

いわき昔野菜 × お家レシピ。



シェフが考案した、家庭でも手軽に作れる「いわき昔野菜レシピ」をご紹介します。

小白井きゅうり

川前町小白井地区で、明治時代から親しまれてきた在来きゅうりです。上部は淡緑色で、下半部が白色という果色で、短く太い特徴があります。シャキシャキとした肉質を活かしたサラダや漬物はもちろん、炒め物や味噌汁の具など、加熱しても美味しく食べることができます。



きゅうりの新たな可能性。

「農家さんが作った料理が、何より美味しい。」

小白井きゅうり生産者の猪狩よし子さんを訪問した際、出された漬物に感動した金成誠シェフが言った言葉です。

川前町小白井地区で、昔から食べられてきた小白井きゅうりの漬物は、果皮のほろ苦さと、強めの塩気、そしてほどよく含んだ水分が農作業の疲れを洗い流す、炎天下続く夏を元気にのりきる先人たちの知恵が詰まった食べ方です。特に塩水(湯)で漬ける「どぶ漬け」は、保存食として地域の人々に長年愛され受け継がれてきました。

いわき昔野菜の多くは、地域独自の食文化とともに歩んできました。その土地に根付いた作物ならではの風味や食感が、そこに住む人々に愛され、郷土食、伝統食となり今日に伝えられています。

伝統野菜の有する苦みや辛味、強い香りは、人によって好みがわかるかもしれません。しかし、

金成シェフは、漬物の懐かしい味わいの中に、伝統野菜の本質的な魅力を見出し、その美味しさを多くの人に伝えられるレシピ「冷製パスタ サラダ 仕立て～小白井きゅうりソース～」を考案してくれました。小白井きゅうりの特徴でもある果皮の淡い緑色とほろ苦さを活かしつつ、色鮮やかで目でも楽しめる料理です。

近年、長い年月をかけてその土地に馴染み、独自の味や形、香りを形成してきた伝統野菜に、新たな可能性を見出す料理人が増えています。金成シェフも、生産者の畑を訪れ、作物の新たな魅力に触れるたびに、料理への意気込みを新たにしているのが分かります。金成シェフのように、伝統野菜の可能性を探り、真の魅力を発信できる料理人が増えることで、次の世代への継承の活路が開けるのではないのでしょうか。



小白井きゅうり生産者の猪狩さんと金成シェフ



畑生まれの一品

冷しゃぶサラダ

生産者の猪狩さんは、大きくなった小白井きゅうりの皮と種を取り除き、食べやすい大きさに刻んで味噌汁の具に使っています。クセのない小白井きゅうりは加熱料理にも適しています。通常、取り除いたきゅうりの皮と種は捨ててしまいがちですが、みじん切りの青紫蘇、ゴマ油などを加えて、生野菜や茹でたお肉と合わせれば、きゅうりの風味が爽やかな夏らしい一品となります。

冷製パスタ サラダ仕立て ～小白井きゅうりソース～

材料 4人分

小白井きゅうり	1～2本
フレンチドレッシング【※A】	95cc
豆乳ソース【※B】	160cc
カッペリーニ	160g

※A【フレンチドレッシング】

玉ねぎ	200g
酢	100cc
粒マスタード	25g
醤油	小さじ1
サラダ油	500cc
塩	9g

※B【豆乳ソース】

豆乳	200cc
味噌（白）	10g
醤油	小さじ2
にんにくオイル （ガーリックパウダーでも可）	2g



作り方

- 1 あらかじめ※Aと※Bの材料をそれぞれフードプロセッサーなどを用いて混ぜ合わせ、フレンチドレッシングと豆乳ソースを作っておく。
- 2 小白井きゅうりをすりおろして水分をきり、フレンチドレッシングと合わせて、小白井きゅうりのソースをつくる。
- 3 沸騰したお湯に塩（分量外）を入れカッペリーニを入れて、2分茹でる。
- 4 茹で上がった③をザルにあけて、冷水（氷水）でしめる。
- 5 水をきった④を豆乳ソースに絡めて、お皿に盛りつけ、上から小白井きゅうりのソースをまわしかければ出来上がり。



MEMO

フレンチドレッシング、豆乳ソースは生野菜やパスタに合わせやすい万能ソースです。（分量は作り置きできるよう多めになっています。）

材料 4人分

ハナ鯛 4切

※A【ワサビダイコンのソース】

ワサビダイコン	30g
サワークリーム	30g
生クリーム	35cc
塩	小さじ1

※つけあわせ【おくいものグラタン】

おくいも	300g
生クリーム	80cc
牛乳	120cc
チキンコンソメ(顆粒)	小さじ1
とろけるチーズ	適量

ハナ鯛のソテー ワサビダイコンソース



作り方

- 1 おくいもを厚さ3~4mmのひと口大にスライスして鍋に並べる。
- 2 ①に生クリームと牛乳を加えて火にかけ、アルミホイルでおとし蓋をする。
- 3 おくいもに串が通るくらいまで煮込んだら、チキンコンソメで味を整える。
- 4 ③を耐熱皿にとりわけ、とろけるチーズをかけてオーブンで焼き色がつくまで焼く。
- 5 ワサビダイコンをすりおろし、サワークリーム、生クリーム、塩を加える。
- 6 ハナ鯛をソテーしたら、⑤をかけ、おくいものグラタン、季節の野菜を添えて出来上がり。



MEMO

ハナ鯛は旬のものやお好みのものでも代用可能です。ワサビダイコンソースは、野菜や肉にもよく合うので色々な組み合わせでお楽しみいただけます。

むすめきたかの2つのリゾット



材料 4人分

むすめきたか	100g
砂糖	大さじ1
塩	大さじ1/2
水	1ℓ
オリーブオイル	適量
冷凍ごはん(残りごはんも可)	320g
ソフリット	70g
ブイヨン	400cc
粉チーズ	適量
煮詰めたバルサミコ酢	適量

MEMO

ソフリットとは玉ねぎ、人参、セロリなどのみじん切りを炒めたものです。これを加えることで料理にコクがでます。

バルサミコ酢がアクセント スタンダードなリゾット

作り方

- 鍋に(水1ℓに対し砂糖大さじ1と塩大さじ1/2)むすめきたかを入れ30~40分茹でる。豆の形が残る程度に仕上げる。
- ①をザルにあけ、さっと水洗いし、水分をきったあと、オリーブオイルをまわしかけてざっと混ぜ合わせる。
- 冷凍ごはんを電子レンジで解凍する。
- 鍋にソフリット(左記MEMO参照)と②と③、ブイヨンを入れて煮込み、軽く水分をとばす。
- 最後に粉チーズを加え、器に盛り、煮詰めたバルサミコ酢をかけて完成。

材料 4人分

むすめきたか	100g
砂糖	大さじ1
塩	大さじ1/2
水	1ℓ
オリーブオイル	適量
冷凍ごはん(残りごはんも可)	320g
ソフリット	70g
ブイヨン	400cc
ハーブソルト	適量
ガーリックパウダー	適量
イタリアンパセリ	適量

MEMO

本格リゾットを目指すなら

- 鍋にバターを入れてソフリットを軽くソテーする。
- ①にお好みの具材を加え火が通ったら、米、白ワインの順に加えアルコールをとばす。
- 予め温めておいたブイヨンを加えて煮込み、軽く水分をとばす。
- 粉チーズ、塩、コショウなどで味を整え180℃のオープンで15~16分加熱して出来上がり。

ハーブソルトで豆の甘みがひきたつ 夏向きリゾット

作り方

- 鍋に(水1ℓに対し砂糖大さじ1と塩大さじ1/2)むすめきたかを入れ30~40分茹でる。豆の形が残る程度に仕上げる。
- ①をザルにあけ、さっと水洗いし、水分をきったあと、オリーブオイルをまわしかけ、ハーブソルト、ガーリックパウダーをふりかける。
- 冷凍ごはんを電子レンジで解凍する。
- 鍋にソフリットと②と③、ブイヨンを入れて煮込み、軽く水分をとばす。
- 皿に盛りつけイタリアンパセリを散らす。

おくいものヴィシソワーズ

材料 4人分

おくいも	160g
牛乳	360cc
生クリーム	50cc
水	280cc
チキンコンソメ(顆粒)	小さじ2
コショウ	適宜

※写真はおくいもの皮を揚げて飾り用に使いました。



作り方

- 1 おくいもは皮をむき、すりおろしておく。
- 2 鍋に分量の牛乳、生クリーム、水、チキンコンソメと①を加え火にかける。
- 3 鍋のまわりがフツフツとしてきたら火を弱め、時々かき混ぜながらチキンコンソメが溶けるまで加熱する。
- 4 ③の粗熱をとったあと、冷蔵庫に入れて十分に冷やす。
- 5 器に注ぎ、揚げたおくいもの皮を添え、コショウを少量ふりかけて完成。

MEMO

おくいもはデンプン質が強いため、スープの濃度は牛乳の量を増減してお好みで調整してください。

店舗紹介

洋風食堂 Buon' Appetito ヲヴォン・アペッティート

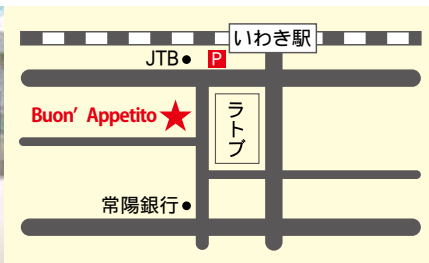
所在地：いわき市平字田町56-1 ☎ 0246-22-0760

定休日：毎週火曜日（日曜日はランチタイムのみの営業）

営業時間：🕒 11:30～14:30 🕒 18:00～23:00



オーナーシェフ
金成 誠さん



食材紹介



ワサビダイコン

旬：11月。※収穫は通年可。

栽培地：川前町

別名「ホースラディッシュ」。洋風のソースや刺身、蕎麦、肉料理などの薬味としても使われます。



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。



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。

蛭田チイさんの思い出は食と共に

春 ◆ “結” とポテトサラダ

<蛭田チイさんプロフィールはP62をご覧ください>

さとまめやのりまめなど、いわき市田人町で数多くの伝統野菜を栽培している蛭田チイさん。何十年もの間、畑と向き合ってきたチイさんのもとには、作物の栽培方法や調理方法、保存の知恵など知りたいと言う人が、毎日やって来ます。このコラムでは、そんないわき昔野菜の生き字引とも言える蛭田チイさんの昔の思い出と共に、郷土食や伝統食とはまた違った、いわきの「食」をご紹介します。

チイさんがマヨネーズと出会ったのは、現在から約60年前のことで、行商の人から購入したのが初めてだったそうです。最初に食べたときはあまりの美味しさに驚き、畑で収穫した野菜にかけたり、かけるものがない時には味噌汁にまで入れたそうです。

そんなある日、“結”の作業に行ったお宅で、ポテトサラダが出されました。“結”とは、一人では時間も労力もかかる田植えなどの大がかりな農作業を、集落同士の間が協力しあって進めることを言います。「今日は誰々の田んぼ」といった具合に、それぞれが助け合いながら片づけていき、その日手伝う家では、お煮しめや煮豆、山菜料理などを全員にふるまいます。ただし田植えの時期などは、まだ春先で畑の作物が少なかったため、多くの家庭が保存食を利用した料理を振舞うなか、ある農家で出された料理が大好きなマヨネーズを使ったポテトサラダでした。チイさんにとっては、記憶に残る何よりのご馳走だったに違いありません。

現在のようにハムや卵が入ったり、彩り豊かなものではありませんでしたが「今でもあの時のポテトサラダが一番おいしかった気がする」とチイさんは言います。その名残でしょうか、お孫さんが来るときには、今でもボウルいっぱいポテトサラダを作り、振る舞っているそうです。



畑の暦

春

<3月>

霜柱の跡が消えた畑に堆肥を積んだトラックがやってきます。畑を耕起し、畝をたて、堆肥がすきこまれたらよいよ春の作付けのスタートです。

いわき昔野菜の圃場では、3月下旬におくいもの作付けが始まります。

<4月>

いわき昔野菜の「いわき一本太ねぎ」や「金時豆」は、栽培者が播種日を4月10日と決めています。このほか「おかごぼう」も4月初旬に直播きされます。とはいえ、遅霜の心配も残る4月。発芽に時間のかかる「唐辛子」や「鷹の爪」、ウリ科の中でも育苗に時間を要する「スイカ」や「冬瓜」など、多くの作物はポット播きされ、ハウスの中でじっくりと育ちます。秋播きの「おいしいな」や「カラシナ」「三つ葉」、畑の穴の中で越冬した「ウド」など香り高い作物が収穫期を迎えるのも4月です。



<5月>

気温が上昇し、地温も安定してくる5月。「親孝行豆」や「宮下一号」などのインゲン類、「さとまめ」や「のりまめ」などのダイズ類、「じゅうねん」「落花生」「ユウガオ」「キュウリ」…と、ハウスも畑も播種期を迎える作物のラッシュです。秋播きの「エンドウ」は赤紫色の花を次々とつけ、農繁期の到来を告げます。

