

健康な鶏が産む
生命力の強いたまご

無農薬・無化学肥料の野菜
生木葉ファーム

たまご



独自に発酵させたえさで
たまご本来のおいしさに

ビタミンも
たっぷり。たま
ご本来の風味豊か
な味わいになっています。

生成り色に近いうす茶色の
殻をした生木葉ファームのた
まご。無農薬・有機栽培で野
菜をつくりっている佐藤良治さ
んが大事に育てた鶏が産んで
います。



自然環境の中、のびのび元気に育
くむ生木葉ファームの鶏たち。

産卵飼用の配合飼料に玄米、
おから、カキ殻などを加えて
発酵させたものが鶏たちのえ
さです。この「発酵させた飼
料」が生木葉ファームのたま
ごの大好きな特徴です。生で食
べても生臭みのな
い、まるやかなお
いしさを生み出
ています。

ほかにも、無農
薬の畑から出る野
菜くずなどの緑餌
(りょくじ)を与え、

太陽の光を浴びて育つ鶏
土をしつかりと踏み

「野菜も鶏も土が大切」と話
す佐藤さんに、養鶏場に案内
していただきました。佐藤さ
んが「運動場」と呼ぶ土の広場
たり、白と茶色が混ざってい
るなど、鶏たちの個性も様々。たまごの
殻の色が微妙に違うのは、この
個性の表れだそうです。

質のいい土の上で、太陽の光
を浴びてのびのび育った健康
な鶏が産むたまごは、そのほと
んどが有精卵。生命力のほと
どが有精卵。生命力が強いとい
うのもうなづけます。

生たまごが苦手で食べられな
かった人が生木葉ファームの
たまごは食べられるという声も、
佐藤さんのところには届いてい
るそうです。

「きっと、えさが違うからで
しょうね」と話しながら鶏たち
を見つめる佐藤さん。その目は
とても優しげで、鶏たちにとっ
ても居心地がいい環境なのだろ
うといふことが充分に伝わって
きました。

おススメの食べあわせ

タンパク質を分解する
ビタミン、ミネラルと一緒に



良質なたんぱく質を含むたまごは、
たんぱく質を分解するビタミン、ミネ
ラル、食物繊維との食べ合わせがお
すすめです。「畠のフリッターラ」は、ビタ
ミンやミネラルがたっぷりのほうれん
草、トマトに加えて、食物繊維が豊富な
きのこ類、さつまいも、ごまが入り、栄
養価も高くなっています。さらに、良質な植物性のたんぱく質で
ある大豆がプラスされて、バランスの
いいメニューになりました。この冬、ぜひ
作ってみてくださいね。

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、スヌーピー栄養教室、
ナチュラルルシーキングなど
多彩な講座の講師を務めています。



たまごの味なお話

畠のフリッターラ

その季節の旬の畠の野菜を具材に、
たまごでひとつにまとめた『畠のフ
リッターラ』は、まさに畠の味を楽し
む料理です。旬の野菜がそのまま調
味料になり、味付けも塩と粉チーズ
が入る程度と、いたってシンプルで
すね。イタリアンのソースは素材そ
のものを生かすという考え方で、そ
れがこのレシピにも生きていると思
います。また、翌日になると具材のう
まみが出てさらにおいしくなるとい
うのもいいですね。今回は在来野菜
である「さと豆」を使ってることに
も注目です。季節によって具材が変
わるなど、展開が楽しみなメニュー
です。

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

福島県の食材、食文化の普及
と取組み、「料理マスター
2014」にて農林水産省よ
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、料理教室を開催的
に行っています。



北林シェフの cooking advice!

具材になる野菜は何でもOK。水分と
熱を取るのがポイントです。冷めても
おいしいのでお弁当のおかずにもお
すすめ。返済したら火を通してさ
うにすると表面の色がきれいです。

イタリアンカフェダイニング
La Stanza(スタンツァ)シェフ

北林由布子さん
(きたばやしゆうこ)

有機栽培の野菜や有精卵などを使
い、素材のおいしさを生かしたイタ
リアン料理をつくっています。

イタリアンカフェダイニング La Stanza
電話: 0246-35-5767
いわき市平字三町8-2-5F



料理教室の様子



料理教室の様子

畠のフリッターラ

【材料】4人分

食 材 / たまご(L4個)・きのこ(エリンギ、しめじ、
まいたけなど100g)・さつまいも(30g)・ほうれん草(70g)・大豆(水煮25粒くらい)・
粉チーズ(大さじ2)・牛乳(25cc)

調味料 / 塩・コショウ・オリーブオイル(各適量)

トッピング①/ケッカソース(トマト1個・バジル1枚・ニンニク1/2かけ・塩・コ
ショウ・オリーブオイル) トッピング②/生ハム1枚、ベビーリーフ、すりごま

⚠ アレルギー物質/卵、乳、大豆、ごま

【つくり方】

- 1 さつまいもは皮ごと2%の塩水で20分程度ゆで、竹串が通ったら水を捨てて冷まし、1cm角に切る。
- 2 大豆は一晩水に浸したあと、弱火で40分程度煮る。(水煮缶でもOK)
- 3 トマトのヘタを取って切り込みを入れ、沸騰したお湯で湯むきをし、氷水にとる。
- 4 ③のお湯に塩をひとつみ加え、ほうれん草をさっと茹でて氷水で冷やしたあと、4等分の長さに切り、よく絞る。
- 5 きのこを一口大に切り、オリーブオイル(大さじ1)で炒めながら、塩ひとつみを加えて下味をつける。5分ほど炒めたら取り出し、粗熱をとって冷やす。
- 6 たまごをボウルに割り溶き、牛乳・塩・コショウ・粉チーズを加える。
- 7 6に1245を加えて軽くまぜる。
- 8 小さめのフライパンをよく熱し、オリーブオイル(大さじ2)をひき、7を流し入れる。たまごが固まったところからまぜていき、半熟状態になってたら形を整えてふたをし、弱火にして火を消す。
- 9 焼き色がつき、ほぼ全体に火が通ったら大皿を使って裏返し、火を止めて余熱で表面に火を通して出来上がり。皿に移して8等分し、トッピングする。

ケッカソースの作り方

①③の湯むきしたトマトの種を取り、1cm角にカットする。②ボウルにトマト、塩2つまみ、ちぎったバジル、ニンニクみじん切り、コショウ、オリーブオイルを入れてよく混ぜる。

秋冬野菜料理教室&試食会「福つ子・食の寺子屋」開催

2014年1月7日に秋冬野菜料理教室「福つ子・食の寺子屋」を開催しました。いわき市内の旬の夏野菜を学び、味わいました。26名の親子が参加しました。

料理教室では、福食メニューである「鰯の塩釜」を工芸・フランス料理店の萩春朋シェフに教わりました。塩釜に使う塩は、いわき市久の浜の海水を使って作った塩。ニンラ等が豊富で、いわき市久の浜の海水とは異なる味わいがあります。とつくりいもの塩よりも柔らかい特徴があります。とつくり芋を塩釜にするとふくらみます。子どもたちが塩釜づくりをするのも楽しいものです。

料理教室では、福食メニューである「鰯の塩釜」を工芸・フランス料理店の萩春朋シェフに教わりました。塩釜に使う塩は、いわき市久の浜の海水を使って作った塩。ニンラ等が豊富で、いわき市久の浜の海水とは異なる味わいがあります。とつくり芋を塩釜にするとふくらみます。子どもたちが塩釜づくりをするのも楽しいものです。

料理教室では、福食メニューである「鰯の塩釜」を工芸・フランス料理店の萩春朋シェフに教わりました。塩釜に使う塩は、いわき市久の浜の海水を使って作った塩。ニンラ等が豊富で、いわき市久の浜の海水とは異なる味わいがあります。とつくり芋を塩釜にするとふくらみます。子どもたちが塩釜づくりをするのも楽しいものです。

料理教室では、福食メニューである「鰯の塩釜」を工芸・フランス料理店の萩春朋シェフに教わりました。塩釜に使う塩は、いわき市久の浜の海水を使って作った塩。ニンラ等が豊富で、いわき市久の浜の海水とは異なる味わいがあります。とつくり芋を塩釜にするとふくらみます。子どもたちが塩釜づくりをするのも楽しいものです。

料理教室では、福食メニューである「鰯の塩釜」を工芸・フランス料理店の萩春朋シェフに教わりました。塩釜に使う塩は、いわき市久の浜の海水を使って作った塩。ニンラ等が豊富で、いわき市久の浜の海水とは異なる味わいがあります。とつくり芋を塩釜にするとふくらみます。子どもたちが塩釜づくりをするのも楽しいものです。

料理教室では、福食メニューである「鰯の塩釜」を工芸・フランス料理店の萩春朋シェフに教わりました。塩釜に使う塩は、いわき市久の浜の海水を使って作った塩。ニンラ等が豊富で、いわき市久の浜の海水とは異なる味わいがあります。とつくり芋を塩釜にするとふくらみます。子どもたちが塩釜づくりをするのも楽しいものです。