

美食

Fall 2025

Gochiso

巻頭特集

穀物でクッキング

おうちで楽しむ 秋のおやつ

復活～肌・心・体の良循環～気血とバリア機能の整え方／秋の海鮮 美味しい紅鮭
居酒屋気分をおうちで楽しもう！ 居酒屋にじや亭／Meet the 和食 in ハワイ
Reikoさんちの米粉レシピー米粉でつくるグリッシーニ／自然と共に生きる
野菜のおかずいろいろ。／にじや食堂／いただきます！日本の味 稲荷寿司

KIRIN ICHIBAN[®]

一番搾り[®]





巻頭
特集

穀物でクッキング

2



ニジャ 秋の新作寿司、弁当 8

秋の海鮮：今年も美味しい紅鮭がやって来る！ 10

野菜のおかずいろいろ。 12

旬を楽しむ季節の漬物教室 14

〔連載〕肌・心・体の良循環～気血とバリア機能の整え方 16

いただきます！日本の味 ―稲荷寿司 18

おうちで楽しむ 秋のおやつ 20

ニジャぶらんど きな粉 ―きな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ～不足しがちなビタミン・ミネラル～ 23

〔連載〕自然と共に生きる ～シンプルの中にこそ理にかなったものがある～ 26

〔連載〕江戸の御前菓子 ―豆飴 28

ハワイ店レポート：Meet the 和食 in ハワイ 30

目覚まし朝ごはん ―365日の野菜スープ 32

にじや食堂 ～ゴーヤチャンプルー定食～ 34

満腹男飯 ～茄子そぼろの味噌炒め丼～ 36

玲子さんの米粉レシピ ―米粉でつくるグリッシーニ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

居酒屋気分をおうちで楽しもう！居酒屋にじや亭 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。―ホクレン 大豆ミート 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
©2025 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

Fumi Ozaki



穀物でクッキング

白米より栄養価が高く、個性的な歯応えと形状を持つ穀物が色々。
収穫の秋にお気に入りを探すクッキングを始めましょう！

穀物とは

穀物とは、主に植物の種を食べる食品の総称です。大きく分けると、米や麦、とうもろこしなどの「禾穀類（かこくゐ／イネ科）」、大豆や小豆などの「菽穀類（しゅこくゐ／豆類）」、そばやキヌアのようにイネ科ではないけれど穀物のように利用される「擬穀類（ぎこくゐ）」があります。

ニジヤで取り扱っている穀物では、大麦、オート麦、古代小麦（カムット）、キビが禾穀類、アマランサスやキヌアが擬穀類にあたります。炭水化物が豊富で、日々の食卓のエネルギー源として世界中で親しまれています。



特徴と下茹での方法

各穀物の特徴とサラダやスープに使える下茹での方法をご紹介します。多めに茹でて、小分けにしてから冷凍保存しておけば手軽に使用しておすすめです。

アマランサス

ヒユ科の植物。種子は古代アステカ人の主食だったとか。イネ科には属さず、グルテンを含みません。白米を炊く時に加えて食べるのもおすすめです。

表皮に栄養を阻害する成分があるため、必ずよく洗ってから調理してください。極小粒なので、網目の細かいザル等を使用してください。

<茹で方> よく洗ったアマランサスと水を鍋に入れて火にかけ沸騰したら弱火で10～15分ほど水分が見えなくなるまで茹でます。

分量例: アマランサス50gに水300 ml、茹であがりは約120g。



キノア

ヒユ科の植物で、牛乳と似た構成のタンパク質の含有率が他の穀物と比べて多く、グルテンを含まず、粘性の高いデンプンを含んでいます。ポリビアやペルーの高原では定番料理に使われています。

表皮に栄養を阻害する成分があるため、必ずよく洗ってから調理してください。極小粒なので、網目の細かいザル等を使用してください。

<茹で方> 水、塩、酒を鍋に入れて火にかけ沸騰したら、よく洗ったキノア入れ、蓋をして弱火で10分ほど茹でてC字形の白い胚芽が出たら、ザルにあげて広げて水分を蒸発させます。

分量例: キノア 50g、水 300ml、塩 小さじ1/2、酒 小さじ1、茹であがりは約130g。



大麦

精白丸麦とも言われ、英語表記でハトムギと混同されがちですが、異なる穀物です。

煮崩れしにくいので、スープの具材として煮込んだり、調理時間が近い玄米と一緒に炊くのもおすすめ。

<茹で方> 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら大麦を加え、火を弱め、時々かき混ぜながら15～20分茹で、ザルで湯切りし流水でぬめりを洗い流します。

分量例: 大麦50gに水500 ml、茹であがりは約120g。



カムット小麦

エジプト発祥のデュラム小麦の原種。大粒で甘みのある香ばしい穀物です。挽いたものはパン作りに使われています。消化しやすく、一般的な小麦より高い栄養価があります。

<茹で方> 鍋にカムット小麦と水を入れ、30分～1時間浸水し、塩を加えて強火にかける。沸騰したら弱火にし、時々かき混ぜながら20～30分お好みの硬さまで茹で、水気を切る。

分量例: カムット小麦 50g、水 450ml、塩 小さじ1/2、茹であがりは約120g。



オート麦 (ロールドオーツ)

オーツ麦(燕麦)の一番外側の皮(もみ殻)を取り除いたものを蒸して平らにプレスし、乾燥させたものです。白米を炊く時にそのまま加えて調理できます。

クッキー生地に混ぜたり、おかゆ状にして朝食にするのが人気ですが、サラダやスープに利用する場合、加熱しないのがおすすめです。

<つくりかた>おかゆの場合: 耐熱ボウルにオート麦と分量の水を入れ、ラップを掛けて1200wのレンジで1分加熱します。

分量例: オート麦 20g、水 150ml、できあがりは約170g。

<つくりかた>サラダの場合: オート麦 大さじ3、水 大さじ1を混ぜ、湿らせる。できあがりは約33g。 **スープの場合:** そのまま使います。



キビ

イネ科の穀物。白米の1～2割をキビに置き換えて一緒に炊飯すると、甘みと少しの苦みが加わったご飯に。豆類と一緒に炊き込むのもおすすめです。

極小粒なので、洗ったり水気を切る際は網目の細かいザル等を使用してください。

<茹で方> 水を鍋に入れて火にかけ沸騰したら、洗ったキビを入れ、弱火で15分ほど茹で、ザルにあげて水気を切る。

分量例: キビ 50g、水 300ml、茹であがりは約130g。



どの穀物でも応用できる、スープのレシピ

穀物と卵のスープ

■ 材料: 2人分

トマト 1個
玉ねぎ 1/8個
きぬさや 6枚
茹でた穀物(写真はキノア)
. 65g (上記の茹で方参照)
水 400ml
ニジヤ中華だし 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
水溶き片栗粉・粉大さじ1+水大さじ1
卵 1個
塩 適宜
こしょう 小さじ1/8

作り方:

1. トマトは1/8のくし切りに、玉ねぎは薄切りに、きぬさやは筋を取り、斜め半分に切っておく。
2. 鍋に茹でた穀物と水、トマト、玉ねぎ、中華だし、しょうゆを入れ、中火で沸騰させる。
3. きぬさやを加え、水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながら再び沸騰させる。
4. 卵を溶いてから回し入れ、塩こしょうで味を調整してできあがり。



どの穀物でも応用できる、サラダのレシピ

穀物入り コロコロサラダ

■ 材料: 3人分

赤ペルベッパ 1個
きゅうり 1本
大根 8cm
茹でた穀物(写真はカムット小麦)
. 120g (上記の茹で方参照)

<ドレッシング>

玉ねぎすりおろし 大さじ1
塩 小さじ1/4
米酢 大さじ2
サラダ油 大さじ2
はちみつ 小さじ1

作り方

1. 野菜を1センチ角に切る。
2. ボウルに<ドレッシング>の材料を全て入れて混ぜ、切った野菜と穀物を加えて和える。



プチプチ食感で食べ応えもあり

アマランサスの たらこ風スパゲッティー

■材料: 2人分

茹でたアマランサス ・120g (p3 の茹で方参照)

ニジヤ和風だし ・ ・ ・ 小さじ1

しょうゆ ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

米酢 ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1

パプリカパウダー ・ 小さじ1/2

梅ペーストチューブ ・ ・ ・ 5cm

サラダ油 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

スパゲッティー ・ ・ ・ ・ 200g

にんにく みじん切り ・ 小さじ1

オリーブオイル ・ ・ 大さじ1

刻みのり ・ ・ ・ ・ ふたつまみ

大葉 ・ ・ ・ ・ ・ 3枚



作り方

1. 茹でたアマランサスが熱いうちに和風だし、しょうゆ、酢、パプリカパウダー、梅ペースト、サラダ油と混ぜ合わせておく。
2. スパゲッティーをパッケージの説明に従って茹でる。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で温め、香りが立ってきたら茹でたスパゲッティーを加え炒める。
4. (1)のアマランサスを加え混ぜ合わせる。
5. 皿に盛り、刻みのり、大葉を千切りにしてトッピングする。



カニの旨みたっぷり

大麦のカニ雑炊



■材料: 1~2人分

玉ねぎ ・ ・ ・ ・ 1/4個

ぶなしめじ ・ 1/2パック

水 ・ ・ ・ ・ ・ 500ml

茹でた大麦 ・ ・ 120g

・ ・ ・ (p3 の茹で方参照)

<調味料>

酒 ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

砂糖 ・ ・ ・ 小さじ1/2

塩 ・ ・ ・ ・ 小さじ1/4

みりん ・ ・ ・ 小さじ1

しょうゆ ・ ・ 大さじ1

カニ缶 ・ ・ 1個 (55g)

卵 ・ ・ ・ ・ ・ 1個

青ねぎ ・ ・ ・ ・ 3本

カニカマ ・ ・ ・ 1本

作り方

1. 玉ねぎを薄切りにして、ぶなしめじの石づきを落とし、小分けにし、青ネギは小口切りにする。
2. 水と調味料を入れ、玉ねぎ、ぶなしめじ、大麦を加えて火にかける。沸騰したら火を弱める。
3. 鍋にカニ缶を加える。
4. 中火で5分程して沸騰したら、卵を溶いて回し入れ、青ネギとほぐしたカニカマを散らして火を止める。蓋をして1分蒸してできあがり。



穀物 で クッキング

ふんわり食感で香ばしい

キビの オープンコロッケ

■材料：8個分

パン粉・・・・・・・・・・ 40g
 サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ2
 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個
 茹でたキビ・・・・・・・・・・ 260g
 (p3の茹で方参照、2倍量)
 長芋すりおろし・・・・・・・・ 大さじ3
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1
 しいたけ・・・・・・・・・・ 2枚
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
 こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
 小麦粉・・・・・・・・・・ 大さじ2
 卵・・・・・・・・・・ 1個

<トッピング> (オプション)

マヨネーズ・・・・・・・・・・ 適宜
 木の芽・・・・・・・・・・ 8枚
 トマトパスタソース・・・・・・ 適宜

作り方

1. パン粉をフライパンできつね色になるまで空炒りし、サラダ油を回しかけ、全体に行き渡るように混ぜておく。
2. 玉ねぎとしいたけはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして1200Wの電子レンジで1分30秒加熱する。

3. (2)のボウルにキビ、長芋、しょうゆ、しいたけ、塩・こしょう、小麦粉を加え、よく混ぜ合わせて8等分し、手水をしながらボール形に成形する。
4. 卵を溶いて(3)を潜らせ、(1)のパン粉をつける。

5. クッキングシートを敷いた天板に並べる。
6. 200℃ (400°F)に予熱したオーブン(上段)で20分ほど焼く。
7. (お好みで)トマトソースを器に広げ、コロッケをのせ、マヨネーズを少量絞り、木の芽を飾る。



歯応えを楽しむ

カムット小麦と 豆腐の煮込み



作り方

1. 長ねぎは斜め切りにする。もめん豆腐は厚さを半分にとって一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、長ねぎを入れて中火で焼き目をつけ、一度取り出しておく。
3. <調味料>とカムット小麦をフライパンに入れ、混ぜる。
4. もめん豆腐を加えてふたをし、5分ほど煮る。ねぎを加えてさらに3分ほど煮る。
5. 具を寄せ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、全体を混ぜ合わせる。

■材料：2人分

もめん豆腐・・・・・・・・・・ 1丁(396g)
 茹でたカムット小麦・・・・・・ 120g
 (p3の茹で方参照)
 長ねぎ・・・・・・・・・・ 1本
 サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

<調味料>

酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
 水・・・・・・・・・・ 100ml
 みりん・・・・・・・・・・ 大さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
 ニジヤ和風だし・・・・・・・・ 小さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ2
 おろししょうが・・・・・・ 小さじ1/2
 水溶き片栗粉・粉 大さじ1+水 同量

しっとりキノアと爽やか風味のドレッシング

キノアと大葉の和風サラダ

■材料：2人分

えび・・・ 中6尾

<ドレッシング>

しょうゆ・・・ 小さじ1

米酢・・・ 小さじ2

サラダ油・・・ 大さじ1

こしょう・・・ 小さじ1/8

大葉・・・ 5枚

茹でたキノア・・・ 130g

(p3の茹で方参照)

ミニトマト・・・ 5個

レタス・・・ 3枚

ゆで卵・・・ 2個



穀物
で
クッキング

作り方

1. えびは塩茹で(分量外)し、殻を剥き、半分に切っておく。

2. ボウルに<ドレッシング>の材料を入れて混ぜる。大葉をみじん切りにして加えて混ぜる。

3. ミニトマトは4等分に切り分けボウルに入れ、えびとキノアも加え、全体を和える。

4. レタスはひと口大にちぎり、盛り皿に広げ、和えた(3)をその上に盛る。くし切りしたゆで卵を添える。



ほっこりおいしい

オート麦の甘栗入り蒸しパン

■材料：2人分(5"×3"、深さ2インチ以上の容器)

オート麦・・・ 60g

豆乳・・・ 120ml

甘栗・・・ 3個

砂糖・・・ 大さじ1

卵・・・ 1個

はちみつ・・・ 大さじ1

ベーキングパウダー・・・ 小さじ1/2



作り方

1. 耐熱容器にオート麦と豆乳を入れて混ぜ10分おいてふやかす。甘栗は細かく刻んでおく。

2. 耐熱容器を1200Wの電子レンジで20秒間加熱し、取り出して砂糖を加え、スプーンで潰すように混ぜる。

3. 卵を割り入れてさらに混ぜ、はちみつ、ベーキングパウダーを加え、再び混ぜる。表面を平らにならし、甘栗を散らす。

4. ふんわりラップをして電子レンジで全体が均一に膨らむまで1分15秒程加熱し、粗熱が取れたらスプーンなどで縁を剥がし、容器から外して切り分け、皿に盛る。



アマランサス



大麦



オート麦



キノア



カムット小麦



キビ



ニジヤ穀物シリーズ



◆ オーガニック 小豆

鮮やかな赤色で、あんこや赤飯に欠かせない存在。すっきりとした甘みで和菓子にぴったり。食物繊維も豊富で、腸内環境を整えてくれます。



◆ オーガニック 大豆

「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が豊富。豆腐、味噌、納豆、醤油など、日本の食文化を支える万能豆です。イソフラボンによる健康効果もよく知られています。



◆ オーガニック 金時豆

赤褐色が美しく、ほくほくした食感が特徴。和風の甘煮にも、洋風のチリコンカンにもぴったり。食物繊維とカリウムが豊富で血圧やコレステロール対策に。



◆ オーガニック うずら豆

ベージュにまだら模様が特徴。煮崩れしにくく、スープや煮込み料理に最適です。鉄分やビタミンB群を含み、女性にうれしい栄養も。



◆ オーガニック レンズ豆

小さく平たい形で、水に浸けずにすぐ調理できる便利さが魅力。スープやカレー、サラダにも合い、鉄分・葉酸が豊富なのでヘルシー志向の方におすすめ。



NIJIYA MARKET

ニジヤオンラインストアでも販売中！

Shop.nijiya.com



ニジャ秋のお弁当、お寿司

食欲の秋にふさわしい美味しいものが盛りたくさん！この機会にぜひご賞味ください。

サーモン西京焼き
しめじご飯弁当



▼ サーモン西京焼きしめじご飯弁当 ▼ ぎんだら西京焼きしめじご飯弁当

秋の代表魚サーモンと冬に向けて脂ののって美味しくなるアラスカ産ぎんだら。それぞれにニジャオリジナルの西京みその特製調味液を加え、ひと切れひと切れ丁寧に西京味噌だれをまんべんなくつけていきます。それを冷蔵庫で丸2日間ほど漬けた後に焼き上げました。

副菜には、チキンミートボール、秋の味覚ともいえる日本産紅天使の焼き芋、そして鹿児島産割干し大根を揃えました。割り干し大根は鹿児島から取り寄せてニジャで漬け込みました。それぞれ単品でもお買い求めいただけます。れんこんとにんじん、油揚げの入った炊き込みご飯に、しめじと栗がトッピングされ、ますます食欲をそそります。

秋満載のお弁当を自信をもっておすすめいたします。

ぎんだら西京焼き
しめじご飯弁当



秋の野菜煮物盛り合わせ



▼ 秋の野菜煮物盛り合わせ

毎年ご好評いただいている秋の野菜煮物盛り合わせです。定番の椎茸・こんにゃく・にんじん・ごぼう・竹の子・れんこんに秋の味覚の栗としめじを加えました。彩り鮮やかな野菜を秋の味覚と一緒に楽しみ下さい。

松茸ご飯（紅鮭添え）



▼ 松茸ご飯（紅鮭添え）

秋の味覚の代表食材である松茸のお弁当。主菜には紅鮭、副菜としては手作り野菜の煮物を添えています。松茸ご飯には、松茸を刻んだものとにんじん、油揚げの入った炊き込みご飯となっており、トッピングは松茸をさらに使用。とても豪華なお弁当です。ニジャならではの豪華手作り松茸ごはんをどうぞお見逃しなく！

秋のダイヤモンドちらし寿司



▼ 秋のダイヤモンドちらし寿司

ニジャ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・いくらそして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。今年は秋バージョンとして、しめじをトッピング。いろいろな海の幸と一緒に楽しめるチラシ寿司になっています。

秋といえば牡蠣！ 秋の牡蠣三昧！！ この秋ニジャのイチ押しは播磨灘産一年牡蠣

岡山県 日生産の牡蠣は通称「1年牡蠣」と呼ばれ、筏に吊るして1年以内に育ちます。通常は2～3年の生育期間が必要といわれますが、播磨灘は牡蠣の餌となる植物性プランクトンが豊富に育つ海だからこそ、1年以内に出荷サイズにまで育つのです。

熱を加えても身が縮みにくく、磯臭さがなく、ぷりっとした食感とクリーミーな味わいで旨みを兼ね備えた牡蠣は、お子さまや女性にも食べやすい美味しさ。今まで牡蠣が苦手な方もぜひお試しください逸品です。



▲ カキフライ弁当



▲ カキしぐれ煮弁当



▼ カキしぐれ煮五目寿司

▼ カキフライ弁当

播磨灘産 1年牡蠣を使ったカキフライを贅沢にドンと4つも入ったお弁当になります。騙されたと思ってぜひ一度お試しください。どなたにも美味しいと感じていただけるカキフライ弁当です。毎年秋だけの限定販売になりますのでどうぞお見逃しなく！

▼ カキしぐれ煮弁当 (しめじご飯)

同じく播磨灘産 1年牡蠣を使用して、生姜をたっぷり使った自家製タレでふっくらと煮付けました。しめじご飯の上に4つの牡蠣と栗甘露煮をトッピング。そして副菜に野菜の煮物を。大満足間違いなしです。

▼ カキしぐれ煮五目寿司

ニジャ特製五目寿司飯に播磨灘産 1年牡蠣のしぐれ煮を3つ、そしていくらかと絹さやを華やかに散りばめました。自家製のタレを使ってふっくらと仕上げた牡蠣をご堪能いただけます。

今年も美味しい 紅鮭がやって来る!



秋のごちそう 紅鮭の魅力

秋といえば「食欲の秋」。木々が色つき始めるこの季節、食卓に映える旬の味覚を取り入れたいくなります。その中でも、ひときわ存在感を放つのが紅鮭（Sockeye salmon）です。深みのある紅色の身は、食卓を華やかに彩り、脂のりと旨みを兼ね備えた秋のごちそうとして、多くの人に親しまれてきました。

紅鮭は北太平洋を回遊するサーモンの一種で、日本の市場では塩鮭や切り身として古くから馴染みのある魚です。一般的な鮭に比べて身色が鮮やかで、熱を加えてもその赤みが損なわれにくいいため、お弁当やおにぎりにも重宝されてきました。味わいは引き締まった身質と濃厚な旨みが特徴で、ほどよい脂が口の中に広がりながらも、後味はさっぱりとしているのが魅力です。

栄養豊富な旬の魚

栄養面でも紅鮭は優秀です。

まず抗酸化作用のあるアスタキサンチンを豊富に含み、その鮮やかな紅色の源となっています。そして他の魚に比べ、消化と吸収のよいたんぱく質が多く含まれています。糖質の代謝を助け、エネルギーをつくり出し、疲労回復に役立つビタミンB₁や細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB₂、また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンやビタミンB₆、動脈硬化を予防しストレスをやりわらげる働きのあるパントテン酸そして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりを、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸やビタミンB₁₂を含みます。

さらに、抗酸化ビタミンであるビタミンCやビタミンEを含みますので活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなどを含みます。カリウムも多く含まれますので疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

そして青魚などの脂肪に含まれる脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイ

コサペンタエン酸）を含みますので、血液をサラサラにし高血圧の予防や脳内の血管を健康に保つのに役立ちます。まさに美味しさと健康を兼ね備えた、旬の恵みといえるでしょう。

このように栄養価たっぷりの紅鮭は、お子様からご年配の方までどなたにもおすすめいたします。

和にも洋にも 広がる美味しさ

紅鮭は和洋を問わず幅広い料理に活躍します。まずおすすめしたいのは、紅鮭の塩焼き。こんがり焼き上げれば、脂がじゅわっとにじみ、身の旨みが際立ちます。大根おろしやすだちを添えれば、秋の味覚として格別の一品に。ご飯との相性も抜群で、思わず箸がすすみます。

次に試したいのが紅鮭と野菜の炊き込みご飯。旬の野菜と一緒に炊き込めば、紅鮭の旨みでご飯全体に行き渡り、見た目にも美しい一品に仕上がります。行楽のお弁当にもぴったりです。

また、日本の食文化に欠かせない保存食としての紅鮭も魅力的です。塩鮭や干し鮭として長く親しまれ、日々の食卓に欠かせない存在でした。現代では、焼きほぐして鮭フレークにしたリ、ちらし寿司や押し寿司に使ったりと、便利で華やかな食材として重宝されています。

さらに、紅鮭はその色合いと味わいから、特別な日のごち



うにもぴったり。お正月の祝い肴やお節料理に使われることも多く、縁起の良い赤色は食卓を華やかに演出してくれます。

秋は紅鮭がとりわけ美味しく感じられる季節。焼いても、炊き込んでも、煮ても、和食にも洋食にも自在に変化する万能さは、まさに「秋のごちそう」にふさわしい存在です。

今年の秋は、紅鮭を主役にした食卓で、旬の恵みを心ゆくまで堪能しましょう。



サーモンムニエル・トマトとしめじのバターソース

材料 (2人分)

塩麴サーモン… 2切れ	トマト …… 1個	バター …… 10g
小麦粉 …… 大さじ1	にんにく …… 1片	醤油 …… 小さじ2
しめじ …… 70g	オリーブオイル… 小さじ2	塩、こしょう …… 少々
	チャイブス (又はねぎ) …… 適量	

作り方

- 1 しめじは小分けにし、長いものは半分に切る。トマトは1cm角に、にんにくは薄切りにする。
- 2 ビニール袋に小麦粉を入れ、水気を拭き取ったサーモンを入れてから口を縛って軽く振る。(小麦粉がまんべんなく薄く付く)
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、にんにくがカリッとしてきたら火を止めてにんにくだけ取り出す。サーモンを入れ、弱火でじっくり焼く (できればフライパンの側面を利用して皮面を先に焼く)。フライパンが熱くなってきたらバターを入れて中火にし、溶けたバターをスプーンでサーモンの上に掛けながら焼く。片面が焼けたら裏返し、同じようにバターを掛けながら焼く。
- 4 両面焼けたらサーモンを皿に取り出し、同じフライパンでしめじ、トマトの順に加えて炒める。塩、こしょう、醤油で味付けをし、ソースにとろみがついたらサーモンの上からかける。にんにくスライス、チャイブスをトッピングする。

サーモンと塩麴は相性抜群！ サーモンを塩麴に漬けて冷蔵庫に保存すれば、生魚でも3～4日は塩麴サーモンを様々なメニューに使えます。今回は「塩麴サーモン」を使ったレシピをご紹介します。

《塩麴サーモンの作り方》

サーモン1切れに対し、ニジヤ塩麴を小さじ2杯分塗って、ラップでぴっちり包んで冷蔵庫で保存する。

* 漬けたサーモンは半日～3、4日間で使用してください。



サーモンとポテトのサラダ

材料 (4人分)

塩麴サーモン …… 1切れ	赤玉ねぎ …… ¼個	〔調味料〕
オリーブオイル… 小さじ2	ケッパー …… 大さじ1	オリーブオイル… 大さじ1
じゃがいも …… 3個	パセリ …… 適量	酢 …… 大さじ1
		レモン汁 …… 大さじ1
		塩 …… 小さじ½弱
		こしょう …… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水から茹でる。
- 2 その間にフライパンにオリーブオイル小さじ2を引き、弱めの中火で水気を拭き取ったサーモンを両面焼いて皿に取り出しておく。赤玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 じゃがいもが煮崩れない程度に柔らかくなったら湯を捨て、鍋を揺すりながら強火にかけて水分を飛ばす。
- 4 ボウルにじゃがいも、赤玉ねぎ、ケッパー、2cm角程度に切ったサーモン (身が崩れてもOK)、〔調味料〕を入れてよく和える。トッピングにパセリを散らす。



サーモンと野菜の炊き込みご飯

材料 (4合分)

塩麴サーモン… 1切れ	油揚げ …… 1枚	〔調味料〕
ごぼう …… 20cm分	生姜 …… 1片	薄口醤油 …… 大さじ2
にんじん …… ½本	米 …… 4合	みりん …… 大さじ2
大根 …… 輪切り4cm分	水… 4合分弱 (3.7合程度)	酒 …… 大さじ2
椎茸 …… 大1枚	だし昆布 …… 10cm	塩麴 …… 大さじ½

作り方

- 1 米を洗ってたっぷりの水に20分以上浸けておく。
- 2 ごぼうは笹掻きにして水にさらし、ザルにあげて水気を切る。サーモン以外のその他の材料は全て細切りにし、ボウルに入れてまんべんなく混ぜ合わせておく。
- 3 米をザルにあげてよく水気を切り、炊飯器に入れる。水を目盛りの4合より少し下 (3.7合分程度) まで入れ、〔調味料〕を全て入れてかき混ぜる。
- 4 その上に全ての材料を入れて軽く押さえ (米と混ぜない)、その上にだし昆布、サーモンをのせて普通に炊く。
- 5 炊き上がった後、だし昆布を外して (魚の骨がある場合は取り除く) 全体をよく混ぜる。



サーモンの塩麴マリネ

材料 (2～3人分)

刺身用サーモン …… 1冊	〔ソース (作りやすい量)〕
塩麴 …… 小さじ2	フレンチマスタード …… 大さじ½
	オリーブオイル …… 大さじ½
ディル、ケッパー、こしょう …… 適量	ライム又はレモン汁 …… 大さじ1
	メーブルシロップ …… 小さじ2

作り方

* 刺身用サーモン冊の全体に塩麴を塗ってラップで包み、冷蔵庫で半日～一晩置く。

- 1 サーモンの表面をキッチンペーパーで拭き取り、スライスする。
- 2 〔ソース〕の材料をよく混ぜ合わせ、サーモンにかける。ディル、ケッパー、こしょうをトッピングして。

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”秋バージョンをご紹介します。

秋といえば、実りの秋、食欲の秋といわれるように、美味しいものがたくさん出回る楽しい季節でもありますね。しかしながら、秋バテという現象もあるようで、夏の疲労を持ちこしたり、気候の変化に身体が付いて行けなくなる場合に起こりやすいようです。そんなときにこそ、秋の味覚といえる根菜やきのこなど、繊維質に富んだ重量感のある野菜を積極的に摂るようにしましょう。これらはミネラルやビタミン、食物繊維など栄養素の種類も豊富で、夏に消費した栄養をしっかりと補うことが可能です。身体と心をいたわりながら、夏の疲労を回復し冬に向けての身体を作ることができるのです。

● 5種のきのこのポタージュ

好きなきのこをたっぷり使って。お子さまにもおすすめ

■材料（4～5人分）

オイスターマッシュルーム	70g
しめじ	70g
舞茸	70g
エリンギ	50g
椎茸	40g
（*きのこはどんな種類でも。全部で300g程度）	
じゃがいも	1個（200g）
玉ねぎ	½個（70g）
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1+大さじ½
水	700ml
牛乳	100ml
ニジヤ 中華だし	小さじ2
塩、こしょう	少々



■作り方

- きのこ類は、食べやすい大きさに切ったり裂いたりしておく。じゃがいも、玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れて中火にかけ、きのこ類を入れて炒める。塩、こしょうで軽く味付けして火を止め、別皿に取り出しておく。
- 同じ鍋にオリーブオイル大さじ½とにんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら中火にして玉ねぎを加え、しんなりとするまでよく炒める。じゃがいもを入れてさらに炒める。
- じゃがいもに火が通ったら、炒めたきのこの半量を鍋に戻し、水、中華だしを入れて蓋をする。沸騰したら弱火にして15分煮る。
- 野菜が柔らかくなったら一旦火を止めて、ハンドミキサーをかけてペースト状にする。残りの炒めたきのこ、牛乳を加えて中火にかけ、沸騰させないように火加減しながら、塩、こしょうで味をととのえる。お好みでパセリのみじん切りなどをトッピングして。





● 野菜の梅干し漬け

赤しそを使わない“しば漬け風”漬物です

■ 材料 (作りやすい量)

(下漬け)
茄子 …… 3 本
きゅうり …… 2 本
みょうが …… 3 本
生姜 …… 30g
塩 …… 少々

(調味料)

大葉 …… 10 枚
梅干し …… 4 個
酢 …… 大さじ 2
みりん …… 大さじ 1

■ 作り方

1. 茄子ときゅうりは縦半分 (太い部分は $\frac{1}{4}$) に切ってから斜めに薄切りし、茄子は水につけておく。みょうがと生姜は千切りにする。茄子の水気をキッチンペーパーで拭いてから全てをボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜてから重石をし (なければビニール袋に入れてできるだけ空気を抜いて縛り)、冷蔵庫で一晩置く。
2. 野菜から出た水気を搾ってボウルに入れ、千切りにした大葉、種を取って細かく切った梅干し、酢、みりんを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。冷蔵庫保存で1週間を目安に。
*梅干しの味によって酸味や塩味が異なるので、出来上がった味を見て調節してください。



● かぼちゃとクリームチーズのサラダ

ナッツやドライフルーツをトッピングしても

■ 材料 (2 人分)

かぼちゃ …… 220g
クリームチーズ …… 60g
パセリ …… 適量
(調味料)
マヨネーズ …… 20g
はちみつ …… 小さじ 2
(またはメープルシロップ)

■ 作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り、皮の硬い部分があれば取り取ってから 3cm 角程度に切る。一度水にくぐらせてから耐熱皿に入れて、軽くラップをかけて電子レンジで 3 分加熱する (取り出して固ければもう 1 分加熱)。
2. ボウルにかぼちゃを移して冷ます。パセリの葉をみじん切りにする。
3. かぼちゃの粗熱が取れたら、クリームチーズを適当な大きさに切って加え、パセリの葉、(調味料) を加えて混ぜ合わせる。



● ほうれん草と大葉のタコパスタ

意外な野菜の組み合わせがバジルのようなペーストに!

■ 材料 (2 人分)

パスタ …… 200g
ゆでタコ …… 大さじ 2
(パスタソース)
(作りやすい量)
ほうれん草 …… 100g
大葉 …… 12 枚
にんにく …… 6 片
ナッツ類 …… 60g
塩 …… 小さじ 1
オリーブオイル …… 140ml

■ 作り方

1. (パスタソース) を作る。ほうれん草、大葉、にんにくは、ざくくり切ってブレンダーに入れる。* ナッツ類 (松の実、カシューナッツ、クルミ、ピスタチオなど。できれば無塩のもの) はフライパンに入れ、焦がさないように弱火で軽く炒ってから加えると香りが良い。他全ての材料を入れて細かくするまで攪拌する。
2. 鍋に塩 (例: 水 2L に対して塩 20g) を加えた湯を沸かしパスタを茹でる。
3. パスタが茹で上がったらフライパンに移し、茹で汁大さじ 6 杯程度、食べやすい大きさに切ったタコ、(パスタソース) 大さじ 4~5 杯を加え、強火にかけて素早く混ぜ合わせる。混ぜれば火を切る。
* パスタソースは 10 人分ほどできるので、残ったら清潔な容器に入れて保存。冷蔵保存 1 週間、冷凍保存 1 ヶ月を目安に。



● 茄子餃子

餃子の皮を使わず、茄子で挟んで簡単ヘルシー!

■ 材料 (4~5 人分)

茄子 …… 4 本
豚ひき肉 …… 200g
ニラ …… 30g
ねぎ …… 1 本
にんにく …… 1 片
生姜 …… 1 片
片栗粉 …… 大さじ 1
醤油麹 …… 小さじ 2
オイスターソース …… 小さじ 1
こしょう …… 少々
ごま油 …… 小さじ 2+大さじ 1

■ 作り方

1. 茄子は縦 5mm 幅にスライスして、塩少々 (分量外) を入れた水に浸ける。ニラとねぎは 5mm 幅に切り、にんにくと生姜はすりおろす。
2. ボウルに、ごま油小さじ 2 と、他全ての材料を入れてよく混ぜ合わせ、キッチンペーパーで水気を拭いた茄子半量に適量を塗る様にのせる。上からもう 1 枚茄子をのせて挟み、中央で半分に切る。
3. フライパンにごま油大さじ 1 を熱して中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で 2~3 分、蒸し焼きにする。
4. お好みでネギをトッピングし、酢、ポン酢など、お好きなタレをいただく。

旬を楽しむ季節の漬物教室

日本には春夏秋冬、四季があります。季節の移ろいに合わせて、日本の大地には旬の野菜が育ち、それぞれの季節だけで味わえる、旬の素材たちは、私たちの食卓を楽しませてくれます。

そして、これらの旬の素材を使ったお漬物を楽しむのも日本の食文化ならではの楽しみ。普段使っている調味料で、簡単に美味しく、自家製のお漬物を作ることができます。調味料が一つ変わると、いつもの食卓にも一味加わって、そして何より市販で買えない自分だけの味を楽しむことができます。

手作りするには手間と時間がかかりますが、手作りすると、調味料の量も自分で加減することができます。塩分も控えられ、体に優しい味加減で安心、安全に食べられます。そして何より、お漬物は時間と手間をかければかけるほど、深い味わいを楽しめます。即席漬けからぬか漬けまで、少ない素材で、簡単に作れる自家製漬物を作ってみませんか？旬の素材を使って、いつもの調味料で気軽に作れる、旬を楽しむ漬物教室です。



塩麹漬けの世界

今回の季節の漬物教室は、番外編として、「塩麹漬け」をご紹介します。

■塩麹って何？

和食の調味料としてすっかり定着した塩麹。塩麹とは、麹、塩、水を混ぜて、ゆっくりと発酵させた調味料です。近年に登場したものではありません。東北地方で作られていた麹漬物がルーツと言われていいます。食塩よりもまろやかで、何より旨味をたっぷり含んでいるので、とりりと滑らかな舌触りがあります。様々な食材を塩麹に漬ければ、塩によって食材の水分が排出されて、保存性が高まるだけではなく、麹菌の酵素の働きで、食材が柔らかくなり、体内で消化されやすい状態になります。

■塩麹の作り方と保存方法

塩麹は家庭で簡単に仕込める万能調味料です。ご家庭でもシンプ

ルな材料と道具を使って簡単に作ることができます。乾燥麹でも生麹でも作り方は変わりませんが、今回は手に入りやすい乾燥麹を使った作り方をご紹介します。

〈材料〉

乾燥麹 200g / 塩 60g / 水 250ml

※分量は、作りやすい分量です。

〈作り方〉

大きめのボウルに麹を入れ、手で握って粒状になるまでよくほぐす。



■ ミックス野菜の塩麹漬

好きな野菜で簡単にできる基本的なレシピ

《材料》

きゅうり 1本
にんじん ½本
きゃべつ ¼個
生姜 1片
塩麹 大さじ2

《作り方》

1. きゅうりとにんじんはピーラーで皮を剥き、斜め薄切り、きゃべつは2〜3cmに、生姜は千切りにする。
2. ボウルに、1.と塩麹を入れて、よく混ぜる。
3. ジッパー付き保存袋に入れて、手で押して空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で30分以上漬ける。

《季節の味わいポイント》

塩麹の分量は、野菜の重量の約1割と覚えておきましょう。長く漬け込むと、乳酸菌の働きで発酵が進み、さらに酸味が増しますので、お好みで調整してください。



※素材や調味料の分量は作りやすい分量（1〜2名程度）です。お好みで調整してお作りください。

塩を加え、ほぐした麴と馴染むように、ムラなくよく混ぜる。



次に水250mlを加え、ヘラやスプーンを使って全体がしっとりするまでさらに混ぜ合わせる。



全体がよく混ざったら、保存容器に入れ、ふたは軽く閉め、常温で発酵させる。



1日1回かき混ぜながら、夏は約1週間、冬は10日〜2週間程で完成。

※米の粒が柔らかくなり、甘い香りが立てば使い頃です。

完成した塩麴は、冷蔵庫で保存し、2〜3か月を目安に使い切りましょう。塩麴が完成した後も発酵は進みます。保存する際は、麴と水が分離するので、全体が馴染むようによく混ぜることで、さらにとろりとした状態になります。長期保存する場合は、冷凍することもできます。

■ 塩麴の漬物レシピでヘルシーな食生活

野菜や、水気を切った豆腐など

は、適当な大きさに切ってビニール袋に入れ、小さじ2杯程度の塩麴を入れてまぶします。冷蔵庫で2〜3時間以上置くだけでおいしく召し上がれますが、一晩置くと麴の風味が高まり、より深い味わいになります。

また、麴を料理に使うことで、食材の旨味が増すため、市販の調味料をたくさん加えなくても、味わい豊かになり、塩分や糖分量を摂りすぎる心配がなくなります。さらに麴に含まれる酵素によって生成された糖やアミノ酸は、人間の体のエネルギー源になります。

麴を使った料理や塩麴の漬物が日常食になればこうした栄養素を効率的に摂取でき、健康維持や体力増進に繋がり、ヘルシーな食生活を送ることができるでしょう。

「ニジャ手作りやさしい塩麴」を、季節の野菜とともに、おいしいお漬物作りにお役立てください！



■ 切り干し大根と塩昆布の塩麴漬け

切り干し大根のシャキシャキ感と塩昆布の旨みで箸が進む一品

《材料》

切り干し大根 25g
塩昆布 ふたつまみ程度
いりごま 小さじ1
塩麴 小さじ1
酢 小さじ2

《作り方》

1. 切り干し大根は、水でさっと洗い、たっぷりの水に10分ほど浸して水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. 塩麴と酢をよく混ぜ合わせ、切り干し大根と塩昆布といりごまをボウルに入れて混ぜ合わせる。
3. ジップパー付き保存袋に入れ、手で押して空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で30分以上漬ける。

《季節の味わいポイント》

いりごまの代わりに鰹節、桜えび、ちりめんじゃこ、ひじきなどを加えてもさらに、風味豊かな味わいに仕上がります。晩酌のメニューにもぴったりの即席お漬物です。



■ きのこと三種の塩麴漬

秋の味覚、きのこをふんだんに使った塩麴のお漬物

《材料》

えのきたけ 100g
しめじ 100g
しいたけ 6個
塩麴 大さじ3

《作り方》

1. えのきは、石づきを切り落として、食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。しいたけは軸を切り落として、薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、きのこを入れて一分程度茹でて、ざるにあげて水気を切り、ボウルに入れて熱いうちに塩麴を混ぜる。
3. ジップパー付き保存袋に入れ、手で押して空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で30分以上漬ける。

《季節の味わいポイント》

きのこは、他にも舞茸、エリンギ、マッシュルームなどお好みのものを3種類程ピックアップして組み合わせればOK! そのままお漬物として食べてもいいですが、そうめん、うどんの具や、冷奴の上に乗せたり、おかずの素として活用してもおいしくいただけます。

復活

肌・心・体の

良循環

秋ですから、 気血とバリア機能の整え方

厳しかった夏がようやく過ぎ去り、静かに深まる秋へ歩み始めています。アメリカでは新学期の季節を迎えますが、他にも食欲の秋、スポーツの秋、ダイエットの秋など、様々な形で心も体のリセットを促してくれる時期ではないでしょうか。クローゼットの洋服整理だけではなく、基礎化粧品やメイク品の衣替えも、3年以上経過しているものについては入れ替える大切なタイミングではあります。汗ばむ季節にさっぱりとした美容法を好んでいた方も、次第に空気の冷たさを感じられるようになるにつれて、美容液や保湿クリームもしっとりとした商品を選ぶ方が、肌の抵抗力、つまりバリア機能



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オレンジカウンティにある完全予約制サロン、"O" de Kirei 代表。
神奈川県横浜市生まれ、2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に居住。California State University Fullerton修辭学部を卒業後、日系大手美容関連企業で美容教育、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、美容関連業務を幅広く携わる。料理人として活躍した父親の影響を受け、美味しい食事と美肌作りの関わりを日々研究中。

- <http://FumiOzaki.com>
- Instagram: @odekirei



能をグリーンと高めてくれる頼もしい味方。

ではバリア機能が高まらないとどうなるのか。今回は「心と肌をほぐす、秋の整え美容」について考えていきたいと思います。

秋の肌は 巡らせて、守る

皮膚の最初の防御壁として知られているバリア機能ですが、肌の健康を保つには保水能力を高めて封じるとともに、外気からの刺激物や汚染物質、ニキビや吹き出物を引き起こすばい菌を排除する必要があります。この働きが整って

いれば化粧品の浸透も良くなり、肌トラブルの予防にも繋がります。しかしバリア機能の働きに乱れが生じると、肌は敏感になりやすくなり、乾燥や吹き出物などの肌トラブルが出やすくなり、回復にも時間がかかります。

最近では、ターンオーバーを促すフェイスクラブや、皮膚科などで様々な処方箋を使用したり、SNSで話題の動画を見ては、あらゆる店頭でスキンケアを買いあさり、ご自身で肌を改善しようとする方も多く見受けられます。自己流で過剰なケアに偏り過ぎてしまうと、逆にバリア機能をさらに弱める結果にもなりかねません。

バリア機能が乱れる原因は様々ですが、主には肌の洗すぎ、季節的な気温や湿度の変化、医薬品の副作用、過度な紫外線によるダメージ、水分・保湿ケア不足、塗

り薬による乾燥があげられます。

長きに渡ってお客様と向き合ってきた中で、私が常におすすめているのが、「月1〜2回のフェイシャル」と「ご自宅でのケア」の両立。加えて意識したいのが、体内からのケア。腸に働きかけるサプリメントや肌細胞の再生に関わる亜鉛、炎症を抑えるオメガ3を取り入れる他、基礎化粧品においては、酸化を防ぐビタミンCや角層機能を整えるセラミドなどの保湿成分が重要な鍵を握ります。

また、バリア機能の低下によって起る肌トラブルの一つが、ニキビや吹き出物。予防も大切ですが、治った後こそが美肌への分かれ道とも言われています。特に気を付けたいのが、ニキビ跡によるシミやそばかすの予防。血管による炎症を回復するには時間がかかりますが、デリケートな肌状態を労わるには、肌を触りすぎないことと必要以上に角質層を落とす過ぎないこと。肌本来の保護力を損ねてしまい、かえってトラブルの再発につながることもあります。

先日、英国の商業美容サイト「Professional Beauty」にて、10代のニキビに関する調査記事に目が止まりました。その調査によると、71%のティーンエイジャーが現在または最近ニキビに悩まされており、40%がその結果として自尊心が低下していると報告。更に

約3人に1人の子供が、過去1年間に少なくとも1回は学校へ行くことを拒否しているというデータもありました。ニキビが単なる肌の問題ではなく、日常生活に影響を及ぼしていると述べており、学校の登校から友人との関係、そして心のありかたの重要性が浮き彫りになっています。

年齢に関係なく、バリア機能が高まった肌の回復スイッチは、やさしさと保湿の積み重ね。この時期には、しっかりと水分補給や適度な有酸素運動で、体内からも常に巡りの良い状態を整えることも大事です。一日一日のケアが未来の透明感を育ててくれるとも言われています。

そんな秋の入り口に、皆さまにそっと寄り添える、実りの秋にふさわしい美肌レシピのヒントをお届けできれば幸いです。

肌の老化予防に効果的な茄子と肌のバリア機能を整えることが期待できる鮭を取り入れたレシピ①。根菜をふんだんに使い、美肌につながる腸活をサポートするレシピ②。そして、食物繊維が豊富なかぶと美肌効果が豊富な甘酒を使ったレシピ③。肌のバリア機能も血行の流れも、巡りが整う秋を迎えられますように。

出典: Professional Beauty (7/7/2025):
New study reveals acne is keeping nearly 1 in 3 teens from school.
<https://professionalbeauty.co.uk/new-study-reveals-acne-is-keeping-teens-from-school>



① 銀鮭と茄子のクリーミーピューレ

秋といえば、鮭がおいしい季節。今回は銀鮭で味わい深く栄養素がとれる一品に仕上げました。味の秘訣は、この時期においしい茄子の実の部分を使ってクリーミーなピューレ状に。肌の老化予防、むくみ、アンチエイジング効果が期待できます。鮭は肌のバリア機能を整えるオメガ3 脂肪酸を豊富に含み、生活習慣病のリスクを軽減する働きも。素材の力を活かした一品で、食欲の秋を楽しんでみませんか？

■材料：(2人分)

厚切り銀鮭粕漬 …………… 200g
茄子 …………… 中サイズ 3 本
レッドペッパー …………… 40g

〈調味料〉

オリーブオイル …………… 大さじ 2
塩、白こしょう …………… 少々
クミン …………… 少々
黒七味 …………… 少々
茅乃舎だし… (袋を割って) 小さじ 1
豆苗 …………… 適量

■作り方

- ① 銀鮭粕漬を取り出し、表面の粕を軽く拭き取る。アルミホイルにのせて、オーブントースターで15～20分ほど焼く。
- ② 茄子のピューレを作る。茄子のヘタを取り除き、皮は捨てずに取り除いておく。(皮はレシピ2で使用)。
- ③ 茄子を蒸す～大きな深みのある鍋に浸る程度の水を張り、蒸し器フタを広げて、パーチメントペーパーを敷く。皮をとりのぞいた茄子本体を並べて中火で18～20分ほど蒸す。
- ④ レッドペッパーを縦半分に切って、中の種を取り除き、細かくみじん切りにする。
- ⑤ 蒸しあがった③をミキサーにかけて滑らかなピューレにする。後に〈調味料〉とレッドペッパーを加えて混ぜる。
- ⑥ 皿にピューレを敷き、①の焼き銀鮭を盛る。彩りに豆苗を添えて出来上がり。

② 根菜と地鶏のはるさめ炒め



秋の食材は、体を労わる食材が豊富に揃う季節。脂質の少ない鶏肉と様々な滋養豊かな根菜をふんだんに炒め、更にはるさめを加えることで、心もあたたかトロトロな感触になります。ビタミンCをはじめ、免疫力向上と便秘改善が期待できるレンコン、アンチエイジング効果のビタミンAやバリア機能を整える働きのビタミンB群、貧血予防に最適なうずらの卵を取り入れることで、満腹度アップの一品に仕上げました。

■材料：(5～6人分)

〈根菜〉

れんこん …………… 300g
ごぼう… 皮を剥いて 200g (1本)
にんじん …………… 160g
干し椎茸 …………… 5枚 (もどす)
茄子の皮 …………… 90g
(レシピ1の残りを利用して)
しょうが …………… 40g

うずら卵 (水煮) …………… 100g
こんにゃく …………… 100g
地鶏ひき肉 …………… 50g
はるさめ …………… 50g
アマノイロあみえび …………… 8g
ごま油 …………… 小さじ 1
水 …………… 150g
水溶性片栗粉 (片栗粉+水) …………… 各大さじ 2
一味唐辛子 …………… 少々

〈調味料〉

茅乃舎だし… (袋を割って) 大さじ 1
豆板醤 …………… 少々
酒 …………… 大さじ 1
鎌田減塩だししょうゆ… 大さじ 2
オイスターソース …………… 大さじ 2
酢 …………… 大さじ 1

■作り方

- ① 〈根菜〉を準備する。れんこんと水に戻した干し椎茸は半月切りに。ごぼう (水にさらしておく)、にんじんは軽く皮を取り除いて乱切りにする。茄子の皮としょうがは千切りにする。
- ② 板こんにゃくの水気を切り、手またはスプーンでちぎって食感を出す。
- ③ うずら卵 (缶詰) は水気を切っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①の根菜類を炒める。全体的に馴染んできたら、②のこんにゃくと地鶏のひき肉を加えて中火で炒める。
- ⑤ 〈調味料〉を④に加えて具材に絡めたら、はるさめと水を加えて蓋を閉じて更に煮込む。最後に水溶性片栗粉でとろみをつけて、③のうずら卵、あみえびを加えて全体を仕上げる。
- ⑥ 火を止めて大皿に盛り付け、一味唐辛子をふりかけて出来上がり。

③ 甘酒香る～かぶの濃厚シチュー



朝晩の気温差が大きくなるこの時期、やさしい味わいの温かなシチューが心と体を癒してくれます。作り置きをしておくと、お弁当のおかずとしても重宝します。弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果抜群のかぶをメインに使用し、目の下のクマや肌のくすみなどの老化予防にビタミンB群、食物繊維と美肌効果が豊富な甘酒を使った、味わい深いシチューを是非お試しあれ。

■材料：(4～5人分)

かぶ …………… 400g
にんじん …………… 2 本
豚肉 (薄切り) …………… 50g
黒松仙蔵あまざけ… 1 本 (400g)
豆乳 …………… 200g
クリームシチューの素… 2 片
オリーブオイル… 大さじ 1
塩・白こしょう… 少々
乾燥パセリ… 少々 (かざりつけ)

■作り方

- ① かぶの皮を剥いて、サイコロ状に切る。
- ② にんじんの皮を剥き、飾り切りにする。
- ③ 小鍋に湯を沸かし、豚肉をざっと茹でる。茹で上がったらざるにあけて水気を切っておく。
- ④ 大きめの鍋にオリーブオイルを熱し、①のかぶと②のにんじんを炒める。
- ⑤ あまざけと豆乳をいれて弱火にして、かぶとにんじんがやわらかくなるまで約30分ほど煮込む。
- ⑥ 一旦火を止め、③の肉とクリームシチューの素を加えて余熱でなじませる。
- ⑦ 弱火で5分ほど煮込み、塩と白こしょうで味を調える。
- ⑧ 器に盛り付けて、最後に乾燥パセリをふりかければ出来上がり。



稲荷寿司

甘じょっぱい油揚げに酢飯を詰めた優しい味わいの「稲荷寿司」。お弁当や行楽にもぴったりで、老若男女に愛される和の定番メニューです。今回はその由来や地方ごとの特徴、基本の作り方から、進化系いなりのアイデアまでたっぷりご紹介します。



稲荷寿司は、甘辛く煮た油揚げの中に酢飯を詰めた、見た目にも可愛い日本の伝統的な寿司の一つです。巻き寿司や握り寿司と違って、調理が比較的簡単で、家庭でもよく作られます。お弁当や行楽、法事などの集まりにも重宝される一品で、その素朴な味わいと食べやすいサイズ感は、子どもから高齢者まで幅広い世代に親しまれています。

稲荷寿司とは？

和食をもっと楽しむ

いただきます！ 日本の味

古今東西 和食辞典

第2回 稲荷寿司



私たちの食卓に日常的に登場する和食には、それぞれに込められた歴史や地域ごとの個性、家庭ならではの工夫がたくさん詰まっています。この連載では、トンカツ、うどん、味噌汁など、誰もが一度は食べたことのある和食の定番メニューを取り上げ、その背景や魅力、ちょっとした豆知識まで、楽しく分かりやすくお届けしていきます。

近年では、雑穀入り酢飯やカラフルな野菜をトッピングした「進化系いなり寿司」も登場し、ヘルシーで映える料理としても再注目されています。

稲荷寿司の歴史



稲荷寿司は全国に広がる中で、地方ごとに形や味にバリエーションがあります。関東では長方形に近い俵型が一般的で、甘辛い油揚げに酢飯をしつかり詰めるのが特徴。一方で、関西では三角形が多く、稲荷神社の鳥居を模した形とも言われています。また、酢飯に干し椎茸や人参、たけのこなどを混ぜ込む「ちらし風いなり」も各地で見られます。さらに、九州では甘みがより強く、東北では薄味であっさりとしたタイプが好まれます。地域に根差した味付けや形の違いが見られるのも、稲荷寿司の奥深さです。

ご当地稲荷寿司事情

▼俵型稲荷寿司 (関東地域)



▼三角形稲荷寿司 (関西地域)



※参考：Wikipedia など

稲荷寿司の基本レシピ



【材料(8個分)】

- ・油揚げ・・・4枚(半分に切って8枚に)
- ・酢飯・・・約400g(ごはん2合分程度)
- ・白ごま……………大さじ1
(※お好みで刻みしいたけや生姜を混ぜても◎)

【調味料(煮汁)】

- ・だし……………200ml
- ・醤油……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2

【作り方】

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで水気を取る。
2. 鍋に煮汁の材料と油揚げを入れ、落とし蓋をして中火で10分ほど煮る。



3. 煮汁がほぼなくなったら火を止めて冷ます。
4. 酢飯に具材と白ごまを混ぜ、8等分して俵型に握る。
5. 冷ました油揚げに酢飯を詰めて完成。



■和食料理の特徴&アレンジポイント

★お弁当やピクニックにもぴったり！

稲荷寿司は、日本人の食文化に根ざした「保存が効いて、持ち運べる和食」の代表格。おにぎり同様、いつでも、どこでも手頃に食べることができます。

★具材や調味料の工夫でさまざまな味に変化！

近年では、酢飯の代わりに雑穀米や玄米を使用したり、アボカドやチーズなど洋風食材と合わせた「創作的なり」も登場しています。

★アレンジ自在のオリジナル稲荷寿司！

彩り野菜を上に乗せたり、ハーフサイズにして「つまみやすさ」を追求したアレンジも人気。シンプルながら構造ながら奥深く、和の伝統と現代の食感覚が融合できる、まさに「進化系和食」の一つです。

葛粉を使って
栗とくるみのくずもち風



ニジヤ 葛粉

おうちで楽しむ 秋のおやつ

秋は実りの季節。さつまいもやかぼちゃなど、自然の恵みが食卓に色を添えてくれます。そんな豊富な秋の素材を組み合わせれば、やさしい甘みのお菓子の出来上がり。そこで今回は和菓子の材料であるだんごの粉やくず粉などニジヤの粉類を使った秋の和スイーツのご提案です。どれも少ない材料で簡単にできて、お子さまのおやつやおもてなしにもぴったりです。おうちで楽しむ秋のひと時をぜひ家族みんなでお過ごしください。

※使用食材はニジヤ各店またはニジヤオンラインストアでもお求めいただけます。
<https://www.shop.nijiya.com>

上新粉を使って
さつまいもの蒸し上新粉まんじゅう



ニジヤ 上新粉

だんご粉を使って
かぼちゃだんごの きな粉がけ



ニジヤ だんご粉

【材 料】(8 個分)

ニジヤ上新粉 150g
熱湯 約 130ml
さつまいも (小さめ) 1 本 (180g)
砂糖 大さじ 1~2
(お好みで調整してください)

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて柔らかく蒸し、つぶして砂糖を加え、餡にして冷ます。
- ② 上新粉に熱湯を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいのかたさにまとめる。
- ③ 生地を 8 等分し、①の餡を包む。
- ④ 蒸し器で中火で 15 分ほど蒸せば出来上がり。

白玉粉を使って

もちふわ 抹茶蒸しパン



【材 料】（5個分—直径 3 inch のココット）

薄力粉	50g
ニジャ抹茶パウダー	20g
ベーキングパウダー	小さじ 1
ニジャ白玉粉	50g
牛乳	90ml
卵（M サイズ）	1 個
砂糖	60g
サラダ油	30g
お湯（蒸す用）	適宜

【作り方】

〈下準備〉

- 水滴が下に垂れないように蒸し器の蓋に布巾を巻いて、お湯を沸騰させておく。
- ボウルに白玉粉を入れて牛乳を少しずつ加え、白玉粉がダマにならないように、ゴムベラで混ぜる。
- 別のボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。①を加えて混ぜ、他の粉類の材料をふるい入れ、泡立て器で混ぜていく。最後にサラダ油を加えてなじむまで混ぜる。
- ココットにカップケーキライナーを敷き、②を 8 分目の高さまで流し入れる。
- 蒸し器のお湯が沸騰した状態で③を入れ、蓋をして中火で 15 分ほど蒸す。
- 生地は竹串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。

ニジャ 白玉粉

【材 料】（約 2 人分）

ニジャ葛粉	30g
水	200ml
砂糖	大さじ 2
甘栗（または栗の甘露煮）	4~5 粒
くるみ（粗く刻む）	適量
お好みで黒みつ	適量

【作り方】

- 鍋に葛粉・水・砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 弱火でじっくり練りながら加熱し、とろみが出て透明感が出たら火を止める。
- 栗とくるみを加え、型に流し入れて冷やす。
- お好みで黒みつをかけて。

わらび餅粉を使って

わらび餅風 さつまいもきなこ餅



【材 料】（2~3 人分）

ニジャわらび餅粉	50g
水	250ml
砂糖	30g
ニジャ紅天使さつまいも	50g
（皮を除いて潰しておく）	
きな粉	適量
黒みつ	適量

【作り方】

- 鍋にわらび餅粉・水・砂糖を入れて混ぜ、中火で加熱しながらよく練る。
- 透明になってきたら、つぶしたさつまいもを加え、さらに練る。
- 全体がなじんだら火を止め、平らな容器に流し入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 冷えたら好みの大きさに切り、きなこ黒みつをかけていただく。

ニジャ わらび餅粉



【材 料】（12 個分）

ニジャだんご粉	100g
かぼちゃ（皮をむいて加熱）	100g
水	適量
きな粉 + 砂糖	各適量

【作り方】

- かぼちゃは柔らかく蒸してつぶし、冷ます。
- だんご粉にかぼちゃを加え、耳たぶ程度のやわらかさになるまで水を加えながらこねる。
- 一口大に丸めて、沸騰したお湯でゆでる。浮いてきたらさらに 1 分ほどゆでて水にとる。
- 水気を切ってきなこ砂糖をまぶして完成。

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いたようです。語源は見た目とおり、「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ものですが、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いますね。

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と含まれています。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おススメしたい食材です。

ニジャ有機きな粉は安心安全の有機大豆を使用しており、じっくりと焙煎、製粉を行っています。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。内容量も100gで、使いやすいサイズです。

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。



ニジャ 有機きな粉

きな粉のねじり棒 材料はごくシンプル！昔ながらのやさしい味わいです

●材料：（お好みの分量に調整してください）
ニジャ きな粉 60g
はちみつ 大さじ2~3

●作り方

- ① 厚手のビニール袋や保存袋にきな粉を入れ、はちみつを少しずつ加えてビニールの上からひと塊になるまで揉みこむ。（揉んでいくうちにしっとりしてくるので、最初から入れすぎないで調整してください）
- ② 厚さ1cm位にし、長さ7cm程度に四角く整える。時間があれば1時間〜ひと晩寝かす。（常温で大丈夫ですが、夏は冷蔵庫に入れてください）
- ③ 袋から取り出し、きな粉（分量外）を表面にまぶして幅1cmほどの棒状に切る。軽くねじって、全体にきな粉をまぶす。
※ねじる際は、ちぎれやすいのでやさしく丁寧に。



健康的HAPPY LIFE

不足しがちなビタミン・ミネラル

健康な体を維持するためには栄養バランスを整えることがとても大事です。身体や脳のエネルギー源となる「炭水化物」、身体を作る材料となる「たんぱく質」、エネルギー源になるとともに細胞やホルモンの材料として体を守る働きを持つ「脂質」は、三大栄養素と呼ばれており、生命活動を維持するためにはこのバランスが非常に大切です。一方、ビタミンやミネラルは三大栄養素と比べて摂取量はごくわずかですが、微量でも身体の機能を維持するうえで重要な働きを担っています。

今回のコラムでは、日本人の食生活で特に不足しやすいビタミンとミネラルを取り上げ、その働きと摂り方についてご紹介します。

骨づくりに欠かせない ビタミンD

ビタミンの中でも不足しがちな問題となっているのがビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、血液中のカルシウム濃度を保つことで骨を強くする働きがあります。不足すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や骨軟化症を引き起こします。成長期の子どもの場合、重度の欠乏は成長障害を引き起こし、くる病を発症することもあります。ビタミンDの不足は日本だけでなく、世界的にも深刻な問題です。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚からも生成できる便利な特性を持っていますが、屋内生活が中心の現代人は不足がちです。

ビタミンDには2種類あります。ビタミンD₂はキノコ類に含まれ、特に

しいたけやきくらげに多く含まれます。天日干しにするとさらにビタミンD量が増えるため、夏場のコラムで紹介した天日野菜をしいたけで試すのもおすすめです。

ビタミンD₃は魚の脂質に多く含まれています。脂溶性ビタミンであるため油と一緒に摂ることで吸収が高まります。成長期のお子さんや、加齢により骨粗しょう症が心配な方は特に不足に注意しましょう。

骨の材料となる カルシウム

カルシウムは骨や歯を作る材料となるミネラルです。乳製品、骨ごと食べられる小魚、ケールや小松菜などの一部の緑黄色野菜、大豆製品に多く含まれています。先ほど紹介したビタミンDや、ビタミンCはカルシウムの吸収を高めるため、一緒に摂るとより効果的です。一方、カルシウムの吸収を阻害するものもあります。野菜のえぐみに含まれるシュウ酸や、加工食品に多く含まれるリンです。シュウ酸は水に溶けるため、ほうれん草は茹でることで減らせます。リンはインスタントラーメンやハムなどの加工肉に多く含まれるため、摂り過ぎないように注意しましょう。

酸素を身体に運ぶ鉄

ミネラルの中でも不足しがちなのが鉄です。特に女性は月経により鉄が失われるため、積極的に摂取することが大切です。鉄には動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性食

品に多く含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄はレバーや赤身の肉、貝類に多く含まれ、吸収率が高いです。非ヘム鉄は豆類、海藻類、葉野菜などに含まれています。吸収率はヘム鉄より低いですが、ビタミンCや動物性食品と一緒に摂ることで効率よく吸収されます。鉄は血液中でヘモグロビンとして酸素の運搬に関わっており、不足すると酸素が全身に行き渡らず、貧血として症状が現れます。コーヒーや緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を阻害するため、貧血の方は控えたほうが良いでしょう。

今回のコラムのポイント

今回は、不足しがちなミネラルを摂れるレシピを4つご紹介しました。

1つ目は砂肝です。砂肝は鶏の内臓の一部で、鉄や亜鉛などのミネラルが豊富です。また、高たんぱく・低カロリーでダイエット中にも適しています。レバーに比べ臭みが少なく食べやすいですが、内臓系が苦手な方のために刻んでミートボールに加

えました。こりこりとした食感は軟骨に似ており、とても美味しいです。そのまま食べる場合は、硬い部分銀皮を取り除き、茹でてスライスした後、ぼん酢しょうゆで和えるだけでも美味しく召し上がれます。

サバと茄子の丼では、青魚からビタミンDや鉄を摂取できます。甘辛い味付けなので、魚が苦手なお子様にもおすすめです。

サーモンのオープンサンドは、鮭からビタミンDを摂取できます。また、今回は詳しく触れませんが、アボカドはビタミンE・B₆、葉酸、カリウムなどビタミンやミネラルが豊富です。

さつまいものクッキーは、仕上げにカルシウム豊富なきなこをまぶしています。さつまいもは食物繊維やビタミンCも豊富で、お菓子からも栄養が摂れるお得な一品です。

今回のコラムでは、日本人が特に不足しがちな3つのビタミンとミネラルをご紹介しました。健康な体を維持するために、これらの栄養を食事から積極的に取り入れてみてくださいね。

Zono
管理栄養士



カリフォルニア在住の管理栄養士。日本の食文化を広めるために、インスタグラムでは英語のアカウントでレシピ動画を作成中。ダイエット関連の会社で働いていた経験を活かし、日本語のアカウントでは健康で低カロリーな食事やお菓子を紹介しています。ぜひチェックしてみてくださいね。

▼英語アカウント
<https://www.instagram.com/japan.diet.recipe>

▼日本語アカウント
https://www.instagram.com/zono_diet.recipe



ZONO_DIETRECIPE

こりこり食感！砂肝入り肉団子



材料 (3～4人分)

砂肝	80g	〈甘酢あん〉	
豚ひき肉	160g	ケチャップ ...	大さじ 2
鶏ひき肉	160g	水	大さじ 2
白ねぎ	1/3本 (30g)	砂糖	大さじ 1 1/2
塩	小さじ 1/2	しょうゆ	大さじ 1
溶き卵	1/2 個分	酢	小さじ 2
パン粉	大さじ 2	片栗粉	小さじ 1/2
しょうが	1 片分	ごま	適量
片栗粉	適量		

作り方

- 1 砂肝を包丁で細かく刻む。ねぎはみじん切りにする。しょうがはおろしておく。
- 2 ボウルに刻んだ砂肝と豚ひき肉、鶏ひき肉、白ねぎ、塩、溶き卵、パン粉、しょうがを入れ、よく混ぜる。
- 3 片栗粉を入れたバットに丸めた肉団子を入れ、表面に片栗粉をつける。
- 4 大きめのフライパン (蓋つき) にくしゅくしゅに丸めたパウチメントペーパーを広げてしき、丸めた肉団子を並べる。ペーパーの下に水を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にし、15 分蒸す。
- 5 別の鍋に甘酢あん材料を入れ、煮立てる。4 の肉団子を入れてからめ、仕上げにごまをかければ完成。



【コツ・ポイント】

砂肝は通常は固い部分は下処理で取り除きますが、今回は刻んでしまうので下処理は不要です。蒸している間に水分がなくなった場合は熱湯を足してください。

サーモンとアボカドのオープンサンド



材料 (1人分)

紫たまねぎ	少々
アボカド	1/2 個
ニギリたまねぎドレッシング	小さじ 2
レタス	1～2 枚
食パン	1 枚
(厚めもしくは 5 枚が 6 枚切り)	
スモークサーモン	2 切れ

作り方

- 1 紫たまねぎを薄くスライスする。
- 2 アボカドを角切りにし、ボウルに入れる。たまねぎドレッシングと混ぜておく。
- 3 食パンにレタスを乗せ、2 のアボカドを乗せる。スモークサーモンを乗せ、紫たまねぎを散らしてパンを半分に折ったためば完成。



サバと茄子の照り焼き丼

材 料 (2人分)

茄子 1本
サバ切り身 1切れ
(160g くらいのもの)
片栗粉 大さじ 1
油 (茄子用) 小さじ 2
油 (サバ用) 小さじ 2
ご飯 2 杯分
大葉 2 枚

〈合わせ調味料〉

しょうゆ 大さじ 1½
砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 1
水 大さじ 1

作り方

- 1 茄子を縦に 2 cm ほどの厚さに切り、水に漬けておく。
- 2 サバはキッチンペーパーで余分な水分をしっかりとふき取る。一口大に切り分けて、片栗粉をまぶしておく。
- 3 フライパンに茄子用の油を入れて熱し、茄子を並べて弱めの中火で焼き色が付くまで両面を焼いて火を通す。別皿に取り出しておく。
- 4 同じフライパンにサバ用の油を入れ、途中裏返ししながら両面がカリッとするまでサバを焼く。サバに火が通ったら一度火を止め、茄子と合わせ調味料を加える。ふたたび火にかけ、調味料をからめる。
- 5 どんぶり 2 つにそれぞれご飯を入れ、サバと茄子をのせる。フライパンに残ったタレをかけ、お好みで刻んだ大葉を飾れば完成。

さつまいもときなこのキューブクッキー

材 料 (4人分)

さつまいも (皮をむいたもの) 200g
ニジヤ薄力粉 80g
粉砂糖 60g
有塩バター 50g
きなこ 大さじ 1

作り方

〈下準備〉焼く前にオーブンを 160℃(320°F) に熱しておく。

- 1 さつまいもを一口大に切り分け、耐熱容器に入れてラップをかけ、つぶせる固さになるまでレンジで 2～3 分ほど加熱する。フォークの背でつぶし、冷ましておく。
- 2 フードプロセッサに薄力粉と粉砂糖を入れて軽く回す。角切りにした有塩バターを加え、バターの形がなくなるまで回す。1 のさつまいもを加えてまとまる固さまで回す。ラップをして、冷蔵庫で 1 時間ほど冷やしておく。
- 3 台に薄力粉 (分量外) をまぶし、2 の生地を麺棒で 1.5 cm の厚さになるよう四角く延ばす。包丁を使い、キューブ型に角切りにする。
- 4 鉄板にパウチメントペーパーをしき、3 を並べる。160℃(320°F) のオーブンで 15 分焼く。焼きあがったら網の上で冷ましておく。
- 5 パットにきなこを入れ、4 の焼きあがったクッキーにまぶせば完成。

【コツ・ポイント】

ご家庭のオーブンによって焼き時間が違うので、様子をみながら調整してください。
フードプロセッサがない場合は、同じ手順で材料を入れ、バターを入れた後は手ですりつぶしながら生地に混ぜてください。





自然と共に生きる ― ②4 ―

～ シンプルな中にこそ理にかなったものがある ～

「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つとなかったでしょう。

自然というときと大きすぎるが、例えば、植物の成長を観察していると本当に余計なことをしていないことがわかる。無駄なく理に叶った存在だなあと思う。フィンランドの短い夏が終わりにかけている今、植物は日長任せにあつという間に目一杯葉を広げ種をつける。陽の光や風のおいが変わり始めると、植物の様子もいつせいに一変する。気候変動のせい、ずつとここに暮らす人に話を聞くと、季節ごとのお天気もここ数年で随分と変わったそう。最近、どこに居てもそうなんだろう。フィンランドらしくないなと言われているような湿度の高い夕暮れや濃い朝靄なんかは、私が生まれた東北を思い出させる。

和食もそうだが、中国や東南アジアでは、古くから「蒸す」という調理法が様々な形で使われてきた。シンプルに見えるが、食材の味や香り、形を逃すことなく保つたまま加熱できるし、余計な道具も要さない、とても理にかなった素晴らしい料理法だと思ふ。美味しいソースやタレを常備しておけば、お米を炊いて、旬の魚と野菜を蒸し器に並べ、蒸しただけで立派なご飯が完成する。加えて、お椀にのる昆布と大根おろしや小葱、美味しい醤油をちよつと加えて蒸し器の中のお湯を注げば即席のお澄ましになる。ここで立ち戻りたいのは、素材の質や鮮度を意識することがひとつ。そして余計なものを加えずちゃんと作られた旨味に深みのある本物の調味料を選ぶことが大切だと感じる。今更ながら、地産地消、旬

を大事にする日本の昔ながらの食べ方の良さを思ふ。シンプルな料理法と調味料に触れたところで、塩について私なりにちよつと考えてみたいと思ふ。塩を美味しく感じるのは生命がそれを必要だとしている証拠でもある。細胞や内外の浸透圧バランスを取るため、塩は必須の成分である。そして、生命にとって不可欠なものを支配したいという野望は古来、権力が目指すところでもあり、歴史的には、塩が専売制になった時代もあった。「ザラリー」は兵士が塩を買うために与えられた報酬に由来するともいう。フランス革命もガンジーの抵抗も塩に対する課税や専売制への反対から始まったという説もある。やがて解放された塩だが、今やとても安価なものになり、そして逆に悪者扱いを受けられることもしばしばある。私たちは美味しいものをついとい食へすぎる。そして塩や糖、脂を含むものは誰でも容易に美味しいと感じるようになっている。でも、過剰な塩分は血液を濃くする。薄めようと細胞から水が血液に移る。すると血液の総量が増え、心臓の負担が増し、血圧が上昇する。これが様々な疾患の原因となる。今や国民の健康の重要課題とすらいえるだろう。その塩ですが、「塩」と一言に言っても、市販の食卓塩は精製されたものが多く、天然塩や自然塩と呼ばれるようなものとは含まれる成分が違う。一般的に市販されている「塩」と呼ばれるものは、塩化ナトリウムを主成分とする食塩や精製



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



■ 蒸し野菜と ブラウンマッシュルームのソース

● 材料

・にんじん（または、好みの野菜）……………適量

ブラウンマッシュルームソース（作りやすい量）

*作って小分けにして冷凍しておくが良い

・ブラウンマッシュルーム（スライス）……………200g
 ・玉ねぎ（薄切り）……………200g
 ・にんにく（粗みじん）……………1片
 ・トマトペースト……………大さじ3
 ・自然海塩……………ひとつまみ
 ・八丁味噌（または濃い目の味噌）……………大さじ1
 ・オリーブオイル……………大さじ1
 ・醤油……………大さじ1
 ・水……………100ml

● 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れあたため、中火で玉ねぎを炒め、しつとりしてきたら、ブラウンマッシュルームとにんにくを加え、しんなりするまで更に炒め、トマトペーストを加える。
- 2 トマトペーストが温まったところで塩を加え、一呼吸置いてから醤油と味噌を加え、玉ねぎとマッシュルームの水分が減ってきたところで水を加え、再び沸騰したら、蓋をして弱火で15分程度煮たら火からおろして、あら熱が取れたらフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌したら出来上がり。
- 3 お好みの蒸し野菜（写真にはんじん）と共に。



■ ヴィーガンズイートポテト

● 材料

・蒸したさつま芋……………300g
 ・塩……………ひとつまみ弱
 ・メープルシロップ……………大さじ2
 ・ココナッツミルク……………大さじ1
 ・ピーナッツバター（スームズ）……………大さじ1弱
 ・バニラオイル……………3～5滴
 ・黒ごま……………適量

● 作り方

- 1 蒸して皮を剥いたさつま芋を温かいうちに裏ごししてなめらかにする。
- 2 1をボウルに入れ、黒ごま以外の材料を上から順に一つずつ加え混ぜ合わせて、冷ます。
- 3 好みのサイズでさつま芋の形に整え黒ごまを飾り、180℃(360°F)に温めたオーブンで10～15分ほどかけて焼く。

*スイートポテトのサイズやオーブンによって調整、表面に少し焼き色がつく程度が目安。

江戸の御前菓子 其の七

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作り出す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、同時に味わって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るようにと願っています。この『古今名物御前菓子秘伝抄』の中にはあなただけ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ことが、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。豆腐をささ諸葛孔明*3の発明と誇り、鰻鮓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するにつけてもいまお側にいらっしゃる女性などを相手にして砂糖よ何よと味を吟味してころのままだに彩色し、あるいはおもいおもいの形を作って、花月の賞で宴の客人のもてなしとなさ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

古今名物御前菓子秘伝抄

豆飴 現代語訳

白大豆をひと粒選りにして、鍋で煎り、皮を除いて白で搗いて粉にし、絹篩を通したものを水飴でこねて、洲浜形に作る。

大豆を煎って粉にしたもの、つまりきな粉を水飴で練り固めるので、この名がある。棒状にしたものに三本の細い竹をあてて洲浜形にしたので、洲浜とか洲浜飴ともよばれたが、やがて形のいかにかわからず、洲浜と呼ばれるようになって、現在に至っている。室町末期から諸書に名が見え、寛永（1624～44）の頃には、京都四条室町南の松本町で作られるものが著名だった。

*1：黒戸は黒戸の御所ともいい、宮中清凉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（1127-1263）。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。鰻鮓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「品々の数をするし、秘伝抄といふ名を、ありのままながら、桜にいのちなから刷する事しかり」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）

■豆飴 室町時代から食べられていたきなこ飴です

【材料（4本分）】

- きな粉…………… 100g
- 水飴…………… 50g
- 水…………… 80ml

【作り方】

1. 小鍋に水飴、水を加えてかるく加熱して水飴を溶かす。
2. 荒熱を抜いてからきな粉を加えて、もみまとめる。
3. 耳たぶくらいの硬さに捏ね上げる。
4. きな粉を手粉にして、45gに切り、9cmのまる棒にまとも、細棒で立てに3ヶ所押す。
5. かるく表面のきな粉を刷毛で払う。



Akimi Furutani

江戸の御前菓子を味わいながら、当時のく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。



ニジヤ特選

冷めても美味しい!

べにてんし

紅天使焼き芋

「べにはるか」は焼き芋用に

開発されたさつま芋です。

皮の色は赤紫、肉色は黄白、

ねっとりして糖度が高いこと

が特徴です。

ニジヤでは「べにはるか」を

使った焼き芋「紅天使」を、

一年を通して販売しています。

整腸作用を促すヤラピンが豊

富なので、美容健康食品とし

ても注目されています。

柔らかく滑らかな舌触りで、

甘くて、冷やしても美味しく

ヘルシーな「紅天使」を春夏

秋冬お楽しみください。



紅天使クッキー

【材料】

ニジヤ紅天使焼きいも……………1パック

小麦粉……………120g

アーモンド粉……………30g

砂糖……………40g

卵黄身……………2個

バター……………50g

黒ごま……………適宜

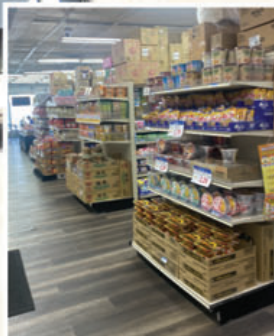
【作り方】

1. 室温に戻したバターと砂糖をよく混ぜる。卵の黄身を加え皮を剥いた紅天使焼きいもを入れる。

2. そこにアーモンド粉、小麦粉を入れてよく混ぜる。

3. ボウルから出し2cm角の長い棒状にしてサランラップで巻き冷凍庫で1時間寝かせる。

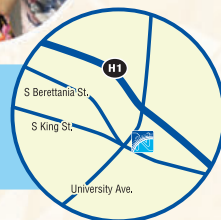
4. 冷凍庫から出して5mmの厚さに切る。オーブントレイに並べて、黒ごまを真ん中にちらし指で押さえる。卵の黄身を刷毛で塗って325°Fのオーブンで30〜40分焼く。



みんな大好き常夏の島ハワイ。現在ハワイにはホノルルに2店舗のニジャがあります。連日多くのお客様にお越しいただき、楽しくお買い物をしていただけるよう、スタッフ一同がんばっています！
そこで今回は、ハワイユニバーシティ店のスタッフがオススメするニジャオリジナル商品をベースに、ハワイならではの食材を組み合わせた「ハワイ発オリジナル和食レシピ」をご紹介します。ローカルフードと日本の味が会って生まれた「こ

こでしか味わえない一皿”を、ぜひご家庭でお楽しみください。

ハワイ店レポート: Meet the 和食 in ハワイ



HONOLULU UNIVERSITY STORE

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

スパム入りおでん

「スパム入りおでん」は、ハワイで親しまれているスパムの旨味と、日本のだしが絶妙にマッチしたハイブリッド和食。焼き目をつけたスパムが、だしを吸ってジューシーかつコク深い味わいになります。

《各材料の下ごしらえ》

たまご：鍋にたまごを入れて水から10分ゆで、殻をむく。

大根：2cm厚の輪切りにし、面取りして下ゆで（10分ほど）しておく。

こんにゃく：三角に切り、熱湯でさっとゆでてアク抜き。（ニジャこんにゃくはアク抜き不要）

昆布：水に浸して柔らかくし、結び昆布にする。

スパム：厚さ1.5cmほどに切り、軽く焼き色がつくまでフライパンで焼く（油は不要）。

《作り方》

1. 鍋に水・だしの素・昆布を入れ、中火で温める。
2. 大根・こんにゃく・厚揚げ・ちくわを入れ、醤油・みりん・塩で味を調える。
3. 沸騰したら弱火にし、落としぶたをして30～40分煮る。
4. たまごとスパムを加え、さらに15分ほど煮る。

*スパムは煮込みすぎると崩れるので後半に入れます。火を止めて少し置くと、味がしみて美味しくなります。お好みでからしやハワイアンソースを添えてどうぞ。

《材料（4人分）》

スパム 1缶（約340g）
大根 ½本
たまご 4個
こんにゃく 1枚
ちくわ 2本
厚揚げ 2枚

昆布 10cm角2枚
水 1.5L
ニジャ和風だしの素 大さじ1
醤油 大さじ3
みりん 大さじ2
塩 小さじ1



ニジャスタッフによる 食文化ミニコラム： ハワイとスパムの深い関係

By Chiharu

ハワイでスパムが愛されているのには歴史的な背景があります。第二次世界大戦中、保存性が高く調理が簡単な缶詰食品としてスパムがアメリカ本土から大量に持ち込まれました。当時は貴重なたんばく源として兵士や住民の食卓に並び、その後も身近な食材として定着していきました。

やがてスパムは家庭料理やローカルフードに欠かせない存在となり、特に有名なのが「スパムむすび」。おにぎりやスパムを組み合わせたこの料理は、ハワイを象徴するソウルフードとして観光客にも人気です。そんなハワイの食文化と日本の伝統料理「おでん」をかけ合わせた「スパム入りおでん」は、両文化の魅力を味わえる一品。異国の歴史がしみ込んだスパムの旨味を、和風だしがやさしく包み込む、新しい和食の形です。

《材料 (4人分)》

切り干し大根 30g	ごま油 小さじ2
にんじん 1/3本	ニジャ めんつゆ 200ml
油揚げ 1枚	醤油 大さじ2
こんにゃく 1/3枚	みりん 大さじ2
オゴ (ハワイ産海藻) 適量	砂糖 大さじ1
(ひじきの代用として)	白ごま 適量

《作り方》

1. 切り干し大根は水で戻し、水気をしぼる。
2. にんじんは千切り、油揚げは短冊切り、こんにゃくは薄切りにして下ゆでする。
3. 鍋にごま油を熱し、切り干し大根・にんじん・こんにゃく・油揚げを炒める。
4. めんつゆ・醤油・みりん・砂糖を加え、汁気が少なくなるまで煮る。
5. 火を止める直前に、洗って水気を切ったオゴを加えてさっと混ぜる。
6. 器に盛り、白ごまをふって完成。

ニジャスタッフによる 食文化ミニコラム： ハワイの海藻「オゴ」の魅力

By Shinozaki

ハワイの食文化を語る上で外せない存在が「オゴ」。日本ではほとんど見かけない海藻ですが、ハワイではローカルフードに欠かせない定番食材です。サラダやボケ(漬けマグロ)に混ぜたり、刺身のつまに使われたりと、さまざまな場面で登場します。その魅力は、シャキシャキとした食感とミネラル豊富な栄養価。ヘルシー志向が高まる現代においても、オゴはローカルの人々に愛され続けています。日本の伝統料理に取り入れることで、新しい味の発見と、ハワイらしい彩りを楽しむことができます。



オゴ入り切り干し大根

オゴはハワイで古くから親しまれてきた海藻で、鉄分やミネラルを豊富に含むヘルシー食材。この「オゴ入り切り干し大根」は、日本の家庭料理に欠かせない煮物に、オゴをひじきの代わりに取り入れた一皿。だしの旨味と切り干し大根の甘みに、オゴ特有の磯の香りが加わり、和とハワイが融合したヘルシーで味わい深い副菜に仕上がります。



ニジャスタッフによる 食文化ミニコラム： ハワイの日系家庭に息づく「バターフィッシュの西京焼き」

By Sayuri

ハワイで「バターフィッシュ」と呼ばれるブラックコッド(銀鱈)は、脂がのった濃厚な味わいが特徴で、日本の西京味噌と抜群の相性を誇ります。実はこの料理、20世紀初頭に移住した日系人が日本の食文化を持ち込み、現地で手に入る魚にアレンジしたことから始まりました。当時の移民たちは、限られた食材の中で懐かしい日本の味を再現しようと工夫を凝らしました。その中で銀鱈に似たバターフィッシュは「味噌漬け」によく合い、家庭料理として親しまれるようになったのです。今では和食レストランや家庭の定番料理となり、日系文化を象徴する一皿となっています。

味噌の甘みと魚の旨味が溶け合い、世代を超えて愛され続ける「ハワイの日系ソウルフード」。一口食べれば、移民たちが大切に受け継いできた食の歴史を感じることができます。



バターフィッシュの西京焼き

「バターフィッシュの西京焼き」は、日本の伝統的な調理法である「味噌漬け」が、ハワイの日系移民の家庭に根づいた料理。バターフィッシュ(Black Cod/銀鱈)は脂のりがよく、西京味噌の甘みと相性抜群です。味噌のやさしい香りと魚の旨味が溶け合う一皿は、ハワイの日系文化を感じられる伝統の味わい。おでんのスラム同様、歴史を背景にした「食の架け橋」といえる料理です。

《材料 (4人分)》

バターフィッシュ 4切れ(約400g)
(銀鱈/black cod)
ニジャ白味噌 200g
みりん 大さじ3
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1

《作り方》

1. 味噌・みりん・酒・砂糖をよく混ぜて漬け床を作る。
2. バターフィッシュをキッチンペーパーで軽く水分をふき取り、漬け床に1〜2日漬け込む。
3. 漬けた魚の味噌を軽くぬぐい、魚焼きグリルやオーブンで両面を焼く(中火で片面5〜7分程度)。
4. 表面に香ばしい焼き色がつき、中まで火が通れば完成。

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います。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と食べて元気に過ごしましょう。

目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

20



にんじんとしめじの食べる和風スープ

〈材料〉1人分

にんじん ½ 本 (90g)
しめじ ½ パック
キャベツ 30g

【スープ】

水 300ml
ニジヤ和風だしの素 小さじ 1
塩 小さじ ½
胡椒 少々

〈作り方〉

1. にんじんは 1cm 幅の薄切りにする。しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさに手でさく。キャベツは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋ににんじん、しめじ、水、だしの素、塩、胡椒を入れて中火で熱し、にんじんが柔らかくなるまで弱火で3分ほど煮る。
3. キャベツを加えて約1分ほど煮る。器に盛り、完成。

▷ 作り方のポイント ◁

にんじんの甘みがおいしいシンプルなスープ。
野菜がたっぷりとれて、食べごたえも充分です。



カニカマとキャベツの コンソメミルクスープ

〈材料〉2人分

キャベツ 30g
玉ねぎ ½ 個
カニカマ 6 本

【スープ】

水 400ml
牛乳 200ml
コンソメ 小さじ 1

〈作り方〉

1. 玉ねぎとキャベツは、食べやすいように細切りに切る。
2. 鍋に水を入れ、玉ねぎ、キャベツ、コンソメを入れて火にかけ、5分ぐらい煮る。しんなりしたら、最後にカニカマをさいて入れる。
3. 牛乳を入れ、一煮立ちしたら完成。

▷ 作り方のポイント ◁

カニカマの香りがほのかに香る優しい味のミルクスープです。たまねぎを加えることでさらに甘みが増して、キッズにも大人気のスープです。

美味しさと安心を食卓に —— ニジヤの有機味噌 ——

USDA認定の有機大豆と有機米を原料として、
こだわりのオーガニック味噌をつくりました。
添加物や保存料は一切使用していないので
どなたにも安心してお召し上がりいただけます。

有機味噌・熟成こうじ

じっくりと熟成させた味噌本来の
おいしさが味わえるこうじ味噌



有機味噌・米こし

こうじの粒をこしてなめらかに
仕上げた淡色系の米こし味噌

にじや食堂

28

にじや食堂によろこそー！

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そし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。

ちよっと疲れたな、元気が欲しいな……というときには、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 —

ゴーヤチャンプルー定食

- ゴーヤチャンプルー
- 切り干し大根とひじきの炒め煮
- 千枚切り風紅白なます
- 秋茄子とオクラのすまし汁

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

元氣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。元氣の秘訣は、毎晩欠かせない夫婦の晩酌。



主菜 ゴーヤチャンプルー

沖縄を代表する家庭料理の定番

《材料》(2人分)

ゴーヤ …………… 1本
豚肉 …………… 150g
木綿豆腐 …………… 1丁
玉ねぎ …………… ½個
卵 …………… 2個
かつおパック …… 1パック(2g)

《調味料》

醤油 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1
和風だしの素 …… 小さじ1
ごま油 …………… 大さじ1



▲かつおパック



▲オーガニック豆腐

《作り方》

1. ゴーヤは縦に2等分して種とワタを取り、3mm程に切って塩で揉み、10分程置いて苦味を取る。食べやすい大きさに切った木綿豆腐をキッチンペーパー3〜4枚に包んで、レンジ600Wで1分くらいかけて水分を飛ばす。玉ねぎは薄切りにしておく。
2. フライパンで木綿豆腐を炒め、焦げ目が軽くなったら取り出す。
3. ごま油をフライパンにしき、豚肉、ゴーヤを炒め、玉ねぎ、木綿豆腐と調味料を入れ、さらに炒める。
4. 溶き卵を回し入れて、かつお節をいれて全体にからめたら完成。器に盛り、お好みで上からかつお節(分量外)をかける。



汁物 秋茄子とオクラのすまし汁

炒めた茄子がポイントの汁物

《材料》(2人分)

茄子(中) …………… 1本
オクラ …………… 3本
えのき …………… 20g
油あげ …………… 1枚
水 …………… 400ml

《調味料》

和風だしの素 …… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1
醤油 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々



▲無添加和風だし

《作り方》

1. 茄子は1cm幅の半月切りに、オクラは5mm幅の輪切りに、えのきは食べやすい長さに切る。油あげは短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱し、茄子を入れて炒める。焼き色がついたら、鍋に水と油あげ、調味料を入れて火にかける。
3. ひと煮立ちしたら、オクラ、えのきを加えてさっと煮て完成。

副菜2 千枚切風 紅白なます

さっぱりとして箸休めにもなる定番の一品



《材料》(2人分)

大根 …………… ½本
にんじん …………… ½本
塩 …………… 少々

《調味料》

酢 …………… 大さじ4
砂糖 …………… 大さじ2
醤油 …………… 小さじ½
みりん …………… 小さじ1
いりごま …… 適量



《作り方》

1. 大根はスライサーで大きめのいちよう切りにする。にんじんは長さをそろえて細切りにし、塩で軽く揉んで約10分おく。
2. よく水気をきり、ボウルに戻し、《調味料》を加えて和える。
3. 全体的によく混ぜ合わせ、器に盛って、お好みでいりごまをふりかけて完成。

副菜1 切り干し大根とひじきの炒め煮

ホッとする味わいとダシの旨味が口の中に広がる一品



《材料》(2人分)

切り干し大根 …………… 30g
ひじき(乾燥) …………… 10g
にんじん …………… 50g
油揚げ …………… 1枚(20g)
こんにゃく …………… ½枚
サラダ油 …………… 大さじ1
水 …………… 150ml

《調味料》

醤油 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ½
和風だしの素 …… 小さじ2

《作り方》

1. ボウルにひじきとたっぷりの水を入れておいて戻し、ざるで水気を切る。
2. 鍋に湯をわかし、切り干し大根を入れて4〜5分程、中火で茹でる。湯を切り、粗熱がとれたら水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
3. にんじんは千切りに、油揚げとこんにゃくは横半分に切り、1cm幅に切る。
4. 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ひじき、切り干し大根を入れ、水気がなくなるまで炒める。
5. 油揚げ、こんにゃく、水、調味料を加えて混ぜ、沸騰したら中火にして5分程煮る。煮汁が鍋底に少し残るくらいまで煮詰め、そのまま置いて粗熱が取れたら完成。



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。



旬の素材を楽しみな
がら、お腹いっぱい
いただける、安くて
うまい！にぴったり
の秋の季節の男飯ど
んぶりメニューです。

今回は秋ナスをたっぷり使った、
味噌風味の炒め丼です。
濃厚な味噌味のナスはごはんに
ぴったりで、あっという間にペロ
リと食べられます。また、具材は
お豆腐にのせれば、ビールのおつ
まみにもぴったり！
付け合わせのキャベツのお漬物
も、塩昆布を加えて漬けることで、
しっかりとした味の漬物に仕上
がります。そして作り置きもできて、
便利な副菜です。

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します！
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。

ヤス小島の MANPUKU 男飯!!



● 作り方

1. キャベツを一口大に切り、ポリ袋に入れ、塩昆布、酢、塩を加え、軽く揉み込む。
2. 空気を抜きながら口を閉じ、冷蔵庫に20分ほど入れて漬ける。
3. 汁けを軽く切り、器に盛って完成。

調理時間
10分

キャベツの 塩昆布漬け

■ 材料: 1人分

キャベツ ・ 3枚程度
塩昆布 ・ 大さじ1
酢 ・ 小さじ1
塩 ・ 少々

男飯ポイント

● 旨味の効いた塩昆布を加えることで、しっかりとした味付けになり、たっぷり食べられます。ポリ袋に入れて揉みだけなので、後片付けもラクラクです。

調理時間
15分

ナスそぼろの 味噌炒め丼

● 作り方

1. ナスはヘタを切り落とし、1cm幅のいちょう切りに、ピーマンは一口サイズに、斜め切りにする。
2. ボウルに＜調味料＞を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油をひいて中火で熱し、ナスとピーマンを入れて炒める。ナスに火が通ったら鶏ひき肉を加えて中火で炒める。
4. (3)に混ぜ合わせた調味料を加え、中火で炒め合わせる。
5. 器にご飯を盛り、具を盛り付け、上にみじん切りにしたねぎをのせて完成。

■ 材料: 1人分

ナス ・ 1本
ピーマン ・ 1個(小)
鶏ひき肉 ・ 80g
ごま油 ・ 適量
ねぎ ・ 適量
＜調味料＞
味噌 ・ 大さじ2
砂糖 ・ 小さじ1
みりん ・ 大さじ1
酒 ・ 大さじ1
しょうゆ ・ 大さじ1
いりごま ・ 小さじ2

男飯ポイント

● 大きめにカットしたナスとピーマンが、味噌の甘みとともにジューシーに仕上がりご飯との相性抜群！生姜やニンニクを加えるとさらに香り豊かになります。

DISCOVER SUPER "DRY" TASTE

WITH A QUICK, CLEAN FINISH



DON'T DRINK AND DRIVE | aboutalcohol.com
Imported or produced by Asahi Beer U.S.A., Inc.

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&美味しくておしゃれなレシピをシェアしていただきます。 —



米粉でつくるグリッシーニ (卵不使用)



◆ 材料 (20cm長さ 10本分)

米粉 200g
アーモンドプードル 60g
ベーキングパウダー 7g
砂糖 5g
パルメジアンチーズ 小さじ1 (4g)
オリーブオイル 15 ml
水 150 ml

○オリーブオイル 仕上げ用

○生ハム (お好みで)

※1 練り込み材料: エダムチーズ・ブラックペッパー・ガーリックパウダー・レッドペッパー・バジリコ・ローズマリー

※2 トッピング: 粗塩 ひとつまみ

〈必要な調理器具〉

ボウル1つ/ゴムベラ1本/濡れ布巾 (もしくは、キッチンペーパー)

秤/オーブン/パーチメントペーパー

◆ 準備

- すべての計量をしておく。
- パーチメントペーパーを天板に敷いておく。

◆ 作り方

1. ボウルに粉類を入れよく混ぜ合わせる。しっかり混ぜてから、オリーブオイルと水を加えて捏ねる。

★生地をアレンジするときは、※1 練り込み材料を粉類と一緒に混ぜる。



2. ひと固まりに丸めて、30分休ませる。乾燥防止のために、ボウルの上に濡れ布巾 (もしくは濡らしたキッチンペーパー) を被せて30分生地を休ませる。



3. 30g ずつ 15個に分ける。1本 20cm程に細く伸ばして、天板に間隔を開けて並べ、刷毛などでオリーブオイルを薄く塗る。



★生地を伸ばしている間に、オーブン 400°F (200°C) に予熱スタート。

★生ハムを巻かない時は、※2 粗塩をひとつまみ振りかける。



4. 予熱しておいたオーブンで14分焼成し、ひっくり返してさらに3分程焼く。

POINT 焼き色を確認して、裏返して焼く時間を判断します。焼き色が強い場合は時間を短めで1〜2分に調整しましょう。



5. 粗熱が冷めてから生ハムを巻いて盛り付ける。

Copyrights
©GRACEFUL FOOD, REIKO YOSHIDA. All right reserved.
SNACK/Italian Bread Grissini



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。

吉田 玲子 (Reiko Yoshida): GRACEFUL FOOD 代表/グルテンフリー エキスパート®/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/>



Wismettac Asian Foods, Inc.

各種新米入荷

やっぱり美味しい

日本の正統派



大自然カリフォルニアの大地で育った短粒米の王様、「こしひかり」。味、ねばり、香り、何をとっても絶品のお米です。



艶やかで色が白く香り高い「ひとめぼれ」。短粒米本来のふっくらとした食感と上品な味わいが楽しめるお米です。



さっぱりとした風味と優しい食感が魅力の「あきたおとめ」。どんな料理とも相性が良いお米です。



Shirakiku の短粒米は **サッ** と洗うだけで炊飯いただける軽洗米です。

● サーモンと残り物だけど 栄養のあるブロッコリーの茎とオリーブとシランチョロ

この料理の決め手は、僕が作った『TONO DRESSING』です。野菜はもちろん、今回の焼き魚やステーキ、カルパッチョ、冷奴など何にかけても美味しいドレッシングです。パスタの仕上げに使うと一瞬でトリュフの香り漂う、高級パスタに変身します。

『TONO DRESSING』が最後バシッと味を決めてくれるので、今回のサーモンは塩胡椒と最後に少しだけ醤油というシンプルな味付けにしました。白ごはんが合うので皆さん一度作ってみてください。



ニジヤマーケットにて
好評販売中!!

『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。

〈材料：1人分〉

サーモンの切り身 …………… 1切れ
日本酒 …………… 適量
塩胡椒 …………… 適量
オリーブオイル …………… 適量
ブロッコリーの茎 …………… 適量
オリーブ …………… お好みで
シラントロ(トッピング用) …………… お好みで

〈作り方〉

1. サーモンの切り身に日本酒を少しかけて、それから塩胡椒をしておく。ブロッコリーの茎は茹でるか電子レンジで火を通しておく。
 2. オリーブオイルを軽くひいたフライパンにサーモンを皮の方から中火で焼く。
 3. 5分くらい焼いたらブロッコリーの茎を入れて軽く塩胡椒、そしてサーモンを裏返して日本酒を少し入れて蒸し焼きにする。※この時焦げないように火加減気をつけてください。
 4. 5分ほど蒸したら、最後に軽く醤油を入れる。
 5. お皿にオリーブも一緒に盛り付けて(もちろんなくても大丈夫)、最後に『TONO DRESSING』をお好みでサーモンとブロッコリーにかけて完成です!!
- ※『TONO DRESSING』は多めにかけても大丈夫です。



Kenji Tamura

50歳でアメリカ移住してきました
日本一面白い焼肉屋のオーナー
たむらけんじです!

●米粉のパウンドケーキ&パンケーキ

米粉のパウンドケーキ、パンケーキのモチモチしっとり食感が
気に入って朝食やおやつに作ります。

米粉は製品によって仕上がりに差が出るので、最初は様子
を見て分量を調整してください。



〈材料：1-2人分〉

米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
ミルク (好みの物)	100ml
オリーブオイル	大さじ2~3
甘味料 (お好みで)	適宜
冷凍ブルーベリー	50~70g (解凍しておく)

〈作り方〉

1. 解凍した冷凍ブルーベリーを耐熱容器に入れ、電子レンジで20~30秒加熱する。水分が出たら軽くキッチンペーパーでふき取る。
2. 別のボウルに卵・ミルク・オイル・甘味料を入れてよく混ぜる。
3. 米粉とベーキングパウダーを加えてざっくり混ぜる。(ダマが残ってもOK。混ぜすぎない!)
4. 加熱したブルーベリーをマイクロウェーブ対応のシリコン型に入れる。パンケーキにする場合はクッキングペーパーを敷いたフライパンに移しておく。
5. 3. の米粉を4. のブルーベリーの上から流し入れ、パウンドケーキの場合はラップなしでマイクロウェーブ600Wで6分加熱。パンケーキの場合はフライパンに流し入れて中火~弱火で両面焼く。
6. 竹串を刺して中まで火が通っていればOK。(シリコン型の方は粗熱を取ってから型から出すと崩れにくい)

※ ブルーベリーをバナナやリンゴに置き換えても美味しいです。



Mari Kinoshita

近所に住む孫のおやつを作るようになって、できればなるべく
添加物の少ないものを食べて欲しいというのが発端でいろいろ
手作りトライ中です。米粉のおやつは喜んで食べてくれます。

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)

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

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

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

■ 採用させていただいた方には、お礼として ニジヤ 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。



居酒屋気分を あうむぐ楽しもう! いらっしやいませ!

居酒屋
にじや

居酒屋は、お酒を楽しみながら、いろんな料理を気軽にシェアできる、日本ならではの飲食スタイル。ビジネスマンが仕事終わりに立ち寄りたり、学生が友達と語り合ったり、時には家族で夕食を楽しんだりと老若男女が集う「リラックス空間」です。最近では「izakaya」として海外でも注目され、日本に來たら一度は行ってみたいスポットのひとつにもなっています。

このコラムでは、そんな日本の居酒屋文化を解説! 家庭でも楽しめるアレンジレシピも紹介します。あなたもちょっとディープで、ちょっと楽しい「ローカルな日本」をのぞいてみませんか?

居酒屋って何?

—— 気軽に楽しむ日本のお酒カルチャー ——

旅先でその国の「日常」を感じたいなら、観光地だけでなく、地元の人が集まる場所に足を運んでみるのがおすすめ。日本では、そんな場所の代表が「居酒屋（いざかや）」です。

居酒屋のルーツとその魅力

日本に「居酒屋」という言葉が誕生したのは、なんと江戸時代。もともとお酒を売っていた酒屋が、その場で飲める「立ち飲みスペース」を作ったのが始まり。当時は



「居（＝その場にとどまって）酒屋（＝酒を飲む店）」という意味で「居酒屋」と呼ばれていました。

当時の居酒屋は、今でいう立ち飲みスタイル。大衆向けの店が多く、商人や職人たちが仕事終わりに気軽に立ち寄り、ちよつとしたつまみとお酒で一日の疲れを癒していました。お酒と一緒に出される料理はシンプルな焼き物や煮物、漬物など。今の居酒屋でもよく見かける「焼き鳥」や「冷ややっこ」などは、そんな昔からの名残りです。時代が進むにつれて、座って飲める形式の店が増え、メニューもどんどん多様化し、昭和になると「赤ちようちん」と呼ばれる屋台風の店や、大衆酒場が街に増え、サラリーマン文化とともに一大ブームとなりました。

居酒屋の最大の魅力は、なんといってもその「カジュアルさ」です。予約不要でふらつと立ち寄れるのが居酒屋スタイルです。日本

では「会社帰りにちよつと一杯」という文化が根づいていて、仕事終わりのサラリーマンやOLたちがネクタイをゆるめて一息つける憩いの場になっています。

つまり、居酒屋とは「料理とお酒を囲んで、人と人がつながる場」であると言えるでしょう。カジュアルで自由度が高く、日本の食文化と人情がぎゅつと詰まった空間で、安くて美味しくちよつと人と話せる。居酒屋という場所にある、江戸時代から変わらない「気軽さ」が、今も多くの人に愛されている理由なのです。

ようこそ！居酒屋の世界へ

今や居酒屋は、お店の雰囲気もバラエティ豊か。カウンターだけのこぢんまりした一人飲み向きのお店から、大人数でもワイワイ楽しめるチエーン店まで様々です。店主と会話できるようなローカルな雰囲気もあれば、外国人向けに英語メニューを用意したおしゃれなネオ居酒屋もあります。そして居酒屋ならではのポイント

トは、「みんなでシェアして楽しむスタイル。例えば、レストランではフルコースを順番に楽しむのが一般的ですが、居酒屋ではいろんな料理を頼んでシェアするのが基本スタイルです。好きなものを自由に組み合わせ、お酒に合う一品を楽しむという「つまみ文化」が根づいています。

居酒屋のメニューは小皿に分けて出てくる料理が多いので、みんなで少しずつつまみながら食事が進みます。この「ちよつとずついろいろ食べる」文化は、料理だけでなく会話や時間の過ごし方にも影響しています。ゆつくりと話しながら何皿もオーダーして、気づいたら数時間……なんてことも。

そして、居酒屋には「人との距離を縮める力」もあります。店主や常連さんとの会話が自然と生まれるのも魅力のひとつ。旅先でふと立ち寄った居酒屋で、思わぬ出会いや話が生まれる……そんな経験は、ガイドブックには載っていない旅の思い出になるでしょう。

ビールに
ぴったり!

枝豆のガーリックバター風アレンジ

居酒屋といえば、最初に出てくる定番おつまみ「枝豆」。ちょっとひと工夫すれば、居酒屋で食べたあの“あと引く旨さ”がおうちでも楽しめます。

【材料 (2人分)】

冷凍枝豆 …… 200g (解凍しておく)
バター …… 10g
にんにく (みじん切り) …… 1片分
(チューブでもOK)
醤油 …… 小さじ1
黒こしょう …… お好みで少々

【作り方】

1. 枝豆はさっと水で洗って水気を切っておく。
2. フライパンにバターを入れて中火で熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
3. 枝豆を加えて全体にバターを絡めながら1〜2分炒める。
4. 最後に醤油を回しかけ、全体になじませたら火を止める。
5. お好みで黒こしょうをふりかけて完成!

▼アレンジポイント

- ★ 冷凍枝豆は自然解凍または電子レンジで加熱してから使うと短縮!
- ★ スパイス派は、チリパウダーや一味唐辛子を加えてもGOOD!



定番居酒屋メニューとは?

「居酒屋メニューの楽しみ方」

居酒屋に行ったら、やっぱり気になるのが「何を頼めばいいの?」というメニューの数々。日本の居酒屋にはたくさんさんの小皿料理がそろっていて、まるで「おつまみのテーマパーク」のよう。まずはドリンクと一緒に提供される「お通

し (otoshi)」でスタート。これはいわば「お店からのウェルカムフード」。料理は日替わりだったり季節のものが出てきたりと、お店の個性が感じられる楽しい一品です。

居酒屋には「枝豆」「唐揚げ」「焼き鳥」「ポテトフライ」「刺身」「だし巻き玉子」「焼き魚」など、誰でも楽しめる定番メニューがずらり。シェアしやすいサイズなので、友達同士でいろいろ頼んで「ちょっとずつ」味わうのが居酒屋流。食べるだけでなく「何を頼もうか?」とみんなで会話するのも、居酒屋ならではの楽しみのひとつです。

おすすめは、お店の「本日のおすめ」メニュー。黒板やメニュー表に手書きで書かれていることが多く、地元の食材や季節の料理が楽しめるので、旅先の居酒屋では特にチェックしてみてください。

最後は「焼きおにぎり」や「お茶漬け」など、ほっと落ち着く(しめ)の一品で締めくくることが定番スタイル。お腹も心も満たされて、きつと忘れられないディナーになるでしょう。

■居酒屋レシピ■

ちょっとした工夫で、まるで居酒屋のような味がいただけます。みなさんの好みのスタイルで、うちでも気軽に、日本の居酒屋気分を楽しんでみてくださいね。

めに
ピッタリの
ごはんメニュー!

ネギ味噌 焼きおにぎり

日本の家庭でもおなじみの「おにぎり」は、居酒屋では「焼きおにぎり」が人気メニュー。ネギの香りと味噌のコクが、焼くことでさらに引き立ち、お酒との相性も抜群です。

【材料 (2〜3個分)】

ごはん …… 茶碗2杯分
味噌 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
小ネギ (みじん切り) …… 大さじ1〜2 (お好みで)
白炒りごま …… 小さじ1

【作り方】

1. 味噌とみりんを混ぜ、そこに刻んだ小ネギと白炒りごまを加えてネギ味噌ペーストを作り、電子レンジ (500W) で、2分程加熱する。
2. おにぎりを作って1.の味噌を両面に塗り、フライパンで表面がカリッとなるまで焼く。
3. お好みで、仕上げにごま油を少量回しかけて完成。

▼アレンジポイント

- ★ ネギは、みじん切りにして味噌と混ぜることで、特有の辛みが和らぎ、焼くことで香ばしさと旨みがグッと引き立ちます。
- ★ 味噌がない場合は、醤油と少量の砂糖で代用で作ることができます。グリルやトースターでも焼けるので、簡単時短居酒屋としてもおすすめです。



特別な
道具がなくても
作れる!

家庭版だし巻き玉子

「だし巻き玉子」は日本の伝統的な卵料理。朝ごはんにもお弁当にも登場する定番メニューですが、居酒屋でも人気の一品。口に入れた瞬間、ふわっと広がるだしのやさしい風味が魅力の居酒屋メニューです。

【材料 (2人分)】

卵 …… 3個
白だし …… 大さじ1
(なければだし醤油やめんつゆでもOK)
水 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
(甘めが好きな人は+小さじ1)
サラダ油 …… 少々

【作り方】

1. ボウルに卵を割り入れ、白だし、水、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. フライパンに油を薄くひいて中火にし、卵液の1/3を流し入れ、軽く固まってきたら手前から巻いていく。
3. フライパンの奥に巻いた卵を寄せ、残りの卵液を流し入れてまた巻く。これを3回ほど繰り返す。
4. 巻き終わったら、形を整え、少し冷ましてカットして完成。

▼アレンジポイント

- ★ 海苔を1枚挟んで巻くと、風味がアップ! 卵液にビザ用チーズを入れると洋風アレンジにも!
- ★ お手軽ふんわり玉子焼きにするためには、耐熱容器に入れて電子レンジで2〜3分加熱するだけでもOK!



有機栽培

ORGANIC
Nijiya Farm

子どもの頃には苦手だった薬味系の野菜ですが、大人になるにつれてそれらの独特の風味がクセになってきて、今ではなくてはならないぐらいの価値感を維持している野菜がいくつかあります。その中のひとつがネギです。今回はこれからの季節にはなくてはならないニジヤファームの九条ネギを自信をもってご紹介したいと思います。

九条ネギ

ネギ

ユリ科ネギ属である長ネギの原産地は西北アジアといわれていますが、現実的に野生原産種は発見されていないので正確な原産地は不明です。

東南アジア、中国、韓国、日本などの寒冷地帯から熱帯地方で幅広く栽培されていたもので、その薬用効果も期待され、古来漢方薬として栽培されていたことから、ネギは東洋特産の野菜ということが出来ます。

日本では奈良時代初め頃から栽培されていて『日本書紀』に記載されている程なじみ深く、全国どこでも、多くの種類のネギが地方色豊かな特産品として栽培され続けてきたのです。

日本の長ネギは、白い部分を食べる「根深ネギ」と白い部分と緑の葉の部分をも食べる「青ネギ」に大別されます。

原産地帯から日本へもたらされた経路によりいくつかの品種群に分類されています。北方経路で日本の東北地方に着いた寒冷地に適した品種を「加賀品種群」、南方経路で関東地方に

着いた温暖地に適した品種を「千住品種群」、同じく南方経路で南日本に着いた「九条品種群」に分けることが出来ます。加賀、千住品種群は根深ネギで九条品種群は青ネギです。

関東、東北以北ではネギの下部に土をかぶせて茎の部分を白く太く長く生長させて白い部分だけを食べる「根深ネギ」の加賀、千住品種群が栽培されており、関西以南では葉の部分も柔らかく食べられる「青ネギ」の九条品種群が主流に栽培されています。

関東の白ネギ、関西の青ネギといわれる通り食習慣でも、白い部分だけを食べる関東派とネギ全部を食べる関西派とに二分されています。東京のそば屋の薬味は白かったので驚いた、とは関西人からよく聞かれます。食習慣の違いはネギの伝達ルートに由来しているものと思われるのですが、関西ではネギといえば九条ネギを含めた青太ネギのことを指すのです。

九条ネギ

アメリカで流通している長ネギは「グリーンオニオン」と呼ばれている細い青ネギで何処のスーパーでも販売されています。



アメリカ系スーパーで売られている根深ネギにそっくりなリーキ (Leek) は地中海沿岸が原産地のユリ科作物ですが、味も用途も長ネギとは違う野菜です。スープや焼き物にしますが、薬味などには使えません。

日系スーパーで販売されている「東京ネギ」は白い部分が長くて太い根深ネギです。ちなみに東京ネギという名は日本にはなくて、アメリカだけで使われている名称で、初めて聞いた東京人はビックリしてしまいます。

青い葉の部分も美味しく食べられる太ネギはアメリカ市場では販売されていませんでしたが、数年前からニジヤファームで試験栽培されて好評を得ています。

ニジヤの太青ネギのルーツは白い部分が短く葉の柔らかい「九条ネギ」です。京野菜としてその名を馳せている「九条ネギ」は、京都市南区九条が主産地のことから命名されたもので、古くから品種改良されて来た京都の伝統野菜です。内部にヌメリのある葉の部分は風味豊かに口当たりが柔らかく甘味があります。葉に厚



オーガニック栽培の現場から

みがあるので、ネギ本来の味がしっかりと味わえます。関西以南では薬味、すき焼き、鴨ネギ、ネギ鍋などの鍋料理や他の全ての料理に「九条ネギ」が使われ、ネギ巾着、ネギ焼も絶品です。

栽培

ネギは生育温度適応の広い作物で、2℃から38℃の範囲で生長することが出来ます。そのために栽培地域が非常に広範囲であることと、土壌から肥料の吸収がへたくそな作物という特性により、各地土壌条件の違いによって品種の向き不向きが著明に現れ、各地方ごとにその地方に合った沢山の品種が生まれ、全国的に地方色の強い長ネギが栽培されるようになったのです。

ニジヤファームでも、長年にわたり色々な品種のネギの試験栽培の末に、根深ネギをあきらめて九条ネギの栽培に成功したといえるでしょう。

ネギの栽培は苗床を作り種撒をしてネギの苗作りから始まります。直播きをしてもネギの発芽は非常に遅いので、雑草の方が早く生長してネギの発芽が押さえ込まれてしまいます。土壌消毒や除草剤を使わないオーガニック栽培では、どうしても苗床発芽が必要なのです。苗床では30日もすると髪の毛のような細い新芽が生え揃います。移植出来る大きさになるには更に60日間を要します。ネギの生長は非常にゆっくりとしていて遅いので苗床、畑での栽培期間を含めて10カ月以上かかるのです。



ネギは乾燥に強い作物ともいわれています。その特性のために移植は非常に簡単に出来ます。移植後枯れた様に萎びていても数日後にはしっかりと再生している頼もしい作物です。

しかし旺盛な生長を始める前の生育停滞期

間は結構長く、この期間に広範囲に根を生長させて次の「分げつ芽」の形成期間に入ります。分げつ芽とは新芽が分かれていく現象で、ネギの場合は1本の茎から1本の芽が分かれて1対1で茎の部分が増えていきます。芽の増える回数は気温や水分、肥料の質と量、移植間隔などの条件で決まっていますが、あまり多くの茎に増えていくと良質のネギになり難いといわれています。

分げつ芽期間が過ぎるといよいよ生育時期に入ります。この時期に外気温がどんどん下がり、夜と昼の温度差が大きくなる秋口にさしかかっているとよく締まった美味しい長ネギが収穫出来るのです。

旬と栄養

ネギは一年中販売されていますが、一番美味しくなる旬の季節は寒くなる10月から2月の間です。九条ネギは4月頃からネギ坊主といわれている開花の時期を迎えます。この時期をのぞきいつでも出荷されています。

ネギの保存はペーパータオルで包みプラスチックの袋に入れ冷蔵庫内に縦に収納すると、驚く程長持ちします。冷蔵庫内は5℃に調整しているのですが、この温度はネギの生育可能温度内で、巧くすると生長してしまう程生命力の強靱な野菜なのです。

刺激のある強い香りは特別にネギの優れた栄養素で、ニンニク、玉ネギなどにも含まれている硫化アリルという成分です。一般的な作物にはあまり含まれていない薬用効果のある抗酸化物質で、血液をサラサラにして、ビタミンB₁の吸収を助け、疲労物質の乳酸を分解して強力な殺菌作用と鎮痛作用を発揮します。その効能として肩こりや疲労回復、風邪の予防、高血圧の予防、消化液の分泌を促進して食欲を増し消化を助け、食中毒を解消するなどの成果が期待出来ます。

日本食には欠かせない食材で、蕎麦、うどん、汁物、鍋料理、等々の薬味にも優れていて肉類との相性も抜群です。

硫化アリルは揮発性なので刻むことにより沢

山作られますが、時間が経ったり加熱したりすると消えてしまいます。ネギの薬味はぜひ食べる直前に刻み調理して下さい。

栄養価としては特にカロテンと葉酸が多く、カロテンは体内でビタミンAに変換され視神経伝達物質になったり、活性酸素を押えたりするので、粘膜や細胞を正常に保ち免疫力を高め生活習慣病を予防します。

葉酸はDNAの合成や調整に関わり正常な細胞の増殖を助けます。血液の増殖や妊婦、胎児の生長に直接関わる大切な栄養素です。

その他にもビタミンC、K、カリウム、カルシウム、マグネシウム等の普段取り難い栄養素が十分に含まれています。さらに食物繊維の宝庫で腸内細菌を養成して整腸作用を高めます。

オーガニック栽培

ネギが本来持っている栄養価を十分に蓄積してもらうには、ネギの生育自然環境を重視して作物の力を発揮してもらうオーガニック栽培が最適です。

長ネギの生育に時間がかかるのは肥料の吸収が苦手という短所をカバーするために想像以上の広範囲に根を伸ばして、土壌の中から色々な栄養素を集めるという長所に変えているからです。目に見えない地下作業を地道に丁寧に行っているからにはほかなりません。

土壌から栄養を取るのが下手なことや、長期間栽培による雑草取り等の重労働が原因で化学肥料や除草剤使用の誘惑にかられることもあるのですが、その誘惑に負けず気長に生育環境作りに徹することがネギ栽培のコツなのかもしれません。

畑での収穫時には、想像以上にしっかりとした根が深く広く伸びている様子が驚いてしまいます。春夏秋冬にわたる長期間栽培の結果として、九条ネギの成分には人体の健康維持に必要な栄養価がぎっしりと詰まっていることが感じ取れます。オーガニック栽培の現場ではそのネギパワーが出来上がる理由がはっきりと理解出来るのです。



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。

秋の逸品

ホクレン 大豆ミート

昔から日本人にとって親しみ深い豆腐や納豆、醤油、味噌などはどれも大豆を原料とされ作られてきました。そして最近では大豆を使った肉の代替品が世界的に注目を集めています。動物性のタンパク質に比べ、低脂肪・低カロリーであり、健康にも良いとされており、環境問題や動物愛護の観点からも大豆ミートの需要は高まっているといえます。大豆は「畑の肉」と呼ばれることもあるほど栄養価が肉に近い特徴があります。しかも大豆にはイソフラボンが含まれており、コレス

テロールや脂肪酸の摂取を減らしたり、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きをするため、更年期障害の緩和などにも効果があるとされています。

ホクレンの大豆ミートは、北海道産大豆 100%を使用し、圧搾製法で油分を除いた植物由来の高たんぱく・低脂質な代替肉です。北海道産大豆特有の甘味や風味が感じられる商品となっています。乾燥タイプで常温保存でき、調理前に 80℃のお湯で戻すだけで約 2.5～3 倍に膨らんで

経済的。しかもコレステロールゼロで食物繊維も豊富、ダイエットや健康志向の方、環境配慮の方にもおすすめです。

もともとミンチ状になっているため、ひき肉とほぼ同じ感覚で使用できます。定番のひき肉料理やそばろ、麻婆、ハンバーグ、キーマカレーなど幅広いメニューに使用して、しっかりと肉感がありながらヘルシーに楽しめます。

<https://www.hokuren.or.jp/daizumeat>



ホクレン 大豆ミート
[北海道産大豆 100%]100g
乾燥ミンチタイプ

1週に一度は
SOY 曜日!



大豆ミート餃子

材料 | 3～4人分

大豆ミート (乾燥)	100g
キャベツ	1/8 玉
ニラ	1/3 束
(調味料)	
★おろしにんにく	小さじ 1
★おろし生姜	小さじ 1
★塩・こしょう	適量
★醤油	小さじ 1
★中華だし	小さじ 1
餃子の皮	30 枚
油	適量
水	300ml
ごま油	大さじ 1

作り方

- ① キャベツとニラはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に大豆ミートと水 200ml を入れ、電子レンジ (600W) で 3 分加熱する。
- ③ ②に①と調味料★を加えてよくこね、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンに油をひき、餃子を並べ、火をつける。
- ⑤ 少し焦げ目がついたら、水 100ml を加えて、ふたをして中火で 5 分間蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分が少なくなってきたら、ごま油を回し入れる。



Calbee[®] Shrimp Chips

NEW LOOK!
SAME GREAT TASTE



**The Original Shrimp Chips, loved
for over 60 years, has a fresh look!**

昨年購入したニジヤのみょうがの苗が大きくなり、今年は8個も収穫出来ました。憧れのみょうがさん、大感激です！ 来年はもっとたくさんの収穫を願って大きなプランターに換えてあげようと思っています。小さな苗が大きく立派に育ち、美味しく幸せにさせてくれる事に感謝です。早速そうめんを楽しみました。

San Francisco, CA Yasuko さま



Gochiso ニジヤの苗シリーズは毎年たくさんの好評をいただいています。育てる喜びと収穫の喜びは日々の生活の中のささやかな幸せに繋がるのかもしれない。

今年の夏はニジヤのゴーヤを何度も楽しみました。お店に行くくと手頃な価格で新鮮なゴーヤが並んでいてつい買ってしまいました。大人になると、この苦みがたまりません！ まさにニジヤファームのゴーヤは夏の風物詩ですね。また来年も楽しみにしています。

Torrance, CA Mitsue さま



Gochiso 今年も夏の野菜がいろいろと並んでいましたね。ニジヤファームからやって来る野菜は限られているので、常にチェックして、旬を見逃さないようにしましょうね。

ニジヤ便利

トーランス店に たむけんさんご来店！ まさかのデモ販売員に？！

とある週末の土曜日。あのたむけんさんがひょっこりとトーランス店にお越しになり、ご自身プロデュースの「TONO DRESSING」の販売員となりデモをしていただきました。自ら調理して差し出されたサンプルに居合わせたお客様もびっくり！ 撮影にも快く対応してくださったり、始終明るく楽しい雰囲気が満ち溢れた売り場となりました。

さて、次はどこの店舗に現れるでしょうか？！「TONO DRESSING」好評販売中です。



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。

秋の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

今回の特集はニジヤ雑穀類。地味すぎて食べ方もよくわからないので、つつい敬遠しがちな食材だと思いますが、そんなことはありません！ 実は栄養価も高く、毎日のお料理に役立つこと間違いなし。特集記事のレシピを見ながらぜひお試しください。

夏から秋にかけての季節の移ろいととも“秋バテ”も本格的になる季節、体調に気をつけながら、美味しい秋をお楽しみください。

引き続き“作ったよ”報告もお待ちしています。

採用させていただいた方には“ご馳走マガジン オリジナルエコバッグ”をプレゼント！

何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

では次回の冬号をどうぞ期待！！

gochiso@nijiya.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！



NEW!

NON-ALCOHOLIC, STILL LEGENDARY



ABOUT SAPPORO PREMIUM NON-ALCOHOLIC

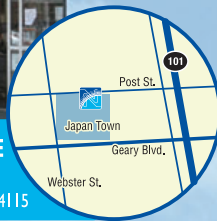
Sapporo Premium Non-Alcoholic is brewed to provide all the balanced flavor and refreshingly crisp finish expected of Sapporo Premium Beer – just not the alcohol. With Sapporo Premium Non-Alcoholic, enjoy a full-flavored experience without compromise. Non-Alcoholic, Still Legendary.

Available Now



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



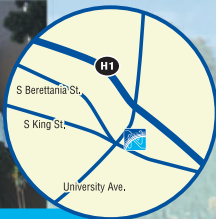
LITTLE TOKYO STORE
(213) 680-3280
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



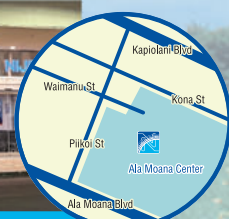
PUENTE HILLS STORE
(626) 913-9991
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748



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