

今月の耕し人② おうちごはん



につき、まずはおすすめめのチャイを頂くことに。
複数のスパイスと湯田牛乳で作られたこの場所ならではのチャイは、甘さが抑えめで奥行きのある味わい。こんな味わいのチャイは初めてでした。今月は、北上市和賀町長沼にあるスパイスカレー専門店「おうちごはん」の千葉店長にお話を伺いました。

インドで一番大事な場所 それは家庭の台所

県道107号を北上市内から和賀方面に向かうと、突如として目に飛び込んでくる1枚の黄色い看板があります。店名は「おうちごはん」。店に入ると、見慣れぬアジアテイストのインテリアに彩られた空間があり、背のすらりと高い千葉幸彦店長（以後、千葉店長）が笑顔で出迎えてくれます。

「おうちごはん」というほっこりする名前に相反し、店内メニューは間違いなくカレー推し。ついつい色々質問したくなる心を押さえながら、席

さんは、取引先の社長に誘われスパイスカレーの道の門を叩くことに。開店後、店名を「おうちごはん」にあため、遺伝子組み換えの加工食品等を使わず、なるべく地元の生産者の野菜や肉を使う様にシフトし、ここでもかかわらない組み合わせの北上スパイスカレーを提案しています。

現在は、ハラル対応ではなくなりましたが、「命を頂く」気持ちを大事にしているのは今も同じです。

看板メニューは、シーフードカレー、ほうれん草キーマカレー、バターチキンカレーの三種。ナンとターメリックライスから選べ、名

物のバターナンは大きさも美味しさも一見の価値があります。カレーは辛さが選べますが、味をしつかり味わいたい方は1〜10倍の範囲で好みに合わせたオーダーをおすすめしています。カレーにはターメリック、クミン、コリアンダー、チリなどの基本的なスパイスはもちろん、フェネリク、スターアニス、クロブ、カルダモン、カスリメティなど家庭ではなかなか使用しないスパイスも入ります。冷めてもスパイスの味が際立ち美味しく頂けます。

最後に店名の由来をお聞きすると、「インドでは毎日の暮らしで一番大事な場所は家庭の台所。自分や家族の体調にあったスパイス、ハーブ、野菜、果物を使って未病に努めます」。おうちごはんもお客様にとっての家庭の台所でありたいという気持ちから店名が決まりました。

現在、店舗ではスパイスや紅茶の茶葉の販売も行っています。興味のある方は、千葉店長に相談ください。味の好みや効果を覚えることで、自宅で作る「おうちごはん」のメニューにアレンジを加えてみては。



おうちごはん

【営業時間】 11時〜15時、17時〜21時30分

【定休日】 火曜日

【住所】 岩手県北上市和賀町長沼1-143

【電話】 0197-62-6622

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」として認証することで、北上産品の信頼性を高めていくこと、魅力の発見や共感につなが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51事業者を認証）

○認証対象

北上市内で「生産者と消費者がつながる取り組み」を実施している、生産者、販売店、飲食店及び加工業者

○募集期間

6月12日（金）から7月10日（金）まで

○問い合わせ

北上市農林部 農林企画課 農林企画係
0197-72-8235

※詳細は市のホームページよりご確認ください。

https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/sangyo-shigoto_kiyouitchi/noringyo/shokunotsunagari/9981.html

※「kitakami gohan」への情報を発信します。



https://kitakamigohan.com
@kitakamigohan



旬もののレシピ - FILE no.20 - ズッキーニの生姜炒め



夏の野菜の代表格、ズッキーニ。暑さで食欲の無い日に、簡単ぴったりのメニューです。

材料（2人分）
ズッキーニ 1本、生姜 1かけ、油 小さじ2、しょうゆ 小さじ1と1/3、塩 ひとつまみ、粗挽きこしょう 少々

作り方
1. ズッキーニを半分に切り、縦6等分にする。
2. 生姜は千切りにする。
3. 2を油で中火でいため、香りがたったら1を入れる。
4. 焼き色を付けながら3〜4分焼く。
5. 調味料を全て加え、全体に絡めて完成。





今月のこだわりの食材「スパイス」

上の黄色いパウダーから時計周りにターメリック、スターアニス、カスリメティ、カルダモン、クミン、クローブ、フェネグリーク、フェネル（真ん中）

※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

きたかみごはん新聞

6

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「食のつながり認証制度展開支援業務委託」により、発行するものです。

6月の農&食イベント

6/27 SAT

『生きてる!!豆板醬づくりの会』

毎日の「食」生活をより楽しいものとするためのイベント。
畑の新鮮な『そら豆』を使用して仕込み、発酵によって味わいがどんどん変化していく、さながら生きている豆板醬を作ります。
そして今回はオンライン料理教室も同時開催します。

【現地体験コース】(定員10名)
とき○6月27日(土) 9時30分～12時30分
*集合9時30分

ところ○相去地区交流センター(北上市相去町小糠沢19)

内容○畑でそら豆の収穫体験、その後交流センターに移動し調理

持ち物○エプロン、三角巾、ふきんなど

参加費○ひとり4000円(そら豆収穫および豆板醬づくり体験料。麻婆豆腐試食含む)

【オンライン体験コース】

とき○6月27日(土) 11時～12時30分

ところ○オンライン会議ツール「Zoom」を使用

参加費○ひとり3000円(食材一式およびオンライン料理教室参加料) + 食材送料がかかります

講師○佐藤雅宣さん 台湾喫茶 慢瑤茶(まんようちゃ) 代表

申込○6月19日(金) までに専用申し込みフォーム(<https://forms.gle/6rwS7Xj5CxiEzxb8>)からお申し込みください。

備考○オンライン参加の方は申込後、事務局より参加費振込のご案内をしますので、23日までに入金をお願いします。食材は26日到着予定です。

主催○うるおい春夏秋冬

共催○Kitakami gohan

問合せ○uruihitose@gmail.com

※イベント情報はfacebookページ「生きてる豆板醬づくりの会」からご覧ください。

6月

ベーカリーショップ 「Ikoï (SUS)」 2周年イベント

社会福祉法人方光会北秋寮が運営するベーカリーショップ「Ikoï」は、6月で2周年を迎えます。これを記念して1か月間、記念イベントを開催。

期間中に500円以上の買い物をする、店内で使える割引券が当たる抽選に挑戦できます。抽選方法は輪投げやくじ引きなど一週間ごとに変更。
さらにイベント期間中、数量限定の福袋を販売します。

とき○6月1日(月) から6月30日(火) まで(土日祝日は休み)

開店時間 午前10時から午後3時

ところ○ベーカリーショップ「Ikoï」

(北上市町分2・62・1)

※イベント情報はfacebookページ「ベーカリーショップ Ikoï・北秋寮」からご覧ください。

6/21 SUN

SUNDAY MORNING MARKET CARAVAN

毎日の暮らしをちょこっと豊かにする「小さなおどろき」をテーマに生産者が企画する朝市。
6月は通常開催ではなく事前予約制のドライブスルー方式で開催します。

とき○6月21日(日) 午前8時～10時

ところ○鬼柳倉庫(北上市鬼柳町川原小屋41・1)

出店者○うたがき優命園／わたなべ自然農園／ヤサイノイトウ／やさいやねこのて／はちすずめ菓子店／イネンカウコ／al Fogolar(アルフォゴラル)

問合せ○イベント情報はfacebookページ「Kitakami Sunday Morning Market」よりご確認ください。

6/11 THU
7/31 FRI

地域飲食店応援 クラウドファンディング 「北上みらい飯」

新型コロナウイルス感染症の影響で経営が苦しくなっている北上市内の飲食店を支えるための、クラウドファンディングを活用した応援プロジェクトです。

内容○①店舗指定型

応援したい金額と応援したい店舗を指定してお食事チケットを受け取り、お店でお食事をすることが出来るコースです

②地域応援型

応援したい金額のみ決定し、店舗を指定せずに応援できるコースです。集まったお金は、参加店舗に均等に分配します。

※詳細はプロジェクトページ(<https://readyfor.jp/projects/36625>)を確認ください。

募集期間○6月11日(木)～7月31日(金) 23時

問合せ○北上市商工会議所 経営支援課

☎0197・65・4211