



食からひろがるみんなの笑顔

# 磯食だより



## 大磯の食育情報

※町ホームページからカラー版がご覧いただけます

第10号

平成30年10月発行

## 大磯で初の「和牛繁殖農家さん」をご紹介します

今回は、大磯で初の和牛繁殖農家さんをご紹介します。

お名前は、<sup>わたなべ さおり</sup>渡辺紗緒里さん。

独立をしたきっかけは、全国的に問題となっている「後継者不足」もありましたが、「生きていた牛が、牛肉として食卓に並ぶまで」、「おいしくて安全な牛肉はどのようなものか」などの知識を子どもに教え、次世代に伝えていけるよう、食育に力を入れたいと思ったそうです。

そんな渡辺さんに、お話を伺いました！



### ◎やりがいは？

皆さんが知らないことを教えられる立場になったことですね。**生産者のみぞ知る情報を広め、消費者の食に対する意識や知識が高まり、興味を持ってもらえることが何よりのやりがいです。**

生産者と消費者の距離の近づきに加え、両者が意識や知識を改めて見直すことが、とても価値のあるものになると信じています。



左から、飯田さん、渡辺さんの妹さん、渡辺さん、横向さん  
大磯なごみ牧場は、現在この4名で牛の飼育をしている。

### ◎抱負は？

農家さんって四六時中、牛のお世話をして、休みがない…というイメージを持っていると思いますが、**一般の会社のように休みがとれるシステム作りを先陣切ってやりたい**と考えています。

「和牛＝高価」という現状は、実際のところ、消費が増え流通が増えることにより「身近な食材＝手軽な価格」へ導くことができます。和牛を口にする家庭が減り続けると、飼育頭数が減る、需要がある外国への輸出が増大することなどが考えられます。その結果、国内では和牛を食べられなくなる日がやってきてしまうので、**外国産ではなく、まずは国産を！その中の選択肢として和牛を選んでもらえるよう、知識を広めていきたいです。**

### ◎伝えたいこと

スーパーなどで牛肉を買うとき、単純に「安い」「高い」、「国産」「外国産」で選ぶのではなく、「なぜ安いか、安全であるか」「これは健康的に育った赤身の色」などと**知識を持った上で、おいしくて安全な牛肉の選択ができるようになってほしいです。**

### 食育セミナーを開催します！ 渡辺さんのお話が詳しく聞けますよ♪

日時：10月25日（木）10時～正午

場所：保健センター1階保健指導室

講師：渡辺 紗緒里さん

テーマ：～牛に優しく人に優しい～

「こころもお腹も満たされる、健康に育った牛、おいしい牛肉とは？」

その他：保育ボランティアによるお子さんの見守りあり

申込み：スポーツ健康課

### 渡辺さんからメッセージ

牧場の見学ができます！実際に足を運んでいただき、牛にふれあい、「いのち」を感じて「いのち」をいただくということを再確認してほしいです。

大磯なごみ牧場

住所：生沢字桐ヶ久保 1334-1

Tel：0463-71-0705

Mail：oiso\_753@yahoo.co.jp

# 新米の季節です

新米が出回る季節になりました。町内の田んぼでも収穫が始まり、そろそろ地元産の新米が食べられる時期です。収穫の秋、新米を心待ちにしている方も多いのではないでしょうか。西小磯でお米やマコモタケなどを作っている、**西方農園**、**大磯マコモ研究会代表の西方安雄さん**<sup>にしがたやすお</sup>にお話を伺いました。

## 西小磯の田んぼ

スズメや猪対策として、ネット・爆音機・電気柵を使っています。

西小磯の田んぼで「**キヌヒカリ**」「**はるみ**」という種類のお米を作っています。

田んぼでお米を作るためにはたくさんの水が必要です。普通は川から田んぼへ水路を使って水を引きますが、この辺りでは湧水を側溝に集めて利用しています。

「農業は自然相手で休みなく、大変」というイメージがある方は多いと思いますが、私にとっては小さいころから農業をしている両親の姿を見て育ち、慣れ親しんだものです。大変というよりも、自然にやっています。

農業は高齢化が進み、休耕田が増えている状況です。荒れていくのは忍びないので、できる限り工夫して耕作していきたいと思っています。

お米の直売もしているので、たくさんの方に大磯で作られたお米を味わってもらいたいと思っています。

マコモタケ、お米についての問い合わせ：大磯マコモ研究会 090-5327-2287



西方安雄さん

## 休耕田を利用してマコモタケを栽培

### 「マコモタケ」ってどんな食べ物？

タケノコ？キノコ？という名前ですが、イネ科の「マコモ」という植物の根元が、寄生した「**黒穂菌**」により肥大してできたものを「マコモタケ」といいます。水田で栽培し、2メートルほどの草丈に育ちます。見た目は巨大な稲のようです。

町内では休耕田を利用して、平成26年から栽培を始めています。全て手作業で、無農薬で栽培しています。

### 味は？食感は？栄養は？

ほんのりとした甘みがあります。食感はシャキシャキとしていて、たけのこやアスパラガスと似ています。カリウムと食物繊維が豊富です。

### どうやって食べるの？

さっと茹でたり、炒めたり、揚げたり、焼いたり、どんな料理にもよく合います。

### 旬はいつ？

黒穂菌は気温が下がってくると活発に活動し、マコモの根元を太らせていき、**10月上旬から11月上旬頃が旬**です。



西方さんおすすめ！

### マコモタケレシピの紹介 マコモご飯

#### 【材料】

マコモタケ 1本 (下茹で不要)

油揚げ 1枚

米 3合

(a) だし醤油と酒を適量

#### 【作り方】

①マコモタケは皮をむき、うすい短冊に切る。

②油揚げを横半分に切り、細切りにする。

③炊飯器に洗米した米と(a)を入れ、3合の目盛りまで水を加えて炊飯する。

※たけのごご飯を作る要領で作る。  
好みで他の材料を加えてもよい。



五つ星お米マイスターに学ぶ！！

# 「今年の新米」をおいしく食べるには??



五つ星お米マイスターである、戸塚正商店(西小磯)の戸塚浩<sup>とつかりし</sup>さんに、今年の新米をおいしく食べるためのポイントを教えていただきました。

## 今年の新米の特徴は??

この夏の暑さから身を守るため、ぬかや粳が厚くなっています。そのため、精米すると例年に比べて少し小粒な傾向があります。

## まずはしっかり計量を！！

毎回同じような炊き上がりにするためには、しっかり計量することが大切です。そのためには、いつも同じカップで、同じ方法で計量しましょう。

## 水加減に注意！！

通常新米は水を控えめにしますが、今年は粒が小さめのため、1合あたりの重量が多くなります。**今年に限っては、1回目は普通の水加減(炊飯器の目盛り通り)で炊いてみてください。**炊き上がりが軟らかければ、次から水を控えるなどの調整をしてください。

## お米の保存方法

保存にベストな環境は、湿度 70~75%、温度 15℃です。家庭では、ペットボトルや密閉容器、ジッパー付袋などに入れ替えて、**冷蔵庫で保存**するのがおすすめです。売っている袋には空気穴が空いているので、そのまま保存すると、乾燥したり、虫がわいたりする原因になります。

## 優しく研ぐ、研ぎすぎない！

- ①最初の水は軟水のミネラル水または浄水を入れて、さっと流す。
- ②1合あたり15回かき混ぜて、水を入れて流す。これを3回(新米の時期を過ぎたら4回)繰り返す。**※ゴシゴシ洗わない！**
- ③最後にすすぎを1回~2回。  
★研ぎすぎると香りが逃げてしまいます。  
★30分~2時間浸漬してから炊飯します。

## 炊き上がったご飯は…

炊き上がりを均一にするため、全体をひっくり返して混ぜる「飯切り」をします。  
ご飯の保存は、炊き立てのうちに1食分ずつラップに包み、粗熱がとれたら冷凍しましょう。おいしさを保つためには2週間ほどで食べるようにしましょう。

## ★特A評価のお米「はるみ」★

日本穀物検定協会が実施する、米の食味ランキングで、神奈川県産「はるみ」は平成28年度から2年連続で5段階の**最高評価である「特A」**に選ばれています。

「はるみ」はコシヒカリとキヌヒカリを交配して誕生した、まだ新しい品種です。

神奈川県内のお米が特Aに選ばれるのは初めてで、今注目されているお米です！

もっちりしていて、冷めても硬くなりなく、おいしく食べられるのが特徴で、おにぎりにも向いているお米です。反対にカレーライスにはあまりおすすめしません。



## ~お米食べていますか~

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている、日本人の伝統的な食文化「和食」は、ご飯を主食に、汁物とおかず3品で構成する「一汁三菜」を基本としています。

日本人がお米を食べる量は年々少なくなっており、50年前に比べるとお米の消費量は約半分に減っています。

新米の季節、日本の食文化を見直し、ご飯をおいしく食べましょう！



# ご飯のお供に！作り置きおかず

食改さんに  
レシピを聞きました！

## ごぼうとちりめんのきんぴら



point

大葉や白ごまで  
彩りよくあしら  
うとオシャレに  
変身…

<材料（2人分）>

ごぼう	100g	水	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1/2
唐辛子	1/2本	大葉	2枚
		白ごま	小さじ1

<作り方>

- ① ごぼうは細いさがきにし、酢水につけさらした後、水気をふきとる。
- ② ①をフライパンに入れからいりし、水分が抜けてきたら、ごま油とちりめんじゃこ、小口に切った唐辛子を加えて炒める。
- ③ 水と砂糖を加えしょうゆで調味する。
- ④ 器に③を盛り付け、千切りにした大葉と白ごまを飾る。

## きのことなすの炒め物



point

旬のきのこ類を  
いっぱい使って  
エネルギーダウ  
ン！なすも電子  
レンジを使えば  
お手軽に♡

<材料（4人分）>

しめじ	100g	にんにく	1片
エリンギ	100g	サラダ油	小さじ2
えのきたけ	100g	酒・みりん・しょうゆ	
なす	中2本	各大さじ1…(A)	
		白髪ねぎ	10cm分

<作り方>

- ① きのこと類は食べやすい大きさに切る。
- ② なすはピーラーで縞模様になるように、縦にむき、ラップに包んで電子レンジで2分くらい柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 温まったフライパンに、油と薄くスライスしたにんにくを入れ、香りが出たら①を入れ炒める。
- ④ きのがしんなりしたら、一口大に切ったなすとAを入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④を器に盛り、白髪ねぎをあしらう。

# 食改さんの料理教室をピックアップ★

## 和食料理教室「きほんのき」



7月13日（金）開催  
「時短料理を作ろう」

だしのとり方、蒸す、揚げるなどから、魚のさばき方などの和食の基本を、各回テーマを設けて開催しています。

～今後の開催予定～

- 10月19日（金）  
「魚をさばこう」
- 平成31年1月29日（火）  
「野菜をフル活用しよう」

## 伝統料理教室「ひとの「わ」」



9月14日（金）開催  
「お祝い料理」

季節や行事に合わせた料理と、それに込められた意味を学び、家庭でも簡単に作れる料理をご紹介します。

～今後の開催予定～

- 12月14日（金）  
「お正月料理」
- 平成31年2月22日（金）  
「お花見弁当」

和食・伝統料理教室では、  
保育ボランティアさんによる  
**お子さんの見守り**を行っています。  
お子さんを預けて、ママたちは料理  
教室に参加できます♪

※見守りは概ね4か月児以上になります。



## 食改さんって？

「食改さん」とは、食生活改善推進  
団体の愛称です。合言葉は「おいしく  
楽しく 健康に！」

自分自身の知識向上、そして、料理  
教室を行うなど食を通して、地域へと  
健康の輪を広げる活動をしています。