地産旬味 福食 MENU

きゅうり

やわらかくて小太りの形が愛らしい「昔きゅうり」

つくる&食べるを楽しむ 吾妻節子さん

吾妻節子（あずませつこ）さん

農業を営んでいるほか、冬を除く季節の週末は、同じ地域の農家の女性たちとともに「農家レストラン　ぶろっぱんす亭」を営業。自分たちが育てた旬の野菜を使った料理をバイキング形式で提供しています。吾妻さんの野菜は「ぶろっぱんす亭」や、同町内の直売所「三和ふれあい市場」で購入できます。

ぶろっぱんす亭　電話：090-7797-7831
いわき市三和町上三坂字山神前158-2

土地に合ったいわきの伝統野菜

昔きゅうり（在来きゅうり）は、主にいわき市の三和町上三坂地区で栽培されている伝統野菜です。一般的なきゅうりよりも太めで、皮や実がやわらかいのが特徴です。

吾妻節子さんは、昔きゅうりの露地栽培を平成十五年頃から始めました。「子どもの頃から実家でも作っていたので、とてもなじみのあるきゅうりです」と吾妻さん。最初は近所の人に種を分けてもらい、その後は、採種用に大きく育てた実から種を採り、毎年、夏に収穫しています。

在来作物でこの土地に合っているため、病気に強く、実もたくさん生るそうです。

一般的なきゅうりは、土壌病害を避けるために、かぼちゃに接ぎ木をしますが、昔きゅうりは接ぎ木をしないのも特徴のひとつです。

接ぎ木をせずに自らの根で育つから、野菜本来の味が楽しめる。

生で食べたりみそ汁に入れても

吾妻さんはトンネル型の支柱を作り、そこで昔きゅうりを育てています。緑のトンネルの中に入ると、まだ小さいものから収穫時期を迎えたものまで、たくさんのきゅうりが生っていました。「採って食べてみて」という声につられて、さっそく収穫体験。みずみずしくてやわらかく、甘みを感じました。朝夕の気温差がある高地特有の気候が、このおいしさを育てています。

昔きゅうりはえぐみがないので、生で食べるのもおいしいですが、吾妻さんに伺うと、太ったきゅうりをみそ汁に入れて食べるのもおいしいそうです。夏の暑さに疲れたからだを元気にしてくれる食べ方です。伝統野菜には、作物とともに生活してきた人たちの知恵や工夫が息づいています。

きゅうりの栄養と効能

カリウムの働きで夏バテ予防 暑い季節に欠かせない野菜

きゅうりのカリウムは余分なナトリウムを体外に排出し、体にこもった熱を取ってくれます。夏バテ予防になり、暑い季節には欠かせない野菜です。利尿作用、解毒作用があり、浮腫解消にもつながります。皮にはβカロテンが豊富で、吸収を良くするためにオリーブオイルや胡麻油と一緒にとるのが理想的です。

おススメの食べあわせ

火を通す調理法や酢を使った料理がおすすめ

きゅうりにはビタミンCを酸化させる酵素(アスコルビナーゼ)が含まれているため、ビタミンCとの相性は良くないのですが、この酵素は熱に弱いのが特徴です。ですから、今回の「きゅうりのファルシ」のように、きゅうりに火を通す調理法はおすすめです。詰め物に入るニンニクや玉ねぎは、がん予防食材の王様です。また、この酵素の働きはお酢を使うことで抑えることができるので、ドレッシングでサラダにしたり、酢の物にするのもいいですね。

中村寛子さん
（なかむらひろこ）

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。

きゅうりの味なお話

在来きゅうりのファルシ

在来きゅうりを実際に食べた湯本シェフが、火を通した時のおいしさを感じ、きゅうりには鶏肉が合うことをつきとめてレシピにつなげました。日本の食材である味噌や、アレルギーに配慮して生クリームやチーズの代わりに湯葉を使ったところもおもしろいですね。フランスにはズッキーニなどで作るファルシという料理があります。そのフランス料理の技を生かしつつ、きゅうりと日本の食材を使うことで湯本シェフ独自のメニューになりました。これは、彼の在来きゅうりのスペシャリテですね。種まで使えるのは、種がやわらかい在来きゅうりならではです。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスターズ
萩　春朋さん
（はぎはるとも）

福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。

クッキング

在来きゅうりのファルシ・湯葉グラタン仕立て

太くなる前の在来のキュウリは短いけど、果肉はとても柔らかく、きゅうり特有の青臭さやえぐみもほとんどありません！

【材料】6人分

食　材／在来きゅうり(太いもの)(3本)・鶏ひき肉(200g)・玉ねぎ(150g)・ニンニク(1かけ)・味噌(40g※20gずつ2回に分けて使用)・湯葉(1枚)・花穂(お好みで適宜)・小麦粉(適量)

調味料／塩・コショウ・山椒(各適量)・オリーブオイル(適量)

アレルギー物質／大豆、小麦粉

【つくり方】

1. 在来きゅうりを縦半分に切り、スプーンで種を取り除き、軽く塩を振る。取り除いた中心部分はペーパーに包んで水気をきっておく。
2. ニンニク、玉ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、鶏ひき肉を炒め(強火でしっかり焼き目が付く程度)、塩・コショウしてザルにあけて余分な脂をきる。
4. 同じフライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で香りを出し、玉ねぎを透き通るまで炒める。
5. 4に3と1で取り除いたきゅうりの種と味噌を加え混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。これでファルス(詰め物)が完成。
6. 1の在来きゅうりの水分を拭き、軽く小麦粉をつけてファルスを詰める。
7. 味噌であえた湯葉を6のきゅうりに乗せて、180度のオーブンで10分加熱する※焼き色が目安。
8. 器に移し、お好みで山椒をふり、花穂を飾って出来上がり。

クッキングポイント！

湯本シェフのcooking advice!

在来きゅうりの太さを生かしたメニュー。1できゅうりを置いた時に底になる皮部分を薄く削ぐと安定します。削いだ皮も細かく刻んで詰め物に。湯葉の代わりにチーズを使ってもおいしいですよ。

ララシャンスいわき　シェフ
湯本修平（ゆもとしゅうへい）さん

ホテルやビストロでのフランス料理の経験を生かし、いわきの食材にフレンチのテイストを加えたレシピ開発に意欲的に取り組んでいます。

ララシャンスいわき
電話：0246-46-2511
いわき市中央台高久2-28

2014.11.9 畑のヘルシークッキングメニューの内容紹介

青菜煮・人参のきんぴら（ご・や・さ・し）
白菜と里芋、エノキを塩、醤油で蒸焼きし、鰹節あえ。人参とシイタケのきんぴら。

大ナメコのソテー（し）
加茂農産の大ナメコを醤油と塩でソテー。

サンマの炭焼き（さ）
いわきの海水塩「智と華」で塩したサンマの炭焼き。

ジャガイモとタラの春巻き（い・さ）
福食メニュー開発した一品です。

米粉のシフォンケーキ（こ）
小麦粉やバターを使わないケーキです。

蒸かし紫芋と白玉団子（い）
砂糖を入れずに、芋本来の甘みを味わいます。

大根人参葉炒め（や・さ）
大根と人参の葉をきざみ、炒め、醤油と鰹節をあえます。

紫いもご飯（い・こ）
ご飯を炊くときに紫芋も一緒に入れて炊きます。彩りよいです。

根菜類の蒸焼き（い）
里芋、大根、人参をダッチオーブンで蒸焼き。素材の甘みが引き出されます。

具だくさんけんちん汁（ま・や・さ・い）
白菜、大根、ネギ、豆腐、干しシイタケ、鰹節、だし昆布もきざんで具としました。

2014.8.30 首都圏バスツアーランチメニューの栄養紹介

ヤマブン味噌醤油麹サバ（減塩効果）（ま・や・さ）
発酵食＋DHC・カルシウム。麹の酵素で魚のタンパク質を旨味成分に分解。

在来種豆ご飯（米と豆相性良し）（ま・こ）
植物性タンパク質は、風邪、インフルエンザ対策。強い粘膜をつくり切れない血管をつくります。

加茂農産なめこみそ汁（発酵食品）（ま・わ・さ・し・こ）
なめこのぬめり成分ムチン粘膜を丈夫にしβグルカンで、がん予防食材。

華正楼 生木葉ナス中華煮びたし（油相性良）（ご・や）
ナスニンの抗酸化力。ナスの紫色はがん予防ポリフェノール、邪気払い。

生木葉タマネギナムル（鯖、豆と仲良し）（ご・い）
硫化アリルが涙の原因。疲労回復、食欲減退予防作用。

蒸し生木葉カボチャ（油＋レーズン）（や・い）
ビタミンEは血行促進！冷え予防。若返りビタミン・アンチエイジング。

キノコわかめ煮（煮汁も栄養）（わ・し）
食物繊維タップリ！整腸作用で美容と健康。水溶性食物繊維で免疫力UP。

「まごわやさしいこ」メニュー事例紹介

「まごわやさしいこ」を意識したメニューづくりの参考として、ツアーランチや料理教室の内容を紹介します。