

美食

Summer 2023

Gochiso

巻頭特集

夏の麺

ニジャアラモアナ店移転オープン記念企画

この夏はハワイに行った気分ハワイ料理を楽しもう!

ニジャ 乾しいたけ新登場企画 第2弾! / 夏には麦茶—ニジャ有機麦茶
夏の海鮮—夏のスタミナ“うなぎ” / 季節にまつわる食と身体のイイ話
野菜のおかずいろいろ。 / にじや食堂 / 歴史めし / 目覚まし朝ごはん

MADE FOR SHARING.

BE A TAKEOUT **HERO**



WANT TO CURATE THE PERFECT AT-HOME DINNER?

Download the **Star Gaze With Sapporo Playlist** Here



巻頭
特集

夏の麺



ニジャ夏の新作寿司、弁当	8
夏の海鮮：夏のスタミナ“うなぎ”	10
野菜のおかずいろいろ。	12
夏には麦茶 —ニジャ有機麦茶	14
[連載] 自然と共に生きる ~肌で感じること~	16
この夏はハワイに行った気分でハワイ料理を楽しもう!	18
ニジャ くずきりとはるさめ	22
ニジャのポン酢	23
ニジャぶらんど 乾しいたけ新登場企画第2弾!	24
[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー	28
にじや食堂 ~肉野菜炒め定食~	30
[連載] 歴めし —鎌倉武士の朝食	32
[連載] 目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ	34
旬の野菜：夏	36
満腹男飯 ~豚ひき肉とレタスの卵丼~	38
我が家の自慢料理 投稿編	40
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話	42
オーガニック栽培の現場から	44
ニジャ こだわりの逸品。 —手延べ半田そうめん	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 Asuka Hashimoto
Phil Murachi Seiko Yoshihara
Asami Goto Yasuo Kojima
Akimi Furutani Iori Jotoku
Chef Miko

夏の麺

気温が上がると、あっさり麺料理が恋しくなります。定番のそうめんから脱却の、夏におすすめの麺料理を色々ご紹介します。



ニシヤめんつゆ



夏の 麺の



スパイスで元気に!

冷やしカレーうどん

■ 材料: 2人分

玉ねぎ 1/4個
 トマト 中1個
 鶏胸肉 100g
 水 400ml
 酒 大さじ2
 ニジヤ めんつゆ(濃縮3倍)・大さじ4
 ニジヤカレーフレーク . . 大さじ4
 ゆでうどん 2玉
 青ねぎ 1本



ニジヤカレーフレーク

作り方

1. 玉ねぎは薄切に、トマトはくし切り、鶏胸肉は薄く削ぎ切りにする。
2. 鍋に玉ねぎとカレーフレークを入れて和えるように混ぜ、トマト、酒、水、めんつゆを加えて強火にかける。
3. 沸騰したら、中火にして3分煮、鶏胸肉を加えて火が通るまでさらに1~2分煮る。

4. 火から下ろし鍋ごと水につけ、常温に冷ます。
5. うどんを茹でて流水にさらし、氷水でめて水を切る。
6. うどんを丼に盛り、カレー汁をかけ、青ねぎを刻み、天盛りする。



サクサク食感が楽しい

長芋そうめん



■ 材料: 2人分

<スープ>

ニジヤ 中華だし 大さじ2
 砂糖 小さじ1/2
 塩 小さじ1/2
 お湯 大さじ3
 水 350ml
 ニジヤ めんつゆ(濃縮3倍)・大さじ2.5
 ニジヤ 米酢 小さじ4

<トッピング>

長いも 80g
 冷水 600ml
 酢 小さじ1
 きゅうり 1/2本
 ゆで卵 1個
 白ごま 適量

<麺>

乾そうめん 200g
 ごま油 大さじ1

作り方:

1. ボウルに中華だし、砂糖、塩を入れ、お湯を加えて溶かし、水、めんつゆ、米酢を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2. 長いもの皮をむき千切りし、酢小さじ1を合わせた冷水にさらす。きゅうりも千切りにしておく。
3. そうめんを茹で、流水で洗い、水気を切ってごま油をかけて和える。
4. (3)を盛り、水気を切った長いも、きゅうり、ゆで卵は半分切つてのせる。(1)のスープをかけて、白ごまを振る。



ニジヤ米酢



ニジヤ中華だし



涼やかなビジュアル

夏野菜と和風ジュレの 冷製パスタ

■ 材料: 2人分

水(ふやかす用) 大さじ3
ゼラチン(粉) 10g
ニジヤ めんつゆ(3倍濃縮) . . . 170ml
水 340ml
ミニトマト 6個
オクラ 6本
なす 1本
オリーブオイル 大さじ1
エンジェルヘア(細いパスタ) . . 160g
かいわれ 適宜

作り方:

1. ボウルに水大さじ3を入れ、上からゼラチンを振り入れ3分ふやかす。麺つゆを加えて、ゼラチンが液体になるまで1200Wの電子レンジで1分程、沸騰直前まで加熱し、溶かしたら水340mlを加えて混ぜる。ボウルの底を氷水にあて、固まってきたら冷蔵庫に移しておく。
2. ミニトマトは半切に、オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりしてうぶ毛をとったら軽く水洗いし、水気を拭かず耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジで25~30秒程度加熱し、冷水にくぐらせて粗熱をとり、縦に半分に切っておく。
3. なすは縦に6等分、さらに長さを半分に切り、ボウルに入れてオリーブオイルを加えて和える。ラップをし電子レンジで1分30秒ほど加熱し、別皿に取り出し粗熱をとる。
4. お湯1ℓに塩小さじ1(分量外)の割合で沸かし、パスタをパッケージの時間の1.2倍長めにゆで、冷水でしめ、水気をとって器に盛る。
5. パスタに(1)のジュレをフォークで崩しながら麺にかけ、野菜を盛り、かいわれをトッピングする。



一味違うざるそば

納豆つけだれそば

■ 材料: 2人分

ひきわり納豆 2パック
みつば 1袋
青ねぎ 2本
白ごま 小さじ1/2
ニジヤ めんつゆ(濃縮3倍) . . . 大さじ2
水 180ml
乾そば 2束

作り方

1. 納豆はボウルに入れ、添付のたれを加えてよくかき混ぜておく。
2. みつばは10秒程軽く湯通しし、5ミリ程に切る。青ねぎは小口切りにする。
3. めんつゆ、水(1)に加えて混ぜ、器に取り分ける。
4. そばをゆで、流水でもみ洗いをし、水気を切ってそれぞれ盛り付ける。
5. 食べる直前につけ汁にみつば、青ねぎ、白ごまをそれぞれ加える。



夏の 麺



粋なおもてなしにも そば寿司



ニシヤすし酢

■ 材料:2人分

- 乾そば 50g
- すし酢 大さじ2
- きゅうり 1/6本分
- 大葉 3枚
- 鮭刺身用 1cm角x20cm長 2本
- 玉子焼き 1cm角x20cm長 2本
- 焼き海苔 2枚

作り方:

1. そばを茹で、流水でもみ洗いをして、水気を切る。ボウルにそばと寿司酢を入れて混ぜておく。
2. きゅうりは千切りに、大葉は半分に切っておく。
3. 海苔を巻きすに置き、(1)のそばの1/2を図のように両端がはみ出ない様に曲げながら並べる。

4. そばの中心に大葉、きゅうり、鮭、玉子焼きの順におき、手でそばを押さえながら巻き上げる。
5. 巻き終わったら巻きすを外して5分ほどおいてから切り分ける。
6. お好みでわさび、麺つゆ、しょうゆを添えて。



ニシヤ温泉たまご

■ 材料:2人分

- 豚バラ薄切り肉 1/2 パック
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- 温泉たまご 2個
- 大根おろし 4~5cm分
- 青ねぎの小口切り 2本分
- ニシヤ めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ5
- 水 120ml
- ニシヤ 米酢 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 茹でうどん 2玉

さっぱりながらスタミナもつく

豚しゃぶおろしうどん



作り方:

1. ボウルにめんつゆ、水、米酢、ごま油を入れて用意しておく。
2. 豚バラ薄切り肉は一口大に切り、酒、片栗粉を加えて混ぜておく。
3. 鍋に適量の水を入れて強火にかける。鍋肌に細かい泡がつく沸騰前に、弱火にし、豚バラ薄切り肉を1枚ずつ入れてしゃぶしゃぶする。
4. 豚バラ薄切り肉の色が変わったら、(1)のボウルに入れ、和えておく。
5. うどんを茹で、流水で洗い、水気を切ってそれぞれ器に盛り付ける。
6. (3)の豚しゃぶ、大根おろし、温泉たまごをうどんに乗せる。残りのつゆをまわしかけ、青ねぎの小口切りを散らす。



夏の 麺の

きゅうりの香りで夏気分があがる

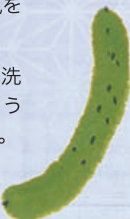
おろしきゅうりそうめん

■ 材料: 2人分

ニジャ めんつゆ(3倍濃縮) ・ 大さじ4
 水 ・ 100ml
 トマト ・ 1個
 もめん豆腐 ・ 半丁
 きゅうり ・ 1本
 レモン汁 ・ 大さじ2
 乾そうめん ・ 200g

作り方:

1. ボウルにめんつゆと水を入れておく。
2. トマトともめん豆腐を1.5cmの角切りにし、(1)のボウルに加えておく。
3. きゅうりはおろし器ですりおろし、軽く水気を切り、レモン汁を加えて混ぜる。
4. そうめんを袋の表示通りにゆで、流水で洗い、水気をきって器に盛る。おろしきゅうり、(1)のトマトと豆腐をのせ、つゆをかける。



ささっと作れてランチにおすすめ

混ぜそば

■ 材料: 2人分

<たれ>

ニジャ 中華だし ・ 小さじ2
 塩 ・ 小さじ1/8
 粉山椒 ・ 小さじ1/4
 しょうゆ ・ 小さじ2
 オイスターソース ・ 大さじ2
 水 ・ 大さじ2
 ごま油 ・ 大さじ1.5

<麺>

ニジャ替え玉ちゃんぼん生麺 ・ 2玉

<トッピング>

白髪ネギ ・ 長ネギ5cm分
 チャーシュー ・ 3切れ
 にら ・ 3本



ニジャ替え玉
ちゃんぼん生麺



ニジャ中華だし

作り方:

1. 大きめのボウルに<たれ>の材料を入れ、混ぜておく。
2. 麺を少し長め(3分ほど)に茹で、湯切りして(1)のボウルに入れて混ぜる。
3. 器に(1)のたれを和えた麺を盛りつけ、チャーシューは細切り、ニラは5mm程の小口切りにし、白髪ネギと共に麺の上に並べる。



夏の 麺



ニジヤめんつゆ



ニジヤの特製めんつゆは昆布とかつおの旨みをぎっしり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、保存料不使用でどなたにも安心してお使いいただけます。しかもお得に使える長持ちする濃縮タイプ。どんな麺類にも重宝します。

ニジヤといえばやはり、原料の美味しさにこだわります。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ニジヤ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
替え玉ちゃんぽん
生麺

こちらも!



ニジヤで選べる麺色々



そ
め
ん



そ
ば



う
ど
ん

ニジヤ夏の新作弁当、お寿司

夏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。

夏限定!

サーモンのポキ



マグロのポキ



▼ マグロのポキ、サーモンのポキ

ニジヤでは新しい2種類のポキ(マグロ・サーモン)をご用意しました。青ネギ生姜ソースを使用したこのソースはニジヤオリジナルで、フレッシュな生姜を丁寧に皮を剥き、ミキサーで粗みじんにしたものと、青ネギを小口切りにしたものを混ぜ調味料を加えて、熱した油をかけたものです。見た目にも鮮やかな緑色が食欲をそそるソースとなりました。

新鮮なマグロ・サーモンに少量の胡麻油とスライスした玉ねぎを混ぜ合わせて盛り付け、その上から青ネギ生姜ソースをたっぷり載せました。夏バテ予防にも効果を発揮する生姜に含まれるシネオールという成分には、食欲増進や疲労回復の効果があるとされています。

この夏ニジヤの自信作、マグロのポキとサーモンのポキは何度もリピートしたくなる美味しさ。どうぞお見逃しなく。

ネギ塩牛タン重



キンパ寿司(牛焼き肉入り)



▼ キンパ寿司(牛焼き肉入り)

韓国海苔巻きで有名な「キンパ」をニジヤオリジナルにアレンジしました。巻芯の具材には、たくあん・たまご焼き・にんじん・ほうれん草、そして、ニジヤ特製焼き肉タレに漬け込んでから焼いた牛肉をドンッと入れました。見た目も食べてからもボリューム満点のキンパ寿司ニジヤ風。ニジヤならではの味わいをぜひお試しください。



バンバンジー麺

▼ バンバンジー麺

定番の冷やし中華と共にもうひとつ夏にぴったりな「バンバンジー麺」をご用意しました。味付け角煮たまご・わかめ・きゅうり・トマト、そしてメインにニジャ特製のサラダチキンをふんだんに盛り付けました。特製の胡麻醤油スープはたっぷりの練り白胡麻を贅沢に使用して、美味しく仕上げました。スープパッケージには練り胡麻がたくさん入っていますので無駄なく絞り出して召し上がって下さい。冷やしたまま、具をのせて添付のスープをかけてお召し上がりください。



冷やし中華

▼ 冷やし中華

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

助六 (太巻き) とざるそばセット



▼ 助六 (太巻き) とざるそばセット

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

▼ カリフォルニアロールとうどんセット

こちらはカリフォルニアロールとうどんのセット。その日の気分によってざるそばにするか、うどんにするかを選べます。暑い夏にぴったりのお得なセットは今だけの限定となりますので、ぜひお見逃しなく!

カリフォルニアロールとうどんセット



▼ ネギ塩牛タン重

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



※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。

夏のスタミナ “うなぎ”



いよいよ夏ですね。夏といえばうなぎ。うなぎといえば夏！というイメージは日本人の間ではすっかり定着しているようです。熱々ご飯の上に、ふわっとした身とカリッとした皮のうなぎの蒲焼をのせ、たっぷりタレをかけて・・・と想像しただけでも美味しそう。食欲がなく、体がだるい時でもうなぎを食べると元気になります。まさしくうなぎは夏のスタミナ。うなぎを食べて夏バテ防止！今回は、そんなスーパーヒーロー“うなぎ”の紹介です。

夏の
海鮮

今年の土用の丑の日は 7月30日(日)

土用の丑の日という言葉はよく耳にしますが、何の事かご存知ですか。

土用と聞くと夏を連想しがちですが、実は季節の変わり目を表す言葉で立春、立夏、立秋、立冬の直前の約18日間の期間を示します。ですから1年間に4回の土用がめぐってくるというわけ。また、丑とは十二支の丑のことで、一日ごとに十二支をあてはめていくので、12日に1回丑の日が巡ってきます。つまり土用の丑の日は、“季節の変わり目”の18日間に当てはまる丑の日”という意味なのです。ですから一年を通すと土用の丑の日は複数回あるということになります。一般的には夏の土用にある丑の日を「土用の丑の日」と呼んでいます。また、年によつては夏に土用の丑の日が2回あることもあって、最初に訪れる土用の丑の日を「一の丑」、2回目に訪れる土用の丑の日を「二の丑」と呼びます。そしてその土用の丑の日に「う」のつくものを食べるとさらに縁起が良いとされています。まさに運気うなぎのぼりですね。

やっぱりすごい！ うなぎの栄養価

うなぎにはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは脳の発達促進や視力の低下予防・動脈硬化の予防改善、EPAはコレ

ステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つ働きが期待できます。そして夏バテの防止になるといわれている、ビタミンA、B₁、B₂、D、Eを豊富に含んでいます。暑い夏には、汗とともにビタミンB₁が流れ出てしまいます。そのビタミンB₁は神経や筋肉の働きを助ける働きを持つているため、流れ出てしまうことにより身体が疲れやすくなる原因となります。うなぎには良質なたんぱく質とビタミンB群が多く含まれているので、特に夏バテには最適というわけですね。

中でも特に抗酸化作用が強く免疫力を高める効果が期待できるビタミンAは、うなぎの蒲焼1人前で一日に必要な量をまかなえるほど。しかもうなぎ100gで成人の一日に必要なビタミンB₂とEの量の半分は補えるという優れた食材です。また高齢者の方に不足しがちなビタミンやミネラル、たんぱく質はうなぎを食べることで解消されますので、高齢者の方の栄養補給にもおススメです。栄養たっぷり、夏バテ知らずのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

化学調味料不使用 ニジヤ本炭火うなぎ蒲焼

今年もニジヤがおススメするのは、化学調味料を一切使わない特製ダレを使用した、体に優しいうなぎです。私達が依頼しているうなぎ工場は中国広東省にあり、発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、いつも新鮮なうなぎが

ニジヤに届きます。「うなぎは原料で決まる」を信念に原料選抜、安心安全なうなぎ作りを目指しています。シラス(稚魚)・養殖加工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品で、日本式の焼き方にこだわり、熟練された職人の手で裂いたうなぎを蒲焼ぎに仕上げられています。焼き上げる際には炭火を使用しており、外は「パリッ」と、中は「ふっくら」。身は肉厚でふっくらジューシー。本格派の蒲焼ぎです。ひと味違うニジヤのうなぎを是非お試しください。

鹿児島産 炭火うなぎ蒲焼

南九州の温暖な気候と豊かな自然はとても良いシラスの土壌で、元気がうなぎが育つ最高の環境です。秀峰開聞岳の麓に位置する活場は、シラスの地層で長い時間をかけて過された自然の浄水の宝庫です。うなぎは厳重に厳選された後、この貴重な水を豊富に利用し立龍で流水にさらさらさせられ、活めしたのち鮮度の良いまま加工場へと運ばれていきます。焼きの行程ラインに備長炭を使用し、遠火の強火でじっくり焼き上げコクと香り豊かなうなぎに仕上げられています。特製ダレでふっくら焼き上げた至高の味わいです。

ちよとしたひと手間 美味しいうなぎの温め方

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

豆知識

もともと、うなぎの旬は秋～冬の時期だったため、夏には売れない食材でした。困ったうなぎ屋が蘭学者の平賀源内に相談したところ、平賀氏は店先に看板を出すことを提案。結果、店は大繁盛し、その後うなぎ屋の間で評判が広まり、土用の丑の日にうなぎを売ることが当たり前になっていったのです。うなぎの売上を上げるためにうなぎ屋が宣伝したことで、今日に至るまで「土用の丑の日にうなぎを食べる」という風習が残っているというわけなのです。

いたしましょう。
グリルまたはフライパンの場合：うなぎをパックから取り出し、アルミホイルにのせて、皮を下にして弱火で温めます。お好みに応じて、温めている途中にタレを塗りながら焼くと香ばしさが増します。香ばしい匂いがして、身がふっくらとしてきたら出来上がりです。
電子レンジで温める場合：パックから取り出したうなぎを耐熱皿にのせ、日本酒または料理酒を小さじ一杯程度ふりかけ、ラップをして温めます。酒を加えることにより、身がふっくらと仕上がります。温める時間は、500Wの場合約2分、600Wの場合は1分半くらいを目安にしてください。(機種によって調理時間は変わります)
ちよっと手を加えるだけで、さらにおいしくなるうなぎ。ご家庭でぜひお試しください。

野菜のおかず いろいろ。



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

夏の旬の野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

夏の太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかで食卓がパッと華やかになりますね。

旬の時期になると、食材の栄養価は一層高まります。濃い旨みを持つ夏野菜にはトマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。

● 焼き野菜の グリーンソース添え

グリーンソースは肉や魚のグリルに合わせても◎

■ 材料（お好みの野菜をお好みの量で）

（写真は、黄パプリカ&赤パプリカ各½個、ブロッコリー&カリフラワー各8房、ナス1本）

オリーブオイル 大さじ1
白ワイン 大さじ2
塩、こしょう 少々

（グリーンソース）

パセリ 15g
シラントロ 15g
玉ねぎ 15g
にんにく 1片
オリーブオイル 50ml
ニジヤ 米酢 大さじ1
レモン汁 大さじ1
塩 小さじ¼
こしょう 少々



■ 作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、野菜を入れて軽く炒め、塩、こしょうする。白ワインを入れてフタをし、3分ほど蒸し焼きにする。フタをあけて1、2分かき混ぜて水分を飛ばす。
3. （グリーンソース）の材料をハンドミキサーにかけてソースを作り、野菜にかけていただく。

*グリーンソースは倍量が作りやすいので、作り置きして肉・魚料理のソースとしても使えます。





● ミニトマトとブロッコリーの アクアパッツァ風

野菜多めの魚介蒸し。味付けは薄味でOKです！

■材料 (2人分)

タラ (切り身) …… 1切れ
あさり …… 10個
ミニトマト …… 18個
ブロッコリー …… 10房
にんにく …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ1
白ワイン …… 大さじ2
塩 …… 小さじ½程度
こしょう …… 適量

■作り方

1. タラの切り身に両面軽く塩、こしょう (分量外) を振っておく。ミニトマトは半分に、ブロッコリーは小房に、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。にんにくが色づき始めたら取り出し、タラを入れて強火にする。片面をさっと焼いたら裏返して中火にし、他の材料を全て入れてふたをする。
3. あさりの殻が開いたら出来上がり。取り出したにんにくと、あればパセリのみじん切りをトッピングする。

● レタスとしらすのサラダ

レタスはザクザクと切ってお皿に並べて。あとはのせるだけ。

■材料 (2~3人分)

レタス …… ½個
しらす …… 30g
にんにく …… 1片
オリーブオイル …… 大さじ1
わけぎ …… 適量
(ドレッシング)
フレンチマスタード …… 大さじ2
ニジヤ米酢 …… 大さじ4
サラダオイル …… 大さじ2
塩、こしょう …… 少々

■作り方

1. にんにくは薄切りにして、オリーブオイルと一緒にフライパンに入れる。中火にかけて加熱し、香りが立ってきたらしらすを入れて炒め、油を吸ったら火を止める。
2. (ドレッシング) の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。(サラダオイルは少しずつ加えると混ぜやすい)
3. レタスは半分に切ってから2cm幅に切り皿に敷く。その上からドレッシングをかけ、1のしらすとわけぎの小口切りをトッピングする。



● にんじんと玉ねぎのカレーポタージュ

ココナッツミルクが隠し味。代わりに牛乳でも！

■材料 (4~5人分)

にんじん …… 2本 しょうが …… 1片
玉ねぎ …… 1個 オリーブオイル …… 大さじ1
セロリ …… ½本 チキンブイヨン …… 600ml
にんにく …… 1片 ココナッツミルク …… 150ml

(調味料)

カレー粉 …… 小さじ2
ナンブラー …… 小さじ1
塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々

■作り方

1. にんじん、玉ねぎ、セロリは薄切り、にんにくとしょうがはすりおろす。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうが、玉ねぎを入れ、中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたらセロリとにんじんを加えてよく炒める。
3. チキンブイヨンを入れて沸騰したら弱火にし、ふたをして30分煮る。
4. 火を止めてハンドミキサーで攪拌し、ポタージュ状にする。再び弱火にかけて、ココナッツミルクと(調味料)を入れて混ぜ、沸騰したら出来上がり。

● 野菜たっぷり米粉チヂミ

卵焼き器で2枚分。外はパリッと中はフワッと。

■材料 (2人分)

玉ねぎ …… ¼個 米粉 …… 大さじ4
ニラ …… ½束 片栗粉 …… 大さじ2
にんじん …… ½本 水 …… 90ml
桜エビ …… 大さじ3 ごま油 …… 大さじ2

(タレ)

醤油 …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1½
白ごま …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ½
ネギ(小口切り) …… 適量

■作り方

1. 玉ねぎとにんじんは薄切りにして3cmの長さ、ニラも3cm幅に切る。
2. ボウルに1の野菜、桜エビ、米粉、片栗粉、水を入れて混ぜる。
3. 卵焼き器にごま油(1枚につき大さじ1)を引いて熱し、2の半分を入れて弱目の中火で両面こんがり焼く。
4. (タレ)の材料を混ぜ合わせてタレを作り、適当な大きさに切ったチヂミに添える。



夏には麦茶

〜ニジヤ有機麦茶〜



麦茶とは？

麦茶とは、殻付きのまま焙煎した大麦の種子を、湯で煮出して煎じたり、水で浸出して作るお茶のことです。

麦のこげばしい香りが特徴のお茶で、冷やしたものは暑い夏の飲料として活用され、冬場には温かいものを飲むこともあります。現在では粒状の麦を煮出してお茶を作ることは少なく、粒を粉砕し

大麦の収穫は夏であることから新麦を炒ってつくるお茶を楽しむという意味で麦茶が夏の飲み物となったそうです。

暑い夏がやってきました。じりじりと照り付ける太陽とともに海やキャンプなどのアウトドアも楽しみな季節ですね。汗をかく季節には水分補給にも気を付けたいものです。暑いときには冷たい飲み物が恋しいですが、ジュースやソーダばかりでは糖分も気になります。そこでおすすめなのが麦茶。昔から夏の冷蔵庫には必需品で何気なく飲んでいる麦茶ですが、実は優れた点がたくさんあるのです。

てティーバッグ状にしたものを使うのが一般的です。煮出しや水出しで簡単に手作りできるので、冷蔵庫に常備しやすいという利点もあります。日本での麦茶の歴史は緑茶よりも古く、平安時代には貴族たちが、戦国時代には武将

たちが好んで飲用したと言われていています。江戸時代には庶民的な飲み物として町人たちにも愛されるようになり、江戸時代末期になると、麦茶は町人衆の気軽な飲み物として、今でいう喫茶店のような「麦湯店」があちこちに出て、

麦茶アイス

暑くなった今にぴったり！



材料 (作りやすい量)

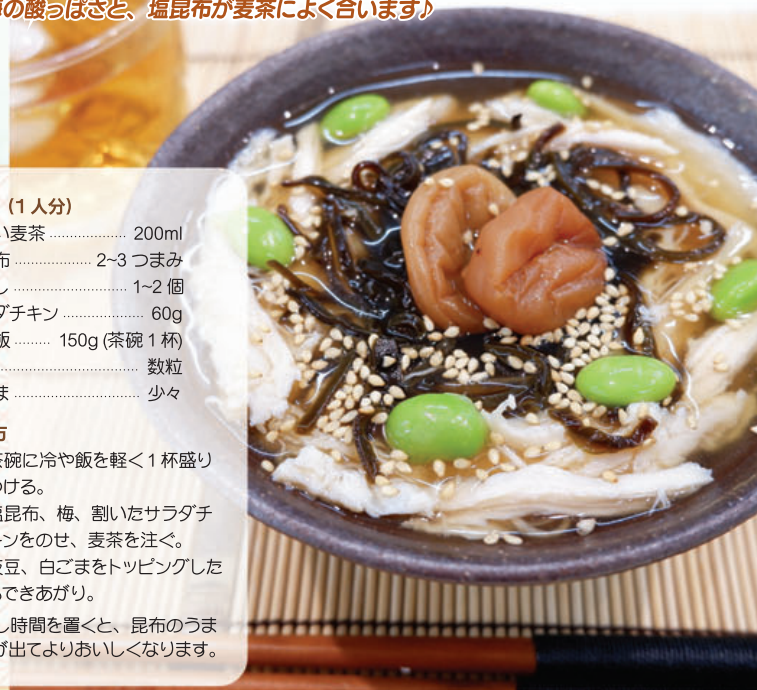
- 麦茶 1パック
- 砂糖 60g
- 卵黄 2個
- 牛乳または豆乳 200ml
- 生クリーム 220ml

作り方

- 鍋に牛乳、麦茶パックを入れ、沸騰するまで煮詰める。沸騰後弱火にし、麦茶を煮出す。
- 砂糖、卵黄を加える。弱火で焦げつかないように絶えず木べらで混ぜる。
- とろみがついたら火を止める。
- 生クリームを6〜7分立てにする。
- 3が常温程度に冷めたら、生クリームを数回に分けて混ぜる。
- タッパーなどの容器に流し込み、冷凍庫で一晩冷やす。
- お好みの盛り付けをしたら完成！

梅と塩昆布の冷やし麦茶漬け

食欲のない夏でもサラサラと食べられます！
梅の酸っぱさと、塩昆布が麦茶によく合います！



材料 (1人分)

- 冷たい麦茶 200ml
- 塩昆布 2〜3つまみ
- 梅干し 1〜2個
- サラダチキン 60g
- 冷や飯 150g (茶碗1杯)
- 枝豆 数粒
- 白ごま 少々

作り方

- 茶碗に冷や飯を軽く1杯盛りつける。
 - 塩昆布、梅、割いたサラダチキンをのせ、麦茶を注ぐ。
 - 枝豆、白ごまをトッピングしたらできあがり。
- ※少し時間を置くと、昆布のうまみが出てよりおいしくなります。

大いに繁盛したようです。明治時代になると、夏の夕方に「むぎゆ」と書かれた行燈が並んだり、家庭の飲み物としても親しまれるようになり、麦茶に砂糖を入れて飲む風習などもこの頃から生まれたと言われています。

やがて冷蔵庫の普及やティーバッグの開発に伴い、家庭で手軽に楽しむことができる飲み物として日本人の暮らしの中になくはならないものとして定着していきました。

麦茶の効能

全国麦茶工業協同組合によれば、最近の研究で麦茶には胃粘膜保護作用や血流改善効果、抗酸化作用に期待が集まっています。また麦茶には、汗をかいた時に不足するナトリウムやカリウムといったミネラルが含まれており、骨や歯の構成成分となるカルシウムとリン、皮膚や粘膜の健康維持を補助する亜鉛といったミネラルも含まれています。

麦茶の効能を簡単にまとめると：

- 1 ほてった体を冷やす…麦茶の原料である大麦には、夏の体のほてりを鎮める作

用あり。

2 抗酸化作用…麦茶に含まれるポリフェノールには、抗酸化作用がある。

3 血流改善…麦茶の香り成分である「アルキルピリジン」には、血流を改善する作用が報告されており、血流が良くなると、肩こりや冷え性の改善にも役立つ。

4 胃の粘膜保護…麦茶には、胃の粘膜を保護する作用があるため夏バテで胃の不快感を覚えた時には、ぬるめの麦茶で胃腸を労うとよい。

5 虫歯予防…麦茶の元となる焙煎大麦には、虫歯の原因となるミュータンス菌と呼ばれる虫歯菌を抑制する働きがありバクテリアの定着を予防する。

6 むくみ改善…利尿作用があるので、毒素を体外に排出してむくみを防ぐ。また、膀胱炎の予防にもなる。

7 便秘予防…ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘にも効果的。

そして何より麦茶の一番の特徴としては、緑茶や紅茶、ウーロン茶といった一般的な茶葉のお茶に含まれる、カフェインやタンニンが含まれていないことです。そのため、

妊婦さんや赤ちゃんから高齢者まで誰でも安心して飲むことができます。

タイミングや量を気にせず飲むことができ、しかもノンカロリーなので運動時や日々の水分補給などにもぴったりな飲み物です。

ニジヤの有機麦茶

ニジヤぶらんどに仲間入りした有機麦茶は、有機大麦を100%使用しています。日本の有機JASの規定に則り、「作付け前2年以上化学的に合成された肥料・農薬を原則として使用していない」という真正銘の有機麦茶といえます。しかもたっぷり52パック入りなので、どなたでも安心してがぶがぶ飲んでいただけます。

じっくりと煮出しても、お手軽に水出しでも、どちらの方法でも麦茶の風味と香ばしさがしっかりと味わえます。日本の有機JASとアメリカのUSDA認定商品なので、自信を持ってお届けいたします。

お求めはニジヤ店頭またはオンラインストアにて好評販売中！

参考資料： <https://kawashima-yajp.com/>
 ツム提供： <https://www.mtakestop.jp/>

麦茶で作るお手軽ゼリー

濃いめの麦茶でゼリー。
夏におすすめ！ さっぱり美味しい！



材料 (4~6人分)
 麦茶 550ml
 ゼラチン(粉) 10g
 砂糖 大さじ3
 コーヒークリーム (Half & Half) ... 適量
 ミントの葉 お好みで
 ※ゼラチン、砂糖の量はお好みで調整してください。

作り方
 1 麦茶を濃いめに作り(2分ほど煮出すのがおすすめ)、温かいうちにゼラチンと砂糖を加えてよく混ぜる。
 2 容器に流し入れ、氷水で粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
 3 ゼリーをスプーンなどでくずし、お好きな器に入れる。コーヒークリームをお好みでかけ、ミントの葉を飾って完成。

麦茶わらび餅

夏にぴったりな麦茶がほんのり香るわらび餅です。



材料 (作りやすい量)
 わらび餅粉 100g
 砂糖 40g
 麦茶 400ml
 きな粉 適量
 黒みつ 適量

作り方
 1 小鍋にわらび餅粉と砂糖を入れ、少量の麦茶を入れて混ぜ合わせる。
 2 少しずつ麦茶を追加し混ぜていく。
 3 弱火にかけ、木べらで混ぜ続ける。
 ※加熱していくと粘りが出てきますが、絶えず混ぜ続けてください。
 4 透明になったら、火からおろす。バットに平らに流し込み、冷やす。
 5 冷えたら、お好みの大きさにカットする。
 6 お好みで、きな粉と黒みつをかけたら完成。

自然と共に生きる ⑬

～ 肌で感じる事 ～

「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。



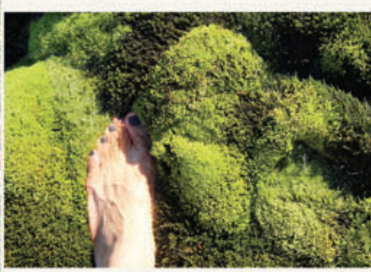
「今日はお天気がいいから、外でご飯しよう」というのは、私が子供の頃からの我が家の習慣でした。特に遠出をするわけではなく、すぐ庭先にラグやテーブルを出して食事をしていました。今でも実家に帰ると、ダイニングに続く大きなウッドデッキでよく食事をします。今も、幼い子どもたちを連れて、よくピクニックをしています。鳥の声や風の音を聞きながら、お日様の光や季節の空気の匂いを感じながら。外で食べるご飯って、なんでもなんに美味しいのでしょうか。同じものを同じ器で同じ人と食べているのに、割り増しで美味しく感じるように思います。それも、年間通してそれぞれの季節を外で楽しむことができる日本の気候は宝物だなと思います。自然、四季の移ろいとともに、寄り添うようにして育まれてきた豊かな文化もその一つだなあと思っています。

子どもと過ごしていると、「肌で感じる」ということをとても意識させられます。そう、毎日の天気に合わせて服装から始まり（ええ、フィンランドに暮らすようになってからは、本当それが死活問題なので、毎朝気温のチェックは欠かせません）、外で遊ぶ時に触れる大地、草木や小川、自然の中には大小たくさんさんの危険もひそんではいらぬけれど、それも含めて心身ともいろいろな感覚や能力を育んでくれる大きな学びの場ではないかと私は思っています。そういった、具体的な「肌で感じる」というものと、光や音、霧囲気などの「肌感」的なものとも大切だなと思うのです。そんなことを考えていると、最近の皮膚について分かってきたことなどが、目に入ってきたりするので。見事なカラーバス効果か、単なるサーチエンジンのアルゴリズムか、と笑ってしまいます。それは、「皮膚は0番目の脳」というものでした。皮膚には、目でなくても「光」を捉え、耳でなくても「音

を聞き、舌でなくても「味」を知るといった感覚が備わっていることがわかってきたそうです！もう、この部分だけで目からの鱗です。その皮膚が持つ能力は、生命進化の過程において、脳が生まれる前から存在していたため、「0番目の脳」とも呼ばれているそうです。皮膚の存在は、自分の内と外を区別するために不可欠です。そのため、皮膚感覚を失うことは、自己の喪失にもなるという捉え方もできるわけですね。そう、「肌で感じる」という言葉は決して比喩ではないのです。約10億年前からほぼ姿を変えずに生息しているクマゲ、心臓も血管も脳もない生き物ですが、光の明暗、音の高低を感じ取るそうです。また、目も耳もできる前の胎児も、何度も子宮の壁に触れる動作が見られる、つまり、触感によって外界の様々なことを感じ取っているようです。赤ちゃんへの視覚や聴覚の刺激への反応は、脳の一部だったのに対し、感覚への刺激からは、脳の広い範囲が活性化し、感覚は、人間の早い段階の脳の発達を促している。そんなことを読んでみると、人は、日本で言うところのスキンシップ、肌間のコミュニケーションがとも必要で大事にする生き物なのだということに深い納得を得ます。さらには、皮膚は香りを嗅ぎ分け、音の違いも感じとるそうです。まあ、よく考えてみれば、音はモノがゆれる振動なわけですから、これも納得です。耳には聞こえないとされる超高周波音も皮膚では感じ取ることが可能なかもしれない。皮膚という表に出ている0番目の脳もっと大事に意識してみようなんて思っただけでした。

もちろん、子どもの安全は非常に重要なことですが、あまりに過保護で、固くなってしまう大人の脳によってセレクトされた限られたものばかりではなく、やはり、予想外、想定外の様々なもの、ことが存在する自然環境の中でしか育まれない感覚、感性というのがあるのではないかなと思うのです。そしてそれは、もしかしらば数値化できて測れるようなものとは違い、非認知能力といわれているようなものではと思うのです。そういったところこそが、人間らしく、しなやかに強く、そして創造的に生きていくためには欠かせない何かなのではと強く感じます。我が子も含め、すべての子どもたちが、自然という最大で最高の先生から、肌を通して学ぶ機会が平等に、できればたくさんあってほしいと願っています。

そんなこんなで、今日も夜ご飯ピクニックをしてきたところですが、駆け回ったり、木登りしたりと、外での時間を楽しむことができるのも、心身が健康な状態にあつてこそ。両親にもらった健康な身体に感謝して、そして、私の子どもたちにもそのバトンを繋げるようにしたいなと思うのです。たくさんある「健やか」を作るツールがある中で、自分に合ったものを見つけていることが大事なのではないでしょうか。私が持っているツールの一つは、食事です。常にきちんとしていなくたっていい。自分の期待に届かないことがあつたって当たり前。そして、いわゆるジャンクフードだつて大ありだ。どんな食べ物だつて、手を合わせて感謝して食べたならそれでいいとも思う。私が大事にしたいと思つるのは、食が持つ、個人のこだわりのようなパーソナルな部分、どのように作られたものを選ぶポロティカルな部分、誰とどこで何を食べるかというソーシャルな部分、どれもぐるぐるしてみて自分にとってベストなバランスを見つけたらそれでよしと思う。我が家の場合、子どもたちの食べ物記憶は「おいしい」「たのしい」「きもちいい」がデフォルトであるようになって欲しいと思つています。



橋本 明朱花 はしもと あすか
マクロバイオティックを実践指導する両親のもと、「食」や「いのち」を子ども頃から見つめてきた生活を送る。
2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものを持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシャスな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使って料理をデザインする。マクロバイ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

■ 野菜サラダキンパ

おにぎりよりもちょっと豪華な気分?! 海苔巻き、少し慣れたら、意外と簡単です。巻く一手間かけて連れ出すと、外で食べるお弁当がより楽しくなります。酢飯にする手間もなく、ちょっとごま油で香りつけするだけで味のボリュームを出せます。夏は、軽めのサラダの太巻きがおすすめです。

● 材料 (4本分)

- ・ごはん …………… 500g
- ・ごま油 …………… 小さじ2
- ・塩 …………… ひとつまみ弱
- ・豆腐 …………… 1丁 (細長<8等分)
(フライパンでごま油でこんがり焼いて、醤油で味付け)
- ・きゅうり …………… 1本 (太めの千切り)
- ・にんじんナムル (にんじん中1本分):
(にんじんを太めの千切りにして油で炒め、塩と白ごまを加える)
- ・パプリカ …………… 1個
(タネを取り縦に12等分でスティック状にカット)
- ・青菜 …………… 4株分 (塩茹でを固く絞っておく)
- ・海苔 …………… 4枚
(+たくあんがあったらベター (8mm×10cmの角切り))

● 作り方

- 1 それぞれの具の必要な下拵えをする。
- 2 ごはんにごま油と塩を加え、サッと混ぜる。
- 3 巻きすに海苔、ごはん、具材の順にのせ、巻いたら、海苔の継ぎ目を下にして置き、少しの間馴染ませてから食べやすい大きさにカットしたら出来上がり。

※写真は、ビーガンマヨネーズにチリパウダーを混ぜたソースをちょこっとトッピング。



■ マッシュルームの唐揚げ

下準備も不必要、短時間でパッとできるおすすめの一品です。マッシュルームの旨味がギュッと詰まっていて、ご飯とも、パンとも相性抜群です。

● 材料 (4人分)

- ・マッシュルーム …………… 200g
- ・にんにく(すりおろし) …………… 2片分
- ・生姜(すりおろし) …… ニンニクと同量程度
- ・塩 …………… ひとつまみ弱
- ・醤油 …………… 大さじ2強
- ・みりん (無しでも可) …………… 大さじ2
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・菜種油 (または好みの植物油) …… 適量
- ・パシルの葉 …………… 適量
(または大葉などがあれば素敵)

● 作り方

- 1 汚れを拭き取ったマッシュルームに、にんにく・生姜・塩・醤油・みりんを加え約5分程度なじませる。
- 2 ①に片栗粉をまぶし、温めた菜種油に①を入れカリッとするまで揚げる。パシルの葉と一緒に盛り合わせたら出来上がり。



■ アガーで作るお手軽水ようかん

小豆とオレンジの2層になった見た目も楽しい水ようかんです。甘さ控えめとなっていますので、お好みで調整して下さい。

● 材料 (4人分)

- ・小豆の水煮 …………… 240g
- ・お湯 …………… 200g
- ・メープルシロップ …………… 40g
- ・アガー …………… 10g
- ・オレンジ …………… ½個
(包丁で皮をおき身だけにしておく)

● 作り方

- 1 鍋にアガーとメープルシロップを混ぜ合わせたとこに、別で温めたお湯 (沸騰手前<50度)>を入れ、溶けたら水で濡らした容器に1cmの高さになるぐらいの量を入れ、粗熱が取れたらオレンジを並べて冷ましておく。
- 2 残りの1に小豆の水煮を加えてよく混ぜ合わせ火にかけ、弱火で1分ほどなじませる。
- 3 オレンジが固定されたのを確認し、②をその上に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、お好みのサイズにカットする。

■ マスカットとほうれん草のサラダ ごま味噌ドレッシング

栄養たっぷりのごまはいろんな形で日々の食卓に取り入れたい。マスカットの食感とみずみずしい甘さがごま味噌風味に合います。子どもにもまたはお酒と一緒に人気のサラダです。

● 材料 (全て適量)

- ・レタス/マスカット/サラダほうれん草/ブルーベリー/ピスタチオ

<ごま味噌ドレッシング>作りやすい量 出来高250g

- ・白ごまペースト (またはタヒニ) …… 100g
- ・味噌 (中辛の麦みそがおすすめ) …… 40g
- ・レモン汁 …………… 50g
- ・醤油 …………… 10g
- ・黒胡椒 …………… 少々
- ・オートミルク …………… 60g
(または好みのプラントミルク)

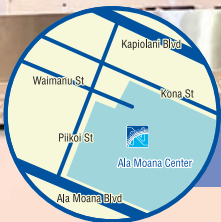
● 作り方

- 1 白ごまペーストと味噌をすり鉢でよくすり合わせる。(またはボウルに入れてスプーンでよく混ぜる)
- 2 <ごま味噌ドレッシング>の残りの材料を上から順に加えながらよく混ぜ合わせる。お皿にドレッシングを盛り、その上にレタスやマスカットを盛りつける。

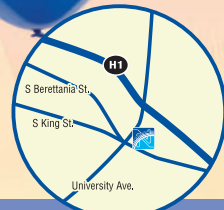
ニジャアラモアナ店 移転オープン記念企画

この夏は ハワイに行った気分で ハワイ料理を楽しもう!

常夏の島ハワイ、誰もが愛してやまない憧れの島ハワイです。そんなステキな場所ハワイのオアフ島にニジャは現在2店舗を営業しています。そこで、今回はいつもニジャをご利用いただいているお客様でもあるハワイ在住のおふたりの方にニジャで購入されている食材を使ってハワイらしいレシピを紹介していただきました。この夏はハワイに行った気分で、ハワイのお料理を楽しみましょう。そしてぜひ実際にハワイを訪れて、ニジャにもお出かけください。



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



UNIVERSITY STORE
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
<Mon-Sun 9:00am-9:00pm>

ハワイアンマカロニサラダ



ハワイの人々にとっては家庭料理のひとつとして親しまれており、ピクニックやBBQには必須料理です。クリーミーでマイルドな味わいが特徴で、それぞれの家庭の味が受け継がれているようです。

- 材料：2人分
- | | | | |
|-------------|------|-------|------|
| エルボー型マカロニ | 100g | 砂糖 | 小さじ2 |
| にんじん | 40g | 塩、胡椒 | 少々 |
| りんご酢または普通の酢 | 小さじ2 | 牛乳 | 20ml |
| | | マヨネーズ | 120g |

●作り方

1. にんじんはみじん切りか千切りにしておく。
2. 適量のお湯でマカロニを軟らかめにゆでる。
3. ボウルにりんご酢、砂糖、塩、胡椒を入れて混ぜ、ゆでたマカロニをよく水気を切って、熱いうちに和える。
4. 粗熱が取れたらすべての材料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。

ニジャハワイ店だけのおススメ商品のご紹介



カミヤパパイヤ

ローカルナンバーワンのパパイヤです。とっても甘くてジューシー。ハワイで育ったパパイヤの美味しさを堪能できます。

海鮮プレミアム太巻き

新鮮な海鮮をたっぷり使ったプレミアム感満載の太巻きです。見た目も楽しく、食べたらもっとハッピーになること請け合い。



Ala Moana Store
Store Manager
森 一郎

いいちこブルー

いまや大人気の焼酎“いいちこ”。しかしこの“いいちこブルー”はハワイ限定品。爽やかなブルーが常夏のハワイと馴染みますね。



ネギトロロール

ハワイのマグロを使ったネギトロロール。ローカルで獲れたての新鮮なマグロを使ったネギトロはやっぱりひと味違います。大人気商品です。

アイランダー酒 (日本酒)

唯一ハワイで製造している日本酒です。純米吟醸とハワイならではのリリコイとパインアップル吟醸。ハワイにいるならぜひひと試していただきたいお酒です。



塩あずきクリームパフ

ハワイではみんな知っている大人気のケーキ屋“クルクル”さんのニジャ限定商品“和風のクリームパフ”。ニジャでしか手に入らない貴重なスイーツ。



ポキ 3種 ~まさにハワイ料理の代表的フュージョン

ハワイといえばやっぱりポキ！ ハワイのスーパーマーケットや専門店では量り売りでライスと一緒に買って行く人が多いです。他にもタコ、海老、豆腐、あおやぎと多種ありますが、私のお気に入りにはシンプルなワサビの茎だけ入った“わさびポキ”！ 今度ニジヤのワサビの茎で作ってみたいと思います。

醤油アヒポキ

●材料：2人分
 マグロ赤身サク …… 約300g
 玉ねぎ …… 1/4個(みじん切り)
 青ネギ …… 適量(小口切り)
 くるみ …… 30g(粗く刻む/無くてもよい)
 オゴ …… 30g(無くてもよい)

とびこ …… 20g(無くてもよい)
 塩 …… 小さじ1/2
 酒 …… 小さじ1
 ごま油 …… 大さじ1/2
 白ごま …… 少々(トッピング用に少しとっておく)

〈A〉
 醤油 …… 大さじ1 1/2
 コチュジャン …… 小さじ2
 わさび …… 小さじ2
 唐辛子 …… 少々

●作り方

1. オゴ(ハワイの黒っぽい海藻)があれば、乾燥品なら水に戻し、生ならば水にしばらくつけておく。その後きれいに洗い流し2cmぐらいに切る。
2. 〈A〉の調味料をあらかじめ混ぜておく。
3. マグロは1.5cm角のさいの目に切って塩、酒を振り混ぜ、さらにごま油を混ぜ合わせ2.を混ぜ合わせる。
4. 玉ねぎ、青ネギ、クルミ、オゴ、白ごまを混ぜ合わせ盛り付け後にトッピング用の白ごまをふる。

*ポイント：角切りにしたマグロに軽く塩と酒をふって置くことで生臭さが抑えられます。



▼オゴ



Chef Miko

“Eatdication”と名付け“楽しく、おいしく、バランスよく食べる”ことを目的にパーソナルシェフとして独立し今年で10年を迎えます。とにかく料理が好きで好きで人に食べさせることが何よりうれしい、まさに天職に巡り会えました。介護と直結したサービスやアスリートメニューのサービスのご提供も可能となり、パーソナルシェフや出張講師ともに随時受付中！

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/miwako-caster>

スパイシーアヒポキ

ハマチポキ

醤油アヒポキ

スパイシーアヒポキ

●材料
 材料は醤油ポキと同じ(オゴは除く)で、調味料の材料〈A〉を下記に換える)

〈A〉 醤油 …… 大さじ1 1/2
 コチュジャン …… 小さじ2
 唐辛子 …… 少々
 シラッチャ …… 大さじ1/2(辛さはお好みで調節)
 マヨネーズ …… 大さじ2

●作り方

調味料〈A〉の材料を換え、醤油ポキと同様に作る。
 ※ポイント：若い人に人気の味です。塩分が気になる方は、マヨネーズが入る分醤油を大さじ1に変えてもOK。

ハマチポキ

●材料
 ハマチサク …… 約300g
 玉ねぎ …… 小1/4個(みじん切り)
 青ネギ …… 適量(小口切り、トッピング用に少し置いておく)
 松の実 …… 30g(無くてもよい)
 塩 …… 小さじ1 1/2
 酒 …… 小さじ1
 ごま油 …… 大さじ2
 柚子胡椒ペースト …… 小さじ2
 白ごま …… 少々

●作り方

1. はまちは1.5cm角のさいの目に切って塩と酒を振り混ぜておく。
 2. ごま油を混ぜ合わせてから柚子胡椒ペーストを混ぜ合わせる。
 3. 玉ねぎ、青ネギ、松の実、白ごまを混ぜ合わせ器に盛り青ネギを散らす。
- ※ポイント：ハマチ好きのローカルにはたまらない一品。柚子胡椒ペーストの量でお好みの辛さに調整してください。

そうめんサラダ ~ハワイのコンビニで大人気のローカルテイスト



そうめんとサラダの組み合わせは暑い季節にピッタリで爽やかな気分を味わえる、常夏のハワイらしい一品です。

●材料：2人分

そうめん …… 3束
 ニジヤめんつゆ …… 適量
 きゅうり …… 1/4個(千切り)
 レタス …… 大きければ1枚(千切り)
 卵 …… 1個(錦糸卵を作る)
 ネギ …… 適量(小口切り)
 かまぼこ …… 1/2個(千切り)

●作り方

1. そうめん3束を2分茹で、素早く冷水にとり、冷めたら水を切っておく。
2. お皿にそうめんを広げてその上にネギ以外の具を彩りよく乗せ、最後にネギを散らす。
3. 少し濃めに作っためんつゆを回しかけて出来上がり。
 ※アレンジでめんつゆにお好みの味を加えてみるのもオススメです。
 ・ごま油 ・ごまペースト
 ・ごま油+シラッチャカガーリックチリペースト
 ・ごま油、胡椒、砂糖少々、酢かレモン汁

カルアポーク ~ハワイ伝統の味を手軽にご家庭で再現



本来はハワイの伝統的料理法“イム”で豚一匹がクックされるお祝い料理です。“イム”とは肉をバナナの葉で包み地中に埋め、焼けた石を投入して土をかぶせて一晩おいて蒸し焼きにする料理法です。ポイ(叩いたタロイモ)やロミサーモンと共に提供されます。

●材料：2人分

豚肩ロース塊 …… 約800g
 キャベツ …… 適量(ざく切り)
 塩、胡椒 …… 大さじ1 1/2
 スモークリキッドまたはパーベキューシーズンング …… 大さじ1 1/2

●作り方

1. 豚肩ロース塊を4等分にフォークで数か所刺し、塩、胡椒、スモークリキッドをすりこんで一晩冷蔵庫におく。
2. オープン用パットまたは耐熱ガラス皿に並べアルミホイルでカバーして、350°Fのオープンで2時間ほど焼く。
3. 焼けたら取り出してフォーク2本を使って裂く。
4. 全部が裂けたらパットに戻し、荒く切ったキャベツを上に乗せ、アルミホイルでカバーして再び庫内の熱いオープンに戻す。
5. キャベツがしんなりしたら混ぜ合わせて出来上がり。急いでいるときは全てを(肉汁も含め)鍋に入れてひと煮立ちさせてもOKです。

枝豆ペロンチーノ



ハワイといえば刺身ポキの種類が多く私たちを楽しませてくれますが、それに続き枝豆もまたバラエティ豊かに味付けて楽しむのがハワイ流。

●材料：4-6人分

冷凍枝豆 …………… 400g (1袋)
 ミンチガーリック …………… 20g
 オリーブオイルまたはごま油 …… 25g
 クラッシュレッドペッパー(鷹の爪)… 1g
 醤油 …………… 大さじ1
 塩 …………… 大さじ1

●作り方

1. 枝豆を解凍、または茹でてザルにあげて水切りしておく。
2. フライパンにオイルを入れて熱し、ガーリックを入れてオイルに香りを移す。焦がさないように気をつける。
3. 香りが立ったら火を止め、塩、鷹の爪、醤油を入れる。
4. 枝豆を熱に強いボウルに移し、フライパンのソースを熱いままかけて、枝豆に満遍なく絡める。
5. 器に移して完成。

※枝豆の皮を舐めるように食べると、お酒が進みます。



Iori Jotoku

メインランドから移住して5年目です。ハワイには、韓国、フィリピン、日本料理が交じった不思議なアジアチック料理が多くて、日々、食べ歩いて学んでいます。初老の私たち夫婦にも、便利で優しいニジヤさんには、毎日お世話になってます。

ロミロミサーモン



ロミロミとは、ハワイの言葉で“もむ”とか“混ぜ合わせる”という意味。さっぱりとしたロミロミサーモンは、ハワイの暑さに負けず食欲が湧く一品です。涼し気な器に盛って、シュリンプチップスやクラッカーでいただくたり、焼き魚や蒸し魚のソースとしても活躍します。応用が効くので、わさび、青唐辛子、長ネギ、アボカド、マンゴーなど好きな具材と合わせてもお楽しみください。

●材料：2-4人分

刺身用サーモン …………… 6-8枚
 玉ねぎまたはレッドオニオン …… 小½個
 トマト …………… 小1個
 きゅうり …………… 小½本
 レモン汁またはライム汁 …… 小さじ½
 塩 …………… ふたつまみ

●作り方

1. 材料をすべて小さめのダイス切りにする。
 ※トマトは、種の周りのゼリー状の部分は入れない方が水っぽくならなくてよい。
2. 全てを合わせて、レモン汁、塩で和える。

マカダミアおかき 銀鱈粕漬け焼き



日本流の銀鱈粕漬けにマカデミアナッツとおかきを使うのもハワイならではの。盛り付けは自由に楽しく！我が家はプレートランチ風に、野菜もご飯も、銀鱈も一緒に盛りです。やっぱりハワイではプレートランチ！簡単で美味しいですヨ。

●材料：2人分

ニジヤ銀鱈粕漬け …………… 2切れ
 おかきまたはお煎餅 …………… 25g
 マカデミアナッツ …………… 20g

●作り方

1. おかき(お煎餅)を粗いパン粉程度の大きさに砕く。マカデミアナッツは大きめに砕く。これらを混ぜ合わせておく。
2. 銀鱈粕漬けのラップを外し、皮の部分は下にして、切り身の部分を上にしたら、砕いたマカデミアとおかきを切り身の上から押すようにしっかりとまぶす。
3. 30分くらいおいて、粕漬けの水分をおかきに移す。※これはおかきが水分を含ん

で焦げないようにするため。

4. オープントースターを400°Fに設定し、アルミホイルまたはパーチメントペーパーをくしゃくしゃにして、銀鱈がくっつかないようにする。
5. 銀鱈を乗せて、焦げないようにアルミホイルを上から被せ、15分くらい焼く。
6. 被せたアルミホイルを取り、3~4分焦げ目が軽くつく位まで焼く。(この時に目を離さず、焦げ目を確認してください)

※写真はプレートランチ風に、スチームした紫芋とマンゴー入りのコールスローを添えました。

一味ガーリックシュリンプ



ハワイで養殖されているエビは、ガーリックにとっても合います。メインDishにも大活躍なエビ料理。日本風な一味の味付けでビールが進みます。

●材料：4-6人分

冷凍エビ …………… 大20~25尾
 (カラつきの方が身が縮まない)
 ミンチガーリック …………… 40g
 一味唐辛子 …………… 3g
 岩塩 …………… 3g
 オリーブオイル …………… 25g
 バター …………… 30g
 醤油 …………… 大さじ1

●作り方

1. 冷凍エビの解凍は、必ず室温プラス水道水で。
 ※冷蔵庫解凍はアレルギーが増えるそうです。
2. 解凍後、エビは水切りを充分にして、ボウルにエビ、ミンチガーリック、一味、岩塩を入れて10~20分程味付けておく。
3. 大きめのフライパンに、オリーブオイルを入れ、温まる前に、エビを並べる。
4. エビに火が通り始めたら、バターを加える。
5. 焦げない程度の火力で両面を焼き、最後にお好みで、醤油を回し入れ焦がして香ばしさを増す。



SUN NOODLE

HIYASHI CHUKA

READY IN MINUTES



さわやかな柚子の
香りとさっぱりした
酸味がおいしい！
新しいタレが登場！

おいしいツルツル麺と
の組み合わせ！

sunnoodle.com

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

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ぎ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ぶんでできおり、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

くずきりのサンラータン風スープ 暑い日はさっぱりとお酢のきいた辛味スープで。

●材料：3～4人分

ニジャくずきり	1袋(100g)
たけのこ水煮	120g
しいたけ	2枚
ネギ	2本
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
卵	1個
チキンブロス	650ml
ニジャ和風だし	小さじ2
醤油	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
塩、こしょう	少々
酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ラー油	お好みで適量

●作り方

- 1 たけのこしいたけは食べやすい大きさの薄切り、ネギは斜め切りにする。にんにくとしょうがはすりおろす。くずきりは5分茹でて水洗いし、ザルにあげて水を切る。
- 2 鍋にチキンブロス、和風だし、にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけを入れて強火にかけ、沸騰したら、くずきり、醤油、ごま油、塩、こしょうを加える。
- 3 再度沸騰したら中火にしてネギと酢を加え、溶き卵を回し入れる。卵が固まったら弱火にして、片栗粉を同量の水で溶いて回し入れ、とろみがついたら火を止める。ラー油はお好みでかけていただく。



ニジヤのぽん酢

nijiyashop.com でも販売中!!

▼4種の柑橘こだわりぽん酢
原料に日本産のすだち、ゆこう、柚子、みかんの4種の柑橘を厳選し、それぞれの果汁をバランス良く合わせました。特にみかん果汁はフルーティーな甘みとまろやかな酸味が特徴。これらの果汁がよい具合に調和して、さらに最高の風味と香りを醸し出すことができました。またポン酢に使用するには珍しいとされる宗田鱈と利尻昆布の旨味もしっかりと。もちろん化学調味料や着色料、保存料無添加で、ニジヤのこだわりがしっかりと味わえるぽん酢です。

ぽん酢といえば近年は通常のポン酢よりも柚子などの柑橘系の果汁が入ったものが好まれています。それぞれの柑橘類の持つ風味と香りを活かして作られていることが人気の秘密だといえます。ニジヤのぽん酢はまさに柑橘系の果汁にこだわりました。



ニジヤブランド
4種の柑橘こだわりぽん酢
レモンとすだちのぽん酢

▼レモンとすだちのぽん酢
すだちは爽やかな風味で和食の引き立て役として知られています。レモンはご存知の通り、爽やかな香りと酸味が様々な美容や健康に効果を発揮している人気の柑橘類のひとつです。まさに和洋折衷のコラボレーション！レモンとすだちは意外と相性が良いのです。2つの果汁をブレンドすることにより、ますます爽やかな風味と香り、そして適度な酸味が、和食だけでなく、どんなお料理も引き立てます。もちろん化学調味料や着色料、保存料無添加で、ニジヤのこだわりがしっかりと味わえるぽん酢です。

ぽん酢といえば鍋物に活躍しますが、ニジヤのぽん酢は季節を問わず、どんなお料理とも相性抜群です。ご家族のお好みや料理に合わせてぜひご利用ください。

切り干し大根とささみのサラダ

●材料：2-3人分

切り干し大根 30g
ニジヤサラダチキン 60g
かいわれ大根 1/3パック (30g)
ニジヤ ぽん酢 大さじ2
すりごま 適量
ごま油 お好みで

●作り方

- 1 切り干し大根はさっと洗って水に10～20分つけて戻し（またはパッケージの使用法に準じてください）、水気を絞る。
- 2 かいわれ大根は長い場合は半分に切る。
- 3 サラダチキンを手でほぐす。
- 4 ボウルに①-③を入れてぽん酢を加え混ぜ合わせ、すりごまをトッピングして完成。お好みでごま油をかけて！





ニジャぶらんど

新登場企画
第2弾!!

ほし 乾しいたけ

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。しかしながら乾しいたけには驚くほどの効果と、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2弾は、しいたけの歴史に迫ります。

ほし 乾しいたけ 千年の歴史

中国の食文化が日本へ

乾しいたけは、日本を含む東アジアで古くから使用されている食材であり、その歴史は千年以上にわたります。日本で乾しいたけが何時頃から食べ始められたかははっきりしていませんが、9世紀頃に、中国の食文化が日本に入っ

てきたことは間違いなく、当初は中国への輸出が主な目的だったようです。

生を乾して食べる発想は古代中国人の優れた知恵で、保存に都合が良く、うま味が増すこともよく知っており、乾物の多くは中国で生まれているようです。特に乾し

いたけは希少で高価な食材とされ、薬用としても使用されていました。

日本国への乾しいたけ渡来は、伝説では弘法大師（774～835年）が唐（中国）から帰国後、乾しいたけの食習慣を伝えたとされています。当時、乾しいたけは貴重品とされ、贈答品や神聖な儀式の料理に使用されたようですが、それらはほぼ中国への輸出が多かったようです。中国でももちろんしいたけは採れたようですが、日本産は、美味しさなど品質の点では中国産のものよりも格段に優れていたとの記述が残っています。

人工栽培

江戸時代に入ると、乾しいたけは一般的な食材として広まりました。しいたけの栽培技術が進歩して人工栽培が始まり、量産が可能となったことも普及に寄与しました。乾しいたけは、和食の味付けや出汁のベースとして重要な役割を果たして、武士階級や町家の分限者、やがて、庶民も口にできるようになっていきます。それでも益や正月、法事などでの「はれの日」のご馳走に限られ、汁物、煮物、五目寿しなどに使われたた

です。そのような時代を経て、乾しいたけはその後、戦争や輸出入などその時代ごとの様々な理由により、なかなか厳しい時代を迎えること

● 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。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に活用できます。

しいたけの含め煮

▼ 材料（2人分）

乾しいたけ …… 5枚

〈調味料〉

砂糖 …… 大さじ3

みりん …… 大さじ3

しょうゆ …… 大さじ3

▼ 作り方

1. 乾しいたけを真水で戻しておく。
2. 石づきを取って鍋に入れ、そこにしいたけの戻し汁をしいたけがひたるくらい入れる。そこに調味料を入れる。
3. 煮汁が3分の1くらいになるまで煮る。



しいたけめんつゆ

▼ 材料（作りやすい量）

水 …… 500ml

乾しいたけ …… 2枚

ニジャ昆布 …… 5x8cm

ニジャ花かつお …… 30g

〈調味料〉

砂糖 …… 大さじ1

しょうゆ …… 大さじ2

みりん …… 大さじ2

酢 …… 少々

▼ 作り方

1. 鍋に水、乾しいたけ、昆布を入れ、一晩おく。
2. 乾しいたけ、昆布を取り出し、鍋を火にかけ沸騰させる。一旦火を止めそこに花かつおを入れ20秒程おく。
3. 2.を漉して花かつおを取り出す。しいたけは千切りしておき鍋へ入れ2-3分煮る。そこに調味料を入れ一煮立ちさせたら出来上がり。
※冷めたら冷蔵庫に入れ1週間ほどで使い切る。



ほし 乾しいたけ —— 有機

ニジヤの乾しいたけは、濃厚な旨味とビタミンDがたっぷり含まれています。

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、水戻しが短時間で行えます。他の素材と味を引き立て合うので使い勝手が良く、どんな料理にもご利用いただけます。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。



ニジヤ 有機乾しいたけ



ニジヤ 冬菇乾しいたけ

ほし 乾しいたけ —— 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。

乾燥方法

しいたけの乾燥は明治時代までは「木干し」（採取後、天日で乾かす）、「焼き」（しいたけの足に串を通し火で炙る）、「室焼き」（しいたけを釜に入れて蒸す）などの方法

なりました。それでも昭和20年（1945年）〜40年（1965年）には官も民も乾しいたけに夢をかけて燃えていた時代もあったようで、山村の希望の星として生産量を増やす努力を続けていました。

それまでのしいたけの栽培方法といえば、「鉈目式栽培」といって、切り倒した木にナタで切り込みを入れ、しいたけの菌が飛んでくるのを待つ自然任せの方法でした。あとは神頼みでその年の出来高が変わり、もし失敗すれば一文無しとなり、一家離散の憂き目にあう博打的なものだったようです。

それを見ていた森喜作という人物が、将棋の駒をヒントに、しいたけの菌糸を木材に蔓延させた「種駒」を開発し、人工栽培で安定したしいたけの収穫が出来るようになりました。森喜作が創業した森産業株式会社は、今もきのこの種菌メーカーとして国内トップシェアを誇ります。

そして、現代のしいたけ栽培方法には「原木栽培」と「菌床栽培」があります。もちろん原木栽培は古くから栽培されてきた方法で、菌床栽培は比較的新しい栽培方法となっています。

和風だしスープカレー



▼材料 (2-3人分)

水	1000ml	ニジヤ カレーフレーク	大さじ3
乾しいたけ	4-5枚	トマトピューレ	大さじ2
ニジヤ和風だし	小さじ1	塩・こしょう	少々
たまねぎ	1/2個	野菜	適量
にんにく	1片	(かぼちゃ、なす等お好みで)	
生姜	1片	油(素揚げ用)	適宜
サラダ油	大さじ2		
手羽元	4個		

▼下準備

- ・乾しいたけを1000mlの水で戻しておく。
- ・手羽元は塩 1/2 (分量外) で下味を付けておく。

▼作り方

1. たまねぎは繊維に逆らって薄切りに。にんにくと生姜はみじん切りにする。
2. トッピング用の野菜は素揚げにしておく（蒸しても可）。
3. フライパンにサラダ油・にんにく・生姜を入れ熱し、香りが立ってきたら玉ねぎと塩を少々入れ炒める。
4. たまねぎが薄くキツネ色になったら、下味を付けた手羽元を入れ、表面に焼き色をつける。
5. 4にしいたけの戻し汁をだしの素、戻したしいたけと共に入れ加熱する。一煮立ちしたら弱火で20〜30分ほど煮る。
6. カレーフレーク、トマトピューレを加え、さらに5分ほど煮る。味をみて薄ければカレールーで調節をし、塩・こしょうで味を調え完成。

しいたけとカリカリ梅のおにぎり



▼材料 (4個分)

乾しいたけ	4枚	ごま油	小さじ2	砂糖	大さじ1 1/2
鶏ひき肉	200g	醤油	大さじ3	カリカリ梅	5個
生姜	2片	酒	大さじ2	ホカホカご飯	600g
		みりん	大さじ3		

▼下準備

乾しいたけは250mlの水でしっかり戻しておく。

▼作り方

1. 戻した乾しいたけは、軸を取って、スライス&大きなサイズなら半分カット。生姜は千切りに、カリカリ梅は粗くみじん切りにしておく。
2. 鍋にごま油を入れて中火で温め、鶏ひき肉を炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ったら、しいたけ、生姜を入れてさっと炒め、しいたけの戻し汁、醤油、酒、みりん、砂糖を入れて、煮汁が無くなるまで煮込む。煮汁が無くなったら火を止め、粗熱をとる。
4. ホカホカご飯に3.と1.のカリカリ梅を混ぜ、4等分しておにぎりを作る。

で行っていました。明治時代の中頃から木炭や薪を使う火力乾燥が始まりますが、戦後、乾燥技術は熱源の乾燥室外への設置や旋風式回転乾燥機の考案など画期的な進歩を遂げます。これらの何れも大分県の生産者の手によってなされたことであるとされています。

乾燥技術の発達で乾しいたけの品質は格段に良くなり、それまでの天日乾燥では虫やごみ付着の心配や色沢の悪さ、また含水量も乾燥湿度の13%程度にしか下がらなかつたものが、火力乾燥で、それらすべてが改善され含水量も10%以下にまで下がって、保存も容易となり商品価値が数段向上しました。

自然健康食品

乾しいたけは風味豊かであり、独特の旨味と香りを持っています。また、栄養価も高く、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。これらの特徴から、乾しいたけは日本料理や様々なアジアの料理で広く使われ、その歴史と価値は今も受け継がれています。一方、消費の方はといえば、従前からの正月、盆、法事など、はれの日、主体の乾しいたけ需要は食生活の向上により、「はれの日」の風習は次第に廃れ、乾しいたけは最大の需要機会を失いつつありました。

しかしながらそのような中でも自然健康食品ブームに後押しされ、乾しいたけのコレステロール、高

血圧低下作用や抗ガン作用など、昭和30年（1955年）代後半から40年（1965年）代にかけての薬効の研究成果が大いに威力を発揮して、乾しいたけが自然健康食品として抵抗なく受け入れられました。

ところがその後の日本国内の食生活変革の流れが加速し、昭和50年（1975年）代後半に入ると中国がしいたけの菌床栽培に成功し、中国産乾しいたけは量も価格の面からも日本でのシェアが飛躍的に伸びてくるのです。消費者の乾しいたけ離れ、中国産の急増、輸出の激減と、国産の乾しいたけは三重苦ともいふべき、これまでに経験したことのない大変な危機に陥ったかと思えました。

しかし平成15年（2003年）頃から中国野菜の農薬汚染が報じられ、それ以降中国産の食品偽装が相次いで社会問題となり、中国産離れが始まったといわれます。それらを踏まえ世界各国から人間らしい本来の食生活に立ち返ろうとする動きが高まり、現在でもその考えはしっかりと息づいてるといえます。いよいよ、「まがいもの」ではなく、「本もの」を求める時代がやってきているのだと感じずにはいられません。

これから

乾しいたけの千年の歴史を紐解いてきましたが、想像もできないぐらいの長い長い歴史の中で、今

もなお乾しいたけが存在しており、人々の健康の役に立っているという事は、どれほど多くの人々の手により、またその思いや情熱の上に成り立ってきたかが容易に想像できます。乾しいたけにかかわってきたすべての人々に感謝したいと思えます。

現在生産者の多くが、しいたけを作ることは日本の地域の山を守ることだと考えています。そしてしいたけは森からの贈り物であり山の中で育てることは、スケールメトリットの大きな菌床栽培にはない原木栽培ならではの良さがあるものと信じて疑いません。

日本の山で育つ原木栽培しいたけは、これからも未来へ守り伝え誰からも喜んで頂ける商品を作っていく、夢と希望を持って未来の子ども達に日本の誇るべき食材として繋いでいかなければならない食材といえます。

参考： <https://www.takheisa-shiitake.com/>
<https://www.j-shiitake.com/>



しいたけたっぷり和風チャプチェ

▼材料（2人分）

乾しいたけ …… 3-4 枚
水 …… 100ml
ニジヤ春雨 …… 70g
にんじん …… 50g
ごぼう …… 50g
豚肉スライス …… 100g
ニラ …… 40g
ごま油 …… 大さじ1
白ごま …… 適量
こしょう …… 適量

〈合わせ調味料〉

醤油 …… 大さじ2
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1

▼作り方

- 乾しいたけは100mlの水で戻しておく。
- にんじん、ごぼうは千切りに、戻しいたけは薄切りする。ニラは4-5cmに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ポウルに合わせ調味料の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 春雨は指定の時間より1分ほど短く茹でる。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたらごぼう、にんじんを加えて1分ほど炒める。野菜がしんなりしたら茹でた春雨を入れてさっと炒め、3を加えて混ぜ炒める。
- ニラを入れて混ぜ炒め、水分が飛んできたら火を止め、こしょう、白ごまを加えてざっくりと混ぜ合わせたら出来上がり。



しいたけだしにゆうめん

▼材料（2人分）

乾しいたけ …… 2 枚
ニジヤ昆布 …… 5cm
そうめん …… 120g
にんじん …… 40g
ねぎ …… 3本

しいたけもどし汁+だし汁 …… 650ml
醤油 …… 大さじ2½
みりん …… 大さじ3
塩 …… 少々

お好みでゆずこしょう …… 適宜

▼作り方

- 乾しいたけ、昆布は戻しておく。
- にんじんは千切り、ねぎは斜め薄切りに。戻した昆布、椎茸も薄切りにする。
- そうめんは別茹でしておく。
- 鍋にだし汁（しいたけもどし汁+だし汁）と醤油、みりんを入れて加熱し、2.を入れる。
- 野菜がしんなりしたら茹でたそうめんを加える。煮立つ前に火を止める。
- 器に盛って、お好みでゆずこしょうを添える。



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.

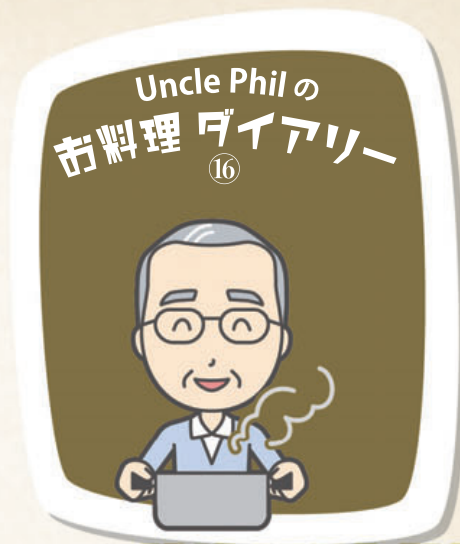
夏ですね。暑い夏もフィルおじさんは元気に毎日おいしい料理を作っています。そして夏休みになってお孫さんたちが遊びにやって来るのもまた楽しみのひとつ。そのうち遊びに来た孫たちに何かおやつを作ってあげたいと思うようになり、おじさんが子供のころに大好きだったプリンアラモードのことを思い出したのだそうです。お母さんに作ってもらった甘くておいしいプリンはスプーンでひとくち口に入れる度になぜだかとても幸せな気分になりました。

そんなステキな思い出を蘇らせながら、その時のお母さんの味を再現すべく試行錯誤の末たどり着いた貴重なレシピをシェアしていただきました。今ではお孫さんたちの間で一番の人気のおやつで、プリンが出てくると大喜びだそうです。お孫さんたちの笑顔を通して、フィルおじさんもお母さんとの幸せな思い出とともに、笑顔になっていることでしょう。

みなさんもぜひお子さんやお孫さんたちとの夏休みを、どうぞ楽しくお過ごしください。



コクを出すひと手間 自慢の焼きプリン



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。



焼きプリン

【材料】(150ml 耐熱容器 6 個分)

ニジヤ Golden Yolk 卵 4 個	〈キャラメル用〉	
牛乳 200ml	砂糖 150g
エバミルク 200ml	水 大さじ 3+2
生クリーム 150ml	無塩バター 少々
砂糖 75g		
バニラエッセンス 5ml		

【作り方】

1. 容器の内側に無塩バターを塗る。
2. キャラメルを作る：平鍋に砂糖 150g と水大さじ3を入れ混ぜ弱火で煮る。焦げ色がついて好みの色（濃くなる程、甘味が薄くなります）になったら火から下ろし、水大さじ2を少しずつ加えて混ぜる。容器に等分に流し入れておく。
※水を一気に加えるとキャラメルが沸騰状態で飛び散るので、必ず少しずつ入れてください。
3. ボウルにキャラメル以外の材料を全て入れ泡立て器でよく混ぜ、こし器を通して鍋に入れる。火にかけて 60°C (140°F) ~ 70°C (158°F) まで温め、容器に等分に入れる。
4. 150°C (300°F) に温めたオーブンで 30-35 分程焼き（容器内のプリンが盛り上がる）、その後取り出してあら熱をとり、冷蔵庫で冷やして皿に盛る。

〈注意〉2. のキャラメルを作る際には平鍋を使用してください。深鍋ではキャラメルの色が急に濃くなった際に吹きこぼれる可能性があります。

井村屋



あずきバー®



BOX
あずきバー

FROZEN SWEET AZUKI BEAN BARS

たっぷりのあずきとやさしい甘さ。
独自の製法で炊きあげた小豆を使用した伝統の逸品。

Japan's #1
popsicle since 1973



にじや食堂

19

にじや食堂にもういっぺん！

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……とごつごつとせむせむにじや食堂へー

※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 —

肉野菜炒め定食

- 肉野菜炒め（焼肉）
- エリンギとアスパラガスのバター醤油炒め
- きゅうりとワカメの酢味噌和え
- しめじともやしの卵すまし汁

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

肉野菜炒め(焼肉)

お好みの焼肉のタレで簡単ごはん!お弁当にもGOOD!

《材料》(2人分)

- 牛肉 150g
- 玉ねぎ ½個
- ピーマン 3個
- もやし ½袋

《調味料》

- サラダ油 大さじ1
- 焼肉のタレ 大さじ3



◀ 焼肉のたれ

《作り方》

1. 牛肉は一口サイズに、玉ねぎ、ピーマンは約1cm幅に切る。もやしはさっと水洗いしておく。
2. フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、牛肉、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたらもやしを加えて全体的に炒める。
3. 焼肉のタレをからめて味をつけ、器に盛って完成。



汁物

しめじともやしの卵すまし汁

ふわふわ卵ともやしのお吸い物

《材料》(2人分)

- 白菜 70g
- もやし ½袋(100g程度)
- しめじ ½パック(50g程度)
- 溶き卵 1個分
- 水 3カップ(600ml)
- 和風だし 小さじ2
- 料理酒 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 塩 小さじ1



▲無添加和風だし



有機丸大豆しょうゆ
本醸造しょうゆ
減塩しょうゆ

《作り方》

1. もやしはさっと水洗いし、しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋に水と和風だし料理酒を入れて煮立たせ、もやし、しめじを加えてふたをして2~3分ほど弱火で煮る。
3. 溶き卵をまわし入れて、卵が固まるまで中火で熱し、卵が浮き上がってきたらひと混ぜし、醤油と塩で味を調えたら完成。

副菜2

きゅうりとわかめの酢味噌和え

さっぱり美味しい!暑い夏のメニューにぴったり!



《材料》(2人分)

- きゅうり 1本(100g程度)
- わかめ 120g
- ※乾燥わかめでもOK
- 玉ねぎ ½個(100g程度)

《調味料》

- 酢 大さじ½
- 砂糖 小さじ1
- 味噌 大さじ1

《作り方》

1. わかめはたっぷりの水で戻し、水気をしぼる。玉ねぎは薄く切って(スライサーでも可)水にさらし、ザルに上げて水気をよく切る。
2. きゅうりは両端を切り落とし、横に薄切りにする。ボウルに入れて、塩を少々ふってもみこみ、水分が出てきてしんなりするまで5分ほどおき、水にさらして水気をしぼる。
3. ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、さっと具材と和えて完成。

副菜1

エリンギとアスパラガスのバター醤油炒め

醤油とバターのコクを楽しむ副菜。彩り鮮やかなミニトマトも一緒に!



《材料》(2人分)

- エリンギ 2本
- アスパラガス 4本
- ミニトマト 5~6本
- にんにく(みじん切り) ½片

《調味料》

- サラダ油 小さじ2
- 醤油 大さじ2
- バター 15g
- 塩・こしょう 適量

《作り方》

1. エリンギは1cm幅にスライス、笠の部分は4等分に切る。アスパラガスは根元を切り落とし、はかまの部分を取り除き、1cm幅の斜め切りに、ミニトマトは半分切りに。
2. フライパンを熱し、サラダ油を敷き、にんにくを入れる。香りが立ってきたらバターを溶かし、野菜を炒めて火が通ってきたら、醤油と塩こしょうで味を調える。

歴史めし

9

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。

たまた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？

歴史が好きなお人もそうでない人も、当時の食事を再現してイメージ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？

ぜいたくをせず、体を強くする！

鎌倉武士の朝食

源氏と平氏の戦いを経て生まれた鎌倉幕府においては、武士はいざという時の為に体を丈夫にとのえておくことが大切とされました。食事もぜいたくはせず、ごはんとおかずをひとつ、それに漬け物という「一汁一菜」が基本です。

《食べたのはこの人》

武士の世の中を作り上げた **源頼朝** (1147~1199)

頼朝は日本で初めて武士による政府(鎌倉幕府)を開き、鎌倉武士の頂点である征夷大将軍となった人です。そんな彼が京都へ向かう途中、遠江(現在の静岡県西部)に滞在した時に、佐々木盛綱から鮭の楚割(すわやり)を贈られました。楚割とは魚を細かくきってから塩干しにした保存食で小刀で削って食べます。現代から見ればただの魚の干物ですが、それでも頼朝は大変喜んだというので、将軍である頼朝ですらふだんは質素な食生活をおくっていたことがわかります。

食事をのせるお膳の変化

平安貴族はふだんの食事では1本脚の「高坏(たかつき)」を使っていましたが、何事も質素をよしとする鎌倉武士は、平安時代は身分の低い役人などが使っていた脚のない四角いお盆のような「折敷(おしき)」を使って食事をしました。時代が進むにつれて、脚がついた「足打ち折敷」が作られるようになり、さらにうるしを塗ったり、細かな細工をほどこしたりした豪華な「お膳」へと変わっていきます。神社などで見る「三方」も折敷が変化したものです。

陶器のうつわが広がる

食事には一般的には粗末なうるしを塗った木製のうつわが使われていましたが、鎌倉時代になると瀬戸、常滑、越前、信楽、丹波、備前などで組織的に陶器が作られるようになり、広まっていきます。当時は釉薬をかけない素焼き陶器が中心でした。現代のように様々な色柄の陶磁器が作られるようになるのは、懐石料理が生まれた室町時代以降のことになります。



■ 鎌倉武士の朝食

【材料 (鎌倉武士の食事1食分)】

- 玄米 …………… 2.5合
- 水 …………… 500ml
- 塩イワシ(または干物) …… 1尾
- さといも …………… 2個
- 煮干し …………… 1~2尾
- ネギ …………… ½本
- 味噌 …………… 30g
- 梅干し …………… 2個

【作り方】

1. 玄米は研いで1時間以上水につけておき、炊飯器で炊く。
2. さといもは皮を剥き、食べやすい大きさに切る。ネギは斜め切り。
3. 鍋に水と煮干し、2.を入れて火が通ったら味噌を溶き入れる。
4. フライパンにクッキングシートを敷いて、魚を両面焼く。
5. それぞれを器に盛り、梅干しを添える。

ごはんが食事の中心

鎌倉武士は1日に玄米5合を食べたと言われます。この頃はまだ朝と夕の2回食なので、1食で2.5合(約380g、炊くと約700g/約1300kcal)のごはんを食べたことになります。そこに味噌汁とイワシやアジなど焼き魚のおかず、それに梅干しをつけるだけの「一汁一菜」が一般的な食事のスタイルでした。

鮭は高級品?

今は焼き魚の代名詞のような鮭ですが、平安時代には儀式に使われるなど、身分の高い人だけが食べられる高級品でした。鎌倉時代でも簡単に手に入る魚ではなく、室町時代には武士の間で、贈答品として使われるほどでした。今でも年末になると新巻鮭を贈る習慣があるのはこのころでしょう。鮭が庶民的な食べ物になるのは江戸時代後期。蝦夷(現在の北海道)から塩鮭が大量に入るようになってからのことです。

味噌汁

仏教とともに「すりばち」が伝わり、粒状の味噌をきれいにすりつぶすことができるようになりました。これで味噌をお湯に溶かしやすくなり、味噌汁がよく作られるようになります。とはいえ、味噌は高級品だったので、皿に出しておかずとして少しずつ食べることが多く、庶民は大豆ではなく米ぬかから作る「じんだ味噌」で味噌汁を作ったと考えられています。



Akimi Furutani

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

ニジヤのドレッシング

nijiyashop.com でも販売中!!

新鮮な野菜の味を引き立て、さらに美味しくしてくれるニジヤこだわりのドレッシングは2種類。さっぱり系の玉ねぎドレッシングと、コクと旨味のごまドレッシングは間違いなしの定番商品。そこにさらにニジヤのこだわりを取り入れて開発し、まさにニジヤらしい味に仕上げました。その日の気分に合わせて2つの美味しさでいつものサラダをさらに美味しく楽しく盛り上げてくれます。

▼ニジヤごまドレッシング

ニジヤごまドレッシングは純良な金ごまをふんだんに使用した贅沢な味。さらに高品質なナタネ油のコクと醸造酢のさわやかな酸味で、まろやかに仕上げたごまの香りいっぱいのドレッシングです。特に金ごまはごまの中でも独特の深い甘みと高い香りが最大の特徴とされており、ワンランク上をいくこだわりの味を目指しました。ごまには良質な脂質を始めタンパク質やビタミン、ミネラル、食物



ニジヤブランド
ごまドレッシング
玉ねぎドレッシング

繊維など栄養満点。そしてもちろん化学調味料・保存料・着色料不使用なので、家族みんなで安心してお使いいただけます。サラダはもちろんのこと、冷しゃぶ、温野菜、鶏の唐揚げ等にもおいしくいただけます。

▼ニジヤ玉ねぎドレッシング

ニジヤ玉ねぎドレッシングはベースト状にしたたっぷりの玉ねぎとみじん切りにした玉ねぎを使って、丁寧にじっくりとソテーしています。こうすることによって、しっかりと玉ねぎの食感があり、より一層玉ねぎ感をアピールすることができました。こだわりの調味料と混ぜ合わせることで、玉ねぎの本来の甘みを際立たせ、しかも化学調味料・保存料・着色料不使用なので、玉ねぎ嫌いのお子さんにもぜひ試していただきたいドレッシングです。和風テイストですが、和風だけでなく洋風、中華風のどんなお料理に合うのも嬉しい限り。毎日の食卓でぜひご利用ください。

タコとセロリのガーリック炒め

●材料：2-3人分

タコ	100g
セロリ	100g
にんにく(みじん切り)	1かけ(お好みで調節を)
オリーブオイル	大さじ1½
ニジヤ玉ねぎドレッシング	大さじ1
酢	大さじ½
こしょう	適宜

●作り方

- セロリは根元の筋をピーラーでむき、太いものは縦に2~3等分にカットしてから斜め切りにする。タコはそぎ切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で加熱。にんにくの香りが立つまで焦がさないよう炒める。
- セロリを加えてさっと炒める。タコを加えて混ぜ合わせたら火を止め、玉ねぎドレッシングと酢を加えて和える。こしょうで味を調える。



目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

10

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できます。

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。



野菜たっぷり茶そばコンソメスープ

〈材料〉2人分

大根	-----	50g (½本)
にんじん	-----	50g (½本)
しめじ	-----	50g (½袋)
小松菜	-----	50g
茶そば (乾麺)	-----	300g

※通常のそばでもOKです。また、乾麺でなくソフト麺を使うと優しい味わいに仕上がります。

【スープ】

水	-----	400ml
コンソメ	-----	大さじ1
塩	-----	少々

〈作り方〉

- 鍋にたっぷりのお湯を入れて、茶そばを茹でる。
※ソフト麺を使う場合は、電子レンジで加熱するだけでもOK。
- 大根、にんじんは細切りに、しめじ、小松菜は食べやすいサイズに切る。
- 鍋に水とコンソメを入れて、大根、にんじんが柔らかくなるまで煮立てて、しめじ、小松菜を加えてさっと煮る。
- 野菜全体がしんなりして煮立ったら、茹でておいた茶そばを加え、さっと煮たら完成。

▷作り方のポイント<

抹茶を練りこんだ風味が豊かな「茶そば」を使ったスープメニューです。にんじんや大根をたっぷり使うことで、しっかり食べ応えのあるコンソメスープに仕上がります。朝ごはんだけではなく、夜食にもおすすめです!



ベーコンと胡瓜の中華風スープ

〈材料〉2人分

きゅうり	-----	1本
玉ねぎ	-----	¼個
ベーコン (薄切り)	-----	4枚

【スープ】

水	-----	400ml
ごま油	-----	大さじ1
塩	-----	少々
水溶き片栗粉	-----	小さじ2

〈作り方〉

- きゅうりはヘタを取り、ピーラーで薄切りに、ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは3cm幅に切る。鍋にごま油をしき、1.のベーコンを入れて中火で炒め、焼き色がついたらきゅうり、玉ねぎ、水を加えて一度煮立たせる。
- きゅうりがしんなりしたら塩で味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、さっと煮たら完成。

▷作り方のポイント<

普段は火を通さずに頂くきゅうりを、薄くスライスしてさっと煮込んだスープです。ごま油で玉ねぎと一緒に炒めることで、ベーコンの旨味も加わります。暑い夏には、冷たく冷やしても、さっぱりと美味しくいただけます!

アジア系スーパーにて大好評発売中!



maeda-en®

BOBA MOCHI

ICE CREAM

新発売!



本格濃厚抹茶アイスクリームと
黒糖ボバとのコラボによる
新感覚のボバもちアイスクリーム
ついにアメリカ初登場!

Exceptionally
soft and smooth
mochi coating

No artificial
coloring

Only fine ingredients

Brown Sugar
BOBA

Matcha Green Tea

6
PIECES

100
CALORIES
PER PIECE

G F
GLUTEN
FREE

PERISHABLE: KEEP FROZEN

6-1.5 OZ (42.5g) PIECES / NET WT. 9 OZ (255g)



旬の野菜 夏

ネバネバの底力オクラ

オクラは比較的一年中出回っている印象がありますが、やはり旬は夏。独特のネバネバが特徴で、生のまま刻んで和物にしたり、さっと火を通して美味しくいただけます。

水溶性食物繊維が豊富なので、整腸作用を促し便秘や大腸がんを予防してくれるほか免疫も強化してくれる効能もあります。また、緑黄色野菜ならではのβカロテンが、レタスのおよそ3倍以上も含まれており、そのほかにもカリウムやカルシウムといった栄養を豊富に含んでいます。

茹でたり炒めたり、アレンジの効く食材であるといえますが、加熱時間が長いとせっかくの栄養素が壊れてしまうので、なるべくさっと火を通すようにします。

また食べきれないで残ってしまった

夏の太陽をいっぱい浴びてたっぷりのお水をぐんぐん吸収し、すくすくと成長する夏の野菜。イキイキとした緑の葉っぱと自然の香りは私たちに元気を与えてくれます。今年の夏も美味しいオクラとゴーヤがお目見えします。旬の野菜をたっぷり食べて短い夏を満喫しましょう。



いそうなときには冷凍保存することも可能です。生のまま、またはさっと茹でたものをラップに包んだりジップロックなどに入れて冷凍させます。その際には水気を充分取って、使いやすい大きさに切っておくと便利です。自然解凍またはそのままスープに入れたりして使えます。保存期間の目安は1ヶ月程度です。

暑くて料理したくない時や、冷たいものしかのどを通らない時にもつるりとした食感のオクラなら食べやすいはず。パワー食材を味方につけて今年の夏も乗り切りましょう！

オクラ納豆

納豆と合わせれば、ネバネバがさらにおいしくなります。

材料 (2人分)

納豆 2パック
オクラ 3本
かつお節 適量
塩 少々

作り方

1. オクラをまな板の上で塩をふり、ころころ転がしてうぶ毛を取る。
2. さっと洗って輪切りにする。
3. 納豆を、付属のたれを加えてよく混ぜる。オクラも入れて混ぜ合わせ、かつお節をふる。



夏サラダ

アボガドとオクラを使って、見た目にもさわやかな夏らしいサラダです。わさびとかつお節で和風に。

材料 (4人分)

アボガド 2個
オクラ 8本
かつお節 1パック (約5g)
A) 酢 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
しょうゆ 小さじ4
練りワサビ 小さじ1

作り方

1. オクラは熱湯でさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
2. アボガドも一口大に切って、酢を少々からめておく。
3. A) を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくり、全てを和える。





苦味の極みゴーヤ

夏といえばやはりゴーヤははずせません。苦瓜（にがうり）と言われるほど苦味を感じる野菜なので、好き嫌いの分かれるところですが、ぜひとも食べていただきたい旬の野菜のひとつです。

その苦味は「モルデシン」という成分で、これがとても身体に良いのです。胃腸の粘膜を保護して食欲を増進したり、神経に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果があるといわれています。まさに暑さでバテてしまいがちな時にもってこいの野菜です。

ゴーヤに含まれるビタミンCの量は非常に多く、レモン果汁の1.5倍に相当します。通常は加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤの

ビタミンCは、炒めても壊れにくいそうです。

冷蔵庫で保存する場合は中のタネとワタを取り除き、新聞紙またはキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れます。冷蔵庫では1週間程度保存可能です。

冷凍保存の場合は中のタネとワタを取り除き、炒めものを使うようにカットして、タッパーやフリーザーバッグに入れて、冷凍庫へ。1ヶ月程度保存可能です。炒めものを使う場合は、解凍せずそのままフライパンに入れてかまいません。また、薄くスライスしたゴーヤをザルなどに広げて天日で干すと、乾燥ゴーヤの出来上がり。切り干しダイコンのように、生とは違った味わいが生まれるので、是非お試しください。

ゴーヤチャンプル

ゴーヤ料理の定番ですが、やっぱり食べたくくなります。

材料 (2人分)

ゴーヤ	1本	オイスターソース	小さじ1
豚バラ薄切り肉	100g	しょうゆ	小さじ1
木綿豆腐	½丁	塩、こしょう	少々
卵	1個	かつお節	適量
ごま油	小さじ2		

作り方

- 木綿豆腐は一口大に切り、ザルに入れて水気を切る。ゴーヤは半分にとってワタを取り、薄切りにして塩（適量）で揉む。水で洗い流し、水気をよく拭き取る。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにごま油を半量入れて熱し、溶き卵を入れて半熟に炒め、取り出す。
- 同じフライパンに残りのごま油を熱し、豚肉、ゴーヤ、木綿豆腐の順に炒める。
- 炒り卵を戻して、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えて器に盛り、かつお節を散らす。



ゴーヤ豆乳スープ

下処理なしだと少し苦いですが、風味と旨味は抜群！温かなくても、冷やしても。

材料 (2人分)

ゴーヤ	80g
豆乳	350ml
ニジヤ和風だし	½袋
塩・こしょう	少々
バター	大さじ2

作り方

- ゴーヤはワタを取ってすりおろすか、一口大に切りミキサー等でジュース状にする。
- 鍋に1と和風だし、豆乳を入れて混ぜ、中火で加熱する。
- 塩、こしょうで味を調え、沸騰してきたら火を止め、バターを加え泡立て器で混ぜ溶かし、滑らかに仕上げる。





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、卵を使った
スーパージョイントメニューを
ご紹介します。
レタスはサッと炒める
だけで十分火が通るので
時短メニューにもってこ
いの食材です。付け合
せの煮浸しも電子レンジ
を使えば、5分でできる
時短メニューで、味付け
もめんつゆのみでとても
簡単です。



しいたけと 小松菜の 煮浸し

調理時間
5分

● 作り方

- しいたけは汚れを取り、細切りにする。
※ しっかりとした食感を味わいたい時には大きめに切るのもおすすめです！
- 小松菜は1cm幅に切る。
- 耐熱用の皿にしいたけ、小松菜、めんつゆを入れて、電子レンジで3分程度加熱し、器に盛り付けて完成。

■ 材料: 2人分

小松菜・・・ 100g
しいたけ・4~5個程度
めんつゆ・・・ 大さじ2

男飯ポイント

● レンジで加熱する際に水分がでますが、これはしいたけの出汁です。めんつゆとマッチして、そのまま美味しくいただけます！

調理時間
15分

豚ひき肉と レタスの卵丼

● 作り方

- レタスは食べやすいように、一口大にちぎる。
- フライパンにごま油をひき、中火で熱し、豚ひき肉を加えて炒める。
- 豚ひき肉の色が変わってきたらレタスを加えサッと炒め、中華だしとしょうゆを加え、全体的に炒め合わせる。
- フライパンの真ん中をあげ、溶き卵を流し入れ混ぜ合わせる。卵が固まってきたら、塩こしょうで味を調える。
- ごはんの上に盛り付けて、完成。

■ 材料: 2人分

豚ひき肉・・・ 150g
レタス・・・ 1/2個
溶き卵・・・ 2個
<調味料>
ニジヤ中華だし・・・ 小さじ1
しょうゆ・・・ 大さじ1
塩こしょう・・・ 少々
ごま油・・・ 大さじ1



あったかごはん・・・ 2膳分

男飯ポイント

● 卵でとじること、ひき肉がぼろぼろせず、全体がまとまった味に仕上がります。



SIP IN THE SUMMER

KIRIN ICHIBAN
一番搾り



ENJOY RESPONSIBLY
Brewed Under Kirin's Strict Supervision by Anheuser-Busch, Kirin Ichiban® Beer and
Kirin® Light Beer, in Los Angeles, CA and Williamsburg, VA WAA

『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。

● ポン酢で簡単料理： しめ鯖ときゅうり、わかめの和え物

切って混ぜるだけで出来るので暑い夏には重宝しています。ニジヤのレモンとすだちのぼん酢を使うと、とても美味しくできたので、おすすめです。



〈材料：2人分〉
しめ鯖 …………… 1袋
きゅうり …………… 1本
乾燥わかめ …………… 大さじ1
ポン酢 …………… 大さじ2

〈作り方〉

1. きゅうりを洗い、縦半分切って、薄い斜め切り。
※輪切りにすると水分が出にくくなり、食感が違いますのでお好みで。
2. ボウルにきゅうりを入れ、ポン酢を入れて混ぜ合わせ10分置く。
3. 乾燥わかめを水に浸して戻しておく。しめ鯖をお好みの大きさに切る。
4. きゅうりの水分とポン酢が混ざったら、しめ鯖とわかめを加えて、混ぜ合わせる。
※ポン酢はメーカーによって味が違うので、味見して薄いようならポン酢大さじ1を加えます。

Michiko Kamogawa

今年の夏はポン酢で簡単料理にハマっています。材料の切り方や食材を変えながら好みの味を追求するのが好きです。身体のためにも旬の野菜をたっぷり摂るように心がけています。

● 塩豚サラダうどん

麺類に不足しがちな野菜とたんぱく質を入れた、バランスの良い一品となっています。さっぱりとしているので暑い夏にぴったりなメニューです。
余裕があればオニオンドレッシングも手作りです!



〈材料〉

豚かたまり肉 …………… お好みの大きさに
塩 …………… 豚肉の重量の2%分
うどん …………… 1玉 (人数分)

サラダ用野菜 (きゅうり、トマト、葉野菜など)
…………… 人数に合わせて適量
和風ドレッシング …………… 適量
(オニオンドレッシングの作り方は下記)

〈作り方〉

1. 塩豚を作る。豚かたまり肉 (バラ肉、肩肉、ヒレ肉、もも肉など) に2%の塩をすりこみ、キッチンペーパーとラップで包み、二晩冷蔵庫で寝かせる。
たっぷりの水に浸け、30分塩抜きをする。豚肉がかぶる量の水を注ぎ30~40分間弱火で茹でる。火を止めてゆで汁に浸けたまま冷まし、冷めたら薄くスライスする。
2. うどんを茹で、冷水中で冷やす。器に水気をきったうどん、サラダ用野菜と1の豚肉を盛り付ける。お好みのドレッシングをかければ完成。

● オニオンドレッシング 〈材料：4-6人分〉

すりおろし玉ねぎ …… 大さじ2
酢 …………… 大さじ1½
酒 …………… 小さじ2
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1



〈作り方〉

1. 耐熱容器にすりおろした玉ねぎと酢、酒を入れ、ラップをかけて50秒加熱する。
2. 熱いうちに砂糖を混ぜて溶かす。しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ、冷めたら完成。



Zono

管理栄養士。日本でのレシピ作成の経験を活かし、栄養バランスの良い低カロリーなレシピ動画を現在英語で作成しています。
instagram: <https://www.instagram.com/zonoml3gk>
You Tube: <https://www.youtube.com/@Zono-ml3gk>

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)

- 食材はニジヤ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。採用の際は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@nijiya.com

■ 採用させていただいた方には、お礼としてニジヤギフトカード \$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ヤマーケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジヤ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。



SMOKED PORK SAUSAGE 10oz

あらびきポークソーセージ



SMOKED SPICY PORK SAUSAGE 10oz

ピリ辛あらびきポークソーセージ



VEGETABLE SPRING ROLL 15oz

野菜たっぷり春巻き

A Perfect Meal Solution!

完璧な一食のソリューション!



BOWL BIBIMBAP 8.82oz

Korean style vegetable rice bowl with spicy sauce & sesame oil

韓国風ビビンバ



Wismettac

Wismettac Asian Foods Inc

www.wismettacusa.com

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



45

～夏の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

このところ曇りや小雨が多かったこと南カリフォルニアですが、いかがお過ごしですか？

今回の夏野菜はきゅうりです。きゅうりはウリ科の果物で、厳密には野菜ではありませんが、一般的には野菜の一部として用いられており、ここでは夏野菜として取り上げます。

きゅうりの歴史は、314000年前頃インド北部の山麓地方などのアジアが原産で、紀元前には中国に渡り、6世紀頃には広く栽培が行われていました。その後ヨーロッパへと広がっていき、アメリカ大陸へはコロンブスによって1492年に持ち込まれました。その後新規の入植者たちが持ち込んだりして栽培も広まってきました。

日本への伝来はハッキリとは記録がありませんが、おそらく中国からの遣唐使によってもたらされたのではと考えられています。というのは10世紀頃の書物には、きゅうりの記述がされているからです。その書簡に書かれた、きゅうりについてはあまり高評価ではなかったようです。苦味があつて食感が悪く、どちらかというと薬用として使用されていたのだということです。また、「たくさん食べると身体に害を及ぼす」という内容もあつたので、きゅうりは江戸時代くらいまではあまり人気がなかったようです。特に江戸時代の武士たちには、切り口が徳川の三つ葉葵の家紋に似ていることから、あまり好んでは食べられなかったようです。それが江戸時代後期にある書簡からは、「毒はなし、熱冷まし、のどの乾きを止め、利尿作用あり」と書かれていたり、その頃の人々の間で野菜、果

物、魚などの初物ブームが後押ししてか、きゅうりの人気が出てきたようです。そして品種の改良も少しずつされていき、明治から昭和にかけてきゅうりは、夏の野菜には欠かせないものとなっていきました。

次はきゅうりの栄養です。きゅうりは栄養価が少ないのでは？と思われるかもしれませんが、水分含有量が95%だったり、ギネス世界記録で「Least caloric fruit」カロリー(発熱量)の最も低い果実」として認定されています。ただそれがカロリー栄養価、となるかは疑問で、事実ギネスのホームページには、厳密には違つ、と記されています。それを物語るようにきゅうりには、カリウム、ビタミンC、食物繊維、ビタミンKなどの栄養素が含まれています。

必須ミネラル分であるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出したり利尿作用があるので、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。それは発汗により失われる夏場には特に不足するので、水分と栄養補給にはちょうど良いものです。そしてカリウムには筋肉の収縮や神経伝達を調整する働きがあります。

ビタミンCは細胞同士を結び、皮膚の張りや弾力を保つコラーゲンを作るのに不可欠で、疲労回復・風邪予防・肌荒れなどへの効果が期待されます。また体内にある活性酸素の生成を抑えたり酸化作用が見込めるため、動脈硬化予防や老化防止も期待できます。さらに鉄分の吸収を促進する栄養素です。それときゅうりには、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。食物繊維は腸の中で善玉菌の増殖を促進させるため

きゅうりと鶏ひき肉のカレー炒め

材料 (2人分)

鶏ひき肉	120g	〈調味料〉
きゅうり	1/4個	ニジヤカレーフレーク...
にんにく、生姜	各小さじ1	料理酒
(みじん切り)		ニジヤめんつゆ
塩	小さじ1	
油	大さじ1	

作り方

- きゅうりはピーラーでしま模様皮をむく。縦半分切って斜め切りにし、塩もみして10分程置いておく。
 - フライパンに、油を中火で熱し、みじん切りにしたにんにく、生姜を加える。香りが立ってきたらひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
 - 調味料をすべて合わせて②に加え、全体に絡める。
 - ①のきゅうりの水気を軽く絞り、③に加えてさつと炒め合わせる。
 - 塩・こしょうで味を調える。
- ※ きゅうりは最後に炒め合わせることで水気が出るのを防げます。



知れば得するミネラルの話

— 亜鉛 —



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「亜鉛」の紹介をいたします。

亜鉛は原子番号30の金属元素で、必須ミネラルの一つになります。金属元素としての亜鉛の発見はつい最近のことですが、亜鉛が混ざっている黄銅は既に紀元前のローマで発見され、亜鉛鉱と銅鉱を精製した黄銅が、その頃には使用されていたそうです。黄銅は亜鉛と銅との合金で真鍮とも呼ばれ、現在日本では五円玉の素材として使用されています。アジアの中でも産出が多い中国でも鉱石から亜鉛を取り出して元素にすることはありませんでしたが、12世紀頃のインドでは独自に亜鉛精製をしていて、それらの技術が16世紀頃までに中国にもたらされました。その後中国からヨーロッパに精製法が伝わったのは18世紀頃でした。それとは別の流れで、1746年にドイツ、ベルリン科学者のマルクグラーフの実験により、亜鉛を金属として取り出すことに成功して、それから亜鉛の大規模生産によって様々な分野に広がっていき、現在に至っております。銅との精製の真鍮が日本に入ってきたのはハッキリとは記録が残っておらず、それでも10世紀頃には中国大陸から既に日本にもたらされていたようです。18世紀頃に初めて亜鉛の文字が記録されていますが、この成分は鉛のようであるが、亜鉛のものではないか、ということで亜鉛という名前が出来たのではないかとされています。

亜鉛の主な働きとしては、まずは味覚を正常に保ちます。私たちは、舌の表面にある味蕾（みらい）という受容器官によって味覚を感じとっています。味蕾細胞は、常に新陳代謝により約1ヶ月のサイクルで生まれ変わっていて、そのときに亜鉛が使われますので、亜鉛は味覚を正常に保つためになくてはならない栄養素です。また亜鉛は多くの酵素の構成成分になり、生体内での200種以上の酵素反応に関与して、また新しい細胞やRNA/DNAの合成に関わるので、不足するとDNA複製が抑制され、細胞分裂も阻害されることとなります。そのことにより亜鉛は、細胞分裂が活発な皮膚や粘膜の健康維持にも関わっていたり、粘膜から入り込むウィルスや細菌から身体を守る働きをする白血球も強化したり、または活性酸素や過酸化脂質を抑える抗酸化作用が起こったりします。そして細胞分裂を正常に行い、アンチエイジングや生活習慣病などの抑制に効果があります。そして亜鉛は、たんぱく質と一緒に摂取することにより、全身の新陳代謝が活発になりますので、成長期の子供や胎児の発育にも欠かせません。その他亜鉛は、生殖機能を維持する働きもあります。男性の前立腺や精子に多く存在し、精子の形成に必須とされていますので、男性不妊となる精子数の減少や勃起不全の原因となることがあります。

亜鉛を多く含む食品には、牡蠣、うなぎ、かつお節、煮干し、しらす干し、帆立貝、たらこ、カタクチイワシ、イカナゴ、さば、さんまなどの魚介類、牛肉、豚肉、鶏肉、コンビーフ、ビーフジャーキーなどの肉類、のり、昆布、わかめ、ひじき、あおさなどの藻類、切り干し大根、枝豆、タケノコ、しそ、ゴボウなどの野菜類、きな粉、納豆、油揚げ、厚揚げ、豆腐などの豆類、ご飯、そば、焼き麩、オートミール、とうもろこしなどの穀類、カシューナッツ、アーモンド、胡麻、落花生、クルミなどの種類類、牛乳、チーズなどの乳製品類、そして卵があります。

亜鉛の欠乏症についてですが、亜鉛が不足すると、味覚障害、成長障害、性腺発育障害、生殖機能の低下、皮膚障害が起こります。その他に貧血、食欲不振、慢性の下痢、免疫力の低下、神経感覚障害などが起こります。近年の食生活では加工食品を摂取する人が多いですが、それら食品添加物が亜鉛の体内の吸収を低下させる要因になります。またダイエットやベジタリアンなどの偏った食生活は、亜鉛の不足に陥りやすくなります。過剰症については、通常の食生活では過剰症の心配はありませんが、サプリメントなどから長期にわたり過剰摂取すると、鉄や銅の吸収阻害が起こったり、銅欠乏性貧血のおそれがありますので、摂りすぎにはご注意ください。

腸内環境の改善が期待できません。それは便秘対策になったり、心筋梗塞のリスク低下や血中コレステロール値の低下など、生活習慣病の予防効果もあります。ビタミンKは、出血を止めたり体内では骨を強くするたんぱく質を活性化させる働きがあります。他にもきゅうりの表皮の緑に含まれているβカロテンは、体内でビタミンAに変換されて、抗発ガン作用や免疫賦活作用に有効だったり、視力の維持や、髪、皮膚、粘膜を健やかに保ち、そして肺や喉などの呼吸器系統を

守ります。またマグネシウムは、骨や歯の発育強化の働きがあります。良いきゅうりの選び方ですが、全体にハリとツヤがあり、手に持ったときしっかりと重みを感じるもの、また表面の色が濃いものや太さが均一のものを選びましょう。多少曲がっていても品質に問題はありませんが、収穫から時間が経つと端の方から水分が抜けて柔らかくなっていくので、両端はできるだけ固いものを選んで方が良いでしょう。最近ではイボの無い品種もありますが、イボがあるものは

はコッゴツとして鋭く尖っているものが新鮮です。きゅうりの保存方法ですが、乾燥から守るためにラップやポリ袋に密閉せずに入れて、夏は冷蔵庫の野菜室で、冬は日の当たらない涼しい場所が適しています。またヘタを上にして立てて保存するのがベストです。冷凍保存も可能です。使いやすいサイズにスライスし、塩もみをしてから軽く水気を取って保存します。使う時は冷蔵庫での自然解凍が良いです。

辛味噌 焼ききゅうり

材料 (2人分)

きゅうり	1本	〈辛味噌〉	
塩	少々	豆板醤	小さじ½
ごま油	小さじ1	ニジヤ醤油麹	大さじ1
		生姜汁	小さじ1
		おろしニンニク	小さじ1
		料理酒	大さじ1
		ごま油	小さじ1

作り方

- ① 〈辛味噌〉の材料を全て混ぜ合わせ、電子レンジで蓋なしで1分加熱する。
- ② きゅうりは縦半分になり、3等分にスライスし、全体に軽く塩を振る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、きゅうりの断面を下にして焼き色がつくまで焼く。
- ④ きゅうりを皿に盛り付け、①の辛味噌をかける。





ニジヤファームにも夏到来で作物たちは元気に育ち賑やかです。たくさん種類がある夏野菜の中で、今回はモロヘイヤのご紹介。モロヘイヤを初めて食べたときは衝撃的だったのを覚えています。見た目はただの葉っぱなのに、さっと茹でるだけでネバネバトロトロに早変わり。一瞬で大好きになりました。しかも栄養価も高い緑黄色野菜となれば、強力におススメいたします。

夏野菜であるモロヘイヤ

亜熱帯気候の北限に位置する日本では、多くの野菜の中で夏物と言えば熱帯地方からの移民野菜が多いようです。

日本人の主食であるお米を始め、生姜、なす、きゅうり、ゴーヤ、もやし等々、熱帯植物の特徴は暑さが好きなこと、湿度、水分の好き嫌いがうるさいこと、そして成長が極端に早いことでしょう。そんな夏野菜の中で比較的最近に輸入され、爆発的人气で定着したのが「モロヘイヤ」です。

エジプトを中心とする地中海が原産の「モロヘイヤ」は、その栄養価の高さ、トロリとした食感と何ともいえない美味しさがあり、どんな資料を見ても「王様のスープ」などといわれるほどに有名です。なぜかというモロヘイヤはアラビア語で「王様の食べる野菜」という意味だそうです。

最年少で七大陸の最高峰を制覇して、エベレ

ストの清掃活動などで有名な登山家の野口健さんの話で「僕のおふくろの味はモロヘイヤスープです」と聞いて「えーっ、どうして?」と、思いましたが、それもそのはずエジプト人の母を持ち、幼年期をエジプトで過ごしたからだそうで、なるほど、と納得がいきました。そしてこの話を聞いて以来、いきなりモロヘイヤが身近に感じられたのです。

日本名を「シマツナツ」といい、アオイ科の一年生草本植物です。バングラデシュでは「コウマ」と呼ばれるジュートを作るための繊維原料植物で、2メートルほどに完全生長した茎を発酵させて繊維を採集します。成長したコウマの種子は長さ10センチ、太さが5ミリ位の円筒形で硬くて歯がたちません。その上ステロイド類の毒性物質があるので、人畜問わず、とても食用にはならず有害で利用価値はありません。

この話から尾ひれが付いて、モロヘイヤの種子は毒があるので食べてはいけないと、まこと



しやかに伝わっていますが、食用に柔らかく栽培された小さい花や種子は人体には何の影響もありません。

南カリフォルニアでの挑戦

南カリフォルニアの気候はモロヘイヤに向いているはずだ、との勝手な思い込みで、栽培を始めましたが、どうも上手くいかないのです。

そこで比較的早くからモロヘイヤの栽培を手掛けている沖縄の農家に話を聞くために出かけました。ところが何としたことか、開口一番「モロヘイヤの栽培は作物の持っている全ての問題点を抱えている」と言われてビックリしてし



オーガニック栽培の現場から

まいりました。

そして暑い沖縄でもハウス栽培されており、菊の栽培に使うような「電照装置」まで装備していることにまたビックリです。夏の暑い時期の湿度対策と寒い冬の時期の暖房、害虫病害対策、過度な酸性土壌、通年20℃以上の温度管理も大切な条件であるとも聞かされました。

日本の最南端に位置する暑い沖縄では、通年販売するための冬季モロヘイヤ栽培が期待されていますが、いくら温暖な沖縄でも冬季栽培は厳しく、多くの問題点を抱えているとのことでした。

どうやら砂漠や不毛地帯でも太陽と水さえあれば育つ作物との思い込みが間違っていたようです。ナイルデルタ地帯の肥沃で水捌けのよい土地が栽培条件だったのです。それに日本と同じく通年栽培を避けて、夏だけの栽培であれば難しい栽培技術がなくてもオーガニック栽培が可能なようです。

そして堆肥等の肥料を使った土壌改良後に、夏でもハウスの中で栽培すると結構な成績を納めることができるようになりました。

モロヘイヤの生長

モロヘイヤは気温が20℃以下になると生長を止めます。たとえ夜間でも寒い日があると生長を止めてしまうので結構やっかいなのです。安定栽培を続けるには温度管理が出来るビニールハウスの中が最適なのです。4月頃になって発芽ルームの中で種蒔きを始めます。シートレイに各々3粒ほどの種を蒔き、3日程すると発芽しますので、途中で間引きして育ちの良いものを一本残します。6センチ位の大きさまで育てて、3週間後には移植します。

直播をすると発芽する順番にヨトウ虫が来て食べてしまうので、シートレイでの苗栽培になりました。また移植する苗が小さすぎると、これもまた移植した瞬間に見事にヨトウ虫に食べられてしまいます。虫にとっても美味しい野菜に違

いありません。

モロヘイヤは成長すると高さ1メートル位になりますので、間隔を50センチほど離して移植します。6週間程で初めの収穫が始まります。まず頂茎の15センチ程の葉と茎を収穫し、さらに1週間後には脇芽が伸びてきますのでこれも収穫します。その後さらに1週間待つと次に伸びてきた脇芽を収穫出来ます。収穫量は倍々ゲームのようにどんどん増えてきて、最盛期には1本の木から15本から25本もの芽を収穫することが出来るようになるのです。

収穫をサボって頂茎の生長を放っておくと「植物の生長ホルモン」理論に従い頂茎や脇芽は十分に生長したと判断して、葉や茎の生長を止めて花を付ける準備をしてしまうので、品質と収量を上げるためには丁寧な回を重ねて収穫を怠ることはできません。

6月下旬の夏至（げし）を境に北半球では昼の時間が短くなって来ます。モロヘイヤは短日性植物ですから、秋になると体を生長させ花を咲かせて種子を作る準備に入ります。それを防ぐためにも頂茎の収穫を怠ることは出来ません。それでも、9月に入ると人間にも分かるほど日照時間が本当に短くなってモロヘイヤは体の部分の成長をあきらめてしまい、頂茎も脇芽も収穫出来るほど長くならないうちに、急いで花をつけ種を作る準備に入り、収量も急激に落ちてしまいます。

電照栽培

そこで秋になっても収量を維持するためには電照栽培を採用します。電照栽培とは植物の葉が昼間の長さを感じて開花時期を決めている性格を利用する方法です。日に日に昼間が長くなる春に開花準備をする長日性植物と昼間が短くなる秋に開花準備をする短日性植物がありますが、人工的に夜間照明をして昼間の時間を長く調整していくと、長日性植物は生長を早め、短日性植物は開花時期が遅くなるのです。

日本での電照栽培は1930年代に愛知県渥美半島の菊栽培家が完成させた菊の栽培方法に始まります。電気の無かった当時はアセチレンランプを使っていたという話ですから苦勞の程がうかがえます。当然なことに現在では蛍光球や発光ダイオードの省エネタイプなものが多用されています。

オールシーズン開花させたい鑑賞植物、クリスマス時期に焦点を合わせたポインセチアやイチゴ栽培、オールシーズン花を咲かせたくない大葉栽培、等々に利用されています。

モロヘイヤは秋に花を咲かせる短日植物ですから、昼間の時間が短くなる夏至を境に夜間の照明を始めます。8月までは2時間、9月になって4時間ほど電照すると花を咲かせる時期を遅らせることが出来るのです。それでも10月を過ぎると本肥の栄養を使い切ってしまうこと、ビニールハウスでも夜間の温度が20℃を保てないことが重なって、モロヘイヤは栽培者の感情とは無関係に花を付け、次世代の準備に突入し始めます。こうなるとさすがにモロヘイヤの旬も終わりです。

モロヘイヤの栄養価

モロヘイヤの食性はやはりネバネバした食感と薬用植物にも匹敵する素晴らしい栄養価にあります。体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミンC、老化防止や血管の健康を保つビタミンE、そのほか食物繊維やカルシウム、ビタミンK、葉酸などビタミン類やミネラルがたっぷり含まれています。となると、まるで栄養剤のレシピを見ているようではないですか！ 自然の威力をまじまじと感じさせる野菜です。

ぬめりがあり、のどごしよく食べられるので、暑さで食欲のない時期にも食べやすく、しかも栄養満点とは、まさに「王様の野菜」と言えますね。茹でるときにはサッと短時間で茹で、油を含んだ食材やオリーブオイルなどと一緒に食べることで、無駄なく栄養が摂取できます。



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。

夏の逸品

岡本製麺 手延べ半田そうめん

夏にはやっぱりそうめんがうれしいですね。ニジャにも様々な種類のそうめんがありますが、今年の夏どうしてもご紹介したいのがこの“手延べ半田そうめん”です。

製造会社は岡本製麺株式会社で、昭和22年の創業から培ってきた匠の技による伝統的な技法の麺と、独自の最新技術により実現した革新的な麺を提供している会社です。四国の阿波徳島の吉野川のほとりに本社工場を構えて、徳島の水の恵みを受けながら美味しいそうめんを丹精込めて作っています。

半田そうめんの歴史は古く、実に200年の伝統を誇っています。遡ること江戸時代中期の藩政時代、徳島の城下町から麻

植・美馬そして上流の三好地方への物資の運搬は、もっぱら船に頼っていました。

当時その川舟の船頭衆たちの手によって、三輪の方から淡路そして鳴門を経て半田の里にその手延べの秘法が伝えられ、そうめん造りに好適な、この地の風土・気候と相まって次第に半田の産業の一つになったといわれています。

四国山脈から吹き降ろす冷たい風と、吉野川の澄んだ水、そして良質の小麦から作られる、半田の優れた風土を象徴する特産品として、全国的にみても最高級の品質を誇る逸品で、その独特の味は一度食べたら忘れられないと言われるほどです。

半田そうめん音頭に「コシの強さにノ

ドが鳴る」と歌われているように、やや太めでコシが強いのが特徴です。

このように半田そうめんといえば「太い麺」で知られており、その麺の太さで区分する日本農林規格（JAS）では、半田手延べそうめんは「ひやむぎ」に分類されることとなります。しかしながら、半田手延べそうめんの場合に限り、江戸時代より続く伝統と麺文化の地域性が認められ、特別に「そうめん」と表記できることになっているそうです。そうめんでありながら太い麺からうまれる独特のコシの強さと風味の良さそして小麦の甘味を感じられる、まさに歴史と伝統が支える美味しさの秘密がここにあります。ぜひお試しください。

<https://okamotoseimen.co.jp>

創業昭和二十二年
岡本製麺



おばあちゃんの知恵袋 ②



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。

＊レタスを長持ちさせる

買ってきたらすぐに莖の部分に小麦粉をたっぷりつけて、新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。



＊しおれた野菜をシャッキとさせる

酢と砂糖を入れた水にしおれた野菜をつけておきます。



お料理編

＊りんごの変色防止

りんごの変色防止にうすい塩水につけることは良く知られていますが、塩水の代わりに酢やレモン汁でも効果あり。特にりんご酢がおススメです。りんごの味を損なうことなく変色を防止してくれます。



＊かたい肉を柔らかくするには

パパイヤやパイナップルにはたんぱく質分解酵素が含まれているのでこの成分が肉を柔らかくしてくれます。パパイヤやパイナップルの皮や切りくずに肉を一日挟んでおけば調理する頃には柔らかくなっています。

毎日使うキッチンのシンクですが、いつのまにか汚れが目立つようになっていませんか？ そんな時にもぜひ自然素材で試してみてください。



＊茶がら

使い終わった緑茶のパックでシンクのお掃除。お茶パックでゴシゴシとこすると、緑茶成分のタンニンが、油などの汚れを分解して落としてくれます。タンニンには抗菌作用もあるので、清潔なシンクを保てます。

＊果物の皮

スイカなどの皮や柑橘類の皮には、シンクの汚れを落とす作用があります。捨てる前にこすり洗いをする習慣にすればいつもピカピカに。

＊根菜の切れ端

大根やにんじんなどの根菜の切れ端に重曹をつけて磨きます。油でくもったシンクの輝きが戻ります。

＊搾った後のレモン

レモンなどに含まれる酸には、シンクの汚れを分解する作用があります。レモンの搾りかすを直接汚れにつけて、スポンジなどで拭き取ります。酸が残っているとサビの原因になるので、最後には水拭きでしっかり落としましょう。

＊飲み残したビールで

ビールのアルコールと酵素が、シンクについた汚れを分解してくれます。飲み残しのビールが出たら試してみましょう。スポンジにビールをつけてシンクをこすりまわります。クレンザーは必要ない汚れ落ちてます。

＊少量の酢で殺菌

スポンジに酢をとってシンクまわりを拭き掃除。量は少量でOK。酢の殺菌効果でゆるめるの原因の菌をおさえます。

キッチンのお掃除編

今年は欲しかった茗荷の苗を買いました。たくさん大葉の葉がついた大きめの鉢も買いました。大きくなったので、上部を10cmカットして挿し木にしました。これから育つが楽しみです。これらの苗は、他のお店では売っておらず、有難いかぎりです。

カマボコに大葉を巻いて、食べています。

RPV, CA Michiko さま

Q&A ニジヤの苗を楽しんでいただいております。うれしいです。ぜひ苗を立派に育てる方法をお聞きたいものです。



ニジヤで売っている夏のデザートを楽しんでいます。特にコーヒーゼリーは絶品！何度もリピートしてしまいます。あとプルプル水ゼリーもお気に入りです。週末の自分へのご褒美として楽しんでいます。

Torrance, CA Misa さま

Q&A ニジヤのデザートシリーズはとても評判が良いです。抹茶ゼリーやなめらかプリンなど、和風も洋風もバラエティ豊富に揃っていますので、ぜひお試しください！



ニジヤ便利

ニジヤでは日本から美味しいお米をお客様にお届けしています。日本には様々な品種のお米があり、そんな中から、ひたすら美味しいお米を求めてニジヤで販売できるように努力しています。

先日本年度契約している秋田県のあきたこまちの田んぼの様子が送られてきました。田植えが終わったところの写真です。これからぐんぐん育っていき、収穫は9月末から始まる予定で、新米到着は11月~12月初頭ごろを予定しているそうです。

豊作を祈願しつつ今年も美味しいお米がたくさんやって来ますよう、楽しみです。



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>



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

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

夏らしくツルツル食べられてのど越しの良い麺特集をお送りしました。ニジヤで販売している麺の種類が多いことに改めて驚いていますが、その分選択肢も広がって好みの商品が見つかる可能性も高くなりますね。ぜひいろんな種類をお試しいただき、好みの麺を見つけてくださいね。

引き続ききちんとした食事ときちんとした生活を心がけて、楽しく安全な夏をお過ごしください！ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、シェアしたい楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！

どしどしお寄せください。お待ちしております。

採用させていただいた方には“ご馳走マガジン オリジナル バンダナ”をプレゼント！使い方もいろいろで、カラフルな5色をご用意。何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

では次回の秋号を乞うご期待！！

gochiso@nijiya.com

Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！



sato



ハリつやのある
元気なお肌に



びるるん
ぎゅっぎゅ!

Q10
COLLAGEN

Yogurt Flavor

Collagen Peptides
500mg per bottle

吸収の良い水溶性コエンザイム Q10 配合により、加齢とともに減少するコエンザイム Q10 をすばやく補うことができます。美容と健康に大切なコラーゲン、ローヤルゼリー、アミノ酸などを配合しています。飲みやすいヨーグルト味で、カロリーも約 10kcal と控えめです。

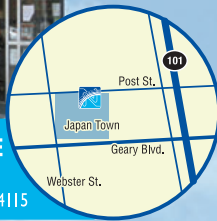
◆原材料：水、果糖ブドウ糖液糖、はちみつ、リンゴ濃縮果汁、アラビアガム、香料、クエン酸、コエンザイム Q10、コラーゲンペプチド（魚由来）、ローヤルゼリー抽出液、安息香酸ナトリウム（防腐剤）、アルコール、スクラロース、砂糖、ココナッツ油、パーム油、ミックストコフェノール（酸化防止剤）、米油

◆栄養成分表示：1本（30ml）あたり：エネルギー...10kcal、炭水化物...3g、リボフラビン...0.94mg、ビタミン B6...1.32mg、コエンザイム Q10...15mg、コラーゲンペプチド...500mg、ローヤルゼリー抽出液...2.4mg



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



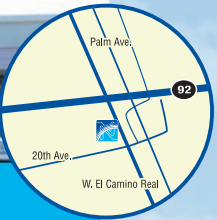
TORRANCE STORE

(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



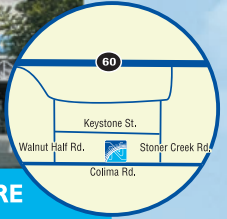
SAN MATEO STORE

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



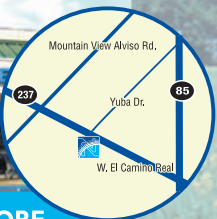
LITTLE TOKYO STORE

(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



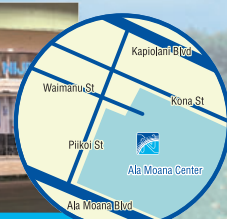
MOUNTAIN VIEW STORE

(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