

キッチン



*World Cuisine
Made Easy.*

10

キッチン 10

CONTENTS

December 2022

- 特集 辛いには“幸せ”の味？
年末年始に食べたい
辛～いカレー。
- 08 ニシキヤキッチン流
辛口トッピングスパイスレシピ
- 10 居酒屋にしきや(アレンジレシピ)
- 12 福袋2023 今年が目玉商品のご紹介!
- 14 ヒロシの物語
- 15 旅と料理
- 16 わたしとカレーと 資材部編
- 18 スパイス豆知識
- 19 商品開発ストーリー
- 20 ニシキヤキッチン カレーの輪
- 21 ニシキヤキッチンのポスターのある風景

\ Check it out! /

NISHIKIYA KITCHENオンラインショップでも
掲載記事を配信しています!

本誌に取まりきらなかったおぼれ話や
オンラインショップだけのコンテンツも配信!

<https://nishikiya-shop.com>



主役、長ねぎ。

仙台
井土ねぎの
ポタージュ

2023年1月12日
数量限定発売



辛いには「幸せ」の味？



年末年始に食べたい
辛いカレー！。

辛いとは“幸せ”の味？

年末年始に食べたい

辛～いカレー。

今年も「あっ」という間に12月！年の瀬！

さて、年末年始といえば「辛～いカレー」ですね！

え？なんで辛いカレーかって？

それは辛いカレーを食べると幸せになれるらしいのです…。

今年の嫌な思い出は忘れて、新年はハッピーに！

Goodbye2022! Hello2023!!

◎年末年始には辛いカレー？

皆さんは辛いカレーは好きですか？私は大好きです！得意ではないけれど、なぜか食べたくなってしまう辛いもの。色々あった2022年も辛いカレーを食べて、汗と一緒に嫌なことは体から出し切りましょう！ほら！幸せが一步近づいた気がしませんか？笑
汗を流すだけで幸せになれるのかって？実は幸せの秘密は辛さの正体にありました…

◎辛味の正体

そもそも辛味の正体ってご存知ですか？実は人間の味覚に辛味は存在しません。人間の味覚は甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五味が基本味に位置づけられ、辛味を味覚神経で感じることは出来ないそうです。では辛味とは一体なんなのでしょう。その正体は「刺激」でした。これは痛みと同じ、舌と口から喉にかけてある痛覚によって感じる刺激です。この



辛味

▲「基本五味」とも呼ばれる5種類の味の中には「辛味」は含まれない。

刺激によって私たちは辛さを認識しています！
なんと辛さとは「痛み」だったのです！

◎なぜ辛さ(痛み)を好むのか？

ではなぜ私たちはあえて「痛み」である辛さを好むのでしょうか？調べてみるとどうやらこういうことだそうです。
「辛い料理を好んで食べる人が多いのはなぜだろう。この謎にもTRPV1(舌の奥深くにひそむ辛みセンサー)が関わっている。TRPV1を介して刺激を受け取った脳は体が負傷したと認識し、痛みの感覚を和らげようとしてβ-エ

Hot!
Hot!

ンドルフィンと呼ばれる神経伝達物質を分泌する。β-エンドルフィンとは間接的に脳に快感をもたらす物質だ。同じ経験を繰り返すと、β-エンドルフィン分泌の要因となった刺激は次第に好ましいものとして認識されるようになる。何度も食べるうちに慣れて、トウガラシを食べることが好きになる」(日経サイエンス2022年5月号「辛い!の化学」より)

なんだか急に辛いものが怖くなったのは私だけだろうか…笑

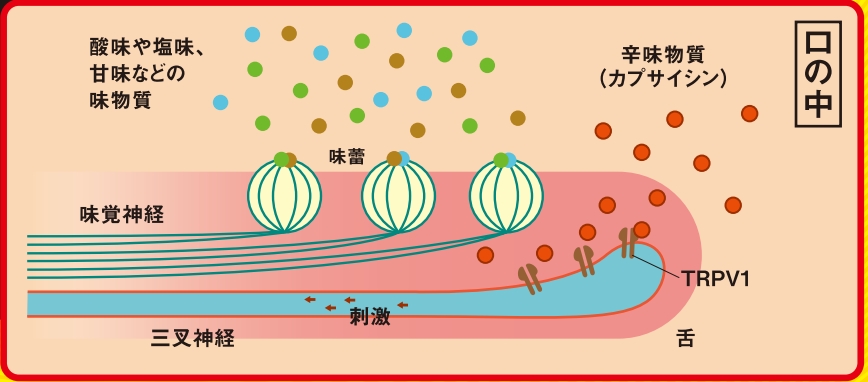
ですが、“辛さ”の美味しいメカニズムは身体の中でこんなことが起きていたという事実！

- ①辛いものを食べる
- ②脳が刺激を感知
- ③和らげるためにβ-エンドルフィンを分泌
- ④多快感を感じる=美味しい

「辛い=幸せ」の図式が見えてきましたね！笑
ちなみにβ-エンドルフィンというのは、あまり聞き馴染みのない言葉ですが、よく耳にする単語で「ランナーズ・ハイ」と呼ばれる現象があります。これはマラソンなどで苦しい状態が一定時間以上続くと、脳内でそのストレスを軽減するためにβ-エンドルフィンが分泌され、やがて快感や陶酔感を覚える現象のことです。



トウガラシを
食べると
体内で
何が起ころう？



(日経サイエンス2022年5月号「辛い!の化学」より)

◎年始は辛いカレーでHappy

辛い=幸せのメカニズム。つまりこれは、辛いカレーを食べればHappyになれるということではないでしょうか!? というわけで、年始は辛いカレーでHappyな1年のスタートを切りましょう! ニシキキッチンでは大辛までのカレーをラインナップしております。が、しかし、大辛ではまだ足りない

い!辛さマシマシ、幸せマシマシで!1年をロケットスタートだ!!...そこで考えました!ニシキキッチン流の辛口カレースパイス! お好みのカレーにさっと一振りすれば、う〜んスパイシー!二振りすれば、ひ〜ひ〜幸せ!今回はそんな、ニシキキッチン流の辛口トッピングスパイスの作り方を伝授しちゃいます!と、その前にスパイスについてちょっとお勉強です。

スパイスとは?

そもそもスパイスとは、①香りづけ、②臭み消し、③辛味づけ、④色づけの作用を持つ植物由来の食品です。では、それぞれ代表的なスパイスをご紹介します!

1 香りのスパイス

【クミン】カレー粉には欠かせないスパイスです。パウダーよりシードの方が風味が良く油と相性が良いです。
【シナモン】甘い香りが特徴で、カレー以外にもアップルパイなど、お菓子にもよく使われます。



2 臭み消しのスパイス

【オニオン】生臭さを抑えてくれるので、肉や魚料理によく合います。
【ガーリック】肉などの生臭さを取るときに特によく使われます。ガーリックの辛味成分は刺激性と殺菌性があるので、胃腸薬などにも用いられます。



3 辛味のスパイス

【赤唐辛子】辛味成分はカプサイシンによるものです。発汗作用や食欲増進作用があります。
【ブラックペッパー】ワイルドな香りと辛味の特徴でステーキなどの肉料理によく合います。



4 色のスパイス

【ターメリック】別名ウコンとも呼ばれます。カレーの黄色はターメリックです。この色素成分はクルクミンと呼ばれるものです。よく炒めることで、特有の土臭さは軽減されます。



ニシキヤキッチン流 辛口トッピングスパイス

【材料】

- 赤唐辛子パウダー……………大さじ2
- フライドオニオン(またはフライドガーリック)……………大さじ1
- クミンパウダー……………小さじ1
- ドライパセリ……………小さじ1/2

【作り方】

上記の材料を計量スプーンで量って、よく混ぜたら出来上がり…



【保存方法】

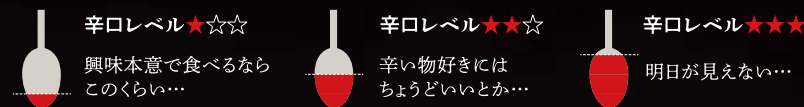
密閉できる瓶又は缶に入れ、冷蔵庫で保管し、お早めにお召し上がりください…

【配合ポイント】

激辛仕様なので赤唐辛子をメインに、カレーに合うようにクミンを配合、食感でフライドオニオン、彩りでパセリを配合しています。お好みの辛さによって量を調節してください…



辛さレベル表



辛口レベル★★★★★食べてみた…



期間限定で岩沼店と仙台パルコ店で辛口トッピングスパイスご提供します！

提供期間 / 12月20日-2023年1月31日

イーティンご利用の際スタッフまでお申し付けください！



飲み放題

ねぎ焼き

牛すじカレー使用



- 牛すじカレー.....1パック
- お好み焼き粉.....100g
- 卵.....1個
- 水.....50cc
- 青ネギ.....1~2本
- キャベツ.....30g
- サラダ油.....適量
- 【トッピング用】
- お好みソース.....適量
- 青ネギ.....適量
- かつお節.....適量

①青ネギは小口切り、キャベツは5~10mmくらいのみじん切りにする。②ボウルにお好み焼き粉と卵、牛すじカレーを入れ、混ぜる。ざっくりと混ぜたら、水を加え、更に混ぜます。③②がよく混ぜたら、青ネギとキャベツを入れ、ざっくりと混ぜる。④フライパンにサラダ油を引き、生地の1/2を入れ、表面がきつね色になるまで焼く。⑤裏返して、ふたをし、生地裏面もきつね色になるまで焼く。⑥お皿に盛りつけて、トッピングしたら、できあがり。



楽しい宴の
おつまみも
アレンジしシビエ
カンタンに!!

忘年会
&
新年会
新年会



ゆずキーマカレー 大根

ゆずキーマカレー使用



ぶどう山椒 キーマカレー使用 黄身のせ とろつく物

- ゆずキーマカレー.....1パック
- 大根.....1/2本片
- 粟粉.....小さじ1/2
- 水.....小さじ2
- ゆず.....お好みで

①大根は皮をむき、5cmくらいの輪切りにする。②鍋に大根を入れ、大根が隠れるくらいたっぷり水を入れてゆでる。③大根に竹串を通し、柔らかくなったことを確認できたら、ざるにあげる。④フライパンにゆずキーマカレーを開けて温める。⑤④に水でといた片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみが付いたら火を止める。⑥器に大根を盛り付け、ゆずキーマカレーのあんかけをかけたらできあがり。★お好みでゆずを飾り付けてお召し上がりください。



- ぶどう山椒キーマカレー.....1パック
- 鶏ひき肉.....300g
- 小ネギ.....4本
- 片栗粉.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ2
- こしょう.....適量
- 生姜.....適量
- サラダ油.....小さじ2
- 大葉.....2枚
- 卵黄.....2個
- 酒.....小さじ2

①小ネギを小口切りにする。②ボウルにカレー・鶏ひき肉・砂糖・塩・こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。③②に小口切りにした小ネギとすりおろし生姜を加え、混ぜる。④たねを2つに分け、丸く成形し、真ん中にくぼみを作る。⑤サラダ油を引いたフライパンで焼き、こんがり焼き色がついたら、ひっくり返す。⑥お酒を入れ、ふたをして焼く。⑦お皿に盛りつけて、上に大葉と卵黄をのせたら、できあがり。

