

美食

Summer 2026

# Gochiso

巻頭特集

## 冷たくてさっぱり 夏のひんやり料理

ひんやり、つるん! 夏の和スイーツ/夏の海鮮 うなぎ/自然と共に生きる  
旬を楽しむ季節の漬物教室/栄養士Zonoの健康的HAPPY LIFE  
アコのるんるんパリ便り/野菜のおかずいろいろ。/肌・心・体の良循環  
日本伝統食材 毎日乾物/かけるだけでごちそう ニジヤドレッシングとサラダチキン



**KIRIN ICHIBAN®**



# MATCH READY



KIRIN IS A TRADEMARK OF KIRIN BREWERY. ENJOY KIRIN RESPONSIBLY.  
© 2025 KIRIN BREWERY FORT COLLINS, CO 80524





巻頭  
特集

### 冷たくてさっぱり夏のひんやり料理 ..... 2



ニジャ 夏の新作寿司、惣菜 ..... 8

夏の海鮮：夏のうなぎ ..... 10

野菜のおかずいろいろ。 ..... 12

アコのるるんパリ便り 夏野菜の冷たいスープ ..... 14

旬を楽しむ季節の漬物教室 夏野菜を使って作るアレンジ浅漬け ..... 16

〔連載〕自然と共に生きる ～土について学ぶ～ ..... 18

ニジャぶらんど きな粉 — きな粉日和 ..... 22

健康的HAPPY LIFE ～カラダが喜ぶ！見逃しがちな優秀食材～ ..... 23

ひんやり、つるん！夏の和スイーツ ..... 26

〔連載〕肌・心・体の良循環 ～世界最大級の見本市で新しい発見をしたお話～ ..... 28

NIJIYA BAKERY 和風サンドの世界へようこそ！ ..... 30

かけるだけでごちそう ニジャ ドレッシングとサラダチキン ..... 32

満腹男飯 ～豚茄子つけ蕎麦～ ..... 34

日本伝統食材シリーズ — 毎日乾物 ..... 36

〔連載〕江戸の御前菓子 — 山椒餅 ..... 38

目覚まし朝ごはん — 365日の野菜スープ ..... 40

我が家の自慢料理 投稿編 ..... 42

オーガニック栽培の現場から ..... 44

夏の干し野菜 ..... 46

ニジャ こだわりの逸品。 — たかだ果園 蔵出し白干梅 ..... 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  
©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

Asami Goto

Akimi Furutani

Ako Nagasue

Yasuo Kojima

Zono

Fumi Ozaki





冷たくてさっぱり

# 夏のひんやり料理



暑い夏のごはんは出来るだけ火を使わないで簡単な調理で終わらせたい、というのが本音ではないでしょうか。冷たいまま食べられるおかずや麺メニューは、夏の食卓の救世主！ちょっとバテ気味で食欲が落ちたときでも、冷たくてさっぱりと食べられる、夏向けごはんのご紹介です。とはいっても冷たいものばかりを食べ続けていては胃腸への負担が増え、消化不良につながる可能性もあります。量より質を考えたバランスの良い食事に加えて、温かいスープや煮物など消化に優しいメニューを取り入れることも忘れないようにしましょう。



# 夏の ひんやり 料理



## 材料: 1人分

### <鶏の茹で汁>

青ねぎ 斜め切り ..... 1本  
しょうが 薄切り ..... 10g  
ニジや中華だし ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ2  
水 ..... 300ml (鶏肉が浸かる程度)

鶏もも肉 ..... 100g  
冷凍うどん ..... 1玉

### <つゆ>

ニジやめんつゆ (3倍濃縮) ・大さじ 1-1/2  
鶏の茹で汁 ..... 150ml

### <トッピング>

みょうが うす切り ..... 1本  
青ねぎ 小口切り ..... 1本分  
大根おろし ..... 大さじ3



ひんやり野菜がおいしい。

## 野菜の冷やし鉢

### ■材料: 2人分

大根 ..... 1/4本  
もめん豆腐 ..... 1/2丁 (198g)  
ズッキーニ ..... 1本  
トマト ..... 2個  
水 ..... 400ml  
酒 ..... 大さじ4  
めんつゆ (3倍濃縮) ・大さじ3

### <トッピング>

かいわれ ..... お好みで

### 作り方:

1. 大根は皮をむき厚さ1.5cmの輪切りにし、面取りして浅く十字の隠し包丁を入れる。もめん豆腐は食べやすい大きさに切り、ズッキーニは1.5cmの輪切りに。トマトはヘタを取り、浅く切り込み(十字)を入れ、30秒ほど茹で、冷水にあげ薄皮をむく。
2. 鍋に水と大根と豆腐を入れ沸騰させる。沸騰したら酒、めんつゆを入れ10分ほど弱火で煮る。
3. ズッキーニとトマトを加えてさらに約10分煮る。
4. 火を止め、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。冷めたら保存容器に移し、冷蔵庫で1時間以上冷やす。器に盛り付け、かいわれをトッピングする。



栄養バランスの良い、夏の麺料理。

## 鶏肉入り ぶっかけ おろしうどん

### 作り方

1. 鍋に<鶏の茹で汁>の材料を沸騰させ、鶏もも肉を加える。蓋をして弱火で10分加熱し、鶏もも肉に火が通ったら火から下ろして粗熱を取る。
2. 鶏もも肉をお好みの厚さにスライスする。

3. うどんを1200Wの電子レンジで2分加熱し、流水で洗い、水を切る。

4. 器にうどんを盛り、鶏もも肉をのせ、<つゆ>の材料を合わせてかける。みょうが、大根おろし、青ねぎの小口切りをトッピングする。



## 大根の下処理



大根の角の部分を面取りする。



上下の角を面取り。



十字に浅く包丁を入れる。



## 食欲が低下しがちな夏の食事には ビタミンBとたんぱく質が必須

●炭水化物に多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を積極的に摂りましょう。豚肉、ウナギ、レバー、豆類、納豆、玄米などに多く含まれています。

●肉、魚、豆類、卵、乳製品などのタンパク質を意識して摂るようにします。そうめんには、ゆで鶏やツナ缶、ゆで卵などの具材をプラスするのがおすすめです。

●旬のこの時期に栄養価もおいしさもピークになる色鮮やかな夏野菜には、体にこもった熱を取る作用があります。ビタミンCなど、抗酸化作用があるビタミン類も豊富です。

## 夏の ひんやり 料理



爽やかで、ガッツリなおかず。

### 豚しゃぶサラダ

#### ■材料：2人分

ブロッコリー・・・・・・・・・・ 1株  
豚肉（しゃぶしゃぶ用）・・・・ 240g  
片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ2  
水・・・・・・・・・・ 1L  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ2  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1  
ニギヤ塩麹生姜ドレッシング・・ 90ml  
ミニトマト・・・・・・・・・・ 3個  
レタス・・・・・・・・・・ 2〜3枚

#### 作り方：

1. ブロッコリーは小分けにし、茎があれば皮を厚く剥いて食べやすい大きさに切る。豚肉は半分に切り、なるべく重ならない様に広げ、茶漉しなどを使って片栗粉を正面にまぶす。
2. 鍋に水、酒、塩を入れ沸騰したらブロッコリーをお好みの硬さに茹でる。
3. ブロッコリーをすくい上げ、お湯はそのまま、ごく弱火にする。
4. (3)の鍋に豚肉を1枚ずつ広げて加え、軽く混ぜながら、全体が白く、火が通ったところでペーパータオルの上に引き上げ、水気を切る。
5. 器にレタスを盛り、豚しゃぶとブロッコリーを盛る。ミニトマトは半分に切って周囲に飾る。
6. 塩麹生姜ドレッシングをかける。



### 板ずりの方法

まな板にきゅうりなどの野菜を置き、全体に行き渡るように塩を振る。

手のひらで軽く押さえながら、野菜を10回程転がす。



野菜が曲がっていて転がし難いときは、持ち上げて両手の中ですり合わせてもOK。

緑あざやかで、歯応えが楽しい。

### たたくきゅうりと オクラの即席漬け

#### 材料：2人分

きゅうり・・・・・・・・・・ 1本  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1  
オクラ・・・・・・・・・・ 6本  
ニギヤめんつゆ（3倍濃縮）・・ 大さじ1-1/2  
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
米酢・・・・・・・・・・ 小さじ2  
針しょうが・・・・・・・・・・ 小さじ1

#### 作り方

1. きゅうりは端を落とし、塩小さじ1/2で板ずりし、さっと洗い、麺棒などで軽く全体を叩いて亀裂を入れ、手で食べやすい大きさにちぎる。
2. オクラはヘタの部分を削ぎ、塩小さじ1/2で板ずりし、熱湯（分量外）で1分ほどゆでて水に取る。冷めたら水気をよくきり、斜め半分に切る。
3. ボウルにめんつゆ、砂糖、米酢を入れてよく混ぜ、針しょうが、きゅうり、オクラを加えてあえる。15分以上冷蔵庫で冷やす。





# 夏の ひんやり 料理



## 栄養豊富なネバネバ丼のススメ

納豆や長芋などのネバネバの成分には、胃壁を保護する働きがあります。“夏の野菜”のオクラやモロヘイヤにもこのネバネバ成分が含まれているので、ご飯にのせて丼にしたり、麺類のつけ汁に加えたり、上手にとり入れて疲れた胃をいたわりたいですね。

### 材料：2人分

長芋 すりおろし 100ml  
塩 小さじ1/8  
ニジヤめんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1  
オクラ 4本  
もずく 2パック  
納豆 1パック  
温かいごはん 丼2杯

### <トッピング>

青のり 小さじ1/8  
揚げ玉 大さじ2

### 作り方

1. 長芋に塩とめんつゆを合わせておく。
2. オクラは板ずりし、水で洗った後、2～3mm幅に切る。
3. 納豆はたれを入れ混ぜる。
4. ご飯を盛り、長芋、納豆、もずく、オクラ、<トッピング>をそれぞれの器にのせる。



ちょっと贅沢な夏のお茶漬け。

## 冷やし 海鮮茶漬け

### 材料：1人分

#### <だし汁>

ニジヤ和風だし 小さじ1  
熱湯 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
冷水 80ml

ご飯 180g  
きゅうり 1/4本  
お好みの刺身 3切れ  
いくら 大さじ1

#### <トッピング>

大葉のせん切り 2枚分  
いり白ごま ひとつまみ  
刻みのり ひとつまみ  
わさび お好みで

### 作り方

1. ボウルに和風だしを熱湯で溶かし、しょうゆ、冷水を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。きゅうりを3ミリ角ほどに細かく刻んでおく。
2. ご飯をザルに入れ、流水でほぐし、よく水を切り器に、盛る。刻んだきゅうりをご飯にのせ、その上に刺身といくらをのせる。(1)のだし汁をかけ、<トッピング>を加える。



ネバネバ食材でスタミナUP!

## もずく入りネバネバ丼





出来合いの唐揚げ利用で、手間を削減。

## 鶏から揚げと なすの煮浸し

### 材料: 2人分

オクラ・・・・・・・・・・ 6本  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
鶏からあげ(室温)・・・・ 6個  
なす・・・・・・・・・・ 2個  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4

### <浸け汁>

水・・・・・・・・・・ 200ml  
ニジヤめんつゆ(3倍濃縮)・大さじ4  
みりん・・・・・・・・・・ 大さじ2

しょうが すりおろし ・ 小さじ2

### <トッピング>

かつおぶし・・・・・・ ふたつまみ



夏の  
ひんやり  
料理



### 作り方

1. オクラはヘタの部分を削ぎ、塩を振って板ずりし、水で洗う。<浸け汁>の材料と水気を切ったオクラ、から揚げを耐熱ボウルに入れて和え、ふんわりラップをし、1200Wの電子レンジで1分30秒加熱する。しょうがのすりおろしを加えて混ぜておく。



2. なすのヘタを落とし、縦半分に切り、斜めに浅く切り込みを入れる。さらに長さを3等分に切る。

3. なすを(1)とは別の耐熱ボウルに入れ、ごま油と塩を絡める。1200Wの電子レンジで1分加熱、一度取り出して混ぜ、さらに1～2分、全体が柔らかくなるまで加熱する。

4. なすを(1)のボウルに加えて混ぜる。

5. 粗熱が取れたら、具材が重ならないよう容器に入れ、冷蔵庫で15分以上休ませる。

6. 器に盛り、鰹節をトッピングする。



### 作り方

1. キウイは皮をむいて3枚程度薄切りにして型の底におき、冷蔵庫で冷やしておく。残りのキウイは荒いみじんぎりにしてポリ袋に入れ、形が崩れる程度、手でつぶす。いちごは8等分に切り、マンゴーとスイカは3～5ミリ角に切る。

2. 鍋に水、寒天を入れて強火で加熱する。

3. 沸騰したら弱火にし、寒天が完全に溶けるまで混ぜながら加熱する。

4. 砂糖を加えて混ぜ溶かしたら、つぶしたキウイを加えて混ぜ、冷やしていた容器の底に置いていたキウイの 슬라이スが隠れる程度の量を、そっと流し入れ、いちご、マンゴー、スイカを散らす。

5. そのまま固まってくるのを待ち、固まってきたら残りのキウイの混ざった寒天液を流し入れる。もし、流し入れる前の液が固まってしまうたら、再加熱して溶かす。冷蔵庫で1時間以上冷やす。

6. 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

ゼラチンで固まらない、  
生キウイ、マンゴーも寒天ならOK。

## フルーツの 寒天デザート

材料: 4人分 8×15×4cmの容器1個分

キウイ(熟したもの)・・・3個  
いちご・・・・・・・・・・ 1個  
マンゴー・・・・・・・・・・ 1/4個  
スイカ 刻んで・・・・大さじ2  
水・・・・・・・・・・ 300ml  
粉寒天・・・・・・・・・・ 4g  
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ6







# 夏におすすめ ひんやりデザート

夏にこそ食べたい! 冷やして美味しいデザートを集めました。  
定番のあんみつからなめらかプリンまで、和洋問わず、手軽に美味しいをお楽しみ  
ください。いつも冷蔵庫に常備しておくと、家族みんなのうれしいが増えますね。



銚子屋  
あんみつ



銚子屋  
黒みつ ところてん



岡崎物産  
宇治抹茶のデザート



岡崎物産  
夕張メロン プリン



銚子屋  
だし酢醤油 ところてん



銚子屋  
豆寒天



岡崎物産  
黒みつ入り くずきり



岡崎物産  
粒あん・黒みつ入り  
あんみつ

\* ニジヤオンラインストアでも販売中。



## ニジヤオリジナルひんやりスイーツ

ニジヤベーカリーでは、オリジナルスイーツも人気のひとつ。種類豊富なスイーツが  
揃っています。今回は特に夏に試していただきたい、ひんやりスイーツのご紹介です。



### ちらし餅と抹茶ちらし餅

プルプルとした独特の食感がクセになる  
ちらし餅。昔から食べられている懐かし  
い味わいは今なおおあせすることはありま  
せん。きな粉と抹茶風味の2種類をご用意。  
鹿児島県産の黒糖を使ったこだわりの  
黒蜜を回しかけるとより一層贅沢な味  
味です。



### 濃厚抹茶プリン

抹茶をたっぷり使って出来上  
がったプリンはそのきれいな抹  
茶色をみるといかに濃厚である  
かがわかります。それでいて、  
プリンはとろけるようにクリー  
ミィ。抹茶の苦みとクリームのと  
ろみが溶けあって、クセになる美  
味しさです。



### コーヒーゼリー

ゼリーの定番といえばコーヒー  
ゼリー。ニジヤのコーヒーゼ  
リーはコーヒーにもこだわり、香  
りよくほろ苦い大人の味。しか  
もトッピングされたクリームと  
混ぜることで絶妙なハーモ  
ニーを奏でます。



### マンゴープリン

子どもも大人もみんな大好  
き! しっとりとしたマンゴー  
ピューレを使っているので、マン  
ゴー感がしっかりと伝わってき  
ます。マンゴー好きにはたまら  
ないハナマル満点のプリンです。



### 杏仁豆腐

ニジヤの杏仁豆腐は甘いミルクの  
味わいが優しく沁みて後を引く美  
味しさです。それでいてクドくなく  
意外と後味さっぱりと杏仁豆腐の  
風味も楽しめるのが特徴です。日  
本風にアレンジされた親しみやす  
い味わいをお楽しみください。



### ぷるぷる水ゼリー

かつて一世を風靡した、水ゼリー。  
水だけで作るぷるぷるの水ゼリーの  
登場はヘルシーそのもののスイ  
ーツとして、話題となりました。そ  
して今もなお根強い人気の水ゼリー  
はきな粉とこだわりの黒蜜をかけ  
てさっぱりと爽やかにいただけます。



### ほうじ茶ゼリー with きなこクリーム

抹茶に続き今話題のほうじ茶です  
が、香ばしい香りそのままをゼリー  
に閉じ込めました。きなこを使っ  
た和風クリームがマッチします。別  
々に食べてもしっかり混ぜても楽し  
く美味しい和風スイーツです。



### なめらかぶりん

クリーミーでなめらかな食感の、と  
ても優しい味わいでミルクとたま  
ごがしっかり感じられるぶりん  
です。お子さんのおやつやデザート  
にもピッタリ。いつでも気軽に幸  
せな気分になれるスイーツタイ  
ムをどうぞ!

\* 店舗により、品揃えは異なります。



# ニジャ夏の新作寿司・弁当

夏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。

夏の寿司

ダイヤモンド  
うなぎちらし



## ▼ ダイヤモンドうなぎちらし

すっかりお馴染みのダイヤモンドちらしは、マグロ・サーモン・いくら・たまご・きゅうりが彩り良く宝石のように散りばめられたちらし寿司です。そして夏限定としてスタミナ源であるうなぎを加えました。うなぎは、ビタミンAがとにかく豊富に含まれており、夏の暑さで弱った身体の免疫力をアップしてくれます。

夏のうなぎと海の幸で満足度もうなぎ上り。美味しく楽しくお召し上がりください。

うなぎバッテラ  
(押し寿司)



## ▼ うなぎバッテラ (押し寿司)

この夏はうなぎバッテラが登場です！ スライスしたうなぎを鰯飯の上にたくさんのせて、甘めのうなぎのタレと白胡麻をトッピング。食べやすい大きさにカットしました。

バッテラとは、ポルトガル語の「バッティラ」小舟（ボート）から来ているようです。当初はコノシロという魚を使って押し寿司にしていたのでその三枚におろした半身の形が小舟の形に似ていたことから命名されたようです。

夏限定のうなぎバッテラ、どうぞお見逃しなく！

## ▼ サーモンのポキ

昨年に引き続き「サーモンポキ」を期間限定で販売いたします。青ネギ生姜ソースを使用したこのソースはニジャオリジナルで、フレッシュ生姜の皮を丁寧に剥き、ミキサーで粗みじんに細かくしたもの、小口切りにした青ネギを混ぜて調味料を加えた後に、熱々に熱した油をかけて混ぜ合わせます。そうすることによって、見た目にも鮮やかな緑色が残る食欲をそそるソースが出来上がります。新鮮なサーモンに少量の胡麻油とスライスした玉ねぎを混ぜ合わせて盛り付け、その上から青ネギ生姜ソースをたっぷりのせました。

生姜に含まれるシネオールという成分には食欲増進や疲労回復の効果がありますので、夏バテ予防にもピッタリです。さっぱり美味しいサーモンポキで、今年の夏も乗り切りましょう！

サーモンのポキ



※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。



## ▼ 冷やし中華

夏といえば冷やし中華。日本のラーメン屋さんの店先に「冷やし中華始めました」とのぼりがでると、「夏が来たな」という感覚になりますね。そしてニジヤでは今年も夏限定メニューとして「冷やし中華」がお目見えします。海老・チャーシュー・カニかま・きゅうり・味付けたまご・しいたけ・トマト・紅生姜と彩り鮮やかな8種類の具材をニジヤ特製胡麻風味タレと一緒に楽しめください。



## ▼ 豚しゃぶ冷やしとろろそば

今年の夏の新登場は「豚しゃぶ冷やしとろろそば」。シングルパックした新鮮な北海道十勝産の長芋を使用しています。他にも、きゅうり・青ネギ・トマト・揚げ玉と盛りだくさん。茹でたそば麵の上に具材をのせて、最後に長芋と蕎麦つゆをかけてお召し上がりください。暑い日にピッタリの元気がでる冷やしそばです。



## ネギ塩牛タン重

## ▼ ネギ塩牛タン重

暑い夏には、やはりスタミナをつけようとBBQや焼肉が恋しくなりますね。お待たせしました！ 今年も引き続き「ネギ塩牛タン重」の登場です。牛タンをニジヤ特製手作り塩麴にひと晩漬け込み、麴の酵素の力で牛タンを柔らかくします。そして1枚1枚丁寧に焼き上げ、ご飯の上ののせて特製の塩タレをかけて、さらにスライスした青ネギと白胡麻をトッピング。副菜には、キムチともやしナムルを添えました。さっぱりと柔らかく食べやすい、ネギ塩牛タン重をぜひご堪能ください。



## ▼ サーモン南蛮漬けとチキン南蛮漬け

この夏イチオシの惣菜です。

サーモンとチキンの胸肉はそれぞれに小麦粉をまぶして素揚げします。ニジヤ手作り秘伝のソースに絡めて、薄くスライスした玉ねぎとにんじんをたっぷり使用しました。ヘルシーでさっぱりと野菜もたくさんとれる手軽な惣菜です。

ニジヤ手作り秘伝のソースにはたくさんのお酢が使用されており、この酸味は唾液や胃液の分泌を促進し、食欲を刺激します。また疲れのもととなる乳酸が溜まるのを防ぎ、分解効果もあるので疲労回復を助けることにも繋がります。

ソースは一度加熱されていますが、お酢は加熱しても栄養成分は変化しません。ですから加熱することで酸味が抑えられ、酸味が苦手な方やお子さんにもおススメです。夏の暑い日にぴったりの惣菜ですので冷たいままどうぞ！



## 夏の惣菜

サーモン南蛮漬けと  
チキン南蛮漬け



# 夏のうなぎ

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

## 今年の土用の丑の日は 7月26日（日）

土用の丑の日という言葉はよく耳にしますが、何のことかご存知ですか。土用と聞くと夏を連想しがちですが、実は季節の変わり目を表す言葉で立春、立夏、立秋、立冬の直前の約18日間の期間を示します。ですから、1年間に4回の土用がめぐってくるというわけ。また、丑とは十二支の丑のことで、一日ごとに十二支をあてはめていくので、12日に1回丑の日が巡ってきます。つまり土用の丑の日とは、“季節の変わり目の18日間に当てはまる丑の日”という意味なのです。ですから一年を通すと土用の丑の日は複数回あるということになります。一般的には、夏の土用にある丑の日を“土用の丑の日”と呼んでいます。年によっては夏に土用の丑の日が2回あることもあって、最初に訪れる土用の丑の日を「一の丑」、2回目訪れる土用の丑の日を「二の丑」と呼びます。また夏の土用の行事としては、食養生だけでなく入浴や海水浴をする、衣類の

虫干しをする、薬草を摘む、お灸をするといった行事も、日本古来の伝統として各地に伝わっていました。いずれも身を清めて魔（病）を遠ざける、暑さで衰えた体をいたわるといった意味が込められています。空調設備の整った現代でも、やはりこの時期に滋養のあるものを食べて体調を整えるという昔からの習わしは脈々と私たちに受け継がれている大切な文化といえます。

今年は1回だけの土用の丑の日となります。この希少な日を逃すことの無いように、しっかりとうなぎを食べてますます元気に過ごしましょう。そしてその土用の丑の日に「うなぎのつくものを食べるとさらに縁起が良い」とされています。そうすることによって、今年もますます運氣うなぎのぼりですね。

## やっぱりすごい！ うなぎの栄養価

うなぎには、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは脳の発達促進や視力の低下

予防・動脈硬化の予防改善、EPAはコレステロールや中性脂肪など血管や血液に関する病気の予防に役立つ働きが期待できます。しかもうなぎには良質なたんぱく質とビタミンB群が多く含まれているので、特に夏バテには最適というわけです。

栄養たっぷり、夏バテ知らずのうなぎを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

## 化学調味料不使用

### ニジヤ本格炭火うなぎ蒲焼

ニジヤ本格炭火うなぎ蒲焼は、化学調味料を一切使わない特製タレを使用した、体に優しいうなぎです。私達が依頼しているうなぎ工場は中国広東省にあり、発注はすべて受注生産。オーダーしてから製造されるため、いつも新鮮なうなぎがニジヤに届きます。「うなぎは原料で決まる」を信念に原料選抜、安心・安全なうなぎ作りを目指しています。シラス（稚魚）養殖加工工場まで一貫して生産に取り組んでいる商品で、日本式の焼き方にこだわり、熟練さ

れた職人の手で裂いたうなぎを蒲焼きに仕上げています。焼き上げる際には炭火を使用しており、外は「パリッ」と中は「ふっくら」。身は肉厚でふっくらジューシー。本格派の蒲焼きです。ひと味違うニジヤのうなぎを是非お試しください。

## 鹿児島産炭火うなぎ蒲焼

南九州の温暖な気候と豊かな自然はとても良いシラスの土壌で、元氣なうなぎが育つ最高の環境です。秀峰開聞岳の麓に位置する活場は、シラスの地層で長い時間をかけてろ過された自然の浄水の宝庫です。うなぎは厳重に厳選された後、この貴重な水を豊富に利用し立龍で流水にさらさらされ、活けたのち鮮度の良いまま加工場へと運ばれていきます。焼きの行程ラインに備長炭を使用し、遠火の強火でじっくり焼き上げコクと香り豊かなうなぎに仕上げています。特製タレでふっくら焼き上げた至高の味わいです。

## 「夏にうなぎ」の起源!?

夏にうなぎを食べる習慣は、なんと千年以上も前からのこととされています。日本最古の和歌集『万葉集』に大伴家持の歌が残されています。

石麻呂に 吾物申す  
夏瘦せによしと云ふ物ぞ  
うなぎ取り召せ

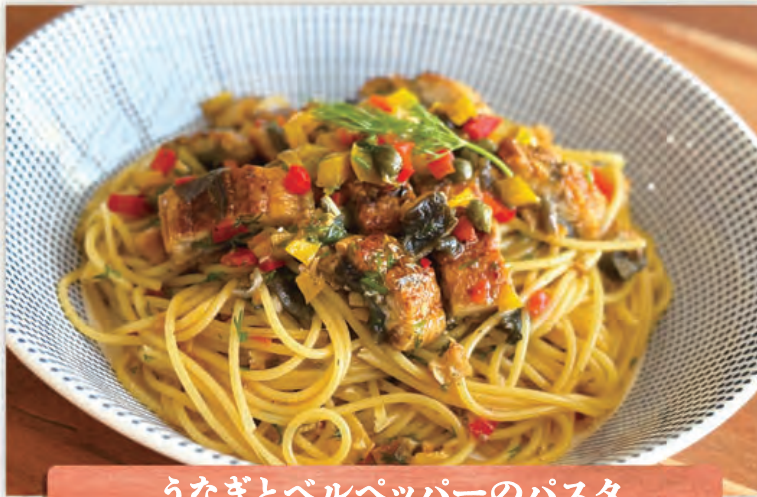
（意味…君は痩せているから、夏瘦せに効くといううなぎを食べて活力をつけるといいよ）と石麻呂という友人に伝えた歌のようですが、この時代からすでにうなぎは栄養満点で疲労回復にも効果があると認知されていたことがわかります。

また、うなぎを食べるのが土用の丑の日限定なのは、蘭学者である平賀源内が打ち出した宣伝がきっかけという説が有力です。売上不振のうなぎ屋に「本日土用の丑の日」と書いた張り紙をするようアドバイスしたところ、店は大繁盛となり、他の店もそれを真似て広まっていったそうです。それ以来「土用の丑の日にはうなぎを食べる」という習慣が根付いて現在に至っているようです。



ニジヤ 蒲焼のたれ





## うなぎとベルペッパーのパスタ

### 材料 (2人分)

|         |               |         |           |
|---------|---------------|---------|-----------|
| うなぎ蒲焼   | 1尾            | ケッパー    | 小さじ2      |
| パスタ     | 2人分 (180g 程度) | オリーブオイル | 大さじ2+大さじ1 |
| 赤ベルペッパー | ¼ 個           | 白ワイン    | 大さじ2      |
| 黄ベルペッパー | ¼ 個           | 醤油      | 小さじ2      |
| にんにく    | 1片            | 塩       | 小さじ¼      |
| ディル     | 6本            | こしょう    | 少々        |

### 作り方

- 1 うなぎの蒲焼は横半分に切り、尻尾の方側は1cm角に切る。残りは縦半分に切って2cm幅に切る。赤、黄ベルペッパーは5mm角に切る。ディルは葉を刻み、にんにくはみじん切りにする。
- 2 パスタは塩を入れた湯で表示時間より30秒短く茹でる。(塩(分量外)は水の量の1~1.5%)。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたらベルペッパーを入れて炒め、塩、こしょうする。
- 4 ベルペッパーがしんなりしたら、1cm角に切ったうなぎ、ケッパー、白ワイン、醤油、パスタの茹で汁をお玉に2杯ほど入れてかき混ぜ、蓋をする。
- 5 茹で上がったパスタをフライパンに入れ、オリーブオイル大さじ1を回しかけて、残りのうなぎとディルを加えて和える。



## ひつまぶしとだし茶漬け

### 材料 (2人分)

|         |     |           |        |
|---------|-----|-----------|--------|
| うなぎ蒲焼   | 1尾  | 〔タレ〕      |        |
| ごはん     | 2膳分 | ニギヤ 蒲焼のたれ | 大さじ3   |
| ニギヤ刻み海苔 | 適量  | 酒         | 大さじ1   |
| ねぎ      | 適量  | 〔だし汁〕     |        |
|         |     | ニギヤ和風だし   | 1袋     |
|         |     | 水         | 500ml  |
|         |     | 塩や醤油      | お好みで適量 |

### 作り方

- 1 うなぎ蒲焼は縦半分、横8等分に切って耐熱皿にのせ、蒲焼のたれと酒を振りかけてふんわりラップし、電子レンジで1分ほど温める。
- 2 だし汁を作る。小鍋に水とニギヤ和風だしを入れて一煮立ちさせ、塩や醤油を適量入れてお好みの味に仕上げる。(蒲焼のたれの味と混ぜるので、薄味にしておくのがおすすめ)
- 3 器に温かいごはんを盛り、うなぎを半分(1人分)のせ、1の皿に残ったタレを半分(1人分)かける。ねぎの小口切り、刻み海苔、お好みでわさびをトッピングする。  
\* 半分はそのまま食べ、残りのひつまぶしにだし汁を注いでお茶漬けにする。



## うなぎの焼きおにぎり

### 材料 (1合分)

|       |     |             |      |      |    |
|-------|-----|-------------|------|------|----|
| うなぎ蒲焼 | ½ 尾 | 大葉          | 4~5枚 | 粉山椒  | 適量 |
| 米     | 1合  | (2枚は盛り付け用に) |      | サラダ油 | 少々 |
|       |     | ニギヤ 蒲焼のたれ   | 適量   |      |    |

### 作り方

- 1 うなぎ蒲焼は1cm角ほどに切る。
- 2 米は通常通り炊飯器で炊き、炊き上がったところで1を加えて15分位蒸す。うなぎがふっくらとしたら優しく混ぜ合わせる。細かく切った大葉を加えてサツと混ぜる。
- 3 茶碗にラップを重ねて2のご飯を乗せ、ラップごとにごぎってお好みの大きさのおにぎりに。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して3を並べ、蒲焼のたれを刷毛等で塗って両面薄く焼き色が付くまで焼く。器に大葉を敷いた上に並べ、粉山椒を振る。



## 冷やし うなとろそうめん

### 材料 (2人分)

|       |      |       |      |         |     |
|-------|------|-------|------|---------|-----|
| うなぎ蒲焼 | 1尾   | みょうが  | 1個   | 大葉      | 5枚  |
| そうめん  | 2人分  | きゅうり  | ½ 本  | ニギヤめんつゆ |     |
| 長芋    | 10cm | プチトマト | 2~3個 | お好みで薄めて | 2人分 |
|       |      | おくら   | 2本   |         |     |

### 作り方

- 1 うなぎはこんがり焼いて2cm位に切っておく。長芋はすりおろす。みょうが、きゅうりは千切り。プチトマトは半分に。おくらにはサツと茹でて2~3mmに切る。大葉は横からクルッと巻いて千切りにする。
- 2 そうめんを時間よりちょっと早く上げて流水で冷やしざるに上げる。
- 3 器にそうめんを盛ってだし汁をひたひたにかけ、長芋をかけ、その上にうなぎ、みょうが、プチトマト、きゅうり、おくら、大葉を飾って完成。



## 野菜のおかず いろいろ。



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

夏の訪れとともに、新鮮で豊かな味わいを持つ夏野菜が季節の主役となります。太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜たちは、色鮮やかで栄養価も高く、夏の食卓を彩ります。夏が旬の野菜は、暑い季節にぴったりの栄養や水分をたっぷり含んでおり、体を内側から整える効果があります。ビタミンやミネラルが豊富で、美肌、疲労回復そして免疫力アップをサポートしてくれる強い味方。しかも色鮮やかでカラフルな夏野菜は見た目でも食欲をそそり、食卓を華やかにしてくれます。

### ● ケールとレンズ豆のココナッツカレー

ニジヤのカレーフレークで夏のサッパリ豆カレーを！

#### ■材料（4～5人分）

|              |       |          |       |
|--------------|-------|----------|-------|
| ケールの葉        | 3、4枚分 | にんにく     | 2片    |
| ニジヤレンズ豆      | 150g  | しょうが     | 2片    |
| トマト          | 2個    | オリーブオイル  | 大さじ3  |
| 玉ねぎ          | 1個    | 水        | 700ml |
| オイスターマッシュルーム | 80g   | ココナッツミルク | 200ml |

#### （調味料）

|            |      |
|------------|------|
| ニジヤカレーフレーク | 大さじ7 |
| ナンプラー      | 大さじ1 |
| 醤油         | 小さじ2 |

#### （オプション）

コリアンダー、クミン、ターメリック、カイエンペパー

#### ■作り方

1. レンズ豆をさっと洗って水に浸す。その間に野菜を切る。ケールは茎から外して食べやすい大きさに切る。トマト、オイスターマッシュルーム（お好みのキノコでOK）は1cm角、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて強火にかけ、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。しんなりしてきたら中火にして、ぎつね色になるまで炒める。
3. トマトとオイスターマッシュルームを加えて、強火で炒める。野菜がもったりしてきたら、水を切ったレンズ豆と分量の水を加えてフタをする。沸騰したら火を弱めて30分ほど煮る。
4. レンズ豆が柔らかくなったら、ココナッツミルクとケールを入れて混ぜる。ケールに火が通ったら（調味料）を入れて味付けをし、塩、こしょう（分量外）で味をととのえる。

\*（オプション）のスパイスを各小さじ1程度加えると、本格的な風味になります。カイエンペパーは辛いなのでお好みで。







## ● お米の研ぎ汁で簡単水キムチ

お好みの野菜で漬ける簡単水キムチ。ニジャのオーガニック米の研ぎ汁で作るので、乳酸菌たっぷりの漬け汁も安心して飲めます！

### ■材料

(漬け汁)  
ニジャオーガニック米の研ぎ汁・500ml  
にんにく……………1片  
しょうが……………1片  
砂糖……………小さじ1  
唐辛子……………1本  
ニジャ塩麹……………大さじ1  
(野菜/例)  
きゅうり……………1本  
大根……………4cm程度  
かぶ……………1個  
にんじん……………½本  
ミニトマト……………6個  
梨……………½個  
黄ベルペッパー……………¼個  
みょうが……………2本

### ■作り方

1. 米の研ぎ汁(1回目は捨てて2回目ものを使用)、にんにくとしょうがのスライス、砂糖、唐辛子を鍋に入れて加熱する。沸騰したらアクをすくって火を止め、常温に冷ます。
2. お好みの野菜を食べやすい大きさにスライスする(皮はむかない)。ミニトマトはヘタの部分を切り取り、反対側に少し切れ目を入れて味が入りやすいようにする。切った野菜はボウルに入れて塩小さじ1(分量外)をまぶしておく。
3. 1.の漬け汁が冷めたら塩麹を加えて混ぜる。容器に野菜を入れ、漬け汁を注ぐ。野菜が空気に触れないよう落しラップをかけてフタをし、常温で24時間置いてから冷蔵庫に移す。  
\*漬け汁に泡が出はじめる2日目から食べられますが、4日目頃がおすすめ。発酵による乳酸菌の旨みと甘酸っぱさが進むごとに味の変化が楽しめます。冷蔵庫保存1週間を目安に。



## ● 野菜と海老のはるさめサラダ

たっぷり生野菜とはるさめの透明感が夏にぴったり！

### ■材料(2人分)

|                  |                |                     |
|------------------|----------------|---------------------|
| 海老……………6尾        | 赤玉ねぎ……………½個    | ごま油……………大さじ1        |
| ニジャ はるさめ……………60g | シラントロ……………適量   | 醤油……………小さじ1         |
| きゅうり……………½本      | (ドレッシング)       | メープルシロップ……………小さじ1   |
| セロリ……………½本       | レモン汁……………大さじ2  | にんにく(すりおろし)……………少々  |
| ミニトマト……………8個     | ナンプラー……………大さじ1 | チリフレーク(お好みで)……………適量 |

### ■作り方

1. 海老は殻を剥いて、塩少々と酒を適量(分量外)入れたお湯で茹で、火が通ったら取り出して水気を切っておく(お湯は捨てない)。野菜は全て食べやすい大きさに切っておく。
2. はるさめを1のお湯で茹でる(固めにしたい場合は2分、柔らかめは3分~お好みで)。ザルに上げて水気を切る。
3. ボウルに(ドレッシング)の材料を合わせてよく混ぜ、全ての材料を加えて和える。



## ● ゴーヤと玉ねぎのツナ和え

ゴーヤはさっと茹でるので苦味抜きは不要

### ■材料(4人分)

ゴーヤ……………1本(220g)  
玉ねぎ……………¼個(50g)  
ツナ缶……………1缶(140g程度)  
(A)  
ごま油……………大さじ1  
ニジャ ポン酢……………大さじ1½  
白ごま……………大さじ½  
ニジャ かつおパック……………1袋

### ■作り方

1. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り除き、5mm幅に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを入れて10秒ほど茹でてザルに上げ、流水をかける。
3. ボウルに、それぞれキッチンペーパーで水気を絞った玉ねぎとゴーヤ、汁を除いたツナをほぐしながら入れる。(A)を加えて混ぜ合わせる。



## ● ベルペッパーのマリネ・いちごソース

まるで野菜のデザートのようなやさしい甘さ

### ■材料(4人分)

赤ベルペッパー……………1個  
黄ベルペッパー……………1個  
オリーブオイル……………大さじ1  
レモン汁……………大さじ1  
塩、こしょう……………少々  
ミント、バセリなど……………お好みで適量

### (いちごソース)

いちご……………180g  
メープルシロップ……………大さじ1  
レモン汁……………小さじ1  
(甘味や酸味はいちごに合わせて調整)

### ■作り方

1. ベルペッパーはオーブンでグリルで焼いて皮を焦がして剥き、縦に2cm幅くらいに切る。ジップロックなどに入れて、オリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうでマリネする。お好みでミントやバセリなどのハーブのみじん切りを加えても。冷蔵庫で半日以上置く。
2. ブレンダーに(いちごソース)の材料を入れて攪拌する。
3. 器にいちごソースを入れて、マリネしたベルペッパーをのせる。



# アコのるんるんパリ便り

＊パリよりボンナペティ！＊



## 夏野菜の 冷たいスープ

皆さん、こんにちは！風を切って回る地球の音が聞こえそうなくらい、時が過ぎていくのが早いですね。またお祭りのような夏がやってきました。

パリジャンたちは、5月くらいになると早くもソワソワ。おしゃべりの話題の中心が夏のヴァカンスになっていきます。子供も大人も、仕事や勉強に全力投球しつつも、まさに指折り数えて、自然の中の休日待ちます。

世界が不安定だからこそ、“悪者たち”の悪意に負けることなく、私たちはそれに抵抗するように、今年のヴァカンスも、青い空の下で、“生きることを満喫し、楽しみ、謳歌”します。それに、“悪者たち”は、硬い服を着て悪事を繰り返すよりも「こんな風に人生を生きるって、素晴らしいではないか……！」とこっそり気付くかもしれないのです。

フランス人のヴァカンスは、お金をかけることでは決してなくて、太陽の光、心地よい風の緑の輝き、土の香り、潮の香りに、触れること。海や、山や、高原で、たっぷり眠って、たっぷり食べて、たっぷり微笑んで、何日も何日も過ごします。

頭を空っぽにするよう、で、案外、自然の中で過ごす、哲学的な思考も浮かびます。また自然の中で、頭がニュートラルになると、体も軽くなり、次の人生のステップへのエネルギーも沸くものです。

皆さんも、この夏、自然の中で心と体を解放して過ごす時間がありますように。

ない？としたら、無理矢理、そんな時間を、ぜひとも作ってください！

さて、今回は、とっても簡単に美味しく、元気になる！夏野菜の冷たいスープをご紹介します。またまた今回も「簡単に美味しく体に良い」というメニュー？と思われるかしら。私が毎回提案させていただくメニューは、自分自身のちよつとばかり忙し

い日常で、家族や友人たちのために作るものばかり。なので自然に、簡単に美味しく、元気になる！ものが集まっています。

「食べる」とは、毎日のこと。人生のベース。ですから大切にしなければなりません。とは言っても、毎回、料理に時間をかけてばかりはいられないのが、人生、セ・ラ・ヴィ。

今回の夏野菜の冷たいスープは、今まで以上に簡単に、体に良いので、ぜひトライあれ。野菜嫌いの子供も大好きになるはずのスープです。一度作ってしまえば、次からはレシビいらすで作れます。

夏になると安く美味しくなるトマトがベースで、スペインのガスパチョにちよつと似ています。ガスパチョ風にするには、食パン二分の一枚くらいを、材料と浸すところから加えます。食感にとろみ、味に更なるコクが出て腹持ちもします。加えて、固茹玉子を一ツ作り、まな板の上で細かく刻み、出来上がりにかけると、本格的なスペインのガ

スパチョ。栄養も更に加わります。

今回紹介した「夏野菜の冷たいスープ」は、ガスパチョよりさっぱり系。両方試してみたい入りの味を探してみてください。

では、皆さん、素晴らしい夏をお過ごしくださいませね。そしてまたすぐに！

### ＊お知らせ＊

永末亜子(写真と文)の  
「毎日をシンプルに豊かに楽しむ  
“パリのキッチン”

食と暮らしのアイデア50」  
が主婦と生活社から好評販売中！  
ぜひ手にとってみてください。

Amazonオンラインからも購入できます！







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。

最新発刊 暮らしのエッセイ  
「パリのキッチン」主婦と生活社  
永末亜子著

Akoのライフアート  
[www.instagram.com/ako.lifeart.paris/](https://www.instagram.com/ako.lifeart.paris/)

Akoの光の作品  
[www.instagram.com/ako.art.paris/](https://www.instagram.com/ako.art.paris/)

## 夏野菜の冷たいスープ

### ■ 材料: 4人分

トマト . . . . . 中玉約6個  
レッドベルペッパー . . . 1個  
玉ねぎ . . . . . 中玉1/2個  
きゅうり . . . . . 1本  
(日本のきゅうりであれば一本。  
フランスではきゅうりが日本の2倍  
あるので、米国も同様であれば半分)  
にんにく . . . . . 1片  
オリーブオイル . . . . . 適量  
ビネガー . . . . . 大さじ1杯  
塩、胡椒 . . . . . 適量

### ● 作り方 ●

1. 野菜はすべてザクザクと小さくカットして、にんにくは細切れにしてボウルに入れる。
2. オリーブオイルをその上に満遍なくかけ、ビネガー、塩、胡椒も加え、ざっくりすべてを混ぜ合わせる。
3. プラスティックラップをするか、大きなタッパーに移し、冷蔵庫で寝かせる。最低2時間。おすすめは一晚。
4. しっとりした(3)をミキサーで混ぜ合わせて液体にする。少し硬いようなら水を加えても良い。
5. 塩、胡椒、オリーブオイル、ビネガーなど、足りないようなら加えて味をととのえる。



# 旬を楽しむ季節の漬物教室

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

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

## 夏野菜を使って作るアレンジ浅漬

浅漬とは、野菜を塩や調味料（出汁、酢、醤油など）に短時間十分〜数日漬け込んで作る即席漬けや一夜漬、お新香とも呼ばれる漬物です。長時間漬けて込まないため、野菜本来のみずみずしさやシャキシャキとした食感を楽しめるのが特徴です。少ない塩分や調味料で作ることができるので、ビニール袋などを使えば家庭でも簡単に調理できます。

浅漬は、発酵させないものも多く、サラダ感覚で楽しめる、箸休めに最適です。さっぱりとした感覚で、暑くて食欲がない夏でも食欲をそそるお漬物です。

今回の季節の漬物教室は、夏野菜で作る短時間で仕上がる手軽なアレンジ浅漬レシピをご紹介します。

### 夏の旬食材1：きゅうり



きゅうりは夏野菜の代表格で、6月から8月にかけてが旬の時期です。水分を多く含み、シャキシャキとした食感とさっぱりとした味わいが特徴で、暑い季節にぴったりの食材です。きゅうりは約95%以上が水分で構成されており、野菜の中でも特に水分含有量が多い「水分補給の王者」です。100gあたりのカロリーは13〜14kcalと非常に低く、ビタミンCやカリウムを含み、夏場の体温調整や水分補給、利尿作用のあるカリウムも豊富なため、夏バテ防止やむくみ解消に効果的です。

生のままサラダや漬物にするのが一般的ですが、炒め物やスープなど加熱調理でもおいしく食べられます。特に、きゅうりを使った漬物メニューは、暑い季節に食欲をそそる、さっぱりとした味わいが魅力です。

### ■ きゅうりの味噌ヨーグルト漬

～ヨーグルトと味噌で作る漬け床に一晚漬け込むことで、まるでぬか漬け風の味わいのお漬物～

《材料》(2〜3人分)

きゅうり … 1本  
かぶ … 2個  
塩 … 小さじ1  
プレーンヨーグルト … 大さじ4  
味噌 … 大さじ2

《作り方》

1. きゅうりは乱切り、かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに入れて塩をまぶし、10分ほど置き、出てきた水分を軽く拭き取る。
3. 保存袋にヨーグルト、味噌を入れてよく混ぜ、野菜を加え、全体になじませる。冷蔵庫で3時間以上〜一晚漬けて完成。

《季節の味わいポイント》

ヨーグルトらしさや味噌らしさといった味の主張はほぼなく、ほのかな酸味とまろやかなコクを感じるこの味わいは、ぬか漬けそのものです。きゅうりはほどよく水分が抜けて、そのまま食べるのとはまた違った歯ごたえに仕上がります。

残った漬け床は、肉や魚を漬けてからソテーするなど再利用も可能です。





## ▼浅漬けの作り方のポイント

浅漬けを作る際は、野菜を薄く切ったり、たたいてから切ることで味がなじみやすくなります。塩は野菜の重量に対して約2%を目安にし、昆布茶やだし、酢、醤油、唐辛子、生姜などを加えると風味が広がります。塩分濃度が低いため、保存は冷蔵庫で行い、2〜3日以内に食べ切るのが望ましいでしょう。



### 夏の旬食材3…みょうが

みょうがは、爽やかな香りと独特の風味が特徴の夏野菜で、6月から9月頃にかけて旬を迎えます。シャキシャキとした食感とほのかな辛味があり、暑い季節でもさっぱり食べられる薬味野菜として親しまれています。栄養素としては、カリウムや食物繊維を含み、香り成分には食欲増進やリフレッシュ効果が期待されています。

日本国内では高知県や群馬県、秋田県などが主な生産地で、特に高知県は全国有数の産地として知られています。一般的には薬味としてそつめんや冷奴、味噌汁などに使われるほか、甘酢漬けや浅漬けなど漬物としても人気があります。

近年では、天ぷらや炒め物など加熱調理にも活用され、香りを生かした夏の味覚として幅広く楽しまれています。



### 夏の旬食材2…ミニトマト

6月から8月頃に旬を迎え、強い日差しを浴びることで甘みが増すミニトマトも、夏を代表する野菜のひとつです。一般的なトマトより小ぶりで、皮にハリがあり、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。水分が多く、暑い季節でもさっぱり食べやすいため、夏の食卓やお弁当にも人気があります。

栄養素としては、リコピンやビタミンC、βカロテンなどを含み、抗酸化作用が期待される野菜として知られています。日本国内では熊本県や愛知県、北海道などが主な生産地で、「アイコ」や「千果」など甘みの強い品種も人気です。

サラダやマリネはもちろん、そのまま食べてもおいしく、彩りを添える夏野菜として幅広く活用されています。

## ■ みょうがの生姜醤油漬け

～生姜と醤油だけで味付けするシンプルな定番の浅漬け。  
冷奴やそうめん、ごはんのお供としてもおすすめのお漬物～

### 《材料》(2〜3人分)

みょうが …… 6〜8個    みりん …… 大さじ1  
生姜 …… 1かけ    酢 …… 大さじ1  
醤油 …… 大さじ3    砂糖 …… 小さじ1

### 《作り方》

1. みょうがはよく洗い、縦半分または薄切りにする。生姜は千切りにする。
2. 保存容器や保存袋に醤油、みりん、酢、砂糖を入れて混ぜる。
3. みょうがと生姜を加え、全体をなじませる。冷蔵庫で半日〜一晩漬け、味がしっかりなじんだら完成。

### 《季節の味わいポイント》

みょうがの爽やかな香りと生姜の風味、醤油のコクが絶妙に合わさり、食欲が落ちやすい暑い季節でもさっぱりと楽しめます。みょうがは薄切りにすると短時間で味がなじみます。そして、一晩漬けると香りと旨みがより引き立ちます。



## ■ ミニトマトの酢漬け

～酢漬けにして一晩寝かすだけで、うまみがぐっと引き立つ瑞々しいお漬物～

### 《材料》(2〜3人分)

ミニトマト …… 15〜20個    砂糖 …… 小さじ2  
水 …… 50ml    塩 …… 小さじ2  
酢 …… 100ml

### 《作り方》

1. ミニトマトは、ヘタを取り、よく洗う。
2. 熱湯に10〜20秒ほどくぐらせ、すぐに冷水に取り、皮がむきやすくなったら、薄く皮をむく。
3. 保存容器に酢、水、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。トマトを加えて漬けて冷蔵庫で一晩置く。味がなじんだら完成。

### 《季節の味わいポイント》

ミニトマトを湯むきして漬けるだけの簡単漬物レシピです。火を使うのは湯むきのひと手間だけで、あとは冷蔵庫におまかせ。甘酸っぱい味わいとトマトのジューシーさが楽しめ、暑い季節の暑休めにもぴったりです。レモンや大葉を加えると、さらに爽やかな夏向けの味わいになります。





# 自然と共に生きる — ②⑦ —

～ 土について学ぶ ～



「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。

私は、福島県の山奥出身だ。私が覚えている幼少期の季節の景色や感覚は今は少し違う。

標高500m、原生林の中に建てた木造の家だったため、真夏でも「暑い」というのは夏のほんのひと時、それも日中太陽が高い時に限られていた。それが今では、場所にもよると思うが、真夏は外遊びが危険なくらいの猛暑になった。そう思うと、冬の寒さこそあれ、春先から冬の雪が積もるまで、言葉通り年じゅう外で遊ぶことができたのは、贅沢なことだったのかもしれない。今思うとありがたい恵まれた環境だった。

家の周りは、とても豊富な種類の高山植物が生息している場所だった。それに加えて、色々な種類の土や砂もあった。表面はふかふかな黒土だったか、50cmも掘れば粘土質の赤土になる。そのあたりから縄文土器や鍬が出たのを覚えている。本当に教科書に載っているような縄目模様のもの、磨くとピカピカになった立派な鍬。そんなものを偶然掘り当てて楽しめたなんて今思うと特別な経験だった。そんな黒土、粘土質の赤土、土器を見てしまったからには、その赤土をとって練り、乾かして様々なものを作ってみようと思うのも自然だろう。カラカラに乾かして、表面を石で擦ると、まあまあ素敵なお皿が作れた。黒土や川底の砂、そして工事が中止になったため無残にも半分だけ削り取られた姿の山肌から採れる本当に綺麗な砂。そんなものをブレンドして植物と合わせてなんでも作った。

そんな土のことを、大人になった今は、私たちの暮らしに与える影響について考えるようになり、土について知りたくなった。毎日その上を歩き、その上で暮らしているし、食べ物の多くは大地からやってくるのに、私たちは土のことをどのくらい理解しているのだ

ろうか？ 少なくとも私は、土が何でできているかすらきちんと知らない。慌てて土を知ろうと思ひ、土壌学者の藤井一至さんのお話を読んでみた。

藤井さんのお話では、土は単に岩が細かくなっただけのものではなく、そこに植物の落ち葉が落ちて、それが微生物に食べられて、細かくなっていったものが混ざる→さらにその混ざったものをミミズが食べて、糞として固まりにする→それが土になる。つまり土は、岩と植物、微生物やミミズが、複雑に関わり合うことででき上がるということ。

そんな日本の土の形成速度はなんと世界平均の約10倍速いというから驚きだ。世界平均では1cmの土ができるのに数百年から1000年かかると言われている。その速さの理由としてあげられたのは、日本は火山活動が盛んで、火山灰が供給されやすいことや、雨が多く植物が育ちやすいため、岩石の風化や有機物の分解が進みやすい環境にあるということ。火山活動や地震や土砂崩れは災害だが、見方を変えれば、新しい土の材料が地面に供給されている、とも言える。

しかし、例えば100年かけてできた1cmの土も、大雨や洪水による土壌流出が起きれば、一瞬で失われてしまう。そして近年加速してきた気候変動による異常気象もそれらを余計に引き起こしているかもしれない。地表の土の深さは、通常は深さ1〜15mというからあまり深くない。

そう聞くと、土がなくなるとどうなるの？ と思ってしまう。長い時間をかけてしか作られない土が一瞬で吹き飛んでしまふとなるとどう考えてもスピードの辻褄が合わない。そして、土がないと、私たち人間をはじめ多くの命の営みが危機に直面することになる。

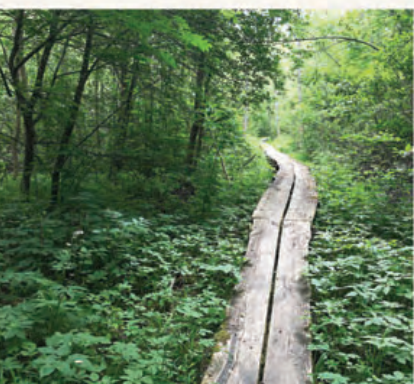
しかし、私たちは、土のことにに関して深く考えることもなく、まるで無限にある資源のような扱いを続けているように思ふ。

近年過度な耕作などにより世界の土が劣化していると言われている。たとえば国連は2015年の「国際土壌年」以降も、積極的に土の危機を訴え続けている。重要なことは、世界中で人口が増えている一方で、畑の面積というのは無限に広げることができないということ。つまり人間ひとりに使える畑の面積が狭くなり、かつては土を休ませながら使っていた土地も毎年酷使することになる。肥料をやれば回復することはあれど、経済的な理由から肥料が使えず、土の養分が失われていくことに苦しんでいる農家がたくさんいる。それが貧困問題にもなっているのだ。

私たちはいま日本で暮らしていると、土があつて、黒くて、そこに種をまけばおいしいものがとれるのが当たり前なので、どうしても土のありがたみが分からないが、これを全部を失った先には、しおれた白菜に1800円払わなくてはならない未来が待っているということとは、頭の片隅に置いておいてもいいんじゃないかと思う。

そして子どもたちにも土について学ぶ機会をもっと作るべきなのではと思う。今でも学校ではカブトムシやアサガオを育てたりはするのだろうか。校庭の端っこには小さなお庭があるというなと思う。いつかこちらのコラムでも取り上げたエディブルスクールヤードの活動を思い出す。

「土から離れては生きられないのよ」。名作アニメ『天空の城ラピュタ』で、主人公のシータが放った名セリフだ。その土にもっと思いを寄せて大切に扱わなくてはと思う。そうだ、晴れたら明後日、農家さんに会いにいこう。



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



## ■ ジュエリー・ポロウ (宝石ピラフ)

「ジュエリーポロウ (Jeweled Rice / Javaher Polo)」は、その名の通り「宝石」のような見た目の美しさと、華やかな味わいが特徴の、イランを代表する料理です

### ● 材料 (4人分)

- ・バスマッティライス ..... 2カップ (180ml)  
\*手に入りやすい長粒米でも (種類によって茹で時間は調整してください)
- ・玉ねぎ (みじん切り) ..... 1個 (180g)
- ・オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・塩 ..... ふたつまみ
- ・黒胡椒 ..... 少々
- ・シナモン ..... 少々
- ・カルダモン ..... 少々
- ・サフラン (大さじ3のぬるま湯でふやかしておく) ..... 0.5g

### 〈トッピング〉

- ・ピスタチオ (皮むき) ... 20g
- ・アーモンドスライス ..... 20g
- ・レーズン ..... 30g
- ・パセリ (細かく刻んだもの) ... 適量
- ・ざくろの実 ..... 30g

### ● 作り方

- 1 米を洗い30分ほど浸水させた後、沸騰したお湯 (分量外) に入れ約6~8分、好みのアルデンテに茹でザルにあげ水を切る。
- 2 温めた鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れ中火でよく炒め、玉ねぎがしんなり、甘い香りが出て色がつき始めたら、塩から順に残りの材料を加え、最後にサフランを水ごと加え米となじませしっかりと色がついたら、余分な水分が残らないように炒め一瞬強火にしてから器にとる。
- 3 2にトッピングの材料を綺麗に散りばめたら出来上がり。



## ■ ファールーデ (澱粉の麺のスイーツ)

ファールーデは、イラン発祥とされる氷菓で、隣国のパキスタンにおいても古くから作られています。\*本来は、コーンスターチの麺やローズウォーターで作るのが主流なのですが、今回は米の細めのビーフンや色の鮮やかなピーズで代用してみました

### ● 材料 (4人分)

- ・ビーフン ..... 80g (柔らかめに茹でておく)

### 〈ピンクシロップ〉

- ・甜菜糖 ..... 30g
- ・ライム汁 ..... 大さじ1
- ・ピーズの茹で汁 ..... 大さじ1
- \*ピーズ自体は使いませんので他の食べ方でお召し上がりください。
- ・水 ..... 大さじ1

### ● 作り方

- 1 シロップを作る: ピンクシロップの材料を鍋に入れ、一煮立ちさせ弱火で2~3分煮て冷ましておく。
- 2 ビーフンにシロップをかけ、冷凍庫で凍らせる。
- 3 ライムジュースやミントなど、お好みでアイスクリームなどをトッピングして食べる。

## ■ ザジキのイチヂクサラダ

ザジキとはギリシャ料理の定番ソースです

### ● 材料 (作りやすい量)

#### 〈ヨーグルトソース〉

- ・オーツや豆乳のヨーグルト ..... 400g  
(数時間~ひと晩かけて水切りしておく、または、ギリクスタイルのものを使用する)
- ・きゅうり (すりおろして軽く絞る) ..... 200g
- ・にんにく (すりおろす) ..... 1片
- ・塩 ..... 2つまみ
- ・レモン汁 ..... 大さじ1
- ・黒胡椒 ..... 少々

#### 〈サラダ〉

- ・お好みの野菜 ..... 適量
- ・イチヂク、トマト、香菜 (ミントやパセリ、ディルなど)、くるみ など ..... 全て適量

### ● 作り方

- 1 ヨーグルトソースの材料をよく混ぜ合わせる。
- 2 準備したサラダを盛合せ、食べる時にヨーグルトソースを加える。







# 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



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](http://www.aboutalcohol.com)  
Imported or produced by Asahi Beer U.S.A., Inc.





# きな粉日和

香ばしい風味とやさしい甘みが魅力のきな粉は、平安時代の辞書にも記載されているほど古くから食されていたようです。語源は見た目どおり、「黄色なる粉」で、黄な粉とも書きます。きな粉といえ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

## きな粉と甘酒の豆乳アイス 美容効果、アンチエイジング効果、腸内環境…嬉しいアイス！

### ●材料 (2-3 人分)

|         |       |
|---------|-------|
| ニジャ きな粉 | 大さじ 2 |
| ニジャ 甘酒  | 100ml |
| 無調整豆乳   | 200ml |
| 黒糖      | 20g   |
| 氷水      | 適宜    |



### ●作り方

- 鍋に豆乳、甘酒、黒糖、きな粉を入れて中火にかけ、ヘラで混ぜながら黒糖、きな粉を溶かす。  
\* 火にかけるのは黒糖ときな粉を溶かすため。沸騰させないよう注意。
- 黒糖ときな粉が溶けたら、鍋を氷水をはったバットに移して粗熱をとる。
- 粗熱がとれたら容器（またはファスナー付き保存袋）に移して冷凍庫へ。
- 冷やし固まったら器に盛り付けてできあがり。お好みできな粉をトッピングする（分量外）。  
\* 固まりかけの途中で何度かかき混ぜる（または揉む）と、より滑らかになります。





## 健康的HAPPY LIFE

# カラダが喜ぶ！見逃しがちな優秀食材

毎日の献立を考えるとき、みなさんは何に気を付けていますか？

味のおいしさ、塩分量、カロリー、栄養バランスなど、考えることはたくさんありますよね。

食材によって含まれる栄養素の種類や量はさまざまですが、中には効率よく栄養をとれる「優秀な食材」もあります。今回のコラムでは、見逃しがちな栄養豊富な食材と、それらを使ったレシピをご紹介します。

### 栄養豊富なレタスを選ぶ！

レタスというと、色が薄く丸いタイプを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。

これは「結球レタス」と呼ばれ、シャキッとした食感でサラダによく使われています。

サラダはヘルシーなイメージがありますが、実は注意点もあります。

結球レタスはカロリーは低いものの、ビタミンやミネラルは比較的小さいです。また、見た目よりかさが多く、思ったほど量を食べられないこともあります。

さらに、ドレッシングをたっぷりかけてしまうと、野菜よりも脂質の摂取量が多くなってしまいます。

そこでおすすめなのが「葉レタ

ス」です。サニーレタス、サンチュ、リーフレタスなどは緑黄色野菜に分類され、βカロテンは結球レタスの数倍〜10倍程度含まれています。さらに、カリウム・カルシウム・食物繊維・鉄分なども比較的豊富です。「野菜ももりもり！鶏ひき肉のレタス巻き」は、葉レタスをたっぷり美味しく食べられるおすすめレシピです。

### 大豆パワー

海外ではさまざまな豆を食べる機会がありますが、改めて感じるのが大豆の栄養価の高さです。大豆は植物性食品の中でも特にたんぱく質が豊富で、「畑の肉」とも呼ばれています。

ビーガン食で人気のタンパク質源であるレンズ豆と比べても、たんぱく質が多く、およそ1.5倍含まれています。また、大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをするため、更年期症状のサポートが期待されています。

さらに、食物繊維やカルシウム、鉄分なども含まれています。大豆を粉にしたきな粉も同様に栄養価が高く、手軽に取り入れやすい食品です。「カリカリさくさく！きなこトースト」は、お子さんのおやつにもぴったりです。

### DHA・EPAが豊富な青魚

和食ではおなじみの魚ですが、海外では手に入りにくいこともあ

ります。そんなときに便利なのが「鯖缶」です。缶詰の鯖は骨までやわらかく、カルシウムも丸ごと摂取できます。特に青魚には、DHA・EPAといったオメガ3脂肪酸が豊富に含まれています。これらは、心血管疾患のリスク低減や中性脂肪の改善などに関係するとされています。「鯖缶で簡単！焼きおにぎり」は、手軽に魚の栄養がとれるおすすめレシピです。

### 高たんぱく食材のさやみ

近年、赤肉（牛・豚・羊など）の過剰摂取は健康リスクと関連する可能性が指摘されています。ただし、赤肉にもたんぱく質や鉄分など重要な栄養素が含まれているため、完全に避けるのではなく「適量を意識する」ことが大切です。そこで取り入れたいのが鶏肉です。特にささみは、高たんぱく・低脂肪で、日常的に使いやすい食材です。茹でてほぐすだけで簡単

に使えるので、サラダや麺類に加えることで、手軽に栄養バランスを整えることができます。「具沢山！ごまだれそうめん」は炭水化物に偏りがちなそうめんにたんぱく質と野菜をプラスした一品です。

今回ご紹介した食材は、「これだけ食べれば健康になる」というものではありません。

大切なのは、さまざまな食材を組み合わせ、栄養バランスを整えることです。日々の食材選びに迷ったときや効率よく栄養をとりたいたときに、ぜひ参考にしてみてください。

暑い季節に向けて、美味しく楽しく栄養補給をしていきましょう。



**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、Instagram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](https://www.instagram.com/zono_diet_recipe)



ZONO\_DIETRECIPE



## 野菜もりもり！鶏ひき肉のレタス巻き

栄養士 Zono の

健康的HAPPY LIFE

カラダが喜ぶ！見逃しがちな優秀食材

おすすめレシピ



### 材料（4人分）

|      |       |            |        |
|------|-------|------------|--------|
| 鶏ひき肉 | 300g  | * 味噌       | 大さじ2   |
| たまねぎ | 1/4 個 | * 砂糖       | 大さじ1   |
| たけのこ | 60g   | * オイスターソース | 小さじ4   |
| しょうが | 1片    | ゴマ油        | 小さじ1   |
| にんにく | 1片    | 緑豆春雨       | 10～15g |
| 油    | 大さじ1  | 揚げ油        | 適量     |
|      |       | サニーレタス     | 12枚    |

### 作り方

- 1 たまねぎとたけのこをみじん切りにする。しょうがとにんにくは細かく刻んでおく。
- 2 フライパンに油を入れ、しょうがとにんにくを加えて香りが出るまで熱する。たまねぎを加え、透き通るまで弱火で炒める。たけのこ鶏ひき肉を加え、鶏肉の色が変わるまで中火で炒める。\*の調味料を加え、水分がなくなるまで強火で煮詰める。火を止めてごま油を加えれば、肉みそ完成。
- 3 鍋にたっぷりの油を入れ、200℃（390°F）ほどまで熱する。短めの春雨を一本入れた時、ジュワッと音がしてすぐに表面に上がってきたら温度が上がっている。春雨を入れ、表面の色が変わり膨らんだら裏返し、裏面も揚げる。
- 4 サニーレタスを洗い、水気をきり器に盛り付ける。レタスに肉みそと春雨を乗せ、包んで食べる。

### 【コツ・ポイント】

春雨は油の色が付いてしまうので、未使用の油を使ってください。温度が低いとさくっと揚がらないので注意してください。肉みそはご飯にかけても美味しいです。

## カリカリさくさく！ きなことトースト

### 材料（4枚分）

|           |      |
|-----------|------|
| 食パン（6枚切り） | 4枚   |
| バター       | 大さじ2 |
| きなこ       | 大さじ2 |
| 砂糖        | 大さじ1 |
| 好みのナッツ    | 適量   |

### 作り方

- 1 ナッツを細かく刻んでおく。
- 2 耐熱容器にバターを入れ、レンジで20～30秒加熱し、バターを溶かす。きなこ砂糖を加えてしっかり混ぜておく。
- 3 食パンに2を塗る。200℃（390°F）のオーブンもしくはトースターでカリっとするまで焼く。仕上げにナッツをふれば完成。

### 【コツ・ポイント】

オーブンで焼く場合は4～5分が目安です。ナッツはなしでも大丈夫です。







## 鯖缶で簡単！焼きおにぎり



### 材料 (8 個分)

ご飯 ..... 1.5 合  
 鯖 (さば) 缶 ..... 1 缶  
 \* 味噌 ..... 小さじ 2  
 \* しょうゆ ..... 小さじ 1  
 \* 砂糖 ..... 小さじ 1  
 \* おろししょうが ..... 1 片分  
 ごま油 ..... 適量  
 大葉 ..... 8 枚

### 作り方

- 1 ご飯はふつう炊きで炊いておく。
- 2 鯖缶はザルにあげて水けを切る。小鍋に入れ、\*の材料を加えて、鯖の身をほぐしながら水分が少なくなるまで煮詰める。
- 3 ボウルにご飯と2の鯖を入れ、混ぜ合わせる。手のひらにごま油を付け、おにぎりを8個握る。大葉でくるむ。
- 4 フライパンにおにぎりを並べ、両面を軽く焼けば完成。

### 【コツ・ポイント】

大葉ははがれやすいのですが、焼くとおにぎりにしっかりくっつきます。

## 具沢山！ごまだれそうめん

### 材料 (1 人分)

ささみ ..... 1 本      〈ごまだれ〉  
 オクラ ..... 2 本      練りごま ..... 小さじ 1  
 トマト ..... ½ 個      豆乳 ..... 大さじ 3  
 キムチ ..... 適量      めんつゆ (3 倍希釈) ... 大さじ 1½  
 そうめん ..... 1 束      ごま油 ..... 小さじ 1  
 大葉 ..... 1 枚

### 作り方

- 1 トマトを角切りにする。大葉は細めの千切りにする。鍋に湯をわかし、沸騰したらオクラを入れて1分さっと茹でる。取り出した後、粗熱がとれたら細かく刻む。同じ湯でささみを2分茹でる。火を止めて蓋をし、10分放置して余熱で火を通す。取り出して粗熱をとり、冷めたら筋を取り除き、ほぐしておく。
- 2 別の鍋でそうめんを茹でる。沸騰したら麺を入れて茹でる。再び沸騰したら水 100ml を加える。再度沸騰したらザルにあげ、水をかけてよく洗う。
- 3 器にそうめんを盛り付け、トマト、オクラ、キムチ、ささみを飾る。ごまだれをかけ、大葉を飾れば完成。

### 【コツ・ポイント】

具はきゅうり、ツナ缶、錦糸卵、豚肉など、他の具材との組み合わせもお勧めです。ささみはゆで時間を短くし、余熱を使って火を通すと身がしっとり仕上がります。





# ひんやり つるん！ 夏の和スイーツ

## 抹茶ミルクくずきり



暑い夏の日には、ひんやりとした甘さが恋しくなります。そんな時に楽しみたいのが、日本ならではのやさしい味わいの和スイーツ。伝統的な和菓子とちがって、使用する材料の幅もひろがり、正に和洋折衷といったところ。寒天やくず粉、あんなど、和菓子独特の食材を使うことによって、洋菓子系が和スイーツとして新たなジャンルを編

み出しています。うちでも手軽に夏のひんやりスイーツを作ることができますよ。今回は特に夏にふさわしく見た目も涼やかで、素材の風味を活かしたシンプルな甘さのどこかほっとする味わいのスイーツを紹介します。夏休み中のおやつにもピッタリ。ぜひともお子さんと一緒に作って、食べて、楽しい時間をお過ごしください。

## わらび餅入り冷やししろこ



わらび餅のもちもちとした食感が  
こしあんとよく合います

【材料】(2人分)

|       |       |      |       |
|-------|-------|------|-------|
| わらび餅粉 | 60g   | こしあん | 120g  |
| 砂糖    | 60g   | 冷水   | 100ml |
| 水     | 300ml | きな粉  | 適量    |

【作り方】

- ① わらび餅を作る：ボウルにわらび餅粉、砂糖を入れてさっと混ぜる。水を少しずつ加えてしっかりと混ぜ、ザルなどで漉しながら鍋に移す。
- ② 鍋を中火にかけて4～5分もったりするまで混ぜる。火を弱めて透明感が出るまで焦がさないようにしっかりと練る。
- ③ 水で濡らしたバットに流し込み、表面を平らにしてラップをし、氷水を張ったバットにつけて冷やす。
- ④ こしあんに冷水を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ わらび餅が適度に冷えたら、まな板をさっと濡らし、濡らした包丁で食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑥ 器に④と⑤を入れて、きな粉を振る。



## ずんだ白玉



### お豆腐入りでもっちり食感

|               |                |
|---------------|----------------|
| 【材料】(作りやすい分量) | 枝豆(冷凍) …… 150g |
| 白玉粉 …… 100g   | グラニュー糖 …… 20g  |
| 絹豆腐 …… 150g   | 水 …… 小さじ1前後    |
|               | 塩 …… 少々        |

#### 【準備】

絹豆腐はペーパーで余分な水気を除く。

#### 【作り方】

- ① **お豆腐白玉を作る**：ボウルに白玉粉、絹豆腐の半ほどを入れ混ぜ合わせる。様子を見ながら残りの絹豆腐も加え、耳たぶほどの柔らかさにする。  
※豆腐は基本的に全量を入れますが、豆腐の水気によっても変化するので微調整してください。
- ② ①の生地を10gずつに分け、丸める。
- ③ たっぶりのお湯で②を茹でる。浮き上がってきたから2～3分茹でたら冷水にとり、冷ます。
- ④ **ずんだあんを作る**：枝豆(冷凍)は沸騰したお湯で3分ほど茹でる。ザルにあげ、粗熱が取れたらさやから豆を取り出す。
- ⑤ ④の豆をすり鉢で潰し、グラニュー糖、塩を加えてよく混ぜ合わせる。水を少しずつ加え、お好みのとろみ加減に調整する。
- ⑥ 水気を切ったお豆腐白玉を器に盛り、ずんだあんをのせて出来上がり。  
※生の枝豆を使うときは少し長めに茹でて、潰しやすい硬さにしてください。



### 抹茶ミルクにくずきりを入れた和スイーツ よく冷やして召し上がれ

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 【材料】(2人分)         | 〈抹茶ミルク〉     |
| くずきり(乾燥) …… 40g   | 牛乳 …… 300ml |
| ゆで小豆(缶) …… 大さじ3～4 | 抹茶 …… 小さじ1  |
|                   | 砂糖 …… 大さじ1  |
|                   | 熱湯 …… 大さじ2  |

#### 【準備】

くずきりは袋の表示通りにゆでてザルに上げ、冷水でしめて水気をきっておく。

#### 【作り方】

- ① **〈抹茶ミルク〉を作る**：抹茶と砂糖を混ぜ、熱湯を少しずつ加えて混ぜる。さらに牛乳を加えてよく混ぜる。
- ② 器にくずきりとゆで小豆を盛り、①の〈抹茶ミルク〉を注ぐ。



## 豆乳葛餅

### 口当たりなめらか とろける豆乳葛餅

|             |            |
|-------------|------------|
| 【材料】(4人分)   | 〈黒みつ〉      |
| 豆乳 …… 500ml | 黒砂糖 …… 50g |
| 葛粉 …… 60g   | 水 …… 25ml  |
| きび砂糖 …… 30g |            |

#### 【作り方】

- ① 鍋に豆乳半量と葛粉を入れて、かたまりがなくなるまでよく混ぜる。残りの豆乳ときび砂糖を加えて、中火にかける。
- ② とろみがついてきたら弱火にして、5～6分練る。容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- ③ **黒みつを作る**：鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけて溶かし、5分程度弱火にかけて煮詰める。
- ④ ②を適当な大きさに切って器に盛り、お好みで黒みつをかける。

### りんごの酸味と白あんの甘味が ちょうど良いバランス

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 【材料】(4人分)                | 水あめ …… 大さじ1 |
| りんごジュース(100%果汁) …… 200ml | 粉寒天 …… 2g   |
| 白こしあん …… 150g            | りんご …… ¼個   |

#### 【作り方】

- ① 鍋に粉寒天、りんごジュース、水あめを入れて、中火でかき混ぜながら煮る。  
※粉寒天はよく煮溶かすようにします。
- ② 沸騰してきたら火を弱めて、さらにかき混ぜながら1～2分煮る。白こしあんを加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ りんごを小さめの角切りにして器に入れ、その上から水ようかんの液を流し入れ、冷蔵庫で1時間くらい冷やし固める。  
※普通のタッパーウェアなどでも大丈夫です。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、盛り付けたら完成。

## りんごの水ようかん





復活

# 肌・心・体の

# 良循環

## 夏ですから、世界最大級の見本市で新しい発見をしたお話

初夏の風が心地よい季節となりました。旅に出かけたり海風を感じたり、そしてこの季節ならではの旬の味覚を楽しんだり。みずみずしい恵みを味わいながら、どんな夏の思い出作りをされますか。

数か月前の春に遊びますが、カリフォルニア州のアナハイム・コンベンションセンターにて、世界最大級の健康食品・日用品の見本市、Natural Products Expo Westが開催されました。私自身、かれこれ12年ほど参加していますが、この時期が来ますと、毎年のように心が躍る特別な時間のように思います。今年は45回目の開催という記念すべき年でもあり、来場者は66000人以上。その時々の健康食品の原材料から食・美容の最新トレンドに至るまで、盛り上がりを見せていました。4日間では回り切れないほど、食べきれな



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



か」だけでなく、「どこから来て

いほどの情熱と熱気に包まれ、毎度参加する度に刺激を受けながら自分の仕事にも、大きなヒントを得ています。今回は、近年注目が高まっている健康食品や日用品のトレンドについて、美容の観点からご紹介できればと思います。

### ① 透明性と

### クリーンラベルの強化

原材料はよりシンプルに、加工は最小限に、そして伝統的な製法への回帰が目立ちました。近年ソーシャルメディアなどの影響から原料の産地や生産方法、更にはブランドのストーリーまで重視されるようになり、「何が入っている

### ② 高タンパク・

### 高栄養密度への関心

プロテインスナックやバスタ、高タンパク飲料をはじめ、植物性や動物性を問わず、タンパク源がさまざまな商品に取り入れられています。米国農務省(USDA)と米国保健福祉省(HHS)は、2026年

1月7日に「2025-2030アメリカ人のための食事ガイドライン」を発表し、栄養ガイドのビジュアルを大幅に刷新しました。新しいピラミッドでは、最も多く摂るべき食品が上部の広い部分に、穀類・炭水化物・甘味類は下部の狭い部分に配置されています。つまり、野菜や果物、たんばく質、乳製品、健康的な脂質を日常の中心に据え、高度に加工された食品は最小限にする、または避けるべきというメッセージが明確に示されています。

この背景には、近年注目を集めている体重減量の注射や錠剤薬(GLP-1)の普及により、「量より質」を重視する消費者が増加しています。その為、少量でも効率よく栄養を摂取できる栄養設計が大きなテーマとなっています。

### ③ 更年期や女性ヘルス、ブレインヘルス(脳)に特化した商品の数々

長期間のパソコン作業やスマホ依存などの影響により、人々はリラクゼーションを求め、ブレインヘルス(脳)に特化したムード系サプリや集中力を高める製品は、益々盛り上がりを見せています。更に、更年期や女性特有のゆらぎや不調についても、隠さずに語り合う動きが広がり、長年抱えてきた課題を多くの女性たちとポジティブに共有する流れが生まれています。

が大切であり、誰にでも訪れるこの時期を、いかに周囲に助けを求めながら上手に乗り越えるかが大きなテーマとなっています。

特に注目したいのは、高タンパクと肌との関係性です。体づくりに欠かせない「タンパク質」は、糖質や脂質と並ぶ三大栄養素の一つとしてよく知られていますが、体内で十分にタンパク質がつくられないと、免疫力の低下、筋肉量の減少、肌細胞の新陳代謝の乱れなど、さまざまな影響が現れます。タンパク質が不足すると角質が溜まりやすくなるなど、肌ツヤが低下して肌トラブルの原因にもつながります。日々の食事にタンパク質をバランスよく取り入れることは、肌を健やかに保つための大切なポイントです。ただし、何事もバランスが重要である為、より効果的な摂取方法を学びながら、必要量を無理なく取り入れることをおすすめします。

気温が上昇するこ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。強い抗酸化作用をもつナスとベツパーをたっぷり使ったレシピ①、高タンパクのお魚で肌も心も満たされるレシピ②、そして申し訳ないほど簡単なのに、高タンパクで夏バテ解消にも役立つデザートレシピ③。夏に取り入れやすい食材を味方に、素敵な夏の思い出作りをお楽しみいただけますように。

出典: USDA Daily Guidelines for Americans  
<https://cdn.whofood.gov/DGA.pdf>





## ① 夏野菜の和風ラタトゥイユ

夏野菜をふんだんに活かしたラタトゥイユを、今回はほんのり和風に仕上げました。大好きな米ナスには微量ながらビタミンCが含まれ、コラーゲン生成を支えて肌の健康維持にもひと役買ってくれます。更に、赤と黄色のペルペッパーは高い抗酸化作用と夏特有の肌荒れ予防にも心強い存在です。暑さに疲れた体をそっと癒してくれる一品をぜひお試しあれ。

### ■材料：(3人分)

米ナス …………… 1本  
レッドペッパー …………… 1個  
イエローペッパー …………… 1個  
水野水産もっちりさつま …………… 1パック(4枚入り)



酒 …………… 100ml  
みりん …………… 50ml  
はちみつ …………… 大さじ2  
赤味噌 …………… 大さじ3  
揚げ油 …………… 適量

### ■作り方

- ① 米ナスはヘタを取り除いて、さいの目に切る。
- ② ペッパーはヘタと種を取り除き、一口大に切る。
- ③ さつま揚げは一口大に切る。
- ④ 深みのあるフライパンに揚げ油を入れて中火にかける。油が温まったら①のナスを入れて、2～3分ほど揚げる。
- ⑤ 別のフライパンに油を敷き、②のペッパーと③のさつま揚げを入れて中火で炒める。
- ⑥ 揚げたナスを、⑤のフライパンに加えてゆっくり合わせる。
- ⑦ 酒、みりん、はちみつ、赤味噌を加え、全体をゆっくり混ぜ合わせる。
- ⑧ 3分ほどで火を止め、器に盛り付けて出来上がり。

## ② 夏肌を整える・レアまぐろの高タンパク丼



夏の疲れた身体が自然と欲する、高タンパクな一品を作ってみました。いつものまぐろのお刺身をひと工夫して、レア感を楽しめるまぐろ丼に変身。まぐろに含まれるオメガ3脂肪酸は、細胞膜の状態を整える役目として知られ、肌の弾力を保つ働きがあるとされています。ニジヤ・オーガニック玄米の上に重ね、旨みを引き立てるソースと合わせれば、健康的で心も身体も満たされる夏のごちそうに仕上がります。

### ■材料：(4人分)

まぐろ刺身(切り身) …… 400g  
大葉 …………… 10枚  
ニジヤ オーガニック玄米 …… 2合(炊いておく)  
レモン(しぼる) …… 少々  
白すりごま …………… 小さじ4

### 〈ソース〉

みりん …………… 大さじ3  
酒 …………… 大さじ3  
しょうゆ …………… 大さじ2  
ウスターソース …… 大さじ2  
はちみつ …………… 小さじ2  
ケチャップ …… 大さじ1  
練り梅 …………… 小さじ2

パン粉 …………… 適量  
みずおからパウダー …… 適量  
卵 …………… 2個  
揚げ油 …………… 適量  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々

### ■作り方

- ① まぐろの刺身を5～6センチほどに切り、バットに並べる。両面に塩をふり、30分ほど冷蔵庫でねかせる。
- ② 30分ほどねかせた①のまぐろに、黒こしょうをまぶす。
- ③ 衣の準備をする。パン粉は袋の口を閉じ、めん棒でたいて細かくしておく。
- ④ まぐろに衣をつける。おからパウダー⇒溶き卵⇒パン粉の順番にまぶす。
- ⑤ 小さめの鍋に〈ソース〉の調味料を順番に入れて、中火で3分ほど合わせる。
- ⑥ 大きめの鍋に揚げ油を入れて中火にかけ、180℃(360°F)でまぐろを2分ほど揚げる。揚げたら、バットに取り出し、余分な油をきる。
- ⑦ 深めの器に炊き上がった玄米をよそい、軽く粗熱を取る。細かく刻んだ大葉をのせて、白すりごま小さじ1をふる。
- ⑧ 揚げたまぐろを5等分に切り⑦の上に盛り付け、〈ソース〉をかける。仕上げにレモンをしぼって出来上がり。



## ③ 夏のごほうび・マンゴー杏仁ヨーグルト



夏はさっぱりとしたデザートが恋しくなる季節です。今回はマンゴーを使った、盛り付けるだけで完成する手軽なデザートをご紹介します。無糖のギリシャヨーグルトは高タンパクで、ビタミンCが豊富なマンゴーとの相性も抜群。どこか懐かしい杏仁豆腐を少し加えることで、よりやわらかな食感とまろやかな味わいが楽しめます。更に腸内環境の改善に効果的なチアシードを加え、暑い日にうれしい、ひんやりとした一品です。

### ■材料：(1人分)

ギリシャヨーグルト(プレーン) …… 150g  
森乳・杏仁豆腐 …………… 100g  
マンゴー …………… 中サイズ1個  
チアシード …………… 小さじ2  
メープルシロップ …………… 小さじ1  
ローズマリーの葉 …………… 適量



### ■作り方

- ① 小さめのボウルに、ギリシャヨーグルトと杏仁豆腐をやさしく混ぜ合わせる。
- ② チアシードを①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ マンゴーは皮と種を取り除き、実を食べやすい大きさに切る。
- ④ 器に②の半量を入れ、マンゴーをのせる。残りの②を重ね、更にマンゴーを添える。
- ⑤ メープルシロップをかけて、ローズマリーの葉を飾れば出来上がり。



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、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。和風サンドは、醤油、みりん、出汁といった日本独自の調味料や、旬の素材の味を活かして作るサンドイッチです。日本人にとっては、懐かしく、安心できる味、そして他国の人にとっては新しい発見のサンドイッチになることでしょう。

忙しい朝の朝食に、またちょっとしたランチにも、そして他の国の友人をもてなす時の和風パーティーメニューとしてもお楽しみください。

塩昆布で旨味を楽しむ  
**和風ツナたまごサンド**

【材料（2人分）】

- ツナ缶 …………… 1 缶
- 卵 …………… 2 個
- 塩昆布 …………… ひとつまみ
- きゅうり …………… 1 本
- ロールパン …………… 2 個

【作り方】

1. 卵をゆでて粗く潰す。
2. ツナ缶、卵、マヨネーズ、塩昆布を混ぜる。
3. 斜めに切ったきゅうりを入れる。
4. パンにたっぷり挟む。



■ 塩昆布とは？

塩昆布は、昆布を醤油や砂糖で甘辛く煮て乾燥させた、日本の伝統的な保存食です。少量加えるだけで、昆布の持つ「うま味 (Umami)」

が料理全体に広がり、簡単に和風の味わいを作ることができます。昆布は、日本料理の基本となる「だし」を作る食材として知られて



います。実は「うま味(Umami)」という言葉が世界で知られるようになったのも、日本の昆布だしの研究がきっかけでした。昆布には「グルタミン酸」という天然のうま味成分が多く含まれており、料理の味に深みを与えてくれます。

塩昆布は、日本ではご飯にのせるだけで食べられる便利な保存食

## ■納豆とは？

納豆は、大豆を発酵させて作る日本の伝統的な食品です。茹でた大豆に納豆菌という微生物を加えて発酵させることで、独特の香りと粘り、そして豊かなうま味が生まれます。日本では古くから親しまれており、特に朝食の定番メニューとして多くの家庭で食べられています。

納豆は、日本の発酵食品の代表的な存在のひとつです。発酵によって大豆の栄養が吸収されやすくなり、たんぱく質やビタミン、食

として親しまれています。お弁当やおにぎりにもよく使われ、最近ではパスタやサラダなど洋風料理にアレンジされることも増えています。ツナやマヨネーズとも相性がよく、サンドイッチに少し加えるだけで料理に「日本らしい味」をプラスできる万能食材です。

物繊維などが豊富に含まれていることでも知られています。こうした発酵食品は、日本の食文化を支える重要な要素でもあります。

納豆はご飯にかけて食べるのが一般的ですが、最近ではパスタやサラダ、トーストなど洋風料理にアレンジされることも増えています。マヨネーズやポテトとも相性がよく、サンドイッチに加えるとコクとうま味が広がり、他にはない日本オリジナルの和風サンドを楽しむことができます。

今回は、ニジャバターロールパンを使って和風サンドを作ってみました。バターロールパンで作る和風サンドイッチは、ふんわり＆もちりとした食感で、ほんのりとした甘みがあり、おやつ感覚でも食べることができます。

優しい甘みが特徴の California Honey Breadをはじめ、ふんわり焼き上げたパンを種類豊富に販売中です。ぜひお楽しみください。



ニジャ バターロール & ハニーブレッド

## 納豆ポテトサラダ 和風サンド

### 【材料（2人分）】

- 納豆 …………… 1パック
- じゃがいも …………… 1個
- ほうれん草 …………… 2株
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- ロールパン …………… 2個

### 【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、茹でて潰す。  
\* 食感を残したい場合は、細かく潰さなくてもOK。
2. ほうれん草は軽く茹でて細かく刻む。納豆は添付のタレを混ぜ合わせておく。
3. 納豆、マヨネーズ、潰したじゃがいも、ほうれん草を混ぜる。
4. パンにたっぷり挟む。





# ニジャ ドレッシングと サラダチキン

暑さで食欲が落ちがちな夏。キッチンに立つ時間もできるだけ短くしたいこの季節は、「手軽さ」と「おいしさ」を両立した食事がうれしいものです。そんなときに頼りになるのが、しっとりやわらかなサラダチキンと、風味豊かなドレッシング。火を使わず、かけるだけで一皿が完成する手軽さは、忙しい日々の中でも無理なく続けられる夏の強い味方です。



## しっとりチキンのごちそうサラダ

サラダチキン、サニーレタス、ブロッコリー、赤ペルペッパー、トマト、かいわれ大根



## ニジャ サラダチキン

サラダチキンは鶏むね肉を低温で柔らかく蒸し上げたもので、高タンパクなのに低カロリー、しかもそのまま食べられる手軽さはヘルシーなスナックやダイエット食としても人気です。ニジャのサラダチキンは、まろやかに飽きのこない絶妙な塩加減が自慢です。この美味しさの秘密は、沖縄で昔ながらの平釜製法で薪を焚いて作る手作りの天然塩を使用しているから。なのでまろやかな優しい味に仕上がし、お肉はしっとり柔らかくなるように低温で時間をかけてじっくりと調理しています。そのまま食べても美味しく、お料理にも手軽に使うことができる優れものです。

## ブロッコリーと卵のおかかごまサラダ

ブロッコリー、ゆで卵、サラダチキン、かつお節、白すりごま



## 胡麻だれ

たっぷりのゴマととりとした濃厚さが自慢のごまだれ。ゴマの風味が逃げないように、他の調味液と混ぜる直前にゴマをすりおろして仕上げています。だから、すりたてのゴマの風味がしっかりと生きています。

## 豆腐とトマトのさっぱりサラダ

絹ごし豆腐、トマト、大葉、サラダチキン



## 玉ねぎドレッシング

良質の玉ねぎをたっぷり使って美味しく仕上げていますので、玉ねぎ嫌いのお子さんにもぜひ試していただきたいドレッシングです。

## ごまドレッシング

純良な金ごまをふんだんに使用してまろやかに仕上げたごまの香りいっぱいの贅沢な味。



## ニジャこだわりのドレッシング——

美味しいドレッシングがあれば野菜が美味しくいただけます。ニジャでは素材にこだわり、化学調味料無添加でどなたでも安心してお使いいただけるドレッシングを取り揃えています。お好みやお料理に合わせていろいろと使い分けて楽しくご活用ください。



ニジャオンラインストアでも絶賛販売中! <https://shop.nijiya.com>



## 水菜とわかめとえのきの食物繊維たっぷりサラダ

水菜、サラダチキン、わかめ、えのき（さつと茹でる）、すりごま、いりごま

# かけるだけで ごちそう

### アジアンスイート&チリドレッシング

タイ料理などのテイストに多い、少し甘くてちょっぴり辛いエスニック風味のドレッシング。魚醤の旨みがきいています。

### サラダチキン丼

ごはん、サラダチキン、アボカド、ミニトマト、オリーブオイル、レモン（輪切り）、バジル

### オーガニック塩レモンドレッシング

ニジヤ特製オーガニック塩レモンを使用してドレッシングに仕上げました。塩レモンの爽やかな香りとまろやかさは残しつつ酸味と甘みを抑えて、サラダだけでなくカルパッチョなどにもよく合います

### —— トッピングして栄養価アップ! ——

#### ●キノア

スーパーフードといわれるぐらい高い栄養価。倍量の水で茹でます。

#### ●大麦

水溶性食物繊維であるβ-グルカンが豊富に含まれており、腸内環境を整えます。倍量の水で茹でます。

### 塩麹生姜ドレッシング

旨みたっぷりの塩麹と生姜を使ったヘルシーなノンオイルドレッシング。生姜のピリッとした風味がアクセントのさっぱりした味わいです。





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

**今**回の男飯メニューは、夏にぴったり  
の豚茄子つけ蕎麦です。

豚バラ肉と旬の夏茄子を使って手軽に  
できるつけ蕎麦は、暑い日や忙しい日にぴ  
たりの時短メニュー。フライパンで具材を  
炒めて、麺つゆでさっと煮るだけ。約15  
分でつけ汁が完成します。しょうがの香  
りが効いたつけ汁はさっぱりしながらもコク  
があり、食欲がない暑い日でも食べやす  
い一品ですが、ボリュームも十分。副菜の  
キャベツのナムルも、電子レンジで加熱し  
て調味料と和えるだけの“早い・うまい・  
安い”をしっかりと満たす、夏に活躍する万  
能男飯レシピです。



調理時間  
**5分**

## キャベツのナムル

### ■ 材料: 1人分

キャベツ・・・300g  
ごま油・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
炒りごま・・・小さじ2  
にんにく(すりおろし)・・・少々  
※チューブでOK  
塩・・・少々

### 男飯ポイント

●水気をしっかりと絞ると味がさらに  
染み込みます。レンジ調理で火を  
使わず時短でできるので、おつま  
みにもおすすめの一品です。



### ● 作り方

1. キャベツを細切りに  
する。
2. 耐熱ボウルに入れ、  
ラップをして電子レ  
ンジ600Wで約3分  
加熱し、粗熱が取れ  
たら水気をしっかり  
絞る。
3. 調味料を加えて全  
体をよく和え、器に  
盛って完成。

## 豚茄子つけ蕎麦

### ■ 材料: 1人分

蕎麦・・・200g  
豚バラ肉(またはこま肉)・・・150g  
茄子・・・2本  
玉ねぎ・・・1/2個  
ごま油・・・小さじ2  
刻みねぎ・・・適量

### ＜つけ汁＞

ニジヤめんつゆ(3倍濃縮)・・・100ml  
水・・・200ml  
みりん・・・大さじ1  
酒・・・小さじ2  
しょうが・・・1かけ(チューブでもOK)  
にんにく・・・1かけ(チューブでもOK)

### ● 作り方

1. 蕎麦をゆでて冷水で  
しめる。茄子と玉ねぎ  
を縦にスライスし、豚  
肉は食べやすいサイ  
ズに切る。
2. フライパンにごま油を  
熱し、茄子、玉ねぎ、豚  
肉の順に炒める。豚肉  
の色が変わったら、つ  
け汁の材料を加えて  
ひと煮立ちさせる。
3. 蕎麦を器に盛り、つけ  
汁の上にお好みでね  
ぎをのせて完成。



調理時間  
**15分**

### 男飯ポイント

● 茄子は油で焼くこ  
とで、とろっとした  
食感とコクが増しま  
す。しょうがでさっ  
ぱり&食欲UP! そ  
うめんやうどんにも  
アレンジ可能です。





99 CALORIES



# SAPPORO

## THE LIGHTER SIDE OF LEGENDARY





# 日本伝統食材シリーズ

## 毎日乾物

おいしく続ける  
やさしいエコ生活



近年、食品ロスの削減やサステナブルな暮らしへの関心が高まる中で、改めて注目を集めている食材があります。それが「乾物」です。切り干し大根や干しいたけ、高野豆腐、ひじきなど、日本の食卓では古くから親しまれてきました。冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代、人々は食材を無駄なく活用する知恵として乾燥技術を発展させてきました。

実は乾物は、現代のライフスタイルにもぴったりの食材です。保存性が高く、栄養価に優れ、さらにおいしい。まさに昔ながらの知恵が詰まった「元祖エコ食材」と言えるでしょう。長く保存できて、栄養たっぷり。さらに旨みまで増す乾物は、昔から受け継がれてきた日本の知恵が詰まった食材です。

忙しい毎日だからこそ取り入れたい、乾物の魅力と活用法を「紹介」します。

### ■乾物とは？

乾物とは、野菜や海藻、豆類、魚介類などの食材から水分を取り除き、長期間保存できるように加工した食品のことです。

日本では古くから保存食として利用されてきました。冷蔵技術のなかった時代には、収穫した食材を無駄なく使い切るために乾燥させる方法が発達しました。天日干

しや風乾などによって水分を減らすことで、腐敗の原因となる細菌の繁殖を抑え、長期保存を可能にできたのです。

また、乾燥によって食材の風味や栄養が凝縮されるため、保存だけでなく「おいしさを引き出す技術」としても活用されてきました。和食には欠かせない干しいたけや昆布、切り干し大根などほ

ちろん、近年ではドライトマトやドライフルーツなど海外由来の乾物も身近な存在になっています。

### ■乾物の魅力（メリット）

#### ① 常温で長持ち！

乾物の最大の魅力は、保存性の高さです。多くの乾物は未開封であれば数か月から1年以上保存できるものもあり、冷蔵庫のスペースを圧迫しません。必要なときに必要な分だけ使えるため、買い置きにも最適です。

忙しい日や買い物に行けない日でも、乾物があれば一品作ることができます。災害時の備蓄食品としても優秀で、日常使いしながら備える「ローリングストック」にも向いています。

また、生鮮食品のように傷みを気にする必要が少ないため、食品ロスの削減にもつながります。使い切れずに捨ててしまふ心配が少ない点は、家計にも環境にもやさしい大きなメリットです。

#### ② 栄養が凝縮！

乾物は「栄養の宝庫」とも呼ばれます。乾燥によって水分が抜けることで栄養素が凝縮され、少量でも効率よく栄養を摂取できます。



例えば、切り干し大根には食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。ひじきには鉄分やミネラル、干しいたけにはビタミンDや食物繊維が含まれています。

高野豆腐は植物性たんぱく質を豊富に含み、健康志向の方にも人気です。

現代人に不足しがちな食物繊維やミネラルを補いやすいのも乾物の魅力です。毎日の食事に少し加えるだけでも、栄養バランスの改善につながります。

#### ③ 旨みがアップ！

乾物は保存食であると同時に旨み食材でもあります。食材を乾燥させる過程で、旨み成分が増加したり凝縮されたりするためです。干しいたけには旨み成分であるグアニル酸が豊富に含まれています。昆布にはグルタミン酸、煮干しにはイノシン酸が含まれており、これらは和食のだし文化を支える存在です。

乾物を戻したときに出る戻し汁にも旨みがたっぷり含まれているため、捨てずに料理へ活用するのがおすすめです。また、乾物は素材そのものの味が濃くなるため、少ない調味料でも満足感のある味ができます。

わいに仕上がります。結果として減塩にもつながり、健康的な食生活をサポートしてくれます。

### ■乾物の種類と使い方

乾物には実にさまざまな種類があります。まず代表的なのが野菜系の乾物です。切り干し大根や干しいたけなどが挙げられます。煮物や炒め物、サラダなど幅広い料理に活用できます。海藻系ではひじき、わかめ、昆布などがあります。ミネラルが豊富で、和食には欠かせない存在です。豆製品では高野豆腐や乾燥大豆が代表的です。たんぱく質を手軽に補える食材として人気があります。

魚介系では煮干し、するめ、桜えび、干し貝柱などがあります。だしや旨み付けに活躍するだけでなく、そのまま食べられるものもあります。最近ではドライトマトやドライフルーツなど洋風の乾物も増えています。サラダやパスタ、パン作りなどに利用され、料理の幅を広げられます。

乾物のほとんどが、水や湯につけて戻して使いますが、中には茹でるものもあります。乾燥えび、ちりめんじゃこは戻さずにそのまま使うことができます。



# 毎日乾物レシピ ～優れた元祖エコ食材を日々の料理に～

乾物というと、「戻すのが面倒」「使い方が分からない」というイメージを持つ方もいるかもしれませんが。しかし最近は水戻し不要の商品や、短時間で調理できる乾物も増えています。また、乾物は和食だけでなく、洋食や中華、エスニック料理にも活用できます。スープやサラダ、パスタ、炊き込みご飯など、普段の料理に少し加えるだけで栄養と旨みを手軽にプラスできます。それぞれの乾物の持つ旨味や風味を活かせば、普段のおかずにはない乾物ならではのおいしさを味わうことができます。



## ◆ 切り干し大根の3色ナムル

切り干し大根を戻して和えるだけで作れる、ごま香る簡単ナムルです。シャキシャキとした食感が楽しめ、あと一品欲しいときにもぴったり。火を使わず短時間で作れる上、食物繊維やカルシウムも手軽に摂ることが出来ます。保存が利く切り干し大根は食品ロスも少なく、家計にも環境にもやさしい食材です。

### 【材 料 (2~3 人分)】

切り干し大根 ..... 30g  
小松菜 ..... ½ 袋  
にんじん ..... ½ 本  
ごま油 ..... 大さじ 1  
醤油 ..... 小さじ 1  
いりごま ..... 大さじ 1  
中華だし ..... 小さじ ½  
塩 ..... 少々

### 【作り方】

1. 切り干し大根を水で戻し、水気を絞る。
2. にんじんは細切りに、小松菜は根本を落とし 5cm 長さに切り、耐熱容器に入れて 600w のレンジで2分30秒加熱し水気をきる。
3. ボウルにすべての材料を入れて和える。
4. 器に盛り付けて完成。

## ◆ 春雨と豚ひき肉のレンジ蒸し

春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを麺状にし、乾燥させたものです。特に緑豆春雨は、細くて光沢があり、具材の旨味が染み込み、もちっとした弾力があり、煮ても溶けないために加熱料理に向いています。春雨は保存性が高く、乾物ならではの使い勝手の良さも魅力です。

春雨と豚ひき肉を使ったレンジ蒸しは、火を使わず電子レンジだけで作れる手軽な時短メニューです。

### 【材 料 (2~3 人分)】

春雨 (乾燥) ..... 50g  
豚ひき肉 ..... 150g  
長ねぎ ..... ½ 本 (100g)  
醤油 ..... 大さじ 1  
塩胡椒 ..... 小さじ ½  
酒 ..... 大さじ 1  
ごま油 ..... 小さじ 1

### 〈調味料〉

水 ..... 200ml  
酒 ..... 小さじ 1  
醤油 ..... 小さじ 1  
砂糖 ..... 小さじ ½  
片栗粉 ..... 大さじ 1  
ごま油 ..... 小さじ ½

### 【作り方】

1. 春雨は、水で戻し食べやすい長さ (1cm 程度) に切る。長ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、塩胡椒、醤油、酒、ごま油を入れて粘りが出たら、春雨を入れて耐熱容器の上に円状にならす。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で約 8~10 分加熱する。
3. 小鍋にごま油以外の調味料を入れ、混ぜながら煮立てる。とろみがついてきたら、ごま油を加えて味をととのえる。
4. 2. で作った豚ひき肉と春雨に 3. を上からかけて完成。



## ◆ 和風ひじき炒飯

ひじきはミネラルや食物繊維が豊富で、乾物ならではの保存性の高さも魅力。乾燥ひじきを使った和風ひじきチャーハンは、栄養たっぷりて手軽に作れる乾物レシピです。ひじきの旨みとごま油の香ばしさ、しょうゆの風味がごはんによく合い、シンプルな材料でも満足感のある一品に仕上がります。冷蔵庫にある食材で簡単に作れるため、忙しい日のランチや休日の軽食にもおすすめてです。

### 【材 料 (2~3 人分)】

ごはん ..... 400g  
乾燥ひじき ..... 10g  
乾燥桜海老 ..... 5g  
長ねぎ ..... ½ 本  
卵 ..... 2 個  
ごま油 ..... 大さじ 1

### 〈調味料〉

醤油 ..... 大さじ 1  
酒 ..... 大さじ 1  
和風だし (顆粒) ..... 小さじ 1  
塩胡椒 ..... 少々

### 【作り方】

1. 乾燥ひじきは水で戻し、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、溶き卵を炒めて一度取り出す。
3. 同じフライパンで長ねぎ、ひじきを炒め、ごはんを加えてほぐしながら炒める。
4. 卵を戻し入れ、醤油、酒、和風だしと桜海老を加えて全体を混ぜ、塩胡椒で味をととのえて完成。



# 江戸の御前菓子 其の十

## 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<sup>\*1</sup>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<sup>\*2</sup>が厨の棚を探して、土器に残っていた味噌を肴に酒を酌まれたというのも、手ずから食べものを調える楽しみを喜ばれたものだ。まして、菓子の風味というものは、紫式部がはかない菓子でさえもと書いている通りで、上っ方の召したまうものは、下じものいやしい者が書くべきことではない。豆腐をさえ諸葛孔明<sup>\*3</sup>の発明と誇り、鰻鮓は異国の僧に懇望して伝授してもらったものだ。これらのことを見聞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<sup>何</sup>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

### 山椒餅 現代語訳

白砂糖 1斤半（900g）、赤味噌2合（約410g）をできるだけよくすり、糯米粉1升もできるだけ細かくして、この3種をまぜあわせ、蒸籠に薄くのぼして蒸し、粉山椒を入れてよく搗き合わせる。これはあたたかいうちに食べてみて、少し辛いくらいがよい。

同じく糯米の上白米1升（約1.4kg）を粉に挽き、細かな篩にかけ、粉山椒1両（15g）、赤味噌3合、砂糖1斤半を加えてよくすりあわせ、手毬ほどの大きさに丸め、良く蒸して搗き、米の粉を取粉にして薄くのぼし、少し固まってきたところで切る。4種の材料をこね合わせて、球になるようならば、水は入れない方がよい。

<sup>\*1</sup>：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。

<sup>\*2</sup>：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。

<sup>\*3</sup>：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てとされてきた。鰻鮓うんぬんは何によったのかわからない。なお、この序文末尾の原文は「品々の数をするし、秘伝抄といふ名を、ありのままながら、桜いこのなかへ刷する事しかり」という難解なものである。

〔参考書籍〕

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）



## ■ 山椒餅 元祖、味噌味の切山椒 くせになります

【材料（15-16 個分）】

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ●上白糖 …………… 110g | ●粉山椒 …………… 適量   |
| ●赤味噌 …………… 50g  | ●片栗粉（打ち粉） …… 適量 |
| ●餅粉 …………… 125g  | ●水 …………… 40ml   |

【作り方】

〈下準備〉

蒸し器に水を張って火にかけ、蒸気を上げておきます。

1. 上白糖と赤味噌をへらなどですり混ぜ、餅粉を入れてさらに混ぜ合わせる。
2. 1.に水を加え、よく混ぜる。
3. 蒸し器に布巾を敷いて、2.を薄くのぼして40分蒸す。
4. 蒸し上がったらずり鉢に入れて熱いうちに搗き、その時に粉山椒（2gくらい）を入れてよく搗く。
5. 台の上に片栗粉をふり、その上に4.を取って1.5cm くらいの厚さにのし、冷めたら長さ6cm、幅1.5cm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。





# あずき<sup>®</sup>バー

発売以来、熱い支持を受け続ける井村屋の人気商品。

大事な人とあずきバー。

「あずきの自然なおいしさを大切な人に安心して味わって欲しい」  
という想いを込めて、これからも作り続けます。



## あずきバーのバナナスムージー

### 【材料】

井村屋あずきバー（65ml） ..... 1本  
牛乳 ..... 150ml  
バナナ ..... 1本（正味100g程）

### 【作り方】

1. ミキサーに牛乳と粗くちぎったバナナを入れて攪拌（かくはん）し、バナナスムージーを作ります。
2. 1.をグラスに入れ、あずきバーを入れたら完成です。お好みであずきバーをスムージーに溶かしながらお召しあがりください。バナナスムージーにあずきバーが溶け、味の変化をお楽しみいただけます。



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できます。

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

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

# 目覚まし 朝ごはん

～ 365 日の野菜スープ～

23



## しめじとコーンの春雨スープ

### 〈材料〉2人分

しめじ ----- 1パック (100g 程度)  
春雨 ----- 20g 程度  
長ネギ ----- 30g  
コーン (冷凍、缶でも ok) ----- 80g  
たまご ----- 1個

### 【スープ】

水 ----- 500ml  
ニジヤ中華スープの素 --- 大さじ 1  
ごま油 ----- 小さじ 1  
塩、こしょう ----- 適量  
白ごま (お好みで) ----- 適量

### 〈作り方〉

1. しめじは石づきを取り、ほぐす。長ネギは 3cm 程度に斜めに切る。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら中華スープの素を加える。しめじ・長ネギ・コーンを入れて中火で2～3分煮る。
3. お湯で戻した春雨を加え3～4分ほど煮て、溶きたまごを加える。
4. 塩、こしょうで味を調え、最後にごま油を回しかける。
5. 器に盛り、お好みで白ごまを散らして完成。

### ▷ 作り方のポイント ◁

たまごを溶き入れるとボリュームアップ。あっさりしているので、朝食や夜食にもぴったりの優しいスープです。



## ひき肉とキャベツの味噌バタースープ

### 〈材料〉2人分

豚ひき肉 ----- 100g  
キャベツ ----- 2枚  
にんにく ----- 1かけ

### 【スープ】

味噌 ----- 30g  
水 ----- 400ml  
オリーブオイル ----- 小さじ 1  
ブラックペッパー (お好みで) -- 適量  
バター (トッピング用) ----- 適量

### 〈作り方〉

1. キャベツは 2cm 角、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たらひき肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
3. 水を加えて煮立ったら、キャベツを入れて蓋をし、しんなりするまで5分ほど煮る。
4. 味噌を溶かして入れる。
5. 器に入れ、バターをトッピングして、お好みでブラックペッパーを振って完成。

### ▷ 作り方のポイント ◁

ひき肉の旨味とガーリックのパンチが効いた男性に人気の味噌スープです。バターの風味が味わい深く、癖になりそうな味です。お好みでバジルペッパーやバジルソルトを加えてどうぞ。





# ニジャ 有機麦茶

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

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

ジュースやソーダばかりでは糖分も気になります。そこでおすすめなのが麦茶。

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



最近の麦茶に関する研究によると、麦茶には胃粘膜保護作用や血流改善効果、抗酸化作用に期待が集まっているということがわかってきました。また汗をかいた時に不足するナトリウムやカリウム、骨や歯の構成成分となるカルシウムとリン、皮膚や粘膜の健康維持を補助する亜鉛なども含まれています。そして何より一番の特徴としては、緑茶や紅茶、ウーロン茶といった一般的な茶葉のお茶に含まれる、カフェインやタンニンが含まれていないことです。そのため、妊婦さんや赤ちゃんから高齢者まで誰でも安心して飲むことができます。タイミングや量を気にせず、しかもノンカロリーなので、運動時や日々の水分補給などにもぴったりの飲み物です。

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

**お求めはニジャ店頭またはオンラインストアにて好評販売中！**



暑くなった今にぴったり！

## ニジャ有機麦茶で麦茶アイス

材料（作りやすい量）

|          |       |         |       |
|----------|-------|---------|-------|
| ニジャ 有機麦茶 | 1/パック | 砂糖      | 60g   |
| 卵黄       | 2 個   | 牛乳または豆乳 | 200ml |
|          |       | 生クリーム   | 220ml |

作り方

- 1 鍋に牛乳、麦茶パックを入れ、沸騰するまで煮詰める。沸騰後弱火にし、麦茶を煮出す。
- 2 砂糖、卵黄を加える。弱火で焦げつかないように絶えず木べらで混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 3 生クリームを6〜7分立てにする。
- 4 2が常温程度に冷めたら生クリームを数回に分けて混ぜ、タッパーなどの容器に流し込んで冷蔵庫で一晩冷やす。
- 5 お好みの盛り付けをしたら完成！





## ●チキン南蛮 with タルタル

唐揚げもいいけど、暑くなるとちょっとさっぱりにしたいくて、南蛮漬けにします。時間のある時は、手作りのタルタルも添えて。



Sakura Hayashi

独り暮らしをしているので、節約のため出来る限り自炊をしています。  
良質なタンパク質が摂れるように豆腐や納豆などを使ってオリジナル簡単レシピを楽しんでいます。

### 〈材料：2人分〉

鶏もも肉 ..... 2枚  
塩・こしょう ..... 少々  
揚げ油 ..... 適宜

〈衣〉 卵 ..... 1個  
小麦粉 ..... 大さじ4  
水 ..... 大さじ2

〈甘酢〉 酢 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2  
唐辛子輪切り ..... 1本分

〈タルタルソース〉 ゆで卵 ..... 1個  
玉ねぎ ..... 1/8個  
ピクルスみじん切り ..... 20g  
パセリみじん切り ..... 5g  
マヨネーズ ..... 大さじ5  
塩・こしょう ..... 少々

### 〈作り方〉

1. 〈タルタルソース〉 ゆで卵はフォークを使って細かくする。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を切る。ボウルにゆで卵、玉ねぎ、その他のタルタルソースの材料を入れて混ぜる。タルタルソースの出来上がり。
2. 〈甘酢〉 甘酢の材料を混ぜ合わせて甘酢を作っておく。
3. 鶏肉を広げて、高さが均等になるように包丁を入れてから4等分に切る。塩・こしょうで下味をつける。
4. 〈衣〉 衣の材料をボウルで混ぜ合わせて、3.の鶏肉をくぐらせる。
5. 170℃(338°F)に熱した油で火が通るまで揚げる。熱いうちに甘酢に漬け込み、3分ほどおく。
6. 皿に盛りつけ、残った甘酢をかけてタルタルソースを添える。

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

Gochiso  
Magazine  
募集!

## 自慢料理投稿編レシピ大募集!

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

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

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

■ お問い合わせ、ご応募は、E-mail または郵送にて。

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

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

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





Calbee®

# じゃがビー Jagabee

## CRISPY POTATO FRIES

CRISPY  
CRUNCHY  
AIRY  
THAT'S  
HAPPEE!

Seaweed

Ketchup

Made with  
whole skin-on  
potatoes



- ✓ Made with whole, skin-on potatoes and natural ingredients
- ✓ The natural taste of potato
- ✓ Crunchy and satisfying texture



NOW IN MULTI PACK!

PERFECT SIZE FOR A  
LUNCHBOX OR BACKPACK!







ニジヤファームにもギラギラの太陽が照り付ける夏がやって来しました。スタッフはみんな大量の汗と共にたくさんの野菜の収穫に追われています。今回はぜひともオーガニック栽培についての知識を深めながら、夏が旬の新鮮な野菜をたっぷりと美味しくいただきましょう。

## 夏のファーム

夏野菜といえばナス、キュウリ、トマト、ゴーヤ、オクラ、枝豆と沢山の旬の野菜が食卓を賑わせてくれます。夏野菜の多くは「ぶら下がり野菜」「実もの」といわれる果菜類で最盛期は収穫量も多く収穫のたびに農業の喜びを感じさせられます。ところが収穫量に反比例し、どんどん土壌疲弊が進んでいき畑の肥料は無くなる一方となるのです。

土壌管理は豊作への登竜門になるので、どこでも農場でも最も気を遣うところです。土壌検査や経験を通してそれなりの肥料計画が必要になります。特にオーガニック栽培では、作物が直接吸収出来ない有機肥料のみを使うので、微生物や栄養学的な知識と長年の勘が問われるのです。

## 肥料

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。

光合成の理論的説明は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。

## 微生物

畑の中では一握りの土の中に何億、何兆もの微生物が住んでいて、人間の目に見えない所で活動しています。

微生物の種類はというと大型の物では線虫類や地中小動物、アメーバ等の原生動物、ランソウ類、糸の様に菌糸を伸ばして行くカビとも呼ばれる糸状菌、糸状菌より更に小さい放線菌、最も型の小さなバクテリア菌、等等がありその種類は無限に近くその場その場の状況により入れ替わり立ち代わり活動しています。

有機肥料の材料とは枯れた植物や生命を失った動物などで炭水化物やタンパク質です。窒素肥料の形態変化から見ると有機物を亜硝酸菌などの微生物群団が食べ出して発酵させると有機物は無機化され、水に溶けて植物に吸収されるアンモニア態窒素や硝酸態窒素に変わっていきます。





# オーガニック栽培の現場から

微生物は土壌水分50%と土壌温度25～40℃、pH5.0～7.5の条件の下で活発に活動する種類が多いので一般的には作物の栽培条件も同じ環境が向いているといえます。

オーガニック栽培の良い畑の条件としては作物に貢献してくれて共生出来る微生物がいかに多く生きているかにかかっています。

追肥をしなくても土壌中の微生物を重視して無肥料オーガニック栽培にチャレンジしている農家もいると聞きます。無肥料でも栽培、収穫が可能とのことですから微生物がいかに大切な存在であるかが分かります。

オーガニック栽培の有機肥料は有機堆肥で、販売もされていますが多くの農家は自慢の堆肥を自分で作ります。科学的な分析や植物の栄養学的な見識をふまえて個人的な感覚で各々が作る所以の方法は多種多様です。

ニジヤファームではオーガニック商品のリサイクルを考えてオーガニック堆肥を心がけて作っています。堆肥材料として、地元の微生物が沢山含まれている畑周辺の林中から表層土壌を集めて堆肥総重量の20%を用意します。

オーガニック野菜屑、精米後のオーガニック米糠、養殖でない天然魚のアラ等々をお店から回収します。

オーガニック法に決められた3年以上発酵された動物の糞を加えて、アルファルファと小麦ストローに水を充分に含ませます。これら全ての材料をブレンドして積んで置きます。

数日して発酵が始まると見る見るうちに高熱を発して80℃位にまで上がるので、害になる腐敗菌や雑菌は死滅してしまうはずですが、3回位切り返しをして2ヶ月程すると一次発酵が治まり、オーガニック堆肥が出来上がります。

堆肥は畑の中層に埋込むと同時に地表散布して使います。畑の中はたっぷりの微生物と肥料が整い、作物にとっては絶好な環境が出現します。

## オーガニック栽培

20世紀の農業は化学肥料の歴史でもあり、

化学の進歩に伴い多くの化学肥料や農薬、除草剤、土壌消毒剤、植物ホルモン剤、遺伝子組み換え種子などが作られて農業に投入されてきました。

近代的な農業は害虫と雑草から解放され、肥料作りの手間が省かれ、面積単位の増収をはかり大型機械を投入して、効率至上主義の大量生産農業に変貌してきたのです。

化学肥料とは工場で化学合成加工された肥料のことで硫酸、塩安、石灰窒素等の窒素肥料、リン鉱石を加工した過リン酸石灰等々で、植物が直接吸収出来るように既に水溶性で無機化されていて、畑にまくと直接作物に作用してその効き目は迅速かつ強力です。

長年に渡り近代農業は、見た目がきれいで形の良い、食べて甘味だけが感じられる野菜や穀物を作り続けて来ました。しかし近年になって野菜自体が病弱で栄養価も無く、残留農薬の危険に曝された野菜が流通していることに気がついたので。

精製された化学肥料を過大に与えて大きく育て、害虫との戦いもなく、雑草との競争をも否定して、微生物という味方もいない畑で、消毒剤やホルモン剤等を使ってブクブクと大きく育った野菜は奇形児ともいえます。野菜が本来持っていなければならない香りや栄養価をほとんど失ってしまったのです。

栄養価が充分に含まれた害のない野菜を取り戻すには、より天然に近い栽培方法であるオーガニック栽培でなければなりません。作物は微生物を仲介して適切かつ適量な栄養分を貰い、害虫や雑草とは基礎体力を作り競争に勝ち抜き、外敵微生物や病気とは抗体を作り出して戦っています。多くの小動物、微生物と共存して健全な環境の元で生長していくべきなのです。

本来の作物とは太陽の光と水、炭酸ガスを使い光合成によりデンプン質を作り出して、デンプン質を各種の酵素を使って糖質に変えて果実を実らせ、頑強な体格を作り、エネルギーに変えて使い、そのうえファイトケミカルと呼ばれる適材適所に使える多くの抗体物質を作り

続けています。

ファイトケミカルとはDNAの指令で出す酵素から作られる予防手当をする抗体群で、害虫や病気、災害や傷口等々の問題を解決します。

自然環境と融和して育つオーガニック栽培作物は、野菜自体が本来持っている栄養価を作り出して充分に貯蔵しています。葉や果実にビタミン類やミネラル類が充分に含まれていて、美味しくかつ安全なことは自然の摂理ではないでしょうか。

1991年、オーガニック栽培の国際基準ができて以来、アメリカで何回もの改正を経て、USDAのオーガニック法に準じて生産された野菜が多く出回るようになりました。Nijiya Farmも2000年にUSDAオーガニック栽培指定農園となり、他の農園にはないような日本野菜を栽培しています。

## 夏野菜

医食同源やマクロビオティック的な考えから体を冷やす野菜と体を温める野菜とに分類することができます。善い悪いの区別ではなく、食事を通して冷え性や成人病を治し、予防して健康を維持するための食事の仕方なのです。体調を維持するために何を食べるか、何と食べ合わせるかという問題です。野菜に関しては地元野菜を旬の季節に食べるのが理想的な食べ方ではないでしょうか。

ナス、キュウリ、オクラ、スイカ等の地上になる夏野菜は体を冷やす野菜が多いのです。反対に冬野菜や根菜は体を温める野菜です。

体を冷やす野菜の特徴は炭水化物やタンパク質が少なく、ビタミン類やミネラル、水分が多くなります。特にカリウム分が多いことで利尿作用を促進して水分の代謝を高め、夏バテ防止の効果があります。さらにカリウムは体内でナトリウムとバランスを取っているために過剰塩分をも排泄して体のむくみ、だるさを取り除く作用があるのです。

この夏はカリウムたっぷりのオーガニック栽培の夏野菜で元気に過ごしたいものです。





# 夏の干し野菜

強い日差しが降り注ぐ夏。実はこの季節こそ、「干し野菜」を楽しむのに最適な時期です。野菜を天日に干すことで水分が抜けて旨みと栄養がぎゅっと凝縮される、そんな日本の知恵がまた改めて注目を集めています。

保存がきき、無駄なく使えて、しかも調理はシンプル。忙しい毎日の中でも取り入れやすく、体にもやさしい干し野菜は、現代の食卓にぴったりの存在といえます。干し野菜の魅力は、何といてもその「旨み」にあります。水分が抜けることで野菜本来の甘みやコクが引き立ち、少ない調味料でもしっかりとした味わいに仕上がります。特に、きのこやナス、トマトなどは干すことで驚くほど風味が増し、だしとの相性もぐっと良くなります。野菜やきのこ類を干すことによって食物繊維やミネラルが凝縮され、少量でも満足感のある一品に。また腸内環境を整える食材としても注目されており、夏バテで食欲が落ちがちな時期にも無理なく取り入れることができます。

作り方はとても簡単。野菜を食べやすい大きさに切り、重ならないように並べて天日で干すだけ。晴れた日であれば、半日から1日程度で軽く水分が抜け、旨みが凝縮された“セミドライ”状態に仕上がります。完全に乾燥させれば長期保存も可能ですが、夏はみずみずしさを少し残した状態で使うのがおすすめです。

この夏は、太陽の恵みをたっぷり受けた干し野菜で、いつもの食卓に新しい美味しさを取り入れてみましょう。

## 干し野菜のポン酢煮 レシピ

### ●材料（2人分）

干し大根 ..... 150g  
干しかぼちゃ .... 150g  
しいたけ ..... 2 枚  
バター ..... 10g  
ポン酢 ..... 大さじ 4  
はちみつ ..... 大さじ 1

### ●作り方

1. 鍋にバターを熱し、食べやすい大きさに切った干し大根とかぼちゃ、しいたけを炒める。
2. ひたひたの水（分量外）を加えて蓋をして煮る。
3. 柔らかくなってきたらポン酢とはちみつを加えて水気がなくなるまで煮含める。





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

## 夏の逸品

### たかだ果園 有機 JAS 認証 蔵出し白干梅

梅の生産高日本一を誇る和歌山県。もはや言わずと知れた大粒で果肉たっぷりの最高級ブランド「南高梅」は南部（みなべ）の「南」と高田梅の「高」の文字から付けられた名前です。

紀州南高梅の名前の由来は「南部川村の高田梅」ということだったのですね。

たかだ果園は、創業者の高田貞楠（たかださだぐす）が明治35年、所有する約30アールの桑畑を梅畑にしようと考えて60本の梅の苗木を購入したところから始まります。

その中にひときわ豊かに実り大粒で美しい紅のかかる優良品種が1本あることを発見し、これを母樹として大切に育て

「高田梅」の基礎を作りました。その後の紆余曲折を経て高田梅は最も風土に適した最優良品種との評価を受け「南高梅」と命名され、現在の地位に君臨する形となったのです。

実にたかだ果園は「南高梅発祥農園」。南高梅の母樹は100年以上経った今も、この農園で毎年清らかな花を咲かせています。そして農園に行けばその母樹を見ることが出来るそうなので、ご興味のある方はぜひ足をお運びください。

そして現在たかだ果園はさらに進化を続けています。農園の約8割を土づくりからはじめる有機栽培に取り組んでおり、大自然の恵みと人の手によって育まれる

美味しくて体によいものを丁寧に心を込めて手作りしています。

蔵出し白干梅は天然塩のみで漬け込み他のものは一切使っていない最もシンプルな梅干だからこそ、紀州南高梅の品質が全面に出る逸品といえます。しょっぱい梅干はご飯のお伴にはもちろん、様々な料理にもお使いいただけます。

この度ニジャ初登場です。ぜひお試しください！

<https://takadakaen.jp>



紀州南高梅発祥農園

たかだ果園



\*NHKの番組「小さな旅」でも紹介されました。





春号に載っていた我が家の自慢料理のレシピで我が家のロールキャベツ作ってみました! ごぼうが入ってるなんて珍しいと思い作ってみました。和風味でとても美味しくて家族にも好評でした。薄味かなーなんて思ってたんですが、味もしっかりしていて美味しかったです! ありがとうございます! 夏号も楽しみにしています!

R Cinamon さま



**Go** 作ったよ! 報告とてもうれしく拝見しました。美味しくできたようで良かったです。ぜひこれからもご馳走マガジンのレシピを毎日のお料理にお役立てくださいね。

先日、公園で行われた桜祭りにお弁当持って出かけてきました。メニューはというと、にんじんしりしり(にんじんを千切りしてレンチン3分、醤油で味つけ)、サヤインゲンの炒め物(切って炒めて醤油味のサラダドレッシングで味つけ)、唐揚げチキン(チキンをひと口サイズにカットしてオイスターソース、チキンパイヨン、卵、片栗粉をまぶして揚げる)、ご飯にはごま塩を振って枝豆を散らしました。冷蔵庫にあるもので、ささっと作った簡単なお弁当ですが、カリフォルニアの素晴らしい青い空の下で家族で食べるお弁当はやっぱり最高ですね!

Torrance, CA Junko さま



**Go** うららかな春の日に外でお弁当を食べるのはまた格別。冷蔵庫にあるものを適当に詰めるだけでも外で食べるとご馳走になりますね。

ニジャ便利

## California Honey Bread が 全店での販売開始!

以前はトランス店でのみの販売と紹介していましたが California Honey Bread が、お客様に大好評となったため、なんとこの度全店で販売されることになりました! なかなかトランス店まで足を運べなかったお客様はぜひお近くのニジャマーケットで探してみてください。ふんわり、しっとり、ほんのり甘い California Honey Bread をどうぞよろしくお願いいたします。



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。

夏の美食ご馳走マガジンはいかがでしたか?

暑い夏を快適に過ごしていただきたいとの思いを込めてひんやりレシピを多めに紹介させていただきました。その日の体調に合わせて食べるものもチョイスして、元気に毎日を過ごしていただきたいと思います。また夏の楽しみのひとつとしてひんやりスイーツもおススメです。ニジャ特製のスイーツは意外と種類豊富なので、選ぶ楽しみも! 和スイーツレシピは、夏休み中のお子さんと一緒に作って食べて、楽しい時間をお過ごしください。引き続き“作ったよ”報告もお待ちしていまーす。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、届いてからの楽しみです!

では次回の秋号を乞うご期待!!

[gochiso@nijiya.com](mailto:gochiso@nijiya.com)

**Gochiso**  
特製エコバッグを  
差し上げます!







# Aloe Vera Drink

*"Enjoy the taste of nature!"*



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



**Wismettac** Wismettac Asian Foods, Inc.

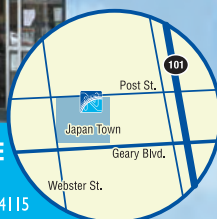
[www.wismettacusa.com](http://www.wismettacusa.com)





# NIJIYA MARKET

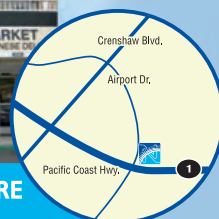
味と品質、安全性にこだわったニジヤオリジナル商品をはじめ、  
安心しておいしく食べていただける食品を豊富に取り揃え、  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



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



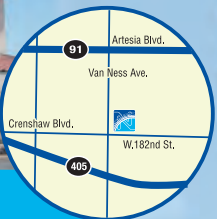
**SAN DIEGO STORE**  
(858) 268-3821  
3860 Convo St., #109, San Diego, CA 92111



**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



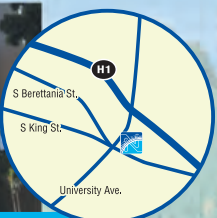
**LITTLE TOKYO STORE**  
(213) 680-3280  
124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012



**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](http://www.nijiya.com)