

キッチン



*World Cuisine
Made Easy.*

13

今年も
待ってました！
冷製シリーズ



World Cuisine
Made Easy.

| 夏季限定 | 冷製パスタソースと冷製ポタージュ

夏は カレー

ジメジメとした梅雨も終わり
待ちに待った夏到来！
ここ数年は自粛生活で我慢しましたが
今年の夏こそは思いつきり
夏を満喫しましょう！
夏を満喫？
夏といったら、やっぱりカレーでしょ！



どうして夏はカレーなのか？

7月に入りましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

夏のカレー需要も一気に高まり、私たちニシキヤキッチン
ありがたくも忙しくカレーを食べて元気に働いております！…。

あれ？どうして夏はカレーが食べたくなるのでしょうか？

「夏=カレー」といっても過言ではない

夏とカレーの不思議な関係を今回はご紹介します。

◎スパイスで夏バテ予防

今年こそ夏を思いっきり満喫したい！ そう考えている方も多いのではないのでしょうか？ 海やキャンプ、音楽フェスもいいですね！ そんな夏をエンジョイしたい時に、夏バテなんてしてられません。

実はカレーに含まれるスパイスが夏バテ予防に効果的なんです。スパイスには食欲増進の効果もあり、食欲がない時におすすめです！ 食欲がないからと言って、冷たい飲み物やそうめんなどばかり食べていると、栄養が偏りがちになり、夏バテを起こしやすくなってしまいます。特に、カレーに欠かせないスパイスの“クミン”の香りには消化器官を刺激し、食欲増進の効果があるので食欲減退しがちな夏にぴったりなんです。



今ではご家庭でも馴染みのあるクミン。白または、桃色の小さな花を咲かせるセリ科の植物の種子

先にも書きましたが、食欲減退しやすいことから、夏は栄養が偏りがちです。そんな不足しがちな栄養も、カレーであれば米、肉、野菜など一度に摂取できるのもポイントです！

また、暑い夏、ご飯の準備も少し気が重い…。そんな時にもレトルトはピッタリですよ！ 笑 さらに！ そんな便利なレトルトカレーをお中元で贈ると大変喜ばれますよ！！

そして！ 8月2日までニシキヤキッチンではお中元ギフト送料無料キャンペーンを実施しております！ この機会にぜひご活用ください！ さて、宣伝はこのくらいにして、夏にカレーが食べたくなるのは単純においしいからだけではなく、さらにはこんな効果も。

◎辛いカレーでクールダウン？

夏に辛い料理やカレーが良いとされる理由として、発汗作用があります。辛い料理を食べると血流量が上昇し、体温が一時的に上がり汗が出ます。発汗し、汗が蒸発するときに体の表面の熱を奪います。その結果、体が冷やされ、涼しく感じるのです。

暑い国に辛い料理が多いのも納得ですね！

辛味スパイスの代表である唐辛子に含まれ

る「カプサイシン」は、発汗を促す作用や消化液の分泌を促し食欲増進作用があると言われています。日本では、寒い時期に辛い料理を食べて体を温めるイメージがあるので、夏に辛い料理を食べたら逆に暑くなるのではないかとと思う方もいらっしゃると思いますが、夏バテ予防にも辛い料理がおすすめです。この夏は、是非辛いカレーを食べて汗をかき、暑い夏を健康に乗り切りましょう！！

また、余談ですが、私たちがインドカレーの勉強のためインドに行った際、現地の方に「どんなに暑くても氷のような冷たいものは食べない。胃腸の働きが弱くなり体に良くないから」と言われたことがありました。日本では、夏に冷たいものを食べることが好まれますが、冷たいものを食べると一旦は体温が低下し涼しく感じるものの、体温を上げようと今度は体が動くため、体に負担がかかることにもなります。冷たいものはほどほどにしたいで

すね。灼熱のカレー大国インドに学ぶ夏バテ予防見習っていきましょう。



ニシキヤキッチンでは本場のカレーを学ぶために、2010年から10年以上インドに通い続けています

まとめると、辛いものを食べると体温が一時的に上昇し発汗する▶汗が蒸発する際に皮膚の熱を奪う▶涼を感じる。つまり、辛いカレーであればあるほど、体温の上昇率が高ければ高いほど、発汗量も多くなり、より涼を感じるということになります（個人差はあります…）。それでは「ニシキヤキッチン発汗グランプリ」の開催です！！笑

Memo

夏バテ予防にぴったり？なカレー

夏バテ予防に必要な栄養素として、ビタミンB1があります。ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。

ニシキヤキッチンでは豚肉を使用したカレーに「ジンジャーポークカレー」があります。豚肉はもちろん、生姜には新陳代謝を促す作用も◎。



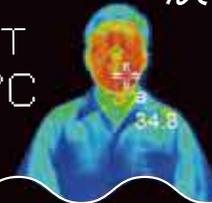
辛いカレーを食べれば **体温が上がる!** 体温が上がれば **汗が出る!**

ニシキヤキッチン 発汗グラブ リ!



涼を感じるためには、辛いカレーを食べて発汗しないと! ことで、体温を最も上げるのはどのカレーか? を測ろうと考えたキッチン編集部。サーモグラフィカメラが利用できる秋田県産業技術センターまで片道4時間のプチトリップ。「すみませーん、カレーを食べて体温がどのくらい上昇するかサーモグラフィカメラで調べたいんですけど~」

START
34.8°C

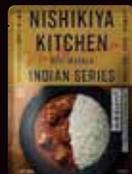


秋田県
産業技術センター

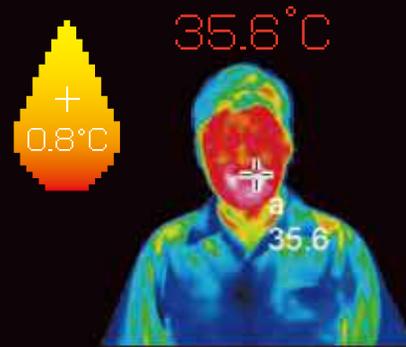


ビーフマサラ

スパイス/レッドペッパー
からさ / 🌶️🌶️🌶️🌶️
発汗量 / 🌊🌊🌊🌊🌊

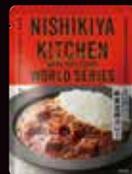


ニシキヤキッチンが自信を持っておすすめするインドカレーシリーズ。インドに10年以上通って開発されたカレーはまさにインドの方もびっくりクオリティ。中でもビーフマサラは牛の旨味が溶け込む本格派だが日本人にも最高!

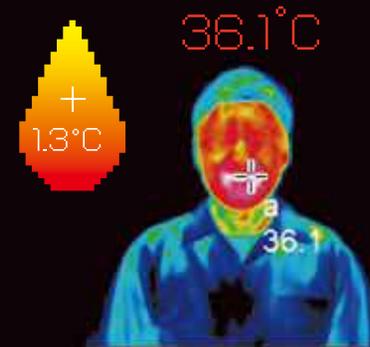


マーボー
ドウフカレー

スパイス/レッドペッパー
ホアジャオ
からさ / 🌶️🌶️🌶️🌶️
発汗量 / 🌊🌊🌊🌊🌊



個人的には予想外? ホアジャオの痺れる辛さが、もっと体温が上がると思っていた麻婆豆腐カレー。本場で食べる四川料理の麻婆豆腐にも負けない、パンチのあるホアジャオが魅力的な一皿! ただ個人的には後引く辛さは一番だったかもしれません!



ジャーク
チキンカレー

スパイス/レッドペッパー
パッパー
からさ / 🌶️🌶️🌶️🌶️🌶️
発汗量 / 🌊🌊🌊🌊🌊🌊



5月にリニューアルしたジャークチキンカレーが2位にランクイン! ジャマイカの郷土料理ジャークチキンをカレーにアレンジしました。一口でパンチのある辛さもさることながら、お肉の大きさにも驚きの一皿です! その大きさとテンションが上がって体温が上がったのかもしれませんが!



グリーンカレー

スパイス/アオトウガラシ
からさ / 🌶️🌶️🌶️🌶️🌶️
発汗量 / 🌊🌊🌊🌊🌊🌊🌊



予想はしてましたが、やはりタイ料理の代名詞大辛のグリーンカレーが体温の上昇率No.1! 最初のココナッツミルクの甘い味わいから一転、青唐辛子のジリジリとした辛さがたまりません! 発汗量も個人差はあると思いますがNo.1だったと思います! 辛くてうまくてスプーンが止まらない!



夏バテ予防にもおすすめ!

夏野菜と レモンの ピクルス

夏バテ予防に辛いカレーを食べるのも良いですが、さらにカレーの付け合わせにもひと工夫。夏野菜とレモンのピクルスはいかががでしょうか?



おすすめの夏野菜



「ズッキーニ」

βカロテンは抗酸化作用、ビタミンB群は代謝を促進する働きがあります。暑さによる疲労感、食欲不振などの夏バテ解消の効果が期待できます。



「セロリ」

独特な香りに含まれるアピインなどの成分には、イライラを抑え、精神を安定させる効果があります。また、食欲を増進させる効果もあります。



「ミニトマト」

クエン酸による疲労回復、リコピンによる抗酸化作用、紫外線による肌ダメージを防ぐ効果も。

Summer Vegetable!

【材料】

◎具材

- ズッキーニ……………1本
- キュウリ……………1本
- セロリ……………1本
- ミニトマト……………6個
- うずらの卵……………10個
- レモンスライス……………3枚(5mm幅)
- ミント……………8枝程度

◎ピクルス液

- 酢……………200ml
- 水……………200ml
- 砂糖……………50g
- 塩……………大さじ1



気分をスッキリさせてくれる清涼感のあるミントの香りが夏にぴったりです

【作り方】

①ズッキーニ、キュウリ、セロリ(筋を取り除いたもの)を拍子切りにする。レモンスライスは4等分にちょう切りにし、ミニトマトはヘタを取る。うずらの卵は、鍋で3分間茹で、殻をむいておく。



②鍋にピクルス液の材料を入れ、ひと煮立ちさせて砂糖が溶けるまで加熱する。



③ピクルス液の粗熱が取れたら、容器に全ての材料を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。



発見し隊 宮城県の おいしい



にしき食品営業部
添野さん

株式会社ベジ・ドリーム栗原
取締役農場長 東佑樹さん

ニシキヤキッチン「宮城の素材シリーズ」は、地元農家さんこだわりの農産物のおいしさを生かしてつくりあげた人気商品。

今回は、これからの時期に旬を迎えるパプリカをご紹介します！

宮城のおいしさを全国の皆さんにお伝える「宮城県のおいしい発見し隊」。今回ご紹介するのは6月1日に発売された『三種のパプリカ香るガスパチョ』の原材料のパプリカです！このパプリカを生産している宮城県栗原市にある「ベジ・ドリーム栗原」さんは日本最大級のパプリカ農園で、作付面積は6.0ヘクタール、年間約1000トンものパプリカを出荷しているそうです！おいしさや、安定した生産量の秘密を農場長の東さんにお聞きしてきました。

1 Report 以外と知られていない パプリカの秘密

実はニシキヤキッチンのお膝元宮城県は、パプリカの生産量日本一。夏に旬を迎える野菜なので宮城県で生産量が多いのは意外ですよ！また、実際にパプリカのハウスを拝見してその光景に驚きました！パプリカってこんなに大きいのか？東さんにお聞きしたところ、パプリカは栽培方法によっては天井高2.5mほどの環境で育てることもあるそうですが、ベジ・



ベジ・ドリーム栗原の農場長東佑樹さん

ドリーム栗原さんはなんと倍の約5m。大きく育てることで生産量も増えるそうです。また、育てている本数も15万本と驚きですが、さらに驚くのは収穫は全て手作業で行っているとのこと。収穫方法もハサミだとパプリカが痛む場合があるのでナイフで収穫しているそうです。手間ひまかかったパプリカなんですね！

2 Report 環境に配慮した育て方

ベジ・ドリーム栗原さんでは、隣接する工場で発生した余剰熱のエネルギーを使って発電機を動かし、温水を作ることでハウスの暖房として使用しています。エネルギーの効率的な利用をすることで、1年を通して安定した量のパプリカを出荷することができるそうです。国内流通量の約90%が輸入品のパプリカですが、日本一の生産量をほころ宮城県のパプリカを支えているのは、環境にも配慮した取り組みがあってこそ！読者の皆さまも、スーパーなどでベジ・ドリーム栗原さんのパプリカを探してみてくださいね！輸入品とは違う、フレッシュなパプリカをぜひご賞味ください！また、そんな丹精込めて作られたパプリカを使用した、数量限定商品の「三種のパプリカ香るガスパチョ」もよろしくお祈りします！笑

ベジ・ドリーム栗原の皆さま収穫で忙しいところ、ありがとうございました！これからも日本一のパプリカ応援しています！



ベジ・ドリーム栗原の従業員の皆さん。取材時の6月は日射量も多い時期で収穫に大忙し

三種の パプリカ香る ガスパチョ



赤・黄・オレンジの三種のパプリカの味わいを生かし、トマトやきゅうりなどの夏野菜を合わせ、さっぱりとした冷製スープに仕上げました。

ヒロシの物語

このページはにしき食品の歴史を紐解くページです。歴史を語る上で外せないのが会長兼社長の菊池洋です。

東日本大震災によって大きな被害を受けたながらも、復興へ向け歩き出したにしき食品。「こんなときこそものづくりの手を止めてはならない」という一心だつたと菊池は当時を振り返ります。

翌年2012年には、自社ブランド「にしきや」の商品開発に本格的に乗り出します。それまでたくさんさんの企業とプライベートブランド商品の開発をしていく中で、技術とアイデア、そして豊富なレシピをストックされていました。自社ブランドを開発することで、さらにその技術を磨き新しい商品作りに活かすことが狙いだったので。

時は経ち、「にしきや」ブランドが100種類まで商品ラインナップを広げていた頃。時代はコロナ禍、巣ごもり需要が後押しとなり、幸いにも売上を伸ばしていたにしき食品。菊池は次のステージへ繋がる重要な出合いを果たします。

それは、日本を代表するクリエイティブディレクターの水野学さんとの出合いでした。菊池は当時、こんな想いを抱いていました。「商品の中身については、40年間

旅と料理

【インド】バナナの葉

◎写真・文＝菊池洋一



今年の春先、実家にいる母から「自動掃除機ロボットを買ったのだけども動かし方が分からない」「設定しに来てくれない?」と連絡があった。私の住む家から実家までは車で30分ほど。すぐに向かうことにした。

道中、私がまだ幼かったころ母から「掃除の際は、出がらしの茶葉を撒いてからほうきで掃くとホコリが舞わないよ」と言われたことを思い出す。いわゆる生活の知恵というものだ。昔は親からいろいろな事を教わったが今は逆。子どもが親に掃除の仕方を教える時代になってしまったようだ。生活が便利になる一方で、先祖代々受け継がれてきた風習がなくなっていくことに少し寂しさを感じる。

翌週、私はインドにいた。カレーの調査・研究のためだ。有名店・話題の店を食歩く。その中であるお店に入ったときのこと。「これは絶対に生活の知恵、インドの風習だ」と感じる風景に出くわした。それが今回の写真である。

炊きあがったごはんの上にバナナの葉っぱが無造作に乗っている。聞けばバナナの葉には抗菌作用、防水作用があり、ごはんが傷むこと乾燥する

ことの防止で乗せているようだ。店によつてバナナの葉を器として利用し、「はんとカレーを盛り付けるお店もある。食事のあとは葉をそのまま廃棄するだけ。器を洗うための水も洗剤も不要。地域で採れる植物を使った生活の知恵がインドには根強く残っていた。

思えば料理は地域の風土文化の積み重ねで形づくられるものだと感じる。カレーを代表とするスパイス料理は代謝・発汗を促し、暑いインドにはもつこいの代物だ。

日本もこれから夏がやってくる。今年の夏は暑いだろうか。でも猛暑になってもう大丈夫。インドの知恵に習い、ニシキヤキッチンのカレーを食べべて夏を乗り切りましょう。「夏こそカレー」です。

菊池洋一／株式会社にしき食品 営業本部 本部長。2013年入社。レトルト食品の新しい価値を提供することを使命とし、日々奮闘中。新米パパとして育児も全力で奮闘中。

最終回 次のステージへ



昨年末に完成したばかりの空港南第二工場

積み上げてきた自信があった。しかし自社ブランドの見せ方がいまひとつだと感じていた」と。水野さんとの出合いによりブランドについて、いまいちど真剣に向き合うことになりました。そして「にしきや」から「ニシキヤキッチン」へブランド名からパッケージまで全てを一新したので。

菊池は今後の抱負をこう語ります。「これからもどんどんレトルトのステージを上げていきたい。素材にこだわり、作り方にこだわり、新しいレトルト食品の開拓を続けていきます。そして、レトルト食品の素晴らしさを消費者の皆様へ届けていきたいと思っています」。

学生時代のスキー合宿中に夢中で食べていたレトルトカレー。カンタンにおいしいものが食べられるレトルトの技術に感動したあの日。あれから半世紀たった今も尚、ヒロシはレトルトを探求し続けています。ヒロシの夢はまだ終わらない【完】

菊池 洋／株式会社にしき食品 会長。1981年入社。約40年に渡り、レトルト食品の新しい価値を提供し続けてきた。

LOVE CURRY CIRCLE

ニシキヤキッチン

カレーの輪

このページではカレーを愛するニシキヤキッチンが、カレーが大好きな方々をご紹介します。皆さまにカレーの奥深さをお伝えることで、カレー道の普及を目指します。



鈴木 博 さん

仙台生まれの東京育ち。体を動かすことが趣味。継続は力なりの精神で50年間ジムに通い続けている。

今回のカレー大好きさんは、ニシキヤキッチンララガーデン長町店の常連様である鈴木さんです。同じララガーデン長町内のスポーツジムに週4で通っているパワフルな鈴木さん!! そんな鈴木さんにパワーの秘訣とニシキヤキッチンの魅力についてお話を伺いました。

Q1. ジムに通い始めたきっかけは?

通い始めたのは、今から50年以上前になります。中学～大学時代に、柔道をやっていたこともあり体を動かすことは好きでした。私は、東京の明治大学を卒業後、商社マンをしていて、その頃よく新宿を飲み歩いていた(笑)。そこで知り合った社長さんに勧められたことで、昭和39年(東京オリンピックの年)に脱サラをして飲食業の経営を始めました。スタンドバーから始めてスナックやクラブ…全部で5店舗くらいやっておりました。忙しい毎日でしたが、昼の自由な時間帯にジム通いを始め、そこから気づけば50年です!! おかげで病気を入院もしたことがありません。継続の秘訣は、「目標を持つこと。そしてマナーを守って、色んな人と交流をもつこと」だと思っています。

Q2. ニシキヤキッチンでお気に入りのカレーは何ですか?

一番は「グリーンカレー」です。ずっとリピートしています。ジムの帰りにニシキヤキッチンに立ち寄り購入します。グリーンカレーはおいしくてジムで知り合った方にもプレゼントをして喜んでもらっていますよ。かけごはんの「ルーロー飯」もリピートして

いますね。たまに料理も作るんですが、私は一人暮らしなのでニシキヤキッチンのレトルトはカンタンでとても重宝しています。

Q3. ニシキヤキッチンを利用するのはどんな時ですか?

私は毎日、朝食から4品くらいのおかずを食べるように心がけています。メニューは、納豆に卵焼き、もずく、らっきょう、そしてカレー(ニシキヤキッチンのグリーンカレー)です。好き嫌いはなく何でも食べますよ。だから健康で元気でいられるんだと思っています。86歳になった今でも全て自分の歯で(笑)、何でも食べられることが自慢です。レトルトの他にレンジで温めるだけの冷凍パックを利用することもあります。グリーンカレーは毎日食べても飽きませんね。あとは週に2回だけ、大好きなステーキと鰻も食べています(笑)。



Q4. ニシキヤキッチンにあったらいいと思う商品がありますか?

カレー以外だと、おかず系があるといいかな。「豚の生姜焼き」や「チンジャオロース」も面白いし、食事の楽しみも広がっていいかもしれないね。

ニシキヤキッチンのポスターのある風景



ニシキヤキッチンの直営店の夏の制服は黄色いアロハシャツです。カレーをイメージした鮮やかな黄色のアロハには、象やスライムなどが描かれています。アロハシャツになったきっかけは、元々ニシキヤキッチンを製造する、にしき食品の夏の制服がアロハシャツだったことから。夏本番、アロハシャツを着て今日も私たちは全国に商品をお届けしていきます。

ニシキヤキッチンへ 応援メッセージ大募集!

キッチン編集部では皆さまからのご意見・ご感想、
応援メッセージや、今後「キッチン」で取り上げて
ほしい内容など様々な声を募集しております。

右のQRコードを読み取って、お気軽にお寄せください!

※いただいたご意見は、今後の冊子づくりや商品づくりへ活かしてまいります。
※専用フォームの都合上、ご返信ができませんので、予めご了承くださいませ。



読者プレゼント

応募いただいた方の中から、抽選で10名様に
レトルトの詰め合わせをプレゼントいたします。

定番カレーとスープセット (8個入)

〈応募期間〉2023.7.1～2023.8.31 まで

※フォーム入力時、ご連絡先のメールアドレスの入力が必須となります。

※当選者にもみ9月中旬頃のご連絡、プレゼントの発送は9月下旬頃の予定です。



抽選で
10名様に
プレゼント

※商品はイメージです。

キッチン 13

発行日 2023年7月1日

表紙デザイン: good design company

本文デザイン: 株式会社にしき食品

写真・文: 株式会社にしき食品

編集: 株式会社にしき食品

発行: 株式会社にしき食品

〒989-2421

宮城県岩沼市下野郷字新関迎265-1

TEL. 0223-29-2091

www.nishiki-shokuhin.jp

禁無断転載

1st July 2023

NISHIKIYA KITCHEN