



おい

しい大竹



大竹市制施行60周年

おおひら
大竹の伝統的な郷土料理、「もぶり」と「大平」。大竹高校の家庭クラブが発案した地域の食材を使った創作料理「おお茸 WAッ! コロッケ」「ヘルシーおいしーこんにやく天ぷら」。これらの料理が食べられるマロンの里交流館。皆さんは、どこまでご存知ですか。今月号の60周年企画では、大竹に眠るおいしい料理の秘密やそれに関わる人の思いを取材しました。



㊤おお茸 WAッ!コロッケ
㊦もぶり㊧ヘルシーおいしーこんにやく天ぷら (あんかけ)㊨大平(おおひら)



大平



材料 (4人分)
 こんにゃく (150g)、レンコン (100g)、ニンジン (80g)、ダイコン (120g)、ゴボウ (60g)、干しシイタケ (4枚)、鶏もも肉 (120g)、里芋 (200g)、生あげ (1/2枚)、サヤインゲン (20g)、油 (大さじ1/2)、だし汁 (520g)
 ※砂糖 (小さじ1)、酒 (大さじ1)、みりん (大さじ1/2)、塩 (小さじ1/2)、しょうゆ (大さじ1と1/2)

作り方
 ①こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎり、ゆでる。▼②レンコン、ニンジン、ダイコンは乱切りにする。ごぼうは小さめの乱切りにし、水にさらしてあくをとる。▼③干しシイタケはぬるま湯でもどして一口大に切る。▼④生あげは熱湯をかけて油抜きし、1.5cm角に切る。里芋は乱切りにする。サヤインゲンはゆでてななめ半分に切っておき、彩りとして使う。▼⑤一口大に切った鶏肉を油で炒め、だし汁と①②③を加え、※を加えてやわらかくなるまで煮る。▼⑥里芋、生あげを入れ、火がとおったらサヤインゲンとともに盛り付ける。

材料 (5人分)
 米 (3合)、塩 (小さじ1弱)、ニンジン (60g)、ゴボウ (60g)、干しシイタケ (3枚)、油あげ (1枚)、サヤインゲン (20g)、黒豆 (100g)、だし汁 (1カップ)
 ※砂糖 (大さじ1と1/2)、しょうゆ (大さじ2)、酒 (大さじ1)

作り方
 ①塩小さじ1弱を加えてごはんを炊く。▼②サヤインゲンはゆでてななめ薄切りにする。▼③ニンジンは3cmのせん切り、ゴボウはささがきにして水にさらし、あくをとる。干しシイタケは水でもどしてせん切りにする。(もどし汁はとっておく) 油あげは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。▼④ゴボウ、干しシイタケ、油あげを、※とだし汁で煮る。ある程度煮えたらニンジンを加えて、やわらかくなるまで煮る。(煮汁が少なくなってきたら、シイタケのもどし汁をその都度加える) ▼⑤煮汁をきって冷まし、炊いたごはんを混ぜ合わせる。▼⑥黒豆を加え、サヤインゲンを散らす。



もぶり

な 家庭であの味を再現 するほどレシピ



ヘルシーおいしー こんにゃく天ぷら

※鶏ミンチと鮭フレークの2種類

材料 (4人分)
 ①こんにゃく (200g)、絹豆腐 (100g)、小麦粉 (大さじ1)、片栗粉 (大さじ4)、パン粉 (大さじ6)、塩 (小さじ1/2)、青のり (小さじ1)、②しいたけ (4枚)、鶏ミンチ (40g)、青ネギ (5g)、みそ (6g)、③シイタケ (4枚)、鮭フレーク (20g)、マヨネーズ (10g)、プロセスチーズ (30g) ④揚げ油 (適量)

作り方
 ①こんにゃくと絹豆腐を6等分に切り、ゆでる。フードプロセッサーにこんにゃくと絹豆腐を入れ、小麦粉、片栗粉、パン粉、塩、青のりを入れて混ぜ合わせて、衣を作る。▼②シイタケは軸をとりのぞき、鶏のミンチにみそ・小口切りの青ネギを混ぜたものをしいたけに詰め、トースターで5分焼く。▼③しいたけは軸をとりのぞき、マヨネーズと鮭フレークを混ぜたものをシイタケに詰め、チーズをのせる。▼④油を熱し、②と③のそれぞれに①で作った衣をしっかりと付けてカラッと揚げて出来上がり。

材料 (4人分)
 ジャがいも (400g)、シイタケ (4枚)、鶏ミンチ (150g)、広島菜漬 (20g)、サラダ油 (大さじ1)、小麦粉 (1/4カップ)、パン粉 (1/2カップ)、黒ゴマ (大さじ1/2)、たまご (1個)、揚げ油、のり (8枚)
 ※合わせみそ (大さじ1と1/2)、カキみそラー油 (小さじ1)、醤油 (小さじ1)、みりん (大さじ1)

作り方
 ①ジャがいもは皮をむき、1口大に切ってゆで、やわらかくなったら水を切り、粉をふかせつぶす。▼②フライパンに大さじ1のサラダ油を熱し、みじん切りにしたシイタケ、広島菜漬と鶏ミンチを炒める。※の調味料を合わせてからめる。▼③②と①をまぜ合わせ、8等分して三角形に整える。▼④小麦粉→たまご→黒ごま入りパン粉の順に衣をつけて、油できつね色に揚げ、のりをつけて、おにぎり風にしたら出来上がり。

おお草 WAッ! コロツケ



も ぶり と 大平

大竹の郷土料理の秘密

伝統的な食文化を広め、また食を通じた健康づくり活動を地域や学校で推進している大竹市食生活改善推進協議会(食推)の米原会長に、郷土料理の秘密を伺った。



もぶりという名前は、「混ぜる」の意味がある方言の「もぶる」が由来で、残ったおせち料理を刻んでご飯と混ぜて、食べた事が始まりと聞いています。そのため、黒豆が入っているのが大竹の特徴で、今というエコ料理の先駆けかもしれません。その後、もぶりは、家を建てたときや、お祭りのときなどの特別なお祝い事を作るようになり、地域の人たちにも、丸い大きなむすびをふるまうようになったそうです。縁起が良いと考えたのではないかと思えます。また、地域にふるまうことで、お祝いする気持ちをみんなに共有し

ていたのかもしれない。大平は、具が小さく切られた汁気の多い煮物料理です。名前の由来は、膳に乗せるときに大きい平たい器に入れたので大平と呼ばれるようになったと聞いています。もぶりも大平も、具材の数が奇数で縁起物として作られていた家庭料理です。食推では、要望があればどこにも出かけて伝統料理の講習を行います。食育を通して「つながり」を大切にした活動をこれからも続けていきたいと考えています。

て づくりの温かみが伝わる

高校生の創作料理

数々の料理コンテストで受賞しており、肉料理のコンテストでは全国大会にも出場している大竹高校家庭クラブ。今年、地元食材を使った創作料理「おお草 WAッ!コロツケ」と「ヘルシーおいしーこんにゃく天ぷら」の2つをマロンの里交流館に提案しました。料理の特徴を代表の高岡千鶴さん(3年生)に、家庭クラブについて担当の児玉先生(家庭科)に話を聞きました。

料理の特徴

どんな料理がいいかと考えた時、まず片手でも食べやすいコロツケを思いつきました。また和風を意識して、おむすびを模した形を考えました。具材には、ジャガイモとシイタケ、広島菜漬を使い、隠し味に大竹特産品のカキみそラー油を入れています。また、名前は、「大竹」と使った食材、またおむすびという和風の「和」をもじって「WAッ!」とし、「おお草 WAッ!コロツケ」というインパクトのある名前にしました。

こんにゃくの天ぷらは、ミキサーにかけて粉々にしたこんにゃくに小麦粉を混ぜて天ぷらの衣として使ったヘルシーな料理です。調理方法は、



大竹高校家庭クラブは、2年前に3人からスタート。今は3年生4人に1年生6人で活動中。

シイタケと鶏のひき肉に、こんにゃくの衣をまとわせ、一緒に天ぷらにします。また鶏のひき肉の代わりに子どもが好きなシャケフレークを使う調理方法も考えました。(高岡さん談)

家庭クラブへの期待
 家庭クラブは、クラブ活動ではなく、授業の一環として活動しています。地産の食材を使った料理を通して、地域と高校生との間に繋がりが生まれ、それが良い社会経験になることを期待しています。(児玉先生談)

大竹高校のホームページには、この2品の他にもさまざまな料理のレシピが載っています。ぜひご覧ください。(http://www.otake-h.hiroshima-c.ed.jp/club/club.html)

マロンの里交流館



自然に囲まれたのどかな場所にあるマロンの里交流館。最近では、市外から来訪者が増えているという。館長の中川晴雄さんに施設の楽しみ方について話を伺いました。

栗やお米、シイタケをはじめとした地元の旬な野菜や特産品が購入できます。また、予約制ですがコンニャク作りや豆腐作りを体験できる施設が、ここマロンの里交流館です。地元の旬な良いものをお客様に楽しんでもらうことを第一として施設の運営に取り組んでいます。

マロンの里交流館がある栗谷町は、自然が豊かな場所で、この地を訪れるだけでも心がリフレッシュできる素晴らしいところです。自然の恵みを満喫しに、マロンの里交流館に来て、お買い物などを楽しんでください。



栗やお米、シイタケをはじめとした地元の旬な野菜や特産品が購入できます。また、予約制ですがコンニャク作りや豆腐作りを体験できる施設が、ここマロンの里交流館です。地元の旬な良いものをお客様に楽しんでもらうことを第一として施設の運営に取り組んでいます。

自然の恵みを満喫しに、マロンの里交流館に来て、お買い物などを楽しんでください。

※ 大竹高校の生徒さんが考案した「おお茸 WAッ！コロッケ」や「ヘルシーおいしーこんにやく天ぷら」は、作り置きが難しいため、予約が必要な場合があります。詳しくは、レストラン「みくら」(☎50234)まで。

しあわせな気持ちに 自然と郷土・創作料理

大竹の郷土料理と大竹高校の生徒たちが考案した創作料理が楽しめるマロンの里交流館レストラン「みくら」。最近、テレビで取り上げられ、通常の倍以上のお客が来ているという。「みくら」の魅力について代表の村田涼子さんに、お話を伺いました。

レストラン「みくら」

栗谷町で採れるお米や野菜を使った料理をはじめ、もどりなどの郷土料理も食べられることが魅力だと思います。また、大竹高校の生徒さんが考案した「おお茸 WAッ！コロッケ」や「ヘルシーおいしーこんにやく

「天ぷら」をメニューに取り入れるなど、新しい料理にも挑戦しています。

客層は、女性や高齢者が多く、最近では、広島市などから少し遠出をして、自然の中でランチを楽しむ若い女性のお客も増えてきました。



レストラン「みくら」は、栗谷地区の自治会女性部が運営しており、私はオープンした時から15年働いています。最初は何も分からず全てが手さぐりでしたが、地元の農家の協力やお客さんの喜ぶ笑顔に励まされ、ここまでやってこられたと思います。

これからも、地産地消を心がけ、旬の地元食材を生かした料理を提供してまいりますので、ぜひ、その味を楽しみに来てください。

編集後記

おもてなしの心が原動力

食生活改善推進委員さんは、食を通して健康になってもらいたい。高校生は、大竹のおいしいものを多くの人に知ってもらいたい、先生は、生徒に地域とのつながりを大切にしてもらいたい。マロンの里交流館のレストランで働く地元女性部の方は、おいしいものを食べて喜んでもらいたい、館長は、栗谷の良さを楽しんでもらいたい。取材に応じてくれた皆さんの活動の原動力は、出会った人に幸せになってもらいたいという「おもてなしの心」だと感じました。

大竹は、海と山がある自然の恵みが豊かな土地。おいしいものは、まだまだたくさんあります。取材したものは、その中のほんの一部です。今回の特集を読んで、大竹の良いところを知りたいという気持ちにつながってもらえればと思います。

ちよつとお得な情報

マロンの里交流館では、火・木・土曜日には、多くの新鮮野菜が棚に並ぶそうです。この日を狙って訪れるのもいいかもしれません。またレストラン「みくら」では、希望すれば、定食のごはんを「もどり」に無料に変更してくれます。