

美食

Fall 2006

Gochiso

キング of 秋の味覚 ～マツタケ～

マガジン主催 「林廣美のお料理教室」開催!!

新企画 我が家の自慢料理KIDS 「きんぎょシケン」

おいしい秋みーつけた!
さつま芋



レンコンと鶏ひき肉のはさみ揚げ

主人も私もレンコンが大好きな上に、最近揚げ物にも凝っているなのでこのメニューを考えました。レンコンは水煮のものを使えばもっと簡単に出来ます。その場合は揚げ時間を半分にしてください。

Takako Shibasaki



アメリカでの生活が長くなるにつれ、家で和食を作るのがますます楽しくなってきました。

タネに味がついているから何もつけずにそのまま食べられます。好みでシシトウやアスパラガスの素揚げを添えて。



材料 (4人分)

レンコン 250g / 卵 1個 / 白ゴマ 大さじ2 / 酢 少々 / 片栗粉 適量 / 薄力粉 1カップ (約100g) / 冷水 150ml / 揚げ油 適量

【A】

鶏ひき肉 250g / ネギのみじん切り 大さじ4 / しょうがのすりおろし 少々 / 酒 大さじ1 / しょうゆ 小さじ1 / 塩 少々 / コショウ 少々

作り方

1. レンコンは皮をむき、4~5mmの輪切りにする。酢を少々加えた水にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気を拭き取る。
2. ボウルにAの材料を入れて、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
3. レンコンの表面に薄く片栗粉をつける。2枚のレンコンで2をはさみ、軽く押して形を整える。
4. 別のボウルに卵を溶き、そこへ冷水、薄力粉、白ゴマを入れさっくりと混ぜ合わせる。
5. 3のレンコンを4につけ、170度位の油で4分ほど揚げる。

難しそうに見えますが意外と簡単。手作りのほうが市販のものよりも甘く、おいしさが断然違います。

材料 (10リットルの容器1個分)

乾燥米麹 (こめこうじ) 2袋 (567g入り) / 大豆 約1kg (麹と同じくらいの量) / あら塩 500g (そのうちの50gを別にとっておく) / 容器を消毒するための酒又は焼酎 少々 / 水 大豆の約3倍の量

下準備

- ・大豆は作る日の前の夜から3倍の量の水につけておく。
- ・大豆をすりつぶすための器具や味噌を入れる容器は熱湯消毒してから乾かしておく。
- ・さらに、味噌を入れる容器の内側を酒又は焼酎でぬらしたペーパータオルで拭いておく。

作り方

1. つけておいた大豆は水を切り、新しい水を大豆が隠れるくらいまで入れて煮る。煮ている間にアクが出るのでこまめに取り除き、途中で水が少なくなったら足しながら、大豆を指で押しつぶれるくらい柔らかくなるまで煮る。大体4~5時間が目安。
2. 煮た大豆をすり鉢でつぶす。煮汁はあとで使うのでとっておく。
3. 麹と塩 (450g) をよく混ぜ、さらにすりつぶした大豆も加えてよく混ぜる。
4. 3に2でとっておいた煮汁を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにする。
5. 4をげんこつ大に丸め、保存容器に隙間のないように投げ入れる。(投げ入れるのは空気を抜くため。)
6. 表面に残りの塩 (50g) をふりかけ、ラップをして日の当たらない風通しの良いところに1年ほど置く。3ヶ月に1度くらいの割合でチェックし、カビが生えていたら取り除く。1年に1回味噌をかき混ぜる。

※6ヶ月程度でも食べられますが、1年ほどたってからが一番おいしいです。



手作り味噌



Yasuko Muro

自家製味噌のお味噌汁がおいしくて味噌作りを始めました。

以前おぼが作っているのを見て自分も作りはじめました。暑い時期に始めると急激に発酵してしまうので、涼しい時期に仕込んで暑い季節を越してから食べ始めるのがベスト。口の広い容器を使用すると混ぜやすくて便利です。

蒸し鶏の中華ドレッシングがけ

アボカドが大好きでサラダによく使うのですが、何か一味違ったものがないか考えた末思いつきました。アボカドは熟れているもののほうがクリーミーでおいしいと思います。

Setsuko Nakamoto



素材の味を生かすように、お料理する時はできるだけ薄味にしています。

彩りもキレイでとても簡単に出来るおもてなし料理。冷たくしてから食べるのがおいしい。



材料 (3~4人分)

鶏胸肉 (皮なし) 2枚/アボカド 大1個/トマト 中2個/酒 大さじ2/
コショウ 少々

【A】

すし酢 100ml/しょうゆ 大さじ1/ゴマ油 小さじ1/
からし 小さじ1/2/白ゴマ 少々/コショウ 少々

作り方

1. 鶏肉にフォークで数箇所穴を開け、コショウ、酒を両面にふり、ラップをふんわりかけて電子レンジで2分加熱する。そのあと裏返してもう2分加熱する。
2. Aの材料をよく混ぜる。
3. 冷めた鶏肉をそぎ切りして皿に並べ、サイコロ型に切ったアボカドとトマトを上へのせ、3のドレッシングをかける。

ありそうでなかった変わった味。
酸っぱさとカボチャが意外によく合いクセになる味です。

材料 (4~6人分)

カボチャ 500g (約1/2個) /
ちりめんじゃこ (乾燥したもの) 50g/
酢 150ml/しょうゆ 80ml/揚げ油 適量

作り方

1. カボチャは種を取り除き、皮はむかずに5mmほどの厚さでいちょう切りにする。
2. ボウルに酢としょうゆを合わせておく。
3. 熱した油にまずちりめんじゃこを一気に入れて揚げる。油の泡が少し収まったらじゃこを取り出して油をよく切り、2のボウルに入れる。
4. 次にカボチャを揚げる。表面が茶色くカリッとした風になったら取り出して油をよく切り2のボウルに入れる。
5. じゃことカボチャを軽く混ぜ合わせる。



Takayo Kato

カボチャとじゃこの二杯酢和え

カボチャはカロチンが豊富だから子供にはぜひ食べさせたい野菜のひとつ、カボチャ嫌いなウチの子供達もこれなら食べられます。暑い夏は冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいですよ。

家族の健康のために、できるだけ野菜料理をたくさん、工夫して作るようにしています。

おろしスパ

アメリカに来てから料理をするようになりました。作る時は結構本格派で、うどんは麺から打つし、ピザも生地から作ります。このパスタは本当に手間がかからないから気が向いた時にササッと作れます。

Daisuke Tadokoro



料理を本格的に始めたのは、まだ最近ですが、食べた人が「おいしい!」と言ってくると、素直にうれしいですね。



夏なら冷やして、冬なら温かく食べるのがオススメです。
あっさりしたパスタが食べたい時のおすすめ一品!

材料 (2人分)

スパゲティー 約250g/ツナ 1/2缶 (170g入り) /
大根 小1本/カイワレ 適量/きざみ海苔 適量/
市販の白だし 大さじ2/しょうゆ 小さじ1/水 250ml

作り方

- 1.スパゲティーをゆでる。
- 2.白だし、しょうゆ、水を混ぜてたれを作る。大根はおろしておく。
- 3.ゆでたスパゲティーを皿に盛り、ツナ、大根おろしをのせてからたれをかけ、上にカイワレときざみ海苔を飾る。

梅干の塩味が効いているのでそのままでもおいしく食べられますが、マヨネーズやからし醤油をつけてもいいですね。

材料 (2人分)

春巻きの皮 4枚/鶏のささ身 70g/大葉 4枚/
モッツレラチーズ 適量/梅干 2個/酒 少々

作り方

- 1.ささ身は酒をふってラップをかけて電子レンジで約2分、火が通るまで加熱する。冷めたら細かく裂いておく。
- 2.梅干は種を取って細かく刻む。
- 3.春巻きの皮に大葉、ささ身、梅干、チーズをのせて、春巻きの要領で巻く。
- 4.オーブントースターで3~4分、こげ色がつくまで焼く。



ヘルシー春巻き



Fumi Fujisawa

揚げ物はあまり好きではないので、大好きな春巻きを自分なりにアレンジしてみました。
子供向けには大葉の代わりにコーンマヨネーズを入れてあげると喜びます。

健康の為、出来るだけ油を控えて毎日お料理しています。体の内側と外側から健康になるためにヨガも始めました。これが楽しくて結構ハマってます。

納豆冷製パスタ

どんな料理でも作りますが、健康面を考えるとやっぱり和食が多くなります。常に高たんぱく、低カロリーのヘルシーな献立を心がけています。

Yumiko Irie



野菜中心の体に優しいスローフードメニューを毎日三食きちんと食べています。メニューと食べ方次第で半年で7kgの減量に成功しました！

そうめんだと汁を吸って伸びてしまいましたが、スパゲティーを使うとめんつゆをかけてもものびることなくおいしく食べられます。



材料 (2人分)

スパゲティー 200g/納豆 2パック/大根おろし 適量/
味付けなめ茸 適量/市販のめんつゆ 適量/青ネギ 少々/大葉 少々/
塩 大さじ1

作り方

- 1.スパゲティーを塩を入れたたっぷりの湯でゆでる。ゆで時間は規定よりもやや短めがベター。
- 2.納豆はよく混ぜておく。
- 3.青ネギはみじん切り、シソの葉は千切りにしておく。
- 4.ゆでたスパゲティーを洗ってから皿に盛り、材料全てをのせてめんつゆをかける。

上にのせる具はお好みで色々試してみてください。
味噌ソースはシーフードにもよく合いますよ。

材料 (1人分)

市販のピザ生地 (20cm) 1枚/ピザ用チーズ 適量/
ベーコン 1枚/しいたけ 1枚/えのき 適量/しめじ 適量/
きざみ海苔 適量

[A]

味噌 大さじ1/マヨネーズ 大さじ1/砂糖 小さじ1/
七味唐辛子 少々/刻みネギ 少々

作り方

- 1.Aの材料をよく混ぜる。
- 2.キノコ類、ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。
- 3.ピザ生地に1の味噌ソースを塗り、2とチーズをのせて400度のオーブンで12~13分焼く。
- 4.仕上げにきざみ海苔を飾る。



和風ピザ



Tomoko Yoshida

おいしいものを食べるのが大好きです。

食べ盛りの子供達がいるのでいつも旬の素材を使って安く！おいしく！料理することを心がけています。

ピザは子供達も好きなのでよく焼きますが、少し大人向けのピザを作ってみようと思いついたのがコレ。このソースにはクリスピータイプのピザ生地がオススメです。

そばと水菜のサラダ

おそばを使ったサラダがおいしいと聞いたのでさっそく作ってみました。のせる具は冷蔵庫にあるもので何でもOKだけど、私はこのエビとアボカドの組み合わせが一番気に入っています。

Naoko Kugita



健康の事を考え、体に良いものを、楽しく美味しく食べるように心がけています。家族や友人と一緒に食べる時間がとても大切です。



合わせるドレッシングはゴマドレッシングや味ぽんがオススメ。ランチにピッタリのサラダです。

材料 (3人分)

そば 1束/水菜 1束/エビ 100g/カニカマ 適量/
アボカド 1個/ゆで卵 1個/酒 少々/白ゴマ 少々/
市販のドレッシング 適量

作り方

1. そばをゆで、冷水で冷やしておく。
2. エビは酒をふりかけてラップをし、電子レンジで1分半くらい加熱する。
3. アボカド、水菜、ゆで卵はそれぞれ好みの大きさに切る。
4. そばを皿に盛り、3をのせてゴマをふり、好みのドレッシングをかける。

レモネードの酸味のおかげで、あっさりしたチーズケーキのような味わいになります。

材料 (直径9インチ/約22cmのパイ皿1個分)

絹ごし豆腐 1丁 (19oz/530g) /ゼラチン 2袋 (5g入り) /
水 大さじ4/砂糖 100g /牛乳 250ml/
市販のレモネードの粉末 小さじ1/2 (無糖のもの) /
グラハムクラッカー 20枚/無塩バター 大さじ2/好みのジャム 適量

作り方

1. ゼラチンは水でふやかしておく。
2. グラハムクラッカーをジップロックに入れて棒を転がしながら砕き、粉々になったら電子レンジで溶かしたバターと混ぜてパイ皿に敷く。
3. 豆腐をブレンダーに入れてピューレ状にする。
4. 牛乳を鍋に入れ、弱火でゆっくりと温め、そこへ砂糖と1のゼラチンを入れて溶かす。
5. 3と4をボウルに入れてよく混ぜ、レモネードの粉末も加えてさらに混ぜる。この段階で味見をしながら砂糖とレモネードの粉末で味を調整する。
6. 5を2のパイ皿に流し入れ、上にジャムを散らす。
7. 冷蔵庫で数時間冷やして固める。



Satoko Nihei

素材の味を生かすように、お料理する時はできるだけ薄味にしています。

豆腐ババロア

ダイエット中の方にもオススメなヘルシーデザートです。砂糖入りのレモネードを使う場合は砂糖の量を半分に、そして濃厚なタイプが好きなら牛乳の代わりに生クリームを使ってもGOOD。

アーモンドクッキー

お料理するのは楽しくて好きです。特にクッキーを作るのが好きで、このアーモンドクッキーは初めて挑戦したけどおいしかった！ これからも色んなものを作って、お母さんよりもっとお料理が上手になりたいです。今はジムナスティックに夢中です。



SHIORIちゃん
(8才)



材料 (2人分)

卵 1個 / バター 1本 / 砂糖 1カップ弱 / 小麦粉 2カップ / アーモンドスライス 適量

作り方

1. バターを室温で溶かし、砂糖を加えて良く混ぜる。
2. 1) に卵を入れよく混ぜ、小麦粉を加えてサックリ混ぜる。
3. アーモンドスライスを加えてさらにサックリ混ぜる。
4. 3) をラップに包み、かまぼこ状に成形する。
5. 冷凍庫で1時間~2時間、固くなるまで冷やし、薄くスライスしてオーブンで300°Fで20~30分程焼く。



材料

Jello (ピーチ) 1箱 / フルーツカクテル (缶詰) 1缶 / 生クリーム half pint / 熱湯 480cc / 冷水 240cc

作り方

1. フルーツカクテルのシロップをよく切って容器に並べる。
2. Jelloを熱湯で溶かす。
3. 冷水を加えて混ぜる。
4. 生クリームを入れてさっと混ぜる。
5. 容器に流し込み冷蔵庫で冷やし固める。



AKANEちゃん
(9才)

フルーツゼリー

最近、お母さんのお手伝いでお料理を始めました。お母さんと一緒にハンバーグを作るのが楽しくて好きです。この前は、バナナケーキと一緒に作りました。絵を描くのが得意です。将来は学校の先生になりたいなあ。



ごちそうマガジン主催

GOCHISOMAGAZINE PRESENTS
林廣美のお料理教室

「林廣美のお料理教室」 開催!!



林廣美のお料理教室

夏休みも真つただ中の8月3日、ごちそうマガジン主催の「林廣美のお料理教室」が開催されました。ごちそうマガジンではすっかりお馴染みの林先生ですが、日本では日本フードサービス専門学院の院長、料理研究家、食品メーカーのコンサルタントとしてテレビや雑誌でも活躍中です。



ニジャマーケットの惣菜・デリが皆様にご好評頂いているのは、スタッフ達の日本の味への追求とこだわりの結果なのかもしれません。



今回のイベントは、ご好評を頂いているニジャマーケットのこだわりの味を読むの皆様にもご家庭で作って頂けるように、ニジャ店舗で調達できる材料を使用し、お子様の大好きなハンバーグ、オムライス、地鶏の唐揚げ、そして大人にも好評の刺身のカルパッチョをセレクト致しました。当日は抽選で選ばれた35名あまりの読



者の皆様にお集まり頂き、楽しくスタート致しました。先生のアシスタントをして頂ける方も事前に読者の中より2名の方が希望され、短い打ち合わせにもかかわらず、大変良くお手伝いして頂きました。それぞれのお料理を実際に目の前で作りながら、ちょっとしたコツや裏ワザなどを林先生から話を聞く事ができました。メモを片手に林先生の話に聞き入る方



真剣に先生の手さばきを見つめる方など、皆様普段からお料理に対して真剣に取り組んでいらつしやるのがよくわかりました。真剣な顔で料理をする林先生が急にジョークを言われて会場に笑いが起こつたり、さすがと思わせる裏ワザには「へえー」との声が一斉に上がったりと楽しく勉強する事ができ、4品のお料理があつたと言つ間に出来上がりしました。

その後は、料理に対しての質問に林先生が答えてくれるコーナーやお楽しみみの試食タイム。多めに用意していたはずの試食がまたたく間になくなりました。なかでもハンバーグはちよつとした焼き方のコツでふつくと出来、さらに特製

のデミソースで煮込めば更においしいだけでなく、早速夕食にハンバーグの材料をお買い求め頂いた方もいらつしやる程でした



お帰りの際にはご参加頂きました読者の皆様に感謝の意を込め、ご家庭でお試し頂ける様、数あるニジャブランド商品の中からいくつかをお配り致しました。



こうして、ご協力頂いた方々のおかげを持ちましてイベントを成功させる事が出来ました。この場をお借りしてお礼申し上げます。これからも皆様にお喜び頂けるイベントを企画していきたいと思っております。どうぞお楽しみに!!

お買い物はいつもさわやか
ニジャ BAGで!



\$8.99

好評
発売中!

和風きのこスパゲッティー

お料理は11才頃から始めました。母が留守の時には弟にも作っています。麺類が好きなので、今日は家族にも評判の良いパスタを作りました。空手の練習に励む毎日ですが、将来はコンピューターの仕事がしたいです。



MAYAちゃん
(13才)

材料 (2人分)

スパゲッティー 200g / 鶏肉 100g / マッシュルーム 1/2 パック / しいたけ 1/2 パック / しめじ 1/2 パック / しょうゆ、和風ほんだし、バター、ニンニク、酒、塩、こしょう、きざみ海苔 各適量

作り方

1. スパゲッティーを茹でる。
2. 鶏肉を一口大に切って酒としょうゆに漬けておく。
3. きのこと類を食べやすい大きさに切る。
4. 鶏肉をニンニクとバターで炒めて、キノコも入れて炒める。
5. 和風ほんだし、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
6. 茹で上がったスパゲッティーを入れてからめる。
7. お皿に盛ってきざみ海苔をちらす。



材料

サラダパック (何でも良い) 1パック / 卵 3個 / 塩、こしょう 少々 / かにかま 3本 / プチトマト 5個くらい / お好みのドレッシング

作り方

1. サラダパックとプチトマトは洗って水気を切っておく。
2. 卵を溶いて塩、こしょうを入れ、スクランブルエッグを作る。
3. かにかまは食べやすい大きさに切っておく。
4. プチトマトは半分に切る。
5. お皿にサラダパックを盛って、その上にお花のようにきれいにデコレーションする。
6. お好みのドレッシングをかける。



HAAREちゃん
(11才)

最近、お料理を始めました。お母さんのサラダは何でものっけるだけなので、もっとキレイにデコレーションすればいいのになーと思って作りました。お菓子が好きなので、自分でも作れるようになりたいです。将来は幼稚園の先生になりたいです。

お花サラダ



松茸

「キングオブ秋の味覚」



「天高く馬肥ゆる秋」

食欲の秋です。秋刀魚、秋鮭、秋茄子、栗、銀杏、柿：等々。日本の秋の味覚は数え切れません。その中でも最も代表的なのが「松茸」ではないでしょうか。香り、風格からいって「キングオブ秋の味覚」ですね。これまたお値段もいい。日本国産品だと3〜4万円/kgはざらで、高いものだと10万円なんてものも存在します。ホントに王様級ですよ。

昨今、日本が誇る国際商社の皆様のおかげで色々な国の松茸が日本の各スーパーマーケットや市場に出回っています。中国、韓国、メキシコ、カナダ、トルコ、スウェーデン、モロッコなどです。日本産と比べると、格安で販売されています。小売価格8千〜1万8千円/kgといったところでしょうか。ただし評判はあまり良いとは言えません。形は変だし、香りは薄い、食感もいまいちなんてことが多いようです。もちろんものによっては日本産に近いものもありますが、日本産は高くて手が出ないのでこれで我慢というところでしょうか。

仕方ないですよ。輸入品の為、鮮度が悪いのが大半の原因でしょう。確かに、空輸便の発達により生鮮品の鮮度保持は以前よりはるかに良くなりました。しかし、輸出国内での鮮度に対する認識の違い、陸運の不備、対外輸出のため熏煙処理や薬物処理。以前、どこかの国の松茸から農薬が検出された事もありました。まだまだ問題は解決されていないのが現状の様です。

そうです。外国産もその国ではもっと鮮度、程度が良いという事です。形や色は別として香りや食感は現地で食べればもったいない筈です。また、色んなコストもかからないので格安です。アメリカは対日農産物輸出で現在NO.1の国ですが松茸もその中の1品目に入っています。

皆さんの中では日本でアメリカ産松茸を食べられた方もいるかと思いますが。悪いイメージをお持ちではないでしょうか。この秋、お客様の食卓で「アメリカ産松茸も悪くないわね」という会話があることを私は断言します。ニジャマーケットでは独自のバイヤーがカリフォルニア州、オレゴン州、ワシントン州に出向き、松茸を買付けています。産地直送、大量販売でお客様に提供することにより最高鮮度の商品を低価格でご提供する努力をしております。8月ぐらいいからぼちぼち始めて、旬は10月、11月、12月です。ぜひ、お見逃しのないよう宜しくお願い致します。



松茸の土瓶蒸し

松茸といえば土瓶蒸し。火にかけるだけの簡単な方法で作ってみました。

材料 (2人分)

- 松茸 2本
- 鯛 4〜6切れ (スライスしたもの)
- かまぼこ 2切れ (スライスしたもの)
- 三つ葉 適量
- かつおだし 300cc
- 薄口しょうゆ 大さじ 1
- 塩 小さじ 1
- 酒 小さじ 1

作り方

1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取って、ミリの厚さにスライスする。
2. スライスした松茸、鯛、かまぼこ、三つ葉を土瓶に入れる。
3. 吸地の材料を合わせて2)の土瓶に注ぐ。
4. 火にかけて、軽く沸騰したら出来上がり。

※ 松茸の風味が移った吸地を先に味わってから、土瓶の中の具を召し上がることをお勧めします。





松茸のすき焼き

この季節だからこそ、松茸をメインに豪華なすき焼きにしてみました。

材料 (4人分)

松茸 8本
牛すき焼き用肉 400g
ネギ (太めのもの) 2本
春菊 1束
焼き豆腐 1丁
しらたき 1袋
牛脂 1個
〈割り下〉
しょうゆ カップ1/2
みりん カップ1/2
砂糖 大さじ2
だし汁 カップ1/2

作り方

1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取って、縦半分に切る。(それぞれの大きさによって調整する)
2. しらたきは下ゆでして適当な長さに切る。ネギは1cm幅の斜め切りにする。その他の材料も食べやすい大きさに切る。
3. 割り下の材料を混ぜ合わせる。
4. すき焼き鍋かフライパンを熱し、牛脂を底一面に溶かしてから取り出す。
5. 牛肉、松茸その他の材料をひと並べて、焼けてきたら、割り下を少しずつ加える。
6. 残りの材料や割り下を加えながらいただく。

松茸とわかめの酢の物

ちょっと珍しい組み合わせ。
サッパリと食べられます。

材料 (4人分)

松茸 2本
乾燥わかめ 6g
きゅうり 1本
〈調味酢〉
酢 大さじ3
だし汁 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1/2

作り方

1. 乾燥わかめを水で戻し、水気を切っておく。
2. きゅうりは小口切り。調味酢の材料を混ぜ合わせておく。
3. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取って、スライスしてからフライパンであぶる。
4. 食べる直前にわかめ、きゅうり、松茸を調味酢で和える。



松茸のホイル焼き

松茸の香りを楽しむなら焼くのがオススメ。
ホイルで包めば一層引き立ちます。

材料 (4人分)

松茸 4本
しょうゆ 適量
酒 少々
かぼすジュース 適量 (又はレモン汁)
アルミホイル
松茸が充分包める大きさ

作り方

1. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取って、食べやすい大きさに手で裂く。(包丁を使わないほうが香りが出やすい)
2. 松茸をアルミホイルの上に並べて酒少々を振り、空気がふわっと入るようにして折り、密閉する。
3. オープンで10分ぐらい加熱する。
4. 中に火が通ったら、アルミホイルを開けて、かぼすジュース (又はレモン汁) としょうゆを振りかけていただく。

松茸ごはん

松茸料理の定番ですが、今回は松茸の存在をアピールするため、シンプルに仕上げました。

材料 (4人分)

米 3カップ
松茸 150g
三つ葉 適量
塩 小さじ1
酒 大さじ2
水 600cc
昆布 1枚
削りがつお ひとつかみ
〈下味〉
しょうゆ大さじ1
酒大さじ2

作り方

1. 米を研いで、ざるに上げて30分置いておく。
2. 鍋に水と昆布を入れてしばらくおいてから火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
3. 火を弱めて削りがつおを加えて、沸騰したら火を止めてこす。
4. 松茸はぬれ布巾などを使って汚れをとり、石づきの部分を削り取って、スライスする。しょうゆと酒をふって下味をつけておく。
5. 米を炊飯器に入れ、3)のだし汁と調味料を入れて軽く混ぜてから、松茸を加えて炊く。
6. 三つ葉は熱湯でさっとゆでて、冷水に取り3cmの長さに切る。
7. ごはんが炊き上がったらざっと混ぜて、器に盛り、三つ葉を散らす。



納豆のはなし



日本人が納豆を食べ始めたのは、縄文時代の終わり頃だと言われています。お米を収穫した後の稲ワラ一本には、ほぼ1,000万個の納豆菌が胞子の状態で付着しており、ワラを束ねて「苞(ツト)」という容器を作り、その中に煮豆を詰めておけば、煮豆からネバネバと糸を引く納豆になったと言われています。

納豆菌は、学名を「バチルス・ナットウ」といい、枯草菌の一種ですから、枯草はもちろん、土の中や稲の切り株、空気中どこどこでも生息しています。

納豆の誕生や名前の由来に関しては産地や地方により色々な伝説があり、どれもが正しそうに聞こえ、どれもが嘘の様に思いますが今の所なんの確証はありません。

以前は麹菌を使う「塩納豆」と納豆菌を使うねばねば「納豆」がありました。ご存知の通り現在はネバネバが多ければ多いほど良しとする「納豆菌納豆」が主流になっており、今やこっぴど納豆は高級品となりました。

日本での大豆加工発酵食品のうち普及率上位商品は、醤油、味噌、豆腐そして納豆です。日本人の約70%は納豆を食べ、いて、その内約10%の人達が納豆中毒と言います。うか納豆大好き人間だと言われています。

オクラや山芋、海藻類、鮑や鰻と同じ

納豆はネバネバ食品の代表核で多くの日本人は糸引きネバネバを旨味の一部と評価し精力が付く健康食品と信じています。このネバネバは糖とたんぱく質の結合物で一般的にはムチンと言われています。

人体の皮膚粘膜はムチンで被われている。眼球、内臓、特に胃袋は厚いムチンでカバーされていて胃液や異物から胃壁を守っています。血管もムチンで被われていて血行を促進します。美肌効果もムチンの役割です。何千年もの遠い昔から納豆を食べている日本人の健康はこのネバネバに支えられていたと言っても過言ではないのです。

一方アメリカにおける納豆の評価はというと大流行の醤油、豆腐の人気に比べてその不人気さは信じられない程で、日本人、日系人、日本に滞在していた外人の間だけで流通しているのが現状のようです。味や香りは好きでもネバネバ食品の無いアメリカでは糸引きネバネバはまだ勇気がいるのかもしれない。

日本が誇る美食家北大路魯山人はその著書で納豆の旨い食べ方を「かき回して糸がドンドン出てきたら、さらに400回、500回とかき回して糸が切れ粘り気が無くなってから芥子醤油をたらして食べる」と記しています。ネバネバ糸の成分であるポリグルタミン酸がちぎれてきて、旨味のグルタミン酸が表面に出てくるた

めです。ネバネバだから旨味があるので無いのです。さすが真髓を見抜きアメリカ人にも通じそうな適切なアドバイスですね。

納豆の栄養と効果

日本人の食生活から見ても明らかにネバネバ食品、ムチンを多く摂取していることは明らかです。その中でも長寿が特色の沖縄県は日本国内でも納豆や昆布のネバネバ食品の消費量がダントツに多く、ムチンが長寿に直接関係していることが伺えます。

また、納豆は非常に消化吸収の良い食品として知られています。これは、納豆菌の繁殖によって消化酵素分泌するためです。

大豆と比べると、ビタミンB群が豊富に含まれていて、ナットウキナーゼという納豆にしか含まれていない酵素を含んでいます。

納豆菌のナットウキナーゼには、血液をサラサラにする効果や整腸作用があります。さらに、リゾチームが豊富で、細菌・ウイルスの働きを抑える作用もあるとか。納豆を食べれば、肉類を食べなくても、良質な植物性蛋白質を摂ることができます。さらに、食物繊維が多いので、便秘解消にも効果あり。健康になる納豆を、毎日食べましょう！ 老若男女、特に、中高年の皆さんには、オススメです！

納豆フライ

材料 (4人分)

サラダオイル 適量/納豆 2パック/
好みにより塩、醤油、ぼん酢……少々

作り方

- 1.180℃ (356F) のオイルで納豆をなるべくバラして表面がカリッとするまで揚げる。
- 2.オイルを切り、好みにより塩または醤油、ぼん酢をつけていただく。
※揚げニンジン、カボチャ、さつま芋などと合わせてどうぞ。





マーボ納豆腐

材料（4人分）

木綿豆腐 1丁／納豆 1パック／
豚ひき肉 150g／ニラ60g／玉ねぎ1/4個／
ピーマン 小1個／なす 中1本
〈調味料〉
オイスターソース 大さじ3／
豆板醤 大さじ1／さとう 大さじ3／
醤油 大さじ2／しょうが 小さじ1／
水溶き片栗粉 適量

材料の準備

- 1.豆腐は水切りをして、手で大きめにちぎる。
- 2.ニラなどの野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- 3.しょうがは皮ごとみじん切りにしておく。
- 4.納豆は細かく切っておく。
- 5.オイスターソース、豆板醤、さとう、しょうゆなどを合わせて調味料を作っておく。

作り方

- 1.油で納豆以外の材料を炒める。
- 2.最後に納豆を加え、合わせ調味料を加えて味をなじませる。
- 3.水溶き片栗粉で全体をまとめる。

※納豆は必ず最後に加える。最後にごま油を加えるとよい風味になる。

納豆は北および南日本に圧倒的なファンが多く、関西地方では独特の匂いなどクセの強い食べ物として嫌われていたが、バイオの力で純粋な納豆菌を培養することに成功した。匂いの少ない食品として生まれ変わり、だれもが好きな全国的に人気の有る食品になったのである。

納豆は美味しいのですが癖の有る食品なので、シンプルに薬味、醤油、ごはん、が飽きなくていいですね。

調理は納豆と相性の良い食品をあわせるか、ネバネバ好きな人のためにもっと

おすすめの納豆レシピ



ネバネバ丼

材料（2人分）

オクラ 3～5個／納豆 1パック／山芋 10cm長さ／青じそ 5～10枚／お醤油 適量／
ごはん お茶碗2杯分

作り方

- 1.オクラは小口切りにし、山芋はすりおろすか短冊に、青じそは細かく刻む。
納豆は包丁で細かく叩くか、そのままでも良い。
- 2.器にご飯を盛り、上に青じそを散らし、山芋をかけてオクラ、納豆を盛り付ける。
- 3.お醤油を好みでかけていただく。

ネバネバにするとか、反対に納豆の匂いを消す方法とか、ネバネバを取る方法、などなど考えるだけで楽しいものです。

オクラや山芋のネバネバ成分には、消化酵素が含まれているので、夏の暑さで疲れた胃にもやさしく、栄養はたっぷり。例えば、オクラには、カラダの抵抗力を高めるβ-カロチンやビタミンC、ミネラルなど栄養豊富。納豆には、疲労回復に役立つビタミンB1が含まれ、他に鉄分やカルシウムもたっぷりです。青じその爽やかな香りで食欲をかき立て、スルスルとした口当たりで、食がすすみます。是非、お試しください。

日本より厳選された納豆をお客様に自信を持ってお届け致します。
ニジャ独占販売です。この機会にぜひお試しください。



通の納豆

極小粒では味わえない旨味たっぷりの味わいです。大粒より一回り小さい大豆を使用し、通の方も納得の食べこたえと豊かな風味に仕上げました。



青じそ辛味納豆

こうじ納豆にきざんだ青じそ一味唐辛子を加えて爽やかな風味豊かな味つき納豆です。ご飯のおかすやのり巻きに、またお酒の肴にもぴったり一品です。



こうじ納豆

山形県南部では、五斗（ごと）納豆といって納豆を塩とこうじで漬けたものが食べられてきました。このこうじ納豆は五斗納豆の現代版。山形県南部に伝わるこうじと塩で漬けた味付き納豆です。塩分を控えてマイルドな仕上がりにしています。こうじのほのかで自然な甘味がおいしいこうじ納豆は、ご飯にのせても、そのまま日本酒のお供としてもよく合います。



秘伝納豆

枝豆の一種に『秘伝』という種類の豆があります。この豆は普通の枝豆よりも晩熟ですが甘味が強く、独特の風味を持った非常においしい枝豆です。この秘伝豆を熟成させたものを元にして作ったのがこの『秘伝納豆』です。添付のタレもありますが、枝豆同様塩との相性がばっちりです。冷酒や本格焼酎の肴によく合います。

おいしい秋みーつけた!



さつまい

さつまい

江戸時代から明治、大正、昭和の時代にかけて、おやつや副食として常に人気の高かったさつまいが60年代の経済成長期を境に徐々に消費量が減って行き、姿を消してしまふかに思われました。チップスや和洋菓子類いわゆるスナック菓子、ハンバーガーやサンドウィッチのファーストフードにその座を奪われてしまったからです。

ところがこの数年、さつまいの豊富な栄養価や食物繊維、本物志向の美味しさが認められて高級食材としてリバイバルし、多くの若者達のダイエット食品や健康食品、高齢者の懐かしさと長寿の秘訣食品として消費量が増え始め、生産者の努力も実り、各地で多彩なイベントが繰り広げられるようになり、その人気は止まる所を知りません。

さつまいの原産地は新大陸メキシコ、グアテマラ地区でコロンブスによってスペインへ持ち帰られ、さらに東南アジアから中国、琉球、種子島を経て薩摩へ上陸しました。江戸時代に青木昆陽により江戸で栽培されて日本全土に広がり、当時の飢饉を救ったという話はあまりにも有名ですね。

40年代戦中戦後の食料不足時代にはお米に変わる代用食として、日本人を救ったと言っ救世主的な存在でもあります。

さつまいの需要と人気が高まり盛んに栽培されるようになると日本人の性格と言いましようか、特技と言いましようか、改良に改良を繰り返して土地や気候に合った多くの新種を作り出し現在では世界で稀に見るすばらしい「色」「艶」「味」のさつまいが作られています。

各地の生産者は各々の品種を持ち、お国自慢の品質競争をしています。日本で最も人気の高い品種は「べにあすま」と言われており、生産量の30%以上を占めています。高級さつまいとして有名な「なると金時」は上品な甘味として

り感で大ブランド商品としてさつまい業界に君臨しています。

さつまいを原料にして作られる「薩摩いも焼酎」は空前のヒット商品となっています。いも羊羹、いも饅頭、芋かりんとう、芋チップ、等々の新商品や地方や老舗の特産品が改良、開発されています。

アメリカでは原産に近いSweet Potatoが売られています。Yamはアメリカでの用途はほぼ同じです。感謝祭(Thanksgiving Day)にターキーと一緒に食べる習慣があり、この日に向かって売り上げは急上昇します。ルイジアナ州のクレオリ料理の定番食材として使われていてパンケーキ、ワッフル、チャウダー、シチュー等々に、デザートではプリン、パイ等々に使われています。

栄養価
生さつまいは70%が水分で20~30%の炭水化物、デンプン、食物繊維、ミネラルやビタミン等で出来ており、ベーターカロチン、ビタミンCの含有量が抜群に多く、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、ビタミンB₁、B₂、B₆、E、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ポリフェノール等のミネラルやビタミン類、抗酸化物質がジャガイモやお米と比べても多量に含まれています。

体に必要な栄養価、体に役立つ健康物質がバランス良く含まれているさつまいは人間の生命を元気にする健康食と言われる由縁です。一日一本食べる事により難病を克服したとか、長寿の秘訣はさつまいを毎日食べる事だとか、豊富な食物繊維が便秘やダイエットに最高と、多くのファンに持たせられています。

さつまいは過熱調理することにより元々含まれているアミラーゼという酵素が働き甘味成分である糖類や炭水化物を麦芽

糖に変化させます。麦芽糖はカロリーも低く、食べた後に普通の砂糖を食べた後の様に血糖値も上げません。腸での吸収もしませんので、糖尿病、高血圧、ダイエット等に効果を発揮します。

炭水化物の一部を加熱する事により食物繊維に変化させ、もともと含まれている食物繊維と共に、整腸効果、便秘、ダイエット、等々に有効です。

抗酸化物質であるポリフェノールは主にクロゲン酸と言われ表皮部に多く含まれていて加熱する事により香りが良くなり、血液をサラサラにして血液循環を良くし、胸焼けを防ぎます。

調理

さつまいの酵素であるアミラーゼは炭水化物を加熱する事により麦芽糖に変えて行きます。麦芽糖は砂糖の約半分位の甘さで非常に上品な味を醸し出します。

さつまいと言えはやっぱり焼き芋ですね。美味しい焼き芋を焼くには温度と時間が大切です。温度60℃(140F)で生デンプン、炭水化物は糊化デンプンへ変化して、さらに70℃(158F)でさつまい酵素アミラーゼは活発に働きますのでこの温度帯を通過する時間をいかに長くするかが調理のコツで、50分から1時間30分位の加熱時間が必要です。表皮部はコーヒ成分と同じクロゲン酸と言われるポリフェノールを多く含み、豊富なポリフェノールは長時間こんがり焼くと良い香りを醸し出します。

つぼ焼き芋、石焼き芋、ふかし芋、等は上品な香りと甘味を引き出すにはやはり最良の調理方法なのです。まさに入口クックですね。

江戸時代に発行されたさつまいの料理集「甘藷百珍」には125種類の芋料理が紹介されていてその中で絶品中の絶品は「塩蒸し焼き芋」であると記載されているほどです。



芋栗きんとん

材料 (4人分)

栗の甘露煮	20個
さつまいも	500g
水	80cc
砂糖	50g
みりん	80cc
甘露煮のシロップ	80cc
塩	少々

作り方

1. さつまいもは皮をむき輪切りにして、水にさらす。
2. 鍋にさつまいもを入れて、やわらかくなるまで茹でる。
3. やわらかくなったら、熱いうちに裏ごしして、再び鍋に入れ、他の材料と一緒に混ぜ合わせ、練っていき、つやが出てきたら出来上がり。

スイートポテト

材料 (4人分)

さつまいも	600g
砂糖	200g
バター	40g
牛乳	40cc
バニラエッセンス	適量
卵黄	2個

作り方

1. さつまいもをたっぷりの水で煮る。
 2. さつまいもに火が通ったらつぶす。(裏ごしするとベスト)
 3. 材料をすべて入れてよく混ぜる。
 4. アルミカップに入れて180℃ (356F) のオーブンで25分程焼く。
- ※これに生クリームを加えると洋菓子のようなやわらかさに。



塩蒸し焼き芋

作り方

1. 手頃な大きさをサイズの揃ったさつまいもを5本位用意する。
2. 両端のへたを少し切り落とす。
3. さつまいも2倍の塩をボールに用意して手で固まる位に水を加えて練る。
4. さつまいもを1/3インチ (1cm) 以上の厚さに隙間の無い様に包み、オーブン用のトレイに並べる。
5. 200~250℃ (392~482F) のオーブンで1時間焼く。
6. 焼き上がったら、ハンマーで塩の殻を割り焼き芋を取り出す。



大学芋

材料 (4人分)

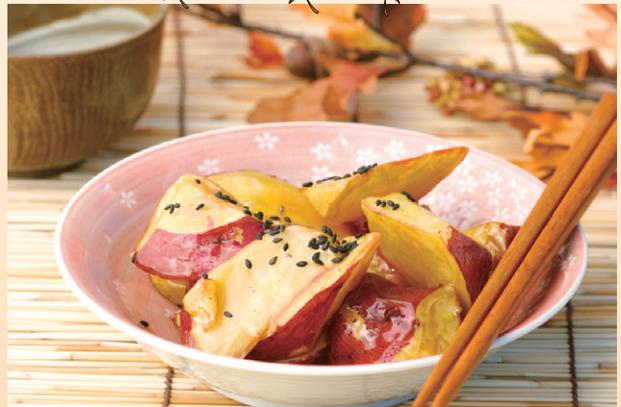
さつまいも	360~400g
揚げ油	適量
黒炒りごま	小さじ1
<1>みつ	
砂糖	600g
水	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

下ごしらえ

さつまいもは、流水の下でたわしでこすり洗いし、皮付きのまま少し小さめの乱切り (1辺が2cm位) にし、水にさらしてアク抜き (5分位) をする。水気を良く拭いておく。

作り方

1. 中温 (175℃/347F位) の油に、さつまいもを一度に入れ、3~4分加熱する。芋に竹串が通ればOK。
2. 別鍋にみつの材料<1>を入れ中火にかける。鍋を大きくゆすり、中身を混ぜながら沸騰させ、火を止める。この作業を焦がさないように三回繰り返す。
3. 火からおろして、アツアツの芋を加え、全体を木ベラで混ぜ、みつをからませて黒ごまをふる。





「アラスカン・フレッシュ・シーフード」

シリーズ第二弾 いくら

「いくら」は、サケの卵で、その大きさが、その大きさを、慎重に取り出された卵はきれいに洗浄された後に網の上でもんでバラバラの卵にし水切りされて出来上がりです。これが天然加工の生鮮生食製品なのです。

「いくら」は、サケの卵で、その大きさが、その大きさを、慎重に取り出された卵はきれいに洗浄された後に網の上でもんでバラバラの卵にし水切りされて出来上がりです。これが天然加工の生鮮生食製品なのです。



大根サラダ

いくらをのせるだけで
ゴージャスなサラダに早変わり！

- 材料 大根 120g/にんじん 10g/刺身用ホタテ 3個/
いくら 30g/白ごま 少々/ノンオイルドレッシング お好みで
- 作り方
- 1.ホタテを横に4~5等分うすくスライスする。
 - 2.大根とにんじんをうすく千切りにし、ホタテと混ぜ合わせる。
 - 3.お皿に盛り付け、最後にいくらをのせる。
 - 4.お好みのノンオイルドレッシングでいただく。

「いくら」は大別して2種類に分けられ、味付けの仕方ですらに2種類に分けられます。大きく成長した卵で、皮がそこそこ硬く食べた時にプチプチとした食感があり、汁がはじけ出る様に最適です。また、皮が薄くねっとり感があり、食べた時に「いくら」の味が直接口の中に広がるものは、いくら丼やおつまみに最適です。乱暴に扱った汁が出てしまいそうですが味は変化しません。味付け具合では塩味と、醤油味の2種類が一般的です。醤油味は卵の中に醤油がしみ込んだ分だけ、はじけ易く味も濃くなります。アラスカ直送の、「味違うニジヤの高品質「いくら」を、賞味下さい。」

ニジヤマーケットの醤油漬けいくら



ニジヤマーケットのいくら、全店で従来の塩いくらを止めて醤油いくらに衣替えいたしました。お客様の中でも、いくらが好きという方もかなりおられると思います。しかし塩分がどうしても気になるから、少し控えてしまう方には朗報です。このいくら、塩いくらに比べて塩分が控えめになっており、ご飯の上に乗せて食べると何杯でもご飯がすすむこと間違いなしです。にじやのこの醤油漬けいからは、アラスカ産のみを使用し生産者から直接仕入れることが可能になりました。このいからは、魚売場の他に寿司ネタとしても販売されております。全店好評発売中、是非この機会にお近くの店舗でお求め下さい。

にしん

ソーラン節と 生んだ魚

にしんは、北海道北部から北アメリカのアラスカ、カナダにわたる地域に分布している寒流性の回遊魚で、別名「春告魚」とも呼ばれ、春先に産卵のために海岸近くに寄ってきます。北海道では江戸時代から盛んににしん漁が行われており、明治時代になると文明の力により新しい漁法が発明されて水揚げ量は飛躍的に増え続けました。

誰もが知っている民謡「ソーラン節」が生まれ、北海道ではにしん漁で財をなした漁師達の網本が木造の豪邸「にしん御殿」を建て歴史的な遺産を作り出し、大量のにしんが大衆魚として日本国中に普及していったのです。燻製や数の子、みがきにしん、にしんの昆布巻きが保存食として大人気でした。

1匹のにしんは3〜10万粒もの沢山の卵を産むことから、子孫繁栄の象徴となり、縁起物としてお正月料理には欠かせない1品となりました。その習慣からにしんの旬は冬となり、暖かいにしんそば等はあまりにも有名ですね。

にしんの漁獲量は大正時代が最盛期で100万トンでしたが昭和30年頃になると漁獲量は激減してにしんは突然姿を現さなくなりました。

森林破壊による海水への影響、海流や海水温の変化、乱獲、温暖化による生態系の変化等によるものと言われていますが、本当の原因は解りません。稚魚などを放流しているのですが、北海道に大漁のにしんが帰って来る兆しは今のところまだありません。

かつてのにしん御殿は博物館や料亭、そば屋、ドライブインへと変わり、ソーラン節は民謡の名曲として今に残ったの

です。そして幻の「北海道にしん」は無くならず、代わりにロシアやアラスカ、カナダからドンドン日本へ送られています。日本ではアメリカからの輸入にしんや数の子に頼っているのが現状です。もちろんエスキモーやアラスカ、カナダのインディアンもにしんを食材としています。あらかじめにしんの産卵場所に木の枝を沈めておき、卵を採集するのです。

今やにしんの本場は北海道にあらず、アラスカやカナダです。

本場の生のにしんが最も美味しいと言われています。旬である冬の産卵前のにしんは脂がのっていても美味いのです。その調理法は塩焼き、照焼き、蒲焼、煮物、汁物などとても用途が多いです。一般的にはにしんの燻製、にしんの酢漬はあまりにも有名ですね。

身欠きにしんは、生のにしんの内臓や卵巣を取り出し、1ヶ月以上干し固めたもの。また、乾燥の度合いによって3種類あり、水分が22%以下の「本乾にしん」、35%以下の「半乾にしん」、35%以上の「生乾にしん」に分けられます。身欠きにしんが腐らないのは、油脂やそのなかの不飽和脂肪酸が細菌などの増殖を抑える働きがあるためです。身欠きにしんを戻す時、米の研ぎ汁や灰汁を使うのはいごらっばい渋味を抑え旨みを引き出すためです。

にしんの栄養素としては、オメガ3系脂肪酸やビタミンB群、鉄分、亜鉛が豊富です。オメガ3系脂肪酸は血液の流れを良くし、冷え症改善、動脈硬化など生活習慣病を予防します。ビタミンB群は疲労回復、赤血球の材料となる鉄分は貧血を予防、改善するのに効果的です。

にしんのトマトソースがけ

にしんを洋風でいただきます。トマトの赤色が食欲をそそります。

材料 (4人分)

- 生にしん 4尾 / オリーブオイル 大さじ2
- ／にんにく 1片 / トマト 2個 / ケッパー 大さじ1
- ／わけぎ 3本 / しめじ 1房 / 塩 少々
- ／こしょう 少々 / レモン汁

作り方

1. にしんの骨をとる。小骨が気になる場合は、細かく包丁を入れる。
2. フライパンにオリーブオイルでにんにくを炒めて、にしんを焼く。
3. トマトは沸騰したお湯に数秒間入れて取り出し、皮を剥いて種を取り、細かく刻む。わけぎも刻んでおく。
4. 焼き上がったにしんをお皿に取り出し、残った油でトマトとわけぎ、しめじ、ケッパーを炒める。塩、こしょうで、味を調えてにしんの上にかける。



韓国風にしん焼き

にしんに下味を付けて韓国風に焼いてみました。

材料 (2人分)

- にしん 2尾 / レモン 1/2個 / リーフレタス 適量
- ＜下味しょうゆのたれ＞
- しょうゆ 大さじ5 / 砂糖 大さじ1
- ／にんにく(みじん切り) 大さじ2
- ／ネギ(みじん切り) 1本
- ／生姜(みじん切り) 大さじ1 / 塩 適量
- ／こしょう 適量 / 唐辛子(みじん切り) 適量
- ／ごま油 適量

作り方

1. にしんはエラと内臓を取り出し、うろこをきれいに取り、よく洗っておく。
2. 味がしみこみやすいように両面に1cm幅の切れ目を入れて、塩をふっておく。
3. 下味しょうゆのたれの材料を全て混ぜ合わせて、にしんを30分程漬けておく。
4. しんをフライパンに油を引いて裏表を焼く。たれを塗りながら焦げないように中まで完全に焼く。
5. 網又はフライパンに油を引いて裏表を焼く。たれを塗りながら焦げないように中まで完全に焼く。
6. お皿にリーフレタスを敷いてにしんを盛り付け、レモンを添える。



にしんそば

にしんといえばにしんそばですね。今回はさっぱりと梅味にしてみました。

材料 (4人分)

- 身欠きにしん(ソフト) 4枚
- ／生そば(又は乾麺) 4人分
- ／梅干し(あればしそ) 4個 / ネギ 1/2本
- ／ニジヤそばつゆ 約 800cc (ストレートなのでお好みの濃さに水でうすめたもの)
- ／しょうゆ 適量 / みりん 適量 / 酒 適量
- ／水 適量

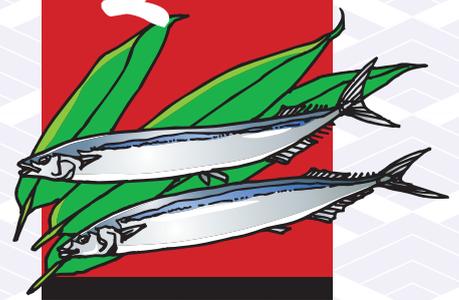
作り方

1. 身欠きにしんは一度ゆでこぼして、酒、水、梅干し、梅干しのしそを加えて10分程煮る。
2. みりんとしょうゆを加えて、テリが出るまで煮る。(仕上げに蜂蜜を少し入れるときれいなテリが出る)
3. どんぶりゆであがったそばを入れて、にしんを1枚のせ熱々のそばつゆを注ぐ。
4. ネギのみじん切りと好みに梅干し、しそ、七味などでいただく。



秋の味覚

さんま



秋という何を想像しますか。「松茸」「くり」「食欲の秋」「もみじ」でもやっぱりその中でも代表選手が「さんま」ではないでしょうか。「目黒のさんま」と落語にあるくらいに日本では江戸時代から大衆庶民に愛されてきた魚のひとつですね。

塩焼きにしたときに脂がパチパチと火にはじけ、もうもうと煙を上げつつ焼きあげ、大根おろしと醤油を添えれば、もうたまりません。ここ最近では、脂ののったさんまを刺身にしたり、お寿司屋さんでも秋のネタの定番になっているようです。

毎年、8月中旬に北海道からの初物が出回ります。その後、日本を取り囲むように南下をしていきます。初物は脂ののりがいいのですが、旬の10月には大麦よく脂がのり、三陸各漁港や銚子港では1年で一番忙しい時期を迎えます。目安としては、尾びれの黄色みが強いものほど脂肪が多いとされ、脂肪分は8月に10%、10月に20%と増えていきます。しかし、11月の産卵後には5%にまで落ちてしまいますので食用には向きません。

さんまの寿命は1年？

さんまは生まれてすぐに小型の動物性プランクトンなどを捕食し成長します。つい最近までは1年魚、2年魚、3年魚と言われてきました。しかし、さんまの

寿命が1年であるということが1991年の今から15年前に発表されたのです。

そのため、養殖には不向きで1年以上飼育に成功した水族館はありませんでした。

さんまは日本の魚

黒潮に乗って北上し、成魚となって南下するさんまは黒潮だけに生息する日本だけの魚です。マグロを始め、色々な魚を外国から輸入している昨今の日本ですが、さんまに限っては最大の輸出国であると言えるでしょう。そのために日本では大衆魚でも外国では高級魚として珍重されています。アメリカでも同じですね。

さんまの栄養と効能

さんまには、良質のたんぱく質や脂質、ビタミンA、B、D、Eがとて豊富です。とりわけ、ビタミンAは、牛肉ロースの12倍も含まれております。

脂ののったさんまにはDHAやEPAがたっぷり含まれており、血液の流れを良くし、悪玉コレステロールを低下させ善玉コレステロールを増やす働きがあります。また、血栓を作りにくくするEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、D

H A同様に動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。特に内臓にはDHAが豊富なので、新鮮なさんまは内臓も残さず食べたいですね。血合いの部分には、肝臓の機能を助けるタウリンが含まれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、1匹食べると3日分を補えます。エネルギーを作り出すのに必要なビタミンB2、B6などビタミンB群も多く、なかでもビタミンB12は赤血球を作るのを助け、貧血の改善にも役立ちます。

ニジヤマーケットでも栄養たっぷりのさんまを1年中販売しております。特に、9月から11月までは日本から空輸で生のおいしい旬のさんまを用意しております。どうぞご利用ください。



さんまごはん

さんまを米と一緒に炊き上げます。ちょっとびっくり、食べたらにっこり！

材料 (4人分)

さんま 2尾
米 2カップ
生姜 大1かけ (A)
酒 1/2カップ
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ニジヤつゆてんねん 110cc
水 230cc
塩 小さじ1/2

作り方

- さんまは半分は切って内臓を取ってきれいに洗う。塩(分量外)をふって1時間程置いておく。
- 熱した焼き網(又はフライパン)で焦げ目をつけて焼く。
- 米は研いでザルに上げて30分程置いておく。
- 炊飯器に(A)の材料と生姜のせん切りを入れて、米を入れ、1)のさんまを上に乗せて炊き上げる。
- 炊き上がったら、さんまをほくしてご飯と混ぜ、器に盛り付ける。





さんまのしょうが煮

さんまを焼いてから煮るのでふっくら柔らかくに仕上がります。

材料 (4人分)

さんま 4尾
 サラダ油 大さじ2
 (A)
 生姜 1かけ(スライスしておく)
 酒 1/2カップ
 みりん 大さじ4
 しょうゆ 大さじ4

作り方

1. さんまは半分に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱してさんまを並べ、返しながらか3~4分焼き、両面に焼き色をつける。
3. ペーパータオルで余分な油をふき取り、(A)を加えて煮立たせる。
4. 煮立ったら弱火にして3分程煮る。裏返してさらに5分程煮る。

さんまの野菜巻き

彩りの良い野菜をさんまで巻きました。見た目も食欲をそそります。

材料 (4人分)

さんま 4尾
 いんげん 10本位
 ごぼう 1/2本
 人参 1本
 小麦粉 適量
 塩、こしょう 少々

作り方

1. 野菜類は、さんまの幅に合わせてスティック状に切る。
2. 切った野菜をゆでて冷ましておく。
3. さんまを三枚に下ろし、骨を取って半分に切り三種の野菜を巻く。
4. 爪楊枝でとめる。
5. 小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
6. 塩コショウで味を調え、こんがり焼けたら出来上がり。



さんまのピカタ

卵につけて焼くので、お子様にも喜ばれます。

材料 (4人分)

さんま 4尾
 油 大さじ1
 小麦粉、レモン 適量
 (1)
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ2
 (2)
 たまご 2個
 青海苔 大さじ1
 塩 少々

作り方

1. さんまは頭とわたを取り除き、3枚おろしにして縦に3等分して(1)につけておく。
2. (2)をよく混ぜ合わせる。漬けておいたさんまの水分を拭き取り、全体に小麦粉をまぶしておく。
3. フライパンに油を熱し、(2)の卵液をくぐらせたさんまを並べる。あまり焼き色が付かないうちに裏返して焼いたら出来上がり。



魚を手軽に焼きたいならば、フィッシュロースター(魚焼き器)がおすすめです。煙やニオイの元である炭水化物がプラチナ触媒を通るときに二酸化炭素と水に分解され、煙やニオイを抑えます。ヒーターが上下についているので焼き崩れしにくく、またお掃除も分解して洗えるのでらくらくキレイにいつでも清潔です。

商品協力：象印

秋の実り

新米

秋は新米の季節

日本の国は古くから「瑞穂の国（みすほのくに）」と呼ばれてきたように、秋には稲穂が実り「今年も無事に実りの秋を迎えることができました。」と感謝の喜びに満ちあふれます。こうした田畑の作物、すなわち農業が日本の社会の基礎になって「神様に感謝の誠を捧げ、新しい収穫物を第一に差し上げる」お祭りとして、新嘗祭（にいなめさい）が行われます。

現在伊勢神宮では、11月23日に新嘗祭を実施しているようです。昔はその年の新米は新嘗祭で神様にお供えし、それが終わってから皆で頂くのが習慣でした。今でもその風習が残っている所もあり、日本の農家の人々は新米が穫れると一度神様にお供えをしてから頂くそうです。おいしい新米を神様に感謝しながら頂く、人々は一年中この日を心待ちにしているのです。

白く光ってふっくらと炊き上がった、「ごはん」。家中に広がる炊きたてごはんのいい香り。「お味噌汁に焼き魚、お漬物と白ご飯」日本食の醍醐味はなんと言ってもこの「ごはん」の味ではないでしょうか。

「ごはん」を食べるためにおかずがある。まさに日本食の命です。実りの秋、収穫の秋、この季節が一年を通して「ごはん」の一番おいしい季節です。

やはり収穫したての「新米」は瑞々しさが

違います。実際に水分の含まれている量も違い、新米は3%ほど多いそうです。従来、保存食であるとはいえず時間も経たずと水分が蒸発したり酸化が進んだりどんどん劣化していきます。保存状態を良くし劣化を抑えることにより美味しい「ごはん」を食べることが出来ますので工夫したいものです。

そしてここ、アメリカの日本米最大の産地カリフォルニアでも新米の季節がやってきました。新米が市場に回りだすのは気候の関係上、日本の方がやや早めに始まりますが9月中旬ごろから始まり、遅くて12月ごろには全て出荷します。

今年のオーガニックあきたこまち、オーガニックにじや米の新米予定は11月下旬から12月初旬を予定しております。

オーガニック米とは？

我々日本人の食生活で一番大事なお米。そのお米の世界で最近話題になってきているのがオーガニック米です。味が良く、体にも良いそんなうわさをみなさんも耳にしたことがあるでしょう。実際にアメリカ、日本でもオーガニック米がブームになっています。

オーガニック米の特徴として化学肥料や殺虫剤、化学消毒剤、除草剤、人工ホルモン等の無機農薬が一切使われていないことがあります。そのおかげでオーガニック米は表面も中身も100%ナチュラル、つまり有機なのです。有機物というのはもともと自然界に存在しているもので、我々人間を含む動物や植物が作ったり食べたりにしている物質のことです。人類が誕生する前から繰り返されてきた有機物の創造と消費のサイクル。壮大なスケールに話になります。今またナチュラルにこだわる人が増えています。それはやはり我々の健康と深いつながりがあるからです。

世界中で無機物と人間の体の関係につ

いていろいろな研究がされており、どういったものがどの位の量で体に影響を及ぼすかが日に日にわかってきています。そしてそれに対する対処の仕方も考えられています。しかしオーガニックにこだわることで、最初からそういった無機物を取らなくて済むことができるのなら、それが一番ではないか。これもオーガニック米にこだわる理由のひとつです。

ニジヤのオーガニック米

無機農薬を使わない。これは簡単に聞こえますが、実はとっても大変なことなのです。我々ニジヤオーガニック米の農園では、一般では見られない新しいやり方を導入することでオーガニック栽培に成功しています。そのひとつに以前では採算に合わないという理由から敬遠されていた米の休養時間差輪作があります。

農地というものは毎年同じ作物を育て続けるとどんどん疲弊し、栄養分の少いやせたものになってしまいます。これを補うために普通は科学肥料が使われるのですが、オーガニック米の栽培現場では多少値段が高くなるのを覚悟の上、有機物が多い農地を守るために毎年いくつかの田んぼを休ませて選ばれた雑草たちと与えています。またここには貯水池よりにきれいな水を流し、さらに自然の鳥たちが集められています。鳥たちは雑草を食べることで有機物を分解してくれます。きれいな水と雑草と鳥たちが新しい命を田んぼに与えてくれるのです。もちろんこれは全て長年にわたるリサーチと最新の設備によって可能となりました。以前では経済的にも技術的にも敬遠されていたやり方を見直し、かつ成功させることでオーガニック米は作られています。

オーガニック玄米

最近オーガニック米とともに注目され

ているのが玄米です。玄米とは白米に精米する前の状態のお米です。穀物でも果物でも多くの栄養価は皮の部分と実の間にあると言われています。とうぜん胚芽もついていて白米よりも数段と栄養価が高いのがその特徴です。また食物繊維やビタミンB類も豊富なので、お通じもよくなりダイエットされている方にも人気があります。玄米を食べる時はぜひオーガニックのものを選ぶことをお勧めします。なぜならば普通に栽培された玄米だと表面に多くの農薬が残っている可能性があるからです。オーガニックなら安心して丸ごと食べられますね。

オーガニック玄米をおいしく食べる

では実際にその玄米をおいしく食べようと思うと、これがなかなか一筋縄ではいきません。普通の白米のように炊いてしまおうと硬くなってしまいます。これは表面が水を通しにくく、玄米の芯まで水が浸透していかないためです。ですから玄米を炊く時は通常より1.5倍のお水を入れ、圧力釜を使って下さい。そうすることでお水が玄米の中まで入っていき上手に炊くことができます。それでも玄米だけでは食べにくいという方には、オーガニック玄米を少し精米した七分づき、約半分精米した五分づき、ほぼ白米に近い三分づきと取り揃えているので、そちらも一度お試しください。白米に近ければ近いほど水の浸透具合も良くなるので、それにあわせて水をコントロールしてみてください。

オーガニックライフのすすめ

新米オーガニック米、オーガニック玄米は自然のちからを100%堪能する事が出来ます。やはり美味しさも一番。食べてみたことのない方はぜひ一度食べてみてください。その美味しさにびびっ

りされることでしよう。そしてオーガニック米をきっかけにその他のオーガニック食品も試されることをお勧めします。最近では調味料などもオーガニックのものが増え、その味もどんどん良くなってきています。我々の体に、そして地球環境にも優しいオーガニック。ぜひオーガニックライフを実現してみたいものですね。

美味しくごはんを炊く 3つのポイント

1. 研ぐ 2〜3回さつと水洗いする。ゆつくり洗うと糠臭くなってしまう。そして早くお米とお米をすり合わせるように洗う。手早くしないと一度水を吸ったお米は壊れやすくなる。

2. 水加減 お米の1.2倍の水が望ましい。(新米は3%減らし、真夏や古米は3%増やす)必ず最低1時間は水につけておく。(お米が水を吸う最長時間の2時間が望ましい。)水につけたお米を6℃まで冷蔵庫で冷やしてから炊き始めるとごはんが立ち、シヤキッと炊き上がる。

3. 蒸らす 炊きあがったごはんをおひつに返し、ごはんを空気に触れさせることにより、いつそう甘みが増す。

もっと元気に五穀米の炊き方

オーガニック玄米10に対して 小豆2、玄米もち米2、はと麦1、あわまたはひえ1、を軽く水洗いして、全体量の1.5倍の水を圧力電気釜に入れてタイマーを20分にセットする。約1時間シューという音が無くなり、圧力が減ってきたら出来上がり。お米に不足している栄養価も追加されているので美味しさバツグン、美容ダイエット、体力増進などに効果的です。



重要情報

オーガニック玄米がすぐ炊けちゃう！

オーガニック玄米をすぐに炊く方法として圧力釜を使う方法があります。圧力釜は釜内の圧力を高めることで熱や水の浸透力を高め、その結果効率よく玄米が調理できるようになっていきます。ここで紹介するのはナショナルの圧力釜です。実際に使ってみるとオーガニック玄米が本当に美味しく炊き上がります。毎日玄米を食べたいという方はぜひ圧力釜を使われることをおすすめいたします。

ちょっとアイデア!

お米の保存には「暗くて」「温度、湿度が一定」している場所が良く、高温多湿は厳禁です。密封して冷蔵庫の野菜室に保存するのが望ましいです。余分な水分の蒸発を防ぎ、酸化を遅らせることが出来ます。大きなペットボトルに入れてドリンク庫に収納というのも如何でしょうか。

NIJIYA MARKET オーガニック米

～ニジヤ米・秋田こまち米・もち米～

全て玄米・白米で取り揃えております。



林 廣美

日本惣菜界の第一人者

日本のデリの第一人者。スーパーマーケットのデリのコンサルタント。料理雑誌の編集長を経てデリの研究を重ねている。メニューの種類は日本料理、中国料理、フランス料理、イタリア料理と非常に幅広い。ソース作りの名人でもある。ニジヤマーケットのデリ顧問を担当。NHKテレビに出演。



秋の味覚と和風薬膳

秋になるとどっとうまい材料が出揃います。

先ずは新じゃが。新じゃがは皮を剥いて細いせん切りにして熱湯で20秒から30秒くらいさっと茹でます。じゃがいもが透き通ったら水に取ります。茹で過ぎは禁物です。冷やしたジャガイモはザルにとって水を切り、器に盛り付けてマヨネーズやシーザーサラダ用ドレッシングをかけて食べます。シャキシャキとした食感は今までに経験したことのないおいしさで、いくらでも食べられます。ワサビ



とマヨネーズを合わせて食べるとおいしいですね。盛り付ける時、ハーブやオレンジの皮、レモンの皮(白い所はそぎ取る)のせん切りをトッピング。これもとてもおいしいです。ダイエット用ならノンオイルドレッシング。カロリーが低いので心配なくたっぷりいただけます。

そして秋刀魚。脂ののった秋刀魚は血液サラサラの妙薬と言われ、昔は別名を医者知らずとも言われていました。おいしい食べ方はなんととっても塩焼き。でも煙は困る。と、



言う時にはフライパンで焼く。これは沖縄風。テフロン加工のフライパンに油を敷かず熱し、薄く小麦粉を付けた秋刀魚を入れ、中火で表裏をこんがり焼きます。もちろん塩、こし

ようを忘れずに。ニジヤマーケットの秋刀魚ははるばる日本の築地から船や飛行機に乗ってきます。泳いでくるのもいるそうですね。(笑)

お次はキノコ。しかし今では、一年中キノコのシーズンになってしまいました。そこで年中出盛りのマッシュルームのおいしい食べ方を覚えましょう。

小さな土鍋か小さな鍋を用意します。コンソメスープの粉末をコップ一杯ほどの湯で溶いて入れます。塩味は少し濃いめにした方が良いでしょう。そしてパー



ジンオリーブオイルを50ccほど入れて火にかけます。沸いてきたらマッシュルームをバラバラと入れて(ひたひたになる位まで)コトコト煮るのです。グツグツと煮えているものをテーブルに持ってきて(本当は日本の鍋料理のように火にかけながらいいのですが)熱いので竹串でマッシュルームをさして取り、ふうふう言って食べるのです。これがなんともおいしいので、白ワインの量が進んでしまうのです。食べたなら入れて、食べたに入れてやめられなくなります。本当に。そして松茸。アメリカには白い松茸がたくさん出回ります。高価で量の少ない日本では細かく刻んで炊き込みご飯と松茸のお吸い物。と、いうことになりました。でも安くて量があるのなら、ぜひたくに松茸のフライがおすすすめ。天ぷらもありますが、なんとこれもフライのほうがいい。揚げたら、レモン汁に塩を振ってがぶり口に入れる。熱い香りの汁が飛び出してきて、ほんとにぜいたく、ぜいたく。子供の頃には母親がよく作っ

てくれました。マヨネーズで食べるのもおいしく、とんかつソースは合いません。焼き松茸は、裂いて茹でたほうれん草か水菜を共にボールに入れ、だし入りしようにゆ（めんつゆでも可）を水で薄めて味を調えたものを適量加えてレモン汁を絞って入れ、軽く混ぜて器に盛ります。カボスを使うとなお良くなるのですが、これには熱燗日本酒ですね。



新米のおいしい時期。いつでもおいしい温かいご飯を食べたいからといって、炊いたご飯を保温ジャーにいれるのは最

悪ということを知っていますか？なぜなら保温すればバイ菌は死んで、...、と思うでしょうが、米には枯草菌が付いていて、この菌は少々の熱では死なないのです。だから保温ジャーに入れておくとご飯の色が付いて臭いも出てますぐなるのです。そこでおいしく食べるには炊き上がったらかくして、少し冷ましたらご飯一膳分づつラップに包んで冷蔵庫に。これは2〜3日で食べる分。長期保存なら、きちんと空気を抜いてから、ラップごと冷凍庫へ。食べる時にはマイクrowエープで再加熱。これでご飯はおいしく食べられます。保温ジャーに30分間入れただけでバイ菌は繁殖するのです。

日本人なら無性に「おかゆ」を食べたくなる時があります。土鍋で米から炊けばおいしいのはわかっていますがなかなかできるものではありません。ご飯に水を入れても時間もかかる。

そこで裏ワザ。ご飯と水を合わせてジュースーミキサー（ブレンダー）に入れて、ビューンとまわした後これを鍋にもどして火にかけて2分間沸騰させれば立派なおかゆ。水にチキンスープの素を入れて作り、火にかける時に鶏肉を入れれば鶏おかゆ。青菜を添えれば立派なメニューに。お年寄りにはとても喜ばれます。

このテクニックを使ってポタージュスープもできます。

① トマトジュースにご飯を10%〜20%入れてブレンダーに。鍋に戻してコンソメスープの素を好みで入れて沸かしトロツとしたら塩、こしょうで味付け。トロミはご飯の量で加減します。

② 冷凍のカボチャを解凍し、牛乳とご飯を合わせてビューンとまわす。これを鍋に戻して火にかけ、トロリとしたら塩、こしょうを。この方法ならば何でもござれ、自由自在ですね。

小麦粉を炒めてなどの手間は無し。とて

トマトポタージュ



も良い事にご飯なので出来上がったスープが小麦粉臭くありません。日本の高級ホテルのテクニックなのです。

ちょっと涼しい日や寒い日などに作って楽しんで下さい。

冷凍のアスパラガスでアスパラスープ、冷凍フロッキーでフロッキースープ。冷凍野菜でなくてもネギを炒めてネギスープ。それも面倒臭いと言うならば野菜何種類かのジュースで、ミックスベジタブルスープです。

かぼちゃポタージュ



さて、風邪の季節でもあります。そこで日本に昔からある民間療法を教えましょう。

大根あめ：大根半分を皮ごと薄い輪切りにしてポウル又は広口ビンに入れ、上から蜂蜜をたっぷりかけ、かき混ぜて置きます。一晩置くと大根から水が出てトロリとなるので、これをそのままめたり、水や湯で薄めて飲みます。大根のジアス

ターゼ、ビタミンCなどに蜂蜜の成分が加わって風邪退治の役をかいます。**しょうがドリンク**：しょうがを洗って、皮ごとすりおろし、ひとつまみのおろししょうがを器に入れ、熱湯を注ぎ黒砂糖又は蜂蜜で甘く味付。チューブのしょうがでは効きが悪いので生のしょうがを使ってください。ショウガオールという成分の発汗作用がよいのです。

にんにくスープ：にんにく1片をすりおろして器に入れ、刻んだ長ネギをひとつまみ分、かつお節（けずり節）ひとつまみ、味噌小さじ1を加えて熱湯を注ぐ。もちろんチューブのにんにくではありません。生のものでよ。

梅干黒焼：これも昔からのもの。梅干の表面をガス火で黒く焼きます。金網で焼くのですが、なかつたらフォークに刺して焼くと簡単です。これを2個用意し、器に入れて長ネギの刻んだもの小さじ1/2入れて、熱湯を加え、よく漬して飲みます。不思議ですが梅干は焦がすと効くと昔から言われています。

卵酒：全卵一個分を器に割り入れ、砂糖小さじ2を加えて良く混ぜたら日本酒一合（180cc）を燗して少しずつ加え、スプーンで良く混ぜるとトロリとしてきます。日本酒を少しずつ糸の様にたらしながら入れて良く混ぜるのがコツ。一度に入れてはいけません。これを飲んでぐっすり眠るのが一番です。

甘い白ワイン：甘い、甘い白ワインがあります。これに熱湯を加えて飲み、ぐっすりとおやすみを。ブルガリアのトカイワインが昔から良いといわれています。

お茶：日本茶でうがいを。カテキンがウイルスをやっつけます。ペットボトルのお茶でOK。朝、昼、晩、寝る前のがいをおすすめします。

風邪は万病のもと。医食同源です。気を付けて下さい。

天然本マグロ



刺身といえばマグロ、にぎりといえはまずマグロですね。

トロ、中トロ、中落ち、ねぎま、めじしび、鉄火、鉄火丼、つけ、ねぎトロ等々。これらはみんなマグロに関する言葉なのです。

日本人が大好きなマグロ、日本食に欠かせられないマグロ、魚が嫌いな人でもマグロの握りは別でマグロ大好き人間が大勢います。魚貝類の中でも特別に存在感のあるのがマグロですね。

習性

マグロは世界中の大洋に生息しています。普段は時速20kmで大洋を回遊していて最高速度がなんと時速160km(100mph)で泳ぐ事が出来るスマートな流線型の魚です。

生きるために休息時も睡眠時も休まずに泳ぎ続けるのがマグロの一生です。口から新鮮な海水を取り入れてエラ呼吸をしているので止まると死んでしまうからなのです。金魚の様に口をばくばく動かす事をしないバイタリティあふれる魚なのです。

鱈や鯖、鰯、トビウオ、いか等、色々な餌を追いかけて広い大洋を回遊します。そしてその食欲もさることながら運動量も桁外れで何万キロメートルと地球規模で回遊し、何百キロもの巨体で成長していきます。

種類

マグロには色々な種類がいて形態、習性、用途、味の違いにより分類する事が出来

ます。日本名「本マグロ」あるいは「黒マグロ」は尾が青みがかった色をしている所から英名「Blue Fin Tuna」と呼ばれて体重500キロぐらいに育つ、最も大きいマグロです。すし屋に並べば最高級品に変身します。

「めばちマグロ」は目が大きい所から「Big Eye Tuna」と呼ばれますが、大きさも身の色も本マグロに似ています。

「きはだマグロ」は尾が黄色いので「Yellow Fin Tuna」と呼ばれ100キロ位の大きさになり、身の色が透明感のある赤身で関西地方で人気のあるフレッシュ感溢れるマグロです。

その他に「Marlin」系統のカジキ類もマグロの仲間、5種類に分類されています。300〜500キロの巨大カジキは「黒皮カジキ」「白皮カジキ」「めカジキ」で、やや小さめなのが「青皮カジキ」「はしょうカジキ」です。

「とんぼマグロ」または「びんちょうマグロ」は「Abaacore」と呼ばれ、10キロ位と小さくヒシの長いのが特徴です。北上するにしたがい脂の乗りが良く、軟らかい身のマグロです。これらがマグロ一族と言ったところですね。

価格

築地魚市場の競売で高値で高級鮨屋にセリ落とされる、目の玉が落ちるほど高価でとろける様に美味しいマグロは天然「本マグロ」で、味、色、艶、香り、食感、価格、どれをとってもマグロの王様と言えるでしょう。

世界で一番高値をつけた天然本マグロは、青森県大間の230キロで173,600ドルであったという歴史的マグロも出現しています。そのために世界中の本マグロは高級品として日本に集中し輸出され

ています。

古くから日本人が大好きなマグロですが近年は世界的なSUSHIブームで、鮪ネタの代表格として何処の国でも「MAGURO」という単語が使われることが珍しくなくなり、鮪大好き人間が急増しているアメリカは日本に次ぐ第二のマグロ消費国になりました。



アメリカの天然本マグロの産地は北大西洋ポストン、カナダ沖でグロセスター(Gloucester)という港町に一本500〜600ポンドの巨大マグロが陸揚げされます。ポストンの天然本マグロはマグロ自体の品質もさることながら、電気槍を使う特殊な漁の方法で内臓から発する熱の上昇を防ぎ、身を安定させています。水揚げ処理、保冷パッキング、空輸と一環して品質鮮度管理に優れています。きれいで明るい色のトロ、中トロ、赤い肉質は定評があり、常に高値で取引されています。最高卸値は一本159,000ドルという記録があるくらいで、日本を始めニューヨークやカリフォルニアにも高級マグロとして空輸されています。

養殖

世界中の天然本マグロはその高価格のため、日本にほとんど送られています。そのため産地での乱獲が問題になり、絶滅の危機にさらされていると自然保護団体からは禁猟するべきだとの声も出ています。

あわや本マグロの刺身も鯨同様食べることが出来なくなるかの矢先に、不可能と言われていた本マグロの養殖に成功したのです。

養殖は稚魚あるいは卵からふ化させて海に作った半径25メートルもの大きなプールの中でぐるぐると回遊させます。毎日1キログラムもの鰯や鯖の餌を与えて2年半位で100キロものマグロに育ちます。

養殖本マグロは天然物と比べて身が軟らかめで小型ですが、トロ等の脂分を調整でき、品質も安定して充分に美味しいといわれています。



栄養価

本マグロの栄養価はとても高く、良質のタンパク質のほか、オメガ3高度不飽和脂肪酸や鉄分、カリウムなどのミネラルがたっぷり含まれ、神経や筋肉の機能を正常に保ち、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を防いでくれます。赤身の部分は高タンパクで、低脂肪、低カロリーの天然の健康食、ダイエット食として人気があります。さらにはビタミンB6やパントテン酸など、育ち盛りのお子様に必要な栄養もたっぷり備えています。

ポストンマグロ

天然本マグロの取れる季節は7月～11月の間です。「ポストンマグロ」の特色は体型が大きいためしっかりとした良質身で、脂の乗りが良くとろける様に美味しいのです。筋っぽく見えても食べてみると軟らかくしっかりとしたマグロの味がします。

通常、魚売場のマグロはハワイの「きはだマグロ」やマイアミの「めばちマグロ」カルフォルニアの「しびマグロ」あるいはアジアや南米、地中海の国々からの輸入マグロ、葉境期に養殖物、冷凍物を販売しています。

ポストンマグロは天然物なので海の状態や漁の様子で安定供給は難しいのです。シーズン中、ニジヤマーケットでは産地と直接連絡をとり高品質マグロの仕入れ、販売に努力を惜しみません。店頭で「ポストンマグロ」のサインをお見逃し無く是非お試しください。お買い物の際にも「ポストンマグロ」とご指名ください。

調理

マグロはやはり生、刺身が一番です。和食の真髄はなるべく手を加えず自然を食べる事ですから、まさに王道です。その上ご飯と醤油、わさびにピッタリ。そうなる当然、脂になりますね。握りは赤身、中トロ、トロ何れも美味しいだけあります。

赤身の巻物は「鉄火」でポストンマグロの脂身は「トロ巻」にすると最高でどの巻物より勝る絶品です。醤油に漬け込んだ「つけ」は一味美味しくなります。「つけ丼」これも良いですね。脂身の握りをバーナでちよっと焼いた「あぶり」これもいけます。

イタリア風「カルパッチョ」、てり焼き「マグロステーキ」もう切がない程美味しそうなメニューが浮んできますね。焼き物は絶対にレアに限りません。良い材料は何をして美味しくいと言われる通り「ポストンマグロ」は何をしても美味しい美味しい魚なのです。





Nijiya Farm

オーガニック栽培の現場から

が大変です。ゴーパーは知恵の限りを尽くして迷路を仕掛けているのです。翌日トラップにかかったゴーパーを見ると思わず「やった」と言ってしまう。珍しい動物でも農業においてはやはり有害動物なのです。



ツバメ

ご存知ツバメはスズメ目、ツバメ科に属する鳥で、全長約17センチほどです。背が黒く、のどと額が赤いのが特徴です。餌は飛行する昆虫で、空中で捕食します。泥と枯草で巣を作りますが、民家の軒先などの人が住むにぎやかな環境に営巣するという習性があります。これはヒナや卵を狙う、天敵であるカラスやスズメが近寄らないようにするためだと考えられています。

FW405沿いのSan Capistrano Old Missionには毎年50万羽のツバメが来るといふ観光地にもないってツバメグズのお土産も目白押しです。

今年のFarmもツバメが多く、小屋の軒下にずらりと巣を作ると卵を産んで子育てに余念がありません。半径10メートル位をテリトリーとして外敵が来るとすぐにスクランブルをかけて追い払います。ヒナの食欲は旺盛です。ほんの数秒の飛行で空中捕食するとすぐに巣に帰り、またすぐに飛び立ちます。スマートでしなやかな体型とスピード感ある行動、空中捕食の見事さ、見て

いるだけでほれほれとしてしまいます。そして、思わず「もっと虫取れ、もっと虫取れよ」と応援してしまうのです。

コヨーテ

コヨーテは北アメリカの全域とメキシコを南下してパナマにいたる地域のあちこちでその姿が見られます。食肉目、犬科の動物で見た目は大きめのコリー犬に似ていますが、尻尾は

ふさふさと丸みを帯びていて、お尻の下からまっすぐに伸びています。コヨーテは地球上で最も適応力のある動物のひとつで、繁殖習慣や食料を変えたり、環境の違うさまざまな生育地で生き残っていく総合力を身に付けています。寿命は野生の場合、約15年と考えられており、小さなほ乳類、虫、爬虫類、植物の実、死肉を主食としています。生まれて1年目の子供のコヨーテは、5~20%しか生き残れないと言われています。時速約65キロで走ることができ、嗅覚、視覚、聴覚を連鎖して使うという優れた特性をもっているため、野生の地はもちろん、ときに大都市の周辺地域でも生き残ることができます。通常は深い奥地に生息していて、隠れたがりの性質があるため、人目にふれることはまれです。また、保護動物であるために狩猟は禁止です。

山岳地帯と宅地の境あたりに良く出没し、Farmにはおよそ2週間間隔で10匹ぐらいの群れで回遊しているようです。今年は2匹の子供連れでした。

野生の大型動物は警戒心が強い上、粘り強くしたたかです。親のコヨーテをまじかに

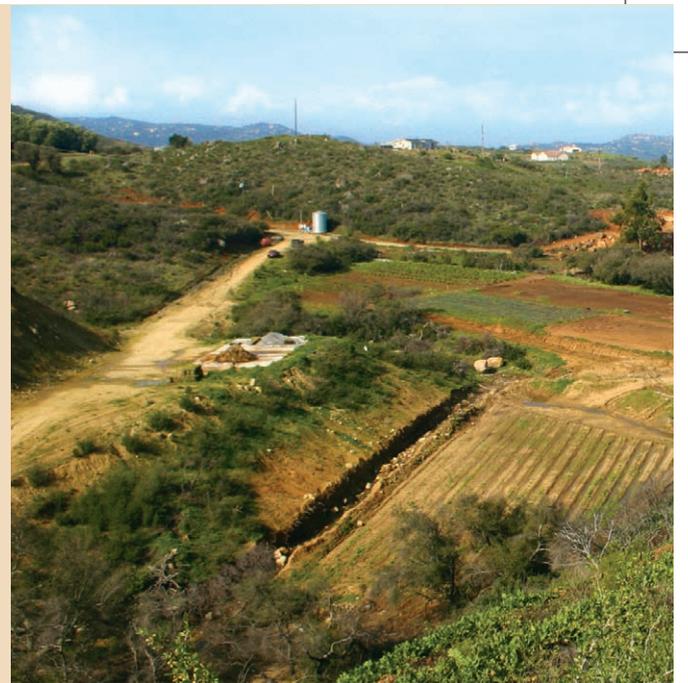


見る事は殆どありませんが、獲物を見つけたコヨーテは何日も同じ場所でチャンスを窺って夜を待ちます。

いちごのシーズンが終わるとスイカのシーズン、甘いものが大好きな子供のコヨーテは夜を待ちきれません。母親に怒られるのを覚悟でついふらふらと畑に出てしまうのです。

ブッシュの中でららんと目を輝かせて子を見ている母親は思っているに違いありません。「人間達は勝手なことばかりしている」と。





オーガニック栽培は大小さまざまな動物達の自然循環との順応作業と言っても過言ではありません。

土壌に住む微生物や小動物、益虫、害虫に関わらず多くの昆虫達、とかげや蛇の爬虫類、ねずみ、リス、うさぎの小動物からきつね、たぬき、コヨーテ、シカ等の大型動物、草食、肉食に関わらず多くの種類の鳥類が作物の出来具合や季節によって徘徊しに來たり、増繁殖を繰り返しています。作物栽培に味方であるか外敵になるかは別として動物達は誕生と繁殖、生と死、食うか食われるかの壮大なドラマを繰り返しているのです。その中から幾つかを紹介しましょう。



ミミズ

畑を耕していると必ずミミズが出てくる。ミミズは畑に良い益虫であると単純に信じられていますが、いったいミミズとは何者でしょうか。

たかがミミズと思うなかれ何と進化論で有名なチャールスダーウィンもミミズの研究に打ち込んでいたと言うのです。「ミミズと土」という本も出版されています。なんと地球上の土は全て一度はミミズに食べられたと言う事です。そのミミズの種類はなんと3000種、1ミリ位の小さなミミズから大きいものは3メートルもあると言うのでび

っくりです。そんなに大きなミミズを見たこと有りませんよね。

ミミズは土壌中に生活していて光を感じる細胞と体毛によって移動します。同じ固体にオス、メスの機能を持つ両性動物で、体が5~6ヶに切れても各々の切れ片で生きるという破片分裂も可能で種類によっては、何と2~3ヶ月で数万倍に増えることも出来るのです。

ミミズは土壌中の有機物や微生物を餌にして生きています。毎日自重と同じくらいの量の食事をして消化しています。その糞はまた微生物の餌にもなり土壌改良に役立つので作物にとっては益虫と言われていて、ミミズを作物豊作の判断材料に使う事もあるほどです。

今までのFarmでの経験から言うと、ミミズが居なくても作物は育ちますし、ミミズが存在が豊作を約束してくれる訳でもありません。湿度や温度の作物の生長環境とミミズの生活環境が同じで、そういう環境下でミミズが大発生すると言うのが現実ではないでしょうか。

雨上がりに水溜りの後、無数のミミズの移動した後が「ミミズ腫れ」のように残っています。ミミズの巣穴は降雨と発酵した排泄物との反応が起こり酸欠状態になり、いち早く脱出し逃げ回った後であると言われていています。「こんなにミミズがいたのか」と思う瞬間でもあります。

ゴーパー

南カルフォルニアのレインボーバレーはゴーパーの生息地で有名です。Gopher CanyonだとかGopher Valleyの地名が目白押しです。ゴーパーは日本名「あなほり鼠」と呼ばれ、モグラ

と同じく通年土中で生活するげっ歯類ホリネズミ科に属し体重は数百グラム茶色の毛に覆われており、頬に大きな袋を持っているのが特徴です。

土壌中のミミズを捕食するモグラと違いゴーパーは植物の根を食べるベジタリアンです。げっ歯類特有の鋭い歯で作物の根を食い荒らし、頬袋を口の横から肩まで大きく膨らませ食料を詰め込み巣穴に運びます。冬眠はしないため大量の食べ物を巣穴に貯めています。

柔らかい畑の地下はお気に入りの場所。1フィート位下にトンネルを掘りめぐらし自由に走り回ります。カボチャ、なす、キュウリ等の作物の根は好物で周りの根から食べだして、ある夜には地下部分を無くした作物がトツゼン地下沈没といった具合です。どこの農場でも被害が大きいせいか農機具屋さんではゴーパートラップを売っていて「穴を見つけたら行き帰り二つ一緒に仕掛けて針金でしっかりした杭に止めておかないとコヨーテに持っていかれるぞ」と注意を受けます。

夜間、ゴーパーが作った沢山の土饅頭の下に迷路のような通路を見つけて罠を仕掛けます。通路は土饅頭の下には無く探すの



Cherry Blossom™

自然の風味 体にやさしい素材 ナチュラルブレッド



Natural Wheat Bread

Natural Bread



Made from Organic Soy Drink Organic Flour

ジヤマーゲットにて発売中

TORRANCE STORE (310)366-7200
2121 West 182nd St, Torrance, CA 90504 9:00am-10:00pm

ROLLING HILLS STORE (310)534-3000
2533B Pacific Coast Hwy, Torrance, CA 90505 10:00am-9:00pm

SAWTELLE STORE (310)575-3300
2130 Sawtelle Blvd, #105, West L.A., CA 90025 10:00am-11:45pm

PUENTE HILLS STORE (626)913-9991
17869 Colma Rd, City of Industry, CA 91748 10:00am-8:00pm

LITTLE TOKYO STORE (213)680-3280
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012 8:30am-9:00pm

SAN MATEO STORE (650)212-7398
1958 S, El Camino Real, San Mateo, CA 94403 10:00am-8:00pm

MOUNTAIN VIEW STORE (650)691-1600
143 E, El Camino Real, Mountain View, CA 94040 9:00am-10:00pm

SAN FRANCISCO STORE (415)563-1901
1737 Post St, San Francisco, CA 94115 10:00am-8:00pm

SAN DIEGO STORE (858)268-3821
3880 Conroy St, #106, San Diego, CA 92111 9:00am-10:00pm

SAN JOSE STORE (408)275-6916
240 E, Jackson St, San Jose, CA 95112 10:00am-9:00pm

Natural Bread