

冬を迎えるレシピ

今昔家庭料理







今昔家庭料理

冬に収穫できるいわき昔野菜は、根菜類が中心です。根菜は水分が少なく、ミネラルが豊富なものが多く、体を温める効果があると言われています。日ごと寒さがつのる冬には最適な作物です。

「いわきとっくり芋」は、平下神谷赤沼地区で栽培されている、いわきを代表する伝統野菜です。長芋と自然薯の中間ほどの粘りがあり、アクもクセもない食べやすい味は、とろろはもちろん、天ぷらやサラダにしても美味しく頂けます。寒さにあたることで身がしまり、その美味しさは格別なものとなります。

渡辺町の「おかごぼう」は、長さや太さにバラつきがありますが、香り良く、甘みがあり、驚くほどの軟らかさです。太いものは中が空洞化する（すが入る）場合もありますが、栽培者さんは「それも個性」と、ひき肉などを入れて詰め物料理にするなど、個性と上手につきあっています。

また、ネギも冬を代表する野菜です。小川町で栽培された「もてねぎ」は、分けつする性質が強く、ネギ坊主が出来ないため、株分けによって増殖します。「もて」とは、分けつすることを意味する県内の表現「もてる」「もでる」が由来ではないかと言われています。

今回は、冬に旬を迎える伝統野菜を家庭料理に仕上げました。今も昔も変わらず食卓を彩ってきた料理の数々は、心までほっこりと温くなる味わいです。



いわきとっくり芋

里芋

おかごぼう

もてねぎ



レシピ考案

遠藤 美喜子 さん

渡辺町・彩花園



彩花園は見て、触れて、味わえる体験型直売所です。名物マコモタケを是非ご賞味下さい。

彩花園

〒972-8331
いわき市渡辺町泉田字一町田 24
TEL. 0246-44-3641 FAX. 0246-44-3729
URL <http://saikaeniwaki.sakura.ne.jp/>



みんなが、田舎に戻れる場所

遠藤菊男さん、美喜子さんご夫妻が2006年に始めた『彩花園』は、地元いわき市渡辺町産の旬の野菜や、手作りのお惣菜、郷土料理、名物マコモタケなど年間150品以上の商品が並び、多くのお客様で賑わう直売所です。

来て・見て・触って・味わう「体験型直売所」をめざし、毎年6月にホテルの鑑賞会を開催し、秋には名物であるマコモタケ収穫体験を実施しています。豊かな自然環境を活かした多様なイベントを通し、お客様の思い出を演出しています。

また美喜子さんは、市内の女性農業者たちと協力し、家庭の食卓を彩ってきた料理や昔ながらの保存・加工の知恵、食の大切さを、次の世代へ残して行こうと、さまざまな取り組みをしています。また、お二人の朗らかな人柄に惹かれ、彩花園には幅広い世代の方が訪れては、懐かしい故郷に戻ってきたような心地よいひと時を過ごしています。

世の中全体が便利になるなか、昔ながらの自然風景や食文化を守り伝えていくことが、非常に難しくなっています。このような風潮は、大きさが不揃いであったり、大量生産に向かない伝統野菜が、少しずつ姿を消していき、次世代へ伝えていくことがとても難しくなっていることと、相通じるところがあります。しかし、遠藤さんご夫妻は、悲観することなく、まず自分自身が楽しみながら、その魅力を多くの人に伝えています。そして、その姿勢こそが、伝統野菜を未来へ繋いでいくためのヒントなのかもしれません。

もてねぎの酢味噌あえ



材 料 4人分

もてねぎ 4本

※合わせ調味料

味噌 70g

砂糖 70g

みりん 大さじ1

酢 35cc

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、もてねぎを半分くらいの長さに切って茹でる。
- 2 ①をザルにあげ、水気を切っておく。
- 3 鍋に合わせ調味料の味噌と砂糖、みりんを入れ弱火にかける。焦げつかないようにゆっくりとかき混ぜながら、照りが出るまで煮詰める。最後に酢を回し入れ、全体がなじんだら火を止める。



- 4 ②を一口大に切り分け、③をかけて出来上がり。



※ 酢味噌は多めに作って冷蔵庫に保存しておくと便利です。密封容器に入れて、1ヵ月ほどもちます。

ひとつの鍋でエコクッキング!! 里芋のそぼろあんかけと おかごぼうの八幡巻き



材料 4人分

里芋 8個
鶏ひき肉 100～150g

※A
酒 70cc
みりん 130cc
醤油 大さじ1と1/2

水溶き片栗粉 適宜

(飾り用)
人参 適宜
ブロッコリー 適宜



材料 4人分

おかごぼう 1/4本
(大きさの目安1本=500g)
人参 1/2本
鶏もも肉 1枚

※B
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ2

(飾り用)
卵 2個
ブロッコリー 適宜

作り方

<野菜の下準備をします>

- 1 八幡巻き用の人参、おかごぼうは、長さ 20 cm、約 7 mm 角の棒状に切る。(写真①)
そぼろあんかけ用の人参は 5 mm 厚さの輪切りにし、花型などで型抜きしておく。
- 2 鍋にお湯を沸かし、棒状にした人参とごぼう、型抜きした人参を入れる。八幡巻きの具は固ゆで、飾り人参はやわらかくになったら取り出しておく。
- 3 同じ鍋に塩をひとつまみ入れ、ブロッコリーを色よく茹で上げる。
- 4 最後に、常温に戻した卵を入れ、7 分 30 秒茹でたら火を止め、すぐに冷水にとる。

写真①



<里芋のそぼろあんかけ・八幡巻きを一緒に調理します>

- 5 里芋の皮をむき、適当な大きさに乱切りにする。塩をふり、ぬめりをとるようにもんだ後、水で洗い流す。(肌が弱い方は手袋を着用してください)
- 6 鶏もも肉を広げ(厚みのあるところは、包丁でそいで開いておく(写真②))、下茹でしたおかごぼう、人参を芯にして巻き、たこ糸で縛る。
- 7 鍋に※Aの合わせ調味料と、⑤の里芋、⑥の鶏肉をすべて入れ、途中、上下を返し約 40 分煮る。(写真③)
- 8 十分に火が通ったら、一旦全てを鍋から取り出す。
- 9 同じ鍋に、※Bの合わせ調味料を入れ、鶏肉を戻し火にかける。
- 10 焦げないように煮詰め、味をからめてから取り出す。(写真④)
- 11 同じ鍋に、里芋の煮汁を戻し火にかける。味を調えたら鶏ひき肉を加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。(写真⑤)

写真②



写真③



写真④



写真⑤



<盛り付け>

- 12 里芋のそぼろあんかけは、里芋を器に盛り、そぼろあんをかける。ブロッコリー、人参を飾り出来上がり。
- 13 八幡巻きは、冷めてから輪切りにして皿に盛りつける。ブロッコリー、茹で卵を飾れば出来上がり。

いわきとっくり芋のネバネバサラダ



材料 4人分

いわきとっくり芋	約 10 cm
大根	約 15 cm
きゅうり	1 本
塩こんぶ	40 g
レモン汁	1/2 個分

作り方

- 1 とっくり芋、大根、きゅうりをそれぞれスライサーを使ってせん切りにします。



- 2 ①を塩こんぶとレモン汁であえ、盛りつけて出来上がり。

