

米粉でひろがる ストーリー

昔から日本人の主食として親しまれてきた米を粉にすれば
食の可能性がもっと広がる。
そんな発想から生まれた「米粉」は、パンやお菓子、料理にも使える万能素材。
今回は近江八幡の食材と人のつながりから生まれた
新しいストーリーをご紹介します。



近江八幡の食卓と大地をむすぶ情報誌

2014
春号



期間限定販売!

摘菜芽里プロデュース
「つながる」

販売期間
3/1(土)～3/31(月)
場所
アンデケン店頭にて販売 9時～19時
価格
1,575円(税込)

※本製品は材料に小麦粉も使用しています。

健康志向やアレルギー対応への関心が高まる中、いま注目を集めている米粉。今回はその米粉と地元産の食材を使ってロールケーキを作るという企画が実現！米粉の製粉機を販売する企業、イチゴ農家、養鶏場の方々にご協力いただき、みなさんの愛情いっぱいの材料が集結。その素材一つひとつのおいしさを最大限に生かすべく、地元の洋菓子店のシェフが奮闘！そしてついに、みんなの想いがつながった「つながる」が出来上がりました。

完成!

近江八幡の米粉とイチゴと卵を使って近江八幡のシェフが作ったロールケーキ

作ってみよう!

家庭でできる米粉を使った料理

米粉は小麦粉や片栗粉の代わりに、揚げ物、焼き物、とろみをつけたり等々、アイデア次第で幾通りにも活用できます。
ここでご紹介する料理は、野菜と米粉を使ったヘルシーで栄養満点のものばかり。ご家庭でもさまざまな米粉料理を楽しんでくださいね。
★詳しい分量はあえて明記していません。味見をしながら、お好みの我が家の味を見つけてください。



シンプルな米粉の衣で野菜本来の味が楽しめる

八幡野菜の米粉天ぷら

〈材料と作り方〉
かぼちゃ、だいこん等、お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。ボウルに米粉・水・塩を入れ、混ぜて衣を作り、野菜に衣をつけてカリッと揚げる。お好みの塩をそえて。

〈ここがポイント!〉
時間が経って冷めてもサクサクの食感だからお弁当にも最適。写真は大中のかぼちゃ、近江八幡産の無農薬のだいこん4種。揚げ油は滋賀県産の菜種油を使用。



やさしい味の
とろみが
ほっこりおいしい

がんもどきのあんかけ

〈材料と作り方〉
ボウルに豆腐(よく水を切ったもの)、山芋(すりおろす)、ノビル(刻む)、つなぎに米粉を入れてよく混ぜ合わせる。形を整えて油で揚げ、がんもどきを作る。鍋に出汁、しょうゆ、酒、みりん、塩を混ぜ合わせて火にかけ、沸騰したら水で溶いた米粉でとろみをつける。器にがんもどきを入れ、あんをかけ、だいこんおろしをあしらう。

〈ここがポイント!〉
豆腐の水切りはしっかりと。あんのとろみをつける時は木べらにそわせながら少しずつ静かに入れるとダマになりにくい。



肉食だけどヘルシー志向の人にぴったり

とりなしから揚げ

〈材料と作り方〉
しっかり水切りした豆腐を、一口大にちぎって丸めて形を整える。しょうゆ、すりおろしたニンニクとショウガを混ぜた漬けダレに、ちぎった豆腐を漬けて下味をつける。米粉をまぶして揚げる。

〈ここがポイント!〉
豆腐とは思えないほど満足感のあるスパイシー&いんわりジュシーな唐揚げ。豆腐はしっかり水切りをするのがポイント。漬け込み過ぎは味が辛くなってしまうので注意を。



ニンジン嫌いも大満足のお弁当にもおすすめ

精進エビフライ 豆乳タルタル

〈材料と作り方〉
ニンジン縦に4等分に切る。しっぽの部分(細い方)以外のニンジンに米粉をしっかりとつける。米粉と豆乳と塩を混ぜた液にくぐらせ、米粉パンのパン粉をつけて油で揚げる。豆乳(豆腐でも可)、酢、ゆず(レモンでも可)、タマネギのみじん切り(ネギでも可)、塩を混ぜてタルタルソースを作る。

〈ここがポイント!〉
見た目はエビフライだけど食べるとニンジンの甘味がじんわり。衣がはがれやすいのでニンジンには米粉をしっかりとつける。米粉と豆乳を混ぜた液は衣がしっかりとつくように強めの粘度にしておく。パン粉は素早くエビっぽく形作るようにつけるのがポイント。



食べたい時にすぐできる簡単おやつメニュー

九条ネギの米粉チヂミ

〈材料と作り方〉
4cm ほどの長さに切ったネギに適量の米粉をまぶし、塩で味をつけ、水を少しずつ足しながらサラッと流れ落ちる程度に溶き混ぜる。フライパンに油を熱し、高温になってから生地を流し入れる。ヘラで押し付けながら両面を焼く。しょうゆ、酢、ごま油を混ぜ、塩で味を調えたタレを添えて。

〈ここがポイント!〉
ネギは刻んで冷凍しておけば、食べたい時にすぐに使えて便利。写真は菜種油を使って焼いているので少し黄色っぽい仕上がりに。ごま油を使ってもOK。

メッセージ

◎料理制作・撮影協力：「ショップ マドレ」

自社製粉米粉レシピ開発・加工品販売を手掛けるアンテナショップ。地元産・添加物なしの安心・安全なスイーツ、パン、惣菜が人気。

～マドレさんからのメッセージ～

無農薬野菜の茹で汁は、旨みたっぷりて驚くほどおいしく、出汁の代わりに使えます。

食材や調味料などは地場産のものを選んで使えば身体にも環境にもよく、安全性だけではないさまざまな利点があります。

特に調味料はシンプルな材料で時間をかけて丁寧に作られたものを使えば、それほど手間をかけなくてもおいしいものができます。

今回詳しい分量のレシピがないのは、その人の「おいしい」はいろいろあり、味見をいっぱいして自分のおいしいを見つけてほしいという想いがあるから。これを参考に米粉料理にぜひ挑戦してくださいね。

プレゼント

〈応募方法〉
官製ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・ご希望のプレゼント(A～D)を明記の上、右下宛先までご応募ください。
※今号に対するご意見・ご感想などをお書きください。

応募締切/平成26年3月末日(消印有効)。当選者には当選通知をお送りしますので、その通知をお持ちの上、指定の場所まで受け取りに来てください。

A 大中垣見いちご農園
イチゴ狩り
お一人様ご招待券
近江八幡市大中町25
☎0748-32-1231



10名様に

B アンデケン
「チーズケーキ」
近江八幡市鷹飼町551
☎0748-33-2100



5名様に

C 松澤養鶏場
卵1箱(30個入)
近江八幡市安土町西老蘇1706
☎0748-46-2525



5名様に

D ショップマドレ
米粉焼き菓子3点セット
近江八幡市安土町上豊浦1397-11
(株式会社 東洋商会内)
☎0748-46-2158



5名様に

宛先 〒523-8501 滋賀県近江八幡市桜宮町236番地 近江八幡市都市産業部産業振興課内 「摘菜芽里 春号プレゼント」係

編集後記

今号は「地域の美味しい食材を地域のお店が形にする」という地産池消をテーマに、生産者の方をはじめ地元の企業様に多大なご協力をいただき、誠にありがとうございました。年々消費者の「地元で採れた安心安全な食材」を求める声は高まり、企業もそれに応えようとしています。今回の取材で「生産者と企業とを繋ぐ仲介役がもっと増えれば、街はもっと明るく、楽しく、元気になる」と感じました。この摘菜芽里をきっかけに沢山のアイデアや企画、地元の繋がりがもっともっと増えることを切に願っております。(HN)

つながり
近江八幡の食卓と大地を結ぶ情報誌「摘菜芽里」

2014年 春号 No.8 平成26年3月1日発行 発行/近江八幡市水郷の食材と食推進協議会
〒523-8501 滋賀県近江八幡市桜宮町 236 番地 近江八幡市都市産業部産業振興課内
TEL.0748-36-5517 FAX.0748-32-5032 http://www.facebook.com/42377600992683

よし筆題字/造形作家 藤田 丈
題字・記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます。

近江八幡こだわりの食材 検索



生産者とシェフが発信する 近江八幡の豊かな食の物語

生産者とシェフとのつながりから生まれた『つながろーる』。今回のプロジェクトにご協力いただいたみなさんに、それぞれの立場から地産地消への想い、食について語っていただきました。（本文中、敬称略）

人間に備わった五感を使って
本物のおいしさを知ってほしい

島田 今回のプロジェクトでは皆さんの材料を最後にカタチにする役目だったんですが、米粉を使うのは初めてで、今までのやり方をいったん白紙に戻し、まず粉の性質の分析からスタートし、配合を変えながら試作を繰り返しました。

高木 米粉と小麦粉は粒子の大きさが吸水率など性質がまったく違うので、今回はご苦労されたと思うんですが、素晴らしいものが出来あがって驚いています。米粉は玄米や赤米、黒米で製粉すると色の違いでバリエーションも出せるんですよ。

垣見 私は米粉といえば蒸しパンのイメージしかなかったのですが、

松澤 善文 さん

松澤養鶏場 代表。「健康たまごを皆様へ」をキャッチフレーズに、安土町で養鶏業を開始。現在は約1万羽を飼育。餌に米ぬか、とうがらし、にんにく、海藻を配合して工夫し、ニーズに応じた「こだわり卵」を提供。



高木 敏弘 さん

株式会社 東洋商会 代表取締役。30年以上にわたり地産地消、安全・安心にこだわり、生産者の視点に立って農産加工による農業の活性化に取り組む。米粉製粉機を他社に先駆けて開発し、米粉食品のトータルプランナーとして全国を飛び回っている。

食の可能性は もっと広がる。

身体と環境は
つながっている。
だから地元のもの
こそ体に合う

島田 いま地産地消という言葉が言われていますが、今回のように地元産の材料を使うのは現実にはなかなか難しい問題もあるんです。店で年を通して良いものを使おうと思えば、できるだけ安定感のある品質のよいものを定量で仕入れる必要がある。だから東西で生産する品種も違うので、例えばイチゴは九州や名古屋から仕入れられているのが現状です。

松澤 滋賀県は消費圏で、かなり県外のものがたくさん入ってきていますね。一方、地元産の卵は京都や大阪へ出荷されているのが現状で、地元の卵は地元で販売をということで県も力を入れていきます。私も近江八幡他3箇所ほどに自動販売機を設置したり、直売もしています。

島田 卵はいますごく高騰していますね。年末には一年前の1.5倍ほど値上がりしていました。それでも商品を値上げすることは難しいので、仕入れ先には無理をお願いしているところもあります。

松澤 卵の価格も上がっているけれど、餌も高騰していて、なかなか利益を上げるのが難しく業界も困っているところですよ。餌はトウモロコシの代わりに米を使うという国の動きもありますが、まだ輸入品に頼らざるを得ないのが現状です。



垣見 哲夫 さん

大中123farm 代表。大中町でイチゴ、ブドウ、酒米、ブロッコリーを生産。直売所で販売するほか、観光農園では春はイチゴ狩り、秋はブドウ狩りを実施し、県内外から多くの観光客が訪れている。



垣見 そう考えると、うちは地産地消率が非常に高いです。ブドウ、イチゴは直売ですし、米はすべて酒米で、県内の酒蔵で使っていただいています。ブロッコリーも生協や直売所で販売し、地元で消費されています。常連さんには「〇〇さんの野菜」と農家を知ってもらえています。

高木 私がこだわるのは米の生産農家による自家製粉です。農家の皆さんが自分で作った米を

製粉・加工・販売すれば、これこそ究極の地産地消、安全・安心を地元の食卓へ届けられます。「身土不二（しんどふじ）」という、人間の身体と土地（環境）は一つであり、足で歩ける距離（三里四方）でとれた季節の食べ物を食べるのが健康に良いという考え方があります。乾燥地帯で育った小麦を、乾燥地帯で育った民族が食べるのは自然なこと。そこで暮らす人たちは乾燥から身を守るため唾液の分泌量も多

いそうです。一方、日本は湿度が高く、米が主食です。人間は土地に合った体質になっている。だから土地のものを食べることが理にかなっているんです。

米粉を使った
食の先進地として
近江八幡から
全国へ発信を

垣見 大中は県内でも多くの品目を生産する地域で、農業をするには面白い地域です。湖周道路沿いにあるので直売所には休憩がてら立ち寄る人も多く、県内外の方々に近江八幡の農産物をPRするのにも最適です。直接お客さんの声を聞けるので、「きちんとしたものを提供しないかん」という気持ちにもなりますね。

高木 私が常々思っているのは、自分の地域のことを知らない人が多いということですよ。歴史、行事、生活、産物、その背景にある地域性や物語こそ付加価値だと思えます。工業製品と違って農産物は一つ一つカタチが違います。だからその違い、地域にこだわる。地産地消と地域の活性化は密接に関係しています。

島田 今回は卵を多めに配合してふわふわ感を、強力粉のグルテンの強い力を借りて米粉のもっちり感を出し、口どけのよい、卵の香りがするロールケーキにしました。イチゴは酸味のある紅ほっぺを使っています。みなさんの素材そのものを主役として生かしたかったので、今回は生クリームやイチゴで飾らず、あえてシンプルに仕上げました。食べてみて「ああ、なるほどな」と思ってもらえたらうれしいですね。

することが難しいからです。今回使った紅ほっぺはロールケーキとの相性もよく、切った時の断面も赤くてきれいなんです。

松澤 卵の黄身の色もいろいろあって、ケーキには薄い色のほうがいいとも言われますね。やっぱり影響するものですか？

島田 黄身の色でスポンジ生地の色は変わってきますね。最近では赤みを帯びた黄身が好まれています。私は色よりもまず鮮度に一番気を付けています。卵黄の盛り上がり具合、コシの有無、自分の目で確かめて新鮮なものを選んでいきます。商品のコンセプトによっては黄身の色を選んで使うこともありますけれど。

垣見 鮮度ということ言えば、やはり取れたてが新鮮でおいしいのは当然です。スーパーに並ぶものを家に持ち帰って食べるのと、イチゴ狩りでその場で食べるのでは全然違います。その価値をぜひみなさんに知ってもらいたいですね。

島田 うちには地元の造り酒屋さんとコラボレーションした商品があるんですが、地元のPRになることは積極的にしていきたいと思っています。以前、社内でも近江牛のフルーツケーキはどうかという話が出たんですけど、実現には至らなかったけれど、こういう発想がないと新しいものは生まれません。例えば、近江八幡の赤こんにやくを使ったゼリーとか、これからも地元感を出して、皆さんに愛されるお店であり続けたいと思います。

高木 米は日本人の体質にとっても合い、アレルギーに対して一番安全です。粉にすることで可能性も広がる。だから近江八幡がその先頭をきって米粉食品の先進地になればいいですね。最近では若い人や子育て中の女性など、安全・安心を求める世代が増えていきます。それに応えていくには、材料も作る人もオール近江八幡で、小さくてもキラリと光る魅力あるものを全国へ発信していきたいですね。



紅(べに)ほっぺ
大ぶりでやや固め。イチゴ本来のおいしさを感じられる、酸味とのバランスは最高の品種です。

章姫(あきひめ)
姿の美しさと、とろけるやわらかさ。そして甘い香り。酸味が少なく子供に人気。

Point 米粉のいいところ

- ① 小麦粉や片栗粉の変わりに、料理やお菓子づくりに使える。
- ② 揚げ物はカラッと揚がり、一定量以上油を吸わないので冷めてもサクサク。
- ③ 米粉で作った麺は時間が経ってもびない。
- ④ 小麦アレルギーの原因となる小麦グルテンフリーだから安心。
- ⑤ 地元農家の米粉は米100%で体にやさしく安心・安全。環境にもやさしい。

●米粉に最適なお米は… 水分が少なく、粘りのない米が向いています。