

旬を楽しむ [いわて農・林・水産物] 情報誌

# いわて純情通信

2006. September No.28

〈特集〉イーハトーブ生まれの美味しい食財

“綺麗な空気や水、豊かな自然に育まれています”

## 「いわての新鮮野菜」

〈生産地探訪ルポ〉～愛情・こだわりの生産地における逸品～

冷涼な環境の中で健康的に育ちました— 雨よけほうれんそう

あなたの街にもあります ——— いわて地産地消レストラン



特集  
シリーズ

イーハトーブ生まれの  
美味しい食財

いわての

# 新鮮野菜

全国に先駆けて取り組んだ  
適地適作の野菜づくり

「適地適作」という言葉をご存知でしょうか。「作物の特性に適した土質、水質、自然環境の中で育ててこそ、それぞれが持つ自然の力を引き出し、健康的で最も美味しい作物を作ることができる」という意味です。盛岡以北の岩手県北部、ならびに北上山地を中心とする山間地では、その厳しい自然環境から、米の作柄は不安定でした。そこで目を向けられたのが野菜です。

昭和30年代後半に、小規模ながらも始まった野菜作りは、昭和40年代になると、高度経済成長期に合わせるかのように生産規模が一気に拡大。

さらに昭和50年からは、一戸町のレタス、岩手町のキャベツ、旧西根町(現・八幡平市西根区)のほうれんそう、旧胆沢町(現・奥州市胆沢区)のピーマンといった全国屈指の産地が県内各地に誕生しました。

流通部門においても、旧岩手県経済連(現J-A全農いわて)が中心となり、「いわて純情野菜」という岩手県産野菜の共通ブランド名を確立。出荷用ダンボールを共通デザインにするなど、「野菜王国いわて」の視覚イメージを多方面からサポート。その努力が報われ、昭和50年代、昭和60年代にかけて、生産量、出荷量ともに急速に伸び始めることになり、「野菜王国いわて」

“綺麗な空気や水、豊かな自然に育まれています”  
夏でも涼しい自然環境を活かした

## 夏秋野菜のトップブランド

岩手は全国屈指の野菜王国です



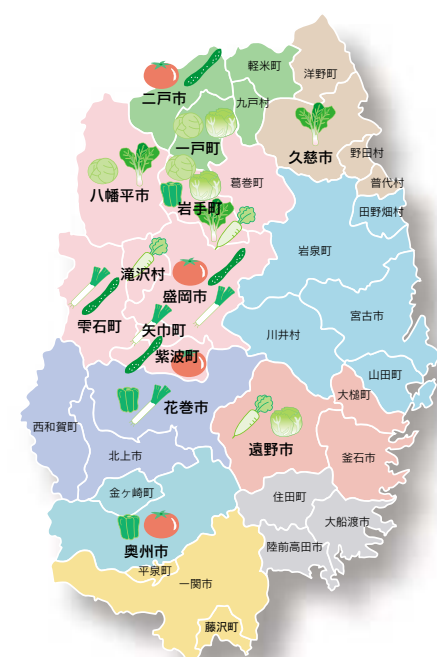
風爽やかな高原で育つレタスは、岩手を代表する野菜のひとつ。



岩手のトマト生産者は環境問題にも積極的。その大多数がエコファーマー認定者(コラム参照)です。

### いわての青果物主要品目

<b>きゅうり</b> [主な産地 / 盛岡市・紫波町・雫石町・二戸市]	<b>ほうれんそう</b> [主な産地 / 八幡平市・岩手町・久慈市]
<b>キャベツ</b> [主な産地 / 岩手町・一戸町・八幡平市]	<b>レタス</b> [主な産地 / 一戸町・岩手町・遠野市]
<b>トマト</b> [主な産地 / 盛岡市・奥州市・二戸市・紫波町]	<b>ピーマン</b> [主な産地 / 奥州市・岩手町・花巻市]
<b>ねぎ</b> [主な産地 / 盛岡市・矢巾町・雫石町・花巻市]	<b>だいこん</b> [主な産地 / 岩手町・滝沢町・遠野市]



の名が全国に浸透し始めます。

### 安全で安心な美味しい野菜

安全・安心で美味しい野菜を生産すること、岩手の生産者は熱心です。冷涼で自然が豊かなことから、もともと病虫害の発生が少なく、病虫害対策の農薬使用を極力控えることができます。また、畜産が盛んな岩手では、完熟した良質な堆肥をふんだんに使用し、有機物の力で地力と食味を向上させ、自然を生かした農業を実現しているのです。

### 東京市場でトップクラスのシェア率を誇る

平成16年度に、岩手県内では年間約16・8万トンの野菜が生産されています。そのうち約70%が市場に出荷され、うち約55%が関東市場へ、約29%が県内市場へと出荷されています。特に関東市場における岩手県産夏秋野菜の人気は高く、東京中央卸売市場における都道府県別の入荷量では、ほうれんそうが6月～8月まで第1位、ピーマンが8月に第1位、レタスが6月～9月まで第3位、キャベツが7月・



岩手のピーマンは光沢、日持ち性に優れ、夏秋期では全国第2位の生産量を誇ります

8月に第2位同じくきゅうりが7月・8月に第2位など、全国トップクラスのブランド力を誇っています。

その人気の秘密は他産地の生産量が減少する時期に安定数を確保できること、そして、味の良さ、安全性の高さだとされています。まさに、冷涼な地域ならではの特権。逆転の発想が功を奏したのです。

さらに、レタス、キャベツ同様に大規模な栽培が行われている大根、環境にやさしい栽培方法を導入した「エコファーマー」認定者が作るトマト、あえて寒さにあてることにより、糖度とビタミンが増すことを利用した「寒締めほうれんそう」など、広い県土ゆえの地域特性を活かした、特長ある野菜作りが県内各地で行われているのです。

#### ※エコファーマーとは

安全安心な農産物の生産・環境に優しい農業生産を行っている、知事の認定を受けた農業者のことです。国の「持続性の高い農業生産方式の導入に関する法律」に基づき平成11年度から導入されている制度で、たい肥などによる土づくりと化学肥料・化学合成農薬の低減の3つの要素を組み合わせた環境保全型農業を行っています。

#### 岩手の注目野菜

#### 薬味野菜編

刺身や蕎麦の名脇役として大活躍  
岩手を代表する薬味野菜  
といえる「日本ワサビ」。神秘的な洞窟を水源とする遠野市宮守地区が有名で、辛味の中にもほのかな甘みがあります。色が濃く、辛味も強いのが特徴。刺身や寿司の薬味としてはもちろん、鮮やかな緑色が印象的なワサビ汁(発泡酒)やソフトクリーム(団子)といった産地ならではの商品も人気を集めています。

遠野にはもうひとつ、岩手を代表する薬味野菜「暮坪かぶ」があります。市内暮坪地区に伝承される長さ20cmほどの長カブで、一見すると小ぶりの青首大根にも似ています。強烈な辛さと苦味の特徴ですり下ろして蕎麦や焼き魚刺身の薬味として使われています。特にグルメ漫画で紹介されて以来、人気が一気に高まり、「暮坪そば」は今や遠野名物のひとつ。生産量も増え通販などで購入することも可能です。

知る人ぞ知る遠野市の名物野菜「暮坪かぶ」



# 冷涼な環境の中で健康的に育ちましたー 雨よけほうれんそう

## 岩手県八幡平市西根地区



早朝から収穫作業を手がける工藤さんと妻の順子さん。収穫はすべて手作業です

**冷涼な気候と清冽な水が、美味しいほうれんそうを育みます。**

昭和54年からスタートした西根地区のほうれんそう栽培。岩手の夏秋野菜を代表する野菜のひとつがほうれんそう。その先駆地であり、現在も県内トップの生産量を誇るのが八幡平市西根地区(旧西根町)です。

今から約30年前、冷涼な気候を生かした新規作物として、当時の田頭農協現・JA新いわて西部営農経済センター(「や」農業改良普及所現・農業改良普及センター)が導入を検討しました。昭和54年から、降雨による品質劣化を防ぐため、簡易ビニールハウスを利用した「雨よけ栽培」の試作を行ったところ、偶然にも翌55年に驚いた記録的大冷害で、稲作の減収分を、雨よけほうれんそうで補えることが実証されました。その後、同地区の特産物としての取り組みが本格的に始まり、栽培面積が気に拡大しました。

昭和63年には第27回全国農林水産祭において、最高位である「天皇賞」を



根の長さ、多数のひげ根が美味しさの秘密

受賞。野菜部門では東北初となる偉業を成し遂げるとともに、市場における岩手産ほうれんそうのブランドを確立させたのでした。

西根地区約440戸をけん引するリーダー的存在

現在、この地区では約440戸の農家がほうれんそうを栽培しています。うち約30名がほうれんそう栽培を主とする農家で専門部会を組織し、地域のリーダーとして活躍しています。今回訪ねた工藤勝弘さんも、その専門部会に所属するひとり。

父・寿さん(69歳)は11代目。代々続く農家の長男として生まれましたが、長らく会社勤めをした後、家業を継いだのが今から6年前。と、同時にほうれんそう栽培の規模を拡大し、現在は、ほうれんそう41㌧のほか、稲作2・9㌧、黒毛和牛繁殖(2頭)を奥さんとの順子さんと

「両親の4人で手がけています。」

工藤さんのほうれんそうはすべてハウス栽培。岩手山を間近に見る自宅周辺に、28棟のハウスを所有する比較的大規模な栽培農家です。就農歴こそ浅いものの、

その営農意欲と技術の高さは誰もが認めるところ。今や地域の中堅として、新品種導入試験や出荷用機械の試作・開発にも参加しています。

**完全堆肥を施し地力をアップ。**  
水は岩手山の清らかな伏流水。

季節に関係なく通年栽培を手がける工藤さんですが、出荷の最盛期は5〜10月。ハウス栽培では、は種(種まき)後25〜30日で収穫できることから、年間平均で4〜5回の出荷が可能となります。そのため、最も大切な作業がほ場の地力を高めるための土づくり。工藤さんは

盛岡市内の養鶏場から調達した鶏糞を約2〜3年堆積して完全堆肥を作り、ハウス棟(およそ2㌧)あたり約1㌧を施します。

水は自分たちの飲料水としても使っているという地下41mからくみ上げた井戸水を使用。ほうれんそうの品種も、季節ごとに7〜8種類を使い分けるなど、品質、食味、さらには安全性にこだわって、ほうれんそうを栽培しています。

**美味しさの秘密は長くて健康的な根にある**  
実際に畑を訪ねてほ場の表面がとて

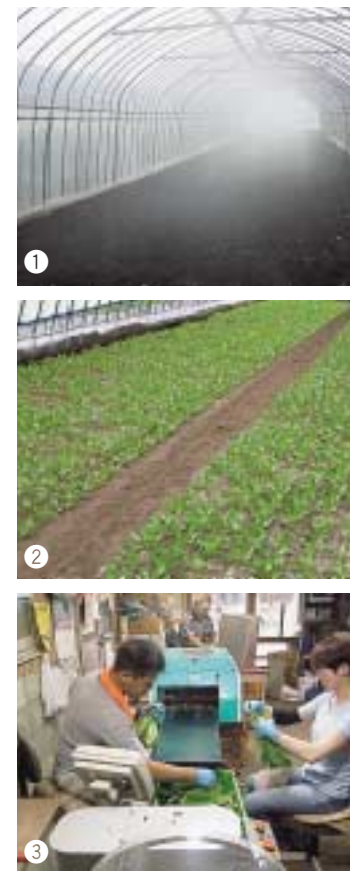
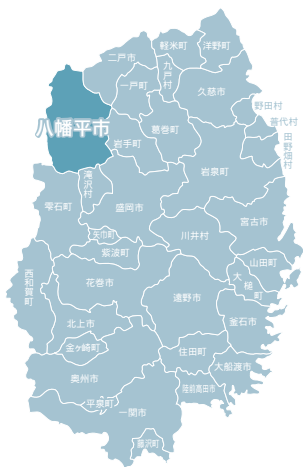


写真  
①は種前のほ場準備作業  
②直まきによる定置栽培(7〜8センチ間隔で種をまきます)  
③工藤さんも開発に参加した出荷用機械



**岩手県八幡平市**  
岩手県の北西部に位置し、岩手山、八幡平、安比高原を有する自然豊かで風光明媚なところです。旧西根町を中心に栽培されているほうれんそうのほか、冷涼な気候を利用したキャベツ、レタス、リンゴなどの栽培も盛んです。農産物は「道の駅にしね」の産直(下写真)がお買い得で、品数も豊富です。



工藤さんの実父・寿一さん

「人間も野菜も同じ。厳しい環境で育つからこそたくましく、健康的、味のあるものになる。」と工藤さん。収穫後の日持ちも抜群に良く、市場などから高い評価を得ています。

「こうして育てられたほうれんそうは、早朝5〜8時頃(寒期は午前中)にかけて、ひとつひとつ手作業で収穫。農協の予冷施設を経てトラック便で関東方面へと出荷され、翌日には各店舗の店頭を飾るようになるのです。」



久慈地方発 ほうれんそうNow!

寒気を活かすことで糖度とビタミンCをアップ

### 寒締めほうれんそう

まさに逆転の発想。冬の厳しい寒さを活かした岩手ならではのほうれんそうです。ほうれんそうは寒気にさらされると自己防衛能力が働き、夏場のほうれんそうに比べ、糖度は約40%、ビタミンCは約60%増加します。まさに、高栄養素でかつ美味しいほうれんそうにアップデートするのです。

八幡平市西根地区より少し遅れ、ほうれんそうの産地を作ったのが、県北沿岸の久慈地方です。

夏はやませによる涼しい気候を利用し、冬は晴天が多く積雪が少ない条件を生かして、年中ほうれんそうが栽培されています。

「寒締めほうれんそう」は、夏期の3〜4倍となる100〜120日かけてゆっくりと生長させるため、甘みと肉厚感があり、葉には縮みが入っているのが特徴。厳寒に耐えた北国の力強さをイメージさせるほうれんそうなのです。



キャラクターの「寒次郎」

# 純情いわての最新情報 TOPICS

## 首都圏ホテルで「いわてフェア」開催中!

首都圏の消費者の皆様へ、豊かな自然に恵まれた岩手の「食」をはじめとする数々の魅力を紹介する「いわてフェア」を開催しています。この機会にぜひ足を運んで見て下さい!!

### ■彩食紀行IWATEヘルシーミートbuffet

県産豚肉と鶏肉をメインに、三陸産水産物、野菜等を使ったメニューや岩手の鍋物をお届けします。  
開催期間 / 平成18年9月1日(金)~30日(土) 17:30~21:30  
開催場所 / ホテルパンフィック東京  
東京都港区高輪3-13-3 TEL.03-3445-6711

### ■第2回銀河系いわてブランド 秋の味覚

こだわりの牛肉、野菜、三陸の魚貝類、天然きのこなど多彩な岩手の秋の旬の味覚をお届けします。

開催期間 / 平成18年10月1日(日)~22日(日)  
多摩・八王子は10月31日(火)まで

### 開催場所 / 京王プラザホテル

新宿.....東京都新宿区西新宿2-2-1 TEL.03-3344-0111  
多摩.....東京都多摩市落合1-43 TEL.042-374-0111  
八王子...東京都八王子市旭町14-1 TEL.042-656-3111

## いわてミルクフェア2006のお知らせ

緑の牧場で体験ツアーをしているような楽しいイベントが盛りだくさんですので、ご家族連れでも是非ご来場ください。



## いわての魚市場のブログ「魚ログ」のお知らせ

岩手県沿岸の魚市場が連携してブログを試験的にオープンしております。これは、浜の旬な情報をそのまま発信することで、岩手の魚や水産物を理解していただき、より身近な産地として知っていただくことがねらいです。各魚市場の職員が、旬の魚、その日の市場や町の賑わいを、仕事の合間をみて出しております。一度、のぞいて見て下さい。本やテレビでは手にはいらない情報が満載です!

アドレスは <http://uolog.npo-iwate.jp/>

## 第11回「岩泉まつたけ祭り」が開催されます!

開催期間 / 平成18年10月1日(日)12:00~14:30  
開催場所 / ホテル龍泉洞愛山(岩泉町岩泉字松橋1-2)  
国道455号線から岩泉町中心街に入り、済社会病院前交差点を役場方向に曲がって約200mです。

イベント内容 / 松茸料理パーティー・町産品お楽しみ抽選会  
松茸品評即売会・町内食材展示販売会  
松茸ネットオークション

会費 / 8,000円  
お問い合わせ先 / 岩泉商工会 TEL.0194-22-3245  
URL <http://www.shokokai.com/iwaizumi/>

実施期間 / 平成18年10月14日(土)・15日(日) 2日間C駐車場 10:00~16:00  
開催場所 / イオン盛岡ショッピングセンター(東北自動車道盛岡IC付近)

### 実施内容

- ①健康を考える旅(普及啓発コーナー)  
①パネル展示 ②骨密度測定 ③「3-A-DAYカフェ」  
②旅のアトラクション(普及啓発・ふあれいコーナー)  
①お買上げ抽選会 ②「3-A-Day」クイズラリー  
③体験の旅  
①手づくりバター・手づくりアイスクリーム ②料理実演  
③乳搾り体験 ④牛乳空パックリサイクル

- ④旅のお土産コーナー  
試飲販売  
⑤ステージコーナー  
①牛乳・乳製品 xクイズ  
②牛乳早飲み大会  
③チーズ種類当てコンテスト  
④料理教室

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。本誌付属のハガキで、プレゼント応募とあわせ、お名前・ご住所等を記入の上、切手を貼ってご投函ください。官製ハガキ等でのご意見、ご感想もお待ちしています。

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  
岩手では前回特集した「黒毛和牛」の他、「いわて短角和牛」の二種類の和牛が生産されています。どちらも農家が愛情を込めて、1頭、1頭大切に育てています。岩手県では、「安全で安心、美味しい、高品質」な和牛の生産を今後も続けていきます。 [編集部]

## 読者の声でつなぐ交流のコラム いわて純情通信広場

岩手の牛肉のおいしさと価格が、手間ひまかけたものであるということが理解できた。これからも安全でおいしい和牛の生産を。 佐賀県三養基郡(男性)

岩手では前回特集した「黒毛和牛」の他、「いわて短角和牛」の二種類の和牛が生産されています。どちらも農家が愛情を込めて、1頭、1頭大切に育てています。岩手県では、「安全で安心、美味しい、高品質」な和牛の生産を今後も続けていきます。 [編集部]

## 広大な海と大地に育まれた特産品。いわての味プレゼント

【応募方法】本誌付属のハガキにお名前・住所等あわせて「いわて純情通信」に関するアンケートにお答えいただいた上ご投函下さい。  
【応募締切】平成18年10月25日(水) [当日消印有効] 詳しくは付属のハガキをご覧ください。

### ①ほうれん草饅頭 (10個入り1箱) [3名様]

西根産ほうれんそうの加工食品第1号の「ほうれん草饅頭」。ふっくらした柔らかいお饅頭で、口を含むと生菓子特有の甘〜い香りと味が口いっぱい広がります。しあわせを感じます。



### ②ほうれん草カレー (200g×2個) [3名様]

道の駅にしねの人気メニューの「ほうれん草カレー」をレトルト加工しました。西根産のほうれんそうにコマクサ杜仲茶ポークやココナッツミルクを使用し、タイ風カレーに仕上げ、ご家庭でも手軽に食べられるようにしました。ピリ辛風味のカレーです。



### ③ほうれん草うどん (250g×3束) [3名様]

西根産のほうれんそうを練り込んだうどんです。一度食べたら忘れられない味。ほうれんそうは含まれるビタミン類が豊富で、健康にも良いと言われています。つるつるとしたのどごしと、栄養を兼ね備えた味わい深さを是非ご賞味ください。



提供 / (株)コスモプラザ西根 道の駅にしね・生産物直売所 〒028-7111 岩手県八幡平市大更2-154-36 TEL.0195-75-0070 FAX.0195-75-0071 URL <http://www.nishine.jp/>

**いわて銀河プラザ**  
地下鉄日比谷線「東銀座駅」6番出口前、都営浅草線「東銀座駅」A1出口 徒歩1分  
〒104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル1F  
TEL.03-3524-8282 FAX.03-3524-8286 URL <http://www.i-ginga.com/>

**きた東北発見プラザ「じえんご」**  
地下鉄御堂筋線、長堀鶴見緑地線「心斎橋駅」2番出口 徒歩3分  
〒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1・2F (東急ハンズ心斎橋店東隣)  
TEL.06-6241-7144 FAX.06-4704-2627 URL <http://www.jengo.jp/>

**みちの夢プラザ**  
地下鉄「天神駅」2番出口横、西鉄「天神(福岡)駅」徒歩5分  
〒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  
TEL.092-736-1122 FAX.092-716-2037 URL <http://www.north-tohoku.gr.jp/puraza/>

**岩手県東京事務所**  
〒100-0014 東京都千代田区永田町1-4-1  
TEL.03-3581-0341 FAX.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  
大坂駅前第一ビル9F  
TEL.06-6341-3258 FAX.06-6341-7979

**岩手県福岡事務所**  
〒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  
TEL.092-736-1129 FAX.092-716-2037

**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  
TEL.011-241-2332 FAX.011-241-2333

**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  
TEL.052-252-2412 FAX.052-252-2413



ゆり根コロッケ定食



ほうれん草オムレツ朝食



ほうれん草ソフトクリームと山ぶどうソフトクリーム



今回おすすめの一品は…  
「ほうれん草カレーライス」 750円

料理をはじめ、レストランのすべてのメニューを考えたのが料理長の吉田次男さんです。「赤松どおりふれあい館」本来の目的は、産直での地元産農産物、物産の販売。レストランは「産直の素材を使った料理を提供することで、お客さんの購買意欲を高めよう」というサポート的な役割を担いスタートしました。現在約60種のメニューの食材はそのほとんどが、隣接する産直から購入したものです。新メニューの開発も食材ありきで始まります」と、吉田さんは語ります。

平成17年9月に西根町、松尾村、安代町が合併して誕生した八幡平市。「道の駅にしね」は、その南の玄関口となる東北自動車道西根ICに近くにある施設です。レストランでは、平成8年4月のオープン以来の人気メニュー「ほうれん草カレーライス」のほか、「ほうれん草オムレツ」、ほうれんそう入りの「ゆり根コロッケ定食」、さらには「ほうれん草ソフトクリーム」と、ほうれんそうの代表的産地ならではの創作料理が揃っています。

道の駅にしね  
八幡平市  
「赤松どおりふれあい館」レストラン  
地元産農産物のPRを兼ねてスタートしたレストラン

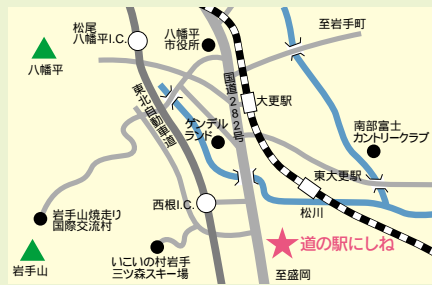
## 地元・八幡平市の農産物を素材とした創作料理が楽しめます

「ほうれん草が茶色に変色する直前まで茹で、冷水にさらしたら適量の水を加えてミキサーに。これでペーストができあがり。オムレツ、コロッケ...と色々な料理に使えますよ」と語る吉田さんは、食材の宝庫である八幡平市での仕事に情熱を注ぎ、常に新たなメニューに取り組みんでいます。

レストラン開設準備期間、タイ・タマサート大学からの短期留学生をサポートする一人でもあった吉田さんは、ある日、タイ人学生が作った「グリーンカレー」と出会います。色合いが似ていることをヒントに、オリジナルメニューの開発に取り組みしました。

原料調達に極めて難しいとされる麺類も、うどんにはナンゴクコムギ、ラーメンの麺に県産小麦粉の「ゆきちから」を使用するなど、さらに地元依存度をアップ。地産地消という言葉が一般に知られる前から、地域にこだわり続けてきた食事処なのです。

国際交流の絆から誕生した「ほうれん草カレーライス」



## 道の駅にしね 「赤松どおりふれあい館」レストラン

岩手県八幡平市大更2-154-36  
TEL.0195-75-0070 FAX.0195-75-0071  
営業時間 / 9:15~18:30(11~3月は~17:00)  
定食類は11:00~ / ラストオーダーは30分前  
年中無休(12月31日と1月1日は除きます。)  
ホームページ / <http://www.nishine.jp/>

メニューの一例	
ほうれん草カレーライス	750円
ほうれん草スバゲティ	750円
じゃじゃー麺	500円
ほうれん草オムレツ朝食	650円
ゆり根コロッケ定食	700円
メンチカツ定食	680円
ほうれん草ソフトクリーム	200円



## このような環境で仕事ができることに感謝し、それを活かした新作メニューを考えています。

岩手山、八幡平、安比高原に代表される豊かな自然と、風光明媚な景色に恵まれた八幡平市は、農産物の宝庫。県内一の生産量を誇るほうれんそうをはじめ、キャベツ、レタス、大根など、あらゆる種類の野菜が生産されています。今話題の杜仲茶、その杜仲茶を飲ませて育てたSPFポーク、清冽な湧き水で育てたイワナなどの清流魚、さらには美味しい地酒もあり「メニューを考えるだけでも楽しいですね」と吉田さんは語ります。



道の駅にしね  
「赤松どおりふれあい館」レストラン  
料理長 吉田次男さん

# あなたの街にもあります。いわて地産地消レストラン

## 達人に聞く 地元料理・オススメ料理 キャベツ編

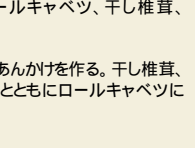
### 材料(4人前)

- ・キャベツ...大1玉 ・イワナ...20cm大 7匹
- ・大和芋(山芋)...1/2本 ・干椎茸...2~3個
- ・にんじん...1/3
- ・出汁(鰹・昆布)...約1,000cc ~ 1,500cc
- ・醤油 ・片栗粉
- ・塩 ・酒 ・味噌
- ・みりん ・砂糖...適宜
- ・爪楊枝...12本



### 作り方

- ①キャベツの芯を抜き鍋に入れ、しんなりするまで丸ごとゆでる。キャベツの葉をはがし、芯の硬い部分をそぎ落とす。
- ②頭を取り、三枚におろしたイワナをフードプロセッサーに入れ、ミンチ状にする。皮は硬いので取り除く。
- ③イワナのミンチにすりおろした大和芋を、1対1の割合で加える。酒、塩、味噌、カタクリ粉を加えよく混ぜる。
- ④適量を①のキャベツに巻き、爪楊枝で止める。
- ⑤鍋に④と水で戻した干し椎茸、飾り用のにんじん、出汁を入れ落とし蓋をし中火でコトコト煮込む。汁が半分になったら砂糖、醤油、みりん、酒で味付けをする。さらに汁が半分になったらロールキャベツ、干し椎茸、にんじんを取り出す。
- ⑥残った汁に水溶き片栗粉をいれあんかけを作る。干し椎茸、にんじんを細かく切り、あんかけとともにロールキャベツにかけて出来上がり。



自然豊かな岩手ならではの食材を組み合わせた地産地消料理

# 岩魚のロール キャベツ

八幡平市安代 みらくかい 味楽会  
立花 栄子さん  
佐藤ひとみさん



夏秋野菜の全国ブランド・岩手産キャベツと、幻の渓流魚・イワナを使ったアイデア料理。岩手産のキャベツは生ではもちろん、煮込んでも型くずれがなく甘さも十分。岩魚の代わりにニジマス、タラ、エビなど、身近な白身魚を使っても美味しくいただけます。

### 白身魚とキャベツの相性もピッタリです

地元素材を使った和風ロールキャベツ。特にこれから寒くなる夜には、熱々のあんかけがピッタリ。酒肴にもご飯のおかずとしてもピッタリです。今回は、佐藤さんの旦那さんが自宅近くを流れる安比川の支流で釣った天然イワナを使いましたが、ほかに、ニジマス、タラ、エビなど、身近な素材を使っても美味しくいただけるそうです。美味しく作るコツは、キャベツを下ゆでする際に塩を少し加えること。これだけでキャベツの甘さがグーンと増します。また、イワナと混ぜ合わせる芋は、長芋より粘りが強い大和芋や山芋がオススメです。佐藤さんたちの住む八幡平市をはじめ、岩手町、一戸町などは、岩手県内屈指のキャベツ産地。この時期の岩手産キャベツは葉が柔らかく、サラダなどに最適な品種が主ですが、ロールキャベツにしても煮くずれしにくく味わい豊かです。

### そば打ち体験もOK 懐かしい郷土の味も楽しめます

立花さんと佐藤さんが参加している八幡平市安代地区のお母さんたちで作る『味楽会』では、「手打ちそば」、「うちわもち」など地域の郷土食の伝承のほか、地場産品を使った創作料理の開発・普及活動に努めています。今回の取材に際しては、「キャベツを使った料理を」という私たちの要望に対し、創作料理を得意とする佐藤さんがレシピ考案を担当、実現した料理です。『味楽会』のメンバーは、県内外の食のイベント等で活躍しています。会長の立花さんは、岩手県が認定する「食の匠」です。ご自宅で民宿を運営されていることもあり、予約により「手打ちそば体験」もできます。打ったそばは、その場で食べることもできます。ほかに、蕎麦粉で作った平べったい串もちに、じゅうねエゴマ味噌を付けて焼いた「うちわもち」などの伝統食も楽しむことができます。



民宿 たちばな  
岩手県八幡平市星沢74-5  
TEL.0195-72-5221  
蕎麦打ち体験 / 2名から、1週間前までに予約  
料金 / 食事付2,000円・体験のみ1,500円