

通信

旬を楽しむ
いわて農・林・水産品
情報誌

純情

いわて

22

[うまい技光る] いわての地酒

[いわての新鮮力] なばな

[純情交流広場] 達人ファンクラブ 産地交感
岩手・きたかみのいわて牛

IWATE
JUNJO NEWS
2005
SPRING



いわてのこだわり風味満載

酒造りには、水・米・技の3要素が
欠かせないといわれています。
その点で岩手県は、森が豊かで
清冽な水に恵まれ、稲作も盛ん。
この素材を充分に生かした
「うまい酒造り」を支えているのが、
日本最大の杜氏集団である「南部杜氏」の
「古くて新しい」技なのです。

きれいな水・いわての米、 南部杜氏の技が作り出す 「オール岩手」の日本酒

伝統の技と地元のお米で
「日本酒の地産地消」を実現

平成11年、岩手の酒造りの歴史
の1ページに、大きな出来事が刻
まれました。岩手県初のオリジナル
酒造好適米「吟ぎんが」の誕生
です。さらに翌年には「ぎんおと
め」も開発され、以来県内の酒蔵
ではこの2つの酒造好適米の使用
が年々増加しています。

釜石市で大正12年に創業した株
式会社浜千鳥では、市民の口に合
う酒造りを心がけてきたとあつて
同社が造る日本酒の約8割は地元
で消費されています。

「私たちが作っているのは地酒。
ですからできるだけ地元産の米に
こだわっています」という代表取締
役・新里進さんの言葉どおり、使
用する米の約3分の1が「吟ぎん
が」です。2年前からは隣接する
大槌町産の吟ぎんがを使った酒造
りにも取り組み、今年2月に「ゆ
めほなみ(夢穂波)」が完成。念願
の「日本酒の地産地消」を実現さ

せました。

「浜千鳥」の酒造りを支えている
のが、昭和37年から同社で働いて
いる杜氏の小原孝敏さん。本来の
杜氏がそうであるように、小原さ
んも春から秋にかけては故郷の石
鳥谷町で稲作をしています。

「基本的な酒造りの手法は、私が
ここにやって来た頃からほとんど
変わっていません。麹造りを特に
大事にしている点は従来からのも
の。槽ふねでもろみを搾る作業も、今
は吟醸クラスに限っているものの、
やり方も道具も昔のままです」。
受け継いだ技を忠実に守り、さ

らにそれを次の世代に伝えている
小原さんの姿には、南部杜氏なら
ではのまじめで誠実な人柄がよく
表れています。

若い蔵人と新しい試みに挑み
「進化する日本酒」を目指す

一戸市の株式会社南部美人の5
代目蔵元で製造部長の久慈浩介さ
んは、南部杜氏を「技はシンプル
だが、だからこそすべてに手を抜
かずに行うことが求められ、それ
を実践し続けてきたところがすば
らしい」と評します。同社の杜氏
は「現代の名工」にも選ばれた山
口一さん。80歳の杜氏を「名誉監
督」に据えながら、久慈さんの中
心とした平均年齢29歳の若い蔵人
が「チーム南部美人」として酒造
りに取り組んでいます。

東京で醸造学を学んだ久慈さん
は、帰郷後、山口さんに昔ながら
の酒造りを教わり、引き継いでき
ました。麹用の蒸し米を床に広げ
て冷ますやり方もその一つ。麹と
蒸し米、水、酵母を混ぜて熟成さ
せる「酒母造り」の時には、最初
に必ず手で混ぜて温度や蒸し米の
状態を「計測」。手がセンサーの役
割を果たします。

そつした伝統を大切にする一方
で、自分なりの新しいやり方も取
り入れています。「他の蔵元の日本
酒がどんどんレベルアップしてい
るので、私たちも少しずつ



小原孝敏杜氏 左 と浜千鳥社長の新里進さん



南部杜氏の郷・岩手

杜氏(とうじ)とは、日本酒を造る蔵人たちを統括する責任者のことで、日本三大杜氏としては岩手県の南部杜氏、兵庫県の丹波杜氏、新潟県の越後杜氏が有名です。石鳥谷町は南部杜氏の発祥の地といわれ、国道4号線沿いにある道の駅「石鳥谷」には「南部杜氏伝承館」があり、南部杜氏の酒造りの技と心を今に伝えています。



石鳥谷町の南部杜氏伝承館



槽でもろみを搾る。設備が徐々に近代化している今でも、見えないところに蔵人の技が生きている。



発酵が静かに進む酒蔵

もう1軒、県内産の米に特にこだわって酒造りをしているのが、創業130年、盛岡市の株式会社あさ開です。「吟ぎんがのほか、県内産ひとめぼれやいわてっこを使い、精米も自社で行なっています。現在造っている日本酒は約150種。全国新酒鑑評会で11年連続金賞受賞の実績を誇るその生産体制を支えているのは、昭和63年の酒蔵竣工と同時に導入されたコン

機械化と手作業の二本立てで約150種の酒造り

若い蔵元たちと一緒にアメリカなど海外に日本酒を輸出して販路拡大に努めるなど、伝統の世界に新しい風を吹き込んでいます。

進化しないとダメ。変えないことが正しいことではない」というのが久慈さんの持論。そんな新しい試みに対して山口さんも、「やってみよ」と積極的に協力し支えています。同社では「オーナー制の酒造り」を企画して新しい日本酒の楽しみ方を提案したり、全国の



南部美人5代目蔵元の久慈浩介さん

同社では専門ガイドが案内してくれる見学ツアーがあり、酒造りの行程を見ることが出来ます。また敷地内にある多国籍料理のレストラン「ステラ・モンテ」では、蔵元で造られた限定の地ビールも楽しめるあつて、地元はもとより観光客にも人気のスポットとなっています。



あさ開の藤尾正彦杜氏

ピユータ管理の最新設備です。その一方で、昔ながらの木桶を使った日本酒を仕込むなど、機械化と手作業の二本立ての酒造りが行われています。
「昔から『1麹、2もと(酒母)3造り(もろみ)』という言葉があつて、日本酒の出来を左右する大きな要素になっています。コンピュータを使っているといっても、蔵人の『作業』部分を代行しているだけ。人力であろうが機械であろうが、酒造りの基本は今も昔も変わっていません」とは同社杜氏の藤尾正彦さん。南部杜氏が造る日本酒の根幹が揺らぐことはありません。

取次協力
* 株式会社南部美人
http://www.nanbubijin.co.jp/
* 株式会社浜十鳥
http://www4.ocn.ne.jp/hoc/
* 株式会社あて開
http://www.asabiraki-net.jp/
3社自慢の日本酒



日本酒と水の関わり
日本酒の約8割は水。酒造りに使われる仕込み水の水質や成分が、味を大きく左右します。ちなみに今回取材した株式会社浜十鳥では工場内の井戸から組み上げる軟水を使っているため、全般的に口当たりの良い味に仕上がっています。また、株式会社南部美人でも敷地内の井戸水を使っていますが、これは断崖「馬仙峡」からの伏流水といわれる中硬水なので、キレの良い酒ができます。株式会社あさ開は地元・大慈寺地区に湧く水を使用。水質は弱軟水で、これを使って仕込む日本酒はやわらかい口当たりが特徴です。



あさ開の敷地内にあるレストラン「ステラ・モンテ」



他に先駆けた栽培で
県内最大の産地に成長

岩手県南部に位置する田園地帯・胆沢平野が雪にすっぽり覆われる冬の時期、農家のビニールハウスでは、なばな「はるの輝」^{かがやき}が濃い緑の茎を伸ばし、ひと足早い春を告げます。冬から春にかけて収穫される「はるの輝」は、平成6年、東北農業試験場(盛岡市)が菜の花を品種改良して誕生させた注目の野菜。他地域に先駆けて栽培を始めた水沢地域は、現在では県内最大の産地となっています。

「はるの輝」は菜の花のようにほろ苦くなく、むしろ甘味があつてくせのない食味が特徴です。茎はしゃきしゃきとした歯ざわりで、グリーンアスパラガスのような食感。栄養面にも優れ、カルシウムとビタミンCはほうれんそうの約2倍、その他のビタミン類も豊富に含まれています。葉の部分もおいしく食べることができるので、

一部のものは葉を切り落とさずに出荷しています。

「はるの輝」の栽培は県内各地域に広まりつつありますが、その苗は、水沢市と胆沢郡(前沢町、金ヶ崎町、胆沢町、衣川村)からなる「JA岩手ふるさと」から供給されているものです。

生産者の思いは一つ
「おいしいものを作りたい」

「はるの輝」は、毎年8月に種をまき、60日間かけて摂氏5度の冷蔵庫内で育苗されます。こうして芽が出た苗を10月末から11月中旬にハウスに植え付け、年末頃から収穫が始まります。水沢地域では「はるの輝」の栽培が根づいた理由は、春から秋にかけて野菜の栽培に使用しているビニールハウスを、冬期間のなばな栽培に活用できるからなのです。

5年ほど前から「はるの輝」を栽培する水沢市の高橋裕彰さんは、なばな栽培のメリットをこう説明します。



「はるの輝」を栽培する水沢市の高橋裕彰さん



なばな「はるの輝」^{かがやき}

岩手にいち早く春を届ける

茎だけでなく、葉もおいしく食べられる、なばな「はるの輝」

いわての
新・鮮・力

旬な食財に
夢はせる挑戦者たち

水沢・
胆沢地域

岩手県水沢・胆沢地域
岩手県南部、奥羽山脈のふもとから東方の北上山地まで広がる「胆沢平野」に位置する地域。日本でも有数の田園地帯で、稲作を中心に野菜、果樹、花き、畜産などが盛んに営まれ、いずれも県内有数の産地になっています。

なばなの選び方と保存の仕方

次々と伸びる茎を、一本一本根元から折って収穫していく「はるの輝」。茎がなるべく太いものを選ぶようにしましょう。また、葉が青々としていてハリがあること、切り口が新鮮であることもチェックポイント。保存は冷蔵庫で、立てた状態にして貯蔵するとおいしさが保たれます。

なばな「はるの輝」の料理メニュー

「はるの輝」は茎や葉、つぼみなどの食用部分はワックス質がなく、ゆでるとさらに鮮やかな緑色になります。また、くせがないので生でも食べられるのが特徴です。地元では浅漬けにして食べるのが人気で、3～4%の食塩をまぶし、一晩漬けるだけでOK。また、季節の果物と一緒にマヨネーズやドレッシングと和えてサラダにしたり、野菜や肉と炒めたりしてもおいしく、アイデア次第でメニューの幅は広がります。

地元食材でおもてなし 農家レストラン「まだ来すた」

古い農家の建物を活かし、地元食材をふんだんに使ったメニューでもてなしてくれるのが、農家レストラン「まだ来すた」。地元産大豆で作った豆腐の創作メニューが味わえる「日替わり豆太郎定食」や、南部小麦を自家製粉した胆沢ざるうどんなどが好評で、ランチタイムは24席ある店内が、すぐいっぱいに。ふっくらとした「ぬか釜炊きごはん」は、定食の場合おかわり自由です。



胆沢町若柳字大立目19 定休日：月曜
ランチタイム11:00～14:00
喫茶は17:00まで（以降は要予約）
TEL:0197-46-4241

感も良くておいしいですよ。とにかく一度食べてみていただきたいですね」と話すのは、JA岩手ふるさとの高橋純子さん。もっともつと「はるの輝」の消費を拡大していきたいと、意欲を燃やしています。



JA岩手ふるさとの高橋純子さん

「我々生産者にとってなばな栽培は、冬でも農業ができるだけでなく、土の余分な塩類を取り除けるという利点があります。私は毎年夏の間、ピーマンを栽培しているのですが、土壌に塩類が蓄積して、生育不良の原因になります。しかし、なばなを栽培することにより、

グリーンアスパラガスよりも甘味があり、えぐみも少ない「はるの輝」は、野菜が苦手な子どもたちにも人気の食材です。収穫期には月に一～二度、地元の学校給食にも使用されるなど、地域をあげてなばなを積極的に取り入れています。同時に、子どもたちが生産者のもとを訪れ、栽培の現場を見学する食育授業も実施しています。「最近では、店をのぞいてもカット



元気なおばあちゃんも収穫に一役

旬の野菜として浸透しつつある「はるの輝」ですが、「料理の仕方がよくわからない」という声も少なくありません。これまでに、レシビをまとめたパンフレットを作



冬期間のなばな栽培に活用されるビニールハウス

地域あげての取り組みは 地産地消や食育へと発展

土の塩類濃度を下げることができ「土を良好な状態に保ち、おいしい作物を作り続けたい。そして、消費者にはおいしく安全なものを食べてほしい。そんな願いを秘めた生産者に支えられ、「はるの輝」は栽培面積を着実に増やしています。

野菜や切り身の魚ばかり並んでいません。これでは、自分が口にしていく食べ物がない形なのか、どんなところで育ったものなのか、わかりません。子どもたちに野菜

が育っている畑を見てもらいたいです。地元産の食材をたくさん味わってほしい」と、高橋さんもその活動に賛同します。地産地消や食育とからめた地域の取り組みは、少しずつその成果を見せ始めているようです。

味と料理を知ってもらい 地元からファンを増やす

成したり、加工品を開発したり、新メニューの発表会を開催したりと様々な取り組みを行ってきました。それに加え、JA岩手ふるさとでは「はるの輝」が市場に出回る期間、月に1度は販売しているスーパー等へ出向き、試食会などのイベントを行うなど、積極的にPRを続けています。「名前は知っていても、食べたことがないという方がまだまだ多いです。お浸しやサラダだけでなく、浅漬けにしてもおいしい、炒めものにしても食





牛の耳につけられた個体認識票

全国でも指折りの品質
安全性も保証済み

岩手には、全国に名を馳せる前沢牛をはじめ、各地域名を冠した銘柄牛がたくさん存在し、「いわて牛」と総称されています。その中の一つ、「きたかみ牛」は各種のコンクールで上位に入賞しており、日本でも最高水準の品質を誇る牛肉です。東北新幹線の北上駅では、きたかみ牛をすき焼き風に味付けした駅弁も売られています。

食の安全性に関心がもたれ、また、産地偽装問題が表面化する以前から、岩手で育った肉牛には登録証が付けられ、市場から絶大な信頼を得てきました。さらに岩手県では、平成14年からトレーサビリティーシステムを運用。店頭に並ぶ牛肉の履歴を、消費者にすべて公開しています。

「いわて牛」の中でも 最高の品質 きたかみ牛



高橋さんが丹精込めて育てたきたかみ牛の肉

長年の経験が導く
高度な肥育技術

県産食材の産地を訪ねる料理人
ホテル安比グランドの総料理長・



【訪問者】
ホテル安比グランド総料理長
大島正喜さん

大島正喜さんが足を運んだのは、きたかみ牛を肥育する高橋信一さんの牛舎。高橋さんは、いわて牛枝肉共励会で最優秀賞に輝くなど

純情トピックス

INFORMATION & TOPI

岩手県産の農林水産物を応援して下さる方々を募集しています。入会金、会費無料。退会も自由です。会員には、本誌のほか全国各地で行うPRイベント情報を提供します。入会を希望される方は、「いわての味プレゼント」の応募ハガキに「入会希望」と記入していただくか、FAXや、ホームページから電子メールで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、事務局までお申込ください。

【問い合わせ】「いわて純情ファンクラブ」事務局
TEL:019-629-5732 FAX:019-651-7172
ホームページアドレス <http://www.pref.iwate.jp/junjyo/>

「いわて純情ファンクラブ」
会員募集中

いわて銀河プラザ

〒104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル1F
TEL03-3524-8288 FAX03-3524-8286
地下鉄日比谷線・都営浅草線(東銀座駅6番出口そば)

きた東北発見プラザjengα(ジェンゴ)

〒542-0081 大阪府大阪市中央区南船場3-4-26 出光ナガホリビル1F
TEL06-6241-7144 FAX06-4704-2627

みちのく夢プラザ

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神2-8-34 住友生命福岡ビル1F
TEL092-736-1122 FAX092-716-2037

岩手県東京事務所

〒100-0014 東京都千代田区永田町1-4-1
TEL03-3581-0341 FAX03-3581-0214

岩手県北海道事務所

〒060-0001 北海道札幌市中央区北1条西2-2-1 北海道経済センター4F
TEL011-241-2332 FAX011-241-2333

岩手県名古屋事務所

〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F
TEL052-252-2412 FAX052-252-2413

読者の声でつなぐ純情通信

「ヤーコンにとっても興味があります。もっと情報が欲しいのですが(愛知県・男性 他多数)」

21号で紹介したヤーコンには大変多くの感想をいただきました。ありがとうございます。ありがとうございます。今回は特に多かったです。質問について、いくつかお答えします。

ヤーコンはキク科の植物で、ヒマワリの仲間です。原産地が南米のアンデス地方ということから夏の暑さと冬の寒さに弱く、陸前高田では霜の降りる前に収穫を終えます。

旬は初冬で、岩手県内では産直等で良く見かけます。スーパーでも取り扱っているようです。今の時期ですと、ヤーコンジュースやお茶、ヤーコンチップスなどの加工品で購入できます。

皮が赤味を帯びたものが食べ

頃。この時に食してしまうのが一番おいしいのですが、保存する場合はできるだけ低温で、ただし凍らせないように注意しましょう。温度の高い所では追熟が進みすぎて味も落ちます。

ヤーコンは変色しやすいので皮をむいたら水や酢水につけるか、レモン汁を絞って色止めをします。シャキシャキとした歯触りを楽しみたいなら生食がおすすめです。熱を加えると柔らかくなって味がしみやすくなります。ゴボウの代わりにきんぴらにしたり、マヨネーズとの相性も良いのでコールスローなどでもおいしくいただけます。

ヤーコンへのお問い合わせは、21号で掲載の高田松原農産物直売組合「採れたてランド」

TEL:0192-542080

で受け付けています。(編集部)

いわての農・林・水産物などに関するご意見、ご感想などなんでもお寄せ下さい。
宛先 / 〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1
岩手県農林水産部流通課内「いわて純情通信」編集部行

受賞経験も豊富で、育てた牛肉の品質等級は、ほとんどが4等級以上(最高が5等級)。和牛に詳しく、取引価格も知る大畠さんは「それはすごい」と声をあげます。素牛を育て、出荷するまで約2年。いくら血統がよくても、肥育技術が伴わなければ、高品質の牛肉にはなりません。「モツヤヤ足、目を見れば、体調はすぐわかる。牛の状態に合せて飼料を変えています」



昭和55年から肉牛の肥育を始めて「最初の15年は苦労した」と振り返る高橋さん



きたかみ牛ヒレ肉のグリエ・ニンニクのコンフィ添え

【材料】(1人分)

- *ヒレ肉...200g *根わさび...1本
- *ニンニク、黒粒コショウ、グラント(塩) デジョンマスタード、コルニシヨビクルス...適宜

【作り方】

- 1ヒレ肉をチョコレートで網模様で焼く。
- 2ニンニクを塊のまま丸ごと低温の油でじっくり揚げる。その他の材料も肉に添える。



きたかみ牛バラ肉と大根の煮込み

【材料】(7~8人分)

- *牛バラのブロック...2kg
- *大根...1本 *トマト...適量
- *しょうゆ...適量
- *ハーブ(シブレット、エストラゴン、セルフィユ)...適量 *しょうゆ...適量
- *塩、コショウ...適量
- *A(白ワイン200cc、ブイヨン1200cc、エストラゴンの酢漬け10g、赤粒コショウ大さじ1)

【作り方】

- 1大根は厚さ2cmの輪切りにし、皮をむいて面取りする。かぶる程度の水でひと煮立ちするまでゆで、臭みをとっておく。
- 2牛バラ全体によく焼き色をつける。同じく1の大根も水気をよくふきとり、中火で両面にこんがり焼き色をつける。
- 3鍋に2の牛バラと大根とAを入れ、塩、コショウ少々を加えて火にかける。ひと煮立ちしたら火を弱め、アクと脂を取り除きながら、3時間煮込む。
- 4牛バラと大根を取り出し、牛バラを食べやすい大きさに切る。煮汁のアクを除き、少し煮詰めてしょうゆで味を整え、盛り付けた牛バラと大根にかける。ハーブ類とトマトの角切りをちらす。

「カンの部分も大きいと思いますが、結果がついてきているのは素晴らしい」と、大畠さんは感心します。

また、高橋さんは牛の肥育と

「黒毛和種は濃厚なので、あっさり煮込みの2品を作った大畠さんは、肉質がやわらかく、脂に甘みがあるのが、きたかみ牛の特徴。ヒレ肉のグリエ(網焼き)とバラ肉の煮込みの2品を作った大畠さんは、品質がやわらかく、脂に甘みがあるのが、きたかみ牛の特徴。ヒレ肉のグリエ(網焼き)とバラ肉の煮込みの2品を作った大畠さんは、品質がやわらかく、脂に甘みがあるのが、きたかみ牛の特徴。ヒレ肉のグリエ(網焼き)とバラ肉の煮込みの2品を作った大畠さんは、品質がやわらかく、脂に甘みがあるのが、きたかみ牛の特徴。」

大畠さんの説明を聞きながら初めての味わいを堪能する高橋さん。



もに米も作っており、米づくりで出た稲わらをエサとして利用しています。それが堆肥となり土に還って、また米を作るという資源循環型農業を実践し、牛肉と米の双方の品質を高められています。



資源循環型農業について大畠さん(左)に話す高橋さん

とした味に仕上げるのがコツ」と話します。「普段は塩コショウで食べる人が多い」という高橋さんは、初めての味わいを堪能。大畠さんが「名の通ったブランド牛でも、さし(脂肪)の入り方などチェックし、品質に納得がいかない時は使いません。もうブランド名に惹かれる時代ではないですよ」と言え、高橋さんはすかさず「きたかみ牛は知名度はまだ低いですが、品質では全国一と評される前沢牛と並ぶぐらいだと自負しています」と胸を張ります。「これから」との大畠さんの言葉に、自信を深めた様子の高橋さんでした。

掲載レシピはホテル安比グランドでオーダー可能です(要予約)

広大な海原と大地に育まれた純情産品。

いわての味プレゼント

日本酒 「ゆめほなみ」(夢穂波)

(720 × 2) 10名様

岩手県大槌産の酒造好適米「吟ざんが」で仕込んだ、県内限定販売の地産地消費です。すっきりとした深い味わいをご堪能ください。

提供/(株)浜千鳥
〒026-0045 釜石市小川町3-8-7
TEL 0193-23-5613
FAX 0193-23-0510

りんごジャム 5名様

平泉のお母さんたちが丹精込めた、手づくりジャムです。りんごそのものの風味が生きているので、ヨーグルトやアイスクリームのトッピングにしても美味しくいただけます。

提供/つくしの会
手づくりジャム研究会
〒029-4101
西磐井郡平泉町長島字薬館114
TEL 0191-46-4695



日本酒「ゆめほなみ」



りんごジャム

【応募方法】

官製ハガキにご希望商品名と、お名前・住所・電話番号・年齢・性別・職業、純情アンケートの答え、いわて純情通信のご感想を記入の上、ご投函ください。

*純情アンケート

(A) 純情通信で取り上げて欲しい食材があれば教えてください。

(B) 食材を通信販売で購入したことがありますか。
1 ある 2 ない

(B)で「1ある」と答えられた方にお聞きします。

年に何回くらい利用されますか。

また、どんなものを購入することが多いでしょうか。(複数回答可)

*年に()回くらい。

1 青果物 2 肉 3 魚介類 4 乳製品 5 菓子 6 お酒 7 その他()

(C) いわての食材のなかで、あなたのおすすめは何ですか。

宛先/〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1

岩手県農林水産部流通課内
「いわて純情通信プレゼント係」

応募〆切/平成17年4月28日(木)

[当日消印有効]

発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

じゃじゃぎょうざ

盛岡ではおなじみの「じゃじゃ麺」をぎょうざの皮でアレンジしました。つるつるの食感が楽しいごはんにもお酒のおつまみにもピッタリのお手軽レシピです。お好みでラー油、酢をかけてめしあがれ。

【材料】(4~6人分)

- ぎょうざの皮(大判のもの)...30枚
- 肉味噌
 - 豚ひき肉...100g
 - 干しいたけ...3~4枚(戻してみじん切りに)
 - A(生姜のみじん切り...1片 長ねぎのみじん切り...1/2本)
 - B(酒...大さじ1~2 砂糖...大さじ2 味噌...50g)
- トッピング用
 - きゅうりの千切り...2本分
 - 錦糸卵...卵2個分
 - 白髪ねぎ・紅しょうが...適宜
 - ごま油・サラダ油・ラー油・酢...適宜

【作り方】

- 1 フライパンにごま油を熱し、Aを炒め、香りが出たらひき肉を加え炒める。肉に火が通ったら、しいたけを加え、さらに炒める。
- 2 1にBを順に加え、汁を煮詰めるようにして肉味噌を仕上げ、冷ましておく。
- 3 肉味噌をぎょうざの皮の中央に乗せ、皮の縁にハケで水を塗る。中の空気を抜き、肉味噌を広げるようにしながら、皮を二つ折りにし、しっかりと閉じる。
- 4 サラダ油大さじ2~3を加えたたっぷりの熱湯で、3を2分ほどゆでて氷水にとり、手早く冷やして器に盛りつける。きゅうり・錦糸卵・白髪ねぎ・紅しょうがを飾る。



料理制作
クッキングサロン「ケトル」
新井尚美先生

いわての酒蔵一覧

岩手には28の蔵元があります。お気に入りの1本を探してみてください。

- | | |
|--|--|
| (株)あさ開
盛岡市大慈寺町10-34
TEL.019-652-3111
(名)吾妻嶺酒店
紫波郡紫波町土籠字内川5
TEL.019-673-7221
(株)岩手川
盛岡市仙北1-15-9
TEL.019-636-1100
岩手銘醸(株)
胆沢郡前沢町字新町13
TEL.0197-56-3131
磐乃井酒造(株)
西磐井郡花泉町浦津字館72
TEL.0191-23-3392
(株)婁屋酒店
宮古市鍛ヶ崎下町5-24
TEL.0193-62-3128
喜久盛酒造(株)
本社/北上市青柳町2-7-11
TEL.0197-63-3368
両磐酒造(株)
一関市末広1-8-23
TEL.0191-23-3392
菊の司酒造(株)
本社工場/盛岡市紺屋町4-20
TEL.019-624-1311
鈴蘭酒造(株)
久慈市侍浜町字本町7-49-1
TEL.0194-58-2221
上閉伊酒造(株)
遠野市青笹町糠前31-19-7
TEL.0198-62-2002
(株)桜顔酒造
盛岡市川目町23-18
TEL.019-622-6800
酔仙酒造(株)
陸前高田市高田町字大石1-1
TEL.0192-55-3141
世嬢の一酒造(株)
一関市田村町5-42
TEL.0191-21-1144 | 横屋酒造(株)
東磐井郡千厩町千厩字北方134
TEL.0191-52-2150
月の輪酒造店
紫波郡紫波町高水寺字向畑101
TEL.019-672-2503
(株)天瓢
水沢市字立町13
TEL.0197-24-7291
(資)川村酒造店
稗貫郡石鳥谷町好地12-132
TEL.0198-45-2226
(株)南部美人
二戸市福岡字上町13
TEL.0195-23-3133
(株)白雲
花巻市東十二丁目6-12-1
TEL.0198-23-3926
(株)浜千鳥
釜石市小川町3-8-7
TEL.0193-23-5613
赤武酒造(株)
上閉伊郡大槌町末広町3-3
TEL.0193-42-3650
廣田酒造店
紫波郡紫波町宮手字泉屋敷2-4
TEL.019-673-7706
(株)福来
久慈市宇部町5-3-1
TEL.0194-56-2221
高橋酒造店
紫波郡紫波町片寄字堀米36
TEL.019-673-7308
泉金酒造(株)
下閉伊郡岩泉町岩泉字太田30
TEL.0194-22-3211
荻野酒造(株)
遠野市上郷町平倉40-23
TEL.0198-65-3002
(株)わしの尾
岩手郡西根町大更22-158
TEL.0195-76-3211 |
|--|--|

【いわて銀河プラザ】



日本酒のほか、ワインも取り揃えています



いわて銀河プラザ外観

営業時間
*10:30~19:00(月末は17:00まで)
定休日/年末年始
住所/東京都中央区銀座5丁目15-1
南海東京ビル1F
TEL:03-3524-8282
<http://www.pref.iwate.jp/hp0401/>

「いわての地酒はもちろん、いわてブランド」が勢揃い。日比谷線東銀座駅を降りてすぐ、歌舞伎座の向かい側にある「いわて銀河プラザ」は、まさにいわてが揃うお店。平日でも多くのお客様で賑わっています。

岩手県内の蔵元のお酒がほぼ集まる地酒コーナーには、定番商品の他、季節に合わせた旬のお酒や限定商品などもあつて、リピーターにも好評です。お酒の飲み口や特徴などがプ

ライスカードに添えられているので、選択に迷ったらぜひ参考に。他にも、三陸の海産物や人気の乳製品、岩谷堂筆筒をはじめとする工芸品など、「いわてブランド」が所狭しと並びます。

また、総合インフォメーションでは、岩手県内各地の観光パンフやイベント資料などを取り揃え、様々な地域情報もご案内しています。岩手にお越しの際の情報収集にぜひお役立てください。

いわてを食べる!

いわてが買える!



料理研究家
塩塚和子さん

「なばな」が店頭に並ぶと春が来ます。苦みがなくて歯ごたえ良好のなばなは、春のメニューにぴったりの食材です。

塩を加えた熱湯でさつと茹で、熱いうちにパクパクいただくのが一番ですが、今回は韓国とタイの調味料を使ったピリ辛レシピを紹介します。辛さはお好みで調整してください。なかでも「コチュジャンドレッシング」はいろいろ使えますので作り置きしておくとも便利です。



なばな炒めのせご飯

なばなはチャールンやお味噌汁の具にしたり、しゃぶしゃぶサラダなどでもおいしくいただけます。皆さんのアイデアでこの春一番の野菜にしてください。

純情を食す 「なばな」



なばなと半熟たまごのサラダ

強火で手早く調理するのがポイント！
なばな炒めのせご飯

【材料】(4人分)

- * なばな...1束(約200g) * ごはん...茶碗4杯分
- * 唐辛子(粉唐辛子でもOK)...1本
- * 豚肩ロース(薄切り)...200g * にんにく...1片
- * 片栗粉...大さじ1 * サラダ油...大さじ1~2
- [A] * 酒...大さじ1 * 塩...ひとつまみ
- [B] * 醤油...小さじ2 * 砂糖...大さじ1/2
- * オイスターソース...小さじ2
- * ナンプラー...大さじ1 * コショウ...適宜

【作り方】

- 1 豚肩ロースは一口大に切り、Aで下味をつけてから片栗粉をもみこんでおく。
- 2 なばなの茎の太い部分を5~6mmの斜め薄切りにし、他の部分は5cmの長さに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して、みじん切りにしたにんにくと、斜め薄切りにした唐辛子を炒め、香りが出てきたら1を加えて炒め合わせる。
- 4 3になばなを加えてさつと炒め、混ぜ合わせておいたBを一気に加えてひと混ぜする。
- 5 器にごはんを盛り4をかけ、いただく。上に目玉焼きをのせてもいいですよ。

とろとろの黄身とドレッシングをからめて
なばなと半熟たまごのサラダ

【材料】(4人分)

- * 半熟たまご(または温泉たまご)...4個
- * なばな...1束(約200g) * サニーレタス...適宜
- * マヨネーズ...適宜
- * コチュジャンドレッシング...適宜

【コチュジャンドレッシング】

- * 長ネギのみじん切り...大さじ1 * おろしニンニク...小さじ1/2 * 醤油...大さじ1・1/2
- * コチュジャン...大さじ1 * 米酢...大さじ1/2
- * 砂糖...大さじ1/2 * レモン汁...大さじ1
- * ごま油...大さじ1 * すりゴマ...大さじ1/2

【作り方】

- 1 サニーレタスは洗って水気をよく切り、一口大にちぎっておく。
- 2 なばなは長いようなら半分に切り、塩を加えた熱湯に茎の方から先に入れてるようにしてさつと茹でる。水気を切り食べやすい長さに切っておく。
- 3 皿に1、2を盛り、混ぜ合わせたコチュジャンドレッシングをかけ、半分に切った半熟たまごを飾る。
- 4 小さめのナイロン袋にマヨネーズを入れ、袋の角を少し切って全体に細く絞出す。なばなのアクが気になる時は、茹でた後冷水にさらしてください。

塩塚和子さんプロフィール

山口県防府市出身。世界35カ国を訪れて食と文化に深い興味を抱く。2000年から2002年まで盛岡市で生活し、岩手の豊かで新鮮な食材と郷土料理に惹かれる。自宅で料理教室を開催。現在千葉県浦安市在住。

杉玉(酒林)の意味

造り酒屋の門などで見かける杉の葉の玉を、杉玉または酒林といいます。軒下に吊された杉玉は新酒が搾られた合図。青々とした葉は、時間が経つにつれ茶色に変わってきますが、これには「お酒が熟成されて、ますますおいしくなっていますよ」という意味があるそうです。

旬な
博物誌

日本酒の健康的な楽しみ方 あれこれ

アミノ酸をはじめとする旨味成分が300~400種類も含まれているといわれる日本酒は、近年の研究により心臓病やガン、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果的という発表がされています。適度なお酒はストレス解消にも役立つ。血行もよくなることから女性に多い冷え性や肩こりにも効果があります。

深酔いを心配する方には、おいしい水を準備して、時々飲むことをお勧めします。お酒をよりおいしく味わえる「和らぎ水」。日本酒のグラスの隣にぜひどうぞ。

どんなお酒でも飲み過ぎは禁物です。一般的には1日1合が適量とのこと。おいしく健康的に、いわての地酒を楽しんでください。

参考：日本酒ほろ酔い健康法「日本酒造組合中央会」



杉でできた酒だる