

おひたし・胡麻和えだけじゃない！

ほうれんそうの 味力に迫る

ほうれんそうを使った
料理コンテスト・大賞



「ほうれん草さっぱり浅漬け」
小滝純子さん(平舘)

豆知識：日本一のホウレンソウ産地へ



昭和63年11月23日、西根町農協(当時)の野菜部会が、東京の明治神宮で行われた第27回全国農林水産祭で天皇杯を受賞しました。天皇杯は、生産者や団体の最高の栄誉とされるもので、園芸部門での受賞は東北初。同部会では、水田転作作物として54年からホウレンソウの雨よけ栽培に取り組み、特産物として一大産地を形成しました。

天皇杯の受賞によって名実ともに日本一の産地となり、市場におけるブランドをさらに確かなものとして、現在に至っています。

日本有数のホウレンソウ産地であることを市内外に広くアピールし、消費拡大につなげようと11月15日、ほうれんそうを使った料理コンテストと食と健康セミナーが開催されました。

コンテストに先立ち、西根地区市民センターで「身近な野菜を見直そう!!」と題して、IBC岩手放送アナウンサーの照井健さんが講演。自身の体験談などを交えながら、健康のため食生活を見直すことなどを呼び掛けました。

引き続き、JA西部管農経済センターで料理コンテスト

の審査結果を発表。65品の応募作品の中から、大賞1人と優秀賞4人、その他の各賞5人を表彰しました。出品者と参加者は、会場内に用意されたコンテストの応募作品や、さまざまな地産地消料理に舌鼓を打ちました。

このコンテストへの応募作品の中から、岩手大学との協力でJA新いわてのほうれんそう包装袋にレシピを印刷。全国へほうれんそうのおいしい食べ方をPRします。また、応募作品のレシピについては、JA新いわてのホームページに掲載予定です。



ほうれんそう料理に舌鼓

栄養満点の 緑黄色野菜の王様を おいしく食べる

普段はあまり料理に時間をかけることができないので、手早く作れるものを考えました。体を温める食材を取り入れたのが、ポイントです。時間がない中で考えたシンプルなものなので、受賞にびっくりです。

小滝純子さん(平館)



「ほうれん草さっぱり浅漬」

●材料(4人分)

ほうれんそう：1束
しょうが：1かけ
みょうが：10個
すし酢：少々
だししょうゆ：少々
塩：少々

●作り方

①ほうれんそうを水で洗い流し、一口大に切り、耐熱ポウルに入れて軽くラップをして加

熱。全体に熱が通ったら、水を入れてざるに上げる。

②しょうがとみょうがを千切りにして塩でもみ、水気を切る。

③水気を軽く切った①と②をビニール袋に入れて、すし酢、だししょうゆを加えて軽くもみ、冷蔵庫で冷やす。

▷調理時間 5分

▷材料費200円

「ほうれんそうのつくだ煮」

- 材料(4人分)
- ほうれんそう：100g^㉗
- 卵：1個
- みそ(だし入り)：50g^㉗
- ※なければだしを加える
- 砂糖：50g^㉗
- サラダ油：15cc
- くるみ：少々
- 白ごま：少々
- 七味唐辛子：少々
- 作り方

- ①ほうれんそうを細かくきざむ。
 - ②卵をそぼろ状に焼く。
 - ③フライパンにサラダ油をひいて、弱火で①のほうれんそうを炒め、②の卵と、その他の材料を入れて、汁気がなくなるまで弱火で炒めて出来上がり。
- ▷調理時間 6分
▷材料費120円



優秀賞

工藤フミ子さん(大更)

■受賞者から料理のポイント 分量を多めに作ると作り置きができます。ご飯に一番合いますが、冷奴にも相性が良いです。上の写真のように焼きおにぎりに塗ってもおいしいです。

優秀賞



伊藤麻衣子さん(田頭)

「ほうれん草キーマカレー」

- 材料(4人分)
- ほうれんそう：2束
- クローブ(ホール)：10粒
- ④ シナモンパウダー：小さじ1/2杯
- ローリエ：3~4枚
- ⑤ ターメリック：大さじ1杯半
- ⑥ コリアンダー：大さじ1杯
- チリペッパー：大さじ1杯
- カルダモン：小さじ1/2杯
- にんにく：1片
- しょうが：1片
- 塩：大さじ1/2杯
- マギーブイヨン(コンソメ)：1個
- たまねぎ：1個
- トマト：1個
- 油：50cc
- 鳥ひき肉：500g^㉗
- ガラムマサラ：大さじ1/2杯
- 作り方

- ①フライパンに水250ccを入れ沸騰させ、ほうれんそうとコンソメを入れて10~15分煮た後、ミキサーにかける。
 - ②たまねぎ、トマト、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
 - ③鍋に油をしき④を入れて弱火で炒め、気泡が出てきたら、にんにくとしょうがを加える。
 - ④中火にしてたまねぎを加え、火が通ったらトマトを加える。
 - ⑤⑥と塩を加えて混ぜ、ペースト状になったら①を加える。
 - ⑥沸騰したら鳥ひき肉を加えてよく混ぜる。火が通ったらガラムマサラと塩で味を調え、ローリエを取る。
- ▷調理時間30分
▷材料費800円

■受賞者から料理のポイント 生産農家なので、ほうれんそうをたくさん使う料理にしました。本格的ですが、どれもスーパーで手に入る材料です。ご飯で食べれば夕食に、パン(ナン)で食べれば、おつまみにも変身です。

ベジタフル賞



まじうま!!(お好み焼き風)
伊藤久美子さん(田頭)

岩手のめぐみ賞



ほうれんそうのすきこんぶ巻き
伊藤悦子さん(田頭)

「ほうれん草とはんぺんのふわふわ焼き」

- 材料(4人分)
ほうれんそう：170g^㉜
はんぺん：110g^㉜
桜えび：4g^㉜
卵：1/2個
小麦粉：大さじ2杯
めんつゆ：大さじ2杯
根しょうが(おろし)：少々
サラダ油：少々

●作り方

- ①ほうれんそうをゆでて、あ

- らみじん切りにする。
- ②はんぺんを細めに手でちぎり、つぶしておく。
- ③その他の材料と合わせて混ぜ、少しこねるような感じにして等分する。
- ④フライパンにサラダ油をひいて、形を小判型に整えながら焼く。

▷調理時間20分

▷材料費250円



優秀賞

佐々木ふち子さん(平笠)

■受賞者から料理のポイント かんたんですが、お弁当には味を少し濃い目に、おつまみには薄味に、おやつにはカレー風味にするなど、好みに合わせて楽しめます。

優秀賞



田村賀津子さん(野駄)

「ポパイとオリーブの♡^{ハート}サラダ」

- 材料(4人分)
ほうれんそう：1/2束
トマト：2個
オリーブ：小袋1つ
牛乳：2カップ
酢：50cc
オリーブ油：50cc
らっきょう酢：150cc
塩こしょう：少々

●作り方

- ①鍋で牛乳を温め、沸騰直前で火を止め、酢を加えて5分間置く。牛乳が分離したら、

キッチンペーパーをしいた荒目のざるでこして、カッタージチーズにする。

②トマトは皮をむいて食べやすい大きさに切り、オリーブ、オリーブ油、らっきょう酢と混ぜ、塩こしょうをふる。

③5分程度にきざんだほうれんそうをゆで、粗熱を取る。

④ほうれんそうの水気を切ったら①・②と混ぜる。

▷調理時間15分

▷材料費500円

■受賞者から料理のポイント 鍋一つでできる簡単な料理で、彩りと手軽さを考えて作りました。タイトルは、ほうれんそう(ポパイ)とオリーブを並べてしゃれっ気を出してみました。

地産地消費



ほうれん草彩りTrois(トロア)
佐々木博之さん(ホテル安比グランド)

緑深い賞



ほうれんそうのパウンドケーキ
伊藤祥子さん(田頭)

ヘルシー賞



ほうれん草とマッシュルームの豆乳スープ
高橋智充さん(ホテル安比グランド)