乳、味塩胡椒全て適量入れて混ぜる。温めたフライパンに油少々をしき一気に流し入れて弱火で両面焼く。巻き簾においてさっと巻いておき、弁当箱に詰める時にカットする。
5. ちくわは2~3個に切って軽く炒める。
6. ごぼうとにんじんは千切り、さつま揚げも切る。フライパンで炒め、みりん、しょうゆ、めんつゆ、はちみつ少々で味つけてきんぴらにする。
7. お弁当箱にそれぞれ詰めて梅干しを加えて完成。

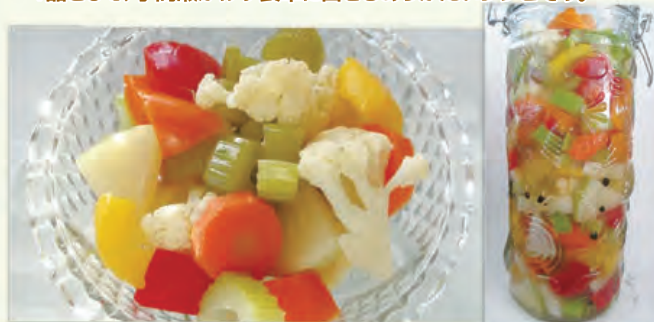


Junko Dones

最近では以前にもまして料理ばかりしているような気がします。喜んで食べてくれる人がいる限りしばらくは料理からリタイアすることはないかもしれません。

●食べたしたら止まらない「常備菜ピクルス」

甘いものを食べたくなったり小腹が空いた時には、お茶を飲みながら食べており、すぐになくなるほどです。セロリが美味しいので多めに加えています。お好みの野菜を使ってください。生野菜を使うよりも湯がいたり、湯通しした方が味が染みやすいです。常備菜の1品として、手間暇かけず食卓に出せるありがたいレシピです。



〈材料：作りやすい量〉

カリフラワー …… 100g 大根 …… 10cm(100g) 白ワイン …… 100ml
セロリ …… 3本(200g) ハチミツ …… 大さじ4 砂糖 …… 大さじ2
パプリカ …… 各半分(各100g) 酢 …… 200ml 海塩 …… 小さじ2
(赤、オレンジ、黄) 〈漬け汁〉 黒粒こしょう …… 小さじ½
にんじん …… 小1本(50g) 水 …… 50ml ロリエ …… 2枚

〈作り方〉

1. 漬け汁の材料を鍋に入れて火にかける。煮立ったら火を止め、ハチミツと酢を加えて、混ぜ合わせ、保存容器に入れる。
2. 野菜をひと口大にカットする。にんじんは皮を剥き、大根は皮つきで。
3. 鍋に湯を沸騰させ、にんじんと大根を2分茹でた後に、カリフラワーを入れて、火を止める。
4. そこにセロリを加え、次にカラーピーマンを加えて、余熱で1~2分間湯通しする。ザルにあげて、水気を切っておく。
5. 漬け汁が入った容器に、3.の野菜を入れる。

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。75歳ですが薬なし、医者通いなしの健康を維持しています。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。

季節にまつわる 食と身体の話

Narikazu Ito, D.C.



41

～夏の巻～



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。

コロンナ禍の状態が2年以上続いておりましたが、ここ最近では何も無かったかのような生活習慣で、マスクをしていない人も街中ではよく見かけるようになってきた今日この頃ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今回の夏野菜は、ナスです。

ナスの原産地はインド東部とされているナス科の一年草で、数千年の古い歴史を持っており、インドから紀元前5世紀には中国に伝えられ、5世紀ごろにはすでにアラビア半島、アフリカなどで栽培されていたようです。

ヨーロッパには約13世紀頃に伝わって16〜17世紀にはヨーロッパ各地で栽培されるようになり、その後は特に気候の温暖な地中海沿岸地方を中心に栽培されているようです。そしてアメリカに渡ってからは、多くの品種が生まれました。日本には約5世紀頃には伝えられていて、なすびと呼ばれていましたが、上流階級の人でも食べたことがあまりなかったくらいに貴重なものでしたので、一般人には手に入らなかったようです。江戸時代頃になって各地で栽培されるようになってきたが、まだこの頃でも貴重で高価な野菜だったそうです。あまりに高い値段で売買されていたこともあり、幕府がそれを禁止した、ということもありました。

「富士鷹」茄子」ということわざが出てきますが、高くて縁起の良いものを並べたときに、初ナスも高値で取引されていたことからこの表現になっ

たようです。

それでも近年では、古くから日本各地に伝播したナスが長い時間を経てそれぞれの地域ごとの気候に合わせた品種改良が進み、さまざまな品種に変わっていきました。色々な種類の中で代表的なのが、一番市場に出回っている作りやすく比較的簡単に育つ中長ナス、古くから栽培されてきて20〜30センチの細長い長ナス、まん丸の形をして日本各地の名産品としても多い丸ナス、10センチにも満たなくて漬物などによく使われる小ナス、アメリカ生まれでヘタが緑色をした米ナスなどがあります。これらの色は紫色ですが、その他青ナス、白ナス、赤ナスなどがあります。英語の語源が eggplant であるのは、この白ナスを見て丸い卵のような色の植物だったところから名付けられたという説もあります。

次はナスの栄養です。ナスは90%が水分でできているのであまり栄養価は高くないように見えますが、それでもしっかりと色々な栄養素が含まれています。まずはナスニンです。ナスニンとはナスの皮に含まれているポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用があります。体内のタンパク質などを酸素を利用してエネルギーにしますが、同時に活性酸素が体内に残ります。それらがしみやしわなどの老化現象になったり、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病、さらにはガンに至るまで様々な病気の原因になります。ナスニンはそれらの予防効果が挙げられます。

プチプチ食感の簡単キーマカレー

材料 (2人分)

合いびき肉	200g	醤油	小さじ1
ナス	中1本	とんかつソース	小さじ1
トウモロコシ	1/2本	粉末野菜だし	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	カレーパウダー	小さじ1
ニジヤカレーフレーク	大さじ2	温かいご飯	適量
水	100ml	福神漬けや甘酢漬けなど	お好みで

作り方

- ① ナスはヘタを落として1cm角に切る。
- ② トウモロコシは包丁で芯に沿って実の部分をこそげ取る。(コロンナの場合は、大さじ2〜3程入れる)
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油少々(分量外)をひいて中火で熱し、合いびき肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしたらナスとトウモロコシを加えて炒め、水を注ぐ。
- ⑤ カレールー、野菜だしを加えて水分が飛ぶまで炒める。仕上げにとんかつソース、醤油、カレーパウダーを加えて全体を炒め合わせる。
- ⑥ 器に温かいご飯を盛り、⑤をかけて、お好みで福神漬けや甘酢漬けなどを添える。



知れば得するミネラルの話

— カルシウム —



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・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「カルシウム」の紹介をいたします。

カルシウムは生体内で最も多く存在するミネラルで、この地球上の生命の誕生とともにあらゆる生体の中に存在しておりますが、元素としてのカルシウムの発見は、1808年イギリスのハンフリー・デービーによって、石灰と酸化石灰の混合物を電気分解したことが、後に原子番号20番の金属元素としての発見になりました。カルシウム（calcium）の名前は、ラテン語で石灰を意味するcalcisに由来しています。

カルシウムは成人の体重の約1~2%が体内に存在するといわれています。その約99%は骨や歯の硬組織中に、リン酸と結合した塩基性リン酸カルシウムであるヒドロキシアパタイトとして存在します。骨はカルシウムなどの沈着による骨形成とカルシウムなどの溶出による骨吸収を約3ヶ月のサイクルで繰り返して行われます。このカルシウムによる骨形成と骨吸収のバランスは、子供から成長期には形成量が多く骨量は増加し、成人して中年期まではほぼ同等となり、男性では50歳代から、女性では特に閉経後に、吸収量のほうが形成量を上回るため全体的に骨量が減少します。そして残りの約1%は機能カルシウムと呼ばれ、血液・筋肉・神経などの体内組織や血液中に、リン酸塩または遊離イオン化カルシウムとして存在しています。

カルシウムの生理的機能は、骨や歯の形成だけでなく細胞の情報伝達、血液の凝固作用や血管の収縮と弛緩、筋肉の収縮と興奮性の抑制、心筋の収縮作用、神経インパルス伝達や刺激に対する神経の感受性の抑制、トリプシンなどの酵素作用の活性化などがあります。血液中のイオン化カルシウム濃度は、8.8~10mg/dLの範囲で厳密に調節されており、濃度を維持するメカニズムとしてさまざまなホルモンが関わっています。血清カルシウム濃度の上昇には、副甲状腺ホルモンであるパラソルモンやPTHが関与します。濃度が8.8mg/dL以下になると、副甲状腺細胞が感知してPTHを放出し、腸管でのカルシウムの吸収、骨からのカルシウムの溶出、腎臓でのカルシウムの再吸収を促進します。一方、血清カルシウム濃度が10mg/dL以上になると、甲状腺からカルシトニンが放出されます。カルシトニンは腸管でのカルシウムの吸収を抑制し、骨へのカルシウムの沈着、カルシウムの尿中への放出を促進します。食品からのカルシウムは、酸性度が強い十二指腸・小腸の上部で水溶性となって吸収されますが、吸収率は成人で25~30%程度とあまり高くなく、それでも成長期では必要量が高まるため、約40%になると言われています。そしてそれらは、カルシウム結合タンパク質であるカルモジュリンがあると能動輸送によってカルシウム吸収が高まります。活性型ビタミンDはカルモジュリンの合成を促進することから、カルシウム吸収をより高める作用があります。

カルシウムを多く含む食品は、ワカサギ・ししゃも・いわしなどの小魚の魚介類、ひじき・海苔・昆布・わかめなどの海藻類、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐・納豆・厚揚げなどの大豆および大豆製品、白菜・小松菜・菜の花・モロヘイヤ・ケールなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

カルシウムが不足すると、骨や歯が弱くなります。幼児期では骨の発育障害が起こり、成長不良が起こります。不足状態が長期継続くと、高齢期で閉経後の女性では骨粗鬆症が起こりやすくなります。また、神経や筋肉の興奮が高まり、筋肉の痙攣であるテタニーや全身が痙攣するてんかんが起こります。過剰症は、高カルシウム血症、高カルシウム尿症、泌尿器系結石、ミルクアルカリ症候群などが起こります。

次はカリウムです。カリウムは人体に必要なミネラルで、ナトリウム量との細胞内外のイオンバランスを一定に保って体内に存在しますので、多すぎるとナトリウムの排泄によってむくみ予防になったり、血圧を下げるので高血圧の予防にもなったり、水分排泄量も増えるので利尿作用にもなります。また筋肉の収縮を円滑にしたり、心臓の機能も調節する役目もあります。その他には、食物繊維も含まれます。そ

の働きは、腸内環境を整えて便秘予防の整腸効果があったり、血液中のコレステロール濃度を下げたり、食後の血糖値の急な上昇を抑制するなどです。その他には葉酸も含まれています。葉酸は造血のビタミンとも呼ばれ、ビタミンB12とともに赤血球の生産を助けたり、胎児の正常な発育に寄与する栄養素で、妊娠している女性に特に必要です。ナスを選ぶときは、表面に傷が無く

て実には張りがあり、紫色が濃いもので表面に光沢と色つやがあるものが良いとされています。また新鮮なナスは、へたの切り口がみずみずしくトゲが触ると痛いぐらいのものがお勧めです。ナスを保存する場合は、日陰で涼しい場所に常温で保存します。冷蔵保存をする時は、新聞紙で包みポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷凍保存した場合は、煮込み料理などに使うと良いです。

ナスとトマトの和風マリネ

材料（2人分）

ナス	2本
トマト	1/2個
大葉	5枚
(A)	
お酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2

作り方

- ① ナスは縦8等分に切り、耐熱皿に皮の面を上にして並べる。ラップをふんわりかけ、レンジ600wで4分加熱する。加熱終了後、すぐにラップを取り、皮を空気にあてて冷ます。時間があれば冷蔵庫で冷やす。
 - ② さいの目に切ったトマト、千切りにした大葉、(A)を混ぜ合わせて、①のナスにかける。
- ※ 冷蔵庫でよく冷やして食べるとより美味しい。
※ ナスは加熱後すぐにラップを取って皮を空気にさらすことで、色が綺麗に仕上がります。冷蔵庫で3日ほど保存可能です。



ニジヤファームでは今年も春先から初夏にかけて夏野菜の種蒔きや植え付けが始まり、夏は収穫の時期を迎えます。真夏の炎天下にナスやキュウリ、ゴーヤ、オクラやモロヘイヤ等の作物が旬を迎えますが、初物の収穫は何年繰り返していても感動します。次から次へと日々大きくなる夏野菜の生長のスピードも夏ならではの魅力といえるでしょう。

一方、昆虫や小動物もまた活発に動き回り、ゴファーは畝の中にトンネルを作り、突然の作物陥没を起こします。オクラやソラマメはアブラ虫の大好きな作物で、いつの間にか害虫が異常繁殖しています。このようにありとあらゆる場所で虫食い葉菜や曲ったキュウリ、とにかく夏はトラブルの季節でもあります。しかしながら視点を変えれば彼らもまたそれぞれの生命を繋げるために生きているということです。そのために編み出された驚くべき方法をぜひ最後までお楽しみください。

ら等の有機物を使いマルチ、カバーしてしまう方法です。有機物マルチの下では色々な虫が生活しており、お互いにけん制しあって単一品種が異常繁殖することはありません。土壌中に住む害虫にはこのマルチ方式はかなり有効です。

ところが空中から飛んでくるチョウやコナガ、アブラムシ等の害虫は別口です。飛来した害虫は卵を産み、その幼虫は作物を食い荒してしまうのです。細かい網やカーテンでカバーしたり、シェードを張って日陰の温度差を作ったりと予防に精を出しますが、労力の割に効果は期待できません。

飛来してきた害虫に対してオーガニック栽培の場合は、これといった決定的な解決方法はなく、被害を覚悟して諦めてしまいか、天敵の出現を気長に待つより手はないのです。

動植物の壮大な循環ドラマ

農場経営は「作物」を中心とした大自然の環境循環に支えられています。多くの雑草や木々の植物循環と、植物循環を助ける大小様々な動物達。目に見えない土壌中の多くの微生物から大型動物まで、肉食動物ではコヨーテ、草食動物では鹿を頂点に鳥類とリスやネズミ、トカゲやカエル、多くの昆虫類やミミズのような地中動物など大小数え切れないほどの動植物の壮大な循環ドラマを展開しています。

害虫の出現は収量に直接影響する大事件にも発展します。根に寄生するセンチュウ類、作物自体を弱らせるアブラムシ類、葉を食い荒らす青虫類、レース状の葉菜を作り出すノミ、ダニ類…弱った作物めがけて色々な虫が集まってきます。

長い間、畑を観察しているとちょっと不思議な

現象に気が付きます。たくさんある作物の中の本だけに虫が集中してたかっていたり、ある日突然沢山の虫が湧きだしたりいなくなったり、いつの間にか虫の種類が変わっていたり。害虫だと思っていた虫がルーペでよく見ると、更に小さな虫を食べている益虫だったり…というような光景がいつも繰り返されているのです。

オーガニック栽培の害虫対策として色々な方法がとられています。

駆除剤として有機的なオイルや洗剤、刺激植物エキス、酢やアルコール、発酵物質等々の散布やスプレーを試みますが、なかなか良い結果は得られません。

コンパニオン植物の混栽方法もはっきりした結果は見えにくいものです。現在実行している害虫対策として効果を期待できるのは土壌マルチ方式です。作物を栽培している土の上に麦わ

作物のしたたかさ

ところが作物は「香り」というか特別な「匂い」を使って害虫の天敵を呼んでいるという話があるのです。

訓練された犬は人間の6000倍以上の嗅覚を持っていて麻薬捜査でも有名ですが、昆虫はその犬と同じくらいかそれ以上の嗅覚を持っているといわれています。メスの性ホルモンを感じたり、鋭い嗅覚を生かして植物が発する匂いを利用して巧みに生きている昆虫がいるのです。



オーガニック栽培の現場から

ここからの話は日本植物生理学会監修「植物まるかじり叢書」に載っていた作物の驚くべきしたかさと、昆虫との駆引きです。アブラナ科のキャベツ畑を取りまくモンシロ蝶や蛾の一種であるコナガの幼虫と寄生バチの話です。

1) 青虫に寄生するハチ

モンシロ蝶の幼虫は青虫です。青虫は大好きなキャベツの葉を食べてすくすく育ちます。ところが青虫に寄生するハチがいます。寄生バチのメスが青虫に針を突き刺して体の中に卵を産みつけると、青虫の中で孵化します。青虫は見た目には変わらず、生きたまま体の組織をむしばまれて栄養を横取りされてしまいます。ある日成長した寄生バチは青虫の腹のあたりを食い破って出てきて、黄色っぽいサナギに変化すると青虫は即死してしまいます。

2) このハチは「コマユバチ」といわれていますが、モンシロ蝶の青虫だけに寄生することから「モンシロコマユバチ」と呼ばれ、青虫専属の寄生バチです。

寄生バチの種類は他にも色々あって、コナガの幼虫に専属寄生する「コナガコマユバチ」、ヨトウ虫に専属寄生する「ヨトウコマユバチ」等がいて、各々の寄生バチは種類によって寄生先が決まっています。

3) 寄生バチが広い畑の中で、小さな青虫をどうして探せるのかというと、青虫に食べられたキャベツの葉が寄生バチを呼ぶ匂いを出しているからなのです。

この匂いは人間には感じられませんが、実験室で実験してみると、寄生バチは匂いを嗅ぎ分けていることがはっきり分かりました。さらに分析機械で計測してみると食べられた虫の種類によってキャベツはそれぞれ違う匂いを出していることも突きとめたのです。

4) コナガの幼虫もキャベツの葉が大好きです。コナガの被害にあったキャベツの葉はコナガ専属の寄生バチ「コナガコマユバチ」を呼ぶためにコナガ専用の匂いを出します。

キャベツは青虫やコナガの害を止めるために寄生バチを呼びよせて防御するという一段飛

びの共生関係が成り立っていたのです。

5) 青虫とコナガが同時にキャベツの葉を食べた時にどんな匂いになるかという、この2種類の匂いがブレンドされて全く違う匂いになってしまうそうです。ところが、このブレンドされた匂いはコナガの天敵バチを呼ばなくなってしまふので、コナガにとってはチャンスです。

6) コナガの母親はブレンドされた匂いのことを知っていて、子を守るために青虫が近くにいる場所に産卵して子の安全をはかります。青虫にとっては迷惑な話ですが、近くの青虫が全滅する間、コナガの幼虫は安泰でいられます。しかし青虫が全滅してしまえばコナガの幼虫もまた「コナガコマユバチ」にやられてしまうのです。

7) 「モンシロコマユバチ」は青虫とコナガを呼ぶブレンドされた匂いの方が好きらしく積極的にコナガと同居する青虫に集まって来てアタックを繰り返します。

8) 母親であるモンシロ蝶はコナガと同居していると我が子が二倍の寄生バチの被害を受けることになるため、この場所をあきらめてコナガのいない近くの安全な葉に移動して産卵します。しかし近くのコナガが全滅してしまえば、安全性はなくなり、やはり寄生バチにやられてしまうのです。

9) 不思議な共生関係というか、シビアナ損得関係が成立しており、食うか食われるかの食物連鎖が起きていることがよく分かります。ここでは作物と幼虫、寄生バチの関係の話でしたが、作物が発する匂いは寄生バチを呼ぶだけではなく、周りの作物もちゃんと感じていて、驚くべきことにちゃんと寄生バチを呼ぶ匂いを出して準備を整えていることがあるそうです。

10) さらに調べていくと、作物と害虫、天敵寄生虫の関係は他の作物や自然界では何処にでも起きている現象であって、作物は匂いの性質を色々変えて共生できる寄生昆虫類や周辺作物同士を繋ぐ「匂い情報」を出しながら、匂いネットワークを築いていることも分かりました。

11) 見逃してしまいそうな複雑なモンシロ蝶、コナガの反応とキャベツが出す「匂い情報」を分析していくと、なにか新しい発見がありそうです。

例えば、キャベツがコナガに食われた時に出す匂いを人工的に採集してキャベツ畑に置いてみました。するとどうでしょうか「コナガコマユバチ」が早速現われたのです。

12) 天敵のいる畑にはモンシロ蝶やコナガの母親は現れません。見事に害虫の被害を守り抜いてくれます。「コナガコマユバチ」はほんの少しの数でも護衛することができ、餌に蜂蜜を置いておくとなかり長い日にち護衛を続けてくれるそうです。

自然環境の功績

何とも驚くべき作物のしたたかさを感じると共に、著者の研究心と観察力の成果に感動してしまいます。オーガニック野菜の生産者でもここまでの現象を細かく観察するのは至難の業といえましよう。

天敵バチを人工的に呼び寄せるには、オーガニック農園自体が自然の近くに隣接しているか、自然林や自然なブッシュに囲まれていて、多種の昆虫が生息する条件が整っていなければ天敵を呼び寄せることは出来ません。生物の多様性が適切な自然環境を維持することが出来るという証拠みたいなものです。

人気商品の「小松菜」「水菜」「大根」はキャベツと同じアブラナ科です。その害虫もほとんど共通していますから同じ方法で天敵バチを呼び寄せ、被害を予防することが出来るかも知れません。

科学合成物の殺虫剤を使えば劇的な効果を得られますが、害虫と共に一切の昆虫類も殺してしまうこととなります。自然環境の流れを断ち切るような急激な解決策よりも、ゆるやかな効果であっても自然環境を保護し、自然循環の流れを止めることなく、永続的で回復可能な解決策がオーガニック栽培においては最も相応しいと思えます。自然循環の偉大な功績に乾杯。



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。

夏の逸品

茂木食品工業 蒟蒻と大豆でつくったサラダバーグ

蒟蒻を製造販売する茂木食品工業（群馬県甘楽郡）は、60年以上作り続けてきた得意の蒟蒻と大豆でつくった「サラダバーグ」を開発しました。「ハンバーグができれば面白い」と思い立ち、試行錯誤を繰り返しながら2年かけて商品化。原料の大豆たん白を複数仕入れて、独自にブレンドし、結着材の代わりに蒟蒻を使い、噛んだ時の肉汁感を蒟蒻がうまく補っ

ています。さらに玉ねぎを加えることで、シャキシャキ感をだすことにも成功しました。また酵母エキスを使うことで大豆臭を抑えサッパリとした味付けですが、お肉を使っていないと思えないほど“ジューシーなお肉感”を実現しています。代替肉の商品は味の濃いものが多い中で、日本製らしく薄味にこだわり、サラダチキンの感覚でご利用いただけます。冷たくても

おいしく食べられることから、メインのおかずでなく、プラス一品としてお弁当にも最適です。デミグラスソースなどで味付けすれば、代替肉と分からないほど。そしてもっともうれしいのは肉製品と比べ、カロリーは50%オフ、脂質は70%オフで、健康志向の方や、ヴィーガンの方にも進められる100%プラントベース商品ということです。

<https://www.shimonita.net>



もはやサラダ感覚! 肉を使わない畑生まれのハンバーグは、あらかじめ加熱してありますので袋からあけてそのまま召し上がれます。少し温めるとより美味しく、お好みの調味料をかけてお召し上がりください。

たっぷりの野菜と合わせてサラダで、パンズに挟んでハンバーガーで、お弁当の1品にもお勧めです。



夏バテ対策

夏カゼにストナで一撃!



ストナS

風邪の諸症状
(発熱、咳、鼻水、頭痛)の
緩和、飲みやすい
カプセルタイプ



ストナ錠

風邪の諸症状
(発熱、咳、鼻水、頭痛)の
緩和、飲みやすい錠剤



ストナシロップ (小児用)

風邪の諸症状(発熱、咳、鼻水、頭痛)
の緩和、小児用のバナナ味の
シロップ

夏バテにユンケル投入!

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!



夏になると江戸時代の料理、玲瓏豆腐(こおりとうふ)を作ります。森乳の豆腐パックは水切りがいらないので重宝です。寒天の中に豆腐を入れて固めると玲瓏豆腐が出来上がり。今回は個別容器に作り、黒蜜を作る手間を省いて、梅茶ジャムと生姜・蜂蜜ジャムをのせて味比べをしました。次回は、黒砂糖で黒蜜を作ることを考えています。

RPV, CA Michiko さま



玲瓏豆腐(こおりとうふ)は『豆腐百珍』の58番目に掲載されているレシピだそうです(写真)。検索すると情報を得ることができました。見た目も涼し気なデザートを教えてくださいありがとうございます。次回の黒蜜バージョンの情報もぜひお送りください。



今年もニジヤで野菜の苗を購入して育てています。びっくりするぐらい元気にすくすくと生長していますので、中間報告です。大きな花もついているので、立派な野菜ができるのを待ちわびています。ニジヤの苗はすごく良いものだと思います。

Torrance, CA Sachiko さま



ニジヤの苗の評判が良くて嬉しいです。本当に大きく育ててたくさんの収穫が期待できそうですね。きっと愛情も一緒に注いでおられる結果だと思われそうです。引き続きがんばってください!

以前はサンディエゴ店を利用していたのですが、他州へ引っ越してからは御社のオンラインストアを利用しています。白米を手にしてとても懐かしく思いました。我が家ではろうそく、お米そして御塩が必要なので、これからも時々お世話になると思いますので、よろしくお願ひします。

IDAHO Noriko さま



うれしいお手紙が届きました。いつもご利用いただき、ありがとうございます。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/>



*** ニジヤからのおすすめ情報 ***
ニジヤ特製 冷凍ソースシリーズ
発売間近!

ニジヤから新商品のお知らせです。冷凍庫に常備しておくとしても便利。温めてすぐ食べられる冷凍ソースシリーズです。どれも大人気のカレーと牛丼とミートソースの3種類。手作り感満載の美味しいソースです。乞うご期待!!



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。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

長かったマスク生活でしたが徐々に元の生活に戻つつありますね。

でも引き続き気を付けながら、免疫力を上げる努力も必要です。

きちんとした食事ときちんとした生活を心がけて、楽しく安全な夏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!

では次回の秋号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます!



MOCHI ICE CREAM



Mochi Ice Cream with the skin that **Never Gets Hard!**



- 👍 Gluten Free
- 👍 rBST Free
- 👍 Kosher

Taste the Summer Festival at your home



Handmade, Big Octopus, and Rich Umami from Bonito Stock!

TAKOYAKI

Grilled Wheat Cakes with Octopus

Handmade Wheat Balls, Infused with Bonito Stock and Chunky Octopus.



Enjoy the Authentic **Street Food** at your Home!

Easy to Cook!!

- Deep Fry
- Microwave
- Air fryer

