

食材を使い切る

資源の少ない日本。そこで暮らす私たちは、それを生かす知恵を持っています。ここでは塚田さんの簡単レシピを紹介。手作りしてよかったと思えるやさしい味わいです。

食材に恵まれた安曇野。それだけに、足元見ないとね。

ポイントは採れたてをすぐ加工。

冬の食卓にかかせない食材、ダイコン。葉や皮を生かすには、ちよつとしたコツがあります。

ダイコン葉と皮でちよつと3品

栄養バツグンのお惣菜。

佃煮

つくり方

- ① 茹でたダイコン葉を3cm位に切り、良く水をしぼる。
- ② ゴマ油をフライパンに入れ熱したらダイコン葉を入れる。
- ③ ②を良くいため、削り節などを入れよくいためる。④③の中へ、しょうゆ、砂糖、だしの素を入れ、味をととのえる。



ノンオイルでヘルシー!

ぶりかけ

つくり方

- ① ダイコン葉は柔らかくなるまで茹でて、良く水を切る。
- ② フライパンに細かく切ったダイコン葉を入れ乾煎りする。
- ③ ②の中に、ちりめんじゃこ、削り節を入れてよく煎る。
- ④ ③の中へ、しょうゆを入れ味をととのえ、最後にゴマをかけて出来上がり。

皮は厚くむくのがコツ

さんぴら

つくり方

- ① ダイコンは5cmの輪切りにして厚く皮をむく。
- ② 皮を千切りにする。(人参の皮などもあれば千切りにして加えると色どりがよい)
- ③ フライパンに油を熱し、ダイコン(人参)の皮をよく炒め、砂糖、みりん、しょうゆで味付けし、仕上げに白ゴマをふる。

かあさんの味

「ごはんのおやつ」

残りごはんでつくる2つのおやつ。昔なつかしい塚田さんのお母さまのレシピ。味だけでなく、やさしさも伝承します。

どさくも 温かいうなぎ どろろ

材料 (2~3人分)

基本の生地

ごはん	100g
小麦粉	200g
卵	1
ベーキングパウダー	5g
砂糖	大さじ1
水	150cc

みそあん

みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2

残りごはん de あげだんご

つくり方

- ① めしやきもちの基本の生地を用意する。
- ② ①の生地をスプーンですくいながら、約180℃に熱したたっぷりの油で浮き上がるまで揚げる。
- ③ 別のなべに、1:1:2の割合でしょうゆ・酒・砂糖の割合で熱したものを用意し、②を良くまぜ、からめたら出来上がり。

残りごはん de めしやきもち

つくり方

- ① ごはんを水で良く洗い、手でつぶす。
- ② 小麦粉・卵・ベーキングパウダー・砂糖・水をよく混ぜる。
- ③ ①のごはんに②を入れてよく混ぜる。(基本の生地になります)
- ④ みそ・砂糖を混ぜ、「みそあん」を作る。
- ⑤ 鍋にお湯をたっぷり沸かしておく。
- ⑥ 生地を8~9等分に分け、手粉(分量外)をつけながら、まんじゅうの要領でみそあんを包む。
- ⑦ 沸騰したお湯の中に静かに入れ、浮き上がってくるまで待つ。
- ⑧ フライパンに油を熱し、⑥で浮き上がったものを両面こんがり焼いて出来上がり。



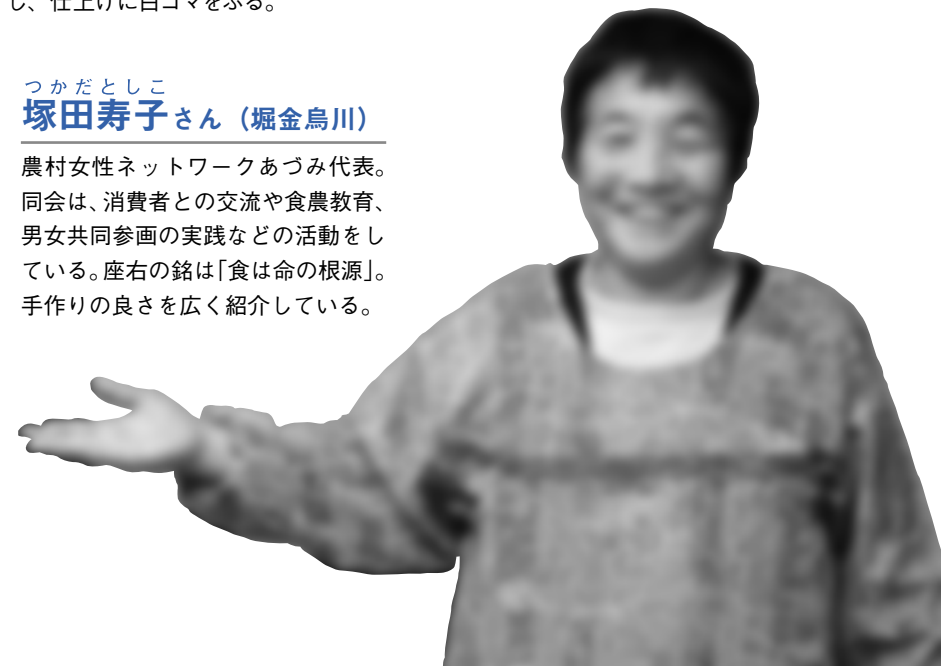
「採れたてをすぐに加工するのがポイント。すぐに葉だけ切つて加工し、瓶詰めにするとかね」。葉や皮もやはり旬が影響するとのこと。また、外側の葉はさらに細かく刻んで使うなどの工夫をしています。

次に教えてくれたのが、ごはんのおやつ2品。ほおぼると油のコクがごはんによく合い、やさしい味わいです。

「私の母親の味。何年かぶりに味を思い起こしながら作りました。ごはんをつぶしたり混ぜたりする部分は、子どもと一緒にしても楽しいかもしれないね」。

現在、食農教育活動で活躍する塚田さんは、小さなころから味覚を鍛えることも大切だと話します。

「小さいころの思い出は、洋服などでなく、食べ物であることが多い。あたたかい食事、一生懸命作った食事からは必ず愛情が伝わりますよ。食べ物に関心があります。それは、食べ物があるモノでなくなるといことかな」。



つかだとしこ 塚田寿子さん (堀金烏川)

農村女性ネットワークあづみ代表。同会は、消費者との交流や食農教育、男女共同参画の実践などの活動をしている。座右の銘は「食は命の根源」。手作りの良さを広く紹介している。

お

米や野菜を自分の家で作る塚田さん。食を通じ、

都市と農村、世代間をつなぐなど幅広い交流を行っています。

「農家はお米への思い入れが強いけど、野菜は豊富だけにぜい沢な使い方をしているかも。実際、非農家のお宅から勉強になることも多いんですよ。本当に皆さん、上手に野菜を使い切つてらっしゃる」と、謙遜しつつ出してくれたのは、ダイ