

11月は食育月間

食育
通信

新米がおいしい時期です。今回は、市民の方からよせられたお米をモリモリ食べるためのレシピをご紹介します。



料理のコンセプトやエピソードなど

青森県産米（青天の露塵、つがるロマンなど）を使い、そのお米に、青森県産のだし昆布と帆立の旨みをしみ込ませたりゾットです。本場のゾットは、オリーブオイルや白ワインを使いますが、繊細なお米の食味、だし昆布や帆立の旨みをそこわないようにオイルは米油を使い、香りづけは、ワインではなくりんごのシードルを使いました。青森県の海のだしとお米、りんごシードルの風味を凝縮させた一皿です。

「青森の海と里の恵みゾット」

（高畑在住：藤田厚子さん考案のメニュー）

- 【材料（4人分）】
- ・米…2合
 - ・玉ねぎ…100g
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・米油…大さじ1
 - ・シードル（辛口）…40cc
 - ・昆布…1枚
 - ・水…500cc
 - ・帆立（貝柱のみ）…2枚

- ◎盛り付け用
- ・白こしょう
 - ・パルメザンチーズ
 - ・季節の香り野菜（みつ葉、エンドウ、パセリ など）

- 【作り方】
- ①500ccの水に昆布を一枚入れて、一晩水出ししておく。
 - ②帆立貝柱を、100ccの昆布だしで軽く茹で、貝柱は軽くほぐしておく。ゆで汁は昆布だしに混ぜておく。
 - ③鍋に米油、みじん切りにした玉ねぎ、塩を入れ、玉ねぎが少し色づくまで炒める。
 - ④米を加え、玉ねぎの香りを移すように透明になるまで炒める。
 - ⑤シードルを加え、アルコール分を飛ばしながら煮つめる。
 - ⑥昆布だし200ccを加え、中～強火で時々かき混ぜながら加熱する（中火8分位～）
 - ⑦水分がなくなってきたら、昆布だしを100ccずつ2回に分けて加え、帆立貝柱のほぐし身を加え、アルデンテに仕上げる。残りの100ccで好みの固さに調整する。
 - ⑧器にこんもりと盛りつけ、お好みで白こしょうや粉チーズ、季節の香り野菜をのせる。

「男は黙って米を喰え！Kのgoodチャーハン」

（青森県立柏木農業高等学校：食品科学科 加工品開発班男子チーム考案メニュー）

- 【材料（4人分）】
- ・ご飯…茶碗4杯分
 - ・けの汁の具250g（木村食品さんの水煮を使用）
 - ・卵…4個
 - ・豚バラ…120g
 - ・清水森ナンバ…100g
 - ・長ネギ…4cm程度
 - ・サラダ油…少々
 - ・胡椒…少々
 - ・ごま油…少々

- ◎調味料（事前に合わせる）
- ☆オイスターソース…大さじ4
 - ☆醤油…大さじ2
 - ☆鶏ガラスープの素…大さじ4

【作り方】

- ①豚バラ肉、清水森ナンバ、長ネギは小さく刻んでおく。卵は溶きほぐしておく。けの汁の具は水気を切っておく。
☆調味料を合わせておく。（お好みで薄くしても濃くしても良いです）
- ②フライパンにサラダ油を熱し、肉、長ネギ、清水森ナンバ、けの汁の具の順番に入れて炒める。次に卵を入れ、炒めきる前にご飯を投入し更に炒める。
- ③バラバラになったら☆調味料を入れて、胡椒とごま油で味を調べて完成。

料理のコンセプトやエピソードなど

津軽地方に馴染みの深いけの汁ですが、班員8名のうち、半数が食べたことがない、ということが話し合いで分かりました。また、食べたことのある班員からは、そもそもけの汁が苦手という意見も見られました。そこで、けの汁の具材は炒飯の具材に応用できるのではないかと考え、私たちはけの具チャーハンの試作を重ねました。味が薄い、特徴がないという先生方や班員の意見を取り入れ、思い切って清水森ナンバを100gに増量。ちなみに清水森ナンバは、私たち高校生が授業で栽培したものを使用しています。後引く辛さが食欲を誘い、特徴を見いだすことができました。津軽の具材を用いた、モリモリ食べることでできる炒飯が完成しました。

