

花巻地域宮野目支店管内 宮野目料理研究グループ

女性部宮野目支部内の33人で構成。料理講習を中心に年10回程活動する。今回のコンクール応募はグループ内のA班が考案。奥から瀬川ゆき子さん、大久保八重子さん、平沢由紀さん、高橋美紀子さん、瀬川順子さん、阿部美智子さん、鎌田敦子さん



「適量」の奥にある、
本当の意味

色とりどりの食材が重なったお米のケーキ。一般公開の場でも一目を引いた。一般的に言われる「マゴヤサシイ」に追加した「タチ」は、子どもが大好きな卵とチーズ。この遊び心がレシピに魂を宿らせるのだろうか…なんだか急に親近感が湧いてくる。

レシピ考案の裏話を聞くと、飛び交う言葉の端々に母さんたちのあったかさを感じた。「子どもと一緒に作れるのが一番だよね!」「そうそう!だから楽しい事も大切!」「忙しいお母さん多いでしょ?簡単にできる事も重要」。材料に「適量」が多いのも彼女たちのこだわりだ。「家庭の味を出してほしい。作る事に負担を感じたら、楽しい料理じゃなくなるもの」とリーダーの瀬川ゆきさんは語る。とはいえ試作は、分量はもちろん見た目や食感、牛乳パックの型にもこだわった。だからこそ言える「適量」である。奥が深いのだ。

さあ、母さんたちの愛情もたっぷり挟んである「お米のケーキ」おためしあれ。

マゴタチハヤサシイ お米のケーキ

材 料 牛乳パック4個分

《基本のすし飯》

白米…2合、黒米…大さじ2、
すし酢…大さじ2〜3

《具 材》

※分量が掲載されていないものは適量

【マ】枝豆【ゴ】いりゴマ(白)
【タ】卵3個【チ】スライスチー
ズ4枚【ワ】塩昆布【ヤ】人参
【サ】さけフレーク【シ】干し
椎茸15g【イ】長芋

《調味料・飾り》

※分量は適量

塩、砂糖、みりん、しょう油、
酢、ミニトマト、ブルーベリー

《牛乳パックのケーキ型》

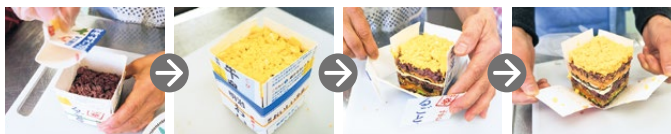
1Lパックを底から10〜12cm
の高さで切り、さらに四隅を
切って(ご飯を詰めた後、取り出
しやすいように)止めておく

作り方

①白米と黒米を混ぜて炊き、炊き上がったらかんたんいうちにすし酢を混ぜ、1分程おいてから手早く冷ます。②具材は【マ・枝豆】塩ゆで【タ・卵】塩、砂糖、みりんて味付けし、炒り卵にする。【ヤ・人参】千切にし、塩、砂糖、みりんて煮つける。【シ・干し椎茸】水でもどし、粗みじん切りにし、しょう油、砂糖で煮つける。【イ・長芋】皮をむき薄い輪切りにして酢につけ色止する。※掲載されていないものは市販品を使用 ③すし飯を挟みながら具材を詰めていき、最後に炒り卵を詰める



1. 見た目がおいしいのは一目瞭然だが、作っても楽しく、味も格別にうまい
2. 12種類の食材 3. 仲間たちが揃えば、調理室は明るい笑顔が溢れる



何回作っても、いろいろな表情を見せてくれるお米のケーキ。開いた瞬間の喜びも楽しい食事のひとつだ。牛乳パックにもこだわりの光る。作った後に取り出しやすいよう、事前に四隅を切っておき、テープや輪ゴムで止めておく。



農の恵 大地のごちそう

管内は「農畜産物」の宝庫であり、その食材を生かした料理を生み出す「人のアイデア」が溢れている。

JAでは、そんな管内産農畜産物の新たな可能性と、この地で生きる人々の知恵を集めるべく「地産地消料理コンクール」を毎年開催。地産地消を普及するために、数々のアイデア溢れるレシピを地元広めてきた。

今年は開催地域を花巻のほか、北上・西和賀、遠野の3会場で行った。その効果もあり、地元で眠っていた家庭の知恵や味、アイデアがより広く掘り出された。

今年のコンクール募集テーマはJAの主力品目である、米とピーマンを使用したレシピ。各地域合わせ61品が集まった。各地域審査会の審査委員長を務めた齊藤洋美さんは「地元食材の活用に加え、健康面への配慮や彩り、味や手軽さなど、レベルが高い」と好評価。最優秀賞をはじめ6点を選んだ。

今回の特集では、各地域の最優秀賞受賞者からレシピに込めた思いを伺った。