

美食

Spring 2026

Gochiso

巻頭特集

春に整う

発酵食品



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
春の海鮮 アメリカのアサリ マニラグラム／栄養士Zonoの健康的HAPPY LIFE
いただきます！日本の味—とんかつ／玲子さんちの米粉レシピ／満腹男飯
わくわく！ごちそうキッチン／江戸の御前菓子—白玉／我が家の自慢料理

お茶が結ぶ人との縁



今年、杉本製茶は創業80年を迎えました。戦後まもなく静岡の田舎で小さな工場から始まった杉本商店が、こうしてアメリカで80周年を祝うことができることに、まずは関係者の皆様に深く感謝申し上げます。そして何より、80年間杉本を愛してくれた日本のお客様、今まで「杉本のお茶」を応援して下さったアメリカのお客様に、心よりお礼申し上げます。

80周年の節目にあたり、商品パッケージを一新いたしました。80年の歩みを振り返り、創業当初から大切にしてきた「繋がり」を表現する水引をあしらったデザインを採用いたしました。静岡の生産農家とアメリカのお客様を繋ぐ、大切な人とあなたを繋ぐお茶として、今後も多くの方に愛されて欲しいという思いを込めて。

杉本製茶では、今後も心を込めて美味しいお茶づくりに邁進してまいります。引き続きご支援いただけますよう、心よりお願い申し上げます。





巻頭
特集

春に整う発酵食品

2



ニジャ 春の新作寿司、惣菜 8

春の海鮮：アメリカのアサリ！ マニラクラム 10

野菜のおかずいろいろ。 12

[連載] 肌・心・体の良循環 ~潤いに満ちた季節と水分補給のお話~ 14

[連載] 自然と共に生きる ~土に触れることと腸内細菌~ 16

カリフォルニア・テメキュラバレー産 ニジャの天然生はちみつ 18

ニジャぶらんど きな粉 —きな粉日和 22

健康的HAPPY LIFE ~和食の良さを見直そう~ 23

いただきます!日本の味 —とんかつ 26

玲子さんちの米粉レシピ —米粉の味噌クッキー 28

我が家の自慢料理 投稿編 30

[連載] 江戸の御前菓子 —白玉 32

わくわく!ごちそうキッチン —米粉と小麦粉で作るパンミー 34

目覚まし朝ごはん —365日の野菜スープ 36

満腹男飯 38

サザエのおはぎ 40

オーガニック栽培の現場から 42

ニジャ鹿児島フェア 第1弾&第2弾開催! 44

ニジャ こだわりの逸品。 —寺岡家の醤油シリーズ 46

みなさまからの声、声、声 48



(キリトリ線)

Bishoku GOCHISO Magazine Subscription Order Form (Japanese only) 美食 ごちそうマガジン年間購読申し込み用紙 (日本語版のみ)

この申し込み用紙に必要事項をご記入頂き、チェック (米国内: \$ 16 ※Please payable to Jinon Corporation) を同封の上、下記までご郵送ください。年間4回 (季刊誌: 春号、夏号、秋号、冬号) をお送り致します。
電話でのお問い合わせは...Phone: 310-787-3305 (担当: OZAWA)までお願い致します。
美食ごちそうマガジン編集部: 2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504

Name: _____

Address: _____

Phone: _____ E-Mail: _____

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

Bishoku GOCHISO Magazine

2180 West 190th Street, Torrance, CA 90504
Phone: 310-787-3305 Fax: 310-787-3308 E-Mail: gochiso@nijiya.com
©2026 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

Zono

Fumi Ozaki



春に整う 発酵食品

活動的になる季節に向けて、腸活しませんか？
発酵食品を取り入れたレシピをご紹介します。

春に整う、発酵食品のちから

冬の寒さがゆるみ、空気の中にやわらかな光が差しこむ春。心も身体も、少しずつ軽やかさを取り戻すこの季節は、食卓にも自然と“やさしい味”を求めたくなります。そんな春にこそ取り入れたいのが、昔から日本人の暮らしを支えてきた発酵食品です。味噌や麹、甘酒、納豆などは、季節の変わり目で揺らぎやすい春の身体を、無理なくそっと整えてくれる存在です。

■ 春は“整える季節”

春は気温差が大きく、生活のリズムも変わりやすい時期。体調が不安定になったり、食欲が落ちたり、なんとなく疲れが取れない…という声もよく耳にします。そんな春の不調に寄り添ってくれるのが、発酵食品に含まれる乳酸菌や酵素の働き。腸内環境を整え、身体の巡りをサポートしてくれるため、無理のない自然な健康づくりに役立ちます。また、発酵によって生まれるやさしい旨みは、春の繊細な味覚にも寄り添い、食事全体をすっきりと軽やかにしてくれます。

■ 日本の発酵食品

味噌としょうゆ:大豆の栄養がぎゅっと凝縮され、発酵を重ねることで生まれる深い旨みは、春の新玉ねぎやたけのこなどの甘みを引き立てます。

塩麹や醤油麹:春にぴったりの発酵調味料。麹が持つ酵素の力で食材をやわらかくし、旨みを引き出してくれるため、春野菜をシンプルに調理しただけでも驚くほど味が決まります。塩麹は菜の花や春キャベツに、醤油麹は魚や肉の下味にと、幅広く活躍します。

甘酒:昔から“飲む点滴”と呼ばれ、自然な甘みとエネルギー補給に優れた発酵飲料です。朝食代わりに、季節の果物と合わせた春のスムージーにもよく合います。春の朝に取り入れると、身体がゆっくと目覚めるような心地よさがあります。

納豆:発酵によるネバリの中には食物繊維やたんぱく質がたっぷり。新鮮な春キャベツや青ねぎと合わせるだけでも、季節感のある一皿に仕上がります。



■ 春、発酵の力で軽やかに

自然の力と時間がゆっくり育てた発酵食品は、派手さなくても、毎日の食卓を静かに、確かに支えてくれる存在です。味噌の香り、麹のまるやかさ、甘酒のやさしい甘み、そして納豆の力強い生命力。春の光に包まれるこの季節、そんな発酵食品を日々の食卓に少しずつ取り入れて、“軽やかに整う”春を満喫してください。

春に整う 発酵食品



旬のたけのこと味噌で。

たけのご田楽

■ 材料: 2~3人分

たけのご水煮 150g
 水 200ml
 ニジヤ和風だし 小さじ1
 ニジヤめんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2

<田楽みそ>

味噌 大さじ3
 みりん 大さじ2
 砂糖 小さじ4
 粉さんしょう 小さじ1/4
 または 木の芽みじん切り・3枚分

作り方:

1. たけのご水煮は、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に、水、和風だし、めんつゆを入れ、たけのご水煮を3分ほど煮る。
3. 鍋に<田楽みそ>の材料を入れ、弱火にかけて煮立って全体が均一に混ざるまで練り混ぜる。火から下ろし粉さんしょう(または木の芽)を混ぜる。
4. 粗熱が取れたたけのごに、串を刺し(1)の田楽みそを塗る。
5. グリルまたはオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。



作り方:

1. 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
2. 玉ねぎを薄めのくし切り、にんじんは乱切り、ぶなしめじは石づきを取って小分けにする。
3. 中火で鍋にバターを溶かして鶏肉を入れて炒め、色が変わったら玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじを加えてさらに1分程炒める。
4. 鍋に水を加えて沸騰させる。その間にじゃがいもの皮をむき、すりおろしたらすぐ鍋に入れる。弱火にし、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
5. にんじんが柔らかくなったら、味噌を豆乳で溶かしてから鍋に加える。煮立つ直前まで弱火で温める。
※沸騰させると豆乳が分離するおそれがあります。
6. 器に盛り、あればパセリを散らす。



小麦粉を使わないシチュー。

和風 ホワイトシチュー

■ 材料: 2人分

鶏もも肉 200g (0.4lb)
 塩 小さじ1/8
 こしょう 小さじ1/8
 玉ねぎ 中1/4個
 にんじん 中1本
 ぶなしめじ 1/2パック
 じゃがいも 200g (約1個)
 バター 大さじ1
 水 300ml
 味噌 大さじ1-1/2
 豆乳 (オリジナル) 200ml
 パセリみじん切り・お好みで

春に整う 発酵食品

春に一度は作りたい。

新玉ねぎの そばろ あんかけ

材料 2人分

新玉ねぎ・・・・・・・・2個
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

<そばろ>

豚ひき肉・・・・・・・・100g
ニジヤ和風だし 小さじ1/2
酒・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・100ml

<水溶性片栗粉>

片栗粉・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ1

<トッピング>

貝割れ大根・・ひとつまみ



作り方

1. 新玉ねぎは皮を剥き、根元を残し6等分の放射線状に切り込みを入れる。耐熱容器に入れて、しょうゆ小さじ1/2をそれぞれに回しかけ、ふんわりラップをかけ、1200Wの電子レンジで3分加熱する。器に盛っておく。

2. フライパンに<そばろ>の材料を全て入れ、混ぜてから中火で加熱し、肉の色が変わるまで煮る。アクは取り除く。

3. 弱火にし、混ぜ合わせた水溶性片栗粉を回し入れる。混ぜながら中火で加熱し、沸騰してとろみが出たら、火から下ろし、(1)の新玉ねぎにかける。

4. 貝割れ大根を半分に切ってトッピングする。



うまみたっぷりのおかず。

塩麴のにんじん しりしり

材料 2人分

にんじん・中1本(150g)
サラダ油・・大さじ1/2
ツナ・・・・・・・・1缶(80g)
塩麴・・・・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・1個

作り方

1. にんじんはチーズグレーターや専用の道具、あるいは包丁で細長く切る。卵は溶いておく。

2. フライパンに中火でサラダ油を熱し、にんじんを加え炒める。

3. にんじんがしんなりしたらツナを汁ごと、塩麴を加え更に炒める。

4. 卵を回し入れて混ぜ、炒り卵状になったら火から下ろす。



春に整う 発酵食品

短時間で仕上がるごちそう。

牛肉と アスパラの 醤油麹炒め

材料(2~3人分)

牛肉焼肉用・・・225g (0.5lb.)
 醤油麹・・・・・・ 大さじ2
 酒・・・・・・ 大さじ2
 アスパラガス・・・・ 6本
 玉ねぎ・・・・・・ 1/4個
 サラダ油・・・・・・ 小さじ1
 塩・・・・・・ 小さじ1/8
 こしょう・・・・ 小さじ1/8
 レタス・・・・・・ 3枚

<オプション>

レモンくし切り・・・・ 3個
 型抜き大根のピーツ汁漬け
 あるいは梅酢漬け・・・適宜

作り方

1. 牛肉に醤油麹小さじ1をもみ込んでおく。
2. アスパラガスの下半分をピーラーでむき、固い部分は切り落とす。長さを3等分に切って洗い、濡らした状態で耐熱容器に入れてラップをし、1200Wの電子レンジで30秒加熱。
3. 玉ねぎを薄切りにする。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉の両面を焼き、一度取り出す。玉ねぎをフライパンに加え1分炒める。
5. アスパラガスと牛肉を加え、残りの醤油麹を酒で溶いてから加え、塩、こしょうで味を調え、火を止める。
6. レタスをリボン状に切り、皿に盛り、その上に(5)を盛り付け、お好みでレモン、型抜き大根を飾る。

春キャベツで食べ応えある一皿。

キャベツ納豆冷奴

材料: 3人分

木綿豆腐・・・・・・ 1丁(396g)
 キャベツ・・・・・・ 1枚
 塩・・・・・・ 小さじ1/2
 青ねぎ・・・・・・ 2本
 納豆・・・・・・ 1パック
 ニジヤ食べるラー油・・・・
 小さじ1~大さじ1(お好みで調整)

作り方

1. 木綿豆腐を数枚重ねたペーパータオルで包み、くずさないよう軽く押さえて水分を取り、3等分に切る。
2. キャベツは千切りにし、塩をまぶして10分程置いてから、絞って水分を除く。
3. 青ねぎを小口切りにし、緑の部分をトッピング用に少し取り分けておく。
4. ボウルに納豆を入れ、添付のタレとカラシを合わせよく混ぜる。
5. (4)のボウルに、食べるラー油、(2)のキャベツ、トッピング用でない青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
6. 器に木綿豆腐を置いて(5)のをのせ、取っておいた青ねぎを散らす。



春に整う 発酵食品

和風なオムレツ。

納豆オムレツ

材料 2人分

青ねぎ・・・・・・・・ 3本
納豆・・・・・・・・ 1パック
卵・・・・・・・・ 3個
白だし・・・・・・・・ 小さじ1
みりん・・・・・・・・ 小さじ1
豆乳（オリジナル）大さじ1
塩・・・・・・・・ 小さじ1/8
サラダ油・・・・・・ 小さじ2

作り方

1. 青ねぎは小口切りにし、納豆、添付のタレ、カラシを全て合わせ、よく混ぜておく。
2. ボウルに卵、白だし、みりん、豆乳、塩を合わせてよく溶く。
3. フライパンか卵焼き器にサラダ油を入れて中火で熱し、充分熱したら、卵液を一気に流し入れる。
4. 端から中央へゆっくり混ぜながら加熱し、全体を均一の半熟状態にする。
5. 端から2～3cm余白をとった手前に(1)の納豆を広げ入れる。フライ返しで奥から手前にたまごを折り被せるようにして、オムレツにする。
6. まな板に取り出し、切り分け器に盛る。



春色の和風スイーツ。 いちごの 甘酒葛プリン

材料 2人分

<葛プリン>

いちご・・・・・・・・ 中5個
豆乳（オリジナル）・ 200ml
甘酒・・・・・・・・ 100ml
葛粉・・・・・・・・ 大さじ2

<トッピング用>

いちご・・・・・・・・ 中6個
砂糖・・・・・・・・ 大さじ2
ミントの葉・・・・・・ 2枝

作り方

1. <葛プリン>用のいちごをみじん切りにしておく。
2. 鍋に豆乳、甘酒、葛粉を入れ、よく混ぜて固まりがなくなったら弱めの中火にかけ、木べらなどで混ぜる。
3. 常に混ぜながら5～7分加熱し、とろみがついて大きな泡が出てきたら火を止める。(1)のいちごを加えて混ぜる。
4. 器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間冷やし固める。
5. <トッピング用>のいちごを1個飾り用にとっておく。残りの5個を細かく刻み、深めの耐熱容器に入れ、砂糖と混ぜ合わせる。
6. ふんわりラップし、1200Wの電子レンジで1分加熱、(吹きこぼれに注意) 取り出して混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
7. プリンが冷えたらいちごソースをかけ、取っておいた飾り用のいちごをスライスし、ミントと共に飾る。



春に整う 発酵食品



NIJYA MARKET

ニジヤで整う発酵食品

自然の力と時間によってじっくり、ゆっくりと育てられた発酵食品は、地味ながらも毎日の食卓をそっと支えてくれる確かな存在です。味噌の香りや麴のまるやかさ、または甘酒のやさしい甘みそしてなにより強力な納豆の力。春だからこそ、そんな様々な発酵食品をニジヤで見つけて日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



味噌

いろいろな味噌の種類を比べて混ぜ合わせて使うのもおすすめです。



納豆

健康的効果を上げるとキリがないぐらい、日本が誇るスーパーフード。毎日の食卓にぜひ取り入れていただきたい発酵食品です。



しょうゆ

発酵の力によって生まれるうま味と香りで日々の料理をよりおいしく、豊かにしてくれます。



甘酒

甘さは全て米のでんぷん質が分解されたブドウ糖やオリゴ糖によるもので自然の優しい甘味です。砂糖の代わりにお料理に使うのもおすすめです。



塩麴

塩と同じように何にでも使えますが、塩味だけでなく甘みやまるやかな深い味わいが楽しめます。



塩麴キット

材料が容器に入っているので、そのまま移して使えます。おうちでじっくりと麴を育てる楽しみを満喫してください。沖縄ヨネマースの天然塩使用。



醤油麴

仕上げの調味料として使うのもおすすめです。和えたり、煮物に加えたりするだけで味がしっかり決まります。



塩レモン



糠床セット

*店舗により、品揃えは異なります。

ニジヤ春の新作弁当・寿司

春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。

銀鱈西京焼きと竹の子ごはん弁当



▼ 銀鱈西京焼きと竹の子ごはん弁当

脂ののった銀鱈を西京味噌をベースにした味噌タレで一昼夜、漬け込みます。焦がさないように温度を調整しながら焼き上げると、ふっくらとした銀鱈西京味噌焼きに仕上がっています。竹の子、にんじん、油揚げの具材に化学調味料無添加の出し汁で竹の子ご飯を炊いたら錦糸卵と穂先竹の子をトッピング。

副菜には菜の花の煮物に花に見せたコーンを散りばめ、春らしい三色団子（魚のすり身）を添えました。見た目も楽しい春のお弁当です。

サーモン西京焼きと竹の子ごはん弁当



▼ サーモン西京焼きと竹の子ごはん弁当

みんな大好きサーモンを西京味噌をベースにした味噌タレで一昼夜、漬け込みます。焦がさないように温度を調整しながら焼き上げると、程よく脂の乗った上品なサーモン西京味噌焼きの出来上がり。竹の子、にんじん、油揚げの具材に化学調味料無添加の出し汁で竹の子ご飯を炊いて、錦糸卵と穂先竹の子をトッピング。

副菜には菜の花の煮物にコーンが散りばめられて、まるで花のような楽しさです。カラフルな三色団子（魚のすり身）も添えると春らしさ満載のお弁当ができあがりました。ぜひお試しください。

春の煮物



ふきの田舎きんぴら



▼ ふきの田舎きんぴら

ゴロっとした野菜感がたまらない、大きめのスティック状にカットされた、ごぼう・にんじん・こんにやくに春野菜のふきをプラスして、無添加の鰹出汁と胡麻油でしっかりと炒め煮しました。どこか懐かしい素朴なおふくろの味をかみしめてください。

▼ 春の煮物

毎年ご好評いただいている無添加の出汁で炊き上げる春の野菜煮物盛り合わせ。定番のしいたけ・こんにやく・にんじん・ごぼう・竹の子・れんこんに春の味覚のふき・柔らかく煮た穂先竹の子を加えました。普段の生活での野菜不足を補える一品です。是非、お楽しみください。

竹の子ごはんとサーモンのハラス西京焼き



ゆずごはんとサーモンのハラス西京焼き



▼ ゆずごはん
とサーモンのハラス西京焼き

混ぜやすい大きさにカットした春菊と食感の良い切干大根、そしてほんのりゆずの香る混ぜご飯を作りました。さっぱりとゆずの香りが食欲を増してくれます。そしてその上には脂の乗ったサーモンハラスを西京味噌に漬けて焼いたものをどんとトッピングしました。

野菜の煮物の副菜とともに食べ応え充分なお弁当です。

▼ 竹の子ごはん
とサーモンのハラス西京焼き

化学調味料無添加の出し汁で炊き込んだ竹の子ごはん錦糸卵と穂先竹の子をトッピング。さらにその上に脂の乗ったサーモンハラスを西京味噌に漬けて焼いたものをトッピングしています。サーモン好きにはたまらないお弁当です。

副菜には野菜の煮物も入って、満足度もハナマル◎です。

春の寿司

いくら五目いなりの助六



▼ いくら五目いなりの助六

大人気の助六にこの春スペシャルメニューの登場です。いなりは五目ご飯で春らしく、いくらと絹さやをトッピングして華やかに！

定番の太巻きはいつもと変わらぬ美味しさです。今年の春はちょっぴり贅沢な助六寿司で、お花見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

プレミアム海鮮太巻き



▼ プレミアム海鮮太巻き

なんと豪華9種類の具材を巻き寿司にしました。マグロ・サーモン・えび・いくら・イカ・とびっこ・玉子焼き・きゅうり・青しそ、という豪華さです。食べ応え充分のこの春イチオシの海鮮巻き寿司です。海鮮好きのみならずぜひ一度はお試ください。

※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。

アメリカのアサリ! マニラクラム



春の
海鮮

アサリといえば日本人にとって一番身近な貝ではないでしょうか。子供の頃に潮干狩りに行った思い出をお持ちの方も多いのではないかと思います。お味噌汁に酒蒸し、炊き込みご飯や佃煮そして寒い日には鍋物にしても美味しくいただけます。また、パスタにクラムチャウダーにと、和洋を問わず幅広く使える食卓の人気者です。

今回はアメリカのアサリ、マニラクラムのお話です。



アメリカは世界有数の牡蠣消費国であり、その影響もあつて早くから貝の養殖技術も進み、現在ではたくさん種類の貝が養殖されています。味や品質も非常に良く、限りなくナチュラルに近く、かつ衛生的に生産されています。その中で「マニラクラム」は日本ではあまり耳慣れない名称ですが、北米では最も一般的な食用アサリのひとつとされています。マニラクラムは、ワシントン州とオレゴン州に広く分布している二枚貝で、漁場にまかれた稚貝は3年で親貝になり、大きさは3〜5cmと日本のアサリに比べると大

きめのサイズに成長します。日本原産のアサリが北米に定着し、養殖・管理されているものとされています。このように完璧に衛生管理された海水の中で育ち、オイスターやムール貝などと同様に、出荷前には一度砂抜き洗浄されて、生きたまま冷蔵で流通されます。低温で仮死状態となっているため、食べる前に活性化させると、体内の旨味であるコハク酸などの旨味成分が増えてさらに美味しさが増すとされています。

また、食するのは日本人だけではありません。米国人は蒸してバターをつけるのが一般的で、フランス系はブイヤベース、英国系はクラムチャウダー、イタリア系はスパゲティ、そしてスペイン系はパエリアに、と様々な料理に使われています。

アサリの語源

アサリの名前の由来は魚介類を探し探るといふ意味の「漁(あさ)る」から来ているそうです。昔はこの内湾でも、干潟を掘ればたくさん採れたそうで、干潟を漁ると容易に採れる貝という意味だそうです。

そして実はもう一つの説もあります。単純に浅いところの砂の中にいる貝「砂利(サリ)」ということから来ているという説。昔から砂の中にある貝を砂利(サリ)といていたようです。浅いと砂利がくっついて浅利。なるほどですね。

栄養満点のアサリ

小さなアサリの身には驚くほどの豊富な栄養素があります。貧血に効果があるとされる鉄分やビタミンB₂が多く含まれており、特にビタミンB₂には、貧血のほか美肌効果や慢性疲労の予防効果もあるといわれています。

美味しくいただくためのひと手間

ニジヤのアサリはすでに砂抜き洗浄は行われていますが、砂抜きの方法と同じ要領でアサリを活性化させて美味しくいただくことができます。

1. 海水程度の塩水に浸す

アサリを買ってきたらさっと洗い、ボウルにザルを重ねてアサリを入れます。アサリが少し出るくらいひたひたに塩水に浸けていきます。塩の分量は水の量の3%が最適。(水500mlなら塩15g)

2. 暗くして1〜2時間ほど置く

新聞紙などで覆って暗い状態にすると、アサリはリラックスタイムになりやすくなります。また、アサリが勢よく吐き出した塩水が外に飛び散ることを防ぐこともできます。そのまま室温で1〜2時間ほど置いておくのが目安です。

途中で確認して、水管が出ていれば砂出ししている証拠です。

3. さらにアサリを活性化させて旨味を引き出す

砂抜きが終わったアサリに一手間かけると一層旨味が引き出せます。水を捨てて、ザルにあげ、濡

またタウリンも多く含まれており、旨味成分としてもよく知られています。アサリの出汁の美味しさはこのタウリン成分のおかげだということです。さらにタウリンはアルコールの代謝に効くため、二日酔い防止にも効果があり、しかも血液サラサラ効果や中性脂肪の改善にも良いとされています。

らして絞ったキッチンタオルをかけて乾燥を予防します。室温でさらに1〜2時間ほど置いてから、アサリの殻を擦り合わせるようにして流水で洗ってから調理します。それだけで抜群に美味しくなるのです。

アサリは呼吸ができなくなり苦しくなると、コハク酸を作ります。強いストレスをかけることで貝類特有の旨味成分を引き出します。冷蔵庫の方が鮮度が長持ちして美味しい気がしますが、冷蔵の温度ではコハク酸が増えにくいといわれています。

こうしてしっかりと旨味を引き出すひと手間によって、最高に美味しい状態でアサリを食べることができますので、ぜひお試しください！

※夏場や室温が高い場合は、涼しい場所の様子を見ながら行ってください。



アサリと菜の花の酒蒸し

材料 (2人分)

| | | | |
|--------------------------|------|--------|------|
| アサリ | 300g | ごま油 | 小さじ2 |
| 菜の花 | 100g | 酒 | 大さじ4 |
| *または Choy - Yu Choy (油菜) | | 塩、こしょう | 少々 |
| にんにく | 1片 | | |

作り方

- 1 菜の花は食べやすい大きさに切る(茎が太い場合は葉と分けて斜め切りにする)。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ってきたらアサリ、菜の花の茎、酒を入れてフタをする。
- 3 殻が開き始めたら菜の花の葉を入れて、塩、こしょうを振りかけ、再度ふたをする。殻が全て開いたら火を止める。



マンハッタン クラムチャウダー

材料 (4人分)

| | | | | | |
|------|-------------|------|-------|---------|------|
| アサリ | 2パック (460g) | セロリ | 60g | オリーブオイル | 大さじ1 |
| 玉ねぎ | 180g | にんにく | 1片 | ニジヤ中華だし | 小さじ2 |
| トマト | 2個 (180g) | 水 | 550ml | 塩 | 小さじ½ |
| にんじん | 60g | 白ワイン | 大さじ2 | こしょう | 少々 |
| | | | | パセリ | 適量 |

作り方

- 1 玉ねぎ、トマトは1cm角、にんじんはいちょう切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火で炒め、にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが少し色づいてきたら、セロリ、にんじんの順に加えてよく炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたらトマトを入れて炒め、水気が出てきたら、水、中華だしを入れて強火にする。沸騰したら弱火にし、ふたをして15分ほど煮る。
- 4 別の鍋かフライパンにアサリと白ワインを入れてふたをし、強火にかけて殻が開いたら火を止める。出てきた水分のみをスープの鍋に加える。
- 5 スープの野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味をととのえ、アサリを鍋に入れてひと混ぜしたら火を止める。お好みで刻みパセリを散らす。



深川めし

材料 (2合分)

| | | | | | |
|-----|------|------|------|-------|-------|
| 米 | 2合 | にんじん | 30g | (調味料) | |
| アサリ | 450g | 油揚げ | 1枚 | 薄口醤油 | 大さじ1½ |
| 酒 | 大さじ2 | しょうが | 1片 | みりん | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 | 長ねぎ | 10cm | だし昆布 | 10cm |

作り方

- 1 米を洗い、20分以上水に浸けておく。にんじん、しょうが、油揚げは長さ2cm程度の千切りにする。長ねぎは表面縦に浅く切れ目を入れて1枚はがし、細い白髪ねぎに切って水にさらす。残りの長ねぎは薄い輪切りにする。
- 2 小鍋にアサリ、酒、水を入れてふたをし、強火にかけ、殻が開いたら火を止めて、アサリだけを別皿に取り出しておく。
- 3 米をザルにあけて水気を切り、炊飯器に入れる。アサリの煮汁と(調味料)を加えて、目盛まで足りない分量の水(分量外)を足す。上からだし昆布と1の具材をのせて普通に炊く。(しょうがの千切りはトッピング用に少し取っておく)。
- 4 炊き上がったらし昆布を取り除き、殻を外したあさりの身を混ぜる。器に盛り、水気を切った白髪ねぎとしょうがの千切りをトッピングする。



ボンゴレ・ヴェルデ

材料 (2人分)

| | | | | | |
|---------|--------|-------|-------|----------|-----------|
| アサリ | 200g程度 | バジル | 5~6枝分 | 醤油 | 小さじ1 |
| パスタ | 180g | アンチョビ | 2ヒレ | オリーブオイル | 大さじ1+大さじ1 |
| バジルペースト | 大さじ1 | 鷹の爪 | 1本 | | |
| にんにく | 1片 | 白ワイン | 大さじ2 | パルメザンチーズ | 適量 |

作り方

- 1 水に1%の塩(分量外)を加えた湯でパスタを指定時間より30秒短くゆでる。
- 2 フライパンににんにくのみじん切り、アンチョビ、鷹の爪、オリーブオイル大さじ1を入れて弱火にかけ、アンチョビが崩れてにんにくの香りが立ってきたらアサリと白ワインを入れてふたをし、強火にする。
- 3 アサリの殻が開いたら、パスタの茹で汁をお玉2杯分と醤油を加えてソースを乳化させる。
- 4 茹でたパスタをフライパンに入れ、オリーブオイル大さじ1、バジルペーストを加えて混ぜ、最後にぎゅっり切ったバジルを加えて火を止める。お好みでパルメザンチーズをトッピングする。

野菜のおかず いろいろ。



ふだんよく使う野菜を使って、さっと作れる“野菜のおかず”春バージョンをご紹介します。

待ちに待った春がやってきました！自然界は命の息吹で満ちあふれ、冬の厳しい寒さを乗り越えた春野菜たちは、私たちにとっても特別な恵みをもたらしてくれます。春野菜は一般的に、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分などの栄養素が豊富です。

これらの栄養素は、冬の間到低下した免疫力を高め、春の環境変化に対応できる体づくりに役立ちます。

春野菜をもりもり食べて元気に活動を始めましょう。

● 魚のアラで作る野菜スープ

白身魚のアラを見つけたら好きな野菜で旨みスープを！

■材料（4～5人分）

| | |
|----------------|-----------|
| 白身魚のアラ（今回はスズキ） | 350g 程度 |
| 玉ねぎ | 170g |
| セロリ | 50g |
| にんじん | 70g |
| マッシュルーム | 120g |
| にんにく | 1片 |
| オリーブオイル | 小さじ1+小さじ2 |
| 水 | 900ml |
| ベイリーフ | 1枚 |
| サフラン | ふたつまみ |
| 塩 | 小さじ½ |
| こしょう | 少々 |
| パセリ | 適量 |

■作り方

1. 魚のアラは洗って水気を拭く。鍋にオリーブオイル小さじ1と潰したにんにくを入れて中火にかけ、魚のアラをよく焼く。だんだん身が骨から離れたり鍋底にくっついたりするが、気にせず焦がさないように焼く。
2. 魚のアラがポロポロになったら水を入れ、鍋底のコゲ（旨み）をヘラでこそぐ。ベイリーフを加え、沸騰したら軽くふたをして弱火で50分ほど煮込む。
3. その間に野菜は全て5mm程度に細かく切る。野菜の皮やヘタは全て1.の鍋に入れて魚のアラと一緒に煮込む。別鍋にオリーブオイル小さじ2を入れ、中火で切った野菜をよく炒める。
4. 野菜がしんなりしたら魚のアラのスープをザルなどで漉しながら野菜の鍋に入れる。サフランを加えて弱火で15分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。お好みでパセリをトッピングする。





● 空豆のフムス

生でも、冷凍の空豆でも作れます

■材料

空豆(さやから出して) …… 300g
 (A)
 空豆の茹で汁 …… 大さじ 4
 白ねりごま …… 大さじ 2
 オリーブオイル …… 大さじ 2
 レモン汁 …… 大さじ 2
 クミン …… 小さじ ¼
 コリアンダー …… 小さじ ¼
 塩 …… 生空豆の場合は小さじ ¼
 (冷凍空豆の場合は味をみて適量)

■作り方

1. 空豆はさやから外し、やわらかめに茹でる(茹で汁は捨てない)。茹で上がった後少し冷ましてから皮をむいて、トッピング用の空豆数個を取っておく。
2. フードプロセッサーに空豆と(A)を入れ、滑らかなペースト状にする。冷凍空豆を使う場合は塩茹でしてあるものが多いので、味を見ながら塩加減をする。
3. 皿に2.のフムスを丸く盛り付けて取り分けておいた空豆をのせ、お好みで、オリーブオイル、パプリカ粉、パクチーなど(全て分量外)をトッピングして、バゲットなどと一緒にいただく。



● ズッキーニとオレンジとミントのサラダ

ズッキーニがトロツとした食感になり優しい味わいに

■材料(作りやすい量)

ズッキーニ …… 1本(150g)
 オレンジ …… 1個
 エシャレット …… ½本(120g)
 *または紫玉ねぎ
 ミントの葉 …… 4枝分程度
 (A)
 オレンジの搾り汁 …… 大さじ 2
 粒マスタード …… 大さじ 1
 オリーブオイル …… 大さじ 1
 レモン汁 …… 大さじ 1
 こしょう …… 少々

■作り方

1. ズッキーニは5mm幅の輪切りにしてキッチンペーパーに軽く塩(分量外)を振ってから並べ、さらに上から軽く塩を振ってしばらく置く。オレンジは皮を剥いて房から取り出す。残りの薄皮をぎゅっと絞って汁を出しておく。エシャレット(または紫玉ねぎ)はみじん切りにする。
2. ボウルに(A)の材料を入れよく混ぜる。ズッキーニの上に出た水気をキッチンペーパーで拭き取り(絞らない)、材料を全てボウルに入れて和える。



● 春キャベツのアンチョビ炒め

野菜を焼き付けるようにするのがポイント

■材料(3~4人分)

キャベツ …… 300g
 しめじ …… ½袋(50g)
 にんにく …… 1片
 アンチョビ …… 2ヒレ
 オリーブオイル …… 大さじ 1
 塩 …… 小さじ ¼
 こしょう …… 少々
 輪切り唐辛子 …… お好みで適量

■作り方

1. キャベツは4cm角程度の食べやすい大きさに切る。しめじは石付きを取ってばらしておく。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、アンチョビを入れて中火で熱し、アンチョビが崩れてきたらキャベツとしめじを入れて強火でさっと炒め合わせる。
3. 全体に油が絡んだら、しばらく混ぜないで焼きつけるようにして、焼き色がついたら裏返すようにもう片面を焼いて、塩、こしょう、お好みで輪切り唐辛子を加えて味付けする。



● 焼きトマトとアスパラガスのカプレーゼ風

モッツアレラチーズが焼き野菜の熱でほんのりとろけます

■材料(2人分)

トマト …… 1個
 アスパラガス …… 6本
 モッツアレラチーズ …… 1個
 オリーブオイル …… 大さじ 1
 にんにく …… 1片
 塩、こしょう …… 少々

■作り方

1. トマトは1cm幅の輪切りに、にんにくは薄切りにする。アスパラガスは固い部分を取り除く。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいてきたら皿に取り出す。強火にして、トマトとアスパラガスを入れ、それぞれ両面を焼いて軽く塩を振る。
3. 皿に、スライスしたモッツアレラチーズと焼いた野菜を交互に盛り付け、にんにくを散らし、上からこしょうを振る。

復活

肌・心・体の

良循環

春ですから、 潤いに満ちた 季節と水分補給のお話



尾崎 富美 (おぎき ふみ)

CA州・NV州エステティシャン
電気針脱毛士
公認美容インストラクター

ロスアンゼルス郊外オレンジカウンティにある完全予約制サロン、"O" de Kirei 代表。
神奈川県横浜市生まれ。2歳半で両親と共に渡米し、以後CA州に居住。California State University Fullerton修辭学部を卒業後、日系大手美容関連企業で美容教育、企画、商品開発、広報などを経て起業。針による永久脱毛やエステティックサービス、スパコンサルティング、美容関連業務に幅広く携わる。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



水分補給は 美容と健康の土台

私たちの体の60%は、水分で構成されていると言われています。

水分が不足すると、集中力と記憶力低下をはじめ、便秘や代謝の低下、肌の乾燥やくすみ、頭痛、倦怠感、めまい、浅い眠り、更には血圧や心臓への影響に及ぶことがあります。では、一日にどれくらいの水分を摂るのが理想なのでしょう。一般的なガイドラインでは、一日1.5〜2リットルを少しずつ、こまめにとされていますが、実際には小柄な人もいらっしやるれば大柄な人もいらっしやる中で、体格は人それぞれ。季節柄、日々の活動量、お住まいの地域の気候などによって必要量は大きく異なり、全員に同じ量が当てはまるわけではないのが実情です。一日の水分量の目安として理想とされているのは、

ご自身の体重(kg) x 35 ml
という計算式です。飲み物だけでなく、食事からも水分は摂取している為、ご自身に合った適正量を知っておくことが大切になります。体内にしっかりと水分補給を行うことで、筋肉や体を柔らかく保ち、ケガの回復を助けるほか、代謝や免疫の活性化にもつながると言われています。また、肌のハリや便通、むくみ、眠りの改善にも役立つ、更には味覚をリセットする効果も期待できます。

特に夜中に何度も目が覚めてしまったら、夢ばかり見て熟睡できなかったり、朝になれば頭がぼんやりするなど。そんな浅い眠りの背景には、見落とされがちな「隠れ脱水症状」が関わっていることがあります。睡眠中は思っている以上に水分が失われやすく、朝は体が乾きがちな状態で目覚めます。隠れ脱水に陥りやすい方にはいくつかの傾向があります。カフェインやアルコールの摂取が多い方、ストレスで自律神経が乱れやすい方、冷えて血流が滞りがちな方、そして水分を一度にまとめて摂取してしまっ方などが挙げられます。

こうした習慣や体質が重なることで、気がかぬうちに体内の水分バランスが崩れ、睡眠の質にも影響を及ぼしてしまつたのです。

代謝を落とさないためにも、起きたら歯磨きのあとにレモン白湯を飲むことを、日々のルーティンにしています。朝の白湯習慣は、

水の巡りのスイッチとも言われ、冬から春にかけて体が冷えやすく、代謝も下がりがちな季節。そんな時期こそ、水分の巡りを整える白湯習慣は、理にかなったケアと言えます。忙しい朝でも、身支度やごはん、お弁当の準備をしている間に自然と30分ほど経ち、そのまま朝食へと移れるため、無理なく続けられるのも魅力です。夜勤の方や生活リズムが不規則な方も、ご自身が目覚めたタイミングで取り入れてみると、心地良いスタートにつながるでしょう。そして、おやすみ前にも少し白湯を飲むことで、体がリラックスモードに切り替わり、安眠へと導いてくれるとも言われています。水分量が安定することで、血糖値のコントロールにも役立つ、美肌づくりににも繋がると思います。

春ならではの季節にふさわしい、美肌づくりのヒントをお届けします。

肌の免疫力と保水力を高める舞茸や食物繊維で腸内環境を整えるレシビ①、ビタミンCと抗酸化作用が豊富なゆずを使ったレシビ②、そしての弾力を支えるほどと食物繊維が豊富な玄米を赤酢とさくら茶を合わせたレシビ③。この春も、美肌と元気につながる食材を味方に、心まで瑞々しく潤う季節をお迎えいただけますように。

出典：1日の水分摂取計算(一般・高齢者・ダイエッター)
https://www.lufc.co.jp/gj/daily-water-intake.php#google_vignette



① 春野菜いろいろ 冷製サラダ・美肌仕立て

ありあわせの具材でふと作ってみたところ、おいしくできたのでシェアしたい一品です。ビタミンCとたんぱく質が豊富な枝豆をはじめ、肌の免疫力と保水力を高める舞茸、食物繊維と鉄分が豊富が生わかめが腸内環境を整えてくれます。更にアーモンドスライスを加えることで、肌のバリア機能を支えるビタミンB₂やEも一緒に摂取され、体が喜ぶ春の美肌サラダに仕上がります。

■材料：(3人分)

枝豆…………… 冷凍1袋
舞茸…………… 1パック
水菜…………… 1束
乾燥わかめ…………… 15g
アーモンドスライス…………… 20g
やまじょう・日野菜茶漬(漬物)…………… 大さじ2

〈ドレッシング〉

オリーブオイル…………… 適量
塩、こしょう…………… 適量
酢…………… 大さじ1
練り梅…………… 適量



■作り方

- ① ボウルにオリーブオイル、塩、こしょう、酢、練り梅を入れ、よく混ぜて乳化させる。
- ② 枝豆を茹でて、ざるにあけて冷ます。粗熱が取れたら、さやから実を取り出す。
- ③ 舞茸は石づきを軽く取り除き、さっと洗って水気を取り除く。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で③を軽く炒める。
- ⑤ 水菜はよく洗って水気を切り、茎を取りのぞいてから細かく刻む。
- ⑥ 乾燥わかめは10分ほど水に浸す。水気をよくきる。
- ⑦ 枝豆、舞茸、水菜、わかめ、アーモンドスライス、漬物を①に加え、全体をよく和える。
- ⑧ お皿に盛り付けて出来上がり。

③ 春の行楽ごはん～美肌押しずし



春といえば桜の季節。ここアメリカでも、各地で満開の桜を楽しめる場所が多く見られます。今回は、そんな春の訪れに合わせて、久しぶりに押しずしを作ってみました。味わい深いニジヤのオーガニック玄米で酢飯を仕込み、さくら茶を合わせて春らしい香りを添えています。ビタミンB群が豊富で肌のターンオーバーを助けるほたてやサーモンをはじめ、ビタミンCによる免疫サポートができる大葉と干しあんずが、内側から総合的に肌の健康を支えてくれます。行楽シーズンにぴったりの一品を味わってみてください。

■材料：(寿司枠1回分で作る場合の分量)

ほたて…………… 4切 大葉…………… 4枚
サーモン…………… 2切 干しあんず…………… 5g
はまち…………… 3切 卵…………… 2個
とびこ…………… 適量

〈酢飯〉
ニジヤオーガニック玄米…………… 2合
丸将木曾路家さくら茶…………… 10g
赤酢…………… 大さじ4

■作り方

- ① 玄米2合研ぎ、炊飯器の目盛りに合わせて水加減をし、通常通り炊く。
- ② 小さめのフライパンに油を薄くひき、溶きほぐした卵2個を流し入れて薄く焼く。焼き上がった粗熱を取り、細かく刻む。
- ③ 大葉、干しあんず、さくら茶をそれぞれ細かく刻む。
- ④ 玄米が炊き上がったら、ボウルまたはすし桶に移し、うちわで仰ぎながら赤酢と刻んださくら茶を加え、切るように混ぜ合わせる。
- ⑤ 押しずし用の寿司枠を用意し、まず酢飯を敷き詰める。
- ⑥ 続いて、大葉→干しあんず→卵→はまち→サーモン→ほたての順に重ね、軽く押して形を整える。
- ⑦ 寿司枠からそっと取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛る。
- ⑧ 最後にとびこを散らせば出来上がり。



② 豚肉のソテー ゆず香る和ソース添え

■材料：(2人分)

豚ロース肉(厚切り)…………… 4枚(約160g)
みずず・おからパウダー…………… 大さじ1～2
塩・白こしょう…………… 少々
グレープフルーツ…………… 1/2

〈和ソース〉

HIKARI・有機ゆずフルーツブレッド…………… 大さじ2
梅酒…………… 大さじ2
ニジヤ30%減塩しょうゆ…………… 大さじ1



■作り方

- ① 豚ロース肉は筋を切り、包丁の背で軽くたたいて薄くのばす。両面に塩・白こしょうをふり、おからパウダーをまぶしてなじませる。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたを閉めて中心まで火が通ったらお皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに有機ゆずフルーツブレッド、梅酒、しょうゆを入れて軽く混ぜ、弱火でふつふつと煮立たせてソースを作る。火を止め、②の豚肉にかける。
- ④ グレープフルーツは皮をむき、細かく刻んで豚肉の上に添えれば出来上がり。

飽きずにおいしく、手軽に作れてしまう豚肉のソテーに、ビタミンCと抗酸化作用が豊富な柑橘・ゆずを合わせました。豚肉におからパウダーをまぶすことで、満足感がありながらもヘルシーに仕上がります。ダイエットや腸内環境のサポートにも一役。ゆずジャムを使った和のソースは、ほんのり甘酸っぱく、いつものソテーが一味違うものになります。お弁当のおかずにも、疲れて帰宅した夜にもサッと作れる、食欲をそそる味わいをぜひお試しあれ。



自然と共に生きる ②⑥

～ 土に触れることと腸内細菌 ～



「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。

少し前、息子の誕生日に合わせて日本に暮らす従姉妹たちとビデオ通話をした。4歳から12歳までのランダムな会話である。

遠くにいる友人家族とのコミュニケーションは、当たり前だが私が幼かった頃とはだいぶ様子が変わった。お気に入りの便箋を選び、鉛筆でなんども書き直して手紙をしたため、切手を貼って郵便屋さんへ託す。出したその日から、いつになったら返事が届くかと毎日毎日ワクワクドキドキして待っていたのが懐かしい。今も数十年前も一日は24時間だが、同じ長さの時間でも捉えられ方の違いを感じる瞬間だった。

京都の姪っ子が写してくれた満開の繡梅の香りを思い浮かべて幸せな気分になる。庭の芝生に転がりながら、雑草を引き抜き、おばあちゃんの庭仕事を手伝っていた。

土に触れることで得られるのは、その経験そのものや思い出だけでなく、割と直接的に健康に貢献する行為だということをもっと意識したい。田舎に暮らすと好まずともそんな機会はあるし、小学校に花壇や畑があったりもするくらいだが、都会に暮らす人には、意識的に土に触れる機会を作ることをおすすめしたい。

最近、腸内細菌の研究が進むにつれて、腸内フローラの重要性が知られるようになってきた。腸内環境が私たちの健康面に大きく関係しているということだ。免疫力、集中力、メンタルヘルスや感情コントロールにおいても相関性が言われるようになってきた。例えば、子どもがいつも以上にメソメソやグズグズが出たりする時は、もしかしたらその子のお腹の中のバランスが崩れているというサインかもしれない。そんな時、我が家はまず食を整える。その時の

コンディションに合ったものを摂り入れると、子供たちの体も気持ちもスツと落ち着く。私のように、食から体を整えることに高い感心を持ち、素直な子どもたちの心身を観察していると、リトマス試験紙のように仮説を証明してくれたり、間違いを教えてくれるから面白い。

最近、たまたま腸内細菌の研究の第一人者でもある京都府立医科大学大学院教授の内藤裕二氏の話を知った。何度大きく頷きまくったことが。前に書いたように腸内環境を整えることの大切さと共に、内藤氏が繰り返したのは、日本の伝統的な食文化、食べ方の素晴らしさだった。

最近増えてきた日本食を巡るデータでも明らかになってきたが、日本食のスコアが高ければ高いほど、循環器疾患や心疾患の死亡率が低いということや、腸内細菌の状態もよく、認知症も少ないということが発表されている。

少し前まで、菌と言えば、人に悪さをする病原菌を思い浮かべる人が多かったのではないだろうか。しかし、私たちは菌と共生することで命が保たれていると言っても過言ではないことがわかってきた。自然界に存在する善玉菌たちと仲良くして過ごすことが、私たちの健康にとって欠かせないことなのだ。田舎に暮らす人の方が腸内細菌の多様性が見て取れるというのも、自然界（土壌、水中、植物、空気中）に存在する腸内環境を整える「プロバイオティクス・善玉菌」の源となる微生物と戯れることが暮らしの中にあるからだ。それらの代表的なものとして乳酸菌、納豆菌、酪酸菌、酵母菌、麹菌があげられる。

次にあげる3つのことを意識してみたら間違いなく、腸内環境は改善され、それに伴いヘルシー度も上がるに違いない。①積極的に発酵食品、ぬか漬けや味噌、醤油、納豆、キムチなどを意識して食べる。この時発酵食品の様に見せられているものや、過度の食品添加物が増えられていない本物を選ぶことが大事でもある。それから、②善玉菌をご機嫌に保つために彼らが好むエサをあげる。食物繊維を好むので、キノコ類や海藻類、季節野菜の葉物や根菜豆をバランスよく取り入れ、できるだけ地元のものを丸ごと食べる。大根を食べたら葉も食べる。豆腐を食べたらおからも食べる。白米よりも全粒穀物、玄米で食べる。といった具合。そして食物繊維を食べることで無意識でも③よく噛むことになり、消化吸収に良いだけでなく、腸内フローラを整えることにも繋がる。

というわけで、いつも自然の中で過ごす時間を推している私だが、土に触れることの素晴らしさを改めて考えた。そこで思い出したのだが、京都で有機農家を営む友人は、週末になるとお客さんが畑に来て、自分で収穫できる日を設けている。なんて素晴らしい機会だろうと思う。自分で畑はできないが、土の中で作物が育つ様子を知り、自分で取った新鮮な野菜の味が格段に美味しく感じられる。素晴らしい教育の機会だ。そもそも野菜好きなき我が子だが、畑にお邪魔した時には、トウモロコシや人参はもちろんだ、大根も無もハブリカも採りたてを生でそのまま丸かじりして大喜びでたいたげる。食べ物を考える時、幼少期、味覚が繊細な時期に本物の味、生きたもの、元気なものを知っておくことは、その人の人生において良い投資になると思うのです。



橋本 明朱花 はしもと あすか

マクロバイオティクス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けてきた生活を送る。2007年東京・2011年京都にて自らの店を構え日々料理や食べものが持つ可能性と向き合う日々を送る。2018年新たな挑戦のため生活の拠点をヘルシンキに移し、今でも独自の表現感覚とセンスを活かしたコンシヤスな料理を作り続けている。基本的に植物由来やオーガニックの原材料のみを使う和・洋・中のスタイルを自在に使う料理をデザインする。マクロバイオティクスの知恵を使ったスイーツも手掛ける。
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

コラムでも触れたように、腸内の多様性を保つためにも様々な種類のものを取り入れましょう。最強の腸内環境を整えるために大事な役割を担うという全粒穀物やナッツ、豆類を取り入れてみてはいかがでしょうか。

■ 蕎麦巻き

● 材料(4人分)

- ・二八蕎麦(乾麺) 240g
- ・寿司酢(またはリンゴ酢など甘めの果実酢) 大さじ1
- ・リーフレタス・ラディッキオローザ(洗って、水を切っておく) 10枚程度
- ・油揚げ(だし汁200ml、みりん大さじ1、醤油大さじ1弱) 2枚
- ・アボガド(8等分) 1個
- ・きゅうり(皮をむいて縦に4等分) 1本
- ・クレソンまたはルッコラ 適量
- ・寿司海苔 2枚

〈タレ〉混ぜ合わせるだけ

- ・醤油 大さじ1
- ・ごま油 数滴
- ・わさびや七味をお好みで加える

● 作り方

- 1 油揚げ用の調味料を小鍋で沸騰させ、油揚げを加えて弱火で約10分煮る。
- 2 蕎麦は、たっぷりのお湯で茹で、冷水で洗い、しっかり水切りをして寿司酢を回しかけ、表面が少し乾くように広げておく(綺麗に揃えてゆでたい場合は、片方の端をタコ糸で縛ってゆでた後に、切り落とす)。
- 3 巻き簾の上に海苔を敷き、蕎麦の麺を平らに広げた上に油揚げをのせ、他の具ものをのせて、海苔の端っこに蕎麦の麺を潰して接着するようにしてしっかりと巻く。海苔の接着面を下にして置いて落ち着かせてから切る。



■ 柑橘ピールと蜂蜜メープルのきなこ棒

● 材料(作り易い量)

- ・きな粉 100g
- ・蜂蜜 60g
- ・メープルシロップ 40g
- ・塩 ひとつまみ弱
- ・レモンピール ひとつまみ(お好みで)
(粒が大きい場合はすりつぶして粉にする)

● 作り方

- 1 ボウルにきな粉以外の材料を入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせる。
- 2 きな粉を加えてしっかりとまとめて練る。*必要に応じてメープルシロップで調整。
- 3 ラップにとり、薄く伸ばして冷蔵庫で30分~1時間ほど寝かせ、好みのサイズに切り、きな粉やよもぎ粉、抹茶などをまぶして食べる。
*冷蔵庫で保存したら数週間は大丈夫です。

■ 白い野菜とカシューナッツのポタージュ

● 材料(約4人分)

- ・玉ねぎ(厚手のスライス) 200g
- ・カリフラワー(小口切り) 200g
- ・じゃがいも(皮を剥いて小口切り) 200g
- ・カシューナッツ 80g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 2つまみ
- ・ローリエ 2枚
- ・胡椒 お好み
- ・水 300ml
- *飾りは、スライス素焼きのカリフラワー

● 作り方

- 1 中火で鍋を温め、オリーブオイルと玉ねぎを加えて炒める。たまねぎがしっとりしてきたら、カリフラワーとじゃがいもを順に加え、野菜に6割ほど火が入った頃に塩、胡椒、ローリエを加えサツと混ぜる。
- 2 続けてカシューナッツと水を加え、強火で沸騰させたら、弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 3 粗熱が取れたらフードプロセッサーなどでスムーズになるまで攪拌する。
*じゃがいもの種類にもよるが、回し過ぎると粘りが出てくるので要注意。食べるときは、豆乳などを加えて好みのかたさにして冷たいままでも温め直しても美味しくいただけます。
*しっかりと急冷したら、冷蔵で数日、冷凍保存も可能。



Delicious Raw Natural Honey

Honey Gift Set

100% Raw Honey from Temecula Valley, California. Available in 4 varieties: Avocado, Buckwheat, Wildflower, Citrus.



Avocado

Rich and bold with a hint of caramel. Perfect with cheese or warm toast.
深みのあるリッチな味わい。

Buckwheat

Dark, robust flavor packed with antioxidants. A natural choice for wellness.
コクの強いダークなフレーバー。

Alfalfa

Purple alfalfa blossoms — perfect for tea, yogurt, or toast.

Citrus

Light and refreshing with a zesty citrus note. Great with fruit or salads.
爽やかな柑橘系の香り



カリフォルニア・テメキュラバレー産

ニジヤの天然生はちみつ

すでに店頭で見かけたことがあるかもしれませんが、カワイイ瓶に入った4種類のはちみつがセットになったニジヤのはちみつがとても好評となっています。実はこのはちみつ、かなりニジヤのこだわりが込められているはちみつなのです。そこで今回ははちみつのことをちょっと深掘りしてみたいと思います。

はちみつの物語は 人類の歴史よりも古い

スペインで見つかった約8千年前の洞窟壁画には、人がはちみつを採集している様子が描かれています。はちみつは古代から、食べ物として、そして薬として、世界中のさまざまな文化で利用されてきました。しかし、はちみつの物語は人間だけのものではありません。はちみつは、地球でもっとも重要な生き物のひとつである「ミツバチ」が作り出す自然の恵みです。

ミツバチは、一生のあいだに何百万という花を訪れ、植物が受粉して実を結ぶ手助けをしています。そして、花から集めた蜜を巣に持ち帰り、はちみつへと変えていきます。

ありがたいことに、ミツバチは自分たちの巣が必要とする以上のはちみつを作ってくれます。養蜂家はその「余分」を丁寧に採取し、瓶に詰めて私たちの元へ届けています。その営みは、まさに太古の昔から変わらず続いている、自然と人の美しい循環なのです。

引用: <https://honey.com>

はちみつとは

はちみつとはその名の通り、ミツバチが集めた花の蜜から作られています。集めた花の蜜は

巣の中で水分を蒸発させ、濃縮されます。それを採取したものがはちみつです。1年中出回っているため匂いを感じにくいですが、花が咲き始め蜜が多くとれる4〜5月が一般的な旬といわれています。暖かい季節になると、蜂が花の蜜を集め始めます。そうして採取されたものは、はちみつとして一年中店頭に並んでいます。1匹のミツバチが集めるはちみつは、生涯でティー Spoon 1杯分にも満たないと言われています。とても貴重なもの。花の蜜によって味わいも違うので、色々な種類を食べ比べてみるのも楽しいですね。

はちみつの栄養

ご存知の通りはちみつは、スーパーフードとして知られる食材。摂取することで、風邪予防や疲労回復、腸内環境の改善など、体を整える効果が期待できます。

はちみつの主な成分は糖類。天然甘味料としてさまざまなはちみつがあります。クエン酸を含むレモンと合わせれば消化吸収が早くなるため、運動後の糖分補給にはちみつレモンが用いられたりします。また、はちみつは腸内でビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えるはたらきもあります。胃腸の調子が優れない時や、便秘や下痢気味の時にもおすすめです。

はちみつの保存方法

はちみつは常温保存が基本です。はちみつは温度変化に弱く、種類によっては低い温度で白く固まってしまいます。開封後も冷蔵庫に入れず、常温で保存しましょう。長期保存は避けて、温度変化の少ない場所で保存するのがおすすめです。また固まってしまったのはちみつは温めると元に戻ります。気になる方はなるべく使いきれぬ小さめサイズを都度購入するとよいでしょう。純粋にはちみつだと長期保存ができませんが、清潔に保管するのが鉄則。清潔な容器に入れ、綺麗な器具で都度取り分けましょう。パンくずなどの食べかすや、水分が入ってしまうと傷んでしまうため注意して下さい。

赤ちゃんにはちみつはNG?

1歳未満の赤ちゃんにははちみつをあげてはいけません。ご存じですか。はちみつにはボツリヌス菌という細菌が含まれています。通常はなにも起こりませんが、赤ちゃんはまだ腸内環境が生育していません。ボツリヌス菌が毒素を出し、便秘や下痢、嘔吐、元気が低下します。最悪、亡くなることもあるため十分注意してください。1歳以上になると、安心して食べられます。

はちみつの美味しい食べ方

砂糖より少ない量でまろやかな甘みを出せるはちみつは、日々の料理やお菓子作りなどさまざまな場面で活躍します。はちみつレモンは疲労回復に、はちみつ大根は風邪にいいと昔から言われていますね。加熱すると風味が変わってしまうものもあるため、なるべく加熱しないで使用するか、短時間火にかける程度に留めましょう。

ニジヤのはちみつは 生はちみつ (Raw Local Honey)

はちみつの中でも近年注目されているのが、加熱や加工をしていない「生はちみつ (Raw Local Honey)」です。カリフォルニア・テメキュラバレーの地元の巣箱から採れたまま、自然そのままの恵みです。

生はちみつは、採取後に加熱加工を一切行わないので、自然の酵素・ビタミン・ミネラルがそのまま残っています。そのため、一般的なはちみつよりも自然本来の風味や栄養を豊かに味わえるのが特長です。

ニジヤでは、シトラス、アボカド、セージなどその時期の花の開花状況によって、異なる種類のはちみつをご提供しています。それぞれの味と香りと風味を感じながら日々の暮らしの中にもぜひ、はちみつを摂り入れていただきたいと思います。



ニジャ特製 寿司・刺身 SUSHI / SASHIMI PARTY SET

ST-1 SUPER



●にぎり: まぐろ(5pcs), 海老(5pcs), サーモン(5pcs) ロール: カリフォルニアロール(16pcs), 鉄火巻(12pcs), カッパ巻(12pcs), サーモンアボカドロール(12pcs) ●NIGIRI: Tuna(5pcs), Shrimp(5pcs), Salmon(5pcs), ROLL: California Roll(16pcs), Tuna Roll(12pcs), Cucumber Roll(12pcs), Salmon Avocado Roll(12pcs)

ST-2 FUJI



●ロール: 太巻(24pcs), 鉄火巻(12pcs), カッパ巻(12pcs), いなり寿司(10pcs) ●ROLL: Futo-maki(24pcs), Tuna Roll(12pcs), Cucumber Roll(12pcs), Inari-Sushi(10pcs)

ST-3 RAINBOW



●にぎり: まぐろ(5pcs), サーモン(5pcs), ハマチ(4pcs), ホタテ(4pcs), 海老(3pcs), いか(3pcs), タコ(3pcs), イクラ(3pcs) ●NIGIRI: Tuna(5pcs), Salmon(5pcs), Yellowtail(4pcs), Scallop(4pcs), Shrimp(3pcs), Squid(3pcs), Octopus(3pcs), Salmon Roe(3pcs)

ST-5 HAKONE



●ロール: カリフォルニアロール(24pcs), 鉄火巻(12pcs), カッパ巻(12pcs), いなり寿司(10pcs) ●ROLL: California Roll(24pcs), Tuna Roll(12pcs), Cucumber Roll(12pcs), Inari-Sushi(10pcs)



FT-1 MATSU

●まぐろ(12pcs), ハマチ(4pcs), サーモン(8pcs), タコ(4pcs), イカ(4pcs), ホタテ(4pcs), イクラ
●Tuna(12pcs), Yellowtail(4pcs), Salmon(8pcs), Octopus(4pcs), Squid(4pcs), Scallop(4pcs), Salmon Roe



FT-2 TAKE

●まぐろ(8pcs), サーモン(4pcs), ハマチ(4pcs), タコ(4pcs), イカ(4pcs), ホタテ(4pcs), イクラ
●Tuna(8pcs), Salmon(4pcs), Yellowtail(4pcs), Octopus(4pcs), Squid(4pcs), Scallop(4pcs), Salmon Roe



FT-3 UME

●まぐろ(4pcs), サーモン(4pcs), タコ(4pcs), イカ(4pcs), ハマチ(4pcs), イクラ
●Tuna(4pcs), Salmon(4pcs), Octopus(4pcs), Squid(4pcs), Yellowtail(4pcs), Salmon Roe



Enjoy premium green tea in spring



BOLD TASTE & INVIGORATING AROMA
No added flavors



INDIVIDUALLY SEALED
To help preserve the best quality



NATURALLY ANTIOXIDANT-RICH
Catechins & EGCg's



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。きな粉といえばつきたてのお餅に砂糖入りのきな粉をまぶしたおいしい安倍川餅を想像しませんか？江戸時代に広まり、徳川家康が命名したと伝えられているものですが、その時代から脈々と食べ続けられていると思うと感慨深くなってしまいますね。

きな粉は大豆を原料としているので、もちろん大豆の栄養素がたっぷりと含まれています。粉にすることで、様々なレシピに活用でき、気軽に摂り入れることが可能です。女性の美や健康に効果が大きいの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

きな粉バナナ蒸しパン 熟したバナナを活用！ きな粉との相性も◎

●材料

| | |
|------------|-------|
| ニジャ きな粉 | 50g |
| ホットケーキミックス | 50g |
| バナナ | 1本 |
| 牛乳 | 100ml |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| サラダ油 | 大さじ3 |

●作り方

- ① ボウルに皮を剥いたバナナを入れ、なめらかになるまで潰す。
- ② ①に牛乳、卵、砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜ合わせる。そこにきな粉、ホットケーキミックスを入れ、再び混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にクッキングペーパーを敷き、②を流し入れる。ふわっとラップをして、600Wで5分加熱する。竹串を刺してついてこなければ出来上がり。まだの場合は少しずつ加熱して様子を見る。
- ④ 出来上がった後少し冷ましてから容器から取り出し、お好みの大きさにカットする。



健康的HAPPY LIFE

和食の良さを見直そう

海外に住んでいると、健康に不安を感じている方が多いのではないのでしょうか。体調が悪い場合でも、日本のように気軽に病院に行けない、というのは深刻な悩みのひとつです。健康な身体を作るためには、日々の食生活はとても重要です。今回のコラムでは和食の良さを振り返り、海外生活で注意すべき食事のポイントを紹介していきます。

調理の油を控えるために

アメリカの外食でよく感じることは、油を使った料理が多すぎるということです。主食となる炭水化物はジャガイモやパスタなど、油やバターを使った品が人気です。肉や魚をメインにした場合も、メインはもちろんだ、添えに付く品は油やバターたっぷりのポテトや野菜が付いていますし、ヘルシーなイメージのサラダも油たっぷりのドレッシングがかかっているケースが多いです。すべての外食が当てはまるわけではありませんが、アメリカで食べる食事は全体的に脂質が多い傾向にあります。脂質は1gで9kcalもあるので、とり過ぎたエネルギーは体脂肪に変わってしまいます。内臓脂肪の増加は生活習慣病の引き金となるので、体重管理のためにも油の摂り過ぎには注意が必要です。和食の良さは、油を使わない料理にバリエーションがあるということです。パンはついでにバターを塗

ってしまうことがあります。主食のご飯は油を使わずそのまま食べることが出来ます。主食は全体のカロリーの50%ほどの割合となるので、油なしの主食は、食事全体の脂質を抑えるという点でもとても効果的です。

また、和食には油を使わない料理がたくさんあります。油を使わない調理法は、「焼く」「煮る」「蒸す」「茹でる」の四点です。例えば魚の塩焼きは塩を振って焼くだけというとてもシンプルな料理ですが、油を使わず素材を美味しく調理できます。また、味噌や塩麹に漬けて込んでオーブンなどで焼くと、油なしでも美味しく仕上がります。メインの野菜が揚げ物や炒め物になった場合は、副菜は油を控えて作るとよいでしょう。煮物や酢物などは油なしで作れますし、味噌汁やすまし汁などの汁物を添えるのもお勧めです。

魚や大豆製品を取り入れる

海外に住んでいると、肉料理に偏ってしまっている方も多いかと思えます。牛肉や豚肉に多く含まれる飽和脂肪酸は、LDLコレステロールを増やし、動脈硬化のリスクを高める原因のひとつとされています。毎日肉料理を食べる方は、魚料理を取り入れるよう意識することが大事です。魚に含まれるDHAやEPAは人間の身体に必要な不飽和脂肪酸で、血管が詰まるリスクを減らしたり、内

臓脂肪の蓄積を抑える効果が期待されています。普段あまり魚を食べていない方は、ぜひ意識してみてください。和食の基本は魚料理なので、魚の種類や調理法にも様々なバリエーションがあります。

また、豆腐は近年世界で注目されている食材です。豆類の中でも特にタンパク質が豊富な食材なので、メインとして使うのもお勧めです。豆腐だけでは物足りないという方は、ハンバーグのような料理にひき肉と混ぜて使ってみてください。ポリウムはそのまま残した満足度の高い野菜になります。

減塩は意識！

ここまで和食の素晴らしい点を紹介してきましたが、和食の最大の問題点は塩分が多すぎることです。味のバランスを見た時に、しよゆや味噌に偏り過ぎていて、塩分を付ける必要があります。こういった場合は、海外に住んでいる良さを生かし、和食でない副菜を柔軟に取り入れてみましょう。

う。コクのあるバルサミコ酢を使ったサラダや、フムスやワカメなど日本ではあまり手に入らない食材を使うのもお勧めです。れんこん、たけのこ、かぼちゃなど、和の食材が意外にも相性ピッタリだということもあるので、オリジナルの食べ方を見つけてみると、海外生活の楽しみにつながるかもしれません。

和食で健康に

和食というと、ご飯と何品かのおかず、汁物といった組み合わせをイメージするかと思います。この食事は主食(ご飯)、主菜(タンパク質)、副菜(野菜)がそろっているため、和食は世界の中でも栄養バランスをイメージしやすい食文化なのです。今回紹介したポイントを抑えていただくと、栄養バランスだけでなく、油、塩を抑えた食生活を送ることができます。海外生活で健康な身体を維持するためにも、和食の良さをぜひ見直してみてください。



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



たけのこのはさみ焼き

栄養士 Zono の

健康的HAPPY LIFE

和食の良さを見直そう

おすすめレシピ

材料 (4人分)

たけのこ …………… 大きめ1個
 たまねぎ …………… ¼個
 油 …………… 小さじ1
 鶏ひき肉 …………… 200g
 塩 …………… ふたつまみ
 こしょう …………… 適量
 片栗粉 …………… 大さじ1
 油 …………… 大さじ1
 ごま油 …………… 適量
 ねぎ …………… 1本

〈衣〉 …………… 〈合わせ調味料〉
 片栗粉 … 大さじ4 …… 味噌 …… 大さじ1
 水 …… 大さじ2 …… しょうゆ …… 小さじ1
 …… …… …… 酒 …… 小さじ2
 …… …… …… 水 …… 大さじ1

作り方

- 1 たけのこは食べやすい大きさに切り分け、後薄めに24枚スライスし、12セット作られるよう用意する。ねぎは小口りにする。たまねぎをみじん切りにし、透き通るまで油で炒めた後冷ましておく。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、たまねぎ、塩、こしょう、片栗粉を入れてよく混ぜる。12等分にし、たけのこの間にはさむ。
- 3 フライパンに油を入れ、弱めの中火で熱する。〈衣〉の材料を混ぜ合わせて、2をくぐらせて並べていき、蓋をして3分蒸し焼きにする。ひっくり返して蓋をし、さらに3分ほど焼く。
- 4 一度火を止めて合わせ調味料を加える。火にかけて調味料をからめたら、仕上げにごま油を全体にまわしかける。たけのこが大きい場合は半分に切り分け、器に盛り付けてねぎをちらせば完成。

【コツ・ポイント】

はさむたけのこは同じ形のものペアにするときれいに仕上がります。



もち麦入り野菜スープ

材料 (4人分)

キャベツ …… ½玉 (200g) …… 水 …………… 800ml
 たまねぎ …… ½個 …… ローリエ (あれば) …… 2枚
 にんじん …… ½本 …… 野菜顆粒だし …… 大さじ1 (ブイヨン)
 しめじ …… ½株 …… しょうゆ …… 小さじ1
 ベーコン …… 1枚 …… 塩 …………… 適量
 もち麦 …… 大さじ2 …… こしょう …… 適量

作り方

- 1 たまねぎをスライスする。にんじんを細切りにする。しめじは石づきをとり、のぞく。キャベツは短冊切りにし、芯の部分をとっておく。ベーコンは細かく刻む。
- 2 鍋に野菜とベーコン、もち麦、キャベツの芯、ローリエを入れ、水を注ぐ。蓋をして沸騰したら弱火にして15分煮る。しょうゆと顆粒だしを加え、塩、こしょうで味をととのえる。ローリエとキャベツの芯を取り除いてから器によそう。

【コツ・ポイント】

食物繊維が豊富なもち麦は、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。キャベツの芯を一緒に煮込むと、野菜の甘みを感じられるスープに仕上がります。顆粒だしはメーカーによって塩分量が違うので、調整してください。



春野菜のミモザサラダ



材料 (2~3人分)

スナップエンドウ 8個
 たけのこ ¼個
 葉野菜(レタスなどお好みで)
 卵 1個
 〈ドレッシング〉
 マヨネーズ 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 酢 小さじ1
 にんにく(すりおろす) 少々

作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り、縦半分に切る。たけのこは薄切りにする。
- 2 耐熱カップに卵を割り入れる。フライパンにクッキングシートを広げ、シートの下に水を入れる。卵を入れた容器を乗せ、蓋をして蒸す。6分経ったら蓋を開け、空いたスペースにスナップエンドウとたけのこを並べてさらに2分蒸す。
- 3 卵を網で裏ごしする。器に葉野菜を入れ、その上にスナップエンドウとたけのこを並べる。ドレッシングの材料を混ぜ合わせて、全体にまわしかける。上から裏ごしした卵を飾れば完成。

【コツ・ポイント】

黄色い卵がミモザのように見える、とても華やかなサラダです。カリカリに焼いたベーコンやフライドオニオンなど、食感のアクセントにカリカリとしたものを乗せるのもお勧めです。マヨネーズはカロリーが高いため、酢としょうゆを混ぜることでカロリーを減らせます。

アスパラガスの肉巻き ハニーマスタードソース

材料 (4人分)

豚薄切り肉 24枚
 塩 少々
 こしょう 少々
 アスパラガス(細め) ... 24本
 薄力粉 大さじ1
 油 大さじ1
 白ワイン 大さじ1
 〈合わせ調味料〉
 粒マスタード... 大さじ1
 はちみつ 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1

作り方

- 1 アスパラガスは根元を切り落とし、半分の長さに切る。太めの場合は下の部分の皮をピーラーでむき、縦半分に切っておく。
- 2 薄切り肉をまな板に広げ、塩、こしょうを軽くまぶした後、ふるいを使って薄力粉を表面に振りかける。アスパラガスを並べ、くるくると巻く。
- 3 フライパンに油を入れて中火で熱する。2の肉巻きを、巻き目が下になるようにして並べる。蓋をして3分加熱する。ひっくり返し、白ワインを加えてさらに3分蒸し焼きにする。
- 4 火を止めて合わせ調味料を加える。再び火にかけ、調味料をからめたら完成。

【コツ・ポイント】

見た目が可愛い肉巻きは、お弁当のおかずにもぴったりです。アスパラガスが太い場合は、火が通りにくくなるので縦に切り分けてください。





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4回 トンカツ



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、とんかつ、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。

第4回は、サクサク衣とジューシーな豚肉が魅力の「トンカツ」。ご飯がすすむ王道メニューとして定食屋や家庭で愛されるこの一品。今回はその洋食ルーツから地域ごとの味わい、揚げ方のコツや多彩なアレンジまで、トンカツの魅力を余すところなくご紹介します。

■ トンカツとは？

トンカツは、豚肉にパン粉をつけて揚げた料理で、外はカリッと、中はジューシーな食感が特徴です。

主にロースやヒレなど脂身のバランスが異なる部位が使われ、好みによって選べるのも魅力の一つ。ご飯・味噌汁・キャベツの千切りとともに提供される定食スタイルが一般的で、日本の食卓に深く根付いた洋食由来の和食です。

■ トンカツの歴史

トンカツのルーツは明治時代、洋食文化が日本に取り入れられた頃にさかのぼります。

フランス料理の「コートレット (cotelette)」やドイツの「シュニッツェル」が原型とされ、それが日本風にアレンジされた結果、衣をつ



けて油で揚げるスタイルが確立しました。最初は牛肉で作られていましたが、昭和に入り、手に入りやすく親しみやすい豚肉が主流に。今では和食の一角を担う、国民的な人気メニューとなっています。

さらに昭和30年代以降、高度経済成長とともに外食産業が発展する中で、トンカツ専門店が続々と登場。調理法の工夫や豚肉の品種改良が進み、ロース・ヒレなど部位による楽しみ方も一般化しました。

また「勝つ」という語呂合わせから、受験やスポーツの験担ぎメニューとしても定着。味だけでなく、文化的にも日本人の心に根付いた存在となっています。

■ ご当地トンカツ事情

日本各地には、地元の特産や食文化と結びついた個性豊かなトンカツが存在します。



▼名古屋（味噌カツ）

甘辛い八丁味噌ベースのタレをたっぷりかけた濃厚な味わい。名古屋めしの代表格です。

▼鹿児島（黒豚トンカツ）

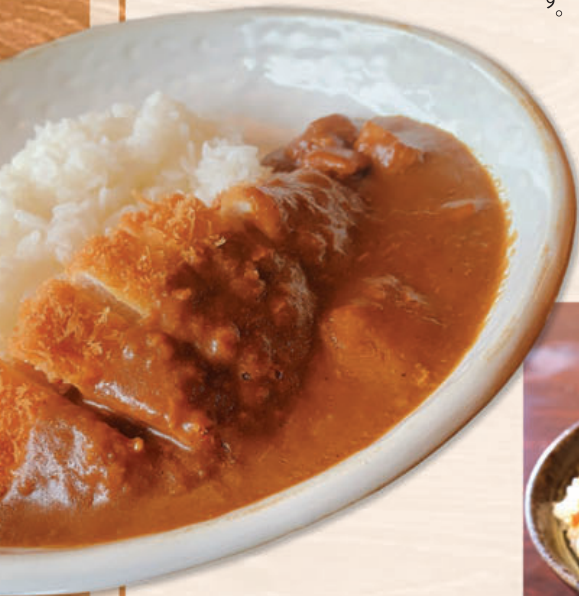
霧島産の黒豚を使用し、脂の甘みと旨味が際立つジューシーな一品。

▼新潟（タレカツ丼）

サクサクのカツを、醤油ベースの甘じょっぱいタレにくぐらせて丼に盛りつけるスタイル。

▼東京（老舗洋食店のカツ）

パン粉が細かく、油切れのよい上品な仕上がりが特徴。銀座や上野などで長年愛される味です。



タレカツ丼



味噌カツ

トンカツの基本レシピ

【材料（2人分）】

- ・豚ロース肉（またはヒレ肉） …… 2枚
- ・塩・こしょう …… 適量
- ・小麦粉 …… 適量
- ・溶き卵 …… 1個分
- ・パン粉 …… 適量
- ・揚げ油 …… 適量
- ・キャベツの千切り・ソース …… 各適宜

【作り方】

1. 豚肉は筋切りをし、両面に塩・こしょうをふる。小麦粉 → 溶き卵 → パン粉の順に衣をつける。
2. フライパンまたは鍋に油を熱し、170～180℃（340～360°F）でこんがり揚げる。



3. 途中で一度返し、全体がカリッときつね色になったら取り出し、油を切る。
4. 食べやすくカットし、キャベツとともに盛りつける。お好みでソースをかけて完成！



和食料理の特徴&アレンジポイント

- **衣のサクサク感と肉の旨み**：油で揚げる調理法ながら、衣が軽く仕上がるのが日本のトンカツの特徴。パン粉の種類や油の温度管理がポイントです。
- **ソースのバリエーション**：ウスターソース系、味噌ダレ、ポン酢、大根おろし+醤油など、好みによって無限の組み合わせが楽しめます。
- **アレンジメニュー**：トンカツを卵でとじれば「カツ丼」、カレーにのせれば「カツカレー」、サンドイッチにすれば「カツサンド」など、汎用性の高い一品です。冷めても美味しいので、お弁当や翌日のリメイクにも便利。少し厚めに切ってボリュームを出すと、食べ応えも抜群です。



Reikoさんの米粉レシピ



— 和食文化伝承リーダーのReikoさんはKomekoのレシピを開発中。簡単でヘルシー&美味しくおしゃれなレシピをシェアしていただきます。—



白みその塩味が絶妙に調和しているクッキーです。焼く前に生地を冷蔵庫で冷やして水分を含ませることで、口溶けのよいクッキーに仕上がります。チョコレートはお好みで。大豆発酵食品である白みその風味がたまりません！

計りを使わない！ 米粉の味噌クッキー



◆ 材料 (直径8cm 10個～12個分)

※ アメリカ式計量カップ使用

- 米粉 ½カップ
- 粉にしたオーツ麦 1¼カップ
- ブラウンシュガー 1カップ
- 重曹 小さじ½
- ココナッツオイル (お好みの油) 大さじ8
- 卵 1個
- 白みそ 大さじ2½
- バニラビーンズ 小さじ2
- オーツミルク 大さじ2 (水、若しくは牛乳で代用可能)
- チョコチップ (オプション) 1カップ

〈道具〉

大きめのボウル、中ボウル、計量カップ、大さじ、小さじ、オーブン、焼き型用の敷き紙

◆ 下準備

- すべての材料を計量する。
- オーツ麦をブレンダーなどで細かい粉にする。

◆ 作り方

1. 大きなボウルに粉にしたオーツ麦、米粉、ブラウンシュガー、重曹、チョコチップを加えて混ぜ合わせる。



2. 中ボウルに卵をよく溶いてから、白みそ、バニラビーンズ、ココナッツオイルをしっかりと混ぜる。



3. 1.で混ぜ合わせた粉に、2.を一気に加えて混ぜる。



4. 生地の固さを調整するためのオーツミルクを大さじ1～2、生地が耳たぶより柔らかく手で丸められる固さまで加える。(入れすぎに注意!)

5. 冷蔵庫で、生地を大ボウルに入れたまま少なくとも4時間冷やす。

★天板にパーチメントペーパーを敷いておく。オーブンを350F (180℃) に予熱する。

6. 1枚大さじ3 (50g) の生地を手で丸める。焼いている間に生地が広がるので、生地を3インチ (8cm) 以上の間隔を開けて5個から6個ずつ並べる。



7. 生地を上から押さえずに350F (180℃) できつね色なるまで12～13分焼く。



8. ケーキクーラーの上に移し冷ます。



★焼き上がりは崩れ易いので優しく移動させる。



今回使用した米粉は ミズホチカラ米粉

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

Copyrights2026©GRACEFUL FOOD.REIKO YOSHIDA.
All right reserved.COOKIES/MISO

吉田 玲子 (Reiko Yoshida) : GRACEFUL FOOD 代表/グルテンフリー エキスパート®/農林水産省 和食文化伝承リーダー/グルテンフリー食学アドバイザー/グルテンフリー専門家として、講演会の講師を勤める。米国在住経験を活かした、簡単で季節感のある手軽なグルテンフリーレシピをご紹介します。 Instagram@gluten_free_market • https://gracefulfood.net/

SAME GREAT TASTE, WILD EVOLUTION!!



1970s



2000s

**TRY
NOW!**



『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。

● 我が家のロールキャベツ

旬の甘くて柔らかい春キャベツでロールキャベツを作りました。我が家のロールキャベツは
ごぼうやにんじんの香味根菜入り。仕上がりが出汁と調和してとても美味しく出来ますよ。



〈材料：4人分〉

春キャベツ …………… ひと玉
塩 …………… 大さじ1
鶏ガラスープの素 …………… 大さじ2
水 …………… 500ml

〈肉だね〉

豚ひき肉 …………… 150g
玉ねぎみじん切り …………… 30g
にんじんみじん切り …………… 30g
ごぼうみじん切り …………… 30g
パン粉 …………… 30g
たまご …………… 1個
みりん …………… 大さじ2
醤油 …………… 大さじ2

〈作り方〉

1. 〈肉だね〉の材料を全部混ぜて休ませておく。
2. 大鍋にお湯を沸騰させ、塩を入れる。
3. 芯をくり抜いたキャベツを芯の方から茹で始める。
4. しっかり火が通ったら上下返して全体を茹でる。
*外側からキャベツの葉が自然に一枚ずつ剥がれてきます。
5. 全部の葉を剥がし、小さい葉に具を巻いてから大きな葉でしっかり巻き込む。
6. 巻き終わった葉先の方を下向きにして鍋に並べていく。
*しっかり巻いて葉先を下にすることで爪楊枝は必要ありません。
7. その繰り返しで全部巻いていく。
8. 鍋に500mlの水と鶏ガラスープの素を入れ蓋をして中火で20分程煮て出来上がり。

★ポイント

肉だねは、ハンバーグの作り方とほぼ同じですが、みりんと醤油を混ぜる事で根菜の材料と調和し美味しく仕上がります。特にごぼうの香りが決め手です。そして、キャベツを茹でる時に塩を入れると煮ても色が鮮やかです。



Yasuko M Suzuki

長年勤めたMacy's の閉店と共にリタイアの予定でしたが、閉店しないことが決まったので引き続き働くことを決めました。体を動かしたり、脳にほど良いプレッシャーを与える事は、健康維持にも繋がっているようです。元気に仕事ができる事に感謝の毎日です。

大根は1年中見かけますが、旬は11～3月だとか。確かにその頃は葉付きの大根をよく見かけます。大根葉好きな私は見かけると即ゲット！ビタミンB₂、ビタミンE、カルシウムなども豊富な大根葉を摂ると元気になる気がします。大根葉が手に入った時の定番メニューです。



●大根と油揚げのきんぴら

大根だけでなく大根葉も加えると、ほろ苦さもプラスでご飯がすすみます。

〈材料：2人分〉

大根 …………… 50g
大根葉 …………… 100g
油揚げ …………… 1枚
サラダ油 …………… 大さじ1

〈調味料〉

みりん …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1
和風だし(顆粒) …………… 小さじ1

〈作り方〉

1. 大根葉は3-4cmに切り、大根(根)は3-4cmの短冊切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
2. 熱したフライパンに油を引き、大根と大根葉をしんなりするまで炒める。
3. 油揚げと〈調味料〉を加えて、汁気がなくなるまで炒める。



●大根葉のふりかけ

葉付き大根が手に入ったら、まずは作って欲しい一品。

〈材料：2人分〉

大根葉 …………… 200g
ニジヤかつおパック …………… 1/パック
ごま油 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 小さじ2

〈作り方〉

1. 大根葉は洗って幅5mmに切っておく。
 2. フライパンにごま油を熱し、大根葉を入れて中火で炒める。
 3. しんなりしたら、かつおパックを加えてさっと炒め合わせ、しょうゆ、酒、みりんを加えて汁けがなくなるまで炒める。
- ※そのままでもイケますが、ご飯にかける場合は味を濃いめにするなどお好みで調整してください。



●大根葉と鮭の混ぜごはん

鮮やかなグリーンが食欲をそそります！
おにぎりにするのもいいですよ。

〈材料：2人分〉

大根葉 …………… 100g
塩 …………… 小さじ1
鮭(焼いてほぐす) …………… 1切れ
(鮭フレークでもOK)
煎りゴマ …………… お好みで
あったかご飯 …………… 2膳

〈作り方〉

1. 大根葉はゆでて細かく刻む。塩を振ってなじませた後、汁気をぎゅっと絞っておく。
2. ボウルにご飯と1.の大根葉、焼いてほぐした鮭、炒りゴマを入れ、混ぜ合わせてできあがり。



Taeko Nishijima

民謡にダンスとシニア生活を楽しんでいます。
やはり健康は食から。野菜を中心に無駄のないよう節約しながら、
しかも美味しいレシピを毎日考えています。



江戸の御前菓子

其の九

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、同時にさわめて味わい深い世界を創出しています。日本に生まれながらそのを知らないのは残念です。ぜひ和菓子のおいしさを味わい、確認していただきたいと思います。同時に何種類かの和菓子を手作りしてください。そうにと願っています。この『古今名物御前菓子秘伝抄』の中にはあなただけが生まれ育った郷土に伝承されてきた菓子などもあるはず。それらを再現してみることが、地域文化の継承にもなるものだと思います。

鈴木晋一(日本食生活史研究家)



古今名物御前菓子秘伝抄 序

宮中に黒戸^{*1}と呼ぶ部屋があるのは、いにしへの帝がなぐさみに料理をされた薪の煙ですすけたものだとされる。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ころのままに彩色し、あるいはおもいおもいの形を作って、花月の賞でる宴の客人のもてなしとなさる参考にもと考えて集めた数々の菓子の製法を記し、秘伝抄と名付けた次第。ごらん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

白玉 現代語訳

上白米を一粒よりにして粉にし、絹篩を通し、水でこねて蒸したものをかるく搗いて軟らかにし、白砂糖を包んで芳珠形につくる。色は黄と白にし、白はそのまま、黄はくちなしで染める。

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

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

*3: 諸葛孔明が豆腐を考案したとされているのは、この序文の筆者の思い違いで豆腐は淮南王劉安がはじめたとされてきた。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)

■ 白玉 くちなしの黄色に染めた、砂糖をくるんだ餅菓子です

【材料 (12個分)】

| | |
|-----------------|-----------------------|
| 《白》 | 《黄色》 |
| ●上新粉 …………… 100g | ●上新粉 …………… 100g |
| ●水 …………… 90ml | ●くちなしで染めた水 …………… 90ml |
| ●白砂糖 …………… 50g | ●白砂糖 …………… 50g |

【作り方】

〈下準備〉

◎ しん粉のなかに入れる砂糖の作り方

砂糖に少量の水を入れてよくもみます。それを小指ぐらいの大きさに丸めて1日ほどおきますと包みやすいです。(*)

◎ くちなしは小口切りにして布巾に包み、お湯に浸けて色を出しておきます。

1. 上新粉に水を入れて耳たぶぐらいのかたさにこねる。
2. 1. を小さくちぎって布巾を敷いたセイロにいれ、15分ぐらい蒸す。
3. 蒸れた2. をかるく搗き、かたい時は少し水を入れる。
4. 搗き上げた餅を片栗粉の上に取り、1個30gに切る。うすい丸形にのばして、下準備で作った白砂糖(*)を包み宝珠形にする。白はそのまま、黄色はくちなしで染める。



Akimi Furutani

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

モンテール⁺

モンテールは おいしい、やさしい、たのしい



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



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



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



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。



バインミーは、ベトナム発のサンドイッチで、軽めのフランスパンにハムやなます、香味野菜などをたっぷり挟むのが特徴です。歯切れのいいバインミーをご家庭で気軽に作れるレシピをご紹介します。歯切れをよくするために米粉を加えて作ります。お好みの具をはさみ、自家製ならではのバインミーを楽しんでください。

米粉と小麦粉で作る

バインミー

(卵・乳製品不使用)

- ◆ 材料 [(パン生地) バインミー・パン 18cm 3本]
※アメリカの計量カップ使用
- NIJUYA有機の薄力粉 185g (1 ½ cups)
米粉 15g (大さじ 1)
塩 3g 小さじ ½
砂糖 5g 大さじ ½
ぬるま湯 130ml (1カップと大さじ 2~3)
イースト 3g (小さじ 1)
油 4g (小さじ ½)

【はさむ具の例】

- 有塩バター (挟む時に塗る)
なます (千切り大根 200g、千切り人参 60g、
りんご酢 大さじ 2、砂糖 大さじ 1 ½、
塩 一つまみ を混ぜ合わせておく)
きゅうり ½本
レタス 3~6枚
焼き豚 2~6枚

【道具】

ボウル、ゴムベラ、濡れ布巾(もしくは、キッチンペーパー)、秤、茶こし、パーチメントペーパー、オープン、クープナイフ、霧吹き

◆ 下準備

- 計量をすべてしておく。
- パーチメントペーパーを3枚(20cm x 10cm)切り、用意しておく(1本に1枚)。

◆ 作り方

1. ぬるま湯95°F(35°C)にイーストを入れて5分程度おく。
2. すべての粉類を大ボウルに入れ、ゴムべらで混ぜて合わせてから①のイースト液を入れる。10分くらいボウルの中で捏ねる。



3. 捏ねた生地に油を加え、さらに10分ほど捏ねる。
4. 表面を張らせるように丸めて、縦じ目を下にしてボウルの中央に置く。蓋もしくは濡れ布巾を被せて温かいところで40分~1時間くらい、生地が2倍の大きさになるまで休ませる。



5. まな板などに米粉(分量外)を振り、3つ(1個110gくらい)に分割する。緩く細長く丸める。切り口を下にして置き、上から濡れ布巾を被せて15分間休ませる。



6. 生地を上下をひっくり返して手で上から軽く押さえる。上の生地を中央に向かって折り手で押さえ、下の生地を下から中央に向かって折り手で押さえる。さらに半分折り、縦じ目をしっかり留め、用意しておいたパーチメントペーパーの上に並べる。また、乾燥防止のために上から濡れ布巾を被せ、温かいところで20分発酵させる。



★ この間に天板を入れたままでオーブンを250°C(482°F)で予熱を開始する。

POINT: 事前にオーブンを予熱することで、バターが溶け出す前に焼けるので、サクサクに仕上がります。

7. 生地の上に茶こしで米粉(分量外)を振る。深さ3mm程度のクープを1本入れる。熱した天板へパーチメントペーパーに載せたまま移す。



1本ずつ
クープを入れる

★ 天板ごとオープンで予熱するので、やけどに注意する。



★ 焼いている間は、オープンの扉は開けないこと。

8. 冷ましたパンの側面からナイフを使って切り込みを入れる。
9. パンの内側にバターを薄く塗り、レタス、きゅうりや香草、焼き豚やハムを挟んで、完成。

【おススメ具のアレンジ】

1. バター、栗きんとんとあんこ
2. バター、練乳、荒く刻んだピーナッツ
3. オリーブオイル、ローストビーフ、わさび、醤油、大葉
4. バター、レタス、海老とマヨネーズ和え、微塵切りした紫玉ネギ
5. オリーブオイル、ほぐしたふりとマヨネーズ和え、塩・コショウ
6. クリームチーズ、黒豆
7. 栗きんとん、レーズン、シナモン
8. かまぼこ、オリーブオイル、塩・コショウ、大葉



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。

Copyrights2026©GRACEFUL FOOD.
REIKO YOSHIDA. All right reserved.
BREAD/Banh mi



EXPERIENCE THE
UNIQUE CRISP AND
REFRESHING TASTE

SEEK
唯一
WHAT IS
無二を
UNIQUE
追い求める



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

21+

ASAHİ SUPER DRY IS BREWED WITH PRECISION TO HIGH QUALITY
STANDARDS UNDER THE SUPERVISION
OF JAPANESE MASTER BREWERS.
OUR ADVANCED BREWING TECH-
NIQUES DELIVER A DRY, CRISP TASTE AND QUICK, CLEAN FINISH.

スーパードライ

目覚まし 朝ごはん

～ 365日の野菜スープ～

22

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。



彩りあざやか ブロッコリーとたまごのスープ

〈材料〉1人分

| | |
|-------------------|----------|
| ブロッコリー | 30g |
| にんじん | 20g |
| たまご | 1個 |
| 水 | 200ml |
| 野菜ブイオン (コンソメ顆粒) | 小さじ2(5g) |
| かいわれ大根、白ごま、こしょうなど | お好みで各適量 |

〈作り方〉

1. 鍋に水を沸かす。
2. ブロッコリーは洗って小房に切り、にんじんは薄切りにして、1.の沸騰した鍋に入れる。
3. 中火で2分煮込んだら溶いたたまごを回しながら入れて、野菜ブイオンを加える。
4. 軽く混ぜ合わせて器に注ぎ、お好みでかいわれ大根、白ごま、こしょうなどをトッピングする。

▷作り方のポイント◁

ささっと作れる簡単朝スープです。味付け前に溶きたまごを流し入れると失敗なくふんわりしたたまごのスープになります。



和風もいける！

豆乳味噌 オートミールスープ

〈材料〉1人分

| | |
|------------|------------------------|
| オートミール | 30g |
| 豆乳 (オリジナル) | 200ml |
| だし | 100ml |
| | (ニジヤ和風だし 小さじ½+水 100ml) |
| 味噌 | 小さじ2 |
| ぶなしめじ | 適量 |
| 青ネギ | 少々 |



〈作り方〉

1. 鍋に豆乳、だし、ぶなしめじを入れて火にかける。
2. 煮立ってきたら、オートミールを加えて2～3分煮る。
3. 味噌を溶き入れ、全体に火が通ったら器に注ぐ。
4. 小口切りにした青ネギをトッピングする。

▷作り方のポイント◁

最近人気のオートミールを使った朝食を和風にアレンジしてみました。

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



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。

今回は、春が旬の野菜を使った焼きうどんをご紹介します。

スナップエンドウは、アメリカ生まれの春野菜です。歯応えと鮮やかな緑を楽しむため、加熱しすぎないのがコツです。柔らかく甘みのある春キャベツと春にんじん、みずみずしい新玉ねぎを加えれば、春満喫です。豚バラを加えれば、栄養バランスもバッチリ。もりもりといける、食べ応えのある男飯です。

副菜のすまし汁も春が旬のわかめと卵で彩り良く、ささっと作れます。お昼におすすめ、安くてもうまい！ にびったりの春の男飯です。



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



春の焼きうどん

調理時間
15分

■ 材料: 1人分

スナップエンドウ・・・6本
キャベツ・・・・・・・・1枚
玉ねぎ・・・・・・・・1/4個
にんじん・・・・・・・・20g
豚バラ肉スライス・・・3枚
サラダ油・・・・・・・・小さじ2
こしょう・・・・・・小さじ1/8
しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
冷凍うどん・・・・・・・・1玉

<調味料>

ニジヤめんつゆ・大さじ1-1/2

● 作り方

1. うどんは1200Wの電子レンジで1分30秒加熱して解凍しておく。

2. スナップエンドウは筋を取り除き、斜め半分に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは細めの短冊切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。

3. フライパンに半量(小さじ1)のサラダ油を中火で熱し、豚バラ肉を炒め、こしょう、しょうゆを加えてからめ、一度取り出す。

4. フライパンに小さじ1のサラダ油を加え、(2)の野菜を炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、解凍したうどんを加え、(3)の豚バラ肉を戻し入れる。

5. めんつゆを加えて炒め、完成。



男飯ポイント

● 具材を切ったら後は炒めるだけ！めんつゆで味が決まります。お好みで紅生姜やかつおぶしをトッピングしてください。



調理時間
10分

わかめと卵のすまし汁

■ 材料: 1人分

卵・・・・・・・・・・1個
乾燥カットわかめ 小さじ1

<汁>

水・・・・・・・・・・180ml
みりん・・・・・・小さじ1
ニジヤ和風だし 小さじ1
しょうゆ・・・・・・小さじ1/2

<水溶き片栗粉>

片栗粉・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・・・小さじ1/2

みつば・・・・・・・・1本

● 作り方

1. わかめは水(分量外100ml程度)でもどす。みつばは茎を1~2cmの長さに切っておく。

2. 鍋に<汁>の材料を入れて煮立てる。水溶き片栗粉を混ぜながら加え、再び沸騰させる。

3. 卵を溶いてから鍋に流し入れて火を止める。

4. 器に水気を切ったわかめを入れ、(3)の<汁>を注いでひと混ぜし、みつばを飾って完成。

男飯ポイント

● 汁に軽いとろみを加えることで、卵が器の底に沈まず、なめらかな食感をたのしめます。



“十勝あんこのサザエ” の おはぎ

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

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

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

十勝おはぎ

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

十勝おはぎきな粉

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

<https://www.sazae-shokuhin.com>



ニジャのおはぎ売り場



Nijiya Bakery

懐かしさと新しさを届けるニジヤベーカリー



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が込められています。

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。もちろん素材にもこだわり、ご家族みなさままで安心してお召し上がりいただけるように日々の新商品開発にも励んでいます。

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。



*店舗により品揃えは異なります。



寒い冬が過ぎてまた暖かな春がやって来ました。様々な植物や動物が活発に動き始める季節ですね。その源はやはり太陽と土。オーガニックファームでもそれらの恩恵を受けながら自然に感謝しつつ生命の循環を見守っています。今回はちょっと真面目なでも大切なお話を紹介させていただきます。

さまざまな生態系

植物の葉緑体は、太陽光を利用して根から供給される水と空気中の二酸化炭酸を使い、有機物である炭水化物を作り出します。そして自身の体を作り果実とし栄養分を蓄積しています。この一連の工程を光合成と呼んでいます。

二酸化炭素と水は地球上に存在している物質ですが太陽光は外来エネルギーとして地球に到達し、膨大な熱量を地球に届けています。夏の暑さ、昼間の暖かさや明るさの他に植物葉緑体では光合成により膨大な有機物を作り出します。その有機物は植物、動物、微生物、地球上にいる全ての生物の骨格を作り、そのエネルギーの源になっています。地球上の全ての生物は太陽なくしては存在しえないのです。人類は古来より太陽を太陽神としてピラミッドや神殿を作り宗教的、芸術的、また精神的な力にもなって崇められて来たのも道理かもしれません。

また、その流れから、太陽の光の届かない深海には生物がいけないといわれていた時代もありましたが、高性能な深海潜水艇の開発により沢山の奇妙な深海生物が見つけ出されています。水深何千メートルの暗闇の海底火山から吹き出す熱水噴出孔付近に硫化水素やメタン、硫黄などをエネルギーとする化学合成バクテリアが確認され、バクテリアの合成物質を栄養源にして

いるチューブワームなどの生物が熱水生態系を作っていて繁殖していることが発見されています。光の届かない深海には太陽光を利用した地上生物と違う生態系があり、地球生命の誕生、進化、宇宙での生命体存在への可能性に通じる異次元の世界が形成されているのです。

植物の出現

およそ30億年前の地球では生命に必要な有機分子が海中に蓄積されていて、ウイルスに近い生命体が発生したといわれています。その後20億年前には自己増殖が出来る細胞植物が出現して植物葉緑体による光合成が始まり、有機物と酸素を作り蓄え始めます。

8億年前には有性生殖で繁殖する動植物、多細胞生物が出現します。いよいよ動物が生まれて進化の始まりです。

大氷河期を経て温暖化した5億年前は動植物の種類が爆発的に増えるカンブリア爆発といわれた時代になります。この時代には僅か数十種類の生物が10万種類にもなりました。

哺乳類の出現はさらに新しく1.8億年前だといわれています。植物は動物よりも12億年も早く出現し、長い期間に渡り進化しながら動物生命が出現できる環境を整えていたのです。ですから植物が先行出現して進化していなければ動

物は地上に存在していなかったともいえます。

植物の葉緑体は太陽光を取り入れて水を分解して酸素と水素に分解します。酸素は放出され、この水素の還元力を使い二酸化炭素を固定して有機物である炭水化物を作ります。それが糖質になり、さらに様々な元素に変化させて動植物の骨格、肉体を作っていく、活動エネルギー源になっているのです。

地球の自然環境が太陽光を取り入れて膨大な動物、植物、微生物を育ててきた構造が見えてきます。

光合成の理論的解明は17世紀から続けられていますが、沢山の酵素と物質が関係して種類も多く複雑で理解するだけでも難解です。客観的にいえることは人工的な葉緑体で光合成させるのは現代の化学技術を駆使しても不可能なのです。自然の力はすごい、植物はすごい、太陽光もすごい、生命を養うエネルギーを栽培する農業もすごい、と思う瞬間ではないでしょうか。

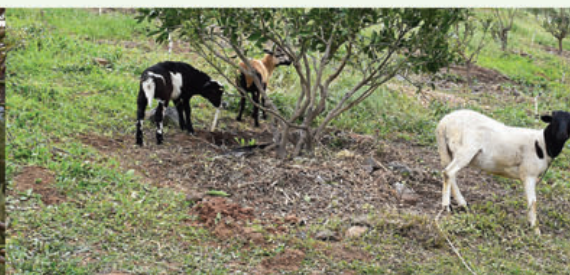
農業

動物の頂点に立つ人類は72億人、近年になって人口増加率も高まり、そのほとんどの食料資源は農業として生産されています。

自然科学は理論的に植物の性質を解明して新しい品種を作り、科学技術は化学肥料と農薬、農業機具を開発して近代農業の要石として活躍して来ました。近代農業は「緑の革命」と呼ばれ、大農場が誕生して大量生産と高生産効率を達成し長い間人類の朗報でした。人口が爆発的に



美食 *Gochiso*



オーガニック栽培の現場から

増えて来たこの50年間の人口増加率が近代農業の歴史に重なります。

ところが気が遠くなる程の長い時間をかけて生命の進化と共に形成されてきた地球環境の歴史と比べて、突拍子もなく早急な歪んだ農業の形が見え始めてくるのです。人口増加と共に出現した「緑の革命」は、自然環境を人工的に破壊していく革命でもあったのではないのでしょうか。

そして現実に数々の歪んだ農業弊害が起きているのです。食品としての安全性と栄養価、農薬や化学肥料の投入による自然環境破壊と汚染問題、環境循環の歪み、土壌喪失による長期的な農業維持、機械化や化学工場による二酸化炭素増大等々の解決するべき問題が山積みされています。

農薬

農薬とは殺虫剤、消毒剤、除草剤、保存料等の総称です。害虫を殺す、種子生命を殺す、病原菌、腐敗菌を殺す役割が目的で使われます。強力な農薬が開発されても害虫や病原菌はすぐに進化してしまいさらに強力な新しい農薬が必要になるのです。人体に害はないと謳われている農薬でも残留農薬として人体に取り込まれた時にはどうなるか、お話の一例です。

ホモサピエンスが誕生して20万年間に渡り、人間の免疫細胞と腸内細菌はお互いに進化して共生関係を築いています。長い進化の末に腸内細菌は人間の健康な生活には不可欠な存在になってきました。免疫細胞とは人体への異物混入を攻撃する細胞です。腸内には免疫細胞をコントロールする免疫菌の60%が集まっています。

腸内のバランスの取れた腸内細菌群が健全な免疫システムを維持しています。人類は適切な腸内細菌なしでは健康に生活が出来ないように進化しているのです。

そこに残留農薬が入ってくるとどうなるかを想像してみてください。虫や菌を殺す目的で作られた農薬が人体には安全と謳われていても腸内細菌に対して無影響と断言は出来ません。

残留農薬の影響で腸内細菌が死に絶えることはなくても、細菌群衆の変化が起これば免疫細胞

のコントロールが崩れます。免疫細胞は攻撃的になり近くの細胞を勝手に襲う免疫疾患を引き起こし、アトピー性皮膚炎や花粉症、膠原病など訳の分からない病気を引き起こしてしまうのです。

進化

カンブリア爆発期以来増え続けてきた生物の種類は現在推定150万以上にも及び、生物多様化の時代だといえます。生物多様化は競争を生み、競争はお互いのニッチ変化を誘発して進化していきます。進化はさらなる多様化を促進して生物間の相互作用を通じ、群衆秩序ができて力強い「生命の力」が生まれて来たのです。

生物は必然的に進化して、遺伝変異することを証明したのがダーウィンの「種の起源」です。地球環境は生物の進化を促進して多様化し続けています。今でも遺伝子の進化は続いており、人工的に遺伝子を組み替えなくとも進化は進んでいるものと思われま

す。現代の地球環境は地道な進化の集積であったはずなのですが、急激な人口増加により大量生産型の農業が必要とされ、大量かつ多種多用の化学肥料、農薬が大地に投入されて続けています。遺伝子組換え作物までも作り出して近代農業のネガティブな問題を引き起こしているのです。問題を解決するには作物の進化をある程度自然の力に任せ、化学肥料、農薬の投入をやめて、行き過ぎた部分を後戻りすれば解決するのではないのでしょうか。

攪乱

生物群衆の構造変化には進化などのように内部から発生するものと、外部から誘発されるものがあります。生態学的には外部から来る変化を「攪乱(かくらん)」と呼ぶそうです。山火事、台風、地震、津波、噴火等々で破壊された後の再生過程において生物の構造と機能変化の生態学的現象を指します。

巨大攪乱の例としては1億年前に巨大隕石が地球に激突して多くの生物が被害を受けて恐竜が絶滅、生き延びた哺乳類が後の地球の主人公になったこと、1万年前に人類が農業を始め農地

開墾をしたこと、燃料や資材として森林の伐採を始めたこと等々が考えられます。

作物の栽培における攪乱要因は、自然災害の他には動物や鳥の食害、ネズミ等の小動物や害虫の異常繁殖、外来種の侵入、大雨と乾燥等々があり、人為的な攪乱には耕作地の開拓と放棄、伐採と植林、収穫と耕作、天地返し、草刈り、草取り、マルチ、野焼き、天敵の配布等々があります。

農場の中でも自然災害か人為的なものかは関係なく、攪乱後の再生時には構造と機能の変化が起こるものです。動物の食害だとか雑草の種類だとか、たとえ目に見えないことでも小動物や微生物の中だとかで起きていて、何らかの形で生物群衆の多様化に直接的に関係していき、そして作物の生長と収穫に関係していくのです。

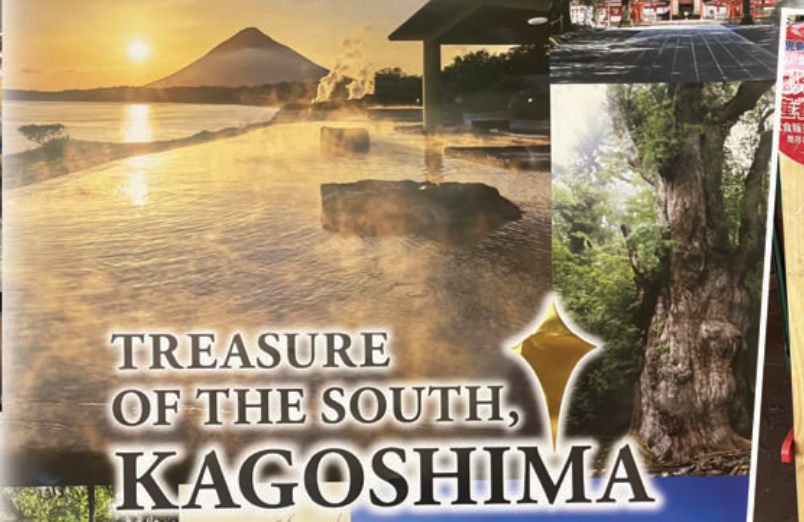
環境

オーガニック栽培は、自然を管理するのではなく、自然の力を引き出す農業です。

1. 作物が太陽光をいかに沢山とり入れて沢山の炭水化物が光合成出来るか。
2. 生物多様性の環境で「生命の力」をいかに養い得るか。
3. 多種類の昆虫類を集めて害虫のみの繁殖を抑えられるか。
4. 沢山の種類と量の微生物を集めて病原菌だけの繁殖を抑えられるか。
5. 沢山の微生物の中でも作物が共生出来る微生物の種類を集められるか。
6. 微生物の活性化を図り、いかに肥料循環を早められるか。
7. 輪作、混作をして土壌病害を防ぐことが出来るか。
8. 栽培者が故意的に作物の好む人工的攪乱を起こして作物の味方になれるか。

等々の自然環境や循環作りが必要とされています。太陽、土、微生物、人の手……それぞれが無理なく関わり合った結果、生まれてきたオーガニック栽培作物は、良好な環境と循環の中で栄養豊かな安全な野菜、果実、穀物を実らせて人類に貢献してくれているのだと思います。





TREASURE OF THE SOUTH, KAGOSHIMA



ニジヤ 鹿児島フェア

第1弾&第2弾開催!



毎年楽しいイベントのひとつである鹿児島フェアを今年も開催いたしました。鹿児島から美味しいもの、懐かしいものそして目新しい商品を直接仕入れて、アメリカに住むみなさまにご紹介しました。鹿児島県出身のお客様はもとより、鹿児島県にゆかりのある方、これから訪れてみたいと興味を持たれている方、また初めての方などたくさんの方たちにお越しいただき、楽しく盛り上がったイベントとなりました！

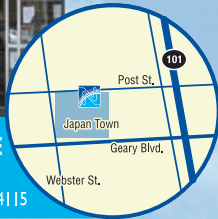
特にトランス店に於きましては、一足早く鹿児島フェア第1弾を開催しました。鹿児島県から多くの生産者の皆様にはるばるお越しいただき、鹿児島の良さをお客様にたっぷりとお伝えすることができました。そしてそのあと3月の終わりにはカリフォルニア全店にて、鹿児島フェア第2弾を開催。今年も楽しく盛り上がった鹿児島フェアでした。また来年はどんな商品がお目見えするでしょうか…どうぞお楽しみに!!



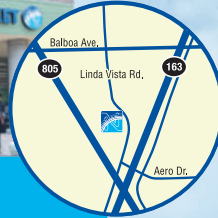


NIJIYA MARKET

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



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



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



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



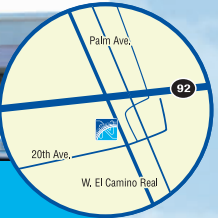
SAN JOSE STORE
(408) 275-6916
240 Jackson St., San Jose, CA 95112



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



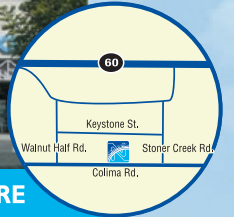
WEST L.A. STORE
(310) 575-3300
2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025



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



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



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

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

春の逸品

寺岡家の醤油シリーズ

寺岡家は、創業者である寺岡伍一によって明治20年に温暖な気候風土に恵まれた広島県福山市神村町で醤油作りの第一歩を踏み出しました。以来、この地での自然との共生を軸にしたモノ作りの精神は受け継がれ、創業130余年の長い歴

史の中の経験から育まれた勤、妥協を許さないモノ作りへの情熱、そして試行錯誤の上に習得した技術をさらに探求し続けています。

安心で安全な商品をお届けするために、合成保存料・化学調味料を使用しない食

品づくりと杉桶による伝統製法そして有機原料にこだわり続け、有機 JAS の認証も取得しています。こだわりの逸品にふさわしいといえる味わいをぜひお試しください。

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

寺岡家のちょっとぜい沢なだし醤油

こいくちしょうゆと比べて、丸大豆しょうゆをベースにうす塩に仕上げ、25%塩分カットとなっていますので、塩分に気を配られる方にも安心してお使いいただけます。

かつおといりこのうまみの相乗効果により香り豊かなコクのあるだしに仕上げました。

炒めもの・煮物・鍋物・丼ものなどなど。冷奴やおひたしにはそのままお醤油のかわりにご使用いただけます。



▼有機醤油濃口

有機大豆、有機小麦、食塩のみを原料とした「生(き)醤油」です。芳醇な香りとたっぷりのうま味をもち、料理全般にお使いいただけます。



▼有機さしみ醤油

有機大豆、有機小麦を使用した天然醸造二段仕込み醤油です。麴に熟成した生(き)醤油を塩水の代わりに加えて仕込む「再仕込み」という製法で製造していますので、旨味が増して、色も濃く、風味の強い醤油に仕上がっています。



▼たまごにかけるお醤油

こいくち醤油に、かつお節と昆布としいたけのうま味をブレンドし、隠し味として牡蠣エキスを使用した、たまごに合うこだわりのだし醤油です。まるやかでほんのり甘めの味わいは一般的な醤油とは異なり、たまご料理だけでなく幅広い料理に活用できる万能調味料といえます。



YOSHINOBU



YAMAMOTO

18

EASY TO SUPPLY,
QUICK ENERGY JELLY

**YUNKER
Q10 JELLY**

CoQ10 SUPPLEMENT
Energy Supply(Asian ginseng+Royal jelly)



Low cal.
80
kcal/pack

#1 ENERGY SHOT
IN JAPAN

**YUNKER
ENERGY**

Nutritional Supplement
with Oriental herbs and Vitamins



NSF International's
Certified for Sport®
helps athletes, dietitians,
coaches and consumers
around the world make
safer decisions when
choosing sports supplements.

今年は5年ぶりに自宅でお正月を迎え、おせちパーティーも盛大に開催しました。今までのご馳走マガジンを引っ張り出して、正月マークを付けたページを見直しながら、メニューや盛り付けのアイデアを参考にしています。

年をとると1年が過ぎるのが早く感じると思いますが、まさにその通りで、今や新幹線どころではなくスペースシャトル並みですが、今年もご馳走マガジンを楽しみに過ごしていきたいと思います。

Big Bear Lake, CA Setsuko さま



新年のパーティーは今年も大成功だったようです。参考にいただき光栄です。そのうちまたパーティー向け料理の企画も検討したいと思います。引き続きどうぞお楽しみください！

最近SNSでよく見かける簡単スイーツを真似して作ってみました。小ぶりの容器にヨーグルトを入れてそこにビスケットを挿していき冷蔵庫にひと晩置きます。お皿に盛ってはちみつをかけていただきました。超簡単で美味しかったのでみなさんにもシェアしますね。

Torrance, CA Misa さま



これは簡単でいいですね。お子さんでも作れるヘルシーなおやつです。興味のある方はぜひお試しを！

ニジャ便利

日本直送 あまおう & 淡雪いちご

今年も日本直送あまおうと淡雪いちごの販売を行い、すっかりこの時期の風物詩となっています。今年もカリフォルニア店のみの販売となりましたが、2回に分けて販売することができました。しかもバレンタインデーに合わせた販売ということで、本当にたくさんのお客様にお越しいただき、すぐに完売になるお店も出るほど好評でした。ありがとうございました。

引き続き日本の美味しいものをアメリカのみなさまにお届けできるようにがんばります。どうぞお楽しみに！



ニジャではオンラインストアも展開中！お近くにニジャ店舗がなくても、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ャスタッフまでお寄せください。

春の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか？

春の陽気に気分もあがりやすい季節である反面、何となく体調が不安定になりやすいのも春の特徴といえます。そんな何となくの不調を整えてくれるのが日本の発酵食品です。

いろいろとお試しいただき、ぜひ腸活をはじめましょう。ニジャの塩麹キットも販売しているので、この春は手作りに挑戦することもおススメです。新しいことや楽しいことを始めながら、イキイキと元気に過ごして参りましょう！ご馳走マガジンではみなさまからのご意見、ご感想、ご質問、シェアしたい

楽しい経験など食にまつわるお話を募集中。どしどしお寄せください。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！

では次回の夏号を乞うご期待！！

gochiso@nijiyamarket.com

Gochiso
特製エコバッグを
差し上げます！



KIRIN®

一番搾り®



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