

高橋剛商会ニュース

(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03・3576・5811
FAX 03・3576・5815
フリーダイヤル
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの 絆となる情報交換誌です。



秋ごはん

新米はシンプルな惣菜で楽しむ

米食味鑑定士・平城が自信をもってお勧めする、
お米の故郷山形の“新米を美味しさを50%UPさせる食材”



秋深し、隣は何を喰う人ぞ…、
新米の季節です。

とれたてのお米は瑞々しく、
それだけで食べても甘く香り立ちます。
この時期だけのお米の新鮮さを味わうために、
惣菜はできるだけシンプルにしてみませんか。
油や砂糖や塩分を極力抑えて、
こちらも素材の良さで勝負するように調理し、
お米と野菜や肉魚が素材同士のシンプルなハーモニーを
奏でるような食卓も、この時期だけの贅沢です。

山形芋煮

山形牛の旨みを出汁にしたシンプルなしょうゆ味が、サトイモ・原木なめこ・長ネギ・ごぼう等の秋の野菜の深い味を際立たせます



芋煮は東北地方の秋の行楽の代名詞です。大学時代を仙台ですごした私(平城)は、そこで芋煮会(広瀬川の河原で火を起し、汁を炊き、お酒を飲む行楽)なる言葉を知りました。

仙台の芋煮は豚肉とじゃがいもをベースに、様々な根菜やきのこを入れ、仙台味噌(塩味の強い赤みそ)で味付けします。関東で言う「豚汁」ですね。

だから「芋煮」という独立した料理があるというのは、仕事で山形へ通うようになって初めて知ったことの一つです。そして山形真室川で地元の「芋煮」を食べたことが、その後山形の食文化にのめり込むきっかけになりました。

牛のバラ肉の出汁としょう油という超シンプルな組み合わせだけで、サトイモやナメコやゴボウのこんなにも深い味わいを引き出せることに驚愕しました。

※『超簡単!真室川芋の子鍋セット』は、山形真室川の「芋煮」を完全再現しました。お米と野草で育てたオーガニック山形牛の健康的な味わいと、堆肥で豊かにした土壌で育てたスプーンですくえるような滑らかなサトイモ、この時期だけのしゃきしゃきした原木ナメコが自慢です。

山形伝承お漬物

山形真室川では、どこのお宅でも訪問すると必ず出してくれるのが自家製のお漬物です。1年中その季節の野菜がいろいろな漬け方で楽しめるのですが、この初冬の時期は何と言っても「最上カブ甘酢漬け」「タクワン紅花漬け」「やたら漬け」が絶品。

山形へ通うようになって初めて“お漬物はばくばくたくさん食べるもの”であることを知りました。市販のお漬物はほぼ例外なく“味が濃い”ですよ。だからたくさんは食べられません。自宅で漬ける場合も、スーパーで買う野菜はあまり味がしないので、ぬか漬けでも一夜漬けでもつい塩味を強くしてしまいます。

でも山形で食べるお漬物は、調味料の味が薄いので、いくらでも食べられます。そういうお漬物を食べて初めてわかる野菜の本当の味。奥が深いです。

一切化学調味料、保存料を使わず、酢・塩・ザラメだけでダイコン・最上カブ・梅を熟成させました



※『超簡単!真室川芋の子鍋セット』には、付け合わせで『最上カブの甘酢漬け』『タクワンの紅花漬』『梅の里の梅漬け』となんと3品のお漬物が入っています。どれも真室川のおばちゃんが自分の畑で作った野菜を自宅で漬けたもの。家庭の味をそのまま楽しめます。実は、今年のお米をご予約いただいた方には、漏れなく12月に『やたら漬け』のプレゼントなんです!

紅輝卵

山形特産紅花を食べさせ(なんとという贅沢)、放し飼いさせた最高級品種ポリスブラウン鶏の卵。「新どっちの料理ショー」や「めざましテレビ」でもとりあげられた“お取り寄せ卵”の王様です



今年初めてご紹介するのが、「紅輝卵」。山形特産紅花を贅沢に食べさせて育てていることでその名をつけたとか。

美味しいごはんの食べ方として定番となった“卵かけごはん”には、これ以上の卵はないと、ヒラキは断言いたします。

世の中に出回っている“濃い黄色の黄身”の卵。そのほとんどが“色を濃くする餌(薬?)”を与えた結果です。鶏が本当に必要な餌を食べ、放し飼いで飼われている場合、黄身は決して濃くなりません。ほどよい味の濃さと黄身の色は全然関係ないのです。

「紅輝卵」は素材としても評価が高く、お菓子屋さんでケーキの素材として引っ張りだこ、あのモスバーガーが1000円バーガーを作った時も(全国の無数の卵を押しつけて)「紅輝卵」が使われました。

*「紅輝卵」は山米商事さんが自社で(紅花も含めて)育てています。お取り寄せは今月ニュース同封の「紅輝卵」注文書で直接お願いいたしますね。



紅輝卵お客様の声

◎十一屋(山形市洋食)

卵がしっかりしているので、ふっくら柔らかなオムライスが出来ます。当店人気メニュー「半熟オムライス」に最適です。

◎ウィロー(山形市喫茶店)

泡立ちが良く、腰があるのでケーキに最適な卵です。うちの人気シフォンケーキに使っています。

◎パティシエールジョージ(山形洋菓子店)

他の卵に比べて卵白の粘りが強く、卵黄にコクがあるので、カスタードクリームを中心に使っています。

◎丸正代々木上原店(東京)

10年前から販売しております。味の濃さでお客様が途切れません。

◎柴田マサノ様

他の卵を食べるとアレルギーを発症する孫が、この卵だと平気なので、ずっと愛用しています。

◎KOKO38様

お菓子作りが大好きなので、最初プリンに使ってみました。滑らかで口当たりがよくとてもおいしいプリンができました。ケーキを作ると泡がしっかりしていてちょっとのことではへたりません。とても上手にスポンジが焼けました。

◎NAOちゃん様

卵かけごはんにしていただきましたが、生きさがまったくなく、美味しい! ごはんの真ん中に穴をあけ、そこに卵を落とし、上をごはんでふたをして、ちょっと蒸らしてからかき混ぜると、よりおいしくなりますよ。

お肌のターンオーバーを外側と内側から目指す！

皆さまこんにちは！ だんだんと寒くなって来ましたが、お肌の調子はいかがでしょう？ この季節は夏の湿度が急に下がり、あれ、乾燥している？

と、お肌で実感する時期ですね。

湿度が下がると、肌の水分はどんどん抜けていきますし、気温が下がれば冷え、内臓の動きも鈍くなり、代謝も悪くなりがちです。

お肌はもちろん外側だけお手入れをすればいいものではないので、両方からケアしていきたいですね。

皮膚は排泄器官の一つで、臓器と言われるのを聞いたことはありませんか？

皮膚は守るだけでなく、体内からの毒素を汗として出してくれる役割もあります。

なので、汗をかける人はお肌がピカピカだったりしますよね。

もちろん、汗をかけるから即美肌へつながるわけではないので…。



まずは体内のケアから。

今年も夏の暑さで、知らぬ間にずいぶん体を冷やしてしまった方、多いのではないですか？

夏は外は暑いので忘れがちですが、建物の中は本当に冷房がしっかり効いてしまっていて案外冷えるのです。

体内が冷えれば代謝を行う酵素の働きも鈍くなります。こうなると、お肌の再生もうまくいきません。

それなりにターンオーバーは繰り返しますが、栄養がうまく届かな

いので元気のある細胞はなかなか生成されないのでハリがなかったり、抵抗力の弱いお肌になってしまいます。

体を温めるということは、これらの逆のことが起きるわけですから、やらないわけにはいきませんね！

それから、食事も食べすぎが良くないのは、たくさん食べすぎると消化をするためにたくさんの消化酵素を使います。

消化酵素がたりないくらい食べ

れば内臓を回復させたり糖分や脂肪を燃焼させる代謝酵素まで使って消化をします。すると、当然、脂肪を燃やしたかったのに燃やせずじまい、修復したかったところは修復できず、どんどんマイナスのサイクルになってしまいます。

なので、ゆっくりと食べて適度な量をいただくのが無駄に代謝酵素を使わずにすみ、健康やダイエット、美容のためになるのですね。

次は外側からのケアです。

みなさんは普段から丁寧にスキンケアをされていると思いますが、肌触りはいかがですか。ツルツルサラサラですか。

うまくいってれば、そんな肌触りかもしれませんね♪ しかし、毎日そんなに調子のいいときばかりではないですよ。

だから悩みは尽きないし、女性同士のおしゃべりのちょっとした楽しみでもあるんですが…。

わたしたちはいつもお肌をたいたたり、こすったりしないケアをおすすめしていますが、今のような季節はザラザラ、ゴワゴワしていませんか？ 今の時期は急激に乾燥したりするので、皮膚表面が硬くなり、剥がれにくくなっています。

正常にターンオーバーを繰り返していればそんなことはないのですが、剥がれなければならぬ角質が張り付いたままだと、当然外から与える水分も浸透していけないし、保湿のためにオイルを塗ってもこれまた浸透していきません。

そして肌の上で余ってしまったオイル分が、ニキビの元になったり、酸化の原因になったりします。

ですので、この時期でお悩みの方はバスタイムのオイルマッサージで優しく余分な角質を取るのがおすすめです。

メイクを落とし洗顔後、半身浴などしている間にお肌の表面は緩みますので、メイクで使うオイルの量よりも多目の量をとって、馴染ん

でから軽く優しく肌表面をマッサージしてください。

している間にザラザラとしたものが手触りでわかると思います。それが余分な角質です。このケアを時々取り入れるだけで、その後のスキンケアの浸透が変わってきます。

きちんと浸透できる道をつくってあげれば、お肌の保湿度も上がり、乾燥にもより耐えられ、ご機嫌なお肌を保つことができます。

ただ、ザラザラが取れるのがおもしろいというお気持ちはわかりますが、やりすぎれば必要な角質までこすって剥がしているのと同じです！ 気をつけてケアしてくださいね。



外側からも内側からも整えてお肌美人を目指しましょう♪