

美食

Fall 2023

Gochiso

巻頭
特集

おにぎりと味噌汁



米粉の話—グルテンフリーとは/ニジャ乾しいたけ新登場企画第3弾!
秋の海鮮—アラスカカッパーリバー産天然紅鮭/アコのるんるんパリ便り
野菜のおかずいろいろ。/季節にまつわる食と身体のイイ話
にじや食堂/歴史めし/目覚まし朝ごはん/腹ぺこキッズのお料理教室

KIRIN ICHIBAN

月影照らすキリンビール

HAPPY MOON FESTIVAL





巻頭
特集

おにぎりと味噌汁



ニジャ 秋の新作寿司、弁当	8
秋の海鮮： 絶対食べたい！ アラスカカッパーリバー産 天然紅鮭	10
野菜のおかずいろいろ。	12
アコのるんるんパリパリ	14
〔連載〕 自然と共に生きる ～かわいい子には木登りをさせよ～	16
米粉の話 ～グルテンフリーとは～	18
ニジャ くずきりとはるさめ	22
ニジャぶらんど 乾しいたけ新登場企画第3弾！	24
〔連載〕 Uncle Philのお料理ダイアリー	28
にじや食堂 ～鮭の味噌マヨオイル焼き定食～	30
〔連載〕 歴史めし —唐菓子(からくだもの)	32
〔連載〕 目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ	33
腹ぺこキッズのお料理教室	34
〔連載〕 Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	36
満腹男飯 ～納豆パスタ～	38
我が家の自慢料理 投稿編	40
ニジャマーケットを見学・調査 — 社会科見学会	42
オーガニック栽培の現場から	44
ニジャ こだわりの逸品。 — 小林農園 なめ茸/ナメ茸	46
おばあちゃんの知恵袋	47
みなさまからの声、声、声	48



〈キリトリ線〉

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

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

Name:

Address:

Phone:

E-Mail:

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

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiya.com
©2023 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
Seiko Yoshihara
Yasuo Kojima
Ako Nagasue
Keiko Takehisa
Niko Matsunaga
Nishiyamoto Academy of California
Asuka Hashimoto
Phil Murachi
Asami Goto
Akimi Furutani
Mitake Shokuhin
Nobuyuki Tanaka



おにぎりと

味噌汁

秋は新米の季節ですね。
おいしいお米とお味噌汁で
季節を味わいましょう。

おにぎりと味噌汁の組み合わせがイイ理由

おにぎりと一緒に味噌汁を食べると、お米に足りない栄養素を味噌が補ってくれます。体重の20%を占めるたんぱく質。それを構成するのが20種類のアミノ酸です。そのうち体内で作ることができない必須アミノ酸は9種類。お米と味噌を一緒に食べることで、バランスよく9種の必須アミノ酸を摂取できます。

また、お米の糖質や味噌のたんぱく質を、体の中でエネルギーに変えるために必要なビタミンが、味噌汁の具材の野菜類には多く含まれています。

というわけで、おにぎりと味噌汁はバランスよく栄養素を体に摂り入れる、最強オススメの組み合わせです。





おにぎりのススメ

ごはんは、粉状の小麦を使うパンや麺類に比べて消化吸収がゆっくりのため、エネルギー吸収が持続し、腹持ちがよいという特徴があり、血糖値の上昇も比較的穏やかとなります。また、朝作ってランチになど、時間を置いてからおにぎりを食べる場合、食物繊維と同じ働きをするレジスタントスターチが増え、さらに腹持ちがよくなります。



出来立てを味わう 海苔おにぎりの作り方



1. まな板などに温かいごはんを1個分の2/3程の量を置いて中央に具材をのせる。



2. 残り1/3のごはんを、具を覆う様に上に乗せる。



3. 両手で包む様に3回程、ふんわりまとめる。



4. おにぎり用の海苔が適宜に切った海苔を縦長に置き、その上部半分におにぎりをのせる。



5. 手前から海苔で包み上げる。



6. 三角になる様に海苔の上から形を整える。



7. 中身が分かる様に頂点に少量の具をのせる。(オプション)

おにぎりに最適なごはんの炊き方

1. 白米は「研ぐ」のではなく、優しく洗い、水を換えるのは2~3回まで。
 2. 2時間~1晩、冷蔵庫で浸水させる。
 3. 炊飯器に水少なめでセットし、早炊きモードがあれば利用して炊く。
 4. 15分蒸らし、蓋を開けてほぐしてしっかり蒸気を飛ばしてからおにぎりを作る。
- ※ 保温する場合も、まず、ほぐして蒸気を飛ばす。

海苔を噛み切りやすく

おろし金に海苔をのせ、さらに厚めに畳んだペーパータオルを重ね、上から押さえて小さな穴を海苔全体に開けると、海苔が噛み切りやすくなります。



味噌汁の出汁におススメ
水出汁

味噌汁のススメ



味噌汁は手軽にたんぱく質や水分、塩分を補給できます。また、野菜やきのこ、豆腐、魚、肉、海藻など、さまざまな食材を入れることができるので、色々な栄養素を摂ることができます。主原料の大豆には、肌の調子を整えるイソフラボンや、血糖上昇抑制効果のあるサポニン、コレステロールを低下させる効果があるレシチンが含まれ、生活習慣病の予防も期待できます。

● 作り方

昆布、煮干し、水を大きめの水筒などの容器に入れ、冷蔵庫で6時間以上おいて出汁を抽出する。3日を目安に使い切ってください。

※出汁をとった後の昆布はファスナー付きのプラスチック・バッグに入れて冷凍保存も可能です。2回分貯まったら、佃煮を作りましょう。(作り方はP6)

■ 材料:作りやすい分量

切出し昆布・・・3枚
無頭煮干し・・・15尾程
水・・・1000 ml

水出汁は低温でうま味を抽出するため、雑味が少なく、上品な味わいに仕上がります。



すぐに味噌汁が作れる、ニジヤ和風だしも、おすすめです。



出来立てを楽しむ、おにぎり&味噌汁レシピ



卵黄めんつゆ漬けおにぎり

■材料：2個分

卵・・・3個(使うのは卵黄のみ)
濃縮めんつゆ・・・大さじ3
揚げ玉・・・大さじ1
ごはん・・・お茶碗2杯分
焼きのり・・・適宜

●作り方

1. 殻つき卵をファスナー付きのプラスチック・バッグに入れ、12時間以上冷凍する。(卵黄のたんぱく質が変性し、球状でもっちり食感になる)
2. 袋のまま水に3分漬けてから、水が入らない様に殻を割って器に卵を取り出す。室温で1時間前後で解凍し、卵黄を取り分け、卵白は他レシピで使用。
3. ファスナー付きのプラスチック・バッグか小さな容器に卵黄、めんつゆを入れ、30分以上2日まで漬ける。
4. (3)の卵黄2個と揚げ玉を具に、おにぎりを2個つくる。
5. 卵黄を半分に切って、揚げ玉と共におにぎりの頂点にのせる。

※卵は新鮮なものを使い、おにぎりにするまでは、低温を維持し、作ったら早めにお召し上がりください。



卵白とぶなしめじのふわふわ味噌汁

●作り方

1. ぶなしめじは根元を落とし、小分する。青ねぎは2mm程度の厚さの斜め切りにする。卵白は塩を加えて泡立て、青のりを加える。
2. 中火で鍋に出汁とぶなしめじを入れて沸騰させ、青ねぎを加える。
3. (1)の卵白をスプーンですくい入れる。卵白が一度膨らんでから、縮み始めたなら裏返し、1分煮る。
4. 一旦火を止め、お玉に入れた味噌を少量の煮汁で溶かしながら加える。
5. 中火で沸騰寸前まで再び加熱して出来上がり。

■材料：2人分

出し汁・・・400ml
ぶなしめじ・・・1/2パック
青ねぎ・・・1本
卵白・・・2個分
塩・・・小さじ1/8
青のり・・・小さじ1/8
お好みの味噌・・・大さじ2



いつもと違う、おにぎり&味噌汁レシピ

たくわんクリームチーズおかかのおにぎり



■材料：2個分

- かつおパック 1袋(2g)
- たくわん みじん切り . . . 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- クリームチーズ(常温) . . 大さじ3
- ごはん お茶碗2杯分
- 焼きのり 適宜

●作り方

1. ボウルにかつおパック、たくわん、しょうゆを加えて混ぜる。
2. クリームチーズを加えてさらに混ぜる。
3. (2)を具におにぎりを2個つくる。

トマトとキャベツの味噌汁



■材料：2人分

- トマト 1/2個
- キャベツ 2枚
- 出し汁 400ml
- お好みの味噌 . 大さじ2

●作り方

1. トマトは放射状に4等分に切り、さらに半分の長さに切る。キャベツは一口大に切る。
2. 鍋にだし汁を入れて中火で煮立たせ、キャベツを加えて弱火で3~4分煮る。
3. 一旦火を止め、お玉に入れた味噌を少量の煮汁で溶かしながら加える。
4. トマトを加えて中火で沸騰寸前まで再び加熱して出来上がり。

パタパタうな玉おにぎらず

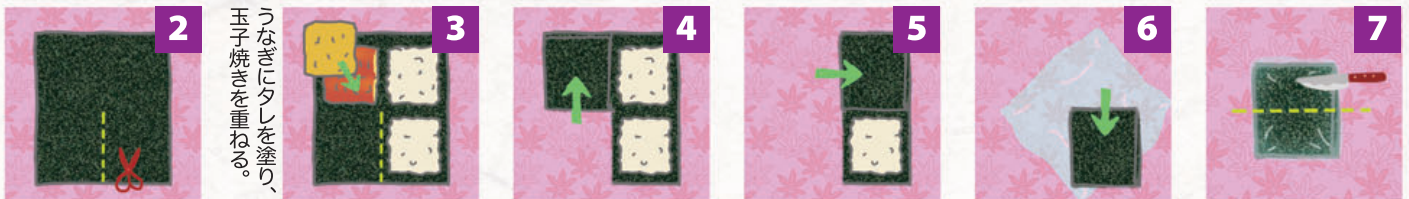
■材料：2切れ分

- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1/4
- 塩 小さじ1/8
- 植物油 小さじ1/2
- うなぎ蒲焼 . . . 約6cm角
- うなぎのたれ . . 小さじ1
- 焼きのり(全形) . . 1枚
- ごはん 90g



●作り方

1. 卵を溶いて砂糖、塩を加え、油を引いたフライパンで約6cm角に焼く。
2. 焼きのりを縦に置き、中央を下半分まで切り込みを入れる。
3. 下図を参照し、焼きのりを4面に分割するよう、具を置いていく。うなぎにはタレを塗り、その上に玉子焼きを重ねる。ごはんは右2面に置き、左下は空けておく。
4. まず空いている手前の1面から焼きのりを奥へかぶせる。
5. たたんだ部分をごはんの面の右に折りたたみ重ねる。
6. 重ねた部分を手前に向けて折り終えたら、ラップで包んで形を整える。
7. 5分ほど置いて落ち着かせてから、ラップの上から濡らした包丁で切る。



うなぎにタレを塗り、玉子焼きを重ねる。



お弁当で楽しむ、おにぎり&味噌汁レシピ

味噌汁

冷めても美味しいごはん

ごはんは炊けたらボウルなどに取り出し、うちわや扇風機で冷ましながら、蒸気を飛ばします。



お弁当のおにぎり

冷ましたごはんで作ります。ラップや薄手の使い捨て手袋を使用して、ご飯に直接触れないようにします。すぐ食べるおにぎりより、少ししっかり目に形を整えましょう。お弁当箱に入れる場合、入れ物の大きさや形に合わせて握り、先におにぎりを入れてから、隙間におかずなどを入れるとうまく収まります。

パリパリ海苔がお好みなら、海苔は別にアルミホイルで包みます。

ツナのつみれ団子味噌汁

■材料：2人分

- ツナ缶・・・1缶(5oz)
- 青ねぎのみじん切り 大さじ1
- おろししょうが ・ 小さじ1/2
- お好みの味噌・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ2杯
- 大根・・・・・・・・2cm
- にんじん:細いもの ・ 1/2本
- ごぼう・・・・・・・・5cm
- 舞茸・・・・・・・・1/2パック

<汁>

- 出し汁・・・・・・・・400ml
- お好みの味噌・・・大さじ2

●作り方

1. ツナ缶は、よく缶汁を絞ってから青ねぎのみじん切り、おろししょうが、味噌小さじ1、片栗粉をボウルに入れ、よく混ぜる。
2. 大根はいちょう切り、にんじんは短冊に切り、ごぼうは斜め薄切り、舞茸は根元を落とし、小分する。
3. 鍋に大根、にんじん、ごぼう、舞茸と出し汁を入れて中火で沸騰したら2～3分煮る。
4. (1)のつみれをスプーンですくい入れ、さらに3分ほど煮る。
5. 一旦火を止め、<汁>の味噌を お玉に入れ、少量の煮汁で溶かしながら加える。
6. 中火で沸騰寸前まで再び加熱して出来上がり。

●作り方

1. 昆布をお好みのサイズに切る。
2. 小鍋に水、酢、昆布(冷凍ならそのままでもOK)を入れ強火で沸騰したら蓋をして弱めの中火にし、20分～30分昆布が柔らかくなるまで煮る。
3. 蓋を開けさらに煮て煮汁がほとんどなくなったら、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを加え、弱めの中火で20分～30分煮詰める。
4. 炒り白ごまを加えて出来上がり。

出汁昆布の佃煮

■材料(作りやすい分量)

- 切出し昆布(出汁を取った後のもの) ・ 6枚
- 水・・・・・・・・300ml
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・大さじ1
- みりん・・・・小さじ1
- 炒り白ごま・・・・大さじ1

味噌汁をスープジャーなどで持って行く場合

味噌汁は当日に作り、スープジャーの予熱を必ず行い、6時間以内に食べる様にしましょう。

昆布佃煮玄米おにぎり

■材料:2個分

- 玄米ごはん ・ お茶碗2杯(300g)
- 昆布佃煮・・・・・・・・大さじ2
- 大葉・・・・・・・・2枚

●作り方

1. 昆布佃煮を具におにぎりを2個つくる。
2. 大葉で包む。



白米とは違い、玄米はよく研いで洗ってください。握りやすく柔らかく仕上げるため、十分浸水させた後、水を少し多めにして炊きます。出来立てを食べる場合は、浸水させた玄米1合につき、ヨーグルト大さじ1を加えて炊く方法もあります。



おすすめ！ニジヤの味噌シリーズ



有機味噌のお味噌汁



無添加生味噌

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



有機味噌熟成こうじ

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



有機味噌米こし

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

お惣菜コーナーで販売中です。 ニジヤのおにぎり



昆布



明太子



おかか



サーモン



スパイシーサーモン



ツナマヨ



スパイシーツナマヨ



梅干し



スパム&卵



おにぎり弁当



山賊おにぎり弁当
紅鮭のハラス 醤油筋子



山賊おにぎり弁当
鮭 昆布 明太子 高菜漬



ライスサンドイッチ スパム&卵
からあげ



ライスサンドイッチ スパム&卵
高菜

* 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 秋の新作弁当、お寿司

秋ならではのメニューが盛りだくさんのお弁当、お寿司のご紹介です。
今だけの季節限定！ この機会にぜひご賞味ください。

秋限定！



ぎんだら西京焼き
しめじご飯弁当



サーモン西京焼き
しめじご飯弁当

- ▼ ぎんだら西京焼きしめじご飯弁当
- ▼ サーモン西京焼きしめじご飯弁当

今年の秋限定のお弁当に選んだメインの食材は、秋の代表魚サーモンと冬に向けて脂ののって美味しくなるアラスカ産ぎんだらです。それらの切り身に一切れ一切れ丁寧にニジヤオリジナル西京味噌だれをまんべんなく漬けていきます。それを冷蔵庫で丸2日間ほど漬けた後、じっくりと焼き上げました。

副菜としては手作り塩麹胸肉の唐揚げ、秋の味覚・紅天使の焼き芋、そして鹿児島産割干し大根。割干し大根は直接鹿児島から取り寄せニジヤで漬けた漬物です。紅天使焼き芋、割干し大根は単品でもニジヤ店頭でお買い求めいただけます。

しめじ、にんじん、油揚げの入った炊き込みご飯の上にはさらに秋の味覚であるしめじと栗をあしらいました。秋らしさがしっかり詰まった秋のお弁当をどうぞお楽しみください。



松茸ご飯 紅鮭添え

▼ 松茸ご飯・栗ご飯と紅鮭添え

秋の味覚の代表食材である松茸と栗のお弁当。主菜には紅鮭、副菜としては手作り野菜の煮物を添えました。

松茸ご飯は松茸を刻んで、にんじんと油揚げも入った炊き込みご飯となっています。トッピングにはさらに松茸を使用して、豪華なお弁当になりました。栗ご飯は、しめじ、にんじん、油揚げの入った炊き込みご飯にしめじと栗をバランスよくのせました。ニジヤならではの手作り秋限定弁当をどうぞお見逃しなく！



栗ご飯
紅鮭添え

秋の野菜煮物盛り合わせ



▼ 秋の野菜煮物盛り合わせ

毎年ご好評いただいている秋の野菜煮物の盛り合わせです。定番の椎茸・こんにゃく・にんじん・ごぼう・竹の子・れんこんに秋の味覚の栗としめじを加えました。彩り鮮やかな野菜を秋の味覚と一緒に楽しみ下さい。

秋のダイヤモンドちらし



▼ 秋のダイヤモンドちらし

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。今年は秋バージョンとして、しめじのこをトッピング。いろいろな海の幸と一緒に楽しめるちらし寿司になっています。

ホタテ・サーモン・イクラちらし寿司



▼ ホタテ・サーモン・イクラちらし寿司

日本から届いた新鮮なホタテの刺身、脂の乗ったサーモン、そして煌めくイクラ。これらの海の幸を大葉の上にバランスよく盛りつけたちらし寿司です。

誰もがうらやむ海鮮3品を贅沢に使用した豪華版で、見た目も華やか。何が何でも試してみたい秋限定のちらし寿司です。

※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。

秋の
海鮮

アラスカ カッパーリバー産

天然紅鮭

絶対
食べたい!

今や世界中で食べられており、大人気となっている鮭(サーモン)ですが、そのほとんどが養殖で、天然物の鮭にはそうそうお目にかかれません。しかしニジマテでは天然物を取り揃えていますので、ぜひこの秋は最高の紅鮭に舌鼓を打ってください。

こだわりの カッパーリバー産紅鮭

鮭と一口に言っても、その種類は北半球で約30種。その中で、私達が食卓で目にする多くはシロサケ、ここアメリカではアトランティックサーモンが有名です。

紅鮭は多種ある鮭の中でも最も身が赤く、肉質がよく、味が良い高級鮭として特に人気があります。ニジヤママーケットではさらに最高級の紅鮭を探し求め、カッパーリバー産の紅鮭にたどり着きました。すでに販売している甘塩の切身は大好評を得ており、ニジヤママーケットの看板商品の一つになりました。その美味しさの秘密は産地であるカッパーリバーにあります。

カッパーリバー

カッパーリバーとは、アラスカ湾の北にある大変風光明媚なプリンス・ウイリアム・サウンドの近くの河口にあり、アラスカ州のほぼ中央に位置するフェアバンク付

近まで流れる大きな川です。この川は、急流なうえに全長460キロにもおよびます。ランゲル山脈から解けた雪解け水が、長い年月をかけて侵食を繰り返して、うねった川の形を形成してきました。大自然の中を激しく流れるカッパーリバーは、おいしい鮭が獲れる場所としても有名です。

ひと味違う本物の味

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

仕入の安定供給

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

いう考えの元、紅鮭の安全性、健康志向、本物志向をお届けしたいという強い思いがそこには詰まっています。

現地に直接赴き、自分達の目で商品の確認をし、加工業者の協力を得て商品開発をすることによって、独自のパイプラインを確立しました。それにより、年間を通して高品質な商品を安定供給できるようにしたのです。おいしく、安心して召し上がりいただけるアラスカ・カッパーリバー産天然紅鮭を皆様の食卓にお届けしてまいります。

紅鮭の栄養価

紅鮭は他の魚に比べ、消化と吸収のよいたんぱく質が多く含まれています。糖質の代謝を助け、エネルギーをつくり出し、疲労回復に役立つビタミンB₁や細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB₂、また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンやビタミンB₆、動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりを、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸やビタミンB₁₂を含みます。さらに、酸化防止剤であるビタミンCやビタミンEを含みますので、活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を

高めてくれます。また骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。そして青魚などの脂肪に含まれる脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を含みますので、血液をサラサラにし高血圧の予防や脳内の血管を健康に保つのに役立ち、良質なタンパク質やアスタキサンチン、レチノールも含む優れた栄養のある魚です。

栄養価たっぷりの紅鮭は、お子様からご年配の方までどなたにもおすすめいたします。



紅鮭とキャベツの和風パスタ

材料 (2人分)

紅鮭の切り身	2切れ	パスタ	200g
キャベツ	1/4個 (200g)	オリーブオイル	大さじ2
しめじ	1/2パック	輪切り唐辛子	適量
にんにく	1片	塩、こしょう	適量
大葉	2枚	醤油	小さじ2

作り方

- 1 紅鮭の切り身は一口大に切る（骨がある場合は取り除く）。キャベツは1.5cm幅のざく切りに、しめじは石付きを切り落としてほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- 2 パスタは指定時間より1分短めに塩（分量外）茹でする。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1とにんにくのみじん切り、唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ってきたらキャベツとしめじを入れて炒める。野菜がしんなりし始めたら紅鮭を入れ、ヘラで身を崩すように切りながら炒める。ある程度身がほぐれたらOK。
- 4 茹でたパスタと茹で汁をおたま1杯分程度フライパンに入れ、オリーブオイル大さじ1、塩、こしょう、醤油で味をととのえる。器に盛って大葉の千切りをトッピングする。



紅鮭の唐揚げ



材料 (2人分)

紅鮭の切り身	3切れ
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
片栗粉	大さじ3
こしょう	少々
サラダ油	適量
レモン	（お好みで）適宜

作り方

- 1 紅鮭の切り身は3~4等分に切る。（骨がある場合はここで取り除いた方が食べやすい）
- 2 にんにくとしょうがはすりおろして1にまぶし、片栗粉を薄くつける。
- 3 熱したサラダ油で2を揚げ、こしょうをふる。お好みでレモン汁を絞っていただく。

紅鮭のリエット



材料 (2人分)

クリームチーズ	1パック (226g)
紅鮭の切り身	1切れ （あるいは焼き紅鮭）
ディル	10g (茎付き)
チャイブス	5g （またはワケギ）

作り方

- 1 クリームチーズは混ぜやすいように室温に戻しておく。ディルは葉を茎から外し、チャイブスと一緒に刻む。
- 2 紅鮭の切り身は両面を焼いてからほぐし、皮と骨を取り除く。ほぐし身をフライパンで空炒りして、さらに細かくバラバラにする。
- 3 ボウルに全て入れてまんべんなく混ぜ合わせ、保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。（4~5日保存可能）

石狩鍋

材料 (2人分)

紅鮭の切り身	2切れ
白菜	2枚
じゃがいも	1個
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
豆腐	1/2丁
ねぎ	適量

〔鍋スープ〕

水	500ml
だし昆布	1枚
酒	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2
味噌	大さじ2

（*味噌は最後に入れる。味をみて量を調整する）

作り方

- 1 鍋に水とだし昆布を入れておく。材料を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に〔鍋スープ〕の材料（*味噌以外）を入れて中火にかけ、じゃがいもと玉ねぎを先に入れる。沸騰し始めたらだし昆布を取り出す。
- 3 他の材料を入れて火が通るまで煮る。味噌を加えて味をととのえる。お好みでバターを適量入れても。



野菜のおかず いろいろ。



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

いよいよ食欲の秋、収穫の秋ですね。美味しいものがたくさん出回るこの季節の代表格はやはり、根菜や葉物。これらはともにミネラルやビタミン、食物繊維など栄養素の種類も豊富です。また秋野菜には夏の間に冷たいものを摂りすぎた影響で弱った胃腸の改善や、便秘の解消に効果的。特に根菜類は夏野菜に比べて水分が少なく、加熱することで甘みが増すのに加え、体を温める特徴があります。夏の疲労を回復して、冬の寒さに備える体を作るのに役立ちます。

● ナスの味噌チーズ焼き

バゲットなどにのせて食べてもおいしい!

■材料(2人分)

ナス	2本
酒(または白ワイン)	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
マスカルポーネチーズ	50g
ケチャップ	小さじ2
こしょう	少々

(味噌ソース)

味噌	10g
マヨネーズ	小さじ2
みりん	小さじ2



■作り方

1. ナスは乱切りにする。
2. (味噌ソース)を合わせておく。
3. フライパンに、オリーブオイルを入れて強火にかけ、ナスを入れてさっと炒める。酒(または白ワイン)を入れてふたをし、中火にする。
4. ナスがしんなりしてきたら(味噌ソース)を入れて絡め、火を止める。
5. ナスを耐熱皿に入れ、上からケチャップを振りかけ、マスカルポーネチーズを所々にのせて、オーブントースターで5分ほど焼く。こしょうをかけていただく。





● タコと赤玉ねぎのポテトサラダ

じゃがいもをしっかり塩茹でするのがコツ。

■材料 (3~4人分)

茹でタコ …… 100g	イタリアンパセリ …… 適量	にんにく …… 1片
じゃがいも …… 2個 (300g)	オリーブオイル …… 大さじ1	レモン汁 …… 大さじ1
赤玉ねぎ …… ¼個 (60g)	アンチョビ …… 2フィレ	塩、こしょう …… 適量

■作り方

1. じゃがいもは芽だけ取って皮ごと塩茹で (水1リットルに対して塩小さじ2程度) する。茹で上がったら取り出して皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. 茹でタコは薄目の乱切りに、赤玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイル、アンチョビ、にんにくを入れて中火にかけ、アンチョビが溶けてにんにくの香りが立ってきたら、じゃがいもを入れてさっと混ぜ合わせて火を止める。
4. 赤玉ねぎ、タコ、イタリアンパセリの葉、レモン汁、軽く塩、こしょうを加えて和えたら出来上がり。



● さつまいもの入った豚汁

さつまいもの甘さをプラス。たっぷり作るとおいしい豚汁。

■材料 (6人分)

豚こま切れ肉 …… 100g	しめじ …… 1パック (100g)	ごま油 …… 小さじ2
大根 …… 5cm分 (180g)	ごぼう …… ½本 (100g)	水 …… 1200ml
にんじん …… 1本 (70g)	白ねぎ …… 1本 (100g)	ニジヤ和風だし …… 1袋
さつまいも …… ½本 (150g)	油揚げ …… 1枚	味噌 …… 40~50g (お好みで)

■作り方

1. 材料は全て食べやすい大きさに切る。さつまいもは切ったら水に漬けておく。
2. 鍋にごま油を入れて強火で熱し、豚こま切れ肉をさっと炒める (鍋底に肉がくっついた場合は、少量の酒か水を加えると離れる)。火が通ったら皿に出しておく。
3. 同じ鍋に、ごぼう、にんじん、大根の順に入れて炒め、しんなりしてきたらしめじ、油揚げ、水、和風だしを入れてフタをする。沸騰したら弱目の中火にし、10分煮る。
4. 水気を切ったさつまいもと白ねぎを加えて更に10分煮てから肉を戻し、弱火にして味噌を溶く。(味噌はお好みの味になる量で)



● きのこの焼きびたし

きのこは全部で350g。種類はお好みでOK!

■材料 (4人分)

エリンギ …… 150g
えのきだけ …… 1袋 (120g)
しいたけ …… 3枚 (80g)
ごま油 …… 大さじ1
ねぎ …… 適量
(つけ汁)
水 …… 250ml
ニジヤ和風だし …… ½袋
みりん …… 大さじ1½
醤油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ½

■作り方

1. きのこと類は石付きを取る。えのきだけは半分の長さに、しいたけは5mm幅、エリンギは手で割く。
2. 鍋に (つけ汁) の材料を入れて一煮立ちさせ、火を止める。
3. フライパンにごま油を入れて強火で熱し、きのこ類を全部入れる。あまりかき混ぜないで、時々混ぜて焼き付けるように5分ほど加熱し、しんなりしたら (つけ汁) の鍋に入れる。30分以上浸けてから器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。



● 白菜と豆苗とニラの塩麹漬け

余りがちな野菜を簡単漬物で大量消費!

■材料 (6人分)

白菜 …… 250g (5~6枚)
豆苗 …… 70g
ニラ …… 30g
しょうが …… 1片
塩麹 …… 大さじ3弱

■作り方

1. 白菜の葉は3cm角、芯の部分は縦に1cm幅の拍子切りに切る。豆苗は食べやすい大きさに、ニラは1cm幅、しょうがは千切りにする。
2. 保存袋に全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で1日以上漬ける。

*食べる時は水気を軽く切って器に盛り、お好みで七味やごまなどを振っていただく。



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *



スープ・ア・ロニオン

Soupe à l'oignon

お祭りのような夏が過ぎて、肌をなでる風や、並木の葉の色、そして雲の表情などに秋を感じ始めると「久しぶりに作ろう」と、思い出すのが、スープ・ア・ロニオン（オニオンのスープ）。お家にいつでもある材料でできてしまう、とてもシンプルな家庭料理です。心と体をほっと温めてくれ、甘みがあって、チーズが入っていて…まるで塩味のおやつのように、フランスでは子供から大人までが大好き。

きつとアメリカでも、フレンチオニオン・スープという名で知られているのではないのでしょうか。日本でもオニオン・グラタンスープという呼び名で、洋食屋さんなどで味わえるようですが、発祥はフランス、玉ねぎの産地であり美食の街であるフランス中部のリヨンであると言われている。

しっかり食べたい派は、パンを厚切りにするとスープを吸ってボリュームを感じる一品に。

焼けると小さくなるチーズは、豪快にたっぷりふりかけてオープンへ。

ます。栄養があつて安い野菜である玉ねぎを使い、硬くなった残りのパンを無駄にしないようにと、それほど裕福ではない市民たちが8世紀頃に生み出した逸品、とフランスでは語られています。欧州中に同様の料理が存在しているの、真相のほどはいかに。しかしどの国でもその昔から今日に至るまで寒い季節に愛される家庭料理であるようです。

パリでは、家庭料理であると同時にビストロの定番料理でもあります。しかしパリ風にビストロでスープ・ア・ロニオンを頼むなら「グラチネをひとつ!」。

グラチネ (gratiné) とは、「グラタンされたもの」の意味。パリのビストロのメニューにはスープ・ア・ロニオン・グラチネ (Soupe à l'oignon gratinée) と書かれていることがほとんどで、それを省略した通称です。「グラタンされたオニオンスープ」を訳せば日本と同義のオニオン・グラタンスープになりますね。

パリのビストロでは、人々は普通、この「グラチネ」をメイン料理として食べるわけ



も、前菜として食べるわけでもありません。ビストロでグラチネがオーダーされるのは、実は夕方から夜遅くが多いのです。しかも、週末の劇場の近くのビストロで。

そう、その時間はオペラやバレエ、演劇、コンサート等々が開かれる前と後。パリジャンたちは幕開けを待ちながら、劇場の近くのビストロで、塩味のおやつをと「グラチネをひとつ!」と頼むのです。少し食べておかないとお腹の虫が演ずかしいですし、幕間でのシャパンパンに酔ってしまつて第二幕が愉しめなくなつては残念ですから。そして幕開けに「グラチネをひとつ!」と頼む人々は、ビストロの閉店間際まで(この時間にはもうコース料理

は提供されもしませんし、ベッドに入る前にたくさん食べてしまつては胃に良くないと、多くも少なくもない量のグラチネをゆつくりと味わいつつ、その日に鑑賞したものについて大いに意見を交わし合います。

今回は子供も大好きな家庭料理としての基本的なスープ・ア・ロニオンのレシピをご紹介します。玉ねぎを炒める時に、細かく刻んだんにくを少々加えたり、水を加える時に生姜を擦って加えても、味に深みがでるばかりでなく、これからの冬の寒さに備える健康的なスープになります。また、白ワインを少々加えると、風味がぐっと増してさらに美味しくなりますので、ちびっこのいない大人の夜などにはぜひお試しください。

ちなみにワインはボージョレーが合うとされています。けれど私はきりりと冷えた白ワインもとてもいけると、思っています。劇場を後にした興奮冷めやらぬ夜中近くのグラチネにも、おうちでのほっこりスープ・ア・ロニオンにも、辛口の白ワインを添えるのです。



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/

フランスのシンプルな家庭料理
* スープ・ア・ロニオン *
Soupe à l'oignon

● 作り方 ●

1. お鍋にオリーブオイルをたっぷりひいて、くし切りにした玉ねぎを鮎色になるまで炒める。みじん切りにしたにんにくを少々加えるのも良い。
2. そこに1リットルほどの水を加え、コンソメキューブを加えてゆっくり煮立たせ、塩、胡椒を加えて味をととのえる。応用で白ワイン、生姜、ナツメグなどを加えても。(前夜にここまでを作り一晩寝かせるとさらに味が深まります。その場合は再度スープを温めてから(3)へ)
3. (2)をオーブンに耐える深皿に入れて、カットしたパンを並べ、すりおろしたチーズ、または薄くスライスしたチーズをたっぷりパンにのせる。パンの厚みはお好みで。厚ければその分スープを吸うので「スープを吸ったパンを食べる」感じになり、薄ければスープに浮かぶクルトンのような存在になります。
4. 200°C(390°F)のオーブンに入れ、チーズが溶けたら(チーズにより異なりますが大体10分くらい)できあがり。サーブする時や頂く時はお皿が熱々なので、ご注意あれ!

■ 材料: 4人分

玉ねぎ・・・ 大3つ、中くらいなら4つか5つ
にんにく(みじん切り)・・・ 少々(お好みで)
オリーブオイル・・・ お鍋の底全体に十分に広がるくらいたっぷり
パン・・・ あればバゲット半分、食パン4枚くらいなど、他のパンでもOK
チーズ・・・ 約80g エメンタールやグリュエール、コンテが理想的ですが、
無ければピザ用チーズでも可
コンソメキューブ・・・ 1つ
塩胡椒・・・・・・・・ 少々



たっぷりスープを味わいたい方は、深皿に入れて、パンを薄切りに。



自然と共に生きる ⑰

～ かわいい子には木登りをさせよ ～



「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。

子どもと過ごしていると、今まで1人でいた時とは全くちがう時間軸のなかで日々を過ごしているように感じられる。あつという間に〇〇!というのが常になり、1年前の感覚がとつても近い。というわけで、夏が来たことを喜んでいたら思ったらもう秋の気配。しかしそれは、子どもたちと過ごすことよって、その世界をもっと一度体験し直せるという、すごい機会を与えてくれるのである。

当たり前のことだけど、すべての事が初体験な娘と一緒にいると本当に「ああ」と思わせられる。そしてもうすぐ4歳、常に全力で全身を使って、そしてたくさん少ない言葉を使って表現しまくる息子。壮絶で愛おしい毎日に感謝せずにはいられない。保育園の夏休み中は、久しぶりに子ども達とベッタリの時間を満喫した。繰り返しになるが、自然の中で過ごす時間、それは他では身に付けることのできない大事なスキルを身に付けさせてくれるということを変更して感じる時間でもあった。

例えば、木登りひとつとってもそうだ。まずは、どの木に登るかを考え、判断するところから始まる。どの程度の木なら今の自分には登れそうなのか、どこまでチャレンジしてみるのか? 万が一落ちた時の地面の状態も考慮する。コンクリートなのか、芝なのか、鋭利なもの落ちていないか、人

が通る可能性はないか? そしてターゲットを決めたら、次はその木の状態を考察、チェックだ。昨日今日の天気だと、木肌の感じはどうなのか? 乾燥し過ぎて濡れていても滑る。手や足をかける前に、その枝の状態を確認する必要がある。枝は先のほうまで見てみないと、元気な枝なのか、枯れているのかわからない。また、木の種類によつて枝のしなり方、丈夫さも違う。目の前の枝の太さだけで判断しては危ない。そして登るときは、筋力だけでなく、どちらかといえば重心の移動をいかに上手くできるかだと思つている。

なので、枝の付き方が自分のリーチと上手く合うかはとても重要だ。木登りひとつでも、環境と自分自身の在り方、状態、能力をきちんと理解する必要がある。

そして、触れた時に感じることで状態を読む力、また経験から予測する力、リスクマネージメント、登れたときの達成感。たとえ思つた程登れなかったとしても、チャレンジしたこと、そこで体験したこと、蓄積されていくので無駄にはならない。自分で考え、自分の責任で行動し、そして見たい景色を目指すのだ。トライアンドエラー、そして達成感ということを短い時間で体験できる。そんなことが自分への信頼、自己肯定感へと繋がつていき、自信にもなると思つている。すばらしいアクテ

イビティだ。フィジカルなことが好きな子どもにはお勧めだ。最初のうちは、木登りの経験者に教えてもらうことができたならなおさら良い。見ている大人の経験値が高ければ、必要なコツやどこまでなら安全にチャレンジできるかなどを学ぶことができる。自然の中で遊ぶことは、知識や経験を覚えておく心身の記憶力も鍛えられる。たかが木登り、されど木登りだ。

そういうわけで、私と息子にとつて木登りは、とても大切に大真面目に取り組む楽しいアクティビティなのだ。

秋、外遊びには良い季節です。ぜひランチャやおやつを持って外に遊びに行きましょう。今回は、オープンを活用したメニューにしてみました。夏の間には食べた冷たいもので冷えたお腹を温めていきましょう。



橋本 明朱花 はしもと あすか

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

2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものが持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシヤスな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使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



■ オレンジのさつまいもと甘長唐辛子のローストスープ

● 材料 (約4~6人分)

- ・玉ねぎ (粗みじん) …… 200g
- ・さつまいも …… 250g
(皮をむいて1cm程の角切り)
- ・にんじん (1cm角切り) …… 100g

- ・甘長唐辛子 …… 300g
(または万願寺唐辛子)
(オープンで焼いて皮をむく)
- ・菜種油 …… 大さじ1弱
- ・オリーブオイル …… 大さじ1弱
- ・塩 …… 2つまみ
- ・胡椒 …… 少々
- ・水 …… 400ml

● 作り方

- 1 鍋に2種のオイルを入れ、中火で玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、にんじんとさつまいもを加えて蓋をして蒸し炒め、約5分程度したら塩を加えて馴染ませる。
- 2 水を加えて強火にして、沸騰したら弱火で10分程、にんじんがしっかり柔らかくなるまで煮たら、胡椒を加えて火から降ろす。粗熱が取れたらブレンダーで滑らかにする。
- 3 ローストしておいた甘長唐辛子の皮を剥いて、大さじ2 (分量外) の水を加えてフードプロセッサーで滑らかにしておく。
- 4 2と3を好きなバランスで器に盛って出来上がり。



■ 玄米とポロ葱、椎茸のご飯パイ

● 材料 (具材 約24個分)

- ・ポロ葱 (リーキ) (小口切り) …… 50g
- ・椎茸 (薄切り) …… 50g
- ・にんにく (みじん切り) …… 5g
- ・生姜 (みじん切り) …… 5g
- ・玄米 (炊いたもの) …… 150g
- ・ソイミルク …… 80g

- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩 …… 1つまみ
- ・胡椒 …… 少々
- ・ローリエ …… 2枚
- ・乾燥デイル …… 少々

＜パイ生地＞

- ・ライ麦粉 …… 60g
- ・強力粉 …… 60g
- ・ココナッツオイル …… 35g
- ・アガベシロップ …… 小さじ2
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・水 …… 大さじ4

● 作り方

- 1 鍋にオイルとにんにくと生姜を入れ、中火の弱で香りを出し、椎茸とポロ葱、ローリエと乾燥デイルを加えて中火で炒め、塩と胡椒を加える。
- 2 玄米を加えて馴染ませ、ソイミルクを加えてホベラなどでよく混ぜ合わせる。しっかり混ぜたら蓋をして弱火で5分程蒸らして冷ましておく。

＜パイ生地作り＞

- 3 パイ生地の材料を全てボウルで混ぜ合わせて、まとったらラップに包んで冷蔵庫で20分程度寝かせる。
- 4 3を8mm程度にのばして2を包んで縁をフォークで閉じる。180°C (360°F) に温めておいたオープンで約15分 (オープンによって調整してください) 焼いたら出来上がり。

■ 丸ごと焼きりんごのアーモンドクリームのみ

● 材料 (4個分)

- ・りんご …… 4個
- ・アーモンドフードル …… 50g
- ・薄力粉 …… 30g
- ・メープルシロップ …… 40g
- ・ココナッツオイル …… 40g

- ・塩 …… 少々
- ・バニラエッセンス …… 小さじ½
- ・ベーキングパウダー …… 小さじ½
- ＜お好みで＞
- ・シナモンパウダー …… 少々
- ・レモンの皮 (すりおろし) …… 約½個分

● 作り方

- 1 りんごは洗って、底が抜けないように気をつけてベティナイフなどで芯をくり抜く。耐熱皿に乗せて200°C (390°F) に温めたオープンで20分ほど焼く。
- 2 りんごを焼いている間に他の材料を全部ボウルに入れ、ゴムベラなどで混ぜ合わせる。
- 3 まとまったら1の穴の部分に2を詰め、再びオープンに入れて約10分、良い焼き色がつくまで焼く。
※お好みで、シナモンパウダーやレモンの皮をアーモンドクリームに混ぜたり、トッピングしてお楽しみください。





米粉の話

～グルテンフリーとは～



グルテンフリーエキスパート®
吉田 玲子

GRACEFUL FOOD 代表
中小企業庁 (中小企業119) 登録専門家
農林水産省 和食文化継承リーダー

「グルテンフリー」とは、小麦・大麦・ライ麦などの穀物の胚芽から生成されるたんぱく質の一種です。

この「グルテン」は、粘性をもつ「グリアジン」と弾力性をもつ「グルテニン」という物質が絡み合っていて、小麦粉のパンのふっくらとした食感や、うどんのコシなどのもとになっています。しかしこのグルテンが原因で、人によっては健康に影響が生じる可能性があるので分かってきました。

グルテンフリーとは？

「グルテン」とは、小麦・大麦・ライ麦などの穀物の胚芽から生成されるたんぱく質の一種です。

「美食・ご馳走マガジン」で、米粉レシピの連載はかれこれ10年目を迎えます。レシピの特徴は、作業が簡単で増粘剤を使用しないことです。私は、小麦を食べられない友人に出会ったことがきっかけで美味しいパンやお菓子を一緒に食べたいという思いから、試行錯誤を繰り返して作ったレシピを提供しています。私のレシピを手にした方の中には、ご自身や家族がアレルギーや体調不良で小麦・卵・乳製品などを食べられなくて…という方もいらっしゃいます。

米粉は米の種類と製粉方法の違いで水分量がだいぶ違ってきますが、米粉の使い方のコツをつかめば、小麦粉で作れるものはほぼどれも作れます。あれもこれも食べられない…と途方に暮れている方から、「あれもこれも食べられる!!とワクワク、ハッピーな気持ちになりました」とのコメントをよくいただきます。

グルテンフリーに米粉が目される理由

健康のためにグルテンフリーを食生活に取り入れたいと興味を持つ方が増えています。この背景には、芸能人やスポーツ選手が、このグルテンフリーを心掛けた食生活での結果、「体調が良くなり、パフォーマンスが上がった」との報道や、「原因不明の体調不調がグルテンフリーで症状が緩和された」などの体験談を見聞きする機会が増えていることなどがあると言えるでしょう。

一方で、医療の発達で、世界中で患者数が急増しています。安全性の高いグルテンフリー商品をより一層求めるようになってきています。

使いやすくなった米粉

米粉は、名前の通りお米を細かく砕いて粉状にしたものです。奈良時代から作られている、もち米から作った白玉粉、うるち米から

作った上新粉など、だんご、おかきやせんべいなどの和菓子を中心に、日本人にとっては身近な食品です。

米粉と同様に粉食は、日本の食文化の一つといえます。近年、製粉技術の向上で、さらに細かく粉砕した「新しいタイプの米粉」が開発されたことで、小麦粉と同じようなパンや製菓、麺類などの商品が製造できるようになりました。米粉でパンやお菓子作りをするのは決して難しくありません。むしろ、小麦粉で作るより簡単なのですが、ちょっとした知識とコツは必要です。

米粉に特化したレシピで、新しいパンやお菓子作りを楽しんでいただけると思います。

米粉の良いところ

小麦粉の代わりに、パンやお菓子作りに幅広く使えます。もちり、しっとり、ふわふわとした食感に人気があり、小麦アレルギーの方、セリアック病やグルテン不耐症の方だけでなく、最近ではいろいろな製品に使われ、その魅力に注目が集まっています。

●料理方法は超簡単！

面倒な粉ふるい不要でこねる必要はなし。ボウルの中で粉類と液体を大胆に混ぜて、発酵時間も少なくて済みます。水にさらすと溶けるので洗い物も楽ちんです。

●米粉は消化が緩やか、腹もちがよい

米は小麦に比べて消化が緩やかで、血糖値が緩やかに上昇するの、高血糖防止や、もちもちとした食感のため咀嚼回数が自然に増え、満足度があり食べすぎを防ぐ効果が期待できます。

●油の吸水率が低い

天ぷらなど揚げ物に使うと、サクサクとして冷めてもべちゃっとなりにくい特徴があります。

米粉新用途、期待大

米粉はとろみづけとして利用できます。なにより「温め直してもとろっとした状態が変わらない」ため、片栗粉、アガー、ゼラチンに置き換えて使用できます。牛乳、塩、こしょうと米粉を直接溶かして、好みのとろみがつくまで煮詰めればホワイトソースが完成です。(お好みでバターなどを加えても)

米粉のとろみを利用することにより、口当たりの滑らかなムースやアイスなど冷たいおやつも作れます。

近年ではとろみの特性を生かして、嚥下困難者用介護食の開発やソフト食のかたさの調整に使うなど、その汎用性はますます広がっています。

米粉のスティックパン

フィリングを変えることによって、お菓子パンになったり惣菜パンになったり。パパのおつまみにも、お子様のおやつにも、食べやすいスティックタイプの楽しいパンです。



◆ 材料 (22cm を5〜6本分) ※ cup はアメリカ式サイズを使用
 米粉: パン専用粉 ... 2 cup / 片栗粉 ... 小さじ1
 砂糖 ... 大さじ1 / 食塩 ... 小さじ1
 ドライ イースト ... 大さじ1 / 油 ... 大さじ1 / 水 ... ¾ cup

【おススメのフィリング】

- * チョコチップ ... ½ cup
- * シナモン ... 小さじ1 + レーズン ... ½ cup (生地を練りこむ) (ぬるま湯で10分戻す)
- * ベーコン ... ½ cup + 胡椒 ... 少々 (絞ってからかける)
- * 水切りした粒コーン ... ½ cup + 粉チーズ ... 少々 (絞ってからかける)



◆ 作り方

1. 材料内の水を小さな容器に入れてドライ イーストを振り入れ、よく溶いて5分ほどおく。
2. 厚みのあるしっかりしたビニール袋に、米粉、塩、砂糖を入れて振り、よく粉類を合わせる。(シナモンレーズンの場合は、シナモンをこの時に加える)
3. 1. で出来たイースト液を、残りの全量の水と油をよく混ぜて乳化させる。
4. 2. の粉の入ったビニール袋に、一気に3. の液を入れる。
5. ビニールの中で10分揉んで捏ねる。
6. 空気を抜いてビニールの口を閉め、95°F (35°C) の場所に30分置いておく。発酵すると生地がふんわりしてくる。
 * 発酵の目安: 細かい気泡がいっぱいできて生地がすこし膨らみます。
 * 温度が低い場合は30分以上、60分くらいまでの間で発酵させます。(冷蔵庫発酵の場合は一晩)
7. オープンを380°F (約180°C) に予熱し始める。
 * チョコレートなどは溶けやすいので気を付けながら手早く合わせます。(作業は30秒くらいで!)
8. ビニール袋の底隅の1カ所を、約3cmほどはさみで切り落とし、絞り袋をつくる。
9. オープンシートを敷いた天板の上に、生地を棒状(20〜22cmくらいの長さ)になるように絞り出す。
 * サイズや具はお好みで楽しんでください。(入れすぎに注意)
 * ベーコンには棒状に絞った後に粗挽き胡椒を、粒コーンには粉チーズをたっぷり振りかけます。
10. オープン380°F (180°C) で15分焼成。

玲子さんのレシピ

小城製粉の米粉を使ったレシピを毎回連載していただいている玲子さんの今までのレシピをまとめて紹介します。

グルテンフリーのパンを家庭で焼くのは実は小麦粉パンを捏ねるより簡単なのです。

米粉はお料理のとろみつけ、お菓子作り、天ぷらなどに利用して、家族の健康や美容対策に、そして何より美味しく、楽しく、手軽にグルテンフリーライフを送りましょう。

小さいお子さんやお年寄りなど年齢に関係なく食べられる、グルテンアレルギーの心配なし、など良いことづくめ。まだお試していない方はぜひこの機会に挑戦してみてくださいね。



【小城製粉米粉】

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。

ほっこり美味しいスイートポテト クッキー

卵、バターは使いません。小麦粉の代わりに、きな粉と米粉を使い、栄養たっぷりのグルテンフリーのクッキーです。たっぷり練りこんださつまいものなめらかな食感と甘味が口いっぱいに広がります。

◆ 材料 (20g くらいの丸型クッキー 12 個分)

※ cup はアメリカ式サイズを使用
 プレミアム米粉 ... ½ cup (43g)
 きな粉 ... ½ cup (38g)
 植物油 ... 大さじ2 (24g)
 さつまいも ... ½ cup (正味 100g)
 (皮を剥き茹でて薄らかなるまでつぶしたもの)
 ブラウンシュガー ... 大さじ2 (24g)
 ベーキングパウダー ... 小さじ1 (4g)
 塩 ... 一つまみ
 ニジヤ黒ごま ... 大さじ3 (20g)

◆ 作り方

1. さつまいもの皮を剥き、小さく切って水に5分ほど浸けてあく抜きをしてから、小鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
2. 湯を捨ててつぶし、弱火にかけて水分を飛ばしてポロポロにする。
3. 別の容器に米粉、きな粉、塩、ブラウンシュガー、ベーキングパウダー、黒ごまを均一になるように混ぜ合わせておく。
 * オープンを320°F (160°C) に予熱する。
4. 2. の茹でてつぶしたさつまいもを粉類に加え、手ですり合わせるようにしてしっかり混ぜ合わせる。
5. 植物油を一気に加え、さらに手ですり合わせるように混ぜ合わせて、ひとまめにする。
6. 12等分にして丸め、オープンシートを敷いた天板に置く。軽く上から手でつぶして好みの形を作る。
 * 丸めて、潰さずにそのまま焼くと素朴な感じに仕上がります。お子さんと一緒にやってみてください。
7. 予熱しておいたオープンで320°F (160°C) で20分焼く。



米粉パンプキンシチュー

かぼちゃを丸ごと1個使用した米粉パンプキンシチューはいかがでしょうか？ 見た目も楽しめます！ 顔を掘らずに普段の食卓でも楽しめますね☆



◆ 材料(2人分)

たまねぎ 1個	コンソメ 1個
にんじん ½本	米粉パウダー 大さじ2
かぼちゃ 1個	牛乳 240ml
ブロッコリー ½株	水 160ml
鶏もも肉 60g	塩・こしょう 各少々
サラダ油 適量		

◆ 作り方

1. かぼちゃは丸洗いし、ラップで包み電子レンジで10～15分加熱する。竹串がスツと通ればOK。
2. ヘタの部分を蓋のように切り取り、種と実を分ける。ジャックオランタンの顔はここで彫る。(彫りすぎないように注意！)
3. ブロッコリーは小房に分けて硬めにゆでる。たまねぎ、にんじん、鶏もも肉は一口大に切る。
4. ボウルで、米粉パウダーに牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせておく。
5. 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。その後、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
6. 鶏肉に火が通ったら水を加える。煮立ったらコンソメ、塩・こしょうで味をつけ、蓋をして10分ほど煮込む。最後に4. を少しずつ加えてとろみをつける。
7. 2. で分けたかぼちゃの実を加えて煮込む。さらにゆでたブロッコリーを加えて2分煮込む。
8. かぼちゃの器にシチューを盛り付けて完成。

* 牛乳の代わりに豆乳でもできますよ◎

みたけ食品米粉パウダー



みたけ食品の米粉は、国産米を使用しています。製菓や製パンなど、様々なお料理にご利用いただけます。

ノングルテン(Non-Gluten)米粉認証の第1号を取得しており、米を粉にした「上新粉」よりもさらに微粒子の粉に仕上げているので、ふるわなくてもダメにならず、お料理や、お菓子、パンなど幅広く使えます。小麦粉や片栗粉の代わりとして、普段のお料理にご活用ください。

<https://www.mitake-shokuhin.co.jp>

米粉でサクッ 和風ハンバーグ

外はサクサク、中はふっくらな和風ハンバーグ。ぜひ食感をお楽しみください！

◆ 材料(2人分)

鶏ひき肉 150g	みそ 小さじ½	米粉パウダー 15g
にんじん ½本	しょうゆ 小さじ½	サラダ油 適量
長ねぎ 20g	ごま油 小さじ½		
しいたけ 2個	卵 ½個		

◆ 作り方

1. にんじん、長ねぎ、しいたけをみじん切りにする。バットに米粉パウダーを広げておく。
 2. ボウルに、みじん切りにした野菜、鶏ひき肉、みそ、しょうゆ、ごま油、卵を入れ、粘りがでるまでよくこねる。
 3. を空気を抜きながら小判型に整え、中央を少しくぼませる。バットに入れ、全体に米粉パウダーをまぶす。
 4. フライパンに油を熱し、焼く。焼色がいたら裏返し、弱火で火が通るまで焼いて、完成。
- * お好みで、おろしポン酢や照り焼きソースをかけてもおいしくお召し上がりいただけます。



米粉でつくる 甘酢あんかけ

カリッと揚げ焼きした鶏肉と甘辛いあんかけがよく合います。

◆ 材料(2人分)

鶏もも肉 300g
なす 1～2本
米粉 大さじ4
油 適量
小葱、いりごま お好みで

〈甘酢だれの材料〉

しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
酢 大さじ1
めんつゆ 大さじ1
米粉 小さじ1

◆ 作り方

1. 鶏もも肉、なすを一口大に切り、米粉大さじ4をふりかける。
 2. フライパンに多めの油をしき、1. を中火で揚げ焼きにしていく。
 3. 鶏肉に火が通ったら、フライパンに残った油をペーパーで拭き取る。
 4. 〈甘酢だれの材料〉の材料を混ぜ合わせてフライパンに入れて熱し、鶏肉となすに絡める。
 5. 最後にいりごまと小葱をかけたら出来上がりです。
- * 途中、なすが焦げそうになったら取り出しておき、4. でフライパンに戻して甘酢だれを絡めてください。



MATCHA GREEN TEA SWEET POWDER

Authentic Japanese Style



EXPAND YOUR MATCHA WORLD!

Simple & Delicious

- ✓ NO ADDED COLORS
- ✓ NO ADDED FLAVORS
- ✓ NO ARTIFICIAL SWEETENERS



Oi Ocha TEA BAGS

お〜お茶 ティーバッグ



選べる
3
フレーバー

HOT or COLD



 **BOLD TASTE & INVIGORATING AROMA**
No added flavors

 **INDIVIDUALLY SEALED**
To help preserve the best quality

 **NATURALLY ANTIOXIDANT-RICH**
Catechins & EGCGs

ニジャ くずきりとはるさめ

ニジャのくずきりとはるさめ。どちらも見た目はそっくりなので同じものように考えられがちですが、それぞれに特徴があります。どちらも日持ちのする保存食として活用いただきたい食材です。

■ はるさめ

つるりとした食感で、暑い日のおやつや寒い季節の鍋物の具にするなど、オールマイティに使えるくずきりですが、どのような食材なのかは意外と知らないのでは？くずきりは葛という植物の根から作られます。葛の根にはデンプンが豊富に含まれており、その葛の根から取り出したデンプンを乾燥させて葛粉にします。そして葛粉を水で溶かした後、型に入れて加熱し、板状に固めたものを細長く麺のように切ってくずきりの完成です。

もともとくずきりは食後のデザートとして戦後の京都で生まれたといわれています。300年以上続く老舗和菓子店「鍵善良房（かぎぜんよしふさ）」が発祥とされ、同店では現在もくずきりを提供しているそうです。くずきり自体にはつきりとした味があるわけはありませんが、原料がでんぷん質なのでもっちりとした食感があります。逆に味がないからこそ黒蜜やきなこ、黒ごまや抹茶など様々な素材と合わせて美味しく味わうことができるのです。そして、そのつるつるしていながらも噛み応えのある食感が美味しさをより引き立てます。

■ くずきり

はるさめは中国に古くから存在しており、日本には鎌倉時代に伝わったとされています。禅僧により、精進料理として利用されていたそうです。はるさめとは漢字にすると「春の雨」と書きますが、なんとも情緒的な意味を連想させますね。実はこの名前は比較的最近つけられた日本名だとか。中国では他の名前でも流通していたそうですが、白くて細い麺が春の静かな雨をイメージさせるとして、「春雨」という日本独特の名前がつけられ、今日に至っています。

はるさめは成分のほとんどがでんぷんでできおり、脂肪分もほとんどないので、消化が良くおなかにもやさしいとされています。ですからぜひ普段の食事に取り入れていただきたい食材です。生姜や季節の野菜と一緒に柔らかくなるまでコトコト煮込めば、消化の良い、身体が温まるスープの出来上がり。暑くてあまり食欲が出ない季節には、サラダに入っていたりするのもおすすめです。また辛みとの相性も良いので、坦々スープや麻婆春雨にもぴったりです。はるさめは季節を問わず一年中楽しめます、保存期間も長いので常備食品に最適です。



ニジャブランド
はるさめ

ニジャブランド
くずきり

ホタテとはるさめのライム蒸し

はるさめは熱湯に浸けて柔らかくしておくだけでOK！

●材料：2人分

ニジャはるさめ 30g
ホタテ貝柱（刺身用）..... 2個
シラントロ 適量
小口ねぎ 適量

〔ソース〕

ライム汁 1個分
ライムの皮 1個分
砂糖 小さじ½
フィッシュソース 小さじ2
んにく（すりおろし） 少々
輪切り唐辛子 --- お好みでひとつまみ

●作り方

- 1 はるさめは熱湯に10分浸ける。〔ソース〕の材料を合わせておく。
- 2 耐熱容器に柔らかくなったはるさめを敷き、ホタテ貝柱をのせる。その上からソースを回し掛ける。
- 3 沸騰した蒸し器に入れて5分加熱し、取り出してシラントロと小口ネギをトッピングする。



美味しさと安心を食卓に — ニジヤの有機味噌 —

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



有機味噌・熟成こうじ

じっくりと熟成させた味噌本来の
おいしさが味わえるこうじ味噌



有機味噌・米こし

こうじの粒をこしてなめらかに
仕上げた淡色系の米こし味噌



有機しいたけ生産者

田中 信行 (74歳)
大分県別府市

しいたけ生産の一家に生まれる。18歳から自身もしいたけ生産に関り、現在56年目となる。すでに後継者となった長男、三男とともに、しいたけを生産する毎日を通している。

以前は花や野菜を作りながらしいたけも作っていたため年間200kg程の収穫量だったが、しいたけ生産のみに切り替えてからは3.5~4トンまでを作るようになった。

※ 小さい直径の木を含め10万本、植菌数37万個を扱っている。

ほし  ニシヤぶらんど
乾しいたけ

**新登場企画
第3弾!**

乾しいたけは、生しいたけと違って高級なイメージがありながらも調理法がいまいよくわからなかったり、見た目がちょっと地味だったり、何となく敬遠されがちな食材がもれませんか。しかしながら乾しいたけには驚くほどの効能と、おいしさがぎゅぎゅと詰まっているすばらしい食材なのです。そんな乾しいたけのことをもっと良く知っていただきたい企画第3弾は、いよいよしいたけ生産者の方に登場していただきます!



田中さんのホダ場(しいたけが出来場所)はしいたけ作りを知っている人が行っても、圧巻だ。真夏のとても暑い日でもそこに一歩足を踏み入れればひんやりと涼しく、セミが大合唱し、鳥が鳴き、そして何よりも空気が美味しくてとても気持ちの良い空間だった。約10万本の原木が見事に整理され、並ぶ景色には感動すら覚える。そんな中で田中さんのお話を伺いました。

有機しいたけの栽培

昭和40年(1965年)は国内だけでも1万2千トン程のしいたけが食べられていましたが、現在はおよそ700トンにまで落ち込んでいます。先代から稼業を引き継いだ田中さんですが、そんな現状を「しいたけが以前ほど美味しくなくなつた」からだと考えます。そこでたどり着いたのが有機しいたけの栽培。美味しいしいたけをつくること、そして海外への販路を視野に入れた際、需要があり且

有機しいたけの栽培の取り組み

まず有機の条件を満たす山をもつてることが第一歩となり、その中で作る環境を整えることが最重要課題となります。立木の周りの環境を整え、有機の条件を満たした立木を使うこと。そして栽培における

つ附加值の高い有機しいたけに目をつけたのです。直感的に有機である必要性を感じて始めたのは10年前。そこから田中さんの更に過酷な戦いが始まりました。



環境作り。自然光の調整をするために20mある杉や松の枝の上って、枝を落とすことも必要な作業です。そして条件を満たした水を準備すること。他にも環境の保全や虫が発生しにくい環境を作ること、そのために除草や草むしりも行います。

このようにして、有機のしいたけを育てていきますが、収穫する度に収穫した枚数を記録、そのほかにも記録を取り管理することは有機しいたけを育てていく間永遠に続く作業となります。

しかしながら求めている人にしいたけを売る、今はその市場が海外にあると考えており、そのためにはしいたけではなく有機しいたけであることが求められていると確信しています。

田中さんの執念としいたけへの愛情

しいたけの栽培に使われる原木はクヌギ、コナラ、ミズナラなどの種類がありますが、田中さんは様々な種類の原木を実際に試してクヌギの木にしたそうです。クヌギの木

は皮が厚くずっしりとしており、カフトムシも好む樹液の甘さなど、多くの要素がしいたけに適していると感じたからです。そして作る環境にもこだわりがありました。多くの生産者が広葉樹のクヌギを伐採し、針葉樹の中で約2年寝かせて育てる中、田中さんは広葉樹であるクヌギ山で育てています。

しいたけ作りは、まずクヌギの木を伐採するところから始まります。その後その原木にしいたけができる種ゴマを打つ工程となります。この種ゴマは、長年気候の変化や味、生しいたけに適しているかなど様々な角度から研究開発されてきており、現在では多くの種類があります。通常は生産性を上げるための知恵として、発生時期をずらし収穫のバランスをとるために敢えて違う種ゴマを打つ方法を行います。同じ種ゴマになると同じ時期に一齐にしいたけが発生して、一度に収穫することが難しいからです。

しかし、田中さんが打つ種ゴマの品種は1種類のみ。一つの品種でそれだけの量を作るとなると収穫時期が重なった場合、その収穫の量にどれだけの労力を要するのか…想像もつかない程に大変なのは間違いないです。それでもこの種ゴマにこだわる理由は、ただ単に「美味しいから」だと言い切ります。

この数十年多くの種ゴマを打ち、食べ続け、どの種ゴマが美味しいかをただひたすらに探し求めた結果だといえますが、これは、とにかく美味しいしいたけを食べるとほしいという想いへの執念すら感じずにはいられません。

この品種のしいたけは傘が水を吸いやすいので水分を調整する必要があります。そのため、陽が当たるよう夏場に20m近いクヌギの木に登り葉の調整をします。自然の風や陽が適した当たり方をするように、74歳の今でも変わらず行っている作業です。それもこれも全てはしいたけへの愛情と美味しいしいたけをお客さまに届けるために他なりません。

「できるしいたけ作り」ではなく「つくるしいたけ作り」をすること

長年しいたけと向き合ってきて、わかってきたことがあります。そ

れは気候変動の影響でしいたけが発生する温度帯が高い品種に代わってきたということ。以前は低温で発生する品種が多かったのですが、温暖化の影響で発生しにくくなってきたのです。発生温度帯が高い品種は植菌後極端に言うところにおいてもししいたけが出来るのですが、低温で発生する品種は刺激を与えたり、原木を枯らしたりと色々手間がかかります。その手間をかけずにできるしいたけを販売することは結果としてしいたけが美味しくなくなってしまうのだと田中さんは警告します。

今日本人は以前に比べしいたけを食べません。食べないから売れない、誰もがそう思っていました。しかし田中さんは「美味しいしいたけでないから食べない、だから売れない」と言い切ります。「しいたけのことをよく知り、美味しいしいたけを食べてもらおう努力をしていけば、必ず一人ひとりと増えていく。そのため私たちが美味しいしいたけを作ることにつながる」と、力強く話してくれました。

また、これからのことを聞くと、「夢を持つのではなく、目標を持つようにしている」との答えが。その目標とは適正な価格で、安心安全且つ美味しいしいたけを提供していくこと、ただそれだけです。約54年もの間しいたけと向き合いながらひたすらに強いこだわりを持って時間をかけて成し遂げ、そしてまた更なる目標に向かって田中さんの歩みはまだまだこれからも続いていくのでしょう。

インタビューを終えて

私自身仕事柄、しいたけの生産者の方に会いに行くことがあります。その中で田中さんはしいたけに対する愛情を強く感じる方でした。話を聞き田中さんの思いの強さに触れることができた時間は、未来のしいたけを考える時間でもあり、長年しいたけに関わってきた方の想いを受け取る時間でもありました。

傾斜のきつい山で年間10万本のしいたけを作ることがどれだけの労力を要するか、多分それは想像し難いことでしょう。それでも妥協することなく美味しいしいたけのためにできることをただひたむきに全てやっけるその姿勢と熱意に触れ、日本の大分に、その想いを持ち続けてしいたけを作ってきた方がいることは、日本の誇りだと感じずにはいられません。

とにかくカッコよいのです！しいたけに全てを捧げて生きてこられた田中さんからの、次の世代である私たちへの重く、大きくそして愛をもったメッセージだと受け取りました。

にこっと笑ってすべての質問に答えてくれた田中さんの想いを忘れることなく、私たちは世界にしいたけの美味しさを伝えることに全力で取り組むことを自分の中で約束しました。

インタビュー： Keiko Takehisa
(株式会社 武久)

<https://www.takehisa-shitake.com/>



万能！しいたけみそ



油揚げに挟んでカリッと焼いたり
ご飯やパンにものせるだけで美味しい!



▼ 材料 (作りやすい分量)

- 乾しいたけ …… 4-5枚
- ねぎのみじん切り …… ½ 本分 (約 60g)
- しいたけ戻し汁 …… 100ml
- 〈調味料〉
- みそ …… 60g
- 砂糖 …… 大さじ 2½
- 酒 …… 大さじ 2½
- ごま油 …… 大さじ 1

▼ 作り方

1. 戻しいたけは水けを絞って石づきを切り、粗のみじん切りにする。
 2. フライパンにごま油とねぎを入れて強めの中火にかけ、しんなりするまで炒める。
 3. 1. を加え、表面が少し色づくまで2分ほど炒める。〈調味料〉としいたけの戻し汁を加え、混ぜながら、へらの跡が残るくらいまで1分ほど煮つめる。
- ※保存容器に入れ、冷蔵で約1週間保存可能です。いろいろな食べ方で楽しんでください。

乾しいたけたっぷりミートソース

うどんでもパスタでもお好みで!

▼ 材料 (3人分)

- 乾しいたけ …… 3枚
- 合い挽き肉 …… 200g
- 玉ねぎ …… ½ 個
- 生姜 …… 2片
- セロリ …… 1本
- にんじん …… ½ 本
- にんにく …… 1片
- トマト缶 …… 300g
- ☆コンソメ …… 小さじ ½
- ☆戻し汁+水 …… ½ カップ
- ウスターソース …… 大さじ 1
- ケチャップ …… 大さじ 2
- 醤油 …… 大さじ 1
- オリーブオイル …… 大さじ 1
- うどん(またはパスタ) …… 3人分
- 塩・こしょう …… 適宜

▼ 作り方

1. 戻しておいた乾しいたけは、軸を取り粗のみじん切りにする。玉ねぎ、にんじん、セロリはスジをとってのみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルをしき、みじん切りにしたにんにくを入れ香りがでたら、玉ねぎを炒め、にんじん、セロリを順に入れて炒める。
3. 火が通ったら合い挽き肉を加えて炒める。最後にしいたけを入れて汁気がなくなるまで炒め合わせる。
4. トマト缶と☆を入れて煮詰める。途中でアクをとりながら。
5. 煮詰まってきたらケチャップ、ウスターソース、醤油を加え、塩・こしょうで味を調える。
6. うどんまたはパスタを用意し、盛り付ける。



乾しいたけと鶏もも肉のオイスターソース煮込み



しいたけとオイスターソースで旨味倍増!

▼ 材料 (2~3人分)

- 乾しいたけ …… 2枚
- 鶏もも肉 …… 1枚
- にんにく …… 1片
- しょうが …… 1片
- 鷹の爪 …… 1~2本
- ごま油 …… 大さじ 1
- しいたけ戻し汁 …… 200ml
- 日本酒 …… 大さじ 1 (あれば紹興酒)
- 片栗粉 …… 小さじ 1
- チンゲン菜 …… 1株
- サラダ油 …… 小さじ 1
- 塩 …… ひとつまみ
- 〈調味料〉
- オイスターソース …… 大さじ 1½
- 醤油 …… 小さじ 1
- 砂糖 …… 小さじ 1

▼ 作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
2. 戻しいたけは、軽く絞りを、軸を切って半分にし、みじん切りにする。
3. 鍋にごま油、にんにく、しょうが、鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りが出たら鶏もも肉、戻しいたけを入れて中火で炒める。
4. 肉の色が変わったら、しいたけの戻し汁、日本酒を入れる。沸騰してアクが出たらアクをとる。
5. 〈調味料〉を入れ、ふたをして弱火で25~30分煮る。片栗粉を大さじ ½ の水(分量外)で溶き、混ぜながら少しずつ加えてとろみをつける。
6. チンゲン菜は3等分にし、芯はくし切りにする。鍋にお湯を沸かし、サラダ油、塩を入れ、芯を1分程度でたら葉を加えて30秒程度茹で、ザルにあける。冷めたら水気を軽く絞り、5. と盛り付ける。

しいたけ出汁の味噌汁

▼ 材料 (2人分)

- 乾しいたけ …… 2-3 個
- ニジヤ無添加和風だし …… 小さじ 1
- しいたけ戻し汁+水 …… 500ml
- お好みの具材 …… 2人分
- (写真は)
- 豆腐 …… ¼ 丁/東京ネギ …… 10cm / 絹さや …… 6本
- 味噌 …… 大さじ 1½

▼ 作り方

1. 戻しいたけを軽く絞って薄切りにする。
2. 他の具材はお好みのサイズにカットしておく。
3. 鍋に乾しいたけのもどし汁+水を入れ、和風だしと1. のしいたけを加えて中火にかける。
4. 火の通りにくい具材から加えていき、火が通ったら火を止めて味噌を溶き入れる。
5. 器によそって出来上がり。



しいたけの出汁で体にやさしいお味噌汁

ST-1 SUPER



●にぎり:まぐろ(5pcs), 海老(5pcs), サーモン(5pcs) ロール:カリフォルニアロール(16pcs), 鉄火巻(12pcs), カツパ巻(12pcs), サーモンアボカドロール(12pcs) ●NIGIRI: Tuna(5pcs), Shrimp(5pcs), Salmon(5pcs), ROLL: California Roll(16pcs), Tuna Roll(12pcs), Cucumber Roll(12pcs), Salmon Avocado Roll(12pcs)

ST-2 FUJI



●ロール:太巻(24pcs), 鉄火巻(12pcs), カツパ巻(12pcs), いなり寿司(10pcs)
●ROLL: Futo-maki(24pcs), Tuna Roll(12pcs), Cucumber Roll(12pcs), Inari-Sushi(10pcs)

ST-3 RAINBOW



●にぎり:まぐろ(5pcs), 海老(5pcs), いか(5pcs), たこ(5pcs), サーモン(5pcs), たまご(5pcs)
●NIGIRI: Tuna(5pcs), Shrimp(5pcs), Squid(5pcs), Octopus(5pcs), Salmon(5pcs), Egg(5pcs)

ST-4 GOMOKU CHIRASHI



<約6人前 / for 6> ●五目寿司ごはん, 錦糸卵, 椎茸, 寿司海老, いくら, カイワレ
●Gomoku Sushi Rice, Egg, Shitake, Shrimp, Salmon Roe, Radish Sprouts

ニジャ特製
寿司・刺身
SUSHI / SASHIMI
PARTY SET

ST-5 HAKONE



●ロール:カリフォルニアロール(24pcs), 鉄火巻(12pcs), カツパ巻(12pcs), いなり寿司(10pcs)
●ROLL: California Roll(24pcs), Cucumber Roll(12pcs), Tuna Roll(12pcs), Inari-Sushi(10pcs)



FT-1 MATSU

●まぐろ(12 pcs), ハマチ(4 pcs), サーモン(8 pcs), タコ(4 pcs), イカ(4 pcs), ホタテ(4 pcs), イクラ
●Tuna(12 pcs), Yellowtail(4 pcs), Salmon(8 pcs), Octopus(4 pcs), Squid(4 pcs), Scallop(4 pcs), Salmon Roe



FT-2 TAKE

●まぐろ(8 pcs), サーモン(4 pcs), ハマチ(4 pcs), タコ(4 pcs), イカ(4 pcs), ホタテ(4 pcs), イクラ
●Tuna(8 pcs), Salmon(4 pcs), Yellowtail(4 pcs), Octopus(4 pcs), Squid(4 pcs), Scallop(4 pcs), Salmon Roe



FT-3 UME

●まぐろ(4 pcs), サーモン(4 pcs), タコ(4 pcs), イカ(4 pcs), ハマチ(4 pcs), イクラ
●Tuna(4 pcs), Salmon(4 pcs), Octopus(4 pcs), Squid(4 pcs), Yellowtail(4 pcs), Salmon Roe

●内容は、季節、店舗により異なる場合がございますので予めご了承ください。詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせください。
●Product availability and participating store locations are subject to change. If you have any questions, please feel free to ask our staff.

フィルおじさんの待ちに待った秋がやって来ました。秋は何と言っても食欲の秋！ 美味しいものがたくさん出回る実りの秋でもあるからです。

色々な野菜や魚が並ぶ中で、今回フィルおじさんが手に取ったのはさつまいも。ほくほくで自然な甘さがなんとも言えませんね。一般的にはジャーマンポテトですが、じゃがいもよりもさつまいもが簡単に手に入る時代を生きたフィルおじさんにとっては、その当時ちょっと背伸びして異国の趣を味わってみたかったのかもしれません。もちろん私たちにとっては新鮮な一品となりました。

そして、さらにそれを利用してもう一品！ お味噌汁の具にしていだいてもまた格別。ぜひとも両方ともをお楽しみください。



ジャーマンさつまいも

【材料】(2人分)

ベーコン 100g
さつまいも 300g
玉ねぎ 300g

【作り方】

1. ベーコンは2cm巾に切る。さつまいもは皮を剥き5mm厚さに輪切りし4等分に切る。5分程水に付けて、水を切る。玉ねぎは半分に切り8mm程の楕円切りに。
2. 1. を耐熱皿に入れ、軽くラップをかけて電子レンジに入れ、600Wにて8~10分加熱する。さつまいもに串がスツとはいる位まで。
3. 2. のラップを取り、180°C(360°F)のオーブンに入れ15分程焼く。
4. オーブンより取り出し皿に盛る。
※ベーコンの塩気で味付けしていますが、足りない場合は塩を少々加えて調整してください。
※さつまいも汁を作る場合は、50g程残して流用します。

アレンジいろいろ秋のさつまいも



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。



ジャーマンさつまいも汁

【材料】(2人分)

ニジヤ生味噌 大さじ2
ニジヤ和風だし 小さじ1
水 500ml

ジャーマンさつまいも 50g
にんじん 30g
ごぼう 30g
干し椎茸(水で戻したもの) 2枚

【作り方】

1. にんじんは厚さ5mmに切り、4等分に切る。ごぼうはよく洗い5mmの輪切りにし、5分程水に浸けあく抜きする。戻し椎茸は4等分に切る。
2. 水、和風だし、味噌大さじ1と1. を鍋に入れ沸騰させ、その後中火にして、にんじん、ごぼうが柔らかくなるまで7~8分程煮る。
3. 2. にジャーマンさつまいもを入れ、残りの味噌大さじ1を加え中火で3~4分煮てお碗に注ぐ。



Wismettac Asian Foods, Inc.

各種新米入荷

やっぱり美味しい

日本の正統派



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



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



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



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

にじや食堂

20

にじや食堂にようこそ！

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……とごつごつには、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 —

鮭の味噌マヨホイル焼き定食

- 鮭の味噌マヨホイル焼き
- 舞茸と玉ねぎの和風スープ
- 一口こんにゃくステーキ
- しらすとじゃがいもの海苔和え

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

鮭の味噌マヨオイル焼き

味噌とマヨネーズのコクと旨味が鮭と野菜のおいしさを丸ごと包んだオイル焼き

《材料》(2人分)

鮭切り身	2切れ
玉ねぎ	½個
ピーマン	¼個
しめじ	30g
にんじん	½本(30g)
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

《調味料》

味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1



▲有機味噌：熟成こうじ、米こし 純粋生味噌

《作り方》

1. しめじは石づきを取りほぐし、玉ねぎ、ピーマン、にんじんは食べやすい大きさに切る。
2. アルミホイルを広げてサラダ油を塗り、鮭の切り身を置く。その上に1.をのせて塩・こしょうをふり、味噌とマヨネーズを合わせたものを全体的に塗ってアルミホイルを密封する。
3. フライパンに約1cmの水を入れて、アルミホイルを置き、蓋をして10~12分間蒸し焼きにして、鮭に火が通り、野菜が柔らかくなったたら完成。



汁物

舞茸と玉ねぎの和風スープ

さっと火を通すだけでできる簡単スープ

《材料》(2人分)

舞茸	½パック(50g程度)
玉ねぎ	½個(50g程度)
水菜	½束(30g程度)
水	3カップ(600ml)

和風だし	小さじ2
醤油	小さじ1
料理酒	小さじ1
塩	小さじ1



▲無添加 和風だし

《作り方》

1. 舞茸は食べやすくほぐし、玉ねぎは縦薄切りにする。
2. 鍋に水を入れて煮立たせ、舞茸と玉ねぎを加えて、ひたして2~3分ほど弱火で煮る。煮立ったら水菜を加える。
3. 調味料を全て加えて味付けし完成。

副菜2 しらすとじゃがいもの海苔和え

焼き海苔の風味が味のアクセント!



《材料》(2人分)

じゃがいも	300g
オリーブオイル	適量
水菜(ざく切り)	½束
しらす	大さじ4
焼き海苔	1枚

《調味料》

かつおだし	50ml
(またはエジヤ和風だし)	小さじ¼+水50ml)
塩・こしょう	適量

《作り方》

1. じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で約6分加熱する。
2. フライパンを熱してオリーブオイルを入れてじゃがいもを軽く炒め、しらすとちぎった焼き海苔、調味料を加えて、水分がなくなるまで煮詰める。
3. 水菜を加えてさっと混ぜ、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ってお好みでオリーブオイルを回しかけて完成。

副菜1 一口こんにゃくステーキ

一口サイズで食べやすいので、おつまみやお弁当にもGOOD!!



《材料》(2人分)

板こんにゃく	1枚
サラダ油	小さじ2
焼き肉のたれ	大さじ3
醤油	大さじ1

《作り方》

1. 板こんにゃくの表面に切込みを入れて、厚みを半分になり、その後、サイコロ状に切る。
2. 鍋に水1ℓを入れてお湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)とこんにゃくを入れて2分茹で、ザルにあけてお湯を切り、キッチンペーパーで水気をふき取り、保存容器に入れる。
3. 2.に焼き肉のたれを入れて混ぜ、常温に冷めるまでつけておく。
4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3.のこんにゃくを焼く。醤油で味を調整し器に盛り、完成。

歴史めし

10

私たちのルーツである日本。その長い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ない。人々は生きるために食べていくことを大前提に、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。

たま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試してみたいかがでしょうか？

平安女性をとりこにした新顔スイーツ！

唐菓子 (からくだもの)

仏教と共に伝わったもののひとつに穀物の粉をこねて油で揚げた「唐菓子」があります。今のお菓子と比べるとそれほど甘くもなく柔らかくもなかったお菓子ですが、これまでにない油のコクも加わって非常に好まれました。

《食べたのはこの人》

「枕草子」に平安貴族の生活を書き残した 清少納言 (966?~1025?)

食べ物のことをあれこれ言うのははしたないと考えられていた時代ですが、清少納言は随筆集『枕草子』の中で、いくつか食べものについて書いています。「あてなるもの」(上品なもの)として、削った氷を金属のうつわに入れて、あまづらをかけたものやイチゴ(木イチゴ)を食べる美しい子供を取り上げたり、藤原行成から餅餠(へいだん)という唐菓子を贈られた話を書き残すなど、平安女性にとっても甘いものは印象深かったのでしょう。

あの人の好物は？

平安時代には日本独自の「和紙」が国内で作られるようになり、貴族などに広く使われるようになっていきます。日記を書いたり、和歌を贈りあったりしたことで、日常的な食に関する記録も多く残るようになりました。『源氏物語』を書いた紫式部はイワシを、三大美女に数えられる小野小町はクマの手のひらを好んだと伝わります。また女流歌人として名高い和泉式部は「花にあへばみぞつゆばかりおしからぬ あかで春にもかほりにしかば」(あなたのようなすきな人の為なら、私が大事にしている味噌(現在の味噌に近いもの)を贈っても少しも惜しくはありません)という和歌を詠んでいます。

七草がゆの始まり

1月7日に七草がゆを食べる風習は平安時代の「若菜つみ」に由来します。若菜つみとは年の初めに雪の間から芽を出す若葉を摘んで食べ、厄除けや長寿を願うというもの。そこに中国で「人日」というお祝いの日に作られる「七種菜羹」(7種類の菜っ葉が入った汁もの)があわさって「七草がゆ」が生まれました。



唐菓子 (からくだもの)

【材料 (2~3人分)】

- 米粉 …………… 100g
- 小麦粉 …………… 100g
- はちみつ ……… 大さじ2
- 卵 …………… 1個
- 揚げ油 …………… 適量
- ※ベーキングパウダー (4g) を入れると食感が軽くなる。

【作り方】

1. 米粉と小麦粉をよく混ぜ、そこにはちみつと卵をまぜておいたものを少しずつ加えながら、更に混ぜる。
2. 耳たぶ程度の固さになるまで、水(分量外)を少しずつ加えながら捏ねる。
3. 好みの形にととのえる。
※形作ったあと、1時間ほど寝かせると揚げあがり柔らかくなります。
※「八種の唐菓子」をまねてもいいし、自分の好きな形に作っても良い。
4. 揚げないように注意しながら低温でじっくりと揚げる。

《ポイント》砂糖がほとんど流通していなかった平安時代、木の実やフルーツなどの自然の甘みはとても貴重だったので、甘いお菓子のことも「くだもの」と呼んでいました。しかし、江戸時代になって、砂糖を使ったお菓子が普通に食べられるようになると、くだもの(フルーツ)のことを「水菓子」と呼んで区別するようになります。

お菓子だって形も味も決まりどおりに

平安時代の貴族の暮らしには色々な「決まりごと」があり、『延喜式』という50冊の本にまとめられていて、唐菓子についても書かれています。唐菓子は米粉や小麦粉をこねて油で揚げたものが多く、歯ごたえがあったようです。ニッキや丁子などのお香が入っているものもあって、現代の「お菓子」のイメージとはかなり異なるかもしれません。

※『延喜式』にはこんな形の「八種の唐菓子」が描かれているよ。



実は長いレタスの歴史

日本には唐(中国)を経由して色々なものが伝わってきました。サラダでお馴染みのレタスは「チシャ」と呼ばれ、奈良時代に日本に伝わり、平安時代には広く栽培されていました。当時のチシャは葉が丸くならず、成長した葉だけをつんでいく「かきチシャ」という品種でした。

同じ葉野菜のキャベツは江戸時代後半に観賞用として伝わり、明治時代に伝わった白菜が広く食べられるようになったのは昭和に入ってからです。



Akimi Furutani

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

目覚まし 朝ごはん

～365日の野菜スープ～

11

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。



お麩と白菜のお吸い物

〈材料〉2人分

麩	6個
白菜	100g
しめじ	50g (½袋)

【スープ】

だし汁	300ml
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々

〈作り方〉

1. 白菜はざく切りに、しめじは3cm程に切る。
2. 麩はぬるま湯につけて戻し、軽く水気を切る。
3. 鍋にだし汁、醤油、みりんを入れて煮立てたら、白菜としめじを加えてさらに煮る。最後に麩を入れて、さっと煮て完成。

▷作り方のポイント<

美味しいだし汁をいっぱい含んだお麩ととろとろ白菜がおいしいスープです。お寿司やちらし寿司のメニューにも合う定番和食スープメニューです。



にんじんと大豆の食べるトマトスープ

〈材料〉2人分

水煮大豆	150g
にんじん	½本
玉ねぎ	½個

【スープ】

トマトジュース	200ml
ケチャップ	大さじ4
コンソメの素	2つ (固形)
※粒状でもOK	
砂糖	大さじ2

〈作り方〉

1. にんじんと玉ねぎは1cm程、もしくはみじん切りにする。
2. 深めの鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。あらかた火が通ったらにんじん、水煮大豆を入れて炒める。
3. 鍋にトマトジュースと調味料を加え、中火で5～10分程煮込んで完成。

▷作り方のポイント<

トマトベースの大豆を使ったコンソメスープです。大豆や玉ねぎ、にんじんなどの根菜類には食物繊維が含まれるので、食べるスープとして栄養たっぷり、腸内バランスを整えて肌荒れを防ぎます。

腹ペコキッズの お料理教室

育ち盛りのキッズはいつも腹ペコ。そんな時は忙しいお母さんの代わりにお料理を作ります。旬の野菜を使って作るキッズメニューは苦手な野菜も楽しくクッキングして美味しくペロリといただけます。今回は、秋ナスを使ったお手軽レシピを腹ペコキッズシェフが作ってくれました。ナスの苦手なキッズもお肉と一緒に美味しく、楽しく食べられますよ。さあ、レッツトライ!!
※小さなお子さんの場合は保護者の監視下のもとけがや火傷のないようにお気をつけください。

秋ナスのくるくる肉巻き



材料 (3人分)

豚バラ薄切り肉 300g
 ナス (大) 2本
 片栗粉 適量
 焼肉のたれ 大さじ 2
 サラダ油 大さじ 1



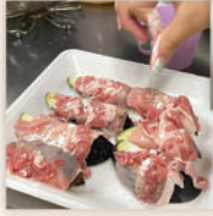
作り方



① ナスはヘタを切り、斜めに大きく乱切りにする。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとる。



② ナスに豚肉を巻き、表面に片栗粉を薄くはたく。



③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、全面に焼き色がつくまで転がしながら3分焼く。



④ 焼肉のたれを回し入れ、転がしながら絡めて味が全体になじんだら完成。



松永 仁香

(まつなが にこ)

「楽しく、仲良く、クッキング」を合言葉に、2人の弟と一緒に料理をするのが大好きな小学5年生。好きな食べ物はみたらし団子と草加煎餅という大の和菓子通。次回は、和菓子作りにも挑戦したいです!

今回のキッズベジタブル —— 秋ナス



秋ナスとは、主に9月下旬から10月頃にかけて収穫されるナスのことです。気温が高く強い日差しを浴びて成長する夏に収穫するナスとは違って、この涼しい時期は昼と夜の温度差が非常に大きいため、柔らかく水々しいのが特徴です。

ナスに含まれる成分の90%以上が水分ですが、特に皮が厚く果肉の詰まった夏ナスに比べて、秋ナスは水分を多く含んでいるため、そのまま食べることもできます。またナスの皮にはポリフェノールが含まれており、きれいなむらさき色の色素ナスニンは抗酸化作用が強いので、皮は剥かないで食べましょう。ビタミンKやカリウム、葉酸が含まれていますが、子供が苦手とする苦みや渋みもあるため、ナスの苦手なキッズも多く、チーズや焼肉のタレなどといった子供が好きな味つけの工夫次第でおいしく食べることができます。



Enjoy veggies with a dressing!



季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



46

～秋の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

今年の夏はいつもより涼しく感じましたが、そのままだんだんと秋の気配になってきた今日この頃、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

今回の秋の野菜はチンゲン菜です。チンゲン菜は白菜の仲間ですが、白菜のように丸くならない不結球タイプのアブラナ科アブラナ属の野菜です。

チンゲン菜の原産地は、中国の華南から華中にかけてですが、元々の原種は地中海沿岸の辺りから発生していて、そこから分化したものが中国に渡り、時を経て今のチンゲン菜の形になりました。

日本での歴史は意外と浅く、1972年の日中国交正常化の時に正式にもたらされ、その頃中国から渡ってきて栽培されるようになりました。その当時に色々な野菜もあったのですが、チンゲン菜の野菜の特性や生産性が、日本の寒暖差がある気候であつてもあまり影響が出ずに早く生育して収穫できること、また日本人にも馴染みやすい味や食感で料理もしやすかつたことが、それから約50年が経った現在で全国的に広まっている大人気の野菜の一つになりました。

その大人気になったチンゲン菜にはいくつかの色があつたり、呼び名がマチマチであつたのですが、ある時期から名称を統一しようと農林水産省が提案して、葉から葉が緑色のものはチンゲン菜と呼び、茎が白いものをバクチョイと呼ぶようになりました。

次はチンゲン菜の栄養です。チンゲン菜には様々な栄養素が入っておりますが、その中からまずはβ-カロテンです。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、それが美肌効果、視力維持、毛髪

の健康を保つ働きがあります。それと抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、ストレスやUVなどから起こる活性酸素の働きを抑えたりすることで、これらを取り除くのがんや動脈硬化などの病気の予防となり、呼吸器系の疾患を防ぎ、それらが免疫力の向上に繋がります。

次はビタミンCです。ビタミンCはコラーゲンを生成する際に必要であり、肌や皮膚を健やかに保つて美肌効果に繋がったり、血管、筋肉、骨などを丈夫に保つ働きがあります。またβ-カロテンとともに抗酸化作用があるため、過酸化脂質の増加を防いで免疫力を向上させ、疲労回復、風邪予防、老化防止やアンチエイジングの効果も期待されています。さらにビタミンCは、酸化鉄を二価鉄に還元して腸からの吸収を助けるため、鉄の吸収が促進されます。

その次はカリウムです。カリウムは細胞外液に多いナトリウムと連携して体液の浸透圧バランスを整える働きがあり、むくみや高血圧の予防に必要な栄養素です。カリウムは、これらの原因となるナトリウムを適切に排出してむくみを解消するので、その結果として血圧も下げる作用があります。また神経伝達や筋肉の収縮を調節する機能もあります。そしてカルシウムです。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素で、細胞の情報伝達、筋肉の収縮や興奮性の抑制、血液の凝固作用や血管の収縮と弛緩、心筋の収縮作用、神経インパルス伝達の刺激などの働きがあります。カルシウムが不足するとイライラしたり、成長不良や骨粗鬆症の原因になります。

その他には鉄です。鉄は血液中のヘモ

チンゲン菜の温野菜サラダ ホタテソース

材料 (2人分)

チンゲン菜 2株
ホタテ貝柱缶 1個
グリーンオニオン 2本
唐辛子 1本
料理酒 小さじ2
油 小さじ1

〈調味料〉

しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
こしょう 大さじ1
ごま油 大さじ1

作り方

- ① チンゲン菜は4~5cmに切り、茎と葉の部分に分けておく。グリーンオニオンは斜め薄切りに、唐辛子は小口切りにする。
- ② フライパンにチンゲン菜の茎の部分と並べ、その上に葉の部分と並べる。料理酒をまわしかけて蓋をし、中火程度で5~6分蒸し焼きにする。水気を軽くきつて、器に並べる。
- ③ 同じフライパンに油を熱し、グリーンオニオンを入れて強火で炒める。全ての調味料、唐辛子、ホタテ缶(フレークはそのまま、姿煮の場合は細かくする)を缶汁ごと入れて一煮立ちさせる。
- ④ ②のチンゲン菜に③をかけて出来上がり。



知れば得するミネラルの話

— 銅 —



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「銅」の紹介をいたします。

銅は原子番号29番の元素です。銅の歴史は、一説によると約8000年～1万年くらい前の石器時代から自然銅の形で発見されていて、人類が石器を使っていた頃に初めて使用した金属類である、とも言われています。またメソポタミア地域にて発見された装飾品などが最も古い銅であるそうです。その後紀元前5000年頃のエジプト文明では、墓の中から銅製の武器や用具などが副葬品として発見されていて、その頃の生活では銅は身近なものであったようです。紀元前3000年頃になると、銅はキプロス島で多く産生されたので、キプロスの鉱石cuprium（シプリウム）と呼ばれていたが、それがcyprum（シプラム）、cuprum（キュープラム）と変化して、これが英語ではcopper（カッパー）の語源となっていきました。化学記号ではcuprumの頭文字を取ってCuとしました。日本での銅の使用は、弥生時代の紀元前500～600年頃と言われ、その多くは中国大陸や朝鮮半島から輸入されたものであったようです。国内での銅産出は、698年の因幡国から朝廷に献上された記録が最も古く、708年には貨幣通貨の和同開珎が作られました。その頃から国内での銅の産出も相当量あったと推定され、銅製の仏像や工芸品なども日本各地で見られるようになっていきました。そして江戸時代頃には、銅生産量がその当時で世界一位になるほどの産出量だったようです。栄養素としての銅の発見は、1928年にアメリカの研究者らから抗貧血因子としての生理作用の研究から発見されました。

銅は体内に70～100mg含まれており、その約半分が筋肉や骨に、肝臓には約1割が存在するほか、脳や心臓、肺にも含まれています。おもに小腸や十二指腸から吸収され、一部は赤血球に取り込まれますが、大部分は門脈を経て肝臓へ運ばれます。そこでセルロプラスミンという銅が入ったたんぱく質と結合し、再び血液へ入り全身の各臓器に運ばれます。成人における銅の吸収率は約20～60%で、摂取量が少ないほど吸収率が上がるとされています。吸収された銅のうち約85%は肝臓から胆汁を介して便中へ、5%以下は腎臓から尿中に排泄されます。

銅は約10種類ある銅依存性酵素の活性中心に結合し、様々な働きをします。骨髄では、ヘモグロビンが生成される際に鉄のフェリチンが血清鉄として利用されるには、セルロプラスミンを含んだ銅が必要となるので、この銅が不足すると体内で鉄の利用が出来ず、ヘモグロビンを合成出来ないで鉄欠乏性貧血になりやすくなります。また血液中の銅が赤血球に存在していて、それらはスーパーオキシジスムターゼ（SOD）の成分としても重要であり、老化や生活習慣病の原因である活性酸素を除去して過酸化脂質の増加を防ぐので、動脈硬化の予防にも繋がります。その他に銅は、T細胞やマクロファージなどの免疫を司る細胞のエネルギー産生に関わる酵素である、シトクロムCオキシダーゼの構成成分としてエネルギー産生の電子伝達系にも関与して、免疫力を高める効果になります。それ以外に銅は、血管壁や骨をつくるコラーゲンやエラスチンの生成に関わる酵素の働きで血管や骨を強化したり、メラニン色素をつくる酵素の合成により、皮膚や毛髪健康維持に効果的です。

ミネラル成分の銅は、イカ、タコ、干しエビ、大正えび、牡蠣、スルメ、あんこうの肝などの魚介類、牛、豚、鶏のレバー、ハツなどの肉類、カシューナッツ、アーモンド、そばめ、大豆、きな粉、納豆、がんもどき、油揚げ、湯葉、ココアなどの豆類に多く含まれています。

銅の欠乏症についてですが、日常の食生活での欠乏は通常はないとされていますが、稀に起こる欠乏症では、貧血、骨異常、毛髪異常、白血球や好中球減少、心血管系や神経系の異常、成長障害などがあります。また先天的な銅代謝異常であるメンケス病では、血液中や、脳や肝臓の銅が減少し、その結果、知能低下、発育遅延、中枢神経障害などの症状が現れます。一方とり過ぎによる過剰症は、活性酸素の生成を促進することから、肥満、高血圧、糖尿病、腎不全などを悪化させたり、化学薬品の誤飲などによる中毒、または遺伝性疾患であるウィルソン病による銅の過剰蓄積がありますが、通常の食生活で起こることは稀で、特に心配はありません。

グロビンの材料となり、全身に酸素を運搬する大事な働きをする栄養素です。ヘモグロビン濃度が低下した貧血の状態では、酸素が行き届きにくくなり疲労感、息切れ、めまいなどを引き起こす原因となりますので、鉄は貧血予防に欠かせない栄養素です。それとチンゲン菜にはフイテキミカルであるイソチオシアネートという成分も含まれています。この成分はアブラナ科の野菜に多い辛味成分であ

り、殺菌作用、解毒作用、抗酸化作用があり、さらに発がん性物質の活性化を抑える作用もあるようです。良いチンゲン菜の選び方ですが、葉先まで張りがあつてシャキッとされていて、葉の色が濃い緑色で鮮やかなツヤがあり、みずみずしく厚みのあるしつかりした密度のものが良いです。茎はあまり伸びていなくて短いもの、根元はふっくらとして丸みがあり全体的に小ぶりだが、

持ったときにずしりとした感覚なものがオススメ。チンゲン菜の保存の仕方ですが、冷蔵庫に横に寝かせると葉が傷んでしまします。必ず野菜庫などに立てると良いでしょう。乾燥には弱いので、湿らせた新聞紙かラップに包んで保存します。また冷凍保存も出来ますので、その場合は少し茹でてから小分けしてラップに包んで冷凍します。

チンゲン菜と厚揚げの煮浸し

材料（2人分）	
チンゲン菜 2株（調味料）
厚揚げ 1個 酒 小さじ1/2
ニジハ無添加風だし 小さじ1 みりん 大さじ1
水 200ml 砂糖 小さじ1
唐辛子 お好みで 塩 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① チンゲン菜は4～5cmに切り、茎と葉の部分に分けておく。厚揚げは熱湯をかけ油抜きした後食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水と和風だしを入れて加熱。煮立ったら調味料を入れ、厚揚げとチンゲン菜の茎の部分を入れ2～3分煮る。
- ③ 葉も加えてしんなりするまで煮る。
※ 火を止めて10分ほどおくと味がなじみます。
※ お好みで唐辛子をふっていただきます。



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
三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介！
冷蔵庫にある食材で、
簡単に誰でも作れちゃう、
そしてお腹いっぱい
になれる即席ごはんです。

今回は、めんつゆで作る
納豆パスタをご紹介します。
茹でたパスタに納豆を和え
るだけで、トッピングもネギ
と海苔だけの簡単に作れる
大人から子供まで楽しめる
男飯パスタです。
付け合わせのトマトのガー
リック炒めも3分でできる
簡単おつまみメニュー。
まさに、うまい、早い、
安いので三拍子が揃った絶品
男飯メニューです。



ミニトマトの ガーリック炒め



■ 材料: 2人分

ミニトマト・・・1パック(200g程度)
にんにく・・・1かけ(またはガーリックソルト)
オリーブオイル・・・大さじ2
塩・・・適量
胡椒・・・適量

調理時間
3分

● 作り方

1. ミニトマトはへたを取り、水で洗う。

※半分にカットしてもそのままでOK!

2. 加熱したフライパンに、オリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れてミニトマトを加え、強火で転がしながらさっと炒める。

3. ミニトマトの皮がはじけたら、塩胡椒で味をととのえ、器に盛り付けて完成。



調理時間
15分

納豆パスタ

● 作り方

1. 長ネギは食べやすく細くスライスに切り、納豆、味噌、めんつゆと混ぜ合わせる。

2. 鍋にたっぷりの水を入れてパスタを茹でる。茹で上がったならオリーブオイルを回しかけて全体に絡める。

3. 混ぜ合わせた(1)とパスタを一緒に絡めて、上からきざみ海苔をちらし、器に盛り付けて完成。

■ 材料: 2人分

パスタ・・・2人分(200g)
長ネギ・・・30g(2人分程度)
納豆・・・1パック
オリーブオイル・・・小さじ1
味噌・・・小さじ1
めんつゆ・・・大さじ2
きざみ海苔・・・適量



男飯ポイント

- 今回はにんにくの代わりにガーリックソルトを使いました。にんにくパウダーやガーリックソルトを使うとさらに時短で作ることができます。
- ホームパーティーでの簡単おつまみメニューにもぴったりです

男飯ポイント

- 納豆のタレは入れてもOK。ネギは食べやすい形にみじん切りにしてもOK。
- お好みで上から半熟卵ののせても美味しくいただけます!

DISCOVER
THE REMARKABLE

WHERE EAST
MEETS WEST



●ひと味違う豚ひき肉のハンバーグ

我が家の定番、毎週作る豚ひき肉のハンバーグ。いつもお弁当用に作るのですが、サンドイッチにしても美味しいですよ。



〈材料：作りやすい量〉

豚ひき肉 …… 1パック (0.5lbぐらい)
 玉ねぎ …… 100g程
 ごぼう …… 30g程
 赤ピーマン …… 30g程
 パン粉 …… 20g程
 卵 …… 1個
 みりん …… 大さじ3
 醤油 …… 大さじ3
 白ワイン …… 少々



〈作り方〉

1. 豚ひき肉は臭い消しの為に白ワインを振っておく。
2. 玉ねぎ、赤ピーマンは粗みじん切りに、ごぼうはささがきにした後水につけてアクを取る。
3. 2.を全部一緒に炒め、冷ましておく。
4. 冷めたらひき肉、パン粉、卵、みりんと醤油で味付けし、全体がしっとりするまでコネコネ混ぜる。
※ここで味付けしておく、ソースは要りません。
5. 混ぜたらハンバーグの表面がツルンとなるまで両手のひらでキャッチボールをし成形する。
6. オリーブオイルをひいたフライパンに、並べ終わってから火を付けて焼く。最初は強火で焼き目が付いたら返し、蓋をして中火で焼き上げる。



Yasuko M Suzuki

主婦歴35年の資生堂ビューティーコンサルタントです。お客様にメイクをする時、色の組み合わせを考えますが、料理も同じで色々な食材の組み合わせを楽しんでいます。食材に関しては米、醤油、味噌、海苔だけは高くても美味しいものにこだわっています。また最近では懐かしい音楽を聴きながら料理をすることが一番の楽しみです。

『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。

●発酵あんこ

砂糖は使いませんが、自然な優しい甘さのあんこができますよ。食べ方は普通のあんこと同じ。おはぎにしたり、トーストに乗せたり……。腸活にもおすすめです。

〈材料〉

乾燥あずき …… 300g
 米麴 …… 300g
 水 …… 900ml
 塩 …… 少々

〈作り方〉

1. 小豆は軽く洗って、たっぷりの水で5分ほど下茹でする。
2. 下茹でしたお湯は捨てて、小豆を炊飯器、圧力鍋などで炊く。(小豆が指で潰れるくらいの硬さに)
3. 2.の小豆を炊飯器に移し、60℃くらいになったら麴を入れてよく混ぜる。(小豆が熱すぎると麴菌が働かないので、必ず60℃くらいに冷ます)
4. 濡れ布巾を被せて保温の状態60℃くらいをキープして8時間ほどで出来上がり。小豆の表面が乾いていたら混ぜて、布巾は乾いたら濡らす。
 ※出来上がったら塩を少し加えると甘みが引き立って美味しくなります。
 ※炊飯器の蓋は温度が上がりが過ぎるので閉めません。



60°C (140°F) くらいになったら麴を加える



60°C (140°F) くらいをキープして8時間ほど保温



Mari Kinoshita

以前から発酵食品に興味があって、自分で醤油麴を作ったりしています。普段の食事を気をつけることが健康管理につながりますから、発酵食品は多く取り入れるように心がけているんですよ。



大ブレイク中の Frugra をアメリカで!

簡単 + おいしい + ヘルシー = Calbee Frugra !

カルビーは“日本人のためのシリアル”を研究開発の末、朝食に必要な栄養を摂取できる食品としてフルグラの販売を始めました。今ではこの大人気のシリアルをアメリカでも楽しめます。

自然な優しい甘さと、虜になるザクザク食感。毎日安心して食べられる品質の高さで超人気。



赤いパッケージが目印の Frugra は、日本で売り上げ№1のシリアル。

世界中から厳選したオーツ麦、ライ麦などの穀物に、イチゴやリンゴなどフルーツをプラス。Calbee独自の製法で、ザクザクした楽しい食感を実現した。

基本の食べ方は、50gのFrugra+牛乳。豆乳なら、より低カロリーで、ダイエットにもピッタリだ。

忙しい朝に1分でできて、ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷり! ワンランク上の上質なシリアルで、元気な1日のスタートを。



もっとおいしく、もっとヘルシー

Frugra+豆乳

豆乳にたっぷり含まれるイソフラボン効果で、目指せアンチエイジング。豆乳はコレステロール、0だから、ダイエット効果も期待できる。



Frugra+ヨーグルト

たんぱく質とカルシウムをプラスして、よりバランスよく。腸内環境を整えて、便秘改善や肌荒れにも。



Frugra+スープ

スープにクルトンの代わりに。温かいものとの相性も◎。



Calbee
Harvest the Power of Nature.

Calbee America, Inc.
www.calbeeamerica.com
info@calbeeamerica.com
Instagram: @calbeeuusa



ニジヤマーケットを見学・調査

—— 社会科見学会 ——

この度、とっても元気な小学生がトランス店にやって来ました。西大和学園の子どもたちです。今年も社会科の校外学習にニジヤを選んでいただきました。コロナ禍で何年もお越しいただけず、しばらくの間はリモートにて見学会を開催していました。そしていよいよ今年には実際にお店にお越しいただき、みなさんの足と目で店内の様々な場所を見ていただくことができ、スタッフも喜んでいました。



社会科の授業の中で「はたらく人とわたしたちの暮らし」という学習内容があり、スーパーマーケットの見学・調査を通して、地域の人々の生産や販売の仕事の様子を知り、はたらく人々と自分たちとの生活のつながりを考える、ということがねらいとされる授業の一環です。事前の授業では見学メモを作成して、準備万端で見学に臨みました。実際に店内を見学しながらはたらく人たちの工夫などに着目し、疑問点はそれぞれマネージャーに質問して、解決を図るといった熱心ぶり。学校に戻ってからは、見学を通して発見したさまざまな工夫を写真や絵などと合わせてまとめ、お互いに発表しあってみんなで情報を共有するという事です。

そんな重要な社会科校外学習に密着取材をさせていただきました。みんなのイキイキとした元気な姿をご紹介します！

店長さんの説明を聞きながら店内を見学します。大事なポイントは忘れないようにメモを取ります。



Q) 一番人気の商品は何ですか？

A) お弁当、惣菜、寿司が人気です。お米やニジヤのプライベートブランドの商品も人気です。

Q) 一番大変な仕事は何ですか？

A) さまざまな場所でみんなそれぞれ違う仕事を担当しているのですが、一概には何が一番大変かはわかりませんが、全てにおいて言えることは、わざわざニジヤへお越しいただくお客様が“ニジヤで買い物をして良かったな”と思っていただけるように常に努力していくことだと思います。

Q) たくさんの人に来てもらう工夫は何ですか？

A) いつも清潔感のあるきれいな店内をキープして、商品が見つかりやすいように並べています。特におススメの商品や新商品にはポップをつけて説明したり、目立つようにディスプレイします。2週間に1回のセールを設けてお買い得情報をセールチラシにして、各店で配布しています。また日本から旬のフルーツの販売や鹿児島県フェアなどニジヤでしか買えない商品を期間限定でイベントとして開催しています。

Q) 1日どのくらいの時間働いていますか？

A) 4時間から8時間の間で、人によって違います。その人のライフスタイルに合わせて、ニジヤで働きたい時間を聞いてから、店長が全体のスケジュールを組み立てて、その時間帯で働いています。一人一人が効率よく働けるように管理するのも店長の重要な仕事のひとつです。



見学のあとは、質問タイム。ひとりずつマネージャーさんに直接質問しました。普段から疑問に思っていたことが解決できたかな？



NIJIYA MARKET
トランス入店の
みなさんへ

見学に行くとお話しを聞いて、ニジヤのことがよくわかりました。ありがとうございます。Thank you for letting us study at Nijiya Market and showing us how you do your job.

見学はしても楽しかったです。おかしを食べてありがとうございました。お土産も、おいしかったです。エプロンもありがとうございました。お土産もとてもおもしろい。いろいろな物を買ってありがとうございました。お土産もたくさんいただきました。お土産もたくさんいただきました。お土産もたくさんいただきました。

NIJIYA MARKET

西大和学園カリフォルニア校
小学部3年生一同より

この度はわたしたちのために貴重な機会を設けていただき、ありがとうございます。私自身も初めての見学で楽しかったです。今後ともよろしくお付き合いします。

志學 拓水



久しぶりにみなさんと一緒に店内を見て歩き、とても楽しかったです。実際におしゃべりしたり、笑い合ったりできることが実はとても大事なことのだな、と改めて思い知らされました。みなさんと交流できてとても有意義な時間を過ごすことができました。そして、そのあとに心のコもったステキな寄せ書きが届き、スタッフ一同楽しく拝見させていただきました。

みなさん、本当にありがとうございました。



有

機

栽

培

ORGANIC
Nijiya Farm

秋といえばやっぱり“食欲の秋”。そして見逃せないのが“さつまいも”。自然でやさしい甘さが魅力の秋の味覚ですね。栄養価も高くそのまま蒸したり焼いたり、様々な料理やお菓子にも重宝します。そんなみんなが大好きなさつまいもがニジヤファームでどのように育っているのか、ちょっと興味ありませんか？今回はさつまいもの話しをお届けします。

さつまいも

さつまいものルーツを辿るとその原産地はメキシコに辿り着きます。1947年に葦など古代でも入手可能な材料で作られた無動力船「コンチキ号」による102日間の南米大陸からポリネシアへの漂流テストが行われ、古代より南米大陸からアジアへの交易があったことが証明されました。そしてさつまいもはこのルートでアジアに伝わったとする説があります。

また1492年コロンブスの新大陸発見に伴い、ヨーロッパに持ち帰った植物で、中東、中国、アジア経由で日本にきたという説もあるようです。いずれのルートを辿ったにしろ、さつまいもの日本上陸は東南アジアから中国、沖縄、鹿児島、関東地方へと伝わって行きます。

沖縄では「からいも」鹿児島では「琉球いも」あるいは「かんしょう」本州では「さつまいも」という呼び名が明らかにその伝達ルートを表しているようです。江戸時代に関東地方でも栽培されるようになったさつまいもは、何度も飢饉を救い、何回もの品種改良が繰り返されて、多くの優れた品種が生まれ、いくつもの地域の名産物

になりました。特に私達日本人はさつまいもに対して、何か特別な思いが掻き立てられるような気がするのです。

アメリカでのさつまいも

アメリカでのさつまいも栽培は、砂地土壌に恵まれているカリフォルニア州リビングストンに集中しています。日本で品種改良されたさつまいもが地球を一周して原産地のアメリカ大陸に新しいさつまいもとして上陸したのです。リビングストンではさつまいも (Sweet potato) とヤムいも (Yam) が大々的に栽培されています。アメリカでのヤムいもの消費量もけっこう多いのです。

「ヤムいも」はアフリカで多く栽培されているユリ目ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物でヒルガオ科サツマイモ属のさつまいもとは違う植物です。さつまいもと形状・栽培方法共によく似ていますが、外皮は白っぽくて大きく、身はオレンジ色。加熱すると柔らかくなり、甘味が極端に強く、味に深みがあり、ケイジャン、クレオール料理に多用されています。

さつまいもの栽培

さつまいもの栽培は1月からの苗作りから始まります。温暖なカリフォルニアでも1月はまだ寒いのでハウスの中にトンネルを作り、ダブルハウスにして種いもを横に並べて、おがくず等を混ぜた軽い土を被せます。これを「伏せ込」と呼びます。適度な湿度と温かさをキープしていると1ヶ月ほどで発芽します。この頃はまだ気温が低いので生長もゆっくりですが、氷点下での凍結は禁物で温度は20℃以上は必要となります。

5月になると種いもの芽はだいぶ茂って来るので、伸びてきた蔓の頂茎から6節位の所をカットして定植用苗を採集します。頂茎を採集すると1週間後には脇芽が伸びて来るのでこれも採集。これを1ヶ月間繰り返すと、1個の種いもからおよそ200本の定植用の苗が採集出来ます。

さつまいも畑は水捌けが良く、カリ分が多く窒素分の少ない土壌が向いているのです。通常の野菜栽培と同じくらいの窒素分があると、



さつまいもは蔓だけが伸びて芋がならない「つるぼけ」現象に陥ります。そのためにさつまいもの栽培は栄養分のない畑が向いていると、よくいわれているのです。

日本でのさつまいもの栽培は、6月の梅雨入り前に定植して数日後に梅雨になり雨が降りだすのが理想です。たっぷりな水と窒素肥料で葉や茎が生長し、生長した葉は夏の強烈な太陽の光でデンプンを合成して地下の根の部分に貯め込んで、いもが出来るのです。そして秋の乾いた気候はさつまいもの水分を取り除きいもの部分は糖化していきます。葉の部分が乾燥しかけるといよいよ収穫です。カリフォルニアの気候は原産地のメキシコと似ていてさつまいもの栽培に向いているのです。日本との違いは梅雨がないため天からの恵みの雨がでないことです。それをカバーするために定植時期にタツプリの灌水を施すことにより完備な栽培条件が整います。

さつまいもの畑作りは30cmの高畝作りから始まります。さつまいもの葉と蔓を育てる適量の窒素肥料として苗1本に対して3年間発酵させた鶏糞をカップ2杯ずつまいて、灌水用のTテープを引き、黒色のマルチをかけます。灌水を始めて2週間程すると有機肥料の微生物が活発になり土壌に馴染むのを待って、いよいよ定植です。

5月終わりから6月にかけて本格的な定植が始まります。苗の3節目まで畝の上の部分に30cm間隔で植えます。そして灌水は毎日十分に施し定植当初はしおれかかっていた苗がピンと伸びれば成功です。葉が茂るまでの2ヶ月間は十分な灌水を施し、苗の節とその先に2個、合計5個のさつまいもが実るはずで

鹿の到来

しかしながらさつまいもの葉は“鹿”の好物で蔓が伸びると畑の端から毎日少しずつ食べ始めます。自然動物は家畜のように居座って餌を食べ尽くすことはしません。食料の絶滅を警戒する本能なのか、移動しながら色々な食物を少しずつ食べ歩いているのです。それでも放っておくと

30%ぐらいの被害が出て、オーガニック栽培の税金みたいなものと覚悟して諦めていましたが、ある日土地改良のため植えていた「アルファルファ」を鹿が食べているのを見て、翌年はさつまいも畑の周りにアルファルファの種も撒いておいたのです。するとどうでしょう思惑的中して鹿はさつまいもの葉を無視して、アルファルファを食べるようになったのです。

水切り段階

8月までに4回目の雑草取りを終わらせる頃、さつまいもの蔓が伸びて畑全体を葉が覆います。いよいよ水切り段階に入り、毎日2時間の灌水を1週間に2日ほどに減らします。沢山のさつまいもの葉は太陽の光と二酸化炭素、水分を使って炭素同化作用によりデンプンを合成して根の部分にどんどん送り出し、美味しいいもを作り出しているはずで

さつまいもの栽培は苗の「さし木」で増殖させているのでまず花を見ることはありません。品種の改良時には種子が必要になりますから、ハウスなどを使って原産地に近い気象を整え開花を促進します。そうした条件のもとにやがてヒルガオ科特有の朝顔に似た花が咲くのです。カリフォルニアは原産地の気候に似ているせいか品種によっては、朝顔のようなさつまいもの花がたくさん咲いており、それは元気である証拠です。

いよいよ収穫

10月に入ると約4週間は全く水を切ってしまう、その後はいよいよ収穫となります。この4週間でいものデンプン質が糖化して甘くて美味しく変化しているはずで

らいなのでオーガニック栽培としてはまだ笑って済まされる範囲内です。掘り起こしたさつまいもは一晩畑に放置しておきます。それまで土の中で育ってきたさつまいもは皮が軟らかいので、空気に直接触れることにより皮が硬くなり傷つきにくくなるからです。

ニジャファームのさつまいも

ニジャファームでオーガニック栽培されているさつまいもは2種類です。「金時」と「紫芋」の品種の性格を十二分に引き出した栽培方法で育っています。

▼金時

高系金時と言われている品種で、最も焼きいもに向いているさつまいもです。ブランドさつまいもとして日本で人気ナンバーワンの「鳴門金時」と同品種です。紫色の皮、美味しそうな黄身がかつた色、適度な甘さ、適度なホクホク感、クロロゲン酸ポリフェノールのパンチの効いた香り、どれを取っても最高のさつまいもといえます。原産地に近いニジャファームで栽培されている「金時」はさつまいもに向いた気象条件、土壌、農業化学肥料を排除したオーガニック栽培、洗練された栽培技術、等々の条件がそろった自信作です。



▼紫芋

パープルスweetと呼ばれる品種で、外側の色は金時と同じですが中は紫色です。紫色の色素はアントシアニンといわれるポリフェノールの一種で栄養価が高く、焼いても、ふかしても美味しく、紫色の美しい色はお菓子やケーキの食材としても優れています。



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

秋の逸品

有限会社小林農園 元祖のこだわりなめ茸／元祖のなめこナメ茸

瓶詰めにされたなめ茸は、日本人にとっては昔ながらの馴染みのあるごはんのお供として君臨してきました。その材料であるえのき茸は当時季節でしか食べられませんでした。それがなんと驚くことに小林農園の創業者の手によって、えのき茸の通年栽培が成功したそうです。

その後様々な苦労の末に、昭和36年、えのき茸の消費拡大を目指し、えのき茸を砂糖と醤油で煮た物を瓶に詰めて上京し商談。販売されるようになると、都会では簡単に食べられて珍しい惣菜として人気となり、現在に至っています。まさに本物の元祖といえるなめ茸なのです。

今では多くのメーカーのなめ茸が流通しているようですが、小林農園のなめ茸の美味しさの秘密はというと、主原料のえ

のき茸は地元であるキノコの本場 信州産の新鮮なものをその日必要な分だけ仕入れられています。調味料も本醸造醤油等の厳選した国産品を使用し、添加物は加えていません。天然水を使用し、一般的になめ茸の製造に使われる増粘剤も使用していません。しかも固形分は70～100%（佃煮仕上げ）と食べ応え充分。美味しくて安心ななめ茸をお届けするために面倒な手作業も惜みず、元祖なめ茸発祥のブランドとして最終的には人の目と手で確実にを行っています。

● 元祖のこだわりなめ茸

製造当日の朝に仕入れた新鮮な信州産えのき茸を使用。本醸造醤油や麦芽水飴、素だしなど主原料を引き立たせる調味料

を加え、水分をとことん煮込み蒸発させて固形分100%に仕上げました。業界では固形分80%以上のなめ茸は高級品と呼ばれていますが、固形分100%のものは他に類がない至高の逸品です。

● 元祖のなめこナメ茸

主原料は希少価値が高い信州産 F1 えのき茸を使用。野生原種菌えのき茸と白色改良菌えのき茸との交配種で、茎が太くシャキシャキした食感に優れ甘みが多く味が濃厚。そこに信州産なめこを加え、シャキシャキ感となめらかなヌメリの二重奏が楽しめるなめ茸を開発しました。

どちらも身体に優しく、美味しさにこだわったプレミアムな「なめ茸」です。

炊き立てのごはんのお供にはもちろん、おかゆ、お茶漬け、大根おろし和え、納豆和え、生野菜和え、冷や奴のトッピングなど、幅広くご利用いただけます。

市場では固形分を少なくし、増粘剤や酸化防止剤などを添加した商品が一般的ですが、小林農園では安心・安全・無添加を基本コンセプトとし、味と品質には絶対的な自信を持って豊かな食文化向上に努力を続けています。

〈小林農園ホームページ〉

<http://www.kobayashinouen.co.jp>



おばあちゃんの知恵袋 ③



おばあちゃんの 教え

「いただきます」

私たちはこう言いながら食事をする前に手を合わせますが、これは動植物の「命をいただく」ということへの感謝の言葉なのです。そしてその料理が提供されるまでに関わったすべての人に感謝するという意味合いも含まれています。

命を与えてくれた生き物へ、そして食事に関わってくれたすべての人たちへの感謝の気持ちが込められたステキな言葉なのです。

いつもにこやかで優しく、常に私たちの味方でいてくれるおばあちゃん。長く生きてきた道のりは決して平坦ではなかったはずだけれど、だからこそ日々の生活を少しでも豊かに過ごせるような工夫や知識が豊富だったのかもしれない。そしてそれらは今の時代だからこそ、昔からの知恵や工夫をもう一度見直して実践してみるのもおもしろいかもしれませんね。

そこでここではおばあちゃんの知恵袋的な便利な裏ワザとちょっとした生活の豆知識をご紹介します。今主流のエコな生活にも繋がるかもしれません。

※ 青菜の保存

ほうれん草、小松菜、春菊、三つ葉などの青菜は濡れた新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存します。



※ 葉付き根菜類の保存

まずは根と葉を切り離して根の部分は新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れます。葉の部分は濡れた新聞紙にくるみ、ポリ袋に入れて、どちらも冷蔵庫で保存します。

※ れんこんや里芋を白く茹でる

れんこんや里芋を白く茹でるコツは、下茹でするときゆで汁に酢を少したらしおきます。こうすると酸化しないので、白く茹で上がります。

※ しょうがの皮

しょうがの皮は薄くむきたいですが、包丁だと難しいですね。割りばしの角で皮をこそげ取るようにすると簡単にむけますよ。



※ ごはんの日持ちを良くする

炊くときに少量の酢を加えるとごはんの日持ちが良くなります。3合の米に大さじ1弱が目安です。おにぎりを作る時にも水の代わりに酢と塩を手につけて握ると日持ちのよいおにぎりになります。

※ おいしいごはんを炊く

洗米をしっかりとしたお米を30～60分以上水に浸けておき、炊く前に日本酒を加えます。3合の米に大さじ1ぐら

※ ジャガイモの保存

ジャガイモなどのイモ類は冷蔵庫ではなく風通しの良い日の当たらない涼しいところに保存します。そしてジャガイモの発芽を防ぐにはりんごを利用しましょう。ジャガイモの中に一緒にりんごを入れて保存するとジャガイモの発芽を抑えることができます。



※ せん切り野菜をぱりっと

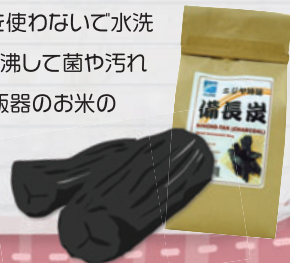
せん切りにした野菜は時間をおくとどうしてもしなっとなってしまいますね。ぱりっとした歯ごたえを保つには、切ったらすぐに水につけることです。長くつけておくとビタミンCが溶けたので手早く準備しましょう。

※ 焼きナスの皮のむき方

ガクのすぐ下に竹串を横に刺します。この時なるべく皮を薄く取るのがポイント。そのまま竹串の皮を持ち上げるようにして下のほうへ動かすときれいに皮がむけます。

※ 備長炭でさらにおいしく

備長炭は水道水の塩素を吸収したり、備長炭に含まれるミネラル分が溶けておいしくなり、健康にもよいのです。また熱の通りも良くなり、お米の芯までふっくらとします。分量は3合の米に対して100g程の備長炭が適量です。たわしで汚れを落として、洗剤を使わずに水洗いをします。10分ほど鍋で煮沸して菌や汚れを落としてから使います。炊飯器のお米の上に備長炭を乗せて、炊飯器のスイッチを入れるだけです。



いつも日本からの美味しい食材をありがとうございます。
ニジヤで見つけた“とちお揚げ”は、油揚げを6等分に切り、
青ネギと削り節にマヨネーズ、醤油、砂糖少々で
味付けしたものをその上に乗せてオーブントース
ターで焼きました。主人は和食職人ですが、「ウ
マイ!」と言ってくれました。本当に美味しい油
揚げでした。

前は、私の故郷からの美味しい苺をいただ
きました。とても感激しました。

San Francisco, CA Yasuko さま

Gochiso アメリカではなかなか手に入りにくいと思わ
れるとちお揚げが、密かな人気となっています。
調理も簡単でおいしいので、まだのかたはぜひ
お試しください!



ニジヤで買った大葉の苗が順調に育
っていて、重宝しています。

大葉の草丈が15cm~30cm程になっ
たら、株の先端を摘み取ると、わき芽の
生長が促され、一株からより多くの大
葉を収穫することができると農園ア
ドバイザーから教わりました。現在、カ
ットした枝を土に刺して成長するかを
試しています。

RPV, CA Michiko さま

Gochiso 苗は育てる楽しさと食べる楽し
みがあって、うれしいですね。また来年の
苗の季節をお楽しみに!

ニジヤ便利

* ニジヤからのおススメ情報 * **スイートポテトとさつまいもパン**

ニジヤから新商品のお知らせです。秋といえばさつまいも。美味しいさ
つまいものペーストをたっぷり使った、スイートポテトとさつまいも餡の
パンを作りました。秋ならではの美味しさをぜひお楽しみくださいね。



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://shop.nijiya.com>



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

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

暑い夏も過ぎ去り、過ごしやすい秋の夜長を楽しむ季節となりました。

秋の夜長といえばお月見ですね。十五夜は有名ですが、十三夜があるのをご存じですか?

これは日本独特の風習とされていて、十五夜では月の神様に豊作を願ひし、十三夜は秋の収穫に感謝しながら
美しい月を愛でるのだそうです。機会があればぜひアメリカでもお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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!

使い方で、カラフルな5色をご用意。何色になるかは、届いてからのお楽しみです!

では次回の冬号を乞うご期待!!

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます!



秋バテにも ユンケル



Made in
JAPAN

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



新商品
NEW PRODUCT



NSF 認証、
秋のスポーツに

ユンケル エナジー (NSF)

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



体調を崩した時にはスーパー
グランド。秋バテなどで疲労の
ある方におススメ。

ユンケル スーパーグランド



ロイヤル級のユンケル。
ハードワークが続く方
におススメ。

ユンケル スーパーロイヤル



スパークリング ユンケル

シュワっとした
炭酸飲料。
スポーツなどで
疲れた体に
リフレッシュ。



ユンケル Q10

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



ユンケル エナジー

滋養強壮に元
祖ユンケル。
カフェインフ
リーで
毎日飲みたい
方におススメ。



sato
HEALTHCARE INNOVATION

～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！

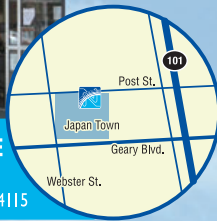
YouTube





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



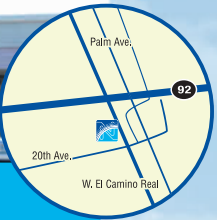
TORRANCE STORE

(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



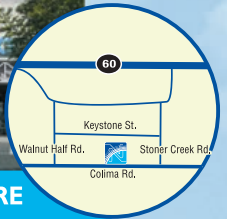
SAN MATEO STORE

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



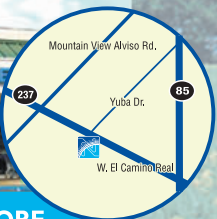
LITTLE TOKYO STORE

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



PUENTE HILLS STORE

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



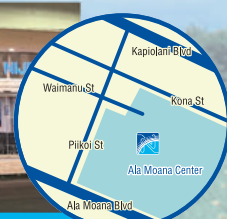
MOUNTAIN VIEW STORE

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



HONOLULU UNIVERSITY STORE

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



HONOLULU ALA MOANA STORE

(808) 589-1121
1450 Ala Moana Blvd., #1380, Honolulu, HI 96814

* Please check our website for store hours. www.nijiya.com