

美食

Summer 2025

Gochiso

ニジヤのカレーでお手軽に

巻頭
特集

夏のカレー



忙しいママ必見! 夏休みごはん

栄養士Zonoの 健康的HAPPY LIFE / 復活~肌・心・体の良循環 食べて輝く自分磨き
いただきます! 日本の味 - 肉じゃが / 野菜のおかずいろいろ。 / にじや食堂
江戸の御前菓子 - 焼餅 / 日本伝統食材シリーズ 大葉 / 旬を楽しむ季節の漬物教室

— 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

SAPPORIBEER.COM

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

 **SAPPORO** | LEGENDARY BIRU



巻頭
特集

夏のカレー ニジヤのカレーでお手軽に 2



ニジヤ夏の新作寿司、弁当 8

夏の海鮮：夏のうなぎ 10

野菜のおかずいろいろ。 12

旬を楽しむ季節の漬物教室 14

〔連載〕肌・心・体の良循環～食べて輝く自分磨き 16

いただきます！日本の味 ー肉じゃが 18

日本伝統食材シリーズ ー大葉（紫蘇） 20

ニジヤぶらんど きな粉 ーきな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ～減塩で高血圧を予防しよう～ 23

忙しいママ必見！夏休みごはん 26

〔連載〕江戸の御前菓子 ー焼餅 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 ー365日の野菜スープ 32

にじや食堂 ～鶏肉の磯辺焼き定食～ 34

満腹男飯 ～ふわとろ親子丼～ 36

Nijiya Bakery ニジヤ ベーカリーがリニューアル！ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

のつけMESHU 手軽に素早く簡単に！ 42

オーガニック栽培の現場から 44

ニジヤ こだわりの逸品。ー鎌田醤油 いらこだし酢 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@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: Asami Goto Seiko Yoshihara
Akimi Furutani Yasuo Kojima
Zono Fumi Ozaki
Megumi Tajima (Japan Kasaneni Association)
Kaori Furukawa



ニジヤカレーフレーク

ニジヤのカレーでお手軽に

夏のカレー

カレーの効能

カレー粉に使われている様々なスパイスにはポリフェノールが含まれ、高い抗酸化作用があります。例えばカレーを黄色にするターメリックはウコンとも呼ばれ、クルクミンという抗酸化物質を含んでいて抗炎症作用があります。クミンには、消化促進、食欲増進の作用があります。カレーは疲れの出やすい夏に特におすすめです。





夏の
カレー

トマトの旨みがしみる

鶏の無水カレー



■材料：2人分

鶏もも肉・・・・・・・・・・ 200g
 こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
 サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
 玉ねぎみじん切り・・・・ 1/4個分
 にんにくみじん切り・・・・ 大さじ1
 しょうがみじん切り・・・・ 小さじ1
 トマトざく切り・・・・・・ 小2個
 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
 ベルペッパー・・・・・・・・ 1/2個
 ニジヤカレーフレーク・・ 大さじ3

●作り方

1. 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、こしょうをもみ込む。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の表面に焼き色をつける。一度取り出しておく。
3. 玉ねぎを5分ほど炒める。
4. にんにくとしょうがを加えて、1分炒め、トマトと砂糖、(1)の鶏肉を加える。
5. 蓋をして弱火で15分煮る。ベルペッパーを一口大に切っておく。
6. 鍋の火を一旦止め、カレーフレークを加え、混ぜながら鶏肉の上下を返し、ベルペッパーを加え、再び弱火で5分煮てできあがり。



おすすめ付け合わせ

にんじんとレーズンの ヨーグルトサラダ

■材料：2人分

にんじん・・・・・・ 太いもの1本
 レーズン・・・・・・・・・・ 大さじ2
 くるみ(刻んでおく)・・ 大さじ1

<ドレッシング>

塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
 こしょう・・・・・・ 小さじ1/8
 ヨーグルト(無糖)・・ 大さじ2
 はちみつ・・・・・・・・ 大さじ1/2



有機栽培くるみ

●作り方

1. にんじんは千切りにする。
2. ボウルに<ドレッシング>の材料を加えて混ぜ、にんじん、レーズンを入れて和える。
3. 器に(2)を盛り、くるみをちらす。



アクの少ない小松菜でマイルド

小松菜ベーコン カレー

■材料：2人分

小松菜・・・・・・・・・・ 200g
 トマト・・・・・・・・・・ 小1個
 ベーコン・・・・・・・・・・ 3枚
 玉ねぎみじん切り・・・・ 1/4個分
 にんにくみじん切り・・・・ 大さじ1
 しょうがみじん切り・・・・ 小さじ1
 水・・・・・・・・・・ 100ml
 ニジヤカレーフレーク・・ 大さじ4
 ココナツミルク・・・・・・ 200ml

●作り方

1. 小松菜の根を切り落とし、2~3cmに切り、トマトは細かく刻む。ベーコンは幅1cm程に切る。
2. 鍋にベーコンを広げる様に置き、弱めの中火で熱し表面に焼き色をつける。一度取り出しておく。
3. 玉ねぎを5分ほど炒める。にんにく、しょうがを加えて、1分炒める。
4. 水、小松菜、(2)のベーコン、トマト、カレーフレークを加えて混ぜ溶かし、ココナツミルクを加え3分程煮て出来上がり。



■材料：2人分

鶏手羽元・・・4本
 塩・・・小さじ1/4
 こしょう・・・小さじ1/8
 玉ねぎ・・・中1/2個
 にんにく・・・中1本
 にんにくみじん切り・・・小さじ1/2
 トマト・・・中1個
 洋風だしあるいは野菜ブイヨン・・・大さじ1
 サラダ油・・・大さじ1
 水・・・400ml
 ニジヤカレーフレーク・・・大さじ3

<トッピング>

じゃがいも 皮の薄いもの・・・小1個
 塩・・・小さじ1/8
 なす・・・1本
 ししとう・・・6本
 しいたけ・・・2枚
 れんこん水煮スライス・・・2枚
 しょうゆ・・・小さじ1/4
 ゆで卵(半分に切る)・・・1個
 サラダ油・・・小さじ1



北海道の名物風

スープカレー



●作り方

1. 鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩、こしょうをもみ込む。玉ねぎは半分に切り、繊維を断つように3mm厚に切る。にんにくは短冊切りにする。トマトは細かく切る。しいたけを飾り切りし、端材はみじん切りにして取っておく。
2. 鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎとしいたけの端材を入れ、玉ねぎがすき通るまで炒める。
3. 鶏手羽元を加えて、弱めの中火で鶏肉の表面に焼き色がつくまで焼く。
4. にんにくを加えて30秒炒めたら、にんにく、トマト、洋風だし(あるいは野菜ブイヨン)、水を加えて沸騰したらあくを取り、蓋をして弱火で20分程、具材が柔らかくなるまで煮込む。
5. 煮込んでいる間に、トッピングを用意する。じゃがいもはよく洗い、濡れた状態で塩小さじ1/8をまぶし、皮つきのままラップに包み電子レンジ1200Wで楊枝がすっと刺さるまで約2分加熱し、4等分に切る。
6. なすは、縦半分に切り、皮面に格子の切り込みを入れる。
7. なす、ししとう、しいたけを耐熱容器に重ならない様に入れ、サラダ油小さじ1を全体にまぶし、ラップをかけて、1200Wの電子レンジで1分30秒加熱。すぐに別皿に取り出してしょうゆをまぶす。
8. (4)の鍋の火を一旦止め、カレーフレークを入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。
9. 器に(8)のカレーを盛り、トッピングをアレンジする。



■材料：2人分

サバ水煮缶・・・1缶(6.7oz)
 トマト・・・大1個
 玉ねぎ・・・1/2個
 じゃがいも・・・小1個
 水・・・250ml
 シラントロ・・・10本
 サラダ油・・・大さじ1
 にんにくすりおろし・・・大さじ1
 しょうがすりおろし・・・小さじ1
 しそ梅ペースト・・・小さじ1
 砂糖・・・小さじ1
 ニジヤカレーフレーク・・・大さじ3

●作り方

1. トマトは細かく刻む。玉ねぎは薄切りに、じゃがいもは皮を剥き、食べやすい大きさに切って水にさらす。シラントロは茎と葉を分け、それぞれ細かく刻む。
2. サバの水煮缶は身と缶汁を分けておく。
3. サラダ油を熱し、玉ねぎを入れ中火で透き通るまで炒め、にんにく、しょうが、水を切ったじゃがいもを加えて1分炒める。トマト、しそ梅ペースト、砂糖、サバの水煮缶の缶汁、水、シラントロの茎を加える。沸騰したらあくを取り除き、蓋をして火を少し弱めてじゃがいもに火が通るまで20分程度煮る。
4. サバの身を粗くほぐして(2)に加え、カレーフレークを溶かし混ぜる。弱火で5分煮て盛り付け、シラントロの葉を散らす。

人気のサバ缶料理

サバ缶カレー



夏の
カレー

フライパンで短時間

キーマカレー

■材料: 2人分

合い挽き肉・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
トマト・・・小2個
にんにくみじん切り 大さじ1
しょうがみじん切り 小さじ1
サラダ油・・・大さじ1
ニジヤカレーフレーク 大さじ3

<トッピング>

ヨーグルト(無糖) ・ 大さじ1

●作り方

1. 玉ねぎは細かめのみじん切りに、トマトは粗みじんにする。
2. フライパンに中火でサラダ油を熱し、玉ねぎを5分炒め、にんにく、しょうがを加え30秒炒める。
3. ひき肉を加えて炒め、火が通ったらトマトを加え3分炒める。
4. 火を一旦止め、カレーフレークを入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。
5. 盛り付けたらヨーグルトをトッピングする。



おすすめ付け合わせ

ミニトマトときゅうりのピクルス

■材料: 2人分3~4人分

ミニトマト ・ 12個
きゅうり ・ 1本

<ピクルス液>

砂糖・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
酢・・・大さじ3
水・・・大さじ2

●作り方

1. ミニトマトはへたを取り除き、へたのあった部分に小さく十字の切り込みを入れる。
2. 鍋に湯(分量外)を沸騰させ、ミニトマトを入れてゆで、切れ目から皮がめくれてきたら取り出す。冷水にさらし、皮をむく。
3. きゅうり表面全体に細かい切り込みを入れ、トマトと同じくらいのサイズに切る。
4. 耐熱容器に<ピクルス液>の材料を入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、1200Wの電子レンジで30秒加熱し、塩と砂糖を溶かす。
5. 保存袋にミニトマト、きゅうり、ピクルス液を入れて空気を抜き、冷蔵庫で2時間程冷やす。

※紫キャベツ、玉ねぎ、にんじん、大根等、色々な野菜でも作れます。

一味違う副菜に

カレー ポテトサラダ

■材料: 2人分

玉ねぎ・・・1/8個
きゅうり・・・1/2本
塩・・・小さじ1/4
じゃがいも・・・大1個
水・・・大さじ3
塩・・・小さじ1/8
あらびきソーセージ・・・2本
ニジヤカレーフレーク ・ 小さじ2
こしょう・・・小さじ1/8
砂糖・・・小さじ1/4
りんご酢・・・大さじ1/2
マヨネーズ・・・大さじ3

●作り方

1. 玉ねぎを薄切りにし、水(分量外)にさらす。きゅうりは薄切りにして塩小さじ1/4をまぶしておく。ソーセージは3mmほどに切る。
2. じゃがいもの皮を剥ぎ、一口大に切り、耐熱容器に入れ、水、塩小さじ1/8、カレーフレーク、ソーセージを加えて軽く混ぜ、1200Wの電子レンジで6分前後柔らかくなるまで加熱する。
3. じゃがいもが柔らかくなったら砂糖、りんご酢を加え、熱いうちに軽くマッシュする。
4. 玉ねぎときゅうりの水気を絞って切り、こしょう、マヨネーズを(3)に加えて混ぜる。



夏の
カレー



青森のご当地ラーメン風

味噌カレー牛乳 ラーメン

■材料: 1人分

乾燥わかめ・・・大さじ1
 もやし・・・ひと掴み
 サラダ油・・・小さじ2
 塩・・・小さじ1/8
 中華生麺 [みそ味]・・・1玉
 付属のスープ・・・1袋
 ニジヤカレーフレーク・・・大さじ2
 牛乳・・・200ml
 水・・・100ml
 チャーシュー・・・2枚
 味付きメンマ・・・30g
 有塩バター・・・10g
 一味・・・(お好みで)



●作り方

1. わかめをたっぷりの水(分量外)で戻してから水気を切っておく。
2. 鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、中華麺を入れて袋の表示時間通りにゆでる。水気を切って器に盛る。
3. 別の鍋にサラダ油を熱し、もやしを1分ほど炒めて塩を振り、取り出しておく。
4. (3)の鍋にラーメンスープ、カレーフレーク、水、牛乳を入れて混ぜる。中火で熱し、沸騰直前まで加熱する。麺の器にスープを注ぐ。
5. もやし、チャーシュー、味付きメンマ、わかめ、バターをのせ、お好みで一味を振る。



ニジヤ味噌ラーメン

しっとり仕上がり

炊き込み カレーごはん

■材料: 2人分

米・・・1合
 玉ねぎ・・・1/4個
 トマト・・・1/2個
 鶏もも肉・・・150g
 ヨーグルト(無糖)・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1/8
 こしょう・・・小さじ1/8
 ニジヤカレーフレーク・・・大さじ3
 サラダ油・・・大さじ1
 にんにくみじん切り・・・小さじ1/2
 しょうがみじん切り・・・小さじ1/2

<トッピング>

シラントロの葉・・・10枚分

●作り方

1. 米は洗ってたっぷりの水(分量外)に浸けておく。
2. 玉ねぎは薄切りに、トマトは1センチ角に切る。鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
3. 鶏もも肉にヨーグルトと塩こしょうを合わせて下味を付ける。
4. フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎを中火で5分ほど炒める。にんにく、しょうがを加えて30秒炒め、トマト、鶏もも肉、カレーフレークを加え、さらに3分ほど炒める。
5. 水に浸けておいた米の水を切り炊飯器に入れ、固めの水加減に水を入れ(4)の具材を乗せて炊く。
6. 炊けて蒸らしたら、全体を混ぜる。盛り付けたらシラントロの葉を刻んでトッピング。





ニジャカレーフレーク



ニジャらしいこだわりを交えながら丹精込めて開発したニジャの自信作です。

18種類のスパイスと4種類の果汁をブレンドし、食べやすく飽きの来ない、手作り感のあるカレーに仕上げました。化学調味料はもちろん、保存料等の添加物、動物由来原料は使用せず、原料にもこだわった中辛タイプのカレーフレークです。

18種類のスパイスとは：

コリアンダー、ターメリック、チンピ、クミン、フェネル、唐辛子、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャー、ガーリック、フェネグreek、スターアニス、カルダモン、甘草、ローレル

そして、4種類の果汁とは：

りんご、パイナップル、マンゴー、パパイヤ



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

使いやすいフレークタイプなので、溶けやすく炒め物・唐揚げ・コロケ・パスタ等、様々なお料理にも調味料感覚でお使いいただけます。手間暇かけて作りあげた、優しい味わいと香りをどうぞお楽しみください。

ニジャで選べるカレー色々

フレークタイプ



給材
グルテンフリー
カレー



水牛食品
お手軽に精進
カレールウ



創健社
お米でつくった本格
カレールウ



創健社 植物素材の
本格カレー 中辛
(辛口、甘口あり)



S&B
ゴールデンカレー 中辛
(大辛、辛口、甘口あり)



S&B
カレーの王子さま

パウダータイプ



S&B
特製 赤缶
カレーミックス 中辛

固形タイプ



ハウス食品 こくまるカレー
中辛(辛口あり)



S&B ゴールデンカレー 中辛
(大辛、辛口、甘口あり)



S&B ゴールデンカレー 中辛
(辛口、甘口あり)



ハウス食品 ジャワカレー
中辛(辛口あり)



ハウス食品 バーモントカレー
中辛(辛口、甘口あり)

*ニジャ オンラインストアでも販売中！ shop.nijiya.com

ニジヤ夏のお弁当、お寿司

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

夏の弁当

うなぎ串焼き重



▼ うなぎ串焼き重

暑さが増すこの季節、スタミナたっぷりの「うなぎ」が食べたくくなりますね。

毎年好評の「うなぎ重」を今年は「うなぎ串焼き重」に一新してお届けします。焼き方やタレの味はそのままの蒲焼を食べやすいサイズにカットして串焼きにしたものをご飯の上にのせました。

「うなぎ串焼き重」で元気をチャージ！香ばしく焼き上げとうなぎに甘辛だれが絶妙に絡み、夏の疲れを吹き飛ばすおいしさ。ご家庭でうなぎ串焼きを軽くオーブントースターで炙ってからお召し上がりになれば、さらに大満足間違いなしです。

牛カルビ・牛タン弁当



▼ 牛カルビ・牛タン弁当

暑くなってくると何故だか焼肉が食べたくくなりますね。夏バテしないようにスタミナをつけなくては…という本能が呼び覚まされるのかもかもしれません。そこで登場したのがカルビとタンの肉のコラボ。脂がのったカルビ肉はニジヤ特製の焼き肉のタレで味付け。牛タンは軽く焼き上げて、ニンニクたっぷりの塩だれで召し上がっていただけます。これはもうボリューム満点で美味しいこと間違いなし！肉好きにはたまらない夏の弁当と言えます。

▼ 冷やしとろろそば

今年の夏は、「冷やしとろろそば」が復活します。シングルパックした新鮮な日本の長芋（とろろ）を直接輸入してご用意いたしました。具材として、長芋（とろろ）・オクラとベルペッパー・青ネギ・ゆでたまご・天ぷら揚げ玉となります。茹でたそば麺の上に具材を全てのせ、そばつゆをかけてお召し上がりください。暑い夏の日にぴったりです。この機会をお見逃しなく！

冷やしとろろそば



※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。

ダイヤモンドうなぎちらし

▼ ダイヤモンドうなぎちらし

ニジヤではすっかり定番のダイヤモンドちらしは、マグロ・サーモン・いくら・たまご・きゅうりが彩り良く宝石のように散りばめられた人気のちらし寿司です。そしてそこに夏のスタミナ源であるうなぎを加えてみました。うなぎは、ビタミンAがとにかく豊富に含まれています。夏の暑さで弱った身体の免疫力をアップしてくれます。夏のうなぎと海の幸のコラボレーションで、美味しく楽しくお召し上がりください。



塩レモンサーモン押し寿司



▼ 塩レモンサーモン押し寿司

暑い夏の日にはさっぱりとしたものが恋しくなりますね。ニジヤではすでにお馴染みの新鮮なサーモンの刺身を使った押し寿司をご用意しました。トッピングには手作りの塩レモン。ニジヤオリジナルの塩レモンはオーガニックレモンに沖縄加工のマイルドな天然塩を混ぜ込み、1ヶ月以上かけてゆっくりと熟成・発酵させて作っています。サーモンとレモンは相性抜群。塩レモンの爽やかな香りと風味をサーモンとともに楽しみください。ニジヤでしか味わうことのできない「塩レモンサーモン押し寿司」は売り切れ必至アイテムです。



▼ サーモンポキ

昨年に引き続き今年も販売が決定しました！何と言ってもニジヤオリジナル青ネギ生姜ソースが人気の秘密。生姜の皮を丁寧に剥き、ミキサーで粗みじんに細かくしたものと、小口切りの青ネギを混ぜて調味料を加えたあとに、熱々に熱した油をかけて混ぜ合わせます。そうすることで鮮やかな緑色が映えて見た目にも食欲をそそる美味しいソースが出来上がります。新鮮なサーモンに少量の胡麻油とスライスした玉ねぎを混ぜ合わせて盛り付け、その上から青ネギ生姜ソースをたっぷり載せます。生姜に含まれるシネオールという成分には、食欲増進や疲労回復の効果があるとされていますので、夏バテ予防にもピッタリの生姜をしっかりと美味しく摂ることができます。やみつきになること間違いなしです。夏だけの限定販売となりますので、どうぞお見逃しなく！



サーモンポキ

夏のうなぎ

今年の土用の丑の日は
7月19日(土)と
7月31日(木)

土用の丑の日という言葉はよく耳にしますが、何のことかご存知ですか。土用と聞くと夏を連想しがちですが、実は季節の変わり目を表す言葉で立春、立夏、立秋、立冬の直前の約18日間の期間を示します。ですから、1年に4回の土用がめぐってくるというわけ。また、丑とは十二支の丑のことです。一日ごとに十二支をあてはめていくので、12日に1回丑の日が巡ってきます。つまり土用の丑の日



ニジヤ 蒲焼のたれ

とは、「季節の変わり目の18日間に当てはまる丑の日」という意味なのです。ですから1年を通すと土用の丑の日は複数回あるということになります。一般的には夏の土用にある丑の日を「土用の丑の日」と呼んでいます。年によっては夏に土用の丑の日が2回あることもあって、最初に訪れる土用の丑の日を「一の丑」、2回目を訪れる土用の丑の日を「二の丑」と呼びます。また夏の土用の行事としては養生だけではなく、入浴や海水浴をする、衣類の虫干しをする、薬草を摘む、お灸をすえるといった行事も日本古来の伝統として各地に伝わっていました。いずれも身を清めて魔(病)を遠ざける、暑さで衰えた体をいたわるといった意味が込められています。空調設備の整った現代でも、やはりこの時期に滋養のあるものを食べて体調を整えるという昔からの習わしは、脈々と私たちに受け継がれている大切な文化といえます。今年にはラッキーなことに2回の土用の丑の日がありますので、しっかりとうなぎを食べてますます元気に過ごしましょう。そしてその土用の丑の日に「うなぎのつくものを食べるとさらに縁起が良い」とされています。今年

は特に運氣うなぎのぼりですね。

やっぱりすごい！ うなぎの栄養価

うなぎにはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは脳の発達促進や視力の低下予防・動脈硬化の予防改善、EPAはコレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つ働きが期待できます。そして夏バテの防止になるといわれている、ビタミンA、B₁、B₂、D、Eを豊富に含んでいます。暑い夏には、汗とともにビタミンB₁が流れ出てしまいます。そのビタミンB₁は神経や筋肉の働きを助ける働きを持っているため、流れ出てしまつことにより身体が疲れやすくなる原因となります。うなぎには、良質なたんぱく質とビタミンB群が多く含まれているので、特に夏バテには最適というわけです。中でも特に抗酸化作用が強く免疫力を高める効果が期待できるビタミンAは、うなぎの蒲焼1人前で一日に必要な量をまかなえるほど。しかもうなぎ100gで成人の一日に必要なビタミンB₂とEの量の半分は補えるという優れた食材です。また高齢者の方に不足しがちなビタミンやミネラル、たんぱく質はうなぎを食べることで

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

解消されますので高齢者の方の栄養補給にもおススメです。栄養たっぷりの、夏バテ知らずのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

化学調味料不使用 ニジヤ本格炭火うなぎ蒲焼

今年もニジヤがおススメするのは、化学調味料は一切使わない特製タレを使用した、体に優しいうなぎです。私達が依頼しているうなぎ工場は中国広東省にあり、発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため常に新鮮なうなぎがニジヤに届きます。「うなぎは原料が決まる」を信念に原料選抜、安心・安全なうなぎ作りを目指しています。シラス(稚魚)養殖加工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品で、日本式の焼き方にこだわり、熟練された職人の手で裂いたうなぎを蒲焼きに仕上げられています。焼き上げには炭火を使用しており、外は「パリッ」、中は「ふっくら」。身は肉厚でふっくらジューシー。本格派の蒲焼きです。ひと味違うニジヤのうなぎを是非お試しください。

ちょっとしたひと手間 美味しいうなぎの温め方

「市販のパックのうなぎをもっと美味しく食べたい！」と誰もが望んでいることでしょう。そこで、簡単に美味しくなるワザを伝授いたします。グリル又はフライパンの場合…うなぎをパックから取り出し、アルミホイルのせて、皮を下にして弱火で温めます。お好みに応じて、温めている途中にタレを塗りながら焼くと香ばしさが増します。香ばしい匂いがして、身がふっくらとしてきたら出来上がりです。電子レンジで温める場合…パックから取り出したうなぎを耐熱皿にのせ、日本酒又は料理酒を小さじ一杯程度ふりかけ、ラップをして温めます。酒を加えることにより、身がふっくらと仕上がります。温める時間は、500Wの場合約2分、600Wの場合1分半くらいを目安にしてください。(機種によって調理時間は変わります) ちょっと手を加えるだけで、さらにおいしくなるうなぎ。ご家庭でぜひお試しください。



うなぎの巻き寿司

材料 (4本分)

うなぎ蒲焼	1枚	ニジヤ寿司海苔	4枚
きゅうり	1本	ご飯	450g
卵焼き	卵2個を使って1本	寿司酢	大さじ1½
山椒粉 (あれば)	少々		

作り方

- 1 うなぎ蒲焼ときゅうりは縦半分にして、それをさらに縦半分に切る。卵焼きは家の味で作り、細長く¼に切る。
- 2 温かいご飯に寿司酢を混ぜ、酢飯を作る。
- 3 巻きすは紐の結び目を上にして、海苔のざらざらしている方を上に向けて置く。酢飯を海苔の向こう¼を残して均等に広げ、酢飯の中央に1の具材を横向きに置く。お好みで山椒粉をふる。
- 4 手前の巻きすと海苔を持ち上げ、酢飯の手前と奥を合わせるように巻いて、巻きすで全体の形を整える。



うなぎの山かけそうめん

材料 (2人分)

うなぎ蒲焼	½枚	そうめん	2束
長芋	60g	[つゆ/1人分の分量]	
大葉	2枚	ニジヤめんつゆ	60ml
みょうが	1本	水	160ml
ねぎ	1本		
オクラ	2本		

作り方

- 1 うなぎ蒲焼は横半分をさらに半分に切る。長芋は皮をむいてすりおろし、大葉は千切り、みょうがとねぎは小口切り、オクラはざっと茹でて5mmの輪切りにする。
- 2 1人分の器にめんつゆと水を入れてつゆを作る。そうめんは指定時間茹でて水でしめ、水気をよく切って器に入れる。それぞれの材料をトッピングする。
* つゆはうなぎの蒲焼のタレが加わるので薄めに仕上げています。お好みで濃さを調整してください。



うなぎと三つ葉のおにぎり

材料 (2人分)

うなぎ蒲焼	½枚
三つ葉	5~6本
紅しょうが	10g
ご飯	250g
白ごま	大さじ1
塩	適量

作り方

- 1 うなぎ蒲焼は1.5cm角、三つ葉と紅しょうがは粗みじん切りに切る。
- 2 ボウルに温かいご飯と1の材料、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- 3 手を水で濡らして塩少々を手のひらに広げ、おにぎりを握る。



うなぎサンドイッチ

材料 (2人分)

うなぎ蒲焼	1枚	[ソース]	
赤玉ねぎ	10g	マヨネーズ	30g
レタス	2枚	フレンチマスタード	小さじ1
食パン (8枚切り)	4枚		
スライスチーズ	2枚		

作り方

- 1 うなぎ蒲焼は横半分に切る。赤玉ねぎはスライス、レタスはパンにのせやすい大きさにちぎる。
- 2 カップに[ソース]の材料を入れて混ぜ合わせ、全ての食パンの片面に塗る。
- 3 ソースを塗った食パンの上に、赤玉ねぎ、スライスチーズ、うなぎ蒲焼、レタスの順にのせ、もう1枚の食パンのソースを塗った面を下にして挟み、しばらく馴染ませてから半分が¼(食べやすいサイズ)に切り分ける。これを2つ作る。

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”夏バージョンをご紹介します。

夏が旬の野菜は、暑い季節にぴったりの栄養や水分をたっぷり含んでおり、体を内側から整える効果があります。

水分が多いことから体を冷やす作用があり、暑さ対策や夏バテ防止にも役立ちます。

ビタミンやミネラルが豊富で、美肌、疲労回復そして免疫力アップをサポートしてくれる強い味方。

しかも色鮮やかでカラフルな夏野菜は見た目でも食欲をそそり、食卓を華やかにしてくれます。

● サルモレホ

スペインの冷たいトマトスープ“サルモレホ”をアレンジ

■材料(2人分)

トマト …………… 2個 (300g)
パン …………… 20g (8枚切り食パン½枚程度)
にんにく …………… ½片

(調味料)

オリーブオイル …………… 大さじ1½
白ワインビネガー(酢でも) …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ¼程度
白こしょう …………… 少々

(トッピング)

きゅうり …………… ½本
ゆで卵 …………… 1個
生ハム …………… 2枚
アルグラ …………… 適量

■作り方

1. トマトは皮をむいてヘタを取る(トマトの上に浅く十字に包丁を入れ、熱湯に浸けるか、ヘタの部分にフォークを刺し、コンロの火で炙ると皮がむける)。適当な大きさのくし切りにする。
2. フードプロセッサーにトマト、スライスしたにんにく、適当な大きさにちぎったパン、(調味料)を入れて滑らかになるまで攪拌する。
3. スープを器に入れ、5mm角に切ったきゅうりとゆで卵、生ハム、アルグラをトッピングする。お好みでオリーブオイル、カイエンペパーなどをふって。





●ズッキーニとタコのねぎ塩和え

ねぎをたっぷり使うのが味の決め手

■材料 (2~3人分)

ズッキーニ …… 1本 (150g)
 タコ …… 120g
 ねぎ …… 3本
 にんにく …… ½片
 (調味料)
 ごま油 …… 小さじ1
 醤油 …… 小さじ½
 酢 …… 小さじ½
 塩 …… 少々

■作り方

1. ズッキーニは食べやすい大きさに乱切りにし、塩少々 (小さじ¼程度) をまぶしてキッチンペーパーに包んでおく。
2. タコも食べやすい大きさに乱切り、ねぎは小口切りにし、にんにくはすりおろす。
3. ズッキーニの水気を拭き取り (絞らないで)、全ての材料をボウルに入れて (調味料) で和える。



●赤玉ねぎとトマトの和風サラダ

ニジヤの柑橘ポン酢を使ってさっぱりと。

■材料 (2~3人分)

赤玉ねぎ …… ¼個
 トマト …… 2個
 大葉 …… 4~5枚
 (ドレッシング)
 ニジヤポン酢 …… 小さじ1½
 ごま油 …… 小さじ1½
 粒マスタード …… 小さじ½

■作り方

1. 赤玉ねぎはスライスして冷水で洗ってザルにあげ、キッチンペーパーで水気を取る。トマトは一口大、大葉は千切りにする。
2. (ドレッシング) の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、野菜を入れて和える。



●とうもろこしのカレー焼き

ニジヤのカレーフレークを使ってお手軽に!

■材料 (2人分)

とうもろこし …… 1本
 ニジヤ カレーフレーク …… 大さじ2
 バター …… 10g
 水 …… 大さじ4
 醤油 …… 小さじ1
 みりん …… 小さじ1
 パセリ …… 適量

■作り方

1. とうもろこしは皮とヒゲ根を外してさっと水で濡らし、耐熱皿に入れて軽くラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
2. とうもろこしが触れる温度になってから、横3等分、さらに各縦4等分に切る。とうもろこしの粒の隙間にすり込むようにカレーフレークをまぶす。
3. フライパンにバターを入れて強めの中火で熱し、バターが溶けたらとうもろこしの粒面を下にして焼く。
4. カレーの香りがしてきたら水を入れてフタをし、蒸し焼きにする。水気がなくなってきたら醤油とみりんを回しかけて火を止める。パセリのみじん切りをトッピングして。



●夏の野菜と薬味漬け

そうめんや冷奴、ご飯やおつまみにも

■材料 (4~5人分)

なす …… 1本 (70g)
 長芋 …… 3cm程度 (70g)
 きゅうり …… ½本 (60g)
 オクラ …… 3本 (30g)
 しょうが …… 1片 (10g)
 みょうが …… 1本 (10g)
 大葉 …… 3枚
 (調味料)
 だし醤油 (無ければ醤油) …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ½
 酢 …… 大さじ½

■作り方

1. なす、長芋、きゅうり、みょうが、大葉は5mm角、しょうがはみじん切りにする。オクラは熱湯でさっと茹でて水に取り、水気を拭いて薄い輪切りにする (みじん切りでも良いがぬめりで切りにくいので)。
2. 野菜を全てボウルに入れて、(調味料) を加えてよく和える。清潔な器に入れて、冷蔵庫で3、4日保存可能。

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。

夏の旬食材1：きゅうり



きゅうりは夏野菜の代表格で、6月から8月にかけてが旬の時期です。水分を多く含み、シャキシャキとした食感とさっぱりした味わいが特徴で、暑い季節にぴったりの食材です。栄養素としては、ビタミンCやカリウムを含み、体を冷やす作用やむくみ解消にも役立つとされています。日本国内では宮崎県や群馬県、福島県などが主な生産地で、各地でさまざまな品種が栽培されています。一般的な「白いぼきゅうり」のほか、皮がつつとした「黒いぼきゅうり」、加賀野菜として知られる「加賀太きゅうり」など種類も豊富です。生のままサラダや漬物にするのが一般的ですが、炒め物やスープなど加熱調理でもおいしく食べられます。特に、きゅうりを使った漬物メニューは、暑い季節に食欲をそえる、さっぱりした味わいが魅力です。

夏の旬食材2：なす



茄子は夏野菜の代表格で、6月から9月にかけてが収穫の最盛期です。みずみずしく柔らかい果肉と、油との相性の良さが特徴で、焼く・煮る・揚げるなどさまざまな調理法で楽しめます。栄養素としては、皮に含まれるポリフェノールの一種ナスニンに抗酸化作用があり、体の老化防止や眼精疲労の軽減が期待されます。主な

■ たたききゅうりの梅漬け

きゅうりを軽くたたいてから、刻んだ梅干しとしそを合わせたタレに漬け込みます。

《材料》(2人分)		《調味料》	
きゅうり	2本	しょうゆ	大さじ1
梅干し	1個	ごま油	大さじ1
かつお節	2g	いりごま	小さじ1

- 《作り方》
1. きゅうりは両端を切り落とし、3等分に切る。保存袋に入れて、袋の上からめん棒で叩き、食べやすい大きさに割る。
 2. 梅干しは種を取り除いてちぎる。
 3. 1.の保存袋にちぎった梅干しと【調味料】、かつお節を入れて、袋の上から揉み込み、冷蔵庫で10分程おいてなじませる。

《季節の味わいポイント》
梅干しの酸味と香りが爽やかで、食欲がない時にもおすすめです。シンプルながら、奥深い味わいが楽しめます。



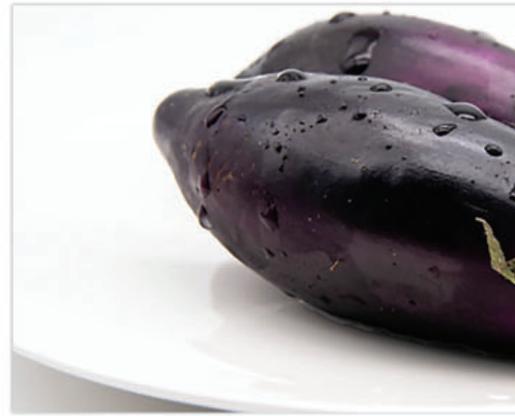
※素材や調味料の分量は作りやすい分量（1〜2名程度）です。お好みで調整してお作りください。



夏の旬食材3：ベルペッパー



ベルペッパーはカラフルな見た目と甘みが特徴の夏野菜で、7月から9月にかけてが収穫のピークです。ピーマンと同じ仲間ですが、苦味が少なく、完熟することで糖度が高くなり、赤・黄・オレンジなどの鮮やかな色合いとともに、やさしい甘さを楽しめます。栄養素も豊富で、特にビタミンCやカロテンが多く含まれており、抗酸化作用や美肌効果が期待されます。主な生産地は茨城県や宮崎県、高知県などで、国内でも安定した品質のものが流通しています。ベルペッパーには色ごとに異なる品種があり、赤は甘みが強く、黄はさっぱり、オレンジはその中間のバランスのよい味わいです。生食はもちろん、焼く・炒める・マリネにするなど、彩りを加えながら料理を引き立てる万能野菜です。



生産地は高知県、熊本県、群馬県などで、地域によってさまざまな品種が栽培されています。代表的な品種には、長い「長なす」、肉厚な「賀茂なす」などがあります。味はクセが少なく、他の食材や調味料と調和しやすいのが魅力です。夏バテしやすい時期でも食欲をそそる料理に仕上げる万能野菜です。

■ ベルペッパーと玉ねぎの和風浅漬け

ベルペッパーと玉ねぎを、酢・砂糖・塩・水を合わせた甘酢に漬けます。冷蔵庫で半日ほど置くと、爽やかな酸味がしみて夏にぴったりの一品に。

《材料》(2人分)

ベルペッパー …… 各½個
(赤・黄などお好みで)
玉ねぎ …… ½個
塩 …… 小さじ½個
(塩もみ用)

【調味料】

しょうゆ …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
(または砂糖小さじ1でもOK)
ごま油 …… 小さじ1 (お好みで)

《作り方》

1. ベルペッパーは細切りに、玉ねぎは薄切りスライスにする。
※辛みが気になる場合は、玉ねぎを水に5~10分程さらしてから水気を切る。
2. ベルペッパーと玉ねぎをボウルに入れ、塩をふって軽くこみ、10分ほど置いてしんなりさせて水気をしっかり絞る。
3. 別のボウルに【調味料】を合わせ、しぼった野菜を加えて全体をよく混ぜ合わせる。
4. ラップをかけて冷蔵庫で30分~1時間ほど冷やして味をなじませて完成。

《季節の味わいポイント》

彩りがよく、さっぱりしていて夏にぴったりのお漬物。ご飯のおかずにも、箸休めにもぴったり。冷やすことでより一層美味しくいただけます。



■ 焼き茄子のポン酢漬け

皮ごと焼いた茄子を裂いて、ポン酢に漬ける冷製漬け物。

《材料》(2人分)

茄子 …… 2~3本
かつお節 …… 適量
(仕上げ用)
サラダ油 …… 少量
(焼き用)

【調味料】

ポン酢 …… 大さじ3
みりん …… 大さじ1 (お好みで)
おろししょうが …… 少々
(チューブでもOK)

《作り方》

1. 茄子はヘタを落とし、皮に数本切れ目を入れる。(皮むきがしやすくなります)。
2. フライパンで、皮が真っ黒になるまで焼き、全体的にしんなりするまで焼く。
3. 熱いうちに、焼いた茄子の皮をむき、縦に手で裂いて粗熱を取る。
4. ボウルに【調味料】を混ぜてタレを作り、茄子を加えて全体になじませる。冷蔵庫で30分~1時間ほど冷やすと、味がしみて美味しく仕上がる。
5. 器に盛り、かつお節を添えて完成。

《季節の味わいポイント》

香ばしさと酸味が絶妙で、冷やして食べると格別です。香ばしい焼き茄子に、さっぱりポン酢がよく合います。

朝のひととき、美肌ミックスジュース



朝の始まりは、栄養たっぷりの「美肌ミックスジュース」を作るのが毎日のルーティンです。寝起きの体に染み渡る新鮮なひととき、すっきりとした喉越しが心地良さを運びます。

美肌効果抜群のパイナップルは、シミやそばかす予防として昨今再注目されている優れたもの。お好みの青汁パウダー、腸内環境を整えてくれるバナナ、そしてカスピ海ヨーグルトを加えることで、皮膚のターンオーバーを促進する栄養素のオンパレードに。心身の活力を高める最高の瞬間です。

■材料：(1人分)

バナナ …………… 中サイズ1本(約100g)
 レモン …………… 皮をむいたものを1片
 パイナップル(缶詰でも代用可) …………… 80g
 青汁パウダー …………… 1袋
 カスピ海ヨーグルト(または豆乳) …………… 140g

■作り方

- ① バナナ、レモン、パイナップル、青汁パウダー、カスピ海ヨーグルトをミキサーの容器に入れる。
- ② すべての材料をミキサーにかけてなめらかにする。

夏の蒸し餃子ケーキ

■材料：(5人分)

豚ひき肉 …………… 400g	ごま油 …………… 大きじ2
ニラ …………… 1束	塩、こしょう …………… 少々
生姜 …………… 150~200g	コンソメ(顆粒) …………… 大きじ1
白菜 …………… 4~5枚	森永クックゼラチン …………… 1袋
レモン …………… 半分(しぼる)	高岡屋ソイクレープ …………… 5枚
卵 …………… 1個	ニジヤレモンとすだちのポン酢 …… 適量

■作り方

- ① 大きな深みのある鍋にひたひたの水を加減にはり、蒸し器のフタを掛けてクッキングシートをひく。
- ② 白菜をぶつ切りにして、①の上になんべんなく広げる。
- ③ タネをつくる。ボウルに豚ひき肉を入れ、みじん切りにしたニラと生姜を合わせる。
- ④ 卵、ごま油、塩、こしょう、コンソメ、クックゼラチンを③に入れて練りこむ。
- ⑤ 肉タネを鍋に移す。②の白菜の上に、円を描くようにケーキ状に並べる。
- ⑥ クッキングばさみを使いながら、ソイクレープを千切りにする。切れたら肉タネの上に散らす。
- ⑦ 鍋にフタをして、中火で35~40分蒸す。火を止めて、中を確認した後、お皿に取り出す。仕上げにレモンをかける。
- ⑧ 小分けにして、ニジヤポン酢レモン&すだちをお好みで付けて召し上がる。

いつもの餃子にひと工夫。さっぱりと楽しめる蒸し餃子ケーキは、夏の肌バテ対策にもぴったりの一品。コラーゲンの生成を助ける豚肉、ビタミンCとミネラルが豊富なニラ、さらに解毒作用のある生姜をたっぷりと混ぜ込んだ生地を、蒸し器でじっくりと調理します。仕上げには餃子の皮ではなく、彩り豊かなソイクレープを散りばめることで、見た目も味もアップグレード。冷めてもおいしいので、女子会やおもてなしの場にも最適です。



きくらげと梅の素麺パスタ



疲労回復したい夏にぴったりの爽やかな一皿。きくらげと梅の素麺パスタは、ビタミンDや鉄分を豊富に含むきくらげと、抗酸化作用で肌のハリや弾力を保つ梅を組み合わせ、肌効果が期待できます。腹持ちの良い素麺をパスタのようにアレンジし、さっぱりとした梅風味で心も体も満たされる一品に。暑い季節の食卓を彩る、健康と美を兼ね備えたレシピをぜひお試しください。

■材料：(1~2人分)

① オリーブオイル …………… 適量	素麺 …………… 100g
にんにく …………… 皮を取って10g	きくらげ …………… 80g
バター …………… 10g	大葉 …………… 2~3枚
茅乃舎だしパック …………… 1袋	ねり梅 …………… 適量
梅干し …………… 中サイズ2粒	
塩・こしょう …………… 少々	
お湯 …………… 大きじ2	
鎌田だししょうゆ …………… 小さじ1	

■作り方

- ① 大きな鍋にたっぷりの水を入れて、中火にかける。後に素麺を入れて、分量通りに茹でる。
- ② ①の材料を合わせて、素麺のだしを作る。フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかけ、皮を取ったにんにくを包丁の横を使って潰したものを入れる。弱火にして、にんにくに色がついたらフライパンから取り出す。
- ③ ②にバターとお湯を入れて、合わせる。だしパックを加え、種をとった梅干し、塩こしょう、だししょうゆを入れて中火で煮立たせる。
- ④ きくらげを細かく刻んで③に入れる。軽く炒めて、火を止める。
- ⑤ 茹で上がった素麺を手早くざるに取り、水で軽くもみ洗いをし、ぬめりを取り除く。
- ⑥ 水をよく切り、④に入れて、余熱でゆっくり絡める。
- ⑦ お皿に盛りつけ、千切りにした大葉をトッピングして、ねり梅を飾り付けて出来上がり。



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1回 肉じゃが



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。

家庭料理の王道 肉じゃが

甘辛い煮汁に染み込んだじゃがいもと肉の味わいは、まさに“おふくろの味”の代表格。今回はその由来や地域による味付けの違い、定番レシピ、さらにはアレンジのコツまでたっぷりご紹介します。

■ 肉じゃがとは？

肉じゃがは、日本の家庭料理の代表的な一品で、肉（主に牛肉または豚肉）とじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどを甘辛い醤油ベースの煮汁で煮込んだ料理です。味付けは醤油・砂糖・みりん・酒などを使った「和風の煮物スタイル」で、日本人にとって馴染みの深い味わいの和食です。



■ 肉じゃがの歴史

肉じゃがの起源にはいくつかの説がありますが、明治時代に軍隊食として生まれたというのが有力です。

例えば、東郷平八郎説。明治時代、東郷平八郎がイギリスで食べたビーフシチューの味を日本で再現しようとしたが、材料や調味料がなかったため和風の調味料で代用した結果、肉じゃがが生まれたという説があります。また、軍隊の栄養食として、当時肉や芋の栄養価が重視され、簡単に大量調理できる点からも重宝されてきたとも言われています。



このように、古くから私たち日本人の生活とともに進化してきた日本料理と言えるでしょう。
※参考：Wikipedia など

■ ご当地肉じゃが事情

肉じゃがは、日本全国で親しまれている料理ですが、地域ごとに使用する肉や味付けに違いがあります。

・関東地方…牛肉よりも豚肉を使用することが多い。味付けはやや甘さ控えめで、醤油の風味が強め。



・関西地方…牛肉使用が一般的。味付けは砂糖と醤油が多めで、やや甘めに仕上げる家庭が多い。





・九州地方：九州醤油（甘口）を使用することで、全体的に濃厚で甘い味付けが多い傾向。



・北海道：甘めの味付けが主流で、バターを加えてコクを出す家庭もあり。

肉じゃがの基本レシピ

今回は牛肉を使った 関東風をご紹介します

【材料】

- ・薄切り牛肉 …………… 300g
- ・じゃがいも …………… 4個
- ・玉ねぎ …………… 2個
- ・にんじん …………… 1本
- ・サラダ油 …………… 大さじ1

【調味料】

- ・醤油 …………… 大さじ3
- ・砂糖 …………… 大さじ2
- ・みりん …………… 大さじ2
- ・酒 …………… 大さじ2
- ・水 …………… 200ml



肉じゃがの特徴と おすすめポイント

肉じゃがは材料を切って煮るだけなので、お料理初心者でも取り組みやすい和食のひとつです。肉の旨味がじゃがいもや野菜に染み込むことで、全体として一体感のある味わいになります。また醤油と砂糖がベースになっており、どこか懐かしい「おふくろの味」として親しまれています。アレンジとしては、カレー粉を少し入れて「カレー肉じゃが」にしたり、トマトを加えて洋風にしたりと手軽に行えます。冷めてもおいしく、味がしっかり染みているため、お弁当のおかずとしても重宝します。

和食の基本ともいえる肉じゃがの、家族のお好みの味をマスターして、代々受け継がれる「おふくろの味」を確立していきましょう。

【作り方】

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。じゃがいもは面取りをすると煮崩れしにくい。
2. フライパンに油を熱し、肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ・にんじんを加え炒める。
3. じゃがいもを加え、水と調味料を入れる。
4. アクを取り、落とし蓋をして中火で15～20分ほど煮る。
5. じゃがいもが柔らかくなり、煮汁が少なくなったら完成。



日本伝統食材シリーズ

大葉 (紫蘇)



大葉(紫蘇)は、日本の食卓で古くから親しまれている食材のひとつです。大葉は「Perilla frutescens」という植物で、シソ科(ミントファミリー)に属しています。そのため、ミントと同様に爽やかな香りを持ち、料理のアクセントとして抜群の存在感を発揮します。原産地は中国南部から東南アジアとされ、日本には古代に伝わったと考えられています。

大葉が日本の食文化に定着した背景には、単なる風味づけだけでなく、防腐や殺菌効果があると信じられていたことが挙げられます。平安時代には薬草として使われ、江戸時代には漬物や梅干しに用いられるなど、日本食文化の中に深く根ざしてきました。また、漢方でも「気を巡らせる」「消化を助ける」などとされ、日本人の体調管理にも一役買ってきた歴史もあります。

今回は、和ハーブとして親しまれる海外でも人気の高まる大葉の魅力や、大葉を使った料理について紹介します。

■大葉(紫蘇)の種類と成分について

大葉は、いわゆる「紫蘇」の一種ですが、紫蘇には大きく分けて二つの種類があります。一つは青紫蘇(おおじそ)。これが一般的

に「大葉」として親しまれているものです。その特徴は、爽やかな

香り、初夏から夏にかけて(6月〜8月頃)旬を迎えます。この時期は日照時間も長く大葉がぐんぐん育つため、香りも強く、葉も



やわらかくてみずみずしい状態になります。現在ではハウス栽培や冷蔵技術の進化により、年間を通して栽培することも可能ですが、この季節に出回るものが最も香り高く、薬味や料理の彩りとして最適です。

一方、もう一つは赤紫蘇(あかじそ)です。色素成分のシソニンゲンを多く含み、梅干しやしば漬けなどの赤い色合いの元になっています。

近年では、赤紫蘇や青紫蘇を乾燥させて粉末にした「紫蘇パウダー」も注目されています。手軽に紫蘇の風味と栄養を取り入れることができ、ドレッシングやふりかけ、お茶に混ぜるなど、多用途に活躍しています。

栄養面も注目、紫蘇にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。さらに、青紫蘇である大葉の香り成分であるペリルアルデヒドには抗菌作用があり、夏場の食中毒予防にも効果があると言われています。

■日本料理と大葉

大葉は、日本料理において欠かせない存在です。その爽やかな香りと独特の風味は、他の食材と絶妙なバランスを保ちながら、料理全体の味を引き立てます。最も代表的な使われ方の一つが、寿司や刺身に添える方法。生魚の風味を引き締め、食後感を爽やかにします。焼き鳥と一緒に食べられることも多く、ビールとの相性も抜群です。

また、大葉はご飯料理との相性も抜群です。刻んだ大葉を玄米や白米に混ぜ込んだり、おにぎりに加えることで、味のアクセントとともに防腐効果も得られます。さらに、ソースとして使うケースもあり、刻んだ大葉を醤油やごま、味噌などと合わせれば、手軽で香り高いディップやタレに早変わりします。

冷たい蕎麦や、そうめんの定番の薬味としても、日本食文化に定着しています。

■大葉の保存方法

大葉は日本国内で広く流通しており、ほとんどのスーパーマーケットで購入できます。生の状態で束になって売られているほか、乾燥や粉末状のパウダーとしても販売されています。ここアメリカでは日本食専門店で購入可能ですが、ニジヤでは春の時期に苗の販売も行っていますので、家庭菜園で育てるという方法もあります。

保存方法は、生の大葉の場合は湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存するのが一般的です。数日程度は風味を保てます。さらに長持ちさせたい場合は水に挿して保存したり、冷凍保存も可能です。乾燥のものやパウダーは密閉容器に入れ湿気を避けて保存することで、香りを長く保つことができます。

サラダに刻んだ大葉を加えたり、うどんや冷やっこに添えたり、パスタやスープの香りづけに使うなど、アレンジは無限大です。この夏は日本の伝統が育んだハーブをぜひ楽しんでみてください。

大葉レシピ

大葉は、日本料理の中で長い歴史を持ち、風味や栄養を高める万能ハーブとして活躍してきました。普通の食卓に少し取り入れて料理の印象を一段階上げることができる簡単クイック大葉メニューをご紹介します！



◆ 大葉入り豆腐つくね

大葉の爽やかな風味がポイントの豆腐の入ったヘルシーな鶏つくね

【材 料 (4人分)】

鶏ひき肉 300g
絹豆腐 ½丁
玉ねぎ ½個
大葉 5~6枚
サラダ油 大さじ1

〈調味料〉

酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
おろし生姜 小さじ1
※チューブでもOK
片栗粉 大さじ1

〈つくねたれ〉

酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱し、粗熱をとる。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、600Wのレンジで2分加熱し、粗熱をとる。
2. ボウルに鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、大葉と〈調味料〉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。小判形に整える。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2.を入れて中火で2~3分焼き色がつくまで焼く。裏に返して、ふたをし、肉に火が通るまで弱火で3分程焼く。
4. 〈つくねたれ〉をフライパンに加えて、中火で全体に絡める。

◆ 鶏ささみの梅大葉巻き

お弁当にもぴったりのマヨネーズソース味の大葉チキンスティック

【材 料 (4人分)】

鶏ささみ肉 8本
大葉 10~12枚
梅干し 2個
ごま油 大さじ1
いりごま 適量

〈調味料〉

マヨネーズ 大さじ2
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
和風だしのもと 小さじ1
にんにくチューブ (お好みで) 少々
片栗粉 小さじ1

【作り方】

1. 鶏ささみ肉は筋の所を縦2等分に切り、筋を取り除く。梅干しは種を取りたたく。
2. ポリ袋に鶏ささみ肉を入れて、片栗粉以外の〈調味料〉を加え、1~2分揉み込み片栗粉を加えて全体に揉み込む。
3. 大葉の上にたたいた梅干し、鶏ささみの順に乗せて巻く。
4. フライパンにごま油をひき、3.を並べて中火で5~6分こんがりとし火が通るまで焼く。
5. お皿に盛り付け、いりごまをトッピングして出来上がり。



◆ 大葉味噌

大葉とにんにくの風味がさいたまめの味つけの万能薬味

【材 料 (約 100g 程度)】

大葉 10枚
ごま油 大さじ1

〈調味料〉

酒 大さじ1
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
味噌 大さじ3
おろしにんにく 小さじ1
※チューブでもOK

【作り方】

1. 大葉は軸を切り落とし、粗みじん切りにする。
2. 小さめの鍋にごま油を入れて弱めの中火で加熱する。大葉を入れて、しんなりするまで炒める。
3. 〈調味料〉を加えて混ぜ、焦げないようにたえず混ぜながら半量程度になり、とろみがつくまで3分ほど煮る。



きな粉日和

香ばしい風味とやさしい甘みが魅力のきな粉は、平安時代の辞書にも記載されているほど古くから食されていたようです。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・黒ごまバター

きな粉と黒ごまの香ばしさがバターと合う！

- 材料：(お好みの分量に調整してください)
- バター 50g
- きな粉 30g
- 練り黒ごま 30g
- きび砂糖(またはお好みの砂糖) 25g
(砂糖の分量はお好みで調整を)

●作り方

- ① バターを室温で柔らかくする。
※電子レンジで加熱すると溶けてしまうことがあるので、室温で柔らかくすることをおすすめします。
- ② ボウルに①のバターを入れてほぐす。
- ③ きな粉、練り黒ごま、きび砂糖を加えてよく混ぜたら出来上がり。
*お好きなパンに塗ってお召上がりください。



健康的HAPPY LIFE

調理でひと工夫！ 素材の味を楽しもう

うま味の相乗効果の例



和食の基本となる「だし」は、昆布と鰹節から作られます。実はこの組み合わせには秘密があります。昆布に含まれるグルタミン酸と、鰹節に含まれるイノシン酸を組み合わせると、それぞれ単体で使うよりもうま味が大幅に増すのです。これが「うま味の相乗効果」です。同じように、干しいたけなどのキノコ類に含まれるグアニル酸も、グルタミン酸との組み合わせ

うま味の相乗効果を活用しよう

「料理は科学」と言われますが、ちょっとした工夫を加えることで、素材本来の美味しさをぐっと引き出すことができます。特に「うま味」を活かした和食の調理法は、近年世界的にも注目を浴びています。今回は、料理がもっと美味しくなるポイントをご紹介します。

香辛料や香味野菜を活用する

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、食事を作る際にちよつ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。

しょうがやんにんにく、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、酸味は減塩にとっても効果的です。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。

乾燥食材でうま味を凝縮

食材を干すことによって、うま味成分はさらに凝縮されます。乾燥昆布、干しいたけ、煮干し、鰹節などがだしによく使われるのはこのためです。また、トマトも熟して赤くなるほどグルタミン酸



が増えますが、さらに干してドライトマトにすると、そのうま味が一層引き立ちます。干す過程で新たにグアニル酸などの核酸系うま味成分も生成され、生の状態より格段に美味しくなります。

天気の良い乾燥した地域にお住まいの方は、自宅で干し野菜作りを試してみたいかがでしょうか。ザルやかごに切った野菜を重ねられないよう並べて数日乾燥させるだけで簡単に作れます。干した野菜は水で戻さずに、そのまま煮物や炊き込みご飯などに使えるので便利です。大根、にんじん、れんこんなどの根菜類や、うま味が特に増すキノコ類がおすすです。

乾燥食材で深みのある味を

近年人気の塩麹をはじめ、和食

には醤油、味噌、みりんといった発酵調味料が豊富です。発酵食品の複雑で濃厚な味わいの秘密は、発酵の過程で微生物が食材のたんぱく質を分解し、アミノ酸（特にグルタミン酸）といううま味成分を増やすからです。チーズなども同様に発酵によってグルタミン酸が増えます。さらに、グルタミン酸と肉や魚に多く含まれるイノシン酸を合わせることで、料理により深い味わいを与えることができます。

うま味を活用して減塩にも

うま味を上手に引き出せば、薄味でも満足できる美味しさが生まれます。既製品のだしは化学調味料や塩分が添加されていることも多いため、自宅で天然の素材を使っただし作りに挑戦してみると、塩分や添加物の摂取を抑えられます。多少手間はかかりますが、健康的で美味しい食生活のために、ぜひ試してみてくださいね。

Zono 管理栄養士

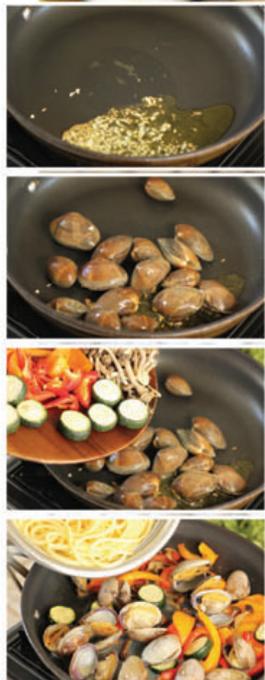


アメリカ在住の管理栄養士。海外生活で太った自身のダイエット経験を中心に、お勧めのレシピや減量のポイントをInstagramで紹介しています。新企画！オンラインダイエット指導を始めました！慣れない海外生活で太ってしまった…という方、ダイエットを始めませんか？管理栄養士のサポートにより、健康的でリバウンドのないダイエットを目指します。興味のある方はQRコードのアカウントにDMをお送りください。詳細をお送りします。

You Tube:
<https://www.youtube.com/@Zono-m3gk>
Instagram:
<https://www.instagram.com/zonoml3gk>



干し野菜とあさりの旨味たっぷりパスタ



材料 (2人分)

乾燥スパゲッティ 140~180g
 ズッキーニ ½本
 ベルペッパー ½個
 しめじ ½個

にんにく(みじん切り) 2片分
 オリーブオイル 大さじ1
 あさり 16粒ほど
 白ワイン 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 バター 小さじ2

下準備

お好みの野菜(ズッキーニ、ベルペッパー、しめじなど)を食べやすい大きさに切り、通気性のあるネットに入れ、晴れた日に3日ほど日光に当てて干し野菜を作る。あさりは砂抜きをしておく。

作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かしてスパゲッティを表示通りに茹でる。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱する。香りが出てきたらあさりと干し野菜を加えて炒める。白ワインを入れ、蓋をしてあさりの蓋が開くまで3分ほど蒸す。
- 3 茹で上がったスパゲッティと、茹で汁大さじ3、しょうゆを加えて炒める。仕上げにバターを入れて混ぜれば完成。

【コツ・ポイント】

干し野菜は晴れが続く乾燥した地域では、2~3日ほど外干しすれば完成します。貝にはコハク酸という味成分が含まれています。



ツナと塩昆布の炊き込みご飯

材料 (4~6人分)

米 2合
 ツナ缶 1缶(70g)
 (ノンオイル)
 塩昆布 大さじ3
 (減塩タイプ)
 しょうゆ 大さじ1

作り方

- 1 米を洗い、30分水に漬けておく。水を2合の線まで入れた後、水を大さじ1取り出し、しょうゆを加えて軽く混ぜる。ツナ缶と塩昆布を加えてふつふつ炊きで炊飯すれば完成。

【コツ・ポイント】

グルタミン酸の昆布と、イノシン酸のツナの組み合わせは相乗効果でうま味がアップします。

パンで簡単！カレーグラタン

材料（2人分）

玉ねぎ 3/8個
 しめじ 1パック
 油 大さじ1
 水 150ml
 ニジャカレーフレーク 大さじ2
 たまご 2個
 フランスパン 6切れ
 チーズ 適量

作り方

- 1 玉ねぎをスライスする。しめじは石突を取り除く。
- 2 フライパンに油を入れ、玉ねぎを入れてしんなりするまで弱火でじっくり炒める。しめじを加えて軽く炒め、水を加えて沸騰させる。カレーフレークを入れて混ぜ、とろみをつける。
- 3 フライパンで目玉焼きを作っておく。
- 4 耐熱容器にフランスパンを並べる。2のカレーをかけ、3の目玉焼きを乗せる。チーズをかけて焼き色が付くまでオープン、もしくはトースターで焼けば完成。

【コツ・ポイント】

玉ねぎはじっくり炒めることで甘みが出てきます。少し硬くなったパンなども、カレーをかけることで柔らかくなり美味しく食べられます。



アガーで作る溶けないゼリー

材料（4個分）

好きな果物 200g
 (いちご、パイナップル、キウイなど)
 レモン果汁 50ml
 アガー 10g
 砂糖 60g
 水 260ml



▲アガー

作り方

- 1 果物を食べやすい大きさに切り分ける。コップにお菓子用のビニール小袋を4つ入れ、それぞれに果物を入れておく。
- 2 器にアガーと砂糖を入れて混ぜ、水を混ぜながら少しずつ足していく。小鍋に移して火にかけて、沸騰したら弱火にして1分加熱する。
- 3 火からおろし、レモン果汁を加えて混ぜる。粗熱がとれるまで冷ましておく。
- 4 1の袋に3のゼリー液を注ぐ。冷蔵庫に入れて冷やせば完成。

【コツ・ポイント】

アガーは常温でも溶けないので、ピクニックなど外に持っていくのにもぴったりです。



忙しいママ必見!

夏休みごはん

夏といえば夏休み! 特にアメリカの学校は長いお休みで、子供たちは大喜びかと思えます。普段なかなかできない、キャンプや旅行などお出かけの計画を立てるのも楽しいですね。でも楽しいことばかりではありません。お家時間でも当然お腹はすきます。毎日何をつくればいいのかわからないママは意外と多いのではないのでしょうか? ランチは簡単に済ませたい、キッチンに立つ時間を減らしたい、そうめんやうどんばかりで飽きられる、でも夏バテは心配だし、野菜もたっぷり食べて欲しい…。等々複雑な心境でママたちの悩みは尽きません。そこで今回は重ね煮アカデミーの古川先生から、簡単、美味しい、しかも栄養満点のレシピをご伝授いただきました。ぜひ夏休みごはんの参考にしてくださいね。

【監修: 日本重ね煮協会 代表・田島恵】

重ね煮塩焼きそば

野菜たっぷりの人気メニュー!
塩味が絶妙!!



- | | |
|------------------------------|---------------|
| ■材料 (3~4人分) | 水 …………… 70ml |
| ①むきエビ …… 100g | 中華めん …… 3玉 |
| (下処理用として: 塩、こしょう、片栗粉… 各小さじ½) | (湯通ししてほぐしておく) |
| ④にんじん …… 40g | ニラ… 1束、2cm長さ |
| ③玉ねぎ …… ½個 | 【調味料】 |
| ②キャベツ …… 3枚 | しょうゆ… 大さじ1 |
| ①しめじ …… ½パック | みりん …… 小さじ1 |
| | 塩 …… 小さじ1 |

■作り方

1. むきエビは下処理用の調味料で軽くもんでおく。
2. 野菜を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ばらしておく。
3. フライパンに①から順に材料を重ねて分量の水を加えたらフタをして中火にかける。
4. 野菜がやわらかくなったら中華麺と2cm程に切ったニラを加え、【調味料】を合わせて鍋肌から加えて約2分弱火にかけながら全体を混ぜて味を調える。
※ お好みでこしょうをふる。

重ね煮って何?

重ね煮とは、皮をむかずアク抜きもしない、旬の野菜を丸ごと使って数種類ほどの食材をひとつの鍋に重ねて煮る調理法です。お鍋の中で熱と水分と食材のエネルギーが循環し、出来上がるとやさしい甘味にまとまって赤ちゃんからお年寄りまで安心して食べられます。身体への負担がない「中庸」という美味しくて身体の内側から健康が整う料理が、材料を切って重ねるだけ、短時間で作れます。

しかも重ね煮は砂糖や油を使わずに作れるので、消化吸収する胃腸にやさしい食事です。旬の食材を皮ごと使うので、栄養、旨みもたっぷり。豊富な食物繊維のおかげで腸内環境が良くなって身体の内側から免疫力がアップします。

美味しい! が聞ける重ね煮調理の3つのコツ

- ① 皮をむかない、アク抜き不要
野菜の皮には旨みと栄養が豊富です。クセやアクさえもおいしさに変えてしまいます。
- ② 野菜の分量を守る
やさしくてまあるい味を作るのは、重ねる食材の陰陽のバランスが大切で、どちらかに偏るとおいしさが半減します。レシピの分量は誰が作ってもまあるい味の再現ができる黄金バランス。ですから味見して覚えるまでは計量して作ることをおすすめします。
- ③ 鍋に重ねる順番を守る
フタがきっちり閉まる鍋なら何でも構いません。図のように下から順番に食材を切って層になるように重ねていきます。



出典: 日本重ね煮協会

簡単! 美味しい! 栄養満点! 砂糖や油を使わずに作るので、食べた後の身体にもやさしい! いつもと違う野菜の甘みにお子さんもお父さんが気が付くかも。

野菜のそぼろ丼

お子たちも大好き!
ご飯が何杯もススお
美味しさです。
乾物がいい旨み。



夏野菜ゴロゴロ重ね煮カレー

野菜の旨みと甘みがたっぷり!



■材料 (3~4人分)

- ⑥にんじん 50g
- ⑤玉ねぎ 2個
- ④かぼちゃ 100g
- ③ピーマン 2個
- ②トマト ½個

- ①ナス 1本
- 水 600~800ml
- 【調味料】
- 塩 小さじ1強
- しょうゆ 大さじ2~3
- ケチャップ 大さじ1

【A】

- カレー粉 小さじ2
- 米粉 大さじ2
- みりん 小さじ1
- 水 100ml

■作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
※ にんじんは薄め、ナスは厚めに切ると同じ時間で火が通りやすくなる。
2. 鍋に①から順に材料を重ね、塩ひとつまみと水をひたひたまで加えてフタをして中火にかける。
3. 沸騰したら火を弱めて野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 火を止めて【調味料】で味を調べてから【A】を加えてとろみがつくまで煮込む。

重ね煮チャーハン

冷蔵庫の残り野菜で手早く作れます。
油なしで作るからおかわり大歓迎!



■材料 (2人分)

- ⑤ベーコン 適量
(肉や焼き鮭などでも)
- ④ちりめんじゃこ 大さじ1
- ③にんじん 30g

- ②玉ねぎ ½個
- ①ピーマン 2個
- かつお節 ひとつかみ
- ごはん 2杯分

【調味料】

- 水 50ml
- しょうゆ 適量
- 塩 1つまみと小さじ½

■作り方

1. ベーコンと野菜を食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに①から順に材料を重ね、水と塩ひとつまみを加えたらフタをして中火で蒸し煮する。
3. 湯気が出てきたら弱火にし、にんじんが柔らかくなったら塩小さじ½、かつお節ひとつかみ加える。
4. ごはんを加えて鍋肌からしょうゆをひとつまみ回して、全体をざっと混ぜて完成。

とうもろこしごはん

芯も一緒に炊いて、
甘みがいっぱい。
みんな大好き!



■材料 (3合分)

- 米 3合
- とうもろこし 1本
- ゆかり 適量

■作り方

1. 米を通常通り研いで浸水しておく。(30分~1時間)
2. とうもろこしの粒を外して米の上のせ、その芯も入れて通常通りに炊く。
3. 炊き上がったなら芯を取り出し、全体を底からさっくりと混ぜ合わせ、器に盛ったらお好みでゆかりを散らす。



古川 香織

日本重ね煮協会 重ね煮アカデミー認定師範・野菜嫌い専門家 / おひさま教室主催
大阪出身の転勤族。不妊治療中に自己流で健康食を試すも時間と手間がかからない。子どものいない人生を受け入れた時に娘を授かり健康は心と身体の「調和」だと痛感。しかし出産後も料理にたずさず、子どもの健康が心配でレシピ探しや不安解消のために夜中もスマホ検索の生活が続く。重ね煮と出会い、「何を食べさせるかよりどう食べるか」いのちを養う食べ方を知って「野菜を食べさせなくちゃ」思考から解放される。

2020年、重ね煮アカデミー師範を取得。愛知県にておひさま教室を開講。作り分けのない簡単調理と自然に沿う食べ方で献立に悩まず、時間と気持ちのゆとりで楽しい食事ができる、重ね煮調理法を広めていく活動を行っている。
<https://ohisama-kasaneni.com> <https://www.instagram.com/kasaneni.ohisama>

一般社団法人 日本重ね煮協会 <https://megu-kasaneni.com>
重ね煮アカデミー <https://www.instagram.com/kasaneni.academy>



■材料 (2~3人分)

- ⑦味噌 大さじ1
- ⑥鶏ひき肉 150g
- ⑤ごぼう 30g
- ④にんじん 50g
- ③玉ねぎ 100g
- ②しょうが 1片
(みじん切り)

- 水 100ml
(乾しいたけの戻し汁も含む)
- ごはん 茶碗3杯以上
- 冷凍枝豆 お好みで
(解凍しておく)

【調味料】

- しょうゆ 大さじ1½
- みりん 小さじ1½

- ①乾しいたけ 3枚
- ※前日からひたひたの水に浸けてじっくりと冷蔵庫で戻す。

■作り方

1. 水で戻した乾しいたけと野菜類はみじん切りにする。
2. フタ付きフライパンに①から材料を重ねて戻し汁と分量の水を加えフタをして中火にかける。
3. 湯気が出てしばらくしたら、鶏肉をほぐして、再度フタをして、弱火で3分ほど煮る。
4. 野菜に火が通ったらしょうゆ、みりんを加えて、全体を混ぜて汁気が飛ぶまでよく炒める。
5. ごはんのにせ、枝豆をトッピングして出来上がり。

鶏と



江戸の御前菓子

其の六

古今名物御前菓子秘伝抄

『古今名物御前菓子秘伝抄』は日本で最初の菓子製法書です。江戸時代半ばの享保3年(1718)に、京都の水玉堂梅村市郎兵衛という本屋が出版したもので、菓子の好きな人々が家庭で手作りするときの手引き書として編集したということです。和菓子というものはグローバルにみるとたいへん特異なものです。同時に、同時にさわめて味深い世界を創出しています。日本に生まれながらその子のおいしさを味わい、確認していただきたいと思えます。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は、地域文化の継承にもなるものだと思います。

鈴木晋一(日本食生活史研究家)



古今名物御前菓子秘伝抄 序

宮中に黒戸^{*1}と呼ぶ部屋があるのは、いにしへの帝がなぐさみに料理をされた薪の煙ですすけたものといわれる。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着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書いている通りで、上の方の召したまうものは、下じものいやしい者が書くべきことではない。豆腐をさえ諸葛孔明^{*3}の発明と誇り、饅頭は異国の僧に懇望して伝授してもらったものだ。これらのことを見聞きするにつけてもいまお側に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ろのまに彩色し、あるいはおもいおもいの形を作って、花月の賞でる宴の客人のもてなしとなる参考にもと考えて集めた数々の菓子の製法を記し、秘伝抄と名付けた次第。ごらんのとおり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

焼餅 現代語訳

粳の上白米を一粒選りにして粉にし、絹篩にかけ湯でこね、一方、小豆をよく煮て塩を少し入れてすりつぶし、上の米の粉のこねたのを小さくちぎって押しひろげ、中に小豆を包み、平らな鍋で焼く。

■ 焼餅 江戸時代には京都清水坂名物 別名を銀鑊ぎんかつといひます

【材料 (12個分)】

- 上新粉 …… 200g
- ぬるま湯 …… 約200ml (様子を見ながら加減する)
- よく煮た小豆 …… 180g
- 塩 …… 少々

【作り方】

〈下準備〉

小豆はやわらかく煮て、熱いうちに塩を少々入れてすり潰し小豆餡を作っておきます。

1. 上新粉をボウルに入れ、湯を入れて混ぜます。最初は分量よりも少なめに入れ、様子を見ながら足していく。こねて耳たぶぐらいのかたさにする。生地を棒状に伸ばし、12等分にする。
2. 小豆餡を15gに丸めて1.で包み、平らにする。
3. フライパンを熱して2.を両面焼く。弱火でじっくり、こんがり。

※こまめに返しながら、やさしくじっくり焼きましょう。あせりは禁物!

糯粉の皮で小豆餡を包んでやくだけのものが、それにしても焼餅とはなんとぶっきらぼうな名だ。ところで、塩味ではなくて砂糖を使っていたようだが、このやきもちが京都清水坂の名物だったのである。「毛吹草」に名が出ているから、寛永年間にはすでによく知られていたもので、「擁州府志」には簡単に製法が記されており、形が刀の鑊に似ているので銀鑊の異名があるとも書かれている。



Akimi Furutani

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

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

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

*3: 諸葛孔明が豆腐を考案したとされているのは、この序文の筆者の思い違いで豆腐は淮南王劉安がはじめたとされてきた。饅頭うんぬんは何によったかわからない。なお、この序文末尾の原文は「品々の数をしるし、秘伝抄といふ名を、ありのままながら、桜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 鈴木晋一(日本食生活史研究家)

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

夏のかさ増し注目食材

カニカマ

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!



カニカマかさ増しレシピ



カニカマ塩昆布おむす

カニカマとマヨネーズ、塩昆布の相性は抜群!
ホームパーティーにもぴったりの満腹おにぎりです。

【材料(2人分)】

ごはん 300g
カニカマ 6本
塩昆布 5g
マヨネーズ 大さじ2
いりごま 小さじ½

【作り方】

1. カニカマをフォークでほぐし、二等分に切る。
2. ボウルにマヨネーズ、塩昆布、いりごま、カニカマを入れてごはんを入れて混ぜ合わせる。
3. 好きな大きさに握っておむすびにして完成。

カニカマとは、「カニ風味かまぼこ」の略称で、本物のカニに似せて作られた日本発祥の魚肉加工食品です。主にスケトウダラやその他の白身魚のすり身(魚肉のすりつぶし)を使用し、これに調味料や香料を加えてカニの風味や食感を再現しています。見た目は赤い筋が入った白い棒状で、本物のカニの脚肉のような形状をしています。偽物とはいえず、たんぱく質が豊富で脂質が少なく、ダイエット中の方や健康を気にされる方にもおすすです。冷たいままでもおいしく、加熱しても旨みがアップする優れたもの。また手軽で、幅広い年代に好まれるやさしい味わいも魅力のひとつとされています。

パ抜群の優秀食材「カニカマ」です。見た目も鮮やかで、カニのような食感と旨みがしっかり感じられるカニカマは、料理のボリュームアップだけでなく、見た目や味のグレードアップにもひと役買ってくれます。

例えば、チャーハンや卵焼き、ポテトサラダに加えるだけで、食べごたえと彩りがプラスされて満足感が一気にアップ。お肉や魚が少し足りないな...というときも、カニカマをサッと加えれば、おかずとしての存在をしっかりとアピールできますね。

しかも、冷蔵庫にストックしておけば、包丁いらずでそのまま使える手軽さもうれしいポイント。忙しい日でも短時間で一品が完成します。カニに比べて低カロリーで、良質なたんぱく質を含んでいるため、健康を意識した食事にも適しています。生のままでも加熱してもおいしい上に、お財布にもやさしいカニカマ。低カロリー、低脂質、

高たんぱくでヘルシーなことも、かさ増しメニューに取り入れたい理由のひとつです。

冷蔵庫に常備しておきたいカニカマですが、使い切れない場合は冷凍庫では約1カ月保存することができます。フィルムで包まれている状態のカニカマは、そのままフリーザーバッグに入れ、空気を抜いて密閉した状態で冷凍しましょう。フィルムなしのカニカマは、水分が逃げてしまわないように、ラップで1食分ずつぴったり包んでからフリーザーバッグに入れて保存すると良いでしょう。

食費を抑えたいけれど食卓の満足度はキープしたい。そんな時こそ、頼りになるのが「カニカマかさ増し術」です。美味しく、賢く、そしてちょっと華やかに。カニカマを味方にすれば、毎日の料理がもっと楽しくなりますね。



ふわとろ卵のカニカマあんかけ炒飯

満腹ポイント：シンプルなチャーハンに
熱々カニカマあんをたっぷりかけてお腹いっぱい！

【材料(2人分)】

【チャーハン】

ごはん 300g
カニカマ 3本
ネギ ¼本
ニジヤ中華だし 小さじ½
ごま油 小さじ1
塩胡椒 少々

【あんかけ】

たまご 2個
カニカマ 6本
酒 大さじ1
ニジヤ中華だし 小さじ¼
水 200ml
水溶性片栗粉(片栗粉 小さじ3+水 小さじ3)
塩 少々

【作り方】

1. フライパンを熱し、サラダ油をひいてみじん切りにしたカニカマ3本とネギと炊いたごはんを入れて炒める。中華だし、ごま油と塩胡椒で味をつけて、チャーハンを作る。
2. カニカマ6本は長さを半分に切ってほぐし、水溶性片栗粉を作っておく。
3. 別のフライパンに油をひく。ボウルで水、酒、中華だし、カニカマ、溶き卵を混ぜ合わせ、一気に流し入れる。中火にかけてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉をもう一度混ぜてから加え、手早く混ぜてとろみをつけて、あんを作る。
4. 器に1.で作ったチャーハンを盛り、上から3.のあんをかけて完成。

カニカマときゅうりのもずく酢サラダ

満腹ポイント：カニカマのふわわり感と酢風味が
味と食感のいいアクセントになるもずくサラダ。

【材料(2人分)】

もずく酢 1パック
カニカマ 6本
きゅうり ½本
塩 少々
(お好みで) 薬味：生姜、ごま、大葉など少々

【作り方】

1. きゅうりは、千切りにして塩少々をまぶし、10分程置いてからよく絞る。
2. カニカマは手でさき、ほぐしておく。
3. ボウルにきゅうりとカニカマを入れて軽く混ぜ、もずく酢の上に盛って完成。
※お好みで上から生姜やごま、大葉などの薬味を添えてもOK。



目覚まし 朝ごはん

～365日の野菜スープ～

19

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート！

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

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。



春雨コーンのかきたまスープ

【材料】1人分

卵	1個
豆腐	½丁
コーン	30g(コーン缶)
もやし	½袋
しめじ	10g
春雨	10g
片栗粉	適量

【スープ】

水	300ml
ニジヤ中華だし	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

1. 春雨は茹で（もしくはお湯で戻す）適当な長さに切る。
2. 鍋に水、中華だし、コーン、しめじ、もやし、春雨、豆腐を入れて火にかける。
3. 沸騰したら、適量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
4. 溶き卵をかき混ぜながら入れる。ごま油で味を調べて完成。

▷作り方のポイント◁

春雨入りなので、ボリューム満点の朝ごはんスープ。
コーンのシャキシャキした食感もスープと一緒に美味しくいただけます！



なめこにゆうめん

【材料】1人分

そうめん	200g
なめこ	50g(1袋)
ねぎ(お好みで)	適量

【スープ】

水	300ml
めんつゆ(3倍濃縮)	50ml

【作り方】

1. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表示時間どおりに茹で、ザルにあげたら流水をかけながらもみ洗いして、水けをよくきる。なめこは熱湯にサッとくぐらせ、ザルに上げる。
2. 鍋に、水とめんつゆを入れてつゆを作り、中火にかける。沸騰したら、1.のなめこそうめんを加えてサッと温める。
3. 器に盛り、お好みでねぎを加えて完成。

▷作り方のポイント◁

ぬめりのあるなめこは、めん類との相性抜群！なめこは火を通しすぎると、ぬめりや風味が落ちてしまうので、全体をほぐしたらすぐザルに上げましょう。

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

27

にじや食堂によろこそ〜！

ここは季節の食材をたっぷり使ったヘルシーなお食事を提供する食堂です。毎回女将が腕によりをかけて作り上げた美味しい定食をご紹介します。

何よりも和食が大好きな女将ですから、やっぱり和食の基本である、一汁三菜にはこだわります。そしてにじや食堂ではニジヤの商品を使うことが基本。バランスの良い組み合わせと旬の美味しさをとってなによりニジヤの商品とのコラボレーションがますます楽しく、ますます美味しく、そしてますますヘルシーで元気になる自慢の定食を女将が作ってくれますよ。

ちょっと疲れたな、元気が欲しいな……といったときには、ぜひにじや食堂へ〜！

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



— 本日の一汁三菜メニュー —

鶏肉の磯辺焼き定食

- 鶏肉の磯辺焼き（ほうれん草添）
- ベーコンと椎茸のバター醤油焼
- にんじんともやしのごま和え
- 豆腐と水菜のすまし汁

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

鶏肉の磯辺焼き（ほうれん草添）

淡泊な鶏胸肉に海苔の風味と出汁がよく合う

《材料》（2人分）

鶏胸肉 …………… 400g
 海苔 …………… 3枚
 ほうれん草 …………… 200g
 小麦粉 …………… 適量
 塩 …………… 少々

〈調味料〉

みりん …………… 大さじ2
 酒 …………… 大さじ2
 醤油 …………… 大さじ3
 和風だしの素 …… 小さじ1

《作り方》

1. ほうれん草は、根元1cmを切り落とし、3cmくらいに切り、軽く茹で冷めたらザルに上げて水けをきる。
2. 鶏肉は皮を除き、斜めに1cm厚さに切り、塩少々をふってまぶす。キッチンばさみで切った海苔を、鶏肉の中央に帯状に1枚ずつ巻きつける。
3. フライパンに油をしき、焼く直前に鶏肉に小麦粉適量をつけ、巻き終わりを下にして並べ入れて中火で焼く。
4. 鶏肉に焼き色がついたら返し、両面に焼き色がついたら、ペーパータオルでフライパンの油を拭き、混ぜておいた調味料を回し入れる。
5. 弱めの中火にし、煮立てながら手早くからめる。器に盛り、茹でたほうれん草を添える。



汁物

豆腐と水菜のすまし汁

ほっと一息、優しい味わいの汁物

《材料》（2人分）

きぬごし豆腐 …… 1丁
 しめじ …………… 20g
 水菜 …………… 60g
 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. 豆腐を1cm角に切る。
2. 水菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにちぎる。
3. 鍋に水と豆腐、しめじ、水菜を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、調味料を加えてさっと煮て完成。



▲オーガニック豆腐

副菜2

にんじんともやしのごま和え

ほんのり甘じょぱい人気の副菜



《材料》（2人分）

にんじん…………… ½本
 もやし …………… ½袋

〈調味料〉

すりごま …………… 大さじ3
 醤油 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ1
 みりん …………… 小さじ1

いりごま …… 適量



《作り方》

1. にんじんはスライサー（もしくは包丁）で、3cmほどの長さの千切りにする。もやしと混ぜ合わせて、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500W）で約2分30秒加熱する。
2. ザルにあけて水けをきり、ボウルに戻し、すりごま、醤油、砂糖、みりんを加えて和える。器に盛り、いりごまを振る。

副菜1

ベーコンと椎茸のバター醤油焼

香ばしく焼けた椎茸の濃厚おかず



《材料》（2人分）

ピーマン …………… 1個
 椎茸 …………… 4～5個
 ベーコン …………… 3枚
 バター …………… 10g

〈調味料〉

醤油 …………… 大さじ1
 みりん …………… 小さじ1
 すりおろしにんにく…………… 適量
 ※チューブでOK

塩、こしょう …………… 少々

《作り方》

1. ベーコンは2cm幅に切り、椎茸は軸を取り半分切る。ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切る。調味料はすべて混ぜ合わせておく。
2. フライパンにバターを入れ中火で熱し、バターが溶けたらベーコン、椎茸を入れ炒め、椎茸がしんなりしたら、ピーマンと調味料を加える。
3. 全体的に火が通ってしんなりしたら、塩、こしょうで味をととのえ、器にもって完成。



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。



ふんわりとろとろ
の卵と、甘辛い醤油
ベースのタレで煮込
んだ鶏肉を、ご飯の
上にのせた一品です。

今回は、日本の代表的な丼もの
メニューの一つである親子丼をご
紹介します。
親子丼の名前の由来は、親であ
る鶏と、その卵を使っていること
からきています。鰹だしや昆布だ
しを効かせた割下（煮汁）で鶏肉
と玉ねぎを煮込み、最後に溶き卵
を加えて仕上げるのが特徴。

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!!



**豆腐たっぷり
にんじん
とろろスープ**

調理時間
10分

● 作り方

1. にんじんは薄切りに、しめじは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に(1)と水、中華だしを入れて、中火で約7分程煮る。
3. にんじんに火が通り、柔らかくなったら豆腐を入れて、塩胡椒で味をととのえる。
4. 器に盛り、上からとろろ昆布をふりかけて完成。

■ 材料: 1人分

- にんじん 50g
- しめじ 30g
- 豆腐 1/2丁
- 水 200ml
- ニジヤ中華だし 小さじ1
- 塩胡椒 少々
- とろろ昆布 適量(4gくらいが目安)

男飯ポイント

● 冷蔵庫に入っている野菜と豆腐の組み合わせで簡単にできる汁物メニュー。とてもヘルシーで便秘やダイエットにもぴったりなスープです。



ふわとろ親子丼

調理時間
15分

● 作り方

1. 玉ねぎは、薄くし切りにし、鶏肉は一口大に切る。ボウルに卵を入れて溶いておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎと鶏肉を入れて炒める。
3. 鶏肉と玉ねぎがしんなりするまで中火のまま炒め、＜調味料＞を加え、鶏肉に火が通り、汁気が半量程になったら、卵を流し入れる。
4. 卵に火が通ったら、中火で10秒程加熱する。器にご飯を盛り、(3)を盛り付け、海苔をのせて完成。

■ 材料: 1人分

- 鶏もも肉 100g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 卵 1個
 - サラダ油 小さじ1
 - あったかごはん 1膳分
 - もみ海苔 お好みで
- <調味料>
- 砂糖 小さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - ニジヤ和風だし 小さじ1

男飯ポイント

- 玉ねぎの食感は切り方によって変わります。
- くし切りにすることで、しゃきしゃきとした食感が増します。

DISCOVER SUPER "DRY" TASTE

WITH A QUICK, CLEAN FINISH



21+

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

Nijiya Bakery

ニジヤベーカリーがリニューアル!



ニジヤのベーカリーでは、職人たちが心を込めて毎日手作りしているパンが、種類豊富に並んでいます。そんな毎日の食卓をもっと楽しく、美味しく彩りたいとの思いを込めて、この度“ニジヤベーカリー”としてロゴマークも新たに、生まれ変わりました。

しかしながら基本にあるのはあくまでも日本のパン。日本の方にはどこか懐かしく、ほっとする味であり、またこちらの方には独特の新しい美味しさをご提供し続けたいと願っています。もちろん従来通り、素材にもこだわり、ご家族みなさまで安心してお召し上がりいただけるようにとの思いも込めて、日々の新商品開発に励んでいます。

毎日の朝食には食パンを、おやつとしての菓子パンなどなど、定番を大切にしながらも日本で人気の種類なども取り入れながら、さらにバラエティ豊かにお届けいたします。

お客様の日々の食生活がもっと楽しくもっと美味しくなりますように、これからもニジヤベーカリーから様々な商品を発信してまいります。



Shirakiku
BRAND

Aloe Vera Drink

"Enjoy the taste of nature!"



- ✔ Contains real aloe pulp
- ✔ No Preservatives
- ✔ No Artificial Flavor
- ✔ No Artificial Color

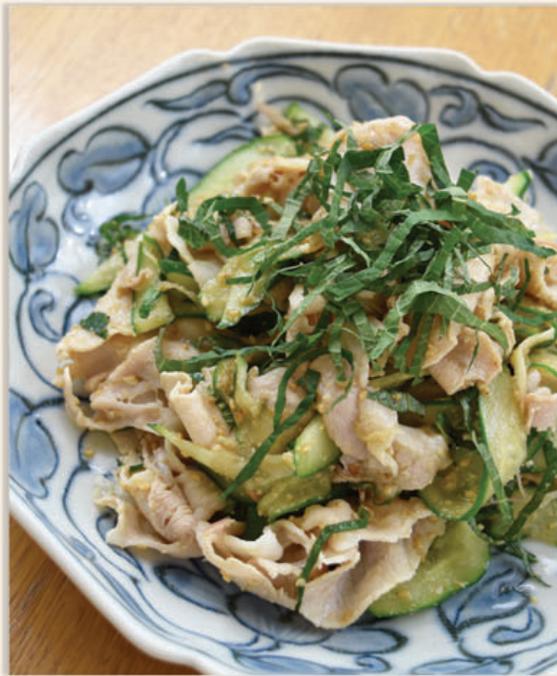


Wismettac Wismettac Asian Foods, Inc.

www.wismettacusa.com

●冷豚しゃぶサラダ ごま味噌だれ

豚しゃぶとサラダを合わせてさっぱりたっぷりいけるので、夏のお気に入りメニューです。レタスやトマトもいいですけど、香味野菜多めが好き!



〈材料：2人分〉

豚しゃぶしゃぶ用肉(または薄切り肉) …… 200g
きゅうり …… 1本
大葉 …… 7~8枚
みょうが …… 1個
酒 …… 大さじ2

【ごま味噌だれ】

しょうゆ、酢、砂糖 …… 各大さじ1
すりごま …… 大さじ½
味噌 …… 小さじ½

〈作り方〉

1. きゅうり、みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにする。大葉は千切りにする。
2. ボウルにごま味噌だれの材料を合わせておく。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら酒を入れて火を弱める。豚肉を入れてしゃぶしゃぶし、肉の色が変わったら取り出す。ざるにあげて水気をとる。
※鍋のお湯が強く沸騰する中に入れると肉が固めになるので、沸騰後弱火にするようにしてください。
4. 2.に1.の野菜と3.の豚肉を加えて混ぜ合わせる。
※大葉はトッピング用に少し取り分けておく。
5. 器に盛りつけて大葉をトッピングして出来上がり。



Haare Otsubo

最近やっと念願の日本へ行くことができました。1ヶ月かけてゆっくりと周って自身のルーツを改めて感じます。アメリカでもがんばって美味しい日本食を作って楽しんでいきたいです。

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

Gochiso Magazine
募集!

自慢料理投稿編レシピ大募集!

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

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

- 食材はニジャマーケットで販売しているものをご使用ください。
- 自作、未発表のものに限ります。
- ご応募の際は必ず氏名、住所、電話番号、E-mail アドレスをご記入ください。
採用の際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、お礼としてニジャギフト
カード \$50 分をご用意しております。

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



KIRIN ICHIBAN[®]

一番搾り[®]



Kirin Ichiban is the pinnacle in our century-long quest for a beer more perfected where the finest ingredients meet attention to every detail.

PRODUCT OF THE U.S.A.

のっけ MESHI

手軽に素早く簡単に！



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

彩り豊かな栄養満点どんぶり

▼ 材料 (1人分)

豚こま肉 150g
ほうれん草 1株
サラダ油 小さじ1
片栗粉 大さじ2
たまご 1個

〈調味料〉

砂糖 大さじ1
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

あったかごはん 1人分

▼ 作り方

1. 豚肉は一口大に切り、袋に入れて片栗粉をまぶしておく。ほうれん草はさっと茹でて水気を切り、一口大にカットする。調味料は混ぜ合わせておく。
2. 卵を割りほぐし、油を引いたフライパンに入れて炒り卵をつくり、一旦皿に取り出す。
3. 再度、フライパンに油を引いて豚肉を炒め、ほうれん草と、混ぜ合わせておいた〈調味料〉を加えて軽く炒める。
4. とうみが出たら2.の卵を戻し入れて全体に絡める。丼にご飯をよそって、盛り付ける。

豚ホウレン草の 甘煮 DON



豚しめじのつけ DON

Rice



旨味たっぷりの豚肉としめじが甘辛い味付けで相性抜群

▼ 材料 (1人分)

豚こま肉 …… 100g
 玉ねぎ …… ½ 個
 しめじ …… ½ パック
 サラダ油 …… 小さじ1
 片栗粉 …… 小さじ1
 塩胡椒 …… 少々

〈調味料〉

しょうゆ …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ1
 あったかごはん …… 1人分

▼ 作り方

1. しめじは根元を切り落として、ほぐす。玉ねぎを薄切りにする。
2. 豚肉は塩胡椒をふり、片栗粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油をしき、中火で熱し、豚肉を入れて肉に火が通るまで炒める。玉ねぎとしめじを入れて、混ぜ合わせた〈調味料〉を加えてしんなりするまで炒める。
4. 丼にごはんをよそって、上に 3. を盛り付ける。

鯖キャベのつけ DON

Rice



鯖缶を使った時短で人気の定番どんぶり

▼ 材料 (1人分)

鯖味噌煮缶 …… 1 缶
 玉ねぎ …… ½ 個
 キャベツ …… 3 枚
 和風出汁の素 …… 小さじ1 (粒状)
 サラダ油 …… 小さじ1
 あったかごはん …… 1人分

▼ 作り方

1. キャベツは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油をしいて熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、キャベツと和風出汁の素 (粒状) を加えてさっと炒め、鯖味噌煮缶を汁ごと加えて軽くほぐしながら温まるまで炒める。
3. 丼にごはんをよそって 2. を盛り付ける。

鶏肉レタスの梅ナムル MEN

Noodle



梅風味の調味料で和えるだけの簡単時短麺

▼ 材料 (1人分)

鶏もも肉 …… 80g
 サラダ油 …… 小さじ1
 サニーレタス …… 1-2 枚
 もやし …… ½ 袋
 梅干し …… 1 個
 スライス(紫)玉ねぎ …… ¼ 個
 海苔(お好みで) …… 少々

〈調味料〉

ぼん酢 …… 大さじ2
 ごま油 …… 大さじ2
 中華麺 …… 1人分

▼ 作り方

1. 梅は種を取り除き、身をたたく。梅、ぼん酢、ごま油を混ぜておく。
2. 鶏肉は食べやすい大きさにカットし、フライパンで焼く。
3. もやしと麺を茹でて、皿に盛り、その上に手でちぎったレタスとスライスしたオニオンを盛り付ける。
4. 火が通った鶏肉をその上のにせ、1. をかける。上に (お好みで) ちぎった海苔をのせて完成。

鶏そぼろジャージャーのつけ MEN

Noodle



鶏ひき肉の旨みをうどん麺と一緒に味わうどんぶり!

▼ 材料 (1人分)

鶏ひき肉 …… 50g
 長ネギ …… 30g
 にんにく(チューブでOK) …… 5g
 しょうが(チューブでOK) …… 5g
 サラダ油 …… 小さじ1
 いりごま(お好みで) …… 少々

〈調味料〉

味噌 …… 大さじ3
 酒 …… 小さじ1
 砂糖 …… 小さじ2
 茹でうどん …… 1人分

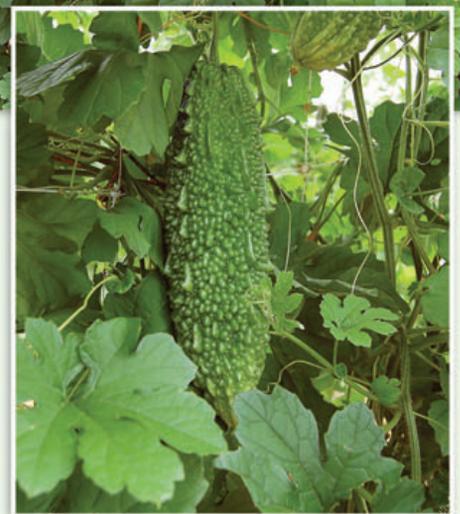
▼ 作り方

1. 長ネギをみじん切りにする。〈調味料〉は混ぜておく。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを炒めて油が全体になじんだら、鶏ひき肉を入れさらに炒める。
3. 鶏ひき肉に火が通ったら混ぜた調味料を加え、水気が少し残る程度に煮詰める。
4. 温めたうどんを盛り 3. をかけ、長ねぎと (お好みで) いりごまを振って完成。



ニジヤファームも暑い夏を迎え、太陽の日差しを受けながら、夏野菜たちがすくすくと生長しています。

そんな夏野菜界のクセつよ代表といえば、ゴツゴツボコボコな野菜の「ゴーヤ」。深みのあるグリーンに、どこかワイルドな雰囲気をもった姿は、その栄養価とともにまさに夏の野菜の代表格です。最近では家庭菜園でも栽培出来ることから、ぐんぐん伸びるツルを活かしてグリーンカーテンにもピッタリで、人気上昇中です。今回はゴーヤの話にお付き合いの程を。



ゴーヤといえば沖縄

ゴーヤは昔から長寿といわれている沖縄で、日常的に食べられている栄養価の高い野菜で、体に良く、苦味がたまらないと結構な人気食材です。「ゴーヤ」と「もずく」は沖縄出身のあまりにも有名な健康食品となっています。

食べると苦味がある所から「にがうり」とも呼ばれています。苦味は五味の中のうま味の一つで、その苦味がゴーヤ好きと嫌いとに分かれてしまいます。しかし面白いことにゴーヤ嫌いな人が、苦味がうま味の一つで健康にも優れていることを知ると、味覚が目覚めてその苦味がたまらなく美味しいと言う人に変身してしまうのです。ゴーヤ好きの集まりが出来たりして沖縄県では5月8日をゴーヤの日として、ゴーヤ熱は益々盛んです。

原産地は熱帯アジアかアフリカではっきりしませんが、ウリ科で1年草のツル性植物です。インド、タイ、ベトナム、フィリピン、中国で栽培さ

れ、食べられています。和名を「ツルレイシ」といい、江戸時代の江戸にも存在していたという記録が残っています。江戸っ子は食用ではなく薬用として使っていたようです。琉球時代に渡ってきたゴーヤは医食同源という思想があった沖縄では抵抗なく食用になり、特産品にもなったのです。

近年になって沖縄県農業試験場で世界各国のゴーヤを集めて品種改良の取り組みが始まり1991年には「むるぶし」、1995年には「しおかぜ」という新品種を開発し、野菜として確立させたのです。

ゴーヤの栽培

ゴーヤの栽培は3月初めの種蒔きから始まります。熱帯地方原産のため寒さには弱いので、温かい発芽ルームとグリーンハウスは欠かせません。ゴーヤの種子は皮が硬いのでそのまま撒いてもなかなか発芽しないため、ペンチで少し

割ってから撒いて、25℃以上の温度を保つことにより10日程で力強い芽が出てきます。根が初めて出て種殻を空に向かって押し上げるように出て来るので力強く感じます。

20日位で体長20cmになると移植時期です。発芽ルームでこれ以上大きく育てると、巻き髭が出て来て苗同士が絡み合い面倒なことになるからです。

畑には十分な堆肥を埋め込んだ高畝を作り、地温を保つために黒色マルチで覆います。1.5mのポールを5m間隔で立ててツル植物栽培用のネットを張ったら、これで準備万端です。

60cm間隔で移植すると、小さな発芽ポットから広い畑に移ったゴーヤは勢いよく生長していきます。



オーガニック栽培の現場から

ゴーヤはアサガオやヘチマ等と同じく、暑い夏の間だけ日影を作るために、栽培されるツル性のシェード植物としても利用されます。効率よく太陽の光を受けたいので生長が早く日影を沢山作る能力も高いのです。沢山の葉を早急にいっぱい作り、広範囲に広がり太陽の光をなるべく多く受けて、生産性の高い炭素同化作用を行うことがゴーヤの生存戦略です。

ツル性植物は幹がツルになっていてポールや他の植物に絡みついて生長します。「巻き髭」は葉が変形した物で、初めは少しだけ巻き気味で幹や葉の間から出て来て、髭のように伸びてきます。巻き付く物を探して伸びていき、先端を常に左右に振っています。

巻き髭は巻き付く物を探しだすと、それに巻き付いてツルを引き寄せます。引っ張るようになった中間の巻き髭は、らせん状になってバネのように働いて軟らかく固定します。巻き髭は葉の変形ですから裏表があって、片面に刺激を受けるとグルグルと巻くのです。一方向にだけ巻いていると寄り戻しが出来なくなりますが、バネ状になると反対方向に巻き戻します。そのために、引っ張っても切れないように折り返しまで付いているように見えます。

ゴーヤはツルをネットに絡ませながら小さな葉をどんどん増やして、白いネットを緑色に変えていく様子は目を見張るものがあります。

60日もすると緑はネット一面に広がり、黄色い小さな花を咲かせます。花には雌花と雄花があって、実が生るのは雌花です。蜂やブヨ等の昆虫に受粉を任せていると、雄花はいつの間にか消えてしまいます。雌花にはミニチュアのようなゴーヤの実が付いていて、緑の葉の間に沢山見え隠れしています。これが10日もすると大きくなり、いよいよ収穫です。

ゴーヤの収穫

最盛期は7月から9月で、綺麗な緑色をしたブツブツのコブのあるパンパンに張った旬のゴー

ヤが毎週1本の木から2~3個収穫出来ます。他の農家が栽培した物とは、色も形も圧倒的に優れた逸品です。オーガニック栽培独特の味と栄養価に恵まれており、 নিজヤファーム自慢のゴーヤです。

およそ500個に1個位の割合で収穫されたゴーヤの中に実の一部が白く変色しているか、白っぽいゴーヤが混じっています。味は同じですが色だけが違うのです。

これは突然異変の一つのパターンだと思われます。植物の色素を合成する遺伝子構造の中にある一部のDNA領域が他の領域にたまたま移転することがあります。この遺伝子が移ると作物の色の変化が起こります。ところが移転先の遺伝子は新しい遺伝子が来たために、より活性化して混乱するので色の変化が一定しないのです。この現象は「トランスポゾン~動く遺伝子」といわれています。

アサガオなどの花の多色化改良にも使われているので、トランスポゾンの起きた種子だけを選んで何代にも渡って栽培していくと白いゴーヤが出来るはずだ、と思っている矢先、種子カタログを調べてみると既に真白いゴーヤの種子が販売されていました。

シェード植物に恥じないほどの森のように沢山の葉をつけて繁ったゴーヤも、10月になるとさすがに肥料も使い果たし、気温も低くなってきたためか実も小さめになってきます。種子用にマークされて収穫を免れてきた来年の種子用のゴーヤは綺麗な黄色に熟してきて、破裂寸前です。取り損なうと熟しきって垂れ流れてしまうので、その前に収穫して割って見ると完熟した中身は真赤です。それらを綺麗に洗って乾燥させてまた来年の実りを期待します。

ゴーヤの栄養価

「夏バテ防止にゴーヤ」「長寿の源ゴーヤ」「ゴーヤ健康法」「ゴーヤダイエット」等々とキャッチフレーズにはこと欠かないゴーヤですが、そ

れほどまでのゴーヤの成分はいったい何者なのでしょう。

苦味成分の「モルデシン」「チャランチン」は食欲を増進させ血糖値を下げる効果があり、なんと植物インスリンとも呼ばれているのです。

豊富なビタミン類の中でビタミンCは特に多く、ほうれん草の4倍、レモンの3倍。100gのゴーヤの中には76mgもあるといわれています。その他にβ-カロテン(ビタミンA)、ビタミンB₁、B₂、E、K、カリウム、カルシウム、葉酸、パントテン酸、銅、等々が含まれています。意外なことに種子と綿の部分に体脂肪を分解してエネルギーに変える働きをするリノール酸も含まれているのです。

その他にも大切な要素は、人体に絶対に必要である水溶性食物繊維が豊富なことです。これだけの栄養素が含まれていれば、健康促進野菜として長寿作用を発揮出来るのではないのでしょうか。ゴーヤを常食している沖縄では、100歳以上の人口比が最も高い長寿県であることがゴーヤのパワーを証明しています。

優れた栄養価を持っているゴーヤは、形だけは一歩前に出てきているコンベクション栽培ではなく、合成肥料不使用、農薬不使用のナチュラル栽培、オーガニック栽培で育てたいものです。オーガニック栽培の優れている所は、野菜の持っている本来の栄養価をちゃんと作り出してくれることなのです。

ゴーヤの苦味はかつお節、昆布、煮干し等の和風だしとよく合い、苦味を美味しく緩和してくれます。肉類や豆腐等のタンパク質や油物との相性は抜群で、やはりゴーヤといえば「ゴーヤチャンプル」を思い出します。

黄色く熟れたゴーヤは苦味が少なくリノール酸の含有量も増して美味しい物です。ゴーヤはご家庭に届いた後もちゃんと生きているので、緑色の葉緑素は日なたに置くとちゃんと仕事して生長してくれます。糖分が増しておいしく熟してきますのでぜひ試してみてください。



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

夏の逸品

鎌田醤油 いりこだし酢

鎌田醤油は香川県坂出市にて1789年から230余年にわたって醤油造りを営み続けている老舗のお醤油屋さんです。創業時からの伝統を受け継ぐだけでなく、時代の流れと共に求められる味を求める心。常に新しきものを紡ぎ続けています。

そして今回、鎌田醤油からだしの旨みとすっきりとした酢のいいとこどり、だし

入りの酢「いりこだし酢」が誕生しました。調味の手間いらず、これ1本で酢の物やマリネが作れ、簡単に味が決まる「いりこだし酢」は地元香川県伊吹島産いりこと北海道産利尻昆布の旨みを、さわやかなりんご酢とまるやかな米酢にバランス良く合わせた調味酢です。手間ひまかけてじっくりと素材の旨みをひきだし、バランス良く合わせることで和洋問わず、様々な料理にお使いいただける美味しさに仕

上げました。

必要なのは食材とこの1本だけ。和える、漬ける、焼くなど幅広く使え、料理のレパートリーが広がります。

容器は持ちやすくて捨てやすい紙パック。片手でワンタッチ開閉が可能な口栓付き。便利な2段キャップで、キャップを外すとたっぷり注ぐこともできます。

ぜひお試しください。

<https://www.kamada.co.jp>





ニジャ 有機麦茶

暑い夏がやってきました。じりじりと照り付ける太陽とともに海やキャンプなどのアウトドアも楽しみな季節ですね。

汗をかく季節には水分補給にも気を付けたいところ。暑いときには冷たい飲み物が恋しいですが、

ジュースやソーダばかりでは糖分も気になります。そこでおすすめなのが麦茶。

昔から夏の冷蔵庫には必需品で何気なく飲んでいる麦茶ですが、実は優れた点がたくさんあるのです。



麦茶とは？

麦茶とは、殻付きのまま焙煎した大麦の種子を、湯で煮出して煎じたり、水で浸出して作るお茶のことです。麦のこげばしい香りが特徴のお茶で、冷やしたものは暑い夏の飲料として活用され、冬場には温かいものを飲むこともあります。現在では粒状の麦を煮出してお茶を作ることは少なくなり、粒を粉砕してティーバッグ状にしたものを使うのが一般的です。煮出しや水出しで簡単に手作りできるので、冷蔵庫に常備しやすいという利点もあります。

日本での麦茶の歴史は緑茶よりも古く、平安時代には貴族たちが、戦国時代には武将たちが好んで飲用したと言われていました。江戸時代には庶民的な飲み物として町人たちにも愛されるようになり、江戸時代末期になると、麦茶は町人衆の気軽な飲み物として、今でいう喫茶店のような「麦湯店」があちこちに出て、大いに繁盛したようです。明治時代になると、夏の夕方に「むぎゆ」と書かれた行燈が並んだり、家庭の飲み物としても親しまれるようになり、麦茶に砂糖を入れて飲む風習などもこの頃から生まれたと言われていました。やがて冷蔵庫の普及やティーバッグの開発に伴い、家庭で手軽に楽しむことができる飲み物として、日本人の暮らしの中になくはならないものとして定着していきました。

麦茶の効能

最近の研究によると、麦茶には胃粘膜保護作用や血流改善効果、抗酸化作用に期待が集まっているということがわかってきました。また汗をかいた時に不足するナトリウムやカリウム、骨や歯の構成成分となるカルシウムとリン、皮膚や粘膜の健康維持を補助する亜鉛なども含まれています。

そして何より一番の特徴としては、緑茶や紅茶、ウーロン茶といった一般的な茶葉のお茶に含まれる、カフェインやタンニンが含まれていないことです。そのため、妊婦さんや赤ちゃんから高齢者まで誰でも安心して飲むことができます。タイミングや量を気にせず、しかもノンカロリーなので、運動時や日々の水分補給などにもぴったりな飲み物です。

ニジャの有機麦茶

ニジャの有機麦茶は有機大麦を100%使用しています。そしてたっぷり52パック入りなので、どなたでも安心してがぶがぶ飲んでいただけます。じっくりと煮出しても、お手軽に水出しでも、どちらの方法でもしっかりと麦茶の風味と香ばしさが味わえる麦茶です。この夏はニジャの有機麦茶をいつでもゴクゴクいっちゃいましょう。

お求めはニジャ店頭またはオンラインストアにて好評販売中！



私の究極の餃子を紹介します。豚挽肉とニラだけで作ります。味付けは、味噌、味醂、胡麻油だけ。残った具は、ピーマンに詰めて餃子と一緒に焼きました。最高に美味しかったです。

San Francisco, CA Yasuko さま



Gochi シンプルな餃子のアイデアをいただきました。味付けはしっかりしていて美味しそうですね。ぜひ試してみたいと思います。

毎朝、何を食べるか悩みます。でもトーストにコーヒーはマスト。

たまに子供や孫たちがくるとグランマは張り切っていつもより品数を多くします。ある日の朝食4品をご紹介します！

①スクランブルエッグ②ソーセージ③ブロッコリーとツナのサラダ④ジャーマンポテトとかぼちゃ（ポテトとかぼちゃは適当に切ってマイクロウーブで5分柔らかくする。ミニトマト、スライスオニオンを加えて塩胡椒、オニオンパウダー、ケチャップを入れて炒め、最後にバターを入れる）

Torrance, CA Junko さま



Gochi 朝食作りも毎朝大変ですね。グランマはみんなが来ると張り切るようですね。たくさん食べてくれると嬉しくなってつい作りすぎてしまうかもしれません！



紀ノ国屋の商品再入荷！

昨年、アメリカ初の「紀ノ国屋フェア」を開催したのはまだ記憶に新しいところ。そのときに販売した商品がこの度再入荷されました。引き続き欲しかった商品や、前回フェアで買そびれた商品がまた店頭と並んでいます。この機会にぜひ店舗にてご覧ください。

※取り扱いのない店舗もありますので、ご了承ください。



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



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

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

夏といえばカレー！ということで、ニジヤのカレーフレークを使って様々なレシピをご提案させていただきました。今年の夏はぜひ色々なカレー料理をお試しくださいね。また最近個人的にハマっている重ね煮も紹介しています。野菜を基本にして重ねる順番だけでとても美味しくなることに驚きます。もしご興味のある方はぜひググってみてくださいね。暑さが本格的になる季節、体調に気をつけながら、楽しい夏のひとときをお過ごしください。

“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！

では次回の秋号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

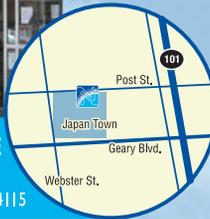
Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！





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 Convooy 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



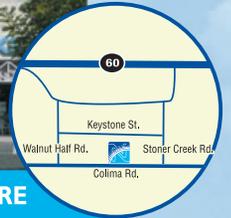
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



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



PUEENTE 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

UMAMI TOPPING
Crunchy Garlic
with Chili oil

具材たっぷりの具入りラー油でお馴染みの
S&B UMAMI TOPPING Crunchy Garlic with Chili oil に
スパイシーが**新登場!**



ラー油、フライドガーリック、辣醬等の絶妙な組み合わせによる
「ザクザク感」・「うまみ」がクセになる!

鶏肉、寿司、パスタ、サラダ、麺類、豆腐のトッピングなど、
和洋中華の幅広いレシピの味付け・風味付けに大活躍

何か物足りない、味にパンチが欲しい……そんな時に是非お試しください!

ひとさじでクセになるやみつき旨辛トッピング

