

今回は、産業祭と同時開催した「特産品料理コンクール」と「地場野菜を使用した簡単料理教室」について紹介します。

特産品料理コンクール



例年、産業祭と同時開催している、地場産品を使用した料理・お菓子のコンクールで、地産地消や新たなメニュー開発を目的に実施しています。

今年のお最優秀作品は「あけび寒天」です。藤村さんは、あけびの収穫時に、あけびの中身をそのまま捨ててしまうのはもったいないなあと、考えた創作料理だそうです。

あけびを、リングにアレンジしても良いそう!

【材料】

あけび果肉 500g
粉寒天 2袋(8g)
砂糖・塩 少々
水 500cc

【作り方】

- ① あけびの種を除いて果肉を取り出す。
- ② 粉寒天を水に入れ煮とかす。
- ③ 寒天がとけたら、砂糖と塩を入れる。
- ④ ③にあけびの果肉を入れ、型に流し入れて固める。



最優秀賞 あけび寒天
田沢湖岡崎 藤村圭子さんの作品

地場野菜を使用した簡単料理教室

(講師:ベジフルアドバイザー 加藤正哉さん)

若年層の野菜離れの防止と、食育の啓蒙を目的に開催しました。

地場野菜である大根、ホウレンソウ、長芋を利用した料理を3品作りました。講師の加藤さんは、地場野菜の生産風景や野菜の栄養価、調理方法も説明しながら、手軽に作れるようにと工夫したレシピを教えてくださいました。

普段は野菜嫌いだと言っていた子どもたちも、美味しいと言いながら全て食べつくしました(^-^)



???大根の旬の見立ては???

- ☆冬から春先にかけて出回るものが甘く、みずみずしく最も美味しい!
- ☆見た目よりずっしり重いものが良品!
- ☆毛穴が目だって深いものや、しっぽの長いものは避けましょう

超カンタン!大根のkokumajime炒め【作り方(4人分)】



- ①大根(1/2本)は5mmのちょう切りにし、風通しの良いところに干す。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、豚挽肉(150g)を炒める。
 - ③サラダ油(大さじ1)を足し、①を炒め、両面に焼き色をつける。
 - ④フライパンに②を戻し入れ、うなぎ蒲焼きのタレ(大さじ3)を手早くからませる。
 - ⑤水(1/3カップ)を加え、弱火にしてフタをして、大根が柔らかくなるまで煮る。
- 最後に強火にして汁気を飛ばし、器に盛りつける。好みで七味とうがらしをふる。
(とうがらしの代わりに、ブラックペッパー、万能ネギのみじん切りなどでも!)

他に作った料理:

～いつものホウレンソウが
韓国風に変身～
「ホウレンソウのチャプチェ」



心もからだもポカポカ

「長芋のとろろ入り“八杯汁”」



材料や作り方、野菜の旬の見立てを紹介した詳しいレシピは市HPをご覧ください。農林課まで問い合わせください。

■食育に関する問合せ:仙北市農林課 TEL(43) 2206 URL <http://www.city.semboku.akita.jp/>