

# 旬を食べよう。

## あおもり野菜で 簡単ヘルシークッキング

冬春いちご 編



9月初めにハウスに定植し、11月頃～5月頃まで出荷を繰り返します。有機肥料での土作りにこだわり、冬場は病害虫の被害が少ないので農薬もほとんど必要ありません。他に「ふちのか」「紅ほっぺ」などの品種もあるので、実りのピークを迎えるこの季節、ぜひ食べ比べてみてください。

冷涼な気候で甘さを増す「冬春いちご」



八戸苺生産組合 木村 政美(きむら・まさみ)さん

県南地域は、冬場でも晴れの日が多く日照時間が長いことから11月～5月にかけて収穫される「冬春いちご」の栽培が盛んです。私が作っているのは「とちおとめ」という品種。大粒で酸味が少なく、冷涼な気候の中、時間をかけてじっくり色づくため、甘みがより強いのです。毎年8月から小苗をポットで栽培、この時の苗の良し悪しでいちごの味が決まるので、苗作りには特に気を遣います。

## いちごのフルーツサンドと いちごのサラダ



【一人分のエネルギーと塩分：いちごのフルーツサンド 273kcal・0.9g／いちごのサラダ 93kcal・0.5g】

### 「いちごのフルーツサンドの材料(4人分)と作り方」

- サンドイッチ用パン 8枚  
いちご……………200g  
豆腐のフレッシュソース  
木綿豆腐……………1/2丁  
マスカルポーネ 50g  
A 牛乳……………大2  
砂糖……………大2  
セルフィーユ……………適宜  
ラディッシュ……………10g
- いちごは洗ってヘタを取り、2等分に切る。
  - 木綿豆腐は、熱湯の中に手でくずしながら入れ、一煮立ちしたらザルに取り、軽く重石をして水気を切る。
  - フードプロセッサーに②とAを加え、なめらかになるまでミキシングし、ソースを作る。
  - サンドイッチ用のパン1枚の片面に③のソースを塗り、その上にいちご約2個分を敷き詰め、同じように残りのパン3枚をいちごをはさみながら積み重ねる。
  - 積み重ねた④の上と側面にも残りのソースを塗り、上にいちごとセルフィーユ、薄切りにしたラディッシュを飾る。

### 「いちごのサラダの材料(4人分)と作り方」

- いちご……………12個  
水菜……………60g  
新たまねぎ……………30g  
スナップエンドウ 30g  
ドレッシング  
いちご……………40g  
サラダ油……………大2  
酢……………大2  
塩……………小1/3  
こしょう……………少々
- いちごは洗い、ヘタをとる。
  - 水菜はザク切り、新たまねぎはうす切りにして流水で洗う。
  - スナップエンドウは、すじをとって、塩ゆでに。
  - ドレッシング用のいちごは洗ってヘタを取り、みじん切りにして、⑥と合わせるだけ。
  - 器にドレッシングを大きい丸を描くように敷き、上に①②③を盛りつけて完成。

### るみ子先生のワンポイントアドバイス

サンドイッチは、豆腐のソースだからとってもヘルシー。サンドイッチもサラダドレッシングもシンプルな味付けで、いちごの色や甘みと酸味を際立たせました。

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. 6 エプソンアトミックス株式会社

## 世界に誇る「金属粉末」

今回訪れたのは、八戸市内にあるエプソンアトミックス社。この「金属粉末」を製造する技術がかなり優れているらしい。いったい「金属粉末」とは具体的に何に活用されているものなのだろうか？と思いつつ、事業管理部の白鳥達也さんに案内していただいた。詳しく説明を聞けば聞くほど、日常生活で普通に使っているあらゆるものの原料になっているものが、この金属粉末であるということに驚いた。そして、こんなものすごいものを作っている会社が青森にあるんだと、ただただ感心した。



エプソンアトミックス 北インター事業所



青森県出身の女性社員も活躍中



事業管理部 課長 白鳥達也さん(青森県出身)

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 KINKO 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」動画コンテンツを配信しています。

青森が誇る「ヒト」、「モノ」、「コト」を紹介する動画コンテンツ「青森きらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで「青森きらりイッピン」を検索してご覧ください。「青森きらりイッピン」の紹介ホームページはこちら [http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int\\_kirari.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html)