

美食

Summer 2016

Gochiso

巻頭
特集

夏の冷やし麺

夏の食欲を刺激、一工夫で自宅で楽しめる!

お待たせしました!

ニジャ“カレーフレーク”新登場!

夏のどんぶり

旬の野菜 オクラとゴーヤ
夏にはやっぱりうなぎ!

もっと知りたい! 最近よく聞く
グルテンフリーのこと

クールな奴 冷奴七変化

夏こそシヨウガ!

もり、ざる、せいろ

今年の夏はレモンオイルに注目!

お勝手道具物語 —包丁—



巻頭特集 **夏の冷やし麺** 夏の食欲を刺激、一工夫で自宅で楽しめる! 2

ニジャ **夏の弁当、惣菜** 8



夏の定番そうめん 9

夏のどんぶり 10

夏のデザート 12

きつずチャレンジ(夏休みスペシャル1) 夏だ! トマトでパワーアップ! 14

きつずチャレンジ(夏休みスペシャル2) 夏だ! いっぱい遊んでいっぱい食べよう!! 16

夏にはやっぱりうなぎ! 18

ニジャカレーフレック新登場! 20

今年の夏はレモンオイルに注目! 22

ニジャ 海鮮海老餃子をもっと美味しく! 26

クールな奴 冷奴七変化 28

[連載] マクロビोटニックなひととき 30

そば伝説 32

[連載] Dr. ITO 季節にまつわる食と身体のイイ話 34

夏こそしょうが 36

夏にもボン酢大活躍 37

[連載] WHAT A WONDERFUL LIFE!! Yoko Murai 38

旬の野菜 オクラ/ゴーヤ 40

ニジャのおいしいツナフレック缶 42

もり、ざる、せいろ 44

夏にオススメ ピクルスとぬか漬け 46

もっと知りたい! グルテンフリーのこと! 48

気軽に異国の味を楽しもう! — タイ編 50

わくわく! ごちそうキッチン 52

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

江戸庶民の味 — 甘酒はやつくり 62

東京食旅 ~東京23区のグルメを求めて~ ②中央区 月島 64

オーガニック栽培の現場から 66

お勝手道具物語 — 包丁 68

ニジャ こだわりの逸品。 71

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
 ©2016 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: Kyocera Co. Asuka Hashimoto
 Kei Hasegawa Dr. Ito
 Reiko Yoshida Yuki Hirota
 Asami Goto Akimi Furutani
 Yoko Murai Nami Aoki
 Koichi Ito Eiko Oki
 Wonder Kids



夏の冷やし麺

ジャージャー麺

スパイシーな肉あんをからめて食べる。

■材料 2人分

<トッピング>

- きゅうり 1本
- トマト 1個

<肉あん>

- ごま油 大さじ1
- 豚ひき肉 150g / 0.3 lb.
- たけのこ水煮 40g / 1.5 oz.
- 生しいたけ 2枚
- 玉ねぎみじんぎり 大さじ3
- にんにくみじん切り 小さじ1
- 甜麺醤 大さじ2
- 豆板醤 小さじ1/2
- 水 80ml
- ニジヤ中華だし 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 紹興酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 白こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1 (同量の水で溶く)
- ラー油 小さじ2 (お好みで加減)

<麺>

- 替え玉ラーメンヌードル(スープ無し) 2玉
- ごま油 大さじ1/2



■作り方

- しいたけ、たけのこを5ミリ角に切る。きゅうりは細切りに、トマトは湯むきし、さいの目切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、ひき肉を炒める。
- 肉に火が通ったら玉ねぎ、にんにく、しいたけ、たけのこを加え、香りが出たところで豆板醤、甜麺醤、ニジヤ中華だし、水を入れる。
- 紹興酒、砂糖、しょうゆ、白こしょうを加え煮立てたら、水溶き片栗粉を少しずつ混ぜ入れて、とろみをつける。
- 火を止め、お好みでラー油を加える。
- 麺をたっぷりのお湯(分量外)で長めに茹で、冷水でぬめりを取り、水気を切ってごま油を混ぜ、器に盛る。
- 器に麺を盛り、上から肉あんをかけ、きゅうりとトマト添えてすすめる。



冷やしトマトラーメン

少し洋風アレンジ。

■材料 1人分

<トマト氷/オプション>

- トマトピューレ 大さじ1
- 水 大さじ1

<冷やしラーメン>

- トマトピューレ 大さじ1
- 冷やし中華たれ付き 1人前
- トマト 小1個
- 大葉 2枚
- オリーブオイル 小さじ1
- こしょう 少々

■作り方

- 小さなジッパー付き袋にトマトピューレと水を混ぜて入れて、冷凍庫で凍らせる。
- トマトは皮を湯むきし角切りに、大葉は千切りにしておく。
- 麺をたっぷりのお湯(分量外)で茹で、冷水でぬめりを取り、水気を切ってオリーブオイルとこしょうをあえ、器に入れ、付属たれとトマトピューレを入れて混ぜ、かける。
- トマトと大葉、(1)のトマト氷を砕いたものをトッピング、してすすめる。



夏の食欲を刺激、一工夫で自宅で楽しめる!

夏の冷やし麺



ツルツルとした喉越しが、夏の身体に食欲を呼び覚ます中華麺。ニジヤで買える生麺を使って、人気のつけ麺と汁なし麺、冷麺、合わせてトッピングもご紹介します。

汁なし麺

たっぷりスープではなく、調味料を麺にからめて食べるラーメン。暑い日にもモリモリいけます。色々なラーメンが日本各地で独自に変化したものが人気です。



ピリ辛ごまだレ 海鮮冷やし中華

タレにちよい足しと豪華トッピング。

■材料 2人分

- 冷やし中華ごまだれ付き 2人前
- コチジャン 小さじ2
- きくらげ お好みで
- レタス 2枚
- ミニトマト 6~8個
- 刺身イカ 4~6切れ
- ゆでエビ 6尾
- カニの身 お好みで
- かいわれ 適量

■作り方

- 器に付属のごまだれとコチジャンを入れて混ぜておく。
- きくらげは一口大に切り、イカは格子状に浅く切り込みを入れ、レタスは細切り、ミニトマトは半切りにしておく。
- たっぷりのお湯(分量外)できくらげとイカをさっと湯通しした後、麺を茹で、冷水でぬめりを取り、水気を切って器に入れ、タレと混ぜる。
- レタス、海鮮、ミニトマト、かいわれをトッピングしてすすめる。

油そば(汁なしラーメン)

甘めのタレに熱々麺をからめて。

■材料 2人分

- 生ラーメンしょうゆスープ付き 2人前 (使うスープは1袋のみ)
 - オイスターソース 小さじ2
 - ごま油 小さじ2
- <トッピングと調味料>
- 刻みねぎ/茹でほうれん草/温玉/なると/チャーシュー 適量
 - ラー油/昆布酢(作り方 p. 6)/マヨネーズ お好みで

■作り方

- 各器にスープ1/2袋ずつとオイスターソース、ごま油をそれぞれ入れる。
- 麺をたっぷりのお湯(分量外)で硬めに茹で、水気を切ってそれぞれ器に入れ、タレと混ぜる。
- 麺にトッピングする。
- 食べる直前にラー油、昆布酢、マヨネーズをお好みの量かけて混ぜる。



つけ麺

濃い目のつけ汁に中華麺をつけて食べる「つけ麺」。通常、水で締めた冷たい麺を熱いつけ汁で食べますが、あたたかい麺の「あつもり」にする場合は、かた目に茹でた麺を一度締めて、ぬめりを取った後にお湯をかけて温めてから盛り付けます。麺を食べ終わった後、つけ汁にだし汁を足して「スープ割り」も楽しめます。



濃厚魚粉入りつけめん

粉末出汁パックの中身を魚粉に利用します。

- 材料 2人分
 煮干し・・・ひとつかみ
 水・・・500ml
 しょうゆ・・・小さじ1
 生ラーメンとんこつスープ付き・・・2人前
 <魚粉>
 粉末出汁(減塩 茅乃舎だし等)・・・小さじ2
 すりごま・・・小さじ1
 <トッピング>
 もみ海苔/チャーシュー/水菜/味玉/
 茹でもやし/刻みねぎ・・・適宜

■作り方

- 煮干しの頭とはらわたを取り除き、鍋に水と共に入れ、沸騰させ5分ほど煮る。
- 麺をたっぷりのお湯(分量外)で茹で、冷水で締め、水気を切る。
- 麺を器に盛り、もみ海苔をのせ、その上に粉末出汁とすりごまをあわせた魚粉をのせる。トッピングもあしらう。
- つけ汁用の小井に付属のスープの素としょうゆ小さじ1/2ずつを入れ、上から(1)のだし汁を200mlずつ、漉しながら注ぎ混ぜる。麺と共にすすめる。



■作り方

- 青ねぎの白い部分はみじんぎり、緑の部分は小口切りにして、別にしておく。
- 海老の殻(頭も尾も)をむき、鍋に入れ、海老の身は背わたを取りのぞき、一口大に切る。
- 海老殻を鍋で乾煎りし、香ばしくなったら水と酒を加え沸騰させ、頭は木べらなどで潰しながら混ぜ、5分煮る。
- 麺をたっぷりのお湯(分量外)で茹で、冷水で締め、水気を切って器に盛る。
- (3)のだし汁を漉して殻を取りのぞき、ねぎの白い部分と海老の身を入れ、火が通るまで1分程煮る。
- 火を止め、付属のスープを鍋に入れ混ぜる。つけ汁用の器に注ぎ分け、桜海老を小さじ1ずつ入れる。
- 麺の上に煮た海老、ねぎ、チャーシューをトッピングし、つけ汁、一味唐辛子と共にすすめる。

海老味噌つけ麺

海老の旨味満載!

- 材料 2人分
 青ねぎ・・・3本
 海老(有頭か殻付き)・・・4~6尾
 酒・・・大さじ2
 水・・・600ml
 生ラーメン味噌スープ付き 2人前
 <トッピング>
 桜海老・・・小さじ2
 刻みねぎ・・・適宜
 チャーシュー・・・適宜
 一味唐辛子・・・お好みで



麺を彩るトッピング

トッピングも自作すれば、麺が一層おいしくなります。



醤油麹チャーシュー

柔らかで本格的な仕上がりに。

- 材料
 豚バラ肉かたまり・・・1パック(約270g/0.6lb.)
 砂糖・・・小さじ1
 ニジヤ醤油麹・・・小さじ2
 しょうゆ・・・小さじ1
 しょうが・・・1片
 にんにく・・・1片
 長ねぎ・・・1本
 日本酒・・・大さじ2
 <焼きダレ>
 はちみつ・・・小さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
- 作り方
- 豚肉に水平、厚み半分に包丁を入れ、端1cmを切り残し、本を開くように広げる。
 - 表面全体に砂糖を手ですりこみ、5分程おく。
 - 豚肉をビニール袋に入れ、醤油麹を加え袋の上から揉み込み、冷蔵庫で2~12時間つけ込む。



- 豚肉を取り出し、端の方から巻いて円柱状にし、タコ糸をぐるぐる巻きつけてしぼる。
 - 鍋に肉が浸かる程度の水、しょうゆ、潰したしょうが・にんにく、日本酒を加えて沸騰させる。
 - 豚肉を入れ、再び沸騰する手前で弱火にし、アクを取り、クッキングペーパーで落としぶたをし、沸騰手前を維持して1時間30分煮る。
 - 食べる前にタレをハケで塗りながら、ブローラー等で表面を焼く。
- ※鍋の煮汁はスープとしてご利用ください。



塩麹の鶏ハム

ジューシーでラーメンに合う鶏ハム。

- 材料
 地鶏胸肉 2枚(約230g/0.5lb.)
 砂糖・・・小さじ1
 ニジヤ塩麹・・・大さじ1
 こしょう・・・ひとつまみ
 日本酒・・・大さじ1
- 作り方
- 鶏肉の表面全体に砂糖を手ですりこみ、5分程おく。
 - 鶏肉をジップ付きビニール袋に入れ、塩麹、こしょう、日本酒を加え袋の上から揉み込み、袋の口を上にして水に沈め、空気を抜く。冷蔵庫で2~12時間つけ込む。
 - 炊飯器に袋ごと鶏肉を入れ、かぶるくらい沸騰寸前(80°C / 176°F)のお湯を入れる。
 - 60分「保温」し、取り出してあら熱がとれたら出来上がり。



レンジで温玉

思い立ったら手軽に作れる。

- 材料 2人分
 卵・・・2個
 水・・・適量

■作り方

- どんぶりに水(またはお湯)を7分目まで入れ、電子レンジで沸騰させる。
 - 卵を冷蔵庫から出し、スプーンに乗せてどんぶりの湯にそっと入れ、ゆっくりとひと混ぜする。
 - 大きめの皿でどんぶりに蓋をする。
 - 電子レンジに入れたまま15分おく。
 - 卵を冷水に取り、冷やして出来上がり。
- ※ おく時間はお好みで調整してください。

味玉

めんつゆ利用でかんたん。

■作り方

- 卵が浸かる量のお湯を沸騰させる。
 - 冷蔵庫から出した卵を割れないよう、そっと鍋に入れる。黄身が流れる状態の6分から固めの半熟の8分までお好みで引き上げて、冷水の中で殻をむく。
 - ビニール袋に濃縮つゆ(ニジヤつゆてんねん)と水、ゆでたまごを入れ、冷蔵庫で半日から食べごろ。
- ※3日以内にお召し上がりください。



- 材料 2個分
 卵・・・2個
 ニジヤつゆ てんねん・・・80ml
 水・・・80ml



夏の 冷やし麺

カレーつけ麺

マイルドでとろみのあるつけ汁

■材料 2人分

沖縄そばスープ付き ・ 1パック
バター・・・・・・・・・・ 大さじ2
ニジヤカレーフレーク 大さじ2
小麦粉(薄力か中力) ・ 大さじ1
豆乳・・・・・・・・・・ 600ml

<トッピング>

味玉/刻みねぎ/塩麹鶏ハム /
茹でコーン・・・・・・・・ 適宜



■作り方

1. 麺をたっぷりのお湯(分量外)で茹で、冷水で締め、水気を切って器に盛る。
2. バターを小鍋に中火で溶かす。
3. カレー粉と小麦粉を入れ、香りが立って全体が馴染むまで炒める。
4. 豆乳を一気に入れ、混ぜながら沸騰直前まで温める。
5. 火を止め、付属のスープを鍋に加えて混ぜる。
6. 麺の上にトッピングをし、つけ汁と共にすすめる。



冷やしラーメン

山形県の郷土料理。
冷たい汁で食べるラーメン。

■材料 1人分

生ラーメンしょうゆスープ付き ・ 1人前
オイスターソース・・・・・・ 小さじ1
酢・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
氷と冷水・・・・・・・・ 合わせて240 ml



<トッピング>

チャーシュー/メンマ/味玉/
刻みねぎ/みつば・・・・ 適量

■作り方

1. 器に付属のスープとオイスターソース、酢、氷と冷水を入れて混ぜ、冷凍庫に入れる。
2. 麺をたっぷりのお湯(分量外)で長めに茹で、冷水でぬめりを取り、水気を切って器に入れ、(1)の汁をかける。
2. トッピングをしてすすめる。

調味料

麺にちょい足しで変化を楽しめます。

昆布酢

漬け込むだけ。常備したい。

■材料

酢・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
出し昆布・・・・・・・・ 5センチ角

■作り方

ガラスか陶器製の保存瓶に酢と昆布を入れる。
1時間後から使用可。

※ 麺にお好みの量を加えて、調味料としてお使いください。

※ 冷蔵庫で2週間程度の保存が可能。酢の物やドレッシング、寿司酢にも使えます。



ニジャ夏の弁当、寿司

夏限定!



▼塩レモン サーモン・さわら弁当

ニジャオリジナル塩レモンはオーガニックレモンと沖縄加工のマイルドな天然塩を使用して、1ヶ月以上かけてゆっくりと熟成・発酵させています。今年の夏はこの塩レモンで一晩漬けたサーモンとさわらをメインディッシュにしたお弁当をご用意いたしました。オーガニックレモンはまるごと皮も一緒に漬け込みダレとして使用しているため、その風味は他では体験することはできません。今年の夏は普段、ガッツリお肉ばかりの人もさっぱりヘルシーな塩レモン味の魚をたくさんお召し上がりください。ポトル入りの塩レモンも販売しています。ご家庭でお好みのお魚でもぜひお試しください。

▼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。脂がのって甘みのあるサーモンにオーガニック塩レモンを使って夏らしい爽やかさを醸し出しています。サーモンと塩レモンがベストマッチ! 病みつきになる美味しさです。



夏のサラダ

▼ワイルドライスサラダ

ワイルドライスをふんだんに使用し、キヌア、レンズ豆、赤いんげん豆、枝豆そして生野菜をバランスよく盛りつけて、ニジャ特製オーガニック塩レモンドレッシングで仕上げています。ワイルドライスとはお米ではなく、アメリカン・インディアンが数千年も前から特別な崇拜の念をもって食べ続けてきたイネ科マコモ属の草の実です。今やスーパーフードとして注目を浴びており、玄米同様低カロリー低脂肪。しかも玄米よりも高タンパクで食物繊維、ビタミン、鉄分など必要な栄養分がバランスよく含まれています。プチプチの食感とコクのある味わいは健康的な美しさを目指す女性をトリコにしてしまうことでしょう。

▼バーニャカウダサラダ

イタリア・ピエモンテ州発祥のバーニャカウダソースをニジャオリジナルレシピにて再現しました。バーニャはソース、カウダは温かいの意味で本場では主に温野菜で使われるソースですが今回は冷たいドレッシングとして改良しました。エキストラバージンオリーブオイルのみを使用し、ガーリックとアンチョビそしてゆっくりと炒めた玉ねぎのピューレとパルメザンチーズを贅沢に使用して野菜に絡めやすいように工夫しています。もっとまろやかなソースがお好みの場合は牛乳や生クリームを足してクリーミーにお召し上がりいただけます。



※ 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。

夏の定番 そうめん



そうめん持って
お出かけしよう!

夏の食卓に欠かせない「そうめん」は、夏休みのランチにもってこいの食材。ツルツルとした食感と喉越しの良さ、汁や具材と上手く絡まる麺の細さは、そうめんならではの持ち味です。でも茹でてすぐに食べないと伸びたりくっついてしまったり、持ち歩きには適さないイメージがありませんか。しかし重要なポイントをしつかり押さえれば、お弁当のそうめんが美味しく楽しめます。そうめんを持ってお出かけするためのポイントをご紹介します。

そうめん弁当作りの重要なポイントはふたつ。① 普通に茹でて、冷水でしっかりと締める。② ザルにあげて水分をしつかりと切ってから容器に詰める、ということですが、きちんと水分を切らないと、後からふやけてしまうのでここでは特に注意が必要です。

ザルにあげた時に、真ん中をあげてそうめんをドーナツ状の形にして水を切ります。水分を切ったら、フォークでスパゲティを巻く要領で一口分ずつくるくると巻いてお弁当箱へ並べます。こうすると食べやすく、見ためもきれいです。それぞれにキュウリやトマト、ハムやたまごなどお好きなモノをトッピングすれば、そのまま具材も一緒に食べられて美味しさもアップしますね。

麺つゆは別に密閉容器に入れて、半分凍らせて持っていけば、食べる頃にはちょうど良い冷たさに。お好みの薬味を添えてどうぞ！ 夏休みのランチはお子様と公園やビーチでそうめんランチも楽しめますね。

ところでそうめんには、伸ばした生地を裁断するだけの「機械そうめん」と「手延べそうめん」があるのをご存知ですか？ 手延べそうめんは、生地によりをかけて伸ばしては熟成させることを繰り返して作ります。そうすることで、小麦粉に含まれるグルテンが鉛筆の芯のように麺の中心を通るため、麺にコシが生まれ、時間が経ってもより伸びにくいそうめんになるのです。ぜひ手延べそうめんを使って、そうめん弁当にチャレンジしてみてください。

◎そうめんの基本的な茹で方

- ① 大きめの鍋にお湯をたっぷり沸かす。沸騰する前に重曹を大さじ1程入れておく。お湯が沸騰したら、吹きこぼれない程度に、そうめんをバラけるように入れる。箸で混ぜながら、さしみずはせず火加減で調節すること。
- ② 茹でる時間は一般的に1分半から2分弱。(メーカーによって異なるので記されている茹で時間を守りましょう)
- ③ 茹で上がった後素早くザルに一気にあげる。
- ④ すぐに流水にさらして温度を下げ、充分にもみ洗いを。そうめんをザルにあげてドーナツ状に真ん中をあげた状態で水を切る。

※そうめんは、製造過程で、生地にヨリをかける時に少量の油を用いています。この油が残ると特有の匂いを発します。よくもみ洗いすることでこの匂いが消えスッキリとした美味しさを味わえます。



鮭マヨ丼

▼材料 (2人分)
 鮭フレーク 50g
 きゅうり ½本
 マヨネーズ 大さじ3
 酢 大さじ½
 ごま油 小さじ1
 しょうゆ 少々
 あったかご飯 2杯分
 大葉(せん切り) 適量

▼作り方
 1. きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り。
 2. ボウルにマヨネーズ、酢、ごま油、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、鮭フレークと和える。
 3. 丼ぶりにご飯を盛り、2.をのせてせん切りした大葉をトッピングする。



夏のどんぶり

暑い夏には、お料理をするのも面倒でつついその辺にあるスナックなどで空腹を満たしていませんか？ おやつにスナックはいいですが、やはり食事はきちんと摂りたいものです。そこで夏にオススメの簡単丼ぶりのご紹介です。火を使わずに手軽にできる丼ぶりレシピを集めました。ご飯の準備さえ整っていればあとは材料を切ったり和えたりするだけで、おいしい丼ぶりの出来上がり。ぜひお試しください。



長いものまぐる丼

▼材料 (2人分)
 長いも 10cm
 マグロのぶつ切り 100g
 A: 白いりゴマ 大さじ1
 しょうゆ、ポン酢 各大さじ1
 ごま油 小さじ1
 あったかご飯 2杯分
 塩、ねりわさび 少々
 刻み海苔 適量

▼作り方
 1. 長いもは皮を剥き、半分はすりおろし、半分は角切りにしておく。
 2. ボウルにまぐろと角切りにした長いもを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。塩とわさびで味を調える。
 3. 丼ぶりにご飯を盛って、2.をのせその上にすりおろした長いもと刻み海苔をトッピングする。

カンパチ漬け丼

▼材料 (2人分)
 カンパチまたはお好みの刺身 200g
 しょうゆ 大さじ2
 酒 小さじ3
 みりん 小さじ2
 だし昆布 5cm位
 水 300ml
 冷やご飯 2杯分
 三つ葉 適量
 白いりゴマ 適量

▼作り方
 1. 容器に水とだし昆布を入れて冷蔵庫で一晩冷やしておく。
 2. カンパチはジブロックに入れてしょうゆと酒とみりんを注ぎ冷蔵庫で一晩寝かせて漬けにする。
 3. 丼ぶりに冷やご飯をよそってカンパチの漬けを載せ、1.を加える。三つ葉とごまをトッピングして、お好みでわさびを添える。

豆腐とおろしきゅうり丼

▼材料 (2人分)
 きゅうり 大きめ 1本
 豆腐 1丁
 しょうが 1かけ
 ニジヤつゆてんねん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ½
 あったかご飯 2杯分
 白ごま 適量

▼作り方
 1. きゅうりをよく洗い、皮ごとすりおろす。
 2. ボウルに手で崩した豆腐とせん切りにしたしょうがを入れて1.も加え混ぜ合わせる。
 3. つゆてんねんとしょうゆも加えて味をみながら調節する。
 4. 丼ぶりにご飯をよそい、3.をかけて白ごまをトッピングする。



イタリアン風納豆丼

▼材料 (2人分)
 納豆 1パック
 プチトマト 8個
 アボカド 1個
 エクストラバージンオリーブ・オイル 大さじ2
 パター 大さじ2
 塩 適量
 あったかご飯 2杯分
 バジルの葉またはイタリアンパセリ 適量
 粉チーズ お好みで

▼作り方
 1. アボカドは皮を剥いて5mm程度の角切りに、プチトマトは半分は切り、バジルの葉はせん切りにしておく。
 2. ボウルに1.をすべて入れ、オリーブオイルと塩で調整しながら軽く混ぜ合わせる。
 3. 納豆は添付のタレを合わせておく。
 4. 丼ぶりにご飯を盛りその上に納豆をのせて2.を彩りよく飾り、お好みで粉チーズを振りかける。





ぶどうのシャーベット

ヘルシーで簡単な、たった一つ材料でできてしまうデザートです。

■ 材料 2人分

ぶどう・・・適量

● 作り方

1. ぶどうを洗い、房から実を取り、冷凍しておく。
2. フードプロセッサーで砕いて、器に盛り付ける。



小豆のミルクシェイク

市販のアイスクリームを使って簡単にできるシェイク。アイスクリームの味を変えれば色々なバリエーションを楽しめます。

■ 材料 3人分

小豆アイスクリーム(市販品)・・・6 scoop
生クリーム・・・1 cup
生クリーム(ホイップクリーム用)・・・1 cup
砂糖(ホイップクリーム用)・・・大さじ2
つぶあん(トッピング用)・・・適量
抹茶・・・適量

● 作り方

1. あらかじめ生クリームと砂糖でホイップクリームを作っておく。
2. 小豆アイスクリームと生クリームをミキサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。
3. よく冷やしたグラスに入れ、上に生クリームを絞り、つぶあんのせ、抹茶を振りかける。



手作りグラノーラ

材料を混ぜて焼くだけの簡単グラノーラ。自由に味が調整できるので、お好みのオリジナルを作ってみてはいかがでしょうか？

■ 材料 約8人分

オート麦・・・1 LB
アーモンド(刻んでおく)・・・4 oz (113g)
レーズン・・・大さじ4
ココナッツオイル・・・大さじ8
塩・・・大さじ1
はちみつ・・・6 oz (170 ml)
三温糖・・・1-1/2 cup

● 作り方

1. すべての材料をボウルに入れて、まんべんなく混ぜる。
2. 325°Fのオーブンで約30分、焼き色が付くまで焼く。焼く途中で火がきれいに入るように、何度か天板の上で混ぜる。



いちごミルクのポップシクル

お子様と一緒に作ることができる簡単アイスデザート。懐かしいイチゴミルクの味をポップシクルで作ってみました。

■ 材料 4個分

牛乳・・・8 oz (240ml)
コンデンスミルク・・・4 oz (120ml)
いちご・・・2 oz (57g)

● 作り方

1. 牛乳とコンデンスミルクをしっかりと混ぜ、2等分にする。
2. 半分に分けた1つのほうを型の半分まで注ぎ入れ、冷凍庫で固める。
3. 残りの半分といちごをミキサーまたは、スプーンの背を使って潰して混ぜる。
4. 2の固まったアイスの上に3を注ぎ入れ、再び冷凍庫で固める。



■ 材料 6人分

生クリーム・・・3/4 cup
牛乳・・・1/2 cup
卵・・・1個
砂糖・・・大さじ4-1/2
白桃・・・6個
フランスパンなどのパン屑(刻んでおく)・・・適量
アーモンド(細かく刻んでおく)・・・適量
シナモンシュガー(砂糖とシナモンパウダーを混ぜたもの)・・・適量

● 作り方

1. 桃の種と皮を剥き、3個分を器に敷き詰め、残りを飾り用に取っておく。
2. 刻んだパン屑を1の桃の上にたっぷり敷き詰めておく。
3. 鍋でクリームと牛乳を沸かす。
4. 卵と砂糖をボウルでしっかりと混ぜておき、3の沸騰した液体を混ぜ入れる。
5. 網などで4を濾し、2の器に流し入れ、刻んだアーモンドを上にはらばせる。
6. 350°Fのオーブンで約30分焼き、粗熱が取れたら飾り用の桃と、上からシナモンシュガーをふりかける。

夏

の

デザート

※分量の表記は全てアメリカ式です。

～ 夏こそ自宅でデザート作り ～

暑い日が続くと、ひんやりした物が食べたくありませんよね。しかも夏休みとなると、子供たちが家にいる日が続きます。そんなときこそ、子供たちと一緒にデザート作りはいかがでしょうか？

材料を揃えて、計って、作業して…デザートが出来上がっていく様子は子供たちにとって必ず興味を誘うはず。そしてやはり最後には笑顔ですからね、時間と手間を惜しんでも無駄にはなりませんよ。



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ペストリーシェフとして活躍中。



トマトパイ
できあがり!



レシピ その2
トマトパイ

トマトパイの材料

- (2人分)
 トマト 100g
 冷凍パイシート 1枚
 塩 ひとつまみ
 こしょう ひとつまみ
 オレガノ ひとつまみ(お好みで)
 オリーブオイル 小さじ1

つくりかた

1. パイシートはパッケージ説明に従い解凍する。
2. トマトを薄くスライスし、オーブンを475°Fに予熱する。
3. パイシートを天板に広げ、トマトを並べ、塩、こしょう、オレガノを振り、オーブンでこんがりするまで15分程焼く。

今回のチャレンジャー



色々なトマトを見て、食べて、知って楽しめました。先生と一緒に記念撮影。



1. トマトを小さいサイズの目に切る。



2. ボウルにトマトと玉ねぎのみじん切りを入れる。



3. しょうゆを加える。



4. 酢を加える。



レシピ その1
洋風トマト冷奴

洋風トマト冷奴の材料

- (1丁分)
 トマト 大1/2個
 玉ねぎみじんぎり 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 酢 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ2
 はちみつ 小さじ1
 豆腐 1丁

つくりかた



トマトの実が鈴なり!



奈美先生



洋風トマト冷奴



7. ひと口大に切った豆腐にのせて、できあがり!



5. オリーブオイルを加える。



6. はちみつを加えてまぜる。

夏休みスペシャル企画! 第1弾
夏だ! トマトで
パワーアップ!



夏はトマトが美味しい季節。きっずに色々なトマトを楽しんでもらいたいと、公園に元気なきっずが大集合! 親子サークル Wonder Kids 主催の食育イベントにお邪魔しました。

できるかな?
挑戦! トマトクイズ



A: トマトの花はどっちかな?

B: トマトのなかまはどっちかな?



C: トマトが生まれたところにいるどうぶつはどっちかな?

このクイズは、
A-2 (1) はローマの花
B-1 (じゃがいも) (同じナス科)
C-2 (パンダ) (南アメリカのアンデス山脈高層)

日本風 お好みサンドイッチ つくりかた



今回のチャレンジャー
Ryoheiくん Wataruくん Aoiちゃん Ryoseiくん Nanamiちゃん Naotoshiくん Yukiちゃん
天気の良い公園で、みんなで食べました。

夏休みスペシャル企画！ 第2弾
夏だ！ いっぱい遊んで
いっぱい食べよう!!!



夏休みは、ワクワクするお出かけもいっぱい。そのお供にサンドイッチはいかがでしょう？ ニジヤのお惣菜も利用すれば、簡単に日本的なふわふわサンドが作れますよ。



mirin 全粒食パン
ふわふわでサンドイッチにオススメ！

日本風お好みサンドイッチの材料

- サンドイッチ用パン(みりん粕食パン)
(そのままでも、耳を落としても)
- はさむものオススメ具材**
- フルーツ(イチゴ、バナナ、もも、ブルーベリー等)
 - ゆでたまご
 - レタス
 - トマト
 - きゅうり
 - アボカド
 - ハム
 - ツナ缶
 - スライスチーズ
 - 海苔
 - マヨネーズ
 - マーガリン
 - ホイップクリーム
 - ジャム
 - 塩、こしょう
- ニジヤの惣菜:**
- ポテトサラダ
 - 卵焼き
 - マカロニサラダ
 - コロッケ
 - から揚げ
 - カツ
 - きんぴらごぼう
 - 焼きそば

1. 材料を切って用意する。



フルーツ系にはホイップクリームやジャムを使用。

2. ラップの上にパンをのせ、惣菜系にはマーガリン、マヨネーズなどを塗り、はさむ具材をのせる。



3. もう一枚のパンではさむ。



4. ラップで包む。



5. ラップの上から半分に切る。



6. 切った面を上におく。



ラップに包んだまま食べると、手が汚れなくて、便利です。



できあがり!

夏にはやっぱり うなぎ!

柔らかふっくらに焼きあげられたうなぎに、うなぎのタレをかけて食べる蒲焼きは最高です。栄養満点うなぎパワーで暑い夏を乗り切りましょう! ニジヤのこだわりのうなぎのご紹介です。



▲鹿児島産 炭火うなぎ蒲焼



▲化学調味料不使用 本格炭火うなぎ蒲焼

うなぎの美味しい食べ方

「市販されているパックのうなぎをおいしく食べたい!」というお客様から最も多いご質問にお答えして、おいしいうなぎをさらに美味しくいただく方法をご紹介します。

●グリルまたはフライパンの場合

パックから取り出したうなぎをアルミホイルにのせて、皮を下にして弱火で温めます。お好みに応じて、温めている途中にタレを塗りながら焼くと香ばしさが増します。香ばしい匂いがして、身がふっくらとしてきたら出来上がりです。

●電子レンジの場合

パックから取り出したうなぎを耐熱皿にのせ、日本酒又は料理酒を小さじ一杯程度ふりかけ、ラップをして温めます。酒を加えることにより、身がふっくらと仕上がります。温める時間は、500wの場合で約2分くらいを目安にしてください。(機種によって調理時間は変わります)

ちょっと手を加えるだけで、さらにおいしくなるうなぎ。ご家庭でぜひお試しください。

うざく

さっぱりした口当たりが暑い夏にはぴったりの酢の物です。冷やした野菜と温めたうなぎが絶妙なバランスです。



材料(2人分)
うなぎ蒲焼……1/3本
きゅうり……1/2本
[薬味]
大葉……2枚
みょうが……1本
しょうが……適量

作り方
1. きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩もみしておく。[薬味]は千切りに、うなぎ蒲焼は1cm幅に切って軽く温める。
2. ボウルに[A]を混ぜ合わせ、水気を絞ったきゅうりとすべての材料を和える。

■なぜ夏バテにうなぎ?

夏には、汗とともにビタミンB1が流れ出てしまいます。ビタミンB1というのは神経や筋肉の働きを助ける働きを持っていて、これが疲れやすくなる原因だといわれています。うなぎは良質なたんぱく質とビタミンB群を多く含んでいる効率の良い食べ物で、夏バテには最適なのです。

■蒲焼きという名前の由来

蒲焼きの名の由来は色々あるようです。一説によると、焼きあがったときの色が樺色(かばいろ)という言葉から出てきたのが語源ではないかといわれています。他にも、昔はうなぎを輪切りにして縦に串に刺して焼いていたようで、その姿が蒲(がま)の穂に似ていたということから蒲焼きというようになったという説などがあります。

■うなぎのさばき方と焼き方

関東は「背開き」、関西は「腹開き」これはなぜでしょうか? 関東は「背開き」にして一度素焼きします。それから蒸し器で蒸してたれを付けて焼きます。昔武士の文化が強い関東では、腹を切るという事は「切腹」を意味し縁起が悪いとされてきました。その為に背開きをするようになったそうです。

関西では対照的に「腹開き」にしてから直接焼き始めます。関西は商業や商人の文化が強く、お互い腹を割って話をするということから腹開き

■「江戸前」はうなぎ?

「江戸前」というと寿司が真っ先に思い浮かびますが、実はそうではなかったようです。江戸前とはもともととうなぎの蒲焼きのことだったとご存知でしょうか?

江戸前とは「江戸城の前」の略で、城の前に広がる近海やそこで獲れた海産物を指します。現在の築地から鉄砲洲にかけての江戸前エリアは、うなぎが多く生息している名所でした。特に深川や隅田川で獲れた江戸前は上質として人気が高く、江戸前以外の場所から入ってきたものは「旅鰻(たびうなぎ)」と呼ばれて格下とされました。

■化学調味料不使用 本格炭火うなぎ蒲焼

ニジヤがお勧めするのは化学調味料を一切使わない特製タレを使用し、体に優しいうなぎです。日本式の焼き方にこだわり、熟練された職

きがされるようになったそうです。現在では関東風の「背開き」が一般的で、ニジヤのうなぎもこれになります。うなぎの腹の部分には美味しさの脂がのっているため、背開きの方がそれを逃さないためです。

■うなぎと梅干

昔からの迷信で、食い合わせの悪い食べ物に「うなぎと梅干」があります。迷信なので必ずお腹をこわすということはないのですが、熟していない梅干は、種の中にアミグダリンという成分があり、青酸という毒に変わってしまうようです。それをうなぎと一緒に食べた人がお腹をこわしたのではないかと、という説があります。

また、脂っこいものを食べた時に梅干などのさっぱりしたものを口にすると更にたくさん食べてしまうので、食べ過ぎてしまつからよくないという説もあります。

■うなぎとうなぎの重の違い

うなぎが食べられ出したのは江戸中期だといわれています。その頃はうなぎ、うなぎというものはなかったそうです。江戸時代末期になると芝居小屋でも食べられるようになり、冷めないようにとどんぶりが使われるようになったそうです。しかし、その頃には今のように蓋はなく、蒸がある丼が登場するのは明治時代に入ってからです。大正時代に入ると、陶器の器ではなくもっと高価

人の手で裂いたうなぎを蒲焼きに仕上げられています。焼き上げる際に炭火を使用しており、外を「パリッ」と、中を「ふっくら」。身は肉厚でふっくらジューシー。本格派の蒲焼きです。

発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、いつも新鮮なうなぎ蒲焼きがニジヤマーケットに届きます。「うなぎは原料で決まる」を信念に、原料選抜、安心・安全なうなぎ作りを目指しています。数多くあるうなぎ品種の中でニホンウナギ(ジャポニカ種)を限定し、シラス(稚魚)養殖加工工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品です。一味違うニジヤのうなぎを是非おためしください。

■鹿児島産炭火うなぎ蒲焼

南九州の温暖な気候と豊かな自然は、とても良いシラスの土壌で元気なうなぎが育つ最高の環境です。

■うなぎのほり

物価や株の相場、人気などがみるみる間に急上昇していく様子をあらわす慣用語です。うなぎは身体と地面が濡れていれば陸でも生きていられるうえに、身体をくねらせて離れた場所まで移動することができま

す。雨の日は他の水場に移動することがあり、道や草むら、田んぼなどに這い出てくる場合があります。特に驚くのは、断崖絶壁や大きな滝ものともせず這い上がっていくこと。この力強い姿を勢いよく上昇することに例えて「うなぎのほり」と呼ばれるようになったといわれています。

■山芋うなぎになる?

近年になるまでうなぎの産卵や成長の過程は謎とされてきました。現在ではだいぶ解明されてきましたが、どこで生まれているのかははっきりとされていません。昔は山芋が年を経て特別な力を持つとうなぎに変身すると信じられていました。この俗説がもととなり、平凡だと思っていた人が立派な人物になることをあらわす表現として、「山芋うなぎになる」という言葉が使われるようになったそうです。

■今年の土用の丑の日は7月30日

秀峰開聞岳の麓に位置する活場は、シラスの地層で長い時間をかけてろ過された自然の浄水の宝庫です。うなぎは厳重に厳選された後、この貴重な水を豊富に利用し立籠で流水にさらさらされ、活めしたのち鮮度の良いまま加工場へと運ばれていきます。

焼きの行程ラインに備長炭を使用し、遠火の強火でじっくり焼き上げコクと香り豊かなうなぎに仕上げられています。特製タレでふっくら焼き上げた至高の味わいです。

土用の丑の日とは、『季節の変わり目の18日間に当るはまる丑の日』という意味なのです。そして、その土用の丑の日に「う」のつくものを食べると縁起がいいとされています。まさに運氣うなぎのほりですね。今年もニジヤマーケットでは特選のうなぎ蒲焼きを大量入荷予定です。ぜひとも、うなぎを食べて夏ハテしなないように過ごしましょう!

▼材料 (2人分)

木綿豆腐	1丁	青ネギ	適量
合挽き肉	150g	ニジャカレーフレーク	50g
玉ねぎ	½個	醤油	大さじ½
にんじん	½本	ごま油	大さじ1
にんにく	1片	塩、こしょう	少々

▼作り方

- 豆腐はさいの目に切って耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱してからざるに入れ、水切りしておく。
- 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りに、青ネギは小口に切る。
- フライパンにごま油半量を強火で熱し、豆腐を入れてつぶしながら炒め、水気が出てきたらキッチンペーパーで吸い取り、水気がなくなったら取り出す。
- フライパンにごま油半量とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら挽き肉、玉ねぎ、にんじんの順に入れて炒める。
- 全体がしんなりしたら豆腐を戻し、醤油、カレーフレークを入れて溶かしながら混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。器に盛って小口ネギを散らす。



木綿豆腐の
ドライカレー

▼材料 (2~3人分)

鶏むね肉	400g	ピザ用チーズ	適量
なす	150g	パン粉、パセリ	適量
ニジャカレーフレーク	50g	オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	大さじ2	塩、こしょう	少々
トマト缶 (ダイス)	100g		

▼作り方

- 鶏肉、なすは食べやすい大きさに切る。鶏肉に軽く塩、こしょうしておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、鶏肉を両面さっと焼いて取り出したあと、なすを炒めて白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- トマトと鶏肉とカレーフレークを入れて一煮立ちさせ、耐熱容器に入れる。
- チーズ、パン粉をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。仕上げにパセリのみじん切りをのせる。



なすとチキンの
カレーチーズ焼き

— 便利なカレーフレークを使った一品 —

冷凍トマトの
チキンカレー

▼材料 (5人分)

鶏もも肉	500g
冷凍トマト	3個
玉ねぎ	1個
鷹の爪	1本
にんにく	1片
バター	5g
白ワイン	大さじ2
ローリエ	1枚
水	400ml
ニジャカレーフレーク	1袋
塩、こしょう	少々
小麦粉	少々

▼作り方

- あらかじめ冷凍したトマトは水をかけて皮をむく。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、鶏肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょう、小麦粉を軽くまぶす。
- 鍋にバターとにんにくを入れて強火にかけ、鶏肉を入れて両面さっと焼く。白ワインを入れて蓋をし、蒸気が上がってきたら鶏肉を取り出す。
- 同じ鍋に玉ねぎを入れて中火で炒める。きつね色になってきたら冷凍トマトを入れ、強火にしてつぶしながら加熱する。
- 水、鷹の爪、ローリエを入れて煮る。沸騰したら鶏肉、ニジャカレーフレークを入れてカレーが溶けたら火を止める。



お待たせしました!
ニジャカレーフレーク 新登場!!

お客様からリクエストの多かった
ニジャ カレーフレークがよいよ登場です。



にんじん・りんご・パセリの
キーマカレー

▼材料 (5人分)

合挽き肉	400g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
りんご	1個
緑パプリカ	½個
にんにく	1片
パセリの葉	両手に一杯くらい
オリーブオイル	大さじ1
水	600ml
ニジャカレーフレーク	1袋

▼作り方

- 玉ねぎ、緑パプリカ、パセリの葉は粗みじん切り、にんじん、りんご、にんにくはすりおろす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら合挽き肉を入れてよく炒める。
- 玉ねぎ、緑パプリカの順に加えて炒め、しんなりしたらにんじんとりんごのすりおろしを入れて加熱する。
- 水とカレーフレークを入れ、カレーが溶けたらパセリを加え、一混ぜして火を止める。



サバカレー

▼材料 (5人分)

サバ水煮缶	200g
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
トマト	1個
ズッキーニ	½本
にんにく	1片
ローリエ	1枚
オレガノ	少々
オリーブオイル	大さじ1
水	700ml
ニジャカレーフレーク	1袋
プレーンヨーグルト	100g
生クリーム	100g

▼作り方

- 玉ねぎ、セロリはスライス、ズッキーニ、トマトは乱切り、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中火にかけ、香りが立ってきたら、玉ねぎ、セロリを入れてよく炒める。しんなりしてきたら、ズッキーニ、トマトを入れてさっと炒める。
- 水、ハーブ類を加えて強火で煮る。野菜が柔らかくなったらか中火にし、サバ水煮缶 (汁ごと) とカレーフレークを加える。
- カレーが溶けたらプレーンヨーグルトと生クリームを加え、一煮立ちしたら火を止める。



— いつもと一味違うカレーライス —

ニジャカレーフレークは、ニジャらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発した渾身の新品です。18種類のスパイスと4種類の果汁をブレンドし、食べやすく飽きの来ない、手作り感のあるカレーに仕上げました。

化学調味料はもちろん、保存料等の添加物、動物由来原料は使用しておりません。中辛タイプのカレーフレークです。また原料にもこだわり、北海道産小麦粉、種子島産砂糖、日本産りんご、有機ココアなど厳選されたものを使用しています。

ちなみに18種類のスパイスとは…コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガリリック、フェネグリーク、スターアニス、

カルダモン、甘草、ローレルそして4種類の果汁とは…日本産りんご、パイナップル、マングロー、パパイヤ

ひとつひとつのスパイスや原料にこだわり、すべての材料がきちんとした食材から成り立っています。またフルーツ果汁をブレンドすることでお子様にも好まれるコクと旨味を出しています。

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすく炒め物・唐揚げ・コロッケ・パスタ等、様々な料理にも調味料感覚でお使いいただけます。

手間暇かけて造りあげた、優しい味わいと香りをどうぞお楽しみください。お子様から大人までみんなに愛されるニジャカレーフレークを、どうぞよろしくお願いたします。

今年の夏はレモンオイルに注目!



夏になるとさっぱり、爽やかな風味のものが恋しくなりますね。身体の調子を整えるための自然の流れなのかもしれません。ここ最近塩麹や塩レモンなど日本でブームを巻き起こした調味料の数々。そして今年の夏はレモンオイルに大注目です!

レモンオイル

レモンオイルとは、上質のオリブオイルにレモンを漬け込んだオイルのこと。さまざまな食材と合わせやすいので使い勝手がよく、味もグツと締まるので、ぜひ試してみてください。ただきたい調味料です。

しかもオリブオイルとレモンはどちらも美容効果の高い食材なので、口から入れてもよし、肌に塗ってもよし、体の内と外からキレイを促してくれるのもうれしい限りですね。

レモンの効果

レモンはビタミンC、ポリフェノール、クエン酸など、美容効果を持つ成分をたっぷり含む食材です。ビタミン

Cは美容に欠かせない成分のひとつ。コラーゲンの合成に関わったり、メラニン色素の生成を抑えてくれるといわれます。抗酸化作用にすぐれたポリフェノールは、肌だけでなく体の老化をトータルに防いでくれます。

クエン酸は新陳代謝をアップさせるので、肌のターンオーバーの正常化が期待できるでしょう。とくに、肌に塗れば古い角質を取り除いてくれる効果も期待できます。

オリブオイルの効果

オリブオイルは適度に摂ると、お通じの状態をよくしてくれます。慢性的な便秘は腸内環境を悪くしてしまい、肌荒れや吹き出物の原因にも

なります。良好なお通じを保つて、美肌作りにも役立てたいですね。また、オリブオイルは保湿効果も抜群。乾燥から肌を守り、ツヤと潤いを与えてくれます。

作り方はとってもシンプル

では、実際にレモンオイルを作りましょう。といってもいたって簡単! 切って漬けるだけです。ただし皮ごと漬けるため、オーガニックのレモンを使うことを強くオススメします。

＜材料＞

オーガニックレモン：1個
エクストラバージンオリブオイル(できればオーガニック)：250ml
またはレモンが完全に漬かるだけの量

＜作り方＞

1. メインジャーなどの保存容器をしっかりと煮沸消毒しておく。
2. レモンをスライスする。
3. 容器にオリブオイルを入れ、レモンを漬けこむ。(レモンがオイルに浸かるように)
4. 半日ほど漬ければ完成。
5. そのまま冷蔵所にて保存可能。(1週間ほどを目安に使い切ります)

料理に加えて旨みアップ!

レモン特有の酸味が存分に味わえるレモンオイルはさま

ざまな料理に活用できます。

ベーシックなものでは、ドレッシング。そのままでも美味しいですが、お酢や砂糖、塩などを好みで加えれば、豊かな香り&コクを楽しめるオリジナルドレッシングに早変わり。和え物に少し加えれば旨みがグンと増します。

炒め物に使う油をレモンオイルにすれば、爽やかな風味と新鮮な味わいを楽しめるはず。またパスタの調味料としても活躍します。今話題のオイルおにぎりも「レモンオイル」で作れちゃいますね。

肌に塗ってマッサージ!

肌の気になる箇所に少量塗って、マッサージしてみましょう。くすみやむくみが取れたり、ツルツとした質感の肌に生まれ変わる効果が期待できます。

※レモンオイルをマッサージに使う場合、必ず事前にパッチテストを行ってください。二の腕の内側など柔らかい皮膚にレモンオイルを少量塗って、肌にかゆみや赤みなど何らかの異常が現れたら、利用することは控えましょう。

この夏はお手軽に自家製レモンオイルを常備して活用してみたいかたでしょうか?



レモンオイルとアボカドのパウンドケーキ

【材料 (7"x4"型)】

小麦粉 125g
アーモンド粉 25g
砂糖 80g
卵 (室温に戻しておく) 2個
ベーキングパウダー 小さじ1
レモンオイル 20g
アボカド 50g

【作り方】

1. 型の内側に油を塗っておく。
2. アボカドをフォークで潰して、レモンオイルとよく混ぜる。
3. 砂糖を2.に加えて混ぜたら卵を1個ずつ入れてよく混ぜ合わせる。
4. ピニール袋に小麦粉とベーキングパウダーとアーモンド粉を加えてダマをつぶしながら振り混ぜ3.に入れ、ヘラで切るようによく混ぜる。
5. 350°Fに予熱したオーブンで15分焼いた後、325°Fに下げて20~30分焼く。

レモンオイルおにぎり



【材料 (4個分)】

あったかご飯 約2膳分
レモンオイル 大さじ1
ブラックペッパー(たっぷりがおいしい) 適量
塩 適量

【作り方】

1. ボウルにご飯を入れ、レモンオイルと適当な大きさにきざんだレモンを加えて混ぜ合わせる。
2. ブラックペッパーと塩を加えて混ぜ(味をみながら調整する)おにぎりの形ににぎって完成。

ゴーヤのレモンオイル漬



【材料 (2人分)】

ゴーヤ 1本
唐辛子 1本
レモンオイル 適量

【作り方】

1. ゴーヤはワタを取り、塩をすり込んで15分ほどおいた後、水洗いをしてスライスする。
2. ゴーヤと唐辛子、レモンオイルをジブロックなどに入れて冷蔵庫で一晩漬けておく。



サーモンサラダ

【材料 (2人分)】

刺身用サーモン 150g
玉ねぎ ½個
トマト 1個
きゅうり 1本
レモンオイル 適量
黒こしょう 適量

【作り方】

1. 刺身用サーモンは食べやすい大きさに切る。
2. 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切っておく。
3. トマトときゅうりもスライスする。
4. お皿に玉ねぎ、トマト、きゅうりを盛り付けて、その上にサーモンをのせて黒こしょうを振りかけ、ラップをして食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
5. 食べる直前にレモンオイルをまわしかける。

レモンオイルのケーキサレ

【材料 (マフィンカップ6個分)】

小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 (室温に戻しておく) 1個
レモンオイル 大さじ4
ベーコン 3枚
玉ねぎ ½個
塩 小さじ½
粗挽き黒こしょう 小さじ½
粉チーズ 小さじ1
チーズ 適量

【作り方】

1. ベーコンと玉ねぎを薄切りにして炒める。
2. レモンオイルと卵をよく混ぜ合わせる。
3. ピニール袋に小麦粉とベーキングパウダーを加えてダマをつぶしながら振り混ぜ、塩、こしょう、粉チーズを加えて2.に入れヘラで切るようによく混ぜる。
4. 3.に冷ましたベーコンと玉ねぎを加えてよく混ぜる。
5. カップに等分に流し入れ、上にチーズをのせる。325°Fに予熱したオーブンで20~30分焼く。
6. 焼き上がったらブロイリルにしてさっと焼色を付ける。
※すぐに焼色がつくので焦がさないように気をつけてください。





餃子と野菜のスープ

■材料：4人分

ニジヤ海鮮海老餃子・・・10個
 玉ねぎ・・・1/2個
 キャベツ・・・2枚
 しめじ・・・1/2袋
 水・・・500ml
 ニジヤ中華スープの素・・・小さじ2
 しょうゆ・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ2
 塩、こしょう・・・少々

■作り方

1. 玉ねぎはスライス、キャベツは3cm角に、しめじは石付きを取ってばらしておく。
2. 鍋にごま油を熱し、中火で玉ねぎ、キャベツ、しめじの順に炒める。
3. 野菜がしんなりしたら水と中華スープの素を入れ、沸騰したら餃子を加え、再度沸騰して火が通ったら調味料で味付けする。

ニジヤ海鮮海老餃子をもっと美味しく！



春号でご紹介したニジヤ海鮮海老餃子は、発売以来大人気！

具材に海鮮を贅沢にたっぷりと使用しています。ゴロゴロと入ったたくさんの小エビ、天然の旨味がたっぷり

染み出てくる帆立の貝柱そしてコリコリした食感を楽しめるイカ。それらをアラスカ産のスケソウダラを丁寧にすり身にしたものと一緒に混ぜ込み、ちよっぴり贅沢な餃子に仕上げました。餃子は好きだけど、MSGが気になるから子供にはあまり食べさせたくないな…と感じていらっしゃる方、お肉の苦手な方、ヘルシーな食生活にこだわりのある方に化学調味料無添加のNon MSGで、お子様にも安心して食べていただける一品です。



デリコーナーでは蒸した状態の餃子を販売中。ご自宅でお手軽にパリパリの餃子を焼くのもいいですが、ちょっとしたアレンジですます美味いお料理に大変身！ニジヤ餃子を使ったアレンジレシピのご紹介です。

餃子チリソース

■材料：2人分

ニジヤ海鮮海老餃子・・・10個
 片栗粉・・・大さじ1
 青ねぎ・・・適量
(チリソース)
 水・・・100ml
 ケチャップ・・・大さじ3
 焼肉のたれ・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1/2
 みりん・・・小さじ1
 豆板醤・・・小さじ1
 オイスターソース・・・小さじ1
 ニジヤ中華スープの素・・・小さじ1/2

■作り方

1. 餃子は普通に焼いておく。
2. フライパンに(チリソース)の材料を入れて中火にかける。
3. 一煮立ちしたら弱火にし、同量の水で溶いた片栗粉を回しかけてとろみを出す。
4. 焼いた餃子を入れてチリソースを絡める。皿に盛り付けて、小口に切った青ねぎを散らす。



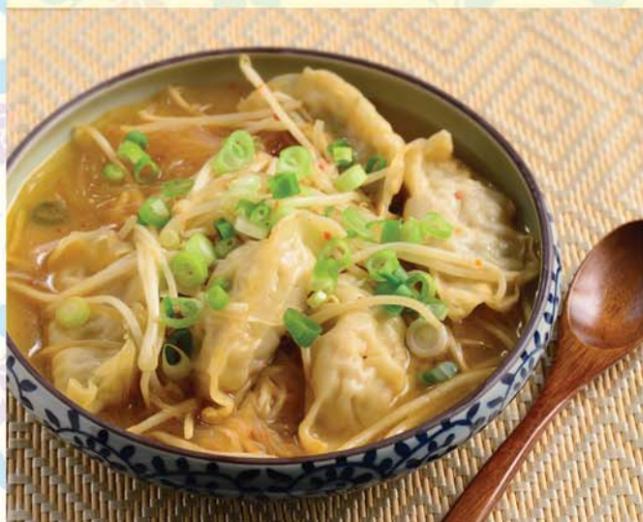
餃子と春雨の担々麺風

■材料：1人分

ニジヤ海鮮海老餃子・・・5個
 春雨・・・35g
 もやし・・・1/2袋
 にんにく、しょうが・・・少々
 ごま油・・・小さじ2
 水・・・250ml
 青ねぎ・・・適量
 ラー油・・・お好みで
(調味料)
 しょうゆ・・・大さじ1
 味噌・・・大さじ1
 ニジヤ中華スープの素・・・小さじ1
 豆板醤・・・少々

■作り方

1. にんにく、しょうがはすりおろす。
2. 鍋にごま油とにんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたらもやしをいれてさっと炒める。
3. 餃子を入れて混ぜ合わせ、水と調味料を入れて煮立たせる。
4. 春雨を入れて2～3分煮る。器に入れ、小口に切った青ねぎと、お好みでラー油をトッピングする。



焼き餃子のアボカド&トマトソース

■材料：2人分

ニジヤ海鮮海老餃子・・・10個
 アボカド・・・1/2個
 ミントマト・・・5個
(タレ)
 マヨネーズ・・・大さじ1
 ポン酢・・・大さじ1/2
 ラー油(お好みで)・・・小さじ1/2

■作り方

1. 餃子は普通に焼いておく。アボカドは1cm角に、ミニトマトは半分切る。
2. タレの材料を混ぜ合わせ、アボカドとミニトマトを混ぜる。
3. 焼き餃子に添える。

野菜あんかけ餃子

■材料：2人分

ニジヤ海鮮海老餃子・・・10個
 残り野菜(にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツなど)・・・500g程度
 ごま油・・・小さじ2
 水・・・180ml
 しょうゆ・・・大さじ1
 砂糖・・・小さじ1/3
 ニジヤ中華スープの素・・・小さじ1
 片栗粉・・・大さじ1

■作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。餃子は普通に焼いておく。
2. フライパンにごま油を熱し、強火で野菜をさっと炒める。
3. 中華スープの素、砂糖、しょうゆで味付けし、水を加えて一煮立ちしたら弱火にし、同量の水で溶いた片栗粉を回しかけてとろみを出す。
4. 焼き餃子にかける。

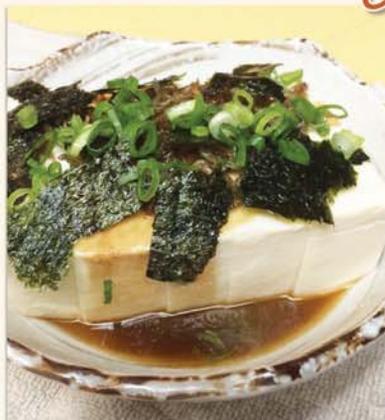


クールな奴 冷奴 七変化



夏本番！がんばって働いたお父さんのお楽しみは、何と云っても一杯の冷えたビールと冷たい冷奴。ビールといえば枝豆が定番の組み合わせですが、味覚の面だけでなく、偏りがちな栄養を補う意味でも相性は抜群。なので、枝豆と同じ大豆から作られる、豆腐もまたおつまみには持ってこいの食材なのです。そのまま食べられて飽きのこないシンプルなテイスト。一見クールな奴ですが、アレンジ次第でさまざまに七変化します。ちょっとしたアイデアで日替わりの冷奴をご家族みなさんでお楽しみ下さい。

じゃこのりやっこ



【材料 (2人分)】
豆腐 …… 1丁
焼きのり …… 1/4枚
ごま油 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2
ちりめんじゃこ …… 15g
赤唐辛子小口切り …… 少々
青ネギ小口切り …… 適量

【作り方】

1. 豆腐はペーパータオルで包み、軽く押さえて表面の水気を取ってから、食べやすい大きさに切り、器に並べる。
2. 焼きのりの片面にごま油少々(分量外)をさっと塗り、中火で熱したフライパンでその面を軽く焼いて取り出す。
3. フライパンに、ごま油と赤唐辛子を加えて弱火にかけ、ちりめんじゃこを炒める。カリッとしたら、酒、みりん、しょうゆを加えて煮立ったら豆腐にかける。
4. 2.の焼きのりをちぎって青ネギと共に散らす。

アボカドわさびマヨやっこ



【材料 (2人分)】
豆腐 …… 1丁
アボカド …… 1個
マヨネーズ …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
練りわさび …… 小さじ1

【作り方】

1. 豆腐はペーパータオルで包み、軽く押さえて表面の水気を取ってから、食べやすい大きさに切り、器に並べる。
2. アボカドは、種を取り除き皮をむいて、ひと口大に切る。ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、練りわさびを入れて混ぜ合わせ、アボカドを入れて和え、豆腐の上にのせる。

豪華ボリュームやっこ



【材料 (2人分)】
豆腐 …… 1丁
海老 …… 4尾
もずく …… 40g
オクラ …… 2本
ミニトマト …… 4個
みょうが …… 1本
梅干し …… 1個
(種を除いてたいておく)
納豆 …… 1パック
青ネギ小口切り …… 適量
ニジヤ皮むき白ゴマ …… 適量
ニジヤつゆてんねん …… 大さじ2

【作り方】

1. 鍋にお湯を沸騰させ、海老とオクラをさっと茹でる。海老は殻を剥きひと口大に、オクラは輪切りにする。
2. 1.にもずく、梅干し、つゆてんねんをあわせる。
3. 水気を切った豆腐を皿にのせ、納豆と2.を盛り、半分に切ったミニトマトと細かく刻んだみょうがをかける。最後に青ネギと白ゴマをトッピングする。

イタリアンやっこ



【材料 (2人分)】
豆腐 …… 1丁
トマト …… 1個
青ネギ小口切り …… 適量
しょうゆ …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1
塩、こしょう …… 少々

【作り方】

1. トマトは湯むきをし、ざっと種を除いて1cm角に切る。
2. 容器にトマト→塩、こしょう→しょうゆ→オリーブオイルの順に入れ、よく混ぜて冷蔵庫で20分以上置く。
3. 豆腐はペーパータオルで包み、軽く押さえて表面の水気を取ってから、食べやすい大きさに切り、器に並べる。
4. 2.を豆腐の上にかけて、青ネギを散らす。



ロースト野菜のベーグルサンド

●作り方

- 1 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で玉ねぎを炒める。少し甘い香りになってきたところで、トマトを加えてサッと炒め、塩、黒胡椒、バルサミコ酢を加え、サッと炒めたら器に取り冷ましておく。
- 2 ブツキニ、なす、赤ピーマンを鉄板に並べ、塩とオリーブオイル(分量外)をかけ、180℃(356°F)に温めたオーブンで約7分(オーブンによって調整)焼く。
- 3 半分にスライスして、軽くトーストしたベーグルの上に1をのせて2の野菜を重ね、イタリアンパセリを散らして出来上がり。

●材料(4人分)

- ベーグル 4個
- ブツキニ 2本
(縦に5mm厚さにカット)
- 赤ピーマン 4個
(種を取り縦に4等分にカット)
- 茄子(縦に5mm厚さにカット) 2本
- トマト(1cm角切り) 大2個
- 赤玉ねぎ(皮を剥き、みじん切り) 1個
- イタリアンパセリ(みじん切り) 適量
- または好みのフレッシュハーブ ふたつまみ
- 黒胡椒 少々
- オリーブオイル 大さじ2
- バルサミコ酢 大さじ1

フレッシュトマトのチゲ風スープ



●材料(4人分)

- フレッシュトマト 大2~3個
(ヘタを取り、皮ごと大切りにしてフードプロセッサーまたはミキサーでなめらかにする)
- 昆布だし(または水でも可) 500ml
- えのき茸(3~4cmに切る) 80g
- ニラまたは万能ネギ(3~4cmに切る) 50g
- 油揚げ(3cmの薄切り) 1枚
(トースターかフライパンでカリッと焼く)
- 〈A〉塩 ひとつまみ
- 長ネギ(みじん切り) 大さじ4
- しょうが(すり下ろし) 大さじ1弱
- んにく(すり下ろし) 大さじ1弱
- すりごま(白) 大さじ4
- 麦味噌(赤) 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1.5
- 粉唐辛子(お好みで加減) 少々

●作り方

- 1 鍋にトマトと昆布だしを入れ沸騰させ、〈A〉の材料を上から順番に加えていく。
- 2 トマトの色が赤みを増して、甘い香りになってきたら、えのき茸とニラ、油揚げを加えてひと煮立ちさせたらできあがり。

[連載 35回]

マクロビオティック な ひととき...

南瓜の夏衣着せ



●材料(作り易い量)

- 【南瓜のマッシュ】
- 南瓜 200g
(2cm角切り*皮付きでも皮を剥いてもよい)
- ミネラル糖 小さじ3
(または好みの甘味)
- 塩 ひとつまみ弱

【夏衣】

- ブルーベリージャム 小さじ2
- 水 100ml
- ミネラル糖 小さじ3
- 寒天粉 小さじ½

●作り方

- 1 南瓜を柔らかくなるまで蒸し、熱いうちに塩とミネラル糖を加えて裏ごしする。
- 2 小鍋に水と寒天粉を入れ火にかけてゆっくり沸騰させたら、ミネラル糖とブルーベリージャムを加えてかき混ぜながら寒天が溶けるまで数分煮る。流し缶やパットに移し、冷やす。
- 3 1をスプーン2本で一口大に形作り、2の寒天を適当なサイズにカットし、上から着せたら出来上がり。

新じゃが餅 きな粉シロップかけ



●材料(作り易い量)

- じゃが芋 200g
- 片栗粉 60g

〈A〉

- ミネラル糖 50g
- きな粉 50g
- 水 80ml

●作り方

- 1 じゃが芋は皮を剥いて柔らかく茹で、裏ごしして片栗粉を混ぜる。
- 2 厚さ1cm程度にのばして、好みの形に切る(または手で丸める)。
- 3 沸騰させたお湯に入れて茹でる。浮き上がって来たらOK。お湯から取り出し器に盛る。
- 4 小鍋に〈A〉を入れ、かき混ぜながら沸騰させ、ほどよいとろみができたら、3にかけてできあがり。

爽やかタイ風ラーメン



●材料(4人分)

- なたね油 大さじ4
- 昆布だし 1.2ℓ
- 生中華麺 4玉
- 〈A〉
- 玉ねぎ(みじん切り) ½個
- マッシュルーム(半分にカット) 大6個
- 香菜的根と茎(みじん切り) 大さじ3
- んにく(みじん切り) 4かけ
- しょうが(みじん切り) 大さじ3
- プチトマト(半分にカット) 20個
- 赤唐辛子(種をとり輪切り) 2本
- イタリアンパセリ(みじん切り) 3本
- 塩 ふたつまみ
- しょうゆ 大さじ1.5
- 白味噌 大さじ1.5
- レモン汁 大さじ3(お好みで加減)
- 黒胡椒 少々

●作り方

- 1 フライパンになたね油を入れて火にかけて温め、〈A〉の材料を上から順番に加えながら炒める。玉ねぎとマッシュルームに火が通ったら、昆布だしを加えて強火にし、ひと煮立ちさせる。
- 2 ゆでた中華麺を器に盛り、1のスープをかけ、トッピングに香菜やレモンライスなどを飾る。

お手軽 夏のランチと野菜のおやつ

～ 手軽にスピーディーにヘルシーなランチを!～
暑い季節に美味しい酸味にスポットをあててみました。
トマトやお酢を使ったお手軽料理です。

▼フレッシュトマトのチゲ風スープ▼
夏の暑さにトマトと胡麻の風味が嬉しいスープです

▼爽やかタイ風ラーメン▼
爽やかなお手軽手作りラーメンです

▼ロースト野菜のベーグルサンド▼
トマトと玉ねぎのバルサミコソース
お日様の香りがする夏野菜の美味しさを
そのままいただきます

▼新じゃが餅▼
子供たちと一緒に作るのも楽しい簡単おやつ
小麦アレルギーでも大丈夫です

▼南瓜の夏衣着せ▼
ほぼ野菜そのままでも可愛いスイーツに

橋本 明朱花

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

野菜料理を
楽しむコツ
INFORMATION & INSPIRATION

マクロビオティックは、「大きな視野でのちを視る」という意味を持った思想哲学ですが、私達が日常の中でそれを実践・活用する方法として大きな役割を担っているのが、食べ物による健康管理やエンカルなライフスタイルの実践です。その中でも大切な基礎になるのが、日本の食文化の根底にある「旬」やものを大切にすることや自然への敬意からくる「一物全体(食材を丸ごといただく)穀物や果物、野菜を皮ごと使う」という考えです。

旬に沿った素材を丸ごと活用した料理、食べ方をするという事は、健康にも家計にも優しいということでもあります。

そこで必要になってくるのが、INFORMATION & INSPIRATIONです。

① INFORMATION : 扱う食材についての正しい情報

② INSPIRATION : 新しい試みや突拍子もないアイデアではないかと思えます。

①では、その素材の産地や成分を細かに覚える必要があるというよりは、どのような扱い、料理法によって、その素材が最も活かされるのか、という知恵や経験という情報です。

そして②は、その経験や知恵を活かしながら、いかにしてそこに遊び心をプラスできるか、ということだと思います。見た目・香り・味・食感・食べた後の身体への作用、効用など、多方面から色々な工夫、アレンジができるのは、料理が楽しい理由のひとつです。

旬と一物全体、この二つを日々の食卓のメインコンセプトとして置くことで、自身や家庭の健康を保つことに加え、大きな視野で見た時の私達の食のあり方について考えるきっかけにもなるのではないのでしょうか。

今の私達が、料理をすることや食べることを楽しめているのは、過去の先人達が様々な努力と創意工夫をこらして来たものがベースとしてあるからです。人のいのちを繋ぐ料理ということの根底にある大切なことを忘れずに、しかし日々の状況や気分によって、見た目や味への工夫ができる楽し健康な食生活を送れるのではないのでしょうか。

蕎麦伝説 — 出雲蕎麦 —

日本国内で、東日本は蕎麦文化、西日本はうどん文化といわれるのが一般的です。しかしながら出雲地方だけは西日本の中で独自の蕎麦文化を守ってきました。その訳は、松平家初代の直政公（徳川家康の孫）が、信州松本から移封された時、蕎麦職人を一緒に連れて来たためではないかといわれています。その後身分の上下なく愛され、松江の連（身分を越えた同好の志の集まり）によって割子が作られたといわれています。

出雲蕎麦は、出雲市が本場であると思いきや、将軍家献上の良質の蕎麦が生産された奥出雲地方から始まりました。出雲大社参詣客により、その名が全国に広まった出雲大社周辺。そして江戸時代初期に、信州より蕎麦切りが伝わり、その後「連」により割子が作られた、伝統のある城下町松江。これらを含めた出雲地方の蕎麦のことです。何を隠そう「出雲蕎麦」は、岩手の「わんこ蕎麦」、長野の「戸隠蕎麦」と合わせて日本三大蕎麦のひとつにも数えられているのです。

出雲蕎麦の特徴は、製粉のとき甘皮まで挽きこむため、色が濃く、香りの高い蕎麦になることです。また粘りも強くなるので、神代蕎麦では生粉打ちをしています。冷たい蕎麦は、割子と呼ばれる器に盛られます。割子は三段が一人前になっています。薬味はお好みで、蕎麦つゆは辛口なので、少なめに割子にかけていただきます。温かい蕎麦は釜揚げと呼ばれます。釜から直接丼に入れ、茹で汁をかけます。薄味ですので蕎麦つゆをかけていただきます。

食べ方も独特。

かつお節などの薬味を蕎麦の上に直接のせ、さらに蕎麦つゆを直接割子に入れて食べるのも特徴。また、一般的に蕎麦を食べる際につきもののワサビが、「割子蕎麦」にはありません。ワサビの代わりに、もみじおろしが提供されます。これは、割子蕎麦のダシつゆが甘辛いため、唐辛子の辛さとよく合うため、一味唐辛子を混ぜたもみじおろしをあわせているとのこと。

本田屋の奥出雲生蕎麦



“昔ながらのおいしい蕎麦”を実現するために試行を重ね、完成したこだわりの逸品。素材を吟味、国産原料を厳選、出雲地方の昔ながらの製粉方法、いわゆる蕎麦の実を丸ごと挽く、挽きぐるみそして自社製粉した挽きたての蕎麦粉を製粉後3日以内で使用。やはり挽き立てが一番甘く香り高い蕎麦になります。自然の素材をいじることなく、また、食品添加物などを使用せず、健康・安心・安全な蕎麦を完成させました。蕎麦の栄養価を丸ごと含み、コシがあり、また、のどごしなめらかな食感に仕上げています。昔ながらの幅の広い風味豊かな本田屋の蕎麦をぜひご賞味下さい。

夏にオススメ! とろろ出雲蕎麦

【材料 (2人分)】

奥出雲生蕎麦	1袋 (2人前つゆ付き)
長いも	250g
みょうが	1個
ネギ	1本
きゅうり	½本
刻み海苔	適量
七味唐辛子	お好みで

【作り方】

- みょうがはせん切りにして、一旦水に放ってから水を切っておく。ネギは小口切り、きゅうりは角切りにしておく。
- ポウルに長いもをすりおろし、添付の蕎麦つゆと混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- 蕎麦を茹でる：たっぷりのお湯を沸騰させ、蕎麦を振り入れ、お湯がふきこぼれないように火加減に気をつけて軽くほぐしながら3分茹でる。
- 茹で上がったら流水で洗い、氷水でしめて水気を切り、お皿に盛り、刻み海苔をトッピングする。
2. を器2つに等分に入れて、1. の具材を分け入れてお好みで七味唐辛子でいただく。



季節にまつわる 食と身体のイイ話

Narikazu Ito, D.C.

18 ～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。

今年の南カルフォルニアの春はあまり暑くならず、朝晩は少し肌寒い日も多かったと思いますが、いかがお過ごしでしょうか？

さて今回の夏の野菜は、まずはとうもろこしからです。とうもろこしの原産地と起源は明確には分かっておりませんが、メキシコなどの中南米付近で、起源は5500年から7500年ぐらい前と言われています。

それはメキシコ周辺に自生していたテオシントと呼ばれるイネ科の一年草の野生植物を起源とし、改良を続けて今日のとうもろこしにたどり着いたとする説です。他の説では、2つの種を交配させて作り出したものがあるとうもろこしの祖先とされる説もありますが、祖先の候補として絶滅した種類があって、実際に明確には分かっておりません。現在のとうもろこしは、野生で大量に繁殖できないとされています。

とうもろこしが世界に広まったのは、15世紀末にコロンブスが新大陸からスペインへ持ち帰ったのがキッカケと言われています。日本へは天正7年（1579年）にポルトガル人が長崎で伝えたのが最初で、当時は南蛮船が運んで来たことから「ナンバンキビ」と呼ばれていました。またとうもろこしという呼

び方は、それ以前に中国から渡来した「モロコシ」という植物によく似ていたことから、「唐のモロコシ」という意味で「トウモロコシ」となりました。

江戸時代に西日本地区で広まり、明治時代に入ってアメリカからスイートコーンの品種を導入し、北海道開拓に伴い栽培されるようになりました。その頃には北海道から南下して本州にも広まり、全国的に普及していく段階でその呼び方も各地で様々に変化していきました。

とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、栄養豊富な野菜でもあります。胚芽の部分には脂質、ビタミン、ミネラルをバランス良く含んでおり、特に脂肪酸の一つであるリノール酸は必須脂肪酸です。身体の健康を維持するために大変重要な成分ですが、体内で作られないため食べ物から摂取しなければなりません。

リノール酸にはコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防に役立ちます。また、とうもろこしに含まれるビタミン群は、糖質や脂肪酸の代謝に用いるビタミンB1、発育に効果があるビタミンB2、そして老化防止で若返りのビタミンと呼ばれるビタミンEなどです。ビタミンEはビタミンのなかで最も強い抗酸化作用を持ち血行を良

枝豆ととうもろこしの炒め物



材料 (2人分)

枝豆… 1/2カップ
とうもろこし(塩茹でてさやから出したもの) … 1本
菜種油 … 大さじ1
塩 … 適量

作り方

① とうもろこしは3等分の手で折り、包丁で実をこそげる。
② フライパンに菜種油を熱し、とうもろこしを入れ、塩を振って炒める。
③ 透き通ってきたら枝豆を加えて炒め合わせる。

とうもろこしは鮮度が命です。収穫後1日もすれば、鮮度が落ち、風味や栄養価が半減すると言われています。皮付きの良いものを選ぶときは、皮は緑が濃く、鮮やかなものがオススメです。また、ひげは1本1本が粒とつながっているのが、ひげが多いほど粒が多いです。皮がむいてあるものでは、ヒゲが褐色で実がぎっしり揃っているもので、ずっしり重いものが良いです。

なるべく買ったその日のうちに食べたいのですが、保存する場合はラップに包んで冷蔵庫

に立てて保存します。すぐ食べない場合は、茹でてから冷凍や冷蔵するのがベストです。

次は万願寺とうがらしです。万願寺とうがらしは甘とうがらしの一種で、大正末期に、京都の北部にある舞鶴市で元々地元京家で栽培されてきた伏見とうがらしとピーマンの一種が交ざって誕生しました。それ以降は舞鶴の万願寺の辺りで地元消費用として作り続けられてきたので、その名前を取って万願寺とうがらしと呼ばれるようになりました。

すいので、とうがらしの王様とも呼ばれております。味は青臭みが少なくほんのりと甘みがあり、地元舞鶴では「万願寺甘」と呼ばれているそうです。

赤い万願寺とうがらしもありますが、これは万願寺とうがらしが通常は緑色の状態で収穫されるのですが、緑のまま木に残して収穫時期を少しずらすとこの赤みをおびた品種になります。味も見た目に反してほんのり甘くてよいですが、緑のものよりも木に残して手間を掛けるのでやや高め値段になります。

万願寺とうがらしは、一般に5月から9月にかけて収穫されますが、6月から8月にかけてが最盛期で旬を迎え、その頃は栄養価も高くなります。



万願寺とうがらしとちりめんじゃこ

材料 (2人分)

万願寺とうがらし … 4本(32g)
ちりめんじゃこ … 10g
A) 酒 … 小さじ1
A) ニジヤ和風だし … 小さじ1/2
みりん … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ1/2
ごま油 … 小さじ1/2

作り方

① 万願寺とうがらしはヘタを切り、タテ半分に切って種を取り、1.5cm幅の斜め切りにする。
② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒める。焼き色がついたらA)を混ぜ合わせ、みりん、しょうゆの順に加え、①を加えて汁気がなくなるまで手早く炒める。

カイロプラクティックの話

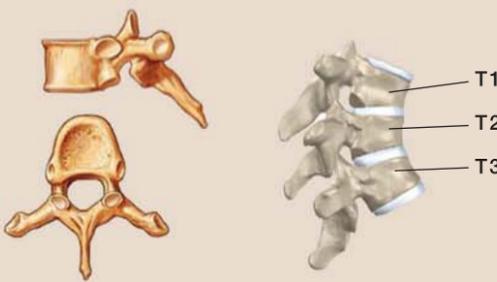
血管の血行を促し、発汗作用を促進させるので、体全体の血液循環が良くなり、むくみや冷え性の解消に繋がります。

感じるもの、肩の部分にくびれがあるのが特徴で、それがしっかりと出てくる物が良品です。鮮度が良いうちに食べるのがベストですが、冷蔵保存する場合は乾燥しないようにビニールなどに入れて、10℃前後で保存します。

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、胸椎の一番(二番(T1)とT2)の矯正に対する影響をお話したいと思います。

T1のズレによって、気管、甲状腺、鎖骨のケガ、心臓の上部1/3、腕、手(特に親指から中指に掛けて)に対しての影響があります。またここがズレていると、収縮期血圧が高くなり易くなります。

T2は心臓、弁膜、大動脈、大血管、甲状腺、副甲状腺、腋の下、肩、腕から手にかけての後部と肘に対しての影響



夏こそ ショウガ



夏のショウガ

エアコンの効いた部屋で冷たい飲み物を飲み、冷え冷えのそのめんやかき氷そして冷たいビールに枝豆。一見夏の醍醐味ともいえる快適な暮らし……と思いきや、実はこのような生活を送っているといつしか冷えを体内に溜め込むことになりかねません。暑いからといって夏場に冷えを溜め込んでいくと、そのまま冬に持ちこむことになり、さらにツライ結果が待ち構えているのです。

試しにまず朝起きた時の体温を計ってみましょう。理想体温は36・5度〜36度台後半といわれています。この温度で免疫機能はフル活動し、風邪もひきにくく血の巡りが活発になるという理想の基礎代謝です。体温が1度上がると免疫力は13%以上上がり、逆に1度下がると免疫力は30%以下に下がってしまつてしまいます。

ショウガのイメージは、食べる体がぽかぽか温まって、いかにも冬の食材という気がします。しかし、夏には夏で冷や奴やそうめんなど麺類の薬味におろしショウガが大活躍です。生ショウガには体の余分な熱をとると同時に殺菌作用もあるので、夏場の食材が傷みやすい時期には頻りに登場するわけです。生のショウガには発汗作用・代謝を促す“ジンゲロール”という物質が豊富で、発汗や熱を下げる作用があります。強い殺菌作用や血流を改善して手足先など末梢部分に熱を運ぶ成分を含んでおり、風邪やインフルエンザの予防や直接免疫力アップを期待したい場合にはオススメです。

と、生の薬味ショウガでジンゲロールを取り入れ、発汗を促し、クールダウンと余計な老廃物をデトックスしてくれます。ということで、ショウガは1年を通して私たちの身体にとても良く作用してくれているわけです。

今話題の酢ショウガに挑戦!
酢ショウガとはショウガと酢とはちみつを合わせた万能調味料。これを毎日食べると身体が変わると評判です。ショウガの効能と血液サラサラのもとになる酢、そしてオリゴ糖が豊富で腸内環境を整えるはちみつがともに力を併せてすごいパワーを発揮しています。代謝や免疫力アップ、ダイエット、アンチエイジング、生活習慣病予防など多岐に渡っての効果も期待できるわけです。

ではさっそく酢ショウガを作ってみましょう。



- ▼材料(作りやすい量)
ショウガ…100g
黒酢(米酢りんご酢でも)…100ml
はちみつ…20g
保存用のビン(煮沸消毒しておく)
- ▼作り方
1. ショウガは皮つきのままよく洗い水気を拭き取る。
2. 皮ごとみじん切りが薄切り(お好みで)にしておく。
3. 清潔な乾いた保存容器に2を入れる。

酢ショウガ マヨのコールスロー



- ▼材料(2人分)
キャベツ …… 300g
にんじん …… ½本
コーン(缶詰) …… 大さじ2
塩 …… 適量
- 【酢しょうがマヨ】
酢ショウガのつけ汁・大さじ2・豆乳・大さじ2
白味噌・大さじ1/マスタード・大さじ1
- ▼作り方
① キャベツとにんじんはせん切りにし、塩もみをして流水で塩をおとし、水分をよく切っておく。
② 酢ショウガマヨの材料を全て混ぜ合わせる。
③ ①とコーンをボールに入れ、②と和える。
④ 冷蔵庫で1時間ほど馴染ませたら出来上がり。

4. 3の中に黒酢を注ぎ入れる(ショウガが全て浸かるように)。
5. はちみつも入れて混ぜ合わせる。
6. 冷蔵庫でひと晩以上寝かせる。
※冷蔵で2週間保存可能
- 調味料として普段使いするのであればみじん切りがオススメ。薄切りはトッピングなどに重宝します。ショウガは皮の付近に健康成分が最も多く含まれているので、皮のまま使用することをおすすめします。お酢はお好みで、米酢やリンゴ酢など無添加のものならば何でも良いです。

1日の目安量と食べ方アイデア

さて、出来上がった酢ショウガは1日30g(大さじ山盛り1杯)を目安に食事に混ぜて摂り入れましょう。一度に食べるよりも、数回に分けて食べるほうがより効果を得やすいそうです。いつものドレッシングやタレに加えて、ライムのトッピングに、アイスクリームや飲み物にもアイデア次第でさまざまなお料理に使えます。どんどん試してどんどん使いこなしていきましょう。

鮭とスナップエンドウの酢ショウガ炒め

- ▼材料(2人分)
生鮭 …… 2切れ
(A) 酒…大さじ½
塩…少々
こしょう…少々
スナップエンドウ …… 8個
オリーブオイル …… 大さじ½
長ネギ …… 1本
酢ショウガ …… 10g
(薄切りの場合はせん切りに)
塩 …… 小さじ¼

- ▼作り方
① 鮭はひと口大に切り、(A)を揉み込んでおく。
② スナップエンドウはヘタと筋を除き、長ネギは1cm幅の斜め切りに。
③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を並べて両面をこんがり焼く。
④ ③に酢ショウガ、スナップエンドウ、長ネギを加えて炒め合わせ、水大さじ1(分量外)を振り入れて蓋をし、2〜3分ほど蒸し焼きにする。
⑤ 塩で味を調べて器に盛る。



夏にもポン酢大活躍



ニジャ オススメ ポン酢

ポン酢といえば鍋料理に使うものと思いませんか？ ポン酢は冬だけのものではありません！夏にも大活躍できる素質を充分に持ち合わせているのです。もちろん冬には鍋料理のつよい味方。そして夏には、これまたさまざまなシーンでいろんな味を楽しませてくれる優れた調味料のひとつです。

冬だけとは言わず、夏にだって常備しておきたいポン酢を大いに活用してください。

えのきポークロール

お弁当のおかずやお酒のおつまみにぴったり！

【材料 (10個分)】

豚バラ肉 (スライスか、ロース薄切りでも)	200g
えのき	1袋
大葉	10枚
小麦粉	大さじ1
バター	大さじ½
ポン酢	大さじ4
はちみつ	大さじ1

【作り方】

1. 豚肉を巻きやすい長さにカットし、えのきだけは石突きを切り落とし、肉の枚数分を目安に割いておく。
2. 肉を拵げ、大葉、えのきをのせ、端から斜めに巻いていく。
3. 小麦粉を茶漉して2にふりかける。表面が白くなったら、肉を裏返し、裏面も同様に。
4. フライパンにバターを入れ、中火で、全体に軽く焼き色がつくよう、ソテーする。肉の巻き終わり部分から焼きはじめ、フライパンをゆすりながら焼く。
5. ポン酢とはちみつを加え、肉を適度に転がしながら、調味料が肉に絡むまでソテーする。



ポン酢ごはん

そのままおにぎりにして大葉の葉を巻けば夏のお弁当にもピッタリ！

【材料 (2合分)】

鶏ささ身	2本
米	2合
ポン酢	180ml
水	適量

【作り方】

1. 米は炊く30分以上前に洗い、ザルにあげて水気をきる。炊飯器に米とポン酢を入れ、炊飯器の目盛りまで水を加える。鶏ささ身をのせ、普通に炊く。
2. 炊き上がったらささ身を取り出してほぐし、ご飯に戻し入れて混ぜ合わせる。

What a Wonderful Life!! 9

このコーナーでは、食に関する興味や旺盛で、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。



村井 容子さん —Yoko Murai
 2002年よりニューヨークに移住。
 「Pearl Factory New York」主宰。「日常に使えるアコヤ真珠」をモットーに2008年より自宅でアクセサリ作りの教室を始め、現在はニューヨークの日本クラブ、ポストンのGrayMistで講座を持つ。http://pearlfactory2008.blogspot.com/
 「ちゃちゃっと料理教室」は、前菜からデザートを主婦目線で簡単に作ることをコンセプトにしており、5名以上集まれば随時開催している。
 http://nychachattocooking.blogspot.com/

容

子さんは、ご主人の仕事の都合で2002年にニューヨークに移住されましたが、それまでは外資系証券会社に勤められ、結婚を機に退社し、その後育児に専念する日々を送っていらっしやいました。

二足のわらじ

現在は、「ちゃちゃっと料理教室」と「Pearl Factory New York (主にアコヤ真珠を使ったアクセサリを作る工房と教室)」を主宰されており、二足のわらじ生活を楽しまれているようです。

「もともとアコヤ真珠が好きで日常に使用していたのですが、フォーマルなデザインばかりでもっとカジュアルなデザインのアクセサリが欲しいと思い、子育ても一息ついた頃、好きだったアコヤ真珠を使って独学でネックレス等を作り始めました」

まさに好きこそもの上手なりですね。好きなこと、夢中になれることがあるというのは幸せなことでもあると思います。アコヤ真珠、南洋真珠、マバ真珠、淡水真珠とあらゆる真珠を使って、真珠の魅力を広く知って

らえるように2008年より自宅で教室を始め、毎年1回生徒作品などを展示する作品展を開催するなど活発に活動されています。2009年からは、フジサンケイ(FCC)のテレビキャスターに真珠のアクセサリを提供されるほど、今や知るヒトぞ知るほどの存在感を放っておられます。

ちゃちゃっと料理教室

そしてもう一足のわらじは、「ちゃちゃっと料理教室」。「もともと料理自体が好きで、よく人をお招きして作っております

した。2008年に友人が教えて欲しいと仰って下さり、それならば、とひとクラス出来たのがきっかけです」

そしてさらに長い間続けるといことは、さまざまな苦労があるかと思えます。「ニューヨークの冬は、雪が降ると学校が遅れて始まったり休校になることがあるのですが、ちょうどお料理教室開催時間直前に学校が早く終わることになり、急いで作ってお持ち帰り頂いたことがあります。その時は本当に焦りました」



「ちゃちゃっと料理教室」試食タイムを楽しみに。

参加いただける生徒さんたちにも色々な面で助けていただいたり、温かく見守っていただけたら幸いです。特に大きな事件もないままに現在に至っているそうです。

そして何よりも楽しみなのが、食事の時間。美味しいお料理をいただきながらのおしゃべりは、ますます楽しく盛り上がりです。皆さんきつと、ここで日常のストレスを発散してらっしゃるのでしょうか。だからこそ、一度参加するとまた参加したくなる…そんな雰囲気があるのだと思います。

さて、お料理教室に参加するのを楽しみなのはその時のメニューです。毎回のレシピ作りも大変だと思えますが…。

「レセピーは、ちゃちゃっと料理教室のコンセプト。早い、簡単、美味い」に沿うように考えます。またその時期に手に入りやすくて美味しい旬の材料を使うようにしております」

食材にもこだわって、できるだけオーガニックのものを使うようにしていらっしやるとか。ちゃちゃっと作るには素材の美味しさも大切な要素のひとつですね。

仕事以外のこと

そんな二足のわらじ生活はさぞかしお忙しい毎日で、ストレスも溜まるのではないのでしょうか？

「今は、夫婦二人で時間があるのですがストレスは少ないのですがやは

り美味しい物を作って一緒に食べることです」

そして今いちばん楽しみにしていることは、11月に日本にいる友人達とクルージング旅行計画があるそうです。今からそのための準備をすることだそうです。それに向けて食生活も気をつけていきたいところですね。

「主人の体調により食事を作るのが多いので、出来るだけ多くの蛋白質を毎日摂るようにして、朝は、スムージーを作ってバランスの良い食生活を心がけています」

「子供も成長して手が離れていくので自分出来るボランティア活動で何が出来るか模索中です。やはり無理をしてやろうとしても自分自身が苦しくなっていくだけなので、極力無理はせず、楽しくそして今までの自身の経験が役立つようなことがあれば何よりだと思っております」

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。

「容子さんはすでに乳がんサポー

ト団体において、病気の方のためのレシピのご提供などの活動をされています。

穏やかな口調で終始落ち着いた印象の容子さんですが、お話を聞けば聞くほどたくさんの引き出しをお持ちのようで、もっと色々とお話を聞きたいくらいでした。これからも好きなことを無理せず楽しんでいくことでしょうか。

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。

米ぬかチーズクッキー



- ◆材料 (24枚~26枚)
 バター …… 大さじ8 (1スティック)
 ニジヤ米ぬか …… 1 cup
 粉チーズ …… ½ cup
 小麦粉 …… ½ cup
1. 米ぬかは炒っておく。
 2. バターは常温に戻しておく。冷蔵庫から出した場合は、レンジに30秒ほどかけて柔らかくする。
 3. バターをボウルに入れ粉チーズを加えてよく混ぜる。
 4. 小麦粉と1を加えてよく混ぜる。
 5. プラスティックラップを40cmほど切ってその上によく混ぜたクッキーシートを置き、半分にちぎって円柱型にする。
 6. そのままラップに包み、冷凍庫で15分~20分寝かせる(切りやすくなるため)。
 7. 冷凍庫から出し、1本を半分に切り、その半分を6~7枚に切る。クッキーシートに乗せて350°Fで12~14分焼く。

米ぬか入りパウンドケーキ



- ◆材料 (16x10cm 1本分)
 ニジヤ米ぬか …… ½ cup バター …… 大さじ7
 小麦粉 …… ½ cup ベーキングパウダー …… 小さじ1
 砂糖 …… ½ cup ~¾ cup 卵 …… 2個
1. 常温に戻したバターをハンドミキサーでクリーム状に練る。砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
 2. 卵をほぐし、数回に分けてよく混ぜる。
 3. 2.に小麦粉と米ぬかを加え混ぜる。
 4. 型に生地を流し込み空気抜きをして350°Fで35~40分焼く。竹串を刺して何も付いてこなければ焼き上がり。

米ぬかパンケーキ



- ◆材料 (5~6枚)
 豆乳 …… 1カップ 小麦粉 …… ½ cup
 ヨーグルト …… ½ cup ベーキングパウダー …… 小さじ1
 卵 …… 2個 油またはバター …… 適量
 ニジヤ米ぬか …… 1½ cup メーブルシロップ …… 適量
1. 米ぬかは、炒っておく。
 2. ボウルに豆乳とヨーグルトをよく混ぜておく。そこに卵を加えて混ぜ合わせる。
 3. 2.に1.の炒った米ぬか、小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ焼く。(油は、バターまたはサラダ油など使う)
- ※ お好みに合わせてフルーツやメーブルシロップ、はちみつなどと一緒。

※ アメリカ式cupを使用。

夏の太陽をいっぱい浴びてたっぷりのお水をぐんぐん吸収し、すくすくと成長する夏の野菜。イキイキとした緑の葉っぱと自然の香りは私たちに元気を与えてくれます。今年の夏も美味しいオクラとゴーヤがお目見えします。旬の野菜をたっぷり食べて短い夏を満喫しましょう。

ネバネバの底力オクラ

オクラは比較的一年中出回っている印象がありますが、やはり旬は夏。生でもさっと火を通して美味しくいただけます。



オクラといえば独特のネバネバが特徴ですが、このぬめりはムチン、ガラクトタン、アラバン、ペクチン、といった栄養素が関係しているようです。水溶性食物繊維が豊富なため、整腸作用を促し便秘や大腸がんを予防してくれるほか免疫も強化してくれる効能もあります。また、緑黄色野菜ならではβカロテンが、レタスのおよそ3倍以上も含まれており、そのほかにもカリウムやカルシウムといった栄養を豊富に含んでいます。

茹でたり炒めたり、アレンジの効く食材であるといえますが、加熱時間が長いとせっかくの栄養素が壊れてしまうので、なるべくさっと火を通すようにします。

また食べきれないで残ってしまったそうなどときには冷凍保存することも可能です。生のまま、または

オクラ納豆

納豆と合わせれば、ネバネバがさらにおいしくなります。

材料 (2人分)
 納豆 …………… 2パック
 オクラ …………… 3本
 かつお節 …………… 適量
 塩 …………… 少々

作り方
 1. オクラをまな板の上で塩をふり、ころころ転がしてうぶ毛を取る。
 2. さっと洗って輪切りにする。
 3. 納豆を、付属のたれを加えてよく混ぜる。オクラも入れて混ぜ合わせ、かつお節をふる。



夏サラダ

アボガドとオクラを使って、見た目にもさわやかな夏らしいサラダです。わさびとかつお節で和風に。

材料 (4人分)
 アボガド …………… 2個
 オクラ …………… 8本
 かつお節 …………… 1/1パック (約5g)
 A) 酢 …………… 大さじ2
 オリーブオイル …………… 大さじ2
 しょうゆ …………… 小さじ4
 練りワサビ …………… 小さじ1

作り方
 1. オクラは熱湯でさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
 2. アボガドも一口大に切って、酢を少々からめておく。
 3. A) を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくり、全てを和える。



苦味の極みゴーヤ

夏といえはやはりゴーヤははずせません。苦瓜(にがうり)と言われるほど苦味を感じる野菜なので、好き嫌いの分かれるところですが、ぜひとも食べていただきたい旬の野菜のひとつです。

その苦味は「モルデシニン」という成分で、これがとても身体に良いのです。胃腸の粘膜を保護して食欲を増進したり、神経に働きかけて気持ちをシャキッとさせる効果があるといわれています。まさに暑さでバテてしまいがちな時にもってこいの野菜です。

ゴーヤに含まれるビタミンCの量は非常に多く、トマトの5倍以上にもなります。通常加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤのビ

タミンCは、炒めても壊れにくいそうです。

冷蔵庫で保存する場合は中のタネとワタを取り除き、炒めものを使うようにカットして、タッパーやフリーザーバッグに入れて、冷凍庫へ。1ヶ月程度保存可能で、炒めもの

に使う場合は、解凍せずそのままフライパンに入れてかまいません。また、薄くスライスしたゴーヤをザルなどに広げて天日で干すと、乾燥ゴーヤの出来上がり。切り干しダイコンのように、生とは違った味わいが生まれるのでオススメです。

ゴーヤチャンプル

ゴーヤ料理の定番ですが、やっぱり食べたくなります。

材料 (2人分)
 ゴーヤ …………… 1本
 豚バラ薄切り肉 …………… 100g
 木綿豆腐 …………… 1/2丁
 卵 …………… 1個
 ごま油 …………… 小さじ2
 オイスターソース …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 小さじ1
 塩、こしょう …………… 少々
 かつお節 …………… 適量

作り方
 1. 木綿豆腐は一口大に切り、ザルに入れて水気を切る。ゴーヤは半分に切ってワタを取り、薄切りにして塩(適量)で揉む。水で洗い流し、水気をよく拭き取る。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
 2. フライパンにごま油を半量入れて熱し、溶き卵を入れて半熟に炒め、取り出す。
 3. 同じフライパンに残りのごま油を熱し、豚肉、ゴーヤ、木綿豆腐の順に炒める。
 4. 炒り卵を戻して、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょうで味を調えて器に盛り、かつお節を散らす。



ゴーヤ豆乳スープ

下処理なしだと少し苦しいですが、風味と旨味は抜群!温かくても、冷やしても。

材料 (2人分)
 ゴーヤ …………… 80g
 豆乳 …………… 350ml
 ニシヤ和風だし …………… 1/2袋
 塩・こしょう …………… 少々
 パター …………… 大さじ2

作り方
 1. ゴーヤはワタを取ってすりおろすか、一口大に切りミキサー等でジュース状にする。
 2. 鍋に1と和風だし、豆乳を入れて混ぜ、中火で加熱する。
 3. 塩、こしょうで味を調え、沸騰してきたら火を止め、バターを加え泡立て器で混ぜ溶かし、滑らかに仕上げる。





ニジヤの美味しい ツナフレーク缶



ツナ缶は日本でもアメリカでもすっかり定番になっている食材です。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用して、しかもおいしい！常に買い置きをしたい、とても便利な食材のひとつですね。

ニジヤツナフレーク缶はびん長マグロとカツオ(Skipjack Tuna)を原料としたもの2種類をご用意しています。

びん長マグロはホワイトミートとも呼ばれ、淡白な味わいの高級品として知られています。たんぱく質がずば抜けて豊富なわりに、カロリーはそれほど高くなく、ビタミンやミネラルも含まれています。

カツオにも豊富なたんぱく質が含まれており、脂質が少ないので、低カロリーで、タウリンやビタミンB群、ビタミンDが豊富です。どちらにも血液サラサラ効果のあるEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の働きを活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり含まれていてヘルシーな食品といえます。

ニジヤツナフレーク缶は日本人が経営するツナ缶の工場厳選された原料が搬入され、解体されたあと3時間ほど蒸されまます。冷めたところでいっさい機械に頼らず、骨抜きや皮むきなどを全て人の手によって丁寧に行い、その作業工程において魚体の血管や血合肉部分も省き、より最終製品の出来栄がよくなるようにこだわっています。

そして、缶に詰められる前詰められた後にも異物混入防止管理の一環で金属探知機並びにX線検査機を通し、安心・安全な製品作りの徹底に努めています。

このようにニジヤツナフレーク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、これに関しても自信を持ってお勧めできるツナ缶です。



ツナのカレーケーキサレ

■材料: 21cmパウンド型1本分

- 薄力粉・・・125g
- ベーキングパウダー・・・5g
- 粉チーズ・・・50g
- 卵・・・2個
- 牛乳・・・70g
- サラダ油・・・60g
- ニジヤツナ缶・・・1缶
- ズッキーニ・・・1/2本
- ミニトマト・・・4個
- カレー粉・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・少々

■作り方

- 小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズと一緒にビニール袋に入れて振り混ぜておく。
- パウンド型にクッキングペーパーをして、オーブンは370°Fに予熱する。
- ボウルに卵を溶き、牛乳、サラダ油、塩、こしょうを入れて混ぜる。そこにカレー粉、ツナ(汁ごと)、1の粉類を入れて混ぜる。
- 半分に切ったミニトマトと、食べやすい大きさに切ったズッキーニを型の底に並べ、3の生地を流し入れてオーブンで40分ほど焼く。

ツナとトマトのそうめん

■材料: 2人分

- そうめん・・・2束
- ニジヤそうめんつゆ・・・200ml
- ニジヤツナ缶・・・1缶
- トマト・・・1個
- きゅうり・・・1本
- マヨネーズ・・・大さじ1
- しょうが・・・お好みで適量
- 塩、こしょう・・・少々
- 青ねぎ・・・適量
- 刻み海苔・・・適量

■作り方

- トマトは1cm角に切り、しょうがはすりおろしてめんつゆに入れておく。きゅうりは千切りにする。
- ツナ缶を開けて水を切り、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
- そうめんを茹でて冷水で洗い、水気を切った器に入れる。その上に、きゅうりを散らしてめんつゆをトマトごとまわしかけ、中央にツナをのせて、小口に切った青ねぎと刻み海苔をトッピングする。



ツナチャーハン

■材料: 2人分

- ニジヤツナ缶・・・1個
- 緑パプリカ・・・1/2個
- 青ねぎ・・・2本
- 卵・・・1個
- ご飯・・・茶碗2杯分
- しょうゆ・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ2
- こしょう・・・少々

■作り方

- 緑パプリカは1cm角、青ねぎは小口切りにする。ツナ缶を開けて水を切る。卵は溶いておく。
- フライパンにごま油を強火で熱し、ツナを入れて炒め、ぼそとしてきたら緑パプリカも入れてさっと炒める。
- 溶き卵を入れてからすぐご飯を入れて炒め、ぱらっとしてきたらこしょう、青ねぎを混ぜ、しょうゆを回し入れて出来上がり。

ツナと小松菜のごまあえ

■材料: 3~4人分

- 小松菜・・・1束
- ニジヤツナ缶・・・1缶
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 白すりごま・・・大さじ1

■作り方

- 小松菜はたっぷりの湯でお好みの硬さに茹でて、冷水にとってからよく水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ツナ缶を開けて水を切ってボウルに入れ、小松菜、すべての調味料を入れて和える。



シンプルツナサラダ

■材料: 2人分

- ニジヤツナ缶・・・1缶
- 戻しわかめ・・・30g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- きゅうり・・・1/2本
- 塩・・・少々

■作り方

- 玉ねぎときゅうりは薄切りにして塩もみしておく。わかめは大きければ適当な大きさに切る。
- ツナ缶を開けて水を切る。
- 全部を和える。

もり、ざる、せいろ

「もり」「ざる」「せいろ」。

これはいったい何のことでしょう？ 勤の良い方はすぐにピンとくるはずですね。そうです、この後には蕎麦とということばが続きます。もり蕎麦、ざる蕎麦、せいろ蕎麦……蕎麦をあまり食べない方もこの名前ぐらいはどこかで聞かれたことはあるでしょう。しかしながらいったいこれらの違いとは何でしょう。実はどれも同じような物らしいのですが、どこでどうしてどうなっている、現在にもこれらの蕎麦の種類が存在しているのか……ちょっと興味がありませんか？ そのあたりの歴史を細解いてみたいと思います。

■もり誕生■

この3つの中で最初に登場したのが「もり」という名称だと考えられています。もともとは「蕎麦切り」とか「蕎麦」と呼ばれていたのですが、江戸中期になって蕎麦に汁をかける「ぶっかけ」が流行します。そうすると、注文の際に従来の蕎麦との混乱が起こってしまい、ちゃんとした名前が必要となってきました。それが「もり」だったのではないかと、この頃です。最初の頃の「もり」は平椀という皿のような食器に盛っていた

ようです。まもなく江戸では「もり」も蒸籠（せいろ）に盛りつけるのが普通になりましたが、地方では幕末ころまで皿に盛りつけるのが普通だったようです。

■ざるとせいろ■

「ざる」と「せいろ」というのは蕎麦を盛りつける食器のことです。ざるは竹で編んだ入れ物を蕎麦を盛る食器に転用したものです。せいろは蒸し物料理に使う蒸籠（せいろ）を蕎麦を盛る器に転用したものです。「せいろ」の「う」が省略されて「せいろ」になりました。蒸籠に蕎麦を盛るというアイデアは、蕎麦を蒸すという調理法が江戸初期にあったので、ごく自然に生じたものと思われれます。

■ざる蕎麦の高級志向■

竹ざるに盛った「ざる」を最初に出したのは江戸郊外のリゾート地、深川洲崎（現在の江東区木場洲崎神社）の伊勢屋であったといわれています。このころは竹ざるに蕎麦を盛りつけただけで、海苔はかかっていません。これが評判になって江戸の町中に「ざる」を真似する店が増えていきます。しかし、竹ざるには蕎麦を盛った状態で重ねて運ぶことができないという欠



現在主流の蕎麦蒸籠にのせたざる蕎麦



蕎麦蒸籠にのせたもり蕎麦



竹ざるにのせたざる蕎麦

点がありました。出前の多い蕎麦屋にとっては大問題です。そこで、「ざる」も「ざる」の名称のまま重ねて運ぶことのできる蒸籠を使うようになります。さて、このあたりからだんだんややこしくなってきましたが、なぜ蒸籠を使っているのに「ざる」と言い続けたのか。一つには「ざる」という名称が定着しすぎていて変えられなかったのではないかと、いわれており、もう一つはマーケティング戦略としての「差別化」、つまり「もり」の安物とはぜんぜん違った高級な「ざる」と言いたいたがためだったということのようです。

■もりとせいろ■

では、「もり」と「せいろ」の違いは？というところ、正直違いはまったくありません。その店がもりと言っていれば「もり」、せいろと言っていれば「せいろ」なのです。要はそれぞれの店ごとのこだわりや方針によって違ってきます。

蕎麦の商品名に基準はなく、自由に命名して構いません。「もり」と「ざる」も明確な基準があるわけではなく、一般的には海苔が載っていれば「ざる」と呼んではいますが、店が「ざる」と称していれば「ざる」、「せいろ」と称していれば「せいろ」で定着していくものなのです。

結局は店やその地域によって様々ということで落ち着きました。もり、ざる、せいろの謎がなんとなく解ったような気がしてきましたね。

いずれにしても江戸時代の人達が愛してやまなかった蕎麦を、現代の私たちも同じように味わえることはなんと不思議なそして幸せなことではないでしょうか。

参考資料・蕎麦の事典 新島繁著 柴田書店
喜心庵ホームページ：
<http://www.hs.dion.ne.jp/~kisin-an/tisn/morizaru.html>

夏にオススメ ピクルスとぬか漬



ピクルスとぬか漬といえばアメリカの漬物と日本の漬物といったところでしょうか。ピクルスは基本お酢に漬けて、日本の漬物は、ぬか漬だけでなく塩漬、味噌漬、からし漬など数えきれないほどの種類があります。どちらも冷蔵庫がなかった時代に長期保存できる保存食としての先人の知恵の結晶ともいえます。

夏にオススメのぬか漬食材

(漬ける時間はお好みで)

- オクラ さっと洗って塩で表面をこすり、塩をして、漬け込む。
- パプリカ 適当な大きさに切って、水分を拭きとり漬け込む。
- 枝豆 茹でた枝豆を漬け込む。1日で食べられる。
- プチトマト さっと洗って、水分を拭き取り、漬け込む。
- こんにゃく 適当な大きさに切り、水からひと茹でて冷めたら漬け込む。

ぬか漬

ぬか漬は米ぬかを乳酸発酵させて作ったぬか床のなかに食材を漬けて作る、日本を代表する漬物のひとつです。ぬか漬が漬け物の王者といわれるのは、ぬか漬の下地になるぬか床・米ぬかが、たんぱく質、脂質、繊維質、カルシウム、リン、鉄、ビタミンA（カロテン）、B₁、B₂、ナイアシンなどを豊富に含み、あらゆる食材の中でもトップクラスの栄養素を持っているからです。

野菜をぬか漬にすると、ビタミンB₁の含有量が増えます。これは、ぬか床に使う米ぬかがビタミンB群の宝庫だからです。ビタミンB群は、水に溶けやすいので、ぬかのビタミンが水に溶け、やがて漬け込まれた野菜にも浸透するという仕組みになっています。

ピクルス

ピクルスには2種類の製造方法があります。食材を発酵させる方法と発酵させない方法です。発酵させるもので代表的なのはザワークラウトというドイツのキャベツの漬物が有名で、食塩と香辛料に漬けて乳酸発酵をさせて酸味をだします。発酵させない方法は塩漬けにした食材をお酢に漬けます。一般的なピクルスのイメージはこちらのほうがかもしれません。

漬物はその国々の食文化に合ったものになっていて、アメリカの食文化は脂っこいものや肉、チーズなどが多く、酸味の強いピクルスはこれらのものと良く合うの

です。日本では、漬物はおふくろの味とよく言われますが、アメリカでもピクルスはそれぞれの家庭によって味が違い、やはりおふくろの味になっているようです。

ご存知のようにピクルスには酢が使われるので、クエン酸の作用により疲労回復効果が期待できます。体は弱酸性の状態にいる時に自然治癒力が高まるといわれていますので、特に夏バテに陥りやすい夏にはオススメというわけです。

一緒にビタミンB群を摂るとさらに良いらしく、他の材料と一緒に調理することでピクルスはますます体に良い食べ物になっていきます。

手軽にピクルスを手作りして、身近な野菜を美味しくもりもり食べましょう。

ピクルスを作ろう!

- 〈基本のピクルス液〉
- お酢 大さじ6
 - 甜菜糖 大さじ3
 - ローリエ 2枚
 - 黒胡椒(ホール) 15粒くらい

- 野菜類はお好みで
〈今回使った野菜(写真上)〉
- セロリ 大1本
 - にんじん 中1本
 - キュウリ 1.5本

- 作り方
1. 野菜を切る。
☆ポイント:縦に切る方が食べやすい。固めの野菜は薄く、柔らかい野菜は厚めに。セロリは斜め切りにすると筋が気になりにくい。
 2. カットした野菜全体に塩(小さじ1程度)を振りかけしばらく置く。10~15分位したら野菜から水分が出てくるので、よく絞る。
 3. ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ煮立たせる。ピクルス液が熱いうちに、2.の野菜を入れる。冷めてきたら煮沸消毒した密封容器に入れて漬けておく。
 4. 冷蔵庫に一晚おいたら食べ始められます。お好みの加減まで漬けてください。

ニジヤのぬか床セットで 気軽にぬか漬生活 始めましょう!

ニジヤのぬか床セットは材料が全てひとつに入っているので、すぐに始められます。詳しい説明書付きだから誰にでも美味しいぬか漬ができます。



ニジヤ 糠床セット
(お水を加えて混ぜるだけ)



アレルギー対応、卵なし、バター不使用 米粉100%のトマト食パン

▼材料 (9X22cmのパウンド型1本)

米粉	250g
インスタントドライイースト	3g
ベーキングパウダー	3g
コーンスターチ	10g
砂糖	3g
イーストを溶かすためのぬるま湯	20g
お湯	200g
トマトジュース缶	200g
塩	5g
菜種油(またはお好みの油)	10g



▼作り方

1. 小さなボウルにぬるま湯20g (35℃/95°F)とイーストを入れてスプーンでよく混ぜ、約5分後に使用する。

ポイント① 35℃/95°F: 酵母が溶ける適切な温度なので低くても高くてもダメ!

2. 大ボウルに米粉、ベーキングパウダー、コーンスターチと砂糖、塩を入れ、泡だて器で均等に混ぜるように混ぜておく。

ポイント② ふるう必要なして簡単!

3. イースト液、トマトジュースとお湯を全てを混ぜ合わせ、2.に加えて木へらや硬めのゴムベラでしっかり混ぜる。



ポイント③ ポトポトとゴムへらから落ちるゆるい生地。

4. 菜種油を加えてさらに10分ぐるぐる混ぜる。

ポイント④ 艶が出てくるまでしっかり混ぜるのがポイント。

5. パウンドケーキの型に入れる。



ポイント⑤ ステンレスの型なら敷き紙を敷いて生地を入れること。

6. 型の上からしっかりラップをして、暖かいところで40~80分、1.5倍に膨らおまで置いておく。(発酵器を使う場合は35℃/95°Fで30分)



ポイント⑥ 乾燥しないようにラップを型の上からしっかりかけること。

※ 暖かいところがない場合はオープンの中で発酵させることができます。沸騰したお湯の入った容器をオープンの中に置き、お湯を数回、熱いものに差し替えて発酵状態を見ながら調整する。



7. 気泡を潰さないように、揺らさずそっとオープンへ入れ、ラップをはずす。

8. 180℃ (356°F) に予熱しておく。

9. アルミ箔に菜種油少々を塗っておき、塗った側をパンのほうにして、ふんわりドーム状に被せる。もしくは同じサイズのパウンドケーキ型をさかさまにのせて蓋の代わりに使用して焼成。



10. 180℃ (356°F) のオープンで25分焼く。

ポイント⑦ アルミ箔にオイルを塗ると、生地に触れてもくっつくことはありません。

11. 焼き終わったら、型から出して網の上で冷まし、粗熱がまだ残っている状態でアルミ箔に包みしっかり冷ます。



ポイント⑧ 食パンの乾燥を防ぐことが重要。

ポイント⑨ 作りたてが一番美味しいですが、すぐに食べないときはよく冷めてからスライスして一枚ずつラップで包み、さらに密封袋に入れて冷凍庫で急冷する。食べる時は、自然解凍後にオープンやトースターで温めなおしましょう。中はしっとり、外はカリッとした食感が楽しめます。

※材料の分量、作り方はニジヤ米粉を使用した場合のものです。



▲豆乳マヨネーズと季節のお野菜をたっぷり乗せてオープンサンドはいかがでしょう? お野菜の苦手なお子様も、色の綺麗なパンとして喜んで食べていただけます。

▶上に粗塩をのせて焼成しても良い!

水分の介在下で反応させると結

グルテンとは?

小麦・大麦・ライ麦などの穀物の胚乳内の貯蔵タンパク質であるグリアジンとグルテニンを

「セレブの間で人気!」とか「スポーツ選手がグルテンフリーを取り入れて成績が上がった!」などの話題を耳にする度に、グルテンフリーって流行ってそうだし、ちょっと試してみようかな、と思っている方も多いのではないだろうか。

しかし、正直なところ「グルテンフリー」とは? 「食事からグルテンを除くことは身体にいいの?」という疑問をお持ちの方も少なくないはず。まずは、基礎知識を理解し、日ごろの食生活に組み入れるところから始めてみてはいかがでしょうか。

グルテンフリーとは?

グルテンに対する免疫反応が原因で起こるセリアック病(小腸に炎症が起こり、食べた食品からうまく栄養分を吸収できない病気)やグルテン過敏症などの腸疾患の患者に対してグルテンを使わない食事療法のことをいいます。

近年、ストレスを多く感じて

最近体調が優れないな、と感じた時にはぜひご自身の身体と向き合ってみてください。

小麦粉を多く摂った時に症状が現れたりしていませんか? そんな時にはグルテンフリーは有効です。(グルテンに対して免疫反応が出る人には必ず有効とされています)

もっと知りたい! 最近よく聞く グルテンフリーのこと

米粉マイスター協会 米粉マイスター
吉田 玲子



いる現代人やスポーツ選手が、この食事療法を取り入れたところ、体調がよくなったとの報道や減量を目的としたダイエットに効果があるということで、美や健康に対しての関心が高い人々に注目されています。

グルテンによるアレルギーの原因としては、

A 小麦の品質改良によりタンパク質が分解しにくくなった。
B 体質悪化によって消化能力が低下した。

↓ 不要な分子が体内に摂り込まれるようになった。

C 体内環境の悪化によって代謝が悪くなった。

↓ 不要物の排泄能力が低下した。
D 自律神経のコントロールができなくなり活性酸素の管理が難しくなった

↓ 活性酸素が自身の細胞を攻撃してアレルギー反応を引き起こした。
などが挙げられます。

グルテンフリーを実行すると、
1. タンパク質の摂取量が減ること、
2. 肝臓や腎臓への負担が減る
肝臓の機能が上がることで消化や代謝機能が向上する

2. グルテン摂取量が減ると同時に脂質の摂取量も減る

脂質の摂取量が減ると細胞の質が向上する

細胞の質が向上すると循環器系機能がアップする

循環器系機能がアップすると多くの不具合が改善される

つまり、循環器系機能がアップすると、病気は自然治癒力で治し、常に不具合を修復する機能が働くようになるので体調が良くなったと自覚できるようになります。

タンパク質の一種であるグルテン摂取量を減らすことにより、本来私たちの身体が持っている機能を整えていくことが大切です。しかしながら、グルテンフリーに対する偏った考え方は大変危険です。健康な人が「肉食に変えよう」とか、「グルテンを一切摂取しなければよい」という間違った理解のもとに行うグルテンフリーダイエットは避けましょう。何事も適度なバランスを考えながら行うことがベストです。

話題の米粉を使ったレシピ 米粉マイスターの体に優しいおすすめレシピ!

今話題のグルテンフリーのパンを家庭で焼くのは実はとっても簡単。アレルギーのない人でも、健康のことを考えて、米粉を使って美味しく楽しく手軽にグルテンフリーダイエット! 米粉、パンは、振るう作業なし、発酵時間が短い、予熱なしで経済的! 年齢に関係なく食べられてアレルギーの心配もなく、消化が良くて美容効果もあるすぐれものです。ぜひご家庭でお試しください。

豆乳マヨネーズ

▼材料 (作りやすい量)

豆乳	50g
塩	2g
メープルシロップ	2g
アップルビネガー	10g
米粉	1~2g

▼作り方

1. 米粉、豆乳、塩、メープルシロップを小鍋に入れて木べらでしっかりかき混ぜながらふつふつするまで温める。
2. 火からおろし、仕上げにアップルビネガーを加え、だまがないようによく混ぜ合わせる。



気軽に 異国の味を 楽しもう！ — タイ編

タイ料理

▼今日の講師
タイ料理教室主宰
大木 詠子



タイ料理の魅力は、甘い・辛い・しょっぱい・すっぱいの4つの味のハーモニー。また、フレッシュなハーブや野菜を沢山使っているのもヘルシーです。

タイ料理と言えば辛いもの……と思われがちですが、そうでないメニューも沢山ありますし、自分で作れば調節も可能です。そして調味料さえわかれば、作り方は意外と簡単なものが多いです。

私がタイ料理を始めたきっかけは、子どもがまだ赤ちゃんの頃は、子供中心の食生活に刺激が欲しくてタイ料理を習い始めました。やってみると、作る工程がとても簡単で性に合っていたことや、普段の食卓に一品加わっても馴染むことができることなどが、タイ料理にハマってしまった理由です。

LAに来てからタイ料理店をいくつか食べ歩いてみましたが、どれも甘くて油っこく、タイ料理の魅力であるヘルシーさを感じることができませんでした。それならいっそ自分で作ったほうが美味しいものが作れるのではと考えたのがきっかけとなり、日本ではタイ料理の師匠のもとで学び、タイプロマを取得して教えていたこともあるので、こちらでもタイ料理教室を主宰しています。タイ料理を通してヘルシーにハッピーにイキイキとしたライフスタイルをみなさんに紹介していきたいですね。今回は、身近な食材で作れるシンプルなレシピを紹介させていただきます。ぜひ気軽にタイ料理にも挑戦してみてくださいね。

elikoscafe.thai@gmail.com
www.facebook.com/happycoordinator.eliko

グリーンヌードルサラダ

パクチーが大好き過ぎて出来た1品！



- パクチードレッシング〈材料〉**
- パクチー(みじん切り) …… 2カップ分
 - すりおろしにんにく …… 2かけ分
 - 一味唐辛子 …… 小さじ1/2 (お好みで)
 - 塩 …… 小さじ1/2~1
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - レモン汁 …… 大さじ1 1/2
 - マヨネーズ …… 大さじ2
 - ナンプラー …… 大さじ1
 - 酢 …… 大さじ1
 - えごま油(またはサラダ油) …… 大さじ2

- 材料(6人分)**
- グリーンヌードル …… 1袋 (表示より1分長く茹でる)
 - にんじん(せん切り) …… 1本
 - 大根(せん切り) …… 5cm
 - キュウリ(せん切り) …… 1本
 - 赤玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
 - セロリ(斜め薄切り) …… 1本
 - 赤パプリカ(細切り) …… 1/4個
 - 黄パプリカ(細切り) …… 1/4個
 - パクチー(ざく切り) …… 適量
 - レモンの皮(せん切り) …… 少々

- 作り方**
1. ドレッシングの材料を全て混ぜておく。
 2. 茹でた麺と切った野菜をボウルに入れ、ドレッシングで和える。

カオマンガイ

- 材料(4人分)**
- 米(洗ってザルに) …… 2合
 - 鶏もも肉 …… 2枚 (塩小さじ2を揉み込み30分おく)
 - 〈A〉
 - ネギの青い部分 …… 適宜
 - ショウガの皮 …… 適宜
 - 鶏ガラスープ …… 1リットル〈タレ〉
 - しょうゆ、みそ、砂糖 …… 各大さじ2
 - 鶏ガラスープ …… 大さじ2
 - レモン汁 …… 小さじ2
 - すりおろしにんにく …… 小さじ1
 - すりおろししょうが …… 小さじ1
 - 一味唐辛子 …… お好みで

にんにく油 …… 小さじ1 (油大さじ1とにんにくのみじん切りひとかけ分をフライパンに入れ、弱火で香りが出るまで火にかける)

- 作り方**
1. 鶏肉の水分をペーパーで拭き取る(臭みが取れる)
 2. 〈A〉を鍋に入れて沸騰させ、鶏肉を入れる。再び沸騰したらアクを取り、火を止めて蓋をして15分おく。
 3. 鶏肉に火が通ったら皿に取ってネギとショウガの皮を上に乗せておく。スープは漉す。
 4. 炊飯器に米、スープ(2合分)にんにく油小さじ1を入れて炊く。
 5. 〈タレ〉の材料を混ぜ合わせておく。
 6. お皿に炊けたごはん、棒状に切った鶏肉、タレをかけていただく。



レモングラスのごはん

レモングラスの爽やかな香りのご飯は、簡単なのにとても美味しい夏にピッタリのメニューです。

- 材料(5人分)**
- 米 …… 2カップ
 - ナンプラー …… 大さじ2
 - 海老 …… 8尾 (殻を剥き背わたを取って2つに切る)
 - レモングラス …… 4本 (3cm位の斜め切り)
 - パクチー …… 適量

- 作り方**
1. 米を洗い分量より大さじ3の水分を減らし、ナンプラーを加え、エビとレモングラスをのせ炊飯する。
 2. 炊きあがったら、パクチーを飾る。
※レモングラスは食べられません。



きな粉アイス

きな粉の香りたっぷりのアイスクリームに、パリパリのココナッツオイルがたまりません！

- 材料(6人分)**
- Evaporated Milk (無糖練乳) …… 170g
 - 牛乳 …… 200ml (またはハーフ&ハーフ)
 - きな粉 …… 40g
 - 砂糖 …… 50g
 - ココナッツオイルや黒蜜(お好みで)

- 作り方**
1. 材料を全てボウルに入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
 2. 凍らせる。途中何回かフォークなどで混ぜる。
 3. ハンドミキサーやフードプロセッサなどで攪拌してなめらかにする。
※お好みでココナッツオイルや黒蜜をかけていただく。



オクラのスープ

オクラのネバネバと、エスニックなハーブの香りが美味しいスープです。夏は冷たく、冬はあたたかくどうぞ。

- 材料(5人分)**
- オクラ …… 15本
 - にんにくみじん切り …… 1片
 - 玉ねぎ(粗みじん切り) …… 1/4個
 - 鶏ガラスープ …… 600ml
 - 塩 …… 小さじ1/2
 - ローリエ …… 1枚
 - 〈A〉
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - クミンパウダー …… 小さじ1/2
 - コリアンダーパウダー …… 小さじ1/2
 - こしょう …… 少々

- 作り方**
1. オクラを洗い、半量のみじん切り、半量を薄い輪切りにする。
 2. 鍋に油大さじ1(分量外)を入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。
 3. 2.に鶏ガラスープ、ローリエ、塩を入れ、沸騰したらオクラと〈A〉を加え弱火で5分程煮る。



●タイ王国とは？

タイ王国は東南アジアに位置する熱帯性気候の国。首都はバンコクで、絢爛豪華な寺院、悠久の時を感じさせる荘厳な遺跡群、世界に名だたるビーチリゾートの数々、世界で一番気持ち良いといわれているタイ古式マッサージ、そして奥深いタイ料理。多くの観光客が訪れ彼らの好奇心を刺激する要素がそこかしこにあふれた国といえます。そしてなんと「微笑みの国」と称される人々の笑顔がとておだやかなこの国は、何度訪れたいと思つ不思議な魅力にあふれた楽園といえるでしょう。

夏のきゅうり

夏に忘れてならないのが、そう、きゅうり。お味噌をつけて、ぼりっ。漬物にしてもいいし、シャキシャキ感と清涼感が、ほてった体を冷ましてくれます。

そんなきゅうりは、メインでは見たことがないけれど、ないと物足りなくないでしょう

か？ 冷やし中華、ポテトサラダ、梅きゅうり……きゅうりの存在感を思い知らされます。

さて、そんなきゅうり、これは生で食べるだけでももったいないのです。なぜなら、干したきゅうりは、歯ごたえぼりぼり、青臭さがなくなり、風味が増す逸材だからです。

干すとズッキーニに似た味わい。お安いきゅうり。経済的です。

そんなきゅうりで今日は炒飯を作りました。香ばしいきゅうりは“ぼりぼり”というはまる食感。炒飯だけでなく、さっぱりと食べられます。ぜひお試しください。



【きゅうりの干し方】

- 5mm程度のスライスにして干す。(8時～20時まで、日中晴天の日1日ほど)
- 取り込むときは、表面に水分がかなり少ない感じで、しんなりしている。
- そのまま食べると、青臭さを感じない味に。
- 干しすぎてかさかさになっている場合は、少量のお水をふりかけて使用できます。
- そのまま漬物の液体に入れれば、しゃきしゃきの漬物にもなります。
- 他にも、オリーブオイルやごま油で炒めるだけでも、アンチョビやツナを混ぜても、簡単に一品できます。

きゅうりのしゃけ炒飯

◆ 材料 (2人分)

干しきゅうり (スライス) 1~2本
 鮭 (皮付き) 1切れ
 ご飯 2膳分
 卵 (溶いておく) 1個
 油、しょうゆ、塩、白ごま 適量

◆ 作り方

1. 熱したフライパンに油を入れ、卵をふわふわな状態で炒める。
 2. 鮭の皮を身から外し、皮をパリパリになるまで弱火でじっくり焼く。
 3. 皮がこんがりしたら取り出し、細かく刻み、油を少し足して身を焼き、焼けたら取り出しほぐす。
 4. 鮭を焼いている時に出た油で干しきゅうりをさっと炒め、ご飯を入れる。
 5. ご飯がほぐれたら、鮭、卵を入れ、塩で調味し、風味付けに鍋肌からしょうゆを回し入れる。
 6. 器に盛り付けたら、白ごまをちらす。
- * 鮭は皮だけフライパンで、身はお酒をふってレンジで火通ししても平気です。皮をパリパリにして入れるのと、鮭の油を使いたかったため、フライパンで焼きました。



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。盆ザルの販促に野菜を干してみたのがきっかけで、日本製干しかこの開発、販売を開始。その後自ら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>



干し野菜は、カリフォルニアで

夏のすいか

夏といえば、すいか！今回は私の干し野菜史上最大のヒット作、“すいかアイス”のお話です。これを食べたお子さんの親御さんからは、“子どもがアイスを食べなくなった！”、アイス好きのお父様を持つ娘さんからは“父がアイスを手放しました”と感動の声がありました。そんな極上“すいかアイス”。

私はすいかが大好きです。あのジュシーな甘さと喉を潤す感覚。したたる水分は、ほてった体をやさしくクールダウンさせてくれます。だから夏になると、すいかが食事になるほどに食べてしまいます。(体を冷やすから本当は食べ過ぎはよくありません)そして、甘みを感じるためのひと塩。そんなことはしません。そのままがやっぱり一番好き。カプトムシの餌の分も残らないほど、皮ギリギリまで食べてしまいます。そんな虫泣かせなすいか好きである私ですが、この大好きなすいかを干すことで、新たな感動と出会いましたので、ニジャ ファンの皆さまへ、お中元変わりにお届け致します♪

干し野菜と出会うずいぶん前に、有名な八百屋さんから“水分の多いものは干せない”という話をうかがいました。その記憶から、水分が多いものは干せない。という認識でした。そして、干し野菜に出会い色々な野菜を干していくうちに、水分の多いものは干せない。というのも実験してみようと思いいち、色々試してみました。

例えばきゅうり。夏の名物、みずみずしさが特徴の“きゅうり”を干す。傷まないか、

はたまた水分がなくなるのか、と、どんなことになるのか心配でした。そして干すこと1日。歯ごたえコリッと、まるで漬け物のような食感。そして甘みもうま味も増す。そのままでも美味しい干しきゅうりは、炒めると香ばしい焼き目が付き、それはそれは、あか抜けた野菜に変身しているのです。市販のきゅうりは味の薄いものも多いのですが太陽に干すだけで、青臭さが消えて、どこにかくれてたの?!というくらい甘みが出て来て、きゅうりを美味しいと思って食べたことがなかったので(味噌やディップを付けて食べるものと思っていました)、干したきゅうりの甘さに出会ったときにはとても感動したものです。そして、水分が多いと言われている“きゅうり”を干せるなら、“すいか”も干せるのでは? そう思って試したのです。

今までの感覚から、夏の気候ですいかが干すとすると……の逆計算で、干す時間と厚さと食べたい食感をイメージし、だいたい1.5~2cm くらいの幅に切って、朝外に干しました。夜帰ると、すいかが半透明になり、まるでルビーのような艶やかな色になっています。見るからに美味しそう。そして手に取ると、すいかの身の部分が“てろん”としなり、それを一口ぱくつ。!!!!!!驚愕の甘さ。もともと甘いすいかが、極上の甘味にパワーアップ。そして、ほどよく水分が抜けている干し野菜は冷凍してもカチカチにならないので、早速冷凍。すると見事に“リアルすいかバー”。ほどよく水分が抜けて味



【すいかの干し方】

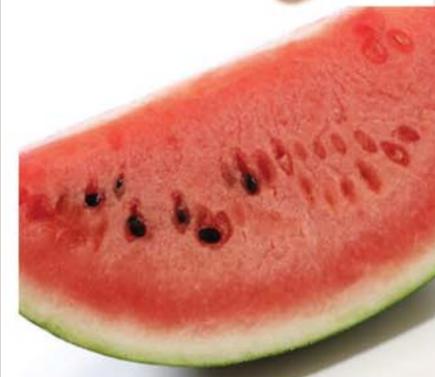
すいかを厚さ1.5~2cm くらいの厚さに切って、表面の水分を軽く拭き取り、外に干す。1日~2日で、すいかがとろんとなれば完成。冷蔵で数日、オススメは冷凍。

【干したすいかの皮】

上掲のように、すいかを干した時の皮の部分は、ウリ系の野菜と同様に使えます。一番外側の緑色の部分はさすがに堅すぎますが、白いワタは、そのまま炒め物にしたり、味噌漬けにして食べられます。すいかを食べられない人も、干しすいかのワタの炒め物は美味しいと言って食べていました。あの大きいすいかも干して食べれば、ゴミになるのは種と緑の皮目とほんのわずかなのです。私はすいかを干して、ワタと赤い部分の身を外してから身を食べ、ワタを料理に使っています。



わくわく!
 ごちそう
 キッチン



が濃縮、しゃりっとしっとり。すいかの凝縮された蜜の部分がひんやりとろん。とっても甘い。美しい味と書いて、美味しい。まさに、干したすいかは見た目美しく、味は極上、美味しいの一言でした。以前すいか農家さんが、すいかを煮詰めてすいか糖を作っているのを見たのですが、あれは時間がかかるなあと思っていましたが、干しすいかなら、誰でも簡単に1日~2日で甘〜いすいかを作ることができるので、これはもうみんなに知って欲しい!

このすいかアイスを食べた方からは、本当に感動の声が多数でした。すかすかになったすいかはそこまで美味しくないの、そのまま美味しいすいかを干してみてください。さらに美味しくなりますよ!

この甘味をぜひ、カリフォルニアの大空の下でもお試しください^^

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。



こねないパン キノア入り ぽちぽち食感 ベジタブルパン

今回使用するニジャオーガニックキノアは、アメリカの航空宇宙局 NASA が「21世紀の主要食」と絶賛するとともに、健康を考える人の中で注目を集めているスーパーフードです。含まれる栄養素はカルシウム、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、そして女性ホルモンに似た成分「フィトエストロゲン」が女性の美容健康食としても注目されています。ニキビやむくみ、イライラといった症状を緩和してくれます。



◆ 材料 (4個分)

ニジャ 強力粉	250g
インスタントドライイースト	2.5g
塩	2.5g
オリーブオイル	10g
水	160g
ニジャ オーガニック キノア	15g
水	キノアの2-3倍の水
塩	ひとつまみ

▼ お好みの季節の野菜を加えて、季節感のあるオリジナルパンを楽しみましょう!

スライス玉ねぎ ½ 個
ブロックに切ったプロセスチーズ 60g
粗く刻んだハム 60g
ざく切りキャベツ 小¼ 個
(特に外の葉が色が綺麗でおすすめ!)
などなど。

▼ お好みの季節の野菜を加えて

粉チーズ 適宜
オリーブオイル 少々

◆ 作り方

[キノアを茹でる]

1. キノアを洗う。
2. 小鍋にキノアと水、塩を入れて沸騰させる。
3. 沸騰したら蓋をしないで、水分が無くなるまで弱火で炊く。(10 ~ 20分)
4. 火を止め蓋をして約10分蒸らす。
5. 半透明でツヤがあり、細い根のようなヒゲができれば出来上がり。
6. ザルにあげ、水を切り冷ましておく。

▶ **POINT!** パンに使う場合は、充分な水切りと冷ますことを忘れずに!

[生地]

1. 大ボウルの中で強力粉、イースト、塩、茹でたキノアをゴムベラでよく合わせておく。
2. 水とオリーブオイルを合わせてから1.のボウルに少しずつ加え20分混ぜる。



3. 薄くオリーブオイルをボウルに塗り、丸めた生地を入れる。ラップやシヤワーキャップをかけて温かい(35℃位)場所で生地が約2倍の大きさになるまで50

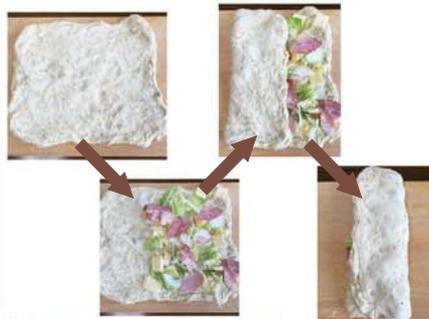
分から60分ほど置いておく。(一次発酵)

▶ **POINT!** 粉を付けた指で生地に穴をあけて一次発酵の状態を確認! 指を抜いて穴がすぐにふさがるとなるなら発酵不足なのでもう10分放置する。

4. 膨らんだ生地をまな板にのせ、手で優しく横長・長方形に伸ばす。
5. 長方形の½にお好みの野菜をのせ、上から軽く手で押さえ、具となじませる。

▶ **POINT!** 野菜を多く入れすぎると野菜から水分が出て生地が水っぽくなり火が通りにくくなるので、レシピ以上の野菜の量を入れないように注意しましょう。

6. 野菜をのせなかった生地½を折りたたむ。
7. 上から軽く手の平で押さえ、生地を90°向きを変えて横長に置き5.、6.と同じことを繰り返す。
8. 包丁で4分割。



9. オープンシートにのせた鉄板に生地を移し、固く絞った濡れ布巾をかけて40分休ませる。
10. オーブンを220℃に予熱しておく。
11. 刷毛やスプーンを使ってオリーブオイルを表面に塗り、上から粉チーズを振りかける。
12. オーブンに入れる前に、霧吹きでたっぷり生地に水をかける。
13. 220℃(428°F)で13~15分焼成する。
14. 焼き上がったら網にのせて水分をしっかりと飛ばす。

★今流行りの冷蔵庫発酵も可能です。3.の一次発酵を30分くらいしたら、ボウルごと野菜室に入れて一晩。焼き終えたい時間の約2時間前にボウルを取り出し、温かいところに置いて生地が室温になるまで待ちます。25℃(77°F)のところで1時間位。4.以降の作業は同様です。

お昼にお客様を迎える時に前日に混ぜておけば焼くだけ! 焼きたてのパンを出すのも夢ではないです! お子さんの夕方の習い事で忙しい時や、暑い日に持たせたい手軽な焼きサンドイッチ。おやつに出

したいときは、朝に混ぜて温かいところでちよっと一次発酵、冷蔵庫から1時ごろ出して放置、お子さんと一緒に成形を楽しんで焼成すれば、3時には焼きたてが楽しめます。



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。2020年オリンピック開催時にグルテンフリーのお弁当やランチを販売予定。レシピ開発中。

豆腐アイスクリーム

アイスクリームが大好きなので、豆腐を使ってヘルシーなアイスを見つけました。
色んな組み合わせで挑戦しましたがこのレシピがいちばんお気に入りです！
絵を描いたりMinecraftで建物や街を作ったりするのが大好きです。夏休みには、自分で
ミニチュアハウスを作る予定。将来は、大好きなアートをいかしたエンジニアになりたい！

Anne ちゃん
(11歳)

材料 (3~4人分)

- 木綿豆腐 ……1丁
- バナナ ……2本
- ココアパウダー ……大さじ2
- はちみつ ……大さじ2
- クルミ (またはお好みのナッツ) ……適量

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分加熱して、しっかり水を切っておく。
- ② バナナの皮をむき、1本を10等分くらいに切り、ラップに包んで冷凍庫で凍らせる。
- ③ お好みのナッツ類はおおまかに砕いておく。
- ④ 豆腐とバナナをフードプロセッサーに入れてココアパウダーとはちみつを加えて、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ 冷凍容器に入れてお好みのナッツを混ぜ入れて蓋をし、冷凍庫で1~2時間ほど冷やす。
- ⑥ ⑤を取り出して、大きなスプーンでかき混ぜてから、更に1~2時間冷やしたら出来上がり。

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

豚ヒレ肉のマヨネーズ焼き

味付けが簡単で、塩こうじに漬けることでお肉が柔らかくなって、野菜と一緒にいただくのでさっぱり。母がよく作ってくれたレシピを塩こうじを使ってアレンジしました。我が家のリピートメニューのひとつです。3人の子どもたちが「ママの料理おいしい♡」ともりもり食べてくれるので、ますますはりきって作ってしまいます。(笑)



Mihoko Tsuji

車社会、どうしても運動不足になりがちなので、がんばってランニング、テニス、ズンバなど身体を動かすようにしています。そしてますます食欲アップ!(笑)



お肉と玉ねぎをきゅうりでサンドして召し上がれ!

◆材料(4人分)

豚ヒレ肉かたまり…400g/玉ねぎ…½〜¾個/きゅうり…1本
塩こうじ…大さじ1½/マヨネーズ…大さじ2/しょうゆ…大さじ½
塩、こしょう…適宜

◆作り方

- ①豚ヒレ肉は8mm幅にスライスし、軽く包丁でたたく。ビニール袋に豚肉と塩こうじを入れてもみ、空気を抜いて密封した状態で冷蔵庫で30分休ませる。
- ②玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。水をきった後、塩をふり、水気をしぼっておく。きゅうりは斜めにスライスして皿に並べておく。
- ③①の豚肉の塩こうじをキッチンペーパーで軽く拭き取った後、塩、こしょうする(塩は少なめ、こしょうはしっかりめに)
- ④フライパンにサラダ油(分量外)をしき、③を焼く。両面焼いたところで一度皿に取り出す。フライパンを軽くふき、マヨネーズとしょうゆを入れて混ぜ合わせ、そこに豚肉を戻してさっと温める。
- ⑤きゅうりを並べた皿に④を盛りつけて塩をふる。その上に水気をしぼった玉ねぎをのせて出来上がり。

我が家の自慢料理

まぐろとサーモンの和風ポキ with ワンタン

残ったギョーザの皮や春巻きの皮の使い道を考えていた時に、たまたまレストランで出てきたアベタイザーにヒントを得て出来上がりました。食卓でもパーティーでも活躍してくれる強い味方です。全般、食品添加物はできるだけ避け、味付けも食材から出る旨味を活かすことを考えるようにしています。



Rika Iwasa

朝はまず白湯を飲むことからスタート。身体を温め代謝を上げることが目的です。おかげで快調!そして常に身体を動かすことを心掛けるようにしています。



おつまみに、おかずに、ポキ丼にしても! 万能です!

◆材料(4人分)

まぐろ、サーモン 刺身用…150g/アボカド…1個/玉ねぎ…小4個
ねぎ…1本/ワンタンの皮…適量
しょうゆ…大さじ1½/ごま油…小さじ2/わさび…お好みで
塩…少々/レモン汁…少々/ごま…適宜/揚げ油…適宜

◆作り方

- ①刺身を小さめに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにして水にさらした後、水をきっておく。ねぎは小口切りにする。
- ③アボカドを小さめのサイコロ切りにし、変色防止のためレモン汁をかける。
- ④しょうゆ、ごま油、塩を混ぜておく。
- ⑤ボウルで①②③を混ぜ合わせて④をかける。
- ⑥ワンタンの皮をお好みのサイズにカットして油で揚げる。
- ⑦⑤を器に盛りつけ、ねぎとごまをかけて出来上がり。⑥の揚げたワンタンの皮はお好みで盛りつける。

自慢料理の出演者大募集!

あなたの自慢料理を『ご馳走マガジン』誌上にご紹介ください。
Gochiso スタッフが取材に伺います。

自慢料理投稿編レシピ大募集!

Gochiso Magazine ではあなたのユニークな自慢和食レシピを募集します。

お料理の出来上がりの写真と材料、作り方のレシピをお送りください。
(顔写真、ご本人のお料理しているところなどもお送りください)

- 食材はニジヤマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。採用の際にこちらから連絡させていただきます。

■お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

Nijiya Market Gochiso Magazine
2180 W. 190th St., Torrance, CA 90504
E-mail: gochiso@nijiyamarket.com

■採用させていただいた方にはお礼として商品券 \$50 分を、さらに特別賞に選ばれた方にはスペシャルプレゼントをご用意しております。

※ご応募いただいた作品の意匠権、著作権、その他の権利は全てニジヤマーケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジヤマーケットの事業に使用される場合があります。
※応募作品の写真は返却いたしません。



さきいかの旨味が絶妙! ご飯が進みます!

◆材料(2~3人分)

小豆苗…1袋/さきいか…30g/にんにく…1片/卵…1個
マヨネーズ…小さじ1/オイスターソース…小さじ1
塩、こしょう…適宜

◆作り方

- ①小豆苗、さきいかは食べやすい大きさに切る。にんにくはせん切りにする。
- ②フライパンに油(分量外)をしき、にんにくとさきいかを炒める。
- ③②に小豆苗を加え、軽く炒める。
- ④③を手前に寄せ、空いたところにマヨネーズと卵を入れて混ぜる。炒り玉子状態になったら、小豆苗と合わせる。
- ⑤オイスターソースを加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調えて出来上がり。



小豆苗とさきいかの炒め

手軽に作れるのに旨味たっぷり。時間のない時の強い味方です。小豆苗もたっぷりいただけます。渡米してから、やはり肉料理の頻度が増えているので、他の食材もバランスよく摂れるように考えます。子どもたちに好き嫌いなく食べてもらえるように、食事もお弁当作りもあの手この手で。



Tomomi Fujisawa

ズンバで身体を動かして運動不足を解消、クラフトで頭や手先を使ってリフレッシュしています。他にも、睡眠を充分とるように、お酒は飲み過ぎないように…。

●海鮮わさびマヨ

タコ、イカなどお好みの海鮮や、大根のせん切り、トマトなどの生野菜も一緒に和えるとますます美味しい！
調味料はお好みで増やしてください。



〈材料：2〜3人分〉

ハマチ刺身… 8-10oz / キューピーマヨネーズ… ½ cup
わさび… 大さじ1 / しょうゆ… 大さじ½ / ラー油… お好みで
米酢またはレモン汁… お好みで

〈作り方〉

1. 刺身を2cmのサイコロ状に切る。
2. ボウルに刺身以外の全ての材料を入れて、味の調整をしながら混ぜ合わせる。
3. 2.に1.を加えて、刺身にソースが絡むようにやさしく混ぜ合わせる。



Tatsuya Marumoto

現在カンファにハマっていて、かなり楽しんでます。時々簡単な日本食のレシピにも挑戦しており、海老天おにぎりが最近のお気に入りです。

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

●バナナクランブルケーキ

バナナが柔らかくなりすぎた時に、このケーキをよく作ります。
熟されたバナナは香りと甘みが強くなって、ケーキにぴったり。

〈材料：9" x 13"型〉アメリカカップ使用

〈クランブルトッピング〉

小麦粉… 2 cup / ブラウンシュガー… 1 cup / 常温バター… ¾ cup (1 ½スティック)

〈ケーキ〉

バナナ… 大 2本 / サラダ油… ½ Cup / 砂糖… ¾ cup / 塩… 小さじ½ / 卵… 2個
サワークリーム… ½ cup / バニラエッセンス… 小さじ2 / シナモンパウダー… 小さじ1
小麦粉… 2 cup / ベーキングパウダー… 小さじ¾

〈作り方〉

1. オーブンを350°Fに予熱する。型にベーキングシートを敷いておく。
2. クランブルトッピングを作る：ボウルに小麦粉、ブラウンシュガーを入れて泡立て器でよく混ぜておく。小さめに切ったバターを入れて指ですりつぶしながらまとめる。
3. ケーキを作る：ボウルにバナナを入れ、フォークで潰す。そこにサラダ油、砂糖、塩、卵、サワークリーム、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
4. シナモン、小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて振るいながら3.に加え、スパチュラで全体が混ざるまでさくっと混ぜる。型に入れ、均等にのばし2.のクランブルをのせる。
5. オーブンに入れて40〜45分焼く。

※ クランブルトッピングに、粗く刻んだウォールナッツを½カップ入れても美味しいです。



Nana Honda

旅行が好きで、週末や休暇を使って色々出かけしています。そのうち世界中を旅するのが夢。料理は食べることも作ることも好きで今特にハマっているのはスペイン料理です

●コーンケーキ

ホームパーティーの定番で、誰もが大好きな一品です。
お好みでネギを入れたり、出来上がってからネギを
かけたり、他のソースをかけても美味しくいただけます。



〈材料〉

コーンの缶詰… 1缶15.25OZ (432g) / 薄力小麦粉… 100g / 水… 80g〜100g
キャノーラ油… 適量 / 焼き肉のたれ辛口… 適量

〈作り方〉

1. コーン缶をそのままザルなどにあげて水を切った後、ボウルに入れて、小麦粉と水を何度かに分けて、混ぜ入れる。※入れる度にヘラなどでかき混ぜる。
2. 生地がどろっとして少し粘り気がある感じになればOK。水分が足りない場合は、少しずつ水を加えてバランスを整える。(水を加えずぎなこと!)
3. フライパンを強火にかけ、油をフライパン全体に1分待つ。小さ目のスプーンで生地を一口サイズですくって、フライパンに薄く広げていく。(小さなお好み焼きをたくさん作る感じ)
4. 黄金色になって来たら、裏返して両面を焼く。(油がなくなって来たら、適度に補充する) 両面が黄金色になって、しっかり全体に火が通っていれば出来上がり。
5. 焼き肉のたれを付けて、食べます。



Yui Yamamoto

DJや作曲などを手がけ音楽イベントを主催しています。よくホームパーティーを開いていて、いつも40人くらいの料理を作っています。今年は3枚目のソロ・アルバムをリリースしました。ぜひウェブサイトでチェックしてください! <http://yuisensational.com/>

江戸庶民の味

④

— 甘酒 はやつくり —

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わりませんが、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？そして誰し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。

江戸では夏の風物詩だった 甘酒 はやつくり

江戸時代には夏場に飲まれていたという甘酒。今回は『料理早指南』（享和元年）に記されている「甘酒はやつくり」という調理法をご紹介します。この調理法は通常ならば一定の温度を保った上で15時間はかかるという甘酒つくりが1時間ほどできてしまうというなんとありがたい昔の知恵なのです。



◎材料

(4~5杯分)

米麴……………3000g

水……………900ml

道明寺干し飯(道明寺粉)

……………100g

◎作り方

① 道明寺干し飯をお湯で軽く洗い、水分を含み少しふくらんだところでザルに上げておく。

② すり鉢に水と米麴を入れ、よくすり合わせる。

③ よくすりあわせたものをすいろう(竹製のこし器)で濾して鍋に入れる。

④ これにザルに上げておいた道明寺干し飯を混ぜ、全体に馴染ませる。

⑤ 鍋を火にかけるが、この時、温度を60℃前後に保つことがポイント。30分から1時間煮立てれば甘酒のできあがり。

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うのです。



中央区月島
— 月島西仲通り —

日本の首都である東京は、すでに世界中からも注目される大都市といえます。狭い土地にたくさんの人たちがひしめき合って暮らしているイメージがありますが、当然そこには何代にもわたって住み続けている人たちによって受け継がれているさまざまな文化が今もなお息づいています。そんな東京23区には、やはりそれぞれの地域に根付いた食文化が存在しています。

そこにしかない「東京の美食」を求めて、シリーズでお伝えいたします。



今回ご紹介するのは、東京23区のほぼ中央に位置し、明治中期約100年ほど前に佃島から埋め立てによって開発された地域である月島です。昔から水辺や運河に囲まれた土地柄、鉄工業地帯として発展し、そこで働く多くの労働者とともに住宅地としても人口が急増していきました。明治末には必然的に「月島西仲通り商店街」ができて、大正から昭和初期にかけて月島地区は最初の全盛期を迎えます。

その後人口はさらに増え続け、区画整理された路地には長屋が立ち並び、商店街も一層の賑わいをみせて、街の中心的役割を果たしてきます。

このころの子供たちの遊び場はもっぱら商店街や路地や空き地といった場所。めんこ、ビー玉、ベーゴマ、かくれんぼ等を楽しんでいました。特に忘れてならないのは「駄菓子屋」。当時の「駄菓子屋」には大きな鉄板があり、遊んでお腹をすかせ

など歴史のある名店も健在です。

もんじゃ焼きの作り方
— 作り方も食べ方も独特！ —

た子ども達は僅かなお小遣いで「文字焼き(もんじゃ)」を作って食べていました。現在の「もんじゃ焼き」の原形といわれるこの食べ物は、小麦粉を溶いて薄く焼いたものに醤油や蜜をつけて食べていたそうです。

「文字焼き」とは焼く時に子供たちが文字や図柄を画いて楽しみながら食べていた様子から名付けられたといわれています。

現在、西仲通り商店街には「もんじゃストリート」と呼ばれる通りがあるほど観光客で賑わっています。1980年代後半に巻き起こった「もんじゃブーム」以来、多くのもんじゃ焼き店がオープンしその数70店舗以上の店が軒を連ねています。中には1950年創業の「近どう本店」や1955年創業の「いろは」

もんじゃ焼きとは、小麦粉を主体とした、いわゆる「粉もの」料理の一つ。お好み焼きとは違って、小麦粉を溶かす水の量が多く、またソースなどの調味料と一緒に混ぜ込んでしまうのが特徴です。そこにキャベツやさきいか、揚げ玉といった具材を入れてなじませ、それを鉄板に敷いて焼きます。食べる時は、鉄板に「はがし」とも呼ばれるへらで押さえつけて焼きながら食べます。鉄板に接する外側は、パリッとした食感で、押さえつけが足りない部分などはトロツとしています。



① 水で溶いた小麦粉と具を混ぜ合わせ、まず具だけを炒める。
② キャベツがしんなりしてきたら丸くドーナツ状に形を整え、土手を作る。
③ 土手の真ん中に残した生地を流し入れる。
④ 形を整えながらまんべんなく広げて、表面がフツフツしてきたら鉄板からハガシ(小さな専用へら)を使って食べる。

- もんじゃ焼きの種類は、魚介類をはじめエスニック系のものなど、本当にさまざま。
- 最近では、デザートもんじゃも登場！ お店によってユニークな人気メニューがあります。
- 第1位 スベ
 - 第2位 豚キム
 - 第3位 明
 - 第4位 タコ
 - 第5位 カレー
 - 第6位 ミ
 - 第7位 ウイン
 - 第8位 か
 - 第9位 納豆
 - 第10位



いぢごみるくもんじゃ(コーンクリームソーダ味もんじゃ(クリームシチュー、マッシュルーム)〈缶〉コーンなど)
クリーミーな味わいで、キッズに人気のもんじゃメニュー。
最近話題のデザートもんじゃ。焼くときの甘ったるい香りは独特。

- そばもんじゃ (そば、天かす、パルメザンチーズなど)
麺の歯ごたえが味のアクセント
- クリームソーダ味もんじゃ(クリームシチュー、マッシュルーム)〈缶〉コーンなど)
クリーミーな味わいで、キッズに人気のもんじゃメニュー。



いぢごみるくもんじゃ(コーンクリームソーダ味もんじゃ(クリームシチュー、マッシュルーム)〈缶〉コーンなど)
クリーミーな味わいで、キッズに人気のもんじゃメニュー。
最近話題のデザートもんじゃ。焼くときの甘ったるい香りは独特。

Let's もんじゃ Party — もんじゃレシピ

もんじゃ焼きは、ご家庭でもホットプレートを使って、ご家族やお友達が集まってワイワイ作れる楽しいパーティーメニュー。野菜をたっぷり入れて、いろいろな具材をお好みで加えられるから、ヘルシーでバリエーションも豊富！ここでは、おすすめのアレンジもんじゃレシピをご紹介します。ホットプレートで調理する場合は、ステンレスのへらを使うとテフロンなどのコーティングを剥がしてしまうことがあるため竹製や木製の道具を使用します。



インスタントラーメンで簡単！
ラーメンDEもんじゃ

【材料】
インスタントラーメン…1袋/キャベツ(千切)…200g/刻みネギ…1/2本
揚げ玉…大さじ4
〈生地〉添付のスープ…1袋/水…400ml/小麦粉…大さじ5

【作り方】
① ボウルに生地の材料とキャベツ、ネギを入れ良くかき混ぜて生地を作る。
② ホットプレートを温めて、キャベツとネギだけを先に入れ、しんなりするまで炒める。
③ しんなりしてきたら丸くドーナツ型に形を整えて土手を作る。
④ 土手の真ん中に生地を流し入れてふつふつして来たら、インスタントラーメンを袋の上から一口サイズに崩して生地の上に乗せ、その上に揚げ玉を入れてしばらく置く。



ダイエットに最適！
長いもと豆腐のトロトロもんじゃ

【材料】
木綿豆腐…半丁/長いも…100g/ちりめんじゃこ…50g/卵…1個
長ネギ…1本/かつお節…1パック/しょうゆ…小さじ2/刻み海苔…適宜
サラダ油…適宜

【作り方】
① 豆腐は水切りし、長いもはすりおろす。長ネギは小口切りにして、刻み海苔と油以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
② ホットプレートに油を敷き、①を焼く。
③ 火が通ったら出来上がり。
④ 刻み海苔をかけて、しょうゆ(分量外)で味の調整をしてください。



夏が旬の野菜に「生ラッキョウ」があります。通年販売されている瓶詰め、袋詰め、酢ラッキョウはカレーライスの付け合わせ位にしか考えが及びませんが、ひと味がう旬の生ラッキョウの真価を試してみませんか。

調理

きれいに皮を剥いた生ラッキョウを3日程塩漬けにした「塩ラッキョウ」は絶品です。その塩ラッキョウを包丁の腹を使ってギュと潰し、醤油をかけてご飯の上に載せたり、寿司に握ったりする「ラッキョウ鮓」はその風味豊かな美味しさに度肝を抜かれます。縦に刻んで「刺身のツマ」に、湯通しをして経節をふって「おひたし」に、そのまま煮込むとほっこりとした不思議なほど美味しいラッキョウに変身します。「ラッキョウ天ぷら」も得難い御馳走になります。何時でも買える出来合いの酢ラッキョウと違い、生ラッキョウは特別な味と香りと食感が特別な旬の御馳走を演出してくれます。

滋養

ユリ科ネギ属のラッキョウはアジア、ヒマラヤ地方の原産で、中国や日本では薬用として古くから栽培されていましたが、食用として使用されてきたのは江戸時代の後半からです。漢方薬として長い間使われてきただけあって、その薬用効果は目を見張るものがあります。ビタミン、ミネラルが豊富で、ネギやニンニクに含まれている硫化アリル、血液サラサラ効果のあるアデニンが含まれていて、ポリフェノール等による抗酸

化作用が強く、その相乗効果は「医者要らず」といわれるほどの薬用効果が期待出来ます。

食欲増進、消化促進、殺菌効果、血液サラサラ効果、等々の効能から疲労回復を早めて脳卒中や心臓病、成人病を予防します。ラッキョウの滋養強壮効果は万人が認めているところです。ビタミンB群は糖質、脂肪質をエネルギーに変える働きをして皮下脂肪を消化することで肥満を防止して、食物繊維が豊富なことから腸内菌の増殖を助け抗体能力を高めます。便秘を解消してダイエット効果は抜群です。

人気

日本での季節商品ラッキョウ人気は高く、毎年習慣的にラッキョウを漬ける家庭も多く見受けられます。地方色豊かなラッキョウが各地で栽培されて「島ラッキョウ」「花ラッキョウ」「鳴門ラッキョウ」「紫ラッキョウ」等と多彩です。栽培に適した砂地の多い鳥取県は生産高ダントツの日本1位です。第2位は宮崎県、鹿児島県です。鹿児島県ではラッキョウ好き人間が多く生産高に近いラッキョウを当地で消費してしまうほどの通揃いです。ラッキョウの調理方法も多彩で目を見張るものがあります。

アメリカの日系農家も高齢化のためかどんど

ん少なくなってしまう、生枝豆や生そら豆の供給が減って多くの冷凍物が出回るようになりましたが、フレッシュの旬の味は得難いものがあります。生ラッキョウのフレッシュもめっきり少なくなりましたが、夏のひと時貴重な生ラッキョウの旬の味を楽しみたいと思います。

栽培

通常栽培テキストのラッキョウ栽培のイメージは砂地栽培と化学肥料、長期栽培と除草剤、痩せた砂地での栽培も可能で、いつの間にか実ったラッキョウの簡単な収穫と載っていますが、オーガニック栽培となると話は別です。

ラッキョウ栽培はほぼ1年間に渡る長期栽培になるので、化学肥料と除草剤を使わないオーガニック栽培では結構な量の堆肥と年間に渡る何回もの雑草取りに追われます。作物近くの雑草は手作業となるので大変です。雑草取りを放棄すると、細いラッキョウの葉は雑草の日陰に隠れてしまい活発な光合成が難しくなり実は大きくなりません。

9月に堆肥を埋め込んで平台高畝を作り雑草対策に黒マルチを掛けます。10センチ間隔に種になる球根を一面に植えていきます。3週間ほどすると針のように細い芽が出てきます。

11月頃になると南カリフォルニアはたまたま



の降雨に見舞われたために数回に及ぶ雑草取りに追われます。

細かった芽が徐々に太く長く伸びて来て12月頃に30センチほどの背丈に伸びて可憐な花を付けます。この花は種子を持つことなく枯れてしましますが、地下では分球が始まりどんどん増えていくのです。

秋に植えたラッキョウは寒さに強く開花後に分球して各々の球根から芽が出てくると各々の球根が栄養分を蓄え始めます。5月頃に試し堀をしてみるとまだまだ小玉です。この時期に雑草をきれいに取って光合成を促します。

7月にラッキョウの葉が黄色くなってくると収穫です。トラクターの後ろに根菜掘機を付けて引いていくと多量の真っ白なラッキョウが面白いほど飛び出していきます。

球根

植物の球根とは、地下に栄養を蓄えられ肥大した器官の部分です。性質的には休眠期と生育期があり休眠期は保存状態が続きます。季節、気温、湿度と生育環境が整ってくると生育期に入り発芽、開花、分球して繁殖していきます。

球根は種子植物のように受粉で増えていくのではなく、地下で分球してクローンタイプで増えていくので遺伝子変化はしにくいのです。球根というただ単に根の部分が肥ったものと思いがちですが、葉や茎等の変形する部分によりその種類は5つのタイプに分けられています。

短縮した茎が肥大して葉っぱや葉の一部が変形して重なり合って球形になったものを鱗茎(りんけい)と呼びユリ根、タマネギ、ニンニク、ラッキョウ等がそれにあたります。生育して分球する

時は葉の部分であった所が新しい球根になり親球は消えてしまいます。

球茎(きゅうけい)とは短縮した茎が球状や卵型に変形したもので、乾燥した葉の一部は外側に残って薄皮になります。代表的なものがサトイモで、生長した時に子芋が出来て増えていき、分球しても親芋は残ります。

塊茎(かいけい)とは短縮した茎が肥大して養分を溜めたもので代表的なものがジャガイモです。

根茎(こんけい)は地下茎全体が肥大して棒状や塊状になったもので、節が目立ちそこから芽や根を出します。ショウガ、レンコン等がこの種類です。

塊根(かいこん)はサツマ芋のように肥大した根が養分を溜めて塊状になったものです。

ラッキョウは鱗形タイプの球根で葉の一部が変形したものですから、重なり合ったラッキョウの皮一枚ずつが新しい球根として分球していきます。「サルにラッキョウを与えると皮を何回も剥き中身がないので捨ててしまう」という話がありますね。捨てた皮の枚数分が一年間の栽培期間に分根して皮の一枚一枚がラッキョウとして育ち、収穫時には20から50倍に増えていくのです。

紫ラッキョウ

夏に南日本を旅行していると度々紫色の珍しいラッキョウに出会います。大粒で綺麗な赤紫色です。さもポリフェノールが多そうで、食べてみるとその爽やかな味、甘味と香り、シャキシャキ感がたまりません。

紫ラッキョウとは2000年に福井県でラッキ



ョウとタマネギの種間雑種で改良された「越のレッド」という品種だそうです。分球で増えていき、花が咲いても種子を作らないラッキョウを交配して種間雑種を作り出すには子房培養というテクノロジーを使ったそうです。

子房培養とは、花の基盤である元々種子になる部分である主房を取り出し、実験室の中で人工培養して受粉して種子になるまで育てる方法です。数々の種間雑種新種を作り出し葡萄やイチゴ等の品種改良にも使われているそうです。

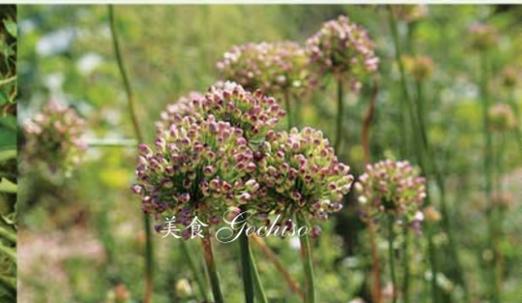
紫エシャロット、ハイブリッドラッキョウ、紫ラッキョウ、等の名でよばれていて、殆どは生食されています。まさに幻の紫ラッキョウを一度食べてみたいと思いませんか。

オーガニック栽培

植物の葉の部分は緑の葉緑素で光合成をしてエネルギーとしての糖質等の有機物を作り出す他にも、光の方向を感知して伸びる方向を決めたり、体内の炭素ガスや水分をコントロールしたり防虫効果を狙って防衛物質を分泌したり、あるいは匂い物質を放出したり感知して周りの植物とコミュニケーションを取ったり、複雑で繊細な仕事をこなしています。

ラッキョウは繊細な葉が変形して出来た球根ですからデリケートな性格で、良好な栽培条件を整えることにより栄養価をタツリ含んだラッキョウが栽培出来るのです。

オーガニック栽培とは、最も自然に近い状態で作物の栽培条件に相応しい自然環境を整える栽培方法ですから、ラッキョウのように繊細で栄養価の高い作物栽培に適した栽培方法であるといえます。



お勝手道具物語

包丁



キッチン、台所、お勝手、炊事場……お料理をする場所の呼び方は色々ありますね。特にお勝手とは、昔は女性が家の中で自由にふるまえるのは台所だけだったということから「勝手」と呼ばれるようになったそうです。今では男性も料理をする時代。もはや女性だけが勝手にできる場所ではなくなってきているかもしれません。それはそれで、楽しく料理ができる場所には変わりありません。そして料理をする際になくてはならないものが、調理道具です。現在調理の際に使用する器具は、用途に応じて様々な種類が存在していますが、そんな調理道具のことをもっときちんと知っておきたいものですね。そこで今回は基本中の基本「包丁」について勉強したいと思います。

切る道具としての包丁

料理をするには、当然ながら野菜の皮をむいたり、材料を切ったりといった下ごしらえから始まります。下ごしらえさえすれば料理の8割は完成したも同然といわれるぐらいです。そしてそのほとんどはやはり「切る」という作業が基本となっています。人類史上、最も古い「切る」道具は石器であるといわれており、それから時代とともに青銅、鉄、鋼（ハガネ）へと素材が移り変わっていきます。青銅は軟らかいためもともと「切る」道具には向いておらず、青銅よりも硬い鉄は、すぐにさびて刃先が丸くなってしまいました。そして鋼は鉄に炭素を加えた金属のことで硬さや耐久性に優れており、鋼を手に入れたことで、「切る」道具は格段に進化したといえます。

日本での包丁の歴史

日本で最初に包丁らしきものが現れるのは奈良時代で、正倉院には「刀子（かづす）」と呼ばれる料理用の小刀が保存されています。平安時代になると、刀子は食材によって使い分けられ、料理道具としての性格が強めていきます。「包丁（ほうちゆう）」という名が登場するのは、平安時代後期になってから。包丁はもともと「庖丁」と書いており「庖」は、台所を意味する「厨（くりや）」と同じ意味です。「丁」は、馬の世話をする「馬丁」、庭を手入れする「園丁」といった言葉があるように、使用人を指す語であったことから「庖丁」とは、厨房の仕事に従事する者、つまり料理人のことを指していたといえます。

「庖丁」と略して呼ぶことが定着しました。ただし「庖丁」は魚や鶏などを切るものに使われ、野菜を切るものは区別して「菜刀（ながたな）」と呼んでいたようです。そして江戸時代になり武家社会から町人社会へと移り変わると、肉や魚を切る「庖丁師」、野菜を切る「割肴師（きざみさかなし）」といった専門の料理人が登場します。さらに戦国時代に培われた刀鍛冶の技術が発展し、江戸時代の中期には大阪府の堺や、兵庫県の三木、福井県の武生など包丁の一大産地も生まれました。現在も使われている出刃包丁（魚や鶏をおろす）、菜切包丁（野菜用）、柳刃包丁（さしみ用）といった形が登場するものがこの時代です。

包丁の近代化

明治時代になると一気に西洋料理が入ってきて、料理が多様化するとともに、包丁もまた姿を変えざるを得ませんでした。明治時代から大正時代にかけて、家庭に必ずある包丁といえば、菜切包丁と出刃包丁。それが西洋料理の普及に伴い、昭和になると洋包丁の牛刀と和包丁の菜切包丁とをかけ合わせ、肉、魚、野菜に使える「文



両刃と片刃の違いって??

豆知識

両刃とは、刃の断面を見たときに、両側面にほぼ同じ角度の刃がついているもの。片刃とは、片方だけに刃がついているもの。同じ角度で研いだ場合、片刃の方が鋭角にでき、食材に対する刃の角度も微妙に調整できるという利点があります。それに対して両刃は、食材に対してまっすぐに入りがり、左右同じように切れるという特長があります。片刃の刺身包丁で生の魚を引くように切ると、薄くきれいな刺身が出来るのです。ということからも、和包丁に片刃が多いのは切り口の美しさを追求して発展していったからだといえます。

また洋包丁は両刃が基本となっており、調理段階で使われる刃物は肉や魚を解体する意味合いが強いいため、押して切るのに適した両刃が用いられるようになったということです。

ニジヤで販売しているセラミック包丁の紹介

- **サントクナイフ**: 不動の1番人気。刃渡り14センチというのは、大半の方がまな板で包丁を扱われる日本では最も使い勝手のよいサイズです。
- **ユーティリティナイフ**: 刃渡り11センチでちょうど中間のサイズ。
- **ペアリングナイフ**: 刃渡り7.5センチ。日本では販売されていないサイズ。



かつてはアメリカで Universal Knife と呼ばれていたナイフも、そして包丁は、更に進化を遂げていきます。現在一般的な包丁の素材といえば、やはりステンレスと鋼。種類としては、まずドイツ Solingen に代表される洋包丁と Kai・Shun や Global、菊一などの和包丁が人気を二分しているようです。かつてはアメリカで Universal Knife と呼ばれていたナイフも、その製造工程において高温処理を受けたもの」となっています。

更に進化を遂げる包丁

最近では「Santoku」という呼び名が定着してきています。そんな中で、華々しく現れたのがセラミック包丁です。Ceramics (セラミックス) という英語は、粘土を焼き固めたものを意味するギリシャ語の Keramos (ケラモス) を語源としています。もともとは陶磁器のことを指していましたが、最近では耐火物、ガラス、セメントを含む非金属・無機材料を指して使用されることが多いようです。そのようなことから、現在のセラミックスの規定としては、「非金属・無機材料で、その製造工程において高温処理を受けたもの」となっています。

セラミックとは

今ではすでにお馴染みのセラミックですが、当初は電子機器や半導体などの部品に使われるものでした。その技術を生かして別の製品を作れないかと知恵を絞った中でモノになったうちのひとつがセラミック包丁だということです。それは今から30年以上も前のことで、京セラが世界で初めて開発しました。当時は1本2万円ぐらいして、おカネがあつて珍しいものが好きな銀座のママなどをターゲットに営業活動にも苦労していたとの逸話も残っています。

包丁を選ぶ

包丁にはたくさん種類があり、いったいどれが良いのか……悩むところですね。包丁を選ぶポイントはいくつかあります。よく切れること、切れ味が続くこと、扱いやすいこと、などがあげられると思いますが、実は切れ味が続く包丁は、刃が欠けやすくて研ぐのが難しいといわれており、逆にすぐに切れにくくなる包丁は、刃が欠けにくくどちらかといえば研ぎやすいといわれているようです。どちらか一長一短といつころですね。

また材質から見ると、現在出回っている包丁の刃の素材は鋼、ステンレス、セラミックが主に占めています。鋼はとも切れ味が良い反面、錆びやすいのが弱点。プロの料理人は鋼を好みますが、それはしっかりと手入れができるから。そしてやはり一番に考えたいのは、自分にとって使いやすいかどうかという点です。切れ味を重視するか、デザインか、または軽く扱いやすいものにするか、それぞれのライフスタイルによっても重点事項は変わってくるかもしれません。使っていくうちに自分の手にしっくりと馴染んでいき、それが日常と化していくぐらいの心地よさが生まれるとよいですね。少しぐらい値がはっても、やはり好きな道具を大切に長く使えたい方がよいと思います。道具との相性や愛情も重視していただきたいです。

という点で、あくまで切れ味を追求するなら「鋼」を、使いやすさを求めるなら「ステンレス」か「セラミック」を、ということになるでしょう。そしてやはり一番に考えたいのは、自分にとって使いやすいかどうかという点です。切れ味を重視するか、デザインか、または軽く扱いやすいものにするか、それぞれのライフスタイルによっても重点事項は変わってくるかもしれません。使っていくうちに自分の手にしっくりと馴染んでいき、それが日常と化していくぐらいの心地よさが生まれるとよいですね。少しぐらい値がはっても、やはり好きな道具を大切に長く使えたい方がよいと思います。道具との相性や愛情も重視していただきたいです。

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

夏の逸品

古式精米製法 吟撰隅田屋米

隅田屋は 1905 年に創業した、東京の墨田区にある米穀専門店。100 年以上続く米屋の知識と独自の精米、配合技術で美味しく安全なお米をお届けしています。

隅田屋のこだわり

隅田屋が創業以来受け継いできた稲を読む業は、お米が生きる気候風土を読みとく技術と知恵の結晶といえます。隅田屋が考える味を実現できる土壌や水質、環境にあったお米の中から更に厳選して、毎年使うお米を変えています。さらにそこから香り、味、粘り、食感、外観の 5 項目を軸として、その時の最高のブレンドを行っていくのです。白く大きな粒で、炊きあがりの芳醇な香りと適度な甘み、爽やかな粘りが特徴です。お米本来の旨味を追究しつつ、おかずの味を引き立たせることのできるお米の黄金比を目指しています。

現在日本で生産されるお米には数多くの品種が存在します。そして、それらはどの品種もその年によってそれぞれの特性の仕上がり方が違ってきます。隅田屋では毎年そんな数多くのお米の中から社内だけの格付けを行っており、香り、甘み、ツヤ、容姿、そして食感に分け、そのバランスで隅田屋だけの最高のブレンドが出来上がるのです。

お米が産地ブランドのみで差別化・販売されている現在において、その年の最高のお米を厳選、ブレンドし時間をかけて精米されるお米は、他の地域や事業者には真似できないお米といえます。

精米方法

精米には代々受け継がれてきた大型循環精米機を使用して、ゆっくり、じっくり時間をかけた古式精米製法を行っています。一般の精米方法の約 7 倍の時間を

かける古式精米製法はお米同士の摩擦によって外皮を削る研削から研磨、仕上げ、磨きという工程で出来上がり。お米との対話を通し、時間をかけて少しずつ何回も精米することで、お米本来の甘い香りや旨みを出すことができます。また、最新の異物除去装置を導入し、品質管理も徹底しています。

このように「隅田屋米」は、まるでワインにおけるぶどうのように、毎年変わるお米の品質を考慮しながら、全国から複数のお米を厳選し、ブレンドしています。そのことで、1+1 が 3 にも 4 にもなっていくものと考えます。それが可能なのは、5 代続いている歴史の中で築き上げてきた産地や業者等とのネットワークがあるからです。

さまざまな情報を基に銘柄や産地を絞り、厳選したお米をブレンドして、オリジナルの味を生み出しています。これからも、老舗として更なる品質の向上と安心安全にこだわっていく隅田屋米の美味しさをぜひ一度お試しください。



こだわりのブレンド米『墨田屋米』



ニジャマーケットで開催した“炊飯教室”

以前のご馳走マガジンをみて、いつか作ってみたいと思っていた、兜のコロッケ。今年の子供の日に挑戦しました！思ったより簡単に上手にできたので、大満足！！子供たちも大喜びしてくれましたよ。

Nagasaki, JP Shinobu さま



Gochiso このレシピは確か2015年春号に掲載したものです。とても上手に出来ています。作っていただいて、ありがとうございます。

私の今ハマっているものを聞いてください。それは酵素玄米です。ニジヤのオーガニック玄米とオーガニック小豆を炊いて3日間保温し続けます。そうすると酵素の働きが活性化して身体に良く、美味しく食べられます。今度ぜひ特集してください！

Long Beach, CA Yoshie さま



ご馳走マガジンはとにかくカラーが美しい！日本語のわからないアメリカ人の友人さえ、これは何？と聞いてきました。特に黄色の発色が綺麗です。早速作ってみたいと思うレシピばかり。アイデア、編集、ご苦労様です。ありがとう。

Torrance, CA Misuzu さま

Gochiso 日本でも有名人が食べていると話題になっていますね。ご馳走マガジンでもぜひ取り上げたいトピックです。情報をいただき、ありがとうございました。

Gochiso こちらこそ、いつも楽しく読んでいただいて感謝です。これからもますますがんばりますのでよろしく願い致します。アメリカ人のお友達にはぜひ英語版のご馳走マガジンを差し上げて下さいね。

ニジヤ便利

ニジヤマーケット トーランス店とマウンテンビュー店にて、炊飯教室が行われました。米の専門家五つ星お米マスターの片山先生を日本からお呼びして、レクチャーいただきました。

目からウロコの新しい発見に、お越しいただいたお客様も大喜び。美味しいお米を更に美味しく炊ける裏ワザが盛り沢山でした。



お米マスター
片山先生



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？

暑くて食欲も下がる季節ですが、そんな時にも食べやすくヘルシーな食のご提案をさせていただきます。ぜひとも参考にしてくれぐれも夏バテにはお気をつけください。

そして元気に楽しい夏をお過ごしいただきたいと思います。

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、すっき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@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

