

美食

Spring 2023

Gochiso

巻頭
特集

お酢でおもてなし

ニジャぶらんど ^{ほし} 乾しいたけ新登場!

春の海鮮—しらす、ちりめんじゃこ/季節にまつわる食と身体のイ話
野菜のおかずいろいろ。/にじゃ食堂/アコのるんるんパリ便り/歴史めし
Reikoさんちの米粉レシピ/わくわく!ごちそうキッチン/目覚まし朝ごはん

CHOYA



CHOYA のこだわり

— 梅の質 —

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

— 梅の量 —

土づくりからこだわり、良質な大地で育った梅を沢山使ってできたのがチョーヤです。ただ単に梅を沢山入れるのではなく、その成分を十分に引き出し、かつおいしくする独自の自立熟成を行っています。チョーヤは沢山の梅の実を使用していることの証に、ほとんどの商品に梅の使用量を表記しています。梅酒用の梅として日本一梅を仕入れているチョーヤだからこそできることです。

— 熟成 —

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

CHOYA SOCIAL MEDIA

USA Website

USA 市場に特化した情報を共有するために、CHOYA USA 専用 HP を昨年末に開設しました。商品情報のみではなく、CHOYA 商品を使ったカクテルレシピを紹介したり、ブログにて有益な情報をシェアしています。また CHOYA USA へのお問い合わせも HP から可能です。



とどけ、梅のちから。

CHOYA

CHOYA HP: <https://choyausa.com>

CHOYA USA Instagram:

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



SCAN



CHOYA USA HP



INSTAGRAM



巻頭
特集

お酢でおもてなし



ニジャ 春の新作寿司、弁当	8
春の海鮮：しらす、ちりめんじゃこ	10
野菜のおかずいろいろ。	12
ニジャぶらんど 乾しいたけ新登場!	14
アコのるんるんパリ便り	16
ニジャ くずきりとはるさめ	18
わくわく! ごちそうキッチン — 和風チーズ風味黒胡麻スティックパン	20
旬のかき揚げを作ろう	22
[連載] 自然と共に生きる ~子どもという自然~	24
[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー	26
[連載] 歴史めし — かてめし	28
玲子さんちの米粉レシピ — 抹茶和菓子マフィン	30
ニジャ コッペパンシリーズ	31
[連載] 目覚まし朝ごはん — 365日の野菜スープ	32
にじや食堂 ~あんかけ焼そば定食~	34
満腹男飯 ~鯖味噌噌の和風パスタ~	36
我が家の自慢料理 投稿編	38
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	40
オーガニック栽培の現場から	42
アラモアナ店 グランドオープニングで本格始動!	44
ニジャ こだわりの逸品。 — 半生タイプ 発芽玄米	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
Asuka Hashimoto
Phil Murachi
Asami Goto
Akimi Furutani

お酢で おもてなし

ぽかぽかと暖かい春は、お祝い事が多いシーズンです。とても便利なニジヤのお酢を活用して、おもてなし料理を作ってみませんか。簡単に味が決まってしかもオーガニック。パーティーが盛り上がること請け合いです。



切って漬けるだけで一品完成。

超簡単ピクルス

材料: 2~3人分

- かぶ、葉付き 1株
- ベルペッパー赤 1個
- きゅうり 1本
- すし酢 100ml
- 鷹の爪輪切り 小さじ1

作り方:

1. かぶは3~5ミリ厚にスライス。かぶの葉とベルペッパーは長さ5cm程のスティック状に切り、全て密閉袋に入れる。
2. すし酢と鷹の爪を袋に加え、空気をできるだけ抜き、冷蔵庫で2時間以上漬けてできあがり。



お酢で
おもてなし

サクサク食感の箸休めに。

長芋の酢醤油炒め

材料: 3人分

長芋 300g / 30oz
スナップエンドウ . . . 6さや
ごま油 大さじ2
米酢 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
あおさのり 小さじ1
かつおぶし ひとつまみ

作り方

1. 長芋が収まる大きさの器に酢水(分量外)を用意しておく。長芋の皮をピーラーでむき、5センチ(2インチ)程の拍子切りにし、酢水に浸ける。スナップエンドウは筋を除き、1分ほど塩茹で(分量外)にする。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、水気を切った長芋を加え、表面に軽く焼き色を付ける。



3. 水気を切ったスナップエンドウ、米酢、みりん、しょうゆを加え、全体からめる。
4. あおさのりを振り入れ、混ぜたら火から下ろし、器に盛り、かつおぶしを天盛りする。



おつまみ、前菜におすすめ。

大人のポテサラでミニケーキ

材料: 5個分

じゃがいも . . . 2個 (約500g/18oz)
水 大さじ3
ベーコン 3枚
玉ねぎすりおろし 大さじ1
すし酢 大さじ2
きゅうり 小さいもの1本
ミニトマト 20個
こしょう 小さじ1/4
マヨネーズ 大さじ2程
かいわれ 少々

●セルクル、あるいは空き缶の上下を開けたものを型として使用します。

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、ひと口大程に切って、耐熱容器に入れ、水を加えて混ぜ、ラップして1200Wの電子レンジで6~8分、やわらかくなるまで加熱する。
2. ベーコンは5ミリ角に切り、炒める。玉ねぎすりおろしとすし酢を合わせておく。
3. 加熱したじゃがいもが温かいうちに、炒めたベーコンを脂ごと、玉ねぎ入りすし酢を加え、マッシャーなどでつぶしながら混ぜる。
4. きゅうりはスライサーで輪切りにする。全体に塩少々(分量外)を振り、5分おき、ペーパータオルで水気を取る。
5. トマトはトッピング用に5個はとっておき、残りは3ミリ(1/8インチ)程の輪切りにする。
6. 冷ましたじゃがいもにこしょうとマヨネーズを加え、味見しながら混ぜる。
7. 盛り付ける皿にセルクル(または筒状の空き缶)を置き、ポテサラダ1/10量を詰め、表面を平にし、スライスしたトマトを並べる。重ねてポテサラダ1/10量を詰めて平らにし、きゅうりを並べ、型から抜く。
8. 上面中央にマヨネーズ少量を絞り出し、とっておいたミニトマトをカットしてかいわれと飾る。同様に全部で5皿分作る。



お酢で
おもてなし

カラフルで楽しい。

手まり寿司

材料: 3~4人分

ご飯・・・・・・・・・・ 2合分
すし酢・・・・・・・・・・ 大さじ3
きゅうり・・・・・・・・・・ 1/4本
ラディッシュ・・・・・・・・・・ 2個
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
まぐろ、サーモン、甘えび、
薄焼き卵、しいたけなど適宜

<トッピング>

いくら、マサゴ、かいわれ、たけのこ、ごま



作り方

1. 温かいご飯にすし酢を混ぜて酢飯をつくり、冷ましておく。
2. きゅうりとラディッシュをスライサーでそれぞれ輪切りにする。
3. 全体に塩少々(分量外)を振り、5分おき、ペーパータオルで水気を取る。
4. 薄焼き卵は細切りに、サーモン、まぐろは薄切りにする。
5. すし飯を一口大(約30g/1oz)ずつ約22個に分けておく。
6. ラップを敷き、用意した具材を出来上がりの写真を参考にしながら置き、(1)の酢飯をのせて包んで丸く成形する。
7. 皿に盛り付け、好みのトッピングで飾る。



ワイワイみんなで食べたい。

手羽元の酢醤油煮込

材料: 4人前

鶏手羽元・・・・・・・・・・ 2パック
卵・・・・・・・・・・ 4個
水・・・・・・・・・・ 200ml
しょうが・・・・・・・・・・ 20g / 0.7oz
すし酢・・・・・・・・・・ 大さじ4
酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ3
アスパラガス・・・・・・・・・・ 10本

作り方

1. 卵をお好みの固さに茹でて、殻をむいておく。
2. しょうがは薄切りにする。
3. 鶏手羽元は骨に沿って切り込みを2ヶ所に入れる。
4. 鍋に水、しょうが、すし酢、酒、しょうゆを入れて強火で熱し、沸騰したら手羽元を加え、中火にし、上下を返しながら5分、蓋をして弱火で10分煮る。
5. アスパラガスは硬い部分を切り落とし、長さ1/3に切り、ゆで卵と共に手羽元の鍋に加え、中火で2分ほど煮て火を止める。
6. ゆで卵は半分に切り、手羽とアスパラガスと共に器に盛り付ける。



お酢で
おもてなし

スタイリッシュなお寿司。

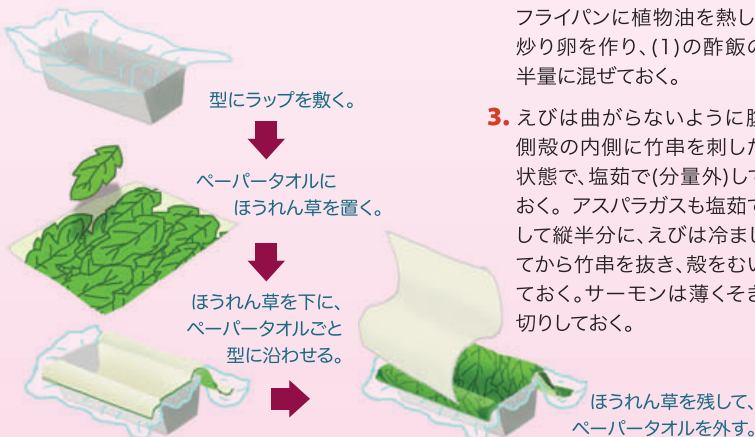
押し寿司テリーヌ風

材料: 8~10切れ分

- ご飯・・・ 2合分
- すし酢・・・ 大さじ3
- 卵・・・ 1個
- 砂糖・・・ 小さじ1/4
- 塩・・・ 小さじ1/8
- 植物油・・・ 小さじ1
- えび・・・ 大4尾
- アスパラガス・・・ 2本
- サーモン刺身・・・ 1冊
- ほうれん草・・・ 一掴み

●約20 x 9 x 6 cm の型使用

ほうれん草の入れ方



作り方

1. 温かいご飯にすし酢を混ぜて酢飯をつくる。
2. 卵に砂糖と塩を加えてまぜ、フライパンに植物油を熱し、炒り卵を作り、(1)の酢飯の半量に混ぜておく。
3. えびは曲がらないように腹側殻の内側に竹串を刺した状態で、塩茹で(分量外)しておく。アスパラガスも塩茹でして縦半分に、えびは冷ましてから竹串を抜き、殻をむいておく。サーモンは薄くそぎ切りしておく。
4. 型の内側に大きめにラップをしいておく。型の長い方の幅でサイドと底を包める長さのペーパータオルを用意しておく。
5. ほうれん草の茎は除き、葉の部分のみを塩茹で(分量外)し、冷水にさらし、(4)で用意したペーパータオルを葉で覆うように敷き詰め、さらに上からペーパータオルで水気を取る。
6. ほうれん草を敷いたペーパータオルごと持ち上げて、型の内側に沿わせておく。
7. ほうれん草を敷いた型の底にサーモンを置き、(2)の炒り卵入りの酢飯を詰め、平らに広げる。中央にえび、その脇にアスパラガスを置き、残りの酢飯を詰めて平らにし、ほうれん草とラップで上部を包む。
8. 上部からかまぼこ板などの平らな物でさらに抑え押し、そのまま15分ほど置いてから型から取り出し、ラップの上から切り分け、ラップを外して器に盛り付ける。

※ 茎の部分は一緒に茹でて、半量の酢飯に混ぜても、OK。

ちょっと豪華な具材で。

スモークサーモンとえび、アボカドのサラダ

材料: 4人分

- いんげん・・・ 15本
- 海老・・・ 大8尾
- スモークサーモン 1パック
- アボカド・・・ 1個
- サラダリーフMix ・ 適量

<ドレッシング>

- 米酢・・・ 大さじ3
- オリーブオイル ・ 100ml
- 塩・・・ 小さじ1/2
- ハチミツ・・・ 小さじ2
- 粗引き黒コショウ ・ 少々

作り方

1. いんげんは両端を切り落とし、2~3分塩(分量外)茹でし、水にさらして冷まし、水気を拭き取り、食べやすい長さに切る。
2. えびも塩茹でし、冷水にとり、殻を取り除く。アボカドは種子を除き、皮を剥ぎ、スライス。
3. 器にサラダリーフ、いんげんを合わせて盛り付け、サーモンを散らし、アボカドとえびを加える。
4. <ドレッシング>の材料を全て加えて良くまぜ、サラダに添える。



手をかける甲斐のあるおいしさ。

本格酢豚

材料：4人分

豚ロースとんかつ用肉
..... 400g / 0.88 lb.

<下味>

酒..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1/2
こしょう..... 小さじ1/8
水..... 大さじ1
片栗粉..... 大さじ1

<衣>

卵液..... 1/2個分
片栗粉..... 大さじ1-1/2
薄力粉..... 大さじ1
揚げ油..... 適宜

<野菜類>

水煮たけのこ..... 100g / 3.5oz
玉ねぎ..... 1/2個
しいたけ..... 4個
ペルペッパー緑..... 1/2個
ペルペッパー赤..... 1/2個

<甘酢あん>

酒..... 大さじ1
すし酢..... 大さじ3
水..... 100ml
しょうゆ..... 大さじ3

<とろみ>

水溶性片栗粉
..... 片栗粉大さじ1+水大さじ1



お酢で
おもてなし



作り方：

1. 豚肉は叩いて柔らかくしてから、ひと口大に切り、ボウルに<下味>の材料を入れ、混ぜて15~30分おく。
2. 水煮たけのこ、玉ねぎはくし切り、しいたけとペルペッパー2色はひと口大に切る。
3. 豚肉に卵液を加えて混ぜ、<衣>用の片栗粉と薄力粉を加えて混ぜて豚肉に厚目にまとわせる。
4. フライパンに揚げ油を豚肉が浸かる程度の深さまで入れて180℃(360°F)に熱し、1分ほど表面に揚げ色がつくまで揚げ、1度取り出す。
5. 油の温度を170℃(340°F)に下げ、(4)の豚肉を戻し入れ、1分ほど経ったら(2)の野菜類を順に加えていく。全部で3分ほど揚げたら引き上げ、油を切っておく。
6. フライパンから揚げ油を取り除き、<甘酢あん>の材料を入れ、中火にかける。煮立ったら水溶性片栗粉を徐々に加えて混ぜ、とろみをつける。
7. (5)の豚肉と野菜類をフライパンに加え、全体に甘酢あんをからめてできあがり。

事前に作っておける。

鮭の南蛮漬け

材料：4人分

すし酢..... 100ml
水..... 大さじ3
酒..... 大さじ3
しょうゆ..... 大さじ3
長ねぎ..... 1本
しょうが..... 15g / 0.5oz
にんじん..... 30g / 1oz
ししとう..... 5本
鷹の爪輪切り..... 小さじ1/2
レモン..... 1/2コ分
鮭切り身..... 400g / 0.88 lb.
塩..... 小さじ1/4
こしょう..... 小さじ1/8
片栗粉..... 適宜
揚げ油..... 適宜

作り方：

1. 長ねぎの白い部分1/4本分から白髪ねぎをつくり、とっておく。残りは斜めに薄切りにする。しょうがはせん切りにする。ししとうのへたとタネは除き、にんじんと千切りにし、レモンは薄い半月に切る。
2. 鍋にすし酢、水、酒、しょうゆを合わせて中火にかけ、ひと煮立ちさせたら薄切りのねぎ、しょうが、鷹の爪をくわえ、火から下ろし、耐熱の保存容器に移して、にんじん、ししとう、レモンを加える。
3. 鮭はひと口大に切り、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
4. フライパンに揚げ油を鮭が浸かる程度の深さまで入れて170℃(340°F)に熱し、鮭を2分ほど揚げ、熱いうちに(2)に浸す。
5. 常温に冷まし、器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。



お酢で
おもてなし

ニジヤオーガニック米酢とすし酢



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

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

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



楽しいパーティーに、ニジヤの寿司パーティーセット

ご注文はお近くのニジヤマーケットへお問合せください。



SUPER



FUJI



RAINBOW



GOMOKU CHIRASHI



HAKONE

*商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

ニジャ 春の新作弁当、お寿司

春ならではの食材を使ったお弁当、惣菜、お寿司を春限定でご提供いたします。
ぜひ一度はご賞味いただきたいニジャの自信作のご紹介です。

春限定!

サーモン西京焼き竹の子弁当



▼ サーマン西京焼き竹の子弁当

メインディッシュは少し大きめにカットしたサーモン。ニジャオリジナルの西京味噌と特製調味液を加えた西京漬けダレに、ひと切れひと切れ一晚漬け込んでから丁寧に焼き上げました。副菜には手作りの割干大根漬物と海老天ぶらそして彩り野菜の煮物です。ごはんは竹の子ごはんに錦糸卵、柔らかい穂先竹の子もトッピングして、春ならではの美味しいお弁当です。

チキン玄米塩麹焼と
茎わかめごはん



▼ チキン玄米塩麹焼と 茎わかめごはん

生のチキンをニジャ手作り玄米塩麹に一晩漬け込み、焦げ目がつくまで丁寧に焼き上げました。副菜には手作り割干大根漬物、海老天ぶらそして彩り野菜の煮物です。三陸産の茎わかめ、穂紫蘇、昆布、胡麻を使用した混ぜ込みご飯。柔らかい穂先竹の子もトッピングしてとても優しい味わいのお弁当となりました。今だけの春のお弁当をどうぞお見逃しなく!

赤飯のお弁当



▼ 赤飯のお弁当

春らしく、今年はお赤飯のお弁当もご用意しました。副菜にはごぼう・にんじん・こんにゃく・椎茸・れんこんが入った野菜の煮物です。新しいメニューのお赤飯弁当をぜひお試しください。

竹の子ご飯



▼ 竹の子ご飯

春の味覚「竹の子」。竹の子・にんじん・油揚げをかつおだしのたっぷり効いたダレで煮込み、ごはんと一緒に炊き上げました。錦糸卵の上に柔らかく煮込んだ穂先竹の子をトッピング。副菜にはごぼう・にんじん・こんにゃく・椎茸・れんこんが入った野菜の煮物と紅鮭をあしらいました。たっぷりの春ごはんをどうぞ召しあがれ!

ふきの田舎きんぴら



▼ ふきの田舎きんぴら

日本食の定番惣菜といえきんぴらごぼう。通常は細切りをイメージするかと思いますが、今年の春メニューである「ふきの田舎きんぴら」は、ごぼう・にんじん・こんにゃくを少し大きめのスティック状にカットして、野菜本来の食感が楽しめるようにしています。春の野菜である「ふき」も加え、ごま油・鷹の爪で炒め煮にしています。この春も、たくさんの野菜を楽しく食べて、健康生活を目指しましょう！

春の煮物



▼ 春の煮物

毎年ご好評いただいている春の野菜煮物盛り合わせです。定番の椎茸・こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこんに春の味覚である柔らかく煮た穂先竹の子をトッピングしてみました。今年は高野豆腐の含め煮を加え、野菜と一緒に良質なタンパク質もお楽しみ下さい。普段の食生活での野菜不足を補える一品です。

サーモン塩麴押し寿司



▼ サーモン塩麴押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麴を混ぜ合わせて、一晚漬け込みます。こうすることで、サーモンの刺身が麴の甘さ・ほんのりとした塩味で抜群に美味しくなります。サーモンの押し寿司の上には彩りとしてアラスカ産イクラをトッピング。さらに豪華に美味しく仕上げました。おススメの食べ方は、醤油をつけなくてわさびを少しだけつけていただきます。ぜひお試しください。

赤飯いなり助六



▼ 赤飯いなり助六

日本では、お祝い事には欠かせない「お赤飯」。ニジヤのお赤飯はもち米・うるち米を半分・半分で炊き上げているので、飽きがこない美味しさです。いなりあげの甘さと少し塩の効いた赤飯がマッチング！ 昨年ご好評いただいたこの赤飯いなりに太巻きを加え、さらに満足度アップです。春限定の「赤飯いなり助六」をこの機会にご家族でお召し上がりください。

イカちぎり天



▼ イカちぎり天

“ちぎり天”という言葉初めて聞く方も多かもしれません。簡単に説明をすると“さつま揚げを成型しないで、手でちぎって油で揚げたもの”ということになります。でもこのちぎり天、一口サイズなのでとても食べやすく、ビールのおつまみやお子様のスナックにもピッタリ。

原料はアラスカ産スケソウダラのすり身を使用しているのですが、これがなんとものずりり重い 20kg もある板のブロックとなっています。これを自社工場ですり、温度管理のもと、塩を加えながら特殊な機械で丁寧に練り上げていきます。光沢と粘りが出てきたらイカとにんじんを加えて混ぜ合わせます。これをすぐに手でちぎりながら油で揚げれば完成です。味付けもシンプルで化学調味料は無添加。ニジヤでしか味わえない安心の「イカちぎり天」は惣菜売り場にて好評発売中です。

※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。

しらす、ちりめんじゃこ

春の
海鮮



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

「しらす」と「ちりめんじゃこ」

しらすとちりめんじゃこは手軽にカルシウムが摂れる人気の食材となつていますが、どちらも似たような姿なので、その違いがよくわかりませんね。

どちらもイワシ類の稚魚を使った天然食材ですが、大きさや乾燥の度合いによって呼び方が違ってくるのです。地方によっても呼び方は様々なのですが、通常お店で目にするものは、乾燥度合いが低いものから、「しらす(釜揚げしらす)」「しらす干し」→「ちりめん(ちりめんじゃこ)」というように分類されています。釜揚げしらすは塩ゆでにして水切り程度で製品となったもので、水分含有量85%前後です。しらす干しは塩ゆでした後、水分を50〜60%程度まで乾燥したもの、そしてちりめんじゃこ(ちりめん雑魚)は塩ゆでした後、水分を25〜35%程度まで乾燥したものをいいます。

しらすは茹でると体が白くなることに由来しているのですが、体が白い子で「白子(しらす)」という説もあります。またちりめんじゃこの語源は、イワシの稚魚を平面上に広げて乾燥させる様が、細かなしわを持つ絹織物のちりめんを広げた様子に似ていること、そしてじゃこは雑魚(ざこ)＝小さな魚の集まりという意味があるため、それが合わさって「ちりめんじゃこ」というようになったそうです。

栄養価

しらすは、骨を含む全体を丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂取できる食材です。油分が少なくあっさりとした味わいで、癖がなくて食べやすいのも、しらすの特徴といえるでしょう。

しらすに多く含まれるカルシウムは骨や歯を作る成分なので、骨粗しょう症の予防や子ども成長に役立ちます。またカルシウムの吸収を助ける働きを持っているビタミンDも豊富なことから、より一層骨や歯を丈夫にすることが期待できます。また、不溶性たんぱく質のエラスチンを豊富に含むので、弾力やハリのある肌を保つことができます。また、ビタミンEの何倍もの抗酸化力を持ち、アンチエイジングにも効果的です。ビタミンB12には体の疲労や体力の低下を引き起こす貧血を予防する効果があります。

しらすは干されることで水分がなくなっていくので、その分ほとんど栄養は凝縮されていきます。同じ重さのしらすとちりめんじゃこだと、栄養素の量は2〜3倍ほど違ってきます。特にタンパク質、カルシウム、鉄分、それにマグネシウムや亜鉛などのミネラルは、ちりめんじゃこになることで効率的に摂れるようになります。ただし、塩分も凝縮されてしまうため、減塩生活を心がけている人の場合は、生しらすか釜揚げしらすの方が良いかもしれません。

何の手間もなく、買ってそのままはんにかけて食べられて、おまけにま

るごと大量に魚を食べられるので、とても便利な食材といえます。しかも和食だけでなく、マヨネーズやドレッシングにも合うので、サラダのトッピングにしたり、バターやチーズとも相性が良く、トーストにのせて焼くのもおススメです。魚の臭みが気になる方には、大葉や生姜を添えると、臭み消しにもなり、いっそう美味しくいただけます。

ニジヤのしらすとちりめんじゃこ

ニジヤでは、しらす、ちりめんじゃこを日本より仕入れを行っています。本来の味にこだわり、無添加・無着色で作られるしらすとちりめんじゃこは、ほんのり海の香りがするまさに「ALL NATURAL」の最高天然食材です。しらすは「釜揚げ」とも呼ばれ、旨味を引き出す塩加減と、一気に蒸し上げた温度管理が味の決め手となります。長年培った技術と歴史が美味しさを生み出しています。また、原材料の仕入れにもこだわり、鮮度の良い日本国内一級品のみを厳選しています。ふっくら柔らかい食感で、温かいご飯の上にかけてたり、酢の物やサラダのトッピングにも最適です。ぜひ旬のしらすの美味しさを味わってください。

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

しらすとアルグラの和風サラダ



サラダの葉はお好みでどうぞ！

材料 (3~4人分)

アルグラ	70g	
しらす	20g	(調味料)
乾燥桜エビ	大さじ1杯分	ごま油
あさつき	4本(またはねぎ1本)	レモン汁
揚げ玉	適量	塩、こしょう
		少々

作り方

- 1 ボウルにアルグラ、3cm幅に切ったあさつき(ねぎの場合は薄い斜め切り)、しらす、桜エビ、(調味料)を全て入れて混ぜ合わせる。
- 2 器に盛って揚げ玉をトッピングする。

じゃこと長芋のお焼き



長芋は粗く潰して。ちりめんじゃこはたっぷり！

材料 (2~3人分)

長芋	15cm程度	片栗粉	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ大盛り2	塩、こしょう	少々
ねぎ	1本	ごま油	大さじ2

作り方

- 1 長芋は皮をむいてジップロックなどに入れ、上から叩いて粗く潰す。その中にちりめんじゃこと小口に切ったねぎ、片栗粉、塩、こしょうを加えてもみ合わせる。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、1をスプーンですくって小さなパンケーキのように並べ、両面カリッと焼く。

しらすとネギの焼き油揚げ



お好みでチーズをのせて焼くと洋風にも。

材料 (2人分)

とちお揚げ(または油揚げ)	1枚
しらす	15g
ねぎ	2本
醤油	小さじ1½
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 とちお揚げ(または油揚げ)は8等分に切り、形を崩さないでアルミホイルにのせる。
- 2 その上に、小口に切ったねぎ、しらすをまんべんなくのせて、醤油とごま油を回しかける。
- 3 オーブントースターで7~8分ほど焼く。しらすやねぎにほんのり焼き色がついたらできあがり。

じゃこ梅ごはん



材料を全部入れて炊飯器で炊くだけ！

材料 (米2合分)

米	2合	(調味料)
ちりめんじゃこ	30g	みりん
梅干し	大2個	酒
白ごま	適量	ニジヤ和風だし
大葉	適量	塩
		ふたつまみ

作り方

- 1 米は洗って20分以上浸水させ、ざるに上げてから炊飯器に入れる。
- 2 2合分の水を入れてから(調味料)を加えて混ぜ、梅干しとちりめんじゃこを上のにせて普通に炊く。
- 3 炊き上がったたら梅干しを崩しながら混ぜ(種は取り除く)、器に盛って白ごまを振り、大葉の千切りをのせる。

野菜のおかず いろいろ。



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

春のぼかぼか陽気になるにつれ、外へ出かける機会も多くなりますね。冬の間に代謝が落ちた身体は春野菜を食べることにより目覚め、心身ともに活発な状態へと調整してくれます。このように春野菜には元気なパワーがぎゅっと詰まっています。また、害虫から身を守るために苦み成分（植物性アルカロイド）が含まれるものが多く、この苦み成分は老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つとも言われています。

● 和風ミネストローネ

和風だしは洋風スープにも使えます！

■材料（4～5人分）

玉ねぎ	½個
セロリ	½本
にんじん	½本
ズッキーニ	½本
キャベツ	2枚
トマト	2個
椎茸	2枚
にんにく	1片(7g)
オリーブオイル	大さじ1½
ニジヤ 和風だし	小さじ2
水	800ml
塩	小さじ1
こしょう	適量



■作り方

1. にんにくはみじん切り、他の野菜は1.5cm角程度に切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ、セロリ、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、トマト、椎茸の順に加えてそれぞれよく炒める。
3. 水と和風だしを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして20分煮る。
4. 塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、お好みで刻みパセリやオレガノなどを加える。





● 緑野菜のツナサラダ

お好みの緑野菜を添えて春らしく。

■材料 (3~4人分)

セロリ …………… 1本
きゅうり …………… 1本
スナップピー …………… 16房
ツナ缶 …………… 1缶 (85g)
ゆで卵 …………… 1個
(調味料)
マヨネーズ …………… 40g
粒マスタード …………… 小さじ2
レモン汁 …………… 小さじ2
塩、こしょう …………… 少々

■作り方

1. きゅうりは縦半分 (大きいものは 1/4) に切って 5mm 幅の斜め切りにし、軽く塩を振ってキッチンペーパーに包んでおく。セロリは斜め薄切り、スナップピーはヘタと筋を取ってさっと茹でておく。卵は12分ほど茹でてゆで卵を作っておく。
2. ボウルに汁気を切ったツナと粗みじんに切ったゆで卵、(調味料) を入れて混ぜ合わせる。
3. きゅうりの水気をキッチンペーパーで軽く絞り、他の野菜と共にボウルに入れてよく和える。器に盛って、お好みでパプリカ粉を振る。



● 焼きズッキーニ&トマト

パッと作れておつまみにもなる一品!

■材料 (2人分)

ズッキーニ …………… 1/2本
トマト …………… 1個
にんにく …………… 1片
オリーブオイル …………… 大さじ1
塩、こしょう …………… 適量
パルメザンチーズ …………… 適量

■作り方

1. ズッキーニとトマトは 1cm の輪切りにしてキッチンペーパーに挟んでおく。
2. フライパンに、皮をむいて潰したにんにくとオリーブオイルを入れて中火で温める。香りが立ってきたらにんにくを取り出してズッキーニとトマトを重ねるように並べて軽く塩を振り、裏返した時も塩を振って両面こんがり焼く。
3. 皿に並べて、上からこしょうとパルメザンチーズを振る。



● 春キャベツと厚揚げのオイスターソース炒め

キャベツは蒸し焼きで火を通すのがコツ。

■材料 (3~4人分)

厚揚げ …………… 1枚
キャベツ …………… 3枚 (250g)
ネギ …………… 1~2本
生姜 …………… 1片
にんにく …………… 1片
ごま油 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ2
オイスターソース …………… 大さじ1
醤油 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々

■作り方

1. 厚揚げは12等分 (縦横半分 に切って 3等分) に切る。キャベツは 3cm 角、ねぎは 1cm 幅の斜め切り、生姜とにんにくは千切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて強火にかけ、最初は厚揚げの内側を下にして両面焼き色をつけ、取り出しておく。
3. 同じフライパンに生姜、にんにく、キャベツを入れてさっと炒め、酒を振り入れてふたをし、蒸し焼きにする。
4. キャベツがしんなりしたら厚揚げ、ネギを入れ、オイスターソース、醤油、こしょうを入れて手早く味付けする。



● 紫キャベツと紫玉ねぎの海老パスタ

ニジヤ塩レモンで海老に下味をつけておくで簡単!

■材料 (2人分)

ロングパスタ …………… 160g
海老 …………… 8尾
紫キャベツ …………… 150g
紫玉ねぎ …………… 150g
トマトソース …………… 150g
にんにく …………… 1片
ニジヤ塩レモン …………… 小さじ2
オリーブオイル …………… 大さじ2
塩、こしょう …………… 少々
バジルの葉 …………… お好みで

■作り方

1. 海老は殻をむいて塩レモンを絡め、冷蔵庫で2、3時間漬けておく。
2. 紫キャベツは 1.5cm 幅にざく切り、紫玉ねぎは粗みじん切り、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大さじ1とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら紫玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。海老とトマトソースを入れて弱火にして火を通す。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、パスタを塩茹でする (塩は湯の量の 1%)。茹で上がり指定時間の2分前に紫キャベツを入れて1分茹でる。指定時間1分前に火を止めて、パスタとキャベツをフライパンに移す。
5. 強火にして、オリーブオイル大さじ1、塩、こしょう、バジルの葉を加えてさっと混ぜ合わせ、仕上げる。





ニジヤ 冬菇乾しいたけ



ニジヤぶらんど

ほし 乾しいたけ **新登場!**

ニジヤぶらんどから新商品のご紹介です。乾しいたけ「有機」と「冬菇」。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ち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しもありませんね。ところがどっこい、乾しいたけは、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。まずは乾しいたけのことを知っていただき、その素晴らしさをぜひお試しください。

栽培方法
きのこの栽培方法の形態は、原木栽培と菌床栽培に区分されます。原木栽培とは、食用の栽培きのこは、もともとは自然の中では枯れた木に生えています。日本産の原木乾しいたけは、天然のものと同じく枯れた木（原木）げんぼくにししいたけ菌を植え付ける、自然の力を最高度に活かした栽培の仕方をしていて、より自然に近

乾しいたけとは
乾しいたけとはその名の通り生しいたけを乾燥させたものです。たったそれだけの簡単なことですが、乾燥の段階で細胞が壊れることにより、しいたけのうま味成分に酵素が働いて、おいしさが増すことが明らかになっています。水戻しして、調理加熱することで酵素が動きはじめ、グアニル酸といううまみ成分が約10倍に増えるのです。乾しいたけが伝統食品として千年も前から食べ続けられてきた最大の理由は、このおいしさにあるといえます。

● 乾しいたけの戻し方（基本）

流水でさっと水洗いして密閉容器に入れ、水を入れて冷蔵庫へ。5℃以上の温度になると旨味成分が増えないので、冷水でゆっくりと戻すことで旨味充分の美味しいしいたけを味わうことができます。また戻し汁は、香り高い旨味成分が凝縮されただしエキスとして活用できます。



しいたけ&鶏そぼろ

- ▼ 材料（3人分）
- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| 鶏肉（もも） | 500g | 酒 | 大さじ2 |
| 乾しいたけ | 4枚 | みりん | 大さじ1 |
| パプリカ（赤） | 大1個 | しいたけ戻し汁 | 150ml |
| 玉ねぎ | 1個 | 砂糖 | 大さじ1 |
| みそ | 大さじ1 | サラダ油 | 大さじ1 |
| | | ごま油 | 小さじ1 |
| | | しょうゆ | 大さじ1 |

- ▼ 作り方
1. 鶏肉は皮を取り除いて粗めに刻む。ボウルに入れ、みそと酒大さじ1をよく揉みこんでおく。
 2. 戻した乾しいたけは粗めに刻む。パプリカ・玉ねぎは鶏もも肉や乾しいたけと同じ大きさに刻んでおく。
 3. フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけた鶏もも肉を入れて炒める。
 4. 2.の具材を加えて炒め合わせる。砂糖、みりん、酒大さじ1、しょうゆ、戻し汁を加えて混ぜながら炒め煮にする。具材がしんなりしたら仕上げにごま油を入れてさっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

乾しいたけが決め手! 八宝菜

- ▼ 材料（2人分）
- | | |
|-------|-----------|
| 乾しいたけ | 中4枚 (25g) |
| いか | 120g |
| えび | 6尾 |
| ホタテ小柱 | 50g |
| チンゲン菜 | 1株 |
| 白菜 | 6枚 |
| 生姜 | ½かけ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
- 〈A〉
- | | |
|---------|------|
| ニジヤ中華だし | 小さじ½ |
| しいたけ戻し汁 | 1カップ |
| 白しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ½ |

▼ 作り方

1. 乾しいたけはもどして軸を切り落とし、厚めのそぎ切りにする。いかは表面に斜めに格子状に切れ目を入れて一口大に切る。えびは殻をむき、背中に切れ目を入れて背わたを取る。チンゲン菜と白菜は茎と葉に切り分け、茎は1cmほど、葉はざく切りにする。しょうがはせん切りに。
2. フライパンに油を熱し、生姜を入れて油をまわす。しいたけ、いか、えび、ホタテ小柱、チンゲン菜、白菜の茎を炒めて、えびの色が変わったら、葉の部分を加える。
3. さっと炒め合わせ、よく混ぜた〈A〉を加えて、とろみがつくまで炒め合わせる。





ニジヤ 有機乾しいたけ

い栽培方法といえます。そして菌床栽培とは、生しいたけの一部を除く他の食用きのこは、オガくずを主成分にフスマ、米ぬかなどの栄養剤と炭酸カルシウム、炭酸マグネシウムなどの添加剤を加えた培地（菌床培地）に植菌する栽培方法です。暖房などのエネルギーが必要で人工的な管理を行う方法とされ、輸入が増えている中国産しいたけも菌床栽培が主力となっており、原木栽培はごくわずかです。今、日本国内で流通している乾しいたけの60%以上は中国産といわれています。

乾しいたけの特徴は「旨味、香り、歯ざわり」とされ、特に愛好家の中でも折り紙つきなのは、極めて自然に近い方法で栽培を行っている日本産原木乾しいたけであるとされているようです。

乾しいたけのススめ

乾しいたけは食物繊維が豊富でダイエツト効果、便秘の改善、整腸効果に期待できます。また、乾すことで増加していくビタミンD

は、腸からカルシウムの吸収、骨へのカルシウム吸着など、体内でのカルシウム代謝に大きな役割を果たしています。

このように骨粗しょう症予防や成長期のお子さまたちにもピッタリで、まさに老若男女すべての方たちにおススメしたい食材です。濃厚な旨味を活かしたスープやリゾットなど和・洋・中とジャンルを問わず毎日のお料理の強い味方になること間違いなしです。

乾しいたけー冬菇

冬菇しいたけとは、傘が開ききらないうちに収穫した、肉厚で旨味充分の高級しいたけとされており、傘の表面の割れが特徴です。丸く整った形で見栄えもよく、肉厚でしっかりした菌ごたえを楽しむことができます。

ニジヤの冬菇は、九州産のしいたけの中でも特に人気の大分県、または熊本県産の乾しいたけです。原木でじっくりと自然栽培された品質の高いしいたけは、収穫までに約2年もかかり、手摘みで丁寧に収穫されています。厚みが

あるので戻すのに時間がかかりますが、その分乾しいたけのしっかりした旨味と菌ごたえを感じることがができます。形もきれいな丸姿なので、そのままの形を生かして煮しめなどに使うと見栄えが良いですね。しっかりと戻した冬菇しいたけをフライパンでバター醤油焼きにしても意外な美味しさです。

乾しいたけー有機

乾しいたけでは希少な有機JAS認定品。信頼のUSDAマークもついています。九州産のしいたけの中でも特に人気の大分県、または熊本県産の乾しいたけです。原木でじっくりと自然栽培された品質の高いしいたけは、収穫までに約2年かかり、手摘みで丁寧に収穫されています。傘の部分が開いて肉が薄いため、水戻しが短時間で済みます。他の素材と味を引き立て合うので使い勝手がよく、どんな料理にもご利用いただけます。

新登場のニジヤ乾しいたけは九州産の原木栽培で、濃厚な旨味とビタミンDがたっぷり含まれています。水で戻すだけで美味しく栄養たっぷりなしいたけに早変わり。冷蔵庫で昆布と一緒にゆっくり戻しておけば、いつでも使える天然ダシ汁としても重宝します。毎日の食生活にぜひ取り入れて、免疫力を高めましょう。

参考：
<https://www.takehisashitake.com/>



しいたけアヒージョ

- ▼材料 (2人分)
- 乾しいたけ..... 4枚
 - オリーブオイル... 大さじ3
 - 赤唐辛子..... ½本
 - 塩..... 小さじ½
 - にんにく..... 7g

▼作り方

- 戻した乾しいたけは水気を軽く切り1個を6~8等分に切る。(やや小さめに切る方が味が染みやすくなります)
- にんにくをみじん切りに、赤唐辛子を小口切りにする。
- 小さめのフライパンまたは小鍋にオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れ、弱火にかけて香りを立たせる。
- にんにくの良い香りがしてきたら、塩を加えて軽く混ぜる。
- 1.を加えて、たまに返しながら弱火で4分ほど加熱したら完成。(あまり強い火で長時間加熱すると、椎茸がたたくるので、弱火で4分を目安に火を止めてください)



しいたけと豆腐麻婆

- ▼材料 (2人分)
- 乾しいたけ..... 4枚
 - 乾しいたけの戻し汁... 200ml
 - 木綿豆腐..... 1丁 (350g)
 - ニジヤ 中華だし... 小さじ1
 - 豚挽肉..... 150g
 - 味噌..... 大さじ½
 - ネギ 白い部分..... 15cm
 - 塩..... ふたつまみ
 - 生姜..... 1かけ
 - ごま油..... 大さじ1
 - 豆板醤..... 小さじ1
 - 水溶き片栗粉..... 大さじ1
 - (片栗粉 小さじ2+水 大さじ1)

▼作り方

- 生姜、ネギはみじんぎりにし、豆腐はさいの目に切る。戻した乾しいたけは軸を取り、豆腐と同じくらいの大きさに切る。
- ごま油で生姜を熱し、豚挽肉をぼろぼろになるよう炒める。
- しいたけの戻し汁、豆腐としいたけ、ネギ、中華だし、豆板醤、味噌、塩を入れて5分程煮る。
- 水溶き片栗粉を入れてかき混ぜ1分くらい煮たらできあがり。



しいたけ 春雨スープ

- ▼材料 (2人分)
- 豚肉 (薄切り)..... 100g
 - ニラ..... 30g
 - キムチ..... 80g
 - ニジヤ 中華だし... 小さじ½
 - 春雨..... 40g
 - 塩・こしょう..... 少々
 - 乾しいたけ..... 2枚
 - 卵..... 1個
 - 水 (しいたけの戻し汁と合わせて)..... 適宜
 - ラー油 (お好みで)..... 適宜
 - 600ml

▼作り方

- 戻した乾しいたけは薄切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- 春雨はパッケージの表記通りにゆでておく。
- 鍋にお湯を沸騰させ、1.キムチ、中華だし、塩・こしょうを入れる。豚肉に火が通ったらニラと2.の春雨を加える。
- 卵を溶いて流し入れてかき混ぜ、固まってきたら火から下ろす。
- 器に盛り付け、ラー油をかけてどうぞ。



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *

あなたの一番好きなケーキは何ですか？

フランスで同じ質問をする
と、ちびっこからおじいちゃん、おばあちゃんまで、「ガトー・オウ・シヨコラ！」と答える人がたくさん。フランスのベイクト・チョコレートケーキ、ガトー・オウ・シヨコラは、そんなフランスの国民的ケーキです。そして多くの人が浮かべるそのイメージは、ホームメイドで作る人のあつたかな愛を感じるもの。家庭ごとにお気に入りの作り方があり(チョコレートの量だったり、卵をいっぺんに入れるか又は黄身と白身を分けるかだったり、円形か長方形かなどなど)、味やテクスチャーが各家庭でほんのり違います。ちびっこたちの誕生日パーティーでも、必ずと言ってよいほど、誕生日ボーイ、誕生日ガールの家で作られた焼きたてガトー・オウ・シヨコラが、てっぺんに年の数のキャンドルを灯してクライマックスを飾ります。

実は私がパリで生活を始めて、結婚して子供が生まれ、その長女が初めてお友達との誕生日パーティーにお呼ばれたとき、「ハッピーバースデートゥーユー」の世界共通と思われ

る音楽にのってフランス語で歌が歌われ出てきたケーキが、ガトー・オウ・シヨコラでびっくり。なぜなら実際、このケーキの見た目はずいぶん地味な濃い茶色で飾りけがなく、少々重々しい。そんな焼き菓子が、テーブルの真ん中にどんと置かれたのですから。日本だったら生クリームたっぷりだったり、カラフルに彩られていたりする、見るからにふわふわわくわくするデコレーションケーキなのに。それでも子供たちは大喜び!!

その後、ふたりの子供たちが招待いただくすべての誕生日パーティーに、必ず登場するガトー・オウ・シヨコラ。いつでも子供たちの歓声と共に。我が子供たちも「誕生日パーティーのケーキは何がいい？」と毎回一応聞くのですが、もちろん! ゆるぎなきフランスの定番人気ケーキです。

娘には捨てずにとつておいたハート形のクッキー缶でハート・ガトー・オウ・シヨコラもつくりまします。近年は、お城の形だったり、クマの縫いぐるみの形だったり色々な型もあって、ちびっこのバースデーケーキが以前よりチャームニングになった気がします。も

ちろんケーキの色は地味でも、お部屋にはカラフルな風船が飛びかい、フラッグが飾られて、パーティーは陽気に進行します。

ちなみに日本での誕生日パーティーなどに人気のデコレーションケーキ(ニスボンジケーキにクリームを挟んだり、クリームを塗って陽気にトッピングする)は通称ガトー・アメリカン、アメリカのケーキと呼ばれているのですよ。

ガトー・オウ・シヨコラは国境を超えたところでは、どうも上品で難しいフレンチケーキというイメージが付きまといっているようですが、実はとても簡単につくれます。材料もお家にあるものですぐできちゃうくらいシンプル。しかもフランスでは手づかみで食べても許されるケーキでもあります。(テーブルについてかきこまらずに食べられることも、ちびっこが好きになる理由のひとつかもしれません)。ここにナッツを入れて四角くカットすれば、そう、まさにブラウニー。

もちろん出番はパーティーだけではなく、日々のおやつ、デザート、ピクニックのお供(運びやすいので)などに、本当によく登場します。何しろ

フランス人はチョコレート好き。しかもカカオ含有率の高いチョコレートを食べれば体にも良し、もちろん心にも良いのです。

私のお気に入りの食べ方は、大好きなお皿で、ちゃんとフォークを使って、美味しいお茶やシャンパンと共に。そして、少し重めのこのケーキを軽くするような、ホイップクリームを添えて。季節のフルーツを加えれば、何重にもハーモニーを奏でるような美味しさが口の中で楽しめます。今回はその一例をご紹介します。春なのでラズベリーを添えました。

またホイップクリームの代わりに、カスタードクリームを添えたとレストランのデザート風。ちなみに、ホイップクリームはフランス語で「クレーム・シヨンティイ」。フランスのシヨンティイ城で生まれたと言われることからです。カスタードクリームは「クレーム・アングレーズ」、イギリスクリームと言われています。みなさんもぜひ自分のお気に入りのガトー・オウ・シヨコラを作ってみてください。そうそう、緑茶にもとても合うのです。



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/

フランス人の人気ナンバーワン手作りケーキ *ガトー・オウ・ショコラ* Gâteau au chocolat

■ 材料: 直径18cm(7インチ)のケーキ型

チョコレート 125g / 4.4oz
バターまたはマーガリン . . . 125g / 4.4oz
(型に塗るための分 10g / 0.35oz 少々)
砂糖 125g / 4.4oz
小麦粉 80g / 2.8oz
卵 3個
ベーキングパウダー . . . 1袋 (10g / 0.35oz)
塩 親指と薬指でひとつまみ
お好みで生クリーム、季節の果物

● 作り方 ●

1. チョコレートとバターを一緒に湯煎で溶かす。(500mlのお鍋で溶かすと、そのお鍋がそのまま次のプロセスから型に流すまで使えます)
2. (1)に小麦粉とベーキングパウダーをゆっくり入れながら、よく混ぜ合わせる。
3. 卵を黄身と白身に分け、黄身の部分と砂糖を(2)に入れてさらによく混ぜる。塩を最後に加えさっくり混ぜる。
4. 卵の白身をしっかりとめに泡立てて、(3)に下から上へ、上から下へと優しく混ぜ合わせる。
5. 型にバターを塗って(4)を流し込み、180°C(360°F)で温めたオーブンで25分ほど焼く。



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ご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るりとした味があるわけはありませんが、原料がでんぶ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る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。

■はるさめ

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ぶんでできているので、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。また、暑くてあまり食欲が出ない季節には、サラダに入れていただくのもおすすめです。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

はるさめサラダ 定番のはるさめサラダ。錦糸卵を加えても◎!

●材料：4～5人分

ニジャはるさめ 1袋(100g)
きゅうり 1本
ハム 80g
にんじん 1/3本
乾燥わかめ 大さじ1
《たれ》
白すりごま 大さじ1
酢 大さじ2½
醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
ごま油 大さじ1
塩、こしょう 少々

●作り方

- きゅうり、ハム、にんじんは千切りにする。きゅうりはキッチンペーパーに包んでおく。乾燥わかめは水で戻すかさつと茹でて流水にあて、水気を切っておく。はるさめは袋の表示に従って熱湯で茹で、ザルに揚げて水洗いしてから水気を切る。
- ボウルに《たれ》の材料を入れて混ぜ合わせ、①を加えてよく和える。



ニジヤめんつゆ

nijiyashop.com でも販売中!!

ニジヤの特製めんつゆは昆布とかつおの旨みをぎゅっと凝縮させて風味豊かなめんつゆに仕上げました。もちろん化学調味料、着色料、保存料不使用で、あなたにも安心してお使いいただけます。しかもお得に使用して長持ちする濃縮タイプ。どんな麺類にも重宝します。

ニジヤのこだわりといえばやはり、原料の安全性と美味しさに他なりません。原料には宗田鰹と利尻昆布の旨味がたっぷり。宗田鰹の宗田節には通常の鰹節よりも多くのタウリンやビタミンDが含まれており、旨味とコクのあるダシがとれることで知られています。特に蕎麦のつゆに用

いられることが多いそうです。そして利尻昆布は、香り高く清く澄んだ美味しいダシがとれることで有名です。旨味が豊富で上品な味わいは鰹節の風味を損なわせないことから、鰹と合わせてダシに使われることが多いとされています。

こんなに相性の良い素材が一緒になることで、さらに美味しくなっためんつゆは、麺類だけでなく様々なお料理に大活躍です。だし巻きたまご、和風パスタの味付けや炊き込みご飯、カレーの隠し味など、料理の幅がグッと広がる万能つゆを、ぜひ毎日のお料理にお役立てください。



ニジヤブランド
めんつゆ



下味付けにもめんつゆが活躍 れんこんのスティック揚げ

●材料
れんこん 200g
しょうが 1片
ニジヤめんつゆ 大さじ1½
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適宜
ガーリックパウダー (お好みで) 適宜

●作り方

- れんこんは皮をむき(綺麗な場合はそのままでも)、1~1.5cm四方ほどの棒状に切る。しょうがはすりおろす。
- ポリ袋にれんこんを入れ、めんつゆ、しょうがを加えて揉み、15分漬ける。
- れんこんの汁気を軽く拭き取り、片栗粉をまぶす。
- フライパンに多めの油を熱し、180°C (360°F) ぐらいになったら③を入れる。最初の1分は触らずそのままにしておく。その後転がしながら4~5分、きつね色になるまで揚げる。
- お好みでガーリックパウダーを軽くふる。



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。

ごまと酒粕の風味を生かして、塩分・砂糖を減らしました。バターを使わず、代わりに植物油を使ったことで軽い食感に仕上がっています。お子様から大人も満足いただける人気のスティックパンです。

酒粕に含まれる不溶性の「食物繊維」が腸内の余分な老廃物を排出し、善玉ホルモンを増やして腸内環境を整えると言われていています。味は酒粕のおかげでほんのりチーズ味になり、お食事やおつまみにも大好評。さらに細く伸ばして、スナックにアレンジする時は焼成温度と時間は同じで半分の細さにしてみてください。

和風チーズ風味 黒ごまスティックパン (酒粕入り)



- ◆ 材料 (6本から8本) ※アメリカの計量カップ使用
- ニシヤ強力粉 1 cup + ¼ cup 150g
 - ぬるま湯水 ½ cup 100g 4oz
 - 酒粕 25g
 - 砂糖 大さじ ½ + 小さじ 1 7.5g
 - 植物油 大さじ 1 12g
 - 塩 小さじ ½ 2g
 - インスタントドライイースト 小さじ 1 4g
 - 黒すりごま 大さじ 3
 - ピザ用チーズ 1 cup 100g

◆ 準備

天板にクッキングシートを敷いておく。

◆ 作り方

1. ぬるま湯に酒粕を加えて溶かしておく。



2. 強力粉・砂糖・塩・インスタントドライイースト・黒すりごまを大きなボウルに入れて混ぜる。



3. 酒粕を溶かした液 1.と油を一気に2.のボウルに加えて混ぜ、こねる。



4. 5分ほどボウルの中で捏ね、生地がひとかたまりになったら、軽く丸めてボウルの中央におく。



5. ボウルにラップをかけ、さらに濡れ布巾をかけて温かいところで約60分置く。(20℃(68°F)以上)



※20℃(68°F)から28℃(82°F)の場合の発酵時間は30分、28℃(82°F)以上のところで発酵させる時は10分、20℃(68°F)以下の場合には90~120分を目安にします。

※一次発酵させている間に、オーブンを180℃(360°F)に予熱する。

6. 生地が約2倍の大きさにふっくらと膨らんだら一次発酵終了。8等分に分けてから好みの長さの棒状に伸ばす。



7. 棒状にした生地を天板に並べて、濡れ布巾をのせて10分休ませる。



8. 生地に切り吹きか刷毛で水を塗り(チーズをのせる時はここで)、180℃(360°F)に予熱したオーブンで13分焼成。



POINT: 腸内環境を整える発酵食品が注目を集めています。発酵食品の酒粕は、パン生地に入れるとなんとチーズ味になるので、お子さんも喜んで食べてくれます。和風チーズ風味パンをお楽しみください。

©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。



日本の冷凍炒飯が初上陸!



Authentic
Japanese Fried Rice
with Egg Vegetables and Soy Chunk

本格炒飯

Enjoy Fried Rice
any time at your home!

電子レンジで温めるだけで
本格派のパラパラ炒飯の出来上がり!



日本産 本格チャーハン
Frozen Fried Rice 1.1LB



◎ **Yummy**

Made by Japanese technique with 100% Japanese cultivated rice.

◎ **Easy**

1. Put it on the plate.
2. Microwave it. That's it!

◎ **Quick**

Ready in 2~3 mins. by microwave.
See below heating time.

Recommended Cooking Time for Microwave		
	1/2 bag(250g)	1 bag(500g)
1000W	2min30sec.	5min.
1200W	2min.	4min 10sec.



旬のかき揚げを作ろう

かき揚げ作りのコツ

さまざまな野菜や魚介類がひとつになつてアツアツの揚げたてをサクサクいただく…まさにかき揚げの醍醐味ですね。

色々な食材の組み合わせで、ひとつにまとめて揚げることにより一度にその食感・香り・味が楽しめるのが「かき揚げ」の特徴です。材料と衣をかき混ぜて揚げるのが語源とされ、小さな種を衣でひとつにまとめて揚げるのが基本です。かき揚げが上手に出来れば天ぷら職人も一人前といわれるのはこの衣の量と濃さ、種の素材とまとめ方、揚げの温度と時間等を細かく調整して、衣の揚がり加減と種の蒸され具合をタイミング良く一致させるのが極めて難しいからなのです。高度な技術と長年培った経験が必要とされます。

実際、皆さんもかき揚げをご家庭で作ってみて、サクッと揚がらなくてべとべとになってしまう、具材がバラバラになってしまう…など失敗した経験をお持ちだと思えます。今回は、天ぷら職人も

顔負けの「かき揚げのコツ」をご紹介しましょう。

かき揚げは、まとめ方により厚みのある形と厚みのない薄い形のものがあります。厚みのあるものの方が塊なので揚げ方は難しいとされています。ポイントとしては、

- 衣で種を寄せ集める
- 外を焦がさず中まで火を通す
- 適度に水分を飛ばして軽く揚げる

の3つです。特に中の衣は油に直接触れず蒸されるだけなので、スポンジ状にするために通常の衣より卵を少し多くします。卵は熱分解して炭酸ガスをだし、衣に穴を開け蒸しパンの様になります。揚げ温度が高いと衣が散ってすぐに固まってしまう、まとまらないので低めの160℃(320°F)位でじっくりと揚げていきます。

今回はこの難しい厚みのあるかき揚げにあえて挑戦！それにはご家庭のどこにでもある「あるもの」を使用します。ぜひ、お試しください!!

基本のかき揚げ

作り方

- ① たまねぎは5mm位、にんじんは3mm位のせん切りにしておく。
- ② ボウルに水と卵を入れ、よく混ぜ合わせた中に天ぷら粉を加え、軽く合わせる。少しダマがあってもOK。
- ③ 大きめのボウルに野菜を入れ、打ち粉80gと混ぜ合わせる。
- ④ ③の中に②を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 油を160℃(320°F)に熱し、そこに大きめのお玉を入れて温める。(注: やけどをしないように気を付けましょう) そのお玉の中に混ぜ合わせた材料をふんわりと載せて形を整える。その上に桜えびを散らす。
- ⑥ 材料が載っているお玉ごと油の中に入れる。少し時間が経つときれいな形のままお玉から離れ浮かんでくる。(揚げ時間は大きさにもよりますが表2分、ひっくり返して30秒ぐらいが目安)
- ⑦ 油を切って盛り付ける。

■材料 4人分

- <基本の衣>
天ぷら粉…100g
卵…1個
氷水…130ml
天ぷら粉(打ち粉用)…80g
- <基本の種>
玉ねぎ…400g
にんじん…80g
桜えび…20g



お玉の中に混ぜ合わせた材料をふんわりと載せて



お玉ごと油の中に入れる



お玉から離れ浮かんでくる



表2分、ひっくり返して30秒ぐらい揚げる



お楽しみ！春のおすすめかき揚げいろいろ。



イカのかき揚げ



帆立のかき揚げ



アスパラガスのかき揚げ



しらすのかき揚げ



にんじんの葉のかき揚げ



山菜のかき揚げ



そら豆のかき揚げ



スナッピーのかき揚げ



たけのこのかき揚げ



うなぎのかき揚げ

応用例

■材料 4人分

たまねぎ・・・400g

にんじん・・・80g

アスパラガス・・・50g

基本の衣・・・4人分

作り方

- ① たまねぎは5mm位、にんじんは3mm位のせん切りに。アスパラガスは下1/3は皮をむき、薄く(3mm)斜め切り。水気を取っておく。
- ② 基本の衣を作る。(前ページ、基本のかき揚げ参照)
- ③ 大きめのボウルに野菜(アスパラガスの半分はトッピング用にとっておく)を入れ、打ち粉80gと混ぜ合わせる。
- ④ ③の中に基本の衣を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 基本のかき揚げと同じ要領でお玉に入れてその上にアスパラガスを散らし揚げる。

.....
 このようにトッピングを変えればバラエティー豊かなかき揚げが楽しめます。『基本のかき揚げ』をマスターして、ぜひオリジナルのかき揚げに挑戦してください！

自然と共に生きる ⑮

～ 子どもという自然～



「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。

日本では、3月3日、桃の節句に女兒の成長を祝う。そして3月8日に「国際女性デー（International Women's Day）」が、国連によって制定されたのは、1975年。1904年にニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となっているそう。そうか、祖母の時代、そして母の時代に、声をあげ、道をつけてくれた女性たちがいるお陰で、いまの私は当たり前前に選挙権を持ち、仕事をすることが出来る。そんな役割を担ってきた先人たちの勇気と決断に感謝を覚える。と同時に、本当に最近まで、そういったことが難しい時代だったのだということが驚きも覚える。ジェンダー平等を語ると長くなりそうだが、同じことを同じようにするというような単純な構図ではなく、女性であること、男性であること、それぞれがそれぞれを讃え、助け合える仲に平等があるように思う。何はともあれ、3月は、女性が健やかに在れることを大いに祝いたいと思う。

話をタイトルに近づけていこう。子どもを持つようになって改めて、女性であることってなんだろうと考えるようになった。経験というものは、それぞれその人の選択で、またとても主観的なものなので、これはこうだ、という風には語れない。あくまでも、私にとつてのという前提で話をさせてもらおうと、妊娠、出産、子育て……。この期間はすべて、自分の体が自分のものではないような感覚の連続だった。今まで自分のものだと思ってきた思考や感情すらも、どうやらそればかりではないような瞬間を多々経験した。全く思い通りにいかない感じだ。そこで思い出したのが、解剖学者の養老孟司氏の言葉だ。一語一句正しくは覚えていないけれど、

「私たちはよく自然と人間を分けたがる。でも、私たちも自然の一部だ。だって、ほら、髪の毛も爪も勝手に伸びてくるでしょう。思い通りにならないってことは、自然と同じ。人工物ではないってこと」というわけだ。この、母になるとしても深く納得のいった言葉である。そして、自分の身体も然りだが、こちらなりに最善のケアをしているつもりだけれど、それを超えた部分では全く思いとは裏腹に、人のお腹の中で勝手に育ち、勝手に産まれてきて、また勝手に育っている、そして、全く思い通りにはいかないのが子どもたちだ。これこそが、きつと養老さんが言っていた『自然』そのものなのだろうなと思う。だから、思い通りになんかならなくて当たり前、それくらいの方が健やかではないかと思う。そうしたら少し肩の力が抜けて、ツノを生やすより笑えるようなこともたくさんあるではないかと思えるようになったから、きつと、3歳になる息子は、養老さんに大感謝だろうと思う。

「自然と共に生きる」というタイトルでコラムを書かせていただいているが、まさに、子育てをしながらの今、私は毎朝毎晩、四六時中、「自然」を相手に手こずりながらも、喜びにあふれた時間を送っている。子ども、この偉大なる小さな自然を心から愛おしいと思う。以前は、私の携帯の写真は、必要な記録以外は、ほとんど全てが自然の中にある風景だった。今は、それが子どもたちの一挙手一動の奇跡でほんぼんだ。森や海に行つて、自分の都合良く癒されるという自然とのふれあいとは違ふけれども、繰り返す驚きと発見とそして美しい景色というところでは、対自然の感情そのものと同じ感覚だ。

最近やっと、ここフィンランドでは、お日様が顔を出してくれるようになりつつある。それに合わせて鳥の声も聞こえるようになってきた。木々も熊も私!? 全ての命が息を潜めて眠っていたような長い冬の終わりがやっと見えてきて、命の気配が少し感じられるようになるこの季節は、空に色がつくだけで嬉しい。

今日も「春よ来い！早く来い！」と大きな声で歌った帰り道。レシビたちは、忙しいから、ズボラシンブルに、だけどちょっと見た目をかわいくするだけで気分がアップ！というようなセレクト。春キャベツ、新ジャガ、そしていちご。どれも素材の味を楽しんで春の匂いをいただきましょう。

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」を子どもの頃から見つめてきた生活を送る。

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

Instagram: hashimoto_asuka



■ 春キャベツのお浸し レモンクリームソース

キャベツは、生でも茹でても炒めても、焼いても揚げても煮込んでも美味しい。春色を意識してサッと茹でた葉は黄緑色に、そして爽やかなレモン色を添えて。このソースの塩味をちょっと強くしたり黒胡椒を効かせたりすると、ワインなどともよく合います。

● 材料 (4人分)

- ・キャベツ…………… 適量 (好みの固さに茹でておく)
- ・豆腐の味噌漬 …… 適量 (市販のもの、または堅豆腐の表面に好みの味噌を薄く塗りつけ一晚以上漬けたもの。漬け込みに使った味噌は、炒め物やカレーの隠し味などに使えます)

- 〈レモンクリームソース〉 作りやすい量
- ・オートミルク…………… 50ml
 - ・玉ねぎ (粗みじん切り) …… 中 1個 (約 100g)
 - ・ターメリック…………… 少々 (お箸の先に1cm程度)
 - ・オリーブオイルまたは菜種油 …… 大さじ1
 - ・レモン汁…………… 大さじ1
 - ・小麦粉…………… 小さじ2
 - ・レモンの皮摩りおろし …… ½個分 (なくても可)
 - ・海塩…………… ひとつまみ

● 作り方

- 1 キャベツは大きめの鍋で沸かしたお湯にひとつまみ (分量外) の塩を加えて好みの硬さに茹で、冷ましておく。芯の部分は、巻きやすいように薄く切っておく。
- 2 豆腐の味噌漬を8mm角に細長く切り、1のキャベツの葉で巻く。
※キャベツの葉の大きさや厚さによっては、巻き簾を使うと綺麗に巻けます。
- 3 1cm程度の厚みに切り、レモンクリームソースと盛り付けたら出来上がり。

〈レモンクリームソース〉

- 1 小鍋にオイルを入れて中火で温め、玉ねぎを炒める。しっとり水分が出てきたところで塩を加え、続けて小麦粉を加え木べらなどで優しく混ぜながらしっかりととなじませる。小麦粉が甘い香りになったらオートミルクを加えて弱火にし4-5分煮る。
- 2 火を止めて、レモン汁とレモンの皮を加え、ハンドミキサーやフードプロセッサーで滑らかにしたら出来上がり。
※しっかりと冷ました方が味がはっきりして美味しく感じられます。



■ アガールの苺プリン

やっぱり、春といえば苺。そのままが一番美味しい気もするけれど、旬だからこそ、贅沢に色々作ってみるのもありですね。植物性のとっても簡単に作れるプルプルのプリンです。

● 材料 (5個分)

- ・苺…………… 150g (約10粒)
- ・甜菜糖…………… 80g
- ・アガー…………… 20g
- ・オートミルク…………… 550-600ml

● 作り方

- 1 苺は洗ってヘタを取り、すり鉢やミキサーでピューレにする。
- 2 ボウルに甜菜糖とアガーを入れて混ぜ合わせ、沸騰寸前まで温めたオートミルクを少しずつ加えながら、泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
- 3 2に1を加え、型に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、お好みで苺やクリームなど好みのトッピングで飾る。



■ 新じゃがとグリーンピースのポンポン

そのままフライにするのとも、衣をつけてコロッケにするのとも、ちょっと雰囲気の違いのお芋の楽しみ方です。シンプルに塩でも、和風のお出汁でも、またはケチャップでも! お好みのフレーバーで楽しめます。

● 材料 (2cm球約20個分)

- ・じゃが芋 (皮をむいて茹でマッシュする)…………… 500g
- ・グリーンピース…………… 50g
- ・片栗粉またはポテトスターチ…………… 10g
- ・海塩…………… ひとつまみ
- ・揚げ油…………… 適量

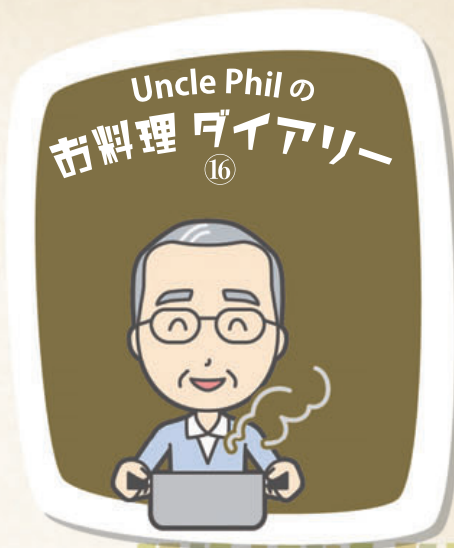
● 作り方

- 1 揚げ油以外の材料をボウルでよく混ぜ、2cmほどの球体に丸める。
- 2 温めた揚げ油で表面にこんがり色が付くまで揚げる。

いよいよお待ちかねの春がやってきました！ 今年のカリフォルニアの冬はいつになく気候が不安定でフィルおじさんの身に寒さが相当堪えたようです。だからこそ余計に春の訪れはうれしいものですね。

そんな喜びが影響したかどうかはわかりませんが、今回はフィルおじさんのとっておきのレシピを紹介していただきました。特に和風ベーコンうどんはお母さんがよく作ってくれた思い出の味だそうです。うらかな春の陽気の中で大好きな美味しいものをいただく時間が何よりのご馳走となるもの。フィルおじさんにとって、いつになっても懐かしいこの味は口に入れた瞬間にとても素敵な思い出を蘇らせてくれるのでしょうか。そんな料理を私たちも親から子へ伝えていきたいものですね。では美味しさ間違いなしの春のレシピをぜひお楽しみください。

我が家の懐かしの味 ベーコンうどん



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。ニジャ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。今日もニジャ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。



和風ベーコンうどん

【材料】(2人分)

ベーコン薄切り	6枚 (150g)
冷凍讃岐うどん	2玉
新キャベツ	5枚 (150g)
ニジャ無添加和風だし	2袋 (10g)
水	800ml
有塩バター	5g
醤油	小さじ1

【作り方】

1. キャベツは中心の白い太い葉脈を切り取り、縦に巻き2-3mmの千切りにする。ベーコンは5cm幅に切る。
2. フライパンを熱してバターを入れて溶かし、中火でキャベツを炒め色が変わったら極弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。
3. 鍋に水と和風だしを入れて溶かし、ベーコンを入れ沸騰後、弱火にして5分煮る。醤油を加え味を調える。
4. 3. に冷凍うどんを入れて中火にし、麺がほぐれたら弱火にして2-3分煮込む。
5. どんぶりに盛り付け、2. のキャベツを加える。

▼ポイント：使用するベーコンの塩加減に合わせて醤油の量を調節しましょう。薄めの味がおススメです。



アスパラ、ホタテの炒めもの

【材料】(2人分)

アスパラガス(細め)	20本 (150g)
刺身用冷凍ホタテ(中型)	5個 (100g)
ぶなしめじ	½パック
有塩バター	20g
醤油	小さじ1
おろしニンニク	小さじ½
塩	大さじ1
黒胡椒	お好みで

【作り方】

1. アスパラは根元から10cmのはかまをピラーでとり、5cmの斜め切りする。鍋に600mlの水を沸騰させ塩大さじ1を溶かし、アスパラを1分半ほど茹でて網にとり水気をとる。
2. ぶなしめじは石づきを取り除き1本ずつほぐす。ホタテは縦に4等分に切る。
3. フライパンを熱してバターを溶かし、極弱火でニンニクを2-3分炒める。
4. 1. 2. のアスパラ、ぶなしめじ、ホタテを入れ中火で炒めて醤油を加える。ホタテが白く少し縮むまで炒めた後、強火にしてフライパンを返し水気をとばす。
5. 皿に盛り黒胡椒を振りかける。

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

歴史めし

8

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發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ようか？

米は作っても白いごはんは食べられない農民の食事 かてめし

江戸の町では、それなりに貧しい長屋暮らしをしていても、食べるのは精米した白いごはんでした。しかし地方の農民は玄米にヒエ、アワなどの雑穀や大根、里芋などの野菜を混ぜた「かてめし」を食べていました。ごはん(めし)に野菜を加える(かてる)ことから「かてめし」といいます。

《食べたのは、作ったのはこの人》

楽ではないが、貧しいだけでもなかった農民の暮らし

江戸時代の農民といえば、作った米の5割から6割を年貢(税)として取り立てられ、食うや食わずの極貧の生活を送っていたように考えられてきました。しかし最近では年貢を取られるのは米だけで畑や米を刈り取った後の田んぼで作る作物は自由に売って、お金を得ていたと言われています。白米を腹いっぱい食べることはできず、飢饉などの苦勞もありましたが、それなりに豊かにくらす農民もいたようです。

農民に作らせるための数々の政策

江戸時代はお金を使って物売り買入ようになっていましたが、武士への給料は米で支払われるため、幕府は農民が米を作り、年貢米が確実におさめられることを重視しました。そこで田畑を勝手に売ることを禁じた「田畑永代売買禁止令」、米を作らずに木綿や菜種などの商品作物の栽培をすることを禁止する「田畑勝手作禁止令」、江戸の町に流れてきた農民を強制的に農村へ送り返す「人返し法」などを作り、農民を農地にしばりつけました。

何度も起こった飢饉

江戸時代の農民にとって、年貢をおさめるのは大変なことでしたが、それ以上に恐ろしいのは「飢饉」でした。大雨や冷夏、火山の噴火、虫害などにより農作物がとれず、多くの餓死者が出る深刻な飢饉が何度も起こりました。特に1732年の享保の大飢饉、1782～87年の天明の大飢饉、1833～36年の天保の大飢饉は「江戸の三大飢饉」と呼ばれ、一揆や打ちこわしが多発するなど、政治も不安定になるほどのものでした。



かてめし

【材料 (2～3人分)】

- 大根、カブ、里芋、青菜、ネギなど、手に入る野菜 …… 200gぐらい
- 味噌 …… 40g ●水 …… 500ml ●ごはん …… 茶わん2杯分

【作り方】

1. 野菜はすべて1cm角ぐらいに小さく切っておく。
※大根やカブに葉がついていたらぜひ入れましょう!
2. 水に味噌を溶き、1.の野菜を入れて煮る。
3. 野菜に火が通ったらごはんを入れて、さつと煮る。
※ここではいろんな野菜を入れますが、飢饉などの苦しいときには野菜の種類もごはんの量も減ってしまいます。

栄養は豊かだった?

江戸時代後半頃、信濃(現在の長野県)のある村の農民の一日の食事といえば、朝は大麦を炒って粉にしたものとそば粉を固めて焼いたそば餅、昼は米にヒエと大根と大根の葉を入れたかてめし、夕食は大根とだんごの汁だったという記録が残っています。白米ばかりたべて「かつけ」という病気になるがちだった江戸の町民に比べると栄養面ではバランスが良かったとも言えます。

江戸時代に限らず、1950年頃までは白米だけのご飯は貴重で祝いごとやお祭りなどの行事の時だけに食べられる「ごちそう」という地方も多かったようです。多くの家では「かてめし」と同様、わずかな米に麦や雑穀、野菜、イモなどを炊き込んで食べていました。「かてめし」がやがて色々な具材を混ぜ込んで炊く「炊き込みごはん」へ発展したとも考えられています。

飢饉対策のサツマイモが……

1600年頃薩摩(現在の鹿児島県)に伝わったことから名づけられたサツマイモが全国的に栽培されるようになるのは1700年を過ぎてから。荒れた土地でも良く育つので、飢饉への備えとして8代將軍徳川吉宗が栽培を奨励して広まりました。ホクホクした甘味が好まれ、江戸時代の後期になると焼き芋屋は朝6時から夜10時まで店を開け、訪れる人が絶えないほど人気のおやつになったようです。



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。

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

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)



ニジャ特製 寿司・刺身 SUSHI / SASHIMI PARTY SET

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.

Reikoさんの米粉レシピ



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



抹茶和菓子風マフィン (あんこ入り) GLUTEN FREE & VEGAN

抹茶と米粉を使いマフィンを焼きます。オーガニックのニジヤの抹茶とやさしい甘さのあんこのコラボレーション。材料を混ぜるだけで生地を作りマフィン型に入れて焼けば、和菓子風マフィンに早変わり!

抹茶に含まれるカテキンは、体脂肪を効率よく燃焼させたり、豊富に含まれるビタミンCは、美肌効果が期待される素晴らしい食材です。小麦粉、卵、乳製品不使用で、ヘルシーな和菓子風マフィンをお楽しみください。



◆ 材料 (マフィン6個分)

プレミアム米粉	1cup + 1/2 cup	200g
グラニュー糖	1/2 cup + 大さじ1	100g
抹茶	小さじ2	2g
ベーキングパウダー	小さじ1	2g
ベーキングソーダ	小さじ1/2	1g
塩	小さじ1/2	2.5g
植物油	1/2 cup	60g
水	200 ml	
レモン汁	小さじ1	5g
(または Apple vinger)		
こしあん		90g
桜の塩漬け (お好みで)		6個分

◆ 準備

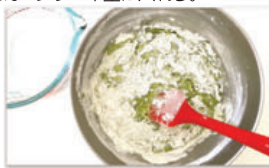
- マフィン型に敷き紙を敷いておく
- あんこを 15g ずつ丸めておく
- オープンを 180°C (360°F) に予熱しておく
- すべての材料を計量しておく

◆ 作り方

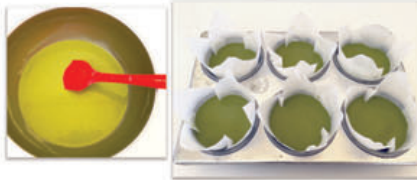
1. 大ボウルにすべての材料を加えて素早混ぜる。



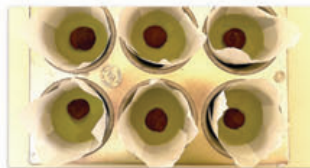
2. 生地が均一に混ざってから、大きなスプーンを使ってカップケーキ型に入れる。



3. 一つずつのカップには、同じ量の生地を入れる。



4. 丸めておいたあんこを中央に入れる。



5. 180°C (360°F) で 45 分焼成。

※ お好みで焼き終わってから、桜の塩漬けを上に乗せます。



POINT 1 少し荒熱が冷めたら、乾燥防止のためにラップで包みます。乾燥しやすい米粉のお菓子はしっかりとした食感を長く保つことができます。



POINT 2 大きなスプーンで生地をすくい、マフィン型に入れることで緩めの生地も均等に流し入れることができます。



POINT 3 桜の花の塩漬けの塩抜き: 最低30分間は水につけ塩分を抜き、その後キッチンペーパーで水気をふき取り、下の両端を切り落としたり厚手のビニール袋に桜の花を入れて、ドライヤーで乾かします。色が褪せせず綺麗に花を乾燥させることができます。



©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Muffin: Matcha Muffin: Gluten-Free, Vegan



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「中小119」専門家 グルテンフリー専門家として活動。専門家としてグルテンフリーについて講演会の講師を務める。米国在住経験を活かした、簡単で季節感のある手軽なグルテンフリーレシピをご紹介します。 Instagram@gluten_free_market • https://gracefulfood.net/

—— ニジヤ コッペパンシリーズ ——

Cherry Blossom

ニジヤのチェリーブLOSSAMベーカリーでは毎日おいしいパンを焼いて、各店舗へ配送しています。色々な種類のパンがある中で今回はコッペパンシリーズをご紹介します。かつての日本の学校給食の主食となっていた昔懐かしのコッペパン。現在では様々な具材を組み合わせ合わせて挟み、気軽に食べられる総菜パンとしても重宝されており、特定の地域や店舗の「ご当地コッペ」としてその人気は相変わらず高いそうです。

ニジヤのコッペパンシリーズは人気の具材を挟みこん

で、バラエティ豊かに取り揃えました。春の季節にお花見やピクニック、ハイキングにも手軽に持ち運びができます。気持ちのよい風に吹かれながらきれいな景色の中で食べるのはまた格別。全種類制覇してあなたのお好みを見つけてくださいね。



▲焼きそばパン

定番の焼きそばパン。ソースの効いた焼きそばがたっぷり入っています。



▲めんたいポテトパン

明太子を混ぜ込んだポテトサラダがたっぷり入って大満足！



▲ポークジンジャーパン

大人気の豚しょうが焼きを挟みました。ごはんだけではなく、パンとの相性もバッチリ。



▲コロッケパン

総菜パンの王道といえばやはりコロッケパン。大きな口でガブリといっちゃってください。



▲半熟たまごパン

たまごの上に半熟たまごをあしらって、まさにたまご尽くしてたまご好きにはたまりません！



▲ホットドッグ

アメリカではお馴染みですから、これはやっぱり外せませんね。



▲コッペパン いちごクリーム

春らしくイチゴを使ったデザートパン。たっぷりのカスタードクリームとホイップクリームが美味しさを盛り上げます。

※店舗によっては取り扱いのない場合もありますので、予めご了承ください。

目覚まし 朝ごはん

～ 365日の野菜スープ～

9

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。



きのこ結びしらたきの腸活スープ

〈材料〉2人分

結びしらたき ----- 70g (6個)
なめこ ----- 40g (½袋)
もやし ----- 100g (½袋)
えのき ----- 50g (½袋)
生姜 ----- 1片
※結びしらたきは、通常のしらたきでもOKです。

【スープ】

水 ----- 300ml
コンソメ ----- 大さじ3
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々

〈作り方〉

1. なめこ結びしらたきは水でさっと洗ってほぐしておく。えのきはざく切りにする。
2. 鍋に材料と水とコンソメ、みじん切りにした生姜を入れ5分程煮て、アクをとる。
3. もやしを加えて1分程度煮て塩・こしょうで味を調え、火を止めて器に盛って完成。

▷作り方のポイント◁

しらたきで腸内環境をお掃除! しらたきのツルツルとした喉越しに、なめこのとろーり感がたまらないあったかコンソメスープです。



納豆ミネステローネ

〈材料〉2人分

納豆 ----- 1パック
にんじん ----- 50g (½本)
たまねぎ ----- 50g (½本)
カリフラワー ----- 50g
じゃがいも ----- 50g
ハム ----- 50g
(お好みでベーコン、ウインナーでも)
にんにく ----- 1片

【スープ】

トマトジュース ----- 150ml
水 ----- 100ml
コンソメ ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々
乾燥バセリ(お好みで) --- 少々

〈作り方〉

1. たまねぎは薄く角切りにする。にんじん、じゃがいも、カリフラワーは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ(600w)でやわらかくなるまで5分程加熱し、角切りにする。
2. 鍋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、たまねぎを弱火でしんなりするまで炒め、にんじん、カリフラワー、じゃがいもを加えてさらに炒める。
3. 2. にトマトジュースと水、コンソメを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 最後に納豆を加えて、一煮立ちさせて、塩・胡椒で味を調えて完成。(お好みで乾燥バセリを振ってもOK)
※納豆を煮すぎると香りがでてしまうので、あまり煮すぎないように注意。

▷作り方のポイント◁

野菜と納豆を使った一風変わったミネストローネ。
トマトジュースを使うことで簡単に作る事ができます。

Enjoy veggies with a dressing!



にじや食堂

18

にじや食堂によろしく！

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

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

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……と、いつかには、ぜひにじや食堂へ！

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



— 本日の一汁三菜メニュー —

あんかけ焼そば定食

- あんかけ焼きそば
- 厚揚げとこんにゃくの煮っころがし
- ねぎぬた
- 豆腐と白菜のすまし汁

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

あんかけ焼そば

パリッと焼いた麺と具たくさん野菜のとろーり感がたまらない!

《材料》(2人分)

- 中華麺(蒸し麺) …… 2玉
- 豚バラ肉 …… 100g
- 玉ねぎ …… ½個
- にんじん …… ½本
- ピーマン …… 3個
- キャベツ …… 200g(¼個)
- サラダ油 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1

《調味料》

- 水 …… 400ml
- 料理酒 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 中華だし …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 少々



▲中華だし

《作り方》

1. 豚肉は約2cm、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは約1cm幅に切る。キャベツは葉の部分を4~5cmの食べやすいサイズに切る。調味料はボウルに全て入れて混ぜ合わせておく。
2. フライパンを中火で熱しサラダ油をひき、中華麺を入れてほぐし、全体に広げる。フライ返しで押さえながら軽く焼き色がつくまで両面約3分ずつ焼いたら、お皿に取り出しておく。
3. フライパンにサラダ油を少々ひき、1.で切った玉ねぎ、にんじん、ピーマンと豚肉を入れて炒める。
4. 混ぜ合わせておいた調味料を加えて、とろみが出るまで少し煮る。
5. キャベツを加えてさらに1分程煮て、ごま油を加える。
6. 2.の中華麺の上から5.の野菜餡をかけて完成。



汁物

豆腐と白菜のすまし汁

和風出汁のあっさり汁物

《材料》(2人分)

- 白菜 …… 70g
- 豆腐 …… 1丁
- 油揚げ …… 1枚

《調味料》

- 水 …… 600ml
- 無添加和風だし …… 小さじ2
- 醤油 …… 小さじ1
- 料理酒 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1



▲オーガニック豆腐



◀無添加和風だし

《作り方》

1. 白菜は1cm幅、豆腐は1.5cm角に、油揚げは細切りにする。
2. 鍋に水、白菜、油揚げを入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 豆腐を加え、調味料を全て加えて味付けし、豆腐が充分温まったら完成。

副菜2

厚揚げとこんにゃくの煮っころがし

醤油煮の味わいはお酒のつまみにもぴったり!



《材料》(2人分)

- 厚揚げ …… 200g(1枚)
 - にんじん …… ¼本
 - 丸こんにゃく …… 200g
 - ※普通のこんにゃくや糸こんにゃくでもOK
 - 水 …… 200ml
 - サラダ油 …… 大さじ½
- 《調味料》
- 醤油 …… 大さじ2
 - みりん …… 大さじ2
 - 無添加和風だし …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1

《作り方》

1. 厚揚げは8等分に、にんじんは約3cmに、食べやすい大きさに切る。鍋にお湯を沸かし、1.のこんにゃくを中火で3分程度茹で、水気を切る。
※通常のこんにゃくを使う場合は、茹でる前にスプーンで一口大にちぎる。
2. 鍋にサラダ油を引き、厚揚げ、にんじん、茹でたこんにゃくを中火で約3分程、厚揚げに焼き色がつくまで炒める。
3. 2.の鍋に水と調味料を入れて、弱火で15分程こんにゃくに味が染みこままで煮て完成。

副菜1

ねぎねた

甘酸っぱい酢味噌でいただくもう一品の副菜メニュー



《材料》(2人分)

- ねぎ …… ½本
 - 出汁 …… 適量
- 《酢味噌》
- 味噌 …… 大さじ2
 - みりん …… 大さじ2
 - 酢 …… 大さじ2
 - 練り辛子(お好みで) …… 少々
 - ※チューブの辛子でもOK
 - 白ごま …… 少々

《作り方》

1. ねぎは白い部分と青い部分に切り分ける。それぞれ縦半分になり、5~6cm長さに切る。
2. 鍋にねぎを入れ、ねぎが隠れるくらいの出汁を加えて中火にかけ、煮立ったら約30秒間茹でてざるに上げる。
※ねぎはサツとゆでると、半生の状態に火が通り、甘みとシャキシャキとした食感の両方が楽しめます。
3. 鍋に酢味噌の材料を入れ、弱火にかけて3~4分間練り混ぜる。とろみがついたら、(お好みで)練り辛子を加えて混ぜ、火を止め冷ます。
4. ボウルにねぎと酢みそを入れ、全体的に和える。お好みで上から白ごまを振って、完成。



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、缶詰を使った簡単
にできるパスタメニューをご
紹介します。
鯖缶は手頃な値段で常備し
ておくこともでき、「安い・う
まい・早い」の男飯三拍子に
ぴったりの食品です。
パスタや米、野菜など、
他の食材と合わせることでポ
リュームを出すこともでき、
骨ごと食べられる、手軽に作
れる男飯缶詰メニューです。
付け合わせのカラフルサラ
ダマリネも、季節の野菜を
使って簡単にできる即席ヘル
シーベジタブルレシピです。



カラフル サラダマリネ

調理時間
5分

● 作り方

- 野菜類は皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ビニール袋に野菜を入れ、調味料をすべて加えてよく揉み、味をなじませて完成。

■ 材料: 2人分

きゅうり・・・1本
赤大根(またはラディッシュ)
・・・適量
瓜(または長いも)・・・適量
<調味料>
酢(米酢、果実酢等何でもOK)
・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ1
オリーブオイル・・・大さじ1

男飯ポイント

- 冷蔵庫で一晩置くと味がさらに馴染み、美味しくいただけます。
- お好みでスパイスを加えてもOK!

調理時間
15分

鯖味噌缶の 和風パスタ

● 作り方

- パスタを指定時間より1分ほど短く固めに茹でる。茹で汁をカップなどに30ml分けて取っておく。玉ねぎは薄切りに切る。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りをフライパンに入れて中火でさっと炒めて、玉ねぎを加えて透き通ってくるまで中火で炒める。
- 鯖缶を入れて、へらで少し崩しながら、1分程度混ぜて炒める。
※崩しすぎない方が食べ応えがあります。
- 茹でたパスタのお湯を切って、フライパンへ入れ、長ねぎも加える。その際に、残した茹で汁30ml、和風顆粒だし、めんつゆを加えて、全体的に混ぜる。
- お皿に盛り付け、上から鰹節を振って完成。

■ 材料: 2人分

乾パスタ・・・200g / 7oz
塩・・・30g / 1oz 程度
玉ねぎ・・・1個
長ねぎ・・・1/4本
鯖味噌缶・・・1缶
オリーブオイル・・・大さじ2
にんにく・・・1片
※にんにくチューブでもOK
和風顆粒だし・・・小さじ1
めんつゆ・・・大さじ2
鰹節・・・2パック

男飯ポイント

- 和風顆粒だしとめんつゆの「ダブル出汁」がポイント。
- 料理初心者でも、缶詰を使って簡単にすぐ作ることができる男飯メニューです。

DISCOVER
THE REMARKABLE

WHERE EAST
MEETS WEST



● 自慢の茶碗蒸し

フライパンで水から12分で出来上がる簡単茶わん蒸しです。アメリカ人に「日本の代表的な料理です」と言って、この茶碗蒸しを紹介すると初めの一口で「美味しい」と言ってくれるのがうれしいです。



〈材料：4人分〉

卵 …………… 大玉3個
カニカマ …………… 2本
しいたけ …………… 2個
舞茸 …………… 適量
香菜 …………… お好みで

〈調味液〉

水 …………… 600ml
顆粒だし …………… 小さじ1
醤油 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ½
塩 …………… 小さじ½

〈作り方〉

- しいたけは4等分にカット。舞茸は手でほぐす。
- 鍋に調味液の材料を入れ、きのご類を加えて沸騰したら火を止める。
- カニカマは4等分にカット。香菜も食べやすくカット。容器にカニカマと香菜を入れて、フライパンに置く。
- きのご類を容器に入れる。
- ボウルに卵を入れてほぐし、そこに2を加えてかき混ぜる。その卵液を容器に流し入れる。
- フライパンに水を入れ、蓋をして加熱。12分で火を止める。余熱で、完成。

Michiko Kamogawa

ニジャの塩麹や海苔の佃煮の空き瓶に材料を入れて小さな電動泡立て器でかき回すだけの手作りマヨネーズにハマっています。まだまだ好みの味はできませんが、挑戦あるのみ！

『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。

● ご飯がすすむ アボカド キムチ和え

大きなサイズのキムチを買ってしまったので、キムチの使い方大研究です。今日はアボカドと和えてみました。塩昆布プラスを入れたら旨み+で箸が進みます。



〈材料：2-3人分〉

アボカド …………… 1個
キムチ …………… 100g
塩昆布 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1

〈作り方〉

- アボカドは種を取り除いて皮をむき、一口大ほどに切る。キムチも食べやすい大きさに切っておく
- ボウルに1.と塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
(強く混ぜ合わせるとアボカドがつぶれやすいので、サクッと混ぜることをおすすめ)



Shinobu Matsumoto

ボーイズ2人の子育て真っ最中！ あっという間に過ぎていく毎日ですが、とにかくごはん作りに励んでいます。最近またぎっくり腰になってしまったので、まじめにストレッチ運動に取り組んでいます。

Gochiso Magazine

募集!

自慢料理投稿編レシピ大募集!

Gochiso Magazine では
あなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上がりの写真と材料、作り方のレシピをお送りください。
(顔写真、ご本人のお料理しているところなどもお送りください)

- 食材はニジャマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。採用の際にこちらから連絡させていただきます。

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine
2180 W. 190th St., Torrance, CA 90504
E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

■ 採用させていただいた方には、お礼としてニジャギフトカード \$50 分をご用意しております。

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の権利は全てニジャマーケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジャマーケットの事業に使用される場合があります。
※応募作品の写真は返却いたしません。



サトウ製品で 目・鼻・喉のセルフケア



ストナリニ

くしゃみ・鼻水・鼻づまり
なみだ目・頭が重い緩和
内服薬



ナザール

鼻づまり・鼻水・くしゃみの
緩和、鼻にスプレーする
点鼻薬



ドラマ・ネオ

涙と同じ成分だから
目に優しい、目の洗浄に
洗眼用目薬



ラリンゴール

喉の不快感、
口内の洗浄にうがい薬



ユンケルもお忘れなく!!



ユンケル エナジー

滋養強壮に
元祖ユンケル、
カフェインフリーで
毎日飲みたい方に
おススメ



ユンケル スーパー ロイヤル

ロイヤル級のユンケル、
ハードワークが続く
人におススメ



ユンケル スーパー グランド

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



MADE IN JAPAN

～皆様の健康をサポート～

佐藤製薬株式会社

www.sato-pharmaceutical.com/us/usa

Youtube
チャンネルはこちら!

YouTube



季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



44

～春の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

雨が多くて寒い日が続いたここ南カリフォルニアでしたが、いかがお過ごしですか？

今回の野菜は玉ねぎです。玉ねぎはヒガンバナ科ネギ属に分類される多年草です。玉ねぎの起源は古く、原産地は中央アジアから地中海辺りとされていますが、周辺での野生種は発見されてはいません。しかし紀元前のエジプトでは壁画にも登場したり、ピラミッド建設時の労働者の食事として食べられていたという記録もありますので、その時代には栽培が行われていて、その後周辺国々にも伝えられていったようです。古くから魔女の存在を信じていた国などでは、魔除けとして玄關先に吊るされてきたものから、特に中世のヨーロッパで伝染病が流行した時に、玉ねぎ独特の香りと滋養強壮的な特徴がこの伝染病に効果があるので、と言われてからヨーロッパ全土に広まったとされています。

日本へは江戸時代にオランダ人の南蛮船によって長崎に持ち込まれたのが最初と伝えられますが、長ネギが広く普及していたので、当時は食用野菜としてではなく花や球根を見たりするための観賞用として入ってきたくらいでした。食用として食べられるようになったのは明治時代に入ってからでした。全国的に広まったのは、この頃に日本でもコレラが流行して、致死率が非常に高かったのですが、この玉ねぎの効果でコレラに効くようだという噂をキッカケにして国民に認知されるようになり、全国的に栽培されるようになったようです。

次に玉ねぎの種類です。玉ねぎは一般的に辛玉ねぎと甘玉ねぎの2種類ありま

す。辛玉ねぎは黄玉ねぎ、白玉ねぎ、赤玉ねぎなどがあり、通常目にするものはこの種類です。黄玉ねぎは最も多く出回っており、元はアメリカからのイエローダンバース系のもので、辛味も強く、加熱すると辛味が和らぎます。赤玉ねぎは辛味も少なく、輪切りにした断面は赤と白のコントラストがキレイです。白玉ねぎは辛味も少なく、生食やサラダに向いています。また白玉ねぎは、春に採ってから直ぐに出荷する新玉ねぎとしても多く使われており、辛味もほとんど無く皮が薄くて水分が多いです。玉ねぎは通常、収穫してから乾燥と一定の貯蔵期間を経てから出荷されます。

甘玉ねぎは主に南ヨーロッパからのもので、あまり馴染みがありません。

次は玉ねぎの栄養です。玉ねぎには硫化アリルが含まれていて、切った時に涙が出たりするのは揮発した硫化アリルが目や鼻の粘膜を刺激するからです。その硫化アリルは色々な種類があって、その代表が辛味のもとであるアリシンです。元はアイリンという成分が、切ったり潰したりして細胞を壊すと、組織内の酵素と結びついてアリシンになります。アリシンの刺激成分は、血液が固まるのを防ぐ働きがあるので、動脈硬化や血栓の予防になります。また血液をサラサラにする効果もあり、血中コレステロール値を安定させたりインスリン分泌を促進させたりするので、高血圧や糖尿病の予防にもなり、消毒効果もあるので抗癌作用や免疫機能も向上します。それとアリシンにはビタミンB₁と結合する性質があり、アリチアミンという物質に変わってB₁の吸収を促進します。通常ビタミンB₁は水

玉ねぎ、パプリカ、レモンのマリネ

材料 (2人分)

玉ねぎ ½個
パプリカ ¼個
(パプリカの色はお好みで)
レモン スライス 3-4枚

〈マリネ液〉

ニジヤ すし酢 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 小さじ2
塩・こしょう 適宜

作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカはそれぞれ薄切りにする。レモンスライスはいちょう切りにする。
- ② ボウルにすし酢、オリーブオイル、レモン汁を入れよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ②に①を入れて和える。

※ 他にもお好きな野菜を加えてください。



知れば得するミネラルの話

— 鉄 —



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てしまいます。今回はそのミネラルの中から「鉄」の紹介をいたします。

人類の鉄の歴史は、紀元前3000年頃には元々は隕石から採取していましたが、紀元前1500年頃、現在のトルコ辺りにあったとされるヒッタイト帝国のヒッタイト人により、人工的に鉱石から鉄を精製したのが始まりと言われています。エジプト文明やギリシャ文明でも鉄が使用されていた記録が残っておりますが、この製鉄技術がヒッタイトから西アジア、エジプト、ギリシャを経て中国に伝来してきました。それまでは青銅器が主流でしたが、鉄器のほうがより固く、武器などの加工でより大量に生産出来たため、文明の国でも戦闘用などに重宝され、より多くの国で使用するようになっていきました。それから紀元前何百年かの時代のギリシャでは、貧血の治療には鉄を摂取するのが効果的であると、この頃にはすでに考えられていました。その時代のギリシャやローマでは、鉄の剣をワインに浸して飲むことが貧血の予防法として用いられていました。それから時を経た17世紀のヨーロッパでも、医師が処方していたのは鉄をワインに浸したものであり、紀元前から鉄不足の治療では何千年間も変わりませんでした。その後の研究で18世紀にイタリアで血液中に鉄が存在することを発見して、19世紀にはスウェーデンの科学者によって血液中の鉄含有色素が酸素と結合することを発見したり、フランスの科学者によって、動物の体には鉄分が存在していることを発見しました。

鉄は成人の体内に約2~4g含まれ、おもに赤血球内のヘモグロビンとして存在するほか、肝臓や筋肉などに貯蔵されています。特にヘモグロビンは体内で酸素を運搬する重要な役割を果たします。ヘモグロビン中の鉄は肺で酸素と結合すると赤くなり、末梢組織で酸素を手放すと暗赤色になります。食物中の鉄にはヘム鉄と呼ばれる二価鉄 (Fe²⁺) と、非ヘム鉄と呼ばれる三価鉄 (Fe³⁺) があります。吸収率はヘム鉄で10~20%、非ヘム鉄で1~5%と、ヘム鉄のほうが数倍も高くなります。ヘム鉄はそのまま腸管で吸収することができます。三価鉄は結合している有機物が胃酸によって溶解し、イオンとして分離してからビタミンCやクエン酸、ラクtofエリンなどの作用で二価鉄に還元されて腸管から吸収されます。腸管で吸収された鉄は、小腸粘膜細胞で三価鉄になりアポフェリチンというタンパク質と結合し、フェリチンとなります。血液中の鉄が減少すると、フェリチン中の鉄が輸送タンパク質のトランスフェリンと結合して血液中を運ばれていきます。鉄が骨髓に運ばれると赤血球合成に利用されます。肝臓や脾臓に運ばれると、フェリチンとして三価鉄の状態に貯蔵されます。さらにフェリチンの凝集体であるヘモジデリンとしても蓄えられます。その貯蔵された鉄は、酸素が不足すると疲れやすくなり免疫が低下して貧血になりますので、出来るだけ代謝を良くして酸素をしっかりと取り込むことが重要です。

鉄分を多く含む食品は、ヘム鉄ではレバー（豚・鶏・牛）、砂肝、コンビーフ、牛肉などの肉類、めざし、まいわし、さんま、マグロ、カツオ、しじみ、牡蠣、赤貝、ホッキ貝などの魚介類、非ヘム鉄ではひじき、のり、昆布、ワカメなどの藻類、ほうれん草、小松菜、サラダ菜、水菜などの野菜類、そら豆、レンズ豆、納豆、枝豆、厚揚げ、豆乳などの豆類に多く含まれています。

鉄の欠乏症は、疲労感や忘れっぽくなるなどが起こったり、鉄の摂取や吸収が悪く正常な赤血球の生成が妨げられた状態の鉄欠乏性貧血になります。それと鉄の吸収を阻害するフィチン酸やタンニンを含むものを食べすぎたり、菜食の場合は吸収率が低い三価鉄が多くなるので注意が必要です。また女性は月経や閉経でも鉄を失いますので、気をつけることです。過剰症には便秘や胃腸の不快感などがあります。余った鉄は貯蔵されますが、それでも余ると排泄されるので、一般的な食事では過剰症の心配は起こりませんが、サプリなどで必要以上に摂取すると肝臓などの臓器の細胞に鉄が異常沈着して肝機能障害をおこすヘモクロマトーシスになることもあります。

溶性なので、身体の中には長時間は保持されにくいのですが、アミノ酸は分解酵素の作用を受けづらく、血液中に長時間保持することが可能であり、さらに脂溶性であって吸収されやすいので、ビタミンB₁の効果も継続して、その結果スタミナ増強や疲労回復にも役立ちます。次はケルセチンです。ケルセチンはポリフェノールの一種であり、玉ねぎの皮に多く含まれます。フラボノイドに分類されて、活性酸素を取り除いたり抗酸化作用の働きで血流を改善するので、血管の

中に血栓を出来にくくして動脈硬化や生活習慣病の予防になります。その他玉ねぎにはビタミンC、カリウムや食物繊維なども含まれています。良い玉ねぎの選び方ですが、表面の皮が乾燥していてツヤがあるもの、そしてふつくと丸みがあり、手に持った時にずしりと重みを感じるものが、水分をたっぷり含んでいます。それから上の部分が細くしつかりと締まっているものが、中の水分も抜けにくくて風味も保てる良品です。

保存方法は、基本的には常温保存で、湿度を出来るだけ避けて日の当たらない風通しの良い場所に保管します。常温の場所が冷蔵庫では、一つずつ新聞紙かペーパータオルに包むかネットなどで吊るして置きます。そのまま常温の場所なら2ヶ月前後、冷蔵庫なら1ヶ月くらいを目安に保存します。使ったものであれば空気に触れないように切り口はラップに包んで冷蔵庫に入れ、早めに使い切りまです。冷凍庫でも保存は可能ですが、カットしておく料理もしやすく便利です。

玉ねぎのコンソメ蒸し焼き

材料 (2人分)

玉ねぎ	1個
ベーコン	2枚
コンソメ	小さじ½
水	大さじ3
塩・こしょう	適宜
オリーブオイル	大さじ1
大葉	2枚

作り方

- ① 玉ねぎは根元の茎の部分を残したまま8等分に切る。ベーコンは2cmほどに切る。
- ② フライパンに玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、水を入れ、フタをして蒸し焼きにする。2~3分したら裏返し、水気がなくなるまで加熱する。最後にオリーブオイルを回し入れ、塩・こしょうで少し焦げ目がつくまで焼くと美味しく。
- ③ 器に盛り付け、千切りした大葉で飾る。





今年の冬はいつもよりも寒さが厳しかったような気がします。その分余計に春の訪れはうれしいものですね。ファームの植物たちも元気に生長しています。動物のように動き回れない植物は子孫繁栄のために私たちの想像を絶する仕組みを生み出し、進化を遂げているという事実を、普段の生活の中ではなかなか考えることもないと思います。そこで今回はちょっと複雑な植物の生存戦略をわかりやすくお伝えいたします。様々な花が咲くこのステキな季節と共にどうぞお楽しみください。

草本植物と木本植物

畑で栽培される作物のほとんどは背が低く人間の背丈ぐらいまで伸びて栽培期間は半年ぐらいで終わってしまいます。多くの草花もその一生というワンサイクルを1年以内で終わらせます。このような植物を「草本植物」と呼ぶそうです。一方「みかん」や「りんご」の果樹や街路樹、森林などの樹木は何年間も生き続けて巨木へと成長していきます。このように大木に成長する植物を「木本植物」と呼びます。

植物は太陽に向かって上へ上へと伸びていく性質があって、日に日に大きく成長していきますが、その植物自身の体を支えているのは茎の部分です。草本と木本植物の違いは茎の部分の中にある「維管束」が成長するか、しないかの違いだそうです。

植物の心臓

維管束は動物における血管の働きをするもので、植物の体全体に水や養分を送る組織です。根から吸収した水や養分を葉に運ぶ「道管」と、葉で作られた糖分などを反対方向に運ぶ

「師管」から出来ていて、植物体の中に張り巡らされています。

動物は心臓を中心に血管を通して血液を体の隅々まで循環させていますが、植物の場合は下から上へあるいは上から下への一方通行の働きですませてしまいます。心臓のない植物は下の方から上の方に水を送るために、導管の中に一本の水の柱を作っていて、葉の裏側の気孔から蒸発すると水分が上方へ移動する力と、水の分子が引き合う凝縮力により何十メートルもの高さまで水を送ります。師管の方は光合成された糖分を師管の中に貯めており濃い砂糖水になっていて、師管壁は水が通り抜けることの出来る細胞膜で作られているために、周りの糖分の低い細胞から水分を師管内に引き込みます。師管内は膨らむことにより圧力が生じて押し出されるようにして流れ始めます。導管では内側の圧力が低くなることにより水が引っ張り上げられ、師管の場合は内側に圧力が外側より高くなって送り出しているのです。

植物は動物のように自身のエネルギーを使って心臓を動かして血液の循環をさせる構造では

なく、エネルギーを一切使うことなく合理的に体内循環させているので、植物体の大小には関係なくスムーズな循環が可能なのです。

茎の部分は維管束を中心に色々な木部組織に支えられており、さらにコルクによって保護されています。この維管束の成長が草本、木本植物の違いを作っているキーポイントである理由ももうなげます。

花を咲かせる

「被子植物」とは、花を作り受粉して種子である実を作り増殖していく植物のことです。地球上に初めて出現した植物は花を咲かせることのない苔類やシダ類で、恐竜が繁栄していた時代の植物には花がなかったのです。

その後出現したのが裸子植物、さらに進化して花を咲かせる被子植物が出現します。被子植物は昆虫類をパートナーとして受粉活動をし、増殖していく道を選んだのです。花を咲かせて有性受精することが、遺伝子のエラーを排除して良質な子孫を残すためには圧倒的に有利な方法であったのです。今では現存する植物の90%が被子植物であることを考えると、昆虫との共生がいかに優れた選択であったかが分かります。ドイツの文学者ゲーテは230年も前に植物を観察していて花の部分は茎が変形して出来た



オーガニック栽培の現場から

物であることを見つけます。それ以来、人類は植物に花を咲かせるメカニズムを追求し続けているのです。

明るい時間が日に日に長くなる春に花を咲かせる長日植物とだんだん短くなると花を咲かせる短日植物の研究から、茎から花へと変化させる「フロリゲン」という植物ホルモンが見つけたのはおよそ80年ほど前のことです。

フロリゲンの正体とその働きは長い間謎に包まれていましたが近年になって多くの植物のゲノムが解読されて研究が進むにつれ、茎から花に変化する時に何らかの形で影響している「FT遺伝子」の存在を突き止めます。そしてフロリゲンとは特殊タンパク質から出来ているFT遺伝子であると判断され、謎とされていた複雑な開花のための工程が徐々に解明されてきたのです。

FT遺伝子は植物の種子の時から存在していますが普段はその働きを止めていて、何らかのキッカケで仕事を始めると花が出来るのです。植物は葉の部分で日の長さを感じとり、時期が来ると葉の師管を取り囲む細胞内でFT遺伝子を増殖させます。FT遺伝子は師管を通して茎の頂茎に運ばれます。頂茎ではFT遺伝子は数々の遺伝子のオン、オフを決め活動を促進するFD遺伝子に巡り合います。さらにFT、FD遺伝子は花を作るために必要なAPI遺伝子を活動させ、花作りが始まります——といった被子植物特有の花作りのストーリーが見えてきたのです。

ハナバチ

被子植物の花作りはあらゆる状況に対処していかに有効に受粉するかを目的に進化してきた結果がうかがえます。ほとんどの花の中には花粉を持つ「雄シベ」と「雌シベ」が同位しています。受粉方法として同じ花の中で自己受粉する場合と、同じ個体の他の花にやはり自己受粉する場合、同じ種類の他の個体の花に他家受粉する場合が考えられます。同じ花の中での自己受粉は確実性から見ると最も有利なのですが、種

子のゲノムは親と同じものになり、遺伝子の刷新という意味ではきわめて不利なのです。他家受粉は遺伝的多様性を維持して正常なゲノムを子孫に残していくには必要な方法ですが、自己受粉と比べて確率は低くなってしまいます。

動くことが出来ない植物は自然環境を最大限に利用して、自己受粉を避けて、他家受粉するために色々な進化を遂げてきたのです。花粉をなんとか遠くに運ぶために風を利用することと、昆虫や鳥等の他力を利用する方法です。イネ科、スギ科植物は風を利用して受粉する方法を選択しました。結果から見ると同じ仲間が密集していて適度な風が吹いていることが条件ですから、やはり風まかせになってしまうのです。

風まかせに比べて昆虫を利用する方法は他家受粉をするためにさらに有利なのです。被子植物の中で80%もの植物が昆虫と共生する道を選んでいるのを見てもその確実性が理解できます。そして多くの被子植物は昆虫を引き寄せるためにあらゆる進化を成し遂げてきており、その進化は休むことなく今なお続けられているのです。花作りはお目当ての昆虫の目につくように色を決めます。そして香りも作り出しています。花卉は花粉が昆虫に付き易いような作りになっています。さらに共生するために蜜をも貯めています。

共生昆虫の中でハナバチ類は受粉のプロフェッショナルといっても過言ではないほどの働きをしています。花の蜜と花粉を集めて巣に持ち帰り、生活の全てを花に依存しているからです。こうなるとハナバチと花との関係は全面的な生活のパートナーとして成立しており、花は昆虫のため、昆虫は花のために、切磋琢磨して進化を続けることになったのです。

ハナバチの一種であるミツバチは蜜のある場所を見つけると巣に帰り、ダンスをして仲間知らせるなどと女王蜂を中心に統制のとれた集団生活をしているため、大量に飼育もされています。

オーガニック栽培

食用栽培作物や観賞用栽培作物でも人気の高いのは、適度な大きさで変化の激しい「草本植物」であり、さらには多彩で綺麗な花を咲かせる「被子植物」が多いようです。

水菜、小松菜、キャベツ、大根、等の日本野菜はアブラナ科の草本植物です。収穫する時期は花がついていないので判りにくいのですが、これらもすべて被子植物です。収穫後にアブラナ科特有の黄色や白の菜の花が咲き乱れます。

ナスやトマト、きゅうりやゴーヤ……ほとんどの作物が「草本、被子植物」です。開花の時期に合わせて、ミツバチは勿論のことチョウやハエの昆虫類が大量に訪れます。ハミングバードまで蜜を求めて飛び回っているのです。偉大な自然循環の一部を感じる瞬間です。

近年になってハチの数が激減しています。そのため沢山の農業に影響が出てきているともいわれています。殺虫剤や除草剤の使用により従来から生存していた昆虫や植物が激減してしまっているからです。そこに農業に強い外来種が侵入します。外来種の植物が繁殖すると従来種の植物がさらに少なくなってハチとの共生生活を脅かし、ハチの数が減ってくると植物の繁殖が脅かされる、といった悪循環が起きているのです。

民話の「花咲かじいさん」を思い出してみてください。人格者のおじいさんが枯れ木に「灰」を撒くと花が咲き乱れるという五穀豊穡のお話です。撒いている「灰」の正体はFT遺伝子であることは解明できましたが、花の後で受粉を受持つハナバチ等の昆虫類が減ってしまい「花は咲けども種は実らず」と昔の人には想像もしなかった恐ろしい現実が起きているのです。

地球上の繁栄は化学肥料や農薬を使った見せかけの栄華ではなく、動植物の多様性と自然環境を維持して、各々の植物が正常なライフサイクルを全うして、自然環境が無理なく正常に循環していることの上にこそ成り立っているのだと思うのです。





ニジャ アラモアナ店

グランドオープニングで 本格始動!

NEW

1450 Ala Moana Blvd, #1380, Honolulu, HI 96814
<Mon-Sun 10:00am-9:00pm>



場所はアラモアナセンター内の
エヴァウイング1階の海側、
駐車場沿い



開店前から長蛇の列。



3日目のイベントは日本産はまちの
実演販売。お客様の前ではまちを
カットして販売させていただきました。

2日目のイベントは本マグロ解体ショー。
愛媛産の大きなマグロを実際に
解体していきます。



約180lbものマグロを
捌いていく姿は圧巻!



TODAY'S SHOW

日本産 宮崎黒毛和牛
テンダーロイン
WAGYU BEEF TENDERLOIN FROM
MIYAZAKI JAPAN

SALE ITEM

日本産 宮崎黒毛和牛 テンダーロイン
WAGYU BEEF TENDERLOIN FROM MIYAZAKI JAPAN
SPECIAL PRICE III
\$99.99/LB

宇和海産
本まぐろ

kulu kulu x NIJYA MARKET

SHIO AZUKI CREAM PUFF
塩小豆クリームパフ

NIJYA限定販売!

\$4.97/BOX

AVAILABLE ONLY AT NIJYA!



1日目のイベントは日本産黒毛和牛の
実演販売。お客様の前でお肉をカットして
好きな部位をご購入いただけます。



虹の島ハワイ。

美食 Teohiso





ニジャマーケット ハワイ アラモアナ店が昨年末にアラモアナセンター内に移転し、取り急ぎで営業させていただいてから早数ヶ月。毎日多くのお客様にお越しいただいており、感謝の日々を過ごしております。そしていよいよ本格始動を始めるに至り、3月3日から5日までの3日間、アラモアナ店グランドオープニングセールを大々的に開催いたしました。

事前から地元メディアの方たちにもお世話になり、様々な場所で告知のご協力をいただきました。セールの担当者もどのようにしたらハワイのお客様に喜んでいただけるかを考えて、日替わりイベントやセール商品の企画を時間をかけて練り上げました。また期間中にたくさんのお客様がお越しになって混乱が起こらないように、本土からもヘルプ人員を調達してバックアップ体制も万全に臨みました。

当日は、おかげさまで開店前から長い行列ができるほどの盛況ぶりです。3日間を通して本当にたくさんのお客様にお越しいただき、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。

これからもみなさまにお気軽にお立ち寄りいただき、楽しくお買い物をしていただける場所となるよう、店長を中心にスタッフ一丸となり頑張っておりますので、ユニバーシティ店共々ハワイ2店舗をどうぞよろしくお願いいたします。



ハワイでは有名なケーキ屋さん kulu kulu さんにもご協力をいただき、塩小豆クリームパフをニジャ限定で販売しました。



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

春の逸品

株式会社発芽玄米 半生タイプ 発芽玄米

“発芽玄米と、楽しく、美しく。”をモットーにした会社の名前はそのまま「株式会社発芽玄米」です。これだけで、もう発芽玄米に対してどれほどのこだわりと自信をもっているのかが一目瞭然ですね。

発芽玄米とは、玄米をわずかに発芽させたもので、玄米よりもさらに栄養価が高く、食べやすくなるといわれています。

半生タイプ発芽玄米は、特別栽培米の減農薬のもののみを使用して、天然水を流水かけ流しで漬け置きし発芽させる（発芽玄米）ことで酵素を活性化させるとも

に健康にとって有用といわれる成分を内部で増やし、独自の無添加・高圧直蒸し加工（日本唯一）によって蒸気の力で外皮を軟らかくし、発酵臭を取り除き半生化。この過程を加えることでボソボソ感のない甘みのあるふっくらとした炊きあがりになります。そのあと時間を置かずに、クリーンルーム内でフレッシュな状態のまま殺菌後袋詰めすることで完成します。

炊飯して美味しく食べていただくだけでなく、半生だからこそ出来るアレンジ料理もお楽しみ頂けます。このように幅広い

方々にお召し上がり頂ける、まるで白米食感の発芽玄米です。無洗米、浸け置き要らず、約1合の新鮮個袋包装になっているため、面倒な計量や水加減調整の手間が無く簡単に炊飯出来ます。

玄米や発芽玄米の食感や食味が苦手が続かないという方や、離乳幼児や高齢者でも難なく食べられるように開発しました。高圧直蒸し後、更に独自の軟らか加工を行うことでこの軟らかさ、白米食感を実現しています。食べるごとに免疫力をアップ。発芽玄米でみなさんの腸活を応援します！

<https://genkigenmai.com/>



おばあちゃんの知恵袋

①



1

※涙を流さずに玉ねぎを切る方法

調理をする前に、半分に切った玉ねぎを水かぬるま湯に浸けておきます。こうすることによって目を刺激する成分が水に溶けだして、強烈な刺激は和らぎます。

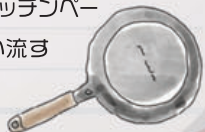


いつもにこやかで優しく、常に私たちの味方でいてくれるおばあちゃん。長く生きてきた道のりは決して平たんではなかったはずだけど、だからこそ日々の生活を少しでも豊かに過ごせるような工夫や知識が豊富だったのかもしれない。そしてそれらは今の時代だからこそ、昔からの知恵や工夫をもう一度見直して実践してみるのもおもしろいかもしれませんね。そこでここではおばあちゃんの知恵袋的な便利な裏ワザとちょっとした生活の豆知識をご紹介します。今主流のエコな生活にも繋がるかもしれません。

2

※フライパンの油汚れ

炒め物をした後のフライパンは、そのまま洗剤で洗ってもなかなか油が落ちません。洗う前にフライパンを空焚きにならない程度に加熱し、塩を全体にふりかけて油を吸わせませ。火を止めてキッチンペーパーでサッと拭き取ってから洗い流すと、油汚れがすっきり落ちます。



※鼻づまりをラクにするには

れんこんには、皮膚や粘膜を収れんさせる作用や消炎作用があります。よく洗って皮ごとすりおろし、しぼった汁に綿棒を浸して鼻の内側に塗ると、鼻づまりの症状が和らぎます。



5

3

※きれいな溶き卵ができるには

箸の先端を水で濡らし、少量の塩をつけてから生卵を溶くと、簡単に白身をほぐすことができます。これは、塩に含まれる塩化ナトリウムが白身の粘性を下げるため、ムラなくほぐせるようになるのです。厚焼き卵もきれいに仕上がります。

※のどの痛みを和らげるには

大根に含まれるジアスターゼという酵素は、のどの痛みや炎症を緩和してくれます。大根 1/4 本を1~2cm角に切り、密閉容器に入れて大根が隠れるくらいのお茶ミツを入れて冷蔵庫で一晩置きます。大根を取り除いたら、大根シロップの出来上がり。小さじ1くらいをずくってなめるか、お湯で薄めて飲んでみてください。

6

4

※煮物の味を染みこませるには

煮物の具材を鍋に入れて煮汁が沸騰したら弱火で5~10分煮込みます。そして火を止め、新聞紙、タオルの順に鍋を包みこんでそのまま20分ほど置きます。塩分や糖分、アミノ酸などは、煮ている時ではなく冷める時に浸透するので、煮続けるよりも味がよく染みこみます。ガス代節約のためにもぜひお試しください。

※不安な状況が続き眠れないときは

スライスした玉ねぎを枕元のほんのり香りがする程度の場所に置くと安眠、快眠効果が期待できます。これは日本に限らず世界的に知られる安眠法で、玉ねぎの香り成分である硫化アリルには、高ぶった神経やイライラを鎮める働きがあるそう。ただし匂いが強いと逆効果になるので、玉ねぎの量にはお気をつけて！

7

ご近所さんからキンカンをたくさんいただいたので、キンカンを料理する機会がありました。その中でも好評だったのが、このカップケーキです。キンカンの酸味が美味しくてクセになる味でした。
Torrance, CA Rie さま



GキンカンにはビタミンCも多く摂れて風邪の予防やのどの痛みなどにも効果があるそうです。時々ニジヤでも見かけることがあるので、ぜひお楽しみください。

昨年暮れの大掃除で、本棚にかなり溜まったご馳走マガジンをこの際少し整理しようと思い立ちました。付箋のページだけ残しておこう、と考えて古い順に見ていたのですが、新たな発見があって、逆に付箋が増えてしまいました。(笑) 結局一日かかってすべてを再確認しましたが、こんなのもあった、あんなのもあったの末、他の料理本を処分して、ご馳走マガジンはもとの位置におさりました。最近では米粉に興味があるので、米粉のレシピを楽しみにしています。

Big Bear Lake, CA Setsuko さま

Gとてもうれしいお便りをありがとうございます。これからもより良いお役立ち情報を掲載できるようにがんばります！ まずは米粉のレシピ特集をぜひ実現したいです。

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://shop.nijiya.com>



ニジヤ便利

今年も日本直送あまおうと淡雪イチゴの販売を行いました。年に一度のこの時期の風物詩となりつつありますが、なんと今年はハワイ店での販売も実現しました。全店舗本当にたくさんのお客様にお越しいただき、すぐに完売になるお店も出るほど好評でした。ありがとうございました。これからも日本の旬の美味しいものをアメリカのみなさまにもお届けできるようにがんばります！ どうぞお楽しみに！！



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

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

カリフォルニアでは珍しく雨が多く、寒い日が続いた冬でしたが、その分お待ちかねの春をしっかりと楽しみましょう。暖かな太陽とともにピクニックやハイキングに出かけるのもイイですね。

正しい食事で体力維持も忘れずに。どうぞお元気にお過ごしください。

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！

では次回の夏号をどうぞご期待！！

gochiso@nijiya.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！



CHERRY BLOSSOM SEASON

IS LEGENDARY



一番搾り

THE BEER OF LEGENDS



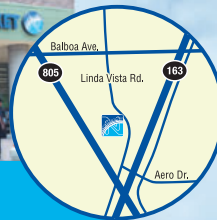
NIJIYA MARKET

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。



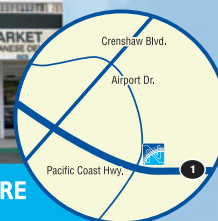
SAN FRANCISCO STORE

(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



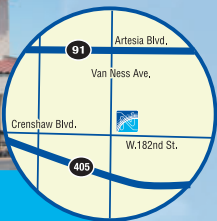
ROLLING HILLS STORE

(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



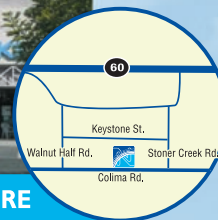
SAN MATEO STORE

(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



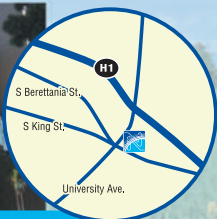
PUENTE HILLS STORE

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



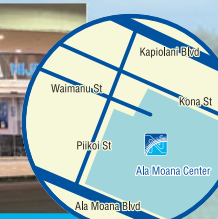
MOUNTAIN VIEW STORE

(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