地産旬味 福食 MENU

大根

寒さでうまみを増す みずみずしい大根

つくる&食べるを楽しむ 吾妻節子さん

冬の畑で眠る大根 この土地ならではの保存法

冬晴れの平の街を出て、吾妻さんが住む三和町に向かうと、途中から本降りの雪になりました。同じいわき市内なのにこんなにも気候が違うのだと驚きながら、吾妻さんの家に到着。辺りは一面の雪景色になっていました。この寒さが三和町ならではの食文化をつくっています。

吾妻さん宅の庭には、畑からとってきたというみずみずしい大根が並んでいました。すでに収穫の時期は過ぎていたので不思議に思うと、冬の畑が貯蔵庫の役目をしていたのでした。

案内していただいた雪に覆われた畑の一角には、秋の終わりに収穫された大根が眠っていました。穴を掘った中に藁を敷いて大根を入れ、土をかぶせて藁や大根の葉を乗せます。

凍りついた土は天然の冷蔵庫。しかもみずみずしさを保ちつつ甘みを増していきます。寒い土地ならではの生活の知恵が息づいていました。

いわきでも山間部は、とりわけ寒く、越冬野菜の宝庫！湯本シェフも土の中で越冬中の食材に興味津々。

冷たい風がうまみを引き出す「凍み大根」

冬は氷点下になる日も少なくない三和町の三坂地区では、昔から「凍み大根」づくりが行われています。縦に四つ割りにした大根を水に浸した後、軒下に吊るします。寒さで大根の水分が凍り、昼夜の気温差で融けたり凍ったりを繰り返します。乾燥した冷たい風も必要で、1カ月半～2カ月ほどかけて、甘みが凝縮された凍み大根が出来上がります。

寒い地方の保存食として作られてきた凍み大根。食べるときは水で戻し、戻した汁ごと煮物にするとおいしいそうです。吾妻さん宅で、厳しい寒さを生かした食文化の奥深さに触れたひとときでした。

凍み大根

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　ぷろばんす亭」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「ぷろばんす亭」や、同町内の直売所「三和ふれあい市場」で購入できます。

ぷろばんす亭　電話：090-7797-7831
いわき市三和町上三坂字山神前158-2

大根の栄養と効能

根にも葉にも栄養たっぷり まるごと食べたい大根

大根を加熱するとビタミンCや消化酵素は失われますが、苦味や辛みは甘味に変わります。加熱で抗酸化作用が高まるという利点もあり、動脈硬化を引き起こす酸化した悪玉コレステロールを抑える働きがあるため、心筋梗塞、脳梗塞予防、そしてがん予防にも注目される食材です。皮には毛細血管を強くするビタミンPが豊富に含まれています。また、葉には粘膜を強化するビタミンA、糖質を分解するビタミンB1、脂質を分解するビタミンB2、日本人の遺伝子に合った吸収の良いカルシウムと鉄分が豊富です。

おススメの食べあわせ

大根のビタミン、ミネラルが鶏手羽元の栄養を効率よく吸収

今回、大根と食べ合わせる鶏手羽元には、血管や皮膚、骨を丈夫にするコラーゲンがたっぷり。粘膜を強化し風邪予防や免疫アップにつながるビタミンAも豊富です(牛豚の10倍)。これを体内に吸収するためには、大根をはじめ野菜や果物に含まれる天然のビタミン、ミネラルが必要です。

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、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。

クッキング

焼き大根のポトフ

【材料】6人分
食　材／おいしい大根(1本/1kg)・鶏手羽元(500g)・鶏ガラスープの素(5～10g)・水(3ℓ)・お好みでレモン
調味料／塩・コショウ・片栗粉・オリーブオイル(各適量)

アレルギー物質／鶏肉（鶏ガラスープの素）

大根の面取り
輪切りや角切りにした野菜の角を薄くそぎとる方法です。面取りをすると煮崩れが防げます。

【つくり方】

1. 鍋に、水・塩少々・鶏ガラスープの素を入れる。
2. 鶏手羽元に塩・コショウをし、フライパンで焼き色をつける。
3. 大根はピーラーで皮をむき、厚さ3cmの輪切りにして面取りをする。(大根の葉、皮、面取りした部分も使います)
4. 2のフライパンの余分な油を捨て、輪切りにした大根を入れて焼き色をつける。
5. 1に2、4、大根の皮、面取りした端の部分、大根の葉を入れ、一度沸かしてあくを取り、弱火で1～2時間、大根が柔らかくなるまで煮込む。(水が足りなくなったら時々足す。大根の葉は色と食感を残すため5分程度でOK)
6. 大根が柔らかくなったら火を止めて、一晩おく。(スープに溶け出したうまみが大根と鶏に戻り、よりおいしくなります)

【盛りつけ】

7. 温め直した大根と皮、鶏手羽元を器に盛る。
8. スープを温め、塩で調味したあと、片栗粉で軽く濃度をつける。
9. 8に刻んだ大根の葉を加え、7にかける。EXオイルをかけて出来上がり。お好みでレモンを添えて。

クッキングポイント！

湯本シェフのcooking advice！

大根と鶏手羽元にしっかりと焼き目をつけるのがポイントです。弱火でゆっくりと煮込み、一晩おいて味をなじませるのがコツ。フランスの煮込み料理も同じようにしておいしく仕上げます。

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

大根の味なお話

焼き大根のポトフ

大根は葉に近いところと、しっぽの方とでは甘みが違うので、生でかじってみてその違いを感じてみるのもおもしろいですね。「焼き大根のポトフ」は、大根の皮も葉っぱも丸ごと食べられるレシピです。野菜は外敵から自分の身を守るために皮の部分に栄養成分を多く保っていますから、皮まで食べると栄養価が高くなります。また、大根や鶏肉に焼き目をつけることで、メイラード効果と言うんですが、香ばしさが出て食欲を増します。焼き目が調味料の役目を果たして深いコクが出るんですね。鶏肉のうまみを吸い込んだおいしい大根に仕上がります。

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。

食生活&体質改善モニター「畑のヘルシークッキング」開催

福島県食材の魅力を味と栄養面からPRすることを考え、栄養面のキーワードとして「まごわやさしいこ」を活用してきましたが、一回のイベントだけでは理解しきれないことや、献立の中での考え方などを学びたいという要望が、各種イベント等の参加者からありました。また、食生活を「まごわやさしいこ」を意識した内容に改善し、体質が変わるまでに3カ月間必要ということから、3カ月間の食生活&体質改善モニターを10組（親子での参加も可能）募集することにしました。

募集内容は、上級食育指導士・栄養士の中村寛子氏による3カ月間の食事診断とアドバイス、3回の「畑のヘルシークッキング」（料理教室）を実施し、受講者は、食事記録や体質の等の変化の気づき報告、診断シートへの記入を行い、研修食材として、福島県食材を月一回、3回分受取れます。

実施期間は平成26年9月20日～12月20日。第一回料理教室は、9月23日開催し、「まごわやさしいこ」の概要を解説しました。添加物等の含まれない調味料の解説や大豆たんぱくしつの大切さの解説を行いました。

第二回は、10月11日に開催し、食べ物の質が体質をつくるということから、食べ物が血液となり、細胞、体質になることや、腸管とアレルギーに関することから脂肪の摂取の仕方を教わりました。

第三回は、11月9日に開催し、今までの食事記録をもとに、個別相談を行い、各自の体質に応じた今後の取組みについて相談しました。

各会の料理は、野菜をたくさん食べられるように、具だくさんのみそ汁や野菜料理、福食メニューづくり、アレルギーのお子さんでも食べられるお菓子、魚料理を主にみんなでつくりながら学びました。調味料は、市内で無添加でつくられているものを利用することで、地元の素材と共に魅力を体験できました。