

赤身パワーで枯れない体に マグロとモズクとお野菜いっぱいや肌料



材料(2人分)
マグロ赤身100g
モズク100g
ヤマモ(すりおろし)5

0g
ゴーヤー1/4本
キュウリ1/2本
ミツバ1/3束

アボカド1/2個
発芽玄米200cc
塩少々
レモン汁少々
※発芽玄米は、鉄分の吸収率をUP!
カルシウムなどミネラルの吸収率をUP!
タレ
コチンジャン50g
砂糖大さじ1と1/2
しょうゆ・酢・ゴマ油・おろしニンニク、白すりゴマ各大さじ1
ネギ小口切り大さじ2
マヨネーズ適宜
作り方
(1) マグロの赤身を1.5センチ角に切り、モズクは洗って3センチの長さに切る

(2) ゴーヤーはワタを取り、薄切りにして、塩少々を加えて軽くもみ、冷水にさらして、水気を切る。
(3) キュウリは千切りに、ミツバの葉はちぎりに、アボカドは1.5センチ角に切つて、レモン汁をかける。
(4) タレを作る。コチンジャン、砂糖、しょうゆ、酢、ゴマ油、おろしニンニク、白すりゴマ、ネギを全て混ぜる。
(5) ※キムチのタレを代用し、砂糖とネギを混ぜてもOK。
器に発芽玄米を盛り、(2)と(3)をのせ、(4)をのせ、その上にマグロとヤマモを乗せ、いりゴマを散らす。(4)をかけてできあがり。(4)をネーズを加えてもまろやかにになります。
ポイント
鉄分豊富なマグロの赤身と、モズク、ゴーヤー、アボカドの組み合わせで、貧血や夏バテ予防に効果があり、女性ホルモンの分泌を高めてくれます。ビビンバ風によくかき混ぜて召し上がるとまろやかに美味しく。

食を楽しくむ

今回は美肌、アンチエイジング、リラクゼーションをテーマにレシピを考えてみました。

マグロは女性の美容と健康に役立つ成分がたっぷり詰まった優秀な食材。そこで、琉球調理師専門学校講師の仲村公子さんに夏食材とマグロを組み合わせた「美活マグロ丼」を考えてもらった。本格的な夏が来る前にパテ防止を目指して、体の内側からキレイになる(沖縄タイムス提供)



プルッとサラッと! 欲張り派に 皮とカマの泡盛煮アンチエイジング料

材料(2人分)
マグロの皮200g
マグロのカマ2個
泡盛1/2カップ
しょうゆ大さじ4
砂糖大さじ2
水1カップ
八角1個
しょうがせん切り大2
ピーマン(赤・緑)各1個
雑穀米200cc
※マグロの皮は魚市場や専門店で購入することが出来ます。
※雑穀米は、ビタミン、ミネラル、繊維たっぷり。マグロのたんぱく質が吸収率を上げてくれます。



作り方
(1) マグロの皮とカマは熱湯を回しかけ、冷水にとり水気を切る。皮は6センチの長さに千切りする。
(2) 鍋に、泡盛、しょうゆ、砂糖、水、八角、しょうがの千切りを入れ、(1)を加えて中火にかける。落とし蓋をして煮汁がしみるまで6〜7分間煮てから裏返す。
(3) 煮汁が1/3の量になったら、ピーマンを加えてさつと火を通す。
あがり。
マグロの皮には美肌の多い野菜と掛け合わせることによって吸収率がアップします。



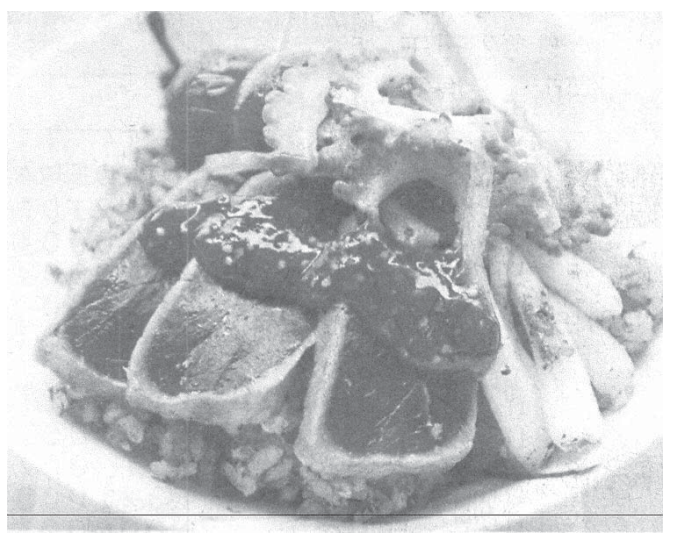
仲村公子さん 琉球調理師専門学校・松本料理学院講師、介護食や琉球伝統料理など多数の講義を務める。浦添市在住。

冷水にとり水気を切る。皮は6センチの長さに千切りする。
(2) 鍋に、泡盛、しょうゆ、砂糖、水、八角、しょうがの千切りを入れ、(1)を加えて中火にかける。落とし蓋をして煮汁がしみるまで6〜7分間煮てから裏返す。
(3) 煮汁が1/3の量になったら、ピーマンを加えてさつと火を通す。

心も体もおしゃれ度も大満足 マグロとタキアツトの飯のりラッキースト

材料(2人分)
マグロ刺身用塊150g
カレー粉小さじ1
小麦粉小さじ2
ゴーヤー1/2本
島ラッキョ適宜
ミニトマト4
オリブオイル大さじ2
塩、こしょう少々
ソース
ケチャップ大さじ2
マスタード小さじ1
しょうゆ小さじ1
砂糖少々
トマトご飯

作り方
(1) トマトご飯を作る。鍋に、米、トマトジュース、チキンコンソメの素、コショウを入れて炊きあげ、パセリのみじん切りを混ぜる。
(2) マグロは塊のまま1口大のそぎ切りにする。
(3) ゴーヤーはワタを取り薄切りにする。島ラッキョウは浅漬けに、ミニトマトは2等分に切る。
(4) フライパンにオリブオイル(大さじ1)を熱し、(2)のマグロを片面ずつ20秒、表面だけを焼いてすぐに取り出し、中が半生のまま1口大のそぎ切りにする。
(5) 同じフライパンでオリブオイル(大さじ1)を熱し、(3)を炒めて、塩、コショウをふる。
(6) ソースを作る。材料を全て混ぜる。
(7) 器に(1)を盛り、(4)、(5)を乗せ、ソースをかけて完成。
マグロの赤身には、安らぎや快眠に関係するセロトニンという神経伝達物質の生成に欠かせない「トリプトファン」とビタミンB6も含まれています。今夜はおしゃれにカフェ風メニューでも体もりラッキースト。



Rua Thomaz Gonzaga, 18 e 20
Liberdade - São Paulo - SP
Almoço = 11:30hs. às 14:00hs.
Jantar = 18:30hs. às 23:30hs.

171 「復興食堂」映画化へ

東日本大震災発災後、岩手県出身のシンガーソングライター松本哲也さんが中心となり、岩手の内陸部の仲間たちを中心に集まり、被災地に人と人との交流の場を復活させ、支援に訪れる人々と地元の人々が一緒に汗を流し希望を共有し、「もう一度やってみよう!」という勇氣、やる気を地元で生み出すために支援を開始した「復興食堂」があります。この「復興食堂」には南部美人も開設当初から協力しており、被災地に笑顔と日常を、被災地に言葉と日常を、被災地に料理やお酒、そしておいしい料理や落語などの娯楽を通して、復興の基礎を築いていきました。

五代目蔵元の地酒コラム

久慈浩介 昭和47年生まれ、岩手県出身。東京農大醸造学卒業。現在、「南部美人」5代目蔵元として酒造り全般を担当する。冬と春の酒造りを通して、各地方の酒造りを伝える「南部美人イブツアール」を主催。年に数回、全国の造り酒屋の仲間達とフランス、アメリカ、カナダ、台湾などで酒の会やセミナーを開催、日本酒の普及に努める。

「復興食堂」の映画化は「僕らはここで生きていく」で、この夏に岩手県で無料上映会を開催しております。

監督は復興食堂の主でもあった山和也さん。そして音頭をとった松本哲也さんや、復興食堂に大きく関わった沿岸のレストラン店主や地元の方々も大勢出演しています。

音頭をとった松本哲也さんは、岩手出身のシンガーソングライターで、岩手文化大使にも任命され、最近では松本哲也さんの自叙伝「空白」をもとに、松本さんの母をモデルにした映画「しあわせな母」がお蔵入りされていたのですが、お蔵出し映画2011でグランプリを受賞して、2013年から東京都内の劇場で公開されています。

岩手の根性がこの「僕らはここで生きていく」には詰まっています。復興に向けて歩んでいる岩手の人々の今を映画に詰め込みました。全国で上映できるように、今、一生懸命頑張っていますので、ブラジルからも応援をよろしくお願ひします。

レストラン BAN 伴

寿司、鍋、定食... 多彩な食材で皆様をお待ち致しております

Rua Thomaz Gonzaga, 18 e 20
Liberdade - São Paulo - SP
Almoço = 11:30hs. às 14:00hs.
Jantar = 18:30hs. às 23:30hs.

www.nikkeishimbun.com.br
ニッケイ新聞
【営業時間】
月曜～金曜日：祝日を除く
午前9時～午後4時
(11) 3340-6060
Rua da Glória, 332
Liberdade
CEP 01510-000
São Paulo - SP
【購読】
nikkeishimbun@
yahoo.com.br
【広告】
anuncio.nk@hotmail.com

本場のスペイン料理
Restaurante
DON CURRO
www.restaurantedoncurro.com.br
★たこ、えび、貝類の
おいしいパエリア
★伊勢えび、その他
高級魚の刺身
★水槽から生きた伊勢えびを
お選びください
★ご家庭に宅配も致します
★火曜から土曜は昼食と夕食
日曜は昼食のみ 月曜・定休
Rua Alves Guimarães, 230
Pinheiros - São Paulo - SP
(Estacionamento próprio com manobrista)
Fone: (11) 3062-4712

Dinho's
O ponto máximo da Carne
日系コロニアの皆さまへ
毎週金曜日に、寿司と刺身をどうぞ!
昼食、夕食ともに
海水魚、淡水魚をすべて取りそろえたブフェー
また毎週水曜日と土曜日は
前菜サラダ一式と、デザートまで含めた
グランド・ブフェー・フェイジョアード
— お待ち致しております —
AL. SANTOS, 45 - ☎ 3016-5333

Churrascaria
LAÇO ACLIMAÇÃO
コステラとピッカーニャは
サンパウロ市内で最高と評判です
フェイジョアードはこってりとブラジル風
本場ポルトガルの味バカリヤウ等
サンパウロ1のシュラスコを
東洋の雰囲気溢れる町で
ア・ラ・カルテで優れた産地の
高級肉でシュラスコをどうぞ!
Tradição em Churrasco
Av. Aclimação «Esquina» R.Pires da Mota, 525
Aclimação - Tel.: (11) 3208-7455 / 3208-4602

成長戦略へ税制措置導入

国が業界示し再編支援

自公、設備購入で法人減税も

【共同】安倍政権の成長戦略の柱である企業に設備投資や事業再編を促す税制措置の全体像が29日、分かった。事業者が多すぎる業界を国が公表して再編や統合を税制面で支援し、新しい設備の購入費用の一定割合を法人税額から差し引く。病院や旅館などの耐震化も後押しする。同時に、規制強化で古い設備の更新を企業に迫り、産業の刷新を進める。自民、公明両党は29日、それぞれ税制調査会の会合を開き、具体策の本格検討に入った。両党は与税制協議会も開き、9月中の取りまとめに向けた調整を始めた。



自民党税制調査会委員長の安倍晋三(左)と、副会長の野田聖子(右)ら。29日午後、東京・自民党本部で開かれた会合で、税制措置の検討が行われた。

複数の企業の事業部門を統合し競争力を強化するよう促す。再編計画を国が認めれば、税制支援を受けられる。設備投資は、減価償却費の一括償還金算入が、投資額の一部を税額控除にするか選べるようにする。

一方、国は事業者が達成すべき生産性やエネルギー効率の向上目標を掲げ、耐震基準も見直し、先端設備への投資を迫る。毎年、エネルギー使用状況などの報告を義務付け、取り組みが不十分な場合は国が改善を指導、命令する。独立性の高い社外取締役の設置も原則化し、大胆な経営判断を後押しする。

【解説】政府、与党が本格検討を始めた設備投資や事業再編の促進策

【共同】神奈川県警は28日までに、横浜西区の京急横浜駅で女性職員(21)を殴ったとして、横浜市南区新川町1

【共同】羽生が王位3連覇を達成

【共同】産業医科大教授を懲戒処分

【共同】神戸市、少年ら地下鉄でピースサイン

【共同】神奈川編

【共同】ふさと AGORA

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

リニア500キロへ

JR東海山梨実験線を延伸

【共同】リニア中央幹線の開業を目指すJR東海は29日、総延長42.8キロに延伸した山梨リニア実験線(山梨県上野原市)の延伸工事について、新製車両L0系を使って、約2年ぶりに最高時速500キロでの試験走行を再開した。

JR東海は1997年4月から、実験線の先行区間18.4キロで試験していたが、2011年9月から休止し、東の上野原市側に7.8キロ、



延伸した山梨リニア実験線を試験走行する新型車両L0系。29日午前、山梨県笛吹市で共同通信社

西の笛吹市側に16.6キロ延伸する工事を完了した。

試験走行に先立って、同県都留市の山梨リニア実験センターで行われた出発式で、葛西敬之同社社長は「21世紀の新しい超高速輸送をリードするリニアが走り始めることは、世界の交通技術史上に記念すべき足跡を残す出来事」とあいさつ。太田昭宏国土交通相は参列後、白地に青いラインの車両(5両編成)

【共同】リヤカーを引きながら歩いて地球一周し、6月にゴールの中国上海に到着した吉田正仁さん(32)が28日、関西空港に到着した。8カ月ぶりに帰国した旅の締めくくりとして29日、大阪府から鳥取市の自宅まで約2300キロを歩き始めた。京都府福井は、地震や災害を想定した緊急避難や乗客誘導も試す。

【共同】北朝鮮の芸術家を断罪

【共同】ベネチア映画祭

【共同】羽生が王位3連覇を達成

【共同】神奈川編

【共同】ふさと AGORA

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

【共同】リヤカーを引きながら歩いて地球一周し、6月にゴールの中国上海に到着した吉田正仁さん(32)が28日、関西空港に到着した。8カ月ぶりに帰国した旅の締めくくりとして29日、大阪府から鳥取市の自宅まで約2300キロを歩き始めた。京都府福井は、地震や災害を想定した緊急避難や乗客誘導も試す。

【共同】北朝鮮の芸術家を断罪

【共同】ベネチア映画祭

【共同】羽生が王位3連覇を達成

【共同】神奈川編

【共同】ふさと AGORA

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

【共同】羽生が王位3連覇を達成

【共同】神奈川編

【共同】ふさと AGORA

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

【共同】「オバー」行脚

【共同】無理なく節電を駅前呼び掛け

