

<「知るっば!久留米」 令和2年8月20日(木) 12:30~放送分>

旬鮮野菜を食卓へ ほとめき笑顔の道の駅くるめ

～第3回～ 道の駅くるめの野菜ソムリエ <ゲスト：道の駅くるめ 山川 恵子さん>

坂本 MC (以下「坂本」)

「知るっば!久留米」ナビゲーターの坂本豊信です。

8月は、『旬鮮野菜を食卓へ ほとめき笑顔の道の駅くるめ』をテーマにお送りしていきます。

ゲストは、この方です。

ゲスト:山川恵子さん (以下「山川」)

こんにちは。道の駅くるめの山川恵子です。

よろしくお願いします。

坂本 3回目の今週は、『道の駅くるめの野菜ソムリエ』をテーマにお話をうかがいます。

道の駅くるめには野菜ソムリエさんが何人かいて、山川さんもそのおひとりと聞いていますが、そもそも野菜ソムリエってどういう資格ですか？

山川 野菜ソムリエとは、一般財団法人日本野菜ソムリエ協会が認定する民間の資格です。

生産者と生活者の架け橋となることを目的に、野菜や果物の幅広い知識を身につけた方が取得できる資格となっています。

道の駅くるめには、この野菜ソムリエの資格を持つスタッフが6名おります。

主な活動は、商品ポップの作成や商品のご案内、毎月ホームページ内におすすめの食材を使ったレシピを載せています。

また、出荷された野菜や果物を使って、簡単な試食を行わせていただくこともあります。

この赤いネクタイが目印となりますので、見かけたらどうぞお気軽に声をかけて下さい。

坂本 今日山川さんにはその赤いネクタイで収録に来ていただいているのですが、道の駅くるめでこの赤いネクタイのスタッフを見かけたら、野菜や果物のわからないことや、商品の選び方など色々なアドバイスをいただけるってことですね。

そんな野菜や果物に精通している野菜ソムリエの山川さんですが、暑い日が続くこの時季、夏バテ解消におすすめの夏野菜レシピをぜひ教えてください。

山川 それでは、代表的な夏野菜のひとつであるゴーヤを使った料理を紹介したいと思います。

まず、ゴーヤは、疲労回復、肌荒れに良いとされるビタミンCを多く含んでいます。

ビタミンCは、熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤの場合は加熱しても壊れにくいので安心してください。

苦味成分のモモルデシンは、とても体に良く、胃腸の粘膜を保護し、食欲増進の効果が期待できるようです。

坂本 夏のゴーヤはいいですね。ちょっと苦いですが、その苦味がいいですね。
では、そのゴーヤを使ったお料理レシピを紹介してください。

山川 今日は、ゴーヤの肉詰めをご紹介します。

材料は、ゴーヤが1/2本から1本ぐらいですね。

そして、合挽き肉が100グラム、玉ねぎ1/4個、片栗粉大さじ1、パン粉大さじ1、卵1個、塩コショウ少々、サラダ油少々、とろみ付けに醤油大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1となります。作り方は、まず種とワタを取り除いたゴーヤを2cm幅の輪切りにします。

ビニール袋やジップロックなどの袋に切ったゴーヤと片栗粉を入れて、よく振って全体にまぶします。ボールで合挽き肉にみじん切りの玉ねぎ、パン粉、卵、塩コショウを加えてよくこねます。

それをゴーヤに詰めて、油を敷いて熱したフライパンに並べて中火で焼きます。

表面に焼き色が付いたら、蓋をしてさらに3分ほど蒸し焼きにします。

いったんゴーヤを取り出して、フライパンにとろみ付けの醤油大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1を加えて、とろみがつくまで煮詰めたら、ゴーヤにかけて出来上がりです。

坂本 美味しそうですね。

あのゴーヤの風味と肉のコクとが合わさって、食べたらずバテにも効きそうな感じですね。まだ時間がありますので、もう1品くらいレシピを教えてください。

山川 では、もう一品。

こちらも夏野菜で有名なナスの蒲焼をご紹介します。

材料は、ご飯200グラム、ナス2本、卵1~2個、タレの材料として、みりん大さじ2、酒大さじ2、醤油大さじ2、砂糖大さじ1です。

作り方は、ナスの皮をむいてアク抜きをしたら、電子レンジで3分ほど加熱します。

卵は溶いて、ラップを広げた皿に薄く広げ500wのレンジで1分加熱します。

まだ卵が固まっていない時は、ちょっとずつ加熱時間を増やしてください。

そして、薄く固まった卵を巻いて千切りにして錦糸卵を作ります。

それから、フライパンにタレの材料、みりん大さじ2、酒大さじ2、醤油大さじ2、砂糖大さじ1を加えて火にかけ、そこにナスを入れてタレを絡めます。

ご飯を器に盛り、錦糸卵とナスを乗せ、お好みで海苔やゴマ、山椒などをかけて出来上がりです。

坂本 これもまたヘルシーで美味しそうですね。

この蒲焼のタレみたいな甘辛い味が、僕は大好きなんですね。

山川 私も大好きです。

坂本 ご飯何杯でもいけそうな感じなので、こちらもさっそく作ってみたいと思います。

山川さん、興味深いお話をありがとうございました。

本日ご紹介した2つのレシピについては、道の駅くるめのホームページに掲載していますので、参考にしてください。

道の駅くるめは、久留米市善導寺町の国道210号線沿いにあります。

営業時間は、午前9時から午後6時までで、毎月第3水曜日が定休日です。

ぜひお出かけください。

なお、8月は午後5時までの営業ですので、ご注意ください。

次回は、『道の駅くるめで旬の味を楽しもう』をテーマにお届けします。