

美食

Summer 2020

Gochiso

食欲増進

巻頭
特集

夏のカレー

夏はしっかり
サラダを
食べよう!

夏といえば、ゴーヤ/日本食のススメ ~元気に美味しく幸せに/野菜のおかずいろいろ
夏には爽やか! 塩レモン活用法/わんぱくキッズの食いしんぼうカフェ/日本食旅
ニジャPB: 蒲焼のたれ/ポン酢/有機抹茶/三陸産カットわかめ/オリジナルドレッシング



巻頭特集	食欲増進!— 夏のカレー	2
	ニジャ 夏の新作弁当、寿司、惣菜	8
	ニジャ おうちで作るシリーズ	9
	野菜のおかず いろいろ。	10
	ニジャオリジナルドレッシング新登場 夏はしっかりサラダを食べよう!	12
	[連載] 日本食のススメ 元気に美味しく幸せに	14
	ニジャの 昆布	16
	ニジャ 蒲焼のたれ 新登場!	17
	アコのるんるんパリ便り — パリよりボンナペティ!	18
	夏だって! ニジャ 鍋スープ活用法	20
	夏といえば、ゴーヤ	22
	今日はカレーの日! 小海老のココナッツカレー 稲庭うどん	24
	ニジャの ポン酢 新登場!	25
	夏ですから~ 美肌食でおもてなし	28
	夏には爽やか! 塩レモン活用法	30
	[連載] 自然と共に生きる	32
	わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ	38
	[連載] Uncle Philのお料理ダイアリー	40
	にじや食堂 ~ 鶏唐揚げのみぞれ煮定食~	42
	わくわく!ごちそうキッチン	44
	ニジャ こだわりの有機抹茶 新登場!	46
	我が家の自慢料理	48
	玲子さんちの米粉レシピ— 紫芋の甘酒・和アイス/酒粕クラッカー	50
	[連載] 満腹男飯	52
	ニジャ 三陸産カットわかめ 新登場!	53
	台所川柳	54
	オーガニック栽培の現場から	56
	日本食旅— 種子島 島幸だより	58
	お勝手道具物語 ふきん	60
	ニジャ こだわりの逸品。	62
	みなさまからの声、声、声	64



(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: _____

ニジャオンラインショップからもオーダーできるようになりました! <http://www.nijiyashop.com>

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
 Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiyamarket.com
 ©2020 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET
 EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa
 EDITOR / WRITER: Ayaka Okada
 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
 Reiko Yoshida
 Hitachiya USA
 Akimi Furutani
 Seiko Yoshihara
 Mariko Saito
 Asami Goto
 Rika Mishima
 Dr. Ito
 Yuki Hirota
 Fumi Ozaki
 Phil Murachi
 Yusuke Yamamoto
 Yasuo Kojima
 Ako Nagasue

夏の カレー

■ 材料: 2人分

ズッキーニ 1/2本
 なす 1個
 ベルペッパー 1/2個
 玉ねぎのみじん切り 1/3個分
 植物油 大さじ2
 にんにくみじん切り 小さじ1
 しょうがみじんぎり 小さじ1
 合いびき肉 150g
 粉チーズ 大さじ2
 カレールウ 2かけ
 トマト 大1個
 水 400ml
 塩、こしょう 適宜
 ご飯 茶碗2杯分

<トッピング>

粉チーズ 大さじ1~2

作り方

1. トマトは大き目の角切りに、ズッキーニ、なす、ベルペッパーは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、ズッキーニ、なす、ベルペッパーを炒め、なすがしんなりしたら、取り出しておく。
3. 同じフライパンに油大さじ1を足し、ひき肉を加えて炒める。ひき肉にこんがり色づいてきたら、玉ねぎ、にんにく、しょうがを加え、3分ほど炒める。
4. トマト、水を加えて混ぜ、煮立ったら火を止め、ルウを入れて溶かす。
5. (2)の野菜をフライパンに戻し、再び火にかけ弱火で約5分煮る。粉チーズ大さじ2を加えて混ぜる。味をみて塩、こしょうで味をととのえる。
6. 器にご飯と共に盛り付け、粉チーズをトッピングする。



煮込み時間を短縮

ひき肉で時短、夏野菜のカレー

■ 材料: 2人分

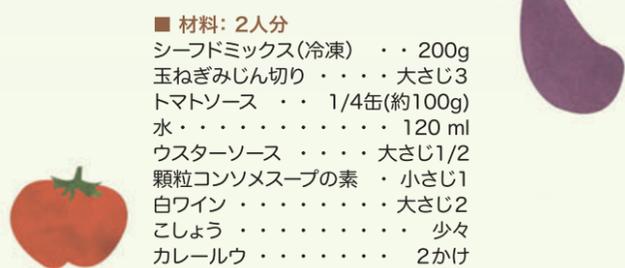
シーフードミックス(冷凍) . . . 200g
 玉ねぎみじん切り 大さじ3
 トマトソース 1/4缶(約100g)
 水 120 ml
 ウスターソース 大さじ1/2
 顆粒コンソメスープの素 小さじ1
 白ワイン 大さじ2
 こしょう 少々
 カレールウ 2かけ
 ご飯 茶碗2杯分

<トッピング - お好みで>

パセリみじん切り 適量

作り方

1. 耐熱ボウルにシーフードミックス、玉ねぎ、トマトソース、水、ウスターソース、コンソメ、白ワイン、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。カレールウをのせてふんわりとラップをし、1200Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
2. ラップを外してよく混ぜ合わせ、カレーソースが沸騰して、シーフードに火が通るまで再びラップして2分ほど加熱してできあがり。
3. 器にご飯と共に盛り付け、パセリを散らす。



鍋要らず、火を使わずできる

レンジで簡単シーフードカレー

■ 材料: 2人分

米 1合
 チキンブロス 1合の線までの量
 玉ねぎみじん切り 小1/4個分
 にんじんみじん切り 1/4本分
 ウィンナー輪切り 3本分
 ニジヤカレーフレーク 大さじ1
 ケチャップ 小さじ1
 ウスターソース 小さじ1/2
 バター 大さじ1
 ピーマンみじん切り 1個分

作り方

1. 米を研ぎ炊飯器に入れ、1合の線までチキンブロスを加える。
2. 玉ねぎ、にんじんとウィンナー、カレーフレーク、ケチャップ、ウスターソースを米の上のせて平らにする。
3. 炊飯を開始。
4. 炊けたらピーマンとバターを加えて混ぜ、蓋をしめて5分蒸してできあがり。

具材を入れたら、炊飯器におまかせ

炊飯器カレーピラフ風



食欲増進!

夏の カレー

暑くなると、夏バテや食欲不振が起きがち。そんな気持ちも晴れやかに吹き飛ばす、カレーを使った、いつもと違うレシピをご紹介します。

カレーの歴史

18世紀、イギリス人がアジアとの貿易で、多種のスパイスとインド風煮込み料理を自国に持ち帰りました。その後、イギリスのシチューの調理法が応用された、カレーが日本に伝わり、さらにアレンジされて広まったのが、「日本のカレー」の起源です。19世紀、イギリスで

スパイスを調合した「カレー粉」が商品化され、アジア各国に逆輸入の形で広がっていきました。

アメリカでは1824年の料理本でカレーレシピが初紹介され、1941年の小説にカレーに関する記述が登場しています。

日本では明治時代、西洋料理としてカレーが紹介されました。富国強兵の時代、高タンパクで栄養価が高く、日本風にアレンジされたカレーライスが軍人に最適な料理として提供され、一般にも浸透、人気を得て現在に至ります。

夏の カレー



■ 材料: 2人分

<具材>

にんじん 1/2本
鶏むね肉 大1枚
じゃがいも 小さめ1個
れんこん水煮 2切れ
ぶなしめじ 1/2パック
絹さや 6枚
トマト 1個
水 400ml
ゆで卵 1個

<カレーペースト>

植物油 大さじ1
玉ねぎみじん切り 1/4個分
セロリみじん切り 1/2本分
にんじんみじん切り 細め1本分
にんにくみじん切り 小さじ1/4
しょうがみじん切り 小さじ1/4
ニジヤカレーフレーク 大さじ3
顆粒コンソメスープの素 小さじ1
塩 小さじ1/4

作り方

1. 具材のにんじんは大きめの一口大に切る。じゃがいもは必要に応じて皮をむき、二つに切る。ぶなしめじは小分けに、トマトは大き目の角切りにする。
2. 絹さやは筋を取り、色が鮮やかになるまで茹でておく。



■ 材料: 春巻き4~5本分

<中身>

植物油 大さじ2
キャベツ千切り 100g
にんじん千切り(水にさらす) 1/8本
じゃがいも千切り 1/4個
玉ねぎ薄切り 1/8個
塩 小さじ1/4
こしょう 小さじ1/8
ひき肉(豚牛鶏いずれでも) 80g
ニジヤカレーフレーク 大さじ2
酒 大さじ2
水 100ml
水溶き片栗粉(片栗粉+水) 各大さじ1/2

<成形用>

春巻きの皮 4枚
植物油 適量
ノリ(小麦粉+水) 各小さじ1

札幌発祥の人気カレー風をあっさり胸肉で チキンスープカレー

3. 鍋に水、塩、鶏むね肉、にんじんを入れ、蓋をして中火にかける。沸騰したら直ぐ火を止め、アクを取り、鶏肉を裏返し、蓋をして5分おき、余熱で火を通す。
4. 鶏肉とにんじんを茹でた鍋から、鶏肉のみを取り出しておく。じゃがいもを入れ、いもが柔らかくなるまで15分ほど煮、具材は取り出し、スープだけにする。
5. <カレーペースト>を作る。フライパンに植物油、にんにく、しょうがを入れて弱目の中火にかけ、香りが出るまで炒め、みじん切りの玉ねぎ、セロリ、にんじんを加え、3分ほど炒める。
6. (5)に、カレーフレークを加え、全体に混ぜたら、1分炒める。
7. カレーペーストを(4)のスープ鍋に入れ、トマト、コンソメスープの素を加え弱火にし、蓋をして10分程度煮る。
8. (3)の鶏肉を食べやすい大きさに手で裂くか切っておく。
9. 鍋に鶏肉と(4)で取り出した具材、ぶなしめじを加え、再び沸騰したら火から下ろす。
10. 器に盛りつけ、絹さや、れんこん、ゆで卵を飾る。ご飯は別に用意する。



スープカレーの起源

日本のスープカレーは1971年、北海道、札幌市内の喫茶店で発売された「薬膳カレリィ」が発祥とされています。アジア各国のカレー料理をヒントに考案されたもので、サラサラのスパイシーな具なしカレースープでしたが、のちに具が加わりました。1993年に「スープカレー」の名称がつけられ、北海道内で人気が広がり、郷土料理の地位を獲得しました。その後2003年の横浜カレーミュージアム出店をきっかけに、現在では全国区の料理です。

スープカレーの食べ方

スプーンにライスを取り、それをサラサラのスープカレーにくぐらせて食べるのが北海道の基本スタイルです。

もちろん、食べ方に“決まり”はないので、ライスにスープカレーをかけたり、ライスをスープカレーの器に入れて食べてもOKです。



揚げないサクサク変わり春巻き カレー焼き春巻き

作り方

1. フライパンに植物油を入れて中火で熱し、野菜を炒め塩、こしょうを振る。
2. 野菜がしんなりしてきたら、ひき肉、カレーフレークを加えて炒める。
3. 全体に均等に混ぜたら酒、水を加えて沸騰させ、時折混ぜながら弱火で3分煮る。
4. 一旦火を止め、水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、再沸騰させたら、パットやボウルに移し、粗熱を取る。
5. オープンを375°F(約190°C)で予熱する。
6. 春巻きの皮1枚ずつに植物油をはけで塗り、重ねておく。(4)を春巻きの皮で包み、巻き終わりを小麦粉と水のノリで留め、表面に再びはけで油を塗る。
7. ベーキングパンに焼き網をのせ(または、くしゃくしゃにしたアルミ箔を敷き)その上に巻いた春巻きを置き、オープン375°Fで15~20分程焼き色が付くまで焼く。
8. 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

人気のサバ缶で炒めるだけレシピ

サバ缶でドライカレー

■ 材料: 2人分

玉ねぎみじんぎり 1/3個分
植物油 大さじ2
にんにくみじん切り 小さじ1
しょうがみじん切り 小さじ1
刻み赤唐辛子 小さじ1(お好みで加減)
ニジヤカレーフレーク 大さじ1
サバ水煮 1缶(約100g)
トマト角切り 中1個分
砂糖 小さじ1/2
レモン汁 小さじ2
ウスターソース 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
バター 大さじ1

<トッピング - お好みで>

温泉卵 2個
グリーンオニオン 1本
刻み赤唐辛子 少々



作り方

1. 深めのフライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを3分ほど炒める。弱火に落とし、にんにく、しょうが、赤唐辛子、カレーフレークを加え、1分ほど炒める。

■ 材料: 大2枚分

<からしマヨネーズ>

マヨネーズ 大さじ2
和からし 小さじ1
牛乳 大さじ1/2

<生地>

お好み焼き粉 100g
水 160 ml
卵 2個
キャベツ 千切り 300g
揚げ玉 20~30 g
グリーンオニオンみじん切り 2本分
ニジヤカレーフレーク 大さじ3
豚バラ肉 6枚
植物油 適量

<トッピング>

スライスチーズ 2枚
お好み焼きソース 適量
青のり 適量
かつお節 適量

カレーお好み焼き

お子様にも大人気



夏の カレー



サバ缶の栄養

サバには良質なタンパク質・EPA、DHA、ビタミンD、ビタミンB2やビタミンEが豊富に含まれています。また、サバ水煮缶は生のサバよりEPA・DHAが多く、また、骨ごと食べられるサバ缶は生のサバに比べ、圧倒的に多いカルシウムを摂取できます。長期保存ができ、栄養たっぷりのサバ缶は常備したい食材です。

2. サバ缶の水気を切り、トマトと共にフライパンに加える。サバをほぐしながら弱めの中火で3分ほど炒める。
3. 砂糖、レモン汁、ウスターソースを加えて、さらに3分ほど炒め、塩・こしょうで味を調える。
4. バターを加えて混ぜ、溶けたら火から下ろし、器にご飯と共に盛り付け、お好みで温泉卵や刻みねぎをトッピングする。

ささっと作れる副菜

カレーポテトサラダ

■ 材料 2~3人分

ニジヤカレーフレーク 大さじ1
お湯 大さじ1
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ4

<ポテト>

じゃがいも 中2個
塩 小さじ1/4

<塩もみ野菜>

ズッキーニ 1/2本
にんじん 2cm
塩 小さじ1/4

作り方

1. 小さなボウルにカレーフレークとお湯を入れ、溶かし、こしょうを加えておく。
2. じゃがいもは皮をむき、一口大ほどに切り、耐熱ボウルに入れ、水で洗うように表面を濡らし、塩をまぶし、ラップで覆い、1200wの電子レンジで6~7分、火が通るまで加熱する。
3. じゃがいもを加熱している間にズッキーニを薄くスライス、にんじんは薄くいちょう切りにする。塩をふって軽く混ぜ、しんなりしたら水けをしっかりと絞る。
4. (2)のじゃがいもに火が通ったらマッシャーなどで粗めにつぶし、粗熱を取る。
5. マヨネーズに(1)のカレー液を加えてむらなく混ぜてカレーマヨネーズを作り、(3)の野菜と共にマッシュポテトのボウルに入れ混ぜ合わせて出来上がり。

作り方

1. マヨネーズ、和からし、牛乳を混ぜてソースを作っておく。
2. ボウルにお好み焼き粉、水、卵、キャベツの千切り、揚げ玉、グリーンオニオン、カレーフレークを入れ混ぜて、生地を作る。
3. ホットプレートかフライパンに油を中火で熱し、(2)の生地を半量ずつ流し入れ、上に豚バラ肉各3枚ずつのせて焼く。
4. 生地を裏返し、両面が焼けたらもう1度返し、豚肉側の上に、チーズを乗せる。
5. お好み焼きソース、(2)のからしマヨネーズをかけ、かつお節、青のりをかけて出来上がり。

夏の
カレー



カレーパンやサンドイッチで出たパンの耳活用 パンの耳カレー・チーズ・スティック

■ 材料：4人分
カレー粉・・・ 小さじ1
粉チーズ・・・ 大さじ2
食パンの耳・・・ 4枚分
オリーブオイル・・・ 大さじ1
ドライパセリ・・・ 適量 (あれば)



作り方

1. ビニール袋にカレー粉と粉チーズを入れて振り、混ぜ合わせる。
2. 食パンの耳を袋に加えて振り、よく絡める。
3. 食パンの耳全体にオリーブオイルをまわしかけ、再び袋を振り、絡める。
4. アルミホイルを敷いた天板に(3)を並べ、350°F (約180°C)のオーブンで15~20分焼くかトースターで5分程焼く。
5. 器に盛り付けて、お好みでパセリを散らす。

おつまみレシピ

おつまみにおやつに最適

カレースパイスマツ

■ 材料：4人分(作りやすい分量)

はちみつ・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・ 小さじ1
ニジヤカレーフレーク・・・ 小さじ1/2
ニジヤ有機栽培ピーカンナッツかくるみ・85g
シナモン・・・ 小さじ1/2

作り方

1. ベーキングパン等にパーチメントペーパーを敷き、用意しておく。はちみつ、カレーフレーク、しょうゆを混ぜておく。
2. ナッツを中火のフライパンで2~3分、かき混ぜながら乾煎りする。
3. 弱火にし、混ぜた(1)の調味料を回し入れて、木べらでナッツ全体にからめながら2分ほど熱する。
4. 液が飴状になり全体に絡まったら火から下ろし、すぐ(1)のパーチメントペーパーの上にあげ、ナッツ同士がくっつかないように広げる。
5. シナモンをふりかけ、冷ます。すぐ食べない場合は密閉容器で保存。



残ったカレーor 調理済みカレー活用レシピ

夏の
カレー

揚げなくて簡単なのにリッチな仕上がりに

食パンでゆで卵入り焼きカレーパン

■ 材料：4切れ分

パン粉・・・ 大さじ6 (35g)
植物油・・・ 大さじ1
食パン(チェリーブロッサム White or Wheat ブレッド)・4枚
残りカレーまたはニジヤカレー・・・ 226g(8 oz.)
ゆで卵・・・ (半分に切る) 1個分
溶き卵・・・ 1個分
牛乳・・・ 大さじ1



作り方

1. パン粉をフライパンできつね色に炒りし、植物油を回し入れて混ぜ、全体に行き渡らせる。
2. 溶き卵に牛乳を加えて混ぜる。
3. 食パンの耳を落とし、1枚の端に(2)の卵液をつける。各カレー1/2量を端に付かないように置き、ゆで卵半切の1片のをせ、別の1枚をかぶせる。
4. パンの端をフォークの先で押しつけて閉じ、さらに指でしっかり閉じる。
5. パンの表面に(2)の溶き卵をつけ、次に(1)のパン粉をつける。
6. トースターかオーブン350°F(約180°C)で15分ほど焼き、半分に切る。



ボリューム満点

カレーとポテトのドリア

■ 材料：2人分

じゃがいも・・・ 中2個
塩・・・ 小さじ1/4
バター・・・ 大さじ1
牛乳・・・ 100ml
残りカレーまたはニジヤカレー・226g (8 oz.)
ナチュラルシュレッドチーズ・・・ 2つかみ
パン粉・・・ 大さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大ほどに切り、耐熱ボウルに入れ、水で洗うように表面を濡らし、塩をまぶし、ラップで覆い、1200wの電子レンジで6~7分、火が通るまで加熱する。
2. マッシャーなどでじゃがいもをつぶす。バターと牛乳を加え、よく混ぜる。
3. 個別の耐熱容器にマッシュポテト、カレー、チーズ、パン粉の順に半量ずつ盛り分ける。
4. オーブントースターかプロイラーで、チーズが溶けて焦げ目がつき、カレーも温まるまで焼く。



風味豊かなチーズ入り

カレーライスコロケ

■ 材料：10個分

残りカレーまたはニジヤカレー・226g(8 oz.)
ご飯・・・ お茶碗2杯分(約250g)
チーズ・・・ 1.5 cm角 x 10個

<衣>

パン粉・・・ 大さじ8
粉チーズ・・・ 大さじ1~2
小麦粉・・・ 大さじ8
溶き卵・・・ 1個分

作り方

1. カレーにご飯を加えよく混ぜる。真ん中にチーズを包みながらピンポン球大に丸める。
2. パン粉に粉チーズを混ぜておく。
3. 小麦粉、溶き卵、粉チーズを混ぜたパン粉の順にしっかり付けて350°F(約180°C)の油でこんがり揚げたら出来上がり。



ニジヤの
カレー



ビーフ入りカレー



チキン入りカレー



カレーフレーク

* 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。

カレーライスに ニジヤのお米



ベーカリーキット

ぬるま湯とバターを準備しておけばその他の材料は全て入っているので、計量なしでそのまま使えて簡単におうちで焼きたてパンが楽しめます。



nijiyashop.com でも販売中!!



おうちで作るシリーズ



今年は多分今までにないくらい、誰もがおうちにいる時間が長い日々を過ごしています。しかしながらおうちにいてもお腹はすきますね。それならば、普段はなかなかできなかったことをおうちでチャレンジしてみるというのはいかがでしょうか？
ニジャでは初めてでも手軽にできる「おうちで作る」シリーズとしてミールキットの数々をご用意しました。食べたい時にささっと調理できるものから、時間をかけてじっくりと作るものまで、お子様と一緒に作って食育にもぜひお役立ていただきたいものばかりです。

塩麴キット

材料が容器に入っているので、そのまま移して使えます。おうちでじっくりと麴を育てる楽しみも。沖縄ヨネマースの天然塩使用。



nijiyashop.com でも販売中!!

豚骨ラーメンキット

簡単調理でおうちで熱々のラーメンをお楽しみいただけます。



冷凍塩麴唐揚げと冷凍チキンミートボール

どちらも調理済みのファミリーサイズ。塩麴唐揚げは油で揚げる必要はなく温めるだけの簡単調理。ミートボールはそのままで、いろいろな料理にもご利用いただけます。どちらも454g入りのファミリーサイズ!



※店舗によって品揃えが異なる場合がございます。

ニジャ夏の新作弁当、お寿司

夏限定!



とろろそば

▼ とろろそば

今年の夏のいちおしアイテムとして「とろろそば」をご紹介します。

昨年、担当者は青森県にある長いもの産地に赴きました。そこで実際に見学し、厳選された長いものを素早くすりおろして、瞬間冷凍された商品に出会います。紛れもなくそれは青森県産の長いものを100%使用したとろろ。瞬間冷凍されたとろろは自然解凍することにより、すりおろしたての新鮮さを蘇らせることができます。長いものはなんといってもその粘り気が特徴です。そのネバネバ成分は加熱してしまうと粘り気が分解されてしまうため、新鮮なうちにすりおろされた長いものが最高の味を醸し出してくれるのです。長いものカロリーは100gあたり65キロカロリーで栄養価が高いヘルシーな食べ物です。付け合わせには同じネバネバ系で栄養満点のおくら、彩り鮮やかな赤ピーマン、夏らしい枝豆を添えてみました。暑い夏にぴったりの「とろろそば」をどうぞこの機会にお見逃しなく!

ダイヤモンドうなぎチラシ



塩レモンサーモン押し寿司



チキン南蛮



▼ ダイヤモンドうなぎチラシ

夏はうなぎ!“でもうなぎだけたくさん食べるのはつらいなあ~”、“最近夏バテ気味だし、うなぎも少し食べておきたいなあ~”という方にピッタリ。彩りも夏らしく、マグロ・サーモン・いくら・玉子・きゅうりの具材に夏のスタミナ源であるうなぎを加えました。うなぎはビタミンAがとにかく豊富に含まれているので、夏の暑さで弱った身体の免疫力をアップしてくれます。美味しく食べて、免疫力もアップできるうなぎちらしで夏を元気に乗り切りましょう。

▼ 塩レモンサーモン押し寿司

みんな大好きサーモンの押し寿司。そのサーモンの上に、オーガニックのレモンを使って沖縄加工のマイルドな天然塩を混ぜ込み、1ヶ月以上かけてゆっくりと熟成・発酵させて作ったニジャオリジナルの塩レモンをトッピング。サーモンとレモンは抜群の相性で、さっぱりとして程よく塩味も効いて美味しくペロリと召し上がれます。

▼ チキン南蛮

チキンのもも肉を一口サイズにカットして、シンプルに塩・黒コショウ・白コショウを混ぜ込み1日マリネしてから、からっと揚げて、南蛮ソースをからめていきます。タルタルソースはニジャオリジナルのレシピで手作りしています。最後にゆでたまごを半分に切って盛りつけます。おすすめの食べ方はたまごを少しほぐしてチキンの上に乗せ、その上からタルタルソースをかけて、チキンと一緒にお口の中へ。幸せな気分になること間違いなしです。

※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。



● アスパラソテーの目玉焼きソース

■材料 (2人分)

アスパラガス 16本
 卵 2個
 バター 5g
 白ワインまたは水 大さじ2
 塩、こしょう 少々

■作り方

1. フライパンにバターを入れて中火にかけ、下の硬い部分を切り落としたアスパラガスを入れて焼く。
2. アスパラガスを転がしながら軽く焼いたら、その上に卵を割り入れ、全体に塩、こしょうをして白ワイン、または水を入れ、ふたをして卵の表面が白くなるまで蒸し焼きにする。
3. 卵がお好みの硬さになったら火を止める。



● 野菜の塩もみアンチョビ風味

■材料 (4人分)

キャベツ 100g
 きゅうり 70g
 なす (小) 1本 (+酢小さじ1)
 にんにく ½本
 セロリ ½本
 アンチョビ 1枚
 にんにく ½片
 オリーブオイル 小さじ2
 塩もみの塩 適量

■作り方

1. 野菜はそれぞれを薄く切って軽く塩もみして (なすは酢を加えて塩もみ)、水気を絞る。
2. 1.の野菜を、ほぐしたアンチョビ、にんにくのすりおろし、オリーブオイルで和える。



● ブロッコリーとアボカドと海老のサラダ

■材料 (4人分)

ブロッコリー 130g
 海老 12尾
 アボカド 1個
 玉ねぎ ¼個
 卵 2個
 にんにく ½片
 マヨネーズ 大さじ3
 レモン汁 大さじ2
 塩、こしょう 少々

■作り方

1. ブロッコリーは小房に分けてさっと塩ゆでし、ザルに取って冷水にあててから水気をよく切る。同じ鍋で海老をゆでて火を通す。
2. ゆで卵を作る。固さはお好みで。(写真の半熟卵は8分ゆでたもの)
3. ボウルにみじん切りにした玉ねぎ、すりおろしたにんにく、その他、卵以外の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、器に盛って半分に切ったゆで卵をトッピングする。



● ジャがいもガーリックピザ

■材料 (18cm x 2枚分)

じゃがいも 2個 (300g)
 にんにく 1片
 ハム 3枚
 粉チーズ 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. ジャがいもは千切り、にんにくは薄切り、ハムは短冊切りにしてボウルに入れ、粉チーズも加えて全部混ぜる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、1.を半量入れて押し付けるように敷き詰める。弱めの中火で3分ほど焼く。
3. 焼き色がついたら皿などを使って裏返し、もう片面も焼く。皿に盛り、お好みで塩、こしょうをふっていたり。

野菜のおかず
いろいろ。



ふだんよく使う野菜を使って、さっと作れる“野菜のおかず”夏バージョンをご紹介します。

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、上昇する体温を調節します。夏野菜は表面の色が鮮やかなものが多く、これが食欲を刺激。ポリフェノール類、ビタミン類が体の調子を整えてくれます。

● たっぷり野菜のせ冷や奴

■材料 (3~4人分)

ニジヤ木綿豆腐 1丁 (369g)
 ミニトマト 150g
 ザーサイ 30g
 きゅうり ½本
 大葉 3枚
 長ネギ ¼本
 しょうが 1片
 レタス 2枚

(タレ)

醤油 大さじ1½
 酢 大さじ1
 白いりごま 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 ラー油 小さじ1

■作り方

1. 豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。ミニトマトは半分、きゅうりは4cmの千切り、ザーサイ、大葉、長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
2. ボウルに(タレ)の材料と、きゅうりと豆腐以外の1.で切った材料を入れて混ぜ合わせる。
3. 皿にレタスを敷いて、水気を切った豆腐のをせ、2.のタレをかけてきゅうりをトッピングする。



ニジャ オリジナルドレッシング 新登場

夏はしつかり サラダを食べよう！

夏はサラダが美味しい季節ですね。新鮮な野菜をしつかり洗って彩りも鮮やかなみずみずしいサラダは夏にこそ食欲をそそります。そしてこの度ニジャからこだわりのドレッシングが新登場です。

新鮮な野菜の味を引き立て、さらに美味しくしてくれるドレッシングは2種類。さっぱり系の玉ねぎドレッシングと、コクと旨味のごまドレッシングは間違いなしの定番商品。そこにさらにニジャのこだわりを取り入れて開発し、まさにニジャらしい味に仕上がりました。その日の気分に合わせて2つの美味しさでいつものサラダをさらに美味しく楽しく盛り上げてくれます。



nijyashop.com でも販売中!!

「ニジャ」ごまドレッシング

ニジャごまドレッシングは純良な金ごまをふんだんに使用した贅沢な味。さらに高品質ななたね油のコクと醸造酢のさわやかな酸味がまろやかに仕上げた、ごまの香りいっぱいのドレッシングです。特に金ごまはごまの中でも独特の深い甘みと高い香りが最大の特徴とされており、ワランク上をいくこだわりの味を目指しました。ごまには良質な脂質を始めタンパク質やビタミン、ミネラル

「ニジャ」玉ねぎドレッシング

ニジャ玉ねぎドレッシングは日本産の玉ねぎを使って、丁寧にじっくりとソテーしています。ペースト状にしたものとみじん切りにしたもの

ニジャ玉ねぎドレッシング

を使うことによって、しつかりと玉ねぎの食感があり、より一層の玉ねぎ感をアピールすることができました。こだわりの調味料と混ぜ合わせることににより玉ねぎの本来の甘みを実際立たせ、しかも化学調味料・保存料・着色料不使用なので、玉ねぎ嫌いのお子さんにもぜひ試していただきたいドレッシングです。

和風テイストですが、和風だけでなく洋風、中華風のどんなお料理に合うのも嬉しい限り。毎日の食卓でぜひご利用ください。

美味しいサラダの作り方(下ごしらえ)

サラダを作る際に、ちょっとしたコツを覚えておけばさらに美味しくいただけます。サラダの基本材料といえばレタス、玉ねぎそしてキャベツですね。これらの野菜の下ごしらえでサラダの味がガラリと変わるはずですよ。

1 材料を切る

レタス: レタスはまず手で半分に分けます。そして食べやすい大きさに手でちぎります。包丁などの金目のもので切ってしまうと、切り口の変色が早くなります。(切る場合はステンレスか、セラミック製のものがオススメです。)

玉ねぎ: 玉ねぎはまず半分に切って薄切りにしますが、その際に頭の方を直角にスライスすると食感が断然よくなります。(スライサーを使うと簡単です)

キャベツ: キャベツの根元の芯の部分は固くて食感も悪くなるので、葉っぱを広げて先に芯を削り取っておきます。キャベツの芯に対して直角にスライスすると芯の硬さが無くなり、食感も良くなります。

2 以上を全てボウルに入れ、水を入れて軽く混ぜ合わせます。次に水切り用のザルに移し、さらにザルをボウルの中に移してしばらく水を流しながらアク抜きをします。
※玉ねぎの種類や時期によって辛味が気になる場合は、時間を長めにします。

3 ザルに入れたサラダを水切りしますが、完全に水を切ってしまうと、ドレッシングがうまく馴染まないで、適度に水分が残っていても気にしません。野菜だけを掴むようにして、ボウルに移してラップをしてから、冷蔵庫の野菜室などで冷やします。

4 冷蔵庫から取り出して、お好きな材料とともに盛り付けて、お好みのドレッシングをかけて召し上がれ!



レタスは手でちぎるのがおすすめ。半分に割った後、食べやすい大きさに。



玉ねぎは、繊維を断ち切る角度で切ると食感がよくなる。



キャベツの芯の部分は先に削り取るか、芯に対して直角にスライス。



カットした野菜をザルに移し、しばらく流水に当てた後水切りをする。



ヌードルサラダ

材料(2人分)
中華麺(しらたきヌードルや春雨などお好みで) 2玉
下ごしらえしたサラダ(レタス、玉ねぎ、キャベツ) 適量
きゅうり 1/2本 ニジャ塩ゆで卵 1個
トマト 1個 マヨネーズ 少々
スプラウト 適量 白ごま 少々
ニジャごまドレッシング 適量

作り方

- ① お好みの麺をパッケージに掲載されているやり方で茹でておく。
- ② トマトはくし形切り、きゅうりは斜め薄切り、スプラウトは水に晒してから水切りし、ゆで卵は半分に切っておく。
- ③ 器に下ごしらえしたサラダを敷き詰める。
- ④ 真ん中に①の麺をのせ、周りにトマト、きゅうり、スプラウトを飾る。
- ⑤ 麺の真ん中を少しくぼませてマヨネーズを絞り、その上に半分に切ったゆで卵を立てる。
- ⑥ 白ごまを振り、ごまドレッシングをかける。

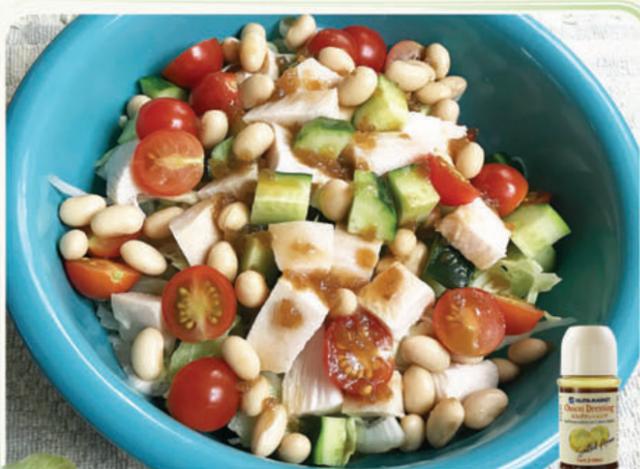


豆腐サラダ

材料(2人分)
ニジャ絹ごし豆腐 1丁
下ごしらえしたサラダ 適量
焼き海苔 1枚
白ごま 少々
粉チーズ 適量
ニジャごまドレッシング 適量

作り方

- ① 豆腐は一口大に切って、キッチンペーパーにのせる。5分ほどおいて、水気を切る。
- ② 器に下ごしらえしたサラダを敷き、その上に①の豆腐をのせる。
- ③ 焼き海苔は小さめに手でちぎって散らし、白ごまと粉チーズを振り、食べる直前にごまドレッシングをかける。



チキンゴロゴロサラダ

材料(2人分)
下ごしらえしたサラダ 適量
プチトマト 10個
きゅうり 1本
ニジャサラダチキン 1パック
大豆の水煮 大さじ3
ニジャ玉ねぎドレッシング 適量

作り方

- ① プチトマトは半分に切り、きゅうりは角切り、サラダチキンも一口大の角切りにする。
- ② 器に下ごしらえしたサラダを入れて、材料を彩りよく盛り付けていく。
- ③ 食べる直前にドレッシングをかけ、混ぜ合わせていただく。



シンプルなたマトサラダ

材料(2人分)
トマト 2個
下ごしらえしたサラダ 適量
レモン汁、塩 少々
ニジャ玉ねぎドレッシング 適量

作り方

- ① トマトは輪切りにする。
- ② お皿に下ごしらえしたサラダを敷きその上にトマトを丁寧に並べて、上からレモン汁と塩をふりかける。
- ③ ラップをして食べる直前までキンキンに冷やして玉ねぎドレッシングをかけていただく。

日本食のススム

～元気に美味しく幸せに～

Yusuke Yamamoto

富士山のふもと、富士宮の祖父母が作る美味しいお米や野菜を食べて育つ。静岡、東京を経て、アメリカの日本食レストランで経験を積み、独立。「人々が美味しく健康に、幸せに」をテーマに、Plant baseのお弁当や、麴を使ったソースを卸売り販売。ケータリングや企業のメニュー開発も行う。Instagram @moonmeadowla



カリフォルニアの夏がやってきました。世界中が変換期を迎える今日ですが、改めて家族と過ごす時間、食の大切さを実感しています。季節の食物の生命力を頂き“Self care”。免疫力を高めしっかりと日光を浴び、沢山笑うこと。それが一番だと思っています。皆様の健康と平穏を心から祈っています。



揚げ玄米の夏野菜あんかけ

◆材料：2人分

ニジヤ有機玄米 炊いたもの	240g
椎茸	20g
パプリカ	20g
アスパラ	1本
ズッキーニ	40g
ナス	60g
太白ごま油	大さじ3
〈あんかけ〉	
水	125ml
片栗粉	5g
醤油	小さじ1
梅酢	小さじ1
ごま油	小さじ¼
茅乃舎 野菜だし	1パック

◆作り方

1. 野菜を全て細切りにする。
2. 玄米をラップに取り、1.5cm 位の厚みになるように四角くプレスする。(15cm×10cm位)。
3. フライパンを中火にして、太白ごま油を入れ2.の玄米を2分ほど焼く。ひっくり返し更に2分ほど焼き、ペーパータオルで油を切る。*油はねに注意。
4. 3.のフライパンに残った油で野菜を炒める。軽く火が通ったら、混ぜておいたあんかけ材料を入れとろみがついたら火を止める。
5. 玄米を一口大に切って皿に盛り付け、4.をかけて完成。

◎ポイント

夏野菜の彩りと、軽く揚げ焼きした玄米の香ばしさが、食欲をそそります。



枝豆の翡翠よせ

◆材料：2人分

枝豆 200g→外皮と薄皮をむき	80g
水	250ml
粉寒天	2g
塩	小さじ½ (0.8%程)

◆作り方

1. 枝豆 200gの皮をむく。さらに薄皮をむいて、約80gに。フードプロセッサーにかけて細かくする。
2. 鍋に水と寒天を入れ沸騰させる。弱火にして2分程完全に煮溶かす。
3. 塩と枝豆を入れて、型に流す。
4. 荒熱をとり、2時間ほど冷蔵庫で冷やして完成。

◎ポイント

フードプロセッサーで細かくなりにくい場合は分量の水を少し入れて混ぜるとよい。お好みでワサビ醤油をかけても美味しいです。



桃の水まんじゅう

◆材料：4個分

桃(約90g種付きの状態)	1個
水	175ml

メープルシロップ	25ml
片栗粉	50g
ニジヤ有機きな粉	小さじ4

◆作り方

1. 水とメープルシロップを混ぜ、100ml分を鍋に入れて半分に切った桃を入れ中火にかける。沸騰したら、桃を反転して1分程かける。
2. 桃を取り出し皮を取り、ペーパータオルで水気を切る。桃½サイズを更に6当分位に切る。
3. 1.の残りの水に片栗粉を入れよく混ぜる。鍋に片栗粉水と1.の煮汁を入れ弱火にかける。かき混ぜ続け、一気に餅状になるので、更に少し火にかけ、透明になったら火から下ろす。
4. ラップ30cmの正方形を4枚用意して、餅を4等分にして中央に乗せる。そこに水気をよく切った桃を乗せて、茶巾にして、桃が真ん中にくるように絞る。
5. ラップのまま氷水に落として冷やす。
6. 完全に冷えたら、皿に盛りきな粉をかける。お好みでメープルシロップをかける。

◎ポイント

しっかりと桃の水気を切ると、水まんじゅうと馴染みます。葛の代わりに片栗粉で作りました。よく冷やし、出来立ての柔らかいうちに食べて下さい。

白身魚のたたき オクラソース

◆材料：2人分

白身の刺身	6枚
オクラ	2本
〈ソース〉	
オリーブオイル	大さじ2
ライム果汁	1個分
梅酢	小さじ1

〈付け合わせ〉

赤玉葱	¼個
ミニトマト	2個
大葉	5枚
塩	適量

◆作り方

1. 赤玉葱をスライスして水にさらす。
2. オクラを2分ほど茹でて冷水におとし、細かく刻み、ソースと合わせる。
3. 刺身を皿に並べ、一枚ずつひとつまみ塩をかける。
4. トマトスライス、赤玉葱、刻み大葉を盛り付け、たたきオクラソースをかけて完成。

◎ポイント

お好みでハラペーニョや柚子胡椒を。付け合わせを挟んで召し上がり下さい。梅酢のクエン酸で代謝を促します。



セロリと人参のなます

◆材料：2人分

セロリ	50g
人参	50g
塩	小さじ½ (野菜の2%)
生姜パウダー	小さじ¼ (1%)
メープルシロップ	小さじ1 (4%)
酢	小さじ2 (8%)
金ごま	適量

◆作り方

1. セロリと人参を薄切りにする。
2. ボウルに1.を入れ塩を入れて軽く揉む。
3. その他の調味料を入れて馴染んだらごまをかけて完成。

◎ポイント

作ってすぐに食べられます。ラディッシュや無などを入れても美味しいです。生姜は生ではなく、パウダーを使うことで身体の芯を温める効果があります。冷たい飲食で冷えがちな夏の常備菜にピッタリです。

ニジヤの昆布

ニジヤの昆布は、正真正銘の日高昆布。北海道の昆布として有名な日高昆布ですが、北海道はえりも岬の近海で採れます。えりも岬は、知床半島から太平洋を南下してくる親潮が、南から流れてくる黒潮（暖流）とぶつかる好漁場です。また、日高地区には山々の栄養を含んだ河川が流れ込んできますので、とても栄養が豊富な海域とされています。

このように良質な日高昆布は万能昆布として知られています。ダシはコクがあり、しっかりとした昆布らしい風味が特徴です。また、煮上がりが早く、肉質が柔らかいのですが、型が崩れないため、佃煮や昆布巻きなどにも利用されます。

昆布の効能

昆布には健康にも美容にも効果が大きいとされる食材です。ビタミンやミネラルが多く含まれており、カルシウムや食物繊維もたっぷり！ 高血圧や動脈硬化の予防、骨粗鬆症の予防にも効果的です。またヨウ素も多く含まれていることから、ダイエットや美肌、髪や爪を美しく保つ働きにも優れています。

ニジヤ
北海道産日高昆布
北海道産日高切出し昆布



nijiyashop.com でも販売中!!

昆布チップス&ヨーグルトディップ

おやつにも! おつまみにも!



【昆布チップス】

■ 材料 (作りやすい量)

ニジヤ 日高昆布 …… 適宜 / 揚げ油 …… 適宜

■ 作り方

1. 日高昆布はさっと表面を拭き、濡らしたキッチンペーパーで包んで少しおく。
2. ハサミで切れるくらいになったら、お好みの大きさ（写真は8cm x 3cm程度）に切る。
3. 油を180℃（360°F）に熱し、昆布をカリッと揚げて油を切る。

【ヨーグルトディップ】

■ 材料 (作りやすい量)

水切りヨーグルト …… 大さじ5	くるみ …… 大さじ2
白味噌 …… 大さじ1	（軽く炒って細かくしたもの）
はちみつ …… 大さじ½	粗挽きこしょう …… 少々
	（お好みで）

■ 作り方

1. ヨーグルトを水切りする：ざるにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトをのせる。さらにキッチンペーパーでカバーし、½～¼量になるまで冷蔵庫で放置する。
2. くるみは軽く炒って粗みじん切りにしておく。
3. ディップの材料全てを混ぜ合わせ、器に入れる。

ニジャ蒲焼のたれ 新登場！

nijiyashop.com でも販売中!!

夏です。夏といえはウナギですね。暑い夏を乗り切るための栄養食として、江戸時代から土用の丑の日にはウナギを食べるといふ風習が定着しています。夏バテ防止やスタミナをつけるにはウナギの蒲焼がぴったり。地方によって焼き方はそれぞれですが、濃厚なたれをつけて焼いていくスタイルは共通しています。焼いている際の、少し焦げたような香ばしさと独特な香りは、それだけでご飯が何杯も食べられてしまう、という落語もあったほど。美味しいうナギの蒲焼には、そのたれもまた重要な役割を果たしているといえます。

この度、ニジャから蒲焼のたれが新登場。甘さ控えめで、ウナギが持つ独自の美味しさを引き立てるように作られています。漬け焼きや重ね塗り焼き、仕上げ用にもご利用いただけ、そのまま使えるストレータイプです。昆布の旨味をベースに本醸造醤油のコクと甘味のバランスが抜群で、しかも化学調味料、保存料、着色料不使用のニジャのこだわりも健在です。サラサラとしたテクスチャーに仕上げられていますので、ウナギの蒲焼だけではなく、炒めものや照り焼きソース代わりに。また丼もの、お肉や野菜にもオールマイティに使える便利なたれです。家族みんなで安心して、日々のお料理にぜひご利用ください。



ニジャブランド 蒲焼のたれ



蒲焼のたれで 簡単こんにゃくステーキ！

●材料：1~2人分

ニジャ こんにゃく	½枚 (250g)
ニジャ 蒲焼のたれ	大さじ2
白ごま	大さじ1
サラダ油	適宜
青ねぎ (または大葉)	適宜
七味唐辛子	少々

●作り方

- 1 こんにゃくは裏表の表面に格子状に包丁を入れ、3cm角くらいに切る。
- 2 フライパンでサラダ油を熱し、こんにゃくを入れ両面を焼く。
- 3 こんにゃくに火が通ったら、蒲焼のたれ、白ごまを加える。たれが煮詰まり、とろみがついたら完成。
- 4 彩りに青ねぎや大葉をトッピングする。





* シュゼットクレープケーキ *

重ねたクレープの間に生クリームと柑橘系ジャム、お好みのフルーツを薄く挟み、切り分けた後にレモンを絞って、しっとりさせて頂きます。さっぱりとした甘味の、夏にぴったりのデザートです。

■ 材料: 約6人分

小麦粉・・・・・・・・・・ 250g
牛乳・・・・・・・・・・ 500ml
卵・・・・・・・・・・ 4個
溶かしバター・・・・・・・・ 50g
生クリーム
(またはヨーグルトやカッターチーズ) ・適量
お好みの果物、ジャム ・各適量
レモン・・・・・・・・・・ 1個

● 作り方 ●

1. 小麦粉をボウルに入れ、といた卵を混ぜる。
2. 塊になり始めたそこへ、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、最後に溶けたバターを加えて、均等になるまでよく混ぜる。
3. お玉で生地を掬い、フライパンで両面を薄く焼く。(上記の材料で6、7枚が焼けるよう配分してください)
4. 焼きあがったクレープの熱が冷めたら、生クリーム(もしくはヨーグルトやカッターチーズ)、果物好みにジャムなどを挟みながら、クレープを重ねる。
5. 上に果物やホイップクリームで飾り、食べる直前にレモンを絞って召し上がれ!



アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ! *



Summer menu
2020
ako

パリに夏がやってきます!

フランスで夏といえばバカンスと同義語。そしてバカンスといえば、自然の中に心も体もすっかりあずける日々のこと。

フランスでも、コロナのせいで様々な計画や夢を失ってしまった人がたくさんいます。しかしウィルスの波が引きつつある今、重い舵をぐぐつと良い方向にきり、素晴らしい未来のため、みな前向きに努力を重ね、日々を過ごしています。

コロナによる様々な規制が少しずつ緩和され、ロックダウン時は自宅から半径100メートル以内しか外出できなかったのが、100キロ以内まで可能になり、現在(6/17)では国内なら自由に移動できるようになりました。国境もそろそろ再開。フランス人にとっては大好きな夏のバカンスの前に、嬉しいニュースです。

海や山や高原で、太陽の光とそよ風にのんびりとくすぐられるがまま...それは頑張った自分へのご褒美。そっと目をつぶれば人間は自然の一部であることを体で感じます。子供たちは、学年により違いますが7月または早くも6月から9月までバカンスモード、



* お供の冷たい緑茶 *

1リットルの常温水に茶葉10gを入れて、密封し(ジヤグに入れてサランラップで封でもok)1時間くらいおき、茶葉をとって密封し冷蔵庫で冷やす。

大人たちは8月を中心に、2〜3週間は Don't disturb とばかりに、パリから姿を消します。海に浮かぶ小さなヨットや、何百年前に建てられた山の家の木陰のテールで、パリで活躍の携帯電話なんて遠くの星のオブジェのよう。日常からうんと遠ざかり、大人も子供もたっぷり遊んで心地よくシエスタし、土地の素朴な味覚を大いに楽しみます。

我が家は夏のバカンスは世界発見のためにあり、とばかりに、毎年違った地を探し、海に面したヴィラ(お家)を借ります。ヴィラの良いところはキッチンがあること。なので到着するやいなや、近くのマーケットや市場をチェックし、土地の素材を買い込みます。その土地のワインやスイーツも忘れずに。

食べ物は文化。その地の個性がぎゅっと凝縮されて、形となり味覚となつていきます。その地の食を知ることで、その地の人々の仲間入りを、ほんの少しさせてもらった気がします。可愛い形をした野菜や、いつもより濃い味の果物に、子供たちと「わあー」と感激することもしばしば。今まで数え切れないほどの地の美味しいものに出会ってきました。

しかし、特に子供たち(パリ生まれのバリ育ち)が、バカンス中にもふつと食べたくなるフランスのデザートがあります。

それは、クレープ。

小麦粉と牛乳、卵があればできるので、パリでもばつとできるデザートでありおやつ。日常、ティーンの子も気が向くと自己流に素材をぐるぐる混ぜて焼いてくれます。そんなクレープを、ソフトで美味になるベスト配分で作り方を紹介。チョコレートペーストや、シュガーバター、ジャムを塗って一枚一枚頂くのが定番ですが、ここでは6、7枚を重ね、果物と生クリームを挟んでケーキ風に。ファミリリーや友達とワイワイと頂くこともできるし、

冷蔵庫に入れてしっとりしたものも少しずつ楽しむことができます。

ここでは、桃とミントを挟んで、さくらんぼを飾りましたが、季節の果物ならなんでも応用できます。生クリームの代わりに、ヨーグルトやカッターチーズを塗ってもまた美味。特に夏には、食べる前にキュキュッとレモンを絞るのが、フレッシュなデザートとなっております。

永末アコ Ako Nagasué

パリ在住の光のアーティスト。フランスのライフスタイル等のライター、寄稿ジャーナリストでもある。

Ako のライフアート
www.instagram.com/ako.lifeart.paris/
Ako の光の作品
www.instagram.com/ako.art.paris/



鍋料理は寒い季節の定番ですが、鍋スープの活躍は秋・冬だけではもったいない。
鍋スープは鍋以外にも使えます！ 日々のお料理にもぜひご活用ください！

ごまみそもやしラーメン



- 【材料】1人分
豚肩薄切り肉 100g
もやし ½袋
ラーメン 1玉
コーン（缶詰または冷凍） 大さじ2
バター お好みの量
ニジヤ ごま味噌鍋スープ 400ml
白ごま（お好みで） 適宜

- 【作り方】
① ラーメンは固めに茹でておく。
② 鍋にごま味噌鍋スープを入れて加熱。煮立ったら豚肉ともやしを加えて煮る。
③ 火が通ったら、①のラーメンを加える。沸騰したら火を止め、コーン、バター、白ごまをトッピングして出来上がり。
※ スープの濃さは、お好みで水を加えて調整してください。

塩麹浅漬け



- 【材料】2~5人分
キャベツ 150g (2-3枚)
にんじん 中½本
きゅうり 1本
生姜 1片
ニジヤ 塩麹鍋スープ 100ml
塩 小さじ1

- 【作り方】
① キャベツ、にんじん、きゅうりは食べやすい大きさに切る。生姜は千切りに。
② 密封袋に①を全て入れ、塩小さじ1を加えてもむ。
③ 塩麹鍋スープを加え、空気を抜いて封をして冷蔵庫に半日ほど置いたら出したら上がり。
※ 漬かり具合はお好みで。

キムチ味ピリ辛冷麦



- 【材料】2人分
冷麦またはそうめん（乾燥） 2束（約100g）
エビ 中2尾
トマト ½個
レタス 1枚
レモン スライス2枚
ニジヤ キムチ鍋スープ 250ml
水 70ml

- 【作り方】
① キムチ鍋スープと水を含ませ混ぜておく。
② エビは尾を残して殻をむき、ゆでて冷ましておく。
③ トマトは食べやすい大きさに切る。レタスは細切りに、レモンは半月切りにする。
④ 冷麦は表示通りにゆでる。冷水にとり、水気をしっかりときる。
⑤ 冷麦を器に盛り、具材をのせ、①をかけて出来上がり。

サバ缶詰&きゅうりの冷や汁



- 【材料】2人分
サバ缶（味噌煮） ½缶
きゅうり 1本
塩 適量
ごはん 茶碗2杯分
ニジヤ 寄せ鍋スープ 250ml
水 80ml
〈薬味〉
大葉（千切り）、みょうが（千切り）、いりごま（白） 各適量

- 【作り方】
① きゅうりは輪切りにし、塩をふって5分ほどおいて水気をしぼる。
② サバ缶の汁気をきってほぐし、①のきゅうりと混ぜる。
③ 寄せ鍋スープと水を含ませ混ぜておく。
④ ごはんを茶碗に盛りつけ、②をのせて③をかける。薬味を添えて出来上がり。

夏だって！ニジヤ鍋スープ活用法

発売以来大好評のニジヤの鍋スープ。夏に鍋なんて、季節外れもいいところ・・・なんて思っているかもしれませんが、鍋以外にも一年中使えるところがまた優れたものの鍋スープなのです。実はこの鍋スープ、日本の焼きあごだしでは圧倒的な美味しさを誇る久原醤油との共同開発商品。夏の食卓でも存分に活用していきましょう。

あごだしとは？

九州以外の方にはあまり馴染みのない「焼きあご（飛び魚）」ですが、博多では縁起のいい高級食材として古くから親しまれてきました。今でも博多では、年始のお雑煮のだしとして欠かせない存在です。飛び魚を「あご」と呼ぶ由来は、一説によると「あごが落ちるほど美味しい」からだと言われています。あごだしが美味しい訳は、飛び魚の生地にあります。時速50km以上のスピードで、200〜300mほど海上を飛び飛び魚の体は、脂肪分が少なく身が引き締まっています。そのおかげで「あごだし」は、澄んだ黄金色で、臭みのない上品な風味、他のだしにはない一本筋の通った味になるのだと言われています。

あごだしと相性の良い隠し味の開発

あごだしと非常に相性の良い隠し味である「自社製 鯉魚醤」は久原醤油が自ら作った原料です。魚醤は長い時間をかけて旨味が熟成される一方で、魚独特のにおいもあり、あごだしの調和が難しいと感じました。そこで考え出したのは、鯉魚の名産地に向かい鯉から魚醤をつくることでした。通いつめて3年、ようやく臭みのないまろやかな味を生み出す配合にたどりつきました。味作りにこだわって127年。日本に古来より伝わる叡智「発酵・醸造」を味作りの基本としている久原醤油の自信作です。

ニジヤのこだわり

ニジヤの鍋スープは4種類。どれもヘルシーで安全な美味しさに仕上げました。化学調味料も保存料も使わず、だしの旨味を存分に生かした美味しさです。あごだしの上品な旨みは、鍋に入れるお野菜やお肉など素材の味をしっかりと引き立て、シメの雑炊や麺類も美味しく最後まで残らずいただける「馳走鍋」を演出してくれます。ぜひ全てお試しいただきたい自信作ばかりです。

キムチ鍋スープ



酸味を抑えて旨味の後に辛さがたつ味にこだわりました。辛さの奥にはあごだしの旨味が際立つ絶妙なバランスとなっています。

寄せ鍋スープ



ダシ感だけでなく、甘みとのバランスにこだわり様々な素材の味を引き立て、飽きのこない味に仕上げました。旨味の余韻と深い味わいを堪能いただけます。

ごま味噌鍋スープ



美味しい米味噌にたっぷりごまを効かせました。さっぱりとしたあごだしに味噌とごまのこくが調和します。

塩麹鍋スープ



あごだしと鯉魚醤のスープに塩麹を加えて上品な味に仕上げました。麺のおかけで、肉も魚もお野菜もどんな素材もしっかりと旨味を引き出します。

nijiyashop.comでも販売中!!

夏とくれば、ゴーヤ

ゴーヤは「苦瓜（にがうり）」と呼ばれていた通り、強い苦味が特徴となっています。現在は沖縄県での呼び名であるゴーヤが定着しています。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。

ゴーヤの苦味成分は「モモルデシン」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ため、まさに夏バテや疲労回復に効果があるとされています。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、美肌作りにも最適。通常は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ので、気にせずどんな料理にも利用できます。

週間程度保存可能です。

冷凍保存の場合は、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、炒めものを使う場合は、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。

今年の夏も、ゴーヤを食べて免疫力をアップして、元気に過ごしましょう。



夏バテ防止におすすめ。レモン風味でさっぱりと！

ゴーヤと長芋のスープ

- 材料 (2人分)
- | | | | |
|-------|-------|------------|------|
| ゴーヤ | 1/2本 | ニジヤ中華スープの素 | 小さじ2 |
| 長芋 | 100g | レモン汁 | 小さじ2 |
| モロヘイヤ | 50g | 薄口醤油 | 小さじ1 |
| 水 | 400ml | | |

- 作り方
1. ゴーヤは基本の下処理をする。2mm程度のスライスで。
 2. 長芋は皮を剥き、小さめの乱切りに。モロヘイヤはさっと洗い、3cmほどの長さ切る。
 3. 鍋に水を入れ中火にかける。沸騰したら中華スープの素を入れ、長芋を加えて2分ほど煮る。ゴーヤとモロヘイヤを加えてさらに1分ほど煮る。
 4. しんなりしたらレモン汁と醤油を加えて全体を混ぜて味見をし、塩で味を加減して出来上がり。



ゴーヤと豆腐は相性 GOOD! オリーブオイルが名脇役。

ゴーヤと豆腐のサラダ

- 材料 (2人分)
- | | | | |
|----------|------|-------------|------|
| ゴーヤ | 1本 | 〈ドレッシング〉 | |
| ニジヤ絹ごし豆腐 | 1/2丁 | 酢 | 大さじ1 |
| 大葉 | 7~8枚 | 粗塩 | 小さじ2 |
| プチトマト | 3個 | 粗挽きこしょう | 少々 |
| かつお節 | 1パック | オリーブオイル | 大さじ2 |
| | | ショウガ(みじん切り) | 小さじ1 |

- 作り方
1. ゴーヤは基本の下処理をする。1~2mm程度のスライスで。
 2. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んでざるに置き、重石をして20~30分ほど水気を切る。
 3. 大葉は軸を切り落として縦半分に切り、更に細切りにして水に放ち、軽くもみ洗いして水気を絞る。プチトマトは縦4つに切る。
 4. 〈ドレッシング〉の材料を全て混ぜ合わせる。
 5. ボウルにゴーヤ、ざっくり割った2.の豆腐、かつお節を混ぜ合わせる。ドレッシングと大葉も合わせて器に盛り、プチトマトを散らせる。



出来立てでご飯がススム。翌日もさらに美味しい!

ゴーヤとじゃこの塩麹煮

- 材料 (2人分)
- | | | | |
|-------|---------|----------|--------|
| ゴーヤ | 1/2本 | 水 | 大さじ1 |
| じゃこ | 大さじ1 | みりん | 大さじ2 |
| 白ごま | 適宜 | 醤油 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4弱 | かつお節 | ひとつかみ |
| ニジヤ塩麹 | 大さじ1 | 黒酢(または酢) | 大さじ1 |

- 作り方
1. ゴーヤは基本の下処理をする。5mm程度のスライスで。
 2. 1.を鍋に入れ、酢以外の材料を加えて火にかける。沸騰したら弱火でやさしく煮詰める。
 3. 最後に酢を加え、強火で汁気を軽く飛ばして出来上がり。



夏野菜をたっぷり! 辛さはお好みで調節を。

ゴーヤと夏野菜の甘味噌炒め

- 材料 (2人分)
- | | | | |
|-----------|------|----------------|-------|
| ゴーヤ | 1本 | 調味料① | |
| 茄子 | 1本 | 味噌、醤油、砂糖、酒 | 各小さじ1 |
| パプリカ | 1/2個 | 調味料② | |
| 豚バラ肉 | 150g | 豆板醤 | 小さじ1 |
| ねぎみじん切り | 小さじ1 | ニジヤ中華だし | 小さじ1 |
| 生姜みじん切り | 小さじ1 | (大さじ2の水で溶いておく) | |
| にんにくみじん切り | 小さじ1 | 水溶性片栗粉 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ4 | ゴマ油 | 大さじ1 |

- 作り方
1. ゴーヤは基本の下処理をする。1cm程度のサイコロ切りに。
 2. 調味料①(味噌、醤油、砂糖、酒)をよく合わせる。
 3. サラダ油大さじ2で豚肉を中火で炒め、そこに調味料①を加えてさらに1分ほど炒める。一度皿に移す。
 4. 鍋を綺麗にしてからサラダ油大さじ2で豆板醤、にんにく、生姜、ねぎを弱火で炒めて香りをだし、1.の野菜を加えて強火でよく炒める。
 5. 中華スープと水溶性片栗粉を混ぜたスープを加えて混ぜる。最後に香り付けのゴマ油を鍋肌から加えて完成!

● 基本のゴーヤの下処理

1. ゴーヤのヘタを切り落とし、半割りにして中のワタと種をスプーンなどで取り除く。
 2. 各調理に必要なサイズに切り、ザルに入れて塩を軽く揉みこみ5~10分置いておく。
 3. 鍋に熱湯を用意し、さっと茹でて冷水で軽く洗い、水気を軽くしぼる。
- ※ 火を通しすぎると食感がなくなるので注意!

ゴーヤとキノコのナムル

- 材料 (2人分)
- | | |
|--------------|--------|
| ゴーヤ | 1/2本 |
| えのき茸 | 1/2袋 |
| エリンギ | 40g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 鶏がらスープの素(顆粒) | 小さじ1/2 |
| 薄口醤油 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 炒りごま | 適量 |

- 作り方
1. ゴーヤは基本の下処理をする。1~2mm程度のスライスで。
 2. えのき茸は石突きを切り落とし、長さ半分に切ってほくす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
 3. 耐熱容器に酒、鶏がらスープの素、薄口醤油、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。そこに2.のキノコを加え、電子レンジで2分加熱する。
 4. 1.のゴーヤを加えてよく混ぜ、香り付けにごま油、炒りごまを加えて出来上がり。



キノコはお好みのもので。冷奴のトッピングにもどうぞ!

今日はカレーの日!



nijiyashop.com でも販売中!!

カレーは今や日本の国民食といっても過言ではありません。老若男女誰にでも人気のあるメニューですね。そんな中で登場したニジヤカレーフレークは、ニジヤらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発したニジヤの自信作です。

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せず、原料にもこだわった中辛タイプのカレーフレークです。

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……

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ

ひとつひとつのスパイスや原料にこだわりますべての材料がきちんとした食材から成り立っており、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、溶けやすくて炒め物・唐揚げ・シロッコ・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、優しい味わいと香いをぜひ楽しんでみてください。

ニジヤカレーフレークを使った今日のカレーレシピ 小海老のココナッツカレー稲庭うどん



材料 (2人分)

稲庭うどん (乾麺)	200g
冷凍小海老	200g
シラントロ	70g
ネギ	20g
ごま油	小さじ1

〔スープ〕

水	300ml
ココナッツミルク	200g
ニジヤカレーフレーク	大さじ5
ニジヤ中華だし	小さじ1
ナンプラー	小さじ2

作り方

- 1 シラントロは食べやすい大きさに、ネギは小口切りにする。
- 2 鍋に〔スープ〕の材料を入れて一煮立ちさせ、冷凍小海老を入れて再度沸騰したら火を止める。
- 3 指定時間茹でた稲庭うどんの水気を切ってごま油を絡め、器に入れる。スープをかけて野菜をトッピングする。

ニジヤの ぽん酢 新登場！

nijiyashop.com でも販売中!!

▼4種の柑橘こだわりぽん酢

原料に日本産のすだち、ゆこ、柚子、みかんの4種の柑橘を厳選し、それぞれの果汁をバランス良く合わせました。特にみかん果汁はフルーティな甘みとまろやかな酸味が特徴。これらの果汁がいに具合に調和して、さらに最高の風味と香りを醸し出すことができました。

また、ぽん酢に使用するには珍しいとされる宗田鰹と利尻昆布の旨味もしっかりと。もちろん化学調味料や着色料、保存料無添加で、ニジヤのこだわりがしっかりと味わえるぽん酢です。



ニジヤブランド
4種の柑橘こだわりぽん酢
レモンとすだちのぽん酢

▼レモンとすだちのぽん酢

すだちは爽やかな風味で和食の引き立て役として知られています。レモンはご存知通り、爽やかな香りと酸味で様々な美容や健康に効果を発揮している人気の柑橘類のひとつです。まさに和洋折衷のコラボレーション！レモンとすだちは意外と相性が良いのです。2つの果汁をブレンドすることにより、ますます爽やかな風味と香り、そして適度な酸味が、和食だけでなく、どんなお料理も引き立てます。もちろん化学調味料や着色料、保存料無添加で、ニジヤのこだわりがしっかりと味わえるぽん酢です。

ぽん酢といえば鍋物に活躍しますが、ニジヤのぽん酢は季節を問わず、どんなお料理とも相性抜群です。ご家族のお好みや料理に合わせてぜひご利用ください。

夏野菜とポン酢ジュレ合わせ

●材料：3人分

えび	----- 大3尾または中6尾	ポン酢	----- 50ml
オクラ	----- 10本	水	----- 200ml
枝豆(冷凍でもよい)	--- 約80粒	ゼラチン	----- 5g
パプリカ(色はお好みで)	--- ½個	柚子胡椒	----- 小さじ½
ミニトマト	----- 6個		

●作り方

- ① 水200mlを沸かし、ポン酢と柚子胡椒、ゼラチンを加えて混ぜ溶かす。ゼラチンが溶けたらバットなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらスプーンなどで細かくかく。
- ② えびは尻尾を残して皮を剥き、茹でる。枝豆は茹でてさやかに出す(冷凍枝豆も同様に)。オクラは塩(分量外)を少々加えた湯で2分程茹でて後冷水で冷まし、小口切りにする。
- ③ パプリカはお好みの型で型抜きをする。ミニトマトは食べやすい大きさに。
- ④ ①のジュレと具材と一緒に器に盛りつける。一人分ずつ、小さな器にデコレートするのもOK。



肌・心・体の 良循環

夏ですから〜
美肌食でおもてなし



尾崎 富美 (おざき ふみ)
CA州・NV州エステティシャン・
電気針脱毛士・公認美容インストラクター
ロスアンゼルス郊外レンドビーチにある
完全予約制サロン、「O」 de Kirei 代表。
神奈川県横浜生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に居
住。California State University Fullerton修習学部卒業後、日系大
手美容関連会社の美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。
針による永久脱毛サービスやエステティックサービス、スパコンサルテ
ィング、美容関連業務など幅広く携わる。料理人として活躍した父の
影響により、美味しい・食事と美肌作りの関わりを日々研究中。
ホームページ: <http://FumiOzaki.com>
Instagram: @odekirei • Twitter: @ozakifumi

の力を信じるしかないと考えます。
2020年夏のテーマは「五感を感
じる美容」が見直されているよう
ですが、改めておさらいしてみよう
機会に思えます。

おうち時間が長くなってしまっ
た今、本当に自分が好む基礎化粧品は
何か？ お気に入りのアイテムを見直
す絶好のチャンスでもあります。自
分だけのお気に入りには、その
商品の効果や効能、使いやすさ、
機能性などが重要ですが、何よりも
肌に塗布したときの柔らかい感触
思わず手に取りたくなる魅力的な力
ラーバリエーションなどが心を躍ら
せる瞬間ではないでしょうか。そし
て肌に塗布した瞬間の密着感をは
じめ、その商品が約束する効果や
効能に対する肌の透明感も重要課
題です。特に夏は朝のお手入れ次
第で、一日の肌状態が決まると言
われています。外気の汚れ、冷房や
紫外線などから肌を守るため、日
中でも乾かさないう美容をいかに上

手に保つか？ どのようにしたら、
いつまでも若々しく美しく過ごせる
か？ 肌を老けさせない、肌を育て
るにはハリ、ツヤ、透明感、立体感
のある仕上がり、美肌以上の素
肌へ」と導くよう、日々継続するこ
との大切さが、世の化粧品業界の望
みであり、それを実現させることが
課題です。

先日、大手化粧品メーカーによる
調査が行われ、興味深かったので簡
単にご紹介します。

「新型コロナウイルスによる外出自
粛などに伴うライフスタイルや生活
体調の変化」によるもので、パソコ
ンやスマホの使用が増えたことによ
りストレスや首肩のコリも増え、運
動や紫外線にあたる機会が減ったと
の回答が多い結果でした。

この結果を踏まえてさらに調査を
進めると、人が感じる「ストレス」
は肌の潤いの低下へと導き、「イライ
ラ」は皮脂量の増加やニキビがで
きやすい傾向にあることが推測さ
れました。そして紫外線を浴びる
機会が減ると、シミができる確率が
減り、たるみが起きにくいとの結果
もありましたが、逆に運動する人は、
血液の循環が良くなるせいか、肌を
正常に保つバリア機能が高いこと
がわかりました。「美肌以上の素
肌へ」と導くには、つばの広い帽子
を被ってでも、適度な運動が推奨さ
れるようです。

テレワークが増える一方で、マス
クにも邪魔されない美容が注目を浴
びています。マスクを着用により、

息から発する熱や摩擦の影響から口
の周りが荒れてしまい、皮膚科へか
け込む件数が増加しています。
特に湿度が気になるこれからの季
節ですが、帰宅後は可能であればマ
スクを外し、お休み前には必ずメイ
クや皮脂の汚れをしっかり落とすこ
とを心掛けましょう。特に鼻の下と
あごのクレンジングは入念に行い、
余分な角質を落とすスクラブケアも
併用して、保湿ケアもしっかり行う
状態が理想です。肌のターンオーバー
の乱れがないように、常に肌を清
潔な状態に保つことが重要です。使
い捨てマスクをご利用の場合は必ず
一回のみの使い切りを心掛けて、布
マスクをご利用の際には一度肌に触
れたものは必ず洗濯をすることを
おすすめします。

日増しに高まる不安感が残ります
が、せめて毎日の食事はできるだけ
笑顔で、肌も免疫力向上を心掛け
たいと考えます。夏バテ防止や疲労
回復が期待できるほうれん草を含
んだレシビ①をはじめ、ビタミンC
やリコピンを含むトマト、つけ合
せのスパラウトが免疫系を強化、若
返りが期待できるレシビ②、シミや
シワの改善が期待できるなすと血
流を良くする効果があるニラを含
んだレシビ③など、ご家庭でレパ
トリーを増やしてみたいかがで
しょうか？

【出典1】週刊粧業2020年5月13日「運動す
る人は肌のバリア機能が高いことを発見」
【出典2】週刊粧業2020年5月15日「スタイ
ホームでシミ・潤いは低ト、シワ・皮膚量
が増加傾向に」

夏は作りやすいサラダのレパートリーを増やした
いもの。ビタミンC たっぶり、カフェインも含まれ
る茶葉ドレッシングは朝の目覚めにぴったり。
疲労回復にもってこのほうれん草は目を守るル
テインが、うるうる、キラキラな瞳を維持するこ
とが期待できます。オリーブオイルに含まれるビタ
ミンEがシミ、シワ予防効果を発揮。夏バテ防
止を心掛けながら肌・心・体を元気に取り戻せ
る夏を過ごしましょう。



① ほうれん草サラダ + 茶葉ドレッシング

- 材料：(2~3人分)
生わかめ …… 50g (茶葉ドレッシング)
ほうれん草 …… 2束 茶葉 …… 大きじ1
しらす …… 大きじ2 (すり鉢で細かくする)
クルミ …… 適量 オリーブオイル …… 大きじ2
酢 …… 大きじ3
塩こしょう …… 少々

- 作り方
① 生わかめは水で塩を抜き、食べやすい大きさに切っておく。
② 大きめの鍋に水を入れ、中火で沸騰したら火を止め、洗ったほうれん草を
20秒入れる。鍋からほうれん草を取り出し、冷めたら絞って水気をきり、
食べやすい大きさに切ってボウルに入れる。
③ ②にクルミと生しらすを合わせる。
④ 器に盛り付けた後、〈茶葉ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、③にかけ
れば出来上がり。

② リコピンたっぷり 茶そばスパゲッティ

- 材料 (2人分)
茶そば …… 約200g (茶そばソース)
スパラウト …… 適量 オリーブオイル …… 大きじ1
ケッパー …… 大きじ1 薄力粉 …… 小じ4
プチトマト …… 小サイズを2パック ニジヤオ・ガニック豆乳(レギュラー) …… 400ml
オリーブオイル …… 大きじ1 みそ …… 大きじ2
こしょう …… 適量

お茶に含まれる成分カテキンを使った
茶そばを和洋折衷にアレンジ。色とり
どりのプチトマト(リコピン)を含むこ
とで肌の弾力やシミ・ソバカスを防御
することが期待できます。ビタミンCや
抗酸化作用が期待できる茶そばをパ
スタ風にアレンジしてみました。最後にス
ブラウトを添えることで、免疫系の強
化、美肌やアンチエイジング効果が期
待できる、栄養満点の一品です。

- 作り方
① オリーブオイルをひいたフライパンを中火に熱し、
プチトマトを入れてゆっくり炒める。
② ①に〈茶そばソース〉の具材を合わせてさらに炒
める。弱火にし、プチトマトが柔らかくなり、皮が
剥けてきたら火を止める。ケッパーも入れて混ぜ
合わせる。
③ 深みのある鍋に水を入れて火にかけ沸騰させる。
茶そばを入れ、茹で時間が経ったらざるにあけて
冷水で冷ます。
④ 茹でて冷水に冷ました茶そばを②に入れ、軽く
合わせる。
⑤ ④をお皿に盛り付け、最後にスパラウトを添え
れば出来上がり。

③ まるごと揚げなすの長芋仕立て

- 材料 (2~3人分)
なす …… 中サイズ5~6本 (ニラしょうがソース)
長芋 …… 250g しょうが(すりおろし) …… 100g
(すりおろし) ニラ(細かく刻む) …… 100g
しょうゆ …… 50ml
揚げ油 …… 適量 はちみつ …… 大きじ1
レモン(しぼる) …… 半分
酢 …… 大きじ2
胡麻油 …… 大きじ2

- 作り方
① はじめになすを洗って整える。ヘタはつけたまま、
片面に格子状の切り目をいれる。
② 〈ニラしょうがソース〉を作る。ニラを除いた他の
材料を鍋に入れて、弱火で軽く煮込む。最後の盛
り付けのときに、刻んだニラを入れる。
③ 深めの鍋に揚げ油を入れて中火で温まった後、な
すを入れ、皮が柔らかくなるまで揚げる。(約15分
ほど)
④ 揚げた後、なすを取り出し、熱湯で少し油を流し
落とす。
⑤ すりおろした長芋を器にひいた後、なすをのせる。
⑥ 〈ニラしょうがソース〉をなすの上にたっぷりかけ
て出来上がり。

夏になると、無性になすが食べたくなります。今回は
我が家でも定番であったメニューを美肌風にアレンジ
してみました。まずはビタミンCが豊富な長芋をすりお
ろし、夏バテ解消や眼精疲労、抗酸化作用が強く含
まれるなすを盛り付けて、血流をよくする効果がある
ニラとしょうがをたっぷり含んだソースで召し上がれ。
味わい深いので冷やしても美味しくいただけます。



タコとキャベツの塩レモンペペロンチーノ

■材料■ (2人分)
 パスタ …………… 200g
 キャベツ …………… 200g
 タコ …………… 100g
 にんにく …………… 2片
 輪切り唐辛子 …… お好みで適量
 オリーブオイル …… 大さじ1×2
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ2
 塩、こしょう …… 少々

■作り方■
 1 鍋に湯を沸かして塩(適量/分量外)を入れ、パスタを指定時間より1分早く設定してゆでる。
 2 タコは食べやすい大きさの輪切りに、キャベツは1cm幅程度の千切りに、にんにくはみじん切りにする。キャベツはパスタがゆで上がる設定時間のさらに1分前に同じ鍋に入れる。
 3 フライパンににんにくのみじん切りとオリーブオイル(大さじ1)を入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら輪切り唐辛子、タコを加えてさっと炒める。そこにゆで上がったパスタとキャベツを加える。
 4 オリーブオイル(大さじ1)と塩レモンを加え、塩、こしょうで味をととのえる。



塩レモンチキンのガーリックソテー

■材料■ (2人分)
 鶏むね肉 …………… 2枚(260g)
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ1×2
 にんにく …………… 1片
 オリーブオイル …… 大さじ1
 白ワイン …………… 大さじ1

■作り方■
 1 鶏むね肉の皮を取り、フォークで数カ所刺す。ラップの上で鶏肉1枚につき塩レモン小さじ1を全体にまんべんなく塗り、ぴっちりラップで巻いて、冷蔵庫で一晩置く。
 2 フライパンにオリーブオイルと、叩いて潰したにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが立つまでじっくり加熱し、ガーリックオイルを作る。
 3 にんにくを取り出して中火にし、鶏肉を片面きつね色になるまで焼いて裏返し、白ワインを入れてフタをし、もう片面もきつね色になるまで焼く。フライパンの水分がなくなったら塩が出来上がり。お好みの野菜を添えて。

海老の塩レモンとハーブのマリネ焼き

■材料■ (2人分)
 海老(大) …………… 4尾
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ1
 にんにく …………… 1片
 タイム、チャイブス、バジルなどのハーブ …… 適量
 オリーブオイル …… 大さじ1
 白ワイン …………… 大さじ1
 塩、こしょう …… 少々

■作り方■
 1 海老は背中側の殻をキッチン用ハサミで背に沿って切り、背ワタを取り除く。にんにく、ハーブ類はみじん切りにする。
 2 ジップロックにすべての材料を入れてしっかり封をし、上から海老になじませるように揉む。冷蔵庫で30分以上置く。
 3 フライパンを中火にかけ、2の中身をマリネ液ごと入れてフタをし、海老を蒸し焼きにする。片面赤くなったらフタを取って裏返し、そのままもう片面に火が通るまで焼く。



一口塩レモンケーキサレ

■材料■ (18cmのスクエア型パット1個分)
 ブツキーニ …………… 80g
 赤パプリカ …………… 80g
 黄パプリカ …………… 80g
 玉ねぎ …………… 30g
 ハム …………… 2枚
 オリーブオイル …… 小さじ1
 塩、こしょう …… 少々
 卵 …………… 2個
 牛乳 …………… 100ml
 サラダ油 …… 大さじ6(70g)
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ2
 薄力粉 …………… 100g
 ベーキングパウダー …… 5g

■作り方■
 1 オープンを390F(200℃)に予熱する。小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 2 野菜とハムはすべて1cm角に切り、オリーブオイルを入れたフライパンで炒めて塩、こしょうする。皿に取り出して粗熱を取る。
 3 ボウルに卵、牛乳、塩レモン、サラダ油を入れてよく混ぜ、2の野菜とハム、薄力粉、ベーキングパウダーを入れてざっくり混ぜ合わせる。
 4 型にクッキングシートを敷いて3を入れ、390F(200℃)のオープンで40分焼く。焼けたら少し冷ましてから一口大に切り分ける。



塩レモンそうめん

■材料■ (2人分)
 そうめん …………… 2~3束
 レモン …………… 1個

〔つけダレ〕
 湯 …………… 大さじ6
 ニジヤ和風だし …… 小さじ½
 醤油 …………… 大さじ1
 ナンプラー …………… 小さじ2
 ニジヤ塩レモン …… 小さじ½

〔薬味〕
 ねぎ、シラントロ …… 適量

■作り方■
 1 〔つけダレ〕を用意する。ニジヤ和風だしを湯でよく溶き、他の材料を入れてよく混ぜ、冷やしておく。
 2 そうめんを指定時間ゆでて水で洗い、冷水を入れた器に入れ、レモンの輪切りをのせる。お好みでねぎやシラントロのみじん切りを薬味として添える。ラー油もおすすめ。
 *つけダレは濃い目に仕上げているので、水で割りながら、また薄まってきたら足しながら使ってください。



夏には爽やか!



塩レモン 活用法

暑い夏にはさっぱりと爽やかな料理が食べたくありませんか? そんな時にはニジヤの塩レモンが重宝します。発売以来好評で、どんなお料理にも使えて一年を通してすっかり定番になりつつある塩レモンですが、やはり夏がオススメ。暑い時にはどうしても食欲がなくなりがちですが、レモンの爽やかな香りは食欲をそそり、抗酸化作用のあるビタミンCをしっかり和補給してくれます。また疲労回復の手助けとなるクエン酸は代謝アップも期待でき、元気に夏を乗り切るには是非とも活用していただきたい塩レモンです。

【ニジヤ オーガニック塩レモン】

ニジヤオリジナルの塩レモンは、漬け込んだオーガニックレモンをまるごとペースト状にし、皮の風味まで楽しんでいただけるよう、そして料理に使いやすいように工夫しました。塩もミネラル豊富な天然シーソルトを使用し、まろやかな塩味に仕上がりました。どんな食材にもぴったりとマッチする塩レモン。サラダやデザートなどにも使える、まさに万能調味料! レモンが苦手な方でもおいしくお召し上がりいただけます。

グリル野菜とひじきのディップ キヌアとグリーンサラダを添えて

●材料(約4人分)

キヌア:適量を洗って柔らかく炊いておく。(炊いた後に冷凍保存もできるので、小分けにしてサラダやスープのトッピング用に冷凍しておくとも良い)

好みの夏野菜いろいろ:適量を洗って食べやすい大きさに切る。
例)カボチャ、じゃがいも、きのこなどはオリーブオイルと塩でフライパンでグリルする。
スナップエンドウなど茹でて美味しい野菜は固茹にして冷ましておく。トマトやレタスなどの生野菜は、洗って、食べやすい大きさに切っておく。

〈ひじきのディップ〉 作りやすい量 中瓶ひとつ分程度

ひじき:乾燥	20g	リンゴ酢	大さじ2
(水で戻しておく→140g)		グリーンオリーブ	10個(30g)
にんにく	20g	(好みて調節)	
塩	3g	ゴマペースト	小さじ2
オリーブオイル	大さじ3	醤油	小さじ2
黒胡椒	少々		

●作り方

1 粗みじんにしたにんにくとオリーブオイルをフライパンに入れ中火で温め、ひじきを加えてよく炒める。

2 パチパチと音がしてひじきによく熱が通ったら塩、胡椒、リンゴ酢を加えてサツとかき混ぜ、弱火にして蓋をし、5分程度蒸らす。

*ひじきの保水量によっては焦げやすいので、様子を見て少量の水(分量外)を加えましょう。

3 2と残りの材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかにしたら出来上がりです。

*冷蔵保存で数日楽しめます。野菜スティックやクラッカーなどでも楽しめます。

ひじきのディップをお皿につけ、グリル、茹で、生のお野菜を盛り合わせたら出来上がりです。フレッシュサラダは別途、キヌアと一緒に盛り合わせて、塩とオイル、レモン汁などでシンプルに。

カルシウムや鉄分食物繊維が豊富なヒジキは女性にとってはとても嬉しい食材。ディップにしたら和食とは少し違った形で楽しめます。

ちょっとした工夫をして新鮮な野菜を山盛り食べて元気に楽しく暑い夏を乗り切りましょう。



自然と共に生きる⑤

～育てることと造ることの豊かさ～

「自然と共に生きる」という言葉自体が、私たち人間と自然との距離が段々と離れてきたことを伝えているように感じられます。自然の一部として暮らし、文明を築いて来た先人たちは、このように改めて言葉にする必要性を感じることもきつくなかったでしょう。

今年もまた夏を迎え、山を彩る無数の緑は、強い生命力を感じさせてくれます。水や光を吸収して懸命に育ち、それぞれに相互依存と協力関係、または吸収されたり分解したり、全体でのバランスを保つことで成り立つ森の存在。手をかけ心を入れ育てられた畑の野菜や野の植物を食べること。忙しさと見上げることも忘れてしまふ、美しい空の色。そんな色々が言葉ではなく言葉よりもしっかりと、何かとても大事なことを感じ、思い出させてくれるように思います。自然の中に身をおくと、手のひらから、足の裏から染み込んでくるメッセージは、自分のいのちも大切に扱うことを教えてくれる気がするのです。

「家で食べて、寝て、適度な運

動をする暮らし」。こんなことを、世界中の人々が共に意識したことが、今までにあったでしょうか。目に見えない物によって、暮らしや命が脅かされる事態は、私たちにたくさんあることを、問い掛けることになりました。今までの私たちの生き方そのものが大きく見直されるのが強く求められているように思います。

一生懸命モノを作り、競うように消費することを喜びとして、人よりも多くを、または早く手にすることが豊かなことだとされてきました。今後はそのコンセプト自体を変える必要があるように思います。形のあがるモノを作り、使い、捨てるという消費の形から、形のないアイデアや経験に価値を見出す人も増えてきています。育てることや造ることの豊かさが見直されてきています。個の確立や権利も大事ではあるけれど、人と人との繋がり、それも有機的に、しなやかな繋がり育むことがより強い社会性を築くことにはならないでしょうか。そして、今こそ私たちができる限りの方法で自然と繋がり直すことが求められているのではないのでしょうか。

では、自然と繋がるとは一体どういったことなのか? ただ自然の中に身を置き、楽しむ時間や感謝する時間を持つこと。自然を破壊するのではなく、守る、育む行動を試みることに。暮らしの中に自然を取り入れてみる。小さなことでもいい、自分が好きな形で自然と関わり合うことが大事だと思います。美しい景色を求めて山や海を訪れてみる。そこで深呼吸をするだけでも身体が喜ぶように感じます。

私は、自然の中で過ごすことも大好きですが、日常の中では食べ物を通して自然との繋がりを感じます。野菜を手にとった時、どんな場所からやって来たのか。その風景から、一体どんな風味になっているのかを想像することで、食べものを通して自然の力を取り入れている感覚もまた良い気持ちにさせてくれます。

それともうひとつ最近とてもよく感じることもあります。自然からも教わることは多くありますが、日本の田舎の風景として、大根と白菜を交換する。トマトやキュウリを分け合ってみる。お米のお礼はお味噌で返す。そんなおばあちゃんやおじいちゃんたちの姿は、いまの私たちが忘れてしまっている、とても大事な何かを見せてくれているように思います。



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、「食」や「いのち」を子どもの頃から見つめてきた生活を送る。

2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものが持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシヤスな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使って料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける。
著書:『THE-SOUP』学陽書房



ひんやり爽やかブルーベリー寒天

暑い夏、目にも舌にも涼しく嬉しい一品。

作り置きして何日も楽しめる、子供にもおすすめの簡単スイーツ。

●材料(パウンド型2本分)

寒天粉	8g	ブルーベリー(生または冷凍)	100g + 100g
水	200ml + 200ml	オレンジジュース	300ml
甜菜糖	30g	レモン汁	1個分 約50ml

(甘さはお好みに調整)

●作り方

1 鍋にブルーベリー100gと甜菜糖を入れ中火にかけ、甜菜糖が溶けてブルーベリーに火が通ったら、粗熱をとり、寒天粉と水200mlとオレンジジュース、レモン汁を加え弱火で温める。

2 寒天が溶けたら火からあらし、残りのブルーベリー100gと水200mlを加えてかき混ぜ、流し缶などに入れ冷やし固めたら出来上がり。冷蔵庫でよく冷やしてから、カットしていただきます。





わんぱくキッズの 食いしんぼうカフェ

～親子で楽しむおうちクッキング～

「食べることは生きること」

毎日の食事は、私たちの生活を支え、生きる活力そのもの。子供達にとって、生きる力を身につけるには、正しい食生活が大切です。食を通して、正しい食習慣を身につけてほしい、そして何より食べる楽しみを感じてほしい、これは子育て中のお母さんたちならば誰もが願ってやまないことでしょう。そしてアメリカで生活している私たちだからこそ、日本食の美味しさやヘルシーさ、そして素晴らしい日本文化の継承をお子さんたちとともに楽しんでいただきたいと思えます。

そこで今回は、幼児食インストラクターのりか先生による親子で作れるレシピのご提案です。ご家庭で簡単にできる日本食材を使ったヘルシーで美味しいホームメイドおやつレシピをご紹介します。親子で楽しく作れるおうちクッキングタイムをお楽しみください。

Gochiso 注目食材 おから

おからは、大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳を絞った際に残るかすのことです。豆乳を搾った後の残渣物ですが、食物繊維を多く含み、知られざる栄養満点食材なのです。



ファチジルコリン（レシチンとも）が豊富に含まれています。特に0～3歳の教育の重要性は、大脳生理学の発達によってあきらかにされ、人間の脳は3歳までに80%、6歳までに90%、12歳までに100%完成するといことが分かっています。この脳神経の成長が、そのまま知能の発達とリンクしているという研究結果も報告されており、柔らかく食べやすいおからはこの時期の子供の成長にもってこいの日本食材といえるでしょう。

なかの中で膨らむので、少量で満腹感を得られます。子どもたちが大好きなおやつに「おから」を取り入れることで、低カロリー・高たんぱくでありながら少量で満腹になるため食べ過ぎを防ぐこともできます。

また、おからは、（炒り）卵の花と呼ばれることもあるように、日本では、油揚げ、椎茸、にんじんなどの材料と一緒に調理され、出汁と調味料で炒つてから甘めに煮付けるのが最も一般的な調理法。近年は、食物繊維が豊富な食材として、ケーキやクッキーなどに利用されることも。ホットケーキミックスに混ぜて焼くだけでも、独特の食感が味わえると、手頃なおやつメニューに取り入れられています。



〈プロフィール〉
三島 りか
Rika Mishima

幼児食インストラクター・食育アドバイザーの資格を持つ大阪在住の2児の子育てママ。リモートワークで仕事をしながら、産後ケアリスト1級保有、産後ママを守る活動（オンラインママサロン）もスタート。お子さんが食べ物に興味がなく、もっと楽しく食べてほしいなど悩んでいませんか？娘の離乳食を開始してから「食べることを楽しんでほしい」「楽しみながらいるんな食材と触れてほしい」と思い幼児食インストラクター・食育アドバイザーの資格を取得しました。いろんな食材を活用して、もっと楽しく・もっと手軽に「食」を楽しめるレシピをご紹介します。

●オンラインママサロン | ママウイズ
Facebook :
<https://www.facebook.com/OnlineSalon.mamawith/>

おからおやつレシピ

おからクッキー

〈材 料〉 2-3人分 (15枚)

- おからパウダー 70g
- アーモンドパウダー 40g
- 砂糖 50g
- オリーブオイル 100g
- 卵 1個
- バニラエッセンス 少々
- ベーキングパウダー 小さじ½
- バナナ ½本
- チョコチップ 20g

〈作り方〉

1. オリーブオイルに砂糖を泡だて器でまぜ、卵・バニラエッセンスをいれてさらに混ぜ合わせる。
2. おからパウダー・アーモンドパウダー・ベーキングパウダーをふるい合わせたものにつぶしたバナナとチョコチップを入れる。ここに1.を加えしっかりと混ぜ合わせる。（卵の大きさによってはべちゃっとなる場合もあるので様子を見ながら加えてください！）
3. ひとまとまりになるまで混ぜる。
4. 3.でまとまったものを棒状にし、ラップでくるんで冷凍庫で2～3時間ほど寝かせる。
5. オープンを180℃（360°F）に温めておく。
6. 冷凍庫からとりだしたものを7ミリ程度に切り、鉄板に並べる。
※ポコポコになりやすいので、下に押すように切ると切りやすいです。
7. 180℃（360°F）のオープンで15～20分ほど焼く。



ヘルシーで美味しい！
おからパウダーで作るアレンジクッキー

おからパンケーキ

〈材 料〉 2人分 (4枚)

- おから(空炒り) またはおからパウダー 60g
- 片栗粉 20g
- 卵 2個
- 砂糖 大さじ1
- バニラアイスクリーム 60g
- クリームチーズスプレッド 60g

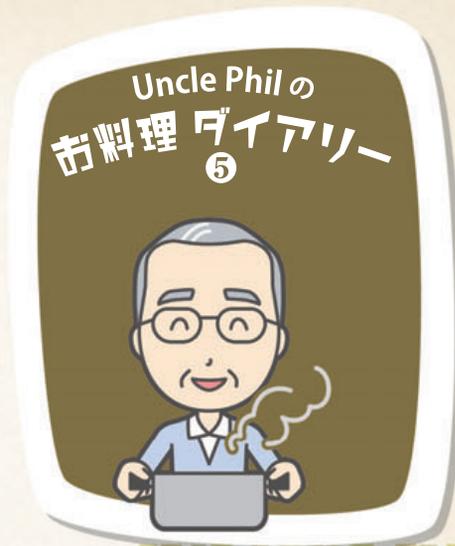
〈作り方〉

1. 生おからを水分が飛んでサラサラになるまで空炒りしてしっかり冷ます。（※おからパウダー使用の場合はそのまま使います。）
2. 空炒りしたおからに片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
3. ボウルを2つ用意し、片方にバニラアイス、クリームチーズスプレッド、卵黄を入れ、片方に卵白を入れる。
4. 卵白を泡立てて、ある程度泡立ったら砂糖を入れ、角が立つくらいまでしっかり泡立てる。
5. 卵白を泡立てたホイッパーで、バニラアイスとクリームチーズスプレッド・卵黄をよく混ぜ合わせて滑らかにする。
6. 5.におからと片栗粉を合わせたものを入れて、ヘラで混ぜ、4.で泡立てた卵白を加える。
7. 卵白の白と卵黄の黄色が均一になるように混ぜ合わせる。
8. フライパンに油を引き、中火にかけ温まってきたら、7.のタネを流し入れ、両面をこんがり焼く。

小麦粉不使用！バニラエッセンスもアイスで代用！
簡単ホームメイドのおからおやつ



暑い夏がやってきましたね。今年はたくさんの方が自粛生活を余儀なくされて、おうちにいながら三度の食事を考えて作るのも大変なことだと思います。フィルおじさんごはんは毎日規則正しくいただけます。しっかり食べて免疫力を高めないといいませんか。そこで今回は暑い夏にも食がすすむメニューを提案してもらいました。“暑くて食欲のない時にはやっぱりツルツルと食べやすいそうめんでしょ!”ということで、大人から子供まで誰でも楽しめる変わり薬味をご紹介します。そうめんの薬味といえば、生姜、ネギ、ミョウガ、大葉、たまごが定番ですが、子供たちが喜ぶ“鶏そぼろ”、大人向けの“和風サルサ”などなど、夏バテ防止、食欲増進、栄養価の点でも優れたバラエティー豊かな変わり薬味を揃えれば、これだけで家族みんなで楽しいそうめんタイムが過ごせそうですね。ぜひお試しください。



夏はそうめん！薬味ひと工夫！

Uncle Philの
お料理ダイアリー
⑤

フィルおじさんは美味しいものが大好きな、食いしん坊の気のいいおじさん。ニジャで気になる食材を見つけると、料理のアイデアがむくむくと湧いてきます。今日もニジャで飛び切りの食材を手にしていたので、早速何を作るのか聞いてみました。

フィルおじさんの作る料理はどこか懐かしく、ほっと和める不思議な力が宿っているのです。



変わり薬味 (全て2~3人分)

- ▼ そうめんのつゆにはニジャめんつゆを使用。(和風サルサ以外)
- ▼ ニジャめんつゆ：水を 1 : 3 の割合で薄めておく。
(変わり薬味に味が付いているので、通常よりも薄めに準備しておきます)

● 鶏そぼろ

- 【材料】
鶏ひき肉…250g
調味料) 酒…大さじ2 / 砂糖、みりん、醤油…各大さじ1½ / 生姜汁…大さじ½
- 【作り方】
1. 鶏ひき肉を鍋に入れ、調味料をすべて加えて、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
2. 中火以下で鍋を熱し、鶏肉を木べらで鍋底からすくいながらまた上から肉を細かく切ることを繰り返し、汁気がなくなるまで煮詰める。※薬味で残ったら三色ご飯に!

● 和風サルサ

- 【材料】
完熟トマト(桃太郎使用)…中1個 / アボガド…½個 / 大葉…3枚 / 七味唐辛子…少々
調味料) ニジャめんつゆ、ニジャポン酢、水…各大さじ1½
- 【作り方】
1. トマトは8mm ぐらいの輪切りにして、皮をむき、タネを除き、8mm ぐらいの角切り、アボガドも8mm ぐらいの角切りにする。大葉は縦半分に分けて、千切り。
2. 材料をボウルに入れて、調味料を全て入れて、軽く混ぜ合わせる。

● 梅干しおかか

- 【材料】
梅干し…2個 / かつお節パック(3g)…1パック / ニジャめんつゆ…小さじ2
- 【作り方】
1. 梅干しは種を取り、包丁で細かく叩き切り、ニジャめんつゆ、かつお節パックを入れて混ぜ合わせる。

● その他の薬味 海苔佃煮、明太子(皮を除く)

以上の薬味をそれぞれ器に盛り付けて並べ、いつものそうめんにそれぞれお好みの薬味をトッピングしていただけます。





主菜 鶏唐揚げのみぞれ煮
大根おろしの優しい味が嬉しい唐揚げ

《材料》(2人分)
鶏もも肉 500g
酒(下味用) 大さじ1
醤油(下味用) 大さじ1
片栗粉 大さじ3
大根 1/2本(約10cm)
ニジヤめんつゆ 大さじ2
水 60ml
青ねぎ 少々



ニジヤめんつゆ

《作り方》

1. 鶏もも肉は食べやすく切り、酒、醤油(各大さじ1)で下味をつける。大根はおろしてザルにあげ、水切りし、おろし汁もとっておく。
2. 1.の下味をつけた鶏もも肉に片栗粉をもみこみ、180℃(360°F)の油でこんがり揚げる。
3. 鍋に、めんつゆと水、大根のおろし汁を入れ煮立てる。
4. 2.で揚げたの唐揚げと大根おろし半分を入れ、3分程中火で煮る。
5. 器に盛り、残りの大根おろしと、ねぎの小口切りをトッピングする。

汁物 長芋とあげの味噌汁
長芋と油揚げの千切りの組合せがおいしい!

《材料》(2人分)
長芋 約10cm
油揚げ 1/2枚
味噌 大さじ2
水 400ml
ニジヤ和風だし 小さじ1
とろろ昆布 お好みで



無添加和風だし

《作り方》

1. 長芋は皮をむき厚さ5mm<の半片切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
2. 鍋に水と和風だしを入れて、長芋と油揚げを加えて蓋をして煮る。
3. 沸騰してきたら、火を止め、味噌をとかす。
4. おわんに盛り、とろろ昆布を加える。

副菜2 ひじき蒟蒻のあっさり煮

だしは、お好みのもので自由にアレンジ自在!



《材料》(2人分)
ひじき 20g
干し椎茸 2枚
にんじん 1/2本
ニジヤこんにゃく 1/2枚
ニジヤ和風だし 小さじ1/4
水 150ml
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
白だし 小さじ1
酒 小さじ1

《作り方》

1. ひじきはたっぷりの水(分量外)で戻し、ざるにあげて水を切る。干し椎茸は150mlの水で戻して薄切りに。戻し汁は取っておく。
2. 蒟蒻はさつと下茹でし、にんじんとともに3cm長さの細切りにする。
3. 鍋に油大さじ1を熱し、1.と2.を入れ、木べらで混ぜて全体に油をからめる。水と干し椎茸の戻し汁、和風だしを入れて強火にかける。
4. 煮立ったら、醤油、みりん、白だし、酒を加え、弱めの中火で20分ほど煮る。火を止めて、そのまま冷まして味を馴染ませる。

副菜1 もやしとほうれん草の胡麻和え

あともう1品ほしいときの簡単&お手軽なお助け副菜



《材料》(2人分)
ほうれん草 80g
もやし 1/2袋
砂糖 小さじ1/2
醤油 小さじ1/2
すりごま 小さじ1/2
マヨネーズ 少々

《作り方》

1. 鍋に湯を沸かし、もやしを入れて1分程茹でる。ほうれん草を加えさつと茹で、ザルにとり、水気を切る。ほうれん草は食べやすい大きさに切っておく。
2. ボウルにほうれん草ともやしを入れて、砂糖、醤油、すりごまを混ぜる。
3. 隠し味にマヨネーズを少々加える。



「にじや食堂」は、季節の食材をたっぷり使ったヘルシーなお食事を提供する食堂です。毎回女将が腕によりをかけて作り上げた美味しい定食を、紹介。何よりも和食が大好きな女将ですから、やっぱり和食の基本である、一汁三菜にはこだわります。そして「にじや食堂」ではニジヤの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさをとって、ニジヤの商品とのコラボレーションがますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

「ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……とうとうときには、ぜひにじや食堂へ！」

※この食堂は架空のものであり、実在する訳ではありません。女将の作ったレシピで、皆さんの元気を応援するページです。



— 本日の一汁三菜メニュー —

鶏唐揚げのみぞれ煮定食

- 鶏唐揚げのみぞれ煮
- 長芋とあげの味噌汁
- もやしとほうれん草の胡麻和え
- ひじき蒟蒻のあっさり煮

一汁三菜とは

一汁三菜とは、ご飯、汁物、おかず(主菜、副菜二品)を組み合わせた和食の基本。もともとは本膳料理の献立の一つで、懐石や会席料理もその流れをくんでいるといわれています。現在の日本の一般家庭における日常の食事では、ご飯と汁物に、食肉や魚介類等の動物性の惣菜を主菜として1品、野菜や海藻、豆腐など植物性の惣菜を副菜として2品の一汁三菜が一例としてあげられており、動物性たんぱく質に、ビタミンや繊維質、炭水化物が多く含まれるバランスの良いヘルシーな食事とされています。またこのように具体的な数字で表すことにより、栄養のバランスを意識しながら献立を考えやすいという利点もあります。



にじや食堂 女将
吉原 聖子
SEIKO YOSHIHARA

元気と笑顔が宿る小さな路地裏の古民家食堂を切り盛りする名物女将。元気の秘訣は、毎晩欠かせない夫婦の晩酌。

干し玉ねぎでケチャップを作る

何でも手作りしたくなるのが性分です。正しくいうと、少量の規格が少ないため、作らざるをえないところでしょうか。例えばケチャップ。市販のものでも美味しいものはあるでしょう。ですが、一人暮らしなので分量が多く使い切らない。ケチャップは、そんなに使うわけでもなく、1年に数回くらいしか使いません。でも、たまに欲しいと思った時に、借りるわけにもいかないし。買ってもし使い切らない。そもそも、使いたいと思うのは、無性にナポリタンが食べたくなった時（年に1-2度）と、ハンバーガー（ベジですが）が食べたくなった時（年に数回）。そのために一つ買うのも何だかなあと思って、結局買わずまい。しかも、砂糖を使わない生活にしてから、ケチャップに砂糖が使われているものもあるのも、何だか、砂糖抜きで作りたと思ってしまいました。

そして、最近作ったのが、干したまねぎで作るケチャップ。要は、甘めで濃厚なトマトソースになれば良い。それには干したまねぎが持ってこい！ なぜって、干したまねぎは、虫が寄り付くほど甘くなる。虫にそれは玉ねぎだよ、大丈夫か?!?! と

（優しさで）確認したくなるほど、甘い香りを発します。そのくらい、甘みが増す。もともと玉ねぎの糖度は高いのですが、それが干すことで、水分が減る分、相対的に上がるのでしょうか。玉ねぎは加熱すると甘みが増しますが、干して甘くなっているの、甘み増加をさらに加速してくれる。また、玉ねぎの水分が少ない分、早く飴色にもなります。

ケチャップの作り方を調べると、トマトと玉ねぎなどをミキサーでガーっとしてから煮詰めると書いてありますが、炒めて甘さをぎゅっとしてから、トマトを入れてさらに煮詰める（好みでニンニクやハーブなど）。これだけで、トマトジャムみたいな甘さになってしまいます。それに好みで酢を入れれば出来上がり。

このトマトソースを冷凍しておいて、ケチャップを使いたいときに解凍して使えば良い。干し玉ねぎのおかげで、砂糖も使わないでいいし、とにかく驚くほど美味しい。今まで、ケチャップを作るという発想がなかったのですが、干し玉ねぎに出会えたのは、もしかしたら、ケチャップを作るためのなのかもしれないと思いました。



そして、この干し玉ねぎは、肉じゃがや牛丼の具材など煮物を作る時にも、重宝します。砂糖いらずで料理ができるのです。私は肉は食べないから、肉じゃがは肉なしじゃがですが、玉ねぎの甘さ、すごいです。ぜひぜひ干してみてください！

日本はようやくと梅雨も終盤、ようやくと梅の土用干しができそうです。お家時間が増えている方も多いと思います。干し野菜で太陽と仲良くなってくださいね♪



You tube 砂糖を使わない、干し野菜レシピ動画です
<https://www.youtube.com/watch?v=bX5JcrqG1Mw&t=95>



ひろたゆき (Yuki Hirota)

干し野菜の専門家・料理道具のつきじ常陸屋コーディネーター
 酒美土場：ナチュラルワイン・お酒・ビール、オーガニック食材のグロスリストア。種、土、微生物、生産者、料理する人、食べる人、みんながハッピーな社会を目指す店。講演、執筆活動も積極的に行い、著書も多数。FB & Instagram: sunny_life_lab
 つきじ常陸屋本店 <http://www.tsukiji.org> • HITACHIYA (Torrance) <http://www.hitachiya.com>
 FB 酒美土場 <https://www.shubiduba-tzukiji.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。

～はかりのいらないパンづくり～
揚げない&カレーを包む手間がないカレーパン。
パン粉のカリッカリの食感とふんわり生地のカレーパンです。
色鮮やかな夏野菜をのせて、SNS 映える“オリジナルの焼きカレーパンづくり”に挑戦してみてください。

チーズ焼きカレーパン (夏野菜バージョン・夏に焼く作り方)



◆ 材料 (8個分)

※アメリカの計量カップ使用
 ニジヤ強力粉 300g (2cup+大さじ 1)
 インスタントドライイースト 6g (小さじ 2)
 砂糖 30g (大さじ 2)
 塩 6g (小さじ 1)
 オリーブオイル 17g (大さじ 1+小さじ 1)
 カレー粉 7g (大さじ 1)
 水 200ml
 お好みの野菜 8個分
 (ナス、ズッキーニ、マッシュルーム(白)、赤・黄/パプリカ)
 レトルトカレー(自家製カレー) 200g
 とろけるチーズ 150g (1CUP)
 ベーコン(10~12cmの長さ) 8枚
 パン粉 100g
 粉チーズなど 大さじ 3
 オリーブオイル(パン粉を付けるときに塗る) ... 大さじ 2

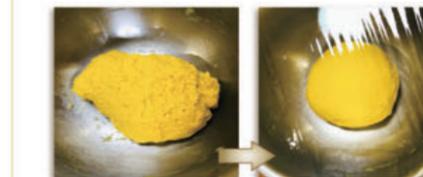
必要な調理器具計量器:
 大ボウル1個、ゴムベラ1本、天板1枚、刷毛1本、スプーン1本

◆ 作り方

1. 大ボウルに粉類をすべて混ぜ合わせ、水を入れて6分捏ねる。
2. オリーブオイルを加えてさらに15分捏ねる。



3. 生地が滑らかになったら、表面を張らせるように丸めて、ボウルにおき、ラップをかけて温かいところに夏場は約20~30分間(冬場は40~60分)置いておく。
 ※生地が2.5倍に膨らんだら、発酵終了。夏場は気温が高いので発酵オーブンにならないように気をつけてください。



4. 8等分にして、丸め、上からふんわりとよく絞った濡れ布巾(乾燥防止のため)を被せて、生地を10分休ませる。
 5. お好みの野菜をスライスして用意しておく。オーブンを350F(約180℃)に温めておく。
 6. 天板にアルミホイルを敷き、薄くオリーブオイルを塗り、その上に8個分の生地をのせるように、8箇所パン粉をおく。

7. 休ませたパンの生地をパン粉の上におき、上から中心をくぼませ、溝をつくる。縁と側面にオリーブオイルをぬり、パン粉をつける。



8. くぼみにスプーンで大きさ1強のカレーを入れて、上からチーズで蓋をするようにのせる。(カレーは入れすぎ注意)



9. ベーコンと野菜を順番にのせ、オリーブオイルを軽く塗り、塩をひとつまみ振りかける。お好みでトッピングチーズをのせる。



10. 350F(約180℃)のオーブンで15分。さらに温度を425F(約220℃)にして5分焼く。



11. 焼き上がったら、熱いうちに網に移す。



©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール 準師範。2008-2012年 NYのThe International Culinary Centerにて学ぶ。自宅でGRACEFUL FOOD パンとお料理のクラスを主催する傍ら、地方自治体主催のパン教室の講師を担当。

ニジャこだわりの有機抹茶 新登場！

nijyashop.com でも販売中!!

抹茶とは玉露と同じように育てた茶葉（碾茶（てんちゃ））を粉末状に製造したものだ。鮮やかな緑色の抹茶ほど高級品で、ほかのお茶と違い、煎じず茶葉をそのまま飲むので美容効果も高いと言われています。

ここアメリカでもすでに抹茶の認知度は高く、その美味しさとヘルシーさで大変な人気となっています。ニジャこだわりの有機抹茶は2種類の登場です。本格的に抹茶を嗜む方には、しっかりとした抹茶の苦みと渋み、さらに旨みも楽しむことができるセレモニー用を。また普段使いにお菓子やお料理などに気軽に使えるクッキング用の2種類をご用意いたしました。

どちらも日本産の有機茶葉を使用し、毎年変わらぬ美味しさをご提供できるよ



ニジャブランド
有機宇治抹茶、有機抹茶

うに、専属の茶師によりブレンドされ仕上げた高品質の抹茶です。このようにニジャのこだわりもしっかりと詰まった抹茶は、ぜひ2種類を常備してそれぞれの用途に合わせて使い分けていただくことをお勧めします。

▼ニジャ抹茶：Ceremonial Grade
最高級の有機宇治茶を使用した抹茶は濃い緑色で、まろやかなコクと甘みを持つ品質の高い抹茶です。お点前用としてもお使いいただけます。

▼ニジャ抹茶：Culinary Grade
上品な渋みの効いた味わいです。焼き菓子などに最適で、焼いた後にも抹茶の風味と色合いをしっかりと感じていただけます。

抹茶チョコ クランチ

- 材料：8個分
- ニジャ有機宇治抹茶 小さじ2
- ホワイトチョコチップス 150g
- またはホワイトチョコレート
- お湯（湯煎用60℃） 適量
- コーンフレーク（プレーン） 80g

- 作り方
- ① コーンフレークはジブロックまたはビニール袋に入れ、粗めに砕く。
- ② 耐熱ボウルにホワイトチョコチップスまたはホワイトチョコレートを手で割りながら入れ、湯煎にかけて溶かす。
- ③ 抹茶を茶こしでふるい入れてよく混ぜ合わせる。①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ スプーンで丸く同じくらいの大きさに形成しながら、クッキングシートをひいたパッドに並べていく。冷蔵庫で30分ほど冷やし固めたら出上がり。



●揚げなすのドレッシングマリネ

美味しいなすが手に入ると煮潰しにするのが我が家の定番なのですが、ちょっと手抜き(?)をして玉ねぎドレッシングを使ってみたら、これが意外にも家族にも好評! 即リピートでした!



〈材料：2~3人分〉

なす 3個
ミニトマト 10~15個
きざみパセリ 大さじ2 (お好みの量で)
サラダ油 適量
ブラックペッパー 適宜
玉ねぎドレッシング 大さじ2

〈作り方〉

1. なすはヘタを切り落とし、水けをとって大きめの乱切りにする。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。
2. フライパンにサラダ油を多めに入れて、強めの中火で180℃(360°F)に熱し、なすを入れる。時々混ぜながらしんなりするまで揚げたら、ポウルに取り出す。
3. 熱いうちに玉ねぎドレッシングときざみパセリを加えて混ぜて冷ます。
4. 冷めたらトマトとブラックペッパー少々を加えてサクッと混ぜて器に盛り付ける。



Aya Kaneko

何かと制限の多い生活が続いてますが、家のこと、食事のこと、仕事と忙しくしています。特に食事は手抜きできません! ただ手際よく進める方法は常に研究しています。(笑)

我が家の自慢料理

投稿編

『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。

フライド ジャガみそ

最近お料理の楽しさに気づいて、お気に入り簡単レシピがだいぶ増えました。お味噌で味付けするので、ビールのおつまみはもちろん、おかずにもGOOD。私は辛いのが好きなので豆板醤多め。お味噌の辛味もいろいろなので、お好きな味に調整してくださいね。



Miyuki Nagasawa

今年は思いっきり夏を楽しめない? いえいえ室内でできるダンスをしたり、パティオで日光浴... 汗をかいたらビールに美味しいおつまみ! 楽しんでます!



辛味を調整しておやつにしても み~んな大喜び!!

◆材料 (4人分)

ジャガイモ 400g
ニンニク 1片
豆板醤 (お好みで) 小さじ 1/4~1
味噌 大さじ2
砂糖 大さじ 1/2~1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
サラダ油 少々
サラダ油 (揚げ油) 適宜
パセリ (みじん切り) 少々

◆作り方

- ① ジャガイモはきれいに洗い、芽は取って大きめの一口大にカットし、5分ほど水に浸した後水気を拭き取っておく。
- ② 揚げ油を中温に温め、①のジャガイモをじっくりカラリと揚げて油を切る。
- ③ フライパンにサラダ油とニンニクのみじん切りを入れ弱火で炒める。ニンニクに色がついてきたら豆板醤、味噌、砂糖も入れて中火にする。味噌がくつくつしてきたらみりん、酒を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③のフライパンに②のジャガイモを加えて味噌をからめる。皿に盛り付けパセリのみじん切りを散らして出来上がり。

●三陸わかめと春雨のポン酢サラダ

ニジヤで見つけた三陸産カットわかめが美味しかったので、春雨と合わせてサラダ風にしてみました。さっぱりで今年の夏は大活躍しそうです。



〈材料：3人分〉

ニジヤ 三陸産カットわかめ 10g
ニジヤ サラダチキン 70g
春雨 30g
カイワレ 適宜
ポン酢 大さじ 3~4



〈作り方〉

1. わかめは水で柔らかく戻し、水気を絞る。
2. 春雨は熱湯で袋の表示時間通りに茹で、水にさらして熱を取り水気をきる。長ければ食べやすい長さに切る。サラダチキンはほくほくして裂いておく。
3. ポウルにすべて (わかめ、春雨、チキン、ポン酢) を入れて和える。
4. 器に盛り付け、カイワレをトッピングする。



Mikie Agematsu

夏は嫌いではないけれど、料理は別。できるだけ火を使わず、それでも美味しいものは食べたい! 三陸産カットわかめは安心して使えるので、我が家では活躍しそうです。

●根野菜のアヒージョ

根菜を使い切らずに残ってしまうこと、ありますよね。そんな時におすすめです。好きな材料を加えてオリーブオイルでじっくり煮込むと味も引き立ちます。もちろんシーフードもOK。



〈材料：2人分〉

ごぼう 50g
れんこん 100g
マッシュルーム 7-8個
にんにく 2-3片
唐辛子 お好みで (加えると辛味がきいて、大人の方にはおすすめ)
オリーブオイル 60mlくらい
塩・こしょう 適量

〈作り方〉

1. ごぼう、れんこんは食べやすい大きさの乱切りにする。マッシュルームは2等分にする。小さいものはそのまま。にんにくは包丁の背で潰す。
2. スキレットまたは小ぶりの鍋に1.の具と塩、こしょう、唐辛子を入れ、オリーブオイルをひたひたに (60mlくらい) 入れて、弱めの中火で具材に火が通るまで加熱する。れんこんとごぼうは7~8分、火が通るまで煮る。マッシュルームは火を通しすぎないほうが良いので、少し後で加えることがポイント。
3. 火を止めドライパセリを振って出来上がり。



Asako Takazawa

しっかり体を動かして美味しく食事する! をモットーにしていますが、トシとともに (笑) 食の内容へのこだわりが増えてきたように思います。

おうちで作る アイデア料理! おこもり生活をエンジョイしよう!!

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。採用の際は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著作権、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。

Reikoさんの米粉レシピ



— ReikoさんはKomekoのレシピを開発中。簡単でヘルシー&美味しくおしゃれなレシピをシェアしていただきます —

紫芋の甘酒・和アイス



ニジヤの「紫芋の甘酒」でヘルシーアイス。甘酒と紫芋の天然の甘さは身体にやさしい！
「飲む点滴」と言われる栄養補給と疲労回復効果のある甘酒と紫芋と一緒に摂れる逸品！紫芋の紫色の色素には抗酸化作用がある上、ビタミンCやビタミンEも豊富で美肌効果も期待でき、夏の日差しが強い時期に積極的に摂りたいニジヤのオリジナル商品です。



◆ 材料 (6人分)

※アメリカの計量カップ使用

- ニジヤ紫芋の甘酒 200g (1cup)
- パン専用米粉 30g (大さじ2)
- 砂糖 30g (大さじ2)
- 塩 ひとつまみ
- アーモンドミルク(または牛乳か豆乳) ... 100 ml +50 ml
- レモン汁 5g (小さじ1)

必要な調理器具：

計量器、小ボウル1個もしくはトレイ1枚、ゴムベラ1本、泡だけ器1本、小鍋

◆ 作り方

1. 小鍋に米粉、砂糖、紫芋の甘酒、塩ひとつまみを入れてよく混ぜ合わせる。



2. 中火にかけて米粉と砂糖を溶かし、ふつふつと泡が出てくるまで、約2分間、煮詰めて火を止める。ここにアーモンドミルクとレモン汁を加える。



3. 容器に流し入れ、粗熱がさめたら、冷凍庫で凍らせる。



グルテンフリー

酒粕クラッカー (チーズ風味)



酒粕と米粉を合わせて焼くとなんとチーズ風味に！おやつ・おつまみに大活躍のヘルシークラッカーのレシピをご紹介します。

酒粕は、血圧をおさえる効果・食物繊維が豊富なので便秘の解消効果や豊富なビタミンB群で美肌効果が期待できる食品。はかりのいらぬレシピで、手作りクラッカー作りをお楽しみください。

◆ 作り方

1. 大ボウルに材料をすべて入れて、酒粕と合わせて、そぼろ状にする。
2. ひとつかたまりに丸めることができれば水分量はOK。ならない場合はほんの少しだけ水を加える。

* 捏ねないこと、表面はキレイでなくてOK。お水は入れすぎないことがポイント！

* オープンを350F (180°C) に予熱しておく。



3. 別のオープンシート1枚を生地の上からのせ、挟むようにして生地の厚さが2mmになるように伸ばす。



4. 5cmx5cm、厚さ2mmを約30枚にカットして、オープンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
5. フォークなどで生地に穴を開ける。

* おつまみ用には、焼く前に上から塩を一つまみ程度の塩を振りかけてから焼くのもお勧めです。



◆ 材料 (5cm X 5cm、厚さ2mmのクラッカー 30枚程度)

※アメリカの計量カップ使用

- 酒粕 200g (1cup)
- 焼き菓子専用米粉 200g (1cup)
- コーンミール 50g (1/4cup)
- インスタントドライイースト 100 ml +50 ml
- 塩 5g (小さじ1)
- 白ゴマ 30g (大さじ2)
- オリーブ油 30g (大さじ2)
- 水(酒粕の固さを調整) 必要に応じて適量

必要な調理器具：

計量器、大ボウル1個、ゴムベラ1本、天板1枚、ようじもしくはフォーク



©Now, GRACEFUL FOOD. All rights reserved.

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) ・米粉を使ったパンとお菓子のレシピ開発を手掛けている傍らGFCO認証申請手続きコンサルタントとして活動中。米国滞在経験を活かし簡単に季節感のある家庭で簡単に作れるグルテンフリーの レシピをご紹介します。 gracefulbread.sweets@gmail.com

ニジヤ特製 冷やして美味しい甘酒

ニジヤの甘酒はさつま芋と紫芋を使用し、米麴の力で発酵させた濃厚でほんのり甘い無添加甘酒です。米と麴を発酵させて作る甘酒は米のデンプンがブドウ糖に分解されてしっかりとした甘みのあるアルコール分ゼロのおいしい甘酒になります。ですから酒粕を使用した甘酒とは違い、アルコール成分はなく、砂糖も不使用ですので、小さなお子様にも安心してお召し上がりいただけます。

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といえます。冷やして美味しい甘酒はそのままストレートで美味しく飲めますが、水や炭酸で割ったり、ヨーグルトやアイスクリームをトッピングしたりと色々なアレンジも楽しめます。また温めても美味しく、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、今日からニジヤ芋甘酒シリーズで「甘酒生活」を始めてみませんか？



ニジヤ
紫芋の甘酒



ニジヤ
さつま芋の甘酒

今回は、さば缶を使ったお手軽メニューをご紹介します。鯖には、血液をサラサラにする働きがあると言われているDHAやEPAが多く含まれています。電子レンジで簡単に作れるもやしのナムルも、ガーリック醤油風味で暑い夏の食欲増進におすすめです。



YASUO KOJIMA
おつまみから丼物、
麺類まで様々な
ジャンルに精通する
シニア美食家。

肉料理、丼もの、
おつまみまで、安い、
うまい、早いのが
三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介します！

ヤス小島の MANPUKU 男飯!!

冷蔵庫にある食材で、
簡単に誰でも作れちゃう、
そしてお腹いっぱい
になれる即席ごはんです。

もやしのガーリック醤油風 ナムル



調理時間
5分

■ 材料: 2人分
もやし 200g
ごま油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
ガーリックソルト . . . 適量

男飯ポイント

電子レンジで加熱して調味料と合わせるだけなので火も使わずにお手軽に作れます。忙しい時や、お酒のおつまみにいかがでしょうか。

● 作り方

1. もやしを耐熱ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
2. ザルにあげ、十分に水気を切る。
3. ごま油、しょうゆ、ガーリックソルトを混ぜ合わせる。



調理時間
15分

さば缶 アボガドの スタミナ飯

■ 材料: 2人分

さば缶詰
(水煮缶もしくは味噌煮缶) ・ 1缶
アボガド 1個
ご飯 2杯分
玉ねぎスライス . . . 1/4個
ゆで卵 2個
大葉 6枚
マヨネーズ 適量

ニジヤ
そのまま食べれる
半熟味付き卵



● 作り方

1. さば缶は、缶汁をきり、食べやすくほぐす。
2. アボガドは縦半分にして、種を取り除き、皮をむいて角切りにし、(1)と共にボウルに入れて混ぜ合わせる。
3. お皿にご飯を盛り、薄くスライスした玉ねぎ、(2)、ゆで卵、みじん切りにした大葉を順にのせ、マヨネーズをかける。

男飯ポイント

さっぱり味をお好みの方には、
水煮缶がおすすめ！
また、お好みでねりわさびや
すりごまを加えてもOK！

ニジヤ三陸産カットわかめ 新登場！

nijiyashop.com でも販売中!!

味噌汁やサラダ、スープなどの具材がよつと物足りない時に、常備しておくとお重宝するものは何と言ってもカットわかめです。水戻しも簡単で、手軽に使用して栄養も豊富なわかめはとっても便利な食材といえます。そしていよいよニジヤならではのこだわりのカットわかめが登場しました。

ニジヤのカットわかめは東北の三陸海岸で採れたわかめを湯通し塩蔵処理をして、一旦塩抜きをしてから食べやすい大きさに切り、乾燥させたものです。

三陸海岸はリアス式海岸といわれる入り組んだ独特の地形とそこに暖流の



ニジヤブランド
三陸産カットわかめ

黒潮と寒流の親潮が交わるという珍しい潮の流れの良い海流の環境となっており、そこでは良質なわかめが育つとされています。

このような環境で育った三陸産わかめはしっかりとした弾力と歯応えがあり、肉厚で色味がきれいな点も大きな特徴となっています。また食物繊維やミネラルが豊富に含まれているので、健康と美容の為にぜひおすすめいたします。

お水で約5分、またはお湯で約3分、戻してご利用ください。

わかめとニラとじゃこ炒め

●材料：3人分

ニジヤ三陸産カットわかめ 大さじ3
ニラ ½束
もやし ¼袋
チリメンジャコ 大さじ2
生姜 1片
ゴマ油 小さじ1½

〈調味料〉

塩麴 小さじ2
酒 大さじ1
ポン酢 大さじ1~2
白ごま 少々

●作り方

- 1 わかめは水でもどし、水気を絞る。
- 2 ニラは根元のかたい部分を切り落とし、長さ3~4cmに切る。生姜は千切りにする。
- 3 〈調味料〉の材料を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにゴマ油を熱し生姜を入れて香りが立ってきたらもやし、わかめ、ニラ、チリメンジャコを加えて炒める。全体が炒められたら、〈調味料〉を加えてサッと合わせる。
- 5 器に盛りつけ、白ごま少々をトッピングする。



台所 川柳 ⑦

川柳とは、俳句と同じく〈五・七・五〉の十七音の「定型詩」のことを指します。世界で一番短い定型詩のひとつといわれています。実は日本人のコトバのリズム感として、この形式はもともと安定感があるそうです。同じ五・七・五の十七音で形成されるものに俳句がありますが、川柳と俳句の違いはというと、対照を捉える目の位置といわれています。俳句には「季語」が必須ですが、川柳では特にこだわりません。俳句には「切れ字」が必須ですが、これも川柳では特にこだわりません。そして俳句は主に「文語」表現ですが、川柳は「口語」が普通です。

このように、川柳はどちらかというと普段の生活に密着した出来事を気軽に吟げる庶民向けの詩であったことは確かでしょう。

今回から始まったこのシリーズでは、特に台所（＝食関係）に焦点を当てて紹介する川柳にちなんで、それに関連するレシピのご紹介です。

川柳とお料理、どうぞどちらもお楽しみください！

夏のお題は

魚



姿より

切り身でわかる

魚の名

好きなのは

骨なし 皮なし

頭なし

合格日

鯛やヒラメの

舞い踊り

■アジの味噌ロール焼き

【材料 (4人分)】

アジ (刺身用) …… 8枚	味噌 …… 大さじ2
大葉 …… 4枚	みりん …… 大さじ½
サラダ油 …… 少々	酒 …… 大さじ½

【作り方】

1. アジは塩 (分量外) を控えめに少々振っておく。
2. 大葉4枚は縦半分に切る。
3. <A>を合わせておく。
4. 1.の皮を下にして、大葉をのせ、3.を½ずつ塗ってクルクルと巻いて、楊枝で止める。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4.を転がしながら焼く。
6. 大葉 (分量外) を器に敷いて盛り付ける。

■まぐろ納豆

【材料 (4人分)】

納豆 …… 4パック
マグロ (刺身用、赤身) …… 200g
青ネギ …… 5本
刻み海苔 …… 適宜
醤油 …… 大さじ3

【作り方】

1. マグロは一口大に切り、醤油を加えてよく混ぜ 30分以上漬けておく。
2. ネギは小口切り。
3. 納豆にネギ、醤油適量を加えて混ぜる。
4. 器にマグロと納豆を盛り、刻み海苔をのせる。好みでワサビを添える。

■サーモンのごまソテー

【材料 (4人分)】

サーモン …… 4切れ	＜煮汁＞
ワサビ、白ごま、黒ごま …… 各適量	水 …… 1½カップ
サラダ油 …… 大さじ1	薄口醤油 …… 大さじ1½
グリーンアスパラガス …… 8本	酒 …… 大さじ1
赤ピーマン …… 1個	
エリンギ …… 適宜	

【作り方】

1. サーモンは1切れを4～5等分にして全体に塩、こしょう (分量外) を振り片面だけワサビを薄く塗ってゴマをまぶしつける。
2. フライパンにサラダ油を熱して、1.の表面をソテーし、蓋をして蒸し焼きにする。
3. エリンギはくし形に切り、煮汁を煮立てさっと煮る。
4. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、皮むき器で下半分の皮を薄く剥き2等分に切る。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩少々を加えて1分ほど茹で、ザルにあげる。
5. 赤ピーマンは細切りにし、熱湯でさっと茹でる。
6. 2.にエリンギ、アスパラガス、赤ピーマンを添えて皿に盛り、好みで醤油をかける。



Akimi Furutani

台所川柳を思いついたのは、江戸の文化に興味があり、自分流で楽しみながら川柳にちなんだ料理を作りたいと思ったからです。江戸時代中期に前句付け (まえくつけ) から独立した こっけい、皮肉などを主とする、五七五音の短詩。柄井 (からい) 川柳の名による江戸の文化は本当に素晴らしいと思います。



オーガニック栽培の現場から

ニジヤファームにとって夏は厳しい季節です。それにも負けずキラキラの太陽の光を浴びて農作物たちは元気に育っています。そんな地上とは裏腹に土の中では、絶えず微生物たちの飽くなき活動が繰り返されているのをご存知ですか。最初に地球上に出現した生命体の微生物は、私たちの目には見えない形で私たちの生命を支えてくれているのです。

微生物群

オーガニック栽培は微生物との共同作業とも言われ、切っても切れない関係にあります。しかし微生物の作業は目に見えない世界のことですので、いまひとつはつきりしません。

地球上の生物は動物と植物に分類されており、その中の小さい動物が「微生物」とであるという観念だけでは、まるで小さな昆虫やゴキブリが畑の中でうごめいているような奇妙な光景を想像してしまいそうですね。しかし、一般的に微生物と呼ばれる動物は、目には見えない生物なのです。微生物は菌やカビ類からなる微生物群、そしてさらに小さいウイルス群に分類され、一般的に呼ばれる動物とは全く別の生物と考えた方が解りやすく正しいのではないのでしょうか。

微生物の主な特徴は目に見えないほど小さく少ない細胞で出来ており、代謝活性が高く、動物や植物より圧倒的な速さで繁殖、変化していくことといえます。

微生物は最初に地球上に出現した生命体で

す。およそ35億年前、光のエネルギーを利用して光合成を営み、二酸化炭素から有機物を合成し、酸素を放出するこれら微生物の出現が現在の地球環境を作るきっかけになったのです。そして無機物や有機物、光をエネルギーとする微生物、酸素や炭酸ガス、窒素を必要とする微生物、熱や寒さ、乾燥に強い微生物、等々が地球の変化に沿って出現し、繁栄や死滅、新種の誕生を繰り返し、大量の酸素と有機物を生産、蓄積したために、植物や動物が出現する環境が出来たのです。まさに微生物の働きは、緑の地球作りの原動力であると言えます。この微生物の働きは、現在でもなお続けられているのです。

種類

何億種にも及ぶ微生物は空気中、水中、土壌中、動植物の体内等、どこにでも存在していますが、その大部分は土壌中で生活しています。畑1ヘクタール、100平方メートルあたりの生態微生物重量では、およそ7トンにも及びます。そ

の内菌類が約30%、カビ類が約70%で、カビ類が圧倒的に多く、有機物を分解して土壌に還元する能力に長けています。

土壌微生物には哺乳類と爬虫類ほどの違いがあります。大きさや性格、繁殖方法の違いに始まり、光や酸素、炭酸ガスが必要か、必要でないか、あるいはどちらにも変化できるかが挙げられます。エネルギー源の種類、温度や湿度、土壌の環境により、数知れない種類の微生物が環境に合わせて増減繁殖を繰り返しています。しかしそれら土壌微生物の内、現在正体の解明、培養されているものは全体の1%にも過ぎず、特に農業的に重要視されている微生物はさらにそのうちの数パーセントにしか過ぎません。つまり解明されていない微生物が大部分なのです。有機栽培農業技術を確立するためには、解明された微生物の性格、役割を十分に把握し、豊富な経験や想像力を生かすことが大切だと思います。

ココロ

作物の根は生長するに従い、地上で光合成された有機物を地下に運び放出します。不溶性の多糖類を成分とするムシグル、水溶性の有機物、脱落した根の表皮細胞、さらに作物の種類により異なった水溶性のアミノ酸類が成長に合わせて多量に分泌されるのです。そのため、飢えた微生物は根の周辺にどんどん集まり、根園

すなわちココロニーを作ります。

ココロニーの広さは、分泌物の量と微生物の種類により違いがあるものの、標準的に根より数ミリから1センチの範囲とされています。それら根の長さからココロニーの大きさを計算すると、畑の約10%が微生物のココロニーであることが分かります。

根の分泌物を餌とする微生物は、当然分泌物の成分と量によって変化します。作物の方も、その種類と成長期や根の形状によって分泌物を変化させていきます。例えば、解明されている25種のアミノ酸の中で、大豆はオルニチン系を分泌し、小麦はそれを分泌せずにアジピン酸系を分泌する等、それらの組み合わせが微生物の種類や量に直接影響していき、作物が分泌物をコントロールしてあたかも好みの微生物を選んでいようにも見える仕組みです。

仕事

植物にとって必須栄養素である窒素、リン、カリウムや微量栄養素が、土壌中で有機態や不溶性の状態である場合、作物は直接吸収することが出来ません。一度微生物により分解や溶解作用を受け、水溶性の無機化状態や土壌粒子表面に吸着した状態に変えられた後に根から吸収されるのです。

ココロニー内の多くの微生物が作物の養分吸収に貢献していると共に、各種植物生理活性物質やホルモンを産出し、作物に影響を与え、病原菌の活性を予防してバランスの良い土壌環境を作り出しています。硝化菌は作物を枯れ死させる恐れのあるアンモニアを酸化し、有用な硝酸に変化させます。窒素固定菌は有機物から無機化窒素に変えて根に供給しています。糸状菌は作物の根に取り付き、根毛が届かない場所から養分を集めます。菌根菌と呼ばれるミコリザ菌群は、土壌中のリンを効率よく集め、作物に与えています。マメ科植物に共生する根粒菌群は、空中窒素を固定して作物に供給していま

す。その他、作物や共生微生物の有害物を食べる微生物、カリウムやカルシウムを特別に作り出す微生物、病原菌を食べる微生物、ミミズ等の土中動物の糞を処理する微生物、いやはや色々な仕事があるものです。

窒素循環

有機肥料の種類でCN比という言葉をよく使います。炭素と窒素の割合のことで、CN比20は炭素が1に対して窒素が20という比率のことです。微生物は窒素分が大好きなので、すぐに飛びつき食べつくします。その活発な活動が、作物に吸収可能な無機化窒素を大量に作りだし、益々微生物は増殖してきます。麦畑にて作物の主食でもある窒素量を緻密に調べた結果、色々な微生物の働きや作物との関係が解明されたのです。

1ヘクタールの麦畑では、前年度収穫後の残留根から窒素分64キロ、地上残留物から7キロ、雨や灌水から3キロが検出され、さらにCN比20の有機肥料120キロを施肥すると畑の中の窒素量は合計170キロになることがわかりました。一方、窒素の損失と収穫を調べてみると、空中に放出されてしまう窒素が60キロ、水などで流れ出した窒素が27キロ、収穫物が根から吸収した窒素量は180キロもあり、合計が267キロになってしまうので、つじつまが合いません。その結果、増えた窒素は97キロにも達しています。これら大量の窒素の産出には多くの微生物の働きが関係しています。これは物質循環物と呼ばれ、あらゆる植物栄養素においても同じように循環産出されています。

無機化ルート

作物が吸収可能な無機化養分は何種類もの微生物によるリレー方式で作られられます。

有機肥料を畑に投入すると、飢えた微生物は大好物の糖分やアミノ酸、窒素分を食べて増殖し、無機化窒素を生産して微生物自体の体内に

も蓄積していきます。この時期に作物が取り込む無機化窒素は全体の40%で、窒素が植物に循環してくる第一ルートといえるでしょう。

ご馳走を食べ尽くした微生物は、飢えのために増殖をやめ、消化しにくい炭素等を食べて生き長らえていきます。この時の菌体のCN比は6で基礎代謝だけで生き残っているか、もしくは死滅していきます。そこに新しい微生物群が襲い掛かります。これらの新しい微生物は、ご馳走が無くても繁殖できる種類であり、体内の窒素保留量が少なくても問題の無い微生物なので、窒素分の多く含まれたその食事により、余剰窒素を大量に排泄します。これが循環の第二ルートで窒素分は16%も増えたことになりま。微生物が食べにくい有機物は炭素系の繊維質であるセルロースですが、ご馳走が無くなった後、フキウ菌と呼ばれるカビ系の微生物は生活態度を変え、セルロースを分解する酵素を作り出し、硬いセルロースをゆっくりと消化して生命を長らえます。これが循環の第三ルートであり、長期間に渡り少しずつ植物へ栄養を供給し続けます。

物質循環

作物は光合成により糖分などの有機物を作り、根から還元をしているため、そこに微生物が集まり生活を支えているのです。微生物は有機物を分解し、窒素やリン、カリウム等の無機化栄養分を放出するため、作物によって生活が支えられています。これを物質循環と呼び、循環が大きく順調に動いているからこそ、自然環境、自然循環の繁栄が成り立っているのです。

オーガニック栽培の現場では、より多くの微生物が集まる環境を作ることで、まるで土壤魔術師のような多種類の微生物の複雑怪奇な働きにより、植物の養分と数知れない微量植物栄養素を作り出しているのです。それによって自然体で作物が成長し、より自然な味を作り、自然本来の野菜が収穫できるのです。





島の幸と島にある人々の暮らし

— Mariko Saito —



6852島の「島」からなる島国・日本。鹿児島県にある有人離島の中で最も東に位置し、人口約3万人が暮らす種子島もその一つ。
 ここには豊かな自然に囲まれた環境、美味しい食べ物、そして長年受け継がれていくとっておきの食文化、つまり「島幸」がここにありま。島幸だよりでは、種子島在住の現地ライターが、今も昔も変わらない現地の暮らしの知恵や食文化をレポートします。



国内有数のトロピカルフルーツの産地 種子島

種子島は年間の平均気温19℃、冬の平均気温も12℃前後と温暖な気候に恵まれています。この温暖な気候を利用して、島では様々なトロピカルフルーツの栽培が盛んに行われています。
 移住当初は、それまでスーパーの店頭でしか見たことがなかったトロピカルフルーツが道で栽培されている光景には驚きでした。今や、トロピカルフルーツは斉藤家の食卓にはなくてはならない存在となっています。

また、種子島は島ほぼ全域が農業や水産業に適しているため、食料自給率が高いのが特徴で、島内の1市2町全てで100%を越えています。つまり、このトロピカルフルーツも、国内外の出荷向け用に栽培されているだけではなく、地元の人たちに食され、愛されて続けているのです。
 今回は、私も息子も大好きな種子島のトロピカルフルーツをいくつかご紹介いたします。



グアバ

ここ種子島をはじめ、鹿児島島の離島では、道を歩いていると、あたりまえにその辺にグアバの樹が生えていて、熟した実がぼたぼたと路面に落ちていきます。それが弾けたり轆かれたりして、甘酸っぱい柑橘の香りが辺り一面に！なんともよくある光景です。
 移住した当初は、道路に落ちているグアバの実を「食べてごらん」と地元の人から薦められてびっくりしたこともありま。ちなみに、種子島や奄美大島などでは、グアバは別名『ほんしろっ』と呼ばれています。



パッションフルーツ

と路面に落ちていきます。それが弾けたり轆かれたりして、甘酸っぱい柑橘の香りが辺り一面に！なんともよくある光景です。
 移住した当初は、道路に落ちているグアバの実を「食べてごらん」と地元の人から薦められてびっくりしたこともありま。ちなみに、種子島や奄美大島などでは、グアバは別名『ほんしろっ』と呼ばれています。

島バナナ



一般的にバナナの生産地は、熱帯、亜熱帯に分布し、赤道をはさんで南緯30°から北緯30°の間の「バナナベルト地帯」と呼ばれる地域で栽培されています。
 このため種子島もバナナの露地栽培が可能な北限地域となっており、角バナナ、短幹バナナ、中幹バナナなどといった数種類の島バナナが栽培されています。
 島バナナの中でも、種子島で最も多く栽培されているのが、小笠

原種（丸バナナ）です。沖縄県の島バナナと同じ種類で、見た目はモンキーバナナに似ていて、1本の長さは8〜9cmくらいでやや太いのが特徴です。島バナナは、果皮にポツポツと小さなシユガースポットが出てくるとちょうど食べ頃。食感は一般的なバナナのようなホクツツとした感じではなく、ねっとりとしてクリーミーな口当たり。甘味が強くて心地よい酸味でサイズ、風味ともに、3歳の息子には軽い小腹を満たすのにちょうどよくてなかなか便利です。

この他にも、種子島では、スターフルーツやアップルマンゴー、ドラゴンフルーツなど、様々な南国フルーツを年中通して楽しむことができます。これは島にしかない醍醐味です！



〈島幸レシピ〉バナナの黒糖キャラメリゼ

■バナナの黒糖キャラメリゼ

- 【材料(2人分)】
 バナナ 1本
 豆腐 1丁
 黒砂糖(粉末) 大さじ1
 無塩バター 10g
 バニラアイスクリーム(トッピング) お好みで 適量

【作り方】

- バナナは長さ半分に切り、さらに縦半分にする。
- 切り口を上にして黒糖を乗せる。
- フライパンを中火で熱し、切り口を下にして焼く。黒糖が煮詰まり、キャラメル状になってきたら裏返す。
- 無塩バターを加えて溶かし、全体になじんだら火から下ろし、黒糖を少しだけ上からふりかける。
- バニラアイスをトッピングして召し上がれ！



＜島幸ポイント＞
 黒糖は、上白糖やグラニュー糖などでも代用することができます。トッピングには、きな粉やクリームチーズもおおすすめです。



ドラゴンフルーツ



グアバ



スターフルーツ



島バナナ

種子島特派員
 さいとう まりこ
 Mariko Saito
 子育て環境を求めて、種子島に一家で移住して早や4年。島での暮らしを楽しみながら子育て奮闘中。地元での絵本教室も開催する現役の絵本作家。近年は、種子島に限らず、離島をテーマにした絵本の執筆活動も行なっている。
<https://p-books.jp/ehons/writer/saitoumariko/>
<https://okurin.bitpark.co.jp/d.php?u=f526cK4Lj4WwE5H>
<https://okurin.bitpark.co.jp/d.php?u=90705fTclj8oz4V>



鹿児島島の南、種子島東南端にある、世界一美しいロケット発射場といわれる種子島宇宙センター

お勝手道具物語



ふきん

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できる場所ではなく、なってきたりもしますが、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。そこで今回はふきんを取り上げたいと思います。普段何気に使っているふきん、しかしなれば困るのもふきんですね。

ふきんの始まり

ふきんとは食器を拭いたり食物を漉したり、または蒸すときなどにも用いる布のことをいいます。ふきんという言葉がいつ頃から使われたかは不明ですが、室町時代以降のことではないかとされています。当時は白地の長い麻布を適當な長さに切って使っていました。そのうち木綿の栽培が盛んになったことから木綿のふきんが普及して、現在でも和風のふきんといえば晒し木綿が使われています。

花ふきん

花ふきんとはふきんの商品名としてすでに有名なふきんのことをいいます。刺し子の模様はたくさん種類があり、シンプルな直線でチクチク縫っているものもあれば、花模様になっていたり、幾何学模様の複雑なものまで本当に様々で、見るだけでも楽しくなってきました。ではなぜ布にわざわざ刺し子をする必要があったのでしょうか？それはスバリ、布をより丈夫にするためなのです。昔は今のようにものがふんだんにあったわけではありませんが、一枚のふきんでも大切に使い続けました。そのためにより丈夫になるように刺し子を施したというわけです。そしてそれが実用性のためだけでなく、楽しみにもなるように様々な模様が生まれたということです。まさに生活から

生まれた芸術といえますね。

また江戸時代には武家の子女たちの行儀見習いや針仕事の学習、精神修養としても奨励されたことがあったようです。さらに時を経て花ふきんは嫁入り道具のひとつとなりました。何枚もの花ふきんにそれぞれ異なる模様を施し、嫁ぐ娘に手渡します。婚家の門をくぐった二度と戻れないと言われた時代、それは母が娘に伝える祝いの針仕事だったそうです。様々な模様が施されたのも、母から娘へ針仕事の見本帳としての役割を果たしていたから、とも考えられています。使い古した花ふきんにハサミを入れて糸をほどき、刺し方を覚えることもあったでしょう。こうした先人の知恵と祈りが美しい模様を生み出していったのです。このような手仕事の風習は大正時代までは続いたようですが、定かではありません。昭和になると、タオル地のふきんが回り広まったこともあって、花ふきんの出番は徐々になくなってしまうようでした。

ふきんを使う

ふきんといっても様々な種類のものがあります。材質には木綿のほか麻、混紡（綿と麻、綿とレーヨン）、綿とポリエステル、不織布など、最近では蚊帳生地タイプが人気だとか。吸水性があっても、また乾きやすくてじょうぶなものが使いやすいです。さらに用途によって使い分けたり、

大小サイズの違ったものをあわせて揃えておくとも便利です。

やはり白いものの方が、清潔感があり汚れも目立つため扱いやすいとは思いますが、お気に入り模様の色、または刺し子を施したふきんなどもあるとキッチンに立つのがより楽しくなりそうですね。

使っているうちに湿っている状態のふきんは、そのまましておくとも細菌が付きやすく増殖もしやすい状態になりますので、こまめに洗うことが必要です。まずは石けんや台所用洗剤で汚れを落とすことから、煮沸または台所用漂白剤などで消毒殺菌することをオススメします。ふきんについている雑菌は70℃以上のお湯で死滅すると言われているため、煮沸消毒ならば短時間で確実に除菌できます。時間がなくて洗ったふきんを入れてその上から沸騰したお湯をかけるだけでも効果があるそうなので、お試しください。そのあとは火傷に注意して水ですすぎ、しっかりと絞ります。ただし煮沸消毒できるふきんは綿や麻素材のものだけです。化学繊維などはできませんので、ご注意ください。そのあとは十分に日光に当ててよく乾かすことが重要です。

清潔なふきんを大切にしっかりと使って、穴があくほどクタクタになったら、雑巾にして拭き掃除に。最後まで無駄なくしっかりと使ってあげることが、ふきんに対する愛情でもあると思います。

私の“ふきん”活用法

料理道具屋 三代目 廣田 有希

ふきんは道具なのでしょか。なくてはならない、料理を支えるアイテムだと思います。私は、かなりふきんにこだわりがあります。

まず、食器を拭く。たっぷり水を吸う吸水性と速乾性が重要なポイント。口スのように乾燥地域なら良いのですが、日本は湿度が高い。そのため、乾くのに時間がかかると衛生的にも良くありません。またある程度大判であることで、大きなお皿も難なく包めるようにというのもポイント。常陸屋で取り扱っている「花ふきん」(ここでいう花ふきんは、右ページの刺し子のものではなく、商品名です)は、大判・木綿・速乾性に優れています。また、常陸屋オリジナル手ぬぐいも食器を拭いたりするのに適していると思います。

そして、2つ目に、蒸す。蒸籠で蒸す時には欠かせません。ご飯の温め直しを蒸籠でする時に、今までは麻布や手ぬぐいを使用していたのですが、蒸しあがったご飯をすぐに器にあげないと、布にすこしばかりひっついてしまい、少し勿体無いことになってしまいます。ですが、もうじき取り扱えるリネンの布は、糸が細いからか、蒸したご飯も綺麗にすんと出すことができます。また、蒸したものをそのままおにぎりを作る

るのにも使えたりします。これからの湿気地獄の時期は、できるだけ素手で触らないと菌の繁殖を防げますが、それにはもってこいかもしれません。

また、ヨーグルトの水切りなど、自然放置する場合にも使えます。ぎゅっと絞るわけではないので、ガーゼなどでもいいですが、いくつもあるより、一つで色々使える方が私には合うので、同じものを2-3枚が理想でしょうか。

漉す。豆腐の水切りなどには、手ぬぐいや晒し木綿を使用します。やはり強度が違う。木綿もしっかりしたのなら良いのですが、思いっきり漉そうとすると、破れなにかヒヤヒヤしてしまう時もあるので、出所がしっかりとわかる丈夫なものがいい。その点、常陸屋の麻布は生地の強度はしっかりしていると思います。

友人の家で、全て手ぬぐいでやる人がいます。手ぬぐいは、半分は切っているものもあるのですが、洗いや、台ふきん、食器拭き、全て手ぬぐい。これには驚いたので、意外と使える。

やはり台所は清く保ちたいので、さっと乾くものだと使い勝手が良いと思います。常陸屋でもオリジナルの手ぬぐいを作っているのですが、小さめに切って、お手持



きにもできるようにと思ってデザインしています。

お客様がいらしたときのお手拭き、小さなタオルでもいいのですが、乾くのに時間がかかります。その点、手ぬぐいならすぐ乾く。しかも一枚の手ぬぐいで4枚くらいは取れる。お気に召されたようなら、差し上げればよい。粋な感じがします。

ふきんひとつ。厚めにできたキッチンク口スは、可愛いものが多いですが、厚みがあるって乾くのに時間がかかりそう。その点、日本のふきんはさっと乾いて衛生的に使用

ます。台所の神様が気持ちよく居られるように、お気に入りの「ふきん」、見つけてみてくださいね！

- 合同会社 陽の杜笑店
干し野菜の専門家
フードビジネスコーディネーター
art work therapist
廣田 有希
- 人と食と道具をつなぐ
Sunny Life Lab.
<https://www.sunnylifelab.com>
- Hitachiya USA
<https://hitachiyausa.com>
- 酒美土場
<https://www.shubiduba-tsukiji.com>

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

乾燥粒こんにやく “粒こんにきりり”

こんにやくがお米のかたちになった新食材

今回は“粒こんにきりり”という可愛らしい名前前の逸品をご紹介します。その正体は乾燥粒こんにやく、つまりこんにやくのお米ということですが、それでも今ひとつピンときませんね。この商品は「美味しい・愉しい・嬉しい」をお届けする、こだわりのフードブランド“トレテス”から販売されており、みなさんの健康維持のための低カロリー・低糖質の食材を開発しています。

近年過食、運動不足が原因で、内臓脂肪が蓄積するメタボリックシンドロームが社会問題となっており、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が増えているといわれています。その対策には食生活を改善し、カロリーと糖質の摂取を抑えることが重要

とされていますが、その食生活の改善に“粒こんにきりり”が最適というわけです。原料は、インドネシア自生種の幻のこんにやく芋といわれる「ムカゴこんにやく芋」。無農薬・無化学肥料で栽培した希少種です。

袋を開けると1合分ずつが個装になっているので、分量いらず。洗ったお米1合と粒こんにきりり1袋(65g)を加えて、2合分の水を入れたら、軽くかき混ぜて通常通りに炊飯するだけ。見た目はツヤツヤのご飯そのもので、こんにやくの臭みもなく、違和感なく食べられるということで大好評です。

そこで気になる栄養価ですが、お米に比べるとカロリーは48%オフなのに、カルシウムは16倍、そして食物繊維は8倍となるそうです。主食のお米に混ぜて炊

くだけでカロリーがカットでき、満腹感が得られます。ダイエットだけでなく、骨粗しょう症やメタボ対策のためにも、日々の食生活に取り入れて利用されることをおすすめします。

ご飯以外にも、湯戻し後ひき肉にまぜてハンバーグや餃子などに活用できるのも魅力です。またリゾット、パエリア、スープの具材などには乾燥のまま使えて便利です。このようにあらゆるメニューに活用できる粒こんにきりりで毎日の食生活をおいしく、そして低カロリーに、様々なアイデアメニューをお試しください!

トレテスの名前前の由来や会社の誕生秘話はぜひ下記アドレスからご覧ください。レシピも盛りだくさん!

<http://www.tretes.co.jp>



トレテス
乾燥粒こんにやく
粒こんにきりり



夏になるとゴーヤを食べるのが楽しみです。ゴーヤは糖尿病のお助け食材で知られていますが、種とワタにも栄養抜群と知ってからは一緒に料理しています。ゴーヤチャーハンは大きな鍋に2回に分けて作ります。小分けにして冷凍しておける我が家の作り置き料理です。

そして最近のお気に入り、ゴーヤの海老シウマイ。小エビに片栗粉水を絡めて、ゴーヤの上に乗せ、電子レンジで加熱。ゴーヤの苦味が引き立って、苦味が好きな私には堪りません！今年もニジヤのゴーヤを存分に楽しませてもらっています。

RPV, CA Michiko さま



60 ゴーヤの苦味は大人になると結構クセになりますよね。ニジヤのゴーヤは苦味の中にも旨味が感じられて美味しいと評判です。本誌22ページからのゴーヤレシピもぜひお試しください。

スイカのおいしい季節ですね。我が家でもみんなスイカが大好きです。ニジヤで買ったスイカをみんなで楽しんだ後に、皮を捨てるのは勿体無い、と感じて初めて漬物にしてみました。緑色の皮を薄く切って、白いところを食べやすい大きさに切って、調味料と一緒にジブロックに入れて冷蔵庫で一晩おきます。次の日には美味しいお漬物ができました！おやつ代わりにポリポリ・・・子供達にも人気です！

Torrance, CA Yoshimi さま



60 スイカの皮で、漬物とは！ゴミも減らせて美味しく、一石二鳥といったところですね。楽しい情報をシェアしていただき、ありがとうございます。早速やってみよっと！

ニジヤ便利

長い間の自粛生活を余儀なくされたコロナ禍。ニジヤではお客様と従業員の安全を第一に考えて店舗の営業を続けております。Social distance を守って長時間並んでいただいたり、マスクの着用をお願いしたり、そんな色々な面倒なことを行いながらもこうしてわざわざお越しただけのお客様には感謝しかありません。この状態が後どれくらい続くのか、もしかするとこのマガジンが出る頃には終息しているのか・・・それは誰にもわかりません。だけどその時の状況に応じて、できる限りの努力は惜しまず行ってまいります。みなさんの安全と健康を願ってこれからもきちんとした食材と情報を発信し続けます。



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？

目まぐるしく変化する世界の状況がストレスとなることも多いかもしれません。

自分の身は自分で守るべく、正しい食事と適度な運動を続けていきたいものです。

そして笑うことは免疫力を上げることにもつながるので、できれば毎日笑って過ごしたいものですね。

病は気から！心はいつもポジティブで行きましょう。

ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、イベントやパーティー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！小さくためて気軽に持ち歩ける便利さです。カラフルな5色をご用意。何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

では次回の秋号を乞うご期待！！

gochiso@nijyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！

