

おかごぼう

好間町の実家から種を受け継ぎ、嫁ぎ先の渡辺町で長年栽培を続けています。形や太さにバラつきがあり、太いものは「す(空洞)」が入ることもありますが、生産者はそれも在来作物の良さと考え、ひき肉を詰めた料理にするなど、その個性と上手につきあっています。



あなたのために、つくる野菜。

渡辺町で、長年栽培されている「おかごぼう」。

中には大根ほどの太さになるものもあり、見た目は少々ずんぐりむっくり。しかし、外見からは想像できないほどやわらかで、香り高く、生産者の永山恵美子さんは「このゴボウしか食べない」というほどの美味しさです。

しかし、収穫が大変という難点も。長いものでは1メートル近くにもなり、少し掘っただけではビクともしません。無理に引き抜くと、ポキッと折れてしまいます。絶えず中腰での作業は、足腰に大きく負担がかかります。それでも永山さんは、毎年欠かさず作り続けます。その理由を尋ねると「美味しいから。そして毎年楽しみにしてくれる人がいるから」といいます。

今年、永山さんのおかごぼうを楽しみにする人が、新たに増えました。『ダイニングレストラン Soupe』の菅波隆幸シェフです。収穫期の11月には、お子さ

んと一緒に永山さんの畑を訪れ、実際にごぼうを掘り、収穫の苦労、美味しさ、農家の喜びを知りました。そんな菅波シェフが考案した「おかごぼうのポタージュ」は、大地を感じる風味豊かな味わいです。

伝統野菜は、栽培に手間がかかるなどの理由から、姿を消しつつあります。しかし、それでも今日まで残ってきたのは、“誰かのために”という思いがあったからです。「両親が大切にしてきた種だから」、「子供や孫が喜ぶから」。必要としてくれる“あなた”がいるから、辛い農作業も喜びになる。その思いこそが、伝統野菜を次世代へ繋ぐために、何より必要なことなのかもしれません。

現在、いわきでも少しずつ伝統野菜を必要とする人の輪が広がっています。「ウチのお店に来れば、いわき昔野菜が食べられる。そんな場所にしたいんです」。菅波シェフの思いはきっと、永山さんの新たな力となることでしょう。



おかごぼう生産者の永山さんと菅波シェフ



畑生まれの一品

白さつまのキッシュ

菅波シェフの出身地でもある平下高久で栽培が続いている「白さつま」。昔から干し芋に用いられてきたサツマイモで、蒸して干すと甘味が増します。ホクホクというよりはしっとりとした食感なので、さつまご飯やお菓子作りにむいています。菅波シェフはクリームチーズと合わせてキッシュにしました。見た目は今風のスイーツですが、チーズの酸味の中に懐かしい甘味を感じる一品です。

おかごぼうのポタージュ

材料 4人分

おかごぼう	大 1/2 本
玉ねぎ	中 1 個
チキンブイヨン	200 cc
牛乳	200 cc
生クリーム	80 cc
オリーブオイル	適宜
バター	適宜
塩	適宜
コショウ	適宜



作り方

- 1 おかごぼうは薄くスライスして水につけておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて、薄くスライスした玉ねぎを透き通るまで炒める。
- 3 ②の鍋に水切りしたごぼうを加え香りが出るまで炒め、さらに、チキンブイヨンを加えて煮る。
- 4 ③をミキサーに入れてペースト状にし、こし器で漉す。
- 5 ④を再び鍋に戻し牛乳、生クリームを加え、塩、コショウ、バターで味を調べて出来上がり。



おいしいもと豆腐と和牛のコロッケ

材料 4人分

おいしいも	2～3ヶ
大楽さんの木綿豆腐	300g
和牛ミンチ	240g
玉ねぎ (ソテーしたもの)	40g
塩	適宜
コショウ	適宜
パン粉	適宜
溶き卵	適宜
薄力粉	適宜
揚げ油	適宜



作り方

- 1 おいしいもの皮をむいてやわらかくなるまで茹でる。マッシャーなどでつぶすが、この時、おいしいもの形が残るくらい粗めにつぶす。
- 2 ①に和牛ミンチ、ソテーした玉ねぎ、豆腐を加え、豆腐をくずしながら全体を混ぜ、塩、コショウする。
- 3 ②を4等分して形を整え、薄力粉→卵→パン粉の順にまぶす。
- 4 170℃に熱した油で③を揚げて出来上がり。



MEMO

豆腐の水分を考慮し、衣は厚めにするのが良いでしょう。ソースのほか、おろしポン酢で食べるのが菅波シェフのおススメです。

このコロッケで使用したお豆腐は、菅波シェフが懇意になさっている「とうふ屋 大楽」さんの豆腐です。厳選された国産大豆を原料に、毎日丁寧に手作りしている豆腐店です。田んぼの真ん中にあるお店にも是非ご来店下さい。
<いわき市平菅波字九日田 1-1 ☎0246-57-1028 営業時間：10:00～18:00 (1/1～3はお休み)>

白さつまごはん

材料 4人分

白さつま (太白)	1~2本
米	2合
昆布	1本
塩	適宜
炒りゴマ (黒)	適宜



作り方

- 1 白さつまは1cm角切り (サイコロくらい) にし水につけておく。
- 2 炊飯器に米と水 (分量外)、昆布、塩少々、①を入れて炊く。(②写真は1升炊きです)
- 3 茶碗によそって、黒ゴマをふって出来上がり。



むすめきたかと抹茶と チョコレートのタルト

材料 18 cmタルト型1枚分

タルト型	1枚
むすめきたか	100g
チョコレート	100g
生クリーム	200cc
グラニュー糖	30g
卵	2個
薄力粉	大さじ1
ココアパウダー	大さじ1
抹茶	少々



作り方

- 1 むすめきたかは前日から水につけておき、グラニュー糖少々（分量外）を加えやわらかくなるまで煮る。
- 2 チョコレートを湯せんにかけて溶かす。
- 3 ボウルに卵とグラニュー糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 4 ③のボウルに②のチョコレート、生クリーム、薄力粉、ココアパウダーを加えて軽く混ぜる。
- 5 ④に①のむすめきたかを加え、タルト型に流し込み、予め170℃に温めたオーブンで20～25分焼く。
- 6 焼き上がったタルトに抹茶をふりかけ、むすめきたかを飾りつければ出来上がり。



店舗紹介

ダイニングレストラン Soupe

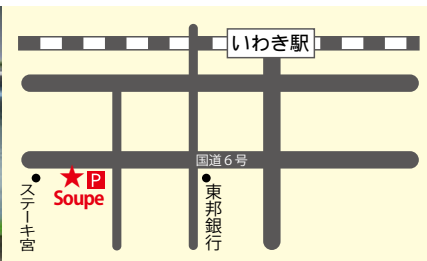
所在地：いわき市堂ノ前22番地（労働福祉会館1階） ☎ 0246-24-8888

定休日：毎週日曜日

営業時間：🕒 11:30～14:00 🕒 17:30～21:00 (LO 20:00)



オーナーシェフ
菅波 隆幸さん



食材紹介



おくいも

旬：7月下旬。※冷暗所にて翌年3月まで貯蔵可。

栽培地：山玉町

料理人も驚くほどのでんぷん質を多く含みます。収穫後も芽が出にくく、長期保存に向いています。



白さつま（太白）

旬：10～11月。※土の中に囲って翌年春まで貯蔵可。

栽培地：平下高久、渡辺町、泉町

果肉が白く、ねっとりとした食感が特徴。昔は干し芋などにして食べた方が多く、年輩の方からは根強い人気があります。



黒ごま

旬：9月下旬。※乾燥後、密封容器に入れて常温で長期貯蔵可。

栽培地：常磐下湯長谷、小名浜

いわきの各地では「ゴマを作ってはいけない」という言い伝えが残っており、在来のゴマは非常に貴重となっています。



むすめきたか

旬：11月。※密封容器に入れて冷所にて長期貯蔵可。

栽培地：三和町

赤とクリーム色の斑模様が特徴の小豆です。小粒で皮が薄く、一般的な小豆より比較的早く煮えます。