

美食

Winter 2015

Gochiso



巻頭
特集

会席料理で日本のおもてなし
ほっかほかを手作り！肉まんとあんまん

カワイ味噌汁 みそまる/冬の海鮮 数の子/薬膳の時間です。/冬のスープ
冬のデザート/きっずチャレンジ！ —クロカンブッシュ/ニジヤさつま揚げ
帯広に長いも農家を訪ねる/お米ドリンク/今話題のニジヤのみりん粕



巻頭特集 会席料理で日本のおもてなし 2

ニジャ冬の弁当、惣菜 6



冬に食べたいほっかほかの肉まんとおんまん 8

きつずチャレンジ クロカンブッシュを作ろう! 10

冬のデザート 12

[連載] マクロビオティックなひととき 14

あったか冬のスープ 16

北海道十勝平野・帯広に長いも農家を訪ねる 18

冬の海鮮 今年も絶品!本ちゃん数の子 20

今話題のニジャみりん粕 22

試してみよう! 日本で話題のヘルシーレシピ 24

Kawaii 味噌汁 みそまる 26

マグロの話②「マグロ解体ショー」 28

薬膳の時間です。 30

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 32

ニジャオリジナル商品 34

雑穀 40

杉浦シェフのおもてなし in NY 43

みんな大好き!ニジャのスイーツ 44

身体も心もほっかほか! ニジャ流 お米ドリンク 46

おいしくて無添加! ニジャのさつま揚げ 50

わくわく!ごちそうキッチン 52

江戸庶民の味 — 納豆汁 55

きつずシェフ お料理好きな子集まれ!! 56

我が家の自慢料理 58

ちゃちゃっと料理 59

オーガニック栽培の現場から 64

この冬は肌へのいたわりも忘れずに! Badger Balm 66

ニジャ こだわりの逸品。 70

みなさまからの声、声、声 72



(キリトリ線)

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form (Japanese only)
美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (日本語版のみ)

この申し込み用紙に必要事項をご記入頂き、チェック (米国内: \$16 ※Please payable to Jinon Corporation) を同封の上、下記までご郵送ください。年間4回 (季刊誌: 春号、夏号、秋号、冬号) をお送り致します。
電話でのお問い合わせは...Phone: 310-787-3305 (担当: OZAWA)までお願い致します。
美食ごちそうマガジン編集部: 2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ E-Mail: _____

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: Saburomaru Tsujino
ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa
FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff
DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G
PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
WRITER: Gochiso Staff

SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto Kei Hasegawa
Dr. Ito Reiko Yoshida
Hitoshi Sugiura (SHIDAX Corporation)
Yuki Hirota Yoko Murai
Hisami Shinohara Asami Goto
Akimi Furutani Misomaru Fukyu linkai
Odajima Farm Yoko Komiya

会席料理で日本のおもてなし

それでは具体的に料理を考えてみましょう。ご紹介する料理や盛り付けから、お好きなものを選んで、献立の組み立てにお役立てください。



刺身3種盛り



■材料 4人分
鯛の刺身用サク・・・200g
出し昆布・刺身の大きさ2枚
にんじん・・・1本
きゅうり・・・1本
貝割れだいこん・・・1パック
柚子胡椒・・・適宜
ポン酢・・・適宜

■作り方

1. 昆布の表面を固く絞ったキッチンペーパーで拭く。

2. 鯛を昆布の間に挟み、ラップで全体を包んで冷蔵庫で1～2日昆布締めにする(急ぐ場合は、そぎ切りにしてから昆布に並べ冷蔵庫で1～1時間半締める)。
3. にんじん、きゅうりを細切りにする。
4. 鯛を昆布からはずし、そぎ切りにし、細切りにした野菜と貝割れだいこんを巻いて柚子胡椒、ポン酢を添え器に盛る。

鯛の昆布締め野菜巻き



生うにと貝柱の和え物 胡麻豆腐わさびいくらのせ 長いもの塩しモンドレッシング和え

3種盛り合わせ

一、先付

さきづけ

前菜、お通し

■材料 4人分
うなぎ蒲焼・・・1/4枚分
卵・・・3個
塩・・・小さじ1/4
みりん・・・小さじ2
出汁・・・60ml
植物油・・・小さじ1

■作り方

1. うなぎは焼く道具に合わせて細長く切る。
2. 卵をボウルに溶き、塩、みりん、出汁を加え、よく混ぜる。
3. 卵焼き器かフライパンを弱めの中火にかけ、植物油を入れて、キッチンペーパーで広げる。
4. 卵液の1/4程を流し込み、中央にうなぎを置き、奥から手前に卵を巻いた後、奥へ寄せる。
5. 残りの卵液を使い、出汁巻きを仕上げ、温かいうちに巻きずで形を整える。



うなぎ巻き

会席料理で日本のおもてなし

この冬、会席料理で粋なパーティーを開催しませんか？

和食のフルコースとなる主な形式には、茶会の前に供される『懐石料理』、武家の作法に則る『本膳料理』、句会後の宴会料理に端を発した『会席料理』があります。

中でも会席料理は自由で華やかな「おもてなし」として、最適です。

懐石料理は茶道の作法に従い、洋食のフルコースのように順を追って料理が出されます。一方、本膳料理は足つき御膳に決められた位置に置かれた料理が出されます。そして会席料理は本膳と懐石の両方を取り入れ、なおかつ作法にとられない、お酒と楽しむ宴会料理なので、一皿ずつ出しても、ずらりと一気に並べても構いません。現在、和食料理店や旅館などで出されている宴会料理の多くはこの『会席』です。

出し方を考える。

全てを手作りで、料理を順に出すとなると、作る方がキッチンとテーブルを行ったり来たりで、パーティーを楽しめません。市販のものを利用、大テーブルに度に出す、大皿にまとめて盛り付ける等で、パーティー中はなるべくキッチンへ行かなくても済むようにしたいものです。その分、盛り付けの美しさに気を配りましょう。

献立を考える。

会席料理の基本的な献立構成は、お酒のお供の酒肴(しゅこう)というカテゴリーとして先付・碗物・お造り・焼き物・酢の物などが、そして食事のご飯・味噌汁・香の物(お漬物)、デザートの水菓子(果物)となります。

しかし形式にとられないのが会席料理。揚げ物や蒸し物、鍋物に加わったり一部が省略されたり、洋風の料理や麺類が加わることもあります。この自由さも会席料理の魅力でしょう。

参加される方の好みや年齢層を考え、楽しんでもらえることを第一に、例えば、お子様にはお寿司や麺類を、和食に馴染みのない肉好きの方にはボリウムある肉料理や揚げ物を組み入れる、等を考えて献立を決めましょう。

黒船ペリーと本膳料理

開国を迫るアメリカ海軍のペリーは、1854年の二度目の来航の際、江戸幕府に船上で鯛を使ったフランス料理を振る舞いました。

そのお返しとして、幕府は伝統的な本膳料理を用意しました。その内容は当時の贅を尽くした大変豪華な食材を用い、使われた金額はなんと1人50万円相当、300人前が用意されました。

二、碗物

わんもの

具沢山のおすまし、吸い物



キンキの碗物

■材料 4人分
キンキ切り身・・・2枚
だし汁・・・800ml
塩・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
しょうが・・・ひとかけ
水菜・・・一掴み
松茸(あるいはしいたけ)・・・小1本(しいたけなら小4枚)

■作り方

1. 水菜は食べやすい長さに切る。
2. 松茸は4枚に切る。
3. しょうがは極く細く切り、針しょうがにする。
4. キンキは骨を取り除き、半分に切り、全4切れにする。皮に浅い切り込みを入れ、ソリを防ぐ。
5. 鍋にだし汁、塩、しょうゆ、酒、みりんを入れて沸騰したら、松茸を入れ、再び煮立ったら3分ほど煮て火からおろす。
6. 器にキンキ、松茸、水菜を盛りつけ、上から熱い汁をはる。針しょうがを天盛りする。

カニしんじょうの碗物



■材料 4人分
カニの身・・・200g
長いも・・・300g
片栗粉・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2

<銀あん>
だし汁・・・600ml
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
葛粉・・・大さじ2

<添え物>
春菊・・・1/2束
ゆず皮・・・少々

■作り方

1. カニの身は飾り用をとっておき残りをほぐし、長いもは皮をむいておろすかフードプロセッサで滑らかにする。
2. 長いものに塩、片栗粉、ほぐしたカニの身を混ぜ合わせる。
3. 小鉢などにラップを敷き、飾り用蟹のほぐし身、その上に(2)のタネを入れてラップの端を持ち上げて茶巾状にねじる。
4. 電子レンジ1000wで2分加熱する
5. 春菊は塩(分量外)茹でて水を絞り、一口大に切る。ゆず皮は細切り。
6. 小鍋にだし汁に塩・しょうゆ・酒各少々を入れ、中火で沸騰してきたら葛粉を同量の水で溶いた物でとろみをつける。
7. (4)のしんじょうの粗熱が取れたら器に盛りつけ、春菊を添え、(6)のあんをかける。ゆずの皮を天盛りする。



香の物 (漬物)
白菜とセロリ、にんじんの浅漬け

かぶ菜と油揚げの味噌汁
鶏、にんじん、ごぼう

会席料理で
日本の
おもてなし

六、揚げ物

あげもの

■材料 4人分
ニジヤ木綿豆腐・1丁 卵・・・・ 1/2個分
にんじん・・・・ 中1/3 片栗粉・・・・ 大さじ1
大葉・・・・ 3枚 酒・・・・ 大さじ1
しいたけ・・・・ 2枚 しょうゆ・小さじ1
長ネギ・・・・ 5cm 塩・・・・ 小さじ1/4

揚げ油・・・・ 適宜
<付け合わせ>
大根おろし・・・・ 適宜
しょうゆ・・・・ 適宜

■作り方

- 豆腐をペーパータオルで包み、まな板を乗せて体重をかけ、水分を絞る。
- にんじん、大葉は千切り、しいたけは軸を除き薄切り、長ネギはみじん切りに切る。
- 豆腐を泡立て器などでつぶし、卵、片栗粉、酒、しょうゆ、塩を加え混ぜ合わせ、(2)の具材も合わせる。
- 手にサラダ油(分量外)を付け、(3)を4個の球形にし、中温の油でゆっくり揚げる。
- キツネ色になり、浮いてきたら揚げあがり。
- おろししょうゆを添えてすすめる。



がんもどき



ニジヤの天ぷら粉で
小柱と三つ葉のかきあげ

七、止め肴

止め肴(酢の物)、とめぎかな
酢肴(酢の物)、または和え物

トマトの三杯酢晒しネギのせ

十字に切り込みを入れ、湯むきしたトマトで



薄切り、湯通ししたかぶとスモークサーモンを和え、ゆずかレモンの皮を天盛り

かぶとスモークサーモンの甘酢和え

八、食事

しよくじ ご飯



ニジヤのお寿司



みかんとりんごの盛り合わせ

みかんは上下部分を落としてから、ぐるぐる回しながら皮をむき、皿に皮をまとめて器にする。

中身を食べやすい大きさにカットして、皮の器に収める。

りんごは縦に4つ割にし、芯を落とし、厚目のいちょう切りにし、皮をむいたものと、むかないものを交互に並べ、ミントの葉を添える。

九、水菓子

みずがし 果物

会席料理で
日本の
おもてなし



寒ぶり西京焼

■材料 4人分
ぶり・・・・ 4きれ
塩・・・・ 小さじ1
ししとう・・・・ 8本

■作り方

- ぶりに塩を振り、15分程おく。水気が出たところでペーパータオルで拭き取る。
- 深さのある容器にラップを大きく敷き、味噌、みりん、砂糖、酒を混ぜた半量を塗ってぶりをのせ、残りの味噌を上塗り、ラップで包み冷蔵庫で半日~1日おく。
- ぶりの味噌を拭い、パーチメントペーパーを敷いたフライパンかプロイラーで焦がさないように焼く。ししとうと一緒に焼き、一緒に盛り付ける。

四、鉢肴

はちぎかな 焼き物



鴨の黍焼

■材料 4人分

鴨肉・・・・ 450g
長ねぎ・・・・ 2本
しめじ・・・・ 1袋
小麦粉・・・・ 大さじ2

<たれ>

酒・・・・ 100ml
しょうゆ・大さじ1.5
みりん・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・ 小さじ1

粉山椒・・・・ おこのみで

■作り方

- 鴨は皮を下にして薄くそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- しめじは小分けに、長ねぎは6センチ位に切る。
- フライパンを中火で熱し、鴨肉を入れたら弱火にし焼く。
- 片面に焼き色がついたら裏返し長ねぎしめじを加え、鴨に火が通ったら取り出し、長ねぎ、しめじも全体に焼き色がつくまで焼き、1度取り出す。フライパンを洗う。
- フライパンにくたれ>の材料を入れ、煮立たせる。取り出した具材を戻し、たれをからめ、山椒を振って仕上げる。



牛きのこ焼

■材料 4人分

牛焼肉用・・・・ 150g
バター・・・・ 大さじ1
しいたけ・・・・ 4枚
いんげん・・・・ ひとつかみ

<たれ>

酒・・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・・ 大さじ2
みりん・・・・ 大さじ2
砂糖・・・・ 小さじ2

■作り方

- いんげんは塩(分量外)茹でにする。しいたけは軸を取り飾り切りにする。
- フライパンに中火でバターを熱し、牛肉を焼いて取り出し、次にしいたけを焼き、盛り付ける。
- たれの材料をフライパンに入れ熱し、牛肉としいたけにかけ、いんげんを添える。



風呂吹き大根

■材料 4人分

大根・・・・ 大1/2本
だし昆布・・・・ 10cm
しょうゆ・・・・ 小さじ1

<味噌だれ>

味噌・・・・ 大さじ3
みりん・・・・ 大さじ1.5
砂糖・・・・ 大さじ3
酒・・・・ 大さじ1.5

青ネギ・・・・ 1本
白いりごま・・・・ 少々

■作り方

- 大根は4等分にして面取りし、かぶる位の水にだし昆布としょうゆ小さじ1を入れて強火にかける。
- 沸騰してきたら弱火にし、蓋をして1時間程柔らかく煮る。
- 別鍋に味噌だれの材料を入れ、(2)の煮汁もお玉1杯分加える。弱火で混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- だし昆布を取り出し、4枚に切り、盛り皿に敷き、その上に大根のをせる。
- 上から味噌だれをかけ、小口切りの青ネギと白ごまを振る。

五、強肴

しいぎかな

主に肴(お酒のための珍味)煮物(預け鉢)の場合

ニジャ冬の弁当、惣菜

冬限定!



▼ 牛すじ入りおでん

寒くなってくると食べたくなくなるのは熱々のおでん。ニジャでは年間を通しておでんを提供させていただいておりますが、やはりおでんは、冬の定番。

そこで今年の冬は、今までの人気のおでんネタにプラスして、贅沢に牛肉とすじ肉で更に豪華なおでんを作ってみました。関西では定番の牛すじ肉を、無添加のスープでじっくり煮込んで柔らかくしています。もちろんさつま揚げはニジャ特製の手作りです。ですからダシ汁までもおいしく最後までいただけます。ご飯のおかずの一品に、お父さんのお酒のお供として心も温まる「牛すじおでん」いかがでしょうか。

お持ち帰り時にこぼれないよう、ダシ汁をゼラチンで固めてありますが、温めると元に戻ります。熱々にしてお召し上がりください。

▼ スパイシーチキン弁当

今まで“スパイシーチキン丼”として常に人気メニューのひとつだったスパイシーチキンを、食べやすいお弁当にしてみました。No MSG のニジャ手作りチキンから揚げに玉ねぎとピーマンを加えて、ピリっと辛い豆板醤にオイスターソース、そしてごま油を使って仕上げたタレを絡めています。

唐辛子に含まれる「カプサイシン」は身体の代謝・血行を促進させ、冷え性や肩こりにも効果があるといわれています。

冬にオススメの「スパイシーチキン弁当」をぜひご賞味ください。



※ 商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

ニジャ特製 寿司パーティーセット Sushi Party Set

ST-1 SUPER \$39.99

にぎり: ツナ、海老、サーモン (5pcs)
 ロール: カリフォルニアロール (16pcs)
 鉄火巻、カツパ巻、サーモンアボカドロール (12pcs)
 NIGIRI: Tuna, Shrimp, Salmon (5pcs)
 ROLL: California Roll (16pcs)
 Tekka, Kappa, Salmon Avocado Roll (12pcs)



ST-2 FUJI \$34.99

ロール: 太巻 (24pcs)
 鉄火巻、カツパ巻 (12pcs)
 いなり寿司 (10pcs)
 ROLL: Futo-maki (24pcs)
 Tekka, Kappa (12pcs)
 Inari-Sushi (10pcs)



ST-3 RAINBOW \$29.99

にぎり: ツナ、海老、たこ、いか (5pcs)
 たまご (3pcs)
 ロール: 鉄火巻、カツパ巻、たくあん巻 (6pcs)
 NIGIRI: Tuna, Shrimp, Squid, Octopus (5pcs), Tamago (3pcs)
 ROLL: Tekka, Kappa, Takuan (6pcs)



ST-4 GOMOKU CHIRASHI \$25.99

〈約6人前〉
 五目ごはん、錦糸卵、椎茸、寿司海老、カイワレ、紅生姜
 Gomoku Rice, Kinshi tamago, Shiitake, Shrimp, Kaiware, Red Ginger



ST-5 HAKONE \$34.99

ロール: カリフォルニアロール (24pcs)
 鉄火巻、カツパ巻 (12pcs)、いなり寿司 (10pcs)
 ROLL: California Roll (24pcs)
 Tekka, Kappa (12pcs), Inari-Sushi (10pcs)



ニジャ特製 刺身パーティーセット Sashimi Party Set

FT-2 TAKE \$29.99

ツナ (8pcs)、サーモン、ハマチ、サバ、タコ、イカ (4pcs)、イクラ
 Tuna (8pcs), Salmon, Yellow Tail, Mackerel, Octopus, Squid (4pcs)
 Salmon Roe



FT-1 MATSU \$39.99

ツナ (12pcs)、ハマチ (8pcs)
 サーモン、サバ、イカ、タコ (4pcs) / イクラ
 Tuna (12pcs), Yellow Tail (8pcs)
 Salmon, Mackerel, Squid, Octopus (4pcs) / Salmon Roe



FT-3 UME \$19.99

ツナ、サーモン、タコ、イカ、サバ (4pcs)、イクラ
 Tuna, Salmon, Mackerel, Octopus, Squid (4pcs)
 Salmon Roe





本格的あんまん (中華風)

※本格的肉まんレシピの生地を使用。

- 材料
市販のこしあん...160g/黒練りごま...20g/ごま油...適量/塩...少々
1. こしあんに、黒練りごま、ごま油を合わせてスプーンなどで練り混ぜる。塩を入れて味を調える。中央にあんをのせ、周りから生地を寄せ包み、しっかりとじる。
 2. それぞれの大きさより一回りほど大きめにパーチメントペーパーを切り、その上のにせてセイロ (または、蒸し器) に並べ、15分程室温に置いて二次発酵させる。(蒸すことで膨らむので、並べる際は隙間を空けておく)
 3. 二次発酵が終わったら、しっかりと蒸気の立った蒸し器に入れ、中火にして12分蒸す。



本格的肉まん

- 材料 (8個分)
(生地)
ニジヤ薄力粉 200g
ドライイースト 小さじ1 (3g)
砂糖 大さじ1
塩 ひとつまみ
ぬるま湯 (40°C程度) 110ml
サラダ油 大さじ1
(具)
豚こま肉 200g
長ネギ 30cm
生姜のすりおろし 小さじ1
コショウ 少々
酒 大さじ1
オイスターソース 大さじ1/2
しょう油 大さじ1
ゴマ油 大さじ1

- 作り方
生地作り
1. ボウルに薄力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
 2. 1. にぬるま湯を3回に分けて少しずつ加え、粉にムラが出ないように混ぜる。
 3. 全体がまとまってきたらサラダ油を入れて手でこねる。油が全体になじんだら、まな板などの上に出し、手のひらでこねていく。
 4. 生地全体が滑らかになったらボウルに移し、ぬれ布巾をかけて室温で30分ほど置いて一次発酵させる。

- *具を作る*
1. 豚肉を1cm弱の大きさ、長ネギをみじん切りにする。
 2. ボウルに、1. の豚肉、コショウを入れて混ぜる。さらに酒を入れて混ぜ、オイスターソースを入れて混ぜ、しょう油を入れて混ぜ、ゴマ油を入れて混ぜ、最後に長ネギと生姜のすりおろしを入れて混ぜたら具の完成。

- *成形する*
1. 4. の生地が倍の大きさほどになったら、打ち粉をつけたまな板の上に出して、細長く40cmの長さに伸ばし、8等分に切り分ける。麺棒で、真ん中に多少厚みをもたせるように直径10cmくらいの円形に伸ばす。真んに具をのせたら包んでいく。

- *包みはじめ、親指と人差し指を立てるように生地をはさみ、親指は動かさず、人差し指で生地を親指の方向に寄せていくように生地を回しながらひだを作る (ひだを作りながら、生地の端の部分を真ん中に寄せるようにする)。難しい時は、中身が出ないように生地で包み込めば大丈夫!
2. それぞれの大きさより一回りほど大きめにパーチメントペーパーを切り、その上のにせてセイロ (または、蒸し器) に並べ、15分程室温に置いて二次発酵させる。(蒸すことで膨らむので、並べる際は隙間を空けておく)
 3. 二次発酵が終わったら、強火で15分ほど蒸して完成!

※金属の蒸し器の場合は、ふたの下に乾いた布巾を挟み、ふたを少しずらして余分な蒸気を逃がすと、しわになりにくくきれいに蒸すことができます。



海鮮まん

※本格的肉まんレシピの生地を使用。

- 材料 (8個分)
(肉の具)
干しいたけスライス 80g
豚ひき肉 80g
グリーンオニオン 2本
たけのこ 40g
しょうがみじん切り 大さじ1/2
(具の調味料)
しょうゆ 大さじ1/2
オイスターソース 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
(海鮮の具)
海老 (ブラックタイガー) 4尾
ホタテ貝柱 大2個
キングクラブ (タラバガニ) 脚肉 2本分
塩 小さじ1/4
- 作り方
1. 干しいたけは大きじ3程の水で戻す。戻し汁はとっておく。
 2. ボウルに豚肉を入れ、1. の戻しいたけを戻し汁ごと入れる。みじん切りにしたグリーンオニオン、たけのこ、しょうが、(具の調味料) すべてを混ぜて冷蔵庫におく。海老は殻をむきワタを取って半分に、ホタテは1/4に、カニ脚は1/6にそれぞれ切って塩をふり、冷蔵庫におく。
 3. 8等分して平たくした生地に、用意した肉の具1/6と海鮮の具各一切れを中央にのせ、ひだを寄せながら包んでいく。蒸し器にクッキングシートを敷き、包み終わった海鮮まんをのせ、室温で15分ほど二次発酵させる。
 4. 蒸し器に湯を沸騰させ、二次発酵が終わった海鮮まんを中火で20分ほど蒸して出来上がり。



ホットケーキミックスで簡単に

すぐに食べたい時にはホットケーキミックスで簡単にできちゃいます。中身も冷凍シューマイを使います。残ってしまった餃子の具を使ってもGOOD。しかも蒸し器を準備するの面倒なので、フライパンで蒸し焼きにします。驚くほど簡単でしかも美味しいので、ほっかほかのおやつにどうぞ!

- 材料 (6個分)
ニジヤ ホットケーキミックス 200g
水 80ml
小麦粉 (打ち粉用) 少々
冷凍シューマイ 6個

- 作り方
1. ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせて、まとまるまで捏ねる。台に打ち粉をして棒状に伸ばし、6等分に切る。それぞれを丸めて薄く伸ばす。
 2. 冷凍シューマイを真ん中において生地で包む。
 3. 大きめのフライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、肉まんを2~3 cm間隔で並べる。水1/2~1カップを注ぎ、ふたをして中火で3分ほど蒸し焼きにする。
 4. さらに弱火にし、5~6分蒸し焼きにする。水分が完全になくしたらふたを取り、最後に強火で底がカリッとするまで10秒ほど焼けばでき上がり。



冬に食べたい ほっかほかの 肉まんとあんまん

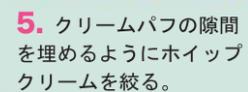
さむーい冬に恋しくなるのはあつたか〜い食べ物ですね。ちょっと小腹が空いた時の、ほっかほかの肉まんやあんまんの美味しさは格別です。そこで今回はほっかほか特集。本格的な美味しさの肉まん、あんまん、思い立ったら気軽にできるアイデアのご紹介です。何ととっても出来立てをいただくのが手作りの良さと美味しさの第一条件。きっと心の中までほっかほかになること間違いなしです!



クロカンブッシュ つくりかた



1. ボウルにクリーム材を入れて泡立てる。



5. クリームパフの隙間を埋めるようにホイップクリームを絞る。



2. フルーツを切る。



3. 盛り付ける皿の中央にクリームパフを1個置く。

6. 2段目に3個のせ、3段目に1個のせる。積み上げながら隙間にクリームを絞る。



7. フルーツやお菓子などをクリームに差し込んでデコレーションする。



4. 周りを囲むようにクリームパフを6個置く。



8. チョコレートシロップや粉砂糖で仕上げる。

できあがり!



おまけのレシピ
残りの1個で作れるよ!

動物のクリームパフ

フルーツやナッツなどを耳に、チョコレートで顔を描きましょう。

ニジヤのミニクリームパフをご存知ですか？
小さくてカワイイサイズのシュークリームです。今回はこれを使ってクロカンブッシュを作ります。簡単だけど、出来上がりはとっても豪華！ご馳走ぎっずたちにはできる限り、それぞれ好きなように作ってもらいました。それぞれの好みやセンスが現れてワイワイがやがや、とても楽しくて美味しいひと時を過ごしました。
パーティーなどでお子さまがたくさん集まる時のお楽しみに持ってきてください。ぜひ参考にしてみてください。



ニジヤのミニクリームパフで クロカンブッシュを作ろう!



クロカンブッシュの材料

ニジヤミニクリームパフ
... 1パック (12個入り。内11個使用)

< クリーム >

ホイップ用生クリーム... 236 ml
グラニュー糖... 大さじ3
バニラエッセンス... 小さじ1/2
あるいは缶入りホイップクリーム

チョコレートシロップ、粉砂糖... 適宜

< デコレーション用にお好みで! >

いちご、キウイ、ぶどう、ブルーベリーなどフルーツ系
アーモンド、カシューナッツ、レーズンなどナッツ系
クッキー、チョコ、グミなどお菓子系

... などなど何でもOKです。

楽しいよ！
デコレーション

みんな元気いっぱい！きれいにできました。

今回のチャレンジ



Miaちゃん Yoshikiくん Yayaくん Taikiくん Hannaちゃん Anneちゃん Liaちゃん Laylaちゃん





バタースコッチプリン

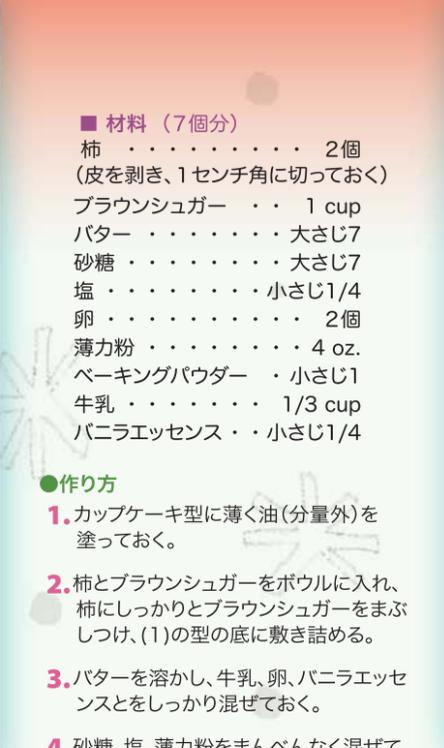
アメリカのレストランに行くとよく見かける、プリンです。バタースコッチとは主にブラウンシュガーとバターを使ったデザートのことをいいます。

■材料(5個分)

バター・・・大さじ3
 ブラウンシュガー・・・大さじ4
 砂糖(キャラメル用)・・・大さじ2
 生クリーム・・・1-1/2 cup
 牛乳・・・1/2 cup
 卵黄・・・4個
 バニラエッセンス・・・小さじ1/2
 塩・・・小さじ1/2
 サワークリーム・・・少々

●作り方

1. バターを鍋に入れ、焦がしバターを作る。
2. 別の鍋に砂糖を入れ、明るい茶色になるまで火にかけ、牛乳を注ぎ入れる。(この時、はねやすいので火傷に気を付ける。)
3. (2)に生クリームと(1)の焦がしバターを入れ、沸騰直前まで温める。
4. ボウルに卵黄、ブラウンシュガー、塩とバニラエッセンスを混ぜておく。
5. (4)に(3)を注ぎ入れ、しっかり混ぜてから、別の容器に濾し流す。
6. プリンを焼く要領で型に(5)の生地を流し、湯銭を張って300°Fのオーブンで約30分焼く。冷蔵庫で冷やしておく。
7. 食べる直前に上にサワークリームを少しのせる。



スキレット 白ごまクッキー

スキレットとは鉄製のフライパンのこと。今回は大きいスキレットをつかって、大きなクッキーを焼いてみました。

■材料(15センチのクッキー2枚分)

白ごまペースト・・・8 oz.
 バター・・・3.5 oz.
 三温糖・・・10 oz.
 牛乳・・・1.5 oz.
 卵・・・1個
 薄力粉・・・9 oz.
 (ベーキングソーダと合わせてふるっておく)
 ベーキングソーダ・・・小さじ3/4
 塩・・・小さじ3/4
 白ごま・・・1/4 cup

●作り方

1. 室温にしたバターをヘラでクリーム状にして、白ごまペーストと混ぜる。
2. 三温糖と塩を入れる。
3. 溶いた卵、牛乳の順番に(2)に混ぜながら入れていく。
4. あらかじめふるっておいた薄力粉とベーキングソーダと白ごまを(3)にいれ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
5. スキレットに出来上がった生地が5ミリくらいの厚さになるように広げる。
6. 350°Fのオーブンで約20分焼く。

柿のアップサイド ダウンケーキ

アップサイドダウンケーキとは、果物を並べ、その上から生地を流し込んで焼きこんだケーキのことです。リンゴ、パイナップル、クランベリーなどが定番ですが、それ以外のフルーツでもおいしくできます。



■材料(7個分)

柿・・・2個
 (皮を剥き、1センチ角に切っておく)
 ブラウンシュガー・・・1 cup
 バター・・・大さじ7
 砂糖・・・大さじ7
 塩・・・小さじ1/4
 卵・・・2個
 薄力粉・・・4 oz.
 ベーキングパウダー・・・小さじ1
 牛乳・・・1/3 cup
 バニラエッセンス・・・小さじ1/4

●作り方

1. カップケーキ型に薄く油(分量外)を塗っておく。
2. 柿とブラウンシュガーをボウルに入れ、柿にしっかりとブラウンシュガーをまぶしつけ、(1)の型の底に敷き詰める。
3. バターを溶かし、牛乳、卵、バニラエッセンスとをしっかりと混ぜておく。
4. 砂糖、塩、薄力粉をまんべんなく混ぜておく。
5. (3)と(4)を混ぜ、(2)の柿の上に流しこみ、350°Fのオーブンで約20分焼く。
6. 焼きあがったら、すぐに型から外し柿が上に来るようにして室温で冷ましておく。



アップルパイ

■材料(10センチのタルト型4個分)

<フィリング>
 りんご・・・2個
 三温糖・・・1/3 cup
 コーンスターチ・・・1/8 cup
 シナモン 小さじ1/2 (なくても可)
 ナツメグ 小さじ1/2 (なくても可)
 レモンジュース・・・1/2 個
 バター・・・大さじ1
 <パイ生地>
 バター・・・1 cup
 (1センチ角に切り、あらかじめよく冷やしておく。)
 薄力粉・・・2 cup
 水・・・3/4 cup
 塩・・・小さじ1
 酢・・・大さじ1

アメリカ家庭菓子の定番、アップルパイをこのホリデーシーズンに作ってみませんか。出来立てのパイのおいしさは格別です。

●作り方

1. バターは1センチ角に切って、薄力粉と一緒にボウルに入れ、冷蔵庫でよく冷やしておく。
2. 水、塩、酢も別のボウルに混ぜておき、こちらも冷やしておく。
3. バターと粉を両手ですりあわせていき、全体が黄色っぽくパルメジャーチーズのようになったら、冷やした(2)を入れ混ぜる。

～ホリデーシーズン～

今年もあつという間にホリデーシーズンがやってきましたね。そこで今までと趣向を変えて、今回はホリデーにパーティーの機会も多いであろうと思い、アメリカの定番デザートを中心に考えて作ってみました。パーティーなどの際に少しでもお役に立てていただければ嬉しいです。

4. 粉が見えなくなったら、ラップにくるんで冷蔵庫で最低3時間休ませておく。
5. 平らな台の上で麺棒を使って約3ミリの厚さに伸ばし、ケーキ用のリングやお皿等を使って10センチの円に切り抜く。残りの生地は細長く切っておく。
6. フィリングを作る: りんごは皮と芯を取り、薄くスライスする。
7. バター以外のすべての材料をボウルなどでまんべんなく混ぜておく。
8. フライパンにバターを溶かし、(7)の材料を入れ、りんごがしんなりしてくるまで火を入れる。
9. タルト用のリングに(5)で用意した生地を敷き詰め、その上にしっかり冷ました、(8)のりんごを敷き詰め、細長く切っておいた生地を格子状になるように上にのせる。はみ出した生地はカットする。
10. 350°Fのオーブンで約30分焼く。

※分量の表記は全てアメリカ式です。



冬のデザート

ホットケーキミックスドーナツ

みんな大好き!ドーナツ。手軽にホットケーキミックスから作ってみました。

■材料(約18個分)

溶かしバター・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ2
 塩・・・小さじ1
 バニラエッセンス・・・少々
 卵・・・1個
 ニジヤホットケーキミックス・・・10 oz.
 牛乳・・・1/4 cup
 砂糖(コーティング用)・・・適量
 油(揚げ用)・・・適量

●作り方

1. 溶かしバター、牛乳、バニラエッセンス、卵をしっかりと混ぜておく。
2. ニジヤホットケーキミックス、砂糖、塩をボウルにまんべんなく混ぜて、入れておく。
3. (1)の液体を(2)に混ぜられる。
4. 350°F(180°C)の油に、出来上がった3の生地を小さく丸めて、揚げていく。
5. 揚げたら、キッチンペーパーで余計な油を軽くふき取り、コーティング用の砂糖をまぶしていく。



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パストリーシェフとして活躍中。

マクロビオティック な ひととき...



■ 秋の献立 ■

- 牛蒡と凍み豆腐のポロネーゼ醤油風味
- 里芋と長ネギのノンオイルポタージュ
- 根菜と木綿豆腐の味噌漬けサラダ
- 木の葉のタルト

冬には穀物や根菜にじっくりと火を入れたもの、揚げ物やちょっと濃い目のしっかり味のものが美味しく感じられますね。とはいえ、冬であっても時には少し軽めのものやフレッシュな野菜も食べたくになります。そんな時におすすめの、ちょっとした工夫で冬仕様になるお手軽料理たちをご紹介します。

ほんのちょっとのアイディアと最近出会ったいい言葉

寒い季節にキッチンに立つと、鍋から上がる湯気ですごそうに思えてきますね。暖かい季節に比べ、身体は自然と熱を欲し、お腹が温まるものを美味しいと感じます。

身体を温める根菜や乾物を使い、食物繊維や発酵調味料でお腹の動きも良好に。根菜は、外の寒さに堪えるために、土の中で一生懸命甘くなるとうするのだそうです。お豆腐もしっかりと水を切り、お味噌に漬けることで、そのままの生のお豆腐よりは身体を冷やすことなく楽しむことができます。スープは、時間をかけてじっくりコトコト煮込むのも楽しいのですが、普段の忙しい日常の中では、圧力鍋を使つての煮込みが便利です。そして、スイーツはちょっと手間がかかるものも、冬ならではの楽しみ方があります。オーブンを使うことでキッチンが暖かくなったり、香ばしいココアやナッツの香りが部屋中に漂うのが嬉しいのも、冬ならではの楽しみ方ではないでしょうか。

最近、料理に関する良い言葉に出会いました。ケータリングのご依頼をいただいたイベントでの食のテーマが「Art & Health」。このふたつは、料理には、絶対に欠かせないキーワードです。どちらが無くても、素晴らしい料理は成り立ちません。Art (創造性) は、新しく作った料理に限った

ことではなく、すでに存在する調味料のひとつひとつ、または料理の品々がすでにArt、先人たちのマスターピースなのです。昔の人々が様々な創意工夫を重ねてきたおかげで、今日の私達は、沢山の素材を使って料理するという楽しみを与えられているのです。生産者、料理人、あるいは農家の人や主婦の知恵が幾千もの人の手を通り、今の私たちに届いているのですから、その流れそのものが既に創造性の集まりや連なりであり、Artであると思うのです。

そしてHealth (健康) は、いかなる時も料理の根底になくてはならないものだと思います。例えば、いくら見た目に美しくても、食べる人の身体に害を及ぼすようなものでは、本来の私達の食べる行為の本筋から離れてしまいます。好きなシェフのレシピを再現するのも、それぞれの家の味を大事にするのも、また何かとんでもない新しい発想を試みることも、どれも素晴らしいArt、創作行為だと思います。そして作り手が食べる人の健康や喜びを思い、心を込めて料理すること。それこそ、人のいのちを紡ぐ創作行為、最高のArtではないでしょうか。そんな風に思いを廻らせてみると、ちょっとした簡単な料理でも家のキッチンでしてみようとか、大好きな人たちの顔を思い浮かべて過ごす料理の時間がさらに幸せに思えてきたりするものなのかもしれません。

牛蒡と凍み豆腐のポロネーゼ醤油風味



●材料(約4人分)
お好みのパスタ.....320g
玉葱(8mmダイス).....100g
にんにく(荒みじん).....20g
牛蒡(8mmダイス).....50g
舞茸(食べやすい大きさに裂く).....80g
人参(8mmダイス).....50g
水煮トマト.....400g
(手でほくす。または2cmダイス)
凍み豆腐(高野豆腐).....2枚
乾燥パジル.....少々
オリーブオイル.....大さじ2½
塩.....ひとつまみ
醤油.....大さじ1
粗挽黒ごま.....少々
白ごまペースト.....大さじ1
グリーンオリーブ.....12粒程度
水.....300ml

●作り方

- 1 フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉葱を入れて中火にかける。にんにくの香りが立つて来たら牛蒡、舞茸、人参と、ひと呼吸ずつ間を置きながら加えていく(焦げ付かないように)。最低限必要な程度にかき混ぜる。
- 2 乾燥パジル、白ごまペースト、醤油に続けて水を加え、沸騰後弱火にして、凍み豆腐(ぬるま湯で柔らかく戻して固く絞り、手で細かくほぐしておく)とグリーンオリーブを加え約15~20分煮込む。(途中、水分が足りなくなったら、少し差し水をする(分量外))
- 3 好みの形のパスタを茹で、2のソースに加え弱火で中火で絡めるようにして温めたら出来上がり。(写真はおまけのイメージ)

●材料(約4人分)
長ネギ.....100g
(またはポロネギ)
里芋.....100g
(皮を剥き、ピンポン球程度の大きさに揃えて切る)
白菜.....200g
(中の方の白いものがおすすめ)
干しいたけ.....1個
昆布.....5cm
水.....600ml
塩.....ひとつまみ
胡椒.....適宜
白味噌.....小さじ1~2



中火にかける。圧力鍋がかったら弱火にし、約5分。火からおろして、蓋があいたら、再び火にかけて沸騰させ、塩・胡椒で味を調える。(好みで味噌の代わりに醤油で香り付けでも美味しくいただけます)
3 フードプロセッサーまたはハンドミキサーでなめらかにし、必要に応じてお湯(分量外)を加えて好みの濃さに調整する。
*応用として、冷やご飯を少々加え、クリーミーなポタージュにも。

根菜と木綿豆腐の味噌漬けサラダ



●作り方

- 1 すり鉢に味噌・胡椒・オリーブオイルを入れよく混ぜ合わせる。豆腐をガーゼで包んで、へらなどで摺った味噌を豆腐の表面に塗り付ける。タッパーなどに入れ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 2 アレンジは、材料を小瓶に入れ、蓋をして、よく振り混ぜ合わせる。野菜とのお豆腐を食べやすい大きさに切り、盛りつけてドレッシングをかける。

木の葉のタルト



*お豆腐を漬けた味噌は、炒め物などの味付けに使えます。

●材料(約4人分)
木綿豆腐.....1丁
(爪のせ、水を入れたボウルなどで重しをし、しっかりと水切り(1~2時間))
赤味噌.....80~100g
オリーブオイル.....大さじ1
胡椒.....2つまみ
(お好みで量を調整)
お好みの旬の根菜.....適量
(それぞれ薄くスライス)
(写真イメージは、ラディッシュ/コルラビ/金時人参/黒)

ードレッシング
塩.....ひとつまみ弱
胡椒.....少々
檸檬汁.....小さじ2
オリーブオイル.....大さじ1
アガベシロップ.....小さじ½
(甘みが欲しくなければ、無くても可)
一道具一
ガーゼ

◆ココアスポンジを作る

●作り方

1 ボウルに(A)の材料をふるいにかけ、別のボウルに(B)の材料を入れホイッパーでよく混ぜ合わせ、(A)の材料を加えよく混ぜ合わせる。
2 18cmの円のケーキ型に入れ、160°Cに温めたオーブンで13~15分焼く。竹串をさして生地がついてこなければOK。ケーキラックで冷ます。

◆ナッツ／キャラメルを作る

●材料
《ナッツ》
胡桃.....80g
ヘーゼルナッツ.....25g
パンクシード.....10g
(オーブンを温める際、または、スポンジを焼く際に一緒にオーブンに入れ軽くローストしておく)
《キャラメル》
米飴(または水飴).....10g
ミネラル糖.....60g
寒天粉.....小さじ½
生姜スライス.....3枚
豆乳.....70~90g
葛粉.....小さじ½
(分量の豆乳から少しとり、よく溶いておく)

●作り方

- 1 鍋に葛粉以外の材料を入れ火にかけて、沸騰させ(豆乳はふきこぼれやすいので注意してください)、へらなどでかき混ぜながら、弱火で約8~10分煮たら、豆乳で溶いた葛粉を加えよく混ぜ合わせ数分煮る。この間に、クラスタの底にラズベリージャム(または好みのジャム)を塗り、ココアスポンジを乗せる。
- 2 1の鍋から、生姜を取り出し、ナッツを加え、キャラメルをよく絡めたら、スポンジの上に均等に重ねていき、よく冷まして出来上がり。

里芋と長ネギのノンオイルポタージュ

●作り方

- 1 トースターまたは焼き網で、白菜を素焼きにする。少々焦げ目が付くまでじっくり焼く。
- 2 塩・胡椒・白味噌以外の材料を圧力鍋に入れ

橋本 明朱花
ほしもとあすか
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



牡蠣のチャウダー

【材料(3~4人分)】

牡蠣	300g
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
にんじん	1本
じゃがいも	1個
にんにく	1片
チキンスープストック	250ml
オリーブオイル	小さじ2
バター	5g
小麦粉	大さじ1
白ワイン	大さじ1
牛乳	300ml
塩、こしょう	少々
ディルの葉(あれば)	適量

【作り方】

- 牡蠣をよく洗って水気を切る。にんにくはみじん切り、じゃがいもは2cm角、それ以外の野菜はすべて1cm角に切る。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら中火にして、玉ねぎ、セロリ、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、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、チキンスープストックを入れてふたをして煮る。
- キッチンペーパーで水気を拭いた牡蠣に小麦粉(分量外)を軽くまぶす。フライパンにバターを熱し、牡蠣を並べて片面強火でさっと焼き、裏返したら白ワインを入れてフタをし、蒸し焼きにする。
- 野菜がやわらかくなったら焼いた牡蠣を鍋に入れて牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。あれば最後にディルの葉を散らす。



ごぼう茶スープ

【材料(4人分)】

ごぼう茶(乾燥)	5g
春雨	15g
チキンスープストック	600ml
卵	1個
塩、こしょう	少々
ネギ	適量

【作り方】

- 鍋にごぼう茶とチキンスープストックを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてごぼう茶の固さが気にならなくなるまで煮る。
- 春雨を加えてやわらかくなるまで煮て、塩、こしょうで味を調える。溶き卵を回し入れる。
- 器に盛って小口ネギをトッピングする。



ホットガスパチョ

【材料(2~3人分)】

トマト	2個
セロリ	1/2本
黄パプリカ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
緑パプリカ	1/4個
にんにく	1/2片
パン粉	大さじ2
トマトジュース	300ml
オリーブオイル	小さじ2
塩、こしょう	少々
タバスコ(お好みで)	適量
パセリ	適量

【作り方】

- 野菜はすべて乱切りにする。
- ミキサーに、にんにく、パン粉、トマトジュース、オリーブオイルを入れてよく攪拌し、次に野菜を入れて形が残る程度に軽く攪拌する。
- ミキサーから鍋に移して中火にかけ、塩、こしょう、お好みでタバスコで味付けする。火を止めてパセリのみじん切りを加える。



あったか冬のスープ



寒い冬にはあったかいスープが恋しくなりますね。コトコトと湯気が上がったお鍋は、ほんわか幸せな気分してくれます。旬の素材をたっぷり使って、そして愛情もたっぷり注いで、心も身体も温まりましょう。

みりん粕の鮭汁

【材料(4人分)】

鮭切り身	2切れ
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
大根	5cm分
油揚げ	2枚
水	900ml
ニジヤ和風だし	1/3パック
ニジヤみりん粕	大さじ2
ニジヤ麦味噌(普通の味噌でも)	大さじ2
ごま油	大さじ1
ネギ	適量

【作り方】

- 鮭は骨を外して一口大に切る。ごぼう、にんじんは5mm幅の輪切り(ごぼうは水にさらしてアク抜く)、大根と油揚げは1cm幅の拍子切りにする。
- 鍋にごま油を引いて熱し、野菜を炒める。しんなりしてきたら油揚げ、水、和風だしを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 鮭を入れてさらに煮て、火が通ったらみりん粕、麦味噌を溶き入れる。
- 器に盛って小口ネギをトッピングする。



小松菜と椎茸の桜エビスープ

【材料(4人分)】

小松菜	100g
椎茸	100g
桜エビ	大さじ1/2
卵	1個
水	720ml
ニジヤ中華だし	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	少々
ネギ	適量

【作り方】

- 小松菜は3cmの長さ、椎茸は石付きを取って5mm幅に切る。
- 鍋に桜エビを入れて中火で乾煎りし、香りが立ってきたら、水と椎茸を入れて煮る。
- 沸騰したら、小松菜、ニジヤ中華だしを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。溶き卵を回し入れ、ごま油を入れる。
- 器に盛って、小口ネギをトッピングする。



長いものチーズ焼き



◆材料 (2人分)

長いもの 7~8mmぐらいのスライス4枚分
 チーズ 適量
 桜えび 適量
 炒りごま 適量
 パセリ 適量
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 適量

◆作り方

1. 7~8mmぐらいにスライスした長いもの両面に塩こしょう少々を振る。
2. フライパンにサラダ油を熱して中火で両面をカリッと焼く。
3. チーズ、桜えび、ごまをのせ、チーズが良い具合に溶けたら皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

長いもの豚バラ巻き



◆材料 (2人分)

長いもの 10cm
 豚バラ 6枚
 塩、こしょう 適宜
 レモン 適宜
 ごま油 小さじ1

◆作り方

1. 長いものは皮をむいて1cm角の棒状に切る。豚バラは長さを半分にして両面に塩、こしょうする。
2. キッチンペーパーで長いものぬめりをふき取り、豚バラでくるくる巻いていく。
3. 熱したフライパンにごま油をひき、2.を焼く。全体に焼き色がついたら皿に盛ってくし切りにしたレモンを添える。

長いもの納豆和え



◆材料 (2人分)

長いもの 5~6cm
 <納豆ダレ>
 納豆 1パック
 ポン酢 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2
 カイワレ大根 ½パック

◆作り方

1. 長いものは皮を剥いて、キッチンペーパーで水気を拭いてジプロックなどのビニール袋に入れ、麺棒でたたいて粗く潰す。
2. <納豆ダレ>の材料を全て混ぜ合わせる。
3. カイワレ大根は洗って水気を切り、根元を落として半分に切っておく。
4. 器に長いものを盛り、納豆ダレをかけてカイワレ大根を散らす。

長いものフライ



◆材料 (2人分)

長いもの 適量
 にんにく 1片
 塩、植物油 適宜

◆作り方

1. 長いものは皮付きのままよく洗い、ひげ根を取って乱切りに。
 2. 植物油を熱し、にんにくを入れて香りをつける。
 3. 長いものを油で揚げ、皮がきつね色になったら取り上げ、塩を振りかけて出来上がり。
- ※ 長いものは皮をむいても構いません。また片栗粉をつければ、さらにカリッと揚がります。



北海道十勝平野・帯広に 長いも農家を訪ねる

長いものはコクのある独特の風味と強い粘りがあり、古くから滋養強壯の効能が強い貴重な食べ物といわれてきました。日本では 土壌と気候に恵まれた 青森県や北海道で高品質長いもの栽培が盛んです。北海道の十勝平野の真ん中である帯広市近郊で農業と酪農を営む「小田嶋農場」を訪ねました。

十勝平野は北海道の日高、石狩山脈に囲まれていて、南は太平洋岸に面して十勝川が流れています。土地は火山灰を多く含んでいて、農地区画が大きいために合理化された農業、酪農が盛んで日本のウクライナとも呼ばれています。年間の温度差、一日の温度が激しく変化することから良質な農産物が栽培されており、小豆、大豆、ジャガイモ、長いも、牛蒡、等々「十勝ブランド」として有名です。

長いものは5月中旬に種芋から芽出しをしてから植付けします。畑はあらかじめ1メートルの深さを軟土化しておきます。軟土化機は、機械の歩く速度と同じくらいで「これが時間かかるのだよね」とのお話。畝を作り、マルチを掛け、20センチ位の間隔で種芋を植え付けます。その後1.5メートルのポールを立て、ネットを張りまわす。夏の間に蔓をのばしてネット一杯に山のように葉を茂らせて光合成が始まります。

晩秋に葉の間にいっばいのムカゴをつけて、葉の色が茶色になると初雪の前に収穫です。ポールを抜いてネットと覆い茂った蔓を巻き取ります。マルチを回収して、1メートル地下の長芋を収穫します。出荷時期を秋と春の2回に分けて、秋の収穫は半分位で終わらせて、残りは雪解け後の春に収穫します。土に埋まった長いものは畑に雪が積もり雪下の冷蔵効果で凍結を防ぎ、長期貯蔵が出来るのです。

ジャガイモや牛蒡、ビート、カボチャ、小麦等と長いものは輪作していますが、その中で一番手間のかかる作物だそうです。「この作り方と品種の長いものが一番美味しいといわれているもので」とご自慢の長いもです。

初雪頃の寒い中での水洗いは厳しいそうです。それと近年の温暖化による冬の少ない雪の年は冬の冷蔵効果が阻害されて凍って腐敗していることもあるそうです。

きれいに水洗いされて丁寧に包装されてパックされ、冷蔵コンテナに詰められて海を渡りアメリカまで着いた長いも。白っぽくブツブツの根の跡、カットしてみると中はまっ白です。この長いもには「北海道での栽培ストーリー」が詰まっていると思えば、無量です。「小田嶋農場」の皆様へ感謝の気持ちで一杯です。



冬の海鮮

今年も絶品！ 本ちゃん数の子



卵の粒々の多さから連想され、子孫繁栄を願ったお正月の縁起物として御節料理に欠かせない数の子。色鮮やかな黄金色でひとくち口にするとパリパリッとたまらない音がします。私がお正月のころは非常に高価なお正月に父親がお酒のつまみにちびちび食べているのをせがんで疎まれたのを思い出します。

ところで、数の子といえはやはり食べたときの食感と音です。かの魯山人も「数の子は耳で食うものである」と『魯山人味道』で記されています。しかし、お正月用に販売されている数の子はボンボンとしたものが多く、味付けにされたものなどはブヨブヨとしたものが多くて本当にいただけません！

乱獲のため漁獲量が激減したニシンの補うためロシア産、アメリカ、カナダ産が輸入され始めましたが、その当時の為替差のため、価格的には手の届きやすいものではなく、高価なものとして扱われました。そして、80年代に入ってから大西洋物が出回りだした頃、ご存知のように円が非常に強くなった時代と重なり、各量販店に「非常にお買い求めやすい数の子」として登場したのがブヨブヨ数の子だったのです。これが未だに年末に店頭で幅を利かせて売られているのです。

その頃、アラスカ産やカナダ産は各政府の継続的

実はあのブヨブヨは、大西洋ニシンの数の子なのです。大西洋ニシンは熟成度が高くサイズは大きいですが、砂場で産卵するため粘着力の弱い卵を持つようになり、どうしても食感に欠けるそうです。中でもアラスカ産のものは、熟成も進んでサイズが非常に大きくなるので最高級の「本ちゃん数の子」とされています。かたや、太平洋ニシンは海藻に産卵するため粘着性が強いそうです。中でもアラスカ産のものは、熟成も進んでサイズが非常に大きくなるので最高級の「本ちゃん数の子」とされています。また今年からは、加工を日本の会社にお願いで、確かな熟練技術と安全な加工技術で定評の加工場で生産されるようになり、お客様にはより安全で高品質の「本ちゃん数の子」をご提供させて頂けることになりました。すでに味が付いていますので、美味しい数の子をお召し上がりいただけます。保存する場合は、数の子が空気に触れないようにひとつつらップにくるんで冷蔵保存してください。できるだけ早めに、美味しいうちに召し上がりいただくことをおすすめします。

数の子スパゲティ

▼材料 (2人分)
 スパゲティ 180g
 味付け数の子 80g
 バター 10g
 しょうゆ 大さじ1
 黒こしょう 少々
 万能ねぎ 少々
 刻み海苔 少々

▼作り方
 1 スパゲティをゆではじめる。
 2 数の子はおろし器にかけてほぐす(粒の大小があっても構わない)。
 3 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジにかけてやわらかくする。
 4 3のボウルにしょうゆ、数の子を加えて混ぜ、茹で上がったスパゲティを加えてよく和える。
 5 器に盛り付け、黒こしょうをふり、万能ねぎ、刻み海苔を散らす。



中華風数の子サラダ

▼材料 (4人分)
 味付け数の子 (ひと口サイズ) 80g
 大根千切り 200g
 にんじん千切り 80g
 きゅうり千切り 1本分
 いくら 適量
 白ごま 少々

[A] ごま油 大さじ3
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1

▼作り方
 1 千切りした大根、にんじん、きゅうりをボウルに入れ、よくかき混ぜた[A]で和え、しばらくねかせる。
 2 1に数の子をあわせて器に盛り、いくらをトッピングして白ごまをふる。

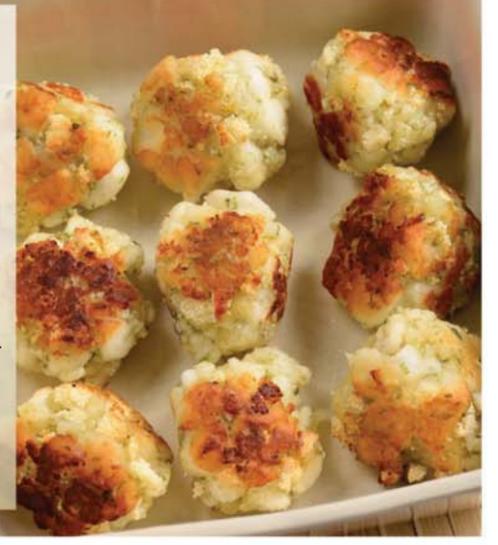


はんぺん数の子だんご

▼材料 (10個分)
 はんぺん 1枚
 味付け数の子 25g

<調味料>
 マヨネーズ 小さじ2
 ニジャツゆてんねん 小さじ1
 わさび (チューブ) 3~4cm
 片栗粉 小さじ2
 青のり 小さじ1

▼作り方
 1 はんぺんを袋の上から手でつぶしておく。
 2 数の子は水気を切って粗みじん切りに。
 3 ボウルにはんぺんと調味料を順番に加えていき、スプーンなどを使ってしっかりと練るように混ぜる。
 4 数の子をいれて混ぜ合わせる。
 5 手のひらに薄く水をつけながら10等分して丸めていく。
 6 フライパンに油を引いて転がしながらこんがり焼く。



数の子クリームチーズ和え

▼材料 (2人分)
 味付け数の子 30g
 クリームチーズ 30g
 かいわれ大根 1/3パック
 わさび、しょうゆ 適宜

▼作り方
 1 かいわれ大根の根元を切ってさっと洗い、電子レンジで30秒ほどチンして冷ましておく。
 2 数の子とクリームチーズをサイコロ状に切って和える。
 3 1と一緒に皿に盛り付け、わさびを添え、お好みでしょうゆをかける。



今話題の

ニジャ みりん粕



野菜のみりん粕浅漬け

【材料 (3~4人分)】
 カブ…3個/キュウリ…40g
 にんじん…1本/塩…少々
 〈漬けダレ〉
 みりん粕…大さじ2/白しょうゆ…大さじ1

【作り方】

- 野菜を食べやすい大きさに切り、軽く塩を振って5分ほど置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ビニール袋に水気を拭き取った野菜と漬けダレの材料を入れ、よく揉みあわせてから冷蔵庫で3時間~1晩置く。
※ 漬けダレは野菜と一緒に食べられます。

実際に米と米麹からできているため、ペーパースト状や板状のものが多いとされています。

いっぽうみりん粕は、みりんの醸造過程で生まれ、もち米と米麹と焼酎からできています。もち米からつくるため、粘り気があり、粒状のポロポロとした形状になっています。みりん粕は、酒粕と比べてほんのりとした甘味が感じられるのが特徴です。この真っ白でぼろぼろした形状が、満開になった梅の花のように見えることから別名「こぼれ梅」とも呼ばれます。

江戸時代中期の書物『和漢三才図会(わかんざんさいざい)』(寺島良安著・1712年)に書かれている通り、みりん粕は古くから「甘いお菓子」として食べられていました。お米の自然な甘さやわらかな芳香は、そのまま食べるほか、お菓子作り、お料理にと様々な用途に使われてきました。

そしてこのみりん粕、特に重要な点は昔ながらの製法を守っている蔵元さんで見ることのできる

みりん粕とはあまり聞き慣れない名前ですが、その美味しさと身体に良いというところで、最近話題となつています。似たようなものに酒粕がありますが、これはすでにご存知のように、酒を作る

ない食材である、ということですが。量販されている、原材料に糖分や旨み成分を使用して製造されているようなみりんからはほとんど粕は出ません。本来ならばもち米を発酵させて作り出すだけの麹の甘みの代わりに糖分などの添加物を加えているために、絞る素材がないためです。古くから作られ続けられてきたみりんだからこそ、変わらぬ製法の中から麹の酵素が生きた状態でそのまま生まれる貴重な副産物といえるでしょう。

このように出回る量も限られた貴重なみりん粕、美味しいだけではありません。成分はアルコールと水分が約四割、炭水化物が3割、残りはタンパク質や脂肪などで構成されています。特に注目するべき点は、「レジスタントプロテイン」という、食物繊維と同じ動きをする成分が豊富に含まれているということ。胃で消化されにくいので、そのまま小腸に進み、そこでコレステロールなど脂質をつかまえます。そして、そのまま体外へ排出されるので便秘改善効果や、血中コレステロールの低下、肥満防止効果が期待できるそうです。なお、みりん粕には、14%ほどのアルコールが含まれていますので、お子さまには注意が必要となります。

ニジャのみりん粕は、もちろん昔ながらの製法にこだわった、本物の美味しいみりんを作り続ける由緒正しいみりん屋さんの貴重なみりん粕を譲り受けています。口に入れると、なんとも言えない熱成される前の爽やかであっさりとしたみりんの香りが残り、濃厚な甘みとともに原料由来の粒感があります。昔の人達が口にしてきたものをそのまま、現代の私たちが楽しめるのは何とも贅沢な気分ですね。

当然ながらみりん粕はみりんを絞る時期にしか出回りません。そういう意味ではこれもまた旬の味といえるのではないのでしょうか。



みりん粕の豆乳バナナシェイク

【材料 (2人分)】
 豆乳 …………… 300ml
 みりん粕 …………… 40g
 バナナ …………… 1本
 レモン汁 …………… 大さじ1

【作り方】
 すべての材料をミキサーに入れて混ぜる。お好みでミントの葉を添えて。
 ※ お好みのフルーツでどうぞ。



鱈のみりん粕漬け焼き

【材料 (2人分)】
 鱈切り身 …………… 2切れ
 塩 …………… 少々
 〈漬けダレ〉
 みりん粕 …………… 40g
 味噌 …………… 20g
 みりん …………… 小さじ2
 酒 …………… 小さじ2

【作り方】
 ① 鱈に塩少々を振って5分ほど置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
 ② 漬けダレの材料をよく混ぜ合わせ、鱈の両面に塗ってラップで包み、冷蔵庫で1晩置く。
 ③ 鱈の表面のタレを軽く拭き取り、グリルで両面を焼く。
 ※ 取り除いた漬けだれは、鍋や味噌汁に入れても。

【作り方】
 ① オープンを350°Fに温めておく。
 ② オーガニックりんごの芯を取り除き縦長に5ミリくらいの厚さに切って砂糖、バターと一緒に中火から弱火で煮て煮りんごを作る。ポウルにバターと砂糖を入れてよく混ぜ、みりん粕を入れて混ぜ合わせる。更に卵を1個ずつ入れてよく混ぜる。
 ③ ②に粉とベーキングパウダーを混ぜた物を振り入れて混ぜ、小麦粉(分量外)をまぶしたレーズンを入れて混ぜていく。
 ④ フライパンに砂糖と水を入れてお好きな濃さでカラメルを作り、ノンスティックのアルミホイルを敷いた9 inchの丸型にポタポタと全体的にたらす。
 ⑤ ④の上に煮りんごをきれいに並べていく。その上にパウンドケーキの生地を流し入れて、少し高い所から型を落として空気を抜く。オープンで25~30分焼き、串をさしてみても何もないようであれば出来上がり。
 ⑥ そのまま冷ましてから、お皿の上にひっくり返して煮りんごが上になるようにとりだす。

【材料 (9 inchの丸型)】
 〈パウンドケーキの材料〉
 ニジャみりん粕(室温にもどしておく) …… 1パック
 ニジャオーガニック薄力粉 …………… 160g
 砂糖 …………… 80g
 卵(室温にもどしておく) …………… 3個
 ベーキングパウダー …………… 小さじ1
 バター(室温にもどしておく) …………… 1スティック
 オレンジリキュールに漬けたレーズン …… 80g
 〈煮りんごの材料〉
 オーガニックりんご …………… 2個
 砂糖(甘さは調節してください) …………… 大さじ1
 バター …………… 大さじ1
 〈カラメルの材料〉
 砂糖 …………… 大さじ3
 水 …………… 小さじ1



【作り方】
 ① オープンを350°Fに温めておく。
 ② ボウルにバターとみりん粕とコンデンスミルクを入れてよく混ぜる。
 ③ 卵を②に加えてよく混ぜる。
 ④ ③にコーンフレーク50gを軽くつぶしながら混ぜる。
 ⑤ ④に小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
 ⑥ ⑤にコーンフレーク30gを入れてさっくり混ぜる。
 ⑦ 40cmx27cmのパンにノンスティックのアルミホイルを敷いて⑥を全体に手で押しながらのばす。
 ⑧ 残りのみりん粕とコンデンスミルクをよく混ぜて⑦の上にかけて全体にのばす。
 ⑨ オープンで20~30分くらい表面がこんがりきつね色になるまで焼く。
 ⑩ 温かいうちにお好きな大きさに切って、冷めたら粉砂糖をふりかける。

【材料 (40cmx27cmのパン型)】
 ニジャみりん粕 …………… 1パック
 コンデンスミルク …………… 1缶
 卵(室温にもどしておく) …………… 1個
 バター(室温にもどしておく) …………… 1スティック
 小麦粉 …………… 160g
 コーンフレーク …………… 50g + 30g
 粉砂糖 …………… 適量

みりん粕のサクサククッキー





塩トマトのしょうが焼き

■材料 2人分
豚ロース薄切り・・・6枚
生姜のすりおろし・・・大さじ1
塩トマト・・・大さじ3

- 作り方
1. 材料をすべて厚手のビニール袋(ジッパー付き保存袋)に入れて揉みこむ。
 2. 冷蔵庫で15分ほど寝かせる。
 3. フライパンで焼く。



塩トマト

トマトには、ビタミンC、食物繊維、カロテンなどさまざまな栄養が含まれていますが、最近よく取り上げられているトマトの優れた栄養素といえば、リコピンではないでしょうか。

リコピンは色素の一種で、強い抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑えます。この働きにより、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防や改善に効果があるといわれています。

また、トマトは塩漬けにすることにより、浸透圧で出汁に近い旨味成分を引き出すことが出来ます。塩の代わりに使うことで美味しい料理を作ることが出来るまさに魔法の調味料。一晩寝かすと旨味成分の出汁がたっぷり出ます。ごはんそのままのせたり、納豆に混ぜたり、たまご焼きに入れたり、工夫次第で様々な料理に使えます。



塩トマトのピラフ

■材料 3人分
米・・・2合
塩トマト・・・大さじ4
ニジャウィンナー・・・4本
玉ねぎ・・・1/4個
にんじんみじん切り・・・50g
コーン(冷凍のもの)・・・50g
バター・・・10g
パセリ・・・お好みで

- 作り方
1. 米を研いで30分ほどザルにあげておく。
 2. ウィンナーは輪切り玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
 3. 米を炊飯器のお釜に入れて、塩トマトを入れて水を2合の線まで入れる。
 4. パセリ以外の材料をすべて入れて軽くかき混ぜ、炊く。



塩トマトのレシピ

■材料 (作りやすい量)
完熟トマト・・・200g
塩・・・20g(トマトの分量の10%)
はちみつ・・・10g
にんにく(すりおろし)・・・ひとかけ(10g)

- 作り方
1. トマトをみじん切りに刻み、汁も残さず、ボウルに入れる。
 2. 塩、はちみつ、にんにくを加え、混ぜ合わせる。
 3. 殺菌した清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で一晩入れておく。

5. 炊きあがったらまんべんなく混ぜ、蓋をして蒸らす。
6. お皿に盛って、パセリを散らす。

試してみよう！ 日本で話題のヘルシーレシピ

今や私たちはネットを通じて世界各国の最新の情報がどこからでも容易に手に入るようになりました。もはや海を隔ててはるか遠くの海外に住んでいるという感覚も薄れてくるくらいに日本の情報もいち早く知ることが出来ます。そうしたことから日本でブームになっている食材に関する情報も海外にいながらにして、得ることが可能となってきました。流行りすたりのサイクルが早いといわれている日本で、今話題のヘルシーな食材をリサーチして試してみることにしましょう。



酢玉ねぎ

お酢には疲労回復や脂肪燃焼に効果があるといわれ、玉ねぎには血圧を下げたり、血液をさらさらにする作用があることで、動脈硬化、糖尿病、脳血栓、脳梗塞の予防に効果があるといわれています。この二つの優れた食材を混ぜあわせるだけで、簡単に健康効果を一度に得ることが出来る万能食品に生まれ変わります。

玉ねぎは加熱することによって有効成分が損失することがありますので、酢玉ねぎはそのまま食べることをお勧めします。

参考資料:NAVERまとめサイト

酢玉ねぎのレシピ

■材料 (作りやすい量)
玉ねぎ・・・中1個(約200g)
酢・・・大さじ5(醸造酢なら何でも良い)
塩・・・少々
はちみつ・・・お好みで(目安は大さじ1.5~2)
※醸造酢の代わりにりんご酢を使うとフルーティで食べやすくなります。

- 作り方
1. 玉ねぎを軽く水洗いし、皮をむき、薄くスライスする。
 2. 水にさらさず、そのまま30分ほど置く。
 3. 殺菌した清潔な保存容器に②の玉ねぎとお酢、塩、はちみつを入れる。
 4. 冷蔵庫で一晩入れて出来上がり。
- ※さらに、2~3日ほど寝かすと食べごろになります。1週間ほどで使い切りましょう。



サーモンと酢玉ねぎサラダ

■材料 1人分
サーモンの刺身・・・4切れ
スプラウト・・・ひとつかみ
酢たまねぎ・・・適量
しょうゆ・・・小さじ2
酢たまねぎの汁・・・小さじ2
オリーブオイル・・・小さじ1

- 作り方
1. スプラウトを水で洗い、お皿に盛る。
 2. その上に酢玉ねぎ、サーモンの順にのせる。
 3. しょうゆ、酢たまねぎの汁、オリーブオイルを混ぜて、上からかける。



酢玉ねぎとツナと大根のサラダ

■材料 1人分
酢玉ねぎ・・・2つかみ
大根(千切り)・・・5センチ
ポン酢・・・小さじ1
酢たまねぎの汁・・・小さじ1
かつお節・・・お好みで

- 作り方
1. 大根は細く千切りにして、水に晒して水気を切っておく。
 2. 大根をお皿に盛り付け、その上に酢玉ねぎをのせ、かつお節をかける。
 3. ポン酢と酢たまねぎの汁を混ぜ合わせ、その上からかける。



はちみつ味噌のレシピ

■材料 (作りやすい量)
味噌(調味料などの入っていない天然醸造のもの)・・・100g
はちみつ・・・40g~50g

- 作り方
1. 鍋に味噌を入れてはちみつを加える。
 2. 味噌とはちみつが馴染むまでよく混ぜる。
 3. 弱火にかけてゴムべらなどで混ぜながら焦がさないように練り混ぜる。
 4. 味噌の縁がツツツツしてきて、はちみつ特有の香りが消え味噌の風味が立ってきたら出来上がり。
 5. そのまま冷ましてから、殺菌した清潔な保存容器に移し、冷蔵庫で保存。

はちみつ味噌

味噌のしょっぱさと旨味、はちみつのまろやかな甘みがバランスよく、コクがあるので、そのまま酒の肴や焼き物、煮物の味付けにしたり、漬けこんだりしても美味しく仕上がります。味噌は発酵食品なので食材を柔らかくするだけでなく、食物繊維やたんぱく質を含んでいて、たくさんの効能がみられます。また、ハチミツは砂糖に比べ低カロリーな上、ビタミンやミネラル類、酵素などを含んだ健康食品でもあるので、この二つがタッグを組むことで更に美味しく身体にも良い食材に変身します。



はちみつ味噌の焼きおにぎり

■材料 2個分
玄米ごはん・・・茶碗一膳分
はちみつ味噌・・・適量

- 作り方
1. 温かい玄米ごはんをおにぎりを2個作る。
 2. フライパンにサラダ油を薄く引き、おにぎりを両面さっと焼く。
 3. 表面にはちみつ味噌を塗りひっくり返して反対側にも塗る。
 4. 軽く焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。
- ※あらかじめはちみつ味噌を塗ってからトースターで焼いても良い。



マグロとアボカドの和え物

■材料 2人分
マグロぶつ切り・・・150g
はちみつ味噌・・・大さじ1
長ネギ・・・1/4本
アボカド・・・1個

- 作り方
1. マグロにはちみつ味噌を塗り、一晩寝かせる。
 2. 長ネギをみじん切りにし、アボカドは一口大に切っておく。
 3. (1)を(2)と和えて器に盛る。

Kawaii 味噌汁 みそまる

簡単！時短！おいしい！
お湯を注ぐだけで、いつでも本格的なお味噌汁！
味噌にだしと具材を混ぜて、まるめて団子にしました。



▼ミソガール
味噌を愛し、味噌の素晴らしさを伝えることを使命として活動している「ママ未満」のチーム。
“未来の自分とわが子にキレイな体を贈ろう”というコンセプトのもと、現代人の味噌離れが進んでいる中、味噌の美味しさや楽しさ、可能性を探求し、おいしくて、人を幸せにしてくれる味噌の魅力を、世界中に伝えるため、日々活動中。

日本が誇る発酵食品のひとつである味噌。すでにここアメリカでも Miso Soup はすっかり定番としてしている感がありますね。

「味噌は医者いらず」という言い伝えがあるように、昔から味噌にまつわることわざがたくさんあり、味噌と健康を結びつけたものが少なくありません。昔の人は、経験から味噌の高い栄養価を知っていたようです。

そして現在、味噌は栄養学や医学の面からさまざまな研究が進められ、その成果も次々と発表されています。「味噌と健康」の間には切っても切れない固いつながりがあるようです。

ますか？ 実はこのみそまる、日本で話題になっていている手作り即席味噌汁のこと。味噌にダシと具材を混ぜ合わせて丸めるだけ。お椀に入れてお湯を注いでぐるぐるかき混ぜるとあっくら不思議！美味しい味噌汁の出来上がり。市販の即席みそ汁も便利ですが、お好きな具材と味噌を準備して手作り即席味噌汁もオススメです！

「みそまる」は「みんなに大人気！」家にある味噌と好みの具材で手軽に作れて経済的。冷凍して保存すれば長持ちします。しかも味噌は凍っても力チカチにならないので、そのままお湯を注いですぐに

「みそまる」は「みんなに大人気！」家にある味噌と好みの具材で手軽に作れて経済的。冷凍して保存すれば長持ちします。しかも味噌は凍っても力チカチにならないので、そのままお湯を注いですぐに

出来上がります。忙しい朝には特におすすめ。朝の味噌汁は、体温を上げ、眠っていた脳や体を目覚めさせる働きがあります。家族みんな、一杯の味噌汁で元気に一日をスタートできます。

みそまるは持ち運びにも便利。オフィスでコーヒー代わりに、またはランチのお供に。アウトドアにも重宝されること請け合いです。また味噌にはコリンという物質が含まれており、アルコールを体外に排出しやすくする効果があります。ですから二日酔いのお父さんにもぴったり。味噌汁は疲れを癒やしてくれる強い味方なのです。

みそまるは持ち運びにも便利。オフィスでコーヒー代わりに、またはランチのお供に。アウトドアにも重宝されること請け合いです。また味噌にはコリンという物質が含まれており、アルコールを体外に排出しやすくする効果があります。ですから二日酔いのお父さんにもぴったり。味噌汁は疲れを癒やしてくれる強い味方なのです。

おすすめアレンジ

▼イタリア風
味噌とチーズで相性バッチリ！
【材料（10個分）】
※量は好みで調整してください。
味噌：180g
ニジヤ和風だし：5g
とろけるチーズ：30g
ピーマン：20g
クルトン：5g
オリブオイル：小さじ1（味噌や具材と一緒に練り込む）

▼中華風

ナッツを入れてアンチエイジング！
【材料（10個分）】
※量は好みで調整してください。
赤みそ：180g
ニジヤ和風だし：5g
クラッシュアーモンド（無塩タイプ、軽く炒る）：30g
ネギ：20g
桜エビ：5g
ごま油：小さじ1（味噌や具材と一緒に練り込む）

おすすめトッピング

- ところ昆布
- かつお節
- 青のり
- もみ海苔
- すりごま
- アーモンドスライス（軽く炒ったもの）
- 桜えび などなど

ミソガールおすすめ みそまるを作ってみよう！ — 定番みそまるの作り方 —

材料（10個分）
お好みの味噌…180g
だし：ニジヤ和風だし…5g
具材：カットわかめ（乾燥）…2g
ネギ（乾燥したもの）…3g
※乾燥ネギの作り方：ネギは小口切りにしてアルミホイルの上にはらばらに広げてオーブントースターで5分ほど焼きアルミホイルをかぶせて焦げない程度に10分ほど焼く。

- 作り方
- ① 全ての材料を用意し、大きい具材は程よいサイズにカットする。ボウルに味噌と具材とだしを入れ、ムラのないようによく混ぜ合わせる。
 - ② 一杯分をまるめる（直径約3cm）。
 - ③ ラップに包む。
 - ④ いただく時に、お椀に入れてお湯を注ぐだけ。
- ★ サプライズ感を演出するなら、コーティングやトッピングもおすすめ。パウダーやごまなどをいれたお椀にみそまる1個を入れてころころ転がしながらコーティングしていく。
- ※ 冷蔵庫で1週間、冷凍庫ならば1ヶ月を目安に使いきってください。



マグロ解体シ

ョー

ニジヤマーケットでは、随時マグロ解体ショーを開催しております。ハワイはアメリカ最大級のマグロの産地！新鮮なマグロが毎日水揚げされています。

その鮮度抜群で美味しいマグロを目の前でさばき、大ご奉仕しています。また時期によっては、日本産やメキシコ産の本マグロも入荷してきます。脂の乗

ったトロは最高です！

マグロの解体ショーは、おかげさまで、回を重ねるごとに好評を博し、現在では恒例のイベントになりました。さばきたてをお召し上がり頂けるので、新鮮なマグロをこころゆくまでお楽しみいただけます。

どこよりも新鮮に！美味しいマグロをお客さまにお届けすべく、頑張っています。



メバチマグロの解体ショー



ハワイのツナオークション会場



新鮮なキハダマグロ

珍しい部位

マグロはやはり刺身ですよね。赤身、中トロ、トロ…想像するだけでお腹が空いてきます。解体ショーではお刺身用の他に

な、その場ならではの珍しい部位が出ます。どれも早い者勝ちということになります！

■カフト(頭)

まさに一尾に一個しか取れない希少部位！

マグロの頭には、珍味といわれる頭肉、ほほ肉、目玉、あご肉と、それぞれに味わいがあり楽しみのひとつでもあります。かぶと焼き、バーベキューにもってこいの一品です。

■カマ

カマは、エラの下(尻尾側)の骨のあたりのことで、一尾の

マグロから左右二対のカマしかとれない希少な部位といわれています。

カマの周囲や骨に包まれた内側にはまだ身が残っていて、この部分はまさに脂たっぷりの上質な肉質で最高です！塩焼きや煮付に最適です。

■中落ち

背骨(中骨)と背骨の間についている身をスプーンなどでそぎ取ったものを「中落ち」といいます。「魚の旨いところは骨の回りの身」といわれるように、筋も少なくプリプリとした食感を楽しむことができます。中落ちは脂がのことは少なく、さっぱりしていることから、赤身ファンにはたまらない部位となっています。

おすすめの ハワイ産マグロ

Hawaiian Big Eye Tuna

ハワイで一番ポピュラーなマグロといえばBig Eye Tunaメバチマグロです。

名前の通りパッチリと目が大きく、頭部がずんぐりしているのが特徴。深い海を泳ぐことから目が大きくなったといわれています。

ハワイ産にはその他、キハダ、カジキなどもありますが、その中でも、身がしっかりしていてマグロ本来の旨味が味わえるのは、やはり何と云ってもこのメバチマグロ！赤身だけでなく中トロも美味しくいただけます。ニジヤ一押しです！

■ 冬に風邪をひかないレシピ ■

● スパイシーかぼちゃスープ

～疲れやすく風邪をひきやすい冷えやすい体質改善に～
 食用増進作用のあるかぼちゃは血行を促進し胃腸の動きを強めます。さらに、玉ねぎは血の滞りを解消し消化を助け風邪の予防だけでなく、生活習慣の予防にも。ターメリックを加えれば肝機能を高め、気を巡らせ、滞った瘀血を改善、自律神経の乱れを整え、一時的なストレスだけではなく慢性的な疲れに効果的です。たんぱく質を美肌効果の高いお豆腐で補えば、栄養バランスの取れた簡単スープに！

材料 (4人分)
 ターメリック … 大さじ4/かぼちゃ … ¼個/玉ねぎ … 1個/豆腐 … ½丁
 鶏がらスープ … 5カップ (1000ml) /アーモンドミルク … 1カップ (200ml)
 塩、こしょう … 適宜

【作り方】
 ① かぼちゃは、ワタを取り、皮を剥かず適当な大きさにカットする。
 ② 玉ねぎをスライスして鍋でしんなりするまで炒め、きつね色になってきたところでターメリックを加え、さらに炒める。
 ③ 鍋に鶏がらスープを入れて温まってきたらかぼちゃを加えやわらかくなるまで煮込む。そこにアーモンドミルクを加え、豆腐と一緒にミキサーにかけ、塩コショウで味を調える。



● 紅花とエビの黒キクラゲごはん

～血行を良くして体力、気力をアップ。足腰の冷える方にも有効！～
 紅花は、体の中で滞った血液を流して、月経の不調にも効果が高く、妊婦には使用禁忌ですが、コリや痛みを和らげます。からだを温め強壮効果のあるえび、タウリンを含み、体を正常な状態で保つ(生体のホメオスタシス)作用があるうえに高たんぱく低脂肪で、ダイエット効果も！

材料 (4人分)
 干しエビ … 30g/気血を補う黒キクラゲ … 7g
 十穀米 … 3合/紅花 … 4g/出し汁 … 約400ml

【作り方】
 すべてを合わせて炊飯器で炊きこむ。
 炊飯器がない場合は、えびを水で戻して炊いた十穀米と紅花をちらし軽く炒め、だし醤油で味を調える。



篠原 寿実 (Hisami Shinohara)
 医療法人篠原皮ふ科クリニック理事
 The SSC 代表、薬剤師
 第一薬科大学薬学科卒業後、長崎大学医学部付属病院薬剤部勤務。2002年に篠原皮ふ科クリニック、2004年に総合医療美容施設 The SSC を設立。中国漢方などの東洋医学、植物療法、自然療法などを組み合わせながら女性の肌と身体の治療に従事する薬膳のスペシャリスト。



● 白玉のキウイ ムース添え

疲れて、風邪をひきそうなときには、ビタミンCを十分に補給します。粘膜を丈夫にし、また疲労回復を助け、肝臓の動きを助ける作用があります。

材料 (4人分)
 キウイ … 1個
 白玉粉 … 60g (16個分)
 水 … 大さじ4
 豆腐 … ½丁
 コメ飴 … 適宜
 (なければ黒砂糖をお湯に溶いて代用)

【作り方】
 ① 白玉粉と水を混ぜ合わせよくこねる。16等分に丸めて、たっぷりのお湯でゆで上げる。
 ② キウイと豆腐をミキサーにかけコメ飴で好みの甘さに仕上げる。

● 季節の変化に応じた食養生 ●

冬は、植物が新陳代謝を最小限に抑えて栄養分を幹や根に蓄えるように、ヒトも新陳代謝が下がり、春に溜め込んだ陽気や栄養分を使って最後の季節を過ごし、できるだけ体内にエネルギーを蓄えるように機能しています。

そこで、身体を温め体力を温存し元気を貯蔵する食養生が必要となります。

さらに、風邪をひかない身体を作るには、基礎体温を上げて身体の抵抗力を高める食材を生かす組み合わせが大切です。

冬の献立を考えるうえで、お鍋や、具だくさんスープといった風に、いかに省エネで簡単なメニューにするかというのも実は重要なポイントです。文頭で説明した通り、ヒトは冬眠しないまでも消費エネルギーを抑えて活動を抑制し身体を滋養する。ということをしつかりと意識するとよいでしょう！

食材の五味

五味とは、食材の味覚や働きから割り出したもので、味が違えばその食材のもつ働きも変わります。なお、五味は身体の五臓にそれぞれ対応しています。

■酸味

筋肉を取れんしたり、体液などが漏れるのを抑え、引き締め作用がある。汗どめ、下痢、頻尿、精液の漏れなどに用いることが出来る。

〈食材例〉梅、レモン、酢、ローズヒップ、サンザシ、いちご、トマトなど

■苦味

余分な熱や毒をとって炎症を抑えたり、湿気を取って乾燥させたり、通便作用がある。ジクジクした肌の疾患や、おりもの、夏バテ、便秘を解消させたりする。

〈食材例〉緑茶、ざんなん、陳皮、はすの実、みょうが、にがうりなど

■甘味

血液などの栄養成分や気を補給し、疲れを取ったり、痛みを和らげる作用がある。疲労や虚弱体質、薬の場合は他の生薬との調和で用いたりする。

〈食材例〉お米、ピーナッツ、砂糖、はちみつ、牛乳、バナナ、ぶどうなど

■辛味

身体を温めて気や血行を促進し、発汗させる作用がある。風邪の症状や、冷え症、冷えからくる痛み等に用いられたりする。

〈食材例〉しょうが、ネギ、シソ、唐辛子、コショウ、にんにく、たまねぎなど

■鹹味 (かんみ=自然のしょっぱさ)

硬いものや固まりをやわらかくしたり、排泄を促し通便をよくする作用があるリンパ腺腫、筋肉や皮膚のしこり、便秘などに用いたりする。

〈食材例〉昆布、わかめ、のり、エビ、イカ、あさり、豚肉など

なお、辛味で甘味のある食材など、ひとつの食材でいくつかの食味を持つものも多くあり、数味あるものは、それだけ効能も広くなります。

まずは食材それぞれの働きを把握し、季節、体調を考えて、組み合わせを工夫することが薬膳の基本となります。あまり、形に縛られず、飲食を大切に楽しもうという考えが何よりだと思います。美味しく感じるものを工夫して日常に取り入れることも心身両面にとっては重要なことですね。

食材の四気

四気は別名を「四性」ともいい、食材が体内に入ったときの寒熱性をあらわしたものです。程度により寒、涼、温、熱の4つに分類できますが、寒にも熱にも属さない穏やかな食性である「平性」をいれて、「五気」という場合もあります。

■寒性・涼性

涼性や寒性は身体を冷やし、体内の余分な熱を取り、機能を鎮静させたり、便秘をよくしたりします。寒性のほうが涼性よりその作用は強くなります。

〈食材例〉とうがん、はと麦、緑豆、ウコン、豆腐、セロリ、ナス、きゅうり、トマト、にがうり、ごぼう、大根、白菜、ほうれん草、れんこん、あさり、しじみ、かに、わかめ、バナナ、スイカ、なし、かき、そば、緑茶、塩、白砂糖など

■温性・熱性

温性や熱性は身体を温め、気や血液の流れをよくして、新陳代謝を高めます。その作用は熱性の方が強くなります。

〈食材例〉しょうが、ネギ、シソ、紅花、シナモン、唐辛子、コショウ、山椒、にんにく、たまねぎ、らっきょう、ニラ、かぼちゃ、かぶ、菜の花、羊肉、鶏肉、まぐろ、サケ、エビ、栗、桃、紅茶、もち米、酒、ワイン、黒砂糖など

■平性

身体を冷やしたり、温めすぎたりもせず、どちらにも属さない穏やかな性質をもつのがこの平性。性質が温和なため、体質を選びません。虚弱体質や病後、子どもや老人などにもオススメ。

〈食材例〉黒ゴマ、山いも、クコの実、梅、うるち米、大豆、じゃがいも、さつまいも、さといも、きくらげ、しいたけ、キャベツ、たまご、牛肉、すずき、ピーナッツ、梅、イチゴ、ぶどう、りんご、すもも、いちじく、はちみつ、氷砂糖など



薬膳の時間です。②

「薬膳」とは、季節や心のバランスを取りながら(＝整体観念)、体質や体調によって食材や調理法を考える(＝弁証論治)料理のことです。薬膳を用いるうえで忘れてはならないことは、「毎日続けられるおいしい食事」であること。いくら薬効があっても、まずいものだと長続きしません。食べやすいように加熱したり、味を調べておいしく味わうことがとても重要とされています。

Narikazu Ito, D.C.



16
～冬の巻～



Narikazu Ito, D.C.

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

今年も、夏から秋にかけてずいぶん暑い日が続きました。朝晩は寒く日中は暖かくなつて体調も崩し易いですが、いかがお過ごしですか？

今回の野菜は、まずは水菜です。水菜は、肥料を使わずに水と土だけで栽培されてきたことからこの名前がついたといわれています。別名を京菜ともいい秋から冬にかけて旬で、葉物野菜が不足する冬の野菜として、古くから関西地方で親しまれてきた伝統的な京野菜です。

もともと関西地方では鍋物や漬物に使われることが多かったのですが、繊維質が少なく、味もクセがなく、シャキシャキとした食感が好まれ、近年は和食のみならず、中華、洋食、エスニックなど様々な料理に使われています。味や食感もさることながら、魚や肉の臭みを消す効果もあり、調理法や食材の組み合わせによって無限のレシピが楽しめる万能野菜です。しかしながら、ほうれん草や小松菜などの葉物野菜と比べると、水菜は葉の色が薄く茎も細めなので一見すると栄養がなさそうですが、実は意外なほどに栄養価に優れた最強の野菜です。特に注目すべきは、女性にとって嬉しい栄養素がたっぷり含まれていることです。美肌やアンチエイジングの効果が期待できるβ

カロテンとビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは葉物野菜ではトップクラスで、免疫力を高め風邪を予防する効果があります。また、抗酸化作用を持つ栄養素でもあり、体内の活性酸素の増加を抑制して老化を防ぎ、シミやシワを予防する働きがあります。

βカロテンは、皮膚細胞の代謝を活発にし、肌のハリやツヤを良くして肌荒れやくすみを防いでくれます。水菜には鉄分も多く、造血作用がある葉酸も豊富に含まれています。また、食物繊維も多く、特に便秘の予防や改善に効果のある不溶性食物繊維が豊富です。不溶性食物繊維は、野菜などに含まれる糸状の筋で、水に溶けにくい特性があります。胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通を促してくれます。大腸内で発酵分解されるとビフィズス菌などの善玉菌が増えて腸内環境が良くなり、大腸ガンの予防も期待できます。繊維質のためよく噛んで食べるので、食べ過ぎを抑えたり子供の顎の発達を促します。

水菜は意外にもカルシウムが多く、食品成分表によると100gあたりの含有量は牛乳の2倍となっています。水菜にはビタミンKも含まれているので、骨の形成を促したり骨からカルシウム

新鮮なものほど糸引きが良いそうです。レンコンは、部位によって味も食感も異なり、一番先端の芽バサが一番柔らかく、サラダなどに最適です。中間部は、レンコンの真の美味しさが堪能できる部位で、天ぷら、揚げ物、含め煮、炊き込みご飯などに合います。根元に近づくほど繊維が増えて固くなるので、キンピラや煮物などに適しています。

レンコンの皮には、クロロゲン酸をはじめとする抗酸化成分が多く集まっています。根菜類は、皮の部分に栄養を集めて、野菜のみずみずしさを外に逃がさないようブロックしているの

で、丸ごと食べると効率良く栄養分が摂取できます。美味しいレンコンを選ぶポイント、全体的に丸みがあって肉厚で、皮の色が薄いこと。保存する際に大切なのは、乾燥から守ることです。もともと水底の泥の中で育ったレンコンは、乾燥にとても弱い野菜です。カットしたレンコンを水を張った密閉容器に入れ、そのまま冷蔵庫で保存すれば手間もなく簡単に保存ができます。レンコンは縦に繊維が入っているので、輪切りにしたり縦に切ったりすり下ろしたりと、料理ごとに切り方を変えて異なる食感を楽しんでみてください。



れんこんのすり流し味噌汁

風邪を引いたら、ぜひ！

- 材料 (2人分)
- れんこん…5~6cm
 - 片栗粉…小さじ2
 - 白ネギ…10cm
 - だし汁…400ml
 - 味噌…大さじ2
 - すり白ゴマ…小さじ1
 - 刻みネギ…大さじ1

- 作り方
- れんこんの皮の汚れているところは削り半分は粗みじん切りにし、半分はすりおろす。すりおろしたものと片栗粉を混ぜておく。
 - 鍋にだし汁を入れて斜め薄切りにした白ネギと粗みじん切りのれんこんを入れる。煮立ったられんこんのすりおろしを加え、味噌を溶き入れる。
 - ひと煮たちしたらすり白ごま、刻みネギを加えて出来上がり。

水菜たっぷり豆乳鍋



- 材料 (3~4人分)
- 〈具材〉
- 水菜…1束
 - にんじん…大1本
 - しめじ…1パック
 - 絹ごし豆腐…1丁

- 〈つくね〉
- 鶏ひき肉…200g
 - グリーンオニオン…1本
 - みりん…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - こしょう…ひとつまみ
 - コーンスターチ…小さじ1

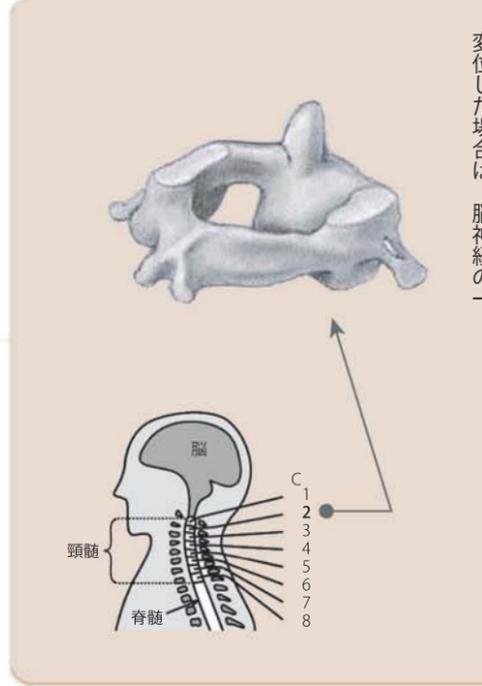
- 〈煮汁〉
- だし汁…500ml
 - 鶏からスープの素…大さじ1
 - 酒…大さじ3
 - みりん…大さじ2
 - 豆乳(プレーン)…500ml
 - 塩…適宜

- 作り方
- グリーンオニオンはみじん切りにし、みりん、しょうゆ、こしょう、コーンスターチとともに鶏ひき肉に加え、軽く混ぜる。
 - 水菜、にんじん、しめじをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
 - 鍋に塩以外の煮汁の材料と、にんじん、しめじ、豆腐を鍋の大きさに合わせて適量入れ、中火にかける。
 - 煮汁が煮立ち始めたら沸騰手前で弱火にし、味をみて必要なら塩を加える。
 - つみれをスプーンで加え、火が通ってきたら水菜を入れて出来上がり。沸騰させると豆乳が分離するので火加減に注意する。

カイロプラクティックの話

カイロプラクターの診断と治療法は、基本的には筋骨格系に対するアプローチですが、その中には椎骨の矯正があります。この椎骨矯正方法も色々ありますが、今回はそのなかでも私自身が使っているテクニクの一つで、頸椎の二番(C2~C4)の矯正に対する影響をお話しいたします。

C2は、耳・目・鼻の問題に関係していることがありますが、また、C2の問題によって、頑固な収縮期血圧と拡張期血圧の上昇がみられます。頑固な肌荒れなども起こったりします。C2が極度に下方変位した場合は、脳神経の1つである迷走神経に影響します。C3は頸椎の中で一番触りづらい椎骨であって、このズレによって、飛行機の上昇や下降時の耳の痛みなどが多い時があります。この椎骨がずれている時には、歯の痛みが起ったり、拡張期血圧が上がったり、不整脈が起ったりします。歯肉、上顎洞にも関連しています。C4は、自動車事故によって構造的な傷害が起り易い椎骨です。また、このズレによって食欲不振になったりします。



蒸し チョコナッツケーキ



カップに入れて蒸し器に入れるだけの簡単クッキング。

【材料 (5~6個分)】
ニジャホットケーキミックス…100g/ココアパウダー…大さじ1
牛乳…70ml/卵…1個/バター…20g/ナッツ…適量

- 【作り方】
- 1 ボウルに卵を溶き、ホットケーキミックス、ココアパウダー、牛乳、溶かしバターを入れてよく混ぜる。
 - 2 エスプレッソカップや小さめのマグカップに、1を半分くらい入れ、上にお好みのナッツを置く。
 - 3 蒸し器 (または鍋に直接) に水を2cmくらい入れて中火にかけ、2のカップを入れてふたをして10分程度蒸す。(カップの大きさによって時間が異なります。竹串を差して何もついてこなければ出来上がり)

かき揚げ天ぷら

【材料 (2人分)】
さつまいも…1/2本/にんじん…1/2本
アスパラガス…3本/海老…4尾
ニジャ有機の天ぷら粉…60g
冷水…40ml/揚げ油…適宜



- 【作り方】
1. さつまいもはよく洗って皮付きのまま長さ 4cm 程度のスティックに切って水にさらした後、ざるに上げて水気を切る。にんじん、アスパラガスもさつまいもと同じサイズのスティックに切る。えびは殻をむいて3等分に切る。
 2. 油を鍋に入れて火にかけ、170℃ (338°F) に温める。
 3. ボウルに有機の天ぷら粉と1の材料を入れて粉をまぶし、冷水を入れてさつまいもをかき混ぜて衣を作り、適当な大きさにスプーンでまとめて油で揚げる。
 4. 3が浮いてくるまでは触らず、浮いたら裏返して反対面を揚げる。

【かき揚げを上手に揚げる裏技】 通常、天ぷら粉を水で溶いた衣を先に作って材料を和えますが、材料に天ぷら粉をまぶしてから水を加えてさつまいもと油で揚げます。そうすることで、材料にまんべんなく薄く衣がつくため、ばらばらに散ることなく、少量の衣でかき揚げを揚げるができます。油は最初高温過ぎると材料が散る原因になりますが、タネを入れた瞬間から油の温度が下がりますので、火を強めて 170 ~ 180℃ (338 ~ 356°F) をキープしましょう。低い温度の油で揚げると天ぷらがべたつく原因になります。

簡単で手軽に作れて、しかもおいしいーと評判のニジャホットケーキミックス。ニジャ「オーガニック粉シリーズ」の仲間です。



粉はもちろんなニジャオーガニックの小麦粉を使用しています。絶妙な配合で誰でも失敗なくおいしいホットケーキが焼けるように仕上げました。しかも作れるのはホットケーキだけではなく、クレープや蒸しパン、パウンドケーキ…などなど。いろいろなお菓子に活用可能。ホットケーキミックスを使うと、面倒な粉ふるいの必要もなく、うまく膨らまなくて失敗！ということもありません。いつものホットケーキをちょっとアレンジすれば、おやつレパートリーも広がります。

有機の天ぷら粉を使うと、手間いらずで、プロ並みのサクサクの天ぷらが出来ます。揚げたての熱々をご家庭でお楽しみ下さい。原料はうれしい有機栽培小麦使用。



有機の ホットケーキミックス

有機の 天ぷら粉



ツナ缶



ツナ缶は日本でもアメリカでもすっかり定着している食材です。缶詰なので保存がきき、サラダやサンドイッチ、手巻き寿司やおにぎりなどどんな料理にも手軽に使えて、しかもおいしい！常に買い置きをしておきたい、とても便利な食材のひとつですね。

ニジャツナ缶は日本で販売されているものと全く同じ基準で作られているため、見た目、味、品質、安全性、どれに関しても自信を持ってお勧めできるツナ缶です。

種類は、おなじみの水煮とオイル漬け、そしてびん長まぐろ水煮の3種。水煮には浄水を、オイル漬けにはNon-GMOの大豆油を使用しています。その日の体調やお料理に合わせて使い分けてください。



ニジャ特製甘酒は、オーガニックにこだわって生産しています。麹が生きているので、品質管理のため製造後は冷凍保存しています。解凍後は1週間以内にお召し上がりください。

ニジャ甘酒は温めるだけで手軽においしい甘酒がいただけます。ぜひお試しください！

甘酒には多糖類に分類されるブドウ糖が含まれるため、太りにくくエネルギーになりやすいということがいえます。そして糖質、脂質、蛋白質の代謝に必要なビタミンB群が豊富です。また必須アミノ酸である9種類をすべて網羅することができるのです。

これらの栄養素をとり入れることで、●血圧上昇抑制 ●コレステロール値抑制 ●肥満防止 ●健忘症抑制 ●夏バテ防止などの効果が期待できます。

体調を崩して薬を飲むよりも生命活動に必要な酵素を食事で補って、病気になりにくい身体をつくることをおすすめしたいと思います。

麹の甘酒は無添加で植物性、そして自然の優しい甘味を楽しむことができます。朝晩、おちょこ一杯くらいでもよいので、ぜひ毎日続けていただきたい食品です。

甘酒の効能

甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほどビタミンB、オリゴ糖、ブドウ糖、食物繊維などが豊富な健康食品。加えて紫芋の色素、アントシアニンというポリフェノール成分には抗酸化作用があり、目の健康維持、肝機能の向上に大きな効果を期待できます。

珍しい紫色の甘酒は、ニジャならではのオリジナル。冷やしてアイスクリームやヨーグルトホイップをトッピングすると、その色の美しさとおいしさが引き立ちます。また、温めてもおいしく、スープの材料などにもご利用いただけます。

美容と健康のために、今日からニジャ甘酒シリーズで「甘酒生活」を始めてみませんか。



甘酒

でナチュラルにのいしく仕上げましたので、小さなお子様にも安心して召し上がりいただけます。

かつて夏の風物詩だった「冷たい甘酒」を再現するため、あえて「冷やしておいしい」甘酒を目指しました。そのままストレートで、また水や炭酸で割ったり、生姜やヨーグルトを加えてもおいしく召し上がりいただけます。お酒を召し上がる方には、焼酎割りなどもおすすです。

お好みのアレンジで、ご家族皆様でお召し上がりください。



有機の納豆



納豆は、原料である大豆の栄養成分をそのまま残し、さらに納豆菌の働きによって、納豆独自の優れた成分を作り出しています。納豆菌は腸内の乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が安定できるように助け、有害な悪玉菌を除く働きがあります。

ナットウキナーゼは納豆菌が作り出す酵素で、体の中の血栓溶解酵素を助ける働きがあり、さらには血流を改善、体温を保つ効果もあります。そして納豆のネバネバの成分の一つであるポリグルタミン酸は、カルシウムの吸収を促進して保湿効果もあります。ビタミンK2は骨の形成を助け、ポリグルタミン酸と共に骨粗鬆症を予防してくれます。納豆が骨にいいといわれているのはこれらのおかげといえます。

その他レシチン、無毒サポニン、食物繊維、ポリアミン、イソフラボンなど、挙げればきりがないほどの成分が凝縮されています。

また、近年には納豆菌による水質浄化システムが研究されており、これを利用して汚れた河を改善する試みなどが行われています。納豆の底からはまだまださまざまな可能性を秘めているそうです。

雑穀



雑穀ブームはまだ衰えることを知らず続いていますね。それはやはり健康的な生活を送るために始まった人たちが身体に良いことを確信して続けているからに違いありません。ブレンドした雑穀をお米に加えて炊くとおいしく栄養価もぐんとアップして元気が出て、ますます健康的な毎日が過ぎていきます。オーガニック玄米や白米に色々な雑穀を混ぜて、雑穀ごはんに挑戦してみたいか？ 雑穀のブレンドがおいしくなるの秘密。ブレンドされたものも販売しています。

雑穀とは

雑穀とは、主にイネ科の穀類の中でも小さな実をつける作物の総称です。そしてイネ科以外にも、雑穀と似たような小さな実をつけるものがあり、これらは「類似雑穀」と呼ばれてイネ科の雑穀とは区別されています。アマランサスやキノアがそれに該当します。雑穀は国によって様々な種類があります。乾燥によく耐える雑穀は熱帯地域に多く、また寒冷地域では冷えによく耐える雑穀が主に栽培されています。昔は主に主食として食べられていましたが、時代の

変化と共に衰退の一途をたどっていたこの「雑穀」は、自然食や伝統食が見直され手軽に食べられる健康食として、また新たなブームを巻き起こしました。

雑穀の歴史

雑穀が食べ始められたのは弥生時代以前からといわれています。縄文時代の日本では採集や狩りで食生活をしていましたが、弥生時代に入ると水田農耕が始まりました。しかし、弥生時代以前の縄文期の遺跡から穀物をすりつぶすような道具が見つかっており、その頃の食生活にもひえやあわ、きびなどの雑穀が取り入れられていた

のではないかとされています。その後平安、鎌倉と雑穀は食べ続けられましたが、江戸時代に入ると裕福な人々の間では白米が食べられるようになってきました。こうして日本人は、穀類、野菜、魚を中心としたヘルシーな食生活で長寿国になっていくのです。

雑穀ごはんのすすめ

雑穀は、ミネラルや食物繊維を豊富に含み、白米をはるかに凌ぐ栄養バランスのよさを誇っています。また、環境ホルモンなどの有害物質を吸着して排出する力も強いとされています。ですから主食を雑穀ごはんに変えるだけで、栄



養のバランスはぐんとよくなるのです。

雑穀ごはんとは、あわ、ひえ、きび、大麦などの雑穀を白米や玄米に混ぜて炊く主食のことです。お好みの種類の雑穀とお好みの量をお米と一緒に炊き込むだけで手軽に雑穀ごはんが楽しめます。雑穀には様々な種類がありますが、それぞれが栄養成分においておいしさにおいても、また効能や食感においても異なった特徴をもっています。そうした特徴を知り、家族の体調や好み、その日のおかずなどによって、白米や玄米と上手に組み合わせて主食に豊かなバラエティを持たせていくことができますね。もちろん、主食以外の用途も工夫次第。雑穀にもっと親しむことで、健康的なおいしさの提案です。



世界が大きく広がっています。不足しがちな栄養を、高価なサプリメントや美容製品で補うよりも、まずはきちんとした正しい食生活から、しかも手軽な「雑穀ごはん」から...が、この冬のニジャからの提案です。

きび



白米と比較して、食物繊維約3倍、カルシウム約2倍、マグネシウム約4倍、鉄分約3倍、カリウム約2倍。きびたんばくには善玉コレステロールである血中の高密度リポタンパク質(HDL)コレステロールの値を高める効果があるとされています。

アマランサス



アマランサスは他の穀物と比べスーパーグレインといわれるほど群を抜いたミネラルの宝庫。メキシコからアンデス山脈を原産とし、2千〜4千年前より栽培されています。

栄養的特徴は、たんばく質とリジンを多く含み、カルシウム、鉄などのミネラルや食物繊維が多く含まれており、栄養バランスが他の雑穀に比べて高く、NASAも「21世紀の栄養食品」と声明をだしたほど。また、イネ科と共通の

キノア



アレルギーを持たないことから、穀物アレルギーの代替食として注目されています。プチプチとした食感が特徴で、果皮が薄いのでゴマのようにそのまま食用することができます。白米と比較して食物繊維約15倍、カルシウム約32倍、マグネシウム約12倍、鉄分約12倍、カリウム約7倍。慢性貧血病や老人骨粗しょう症の予防に効果があるといわれています。

南米のペルーやボリビアの高地に自生するアカザ科の一年草の種子で、古代インカ帝国では主食として摂取されていました。あわ、きびなどにも似ており、古代米の一種と考えられることができます。

押し麦



白米と比較して食物繊維約19倍、カルシウム約3倍、カリウム約2倍。大麦に含まれる水溶性の食物繊維が血糖値上昇抑制作用、血中コレステロール値の抑制作用があるとされています。

大麦



栄養価から、NASAに宇宙食として推奨されたということです。また、キノアにはグルテンが含まれていないことから、アレルギー防止の代替食品としても注目されています。通常、白米などに混ぜて炊いて食べますが、白米ご飯やお粥にキノアが多く含まれていれば、主食の摂取量を減らしても、必要な栄養分は十分に確保されることとなります。

カムット小麦



歯ごたえと麦独特の香りがあります。白米に1〜3割混ぜて麦飯にするると食べやすくなります。

オート麦



カムット小麦は現在のデュラム小麦(パスタなどに使用)の祖先ともいわれており、6000年以上も前からエジプトで栽培されていたことが確認されている古代小麦です。一般の小麦に比べて、ビタミンE、亜鉛やマグネシウムなどのミネラル、天然の酸化防止剤のセレンウムも多く含まれていて栄養豊富とされています。

ニジャおすすめ雑穀ごはん

ニジャオーガニック玄米
雑穀(黒豆、アマランサス、カムット、きび、キノア)米と雑穀が10:1ぐらいが一番食べやすい割合です。

1. 黒豆は一晩水に浸しておく。
2. 玄米は研いで7〜9時間ほど水に浸しておく。
3. 雑穀を軽く洗い、黒豆と玄米に混ぜ、1.5〜1.8倍の水で炊く。
4. 炊き上がったあと30分ほど蒸らして出来上がり。

雑穀は、玄米の約2倍、カルシウムは約3倍、マグネシウムは約1.5倍。コレステロール値を下げる作用や血圧を下げる作用があるといわれており、そのバランスの良い

精白した大麦を蒸気で加熱し、ローラーで圧力をかけて扁平状にした後、乾燥させたものです。食物繊維やタンパク質、ミネラルが多く含まれ、つるんとした硬めの

白米に比べ、鉄分は約5倍、カルシウムは約9倍、食物繊維は約22倍。身体をつくる源となり、またアミノ酸の供給源ともなるタンパク質や脂質もバランスよく含まれ、糖質、脂質の代謝を促すといわれる「ビタミンB1・B2」も多く含まれます。

ご馳走マガジンですっかりお馴染みの杉浦シェフは日本を拠点に世界を股にかけて活躍されている今注目の若手料理人。

ご馳走マガジンには『無形文化遺産としての日本食』と題して、真の日本食に関する紹介とレシピを掲載いただいています。

さて、この度杉浦シェフよりうれしい報告をいただきました。何とニューヨークの国連大使公邸で和食レセプションにお出しする料理を担当されたとのこと。様々な国の方たちが集まる重要なレセプションの席において杉浦シェフは一体どのようなお料理を提供されたのでしょうか。とても興味のあるところです。

ニュースにもなっていたので、すでにご存知の方も多いかと思えます。

去る9月27日の夜、国連代表部大使公邸で和食の魅力を発信する政府主催のイベントが行われ、安倍晋三首相が法被姿で現れたということです。寿司などの和食が並んだ会場には、モンゴルやインドネシアの首脳級ら計250人が詰めかけるほどの大盛況ぶりでした。

安倍首相は「たくさんの方に集まっていたら、法被（はっぴ）を着てハッピー」と冗談を飛ばす場面もあったそうです。

— 杉浦シェフのおもてなし in NY —



では、その時に提供されたお料理をご紹介します。

■メニュー

① 祝花

(BOUQUET)

〈材料〉鰻・鰻たれ・紅芯大根・人参・大根・有馬山椒・米酢・生姜

② 押し花寿司

(PRESSED FLOWER ROLL)

〈材料〉寒天・昆布茶・マイクローリー・マイクローフラワー・蟹・海老・トピコ・マヨネーズ

③ ベジタブルロール

サブランキヤビアをのせて

(VEGETABLE ROLL WITH SAFFRON CAVIAR)

〈材料〉緑ズッキーニ・黄色ズッキーニ・スモークサーモン・サブラン・フエンネル葉・シークラムジュース

④ 寿司セビチエ

(SUSHI CEVICHE)

〈材料〉トマトソース・トマトピネガリー・アサリ・ムール貝・鯛・パプリカ・ハラペーニョ・香草・エシャロット・アボガドビニユール

⑤ 和牛ローストビーフ

燻製醤油で

(SLOW ROASTED WAGYU WITH SMOKE SOY SAUCE)

〈材料〉西洋わさび・マーシュ・ピンクベッパー・ディジョンマスタード

メニュー考案の際に考慮されたことを杉浦シェフにお聞きしました。

「日本食を世界に向けて紹介するという素晴らしい機会に恵まれ、まず考えたのは見た目。」

日本食は繊細で見た目の美しさも重要だと感じており、日本食が初めての方にしても、手に取って口に運んでもらいやすいものを意識しました。

寿司に関しては、昔々、なれずしからの発祥で進化を続けてきた寿司が、現在海外では「sushi」という名で世界に浸透しています。その海外から見た「sushi」をより現代的にした料理を、今回お披露目させて頂きました」

杉浦シェフは常に日本食を世界に広げようと努力されています。かつてロサンゼルスで修行を重ね、日本食とカリフォルニア料理の融合を図り、新しい地位を確立されました。

これからますますのご活躍を期待せずにはいられません。

HITOSHI SUGIURA 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の一つ星レストラン「シーグレル」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アファイ本店の記念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。

MINI CREAM PUFFT



小さくてかわいいミニクリームパフは発売以来のロングセラー。1パックに12個入りで小さいながらも食べごたえ充分です。そのまま食べても美味しいですが、スペシャルな日には少し手間をかけてクロカンパッシュを作るのもオススメです。

SOFT CUSTARD



ケーキ工房の中ではNEW FACE。ふわふわの生地の中にとろ〜りとろけるカスタードクリームがたっぷり。甘すぎず、しつこくもなく、かといって物足りないわけでもない……ふわふわと軽いのでぺろりといけちゃいます。

STRAWBERRY CAKE



押しも押されぬ一番人気！フレッシュないちごが甘さ控えめクリームとしっかりと柔らかいスポンジでたっぷりサンドされています。日本人にとってやっぱりいちごのショートケーキは、永遠のナンバーワンといえるでしょう。食べた後の満足感もちろんナンバーワンです。

みんな大好き！ ニジヤのスイーツ

ニジヤマーケットで販売されているケーキ工房ブランドのケーキはニジヤのオリジナリティあふれるスイーツばかり。ニジヤの中にある工房で職人たちが心を込めて毎日手作りしているからです。

基本にあるのはあくまで日本風の甘過ぎないケーキ。それにはやはり素材にもこだわり、ご家族皆様で安心してお召し上がり頂けるようにとの思いが込められています。

普段の生活にはあまり必要とされないスイーツかもしれませんが、やはり“甘いもの”はなにかをがんばった時のご褒美だとか、家族や仲間が集まった時の笑顔の源となる貴重な存在ではないでしょうか。ニジヤではそんな皆様の楽しいひと時をさらに盛り上げるお手伝いをしたいと願っています。

普段のデザートとしてはもちろん、バースデーケーキ、クリスマスケーキ、バレンタインケーキ、ひな祭りケーキなど特別な行事に華を添える一品としてもぜひともご利用ください。

MINI ECULAIR

こちらもかわいいミニエクレア。ちょうど食べやすいサイズでちょっぴりニガめのチョコレートトッピング。みんなでおしゃべりしながらの楽しいお茶会などには持って来いのサイズです。



気取らず気負わずお買い求め頂けるパウンドケーキ！パーティーや来客の際にさっと分けてお出しできる、カジュアルかつポピュラーな商品です。ちょっとした手土産にもお使いいただけます。

POUND CAKES VANILLA / CHOCOLATE BANANA / ORANGE

ニジヤケーキ工房のパウンドケーキ、なんといってもこのボリューム感！にびっくり。大変ポピュラーな味の4種をご提供しています。常温で保存できますので、屋外でのパーティーや手土産に便利です。



MON BLANCO



ケーキの王道はやっぱりモンブラン。マロンを贅沢にたっぷり使ったマロンクリームとホイップクリームの絶妙なバランスで一口食べると幸せな気分になさしてくれます。

CHOCOLATE CAKE



チョコレートスポンジにチョコレートクリームとチョコレート好きにはたまりません。見た目よりもしつこくなくて甘さも控えめでチョコレートの味が生きています。

MOCHA CAKE



チョコレートの甘さとモカコーヒーの苦味のハーモニーがちょっぴり大人の味を演出します。甘いものはちょっと……という方にもおすすめです。

※ 店舗によってはお取り扱いしていない場合もありますのでご了承ください。

身体も心も
ぽっかぽか♪

ニジャ流 お米ドリンク

~ Japanese Hot Drinks ~



日本米の魅力

安心・安全

オーガニック

ニジャ米シリーズ

日本人の主食である「米」。美味しいお米から炊いた炊きたてのごはんは、それだけで幸せな気分になり、「あ〜日本人で良かった」と思える瞬間です。

そんな瞬間をお届けするために、

今年もまたニジャオーガニック米シリーズの新米を取り揃えています。玄米から白米までお好みに応じてご利用ください。ニジャオンラインSHOPからも購入できます！

米の加工

そして米といえば、米酢、甘酒、酒粕、米こうじなどこれらはすべて米を原料にした日本古来の加工食品であるといえます。また発酵させる

ことにより更に新たな栄養成分や旨味成分が増し昔からずっと人々の健康維持に貢献してきました。

欧米ではまだメジャーではありませんが、日本では米の加工食品は使い勝手の良さとその健康パワーで、美容や健康にも良く、簡単に家庭で料理や飲料に使われています。

寒いこの時期には欠かせない、お米を使ったニジャ流「自家製ホットドリンク」の作り方のポイントをご紹介します。

米ぬか

食物繊維豊富な
便秘解消ドリンク



玄米の栄養分の約95%が含まれているといわれる米ぬかには、消化吸収や便通を助け、神経機能の働きを高める豊富な食物繊維が含まれています。

米ぬかは、お湯に溶かして、黒砂糖や蜂蜜を加えてスィーツ感覚で飲むことができます。また、コーヒーや大麦若葉等を少し加えたりしてアレンジすることで、毎日飲んでも飽きないオリジナルの便秘解消ドリンクが出来ます。

▼米ぬか豆乳ホットドリンク

材料(1人分)

ニジャ豆乳(レギュラー)・・・200ml

ニジャ米ぬか(フライパンで乾煎りしておく)・・・大さじ1

すりごま・・・小さじ1

はちみつ(または黒砂糖)・・・小さじ1

作り方:豆乳を温めて材料を全て入れてよく混ぜ合わせる。



甘酒

母乳代わりの高栄養価
ダイエットドリンク



甘酒は、米麹を発酵させて作る発酵飲料。米と米麹のみで作られているもので、昔は、母親が赤ちゃんに母乳の代わりに飲ませていたと言われるほど、栄養価の高い発酵飲料です。

栄養価が高い上に腹持ちがいため、コップに甘酒とおおよそ2倍の分量の豆乳を入れ、さらにレモンで酸味をつけると、リフレッシュできる朝食にもってこいの簡単な低カロリーダイエットドリンクになります。

美味しいさつまずと紫芋をたっぷり使った甘酒はそのままでも飲みやすい甘酒です。砂糖ではない天然の優しい甘さはどなたにでも好かれて、毎日続けていただきたい飲み物です。



▼きなこ甘酒

材料(1人分)

ニジャ甘酒 150ml / 牛乳:50ml

ニジャきなこ:大さじ1

しょうゆ(お好みで):少々

作り方:甘酒と牛乳を温めながら材料を全て混ぜ合わせていく。



酒粕

血糖値を下げる
生活習慣病予防の
健康ドリンク



酒粕は、日本酒などのもろみを压榨した後に残る白色の固形物のごとで、米こうじ、酵母などを含んでおり、これらが心臓病、ガン、糖尿病などの生活習慣病に効果を発揮します。

酒粕は、料理の材料・原料として利用されそのまま食べられることもできますが、甘酒のように身体を温める飲み物として寒い地域や冬に飲まれることも多いです。温かい緑茶に酒粕を加え、ミキサーなどで攪拌してなめらかにすると、生活習慣病予防の健康ホットシェイクになります。

※酒粕には少量のアルコール分がありますので、ご注意ください。

▼生姜入り酒粕ドリンク

材料(1人分)

ニジャ豆乳(レギュラー)・・・200ml

ニジャ酒粕:小さじ1

生姜(すりおろし)・・・小さじ1

練乳:小さじ2

片栗粉:小さじ1

水:小さじ2

シナモン:お好みで

作り方

- 鍋に豆乳を入れて弱火で温め、酒粕を茶こしに入れて漉しながら溶かしていく。生姜と練乳も入れてゆっくりと温め、沸騰する前に火からおろしてよく混ぜ合わせる。
- 片栗粉を水で溶いて、1を再度弱火にかけ、加えながらろみが付くまでかき混ぜる。
- カップに注いでお好みでシナモンをトッピングする。

おいしく無添加！ ニジヤのさつま揚げ

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、どれもごほ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。

おいしいからもう少し食べたいという時でも、大丈夫！日本独特のヘルシーフードなのです。

ニジヤのさつま揚げと そのおいしさの秘密

三年前に発売以来、大好評頂いている手作りさつま揚げ。さらに美味しくするために試行錯誤しながら微調整を繰り返してきました。やっとたどり着いた味100%のスケソウダラの身に塩、みりん、砂糖のみを加えたとてもシンプルな味付け。もちろん、

NO MSGで、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になるように、丁寧に時間をかけて練っていきます。身の弾力となめらかさを出すために必要なのが「塩スリ」という工程です。凍ったスケソウダラに塩だけを加えて、魚の中のタンパク質を溶解させて粘りを出していきます。ここで注意しなければいけないのが温度。温度が急激に上がらないように氷を投入して低い温度で練り上げていきます。そしてなめらかに仕上がったところで味付けです。ニジヤ

のさつま揚げは、一から手作りで丹精こめて作っています。ほんのり口の中に広がる甘み、そのまま食べてもよし、わさびやしょう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！

いろいろ楽しめる ニジヤのさつま揚げ

ニジヤのさつま揚げは野菜をふんだんに使用して具沢山！現在、ニジヤのお惣菜売り場で「野菜天さつま揚げ」、「イカ天さつま揚げ」の2種類の味をお楽しみいただけます。

野菜天

定番の玉ねぎ、にんじん、さつま芋にごぼうを加え、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芋とごぼう。ほんのりとしたさつま芋の甘みと揚げたごぼうの風味がお口の中に広がります。

イカ天

粗みじんにカットしたイカ、青ネギ、キャベツを使用し、イカの旨味・風味がすり身によく染みこんでとても美味しい逸品です。



ニジヤさつま揚げ入りおでん

- 材料 2人分
- ニジヤさつま揚げ・・・2枚
 - こんにやく・・・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
 - しょうゆ・・・大さじ4
 - 酒・・・大さじ2
 - 砂糖・・・小さじ2

作り方

- [下ごしらえ] 大根は表面に切れ目を入れて下茹でする。こんにや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。
- 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。



ニジヤさつま揚げとナスのカレー風味

- 材料 2人分
- ニジヤさつま揚げ・・・2枚
 - ナス・・・1本
 - にんにくのみじん切り 1片分
 - ごま油・・・大さじ1
 - マヨネーズ・・・大さじ2
 - カレー粉・・・小さじ1

作り方

- さつま揚げは6等分にカットし、ナスは縦半分に切り、更に6等分のくし型に切る。



ニジヤさつま揚げとこんにやく炒め

- 材料 2人分
- ニジヤさつま揚げ・・・2枚
 - こんにやく・・・1袋
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ2
 - ネギ・・・1本
 - 一味唐辛子、白ごま・・・適量

作り方

- さつま揚げとこんにやくは同じ位の大きさにスライスしておく。

- フライパンを熱し、油をひかないでこんにやくを入れて水分が飛ぶまで乾煎りする。
- しょうゆとみりんを入れ焦げないようにこんにやくに絡める。
- さつま揚げを入れてタレを煮詰める。
- 仕上げに一味唐辛子と白ごま、みじん切りにしたネギを振りかける。



ニジヤさつま揚げと春菊の煮浸し

- 材料 2人分
- ニジヤさつま揚げ・・・1枚
 - 春菊・・・4本
- [汁]
- だし汁・・・1カップ
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 酒・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1

作り方

- [汁]の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- 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。
- 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く。



また、お惣菜として販売している「おでん」と「ひじき」に入っているさつま揚げはニジヤ手作りさつま揚げが使われています。併せてお楽しみ下さい。

干し野菜はカリフォルニアで

冬に美味しい白菜

「野菜の味が濃くなるから煮物やお鍋がいつもより美味しく作れる」「ばさっと捨てがちな芯が、うま味の宝庫になる」「水気がほどよく減っているから漬け物も水っぽくならず、絶品長持ち」そんな下ごしらえといえば、「太陽で干す」です。これから旬の白菜は「天日に干す」だけで、うま味成分、甘み、味わいが増し、煮込めば出汁にももちろん具にもなり、炒めものはしゃきしゃきで、時間が経っても水っぽくなりません。漬物も素材の味をいかして作れる……と、優秀満点な素材に大変身するのです。

特にチーズ料理や洋風料理で、美味しさの違いがはっきりと分かります。たとえば、生のままの白菜で料理すると、その水気とチーズが分離しがちですが、ひとたび白菜を干すと、身が締まりうま味が増した白菜とチーズは相性抜群になります。時間

がたっても分離しません。また、シチューや和食の煮込みにしても、もったいないから食べていた芯が、出汁の“かたまり”になるため、美味しくてたまらなくなります。漬物にする前、炒め物やお鍋の前にも、干すだけで料理の仕上がりが格段に上がります。

今回は、冬の食卓の人気者、白菜をクミン風味のペペロンチーノに仕上げました。たっぷりオイルを使うのがコツです。一度干している白菜はくたくたになりつつも、シャキッと食感が残る優れたもの。また、時間が経っても味がだれてこないのが、たくさん作っておけば、お弁当のお惣菜にも重宝します。酸味の付いたマヨネーズと和えてパンに挟むのもオススメです。レシピは白菜だけですが、塩ゆでしたパスタやうどんと和えてボリュームの一品にもなります。白菜を手に入れたらぜひいかがでしょうか？



【白菜の干し方】

■1枚ずつ干す場合

白菜を外側から1枚ずつはがして干す。1日程度干し、芯の部分がしんなりしたら取り込む。ロール白菜にするのもオススメです。



■芯付きで干す場合

芯付きの場合は、大きさにもよるが6~12等分くらいに切り、1~3日、芯の部分がやわらかくなるまで干す。

炒め物、煮込みに。良質のオイルで軽く焼き目を付けてから煮込むと、出汁を入れずに水だけでコクのある煮込みができます。冷蔵庫で5日間ほど保存可。



※外側を6~8枚程度、一枚ずつはがして干し、残りの部分を芯付きで何等分かに切り分けて干しておく、色々使い勝手がよいです。

白菜のペペロン

◆材料 (約2人分)

干し白菜 4枚分
にんにく (スライス) 1片
鷹の爪 ½本
クミンシード 小さじ½
オリーブオイル 大さじ2
塩、しょうゆ 適量

◆作り方

1. 干し白菜を繊維を断ち切るように、太めの千切りに切る。
2. フライパンに、にんにく、クミンシードとオイル、鷹の爪を入れて温め、少し温まってきたら白菜の芯の部分を入れてひと混ぜして蓋をする。
3. 1分ほどして芯がしんなりしたら、葉の部分を入れて混ぜ、塩と水30ml程度を入れて蓋をして蒸し煮する。
4. 2分ほどで全体がしんなりしたら、塩で味を調べて好みでしょうゆを蒸し付けに回し入れて完成。



廣田 有希 (Yuki Hirota)

店舗開発や商品開発に多く携わった後、実家、築地の料理道具屋の新事業「つきじ常陸屋」、HITACHIYA U.S.A.をプロデュース。益ガルの販促に野菜を干してみたのがきっかけで、日本製干し菜の開発、販売を開始。その後自らが干し野菜にはまっていき現在にいたる。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。
<http://www.hirotayuki.com/> • [HITACHIYA\(Torrance\) http://www.hitachiya.com](http://www.hitachiya.com)



わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題と美味しいごちそうレシピを提供していただけるコーナーです。



ちぎりパン

冬の“ごちそうキッチン”は、日本ですっかり人気のちぎりパンのご紹介です。ちぎりパンとはその名の通りちぎって食べられるパンのこと。ちょうどよい大きさにちぎることができて、食べやすいのが人気の秘密。見た目もかわいいちぎりパンは、もちろんふわふわモチモチのおいしさ! 生地をつなげて焼くことで水分がほどよく残って、ふんわりしっとりした食感に仕上がります。こんなにおいしいちぎりパン、意外にも簡単でアレンジもいろいろ。ケーキ風にデコレートしたデザートパンも楽しい!! ぜひお試しください!



◆材料 (18cm x 18cm スクエア型1台)

〈プレーン〉
ニジヤ強力粉 280g
インスタントドライイースト 7g
砂糖 34g
塩 4g
スキムミルク 14g
オーガニック・ショートニング 22g
ぬるま湯 (35℃/95°F) 182g

〈二色のちぎりパンの場合〉
*コーヒー生地または紫いもパウダー (全体の半分の生地 270g に混ぜる)
インスタントコーヒー 3g
もしくは紫いもパウダー 3g
グラニュー糖 7g
水 6g

〈仕上げ用〉
溶き卵 少々

◆作り方

POINT1 まず、プレーンにするか2色にするか決めます。2色なら*の材料を水で溶いておく。

1. 大きなボウルに強力粉、インスタントドライイースト、砂糖、塩とスキムミルクを合わせてよく混ぜてからぬるま湯を加え、ゴムベラで粉気がなくなるまで約1分間混ぜ合わせる。
2. ボウルの中で、手で20分以上体重をかけるようにして生地が滑らかになるまでよく捏ねる。

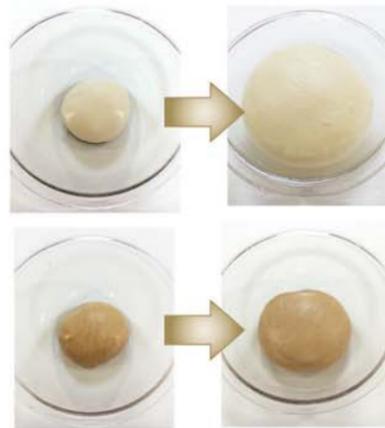
POINT2 二色のちぎりパンを作るなら2で捏ねあげた生地の半分 (270g位) に*の分量を加えてよく捏ねる。

3. ラップをかけて25℃(77°F)より温かいところで50~60分間生地が大きさが2倍の大きさになるまで置いておく。



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 教師。現在はパン教室とCAFEや朝市などでパンを販売する傍ら、新商品のレシピ開発に従事。特に、グルテンフリー・パンづくり、塩抜きパンを実践中。「体に良いパンづくり」って何? をテーマに活動中。三児の母の子育て経験を活かし、地方自治体の依頼により子供のパン教室も開催中。また、乳がん情報交換イベントへのケータリングサービスも開始。



POINT3 オープンを170℃(330°F)に予熱する。
7. パンが膨らんでくっついていたら刷毛で溶き卵を塗り、170℃(330°F)で15分から20分焼成する。



江戸庶民の味

②

納豆汁

時代劇はいつの時代にも人気のあるテレビ番組のひとつですね。たいていの舞台は江戸時代が描かれることが多いと思います。江戸時代とは徳川家康が幕府をひらき、徳川慶喜が大政奉還するまでの260年余り続いた時代です。日本の長い歴史の中で特に長く続いた江戸時代には物質的には決して豊かではなかったかもしれませんが、文化的生活を楽しむ豊かさや平和な時代があり、そのあいだには様々な優れた芸術、文化そして食が生まれたといえます。

江戸時代という侍、武士、忍者などをイメージするかもしれませんが、やはり主役は農民、職人、商人といった庶民だったのではないのでしょうか？そして誰もが欠かすことのできない食事。江戸の庶民はどのような食材を使ってどのような料理を食べていたのでしょうか。

そこで、江戸庶民の味をシリーズでご紹介いたします。しばし江戸時代にタイムスリップして、庶民の生活を思い描きながら当時のお料理を再現してみたいかがでしょうか。

江戸で一番人気の味噌汁 納豆汁

御御御……、尊敬の御をみつつも使った汁という意味の「おみおつけ」。そんな名前の由来があるほど有り難く食べられていた味噌汁ですが、その具の中で一番の人気だったのは、納豆だといえます。江戸時代中期の俳人と謝蕪村は納豆汁にまつわる俳句を4句残しています。納豆汁は冬の季語とされていました。また、徳川家康、家茂の側近として仕えた天台宗の僧・天海はなんと108歳まで生きたといわれています。その天海が好んで食べたと伝えられているのがまさに納豆汁。家康が体調を崩した際には納豆汁を食べることをすすめたとみられており、当時から栄養バランスに優れた料理とされていたようです。今回は江戸初期の料理書「料理物語」に記された納豆汁をご紹介します。



◎材料（4人分）
納豆……2パック
味噌……大さじ4
※本来は江戸甘味噌を使用していたようです。
だし汁……600ml
豆腐……1丁
小松菜……3株

◎作り方
① 小松菜はざく切り、豆腐は水を切ってさいの目に切っておく。

② 納豆をすり鉢に入れてだし汁を少しずつ入れながらつぶしていく。全てすりつぶしてしまわず、納豆の粒が3分の1程の大きさになるまでを目安とする。

③ 鍋に多めの味噌をだし汁で溶いたものを火にかけ、煮立たない程度のところ豆腐と小松菜を入れる。

④ 豆腐と小松菜に火が通ったら、最後にすりつぶした納豆を加える。全体を軽く混ぜ合わせたら出来上がり。

⑤ 最後にユズの皮をのせる。納豆の臭みも気になりません。



Akimi Furutani

江戸庶民の味を再現したいと思ったのは、以前から江戸の文化に興味があり、自分なりに調べていけばいくほど好きになっていったからです。そして季節の味、旬の味、素材のままのシンプルな味が、まさしく江戸の料理だと感じています。昔に比べると現在は、一年中ハウス栽培で季節を問わずいろんな食材が手に入り易く、旬の味があまり分からないような気がします。素材のままのシンプルな味、江戸料理は、今の時代においてはとても健康的で体に良いものだと思います。

きっず シェフ



Mai ちゃん
(8歳)

簡単ココアクッキー

好きな食べ物はメロンとアイスクリーム。もちろんお菓子も大好きなので、いっぱい食べたい時には自分で作ることもあります。このクッキーは材料をジブロックに入れて外から揉むだけ。手も汚れないとっても簡単！将来は獣医さんになってたくさんの動物の病気を治してあげたいな。



材料

バター・・・1スティック
砂糖・・・60g
卵黄・・・1個
ニジャ薄力粉・・・160g
ココア・・・30g

作り方

- ① バターを室温に戻しておく。(またはレンジに10秒ずつかけて様子をみながら柔らかい状態にする)
- ② ジブロックなど厚めのビニール袋にバター、砂糖、卵黄を入れて外から揉み込んで混ぜ合わせる。
- ③ よく馴染んだら薄力粉とココアを入れて粘土状になるまで外から練るように揉み込んでいく。
- ④ 台の上に出して、細長い棒状にしてサララップで包む。形を整えて冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- ⑤ オーブンを325°Fに予熱しておく。
- ⑥ 冷蔵庫から出したら1cmくらいに切ってパーチメントペーパーを敷いた鉄板に並べる。オーブンで20～25分くらい焼く。

Gochiso
Magazine

募集!

お料理好きな子集まれ!!

☆きっずシェフ

自慢のお料理を取材させていただきます。

☆きっずチャレンジ

やさしい先生にご指導いただきながらお料理に挑戦してもらいます。

参加者募集中!



Gochiso Magazine の

「きっずシェフ」「きっずチャレンジ」に参加しませんか?

■ お問い合わせ、ご応募は E-mail またはお電話にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine

• E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

• Phone: 310-787-3305 Yoshie まで

豚ニラチヂミ

豚肉とニラの相性がバッチリ！ ジューシーな豚肉の旨味とニラの風味が絶妙にマッチして、我が家の人気メニューのひとつです。ピリ辛ダレでいただくと、おつまみにも最高です。子供用には、ケチャップとマスタードを1：1で混ぜ合わせたタレを用意。みんな大好き！おやつにも大活躍！



Yumiko Sanders

友人からロードバイクを借りたのをきっかけに週に1度のバイクライドと週に2度の早朝ジョギングを楽しんでいます。海沿いを走ると心が落ち着きます。



子供たちにはケチャップとマスタードのタレで！

◆材料（4人分）

豚肉細切れ 250g/ニラ 1束/ちくわ 2本/ごま油 少々
 (a)
 卵 4個/牛乳 80ml/小麦粉 大さじ4/片栗粉 大さじ1
 ガーリックソルト 小さじ1/こしょう 少々
 (タレ)
 しょうゆ 大さじ1/コチジャン 大さじ1/お酢 小さじ1
 すりゴマ 小さじ1/砂糖 大さじ1½/ごま油 小さじ1

◆作り方

- ① タレの材料を混ぜておく。
- ② ボウルに (a) の材料を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に一口大に切った豚肉、ニラを入れ輪切りの薄切りにしたちくわも混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、スプーンですくった生地を入れ両面こんがり焼いたら器に盛る。
- ⑤ 用意しておいたタレをつけていただく。

厚揚げでボリュームアップ。煮付けても美味！

◆材料（2～3人分）

豚薄切り 6枚/厚揚げ 1枚/えのきだけ 1袋
 (タレ)
 しょうゆ 大さじ2/酒 大さじ1/みりん 大さじ1/砂糖 少々

◆作り方

- ① 厚揚げを6等分に切り、それぞれ観音開きにする。
- ② えのきだけを厚揚げにはさみ、豚肉の薄切りを巻く。
- ③ フライパンに少し油を入れて②を焼く。
- ④ しょうゆ、酒、みりん、砂糖を加えからめる。



Etsuyo Yamada

厚揚げの豚肉巻き

油が気になる方は調味料で煮付けても。その場合は途中でひっくり返して両面に味を染み込ませます。毎日の食事では、野菜を多く使うこと、味つけを薄味にすることを心がけています。もう一品……などというとき、残り物で簡単短時間メニューを考えるのが得意です。

週に一度のヨガ、そして常に身体を動かすように心がけています。孫たちとのコミュニケーションのために英会話のレッスンも楽しく続けています。

ニューヨーク発

ちゃちゃつとできる

ちゃちゃつと料理

- 2 -

“ちゃちゃつと”とは素早くささっと行われること。お料理もささっと素早くできるとうれしいですね。思い立った時にちゃちゃつと作ってしかも美味しいとなれば一石二鳥！今回は実際にニューヨークのご自宅で“ちゃちゃつと料理教室”を主宰されている村井先生に、ニジヤのPB商品を使ってちゃちゃつとレシピを考案いただきました。気軽にちゃちゃつと作ってくださいね。



村井 容子 Yoko Murai

自宅でちゃちゃつと料理教室と Pearl Factory New York を主催。ちゃちゃつと料理教室は、簡単にできる料理を主にしております。http://nychachattocooking.blogspot.com
http://pearlfactory2008.blogspot.com



長いも焼き

▼材料（2人分）

長いも	5cm
ニジヤ薄力粉	適量
ニジヤつゆてんねん	大さじ1

▼作り方

1. 長いもの皮を剥き、4枚輪切りにして薄力粉を両面つけて油を敷いたフライパンで両面1分半ずつ焼く。
2. その後につゆてんねん大さじ1をかけ回して入れ、長いものにまんべんなく絡ませる。
3. お好みで柚子胡椒を添えて下さい。



豆乳鍋

▼材料（3～4人分）

ニジヤ豆乳（レギュラー）	1ℓ
ニジヤつゆてんねん	200ml
豚肉薄切り	300～400g
レタス	1玉

▼作り方

1. 鍋にニジヤ豆乳とつゆてんねんを入れ、沸騰直前まで温める。
 2. 豚肉薄切りを入れて火を通し、一旦取り出す。
 3. 再び沸騰直前まで熱してレタスを入れて煮立てきたら、豚肉を戻して出来上がり。
- ※ 残った汁に麺を加えると最後まで美味しく頂けます。



海苔のひき肉巻き

▼材料（2人分）

ひき肉	150g
セロリ	10cm
カレー粉	小さじ2
片栗粉	小さじ2
塩	小さじ½
ニジヤ寿司海苔	1枚
油	大さじ1

▼作り方

1. ひき肉、みじん切りにしたセロリ、カレー粉、片栗粉と塩をよく混ぜ合わせ8等分に分ける。
2. 8枚切りにした海苔に8等分にした1. 1つをのせ、薄く延ばして海苔を半分に折る。
3. フライパンに油を引き、2.を入れて両面焼く。



『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。

●メキシコ風ステーキ

メキシコからの移民の母親譲りのファミリーレシピです。
鶏肉、豚肉でも美味しく頂けます。



〈材料〉

ステーキ肉… 2 lbs
にんにくすりおろし… 2片分
レモン… 半分 または ライム… 2個 (絞る)
塩・こしょう… 少々
オレガノ… 1つまみ
ブイヨン… 小さじ2

〈作り方〉

1. お肉以外の材料をすべて混ぜて、お肉にすりこむ。
2. 一晩もしくは最低3時間以上おく。
3. フライパンで焼く。



Luis De Alba

週末は友人達とBBQを楽しみます。
ガスより炭火でのグリル派です

●アスパラとにんにくの Pasta

シンプルな Pasta ですが、お好みでベーコン、ツナ缶、
ドライマトやフレッシュトマトを加えるのもおすすめ。
仕上げにバターとしょうゆを加えても美味しいです。



〈材料：4人分〉

スパゲティーパスタ… 454g
オリーブオイル… 大きじ3~4
にんにく… 5片
アスパラガス… 300g
コンソメ素… 小さじ2
塩、こしょう… 適量
パルメザンチーズ… 適量

〈作り方〉

1. アスパラガスは根元を少し切り落とし、2~3cm幅に切る。
2. にんにくは皮をむいてみじん切りにする。
3. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩少々を加えパスタを茹でる。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったらアスパラガスを加えてよく炒め、コンソメ素、塩、こしょうする。
5. 茹で上がったパスタを4.に加え、手早く混ぜて塩、こしょうで味を調える。
6. お皿に盛り、パルメザンチーズをふりかける。

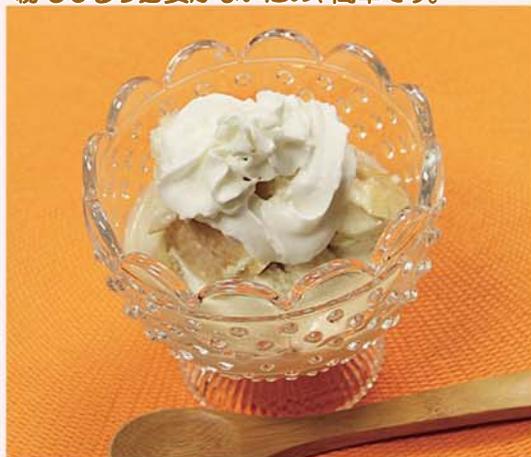


Masaya Honda

コンピューターを自作したりするのが好きなので、エンジニアを目指しています。自己流でチャーハンを作ったり、日本の伝統料理にも興味があります。

●トレスレーチェスケーキ

全ての工程が電動泡立器を使ってできて、
粉もふるう必要がないため、簡単です。



〈材料：(10x15インチの型)〉

卵… 6個/砂糖… 60g/強力粉… 110g/ベーキングパウダー… 小さじ1/ミルク… ½カップ
バニラエッセンス… 小さじ1
生クリーム… 1カップ/コンデンスミルク… 1缶/エバミルク… 1缶
生クリーム… 1カップ(ホイップ用)+ 粉砂糖… 小さじ1

〈作り方〉

1. オーブンを350°Fに温めておく。
2. ボウルに卵の白身と砂糖を入れてツノが立つまで混ぜる。
3. 2.に卵の黄身を1個ずつ入れてその度に泡立て器でよく混ぜる。
4. 3.に強力粉を少しずつ入れながら泡立器でよく混ぜる。そしてベーキングパウダーも入れる。
5. 4.にミルクとバニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
6. 油をひいた型に5.を入れて約20~25分オーブンで焼く。串で刺して何もついてなかったら出来上がり。
7. 15分程冷まして、生クリーム、コンデンスミルク、エバミルクを混ぜて全体にかける。
8. 冷蔵庫でよく冷やして、上にホイップした生クリーム(お好みの甘さで!)をかける。



Shinobu Matsumoto

2人の男の子の育児真っ最中。これは毎日頑張っている自分へのご褒美おやつ。甘くて美味しいものが食べたい時に作る特別なレシピです。

オーガニック栽培の現場から

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

日本を代表するハーブにシソがあります。古くから栽培されていたシソは赤い葉の「赤シソ」と青い葉の「青シソ」があり、もともと赤シソが原産で「紫蘇」と書かれます。青シソは緑色の葉で「大葉」ともいわれて独特の香りを持ち、刺身のツマや寿司の付け合わせに使い日本独自のハーブとして和食には欠かせない食材です。

大葉の香りは「ペリラルデヒド」という成分で、[ペリル]とはシソの属名である[ペリラ]に由来しており、「アルデヒド」は物質の化学構造に由来した名称です。さわやかな刺激のある大葉独特の香りがします。

ペリラルデヒドは大葉の裏側の小さな水滴のような袋に溜まっていて、両手で叩いたり揉みくちやにすると強い香りが漂います。この香りには殺菌効果があり、刺身の鮮度を保ってその香りと共においしい料理へと変身させます。

私達は化学が進歩する以前のもっと昔から作物の持つ特殊物質を、葉や調理に利用して人体の健康を守り、人生を豊かにする方法を経験的に編み出して来たようです。

競合植物

植物は太陽の光と澄んだ空気、そして水と土があれば生きて行くことができます。そして人々は、太陽に向かって生い茂る木々や美しい花々のような動くことをしない植物を見て、自らの競争を放棄し心安らかな気持ちになり癒されるのです。世界中の聖人達は植物のような穏やかな生活に憧れて他人にも勧めます。

しかし現実の植物の世界は、本当に穏やかなのでしょうか？動くことの出来ない植物は、厳しい自然環境に対応して植物同士の競争に勝ち抜き、病原菌の侵入を防御して昆虫や動物の食害から身を守り抜いて生き残っているのではないのでしょうか。

激しい生存競争に勝ち抜くために、植物は体

の形を変えたり、紫外線や外敵から守るために適材適期に防御物質を作り出します。食害を防ぐために戦略的に毒物を蓄えます。多くの防御物質は多目的で効き目のある成分を生長戦略にそって効率良く作り続けているのです。

子孫繁栄のための生殖システムを作り出して風や昆虫、または動物を利用して世代ごとに進化しているのです。そこでは外からだけでは見えない壮絶な競争、防衛、侵略を繰り返しているのです。

太陽光

植物の全てのエネルギー源は葉の葉緑素で光合成された糖分です。光合成をより活発にするには太陽の光をより多面積で受ける必要に迫られます。ジャングルや森林で見られるように植物は競合相手より少しでも上へ上へと伸びていき、いち早く生長を促して巨大化して競合相手に打ち勝つ努力をしています。

蔓性植物は上に早く伸びる戦略に特化した植物です。早く伸びるために幹を細くして生長を早めたのです。ただし幹が細く独り立ちが出来ないため他の植物等に絡み付きます。

他の植物に巻き付くためにいち早く「巻きひげ」を伸ばし、先端は目があるように回転しながら巻き付く相手を捜します。ガラスのような巻き付くのに不都合な相手を避けて、巻き付く相手をつかんだ後も回転を止めないので巻きひげは反対側に巻いてスプリングのような動きをし、弾力性を保ちながらしっかりと相手に絡み

付きます。蔓性植物の生長は早く、相手の植物を踏み台にして伸びていき、お世話になった植物を覆い尽くさんばかりに茂ります。

作物ではぶどう、キュウリ、ゴーヤ、長芋、朝顔などです。シャドープラントとして利用されるゴーヤ等に巻き付かれた植物は太陽の光を遮断されて、堪ったものではないのです。

抗酸化物質

植物は炭酸ガス、水を使い光合成でエネルギーを作り出し排泄物として酸素を放出しています。植物の出現以来、溜まりに溜まった酸素は地球を被いオゾン層を作り動物の出現を可能にしたのですが、その酸素が大気中の汚染物質や太陽光線中の紫外線や放射線などによって悪玉活性酸素となり、動植物に酸化的ストレスを与えています。植物は悪玉活性酸素をとりのぞく必要に迫られて、沢山の抗酸化物質を常に持ち抗酸化システムを作り続けてきました。

人類が食事として植物の抗酸化物質を食べると、人体内でも活性酸素の弊害を取り除き健康維持に役立ちます。代表的な抗酸化物質である「ポリフェノール」は殆どの植物に含有されている色素や苦味の成分です。植物細胞の活性化に役立ち、人間が摂取すると動脈硬化、脳梗塞を防ぎホルモンを促進します。

「フラボノイド」は天然に存在する有機化合物類で色素、辛味、苦味の成分となり、体内では抗酸化作用を発揮してストレスを解消します。

「カロテノイド」は黄色、赤色、紫色などの色素の総称で抗酸化作用、抗がん作用があります。「タンニン」は難水溶性物質と反応して出来た水溶性物質の総称で、口に入れると強い渋みを

感じ、粘膜たんぱく質と反応して傷口を塞ぎます。内服すると整腸作用、下痢止めに有効です。「アントシアニン」は紫色の天然色素で赤外線から守る働きをします。体内では視覚機能を改善して眼病を予防します。「カテキン」は緑茶、紅茶に多く含まれており高血圧、高コレステロール、高血糖値、アレルギーを予防して抗癌作用、老化抑制作用を発揮します。

病原菌

植物は病原菌に侵されないために様々な抗菌物質を持っています。例えばミカンの皮に含まれているリモネンという精油成分は抗菌物質で洗剤などにも利用されています。ニンニクの臭いの素であるアリシン、リンゴやジャガイモの皮をむいておくときに変色するクロロゲン酸、その他抗菌成分としてカテキン、タンニン酸、ポリフェノール類、サポニン、等々全ての植物はそれぞれの抗菌物質を持っていて抗菌作用を発揮します。

普段植物の葉はワックスでコーティングしており、その下の層には抗菌物質が敷いてあるので病原菌は滅多に入り込めないのですが、葉の裏側の空気を取り込む気孔から入り込む等のアクシデントや特殊な菌が侵入することもあります。

病原菌の侵入を知ると、植物は化学物質を使い細胞から細胞へと伝えられます。指令を受けた細胞は抗菌物質を作り出して病原菌に対抗します。病原菌も抗菌物質に負けず、消化機能を高める等の方法で防衛します。そうすると植物は更なる新しい抗菌物質を作り出していくのです。こうして植物と病原菌の果てることのない戦いを繰り返していき、共に進化してきました。

最終的に植物が取る最後の防衛手段は、病原菌を取り囲んだ細胞を自らの手で命を絶つことです。細胞の屍骸に囲まれた病原菌も身動きができなくなり死に絶えてしまいます。

植物は、病原菌に感染した時や感染した後に新しく合成した抗菌物質を体内に蓄積していきます。この抗菌物質は「ファイトアレキシン」と呼ばれ、これ等の成分は薬草や食料として人間が病気から身を守る働きもするのです。

昆虫戦争

植物にとって最も恐ろしい敵は昆虫です。病原菌との戦いはマイクロ世界のようですが、昆虫は菌と比べて巨大で大怪物のような存在です。

バッタや青虫はいきなり現れると葉を食べ始めます。アブラ虫類は葉や茎に穴をあけて樹液をすすります。

勝てそうもない強大な相手に勝てる方法はただ一つ「毒殺」です。ただし相手を殺してしまうほどの毒を作り出すには多大なコストがかかります。植物の目的は光合成したエネルギーで生長して種子を作り次世代へ繁栄していくことですから、防衛システムは安いに越したことはないのです。

そこで植物が取った戦略は、食害を防ぐための最小限の毒を持つことです。微毒の味は、えぐ味、苦味、辛味等々です。ミント等のハーブ類は癖のある臭いを身につけました。各々植物は食害を防ぐための性格に合った各々の微毒物質、昆虫に対する悪臭物質を持つようになったのです。

さらに効率的に進化した防虫システムはワサビ、玉ネギのように食害のショックを受けると一瞬のうちに強烈な臭いに変化する成分を持ったことです。大葉は葉の裏側に沢山の小さな袋を持ち食害のショックを受けると瞬間に袋の中の「ペリラルデヒド」を放散します。

微毒を持つことで植物は安泰になるはずでしたが、食害をする昆虫の方も毒成分を消化する等の能力を身に付けるようになると、好んで決まった植物に殺到します。植物は更に強い毒や異なる毒を作る等の更に進化した防衛手段を迫られるのです。食害戦争は泥沼化してお互いの進化を促し、永遠に続き現在も双方とも進化し続けているのです。

食害に対してまったく新しい反応をする植物があります。芋虫に食害を受けると、芋虫の天敵「寄生バチ」を呼び喚び揮発性成分を放散するのです。反応した寄生バチは飛来して芋虫の中に産卵します。植物はある程度の被害は出るものの、いずれ芋虫は死に絶えてしまうのです。

桜、そら豆、さつま芋等の作物は根の近くに蜜腺があり、昆虫界最強といわれている「アリ」を集めてボディーガードとして働かせています。しかしアリ達はおしりから蜜を出すアブラ虫が来ると、そのお世話に没頭してしまうというリスク付きなのです。

草原植物

植物にとって森林やジャングルは住みやすい環境ではあるのですが、とてつもなく激しい競

争が付きまといまいます。ある時競争を逃れて草原に出た植物がありました。草原は水分が少なく鹿、羊、ヤギ、馬、牛等の草食動物の食害に遭う確率が多いのです。草食動物は昆虫より更に大型なので少々の毒では対抗出来ません。そこで草原植物は長い年月をかけて進化し、新しい戦略にたどり着きました。その戦略とは、葉の形を変えて、普通植物の先端にある生長点を根の付け根近くに下げたのです。多少動物に食べられても枯れることを防ぎ、素早く次の生長にそなえたのです。

多くのイネ科、ユリ科植物の生長点は、根の付け根か球根にあります。麦、米、ニラ、ネギ、ラッキョウ等々の作物がこの草原野菜にあたります。生長時期と休眠時期がはっきりとしていて、乾期に葉が枯れても、多少動物に食べられても死なずにパワフルに生長していく道を選んだといえます。

オーガニック栽培

肉食動物でもその餌になる昆虫や小動物は草食ですから、全動物は直接的か間接的に関わらず植物を食料として生きています。雑食の人類でも必要とされているエネルギー、栄養価の全てを植物から得ているのです。

作物が作り出す抗酸化物質、抗菌物質、食害予防に作り出す香り物質、微弱毒猛毒物質等々は本来作物自身を防衛するために作り出された成分なのですが、私達人類にとっても有効で健康維持、病気回復に貢献します。

抗酸化物質は人体内でも悪玉活性酸素を中和します。植物の防御物質は注出されて何種類もの薬品が作られています。漢方薬の殆どは植物を乾燥して作られた物です。そして沢山の植物防御物質は、微量植物栄養素としてその薬用効果が沢山解明されています。

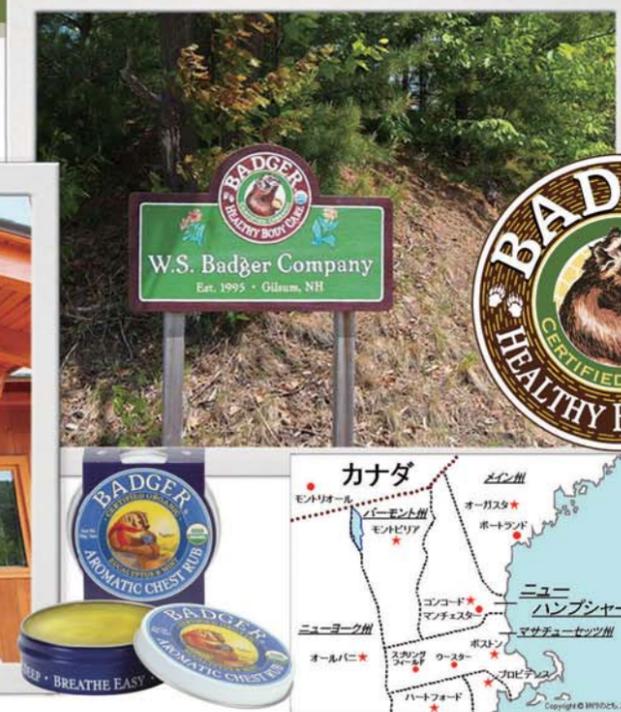
植物の栄養素は調理の味付けにも利用されます。ハーブ類は香り豊かに料理の美味さを向上させます。苦味、酸味、辛味、甘味は人間が感じる五味の原点です。

オーガニック栽培の目的とは、自然環境を保護して正常な自然循環を作り、作物の本来持っている植物栄養素を作り出す能力を発揮させる栽培方法です。ワイルドに逞しく栽培されたオーガニック作物は、タップリの植物栄養物質を持ち、人類の健康と明日への活力を作り出します。

この冬は 肌へのいたわりも 忘れずに! BADGER BALM



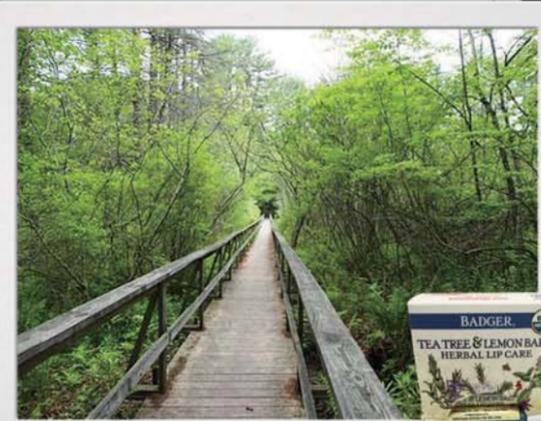
アメリカ北東部、ニューイングランド地方に位置するニューハンプシャー州をご存知でしょうか？
南はボストンのあるマサチューセッツ州、西はメープルシロップで有名なバーモント州、東は一番北に位置するメイン州と大西洋に接し、北はカナダのケベック州との国境があります。
アメリカ合衆国50州の中で人口第42位、森林面積比率がメイン州に次いで高い、山や緑に囲まれた自然豊かな州です。



▼バジャーバーム本社は地元の木をふんだんに使ったログハウス



▶工場で作られる製品は化学薬品を使用せず、質にこだわった天然成分100%。



▲山や緑に囲まれた自然豊かなニューハンプシャー州キーン。



オーガニックコスメ バジャーバーム

ニューハンプシャー州最大の都市マンチェスターから車で1時間半ほど東方に、Seabrook(キーン)という小さな町があります。
メイン通りはレストランやお土産店などで賑わっていますが、この地域の人々は地元で採れた材料を使ったナチュラルやオーガニックにこだわった手作りの石鹸やボディクリーム、メープルシロップなどを販売しています。

その中の、今ニューハンプシャー発で全国的に有名なオーガニック「スエンプランド」が「Badger Balm(バジャーバーム)」です。
バジャーバーム本社は、キーンに隣接した田舎町にあります。工場も隣接しており、ほぼ全ての製品がここで作られています。本社は建物は地元の木をふんだんに使ったログハウスで、とても大きな建物ですがニューハンプシャーの自然と見事に馴染んでいて、全く違和感がありません。内装もエコにこだわった創立者ビルさんの自慢の建物です。

建物の周りには社員が休憩時間にゆつくりリフレッシュできる広場があり、さらに奥に行くくとハチの巣があり、このハチミツも製品に使用しています。
建物の中には工場(見学可)や製品の倉庫のほか、セルスやホルセルなどの部署もあり、全社員がこの建物に勤務しています。

す。寝る前に胸元やこめかみにつけてと安眠効果があります。
かわいい赤ちゃんには「Baby Balm(ベビーバーム)」。おむつかぶれや日頃の乾燥に。ほとんど香りませんが、ほのかにカモミールとカレンデュラの香りがします。
お肌の弱い敏感肌の方にもご使用いただけます。



バームに使用されているオーガニックエキストラバージンオリーブオイルはスペインの契約農家から仕入れており、そのほかの成分もすべてオーガニック、天然成分を配合し、全身に使用できます。
日焼け止めもオーガニック保湿成分配合で、日焼けの乾燥や紫外線から優しく肌を守ります。一年中日差しの強いカリフォルニアやハワイ、サマー&ウィンタースポーツで必需品の日焼け止めはなぜオーガニックが良いのでしょうか。
ドラッグストアで売られている普通の日焼け止めとどのように違うのか？ご存知の方もいらっしゃると思いますが、一般的に出回っている日焼け止めの多くは紫外線吸収剤(界面活性剤が多量に使用された化学合成化合物)や紫外線吸収剤(酸化チタンが主成分)、防腐剤などが入っています。これらの成分はアレルギーを引き起こす可能性や発がん性物質を含んでいます。



どの部署の社員も使える広い社員食堂では、地元のオーガニック食材を使った食事がいつでも食べられます。さらにビルさんのアイデアで、社員食堂などの休憩エリアでの携帯の使用を禁止とし、人と人の自然なコミュニケーションを大切にしています。

環境にも人にも優しい こだわりの製品

創立者であるビル・ウィットさんは、バジャーバーム立ち上げ前は大工の仕事をしていました。ニューハンプシャーの冬はともかく厳しいため、いつも冬になると手が荒れて仕事仲間も困っていました。そこで自分の持っていたハーブの知識を活かして様々なハーブなどを混ぜ合わせてバームを作り、自分たちの手を癒していたのが口コミで広がり、1995年にバジャーバームが誕生しました。
バームやリップバームから始まったバジャーバームですが、今では日焼け止めや虫除け、スキンケア商品などできる限りオーガニック材料を用いた環境にも人にも優しいこだわりの製品を次々に開発し、作っています。

製品研究所も建物内の1室にあり、そこでは日々新しい製品開発のための実験をしています。なんと研究しているのは2名の女性。女性だからその自然や肌への優しさとかわりがありそうです。
研究所はガラス張り、廊下から

また、有害成分の入った日焼け止めを塗って海水浴をすることで化学物質が溶け出して海を汚し、サンゴを白化させ死滅させていることも分かってきました。
バジャーバームの日焼け止めは化学物質は一切使用していませんので、安心して赤ちゃんから大人まで使用できます。自分たちのためにも自然環境のためにも、良いものを選んであげることが大切です。スティックタイプの日焼け止めは密着力も高く、耳の周りや鼻唇など細部にも使用でき、携帯にも便利です。保湿成分もしっかり含まれていますので、お肌もしっかりと保ってくれます。

季節は少しずれてしまいましたが、虫除けもバジャーは天然成分だけを使用しています。一般のものには殺虫剤に含まれるディートという発がん性物質が含まれているものが多く、日焼け止め同様、特に小さなお子さまには注意して使用してはなりません。一方バジャーバームの虫除けは虫が嫌うとされるレモングラスやローズマリーなどの香りを複数ブレンドしたもので、すべてオーガニック認定成分を使用しています。

リップバームもバジャーバームの人気商品です。新商品の「Tea Tree and Lemon Balm Herbal Lip Care(ティーリーハーバルリップケア)」は



らでもよく見えるようにすることで、社員がこういう製品を作って欲しい、とリクエストしやすい環境を作り出しています。

さらに赤ちゃんのいるお母さん社員のために、バジャーには素晴らしいシステムがあります。ハイハイをする月齢までの赤ちゃんを連れて出勤できるのです。他にもお母さん社員へのベネフィットが充実していて、産後も安心して働く環境を提供してくれています。

バジャーバームの人気商品

それでは、バジャーバームの人気の商品をいくつかご紹介しましょう。バジャーバームのメインの製品は社名の通り「バーム」です。日本人にはスティック状のリップバーム以外ではあまり馴染みがないかもしれませんが、缶のバームは固形状になっています。人肌で柔らかくなるので指を置いて少し待つてみてください。指で表面をくるくるっと描いて香りを肌に移して楽しむこともできますし、多めに肌に塗りたいときは、指を置いて少し下に押しつけてすくい取るようにしてみてください。使用しているうちにコツが掴めてきます。



ニジャの一番人気は「Seed Balm(スリープバーム)」。ラベンダーとベルガモットの香りが、緊張やストレスを緩和してくれま

皮膚疾患の奇跡の万能薬と言われる「タマヌオイル」配合で、唇のケアに限らずニキビやすり傷、ひび割れなど全身に使用できます。ポーチに必ず1本入れておきたい一品ですね。
他にも無香料や香り付きのリップバームがありますので、お気に入りの1本をお探しください。

『植物は体を癒すが、ケミカルは混乱させる』というバジャーバーム社の考えのもと、すべての製品に化学薬品を使用せず、天然成分100%。その天然成分も質にこだわるからこそ、抜群のスキンケア効果を発揮できるのです。また、製造の過程で動物実験は一切行っていないです。

バーム容器はステンレスを使用し、ディスプレイボックスなどもリサイクル紙を使用しています。サンブルの配布もプラスチック容器を大量に使わざるを得ないことから廃止した経緯もあり、環境への徹底的な配慮も伺えます。

最後に：バジャーバームの製品のパッケージには「Badger(バジャー)」と呼ばれるアナグマの絵がそれぞれ描かれています。種類ずつ、製品を手にとって絵を見てみてください。それぞれ商品の使い方をアナグマが示してくれているのです。童話に出てくるようなかわいいアナグマたちをコレクションしてみたいかがでしょうか。

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

冬の逸品

えごま油とアマニ油

今日本で話題となっているのがえごま油とアマニ油。その秘密はどちらの油も血管を若返らせる効果があることから、動脈硬化などの病気の予防にもなり、青魚で摂取できる成分オメガ3脂肪酸が、少量で摂取できるというとても魅力的な逸品だからなのです。

えごまとは一年草のシソ科植物で、「ごま」とは全く異なるものです。一部の地域では、「じゅうねん」や“あぶらえ”などとも呼ばれ、昔から伝統食として食べられています。えごまは、油脂の原料となる種子で、オメガ3脂肪酸のひとつである α -リノレン酸が豊富に含まれており、健康的な食生活に欠かせない油として注目されているのです。

そしてアマニ油は、アマという植物の種子から作られた油です。衣類などに使われるサラリとした生地「リネン（麻）」

はこのアマの茎で作られており、私たちは意外とアマと触れ合った生活をしています。アメリカでは「Flaxseed oil」といわれます。

えごま油とアマニ油どちらも1日小さじ1杯を摂取し続けることで、 α -リノレン酸を含む5つの栄養成分により、アトピーや花粉症などのアレルギー症状、認知症や糖尿病、がんの予防などから、多くの女性が悩む生理痛や生理不順、不妊症の改善が期待できるといわれています。また、コレステロール値がゼロで、内臓脂肪の減少や便秘解消の働きがあることで、ダイエットにも役立つことから「飲む美容液」という異名もあるほど。現代人の食生活で不足しているといわれるオメガ3脂肪酸（ α -リノレン酸）をしっかり摂れるえごま油とアマニ油なのです。

この2つは不思議なことに、抽出して

いるものが全く違うにもかかわらず、栄養面がほぼ同じで期待できる効果もほぼ同じ。では、どちらを選べば良いか、ということになりますが、わかりやすい違いはやはり味と香り。どちらも試してみても好みにあったものをお選びいただくのが一番だと思います。

えごま油もアマニ油もやはりどちらも酸化しやすく熱に弱いので、開封後は冷蔵庫に保存し、早めに使い切ることと、加熱はしないことです。サラダのドレッシングに使ったり、スムージーに入れたり、また納豆や冷やっこなどにかけるだけで手軽に摂り入れることができますね。毎日小さじ1杯を摂ることを確実に続けると、きっと効果を感じられるようになると思います。

えごま油とアマニ油どちらもニジャからのおすすめ逸品です。



冬といえば鍋ですね。我が家の鍋は「タイ風しゃぶしゃぶシーフード鍋」です。昔タイに駐在していたことがあり、そこで食べていたものを是非こちらでも食べたいと思い、タイ人の奥様から教わりました。主にシーフードやすり身を使いますがイカやエビののり巻き、エノキの魚包みなどは、どのお鍋に入れても美味しいですよ。

Simi Valley, CA Sadako さま



Gochiso 鍋の恋しい季節に美味しそうな鍋をご紹介します。工夫次第でさまざまな味が楽しめるのが鍋の醍醐味。みなさんの鍋のアイデアもお待ちしております！

先日手作りの黒にんにくをいただきました。にんにくがフルーツみたいに甘くてとても美味しくてビックリしました！これからの季節風邪の予防にもなり、身体にとってもいいそうですよ。買うと高いのでやはり手作りが一番ですね。

Torrance, CA Mika さま

Gochiso こんな立派な黒にんにくが作れるなんて、びっくりです！身体にもとても良さそうですね。今度はぜひ作り方を教えてください。



私の18番のドールケーキを作ったので、写真を送ります。お友達の還暦60歳を祝って、作りました。31年前、アメリカに来たばかりのころ、見よう見まねで作り始めてから…もう何十個作ったかわかりませんが、いつ作ってもめんどくさいです(笑)。でも皆さんに喜んでもらえるので、作り甲斐はあります。

Gardena, CA Junko さま

Gochiso ドールケーキというものを始めて知りました。こんな素敵なケーキを贈られたらさぞかしうれしいでしょうね。これからもぜひ作り続けてください。



ニジャ便利

San Mateo店より

今年も恒例のハロウィーンぬりえコンテストを開催しました。本当にたくさんのご応募をいただき、壁一面には貼りきれず、急遽違う場所にも貼らせていただいたほどでした。

どれを見ても力作でスタッフも楽しませていただきました。ご応募いただいたみなさまありがとうございました！



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

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

今年最後の号ということで、ページ数も増やして豪華版を発行させていただきました。

お楽しみいただければ何よりです。これからも読者のみなさまとともに楽しいマガジンを発行していきたいと思っておりますので2016年も引き続きどうぞよろしくお願いたします。

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ね。

では次回の春号を乞うご期待！！

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

