

キッチン



*World Cuisine
Made Easy.*

23

NISHIKIYA KITCHEN

& CAFE

IN MIINA
2026.6.19 FRI

Grand Opening!

ニシキヤキッチン&カフェ
2026年6月19日(金)
13時グランドオープン

岩沼市子どもの遊びと交流基地
「miina(ミイナ)」に
カフェを併設した
新店舗をオープンします！



※画像はイメージです。



キッチン 23

CONTENTS

Jun 2026

特集 世界の冷たい夏ごはん
**猛暑を癒やす
冷たい食の知恵**

6 猛暑を乗り切る
冷や汁と冷やしカレー

8 世界の夏ごはん 番外編
夏の養生

10 レトルト食品は
なぜ腐らないの!?
自由研究にぴったりの科学

12 ナン職人への道

14 ヒロシのアルバム

15 旅と料理

16 ニシキヤキッチンまちがい探し

17 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!

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

<https://nishikiya-shop.com>



※本誌に掲載されている情報等は発行時のものになります。

世界の冷たい夏ごはん

猛暑を癒やす

冷たい食の知恵



美味しくて
冷たいごはんが
食べたい……

昨今の夏って本当に暑いですよ！
真夏日、猛暑日、酷暑日まであるんですから……大変な時代になりましたね……。そんな暑い日に食べたいもの……といったら「冷たいもの」ですね。今回のキッチンでは、これで猛暑も怖くない!?世界の冷たい夏ごはんをご紹介します。

世界の冷たい夏ごはん

猛暑を癒やす 食の知恵



美味しく
冷たいごはんが
食べたい



猛暑を生き抜く「冷たい食」の知恵

窓の外では逃げ場のない蝉時雨が降り注ぎ、アスファルトからは陽炎が立ち上る…。日本の夏は、年々その厳しさを増しています…。そんな猛暑ではキッチンに立つのも億劫になり、気づけば食卓には「いつもの素麺」や「冷やし中華」が並ぶ日々を過ごしていませんか? もちろん、それらは日本の夏の風物詩であり、完成された食文化です。しかし、連日の猛暑の中でふと思うことはありませんか? 「また、素麺か…。少し飽きたな…」



私たちの体は、暑さでバテ気味な時ほど、新しい刺激や、心の底から「美味しい!」と思える驚きを求めているものです。単に清涼感をもたらすだけでなく、沈んだ気分をパッと明るくしてくれるような、情熱的で、かつ涼やかな一皿。そんな一皿を求めて、編集部は世界に目を向けました!

実は、世界中にその土地特有の「冷たいごは

ん」が存在します。これらは単なる「冷やした食べ物」ではありません。先人たちが、いかにして過酷な夏を健やかに、そして楽しく乗り切るかという命題に向き合って生み出した「食べる知恵」の結晶なのです。

科学で紐解く「冷たいごはん」の夏バテ対策

なぜ、私たちは夏に冷たいものを欲するのでしょうか。それは単なる気分の問題ではありません。暑さによって体温が上がると、体は自律神経をフル稼働させて熱を逃がそうとするそうです。これが続くと自律神経が疲弊し、いわゆる「夏バテ」の状態に陥ります。

ここで「冷たい夏ごはん」の出番です。まず、物理的に胃腸から内臓を冷やすことで、ダイレクトに体をクールダウンする。それが熱中症のリスク軽減をサポートすると言われています。さらに、冷たい料理に共通する「酸味」や「辛み」といった刺激は、暑さで減退した胃液の分泌を促し、消化機能をサポートする役目も期待できます。

水分と栄養を同時に補給できる「液体と固形のハイブリッド」な食事は、夏バテ対策において非常に理にかなったスタイルなのです。

今回、ニシキヤキッチンの商品企画部が独自の進化を遂げた2つの海外メニューを実際に食して紹介をしたいと思います!



世界の冷たい夏ごはんを商品企画スタッフが美食レポート!

韓国の港町で愛される「ムルフェ」は、直訳すると“水刺身”。新鮮な刺身と野菜に、氷を浮かべた真っ赤なコチュジャンをベースにした甘辛スープをたっぷり注いだ料理で、韓国ではごはんや麺の上に乘せて食べられているそうです。「“水刺身”と聞いて一瞬驚きましたが、実際に食べてみると、コチュジャンや薬味が効いていて魚の生臭さなどは一切気になりません。甘辛い味わいのスープも日本人が食べても美味しくいただけると思いました! 食欲が落ちやすい夏にぴったりかも!?”



ムルフェ 韓国

情熱の国スペインからは「ガスパチョ」をご紹介します。完熟トマト、パプリカ、キュウリ、ニンニクなどをオリーブオイルとパンと一緒にミキサーにかけた、濃厚な冷製スープです。ガスパチョは、スペインのアンダルシア地方で生まれました。アンダルシアの夏は40度を超えることも珍しくなく、過酷な環境で働く農民にとって、水分、塩分、そしてエネルギー源(パンとオイル)を同時に効率よく摂取できる「飲む食事」として重宝されました。「今では日本でも市民権を得つつある“ガスパチョ”ですが、ニシキヤキッチンでも季節限定で「三種のパプリカ香るガスパチョ」を発売しています。トマトの酸味と甘みに夏野菜がとけこんだ、さっぱりとした仕上がりです。ぜひこの夏ご賞味ください!」

ガスパチョ スペイン



意外と
家庭でも
作れます!



いかがですか? 世界には熱い季節を乗り切る豊かな「冷たい食文化」がある。ならば、私たち日本人の食卓にも、もっと新しくワクワクする「夏の涼」があってもいいはず! そんな想いで、私たちは自社のキッチンへ向かい、猛暑を乗り切るべく商品を考えました!(次のページへ)



冷やしカレー 冷や汁と 猛暑を乗り切る



ここ数年夏に猛暑が続き、キッチンで料理をするのも汗だくになります。そこで、世界の冷たい食の知恵を学び、夏に火を使わなくても美味しいごはんが食べたいという要望に答えられる商品を開発しました! この夏、ニシキヤキッチンから自信作が誕生しました! それが、宮崎県や愛媛県の郷土料理「冷や汁」と、カレーの常識を覆す「冷やしカレー」です!

日本の夏の原風景を、もっと手近に

ニシキヤキッチンの「冷や汁」

まずご紹介するのは「冷や汁」です。冷や汁は、宮崎の郷土料理として有名ですが、実は宮崎だけでなく、愛媛や広島など日本各地で親しまれています。朝早くから仕事に出かける農家や漁師が、前日に残った麦飯にみそと水を混ぜてかきこんでいた料理が、冷や汁の元になったと言われていいます。現在では、鰯や鯛などの魚を焼いてほぐした身を具材として使用します。これを、すり鉢でごまやみそなどと混ぜ合わせ、軽く火で炙った後、だし汁で伸ばしてよく冷やし、ごはんにかけて食べるスタイルが、郷土

料理として親しまれています。

ニシキヤキッチンでは宮崎や愛媛の冷や汁をお手本に、鯛の旨みに麦みそと米みそをバランス良く組み合わせ、味わい深い冷や汁に仕上げました。冷蔵庫でしっかりと冷やしてから、冷ましたご飯にかけて、キュウリと豆腐、お好みで薬味をトッピングしてお召し上がりください。また、ごはんは冷水で洗うと、よりサラサラとし美味しくお召し上がりいただけます。

ぜひお試しください!



国産鯛の冷や汁

ごはんと豆腐、キュウリを用意するだけ!



冷やしカレー

トマトと和だしの

トマトの酸味と和だしの旨みを生かした

カレーの常識をひっくり返す!?

ニシキヤキッチンの「冷やしカレー」

そして、もう一つの目玉が「冷やしカレー」です。「カレーを冷やすなんて、脂が固まってベタつくのでは?」。そう思われる方も多いでしょう。しかし、動物性油脂の配合を極限まで見直し、冷たくてもサラリとした口当たりを実現しました。和だしにチキンブイヨンと野菜ブイオンを組み合わせ、トマトの酸味を程よくきかせて、さっぱりとした味わいに。さらに、フライドオニオンの香ばしさや爽やかな香りの単品スパイスも加えて、カレーとしても満足感のある味わいに仕上げました。具材にはグリルトマトを使い、見た目や食感でもトマトを感じいただけます! お好みにフレッシュトマトやオクラなどをトッピングしても、美味しくお召し上がりいただけます!

食べ方は、本品を冷やして、冷ましたご飯にかけるだけなのですが、冷や汁同様にご飯を冷水で洗うと、よりさらりと美味しくお召し上がりいただけます。

また、夏野菜を素揚げしてトッピングすれば、見た目にも豪華な冷製ディナーの完成。これは単なる「冷めたカレー」ではなく、冷やすことで完成する「新しいカレー」なのです。

あなたも「未知の涼」の体験へ

世界の名物料理から、ニシキヤキッチンの自信作まで。今回の美食を通して確信したのは、「冷たいごはん」は決して手抜き料理ではなく、旬の食材を最も心地よい温度で楽しむための、贅沢な選択肢であるということです。

今年の夏は、お決まりの麺類から一歩踏み出し、スプーン一杯で世界を旅してみませんか? 胃袋から涼しく、そして心は熱く。ニシキヤキッチンの「冷や汁」と「冷やしカレー」が、あなたの食卓に新しい風をお届けします。

夏の養生

世界の夏ごはん 番外編

ここからは番外編！つい冷たいものに手が伸びる季節ですが、
からだのことも少しだけ気にかけてみませんか？
食欲が落ちたり、なんとなく疲れが取れなかったり…
夏はそんなサインも出やすい時期です。
そんな日々にもやさしく寄り添う「養生スープ」をご紹介します！

「養生」とは？

そもそも「養生」とは何かご存知ですか？言葉
だけ聞くとなんだか難しく感じるかもしれませんが、特別なことは何もありません。
「養生」とは、日々の暮らしの中で心と体を労り、整えていくこと。例えば毎日散歩をして
運動不足を解消する、しっかりと睡眠時間を
確保して疲れをとる、湯船に浸かってからだ
を温めるなど、生活に取り込める様々な方法
があります。

そして実は、食べるものでからだを整える「食
養生」も立派な養生のひとつ。その時の自分
の状態に合わせて、無理なく心とからだを整
えていきましょう！

世界の料理をお手本にした ニシキヤキッチンの養生スープ

世界には古くから人々の暮らしと共に受け継が
れてきたからだを整える料理があります。ニシ
キヤキッチンでは各地の伝統料理をお手本に、
1人前の養生スープに仕立てました。漢方医監
修のもと、養生に良いとされる素材やスパイス
を使い、これからの季節の養生
をサポート！

さらに、外装袋のまま
電子レンジで温めるこ
ともできるので、カンタ
ンに日々の生活に取り
入れることができます！



袋のまま
温めてOK！



参鶏湯のルーツは、朝鮮王朝時代の薬膳の
食文化といわれています。薬膳素材と丸鶏
をじっくりと煮込んだスープは、滋養強壮や
免疫力向上、万病予防に効果があるとさ
れ、古くから親しまれてきました。鶏の旨み
と、とろっとしたもち麦がからだに染み渡
る、やさしい味わいの養生スープです。

参鶏湯

サムゲタン

からだを休めたい時におすすめ



中国・四川省で舟引きの労働者が、冷えたか
らだを温め、過酷な労働に耐えるために食
べていた料理が起源とされます。豚白湯を
ベースにごまを加えた、まろやかでコク深い
スープに、花椒と唐辛子をきかせました。旨
みと辛みが絶妙な養生スープです。お好み
で茹でた春雨をトッピングしても、おいしく
お召し上がりいただけます。

麻辣湯

マラータン

からだを温めたい時におすすめ



マレーシアやシンガポールで長時間の港湾
作業や重労働で体力を消費した移民（華人）が、
活力を取り戻すために、当時手に入り
やすかった骨付きの豚肉を薬膳素材と一
緒に煮込んだことで誕生したローカルフ
ード。醤油ベースのスープでじっくり煮込むこ
とで、やわらかくなった軟骨まで楽しめる、
食べごたえのある養生スープです。

肉骨茶

バクチャー

活力を養いたい時におすすめ

もっと深掘り！

養生に良いとされる食材やスープそれぞれの
味わいについてさらに詳しくご紹介します ▶▶



レトルト食品は なぜ腐らないの!?

自由研究にぴったりの科学

肉や魚が入っているのに、冷蔵庫に入れなくても何ヶ月も保存できるのはどうしてだろう?もしかして、保存料がいっぱい入っているから?

「レトルトのひみつ」を解き明かそう!



◎レトルト食品ってなに?

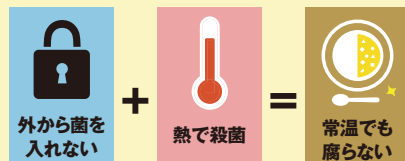
そもそもレトルト食品ってどんなものか知っていますか?ひとこと言うと、「空気と光をさえぎる袋に詰めて、熱で殺菌した食品」のこと。プラスチックや金属(アルミ)を重ねた袋(パウチ)に食べ物を入れ、空気が入らないようにぴったり閉じて、熱で菌をやっつけた食品のことなんだ!

◎レトルト食品は「宇宙食」だった!?

1950年頃、アメリカ陸軍が戦時や特別な時のために、持ち運びやすく、どこでも食べられる食事として研究をスタートさせました。1969年にアポロ11号が月に行ったとき、宇宙飛行士がレトルト食品を食べたことで世界中で知られるようになりました。

◎腐る原因を探れ!!

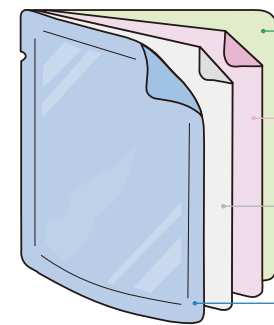
「普通のカレー」と「レトルトカレー」は何が違うのでしょうか?鍋でつくるカレーは、テーブルに何日も置いておくと腐ってしまいますね。これは、空気中の菌が鍋に入り、冷蔵庫に入れないことでどんどん増えてしまうからです。では、レトルトカレーはどうでしょう?常温のまま何ヶ月も置いておいても大丈夫なんです。そのひみつは2つあります。①外から菌が絶対に入れない完全密封の袋(パウチ)で完全にバリア!!そして、②高温のお湯をつくりその熱で中を一気に殺菌!!こうして、中にある菌をやっつけて、外からもシャットアウトしています。



レトルトのひみつ 1

4つの材料を重ねた鉄壁構造で、食品を守っています。

1枚に見える薄い袋は、実は4つの層が重なってできています。それぞれの層で役割を分担して、食品をしっかりガードしているよ!



- ① ポリプロピレン・熱で溶けて袋を密着。袋の口をピタッと閉じる、「接着剤」の役割
- ② アルミ箔・光・酸素・おいをブロック。光と空気を絶対通さない、「鉄壁の盾」
- ③ ナイロン・強度を支える。折れ曲がりに耐える、「クッション」の役割
- ④ ポリエステル・印刷をしたり袋を強くする。破れや傷を防ぐ、「よいい」の役割

4層構造の袋 レトルトパウチは

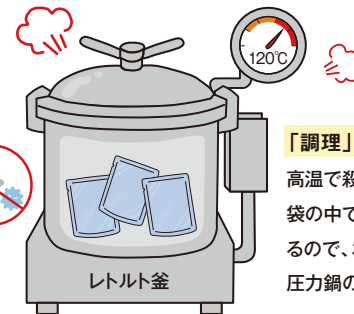
レトルトのひみつ 2

120℃以上のパワーで「加圧加熱殺菌」

具材とソースを袋に詰めたあと、レトルト釜とよばれる巨大な機械の中で圧力をかけながら高温で温めて殺菌しています。

保存料がいらない理由

100℃では死なない強い菌(耐熱菌)も、120℃以上の高温で加熱し殺菌。だから保存料がなくても腐りません。



「調理」もしています

高温で殺菌すると同時に袋の中でじっくり煮込まれるので、おいしさもUP! 圧力鍋のような役割だよ。

※イラストはイメージです。

菌をやっつける 袋ごと熱で攻撃

だから、腐らずに長くおいしく食べられるんだね

安心

しっかり殺菌しているので常温保存でも腐りません。

おいしい

おいしさを袋に閉じ込めてじっくり丁寧に煮込みます。

便利

温めるだけで食べられるので、キャンプや「もしも」の備えにも大活躍。

～お客さまに届ける、その日まで～

ナン職人への道

後編

赤沼さん

一人前のナン職人を目指す店舗スタッフの赤沼さん。
6/19オープンのニシキヤキッチン&カフェでの提供に向けて、奮闘する姿を編集部が密着レポート！



伝統あるインド宮廷料理店マシャールでの研修も中盤。前編では、初めて挑む300度を超える窯の熱気と出来立てのナンのおいしさに感動し、その奥深さに圧倒されながらも一歩ずつ前進する姿をお伝えしました。今回は、技術の習得から実践、そしていよいよオープンという本番の舞台へ繋がる後編をお届けします。

赤沼は課題のひとつであった「ナンを伸ばすスピード」を克服するため、自宅でも濡らしたハンドタオルを生地に見立て、両手で回す自主訓練を繰り返していました。その努力が実を結び、3度目の研修時には、シェフも感心するほどの上達ぶり。ナンの焼き上がりも「ほぼ完璧！」とお墨付きをいただけるまでになりました。研修終盤には、ランチタイムに実際にお客様へナンを提供する実践研修にも参加。現場ならではのスピード感や、数をこなすことの重要性を感じ、現地スタイルのタンドール料理の技術を直接学ぶ貴重な機会となりました。

驚きと感動の連続だった修行期間を経て、「ニシキヤキッチンのナン」がいよいよ形になるうとしています。あの時、赤沼が感動したあの味を、今度は皆さまへ。オープンまで、あと少し。私たちが自信を持って焼き上げる自慢のナンを味わっていただける日を心待ちにしています。

インド宮廷料理の伝統を本格的に継承する専門店 マシャールの公式サイト▶
※マシャールでは正式な発音に基づき、ナンは「ナーン」と表記しています。



6/19オープン！

NISHIKIYA KITCHEN & CAFE

Restaurant Menu

岩沼市miina (ミイナ) 内に誕生する「ニシキヤキッチン&カフェ」の気になるメニューを少しでもお届け！定番のカレーやパスタのほか、ここでしか味わえない「ザ・カレー」もご用意しています。



ザ・バターチキンカレー (ライス)

当店の看板メニュー！スパイスのフレッシュな香りとやわらかい鶏肉が至高の一品。



ザ・バターチキンカレー (ナン+サラダ)

店内のタンドール窯で焼き上げたナンとグリーンサラダがついたカレープレート。ナンは、プレーン or チーズから選べます。



ザ・シュリンプカレー (ライス)

えびのプリっとした食感が楽しめるクリーミーカレー。



週替わりキッズカレー (ライス)

お子さまも喜ぶ、ジュース付き。毎週違う味が楽しめます！



週替わりキッズカレー (ナン)

お子さまも食べやすいミニナンがついたワクワクプレート。



ソフトクリームも
あるよ！



ドリンクや自家製スイーツなど
カフェメニューも充実!!
食べにきてね～



オープンまで
約100日間の
ストーリー▼

ヒロシのアルバム

にしき食品を語る上で欠かせないのが、会長の菊池洋です。

今回も会長ファンのお客様の声にお応えして、
会長の人柄が分かる厳選した1枚をお届けします。



通いつめた席と見慣れた景色。駐車場に車が見えると「会長きたよ～」と合図を送り、すぐさまチャイを温める。この連携も岩沼店スタッフの大切な日常でした。この温かな光景も、新天地miinaへ。会長お気に入りのパスタとチャイをご用意して、スタッフ一同お待ちしております。

菊池 洋／株式会社にしき食品 代表取締役会長。1981年入社。40年以上にわたり、レトルト食品の新しい価値を提供し続けてきた。趣味は、サツキ盆栽。仕事のリフレッシュ方法はゴルフ。



旅と料理



【ドイツフランクフルト】椅子
◎文＝菊池 洋 写真＝小山田 正史

皆さん、反抗期はあっただろうか。
私はあった。確実にあった。特に中学生時代はひどかったように思う。私は野球部だったのだが、全力でプレーしている姿を見られるのがどうも気が恥ずかしく、「試合には来ないでくれ」と通達まで出していた。今思えばかなり面倒くさい中学生である。当時の私は、とにかく反発していた。こちらが何か迷っていると、父はすぐに「正解」を出してくる。こちらとしては、そこまで求めていないのに、気づけば結論まで出している。相談する余白がない。その感じに勝手にイライラしていた。

感じ方が変わり始めたのは、一緒に仕事をすることになったから。父はオムツを変えられず、首のすわっていない赤ちゃんの抱っこもできないが、それでも子どもを3人育て上げ、長い時間をかけて会社を大きくしてきた。今では多くの従業員が働いてくれている。そしてこの春には、長年の経営と地域社会への貢献が評価され、内閣府から春の叙勲「旭日単光章」を授与された。オムツも変えられないのに、だ。

昨年、私はその会社を引き継いだ。

経営というのは想像以上に複雑で、そして判断の連続。当然、正解は決まっていない。最近ようやく「決める側」の孤独と重圧を知り、すぐに正解を出すことが、どれほど多くの人の支えになっていたのかに気づかされている。

写真は、7～8年前に父とヨーロッパ出張に行った時にホテルのロビーで撮った一枚。相変わらず私は少し落ち着きがなく、父は堂々としている。たぶん昔から、こういう構図だったのだと思う。私は父とは同じタイプにはなれないし、なる必要もないと思っている。それでも、一つの道を堂々と歩んでいる人生は羨ましい。

自分なりの歩幅を見つけられるよう、私も全力プレーで頑張ろうと思う。

菊池 洋／株式会社にしき食品 代表取締役社長。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。パパとして育児も全力で奮闘中。

まちがい探し

まちがいは全10個

LET'S TRY!

夏の夜空に広がる天の川。年に一度の七夕の日。よく見ると、彦星と織姫がトマトと鯛に?どうやら、ひんやりおいしい世界に迷い込んでしまったようです。あなたはすべてのまちがいを見つけられますか?



NEW 冷やして味わう、和風かけごはん

これからの暑い季節にうれしい冷製かけごはん2種が数量限定で新登場。暑さのあまり食欲が出ない時や、キッチンに立ちたくない時にも大活躍!夏の食卓のお供に、ぜひどうぞ。

今回のスタッフ



商品企画部 板垣さん
新鮮なサラダが食べたいと思い、最近小さなプランターでラディッシュを育てはじめました。種を蒔いたばかりでちゃんと育つかドキドキです!好きな商品は「ぼっかけ」。甘い味わいでご飯泥棒などところがお気に入り。

答えはこちら /



ニシキヤキッチンの ポスターのある風景



岩沼店は移転に伴い、4月にこの場所での営業を終えました。これまでのご愛顧に心より感謝申し上げます。これからは「NISHIKIYA KITCHEN & CAFE」として、新たな一歩を踏み出します。新店舗でも皆さまにお会いできることを楽しみにしております。

新店オープンまでの道のりを公開中!



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〉2026.6.1～2026.8.31 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 2026年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。



※商品はイメージです。

抽選で
10名様に
プレゼント

ニシキヤキッチンの 工場見学に行ってみよう！

参加
無料

年間 約5,000万食を製造！

レトルト食品がつくられる様子や
おいしさの秘密をスタッフが楽しくご紹介。
ぜひご家族やご友人と遊びにいらしてください！

●開催場所：株式会社にしき食品
(宮城県岩沼市空港南1-1-1)

●開催日：毎月数回開催予定

●開催時間：10:00～11:00頃

●参加人数：各回10名様まで

●見学内容：VTR視聴・
製造工程の見学



詳しくはこちらから! ご予約受付中 ▶▶▶



来場者には
オリジナルグッズを
プレゼント!!

キッチン 23

発行日 2026年6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

[キッチンに関するお問い合わせ先]

キッチン編集部:

prom-pln-sec@nishiki-shokuhin.jp

World Cuisine
Made Easy.