美食

Gochiso

Spring 2025

巻頭特集

春の和菓子と抹茶

ついに誕生！
ニジヤ 無添加こんにゃく

栄養士Zonoの健康的HAPPY LIFE／たっぷり食べてヘルシーに！かさ増しメニュー
野菜のおかずいろいろ。／旬の海鮮──しらすとちりめんじゃこ／にじや食堂
アコのるんるんパリ便り／旬を楽しむ季節の漬物教室／MANPUKU男飯!!
自然と共に生きる──非常事態時の心得／江戸の御前菓子──餡のまるまる

BABY STAR®

IT'S RAMEN TIME!

OYATSU COMPANY™

FIND OUT MORE!
babystarramen.com

美食 Gochiso 春号

美食ごちそう
Spring 2025

CONTENTS

巻頭特集 **春の和菓子と抹茶** …… 2

ニジヤ 春の新作寿司、弁当 …… 10
春の海鮮：しらすとちりめんじゃこ …… 12
野菜のおかずいろいろ。 …… 14
旬を楽しむ季節の漬物教室 …… 16
アコのるんるんパリ便り …… 18
健康的HAPPY LIFE ～減塩で高血圧を予防しよう～ …… 21
［連載］自然と共に生きる ～非常事態時の心得～ …… 24
ついに誕生！ニジヤ無添加こんにゃく …… 26
［連載］江戸の御前菓子 ―餡のまるまる …… 28
ボリュームアップでたっぷり食べてヘルシーに！ かさ増しメニュー …… 30
目覚まし朝ごはん ―365日の野菜スープ …… 32
ニジヤぶらんど きな粉 ―きな粉日和 …… 33
にじや食堂 ～鶏の甘酢炒め定食～ …… 34
満腹男飯 ～春キャベツの梅肉塩豚丼～ …… 36
腹ぺこキッズのお料理教室⑦ …… 38
我が家の自慢料理 投稿編 …… 40
日本伝統食材シリーズ ―日本食と海苔―3 …… 42
オーガニック栽培の現場から …… 44
ニジヤ こだわりの逸品。―銚子屋の甘味シリーズ …… 46
十勝あんこのサザエのおはぎ …… 47
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:

ニジヤ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@nijiyamarket.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, Seiko Yoshihara, Yasuo Kojima, Zono, Asami Goto, Akimi Furutani, Yu Okamura, Ako Nagasué

春の和菓子と抹茶

春にほっこりする和菓子と抹茶を楽しみませんか？
気軽に御自宅で味わえる抹茶と手軽に作れる和菓子
をご紹介します。

春の和菓子と抹茶

おうちで楽しむ

薄茶(抹茶)の点て方

薄茶は“おうす”とも呼ばれ、上部がふわふわの泡で覆われる抹茶の飲み物です。

抹茶茶碗と茶筅(ちゃせん)使用の場合でご紹介します。

茶筅をミルクフォーマーや小型の泡立て器で代用する場合、深めのピッチャーなどの容器で点ててから湯呑みやマグに移すのをおすすめします。

■ 材料：1杯分

抹茶茶杓(ちゃしゃく)で1-1/2杯(小さじ1)
お湯・・・・・・・・・・・・・・・ 70ml

点て方：

1. 抹茶茶碗にお湯(分量外)を入れて、茶碗を温めておく。茶せんもお湯に浸けておく。

2. 湯冷まし用茶碗にお湯(70ml)を入れ、気候や気分に合わせて温度を60~90℃(140~190°F)の間で調節する。

3. 温めていた抹茶茶碗のお湯を捨て、水気を拭き取り、抹茶を茶碗に入れる。

4. 抹茶茶碗のふちから温度調整したお湯を静かに入れる。

5. 茶筅で円を描くように抹茶とお湯をなじませる。

6. 混ざったら、縦方向に手首のスナップを効かせ、できるだけ高速で茶筅を前後させ、泡を立てる。

(手前から見た茶筅の動線)

7. 細かい泡が表面をおおったら、円を描くように茶筅で表面を整え、中央からゆっくり引き上げてでき上がり。

お茶会におすすめ

抹茶の効用

抹茶には抗酸化物質ポリフェノールの一種として知られるカテキンが含まれています。豊富に含まれているカテキンの一種、EGCG(エピガロカテキンガレート)は強力な抗酸化物質で、細胞のダメージを減らし、慢性疾患の予防に役立ちます。

また、抹茶にはビタミンA、B、C、E、Kなど、様々なビタミンが含まれています。

抹茶に含まれるビタミンCを摂取することで、コラーゲンの生成が促されます。また、ビタミンBには健康な皮膚細胞のターンオーバーを促進する働きがあるので、肌にも良い影響を与えます。

ストレス軽減の効果があるとされるアミノ酸の一種、テアニンも多く含まれています。

お稽古、お菓子作りにおすすめ

簡単にできる

抹茶オレ

■ 材料：2杯分

抹茶・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
グラニュー糖 ・大さじ2～3(お好みで加減)
熱湯・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
牛乳(または豆乳)・・・・・・・・ 350ml

作り方：

1. 大きめのピッチャーに抹茶とグラニュー糖を入れ、よく混ぜる。

2. 熱湯を少しずつ加えて混ぜ、完全に溶かす。

3. 電子レンジか小鍋で温めた牛乳をピッチャーに混ぜながら加える。

4. それぞれのカップに注ぐ。

やさしい甘味でプルンとおいしい

甘酒和ゼリー

■ 材料：3～4人分　8cm x 15cm x 4 cm (3"x 5"x1.5") 1個分

水・・・・・　大さじ3
ゼラチンパウダー　・7g
甘酒・・・・・ 250ml
つぶ餡・・・・・ 75g

<トッピング>　(オプション)
抹茶・・・　小さじ1/4
粉砂糖・・　小さじ1/4

作り方

1. 小鍋に水を入れ、ゼラチンパウダーを振り入れ、3分ほど置いてふやかす。
2. 甘酒を加え、中火にかけ、沸騰直前まで混ぜながら加熱し、火を止める。
3. つぶ餡を(2)の鍋に加えよく混ぜる。
4. 容器に後で取り出しやすいようにパーチメントペーパーを敷き、粗熱をとった(3)を流し入れ、2時間以上冷蔵庫で冷やし、固まったら容器から取り出して、切り分ける。
5. お好みで、抹茶と粉砂糖を合わせたトッピングを、茶漉しを使って振りかける。

抹茶ソースでさわやか

抹茶くずきり

■ 材料：1人分
乾燥くずきり　・・・　30g

<抹茶ソース>
抹茶・・・・　小さじ1/2
グラニュー糖　・・大さじ1
水・・・・　大さじ1-1/2

<トッピング>
フルーツ　・・・　お好みで

作り方

1. 鍋にたっぷりの湯（分量外）でくずきりを15分茹で、火を止め蓋をして10分蒸らし、冷水に引き上げておく。
2. 小皿に抹茶とグラニュー糖をよく混ぜる。
3. 水を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせソースにする。
4. 器に水気を切ったくずきりを盛り、抹茶ソースをかけ、お好みでフルーツを添える。

春の和菓子と抹茶

抹茶に浮かぶ白玉とあんことアイスクリーム

抹茶白玉アフォガード風

■ 材料：2人分

<白玉団子>
豆乳（あるいは水）・・　50ml
砂糖・・・・・・・　小さじ1
白玉粉・・・・・・　60g前後

アイスクリーム　・　2スクープ
お好みの小豆餡　大さじ2～4
薄茶2杯分（p3薄茶の点て方参照）

作り方

1. ボウルに砂糖と白玉粉を入れて混ぜ、豆乳加えて3分程置いてから混ぜ、耳たぶより固めで、丸める時に手につかない程度に調整する。
2. 棒状にしてから10個に切り分け、丸めて中央を窪ませる。
3. 沸騰した湯（分量外）に入れ、浮き上がって来てから1分茹でてから、冷水（分量外）に取り出す。
4. 器にアイスクリーム、白玉団子、餡をそれぞれ盛り付け、薄茶を点てて注ぐ。

春の定番和菓子

苺大福

■ 材料：6個分
こし餡・・　200g
いちご・・・　6個

<求肥生地>
白玉粉・・　100g
砂糖・・・・　30g
水・・・・　140ml
片栗粉・・・　適量

作り方

1. こし餡を6個に分け、それぞれいちごを包む。いちごの尖った部分が上に少し出るようにする。
2. 求肥生地を作る。耐熱容器に砂糖と白玉粉を入れて混ぜ、水を加えて3分程置いてから混ぜる。
3. ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。よく混ぜて、再び600Wで2分加熱する。
4. バットに片栗粉を入れて広げ、求肥生地を置き、片栗粉を全体にまぶし、6等分にする。
5. 生地をまるく、中央を厚目に広げて、中心に(1)の餡をいちごの見えている部分を下にのせて包み、丸く形をととのえる。

春の和菓子と抹茶

変わり餡でたのしむ

春色大人の串団子

■ 材料：4本分

だんご粉・・・・・・・・・・100g
砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1
絹ごし豆腐・・・・・・・・・125g

<変わり餡>

白餡・・・・・・・・・・・・150g
インスタントコーヒー　・小さじ1/2
熱湯・・・・・・・・・・・小さじ1
レモンの皮すりおろし　・小さじ1/2
レモン汁・・・・・・・小さじ1/2
赤ワイン・・・・・・小さじ1-1/2

作り方

1. 竹串を水につけておく。
2. ボウルにだんご粉と砂糖、絹ごし豆腐を入れて混ぜて、耳たぶほどの固さに調整し、こねる。
3. まな板の上に置き、両手で転がして円柱状にする。12等分に切り分けて、1個ずつ手のひらで丸め、太鼓型にする。
4. たっぷりの熱湯(分量外)に団子を一個ずつ入れ、団子が浮きあがってきてから2分茹でる。(茹で時間は計7〜8分)。
5. 茹で上がったものから冷水にとって冷まし、水気をきり、3個ずつ竹串に通す。
6. 白餡を3等分し、1/3にインスタントコーヒーを熱湯で溶かしたもの、別の1/3にレモンの皮すりおろしとレモン汁、残りの1/3に赤ワインをそれぞれ混ぜる。
7. 串団子の上に絞り出すか、バターナイフなどでのせる。

意外な具が透ける

ミニトマト葛まんじゅう

■ 材料：6個分

ミニトマト　・・6個
砂糖・・・小さじ1

<葛餅>

葛粉・・・・　30g
砂糖・・・・　30g
水・・・・　200ml

作り方

1. ミニトマトのヘタの部分に、十字の切り込みを入れ、鍋で湯(分量外)を沸かした中に5秒ほど茹でる。その後冷水にとり、切り込みを入れた所から薄皮をむく。
2. 湯むきしたミニトマトを蓋のできる容器に入れて、砂糖をまんべんなくふりかける。
3. (2)を冷蔵庫で3時間以上寝かせる。
4. ミニトマトの用意ができたら、葛餅を作る。ボウルに砂糖と葛粉を入れて混ぜ、水を加えて3分程置いてからしっかり混ぜる。
5. 小鍋に漉しながら加え、火にかけ中火でよく混ぜながら加熱する。
6. 透明感が出てきたら弱火にし、さらに1分よく混ぜながら火入れする。
7. プラスチックラップの上を少し水で濡らし、6等分にした葛餅を1個分ずつ広げ、汁気を切ったミニトマトの切り込みを上に置いて包み、口を絞り、輪ゴムなどで止め、冷水(分量外)に入れて冷ます。

EXPAND YOUR MATCHA WORLD!

MATCHA GREEN TEA
Authentic Japanese Style

SWEET POWDER

matcha LOVE®

Simple & Delicious

- NO ADDED COLORS
- NO ADDED FLAVORS
- NO ARTIFICIAL SWEETENERS

ITO EN

Product of Japan

春の和菓子と抹茶

ニジヤこだわりの有機抹茶

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

ここアメリカでもすでに抹茶の認知度は高く、その美味しさとヘルシーさで大変な人気となっています。本格的に抹茶を嗜む方には、しっかりとした味わいのお菓子と一緒にいただくと、抹茶の苦みと渋み、さらに旨みも楽しむことができるセレモニー用を。また普段使いにお菓子やお料理などに気軽に使えるクッキング用の２種類をご用意いたしました。

どちらも日本産の有機茶葉を使用し、毎年変わらぬ美味しさをご提供できるように、専属の茶師によりブレンドされ仕上げた高品質の抹茶です。このようにニジヤのこだわりもしっかりと詰まった抹茶は、ぜひ２種類を常備してそれぞれの用途に合わせて使い分けていただくことをお勧めします。

ニジヤ抹茶：Ceremonial Grade

最高級の有機宇治茶を使用した抹茶は濃い緑色で、まろやかなコクと甘みを持つ品質の高い抹茶です。

お点前用としてもお使いいただけます。

ニジヤ抹茶：Culinary Grade

上品な渋みの効いた味わいです。

焼き菓子などに最適で焼いた後にも抹茶の風味と色合いをしっかりと感じていただけます。

ニジヤで見つかる、おいしい和菓子

あんこもち

たい焼き

みたらし団子

よもぎ団子

今川焼き

いちご 大福

黒糖蒸しパン

三色大福

＊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。

ほっこり、ゆっくり
抹茶タイム

SUGI MOTO TEA

オーガニック抹茶ラテ

オーガニックほうじ茶ラテ

オーガニックデイリー抹茶

ニジヤ 春のお弁当、お寿司

春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。

春のおすすめ

銀鱈西京焼きと
竹の子ご飯弁当

▼ 銀鱈西京焼きと竹の子ご飯弁当／サーモン西京焼きと竹の子ご飯弁当

ニジヤではすっかりお馴染みの西京焼き。脂ののった銀鱈を、ニジヤ特製の西京味噌をベースにしたタレで漬け込んで、丁寧に焼き上げました。春が旬の竹の子を使った竹の子ご飯は、化学調味料無添加の出し汁で炊き込んでいます。その上に錦糸卵と穂先竹の子をトッピング。副菜には菜の花の煮物をあしらって、春らしさ満点のお弁当です。

銀鱈バージョンとサーモンバージョンをご用意しています。お好きな魚をお選びいただけるのもうれしいですね。

サーモン西京焼きと
竹の子ご飯弁当

竹の子ご飯とサーモンのハラス西京焼き

▼ 竹の子ご飯と サーモンのハラス西京焼き

こちらはまたちょっと違った美味しさのご紹介です。脂がしっかりと乗ったサーモンハラスを西京味噌ダレに漬け込んで焼きました。サーモンのハラス好きにはたまらないお弁当です。さっぱりとした野菜の煮物で箸休めをしながら、思う存分ご堪能ください。

※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。

▼ お花畑ちらし

マグロ、サーモン、いくらと色とりどりの具材を小さめに切って寿司ご飯の上に盛りつけました。黄色いたまご焼きと緑のきゅうりがますます華やかさを醸しだして、まるでお花畑のような彩りの賑やかなちらし寿司の出来上がり。春野菜のスナックピーの存在感がさらに彩りを添えます。身体にも優しく食べきりサイズのちょっと小ぶりな海鮮丼。見た目はもちろん、食べたら更においしい笑顔が広がります。

▼ サーモン塩麹の押し寿司

新鮮なサーモンにニジヤ手作り塩麹を混ぜ合わせて、一晩漬け込みます。こうすることで、サーモンの刺身が麹の甘さ・ほんのりとした塩味で抜群に美味しくなります。サーモンの押し寿司の上には彩りとしてアラスカ産イクラをトッピング。さらに豪華に美味しく仕上げました。おススメの食べ方は醤油をつけないでわさびを少しだけのせていただきます。ぜひお試しください。

▼ 竹の子のせ赤飯いなりの助六

毎年春になると待ち遠しい、赤飯いなりも登場します。今年は春らしくサイコロ状に切った竹の子をトッピングしてみました。赤飯のいなり寿司と太巻きの豪華版！ どうぞ合わせてお召し上がりください。

▼ ふきの田舎きんぴら

日本食の定番惣菜といえばきんぴらごぼう。通常は細切りをイメージするかと思いますが、「ふきの田舎きんぴら」は、ごぼう・にんじん・こんにゃくを少し大きめのスティック状にカットして、野菜本来の食感が楽しめるようにしています。春の野菜である「ふき」も加えて、ごま油・鷹の爪で炒め煮にしています。独特の歯ごたえと食べ応えをお楽しみください。

▼ 春の煮物

毎年ご好評いただいている春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・れんこんに春の味覚である柔らかく煮た穂先竹の子をトッピングしてみました。野菜の色と形を残すためにそれぞれの具を別々に炊き込んだ春の煮物。今年は春ならではのふきをお楽しみ下さい。普段の食生活での野菜不足を補える一品です。

春の海鮮

しらすとちりめんじゃこ

しらす漁は遡ること江戸時代後期にはすでに営まれていたとされており、はるか昔から日本の食卓に登場している歴史ある食材とされています。現代のような冷蔵技術もない時代には、足が早く傷みやすいしらすは都市部にあまり流通することもなく、殆ど地元で消費されていました。

その後、明治、大正、昭和から平成へと時を経るにつれ、漁獲法や冷蔵技術、そして流通も良くなり、加工技術もあがったことにより現在のように全国どこでも普通にスーパーでしらす干しが買えるようになりました。

醤油やポン酢をちょっとたらして食べてもよし、大根おろしに混ぜたり、あったかいご飯の上に載せたりと食べ方は色々。何気なく日々食べていますが、実は長い間ずっと日本食を支えているといっても過言ではない重要な天然食材なのです。

しらすとちりめんじゃこ

しらすとちりめんは手軽にカルシウムが摂れる人気の食材となっていますが、どちらも似たような姿なので、その違いがよくわかりませんね。

どちらもイワシ類の稚魚を使った天然食材ですが、大きさや乾燥の度合いによって呼び方が違ってくるのです。地方によっても呼び方は様々なのですが、通常お店で目にするものは、乾燥度合いが低いものから、「しらす（釜揚げしらす）」→「しらす干し」→「ちりめん（ちりめんじゃこ）」というように分類されています。

釜揚げしらすは塩ゆでにして水切り程度で製品となったもので、水分含有量85％前後です。しらす干しは塩ゆでした後、水分を50～60％程度まで乾燥したもの、そしてちりめんじゃこ（ちりめん雑魚）は塩ゆでした後、水分を25～35％程度まで乾燥したもののことをいいます。

しらすは茹でると体が白くなることに由来しているそうですが、体が白い子で「白子（しらす）」という説もあります。またちりめんじゃこの語源は、イワシの稚魚を平面上に広げて乾燥させる様が、細かなしわを持つ絹織物のちりめんを広げた様子に似ていること、そしてじゃこは雑魚（ぞこ）＝小さな魚の集まりという意味があるため、それが合わさって「ちりめんじゃこ」というようになったそうです。

栄養価

しらすは、骨を含む体全体を丸ごと食べられるので、カルシウムをたくさん摂取できる食材です。油分が少なくあっさりとした味わいで、癖がなくて食べやすいのも、しらすの特徴といえるでしょう。

しらすに多く含まれるカルシウムは骨や歯を作る成分なので、骨粗しょう症の予防や子どもの成長に役立ちます。またカルシウムの吸収を助ける働きを持っているビタミンDも豊富なことから、より一層骨や歯を丈夫にすることが期待できます。また、不溶性たんぱく質のエラスチンを豊富に含むので、弾力のあるハリのある肌を保つことができます。また、ビタミンEの何倍もの抗酸化力を持ち、アンチエイジングにも効果的です。ビタミンB_{12}には体の疲労や体力の低下を引き起こす貧血を予防する効果があります。

しらすは干されることで水分がなくなっていくので、その分どんどん栄養は凝縮されていきます。同じ重さの生しらすとちりめんじゃこだと栄養素の量は2～3倍ほど違ってきます。特にタンパク質、カルシウム、鉄分、それにマグネシウムや亜鉛などのミネラルは、ちりめんじゃこになることで効率的に摂れるようになります。特にカルシウムの含有量は、100gあたり520mgで、これは牛乳の約4倍のカルシウム含有量に相当します。お酢や梅干しなどと一緒に食べることで、さらにカルシウムが体内に吸収されやすくなります。また脳を元気にして健康維持に欠かせない栄養素DHAとともに血液をサラサラにするEPAも多く含まれており、長い間食べ続けられている理由がわかります。

ただし、ちりめんじゃこには塩分も凝縮されてしまうため、減塩生活を心がけている人の場合は、釜揚げしらすの方が良いかもしれません。とにかく何の手間もなく、買ってそのままごはんにかけて食べられて、おまけにまるごと大量に魚を食べられるので、とても便利な食材といえます。しかも和食だけでなく、マヨネーズやドレッシングにも合うので、サラダにトッピングしたり、バターやチーズとも相性が良く、トーストにのせて焼くのもおススメです。魚の臭みが気になる方には大葉や生姜を添えると、臭み消しにもなりいっそう美味しくいただけます。

ニジヤのしらすとちりめんじゃこ

ニジヤでは、しらす、ちりめんじゃこを日本より仕入れています。本来の味にこだわり、無添加・無着色で作られるしらすとちりめんじゃこは、ほんのり海の香りがするまさに最高の天然食材です。

しらすは「釜揚げ」とも呼ばれ、旨味を引き出す塩加減と、一気に蒸し上げる温度管理が味の決め手となります。長年培った技術と歴史が美味しさを生み出しています。また、原材料の仕入れにもこだわり、鮮度の良い日本国内一級品のみを厳選しています。ふっくら柔らかい食感。温かいご飯の上にかけたり、酢の物やサラダのトッピングにも最適です。ぜひ旬のしらすの美味しさを味わってください。

また、ちりめんじゃこは昔ながらの天日干しで丁寧に作っています。太陽の恵みをいっぱい受けたちりめんじゃこはミネラル、カルシウムが豊富で食べやすく、とてもヘルシーで家族みんなに食べていただきたい栄養満点な食材です。

しらすとベルペッパーの塩昆布和え

材料（2 人分）

しらす	40g	ごま油	小さじ 2
ベルペッパー	½ 個	オイスターソース	小さじ ¼
塩昆布	5g	塩、こしょう	少々

作り方

1. ベルペッパーは種を取って縦に薄切りにして、氷水にさらす。数分でパリッとなったらザルにあげて、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
2. ボウルに全ての材料を入れて和える。塩昆布によって塩気が異なるので、味を見て塩、こしょうでととのえる。

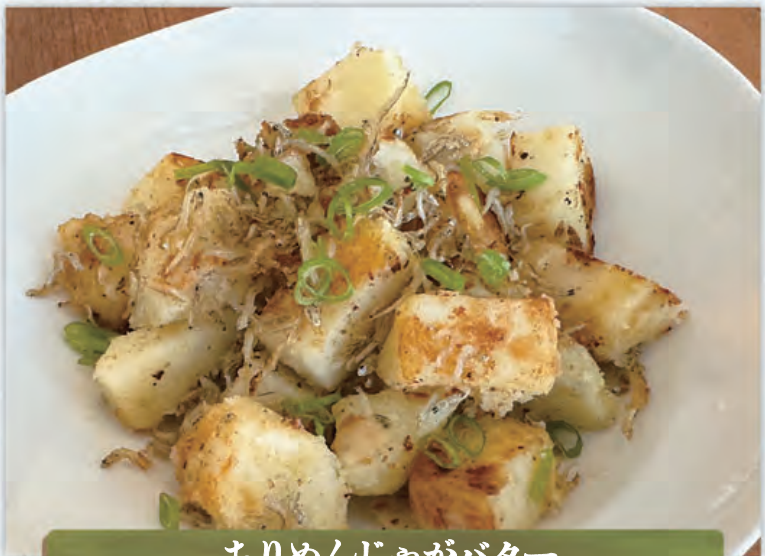
しらすと大葉のトマトパスタ

材料（2人分）

しらす	60g	パスタ	2 人分 (160g 程度)
トマト	2 個	オリーブオイル	大さじ 3
大葉	6 枚	塩	小さじ ½ 弱
にんにく	1~2 片	こしょう	少々

作り方

1. トマトは 2cm 角、にんにくはみじん切り、大葉は 5mm 角程度に切る。パスタを指定時間より 30 秒短く茹でる (2 リットルの湯に大さじ 1 程度の塩を加えて)。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ 2 とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたらトマトを加えて炒める。トマトが溶けてきたら塩、こしょうを加え、しらすを入れて混ぜ合わせる。
3. 茹でたパスタと茹で汁大さじ 6、オリーブオイル大さじ 1、大葉を加えて強火にし、手早く和える。



ちりめんじゃがバター

材料（2 人分）

じゃがいも	2 個 (400g)	塩、こしょう	少々
バター	10g	醤油	小さじ 2
ちりめんじゃこ	40g	オリーブオイル	小さじ 2

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさ（大きめ）に切り、鍋に入れてかぶる程度の水を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして、少しかために茹でる。
2. 湯を捨てて中火にかけ、鍋を揺すりながら水分を飛ばす。
3. フライパンにバターを入れて中火にかけ、じゃがいもを入れて混ぜないように焼き、塩、こしょうする。
4. じゃがいもに焼き色が付いたら裏返し、オリーブオイルを回しかけて、ちりめんじゃこを加え、ふたをする。もう片面にも焼き色が付いたら、醤油を回しかけてさっと混ぜてから火を止める。

ちりめんえのき

材料（2人分）

ちりめんじゃこ	20g	酒	大さじ 2
えのき茸	1 袋（150g）	みりん	大さじ 1
しょうが	1 片	醤油	大さじ 1
ごま油	小さじ 2	山椒粉	適量

作り方

1. えのき茸は石づきを切り落として 1/3 の長さに切り、ほぐす。しょうがは千切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて、中火でしょうがを炒め、しんなりしてきたらえのき茸とちりめんじゃこを入れる。
3. 酒を加えて炒め、少ししんなりしてきたら、みりんと醤油を加えて炒める。全体がしんなりしたら火を止めて、山椒粉を振って和える。

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”春バージョンをご紹介します。

今年の冬は寒かった分、誰もが春の到来を心待ちにしていたことと思います。
緑の鮮やかさや色とりどりの花が咲いて外に出るのも楽しみな季節ですね。春が旬の野菜はやわらかくて甘く、
みずみずしいものが多いとされています。冬の寒さに疲れた身体を元気にしてくれる作用もありますので、
この季節にしか味わえないおいしさを楽しみましょう。

● 蓮根と醤油麹の和風サラダ

醤油麹ならではの万能旨みドレッシング！

■材料（3〜4人分）

蓮根 …… 150g
にんじん …… 50g
冷凍枝豆 …… 15房程度

〔タレ〕
ニジヤ 醤油麹 …… 90g
酢 …… 大さじ1
ニジヤ 味噌 …… 小さじ1
マヨネーズ …… 小さじ2
すりごま …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1

■作り方

1. 蓮根は皮をむいて薄切りにし、半分（食べやすい大きさ）に切って水にさらす。にんじんは細切りにする。冷凍枝豆は茹でて房から出しておく。
2. 鍋にお湯を沸かし、蓮根を入れる。沸騰したらにんじんを加えて、再度沸騰し始めたら火を止めてザルに上げる。
3. ボウルに〔タレ〕の材料を入れてよく混ぜ、水気を切った蓮根、にんじん、枝豆を加えて和える。

● たけのことにんじんの青のりチーズ天

天ぷら衣に青のりと粉チーズを加えて旨みアップ！

■材料（2人分）

たけのこの水煮 …… 150g
にんじん …… 1本（70g）
揚げ油 …… 適量

〔天ぷら衣〕
小麦粉 …… 20g
片栗粉 …… 小さじ1
青のり …… 小さじ2
粉チーズ …… 小さじ2
冷水（または冷たい炭酸水）…… 50ml

■作り方

1. たけのこの水煮は穂先を尖らせるように2cm幅ほどのくし切りに、にんじんもたけのことサイズを合わせて細長く切る。
2. 揚げ油を熱し、ボウルに〔天ぷら衣〕の材料を入れてさっと混ぜ合わせたら、1.をまぶして揚げる。

● マッシュルームのマリネ

サラダに混ぜても、おつまみとしてもおいしい！

■材料（2人分）

マッシュルーム …… 1パック（10~12個）
エシャロット（または赤玉ねぎ）…… 40g
にんにく …… ½片
パセリ …… 3本分程度
鷹の爪 …… 1本

〔マリネ液〕
オリーブオイル …… 大さじ5
レモン汁 …… 大さじ3
薄口醤油 …… 大さじ2
塩、こしょう …… 少々

■作り方

1. マッシュルームはキッチンペーパーなどで汚れをふき取り、石づきの汚れた部分は切り落とす。沸騰した湯で30秒ほどさっと茹で、ザルに上げてカサを下にしておく。
2. エシャロットは薄くスライス、にんにくはみじん切り、パセリの葉は大きめに刻んで〔マリネ液〕の材料と合わせる。
3. マッシュルームの水気を拭いて2.に漬け込み、冷蔵庫に1日以上置いてからいただく。（2~3日後頃がおすすめ）。

● レタスとねぎとアボカドのナムル風

加熱して甘くなったたっぷりのねぎが隠れポイント

■材料（2人分）

レタス …… 2枚
長ねぎ …… 1本（40g）
アボカド …… 1個（230g）
酢 …… 小さじ1
海苔 …… 適量

〔調味料〕
にんにく（すりおろし）…… 小さじ¼程度
ごま油 …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ1
塩、こしょう …… 少々

■作り方

1. アボカドは種を取り皮をむいて2cm角程度に切る。小さいボウルに入れて酢を絡めておく。
2. 長ねぎは斜め薄切りにし、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで15秒加熱し冷ます。レタスは食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに〔調味料〕の材料入れて混ぜ合わせ、アボカド、長ねぎ、レタスを入れて和える。器に盛ってもみ海苔をトッピングする。

● 三つ葉ときゅうりの柚子胡椒和え

三つ葉、柚子胡椒、レモンの香りでさっぱりと

■材料（2人分）

きゅうり …… 1本
三つ葉 …… 30g
桜海老 …… 5g（大さじ2杯程度）
柚子胡椒 …… 2g（小さじ¼程度）
レモン汁 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2
塩 …… ふたつまみ
白すりごま …… 適量

■作り方

1. きゅうりは薄切りにし、塩少々（分量外）を振ってしばらく置いてから軽く水気を絞る。三つ葉は2cm幅に切る。
2. ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

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るでしょう。

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。

春の旬食材1：かぶ

かぶの根は甘みが強く、柔らかくみずみずしいのが特徴です。特に春に収穫されるかぶは、繊維質が少なく、クセのない味わいで生食にも適しています。一方、葉はほろ苦さと青々とした香りがあり、調理すると旨味が引き立ちます。

かぶは、ビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含む栄養価の高い野菜です。特にビタミンCは免疫力を高め、疲労回復や美肌作りに役立ちます。また、根の部分だけでなく、葉にも多くの栄養が含まれており、β-カロテンやカルシウム、鉄分が豊富で、骨や歯の健康維持、貧血予防に効果的です。日本料理では、煮物や蒸し物など、かぶはさまざまな方法で活用されます。漬物では、かぶの根を薄くスライスし、甘酢や塩で漬けると、さっぱりとした味わいの漬物になります。

春の旬食材2：キャベツ

キャベツはビタミンC、ビタミンK、葉酸、カリウム、食物繊維などを豊富に含む野菜です。特にビタミンCは免疫力を高め、肌の健康を保つ効果があります。また、葉酸は赤血球の生成を助けるため、貧血予防に役立ちます。カリウムは体内の余分な塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防にも有効です。

特に春の新キャベツは、通常のキャベツに比べて葉が柔らかく、みずみずしさが特徴です。甘みが強く、独特の苦味が少ないため、生のままでも食べやすいのが魅力です。さらに、調理するとその甘みがさらに引き立ち、軽やかな食

■ 赤かぶの甘酢漬け

赤かぶの鮮やかな赤色を活かした見た目も美しい甘酢漬け。程よい酸味と甘みが絶妙で、食卓を彩る箸休めにぴったりのお漬物です。

《材料》(2人分)

赤かぶ …… 2個
塩 …… 小さじ1

【甘酢】

砂糖 …… 50g
酢 …… 100ml
水 …… 50ml
塩 …… 少々

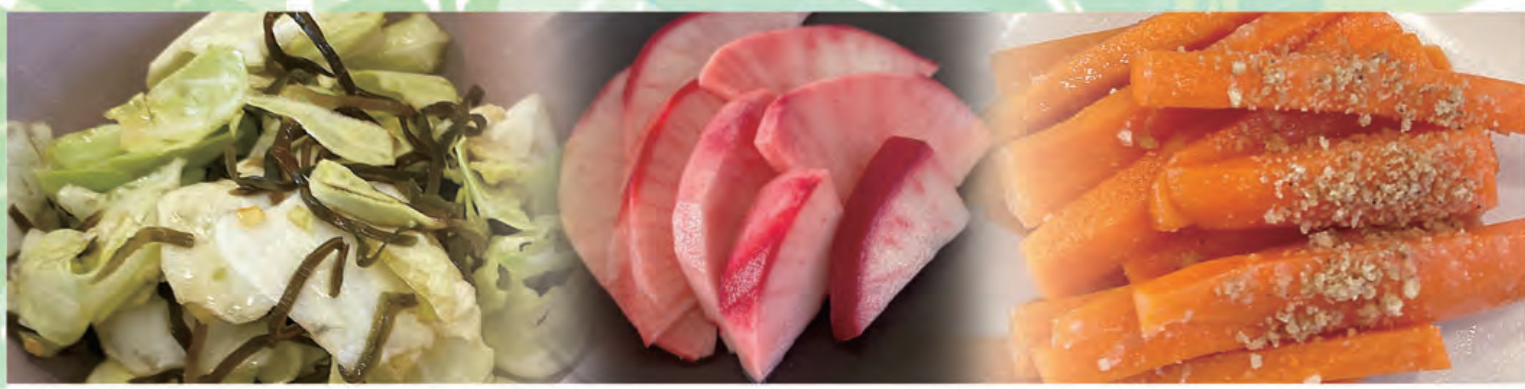
《作り方》

1. 赤かぶを、薄切りにする。（輪切りや半月切り、好みの形に切り分けてOK）
2. ボウルに入れ、塩をふって軽く揉み、10分ほど置いて水分が出てきたら、しっかり絞る。
3. 小鍋に【甘酢】の材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けるまで加熱し、甘酢を作る。
4. ジップ付き保存袋に赤かぶと甘酢を入れて、冷蔵庫で半日～1日漬け込む。

《季節の味わいポイント》

酢に漬けることで赤かぶの色が鮮やかに発色します。特に皮をつけたまま漬けると美しい色味が残ります。また、酢の一部をゆず果汁に置き換えると、爽やかな香りが加わります。

※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。



感が楽しめます。

新キャベツは、その柔らかさと甘みを活かしてさまざまな料理に活用されています。特にサラダや和え物として、塩昆布やポン酢で和えるだけで、手軽でおいしい一品になります。漬物としては、そのシャキシャキ感や、柔らかさを味合うための浅漬けがおすすめです。浅漬けでは、塩を振った後にキャベツを軽く揉むことで、水分が抜けて味が染みやすくなります。力を入れすぎず、ふんわり揉むのがポイントです。また浅漬けは、シンプルな調味料でキャベツの甘みと柔らかさを引き立てる一品です。おつまみや箸休めにぴったりでしょう。

■ 新キャベツの塩昆布漬け

新キャベツの甘みとみずみずしさを活かした、手軽に作れるごま油や白ごまを加えると風味がアップします！

《材料》(2人分)

キャベツ …… ¼玉
塩昆布 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1
鷹の爪（輪切り）
…… お好みで少々

《作り方》

1. キャベツを一口大にざく切りにする。
2. ビニール袋にキャベツ、塩昆布、塩、鷹の爪を入れる。
3. 袋の上から軽く揉み込んで空気を抜き、冷蔵庫で30分～1時間ほど置いて味を馴染ませる。

《季節の味わいポイント》

漬け時間が短いとキャベツのフレッシュさが強調され、長めに漬けると塩昆布の旨味がより馴染んだ深い味わいが楽しめます。

春の旬食材3：にんじん

3月から5月にかけて収穫される春にんじんはβ-カロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり、免疫力向上や皮膚・粘膜の健康維持をサポートします。さらに、ビタミンC、食物繊維、カリウムを含み、抗酸化作用や整腸効果も期待できる栄養価の高い野菜です。

この時期のにんじんは、冬を越して成長することで甘みが増し、特に柔らかくみずみずしいのが特徴です。苦味やえぐみが少なく、生で食べても風味豊かでみずみずしい食感が楽しめます。加熱すると甘さがさらに引き立ち、調理方法によりさまざまな味わいを楽しめます。また、春にんじんは皮が薄く、そのままでも美味しく食べられるため、調理の際の手間も少なく済む点が魅力です。

■ 春にんじんの味噌漬け

春にんじんの甘みと柔らかな食感を活かした味噌漬けは、春らしい風味豊かなお漬物。
薄く切った春にんじんを味噌、みりん、酒で作った味噌床に漬け込むだけで簡単に作れます。

《材料》(2人分)

にんじん …… 2本
炒りごま …… 適量

【調味料】

味噌 …… 大さじ3
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
すりおろし生姜 … 小さじ1
※チューブでもok

《作り方》

1. にんじんを洗い、皮をむいて、スティック状もしくは、薄い輪切り。（生でも良いですが、軽く茹でると柔らかい食感になります）
2. ボウルに味噌、みりん、酒、砂糖、すりおろした生姜を混ぜて、滑らかになるまでよく混ぜ、味噌床を作る。
3. 保存袋ににんじんを入れ、**2.**を加えて全体に行き渡るように揉む。空気を抜いて密閉し、冷蔵庫で半日～1日漬ける。
4. 味噌を軽く拭き取り、炒りごまを振りかけて完成。

《季節の味わいポイント》

漬け込むことで味噌のコクと旨味が染み込み、にんじんの自然な甘さが引き立ちます。軽く漬ければさっぱりとした浅漬け風に、長めに漬ければしっかりとした味わいに仕上がるので、お好みに合わせて楽しめます。

アコのるんるんパリ便り

＊パリよりボンナペティ！＊

ババ・オ・ラム
ババ・オ・ウィスキー。

アメリカに住む日本の皆さん、こんにちは。

なんだかとても長い間、ご無沙汰している気がします。きっと秋から、色々なことが世界で起こっているからかもしれません。カリフォルニアの火事も、パリで大きく報道されていました。生きる者の住む場所が、その形を無くしてしまう、ということに、ひどく心が痛んでなりません。皆様に大きな災害がなかったことを心より願いつつ、謹んでお見舞い申し上げます。

春が来ています。土からの新しい芽吹き、いくつもの種類の花々の開花、新しいツヤツヤした葉も溢れるように生まれ始めます。地球の美しさを見つけながら、そしてそれを大切にしながら、新しい春をありがたく、愛でることができればと思います。

さて、今回ご紹介するのは、フランスで18世紀の初頭に生まれたと言われるお菓子、ババ・オ・ラムです。ルイ15世の義父であるポーランドの王様スタニスラスがフランスのロレーヌ地方を訪れた時、出されたその地の名菓クグロフ。それは普通の人には食べやすい固さの焼き菓子ですが、歯の弱っている王様には少々固くて、テーブルの上にあった白ワインを浸して食べたそう。すると、それがなかなか美味しく、新しいお菓子の誕生と大騒ぎ。のち、パティシエにより、白ワインではなく、ラム酒のシロップが使われるようになり、お菓子の一つとし、パリで売り出すと大成功。それが今に至るとか。

なんともおかしな「ババ」という名は、このスタニスラス王が、時を同じくして千夜一夜＝アラビアンナイトの「アリババと40人の盗賊」を読んでいたため、アリババからとったと伝えられています。が、実際のところは謎のようです。とはいえ、フランスではすっかりこのユーモアある名が馴染んで、愛され続けているお菓子です。

19世紀には同じ素材をドーナツ型で焼いて、中にクリームを入れた「サヴァラン」と名付けたそっくりケーキも生まれました。こちらはラムの代わりにサクランボのリキュール「キルッシュ」を使うこともあり、お洒落な感じ。名前の由来も、フランスの政治家で美食家ブリア・サヴァランから来ていて、アリババよりちょっぴり上品です。サヴァランに興味のある方は、このレシピそのままにドーナツ型で焼いて、中にクリームを入れればOK！

ではババ・オ・ラムの正式な形とは？ それはなんと、ワインのコルク型。とはいえ現在では伝統的なレストランのデザートや昔ながらのパン屋さんのお菓子コーナーで、その膨れ上がったような不思議な形を見るくらい。最近では丸いものが多く、お菓子屋さんだとシロップが漏れないようにカップに入っていたりします。レストランでは好きなだけラムを加えられるようラムの瓶を持ってきてくれるのも嬉しい。何を隠そう私の好きなデザートの一つで、色々なババ・オ・ラムを所々で試しています。

そしてお家でも作ります。とてもシンプルなレシピで、シロップをラムではなく、ウィスキーにしても美味。香りも高く、少しスノッブなお味に変わります。お好みでぜひ作ってみてください！

＊お知らせ＊

3月21日に、永末亜子（写真と文）の
「毎日をシンプルに豊かに楽しむ
“パリのキッチン”
食と暮らしのアイデア50」
が主婦と生活社から発売されることになりました！
ぜひ手にとってみてください。

永末アコ
Ako Nagasué
パリ在住の光のアーチスト。
フランスのライフスタイル等のライター、
寄稿ジャーナリストでもある。

Ako のライフアート
www.instagram.com/ako.lifeart.paris/

Ako の光の作品
www.instagram.com/ako.art.paris/

ババ・オ・ラム / ババ・オ・ウィスキー
baba au rhum / baba au whisky

■ 材料: 4人分(18cm (7inch) のケーキ型1台分

小麦粉	120g
砂糖	120g
卵	3個
バター	50g
ベーキングパウダー	10g
ミルク(植物性でも可)	大さじ3

<シロップ>

ラム(またはウイスキー)	100ml
水	250ml
砂糖	大さじ2

＊お好みで加減してください。

ホイップクリーム
レーズンやナッツ、季節のフルーツなど

● 作り方 ●

1. 卵の黄身と白身を分け、黄身と砂糖を白くなるまで混ぜ合わせる。
2. 温めたミルクと溶かしたバターを(1)に混ぜる。
3. 更に小麦粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜ合わせる。
4. 卵の白身を角が立つくらいまでホイップし、(3)に混ぜる
5. 焼き型にバターを塗って(4)を流し込み、180℃(360℉)に温めたオーブンで25分ほど焼く。
6. その間に、シロップの材料を混ぜ合わせておく。
7. 焼き上がってお皿に乗せ冷ませた(5)に、(6)のシロップを上から満遍なくかけ、全体的に吸わせる。または4分の1くらいの量をお菓子の下の周りに流し込み下から適度に吸わせ、カットしてから各自好きな分量のシロップをかける(写真は後者)。
8. 最後にホイップクリームで飾る。レーズンやナッツ、季節のフルーツなどを添えて。

KIRIN®

一番搾り®

Kirin is a trademark of Kirin Brewery ENJOY KIRIN RESPONSIBLY ©2025 Kirin Brewery Fort Collins, CO 80524

栄養士 Zonoの

健康的HAPPY LIFE

減塩で高血圧を予防しよう

発酵食品や大豆製品、野菜、魚などをバランスよく取り入れた和食は、身体によい食事として近年世界からも注目されています。ただ、和食には塩分の摂りすぎという課題もあります。塩、味噌、しょうゆなどの調味料や、漬物を多くとる和食は、どうしても塩分が高くなりがちです。また、ハムやベーコン、ソーセージなどの加工食品も、注意が必要です。厚生労働省の食事摂取基準では、一日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標値とされていますが、実際の平均摂取量は男性10.7g、女性9.1g（令和5年度国民健康・栄養調査）と目標を大幅に上回っています。

今回のコラムでは、塩分の摂りすぎによるリスクと、減塩のための具体的な方法をご紹介します。

高血圧のリスク

高血圧のリスクを理解するために、血管を水を通すホースに例えてみましょう。水の量が適切であれば問題ありませんが、量が増えるとホースにかかる圧力も強まります。同じように、塩分の摂りすぎは血液量を増やし、血管に余計な負担をかけます。これが高血圧の原因です。

血液検査で脂質異常症と診断された方は、さらにリスクが高まります。脂質異常症は動脈硬化を引き起こすからです。

動脈硬化は血管の壁が厚く、硬くなったりしているため、血液が通るスペースが狭くなり、血流が悪化します。また、脂質異常症と診断されていない場合も、高血圧そのものが血管に負担をかけているため、動脈硬化を引き起こすことにつながります。高血圧が続くと、脳梗塞や心筋梗塞など、重大な病気を引き起こすこともあるため注意が必要です。

香辛料や香味野菜を利用する

普段の食事から味噌やしょうゆをなくすことはとても難しいでしょう。ただ、食事を作る際にちょっとした工夫をすることで、塩分の多い調味料を減らすことができます。

しょうがやにんにく、ねぎ、大葉などの香味野菜は味にアクセントをつけるため、減塩に効果的です。また、スパイスなどの香辛料も同様に役立ちます。ただし、トウバンジャンやコチュジャンのような辛味調味料は塩分が多いため、使う量には注意が必要です。シンプルに辛みを足したい時は、粉唐辛子や乾燥唐辛子、カレーの場合は固形のルーではなくパウダー状のものを選ぶとよいでしょう。また、酸味は減塩にとても効果的です。酢を使った料理や、かんきつ類を味付けにプラスしてみるのも減塩に効果的です。

汁物や麺類のとり方に注意

日本食に欠かせない味噌汁は、1杯で約1.2gの塩分が含まれます。これだけで1食の塩分目標量の半分を占めてしまうため注意が必要です。一方で、汁物は野菜、きのこ、海藻などに多く含まれる「カリウム」を多く含む食材を取り入れやすい、という利点もあります。カリウムは塩分のもととなる「ナトリウム」と反対の働きをしているので、身体からナトリウムを排出してくれます。また、盛り付ける時に具をたくさん入れ、汁を少なくすると減塩につながります。

「一汁三菜」という言葉もありますが、他のおかずとのバランスを考えた時に塩分が高くなりそうな場合は、無理に汁物を付けないという選択も考えてみてください。

麺類の汁も同じく塩分が高いので、食べる時は汁を残すよう心がけることも重要です。

食材を楽しむ

食材の中には、丁寧に調理すると旨味を引き出せるものもあります。例えば、たまねぎは弱火で炒めると辛み成分が壊れ、甘みに変わります。また、野菜をオーブンでじっくり焼いたり、だしを上手に使うのもおすすめです。昆布に含まれるグルタミン酸、カツオに含まれるイノシン酸、しいたけに含まれるグアニル酸、貝類に含まれるコハク酸などは、どれも旨味成分です。調理で旨味を活かすことで、少ない調味料でも美味しく仕上げることができるのです。

食事は人生を楽しくするものですが、好きなものを好きなだけ食べていると、健康寿命を縮めることにつながります。無理なく楽しみながら、今回紹介した工夫を少しずつ取り入れて減塩に挑戦してみてくださいね。

Zono
管理栄養士

アメリカ在住の管理栄養士。海外生活で太った自身のダイエット経験を中心に、お勧めのレシピや減量のポイントをインスタグラムで紹介しています。
新企画！ オンラインダイエット指導を始めました！慣れない海外生活で太ってしまった･･･という方、ダイエットを始めてみませんか？ 管理栄養士のサポートにより、健康的でリバウンドのないダイエットを目指します。興味のある方はQRコードのアカウントにDMをお送りください。詳細をお送りします。

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

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

ZONO_DIETRECIPE

栄養士 Zonoの

健康的HAPPY LIFE

減塩で高血圧を予防しよう

おすすめレシピ

米粉入りもちもちガレット

材 料（1人分）

〈ガレット生地〉
米粉 …… 10g
ニジヤ有機の薄力粉 .. 30g
牛乳 …… 70ml

油 …… 適量
卵 …… 1個
葉野菜 …… お好みで

〈きのこの塩麹炒め
（作りやすい量：2～3人分）〉
お好きなきのこ …… 400g
オリーブ油 …… 小さじ2
にんにく …… 2片
ニジヤ塩麹 …… 大さじ1

ソース（オプション）
ケチャップ、マヨネーズ 各小さじ2
を混ぜ合わせる

作り方

1. きのこの塩麹炒めを作る。きのこは石づきをとってほぐす。エリンギ、マッシュルームなどを使う場合は切り分けておく。にんにくをみじん切りにする。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱する。にんにくの香りがしてきたらきのこを炒める。しんなりしてきたら塩麹を加え、軽く炒める。
2. ガレット生地を作る。米粉、薄力粉をボウルに入れて泡立て器で軽く混ぜる。牛乳を少しずつ加え、生地を作る。
3. フライパンに油を入れて熱し、キッチンペーパーで余分な油を拭きとる。**2**の生地を流し入れ、フライパンを傾けて丸く広げる。
4. 中心に**1**のきのこの⅓量を乗せ、真ん中の部分をくぼませる。中心に卵を割り入れ、蓋をして弱火で卵に火が通るまで加熱する。卵の色が変わったら、四辺を中心に向かって折りたたむ。器に移し、葉野菜を盛り付ければ完成。お好みでソースをかけて。

【コツ・ポイント】
きのこの塩麹炒めはパスタやパンなど、様々なメニューにアレンジできます。生地に米粉を加えることで、カリっとしながらも、もちもちとした食感のガレットに仕上がります。

根菜のバルサミコ酢和え

材 料（4人分）

れんこん …… 200g
かぼちゃ …… 200g
オリーブオイル .. 大さじ1
にんにく …… 1片
塩 …… ふたつまみ

〈合わせ調味料〉
*バルサミコ酢 .. 小さじ2
はちみつ …… 小さじ2

作り方

1. れんこんは縦に細切りにする。かぼちゃは皮と種を取り除き、れんこんと同じ長さにスライスする。にんにくはみじん切りにする。れんこんとかぼちゃに塩をふっておく。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で熱する。にんにくの香りが出てきたられんこんとかぼちゃを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。焼き色が付いたら途中ひっくり返し、かぼちゃに火が通るまで弱火で焼く。合わせ調味料をからめれば完成。

【コツ・ポイント】
コクと爽やかな酸味のあるバルサミコ酢は、塩分がほとんど含まれていないので、減塩レシピにぴったりです。

サバと野菜のタンドリー焼き

材 料（2人分）

ニジヤ 木綿豆腐 …… ½(200g)
サバ …… 160g
（大きめ1切れもしくは小さめ2切れ）
カリフラワー …… ¼ 株
ブロッコリー …… ⅓株
スプレーオイル …… 適量

〈合わせ調味料〉
＊ケチャップ …… 大さじ 2
＊カレーパウダー …… 小さじ 1~2
＊ウスターソース …… 小さじ 1
＊はちみつ …… 小さじ 2
＊ヨーグルト …… 50g
＊おろししょうが …… 5g
＊おろしにんにく …… 5g

作り方

1 合わせ調味料をよく混ぜ合わせておく。
2 カリフラワー、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。サバは一口大に切り分ける。
3 野菜とサバを別の袋に入れ、合わせ調味料を半分に分けてそれぞれに入れる。3時間～1晩漬け込む。
4 オーブンを 190℃(370°F) に熱する。鉄板にパーチメントペーパーを敷き、**3** の野菜とサバを並べる。野菜にオイルスプレーをかけ、20分焼く。
5 器に盛り付け、ご飯と葉野菜を添えれば完成。

【コツ・ポイント】
スパイスを使った調味液に漬けこむことで、少なめの塩分でも美味しく仕上げることができます。サバはチキンに、野菜はお好みのもの（ベルペッパー、ズッキーニなど）に変えられます。

抹茶シフォンケーキ

材 料（17㎝ (6") シフォンケーキ型1台分）

卵黄 …… 4個
砂糖 …… 30g
油 …… 20g
※サラダ油、米油、アボカドオイル、グレープシードオイルなど癖のないもの
お湯（50℃(120°F) くらい）…… 50ml
ニジヤ有機抹茶 …… 大さじ ½～1
（お好みで量を調整）
ニジヤ有機の薄力粉 …… 80g

〈メレンゲ〉
卵白 …… 4個分
砂糖 …… 40g

ホワイトチョコ …… 20g

作り方

1 卵を卵黄と卵白に分け、別のボウルに入れる。卵白は使うまで冷蔵庫でしっかり冷やしておく。抹茶と薄力粉は一緒にふるっておく。オーブンを180℃(360°F) に予熱する。ホワイトチョコは細かく刻んでおく。
2 卵黄のボウルに砂糖を入れ、泡立て器でよくすり混ぜる。油を入れてさらに混ぜ、お湯を加えて軽く混ぜる。ふるっておいた粉類を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3 卵白に半分量の砂糖を入れ、泡立て器（電動がお勧め）で泡立てる。泡立ってきたら残りの砂糖を入れ、ツノがたつまでよく混ぜる。
4 **2** のボウルに **3** のメレンゲの⅓を入れて泡立て器で混ぜる。ヘラに持ち替え、残りのメレンゲを加えて泡をつぶさないよう気を付けながら、底から生地をすくうように混ぜ合わせる。生地を型に流し入れ、刻んだチョコレートを上から散らす。竹串でぐるぐるとかき混ぜ、チョコレートを全体に混ぜる。
5 180℃(360°F) のオーブンで30分焼く。竹串をさし、生地が付いてこなければ焼き上がり。
オーブンから出した後は型に入れたままひっくり返し、コップの底の上に置いて粗熱がしっかりとれるまで冷ます。

【コツ・ポイント】
きめ細かいメレンゲを作るために、卵白はしっかり冷やしておいてください。メレンゲは分離しやすいので、卵黄と合わせる前に再度かき混ぜてください。

自然と共に生きる ―㉓―

～ 非常事態時の心得 ～

「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っとなかったでしょう。

やっと外気も弛んで、鳥達の声が聞こえるのが嬉しい。気がつけば、フィンランドに引っ越して早くも5年が過ぎようとしている。子どもたちとの暮らしでは、時間の経ちかたが全く違って感じられ、あらゆることを改めて違った視点や角度で考え直す機会も与えられる。

非常事態や災害時に対しての心得もその一つだ。フィンランドは、地震もないし、いわゆる自然災害と呼ぶようなものは滅多にない。ここ数年は、パンデミックや隣国との関係性など社会的に少し緊張状態になることはあったように感じたが、日本のように毎年やってくる様々な自然災害のようなことへの心配はあまりない。建築物も古いものが多いが、冬の極寒への備えはきちんとされているし、あちこちに防空壕のように機能する場所も維持されている。

私は福島県出身で15歳で単身留学するまでは福島の豊かな自然の中で育った。とうに実家を出てはいたが、たまたま長期の帰省中だった私は、2011年の東日本大震災を福島の地で経験することになった。大きな地震と、原発事故をうけての避難は、もちろんそれまでに経験したことのないものであったし、今後も願わくばあって欲しいとは思わない。その時のことを振り返ると、色々な感情が混じり合って今でも言語化に悩むところが正直ある。

それはさておき、壮絶な経験から何か得たものがあるとすれば、非常事態を想定して何をどのように備えておくべきかということは、どこで暮らしても以前よりは具体的に考えられるようになったということだろうか。改めて書き留めてみると、当たり前で特別なことではない。貴重品の保管方法や多少の保存がきく食料のストックの確認、携帯の充電器の予備や懐中電灯などをまとめて置いておく。飲料水を買っておくようになり、車の燃料も空っぽにならないように常に満タンを心がけるようにもなった。毎年3月になると振り返るこの東日本大震災の被災経験とメディアでも災害関係を扱うものが多いように感じられるせいか、春になると私は、身辺のリスクマネージメントのチェックをするようになっている。

そんな中、「イタリア―災害対応先進国」という記事をふと目にした。首都ローマから車で約1時間ほどの所に位置するタルクイーニア市のことが書かれていた。イタリアは火山や地震もあり、日本と少し似ていて、災害が多い国だ。過去に起こった自然災害や事故から、80年代初頭には、非常事態下での司令塔と調整役の必要性を訴える世論が高まったという。それにより、首相に直結し、強い権限を持ち、各省庁の調整をする市民保護局というものが設立された。自治体任せだった避難所も同局が統括して運営するようになったそうだ。3・11の当時のことを思い出すと尚更、この話の重要さがよくわかる。

国や各自治体、地元の民間企業や個人ボランティアなどが情報共有できていないことで現地での支援活動にバラつきが出てしまい、システム本来の機能を失ってしまったり、むしろ無駄や支援現場での障害を生むことになってしまうという事態が発生してしまう。それを避ける為には、やはり非常事態下において優秀なプロデューサー的な統括組織が必須だということだ。正しい情報を素早く伝え、限られたリソースを適材適所に使う。横のネットワークがなければなかなか難しい。そして、現場と最終決断権を持つ人間とは、直に繋がっているというのも重要な点だろう。

これを読んで思ったのは、家族や家庭という小さなユニットでも、そのような話し合いをしておくことの有用性だ。何かあった時に同じ情報リソースを共有できているか、また情報シェアはどのような方法をとるのか。具体的に避難を余儀なくされた時の対応など色々と想像し、準備しておくことは数ある。家族の出勤通学場所が離れていれば避難先も変わってくる。そんなこともひとつひとつ想像して考えてみる。我が家の子どもたちはまだ幼いが、少なくとも夫とはまた改めてこういった話合いをしておこうと思う。

なんだかちょっと硬い話になってしまいましたが、子供に与えられる新たな視点から思うのは、自然の恵みを享受することには意識も行動も伴うが、それと同じように時にはそれ以上に偉大な自然が持ちうる脅威もきちんと把握しておく必要性を感じる。もともと自然の中で育ち、今でもアウトドアが大好きな私だが、子どもができて自然との気持ち的な向き合い方がまた一層増えたように思う。楽しい大冒険を可能にするためにも海や山で遊ぶ時のこともまたきちんと学んでみようと思う。

ウィンタースポーツも楽しいが、でもやはり私は春が一番好きだ。そして夏のアウトドアが待ち遠しい。

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って料理をデザインする。マクロビオティックの知恵を使ったスイーツも手がける。著書：『THE-SOUP』学陽書房
Instagram: hashimoto_asuka

タイのカオヤム風ライスサラダ

マンゴーやコブミカンの葉、生のレモングラスなどがあると本格タイ風になりますが、レシピのドレッシングならきっとどんなお野菜でも美味しくいただけます！　冷蔵庫にある野菜たちで！というようなもので、あえて好みの材料を分量に沿って揃えなくても、あるものを適量で自分流に作ってみてください。

● 材料 (4人分)

・ジャスミンライス ……2合（写真のものは、黒米と2種の盛合せ）
※お好みで赤米や黒米を混ぜ合わせて炊いたり、ココナッツミルクで炊いても美味しい。

〈サラダ〉
・大根 (歯ごたえの良い根菜) …… 100g
・赤キャベツ …… 100g
・玉ねぎ …… 50g
・にんじん …… 50g
・きゅうり …… 100g
・セイタン (小麦タンパク) …… 適量
（好みのタンパク質、油あげや厚揚げなどでも、無しでも OK）
・コリアンダー …… 適量
・大葉 …… 適量

〈ドレッシング〉
・ピーナツバター …… 大さじ 2
・しょうゆ …… 大さじ 1
・液体濃縮昆布だし …… 小さじ 2
・レモン汁 …… 大さじ 2
・生姜汁 …… 大さじ ½

● 作り方

1 野菜やハーブは生のまま形を揃えて切る。
2 ドレッシングを作る。全ての材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
3 器の中央にジャスミンライスを盛り、野菜も盛りつけてドレッシングをかけたら出来上がり。

バナナとマンゴーのソルベ

● 材料 (作りやすい量)

・冷凍マンゴー …… 500g
（使用前に少しの間室温に出して置くと良い）
・バナナ …… 200g
・ココナッツミルク …… 100g
・ココナッツオイル …… 20g
・メープルシロップ …… 180g
（はちみつ 20g）
・塩 …… 小さじ½
・ソイヨーグルト …… 100g

〈トッピング〉
・ドライマンゴー …… 適量
・ビーガンチョコ …… 適量

● 作り方

1 材料を上から順に一つずつフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで全てを攪拌し、容器に移して冷凍庫で凍らせる。
2 好みのトッピングで飾って出来上がり。
※ 後日硬くなってしまったら、食べる前に少し室温で柔らかくする。

テンペのフライ ケールチップスとレモン味

● 材料 (4人分)

・テンペ …… 400g
・塩 …… ひとつまみ
・胡椒 …… 少々
・レモン …… 1個
（皮をすりおろす）
・ケールの葉 …… 中4枚
・菜種油 …… 適量

● 作り方

1 食べやすい大きさにちぎったケールの葉とカットしたテンペを温めた菜種油でカリッと揚げ、温かいうちに塩、胡椒を振っておく。
2 ケールチップスの上にテンペを盛りレモンの皮をすりおろして振りかける。

ついに誕生！ ニジヤ 無添加 こんにゃく

こんにゃくは、サトイモ科の植物であるこんにゃく芋の球茎から作られる食品です。日本では伝統的な食材の一つで、おでんやすき焼きには欠かせませんね。独特な味がないため、料理本来の味を邪魔せず、どんな料理とも相性が良いとされており、低カロリーで食物繊維も豊富なため、健康食品やダイエット食品としても重宝されています。また栄養面においても食物繊維やカルシウムが豊富に含まれているだけでなく、さらに血糖値を下げる効果や便秘解消効果もあると言われています。

ニジヤ 糸こんにゃく 200g

ニジヤ 板こんにゃく 250g

こんにゃくの歴史

こんにゃくの原料であるこんにゃく芋はタイやマレーシア、ミャンマーなどの東南アジア諸国が原産国とされています。そこから日本にどのように伝播したかは諸説ありますが、縄文時代に伝わったと考えられています。平安時代の辞書『和名類聚抄（わみょうるいじゃしょう）』に「蒟蒻」という文字があり、700年頃、日本の奈良時代に中国では食用としてこんにゃくを食べていた記録が存在することから、こんにゃくは仏教とともに日本に伝わったと考えられます。その後、鎌倉時代初期には貴族や僧侶の間で薬品や間食として用いられていましたが、民衆の間で仏教が広まりを見せると、食用として広く食べられるようになりました。さらに室町時代になるとこんにゃくを道端で売る商人が出現したり、安土・桃山時代には織田信長が赤こんにゃくを作らせたともいわれています。

そしてこんにゃくの作り方が確立されたのは1776年、水戸藩の農民、中島藤右衛門が考案したのが始まりだといわれています。こんにゃく芋を薄く切って乾燥させ、それを粉にしたものからこんにゃくが作られました。これを機にこんにゃくは年中食べられる食品になったのです。1846年には『蒟蒻百珍』という料理書まで発行され、

こんにゃくステーキ

ニンニクが効いて食べ応え十分！

▼作り方

1. こんにゃくは 3mm ほどにスライスして 2-3 分茹で、水気を切っておく。
2. フライパンにごま油をしき、刻みニンニクを少し炒める。こんにゃくを入れて焼く。
3. 〈調味料〉を加えて絡める。皿に盛り付け、刻みネギとすり胡麻、フライパンに残ったタレをかける。

糸こんにゃくそばめし

麺を糸こんに置き換えてカロリー減！

▼材料 2 人分

ニジヤ糸こんにゃく … 1袋／ごはん … 200g ／豚バラ肉（薄切り）… 50g
キャベツ … 50g ／玉ねぎ … ¼ 個／塩・こしょう … 適量
サラダ油 … 大さじ 1 ／紅しょうが … 適量／小口ねぎ … 適量

〈調味料〉ニジヤ中華だし … 小さじ 1 ／お好み焼きソース … 大さじ 1½
ウスターソース … 大さじ 1 ／しょうゆ … 小さじ 1

▼作り方

1. 糸こんにゃく、キャベツ、玉ねぎは粗みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を引き、豚バラ肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。肉の色が変わったら **1.** を加え炒める。全体がしんなりしたらごはんを加える。
3. 調味料を入れ全体にソースが絡まれば完成。お好みで小口ねぎを散らし、紅しょうがを乗せて。

こんにゃくの味噌ダレ和え

アク抜き不要！ぷりぷりこんにゃく！

▼材料 2 人分

ニジヤ板こんにゃく … 1 枚／すり胡麻 … 適量

〈味噌ダレ〉味噌 … 大さじ 3 ／砂糖 … 大さじ 1 ／みりん … 大さじ 3

▼作り方

1. 板こんにゃくの片面に包丁やフォークなどで浅い切り込みを入れ、食べやすい大きさに角切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、2-3 分茹でて湯をきる。
3. 耐熱容器に味噌ダレの材料を入れてよく混ぜる。600w のレンジで 1 分加熱して混ぜる→さらに 1 分加熱してよく混ぜる。
4. ボウルにこんにゃくと味噌ダレを入れ混ぜ合わせる。お好みで串に刺して皿に並べ、残った味噌ダレとすり胡麻をかける。

幕末には水戸藩の資金源として利用されました。その後、戦時中は風船爆弾製造のためのこんにゃく糊として利用されたという経緯もあります。戦後は群馬県を中心に再び栽培されるようになり、現在に至っています。

昔から町角にこんにゃく売りが立つほどこんにゃくは庶民の間で広く親しまれた食品です。しかも栄養の摂取を目的に食べたのではなく、便通を良くして腸内をきれいにするために好まれたとされており、これは世界でも類を見ない食品と食べ方でした。

江戸の娘が愛するものは「芝居　こんにゃく　いも　南瓜」という言葉がありますが、当時、こんにゃくをダイエットのために食べたかどうかは別にして、江戸っ子はこんにゃくを定期的に食べる習慣があったようです。それは「砂払い」といって「体内にたまった砂を取り除く」という意味の言葉があり、こんにゃくで身体の中にためておくべきではないものを排出するということになぞらえて使われていました。

こんにゃくのグルコマンナンは腸内で水分を吸って膨張し、腸を刺激するため便の排出が促されるとされており、そのことを江戸時代の人たちは経験値として知っていたのだと思われます。

そして現代では先進国を中心に肥満や生活習慣病が問題になり、低カロリーで満腹感があって便通も良くなるこんにゃくは各国で食べられるようになりました。フランスでは、パスタ状のこんにゃくがブームになったほどだということです。

参考：https://www.olive-hitomawashi.com

ニジヤのこんにゃく

一般的に、こんにゃくを固めるためには石灰岩やホタテ貝から作られた水酸化カルシムを使用しています。水酸化カルシウムは運動場で使用するラインパウダーや、黒板で使用するチョークと同じもので、食品添加物とされています。

ニジヤのこんにゃくは添加物とされるこの水酸化カルシウム（凝固剤）を使用せず、こんにゃくの味わいと食感にこだわり、生芋を丸ごと使用する昔ながらの製法で作りました。雑味のない本来の生芋こんにゃくの風味をお楽しみいただけます。しかもえぐみが少なく、アク抜き不要なのもうれしい点。安心・安全な自然素材だけを使用しているため、緑豆パウダー・海藻粉末・クマザサエキスの栄養成分も摂取できます。そしてなんと、生でも食べられるこんにゃくなのです。

どうにか添加物を使わないで固めることはできないだろうかと、構想から8年もの歳月をかけてようやく出来上がりました。添加物を使用していないためエグみが少なく、本来の生芋こんにゃくの風味を味わうことができます。これらの理由からこんにゃくにしては大変珍しくアク抜き不要で、生で食べても本当に美味しいこんにゃくが出来上がりました。

近年の研究により、生芋から作られるこんにゃくにはセラミドが多く含まれることが分かっており、美肌効果だけでなく、認知症予防への効果が期待される研究結果も報告されているそうです。

他のこんにゃくとはひと味違う、健康と美をサポートするこだわりのニジヤのこんにゃくをぜひお試しください。

ねぎ塩こんにゃく

こんにゃくとねぎの相性がいい！

▼材料 2人分
ニジヤ板こんにゃく…1枚／長ねぎ…½本／グリーンオニオン…10g
すりおろしニンニク…小さじ1／ごま油…大さじ1
〈調味料〉料理酒…小さじ2／塩…小さじ½／一味唐辛子…少々

▼作り方
1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. グリーンオニオンは小口切りにする。
3. こんにゃくは5mm幅程の切り込みを格子状に入れ、2cm角程に切る。
4. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、すりおろしニンニクと**1.**を加えて炒める。香りが立ったら、**3.**のこんにゃくを加えさらに炒める。全体に混ざったら、調味料を加えて炒め合せる。全体に味が馴染んだら火から下ろし、器に盛りつけて、**2.**をトッピングする。

ほうれん草と糸こんにゃくのくるみ和え

くるみの香ばしい風味がやさしい

▼材料 2人分
ニジヤ糸こんにゃく…1袋／ほうれん草…½束
〈和え衣〉くるみ…30g／砂糖…小さじ1／しょうゆ…小さじ1
みりん…大さじ1／塩…少々

▼作り方
1. くるみはフライパンで炒り、すり鉢で摺る。そこに和え衣の調味料を加えて混ぜ、衣を作っておく。
2. 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れほうれん草を茹でる。茹でたら水で冷やして水けをきり4cmくらいに切る。
3. 糸こんにゃくは茹でて食べやすい長さに切る。
4. ボウルに**1.**、**2.**、**3.**を入れて混ぜ合わせる。

▼材料 2人分
ニジヤ板こんにゃく…1枚
ごま油…大さじ1
刻みニンニク…小さじ1

刻みネギ…適宜
すり胡麻…適宜

〈調味料〉
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
オイスターソース…大さじ½
こしょう…少々

江戸の御前菓子 其の五

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が、同時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です。それらを再現してみることは、地域文化の継承にもなるものだと思います。

鈴木普一（日本食生活史研究家）

■餡のまるまる　食べれば中には餡が。形もかわいいしんこ餅

［材料（10個分）］
- 上新粉 …… 200g
- ぬるま湯 …… 180ml
- *小豆餡 …… 150g（↓小豆餡の作り方参照）

［作り方］
1. 〈下準備〉蒸し器に水を張って火にかけ、蒸気を上げておく。
2. 上新粉をボウルに入れ、その中にぬるま湯を入れて捏ねる。耳たぶぐらいのかたさにする。
3. 1.を35gに切り、小豆餡15gを入れて、丸く包み、蒸籠に入れて12分ほど蒸す。

■小豆餡の作り方

［材料（作りやすい量）］
- 小豆 …… 300g
- 上白糖 …… 150~200g
- 塩 …… 少々

※多めに作って余っても、小分けにして冷凍できる。

［作り方］
1. 小豆を水洗いし、鍋に入れ、ひたひたより多い水を加えて火にかける。
2. 沸騰してアクが出たらザルに上げ、また同じように水を加えて煮る。これを2、3回繰り返す。
3. 次にまた水を加え、火にかける。今度は煮立ったら、そのまま弱火にしてコトコト煮る。アクをこまめに取る（ここでよくアクを取ると、上品な味に仕上がる）。
   ※豆が常に水をかぶっている状態にする。水が減ったら、水を足す。
4. 60～80分ぐらい煮てすっかり柔らかくなったら、火を止める。

～つぶ餡にする～

5. 4.を火にかけ、上白糖を3回に分けて混ぜながら加え、かき混ぜながら煮上げていく。
6. 最後に塩を少々加える。
7. 用途や好みによって練り方を加減する。混ぜる時にお玉のうしろで潰してもよい。
   ※冷めるとかためになるので、注意。

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。

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、いにしえ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、饂飩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お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。ごらんのとおりの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
餡のまるまる　現代語訳

粳の上白米をひと粒選りにして、粉に挽いて絹篩を通し、湯でこね、中へ餡を入れ、丸い団子にして蒸す。

*1：黒戸は黒戸の御所ともいい、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。饂飩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、秘伝妙といふ名を、ありのままながら、桜にいのちなかふ刷する事しかり」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　鈴木普一（日本食生活史研究家）

モンテール

モンテールは　おいしい、やさしい、たのしい

■ ロールケーキ
北海道ソフトのロール
苺のロール
牛乳と卵の手巻きロール　生チョコ
牛乳と卵の手巻きロール　ミルク

■ ワッフル
北海道ソフトのワッフル
牛乳と卵のデザートワッフル
苺のワッフル
ベルギーチョコのワッフル

おいしいスイーツがあると
こころが豊かになる。毎日がたのしくなる。
モンテールは「おやつの時間のワクワク」を
届けるために、素材本来の味を活かした
スイーツをつくりつづけています。
「おいしい」「やさしい」
そして「たのしい」のこだわりが
ひとりひとりの幸せなひとときに
つながっていきますように。

ボリュームアップで
たっぷり食べて
ヘルシーに！

かさ増しメニュー

春のかさ増し注目食材

厚揚げ

かさ増しメニューとは、料理のボリュームを増やしつつ、カロリーや栄養バランスを調整したり、コストを抑えたりするための工夫を凝らした料理のことをいいます。特にダイエットや節約を意識する際によく取り入れられますが、ボリューム満点なのにヘルシーというところが重要なポイント。しかも簡単にできあがるレシピを食材ごとに連載でご紹介します。早速今夜の食卓から、ぜひお試しください！

厚揚げは、日本の伝統的な食品で、豆腐を油で揚げて作られたものです。一般的に、絹ごし豆腐や木綿豆腐を使っており、表面がカリッと揚がり、内側は柔らかくふんわりとした食感が特徴の食材です。

厚揚げは、中が豆腐の状態を保つように、豆腐の外側だけを揚げており、「生揚げ」とも呼ばれます。油で揚げることにより、豆腐自体の風味が増し、料理に使う際も旨みがしっかりと残ります。そのため、油揚げのような香ばしさと、豆腐の柔らかさを同時に味わうことができます。

厚揚げは、油揚げと同様に、料理によっては湯をかけたりキッチンペーパーで油分を抜いたりしてから使うこともあります。しっかりと加熱しても形がくずれにくいため、煮物、炒め物、サラダなど幅広い料理に使われ、特に煮込むと味が染み込みやすく、ボリューム感を増します。栄養価も高く、植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。

日々のお料理を少しでもヘルシーにしたい時には、厚揚げはかさ増しとしても最強の食材となります。ゴロッと切って食べ応えを出すことによって、メインのおかずにも使える強い味方なのです。

焼き厚揚げ丼

厚揚げをごま油風味にしたどんぶり。
ごはんの上に添えた野菜が食欲をそそります。

【材料（2人分）】

厚揚げ …… 1枚
ニラ …… 30g
にんじん …… ⅓本
もやし …… 50g（⅓袋程度）

醤油 …… 小さじ½
ごま油 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ½
いりごま …… 少々

【作り方】

1. ニラは3cmの長さに切り、にんじんは細切りにする。耐熱ボウルに、もやし、ニラ、にんじんを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で4分温め、しばらく置いて冷ます。
2. 1.の冷やした野菜の水気をしぼり、醤油、ごま油、塩、いりごまを混ぜ合わせる。
3. 厚揚げを中火で表面にこんがり色がついてくるまで焼く。
4. どんぶりにご飯をよそい、3.の野菜の上に2.の厚揚げを盛り付けて完成。

厚揚げの豚バラ肉巻き

食べごたえのある厚揚げに薄切り豚バラ肉を巻けば、
厚切り肉を食べているような食感に！

【材 料（2 人分）】

豚バラ薄切り …… 150g
厚揚げ …… 1 枚
焼肉のタレ …… 大さじ 3
小ねぎ（小口切り）…… 適宜
サラダ油 …… 適量

【作り方】

1. 厚揚げは 6 等分に切り、豚肉を螺旋状に巻きつける。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1. を肉の巻き終わりを下にしてしっかりと焼く。
3. 転がしながら全体を焼き、火が通ったら焼肉のタレを加え、全体に絡めながら焼く。
4. 皿に盛り、お好みで上に小ねぎを散らして完成。

かぼちゃとゴーヤの白和え

電子レンジで、簡単にコクのあるボリューミーな白和えに。
水切りの手間も省けて、さらにゴーヤでボリュームアップ！

【材 料（2 人分）】

かぼちゃ …… 200g（⅛程度）
ゴーヤ …… 80g（⅓本程度）
ロースハム（薄切り）…… 50g
厚揚げ …… 1 枚
レモン汁 …… 少々
塩 …… 少々

【調味料】

白すりごま …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ 2
酢 …… 大さじ 1
薄口醤油 …… 小さじ 1

白ごま …… 少々（お好みで）

【作り方】

1. 2cm 程度に切ったかぼちゃは、わたをとって耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。そのまま冷まして塩とレモン汁をふっておく。ゴーヤは縦半分に切ってわたを抜き、半月の薄切りにして塩をまぶして揉み、水気を絞る。ハムは 1cm サイズに切っておく。
2. 厚揚げは、表面をキッチンペーパーで抑えて油分をとり、6～8 等分に切る。
3. ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、厚揚げを細かくちぎって加えてよく混ぜ合わせる。
4. 3. に 1. を加えて和える。器に盛り、お好みで白ごまを振る。

目覚まし朝ごはん

～365日の野菜スープ～

18

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食べて元気に過ごしましょう。

小松菜ときのこのにゅうめん

〈材 料〉２人分

そうめん ---------- ２束
にんじん ---------- ½本
小松菜 ---------- １束
ぶなしめじ ---------- 15g

【スープ】

ニジヤめんつゆ（濃縮3倍） ---------- 100ml
水 ---------- 200ml

〈作り方〉

1. にんじんは短冊切り、小松菜は 3cm 程度のざく切りに、ぶなしめじは小房に分ける。そうめんはパッケージの表示通りに茹で、水で洗い水けをきる。
2. めんつゆを水で薄めて鍋に入れ、沸騰させる。
3. **2.** が煮立ったら、小松菜、ぶなしめじ、にんじんを入れ、2-3分煮たらそうめんを加える。
4. 器にそうめんを盛り、上から **3.** のスープを加え、野菜を盛り付けたら完成。

▷**作り方のポイント**◁
そうめんを温かいだし汁でいただく春スープ。
優しい味わいでランチスープにもぴったり！

ミニトマトとたまごの雑炊

〈材 料〉１人分

ミニトマト --------- ２個
えのき ---------- 20g
青ネギ --------- 2-3本
卵 ---------- １個

【スープ】

水 ---------- 300ml
炊いたごはん ----- 茶碗１杯
ニジヤ中華だし ---- 小さじ２
おろし生姜 ----- 小さじ½
※チューブでも OK
ごま油 ---------- 小さじ１
ブラックペッパー ------ 少々

〈作り方〉

1. ミニトマトはヘタを取り、縦に２等分にする。えのきは 2cm 程度に切り、青ネギはみじん切りにし、卵はボウルに溶いておく。
2. 鍋に水を入れ沸騰させ、ミニトマト、えのき、中華だし、すりおろし生姜を加えて煮込む。
3. ミニトマトが柔らかくなってきたら、ご飯を加えて一煮立ちさせ、溶いた卵を流し入れ、卵が固まるまで煮込む。
4. 器に盛り、青ネギをちらし、ごま油を回しかける。お好みで上からブラックペッパーをふりかけて完成。

▷**作り方のポイント**◁
トマトの酸味とごま油のコクが食欲をそそる中華風のたまご雑炊です。

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。語源は見た目どおり、「黄色なる粉」で、黄な粉とも書きます。きな粉といえば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は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。

ニジヤ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。

ニジヤ 有機きな粉

きな粉とさつま芋の腸活レシピ　さつまいもの皮には食物繊維が豊富！

●材料：2-3 人分

さつま芋 ---------- 300g
きな粉 ---------- 大さじ 2
しょうゆ（隠し味）--------- 小さじ ½
はち蜜 ---------- 大さじ 1
（はち蜜の代わりに砂糖などお好みで）

●作り方

❶ さつま芋は皮ごときれいに水洗いし、皮をむかずに両端を少し切り落とし 1.5~2cm ほどの幅に輪切りにする。（小さく切って茹でると皮がむけやすく、形が崩れやすくなるので大きめのまま蒸し茹でにする）
❷ 鍋かフライパンに入れ重ならないように並べる。さつま芋の高さの ⅔ほどまで水を注ぎ、ふたをして弱火で 8〜10 分ほど蒸し茹でする（爪楊枝がスッと通るまで。途中、水がなくなりそうなときは水を少し追加する）。
❸ 柔らかくなったら火力を上げて水分を飛ばし、ボウルに移す。
❹ はち蜜を回しかけ、隠し味のしょうゆを加えて優しく混ぜる。
❺ さつま芋のサイズの大きいものは食べやすい大きさにカットし、きな粉を全体にまぶしたら出来上がり。

にじや食堂 26

にじや食堂にようこそ！
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。
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と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。
ちょっと疲れたな、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 —

甘酢鶏定食

- 鶏の甘酢炒め
- ブロッコリーマカロニサラダ
- ぽんダレ茄子
- オクラとろみ汁

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

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。

主菜 鶏の甘酢炒め

ビタミンC豊富なお野菜いっぱいの炒めもの

《材 料》(2人分)

鶏胸肉 …… 300g
(味付け用) 酒、ごま油、片栗粉… 各適量
ピーマン …… 2個
玉ねぎ …… 1個
茄子 …… 1本

〈調味料(甘酢あん)〉

醤油 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
酢 …… 大さじ3
ケチャップ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
水 …… 大さじ4
片栗粉 …… 大さじ1

《作り方》

1. 鶏肉を一口大のサイズに切り、ビニール袋に入れて、酒とごま油少々(味付け用)を入れて揉んで味をなじませる。全体的になじんだら、片栗粉を入れて全体的にしっとりするまでなじませる。
2. 玉ねぎ、茄子、ピーマンは食べやすいサイズに切る。
3. ボウルに甘酢あんの調味料を全て入れて混ぜておく。
4. サラダ油をしいたフライパンに鶏肉を入れて炒め、全体的に火が通ったら、野菜を入れて全体的にしっかりと炒める。
5. 火が通ったら3.の調味料を入れて、トロミがつくまで炒めたら完成。

汁物 オクラとろみ汁

片栗粉いらずのオクラの粘りを活かしたとろとろスープ

《材 料》(2人分)

オクラ …… 5-6本
ぶなしめじ …… 20g
にんじん …… ⅓本
水 …… 480ml
ニジヤ中華だし …… 小さじ3
ごま油 …… 小さじ1
いりごま …… 少々

▲オーガニック ぶなしめじ

▲中華だし

《作り方》

1. オクラはガクを取り三等分くらいの斜め切り、にんじんは薄く短冊切りに、ぶなしめじは小房に分ける。
2. 鍋に水とオクラ、にんじん、ぶなしめじを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら中華だしを加えてサッと煮て、ごま油をまわし入れる。
3. 器に盛り、お好みで上からいりごまをかけて完成。

副菜2 ぽんダレ茄子

レンジで簡単! 茄子の中華風お浸し

《材 料》(2人分)

茄子 …… 2本
白ねぎ(みじん切り) …… 少々
かつおぶし …… 少々

〈調味料〉

ぽん酢 …… 大さじ3
醤油 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ3
酢 …… 大さじ4
レモン汁 …… 少々
ごま油 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1

《作り方》

1. 茄子はヘタを切り落とし、半分に切る。皮の部分に格子状に浅く切り込みを入れる。
2. 耐熱性の皿に入れ、電子レンジ(500W)で約6分間加熱する。
3. 調味料を加えてよく混ぜ、器に盛りつける。お好みでみじん切りにした白ネギとかつおぶしをふりかける。

副菜1 ブロッコリーマカロニサラダ

いつものサラダに彩りを加えて

《材 料》(2人分)

マカロニ …… 60g
にんじん …… ½本
ブロッコリー …… ¼房
玉ねぎ …… ½個
卵 …… 1個

〈調味料〉

マヨネーズ …… 大さじ4
塩、こしょう …… 少々

《作り方》

1. マカロニとブロッコリーは茹でて、水で冷やす。卵も茹でてゆで卵を作り、細かく刻む。
2. にんじんは皮をむいて、細かくみじん切りにする。(フードプロセッサーを使うと便利)玉ねぎはスライスにし、水に浸して、ザルにあげて絞っておく。
3. ボウルに具材を全て入れて、マヨネーズと混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛って完成。

今回は、今が旬の春キャベツを使ったメニューをご紹介します。

春キャベツは、春に旬を迎える柔らかく甘みのあるキャベツです。

通常のキャベツより葉が薄く、巻きが緩いため、シャキシャキとした食感が楽しめます。炒め物やサラダに使うのはもちろん、生のままでもおいしく食べられるのが特徴です。

豚肉のうまみを生かすシンプルな味付けの梅肉塩豚丼は、梅を使ったさわやかな香味春キャベツをたっぷり添えれば、お腹いっぱいになれる男飯丼ものメニューにぴったりです。

副菜のカラフルナムルも春キャベツをふんだんに使ったヘルシーなサラダです。茹でて和えるだけなので、たくさん食べても大丈夫！

旬のキャベツをお腹いっぱいいただける、安くてうまい！にぴったりの春の季節の男飯です。

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

肉料理、丼もの、おつまみまで、安い、うまい、早いの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。

ヤス小島のMANPUKU 男飯!!

調理時間 10分

カラフルナムル

■ 材料: 1人分

キャベツ	30g
グリーンペッパー	30g
もやし	20g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	適量

● 作り方

1. キャベツは食べやすい大きさにちぎり、グリーンペッパーは薄切りにする。鍋にお湯を沸かし、野菜をさっと茹でて、ザルにあげて水気を切り、粗熱を取る。
2. ボウルに野菜を入れ、しょうゆ、塩、ごま油を加えて、混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、上からいりごまをふりかけて完成。

男飯ポイント

●キャベツの芯の部分は軽く茹でてもOK。色とりどりの野菜の鮮やかさも楽しめるヘルシーな副菜です。

調理時間 10分

キャベツの梅肉塩豚丼

■ 材料: 1人分

豚バラ肉	100g
<下味>	
塩	小さじ1
酒	小さじ3
キャベツ	50g
青ねぎ	30g
梅干し	1個
あったかごはん	1人分

● 作り方

1. 塩と酒を混ぜ合わせ、豚肉にもみ込む。
2. キャベツは細切りに、青ねぎは小口切りにする。梅干しは種をとってたたき、キャベツと和える。
3. フライパンに豚肉を入れてから、強めの中火にかける。焼き色が付くまでさっと焼き、火を通す。器にごはんを盛り、(2)と豚肉をのせて完成。

男飯ポイント

●豚肉から脂が出てくるので、油はひかなくてOK！

●旬の春野菜を生でたっぷりいただけるヘルシーな丼です。

SUPER
"DRY"
SINCE 1987
SUPER
"DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
CELEBRATE SPRING
WITH A BURST OF SUPER REFRESHMENT.
21+
DON'T DRINK AND DRIVE | aboutalcohol.com
Imported or produced by Asahi Beer U.S.A., Inc.

腹ぺこキッズのお料理教室 -7-

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けます。今回は春野菜として、新玉ねぎを取り上げます。野菜をたっぷり食べられる甘酢がきいた炒め物。ささっと手際よくがポイントです。さあ、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。

新玉ねぎとピーマンの甘酢炒め

春が旬の新玉ねぎを使った炒め物を作ります。ケチャップと酢を使った手作り甘酢ソースにも挑戦！玉ねぎの甘みとピーマンの鮮やかなグリーンの色合いが腹ペコキッズの食欲をそそるメニューです。

材料 (2人分)

豚ロース肉（薄切り）・・150g
新玉ねぎ・・・・½個
ピーマン・・・・・1個
ごま油・・・小さじ2

【調味料】
ケチャップ・・大さじ1
みりん・・・大さじ2
醤油・・・・小さじ2
酢・・・・・・小さじ2

〈水溶き片栗粉〉
片栗粉 大さじ1＋水 大さじ4

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは太めのくし形切り、ピーマンは種の部分を取って乱切りにする。
2. フライパンに油を熱して、1の豚肉を広げながら入れて両面焼き、色が変わってきたら玉ねぎとピーマンを加えてさらに炒める。
3. 調味料をすべて混ぜ合わせて2に加える。煮立ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
4. 器に盛りつける。

岡村 優 ちゃん
（おかむら ゆう）
中学生のお姉ちゃんと一緒にバドミントンの練習で忙しい小学5年生。今回は、春野菜の定番、新玉ねぎを使った炒め物に挑戦！ 玉ねぎもピーマンも包丁をうまく使って手際よくカットできました。学校での家庭科の授業で学んだおかげで、豚肉を炒める手順もテキパキ。火を使った料理もお手の物！ 自分で作った野菜たっぷりの甘酢炒めもおいしくいただきました。

今回のキッズベジタブル ―― 新玉ねぎ

新玉ねぎは、春から初夏にかけて収穫される旬の野菜です。通常の玉ねぎと比べて水分が多く、辛味が少ないのが特徴で、その瑞々しさと甘みを存分に楽しむことができます。そのため、野菜の辛味や苦味が苦手なキッズも美味しく食べることができるおすすめの春野菜の一つです。

新玉ねぎの主な成分として、ビタミンCや硫化アリルが含まれており、免疫力の向上や血液循環の促進が期待されます。また、カリウムも豊富で、体内の塩分バランスを整える働きがあります。

調理のポイントとしては、生でサラダにする場合は、そのままスライスして甘みを引き立てるのがおすすめです。一方で、火を通す際は短時間で調理することで、玉ねぎのシャキシャキ感を残しつつ、甘みをさらに引き出すことができます。新玉ねぎならではの柔らかい味わいを活かして、さまざまな料理に取り入れてみましょう！

New from Calbee!

Calbee®

ASIAN STYLE CHIPS
アジアン STYLE チップス

Potato chips with bold & authentic Asian–inspired flavors!

MMM

NOM NOM

『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。

●かぼちゃのサラダ

野菜系のおかずが一品足りないときに、常備しています。子供の頃は苦手だったかぼちゃですが、抗酸化作用や冷え性改善など、効能を聞いては少しずつ食べられるようになりました。食物繊維も豊富なので、毎週作っているカスピ海ヨーグルトもちょい足しすることで、腸内環境も整えてくれて、一石二鳥ですね。

昨年の北海道旅行でみつけた
「大望のかぼちゃフレーク」を
トッピングに使いました！

〈材料：5人分〉

かぼちゃ …… 2 lb.(小サイズ1玉)
玉ねぎ …… 中1個
だしパック …… 1袋
カスピ海ヨーグルト …… 100〜120g
（もしくはプレーンヨーグルト）
塩コショウ …… 少々
乾燥パセリ …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ1

〈作り方〉

【かぼちゃ】

1. かぼちゃ1玉を切る。出刃包丁をつかい、柄（ハンドル）をしっかり持ちながら刃元でかぼちゃのヘタを2カ所くり抜いて取り除く。
2. 丸ごと切りやすくなるように、濡らしたペーパータオルにかぼちゃを包み、お皿にのせて電子レンジで4-5分加熱する。電子レンジから取り出し、かぼちゃを固定させてゆっくり切り落とす。切り落とせたら、種と皮を取り除く。
3. 蒸かし鍋に水を入れてステンレス製の蒸し器を置く。キッチンペーパーをのせてから、切り落としたかぼちゃを並べる。鍋の蓋を置き、中火で20分ほど蒸す。
4. 火を止め、粗熱を取り除き、大きめのボウルにかぼちゃを移す。
5. カスピ海ヨーグルト、塩コショウ、乾燥パセリ、オリーブオイルを**4.** に入れて、ペースト状になるまで、混ぜ合わせる。

【玉ねぎ】

6. 玉ねぎはヘタと皮を取り除き、半分に切ってから薄切りにする。
7. フライパンにバターをひき、**6.** の玉ねぎを入れて中火でよく炒める。
8. だしパックの中身を開けて玉ねぎに混ぜて更に炒める。
9. 火を止め、粗熱を取り除いてから**5.** に入れて合わせる。器に入れて出来上がり。

●きゅうりと海藻のさっぱりサラダ

一年を通じて、酢の物が欲しいときに簡単に作って常備しています。日ごろから体調が崩れないように、免疫アップの生しょうがも刻んで入れて、ニジヤのお惣菜コーナーで販売している海藻わかめも更に混ぜ合わせたら、さっぱりとしたサラダにアレンジレシピができちゃいました。お弁当のおかずにも便利です。

〈材料：4〜5人分〉

きゅうり …… 3本
しょうが …… 1片
ミツカン カンタンいろいろつかえま酢 …… 適量
塩 …… 適量
冷やしわかめ …… 市販のもの1パック (3oz)
(Seaweed Salad)

冷やしわかめ
(Seaweed Salad)

〈作り方〉

1. きゅうりを洗い、両側のヘタを取り除き、斜めに包丁を入れて一定の厚さに切っていく。
2. しょうがは皮を取り除いてから、千切りにする。
3. **1.** と**2.** を密封袋に入れ、塩と酢を適量に入れてから空気を出して袋を閉じ、混ぜ合わせる。冷蔵庫で一晩おく。
4. **3.** の水気をきり、海藻わかめを入れて混ぜ合わせる。
5. 器に盛りつけて出来上がり。

Fumi

仕事がオフの日に1週間分の献立を決めてまとめ買いをして、キッチンに集中してゆるめの作り置きおかずを準備するようにしています。時間がなくても自分のために、栄養のある料理を心がけるようにしていますが、なかなか難しい！食事管理、健康管理が気になるお年頃。今回は、かんたんに作れる2品をご紹介します。年始にお友達のご自宅で集まった際に持参したら、好評でした！

INTRODUCING

SAPPORO PREMIUM BLACK

CRAFTED WITH ROASTED DARK MALTS AND REFINED HOP BITTERNESS

12oz Bottle is now available in addition to our 22oz can

EXPERIENCE THE DARKER SIDE OF SAPPORO

SAPPOROBEER.COM

PLEASE SHARE SAPPORO RESPONSIBLY. ©2025 SAPPORO STONE BREWING, ESCONDIDO, CA

SAPPORO | LEGENDARY BIRU

日本伝統食材シリーズ

日本食と海苔

〈第３回〉最終回

海苔を使った日本伝統・郷土料理

おむすびやお寿司に欠かせない海苔。手巻き寿司に使う板海苔や焼そばやお好み焼に使う青海苔、海苔の佃煮など、海苔と言っても様々ありますが、どの海苔も原料は海藻で、食物繊維を豊富に含み、ミネラルや栄養素も豊富です。日本での海苔の歴史は古く、奈良時代まで遡ると言われています。日本古代の法律書「大宝律令」では、朝廷への「調」（税の一種）のひとつに海苔が入っていました。現代では私たちの食卓に身近に登場し、誰もが気軽に食べられる身近な食材である海苔ですが、実は高級品として扱われていた歴史があったようです。そして今や、海苔は英語で「seaweed」と言われ、海外のレシピサイトでも、スープに入れたり、パスタにかけたりと、それぞれの好みに合わせて海苔を楽しんでいるレシピがたくさんあり、日本を代表する食材となっています。

そこで、当企画では海外でも人気の高まる海苔の魅力や、日本食に欠かせない海苔を使った料理についてご紹介します。

※「seaweed」は、海苔だけでなくワカメなど海藻全般のことを言う場合もあります。

日本の食卓に欠かせない存在である「海苔」。おにぎりや巻き寿司に使われるだけでなく、味噌汁や煮物、さらには洋風アレンジにも活用されるなど、その用途は実に多岐にわたります。海苔は、単なる食材にとどまらず、長い歴史の中で日本の食文化に深く根付いてきました。その結果、今でも地域ごとに異なる特徴を持つ海苔が各地の郷土料理に組み込まれ、その土地ならではの味わいを生み出しています。

では、なぜこれほどまでに海苔が日本の食文化に根付いてきたのでしょうか。一つは、海に囲まれた日本の地理的特性にあります。豊かな海産物を活用する文化の中で、海苔はその栄養価の高さや保存のしやすさから重宝されました。また、簡単に料理に取り入れられる便利さも、家庭料理で愛され続ける理由の一つです。

そこで今回は最終回として、海苔を使った日本各地の郷土料理を紹介し、家庭で気軽に作れるレシピや楽しみ方をご紹介します。

海苔料理と各地の伝統料理の関係

日本各地の郷土料理には、その地域ならではの自然環境や食文化が反映されていますが、海苔も例外ではありません。海苔は、海に囲まれた日本の地形と結びつきながら、古くから地域ごとに独自の活用法が発展してきました。それぞれの土地で作られた料理には、海苔の特徴や地元の食材との相性が巧みに生かされています。

たとえば、江戸前海苔の名で知られる東京湾周辺の海苔は、江戸時代から盛んに養殖されてきました。その風味豊かな焼き海苔は、現在でもおにぎりや巻き寿司に欠かせない存在です。東京では、手軽に食べられる海苔巻き寿司が、庶民の間で親しまれてきた伝統があります。

一方で、有明海産の海苔が多く収穫される九州では、海苔の佃煮や味噌汁に使われることが一般的です。特に、熊本や佐賀などでは濃厚な海苔の風味を生かした「海苔味噌汁」が家庭料理として愛されています。柔らかな海苔を煮ることで、スープ全体に旨味が広がる独特の味わいが特徴です。

また、東北地方では、冬の厳しい寒さの中で保存食として発展した海苔の佃煮が広く利用されています。ご飯のお供としてだけでなく、野菜や魚と合わせた煮物にも使われ、その深い味わいが家庭の味として親しまれています。

このように、海苔はその地域の特色や食材と結びつき、郷土料理の中で欠かせない役割を果たしてきました。各地で生まれた海苔料理は、その土地の風土や人々の暮らしを映し出しており、日本の食文化の奥深さを感じさせてくれます。家庭で海苔を使う際にも、こうした地域の伝統料理に触れることで、新たな味わいや楽しみ方を見つけることができるでしょう。

家庭で楽しむ海苔料理の魅力とは？

海苔料理の最大の魅力は、その手軽さと多彩なアレンジ性にあります。海苔は、焼いたり刻んだり煮込んだりと、調理方法の幅が広く、どんな料理にも自然に馴染みます。忙しい日でも、おにぎりや味噌汁に海苔を加えるだけで、手軽に風味豊かな一品を作れるのが、家庭料理における大きな魅力です。

また、海苔はその栄養価の高さでも注目されています。海苔にはビタミンAやB群、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、日々の健康をサポートする強い味方です。子どもから大人まで、家族全員の栄養補給に役立つため、食卓に取り入れやすいのもポイントです。

さらに、海苔を使った料理は、郷土料理や伝統的なレシピをベースにすることで、日本文化を感じながら楽しむことができます。例えば、巻き寿司を家族で作れば料理の過程そのものが楽しいイベントになりますし、海苔佃煮や味噌汁に海苔を加えることで、日常の食卓に一層の深みが生まれます。

海苔料理は、シンプルながらも奥深い味わいが特徴で、懐かしさや親しみを感じさせる一方で、洋風やエスニック風など、現代風にアレンジすることも可能です。海苔をパスタやサラダに取り入れたり、海苔チップスとしておやつに加工したりと、新しい食べ方を発見する楽しみもあります。

このように、海苔料理は簡単に作れる上に、栄養価が高く、和食の魅力を感じられる点が家庭で愛され続ける理由です。家族と一緒に、あるいは一人で手軽に楽しめる海苔料理を取り入れ、日本の食文化の豊かさを日々の生活の中で味わってみてはいかがでしょうか。

醤油で味付けした鰹節を具にした鉄砲の形をした巻き寿司

鉄砲巻き（千葉県富津市）

材料 (2本分)

海苔	1枚
酢飯	150g
鰹節	適量
醤油	大さじ 1

作り方

1. 鰹節に醤油をかけて混ぜる。
2. 巻き簾の上に海苔をおき、酢飯を広げる。(巻き終わりを2cmくらい残す)
3. 鰹節が芯になるように、ごはんの上に置く。
4. 端まで酢飯のおいてあるほうから巻き、軽く押さえ形を整えて完成。

富津市の郷土料理である「鉄砲巻き」とは、醤油で味付けしたカツオ節を具にした太巻きで、見た目が鉄砲に似ているのが名前の由来です。富津市は海苔の産地でもあり、「鉄砲巻き」は手早く作って食べられることから、漁師の携帯食などとして親しまれています。

汁の中の海苔を箸で持ち上げると、
海苔が筆の先のようになることが名前の由来の海苔汁

海苔筆（島根県出雲市）

材料 (2人分)

海苔	6g
こんにゃく	20g
豆腐	1/2丁
ごぼう	10g
にんじん	10g
カブ	20g
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
ニジヤ 和風だしの素	30g
水	100ml

作り方

1. ごぼう、にんじんは細く切り水にしばらく浸け、こんにゃく、豆腐、かぶ、海苔は小さく切る。
2. 鍋に酒、水、醤油、みりん、和風だしの素を入れ、沸騰したらごぼう、にんじん、こんにゃく、かぶを入れてやわらかくなるまで煮る。
3. 海苔と豆腐を入れて一煮立ちさせる。

海苔筆は、貴重で縁起の良い「十六島（うっぷるい）海苔」をたっぷり使った料理で、地元ではお正月や２月の初午祭りには決まって作られています。汁のなかの海苔を箸で持ちあげると海苔が筆の先のようになることが名前の由来とされています。

池波正太郎作品にも登場する箸休めの海苔料理

浦里（江戸料理）

材料 (2人分)

大根	⅓本
塩	小さじ1
梅干し	大4個
大葉	5枚
焼海苔	¼枚

作り方

1. 大根の皮を剥き、おろし機で粗くすりおろす。
2. 塩をまぶして約1時間ほどおき、水がひたひたまで上がったら水を切る。
3. 梅干の種をとって叩いた梅肉、5mm幅に切った大葉、ちぎった海苔と和え、器に盛る。

浦里とは、気に入った客の朝ごはんのために大根おろしと叩き梅干し、もみ海苔、おかかに醤油でちゃちゃっと作った料理名のことで、多くの江戸料理についての本で紹介されている江戸伝統料理です。池波正太郎の小説にも登場する日本の旨み素材万歳の即席料理です。

待ちに待った春がやって来ました。野山に咲きほこる花たちやその上を飛び回る鳥や昆虫たちで賑やかで楽しい季節ですね。そしてニジヤファームでも春の作物たちが元気に育っています。今回は種子植物の発芽能力から旬の空豆の話まで盛りだくさんでお届けします。

種子植物

新芽がいっせいに芽を吹いたり、野山には花がいっせいに咲き景色が一変してしまう季節が春です。花を咲かせて種子を作るのは種子植物で、植物種の中で80%をも独占しているほど進化し、優れた生態を持った植物だとされています。種子植物のライフサイクルは種子を作り出すことに集約しています。自然界の種子は次世代への繁栄のために作り出している物なのですが、人類は作物として栽培し、その種子を収穫して食料として利用しています。

作物の種子が発芽能力を持つためには成熟期間が必要とされています。種子の成熟過程は「登熟」「追熟」「後熟」の過程に分けられます。成熟種子とは貯蔵物質が蓄積されて含水量が減少した後に休眠誘導が促進されることで完結します。

「登熟」とは開花、受粉後に果実が採集されるまでの期間を指します。胚芽の形態形成が進行して脂質やデンプン、タンパク質が蓄積されると共にオーキシン、ジベリン、サイトカニンなど酵素の働きが盛んになる時期です。

「追熟」とは果実が採取されてから種子が取れる迄の日数を指し、果実内でのさらなる発育を促して貯蔵物質のさらなる蓄積を進行させる期間です。

「後熟」とは追熟後にも発芽力が得られない種子が、種子内でさらに肥大成長されて後熟過程を経てより強い発芽力を形成される時期を指します。種子の成熟過程は食料としての野菜や穀物収穫過程と相通じる所があります。

「登熟」期に収穫する作物はキュウリ、茄子、トマト、トウモロコシ、グリンピース、等々です。大部分の登熟期作物は硬くなる前に収穫して鮮度の高い果実を食べるのが目的でまだ発芽能力はなく保存性もありません。

「追熟」期に美味しくなる作物はスイカやメロン等の瓜類があります。

［後熟］の後にさらに美味しくなるのが豆、米、麦、等の穀物です。例えば、稲の収穫後に逆さに吊るして乾燥させると美味しくなるだとか、小豆や大豆は収穫後に天日干しするとさらに味が充実して保存性も向上するなどいわれます。

登熟期のフレッシュな空豆や枝豆は収穫時期が短く難しく、鮮度が味に直接影響するので旬の価値が高まります。

季節感を大切にして旬の風味を重視した日本の心や和食世界のこだわりを感じさせる食材ではないでしょうか。

発芽

成熟過程の種子は秋に向かって短日になることや気温、湿度が下がり含水量が減ることなどの変化で休眠誘発が始まります。植物生理学において種子や芽が休眠することは、冬や乾期などで生育に適さない環境を感知して生き抜くための戦略なのです。

休眠から覚めるアプローチは休眠誘発の反対の条件が揃うことだけで休眠打破が起こり発芽を誘発するのではないのです。

大半の植物は休眠打破の必要条件として、休眠中に冬のような低温を一定期間経過することです。植物の種子や苗にとって低温経験をすること、そのうえに日長になり、気温、湿度が上がり含水量が増えて休眠打破を誘発して発芽、生長へのプロセスに進みます。春に発芽するはずの種子が気候の似た秋に発芽して冬の寒さに枯死すること等の偶発事故を防ぐためのプログラムだとも考えられています。

植物ホルモンを見ると、発芽抑制物質で種子の成熟と休眠を促進するアブシジン酸が低温期間を経ることで減少して、発芽促進物質であるジベリンが増加して休眠が解除されるのです。

オーガニック栽培の現場から

「休眠打破」とはちょっと大げさに思いますが、植物にとって発芽することは場所や気象条件が一生決まってしまう唯一の決断時期ですから、動物の世界から見ても想像を絶するほどの大決断なのではないでしょうか。

春先に野山の野草や多くの作物がいっせいに芽吹くのは、各々の種子が冬の寒い時期を経験して、同じ時期に休眠打破が起きるからなのです。

空豆

空豆の種蒔きは10月下旬。“おはぐろ”といわれる黒線の方を下向きに3cm程に埋め込むと気温と湿度がきっかけとなって1週間程で力強く発芽してきます。苗が15cm位になる頃には冬の寒気のために休眠に入ります。休眠中には冬芽といわれる頂茎や脇芽が用意され休眠後に勢い良く生長を促すための準備期間にもなるのです。そのためにも寒気に充分に曝されて休眠している時期が大切なのです。

春先に日中が長くなり気温16～20℃へと上昇する頃に休眠打破されると、本格的な生長が始まります。そして3月過ぎに20℃を超える温度帯になると葉や茎の生育が押さえられて種子の発育に目的が集中されていきます。

空豆の季節外収穫を可能にしたのが人工的な休眠打破です。種子の発芽、休眠の性格を利用する栽培技術です。イチゴの季節指定栽培やみょうがの長期間栽培などにも利用されています。完熟空豆の種子を一昼夜水に浸し幼根の出た物を2～4週間に渡り3～5℃で低温処理をします。すると空豆はすでに休眠を終わらせたものと勘違いして発芽し、いつでも生長、開花、結実、過程へと進めるので、この栽培方法によっては3月頃からの収穫も可能になるのです。

空豆栽培で有名な南日本で盛んに利用されていますがオーガニック栽培でもうまくいくように試行錯誤の実験中です。

栽培

オーガニック栽培作物とはUSDAの基準に従い農薬や化学肥料を使用せず有機肥料を使い自然循環を重視して栽培され、流通、販売に至るまで一貫した安全基準に従い商品化された作物のことです。基準を守るために毎年の定期インスペクションは厳重です。土壌や肥料の検査と履歴、汚物流入等の環境の検査、種子の発芽検査、苗の履歴検査等々と膨大な作業記録を報告して査察し、繰り返して認可を取っています。

基本的に有機栽培の目的とは自然環境を整えて作物自身の生長能力を最大限に伸ばすこと、さらに残留農薬、化学肥料から発生する硝酸塩等々の有害物質の混入を防ぐことにあると思います。

オーガニック栽培作物の利点としては作物が本来持っている栄養物質と微量植物性栄養素といわれるポリフェノール等の抗酸化物を含むホワイトケミカルが充分に含まれていることではないでしょうか。

甘味の基である糖質やデンプン、タンパク質、食物繊維の他にいかに沢山の植物性栄養素が取れるかが、野菜を食べ健康を維持するために大切な要素だと思います。植物栄養素の含有量はその分析決果を見れば驚いてしまう程の違いがあるのです。

食味としてオーガニック栽培と普通栽培作物との比較は、食べてみる作物やテストする人の個人差にもよるのですが、はっきり判るものと微妙なもの、そしてその違いが分かりにくい物があります。

多くの野菜の場合に糖分が多いと美味しいと感じてしまうのですが、甘さの奥にあるデリケートな香りや味を探ればやはりオーガニック栽培は美味しいと感じられるはずです。

美味しさが分かりやすい作物は、鮮度を重視する枝豆や空豆、ほうれん草、水菜のような葉菜類やキュウリ、ナス、トマト等々果菜類は圧倒的に美味しいと感じられます。

特に体に良いといわれている大豆等の豆類や長期的に食べ続ける米、小麦等々の穀物は残留農薬のことを考えてオーガニック栽培作物をチョイスするのが良いと思います。

旬の空豆

空豆は北アフリカ、南西アジア地域原産の乾燥地帯を好む世界最古の農産物です。エジプトのピラミッドやトロイの遺跡からも、化石化した空豆が見つかったという由緒ある食品でもあります。

空豆は糖質とデンプン、タンパク質、食物繊維から出来ていて、豊富なビタミン類、ミネラルが含まれています。特に他の食品から取りにくいビタミンB、カルシウム、鉄分などが豊富な優れた栄養食品なのです。

完熟した空豆は保存性も良く、その優れた栄養価のために多くの国々で長い間栽培されており、多くの伝説的な郷土料理が生まれてきました。日本では奈良時代から栽培されるようになり、湿度を嫌うために温暖で雨の少ない九州、四国地方から多く栽培されてきました。

優れた栄養価のために贅沢豆、元気の出る豆として珍重されてきましたが、近年になって、保存性の良い完熟空豆は、硬くて調理に時間がかかることで多少敬遠されている様子です。どんな食材でも簡単に手に入る現在では、調理に手間暇かかることは欠点になるのかもしれません。

それに引き換え、若い内に収穫するフレッシュ空豆は旬の食材として珍重されていて、毎年旬の時期になると空前の空豆ブームを引き起こしています。今の日本では空豆と言えば100%がフレッシュ空豆を指します。

冷凍食品や真空パック技術が進歩した現在でも、フレッシュ空豆を美味しく保存するのは難しく、美味しい空豆を追求するにはあくまでも「旬」を追求することになるのです。

鮮度の良い空豆が手に入ったら、内側のふかふかした鞘から贅沢そうな緑色の豆を取り出します。急に少なくなってしまった貴重な空豆を濃い目の塩で2分程塩茹でします。

薄皮ごと食べても、皮を剥いて食べても、香りとふくよかな味に感動し、和食の心意気に浸れることでしょう。

NIJIYA'S TOPIC

ニジヤこだわりの逸品。

ニジヤ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、ニジヤ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。

春の逸品

銚子屋の甘味シリーズ

1935年創業の老舗として名高い銚子屋は高級和風甘味デザートのメーカーです。創業以来和甘味の伝統を守りつつ、新技術の開発に努めながら現在に至っています。

おいしいデザート作りは原料が命。実際に何度も産地に足を運んで、厳選された原料だけを使用しています。そして何より甘味専門店の味をご家庭でも味わっていただけるよう最新の技術を使った衛生品質管理も万全。原料の仕込みから最終工程までの製造全てを横浜の自社工場で行い、ひとつひとつの商品全てが Made in 銚子屋であるということに誇りをもって販売しています。横浜伊勢佐木町本店にて出されているものと同じクオリティの商品がアメリカでもご賞味いただけるよう、ニジヤでも販売されています。

この春はひと味もふた味も違う銚子屋の甘味シリーズをお楽しみください。

https://choshiya.co.jp

あんみつ

銚子屋秘伝の天草寒天、北海道産小豆の香が良い小倉餡、沖縄黒みつ、みかん・パインのフルーツ、ぎゅうひ付き。

豆寒天

銚子屋秘伝の天草寒天。ほんのり甘い北海道産赤えんどう豆。深い味わいの沖縄産黒糖を使用した黒みつ。素材のハーモニーを大切にした、素朴な日本の味です。

ところてん

〈黒みつ〉
天草を釜で丁寧に煮出し、風味を残したところてん。濃厚な黒みつとの相性が抜群。一度食せば忘れられない味です。

〈だし酢醤油〉
天草を釜で丁寧に煮出し、風味を残したところてん。たれは、鰹節・昆布を中心にしたダシを使用し、後味の良い自家製だし酢醤油です。あおさ付き。

“十勝あんこのサザエ”の おはぎ

おはぎ好きの間ではとても有名な十勝あんこのサザエ。サザエと聞くとやはり、漫画の「サザエさん」が思い浮かぶのは日本で過ごしたことのある人にとっては容易なことだと思われます。十勝あんこのサザエの創業者はその漫画の「サザエさん」のようなアットホームなお店にしたいという想いから、食堂を「サザエ」と名付けて営業していました。そこでたまたま従業員へまかないとして作ったおはぎが評判を呼び、販売すると連日あっという間に売り切れ、食堂サザエではすっかり「おはぎ」が名物になってしまったのです。以来「あんこで物語を創る ～味と心と体で感動～」をモットーに、美味しく・安心な・体に良いお菓子づくりを通して、お客様それぞれにあんこの愉しみ方を提案し、あんこ文化を日本全国に、そして世界に発信し続けています。

十勝あんこのサザエで特に有名なのは、やはり何と言ってもおはぎ。もっちりとコシのあるもち米をしっとりとしたあんこで包んだ定番のおはぎです。創業者がこだわった甘さと塩味の絶妙なバランスがおいしさの秘訣とされており、その味が脈々と受け継がれて今でもサザエの人気を支えています。

そんな貴重な十勝あんこのサザエのおはぎが、なんとニジヤに上陸です！最新の冷凍技術により、はるか海を渡って美味しさそのままにお客様のお手元にお届け出来るようになりました。この春、一番のおススメ和菓子です。美味しいお茶と十勝あんこのサザエのおはぎで、うららかな春のひと時をどうぞお楽しみください。

十勝おはぎ

北海道十勝産小豆を 100%使用した自家製つぶあんのおはぎです。さっぱりとした甘さのあんこともっちりとしたもち米のバランスが心地よく、いくらでも食べられそうな後を引く美味しさです。

十勝おはぎきな粉

北海道十勝産小豆を 100%使用した自家製つぶあんをもち米で包み、きなこをまぶしたおはぎです。日本産大豆を使用した深煎りきな粉は風味がとても豊かで香ばしい味わいが特徴です。

https://www.sazae-shokuhin.com

ニジヤのおはぎ売り場

十勝あんこの サザエ

読者のみなさまからの声

年をとると1年が早く過ぎるといいますが、最近は超特急並みです。いつも行くプエンテヒルズ店は小さいけど充実したお店なので、お買い物しやすいです。

以前に掲載されていた“おばあちゃんの知恵袋”ですが、おばあちゃんにも役立ちましたよ。頭の中の引き出しには入っているのですがどこに入れたか忘れ、あれを読んでいたら母や祖母から学んだことを思い出しました。今年もご馳走マガジンを楽しみに、料理に励みたいと思います。　Big Bear Lake, CA　Setsuko さま

おばあちゃんやお母さんから教えられたことをマガジンから再認識していただいて、うれしいです。昔からの知恵と現代の裏ワザなどをまた誌面にて紹介したいと思います。お料理された際はぜひ“作ったよ”報告もお待ちしています！

ニジヤ無添加和風だしと醤油だけを使ってこんにゃくの醤油煮を作ってみたところ、とても美味しくできたので、みなさんにもシェアしたいと思います！　玉こんにゃくを茹でこぼし、酒で炒って、ニジヤの和風だしと醤油を入れて水気がなくなるまで更に炒ります。簡単で淡白なこんにゃくが美味しく生まれ変わりますよ。ぜひ作っていただきたい一品です！

San Francisco, CA　Yasuko さま

こんにゃくの簡単レシピをありがとうございます。ちょうどニジヤのオリジナルこんにゃくも登場しましたので、（玉こんにゃくではないですが）そちらも併せてぜひお試しください！

ニジヤ便り

今年も日本直送「あまおう」と「淡雪いちご」の販売を行い、年に一度のこの時期の風物詩となっています。

今年もカリフォルニア店のみの販売となりましたが、２回に分けて販売することができました。しかもバレンタインデーに合わせての販売ということで、本当にたくさんのお客様にお越しいただき、すぐに完売になるお店も出るほど大好評でした。ありがとうございました。

今年も日本の美味しいものをアメリカのみなさまにお届けできることと思いますので、どうぞお楽しみに！！

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。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？
毎日大変な日々を過ごしていらっしゃる方たちもうららかな春のひと時を和菓子と抹茶で
しばしリラックスしていただければ･･･という願いを込めてお届けしました。疲れた身体には甘いもの。
ニジヤ店頭でもすぐに食べられる美味しいものを取り揃えています。ぜひご利用ください。
ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、シェアしたい楽しい経験など食にまつわるお話を募集中！
どしどしお寄せください。お待ちしております。採用させていただいた方には
“ご馳走マガジン オリジナル バンダナ”をプレゼント！　使い方いろいろで、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！
では次回の夏号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso 特製バンダナを差し上げます！

サトウ製品で
目・鼻・喉のセルフケア

ストナリニ

くしゃみ・鼻水・鼻づまり
なみだ目・頭が重いの緩和
内服薬

ナザール

鼻づまり・鼻水・くしゃみの
緩和、鼻にスプレーする
点鼻薬

ドラマ・ネオ

涙と同じ成分だから
目に優しい、目の洗浄に
洗眼用目薬

ラリンゴール

喉の不快感、
口内の洗浄にうがい薬

ユンケルもお忘れなく!!

ユンケル エナジー

滋養強壮に
元祖ユンケル、
カフェインフリーで
毎日飲みたい方に
おススメ

ユンケル スーパー ロイヤル

ロイヤル級のユンケル、
ハードワークが続く
人におススメ

ユンケル スーパー グランド

体調を崩した時に
スーパーグランド、
風邪？ストレス？
疲労？飲みすぎ？
の方におススメ

sato
HEALTHCARE INNOVATION
MADE IN JAPAN

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

Youtube
チャンネルはこちら！
YouTube

NIJIYA MARKET

味と品質、安全性にこだわったニジヤ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