

<「知るっば!久留米」 令和2年8月27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4回～ 道の駅くるめで旬の味を楽しもう <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 今週は8月の4回目ということで、いよいよ道の駅くるめの最終回です。

テーマは、『道の駅くるめで旬の味を楽しもう』ということで、先週に引き続き野菜ソムリエの山川さんにお話をうかがっていきます。

今週は旬の果物、夏のおすすめ果物やその食べ方について教えてください。

山川 それでは、当駅で8月から9月頃に出荷される梨をご紹介します。

取り扱っている梨の品種は、幸水、豊水、秋月、新高、新興などがございます。

坂本 梨には色々な品種があるんですね。

山川 梨には、疲労回復効果が期待されるアスパラギン酸が含まれていますので、夏バテ解消にはもってこいですね。

また、タンパク質を分解する消化酵素プロテアーゼを含んでいますので、食後のデザートに梨を食べれば消化を助けてくれますし、調理に使える、お肉を柔らかくすることもできるんですよ。

坂本 なるほど。他には?

山川 他にも、カリウムやソルビトール、食物繊維などが含まれます。

梨を選ぶ時のポイントは、赤梨の場合は少し赤みがかったもので、軸がしっかり付いていて、張りのある固く締まったものを選んでください。

二十世紀梨という品種は、みずみずしい緑色のものがシャキシャキしており、黄色くなるにつれて甘

くなっていきます。

坂本 本当に久留米の梨は美味しいですね。
みずみずしくてジューシーというか、口の中でジュワーっと果汁が溢れてくる感じが、とっても美味しいですね。

山川 今日は、その梨を使ったレシピをご紹介します。
梨の水まんじゅうです。
材料は、梨1個、はちみつ大さじ1、レモン汁小さじ2、水500cc、片栗粉50グラム、砂糖大さじ2となります。
作り方は、まず、梨の皮をおき、種をとって、小さく切ります。
それを耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし、600ワットのレンジで3分加熱します。
冷ましたら、果肉と果汁を分けます。
次に、鍋に水500cc、片栗粉50グラム、砂糖大さじ2を入れて、中火で混ぜながらドロツとしてきたら弱火にして、半透明になるまで混ぜて生地を作ります。
そして、水で濡らした型の半分まで生地を入れ、そこに果肉をのせて、さらに上から生地を入れて平らにします。
冷蔵庫で2時間以上冷やしたら器に盛り、最後に果汁をかけて出来上がりです。

坂本 ひんやりした夏のデザートということで、なかなか美味しそうですね。
他にも夏の果物レシピがあれば教えて下さい。

山川 晩夏から秋にかけて、梨とともに旬を迎えるのがイチジクです。
あまり知られていませんが、私たちが食べている部分は、果実ではなく花なんですよ。
主な栄養素は、水溶性の食物繊維であるペクチン、カルシウム、鉄分などのミネラルやカリウムなどです。
また、フィシンなどの酵素を含んでいるので、お酒を飲んだ後に食べると二日酔いになりやすいと言われています。

坂本 イチジクってなかなか優れた果物ですね。
それに、食べている部分が花というのは、私も知らなかったですね。
今日はイチジクのレシピもご用意いただいているということで、そちらも紹介してください。

山川 イチジクと豚肉の炒め煮を紹介させていただきます。
1人前の材料は、イチジク2個、豚肉の薄切り85グラム、オリーブオイル大さじ1、醤油小さじ1、酢大さじ2、ワインまたは酒少々、塩少々、黒胡椒少々です。
作り方は、まず、イチジクの皮をおき4等分に切ります。
豚肉は、ワインまたは酒をひとふりし、塩をまぶして馴染ませます。
次に、熱したフライパンで豚肉をオリーブオイルで炒め、豚肉の色が変わったらイチジクを加えて炒

め煮にします。

そして、イチジクにも火が通ったところで、醤油と酢を加えます。

器に盛り付けてから、最後に黒胡椒をふって出来上がりとなります。

坂本 こちらもなかなか美味しそうですね。

山川さんの紹介するレシピはどれも美味しそうなのですが、特にこのレシピは、イチジクがソースになって甘味とコクが出るんでしょうね。

こちらも、作ってみたいと思います。

山川 ぜひお試しください。

坂本 道の駅くるめには、レストランもありますよね？

この時期、レストランでおすすめのメニューはありますか？

山川 「おなか元気れすとらん ほとめき庵」ですね。

今の時期のおすすめメニューは、季節野菜カレー690円です。

約10種類の野菜を煮込んだやさしい味で、耳納豚も入ったキーマカレーとなっています。

環境、農業、健康にとことんこだわり、生ゴミを堆肥にして栽培した元気野菜や農産物直売館に出荷される旬の食材を利用した郷土料理、創作料理を提供しています。

坂本 たしか、あそこは社長さんが食材にとってもこだわっていて、お腹の中から元気になろうということで元気野菜を使っていると聞いています。

山川さん、4週間にわたって興味深いお話をありがとうございました。

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。

8月は午後5時までの営業ですのでご注意ください。