



2012年、兄の昇治郎さんとともに和食居酒屋ダイニング KINKA をオープン。きっかけは、四倉で鮮魚店を営む実家が、東日本大震災で被災したことでした。

それまで都心で勤務していた二人が、いわきのために何かできないかと帰省を決意。都心の割烹で10年間修業を積んだ弟 将利さんが「食」を、アートデザイナーの兄 昇治郎さんが「空間」を演出する KINKA は、いつも常連客で賑わっています。

震災以後、風評が後を絶たない中でも、地元で使える食材があれば積極的に使ってきたという押田さん。地元の食材には新鮮で安く手に入るという利点もあります。食材の良さを逃がさない基本に忠実な下ごしらえと、押田流の工夫やひと手間、様々な料理を発信するかたわら、今回考案していただいた伝統野菜のメニューは、特別な技術を要しない、普段の食事に取り入れやすい、かつ食材の味や食感を堪能してもらえるものばかりです。

いわきの伝統野菜には、一般的に市販されている食材と変わりなく使えるものも多々あります。押田さんが使用した、ごぼうや芋類はまさにその類で、どなたにでも日頃の家庭料理の延長でご使用いただけます。

生産量がわずかで入手が困難な食材もありますが、まずは手に入りやすい身近なものから、故郷の伝統野菜の個性に触れる入り口を見つけてください。

一緒にお店を切り盛りする兄・昇治郎さん







## 里芋まんじゅう銀餡かけ

### 【材料A】

里芋	250g
出汁 (26 ページ参照)	370cc
薄口醤油	37cc
みりん	37cc
三つ葉	1/2 束
米のとぎ汁	適宜
片栗粉	適宜
サラダ油 (揚げ油)	適宜
わさび	適宜

### 【材料B】

出汁	250cc
薄口醤油	少々
塩	少々
水溶き片栗粉	少々

里芋は米のとぎ汁で下茹ですること、えぐみやアクが取り除かれ、味がしみ込みやすくなります。



### 作り方 <4人分>

【材料A】 まず、里芋まんじゅうを作ります。

- ①里芋の皮をむき、米のとぎ汁で下茹でする。
- ②①を水洗いし、鍋に移す。出汁・薄口醤油・みりんを入れて火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、10～15分ほど炊く。里芋が軟らかくなったら火を止めて、粗熱がとれるまで冷ます。
- ④冷ました里芋を取り出しつぶしたものを、50～60gくらいの団子状に形を整える。

【材料B】 次に、銀餡を作ります。

- ⑤鍋に出汁と薄口醤油と塩で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。(銀餡)
- 最後に、里芋まんじゅうを揚げて盛り付けます。
- ⑥④に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑦⑥を器に盛り付けて、その上に三つ葉をちらし、温めた⑤を上からかける。
- ⑧お好みでわさびを添える。



## とっくり芋の<sup>とり しん じょ</sup>鶏真薯

### 【材料A】

とっくり芋 (すりおろしたもの)	25g
鶏ひき肉	250g
塩	5g

### 【材料B】

酒	大さじ 1/2
たまご	1/2 個
片栗粉	5g
生姜すりおろし	適宜
砂糖	一つまみ
出汁 (26 ページ参照)	35cc

### 【材料C】

大葉	2枚
長ネギ	25g

### 【材料D】

昆布 (3センチ角に切ったもの)	1枚
出汁 (26 ページ参照)	350cc
塩	少々
薄口醤油	少々
水	350cc
酒	大さじ 1/2

### 作り方 <4人分>

- ①すり鉢に【材料A】の鶏ひき肉と塩を入れてよく混ぜる。
- ②①にとっくり芋のすりおろしたものを合わせ、さらに【材料B】を加えてよく混ぜる。
- ③②にさらに【材料C】を入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。



- ④鍋に【材料D】を入れて火にかけ、沸騰前に昆布を取り出す。
- ⑤④が沸騰したら③を団子状にして入れ、火が入れば完成。



※お好みで三つ葉などを散らす。

(写真は下味をつけたおかごぼうを添えています。)



#### 【材料A】 きんぴら用醤油

濃口醤油	90cc
砂糖	35g

#### 【材料B】

滝野川ごぼう	150g
いり胡麻	少々
胡麻油	少量

## きんぴらごぼう

### 作り方 <4人分>

【材料A】 まず、きんぴら用醤油を作っておきます。

①濃口醤油と砂糖を鍋に入れ火にかける。(砂糖の分量はお好みで)

【材料B】 次に、ごぼうを下処理し、炒めます。

②ごぼうを洗って泥を軽く落とし、水にさらしてあくをとり、千切りにする。(ごぼうのあくぬきは、香りがとばないように、2～3回水を変え下洗いする程度で良い)



③フライパンに胡麻油をひき、ごぼうを炒める。

④ごぼうがしんなりしてきたら、①を約45cc加え、味をととのえる。

⑤器に盛り付けて上からいり胡麻をかけて完成。



#### 【材料】

滝野川ごぼうのきんぴら	75g
鶏ひき肉	250g
玉ねぎ	50g
たまご	2個
こしょう	少々
塩	少々
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
サラダ油 (揚げ油)	適宜

残ったきんぴらごぼうでアレンジ!!

## 滝野川ごぼうのメンチカツ

### 作り方 <4人分>

①玉ねぎときんぴらごぼうをみじん切りにする。

②鶏ひき肉にこしょうと塩少々、玉ねぎ・きんぴらごぼう・たまご1個を加えてこねる。

③30～50gに取り分け、丸く形づくる。

④小麦粉・溶き卵・パン粉の順にまぶしてサラダ油で揚げる。





## 鶏と滝野川ごぼうの炊き込み

### 【材料A】

研いだお米	4合
三つ葉	一束
鶏肉	100g
滝野川ごぼう	70g
濃口醤油	少々

### 【材料B】

出汁（下記参照）	990cc
みりん	90cc
薄口醤油	90cc
酒	36cc
昆布（5cm角に切ったもの）	1枚

### 作り方 <8人分>

【材料A】 まず、炊き込みの具を用意します。

①鶏肉を2cm角くらいにカットし濃口醤油で軽く洗う。ごぼうはささがき、もしくは拍子切りにする。（ごぼうのあくぬきは、25ページのきんぴらごぼうと同様に）

【材料B】 次に、炊き込み用の出汁を用意します。（実際の使用量は800ccです）

②鍋に【材料B】を全て入れて火にかけて、沸騰前に昆布をとり出す。沸騰したら、火を止めて粗熱をとる。

③炊飯器に米と①、②を800cc入れて炊く。

④炊き上がったら切った三つ葉を加え、全体を混ぜて出来上がり。

## 基本の出汁のとり方

### 【材料】

水	3ℓ
削り節	35g

※厚手のクッキングペーパーを1枚ご用意ください。

### 作り方

①鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら削り節を入れてあくをとりながら1分ほどで火を止める。（写真左）

②ザルにクッキングペーパーを敷き①の出汁をこす。（写真右）





## おかごぼうのディップポテトサラダのせ

### 【材料】

おかごぼうのスライス	8枚
水	1.5ℓ
煎りぬか	25g
出汁（前ページ参照）	500cc
薄口醤油	50ml
みりん	50ml
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
ポテトサラダ	適宜

### 【作り方】 <4人分>

太さのあるおかごぼうならではの一品。ごぼうのフライはそのままでも美味しくいただけます。

- ①おかごぼうを5～7mm幅で斜めにスライスする。
- ②鍋に水と煎りぬかを入れてごぼうに火が入るまで茹でる。
- ③ザルにあけて水で洗い、煎りぬかをとる。
- ④出汁・薄口醤油・みりんを入れた鍋に③のごぼうを入れて強火で沸騰させる。沸騰したら弱火で5～10分ほどゆでて、火を止め、1～2時間そのままおく。
- ⑤油を160～170℃に熱し、ごぼうの水気をきり片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑥表面がパリッと揚がったら取り出し油をきる。



- ⑦⑥のごぼうにポテトサラダをのせれば出来上がり。



❖❖❖❖❖❖❖❖ 押田さんが料理に使用したいわき昔野菜 ❖❖❖❖❖❖❖❖



里 芋

市内各地で数多く栽培が見られる里芋ですが、いずれも土地の特色を生かしつつ長きにわたって栽培されており、毎年種芋を購入するという事例がむしろ少ない作物といえます。

里芋は、どの部分を主に利用するかで子芋用品種、親子兼用品種、親芋用品種、葉柄専用品種に分けられます。

一般的によく食べられているのは子芋用品種ですが、親芋、子芋では食感にも違いがあり、調理によっても様々な味わいが楽しめる作物です。



いわきとっくり芋

いわきとっくり芋は、平下神谷赤沼地区において、昭和30年代に栽培が開始された、いわき市を代表する伝統野菜です。

粘性の弱い長芋と粘性の強い自然薯の中間のほどよい粘りが特徴です。

ヤマノイモ特有のねっとり感は、使い方次第で多様に変化します。すりおろして食べるのが一般的ですが、栽培者宅では、千切りにして天ぷらにしたり、茹でてポテトサラダに用いることもあります。





### 滝野川ごぼう

いわき市内には、かつては良いごぼうが採れたという地域がいくつかありました。それはいずれも川の流域に位置し、洪水に見舞われる度に畑が水に浸る場所ばかりでした。川の氾濫は、作物への被害をもたらす一方で、川砂を畑に運び、ごぼうなどの栽培に適した砂壤土、沖積土という恩恵を与えてくれます。

在来の滝野川ごぼうが栽培され続けてきた小川町も、その名のとおり昔から川とともにあった地域で、ごぼうの栽培に適していましたが、不出来の地が広がり、深掘りの労力も負担となり、栽培者が減少してしまいました。在来の滝野川ごぼうを栽培する農家も、今では1軒を残すのみです。



### おかごぼう

ゴツゴツとした見た目とは裏腹に、軟らかく香り高いごぼうです。

太いものを輪切りにすると、直径5cm以上もあります。

現栽培者は、好間町の実家からこのごぼうの種を譲り受け、嫁ぎ先である渡辺町の畑で長年栽培を続けてきました。

形のばらつきを在来作物の良さだと受け入れ、太さのあるごぼうの中にひき肉を詰めるなど、料理にも工夫をしています。

押田さんが最も思案したという前ページ紹介のおかごぼうのディップは、揚げることで引き出された甘みがポテトサラダの酸味と相性抜群の一品で、幅広い世代に受け入れられるものです。

