

美食

Summer 2015

Gochiso

巻頭
特集

夏の風物詩 そうめんを極める
ジャーサラダに夢中
苦みを楽しむ 大人のゴーヤ

フルーツいっぱい夏のデザート/鹿児島産和牛の話/夏にはやっぱりうなぎ
夏の豪華スープ/手羽先の魅力/夏のネバネバ料理/寒天のことゼラチンのこと
きっずシェフー夏休みランチコンテスト!!/What a Wonderful Life!!



CONTENTS

巻頭特集 夏の風物詩! そうめんを極める 2
ジャーサラダに夢中! 6



ニジャ 夏の寿司・弁当 NEW ITEM 9
苦味を楽しむ 大人のゴーヤ 10
フルーツいっぱい 夏のデザート 12
きつずチャレンジ 冷んやりおいしいソパフェを作ろう! 14
寒天とゼラチン 16
[連載] マクロビオティックなひととき 18
やめられない!とまらない! 手羽先の魅力 20
夏にはやっぱりうなぎ 26
[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! Yuki Hirota 28
無形文化遺産としての日本食 真の日本食をもっと知りたい 30
まるごとスズキ 33
夏の豪華スープ 34
鹿児島産和牛の話 36
[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 40
おにぎらず 42
わくわく!ごちそうキッチン 44
ちょこっとECOな話 46
夏休み特別企画 きつずシェフ ランチコンテスト 49
我が家の自慢料理 52
オーガニック栽培の現場から 56
ニジャ こだわりの逸品。 58
みなさまからの声、声、声 60



(キリトリ線)

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: _____ E-Mail: _____

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
©2015 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET Saburomaru Tsujino
EDITOR IN CHIEF: Takuya Suda
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 Reiko Yoshida
Hitoshi Sugiura (SHIDAX Corporation)
Yuki Hirota Megumi Roberts
Nami Aoki Sadako Takeda
maeda-en

そうめん き極める



夏は暑いですね。ここアメリカでも夏になると場所によってはかなりの気温になります。そんな暑い夏に食べたいのはやはりそうめんではないでしょうか？ 茹でたそうめんを大きなガラス皿にたっぷり盛り、水を幾つか上に乗せます。好みのめんつゆと生姜やねぎなどの薬味を用意すれば準備完了。暑い日に食べるそうめんは、食欲が出るのでたっぷり作るのがオススメです。

そうめんは細いので茹で時間は短めです。大体1分半から2分程度。出来るだけ大きな鍋を使い、強火でたっぷり沸騰したお湯の中にバラバラといれます。くっつかないように注意しながらしばらく待ちます。再び沸騰したらふきこぼれないように火加減を調節します。そうするともうすぐに茹で上がるので、茹で上がったら麺を素早くザルに移します。流水で熱をとりながらも洗いすることでぬめりを取ると美味しく出来上がります。

このようにそうめんは簡単に手早く調理できるのも魅力のひとつです。



そうめんの歴史
 そうめんは、一体いつ頃から食べられるようになったのでしょうか？ 一説では奈良時代に唐から伝来した索餅（さくべい）という唐菓子からうめんの祖となったといわれています。別名麦縄（むぎなわ）ともいい、小麦粉と米粉を練って塩を混ぜ縄状にして乾燥させたものでした。蒸したり茹でたりして醬（ひしお）や味噌、酢などを付けて食したとされています。また、油で揚げて菓子として食されることもあり、揚げたその姿はアメリカでよく見られるツイストドーナツとそっくりで、時や場所を超えて食欲をそそる形というものがあるのだと納得させられます。

さて、この索餅は七夕に食べられる習慣がありました。宮中では7月7日に内膳司が献上した索餅を天皇が食べるという歳事がありました。それ以外にも節会や旬儀で群臣に供されていたようです。また「今昔物語」においては寺の別当が仕舞い込んだ麦縄（索餅）が蛇に変わるといふ話も収められていて、民間でも食されていたことが伺えます。この風習が今も残り、七夕の日には織姫にそうめんを供え、そうめんを食

へることに繋がっています。

もともとの由来には主に2種類の伝承があるようですが、日本古来のものと中国由来のものがあります。鎌倉時代の儀式書によると「民間で行われている正月15日の七草粥、3月3日の桃花餅、5月5日の五色粽、7月7日の索餅、10月の初餅などのことを、これより宮廷に採り入れて歳事とする」とあります。もともと季節の変わり目に収穫祭や祖霊信仰の神事としてあった民間行事が宮内にも採り入れられたというのです。

一方中国の故事によると、古代中国の伝説上の五聖君の一人、高辛氏の子供が7月7日に亡くなり、それが霊鬼神となって人々に瘧（おこり・熱病）を流行らせた。その子が生前好きだった索餅を供えて祟りを鎮めたことから、病よけとして索餅を食べる習慣が広まった、ということだ。

この索餅ですが、現在のそうめんやうどんと比べるとコシが弱く調理もしにくく、また乾麺としての保存性も低かったため、現在まで残らなかったと思われる。

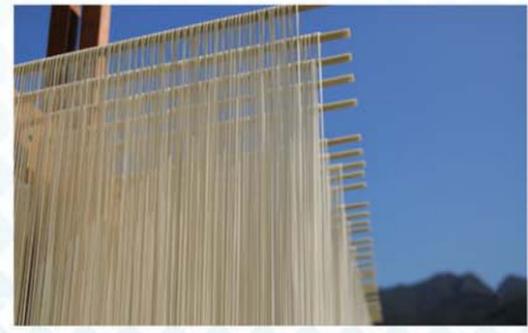
それに取って代わるように、全く新しい製法の麺が鎌倉時代に中国から伝わりました。「索麵」（そつめん）です。これは挽き臼で挽かれた粒子の細かい小麦粉だけで作る麺でした。また植物油は小麦粉生地を細長く伸ばす製法で麺が乾くのを防ぎ、時間をかけて細く長く延ばすことが可能になりました。またグルテンが麺の端から端まで絡み合い一本の線



となるため、コシの強い茹でても崩れない麺が出来ました。これに製法や道具の改良が加えられ、室町時代には上質なそうめんが完成し、字も「素麵」の字にかわり現代に至るとなっています。

そうめん作り

そうめんはどのようにして作られるのでしょうか？ そうめんは小麦粉と塩と水というたった3つのシンプルな素材から生み出されます。まずは捏ねからはじめます。塩水で小麦をこね麺生地を作ります。しっかりとこねた麺生地を棒や足踏みで平らに伸ばし、4.5cmぐらいの太さに切りながら縄状にしてぐるぐる桶に巻き込んでいきます。この状態の生地を麺帯（めんたい）または麺綱（めんづな）と呼びます。これを今度は桶からたぐり出して板の上のせ、植物油をつけながらまた桶に戻していきます。桶に戻された状態で覆いをして寝かせ、熟成させます。熱成が終わると麺を引き延ばす道具にかけ、さらに細い綱状にしていきます。この状態の麺を今度は麺紐（めんひも）と呼びます。この麺紐を2本の棒に「より」をかけながら8の字にかけていきます。これをまた熱成させ、また熱成が終わったら少しずつ引っ張って伸ばしていきます。



「ひやむぎ」の作りかた
 とこでスーパードに買物に行く
 と、そうめんにそっくりな「ひやむぎ」

この熟成をして引き延ばす工程が麺のコシを生むことから、この工程により多くの時間をかけたり、何回も繰り返してやることにより、それぞれこだわりの味になっていきます。

熟成が終わる、かなりの細さにまで引き延ばした麺紐を今度は天日干しにかけます。2メートル以上ある高い物干しざおのような干機に麺を分け箸で分けながら乾燥させます。この工程では、経験に基づきその日の気候や風向きを見ながら均一に乾燥させる技術が要求されます。十分に乾燥させたそうめんを今度は包丁で切断し、適量ずつ紙で結束していき

ます。このようにしてつくるそうめんを手延べそうめんと呼び、長いあいだこの製法を守りながら今日まで続いてきました。

「ひやむぎ」とは別のものとして、また「索麵」とも別のものとして、「截麦」「切麵」「冷麵」「冷麦」などという言葉で紹介されています。つまりこの頃にはすでに「うどんの仲間」であり、形状はそうめんに近い麺としての「ひやむぎ」は確立されていた模様です。

現在の日本のJAS規格では、「そうめん」「ひやむぎ」「うどん」は次のように太さの違いのみで区別されています。太さ1.3mm未満のものをうめん、1.3〜1.7mm未満のものをひやむぎ、1.7mm以上をうどんと呼びます。これはそうめんにも実際には地方によって油を使わないでつくる種類のものもあり、また逆にうどん



でも手延べするものもあるので、そのような多様性に応じた対応だと思われま。また最近では少なくなってきたようですが、ひやむぎの中にはそうめんを見分けがつくようにピンクや緑の色がついた麺を混ぜてあるものがあります。現在では子供が喜ぶという理由からそうめんでもあえて色付き麺を混ぜているものもあるようです。

製法の違いは味や食感の違いだけでなく、栄養価の違いもたらします。植物油を塗り「より」をかける工程は、グルテンという小麦タンパク質を作り出します。機械に頼らず細く仕上げるため、手延べそうめんは何度も「より」をかけて作りま。そのため手延べそうめんにはグルテンが抜群に含まれています。実際にうどんやひやむぎと比べるとそうめんにはより多くのエネルギーやタンパク質や糖質を含みます。ひ

んやりとしておいしいだけでなく、そうめんは高栄養価のおかげで夏バテ解消にピッタリの食材なのです。いろいろなお店において季節に合わせた食材を選んできた日本食ならではの素晴らしいですね。

そうめんの種類

現在日本では播州地方（兵庫県）が手延べそうめん生産量一位を誇ります。播磨地方の良質の小麦、赤穂の塩、そして播磨川の清流が播州地方でそうめん作りが盛んになった所以と言われていて、この地方のそうめんも特に有名なのが播磨の手延べそうめんです。播磨の糸は兵庫県手延素麺共同組合が有する地区限定ブランド品です。1900年前後に素麺生産が活発になり、「播磨乃糸」を商標登録しました。その後順調に販売を増やしていき、戦時中に生産量を大幅に落とすものの、戦後はまた



とタンパク質も取れて栄養バランスが良くなります。また夏バテ防止に最適な薬味として梅干しがあります。梅干しと一緒に食べるそうめんは酸っぱくて疲労回復に最適。梅干しの塩分による発汗作用も働き、今まで試されたことのない方には是非おすすめのお食べ方です。

最近ではネバネバ食材がブームですが、そうめんにもピッタリです。山芋をおろしたとろろにオクラの輪切りを入れ、それをめんつゆと一緒にすすります。ネバネバの食感がや

みつきになります。また納豆やとろろ昆布を混ぜたりしても美味しく、栄養もたっぷりです。さらに変わったところでは、ちょうど夏ごろ出てくるモロヘイヤの葉を刻んで混ぜても最高です。モロヘイヤはビタミンが豊富で高血圧の抑制にも効果があるとされています。

辛党の皆さんにとってやはり定番はキムチでしょうか？ 冷麺のような味わいになります。キムチに含まれるトウガラシには発汗作用がありますので暑い日に最適です。和風にとだわる方には、ししとうを焼いたものを添えて食べても美味しいものです。またしょうがが一般的なようですが、ワサビを添えて食べる方も案外多いようです。またハムや鶏のささみを調理したものを千切りにして添えると食べ応えが増して、育ち盛り・食べ盛りの方には最適です。

以上のようにアイデア次第でいるな薬味を添えて楽しむことができるのもまた素麺の楽しみの一つです。今年もまた一段と暑い夏が予想されますが、夏バテ防止のためにも美味しいそうめんを味わってみませんか？

生産量を伸ばし、今日では素麺を代表するブランドとなりました。

特筆すべきは共同組合が1993年に「手延素麺技能士」を申請し、国家資格として認定してもらったことです。見てきましたように、素麺の生産には熟練された技術が要求されますので納得ですね。それ以降、日本全国の手延べ素麺メーカーが生産に携わった手延べ素麺技能士の名前を商品ラベルに記載し始めます。消費者にとっては顔のある商品となり、機械生産とはつきりと区別することができるようになったのです。

一方で歴史が古いものは三輪素麺と言われています。奈良県桜井市三輪区は素麺発祥の地とも言われ、現在全国に分布する素麺産地の原料はほとんどがこの三輪からであるとされています。かつては綿花の産地に近かったため、綿実油を使って伸ばすのが特長です。実際の生産量はそれほど多くなく、かつてはその多くを長崎県の島原で生産したものを販売していました。今日では三輪で生産したもののみ三輪素麺と各社表示するようにしています。

その三輪素麺を影で支えていたのが長崎の島原市を中心とした島原産の素麺です。ブランド的な知名度は低いのですが、三輪素麺を長いあいだ影から支えてきました。そのため同地区の手延べそうめんは高品質であり安定しており、また価格的にも手頃なものとなっております。ニジヤマーケットでは島原そうめんの中

でも「ヤマダの島原手のへ素麺」をプレミアムそうめんとして販売してきました。この商品は地元製粉の共同開発によるオリジナル粉と島原の清らかな湧水・厳選された塩を使用しています。長崎県知事賞をはじめ数々の賞を受賞した「現代の名工」陣川利男氏の匠の技で丹精込められた素麺です。もちもち感があり、茹のびが少ないこのある麺が特長です。是非一度ご賞味ください。

その他にも日本全国には様々な素麺があります。香川県の小豆島で生産される小豆島手延べ素麺は酸化しにくい胡麻油を使って伸ばし、熟成に時間をかけてつくりま。日本第3の生産地を誇り、島の光ブランドなどが有名で、そのこだわりの味わいは人気があります。食べ方においても様々な食べ方が生まれました。よく知られているのが熱いつゆをかけて食べる「煮麺（にゅうめん）」です。奈良県や佐賀県で特によく食べられると言われていて、全国的に人気です。中華風だしのつゆをかけたたり麺を揚げたりすることで様々な味わいが楽しめます。宮崎県や鹿児島では戦後に流しそうめんが生まれました。これは素麺を流水に流し、箸でつまえてめんつゆにつけて食べるものです。暑い日に家族と一緒に、または気の知れた仲間たちと一緒に食べる流しそうめんは夏の風物詩となっています。ニジヤでは鹿児島で屈指の流しそうめんの地、唐船峡（とうせんきょう）特製のこだわりめんつゆや紫いもを練り込んだ

紫いも素麺を販売しております。流しそうめんの味わいをごアメリカでもお楽しみいただけます。

そうめんを楽しむ

そうめんを楽しむには、美味しいめんつゆが必要です。基本はカツオだしですが、通常のめんつゆと比べるといくつもの違いがあります。そうめんは細いためつゆが絡みやすいので、塩分は控えめにします。そうめんつゆの場合は特に干しいたけのだしとの相性が良いようです。しいたけの甘煮を入れても良いと思います。しいたけのうまみはグアニル酸によるもので、かつおだしのイノシン酸と合わせることでより甘みが倍増します。干しいたけを調理するのは時間がかかりますが、ぜひお試しください。



毎度めんつゆだけではどうしても飽きがきてしまつので、それに合わせる薬味にもこだわるとさらに楽しいものになります。まずは定番として、ねぎ・みょうが・しょうがなどをみじん切りにしたものは欠かせないでしよう。その他にも大根おろしや紫蘇、きゅうりやトマトの薄切りと一緒に食べても清涼感がさらに増します。錦糸卵や炒り卵を合わせる

そうめんはつけつゆと薬味で美味しくいただけますが、たまにはちょっと変わったレシピもオススメです。そうめんをアレンジする場合は少し硬めに茹でるのがコツ。色々なレシピでそうめんの楽しみがもっと広がります



焼きそうめん

【材料 (2人分)】
そうめん … 2束 / 豚ひき肉 … 50g / アルグラ … ひとつかみ / 卵 … 2個
しょうが … ½片 / 塩昆布 (細切り) … 10g / こしょう … 少々
サラダ油 … 適量

【作り方】
1) そうめんは硬めに茹でて流水で洗い、水気を切っておく。しょうがは千切りに。
2) フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を炒めて取り出す。
3) サラダ油を少々加えてしょうがとひき肉を炒め、そうめんとアルグラを入れてさらに炒める。
4) 卵を戻し入れて、揺すりながら手早く炒める。
5) 塩昆布を混ぜ合わせ、仕上げにこしょうを振る。



タイ風サラダそうめん

【材料 (2人分)】
そうめん … 2束 / むぎエビ … 120g / 紫玉ねぎ … ½個
シラントロ … 2株 / 青ネギ … 1本 /
(タイ風めんつゆ)
白だし … 100ml / ナンプラー … 30ml / 水 … 100ml
レモン汁 … 大さじ1 / ごま油 … 大さじ1 / にんにくすりおろし … 小さじ½

【作り方】
1) そうめんは少し硬めに茹でて流水で洗い、水気を切っておく。
2) エビは3分ほど塩茹でにしてザルにあげておく。
3) 紫玉ねぎはスライス、シラントロは2cm、青ネギは小口切りにしておく。
4) ポウルにタイ風めんつゆの材料を全て混ぜ合わせ、そこに1)と2)と3)を加えて混ぜ合わせる。
5) お皿に盛って、お好みで赤唐辛子をかけていただく。

ジャーサラダを

夢中!

夏はサラダがおいしい季節。新鮮な野菜をサラダで食べると美味しく栄養満点。ヘルシーで元気な毎日を送れそうです。

そこで、この夏にぜひご紹介したいのは「ジャーサラダ」。ニューヨークから火が付いたとされるこのサラダ、日本でも話題を呼び人気です。ジャーサラダとはその名の通り瓶詰めされたサラダのこと。特にアメリカで100年以上の歴史があるボール社のガラス製の保存容器であるメイソンジャーが使用されることからメイソンジャーサラダともいわれています。

サラダは新鮮さが命！日持ちしないし、持ち運ぶにも適さないイメージがありませんか。その常識を覆したのがこのジャーサラダ。ガラス製の容器なので煮沸消毒が可能。しっかりと空気を抜いて密閉状態にすることによって、野菜のシャキシャキ感が持続します。まさしく作り置きサラダ。新鮮な食材を使って容器を密閉し、冷蔵庫で保存すれば、4〜5日程度は保存

ができます。週末にまとめて作っておくことも可能なので、平日に料理する時間が取れない忙しい方にもピッタリ。たて型の瓶なので、冷蔵庫に入れても場所を取りません。

アメリカで生活しているとどこでも見かけて手に入りやすいメイソンジャー。もしかするとキッチンのごかきに転がっているかもしれないガラス容器、ぜひ活用してみませんか？

使用する容器は、メイソンジャーにこだわらず、他社のタンブラーやふた付きのガラス瓶でももちろんOK。できればメイソンジャーのように蓋が密閉性に優れたダブルキャップになっているものをおすすめです。

ジャーサラダを美味しく楽しく安全に食べていただくには、基本さえしっかりと覚えておけば、あとは自由な発想で楽しめます。味はもろもろのこと、見た目にもこだわって、ちょっとおしゃれなサラダタイムを過ごしましょう。

■ ジャーサラダの基本 ■

基本その1: 容器はしっかり消毒すること。

ジャーは使用する前にしっかりと消毒をします。正しい煮沸消毒の方法はというと、鍋の底に布巾をして水の状態からジャーを入れ、1〜2分沸騰させたら火を止めて温度が下がるまで待ってから取り出します。水からジャーを入れるのは急激な温度の変化でガラスが割れてしまうのを防ぐためです。なので鍋を使うのが面倒な場合は、ジャーの中に徐々に熱いお湯を入れて、そのたびに蓋をして布巾の上をコココ口と転がしてジャーを温め、最後に沸騰したお湯でジャーの内側を消毒するという方法もあります。細菌の繁殖を防いで、野菜を長持ちさせたいならば、必ず確実に行ってください。

基本その2: 材料の準備をする。

ジャーに詰める前に材料の準備をしておきます。それぞれの野菜を洗って水気を取ります。材料によっては粗みじん切りや食べやすい大きさに切っておきます。アボカドを使う場合は色が変わりやすいのでレモン汁やオリーブオイルをまぶしておきます。

基本その3: ジャーに詰める。

いよいよ材料を詰めていきます。一番肝心なのは「野菜を詰める順番」です。

- ① 一番底にドレッシングを注ぎ入れる。(大きじ2〜3)
- ② 最初に入れる野菜は固めでドレッシングに浸かっても良いもの(玉ねぎ、きゅうり、豆類、にんじんなど)を入れる。
- ③ その次にはやわらかめの野菜(トマト、アボカドなど)やナッツ、雑穀類などを入れる。
- ④ 最後に葉ものの野菜を詰める。
- ⑤ しっかりと上まで詰めてできるだけ隙間をなくし、きっちりと蓋を閉めて密閉状態にする。あとは冷蔵庫に入れて食べる日まで保存します。

▼ 食べ方

食べる直前にドレッシングが全体に行き渡るよう容器をよく振ります。お皿を用意して蓋を開けて一気に出します。お皿に出たものは葉ものから固めの野菜の順にでてくるので、すこすきれいに盛りつけられて、すでにドレッシングもむらなく混ざっているので一石二鳥。そのままテーブルに出して食べられます。

▼ 取り扱いの注意点

持ち運ぶ場合は保冷機能のある袋に保冷材を入れましょう。特に夏場は容器や手の消毒をしっかりと行いましょう。隙間が多いと劣化しやすいので、隙間なく詰めるようにします。

基本をしっかりと頭に入れたら、実際にジャーサラダを作ってみましょう。材料はアイデア次第。ドレッシングを何種類か準備して一気に作り置きしておけば毎日日替わりでいるんなサラダが楽しめます。その日の体調や気分によってチョイスできる楽しみも増えますね。お家サラダをぜひ楽しんで!!



ボール社のメイソンジャー。ダブルキャップ構造の密閉性に優れたガラス容器です。

塩麹しょうがドレッシング
厚揚げ、にんじん、青ネギ、プチトマト、きゅうり、もやし、サニーレタス

アジアンスイート&チリドレッシング
春雨、アーモンド、ブロッコリー、パプリカ、ベビーコーン、りんご、シラントロ

中華風ドレッシング
ひよこ豆、レッドキドニー、ホワイトキドニー、カリフラワー、枝豆、ツナ、にんじん、グリーンソーフ

ごまドレッシング
コーン、赤玉ねぎ、松の実、きゅうり、チキン、ラディッシュ、サニーレタス

塩レモンドレッシング
玉ねぎ、タコ、セロリ、海老、アボカド、サーモン、イカ、クラ、スプラウト



ニジヤオーガニック塩レモンを使った 塩レモンドレッシングが新登場!



塩レモンは、レモンを塩漬けにして発酵させた万能調味料。ニジヤ特製のオーガニック塩レモンは発売してから多くの方たちにご利用いただいて、すっかり人気商品となっています。爽やかなレモンの香りと酸味、そしてまるやかな塩味が特長で、食材の旨味を美味しく引き出します。

そのニジヤオーガニック塩レモンがこの度、ドレッシングになりました!

塩レモンは万能調味料として様々なお料理に利用できますが、もっと手軽にすぐに使えるものがないか、という声からこのドレッシングが生まれました。塩レモンの爽やかな香りとまるやかさは残しつつ、生野菜サラダはもちろん、お刺身にかけてカルパッチョ風にしたり、ライスサラダやビーンズサラダにもよく合うように工夫されています。また、焼肉や餃子のタレとしてお使いいただくと、ちょっと変わった夏らしい一品に大変身!

もちろん、NO MSGなので安心してどんどん使ってください。酸味と甘味を抑えて、お子様にもおいしくお召し上がりいただけます。ぜひお試しくださいー!



豆とセロリの塩レモンドレッシングサラダ

■ 材料 (2~3人分)

お好みの豆類 …………… 150g
(写真はレッドキドニー、ブラックビーンズ、枝豆)
セロリ…………… 2本
塩レモンドレッシング…………… 30g

■ 作り方

- 1 豆類は缶詰の場合はざるでさっと洗って水気を切る。乾燥豆の場合は浸水後に柔らかくなるまで茹でる。冷凍の場合は指定通りに準備する。
- 2 セロリは5mm幅に切り、豆類と塩レモンドレッシングで和える。

※ すぐ食べても、少し置いてなじませて食べてもおいしくいただけます。

ニジャ夏の弁当・寿司

夏限定!

ニジャのオリジナル万能調味料、オーガニック塩レモンを使った“おいしいもの”が続々登場!



▼塩レモンシェイキングカップサラダ/ ビーンズ、チキン

NY や日本で話題のジャーサラダがニジャに登場! ニジャのオーガニック塩レモンドレッシングを使った、シェイクして食べるサラダです。容器のふたをしっかりと押さえてシェイクシェイク! ぎゅっしり詰まった色とりどりの野菜や豆が、意外にしっかりと混ざります。カップのままお召し上がりいただけますが、お皿に出すとその量の多さに驚くはず! 食卓の1品としてもお楽しみください。

▼塩レモンチキン唐揚げ

ニジャのオーガニック塩レモンに漬け込んだチキン唐揚げ。夏場にぴったりな爽やかテイストが魅力です。



▼塩レモンサーモン押し寿司

ニジャで絶大な人気を誇るサーモンのお寿司。脂がのって甘いのあるサーモンにオーガニック塩レモンとディルの葉をのせ、夏らしい押し寿司になりました。サーモンと塩レモンがベストマッチ! やみつきになるおいしさです。

ニジャで大人気の夏の定番! 涼麺セット

▼ざるそば&カリフォルニアロール&いなりセット ざるうどん&五目ちらしセット

暑い日は必ず食べたくなる冷たいそばやうどん。今年も人気の寿司セットで登場です!



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



苦おいしい、夏にピッタリのサラダです。 ゴーヤとなすのツナサラダ

■材料 3~4人分

ゴーヤ・・・中1本
なす・・・中1本
塩・・・小さじ1/2
ニジヤツナ缶・・・1缶
マヨネーズ・・・大さじ3
こしょう・・・適宜

■作り方

1. ゴーヤを縦二つに切ってスプーンで種とワタを取り除き、2~3ミリ厚に切る。なすも同じ厚さに切り、塩をまぶして5分おく。
2. ゴーヤとなすの水分を軽く絞る。
3. ツナ、マヨネーズとこしょうを加えて和え、味を調える。



甘辛いタレと肉の旨みが合う。

ゴーヤ豚肉巻き串

■材料 8~10本分

ゴーヤ・・・中1本
豚肉薄切り・・・450g(約1lb.)
ニジヤ焼き肉のたれ・・・大さじ6
塩・・・小さじ1/4
ごま油・・・小さじ2

■作り方

1. ゴーヤを縦二つに切ってスプーンで種とワタを取り除き、縦12本の棒状に切る。
2. ゴーヤに塩を振ってレンジで1分加熱する。
3. 豚肉薄切り1/4量をまな板に広げ、冷ましたゴーヤを3本を芯に巻き、一口大に切り串刺しにする。
4. フライパンにごま油を強火で熱して(3)を入れ、表面に焼き色が付いたら弱火にし、タレを入れて絡めながら汁気がほとんどなくなったら火を止め盛りつける。



ご飯のお供に、おつまみ、箸休めに、ピリッと後を引くおいしさ。

ゴーヤの佃煮ゆずこしょう風味

■材料 小鉢2個分

ゴーヤ・・・中1本
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1-1/2
酢・・・大さじ1-1/2
しょうゆ・・・大さじ2
ゆずこしょう・・・小さじ1/2(お好みで加減)

■作り方

1. ゴーヤを縦二つに切ってスプーンで種とワタを取り除き、5ミリ厚、一口大にスライスする。
2. 砂糖、みりん、しょうゆ、酢を鍋に沸騰させ、ゴーヤを入れて弱火で汁気がなくなるまで煮る。
3. ゆずこしょうを加え、ひとまぜして出来上がり。

白いゴーヤもお試ください。



苦味を楽しむ 大人のゴーヤ

ゴーヤは「あの苦味があるからこそ」、というゴーヤ好きの方々にこの夏おすすめのゴーヤ料理をご紹介します。栄養豊富で苦みばした大人の魅力をお試ください。

衣さくっと心地よい苦みでワタはとろっ。ぜひ出来立てアツアツを。

ゴーヤ天ぷら

■材料 2~3人分

ゴーヤ・・・中1本
ニジヤ天ぷら粉・・・適量
冷水・・・適量
揚げ油・・・適量
抹茶塩(抹茶と塩を1対1で合わせる)・・・適量

■作り方

1. ゴーヤをワタごと7~8ミリ厚の輪切りにし、固い種のみ取り除く。
2. 天ぷら粉を冷水で溶き、固めの衣液を作る。
3. 中温で揚げて盛り付け、抹茶塩を添える。



■作り方

1. 米をとき、酒を加え少なめの水加減で昆布をのせて炊く。
2. <合わせ酢>の材料を混ぜ合わせておく。
3. ご飯が炊き上がったたら、昆布をはずして飯台にあげ、(2)の合わせ酢を回しかける。しゃもじでご飯を切るように手早く混ぜ、酢がなじんだら、あおいで冷ます。
4. ゴーヤを縦二つに切ってスプーンで種とワタを取り除き、縦10本の棒状に切り、熱湯(分量外)にくぐらせる。
5. 巻きすに海苔を敷き、冷ましたすし飯1/4量を広げ、ガリとゴーヤを並べて巻く。(写真)
6. 10本巻き終えたら、最初に巻いたものからひと口大に切り分け、荒塩を添え器に盛る。

あっさりとしょうゆでなく荒塩で食べるのがおすすめ。

ゴーヤ巻寿司

■材料 細巻き10本分

<すし飯>
米・・・2合
水・・・2合分弱
酒・・・大さじ1
だし昆布・・・名刺大1枚
<合わせ酢>
砂糖・・・大さじ2
塩・・・大さじ1/2
酢・・・大さじ4

ゴーヤ・・・中1本
海苔・・・5枚(半切にする)
ガリ・・・適宜
荒塩・・・適宜





抹茶プリン

抹茶と、黒蜜を使った和テイストの焼きプリンです。

■材料 (10個分)

牛乳・・・ 3 cups
全卵・・・ 4個
砂糖・・・ 4 oz.
抹茶パウダー・・・ 大さじ1
黒蜜・・・ 適量

●作り方

1. 砂糖と抹茶パウダーをよくすり混ぜておく。
2. 全卵をしっかりほぐし、(1)と混ぜ合わせる。
3. 牛乳を沸騰直前まで温め、(2)に少しずつ混ぜ入れる。
4. 網で(3)を濾し、常温になるまで冷ます。
5. 冷めた生地を耐熱容器に流しこむ。
6. 湯せんをはった、天板に(5)を並べる。
7. 325°Fのオーブンに入れて、約40分焼き、冷蔵庫で冷やしておく。
8. 冷めたら耐熱容器からプリンを取り出して、お皿に盛り付け、上から黒蜜をかける。



豆乳のパンナコッタ

きな粉で食べる葛餅もおいしいですが、このようにするとポットラックパーティーなどでも活躍するのではないのでしょうか。

■材料 (約8人分)

豆乳・・・ 1-2/3 cup
砂糖・・・ 2 oz.
粉ゼラチン・・・ 大さじ1/2
バニラエッセンス・・・ 少々
スイカ(飾り用)・・・ 1/4 個

●作り方

1. 粉ゼラチンをあらかじめ分量外の少量の水でふやかしておく。
2. 豆乳と砂糖を混ぜ合わせて沸騰させる。
3. (1)のゼラチンとバニラエッセンスを(2)に混ぜ入れる。
4. 網などで濾して、容器に流し込み冷蔵庫で固める。
5. 飾り用のスイカを小さく切り、固まったパンナコッタの上にのせる。

イチゴのセミフレッド

ご家庭で簡単に作れるアイスデザート
のセミフレッド。少し常温において、
溶け始めた頃が食べごろです。

■材料 (4人分)

生クリーム・・・ 1 cup
砂糖・・・ 大さじ3
イチゴ・・・ 1/2 cup
練乳・・・ 適量
イチゴ(飾り用)・・・ 適量

●作り方

1. イチゴをスプーンの背などでつぶしてジュースを出す。残った果肉は細かく刻む。
2. 生クリームと砂糖を泡立ててホイップクリームを作る。
3. (1)のイチゴを混ぜ入れ、容器か型に入れて冷凍庫で固める。
4. 型から取り出し、練乳と飾り用イチゴをお好みで盛り付ける。



かんたんズッパイングレーゼ

本来ならばスポンジケーキを使うのですが、ここでは焼きすぎて余ってちょっと硬くなったパンケーキをたっぷり
のシロップに染み込ませてスープのようなデザートを作
てみました。中に入れ
るフルーツはお好み
でどうぞ。

■材料 (3人分)

焼いたパンケーキ・・・ 2枚
お好みのフルーツの缶詰・・・ 1缶
イチゴなどのフレッシュフルーツ・・・ 適量
生クリーム・・・ 1 cup
砂糖・・・ 大さじ2
バニラエッセンス・・・ 少々
水(シロップ用)・・・ 適量

■材料 (約8人分)

水・・・ 2 cups
砂糖・・・ 1/4 cup
レモン汁・・・ 1/2 個分
巨峰・・・ 約40粒
粉寒天・・・ 小さじ1

●作り方

1. 巨峰は皮を剥き、中の種を竹串などを使って取っておく。
2. (1)でとれた皮と種、水、砂糖、レモン汁を一緒に沸騰させ、網で濾して、種と皮を取り除く。
3. (2)の粗熱が取れたら皮と種を取った巨峰を入れ、冷蔵庫で約3~4時間浸しておく。
4. 浸した巨峰と液体を分け、巨峰は器に入れておく。液体は粉寒天を混ぜ、沸騰させる。
5. 巨峰を入れた器に液体を流し込み、冷蔵庫で固める。

爽やかな香りのする巨峰ゼリー。甘い巨峰を選ぶのがおいしさのポイントです。余ったゼリーの液体はバットなどで固めた後、細かく刻んでゼリーの上にのせると、違う食感が楽しめますよ。



巨峰寒天ゼリー

～お菓子作りって面白い～

私は、仕事柄ほぼ毎日お菓子を作ったり、お菓子の事を考えたりしているのですが、時々ふと思えます。よく飽きてこないなって(笑)。でもなぜ飽きないかを考えると、突き詰めるところお菓子作りとは本当に難しい、とよく思うからです。良い材料がレシピ通りに揃っていても、その日の気温や道具、ましてや自分の気持ち次第でお菓子の表情が微妙に変わってくるのです。だから自分で納得して仕上がったものは本当にうれしいし、その場ですぐにも食べたくなくなってしまいます。さらにそれを食べてくれた人を不快な思いにさせる事は多分ありませんよね。きっとそうだから今までこうやってやってきているのではないかと、そしてもっといいものを創れるようになりたいと考える今日この頃です。皆さんも良い夏をお過ごしください。

●作り方

1. 焼いたパンケーキを一口大の大きさにちぎる。
2. すべてのフルーツも一口大の大きさに切る。缶詰のシロップはとっておく。
3. フルーツの缶詰のシロップをお好みの甘さになるように水とバニラエッセンスで調整する。
4. 生クリームと砂糖を泡立て、ホイップクリームを作る。
5. ちぎったパンケーキに(3)のシロップをたっぷり染み込ませる。
6. 容器に浸したパンケーキ、ホイップクリーム、フルーツの順番を2回繰り返し入れていき、最後にホイップクリームを絞る。
7. 冷蔵庫で冷やしておく。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



夏のデザート

フルーツいっぱい

夏はひんやりフルーツがおいしい季節。自然な甘みも味わえて、ビタミンの補給にも役立ちます。この夏はフルーツいっぱいのデザートをお楽しみください。



Kei Hasegawa

日本とアメリカで経験を積み、現在はロサンゼルスのレストランでペイストリーシェフに従事。2014年にはRising Stars Award ペイストリー部門に日本人で唯一選ばれるという快挙を成し遂げ、更に活躍の場を広げている。



きつずパフェ

ボウルinパフェ

つくりかた 白玉団子

1. ボウルに白玉粉を入れて水を少しずつ加えていき、耳たぶくらいの固さまでこねる。
2. 好きな大きさに丸める（平らにした方があとで描きやすい）。
3. 沸騰した鍋に(2)を入れて水面に浮き上がってきたら、取り出し氷水につける。
4. ココアパウダーとココアパウダーの半分の量の水を混ぜる。
5. 爪楊枝の尖った方にココアをつけて顔を書く。



アーモンドチョコとレーズンでパンダもできるよ。



盛り付け

1. フルーツを切る。
2. 器を用意して、好きなものを好きなだけトッピング。
3. おいしく、かわいく盛り付けよう！



美食 Gochiso

夏にはやっぱり冷たいものがおいしいですね。そこで今回はみんなの大好きなパフェを作ります。前田園のおいし〜いひえひえの冷たいアイスを使って、フルーツパフェや抹茶パフェなどなど、みんなそれぞれに工夫を凝らして、世界にひとつだけのオリジナルパフェにチャレンジです！



前田園のYuri先生(左)とHayashi先生。



冷んやりおいしい！
パフェを作ろう！



アイスクリーム、大好きなきつずが集合しました。

今回のチャレンジャー



Lenくん Zenくん Sionaちゃん Minaちゃん Aidanくん Rikuくん

好きなもの
いっぱい
のせたよ！

パフェの材料

- 前田園アイスクリーム各種
- 前田園もちアイス各種
- フルーツ (バナナ、ストロベリー、ブドウ等お好みで)
- チョコレートシロップ
- ホイップクリーム
- コーンフレーク
- カステラ
- ポッキーや動物の形のクッキー等
- チョコパウダー等
- …などなどお好みで何でもOK!

- 〈餃子の皮クッキー〉
- 餃子の皮
- バター
- グラニュー糖
- 〈デコ白玉団子〉
- 白玉粉
- 水
- ココアパウダー

※分量は全て適量です。

つくりかた 餃子の皮クッキー

1. オーブンを350°Fに予熱する。
2. クッキーシートにクッキングシートを敷いた上に餃子の皮をおき、バターを薄く塗る。
3. おうぎ型は4か6等分に切る。
4. 餃子の皮表面にグラニュー糖をふりかける。
5. スティックタイプは端から巻き、巻き終わりを下にする。上部にもバターを少し塗り、グラニュー糖をふりかけると焼き色がつきやすい。おうぎ型はそのままOK。
6. オーブンで焼く。おうぎ型は8分、スティックタイプは16分で様子を見て、焼き色が付いたらできあがり。



美食 Gochiso

寒天とゼラチン



夏には冷たいデザートや口当たりのよいお料理が重宝される機会も多くなることと思います。みんなの大好きなプルプルデザートは、ほとんどが寒天やゼラチンを使って作られています。寒天とゼラチンのこと、もっと知りたいと思いませんか？



さいころポテサラ

■材料(4人分)

- 粉末寒天…………… 4g
- じゃがいも薄切り…………… 350g
- ミックスベジタブル…大さじ3
- 玉ねぎみじん切り…………… 30g
- ハムみじん切り…………… 2枚
- 豆乳…………… 200ml
- 塩、粗挽き黒こしょう… 適量
- プチトマト…………… 適量
- マヨネーズ…………… 適量

2. 鍋に豆乳、粉末寒天、玉ねぎ、ハム、ミックスベジタブルを入れ、混ぜながら2～3分煮立て沸騰したら火を止める。
3. (1)の裏ごししたじゃがいもに(2)と塩、粗挽き黒こしょうを加えよく混ぜる。
4. 水で濡らした型に(3)を流し入れ、冷し固める。サイコロの形に切って並べ、マヨネーズとプチトマトを4等分して、トッピングする。

作り方

1. じゃがいもを耐熱皿に並べ、ふんわりラップをしてレンジで約3分、柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、ザルなどを使って裏ごす。



粉末寒天



棒寒天

あたり。サラダやスープにも使われます。

棒寒天…伝統的な製法で作られ、風味豊か。粉末寒天、糸寒天に比べると柔らかめの仕上がり。

※寒天のレシピではどれを使っても作れますが、棒寒天1本(8g)は粉末寒天4gと同じ分量になることを念頭に入れておくと便利です。

懐かしの水ようかん

■材料(作りやすい量)

- 棒寒天… 1本(または粉末寒天 4g)
- 粒あん(またはこしあん) …… 300g
- 水…………… 500ml

作り方

1. 寒天を細かくちぎって鍋に入れ、水を入れて30分ほどひたす。
2. (1)の鍋を火にかけて、弱火で寒天を溶かし、こし器でこす。
3. 火を止めて、(2)に粒あんを入れて混ぜる。甘みが足りないようだったら砂糖で調整する。
4. 容器に(3)を入れて、あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



寒天のこと

寒天の原料はテングサやオゴノリなどの海藻類。これらを煮溶かしてろ過して凍結乾燥させたものが寒天です。寒天の最大の特徴は、なんといっても食物繊維の豊富さ。乾燥状態では80%も食物繊維を含み、あらゆる食材の中でも抜群の含有量です。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類ありますが、寒天は両方の特徴を併せ持っています。水溶性の食物繊維は水に溶けてどろどろになり、腸内で栄養素

を包み込んでゲル化し、糖や脂肪の吸収を遅らせる働きがあります。不溶性の食物繊維は水に溶けずに、便のかさを増やしてくれます。このように寒天は、消化吸収のすべての段階で作用し、美容と健康を効果的にサポートしてくれる優れたものなのです。

原材料が海藻類ということからゼラチンと比べて凝固力が強く、わずかな量で多くの水分を固めることができます。透明感や弾力はほとんどなくホロッとくずれ、なめらかな食感となります。形態も粉末寒天、角寒天、糸寒天と種類があり、お料理によって使い分けられます。

粉末寒天…裏ごしの手間いらずでお手軽、初心者でも扱いやすい。

糸寒天…粉末寒天、棒寒天に比べてより透明感があり繊細な口

ゼラチンのこと

ゼラチンの原料は、牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン(タンパク質の一種)です。コラーゲンといえば女性には特にうれしい栄養素。肌のハリと潤いを保ち、髪や爪のツヤを保つのに役立ちます。ゼラチンを摂ることはコラーゲンを摂ることと同じ。美容と健康の強い味方です。ゼラチンの特徴は弾力性と粘性が強いので、やわらかく、プルンとした食感に仕上がります。体温で溶けるので、寒天に比べて口溶けがよく、泡を抱き込む力を持っているため、ムースやマシニコロなどふわふわした食感のものにも適しています。



粉ゼラチン

ワイなどにはタンパク質を分解する酵素が含まれるため、ゼラチンが固まりにくくなってしまいます。一緒に使いたい場合は、缶詰のフルーツを使用するか、予め加熱しておくことで良いでしょう。常温で溶けてしまうため、冷蔵庫から出したらなるべく早くにお召し上がりください。

ゼラチンの驚くべき性質

ゼラチンには、攪拌すると泡の周りをゼラチンの分子が取り囲み、囲んだ泡はなかなか弾けることはなくなるといった性質があるのです。また、ゼラチンの粘りが泡の形を安定させる働きもしています。

このような性質を利用して、液体のものを泡に変えて楽しむことができます。泡立てたい液体+液体の1〜2%のゼラチンを約80℃のお湯で溶くと、思いがけない液体が泡になってしまいます。そのまま冷

泡抹茶ムース

■材料(2人分)

- 抹茶…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ2
- ゼラチン…………… 5g
- 湯…………… 50ml + 50ml
- 牛乳…………… 300ml

作り方

1. 耐熱容器にゼラチンと湯50mlを入れてふやかす。電子レンジで溶かす。
2. ボウルに50mlの湯を入れて砂糖と抹茶を混ぜ合わせ、(1)と牛乳を加えてよく混ぜる。
3. 100ml位残して、プリンカップに注ぎ冷蔵庫で固める。
4. 残した100mlを氷で冷やしながら細かい泡になるまで泡立する。(ミルクフォーマーを使うと便利)
5. 冷蔵庫で固まってから泡をそっと注ぎ入れラップなしで冷蔵庫でさらに冷やし固める。

ひ試していただきたいレシピです。

その他にもドレッシングや豆乳など、液体のものならば何でもOK。デザートにも活用できそうです。ただし、辛いもの、油が多いもの、粘度が高いものは泡立ちにくいというので、まずはいろいろなものを試してみるのも面白いですね。



泡醤油

■材料

- しょうゆ…………… 小さじ2
 - 水…………… 40ml
 - ゼラチン…………… 1g
- (約80℃に温めた大さじ1のお湯で溶いたもの)

作り方

ボウルに上記の材料を全て入れ、2〜3分泡たてる。

[連載 31回]

マクロビオティック な ひととき...



■ 夏の献立 ■

トムヤムスープ

パッタイ

生春巻き

ココナッツプリン 焼バナナのせ

酸味やスパイスが美味しくなる季節です。
手軽なエスニック風レシピをご紹介します。

「マクロビオティック的な衣食住って？」 vol.2「食」

マクロビオティック的な食の基本に「陰陽思想」「身土不二」「一物全体」などがあります。陰陽思想とは、ありとあらゆる事柄は、相反する二面の特性を持ち、すべてはそのバランスからできているということ。身土不二は、自分が暮らす土地で採れたものを食べるのが、健康にも環境にもより良いということ。日本人は特に昔から旬というものを大切にしてきました。それぞれの土地の旬のものが一番の御馳走だという考えが私たちの中には根付いています。一物全体とは、生命は丸ごとの状態が最もバランスがとれているため、食べる際にもその状態がより望ましいということです。例えば大根も、身の部分だけではなく、皮も葉も含めての大根です。丸ごといただいた方が、栄養バランスも良く、無駄も出さずにすむということです。

今の私たちは、いつでもどこでも何でも手に入るということが豊かさとして求められてきたようにも感じられます。それによって人の健康も大地の健康もバランスを壊し食の安全が危ぶまれているのも現状です。旬、地産地消、手作り、といったずっと大事にしてきた本当の豊かさをもう一度思い出すことが大切だと思うのです。

マクロビオティックを実践してきた両親のもとに生まれた私たちは、基本的に穀物菜食で育てられました。幼い頃の食生活を思い出してみると、一見とても質素なものでしたが、実はとてもぜいたくなものばかりでした。自分たちの畑で作った野菜、友人が育てたお米、春になれば、田植えを手伝い、地元の海で潮干狩りをして海藻を摘み、近所のおじさんが分けてく

れる山菜が食卓を飾る。どれも、暮らす土地で採れる手作りのもの。顔が見える関係の中で、信頼の上に安心や安全がある食べものたちでした。我が家の食卓の背景には、いつでも人や大地との繋がりがありました。

マクロビオティックに限らず、食べものを選ぶ際には、個人の嗜好や様々な事情があり、基準や優先順位が存在します。時には、低価格、大量が最優先基準になることもあるかもしれません。しかし、選べる状況があるならば、自分のニーズ+もうひとつ前や先のストーリーを思うことができれば素晴らしいと思うのです。

食の選択は、自分の周りの存在、人や自然との関係、ソーシャルな要素も多く含むので、良いか悪いかだけでは語れないものでもありますが、消費するものによって、未来を作ることも壊すこともできるものでもあります。無意識的にただ消費するのではなく、意識的にできる範囲でベストなものを選んでいたら、子どもや孫が健康でいられる社会を作っていけるのではないのでしょうか。

その為にまずできることは、もっと食べものに興味を持ち、共に学んでいけたらと思うのです。バーベキューに使うお肉を選ぶ時、値段以外の情報にも目をやってみたり、サラダにするレタスは、どこからどうやってきたのか調べてみたり。作る側と食べる側の間できちんとした関係が作られることが、よりよい食文化を作っていくことに繋がるのではないかなと思うのです。

●材料(4人分)

- トマトペースト 80g
- 白ごまペースト 小さじ1 (5g)
- A 豆味噌(または、麦味噌) 小さじ1 (5g)
- ココナッツミルク 200ml
- リンゴ酢 大さじ1
- B フクロたけ(または好みのきのこ) 5~6個(約50g)
- パプリカ(食べやすい大きさにカット) 1/4(約30g)
- しょうが薄くスライス 10g
- いんげん(半分に切る) 4~5本
- 玉ねぎ(1cm幅の串切り) 1/2(約100g)
- 菜種油 大さじ1
- 自然塩 1つまみ
- こしょう 少々
- チリ(お好みで、なくてもよい) 少々
- レモンジュース 5g+お湯500ml(注いで5~10分蒸す)



トムヤムスープ

1 鍋に菜種油を入れて火にかけ、Bの材料を中火で炒める。野菜がしんなりしてきたら塩こしょう、チリを加えて下味を付ける。

2 Aの材料を合わせて鍋に加え、沸騰したら弱火で5分程度煮込み、レモンジュースを加えて再び沸騰させ、さらに5分弱火で煮込んでからあげり。お好みのハーブや香葉をトッピングする。お好みで味を調整してください。

●材料(4人分)

- もやし(洗って水切り。トッピング用に少し取っておく) 160g
- ニラ(洗って3cmにカット。トッピング用に少し取っておく) 100g
- A にんじん(一口大にカット) 40g
- にんにく(粗みじん切り) 20g
- 厚揚げ(一口大にカット) 200g
- エリンギ(または好みのきのこ。薄くスライス) 2本(30~40g)
- たくあん(マッチ棒カット。ものによって量を調整してください) 40~50g
- ライスヌードル 280g
- ピーナッツオイル(または、好みの植物油) 大さじ3
- 塩 2つまみ
- こしょう 少々
- しょうゆ 適量
- ライム 1個(1/2搾る用 1/2は飾り用に串切り)
- ピーナッツクランチ 適量



パッタイ

1 温めたフライパンにピーナッツオイルをいれAの材料を中火の強で勢よく炒める。野菜の水分が出たらしんなりしたら塩こしょう、ライムジュースを加えてさらに炒める。

2 鍋に沸かしたお湯でライスヌードルを茹でて1のフライパンに加え、具材と馴染ませる。最後に、香り付けにしょうゆをサッとまわして、器に盛り、生のもやし、ニラ、ライム、

●材料(6~8本分)

- アボガド(薄くスライス) 1個
- 油揚げ 1枚
- きゅうり(4cm千切り) 1本
- レタス(洗って水切り適当なサイズにカット) 4~5枚
- ミント 適量
- ライスペーパー 適量
- 〈たれ〉 白みそ 大さじ1
- 和からし 小さじ1
- バルサミコ酢 大さじ1
- トマトペースト 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 水 大さじ2
- ドライ無花果 大2粒(または好みのドライフルーツ)



生春巻き

ピーナッツクランチをトッピングしたら出来上がり。

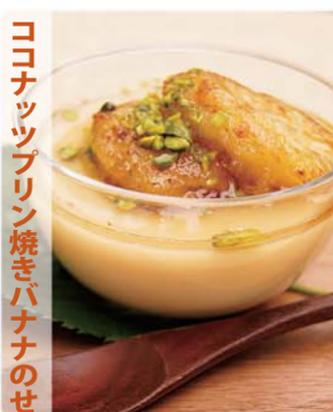
1 温めたフライパンで表面がこんがり色づく程度に油揚げを焼き、サッとみりんこしょうゆ(分量外)で味付けをし、きゅうりと同じサイズにカットする。

2 Aの材料をすり鉢に入れ、よくすり合わせてたれを作る。

3 水でもちいたライスペーパーに、野菜と油揚げ、ミントを巻き、カットしてたれと一緒に盛り合わせる。

●材料(小さめのカップ6~8個分)

- A ココナッツミルク 200ml
- 豆乳 300ml
- 水 100ml
- 粉寒天 4g
- ミネラル糖 40g
- バナナ(1cmの輪切り) 1本
- 自然塩 ひとつまみ
- オリブオイル 大さじ1/2強



ココナッツプリン焼きバナナのせ

1 鍋にAの材料を入れ、弱火で沸騰させ、5分程度煮溶かす(底に寒天がくっつかないよう、鍋の底をなでるように数回かき混ぜるとよい)。ミネラル糖を加え、溶けるまで煮たらカップなどに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

2 フライパンにオリブオイルを入れ、中火でサッとバナナを焼く。甘い香りがしてきたら塩を加え素早く火からあがらす。冷ましてから、1のココナッツプリンにトッピングして出来上がり。(ナッツやハーブを飾ると食感も見た目もかわいく仕上がります。例：写真は、刻んだピスタチオをトッピング)

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、福島県に産まれる。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>

唐揚げは子供から大人までみんなの一番人気。
食べだすともう止まりません!



塩麹唐揚げ

- 材料 (手羽先10本分)
手羽先…10本
ニジヤ塩麹大さじ1/黒こしょう 適量/片栗粉 適量/揚げ油 適量
- 作り方
1. 手羽先は水気を拭く。手羽先と塩麹をジップロックなどの袋に入れてよく揉む。そのまま一晩くらい寝かせる。
2. 黒こしょうで下味をつけて、片栗粉をまぶす。ビニール袋などを使うと手が汚れない。
3. 揚げ油を熱し、手羽先をキツネ色になるまで揚げる。(焦げやすいので注意!)



手羽先唐揚げ名古屋風

- 材料 (手羽先10本分)
手羽先…10本/塩、コショウ…適量/片栗粉…適量
(タレ) しょうゆ…大さじ3/みりん…大さじ2
酒…大さじ1/白ゴマ…大さじ1/はちみつ…大さじ1
粗挽き黒こしょう…お好みで
- 作り方
1. 手羽先に塩、コショウをすり込み、片栗粉をまぶして余分な粉ははたいて落とす。
2. フライパンに〈タレ〉の材料を混ぜ合わせ火にかけて煮詰めておく。
3. 1.を160℃(320°F) くらいの低温でじっくり揚げてしっかりと中まで火を通し、最後は180℃(356°F) の高温でカラッと揚げる。
4. 3.を2.のタレにくぐらせてしっかりと絡める。お好みで粗挽き黒こしょうをかける。



やめられない! 止まらない! 手羽先の魅力

焼き鳥屋さんでもお馴染みの鶏の手羽先。他の鶏肉の部位とはまた違った
味わいで、豪快に手で掴んで骨の周りのお肉をいただきます。
夏にはビールのおつまみにピッタリですね。
食べだすとやめられない、止まらない…手羽先の魅力に迫ります。



手羽先は鶏の羽の先部分のことで、肉は少なく脂肪分が多いのが特徴です。手羽先って、おいしいけど肉の部分は少ないし、食べづらいし…と敬遠される方もいらっしゃるかもしれませんが、実は手羽先には、女性にとって素晴らしい魅力があるのです。

手羽先の効能

手羽先の効能はというと、まず第一に挙げられるのが美肌効果です。手羽先の皮部分に含まれる豊富なコラーゲンが、肌の新しい細胞を精製する役目をして、綺麗な肌を手に入れることができます。それだけでなく、手羽先に含まれるビタミンAが、老化防止、がん予防の役割を果たすのだそうです。このビタミンAも美肌を作る上では欠かせない栄養成分ですから、手羽先は美肌にかなりの効果がある食材といえるでしょう。元々、鶏肉自体が低脂肪、高タンパクのヘルシー食材として知られていますが、手羽先には特に多くのコラーゲンやビタミンA、Bなどが含まれているというわけです。

お肌をツルツルにする成分として知られているコラーゲンは、細胞同士を結びつける役目をして皮膚以外(目の角膜、関節など)にも多く存在し、美肌効果だけでなく白内障や老眼、関節痛などの予防にも効果があるといわれています。

ですから身は引き締まって弾力があり、噛めば噛むほどに自然の旨味を楽しむことができます。

保存方法

食べきれないほど手羽先を購入してしまった時は、冷蔵庫ではなく冷凍庫で保存します。鶏肉は冷蔵庫に入れておいても、すぐに臭みが出てきます。すぐに食べない場合は、新鮮なうちに冷凍保存しておくことをおすすめします。生の手羽先をそのままラップに包んで冷凍する方法と、下味をつけた状態で冷凍する方法があります。下味をつけておくと、唐揚げにする際には、すでに味がしみている状態ですぐに調理が可能なので、時間の短縮にもなります。調理も簡単。焼きたてに塩をふった手羽先はパリッとした皮で中の肉は柔らかいです。塩焼きだけでなく、唐揚げにしても美味しいので子どもたちには大人気です。

手羽先の選び方

手羽先はお肉よりも皮の部分が多く、肉の厚みでおいしさを見分けることは難しいので、皮の色が薄ピンク色のものを選びます。黒ずんでいたり赤みが強すぎるものは避けたほうがよいでしょう。さらに皮部分の多い手羽先でも、全体にふくらみがあり、柔らかいものは良い手羽先といえます。皮にツヤと弾力があれば、唐揚げにした時もお肉の柔らかさが残り、さらに上質の手羽先といえます。ニジヤがお届けしている手羽先はホルモン剤など使用せず、地鶏として元気に走り回って育っている鶏ばかりです。

手羽先は煮ることによって皮、骨の付近に多く含まれているコラーゲンがしみ出てくるので、スープごと無駄なく摂り入れることができます。



塩レモン煮

- 材料 (2人分)
手羽先…6本/にんにくスライス…1片/オリーブオイル…大さじ3
塩レモン…大さじ1/白ワイン…100ml
パセリのみじん切り…小さじ1/コショウ…適宜
- 作り方
1. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、にんにくを軽く炒める。にんにくがほんのり色づいてきたら、手羽先を入れて色がつくまで両面焼いていく。
2. 調味料の材料を加えて蓋をし、中火〜弱火で約5分煮込む。

さっぱり酢煮

- 材料 (2人分)
手羽先…6本/白ネギ…¼本/しょうが…1片/卵…2個/サラダ油
〈調味料〉酒…大さじ3/みりん…大さじ1/砂糖…大さじ1½/米酢…大さじ4/しょうゆ…2½
- 作り方
1. 手羽先は水洗いして水気を拭き取る。白ネギは水洗いして幅1cmの斜め切りに、しょうがは水洗いして薄切りにする。卵はゆで卵を作り、殻をむいておく。
2. 中華鍋にサラダ油を入れ中火にかける。熱くなったら手羽先に薄く焼き色がつくまで両面焼く。
3. 白ネギ、しょうがを加え、ヒタヒタまで水を加え強火にかける。
4. 煮たったら火を弱めて、アクを取りながら15分煮る。ゆで卵、〈調味料〉の材料を加え、中火で煮汁が½量くらいになるまで、時々手羽先を返しながらかき混ぜ、煮汁ごと器に盛る。

下味を付けてオーブンに入れるだけなのでとっても簡単!皮がパリッ、中はジューシーに焼き上がります。



絶対おいしい! 手羽先焼き

- 材料 (手羽先10本分)
手羽先…10本/塩、コショウ…適量
- 作り方
1. 手羽先は水気を拭いて塩、コショウを両面に振ってしばらく置いて馴染ませる。
2. オープンの天板にアルミホイル、クッキングシートの順に敷いて、皮を下にし、重ならないように並べる。
3. オープンの予熱なしで180℃(356°F) で40分焼く。中まで火が通ったら出来上がり。

うまうま甘辛焼き

- 材料 (手羽先10本分)
手羽先…10本/白ゴマ…適量
(つけタレ) にんにくすりおろし…1片分/しょうゆ…大さじ2/みりん…大さじ2/ごま油…大さじ2
- 作り方
1. 手羽先は水気を拭く。味が染み込みやすいようフォークなどで差して、皮に穴を開ける。
2. ジップロックなどの袋につけタレの調味料と手羽先を入れ、タレが全体に馴染むようにもむ。
3. 冷蔵庫で3時間位寝かせて、味を馴染ませる。時々袋の上下を返す。
4. オープンシートを敷いたトレーに手羽先を重ならないように並べ、200℃(390°F) に温めたオーブンで20分ほど焼き、中まで火が通っていれば出来上がり。仕上げに白ゴマを散らす。

このコーナーでは、食に関しての興味が旺盛で、いつも自分自身が楽しいと思えることに挑戦し、イキイキとした毎日を送っていらっしゃる、ご馳走マガジン愛読者のみなさまにご登場いただきます。



廣田 有希さん — Yuki Hirota

築地の料理道具屋に生まれ、フードコーディネーター、店舗開発やスイーツやデリの商品開発を経て、実家の経営する会社の新規事業で、料理道具の店「つきじ常陸屋」のプロデュースを手がける。2009年、九州産の盆ざるの販促に野菜を干してみたのをきっかけに、日本製の干しかごの開発、販売を行う。干しかごの販促のために野菜を干すうちに、干し野菜にはまっていき、現在は干し野菜のセミナーを通じて「太陽を感じる生活」を広める活動をする傍ら、料理道具屋として、道具を通して日本の食文化を伝えている。

ご

馳走マガジンでもお馴染み、今や日本では大人気の干し野菜。そのアイデアやレシピをご紹介いただいている有希さんの講習会がNYとLAで開催される、という話を聞いて早速会いに行ってきた。

築地の料理道具屋

有希さんは日本の築地にある料理道具の店「つきじ常陸屋」に生まれ、本物の道具たちに囲まれながら育ちました。一度は家業を離れ、フードコーディネーターの勉強の後、都内商業施設や駅中の食品テイクアウトの店舗開発、商品開発に携わりました。その間には本当に多くの経験を積み、やりがいも充分あったそうですが、とにかく忙しい毎日を過ごされてきました。

そんな時、実家のお店が入るビルが取り壊されることとなり、移転を余儀なくされることになりました。新店舗となるこの機会にもっともお客様に喜んでもらえるようなお店にしたいと考えているようになり、料理道具を売っているのならば食品とも絡めていくとおもしろいのでは……というように様々なアイデアが湧いてきたそうです。そこで、有希さんは自らの手で新しいお店のプロデュースを行っていく決心をしました。

「工場がカスタムオーダーすると大量に出来てきて、さてこれからこれだけの量を売らなくっちゃ……と思いきや、ちょっと気が遠くなりました」

干し野菜の更なる挑戦

とにかく作ってしまった干しカゴを売るために、野菜を干す生活が始まりました。様々な野菜を干して、味見。これはイケる、これは無理。料理にも使ってみよう、これは無理。料理にも使ってみよう、これは無理。料理にも使ってみよう……お客さまに食べていただき丁寧に解説して、誰でも気軽に干して美味しくいただく干し野菜の普及に努めました。



有希さんの著書いろいろ (Tsukiji Hitachiya)

干し野菜中心の生活

現在日本とアメリカにお店を展開しており、お店の立ち上げはこれからプロデュースしたため軌道にのるまで、ご家族でかなり大変な



▲身振り手振りを交えた有希さんの楽しいお話に魅了。



▲色々干し野菜の一皿。どれもおいし〜と歓喜の声が。



▲干し野菜だけを煮込んだスープ。味付けはシンプルに塩、こしょうのみ。野菜の旨味がしっかり出ていると絶賛の一品。

今回はNYとLAにて干し野菜講座を開催し、いずれも大盛況。干し野菜を知らなくても基本からしっかり丁寧に教えてもらえ、試食したあとは参加者から活発な質問攻めとなった。

のが使われなくなり、それを作る職人さんも減って良い物がますます作られなくなるため、価格もあがり、買いにくくなる……という悪循環の傾向にあります。

昔から使われてきた道具は和食を作ったり保存するうえで非常に機能的、かつシンプルに、理にかなった作りをしています。一見高そうに思えても他と比べれば丈夫で壊れずずっと使い続けられるし、素材にも優しい。使えば使うほど手にもなじんできます。長い目で見れば人にも素材にも懐にも経済的なので、やはりきちんとした良いものをもっと伝えたいです。

干し野菜がマイブーム

そんな有希さんの楽しみのひとつに農業のお手伝いがあります。

思いをされたそうです。でも今は大好きな干し野菜中心の生活。日本ではメディアにも多く取り上げられたり、著書も多数発行されました。日本とアメリカで講習会を開くなど、地道に干し野菜の普及活動を行っています。

「干し野菜を始め、毎日空を見上げる生活です。太陽と生活することで、都会でも自然の恵みを感じられるのです。自然と気分も良くなるし、干した野菜は味や甘み、旨味がとっても濃くなって美味しくなるし、イイことづくしです」

干し野菜中心の生活はまだまだ続きそうです。



Tsukiji Hitachiya (トールランス店)

仕事以外のこと

毎日忙しい日々を送っておられ、ストレスもたまるのではないのでしょうか？

「今年になってから天気あまり芳しくなく、講座の数日前から、天気が悪いと、もうダメです。胃がキリキリして、かなりのストレスとなっていました。けどものは考えようで、どうせ自然には逆らえないんだからダメならダメで

時々知り合いの農家にお邪魔して田植えをしたり、野菜の収穫を手伝ったり。そこは自然栽培を行っている農家さん。そこで収穫したお米を初めて食べた時は美味しく感動したそうです。そんな農家さんの姿勢や情熱やひたむきさに触れながら、土の中を裸足で歩いたり、自然の中で過ごす時間がとても幸せなひとときだそうです。

「ある日ミニトマトがたくさん収穫できて、食べきれないほどだったので保存方法を探してみたら、ドライトマトならば簡単そうだったので、試みに盆ざるで干してみたんです。そしたらとっても甘い！あまりに美味しかったので、次の日からお客様に盆ざるでミニトマトを干してみませんか？と案内を始めました」

諦めることにしたんです。なんとかなるさって。気にしなくなったらどういうわけかお天気にも恵まれるようになりました」

そして、水泳やサーフィンなど遊びもちゃんと楽しんでいらっしやるようですよ。

「とにかく外で動くことが好きです。特に好きなのは畑。(笑)裸足で土を踏むと気持ちよくなってと身体に入ってくる感じがします。自然のなかで友達と過ごすのが何よりも楽しい！」

食べることも大好きだという有希さん。

「自分が美味しいと思うもの、食べたいものを食べます。例えば同じおにぎりでも機械が握ったものよりもヒトの手によって握られたものなど、食材選びも季節の旬のものやヒトのぬくもりの感じられるものを選んで手に取ります」

野菜も干すと美味しくなります。美味しくなるという事は身体に良いものになっているということ。そして美味しいと感じながらいただくことは身体にとっても心にとっても大切なことなのでしょう。そんな有希さんもニジヤのお客様と聞いてうれしそうです。

「ニジヤでは必ずオーガニックのニジヤのお米を買っています。野菜もオーガニックのものが多くて重宝しているんですよ。ランチで利用する時は種類の多さに、売りの前が悩みます。ニジヤさんのお弁当はヘルシーなものが多いので安心して食べられます」

少し干すだけで美味しくなる干し野菜。この感動は有希さんにとって、衝撃的だったようですよ。

「市販されているものは日持ちを考えるとカラカラに乾いているものですが、半生の干し野菜はジュシーさを残しつつ濃厚になる旨味を感じることができるとです」

そこから有希さんのマイブーム干し野菜生活が始まりました。

盆ざるのほかに、干し野菜を干すのに適したものをあれこれとリサーチして見つけ出したのが、魚釣りを使う真つ青で鮮やかな色合いの干し網。それしかなかったためしばらくお店でも売っていたそうです。

「お店に出しておく売れるんですよ。だけど自然素材の道具が並んでいる中にその商品だけ違和感があり、しっくりこない。自分の中でそれがとても許せなかったんです。で、どこを探してもないんだって自分で作っちゃって……」

なんと、有希さんは干し野菜が干しやすいようにオリジナルの干し野菜カゴを作りました。

「うちの盆ざるがちょうどピッタリ入るサイズ。ファスナーのクオリティや野菜が出し入れし易い扉の形などこだわった部分がたくさん詰まっているオリジナルです」

確かに見た目もナチュラルで使



干し野菜カゴ (Tsukiji Hitachiya)

これからのこと

最後にこれからのことをお聞きしました。

「今やっている干し野菜をもっともっと広めていったり、干し野菜の商品開発も積極的に行っていきたいです。実はもうアイデアがあるんですよ。まだ秘密ですけど。(笑)あとは私の大好きな農家さんたちを東京にお呼びして農家と消費者をつなぐ会を継続的に実施していきたいです。お互いの顔がわかれば、美味しさもひとしお。何かあった時にも、マイ農家があると安心感にも繋がります。東京の人が農家と親戚のような関係になれるような、温かい会をもっともっと増やしていきたい。そして、その農家さんの野菜はそのままでも美味いけれど、調理の環境として“干す”ことを伝えたり、その野菜を調理する過程で、きちんとした料理道具のことも伝えていきたいと思っています」

一見華奢な有希さんでしたが、話を聞いていくうちに内に秘めた情熱と行動力がひしひしと伝わってきて、たくさん元気をいただいたような気がします。これからも好きなことを楽しみながら新しい道をどんどん開拓していけることでしょう。

いつも前向きでそして何よりも毎日を楽しんでいらっしやるのが WHAT A WONDERFUL LIFE の源なのかもしれませんね。

無形文化遺産

としての日本食

「真の日本食を
もっと知りたい」
— 其の肆 —

日本食はここアメリカでもすでに多くの人が好まれ、親しまれつつあるのは周知のとおり。寿司、しゃぶしゃぶを始め、最近ではラーメンブームとまでいわれられています。それらを踏まえての無形文化遺産登録かと思いきや実はもっと深いところにその所以があるのです。簡単にいうところの「日本食」の特徴として

- ① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

が挙げられます。日本人の私たちには当たり前のように慣れ親しんできた事柄だと思いが、近年になって世代が変わることにだんだんと忘れ去られている部分もあるのではないのでしょうか。このたびのこの日本食の無形文化遺産登録を機に今一度日本食の基本に立ち直り、理解を深めた上で更なる進化を遂げなければならぬ時期にきているような気がします。

その一環として、日本とアメリカとをまたに掛けて活躍されている、杉浦シェフのオリジナルレシピをご紹介します。無形文化遺産としての日本食をたっぷりご堪能ください。



チキン南蛮

チキン南蛮は、宮崎県発祥の鶏肉料理。鶏のから揚げを南蛮酢とタルタルソースで味付けした料理で地方によっては鶏南蛮とも呼ばれます。元々はムネ肉を使用するのが一般的でしたが、現在は脂肪分が多くボリューム感もあるモモ肉を使う料理店も多いです。かつて宮崎県延岡市内にあった洋食店「ロンドン」で昭和30年代に出されていた賤い料理の一つに、衣を付けて揚げた鶏肉を甘酢にさっと浸した料理がありました。この店で働いていた後藤直が、これを大衆食堂お食事の店「直ちゃん」にて売り出し、当時はタルタルソースは使用していませんでした。現在の主流となっている、タルタルソースを掛けたチキン南蛮を考案したのは、同じくロンドンで働いていた甲斐義光とされます。宮崎市の「おぐら」2号店としてオープンした「洋食屋ロンドン」にて1965年（昭和40年）に販売されました。

■材料 (4人分)

〈鶏から揚げ〉鶏もも肉…4枚/卵…1~2個/塩・こしょう…適量/小麦粉…適量
〈南蛮酢〉しょうゆ…大さじ3 1/2/砂糖…80g/米酢…大さじ5
〈タルタルソース〉ゆで卵…1~2個/玉ねぎ みじん切り…1/4個/マヨネーズ…75g
ケチャップ…5g/ケッパー みじん切り…10g/塩…少々/こしょう…少々

■作り方

〈鶏のから揚げ〉

1 肉は一枚のまままたは一口大に切る。肉に塩こしょうし、小麦粉をまぶしてはたいて170℃の油で揚げる。

〈南蛮酢〉

1 鍋にすべての材料をいれて沸かす。 ※野菜のヘタなどをいれると風味が増す。

〈タルタルソース〉

1 玉ねぎを水にさらし、水をしっかり切っておく。
2 ゆで卵をみじん切りにして、マヨネーズ、ケチャップ、ケッパーを混ぜ合わせて塩、こしょうで味を調える。

〈仕上げ〉 揚げたてのチキンに南蛮酢を浸し上げた後タルタルソースをかけて完成。

和



鰹めし

■材料 (1人分)

鰹の刺し身…60g/白ゴマ…1g~2g
濃口しょうゆ…100ml/玄米茶…80ml
白飯…80g

■作り方

- 1 鰹の刺し身を薄く10gにスライスする。
- 2 すり鉢に煎った白ゴマを半擦りにして、そこに濃口しょうゆを入れる。
- 3 2の中に1をいれて20分ほど漬込む。
- 4 白飯の上に3をのせて、上から玄米茶をかけて完成。
※薬味で、海苔、ねぎ、大葉、わさび、あらねなどをいれても美味。

鰹めしはかつお船の中で、捕れたての鰹の刺し身を食した後、残った刺し身をご飯の中に入れて、熱いお茶を注いでかき込んだのが始まりとされています。

煎った白ゴマをすり鉢に入れて半ずりにしてしょうゆでのばし、その中に鰹の刺し身をつけ込みます。熱いご飯の上にその刺し身をのせ、タレをかけて熱いお茶を注ぎ、薬味のわさび、ねぎ、もみ海苔を添えて食べます。煎りゴマの香りが魚の臭いを消し、誰にでも愛される料理の一つとされています。

夏などの農繁期の忙しい時、食欲増進と手軽に食べられる家庭料理として作られています。鍋を熱し油を入れ、ごぼう、にんじんを炒め、砂糖をれ、溶けたら味噌を入れてよく混ぜ、フライパンで炒めたかえり（いりこの粉）を加えて混ぜ合わせる。最後にニラとゴマを入れ、少し炒めて出来上がり。ごはんにかけてたり、おにぎりに入れり様々に活用できます。

■材料 (作りやすい量：約30人分)

ごぼう みじん切り…50g/にんじん みじん切り…50g
ニラ 3cmのざく切り…30g/サラダ油…少々/砂糖…30g
赤味噌…200g/白ゴマ…10g/いりこ粉末…3g

■作り方

- 1 サラダ油にごぼうとにんじんを炒めて砂糖を加える。
- 2 赤味噌といりこの粉末を加え弱火で10分程練る。
- 3 最後にニラを加えて少し炒め、仕上げに白ゴマを振って完成。
※お好みで、豚の挽肉やごま油を加えても美味。



油味噌

細切りにしたさつまいも、ごぼう、にんじんなどの季節の野菜に小麦粉、しょうゆ、砂糖、水を加え混ぜ合わせ、しゃもじの上で平らにし、油で揚げたもの。揚げた姿がカニの足が出ているように見えるため、かね（かに）と呼ばれています。

■材料 (3~4人分)

さつまいも…100g/ごぼう…100g
にんじん…100g/卵…1個
小麦粉…100g/しょうゆ…少々/砂糖…少々/塩…少々

■作り方

- 1 さつまいもは皮を厚めに剥いて大きめにせん切りに。ごぼう、にんじんは笹がきにして水にさらす。
- 2 1の野菜を合わせて砂糖、塩、しょうゆで味付けをする。
- 3 2に小麦粉をまぶす。(水分が少なそうなら水を足す)
- 4 しゃもじに3を薄く延ばして170℃の油で揚げる。



かね



HITOSHI SUGIYARA

関西や東京の数々のレストランで研鑽を積み、2009年に渡米。NYの一流レストラン「シーグルル」で研修・共同商品開発を行う。

帰国後、2013年4月、NYロックフェラーセンターでティファニー本店の記念VIPパーティ「ブルーブック」コレクションにて料理を提供。2014年5月には日本ル・コルドンブルー主催料理コンテストで全国500人エントリーの中から優勝。(写真は受賞作品)



NHKの『キッチンが走る!』という番組で俳優の杉浦太陽さんと一緒に撮影しました。宮崎県と一緒に訪れて、楽しい撮影となりました。それにちなんで今回は宮崎県の郷土料理を紹介させていただきました。

まるごと スズキ

Japanese sea bass



スズキはブリなどと同じように、成長と共に呼び名が変わる出世魚です。成魚になるまでは、冬は沿岸で春に内湾、夏には河をさかのぼり汽水域から淡水域という風に住処を変えながら成長していきます。そして3年ほどで成魚になり、沿岸部の磯などに住み着きます。関東では「セイゴ↓ハネ↓スズキ」、というように成長段階を経るごとに呼び名が変わっていきます。

スズキの旬は6月〜8月で、夏の白身魚の代表といえます。魚の中では珍しくビタミンAが豊富なのも特徴です。身は血合いがほとんどない白身で、「スズキ」という和名が「すずぎ洗いたしようなきれいな身」に由来するとする説もあるほど。身の質はタイに似て、柔らかくて癖もなくあっさりしています。

ニジヤではこんな美味しいスズキをまるごと販売しています。まるごとお料理すれば、見た目も豪華で食べごたえも充分ですね。

まるごとスズキの美味しいレシピを、ぜひお試しください！

スズキと野菜の塩レモン蒸し

材料(約2~3人分)

[A]	[B]
スズキ…………… 1尾	ブロッコリー…………… 1房
塩レモン…………… 大きじ2	パプリカ(赤・黄・緑) …… 各1/2個
ハーブ類(タイム、バジルなど) …… 適量	塩レモン…………… 大きじ1
	塩、こしょう…………… 少々
にんにく…………… 1片	
オリーブオイル…………… 大きじ1	
白ワイン…………… 大きじ4	

作り方

- 1 スズキはウロコや腹の掃除をして水気を拭き、塩レモンをまんべんなくまぶして腹にハーブ類を詰める。ラップして冷蔵庫で半日〜晩置く。
- 2 野菜類は食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、塩レモンをまんべんなくまぶして30分ほど置く。
- 3 フライパンにオリーブオイルと潰したにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたらにんにくを取り出して強火にし、スズキを入れて焼く。
- 4 スズキの片面がこんがり焼けたら裏返し、中火にして野菜類を魚の周囲に置き、軽く塩、こしょうしてワインを入れてフタをする。
- 5 5〜8分ほど蒸し焼きにし、全体に火が通ったらできあがり。



スズキとセロリの梅干し蒸し

材料(約2~3人分)

スズキ…………… 1尾	しょうが…………… 1片
セロリ…………… 3本	塩、こしょう…………… 少々
東京ネギ…………… 1本	魚醤…………… 大きじ1
シラントロ…………… 3本	酒…………… 大きじ5
梅干し…………… 3個	

作り方

- 1 スズキはウロコや腹の掃除をして水気を拭き、腹にセロリの葉を詰める。塩、こしょうをして冷蔵庫で20〜30分置く。
- 2 セロリ、東京ネギ、しょうがは千切り、シラントロは葉と茎に分けておく。
- 3 皿にセロリ、東京ネギ、しょうが、3等分に切ったシラントロの茎を混ぜて敷く(魚の上に乗せる用に少し残しておく)、スズキをのせる。その上に種を除いた梅干しと残りの野菜をのせる。
- 4 上から魚醤と酒を混ぜたものをふりかけ、蒸し器に入れて10分程度(魚の大きさによって異なる)蒸す。
- 5 シラントロの葉をトッピングする。





ケイジャン料理のガンボをニジャのソーセージを使って。

エビとソーセージのガンボ風

【材料(4人分)】

エビ	8尾
ニジャソーセージ	4本
玉ねぎ	1個
黄パプリカ	½本
緑パプリカ	½本
オクラ	15本
オリーブオイル	大さじ3
にんにく	1片
チキンブイオン	650ml
小麦粉	小さじ2
ベイリーフ	1枚
タイム	1枝
パプリカパウダー	大さじ1
カイエンペッパー	小さじ½
ドライマジョラム	小さじ½
塩	小さじ½
こしょう	少々
ごはん	適量

【作り方】

- エビは洗って殻付きのまま背わたを取り除く。玉ねぎ、セロリ、パプリカ類は1cm角、オクラとソーセージは1cm幅の輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブオイル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、玉ねぎ、セロリ、ソーセージ、パプリカ類、オクラの順に入れて炒める。
- 野菜がしんなりしたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- チキンブイオン、ベイリーフ、タイムを加え、沸騰したらエビと香辛料を入れる。エビに火が通ったら塩、こしょうで味をととのえる。
- 器の中央にごはんを盛り付けてスープを入れる。

タッカンマリ

【材料(4人分)】

鶏手羽	4本
鶏もも肉	1枚
じゃがいも	1個
白ネギ	1本
ニラ	50g
にんにく	1片

しょうが	1片
ベジタブルブイオン	1000ml
酒	大さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々

【タテギ】

粉唐辛子	小さじ½
砂糖	小さじ1
ナンブラー	小さじ½
コチュジャン	小さじ1
白ごま	小さじ1
水	大さじ1
にんにく	小さじ½
ネギ	適量

【作り方】

- 手羽は手羽元と手羽先に切り分け、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは食べやすい大きさに切って水にさらす。白ネギは斜め切り、ニラは4cm幅、にんにくはスライス、しょうがは千切りにする。
- 鍋にベジタブルブイオン、酒、鶏肉、にんにく、しょうがを入れて中火で10分煮てから、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 白ネギとニラを入れて2~3分加熱する。塩、こしょうで味を調え、【タテギ】の材料を混ぜ合わせたソースをつけていただく。



丸鶏で作る韓国のスープを作りやすい手羽で。タテギというソースをつけていただきます。

夏の贅沢スープ

夏にこそお試しいただきたい豪華な贅沢スープです。美味しい食材を贅沢に使って栄養たっぷり食欲もそそられます。

ブイヤベース

【材料(4人分)】

エビ	8尾
アサリ(殻付き)	400g
イカ	1杯
タラ切り身	2切れ
白身魚のアラ	500g
玉ねぎ	½個
にんじん	1本
セロリ	1本
トマト	1個
にんにく	1片
水	800ml
白ワイン	180ml
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1枚
サフラン	小さじ1
塩、こしょう	少々
パセリ	適量

【作り方】

- エビは尾を残して殻をむき、背わたを取っておく。(殻は捨てない)、アサリは砂抜きして洗い、イカはワタを取って1cm幅の輪切りにする。タラは食べやすいおおきさに切る。にんにくは潰し、その他の野菜はざく切りにする。
- 鍋にアサリ、にんにく、ローリエ、白ワインの半量を入れてふたをし、強火にかける。アサリの口が開いたら火を止めて、汁ごと別の皿に出しておく。
- 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、白身魚のアラ、エビの殻、2から出したにんにくを入れて強火で炒める。途中水分がなくなってきたら残りの白ワインを足しながら炒める。アラがポロポロになってきたらトマト以外の野菜を入れてさらに炒める。
- 水分がなくなってきたらトマトを入れて炒める。アサリの汁(ローリエも)、水を入れて中火で30分ほど煮込む。
- 4のスープを濾して別の鍋に入れ、サフランを加えてから再度強火にかけて、エビ、イカ、タラを加え、火が通ったらアサリを戻して火を止める。

魚のアラから取るスープはこんなに重宝！贅沢なシーフードスープです。



マンハッタン クラムチャウダー



アサリから出るダシがおいしいの秘訣！野菜もたっぷり食べましょう！

【材料(4人分)】

玉ねぎ	1個
じゃがいも	1個
にんじん	1本
トマト	2個
にんにく	1片
アサリ	400g
チキンブイオン	600ml
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
ドライバジル	小さじ½
塩、こしょう	少々

【作り方】

- にんにくはみじん切り、他の野菜はすべて1cm角に切る。
- 鍋にアサリと白ワインを入れてふたをし、強火にかける。殻が開いたら火を止め、煮汁ごと別皿に取っておく。
- 鍋にオリーブオイル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、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れてよく炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、トマト、ドライバジル、チキンブイオン、アサリの煮汁を加えて、野菜がやわらかくなるまでフタをして煮る。
- アサリを入れ、塩、こしょうで味を調える。



ブフ・ブルギニオン(牛肉のブルゴーニュ風煮込み)

【材料(4人分)】

牛肉煮込み用(スネ肉)	400g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
セロリ	1本
じゃがいも	1個
しめじ	1袋
にんにく	2片
ローリエ	1枚
ビーフブイオン	900ml
赤ワイン(できればブルゴーニュ産)	300ml
トマトピューレ	250g
バター	20g
塩	小さじ1
こしょう	少々

【作り方】

- 牛肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいもは食べやすい大きさに乱切りにする。しめじは石付きを取ってばらし、にんにくはスライスする。
- 1の材料と赤ワイン、ローリエをジップロックなどに入れて冷蔵庫で半日置く。
- 2をざるで濾して牛肉の水気をふき、軽く塩、こしょう、小麦粉(すべて分量外)をふる。(マリネ液は取っておく)
- 鍋にバターを半量を入れて強火で熱し、牛肉を入れて両面焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- 鍋に残りのバター、マリネした野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら肉を戻して2~3分炒める。
- マリネ液、ビーフブイオン、トマトピューレを加え、ふたをして弱火で1時間煮込む。塩、こしょうで味を調える。



ブルゴーニュの赤ワインで牛肉を煮込んだ郷土料理です。

鹿児島産和牛の話

現在世界各国で広がる日本食ブーム、その中でもとりわけ人々を魅了する食材といえば和牛。日本の豊かな自然と食文化が育んだ、食の芸術品として世界中から注目を集めています。

今回はニジヤ特選の鹿児島産の最高級黒毛和牛のご紹介です。

■鹿児島県産 黒毛和牛

黒毛和牛（和種）は、その昔近畿、中国地方を産地とする使役牛でした。明治時代に外国種と交配改良され、昭和19年に日本固有の種として認定されました。現在では日本各地で肥育されている和牛の90%がこれになります。鹿児島は日本一の和牛産地としても有名で、温暖な気候と広大な農地に恵まれ、発展してきました。その供給の安定性から日本全国の有名ブランド牛産地へも多く供給されています。鹿児島黒毛和牛は、とてもきめ細やかでやわらかい肉質とバランスのよい霜降りにも恵まれ、脂の風味が極めてよく、口の中にとろけるようなまろやかさと柔らかさがあります。数ある黒毛和牛の中でもとりわけ高く評価されています。

製造元の工場は、世界一厳しいといわれる米国の衛生基準をクリアし、対米輸出工場に厚生省から認定された施設です。公的機関の食肉検査はもちろんのこと、独自の検査室を設け、商品の衛生品質を厳しくチェックし、高い水準をクリアした商品だけをお客様にお届けしています。

またHACCP（危害分析重要管理点）システムを採用することで、常に安心して確かな商品づくりと日々の衛生環境の向上に取り組んでいます。全ての牛肉には、10桁の個体識別番号が付けられており、この番号は日本国が法律に基づき管理している番号で、生年月日から品種など、すべての情報を

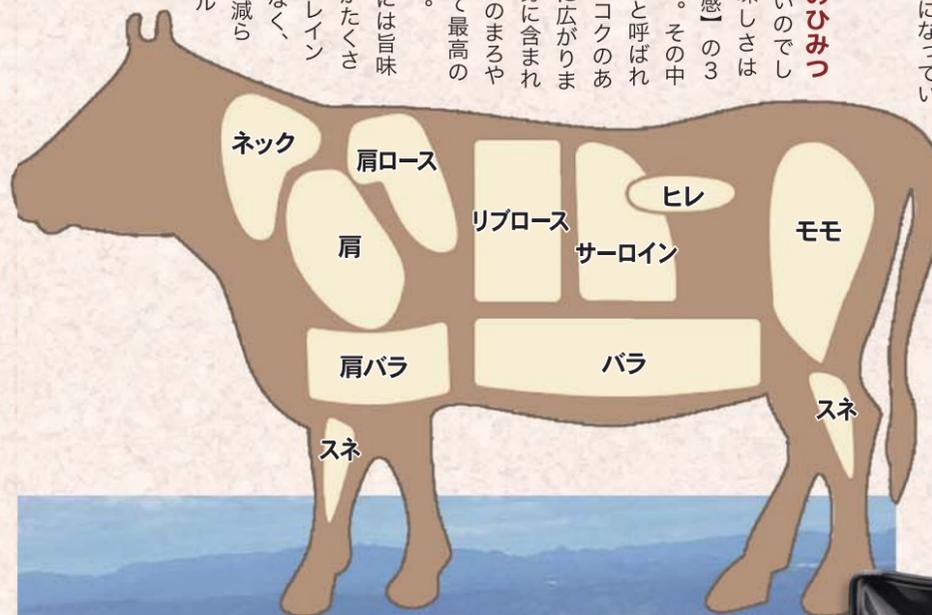
管理しているシステムで、偽装防止や万が一事故が発生しても生産履歴を追跡できるようになっています。

和牛の美味しさのひみつ
和牛はなぜ美味しいのでしょうか。牛肉の美味しさは【味】【香り】【食感】の3つだとよく言われます。その中でも和牛は【和牛香】と呼ばれる特有の香りがあり、コクのある甘い香りが口の中に広がります。この和牛香と赤身に含まれる旨味成分、脂肪交雑のまろやかな食感が合わさって最高の味を作り出しています。

また、和牛の脂肪には旨味を強めるオレイン酸がたくさん含まれています。オレイン酸は美味しさだけでなく、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールをそのままに保つこととの出来る効果があります。

お肉は部位によって様々な呼び名があり、なかなかわかりづらいですよ。そこで、お肉の部位とそれぞれおすすめの食べ方をご紹介します。

店頭にはない場合は、マネージャーにお問い合わせください。



肩ロース Chuck Roll

背肉の部分をロースと言い、その語源は「ロースに適した肉の部位」という意味があります。適度に脂肪分があり旨みが濃いので、薄切りにしてしゃぶしゃぶ、すき焼きに最適です。



すき焼き

リブロース Ribeye

極めが細かく霜降りと呼ばれるきめ細かい脂肪が特徴です。肉そのものを味わう部位で、厚みがあり、しゃぶしゃぶやステーキで用いられる最高級部位として知られています。



味噌漬け

バン Short Rib, Short Plate

バラ肉とは、元々あばら肉から来ており、あばら骨周辺部位を指します。焼肉でよく食べるカルビとは、バラ肉のことです。濃厚な旨みと脂身の多さが特徴で、焼肉や牛丼に最適です。



肉じゃが

肩 Shoulder

脂肪分が少ない赤身肉で、うまみ成分やコラーゲンが多いので、細切れや、煮込み料理によく合います。



ハヤシライス

サーロイン Strip Loin

極めが細かくてやわらかい、ヒレと並んで最高級の部位です。ステーキが有名ですが、しゃぶしゃぶ、すき焼きにも最高です。



しゃぶしゃぶ

フィレ Fillet

やわらかくて風味があり、一頭からわずかしが取れない希少価値が高い高級部位です。その中でも、中心部分の最も太いところはシャトーブリアンとよばれ、幻の部位と呼ばれています。ステーキに最適です。



ステーキ

モモ Round

牛肉の中で最も脂身の少ない赤身肉です。ローストビーフやたたきなど、かたまりで調理する料理に向いています。



たたき

季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

14 ～夏の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

最近注目されているのが、シソに含まれるポリフェノールの一種のロズマリン酸です。ポリフェノールはもともと花粉症の症状を和らげる効果があるといわれていて、甜茶、トマト、玉ネギ、シソなどポリフェノールを多く含む食材を日々の食事に取り入れて、体質を改善する方法などが多数紹介されています。またロズマリン酸には、強い抗酸化作用があることが確認されています。病気や老化の予防には、抗酸化成分を含む食べ物を積極的に摂り入れることが重要です。ロズマリン酸は、シソ科の植物であるローズマリー、レモンバーム、シソなどに含まれ、特に赤シ

ソに豊富に含まれています。シソの栄養価はとても高く、生命力の強い野菜です。薬効にも優れ、胃の働きを高める効果であるペリラルデヒド、免疫力を高める効果があるβカロテン、骨や歯を丈夫にする効果があるカルシウム、ストレスを和らげる効果があるビタミンC、血液をサラサラにする効果のαリノレン酸、疲労回復効果があるビタミンB1など、シソは健康効果の高い野菜です。シソは、料理の脇役や引き立て役として使われることが多いですが、食べずに残している方は、実はもったいないことをしているのかもしれない。

身体を冷やす夏野菜は、火を通したり薬味を足すことで身体を温める料理になります。温かく消化吸収のよいスープや煮物料理は、身体を芯から温めてくれます。本来人間の身体には、気温の変化に自然に対応し、冬の寒い時は身体に熱をため、夏の暑い時は汗をかいて体温を下げ、体温を一定に保つよう調節する能力が備わっており、暑さや室内の動きすぎた冷房の寒さを頻りに繰り返している、体温の調整に関係する交感・副交感神経系のバランスが崩れ、自律神経に不調をきたすこともあります。また、冷房が効きす

ぎたところに長時間いると体温を調節する機能が鈍くなってしまい、その結果やはり自律神経に不調をきたして、疲労感や倦怠感といった夏バテの症状をひきおこし、寒さから肩こりや腰痛、胃腸不良などの症状を招くことがあります。これからの季節は、暑い日が続くと夏バテになりやすくなってしまいます。夏バテ予防として、まずはこまめに水分を補給することです。夏場には体内の水分量が知らず知らずのうちにどんどん失われてしまいます。普段からしっかりと水分補給を心掛けたいです。しかし、暑いからと言って冷たい水分を飲み過

ぎると、体内に吸収されにくくなり内臓が冷え、胃腸の働きを落としてしまいます。特に女性は冷え性の方が多いので、出来るだけ暖かい飲み物にすることが大切です。次に冷房に注意することです。冷房によって体温調節が上手くいかなくなり、自律神経に影響を及ぼしますので、屋外と屋内の温度差を出来るだけ少なく保つことです。そしてしっかりと睡眠を取ることです。寝不足は体力不足になりやすく、午前中で既にグッタリとしてしまいます。睡眠をしっかり取って、一日の活力のエネルギーを十分に回復させることが夏バテ防止に繋がっていきます。

最後に、食事はしっかりと食べることです。夏バテにはしっかりと食べて栄養を補給することが、何をすることも効果的です。それと季節の野菜を摂ることは旬の時期に必要な栄養素が詰まっております。夏場に不足しがちな栄養素を補うことが出来ます。特に夏野菜は身体の熱を下げる効果が期待出来ますので、無理に冷房などで身体を冷やさなくても、身体の中からしっかりと冷やす効果があります。それとミネラル類もしっかりと補給することです。暑くてあまり食欲が湧かない場合は、香味料などを加えてひと手間掛けると意外と食べやすくなります。



鶏ひき肉大葉はさみ揚げ

材料(4人分)

鶏ひき肉 400g/大葉 15~20枚/しょうがみじん切り 1かけ分
長ネギみじん切り1/2本
塩こしょう 少々/片栗粉 少々/大根おろし 適量/ポン酢 適量

作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉、しょうがと長ネギのみじん切り、塩こしょうをして、よく練る。
- ② 大葉の裏側に片栗粉をつけ、スプーンですくったひき肉を乗せて包む。
- ③ 中温でじっくり揚げ、最後に高温でサクッと揚げてできあがり。おろしポン酢でいただきます。

赤シソジュース



材料(作りやすい量)

赤シソ … 1束
水 … 1リットル
甜菜糖 … 250g
レモン汁 … 100ml

作り方

- ① 赤シソは鍋に入るサイズにカットして、流水でよく洗っておく。
- ② 大きめの鍋に水を入れて沸騰させ、①を入れて中火で30分ほど煮出す。
- ③ 柄付きのザルにシソを移して、シソをザルの縁に押し当ててエキスを無駄なく絞り出す。
- ④ ③の鍋に甜菜糖を入れて、中火で10分ほど煮る。
- ⑤ 火からおろしてレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 冷めたらザルで濾しながら保存容器に入れて冷蔵庫で保存。
※ 水や炭酸水で2~3倍に薄めて飲みます。

かぼちゃスープ



材料(4人分)

かぼちゃ … 300g
牛乳 … 300ml
玉ねぎ … 1/2個
水 … 300ml
固形ブイヨン … 1個
バター … 10g
塩、こしょう … 少々
パセリ(みじん切り) … 適量

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを加えて玉ねぎをこがさないようにゆっくり炒め、かぼちゃを加えてさらに炒める。水300mlと固形ブイヨンを加えてやわらかくなるまで煮る。煮えたらそのまま冷ます。
- ③ ミキサーに②と牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌する。再び鍋にもどして温め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

かぼちゃアイス



材料(4人分)

かぼちゃ … 200g
生クリーム … 200ml
牛乳 … 200ml
砂糖またははちみつ … 100g
塩 … 少々

作り方

- ① かぼちゃは乱切りにして、皮のついたまま箸がすっと通るくらいまでゆでる(電子レンジでもOK)。
- ② かぼちゃが冷めたら、牛乳と一緒にミキサーにかけてなめらかにする。
- ③ 生クリームを硬く泡立てて②を混ぜ合わせ、砂糖またははちみつで甘みを加え、塩で味を調える。
- ④ ③をバットなどに流し込んで冷凍庫で冷やす。固まる前に、時々かき混ぜる。

今年のここ南カリフォルニアの気候は、春先から夏のような天気になったり、そうかと思うと雨の時期で無くても雨が降ったりと、あまり安定しない天気になっております。それでもこれから夏は、去年のように蒸し暑くなったりしますと、軽く夏バテにもなってしまうと思います。夏バテを予防するために、今回は旬の野菜の中から、夏の体調不良に効果がある食材をご紹介します。

まずはかぼちゃです。かぼちゃと聞いて頭に浮かぶのは冬至かぼちゃではないでしょうか。日本では、冬至にかぼちゃを食べる習慣から冬野菜のイメージがありますが、実はれっきとした夏野菜です。では、なぜ夏野菜のかぼちゃを冬至に食べるのでしょうか。昔は、冬は農閑期で野菜が不足し食料がとて乏しく、無事に冬を越せるのかわたても深刻なものだったのです。かぼちゃは長期保存が効くので冬の貴重な栄養源だったのでしよう。かぼちゃの収穫は夏から秋にかけて始まり、数ヶ月寝かせることで水分が抜けていき長期保存が可能になるわけです。昔の人は経験からこういうことを知っていたのでしよう。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」と言われますが、かぼちゃにはビタミン類、βカロ

テン、食物繊維などの栄養素がバランス良く含まれています。中でもビタミンEが豊富で、野菜の中ではトップクラスの含有量です。ビタミンEには毛細血管を拡張して血流を良くする作用があり、冷え性や肩こりの改善にはとても効果的です。身体全体の血流が良くなると代謝も上がり、顔の血色も良くなります。身体が冷えると免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったり、病気や不眠などさまざまな体調不良を引き起こします。またビタミンEの美肌効果が肌の老化を防ぐことに繋がります。ビタミンEが血行を促して代謝を上げて身体を温め、βカロテンが免疫力を向上させ、腸内環

境を整える効果の食物繊維なども含んでおり、風邪をひきにくい身体にしてくれます。

かぼちゃには、貧血を予防する効果の鉄分、美肌効果のビタミンCなども含まれていて、健康増進の手助けをしてくれる健康野菜です。

かぼちゃは、スープや煮物などにすると一度にたくさん量をたべることができるので、栄養素の摂取源として、夏バテや冷え症の予防に、積極的に摂り入れたい食材です。

次は強い殺菌作用を持つ夏の香味野菜、シソの隠されたパワーをご紹介します。

シソはお寿司やお刺身などのぎると、体内に吸収されにくくなり内臓が冷え、胃腸の働きを落としてしまいます。特に女性は冷え性の方が多いので、出来るだけ暖かい飲み物にすることが大切です。次に冷房に注意することです。冷房によって体温調節が上手くいかなくなり、自律神経に影響を及ぼしますので、屋外と屋内の温度差を出来るだけ少なく保つことです。そしてしっかりと睡眠を取ることです。寝不足は体力不足になりやすく、午前中で既にグッタリとしてしまいます。睡眠をしっかり取って、一日の活力のエネルギーを十分に回復させることが夏バテ防止に繋がっていきます。

おにぎらず

「おにぎらず」というおもしろい名前の由来は「握らないおにぎり」からきています。実は今、日本でちょっとしたブームになっているこのおにぎらず。一体どんなものなのか、試してみたくないですか？

おにぎらずはおにぎりのように握らないおにぎりなので、とにかく簡単だということがポイント。アツアツごはんのまま、手を汚すこともなく作れてしまいます。おにぎりが上手に握れない、というお子様やお料理初心者だって、すぐに作ることができます。新しいおにぎりの形！とでもいえそうですが、実はこの「おにぎらず」、マンガ『クッキングパパ』（講談社刊）22巻で「超簡単おにぎり」として紹介されているレシピなのです。ラップの上に海苔をのせて、真ん中にご飯を平たく乗せ、さらに具材をのせて、海苔の四隅を折って四角にするもの。これならご飯を握る必要がなくて手が汚れず、食べやすいというのが人気の秘密なのでしょう。そして何よりも、握らないから「おにぎらず」というネーミングが面白いですね。そして、注目すべき点は中に入れる具材の種類。握らなくて良いため、比較的大きさや形にこだわる必要もないのです。たとえば、スパム、玉子焼き、ハム、チーズ、コロッケやとんかつなど…サンドイッチ感覚でお好みの具材を何でも入れられます。また小さなお子様をお持ちのお母さんたちにも大好評！ おにぎらずは平らなので、持ちやすく、小さな口にも入りやすいので、ポロポロとこぼすことなくキレイに食べることができるのです。

この度、ニジヤでもおにぎらずがお目見えます。
お家で作るもよし、買って食べるもよし。
いつでもどこでも気軽に食べやすいおにぎらず。
ぜひお試しください。



●おにぎらずの作り方

1. 海苔に塩を少々振ってからご飯をのせる。
2. その上にお好みの具を置いて、またご飯をのせる。
3. 海苔の四つ角を、真ん中に寄せて海苔が重なるように包む。
4. 裏返してしばらく置いて海苔を馴染ませる。
5. 水でぬらした包丁でカットする。

今回は、いつもわくわくするようなご馳走のアイデアを発信しているお二人、西海岸と東海岸からのご登場です！ どちらもお料理教室を主催されており、一度参加すると何度もリピートされる生徒さんが多いそうです。お料理だけでなく、ヘルシーな食材の情報や楽しいおしゃべりでいつも盛り上がっているそうですよ。そんなアイデアの中から夏にふさわしいご馳走レシピをご提供いただきました。



西海岸より

Eun Joo Oh

3人の子育て中ですが、料理が大好きでいつも新しい味に挑戦しています。現在は、季節の食材を使ってお料理教室を主催しています。http://blog.naver.com/opicurious http://instagram.com/ej_oh/

焼きかぼちゃと豆サラダ

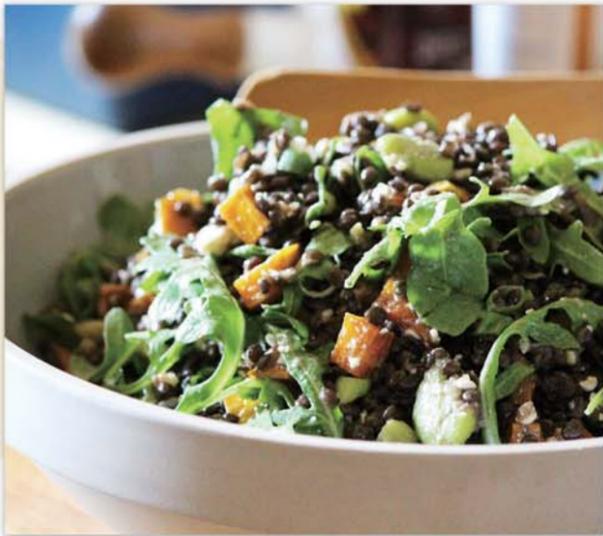
◆材料 (6人分)

- オーガニックレンズ豆 1CUP
- オーガニックかぼちゃ (皮を剥き種を取ってサイコロ切り) ½個
- オーガニックソラ豆 (または枝豆) 1CUP
- フェタチーズ ¼CUP
- 青ネギ ¼CUP (みじん切り)
- アルグーラ 1pack
- (A) エキストラバージンオリーブオイル…大さじ2 / メープルシロップ…大さじ1
- バルサミコ酢…大さじ1 / 塩、こしょう…少々
- <ドレッシング> メープルシロップ…大さじ2 / 白ワインビネガー…大さじ4
- マスタード…大さじ1 / エキストラバージンオリーブオイル…½CUP
- 塩、こしょう適量

◆作り方

1. サイコロ切りにしたかぼちゃを (A) の材料を混ぜ合わせたものに絡めて天板にベーキングシートを敷き、その上に並べて 375F のオーブンで 20 ~ 25 分ほど焼く。
2. レンズ豆を数回水で洗い水気を切っておく。沸騰させた湯に入れて 20 ~ 25 分ほど茹でてからザルにあげて粗熱を取る。(水ですすぎない)
3. ソラ豆 (枝豆) を塩少々入れた熱湯で茹でて流水で冷やして、さやかに出しておく。(冷凍枝豆の場合は解凍しておく)
4. <ドレッシング> の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせておく。
5. ボウルに材料を全て入れて、混ぜ合わせ食べる直前に 4. のドレッシングを入れてよく混ぜ合わせて盛りつける。

健康的でおいしいサラダを楽しんでください。



Sara Suzuki

アップステートニューヨークで英語の料理教室をやっています。近くのファームやお家の庭からの野菜とハーブ (オーガニックで身体に優しい材料) を使ってビーガン料理を作ります。www.Pekoscountrykitchen.com

東海岸より

マッシュルームのキノア詰め

◆材料 (6人分)

- ポトベロマッシュルーム 6個
- キノア 1CUP
- (洗って1時間ほど水に浸けておく)
- 水 2CUPS
- オリーブオイル 適量
- パセリ 適量
- 紫玉ねぎ (みじん切り) 1個
- 塩、こしょう 適量

◆作り方

1. オーブンを 400F に予熱しておく。
2. マッシュルームをきれいに洗って、軸を取り除く。
3. マッシュルームを天板に並べて、内側にオリーブオイルを塗り、塩を振りかける。アルミホイルでカバーをして、15 ~ 20 分ほど焼く。
4. 水とキノアを鍋に入れて沸騰させる。(キノアは調理する前に良く洗うこと)
5. 弱火にして、蓋をし、水分がなくなるまで 10 分から 15 分ほど煮る。
6. フライパンに玉ねぎを入れて炒め、塩、こしょうで味を調える。
7. 玉ねぎとキノアを混ぜ、みじん切りにしたパセリを加え、混ぜ合わせる。
8. 焼けたマッシュルームに 7. を詰めてお皿に並べる。

ニジヤのオーガニックキノアを使って作ります。他のキノアとは味が違います！



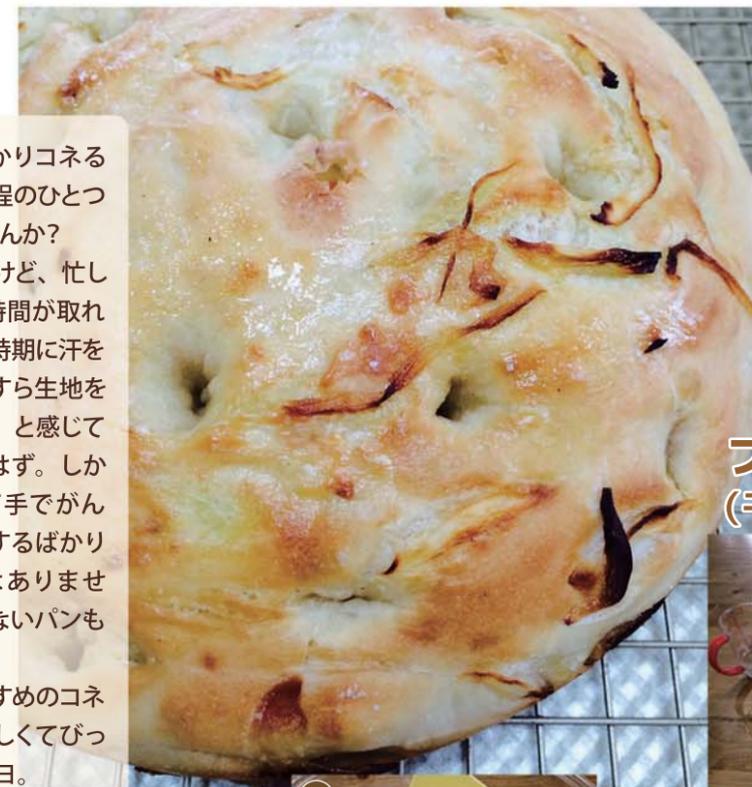
※ 分量の表記はアメリカ式です。

わくわく！ ごちそう キッチン

パン作りはしっかりコネることが重要な工程のひとつだと思いませんか？

パンを作りたいけど、忙しくてまとまった時間が取れない、夏の暑い時期に汗を流しながらひたすら生地をコネるのは嫌だ、と感じているヒトも多いはず。しかし時間をかけて手でがんばってコネコネするばかりがパン作りではありません。あえてコネないパンもあるのです。

夏には特におすすめのコネないパン。美味しくてびっくりしちゃいますヨ。



干シタマネギの甘みたっぷり
ホッカチャは 絶品です。
夏のランチにピッタリ！
もちろんプレーンでも作れます。

フォカッチャ (干し玉ネギ入り)



◆材料

- ニジヤ有機強力粉 300g
- インスタントドライイースト 2g
- 塩 4g
- 水 150ml
- オリーブオイル 15g
- 3時間から1日干した玉ねぎ (細くし切り) 2g
- 仕上げ用塩 少々

◆作り方

1. ボウルに強力粉、インスタントドライイースト、塩を合わせてよく混ぜ、そこに水を入れてカード (または、ゴムベラ) で粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。(約1分)
2. 乾燥しないようにラップ (または、シャワーキャップ) を上からかぶせ、さらに鍋蓋をして温かいところで 50 ~ 60 分生地が 2 倍の大きさになるまで置いておく。

3. 干した玉ねぎを加えて気泡を崩さないように切るようにカード (または、ゴムベラ) を使いざっくり混ぜ合わせる。

4. 型に入れる。生地を指で平らにして型に均一に入れてラップ (または、シャワーキャップ) を上からかぶせてさらに 40 分 ~ 60 分温かいところに置いておく。(生地が 2 倍になる)
- ※ 同時にオーブンを 200°C(400°F) で最低 20 分予熱する。



5. 生地がしっかり膨らんだら上からオリーブオイル 10g を刷毛で塗り、指で優しく、しかもしっかり穴を開ける。仕上げ用の塩をかけて 200°C(400°F) で 20 分焼成。
- ※ 上の玉ねぎが焦げそうな場合は焼成後 13 分以降にアルミ箔をのせる。
6. 焼き終わったらさらに刷毛で残りの 5g のオリーブオイルを塗る。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンバイキングスクール講師。現在はパン教室とパンのケータリングを行う傍ら干し野菜、自然農に興味を持ち勉強中。「季節の食材を使ってパン作りをしたい！」をテーマに新しいレシピをぞくぞく開発中。三児の母の経験を活かし、地方自治体の依頼により子供たちのパン教室も企画。また乳がんの情報交換イベントへのケータリングサービスも開始。

★夏の干し野菜アイデア★

小玉スイカを食べやすい大きさにカットして、天気の良い日に 8:00-17:00 ごろまで干します。そのまま蓋付きのタッパーカートレイにのせて冷凍するだけで、翌日にはすっごく甘いシャキシャキのスイカアイスの出来上がり！
ニジヤの小玉スイカでぜひお試しください。



ちよこっと ECO な話

— その2



最近では以前にも増して地球の環境問題に関心が高まっています。日本では環境に配慮したり、地球に優しいことを称してエコと呼びますが、エコはエコロジーの省略形で用いられる和製英語です。こちらでは主に Eco-Friendly と呼ばれています。

皆さんが行っているエコなことといえば節電、リサイクル、マイバック（エコバッグ）、マイボトル、マイ箸などが挙げられます。一度に全てのことをするのは大変ですから、まずはできることから始めてみましょう。

ニジャではエコに関しても感心が高く、これからの地球に優しい環境づくりを目指して、今できること、これから始められることなど色々な場面での試行錯誤を繰り返しています。

現時点ではニジャで提供しているショッピングバッグ、紙類などはリサイクルのものを使用しており、惣菜を作るときに出される天ぷら油などの廃油や空き箱などのダンボールをリサイクル業者に引き取ってもらい、リサイクルしています。店舗においては照明には LED を採用しており、冷蔵庫などのコンプレッサーもエコ仕様になっています。また店舗で出されるオーガニック野菜の端材などはファームに送られ肥料として利用されていたり、店舗や会社全体で使用するマテリアルなどもリサイクルのものを使用できるように検討中です。

誰にでもすぐにできる簡単なエコ活動のひとつにペットボトルのリサイクルがあります。ペットボトルの原料は「ポリエチレンテレフタレート（Poly Ethylene Terephthalate）」という石油から作られるプラスチックです。これを英語で書い

たときの頭文字が P と E と T。それでペット (PET) ボトルと言います。ちなみに英語ではピーイーティーと読みます。

カリフォルニア州では、ペットボトルに入った飲み物などを購入すると、CRV (California Redemption Value) という金額が 1 本あたり 5 セント～10 セント事前に加算されているのがご存知でしょうか。そして使用後のペットボトルを指定のリサイクル回収所に持って行くと、この金額が戻ってくる仕組みです。回収されたペットボトルはリサイクルされ、洋服や帽子、買い物袋や食品容器などになるのです。例えば、500ml のペットボトル 5 本分でワイシャツが 1 枚できるそうです。最近ではペットボトルからまたペットボトルを作ることができるようになりました。醤油やドレッシングなどの調味料容器にも多くペットボトルが使用されていますが、飲み物ではないので CRV は加算されません。回収所での返金はありませんが、これらのボトルもリサイクル可能ゴミとして処理しましょう。

※リサイクル可能ゴミとしての規定は各地域により異なる場合もありますので、お住まいの City のホームページなどで確認しましょう。

私たちが住む地球の環境を守っていくには、物を繰り返し活用することで、資源を節約し、環境への影響をできるだけ

小さくする社会を作っていかなければなりません。そのためには、それぞれの立場でエコ活動に努力する必要があるのです。

“Reduce”、“Reuse”、“Recycle”この 3 つの “R” がキーワードになっています。一番リサイクルしやすいペットボトルを例に挙げると、

Reduce: ここ数年でペットボトルが薄く柔らかくなっていることにお気づきでしょうか。ある日本の飲料メーカーは 500ml の PET ボトルにおいて 30% 減量のエコボトルを実現し、PET 樹脂の使用を大幅に削減しています。ペットボトルが薄くなっているのは、多くのメーカーが強度を保ちながら軽量化をすすめているからです。

Reuse: 前述の通り、回収したボトルを科学的に分解して PET 原料に戻し、またペットボトルを作ることが 2004 年からスタートしています。

Recycle: ラベルを簡単にはがせるようにミシン目を入れたり、つぶしやすいやしやすい構造にしたりと工夫されています。

このように 3 つの “R” のもとにペットボトルをリサイクルして、ますます環境に優しい社会をめざしていきたいものです。



— 夏休み特別企画！ —
きつねシエフ
ランチコンテスト

ごちそうきつねたちにとっては待ちに待った夏休み！楽しいことが盛りだくさんで色々な夏の計画を立てているご家庭も多いはず。その反面、お母さんたちにとっては長い長い夏休みで普段以上に忙しい日々が到来です。その中でも一番気になるのは毎日のランチではないでしょうか？

そこで、毎日子供たちのランチに頭を悩ませるお母さんたちのために、ランチコンテストを開催しました。お料理の好きなたくさんのご馳走きつねたちがお得意のレシピを持ち寄ってくれました。その中で見事入賞したレシピを紹介します。この夏はランチ作りもきつねに任せてお母さんたちもちょっぴり楽をさせてもらってはいかがでしょうか？

最優秀賞



Takeshiくん

昼からぜいたく！山かけ納豆海鮮丼

ご飯に好きなものを好きなだけつけた丼ぶり！
山かけと納豆でネバネバ効果倍増ますます元気モリモリです。

〈材 料〉お好みの刺身、山いも、温泉玉子、納豆、ネギ（小口切り）、ニジヤつゆてんねん 熱々ごはん 各適量

〈作り方〉お好みの刺身（僕はいくら、マグロ、サーモン）を食べやすい大きさに切って、ご飯の上におろした山いも→刺身→ネギ→納豆→温泉玉子の順にのせてつゆてんねんをかけていただきます。



野球と納豆さえあれば満足です。毎日身体を動かすので、いつもお腹をすかせています。

選考委員 ▶ 山かけと納豆をダブルで使用するところがすでに上級クラス。スポーツ少年だけあって豪快で豪華なランチは午後からの活動もしっかりとサポートしてくれることでしょう。

Mayaちゃん



いつもにこにこ ツナコーントースト

混ぜてのせて焼くだけの簡単料理。
小さいお子様でも楽しくお手伝いできます。

〈材 料〉食パン2枚、ケチャップ適量、ツナ缶
半分コーン缶大さじ2〜3、マヨネーズ 適量、
ゆで玉子1個、ピザ用チーズ適量

〈作り方〉

1. 食パンにケチャップを塗る。
2. ツナとコーンをマヨネーズで和えて①の上に乗せる。
4. その上にピザ用チーズ、さらにゆで玉子をスライスしたもの
のをのせ、オーブトースターで3分ほど焼いたら完成。

※ケチャップで顔を書いても楽しい!



入賞
レシピ

人見知りをもったくない、
4歳の女の子。
お母さんのお手伝いも進ん
でできます。

Akaneちゃん



スフレ パンケーキ

メレンゲを固めに作るのと、泡を潰さないように
さっくり混ぜるようにすると、ふんわりと高さのある
パンケーキになります。

〈材 料〉卵4個/砂糖60g/クリームチーズ1箱
牛乳200ml/ホットケーキミックス200g

〈作り方〉

1. 卵を卵白と卵黄に分けて、卵白と砂糖でメレンゲを固く作る。
2. 別のボウルにクリームチーズをいれて柔らかくしてから卵黄をま
ぜる。クリームチーズは事前に室温にしておくが良い。そして牛
乳、ホットケーキミックスの順によく混ぜていく。
3. メレンゲを数回に分けてさっくりと泡を潰さないようにまぜる。
4. サラダ油を敷いたフライパンでホットケーキを焼く要領で焼く。
ホイップクリームでデコレーションすると楽しい!

私はテキサス州ケーティ
に住んでいます。夏休みに
は、日本の小学校に行くの
で、楽しみです。このパン
ケーキをみんなにも食べて
もらおうつもりです!



入賞
レシピ

Lioくん



納豆チャーハン

入賞
レシピ

ゲームとサッカーとクツキ
ングが好きな3年生。
時々ママやダディーの料理
を手伝います。



大好きな納豆、ソーセージ、卵、
野菜を入れた食べやすい栄養満点
のランチです。

〈材 料〉納豆、卵、ソーセージ(ウィンナー)、
長ネギ、にんじん、バター、塩、こしょう、ガーリッ
クパウダー、しょうゆ

〈作り方〉

1. 卵をといて塩、こしょうをふり、フライパン
で炒り卵を作る。
2. 野菜を小さく切ってフライパンで炒め、野
菜が柔らかくなった後、小さく切ったソー
セージと納豆を加えて炒める。
3. フライパンにバターを溶かし、ご飯をいれ
炒める。
4. 3.のフライパンのごはんに2.と1.を混ぜあ
わせ、塩、こしょう、ガーリックパウダー、しょ
うゆをいれて出来上がり!

—夏休み 特別企画!— きっお シェフ ランチ コンテスト

Mayaちゃん



お料理は手を切ったり、や
けどをするのが怖いので母と
一緒にすることが多いです。
なるべく包丁を使わずに電子レ
ンジを使った簡単で野菜たっ
ぷりのお料理を作ります。



生姜焼きと野菜添え

入賞
レシピ

包丁は使いません。豚肉はスライスされているもの、キャベツはスライ
サーで、ブロッコリーは手で房を取って使います。

〈材 料〉豚肉(スライス)、しょうがすりおろし、キャベツ、ブロッコリー 各適量
出汁しょうゆ、しょうゆ、あごだし 各少々、ごはん 適量

1. 豚肉はフライパンで焼いて火を止めてから出汁しょうゆとしょうゆ、しょうがで
味付けをする。
2. キャベツはスライサーで千切り、ブロッコリーは電子レンジで柔らかくしてから
あごだしを少々振りかける。
3. ごはんでおにぎりを作り、お皿に盛りつけて出来上がり。

入賞
レシピ

納豆パスタ



Irisちゃん

アイススケートを習ってい
ます。練習は厳しいけどど
うまく滑れるようになると、
うれしいです。



混ぜたり、炒めたりだけで手の込んだことはしな
いのにおいしくて栄養もあります。

〈材 料〉(2人分) 納豆2パック/バター30g/パスタ200g
塩適量/ガーリック2かけ
お好みで大根すりおろし、刻み海苔

〈作り方〉

1. 大きな鍋にお湯が沸騰したら、パスタを投入。塩を適量投入。
 2. 茹でている間に納豆に備え付けのタレを入れてよく混ぜる。
 3. フライパンに刻んだガーリックを入れ、香りが出るまでバター
で炒める。
 4. パスタが茹であがったらお湯を切り、3のフライパンに入れて
少し炒め、2で混ぜた納豆をからめる。(火は止める)
 6. 味見をして足りなければ、麺つゆを入れてお好みの味にしてく
ださい。
- 追記: 大人用には、すりおろし大根、納豆についていたカラシ
を入れても美味しいです。

Akaneちゃん



入賞
レシピ

簡単チーズフォンデュ

最近ちょっと料理に興味を
持ち始めました。
ジャニーズ大好き!



電子レンジで簡単に作れます。そして美味しい!!
パンだけでなく、野菜やウィンナーもおすすめです。

〈材 料〉(作りやすい量) モッツアレラチーズ(ピザに使うようなもの)1つかみ
牛乳 大さじ2/ブイヨンまたはコンソメ 少々/お好みのパン(フランスパン)
適量

〈作り方〉耐熱容器にパン以外の材料を全てを入れて、1分ほど電子レンジにかけてよく混
ぜ合わせて出来上がり。お好みのパンをディップしていただきます

ごちそうきっずたちの自慢のレシピをたくさん送っていただき、 ありがとうございました!

選考委員により、ご紹介できるだけ選ばしていただきました。どれを入賞
レシピにするかを決めるのはとても難しく、また楽しい作業となりました!

見事最優秀賞に輝いた Takeshi くんには\$100分、その他の入賞レシピに
は\$20分のニジャギフトカードを送らせていただきます。楽しみにお待ちく
ださいね。

これからもこのような企画を考えていきますので、お料理大好きなごちそ
うきっずたちはどしどしご応募ください。通常のきっずシェフのコーナーで
はいつでも募集中! みなさんの自慢料理をお待ちしています!

鮭のムニエル ラビゴットソース添え

ラビゴットはフランス語で「元気を出させる」という意味。ソテーした魚、肉、揚げ物など何にでも添えて元気になりましょう。料理好きな母のレシピの中からいただいてきて、早くも我が家の定番になっています。メニュー作りは、やはり野菜類をしっかり摂れることを考えます。肉料理にもラビゴットソースなどをたっぷり添えて。



Kyoko Hoshika

月に1度、親子向けのイベントを開催しています(親子サークルWonder Kids)。是非遊びにいらしてください! ブログ: <http://ameblo.jp/wonderkidsla/>

色々な料理に応用できる!元気の出るラビゴットソース!

◆材料

生鮭/塩・こしょう/小麦粉/付け合わせサラダ
(ラビゴットソース)
トマト 1個/きゅうり 1本、玉ねぎ 1/4個/パプリカ(あれば)
酢(すし酢) 大さじ2/オリーブオイル 大さじ3/塩・こしょう 適宜
砂糖(またはハチミツ) お好みで

◆作り方

- ① ソース用のすべての野菜をみじん切りにする。
- ② 酢またはすし酢とオリーブオイルを合わせ、①の野菜と混ぜる。塩・こしょう、砂糖(またはハチミツ)で味を整える。
- ③ 生鮭は、塩・こしょうしたあと、小麦粉をふる。
- ④ 熱したフライパンに油(分量外)をしき、③をソテーする。
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、②のソースをかけて出来上がり。



種も美味しい!丸ごとゴーヤをいただきます。

◆材料 (3~4人分)

ゴーヤ 1~3本
(酢味噌) 味噌 大さじ2/砂糖 大さじ1/酢 大さじ1
塩(塩もみ用) 適量

◆作り方

- ① ゴーヤを縦半分に切る。種、ワタは取らないでそのまま薄切りにする。
 - ② 薄切りにしたゴーヤに塩を振ってしばらく放置。
 - ③ ゴーヤを放置している間に酢味噌を作って置く。
 - ④ 塩もみしたゴーヤを軽く水で洗ってギュッと絞って酢味噌で和えて出来上がりです。
- ※ 酢味噌で和えなくても塩もみしたゴーヤに鰹節としょうゆをかけるだけでも美味しくいただけます。



Mari Kinoshita

裏庭でのゴーヤ栽培を始めて4年。手狭な庭をなんとか有効に使おうと庭仕事に精を出し、いい運動にもなっています。毎日のゴーヤで夏バテ知らずです!

ゴーヤの酢味噌和え

ワタも種も取らずにそのまま全部使います。身だけよりも、種の食感も楽しめるんです。我が家のゴーヤは裏庭から直送の新鮮取れ立て。他にもトマト、ミョウガ、パッションフルーツなど、今年も食卓を賑わせてくれています。買い物に行っても、自然と新鮮なものを選ぶようになりますね。

『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。

●メープルさきいかスコーン

ココナッツオイルを料理に取り入れるようになってからこのレシピを考えつきました。バターで作るよりも、焼きたてがさっくり仕上がる気がします。簡単なので、急なお客様やちょっとお腹が減った時などにささっと作れます。甘辛いので、お酒のつまみにも!



〈材料：約8個分〉

ホットケーキミックス…1½カップ/ココナッツオイル…½カップ
さきいか…½カップ/メープルシロップ…¼カップ
ベーキングソーダ(なくてもよい)…小さじ¼/こしょう…少々

〈作り方〉

1. さきいかを細かく刻む。オーブンを425°Fに予熱しておく。
 2. ボウルにホットケーキミックス、さきいか、ベーキングソーダ、こしょうを入れ、木べらで混ぜる。
 3. 2.のボウルにココナッツオイル、メープルシロップを入れて混ぜ合わせる。
 4. 3.の生地を粉を敷いたまな板に出し、1.5cmx1.5cm程度の四角に伸ばす。
 5. 好みの大きさの三角に切る。
 6. オーブンシートを敷いた天板に少し間を開けて生地を並べ、オーブンで10~15分焼く。
 7. オーブンから出し、冷ましてからいただく。
- * 大きさにより時間が多少変わってくるので10分すぎたら焦げていないか様子を見ながら焼きます。

Noriko Sato

食物アレルギーが多いのでなるべく自炊しています。アレルギーで食べられないものなど食べられるように材料を変えて作ったり、話題の健康食品を使ったレシピなどを考えて楽しんでいます。基本は時短です。

●おてがる春巻き

焼き豚とニンニクの芽、チーズが絶妙のバランスです。ニンニクの芽が、なければアスパラガスでも。ぜひお試しを。



〈材料：4人分〉

春巻きの皮…4枚
ニンニクの芽…1本
チーズ…少々
焼き豚…4枚

〈作り方〉

1. 焼き豚、ニンニクの芽、チーズを10センチの長さに切り、そろえておく。
2. 春巻きの皮に1.をのせてまく。
3. 春巻きは低温でじっくり揚げると、冷めてもパリッと美味しい。



Yoshiko Miyaji

ほぼ毎日UNICEFのボランティアに行き、忙しい毎日を送っています。毎年数ヶ月、娘夫婦と孫の顔を見に、アメリカに行くのがとても楽しみです。この春巻きは、子育てに忙しい娘のために、簡単にできる料理はないかと考えたものです。忙しい日々を送ってるみなさんにも是非試してもらいたい一品です。

●はるさめサラダ カレー風味

ひき肉と野菜を混ぜるだけ。
熱々のひき肉を載せるのがコツ。
カレー風味が食欲をそそります!



〈材料：4~5人分〉

豚ひき肉…250g/はるさめ…120g/きゅうり…2本/トマト…2個/レタス…½個
にんにく…1カケ(みじん切り)/ごま油…大さじ1
〈タレ〉酒…大さじ2/しょうゆ…大さじ4/カレー粉…大さじ1

〈作り方〉

1. はるさめはもどす。きゅうり、レタスは千切り、トマトは薄切りにする。
2. フライパンを熱して油をひき、にんにく、ひき肉を入れて手早くほぐしながら炒める。
3. タレの材料を全て入れ、さらに炒める。
4. きゅうり、レタス、トマト、はるさめの順に盛り付け、熱々のひき肉を上に乗せる。
5. 最後にごま油を回しかける。
6. 肉のうまみが下までしみたら混ぜて、食べごろです。



Haare Ozawa

ルームシェアをしているので、時々自炊をしています。普段は外食が多いので、家ではできるだけ野菜をたくさん摂るようにしています。

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

寿司の流行と共に世界的に人気が高まって来たのが「EDAMAME」です。日本では江戸時代から茹で枝豆の人気が高く、いつの時代でも夏になると兔に角枝豆です。どこの店でも、どこの家庭でも、枝豆がないと話にならないのです。おやつに枝豆、前菜に枝豆、ビールに枝豆、食後に枝豆と日本人の夏の季節食材として枝豆へのこだわりはとにかかく深いのです。完熟前の未熟な大豆を茹でて食べる食習慣は、日本だけであったと思われれます。アメリカにはエンドウ豆の未熟豆であるグリーンピースがありますが、趣向や用途は大分違うような気がします。

大豆の原産地は中国東北部からシベリアとの説が有力ですが、日本に自生しているツルマメが原種だとも考えられています。

大豆自体は4000年前から東アジアで作物として栽培されていて、日本には縄文、弥生時代に朝鮮経由で渡ってきたとされています。

炭水化物の含有量の多い米の稲作栽培が栄えると共に、タンパク質が高い大豆も盛んに栽培されてきました。お米に足りない栄養素を補い、バランスの良い食生活を支えるために大豆の加工保存技術も早くから考案されて、味噌、醤油の元である「ひしお」等が作られ、大豆文化が花咲いたのです。

大豆は日本からヨーロッパへ渡ったとされています。それも非常に新しく、17世紀に長崎県平戸に滞在していたエンゲルベルト・ケンペルがヨーロッパへ持ち帰り普及しました。ケンペルの帰国後に編集された書物には、大豆が醤油の原料であることからShoyu Beanとして紹介され、それがSoy Beanとなったのです。さらに

18世紀になってアメリカへ渡り、今ではアメリカは大豆の生産高世界一となり、年間900万トンもの大豆が栽培されています。

日本での大豆の消費量は日本産大豆約230万トンと、アメリカからの輸入大豆300万トンを加えて年間530万トンにも及び、大豆大好きな大豆天国なのです。

豆腐、納豆、きなこ、醤油、味噌、油、枝豆と大豆料理には事欠かず、精進料理だとか豆腐湯葉料理だとか、大豆の質と調理技術にこだわり、加工に使う水や塩にもこだわり、味や香りにうるさい大豆大好き人間が揃っているのが日本なのです。その大豆好きが大きな要因となって日本人の健康を作り出し、維持してきたことから長寿国といわれているのです。

枝豆

いつ頃から未熟大豆を枝豆として食べるようになったのかは不明です。平安時代の書物に「生大豆」の記載がありますが、これが枝豆かどうかは、はっきりしません。

枝豆が歴史上に現れるのは江戸時代中期です。「大豆をサヤ葉の柔らかいうちに食べた」「夏には枝豆売りの姿が町中で見られた」等の記述が沢山見つか、枝豆売りの浮世絵まで出現しています。茹でた枝豆を枝つきのまま売っていて、江戸時代のスナックとして大好評を得ていたという話です。枝豆の名称も『枝つき豆』から来たもので『枝豆』と付けられたといわれています。何とも微笑ましく納得のいく話ではないでしょうか。

グルメ時代の枝豆は、整備された流通経路を使い地域特産の高鮮度のブランド枝豆に人気集中しています。山形県鶴岡の「だだぢや豆」、青森県津軽地方の「毛豆」、新潟県黒崎の「黒崎茶豆」、兵庫県丹波地方の「丹波篠山黒枝豆」、京都丹波地方の「紫ずきん」、千葉小糸川流域の「小糸在来」、神奈川県三浦半島の「はねっ娘会」等々のブランドが有名です。ブランドの特徴は各地方の特殊な土壌が関係しており、その特殊な土壌が枝豆の味や香りに影響して個性的な枝豆が栽培されているのです。そのためにブラ

ンド枝豆は他の場所で真似は出来ないと言われて

います。今の有名ブランドの他にも年々新しい地域で新ブランドとしてローカル色豊かな枝豆が栽培されており、ブランドの多様化が進み、さらなる新ブランド枝豆が開発されて、益々枝豆人気に拍車をかけているのです。

ニジヤファームのフレッシュ枝豆はアルカリ性の強い土壌とミネラルたっぷりな水、熟成された堆肥、カリフォルニアの強い太陽と澄んだ空気、恵まれた環境のもとでオーガニック栽培されています。日本のブランドにも負けない味と香り、甘味に恵まれて、至高の枝豆が栽培されています。

8月に枝豆の収穫が始まります。枝豆の旬の期間は短いのです。枝付きフレッシュ枝豆をお店で見たらぜひ試してみてください。調理法は簡単で、鍋に枝から外した枝豆とひたひたに浸かる程度の水を入れ、水から加熱して沸騰して2分、お湯を切って塩を振れば出来上がりです。最高のグルメ枝豆を味わうことが出来ます。

冷凍枝豆

枝豆を冷凍流通することによりお手軽で何時でも何処でも食べられるようになって、急激に人気が高まりさらに消費量が伸びてきました。

世界一の大豆の生産国はアメリカです。日本は大豆消費量の大部分をアメリカに頼っていることから、1980年代にはアメリカ産冷凍枝豆が大量に生産されて日本向けに輸出されていました。アメリカ国内でも沢山販売されて枝豆の拡売に大きく寄与してきましたが、2000年頃になると中国産に取って代わります。

冷凍枝豆は手軽で美味しく食べられること、どこの日本食レストランでも前菜やおつまみで出していること、寿司に合うこと、ビールやお酒に合うことなどから、日本食の普及に伴い消費量はうなぎ上りに増えています。需要が伸びるに従いお客様からの要望で高額な日本産冷凍枝豆、茶豆、オーガニック枝豆、むぎ枝豆等々も販売されるようになりました。

栽培

マメ科植物は菌根菌と共生して窒素を固定してくれることは有名ですが、枝豆は結構肥料食い作物なので、菌根菌をあてにせずに元肥を十分に抄き込んでおく肥料計画が栽培のポイントです。

枝豆の根は浅く横に伸びるため乾燥に弱く、雑草対策も含めてビニールマルチは欠かせません。畝と畝の間は害虫の予防に有効な小麦ストローでマルチします。そのうえ枝豆の葉は鹿の好物なので、高さ2メートルのネットで畑を囲む大変な作業もします。これらを終わらせたら畑の準備は万端です。

枝豆の栽培において、どういう訳か種蒔きの時期が大切なのです。長年の経験で5月中旬と決まっています。これより早くても遅くなってしまっても巧く栽培出来ません。

種蒔き後1週間程で力強い芽が出てきます。枝豆の種は初めに根が伸びてきてその力で種の部分を押し上げて発芽するので一気に地表に出てきて力強さを感じるのです。

その後の手入れは雑草取りくらいで、背丈は50センチ程で茎近くに沢山の花芽を付け、100日目に背丈1メートル位になる8月中旬頃から収穫です。収穫は江戸時代から同じ方法で、茎を根元から切り、葉を落として、枝付きのまま出荷します。結構手間暇かかる作業ですが、豆の鞘と茎がつながっているために鮮度維持に一番有効なのです。

カリフォルニア州でもローカルの日系農家がどんどん少なくなってしまい、地域の違いや農家別に「持ち回り時間差」収穫が出来なくなり、旬の時期を長くすることが出来なくなりました。

旬の時期が短くニジヤファームの限定販売のようになってしまいましたが、店頭でフレッシュ枝豆をみかけたら、ぜひご賞味してみてください。冷凍枝豆では味わうことが出来ない食感と風味に恵まれて一味も二味も違うオーガニック栽培の自然な枝豆が味わえます。



オーガニック栽培

枝豆は大豆の未熟なうちに収穫した食物でその栄養価は豆と野菜の両方の特長を持つ緑黄色野菜という強みがあります。大豆の栄養価については数々の実例から実証済みですが、枝豆は大豆よりもタンパク質、炭水化物の含有量はやや少ないものの、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、葉酸等のミネラルやカロテンは完熟豆より多く含まれる優れたものです。エネルギーは低く食物繊維は多いので安心してたくさん食べられます。豊富に含まれているビタミンB1は消化液の分泌を助け、消化機能を高め、糖質をエネルギーに変えてスタミナ不足を解消します。

枝豆のタンパク質であるメオチンはビタミンB1とビタミンCと共にアルコールの分解を促進して肝機能の働きを助け、二日酔いの予防、虚弱体質を改善し強健な肉体を作ります。

たくさん含まれているカリウムは利尿作用も高いので、体内の塩分や水分を調整して高血圧を予防します。ほうれん草や小松菜より多く含まれている鉄分は悪性貧血を予防して健康的な血液を維持します。

オーガニック栽培とは、化学肥料や農薬を否定して自然に近い状態を作り、作物の生長を助け、作物の持つ特質を十分に伸ばすことを目的にした栽培方法です。枝豆などの栄養価の高い作物は、オーガニック栽培によりその特性を十二分に発揮した素晴らしい作物が出来上がります。味も香りも食感も違います。

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

夏の逸品

種子島茶 緑茶

種子島は九州の鹿児島県に属し、大隅諸島を構成する島のひとつです。鉄砲伝来の地であることや、宇宙センターのロケット発射場があることで知られています。また最近、マリンスポーツのメッカとして多くのサーファーが移住しています。

その種子島で、おいしいお茶が栽培されていることは、まだあまり知られていないかもしれません。現在お茶栽培は種子島の各地で栽培されており、種子島全体の栽培面積は約 150 ヘクタールにもなります。茶業農家は 66 戸で組合組織をつくり、茶業拡大に努めています。

農家には若い人も多く、活気に満ち溢れています。

種子島でお茶の栽培が始まったのは約 100 年前。初代の郡長が静岡出身で、こちらの土質と霧の出る気候が地元・静岡と同じく茶栽培に適しているのではと種を蒔き、島への移住を勧めたことが最初となります。

特に番屋峯は標高 230m と島でも一番高い場所にあり、日射が強く気温が高いことで、美味しく程良い渋みのお茶を生産することができるのです。気温の高さから、3 月中旬頃に収穫期を迎えるた

め、日本一出荷の早い“はしり”の新茶としてブランド化しています。

種子島茶生産組合の大きな工場では、車での生葉計量から荒茶まで全自動化されて生産されています。仕上げ業者にて製品化され、はるか海を越えてニジャマーケットへ届きました。

“生産性よりも、いいお茶を作ることで種子島茶の愛好家がどんどん増えてもらえれば”との生産者の願いを叶えるべく販売させていただくことになりました。作る人たちの真剣な心構えと行動、そして何より心を込めて作り上げられた逸品です。

さらっとして飲みやすくいつでも気軽に楽しんでいただけるニジャの緑茶をぜひお試しください。



鹿児島フェアに行ってきました！ 鹿児島からの珍しい商品がたくさん並んでいて目移りしました。特にお気に入りだったのはカンパチ。新鮮でとてもおいしかったので、思わず写真を撮ってしまいました！ セックくなので送ります。次のフェアも楽しみにしていますね。

El Segundo, CA Tomoko さま



5 鹿児島フェアにお越しいただき、ありがとうございました。鹿児島フェアならではのいつもと違った品揃えにお喜びいただけたようですね。また企画していきたいと思えます。

ご馳走マガジンを見て、私も干し野菜を始めました。本当に干すだけで野菜が美味しくなるのには感動ものです。

何でも干しては実験中。今ハマっているのはかぼちゃ。一日干して調理すると本当にホクホクで甘くなるんです！ これからも干し野菜の情報を楽しみにしています。

Torrance, CA Yuri さま

5 ちょうどタイミング良く、今回は干し野菜研究家の廣田有希さんにご登場いただきました（p28）。面白いお話をたくさんお聞きしたので、ぜひお楽しみください。

そして、“わくわくご馳走キッチン”のReikoさんから夏におすすめの干し野菜情報をいただきました。きゅうりのスライスを一晩干して、ニジヤつゆでんねんにまぶして冷蔵庫へ。パリパリきゅうり漬けの出来上がり！ しょうがのすりおろしや千切りのみょうがまたは大葉とも相性抜群だそうです。みなさんもぜひお試しください。



ニジヤ便利

ニジヤトランス店にて行われた鹿児島フェアは大盛況でした。美味しいものが盛りだくさん！ そして、鹿児島からはゆるキャラの1人“あそぶー”も遊びに来てくれました。あそぶーが大好きなあそぶーはちびっこたちの人気者。じゃんけんをしていっぱい遊んでごきげんでした。また来てくれるといいですね



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

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？
夏といえばそうめん！ ということで、そうめん特集を組みました。そうめんのことを知れば知るほど食べたくなること、必至です！ そして、現在人気のジャーサラダなどなど、夏に楽しみたい食情報満載です。今年の夏も元気に明るく過ごしましょう！
ご馳走マガジンでは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、すっかりお馴染みご馳走マガジン特製エコバッグをプレゼント！ 丈夫でちょうど良い大きさの優れもの。忙しい毎日にぜひご活用ください。では次回の秋号を乞うご期待！！

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

