

地元食材の力で、健康な暮らしを

〜レシピ・コンテスト・野崎洋光講演会〜

3月15日、今年度2回目となる国見町主催の「国見の美味しいレシピ・コンテスト」と「野崎洋光講演会」が観月台文化センターで開催されました。

野崎さんは古殿町出身



レシピコンテストに参加されたみなさん

で、東京・南麻布で日本料理店「分とく山」を開く一方、アテネ五輪では日本代表野球チーム長嶋監督の強い要望で総料理長を務めた方です。

午前中に行われた「国見の美味しいレシピ・コンテスト」は、野崎さんが審査委員長。「噛む」をテーマに募集したところ31点の応募があり、このうち書類審査を通過した4作品について、実技と試食による審査を行いました。その結果、大根、人参、ごぼうを使った「根菜かりんとう」を作った樋口なるみさん（桜の聖母短期大学）のレシピが金賞に選ばれました。

講評で野崎さんは「今日のコンテストに出品された料理は、地元の食材に若者

たちの若々しい発想を加えたものです。これにプロの技が加わると「商品」になります。そして、何よりも地域の食材を持つ大きな力を知り、見直し、地元の人たちが食べるのが大事です」と話しました。

なお、金賞以外の結果は



野崎先生による調理指導

第2回レシピコンテスト 金賞作品 「根菜かりんとう」 樋口なるみさん（桜の聖母短大） 〜素朴で、ほっとする「味」。 国見の子どもたちに食べてもらいたい「味」です〜

大根 25g、人参 25g、ごぼう 25g、かぼちゃ 60g、牛乳 大さじ1、サラダ油 適量、片栗粉 120g、三温糖 大さじ3、水50g、金ごま 大さじ1

- ①ごぼうの皮をむいて切り、茹でてザルに上げて水を切る。
- ②かぼちゃをボイルし、つぶし、牛乳と合わせる。
- ③大根、人参、ごぼうを3から5mm角に切り、かぼちゃと混ぜる。
- ④ラップを敷いて、スプーンでとって形を一口サイズのかりんとう型にする。
- ⑤ラップから取り出し、片栗粉をまぶす。
- ⑥180度の油で揚げる。
- ⑦水と三温糖を煮詰めたものに、揚げたての根菜かりんとうを入れてからめ、ごまをまぶす。
- ⑧再度、片栗粉をまぶして二度揚げし、ごまをかけ、出来上がり。



次のとおり。▼銀賞 「大根シヤキシヤキロール」中善寺未知（桜の聖母短期大学）▼銅賞 「和風グラタン」酒井咲暮（桜の聖母短期大学）、「ゴボウとコンニャク合わせ」と「たくあんのスルメ炒め」遠藤恵美（国見町）

暮らせると言われていました。「身土不二」という言葉で今に伝わっています。地元の食材の力と先人たちの知恵をいただいで健康になりましょう」と話しました。講演会の後半では、野崎さんが国見町産の長芋で「薯蕷羹」、白菜で「鮭の白菜巻き」、小松菜とあんぽ柿の白あえの3品を調理し、参加者全員で味わいました。

野崎先生の国見の食材を使った 美味しいレシピ

小松菜とあんぽ柿の白あえ

小松菜 2束、薄揚げ 1枚、あんぽ柿 1個
a(水 200cc、しょう油 10cc、酒 5cc)
白あえ衣(もめん豆腐 1/2丁、
b = 砂糖 大さじ1/2、しょう油 小さじ2、
あたり(練り)ごま 30g)

- ①豆腐はよく水切りをし、すり鉢に入れ、(b)を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ②薄揚げは、サッと湯に通し水気を絞り、縦半分に切り、0.5cm幅に切る。鍋に(a)を入れて火にかけて、薄揚げを軽く煮て、冷ましておく。
- ③小松菜は、サッと茹でて氷水にとり、水気を絞って3.5cmに切り、1.5%の塩水に15分ほど浸す。
- ④あんぽ柿は縦半分に切り、種を取り除き、1cm×3.5cmに切り揃える。
- ⑤②、③の水気を絞り、横並びに揃えるように盛り付け、①の白あえ衣をかける。



左手にある食べ物が・・・こんな料理に大変身

薯蕷羹

長芋 300g、昆布だし 150cc、粉ゼラチン 10g、塩 2g、しょう油 小さじ1/2
a(出汁 60cc、しょう油 10cc、味醂 10cc)
水溶き片栗粉 少々、針海苔 適量、
さんしょう 適量、昆布だし(水 150cc、昆布 4cm角×1枚)

- ①長芋は皮をむき、2/3は包丁で細かく叩く。残り1/3はおろし金ですりおろす。両者を混ぜ合わせておく。
- ②昆布だし、塩、しょう油を鍋に入れ、一煮立ちしたら火をとめ、水でふやかしておいた粉ゼラチンを加える。
- ③②が人肌まで冷めたら、①を混ぜ合せ、流し缶に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④(a)を合わせて火にかけて、水溶き片栗粉を入れて少しとろみを付ける。
- ⑤③の薯蕷羹を型から出して適当な大きさに切り、器に盛る。④を上からかけ、針海苔とさんしょうをのせる。

※ a の出汁
水 1ℓ に対し、昆布 5g+ かつお節 10g のものを 60cc 使用します。

