

“家族の健康を考えた温もりのある朝ごはん”

「鹿児島島の恵みいっぱい元氣朝食」

平成18年度朝ごはんコンクール(一般の部)鹿児島県経済農業協同組合連合会会長賞

茶々つとじやごぼん・ミルクdeみそスープ・ねぼう！にがうスタミナパワーオムレツ・水菜とトマトの黒甘ラタ



私のアイデア料理 (受賞者のコメント)



受賞者 さつませんだいし 薩摩川内市
よしどめ えり 吉留 絵里さん

子供のころから料理やお菓子作りに興味があって、料理番組で見たメニューなど自己流にアレンジして作ってみたり、クリスマスや家族の誕生日はもちろん、日ごろから頻繁にお菓子を作ったりしています。今回のメニューは、健康に欠かせない野菜をみそ汁の中になつぷり入れました。一度にたくさんの栄養が取れ、主人や子供たちもおいしく食べてくれます。また、朝食用に下準備した食材は、味付けを変えるなどバリエーションをつけてお昼のお弁当にも詰めたりしています。料理コンクールは、過去数回いろいろなコンクールに出品しました。コンクールでは、自分のアイデアメニューを料理のプロに評価してもらい、アドバイスをもらえるので本当に勉強になります。今後も興味を持って楽しく参加できればと思っています。



※ 地域生産 地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした料理コンクールを実施しています。今回は、平成18年度朝ごはんコンクール一般の部で鹿児島県経済農業協同組合連合会会長賞を受賞した「鹿児島島の恵みいっぱい元氣朝食」の中から、茶々つとじやごぼん・ミルクdeみそスープのレシピを紹介します。

材料 Recipe

◎材料(4人分) ◆は鹿児島県産を使用

A<茶々つとじゃこごはん>

- ◆米……………280g
- ◆水……………420cc
- ◆緑茶……………2g
- ◆白ごま……………大さじ1
- ◆しらす干し……………20g
- ◆ねばっ!にかつ!スタミナパワーオムレツ>
- ◆卵、◆ニガウリ、◆オクラ、チーズ(ビザ用)、油
- ◆<水菜とトマトの黒サラダ>
- ◆水菜、◆ミニトマト、黒ごま、ドレッシング(◆黒酢、濃口しょうゆ、ごま油)

B<ミルクdeみそスープ>

- ◆さつまいも……………200g
- ◆かぼちゃ……………200g
- ◆にんじん……………120g
- ◆だいこん……………200g
- ◆ごぼう……………100g
- ◆生しいたけ……………4枚
- ◆ねぎ……………20g
- ◆煮干し……………24g
- ◆牛乳……………200cc
- ◆水……………800cc
- ◆みそ……………大さじ6



作り方 Making

<A>

- ① ご飯を炊く。
- ② 緑茶を皿に広げ、ラップをせずに600Wのレンジで1分加熱してからすり鉢ですりつぶし、白ごまを加えて軽く、する。(注)
- ③ しらす干しを湯通しする。
- ④ ①に、②と③を加えて混ぜ合わせる(食べる直前がよい)。

- ① 煮干しでだし汁を作る。
- ② さつまいもとかぼちゃを一口大に切り、にんじんとだいこんをいちょう切りにし、生しいたけを4等分に切る。ごぼうは斜め薄切りにして酢水に5分さらす。ねぎを小口切りにしておく。
- ③ ①に、②のねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ④ ③に軽く溶いたみそを入れ、沸騰直前に牛乳を加えて煮立たないうちに火を止める。
- ⑤ 器に盛って、②のねぎを散らす。

*オムレツとサラダの作り方は県ホームページ→産業・労働→食・農業→食育・地産地消→朝ごはんコンクール→一般の部をご覧ください。

ここがポイント



(注) 緑茶が粉末に近い状態になるまですりつぶし、白ごまを加えて粗く、する。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

県産の新鮮な食材をふんだんに使った体に優しいメニューです。野菜たっぷりのみそスープは、野菜から甘みが出て牛乳を加えることでまろやかな味に仕上がっています。緑茶の匂いがほのかに香るごはん、卵がトロリとしたオムレツ。黒酢のドレッシングであえたサラダは、あっさりしています。朝以外の食事にも、単品でもり入れてみてはいかがでしょうか。



茶畑に案内してくれた山口さん。

知覧町は、薩摩の小京都と呼ばれるほどの観光名所でお茶販売店では気軽に茶を飲ませてくれるそうです。知覧町を訪れた際には、ぜひ知覧茶を味わってみませんか。

鹿児島県はお茶生産量全国第2位で、日本一早く出荷が始まります。深緑の水色が美しく香り豊かで、さわやかな風味を持つ知覧茶。知覧町の茶畑では、毎年4月中旬ごろ、寒い冬の間にじっくりと養分を蓄えて育った1番茶の摘み取りが始まり、8月上旬ごろの4番茶まで続きます。過去、全国茶品評会で日本二に輝くなど、数々の賞を受けている知覧町の(有)浮辺製茶 山口浩一さんは、「海の天然ミネラル」にがりで作った液肥を与えているので、環境負荷が少なくまろやかなコクとうまみのあるお茶ができます。鹿児島市七ツ島にある「サンライフパーク鹿児島ふるさと物産館」などで試飲販売もしていますので、多くの方に立ち寄ってほしいですね。飲むと心がホッとします。そんなイメージをもつお茶作りを目指している私たちお茶農家は、一人ひとりがいつも消費者に安らぎや安心感を与えられる生産者であることが大切だと思っています」と話してくれました。

お茶 産地レポート

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099(220)9791