

美食

Fall 2012

# Gochiso

今が食べごろ!今年もおいしい!

## 天然醤油いくら

ご飯を食べよう!

## 炊き込みご飯特集

アラスカ物語 / 秋だ!きのこをたっぷり食べよう / 麴のはなし  
きつずチャレンジ さつまいも味とかぼちゃ味のホットビスケットを作ろう!  
秋の味覚たっぷりデザート / 餃子を極める! / 無添加 ニジャさつま揚げ



## CONTENTS

ご飯を食べよう! 炊き込みご飯特集 ..... 2

きつず チャレンジ さつまいも味とかぼちゃ味のホットビスケットを作ろう! ..... 4



秋の味覚たっぷりデザート ..... 6

秋だ!きのこをたっぷり食べよう ..... 8

今が食べごろ!今年もおいしい天然醤油イクラ ..... 10

[連載] マクロビオティックなひととき ..... 12

ニジャ 秋の新作弁当・お寿司 ..... 14

餃子を極める ..... 16

麴のはなし ..... 18

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 ..... 20

アラスカ物語 ..... 22

おいしくて無添加! ニジャのさつま揚げ ..... 24

ニジャのあのひとこのひと Michiko Muramatsu ..... 26

ニジャの手作りドレッシング がピン詰めになって新登場! ..... 28

ニジャの旬な“和”スイーツ ..... 30

ニジャの鶏唐揚げとカレー がさらにおいしくなりました! ..... 32

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! ..... 36

我が家の自慢料理 ..... 38

オーガニック栽培の現場から ..... 42

みなさまからの声、声、声 ..... 44



(キトリ線)

### Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form

美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙

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: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

### Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504  
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com  
©2012 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino  
EDITOR IN CHIEF: Takuya Suda, Chiharu Fukui  
ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa  
FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff  
DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G, Akira Shibuya  
PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff  
WRITER: Gochiso Staff  
SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto  
Kei Hasegawa  
Dr. Ito  
Ryushobo  
HOKUTO Corporation



炊きあがる時の香りもごちそう。

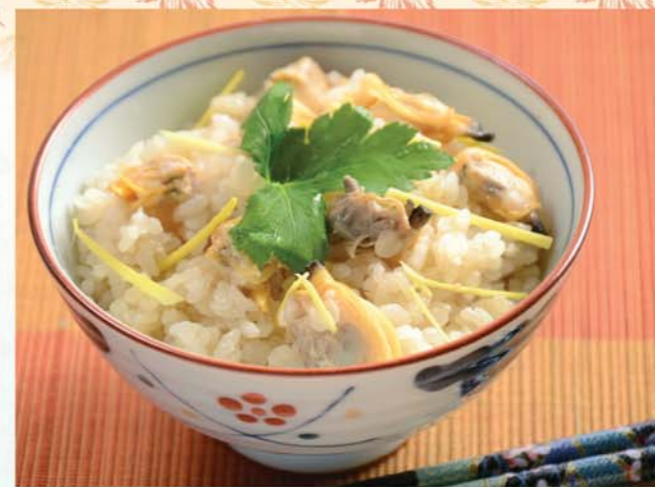
## カレー炊き込みご飯

■材料: 3~4人分

米・・・2合  
ソーセージ・・・85g (3 oz.)  
にんじん・・・½本  
玉ねぎ・・・小¼個  
カレー粉・・・小さじ2  
スープストック・・・350 ml  
塩・・・小さじ1  
こしょう・・・少々  
白ワイン・・・大さじ2  
バター・・・10g  
パセリみじん切り・・・大さじ1

■作り方

1. 米は水洗いし、ザルに上げておく。
2. ウィンナーは1cmに切る。にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
3. 炊飯器に洗ったお米とカレー粉、スープストック、塩、こしょう、白ワイン、2合の目盛りまでになる様に水を足し、ソーセージ、にんじん、玉ねぎを上のにせて炊く。
4. 炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。器に盛り、パセリを振る。



## 秋のあさはりが身がふっくら。 あさいご飯

■材料: 3~4人分

米・・・2合  
あさり(殻つき)・・・300g (11 oz.)  
酒・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1  
しょうが千切り・・・大さじ2  
みつば・・・適量

■作り方

1. 鍋に水1カップ程と酒を入れて洗ったあさりを入れ、強火にかけて口が開きだしたら火から下ろす。
2. あさりの身ははずして取って置き、煮汁は漉す。
3. 米を研いで炊飯器に入れ、しょうゆ、みりん、塩、あさりの煮汁を加え、水を2合の目盛りまで足して炊く。

4. 炊き上がったら、取っておいたあさりの身としょうがを入れて混ぜ、5分程蒸らす。
5. 盛りつけて、みつばを散らす。



たこを柔らかく仕上げる大根との組み合わせ。

## たこと大根の炊き込みご飯

■材料: 3~4人分

米・・・2合  
茹でたこ・・・85g (3 oz.)  
大根・・・85g (3 oz.)  
塩・・・小さじ½

<調味料>

しょうゆ・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
和風だし・・・小さじ1  
ねぎ・・・適量

■作り方

1. たこの足は1cm程に切る。
2. 大根は1cm角切りにし、塩をまぶしておく。
3. 米を研いで炊飯器に入れ、和風だし、酒、みりん、しょうゆを入れる。水を2合の目盛りまで加え、たこと大根を入れて炊く。
4. 炊き上がったら10分ほど蒸らし、盛り付けて刻んだねぎを添える。



豚の旨味が加わった欲張り栗ごはん。

## 栗と豚肉の炊き込みご飯

■材料: 3~4人分

米・・・2合  
栗(皮つき)・・・300g  
豚薄切り肉・・・200g  
いんげん・・・8本

<調味料 A>

しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1

<調味料 B>

酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ½  
しょうゆ・・・大さじ½

■作り方

1. 米は研ぐ。
2. 栗を熱湯に浸けて皮を柔らかくし、粗熱がとれたら包丁でむき、水にさらす。豚肉はひと口大に切る。
3. 栗と豚肉をポウルに入れ、調味料(A)で下味をつける。
4. 米を炊飯器に入れ、栗と豚肉の漬け汁のみと調味料(B)を加え、水を2合の目盛りまで足してから、栗と豚肉をのせ、普通に炊く。



5. いんげんの軸を切り落とし、塩(分量外)を入れた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気をきり、1cm位の斜め切りにする。
6. ご飯が炊けたらいんげんを入れて軽く混ぜ、10分蒸らす。



具材のダシが染み込んだおこわを炊飯器で。

## 鶏五目おこわ

■材料: 3~4人分

もち米・・・2合  
鶏もも肉・・・1枚  
ごぼう・・・¼本  
にんじん・・・½本  
しいたけ・・・2枚  
油揚げ・・・½枚

<調味料>

酒・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
塩・・・小さじ¼  
みりん・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
和風だし・・・小さじ1  
水・・・250ml

■作り方

1. もち米は洗い、ザルで水をきって置く。
2. 鶏肉は角切り、ごぼうとにんじんをささがき、しいたけは薄切り、油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、細く切る。
3. (2)の材料と全ての(調味料)を加え、合わせ下味をつける。
4. もち米を炊飯器に入れる。(3)の具を漬け汁ごと、水250ml(うるち米より少ない水分量)を加えて表面を平らにし、炊く。
5. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ10分蒸らす。



切り身を使って手軽に作れます。

## 鮭とひじきの炊き込みご飯

■材料: 3~4人分

米・・・2合  
乾燥ひじき・・・大さじ1  
鮭切り身・・・一切れ  
和風だし・・・小さじ1  
酒・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
大葉・・・4~5枚(お好みで)

■作り方

1. ひじきは水(分量外)で10分程戻す。
2. 米は洗って炊飯器に入れる。
3. だし、酒、しょうゆと戻したひじきを加え、水を2合の目盛りまで入れて軽く混ぜる。
4. 鮭の切り身をそのまま上にのせ、普通に炊く。
5. 炊きあがったら鮭を取り出し、皮と骨を取り除き、釜に戻して身をほぐしながら混ぜる。
6. 盛り付けて大葉の千切りを添える。

# さつまいもとかぼちゃの ホットビスケット つくりかた



1. さつまいもは大きめの輪切りにし、かぼちゃは皮をピーラーでできるだけ剥いてから3cm角くらいに切る。



2. (1)を別々にラップし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。



3. 熱いうちにマッシュして冷ましておく。



4. 別のボウルに、薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖をよく混ぜるようにふるい、バターを入れてカードを使い切り込むように混ぜる。この時点ではまとまらず、パラパラの状態。これを大体半分くらいづつに分ける。



5. 半分にはさつまいものマッシュ・卵1個・牛乳大さじ2を加え、よく混ぜてひとまとめにする。まとまらないようなら、牛乳を少々追加する。



6. もう半分には、かぼちゃのマッシュと卵1個、牛乳大さじ2を加え、よく混ぜてひとまとめにする。これらは後で成形するので、冷蔵庫に入れておく。



7. 大きめのまな板に打ち粉をし、(5)を2センチくらいの厚さに伸ばし、型で抜く。



8. かぼちゃのドウも同様にする。



9. 天板にベーキングペーパーを敷き、少々間隔を空けて並べ、卵液を塗る。オーブンを365°Fに予熱しておく。



10. 甘納豆、かぼちゃの種をそれぞれ中央に埋め込み、15分～20分焼く。



ホカホカで甘いよ。

※ グリルパンやスキレットでも同じ温度に設定し蓋をすれば同じように焼けます。

できあがり!



## ホットビスケット2種の材料

各種約8～10個分

★さつまいものホットビスケット  
さつまいも..... 180g  
甘納豆..... 50g

★かぼちゃのホットビスケット  
かぼちゃ..... 180g  
かぼちゃの種... 適宜(ナッツ類などでも)

★共通×2種分  
薄力粉..... 480g  
ベーキングパウダー..... 24g  
砂糖..... 100g  
バター(冷蔵庫で冷やしておく)... 120g  
卵..... 2個+塗り用1個  
牛乳..... 大さじ4

## きつおチャレンジ



秋の味覚いっぱい!

# さつまいも味とかぼちゃ味の ホットビスケットを 作ろう!

実りの秋がやってきました。動物たちも冬に向けてお腹いっぱい食べたり食べ物を集めはじめたり…。ちょっとづつ涼しくなって食欲も湧いてきますよね。

秋はお芋類や根菜類が旬を迎え、とっても美味しい季節。今回は、ほっぺたが落ちるほど甘いさつまいもと、ハロウィーンでも活躍しそうなかぼちゃを使ったホットビスケットに挑戦! 自然の甘みが優しい、心とカラダにあったかいお菓子です。



ニジヤマーケットのしげこ先生



さつまいも味とかぼちゃ味のホットビスケット

## りんごジャム

フルーツのジャムの中で一番手軽にご家庭で作れるジャムです。トーストや料理のソース、そしてお菓子の一部としても幅広く使えます。

### 作り方

- ① りんごを4等分にしてから、皮と芯を取りスライスする。
- ② 鍋にスライスしたりんごとすべての材料を入れ中火にかけて、りんごを煮る。
- ③ 全体的に火が通り、りんごが柔らかくなったら、火から下ろしあら熱を取る。
- ④ ミキサーにかけ、ペースト状にする。多少粒が残ってもよい。
- ⑤ 鍋に(4)のりんごを戻し中火で約5分くらい煮る。
- ⑥ 完全に冷ましてから、瓶等に入れて冷蔵庫で保存する。



### ■材料 作りやすい量

りんご・・・2個  
 レモン汁・・・1個分  
 砂糖・・・りんごの総量に対して50%~75%(お好みで)  
 バニラエッセンス・・・2~3滴

## 栗まんじゅう

できたての皮はクッキーのようにサクッ、中はホックリした栗の絶妙なバランスがやみつきになります。

### ■材料 10個分

薄力粉・・・1 cup  
 砂糖・・・1/2 cup  
 バター・・・大さじ1(室温で柔らかくしておく)  
 卵(L)・・・1個  
 重曹・・・小さじ1  
 水・・・小さじ1  
 白こしあん・・・1 cup(市販)  
 栗甘露煮・・・10個(市販)  
 卵黄・・・1個  
 みりん・・・小さじ1/4

### 作り方

- ① 白こしあんは10等分して、栗を1粒ずつ包んで丸めておく。
- ② 柔らかくしたバターに砂糖をすり混ぜる。卵を少しずつ加えていく。
- ③ 水で溶いた重曹を(2)に加え、さらに薄力粉をさっくり加える。
- ④ ラップして冷蔵庫で1時間冷ましておく。
- ⑤ パットに手粉(分量外)を敷き、(4)の生地を棒状にまとめて10等分にする。
- ⑥ (5)の生地を手のひらで伸ばし、栗入りの白餡を包み、閉じ口を下にして形を整える。
- ⑦ オープンシートを敷いた天板に(6)を並べ表面の粉を落とし、霧を吹きかけ、乾いたらみりんを溶いた卵黄をハケで塗る。
- ⑧ 350°Fのオーブンで約15分焼く。



### 作り方

- ① カボチャの皮と種を取り、適当な大きさにきる。
- ② ホイルに切ったカボチャを包み、350°Fのオーブンで柔らかくなるまで約30分焼く。
- ③ あら熱が取れ、温かいうちに網等で裏ごして、その中から2cup分のカボチャを取り出し冷ましておく。
- ④ 常温に冷めた(3)のカボチャに残りのすべての材料を順番に混ぜていく。
- ⑤ すべてがしっかりと混ざったら、オープンシートを敷いた天板にスプーンや絞り袋を使って形を整えていく。
- ⑥ つや出し用の卵黄と生クリームを混ぜて、ハケで(5)の表面に薄く塗る。
- ⑦ 白ごまを上にし少しのせ、400°Fのオーブンで焼き色が付くまで、約20分焼く。

### ■材料 約20個分

カボチャ(大)・・・1個  
 砂糖・・・1/2 cup  
 バター・・・大さじ1  
 卵黄・・・2個  
 生クリーム・・・大さじ1  
 卵黄(つや出し用)・・・1個  
 生クリーム(つや出し用)・・・小さじ1  
 白ごま(飾り用)・・・適量

## スイートパンプキン

秋薫るパンプキンを使ってスイートポテト風にしてみました。お子様のおやつにもおすすめです。



## サツマイモのショートケーキ

秋の素材の代表格、サツマイモをショートケーキ風にしてみました。別で作ったりんごのジャムもここで使っています。

### ■材料 約8人分

#### <スポンジ>

卵(L)・・・5個  
 砂糖・・・1-1/2 cup  
 薄力粉・・・1 cup  
 牛乳・・・1/4 cup  
 オリーブオイル・・・大さじ1

#### <ホイップドクリーム>

生クリーム・・・3 cup  
 砂糖・・・1/3 cup  
 バニラエッセンス・・・数滴

#### <サツマイモの砂糖和え>

サツマイモ・・・大3個  
 三温糖・・・1 cup

りんごジャム・・・約1 cup  
 (作り方は次ページを参照)

### 作り方

- ① サツマイモを洗い、ホイルに包んで約45分オーブンで焼き、串を刺してみて、柔らかくなっていたらオーブンから取り出し、冷ます。
- ② (1)を2センチくらいのサイコロ状に切り、三温糖と和えておく。
- ③ スポンジ用の卵と砂糖を混ぜ合わせ、ミキサーでしっかり泡立つまで泡立てる。
- ④ あらかじめふるっておいた粉を(3)にさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 牛乳とオリーブオイルを(4)にしっかり混ぜ、天板にながし、表面を平らにする。
- ⑥ あらかじめ350°Fにセットしておいたオーブンで約8分焼き、しっかり冷ましておく。
- ⑦ スポンジが冷めたら表面に薄くりんごジャムを塗って、2等分に切る。
- ⑧ クリームの材料のすべてでホイップドクリームを作る。
- ⑨ (2)のサツマイモと(8)のホイップドクリームを(7)のりんごジャムの面が内側になるようにサンドする。



### ■材料 2人分

薄力粉・・・1/2 cup  
 三温糖・・・1/4 cup  
 豆乳・・・3/4 cup  
 オリーブオイル・・・大さじ1  
 おろしたレモン皮・・・1/2個分  
 季節のフルーツ(りんご、ぶどう等)適量  
 メープルシロップ・・・適量

### 作り方

- ① 粉はふるって三温糖と一緒にボウルに入れておく。
- ② 豆乳を少しずつ(1)にダマにならないように混ぜ入れていく。
- ③ オリーブオイルとレモン皮を2にしっかり混ぜ合わせ、網等で濾す。
- ④ フライパンに薄くオリーブオイル(分量外)をぬり、レードル1杯分(3)の生地を丸く流し入れ、薄焼き卵の要領で両面しっかり焼く。
- ⑤ 焼き上がって生地が冷めたら、4つ折りにして、メープルシロップ、季節のフルーツと一緒に皿に盛る。

## 豆乳オリーブオイルクレープ

ビーガンの方の為に豆乳とオリーブオイルで作ったクレープです。季節のフルーツとメープルシロップを添えて召し上がってください。



Kei Hasegawa

物を作る事からお菓子、パン作りに興味を持ち出し、日本とアメリカのお菓子屋、レストランで経験を積み現在ロサンゼルスのレストランでベストリーシェフとして活躍中。

食欲の秋には秋の味覚をたっぷり使った秋ならではのデザートを楽しむでしょう。和風から洋風まで、手作りデザートで秋の夜長をお過ごしください。 ※分量の表記は全てアメリカ方式です。

# 秋の味覚たっぷりデザート

# 秋だ！きのこをたっぷり食べよう

食欲の秋到来。秋の味覚といえば旬の野菜に果物、海からはサンマや鮭そして、森の恵みきのこですね。味、香り、食感と、日本人は古代からきのこを好んで食べてきました。そして、近年は様々な研究によって、きのこには多くの効果があることが分かってきました。しかもきのこは全般的に低カロリー。密かに“夜きのこダイエット”がブームとなったりもしているそうです。健康にもダイエットにもおすすめのきのこのお話です。

### きのこ長芋の簡単グラタン



**【材料：4人分】**  
 エリンギ 100g/ブナシメジ 100g/玉ねぎ 1個  
 ソーセージ 4本/卵 2個/長いも 200g  
 豆乳 1/2カップ/塩 小さじ2/3/こしょう 適量

**【作り方】**  
 1. ブナシメジは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは1cm厚の輪切り。  
 2. 玉ねぎはスライスし、ソーセージはみじん切り。  
 3. 長いもはヒゲ根をとり、皮付きのまますりおろしたら、豆乳、塩、こしょう、卵を混ぜ、ソーセージも混ぜておく。  
 4. 耐熱皿にきのここと玉ねぎを盛り合わせ、長いもソースを流し入れ、オープンで10分ほどこんがり焼く。

### きのこのおろし和え



**【材料：2人分】**  
 きのこダネ 200g/大根おろし 小皿2皿分  
 しょうゆ 適量  
 <きのこダネ>作りやすい量  
 エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピー 各100g  
 サラダ油 50ml/塩 小さじ1/2/こしょう 少々

**【作り方】**  
 <きのこダネ>を作る  
 (1) エリンギは食べやすい大きさに切る。ブナシメジ、ブナピーは石づきを切り、マイタケとともに小房に分ける。  
 (2) 鍋に湯をたっぷり沸かし、(1)を入れ、火が通るまで茹でる。あら熱がとれたら、容器に移し替え、サラダ油、塩、こしょうを加えてサッとまぜて漬けておく。(密閉容器に入れて冷蔵庫にて保存可)

### きのこホット雑炊



**【材料：2人分】**  
 きのこダネ(きのこのおろし和えレシピ参照) 100g  
 残りご飯 200g/だし汁(だしの素小さじ1/2、水2カップ)  
 塩 小さじ2/3

**【作り方】**  
 1. ご飯をザルに入れて流水で洗い、粘りを取り、水気を切る。  
 2. 鍋にご飯とだし汁を入れて、火にかける。煮立ってきたらきのこダネを加え、塩で味を調える。  
 ※お好みで最後に卵を落しても!

### ブナシメジのマフィン



**【材料：4人分】**  
 ブナシメジ 100g/無塩バター 5g/塩 1つまみ  
 無塩バター 60g/グラニュー糖 60g/全卵 1個  
 卵黄1個分/薄力粉 150g/ベーキングパウダー 5g  
 ヨーグルト 60g/レーズン 80g

**【作り方】**  
 1. 熱したフライパンにバター5gを入れ、石づきを切りほぐしておいたブナシメジを入れ、強火で炒め、塩をふり、冷ましておく。  
 2. オープンを360°F(180°C)に予熱する。残りのバターは常温でやわらかくしておく。  
 3. バターとグラニュー糖を泡立て器でよく混ぜる。全卵を少しずつ加えて混ぜたら卵黄とヨーグルトも加えて混ぜ、そこに粉類をふるい入れて混ぜる。  
 4. 3にレーズンと1を入れて混ぜ、型に流す(8分目まで)。360°F(180°C)のオープンで20~25分焼く。

### 豆腐ステーキのきのこそばのせ



**【材料：4人分】**  
 エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピー 各100g  
 合いびき肉 200g/木綿豆腐 2丁/焼肉のたれ(市販)  
 片栗粉または小麦粉 適量/ごま油 適量  
 小口ねぎ 適量/タカの爪 適量

**【作り方】**  
 1. 豆腐は水切りをしておく。きのこはすべて粗みじん刻む。  
 2. 豆腐は横半分に切り、片栗粉をまぶして、ごま油で焼く。  
 3. ごま油でタカの爪を炒め、続いてひき肉を炒める。さらに粗みじんに刻んだきのこも加えて炒め合わせ、焼肉のたれを入れて味付けをする。  
 4. 2を器に盛って3をかけ、小口ねぎをちらす。

### 鶏手羽ときのこのボン酢煮



**【材料：4人分】**  
 エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ブナピー 各100g  
 鶏手羽元 4本(約240g)/赤パプリカ 1/2個  
 しょうゆ 少々  
 ちくわ 2本/厚揚げ 1枚/たけのこ(水煮) 60g  
 にんじん 60g/赤パプリカ 1/2個  
 絹さや(またはスナップエンドウ) 約80g  
 ボン酢しょうゆゆ 大さじ5/塩、こしょう 少々

**【作り方】**  
 1. 鶏の手羽は塩こしょうを振ってフライパンでこんがり焼き目をつける。  
 2. フライパンに、縦に2等分横に2等分したエリンギ、石づきを取って大き目に分けたブナシメジ、ブナピー、マイタケ、乱切りにしたたけのこ、にんじん、食べやすく切った厚揚げ、赤パプリカ、斜めに2等分したちくわを入れ、塩・こしょうをして炒めたあと、水200mlを注いでフタをして火にかける。  
 3. 3~4分煮たところで、ボン酢しょうゆゆを2回に分けて入れる。  
 4. 味がしみ込んだら、筋を取って半分に分けた絹さやを入れ、色よく煮たところで出来上がり。

## きのことは

きのこは大型の子実体を形成する菌類のことを指します。植物にたとえれば「花」に相当し、子孫繁殖のための胞子を生産して飛散させます。菌類というカビを想像するかもしれませんが、カビとは子実体の大きさを区別されており、肉眼で見ることの出来る大きな菌類のことを「きのこ」と呼んでいます。分類学的にいうときのこは植物のような葉緑素を持たず、また動物のように移動行動をとらないことから、植物でも動物でもない、第3の生物群とされる「菌類」に属しています。しかし、菌類が全て「きのこ」というわけではなく、「担子菌類」と「子実体」の一部のグループのものを総称して、「きのこ」と呼んでいるようです。

きのこの本体は細長い糸状の細胞が多数一列につながった、菌糸と呼ばれるものからできています。きのこは、普通はこの菌糸の状態です。木や土壌の中でくらくらしているため、私たちの目に触れることはありません。温度や水分などの環境条件の刺激を受けると、体の一部が変化が起これば、種類により特有の姿かたちの子実体を作られます。そして子実体のヒダの上などで作られた胞子が飛び散って新たな場所にたどりつき、菌糸となって成長し、再び子実体を形成することで、世代を繰り返すという生活環を確立しています。

## きのこの種類と栄養素

きのこといっても多くの種類があります。ふだん私たちが手軽に入手できるきのこといえば椎茸、ぶなしめじ、エリンギ、えのき、舞茸、なめこ...などなど。少しの間ですが、ニジヤではポルチーニ、トリュフ、そして松茸も取り扱っています。

また、きのこ類は煮汁に有効成分が溶け出すので、よく煮込んで含まれる成分は違いますが、すべてのきのこに共通することは、  
 ◆低カロリーである  
 ◆ビタミン類(B1・B2・D・ナイアシン・エルゴステロール、ミネラル類(カルシウム・リンなど)が豊富  
 ◆食物繊維(特に便秘改善効果の高い不溶性食物繊維)が多く含まれている  
 ◆βグルカンによる免疫力アップや抗がん作用が期待できる  
 ということです。特にきのこにはコレステロール値や血糖値を下げる働きがあるとされるものなど、動脈硬化や高血圧の予防が期待される種類が多くあります。

成分を溶かしてから食べるようにするとよいそうです。干し椎茸の戻し汁もぜひ利用しましょう。そしてきのこには栄養価以外にも、食物繊維が多いため自然と「良く噛む」ことのできる食材でもあります。これらのことから夜にきのこを摂取するだけでダイエット効果があるといわれるダイエット方法が人気というわけです。

今では一年中入手しやすいきのこですが秋にしか食べられない松茸を中心にこの秋はたっぷりきのこを食べましょう!

写真提供：ホクト株式会社  
 ※他にもきのこレシピ満載：  
<http://www.hokto-kinoko.co.jp>



# 天然醤油イクラ

## 新物入荷

大人気！今年もニジヤママーケットでは2012年度獲れたての新鮮なイクラをご用意しています。ニジヤマオリジナルの特製ダレを使用したとても美味しい天然の醤油イクラです。熱々ご飯にぶっかけて、またお寿司にも最適。口の中に入れたときのプチっとはじける弾力と、中からとろけ出るなんともおいしい天然醤油イクラ。今が食べごろです。是非お試しください。

## ここが違う ニジヤマの醤油イクラ！

ニジヤマの醤油イクラは全てアラス力産の天然鮭のみを使用しています。

毎年夏の旬な時期の美味しい鮭を厳選し、とれたてのイクラをその場で加工し、凍結します。鮮度の良い状態で保管されるイクラは一年中美味しくお召し上がりいただけます。原卵の選別には職人の

目が入り、厳しい基準で行われています。その中で選ばれた最高品質のものだけがニジヤマのイクラに加工されます。

加工場には定期的に赴き、生産者より常に情報を得ています。今年も美味しいイクラが出来たと、うれしい情報も届いており、自信を持っておすすめできます。

他のイクラと違う点は、鮮度の良さと味にあります。味付けにはオリジナルの特製ダレを使用し、甘すぎず、辛すぎず、ちょうど良い味に仕上がっています。ご飯にかけてイクラでも食べられると、とても好評で、大人気商品となっております。

## 栄養価

「イクラは好きだけど、太りそうで…」と思ってる方が多いようですが、それは大間違いです。イクラには、DHAやEPAと呼ばれる不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。この不飽和脂肪酸は、

コレステロール値を下げて脂肪燃焼に役立つ、言うなればダイエットに最適な成分を含んでいるのです。

それ以外にも、ビタミンA、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、D、カルシウム、タウリンなど人間の体に必要な栄養分が他の魚に比べて豊富なのです。

近年、美肌効果で話題のカロテンイドと呼ばれる成分も含んでおり、この成分の酸化力はビタミンEの1000倍にもなるといわれています。

太りそうなイメージを持たれているイクラですが、実はコレステロールを下げ、脂肪燃焼のお手伝いもし、エネルギー源となる栄養素を豊富に含み、そこにきて美肌効果にも適している万能サプリメントだったのです。

今が食べごろの美味しいイクラを、どうぞ思う存分お楽しみください。

## イクラ手巻き 食欲のない朝にもお試しください！



**【材料】**  
イクラ、寿司飯、レタス、海苔  
**【作り方】**  
海苔を広げてレタス、寿司飯、イクラをのせて、巻く。



## はらこ飯

宮城県の郷土料理として有名なはらこ飯。イクラのことをはらこと呼ぶそうです。



**【材料 (4人分)】**  
米 …… 2合  
生鮭 …… 3切れ  
はらこ(イクラ) …… 好きなだけ  
しょうゆ …… 100ml  
酒 …… 60ml  
みりん …… 40ml  
砂糖 …… 大さじ2

**【作り方】**  
1. 鮭の切り身の皮を剥がし、身は薄く削ぎ切りにする。皮は煮汁で使用するのとておく。  
2. フライパンに(A)を入れて、煮立ったら鮭の皮を入れる(皮から鮭のうまみを出すため)。再び煮立ったら、皮は取り出す。  
3. 2のフライパンに、鮭を重ねないように入れて火を通す。火が通ったら鮭を取り出しておく。炊き上がったご飯を、食べるだけボウルによそい、煮汁を好みの量をかけて混ぜ合わせて井によそう。その上に鮭とイクラを好きなだけ乗せて出来上がり。  
※炊き込みご飯にしないで、白いご飯に煮汁を混ぜ合わせることで味の調節もできて便利!

## イクラの生春巻き

お手軽にお楽しみください。



**【材料】**  
イクラ、かにかま、レタス、きゅうり、海苔、生春巻き、ニジヤマ胡麻ダレ  
**【作り方】**  
1. きゅうりはせん切りにしておく。  
2. レタスの上にイクラとかにかまときゅうりをのせて海苔で巻く。  
3. 生春巻きを記載通りに戻して2を巻く。  
4. ニジヤマ胡麻ダレをいただく。

## 親子パスタ

旬の鮭も使って親子にします。



**【材料】**  
スパゲッティ …… 160g  
醤油漬けイクラ …… 大さじ4  
鮭切り身 …… 2切れ  
(酒、みりん、醤油各大さじ1のタレに一晩漬けておく)  
エリンギ …… 1パック  
ほうれん草 …… 1/2束  
白ワイン …… 大さじ2  
にんにく …… 1/2片  
オリーブオイル …… 大さじ2  
塩、こしょう …… 少々  
バター …… 少々

**【作り方】**  
1. 鮭を大きめの一口大に切る。エリンギは手で裂く。ほうれん草はさっと塩茹でして、食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。スパゲッティを茹でる。  
2. フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、香りを立たせてから鮭を入れてソテーする。表面の色が変わってきたら、白ワインとエリンギを加える茹で上がったスパゲッティとほうれん草を加え、塩、こしょう、お好みでバターを入れて味を調える。  
3. お皿に盛り、イクラをたっぷり散らす。

## イクラ・ディップ

クラッカーに載せておもてなしにもどうぞ。



**【材料】**  
イクラ…大さじ2/きゅうり…1/2本/アボガド…1個/レモン汁…少々  
クリームチーズ…大さじ3/塩…少々/水…大さじ2

**【作り方】**  
1. きゅうりは小口切りにして塩漬けてしんなりさせ、アボガドは皮をむき種を取って一口大に切り、レモン汁を振りかけておく。  
2. クリームチーズに塩水を加えて柔らかくなるまで練る。  
3. そこにきゅうりとアボガドとイクラをまぜあわせる。

## イクラちらし

彩り鮮やかに、楽しく盛り付けましょう。



**【材料 (4人分)】**  
寿司飯  
米…3カップ/昆布…10cm  
酒…大さじ3/水…3カップ  
酢…大さじ5/砂糖…大さじ1.5  
塩…小さじ2/みりん…小さじ2.5  
イクラ …… 200g  
絹さや …… 8枚  
しいたけ …… 3枚  
A(しょうゆ…小さじ2/砂糖…小さじ2  
みりん…小さじ1/だし汁…3/4カップ)  
寿司エビ …… 8匹  
錦糸卵 …… 適量  
酢、塩 …… 各適量

**【作り方】**  
1. 寿司飯: 米を洗って30分ほど置いておく。寿司飯の材料をすべて入れて炊く。炊けたらすぐに混ぜ合わせて蒸らしておく。  
2. しいたけは石づちをとり、Aで煮てから薄切りに。  
3. 絹さやは筋を取ってせん切り、塩を少々まぶして熱湯でさっとゆでてザルにあげる。  
4. 寿司飯を器に盛り、具材を彩りよく盛り付ける。

# マクロビオティック な ひととき...



### ■ 献立 ■

- さつまいもと甘栗の炊き込みご飯
- きのこ豆腐の揚げ餃子
- ごぼうとナッツのサラダ
- 切り干し大根の甘い味噌汁
- アーモンドクッキー

## 秋だから! 料理する時気にしたいあれこれ

季節の変わり目は体調を崩し易いということは、よくいわれていますね。日々の気候の変化によって、その時食べたいと感じるものが違うのも当たり前です。「食えること」を楽しむのはとても大切ですが、同様に身体の健康を保つためにも、食べ物選びが非常に大切であるのは皆さんご存知のはずです。

では、何を食ったらいいのか?と考える時、簡単でよいヒントになるのが、日本各地の郷土料理だと思います。春は山で採れる山菜を使った料理、冬には雪に覆われた畑でも採れる大根や白菜を使った料理が多いですね。春の山菜は、冬のあいだ体内に溜めていた熱(あぶら分や塩分)を外に促してくれる苦みや辛味があります。調理法も、サッと湯がいて酢みそで食べるなど、軽めのものでいいですね。それに比べて冬の大根や白菜の、寒さに耐えるために野菜たちが一生懸命溜めた甘みには身体を温めるエネルギーがあります。このように考えると、各地の様々な郷土料理はどれも理にかなっていて、自然の流れに沿って、季節に合った、土地に合った食べ物を選んで食べればいだけなのかもしれません。

秋は、まだまだ暑い日もありますが、次第に吹く風も冷たくなってきます。夏の間暑さに耐えるために、中からも外からも冷やしてきた身体

を少しずつ温める方向にシフトしていくと無理なく寒い冬が迎えられます。その為には、先に述べたようにその土地の最も旬な野菜を選ぶのも分かり易い方法のひとつです。

調理法としては、煮込み料理やオープン料理などがいいでしょう。スープを煮込む際にも、弱火で時間を長めにコトコト煮込むのもおすすめです。時間をかけて火を通すことで野菜や穀物に含まれるでんぷん質を変化させ甘くしてくれます。このような料理は、神経やホルモンの働きをリラックスさせ、身体を楽にしてくれます。胃腸の調整にもとても重要な役割を持っています。夏の間、ついつい暴飲暴食してしまい、胃の疲れを感じている人は是非積極的に摂って欲しいものです。

味付けも、塩、こしょうだけでさっぱりと。というよりは、味噌や醤油を上手に使い、油の量も少し多めに、コクを引き出すような料理がよいでしょう。植物油をしっかりと摂ることで、身体も寒さに強くなり活力も得られますし、脂肪を蓄えることで熱をキープし易くしてくれます。味も少ししっかりめを意識してみましょう。寒い地方の保存食には塩を多く使うような感じですが、同じメニューを作る時も、野菜や調味料の種類を変えてみるだけで、身体はだいぶ楽に秋を過ごし、楽しい冬を迎える準備が可能になると思います。

### さつまいもと甘栗の炊き込みご飯



まだ暑い日があったり、冷たい風が吹いたりする季節、しっかりと玄米も食べたいけれど、ちょっと重く感じたりする時もありますね。そんな時は、甘い野菜と一緒に炊き込んだり、香りのある野菜を混ぜたりして、少し軽めにする食べ易く、しっかりといただけました。

- 材料(約4人分)
- 玄米.....160g
  - 五分搗き米.....160g (または白米)
  - さつまいも.....100g
  - 甘栗.....80g
  - 塩.....半つまみ
  - しょうゆ.....大さじ1/2
  - 水.....480ml

#### ●作り方

- 1 洗った玄米は縦に4等分し、2cm程度に切る。サッと水を通し、一つまみの塩を振っておく。
- 2 米は優しく洗い水を切り、圧力鍋に入れ水、しょうゆ、塩を加える。さつまいもと甘栗、皮付きの場合は皮を剥いて、きを加え、蓋をして強火にかけ、沸騰して圧力が下がったら弱火にして約25〜28分炊く。  
\*電気炊飯ジャーなどで炊く場合は、玄米を2時間程浸水し、水の量を少し多めに炊く。
- 3 火からおろし、10分程度蒸らし、圧力が落ちたら蓋を開けて強火で乾かす。



### きのこ豆腐の揚げ餃子 赤みそとバルサミコのソース

きのこが持つコクや香りを上手に取り入れると、野菜料理もバリエーションも増え、更に美味しくいただけます。

- 材料(約4人分)
- コリアンダー.....ひとつまみ
  - ごま油.....小さじ2
  - 餃子の皮.....20-30枚
  - (ソース) できあがり約200g分
  - 玉ねぎ.....1/2個
  - 赤みそ.....50g
  - バルサミコ酢.....大さじ1
  - リンゴ酢.....大さじ1
  - 塩.....ひとつまみ
  - 水.....150ml
  - 菜種サラダ油.....大さじ1

#### ●作り方

- 1 木綿豆腐は、重しをのせ、しっかりと水切りする。きのこは野菜は全て、みじん切りにする。
- 2 1の木綿豆腐は、手で細かくつぶして刻んだ野菜と混ぜ合わせ、塩、こしょう、コリアンダーを加え、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。はらりと置いて馴染ませる。
- 3 ハンソスを作る。玉ねぎはみじん切りにして温めたフライパンでじっくりと炒める。玉ねぎがしっとりしてきたら塩を加え更によく炒め、蒸をして弱火にし、焦げない程度に蒸し炒めにする。赤みそを玉ねぎの上に乗せて、再び蒸かす。



### ごぼうとナッツのサラダ

ごぼうや蓮根などの根菜が身体に美しくなる季節です。煮物や炒め物などではなくて、こういつた形ならパンやバスタとも一緒に頂けます。

- 材料
- ごぼう.....80g
  - にんじん.....60g
  - 玉ねぎ.....80g
  - アーモンドとくるみ 合わせて.....30g
  - (ドレッシング) (できあがり約150ml)
  - 豆乳.....100ml
  - 梅酢.....大さじ1
  - 塩.....ひとつまみ
  - こしょう.....少々
  - メープルシロップ.....大さじ1/2
  - レモン.....大さじ1
  - オリーブオイル.....大さじ1

#### ●作り方

- 1 野菜は洗って干切りにし、それぞれ別の鍋に入れ、ヒタヒタになるくらいの水を加え(分量外)火にかけ蒸かす。

### 切り干し大根の甘いみそ汁

切り干し大根の出しは、ほんのり甘くて香ばしく、血液もさらさらにしてくれます。昆布や干し椎茸の出しなどと合わせて使うのもいいでしょう。



- 材料(約4人分)
- 切り干し大根.....20g
  - 玉ねぎ.....80g
  - 大根.....80g
  - 白味噌.....40g (味噌によって違うので調節してください)
  - 水.....700-800ml
  - \*わかめやネギなど、お好みでトッピングすると楽しくいただけます。

#### ●作り方

- 1 切り干し大根は洗って水に浸けて柔らかくする。食へ易い長さに切り、鍋に入れ水を加えて火にかけます。
- 2 大根と玉ねぎは1cm角のサイズに切る。1が沸騰したら玉ねぎと大根を加え、再び沸騰したら弱火にして10分、15分程度野菜が柔らかくなるまで煮て白味噌を加え、好みでトッピングをして出来上がり。

### アーモンドクッキー



- 材料(約4人分)
- 薄力粉.....85g
  - 片栗粉.....40g
  - アーモンド.....15g
  - サトウキビ糖.....25g (または甜菜糖)
  - 玄米飴.....小さじ1.5
  - お湯.....小さじ2
  - 豆乳.....小さじ2

#### ●作り方

- 1 ボウルに薄力粉と片栗粉をふるい入れる。アーモンドは細かく刻む。
- 2 別のボウルにサトウキビ糖と玄米飴を入れてよく混ぜ、お湯を加えて更によく混ぜ合わせたら、さらに豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2のボウルに1を加えてはしっかりと混ぜ合わせ、手でやさしくまとめるように混ぜ合わせる。ラップに包み冷蔵庫で30分程度冷やし落ち着かせたら、8分程度厚さ1cm(170℃)に温めたオーブンで5分焼く。ひっくり返して5分焼いたら出来上がり。

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、福島県に生まれる。大自然の中で得た感性と、持ち前のアートセンス、海外で培った国際感覚を活かした料理でたくさんの人を魅了する。  
2011年夏、妹の朋果と弟の卓道の3人で「Eat GREEN Love GREEN Live GREEN!」をコンセプトに、オーガニック野菜料理が美味しいお店「Vege Cafe & Dining TOSCA」を京都にオープン!  
<http://tosca-kyoto.com>



# 秋の新作弁当・お寿司 秋限定!

## 秋のちらし



### ★寿司:秋のちらし

秋に旬を迎えるお魚の王様といえば、やっぱりサーモン。脂がのってとろける舌触り。魚独特の臭みも少なく、生魚を食べない文化を持つ人達にも好まれる大変ポピュラーなお魚です。これをさらに豪華に、カニ、ホタテ、そしてたっぷりイクラとコラボレートさせた“ちらし寿司”をお届けします。サーモンは大変栄養価の優れた食品で、成人病の予防効果やビタミン・ミネラルが豊富であることから、アンチエイジングにも効果的。“頭が良くなる〜”で有名なEPAやDHAも豊富です。カニやホタテにも、サーモン同様タウリンがたくさん含まれているので、これを食べてエネルギーアップしましょう!

## デラックス!さんま蒲焼弁当



### ★お弁当:デラックス!さんま蒲焼弁当

秋のお魚といえば何と言っても庶民的で親しみが深い、秋刀魚(さんま)。旬の秋刀魚は脂が乗っていてとってもジューシー。血液サラサラを助ける体に良い脂なのでヘルシーかつビタミンA、D、Eやカルシウム、鉄分も豊富。塩焼きも美味しいですが、甘辛いタレに絡めた蒲焼は、ご飯が進む組み合わせ。元々あまり臭みのないお魚ですが、青魚の臭いに敏感な方やお魚が苦手なお子様も美味しく召し上がって頂けると思います。

## エビじゃがバター



### ★惣菜:エビじゃがバター

主に春と秋に収穫されるじゃがいも。甘みもホクホク感も格段に違います。じゃがいもとバターは言わずと知れた相性抜群の食材。バターの塩気と香りが食欲をそそり、お酒のおつまみにとしても定番です。これに、香り高い干しエビを香ばしく揚げてトッピング。香りよし、旨みたっぷりで箸が止まらないこと請け合いです。

# 餃子を極める



パリッと焼きあがった香ばしい皮に  
アツアツのジューシーな具。  
ごはんのおかずにもビールのおつまみにもぴったりの  
子供から大人まで人気のメニューといえば餃子ですね。

## 具を極める

- キャベツ(白菜)、ニラ(長ねぎ)、にんにく、しょうがはみじん切りに。
  - キャベツ(白菜)をボウルに入れ、塩小さじ1/3をふり、手でよくもみ込む。水気が出てきてしんなりしたら、ペーパータオルに包んでしっかりと水気を絞る。
- 秘伝その①** キャベツ(白菜)は塩もみをすることで甘味が引き立ちますが、具が水っぽくならないように水気はしっかりと絞りましょう。
- 別のボウルにひき肉と下味の調味料をいれ、粘りが出るまで、よく練り混ぜる。脂がつぶれて肉の色が白っぽくなったら水大さじ2を加えてさらに粘りが出るまで練り混ぜる。
- 秘伝その②** 十分に練った後で水を加え、肉に水分を含ませることで、具が堅くならずふわりと仕上がります。
- キャベツ(白菜)、ニラ(長ねぎ)、しょうが、にんにくを加えて全体がなじむまで混ぜ合わせる。
- 秘伝その③** 野菜を入れれば練らないようにして、さっと混ぜ合わせる程度にします。
- そのまま冷蔵庫に1時間ほど寝かせて味をなじませる。

## 包むを極める



- 秘伝その④** 皮は作る前に冷蔵庫から出して開封せずに常温に戻しておきます。
- 皮を手のひらにのせ、具をのせて皮のフチに水をつける。
  - 半分に折り曲げて、右端をつまむ。
  - 左手の人差し指でひだを寄せて、右手の人差し指で挟む。
  - 1cm間隔でヒダを寄せながら手前の皮と向こう側の皮を合わせてしっかりと最後まで閉じる。
- 秘伝その⑤** 最後に手前で押すようにして、形を整えます。
- 底を作って出来上がり。
- 秘伝その⑥** 全部包み終えたら乾燥しないように餃子の上から片栗粉を全体に軽くふっておきます。  
※包んだらなるべく早く焼くことをおすすめしますが、すぐに焼かない場合はラップをかけて焼く直前まで冷蔵庫に入れておきます。

## タレを極める



おいしい餃子を極めるにはつけタレも見逃せません。定番といえば酢としょうゆそしてラー油ですね。タレにもひと工夫すればいろんな味が楽しめます。餃子のおいしさがよりいっそう引き立ちます。

### タレのアレンジ

- 【手順】**  
材料を上から順に加えていきます。1つ加えるごとに、必ずよく混ぜてください。分量は目安なので、お好みで加減してください。
- 柚子こしょうタレ 風味豊かな大人の味、ビールのお供にも。  
〈ポン酢 大さじ1/柚子こしょう 少々〉
  - 食べるラー油タレ ニジヤの食べるラー油を使うと具だくさんの豪華なタレに变身!  
〈ニジヤ食べるラー油 大さじ1/ポン酢 大さじ1〉
  - ネギ塩タレ シンプルな塩けがあとを引いて、いくらでも食べられそう。  
〈ネギのみじん切り 1/4本/ごま油 大さじ1/レモン汁 大さじ1/塩 小さじ1/2 しょうゆ 少々/白すりごま 少々〉
  - わさびオイルタレ わさびのツンとした辛味がクセになります。  
〈練りわさび 大さじ1/2/オリーブオイル 大さじ2/酢 大さじ1/塩、こしょう 少々〉
  - 甘酢タレ 子どもたちにも人気間違いなし!  
〈トマトケッチャップ 大さじ1/酢 大さじ1/砂糖 大さじ1/塩 少々〉

## 焼くを極める



- サラダ油、ごま油、お湯を準備しておく。
  - フライパンを中火にかけ、薄くサラダ油をひく。
  - 餃子を余分な粉を落としながら間隔をあけて並べる。
  - お湯100ml程を餃子の耳の部分にかかると上から入れ、すぐにフタをする。
  - そのまま蒸し焼きにして、お湯がなくなってきたらフタを取って火を強めフライパンを揺すりながら余分な水分をとばす。
- 秘伝その⑦** 蒸し時間が長すぎると皮がふやけてはがれてしまうことがあるので、皮が透き通ってきたらフタを取って水分を飛ばすようにします。
- 水分がなくなったら、ごま油を回しかけて強火にする。
  - 1~2分焼いて焼き色をつける。持ち上げて底全体にこんがり焼き色がついていたら出来上がり。
- 秘伝その⑧** ごま油を回しかけたら火を強め、一気に焼き上げます。
- お好みのつけタレでアツアツをいただきます。

餃子のルーツをさかのぼると中国にたどり着くかと思いきや、意外にも同じような食べ物がインドやネパール、モンゴルなどに古くから存在しています。これはメソポタミア文明から始まった小麦の栽培が、シルクロードや川沿いに行われていた国々の交流によって広まったためだと考えられています。そして中国へと辿り着いた小麦粉文化は、餃子へと形を変えていったわけです。野菜や肉と一緒にして小麦粉で作った皮で包むことによって、栄養のバランスもよく持ち運びを便利にし、それをどこでも手軽に焼いたり茹でたりして食べられ、重宝されたことから広まっていったのは……という説もあるようです。日本で最初に餃子を食べたのは江戸時代の水戸黄門で知られる徳川光圀といわれています。黄門さまは当時相当地の美食家だったようです。

日本で実際に餃子が広まったのは戦後からといわれていますが、その後も、餃子は確実に日本の食文化に合うように変化していったのです。中国で餃子といえば水餃子を指しますが、日本ではやはり焼き餃子。各地にご当地餃子があるほど種類も豊富です。つまり定着し、今もなお愛され続けています。

餃子の中には具を工夫すれば、さまざまな味を楽しめます。ガッツリ食べたいときにはお肉をたっぷり使って、ヘルシーに食べたいときには野菜中心に。さらにつけダレにバリエーションをつければそのおいしさは無限大に広がります。

焼きたてアツアツの餃子を食べる存分に味わいたければ、とにかくお家で作るのがいちばん！とはいってもうまく包めなかったり、なかなかパリッと焼けなかったり……いろいろな悩みもつきものですね。そこで、今回は基本の焼き餃子を極めるべく、一つ一つの手順を丁寧に紹介し、秘伝のコツも教えますので、ぜひお家餃子を極めてください。

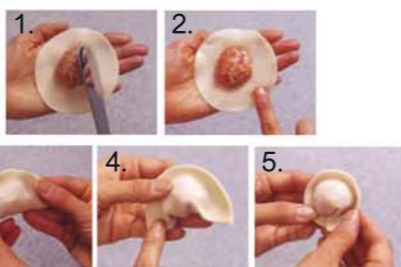
## 水餃子にアレンジ!

焼き餃子はオイルを使うので、カロリーが気になる方には水餃子がおすすです。同じ具で、包み方を少し変えれば水餃子に变身。たっぷりの熱湯の中に入れて再び沸騰してから、約3分茹でたら取り出します。茹でたてを、または氷水で冷やしてから、お好みのタレでいただきます。野菜たっぷりのスープに入れるのもおすすめです。



### 【水餃子の包み方】

- 皮の真ん中に具をのせます。
- 皮の縁に水をつけます。
- 半分に折りたたみます。
- 片方の端に水をつけます。
- 円を作るようにもう片方の端をひきよせて、くっつけてできあがり。



これはおいしい! 水餃子におすすめつけタレ

- 豆腐ごまタレ 餃子との絡みもばっちり! デイupp感覚でどうぞ。  
〈すりつぶした豆腐 30g/黒練りごま 小さじ1.5/しょうゆ 大さじ1/2 わさび 小さじ1/4〉

## 材料を極める

- キャベツ(白菜)を使い、白菜(白菜)を使い、ジャキヤキ、白菜を使い、甘くてジューシー。お好みで選んでください。
- ◆ 材料(25個分)  
餃子皮……25枚  
豚ひき肉……150g  
キャベツ……100g(12個)  
(または白菜)  
ニラ……30g(1束)  
(または長ねぎ)  
にんにく……1/2かけ  
しょうが……1/2かけ  
酒……小さじ1  
しょうゆ……大さじ1  
ごま油……大さじ1



# 麴のはなし

昨今のブームが衰えることなく今も大人気の塩麴。

麴とは、米、麦、大豆などの穀物に、麹菌など食品発酵に有効な微生物を繁殖させたもの。日本古来の発酵食品である酒、しょうゆ、味噌などには欠かせない存在として、長い歴史の中で私たち日本人の食生活を支え続けています。

蒸した米に麹菌を繁殖させて作ったのが米麴。そして米麴に塩を合わせて醗酵させたのが塩麴。醤油を合わせて醗酵させたのが醤油麴です。ニジヤの手作り塩麴と醤油麴は、余計なものは一切使わず、麴の優しい旨みが生きています。

麴は健康・美容にとってもよいといわれています。特に豊富に



含まれる必須アミノ酸9種類がポイント。必須アミノ酸は体内では十分に合成できないため、意識して食事から摂取しなければいけない栄養素です。そして麴の効能はというと、

1. 疲労回復(ビタミンB6など)
2. ストレス軽減(ギャバなどのアミノ酸)
3. 便秘解消(乳酸菌による)
4. 老化予防(活性酸素を中和作用)
5. 美肌効果(活性酸素を抑えて腸内環境を整える)

と、身体に良いこと、特に女性に嬉しい効能が多くあります。栄養たっぷりの麴を使った食品は身体の免疫力を高め、アレルギーを防ぐアレルギー除去にも役立つといわれています。ですから少量でも、毎日食べることをおすすめします。

麴を使った食品は、保存料などの添加物なしでも貯蔵性が高く、かえて貯蔵による熟成が進行して、おいしさが増していくのが特徴です。ニジヤの手作り塩麴と醤油麴は、和、洋、中のどんなお料理にも合う万能調味料。

## 塩麴タレのみたらし団子

■材料 4人分  
団子粉…110g  
ぬるま湯…適量

### ■作り方

1. 団子粉に、パッケージに記載通りの分量のぬるま湯を加えて捏ね、直径2cmくらいの大きさに丸める。
2. 団子を鍋で茹でて、沸騰して浮き上がってきたから2分加熱し、ザルにとって水洗いし、3、4個ずつ竹串に刺す。
3. 鍋に片栗粉以外のタレの材料を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして同量の水で溶いた片栗粉を入れてかき混ぜ、とろみをつける。タレを団子にかかめる。

### <タレ>

塩麴…大さじ1  
醤油…大さじ1  
酒…大さじ1  
砂糖…大さじ2  
みりん…大さじ2  
片栗粉…大さじ2



## ニジヤ手作り醤油麴を使ったレシピ

### しし唐ともやしと豚肉の醤油麴炒め

■材料 4人分  
しし唐…12本  
もやし…140g  
豚薄切り肉…110g  
にんにく…1片  
酒大さじ1

### ■作り方

1. しし唐はヘタを取り、もやしはひげ根を取る。にんにくは薄切りにする。豚薄切り肉は一口大に切る。
2. フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして豚肉を炒め、火が通ったらもやし、しし唐を加えてさっと炒める。酒を振り入れてふたをし、蒸し焼きにしてしし唐に火を通す。
3. 塩、こしょう、醤油麴を加えてさっと炒め合わせる。

### <タレ>

ごま油…大さじ1  
醤油麴…大さじ1  
塩、こしょう…少々



### たたきキュウリとカニカマの醤油麴和え

■材料 2人分  
キュウリ…1本  
カニカマ2本

### ■作り方

1. キュウリは叩いて適当な大きさに切り、塩(分量外)少々を振って少し置いてから、キッチンペーパーに包んで水気を絞る。カニカマは細く裂く。
2. ボウルにタレの材料を混ぜ合わせ、1を加えて和える。

<タレ>  
醤油麴…大さじ1  
酢…小さじ1  
みりん…小さじ1  
練り辛子…少々(お好みで)  
ごま…小さじ2



### 焼き鮭の醤油麴パスタ

■材料 2人分  
焼き鮭の切り身…1切れ  
乾燥パスタ…160g  
三つ葉…10本  
にんにく…1片  
オリーブオイル…大さじ1  
醤油麴…大さじ1・1/2

### ■作り方

1. 焼き鮭の切り身は適当な大きさにほぐす。三つ葉は3cmほどの長さにに切る。にんにくはみじん切りにする。パスタを指定時間茹でる。

2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら中火にして茹でたパスタと茹で汁(大さじ4)を加え、1の材料と醤油麴を加えて和える。



### おすすめ! ピリ辛 にんにく醤油麴

■作り方  
醤油麴のビンに、輪切り唐辛子ひとつまみと、にんにく1片分のスライスを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。

ごはんのお供に、また、にんにくの風味や辛味を加えたい料理の調味料としてご利用いただけます。



## ニジヤ手作り塩麴を使ったレシピ

### 塩麴マヨのポテトサラダ

■材料 4人分  
じゃがいも…1個  
ブロッコリー…10房  
ゆで卵…2個  
<ソース>  
マヨネーズ…大さじ2  
塩麴…大さじ1  
粒マスタード…大さじ1/2

### ■作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、茹でてやわらかくなったら湯を切って強火にかけ、鍋をゆすって水分を飛ばす。じゃがいもが熱いうちに[ソース]の材料を混ぜ合わせて半量を絡める。
2. ブロッコリーは適当な大きさに切ってさっと茹で、ザルにあげて流水で冷して水を切る。ゆで卵(水から中火で12~3分茹でる)は黄身を残して白身は手でちぎり、どちらも1と混ぜ合わせる。
3. 器に盛って、上から卵の黄身を手でくんで散らす。



### 塩麴ときのこの炊き込みご飯

■材料 4人分  
米…4合  
お好みのきのこ…200g  
<A>  
塩麴…大さじ1・1/2  
醤油…大さじ1  
みりん…大さじ1・1/2  
ごま油…大さじ1/2  
水…目盛り通り

### ■作り方

1. 米はといでざるに上げる。その間にきのこの石付を取って適当な大きさに切り分ける。
2. [A]の材料を炊飯器に入れ、水を目分量で半量ほど入れてから米を加え、4合の目盛りに足りない水を加えて混ぜる。その後のきのこを入れてごはんを炊く。



味料。肉や魚を漬けて焼いてもよし、漬物や生野菜のディップにしてもよし。毎日のお料理をぐんとおいしくします。



# 季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

## ③ ~秋の巻~



**Narikazu Ito, D.C.**  
埼玉県出身。ロスアンゼルスカイロプラクティック大学卒。サンディエゴ・岡崎カイロプラクティックにて勤務医を務めている。“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。

さつまいもを切ると、切り口から白い液体が出てきますが、これはヤラピンという栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。つまりさつまいもは、食物繊維とヤラピンの2つによって、便秘改善に大きな効果があるわけです。

さつまいもをたくさん食べると太ってしまうと思われていますが、実際はさつまいも全体の6割以上が水分で、カロリーもそう高くないため、食べ過ぎない限り、太ることはありませんのでご安心を。毎日少しずつ食べれば、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養を手軽に補給できます。ただ、食べ過ぎる

と胸焼けが起ることがありますのでご注意ください。

次ににんじんを紹介しましょう。にんじんは秋から冬にかけてが旬になりますが、日本で一般に流通しているほとんどは5寸にんじんです。一年を通して、産地を変えながら出荷されていますが、秋から冬にかけてが、甘味や栄養成分から見ると最もおいしい時期のようです。

他に、日本には金時にんじんがあり、京にんじんと呼ばれています。肉質がやわらかいわりには煮崩れしにくく、甘味があってにんじん臭さが少ない品種です。主に煮物に使われてい

秋は夏場の暑さが緩んできて、身体が暑さに対して耐えしのいできた結果、コンディションを崩しやすくなります。特に夏場が猛暑の年ですと、身体の不調を顕著に感じることが、秋の体調不良に繋がります。

ここ南カルフォルニアも、今年がかなり暑い日々が続きました。夏場の暑さで疲れきった身体には、しっかりとした栄養を摂ることで、夏から秋への体調維持を心掛けたいですね。カイロプラクティックの治療でも、やはり夏バテで低下している免疫を高める治療を進めています。

今回の秋の野菜は、最初にさつまいもの紹介です。近年、消費者の健康志向や自然志向が高まるにつれて、さつまいもの良さが再認識されています。

さつまいもの主成分はでんぷんですが、特に食物繊維は芋類の中では一番多く、セルロース・ペクチンといった食物繊維が非常に多く含まれているのが特徴です。さつまいもに豊富に含まれるセルロース・ペクチンなどの食物繊維は、便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や、血糖値をコントロールする働きもあります。便秘が改善さ

れるとニキビや吹き出ものが少なくなりやすくなります。また大腸がん、高血圧、糖尿病などの成人病予防に効果的です。

またさつまいもには、各種ビタミンやミネラル類が豊富に含まれており、生体膜を守ってガン細胞の増殖を抑制するといわれるベータカロテンや糖質の代謝を助けるビタミンB1、若返りのビタミンと呼ばれる、老化現象のもとになるといわれる過酸化脂質が体内に出来るのを抑制する働きがあるビタミンEなどもバランス良く含まれています。



さわやかな酸味で野菜と和えるとおいしくいただけます。お肉にも合います。

### にんじんディップ

**材料 (4人分)**  
玉ねぎ...40g  
にんじん...1/2本  
りんご酢...15ml + 50ml  
オリーブオイル...大さじ2  
ローリエ...1枚  
水...50ml

**作り方**  
① 玉ねぎ、にんじんはスライスする。水、りんご酢15ml、ローリエを加えて、水分がなくなり柔らかくなるまでとろ火で煮る。  
② ①をミキサーにかけ、オリーブオイルと残りのりんご酢50ml、好みでハーブを加えてよく混ぜ、冷やす。



にんじん嫌いのお子様にもおすすめです。

### にんじんおやき

**材料 (2人分)**  
にんじん...1本  
ジャガイモ...1個  
卵黄...1個分  
小麦粉...大さじ2  
塩小さじ...1/4  
こしょう...少々  
オリーブオイル...大さじ3

**作り方**  
① にんじんは良く洗い、皮ごと摩り下ろす。ジャガイモは皮をむいてから摩り下ろし、水気を切っておく。  
② オリーブオイル以外の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。  
③ フライパンにオリーブオイルを熱して、②の生地をお好みの大きさに広げて両面をこんがり焼く。

ます。

アメリカではミニキャロットが主流で、サラダとして幅広く用いられています。

にんじんはセリ科ニンジン属の根や葉を食用とする野菜で、一般的ににんじんといえは根のほうを指します。

カロテンの呼称がにんじんの英語名である「キャロット」に由来するように、にんじんに含まれるカロテンの量がずば抜けて多く、緑黄色野菜の王様であります。また5寸にんじんの半分の量で、1日の必要量のカロテンがとれるほどです。

カロテンにはいくつかの種類がありますが、特ににんじんに

はベータカロテンが豊富です。ベータカロテンは抗酸化作用を発揮して活性酸素による害を防ぐだけでなく、体内で必要な量だけビタミンAに変わって皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

アルファカロテンも豊富で、がん予防に効果が期待されています。それ以外にも食物繊維、ビタミンB1、B2、Cのほか鉄分やカリウム、カルシウムなどのミネラルも多く含まれます。

食物繊維は水溶性ペクチンで、整腸作用が期待され、便通を良くし、大腸がんの予防にもつながります。また高血圧や動脈硬化を予防します。鉄は造血を促

して血行をよくするので、貧血や冷え性はもちろん、虚弱体質や疲労回復にも役立ちます。カリウムは体内のナトリウムを排泄して、血圧を下げる作用があります。またビタミンAは目の粘膜を強くするので、疲れ目や夜盲症、結膜炎を予防します。

また不足すると、上皮組織の粘膜が乾燥して、肌がカサカサして固く傷つきやすくなります。

にんじんの葉も緑黄色野菜でビタミンやミネラルが豊富に含まれています。カリウム、カルシウム、ビタミンCは、根の部分よりも多く含まれています。

ただ、にんじんにはアスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素が含まれています。にんじん自身のビタミンCのみならず、いっしょに調理した他の野菜のビタミンCをも破壊します。ですから生食は好ましくないとはいわれています。アスコルビナーゼは熱と酸に弱いので、火を通すことや酢を加えることによってビタミンCの破壊が少なくなります。

にんじんは冷凍保存がきく野菜の一つです。ただし、丸のまま冷凍してしまうと使う時に不便なので、使い勝手の良い形に切ってから冷凍すると良いでしょう。



皮ごと食べたい時はぜひオーガニックのさつまいもを使いましょう。

### 皮ごとさつまいも煮

**材料 (4人分)**  
さつまいも...350g  
豆乳...200ml  
水...100ml  
塩...小さじ1/3  
こしょう...少々

**作り方**  
① さつまいもはよく洗い、皮をむかずに1cmのちょう切りにし、鍋に入れる。  
② 水を注いでふたをし、柔らかくなるまで蒸し煮にする。  
③ 豆乳を加えて塩、こしょうをし、かき混ぜながら煮る。さつまいもが半分ほど崩れてとろとろの状態になったら器に盛る。

### 油で揚げないからヘルシーで手軽に作れます。



### かんたんいもけんぴ

**材料**  
さつまいも...大1本  
菜種油...大さじ1  
砂糖...大さじ2

**作り方**  
① オーブンを390°F (200°C) に予熱しておく。  
② サツマイモを良く洗い、皮を剥かず食べやすい大きさの短冊切りにする。いもと油を袋に入れて外からまんま馴染ませ、砂糖をいれてさらにもみこむ。  
③ 天板の上に重ならないように並べて、10~20分ほど焼く。  
④ うっすらと狐色になったら出来上がり。お皿に盛り、お好みでシナモンをかけても!

さらにさつまいもにはリンゴの10倍以上ものビタミンCが含まれており、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける機能や、免疫を強化し風邪を予防する働きがあります。またビタミンCの働きで、肌のメラニン色素が減り、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。さつまいものビタミンCは、加熱調理しても糊化したでんぷんの作用によって、壊れにくく残存率は高いです。さらに皮の近くには生活習慣病予防への効果が期待さ

れているクロロゲン酸と呼ばれる抗酸化物質があります。皮の近くに栄養がたっぷりなので、皮ごと加熱してから皮をむくことをおすすめしています。

他にもさつまいもには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があるカリウムが、他の野菜類と比較しても極めて豊富です。

さつまいもは、様々な栄養素を含んだ、高機能・低カロリーで美容にも効果的な食材であります。

# アラスカ物語

1867年、ロシア領であったアラスカを、独立して190年後のアメリカが750万ドルで購入したことはあまりにも有名な話です。買収当時のアラスカは毛皮を獲るため海獣の狩猟場として利用されていたくらいで、「巨大な冷蔵庫を買った」と評価は悪く、経済的な利用価値はなかったようです。南北東と領土問題で悩む日本にとってはつらやましい程の話ですね。

ところが1896年になると黄金が見つかり、ゴールドラッシュが始まります。ジュノー、フェアバンクス、ノームが町へと変貌して大量の移民と投資が始まり、ゴールドに沸き返ります。

1959年にアラスカは49番目の州として制定されます。この時「アラスカ州憲法」として決められたのが魚や野生動物の乱獲を防止して自然の環境維持を行うことでした。21世紀になって環境破壊が問題になっている現代から見ると、先見の明がある素晴らしい思想であったのです。このポリシーに乗って多くの環境保護地区が決められ、多くの国立公園が経営されてアラスカの魅力に多くの人が感動するようになります。エスキモーやインディアンの少数民族の伝統文化に心づかれ、そして宮々と環境維持型保

護漁業が続けられているのです。

1968年アラスカ北部のブルード港付近で油田が発見されると太平洋までパイプラインが敷かれ、海底油田の掘削が始まるとアラスカは一気に裕福な州へと変貌します。

1977年、国際的に経済的領海200カイリが決まると、海産物を豊富に食べる日本は遠洋漁業やサケマス漁業船団への投資をやめて、アラスカ等の魚の豊富な地域への直接投資が始まります。この頃のアメリカ人は魚を食べなかったのではとどこのサーモンやスケトウは日本に送られていたという話です。

時代が変わり健康志向の強くなっていく現代では、食生活において魚介類の需要が伸びてきて、アメリカ本土を初め世界中の目が良質な海産物を持つアラスカへ向いています。

## 水産資源

アラスカは北極圏から北緯50度付近におよぶ広大な海岸線を持つアメリカ最大の州で、海産物の宝庫です。複雑に入り組んだりアラスカ式海岸、氷河や恵まれた山脈と森林帯から流れ出す豊富な有機物、寒暖のはっきりした海洋性気候、自然を育む豊かな海流等々、好ましい環境が大量のプランク

トンを育て、豊富な小魚を生みだし、クジラを頂点とした海洋生物をはじめ、海からの恩恵を受ける動植物が豊かな生態系を作り出しているのです。

アラスカ州漁業狩猟省(ADF&G)が主体となつて連邦政府、州政府、国際諮問機関その他水産資源の管理に影響する数々の団体、水産研究機関のもとに資源の調査、プログラムが研究され、環境保全と経済発展を阻害することなく自然循環を壊さずに持続可能な環境維持型保護漁業「アラスカ商業漁業管理制度」が作られたのです。

30年以上に渡って資源管理プログラムを実施することによりサーモン、底魚、オヒョウ、カニ等の乱獲を防止して最大の漁獲量を確保し、今後も持続可能な漁業が続けられているのです。

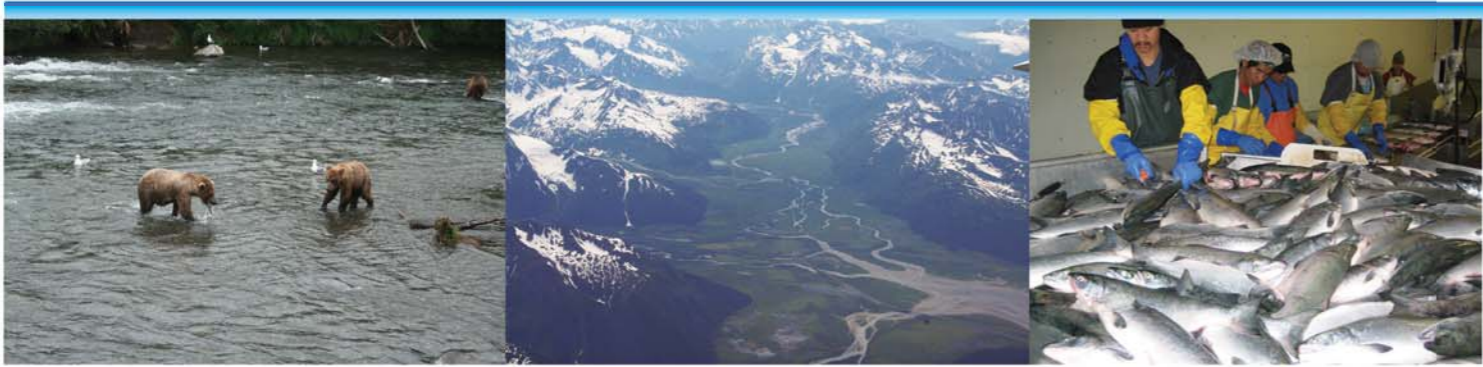
## 漁業管理

アラスカ州は他国にはないユニークな水産資源管理体制を作り出して環境保護と漁業を両立させています。その中のいくつかのシステムをご紹介します。

- ①サーモン等の遡上魚において最低遡上魚を確保するために、河口等の15000カ所のポイントで魚の遡上を数えて調査しています。調査

の結果で地域ごとに漁獲量を決めるのです。例えば毎日3万尾遡上すれば出漁OKといった具合です。

- ②商業漁業、スポーツフィッシングに関わらずライセンス制で漁獲量、サイズ、場所、期間、漁法、漁具の種類等が制限され、漁獲の報告義務があり、ルール違反は摘発されます。
- ③孵化場で放流される幼魚には耳石標識(光を当てるとにより耳の中にバーコードを作る)、CWC(頭部にチップ等の標識を埋め込む)、鰭切断(成長には影響ない背ヒレと尾ビレ間の小さなヒレを切り取りマークにする)などの標識を作つて放流されます。捕獲時にヒレのない魚を調べると原産地と回遊ルートがわかります。
- ④天然の幼魚を捕獲してチップを埋め込み、人工衛星を使い回遊ルートを調べています。
- ⑤海水の汚染源となりえる排水を規制して、44種類の炭化水素、重金属、農業、PCB等をチェックして海の汚染を予防しています。シーフードに関してはリステリア菌、大腸菌、サルモネラ菌等の汚染物質がアラスカシーフードに混入していないことを確認しています。
- ⑥えさや薬物による海水汚染防止のために魚の養殖は全面禁止です。その結果、アラスカ産海産物はクリーンな天然物として評価が高いのです。



## ニジヤ特選のアラスカ鮮魚!

### カッパーリバー産

**天然甘塩紅鮭**  
ニジヤこだわりのカッパーリバー産天然紅鮭は、体に優しい甘塩で仕上げた自慢の一品です。おかげさまで毎年大好評いただき、鮮魚コーナーの看板商品のひとつとなりました。カッパーリバーは長く過酷な河で有名です。戻ってくる紅鮭は、河を登るため沢山のエサを食べ、栄養を蓄えて帰ってきます。そのため一般のものに比べ約2.5倍もの脂がのっており、世界的にも有名な鮭です。ニジヤでは、毎年一番良い旬の時期の物を年間分生産元より直接買付け保管しています。そうすることにより一年中美味しい紅鮭をご提供できるのです。また、毎年6月〜7月の漁期シーズン中には、現地より獲れたてのフレッシュな生鮭を空輸で運び、店頭にて販売しています。



**天然醤油イクラ**  
ニジヤおすすめの天然醤油イクラは厳選されたアラスカ産の最高級原卵のみを使用しました。



### 無漂白塩数の子

年末には欠かせない縁起物の数の子。そのパリの食感は一度食べると病み付きになります。ニジヤの数の子は、アラスカ産大ニシンのもので、大きく歯ごたえ抜群で栄養がぎゅっ詰まった数の子です。数の子は通常色目をきれいにさせるために漂白しますが、ニジヤでは無漂白にこだわり、体に優しい本物の味を追求しました。



今年も新物を大量入荷しています。特に今年のは出来が良く、粒が揃ってたっぷり旨みが詰まっています。これからのお正月シーズンの食材としておすすめです。

### 天然数の子昆布

は、天然の昆布にニシンが卵を産みつけたもの。特にアラスカの大自然がはぐくむ環境はニシンの産卵に最適で、毎年たくさんのニシンが押し寄せてきます。そのニシンの群れを、船で網を使い、昆布の森に誘導し、そこで産卵させ、天然の数の子昆布ができます。まさに自然のはぐくみに漁師の知恵が加わった究極の数の子昆布です。



ニジヤの数の子昆布の美味しさはその鮮度にあります。独自のルートを使い、とれたての新鮮なアラスカの製造元よりダイレクトに届きます。パリパリの食感と昆布の旨みが絶妙なハーモニーを奏でます。お酒のつまみにお寿司にも、もちろん年末商材としても最適です。

### 高級すり身を使用したニジヤ特製さつま揚げ

現在、好評発売中のニジヤ特製さつま揚げの原料であるすり身には、最高級のスケソウダラを使用しています。すり身は鮮度の良



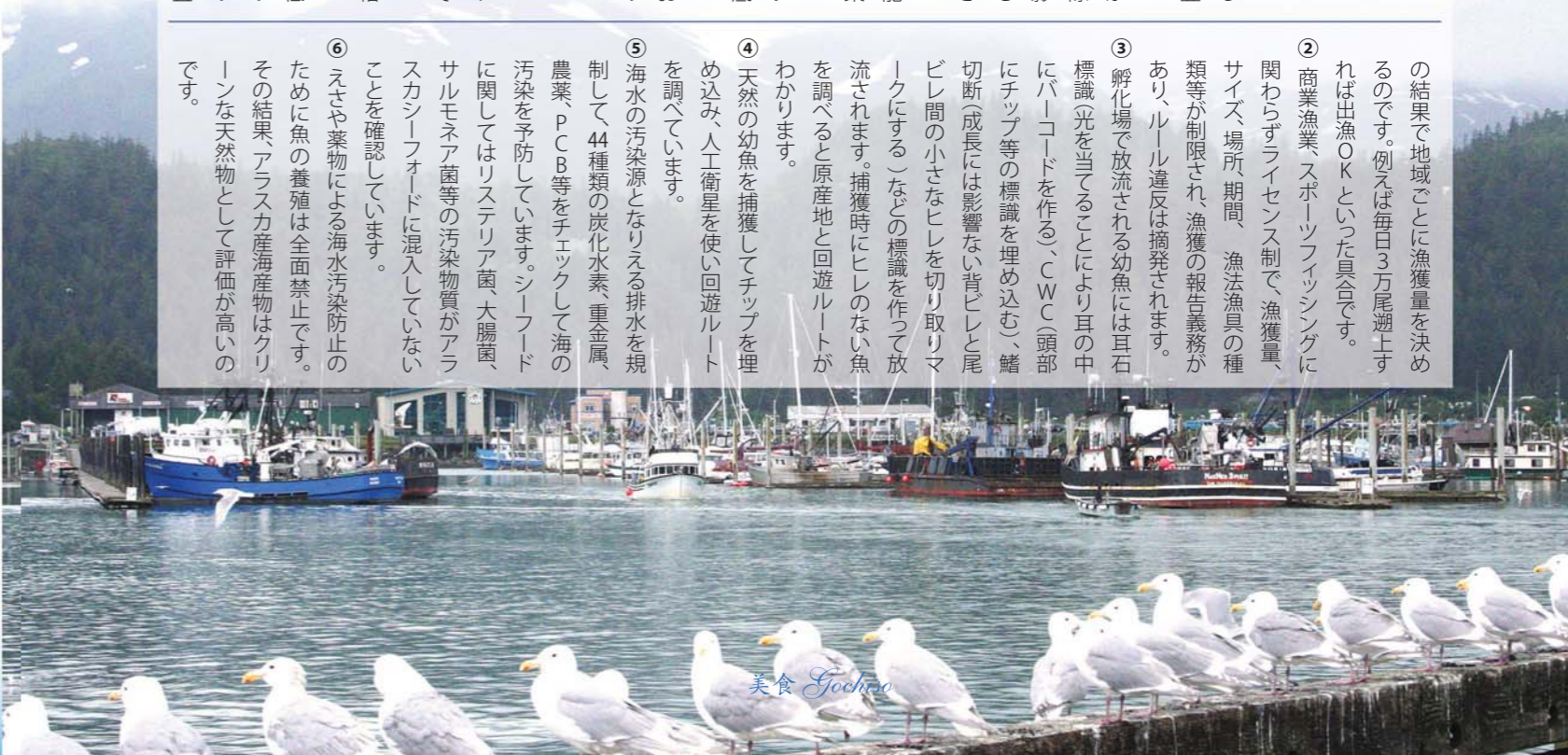
い状態で船内加工された物で味食感が違います。開発には試行錯誤を繰り返して、苦労の末できあがった自信作です。素材の味を生かし、化学調味料は一切使用しない体に優しい仕上がり。野菜、枝豆、ハムチーズなど、バラエティーにとんだラインナップで販売中です。現在、新商品も開発中で、近日発売を予定しています。ニジヤ一押しです!

### キングクラブ

日本ではタラバガニとして馴染みのキングクラブ。味はその名の通りまさにカニの王様。甘みがありつつも凝縮された美味しいカニです。通常アメリカで出回っている物はボイルされていますが、ニジヤでは素材の味が生かせる生冷凍にこだわって仕入をしています。今年も10月15日から漁期に入り、新物の入荷を心待ちにしています。おすすめは水炊き。素材の味の良さが一番際立ちます。もちろん焼き方も二にも最適です。その美味しさは一度食べたら病み付きになること間違いなし。入荷は12月初旬を予定しています。



美食 Gochiso



美食 Gochiso

# ニジヤのさつま揚げ

## おいしくて無添加！

魚の練り物といえば、かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど色々ありますが、どれもごはんのおかずにあと一品欲しい！という時に手軽で簡単、そしておいしくいただけるものですね。特に今回はその中で、さつま揚げに注目です。

**さつま揚げ**  
さつま揚げは、今から約1600年前頃に沖縄から伝わってきたといわれています。

沖縄はきれいな海に囲まれた土地。その海から豊富に獲れる魚を練って、油で揚げた「チキアギ」と呼ばれる食べ物が、鹿児島から伝わったのです。薩摩（現：鹿児島）で独自に製法され全国に広まっていったといわれ、現在では日本全国でさまざまな名前で作られ、食されています。一般的に東日本では「さつま揚げ」と呼ばれ、西日本では「天ぷら」として親しまれています。

### 栄養価

さつま揚げには、卵とほぼ同量のたんぱく質が含まれています。しかも魚のたんぱく質なので、食肉と比べて良質。また、現代人に不足しがちといわれているカルシウムもたっぷり含み、さらに嬉しいことに低カロリー、低脂肪！  
現在注目されている、食生活の変化による成人病や肥満問題においても、防止に役立つ食品の一つといわれています。

**ニジヤのさつま揚げ**  
そしてこの度、ニジヤマーケットでは、手作りでおいしいさつま揚げを作りました。

ほんのり口の中に広がる甘み、そのまま食べてもよし、わさびやしよが醤油で食べるもよし、おでんの具としても親しまれるさつま揚げをぜひご家庭でお楽しみください！

### おいしさの秘密

ニジヤの手作りさつま揚げは、原料からこだわっています。すり身はアラスカ産の高級スケソウダラを使用しています。極寒の海でたくましく育ったスケソウダラの身は、さつま揚げを食す上で一つの楽しみともいえる弾力性が楽しめます。このスケソウダラを舌触りがなめらかなるように、丁寧に時間をかけて練っていきます。そしてなめらかに仕上がったところで味付けです。何度も試作品を作り、やっとたどり着いた味！皆様にお届けするさつま揚げは、NO MSGにこだわり、体に優しく、どこか懐かしい素朴な味わいに仕上げました。



### ニジヤさつま揚げと春菊の煮浸し

だしに浸すだけ！冷やしてもおいしく召し上がれます。

- 材料 (2人分)  
ニジヤさつま揚げ …… 1枚  
(写真は海老ねぎ天)  
春菊 …… 4本  
[汁]  
だし汁 …… 200ml  
醤油 …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1

- 作り方  
1: [汁]の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷めます。  
2: 別の鍋に湯をわかし、春菊をさっと茹でて冷水に取り、固く絞って5等分に切る。  
3: 食べやすい大きさに切ったさつま揚げと春菊を1の汁につけてしばらく置きます。



### ニジヤさつま揚げと海老のさつと炒め

海老に下味をつけておくのがコツ！

- 材料 (2人分)  
ニジヤさつま揚げ …… 1枚  
(写真はえだまめ天)  
海老 …… 6尾  
ごま油 …… 小さじ2  
塩、こしょう …… 少々  
[漬け汁]  
酒 …… 大さじ1  
みりん …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1

- 作り方  
1: 海老は殻を剥き、[漬け汁]の材料を合わせて15分程漬け込む。さつま揚げは食べやすい大きさに切る。  
2: フライパンにごま油を熱して漬けた海老を炒め、軽く塩、こしょうする。  
3: さつま揚げを加えてさつと炒めたらできあがり。



### ニジヤさつま揚げ入りおでん

下ごしらえをきちんとすれば、あとはコトコト煮るだけ！

- 材料 (2人分)  
ニジヤさつま揚げ …… 2枚  
(写真はハムチーズ天と野菜天)  
こんにゃく …… 1/2枚  
ちくわ …… 1本  
ゆで卵 …… 2個  
大根 …… 1インチの輪切り 2個  
[汁]  
だし汁 …… 800ml  
醤油 …… 大さじ4  
酒 …… 大さじ2  
砂糖 …… 小さじ2

- 作り方  
1: [下ごしらえ]  
大根は表面に切れ目を入れて下茹でする。こんにゃくは三角に切り下茹でする。ゆで卵の殻をむく。さつま揚げは湯をかけて油抜きする。  
2: 鍋に[汁]の材料を入れて煮立て、弱火にして1の材料をすべて入れ、落し蓋をして30分～1時間煮る。

ニジヤのさつま揚げは具沢山！ お好みに合わせ色々なさつま揚げをお楽しみいただけます。

## いろいろ楽しめるニジヤのさつま揚げ

海老ねぎ天



大きな桜海老を、さくっと歯ごたえの良い唐揚げにして練りこみました。海老の風味とねぎの香りがふわっ！海鮮の旨みたっぷりのさつま揚げです。

ハムチーズ天



ハムとチーズ。まるでピザのような組み合わせは、お子様も大好きなテイスト。おやつにもおつまみにもぴったりです。ハムはニジヤ特製の NO MSG ハムを使用しています。

枝豆天



スケソウダラのすり身にたっぷりの枝豆を練りあわせた、まるごと枝豆天。枝豆は、大豆にはほとんど含まれないビタミン A や C を多く含み、栄養価の高い食材です。

野菜天



定番の玉ねぎ、にんじん、ごぼうにさつまいもを加え、4種類の野菜がたっぷり入った具沢山。とてもヘルシーなさつま揚げです。味の決め手はさつまいも。ほんのりとした甘みがお口の中に広がります。

# ニジヤの あのひと このひと

## MICHIKO MURAMATSU

1992年入社。現在はTORRANCE STORE フロアマネージャーとして活躍。ニジヤ内のいろいろなお店での経験を生かし、多くのお客様からの信頼も大きい。休日は家族とテニスを楽しむ。特に最近は韓国の風呂にはまって、癒されている。

### 入社のかきかき

かれこれ20年ちかく前になりましたが、そのころは違う仕事をしていたところ、人事の方に声をかけていただき、ニジヤのコンセプトなどをじっくり聞くうちにここで仕事してみたいと思い始め、思い切って入社を決意しました。当時は日系マーケットといえは大型店しかないときに、あえて日本のコンビニのようなこじんまりとした店舗でも揃う、まさに地域密着型の店舗展開を行っていることが私にとっても興味深く、ぜひ働いてみたいと思いました。

### 仕事内容

入社後、オープンしたばかりのローリングヒルズ店でマネージャー候補として経験を積み、し

ばらくストアマネージャーをやらせてもらっていました。

その後、ウエストLA、ブエンテヒルズ、トランスの各店舗の開店に立会い、それぞれの店舗の立地条件、お客様の層やご要望に合わせた商品の選定にも携わりました。

地域密着型の店作りを目指しているため、それぞれの店舗の近くに住まれているお客様が何を望んでいるのか、喜んでいただけるのかを勉強し、試行錯誤しながらそれぞれの店舗に合った商品を揃えていったことを思い出します。今思えばあの頃が一番大変な時期だったと思います。

### うれしかったこと

現在はトランス店にてフロアマネージャーとして日々奮闘しています。お店にいるとたくさんのお客様からよく声を掛けていただけます。時には体の心配をさせていただいたり、またある時は励ましていただいたり...そんな心温まる言葉が私にとってはうれしい一言につきます。

また最近ではニジヤ全店で毎月29日に行っている肉の日。続けている間にすっかり定着し、お客様に楽しみにしていただくまでになりました。その日は多くのお客様にご来店いただき、お店も活気づきます。

そんな中でトランス店が5ヶ月連続で売り上げ1位になった時はうれしかったですね。

### 昔と比べて

ニジヤで仕事を始めた頃は、手作業の部分が多かったので仕事のできる量もずいぶんと限られ忙しい毎日を送っていたと思います。今は仕事もシステム化され、オーダーなどに費やす時間もずいぶん短縮されたので、その分お客様のお声やリクエストをじっくり聞くことができ、フロアを見直す時間やスタッフとの会話の時間が持てるようになりました。

### これから

老若男女誰にでも好かれて気軽にお越しただけ、ヘルシーな食材で健康的な生活を送れるお手伝いをさせていただきたいと思っています。商品知識を増やして新商品に関しても常に勉強をしながら、さまざまなご提案をさせていただければと思います。お客様にニジヤで買い物をした良かった、楽しかったと感じていただける場所になれば最高ですね。

### メッセージ

日ごろからお越しいただいているお客様のお声が私たちにとって成長していくためにもっとも不可欠なことだと常日頃感じています。どんな些細なことでも構いませんので、お気軽にご意見をお聞かせいただけますと思います。これからもみなさまに愛される店作りをしていきたいと思えます。お近くにお越しの際はぜひ、ニジヤトランス店にお立ち寄りください。



【塩麹生姜ドレッシング】を使ったアレンジメニュー

豚肉の酢生姜焼き

**材料 (2人分)**  
豚ロース薄切り …… 150g  
玉ねぎ …… 1/4個  
塩麹生姜ドレッシング …… 大さじ5  
サラダ油 …… 大さじ1  
塩、こしょう …… 少々

**作り方**  
1. 軽く塩、こしょうした豚ロース薄切り肉と、スライスした玉ねぎを一緒に塩麹生姜ドレッシングに30分ほど漬ける。  
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を焼き、玉ねぎを加えて炒める。  
3. 漬け汁を加えて具材とからめる。

カツオのたたきサラダ

**材料 (2人分)**  
カツオのたたき …… 200g  
レタス …… 2~3枚  
貝割れ大根 …… 適量  
塩麹生姜ドレッシング …… 大さじ4

**作り方**  
1. 5mm幅に切ったカツオのたたきを塩麹生姜ドレッシングの半量に10分ほど漬ける。  
2. 皿にレタスをちぎって敷いて、カツオを盛り付け、貝割れ大根を散らして残りの塩麹生姜ドレッシングをかける。

【中華風ドレッシング】を使ったアレンジメニュー

しらたきヌードル

**材料 (2人分)**  
しらたき …… 1袋(330g)  
赤パプリカ …… 1/8個  
ピーマン …… 1/8個  
醤油 …… 小さじ1  
ごま油 …… 小さじ1  
中華風ドレッシング …… 大さじ6

**作り方**  
1. 赤パプリカとピーマンは粗いみじん切りにして、醤油とごま油に漬けておく。しらたきはさっと茹で、水気をよく切って熱いうちに中華風ドレッシングを混ぜ合わせる。  
2. 1を漬け汁ごとトッピングする。

照り焼きチキン

**材料 (2人分)**  
鶏もも肉 …… 2枚  
塩、こしょう …… 少々  
中華風ドレッシング …… 大さじ3  
サラダ油 …… 大さじ1

**作り方**  
1. 鶏もも肉に何度かフォークを刺して穴をあけ、塩、こしょうして揉み込む。その後、中華風ドレッシングに30分漬けておく。  
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、皮がきつね色に焼いたら裏返して蓋をし、中まで火を通す。  
3. フライパンの余分な油を拭き取ってから漬け汁を加え、全体にからめる。

【アジア・スイート&チリドレッシング】を使ったアレンジメニュー

ヤムウンセン (タイ風春雨)

**材料 (2人分)**  
海老 …… 6尾  
春雨 …… 50g  
きゅうり …… 1/4本  
トマト …… 1/2個  
シアントロ …… 2本  
ごま油 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
アジア・スイート&チリドレッシング …… 大さじ2

**作り方**  
1. きゅうりは細長い乱切りにして塩(分量外)を振っておく。ミニトマトも食べやすい大きさの乱切りに、シアントロは葉を摘む。海老は殻をむいて背わたを取って洗い、水気をふいて塩、こしょう(分量外)しておく。  
2. フライパンにごま油の半量を中火で熱し、海老を焼く。(途中フタをして中まで火を通す)  
3. 春雨をたっぷりの湯で指定時間茹で、水で洗って水気を切り、ボウルに入れて1、2の材料、アジア・スイート&チリドレッシング、こしょうと混ぜ合わせる。

唐揚げサラダ

**材料 (1人分)**  
ニジャ鶏唐揚げ …… 5個  
キャベツ …… 4枚  
ミニトマト …… 10個  
アジア・スイート&チリドレッシング …… 大さじ4

**作り方**  
1. キャベツは千切りにし、皿に敷く。周囲にミニトマトを散らす。  
2. ニジャ鶏唐揚げを2~3等分にスライスして1の上に並べ、上からアジア・スイート&チリドレッシングをかける。



ニジャの手作りドレッシングがビン詰めになって新登場!

「ドレッシングってなかなか使い切れないし、同じ味ばかりでも飽きるから、結局冷蔵庫の邪魔者に…」という話をよく聞きます。フレッシュなサラダなどに使うドレッシングも、やっぱりフレッシュな方がいいですよ。というわけで、ニジャでは手作りドレッシングを使い切りサイズの小ビンに詰めました! ニジャの新作手作りドレッシングと、アレンジレシピをご紹介します。



こだわりの商品

■ 塩麹生姜ドレッシング

旨みたっぷりの塩麹と生姜を使った、ヘルシーなノンオイルドレッシング。生姜のぴりっとした風味がアクセントのさっぱりとした味わいです。野菜サラダはもちろん、冷奴やお刺身、焼魚や焼肉などのタレとしてもご利用いただけます。



■ アジアン・スイート&チリドレッシング

タイ料理などのテイストに多い、少し甘くてちょよっぱり辛いエスニック風味のドレッシング。魚醤の旨みがぎいています。野菜サラダはもちろん春雨や生春巻きのタレにぴったり! フライ物にもよく合います。



■ 中華風ドレッシング

ごま油の香りが食欲をそそる、醤油味ベースのドレッシング。隠し味に使った辛子が味を引き締める、旨みを引き出しています。野菜サラダはもちろん、冷し中華、蒸し又は茹でたお肉のタレ、そうめんなどにもご利用いただけます。





## 大福



ちょっと小さめで食べやすい大きさ。甘さ控えめに仕上げたあんこを、ふわふわ柔らかなお餅で包んだ上品な大福です。

## おはぎ



甘さ控えめのあんこたっぷり、ずっしり食べごたえ満点!あんこ好きにはたまりません。柔らかいあんこなので、中の餅米とよく絡みます。

## みたらしだんご



甘じょっぱいみたらしだんごは、押しも押されぬ人気のお団子アイテム。お餅はふわふわの焼団子。そこにツヤツヤとろーりのみたらし餡が絡んで…もうたまりません!

## たい焼き&今川焼き



日本では歴史深くお馴染みの“たい焼き&今川焼き”。それゆえ進化し続け、変わりたい焼き&今川焼きなんてものもありますが、最後はやっぱりベーシックなものに戻っていきませんか? カリカリ&ふわふわの皮にたっぷりのあんこ。ほっかほかをハフハフいいながら食べるのがオツです。

# ニジヤの旬な “和”スイーツ

ニジヤ手作りの“和”スイーツは、和菓子屋さんもびっくりな本格派。

あんこや餅を使った日本人の“心の味”を味わっていたきたくて、“おいしい”笑顔が見たくて、愛情いっぱいお出ししています。

あずきはタンパク質や鉄分、食物繊維、抗酸化作用をもつアントシアニンが、また、きな粉には大豆に多く含まれるビタミンE類を主力に慢性的な体力虚弱、疲労、倦怠感にも効果があり、世代、性別を問わず召し上がっていただきたい食材といえます。特に女性には嬉しい効果を期待しつつ、美味しくいただけるステキなスイーツかも。

この秋は、香り高いお茶とニジヤの手作り和菓子でちょっと贅沢なティータイムを過ごしつつ、心も体もキレイになっちゃいませんか?



## わらびもち

プルプルの半透明なお餅に、香ばしいきなこをトッピング! わらび餅の食感が好きな方は多いはず…。きなこは大豆から作られている健康食品でもあります。涼し気な見た目から“夏”をイメージするところが多いですが、季節を問わずいただきたくりますね。

## ナタデココのあんみつ



コリコリと歯ごたえのあるナタデココを寒天の代わりにあんみつヘイン!!  
ナタデココには腸内環境を整える作用があると言われ、ダイエットには最適な食品。寒天とは違う食感をお楽しみください。

# ニジヤの鶏唐揚げとカレーが さらにおいしくなりました!

多くのお客様にお召し上がりいただいているお惣菜だからこそ、ニジヤでは日々努力を重ね、「さらにおいしく!」を目指しています。

## ニジヤ全店の鶏唐揚げが、 バージョンアップしてお店に登場!

まず、鶏肉のグレードをさらにアップ! フレッシュで味の濃い鶏肉を厳選しました。そして、それらひとつひとつを機械に頼らず手切りしています。手切りをすることで、鶏肉のおいしい部分を選別してカットすることができるのです。

もちろん衣のおいしさにもこだわります。鶏肉の旨みを損なわないよう、厚すぎない、味の濃すぎない衣の開発を行いました。

一日に大量の唐揚げを作るのはとても時間のかかることですが、鶏肉をマリネして下味をつけてから揚げるまでの調理をできるだけ手早く行うことで、鶏肉の鮮度を落とさず、風味の生きた唐揚げに仕上げています。

## 人気のオリジナルカレーが 肉入りになってボリュームアップ! (※ハワイ店、ニューヨーク店除く)

人気のオリジナルチキンカレーに、ごろごろお肉が加わりました。そして新しくビーフカレーも新登場! どちらも柔らかく煮込んだ肉が入ってボリューム満点。本格的なカレーをお楽しみいただけます。

ニジヤのオリジナルカレーは、チキン、ビーフ共それぞれたっぷりの野菜と肉を煮込んでベースを作ります。一見野菜の入っていないカレーソースに見えますが、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくを長時間煮込んで煮溶かすので、多くの野菜で作られているのです。だから旨みも栄養もたっぷり!

袋ごと湯せんで、または器に移して電子レンジで温めるだけで簡単にお召し上がりいただけます。



# きっず シェフ



Kenくん  
(9歳)

## スペシャルサラダ

自分でデコレーションするのが楽しいので、今日はこのサラダを作ってみました。  
サラダやスムージーはよく作るよ。将来はシェフになるのもいいなって思ってるんだ。  
あと、得意なことは、平泳ぎ、片付け、ゲーム、空手……それと、食べること！



### 材料

ロメインレタス … 4枚  
ミニトマト … 15個  
ピクルス … 4~5本  
オレンジ … 1個  
リンゴ … 1個  
チェダーチーズ … 適量

### 作り方

- ① ロメインレタスを食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分、ピクルスは輪切りに。オレンジ、リンゴ、チェダーチーズは食べやすい大きさ、お好みの形に切る。
  - ② 大きめの皿に、まずロメインレタスを並べ、チェダーチーズ、オレンジ、りんご、ミニトマトをのせる。まわりを、リンゴ、ピクルスで飾ってできあがり。
- ※ドレッシングがなくてもおいしいサラダです。

### 材料 (2人分)

ケール … 1.5カップ  
バナナ … 1本  
苺 … 2粒  
レモン … 1/4個  
プレーンヨーグルト … 0.5カップ  
豆乳 … 1カップ  
氷 … 5個

### 作り方

- ① ケールはよく洗って堅い茎を取り除く。レモンは皮付きのまま使用。
- ② すべての材料をブレンダーに入れてよく混ぜるだけ。できあがり！



Ayano ちゃん  
(5歳)

Amika ちゃん  
(3歳)

## おながあっきいグリーンスムージー

お母さんのお料理のお手伝いするのが大好き。将来はお母さんと3人でレストランを開きたい！（アヤノはパン屋さん付きのカフェ、アミカはうどん屋さんがいいな）  
グリーンスムージーを飲むと朝から元気いっぱいだよ。

## 小イカ飯

アメリカ産の小イカを利用して、ふるさと北海道の味を楽しんでいます。  
リーズナブルなお値段で手に入る小イカは手軽に利用できるので、ポットラックパーティーに活躍します。  
最近では「あのイカ飯が食べたい!」とリクエストされるようにもなりました。



Kimiko Kudo

健康のために毎日30分のスロージョギング。料理は塩分、油分を控えめにしています。素材の野菜や魚は捨てる所がないくらい最大限に利用します。



### もち米をつめて煮込むだけ! イカ飯がカンタンに!

#### ◆材料 (2人分)

アメリカ産小イカ 1パック/もち米 ½カップ (洗って一晩水に漬けておく)  
(A)  
だし昆布 30cm×1本/しょうゆ 大さじ1/砂糖 大さじ1.5  
料理酒 大さじ½/みりん 大さじ½/水 300ml/塩 小さじ½  
和風だし 少々

#### ◆作り方

- ① イカの足とワタを取り除いて中を洗う。
- ② もち米をイカの胴に詰める (煮ると膨らむので、詰めすぎないように)。
- ③ 爪楊枝で胴の口を閉じる。
- ④ (A) の調味料をすべて鍋に入れて沸騰させ、味を調べて (少し塩味にするほうがよい) 煮立たせる。
- ⑤ イカを入れて中火で30分ほど煮込む。
- ⑥ 時々煮汁をスプーンなどですくいかけながら汁を煮詰めていく。

## そばサラダ

お好みで、好きな野菜でおためしください。多種類の具材が入ると見た目も豪華!  
たくさん種類の素材を摂ることはいつも頭においてメニューを考えます。  
食生活を豊かにするためにも、季節の食材をより多く取り入れるようにしています。



Hiroko Wolf

庭で野菜作りを楽しんでいます。育っていくのを見るのも嬉しいもの。育った野菜やフルーツで料理を作っていると、美味しさ倍増ですよ。



### たくさんの野菜がいただけ、お腹も満足!

#### ◆材料 (2-3人分)

サラダ用野菜 適量/鶏ささみ 100g/大根 3cm分/卵 1個  
刻み海苔 少々/そば 2人分 (少なめでもよい)/しそ 2~3枚  
そばつゆ 適量/わさび お好みで

#### ◆作り方

- ① 鶏ささみは酒蒸してほぐす。卵は薄焼き卵にして千切りに。大根としそも千切りにする。
- ② そばを茹でて大根の千切りと混ぜる。
- ③ サラダ用の野菜を器に盛り、その上に鶏ささみ、薄焼き卵、しそ、海苔をのせる。
- ④ そばつゆと、お好みでわさびを混ぜ合わせ、③にかけて召し上がれ。

### 手早くできてヘルシーで、人気の一品!

#### ◆材料

もやし 1袋  
かいわれ大根 1パック  
まぐろ刺身 (赤身) 適量  
(ドレッシング)  
ごま油 大さじ2/しょうゆ 大さじ1

#### ◆作り方

- ① もやしを熱湯でさっと湯通しし、十分水気を切ったら冷蔵庫へ。
- ② かいわれ大根も、きれいに洗って冷やす。
- ③ ドレッシングはよく混ぜ合わせる。
- ④ まぐろ刺身はさいころ切りにしてドレッシングでからめておく。
- ⑤ 食べる直前に、ボウルに①②④を入れ、ドレッシングで和える。



## もやしとまぐろの和え物

冷やして、しゃきしゃきといただくのがおすすめです。ドレッシングもカンタンですけどよく合います。  
日頃から、「1日30品目」を心がけ、特に緑の野菜を多く摂るようにしています。  
オーガニックにこだわることもないですが、化学肥料、農薬は避けるようにしたいですね。



Yasushi Saito

運動不足解消と趣味もかねて、テニス、山登りは長く続けています。そして食事は腹八分目。おかげで健康を自覚しています。

### 庭のオレンジの皮と汁を搾りきって使います。

#### ◆材料

小麦粉 2cup/卵 3個/ベーキングソーダ 小さじ1  
ベーキングパウダー 小さじ1/バター 1cup/砂糖 ¾cup  
サワークリーム ½cup (8オンス)/アーモンド 1½cup  
(シロップ)  
砂糖 ½cup/ブランデー ⅓cup/オレンジジュース 1個分 (約60ml)

#### ◆作り方

- ① 卵を白身と黄身にわけ、白身を泡立てる。
  - ② 小麦粉とベーキングソーダとベーキングパウダーをふるっておく。
  - ③ バターと砂糖をクリーム状に練り、卵黄を入れる。
  - ④ サワークリームとアーモンドを加える。
  - ⑤ ③のボウルのなかに、①の白身、②の粉をかわりばんこに入れてさっくりと混ぜ合わせる。
  - ⑥ シロップの材料をすべて混ぜ合わせておく。
  - ⑦ 350°Fのオーブンで40分~50分焼き、型から出して熱いうちにシロップをかける。
- ※シロップの代わりにグラマンニエを150mlほどかけても。



## グランマニエケーキ

オレンジシロップの代わりにグラマンニエを使うと大人の味わいに。リッチなティータイムをどうぞ。  
我家はみんな健康志向で、食べることも大好き。家族が揃うと、作ることから一緒に楽しめます。  
また、庭で育てた真正オーガニック野菜と果物を食べるとき、生かされている喜びを感じます。



Masanobu Matsuo

いつまでも元気に夫婦揃ってダウンヒルスキーを楽しめるように、日頃から食生活に気をつけ、日々の運動も欠かさないようにしています。

『自慢料理レシピ大募集!』  
にご協力いただき  
ありがとうございます!  
お寄せいただいた  
自慢レシピの中から、  
いくつかご紹介いたします。  
引き続き、皆様からの  
自慢のレシピを  
お待ちしております。



冷蔵庫にある残り物など何でも好きなものを使ってできます。  
何を入れてもおいしく出来上がります。



### Michiko Marumoto

コミュニティの活動に忙しい毎日ですが、美味しいものを食べて日本のニュース番組を見ながらリラックスしています。

## ● 勝手にお好み焼き

### 〈材料〉

肉、野菜類  
(ここではさつまいも、じゃがいも、ソーセージを使用)  
スライスオニオン/キムチ (古いもののほうがおすすめ)  
せん切りキャベツ/卵 (キャベツ2~3握りに対して1個の卵を使用)  
マヨネーズ/とんかつソース/かつお節 すべて適量

### 〈作り方〉

1. 肉、野菜類は食べやすい大きさに切って、油を敷いたフライパンで火が通るまで炒める。
2. 玉ねぎを加えて、しんなりしてきたら、ボウルに取って食べやすい大きさに切ったキムチを混ぜ合わせておく。
3. キャベツ2~3握りに対してひとつの卵を絡めて油を敷いたフライパンに入れる。
4. 卵が固まるまで中火で炒めて、お皿に載せておく。
5. 2をフライパンに戻して、温め直す。(15~30秒ぐらい)。
6. 焼いたキャベツの上に載せる。とんかつソースとマヨネーズをかけて最後にかつおぶしを振る。
7. ご飯と味噌汁といっしょにどうぞ。

## ● コロコロこんにゃくステーキ

おつまみにぴったりの一品です。面倒でもこんにゃくの表面に切り込みを入れると味がしみやすくなりますよ。



### 〈材料：4人分〉

板こんにゃく 1枚  
片栗粉 適量  
サラダ油 大さじ1  
お好みの焼肉のタレ 大さじ2  
煎りごま、唐辛子 お好みで

### 〈作り方〉

1. こんにゃくは両面に5mmほどの切込みを縦横に入れる。サイコロ状に切り、熱湯で数分湯がいてあく抜きをし、ザルにあげペーパータオルで水気を取る。
2. こんにゃくに片栗粉を薄くまぶしておく。熱したフライパンにサラダ油を入れ、こんにゃくを加えて転がしながら全面を焼く。
3. 全体に火が通ったら、焼肉のタレを注ぎ、全体に絡まるように煮詰める。
4. 器に盛り、お好みで煎りごま、唐辛子を振る。



### Okuma Takashi

見かけによらず、お酒が好きで、冷蔵庫の残り物で適におつまみを作っています。手早く簡単そしておいしい!がモットーです。

## ● 春菊と鶏肉のおいしい フュージョンジャパ簡単ライス

すき焼きみたいで、リゾットみたいで  
意外な美味しさでした。



### 〈材料〉

鶏モモ肉 1枚  
春菊 2~3本  
しし唐 4本  
ごはん 2杯分  
ブランデー 大さじ1  
黒砂糖 15g  
醤油 少々

### 〈作り方〉

1. フライパンに油 (分量外) を熱し、鶏モモ肉を焼く。
2. 鶏モモ肉が焼けたら、ブランデーと黒砂糖、醤油をかけ、春菊としし唐をパパッと加える。
3. 春菊がしなっとなったらご飯を加え、混ぜて出来上がり。



### Karin Okada

映画作曲と大学で音楽理論を教えます。ロサンゼルスは3年目とまだ浅く、そろそろサーフィンを始めたいと思っています。とりあえず体力をつけるために毎日水泳に励んでいます。

## ● 栄養満点ケールスープ

日本人にはあまり馴染みのないケールと  
冷蔵庫にある残り野菜で作る美味しいスープ。



### 〈材料：8人分〉

オリーブオイル 大さじ2/ケール 1束(よく洗い茎をとりのぞき、葉を一口大に切る)にんにく 3片(みじん切り)  
にんじん 1本/タマネギ 中1個/じゃがいも 中1個/しいたけ 5個 (各あられ切り)  
缶詰のトマトの水煮1缶/チキンストック 10カップ/しめじ 1パック (根元を切る)  
乾燥ワカメ 大さじ3 (戻して水気を切る)/キドニービーン缶 1缶 (洗って水を切る)

### 〈作り方〉

1. 大きめの鍋にオリーブオイルを熱し、香りがたつまで、弱火でにんにくを炒める。
2. 1にタマネギ、にんじん、じゃがいも、ケールを加え、中火にしてオリーブオイルが全体になじむまで野菜を炒める。
3. トマトとチキンストックを加え、野菜がやわらかく煮え、ケールがしんなりするまで30分煮る。しめじ、しいたけ、わかめ、キドニービーンを加えさらに5分煮る。
4. 塩こしょうで味を整えて出来上がり。オリーブオイルを仕上げに加えても美味しい。

### Ai Takayama

週3回、時間を無理にでも作って、ジムのプールで泳ぐようにしています。心も体もリフレッシュされて、水泳後のごはんが美味しい。でも、たっぷり運動しても、その後にごはんをたくさん食べるので、いつまでたっても痩せません。



# オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC  
Nijiya Farm

どこの国でも食の話になると熱く語り続けられ、こだわりの食品があるものです。日本人にとって「さつまいも」や「焼きいも」は食としてのこだわりだけではなく、文学や絵画の情景として、または子供の頃の遠い記憶として、そのホクホク感や自然な甘みが何故か心をくすぐるのです。

江戸時代から日本で普及してきた「さつまいも」は数々の飢饉を救い伝説的な食品として日本の歴史に登場します。大戦後の食糧難の時代にお米の代用食品としてたくさん食べられていたことは、未だに多くの経験者が生存し、好き嫌いを超越して懐かしいさつまいもの思い出として目に浮かぶのです。

緊急食品としての印象が強く残っているさつまいもですが、優れた品種の誕生や栽培技術、貯蔵管理技術の向上によりグレードアップした美味しさが再確認されたり、優れた栄養価が認識されて高級健康食品、こだわり食品としてまた静かなブームを引き起こしています。

関東地域ではホクホク感を重視した「べにあずま」系のさつまいもにこだわり、関西以南では甘くてネットリ感がある「金時」系にこだわりがあるようです。25%以上というフルーツ並みの糖度を重視した「安寧芋」、タツプリとポリフェノールが含まれている紫芋「パープルスイートロード」、加工菓子や焼酎の原料となる「黄金千貫」等々が好みや用途に合わせて品種改良され、栽培されています。さらに驚くべき技術革新はさつまいもの貯蔵技術にあります。

収穫したさつまいもは他の根菜類と同様に生きていますから、生きていますさつまいもをよ

り元気にして貯蔵することにより成熟して甘みが増し、ますます美味しくなるのです。

まず土壌中から収穫されたさつまいもを温度30℃以上、湿度100%のケアーリング室に7日間入れておきます。この間に環境の変化に対処しながらさつまいもは傷口を治し、土の中に居た時よりもしっかりと皮を作り出すのです。さつまいもの丈夫な皮は腐敗を防ぎ極度な乾燥を予防して成熟を促進します。その後は10℃の室に移してゆっくりと完熟に向けて成熟させていく間に徐々に糖分が増えていくのです。

温度、湿度、炭酸ガスと酸素量のコントロール技術によりさつまいもがより美味しいさつまいもに変身します。

## アメリカ産さつまいも

スーパーマーケットで「Yam」「Sweet Potato」の名称で売られているのがアメリカのさつまいもです。見かけは似ていますが加熱してみると水分が多くて柔らかく、悪く言えばベチャベチャでこれもさつまいもかと初めはびっくりしてしまいます。とくに「Yam」は辞書で引いてもさつまいもとは出てこないのが違う物ではないかと思ってしまう。

さつまいもを焼いたりふかしたりしてそのま

ま食べる日本と違い、マッシュポテトやパイ等に調理して食べるアメリカでは柔らかいさつまいもが向いているのかもしれませんが。

かつてはThanksgivingに食べるもの、アフリカ系移民の食べるものとされてきたアメリカのさつまいもですが、流行の事情はまったく日本と同じで、十分な食物繊維、ビタミン、ミネラル、ポリフェノールなどの栄養価が再確認されてパーフェクトな健康食材として需要も供給もどんだのびているのです。

主産地であるノースカロライナ州とカリフォルニア州リビングストンではさつまいもブームに湧いており、この10年間のさつまいもの生産量はなんと50%以上にも増えて、特にこの3年間はJカーブを描いています。コピクトン、レッドダイヤモンド、オーヘンリー種などが大量に栽培されていますがこれらの品種の特徴は水分が多く柔らかく甘いこと、栽培効率が低いこと、そして貯蔵時に腐敗しにくいことです。

カリフォルニア州リビングストンは、砂地土壌でさつまいも栽培には最適地です。乾いた気候とサラサラした土壌は機械化農業に向いており、広大な畑を効率良く運営して全米の30%を占める一大さつまいも生産地を誇っています。南カリフォルニアの気象条件はオレンジ、ぶどう、チェリー、等々の特産フルーツ同様

にさつまいもにも向いているというわけです。

リビングストンではアジア人市場向けに日本産種のさつまいもKotobuki、Murasaki種を栽培しています。生産量は全体の約20%にあたる1300ヘクタール程だそうです。この種のさつまいもはJapan種としてはっきり区別されていて、生産高も近年どんどん伸びていますが、意外なことにアメリカ人市場では実が固いこと、腐敗しやすいことであまり評判は良くないそうです。

アメリカでホクホクした焼きいもが食べたときはJapan Sweet PotatoあるいはSatsumaimoのサインを確かめる必要があります。

## Nijiya Farmでは

どこの農場でも土壌の性質や地形、環境の違いで作物の向き不向きがあるものです。特にオーガニック農場ではその差が激しく出てまいります。Nijiya Farmに向いている作物の一つがさつまいもです。

元々さつまいもの原産地はメキシコといわれている程ですから気候風土が合っており、その上白っぽい砂地アルカリ土壌がさつまいも栽培に向いているからなのです。品種のなかでも「金時」と「パープルスイートロード」には特化していて、本場日本産以上の品質を誇っています。

さつまいもの栽培において灌水の量は重要な条件です。日本での栽培は自然の雨を利用するので6月の梅雨時期の初めに定植して、夏の強烈な太陽そして秋の乾燥時期に収穫するのが定番です。「収穫前に雨が降ると最悪」とのジンクスがあるほど秋の乾燥期はさつまいもにとって大切な時期なのです。

それに比べて南カリフォルニアの夏は日照時間も長かつぶらな太陽があり、4月から10月迄に雨は一滴も降りませんから人工的な灌水に頼っています。この人工灌水が秋の乾燥期を人意的に作り出せるので美味しいさつ



いも栽培の決め手になるのです。

定植後の成長期にはさつまいもの葉を食べた鹿の被害、さつまいもの実る時期にさつまいもをかじるゴファーの被害、収穫後のネズミの被害、これらの害がどの位で収まるかが最大の心配事で、幸いなことに作物自体の病的被害、センチュウ、アブラムシのような昆虫異常繁殖の被害は無く、丈夫なさつまいもが育っています。

## さつまいもの栄養価

お米と比べてエネルギーが少なく食物繊維が豊富、加熱してもビタミンCは減らない、ビタミン、ミネラルが豊富で特にカルシウム、カリウム、カロテンが多い、抗酸化物質ポリフェノール類を含有、紫芋には特別多量のアントシアニンが含まれている等々栄養的に見ても申し分のない食品であることはすでに御承知の通りです。

美味しさからみると食感、甘み、香りが重要な要素です。ホクホク感、ネットリ感、ベチャベチャ感等々の食感しさつまいもの品種によって異なります。

美味しさの主要素は甘味です。ケアーリングして長期保存することにより成熟してデンプン質が糊状化した多糖類に変わり美味しさが増

します。さらに加熱調理することによりペーアミラーゼという消化酵素が働き多糖類やデンプン質に作用して麦芽糖という甘み成分を生成します。70℃前後が麦芽糖を生成する温度帯なので、この温度帯をいかに長くして調理するかがさつまいも調理のコツです。

麦芽糖は腸に達して消化するので豊富な大腸菌を育ててくれます。さつまいもを切ったときに出てくる白いネバネバ、ヤロピンの働きと共に便秘を解消して体調を整えてくれます。

さつまいもには皮と実の間にポリフェノールの一種でクロロゲン酸等の成分が含まれています。クロロゲン酸はコーヒーの良い香り成分と同じで、香ばしく焼くことによって良い香りが充満するのです。

オーガニック栽培の特色は作物が持っている自然の味や香り栄養価を十分に育ててくれることです。化学肥料や農薬の被害を無くしたオーガニック栽培にすることにより、さつまいもの力を十分に発揮したパーフェクトな健康食品が出来上がります。

今年もNijiya Farmよりオーガニック「金時」と「パープルスイートロード」が出荷されます。

さつまいも収穫時期には、予約制「いもほり体験ツアー」を実施しています。



人生に於いて初のお菓子作りに挑戦しました。  
職場に持っていったところみんなに好評だったので、うれしくな  
って、写真を撮ってしまいました！  
記念に投稿します。

Rolling Hills Estate, CA Ryujiro さま



**Gochiso** おいそうなチーズケーキの写真を送っていただきました。  
この調子でこれからお料理を始めてみてくださいね。ごちまがの  
レシピも参考にして、ヘルシーお料理男子を目指してがんばって  
ください！



こんにちは。我が家ではよく手作りピザを楽しんでいます。き  
のうは息子夫婦が来たので、5人でわいわいおしゃべりしながら、  
トッピングをいろいろと健康志向に工夫して、ますます楽しか  
ったですよ。トマトソースも手作りで、とてもおいしくいただきました。

R.P.V., CA Itsumiさま

**Gochiso** 手作りピザ！好きなものがトッピングできるし、量も好きな  
ように決められるし・・・お好みのピザが焼きあがってとてもおい  
しそうですね。作る楽しさと食べる楽しさでにぎやかなご家族の  
様子が目に浮かぶようです。ありがとうございました。

**の店便り**

ハワイユニバーシティ店より

去る9月16日、ハワイのユニバーシティ店にて、「お客様大感謝祭」が開催されました。当日は  
盛りだくさんのお買い得商品を取り揃えてたくさんのお客様にお越しいただきました。  
特に目玉のマグロ解体ショーには多くのお客様にお集まりい  
ただき、さばきたての新鮮なマグロがすぐになくなってしまい、  
従業員一同感謝、感謝の一日でした。次回もまた楽しい企画を  
考えていきたいと思ひます。みなさまのお越しを心よりお待ち  
しております。ありがとうございました。

**Gochiso** ハワイユニバーシティ店へ足を運んでいただいたお客様、あ  
りがとうございました。行かれなかったお客様もまた次の機会に  
はぜひお立ち寄りください。他の店舗にてもそれぞれイベントを  
企画中です。どうぞお楽しみに！！



写真提供：アロハストリート

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。

※ 2012年夏号におきまして、レシピに誤りがありました。実際に試された方には大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ありませんでした。  
(p11)「さくさくのピーナツバタークッキー」のレシピ、材料の菜種油 800ml は 45ml の間違いでした。お詫びして訂正いたします。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

食欲の秋でおいしいものがたくさん出回りますが、くれぐれも食べ過ぎにはご注意  
ください。でもおいしいものに会ったら、ぜひご馳走マガジンまでお知らせくださいね。  
今回もおいしくヘルシーな食生活のご提案をさせていただきました。編集部ではますます楽しい  
企画を考えていきます。みなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティなどの楽しい経験  
など、食にまつわるお話をどしどしお寄せください。採用の方にはご馳走マガジン特製  
オリジナルエプロンをプレゼント！では次回の冬号をううご期待！！

[gochiso@nijiyamarket.com](mailto:gochiso@nijiyamarket.com)

Gochiso  
オリジナル エプロンを  
差し上げます！

