

旬を食べよう。

あおもり野菜で 簡単ヘルシークッキング

野辺地葉つきこかぶ編



ヤマセを逆手にとった、
果物のように甘いこかぶ。



野辺地葉つきこかぶ生産者
ニッ森 均(ふたつもり・ひとし)さん

ヤマセと呼ばれる冷たい偏東風が吹く気候風土を生かして栽培している「野辺地葉つきこかぶ」は、フルーツのような甘さと柔らかい食感が特徴です。1日のなかでも水分をたっぷり蓄え、葉っぱもピンと立った状態になるのが深夜の時間帯。そのため、私たちは午前2時前から収穫を行い、その日のうちに県内外に出荷しています。また、おいしい野菜には健康な

土づくりが欠かせないため、定期的に土壌分析を行うなど徹底した品質管理を心掛けています。クセのない風味は、サラダをはじめ、どんな料理とも相性抜群！葉っぱも捨てずに、まるごと味わってください。

こかぶと野菜たっぷりペペロンチーノ炒め

こかぶ	200g
かぼちゃ	100g
プチトマト	100g
にんじん	50g
スナップえんどう	50g
ピーマン	100g
玉ねぎ	100g
ペペー帆立	150g
にんにく	20g
赤唐辛子	適宜
オリーブオイル	大さじ3
塩	小1・1/2

【一人分のエネルギー:224kcal/塩分:2.5g】

《作り方》

- ①こかぶは、茎を3cm残して切り落とし、皮付きのまま6〜8等分に切る。
- ②かぼちゃは、厚さ5mmの一口大に切り、にんじんは、5mmの輪切りにする。
- ③スナップえんどうは、筋をとり軽く塩茹でし、玉ねぎは繊維に直角に薄切りにする。
- ④ピーマンは、種をとり、そのまま塩ゆでし、輪切りにする。
- ⑤フライパンに半量のオリーブオイルを入れ、かぼちゃを弱火で両面焼きにし、一旦別皿にとる。
- ⑥⑤のフライパンに残りのオリーブオイルを加え、みじん切りにしたにんにくと輪切りの赤唐辛子と玉ねぎを加え、弱火でゆっくり炒める。
- ⑦玉ねぎがぐつぐつしたら、こかぶ・スナップえんどう・にんじん・プチトマト・ペペー帆立・塩を入れてさっくりと混ぜ合わせ、ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮する。
- ⑧こかぶに軽く竹くしが通ったら、③のピーマンと④のかぼちゃを加え、器に盛り付けてできあがり。

るみ子先生のワンポイントアドバイス

普段、こかぶの皮をむいて調理する方が多いかもしれませんが、野辺地のこかぶは、皮が柔らかく、皮には栄養分がたっぷり。皮付きのまま調理すると食材を無駄にすることもなく、美味しさも倍増です！

レシピ開発・調理/管理栄養士 福土るみ子



私が出会った 青森のイッピン

vol. 1
ブナコ製品(ブナコ株式会社)

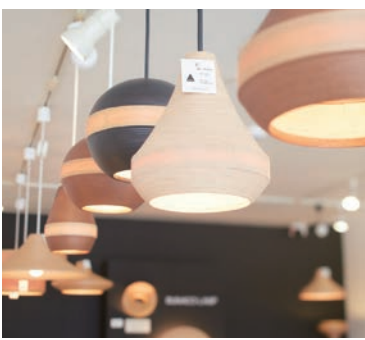
「優しくて柔らかい」
ブナコ製品

ブナコ製品を初めて目にした僕の第一印象は、「優しくて柔らかい」だった。色合いやフォルムが特徴的で、表紙の撮影で使用した照明も間接的に柔らかい光を放ち、優しい空間を作ってくれた。これらの製品を作っているブナコ株式会社(弘前市)さんの工場にお邪魔して、実際の生産工程を見させていただいた。

想像通り、工場内の目に付く作業はすべて手作業で、一人ひとりが丁寧に仕事に没頭しているのが印象的だった。

若い世代へも
受け継がれている技術

湯飲み茶わんを使って平らな状態から立体に成型する工程が興味深く、相当修行が必要かと思えば、「コツを掴めば数ヶ月でマスターできる」と明るい笑顔で若い職人さんが教えてくれた。若い世代にも技術が受け継がれ、今後さらさら進化し続けていくであろう「ブナコ」に注目していきたいと思う。



本誌題字タイトル/「青森きらりイッピン」ロゴタイトル



書家
菊池 錦子 KINUKO KIKUCHI
【プロフィール】
青森県弘前市出身
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江〜姫たちの戦国〜」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影/「青森きらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン
能登 直 Sunao Noto
【プロフィール】
1999年3月神奈川大学外国語学部 卒業。
その後、仙台のスタジオでアシスタントを経て、2005年に独立し a presto として活動中。
モデルを中心とした人物や広告、スポーツの撮影を行っている。公益社団法人日本広告写真家協会正会員・国際スポーツプレス協会会員・一般社団法人 日本スポーツプレス協会会員

「青森きらりイッピン」とは

青森県が誇る「生真面目な生産者や卓越した制作者などの“ヒト”」、「高い技術力・技によって生み出される“モノ”」、「青森ならではの仕組みや新しい取り組みなどの“コト”」の要素を満たす、「世界に誇れるもの」や「将来性に大いに期待できるもの」を「青森きらりイッピン」と表現したものです。