

第7回 あいづ野菜 こどもクッキングコンテスト

今年のテーマは、「ご飯に合う! あいづ野菜を使ったおかず」

7月よりあいづ地区小学生を対象に募集をしていた「第7回あいづ野菜!こどもクッキングコンテスト」の二次審査が、8月7日(日)に行われ、入賞作品が決定致しました。

「見た目」「味」などはもちろん、「創造性」「チームワーク」等を基準に審査し、厳正なる審査の結果、以下の作品が最優秀賞、優秀賞に輝きました!どのチームも家庭でメニューを試行錯誤し、何度も練習して二次審査に挑んでいました。将来を担う子ども達に「食」や「農」に触れてもらい、豊かな会津の食文化を感じてもらうことができました。



最優秀 チーム 会津☆ずっとあいづっ子

(会津若松市立永和小学校6年生)



「夏♡野菜おかず」ハンバーグーヤ&トマグラ
\アピールポイント/
3年目の出場! チームの暑気もピリッ!

子供が好きな野菜ゴーヤ・ピーマンなどを入れました。苦手なものもおいしく食べて克服するように考えました。ソースも自分たちで考え、トマグラでくり抜いたトマトの中身を使った特製ソースです。

受賞後の感想 3年目の挑戦でしたが、6年生という最後の年に、やっと最優秀賞が取れて嬉しいです。野菜も大好きなので、今後も料理したり、お手伝いしたいです。

優秀 チーム K&I

(会津若松市立鶴城小学校5年生)



「夏の疲れをふきとばす スタミナごはん!!」
夏野菜のドライカレー&スタミナ漬け
\アピールポイント/
失敗しても2人で相談して乗り越えます!

ドライカレーは、豚肉と夏野菜、スタミナ漬けは調味料にお酢・ニンニク・しょうがを使い、身体の疲れがとれるレシピを考えました。心も元気になるよう、華やかにもりました。

優秀 チーム N☆H

(会津若松市立荒瀬小学校5年生
会津若松市立川南小学校3年生)



「野菜とお肉で夏をのりきろう」
野菜たっぷり肉みそいため&味つきトマト
\アピールポイント/
最年少の男子小学生を含むチーム、初出場です!

トマトはじいちゃんのハウスでつくられたものです。体をやす効果もあるので夏にぴったり!夏バテであまり食欲がなくても食べられるように見た目も華やかにしました。さっぱりと食べられるように、サンチュで手まき風にして食べるとさらにおいしいです!

ばあばの知恵袋



農産物が多く収穫できるこの時期。栄養価満点の旬の野菜を、そのまま食べるのはもちろん、一度手を加えて保存しておけば、食事の様々な場面で活躍してくれます。そこで、会津伝統野菜を含めた旬が旬な野菜を加工し、保存しておけるレシピをご紹介します。

夏野菜を使った保存食編

会津伝統野菜とは

会津の気候・風土にあった野菜として、昔から作られている在来種の野菜のことです。自家採取され、代々受け継がれてきた品種を最近では、「エアルーム野菜」とも呼ばれるようになりました。「エアルーム」とは、「家宝」と訳されます。会津伝統野菜は、現在14種類あります。その中で旬が旬な5種類の野菜を紹介します。

かおり枝豆 名前のとおり、香り豊かな枝豆です。	丸茄子(まるなす) 一般的な縦に長い茄子と違い丸い形です。果皮が固めのため、焼き料理、煮る料理に向きます。	慶徳玉葱(けいとくたまねぎ) やわらかく、甘味強い玉葱です。	小菊南瓜(こぎくかぼちゃ) 皮が固いため、長期保存ができます。ねっとりとした食感で、甘味があります。	余蔞胡瓜(よまさきゅうり) トゲトゲしていて、太いのが特徴。やわらかい食感の深い味わいです。
-----------------------------------	---	--	--	--

夏野菜を加工して保存できるレシピ!

夏野菜の油味噌



▲おにぎりの具材として ▲ご飯のお供はもちろん、お湯を注ぎ、いつもと違ったお茶漬けに! ▲種と絡めてもよし!

材料
・味噌 …………… 500g
・丸茄子 …………… 3個
・慶徳玉葱 …… 1個
・大葉 …………… 10枚
・青唐辛子 …… 1本
・三温糖 …… お好み
・油 …………… 大さじ5
・料理酒 …… 大さじ2

作り方
①慶徳玉葱、大葉、青唐辛子をみじん切り、丸茄子をさいの目切りにする。
②油をひいた鍋に慶徳玉葱・丸茄子を入れ、炒める。
③玉葱がきつね色になったら、大葉、青唐辛子、三温糖、料理酒を入れ、炒める。
④具材が、しんなりしてきたら、味噌を入れる。
⑤全体的に、混ぜ合わせ、火が通ったら完成!

しその実と茗荷のしぼり



▲冷奴の付け合わせに♪ ▲キャベツなどを加えてあえても美味しくいただけます!

作り方
①鍋に湯を沸かし、塩を多めに入れておく。
②しその実と茗荷は、別々に茹で、保存しておきます。
・しその実は、ほぐし取り、水で洗って、茹でる。
・茗荷は、細く刻み、茹でる。
③ひと煮立ちしたら、取り上げ、冷水に浸す。
④粗熱が取れたら、水を絞り、袋などに入れて空気を抜き、冷蔵庫へ保存。
⑤食べるときに冷凍庫から出し、半冷凍で青唐辛子を加え、麺つゆであえて完成!

食欲の秋はおいしいものがいっぱい!



Somurie 食育ソムリエのおススメ

Syokuiku oSusume

食育ソムリエ 五十嵐伸枝さん

出身:会津若松市一箕町
好きな食べ物:枝豆

健康食として世界にも注目されている日本食。その中でも高い人気があるのが、「枝豆」です。1度食べ始めると止まらない美味さと調理の手軽さで、日本国外でも食べられています。枝豆は、大豆が未成熟で青いうちに収穫したものです。そのため、豆類ではなく野菜類に分類されます。豆と野菜両方の良い特徴を持った枝豆は、様々な栄養価があります。

大豆にも多く含まれていることで有名なイソフラボンも枝豆に含まれています。イソフラボンは、女性用の化粧品に使用されるなど、女性に味方の成分としてよく知られていますが、実は、子供や男性の健康にも良質なたんぱく質です。

また枝豆には、ビタミン類が大豆より多く含まれており、ビタミンB1とビタミンCは、タンパク質の1つであるメチオニンとともにアルコールの分解を促す作用があります。アミノ酸の一種であるオルニチンも含まれており、肝機能の回復・強化、疲労回復機能の効果があるとされており、栄養面からみても枝豆はおつまみにぴったりの食材です。

嬉しいことに、その栄養素は冷凍してもほとんど失われることなく、1か月ほどは保存できると言われています。茹であがったら、冷水には浸さず、うちわ等で粗熱をとると美味しくいただくことが出来ます。

まなま〜じゃへ出荷している生産者からのMessage

甘味と香りがひろがる会津伝統野菜「かおり枝豆」を守る

佐藤 哲也さん

会津若松市神指町



震災後、落ち込んだ産業を盛り上げていきたいと前職を辞め、就農して3年。お米と豆を中心に、農業をしています。その中でも、代々生産している会津の伝統的な野菜「かおり枝豆」は60年以上受け継がれてきたものです。独特の風味が特徴です。会津の文化、地域独特なものを大事にしていきたいですね。

天候によって水管理が難しいです。水不足で、黄色くなってしまったり、固くなってしまったり、さけてしまったりもあるので、日々研究しながら取り組んでいます。まなま〜じゃで、よくお客様に声をかけていただくことがあります。調べることが好きなので会津伝統野菜であるかおり枝豆を守りつつ、より良いものにしていくために、お客様の意見や要望を含めてさらに勉強していきたいです。

選び方

さやの緑が鮮やかで、ふくらんでおり、実がつまっているものがオススメです。枝豆は、糖度が高く虫に狙われやすいため、身を守るために産毛がついています。その産毛が濃く、立っているものも新鮮といわれています。

保存方法

鮮度が落ちやすい野菜なので、新鮮なうちに茹でることが大切です。すぐに茹でることができない場合は、新聞紙にくるむか、袋に入れて冷蔵し、乾燥を防ぎましょう。長く保存する場合は、少く固めに茹で、冷凍し、食べるにもう一度豆が温まるまで茹でるといいでしょう。



旬の食材を使って

ずんだ餡

【材料】(約5人前の大福分の餡ができます)
・枝豆 …………… 300g
・塩 …………… ひとつまみ
・三温糖 …… 大さじ4
(他の砂糖でも可)

【作り方】
①鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯に枝豆を入れ、通常よりややわらかめに茹でます。
②さやと薄皮を剥き、豆を袋に入れます。
③袋のなかの豆を棒などで叩いてつぶします。(1)
④豆の形が崩れてきたら、すり鉢に移します。
⑤三温糖を加え、すりこぎ棒ですり潰します。お好みで三温糖の量を調節してください。(2)
⑥細かくなってきたら、塩を加え、お好みのなめらかさになったら、完成!(3)
⑦お団子やお餅など、様々な料理にトッピングしてください!



あいづ野菜!再発見!!!

第27回 居酒屋 煮びす亭

今回は、店主の高野さんにお話を伺いました。

今回ご紹介するのは、会津若松市上町にある「居酒屋 煮びす亭」さんです!会津の野菜や地鶏を使った料理と、会津の地酒でもてなします。

【住所】〒965-0034 会津若松市上町1-26
【電話番号】0242-23-1318
【営業時間】17:00~23:00(22:30LO)
【定休日】毎週日曜日

【メニュー】
会津地鶏 薬膳湯 …………… ¥650
刺身の盛り合わせ(5種類2貫盛り) …… ¥1,000
会津地鶏 塩焼き …………… ¥800
馬刺し …………… ¥850
(税抜)表記です。

J&A 今日ではよくお馴染みです(*〇*)(〇)風情ある落ち着いた雰囲気のお店ですね!

高野さん 江戸末期に建てられたこの建物でお店を開くことに憧れており、平成10年に開店しました。会津漆器を作る際に使っていた、漆を乾燥させるための板をテーブルに使用し、いくつかの部屋は自分でデザインしました。「煮びす亭」というお店の名前の由来はなんですか?(*〇*)

J&A 私自身の笑顔が、「福の神えびす様に似ている」と言われたところから名前をつけました。一期一会を大切に、時間と空間を提供し、お客様も帰るときに素敵な「えびす顔」で帰ってもらえればと思っています!

高野さん 高野さんはじめ、スタッフの皆さん、本当に素敵な笑顔ですね(*〇*)(〇)落ち着いた雰囲気の中にも、明るさがあって良いですね!おすすめメニューはなんですか?

J&A 今日ではよくお馴染みです(*〇*)(〇)風情ある落ち着いた雰囲気のお店ですね!

高野さん 刺身の盛り合わせは、新鮮な魚で作る刺身の盛り合わせなども、自信を持って提供しています。グランドメニューのほかに、旬な食材を使った「本日のおすすめメニュー」もたくさん用意していますよ。

J&A どの料理も美味しく(*〇*)(〇)料理も品数が多いけど、会津地酒のメニューもたくさんあるね!

高野さん 会津地酒は、約25種類常時置いてあり、さらに旬のお酒も豊富に取り扱っています。迷ったときは、いつでもおススメを聞いてください。素材にこだわったメニュー「えびす顔」でスタッフ一同お待ちしております!

Junくん Anちゃん
J&A ジュンくん と アンちゃん