

高原の自然がつくり出す 野菜の甘みとうまみ



やわらかくて 筋のないインゲン

いわき市三和町で農業を営む吾妻さんの畑に伺ったのは、9月初めのことです。よく手入れされた畑には、春に植えられ、夏の太陽の光を浴びて育ったおいしいインゲンが生っていました。

吾妻さんのインゲンはとてもやわらかく、新鮮なので筋を取らなくても食べられます。豆の風味も豊かで、そのおいしさには定評があります。

いわき市の西部に位置する三和町の標高は、約500メートル。温暖な気候と言われているいわき市の中でも、冬は比較的

寒く、一日の気温差がある地域です。この高地特有の気候があまい野菜を育んでくれるのです。

それに加えて、吾妻さんの

自然に対するやさしい気持ち

も、よりおいしさを増す秘訣となっているようです。

遅まきで食べられる モロッコインゲン

吾妻さんの野菜づくりは、基本的に必要な肥料だけを与え

て、あとはなるべく自然任せ

るというものです。

土地に合った野

菜を、季節感を

大事にしながら

育っています。

畑に伺った時は、

インゲンは、

もやわらかく、新鮮なので筋

を取らなくても食べられます。

豆の風味も豊かで、そのおい

しさには定評があ

ります。

いわき市の西部に位置する三和町の標高は、約500メートル。温暖な気候と言われているいわき市の中でも、冬は比較的

夏の収穫のピークを過ぎてそろそろ終わりの時期でした。しかし、遅まきのモロッコイン

ゲンが秋に向けて食べられるそ

うです。モロッコインゲンは平

べた形が特徴で、茹でて食

べるとやわらかく、こじらもお

すめです。

インゲンのおいしい食べ方を

伺うと、素揚げしたものを水洗

して余計な油分を落とし、め

んつゆを薄めた汁に浸すとい

うじよ、と教えてくれた吾妻さ

ん。三和の冬野菜もおいしい

からまたおい」と笑顔で見送

ってくださいました。

インゲンのくるみあえ

【材料】3人分

食材／インゲン(50g)・突きこんにゃく(50g)・柿(1/2個)・あぶら麩(厚さ1cmのもの2切れ)・生くるみ(20g)・白ねりごま(適量)

調味料／だし・しょうゆ・砂糖・みりん(各適量)

アレルギー物質／小麦・ごま・くるみ・大豆

【作り方】

1 インゲンは両端を切り、4等分にしてゆで、ゆであがったら氷水に入れて色止めをする。

2 こんにゃくは熱湯でよく抜きをする。あぶら麩はぬるま湯で戻す(20分程度)。

3 生くるみは揚げるカローストしておく。

4 インゲン、こんにゃく、あぶら麩に下味をつけるため、だし・しょうゆ・みりんを入れて沸かした鍋で煮含める。味が入りにくいこんにゃくを先に入れ、味がついたらインゲン、あぶら麩を入れる。

5 インゲンが柔らかくなりすぎないように、ひと沸かししたら具と汁をボウルに移し、一回り大きいボウルに入れた氷水にボウルごとつけて冷ます。

6 くるみをすり鉢ですり、ねりごまと加え、だし汁でのばす。砂糖、しょうゆ、みりんを加えてまぜていく。

7 柿を拍子切りにし、塩水にくぐらせる。

8 全て具材の水分をキッチンペーパーで取り、くるみとあえて出来上がり。

クッキングポイント！

1 インゲンはゆであがく氷水をそのまま入れる

2 ボウルごと冷水を沧らせる

3 一度大きめのボウルで冷水を沧らせる

4 くるみは水気を残さないで泡立てる

5 ねりごまは水気を残さないで泡立てる

6 ねりごまは水気を残さないで泡立てる

7 ねりごまは水気を残さないで泡立てる

8 ねりごまは水気を残さないで泡立てる



鉢木シェフの
cooking advice!

仕上がりが水っぽくならないよう、くるみとあえる前に、具材の水気をしっかり取ることがポイントです。インゲンや柿など、違った食感の組み合わせが楽しい一皿です。

田町 平安・料理人

鈴木 伸明(すずきのぶあき)さん

和食を主とした創作料理「田町 平安」代表。四季折々の旬の食材「和」の目録を作成しつつ、新たな視点を加えたさらなるメニューづくりをしています。

田町 平安 電話: 0246-21-0121
いわき市平田町74 大貞ビル2F



(左写真)
萩 春朋
(はるとも)



(右写真)
Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスター
萩 春朋
(はるとも)

福島県の食材・食文化の普及に取り組み、「料理マスターーズ2014」として農林水産省より選出されました。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ています。

生産者とのおいしさを感じてもらい

インゲンの栄養と効能

ベータカロチン豊富な 緑黄色野菜で病気予防

緑黄色野菜のインゲンは、ベータカロチンが豊富です。体内に入るビタミンAになり、粘膜を強化してくれるため、インフルエンザなどの感染症予防につながります。また、インゲンに含まれるアスパラギン酸はアミノ酸のひとつで、疲労回復に役立つ栄養素です。疲れやすいときにはおすすめの食材です。

おススメの食べあわせ



インゲンのビタミンA、柿のビタミンC、くるみのビタミンEで、ビタミンのバランスがとてもよくなるのが、今回おすすめする「インゲンのくるみあえ」です。くるみのビタミンEは血流を良くし、食物繊維も豊富なので、コレステロールをバランスよくコントロールしてくれます。また、こんにゃくの水溶性食物繊維にも注目。腸のおそうじをしてくれるの、便秘解消にもいい組み合わせです。

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、栄養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キッキンなどを講師の講師を務めています。

インゲンの味なお話

インゲンのくるみあえ

夏の終わりのインゲンと、秋を告げる柿を使い、季節の移り変わりを味で楽しめる一皿になりました。人は季節の移りを身体で感じますが、それを味でも楽しめるということが発見です。旬の終わりの食材と、始まりの食材を合わせることで、新しい味が生まれています。季節感をより大切にする日本料理の繊細さを感じることができます。インゲン、柿、こんにゃく、あぶら麩といった食材の選び方が新鮮で、それぞの食感の違いが楽しめるのも嬉しい体験です。さらに、クルミやごまを使うことで栄養価が高まっています。

福島県の食材・食文化の普及に取り組み、「料理マスターーズ2014」として農林水産省より選出されました。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ています。



福島県の食材・食文化の普及に取り組み、「料理マスターーズ2014」として農林水産省より選出されました。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ています。