

美食

Winter 2025

Gochiso

巻頭
特集

からだも心も温まる

冬のごちそう

栄養士Zonoの健康的HAPPY LIFE／冬の海鮮 アラスカ産 真鱈
自然と共に生きる／野菜のおかずいろいろ。／復活～肌・心・体の良循環
アコのるんるんパリ便り／東京食紀行レポート 東京べつたら市／満腹男飯
旬を楽しむ 季節の漬物教室／日本伝統食材シリーズ 納豆／江戸の御前菓子

NEW

Asahi

贅沢 搾り

FIND YOUR SHIBORI

MORE JUICE. MORE FLAVOR. MORE TO DISCOVER.



DON'T DRINK AND DRIVE | www.aboutalcohol.com
Produced by Asahi Beer U.S.A., Inc.



VODKA x SODA x 10% FRUIT JUICE



巻頭特集 からだも心も温まる 冬のごちそう ... 2



ニジャ 冬の新作寿司、惣菜 8

冬の海鮮：アラスカ産 真鱈 10

野菜のおかずいろいろ。 12

旬を楽しむ季節の漬物教室 冬は根菜！根菜の漬物を作ろう 14

〔連載〕肌・心・体の良循環 ～がんばった自分へ贈る、季節と体の対話 16

日本伝統食材シリーズ — 納豆 18

アコのるんるんパリ便り 長ネギのキッシュ 20

ニジャぶらんど きな粉 — きな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ～旬の根菜～ 23

〔連載〕自然と共に生きる ～子どもと共に自然の中で生きること～ 26

いただきます！日本の味 — お好み焼き 28

満腹男飯 ～小松菜とちくわの鮭チャーハン～ 30

NIJIYA BAKERY 和風サンドの世界 32

東京食紀行 レポート 東京べつたら市 34

〔連載〕江戸の御前菓子 — こわ餅 36

目覚まし朝ごはん — 365日の野菜スープ 37

わくわく！ごちそうキッチン — 発酵要らず！フルーツピザ 38

我が家の自慢料理 投稿編 40

BCネットワーク 乳がん早期発見啓発セミナー 笑顔と健康を届けるヘルシー・オードブル 42

オーガニック栽培の現場から 44

ニジャ こだわりの逸品。 — ろく助塩「白塩」 46

ニジャマーケットを見学・調査：西大和学園 社会科見学会 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:

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

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiya.com
©2025 美食 GOCHISO

PUBLISHER: NIJIYA MARKET

EDITOR IN CHIEF: Yoshie Ozawa

ADVERTISING SALES: Yoshie Ozawa

FOOD COORDINATOR: Gochiso Staff

DESIGN: Kaze Kobo, Yukari G

PHOTOGRAPHER: Yukari G, Kaze Kobo, Gochiso Staff

WRITER: Gochiso Staff

SPECIAL THANKS: Asuka Hashimoto Reiko Yoshida
Asami Goto Akimi Furutani
Yasuo Kojima Ako Nagasue
Zono Fumi Ozaki
BC Network Noriko Imura
Nishiyama Academy of California

からだも心も温まる、
冬のごちそう

寒い季節にはやはり温かいものを食べたくなりますね。
ニジヤの商品で手軽に楽しめる冬のおすすめ、あったかレシピをご紹介します。



冬の ごちそう



電子レンジで手軽に仕上げる。

豆腐の肉詰め

■ 材料: 2~4人分

もめん豆腐・1丁 (396g/14 oz.)

<肉だね>

豚ひき肉・100g (0.2 lb.)
おろししょうが・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1/2

塩・・・小さじ1/4

<トッピング>

青ねぎ・・・2本
ポン酢・・・大さじ1/2
食べるラー油・・・適量

作り方

1. 豆腐はペーパータオルで包み、耐熱容器に入れ、ラップをかけずに1200Wの電子レンジで2分30秒加熱。触れる程度まで冷まし、出た水分を捨てる。
2. 肉だねを作る。ボウルにひき肉、おろししょうが、にんにく、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、片栗粉を順に混ぜながら加える。これを8等分しておく。

3. (1)の豆腐の厚みを半分に切り、三角形8個に切る。長い辺の厚みに切り込みを入れてポケットを作り、(2)の肉だねを詰める。
4. 耐熱皿に並べて塩を振り、ラップをし、電子レンジで5分加熱する。ラップをかけたまま2~3分蒸らす。

5. 器に盛って青ねぎを小口切りにして散らし、ポン酢、食べるラー油をお好みの量かける。



冬の“なんとなく不調“は、 実は「冬型栄養失調」かも？

— 体を温め、元気を保つ冬の食養生 —

冬になると、“食欲はあるのに体が重い”、“朝起きるのがつらい”、“疲れがとれにくい”、“風邪をひきやすい” などと感じることはありませんか？ それはもしかすると「冬型栄養失調」のサインかもしれません。寒さや日照不足で代謝が落ち、外出の機会も減るこの季節。温かい炭水化物中心の食事が続くと、知らないうちにビタミンやミネラル、鉄分などが不足しがちとなります。ですから冬には意識して積極的に摂り入れるように心がけていきましょう。

●ビタミンB群 — 代謝を助け、疲れにくい体に
豚肉、レバー、チーズ、うなぎ、マグロ、サバ、アサリ、大豆製品、にんにく、焼き海苔など。

●ビタミンC — 免疫力を守り、肌の乾燥を防ぐ
野菜や果物、イモ類。赤ピーマンやブロッコリ、キウイやイチゴなど。

●ビタミンE — 冷えを防ぎ、血流を促す若返りビタミン
アーモンド、アボカド、ナッツ類、ひまわり油、オリーブオイル、卵、うなぎ、かぼちゃ、大豆、全粒穀物、いくらなど。

●鉄分 — 貧血・だるさの予防に
レバー、赤身の肉、あさり、ほうれん草、小松菜、レンズ豆など。



具沢山でもっちり。

米粉の大根もち

■ 材料: 2人分

しいたけ・・・1枚
青ねぎ (小口切り)・・・2本
大根・中10cm長 (約300g)
上新粉 (米粉)・・・大さじ5
塩・・・小さじ1/2
しらす・・・大さじ3
ごま油・・・大さじ1
ポン酢・・・お好みで

作り方

1. しいたけ、青ねぎを粗みじん切りにする。青ねぎはトッピング様に少し分けておく。
2. 大根をすりおろし、軽く水気を切り、しいたけ、青ねぎ、しらす、上新粉、塩を入れ、混ぜ合わせる。4等分しておく。
3. フライパンにごま油をひき、(2)の生地を1.5cm程の厚みの楕円形にして入れ、ふたをし、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。
4. 焼けたら器に盛り、とっておいた青ねぎを散らし、お好みでポン酢をかける。



とろりと温まる。

鮭ときのこの 豆乳味噌クリーム煮

■ 材料:2人分

鮭切り身・・・2切れ
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・小さじ1/8
キャベツ・・・大きめ3枚
ぶなしめじ・・・1/2パック
しいたけ・・・2枚
小麦粉・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1
豆乳(無糖)・・・300 ml
味噌・・・大さじ1



作り方

1. キャベツは一口大に切る。鮭も一口大に切り、塩、こしょうを振る。しめじは小分けに、しいたけは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を両面に焼き色がつくまで3分ずつ焼き、一度取り出す。
3. フライパンにキャベツ、しめじ、しいたけを入れ、中火で2分ほど炒め、小麦粉を加えてさらに1分ほど炒める。
4. 味噌を加え、豆乳を加えて溶き、味噌が混ざれば鮭を戻し入れる。
5. 沸騰してきたら弱火にし、軽く混ぜながら2分ほど煮て出来上がり。

体を温める食べ方

食材の栄養だけでなく、「どう食べるか」も冬の体づくりに影響します。冷たいサラダよりも温野菜、パンよりもごはん、白砂糖よりも黒糖やはちみつを選ぶと、体の芯から温まり、血流も良くなります。また、根菜類(れんこん、ごぼう、にんじんなど)や発酵食品(味噌、甘酒、納豆)は、腸内環境を整えて免疫力をサポートしてくれる冬の味方です。

“食べて温まる”が、 冬の元気の秘訣

冬は、体が「ため込みモード」になる季節。だからこそ、栄養バランスの取れた食事が、春の体調を左右します。寒さを理由に食のバリエーションが減りがちな季節こそ、旬の魚、根菜、発酵食品、豆製品を意識的に食卓に。温かい汁物を毎日の習慣にするだけでも、体が軽く感じられるはずです。冬のご馳走は、体を整えるおいしい薬。美味しく食べて、身体も心も温まり、春を健やかに迎えましょう。



■ 材料:2人分

豚薄切り肉・・・白菜と同様の長さ4枚
もめん豆腐・・・1/4丁
白菜・・・大きめ4枚
玉ねぎ・・・1/8個
にんじん・・・1/2本
塩・こしょう・・・適宜

<煮汁>

水・・・300ml
ニギヤ和風だし・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

1. 耐熱容器に白菜、水(分量外:大さじ1)を入れてふんわりとラップをし、1200Wの電子レンジで2分程柔らかくなるまで加熱する。粗熱がとれたら、まな板に取り出し、芯の部分をめん棒で叩く。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは細切りにする。

ロールキャベツよりお手軽。

豚薄切り肉と 豆腐のロール白菜



白菜、豚肉、豆腐の順に
のせて、手前から巻く。

2. 豆腐は細長い4等分に切る。
3. まな板に白菜を1枚広げ、豚肉を1枚のせて塩こしょうを振り、手前から豆腐1切れをのせ、手前から巻きあげる。折り畳んでない白菜を中央に押し込む。同様に計4個作る。(左図参照)
4. 鍋に玉ねぎを敷き詰め、ロール白菜を入れ、にんじんを散らす。<煮汁>の材料を加えて煮立たせ、ふたをして弱火で、肉に火が通るまで15分ほど煮る。

冬の ごちそう

じっくり煮込んで味がしみ込む。

手綱こんにゃくと 鶏と根菜の煮物

■ 材料: 2人分

鶏もも肉 ・ 1パック(約0.6lb)
大根 ・ 中7cm (約180g)
こんにゃく ・ 1枚
にんじん ・ 1/2本
しいたけ ・ 2枚
生米 ・ 大さじ1
サラダ油 ・ 大さじ1/2

<煮汁>

水 ・ 200ml
しょうゆ ・ 大さじ3
酒 ・ 大さじ2
みりん ・ 大さじ2
砂糖 ・ 大さじ1
ニシヤ和風だし ・ 小さじ1/2

<トッピング> (あれば)

大根の葉 ・ 茹でたもの
針生姜 ・ 適宜



切り込みを
中央に。



一方の端を
切り込みの中に、



くぐらせて
引っ張る。



形を整える。

作り方

1. 大根は皮を厚めに剥き、一口大に切る。こんにゃくは5ミリ厚ほどに切り、中央に切り込みを入れ、一方の端を切り込みを通して手綱こんにゃくに成形する。(上記参照)

2. 2つの鍋にお湯を沸かし、大根は生米と一緒に加え8分下茹で、こんにゃくは2〜3分下茹でする。その間に、にんじんは一口大、しいたけはそれぞれ4等分に、鶏もも肉は一口大に切る。

3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目から加えて焼き色がつくまで軽く炒める。<煮汁>の材料と他の全具材を加えて煮立たせる。アクを取り、蓋をして弱火で15分煮る。火を止め、10分そのままおいておく。

4. お好みで大根の葉、針生姜をトッピングする。



冬にピッタリのサラダ

温野菜のサラダ 味噌マヨドレッシング

■ 材料: 2人分

赤いじゃがいも ・ 中1個
にんじん ・ 中1/2本
水 ・ 大さじ2
塩 ・ 小さじ1/4
大根 ・ 中5cm(約200g)
ブロッコリー ・ 小1株
ゆで卵 ・ 1個

<ドレッシング>

味噌 ・ 小さじ2
はちみつ ・ 小さじ2
ガーリックパウダー ・ 小さじ1/4
マヨネーズ ・ 大さじ2
しょうゆ ・ 小さじ1
米酢 ・ 小さじ1

作り方

1. じゃがいもは皮付きで、にんじん、大根は皮を剥いて一口大に切り、ブロッコリーは小分けにする。

2. 耐熱容器ににんじんとじゃがいもを入れ、水と塩を全体にまぶし、軽くラップをしてレンジ1200Wで1分30秒加熱する。

3. 大根とブロッコリーを加え更に2分30秒程、やわらかくなるまで加熱する。

4. ボウルに<ドレッシング>の材料を順に混ぜながら加える。

5. お皿に盛り、ゆで卵を切って添え、(4)のドレッシングをかける。



熱々のごちそう。

えびの パングラタン

■ 材料:2人分

食パン サンドイッチ用・・・3枚
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
しいたけ・・・・・・・・・・2枚
えび・・・・・・・・・・中6尾
ベーコン 薄切り・・・・・・・・1枚
バター・・・・・・・・・・大さじ3
にんにく みじん切り・・・・・小さじ1
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ4
コンソメ顆粒・・・・・・・・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・・・400 ml
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・小さじ1/8
ナチュラルチーズ シュレッド・30g
パセリ みじん切り・・・・・小さじ1/2



パンは三角に
切る。

作り方

1. 食パンをめん棒やコップの底で、ちぎれない程度に押して薄くし、それぞれ1/4の三角に切る。耐熱容器にバター(分量外)を塗り、並べておく。
2. 玉ねぎとしいたけは薄切りにする。えびは殻を剥き、背ワタを取り除く。ベーコンは5ミリ幅に切る。
3. フライパンに中火でバターを溶かし、ベーコン、玉ねぎ、しいたけを入れて炒める。しんなりしたら、にんにく、小麦粉を加え、バターをなじませる。
4. えびを加えて色が変わるまで炒め、コンソメ顆粒、塩、こしょう、牛乳を加えて混ぜながら煮立たせる。
5. (1)で用意した器に(4)を流し入れ、シュレッドチーズをのせる。オーブントースターなどで焼き色を付け、パセリを散らす。



パリッと美味しい時短おやつ

餃子の皮で、芋あんスイーツ

■ 材料:6個分

生さつま芋又は焼き芋 2~3切れ
餃子の皮・・・・・・・・・・6枚
あんこ(お好きな種類)・大さじ3
バター・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
グラニュー糖・・・・・・大さじ1程度

作り方

1. 生さつま芋使用の場合:7mm厚ほどの輪切りにしたら水(分量外)に5分ほど浸けておく。



皮の内側半分に収まるように、
具材を置く。

2. 芋の水を捨て、濡れたまま耐熱容器に入れて1200Wの電子レンジで2分ほど、柔らかくなるまで加熱する。(焼き芋使用なら作り方1と2は省略)
3. 餃子の皮に収まる大きさに芋を切ったのせ、あんこ大さじ1/2程度をのせ、皮のフチに水(分量外)を付けて半分に閉じる。(左図参照)
4. フライパンにバターとサラダ油を入れ、弱目の中火で溶かし、(3)の盛りあがった面を下に入れ、油でコーティングされたら裏返して蓋をし、焼き色がつくまで焼き、再び裏返し表面にグラニュー糖を振る。両面が焼けたらできあがり。



KIRIN ICHIBAN[®]

一番搾り[®]



ニジャ冬のお寿司、お惣菜

冬にふさわしい美味しいものが盛りたくさん！この機会にぜひご賞味ください。

とんこつラーメン



▼ とんこつラーメン

寒い時には身体の芯から暖かくなるものが恋しくなる季節です。お鍋やおでんもいいですが、やっぱりラーメンですよ。毎年大変ご好評いただいている「ニジャとんこつラーメン」をこの冬も引き続きご提供させていただきます。

昨年より更に試行錯誤を重ねて改良してきました。とんこつスープにゼラチンを混ぜて固めてから、そこに少し硬めに茹でた麺と具材を載せ、ご家庭や職場に持ち帰ってから電子レンジで熱々に温めていただけるだけで、美味しくお召し上がりいただけます。

今年はなんと！チャーシューを3枚に増量してさらに食べ応え充分なラーメンとなっています。冬の定番「ニジャとんこつラーメン」をどうぞお見逃しなく！

※熱々のとんこつラーメンはトランス店とマウンテンビュー店の店内にありますイートインスペースでも食べることができますので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。

天ぷら（海老天とかき揚げ）そば



▼ 天ぷら（海老天とかき揚げ）そば

麺好きにとっては、やはりそばも見逃せないところですね。寒い日にすすする熱々のそばもまた冬の風物詩といえます。

この天ぷらそばに使用しているニジャ特製のそばつゆは鹿児島県産の花かつおをふんだんに使用した天然の味わい深いつゆになっています。水・醤油・みりん・花かつおのニジャオリジナル秘伝の黄金比で作られています。海老天、かき揚げ、そば、そして自慢のそばつゆもぜひ同時に堪能ください。

※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。

冬の煮物盛り合わせ



▼ 冬の煮物盛り合わせ

ニジヤ無添加だしを使用した煮物盛り合わせは、季節感を意識して春・夏・秋・冬と旬の野菜を少しずつ取り入れています。今年の冬は里芋。里芋に含まれる食物繊維のガラクトマンナンは消化を促進し、腸内環境を整えてくれる働きがあります。里芋をはじめ、たくさんの野菜を美味しく摂り入れて、寒い冬を乗り切りましょう。

豚汁



▼ 豚汁

冬のあったかいもの第3弾は旬の根菜類がたっぷりとれる豚汁です。

使用している野菜はというと：大根、にんじん、里芋、ごぼう、生姜（すりおろし）、しいたけ、青ネギとなります。そしてその他の具材として、豚肉、油揚げ、こんにゃく、と何と10種類の具が入った豪華版。そして最後にニジヤの生味噌が美味しさを引き立てます。



カキしぐれ煮 五目寿司



▼ カキしぐれ煮五目寿司

秋のお弁当に登場以来大好評で、リクエストも多かったため、引き続きの販売が決定しました。ニジヤ特製五目寿司飯に、播磨灘産1年牡蠣のしぐれ煮を3つ、そしていくらか絹さやや華やかに散りばめたカキしぐれ煮五目寿司を引き続きお楽しみください。

ニジヤのイチ押しは 播磨灘産一年牡蠣

岡山県日生産の牡蠣は通称「1年牡蠣」と呼ばれ、筏に吊るして1年以内に育ちます。通常は2～3年の生育期間が必要といわれますが、播磨灘は牡蠣の餌となる植物性プランクトンが豊富に育つ海だからこそ、1年以内に出荷サイズにまで育つのです。熱を加えても身が縮みにくく、磯臭さがなく、ぷりっとした食感とクリーミーな味わいで旨みを兼ね備えた牡蠣はお子さまや女性にも食べやすい美味しさ。今まで牡蠣が苦手な方もぜひお試しください。





アラスカ産 真鱈

冬の寒さが深まるころ、北の海でふつくと身を太らせる真鱈。英語では「Pacific cod」と呼ばれ、アメリカ西海岸でもおなじみの魚ですが、日本の食卓では冬の味覚の代表格として親しまれてきました。脂はほどよく、淡泊ながらも上品なうま味があり、鍋物や煮付け、フライなど、どんな料理にもよく合います。真鱈が特においしくなるのは、寒さが身に染みわたる12月から2月にかけて。身は白く、ほろりと崩れるほどやわらかく、火を通してパサつかないのが特徴です。また、身だけでなく、白子（たらの精巣）は冬ならではの珍味。とろりとした舌ざわりと濃厚なコクは、まさに旬のごちそうです。冬に美味しい魚といえば鱈。その中でもぜひ味わっていただきたいのが旬の真鱈です。



タラの王様「真鱈」

硬骨魚類分類群の「タラ目」には500種以上があります。そのなかの「タラ科」の一部「タラ亜科」に分類される魚が、一般的に「タラ」と呼ばれます。「真鱈」、「スケトウタラ」などが有名で、全部で23種ほどいるそうです。

「タラ」は漢字で魚へんに雪と書きます。これは冬の雪が降るころが旬といわれているのと、身が雪のように白いからいわれています。真鱈は数あるタラの中でも太平洋最大のタラで、タラの王様と呼ばれています。

真鱈の名前の由来は、「真のタラ」

だから「真鱈」という名がついたわけではなく、身にあるはつきりとした斑紋の「まだら」からきているといわれています。「まだら模様」だから「まだら」、そこから「たら」鱈」という言葉が生まれたそうです。また、おなかがいっぱい食べることを「たらふく食べる」といいますが、これもタラに由来するそうです。これは「鱈腹（つまり、大きな口をあけた鱈の食欲な様子）が語源だといわれています。実際にタラは肉食性で、貝類や他の無脊椎動物、他の魚類など何でもよく食べる大食いな魚だそうです。

こだわりのアラスカ産

真鱈の主要な産地として知られるのが、冷たく清らかな海が広がるアラスカ。アラスカ産の真鱈は豊かな北太平洋の漁場で漁獲され、大自然の中でたくさんさんの栄養を含みます。身が引き締まり、白くふつくとした食感が特徴です。

ニジヤがお届けする真鱈は、厳選したアラスカの天然物。その鮮度の良いままの真鱈をそのまま船上活締めし、急速冷凍で処理することにより新鮮さを保ち、魚の臭みも抑えます。

またアラスカでは、自然環境と水産資源の保全を最優先に考えた漁

業管理が行われており、世界でも先進的なサステナブル漁業のモデル地域とされています。漁獲量は厳格に管理され、乱獲を防ぐためのルールが徹底。豊かな自然の恵みと、環境に配慮した漁業が支えるアラスカ産真鱈は、おいしさとともに未来の海を守る選択としても注目したい食材です。

世界中で食されるタラ

「タラ」は古くより世界のあらゆる国で大切な栄養源であり、良質の保存食として重宝されてきました。傷みやすい魚であるため、塩蔵、乾燥させた干物に加工され人々の歴史を支えてきました。なかでもヨーロッパのタラの食文化は非常に歴史が長く、1000年以上にわたりヨーロッパ文明を支えた食材であったといっても過言ではありません。塩を多くに使った塩蔵品はバカリヤウ（ポルトガル）、バカラオ（スペイン）、バックラ（イタリア）などと呼ばれ、ヨーロッパの各地で名物料理の材料となっています。

ここアメリカ大陸でもタラ料理には長い歴史があります。カナダやアメリカのニューイングランドではタラを牛乳などで煮る具だくさんのスープ「チャウダー」が定番料理で有名です。またフィッシュアンドチップスや、フライにしてハンバーガーにしたりと今でも人気の魚の一つですね。日本でもタラは古くから高級魚として扱われていました。真鱈の干物である「棒たら」はよくお正月シーズンにみかけます。水でしっかりと戻してから醤油味で煮付ければ昔

なつかしい正月の料理になります。豆腐やネギ、野菜と一緒に煮る「たらちり」はこれからの季節の定番料理。ぼん酢でさっぱりとしただけば、たんぱく質が豊富で低脂肪な美味しいヘルシー・メニューになります。

真鱈の栄養価

真鱈の魅力は、なんといってもその栄養バランスのよさ。脂肪分が少なく、高たんぱく・低カロリーなので、胃に負担をかけずにしっかりと栄養を摂ることが出来ます。また、真鱈に豊富に含まれるビタミンB12は赤血球をつくるのを助け、貧血予防に役立つ栄養素。さらに、骨や歯の形成に欠かせないリン、代謝をサポートするナイアシンなど、冬に不足しがちな成分をしっかり補ってくれます。そしてもうひとつ注目したいのが、ビタミンD。日照時間が短くなる冬は、体内でのビタミンD生成が減少しがちですが、真鱈にはこのビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫に保ちます。免疫力を維持する働きもあり、風邪や感染症が気になる季節にうれしい食材です。

調理のポイント：油を使わず、素材のうま味を生かすこと。蒸す・煮る・ホイル焼きにするなど、やさしい加熱でしっとりとした仕上げましょう。豆腐や野菜と一緒に鍋にすれば、たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できます。体にやさしく、心まで温めてくれる真鱈の一皿。寒さを乗り切る冬の味方として、ぜひ食卓に取り入れてみてください。

塩麹真鱈とトマトのチーズホイル焼き



材料 (2人分)

真鱈切り身 …… 2切れ
塩麹 …… 小さじ4
トマト …… 1個
玉ねぎ …… ¼ 個 (60g)

しめじ …… ½ パック (50g)
にんにく …… 1片
ピザ用チーズ …… 60g

〔A〕
オリーブオイル …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ1
塩、こしょう …… 少々
パセリ …… 3 茎程度

作り方

* 下準備：真鱈の切り身に片面小さじ 1 ずつの塩麹をまぶしてラップで包み、冷蔵庫で半日〜一晩置く。

- 1 トマトは 1cm 角、玉ねぎ、にんにく、パセリの葉はみじん切り、〔A〕を器に入れて混ぜ、ソースを用意する。しめじは石付きを取ってばらしておく。
- 2 アルミホイルを2枚広げ、ソースの ¼ 量を広げ、上に水気を拭いた真鱈1切れ、その上にソースの ¼、しめじとチーズの半量をのせる。それを2つ作ってアルミホイルを閉じる。
- 3 オーブントースターに入れて、20分 (火が通っていなければ時間を追加して) 焼く。お好みでパゲットなどを添えて。

真鱈の野菜あんかけ



材料 (2人分)

真鱈切り身 …… 2切れ
塩、こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1
青梗菜 …… 1束 (100g)

にんじん …… ½本 (30g)
しいたけ …… 2個
ごま油 …… 大さじ2

〔調味料〕

醤油 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1
酢 …… 大さじ½
片栗粉 …… 大さじ½
水 …… 100ml

作り方

- 1 真鱈の切り身は表面に軽く塩を振って冷蔵庫に置く。その間に、青梗菜は 3cm 幅、にんじんは千切り、しいたけは 5mm 幅に切る。
- 2 ボウルに〔調味料〕の材料を合わせておく。
- 3 真鱈を冷蔵庫から取り出し、キッチンペーパーで水分を拭き取って3等分に切る。こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにごま油を熱し、中火で真鱈の皮面を下にして焼く。両面焼き色がついたら皿に盛り付ける。
- 5 同じフライパンに野菜を入れて強火で炒める。全体に油が回ったら合わせた〔調味料〕を入れて混ぜ合わせ、とろみがついたら火を止めて、真鱈にかける。

真鱈のフライとタルタルソース



材料 (2人分)

真鱈切り身 …… 2切れ
塩、こしょう …… 少々
小麦粉 …… 大さじ3
卵 …… 1個
パン粉 …… 50g 程度
サラダ油 …… 適量

〔タルタルソース〕

ゆで卵 …… 1個
玉ねぎ …… 30g
きゅうりなどのピクルス …… 20g (あれば)
パセリ …… 3 茎程度

マヨネーズ …… 70g
レモン汁 …… 小さじ2
塩、こしょう …… 少々

作り方

- 1 真鱈の切り身は表面に軽く塩 (分量外) を振って冷蔵庫に置く。その間にタルタルソースを作る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、辛味が取れたらキッチンペーパーで水気を取る。ボウルにゆで卵、玉ねぎ、ピクルス、パセリのみじん切りと、〔タルタルソース〕の調味料を全て入れて混ぜ合わせる。
- 3 真鱈を冷蔵庫から取り出し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。表面に塩、こしょうを振り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 鍋に揚げ油を入れて 170℃ (340°F) に熱し、3を入れてきつね色になるまで揚げる。器に盛り、タルタルソースを添える。

真鱈と野菜の煮付け



材料 (2人分)

真鱈切り身 …… 2切れ
ごぼう …… 70g
春菊 …… 40g
しょうが …… 1片

〔調味料〕

ニジヤだし昆布 …… 10cm 分
酒 …… 大さじ4
醤油 …… 大さじ1

みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ½
水 …… 200ml

作り方

- 1 真鱈の切り身は表面に軽く塩 (分量外) を振って冷蔵庫に置く。フライパンに〔調味料〕の材料を全て入れておく (だし昆布を戻す)。ごぼうは 5mm 幅の斜め切り、春菊は 5cm 程度の長さ、しょうがは薄切りにする。
- 2 フライパンを中火にかけ、煮立ったら、真鱈、しょうが、ごぼうを加える。
- 3 再び煮立ったら弱火にし、時々真鱈にスプーンで煮汁をかけながら10分煮る。火が通ったら器に盛る。
- 4 強火にして煮立ったら春菊を入れて加熱する。しんなりしたら同じ器に盛る。
- 5 フライパンに残った汁を強火で熱し、煮汁が半量になったら火を止めて真鱈にかける。

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”冬バージョンをご紹介します。

冬が旬の野菜は、寒さに耐えるために甘みや栄養をたっぷり蓄えています。

ビタミンやβ-カロテンなどが豊富で、免疫力アップに役立ち、

根菜類のにんじんやれんこんには食物繊維が多く、腸内環境を整える効果もあります。

加熱しても栄養が失われにくく、体を温める作用があるため、煮物や鍋料理、スープなどで取り入れるのがおすすめです。

● 野菜とはるさめの重ね煮スープ

人気の重ね煮で、滋味深いやさしい味のスープを

■材料（4人分）

ニジヤはるさめ	40g
にんじん	50g
玉ねぎ	150g
にんにく	1片
しょうが	1片
白菜	200g
オイスターマッシュルーム	60g
ニジヤ中華だし	大さじ1
水	900ml

（調味料）

オイスターソース	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ½
塩	小さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ2



■作り方

1. 野菜は、すべて千切りにする。オイスターマッシュルームは細く裂く。はるさめはキッチンハサミで半分（10cm程度）に切る。
2. ボウルに分量の水を入れ、中華だしを加えて溶かしておく。そのだし汁をおたま2杯分ほど鍋に入れる。（まだ火はつけない）
3. 鍋に材料を順に入れる。レシビの材料の下から、オイスターマッシュルーム、白菜、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、はるさめの順に重ねていく。
4. 蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして15分煮る。
5. 残りのだし汁を加えて強火にし、沸騰したら中火にして（調味料）を加え、混ぜる。





● 自家製つぶつぶケチャップ

いろんな料理に大活躍のトマトケチャップを自家製で

■ 材料 (作りやすい量)

トマト缶 (ホール) … 1 缶 (400g)
玉ねぎ … ¼ 個 (70g)
にんにく … 1 片

(A)

酢 … 大さじ 2
メープルシロップ … 大さじ 1
塩 … 小さじ 1
こしょう … 少々
シナモンパウダー … 少々
ローリエ … 1 枚
赤唐辛子 … 1 本

■ 作り方

1. 玉ねぎ、にんにくは薄切りにして、トマト缶の中身全部と一緒にフードプロセッサーに入れ、1分攪拌する。
2. 一度止めて (A) を加え、さらに1〜2分滑らかになるまで攪拌する。(つぶつぶのないケチャップにしたい場合はこのあと裏ごしする)
3. 鍋に2、ローリエ、赤唐辛子を入れて中火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて時々ヘラでかき混ぜながら煮詰める。
4. 水分が飛んでもったりしてきたら、あとはお好みのかたさまで煮詰めれば完成。ローリエと赤唐辛子は取り出し、消毒したビンに詰めて、冷蔵保存1週間、冷凍保存1ヶ月を目安に使い切る。



● れんこんとかぼちゃのグラタン

れんこんとかぼちゃを蒸し焼きにしておくのがポイント

■ 材料 (2 人分)

れんこん … 100g
かぼちゃ … 200g
水 … 大さじ 3
牛乳 … 100ml
バター … 10g
小麦粉 … 大さじ 1
塩 … 小さじ ¼
こしょう … 少々
ケチャップ … 大さじ 2
ビザ用チーズ … 30g

■ 作り方

1. れんこんは皮をむき、5mm のいちよう切りに、かぼちゃは種と皮の固い部分を取り除き、2cm 角程度に切る。
2. フライパンにバターを入れて中火で熱し、1. をしんなりするまで炒め、塩、こしょうする。水を入れて蓋をし、火を少し弱めて野菜がやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
3. 水分が飛んだら小麦粉を茶漉しなどで振り入れて野菜と混ぜ合わせ、炒める。粉っぽさがなくなったら、牛乳を3回に分けて加え、とろみがついたら火を止める。
4. 耐熱皿に3. を入れ、所々にケチャップをかけてチーズをのせる。オーブントースターか、450°F のオーブンで10分程度加熱し、チーズが溶けて軽く焼き色がついたらできあがり。



● 大根と貝割れの梅干し和え

さっぱりなのにコクのある美味しさ!

■ 材料 (2 人分)

大根 … 10cm (250g)
貝割れ大根 … 20g
梅干し … 3~4 個 (種を含めて40g)
にんにく … ½ 片

(調味料)

薄口醤油 … 小さじ 1
みりん … 小さじ 2
ごま油 … 小さじ 2
白すりごま … 小さじ 2
ニジヤかつお節 … 1 パック (20g)

■ 作り方

1. 大根は皮をむいて縦 ¼ に切り、3mm 幅のいちよう切りにする。貝割れは3cmの長さに切り、梅干しは種を抜いて包丁で細かく叩く。にんにくはすりおろす。
 2. 全ての材料をボウルに入れて和える。
- * 残ったら容器に入れて冷蔵保存。翌日は大根から水気が出ますが、味が馴染んでおいしくなります。



● 里芋入りおでん

お好みのおでんの具も入れてどうぞ

■ 材料 (3 人分)

里芋 (大) … 3 個
大根 … 6cm 分
こんにゃく … 1 枚
とちお揚げ (または厚揚げや油揚げ) … 1 枚
結び昆布 … 6 個
(煮汁)
水 … 1ℓ
ニジヤ和風だし … 1 袋
薄口醤油 … 大さじ 3
みりん … 大さじ 1 ½
塩 … 小さじ ¼

■ 作り方

1. 里芋は皮をむいて塩 (分量外) でもみ、さっと洗う。大根は皮をむき、3等分の輪切りにする。こんにゃくととちお揚げは食べやすい大きさに切る。
2. 小鍋に水と大根を入れて中火にかけ、15分ほど下茹でする。大根を引き揚げたら、こんにゃく、とちお揚げ、里芋もそれぞれさっと下茹でする。
3. 鍋に (煮汁) と全ての材料を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして落としぶたとふたをし、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

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、旬の食材たちは、私たちの食卓を楽しませてくれます。

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

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

冬は根菜！

根菜の漬物を作ろう

冬の食卓に欠かせないのが、甘みと滋味が増す「根菜」です。

大根やにんじん、れんこん、ごぼう、長いもなど、土の中でじっくり育つ根菜は、寒さに負けない体作りをサポートしてくれる栄養も豊富。シャキシャキやホクホクといった食感の違いも楽しみ、煮物や汁物に加えるだけで季節感がぐっと出ます。さらに漬物にすれば保存性も高まり、食卓に彩りとバリエーションを添えられます。

今回は、冬ならではの根菜を使った手軽でアレンジ感のある漬物レシピをご紹介します。

根菜セレクション1 大根



大根は冬が旬の代表的な根菜で、甘みが増して煮物や漬物に適した食材です。水分を多く含み、シャキシャキした食感が特徴。ビタミンCや食物繊維が豊富で、消化を助け、体を温める効果もあります。主な産地は北海道や青森県で、「青首大根」や「聖護院大根」など多様な品種があります。生のまま漬物にしたり、煮物やおでんなどの加熱調理にも向きます。

■ 赤大根の塩昆布浅漬け

～塩昆布の旨味をプラス～

《材料》(2～3人分)

赤大根 …… 300g (大根でもok)
塩 …… 小さじ1
塩昆布 …… 大さじ1

《作り方》

1. 赤大根は皮をむかず、薄く半月切りにする。
※スライサーを使って薄切りにしても良い。
2. ビニール袋に赤大根と塩を入れ、軽く揉んで10分置く。
3. 塩昆布を加えてさらに揉む。
4. 冷蔵庫で30分ほどなじませて完成。

《季節の味わいポイント》

塩で揉んだ赤大根に塩昆布を合わせるだけで、短時間で深い味わいに。さっぱりと食卓を彩ります。



冬の根菜は、それぞれに独自の食感と味わいがあり、漬物にすると保存もきき、食卓を豊かにしてくれます。今回ご紹介したレシピは、シンプルながら和の調味料でアレンジを加えたもの。日常のご飯のお供にはもちろん、おもてなしの小鉢としても活躍します。寒い季節こそ、旬の根菜で心と体を温める一皿を楽しんでみてください。



根菜セレクト④ れんこん

れんこんはホクホクとした歯ごたえと独特のシャキシャキ感が特徴の根菜です。ビタミンCや食物繊維を多く含み、免疫力向上や腸内環境の改善に役立ちます。主な産地は茨城県や佐賀県で、「れんこん」には穴が空いていることから、縁起物としても親しまれています。煮物や揚げ物、漬物にも向き、甘酢漬や塩麹漬なども人気です。

■ れんこんの梅塩麹漬け

～酸味と旨味の調和～

《材料》(2～3人分)

れんこん …… 200g
塩麹 …… 大さじ1½
梅干し …… 1個
(種を除いて叩く、もしくはチューブ梅肉でもok)
酢 …… 小さじ1
炒りごま …… 小さじ1

《作り方》

1. れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水にさらす。
2. さつと茹でて水気を切る。
3. ボウルに塩麹・叩いた梅干し・酢を混ぜる。
4. れんこんを加えて全体を和え、冷蔵庫で1時間以上漬ける。お好みで食べる前に炒りごまを振る。

《季節の味わいポイント》

さつと湯通ししたれんこんを、梅と塩麹で漬け込みます。梅の酸味と麹の旨味が絡み合い、ごまの風味がアクセントに。



根菜セレクト⑤ 長いも

長いもは冬に旬を迎える粘りのある根菜で、シャキシャキとトロツとした独特の食感が魅力です。ビタミンB群やカリウムを含み、消化を助ける働きがあります。主な産地は山芋の名産地である長野県や山形県。生のまま短冊切りにして漬物にしたり、すりおろしてとろろや和え物にするなど、多彩な料理で楽しめます。

■ 長いもの醤油漬け

～和風だし香る・冬の常備菜～

《材料》(2～3人分)

長いも …… 300g
醤油 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
酢 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
鰹節 …… 適量
(お好みで)

《作り方》

1. 長いもは皮をむき、輪切りにする。水に軽くさらし、ぬめりをさつと落とし、キッチンペーパーを使って水気を拭き取る。
2. 保存容器に、醤油・みりん・酢・砂糖を入れて混ぜ、漬け汁を作る。
3. 長いもを漬けだれに加え、全体が浸るように混ぜ、1時間程漬ける。
※一晩置くと味がしっかりします。
4. 食べる前にお好みで鰹節をかける。

《季節の味わいポイント》

長いもは漬けすぎても、食感が残りやすいので数日楽しめます(冷蔵3～4日)。みりんと酢を少量入れることで、まろやかで飽きない味になります。ゆず皮や鰹節を加えると、冬らしい香りと旨味がアップします。



復活

肌・心・体の

良循環

冬ですから、 がんばった自分へ贈る、 季節と体の対話

澄んだ空気ふと深呼吸をする毎に、寒さを感じる季節となりました。

先日、久しぶりに休暇をいただき、日本へ一時帰国しました。今年は初めて、北海道・函館市を訪れる機会に恵まれ、新鮮な海の幸を心ゆくまで堪能し、心身ともにリフレッシュする時間を過ごしました。日々のルーティーンから身を離れ、違う環境に触れるたびに、ふと「何かを頑張らなきゃ」と感じる瞬間が訪れます。

春には新しいスタートを切り、夏前にはダイエットを意識し、秋には心身を整え直し、そして冬もまた、体を見つめ直すタイミングに。それは体だけでなく、心にもそっと寄り添う大切な感覚なのかもしれません。



尾崎 富美 (おざき ふみ)

CA州・NV州エステティシャン
電気針脱毛士
公認美容インストラクター

ロスアンゼルス郊外オレンジカウンティにある完全予約制サロン、"O" de Kirei 代表。
神奈川県横浜市生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に居住。California State University Fullerton修辞学部を卒業後、日系大手美容関連企業で美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。針による永久脱毛やエステティックサービス、スパコンサルティング、美容関連業務に幅広く携わる。料理人として活躍した父親の影響を受け、美味しい食事と美肌作りの関わりを日々研究中。

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



冬の食欲が止まらない中、何故か毎年増えてしまうのが、体重。「痩せたい」だけではなく、「くびれがほしい」「下腹が気になる」「パンツごとに整えたい」。肌と同様に、体との対話を始める時期でもあります。「腸内環境と免疫機能」、「腸内環境と美容」、「腸内環境と美ボディダイエット」など、「腸内環境」を整えることで、動脈硬化や美肌、体の代謝など、全てにおいて意外な関係性が長きに報じられています。

年齢と肌状態と同時に 明らかに変わってくる 「代謝」

体重が自然に減っていくのは嬉しいことですが、余分な脂肪をど

うにかしたい。そう思ったとき、実はその脂肪を燃やしてくれるのは、私達の細胞の中にあるエネルギー工場、ミトコンドリアだけとされています。この脂肪燃焼の主役であるミトコンドリアは、年齢とともに減少傾向にあります。「あれ？」と感じるような体の変化が、誕生日を境に訪れることも。代謝の低下とともに、脂肪を燃やす力が年齢と共に落ち、体重計に乗る度に一喜一憂している自分に気が付く今日この頃です。

モンバランスが変化するため、効果も見た目も違ってきます。以前と同じように取り組んでも、「なんだか思ったような変化がない……」と感じる方も少なくありません。30代を境に、体の代謝を意識した食習慣の見直しが必要です。「食べないこと」や「食べるものの選び方」をどう変えていくかが、心身のコンディションに大きく影響します。糖質を極端に減らすと、ミトコンドリアが好む筋肉量が減少し、集中力が落ちたり元気が出にくくなることもあります。糖質は、効率よくエネルギーに変換される重要な栄養素。完全に避けるのではなく、適度に取り入れることが大切です。そしてたんぱく質も体を動かすための要であり、糖質とバランスよく摂ることで、より健やかな代謝を支えることができます。

近年、SNSなどで「手っ取り早い魔法のダイエット」として話題になっているのが、GLP-1(グルカゴン様ペプチド-1)。1990年代から注目され、2005年には米国食品医薬局(FDA)が製薬会社「Lilly」より「Byetta」として承認された、2型糖尿病患者向けの皮下注射型医薬品です。血糖値の改善に加え、多くの患者で大幅な体重減少が確認されました。長年の研究を経て、その効果が広く認知され、現在は美容整形外科などで糖尿病患者以外にも「食欲抑制薬」として処方されるケースが増加傾向にあります。

効果的に血糖値の安定と体重減少を同時に実現できる治療法として注目される一方で、本来必要とされない層への安易な提供や、投与量・頻度の誤りによる副作用・健康リスクが指摘され、社会的な問題へと発展しているのも事実です。

誰もが「健康的に痩せたい」と願う気持ちは自然なことですが、その前に、ご自身の体と向き合い、リスクをきちんと理解することが大切と考えます。流行の情報に振り回されるのではなく、まずは「食事のとり方」や「腸内環境の改善」「自分に合った運動法」を見つけて、無理なく、安心・安全に続けられる方法こそが、肌・心・体の健やかさを育む本当のダイエットだと、切に願っています。

寒さ深まるこの季節にふさわしい美肌レシピのヒントをお届けします。

肌の免疫機能を整えることが期待でき、風邪知らずでほっそり体が温まるレシピ①。腸内細菌の餌となる食物繊維と良質なたんぱく質をたっぷり含んだレシピ②。この冬も美肌につながる腸活食材を味方に、健康でステキな冬をお迎えいただけますように。

出典: Amlyn and Lilly Announce FDA Approval of BYETTA (Exenatide Injection) by Lilly and Company
GLP-1: A medication worth \$126 billion in sales by 2029 | US: Global

① からだ整う～薬膳風ほっこりスープ

薬膳の考え方を取り入れながら、風邪予防と身体の巡りを整える食材を活かしました。主役は骨付きの鶏肉。じっくり弱火で煮込むことで、上質な旨みと滋養たっぷりの出汁が、身体も肌もすっきり。更に解毒作用が豊富なしょうがやにんにくを加えてシミやそばかす予防、リラクゼーション効果が期待できるシナモンパウダーなど、薬膳風な材料をバランスよく組み合わせました。寒さに負けない体調管理と、内側からの美肌づくりを叶えるスープをぜひお試しください。

■材料：(4人分)

骨付き鶏肉	400g
ほたて	120g
乾燥きくらげ	5g
乾燥しいたけ	5g
乾燥エビ	ひとつまみ
八角	ひとつまみ
しょうが(みじん切り)	2片
にんにく(みじん切り)	1片
ニラ	100g
ごま油	少々
シナモンパウダー	少々
塩、白こしょう	少々
乾味百選にぼしだし	1包
水	800ml

■作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、中火にしたらにぼしだし1包を加える。数分煮出した後、だし袋を取り除く。しょうが、にんにくをみじん切りにしておく。
- ニラはよく洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 鍋に骨付き鶏肉を入れて弱火でじっくり煮込む。途中でアクを取り除き、澄んだ状態になったら①のしょうがとにんにくを加える。
- ほたて、乾燥きくらげ、乾燥しいたけ、乾燥エビ、八角を加え、さらに煮込む。
- ごま油、シナモンパウダー、塩、白こしょうを加える。
- 火を止めて、最後にニラを入れ、余熱で5分ほど馴染ませれば出来上がり。

② ジンギスカン風～旨みたっぷり五目きんぴら

■材料：(4～5人分)

ごぼう	200g
にんじん	中1本
れんこん	200g
油揚げ	2枚
牛肉(テンダーロイン)	150g
りんご	½個(100g)
レーズン	適量
ごま油	適量

〈特製ジンギスカンのたれ〉

りんご(すりおろし)	½個(100g)
しょうが(みじん切り)	200g
にんにく(みじん切り)	2片
玉ねぎ(みじん切り)	100g
ニジヤ30%薄塩しょうゆ	50ml
日の出オーガニックみりんタイプ	50ml
塩、白こしょう	少々
白いりごま	大さじ½

■作り方

《前日の下ごしらえ》

牛肉は脂身を取り除き、ステーキ肉の赤身の多い部分を中心に薄切りにする。
 〈特製ジンギスカンのたれ〉の具材を用意して、すりおろしりんご、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、白こしょうをボウルに入れて合わせる。
 牛肉を入れて一晩漬けておく。

- ごぼうとにんじんはピーラーで皮をむき、そのままさがきにする。ごぼうは切ったらすぐに水に浸してアクを抜く。
- れんこんは皮を取り除いて、スライサーでうす切りにする。切ったら水にさらしてアクを抜く。
- 油揚げは細切り、りんごはさいの目に切る。
- フライパンにごま油をひき、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げを入れて中火で炒める。
- 漬けたれも一緒に牛肉を加え、ふたをして弱火で10分ほど煮込む。煮込み終えたら中火にし、全体をなじませる。
- 火を止め、レーズンとさいの目に切ったりんごを最後に加えてなじませる。
- 器に盛り付け、白いりごまをふりかけて出来上がり。



北海道旅行で味わったジンギスカンの美味しさが忘れられず、何とか自宅でも作れないかと試行錯誤を重ねました。腸内環境の餌となる、食物繊維をたっぷり含んだごぼうやにんじんは、皮膚の修復機能を助け、肌トラブルの軽減につながります。そしてビタミンCがたっぷりのりんごを使った〈特製ジンギスカンのたれ〉が、全体の旨みを引き立ててくれます。

日本伝統食材シリーズ 納豆



納豆は、日本の食卓で古くから親しまれてきた発酵食品のひとつです。大豆を納豆菌で発酵させることで生まれる独特の粘りと香りは、和食ならではの旨味の象徴といえます。

納豆は江戸時代から保存食や朝食の定番として親しまれ、健康食品としても注目されてきました。近年では美肌や腸活、血流改善などの効果が海外でも認められ、スーパーフードとして人気を集めています。

納豆はそのままご飯にのせて食べるだけでなく、チャーハンやパスタなど洋風・和風を問わず、さまざまな料理にアレンジできるのも魅力です。手軽に作れるメニューを通して、毎日の食事に栄養と旨味をプラスできる、発酵食品ならではの奥深さも楽しめます。

今回は、納豆の魅力と家庭で作る簡単な納豆料理レシピについて紹介します。

■納豆とは？

〜和食と納豆〜

納豆は、日本の伝統的な発酵食品のひとつで、大豆を納豆菌（*Bacillus subtilis* var. *natto*）で発酵させた食品です。糸を引く独特の粘りと香りが特徴で、日本人

の食卓では朝食の定番として長年親しまれています。その発酵によ

って生まれる旨味や風味は、シンブルながら奥深く、まさに「和食の知恵」を象徴する食材といえるでしょう。

納豆の起源には諸説あります

が、もっとも有名なのは「煮た大豆を藁に包んで持ち運んだ際に自然発酵した」という説です。藁に

は納豆菌が自然に存在しており、偶然の発酵から「納豆」という食品が誕生したとされています。この「偶然」を美味しさと健康に変えたのが、日本人の知恵と観察眼です。

平安時代の文献にも「納豆」の記述が見られ、武家社会の保存食として重宝されたとも言われています。冷蔵技術のない時代に、タンパク源を長く保存できる納豆は貴重な栄養源でした。

また、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」では、「自然の恵みを尊重し、発酵を生かした調理法」が特徴のひとつとして挙げられています。味噌や醤油、漬物と並んで、納豆は日本人の「発酵文化」を代表する存在なのです。

■ネバネバパワーで健康生活！

〜納豆の健康効果〜

納豆の魅力は、なんといっても

その豊富な栄養と健康効果です。大豆そのものが「畑の肉」と呼ばれるほど高タンパクで栄養価が高い食材ですが、発酵によってさらにその価値が高まります。

まず注目すべきは、納豆特有の酵素「ナットウキナーゼ」。これは血栓を溶かす作用があるとされ、血液をサラサラにする効果が期待されています。心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病の予防にもつながるとして、近年は海外の健康志向層にも注目されています。

さらに、納豆にはビタミンK₂が豊富に含まれています。ビタミンK₂はカルシウムの代謝を助け、骨の形成をサポートする働きがあるため、骨粗しょう症予防にも効果的といわれています。実際、納豆をよく食べる地域では骨折率が低いという調査結果もあります。

また、発酵の過程で生まれるポリグルタミン酸（ネバネバの成分）は、腸内で善玉菌を増やす働きを持ち、腸内環境の改善や免疫力の向上に役立ちます。さらに、大豆由来のイソフラボンは女性ホル

ルモンに似た働きを持ち、更年期症状の緩和や肌の健康維持にも一役買っています。

これらの成分が組み合わせられることで、納豆は「美肌」「腸活」「血液サラサラ」「骨の健康」と、全身の健康を支える「天然のサプリメント」ともいえる存在になっているのです。

■地域に根付く納豆文化

納豆は全国どこでも手に入る食材ですが、その製法や味、食べ方には地域ごとの個性があります。特に大きく分けると「糸引き納豆（関東）」と「塩納豆（東北・北陸）」の2種類が代表的です。

関東地方では、現在主流となっている糸引き納豆が古くから親しまれています。茨城県の「水戸納豆」はその代名詞的存在で、江戸時代から続く老舗も多く、藁に包まれた納豆の香りと粘りの強さが特徴です。鉄道の発展とともに全国に流通するようになり、昭和期には「朝ごはんといえは納豆ご飯」という文化が広まりました。

一方、東北や北陸地方では、発酵

納豆レシピ (納豆が主役の体にいいアレンジレシピをご紹介します)

納豆の楽しみ方は、ご飯にのせるだけではありません。
発酵食品ならではの深い旨味は、洋風や中華風の料理とも相性が良く、手軽な家庭料理にも活用できます。
ここでは、人気の高い「納豆パスタ」と「鮭納豆チャーハン」をご紹介します。



◆ 納豆パスタ

オリーブオイルやバターが納豆の風味を引き立て、
洋と和のハーモニーが楽しめる

【材 料 (4人分)】

スパゲッティ 160g
納豆 1パック
しめじ 30g
えのき 50g
にんにく 1片
※チューブでもOK
海苔 適量

【調味料】

オリーブオイル... 大さじ1
醤油 小さじ2
バター 10g

【作り方】

1. スパゲッティを表示時間通りに茹でる。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りのにんにくを香りが出るまで炒め、しめじ、えのきを加えて、さっと炒める。
3. 火を止め、茹で上がったパスタを加え、醤油・バターを入れてよく混ぜる。
4. 納豆を加えて全体を絡め、器に盛る。お好みで、海苔をちぎって上からかけて完成。

【作り方のポイント】

納豆の粘りがソースのようにパスタに絡み、シンプルながら深みのある味わいに。明太子やツナを加えると、さらにボリューム感がアップします。

◆ 鮭納豆チャーハン

香ばしい鮭と納豆のうま味が絶妙にマッチする、
簡単ヘルシーなチャーハン

【材 料 (4人分)】

ご飯 茶碗2杯
納豆 1パック
鮭フレーク 50g
卵 2個

【調味料】

醤油 小さじ2
ごま油 小さじ2
塩・胡椒 少々

【作り方】

1. フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れて軽く混ぜ、半熟状態で一度取り出す。
2. 同じフライパンで、ご飯と鮭フレークを加えて炒め合わせる。香りが立ったら、納豆を加え、全体が均一になるように炒める。
3. 醤油・塩・こしょうで味をととのえ、最後に卵を戻して手早く混ぜ合わせる。

【作り方のポイント】

納豆の粘りを活かしてご飯をふっくらまとめ、冷めてもおいしく仕上がります。納豆の旨味と鮭フレークの塩気がほどよく溶け合い、食欲をそそる一皿です。



納豆をおいしく料理するための3つのコツ

1 混ぜる回数を増やす

納豆は、箸やスプーンでよくかき混ぜることで粘りが増し、旨味成分が引き立ちます。目安は50〜100回程度。空気を含ませるように混ぜると、香りと味わいがぐっとアップします。

2 合わせる食材で風味を変える

納豆は卵黄、青ねぎ、海苔、チーズ、大葉など、さまざまな食材と相性抜群。好みのトッピングを組み合わせることで、毎日違った味わいが楽しめます。洋風ならバターやオリーブオイルで、和風なら醤油や出汁で調整しましょう。

3 保存と温度に気をつける

納豆は冷蔵保存が基本ですが、食べる直前に常温に少し置くと、香りがまろやかになり粘りも柔らかくなります。また、加熱するとナットウキナーゼの活性は弱まりますが、旨味と食感を楽しめます。温・冷どちらでもおいしくいただけます。

後に塩を加えて保存性を高めた「塩納豆」や「五斗納豆」と呼ばれるものが伝統的に作られてきました。こちらは糸を引かず、味噌のような風味で、ご飯のお供や酒の肴として楽しまれています。寒い

冷地では発酵を助けるために塩や麹を用いるなど、気候風土に合わせた工夫が随所に見られます。また、東北地方の秋田県や山形県では「ひきわり納豆」も人気があります。大豆を細かく砕いてか

ら発酵させるため、香りがやや穏やかで食べやすく、味噌汁や汁物にもよく使われます。関西地方では、昔は納豆を「臭い」と敬遠する傾向がありました。が、健康志向の高まりとともに受

け入れが進み、現在ではスーパーでも多様な納豆が並んでいます。さらに、地域の食文化に根ざしたアレンジも豊かです。東北では納豆汁、九州では高菜や明太子と合わせた納豆ご飯、北海道では海

鮮丼に納豆を添えるなど、地域ごとに「ご当地納豆料理」が受け継がれています。このように、納豆は単なる発酵食品にとどまらず、各地の気候・風土・食文化を映し出す存在なのです。



©Aika N

アコのるんるんパリ便り

* パリよりボンナペティ！ *



皆さんこんにちは。ご無沙汰しております、いかがお過ごしですか？

パリは街を彩るプラタナスやマロニエの木の葉が、輝くイエローやブラウンに変わり、それらが石畳やアスファルトにサラサラと落ち行く季節になりました。街の清掃員さんたちがそんな落ち葉の重なりを掃いてしまわない前に、子どものように楽しく歩く毎日です。この落ち葉が、もう少しすると雪に変わることも楽しみにしながら。

5階（日本式では6階）の我がアパートマン前は、プラタナスの並木道。居間の前にはドーンと何十年と生きているだろうプラタナスの木があり、夏はグリーンの生き生きとした葉がまるで居間の中に入ってくるのではないかと思うくらいに元気よく茂ります。パリの真ん中に住みながら、まるで森の中にいるような気持ちよさです。

そんな数えきれない葉がすっかり落ち葉となる秋。そして冬になると幹や枝だけが寂しく残りますが、その分視界が広がり、窓からはオスマ

ニアン式のパリの美しい建物と通り、そして久しぶりにエッフェル塔やパンテオンが遠くに望めます。そんなわけで、我が家の冬場の居間は夏より明るく、太陽が入り込むという具合です。言い換えれば、夏はたくさんさんの葉たちが、居間に木陰を作って涼しくしてしてくれたのです。

四季に関わらず、パリを時々襲う嵐の時には、目の前の木々がブルンブルンとすごい勢いで、可哀想なくらいに大きくはげしく揺れます。人間が歩くこともままならない強い雨風と戦っている木々の姿を目の前にしながら、私たちはどうすることもできません。戦っているというより、木々たちはただ、しっかりと地に踏ん張り、枝は大きく左右に振り回されながらもしなやかに耐えているのです。一生続くわけではないのです。自然の強さを思い知らされます。



パリは、石作りのアパートマンだらけで自然を感じられないだろう、と言われることがあります。そんなことはありません。我が家の前の木々には鳥も遊びに来ますし、巣を作ることもあります。そして中庭にはバラや紫陽花、ユリなどなど様々な花が咲き、雨上がりにエスカルゴがたくさん出てきます。

さて、今回は、フランスのアルザス地方ロレーヌの家庭料理の一つであるキッシュをご紹介します。ロレーヌ・キッシュと呼ばれるものは、基本的にベーコンと卵が主ですが、フランス人たちはここに様々な野菜を入れて応用します。中でも長ネギのキッシュはファンが多い。フランスでは日本ものより太いポワローと呼ばれるものを使うのですが、米国ではリークかしら？ もちらん日本の長ネギでも美味しくできます。タルト生地を使うのが本式ですが、今回は気軽に作れるタルト生地なしで作りました。（タルト生地に興味がある方は、私のインスタグラム3月18日の投稿に作

り方がありますのでご参考ください！）
ここにお好みのきのこを少し入れてみるのもお勧め。味がグツと深まります。ポワローキッシュは少し甘味のある白ワインとぜひ。パリではアルザスワインはあまり飲まれません、この時ばかりは合わせてみるのもいいかもしれません。

永末アコ
Ako Nagasue

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

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

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



● 作り方 ●

1. 長ネギを5ミリくらいの輪切りにしてしんなりするくらいに炒める。お好みでベーコンまたは鮭を入れる場合は、一緒に炒める。
2. ボウルに卵を割って軽く泡立てるように溶き、小麦粉を加えて混ぜ、さらにリキッド生クリーム、塩、胡椒を加えてよく混ぜる。
3. (2)に(1)と、削ったり擦ったり小さくカットしたりして溶けやすくしたチーズを加え、サクッと混ぜる。(チーズは上に振りかけるように少し残しておく)。ハムまたは缶ツナを入れる場合はここで軽く満遍なく混ぜる。
4. (3)をバターを塗った型に流し込み、190℃(370°F)で約30分間ほど中段で焼く。
5. 焼き上がってオーブンの火を止めたら、残しておいたチーズを上にもふりかけ、オーブンに再度入れて、オーブンは消したまま残っている熱で3分ほどチーズを溶かす。

＊ 長ネギのキッシュ ＊

QUICHE AU POIREAUX

■ 材料: 直径28 cm (11インチ)のパイ皿1枚分

＜材料＞

長ネギ 約500 g

卵 4個

リキッド生クリーム . . 250ml

小麦粉 90 g

お好みのチーズ . . . 約50 g

塩、胡椒、あればナツメグ 適宜

バター 型に塗る分量

お好みでハム、ベーコン、缶ツナ、鮭を加えても

＊ チーズはコンテやグリエール、パルメザンなどのハードチーズが定番でお勧めですが、カマンベール、モッツラレーラ、その他山羊のチーズなども、味に個性がでます。自分のお気に入りの味を見つけてみましょう！



きな粉日和

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

きな粉は大豆を原料としているので、もちろん大豆の栄養素がたっぷりと含まれています。粉にすることで、様々なレシピに活用でき、気軽に摂り入れることが可能で、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」と和菓子をはじめ、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

白玉 きな粉しるこ きな粉たっぷり！ トッピングはお好みでアレンジしても楽しいです

●材料：（1人分）

ニジャ きな粉	20g
砂糖	18g
水	50ml
塩	微量
白玉粉	30g
水	25~30ml

●作り方

- ① ボウルで白玉粉に水を少しずつ加えながらこね（耳たぶほどの柔らかさが目安）、5~6等分して丸める。熱湯で2分茹で、冷水にとる。
- ② 鍋にきなこと砂糖を入れて混ぜ合わせる。水50ml を加えて溶きのばし、塩少々を加え、弱火で、鍋の底を混ぜながら温める。
※電子レンジ使用でも大丈夫ですが、吹きこぼれに注意。
- ③ 白玉団子を②と共に器に盛り付ける。



健康的HAPPY LIFE

旬の根菜

秋から冬にかけて旬の時期を迎える根菜は、寒い季節にぴったりの食材です。根菜類は煮物、鍋、汁物など、加熱する調理が多いので、身体をしつかりと温めてくれます。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が豊富な食材は、免疫力を高めて風邪を予防する効果も期待できます。

今回紹介する4つのレシピは、旬の根菜をたっぷり使っています。旬の食材は栄養が豊富に含まれている上に、味が濃く、とても美味しいです。寒い冬を乗り切るために、根菜を使った料理を試してみましょう！

かぼちゃ

かぼちゃはβカロテンを多く含む食材です。βカロテンはプロビタミンAとよばれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは皮膚の粘膜を強くする働きがあるので、ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防いでくれます。可食部100gあたりにβカロテンが600μg含まれている野菜を緑黄色野菜とよべるのですが、かぼちゃの場合は100gあたり3900μgもβカロテンが含まれているので、栄養がとても豊富な野菜であることがわかります。また、強い抗酸化作用を持つビタミンEや、血圧を抑える効果があるカリウムも豊富に含まれています。冬至にかぼちゃを食べるのは、南瓜（なんきん）が「ん」で終わ

れんこん

れんこんは水溶性、不溶性の食物繊維をどちらも多く含んでいます。また、免疫系をサポートするビタミンCが豊富に含まれているので、風邪予防にもつながります。ビタミンCは水溶性なので水に溶け出てしまいますが、れんこんやイモ類のようにでんぶんの多い食材に含まれている場合は、加熱しても損失が少ないという特徴があります。

また、抗酸化作用のあるポリフェノールの「タンニン」もれんこんに含まれています。

里芋

ねっとりとした食感の里芋は、水溶性植物繊維である「ガラクトタン」が豊富です。水溶性の食物繊維は腸内環境を整えるので、免疫力を高める効果があります。また、血圧の上昇を抑えるカリウムが豊富です。里芋を触った時にかゆみを感じるのには、「シユウ酸カルシウム」が含まれているからです。滑りやすい里芋の皮むきが苦手な方は、切り込みを入れた後、皮のまま茹でると、つるつとむける

のでお勧めです。里芋を切った時、切り口が紫になっていることがありますが、これはアントシアニンという天然の色素なので食べても問題はありません。ただ、ふかふかとしていたり、白や黒に変色している場合はカビが生えている可能性がありますので、使ったときは傷んでいる部位を切り落としてください。

ごぼう

ごぼうは「イヌリン」という水溶性の食物繊維、「リグニン」という不溶性の食物繊維を含んでいます。野菜の中でも食物繊維がとて豊富で、食材です。水溶性の食物繊維は便を柔らかくし、排便をスムーズにする効果があります。また、善玉菌の餌となり、腸内環境を整える効果があります。不溶性食物繊維は便のかさを増やし、腸を刺激するので、便秘解消にもつながります。

ごぼうには「クロロゲン酸」というポリフェノールが含まれている

ます。ごぼうをこんにゃくと一緒に調理した時、ごぼうが緑色に変色してしまうのは、クロロゲン酸がアルカリ性の食材に反応しているためです。変色を防ぐためには酸性の酢水につけるという方法もありますが、見た目は変わっても栄養的には問題ありません。ポリフェノールは強い抗酸化作用を持つので、身体の中の活性酸素の働きを抑えてくれます。

今回のコラムでは、4種類の根菜の栄養を紹介しました。冬が旬の根菜類を美味しく食べ、身体を整えていきましょう！

Zono
管理栄養士



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

▼英語アカウント

<https://www.instagram.com/japan.diet.recipe>

▼日本語アカウント

https://www.instagram.com/zono_diet.recipe



栄養たっぷり！ かぼちゃ蒸しパン



材料 (4人分)

かぼちゃ (皮なし) 80g
砂糖 60g
卵 1個
油 小さじ2
ニジヤ薄力粉 60g
ベーキングパウダー 小さじ1

〈飾り用かぼちゃ〉

かぼちゃ (皮なし) 40g
砂糖 小さじ1

作り方

(下準備) 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。蒸す用の熱湯を沸かしておく。

- 1 生地用のかぼちゃは種と皮を取り除き、適当な大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、柔らかくなるまで3分ほどレンジで加熱する。フォークの背を使い、つぶしておく。飾り用のかぼちゃは種と皮を取り除き、5mm角に切る。耐熱容器に入れて砂糖をかけ、ラップをしてレンジで2分ほど加熱する。
- 2 ボウルにかぼちゃ、砂糖、卵を入れてホイッパーですり混ぜる。油を加えてさらに混ぜる。ふるっておいいた粉類を加え、さっくり混ぜる。
- 3 耐熱容器4つにそれぞれ紙カップを入れる。2の生地を4等分にして流し入れる。飾り用のかぼちゃを上になべる。
- 4 フライパンにキッチンペーパーを敷き、熱湯を入れる。3の耐熱カップを並べ、蓋をして13～15分加熱する。

【コツ・ポイント】

薄力粉を入れた後に混ぜすぎるとグルテンが過剰に出て生地が膨らみにくくなるので、さっくり混ぜる程度にしてください。

しゃきしゃき！ れんこんと長いもの明太子サラダ



材料 (4人分)

れんこん 100g
長いも 50g
酢水 適量
水菜 ¼束
ささみ 1本

〈明太子ドレッシング〉
明太子 1腹
マヨネーズ 大さじ2
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- 1 れんこんはいちょう切りにする。長いもは細めの短冊切りにし、酢水につけておく。水菜は食べやすい長さに切り分ける。
- 2 フライパンにくしゅくしゅにしたパーチメントペーパーを広げてしき、ささみを乗せる。底に水を入れ、蓋をして3分蒸す。空いたスペースにれんこんを入れ、さらに3分蒸す。蒸したささみはほぐしておく。
- 3 明太子は薄い膜を取り除き、ドレッシングの材料と合わせておく。
- 4 ボウルにれんこんと長いも、水菜、ささみを入れ、明太子ドレッシングをかけて混ぜる。

【コツ・ポイント】

辛いのが苦手な方は明太子の代わりにたらこを使ってください。

里芋と鶏そぼろの煮物



材 料 (4人分)

里芋 中 8 個
鶏ひき肉 80g
グリーンピース 20g
ニジヤ和風だし 小さじ ½

〈調味料〉

しょうゆ 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
みりん 小さじ 1

作り方

- 1 里芋は真ん中に一周切り込みを入れた後、皮ごと鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら 10 分ほど煮る。ザルにあげて皮を取り除き、半分もしくは 4 等分に切り分ける。
- 2 鍋に里芋を入れ、軽にかぶる程度の水と和風だしを入れる。火にかけて沸騰したら鶏ひき肉と〈調味料〉を加える。落し蓋をして弱火で 15 分、煮汁が少なくなるまで煮る。仕上げにグリーンピースを加えて軽く加熱すれば完成。

【コツ・ポイント】

里芋は茹でる前に切り込みを入れておくと皮がむきやすくなります。

照り焼きチキンとゴボウの和風ピザトースト

材 料 (2人分)

鶏肉 160g
片栗粉 小さじ 2
ごぼう 40g
油 小さじ 2
しょうゆ 小さじ 2
砂糖 小さじ 2
食パン(厚切り) 2 枚
マヨネーズ 適量
からし お好みで
ごま 適量
刻みねぎ 適量

作り方

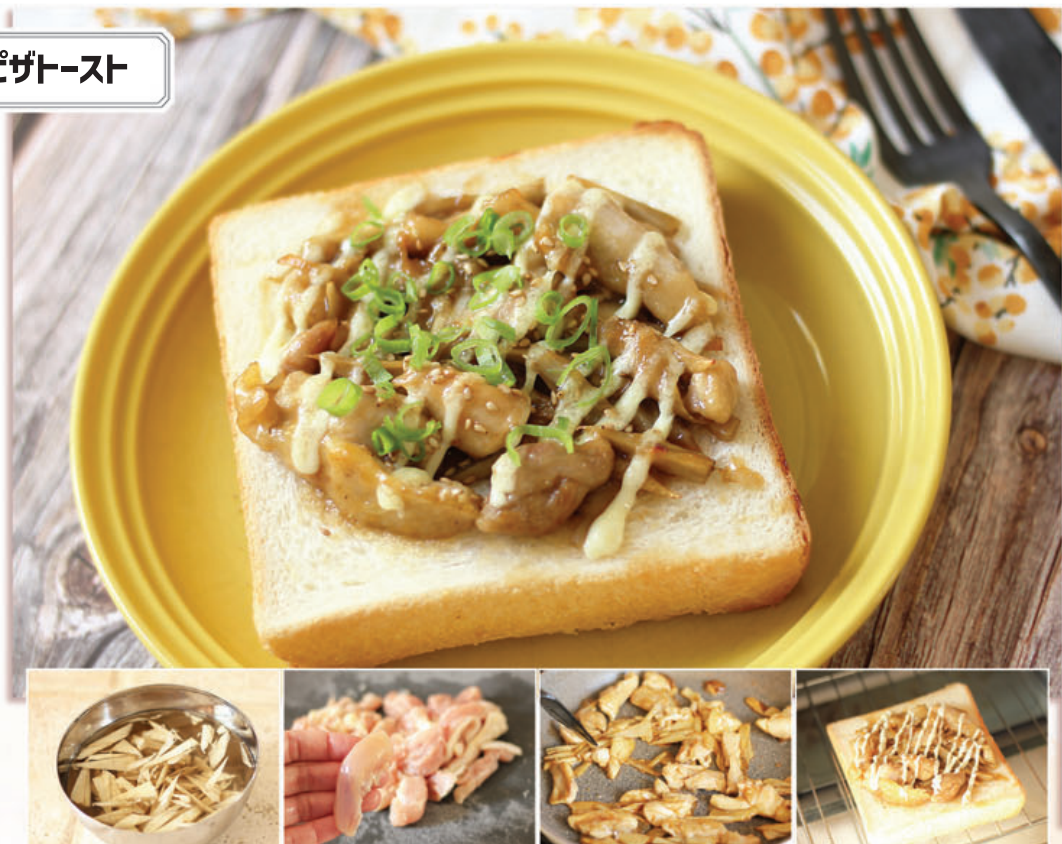
〈下準備〉

焼く前にオーブンを 160℃(320°F) に熱しておく。

- 1 鶏肉を一口大に切り分け、片栗粉をまぶしておく。ごぼうはささがきにする。
- 2 フライパンに油を入れ、鶏肉とごぼうを入れて火にかける。鶏肉に火が通ったら一度火を止めてしょうゆと砂糖を加える。再び火にかけ、調味料をからめる。
- 3 食パンの上に鶏肉とごぼうを乗せる。からしとマヨネーズを合わせたものを上からかける。トースターで焼き目が付くまで焼き、仕上げにごまとねぎをかければ完成。

【コツ・ポイント】

からしはなしでも可能です。



自然と共に生きる ― ② ―

～ 子どもと共に自然の中で生きること ～



「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。

今年のフィンランドの秋は、比較的暖かい日が続いたように感じました。紅葉が散り始めた頃、予定の無い休日には、お決まりのハイキングに行こうという訳で、たまには家から歩いて出発し、近所を散策してみようということになりました。子どもたちは、通りすがりの校庭や園庭でも遊べるのが面白くて盛り上がり、普段会話には上がらないような彼らの幼稚園生活についても知れる機会になりました。

散歩の途中、美しい黄金色に染まった大きなメープルの葉が頭上には屋根を作り、足の下にはカーペットを敷いている。「黄色い葉っぱが綺麗だねー」という私に、「きれいだねー！みどりもちゃんも！」と娘が返す。確かに。黄色い葉だけが美しい訳ではない。紅葉前の緑色の紅葉後の茶色も、同様に等しく美しいのだ。私のマインドは、知らず識らずのうちに、無意識にものを比較したり一番を決めつけたりをしているように感じてハッとさせられた。ああ、やっぱり、私にとっては自然と子どもが最高で最大のインスピレーションであり、師であると。

我が子に限らず、未来を生きる子どもたちには、学業も趣味も、なんでも興味のあることを探求しながら楽しい人生を歩んで欲しいと思う。そのためにはまず健康な体と心を育ておく必要があるだろうと考える（いや、親なんてどうせそれくらいしかしてあげられることがないようにも思う）。我が家は、歩くことと2つの母語での毎日の読書を大切に、日々欠かしたことがない。基礎の基礎として集中力、想像力、体力。

その辺だけは身につけておいてあげたい。そうやって思うのは、私自身が、外で過ごす時間、自然から学ぶことがとても多かったからだ。そして、何より、丈夫な身体づくりを心がけて育ててくれた両親のおかげだ。幼少期から大人になった今でも、大きな怪我や病気で悩まされることなく好きなことにチャレンジしてこられた経験があるからだろうと思う。今は感謝しかない。

私の家族の場合は、振り返ってみれば、否が応でも暮らしの中で体を動かすことは欠かせなかった。子どもたちにしても、大きな家の掃除、たくさんベットの世話、畑仕事や薪割りなどの。そして、田舎暮らしで余計なものがなかったからということも手伝ってか、遊ぶといえは、基本的には外で何かをすることがほとんどだった。そこから得たのは、洞察力や判断力、協力することなど。動植物が生まれ育ち、枯れてまた巡ってゆく様子を体感で学ぶことができたこと。命あるものの大切さも強さや儚さも、子どもは言葉ではなく経験することで知っていくのだと思う。いろんなことが効率よく合理的にデザインされ、表だけ、良いところができる今だからこそ、物事を立体的に感じ取る力のようなものを養って欲しい。「非認知能力」「言語化能力」などとはよく言われるが、様々な経験なしに、それらは本当の意味で身につかないと私は思う。教育やしつけにおいて、卓上の議論、より正確な言語化が大切なことは否定しようが無いが、それ以上に子どもが身体や心を使って感じ得るものがあってこそだということ

とを私たち大人は常に覚えておく必要があるように思う。

冬の間は日光の恩恵も受けられず土壌中の栄養も高くないフィンランド。だからこそ、より色んな種類のものをちゃんと食べたいと思う。植物へビータナ食を実践するものとしてはナッツや豆類、糖分を多く含む野菜がより美味しく感じられる季節だ。

今回のレシピは、すり鉢を使って作るものにしてみた。子どもの頃、大きなすり鉢でよく胡麻を擦っていた。いい香りと優しい音が好きだった。ごま塩だったり、ごま味噌だったり、白和えのお豆腐だったり。今は、料理も様々な電化製品によつて支えられているが、手や五感を使う機会を失っているようにも感じる。手で触ったり、香りを嗅いでみることで、いい塩梅に仕上げるようなこととだ。より便利にはやく！が悪いとは思わないが、それだけを選ぶことで見失ってしまうものはないか？何が悪いということではなく、自分にとって大切なもの、優先順位というものを、忙しい暮らしだからこそ、たまにふと再確認するのでもいいかも知れないな。と、振り粉木を回しながら自分に言い聞かせるように思う。秋に体調を崩した父の年齢を思ったり、自分の現在地を確認してみたり、年末の大掃除を考えたりと、冬は、どうしても内向きな（それが必ずしもネガティブでは無いけれど）思考になる。（これがいつ発行になるか定かでは無いけれど）何はともあれ、今年もありがとうございまして、たくさんの人とのご縁に感謝します。また2026年が皆様にとって素敵な年でありましますように



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ジ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
url: asukahashimoto.com
Instagram: hashimoto_asuka
プロフィール・料理写真: carlbergman.net



■ キノコのアランチーノと ルッコラとマカデミアのペスト

残りご飯を楽しくアレンジ。パーティーやお弁当にも向いています。

● 材料

アランチーノ (約4人分)

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ・玉ねぎ (みじん切り) …… 100g | ・ご飯 (冷めていてもOK) …… 420 |
| ・しめじ (粗みじん切り) …… 100g | ・パン粉 …… 適量 |
| ・マッシュルーム (薄いスライス) …… 110g | ・小麦粉 …… 適量 |
| ・オリーブオイル …… 大さじ1 | ・揚げ油 …… 適量 |
| ・塩 …… ひとつまみ | (ひまわり油や菜種油がおすすめ) |
| ・ブラックペッパー …… 少々 | |

ルッコラとマカデミアのペスト (作りやすい量)

*すり鉢ではなくフードプロセッサーなどで多めに作り、パンやグリン野菜と一緒に食べるのもオススメです。数日間冷蔵保存可能。

- ・マカデミアナッツ (ざく切りにしておく) …… 100g
- ・ルッコラ (洗って水気を切りざく切りに) …… 120g
- ・塩 …… 4g
- ・オリーブオイル …… 大さじ2

● 作り方

- 1 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとキノコを加えて中火でしっかり炒め、塩と胡椒を加えて味を調え、ご飯を加えてよく馴染ませ、粗熱をとり、ピンポン玉ほどに丸める。
- 2 1の表面に軽く小麦粉をまぶして、小麦粉と水の溶き粉を潜らせ、パン粉をまぶす。
- 3 温めた揚げ油に入れ表面に色が付くまで揚げる。
- 4 マカデミアナッツをすり鉢で細かくすり潰し、一度器に出す。次に残りの材料を入れ細かくなってきたら、マカデミアナッツを加えて滑らかになるまで擦り合わせる。ペストとライスコロックを一緒に盛り付け、いただきます。



■ カボチャの葛餅

昔から、喉や胃腸の不調には葛を用いるのが良いと言われてきました。お腹に優しいホッとするデザート。子どもや年配の方にもオススメです。

● 材料 (約4人分)

- ・蒸したカボチャ …… 120g
(皮をむいて一口大に切る)
- ・葛粉 …… 60g
- ・水 …… 300ml
- ・きな粉 …… 適量
- ・メープルシロップ …… 適量

● 作り方

- 1 蒸したカボチャをすり鉢で滑らかにする。ホクホクすぎる場合は、水を少量 (分量内) 加えて滑らかにする。
- 2 鍋に葛粉と水を入れよく溶いてから1と混ぜ合わせ、弱火からゆつくり加熱していき、木べらなどで底に焦げ付かないように優しく混ぜ合わせながら沸騰させる。弱火にして8~10分ほど練りながら火入れする。水で濡らした器に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 3 濡らした包丁でお好みの大きさに切り、メープルシロップときな粉をかけていただきます。



■ 風呂吹き大根 デトックスレモン味噌

冬の根菜は、シンプルにそのままいただくのが好きです。でも、寒い季節は、味の濃いものや油のものも美味しくなります。大根たっぷりを生姜やレモンを加えていただくと、良いデトックスに。

● 材料 (約4人分)

- | | |
|--|---------------------------------|
| ・大根 (3~3.5cmの輪切り) …… 中1本
(無農薬や有機栽培のものであれば皮ごと) | ・レモン汁 …… 大さじ2
(種を除いて汁を絞っておく) |
| ・昆布 …… 15cm | ・レモンの皮 …… 少々
(おろし器でするか細かく刻む) |
| ・水 …… 1.5ℓ | ・生姜汁 …… 大さじ1 |
- *可能であれば、昆布を水に浸して数時間~一晩おく
- ・お好みの味噌 …… 大さじ3
(レシビは甘めの麦味噌を選びました)

● 作り方

- 1 鍋に昆布とお水を入れ強火で沸騰させ、中火にし、大根が柔らかくなるまでしっかりと煮る。
*一晩冷ましてから再び火入れをし直し、より柔らかくするのも良いですね。
- 2 すり鉢で味噌とレモン汁、レモンの皮をしっかりとすり合わせる。必要であれば、少し大根の煮汁を加えちょうど良い柔らかさにしておく。



お好み焼き

今回の和食メニューは、鉄板の上でジュワツと焼き上げる庶民派グルメ、お好み焼き。関西風や、広島風など、地域ごとのスタイルが楽しめるお好み焼きは、家庭でも外食でも大人気！今回は、お好み焼きのルーツや、地方による違い、そしてホームメイドお好み焼きメニューや、アレンジのコツまでしっかりと掘り下げてお届けいたします。

最近では海外でも“Japanese Pancake”として知られ、ウィーガン向けやグルテンフリーなど、現代の食スタイルに合わせたアレンジも登場。世代や国境を超えて愛される和のストリートフードとも言えるでしょう。

お好み焼きとは？
お好み焼きは、日本の庶民的な鉄板料理でありながら、地域ごとに文化やスタイルが異なる、奥深い和食です。名前の通り、「お好み」で具材を選べる自由さが魅力で、家庭料理としても、専門店でも定番の一品。見た目のインパクトと焼き立ての香ばしい香りは、食欲をそそります。生地と具材を混ぜて焼くことで、味がなじみ、一体感のある味わいを楽しむことができます。また、屋台や縁日などでも親しまれており、巻いて食べやすくした「箸巻き」やスティック状のお好み焼きなど、食べ歩きスタイルのアレンジも豊富。手軽さとボリュームを兼ね備えた、まさに庶民の味です。

▼**関西風お好み焼き**
関西では、豚玉（豚バラ+卵）が定番で、焼く工程もシンプル。生地にキャベツ・具材を混ぜてから焼く「混ぜ焼きスタイル」で、外はカリッと、中はふわっと仕上げます。また、明石焼きの影響を受けたタコ入りや、京都の九条ネギをふんだんに使った「ネギ焼

■**ご当地 お好み焼き事情**
お好み焼きは、地域ごとに調理法や具材に個性があり、それぞれにファンが多いのも魅力です。関西風は混ぜ焼き、広島風は重ね焼きといった基本的なスタイルの違いに加え、味の決め手となるソースや具材も各地で工夫されています。

※参考：Wikipediaより



■ お好み焼きの歴史

お好み焼きの歴史は、単なる料理の枠を超えて、時代とともに進化してきた日本の生活文化そのものです。ルーツとされる「一銭洋食」は、大正く昭和初期にかけて、駄菓子屋で子どもたちに人気だった粉もの料理で、ソースとねぎを乗せただけの素朴な軽食でした。戦後の食糧難の時代には、具材を工夫しながら栄養を補う料理として重宝され、そこから家庭の定番へと定着していったのです。

大阪では「家庭のおふくろの味」、広島では「地域の誇り」として、独自のスタイルが確立されていきました。今や全国に専門店があり、観光の楽しみとしても知られるようになりました。まさに「ご当地グルメ」の代表格です。

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3回

お好み焼き



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。



▼広島風お好み焼き

き」山芋をたっぷり使った「ふわとろ系」も人気。



もんじゃ焼き



遠州焼き

見逃せません。

広島では、キャベツの甘みを活かすため、焼きそば入りでボリュームを出しつつ、蒸し焼きでしっとりと仕上げるのが特徴です。生地・キャベツ・もやし・肉・麺（焼きそばまたはうどん）などを重ねて焼く「重ね焼きスタイル」で、ボリュームたっぷり、焼きそば入りが人気。最近では安芸高田市（広島県）が開発した「あきたかた焼き」も認証店制度として徐々に全国に広がりを見せています。

ほかに、浜松の「遠州焼き」や、東京や関東地方では、同じ粉物料理の「もんじゃ焼き」が主流な地域もあり、地域の食材や文化が反映されたローカルスタイルも

お好み焼きの基本レシピ（関西風）

【材料（2人分）】

- ・薄力粉 100g
- ・水 100ml（またはだし汁）
- ・卵 2個
- ・キャベツ ¼個（約200g）
- ・青ねぎ 適量
- ・豚バラ肉 100g
- ・天かす、紅しょうが 各適量
- ・サラダ油 適量

【トッピング】

- ・お好み焼きソース
- ・マヨネーズ
- ・青のり、かつお節

【作り方】

1. ボウルに薄力粉・水・卵を入れて混ぜ、生地を作る。キャベツは粗めの千切り、青ねぎは小口切りに。
2. 生地にキャベツ、ねぎ、天かす、紅しょうがを加えて混ぜる。



3. フライパンやホットプレートに油を熱し、生地を丸く広げ、上に豚バラ肉をのせ、中火で5分ほど焼く。
4. ひっくり返して、さらに5～7分ほど焼く。
5. 両面がカリッと焼けたら、ソース・マヨネーズ・青のり・かつお節で仕上げる。



和食料理としてのポイント

- **出汁を加えることで、和食独特の旨みを加える**：水の代わりにかつお出汁を使うと、和の風味が引き立ち、より風味豊かな仕上がりに！ 素材の味を活かす“和食らしさ”が際立ちます。
- **伝統的な和の要素を保ちつつ、アレンジの幅が広い柔軟な和食料理**：アレンジでは、チーズや明太子、キムチなどを加えてアクセントを出すのが人気。また、糖質を控えたい人向けに、キャベツ多め・小麦粉控えめのレシピも登場し、健康志向にも対応。焼き方も、薄く伸ばして“クレープ風”にしたり、厚くふんわり仕上げる“スフレ風”にしたりと変化自在です。
- **冷凍保存や、お弁当用のミニサイズも便利**：焼いて冷凍すれば、レンジやトースターで簡単に再加熱できます。また、具材を並べて、自分好みにアレンジするスタイルも楽しく、家族や友人とのパーティーにもぴったり。現代の食生活に合った“進化する和食”のひとつといえるでしょう。





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。



どちらも身近な食材
でさっと作れて、お
かずにもおつまみに
も大活躍。
安くてもうまい！を
叶える、男飯メニュー
です。

今回は、お手軽人気食材のちく
わとカニカマを使った、簡単でボ
リューム満点の男飯です。小松菜
とちくわの鮭チャーハンは、香ば
しいしょうゆ風味とシャキシャキ
小松菜が相性抜群。ちくわの旨み
がごはんの底に広がり、食欲をそそ
ります。

肉料理、丼もの、
おつまみまで、安い、
うまい、早い三拍子の揃った
簡単レシピをご紹介します！
冷蔵庫にある食材で、簡単に
誰でも作れちゃう、
そしてお腹いっぱいになれる
即席ごはんです。

ヤス小島の MANPUKU 男飯!!



スライスオニオン とカニカマの胡麻マヨ和え



■ 材料: 1人分

玉ねぎ・・・1個(中)
カニカマ・・・60g(1/2パック程度)
きゅうり・・・1/4本

<調味料>

マヨネーズ・・・大さじ1
めんつゆ・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ1
塩・・・少々

調理時間
10分

● 作り方

1. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をよく絞る。きゅうりは千切りにする。カニカマは手でさく。
2. ボウルに<調味料>を入れよく混ぜ、ごまマヨネーズを作る。
3. 玉ねぎ、きゅうり、カニカマを加えて、ごまマヨネーズと和えて完成。

男飯ポイント

- 美味しいごまマヨで、スライス玉ねぎが一杯食べられます。カニカマとの相性も抜群の、時短サラダです。

調理時間
15分

小松菜とちくわの 鮭チャーハン

■ 材料: 1人分

小松菜・・・80g
ねぎ・・・50g
鮭フレーク・・・40g
ちくわ・・・2本
卵・・・1個
ごはん・・・茶碗1杯分

ごま油・・・適量
ニジヤ中華だし・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

● 作り方

1. ちくわは輪切りの半分に、ねぎはみじん切り、小松菜は細かく切る。
2. ライパンに油を熱し、小松菜を炒める。軽く炒めたら、端によせ空いたところに卵を割り入れて、炒り卵にする。
3. ちくわ、鮭フレーク、ごはんを入れて炒める。ごま油、醤油、中華だしをふりかけ、炒め合わせでねぎを散らす。



男飯ポイント

- 冷蔵庫にある野菜を使って、シンプルだけどまた食べたくなる、即席チャーハンです！ニンニクやめんつゆなど、ちょっとした工夫やアレンジで香り豊かにもなります。



SAPPORO

GHOST

OF YÔTEI

AVAILABLE OCTOBER 2, 2025



LOOK FOR LIMITED EDITION SAPPORO PACKAGING WITH SPECIAL IN-GAME REWARD*

©2025 SONY INTERACTIVE ENTERTAINMENT LLC. GHOST OF YÔTEI IS A TRADEMARK OF SONY INTERACTIVE ENTERTAINMENT LLC.

*NO PURCHASE NECESSARY. OFFER ENDS 3/31/26 AT 11:59PM PST. VALID TO U.S. RESIDENTS WHO ARE 21+ ONLY. LIM. 1/PERSON. IN-GAME REWARD AVAILABLE VIA VOUCHER CODE (EXPIRES 12/31/26). INTERNET, PSN™ ACCOUNT, AND GHOST OF YOTEI REQUIRED TO REDEEM. SCAN QR CODE FOR MORE INFORMATION AND TERMS AND CONDITIONS.

NIJIYA BAKERY 和風サンドの世界

日本発のサンドイッチ文化！ 和風サンドの世界へ ようこそ



いま現在、家庭で手軽に作れる“和風サンド”が人気を集めています。日本のサンドイッチは、欧米と比べると具材の繊細さや季節感の出し方がとても独特です。パンにたまごや野菜を挟むだけではなく、旬の味や和の料理をそっと忍ばせることで、一つの料理のように完成度の高い味わいになります。

今回は、季節の野菜と和の食材を組み合わせ、家庭で簡単に作れるレシピと、日本ならではのサンドイッチ文化を紹介します。

独自発展した 日本の サンドイッチの 源泉とは？

日本のサンドイッチ文化は、「喫茶店」と「パン屋」から大きく発展しました。欧米にあるように、肉やチーズをどっさり挟んだ食事系サンドとは違い、日本では具材を主張させすぎず、食べやすさや全体のまとまりを大切にしてきました。

例えば、ふんわりたまごのやさしい食感を活かした「たまごサンド」や、旬のフルーツと生クリームを挟んだ「フルーツサンド」は日本で独自進化した代表例です。

また総菜・パンも種類が豊富で、味噌・醤油・出汁など和食の基本調味料がパンと自然に溶け合っています。

こうした背景があったからこそ

そ、家庭の食卓でも、きんぴらや野菜の和え物など“普段のおかず”をそのままパンに挟む発想が生まれ、和風サンドが広く受け入れられていきました。

季節を楽しむ 日本の サンドイッチ メニュー

日本の食文化は、昔から「旬」をととても大切にしてきました。春の菜の花、夏のきゅうり、秋のかぼちゃ、冬の根菜……。日々の家庭料理では、季節の味覚を自然と取り入れる習慣があります。

そのため、和風サンドの具材も季節によって自然と入れ替わります。菜の花やかぼちゃ、きんぴらやひじき煮など、普段のお惣菜がそのままサンドイッチに転用されるのは、日本人が持つ“素材を調



和させる感覚が根付いているからこそと言えるでしょう。パンを「料理を包む器」として活用しているのも日本らしい発想です。

今日の買い物で すぐ作れる！ 簡単和風サンド メニュー

和風サンドは、特別な技術がなくても季節の美味しさを手軽に楽しめる料理です。短い時間で作れるつえ、栄養バランスもよく、朝食・ランチ・お弁当まで幅広く活用できます。

スーパード手に入る惣菜や旬の野菜を使えば、手間をかけなくても満足度の高い和風サンドが作れます。

きんぴらごぼう

× クリームチーズ

甘辛いきんぴらにクリームチーズの酸味がよく合い、おかずサンドに変身します。



かぼちゃサラダ

× ベーコン

冬らしい組み合わせで、食べごたえもあり。トーストしたパンと相性抜群。

ひじき煮

× ツナマヨ

食物繊維たっぷりでお弁当にもおすすめ。

焼き鮭ほぐし

× 大葉

× マヨネーズ

和風のサーモンサンド。大葉が香りよく、朝ごはんにぴったりです。

野菜や惣菜を「パンに合うかな？」と想像してみると、いつもの買い物がちよつと楽しくなるはず。組み合わせの自由度が高いのも、和風サンドの魅力です。

【ニジヤの食パンで和風サンドメニュー】

ねぎの味噌マリネ × 豚しゃぶの冬旨サンド

冬が旬のねぎは甘みが強く、味噌との相性抜群。豚しゃぶと合わせることで、冬らしいコクのある和風サンドに仕上がります。温かいスープと合わせると、しっかり食べたい朝にも最適。

【材料（2人分）】

- 食パン（6枚切り）…… 2枚
- ねぎ …… 1本
- 豚しゃぶ用薄切り肉 …… 80g
- 味噌 …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1
- 砂糖 …… 少々
- マヨネーズ …… 少量

【作り方】

- ねぎは茎を5cmほどに切り、フライパンで焼き付けて甘みを引き出す。
- 味噌・みりん・酢・砂糖を混ぜ、焼いたねぎをからめて軽くマリネする。
- 豚しゃぶ肉はさっと茹でて冷まし、水気をよく切る。
- パンにマヨネーズを薄く塗り、ねぎ・豚しゃぶの順にのせて挟んで、完成。

【味のポイント】

焼き目がつくまでじっくり焼いたねぎのトロツとした甘みと味噌の香ばしさが、冬らしい一品。豚しゃぶを挟むことでタンパク質もとれ、軽食なのに満足度の高いサンドになります。



東京べったら市



毎年10月19日・20日に東京・日本橋の宝田恵比寿神社周辺で開かれる「東京べったら市」。江戸時代から続く伝統の行事で、商売繁盛を願うお祭りとして知られています。

「べったら漬け」とは、大根を甘酢と麴で漬けた東京名物の漬物のこと。名前の由来は、漬け上がった大根の表面が「べったり」とした麴で覆われていることからと言われています。

今回は、このべったら漬けのお祭り、東京べったら市についてレポートします。

東京べったら市とは？

江戸時代、宝田恵比寿神社の「恵比寿講」の前日に、参拝客のためにべったら漬けを売る露店が並んだのが始まりとされます。以来、300年以上の歴史を持つ秋の風物詩として、今も多くの人に愛されています。

お祭り当日は、べったら漬けの露店だけでなく、昔懐かしい飴細工や金魚すくい、地元商店の出店など、約400軒もの露店が立ち並びます。甘酸っぱい香りと活気に満ちた掛け声が通りに響き、まるで江戸時代の市のような賑わいです。伝統文化を肌で感じながら、秋の味覚を楽しめる貴重なイベントです。

東京べったら市に 行ってみよう！

今年も多くの人で賑わった東京べったら市。実際に足を運んでみました。

宝田恵比寿神社の周辺は、午後から夕方にかけて人の波。参道にはべったら漬けをはじめ、漬物専門店の自家製商品や、焼きたてのたい焼き、煮込み、おでんなど、香ばしい香りが立ちこめていました。

中でも目を引いたのは、べったら漬けの量り売り。白くてつややかな大根が並び、店員さんが「試してみて！」と元気な声をかけてくれます。甘味と



塩味のバランスが絶妙で、麴の自然な香りがふわりと広がる味わいに、思わず笑顔がこぼれました。

また、近年は外国人観光客の姿も多く見られます。「ナットウ? キムチ?」と興味津々に質問する人も。日本の発酵文化がこうして世界の人々にも広がっていることを感じられました。

通りの灯りに照らされながら、漬物を片手に熱燗を楽しむ人々の姿もあり、下町情緒たっぷりの夜。昔ながらの商人町・日本橋の温かさににぎわいを、五感で味わうことができました。

東京べったらしは、ただの「漬物のお祭り」ではなく、江戸の商人文化と人情が息づく、下町の温もりを感じられる行事です。行けばきっと、懐かしい味と人の優しさに出会えるはず。来年の秋、ぜひあなたも「東京べったらし」に足を運んでみてはいかがでしょうか?

取材／後藤 麻美



<材料 (2人分)>

大根 ½ 本 (約 200g)
塩 小さじ ½
砂糖 大さじ 1
塩麴 大さじ 2

<作り方>

1. 大根は縦半分に切り、切り口を下にして横 7mm 幅に切る (半月切り)。
2. ボウルに塩を加えて軽くもみ、15分ほど置いて水分を出す。
3. 水気を絞り、ポリ袋に 1. の大根、塩麴、砂糖を入れてよくもみこむ。
4. 空気を抜きながら口を閉じ、冷蔵庫で 3 時間ほどつける。

■家でも楽しめる!

べったらし漬けを作ってみよう!

簡単べったらし漬けレシピ

お祭りで食べた味を、家庭でも簡単に再現できる即席レシピをご紹介します。ご家庭でも手軽に「べったらし風」の甘酸っぱい大根漬けが作れます。冷やしてそのままでも、おにぎりや焼き魚の付け合わせにもぴったりです。

江戸の御前菓子 其の八

古今名物御前菓子秘伝抄

『古今名物御前菓子秘伝抄』は日本で最初の菓子製法書です。江戸時代半ばの享保3年（1718）に、京都の水玉堂梅村市郎兵衛という本屋が出版したもので、菓子の好きな人々が家庭で作り出すときの手引き書として編集したということです。和菓子というものはグローバルにみるとたいへん特異なものです。同時に、同時にさ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』の中にはあなが生まれ育った郷土に伝承されてきた菓子などもあるはず。それらを再現してみるのは、地域文化の継承にもなるものだと思います。

鈴木晋一（日本食生活史研究家）

古今名物御前菓子秘伝抄 序

宮中に黒戸^{*1}と呼ぶ部屋があるのは、いにしへの帝がなぐさみに料理をされた薪の煙ですすけたものだといわれる。最明寺入道時頼^{*2}が厨の棚を探して、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌まれたというのも、手ずから食べものを調える楽しみを喜ばれたものだ。まして、菓子の風味というものは、紫式部がはかない菓子でさえもと書いている通りで、上っ方の召したまうものは、下じものいやしい者が書くべきことではない。豆腐をさへ諸葛孔明^{*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や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らうかと申し上げる。

京都書林水玉堂 序

古今名物御前菓子秘伝抄

こわ餅 現代語訳

大倉糯米の上白米が水が濁らなくなるまで洗い、水に3時間ばかり冷やしておき、米1升に対し、半煮えの小豆1合を入れて蒸し、塩を少し加えて臼でよく搗き、1尺（30cm）四方、高さ5分（1.5cm）ほどの箱に移して押し固め、いろいろな形に切る。小豆を入れた白いこわ飯を搗いて餅にするというもので、これもまことに奇妙なものだ。

^{*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（1127-1263）。ある夜、一族の大仏宣時を招き、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌み交わした話がこれまた「徒然草」に書かれている。

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

〔出典〕

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

こわ餅 小豆を搗きこんだのし餅です

〔材料（24～25 個分）〕

- 白玉粉 …………… 300g
- 湯（45℃くらい） …………… 300ml
- 煮た小豆 …………… 150g
- 食塩 …………… 4g
- 片栗粉 …………… 適量

〔作り方〕

1. 白玉粉に湯を徐々に加えて粒子を溶かし、耳たぶくらいの硬さにする。
2. 1.を一口大ぐらいの大きさにちぎり、薄く広げ、沸騰したお湯に入れて茹でる。浮いてきたらすくって鍋に入れる。
3. 2.に煮た小豆を食塩を加え、弱火で小豆を潰すような感じで十分に熱を加えて練る。
4. 片栗粉を敷いた板の上に 1.5cm 厚にのす。
5. 冷めてある程度硬くなったら、5cm 角の半分に切り分ける。



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。

目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

21

1日の始まりは、栄養たっぷりの朝ごはんからスタート！

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

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

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



豆腐と長いものすまし汁

〈材料〉1人分

豆腐	-----	½丁
えのき	-----	½パック
長いも	-----	30g
青ネギ	-----	お好みで

【スープ】

水	-----	300ml
ニジヤ和風だしの素	-----	小さじ1
みりん	-----	小さじ½
醤油	-----	小さじ½

〈作り方〉

1. 長いもは1cm幅に切る。えのきは根元を切り落とし食べやすい大きさに、豆腐も食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に長いも、えのき、豆腐と【スープ】の材料を入れて中火で一煮立ちさせる。
3. 器に盛り、お好みで青ネギを加えて完成。

▷作り方のポイント◁

みりんを加えることでまろやかでさらに優しい味わいになります。
長いものシャキシャキした食感も味わえる朝にぴったりの和風スープです。



さつまいもの甘酒ミルクスープ

〈材料〉1人分

さつまいも	-----	小1本 (150g 程度)
玉ねぎ	-----	¼ 個 (50g 程度)
ウィンナー	-----	2本

【スープ】

水	-----	150ml	オリーブオイル	-----	適量
牛乳	-----	100ml	すりごま	-----	大さじ1
甘酒	-----	50ml	塩	-----	適量
鶏ガラスープの素	---	大さじ½	黒こしょう	-----	適量

〈作り方〉

1. さつまいもは皮ごとよく洗い、1~2cm 角に切って水にさらす。玉ねぎはスライスして、ウィンナーは輪切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1.を炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、水、鶏ガラスープの素を入れてさつまいもに火が通るまで煮る。
4. 牛乳、甘酒を加えて、沸騰直前まで加熱し、塩、黒こしょうで味を調えて、すりごまを加えて完成。

▷作り方のポイント◁

甘酒の優しい甘さに白ごまの香ばしさがアクセントの腸活にオススメのスープです。甘いさつまいもがたっぷりで、心も体もポカポカになります。

わくわく! ごちそう キッチン

季節の旬の話題と美味しい
ごちそうレシピを提供して
いただけるコーナーです。



発酵要らず! フルーツピザ (小麦粉でも、米粉でもつくれるレシピ)

デザートのフルーツピザは、美味しい自家製シュガークッキーを台に使っています。このレシピは小麦粉でも、米粉でも作れます。小麦粉で作っても、米粉で作っても歯切れの良いクッキーピザ生地作りをマスターします。クリームチーズのトッピングがのっており、その上を好みのフルーツで飾ります。フルーツは冷凍、缶詰、生でもOK! 用意出来る果物でアレンジできるので、パーティーなどの集まりに合わせて作ることができます。粘り気が出ない生地の作り方のコツを活かした歯切れのよいピザレシピです。

色とりどりのフルーツピザは、食卓を華やかに彩ります。焼いたピザ生地は冷凍も可能で、食べたい時に自然解凍。冷たいおやつとしても重宝します。



◆ 材 料 (ピザ生地 直径30~50cm 1枚)

※アメリカの計量カップ使用

NIJIYA有機の薄力粉 210g (1 ¾ cups)
(米粉でも代用可)

グラニュー糖 150g (¾ cup)

塩 小さじ ½

ベーキングパウダー 小さじ ¾

よく冷やした無塩バター 113g (大さじ 8)

全卵 1個

バニラエストラクト 小さじ 1

◆ チーズクリームフロスティング

クリームチーズ(室温) 227g

粉砂糖 90g (¾ cup)

塩 小さじ ¼

バニラエキストラクト 小さじ 1

レモン汁 小さじ 2

○お好みのフルーツ 450g (3~4 cups)

*今回使用したのは:(冷凍) フルーベリー、
(冷凍) いちご、(缶入り) 黄桃、(生) キウイフルーツ

〈道具〉

大ボウル、ゴムベラ、計量カップ、泡立て器、秤、
計量スプーン、カード、オーブン、パーチメントペーパー、
クーラー

◆ 準備

- 計量をすべてしておく。
- パーチメントペーパーを天板に敷いておく。
- 350°F (180°C) にオーブンを予熱しておく。
- バターは1cm角に切り、冷凍庫に入れておく。
- 好みのフルーツを切り、キッチンペーパーで水分を取っておく。

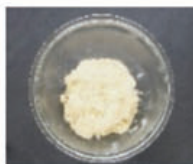
◆ 作り方

1. ボウルに粉を入れよく混ぜてから、よく冷やした1cm角のバターを加え、手をこすりつけ合いながら粉にバターと合わせてそばら状にする。



★ バターは、1 cm角に切って、使う直前まで冷凍庫で冷やして使う。

2. 全卵とバニラエキストラクトを混ぜて、1.のボウルに加え、捏ねずに一つにする。



★ 捏ねたり、練らないこと。

3. パーチメントペーパーを敷いた天板に生地をのせ、直径30cmから50cm(盛り付けられる皿に合わせる)に丸く伸ばし、事前に、350°F (180°C) に予熱しておいたオーブンで、16~20分焼く。



★ 事前にオーブンを予熱しておくこと。バターが溶けだす前に焼けるので、サクサクに仕上がる。



4. ピザ生地が焼けたら、網に移して冷ます。
5. フロスティングの材料をすべて大ボウルに入れて、泡立て器で混ぜ合わせ、粗熱がしっかり取れたピザに塗る。



6. お好みのフルーツを盛り付ける。

Copyrights© GRACEFUL FOOD, REIKO YOSHIDA.
All right reserved.
PIZZA/WHEAT&KOMEKO FRUIT PIZZA



吉田 玲子 (Reiko Yoshida)

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





カレーまん

ピザまん

美味しさ、柔らかさを逃がさない、独自の冷凍技術を開発し、日本のあの有名店に負けない美味しさを実現しました。

皆様に自信を持っておすすめする商品です。

カレーまんとピザまんの他、本格ぶたまん、チャーシューまん、あんまんもラインナップしていますので、ぜひ御賞味下さい。お求めはお近くの日系スーパーで。



これから季節、常備しておくと便利ですよ。
ほかほかあったかい
ボリューム也大満足



3 pieces COOK TO SERVE
NET WT. 13.5 OZ (383g)



MADE IN CALIFORNIA, U.S.A

●サバの照り焼き

手に入りやすいサバフィレを使って照り焼きを作りました。野菜も食べたいので玉ねぎと一緒に炒めたら美味しかったので、定番化しています。



〈材料：2人分〉

サバフィレ（冷凍でも良い）…………… 2枚
薄力粉 …………… 大さじ1
玉ねぎ …………… 中1個
サラダ油 …………… 大さじ1
ネギ …………… 適量

〈照り焼きソース〉

しょうゆ …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
マヨネーズ …………… 大さじ1½

〈作り方〉

1. サバフィレを食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶしておく。
2. 玉ねぎはスライスに切り、ネギは小口切りにして、照り焼きソースの材料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油をひいて、サバを皮の方から先に焼き、色がつくまで両面焼く。
4. サバからでた脂をペーパータオルで拭きとり、スペースを空けて玉ねぎを入れる。
5. 玉ねぎがしんなりしてきたら、照り焼きソースを加えて、全体を煮詰める。
6. お皿に並べ、サバの上に玉ねぎをソースごとつけて、ネギを散らす。



Terry

節約のために出来るだけ自炊をするようにしています。身近な食材で簡単にできるレシピを探して試して、自分流にアレンジしながら楽しんでいます。

『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。

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

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

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

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

■ 採用させていただいた方には、お礼として ニジヤ ギフト
カード \$50 分をご用意しております。

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



Cheers to Sparkling Moments!

SHO CHIKU BAI SHIRAKABEGURA

松竹梅白壁蔵



霽

MIO
&

MIO CRISP

SPARKLING SAKE

やさしい甘み
マスカットのような
香り

甘さひかえめ
りんごのような
香り

スパークリング日本酒「霽」と「霽CRISP」で過ごす
新しいホリデースタイル。

やさしい泡と爽やかなキレが、
笑顔あふれるひとときを彩ります。

白壁蔵、兵庫県



ALC.
5%

300ML, 750ML

BCネットワーク
PRESENTS

乳がん早期発見 啓発セミナー開催



すでにご馳走マガジンでもすつかりお馴染みになりつつあるBCネットワークのイベントが今年も開催されました。開催場所に集まられたみなさんと同時にインターネットライブ配信も行われ、より多くの方たちが参加して盛り上がりしました。いつもながら名司会の久下キャスターの進行のもと、放射線科医師と心理療法師のお二人の専門家の先生による乳がんに関するお話に続き、井村紀子さんからの実演トークショーとなりました。病気に闘っている人たちに手を差し伸べているすべての人に向けて手軽で栄養満点のオードブルをご紹介します。

乳がん早期発見 啓発セミナー @ウェストコーストハワイ

2025年10/5

13:00-16:15 (英語)
10:00-13:15 (ハワイ)
16:00-19:15 (英語)
※ZOOMは英語版のみの参加となります

会場 New Gardens Hotel
1841 W Redondo Beach Blvd., Gardena, CA 90247

講師: フォックス岡本聡子 医師
『AYA世代乳がんの“これから”を支える』

講師: 松本 香世 心理療法師
『乳がんに伴う心の波～揺れる気持ちとの向き合い方～』

講師: 井村 紀子 氏
『笑顔と健康を届ける～ヘルシーオードブル作り～』

BCネットワークは、日米両国に在住する日本人女性を対象に、乳がんに関する最新治療情報、治療後の質的な毎日の生活の取り組み、早期発見の啓発情報発信を目的として活動している米国認定非営利団体です

<https://bcnetwork.org> BCネットワーク



笑顔と健康を届ける
ヘルシー・オードブル
—— 井村 紀子

【作り方】

1. チコリは葉をはがし、水でさっと洗って水気をふき取る。きゅうりは薄切り、黄パプリカは小さめの角切りに。プチトマトは半分に切る。
2. ボウルにオリーブオイル・お酢・塩・ブラックペッパーを入れて混ぜる。そこにきゅうり・パプリカ・プチトマトを加えて軽く和える。
3. チコリの葉を器に並べてスモークサーモンを食べやすい大きさに切ったのせる。その上に2.のマリネ野菜を彩りよく添える。
4. レモンスライスを飾ってブラックペッパーを軽くふって完成。



【材料と栄養価】

紫チコリ 1個 (約 150g) 抗酸化物質が豊富
スモークサーモン 2切れ (約 50g)
..... たんぱく質・オメガ3 で健康サポート

きゅうり ½本 (約 50g)
..... 食物繊維で腸内環境を整える

黄パプリカ (小) 2〜3個 (約 60g)
..... ビタミンC で免疫力アップ

プチトマト 6〜8個 抗酸化 + 食物繊維
レモン 2スライス・まごころ・カイワレ少々
..... ビタミンC で美肌・免疫サポート

＜調味料と効果＞

オリーブオイル 小さじ1 良質な脂質
お酢 小さじ½〜1 消化促進
塩 ひとつまみ 減塩
ブラックペッパー 少々 香り + 抗酸化

＜栄養価 (1人分)＞

約 85kcal / たんぱく質 5.5g / 脂質 4.5g /
食物繊維 2.5g / 塩分 0.8g

井村 紀子 Noriko Imura

東京からLA留学をきっかけにそのまま結婚。ひょんなご縁から Women of the World pageant にて日本代表の Mrs. Japan を経験。一人息子の独立後は夫婦ふたり暮らし。9年前に乳がんを発症し左胸全摘と同時に乳房再建術を施術。5年後、コロナ禍のさなかに再発し再び外科手術を受けるも、前向きに乗り越え現在に至る。現在はロサンゼルス拠点に、キャパアーティスト およびクッキングコーディネーターとして活動中。LA 全域でワークショップやイベントを開催し、現地の小学校ではキャラ弁・和食クラスを子どもたちに教えるなど、日本の食文化を広めている。また、日本語放送 TJS RADIO にて DJ としても活動しており、LA、日本、そして世界中のリスナーに情報をお届けしています。 <https://kyarabekawaiiicooking.com> ・ <https://www.instagram.com/norikoreno/>

■ BCネットワークとは？

BCネットワーク (プレスト・キャンサー・ネットワーク) は、2005年に30歳代で乳がん罹患者のニューヨーク付近在住の日本人女性3人で創立した米国非営利団体。日米両国在住の日本人女性達に乳がんに関する最新の治療法情報、乳がん治療後の生活の取り組み、乳がん早期発見・啓発情報の発信を教育的イベント、ホームページからの情報発信を中心にしている。Knowledge is power. 正しい知識は患者自身の力と支えになると信じて活動を行っている。米国では、ニューヨーク、ロサンゼルス、サンフランシスコベイエリア、ハワイなど日本人女性の多く住む地域で、教育的セミナー・シンポジウムの開催を乳がん関連医師を招聘して開催。日本では、東京、横浜などの都市で年一回患者啓発のイベントも開催している。 ホームページ: <https://bcnetwork.org>



DISCOVER SUPER "DRY" TASTE

WITH A QUICK, CLEAN FINISH



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



冬になると、根菜類をはじめ季節ならではのおいしさが食卓を彩ります。しかし実はこうした“旬のごちそう”の裏側には、長い年月をかけた種子の工夫と改良の歴史があるのです。よりおいしく、栄養豊かに、そして病気や寒さに強く、、、農家や研究者たちの努力が、今の私たちの食卓を支えているといっても過言ではありません。

今回は作物の品種改良に関する話題に焦点を当ててご紹介いたします。

農業の重要性

人類は野菜や穀物などの植物を食べて生活しています。「ご飯やパンのおかずとして肉も食べるよ。」と言っても、その肉になる家畜類も草や穀物を食料にしています。スーパーで売っている100グラムの肉は、牛肉であれば1100グラム、豚肉は700グラム、鶏肉は400グラムの穀物飼料からできているのです。

直接的あるいは間接的にしても人類は食料の大部分を植物から、それも殆どが栽培された作物を重要なエネルギー源として活動し、繁栄していることとなります。全て植物のおかげ、農家のおかげであるといえますね。

こんな話をしていると、人口が増え続ける地球環境のなかで農業は最重要な職業ではないか、これからの世界をサポートする必要不可欠な革新的かつ献身的な職業ではないだろうか、とますます張り切ってしまうのです。もはや農業は「食料を供給するだけの産業」ではなく、「生態系保全」「カーボン循環への貢献（土壌炭素蓄積など）」といった環境的価値も重視される必要があると感じています。地域食料自給力を高める意味でも、農業の担い手を増やす意義は以前にも増して高まっていると思われます。

品種改良

作物の品種改良はこの農家にとっても重要課題です。一粒の種から沢山の収穫物が採れることは増産につながりますし、品質の優れたものが生産できれば市場が広がります。栽培の簡素化は高効率生産につながります。作物の品種改良は農業に携わる人々にとって、常に持ち続けている期待であり、常に追い求めている夢と希望なのです。品種改良の成功は圧倒的な利益をもたらしてくれるはずなのです。

1960年に世界的な食糧危機に対処でき最も有効な手段は、お米の品種改良をして増産できることである、との判断でフィリピンのマニラに「国際イネ研究所」が設立されました。背が低いために風雨に強く栽培しやすい台湾の品種と、風味が良く収量が多いインドネシアの品種を掛け合わせて両方の長所が取り入れられる新品种ができれば栽培効率は飛躍的に向上するはずでした。そして8年後にはミラクルライスとも呼ばれる「IR8」を完成させます。

IR8の完成はアジア地域の食糧事情を劇的に改善して「緑の革命」と呼ばれるほどの技術革新を成し遂げたのです。

この研究は結果重視型で当時は理論的な解明はできていませんでした。そして21世紀になってお米の国、日本の研究グループが理論究明に挑戦し始めます。

稲の背を低くする遺伝子を探して居場所を突き止め、何の影響で背が低いまままでいられるかのメカニズムを究明するのです。この研究はこれからの稲の品種改良、同じイネ科の麦やトウモロコシの改良に大いに役立つはずでした。

稲の背を伸ばす遺伝子は「sd1」であることはすでに解っていましたが、この遺伝子がどこに居て、何に影響されて、背が低いまままでいられるかの不明な点を追求します。

稲の背が異常に高くなる病気「イネばか苗病」があります。この病気の原因は植物ホルモンの「GA」と記号で示されているジベレリンが影響していることも、長年の研究で解っていたことでした。「GA」は背を高くする植物ホルモンです。そのホルモンの影響を調べてみるとIR8のイネの高さを受け持つ「sd1」遺伝子は、GAの影響を受けていないことが分かります。GAの影響を受けていない稲は背が低いのです。なぜGAの影響を受けないのでしょうか？

GAは126種類ありますが、その種類ごとに次々と情報を伝えていることが解ります。背を高くするために「成長しろ」という情報です。ところがIR8においてはその情報が途中で途切れてい



オーガニック栽培の現場から

ることが解ったのです。

さらにGAを作り出す遺伝子にも迫ります。4つのタイプの遺伝子がGAを作り出し、各々が違う仕事もしています。このうちのどれかが「sd1」と関係しているはずなのです。

2004年に日本のプロジェクトチームは「イネゲノム基盤配列」すなわち遺伝子の完全解読に成功したのです。早速、「sd1」及び各GA遺伝子のゲノム配列の場所を探しました。するとどうでしょう、一つのタイプのGAが「sd1」と同じアドレスにあって、GAが変異を起こして情報を切断していることが解ったのです。

多種類の背の低いイネも調べてみると、同じような現象が起きていることから、背の低いイネの生態が解明され実証されたのです。今まで稲の新品種を作るのに20年はかかっていたそうですが、これだけの理論的情報があれば、非常に短い期間で品種の改良や新品種ができそうです。

このように近年注目されるゲノム編集や遺伝子組み換え (GM) 作物は、病害虫への強さや収量の安定といったメリットがある一方で、国や地域によって規制や表示ルールが異なり、社会的な受け止め方にも幅があります。日本でも「ゲノム編集食品は遺伝子組み換え表示の対象にしない」といった方針が議論を呼ぶなど、まだ発展途上の領域といえます。食の未来を考えるうえで、こうした技術の可能性を知ることが大切ですが、同時に倫理や制度の変化や市場の受容性（自然志向や「遺伝子改変ではない食品」を選びたいという声など）にも目を向ける必要があると考えます。

お米の新品種

お米に関していえば、日本で美味しくて有名なお米「こしひかり」と、背が低く寒冷現象に強くて収量の多い「はばたき」との交配種を作ったそうです。一代目で50%ずつの性格を持った新品種ができます。さらに新品種に「こしひかり」を交配すると75%になります。この交配を永遠に続けていけば、背が低く栽培しやすく、さらに収量が多くて限りなく「こしひかり」に近い美味

しいお米が栽培出来るはずですよ。

そして驚くべきことにお米の栽培は不可能とされていた北海道でも「こしひかり」のように美味しいお米が栽培されており、脚光を浴びています。食料自給率の低い日本でもお米に関しては自給率100%以上を達成しており、外国にまで輸出される程の技術革新が起きていることは既にご存知の通りですね。

アメリカでのコメ事情も近年になって、トレンディーな日本産種が色々と栽培されて、多くのブランドが発売されるようになりました。またお米に限らずオロブロンコのような柑橘類、小玉スイカのようなフルーツや野菜が出現してまるで流行が出来るほどの新商品が次から次へと発売される時代になってきたのです。

自家製種子

一般的な農業では「種子を生産する」「作物の苗を生産する」「作物を成長させて収穫する」「収穫された作物を洗浄梱包する」といった分業体制ができていて効率良く機能しているのです。

品種改良は、当然のことですが種子を生産する種子屋さんの仕事です。最近では種子会社は年々改良技術が向上して大きくなってきています。多くの高品質の改良種ができて発売されていると共に、一代交配種や一粒ずつ蒔くのが難しい微小な種子や発芽しにくい種子に対しては、蒔き易いように一粒ずつ肥料で増量していたり発芽剤に包んであったり、浸してあったりしている超効率化種子も開発されています。便利にはなってきたのですが、種子と一緒に農薬や化学肥料も販売されることになるのです。

オーガニック栽培農場においても品種改良された種子は大きな味方となりますが、普通に発売されている種子はそのままでは使えません。100%のオーガニック栽培にするにはUSオーガニックアクトの決まりにより、種子からオーガニック栽培でなくてはならないからです。農薬や化学肥料の混入も困るのです。

当然ですがアメリカで大量生産をしない特殊な日本野菜のオーガニック種子は販売されていません。やはり自家製ということになります。

種子を自家生産すると、2代目以降からは100%オーガニックです。大きな畑の中から特に育ちの良い物、適度の大きさの美味しそうな物を選んでマークを付けて種取り用に残しておきます。種子が完熟するのを待って種用に収穫します。発芽テストと農薬等の残留不純物テストを済ませて次の年の種子に使います。さらに次の年にも同じような方法で種取りを続けていくと、段々と土壌に合った優秀な種子だけが残っていくことになりますね。

お米の品種改良のような遺伝子レベルの改良はとてできなくとも、畑の土壌に合った種類、地域的な害虫に強い種類に集約されていき、小さな品種改良を毎年続けていることになりま。昔の農家とまったく同じ方法です。昔の農家は自分の作った自家製の種子がどんなに良いものか、そのためにどれほど良い作物が作れるかを自慢しあっていたそうです。

自家製種子を使うことにより各々の農家によって特徴のある作物ができるのです。土壌や風土の違いも影響してお互いに自慢し合う程の作物が栽培されることは生産者の誇りとなり、消費者にとっても願ってもないほどよいことではありませんか！ これこそがオーガニック農場の醍醐味のひとつでもあります。

ニジャファーム

我がニジャファームでは、自家採種を繰り返した優秀な種子と種芋が揃っています。昔の農家を見習って、「ニジャファームの野菜が一番だ!」とおすすめます。特に瑞々しい大根は短冊切りにして塩を振りかけるだけで美味しくいただけます。大根の葉っぱは塩もみにしてカツオ節をかければ最高。シャキシャキと野菜の味のする水菜や春菊はサラダが一番です。もちろん鍋にはさっさとだしつゆに浸して食べるとたまりません。鍋といえば外せないのは九条ネギ。

このようにそれぞれの季節ごとの旬の野菜には野菜本来の味と香りがあり、野菜本来の栄養価がたくさん詰まっています。まさにオーガニック栽培ならではのニジャファームの野菜にどうぞご期待下さい。



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。

冬の逸品

手塩にかけた旨みの白 — ろく助塩「白塩」—

赤坂の名店「串焼き ろく助」の店主が作り上げた特別な塩は、干椎茸、昆布、干帆立貝等を使い、まったく独自の製法で旨みを加え、工夫に工夫を重ね、精魂込めて作り上げた旨塩です。

そしてこれを使用した串焼きは美味しいと評判になり、みるみるうちに店は有名店に成長しました。そこで、この塩を商品化することになり、「ろく助塩」が誕生しました。さらにこの塩を使用した芸能人がテレビで紹介したところ、瞬く間に大評判となり爆発的のヒットになったという逸話も存在しています。

“手塩にかけて”という言葉のとおり、ろく助塩は職人の手で丁寧に作られています。選び抜かれた粗塩を独自の製法で旨み成分と合わせ、時間をかけて仕上げることで、素材の良さを損なわずに旨みを引き出しています。そのため、ひとふりで味が決まる、まさに万能の塩。料理が得意な人にも、忙しい日常で手早くおいしさを求める人にも、頼もしい逸品です。

この塩の特徴は、まずその口あたり。粒が細かく、口に含むと角のないまろみを感じます。昆布のやさしい旨みと、椎

茸のコクが調和して、しよっぱさの中にやさしい余韻が残る—そんな特別な塩なのです。焼き魚や天ぷら、ゆで野菜など、シンプルな料理ほどその違いが際立ちます。熱々のご飯にふりかけておにぎりにするだけでも、まるで料亭の味わいに。ほんのひとふりで料理全体がぐっと上品にまとまり、素材の甘みや香りを引き立ててくれます。

日々の食卓に少しのこだわりを—そのひとふりが、季節のごちそうをいっそう引き立ててくれます。

<https://www.rokusuke-honpo.com>



ニジヤマーケットを見学・調査

—— 社会科見学会 ——



この度、とても元気な小学生がトランス店にやって来ました。西大和学園の子どもたちです。今年も社会科の校外学習にニジヤを選んではいただきました。

みなさんの足と目で店内の様々な場所を実際に見ていただけることができるといことで、スタッフも張り切って楽しみにしていました。

今回は小学校3年生の社会科「はたらく人とわたしたちの暮らし」の学習の一環として、スーパーマーケットの見学・調査を行いました。この見学では次のような力を育てることを目指しています。

- 店内のしくみや販売の工夫を知り、消費者の願いに応えるために働く人の努力を理解すること
 - 実際の仕事の様子を見て、工夫や役割に気づき、自分の言葉でまとめたり表現したりすること
 - 見学前の予想や質問づくり、見学後の振り返りを通して、学習を主体的に深める姿勢を育てること
- 事前の授業では見学メモを作成して、準備万端で臨みました。実際に店内を見学しながらはたらく人たちの工夫などに着目し、疑問点はそれぞれマネージャーに質問して、解決を図るという熱心ぶり。そして学校に戻ってからは、見学を通して発見したさまざまな工夫を写真や絵などと合わせてまとめ、お互いに発表しあってみることで情報を共有するという事です。

そんな重要な社会科校外学習に密着取材をさせていただきました。みんなのイキイキとした元気な姿をご紹介します！



野菜、魚、肉、惣菜作り、パン・ケーキ作りなど、各コーナーの作業を見学。普段見ることのないスーパーマーケットで働く人たちの様子を興味深く調査しました。



みんなの真剣なまなざしに、スタッフの説明にもつ力が入ります。



案内役スタッフのスギさんより：店内の案内をしている間、児童たちから店内のポップサインや品揃えに関して様々な反応や質問があって、とても楽しいひと時でした。これを機会にお店で見かけたら気軽に声をかけてくださいね。



短い時間でしたが、西大和学園のみなさんと交流できてとても有意義な時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

ニジヤのはるさめではるさめサラダを作りましたので送らせていただきますね。四季を通して美味しくいただける、とても懐かしいサラダです。材料はニジヤのはるさめ、カニカマときゅうり。味付けは砂糖と塩、マヨネーズだけという簡単サラダです。昔は日本でよく作っていました。はるさめの茹で具合を忘れていましたが、長く茹でることで味が染み込みます。美味しかったです。

San Francisco, CA Yasuko さま



G ニジヤのはるさめで作っていただき、ありがとうございます。シンプルで作りやすいはるさめサラダは懐かしい味がしそうですね。

こんにちは。今頃になってしまいましたが、先日英語版のご馳走マガジンをニジヤ店頭にて、ピックアップしました。表紙の写真も含めてお寿司の写真は、来年のおせちパーティーの盛り付けの参考になります。またご近所のお友達にいろいろと日本食のことを聞かれた時にもとても役立っています。英語版もいつも楽しみにしていますよ。

Big Bear Lake, CA Setsuko さま

G ありがたいお言葉をいただき、うれしいです。英語版はぜひ日本食に興味のあるお友達にどんどん差し上げてください。まだまだ各店舗にて配布中です！



《トールンス店からのオススメ情報》 ニジヤベーカリーから新商品のお知らせ “California Honey Bread”

カリフォルニアの太陽を浴びたように、こんがりと焼き上げました。そのまま頬ばっても美味しいちぎりパンスタイルで、はちみつの自然な甘みがじんわりと広がって、しっとり食感の贅沢パンです。朝ごはんにもおやつにもぴったりの優しい味わい。大人も子どもも大好きな定番ブレッドは、トーストして香ばしく、ちぎってそのままふんわりと、どんな食べ方でも満足のおいしさです。毎日食べたい、自慢の新作！トールンス店にて絶賛販売中です。



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



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

冬の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

2025年度最後の号となりました。今年もご馳走マガジンを手に取っていただいた

読者のみなさまに感謝いたします。紙の印刷物がどんどん減っていく中で

試行錯誤しておりますが、引き続きより良い食の情報発信でみなさまのお役に立てる身近な存在として、がんばって参りたいと思います。そして寒い時には温かいお料理を囲んで、心と身体を満たしていきましょう。

何はともあれ健康第一に過ごせますように。引き続き“作ったよ”報告もお待ちしています。

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

何色になるかは、届いてからのお楽しみです！

では次回の春号を乞うご期待！！

gochiso@nijiya.com

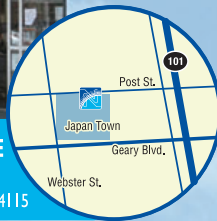
Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！





NIJIYA MARKET

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



SAN FRANCISCO STORE

(415) 563-1901

1737 Post St., #333, San Francisco, CA 94115



SAN DIEGO STORE

(858) 268-3821

3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111



ROLLING HILLS STORE

(310) 534-3000

2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505



SAN JOSE STORE

(408) 275-6916

240 Jackson St., San Jose, CA 95112



TORRANCE STORE

(310) 366-7200

2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504



WEST L.A. STORE

(310) 575-3300

2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



SAN MATEO STORE

(650) 212-7398

1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403



LITTLE TOKYO STORE

(213) 680-3280

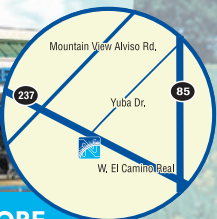
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



PUENTE HILLS STORE

(626) 913-9991

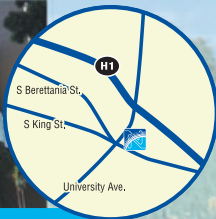
17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748



MOUNTAIN VIEW STORE

(650) 691-1600

143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040



HONOLULU UNIVERSITY STORE

(808) 979-8977

1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826



HONOLULU ALA MOANA STORE

(808) 589-1121

1450 Ala Moana Blvd., #1380, Honolulu, HI 96814

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



お〜お茶



Chilling with
Premium Tea Bag

