旬ものレシピ

- FILE no.5 -

春菊と豆腐のムチム（韓国風の和え物）

えごまの粉とご家庭の調味料で、本格韓国料理に！ヘルシーで食べ応えある一皿です。

材料（4人分）
- 春菊（ほうれん草なども可）100ｇ程度、豆腐（木綿でも絹でもお好みで）1/2丁【調味料】ごま 小さじ1、アルバさんのえごまの粉 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、塩 少々、ごま油 大さじ1、ニンニク 1片（みじん切り）、ネギ 5cm 程度（みじん切り）

作り方
1. 葉物を塩ゆでする。茹で過ぎに注意。
2. 1を水で冷やし絞り、3等分程度に切る。
3. 豆腐を包丁の柄の部分で潰す。
4. 3を布などでこし、水気をしっかりとる。
5. 3と調味料をボールに入れ混ぜたら、葉物も投入し手揉みする。

もぐさんぽ

- FILE no.5 -

十割そば みどり庵

そば粉を100％使用した自家製粉、自家製麺のそばはコシが強く、のど越しが良いのが特徴。月～金曜日は、ミニ丼とミニそばの限定日替わりランチが好評です。春夏秋冬季節のおすすめそばもあり（写真は「鴨せいろ」）。

十割そば みどり庵
☎0197-65-5546　北上市大通り1丁目11-3　グリーンホテル北上1F
営 昼/11時15時分～14時
夜/17時～22時（LO 21時30分）
［メニュー］更科そば、更木産桑使用 健康桑そば 等

イベントレポート 11月24日 りんご収穫とスイーツづくり体験

3町歩（約30000㎡）ほどの面積の畑に現在20種類以上のりんごを育てている、大小池果樹園。

4代目園主の昆野幸作さんからお話を伺ったあとはりんご「サンふじ」の収穫体験。その後、口内地区交流センターに移動して、奥様の昆野広子さんの指導のもと、みんなで「りんご大福」づくり。

つくりたてをその場でいただきました。

大小池果樹園（口内町）

子供たちもりんご大福のジャム取り分けなどを一生懸命お手伝い。

今月の耕し人⑤ アルバ 高橋一男さん

夜明けを創り出す、ある男性の話

北上市和賀町藤根でえごまの栽培・加工・販売までを一貫して行う（有）アルバの代表である高橋一男さん（64）。（以下、高橋さん）

高橋さんがえごまの栽培を始めたのは、約15年前のこと。就農に合わせて食用油脂製造業の免許も取得し、17ａの畑からスタートしました。農家の長男であった高橋さんですが、いつか家業を継ぐことを意識しながらも、近隣の企業で40代半ばまでサラリーマンとして勤めました。「何かするなら40代」と決めていたという言葉どおり、40代半ばで一念発起し、家業であった農業を継ぐ事にしました。親の代までは米を作っていたそうですが、折しも減反政策の真っ只中。「お米ではない何か」を探した末に辿りついたのは、奥様や2人の娘さんにとって身体に優しい作物を作りたい、との一筋の想いでした。

えごまは現在では岩手や福島、宮城など限られた地域でしか栽培されていませんが、その歴史は古く、平安時代初期から灯明油として用いられてきました。「食べると十年長生きする」という言い伝えがあり「じゅうねん」と呼んでいる地域もあるほど。具体的には、α-リノレン酸という成分を含み、体内に入れることでＤＨＡやＥＰＡなど青魚に含まれる成分に変換すると言われ、生活習慣病やアレルギー疾患などへの効果も期待されています。

今でこそ、耳馴染みのある「えごま」ですが、作り始めた当時は販売会へ出店しても「えごまってなあに？」と聞かれることの方が多く、苦戦の連続でした。そんな状況が10年以上も続いたのですが、テレビなどのメディアで取り上げられ始めると状況は一変。荷が間に合わないほどの需要が生まれました。今では油の他に、マヨネーズやぽんせんなど様々な加工品を生み出しています。

えごま油のおすすめの食べ方は、熱しすぎずに和え物にまぜたり、味噌汁にかけるなど。くせがないので、お子様や若い女性でも取り入れやすい食材です。

最後に、高橋さんの会社名である「アルバ」はスペイン語で夜明けを示す言葉。「人の人生でも、地域づくりでも、長所を探し出して誇りに思う事が大切」と語る高橋さん。「アルバ」は農家の長男に生まれて、家族とえごまを大事にする高橋さんの生き方そのものだと思いました。

えごまマヨネーズ

有限会社アルバ
［生産品］えごま
［取扱店］北上観光物産館アクセス、JA産直あぜみち、あぐり夢くちない、さらきの里ふれあいセンター、食彩工房（加工品の販売）
http://egoma-iwate.com

text：Mayumi Hasegawa　photography：Takako Sakagawa, Mayumi Hasegawa

食材をつくる人、料理をする人、食べる人。
みんなの顔が見れて思いのリレーができる町。
ここに暮らす全てのみなさんへ、
こころ豊かなgohan時間を提案します。

きたかみごはん新聞

1

いわてNPO-NETサポート
岩手県北上市大通り1-3-1
おでんせプラザぐろーぶ
4階　☎0197-61-5035

※当新聞は、北上市の委託事業により、発行するものです。

今月の野菜「えごま」
和賀町藤根の高橋一男さんのえごま。９月に収穫期を迎えると、加工品になって出荷されます。

※北上市食のつながり認証制度及び認証対象者の認知度向上を図るための情報発信が〈kitakamigohan〉です

2019年1月　きたかみごはん新聞　第5号

1月の農&食イベント

1/5 sat　産直あぜみち 初売り

せりや白菜、りんごなど旬の農作物が店内にたくさん並びます。
当日は先着100名様にプレゼントあり。

と　き○1月5日（土）9時～17時
ところ○北上市流通センター601-8

1/5 sat　くろいわ産地直売所 初売り

地元の農家さんがつくった野菜やりんご、漬物のほか、人気の豚肉「黒岩豚太くん」などが販売されます。
来店者にはプレゼントあり。

と　き○1月5日（土）10時～16時
ところ○北上市黒岩16地割26-1

1/12 sat - 1/14 mon　あぐり夢くちない リニューアルオープン

創業20年と店舗リニューアルを記念したイベント。
期間中食堂のラーメンが300円。
大和田家のかきなどもやってきます。

と　き○1月12日（土）～14日（月）
　　9時～17時30分
ところ○北上市口内町松坂214-4

タヴェルナ収穫祭

こだわり農家さんから取り寄せた新鮮野菜のサラダバーやピッツァ、パスタなどを楽しめるイベントです。

と　き○1月6日（日）11時30分～15時（1430分LO）
ところ○北上市本通り1丁目5-31
　ラ・タヴェルナ
料　金○2000円（税込）

アリーブ北上 ビール会

テーマは「新春飲み放題&ビュッフェ」。美味しいビールとこだわり食材をつかった料理が楽しめます。

と　き○1月15日（火）19時～
ところ○北上市大通り1丁目3-27
　入山北ビル1F
参加費○4000円（税別）
申　込○0197-61-0484

北上まきさわ工房 特売日

数量限定のお買い得商品が購入できる月に一度の特売日。
会場では〈P&Cリンク〉さんも野菜などを販売。

と　き○1月19日（土）8時30分～16時
ところ○北上市相去町山田2-20
　北上まきさわ工房

北上・西和賀・金ケ崎『旬彩ごほうびフェア vol.2』

北上市・西和賀町・金ケ崎町のレストランで、地元の旬の食材をふんだんに使った料理を提供する『旬彩ごほうびフェア vol.2』が開催されます。今回のテーマは「贅沢で充たすブランド食材フェア」です。

期　間○平成31年1月18日（金）～1月31日（木）
問合せ○県南広域振興局経営企画部産業振興室観光商業・食産業課 食産業グループ
　☎0197-22-2843
　fax 0197-22-3749
参加店舗および対象メニュー等詳細は、県のホームページやfacebookページよりご覧ください。
https://www.facebook.com/shunsaigohoubi/

北上市 食のつながり認証制度

つながる取り組みを募集します

「北上市食のつながり認証制度」とは生産者の思いやこだわりを消費者までつなぐ取り組みを「食のつながり」として認証するもので、北上産品の信頼性を高めていくこと、また地産地消を促すことで地域の魅力を発見することを目的にしています。
現在、生産者、販売店、飲食店、加工業者合わせて38事業者を認証。申し込み方法等は市のホームページよりご確認ください。

申　込○http://www.city.kitakami.iwate.jp/docs/2016052700063/
募集期間○平成30年12月11日（火）から平成31年1月11日（金）まで
問合せ○北上市農林部 農林企画課 農林企画係
　☎0197-72-8235