



旬のかまぼこ便り

四季折々の花が咲き、作物が育ち、
清らかな水と空気が、まちを潤す。

いわき市入遠野。

里山が育む、恵み豊かな美しいまち。

遠野では、毎年「満月祭」という祭りが開かれる。

美しい月が見えるからこそだ。

花鳥風月。美しい自然はみな、この地にある。

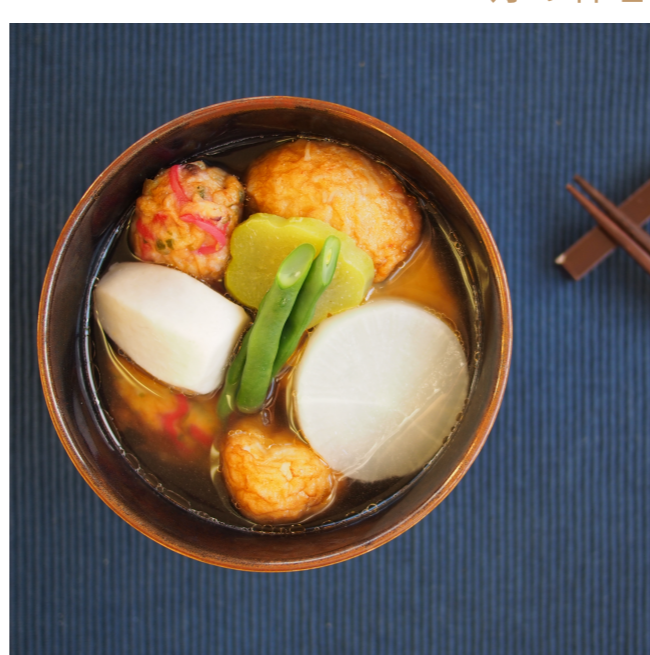
豊さとはなんだろう。

なだらかな、そして優しい山並みを見て思う。

その答えを知りたくて、

また、この地に足を運んでしまうのだ。

11月の料理



山さと農園の野菜と、貴千の揚げかまぼこを使った

いわきスープおでん「磐州煮」

いわきの地場野菜と、絶品揚げかまぼこ。
2つの出会いが、「おでん」によって膨らみ出す。
野菜の甘味、かまぼこのダシがスープにしみ出し
豊かな味わいのおでんが完成しました。



LET'S COOKING

- ①カットした大根、里芋、にんじんを下茹でする。
- ②別の鍋に、水と白だしを入れて火にかける。
- ③柔らかくなった野菜を、白だしのスープに入れる。
- ④野菜に火が通ったら、揚げかまぼこを入れる。
- ⑤一煮立ちさせて揚げかまぼこが膨れたらすぐに火をとめる。
- ⑥お好みで刻んだネギ、七味唐辛子などをかけて完成！！



虫食いもあるが、野菜本来の味がとにかく濃い、山さと農園の野菜たち。

今月のCOLUMN

いわき野菜と、いわきのかまぼこ。2つの素材を使って何か新しい「名物」が作れないか。そんな思いで始まったのが「磐州煮プロジェクト」です。「磐州」とは、福島県浜通りにあった「磐城国（いわきのくに）」の別称。その名を借りました。

「磐州煮」が成立するためのレシピ的な条件は3つ。①かまぼこを使うこと、②白だしで味をつけること、③いわきの地場野菜を使うこと。冬には冬の、春には春の、四季折々の野菜をたっぷり入れて、このスープのおいしさを味わってみてください。



佐藤さんの奥さん。定期的に市内での出張販売も行う。

今回のレシピでは、いわき市入遠野「山さと農園」の佐藤吉行さんの野菜を使わせて頂きました。無農薬の有機栽培で作られた佐藤さんの野菜は、清涼感やみずみずしさよりも、力強さが際立ちます。裸のままの生の野菜。ヤミツキになるようなおいしさがあります。

山さと農園の野菜は、みな土がついたまま。当たり前なのですが、「野菜のうまさは土によって育まれる」ことに改めて気づかされます。たまには1つひとつ、1枚1枚じっくりと土を洗い落として、大地恵みに感謝しながら、おいしい野菜を頂きたいですね。

Check!

山さと農園（佐藤吉行さん）

いわき市入遠野 0246-89-4106 <http://yamasatof.exblog.jp/>