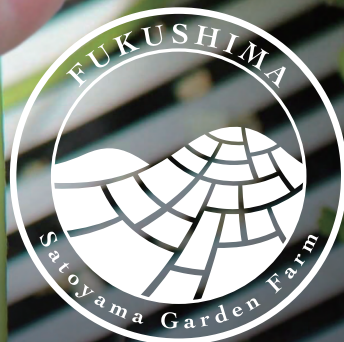


里山ガーデンファーム通信

2018

Vol.

04





福島を知る

春を迎える福島で育つ
ジューシーな苺

環境と成長のバランスをとりながら 出来上がる真っ赤な宝石

(苺農家／八巻 光)

丁寧に整えられた環境

春のフルーツの代名詞といえば「苺」。赤くつやつやしたフォルムも、甘酸っぱい味も、全てが輝いてみえる果物だ。そんな苺を福島市岡部で栽培しているのは八巻さん。農業学校へ通った後、栃木県で苺栽培を学ぶ為に1年間修行。現在は実家を継ぎ、とちおとめ品種を中心に栽培を行っている。

今回は八巻さんに苺を育てているビニールハウスを案内してもらった。早春とはいえまだ寒い福島だが、ビニールハウスに入った瞬間、程よい湿度と温度が全身を包む。「環境制御には気を使っているんです。」と、八巻さん。ハウスを見渡すと、足元を這うビニールパイプや、見慣れない機械がある。

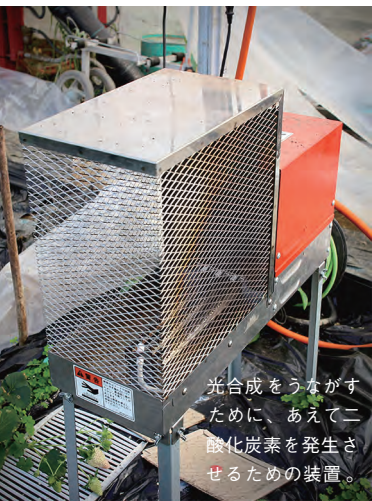
「このビニールパイプは暖房機。土を温めているんです。こっちの箱型の機械はCO2発生装置ですね。」

収穫期で忙しい中、テキパキと説明してくれる八巻さん。細やかな工夫を凝らしながらさらに美味しい苺づくりを追求し続ける、真剣な横顔が印象的だ。

管理しているのは温度や二酸化炭素だけではない。例えば湿度。冬は乾燥しているので、外の空気を入れすぎないように注意している。**総合的な環境制御に毎日気を配り調整していくことで、真っ赤な苺がなるという。**

次々と実をつける苺を支える、土づくりにも工夫が。ほぼ有機質の肥料を使い、配合にもこだわる。配合によっては、甘みや固さに影響が出るからだという。

「例えば肥料だと、窒素、リン、カリが三要素ですが、窒素の量が多すぎると甘すぎたり味に影響が出ます。その辺も湿度や温度とセットで気を使う部分です。」



光合成をうながすために、あえて二酸化炭素を発生させるための装置。



粒がしっかりとれた苺の。円錐形が長いものが美味しい苺の証。



フレッシュで瑞々しい果汁が溢れる。



可憐な苺の花。側には小さな苺の赤ちゃんも。



大きい手で驚くほど優しく苺を収穫する八巻さん。福島若き農業の担い手だ。

溢れる果汁で春を感じる

そうして育った八巻さんの苺は、通販サイトから全国各地に配送されても潰れない、しっかりとした粒感が人気だ。

贅沢にも、採れたてを頂いてかぶりつく。**皮までジューシーな苺は、実がみっちり詰まっていて、酸味と甘みのバランスが程良い。「これぞ苺!!」**というような品格を感じさせる味だ。

11月下旬から6月までと、収穫期が意外に長い苺。八巻さんは1日500個以上もの苺を手でひとつひとつ収穫していく。厳しい福島の冬を経て、真っ赤に色づく苺たち。是非口に頬張って、その甘酸っぱい果汁と共に春を感じてもらいたい。

福島を味わう

厳しい寒さを活かした
「凍み(しみ)」文化

凍み餅、凍み大根、凍み豆腐。 先人の知恵から作られた福島の保存食

(齊藤 キクキ)

読めますか?「凍み文化」

いきなりだが「凍み」、読めるだろうか? 「こおり」でも「とう」でもなく、「凍(し)み」と読む。

「凍み文化」とは、厳しい福島の冬の寒さに食材を晒して旨味を凝縮し、乾燥させることで保存食にする独特の食文化。

「今はあまり見かけないけど、昔は軒先で家庭用に作っていたんだよ。」



まさに天然
フリーズドライ製法!
左から凍み豆腐、凍み大根、凍み餅

と、話してくれるのは、二本松農園代表の齊藤登さんのお母様でもある、齊藤キクキさん。今回は齊藤さんが「凍み餅」「凍み大根」「凍み豆腐」を使った手料理をふるまってくれた。

まずは凍み餅。よもぎが入っている為、淡い緑が美しい。よもぎなどを入れないと、乾燥している最中に割れてしまうという。水で戻してから蒸したり、焼いたりしていただく。普通のお餅よりも歯ごたえがあり歯切れもよい。お餅特有のねっとり感が苦手な人にも丁度よさそうだ。

続いて凍み大根。あれほど大きい大根が、凍み大根ともなるとスポンジのように軽く小さくなる。かさも減り、常温で保存が出来るので昔は重宝された。

凍み豆腐は、関東以西では「高野豆腐」と言われている。薄く作られているのでアレンジしやすい。いずれも、水に戻して煮ふくめたり、汁物にいられたりして使う。

農家の台所

おばあちゃんの凍み煮

材料
凍み豆腐 4枚 / 人参 1本 / こんにゃく 1枚 / 凍み大根 半分 / 【A: だし汁 2cup / 酒 大 2 / みりん 大 2 / 砂糖 大 2 / 醤油 大 3】

作り方

1. 凍み豆腐と凍み大根は水で戻しておく。
2. 【A】と1口大に切ったすべての具材をに鍋に入れ、弱火で水気がなくなるまで煮詰めたら完成。



レシピ提供: 齊藤 キクキ

糖質オフの 凍みラザニア

材料
凍み豆腐 6〜8枚 / お湯 2cup / コンソメ 1個
合挽肉 200g / 油 大 1 / たまねぎ 2個 / 人参 2本 / セロリ 1束 / にんにく 3片 / 小麦粉 大 2 / 白ワイン 50ml / トマトピューレ 200g / ケチャップ 大 6 / ローリエ 1枚 / コンソメ 2個 / 粉チーズ 大 2 / ビザ用チーズ 適量 / ホワイトソース 缶 1缶

作り方

1. 沸騰させたお湯にコンソメを溶き、凍み豆腐を浸し、戻ったら絞っておく。(コンソメ液は捨てずにとっておく。)
2. 野菜はすべてみじん切りにし、油をひいた鍋で挽肉と一緒に炒める。
3. 全体がしんなりとしてきたら、小麦粉を入れて更に炒める。

特に感動したのは、凍み大根の煮物。空洞に味が染み込むことで、独特の食感に生まれ変わる。何も言われなければ大根だとは分からないほどの奥深さだ。

「今は凍み豆腐や凍み大根を作っている家はあまりみないけどね。でも、福島の立子山が凍み豆腐の本場なんだよ。」

とキクキさん。道の駅で売られているという立子山の凍み豆腐は、藁で吊るされた豆腐がそのまま包装されており、昔の名残を感じることができる。

冬の寒さに晒すことで、元の素材とは違った食感が楽しめる「凍み文化」。その深い味わいからは、福島で生きた先人の知恵を感じることができる。

水で戻して炊飯器で蒸した凍み餅は、きな粉で和えて頂くのも美味しい。



4. 白ワインを入れ沸いたら、凍み豆腐を戻したコンソメ液、トマトピューレ、ケチャップ、ローリエ、コンソメを入れ、弱火で40〜50分煮詰める。(鍋の底が焦げ付かないよう、たまにかき混ぜる)
5. 粉チーズを混ぜ合わせたらミートソースの完成。
6. 耐熱皿にミートソース、凍み豆腐、ホワイトソース、ビザ用チーズの順に層にする。
7. 最後にミートソースの上にビザ用チーズをかけ、200度のオーブンで約15分、表面に焦げ目がつくまで焼く。



レシピ提供: 渡辺 千紘

福島を旅して

Vol.04

福島ってどんなところ？ 東京のアラサー女がいく

数えれば早4回目の福島。取材の度に現地の方にディープな福島を案内してもらっているため、気づけばすっかり福島通になっている自分に気づく。
「ダメだ、初心(?)に帰ろう!!」
そう思い、とりあえず「福島 観光」検索。すると、まだ足を運べていない観光地がたくさん出てきた。取材の合間を縫って、どこかに寄れないかと検討してみる。
「ハワイアンズも行きたいけど時間がない、五色沼も見てみたいけどちょっと遠いかな…お、福島駅の近くに温泉がある!」
その温泉とは「飯坂温泉」。その歴史は古く、2世紀から温泉として賑わっていたとか。かの松尾芭蕉が入った温泉でもあるらしい。行くしかない。



というわけで、飯坂温泉。温泉街の光景に、レトロな駅が映える。観光案内所でお勧めされた「万来」に餃子とラーメンを食べに行ってみた。自称一番好きな食べ物は「餃子」の平山も初めて味わう福島名物「円盤餃子」の味は？
めちゃくちゃ美味しい。ザク切りされたキャベツの食感とジューシーな肉の餡、カリッと焼かれた皮が軽くていくつでも食べられてしまう。大きさも大きすぎないため、止まらない。
一緒につけ麺も頂いたが、これもまたさっぱりツルツルと美味しい。お腹いっぱいになってさて、温泉に入ろう!!
と思ったが、なんとここで時間切れに。

せめてお土産を、と名物の「ラヂウム玉子」を購入。ねっとりとした黄身が美味しい玉子だ。白ご飯とこれだけでご馳走。



少しばかり不完全燃焼の飯坂温泉だったが、日本屈指の古湯は格別に違う。行った方は是非感想を教えてください。

平山美聡（ひらやま・みさと）

1988年生まれ、東京都出身。メーカー勤務を経て、デザイナー・ライターとして活動。趣味は釣り・絵を描くこと。座右の銘は「右往左往」。

里山ガーデンファーム

里山ガーデンファームでは、50以上の生産者が集い、福島の豊かな地形が生む様々な野菜や果物、加工品を生産している。集荷センターなどを介さず、生産者から直接買えて届くだけでなく、生産者に会いに行くと、実際に農業の体験もできる。創り手と消費者が限りなく近い、信頼関係を築ける場所。おいしさと一緒に、福島の今を知ってもらいたい。

2018年2月20日 発行

平成29年度ふるさと・きずな維持・再生支援事業補助金（福島）により発行しています。

NPO法人 がんばろう福島、農業者等の会
〒964-0976 福島県二本松市新生町490
TEL:0243-24-1001 FAX:0243-24-1536

里山ガーデンファーム 野菜セット定期便

とれたての旬の福島県産野菜・果物・加工品を10品ほど詰め合わせ、毎月お届けします。ネットショップは「里山ガーデンファーム」で検索ください。



放射能自主測定はもちろん、有機JAS認定、特別栽培など「世界一安全でおいしい野菜」を目指しています。※写真はイメージです。

毎月第4月曜日配達 2,980円（送料・税込）

スタディファーム

概要

農園を訪ね、福島の農業現場を知り、農業を実際に体験するツアーです。1日1組限定です。



参加料金

大人：1,000円/人（税込）
子供：500円/人（税込） ※中学生以下

ご予約はこちらまで

0243-24-1001（二本松農園 事務局）

アクセス

電車にてお越しの場合
JR東北本線・二本松駅から車で15分

お車にてお越しの場合
東北自動車道：二本松ICから15分
※ナビをお使いの方は、電話番号
(0243-23-2532 齊藤)で検索してください。
※駐車場有り



〒964-0976 福島県二本松市新生町490