

秋冬野菜料理教室&試食会「福っ子・食の寺子屋」資料

## 鯛の塩釜



### ●萩シェフからのクッキングアドバイス

鯛のほかにズキでもおいしくできます。鶏肉などの肉類でもOK。切り身の魚でもできますが、素材が小さいと塩味が入りすぎるのでレタスで包んでから塩で固めるといいですよ。

萩 春朋（はぎ はるとも）さん

Hagi フランス料理店シェフ  
1日1組のお客様を大切に、いわきの旬の食材のおいしさを生かした料理を提供。福島で唯一の農林水産省料理マスターとして、生産者と料理人のいい関係づくりをめざしています。



③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

## とっくり芋の塩釜



### ●材料（4人分）

食材／粗塩（1kg）・とっくり芋（2～3本）・キッチンペーパー・卵白（1個）

### ●作り方

- ①粗塩をボウルに入れ、卵白を加えてよくまぜる。塩を手で握った時にある程度固まるくらいの状態にする。
- ②とっくり芋をよく洗い、大きいものはカットする。キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ③土鍋の下に塩を敷き、さつま芋をのせる。
- ④上から塩をのせる。
- ⑤中へ弱火で40分焼く。焼き芋の焼けた香りがしたら完成。

\*野菜の水分をしっかりふきとらないと塩が溶けてしまふことがあります。



「ふくしまからはじめよう。若い力による風評対策提案事業」実施中です  
<http://wakaichikara.jp/>

## 久の浜の海水塩「智と華」



吉田さんと塩の名前の由来のお孫さん

吉田さんは、鉄工所経営と共に、塩づくりにも取り組んでいます。戦後、調味料が不足していた時代、皆、海水を汲んできて自分で塩づくりをしていました。その頃小学校1年生の吉田さんは、一斗缶にできあがった塩をいれて運んでいました。浜通りから塩を持参し、仲通りの人が米を持ってきてお互い交換していました。

子どもの頃の記憶を頼りに、塩づくりの釜をくり、自家製塩づくりを行っています。ぐみ取る海水も厳選しています。海岸部を調べ、湾に直接川の水が流れ込でないなく、湾になっていて、上流の水がきれいなところが久の浜でした。海水面から3m以内であれば、放射性物質の影響もなく、塩のモニタリング検査からは、検出限界以下となっています。

ミネラルたっぷりのお塩は、旨味があり、おむすびで食べるのが一番わかりやすいそうです。また、吉田さんは、毎日このお塩を食べているおかげか、花粉症が治ったということです。

米粉麺やお塩は「よつくら道の駅」などで購入できます

## 米粉麺スープ



中村 實子さん  
(なかむらじつこ)

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ケッティングなど多彩な講座の講師を務めています。

### ●材料（4人分）

食材／干しシイタケ（2個）、昆布（5センチ角）、豆腐（半丁）、カツオ節粉（大さじ1）、大根（1/4本）、人参（1本）、ネギ（1本）、じゃがい芋（3個）、ゴマ、塩、塩麹（適量）

### ●作り方

- ①鍋に戻した干しシイタケと昆布、水を入れて火にかける。
- ②野菜や①の干しシイタケ、昆布を1センチ角程度にカットし、オリーブオイルで炒める。
- ③米粉麺をゆでる。
- ④鍋に、②とかつぶし粉、塩、塩麹を入れて味を調整煮る。
- ⑤器に麺を分けたらスープと具、ネギ、ゴマをかけて完成。



毎日の食事の栄養バランスを考える上で、大事なのがこの「まごわやさしいこ」で、栄養満点の食材の頭文字を並べて表現しています。いつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫です！お試しください。

## いわきの生産者

米・米粉麺



● 小泉園・小泉昌男  
福島県分析等市常磐町白鳥町清水1  
TEL.0246-44-1495・FAX.0246-44-1511

白菜・大根・人参・ブロッコリー・米



● ファーム白石・白石長利  
福島県いわき市小川町化字味噌野16  
TEL.0248-2810-4033  
<http://farm-shirahashimain.jp>

ジャガイモ・里芋



● 生木葉ファーム・佐藤良治  
福島県いわき市好間町神小屋字小座取2  
TEL.0246-364870  
<http://nanakibatafarm2010.blog13.fc2.com/>