

# いわき昔野菜 × プロレシピ



作物の魅力を存分に引きだした、プロの技が光る「いわき昔野菜レシピ」をご紹介します。



# おいも

現生産者の親戚が開墾地で実らせ、山玉町で栽培が続けられているじゃがいもです。きたあかり（非在来種）などと較べると一回り以上大きく、収穫後芽が出るのが遅いことから、春先まで食べることが出来ると重宝されてきました。煮崩れしにくく、煮物や味噌汁には最適だと言われています。



## 畑で生まれる、フレンチ。

足しげく畑に通うシェフがいます。『レストラン シェ 栗崎』の栗崎透シェフです。「無農薬でつくった野菜の美味しさを、食べる人に伝えたい」という想いから、10年以上前から市内に畑を借り、自ら育てた野菜をお店で提供しています。

栗崎シェフが畑に通う理由はもう一つあります。それは、“旬”や“季節感”を大切にしていることです。流通や栽培技術の進歩により、一年中さまざまな食材が手に入る現在。旬の食材を食べ、季節の移ろいに思いをはせるといった、昔から日本に暮らす人々が大切にしてきた風情や趣が薄れつつあります。栗崎シェフは自ら畑を耕し、旬の野菜を使うことで季節感を一皿に込めて、食べる人に伝えています。

今回栗崎シェフが作ってくれた「おいものピュレ」も、自身で栽培したいわき昔野菜の「おいも」を使った、旬を感じられる一品です。おいもには、

旬が二度訪れます。一度目は、収穫したてのみずみずしい“新じゃが”の時期。そして二度目は、数か月後にやってきます。もともとでんぷん質の多いおいもは、時間が経つとでんぷん質が糖になり、甘味と香りの強い芋へと変わります。家庭では、でんぷん質の多さを活かした料理は、なかなか思い浮かびません。栗崎シェフならではの、畑で生まれたレシピと言えます。

何十年という時間をかけて、その土地の気候風土に馴染んだ個性を持つようになった伝統野菜。人々は畑を耕し、とれたての野菜を味わい、次の年に向けて種を採り続けてきました。そして旬の栄養豊富な作物を食べ、命を繋ぐ尊さをかみしめてきたに違いありません。その営みを、今の時代にも受け継ぐ料理人の畑には、心身ともに健康に生きるヒントが溢れています。



調理の合間を縫って自身の畑を訪れる栗崎シェフ

### COLUMN

いわき昔野菜の現在

ユウガオ

#### 子供たちとつくる、新たな夏の風物詩。

長い間、夏の風物詩として有名だった永崎地区の「かんびょう作り」。ユウガオの実を薄く削り、二日間天日干しにするその風景は、大変な作業ということもあり、姿を消しつつあります。しかし、この文化を残そうと、頑張る人もいます。平成25年からは「いわき市暮らしの伝承郷」主催のもと「かんびょう作り体験会」が開催されています。平成26年からは、四倉下仁井田地区の子供会の夏の思い出作りとして、地域の子供たちがかんびょう作りを行っています。かつての風物詩は、新たな形で次の世代へ受け継がれています。

## Chez Karisaki



昔きゅうりと北寄貝の  
炙り焼き

三和町上三坂地区で長年栽培されてきた「昔きゅうり」。水分が少なく加熱に強いことから、北寄貝と共に炙り焼きにしました。また、昔から莢で食べられてきた十六ササゲの豆（種子）を活用できないかと、若い状態のものを軽く茹で料理のアクセントにしました。生産者も「十六ササゲの豆が料理になるとは思わなかった」と絶賛した一皿です。



カボチャの冷たいスープ

田人町で代々栽培が続く薄いオレンジ色の果皮をした「カボチャ」を使った、素材本来の味を楽しめるポタージュスープです。牛からとったダシや玉ねぎ、長ねぎと共に、隠し味として「おいも」を入れました。小麦粉でとろみを出すのではなく、おいものでんぷん質を利用することで、幾層にも深みのあるスープに仕上がっています。



ユウガオのコンポートの  
ゼリー寄せ

煮物やあんかけ料理として昔から食べられてきたユウガオの、新しい食べ方に挑戦した料理です。味にクセのないユウガオは、くり抜きシロップで甘く煮ることで、ライチのような食感になります。ベリーと共に口に入ると、酸味と甘みが口の中で調和します。ユウガオの旬の夏にぴったりの、華やかな見た目の清涼感あふれるデザートが完成しました。

スズキのポアレ ニラバターソース  
おくいものピューレ添え



お家で真似したい!!

## おくいものピューレの作り方



材料 4人分

おくいも	2個
バター	25~40g
牛乳	適宜
塩	適宜

作り方

- 1 おくいもを半分に切ってレンジでやわらかくなるまで加熱する。目安は竹串がスッと通るくらい。
- 2 ①を皮ごと裏ごしする。
- 3 鍋を火にかけてバターを溶かし、②を入れる。ヘラを使って弱火でかきまぜ、全体をなじませる。
- 4 牛乳を少しずつ入れ、好みの固さになるまでヘラでかき混ぜる。
- 5 仕上げに塩で味を調える。

## 店舗紹介

### レストラン シェ 栗崎

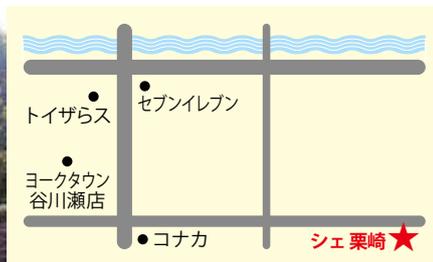
所在地：いわき市平南白土2-10-6 ☎ 0246-21-3363

定休日：毎週月曜日 第1・第3火曜日

営業時間：🕒 12:00～ (LO 13:30) 🕒 18:00～ (LO 20:00)



オーナーシェフ  
栗崎 透さん



## 食材紹介



### 昔きゅうり

旬：7～8月。

栽培地：三和町

若い果実は酢物や漬物などにし、熟した果実はしっかりした肉厚を活かし炒め物や味噌汁などにします。



### 十六ササゲ

旬：8月。

栽培地：大久町

じゃんがら念仏踊りの歌詞「十六ササゲのよごしはどうだい」に登場するなど、いわきの夏を代表する作物です。



### カボチャ

旬：8月。※12月くらいまで冷暗所にて貯蔵可。

栽培地：田人町

適度に水分を含んだホクホクした食感で、夏に完熟した実を収穫し、冬至の頃まで食べることができます。