

VOICE

伝えたい声は、
生産者の想い

#35

【ヴォイス】 / #35 / AUGUST 2011 / www.oisix.com

青井輝男さん【大分県】 かぼっコリー



Oisix
おいしくす

RECIPES【かぼっコリー】



かぼっコリーナムルとツナのビビンバ

かぼっコリーのしゃきしゃきした歯触りとにんにくの風味が効いて、夏にぴったり。

【2人分】

かぼっコリー…1/4個 ツナ…1缶(80g) ごま油…小さじ1/2 すりごま…小さじ1/2
にんにくすりおろし…少々 塩…少々 ごはん…2杯 大葉…3枚 コチュジャン…適宜
<A> コチュジャン…大さじ1/2 砂糖…小さじ1/2

- ① かぼっコリーは種とわたをとり、千切りにして塩をふって5分ほどおき、水気を切る。ボウルにいれてごま油、すりごま、にんにくを加えて和え、味を見て塩を加える。
- ② ツナは油を軽く切って別のボウルにいれ、<A>を加えて混ぜる。
- ③ 器にご飯を盛りつけ、①②をのせる。千切りにした大葉とコチュジャンを添える。

「みんさんのコチュジャン」(税込714円／220g)

お好みでコチュジャンを加えて、全体に味がなじむまでよく混ぜるのがポイント。



かぼっコリーと生ハムのレモンマスタードサラダ

ピーラーで薄切りにするとシャキシャキとした歯触りが楽しめます。

【2人分】

かぼっコリー…1/2個 生ハム…4枚 プチトマト…8個 粒マスタード…小さじ1
レモン汁…小さじ1 オリーブ油…大さじ1 パセリのみじん切り・塩・黒こしょう…適宜

- ① かぼっコリーは種とわたをとり、ピーラーでうすくスライスして水にさらす。プチトマトは半分に切る。小さめのボウルに粒マスタード、レモン汁、塩を加えて混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ② ボウルに水気を切ったかぼっコリー、手でちぎった生ハム、プチトマト、パセリを入れ、ドレッシングを加えてさっと和える。器に盛ってこしょうをひく。

「San Nicola 600日熟成イタリア産生ハムスライス 50g」(税込924円／50g)

生ハムのうま味とレモンの酸味がよく合います。カリカリに炒めたベーコンを加えたり、オレンジを入れてもおいしいです。



かぼっコリーのヨーグルト味噌漬け

コクのあるヨーグルト味噌で漬けた爽やかなお漬け物。

【2人分】

かぼっコリー…1/4個
<A> ヨーグルト…大さじ3 味噌…大さじ3

- ① かぼっコリーは種ごと5mm厚さにスライスし、水にさらす。小さめのボウルにヨーグルトと味噌を合わせてよく混ぜる。
- ② 保存容器(保存袋)に水気を切ったかぼっコリーを入れ、合わせた<A>を加えてからめる。冷蔵庫に入れて1時間ほど漬ける。ヨーグルト味噌をペーパーなどでかきとって、器に盛る。

「【無糖】森山ジャージーブレンヨーグルト」(税込137円／100ml)

ヨーグルトの代わりにみりんを使ってこっくりさせてもおいしいです。種やわたも丸ごと食べられます。

レシピ提供：新谷友里江

ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



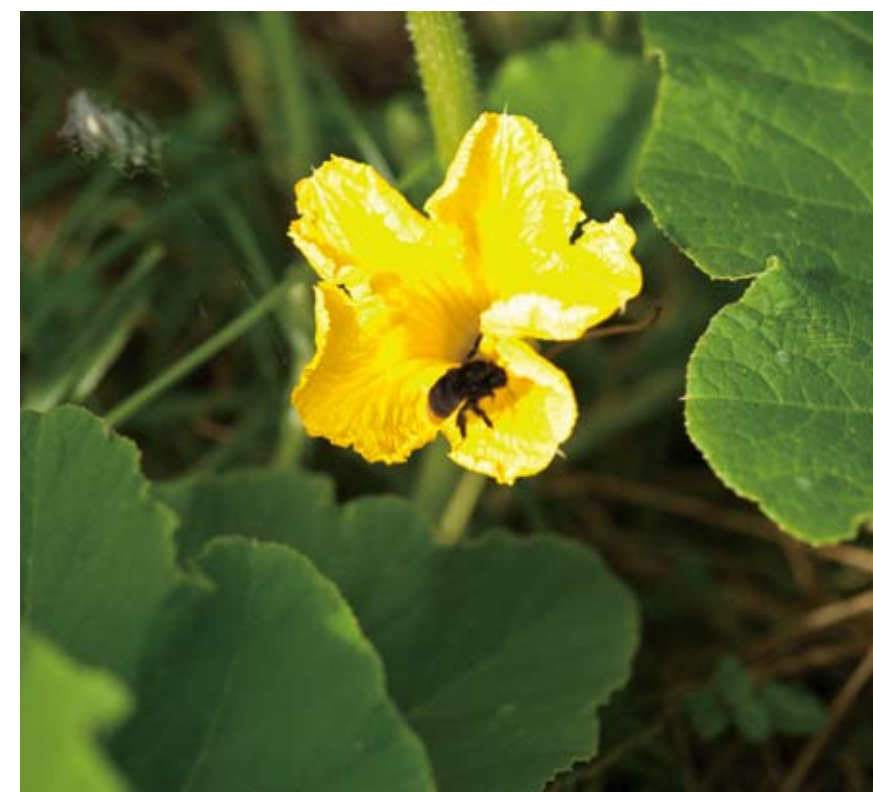
Oisixだから加熱しなくてもおいしい、節電ベジ

生で食べてもおいしい節電ベジは、ただ単に、果肉のやわらかい品種を選ぶことだけで作れるものではありません。収穫を急がず、えぐみがなくなるように大きく育てたり、歯ごたえを楽しめる絶妙のタイミングを逃さないよう毎日畑を見回ったり。それに、さっぱりしていてもジューシーな甘みが伝わるのは、そもそも苦みを少なくするために化学肥料の使用を抑えているから。「だからうちの孫たちも、嫌がらずにおいしく食べてくれるんだよ」と生食の野菜を作る生産者。調理に電気を使わないからという理由だけではなく、野菜嫌い克服にもなるからという理由でも、ぜひこの夏は、積極的にそのみずみずしいおいしさを食卓に運んでみてくださいね。

節電ベジ＝火を通さなくてもおいしい食材
「Oisixの避暑地ここにあります」コーナーでご紹介中！

voiceのバックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>

青井輝男さん【大分県】



kabokkori【かぼっコリー】



自然のことがわかったとき、うれしかったんだ。

作って初めて気づいた

「生で食べられるかぼちゃです。っていうとみんな、は？って顔すんのさ。でも試食させるとみんな買ってくよ。俺もさ、かぼちゃって煮るものだと思込んでいたけど、野菜だからいろんな食べ方があっていいんだなって作ったあとに気づいたよ。」

青井さんがかぼっコリーを育て始めるのは2月。

種まきから始まって、冷えないように保温マットをひいたり、定植したあとは草取りや伸びるつるを選んで残す作業など本当に手間ひまかかることばかり。青井さんはそんなかぼっコリーのことを仲間のように

「ほんとまっすぐ伸びてくれないんだよな、あいつら」と言って笑う。

お父さんが懂れだった

青井さんは農家としては6代目になる。

「農家の子に学問はいらないよっていう風潮の時代でさ、みんな中学ですぐに家を継ぐのが当たり前だった。でもうちの親は高校も大学も行ってもいいよって言うてくれた。うれしくて僕は農業高校に行っただ。そんなことを言うてくれる親のあとを継ぎたいって思ったし、楽しめたいって思ったから。」

農業を継ぐのは、二人の息子たち。

「サラリーマンの家庭だったら、ぼくは農業やってなかったと思うんです。小さい頃からお父さんの働く姿を見てたから懂れることが多かったんですよ。あの、トラク

ターに乗ってる姿なんか本当にかっこよかった。」

花が咲くと、うれしい

毎日毎日水をやって、おてんと様の光を浴びて長い時間をかけてやっとできあがる野菜たち。

青井さんはどんな思いでやっているのだろう。

「農業やって楽しいことなんてほんと少ないよ。でもね、ハチが交配してくれて、花が最初にうまく咲いたときが一番うれしいんだ。あとは農業を使わない栽培方法をずっと研究してきて、虫の動きとかも観察したりして、あっ、やっとなんか自然のことがわかってきた！って思った瞬間、最高の気分だったよ。100植えたら100取るうじゃないんだよね。ちよつとは虫にあげたっていいのさ。70くらい取れば上出来だよ。自然のままにやるのが一番だと思ってんだ。」

青井家の人気No.1レシピは？



かぼっコリーのいいところはみずみずしさと食感と色。サラダに乗せると色鮮やかな黄色が映えてとってもきれいだ。青井家のおすすめの食べ方はかぼっコリーをスライサーでおろして塩でもむ。塩昆布と好みで鷹の爪を入れて一晩冷蔵庫で漬けたらできあがり。これ、本当に評判がいいんです。