

美食

Winter 2023

Gochiso

巻頭
特集

鍋スープで楽しむ冬

冬を元気に乗り切ろう!

— 腸内環境と免疫機能

冬の海鮮—銀だら

野菜のおかずいろいろ。

Reikoさんちの米粉レシピ

MISO LABORATORY

季節にまつわる食と身体のイイ話

腹ぺこキッズのお料理教室

ニジャ 乾しいたけ新登場企画 第4弾!

Beer Beautiful



COEDO

Super Premium Japanese Craft Beer



COEDO 紅赤 -Beniaka-
半シリアルビール (Imperial Sweet Potato Amber Ale)
アルコール度数：7%

COEDO 瑠璃 -Ruri-
ピルス (Pils, Japanese Lager)
アルコール度数：9%

COEDO 伽羅 -Kyara-
インディア・パール・ラガー (IPA, India Pale Lager)
アルコール度数：5.5%

COEDO 白 -Shiro-
ヘフェ・ヴァイツェン (Hefe Weizen)
アルコール度数：5.5%

COEDO 漆黒 -Shikkoku-
ブラック・ラガー (Black Lager)
アルコール度数：5%

COEDO 菘花 -Marihana-
セッション IPA (Session IPA)
アルコール度数：4.9%



World Beer Cup
ワールドビアカップ
シルバーアワード受賞



European Beer Star
ヨーロッパビヤスター
ゴールドアワード受賞



Australian International Beer Award
オーストラリアン・インターナショナル・
ビア・アワード
ゴールドアワード受賞

世界の品評会で多数の受賞

ビールのワールドカップともいわれる世界最大のビールコンテストであるWorld Beer Cup (開催国：アメリカ)、欧州最大のEuropean Beer Star Award (開催国：ドイツ)、アジア・オセアニア地区最大のAustralian International Beer Award (開催国：オーストラリア)。COEDOは世界3大陸の品評会でそれぞれに受賞し、“Japanese Craft Beer”として世界でも高い評価を頂き、各国に輸出もされています。

Internationally recognized superior quality

COEDO's beers have received several awards in respected international competitions. This is particularly so for their flagship brew, COEDO -Beniaka-. It is now highly recognized as “Super Premium Japanese Craft Beer” at three of the world's largest beer competitions - The World Beer Cup (USA), The European Beer Star (Germany), and The Australian International Beer Awards (Australia).



coedobrewery.com

 **Wismettac**

Freshly imported from Japan in a reefer container by Wismettac Asian Foods, Inc.



巻頭
特集

鍋スープで楽しむ冬

2



ニジャ冬の新作寿司、弁当 8

冬の海鮮：銀だら 10

野菜のおかずいろいろ。 12

ニジャぶらんど 乾しいたけ新登場企画第4弾！ 14

〔連載〕自然と共に生きる ～ありのままの難しさ～ 16

MISO LABORATORY ① 18

ニジャ くずきりとはるさめ 22

冬を元気に乗り切ろう！ ～腸内環境と免疫機能～ 23

〔連載〕Uncle Philのお料理ダイアリー 28

にじや食堂 ～関西風豚玉お好み焼き定食～ 30

〔連載〕歴史めし —蘇(そ) 32

〔連載〕目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ 33

腹ぺこキッズのお料理教室② 34

わくわく！ごちそうキッチン —ヴィーガン スター・ブレッド 35

〔連載〕Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 36

満腹男飯 ～カルボ丼～ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

乳がん早期発見啓発セミナー開催 42

玲子さんちの米粉レシピ —簡単すぎる！米粉のベシャメルソース 43

オーガニック栽培の現場から 44

ニジャこだわりの逸品。 —エスオーシー 温泉水99 46

おばあちゃんの知恵袋 47

みなさまからの声、声、声 48



(キトリ線)

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
Zono
BC Network
SOC Corporation
Asuka Hashimoto
Phil Murachi
Asami Goto
Akimi Furutani
Noriko Imura
Rea Goto
Hiyoriko

鍋スープ で 楽しむ冬

ニジヤの鍋スープは、
鍋料理はもちろん、他の
料理にも簡単に味が決ま
るので、とても便利。
この冬も味のラインナップ
をお楽しみください。



鍋料理の魅力

寒い季節に大活躍の鍋料理ですが、その魅力の一つは野菜がたくさん食べられることでしょう。特に葉物は煮るとかさがぐっと減ってもりもり食べられます。また、煮汁に溶け出す水溶性ビタミンも具材といっしょに丸ごと摂取できます。

色々な種類の具材を用いることで、バランスの良い食事が鍋一つで手軽に作れるのは大きな魅力ですね。

鍋料理では通常、最初に繊維質が豊富な野菜と、たんぱく質を含む肉や魚介を先に食べ、最後にシメの炭水化物を食べますが、これは血糖値の上がり方が緩やかになるといわれる食べ方です。

塩分の取り過ぎさえ気をつければ、鍋料理はとても健康的な食べ物といえます。



ごま味噌鍋スープ

あいとん鍋

■ 材料: 2~3人分

鶏もも肉・・・ 1枚(250g)
にんじん・・・ 1本(150g)
長ネギ・・・ 1本
大根・・・ 12cm(400g)
ごぼう・・・ 1/3本

<すいとん生地>

小麦粉・・・ 110g
片栗粉・・・ 60g
塩・・・ 小さじ1/4
水・・・ 150ml

<汁>

ニジヤごま味噌鍋スープ・・・ 1袋

● 作り方:

- 鍋の半分ほどに水を入れておく(分量外)。大根は厚さ1cmの半月形に切って鍋に入れる。ごぼうは大き目のさががきにし、鍋に入れる。
- 大根とごぼうを入れた鍋を中火にかけ、3分ほど下茹でし、お湯は捨てて。

- すいとん生地をつくる。ボウルに小麦粉、片栗粉と塩を入れ、分量の水を少しずつ加えて粘りが出るまで混ぜる。

- 鍋にごま味噌鍋スープを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして、水で濡らしたスプーンで(3)を一口大にすくい入れる。全部入れたら3分程煮る。

- 鶏肉は余分な脂肪を除き、ひと口大に切る。にんじんと長ネギは厚さ8mm程の斜め切りにする。

- (4)の鍋に下茹でした大根、ごぼうに加え、鶏肉、にんじん、長ネギ、アクが出たら除き、ふたをして約10分煮て、鶏肉に火が通ったら出来上がり。



● 作り方

- 甜麺醬と酒を混ぜておく。
- フライパンにごま油を中火熱し、豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら豆板醬、にんにく、しょうがと長ねぎのみじん切りを加え、1~2分炒め、(1)を加え、さらに1~2分炒め、火を止める。

- 鍋にお湯(分量外)を沸かし、そうめんをパッケージの表記通りにゆで、ザルに上げて水気を切り、各器に入れる。

ピリ辛にゅうめん

■ 材料: 2人分

甜麺醬・・・ 小さじ2
酒・・・ 大さじ1
ごま油・・・ 小さじ2
豚ひき肉・・・ 1/2パック
豆板醬・・・ 小さじ1/2 (お好みで加減)
にんにくみじん切り・・・ 小さじ1
長ねぎみじん切り・・・ 大さじ3
しょうがみじん切り・・・ 小さじ1
そうめん・・・ 2人分(150~200g)
ニジヤごま味噌鍋スープ・・・ 500ml
水菜・・・ 適宜
ラー油・・・ 数滴

- 鍋にごま味噌鍋スープを入れ中火でひと煮立ちしたら、火から下ろし、器のそうめんの上から注ぐ。
- 器に(2)を盛り付け、長さ5cm程に切った水菜を添え、ラー油を回しかける。

キムチ鍋スープ



キムチおでん鍋

■ 材料: 2人分

- 大根・・・ 1/3本
- 卵・・・ 2個
- もめん豆腐・・・ 1/2丁

<だし汁>

- ニジャキムチ鍋スープ ・ 400ml

<後入れ具材>

- ニジャおでん ・ 1パック
- ニラ・・・ 1/3束



● 作り方:

1. 大根は厚さ2cmの輪切りにし、皮をむき、面取りをし、片面に十文字の切り込みを入れ(下図参照)、下ゆでする。卵はゆで卵にし、カラをむく。
 2. 鍋にニジャキムチ鍋スープを入れ煮立たせ、大根、ゆで卵とひと口大に切った豆腐を加え、弱火で約30分ほど煮る。
 3. 大きな練り物は半分、ちくわは斜め切りし、他の種と一緒に鍋に加え、約10分煮る。
 4. 食べる直前に長さ10cmほどに切ったニラを加える。
- *おでんに付属のスープは麺類や煮物など、別の料理にご利用ください。



大根の角の部分
面取りする。



上下の角を面取り。



十字に浅く包丁を入れる。

土鍋の魅力

土から作られる土鍋は鍋の歴史の中で最古です。後続の金属製の鍋は丈夫で扱いやすいですが、古参の土鍋には他にはない多くの利点があります。

土鍋は素材に気泡を含んでいて熱の伝導が遅く、金属に比べ沸騰には時間がかかります。そのため低温帯での加熱状態が自然と長く続き、加熱ムラを抑えて食材の細胞がしっかり整い、煮崩れを防ぐ効果がありながら、じっくり味を染み込ませることが出来ます。

加熱に時間がかかる一方、放熱にも時間がかかります。つまり、調理加熱後の保温性が高く、長く熱々を保てます。余熱での調理にも向いていますね。

食卓で調理する際の見た目も暖かい、土鍋は冬の鍋料理には最適な調理器具でしょう。



辛うま鶏大根

■ 材料: 2人分

- 鶏モモ肉唐揚げ・・・ 1パック
- 植物油・・・ 小さじ1
- 大根・・・ 1/4本
- しょうが薄切り・・・ 大さじ1
- ニジャキムチ鍋スープ ・ 350ml
- 砂糖・・・ 小さじ1/2
- 白髪ネギ・・・ 少々

● 作り方

1. 大根は厚さ2cmの輪切りにして皮をむき、さらに1/4に切る。
2. 鍋に油を入れて中火で熱し、鶏肉の表面に焼き色がつくまで炒める。
3. 鍋スープ、大根、しょうがを加え、30分程煮る。
4. 器に具材を盛りつけ、鍋のスープに砂糖を加え、3分程煮詰め、(3)にかける。
5. 白髪ネギを天盛りしてできあがり。



鍋スープ

で
楽しむ冬

海老と刺身の しゃぶしゃぶ

■ 材料: 2人分

- 海老 6尾
- 刺身盛り合わせ お好みの種類と量
- 木綿豆腐 1/2丁
- 水菜 1/2袋
- にんじん 1/3本
- ぶなしめじ 1パック
- 塩麴鍋スープ 鍋の7分目
- ポン酢(お好みで) 適宜

● 作り方

1. 豆腐は一口大に切り、水菜は5cm程の長さに切る。にんじんは短冊に切る。ぶなしめじは小分けにする。
2. テーブルに鍋を用意して塩麴鍋スープと具材を適量入れ、残りはさらに盛り付ける。
3. 海老の尾と第一関節を残して殻をむき、背中に浅く包丁を入れて背わたを取り除き、背開きにし、刺身と共に皿に盛り付ける。
4. 鍋を火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にし、各自海老や刺身をスープにくぐらせ、他の具材と一緒に、調理しながら食べ進める。お好みでポン酢につけても。



塩麴鍋スープ



レンジで簡単茶碗蒸し

■ 材料: 150mlの器2個分

- 鶏もも肉 1cm角6切れ
- しょうゆ 小さじ1/8
- しいたけ 小1個
- かにかまぼこ 2本
- 三つ葉 4本
- 卵 1個
- 塩麴鍋スープ 150ml



4. 茶碗蒸し器かマグカップなどの耐熱容器に鶏肉、三つ葉の茎の部分、しいたけ、かにかまぼこ、をそれぞれ入れ、茶漉しなどでこしながら(3)の卵液を注ぎ入れる。
5. 三つ葉の葉を表面に浮かせ、器をラップで覆う。
6. 600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。仕上がりを確かめ、必要に応じて15秒~30秒を目安に追加加熱する。
- * 楊枝を刺すか、器を少し傾けると、透明な汁が滲むのが加熱終わりの合図です。
- * 容器や具材の温度で多少調理時間が異なりますが、被せたラップが水滴で曇ってきたらOKです。ラップが膨らんできたら、加熱し過ぎて「す」(気泡)が入ってしまいますので、すぐ加熱を止めてください。
7. 5分ほどそのまま置いて粗熱をとって、できあがり。

茶碗蒸しの楽しい具材

具材は右のレシピの他にも、お好みで入れ替え可能です。例えば: ぎんなん、かまぼこ、はんぺん、ちくわ、海老、ほたて、肉団子、ソーセージ、ひき肉、鮭、ツナ、コーン、枝豆、いも類、小松菜、にんじん、うどん、チーズ、明太子...等々、きのこ類も色々使えますが、「生のまいたけ」だけは含まれる酵素、プロテアーゼが卵が固まることを阻害するので、あらかじめ加熱してから入れてください。また、火の通りにくい具材は小さく切る、下茹でする等、加熱ムラにならない様に工夫してください。

● 作り方

1. 鶏もも肉にしょうゆをかけて混ぜ、下味を付けておく。
2. しいたけは薄切り、かにかまぼこは半分に斜め切り、三つ葉は茎を長さ2cmほどに切り、葉の部分と分けておく。
3. 卵を泡を立てない様に溶き、塩麴鍋スープを加えてよく混ぜる。



寄せ鍋スープ

鍋スープ
で
楽しむ冬

チーズ入りミルフィーユ鍋

■ 材料: 2人分

白菜・・・・・・・・・・・・・・ 5~6枚
豚ばら肉 薄切り・・・・・・ 1パック
ソーセージ・・・・・・・・・・・・ 4本
ニジヤ寄せ鍋スープ・・・・・・ 1/2袋
シュレッドナチュラルチーズ 60g(2oz)



● 作り方

1. 白菜の葉と豚肉を交互に重ね、5cm角程に切り、鍋に切り口が上になる様に敷き詰める。中央にウインナーを入れる。
2. 寄せ鍋スープを鍋に加えて蓋をして火にかけ、弱めの中火で10分程、白菜に火が通るまで煮る。
3. 鍋の中央を空けて、シュレッドチーズを入れる。
4. 再び蓋をして1分煮て、チーズが溶け始めたら食卓で具材につけながら食べる。



鶏炊き込みバターごはん

■ 材料: 2人分

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1合
寄せ鍋スープ・約200ml/1合の線まで
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本
ぶなしめじ・・・・・・・・・・・・ 1/2袋
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・ 200g
おろしにんにく・・・・・・・・・・ 小さじ1
黒こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
青ネギ・・・・・・・・・・・・・・ (お好みで)少々

● 作り方

1. 米を洗って30分浸水(分量外)させる。
2. にんじんは長さ2cm程の細切りにし、ぶなしめじは石づきを落とし、小分けにする。鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、おろしにんにく、黒こしょうをまぶす。
3. ザルで米の水を切って炊飯器に入れ、寄せ鍋スープを1合の線まで加える。
4. 米の上ににんじん、ぶなしめじ、鶏もも肉をのせて炊飯する。
5. 炊き上がったらバターを加えて全体を混ぜ、お好みで青ネギの小口切りを天盛りする。





ニジャこだわりの鍋スープシリーズ



塩麴鍋

あごだしと鰹魚醬のスープに塩麴を加えて上品な味に仕上げました。麴のおかげで、肉も魚もお野菜もどんな素材もしっかりと旨味を引き出します。



ごま味噌鍋

ごまと味噌は相性抜群！さっぱりとしたあごだしのうま味にごま味噌のコクが調和して、本格的な鍋料理をお楽しみいただけます。



寄せ鍋

ダシ感だけでなく、甘みとのバランスにこだわり様々な素材の味を引き立て、飽きのこない味に仕上げました。旨味の余韻と深い味わいを堪能いただけます。



キムチ鍋

酸味を抑えて旨味の後に辛さがたつ味にこだわりました。辛さの奥にはあごだしの旨味が際立つ絶妙なバランスとなっています。

鍋におすすめ、ニジャブランド



ニジャおでん

餅入り巾着や定番の練り物などバラエティに富んだおでん種と美味しい特製スープがセットになっていますので、これひとつで大満足。
大根やこんにゃく、ゆでたまごなどお好みの具材をプラスすれば、お手軽に家族みんなが大好きなおでんが楽しめます。



ニジャ レモンとすだちのぼん酢

相性の良いレモンとすだち、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、ニジャのこだわりがしっかりと味わえるぼん酢です。



ニジャ 四種の柑橘こだわりぼん酢

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。
またポン酢に使用するには珍しいとされる宗田経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、安心して味わえるぼん酢です。

ニジャ冬の新作弁当、お寿司

冬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。

冬限定！

ニジャ 豚骨ラーメン



▼ ニジャ 豚骨ラーメン

寒い冬には身体のあったまるものが食べたくなりますね。お鍋やおでんもいいですが、やっぱりラーメン！ 毎年大人気の「ニジャ豚骨ラーメン」をこの冬も販売させていただきます。

試行錯誤を重ねて作り上げたスープにゼラチンを混ぜて、固めてから少し硬めに茹でた麺と具材を載せていますので、ご家庭や職場に持ち帰ってから電子レンジで熱々に温めてお召し上がりいただけます。スープはニジャ特製で20時間ほどかけて豚骨からじっくりと丁寧に作り上げました。スープは長時間煮たてる事により、ゲンコツ骨の中にある髓や脂が溶けだして、微粒子となり水の微粒子と結合します。これを乳化と言って、スープが白くなる原因となります。このようにニジャの豚骨スープはじっくりと時間をかけて作り上げ、飽きが来ないさっぱり系豚骨スープとなっています。あまりくどくなく、様々な年齢層の方が食べやすいようにしました。

トランス店とマウンテンビュー店では、飲食スペースで熱々の豚骨ラーメンを食べることが出来ますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。冬の風物詩ニジャ豚骨ラーメンをどうぞお見逃しなく！

▼ 山賊おにぎり弁当

“山賊”と聞いて連想するのは荒々しい気性で山に住む男たちでしょうか？ この冬イチオシのニジャの山賊弁当はそんな印象を少しだけ感じてもらえるワイルドなお弁当です。蓋を開けると、鮭・高菜・明太子・昆布と具がたっぷりの大きなおむすびがひとつで半分ぐらいを占めており、その存在感にびっくりすること間違いなし。おかずとして、鶏の唐揚げ、黒胡椒の効いた牛カルビ串、そしてつけ合わせに卵焼きと枝豆、ミニトマト。ピクニックやハイキングにはもってこいのお弁当になっています。食べ応え充分な山賊おにぎり弁当の、この巨大おむすびの挑み方（丸かぶり、割って食べる、ナイフとフォークで食べる…）はお客様次第です。どうぞお楽しみください！

山賊おにぎり弁当



▼ 小松菜とチキンの和えもの

冬の野菜の代表格である小松菜をふんだんに使用したお惣菜です。小松菜と油揚げを優しい味付けのおひたしにして、チキンの胸肉を蒸して、ほぐしたものと和えています。さっぱりしているので、食べやすく、食欲のないときにもべろりと平らげてしまうかもしれません。冬に摂りたい野菜のひとつとして、ぜひお試しください。



ホタテ弁当



▼ ホタテ弁当

日本産の美味しいホタテ貝をふんだんに使用した炊き込みご飯のお弁当です。この冬、ニ ज्याに初登場! 炊き込みご飯の上には、少し甘めに蒸した立派なホタテを3つトッピング。その他には、天然紅鮭の塩焼き、卵焼き、小松菜と油揚げのおひたしも入って、楽しくヘルシーな身体に優しいお弁当となりました。お肉の苦手な方にもオススメです。

北海海鮮ちらし

▼ 北海海鮮ちらし

ニ ज्याの北海海鮮ちらしは、子供から大人までみんなの大好きな海の幸を厳選しています。すっかりお馴染みのニ ज्या特製アラスカ産「醤油いくら」、冷たい海域で育った脂ののった「サーモン」、北海道産の「高級ホタテの刺身」、北海の冷たい海で育った「ズワイガニ」、そして彩りに大葉と貝割れ大根を添えてみました。ニ ज्याのオーガニック醤油とわさびで豪快に美味しくいただきます!



—— 高野豆腐 ——

高野豆腐とは、生の豆腐を凍らせて低温で熟成させ、水分を抜いて乾燥させた物で、別名「凍み豆腐」や「凍り豆腐」とも呼ばれています。高野山の僧侶たちによって作られたことにより高野豆腐と呼ばれるようになったとか。現在は工場生産されていますが、かつては冬の寒さ時期に屋外に干して凍らせて水分を抜く作業を繰り返し、天日干しをして作られていたそうなので、やはり冬の食材という気がします。

製造過程で水分が抜けることで栄養成分がギュッと濃縮されています。タンパク質、脂質、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富で、豆腐の栄養成分が凝縮されているため、より少ない量でバランスよく栄養成分を摂取できます。更に糖質が低く、女性ホルモンと似た働きをする大豆イソフラボンも豊富。貧血予防に効果的な鉄や腸内環境を整える効果がある食物繊維も豊富で女性に嬉しい成分がたっぷり。この冬はぜひニ ज्याのお惣菜でも高野豆腐の美味しさをお楽しみください!

田舎きんぴらごぼう



▼ 田舎きんぴらごぼう

少し大きめのサイズにカットした、ごぼう・にんじん・こんにやく・高野豆腐をニ ज्या手作りタレを使用して炒め煮にしました。田舎のおばあちゃんを想像させるシンプルで素朴な味わいのお惣菜になります。日本の懐かしい味をご賞味ください

小松菜とチキンの和えもの



銀だら

冬の
海鮮



銀だらとは

銀だらの英語名は、一般的には「Black Cod」ですが、正式名は「sable fish」です。タラ（Pacific cod）の仲間と思われがちですが、タラとはまったく別の魚です。

銀だらはカサゴ目ギンダラ科に属す大型深海魚。外見が似ていることから「鱈」が付けられています。生物としてはタラよりもカサゴやホッケに近い存在ですね。最も近い仲間としては「アブラボウズ」と呼ばれる魚がいますが、こちらは脂肪分が多すぎて食用に適さないとされています。

銀だらの生息地域は、南はメキシコ Baja からサンフランシスコ、カナダ・バンクーバー島アラスカと北上し、北海道内浦湾以北までと広い範囲に分布しており、水深1500m～15000m（通常は4000～10000m）に生息しています。産卵期は1～4月で、

銀だらはタラ（真鱈）よりも脂が乗っていて、焼き魚や煮付けにしてもふっくら仕上がるのが特徴です。魚嫌いのお子さんには、焼いた銀だらは食べやすいかもしれません。もちろん大人でもシンプルな焼き方で、パスついてしまいがちなタラよりも銀ダラの方が好きという方が多いのではないのでしょうか。西京焼きなどの漬け焼き・煮付け・鍋などの和食系はもちろんのこと、ソテーやフライなど洋風のレシピにもおススメです。

3000～5000mの泥底のスロープを好むようです。

栄養価

銀だらは魚では珍しくタンパク質より脂質の方が多い魚です。高タンパク低カロリーな魚ですが、その脂質中にはオメガ3（n-3）系に分類される不飽和脂肪酸が含まれており、DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳細胞の健康維持などに、EPA（エイコサペンタエン酸）は、血小板の凝集を抑制する働きや悪玉コレステロール・中性脂肪・血圧の降下作用などの報告もされており、血液サラサラ成分としてサプリメント等の健康食品にも配合されています。

また、魚類の中ではトップクラスに多く含まれているビタミンAは粘膜を丈夫に保ち、呼吸器からのウイルス侵入を防ぐことで風邪予防にも役立ちます。このように銀だらはどなたにも安心して食べていただける天然物の魚といえます。

美味しく食べよう

銀だらはそのしっとり感のある脂が特徴で、煮てよし、焼いてよしの魚です。加熱しても身が硬くなりにくいので、焼いたり煮たりさまざまな料理に適しています。例えば、焼いて食べるなら手軽に作れる塩焼きやホイル焼き、照り焼きなど。塩焼きは、焼いているうちに脂が出てくるので、表面は

銀だらの塩麹焼き

カリッと中はふっくらした食感を楽しめます。ホイル焼きは、銀だらと調味料をアルミホイルに包んでトースターなどで加熱するだけでギューッと旨味を閉じ込めた本格的な味わいに仕上がるのが魅力です。照り焼きや西京焼き、みりん漬けにすれば、タレに銀だらの旨味加わり、ご飯が止まらなくなってしまうです。そして柔らかい身と濃厚な味を満喫したい場合は煮付けがぴったりです。

また銀だらといえば、和食のイメージが強いですが、今や世界的に食べられている魚なので洋風にもぴったり。白身魚と相性のよいトマトと組み合わせたりチーズと一緒にホイル焼きにしたり、フライにしても美味しくいただけます。

そして今回は銀だらをあらかじめ塩麹に漬けて使うアレンジレシピをご紹介します。銀だらは水分の多い魚ですが、塩麹を塗って半日～1日置くと、適度に水分が抜けて旨味が増し、どんな料理にも手軽に使えるようになります。また、塩麹によって塩味がついているので味付けも簡単。ぜひニジヤの銀だらでお試しください。

材料（1人分）

- 銀だらの切り身 1切れ
- ニジヤ塩麹 小さじ2

作り方

（下準備）

- 1 ラップを広げて塩麹小さじ1を中央に落とし、銀だらの切り身のサイズにスプーンでのぼす。
- 2 その上に銀だらをのせ、上に塩麹小さじ1を塗る。ラップをびっちり巻いて冷蔵庫で半日～1日置く。

【調理】

調理前にペーパータオルで魚の水分をふき取り、グリルやフライパンなどで両面焼く。

* 器具や魚のサイズによって調理時間は異なりますが、フライパンの場合は強火で2～3分予熱、皮目から強めの中火で3～4分、返して中火で3～4分焼くのが目安。テフロン加工のフライパンでない場合は、薄く油を引くか、パーチメントペーパー（フライパンからはみ出さない小さめのサイズで）を敷いて焼きます。

* 塩麹漬けた魚は焦げやすく、身が割れやすいので注意してください。



銀だらの野菜あんかけ



材料 (2人分)

塩麴銀だらの切り身… 2切れ
(p10 [下準備] 参照)
片栗粉 …… 小さじ2
ごま油 …… 大さじ1

〔調味料〕

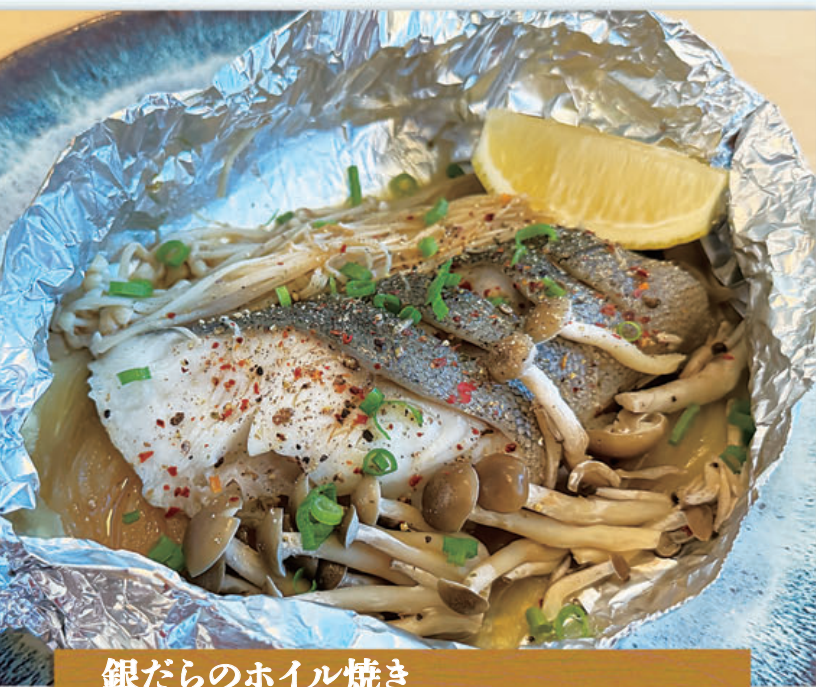
醤油 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
酢 …… 大さじ½
塩、こしょう …… 少々

〔あんかけ〕

玉ねぎ …… ½個
にんじん …… ¼パック
しいたけ …… ¼パック
絹さや …… 5g
しょうが …… 小さじ1
水 …… 200ml
ニジヤ和風だし …… 小さじ1
片栗粉 …… 小さじ2+同量の水

作り方

- 1 玉ねぎ、しいたけは薄切り、にんじん、絹さや、しょうがは千切りにする。
- 2 水気を拭いた塩麴銀だらに片栗粉を薄くまぶす。フライパンにごま油を熱し、銀だらを皮目から両面焼く。
- 3 鍋に水と和風だしを入れて中火にかけ、絹さや以外の野菜を入れて10分煮る。絹さやと〔調味料〕を入れて、水溶性片栗粉を回し入れとろみをつける。
- 4 皿に銀だらをのせ、野菜あんをかける。



銀だらのホイル焼き

材料 (1人分)

塩麴銀だらの切り身 …… 1切れ
(p10 [下準備] 参照)
玉ねぎ …… ½個
しめじ …… ¼パック
えのき …… ¼パック
バター …… 5g
醤油 …… 小さじ1
こしょう …… 適量
小口ねぎ …… 適量

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、きのこ類は石付きを切り落としてほぐす。
- 2 アルミホイルを大きめに広げ (包める程度)、玉ねぎを敷く。その上に水気を拭いた塩麴銀だらをのせ、両脇にしめじとえのきを添える。上からこしょうを振る。
- 3 銀だらの上にバターをのせ、きのこの上に醤油を振りかける。アルミホイルを包んで閉じる。
- 4 フライパンにアルミホイルをのせ、ふたをして中火で3分加熱、その後弱火にして10分加熱する。アルミホイルを皿に移してから開き、小口ねぎをトッピングする。お好みでチリペッパーやレモンを添えて。



銀だらソテー・ミニトマトソース

材料 (1人分)

塩麴銀だらの切り身 …… 1切れ
(p10 [下準備] 参照)
ミニトマト …… 8個

にんにく …… ½片
オリーブオイル …… 小さじ2
こしょう …… 適量
パセリ …… 適量

作り方

- 1 ミニトマトは半分に、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて強めの中火にかけ、フライパンが熱くなってきたら水気を拭いた塩麴銀だらを、皮目を下にして入れる。同時にミニトマトも切り口を下にして入れる。
- 3 3分ほど焼いたらミニトマトを裏返して端に寄せ、トマトを焼いた下にもトマトのおこげができていますので、その上に魚を裏返して2分ほど焼く。
- 4 魚が焼けたら皿に取り、ミニトマトをフライパンの中でさっとオイルと混ぜ合わせて魚の上にかける。こしょうを軽くふり、パセリをトッピングする。お好みでレモンやパジルの葉などを添えて。

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”冬バージョンをご紹介します。

冬が旬の野菜には身体を温めてくれる働きがあり、風邪をひきやすいこの季節には免疫力を高めてくれる
ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多いのが特徴です。

しかも美容にも嬉しい効果をもたらしてくれます。

また厳しい寒さの中でも凍らないように糖を増やす性質があるため、甘みが強く美味しい野菜を楽しむことができます。

● いろいろきのことワンタンの鍋

ワンタンは食べる分ずつ加えて。
鍋のダシがどんどんおいしくなります。

■材料 (2~3人分)

しめじ	½パック
舞茸	½パック
エリンギ	1本
椎茸	2枚
えのきだけ	1パック
オイスターマッシュルーム	70g
ねぎ	適量
ワンタンの皮	30枚

(ワンタンの具)

鶏ひき肉	250g
ねぎ	1本
生姜	½片
にんにく	½片
醤油麹	小さじ1
ごま油	小さじ1

水	700ml (鍋のサイズに応じて適量)
ニジヤだし昆布	10cmを1枚
ニジヤポン酢	適量

■作り方

1. 鍋に水とだし昆布を入れて1時間以上置く。
2. きのご類は食べやすい大きさに切ったりさいたりしておく。ねぎは斜め細切りにする。
3. (ワンタンの具)の野菜はみじん切りにして他の材料とよく混ぜ合わせ、ワンタンの皮の中央に小さじ1杯程度置いて、ふちに水を付けて三角に折り合わせる。
4. 鍋を中火にかけ、沸騰直前でだし昆布を取り出し、きのご類を入れる。沸騰したらワンタンとねぎを加え、火が通った順にポン酢でいただく。





● カリフラワーとじゃがいものスープ

圧力鍋を使ったほろほろスープ。もちろん鍋でも作れます！

■ 材料 (4~5人分)

カリフラワー …… 350g
 じゃがいも …… 1個 (300g)
 玉ねぎ …… ½個 (60g)
 にんにく …… 1片
 ベーコン …… 2枚
 オリーブオイル …… 大さじ1
 水 …… 600ml
 ニジャ中華だし …… 小さじ3
 牛乳 …… 250ml
 塩 …… 小さじ1弱
 こしょう …… 少々



■ 作り方

- カリフラワーは小房に分ける。
- 圧力鍋にオリーブオイルを入れて強火にかけ、玉ねぎ、にんにくを炒める。しんなりしてきたらベーコンを入れ、香りが立つまで炒める。
- じゃがいも、カリフラワー、水、中華だしを入れてふたをする。10分程度で沸騰したら弱火にし、10分間圧をかける。(*圧力鍋を使用しない場合は弱火にしてからふたをして20分ほど煮る)
- 圧を抜いてふたを開け、牛乳、塩、こしょうを入れて中火にし、沸騰し始めたら火を止める。お好みでパセリのみじん切りをトッピングして。



● 春菊と塩麴海老の炒め物

春菊は多いようでも炒めると少量に。たっぷりどうぞ！

■ 材料 (2人分)

海老 …… 6尾
 (A)
 塩麴 …… 小さじ1
 しょうが(すりおろし) …… 1片
 にんにく(すりおろし) …… ½本片
 酒 …… 大さじ1
 春菊 …… 100g
 ごま油 …… 大さじ1
 オイスターソース …… 小さじ1

■ 作り方

- 海老は殻をむいて背ワタを取る。(A)の材料とよく混ぜ合わせて、冷蔵庫で半日置く。春菊は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を入れて強火で熱し、1.の海老を入れたらすぐ裏返し、ふたをして弱目の中火で1分蒸し焼きにする。
- 春菊を加えて強火にして炒め、オイスターソースを加えて混ぜ合わせる。春菊がしんなりしたら火を止める。



● 根菜キーマカレー

冬に美味しい根菜をたっぷり！ニジャのやさしいカレーフレークで。

■ 材料 (4人分)

豚ひき肉 …… 250g
 玉ねぎ …… ½個
 にんじん …… 1本
 れんこん …… 5cm程度
 さつまいも …… ½本
 にんにく …… 1片
 しょうが …… 1片
 オリーブオイル …… 大さじ1
 水 …… 700ml
 ニジャ和風だし …… ½袋
 ニジャカレーフレーク …… 大さじ8
 醤油 …… 大さじ1

■ 作り方

- しょうがとにんにくはみじん切り、れんこんは1cm程度の半月切り、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎを入れてよく炒める。玉ねぎが色づき始めたら、豚肉、しょうが、にんにくを加えて炒める。肉に火が通ったら他の野菜を入れてさっと炒める。
- 水と和風だしを入れてふたをし、沸騰したら弱火にして10~15分煮る。カレーフレークを入れて溶かし、醤油で味をととのえる。



● 長いものニラだれ

野菜にも、肉や魚にもおいしい万能ニラだれです！

■ 材料 (2~3人分)

長いも …… 5cm程度
 (ニラだれ/作りやすい分量)
 ニラ …… ½束 (60g)
 ネギ …… 1本
 醤油 …… 大さじ3
 酢 …… 大さじ2
 フィッシュソース …… 小さじ2
 砂糖 …… 小さじ1½
 にんにく(すりおろし) …… ½片
 しょうが …… 2片


ごま油 …… 小さじ2
 白すりごま …… 大さじ2

■ 作り方

- ニラとネギは5mm程度に小さく切り、他の(ニラだれ)の材料を全て混ぜ合わせる。
- 長いもは皮をむいて短冊に切り(または適当な大きさに叩いても)、ニラだれをかける。

*ニラだれは多めにできるので、ご飯のお供や、他の料理に合わせて召し上がれます。



 ニシヤぶらんど

**新登場企画
最終回**

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れません。しかしながら乾しいたけには驚くほどの効果と、おいしさがぎっしり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、いよいよ最終回は出汁のおはなしです。

いうことです。その後研究が進み、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3つが代表的なうま味物質であることが解明されてきました。グルタミン酸は昆布やトマト、玉ねぎそして味噌、醤油などの発酵食品に、イノシン酸はかつお節、肉、魚などの動物性食品に、そしてグアニル酸は干し椎茸などの乾燥したきのこ類に含まれています。そして、いまやまさに和食の特徴となる「うま味」が「UMAMI」として広く世界中に知れ渡ることとなったのです。

うま味の相乗効果

食材のうま味を引き出すときの肝になるのがグルタミン酸です。グルタミン酸をベースにしてイノシン酸やグアニル酸をかけ合わせると、「相乗効果」によってうま味をより強く感じられるようになります。うま味を効果的に取り入れることが和食の特長とされ、その代表的なものが出汁（だし）となります。出汁を一口含んだ時にふわりと広がる風味がうま味というわけです。うま味は日本発の味覚とされていることから、私たちは遙か昔から日本の食文化に根づいてきた出汁のことを、きちんと次の世代につないでいく使命があると思います。

出汁で育てる味覚

出汁は、食材が持つ本来の味を引き立ててくれるので、子どもたちは食材自体の味やおいしさを知

ることができます。そのため“旬の野菜は味がしっかりしている”などといった食材の良し悪しがわかる力も自然と育ってきます。このような力は将来、自分の健康を考えて、きちんとした食べ物を選べるようになるためにとても重要な経験だと感じます。魚や昆布などからとれる出汁に多く含まれる「うま味」は、塩気や甘みなどと違ってわかりやすい味覚ではありません。出汁はいわば味の引き立て役といえます。地味な存在かもしれませんが、みそ汁をはじめ、出汁をとらないとおいしく仕上がらない料理はたくさんあります。実はこの出汁が子どもたちの味覚を育てるためにとても役に立っているのです。ぜひお子さんの食事に積極的に出汁を活用されることをおすすめします。

小さいころからうま味を習慣に！

身体に良くて美味しいのはわかっています。毎日のお料理の度に、出汁を取るの結構大変な作業になって、考えただけでも面倒な印象がありますね。忙しいときにはもちろん顆粒のダシを利用して大丈夫。でも思っていたより簡単で楽ちんな出汁のとり方もあります。これを知ってしまえば、本当に簡単楽ちんで出汁を使えること間違いなし。特に子育て中のご家庭では毎日のうま味を習慣にしていきましょう。これでもうストレスなしで出汁ルーティンが実践

出汁ボトルの作り方

- 材料：水…1000ml／乾しいたけ…2、3枚／いりこ…5尾程度／昆布5cm角…2、3枚程度
 - 作り方：
 - 1) 専用のお茶ボトルを用意する。(麦茶を入れるような容器でも)
 - 2) そこに材料を全て入れ、冷蔵庫に入れる。
- 6時間程したら使えるようになります。このように出汁ボトルをいつも常備して習慣化することで、出汁に含まれるうま味を簡単に毎日摂取することができます。
- 使用例：朝のお味噌汁：お出汁、具材、お味噌
煮物：具材、お出汁、しょうゆ、みりん
幼児食：お出汁、しょうゆ、うどん類

できます。

しいたけのグアニル酸、いりこのイノシン酸そして昆布のグルタミン酸が相乗効果となり、おいしい出汁としてうま味を感じることがができます。これらは、小さい頃から身につけたい大事な食習慣です。うま味を上手に利用することで、余分な調味料がいららず、薄味で素材の美味しさを感じることがができます。ぜひお子さんたちと一緒に旬のものとお出汁を使った美味しい料理をお楽しみください。

協力：しいたけ専門店陽より子

<https://www.hiyoriko.co.jp>

だし教室やお味噌汁教室を行い日本の一つの伝統である「うま味」文化を守り、伝えていきます。

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

世界から注目を集める 日本発の味覚

かつて基本的な味覚は、甘味、酸味、塩味、苦味の4つと言われてきました。しかしながらある科学者の博士がこの4つだけでは説明のできない味覚があることに気

付き、湯豆腐の昆布だしに着想を得て第5の味覚を発見したと言われています。昆布に多く含まれるアミノ酸の一種グルタミン酸によることを解明し、それを「うま味」と名付けました。しかし日本ではそれ以前から、料理に出汁を使っていたことがわかっており、すでに室町時代頃から存在していたと

ニジヤ 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、肉が薄いので、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。



ニジヤ 乾しいたけ—冬菇

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、又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歯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。



ニジヤ 北海道産 日高昆布 北海道産 日高切出し昆布

うま味ぎっしり!
万能日高昆布



▼ 材料 (2人分)

乾しいたけ	3~4 枚	オリーブオイル	大さじ ½
乾しいたけ戻し汁+水	300ml	生クリーム	50ml
玉ネギ	½ 個	塩	少々
ベーコン	3 枚	粗びき黒こしょう	少々
ご飯	茶碗 2 杯分	パセリ (みじん切り)	少々
バター	5g	粉チーズ	適量

▼ 作り方

- 戻した乾しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。玉ネギはみじん切りに、ベーコンは1cm角に切る。
- フライパンにバターとオリーブオイルを弱火で熱し、バターが溶けたら玉ネギを炒める。玉ネギが透き通ったら、ベーコン、しいたけを加えて炒め合わせる。
- 全体に火が通ったら、しいたけの戻し汁、生クリームを加えて煮る。ひと煮たちしたらご飯を加えて水分を飛ばしながら煮詰め、塩で味を調える。器に盛り、パセリ、粗びき黒こしょう、粉チーズを振る。



▼ 材料 (2~3人分)

乾しいたけ	4~5 枚	しょうが (みじん切り)	4g
木綿豆腐	200g	片栗粉	大さじ 1
長いも	40g	揚げ油	適量
れんこん	40g	塩	少々
ごぼう	10cm	薄口しょうゆ	小さじ 1
にんじん	20g		

▼ 作り方

- 木綿豆腐は重しをして30分ほど水切りをする。長いもは皮をむく。
- 戻したしいたけ、れんこんは5mm角に切る。にんじんは千切りに。ごぼうは細めのささがきにし、水にさらして水を切っておく。
- フードプロセッサーに豆腐と長いも、塩、薄口しょうゆ、片栗粉を入れてなめらかになるまで攪拌したらボウルに移す。2. としょうがをみじん切りを加えてよく混ぜ合わせ、8~10等分して丸める。
- フライパンに揚げ油を入れて中火にかけ170°C (338°F) くらいで揚げていく。しばらくは触らずにしておき、きつね色になってきたら裏返し、全体がきつね色になるまで揚げる。

● 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°C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。



▼ 材料 (2人分)

乾しいたけ	3~4 枚	〈鍋つゆ〉	
鶏もも肉	1 枚	乾しいたけ戻し汁+水	600ml
ニジヤ 春雨	40g	ニジヤ 塩麴	大さじ 2
青梗菜	1 株	塩	適量
エリンギ	1~2 本	ごま油	大さじ 1

▼ 作り方

- 戻した乾しいたけ、鶏肉、青梗菜、エリンギは食べやすい大きさに切る。春雨は指示の時間より多少短めに茹でしておく。
- 鍋や土鍋に〈鍋つゆ〉の材料を入れて煮立てる。
- 鶏肉としいたけ、青梗菜、エリンギを入れて火が通るまで煮る。火が通ったら味をみて塩で調え、春雨を加える。ごま油を垂らして出来上がり。
※野菜はお好きなものをお使いください。



▼ 材料 (2人分)

乾しいたけ	2~3 枚	〈合わせ調味料〉	
大根	180g	乾しいたけ戻し汁	50ml
にんじん	40g	しょうゆ	大さじ 1 ½
ごま油	大さじ ½	砂糖	大さじ 1
白炒りごま	大さじ ½	みりん	大さじ 1
一味唐辛子	少々		

▼ 作り方

- 戻した乾しいたけは石づきを切り落として5mm幅に切る。大根とにんじんは皮をむいて細切りに。
- ボウルに合わせ調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1. を入れて全体に油がなじむまで中火で炒める。
2. を加えて汁気が少なくなるまで中火で炒め、白炒りごま、一味唐辛子を加えて炒め合わせる。
※火を止めて少し置いておくと味がなじみます。

自然と共に生きる ⑱

～ ありのままの難しさ ～



「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。

雪の降り方や空気の移ろい、空の色や食卓にあがる旬のもの……。記憶にある冬の景色と目の前にあるそれが微妙に重なりきらない。雰囲気が変わったり、タイミングがずれていたり。そんな風に感じるのは、単純に私が歳を重ね繰り返した季節が増えたからとか、あちこちと住む場所を変えてきたから……。ただでは無いように思う。きっと、同じ土地に長く暮らす人もっとそのように感じられるのではないだろうか。異常気象、間違いなくその大きな要因と責任は私達人間にあるだろう。だけど、まだまだ課題意識は低く、遠くのことを綺麗に嘆くようにこのことを使い古してきてしまったように感じる。正直なところ、私も無関心とまでは言わないが、その解決策に対する理解にも務めていないし、日々もつとできることはあるはずなのにスルーしている無責任な1人だ。人並みの暮らしの中の忙しさがその言い訳になるはずもなく、恥ずかしい限りだ。

異常さに徐々に慣れてしまった私たちは、どこか不思議な天気も「あ、またか」となっていく。自然界の動植物は、その急激な変化に合わせて自ずからどんどん変化、進化していく。変わりゆく環境にありのままに身を委ね続け変化し、命をどうにか繋げる。外的環境に適応することのみによって存続が許される。しかし、どうにかこうにか外的環境を自分に合わせてカスタマイズさせようとする私たち人間は、その自然の法則からは少し距離があるように思う。かと言って、ねずみのようにものすごいスピードでたくさんの子を産むような芸当も持ちあわせない。世代交代に何十年もかけ、1人から生まれる数も現在では特にそう多くはない。私たち人間はそんなに早くは変れないのだ。変化することで続いていく命のアップデートには時間がかかるのに、それに反してもものすごいスピードでものを作り出し続け、外的環境の変化を好んでいるように感じる。どこへ向かおうとしているのか。以前、食の生産工程について書いた時に触れたように思うが、私はどうしても、この現代社会の時間軸のバランスを無視したような捉え方に、少なからず疑問を抱いてしまう。

新しい何かを創造し続けること、そこに尽きない探究心があることは素晴らしいと思う。また、変化を恐れて古いものに執着するのが良いとも思わない。ただ、変化し進化し続けることを選んだ中でも、忘れてはいけないこと、無くしてはならないもの、守るべき約束はあるのではないかなと思うのだ。それは、きっと、私たち人間が代々見てきた風景だったたり、言語情報だけでは伝えきれない何かだったり。単純に自分以外の全ての命に対する敬意だったりだ。非認知能力、非言語コミュニケーションなどの言葉が取り沙汰される中、そのはつきりとした数値だけでは測りきれない「なにか」を完全に無くしてしまわないうちに、その重要さが見直されることを願う。季節的なことだろう、どうしても時間を意識した文脈になつてしまった。年を見送り、新たな年を迎える季節、それぞれに様々なことを思い浮かべるのではないだろうか。でも結局は「ありがたう。」になるのではないかと思う。「ありがたい(有難い)」の意味を改めて調べてみると、大きく分けて2通りの意味がある。A:1(人の好意や協力に対して)感謝にたえない。2(自分にとって好都合な状態でうれしい。3)自然に伏し拝みたくなるような様である。または、B:1)ありそうにない。ほとんど例がない。珍しい。2)生きていることが難しい。暮らしくい。3)めつたにないほどすぐれている。となる。感謝することと生きていることが難しいところが同じ言葉で表現される。ここに豊かでありながらも、その力ゆえの脅威とも共生し、自然と身を沿わせることで生きてきた日本人の思想、言葉の文化が現れていると思う。絶えない自然災害からも幾度となく立ち上がり、気持ちを整え直し、祈り(宗教に限らず、各地での祭りは今も続き暮らしに根付いている)暮らし続けてきた日本人。自然の在り方や歴史から学び、より良い方向へと向かう術を知っている。その日本人のところが、何か大切なものを世界と共有しているような気がしてならない。



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ジ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い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



◆冬のレシピ◆

冬は、友人や職場の仲間、また家族と集まる機会が多い季節でもありますね。寒くなるところでは湯気がご馳走な季節です。大人数だから作りたくなる、簡単に仕込んでおける、ちょっと目新しい食べ方、というメニューにしてみました。

■あるもので精進おでん

●材料(約4人分)

- ・大根 …………… 中1本
(3cmほどの輪切り。皮を厚めに剥き片面に深さ1cmほどで十字に切り込みを入れる)
(*剥いた皮は、味噌汁やきんぴらに)
- ・にんじん(大根と同じ) …………… 中2本
- ・しいたけ(石づきを切り落としておく) …………… 4枚
- ・じゃがいも(皮をむき、大きい場合は半分に切る) …………… 中4個
- ・油揚げ(油抜きして半分に切り、しらたきを詰め楊枝でとめる) …………… 2枚
- ・しらたき(サツと茹でて食べやすい長さに切る) …………… 適量
- ・早煮昆布(水(1500ml)で30分程戻して引き上げ長いま結び、キッチンばさみで切る) …………… 適量
- ・干しいたけ(汚れを洗い流し、約300mlの水に入れ、冷蔵庫でひと晩戻して戻す) …………… 適量
- ・塩 …………… 3つまみ
- ・醤油 …………… 大さじ2½
- ・みりん …………… 大さじ2½
(無くて可)
- ・水 …………… 1800ml

●作り方

- 1 下ごしらえとして、大根、にんじん、じゃがいもを下茹でしておく。
※圧力鍋ですると時間短縮と、形が崩れにくく綺麗に柔らかく茹でる事ができます。:弱めの圧力で圧力がかかってから約8分(お鍋によって違いますので、調整してください)通常の鍋ですと、厚底のもの、ステンレスや鉄鍋、土鍋なんかも素敵ですね。
- 2 昆布を戻した水と干しいたけの出汁を合わせて沸騰させ、調味料を加えて、野菜を20~30分中火の弱で煮込み、追って残りの具を加えて弱火で更に20~30分煮込む。一度火から下ろして芯まで冷えてから、再度温めて仕上げる。



■納豆&アボガドスプレッド

●材料(作りやすい量)

- ・納豆 …………… 1パック(45g)
(ひき割りのように少し切っても美味しい)
- ・アボガド …………… ½個(50g)
(皮を剥いて粗みじん切りかフォークでマッシュにする)
- ・りんご酢(またはお好みの果物酢) …………… 小さじ1
(無くて可だが、変色しやすくなる)
- ・グリーンオリーブ(粗みじん切り) …… 6-8粒
- ・醤油 …………… 小さじ1½
- ・オリーブオイル …………… 小さじ1½
- ・ブラックペッパー …………… 適量
- ・チャイブ(細かく切る) …………… 適量

●作り方

- 1 材料を全部混ぜ合わせる。混ぜ具合はお好みで。
※軽めの食パンでも美味しいし、どっしり酸味の聞いたサワードブレッドにもおすすめです。

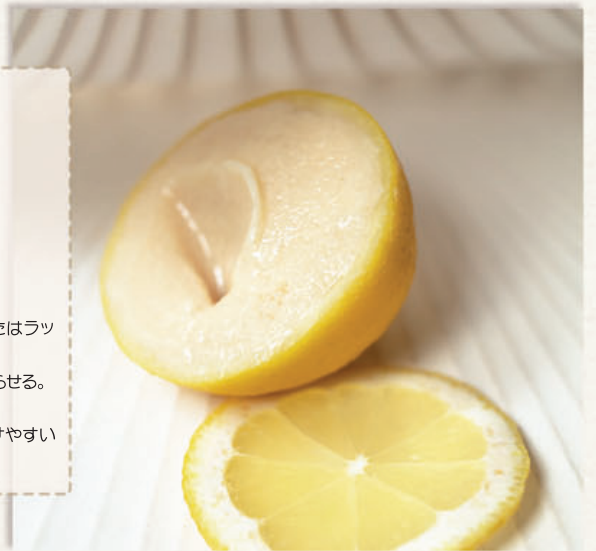
■甘酒レモンシャーベット

●材料(4人分)

- ・玄米甘酒 …………… 250ml
- ・植物性ヨーグルト …………… 250ml
(無くて可。その場合は甘酒を倍量で)
- ・メープルシロップ …………… 大さじ2
- ・レモン汁 …………… 大さじ3
(半分に切り、種を取って絞り、皮をすりおろし器であるす)
- ・塩 …………… ひとつまみ弱
- ・バニラエッセンス …………… 小さじ1
- ・ターメリック(無くて可) …………… 小さじ½

●作り方

- 1 材料を全てフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌し、平らなバットなどに流し込みフタ(またはラップなど)をして冷凍庫で凍らせる。
- 2 凍ったままバットから取り出し2cm角ほどにカット→フードプロセッサーで細かくし、再びバットに入れて凍らせる。
- 3 アイスクリームディッシャーや、スプーンでゴリゴリと削り取り、盛り付ける。
※写真のものは、くり抜いたレモンの皮を凍らせたものに入れ込んでいます。ピーガンシャーベットは、溶けやすいため、器も凍らせておくと急かされずに食べられます。



MISO LABORATORY

味噌を毎日
おいしくいただくための
味噌研究室

①

— 後藤 麻美 —

日本には健康に良い発酵食品がたくさんあります。和食の定番である味噌汁に使われる味噌もその一つ。味噌は醤油と並ぶ、日本の伝統的な調味料といえます。

味噌とは大豆や米、麦等の穀物に塩と麹を加えて発酵させて作る日本を代表する発酵食品です。その豊かな風味と奥深い味わいだけでなく、大豆から造られる味噌は植物性たんぱく質を多く含み、人間の体に必要とされているアミノ酸が8種類すべて含まれているという栄養満点の食品なのです。

そこで、いよいよ味噌エキスパートの出番となりました！日本の家庭の食卓には欠かせない食品である味噌の古今東西における魅力やエピソードについて楽しく紹介していきます。



第1回のテーマ 味噌の種類と地域味噌の魅力

味噌と一言で言っても、原料や製造方法が異なり、見た目も風味も様々です。また日本では、全国気候・風土・原料の配合や製法によって様々な味噌が作られているのをご存知ですか？今回は、基本的な味噌の種類と製造工程について解説します。また、日本へ味噌が伝来した歴史について紐解き、今でも全国に根付いている地方味噌の魅力についてもご紹介いたします。

日本味噌の歴史

味噌は、私たち日本人に欠かせない調味料であり、栄養豊富な大豆発酵食品としても知られています。その歴史は古く、古代中国の塩蔵発酵物である「醬(ひしお)」や大豆や穀類を発酵させた「くき」が起源とされています。そしてこ

れが飛鳥時代に日本に伝わり、独自に発展したものです。最初に「醬」という文字が日本で初めてみられるのは大宝律令(701年)で、これに記録されている「未醬」の発音が「みそ」に近いことが日本に伝来したルーツであると言われていたようです。諸説ありますが、「みしょう」→「みしょ」→「みそ」と変化していったと言われています。

当時、味噌は貴族階級や寺院に珍重されるほどの高級品でしたが、奈良時代になると労働者たちにも常食されるようになります。その後鎌倉時代には、粒味噌をすりつぶした「すりみそ」で味噌汁が作られるようになり、「汁一菜」という武士の食事の基本が確立しました。室町時代には政府の奨励により、大豆をはじめとした穀類の生産量が増え、一般庶民にも浸透してきます。今に伝わる味噌料理のほとんどがこの時代に作られたと言われています。江戸の人口が50万人に達する江戸時代には、日本で初めての味噌工場である「みそ蔵」が設立されて味噌文化が花開き、江戸時代末期には、さらに日本全国の人々の食生活に浸透してきます。また、江戸の人口は女性よりも男性が多く外食が発展し、味噌を使った料理も同時に発達していきました。みそ汁が庶民の味となって飲まれ始め、味噌が生活になじんでいきました。江戸には三河味噌や三州味噌、仙台味噌等、地方で製造される味噌も運ばれるようになりました。

味噌の種類

このようにして江戸時代に日本全国へと広まった味噌ですが、地



米味噌

麦味噌

豆味噌

合物味噌

後藤 麻美

味噌エキスパート(日本安全食料料理協会(JSFCA))

日本味噌について、日本料理における味噌の役割や選び方、様々な味噌の色や味、家庭味噌の作り方などの知識を元に様々なアレンジ味噌レシピを考案中。

また、各地方に伝承されている伝統味噌についてその魅力をグローバルに発信するために、地方味噌の味や特徴、歴史、郷土味噌料理などについての研究も行っている。

域によって原料や製造方法が異なり、見た目も風味も様々です。これらを分類するときに基準となるのが、味噌の原料である麹です。

《代表的な味噌の種類》

■米味噌：大豆に米麹、塩を加えて造る味噌で、日本国内生産量の約80%を占めています。米味噌の中でも、米麹の比率が高いものは甘味噌、低いものは辛味噌と呼ばれます。

■麦味噌：大豆、麦麹、塩で造る味噌で、農家が自家用に造っていたことから「田舎味噌」という別名もあります。バランスの取れた奥深い味わいが特徴の味噌です。

■豆味噌：蒸し大豆を直接麹にしたものと塩を合わせて長期熟成させて造られる味噌で、茶褐色の味噌です。濃厚なうま味とかすかな渋味があり、愛知、三重、岐阜を

あはたのふるさとの味噌は、どんな味？
地域に根付き伝承される味噌メニュー

■ じゃじゃ麺 (岩手県)

甘めの肉味噌でいただくわんこそば、冷麺と並ぶ「盛岡三大麺」

■ 材料 (1人分)

豚ひき肉	40g
乾しいたけ	2枚
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
水	50ml
きゅうり	½本
冷凍うどん	1玉
ゆでたまご	1個 (お好みで)
しょうが	(お好みで)



■ 作り方

- 乾しいたけは水に浸けて戻し、軸を除いてみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、ひき肉をパラパラに炒め、みじん切りにした乾しいたけを加えて炒め合わせる。そこに味噌、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、水を加えて、汁気がなくなるまで混ぜながら煮詰める。
- きゅうりは4cm長さの斜め薄切りにし、4~5mm幅の細切りにする。
- 冷凍うどんを茹でて冷水にとり、水気をよく切る。器に盛って、肉味噌と野菜を盛り付け、お好みでゆでたまご、しょうがを添えて完成。



■ 豆腐の味噌漬け (熊本県)

郷土に伝わる味噌を使った保存食

■ 材料 (1人分)

木綿豆腐	1丁
味噌	大さじ4
みりん	大さじ1
大葉	1枚

■ 作り方

- みりんを加熱してアルコールを飛ばし粗熱をとっておく。木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿に入れ、500Wの電子レンジで3分加熱し、水切りをする。
- 味噌とみりんをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ラップの上にキッチンペーパーを敷いて木綿豆腐を乗せ、2を全面にまんべんなく塗って包み、冷蔵庫に入れて一晩置く。
- ラップとキッチンペーパーをはがし、木綿豆腐の周りの味噌を剥ぎ落とす。
- 一口大に切り分け、大葉を添えた器に盛り付けて完成。



■ ねぎめた (埼玉県)

祝事に欠かせない味噌を使った伝統野菜深谷ねぎ料理

■ 材料 2~3人分

ねぎ	½本
出汁	適量

<調味料 (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)
※チューブでの辛子でもOK	
かつおぶし	少々

■ 作り方

- 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。
- 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秒間茹でたぎらして上げる。
※ねぎはサッとゆでると、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。
- ボウル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)練りがらしを加えて混ぜ、火を止め冷ます。
- ボウルにねぎと3を入れて和える。お好みで上からかつおぶしを振って完成。



中心に造られています。
また、米味噌と麦味噌、麦味噌と豆味噌、というように、異なる原料の味噌をミックスしたり、種類の異なる麹を混ぜたりして造る「調合味噌」もあります。調合味噌では単独麹による醸造味噌特有のクセが打ち消され、マイルドな風味を持つため食べやすいのが特徴です。

味噌の製造工程

味噌造りの工程はとてもシンプルです。煮たり、蒸して下準備をして潰した大豆に麹と塩を加えて寝かせて発酵させます。寝かせる期間は、造る味噌の種類によって異なりますが、一般的に甘味味噌は短く、辛味味噌は長くなります。米味噌と麦味噌では使用する麹が米か麦の違いで製造工程としては同じです。豆味噌は蒸した大豆を丸くまとめた「みそ玉」を造り、そこに種麹と香煎(大麦または裸麦を煎った粉末)を散布して発酵させて造ります。

味噌の生産地と地方味噌の魅力

全国には、およそ千数種類もの味噌があるとされています。北から南まで全国津々浦々、地域によって風土が異なる日本列島では地域の特性や嗜好に合った様々な味噌が各地で造られており、その多くが「仙台味噌」や「信州味噌」などに進みますが、これは「加温醸造」と呼ばれる安定して味噌商品に製造する技術です。近年多くの味噌工場が導入されています。一方、四季の変化を利用してゆっくり発酵させる方法は「天然醸造」と呼ばれています。

などといった各地の名称が冠されています。代表的な味噌の生産地は、長野県、愛知県、群馬県などがあります。特に信州味噌の生産地である長野県は、全国の総生産量の約45%のシェアを誇る味噌県です。長野県で造られるほとんどの味噌は米味噌ですが、関東や東北でも米味噌が多く造られています。麦味噌の主な生産地は中国、四国、九州地方で、西日本では麦味噌が主流になっています。麦味噌の歩合が特に高い瀬戸内麦味噌は、米味噌よりも塩分が低く、さっぱりとした甘味と香ばしさが特徴の味噌で、焼き味噌にしても美味しく食べることができます。豆

味噌は愛知県、三重県、岐阜県の中京地方でその大半が造られているため、「三州味噌」と呼ばれることもあります。最も知名度の高い豆味噌である「八丁味噌」は、愛知県岡崎市にあった八丁村が発祥の地であると言われています。豆味噌はまさに地域に根付いた味噌の代表で、例えば、味噌煮込みうどんや味噌かつ丼はいまや全国展開している名古屋料理の味の決め手となっています。

また調合味噌では、愛知県では赤だし味噌、福岡県や大分県、宮崎県などの九州地方では米と麦の合わせ味噌が多く生産されています。

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)、カッパ巻(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)、カッパ巻(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)、サーモン(5pcs)、ハマチ(4pcs)、ホタテ(4pcs)、海老(3pcs)、いか(3pcs)、たまご(3pcs)、イクラ(3pcs)
●NIGIRI:Tuna(5pcs)、Salmon(5pcs)、Yellowtail(4pcs)、Scallop(4pcs)、Shrimp(3pcs)、Squid(3pcs)、Egg(3pcs)、Salmon Roe(3pcs)

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)、カッパ巻(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.

EXPERIENCE A
**LEGENDARY
HOLIDAY**



一番搾り

THE BEER OF LEGENDS

ニジャ くずきりとはるさめ

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

くずきり

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

もともとくずきりは食後のデザートとして戦後の京都で生まれたといわれています。300年以上続く老舗和菓子店「鍵善良房（かぎぜんよしふさ）」が発祥とされ、同店では現在もくずきりを提供しているそうです。くずきり自体にはつきりとした味があるわけではありませんが、原料がでんぶん質なのでも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ます。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きており、脂肪分もほとんどないので、消化が良くおなかにもやさしいとされています。ですからぜひ普段の食事に取り入れていただきたい食材です。生姜や季節の野菜と一緒に柔らかくなるまでコトコト煮込めば、消化の良い、身体が温まるスープの出来上がり。暑くてあまり食欲が出ない季節には、サラダに入っていた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

すき焼き

肉や野菜の旨みをたっぷり吸ったすき焼きのくずきりは美味!

●材料：2人分

すき焼用牛肉	250g	エリンギ	2本
ニジャくずきり	50g	白ねぎ	1本
ニジャ木綿豆腐	1/2丁	ニジャすき焼きのタレ	1/3本程度
白菜	4枚		

●作り方

- くずきりは1時間以上水に浸けておく。木綿豆腐は冷蔵庫で1時間ほど水切りをしておく。すべての材料を食べやすい大きさに切る。
- すき焼き鍋に材料とすき焼きのタレを100mlほど入れて中火にかけ、火が通った順にいただく（くずきりは煮汁を吸って柔らかくなってから）。途中煮詰まってきたら差し水をしたり、タレを足したりしながら調整する。



冬を元気に乗り切ろう！

～腸内環境と免疫機能～

管理栄養士 Zono

腸内環境を整える

免疫は、病原体・ウイルス・細菌などの異物が体に入り込んだ時に、それらを異物と識別して体から取り除く仕組みのことを言います。最近「腸活」という言葉が流行っていますが、腸内環境と免疫機能には深い関りがあります。腸内には善玉菌、悪玉菌が存在しています。また、日和見菌という菌もいて、この菌は優勢な菌の味方をする、という少し変わった特徴があります。善玉菌が優勢な場合は、日和見菌は善玉菌の味方になります。日和見菌は悪玉菌が優勢となると日和見菌はそちらの味方になるので、腸内環境が悪化し、免疫機能が低下してしまいます。

善玉菌の一種である乳酸菌は、ヨーグルト、キムチ、漬物などの発酵食品に多く含まれています。また、日本の伝統的な食へ物である納豆に含まれる納豆菌は、生きて腸まで届く菌として注目されています。納豆菌は腸内で自ら善玉菌として働き、さらに役割を終えた後も他の善玉菌のエサとなり、腸内の善玉菌を増やしてくれるという素晴らしい働きを持っているのです。

気温が低く乾燥している冬は様々なウイルスが活性化するため風邪を引きやすくなります。今年の冬こそは元気に乗り越えたい！という方のために、免疫機能を維持するために、食事に関するポイントを紹介いたします。

腸内環境を整えるためにも重要な働きを持っているのが、食

食物繊維です。

食物繊維には水溶性と不溶性のものがあり、水溶性の食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内の善玉菌を増やしてくれます。海藻類や麦、納豆は、水溶性食物繊維を多く含んでいるので、積極的に取り入れたい食材です。野菜は不溶性、水溶性の両方の食物繊維を含む場合が多いので、腸内環境を整えるためには色々な野菜を毎食しっかりと取り入れることが大事です。

バランスの良い食事

免疫機能を維持するためにも重要なことは、毎食バランスよく食事をとることです。脂質の多い肉類を多く食べると腸内の悪玉菌が優勢になってしまいますし、麺類や丼、ピザやポテトとハンバーガーなど、炭水化物に偏った食事が続くと、野菜が不足してしまいます。忙しいために簡単な食事はかり選んでしまうと、栄養バランスに偏りが出てしまい、ビタミン不足や腸内環境の悪化につながるのです。

ビタミンには体の調子を整える様々な働きがあります。ビタミンA、C、Eは強い抗酸化作用を持ち、体を老化させる活性酸素の働きを抑える効果があります。抗酸化作用を持つビタミンを積極的にとることは、免疫機能を維持するためにとても大事です。ビタミンA、C、Eは野菜に多く含まれています。色の濃い緑黄色野菜に含まれるビタミンの量が多いので、

一日の野菜の3分の1量は緑黄色野菜からとっていたのがお勧めです。

また、骨の形成をサポートするビタミンDも、免疫機能を調整する働きがあります。ビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれており、日光に当たることで作用するという特徴があります。冬は家に引きこもりがちですが、日光を浴びる時間を作ることも大切です。

整った生活習慣が免疫機能を維持できる

これを食べるだけで免疫力がアップする！というものはありません。バランスの良い食事と、腸内環境を整えることが免疫機能の維持につながるのです。また、睡眠不足や運動不足、過度のストレスは、免疫機能低下につながります。風邪をひかずに冬を乗り越えるためにも、ぜひ一度生活習慣を見直してみてくださいね。



Zono

管理栄養士

家族の病気を機に食事の大切さを実感し、栄養士の道を志すようになる。病院栄養士として働いた後、出産後はフリーの管理栄養士として学校の講師、特定保健指導、料理教室講師など幅広い仕事に携わる。渡米後はレシピ作成の経験を活かし、英語での動画作成にチャレンジ中。現在は低カロリーなレシピのほかに、自身の経験をもとにしたダイエット法なども紹介している。海外生活を送る皆様に、健康管理に役立つ情報を提供していきたいと思っております。

Instagram:

<https://www.instagram.com/zonoml3gk>

You Tube:

<https://www.youtube.com/@Zono-ml3gk>

▲今回紹介いただいたレシピも動画で見ることができます。



冬を元気に乗り切ろう！

Zono 先生の

腸内環境と免疫機能を高める

おすすめレシピ



れんこんときのこの塩麴ハンバーグ



材料 (4人分)

▼ハンバーグ

れんこん(すりおろし) 50g
 たまねぎ 大 ¼ 個(100g)
 パン粉 大さじ2
 豆腐 50g
 ひき肉 250g
 卵 1個
 塩 ひとつまみ

こしょう 適量
 塩麴 大さじ1
 油 大さじ1

▼あん

れんこん 100g
 しめじ 1パック
 油 小さじ2
 ねぎ 適量

【合わせ調味料】

だし汁 150ml
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 しょうが 1片
 塩麴 小さじ1
 片栗粉 小さじ½

作り方

- れんこんはハンバーグの中に入れる分をすりおろし、残りはちょう切りにする。
- たまねぎはみじん切りにする。しめじは石突を取っておく。しょうがはすりおろす。ねぎは斜め切りにする。
- ボウルにすりおろしたれんこん、パン粉、豆腐を入れ、れんこんと豆腐の水分でパン粉をふやかす。
- 3にひき肉、卵、塩、こしょう、塩麴を入れ、よく混ぜる。たまねぎを加えてさらに混ぜ、4等分にして小判型に成形する。
- フライパンに油をしき、4のハンバーグを並べる。中火で火にかけ、焼き色がついたらひっくり返す。弱火に火を落とし、水100mlを入れて蓋をし、15分ほど蒸し焼きにする。
- 火が通ったら一度取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れをふき取る。油をしき、れんこん、しめじを軽く炒める。
- 合わせ調味料を入れ、とろみが出てきたら取り出しておいたハンバーグを戻す。ひと煮立ちしたら器に盛り付け、ねぎを飾れば完成。

材料 (1合分)

米 1合
 もち麦 30g
 水 300ml
 乾燥わかめ 大さじ2
 しらす 50g
 しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ2
 ごま 適量

作り方

- 米を洗う。ザルにあげた後、炊飯器に入れる。もち麦と水を加え、軽く混ぜる。30分浸水させた後、ふつう炊きで炊く。
- 乾燥わかめはたっぷりの水に漬けて戻しておく。ザルにあげて水を絞り、細かく刻む。
- フライパンにしらすとしょうゆ、みりんを入れ、火にかける。味が馴染むまで軽く炒める。
- 炊き立てご飯に2のわかめと3のしらすを入れる。ごまをちらし、混ぜれば完成。

わかめとしらすのもち麦ご飯



根菜と豚肉の塩麴蒸し



材料 (1人分)

キャベツ 100g
かぼちゃ 50g
れんこん 30g
豚肉(薄切り) 5枚
塩麴 小さじ3
スプラウト .. ひとつかみ

作り方

- 1 キャベツは大きめに切る。かぼちゃはスライスする。れんこんは輪切りにする。
- 2 フライパンにパーチメントペーパーを敷く。はみ出しそうな角の部分は燃えないよう折り曲げておく。
- 3 シートの上に1の野菜を並べる。塩麴小さじ2をかけ、均一になるよう手で塗り広げる。
- 4 3の野菜の上に、全体を覆うように豚薄切り肉を並べる。上から塩麴小さじ1を塗る。
- 5 シートの下に水 200ml を注ぐ。蓋をし、弱めの中火で10～15分蒸す。
- 6 器に盛り付け、シートの上に残ったスープをかける。スプラウトを飾れば完成。

かぼちゃ豆乳グラタン



材料 (2人分)

マカロニ 60~80g
ブロッコリー ½房
にんにく 1片
たまねぎ 大¼個(100g)
かぼちゃ ½個(200g)
鶏もも肉 140g
油 小さじ1
バター 20g
小麦粉 小さじ4
豆乳 200ml
※ゆるめが好きな場合は増やしても OK
味噌 小さじ1
塩、こしょう 適量
チーズ、パン粉 適量

作り方

- 1 マカロニを袋の表示通りの時間で茹でる。茹であがる1分前に小房に分けたブロッコリーを加えて一緒に茹で、ザルにあげておく。
- 2 にんにくはみじん切りにする。たまねぎは半分は切って薄くスライスする。かぼちゃは皮を取り除き、スライスする。鶏肉は一口大に切る。
- 3 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをしてレンジで2～3分加熱する。柔らかくなったならフォークの背でつぶしておく。
- 4 フライパンに油とにんにくを入れ、にんにくの香りがするまで弱火で炒める。たまねぎを加え、透き通るまで弱火でじっくり炒める。鶏肉を加え、表面の色が変わるまで炒める。
- 5 バターを加え、しっかり溶かす。小麦粉を加えて弱火でじっくり炒める。豆乳を加え、とろみがつくまで混ぜる。つぶした3のかぼちゃを加える。味噌を加え、塩、こしょうで味をととのえ、ブロッコリーとマカロニを加える。
- 6 耐熱容器に5を盛り付ける。チーズ、パン粉をのせて焦げ目がつくまでオーブンで焼けば完成。(200℃(390°F)で約15分)





NINBEN
ESTABLISHED 1699

この国の味、ここから。

元禄12年(1699年)の創業以来、320余年にわたり鰹節を中心とした商いを続けてまいりました。

その中でも江戸時代後期に確立したと言われる「本枯鰹節」にこだわりを持ち東京・日本橋にて商いを続けています。

これからも日本の食文化を支える鰹節を後世に伝え、世界中にだしの美味しさを広げたいと考えています。



本枯鰹節とは



カビ付け、天日干しを2回以上繰り返した鰹節を「枯節」と呼びます。

カビ付けにより、節の水分が減少するとともに、魚臭さの少ない上品な風味に変化します。当社では4回以上カビ付けを繰り返したものを「本枯鰹節」とし、鰹節の最高級品となります。

カビ付けをしない荒節が1か月程度で完成するのに比べ、カビ付けを4回以上繰り返した本枯鰹節は仕上がるまでに4か月から半年かかります。

にんべんのつゆの素 ～つゆ製品のイノベーター～



1964年発売当初の
「つゆの素」

麺類などに便利なつゆ製品は、1950年頃から作られはじめていましたが、当時は「かつお節だし」のような動物性たんぱく質を加えると、保存性に問題があると考えられていました。

そのため、当時のつゆ製品のほとんどは、かつお節などの風味原料を使用せず、醤油に砂糖やみりんを合せたものに化学調味料などのうま味を加えた程度のもので、消費者は用途に応じて時分でだしを加えるなどして仕上げる手間が必要でした。

にんべんの「つゆの素」は、当時のそうした常識を打ち破り、にんべん独自の研究成果に基づいて、世に先駆けて「かつお節だし」を配合したつゆ製品のパイオニアです。

1964年の発売以来、本醸造醤油と国内製造かつお節だし、北海道産昆布のだしにこだわり続けて50余年。リッチな醤油と丁寧にひいただしのうま味のバランスで、お客様の支持をいただき続けています。



寄せ鍋

バターを入れるとコクがUP!
キムチを入れてキムチ鍋にアレンジしても美味しいです。

- [材料 3~4人分]
- にんべん つゆの素 100ml
 - 水 900ml
 - 好きな野菜や肉、魚
 - ～写真で使った具材～
 - 白菜/ねぎ/にんじん/豆腐/えび/しめじ/水菜/鶏肉/肉だんご

- [作り方]
- 鍋に、つゆの素と水を入れて温めます。
 - 具材を加え、煮ながら召し上がってください。



いかにんじん

福島県の郷土料理。
すめとにんじんの食感と甘みのあるつけだれがクセになる一品です。

- [材料 2~3皿分]
- にんべん 昆布つゆの素 100ml
 - 水 100ml
 - ★ 砂糖 小さじ1/2
 - すめいか 30g
 - にんじん 1.5本

- [作り方]
- すめいかとにんじんを千切りにします。
 - ①と★を保存袋に入れ、一晚漬けます。



かけそば

年末に食べる年越しそばのように、寒い時期のそばとして特に好まれる食べ方です。
お好みのトッピングでお楽しみください。

- [材料 2人分]
- にんべん 麺つゆストレート 300ml
 - 水 300ml
 - そば(乾) 200g
 - 好きなトッピング
 - ～写真で使った具材～
 - 鰹節/ねぎ/三つ葉/かまぼこ

- [作り方]
- そばはパッケージの表示の通りに茹で、水を切っておきます。
 - 鍋に麺つゆと水を入れ温めます。(つゆの濃さは好みで調整してください。)
 - ①のそばを丼に入れ、②のつゆを注いでお好みのトッピングをのせます。



関東風お雑煮

日本のお正月に多く食べられるお雑煮は、家庭や地域によって具材や味付けが異なります。

- [材料 3~4人分]
- にんべん 白だし 大さじ1と1/2
 - 水 350ml
 - 醤油 大さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 角餅 2個
 - 鶏もも肉 100g
 - にんじん (1cm幅の輪切り) 2枚
 - ほうれん草 1/6束
 - かまぼこ 4センチ
 - 三つ葉 適量
 - ゆず皮 適量

- [作り方]
- ほうれん草はさっと塩ゆで(分量外)して水気を切り、4cmの長さに切ります。かまぼこは1cm幅、鶏肉は一口大に切ります。角餅は両面こんがり焼き色がつくまで焼いておきます。
 - 鍋に水を入れ火にかけます。沸騰したら白だし、醤油、酒、鶏肉、にんじんを加え、鶏肉に火が通り、にんじんが柔らかくなるまで煮て火を止めます。にんじんは取り出して花型で型抜きをして飾り切りにします。
 - 椀に①の餅、ほうれん草、かまぼこ、②の鶏肉、にんじんを盛り付け、②の汁を注ぎ三つ葉とゆず皮を飾ります。



今年もあつという間に季節は巡り、フィルおじさんがもっとも忙しい年末年始がやって来ました。実は関東生まれのフィルおじさん、毎年この時期になると思うことがあります。「錦たまご」が食べたいと。こちらでは関西出身の知り合いが多く、錦たまごの存在はあまり知られていません。錦たまごとは茹でたまごを蒸した料理の一種で、二色卵とも呼ばれています。白と黄色の「二色」と黄身の部分は金、白身の部分は銀に見立てられて「錦」の語呂合わせだと言われています。そのため錦にあやかり、財を成すという願いからおせちの中に入るようになり、とても縁起の良い料理とされています。

フィルおじさんはアメリカで市販品が見つけれないため、子どもの頃に食べていた思い出を胸に、今年もせっせと手作りしています。材料は簡単に手に入るものばかりなので、みなさんもぜひお試しください。

錦たまごを食べて、財に囲まれた幸せな年が送れますように。



錦たまご

【材料】(作りやすい量)

ニジヤ Golden Yolk Egg 6個
 砂糖(上白糖) 大さじ2 + 大さじ4
 片栗粉 小さじ½ + 小さじ½
 塩 少々

【用意する器具】

裏ごし器
 四角い耐熱容器(13.8cm x 12.3cm)
 (弁当箱で代用)
 蒸し器
 蒲鉾の板
 ヘラ



【作り方】

1. 卵を鍋に入れ、かぶるまで水を入れる。強火で沸騰後弱火にし、10分加熱して固ゆで卵を作る。(卵の丸い方の先に、細目の壁掛けピンまたは縫い針で深さ1mm程穴を開けると割れずにゆでられる。ゆでた卵は殻を細かく割るとおぎやすい)
2. 黄身と白身に分ける。白身のなかについた黄身は洗い落として、ペーパータオルで水気をとる。
3. 白身、黄身の順にそれぞれ別々に裏ごしをする。裏ごしした白身はふきんまたはペーパータオルで水気をよく取っておく。
4. 砂糖大さじ2、片栗粉小さじ½ を合わせ白身に入れ、ヘラで軽く混ぜ合わせて耐熱容器に平らに入れる。黄身のほうに砂糖大さじ4、塩少々(小さじ¼ほど)、片栗粉小さじ½ を合わせ、ヘラで軽く混ぜ合わせて白身の上に平らに入れる。
5. 蒸気上がった蒸し器に4.を入れ強火で8分蒸す。その後、荒熱を取ってから2~3時間程冷蔵庫に入れて冷やす。
6. 冷やし固まった錦たまごを取り出して、お好みの大きさに切って器に盛り付ける。
 ※今回の作成では左画像のように代替器具を使用しました。耐熱容器の代わりに弁当箱8x16cm、裏ごし器の代わりにうどん、そばの水切り器を、裏ごしにはサラダスプーンを使用。蒲鉾の板は白身、黄身を平らにするのに使いました。尚、容器から錦たまごを取り出しにくい場合は、四辺にナイフを入れて中央に軽く押しながら容器からはずし、まな板の上に容器をひっくり返して置き、軽くトントンとするとはずれます。

艶やか二色&やさしい口当たり 錦たまご



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。



Bringing Holiday Season Sparkles!



零 みお
mio
SPARKLING SAKE

ALC.
5%

300ML, 750ML



TAKARA SAKE USA INC.

SHOCHIKUBAI SHIRAKABEGURA

Berkeley, California

www.takarasake.com

Enjoy responsibly

© 2023 by TAKARA SAKE USA INC.

にじや食堂

21

にじや食堂にようこそ！

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

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

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……とごつごつ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 —

関西風豚玉お好み焼き定食

- 関西風お好み焼き
- サラダチキンときゅうりのごま酢サラダ
- パプリカのおかか醤油
- とろろ昆布と手毬麩の味噌汁

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

関西風豚玉お好み焼き

たっぷりキャベツと小麦粉で生地から作る関西家庭の味

《材料》(2~3人分)

- 小麦粉 150g
- 水 100ml
- 豚バラ肉(薄切り) 60g
- 卵 1個
- キャベツ 100g
- 紅しょうが(市販あればOK) 10g
- あげ玉(あればOK) 15g
- サラダ油 大さじ ½
- お好み焼き用ソース 大さじ 3~4

- 青のり粉 適量
- 花かつお 適量
- マヨネーズ 大さじ 1



《作り方》

1. キャベツは4~5mm 四方の粗みじん切りにする。紅しょうがはざるに上げ、汁気を切る。豚肉は重なったまま長さを半分に切り、食べやすいサイズにする。
2. 大きめのボウルに小麦粉、水、卵を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。生地がなめらかになったら、キャベツ、紅しょうが、あげ玉を加え、サクサクと混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、生地を一度に流し入れる。直径 15~16cm の円形に広げ、約5分間焼く。表面に、できるだけ重ならないように豚肉を1切れずつのせる。
4. 生地を少し持ち上げ、焼き色がついていたら裏返し、中火のままさらに3~4分間焼く。
5. 裏返した方の生地を少し持ち上げ、豚肉の色が変わり、生地に焼き色がついていたら、豚肉の面を上にして皿に盛り、お好み焼きソースを塗り、青のり粉、花かつおをふり、マヨネーズをのせて完成。



汁物

とろろ昆布と手毬麩の味噌汁

彩りキレイでカラフルな手毬麩が可愛いお味噌汁!

《材料》(2~3人分)

- 木綿豆腐 1丁
- にんじん ¼本
- とろろ昆布 10-15g
- 手毬麩 10-15g
- 無添加和風だし 小さじ 3
- 味噌 大さじ 2
- 水 600ml



《作り方》

1. にんじんは型を使って花形にし、軽く茹でる。
2. 豆腐は角切りにし、鍋に水、味噌、和風だしを入れて一煮立ちさせる。全体を優しく混ぜて、味噌を全部溶かす。
3. 器に注ぎ、茹でたにんじん、とろろ昆布と手毬麩を軽く乗せて完成。

副菜2

ベルペッパーのおかか醤油

レンジで簡単お浸し風副菜



《材料》(2~3人分)

- ベルペッパー 赤1個
- 《調味料》
- 水 100ml
- 砂糖 小さじ 1
- 醤油 大さじ 2
- 無添加和風だし 1枚
- かつおパック 1パック



《作り方》

1. 赤ベルペッパーは横半分に切り、縦細切りにし、横半分に切る。
2. 耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて水と醤油、和風だし、砂糖を入れ600Wの電子レンジで約1分加熱する。
3. 粗熱をとり、かつおぶしを加えてざっとあえる。

副菜1

サラダチキンときゅうりのごま酢サラダ

野菜がモリモリ食べれるサラダ感覚の和えもの



《材料》(2~3人分)

- サラダチキン 150g
- きゅうり ½本
- 玉ねぎ ½本
- かいわれ大根 1パック
- 豆腐 ½丁
- 《調味料》
- 酒 大さじ ½
- 塩 少々
- ごま油 大さじ 1
- いりごま 大さじ 1
- 醤油 小さじ 2
- 酢 小さじ 2
- オイスターソース 小さじ 1
- しょうが(チューブでもOK) ... 小さじ 1
- にんにく(チューブでもOK) ... 小さじ 1

《作り方》

1. サラダチキンは食べやすいサイズにカットする。玉ねぎはスライサーで薄くスライスする。きゅうりは薄切りにして塩で軽く揉み、5分ほど置く。
2. ボウルにサラダチキンと水気を切ったきゅうり、玉ねぎ、かいわれ大根を入れ、調味料を全て入れてよく混ぜ合わせる。最後に豆腐を加えて軽く混ぜ、器に盛って完成。

歴史めし

II

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？

歴史が好きなの人もそうでない人も、当時の食事を再現してイマジネーションを最大限に発揮しつつプチタイムスリップ体験を試してみたいかがでしようか？

天皇への献上品だった極上の味

蘇(そ)

牛乳を飲む習慣が始まった飛鳥時代。蘇の一種として身分の高い人たちがのみました。なかでも牛乳を煮詰めて作る「蘇」は最高級品として好まれました。新しい国家作りにかかわった孝徳天皇も食べたと伝わります。

《食べたのはこの人》

日本最初の元号「大化」を定めた

孝徳 天皇 (596~654)

豪族のひとり政治の実権を握っていた蘇我入鹿が中大兄皇子と中臣鎌足によって倒された「乙巳の変(いっしのへん)」。その後天皇を中心とした国作りを進めるため孝徳天皇が即位し、日本で最初の元号「大化」が定められました。蘇は改革のエネルギーのもとになったのかもしれませんが。

牛乳は国が管理する

乙巳の変のあと、天皇を中心とした律令国家を作るためにさまざまな役職や決まり事が定められました。牛乳は薬の一種とされていたので、医療をつかさどる「典薬寮」が管理しました。皇族が毎日牛乳を飲むために、都の近くに牧場を作り「乳戸」という専門家が乳牛の世話をし、牛乳をおさめました。平安時代には毎日2、3ℓの牛乳が皇室におさめられたとの記録が残っています。

《ポイント》蘇以外にも牛乳は様々なものに加工されていたようで「牛より乳を出し、乳より酪(らく)を出し、酪より生蘇(しょうそ)を出し、生蘇より熟蘇(じゅくそ)を出し、熟蘇より醍醐(だいご)を出す」という文章が伝わっています。現代で例えるなら、酪はヨーグルト、生蘇は練乳、熟蘇はチーズのようなものだったのではないかと、言われています。中でも醍醐は「色は黄白で餅のようでとてもうまい」と、とにかく甘くておいしい最上の味との記録が残るばかりで、残念ながら作り方や具体的な味はわかっていません。

食品加工の技術が進歩する

税として、都へ米やさまざまな食品をおさめるため魚や野菜などを加工する技術が進歩しました。魚は干したり、塩漬けにしたりするだけでなく、内臓を取り出す、開く、細くさくなどして、おいしく長持ちするように工夫しました。野菜は塩やひしおにつけるだけでなく、粕漬けや今の奈良漬けに近い「須々保利(すずぼり)」など、さまざまな漬け物が発達しました。



蘇(そ)

【材料(作りやすい量)】 ●牛乳(低脂肪でないもの) …………… 1ℓ

《ポイント》フライパンはフッ素樹脂加工のもの、ゴムべらは熱に強いものを使う。

【作り方】

1. フライパンに牛乳を入れ、弱火にかける。沸騰したら、とろ火にし、ゴムべらで時々ゆっくりかき混ぜる。※最初のうちはかき混ぜすぎない方が早く煮詰まる。
2. 牛乳の表面に膜が張ってくるので、へらで中にしずめながらかき混ぜる。牛乳の色が白から黄色に変わってくる。※焦げ付かないよう、底からしっかりかき混ぜる。
3. 3分の1くらいに煮詰まると、色が茶色っぽくなる。焦げ付かないように注意しながら混ぜ続けるとキャラメルのような香ばしい匂いがしてくる。
4. 更に煮詰めるとかたまり状になってくる。にぎれるくらいの固さになったら出来上がり。触れる程度に冷めたら丸や四角など好きな形にまとめる。

飛鳥〜奈良時代の米作り

律令制が整えられ、人々は国から土地を与えられる代わりに米を税として納めないといけなくなりました。なるべく少ない労力でたくさん米がとれるように、米作りも進歩します。飛鳥時代には鉄製の「かま」が広まり、稲穂を根元から刈り取るようになります。また奈良時代には苗をある程度大きく育ててから田んぼに植えるため、ひとつひとつの稲の実りがよくなり、また稲が倒れにくくなりました。

※現代でもしっかりと苗を育ててから田んぼに植えるという手順は変わっていません。

動物を食べてはいけない理由

米作りが始まったころから肉を食べると米が不作になると信じられるようになり、肉食が避けられるようになります。牛や馬は農作業や運搬などで役に立つから、鶏は時間を告げる神様のお使いだから、犬は番犬として人の役に立つから、サルは人の姿に似ているから、食べてはいけないと考えられていました。

※シカやイノシシは田んぼや畑の作物を食べたりする害獣だから食べても良かったそうです。



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。

目覚まし 朝ごはん

～ 365日の野菜スープ～

12

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と食べて元気に過ごしましょう。



茄子と丸ごとかぶの栄養満点お味噌汁

〈材料〉2人分

かぶ(茎や葉付きでもOK) ----- 1個
茄子 ----- 1本

【スープ】

水 ----- 300ml
ニジヤ無添加和風だし ----- 小さじ1
味噌 ----- 大さじ2

〈作り方〉

1. かぶは皮をむき、縦に放射状に8等分に切る。葉は良く洗って幅1cmに切る。茄子は半月切りにし水にさらしあく抜きする。
2. 鍋に水と和風だしを入れて火にかけ、沸騰したらかぶと茄子を入れ、かぶが透き通って、煮立ってきたら味噌を入れる。
3. 器に注ぎ入れて完成。

▷作り方のポイント◁

やわらかく煮たかぶはトロツと甘く、出汁のきいた味噌汁と相まって、優しい味わいに仕上がります。かぶは葉も茎も美味しくいただけます。



野菜たっぷりオートミール豆乳粥スープ

〈材料〉2人分

オートミール ----- 30g
玉ねぎ ----- ½個(30g)
しめじ ----- 20g
小松菜 ----- 20g
ウインナー ----- 3-4本
無塩バター ----- 5g
塩 ----- 適量
こしょう ----- 適量

【スープ】

水 ----- 100ml
豆乳(無調整) ----- 200ml
コンソメ ----- 小さじ1

〈作り方〉

1. 鍋に無塩バターを入れ熱し、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、ウインナーとしめじを入れて塩、こしょうで炒める。
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら、鍋に豆乳、水、コンソメを入れて沸騰するまで中火で煮る。
3. オートミールを入れ、3分程再度中火で煮てとろみをつける。とろみがついたら食べやすい大きさに切った小松菜を加えて一煮立ちさせて完成。

▷作り方のポイント◁

食物繊維がたっぷりのオートミールは、腹持ちがよく、ダイエットにもぴったり! 一晩おくことさらにふやけた粥風味になり、おいしくいただけます。

腹ぺこキッズの お料理教室

- 2 -

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

にんじんと乾しいたけの 五目オムレツ



材料 (2人分)

木綿豆腐	150g
乾しいたけ	2枚
にんじん	½本
さやいんげん	30g
豚ひき肉	50g
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ½
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ½
卵	4個

作り方



① 木綿豆腐はしっかり水切りする。ひき肉に酒を混ぜておく。

② 乾しいたけは水で戻し、軸を除いて細切りにする。にんじんとさやいんげんは細切り、もしくは斜め細切りにする。



③ 鍋に油を熱し、豆腐をちぎり入れ、乾しいたけ、にんじん、さやいんげんを入れて炒め、しんなりしてきたらひき肉を入れてさらに炒める。

④ 砂糖、醤油、塩を入れ、汁気が少し残る程度まで加熱する。卵を割り入れ、混ぜながら半熟になるまでさらに加熱する。

⑤ 底に薄い焼き色がついたら完成。
※お好みでマヨネーズをかけてもOK!



後藤 玲杏

(ごとう れあ)

縄跳びと料理が大好きな5歳。今、練習しているのは、にんじんのねじり梅やかぼちゃの葉っぱ、ハートの大根など、野菜の飾り切り。野菜嫌いの妹のために、包丁でかわいい形にカットするのをママと一緒に特訓中!



今回のキッズベジタブル —— にんじん



にんじんは、年間を通して出回っていますが、4月から7月にかけての春夏にんじんと、11~12月に出来る冬にんじんが旬の時期になります。

ビタミン、カリウム、カルシウムやビタミンCなどにんじんの栄養素はとても豊富です。特ににんじんに含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くしてくれます。カロテンは、表皮の下に最も多く含まれているため、よく洗ってできるだけ皮は剥かず食べるのが栄養満点です。

また、スライサーで細切りにしてサラダに加えたり、肉や他の野菜と炒めものにしたたり、酢漬けにして常備にするなど、年間を通して腹ぺこキッズたちの身近な食卓にいつも登場してくれて、みんなで美味しくいただけるでしょう。



わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題と美味しい
ごちそうレシピを提供して
いただけるコーナーです。



ヴィーガン スター・ブレッド

(乳製品・卵不使用)

見た目も華やかな星形のパンです。ホリデーシーズンにピッタリなこのパンは驚くほど簡単なのに、みんなを感動させます。一見作り方が難しそうに見えますが、思っているよりもはるかに簡単。手軽に作れるレシピをご紹介します。レシピでは、黒糖とシナモンを巻き込んでいますが、トマトソース、ハーブやジャムでオリジナルのスターブレッドを楽しんでください。朝食、ランチやランチ、そしてディナーロールとしても楽しめるパンです。保存する場合は、焼成後に冷まして粉糖を振らず、ラップを巻き、さらに空気を抜きながらビニール袋に入れて密閉し、冷凍室で1ヶ月保存が可能です。



◆ 材料 (スターブレッド 1個分) ※アメリカの計量カップ使用

ニジヤ 強力粉	260g	2 cups
砂糖	36g	1/3 cup
塩	3g	1/2 tsp
インスタントドライイースト	5g	1 tsp
オーツミルク(豆乳orアーモンドミルク)	235g	1 cup
ぬるま湯(夏場は氷水)	103g	1/2 cup
植物油	9g	1 Tbsp
黒砂糖	64g	1/4 cup
シナモンパウダー	3g	1/2 Tbsp
粉砂糖(オプション)	少々	

《必要な調理器具》

計量スプーン、秤、メジャーカップ(アメリカのカップ)、大ボウル1個、スケッパーまたは包丁、濡れ布巾、めん棒、刷毛

◆ 準備

すべての材料を計量する。
黒糖とシナモンパウダーをちいさな容器に入れてしっかり合わせておく。

POINT: パン生地をこねる時の仕込み水は、冬場はぬるま湯、夏場は氷水で生地をこねる。

◆ 作り方

1. 大ボウルに強力粉、砂糖、塩、イーストを入れて水(冬場はぬるま湯合わせ/夏場は氷水)とオーツミルクを混ぜ、ひとまとまりになるまで15分位こね、生地がなめらかになったら植物油を加えて、さらに5分こねる。
2. こねた生地の左右から生地を下に折りこみ表面をはらせて、大ボウル中央に生地を置き、固く絞った濡れ布巾でボウル全体を覆い、暖かいところで60分間発酵させる。生地が1.5倍の大きさに膨らむまでしっかり発酵させる。



3. スケッパーなどで発酵した生地を4等分してそれぞれを丸め、さらに丸めた生地をめん棒で直径15cmの円に伸ばし、3枚だけ、先に作っておいた黒糖+シナモンパウダーを中央にのせる。

POINT: 外側3cmはパウダーはのせず開けておくこと。

4. オープンシートを敷いて天板の上に、生地、シナモンとサンドイッチのように重ねる。



POINT: 最後にシナモンののっていない生地をのせる。

5. 重ねた生地に直径3cmのおちよこななどを置き、中央に丸い円の跡をつける。



6. 真ん中の3cmの円を残しながら、包丁やスケッパーで16分割する。



7. 切った1つ1つの生地を右回り、左回りと交互に2回ねじり、2本を1つにまとも先端をしっかり閉じつける。



8. 上から固く絞った濡れ布をかけて、室温で15~20分おく。

POINT: 20分間生地を休ませ、その間に、オーブンを350°F(180°C)に予熱しておく。

9. オープンに入れる前に、刷毛で油もしくはオーツミルクを薄く塗り、350°F(180°C)で20分焼成する。



POINT: 焼成後、パンが冷めてから粉砂糖を振りかける(オプション)

©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール準師範、NY州The International Culinary Centerにて学び、帰国後はGRACEFUL FOODの代表として、パンとお菓子にクラスを主催する傍ら、地方自治体のパン教室の講師を担当。NY・LAでもワークショップを開催しています。



季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.



47

～冬の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

今年の夏はコロナ禍も以前より落ち着いてきて、外出や旅行がかなり増えた後に、秋の新学期が始まってからの風邪、インフルエンザ、そしてコロナなどの症状がまた多くなってきたようですが、いかがお過ごしでしょうか？

今回の冬の野菜は小松菜です。小松菜はアブラナ科アブラナ属の植物で、原産地は日本です。小松菜の発祥は日本ですが、もともとはツケナという種類の野菜の一つで、その野生種はロシアやシベリアなどの寒い地方から始まります。それが世界の各地に広まったようです。中国で葉菜として改良され、日本へは朝鮮半島を経てクキタチナ（茎立菜）というカブの一種としてはいつてきました。品改良が重ねられて現在の形になったと言われています。

小松菜の名前の由来は江戸時代まで遡り、もともと江戸川区小松川の辺りは広域で「葛西」と呼ばれていたため、その地区で栽培された小松菜がその時代には葛西菜と呼ばれていました。時の徳川將軍が鷹狩りで現在の江戸川区を訪れた際に、昼食で出されたすまし汁に入っていたこの葛西菜を大変気に入って、栽培されている小松川村の地名から小松菜と呼んだ、となった由来があるそうです。小松菜の旬は、現在では一年を通して栽培されますが、品種として冬の寒さにも強く、霜が下りたり凍ってしまっても枯れることなく甘みが増してふっくらと葉をつけるので、やはり冬が一番の旬となっております。

次は小松菜の栄養です。まずは小松菜にはβ-カロテンが含まれます。β-カロテンの特徴として、活性酸素を取り除く

働きがあります。活性酸素が細胞などにダメージを与えて老化やしみ、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因を引き起こします。β-カロテンはその活性酸素を取り除く抗酸化作用の働きをします。そしてβ-カロテンは体内でビタミンAに変換されて、視力維持、皮膚や粘膜の健康維持を強化したり、呼吸器系統を守って風邪や病気などの外からのウイルスから体を守る働きがあります。

そしてビタミンCも含まれており、やはり抗酸化作用が挙げられ、老化や生活習慣病の原因である種々の活性酸素から細胞や組織を守ります。このため、悪玉コレステロールが錆び付くことによって出来る過酸化脂質の生成を抑えます。またビタミンCは、体を構成する重要なたんぱく質であるコラーゲンを合成する時に必要な酵素の働きを助ける補酵素として働きますので、皮膚、軟骨、粘膜の健康維持に大切な役割があります。

他にもミネラル類が豊富に含まれていて、中でもカルシウムはほうれん草の約3倍、牛乳の約1.5倍も含まれます。カルシウムの生理的機能は骨や歯の形成だけでなく、細胞の情報伝達、血液の凝固作用や血管の収縮と弛緩、筋肉の収縮や興奮性の抑制、心筋の収縮作用、神経インパルス伝達や刺激に対する神経の感受性の抑制、トリプシンなどの酵素作用の活性化などがあります。カリウムもミネラルの一種で、細胞の浸透圧をコントロールしてナトリウムとの比率の調整をする働きがあります。そのため、ナトリウムの摂り過ぎによる高血圧の予防や、むくみ解消につながったり、利尿作用にも効果があります。



小松菜の豆乳ポタージュ

材料 (2人分)

小松菜	150g	すりおろしニンニク	小さじ¼
玉ねぎ	大½個	コンソメ顆粒	小さじ1
豆乳	200ml	塩	少々
水	200ml	こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1	生クリーム	適宜

作り方

- ① 小松菜は3cmほどのざく切りする。玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて弱火にかけ、すりおろしニンニクと玉ねぎを入れ、しんなりするまで4-5分炒める。
- ③ 小松菜を加えて炒め、全体に油が回ったら水とコンソメを加えて沸騰してから弱火で5分煮る。火を止めて少し冷ます。
- ④ ミキサーまたはブレンダーに③を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤ 鍋に④を戻し、豆乳を加えて混ぜながら弱火で温め、塩・こしょうで味を調える。(豆乳を加えてからは沸騰させないように)
- ⑥ 器に注ぎ、仕上げに生クリームをかける。



知れば得するミネラルの話

— ヨウ素 —



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。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「ヨウ素」の紹介をいたします。

ヨウ素は原子番号53のハロゲン元素です。ヨウ素は1811年にフランスの硝石業者であるベルナール・クルトアにより海藻の中から発見されました。その当時のヨーロッパでは、19世紀初頭からのナポレオン戦争の影響で、海藻を焼いた灰から作られた火薬の原料である硝石が盛んに製造されていて、クルトアはその際に海藻灰を抽出した液に酸を加えると、刺激臭を有する紫色の蒸気が発生し、それを冷やすと黒紫色の結晶ができることを発見しました。その後1813年にフランスの科学者ガイ・リュサックの研究で、この物質が新しい元素であることが確認されました。この元素を瓶に入れておくと紫色の気体がたちこめることから、元素の名前をギリシャ語の紫色という意味の「iodos」から命名されました。英語では「iodine」と呼ばれ、日本語ではヨウ素の他に別名でヨードともいいますが、これはドイツ語の「Jod」の発音からヨードと呼ばれるようになりました。

人間や哺乳類にとって重要なミネラルであるヨウ素は、成人の体内に約10～20mg程度含まれています。うち70～80%が甲状腺に存在して甲状腺ホルモンの構成成分となります。甲状腺ホルモンは、脳下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモンにより交感神経を刺激して、エネルギー代謝やタンパク質合成など代謝を促す作用があります。特に発育、骨形成、生殖などの生理的機能をコントロールしており、ほとんどの組織においてエネルギー代謝を亢進させる働きがあります。全身の基礎代謝を向上させ、酸素の消費量を増加させるなど細胞の新陳代謝を担っているため、成長期では発育促進、成人期では代謝を活発にする非常に重要な役割を担います。食事から摂取されたヨウ素は胃と小腸の上部でほぼ100%吸収され血液で運ばれて、そのほとんどが甲状腺に取り込まれて蓄積されます。ヨウ素は甲状腺ホルモンのサイロキシン（T4）とトリヨードサイロニン（T3）の成分として使われます。そして余った血漿中のヨウ素や甲状腺ホルモンから分離したヨウ素は、最終的に90%以上が尿中に排泄されます。そのため尿中のヨウ素は、直近のヨウ素摂取量の指標とされます。

ヨウ素が採取できる場所は世界の国でも限られていて、日本はチリに次ぐ世界有数のヨウ素の天然資源が豊富な国であります。この2ヶ国で世界のヨウ素の8～9割を供給しております。このヨウ素は発見された当初から殺菌作用が高いことが評価され、消毒薬やうがい薬などの医薬用の殺菌剤として用いられる他、レントゲンの造影剤などにも使用されています。

ヨウ素を多く含む食品は、昆布、干しひじき、わかめ、もずく、海苔、めかぶなどの海藻類、まだら、イワシ、サバ、カツオ、さんま、ブリ、ししゃもなどの魚介類、アワビ、サザエ、牡蠣、あさりなどの貝類に多く含まれます。このように海に囲まれている領土を持つ日本人にとっての海産物食文化におけるヨウ素の摂取量は、世界的にも突出して多くなっております。

ヨウ素の欠乏症ですが、日本では元来ヨウ素摂取量が多く欠乏症の心配はまずないとされています。世界各地の、特に海から離れた内陸部においてはヨウ素不足土地帯があり、恒久的にヨウ素不足になりがちなその住民たちの中には、甲状腺の問題を発症することが度々報告されており、予防対策として食塩にヨウ素を添加したものが供給されています。不足すると、体力の低下、貧血、倦怠感などの症状になり、ひどくなると甲状腺刺激ホルモンの分泌亢進による甲状腺の肥大化、甲状腺腫、甲状腺機能低下などがあります。妊娠中に欠乏すると、死産や流産、胎児の脳の未発達や先天性甲状腺機能低下症のクレチン症を引き起こす可能性があります。また過剰症については、軽い場合でしたら頻脈、筋力低下、皮膚熱感などが起こります。海産物の摂取量が多い日本において、健康的な体の方の余剰分に関しては代謝でしっかりと体外に排泄されるので問題はありませんが、代謝がうまく出来ないと、甲状腺ホルモンはヨウ素が多すぎても少なすぎても生成がうまくいかないため、過剰症でも欠乏症と同様の症状が出る場合があります。

その他に、カリウム濃度が適正範囲内に保たれれば、筋肉の収縮を円滑にして心筋などの活動を正常に保ちます。加えて鉄の含有量も、ほうれん草よりも多く含まれています。鉄は貧血の予防に欠かせないミネラルで、血液中では酸素を届けて筋肉にも酸素を運び渡らせて持久力を維持して運動疲労の回復に努めますので、機能としては貧血を予防し、肝臓での解毒作用、活性酸素の除去など多くの

働きがあります。食物繊維も多く、便通を促して整腸作用が期待されるミネラルで、便秘を予防して腸内環境を整えます。また食後の血糖値上昇を緩やかに低下させるので、糖尿病の予防、そして高血圧や肥満の改善にもつながります。選び方のポイントとして、まずは葉の色がきれいな緑色で、しっかりと根元丸みがある肉厚なもの、茎は太くて根元

までしっかりとしたものを選びます。できるだけ新鮮でみずみずしいほうが良いです。保存方法は、冷蔵庫の野菜室が最適ですが、水分が蒸発しないようにキッチンペーパーや新聞紙で軽く包んで、なるべく立たせた状態にできたらベストです。そしてあまり長持ちしないので、数日で食べきれない場合は、軽く茹でてから小分けして、冷凍保存すると良いです。

小松菜と胡麻じゃこふりかけ

材料（2人分）

小松菜 150g
ごま油 大さじ1

(A)

ちりめんじゃこ 20g
塩昆布 5g
白ごま 大さじ½
みりん 大さじ½
しょうゆ 大さじ½

作り方

- ① 小松菜を細かく刻む。
- ② フライパンにごま油をしき、①の小松菜を入れしんなりするまで炒める。
- ③ ②にAを加え、水分を飛ばすようにさっと炒めたら出来上がり。



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



肉料理、丼もの、
おつまみまで、安い、
うまい、早い
三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介します！
冷蔵庫にある食材で、
簡単にも作れちゃう、
そしてお腹いっぱい
になれる即席ごはんです。

今回は、人気パスタメ
ニューカルボナーラを井メ
ニューにアレンジした男飯
メニューをご紹介します。
ふわふわ卵とチーズがた
まらないカルボナーラは、
パスタではなく、お米の上
にとろけるチーズをたっぷ
り乗せて、余熱で溶かして
とろーり美味しくいただけ
ます。
付け合わせのトマトと
きゅうりの塩昆布サラダは、
ジップロックにきゅうりを
入れてたいてあってという
まにできる副菜メニュー。
トマトのさっぱり感と塩昆
布の風味がたまらない即席
サラダです。

調理時間
10分

トマトと きゅうりの 塩昆布サラダ



● 作り方

1. きゅうりの両端を切り、ジップロック®等の袋に入れ、麺棒や瓶などで軽く叩く。トマトはくし切りにする。
2. (1)の袋にトマト、塩昆布、しょうゆ、酢を入れて軽く揉んで味をなじませて完成。

■ 材料: 2人分

きゅうり・・・1本
トマト・・・1個
塩昆布・・・5g
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ1

男飯ポイント

- 彩り豊かな野菜が食欲をそそる一品です。
- きゅうりは事前に塩もみをしている場合、塩昆布を少なめに入れることで、味を抑えられます。

■ 材料: 2人分

ごはん・2人分(茶碗2杯分)
温泉卵・・・1個
とろけるチーズ・・・大さじ4
ロースハム・・・4~5枚
しめじ・・・30g
オリーブオイル・・・小さじ1
牛乳・・・大さじ3
塩胡椒・・・少々
ブラックペッパー・・・適量

● 作り方

1. ハムは細切りにする。しめじは食べやすく手でほぐす。
2. 耐熱容器にとろけるチーズの半分とロースハム、牛乳、しめじ、オリーブオイル、塩胡椒を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで90秒ほど加熱する。
3. 温かいご飯の上に(2)を入れて、上から残りのとろけるチーズ半分と温泉卵をのせ、お好みでブラックペッパーをかけて完成。



調理時間
10分

カルボ丼

男飯ポイント

- ロースハムの代わりにベーコンを使う場合は、オリーブオイルはなくてもOK。
- とろけるチーズは温かいご飯の上にかけることで、余熱でとろーりと溶けて美味しくいただけます。

DISCOVER
THE REMARKABLE

WHERE EAST
MEETS WEST



『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。

●抹茶風味のマドレーヌ

趣味で作っていたものが意外にも周りに好評だったので、紹介します。アレンジもしやすくなっている
ので、ぜひお試しください!



〈材料：10個分〉

卵 …………… 1個 (卵白と卵黄に分けておく)
砂糖 …………… 40g
はちみつ (またはメープルシロップ) …………… 10g
レモン …………… ¼個
無塩バター …………… 60g
バニラエッセンス …………… 少々 (お好みで)

〈粉類〉

薄力粉 …………… 70g
強力粉 (全粒粉) …………… 7g
抹茶パウダー …………… 5~10g
重曹 …………… 1g
(またはベーキングパウダー …… 2g)

〈作り方〉

1. 常温に戻した卵白と砂糖を合わせ、砂糖が溶けるまで泡立て器ですり混ぜる。
2. はちみつ、卵黄、レモンの皮のすりおろしを入れ、混ぜる。
3. 一度振った〈粉類〉を再度振って、2.に混ぜる。
※ レモン汁とバニラエッセンスもこの時に入れる。
4. 粉っぽさがなくなってきたら、溶かしバターを3回程度に分けて混ぜ合わせる。
5. ラップをして冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
※ この時、マドレーヌの型にバター (分量外) を塗り、強力粉 (分量外) を振って、冷蔵庫で10分ほど寝かせておく。
6. オープンを180℃ (360°F) に予熱する。
7. 温度を170℃ (340°F) に設定し直して、10~14分焼く。
※ 膨らんできたら温度を少し下げると良い。例) 340°Fで10分、その後300°Fで3~4分 (使用するオープンにより、調整してください)
8. 型から外して、網にのせて粗熱がとれたら完成。
※ レモン汁を入れるのは抹茶と柑橘類の相性がいいのもあるが、重曹の成分が加熱により苦みとなってあらわれるのを中和するため。
※ 抹茶や砂糖の量はお好みで増やしてください。ただし抹茶粉を10g以上入れると苦くなりすぎるのでお気をつけて!
※ あまり長く置くと味が劣化するので、1週間以内には食べ切りましょう!



Taku Mizukami

日本から来たばかりの学生なので、たまに日本の味のお菓子が食べたくなくて、自分で作ります。
プレーン味だけでなく、身近にあるものを使って色々な味を実験するのが好きです。

●パウンド型で作るふわふわミルクブレッド

バター好きにはたまらないバターをたっぷり使ったプレーキーなパンです。事前に折込シートの準備も不要なので手軽に作れるパンです。朝食にもおやつにも!



〈材料：4.5inch x 8.5inchパウンド型〉

NIJYAオーガニック強力粉 …………… 250g
牛乳 …………… 180ml
NIJYA塩麹 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 25g
ドライイースト …………… 3g
無塩バター …………… 25g
巻き込み用バター (無塩でも有塩でも) …………… 50g
(これは、ダイヤモンドクリーム、ピーナッツバター、チョコクリームなどお好きなペーストで代用可能)

〈作り方〉

1. バター以外の材料をすべてホームベーカリー (またはNeader) に入れ、ひとかたまりになるまでこねる (5分くらい) その後バターを加え再度こねる。伸ばして薄くマクがはるまで。目安時間は20分くらい。
2. 一次発酵。30℃ (86°F) くらいで1時間が目安だが、2倍の大きさになるまで。
3. マットに置き、ガス抜き、パンチをし2等分にわける。きれいに丸めなおし (表面を張るように)、濡れた布巾をかけベンチタイムを20分とり、生地を緩ませる)
4. 麺棒で生地をのばす。できるかぎり広くのばし、バターを塗る。
5. バターを全体に広げて塗ったら、手前から空気が入らないようにくると巻き、最後は生地と生地をつまんで閉じる。
6. 2本ともそれぞれラップにくるみ、冷蔵庫で20分休ませる。
7. 冷蔵庫から出したら縦に2分割する。バターの層が見える4本の長い棒のような状態に。四つ編みにするので4本を並べる。
8. バターの層が見える部分を上にして、四つ編みにする。〈写真〉
9. ショートニングを塗ったパウンド型に入れ、乾かないようにシャワーキャップをかぶせるか、ない場合は濡れ布巾を上からかける。
10. 二次発酵。35~38℃ (95~100°F) で50分くらい。約2倍くらいになるまでが目安。
11. 180℃ (360°F) に温めたオープンで25分焼く。(オープンの状態により時間、温度は異なるので、オープンに合わせて調整してください)
12. 焼きあがったら軽く台に叩きつけて空気を抜き、型から外して冷ます。



Shinobu Yoshioka

渡米して4年目になります。友人から頂いた手作りパンのあまりの美味しさに感動し、人生初のパン作りに挑戦。少しずつパントリーも増えてきました! 手作りは心にも体にも優しいのでこれからもパン作りを楽しみたいと思っています。



茶処静岡から心を入れたラインナップ



キャラメル抹茶ラテ

甘く香ばしいキャラメルとの相性ピッタリ。ホイップクリームとキャラメルをトッピング。

パンプキンほうじ茶ラテ

ホイップクリームとパンプキンスパイスをトッピングするだけでおうちカフェ。

風味豊かな温かいラテでカフェ気分♪



オーガニック抹茶ラテ

オーガニックほうじ茶ラテ

Sugimoto Tea Company

1946年、静岡県島田市に設立。創業当時以来、地元農家から直接茶葉を買い付けることにこだわり、生産者の顔の見える、安心・安全で高品質なお茶作りに励んでいます。是非この機会に杉本のお茶をお試しください。



他のレシピはこちらから

SUGIMOTOU.SA.COM

Distributed by Sugimoto Seicha USA, Inc. Redmond, WA 98052

乳がん早期発見 啓発セミナー開催

すでにご馳走マガジンでもすっかりお馴染みになりつつあるBCネットワークのイベントが開催されました。コロナ禍においてもZOOMを使用してがんばって続けておられ、いよいよ今年はみなさん集まることができました。しかも遠方の方にはZOOMを通してインターネットライブ配信も行われ、より多くの方たちが参加して盛り上がりました。いつもながら名司会の久下キャスターの進行のもと、今回はハワイからインターネットライブ配信を通して、お2人の専門家の先生による乳がんに関するお話に続き、井村紀子さんからの実演トークショーとなりました。

病気に闘っている人たちははじめ、お子さんをお持ちの方へ向けてかわいいうきゃら弁の作り方を楽しく教えていただきました。

参加・視聴無料 ロサンゼルス・ホノルル会場録画とオンライン配信
日本人乳がんセミナー
第10回 ※ウェストコースト・ハワイ
2023年11/4 土曜日 15:00-17:15
※/ホノルル 12:00-14:15

講師 上野 直人 医師
「乳がん個別化治療をあなたに」
講師 山内 英子 医師
「あなたに合った乳がん手術」
講師 井村 紀子 氏
「乳がんに落ち込むより、幸せな時間を作る！」

こんなにカワイイのに、意外と簡単?! ハローキティのキャラクター弁当

井村 紀子

キャラ弁を通じて、人々のコミュニケーション、夢、希望、作る喜びを持ってもらいたいというも思っています。そして健康を維持していくことは大切ですが、病気のために落ち込むよりは、何か楽しいことを見つけて、ストレスを溜めないことが一番だと思います。美味しい新鮮な食材、栄養価の高い野菜をたくさん使ってキャラ弁を作ることが、私にとっては何よりも幸せな時間作りになっています。そこで今回はハローキティのキャラ弁の作り方を紹介いたします。

着物ハローキティキャラ弁



【作り方】

＜着物ハローキティキャラ弁＞

1. お弁当箱と丸いボウルを用意する。※ボウルはbobaやFrappuccinoのフタの丸い部分を利用するのがおススメ。
2. ボウルにラップを敷き、そこにご飯（ボウルのサイズいっぱいより少なめに）を入れる。ご飯を軽く押し、そのままラップごと取り出す。
3. 取り出したラップの上からおにぎりを握る感じで ハローキティの少し楕円形の顔に調整していく。顔の頭の部分を軽く押し耳を作る。
4. お弁当箱にレタスを敷き、ラップを開いてキティちゃんの顔を置く。
5. 胴体は俵型の小さいおにぎりにし、4.の顔の下につける。
6. 茹でた輪切りにんじんを半分にして胴体の首に襦袢のように重ねる。ハム（丸型）を半分に切ってその上に着物のように重ねる。たもと丸型ハムを半分に切って着物の袖の部分に重ねる。
7. 輪切りにんじんを小さく長方形に切り、帯として着物の真ん中に置いてバスタ棒で帯どめのように刺す。チーズやにんじんなどを花形にくり抜き、着物を飾っていく。（クッキーのくり抜き型を使用）
8. 顔の部分に装飾を施す。海苔で目、ひげも海苔、鼻はにんじんで、海苔パンチを使って形をくり抜き、顔に置いていく。
9. ハムまたはソーセージでリボンを作る。
10. 最後にお弁当箱の中に作った手毬寿司（作り方参照）を入れて、残りのおかずや野菜などを入れて飾る。

＜手毬寿司＞

1. ご飯にお好みで適量の寿司酢を入れて混ぜ合わせて、冷ましておく。
2. ラップに寿司エビと1の酢飯をのせて、ラップを絞って丸く形を整える。
3. 別のボウルにご飯としば漬けを混ぜ合わせ、ラップにのせて絞って丸く形を整える。海苔を5mm幅に3本細長く切って、手毬のように巻く。
4. 出来上がったらお弁当箱に入れていきましょう。

＜作る時のポイント＞

今回は着物にハムを使いましたが、SOYラップのカラフルなもので着物を重ねて作るのも彩りが可愛くできます。着物が一番目立つところなので飾りもチーズやにんじんなど彩りよい食品や栄養価のあるものを使用しています。ポイントはキティちゃんのお顔。それぞれにキティちゃんイメージを思い描きながら作っていくのがコツです。キャラ弁は細かいたちが多いですが、アートとしてもイメージを膨らませながら工夫するとよりいっそう楽しく作っていただけます。

【材料】

＜着物ハローキティキャラ弁＞

- 白ご飯（顔と胴体用）…………… 軽くお茶碗1杯
- プチトマト…………… 4～6個
- スライスチーズ…………… 1枚
- スライスハム…………… 2～3枚（デリハムまたはスモークドハム）
- 厚焼き玉子（5～7mm幅に切る）…………… 2～3枚
- 寿司海苔…………… ¼枚
- サニーレタス…………… 2～3枚
- ブロッコリー（茹でておく）…………… 6～7小房
- ブルーベリー…………… 5～6粒（飾り用なのでなくてもよい）
- にんじん（薄く輪切り；茹でておく）…………… 4～5枚
- バスタ棒…………… 1～2cmを1～2本（にんじんの帯を固定するのに使用）

他にもお好きなおかずを入れてもよいです

＜手毬寿司＞

- 白ご飯…………… 軽くお茶碗1杯（手毬3～4個分）
- すし酢…………… 適量（お好みで）
- 寿司エビ…………… 2枚
- おにぎり用しば漬け（きざみ）…………… 適量
- 寿司海苔…………… ¼枚



井村 紀子さんのキャラ弁



井村 紀子 Noriko Imura

東京からLA留学をきっかけにそのまま結婚。ひょんなきっかけから Women of the World pageant にて日本代表の Mrs. Japan を経験。一人息子が独立してからは夫婦2人暮らし。7年前に乳がんを発症し、左胸全摘をして乳房再建も同時に施術。5年後のコロナのさなかに再発。再度外科的手術を受けて現在に至る。キャラ弁アーティスト及びクッキングコーディネーターとしてLA全域でWORKSHOPやイベントなどを開催している。現地の学校で和食育クラスを教えたり、様々なイベントでキャラ弁WORKSHOPの開催、LAのローカル番組(KXLA, 44.44.1 CH)で「ラエティ」番組の制作及び出演など多方面に渡り幅広く活躍中。
※何かございましたらこちらからリクエストください。個人でもグループでもワークショップセッションを承っております。
<https://kyarabekawaiiocooking.com/> • <https://www.instagram.com/norikoreno/>



■ BCネットワークとは？

BCネットワーク（プレスト・キャンサー・ネットワーク）は、2005年に30歳代で乳がん罹患したニューヨーク付近在住の日本人女性3人で創立した米国非営利団体です。日米両国に在住の日本人女性達に乳がんに関する最新の治療法情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見・啓発情報の発信を教育的イベント、ホームページからの情報発信を中心に進めていく非営利団体です。Knowledge is power. 正しい知識は患者自身の力と支えになると信じて活動しています。

活動は、米国ではニューヨーク、ロサンゼルス、サンフランシスコベイエリア、ハワイなど日本人女性の多く住む地域で、教育的セミナー・シンポジウムの開催を乳がん関連医師を招聘して開催。日本では、東京、横浜などの都市で年1回患者啓発のイベントを開催しています。

ホームページ <https://bcnetwork.org>

Reikoさんの米粉レシピ



— 和食文化伝承リーダーの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。—



簡単すぎる！ 米粉のベシャメルソース

米粉は水に溶けやすくダマにならないので、小麦粉や片栗粉で作るより簡単です！何より“とろみ”が付きやすく時短料理にピッタリです。最後に、火からおろして少量のバターを加えてヘルシーに仕上げます。手順をマスターすれば、小麦粉や片栗粉の代用として、いろいろな料理に使えます。小麦アレルギーや小麦の摂取量を減らしたい方にもおすすめの材料です。

好きな具を使ってアレンジをお楽しみください。



◆ 材料 (ベシャメルソース 2人分)

※ アメリカ式計量カップ使用

- 牛乳 (豆乳でも OK) 3 1/2 cup
- 米粉 (パン用米粉) 大さじ 4
- 塩 適宜
- 胡椒 少々
- ご飯 2 膳分
- エビ 16 匹 (お好みの数)
- とろけるチーズ 1 cup (お好みで)

〈必要な調理器具〉

計量スプーン、メジャーカップ (アメリカ仕様)、鍋、木べら、耐熱皿

◆ 準備

- すべての材料を計量する。
- エビを塩ゆでして、ザルに開けて水気を切っておく。
- ご飯を耐熱皿に入れておく。(ごはんは温かくしておくと)

◆ 作り方

1. 牛乳と米粉を鍋に入れ、よく混ぜて米粉を溶かす。



2. 中火で好みのとろみが出るまで木べらで混ぜながら加熱する。

POINT とろみはすぐにつくので、火にかけたら常に木べらでかき混ぜながら焦がさないように気をつける。



3. 好みのとろみがついたら、塩、胡椒を加えて火からおろす。

4. バターを加えてよく混ぜ、滑らかなソースを作る。



5. 塩ゆでしたエビを温かいご飯の上に並べ、上から米粉のベシャメルソースととろけるチーズ (お好みで) をのせて、トースター強火で8分程チーズが溶けるまで焼く。



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。

©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)

吉田 玲子 (Reiko Yoshida): GRACEFUL FOOD代表/農林水産省 和食文化伝承リーダー/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勤める。米国在住経験を活かした、簡単で季節感のある手軽なグルテンフリーレシピをご紹介します。 Instagram@gluten_free_market • https://gracefulfood.net/



ニジヤファームでは秋の収穫もひと段落つくと、今度は冬野菜が育っており、寒い季節でも割と賑やかな日々を過ごしています。そんな中でも気になるのはファームにやって来る生き物たち。今日も色々な生き物がファームに集まっているようです。



収穫の秋も過ぎて早朝の農場に霜がおりだすと冬野菜の季節となり、夏野菜は全ておしまいになります。夏の間活躍し続けた昆虫達もひと休みで、多くの虫たちはさなぎや卵になって冬を越します。有機栽培農場では束の間の虫の少ない落ち着いたシーズンを迎え、みずみずしい大根やら蕪、シャキシャキした水菜や三つ葉などの冬野菜が元気いっぱいにすくすくと育ちます。朝と昼との温度差が大きくなり自然の刺激の多い時期は野菜のおいしい季節でもあります。

こぼれた大葉やモロヘイヤの種、取り残した作物を目当てに沢山の小鳥たちが訪れます。土の中に住む虫や小動物を目当てに藪の中からブルーレイが目を光らせていたり、上空をトビの仲間が旋回して獲物を探していたり。ときおりロードランナーが畑を横切ったりもしています。そんな中で一番身近な大きな目立つ鳥はやはりカラスで、いつでも農場を見張っているのです。

カラス Crow

カラスはスズメ目カラス科に属する鳥で南極を除き世界中に分布していて、その仲間は100種類ぐらいいるそうですが、どこのカラスも全身黒色をしており、食生活により大きさに差はあるものの、だいたい体長45cm位のどこにでもいる鳥です。「ガーガー」「ガアアガア」と濁った声を使って仲間と会話し、高い学習能力も持っていて、棒を使って虫を取るだとか、くるみを車に轆かせて食べるだとか、水道の蛇口を開けて水を飲むだとかの不思議で知能的な行動に満ち溢れています。

すでにNijiya Farmはカラスの監視下に置かれており、畑を耕したり収穫などの何らかの変化が起きるとすぐに駆けつけるのがカラスです。まず一羽8メートルぐらい離れた所に降りて偵察を始めると30秒後にもう一羽が必ず現れるのです。そしていつの間にか何処かに行っ

てきます。早朝ごみ置き場の偵察に一番に現れるのもカラスで、夜明け30分後に一羽、30秒後にもう一羽何かの獲物があると次から次にと集まってきます。夕方も同じように定期的に出現し、10メートルもの高いユーカリの木からもあたりを偵察しています。

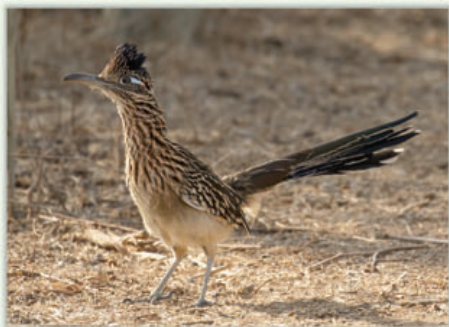
カラスは丸い物を見付けると黙っていられない性格でスイカ、メロン、カボチャを見るとどうしても突っついてしまうのです。仲間を誘って丸い物を突っつきます。嘴で穴のあいた作物は出荷できません。そのための被害もドンドン増えていき、解決策がありません。ネットを張っても案山子も銃声でも効き目がないのです。あえて視覚に訴えかける撃退法として人間だと勘違いするようにマネキンを置いてみたり、強い光に敏感な性質を利用して、CDや金銀のテープをつ



オーガニック栽培の現場から —「ファームの生き物」改訂版—

るしておいたり、様々な方法を試してみました
が、カラスは学習能力が高いため、最初は近寄
らなくなるものの、慣れてしまうと効果がなくな
ることが分かってきました。カラスとの共同生活
も楽ではありません。

ロードランナー Roadrunner



ワーナーブラザーズのアニメで有名なロードラ
ンナーの実物です。体長50cmにもなるスマート
な体形は飛ぶよりも走るのが得意で強靱な足を
持って、長い尾を水平にして時速30kmもの
スピードで砂漠やオーク林、ブッシュの中を走り
回ります。冠状の頭毛と長い尾を持つ針金細工
のようなユニークでおどけた体型、濃いグレー
の白斑のきれいな体毛、乾燥した荒地にも強い
野性的な習性、好奇心と闘争的な性格は、見
ていても絵にしてみても人気があり、ニューメキ
シコ州のシンボル鳥でもあります。またスピード
を表現する代名詞にまでなっていて、数々のブラ
ンド商品の名にも使われているほどです。

食性は肉食で昆虫類、とかげやへびの爬虫
類、他の鳥類等を捕まえて食べています。冬季に
なると食料が少なくなるので10%以上の減食に
耐えることが出来ます。暑い季節や乾季には排
泄前の水分の再利用をしたり、減塩したり、暑い
日中は行動をセーブして厳しい自然に順応して
います。

とにかく人を見かけるとすぐに走りだしてしま
い、ゆっくりと観察することも写真を撮ることも

出来ません。

走るのが速く、つばめのように飛んでいる昆虫
を走りながら捕まえる神業も持っているので
す。夏から秋の間に数個の白い卵を生み繁殖し
ます。ヒナは20日間で孵化し普通3、4羽のファ
ミリーを作ります。孵化して1ヶ月後に歩けるよ
うになった雛のトレーニングといえは走ることと
餌を採ることです。

昆虫を追いかけ物凄いスピードでグリーン
ハウスや作業小屋に飛び込んでくるロードラン
ナーはまだ未熟な体長30cm位の若鳥で、餌に
気を取られ周りの状況を忘れてしまった証拠で
す。気が付くと、飛び込んできた時の格好良さ
とは見違えるような不器用さでバタバタと逃げ
出すのです。

昆虫が大好きだった若鳥も、成長するに従っ
て食性も広がり、トカゲ、ねずみ、へびそれもガ
ラガラへびまで食べてしまうということですか
ら、その性格も強烈ですね。

その反面飛ばない鳥の悲劇で時にはガラガラ
へびに襲われたり、鷹やフクロウ、コヨーテは天
敵です。そのため保護色に被われており、隠れる
のが上手で、状況変化に敏感に反応してすごい
スピードで走りだします。「あれ？今走ってい
ったのロードランナーだよな?」「えー、どこど
こ?」といったところです。

センチュウ Nematode



土壌中に住む長さ1mmにも満たない細い透
明な虫で、微生物より大きいのですが目で見
ることは出来ません。線のように細いので「線虫
(センチュウ)」と呼ばれていてます。沢山の種類

が土壌中や水中に住んでいて無害なものや有害
なものに区別されます。無害なセンチュウは土
壌改良等に役立っているといわれますが、有害
なセンチュウは寄生植物を見つけると近づいて
いて、植物の体内に侵入して枯らしてしま
います。

センチュウの特徴はライフサイクルが短くて繁
殖が早く、生存条件が悪くても卵や休眠状態で
長く生存し続けることです。そして温度や湿度の
条件が良くなると、一斉に活動し始め繁殖しま
す。害虫となるセンチュウは、根の成長点付近か
ら侵入してある種の粘液を出し、コブを作り極
めて多くの植物を害する「ネコブセンチュウ類」、
根の中を加害しながら動き回って成長してい
き根を腐敗させる「ネグサレセンチュウ類」、葉の
組織の中で養分を吸収して葉を枯らしてしま
う「ハガレセンチュウ類」、寄生植物の地上部の
気孔から植物内に侵入し枯らしてしま
う「クキセンチュウ類」等です。広大な畑でも作物の栽培
管理に問題がないのにいきなり被害が出る原因
がセンチュウである場合が多いのです。家庭菜
園でも原因の解らない被害は大部分がセンチュ
ウです。どこの農家でもセンチュウ対策を無視
出来ない程被害が大きいのです。

特に化学肥料を使うコンベンショナル栽培で
は気温と湿度の変化によりネグサレセンチュウ
等が増殖して根の中に侵入し、作物を枯らして
しまうケースが多いのです。対策は殺虫剤などの
農薬を使うか、気化農薬を使う土壌消毒に頼ら
なければなりません。

ところが微生物を味方とするオーガニック栽
培では根に取り付くために根圏内に近づくセン
チュウを微生物群が食べてしまうために被害は
少ないのです。作物の根圏微生物がセンチュウ
を食べてしまうというのです。

そのためなのかどうかは分かりませんが、幸
いにしてNijiya Farmでは今までにセンチュウの
被害が出たことはないのです。



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。

冬の逸品

エスオーシー株式会社 温泉水 99

エスオーシー(株)は、鹿児島県垂水市に工場を構え、25年間「温泉水99」を製造販売しています。垂水市は、鹿児島県のシンボルである桜島が隣接しており、ミネラルを豊富に含んだ桜島の火山灰が降り注ぐ場所であり、火山灰と共に発展してきました。鹿児島は世界的にも活火山が集中しており、歴史的な火山活動及び日々の桜島火山灰により世界にも類を見ない貴重なシラス台地があります。温泉水99は、この地に於いて地下750メートルより47℃で湧き出る温泉水のことです。社名のSOCとは、会社の基本理念である“一隅を照らす”のShine On the Cornerの頭文字から成っています。

● 温泉水 99

日本の水は通常硬度20~100の軟水とされていますが、温泉水99は硬度1.7という桁違いの軟水です。そしてpH9.9(品質規格:pH9.5-pH9.9)と世界最高クラスの

アルカリ性を誇ります。天然のアルカリ飲料水として、硬度1.7mg/Lの超軟水で、pH9.9という数値は、非常に貴重な珍しい水となります。また口当たりはやさしく、軽やかな甘味を感じられる真正正銘の天然温泉水なのです。

もともと人の体は健康な状態では弱アルカリ性で安定しています。しかし、生活習慣が乱れてくると酸性に傾いてきます。そこで注目したいのがアルカリイオン水。カラダが喜ぶ天然のアルカリイオン水といえる温泉水99は、桜島の噴火から生まれたシラス台地の層を通過できています。ちなみに、免疫細胞の約6割が腸内に集中しているといわれていますが、アルカリイオン水は一般的に胃腸を整える効果があるとされており、一般的な水はペーハー(pH)7前後の中性ですが、温泉水99はpH9.9と世界最高クラスのアルカリ性を誇ります。アルカリ値が高く、浸透力もあるので、体への吸収効率も高くなるとい

うわけです。

適度な水分補給は、体の水分バランスが保たれるため、心身が安定するなどのリラックス効果も期待できます。良質な水をこまめに補給する習慣をつけることが健康な体づくりにもつながります。そしてせっかくなら、毎日飲む水は良質なものを選びたいところ。健康水として、温泉水99を強力におススメします。

また料理に取り入れることで、食材の持つ「旨み・甘み・香り」すべての魅力を引き出し、格段に美味しく仕上げます。そして体の内側からキレイを促す「美容水」としても活躍します。酸化のスピードが遅くサビがでません。しかも油と混ぜる水ということで、アロマオイルと混ぜて、ウォーターズプレーとして使用することもできるよう。ぜひともお試しください。ぜひともお試しください。ぜひともお試しください。

<https://www.onsensui.com>

<https://onsensui99.com> (英語版)



おばあちゃんの知恵袋 ④



おばあちゃんの 教え

「トイレの神様」

歌のヒットで有名な話しになったけど、トイレには3人の神様がいて言われているのよ。だからせっかくならば神様が喜んでくれるお掃除を心がけましょう。①便器、便座、ふた、床をすべてキレイに磨く。(できれば壁や天井、電球も) ②臭いがこもらないように風通しを良くする。③掃除が完了したらお香を焚く。こうしていくうちに自然と感謝の気持ちも生まれてきて、神様たちからも好かれるようになりますよ。



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。

お掃除編

はいはい、こんなときこそ、おばあちゃんにまかせなさい！
お掃除のコツを紹介しますね。

※お米のとぎ汁は捨てないで、有効利用

お米のとぎ汁は汚れを落とすのに効果的です。油污れも落とすやくしてくれまますよ。とぎ汁に雑巾を浸し、固く絞ってフローリングを拭くだけ。お米のとぎ汁に含まれるぬかの油で汚れを落とし、さらにワックス効果で床をピカピカに。また食器を洗剤で洗う前にとぎ汁に入れて軽く洗うと油污れが落ちやすくなり、洗剤の節約にも。油がこびりつきやすい電子レンジの中なども、とぎ汁で拭くことで油污れが落ちます。

※レモンでアルミ鍋の黒ずみを落とす

雪平鍋などアルミ鍋に付着した黒ずみは、レモンなど酸性のものを入れて10分ほど煮立てると、新品のような輝きがよみがえります。さらに、黒ずみをとった後に米のとぎ汁を入れ、約20分煮立てると、皮膜ができて黒ずみ予防になります。



※みかんの皮活用法

これからみかんの美味しい季節。このみかんの皮もまた活用できますよ。みかんの皮に含まれる成分には消臭効果がありますので、電子レンジの臭いが気になる時はみかんの皮約1個分を電子レンジに入れて1分ほどチンすると臭いが取れて、しかも内部の汚れをこすり、布で拭き取るだけでキレイになります。また机の上の落書きにもみかんの皮がおすずめ。皮に含まれるリモネンという油分が油性ペンなどの落ちにくい汚れをきれいに落としてくれます。皮の外側、オレンジや黄色の方を汚れた部分に付けて擦ります。汚れを落とした後はしっかりと水ぶきをしましょう。



※コーヒー豆のカスだって、有効利用

コーヒーを抽出した後に残った豆カスを電子レンジでチンするだけで、においが取れるだけでなく蒸気で汚れを浮かすという2つの効果が期待できます。後はふき取るだけでとても簡単にお掃除できますよ。また乾燥させて市販のお茶パックに詰め、曇ったガラスや鏡を磨くとすっきりと曇りや汚れが落ちます。シンクの排水溝の掃除に使えば、ヌメリをキレイに落とせます。



※冷蔵庫の拭き掃除

ふきんなどに重曹水(水 500ml に重曹大さじ2杯を溶かしたものを)を含ませ、こまめに拭き掃除をしましょう。特にカビや古いドアパッキンは、綿棒に消毒用アルコールをつけて掃除します。外側も同じように重曹水で拭きましょう。

※窓ガラスの掃除

ガラスの汚れは新聞紙で磨けばピカピカになります。また大根の皮はガラス窓についた手垢などの汚れを取り除きピカピカにしてくれます。

※シャワーヘッドの目詰まり

水道水に含まれるミネラル分が固まり水垢となって、シャワーヘッドの目が詰まっていますか? 放っておくと水やお湯の出が悪くなってきます。そんな時には、洗面器に熱めのお湯と酢を6:1の割合で入れて、シャワーヘッドを一晩浸けましょう。翌日、使い古しの歯ブラシでこすれば、目詰まりが解消します。



パイヤやバナナが大好きな娘とバナナパンケーキを作りました。たっぷりの生クリームとトッピングには、マンゴソースやチョコレート&ココナッツスライスを加えて、美味しくペロリ。いつもハワイ店でのフレッシュな野菜や果物を家族みんなできっと美味しくいただいています。

Hawaii Asami さま



Gochiso とてもカワイイ写真と共に送っていただきました。お子さんのうれしそうな顔がたまりませんね。また“作ったよ”報告をお待ちしています！



先日開催された鹿児島フェアへ行ってきました。故郷を思い出しながらたくさんの美味しい名物をいただいております。懐かしい醤油や麦味噌、魚、お菓子などなど数年ぶりの鹿児島フェアで大奮発！ 勘八と干物は、次の日も買い溜めに走りました。笑

さっそく寿司職人の主人が盛り付けて、九州醤油でおいしくいただきました。もう和食レストランに行く必要が無くなり、感謝しています。

San Francisco, CA Yasuko さま



Gochiso 鹿児島フェアにお越しいたき、ありがとうございました。鹿児島ご出身の方には懐かしいものばかりだと思います。そうでない方にとっては新しい美味しい発見もありますね。また来年もお楽しみに！

ニジャ便利

ニジャ全店にて鹿児島フェア開催！

10月にはニジャ全店にて、やっと鹿児島フェアが再開されました。

久々の開催で待ちに待っていたお客様にたくさんお越しいただき、うれしいお声もいただきました。すっかりお馴染みの商品から、新しい商品まで売り切れ御免で早々に無くなった商品も出たほど。また来年が楽しみです。



ニジャではオンラインストアも展開中！ お近くにニジャ店舗がなくても、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ャスタッフまでお寄せください。

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

今回から栄養士さんにご協力いただき、専門的な観点からの健康的食生活へのご提案をいただいています。しかもそれらのレシピが動画でも見れるように準備中。どうぞお楽しみに！

では今年も残りわずかではありますが、美味しく、楽しくそして何より安全にお過ごしいただき、

みなさんが良き年を迎えられますようお祈りしております。

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！

では次回の春号を乞うご期待！！

gochiso@nijiya.com

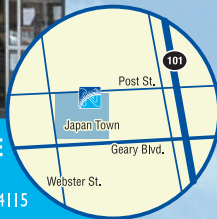
Gochiso
特製バンダナを
差し上げます！





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



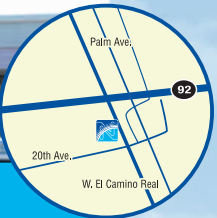
TORRANCE STORE

(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



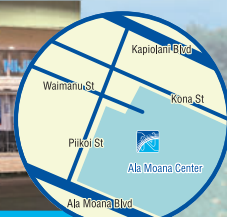
MOUNTAIN VIEW STORE

(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