里山ガーデンファーム通信

2019

Vol.

08





### 作る元気、食べる元気

福島駅から徒歩3分、西口複合施設であ る「コラッセふくしま | 1 階の福島県観 光物産館入り口にて、懐かしい笑顔と出 会うことができた。

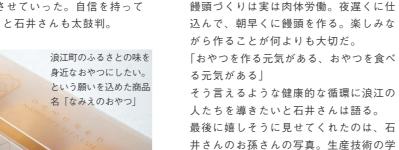
昨年2月発刊号で取材させていただいて 以来の、石井農園の石井さん。少し前に エゴマが TV で取り上げられてから、エ ゴマ加工品を作っている石井農園の石井 さんも一躍有名人に。この日もたくさん の商品を前に、ひっきりなしにお客様が 訪れていた。そんな中でも特に石井さん が熱を入れて紹介していたのがかぼちゃ

かぼちゃ饅頭は、浪江出身の石井さんが 昔からおやつに食べていたものを、震災 後に商品化したもので、石井さんにとっ ては思い出深いソウルフードでもある。 皮にも餡にも福島の九重栗かぼちゃが たっぷり入っていて、その甘さはどこま でも優しい。九十九里かぼちゃは女性の 手でもサクッと切れるほど柔らかく、石 井さん曰く「しっとりとして、ぽくぽく

育てて来たかぼちゃ饅頭は、この春に 一回り小さく食べやすくなり、「なみえの おやつ」として新たなパッケージで生ま れ変わる。かぼちゃ饅頭のリニューアル にかかった時間は1年以上。より美味 しく、より手にとってもらえるように、 味も見た目も関与者全員が真剣に向き 合い、進化させていった。自信を持って PR出来る、と石井さんも太鼓判。



「浪江の農家の方も、このかぼちゃ饅頭の 餡のために九重栗かぽちゃ作りを再開し てくれた。いずれは 100% 浪江産の九重栗 かぼちゃで作りたいと思っています」 柔らかい笑顔が印象的な石井さん。そんな 石井さんの行動の根幹にあるのは故郷・ 浪江への強い想いだ。







「自分が作るかぼちゃ饅頭が、浪江との

架け橋になれれば。そしてかぼちゃ饅頭

を作ることが、浪江の人の新たな生きがい

になればって思うんです。シンプルに浪江

のひとたちが楽しめる『おかし作り』を

する感覚で、かぼちゃ饅頭を作っていき

校に在籍し、現在九重栗かぼちゃを使っ

たスイーツの開発に勤しんでいるという。

「実際に九重栗かぼちゃを食べて美味し

かったから、何か作ろうと思ったのだと

思います。福島の食材が受け継がれてい

故郷の様々な想いがぎゅっと詰まった、

黄色く穏やかに優しいかぼちゃ饅頭。

春先の新発売を是非心待ちにしたい。

くようで嬉しかった」

ぷっくり小さなかぼちゃ



## 本物の無添加・手作り

二本松農園代表・齊藤さんのお母様である キクヰさんを訪ねて二本松農園へ。秘密 基地のような加工場には大きい容器が 並び、ほろ苦くて香ばしい匂いが漂う。 ここでキクヰさんは沢庵漬けを作って いるのだ。

齢81歳のキクヰさんの沢庵漬け作り歴 はもう数えきれないくらい昔から行われて いるが、商品化したのは昨年10月から。 レシピを見直し、試行錯誤しながら進化 は続いている。



「大根を収穫して、皮をむいて、切って、 塩漬け4日間、本漬け10日間くらい。 時々 大根をかき混ぜます

シンプルな工程で作られる沢庵漬けは、 材料も簡素。福島県産のザラメや酒、酢 などから作られる。大きく切った沢庵漬 けをひとつ頂くと、心地いい歯ごたえと とも に口の中に旨味がじわっと広がる。 ちょっと苦味もあるけど、しっとりと 甘い・・・人生が凝縮したような味なの かもしれない。



沢庵作りに欠かせない大根も、ひとつも 無駄にはしない。沢庵漬けに使わない皮 や葉は糠と一緒にミキサーでどろどろに 攪拌し、そこに納豆菌や堆肥を混ぜれば ふわふわで温かい自家製の堆肥の出来上 がりだ。土地を柔らかくすることにも繋 がるという。



「堆肥はほとんど買ったことがないね」 と、なんでもないことのように言うキクヰ さん。自然が作ったものを自然に還し、 そのエネルギーが循環していくという ことはキクヰさんにとっては当たり前だ。

更に、大根の保存方法にも知恵が光る。 収穫してすぐに加工しない大根は、土に 穴を掘ってそこに埋めて越冬させる。福 島の中でも雪の少ない二本松だからこそ 出来ること。これもキクヰおばあちゃん にとってはなんでもないことなのだ。

私たちと話しつつも目線は常に沢庵漬け に。細やかに様子を確認しては、従業員 の方とすぐに打ち合わせする。 「これ、甘いね!」

「漬け汁を煮詰めて熱いうちに大根に 4~5 回かけると、甘みが強い沢庵漬けが出来 るからね」

「今度また配合を変えてやってみよう」 体の半分くらいが覆われてしまうような、 大きい容器を軽々と扱うキク



# ♥ 農家の台所 👚

沢庵と大葉のいなり寿司

材料(10個分) 沢庵/大葉6枚/ごま20g/すし酢大3/米2合/油揚げ5枚

(A): 水 200ml/醤油 大 3/砂糖 大 4/酒 大 1/みりん 大 2

1. 油揚げは油抜きをしてから、水で冷まし、丁寧に 開いておく。Aの煮汁で水気がなくなるまで煮る。 2.炊きたてのご飯に3回位に分けすし酢を回しかけ、 その都度切るように手早く混ぜる。

3. バットなどに広げて冷ました酢飯に、きざんだ沢 庵と大葉、ごまを混ぜ、油揚げに詰めて完成。







大根の和え物です」・・・コリコリして いて美味しい!レシピまで頂いてしまい キクラゲと切り干し大根を購入。切り干し 大根は藁で吊り下げた形そのまま販売され ていて、面白い。他にもちぢみほうれん草 を購入して、ボロ市を後にした。 オフィスに戻って、仕事もせずにさっそく レシピ通りに「キクラゲと切り干し大村 の和え物」を作ってみる。早く食べたすぎ て戻しが足りず、ちょっと歯ご 和え物になったけど、 農家の方が当たり前に食べるレシピの中

思う1月の午後であった。

平山美聡 (ひらやま・みさと) 1988 年生まれ、東京都出身。メー 、東京都出身。メーカー勤務を -・ライターとして活動。趣味は 経て、デザイナー・ライターとして活動。趣味 釣り・絵を描くこと。座右の銘は「右往左往」。

にはまだまだ宝物があるんだろうな、と

# 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、生産者に会いに行っ て、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。

2019年2月20日 発行

平成30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