

旬を楽しむ[いわて農・林・水産品]情報誌

いわて純情通信

2002

8

[No.12]

巻頭
特集

夏を乗り切る **鉄腕献立**

スタミナメニュー

生産者探訪【一関市】

～生産だけでなく、感性を届けるビジネスを目指して!～

本当のおいしさ、安心、そして楽しさを届ける。

岩手の料理人に聞く **美・味・感・極・意** (おいしさごくい) 【今回のお題目】「旬」

特集

夏を乗り切る

鉄腕献立

スタミナメニュー



中華料理 **南国酒家**

四季折々の新鮮な食材を贅沢に使い、本格中国料理から、カジュアルなメニューまで数多く取り揃えております。店内は洗練した雰囲気、落ちついてお食事ができます。

■オススメメニュー

日替わり定食 1,100円より
(午後3時まで・平日のみ・数に限りがございます。)

住所 / 岩手県盛岡市菜園1-10-1パルクアベニューカワトク6F ☎019-651-1111



好みの夏野菜でどうぞ

牛ももソテー 夏野菜和え



材料(1人前)
牛肉(しゃぶしゃぶ用)100g、セロリ、キュウリ、トマト各18g(お好みの夏野菜で良い)、行者ニンニク(醤油漬け)20g、生姜、ピーナッツオイル、コマ油(ともに適量)、レモン数枚



一品目は夏野菜を使った皿。夏野菜はお好みのものでよいですが、行者ニンニクははせずませせん。行者ニンニクの主成分である「含硫アミノ酸」は疲労回復効果があり、夏ハテ対策にはもってこいです。夏は食欲がなくなりがちですが、一見あっさりしているこの品は、野菜の口当たりも良く、ピーナッツオイルとコマ油の効いた牛肉と相まって美味しく食べられます。

作り方
①鍋を熱し、油をなじませた鍋で、軽く塩、コショウした牛肉を軽く炒めます。
②野菜は小さい角切にして、さっと炒めて冷やしておきます。③別に生姜のみじん切りをピーナッツオイルで炒めて、生姜油を作って冷やしておきます。
④以上全ての材料を合わせて形良く盛り付けます。



材料(1人前)
ハーブ豚肉(ロース)40g、白まいたけ少々、金華ハム10g、(香港ソース)豚ガラと鶏ガラのスープ400cc、有機醤油100cc、杏露酒50cc、赤ワイン50cc、デミグラスソース小さじ2、砂糖45g



個性あふれる素材が二つになりました。ハーブ豚は肉自体はあっさりしていますが、肉汁はとでもジューシー！ソースとの相性も抜群です。金華ハムは広東料理に欠かせない食材ですが、最近まで日本の食卓ではあまりなじみがありませんでした。近年輸入が多くなり、その認知度が増しています。イタリアのパレルマハム、スペインのハモンセラノと並び世界三大ハムと称され沸き立つ香りとコクを秘めた味わいが特徴です。

作り方
①豚肉に塩、コショウで薄味を付け、薄くでんぷんをまぶし、白まいたけ、金華ハムを巻きます。②①に卵を薄く付け、でんぷんをまぶして、油をなじませた鍋で全面を焼きます。③香港ソースを加えて器に入れ、豚に火が通るまで13分位蒸します。④肉を取り出して、一口大に切ってから皿に盛って、ソースにてんぷんでとろみを付けて上からかけてできあがり。



材料(1人前)
スッポン100g、新ニンニク 1塊(5-6粒)、生姜、薺花 適宜、XO醤、老酒 少々



特に女性やお子さんにオススメです。スッポンは生命力が強く、中国では紀元前の周の時代から、日本では千三百年ほど前の文武天皇の時代から、貴重な漢方薬として用いられていた記録があります。強壮効果に注目されがちなるスッポンですが、実は血液サラサラにする効果もあります。また、スッポンに含まれる不飽和脂肪酸は「コレステロールを減らす働きがあることから女性やお子さんにも食べていただきたい食材です。

作り方
①スッポン(市販のさばいてある物でよい)を生姜と老酒に30分程度漬けて臭みを抜く。②①に強力粉をまぶして油で揚げます。③新しいニンニクを油で揚げます。④②と③をXO醤と老酒を適量入れて炒める。

取材協力 / 中華料理 南国酒家 岩手県外食産業協議会会員 撮影 / 佐々木浩(フォスタジオナチュラ)

知って得する夏バテ解消食材

ご存じの通り夏バテは、単純に猛暑による体力消耗や食欲不振を意味します。近年では、アイスやジュースなど冷たい物を摂りすぎ胃腸が弱ったり、エアコン等の普及による温度差ストレスからくる自律神経の不調など症状は複雑化しているようです。夏バテを解消するにはやはり食事から！そこで夏バテを解消する食材を紹介します。

うなぎ

「土用の丑の日にはうなぎ」と、夏バテ解消食材としてもっともポピュラーなのはやはりうなぎですね。うなぎには、ビタミンA・B群、D・E、鉄分、カルシウムが豊富に含まれ、良質なタンパク質の供給源となり、まさに優れた食材です。特にビタミンB群は胃腸の消化・吸収を円滑にさせ、疲労回復に効果があります。うなぎを食べる時には、ビタミンCを含む食材と食べると血管や免疫機能を高める効果が加わり、さらに疲労回復に効果的です。

豚肉

中国では、疲労回復・滋養強壮に効く漢方の特効薬として扱われてきました。豚肉は、ビタミンB1が豊富で玄米の2倍以上、大豆の5倍、牛肉の10倍といわれています。ビタミンB1はごはんやパンに含まれる糖質の分解を助け、エネルギーにかえる重要な働きをします。また、中枢神経や末梢神経の機能を維持する働きもち、この機能が、疲労回復、集中力の向上に効果的となり、夏バテを解消してくれるのです。

生姜

漢方薬約130種類のうち、約100種類に生薬として使われている生姜。胃腸や血管の働きを高める効果があり、食欲増進や体を温め、自律神経を調整する作用があります。

さば

さばには、血液の凝固を抑制する働きがあるEPAが多く含まれます。これにより、血流が良くなり、血管が拡張されることから、血液を体の細部まで行き渡らせ、冷房等で血流や自律神経の働きが低下した体に効果があります。



顔が見える 笑顔はじける 生産者探訪



岩手の南端に位置する一関市は、農地の約74%を占める水稲を基幹とし、立地条件や地域特性を生かした畜産、野菜、花き、果樹等の複合経営農村地帯です。

一関市で、養豚とハムソーセージ加工業を営む石川和宣さんが、農業をはじめたのは農業基本法が施行された昭和36年のことでした。

こだわりの農業…

農家の長男として生まれた石川さんは、昭和35年の国内留学を機に、それまでの稲作と野菜の複合経営に、自らの経営部門として養豚を取り入れました。研修で学んだ新しいスタイルの養豚経営を目指し、昭和38年には50頭規模に。現在は、母猪100頭規模まで拡大しました。

規模拡大の折、単なる規模の拡大では限界がくるのでは？と考え、昭和46年から自家配合による飼料つくりの研究を開始。48年には全く自家配合に切り替えました。次に、豚の改良のため昭和50、52年とアメリカから種豚を導入しました。「お客様に責任ある豚を供給する。」この養豚経営に対するこだわりが、現在の石川ファームの基礎となっています。

豚つくりに自信を持った石川さんは、次にハムソーセージつくりに挑戦(有関ミート)を設立しました。そして「本物の味」を目指し、息子の貴浩さんがドイツで修練、マイスターの資格を取得しました。

これが現在、県内外でも有数の最高級手づくりハムソーセージを生み出しているのです。

そしてこだわりの人生…

「これまでの農業経営において苦労は感じたことはない」と石川さん。父から経営を移譲される時、「この世の中に不可能はないと信じている」。何事も責



石川家のみなさん。左から和宣さん、奥さんの啓子さん、次男の貴浩さん、長男の聖浩さん

任転嫁をしないこと。農業・農村に賭ける夢・哲学を持つこと。この3つを守れば必ず成功すると自分自身に誓いました。」と、当時を振り返り熱く語ります。

「このチャレンジ精神が、「苦労」を「楽しさ」に変え、現在の経営の成功へと導いてくれたのです。」

農業者の復権が農業のカギ

「食料を供給するのが農業者の役割ですが、単なる原料生産にとどまっているのが現在の農業。BSEや食料に関する問題が多発している現在、いまこそ本当の意味での食料供給という権利を農業者は取り戻すべきじゃないでしょうか。」と石川さん。

「新鮮、おいしに加え、安全・安心がようやく日本の食にも求められきています。人間が食べる以上は食そのものが楽しくなければならぬのではないのでしょうか。ヨーロッパでは、食の楽しさを提供する「パーティーサービス」が確立していますが、日本でも生産者は、食料を生産、加工、製造するだけでなく、演出する」といったホテルやレストランなどの分野まで足を踏み入れなければならない時代に来ている



～生産だけじゃなく、感性を届けるビジネスを目指して!～

「新しい、おいしいに加え、安全・安心がようやく日本の食にも求められきています。人間が食べる以上は食そのものが楽しくなければならぬのではないのでしょうか。ヨーロッパでは、食の楽しさを提供する「パーティーサービス」が確立していますが、日本でも生産者は、食料を生産、加工、製造するだけでなく、演出する」といったホテルやレストランなどの分野まで足を踏み入れなければならない時代に来ている



最高の手作りソーセージは現在およそ40種類。

味を知っているお客様がいるから、今の経営がある…

「現代の日本人の多くは、本当のつまさを忘れていると思うんです。」とおいしさ(イコール)やわらかさになくてきている肉への評価を石川さんは厳しく指摘します。

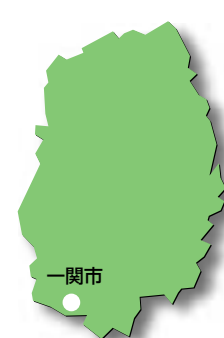
「小規模ながら我が家の経営が生き残っているのは、本当の味を知っているお客様がいるからこそなんです。日本人はこれまで生産から調理までファーストフード志向でしたが、最近、ようやく食の意義をじっくり考え、引き出していくスローフードの考えが見直されてきましたよね。日本人も、「食」についてようやく気づいてきたんじゃないでしょうか。」



マイスターの手腕が、ハム・ソーセージ作りの命です。

本当のおいしさ、安心、そして楽しさを届ける。

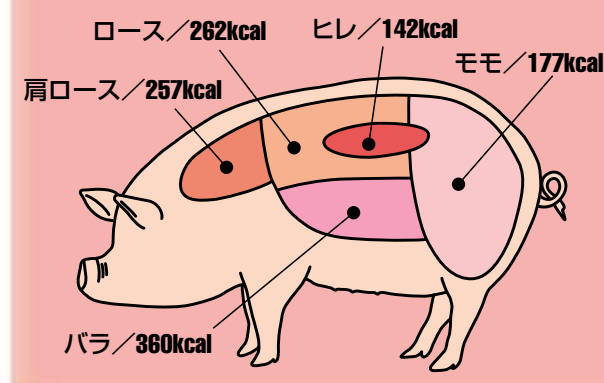
【一関市】
有限会社 一関ミート
石川ファーム



一関市へのアクセス
東北新幹線一ノ関駅
東北自動車道一ノ関I.C.

豚肉の秘密

各部分の名称とエネルギー(100gあたり)



豚肉パワー

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれているのは有名ですが、ビタミンB2も多く含まれており、これがエネルギーを作り出すのにより効果的に働きます。また、豚肉の脂肪にはコレステロールを下げるオレイン酸とステアリン酸を多く含んでいるのが特徴です。ステアリン酸はオレイン酸の肝臓での働きを助け、悪玉コレステロールが血中に溜まり、動脈硬化を引き起こすのを防ぐのです。

ベストな調理方法

豚肉に豊富に含まれるビタミンB群。しかし、水に溶ける性質があり、熱によっても損失しやすい。そこで、オスメの調理法は「蒸す」！蒸すことによる損失は16%と最も少ない。

夏、食欲が減退気味な季節は、蒸し豚にネギやニンニクを薬味に使うと、これらの野菜の成分がビタミンB1の吸収を助け、更に効率的に吸収されます。

調理法によるビタミンB1の損失率

野菜	水洗い 120%	茹でる 20%	炒める 20%	
豚肉	蒸す 16%	煮る 19%	焼く 26%	揚げる 31%

豚肉における100g中のビタミンB1含有量比較

	ヒレ	肩ロース	バラ	ロース	モモ
豚肉	1.34mg	0.84mg	0.70mg	0.88mg	1.20mg
牛肉	0.09mg	0.06mg	0.07mg	0.06mg	0.09mg

岩手の料理人に聞く

美味感極意

今のお題目

「旬」 佐藤松雄



「食材の種類は、日本の方が豊富ですね。」と意外な話が飛び出しました。

中華料理は何でも使いますし、中国には日本にない食材がたくさんあり安いのが特徴です。でも、市場などに行くと同じ食材がたくさん並んでいる感じで、種類は日本の方が多いと思います。

岩手にもいい食材がたくさんあります。山菜なんかも本当にいいものがあると思うんですが、みんなが知っているの、安いというイメージから、高級感が出しにくいんですよ。

「姫笠根曲竹」。中国にも細い筍はあるんですが、岩手のものの方がうまい。松茸も風味はこっちの方がいいですね。「コウタケやボリ、ハシタケ」などのきのこ。日本ではみそ汁に入れたり、大根おろしと和えたりしますが中国ではニンニクのみじん切りと塩で炒めるのがポピュラーで美味しんですよ。

中国の最もポピュラーで体にいい食べ物に「餃子」があります。岩手で作られているナンゴムキは、中力粉で餃子に適しているんですよ。

中国野菜といえば、チンゲンサイが有名ですが、もっと美味しい野菜がたくさんあります。紅葉苔(ホンツツイタイ)は赤い茎のアブラナで、加熱すると紅色が

旬のものを食べるのが一番美味しい。

緑色に変わり、油で炒めると本当に美味しい野菜です。

実は、私は、花泉町の実家の畑を借りて中国の赤インゲンを作っているんです。お店で使うとか、しゃなくて昔お世話になった先輩に送るために、種を中国から買って栽培しています。これも、美味しいですよ。最近、思うことは、中華料理に旬がなくなつた」といふことです。年中、野菜や果物が手に入るようになり、「旬」がなくなつたとよく言われますが、私は、「野菜自体の味がなくなつてきたこと」と、鮮度はいいんだけど、日持ちが悪くなつたことが気になります。



険しい山の厳しい環境で育つ筍は本当に美味しい。



日頃私は生産者と料理人が交流できる場があれば、と

草魚、青魚など…。中国人の好物に力二がありますが、中国で力二といえば上海ガのように川ガを指します。中華料理は、皇帝料理を除けば特別な高級料理ではなく、本来は身近にあるものを使う料理です。素材本来の味やおいを楽しむ料理です。昔に戻り、旬のものを、自然のものを旬の時期に食べることが一番美味しいんじゃないでしょうか。

思っています。コックでも、食材について勉強している人は意外と少ないです。

生産者の方は素晴らしいものを作っています。高い技術を持っているのだから、肩肘張らずに作って、気軽に持ってきて欲しいと思うんです。特別な物でなく、普通にあるもの、毎日ある物を提供してくれればいいんです。

本当に美味しいものってそこにあるんじゃないですかね。



中華料理 南国酒家 さとうまつお 佐藤松雄氏

「現在、花泉の実家の畑で10畝ほど野菜を育てています。」とは、本人の談。本物の素材を知り尽くし、素材を活かした一番美味しい食べ方を知っている方です。

純情とぴっくす

地産地消全国の集い」いわて大会を開催します!

開催日時 平成14年10月11日(金) 11:00~20:00

開催場所 盛岡グランドホテル (岩手県盛岡市愛宕下1-10 ☎019-625-2111)

- 大会行事内容
 - 基調講演 「スローフードな人生」 島村奈津 (ノンフィクション作家)
 - パネルディスカッション
 - 食の匠内覧会…岩手の郷土料理を伝承する「食の匠」による「味」と「技」の展示と試食
 - 食のタベ…全国各地の実践者と情報交換しながら、いわての旬の食材や郷土料理を堪能
 - 地産地消グリーン・ツーリズムツアー (10月12日、13日) 岩手県内の地産地消やグリーン・ツーリズムに関する観光では味わえない「食」と「体験」がてんこ盛り!

お問い合わせ 「地産地消全国の集い」いわて大会開催事務局 (岩手県農林水産部流通課内) 〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1 ☎019-629-5732 ☎019-623-0201

「いわて純情ファンクラブ」会員募集中

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」の応募葉書に「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①住所、②氏名、③年齢、④性別、⑤電話番号を事務局までお申送ください。「いわて純情ファンクラブ」事務局 ☎019-629-5732 ☎019-651-7172 ホームページアドレス <http://www.nougyou.kitakami.iwate.jp/news/>

- 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 ☎03-3524-8282 ☎03-3524-8286 地下鉄日比谷線・都営浅草線 東銀座駅6番出口そば
- 岩手県東京事務所 〒100-0014 東京都千代田区永田町1-4-1 ☎03-3581-0341 ☎03-3581-0214
- 岩手県大阪事務所 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-3-1-900 大阪駅前第一ビル9F ☎06-6341-3258 ☎06-6348-9505
- 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 ☎011-231-6635 ☎011-251-7908
- 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 ☎052-263-7280 ☎052-263-7383
- 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 ☎092-736-1122 ☎092-716-2037

純情広場

岩手県が、大好きなビール「ホップ」の産地日本一とは知りませんでした。農家、漁家、林家(個人)の方々の苦労話、イイものつくりの話などこれからもどんどん紹介して下さい。 神奈川県横浜市(男性)

11号から内容を若干リニューアルしました。裏表紙では、1つの食材に着目し、岩手の農林水産業(農作物や養殖など)の歴史や苦労話などをまさにプレイバックして紹介します。今後ご期待下さい。 [編集部]

食に対する安全性・品質の不当表示など消費者には不安・不振をつのらせるようなニュースが頻発しています。食に対する安全性、信頼の絆を強くするためにも、ありのままの生産者、産地の声や反映できるような編集を期待しています。 東京都羽村市(女性)

本誌は、できるだけ取材させて頂いた生産者の生の声を掲載させて頂いております。(私の文筆は、つたないのですが…)生産者、料理人の方々の「想い」と「顔が見える産地いわて」が伝わるよう一層努力して参ります。 [編集部]

「美味感極意」がいいなあと思います。本当にいいもの、本当にいいことが何か学ぶことができたいと思います。 奈良県奈良市(女性)

このコーナーも少しリニューアルを加えました。岩手で料理に携わる方々から、岩手の食材についての情報や本当に美味しいもの、食べ方などをお話し紹介します。本当の「極意」を引き出せるよう頑張ります! [編集部]

いわて産の農・林・水産物などに関するご意見、ご感想などなんでもドンドンお寄せ下さい。 〒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」編集部行宛先

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

1 岩手県産きおう(5kg) [5名様]

「王林」を母、「はつあき」を父に育成された岩手県オリジナルの黄色品種「きおう」。酸味と甘味がマッチした抜群に美味しい早生品種りんごです。いわての広大な大地から生まれた「きおう」を是非ご賞味ください。

提供/盛岡市農協 〒020-0866 盛岡市本宮1-6-20 ☎019-635-1311 ☎019-635-6077



2 手作りソーセージ 詰め合わせ(900g) [5名様]

当社のハム、ソーセージの原料肉は、全て自家農場で生産された新鮮な豚肉を使用しております。農場は岩手県南に位置する須川岳の麓で衛生管理に十分な注意を払った豚舎で栄養バランスの整った自家配合飼料を与え健康的に飼育しております。さらに、当社ドイツマイスターの本格的な技術に支えられた製品は、素材本来の美味しさを十分に生かした製法で製造しております。



提供/(有)一関ミート 〒021-0902 一関市萩荘字要害230-1 ☎0191-24-2687 ☎0191-24-2634

3 たのはた アイスクリーム詰め合わせ (150ml 12個入) [5名様]

三陸海岸に面した田野畑村は海が望める酪農の村です。その豊かな自然で育った健康で丈夫なホルスタインから搾乳されたミルクを使用したアイスクリームは、滑らかな口触りと程良い甘さがたまりません。パニラ・リンゴ・ごま・フローズンヨーグルトと種類も多彩です。



提供/(社)田野畑村産業開発公社 〒028-8401 下閉伊郡田野畑村尾肝要39-1 ☎0194-34-2555 ☎0194-34-2245

その歴史は私の誇り

純情 PLAYBACK

SINCE

1985

昭和60年



純情産地いわての瑞々しさ、
甘さとともに口いっぱいに広がる

桃色トマトのはなし

「旬」という言葉が希薄になりがちな今日この頃... ありとあらゆる食材が一年中手に入るようになった。とはいえ、本来の自然環境で育った旬の食材はやはり格別である。

トマトの旬は夏である。日中の暑さが一段落した夕涼み時に、程良く冷えたトマトをほおぼるのは格別だ。しかし、このトマト... 日本で好んで食されるようになったのは昭和になってからである。

トマトは南アメリカのアンデス高原が原産地とされ、その後ヨーロッパに伝わりイタリアなど南欧諸国で煮物やケチャップとして広く普及した。

日本における生食用トマトの革命は1984年(昭和59年)まで遡る。「桃太郎」と命名されたこの「桃色」の完熟系トマトは、甘みが強く日持ちが良いのが特長だった。それまで完熟すると傷みはじめるトマトを、小売店は敬遠していたが、この桃太郎の出現により、どんどん店頭に並び、よくなりました。

トマトと言つと雨よけ栽培が良く聞かれる。「何となく人工的なのでは...」という声も聞こえてきつたが、トマトの栽培にはこの雨よけ栽培こそが本来の気

象条件なのだ。前述したとおり、トマトの原産は雨が少ないアンデス高原。原産地の気象条件に近づけ、かける水の量や肥料の量を調節しながら風雨から守ることによって、赤くて大きい甘いトマトを作るのだ。

岩手県における桃太郎の栽培は、1985年(昭和60年)から翌年には岩手県の推奨品種となり1987(昭和62年)には本格的な栽培が始まった。岩手県の中部に位置する江刺市は、現在岩手県のトマト生産の三分の一を占める。桃太郎の栽培は1984年(昭和61年)からの試作導入を経て、年々施設栽培比率が高まり1989年(平成元年)に従来品種から全面的に桃太郎に替わった。

江刺市農業協同組合の組合長今野清一さんは、その理由をこう語る。「桃太郎の栽培の開始時期が昭和60年度であったことが大きな要因だと考えられます。江刺市はリンゴの産地として全国でも有名ですが、リンゴの選果機をトマトと共用することにより、トマトの全面選果体制が当初から可能だったことが栽培拡大の大きな契機となったのです。江刺市では今後、選果施設の見直しを図り最新の熟度センサーを装備した選果機の導入を計画す

Back to the 1985

主な出来事
日航ジャンボ機が墜落 豊田商事事件 阪神優勝 国鉄同時多発ケリラ
流行語・世相
内需拡大・ファミコン・おニャン子クラブ
物価
ビール / 310円 かけそば / 330円

るなど、「より甘く、新鮮なトマトを消費者に届けたい」との思いは強い。

岩手県では、生食用トマトの他に、トマトジュースの原料になる加工用トマトをはじめ「ミニトマト」の生産も盛んで、平成10年には独東北農業研究センター(旧東北農業試験場)で育成された調理用トマト「なつのこま」の生産拡大が図られるなど、様々なトマトの産地となっている。

フランスでは「愛のリンゴ」、「イタリアでは「黄金のリンゴ」と呼ばれ、世界中で愛されているトマト。ここ岩手で生まれた瑞々しいトマトは全国の真夏の食卓に清涼感を運び、愛され、そして食されるのである。



イタリア料理にも大好評のクッキングトマト「なつのこま」

