

美食

Summer 2024

Gochiso



巻頭
特集

夏のスタミナ料理



夏休みのランチをみんなで作ろう!
お手軽ホットプレートレシピ
ひんやりスイーツ



健康的HAPPY LIFE 夏のダイエット / 野菜のおかずいろいろ。 / 自然と共に生きる
夏の海鮮 - 夏のうなぎ / MISO LABORATORY / 江戸の御前菓子 - 白藤
ハワイに行こう! NIJIYA ALOHA DINING from Hawaii / Reikoさんちの米粉レシピ

MOCHI ICE CREAM



Mochi Ice Cream with the skin that **Never Gets Hard!**



- 👍 Gluten Free
- 👍 rBST Free
- 👍 Kosher

Taste the Summer Festival at your home



Handmade, Big Octopus and Rich Umami from Bonito Stock!

TAKOYAKI

Grilled Wheat Cakes with Octopus

Handmade Wheat Balls, Infused with Bonito Stock and Chunky Octopus.



Enjoy the Authentic Street Food at your Home!

- Easy to Cook!!
- Deep Fry
- Microwave
- Air fryer





巻頭
特集

夏のスタミナ料理



ニジャ 夏の新作寿司、弁当 8

夏の海鮮：夏のうなぎ 10

野菜のおかずいろいろ。 12

MISO LABORATORY ③ 14

【連載】自然と共に生きる ～自然農園を訪ねて～ 16

ひんやりスイーツ 18

ハワイに行こう！ NIJIYA ALOHA DINING from Hawaii 20

ニジャぶらんど きな粉 —きな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ～夏のダイエット！～ 23

腹ぺこキッズのお料理教室 ④ 26

玲子さんちの米粉レシピ —米粉でつくる！ 焼きBALLS 28

にじや食堂 ～豆腐つくね定食～ 30

【連載】江戸の御前菓子 —白藤(しらふじ) 32

目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ 34

夏休みのランチをみんなで作ろう！ お手軽ホットプレートレシピ 36

満腹男飯 ～キムチとアボカドの釜玉うどん～ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

わくわく！ ごちそうキッチン —ふんわり食感ミルクパン 41

のつけMESHU 手軽に素早く簡単に！ 42

オーガニック栽培の現場から 44

ニジャ こだわりの逸品。 —グラッツェミーレードレッシング 46

みなさまからの声、声、声 48



(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! <https://shop.nijiya.com>

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiya.com
©2024 美食 GOCHISO

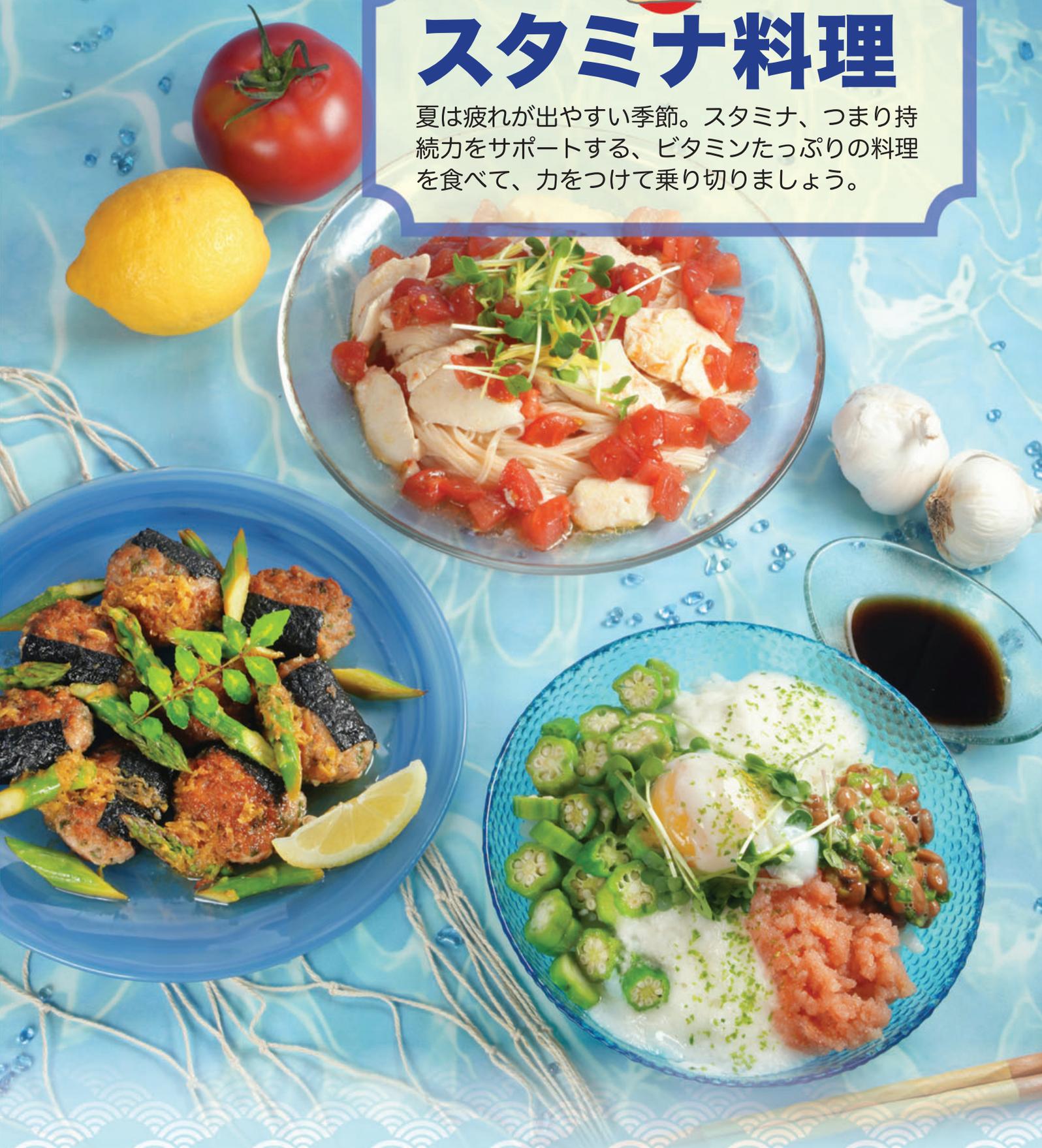
PUBLISHER: NIJIYA MARKET
EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa
ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa
FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff
DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G
PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff
WRITER: Gochiso Staff

SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto
Asami Goto
Akimi Furutani
Zono
Reiko Yoshida
Seiko Yoshihara
Yasuo Kojima
Ena Nakatsuj



スタミナ料理

夏は疲れが出やすい季節。スタミナ、つまり持続力をサポートする、ビタミンたっぷりの料理を食べて、力をつけて乗り切りましょう。





牛肉パワーで元気に。

焼肉やきめし

■ 材料: 1~2人分
焼肉用牛肉・・・100g (約0.2 lb)

<下味たれ>
ニジヤすき焼きのたれ・・・小さじ2
酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
にんにくすりおろし・・・小さじ1
玉ねぎすりおろし・・・1/4個分

<具材>
にんじん・・・・・・・・・・細いもの 1本
いんげん・・・・・・・・・・ 4本
青ねぎ・・・・・・・・・・ 3本
にんにく・・・・・・・・・・ 1片
ごはん・・・・・・ 300g (約お茶碗2杯)

<調味料>
ニジヤすき焼きのたれ・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/8
こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/4

サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
バター・・・・・・・・・・・・・ 10g



作り方

1. 牛肉はひと口大に切り、ボウルに入れて、<下味たれ>の材料と混ぜて漬けておく。
2. にんじんは皮をむき、みじん切りに、いんげんは5mm幅に切る。
3. 青ねぎはみじん切りにし、緑の部分はトッピング用に小口切りに大さじ2程を別に取っておく。<具材>用のにんにくはみじん切りにする。
4. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱する。
5. (1)の漬け込んだ牛肉を入れて炒め、1分炒めたらフライパンの端に寄せる。空いたスペースにご飯以外の<具材>を入れて、3分ほど中火で炒める。
6. ご飯を加え、<調味料>を回しかけて全体に混ぜ、バターを加え溶かして和え、火から下す。
7. 器に盛り付け、取り置いた青ねぎをトッピングする。



タンパク質でスタミナを。

にらと鶏ささみのピリ辛炒め

■ 材料: 2人分
にら・・・・・・・・・・・・・ 1束(約100g)
にんにく みじん切り・・・ 小さじ1
鶏ささみ・・・・・・・・・・ 8本(約0.3 lb.)
塩・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
片栗粉・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

<たれ>
豆板醤・・・ 小さじ1/2(お好みで加減)
オイスターソース・・・ 大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

作り方

1. にらを長さ5センチ程に切る。鶏ささみは小さめのひと口大に斜め切りにし、塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
2. ボウルに<たれ>の材料を混ぜておく。
3. フライパンにごま油をひき中火で加熱、鶏ささみを入れ表面に焼き色がつくまで焼く。にんにくを加え、香ってきたら、にらと(2)のたれを加える。
4. 全体が混ざったら、火から下ろし、器に盛り付ける。

ネギ類の香味成分アリシン。これが、ビタミンB1と結合すると、疲労回復を助けるビタミンB1を体内に長く留まらせ、効果を持続させることができます。また、アリシンには消化液の分泌を促す働きもあるので、食欲増進効果も期待できます。

高タンパクで低カロリーのささみにはビタミンB1の他にも疲労性の免疫力低下からのトラブルやストレスを軽減する、ビタミンB6や、抗酸化作用のあるイミダゾールジペプチドなど、栄養素が豊富に含まれているので、にらとは良い組み合わせですね。



食欲がない時にもおすすめ。

ネバネバ盛り合わせ丼

■ 材料: 2人分

ごはん・・・450g(約お茶碗3杯)
 オクラ・・・1パック 約8本
 塩(板ずり用)・・・小さじ2
 長芋・・・中太8cm
 ニジヤめんつゆ・・・小さじ1
 青ねぎ・・・1本
 納豆・・・1パック
 付属のたれとからし・・・1袋
 明太子(皮は取る)・・・大さじ4
 ニジヤ温泉卵・・・2個
 温泉卵付属のたれ・・・1袋
 あおさのり・・・小さじ1/2
 しょうゆ・・・お好みの量



作り方

1. オクラはヘタとガクを切り取る。塩をまぶして板ずりし、鍋にお湯(分量外)を沸かし、1分ほど茹でる。粗熱を取り、小口切りにする。
2. 長芋は皮をむいてすりおろし、ボウルに入れてめんつゆを加えて混ぜる。
3. 青ねぎは小口切りにし、納豆と付属のたれとからしを加えて混ぜ合わせる。
4. 器にご飯を盛り、用意した具材をそれぞれ盛り付け、温度卵をのせ、付属のたれ、あおさのりを振り、しょうゆをお好みの量かけて出来上がり。

ネバネバ食材

オクラ、長芋、納豆には食物繊維の一種であるペクチンが含まれています。喉越しよく食べやすいので、胃腸の弱った夏に向けた食材と言えるでしょう。

また、明太子には疲労回復、美肌、胃腸病予防、精神安定に効果的なビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、Kの9種類のビタミンが含まれています。



もりもり食べられる。

味噌だれ豚キムチ

■ 材料: 2人分

<味噌だれ>

砂糖・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1
 みそ・・・大さじ1
 しょうがすりおろし・・・小さじ1/2

玉ねぎ・・・1/4個
 豚ロース薄切り・・・1パック(約0.3lb.)
 レタス・・・3枚
 キムチ・・・60g
 にんにく・・・1片
 サラダ油・・・大さじ1
 青ねぎ・・・1本

作り方

1. ボウルに味噌だれの材料を入れ混ぜ合わせる。玉ねぎは薄切り、豚ロースは5cm幅に切り、ボウルに加えてよく混ぜておく。
2. レタスは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。キムチは1cm幅に切る。
3. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(1)を加えて肉に火が通るまで炒め、にんにくを加え、香りが立ったらキムチを加えてひと混ぜし、火から下ろす。
4. 器にレタスと(3)を盛り付け、小口切りにした青ねぎをトッピングして完成。





電子レンジで調理。

スタミナ豚ナス



■ 材料: 2人分

豚薄切り肉・ 200g (約 0.4 lb.)
 ナス・ ・ ・ ・ ・ 2本
 ごま油・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
 玉ねぎ・ ・ ・ ・ ・ 1/4個
 大葉・ ・ ・ ・ ・ 2枚
 ニジヤめんつゆ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ3
 にんにくすりおろし・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
 しょうがすりおろし・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
 ラー油・ ・ ・ ・ ・ お好みの量



お疲れの種類別に作用するビタミンとは。

運動による疲労にビタミンB1:

豚肉、うなぎ、玄米等に多く含まれます。

ストレスにビタミンB2:

レバー、納豆、卵等に多く含まれます。

ストレスにビタミンB12:

貝類や魚卵、レバー等に多く含まれます。

作り方

1. ナスはヘタを切り落として厚さ5ミリの輪切りにし、大きなものはさらに半分に切る。水(分量外)に5分ほどさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、ごま油をまぶす。
2. 玉ねぎは薄切りに、大葉は千切りにする。豚肉はひと口大に切る。
3. 耐熱容器にめんつゆ、にんにく、しょうがを入れて混ぜ合わせ、(1)のナスと玉ねぎ、豚肉を入れて混ぜる。
4. ラップをかけて、1200Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
5. 一度電子レンジから取り出し、ひと混ぜして再びラップをかけて、1200Wで約2分加熱。豚肉に火が入るまで加熱。加熱時間は調整する。
6. 器に盛り付け、大葉、ラー油をかけて完成。



鉄分もたっぷり。

かつおのたたきおろしポン酢

■ 材料: 2~3人分

にんにく・ ・ ・ ・ ・ 1片
 サラダ油・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
 かつおのたたき・ ・ ・ ・ ・ 1パック
 大根・ ・ ・ ・ ・ 約10 cm
 あさつき・ ・ ・ ・ ・ 2本
 しょうがすりおろし・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
 ニジヤポン酢・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2

作り方

1. にんにくを薄切りにしサラダ油と耐熱の器に入れ、油でにんにくの表面がコーティングされるように混ぜる。
2. 1200Wの電子レンジで(1)を2分~2分30秒、にんにくがきつね色になるまで加熱(焦げすぎないように注意)、ペーパータオルの上に取り出し、油を切る。
3. 大根をおろし、軽く水気を切り、器の中央に盛る。
4. かつおを刺身にして器に盛り付ける。
5. あさつきは小口切りにして(2)のにんにくスライスと共にトッピングし、しょうがを添える。
6. ポン酢をかけて完成。



いつもと違うそうめん。

豆腐とトマトの サラダそうめん



■ 材料: 2人分

- きぬごし豆腐 200g
- トマト 2個
- そうめん 2人分
- ニジヤめんつゆ 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- こしょう 小さじ1/8
- かいわれ 1/4パック
- しょうが千切り 大さじ1



作り方

1. トマトは皮に薄く十字の切り込みを入れ、沸騰した湯(分量外)の中に30秒程入れて冷水(分量外)にとり、皮をむき、1cm角に切る。
2. ボウルにトマト、めんつゆ、オリーブオイル、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。豆腐をスプーンで一口大にすくって加えてそっと和える。
3. そうめんを茹で、冷水でしめてから水気を切る。
4. (2)のボウルからトマトと豆腐を取り出しておく。
5. ドレッシングだけになった(2)のボウルにそうめんを加えて和える。
6. 器にドレッシングとそうめんを盛り、トマトと豆腐をのせる。
7. 根を落として半分に切ったかいわれとしょうがを和えてトッピング。

体にいい具材がてんこもり。

チーズ鶏つくねと アスパラガスの レモンソース



■ 材料: 2人分

- 鶏ひき肉 250g (約0.5 lb.)
- 大葉 5枚

<つくね調味料>

- 片栗粉 大さじ1
- 酒 小さじ1
- パルメザンチーズ 大さじ1
- ニジヤ中華だし 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- こしょう 小さじ1/8



- 海苔 全形の1/2枚
- アスパラガス 4本
- バター 大さじ2

<ソース>

- レモンの皮すりおろし 1/2個分
- レモン汁 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1

- 木の芽(あれば) 適量
- レモンスライス 適量

作り方

1. 海苔は8等分にする。大葉はみじん切りにする。アスパラガスは根元を切り落とし、根元から1/3の硬い皮をピーラーでむき、2cm幅の斜め切りにする。
2. ボウルにソースの材料を入れて混ぜ合わせておく。
3. 別のボウルに鶏ひき肉、大葉、<つくね調味料>を入れて粘りが出るまで捏ねる。
4. (3)を8等分にして小判形に成形し、海苔で1辺を包む。
5. 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、(4)の両面を焼く。焼き色が付いたら、アスパラガスを加え、2分ほど炒め、(2)のソースを加える。
6. ひと混ぜして火から下ろし、器に盛り付けて、木の芽、レモンスライスを添えて完成。



SUPER CRISP. SUPER REFRESHING.

**BEYOND EXPECTED
スーパードライ**



Please drink responsibly. aboutalcohol.com
Imported by Asahi Beer U.S.A., Inc. Torrance, CA

ニジヤ夏の新作弁当、お寿司

夏ならではのメニューが盛りだくさんのお弁当、お寿司のご紹介です。
この機会にぜひご賞味ください。



▼ バンバンジー麺

夏の定番といえば、冷やし中華ですが、今年の夏はもうひとつ夏にぴったりな「バンバンジー麺」をご用意しました。薄く味付けされた茹でたチキンを1つずつ丁寧に割いていきます。その他、きゅうり・トマト・レタス・金糸卵を盛り付けました。贅沢に練り白胡麻をたっぷり使ったタレを作りました。豆板醤をちょっぴり使用して、少しピリッとした夏らしいタレに仕上がりました。冷麺の上に具をのせて添付のニジヤ特製ダレをかけて軽く混ぜながらお召上がりください。

胡麻の栄養効果としては、動脈硬化や高血圧の予防、抗酸化作用、コレステロール値の低下、疲労回復などが挙げられており、特に夏に多く摂りたい食材の1つです。



バンバンジー麺

ローストビーフ重

▼ ローストビーフ重

この夏、初登場! たっぶりのローストビーフをのせてボリューム満点のお弁当をご用意しました。ローストビーフはもちろんニジヤ特製。贅沢にアメリカ和牛のもも肉を使用しています。アメリカ和牛とはアメリカの牛の血統が100%と和牛の血統が純100%から生まれたアメリカ生まれの牛から取れる牛肉となります。通常のアメリカ産牛もも肉はあまりサシ(赤み肉の間にある脂身)がありませんが、今回使用したアメリカ和牛はアメリカと日本の良いとこどりで、程よいサシがあり、とても柔らかく美味しいお肉となります。その牛肉を低温でじっくりと時間をかけて調理していくので肉汁たっぷりやわらかな最高のローストビーフができました。ぜひ、この夏イチオシのローストビーフ重をお見逃しなく!





ダイヤモンド
うなぎチラシ

▼ ダイヤモンドうなぎチラシ

ニジヤではすっかり定番のダイヤモンドちらしは、マグロ・サーモン・いくら・たまご・きゅうりが彩り良く宝石のように散りばめられた人気のちらし寿司です。そしてそこ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が豊富に含まれており、夏の暑さで弱った身体の免疫力をアップしてくれます。うなぎと海の幸のコラボレーションで、美味しく楽しくお召し上がりください。



▼ サーモンポキ

ニジヤのサーモンポキは、何と言ってもオリジナルの青ネギ生姜ソースがポイントです。生姜の皮を丁寧に剥いてミキサーで粗みじんに加たくしたもの、小口切りの青ネギを混ぜて調味料を加えたあとに、熱々に熱した油をかけて混ぜ合わせます。そうすることで鮮やかな緑色が映えて、見た目にも食欲をそそる美味しいソースが出来上がります。

新鮮なサーモンに少量の胡麻油とスライスした玉ねぎを混ぜ合わせて盛り付け、その上から青ネギ生姜ソースをたっぷり載せます。生姜に含まれるシネオールという成分には、食欲増進や疲労回復の効果があるとされていますので、夏バテ予防にもびつたりの生姜をしっかりと美味しく摂ることができます。夏だけの限定販売となりますので、どうぞお見逃しなく！

塩レモンサーモン押し寿司



▼ 塩レモンサーモン押し寿司

暑い夏の日にはさっぱりとしたものが恋しくなりますね。そこで新鮮なサーモンのお刺身を使った押し寿司をご用意しました。トッピングには手作りの塩レモン。ニジヤオリジナルの塩レモンはオーガニックレモンに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・発酵させて作っています。サーモンとレモンは相性抜群。塩レモンの爽やかな香りと風味をサーモンとともに楽しみてください。ニジヤでしか味わうことのできない「塩レモンサーモン押し寿司」は売り切れ必至アイテムです。どうぞお見逃しなく！

鮭ハラス蒲焼き弁当



▼ 鮭ハラス蒲焼き弁当

ニジヤでは日頃からお客様になるべく多くの魚を食べていただけるようなお弁当・お惣菜の商品作りをしています。そしてこの度、新商品開発チーム一丸でおススメのお弁当がこの「鮭ハラス蒲焼き弁当」です。

ハラスとは、サーモンの一番脂がのっているお腹の部位のことをいいます。その薄い身を丁寧に切りつけ、炙る程度に焼き上げました。蒲焼きタレは醤油ベースで少し甘めにしてハラスとの相性もバッチリです。いづらを綺麗にトッピングして、副菜には玉子焼きと野菜の煮物を添えました。これはもう間違いなしの美味しさ。何度でもリピートしてください。

※商品によっては取り扱いのない店舗もございますので、予めご了承ください。

夏のうなぎ

夏の海鮮

いよいよ夏ですね。夏と言えぼうなぎ。うなぎと言え夏!というイメージは日本人の間ではすっかり定着しているようです。熱々ご飯の上に、ふわっとした身とカリッとした皮のうなぎの蒲焼をのせ、たっぷりタレをかけて…と想像しただけでも美味しそう。食欲がなく、体がだるい時でもうなぎを食べると元気になります。まさしくうなぎは夏のスタミナ、うなぎを食べて夏バテ防止!今回は、そんなスーパーヒーロー“うなぎ”の紹介です。

**今年の土用の丑の日は
7月24日(水)と
8月5日(月)**

土用の丑の日という言葉はよく耳にしますが、何のことかご存知ですか。

土用と聞くと夏を連想しがちですが、実は季節の変わり目を表す言葉で立春、立夏、立秋、立冬の直前の約18日間の期間を示します。ですから、1年間に4回の土用がめぐってくるというわけ。また、丑とは十二支の丑のことで、一日ごとに十二支をあてはめていくので、12日に1回丑の日が巡ってきます。つまり土用の丑の日とは、季節の変わり目の18日間に当てはまる丑の日、という意味なのです。ですから一年を通すと土用の丑の日は複数回あるということになりますが、一般的には、夏の土用にある丑の日を「土用の丑の日」と呼んでいます。年によっても夏に土用の丑の日が2回あることもあって、最初に訪れる土用の丑の日を「一の丑」、2回目を「二の丑」と呼びます。また夏の土用の行事としては食養生だけでなく、入浴や海水浴をする、衣類の虫干しをする、葉草を摘む、お灸をすえるといった行事も、日本古来の伝統として各地に伝わっています。いずれも身を清めて魔(病)を遠ざける、暑さで衰えた体をいたわるといった意味が込められています。空調設備の整った現代でも、やはりこの時期に滋養のあるものを食べて体調を整えるという昔からの習わしは脈々と私たちに受け継がれている大切な文化といえます。今年がラッキーなことに2回の土用の丑の日がありますので、し

っかりとうなぎを食べてます元気に過ごしましょう。そしてその土用の丑の日に「う」のつくものを食べるとさらに縁起が良いとされています。今年には特に運氣うなぎのぼりですね。

やっぱりすごい! うなぎの栄養価

うなぎには、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは脳の発達促進や視力の低下予防・動脈硬化の予防改善、EPAはコレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つ働きが期待できます。そして夏バテの防止になるといわれているビタミンA、B₁、B₂、D、Eを豊富に含んでいます。暑い夏には汗とともにビタミンB₁が流れ出てしまいます。そのビタミンB₁は神経や筋肉の働きを助ける働きをするので、流れ出てしまうことにより身体が疲れやすくなる原因となります。

うなぎには良質なたんぱく質とビタミンB群が多く含まれているので、特に夏バテには最適というわけです。中でも特に抗酸化作用が強く免疫力を高める効果が期待できるビタミンAは、うなぎ蒲焼1人前で一日に必要な量をまかなえるほど。しかもうなぎ100gで成人の一日に必要なビタミンB₂とEの量の半分は補えるという優れた食材です。また高齢者の方に不足しがちなビタミンやミネラル、たんぱく質はうなぎを食べることで解消されますので高齢者の方の栄養補給にもおススメです。栄養たっぷり、夏バテ知らずのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

化学調味料不使用

ニジヤ 本格炭火うなぎ蒲焼

今年もニジヤがおススメするのは、化学調味料を一切使わない特製タレを使用した体に優しいうなぎです。私達が依頼しているうなぎ工場は中国広東省にあり、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がニジヤに届きます。

「うなぎは原料が決まる」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。シラス(稚魚)と養殖加工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品で、日本式の焼き方になり、熱練された職人の手で裂いたうなぎを蒲焼きに仕上げられています。焼き上げる際には炭火を使用しており、外は「パリッ」と、中は「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。ひと味違うニジヤのうなぎを是非お試しください。

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も良いシラスの土壌で、元気がうなぎが育つ最高の環境です。秀峰開闢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せられ、活き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。

ちょっとしたひと手間であ 美味しいうなぎの温め方

「市販のパックのうなぎをもっと美味しく食べたい」と誰もが望んでいることでしょう。そこで、簡単に美味しくなるワザを伝授いたします。

グリル又はフライパンの場合:うなぎを、パックから取り出してアルミホイルのせ、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。

電子レンジで温める場合:パックから取り出したうなぎを耐熱皿のせ、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の場合約2分、600Wの場合は1分半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。



ニジヤ 蒲焼のたれ



うなぎと夏野菜の黒酢和え

材料 (2人分)

うなぎ蒲焼	1/2尾	玉ねぎ	20g
オクラ	4本	黒酢	大さじ1½
パプリカ (お好みの色で)	120g	うなぎ蒲焼のタレ	大さじ2
きゅうり	1本	塩胡椒	適量

作り方

- 野菜は食べやすい大きさに切り、オリーブオイルを薄くしいたフライパンで軽く焼き色がつく程度に焼く。
- 野菜を取り出し、そこに一口大に切ったうなぎを並べる。弱火でふっくらと温まるまで加熱する。
- 野菜をフライパンに戻し、うなぎ蒲焼のタレ、黒酢を加えてさっと和え、塩胡椒で味を調えたら出来上がり。



うなぎの冷や汁

材料 (2人分)

ご飯	2杯分	〔冷や汁〕	
うなぎ蒲焼	150g	うなぎのたれ	大さじ1+だし汁
長芋	1/2本	すりごま (白)	大さじ2
きゅうり	1/2本	酒・みりん	各大さじ2
ネギ	1本	味噌	大さじ1
みょうが	2本		
塩	少々		

作り方

- 汁を作る。〔冷や汁〕の材料をすべて鍋に入れ、混ぜながら中火で加熱する。ひと煮立ちしたら火を止め、氷水で冷ましておく。
- きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふって少しおき水をしぼる。うなぎは温めて1cm幅の短冊に切る。長芋はすりおろす。みょうがは薄切り、ネギは小口切りに。
- 1に2のきゅうり、ネギとみょうがの半量を入れる。
- ご飯を深めの器に盛り、3を注ぐ。上に長芋、うなぎを乗せ、残りのネギとみょうがを飾る。



うなぎとクリームチーズの焼き春巻き

材料 (2人分)

うなぎ蒲焼	1/2尾	〔小麦粉のり〕	
クリームチーズ (ポーションタイプ)	70g	小麦粉	大さじ1
春巻きの皮	4枚	水	適量
大葉	8枚		
サラダ油	大さじ1		

作り方

- うなぎ蒲焼は縦4等分に切る。クリームチーズも縦長に切る。〔小麦粉のり〕の材料を混ぜ合わせておく。
- 春巻きの皮を広げて大葉2枚を置き、ウナギ蒲焼、クリームチーズをのせる。春巻きの皮のふちに小麦粉のりをぬって巻いていき、巻き終わりを小麦粉のりでしっかり留める。
- フライパンにサラダ油を中火で熱して2を並べ入れ、返ししながら両面キツネ色になるまで焼く。
- 斜め半分に切り、器に盛る。

豆知識

夏にうなぎを食べる習慣は、なんと1000年以上も前からのこととされています。日本最古の和歌集「万葉集」に大伴家持次の歌が残されています。「石麻呂に 吾物申す 夏瘦せに よしと云ふ物ぞ うなぎ取り召せ」(意味: 君は痩せているから、夏瘦せに効くといううなぎを食べて活力をつけるといいよ)と石麻呂という友人に伝えた歌のようですが、この時代からすでにうなぎは栄養満点で疲労回復にも効果があると認知されていたことがわかります。

また、うなぎを食べるのが土用の丑の日限定なのは、蘭学者である平賀源内が打ち出した宣伝がきっかけという説が有力です。売上不振のうなぎ屋に「本日土用の丑の日」と書いた張り紙をするようアドバイスしたところ、店は大繁盛となり、他の店もそれを真似て広まっていったそうです。それ以来「土用の丑の日にはうなぎを食べる」という習慣が根付いて現在に至っているようです。

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。

夏の太陽をいっぱい浴びて生長した夏野菜たちは、どれも色鮮やかで、見ただけで食欲をそそりますね。
夏の強い陽射しを浴びて光合成をしっかり行っているため、糖度が高く味が濃いのが特徴です。
水分を多く含んでいて瑞々しく生で食べられる種類が多いのも魅力的。色鮮やかな夏野菜は、
カロテンやビタミン類そしてカリウムなどのミネラルも豊富です。夏バテ予防のためにもしっかり食べましょう。

● 夏野菜の揚げ浸し

好きな野菜を素揚げにして、
だし汁にさっと漬けるだけ！

■ 材料 (4人分)

(だし汁)

水	300ml
ニジヤ和風だし	1袋
醤油	大さじ2½
みりん	大さじ2

(野菜／一例)

アスパラガス	8本
オクラ	4本
ししとう	4本
なす	½本
かぼちゃ (くし切り)	4枚分
赤・黄ベルペッパー (くし切り)	各4本分
サラダ油	適量



■ 作り方

1. お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。アスパラガスは固い部分を切り落とす。ししとうは必ず爪楊枝などで何ヶ所か穴を開けておく。
2. (だし汁) の材料をよく混ぜ合わせておく。
3. 適量のサラダ油で野菜を素揚げし、(だし汁) に漬けてから皿に盛る。全部盛ったら上から(だし汁)を適量かける。





● やみつききゅうり

ポリポリ感もおいしい時短漬物。おかずにもおつまみにも!

■ 材料 (2~3人分)

きゅうり …………… 2本
 塩 …………… 適量
 白ごま …………… 適量
 (たれ)
 ニジヤポン酢 …………… 大さじ2
 ごま油 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1
 にんにく …………… ½片
 ニジヤ中華だし …………… 小さじ½
 豆板醤 …………… 小さじ½

■ 作り方

1. きゅうりは5cm程度に切ってからそれぞれ縦4等分に切る。キッチンペーパーに並べて塩適量をふり、上からキッチンペーパーをかけて水気を少し取る。
2. (たれ)の材料をよく混ぜ合わせ、きゅうりを30分漬ける。
3. 器に盛って白ごまをふる。



● にんじんとレモンのドレッシング

にんじんの甘みとレモンの酸味で、どんな野菜にもよく合います。

■ 材料 (作りやすい量)

にんじん …………… 1本 (120g)
 玉ねぎ …………… ½個 (55g)
 しょうが …………… 1片
 レモン汁 …………… 大さじ3杯半
 レモンの皮 …………… 1個分
 (調味料)
 サラダ油 …………… 80ml
 ニジヤ 白味噌 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 小さじ2
 塩 …………… 小さじ½弱

■ 作り方

1. にんじんと玉ねぎは薄切り、しょうがはすりおろし、レモンは表面の皮だけをすりおろしてから汁を絞る。
2. ブレンダーに1.の材料を全て入れて攪拌し、ピューレ状にする。
3. (調味料)を加えてさらに攪拌し、滑らかにする。



● セロリとアサリの塩麴スープ

夏はさっぱりと、煮込まないスープで。

■ 材料 (4人分)

セロリ …………… 1本
 赤玉ねぎ …………… ½個
 にんにく …………… 1片
 アサリ …………… 16粒
 ニジヤだし昆布 …………… 10cm2枚
 水 …………… 600ml
 ニジヤ塩麴 …………… 大さじ1
 チキンブロス …………… 600ml
 オリーブオイル …………… 小さじ2
 白ワイン …………… 大さじ3
 ベイリーフ …………… 1枚

■ 作り方

- 《下準備》だし昆布と水をガラス瓶などに入れて冷蔵庫で一晩置く。
1. セロリは筋を引いて斜め薄切りに、赤玉ねぎは半分ほど切って薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
 2. 鍋にアサリ、白ワイン、ベイリーフを入れてふたをして強火にかけ、アサリの殻が開いたら火を止めて汁ごと別皿に取り出しておく。
 3. 同じ鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら赤玉ねぎとセロリを入れて中火でさっと炒める。
 4. 水出しの昆布だしを昆布ごと鍋に入れ、沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら火を弱めて、塩麴で味付けをする。お好みでチリペパーを加えても。



● トマトカレー

トマトの水分で作る旨みたっぷりの爽やかカレー!

■ 材料 (4人分)

トマト …………… 10個
 玉ねぎ …………… ½個
 にんにく …………… 1片
 しょうが …………… 160g
 オリーブオイル …………… 大さじ2
 ニジヤカレーフレーク …………… 大さじ4
 塩、こしょう …………… 少々
 貝割れ大根 …………… 適量

■ 作り方

1. トマトは乱切り、玉ねぎはスライス、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを加えてよく炒める。
3. トマトを入れてさっと炒め、ふたをする。沸騰したら弱火にして10分煮る。
4. カレーフレークを入れて煮溶かし、塩、こしょうで味をととのえる。
5. 器にご飯と一緒に盛り付け、貝割れ大根を散らす。お好みでチリペパーやカイエンペパーをふって。



MISO LABORATORY

味噌を毎日
おいしくいただくための
味噌研究室

〈最終回〉

— 後藤 麻美 —

最終回のテーマ 味噌汁の健康効果と食べ方のポイントについて

日本には健康に良い発酵食品がたくさんあります。和食の定番である味噌汁に使われる味噌もその一つ。味噌は醤油と並ぶ日本の伝統的な調味料といえます。味噌とは大豆や米、麦等の穀物に塩と麹を加えて発酵させて作る日本を代表する発酵食品です。その豊かな風味と奥深い味わいだけでなく、大豆から造られる味噌は植物性たんぱく質を多く含み、人間の体に必要とされているアミノ酸が8種類すべて含まれているという栄養満点の食品なのです。

そこで、いよいよ味噌エキスパートの出番となりました！日本の家庭の食卓に欠かせない食品である味噌の古今東西における魅力やエピソードについて詳しく紹介していきます。



これまで解説してきたように、味噌は日本を代表する伝統食品であり、健康にいいヘルシー食品であるということ知られてい

の作り方や食べ方のポイントについて解説します。

味噌汁とは？

味噌汁は、日本の伝統的なスープであり、主に味噌と出汁をベースにした料理です。味噌は発酵大豆や、大豆と米麹を混ぜて発酵・熟成させたもの、そして出汁は、主に昆布や鰹節などの海藻や魚を煮出して取ったものです。

味噌汁は、基本的には味噌と出汁を煮立て、野菜や豆腐、海藻、具材などを加えて調理されます。野菜の種類や季節によって具材は異なり、一般的にはネギやわかめ、豆腐などがよく使われます。

味噌汁は、日本の家庭料理や朝食、ランチ、夕食など、さまざま

な場面で食べられています。栄養価も高く、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。また、発酵食品であるため、腸内環境の改善や免疫力の向上にも役立つとされています。

味噌の主な栄養素と健康上の利点

味噌汁に使われる味噌は、昔から「医者に金を払うよりも味噌屋に払え」ということわざがあるように、私たちの健康を支えてきた食材です。

その味噌の主要原料は大豆です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含むため、「畑の肉」と言われています。大豆は発酵によって、アミノ酸やビタミンなどが多量に

生成され、栄養的に優れた味噌になります。その他にも味噌には脂質、灰分、ビタミン、カリウム、マグネシウム、繊維質など、たくさんの栄養素が含まれています。一つの食品でこれほど多くの栄養を含むものは他に例がありません。そのため、大豆を原料とする味噌を使った味噌汁は、一杯で豊富な栄養素を摂取することができます。

味噌汁の減量効果について

一般的な味噌汁の炭水化物含有量は、約10〜15グラム程度とされています。また、味噌汁は、使う具や食材次第では、カロリーを抑えつつ、豊富な食物繊維を摂取す

後藤 麻美

味噌エキスパート（日本安全食料料理協会（JSFCA））

日本味噌について、日本料理における味噌の役割や選び方、様々な味噌の色や味、家庭味噌の作り方などの知識を元に様々なアレンジ味噌レシピを考案中。また、各地方に伝承されている伝統味噌についてその魅力をグローバルに発信するために、地方味噌の味や特徴、歴史、郷土味噌料理などについての研究も行っている。

することもでき、ダイエット効果が期待できるでしょう。

例えば、野菜の食物繊維は腸を刺激して便通をよくしてくれま
す。キノコや海藻も同じく食物
繊維が豊富に含まれていて、カロリ
ーも低いです。もともと味噌の原
料の大豆はタンパク質の塊で脂肪
を燃焼させる効果もあります。

味噌汁ダイエットに トライしよう！

ヘルシー味噌汁の作り方と 食べ方のポイント

低カロリーでヘルシーな味噌汁
を食べることで減量を目指すの
が味噌汁ダイエットで、通常の食
事の1食または数食を味噌汁に置
き換えます。これにより、カロリ
ー摂取量を減らし、体重を減らす
ことが期待されます。また、味噌
汁に含まれる栄養素がバランス良
く摂取できるため、栄養不足に陥
りにくいという利点もあります。

味噌汁は日本料理の代表的な
一品であり、多くの人々に親しま
れています。日本人であれば味噌
汁嫌いの人はあまりいないでし
ょう。そのため、毎日飽きずに美
味しく味噌汁を食べることができ
ます。

▼ヘルシー味噌汁を 作るためのポイント

ヘルシー味噌汁を作るためのポ
イントは、摂取する味噌の種類と
組み合わせです。赤味噌と白味噌
のダブル味噌である、「ミックス赤

白味噌”を使用します。なぜなら、
赤味噌に含まれるアルギニン
は血流を促し、代謝を高めます。一
方白味噌に含まれるGABAは、
ストレスを和らげ、自律神経を整
える効果があります。乳酸菌も豊
富です。

そしてこのミックス赤白味噌に
すりおろした玉ねぎを加えます。
玉ねぎに含まれるオリゴ糖がさら
に体内の血流を促し、代謝を高め
てくれるのです。さらにこれは善
玉菌の餌になり、腸内で乳酸菌を
増殖させてくれます。あとは、余
分な塩分を排出してくれるカリウ
ムが豊富なりんご酢も加えましょ
う。りんご酢にはむくみ防止効果
もあります。この4つを混ぜ合わ
せた味噌汁を一日一回食べるだけ
です。

そして、何より大事なことは、食
事の最初に一杯の味噌汁を食べる
ことです。最初に味噌汁、次に野
菜、魚や肉、ごはんの順で食べま
す。その理由は、体内の血糖値を
上昇させないためです。私たちの
体重が増加するのは、食事によっ
て血糖値が急激に上がるからで
す。この順番で食べて、できるだ
け急激に血糖値が上がる食べ方を
しなければ、増量するのを防ぐ
ことができます。

また、最初に味噌汁を食べれば
満腹感が得られ、最後に食べる炭
水化物であるご飯はそれほど食
べなくても満足でき、自然に食べ
る量を減らすことも可能です。

MISOLABOオリジナル味噌汁セレクション

たっぷりの野菜を加えて作る具沢山お味噌汁。
ビタミンミネラルたっぷりの野菜で作る味噌汁ダイエットメニューをご提案！

しゃきしゃき歯ごたえの 長芋と春雨の味噌汁



低カロリーの春雨としゃきしゃきの
“よく噛む食感”を楽しむお味噌汁！

■材料 (2~3人分)

長芋	100g
しめじ	50g
キムチ	30g
ニジヤ 春雨	20-30g程度
ニジヤ 和風だしの素	小さじ3
味噌	大さじ2
水	600ml

■作り方

- 春雨は食べやすいサイズに切る。長芋は皮をむき、縦半分に切り、切り口を下にして0.5cm幅に薄く半月切りにする。
- だし汁を火にかけて、煮立ったらしめじと長芋をいれ、さっと火を通す。
- 火を弱めて春雨を加え2-3分煮る。
- 春雨が柔らかくなったら、最後に味噌を溶かし入れ、器に入れて完成。

焼き茄子と油揚げの 白味噌汁



味噌汁一杯だけで
メインのおかずになる簡単お味噌汁！

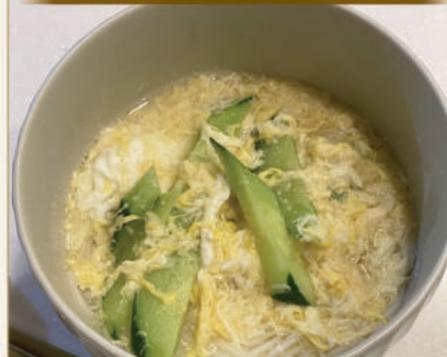
■材料 (2~3人分)

茄子	1本
油揚げ	1枚
ニジヤ 和風だしの素	小さじ3
白味噌	大さじ2
水	600ml
ごま油	小さじ1
しょうがチューブ	少々

■作り方

- 茄子は縦四等分に切って水に浸し、しばらく置いておく。油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- 鍋にごま油としょうがチューブ、茄子を加え中火で焼き色がつくまで焼く。油揚げも加え、さっと炒める。
2. をだし汁に入れ、火にかけて沸騰したら火を弱めて味噌を溶かし入れ、器に盛って完成。

きゅうりと卵の にゅうめん味噌汁



夏野菜きゅうりとそうめんの
お味噌汁は腹持ち抜群！

■材料 (2~3人分)

きゅうり	1/2本
卵	1個
そうめん	1束
ニジヤ 和風だしの素	小さじ3
味噌	大さじ2
水	600ml

■作り方

- きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。そうめんはたっぷりのお湯で茹でる。
- だし汁を火にかけて、味噌を溶かし入れる。沸騰したら火を弱めて溶き卵を回し入れる。卵が固まったらきゅうりを加える。
- 器に茹でたそうめんを盛り、その上から味噌汁を注いで完成。



自然と共に生きる ②

～ 自然農園を訪ねて～

「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たことを伝えてるように感じられます。自然の一部として暮らし、文明を築いてきた先人たちは、このように改めて言葉にする必要性を感じることもきっとなかったでしょう。

この間、家族で特別な場所を尋ねることができた。

愛媛県伊予市にある福岡正信自然農園だ。自然農法を知る人だったら、彼の名前を知らない人の方が少ないのではないかと思っ。「不耕作 無肥料 無除草」を特徴とする自然農法の体現化、泥の中に植物の種を入れて粘土団子状にする事により、砂漠化を抑制する取り組みで世界的な評価を受けるとともに、多くの書籍・詩・画を通じて「無」の境地の伝道に尽力した農哲学者である。その取り組みから、世界中で彼の著書は翻訳され、今もバイブルのように知られている。私の経験からは、海外の方がより有名かもしれないとすら感じられる。

私の母が愛媛県出身だったことと、両親の仕事柄、子どもの頃に一度尋ねたことがあった。もう20年以上も前のことになる。ここ数年、日本の自然農法や有機農法を実践してしている農家を尋ね、その風景や物語を写真で記録するという活動（写真家である夫との共同プロジェクト）の中で、どうしてもとお願いして伺わせていただいた。今は三代目になる福岡大樹氏と家族が農園を営んでいる。初めてお会いする大樹氏は、母が持って行った昔の写真を見ながら、「当時の写真は多くないので、こうして見られるのはなんだか嬉しいですね」と、喜んでくださった。今の一人一台スマホ時代から

は想像し難いが、たったの30年前はまだ、フィルムカメラやビデオカメラを持っていて一般人はそう多くはなかった。本当にテクノロジの進化のスピードと言ったら驚かされる（などと考える自分の年齢を感じる今日この頃）。自然の中では、種が芽を出し、育ってまた種をつける。というサイクルのスピードでは大昔からさほど変わるかわからない中だ。そして多くは1年に一回のサイクルだ。人工物のトライエンドエラーからの進化と、自然界で起り得る変化のスピードとは、凄い違いだ。

話が逸れたが、大樹氏は農園を案内してくださりながら、福岡正信氏のこと、農園のことをお話くださった。「ここ（農園）の草木、果樹が、自然のまま育つたら一体どんな姿になるのか、そこを追求するのがひとつの方法だと考えています。食べ物をつくる上で安心安全は、とても大事なことでと思います。私たちは、自然に近く育ってきたものが、必然的に安全であるという考えでいます。」終始穏やかに、まっすぐに無駄のない優しい言葉たちが印象的だった。柑橘が主な作物である福岡農園は、とても忙しい時期だったにもかかわらず、それに小さな子ども達も同伴でお騒がせしたのに、終始穏やかに丁寧にご案内くださった。本当にその柔らかな物腰、空気感など、在り方そのものが彼ら

が実践されている自然農法のようなのではないかと感じた。洞察力と忍耐力、一種の抱擁力とも呼べるようなものと、日々必要とされる細かなケアを、決して作物に無理強いすることなく、しかし必要な分だけ淡々とやり続ける、信頼というかそんな力がきつとこの農園の作物達を輝かせるのだらうなと思っ。天気に恵まれたこの日、瀬戸内海を見下ろすように山のてっぺんにある甘夏の実は、太陽の反射ではなく、本当に実自体が光を放っているかのごとく輝いていて、すごい何かが詰まっているのーというような存在感を発していた。こんな風なものなら、安心安全以上に、単純に、身体も心も間違いなく喜ぶだろうと思える。

福岡正信氏のように何かすごいことを始める人がいる。それは本当にすごい。ただ、それを継ぐ人の想いは違った意味でもっと凄いやな気がする。ましてやそのお相手が自然ときたら、どんな物だろう。自然農に携わる方々にお会いするといつもそうだが、人ひとりの人生という時間をとっても俯瞰で見れていて、ずっと前から流れ存在する何か、そしてずっと先の未来までを感じ、その中に一瞬だけ自分が現れる時間がある。そしてそれをとても大切に扱っているように思う。見習いたい感覚だ。しかし、今日も主に私の時を司るのは、活発な2歳児と4歳児だ。



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への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ャ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う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

Instagram: hashimoto_asuka



■ 米ナスのフライとピーマッシュ

● 材料 (4皿分)

〈ピーマッシュ〉	〈米ナスフライ〉	〈フライの衣〉
・グリーンピース …… 200g (鞘から出した物)	・米ナス …… 中1本	・小麦粉 …… 適量
・オリーブオイル …… 小さじ1	・ニンニク(すりおろし) …… 小さじ1	・アーモンドスライス …… 適量
・塩 …… ひとつまみ	・生姜(すりおろし) …… 小さじ1	・菜種油 …… 適量
・白こしょう …… 少々	・赤味噌 …… 小さじ2	・溶き粉(薄力粉 50g と冷水 60ml を軽く混ぜ合わせる)
	・ロースト/パブリカ …… 小さじ½	
	・ブラックペッパー …… 少々	

● 作り方

《ピーマッシュ》

- 1 グリーンピースを塩茹でして、茹で汁に入れてそのまま粗熱を取る。
- 2 1をすり鉢ですり潰すがフードプロセッサーで滑らかにし、ざるなどで粗ごしにした後残りの材料を混ぜる。

《米ナスフライ》

- 1 ナスは厚手の輪切りにして真ん中に切れ目を入れる。
- 2 ニンニク、生姜、スパイス等を混ぜ合わせて切れ目に挟み込み、表面に小麦粉を叩き、溶き粉をくぐらせアーモンドスライスをつける。
- 3 油の温度が高すぎると表面だけが焦げてしまうので、少し低めてじっくり揚げる。ピーマッシュの上にフライを乗せるように盛りつけたら出来上がり。お好みでレモンを絞るのもオススメです。少し酸味が強めの天然酵母パンなどともよく合います。



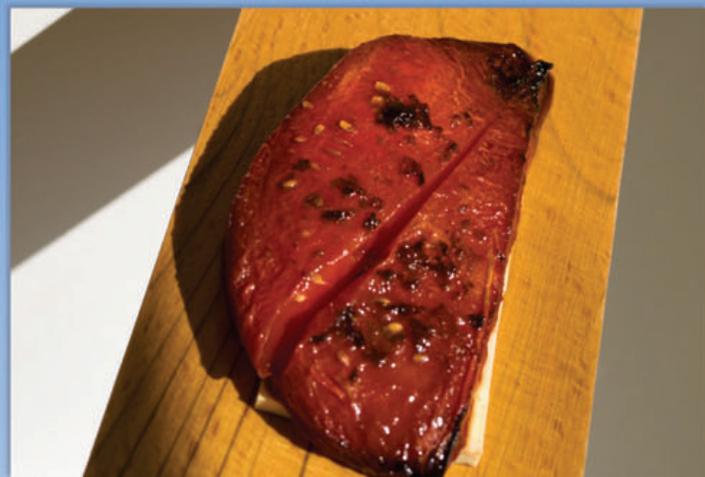
■ なつめとカシューのフルーツのタルト

● 材料 (4人分)

〈タルト生地〉	〈なつめとカシューのフィリング〉
・薄力粉 …… 100g (または全粒粉や米粉でも可)	・カシューナッツ …… 100g
・アーモンドプードル …… 30g	・豆乳 …… 80g
・片栗粉(または葛粉) …… 20g	・ドライフルーツ …… 160g (種は取り除く)
・てんさい糖 …… 40-50g	・バニラエッセンス …… 5滴
・塩 …… ひとつまみ	・レモン汁 …… 小さじ2
・好みのオイル …… 30g	・ココナッツオイル …… 小さじ1
・豆乳 …… 10-20g (粉のまとまり具合によって調整)	・好みのフルーツ …… 適量

● 作り方

- 1 材料の粉ものをボウルにふるい入れ、オイルと豆乳を泡立て器でよく混ぜ合わせて粉と合わせる。サクッと混ぜて手で優しくまとめ上げ、180℃(360°F)に温めたオーブンで軽く焼き色がつくまで焼く。
- 2 フィリングの材料をフードプロセッサーに入れ滑らかにする。
*少量過ぎて作りにくい場合は、多めに仕込んで冷凍保存もオススメです。
- 3 好みのフルーツを食べやすい大きさにカットして、冷ましたタルト生地にフィリングを敷き入れフルーツを飾る。
*写真は、ビーガンホイップをトッピング(レシピ外)



■ 昆布締め豆腐と西瓜のマリネ カルパッチョ風

● 材料 (作り易い量)

・昆布 …… 豆腐を両面覆える程度の量	・西瓜 …… 300-400g *熟れ過ぎていないものがベター
〈調味料〉	〈調味料〉
・木綿豆腐 …… 1丁(270-300g)	・醤油 …… 大さじ1
・塩 …… ふたつまみ	・海苔 …… ½枚
・りんご酢(または米酢) …… 適量	・りんご酢 …… 小さじ1
	・塩 …… ひとつまみ
	・ごま油 …… 小さじ1

● 作り方

- 1 昆布の表面を酢で濡らせて伸ばし、1cmほどにスライスして塩をふり、水を切った豆腐の両面を昆布で挟んでラップできつめに包み2晩ほど冷蔵庫で寝かす。
- 2 西瓜は、1.5cmほどの厚さにカット、混ぜた調味料をまぶして1-2晩冷蔵庫で寝かしてから、180℃(360°F)に温めたオーブンで30分焼く。
- 3 1と2を好みのサイズに切って一緒に盛り合わせる。

ひんやりスイーツ

暑い日にはやっぱり冷たいものが恋しくて、アイスクリームが美味しい季節ですね。だけど砂糖がたっぷり甘いものはたまにはいいけれど、毎日食べたくない。でも冷たくて甘くて美味しいものが食べた〜い……というジレンマにさいなまれている方にこそおススメです。なんと混ぜて冷やすだけで作れる「ひんやりスイーツ」のご紹介。簡単にお家で手作りできれば安心安全。お子さまにも安心して食べてもらえます。何より簡単さと美味しさとヘルシーさに重点を置いて厳選したバリエーション豊富なスイーツをピックアップしました。この夏はぜひ挑戦してみてください。



紙コップのフルーツアイスバー

紙コップでフルーツ満載のヘルシーアイス。フルーツはお好みで。缶詰のフルーツと合わせれば簡単便利。

材料（紙コップ2個分）
お好みのフルーツ …………… 合わせて300g
※今回使用したのは パイナップル（缶詰）、みかん（缶詰）、
キウイフルーツ（皮を剥いておく）… 1個、いちご… 2個
カルピコウォーター …………… 200ml

- 作り方
1. パイナップルとキウイといちごは1cmほどの角切りにする。
 2. 紙コップに1.とみかんを等分入れて、中心にアイスキャンディー用の棒をさす。
 3. 2.にカルピコを注ぎ、冷凍庫で半日ほど凍らせる。



スイカのグラニテ

グラニテとはフランス語でかき氷のこと。シャリシャリ、ふんわりでくちどけが良く、そのまんまのスイカの味が後を引く美味しさ。

材料 (作りやすい量)

スイカ	500g程
メープルシロップ	大さじ3 (お好みに合わせて調整)
レモンの搾り汁	大さじ1
チョコベビー	適量

作り方

1. スイカはトッピング用に少し取り分けてから皮を取り除き、ビニール袋に入れて外から手で握りつぶしてもんでいく。ボウルに出して、種があったら取り除いておく。
2. 1.にメープルシロップとレモン汁を加えて混ぜ、バットなどの面積が広い容器に平らにならして入れ、冷凍庫で3~4時間凍らせる。
3. 2.をフォークでかき崩してチョコベビーを混ぜ、器に盛って1.のトッピング用のスイカを飾る。



あずきのアイス

市販のあずきパーも美味しいけれど、ゆであずきと生クリームと牛乳だけで、濃厚な味わいのアイスが楽しめます。小さくカットして食べやすく。

材料 (作りやすい量)

市販のゆであずき	400g
牛乳	100ml
生クリーム	100ml
ミント (飾り)	適量

作り方

1. ボウルにゆであずきと、牛乳、生クリームを入れよく混ぜ合わせる。
2. 1.をバットに流し入れ、冷凍庫に3時間ほど入れ凍らせる。
3. 2.を冷凍庫から出し、縁にナイフを入れバットから取り出す。
4. 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けミントをトッピングする。

バナナのフローズンヨーグルト

ヘルシーなプレーンヨーグルトにバナナをたっぷり混ぜて、さっぱりと。罪悪感なしで美味しくいただけます。甘さがもっと欲しい時は、はちみつをトッピングしてどうぞ！冷凍用保存袋で簡単に作れるもみもみアイスです。

材料 (作りやすい量)

バナナ	2本
プレーンヨーグルト	300ml
レモンの搾り汁	大さじ2
はちみつ	大さじ4

作り方

1. 冷凍用保存袋にバナナとレモンの搾り汁を入れ、外から手で良くもみつぶし残りの材料を加えて、もみ混ぜる。
2. 冷凍庫に入れて1~2時間おいたら、完全に固まる前にもみほぐし、再度凍らせる。
3. これを2~3回繰り返すとなめらかな食感になる。



マシュマロシャーベット

牛乳にマシュマロを溶かして凍らせるだけで、まるでホイップしたようなふわふわ食感が楽しめます。ジャムはなんでもお好みのものでお試ください。

材料 (作りやすい量)

マシュマロ	100g
牛乳	300ml
いちごジャム	大さじ3

作り方

1. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてマシュマロを加え、泡立て器で混ぜて溶かす。
2. 粗熱がとれたら、保存容器に入れ冷凍庫で2~3時間冷やし固める。
3. フォークでかき崩し、いちごジャムを加えて、スプーンでマープル状になるように軽く混ぜ、再び1時間ほど凍らせる。



ニジャ アラモアナ店

ハワイに行こう!

NIJIYA ALOHA DINING from Hawaii



アラモアナ店 森店長

夏には定番となりつつあるハワイ企画。今回も誰もが愛してやまないあこがれの島ハワイからお送りいたします。現在ハワイオアフ島には2店舗のニジャマーケットがあります。そのひとつ、アラモアナ店はアラモアナショッピングセンターの1階にあり、地元の方々や日本からの観光客を中心に、多くのお客様にご利用いただいています。

アラモアナ店は、2022年に移転オープンし、ハワイ店にしかないローカルフルーツや卵など、ハワイならではの食材も販売しています。ローカルのお客様に人気のお惣菜やお弁当そして、スイーツも充実しています。

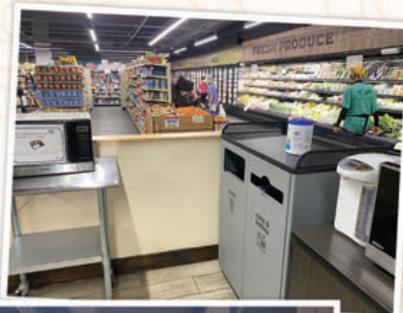
今回は、アラモアナ店の森店長が店内をレポート。また、ハワイのローカルフードの「プレートランチ」のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でもハワイの味を楽しんで、実際にハワイ店にも足を運んでみてくださいね。



ニジャ ハワイ店レポート

← 限定日のみの販売のローカル産のフレッシュな野菜、果物、卵は、すぐに売り切れてしまうくらいの人気商品!

地元ワイマナロ産の卵は、ローカルのお客様を中心に人気の商品。カミヤパパイアはローカルナンバーワンのパパイアで、とても甘くてジューシー。ハワイで育ったパパイアの美味しさを堪能できます。



➔ イートインスペースを併設し、すぐにここで食べることができます。

お腹いっぱいになったら、アラモアナビーチへGO!

アラモアナ店には、店内にイートインスペースを併設。イートインスペースには、電子レンジや湯沸かしポット(お湯)もご用意しておりますので、その場で購入したお弁当やお惣菜もすぐにここで食べることができます。ランチタイムだけではなく、ショッピングの合間のコーヒブレイクや休憩にもお使いいただけます。

← お寿司や海鮮丼、お惣菜はアラモアナ店の人気商品!

季節の和スイーツもご用意しています。お寿司やお惣菜メニューも充実した品揃えのアラモアナ店。特に新鮮な海の幸を使ったお寿司や海鮮系のお弁当は人気の商品です。ラーメンやコロッケなどの人気の日本のお惣菜も販売しています。



HONOLULU UNIVERSITY STORE

1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826
<Mon-Sun 9:00am-9:00pm>



HONOLULU ALA MOANA STORE

1450 Ala Moana Blvd, #1380, Honolulu, HI 96814
<Mon-Sun 10:00am-9:00pm>





ハワイのローカルフード

ハワイのローカルフードの代表、「プレートランチ」。

できたての料理をテイクアウト用ボックスに詰めてくれ、さくっとボリューム満点の食事ができる、ハワイではおなじみのカジュアルフードです。ハワイは、昔から日本を中心にアジアからの移民が集う島でした。コーヒー農園で働く人々は、家庭の弁当を持って農園に出かけます。そして、ランチタイムになると、それぞれがお弁当箱を広げます。気が知れた仲間たちは、皆それぞれが持ち寄ったプレートにそれぞれの弁当を分け合って、皆でお昼の楽しいひと時を楽しんだと言われています。ひとつの容器である弁当箱に多種類の料理を盛り付けるといふスタイルは、日本の幕の内弁当などに通ずるものがあり、今でもハワイに根付いている日本食文化の一つです。ハワイにプレートランチが根付いたのは、日本人が持ち込んだ弁当文化と深いつながりがあるとされています。



プレートランチメニューご紹介 NIJYA ALOHA DINNING MENU

～自宅でも簡単にできるプレートランチレシピをご紹介～

ロコが愛するグルメをプレートランチで堪能! ハワイならではのアロハメニューのランチです。



もちこチキンプレート

〈レシピ 材料 2～3人分〉

鶏もも肉 …………… 350～400g
すりおろしにんにく …………… 小さじ半分
すりおろししょうが …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1½
もち粉 …………… 大さじ3
片栗粉 …………… 大さじ2
(コーンスターチでも OK)

ローカルに大人気のもちこチキン。もちこチキンは、日本でいうところの鶏の唐揚げです。サイドにはローカルメニューの定番、マカロニサラダを添えて召し上がれ!

〈作り方〉

1. ビニール袋 (又はボウル) に醤油、しょうが、にんにくを入れて混ぜ、食べやすい大きさに切った鶏肉を入れて30分程度漬け込み、下味をつける。
※一晩漬けこむと更に美味しくいただけます。
2. 片栗粉ともち粉を合わせて鶏肉に絡め、火が通るまで中火で3～4分程度揚げます。
3. プレートに2スプーンのライスの横に盛り、付け合わせの野菜とマカロニサラダをよそって完成。



鶏そぼろライスプレート

〈レシピ 材料 2～3人分〉

鶏ひき肉 …………… 150g
卵 …………… 3個
サラダ油 …………… 大さじ1
※参考: 付け合わせ: 赤大根の酢漬、枝豆
〈調味料〉
砂糖 …………… 大さじ3
醤油 …………… 大さじ3
酒 …………… 小さじ2
ごはん …………… 適量

日本でも定番のそぼろごはん。鶏肉を使って油を使わず作るので、冷めても食べやすく、お弁当にぴったりのライスプレートです。

〈作り方〉

1. 鶏ひき肉と調味料をすべて混ぜ合わせてから火にかけ、箸で混ぜながら火を通し、出てきた煮汁を煮詰める。
2. フライパンに油を入れ、卵を入れて混ぜ合わせ、いり卵を作る。
※ 箸を左右に動かし、全体で卵液を切るようにしっかりと炒める。
3. 2つの具材が用意できたら、プレートに熱々のご飯の上に鶏そぼろ、炒り卵を彩り、付け合わせの漬物や枝豆を盛り付ければ完成。



ジンジャーポーク BBQ プレート

〈レシピ 材料 2～3人分〉

豚肉 …………… 200g
玉ねぎ …………… ½個
酒 (下準備用) …………… 大さじ1
すりおろししょうが …… 大さじ½
塩・コショウ …………… 適量
サラダ油 …………… 小さじ1
ごはん …………… 適量

いわゆる生姜焼きのジンジャーポークは、一晚汁にしっかり漬け込むことで、生姜風味が馴染んだボリューム満点のランチプレートです。

〈作り方〉

1. 豚肉の筋に包丁で切り込みを入れて叩き、柔らかくし、塩コショウで下味をつける。酒としょうがのすりおろしでマリネし、下準備をする
2. サラダ油でくし形切りにした玉ねぎをしっとりするまで炒め、一度取り出す。1. の豚肉を両面焼き、合わせ調味料を入れてとろみをつけながら煮詰めて味を調べ、炒めた玉ねぎを加える。
3. 千切りキャベツと付け合わせのおかず (酢の物等) とごはんをのせたプレートに盛り付ければ完成。
お好みで上からマヨネーズをかける。

きな粉日和

香ばしい風味とやさしい甘みが魅力のきな粉は、平安時代の辞書にも記載されているほど古くから食されてきたようです。語源は見た目どおり、「黄色なる粉」で、黄な粉とも書きます。きな粉といえはつきたてのお餅に砂糖入りのきな粉をまぶしたおいしい安倍川餅を想像しませんか？江戸時代に広まり、徳川家康が命名したと伝えられているのですが、その時代から脈々と食べ続けられていると思うと感慨深くなってしまうですね。

きな粉は大豆を原料としているので、もちろん大豆の栄養素がたっぷり含まれています。粉にすることで、様々なレシピに活用でき、気軽に摂り入れることが可能です。女性の美や健康に効果が大きいのももちろんのこと老若男女すべての方にオススメしたい食材です。

さて、長らくご愛顧いただいておりますニジヤぶらんの「有機きな粉」が、この度リニューアルされて販売中。

中身は変わらず安心安全の有機大豆を使用しており、じっくりと焙煎製粉を行っております。美味しい大豆から出来るきな粉は、そのままでもやっぱり美味しい！香ばしい風味とその中に広がるやさしい甘味、そして有機であることの安心感が特徴です。またデザインも一新された新パッケージと、内容量も100gになりました。ますます使いやすくなりました。

今日はなんだか“きな粉日和”。和菓子をはじめ、ぜひいろいろなレシピをお楽しみください。



ニジヤ 有機きな粉

きな粉豆乳プリン 混ぜて冷ますだけ。黒蜜でちょっと贅沢感。

●材料：2個分

ニジヤ豆乳 (Original)	300ml
きな粉	大さじ4
砂糖	30g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
黒蜜	適量

●作り方

- 1 ボウルに水（大さじ2）を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 小さめの鍋に豆乳、きな粉、砂糖を入れて混ぜながら中火で熱し、細かい泡がたったら沸騰する前に火を止める。
- 3 ①を加えてしっかり混ぜて溶かしながら粗熱をとる。漉し器でこしながらカップに等分に流し入れ、冷蔵庫で3時間程冷やし固める。
- 4 冷やし固まったら黒蜜をかけていただく。

*黒蜜の代わりに、茹で小豆や白玉をトッピングするのもおすすめ。



健康的HAPPY LIFE

夏のダイエット!

ゆるーりとカロリーカットしていきましょう

■メインディッシュの選び方

肉類は部位と種類により脂質の量が違うため、まずは食材選びが重要です。例えば、豚肉の場合脂身の多いバラ肉は100gあたり366kcalですが、これをヒレ肉に変えると118kcalになります。鶏肉は、皮つきも肉は100gあたり190kcalですが、皮を取り除けば113kcalまで減らすことができます。

魚介類は肉類に比べると脂質が少ない食材なので積極的に取り入れてみてください。魚の中でも白身魚は特に脂質が低く、例えば真鱈100gは72kcalです。このように比べてみると、食材を変えるだけでカロリーをかなり抑えられることがわかります。

タンパク質は筋肉を作る材料となるものなので、減量を考えている方もしっかりと適量とっていたことが大事です。できるだけ脂質の少ない食材を選んでメインディッシュを作ると、その分カロリーを減らすことができます。

■主食の適量を知る

ごはんや麺、パン類などの主食は糖質が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。ただ、近年糖質制限が流行していたため「糖質＝太る原因」というイメージを多くの方が抱いているようです。糖質は人間が活動する

ためのエネルギー源となるものです。主食の糖質を極端に制限してしまうと、その分お腹がすきやすくなり、お菓子などから余分なカロリーをとってしまうこともあります。主食の適量は個人差がありますが、軽く握ったこぶしサイズのご飯を、一食の目安にしていただとよいでしょう。また、野菜の中には糖質が多く含まれているものもあります。かぼちゃや、ごぼう、れんこんなどの根菜類、イモ類などを使った時は、主食の量を少し減らして調整しておく、糖質のとりすぎを防ぐことができます。

■油の量を見直す

みなさんは料理を作るときに油を計っていますか？ 油はたった1gでも9kcalあるので、何気なく油を使っていると、知らないうちに高カロリーになっていることがあります。大さじ1の油で炒めていたものを小さじ1に変えるだけでも72kcalも減らすことができますよ。同じように、油が多く入ったドレッシングも注意が必要です。

サラダは低カロリーなイメージですが、ドレッシングの使い過ぎでカロリーが上がらないよう、計量していたのがお勧めです。

■調理法について

油の量は減らさず

調理の方法によって、使う油の

量は変わってきます。「煮る」、「蒸す」、オーブンや魚焼き器で「焼く」調理法は調理に油を使いません。また脂身の多い肉類は「茹でる」ことにより余分な脂質を減らすことができます。

揚げ物は、衣の厚さによって吸収する油の量が変わってきます。食材と衣に吸収された油の割合のことを「吸油率」と呼びます。天ぷらやパン粉を付けたフライなどは衣が厚いので「天ぷらは15〜25%、フライは10〜20%と吸油率は高めです。唐揚げの吸油率は6〜8%ですが、片栗粉と小麦粉の衣を比較した場合、片栗粉は小麦粉よりも衣が薄くなるので、吸油率は下がります。

また、食材を細かく切って揚げると油に触れる面積が増え、吸収する油の量も増えるので、形が大きいまま揚げることも油を減らすことにつながります。

今回は手軽にできるカロリーカットの方法を紹介しました。少しの工夫でも、積み重ねればかなりのカロリーを減らすことにつながります。肥満は様々な病気を引き起こす原因となります。最近体重が気になってきた、という方はこれらの方法を実践してみてくださいね。

参考文献
「下ごしらえと調理のコツ便利帳」



Zono
管理栄養士

家族の病気を機に食事の大切さを実感し、栄養士の道を志すようになる。病院栄養士として働いた後、出産後はフリーの管理栄養士として学校の講師、特定保健指導、料理教室講師など幅広い仕事に携わる。渡米後はレシピ作成の経験を活かし、英語での動画作成にチャレンジ中。現在は低カロリーなレシピのほかに、自身の経験をもとにしたダイエット法なども紹介している。海外生活を送る皆様に、健康管理に役立つ情報を提供していきたいと思います。

Instagram:
<https://www.instagram.com/zonoml3gk>

You Tube:
<https://www.youtube.com/@Zono-ml3gk>

▲今回紹介いただいたレシピも動画で見ることができます。



夏のダイエット!

ゆるーりとカロリーカットしていきましょう

おすすめレシピ



夏野菜のチャンプル

材料 (1人分)

オクラ	3本
にんじん	30g
もやし	60g
豚肉 (薄切り)	30g
木綿豆腐	80g
片栗粉	小さじ½ (コーンスターチでも可)
油	小さじ1
卵	1個
めんつゆ (三倍濃縮)	大さじ1½
かつおぶし	適量

作り方

- 1 オクラはガクを取り除き、斜めに切る。にんじんはピーラーでスライスする。豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。豆腐はキッチンペーパーで包み、1000wのレンジで1分間加熱し、水切りしておく。
- 2 フライパンに油を入れ、中火にかける。豚肉を入れて軽く炒め、手でほぐした豆腐を入れる。もやし、にんじん、オクラを入れて炒める。
- 3 豚肉に火が通り、野菜がしんなりしたら一度火を止め、めんつゆを入れる。火にかけて軽く炒める。
- 4 溶き卵を3に加える。卵に火が通るまで軽く混ぜながら炒める。器に盛り付け、かつおぶしをかければ完成。

【コツ・ポイント】

緑黄色野菜のオクラはカロテンやカルシウムが多く含まれています。ネバネバ成分であるペクチンは食物繊維で、整腸作用があります。ゴーヤの苦みが苦手な方も食べられるよう、オクラで代用しました。

材料 (2人分)

〈酢飯〉	
ご飯	280g (固めに炊いたもの)
○合わせ酢	
酢	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
塩	小さじ½

きゅうり	1本
ミニトマト	4個
カイワレ	適量
アボカド	½個
ツナ缶詰	½缶 (40g)
マヨネーズ	大さじ1
ホットチリソース	適量 (お好みで)
寿司海苔	2枚

作り方

- 1 固めに炊いたご飯に合わせ酢を加え、うちわで扇ぎながら混ぜて酢飯を作る。
- 2 きゅうりはピーラーを使い、薄くスライスする。ミニトマトは¼に切る。カイワレは根元を切り落とす。アボカドはスライスする。
- 3 ツナにマヨネーズとホットチリソースを加えて混ぜておく。
- 4 海苔を端から2cmほど切り落とす。手に酢水をつけながら酢飯を海苔の上に敷き詰める。酢飯の上にきゅうりを少し重ねながら斜めに並べる。上にラップを置き、ひっくり返す。
- 5 海苔の上に3のツナとトマト、カイワレ、アボカドを並べる。¾巻いたところで一度しっかり抑える。残りを巻き、ラップの上から抑えて形を整える。切りやすくするためにしばらく置いておく。
- 6 酢水を付けたキッチンペーパーで包丁を濡らし、切り分ければ完成。

【コツ・ポイント】

寿司は野菜が不足しがちなので、野菜をできるだけたくさん使ったレシピになるよう工夫しました。きゅうりはピーラーを使うことで薄く切れるので、巻きやすくなります。ツナの代わりにカニカマやサーモンを使うこともできます。

野菜たっぷりカリフォルニアロール



和風ローストビーフ



材料 (4人分)

牛塊肉 …… 300～400g	〈たまねぎドレッシング〉
塩・こしょう …… 適量	たまねぎ …… ½個
にんにく …… 1片	(スイートオニオンがお勧め)
オリーブ油 …… 小さじ1	砂糖 …… 大さじ1
ミニトマト …… 6個	しょうゆ …… 大さじ1
水菜 …… 150g	酢 …… 大さじ1
カイワレ …… ½パック	赤ワイン …… 大さじ1

作り方

- 1 牛塊肉は厚さが5cm以下になるようブロック状に切る。表面に塩・こしょうをし、30分常温で置いておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とスライスしたにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りがしてきたら一度取り出しておく。1の牛肉を入れ、強火で焼いて表面に焼き目をつける。
- 3 ジップロックに2と取り出していたにんにくを入れ、空気をできるだけ抜く。全体をアルミホイルで包み炊飯器に入れる。熱湯を注ぎ、浮いてこないよう皿をかぶせる。保温状態で70分間放置する。
- 4 たまねぎドレッシングを作る。すりおろしたたまねぎ(ミキサーでも可)をフライパンに入れ、たまねぎの水分がなくなるまで弱火で加熱する。調味料と3のジップロックに残った肉汁を入れ、沸騰させてアルコールを飛ばす。
- 5 器に水菜とミニトマト、カイワレを盛り付ける。薄切りにした3のローストビーフを乗せ、4のドレッシングをかければ完成。

【コツ・ポイント】

水菜はカロテンを多く含む緑黄色野菜で、ビタミンCやカルシウムなども多く含んでいます。肉は冷蔵庫から出した直後だと中心部分まで温度が上がらないことがあるので、直射日光が当たる場所は避けて常温でしばらく置いてください。炊飯器の保温機能を使うとお湯を70℃にキープできるので、低温調理で肉を柔らかく仕上げるすることができます。切り口がピンクになる加熱時間を目安にしていますが(中心温度63℃)、加熱が足りない場合は炊飯器に戻し、調理時間を長くしてみてください。牛塊肉は赤身の部位を使うと脂質を減らせます。※ニジヤマーケットでは肉の塊を店頭に置いていないこともあるので、購入の際は事前に予約することをお勧めします。

豆腐抹茶アイスクリーム



材料 (2人分)

絹ごし豆腐 …… 100g
マシュマロ …… 30g
牛乳 …… 大さじ3
抹茶 …… 小さじ1弱 (2g)
生クリーム …… 大さじ1
〈黒蜜〉
黒砂糖 …… 20g
水 …… 小さじ2
クラッカー …… お好みで

作り方

- 1 豆腐はザルで濾してなめらかにしておく。
- 2 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、マシュマロが溶けるまで加熱する。
- 3 ボウル(冷凍可のもの)に1と2、抹茶、生クリームを入れて泡だて器で混ぜる。
- 4 冷凍庫に入れて固める。30分ごとに冷凍庫から出し、混ぜると滑らかになる。1時間半～2時間ほどで固まる。
- 5 鍋に黒砂糖と水を入れて煮詰め、黒蜜を作る。
- 6 器に4のアイスを盛り付け、黒蜜をかければ完成。お好みでクラッカーを盛り付けて。

【コツ・ポイント】

マシュマロはゼラチンからできているので、溶かして混ぜ込むことで食感を滑らかにします。冷凍時間が長いとアイスが固くなりすぎるので、常温に少し置いて溶かしてから盛り付けてください。

育ち盛りのキッズはいつも腹ぺこ。そんな時は忙しいお母さんの代わりにお料理を作ります。旬の野菜を使って作るキッズメニューは苦手な野菜も楽しくクッキングして美味しくペロリといただきます。今回は、きゅうりを使ったお手軽レシピを腹ぺこキッズシェフが作ってくれました。お料理中のつまみ食いも楽しみながら、レッツトライ!!

※小さなお子さんの場合は保護者の監視のもと、けがや火傷のないようにお気をつけください。

腹ぺこキッズのお料理教室

- 4 -

きゅうりとコーンのかにかまデリサラダ



材料 (2人分)

きゅうり 2本
かにかま (かに風味かまぼこ) 4本
コーン (缶詰) 50g

【調味料】

マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 少々

作り方



① きゅうりはピーラーで皮をむき、(キッズが食べやすいサイズに) 輪切りにする。
※大人用に縦半分になり、斜め薄切りにしてもOK。



② かにかまは、手で細かくさいて、きゅうりとボウルに入れる。



③ ②のボウルにコーンを入れて混ぜる。



④ マヨネーズを入れて和え、塩・こしょうで味をととのえて完成。



中辻 咲夏 ちゃん (なかつじ えな)

野菜とプリンセスが大好きな4歳。保育園でも、野菜の好き嫌いなくなんでも食べています。今回は大好きな夏野菜のきゅうりとコーンを使ったバジタブルサラダにチャレンジ! ペロリとかにかまをつまみ食いしながらも、ママと一緒に包丁をしっかり使うことができました。おうちでも、ママのお料理のお手伝いを頑張っています。



今回のキッズベジタブル —— きゅうり



成分の95%が水分のきゅうりには、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。そのため、利尿作用やむくみやだるさの解消に効果的な野菜です。旬の5月から8月に出回る夏野菜の定番で、しっかりした歯ごたえとみずみずしい新鮮さをおいしくいただけます。

きゅうりはサラダや酢の物など、生で食べることが多いイメージがありますが、肉やハムなどと一緒には炒め物にするとまた違った食感が楽しめます。きゅうり自体の味が淡白なので、濃いめの味にすると良いでしょう。また、酢漬や塩漬など、家庭で簡単に作れるきゅうりのお漬物もおすすめです。酢、砂糖、水、お好みのスパイスを煮立てて冷まし、そこに軽く塩もみしたきゅうりを漬け込み、半日ほどおくと食べられます。

簡単なおうちでもつくりことができるので、腹ぺこキッズもオリジナルのホームメイド漬物レシピにチャレンジしてみてください!





あずき[®]バー

発売以来、熱い支持を受け続ける井村屋の人気商品。

大事な人とあずきバー。

「あずきの自然なおいしさを大切な人に安心して味わって欲しい」
という想いを込めて、これからも作り続けます。

New

ミルクアイスと
つぶあんが
楽しめる
和風バーアイス

北海道産生クリームを使用し
ミルクのコクを感じられる
ミルクアイスに自社炊き小豆が
たっぷり入っています。



あずきバーのバナナスムージー

【材料】

井村屋あずきバー (65ml) ●●●●●●●●●● 1本
牛乳 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● 150ml
バナナ ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● 1本 (正味 100g 程)

【作り方】

1. ミキサーに牛乳と粗くちぎったバナナを入れて攪拌 (かくはん) し、バナナスムージーを作ります。
2. 1. をグラスに入れ、あずきバーを入れたら完成です。お好みであずきバーをスムージーに溶かしながらお召し上がりください。バナナスムージーにあずきバーが溶け、味の変化をお楽しみいただけます。



Reikoさんの米粉レシピ



— 和食文化伝承リーダーの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。—

米粉でつくる! 焼き BALLS



外はカリッ…中はとろっと、たこ焼き風 BALLS はアレンジ自由自在。食べるのも、作るのも楽しい! レシピです。

今や野球スタジアムでも人気の「たこ焼き」は、日本の郷土料理のひとつ、季節を問わず、庶民の味を代表する日本食の一つでもあります。本来のたこ焼きは、小麦粉を使い、たこ (octopus) が入っていますが、今回は小麦粉を使わず米粉で作ります。小麦粉・卵は不使用です。「和風」、「イタリアン」、「メキシカン」の3つの味を楽しめるレシピを紹介します。

お好みの具を入れて、誰でも楽しめるオリジナル“BALLS”を楽しんでください。沢山焼いても、しっかり冷ました後に、冷凍保管可能 (1か月)。おやつや夜食、おつまみにもピッタリです。

和風



イタリアン



メキシカン



◆ 材料 (作りやすい量)

米粉 200g
出汁 (水 500 ml + だし粉 1パック 1袋)
おからパウダー 50g
ネギ (みじん切り) 50g
塩 大さじ 1
油 大さじ 3
紅ショウガ (みじん切り) 100g
青のり、マヨネーズ、ソース 各お好みで

◆ 材料 (作りやすい量)

米粉 200g
粉チーズ 50g
水 500 ml
塩 大さじ 1~2
青のり 4g
オリーブ油 大さじ 3
イタリアンパセリ 適量

◆ 材料 (作りやすい量)

米粉 200g
ひき肉 250g (ひき肉 + タコスシーズニング)
水 300 ml
塩 大さじ 1
油 大さじ 3
サルサソース 適量
ミックステーキ 適量
トッピング (アボガド、トマト、ライム等)



◆ 準備

390°F (200°C) にたこ焼き器を温めておきます。

◆ 作り方

1. 生地を作る: 水 (出汁) と米粉、材料すべてをボウルに入れて混ぜる。

- 390°F (200°C) に温めておいたたこ焼き器全体に油を引く。
(穴の底に小さじ 1/2 分の油がたまる程度)
- スプーンなどで、たこ焼き器の穴からあふれるまで 1. の生地を入れる。
まわりの生地がうっすら固まってフチができたから、グルッとひっくり返す。

POINT

- 生地が溢れるくらい入れると、きれいな丸いボールができます。
- 生地を入れてから、1~2分は決して触らない。中央の生地が固まりきる前に、丸くしたい部分を下ににしてさらに2分焼く。
魚介類、肉類を加える時は、先に調理したものを加えるなど、火がしっかり通っていることを確認してください。
- 丸くしたい部分を下にしながら、たこ焼きを丸い形にしていく。クルクル回しながら、焼き色を付けていく。
- 焼き色がついたら、それぞれのトッピングで楽しむ。

▼和風: ソースと青のりをかける。

▼イタリアン風: 生パジルをかける。

▼メキシカン風: サルサソース・ミックステーキをかけ、アボガド・トマト・ライムをのせる。



今回使用した米粉は **ミズホチカラ米粉**

「ミズホチカラ」とは 農研機構九州沖縄農業研究センターで生まれたお米で、熊本県をはじめ九州ではパン用の米粉に適した品種として栽培されており、ふんわりもちもちに仕上がると、日本では話題の米粉です。

©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Snacks: yaki-balls

吉田 玲子 (Reiko Yoshida): GRACEFUL FOOD 代表/農林水産省 和食文化伝承リーダー/北米グルテンフリー不耐症グループ(GIG®) Advocate/グルテンフリー専門家として、講演会の講師を勤める。米国在住経験を活かした、簡単で季節感のある手軽なグルテンフリーレシピをご紹介します。
Instagram@gluten_free_market • https://gracefulfood.net/

甘く香ばしい

「芯までこんがり焙煎」ブレンド

香り薫るむぎ茶 ティーバッグ 54 袋

伊藤園独自の焙煎方式

「芯までこんがり焙煎」で焼き上げた、
甘香ばしく濃度感のある大麦を
ブレンドしました。



お〜いお茶



お〜いお茶は、1989年の発売以来、おいしいお茶をより多くのお客様に、より多くの場面で身近な存在として愛飲していただくことを願い、「おいしさ」「健康」「楽しさ」「環境」「文化」をテーマとして様々な取り組みを行っております。これからも「世界のティーカンパニー」を目指し、お茶の魅力を茶畑からお伝えしていきます。

にじや食堂

23

にじや食堂ようこそ！

ここ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ご紹介します。

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なにより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……とごつごつとせにば、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 —

豆腐つくね定食

- 豆腐つくね
- オニオンマカロニサラダ
- ほうれん草のごま和え
- こんにゃくとしめじのお吸い物

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

元気で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。



主菜

豆腐つくね

低カロリーなのに、ボリューム満点！ teriマヨ風味つくね

《材料》(2~3人分)

- 木綿豆腐 …………… 1丁
- 鶏むねひき肉 …………… 150g
- 片栗粉 …………… 80g
- 玉ねぎ …………… ½個
- 中華だし …………… 小さじ½

〈調味料〉

- 醤油 …………… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ2



▲ オーガニック豆腐 ▲ 中華だし ▲ 減塩しょう油

《作り方》

1. キッチンペーパーで豆腐を包み、水分を押さえたらポリ袋に入れて軽くもむ。玉ねぎはみじん切りに。
2. 鶏むねひき肉、玉ねぎ、片栗粉、中華だしを加えてさらによく混ぜ合わせる。
3. 醤油、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせタレを作り、耐熱容器につくね状にした 2. を並べて上から回しかける。
4. ふんわり上からラップをし、電子レンジで5分間加熱。タレをよく絡めたら完成。
* 完全に火が通るまで少しずつ加熱していきましょう。



汁物

こんにゃくとしめじのお吸い物

めんつゆで作るコリコリ食感のこんにゃくのお吸い物

《材料》(2~3人分)

- 豆腐 …………… ½丁
- こんにゃく …………… ½本
- 乾燥わかめ …………… 10g
- しめじ …………… 50g
- 〈調味料〉
- 水 …………… 400ml
- めんつゆ …… 大さじ3
- 塩 …………… 少々



◀ 三陸産 カットわかめ

《作り方》

1. 乾燥わかめは水で戻し、しめじは石づきををとって食べやすい大きさに切る。こんにゃくはサツと茹で、一口大に切る。
2. 鍋に水とめんつゆを入れて温め、1. を加えて中火で加熱する。
3. 沸騰する寸前で火を止め、塩を加えて味を調えたら完成。



▲ 板こんにゃく



▲ オーガニックぶなしめじ

副菜2 ほうれん草のごま和え

甘くて優しい味のごま和え



《材料》(2人分)

- ほうれん草 …………… 1束
- 塩 …………… 少々
- 〈調味料〉
- すりごま …………… 大さじ5
- みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2
- 醤油 …………… 小さじ2

《作り方》

1. 鍋に水を入れ沸騰させ、塩をひとつまみ加えてほうれん草を入れさっと茹でる。
2. 茹で上がったほうれん草を冷水にとり、よく絞って水切りし、3cm程のサイズに切る。
3. すりごま、みりん、醤油、砂糖を混ぜ合わせ、ほうれん草にからめたら、器に盛り完成。

副菜1 オニオンマカロニサラダ

オニオンスライス・ふんだんのさっぱりとした味わい



《材料》(2~3人分)

- マカロニ …………… 80g
- 玉ねぎ …………… ½個
- ハム …………… 5枚
- 卵 …………… 1個
- 〈調味料〉
- マヨネーズ …………… 小さじ3
- 酢 …………… 小さじ1
- 塩胡椒 …………… 少々

《作り方》

1. 鍋にお湯を沸かし、マカロニと卵を茹でる。
2. ハムを細切りに、ゆで卵は潰し、玉ねぎはスライサーでスライスする。
3. マカロニ、ハム、ゆで卵に、マヨネーズと酢、塩胡椒を加えて軽く混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、上にスライスした玉ねぎを盛り付けたら完成。

江戸の御前菓子

其二

古今名物御前菓子秘伝抄

『古今名物御前菓子秘伝抄』は日本

で最初の菓子製法書です。江戸時代半ばの享保3年(1718)に、京都

の水玉堂梅村市郎兵衛という本屋が出版したもので、菓子の好きな人々が家庭で手作りするときの手引き書として編集したということです。和菓子というものはグローバルにみるとたいへん特異なものです。同時に

にきわめて味わい深い世界を創出しています。日本に生まれながらそれを知らないのは残念です。ぜひ和菓子のおいしさを味わい、確認していただきたいと思います。同時に何種類かの和菓子を手作りしてください。ようにと願っています。この『古今名物御前菓子秘伝抄』の中にはあな

たが生まれ育った郷土に伝承されてきた菓子などもあるはず。それらを再現してみるのは、地域文化の継承にもなるものだと思います。

鈴木晋一(日本食生活史研究家)



古今名物御前菓子秘伝抄 序

宮中に黒戸^{*1}と呼ぶ部屋があるのは、いにしへの帝がなぐさみに料理をされた薪の煙ですすけたものだといわれる。最明寺入道時頼^{*2}が厨の棚を探して、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌まれたというのも、手ずから食べものを調える楽しみを喜ばれたものだ。まして、菓子の風味というものは、紫式部がはかない菓子でさえもと書いている通りで、上っ方の召したまうものは、下じものいやしい者が書くべきことではない。豆腐をさえ諸葛孔明^{*3}の発明と誇り、饅頭は異国の僧に懇望して伝授してもらったものだ。これらのことを見聞きするにつけてもいまお側にられる女性などを相手にして砂糖よ何よと味を吟味してこころのままに彩色し、あるいはおもいおもいの形を作って、花月の賞でる宴の客人のもてなしとなる参考にもと考えて集めた数々の菓子の製法を記し、秘伝抄と名付けた次第。ごらんのとおりものながら版木に彫り、観桜のたのしみに齢を長くされることもあろうかと申し上げる。

京都書林水玉堂 序

■白藤(しらふじ) 赤米の粒を藤の花に見立てて優雅に味わうお菓子です。

【材料 (15個分)】

- 上新粉 100g
- ぬるま湯 90ml
- 赤米 適宜
- 片栗粉(手粉) 少々

【作り方】

1. 上新粉にぬるま湯を徐々に加えて良く混ぜ合わせる。
2. 濡れ布巾を敷いたセイロに小さくちぎって入れて15分くらい蒸す。
3. よくもみまとめて水で按配を取り、片栗粉を手粉にして1cm厚にのばす。
4. 4.5cm×1cmに切って、中央をねじり、粉をよく払って軽く蒸す。
5. 3時間くらい水浸けした赤米を10分くらい蒸す。
6. 4.に5.の赤米をまぶして再度10分くらい蒸す。

古今名物御前菓子秘伝抄 白藤 現代語訳

粳の上白米を一粒選りにし、3時間ほど水に浸けてから白で搗いて粉にし、絹篩にかけてから湯でこねて形をつくり、蒸しあげる。

ただし、長さ一寸五分(4.5cm)にして中を少しねじり、3時間ほど水に浸けておいた唐法師の糯米の粒々をはりつけて蒸す。

*1: 黒戸は黒戸の御所ともい、宮中清涼殿の北にあった細長い部屋。光孝天皇(在位 884-887)は 55 歳で即位されたのち、若い頃の生活を思い出されて、しばしばこの部屋で自ら食べ物を作られ、そのため薪の煙で部屋がすすけたので黒戸の名がついたと、「徒然草」に見えている。

*2: 最明寺入道時頼は謡曲「鉢の木」で知られる鎌倉幕府の執権北条時頼(1227-1263)。ある夜、一族の大仏宣時を招き、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌み交わした話がこれまた「徒然草」に書かれている。

*3: 諸葛孔明が豆腐を考案したとされているのは、この序文の筆者の思い違いで豆腐は淮南王劉安がはじめたとされてきた。饅頭うんぬんは何によったのかわからない。なお、この序文末尾の原文は「品々の数をしるし、秘伝抄といふ名を、ありのままながら、桜のいななふ刷する事しかり」という難解なものである。

【出典】
 原本現代語訳『古今名物御前菓子秘伝抄』 古今名物御前菓子秘伝抄 序
 原本現代語訳 鈴木晋一(日本食生活史研究家)



Akimi Furutani

江戸の御前菓子を味わいながら、当時の暮らしを想像して江戸の文化にも興味を持つきっかけにして貰えたら嬉しく思います。手に入る材料で出来る限り再現したいと思っています。

SPARKLING SAKE

松竹梅白壁蔵
SHO CHIKU BAI SHIRAKABEGURA

零 MIO

Spark joy with
MIO Sparkling
Sake!
Crisp, sweet,
hints of apple
and pear.
Elevate any
occasion with
this perfect
pairing.
Cheers!



ALC.
5%

300 ML, 750 ML

MTC MUTUAL TRADING

TAKARA SAKE USA INC.

www.takarasake.com

Please Enjoy responsibly

© 2024 by TAKARA SAKE USA INC.

目覚まし 朝ごはん

～365日の野菜スープ～

15

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート!

朝食は、身体中の細胞を活動モードにするスイッチと言われてます。朝ごはんを食べると、1日のスタートを身体に知らせることができ、体内リズムのズレを修正することができます。

目覚まし朝ごはんでは“時短×朝食×野菜スープ”をキーワードに、季節の野菜をふんだんに使った「鍋一つでできる栄養たっぷりの時短&簡単スープレシピ」をご紹介します。

毎日忙しい現代人のライフスタイルに、たっぷり野菜のスープでエネルギーをチャージ! 1日の始まりの朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。



アボカドの冷製ポタージュ

〈材料〉2人分

アボカド ----- 1個

【スープ】

牛乳（豆乳でもOK） ----- 300ml

顆粒コンソメ ----- 小さじ1

レモン汁 ----- 小さじ¼

オリーブオイル ----- 少々

塩 ----- 少々

胡椒 ----- 少々

パプリカパウダー ----- 少々（お好みで）

〈作り方〉

1. アボカドと牛乳は冷たく冷やしておき、アボカドは種と皮を取り適当な大きさに切る。
2. ミキサーにアボカドを入れ、レモン汁を回しかけ、牛乳、顆粒コンソメ、塩、胡椒を入れる。アボカドの粒が無くなり滑らかになるまでミキサーにかける。
3. 器に注ぎ入れ、お好みでパプリカパウダーを振って完成。

※パセリや黒胡椒、オリーブオイルなどお好みで振りかけて加えてもOK。

▷作り方のポイント◁

ミキサーで即席、ほぼ1分で完成する朝ごはんにぴったりなスープです。アボカドなので加熱不要で濃厚な風味を出すことができます。



ゴーヤのたまごとじ味噌汁

〈材料〉2人分

ゴーヤ ----- ¼本

玉ねぎ ----- ½個

豆腐（木綿豆腐でも絹豆腐でもOK、お好みで!） ----- ½丁

生姜すりおろし（チューブでもOK） ----- 小さじ1

ごま油 ----- 大さじ¼

卵 ----- 1個

【スープ】

だし汁 ----- 500ml

味噌 ----- 大さじ2

〈作り方〉

1. ゴーヤと玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にごま油と生姜を入れ香りが出るまで熱したら、玉ねぎとゴーヤを入れてよく炒める。
3. 2. にだし汁を入れ、煮立ったら豆腐を加える。再度煮立たせて、火を止めて味噌を溶き入れる。
4. 再び火にかけて、卵を溶き入れふんわりしたら完成。

▷作り方のポイント◁

溶き卵に牛乳を少し混ぜておくと、卵がふんわり仕上がります。ゴーヤの苦味が苦手な場合は、塩もみ後、洗う処理をしておくといでしょう。

KEWPIE

Enjoy veggies with a dressing!



Q&B Foods, Inc.
Kewpie Group Member



kewpieusa.com



[@kewpieusa](https://twitter.com/kewpieusa)



[@kewpieusa](https://www.instagram.com/kewpieusa)



facebook.com/kewpieusa

みんなで作ろう!

プレートレシピ



みんなの大好きなオムライスをホットプレートで作ればお母さんの手間も省けて一石二鳥。材料の準備をしたら調理はお子さんたちにお任せ。好きな形にデザインすれば盛り上がること間違いなしです。

びっくりオムライス

材料 (4人分)

温かいごはん …… 茶わん 4 杯分
 鶏もも肉 …… 300g
 玉ねぎ (1cm 角に切る) …… 1 個
 マッシュルーム (3mm 厚さに切る) …… 10 個
 冷凍枝豆 (解凍してさやから出しておく) …… 適量
 トマトケチャップ …… 大さじ 7 (お好みで多めに)
 バター …… 20g
 塩、こしょう …… 少々
 (A)
 卵 …… 4 個
 牛乳 …… 大さじ 4
 塩 …… 少々

作り方

- 鶏もも肉は余分な脂を除いて一口大に切り、塩、こしょうを全体にふってもみこみ、下味をつけておく。ホットプレートを 400°F で熱してバターと鶏肉を入れて炒める。
- 鶏肉が白っぽくなったらホットプレートの端に寄せ、真ん中で玉ねぎとマッシュルームを炒める。玉ねぎが透き通ったら鶏肉と合わせて炒め、ケチャップを入れてよく炒める。
- ②にごはんを入れて炒める。味見をして、塩やケチャップを追加して味をととのえる。
- チキンライスをホットプレートの真ん中に寄せる。
※この時にチキンライスを好きな形に作ると楽しい。
- ホットプレートの温度を 300°F に下げて、よく混ぜた (A) をチキンライスのまわりに流しこむ。全体に卵液が均等にいきわたるようにプレートを傾ける。
- チキンライスの上に枝豆を飾る。
※工夫をこらして、デコレーションしてみよう! 卵が好みのかたさになったら保温にし、ケチャップで、好きな文字やイラストを卵の上に描く。
※食べるときは先にチキンライスを取り分け、ヘラで卵を切り取ってのせましょう。

夏といえばお子さんにとっては楽しい夏休み。でもお母さんにとっては三度の食事の計画に頭を悩ます時期でもあるのでは? 特に暑い夏に、キッチンに長い時間立って料理をするのも辛い季節ですよ。そこでこの夏は、ホットプレートを使ってみんなで作るランチタイムはいかがでしょう。ワイワイしながらみんなで作れば楽しくていつもより食も進むはず。ホットプレートが活躍するのはお好み焼きや鉄板焼きだけではなく、大人が材料をさっと準備しておけば、あとは子どもたちにお任せ。いろいろな味付けを試してみたり、形にこだわったりと自由に想像を膨らませながら楽しく作って美味しくいただきます。この夏はぜひお家にあるホットプレートを取り出して、気軽にランチを楽しんでください。
※小さなお子さんの場合は、大人がしっかりと監視した上で行ってくださいね。



ネバネバ納豆とチーズ、あえてかたまりを残した長いもで、歯ごたえを楽しめます。ぽってりとした生地のお好み焼きともんじゃ焼きのいいとこどり。

そばめし

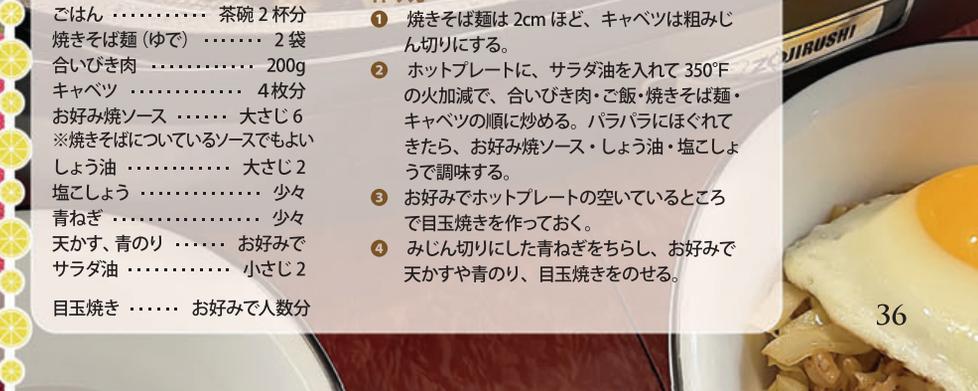
材料 (4人分)

ごはん …… 茶碗 2 杯分
 焼きそば麺 (ゆで) …… 2 袋
 合いびき肉 …… 200g
 キャベツ …… 4 枚分
 お好み焼きソース …… 大さじ 6
※焼きそばについているソースでもよい
 しょう油 …… 大さじ 2
 塩こしょう …… 少々
 青ねぎ …… 少々
 天かす、青のり …… お好みで
 サラダ油 …… 小さじ 2
 目玉焼き …… お好みで人数分

作り方

- 焼きそば麺は 2cm ほど、キャベツは粗みじん切りにする。
- ホットプレートに、サラダ油を入れて 350°F の火加減で、合いびき肉・ご飯・焼きそば麺・キャベツの順に炒める。バラバラにほぐれてきたら、お好み焼きソース・しょう油・塩こしょうで調味する。
- お好みでホットプレートの空いているところで目玉焼きを作っておく。
- みじん切りにした青ねぎをちらし、お好みで天かすや青のり、目玉焼きをのせる。

こってりソース味のそばめしをホットプレートで! 香りが広がって、焼いている間も盛り上がりそうです。プレートの端で目玉焼きを焼いてのせても楽しい!



夏休みのランチを お手軽ホット

簡単キーマカレー

材料 (4人分)

合びき肉 300g
 お好みの野菜 ... 合わせて 300~400g 程度
 ※今回はにんじん1本、玉ねぎ1個、マッシュルーム5個、
 ナス1本を使用しました。

にんにく 1かけ
 しょうが 1かけ
 塩 小さじ1/2
 こしょう 適量
 ごはん(温かいもの) 茶わん4杯分
 オリーブオイル 大さじ1
 卵 4個
 刻みパセリ、かいわれ大根 適量

〈A〉

ニジヤカレーフレーク 大さじ2
 トマトケチャップ、ウスターソース .. 各大さじ4
 しょうゆ、みりん 各大さじ1

作り方

- 野菜はすべて粗みじん切りに、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ホットプレートにオリーブオイル、にんにく、しょうがを入れてから高温で熱して香りがたってきたら野菜をしっかりと炒め、肉を入れてさらに炒める。塩とこしょうを入れて炒め、さらに〈A〉を入れて炒める。
- ②をヘラで中央によせて、4が所くぼみをつくり、くぼみに卵を割り入れる。
- 両端にごはんを広げ入れて、卵がお好みの固さになったらかいわれ大根を散らす。
- ごはんのほうにはパセリを散らして、保温にしてから取り分ける。



意外にもホットプレートだと簡単にできるキーマカレー。
 カレー味はみんな大好き。やっぱり夏はカレーでモリモリ食べよう!



ミニミニピザ

材料 (作りやすい量)

餃子の皮、ピザ用チーズ、バジル、オリーブオイル
 各適量

〈簡単トマトソース〉 適量
 ホールトマト缶 1缶 (400g)
 にんにく(みじん切り) 1かけ (10g)
 オリーブオイル 大さじ2
 塩 小さじ1/2

作り方

- 〈簡単トマトソース〉を作る：フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけ、にんにくを炒める。香ばしい香りがしてきたらホールトマト缶と塩を入れてヘラ等でくずしながら10分程度煮る。
- ホットプレートを 350°F で熱し、オリーブオイルを入れて全体に広げ、餃子の皮を並べる。
- 餃子の皮にトマトソースを大さじ1程度塗り、上にちぎったバジルとチーズをのせ、ホットプレートの蓋をして1分加熱。チーズがとけたら保温にしてオリーブ油を全体にかける。
 ※上にのせる具材は何でも OK。お好みでいろんな食材をのっけて楽しみましょう!

餃子の皮を活用したかわいいミニピザです。ホットプレートは保温もできるので、時間が経っても温かいまま最後まで美味しく食べることができます。ベーコンやツナ、コーンなど、具材はお好みで。冷蔵庫にあるものを色々のっけてみるのも楽しそうです。

長いもと納豆のお好み焼き風

材料 (4人分)

長いも 400g
 (皮を剥きビニール袋に入れ、麺棒でたたいておく)
 納豆 2パック
 (からしとタレがついていたら混ぜ合わせておく)
 ピザ用チーズ 80g
 サラダ油 小さじ2
 ウィンナーソーセージ(5mmの角切り) ... 4本
 キャベツ(せん切り) 3~4枚(300g)
 ツナ缶(油漬け: 缶汁をきる) 小2缶
 卵 2個
 めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
 薄力粉 大さじ4
 お好みソース 大さじ8
 マヨネーズ、青のり、かつお節 各適量

作り方

- ホットプレートを 350°F に熱し、サラダ油をひいてウィンナーを炒める。焼き色がついたらいったん取り出す。
- ボウルに長いも、キャベツ、納豆、ツナ、卵、めんつゆ、薄力粉を入れて混ぜる。
- ホットプレートに②の生地を 3cmほどの厚さになるように広げる、チーズを全面にのせ、フタをして10分ほど焼く。
- 全体に火が通ったら①のウィンナーを散らして、お好みソースやマヨネーズ、青のり、かつお節を振る。



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
三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介！
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。

今回は、冷凍うどんを使った
メニューをご紹介します。
もちもちした食感とコシが人
気の冷凍うどんは電子レンジで
解凍してすぐに使えるため、男
飯時短メニューには欠かせない
食材です。
出汁やソースからためて、温
めても、冷たくしても、炒めて
も美味しく、その調理バリエー
ションは豊富！
つけ合わせのナムルも、もや
しを電子レンジで加熱して、調
味料と和えるだけなので、早く
てうまい！にぴったりの夏の
季節の男飯メニューです。



きゅうりと もやしのナムル

調理時間
10分

■ 材料: 1人分

もやし 50g
きゅうり 1/2本
ハム 30g (2-3枚程度)
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
すりおろしにんにく . . . 小さじ1/2
※チューブでもOK
いりごま 大さじ1

● 作り方

1. もやしは耐熱容器に入れラップをし、加熱する。
2. 粗熱をとり、ペーパーで水気をふき取る。
3. きゅうりは細切りに、ハムは斜め細切りにする。
4. ボウルにもやし、きゅうり、ハム、醤油、ごま油、すりおろしにんにく、いりごまを入れて和えて完成。

男飯ポイント

●ごま油の香りとシャキシャキとしたもやしときゅうりの食感でさっぱりとお召し上がりいただけます。ごま油とごまの風味が後を引くおいしさです。

調理時間
10分

● 作り方

1. うどん1玉は、電子レンジで解凍する。アボカドは縦にグルリと切り目を入れて半分にし、種を除き、スプーンで一口大にすくって取り出す。焼き海苔は小さくちぎる。
2. ボウルにめんつゆとごま油を混ぜてうどんに絡ませる。
3. うどんを器に盛り、温かいうちにキムチとアボカドを中央を空けてのせ、真ん中のくぼみに温泉卵をのせる。焼き海苔を添えて完成。

キムチとアボカドの 釜玉うどん

■ 材料: 1人分

うどん 1玉
温泉卵 1個
アボカド 1/3個
キムチ 30g
焼き海苔 10g (適量)
ニジヤめんつゆ 大さじ2
ごま油 大さじ1



男飯ポイント

●釜玉うどんにひと手間加えることで、ひと味違ったうどんになります。
●お好みでねぎや納豆をトッピングに加えても美味しくいただけます。

HAVE A LEGENDARY
SUMMER



一番搾り

THE BEER OF LEGENDS

●朝に飲む!

毒だしきな粉とトマトのジュース

きな粉の健康効果を知り、どうやってきな粉を毎日摂るようにできるのかを考えて出来上がったレシピです。朝食に酢を大さじ1加えると血糖値の上昇を抑え、血糖値コントロールに効果があり腎臓にも良いそうです。特に高齢者の女性にお勧めしたいジュースです。



〈材料：1人分〉

- ニジャオーガニックきな粉…………… 大さじ1
- 完熟トマト…………… 1個
- バナナ…………… 1本
- セロリ…………… 1本
- エクストラ・バージン・オリーブオイル…………… 大さじ1
- 酵母入りリンゴ酢…………… 小さじ1~大さじ1 (お好みで)
- 水…………… 200ml



〈作り方〉

1. トマト、バナナ、セロリを小さくカットする。
 2. 1.をミキサーかブレンダーに入れる。
 3. きな粉を加える。
 4. オリーブ油と酵母入りリンゴ酢を入れる。
 5. 水200mlを加えて、ブレンダーで混ぜ、ジュースを作る。
- *より効果的な毒出しを期待するならば、オーガニックの野菜を選びましょう!

◀ バナナの代わりにブルーベリーを使ったバージョンです。はちみつで甘さを調整しました。ブルーベリーは血糖値コントロールに一番良い食材で、腎臓にも良いそうです。



Michiko Kamogawa

高齢者の健康に必要なのは、タンパク質です。筋肉を維持するには、タンパク質が不可欠なのですがプロテインを飲むよりは、食事から摂ったほうが良いと考えて色々工夫をしています。朝食には必ず完全栄養食品といわれている卵を食べています。

Gochiso Magazine

募集!

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)

- 食材はニジャ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、お礼としてニジャギフトカード \$50 分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ャマーケットに属します。
※全ての作品が製作を含むニジャ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。



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。



こねずに、混ぜるだけで作る! ふんわり食感ミルクパン

もちもちとした食感のミルクパンは、本当に美味しいですね。良質なジヤ強力粉を使って作ると、小麦の風味が引き立ち、ふんわりとした食感が楽しめます。こね板や製パン用の型も必要ないので、手軽に作れるのが魅力です。作り方のポイントは、発酵・焼成後の冷却・保存方法の3つで。基本をマスターすれば楽ちんパン作りをマスターできます。

発酵：パン生地をゆっくりと発酵させることが大切です。時間をかけて発酵させることで、小麦の味わい豊かなパンができます。

焼成後の冷却：パンを焼いた後は、網の上でしっかりと冷ましましょう。余計な水分が外に逃げて、パンがふんわりとした食感になります。焼いてから約6時間がベストのタイミングです。

保存方法：余ったパンは密閉できる袋に入れて冷蔵庫で3日間保存。すぐに食べない場合は、スライスして一枚ずつラップし、密閉できる袋に入れて冷凍。冷凍で1か月保存可能。



◆ 材料 (パウンドケーキ型1本分) ※アメリカの計量カップ使用

NIJIYA強力粉	3 cup	360g
牛乳	1 cup	240ml
砂糖	½ cup	55g
塩	小さじ1	6g
ドライイースト	小さじ¼	5g
卵	1個	約50g
バター	大さじ3	36g
分量外バター	大さじ3ほど	
(手に塗る、パウンドケーキ型に塗る、焼成前に発酵した生地に塗る)			

◆ 作り方

1. ボウルに粉類をすべて混ぜ合わせてから、卵と牛乳を加えてゴムベラで、手を休めず10分間生地を混ぜる。
2. 生地に粉っぽさがなくなったら、バターを加えてさらに5分間混ぜる。



3. ボウルにラップをして、室温で30分間生地を休ませます。



4. もう一度10分間ゴムベラで混ぜる。



5. 生地が乾燥しないようにしっかりとラップでボウルを包み、さらに30分間生地を休ませる。



6. 生地は2倍の大きさになるまで発酵させる。



7. ほぼ同じ大きさになるように3つに分割して表面を張らせるように丸め、縦じ目をしっかり閉じる。縦じ目が下に来るように、パウンド型に一つ丸めて入れ、次の生地を丸めて1つずつ入れる。

POINT: 手にバターを塗り分割すると生地が手につきません。



8. 生地の乾燥を防ぐために、清潔な濡れ布巾を上から被せて発酵させます。

POINT: 型の上に生地が発酵します。型の高さより10cm以上高いものを型の両サイドに置き、パン生地に直接濡れ布巾が接触しないように工夫します。



9. 発酵した生地が一番高いところが、パウンド型から1cm出たら、オーブンの予熱を開始する。3cm出たら発酵終了の合図。



10. 刷毛で溶かしバターを薄く塗り、160℃(320°F)で25分間焼成する。



11. 焼成後は、型からすぐにパンを取り出し、金網の上で6時間ほど冷ましておく。



©GRACEFUL FOOD (www.gracefulfood.net)
Bread: Milk Bread



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

ジャパンベーキングスクール準師範。NY州The International Culinary Centerにて学び、帰国後はGRACEFUL FOODの代表として、パンとお菓子にクラスを主催する傍ら地方自治体のパン教室の講師を担当。NY・LA・東京「合羽橋の馬嶋屋菓子道具店」でワークショップを開催しています。

のつけ MESHU

手軽に素早く簡単に！



どんぶりものは一品でご飯もおかずも食べられて、満足度も高く、いつでもどこでもだれでも急いでもサッと食べられます。ご飯や麺にのせれば完成という簡単なメニューだからこそ、家庭ごとに特徴や個性があって、面白いですね。忙しい現代に生きる私たちにとって、疲れていて何もしたくない日の食卓にサッと作れるワンボウルメニューはまさに救世主。ひと手間でも簡単、しかも洗い物も少なくすんでいいことづくし。おかずをご飯や麺の上のにせるだけでできるお手軽のつけ MESHU を楽しみましょう！

さっぱり 豚しゃぶサラダ 冷MEN

夏麺の定番！
簡単手作りごまタレでいただく冷麺。

▼ 材料 (1人分)

豚肉 (薄切り) 150g
ミニトマト 4個
水菜 ½束
玉ねぎ ¼個
中華麺 1玉

〈調味料〉

醤油 大さじ3
酢 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2
水 大さじ2
サラダ油 小さじ2
ごま油 小さじ1
生姜汁 小さじ1
いりごま 大さじ2

▼ 作り方

- 中華麺と豚肉はそれぞれ、熱湯で茹で、流水で洗い冷やして水気を切って冷ます。
水菜は4cm程度に切り、玉ねぎはスライサーでスライスする。ミニトマトは、¼のサイズに切る。
- 調味料を混ぜ合わせて、たれを作る。
※いりごまの分量は、お好みで調整。
- 器に中華麺を盛り、水菜とスライスオニオン、茹でた豚肉を上のにせ、¼に切ったミニトマトを盛り付ける。上から混ぜ合わせた調味料をかける。



しめじとひき肉 のつけ DON



しめじの香りと肉のうまみで奥深い味わい。
シンプルな調味料だけで簡単にできる丼メニュー。

▼材料 (1人分)

ひき肉 150g
しめじ 200g
しょうが(みじん切り) ... 1片分
玉ねぎ ¼個
ごま油 大さじ1

〈調味料〉

醤油 大さじ2
片栗粉 小さじ1
みりん 大さじ1

あったかごはん 1人分
マヨネーズ お好みで適量
かつお節 お好みで適量

▼作り方

1. しめじは石づきを取ってほぐす。フライパンにごま油、しょうがを入れ、中火にかけて炒める。香りが出てきたら、ひき肉を加えてほぐしながら炒め合わせる。
2. ひき肉に火が入ったらしめじを加えて全体的に火が通るまで炒め、混ぜ合わせた調味料を加える。
3. とろりとまとまったら火を止め、丼にごはんをよそって、2.を盛り付け、上にスライサーでスライスした玉ねぎをのせる。その上にお好みでマヨネーズとかつお節をかける。

甘辛茄子鶏そぼろ のつけ DON



とろり茄子に甘辛鶏そぼろが絡んで美味しい!

▼材料 (1人分)

茄子 1本 (150g)
エリンギ ½本 (50g)
片栗粉 小さじ1
鶏ひき肉 大さじ1
サラダ油 適量

〈調味料〉

しょうが(チューブOK) .. 小さじ1
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ1

あったかごはん 1人分

▼作り方

1. 茄子はへたを取り、縦4等分にしたら斜めに薄切りにし、エリンギも食べやすい薄さに斜め切りにし、片栗粉をまぶす。
2. サラダ油を入れて熱したフライパンに1.と鶏ひき肉を入れて炒める。
3. 2.に調味料を加え、茄子がしんなりするまで中火で炒める。丼にごはんをよそって、その上にのせる。

オクラ納豆のつけ DON



うどんや豆腐につけてもおいしい
ねばねばオクラ納豆!

▼材料 (1人分)

オクラ 2~3本
納豆 1パック

〈調味料〉

醤油 小さじ1
めんつゆ 小さじ1
味付け海苔 少々

あったかごはん 1人分

▼作り方

1. オクラはさっと茹でて、小口切り(0.5cm程度)に切る。
2. ボウルにオクラ、納豆、醤油、を入れて混ぜる。
3. 丼にごはんをよそって、その上に2.をのせて、めんつゆをかける。上に味付け海苔をちぎってのせる。

味噌もやのつけ MEN



ポリ袋で作る本格汁なし味噌ラー麺!

▼材料 (1人分)

もやし ½袋
コーン(缶) 30g
バター(有塩) 大さじ1

〈調味料〉
しょうが(チューブOK) 小さじ1
にんにく(チューブOK) 小さじ1
中華出汁のもと 小さじ½
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1

中華麺 1玉

▼作り方

1. ポリ袋(耐熱)にもやしを入れ、電子レンジで3分加熱する。
2. 手で触れる程度に冷やし、ポリ袋につまようじで数カ所穴を開けてもやしの水分を絞る。
3. ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、2.のもやし、コーンとバターを加えて混ぜ合わせておく。
4. 熱湯で茹でた中華麺を丼に入れて、上に3.をのせる。

有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

ニジヤファームでは夏の太陽をサンサンと浴びながら、元気な野菜たちが育っています。
夏といえばやっぱりビール。そしておいしい枝豆があれば最高の夏になること間違いなしですね。今回は枝豆に関するお話しをお届けします。
ビールと枝豆の黄金コンビで今年もステキな夏をお過ごしください。

枝豆

枝豆と大豆は同じものであるということをご存じですか？ 鮮やかな緑色が特徴的な枝豆に対して、ベージュ色の大豆。見た目も味も一目瞭然と違います。しかし枝豆と大豆は全く同じ豆なのです。ただ、収穫時期の違いから呼び方が変わっており、枝豆は大豆の成長途中のまだ未熟な時点で収穫されるのに対し、大豆は枝豆をもっと成長させてから収穫されます。こうすることによって、見た目も栄養価も全く違ったものに変化しているのです。

平安時代にはすでに大豆を緑色の軟らかいうちに収穫して茹でて食べる習慣があったといわれており、江戸時代になると枝に付いたまま茹でて売られスナックとしても人気があったのです。「枝付き豆」「枝成り豆」といわれていたことから「枝豆」と命名されました。近年日本食が世界中の食生活に普及して行く中で、英語でもスペイン語でも「EDAMAME」と呼ばれるようになり、まさに枝豆は世界用語となってきたのです。

大豆は昔から日本人の食生活にとって大きな位置を占めています。五穀の中ではお米、麦の次に消費量の多いのが大豆ではないでしょうか。大豆は長い歴史の中で味噌、醤油、豆腐、納豆、ゆば、等々の和食に欠かせない数々の加工食品を育んできました。

原産地は中国の東北部からアムール川流域とされており、野生のツルマメが原種で5000年前から栽培されていたといわれています。18世紀にヨーロッパへ伝わり19世紀にはアメリカに渡ります。現在では大豆の生産量世界一はアメリカですが、消費量世界一は日本です。では日本で消費する大豆はどこから来るかといえばその大部分は輸入に頼っており、日本は大豆の輸入量でも世界一といったところです。

縄文時代には日本に大豆が存在していたという記録が残されており、大豆と密着して大豆の御利益を思う存分利用してきたのは私達日本人なのかも知れません。

日本では300以上の品種が栽培されていますが、とても需要には追いつけないのが現状です。国産品のうち4月、5月に種蒔きする夏物の



ほとんどは、軟らかく若いうちに収穫され「枝豆」として消費されています。枝豆専用の品種も多数栽培されていてその品質を競っています。枝豆の最高級ブランドとしては、兵庫県丹波篠山の「黒枝豆」、新潟県の「くろさき茶豆」、山形県の鶴岡「だだちゃ豆」、群馬の「天狗印枝豆」等が挙げられます。いずれも旬の夏8月にフレッシュ販売されています。

栽培

枝豆の露地栽培は畑作りから始まります。30センチ地下に本肥として堆肥を充分入れて120センチ幅で高さ20センチの畝をたて灌水用のTテープを2本引いて黒色フィルムマルチを掛けます。マルチは保温効果と雑草対策に役立ちます。

マメ科植物の根には根粒菌が付き共生関係を築きます。根粒菌は植物から栄養分である糖をもらい、植物は根粒菌から空気中の窒素を固定したアンモニア肥料をもらいます。この共生関係は教科書にも載っているほど知られていて植物界の常識的法則なのです。根粒菌を故意に

オーガニック栽培の現場から —「枝豆」—

畑に散布することにより作物の無肥料栽培も可能だそうです。

有機りんご栽培に10年もの歳月を費やして初めて成功させた青森県の木村秋則氏の話でも「りんごの根もとに大豆を撒いておく年が続いた。これで十分な肥料が出来るはず。あまり大豆を撒きすぎると肥料過多になってしまう」と言っていたことを思い出します。

根粒菌の働きを知れば知るほど大豆自体の栽培には肥料が無くても上手くいきそうだと思ってしまうのですが、実際はそう簡単にはいかないのです。

栄養価の高い枝豆を生長させるためには想像以上の肥料を消費します。根粒菌の働きはもとより、それ以上の肥料が必要なかもしれません。化学肥料を否定しているオーガニック栽培では本肥としての十分な堆肥が必要となり、大豆は畑の肥料を使い切ってしまう、連作も極度に嫌うため、3余年間以上の輪作も栽培必要条件となるのです。

枝豆の種蒔き時期はその生長に直接影響します。枝豆の収穫期間は非常に短いために、種蒔き時期を調整して長期間に渡り収穫をしたいのですが、なかなか難しいものです。5月中旬に初めの種蒔きをして、10日間隔で4回の種蒔きをします。これが適切種蒔き時期で1ヶ月間は収穫出来るはずですが、この時期を外すと大豆の自然サイクルが崩れてしまうせいか上手く栽培出来ません。

Tテープの両脇4列に30センチおきに穴をあけてタネ豆を一粒ずつ撒いていきます。1週間もすると力強く厚い二枚葉の芽が出て来ます。

マメ科植物は水気の好きな作物が多いので灌水と水捌けが管理のポイントになります。夏の太陽を受けて葉が茂って来るといつの間にか葉の影に小さな花が沢山咲いています。花が小さな実を生長して見る見るうちに大きくなり、豆の部分が丸く張ってきます。8月に背丈は1メートル位に伸びて葉の一部が少しでも黄色くなって来

ればよいよ収穫です。

収穫は一番目の豆下から茎を切り落として葉を一枚一枚落とします。けっこう手間暇のかかる作業ですが、枝に豆が付いている「枝付き豆」の状態でお荷すると豆は生長を止めたままで枯れることもなく程良い鮮度を保ってくれるのです。美味しい枝豆はやはり鮮度が一番です。

栄養価

枝豆の旬といえばやっぱり夏ですね。枝豆は未熟大豆であるために豆と野菜の両方の栄養的特徴を持っている不思議な食べ物です。βカロテン、ビタミンCにいたっては大豆に勝るほど含まれています。タンパク質、脂肪質、炭水化物の含有量は当然大豆に劣っていることはやむを得ないと思いますが、他のビタミンやミネラル類も大豆とほぼ同量含まれています。

枝豆に含まれているタンパク質、ビタミンB1、B2、カルシウム、カリウム、パテトン酸、葉酸、亜鉛は体の代謝を促進して糖質をエネルギーに変え、肥満を防止して疲労回復をはかり、胆機能を助け、夏バテを防止して抗酸化作用を発揮して元気をくれる優れモノです。ビールのつまみ、日本酒のつまみ、前菜にピッタリな理由はこの栄養価にあるのです。

オーガニック栽培の特徴の一つは作物が持っている本来の栄養価を十分に作り出してくれることにあります。オーガニック栽培された旬のフレッシュ枝豆を見逃がしたくないものです。旬を逃してしまったら冷凍のものを味わうことができません。冷凍枝豆は通年販売されています。

調理法

アメリカでのフレッシュな枝豆はやはり旬の8月、オーガニック栽培枝豆はニジヤファームだけで栽培されており、日本産の高級ブランドにも引けを取らない品質です。枝豆は旬の期間、収穫期間が短く、そのため販売期間も短いのでどうぞお見逃しなく。

枝豆の茹で方は色々で紹介されていますが、



ニジヤがおすすめする方法はいたって簡単でなおかつ美味しく茹で上がります。

- 1) 枝豆を枝から外す。
- 2) 鍋に入れひたひたに浸かる程の水を入れる。
- 3) 強火で加熱して、沸騰してから2分後にザルにあげる。
- 4) 枝豆に対して3%位の食塩を振りかけ、ザルを振って自然に冷ます。

加熱時と冷ましている時間にじっくりと調理されるので失敗は少ないはずですが、塩の量も枝豆にまぶすだけですから適当で上手くいきます。小さい豆も、黄色っぽく色の変った豆でも美味しく食べられます。

次はTV番組で紹介された枝豆の茹で方です。

- 1) 枝から外して枝豆250g、塩40g、お湯1ℓを用意する。
- 2) 枝豆の両端をハサミで切り落として、塩10gで揉む。
- 3) お湯に残り30gの塩を入れ、塩もみ枝豆を3分30秒から5分間茹でる。
- 4) ザルにあげて、うちわで手早く冷ます。冷水に通してはいけません。

茹で時間は5分以上になるとアミノ酸が流出してしまうので注意してください。塩4%の茹で汁から豆に1%の塩が入り枝豆が本来持っている麦芽糖の甘さを引きだします。

これら以外にも検索すればいろいろの方法があると思いますが、いずれにしても旬の時期に新鮮なものを入手することが前提となります。

今年もニジヤファームの枝豆の収穫が楽しみです。



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

株式会社グラツェミーレ 「野菜で野菜を食べる」ドレッシング

株式会社グラツェミーレの創業者は、若くして日本料理の修行から料理人歴を重ね2008年にオーナーシェフとして地元高知でイタリアンレストラン「グラツェミーレ」を開業しました。それが、現在の社名グラツェミーレの始まりです。グラツェミーレとは、イタリア語で「本当にありがとう」という意味です。

このレストランでは、新鮮な地元食材を使ったメニューを中心に営業しており、高知市内に何店舗も構えるほどの人気店に成長していきました。しかしそんな折、自身の愛娘がアトピー性皮膚炎とわかり、肌の潤いを保つために安全な野菜をたくさん食べさせたいという思いから、野菜をたっぷり使った「野菜で野菜を食べる」ドレッシングが生まれたのです。

そしてそのドレッシングは家族の食卓からレストランのメニューとなり、瞬間に好評となって、ボトルに詰めての販売を行うまでとなりました。そして現在では、レストランを閉め、お客様のご要望にこたえるべく、ドレッシングを中心とした食品加工メーカーに発展しています。おかげで娘さんもすっかりすべてを克服し、2代目となるべく元気に活躍されているそうです。

創業者の原点はやはり「家族の笑顔と健康は食卓から」。子供が元気で家族の笑いがあふれる幸せを、地域に、日本に、そして世界に届けることを目標に、これからも高知から安心安全、そして元気を発信していけることでしょう。

「野菜で野菜を食べる」ドレッシング シリーズ

野菜含有量40%以上、国産野菜を使い、化学調味料不使用のドレッシングシリーズです。すべての材料を吟味し、味も酸味を抑えるなどドレッシングに含まれる各々の野菜のおいしさをお伝えできるよう工夫しています。

サラダや温野菜にはもちろん、お肉やお魚料理、パスタやうどんに和えるなど幅広くお使いいただけます。お野菜が得意でない方にもぜひお試しくださいドレッシングです。

<https://graziemille.co.jp>

※「高知の生姜でぬくもるぜよ どっさり野菜ドレッシング」がTBS『マツコの知らない世界』で紹介されました。マツコも絶賛!

ぞんがいはまるぞね
ごぼうとごまの
ドレッシング



高知の生姜で
ぬくもるぜよ
どっさり野菜
ドレッシング



高知県産の
ゆずを使用
にんじんとゆずの
ドレッシング



カルビーで夏を盛り上げよう!



Calbee®

ニジヤの店頭でらっきょうが並んでいたので、初めてらっきょう漬けに挑戦しました。合わせ酢には、すし酢を使いました。すし酢は、糖分も塩分も調整されているので、らっきょうが浸るぐらいの量を入れるだけです。何と大胆な事を!!と自分でも思いながら。でもらっきょう漬けを難しく考えない私のやり方です。笑

3日経つと少しらっきょうから水分が出るので、砂糖を少し足しました。今日で3日目ですが、明日はもっと美味しく漬かりそうです。

San Francisco, CA Yasuko さま



Go! ニジヤファームのらっきょうは毎年限られたものとなっていますが、みなさんそれぞれに短い旬を楽しんでいただいているようですね。すし酢に漬けるだけというアイデアも素晴らしいです。ありがとうございました。

ニジヤトランス店に行ったら、とても気になるお弁当を見つけました。その名も「朝ごはんセット」。日本の定番朝ごはんがぎゅっと詰まっていて、早速購入。朝だけでなくいつ食べても充分満足できる楽しいお弁当でした。

Torrance, CA
Saki さま



Go! 新商品を目ざとく見つけていただき、ありがとうございます！特にトランス店にはお試しとしてしばらく並ぶことがあります(残念ながらそのまま消えていく商品もあります)。気になった商品の感想をどんどんいただけるとうれしいです。

ニジヤ便利

ニジヤオーガニックファームでは、一年を通じてそれぞれの季節の旬の野菜をお届けしています。ファームの規模も限られているため、あまりたくさんは量ではありませんが、夏には夏の美味しいものがいつの間にか並んでいる……といった具合です。ですから大々的に宣伝することもありません。

たまたまお店に行くと、見つけていただいたお客様が手に取ってくださる、そんな地味目な野菜たちですが、お褒めの言葉をいただきます。そして、次

に行った時にはもうすでになくなっている……とがです。こんな感じのニジヤオーガニックファームの野菜たちですが、めずらしい日本の野菜を美味しく育てる努力を日々続けています。夏といえば枝豆とゴーヤの季節。今年もまたいつの間にか店頭で並んでいるかもしれませんので、どうぞお見逃しなく! ※取り扱っていない店舗もありますので、ご了承ください。



ニジヤではオンラインストアも展開中!
お近くにニジヤ店舗がなくても、直接ご自宅にお送りいたします。商品は限られますが、ぜひこちらからご覧下さい!

<https://shop.nijiya.com>



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

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか? 夏らしくスタミナ料理の紹介をさせていただきました。ビタミンをたっぷり摂ってこまめに動くことを心がけましょう。またお子さんたちにとっては楽しく長い夏休み。せつかつなので、一緒にランチを作るのも良い経験になるかもしれません。そんな時にはぜひご馳走マガジンのレシピを参考にしてくださいね。

“作ったよ”報告もお待ちしています。引き続き楽しく安全な夏をお過ごしください!

採用させていただいた方には“ご馳走マガジン オリジナル バンダナ”をプレゼント! 使い方で、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
特製バンダナを
差し上げます!



エンケルンバで
**ガンバ
ルンバ!**

**免疫力
アップ!**



エンケルQ10ゼリー



スパークリングエンケル



ビタミン
B2

さっぱり飲みやすいフルーティーなライチ風味のゼリー飲料。吸収の良い水溶性コエンザイムQ10やニンジンエキス、ローヤルゼリーを配合。手軽にエネルギー補給できるので、ハイキングやお出かけのお供にピッタリです。

スパークリングエンケルはCo-Q10やニンジンエキス、ビタミンB6を配合しています。

**Youtube
チャンネルはこちら!**



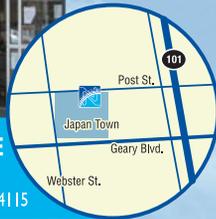
sato
HEALTHCARE INNOVATION

～皆様の健康をサポート～
佐藤製薬株式会社
www.sato-pharmaceutical.com/us/usa



NIJIYA MARKET

味と品質、安全性にこだわったニジャオリジナル商品をはじめ、
安心しておいしく食べていただける食品を豊富に取り揃え、
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



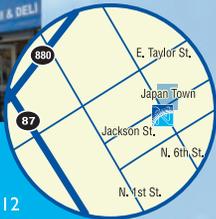
SAN FRANCISCO STORE
(415) 563-1901
1737 Post St., #333, San Francisco, CA 94115



SAN DIEGO STORE
(858) 268-3821
3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111



ROLLING HILLS STORE
(310) 534-3000
2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505



SAN JOSE STORE
(408) 275-6916
240 Jackson St., San Jose, CA 95112



TORRANCE STORE
(310) 366-7200
2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504



WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



SAN MATEO STORE
(650) 212-7398
1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403



LITTLE TOKYO STORE
(213) 680-3280
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



PUENTE HILLS STORE
(626) 913-9991
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748



MOUNTAIN VIEW STORE
(650) 691-1600
143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040



HONOLULU UNIVERSITY STORE
(808) 979-8977
1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826



HONOLULU ALA MOANA STORE
(808) 589-1121
1450 Ala Moana Blvd, #1380, Honolulu, HI 96814

* Please check our website for store hours. www.nijiya.com