

VOICE

伝えたい声は、
生産者の想い

#42

【ヴォイス】 / #42 / MAY 2012 / www.oisix.com

中津川サラダ農園【岐阜県】 発芽ビーンズ



Oisix
おいしくす

RECIPES【発芽ビーンズ】



発芽ビーンズとたたききゅうりのエスニック和え

レンチンだけでさっとできて簡単！

【2人分】

発芽ビーンズ…1袋 きゅうり…2本
<A> 薄口醤油…大さじ2 米酢…大さじ1 てんさい糖…小さじ1 ナンプラー…小さじ2
ごま油…大さじ1 鷹の爪（輪切にする）…1本 万能ねぎ…1/8束 香葉…1/4束

- ① 発芽ビーンズは塩小さじ1/2と水30mlを加え、袋の指示通りレンジで加熱する。
きゅうりは手かすりこぎなどでたたき一口大に手で割る。
- ② <A>の調味料を合わせて、ビーンズが熱いうちにまぜておく。万能ねぎは小口に、香葉は2cm幅くらいにそれぞれぎざんでおく。
- ③ ビーンズのあら熱がとれたらきゅうりと万能ねぎ、香葉を加えてさらによく混ぜる。

米酢のかわりにレモン汁でもフルーティでさっぱりと仕上がります。
スプーンやレンゲでたくさん食べられるサラダ感覚の和え物です。



ポテトと発芽ビーンズ、ミニトマトのトルティージャ

【2～4人分】18cmのフライパンを使用

じゃがいも…中2個 にんにく…1/2かけ 発芽ビーンズ…1/2袋 たまご…4個
オリーブオイル…1/2カップ 塩…小さじ1/2強 ミニトマト…6～8個

- ① じゃがいもは皮をむいて5mm位の輪切り、にんにくはみじん切り、ミニトマトは4等分、
発芽ビーンズは塩ひとつまみと水30mlを加えレンジで加熱しておく。
- ② フライパンにオリーブオイルと塩を入れて火にかける。オイルが温まってきたらじゃがいもを入れゆっくり煮ながら2～3分したところでにんにくを入れ、火が通ったらオイルと具に分ける。
- ③ ボウルにたまご、ビーンズとよくオイルをきった②を入れ、じゃがいもを軽くつぶしながら混ぜる。②であまったオイルから大さじ2をフライパンに入れる。
- ④ フライパンに③を流し入れ、ミニトマトを散らし、端を折り込むようにしながら焼く。
全体がほぼしっかりと固まってきたらひっくり返して焼く。

じゃがいもはメークインが向いています。
トマトは多めに加えると、よりジューシーに仕上がります。



発芽ビーンズとベーコンのクイックブレッド

オリーブオイルと豆乳で作るヘルシーなクイックブレッドです。

【2～4人分】パウンドケーキ型18cmを使用

薄力粉…150g ベーキングパウダー…小さじ2 塩小さじ…1/2強
たまご…2個 豆乳もしくは牛乳…大さじ2.5 オリーブオイル…大さじ3
ベーコン…40g ゴーダチーズ…30g パプリカ…1/4個 ビーンズ…1/2袋

- ① ベーコンは5mm幅の棒状に、ゴーダチーズ、パプリカは5mm角に切っておく。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、塩は合わせてふるっておく。
- ③ ボウルにたまごを割り入れて溶きほぐし、豆乳、オリーブオイルを加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②を入れて混ぜ、少し粉気が残っているうちに①と発芽ビーンズを加えて混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れて190℃のオーブンで約35分焼く。

ベーコンをパストラミに代えるとワインに合うスパイシーなケーキサレに。
オーブンによって焼き上がりが違うので竹串などで確認してください。

ACTIVITY REPORT【oisixのVOICE】



お客様の声を生産者に伝える活動

Oisixには毎日多くのお客様から感想が寄せられます。商品詳細のページからご記入いただいた商品への感想は商品担当者が全て目を通していただき、生産者に伝えています。ふだんはお客様の声を聞く機会が少ない生産者も、この時を楽しみに待っています。
“おいしかったよ”の言葉から、オリジナルレシピまで、多くの声に新たな発見があり、生産者はその感動を糧にがんばっています。逆にご満足いただけていない時はなぜそうってしまったのか？どう改善したらいいか？ Oisixも生産者と一緒に考えます。明日のおいしい食材を作るのはこうした人と人のつながりなのです。これからも多くの声をお待ちしております。

VOICEへのご意見・ご感想はこちら voice@oisix.co.jp

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

中津川サラダ農園【岐阜県】

BEANS【発芽ビーンズ】



安心安全をどこまでも追求する

働き続ける努力

「とにかくこりこりの食感と大豆の甘みがおいしくって、すぐ2パックなくなっちゃいますよ。」と話すのは岐阜県中津川市で発芽ビーンズの栽培に携わる綿織（こうけつ）さん。

中津川サラダ農園では青仁青豆を発芽させた発芽ビーンズをはじめとして、かいわれ大根やブロッコリーの新芽、空心菜やおくらの新芽などをハウス栽培している。工場内は非常に清潔な環境が保たれており、機械化された栽培工程においても徹底した衛生管理がされている。

「安心安全を追求するとはやはりこういった管理がすごく重要になってくるんです。菌に対してそんなに強くない野菜なので、こちが防いであげないとすぐにやられてしまうんです。化学肥料や農薬は一切使わないというこだわりも強く持っていてやっています。」

微妙な加減を極める

「発芽の状態が悪いと、見た目が悪くなってしまうんです。かといって発芽させすぎて芽がでると豆がバサバサになってしまう。微妙な加減が難しいんですよ。」

発芽ビーンズの特長は何と言ってもその食感。見た目は普通の枝豆のようだが、食べてみるとそのコリコリ感に驚く。回すぎず、やわらかすぎず絶妙な歯ごたえに魅了されリビートする人が多い野菜のひとつだ。

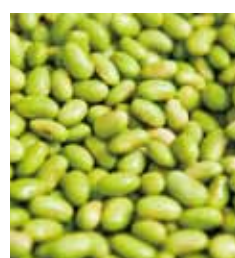
「工場の中だから年と同じことをやっているかっていったらそうい

励みはおいしいの声

「お客さまからお手紙をもらったことがあるんです。あれはうれしかったですよ。自分の作ったものを、おいしい、って言ってもらえるのが一番励みになります。さらに、また買いたい、なんて言われたら、本当に作ってよかったって思いますね。」

その名の通り、発芽させた豆の状態だから成長がすごく早い。発芽ビーンズの賞味期限は届いた翌日まで。一番おいしいタイミングを逃さず食べてほしい。

食べだすと、もう止まらない



中津川農園には社内にレストランがあり、そこでの人気メニューは発芽ビーンズの炊き込みごはん。他にもコロッケや煮物にしてもおいしく食べられます。何より、レンジでチンするだけで食べられる手軽さも魅力。栄養価も高い食材なので、ぜひ毎日の料理に取り入れてみてくださいね。