

ハッちゃんのごはんがすすむ発酵食品



蜂巣 覚さん (ハチス サトル)

- 大田原市で農家を営みながら農業体験を行いながら宿泊する農家民泊で宿泊客を受け入れている。
- 発酵食品ソムリエ
- 野菜ソムリエプロ
- ごはんソムリエ
- カレーマイスター
- おもてなしスペシャリスト
- グリーンツーリズムインストラクター



私が育てた野菜を箱に詰めてお送りします。ぜひプレゼントに応募してくださいネ

とちぎ農産物クチコミ隊のみなさん、初めまして。私は栃木県大田原市で農家民泊を行なっている農家の蜂巣覚と言います。この度、クチコミ隊の会報紙で「ハッちゃんの農家メシ」をお伝えできるようになりました。私は、栃木県自慢のお米と季節の野菜を少しずつ栽培しています。農業体験をしながら泊まっただけ農家民泊は、それらの野菜を使って一緒に食事を作って食べて頂きます。私は野菜ソムリエプロの他に発酵食品ソムリエ、ごはんソムリエなどの資格も取っていて、せっかく来てくださったお客様に出来るだけ地元の食材で調理を行なっています。これから、この会報紙で米麹などを使用した調味料の作り方や料理を解説していきます。1回目の今回は、私がつくるメニューの紹介です。作り方はどれも簡単です。健康な食生活を送るきっかけのお手伝いになると嬉しいです！



①お釜メシ

令和元年の大嘗祭に選ばれた「とちぎの星」を、ガスコンロを使ってお釜で炊いたごはん。おこげ付きです。お米一粒一粒が際だったおいしさで、おこげの香りもふんわり鼻に抜けて、ごはんだけで食べられてしまいます。もちろん、おかわり必須。ごはんがおいしいと、軽く3杯はいけてしまいます！
【炊き方】「始(はじめ)めちよろよろ中(なか)ばつば赤子(あかご)泣(な)くとも蓋(ふた)取(と)るな」。浸水後、火にかけて、はじめは弱火で10分、中ごろは火を強めて5分、次は弱火で15分、火を止めて蒸らしで10分。合計40分で簡単においしいごはんが炊けます。ぜひ試してみてください。電子ジャーでのおいしい炊き方は、表紙のお米サイトで！

②ノーザンビーのヴィンソワーズ

さつまいものような形で中身がピンク色のじゃがいも「ノーザンビー」。アントシアニンを多く含み、調理後も色が落ちないのが特徴。このジャガイモをヴィンソワーズ(冷製クリームスープ)にしました。コンソメは麺とすりおろした玉ねぎで作った自家製コンソメ！

【メインプレート】

③しょう油麹づけマグロ

手作りしょう油に麹を入れて作るしょう油麹にマグロの切り身を浸けて置くと、とろみがました上等なマグロに変身！ご飯において「マグロの漬け丼」。最高の一品です！

④ずけマグロの炙り

③を軽くフライパンで火を入れたもの。肉が柔らかくておいしいです。

⑤牛肉のしょう油麹づけ

栃木県産牛肉をしょう油麹に2時間浸けて炒めたもの。柔らかくふっくらとなるため、安い肉でもとってもおいしくなります！

【トマトのプレート】

A トマトの玉ねぎ塩麹づけ

「玉ねぎ塩麹」とは、すりおろした玉ねぎに塩麹を入れて作ったもの。これ一つあれば、どんな野菜でも一夜漬けができます。トマトにつけると、トマトが少しまるやかになって、更においしくなります。

B エディブルフラワー (キンギョソウ)

C トマト(プチぷよ)

【野菜プレート】

- ⑥ピーマンの煮浸し
- ⑦ナスの煮浸し
- ⑧キュウリのナムル
- ⑨ナスの水キムチ

腸に優しい乳酸菌たっぷりの水キムチはオススメです。どんな野菜でもできますのでお試しを！

【発酵おつまみプレート】

- ①塩辛納豆
 - ②ハラペーニョ(唐辛子)酢漬け
柿で作った「柿酢」を使用
 - ③ニンニクのしょう油麹漬け
 - ④手作りしょう油の实
 - ⑤玉ねぎのポン酢漬け
 - ⑥ニンニクの芽しょう油麹漬け
- D 紫トモロコシ茶 E ホエーの水キムチ

【味噌のプレート】

- 1 赤大豆みそ
- 2 青大豆みそ
- 3 黒ささげみそ
- 4 黄大豆みそ
- 5 小豆みそ
- 6 黒豆みそ

たくさんある豆の種類で味噌ができます。味噌の実はお飯のお供にさいこうです！袋で簡単に手作り味噌ができるので、今度お教えします！



アンケート60号より
「栃木県産で、最近好んで食べているものと食べ方を教えてください！」
いちごについての声は次号で！

- ※フロッコリー。アヒーヨに入れてたり、シチューに入れたりスープに入れて食べます。(松崎さん)
- ※こちらでは、栃木のお米がいつでも購入できるわけではありません、他のお米も食べるのですが栃木のお米が購入できやすくなるのかなと思っています。大好きなのは梅とかんぴょう！具材をまいたり煮物の具にします。(高木さん)
- ※野菜と果物は栃木産があれば選んでいます。特にネギと梨！(上野さん)
- ※にらが大好きです、香りが良くて、ペーコンと一緒にめんつゆで軽く煮立たせて卵でとじるのが好きです。にらじょうゆを作っておくと卵かけごはんにぴったりです、食べすぎ注意です。にらおにぎりもおいしいそうです。親戚が送ってくれる「にっこり」を正月にいつも食べています。(長谷川さん)
- ※お米は色々なお米のものが並ぶ様になったので、栃木のお米をみかけたら購入しています。(坂之上さん)
- ※ニラ 冬はキムチ鍋やもつ鍋もよく食べました。他はチジミやニラレバ、ニラたまも食べます。(田島さん)
- ※にらです。キムチちじみに入れて食べています。(田口さん)
- ※白美人ねぎ。以前教えて頂いた「ぬた」の食べ方はおいしいです。あと今の時期は、とちおとめを買います。お菓子をかうよりよっぽどやすいかも！と思ったら、やめられなくなりました。フルーツ最高です！(原田さん)
- ※ちぢみほうれん草！おひたし、かつおぶしをまぶしてお醤油で食べるとおいしいです。(近藤さん)
- ※いちご、そのまま、たまに練乳かけて。それと米。以前いちご試食座談会に参加しました。栃木の色々な銘柄の詰め合わせのセットがあればぜひ購入して味比べしたいです。そんな製品があれば良いと思います。(吉村さん)
- ※白菜とニラ、鍋物と炒め物に使用。不定期ですが生活クラブで那須山麓米を購入しています。(本田さん)
- ※野菜を購入する時は産地を確認し栃木産だと「あー栃木産だー」と微笑んでしまい、なるべく使っています。特別な調理法はしません。(綿引さん)
- ※特にはありませんが、栃木産が売っていると思うように心がけています。あと、他の産地よりも安いことが多いです。(仲山さん)
- ※かんぴょう、栃木産にこだわっています。↓玉子とじ(おふくろの味)。ニラ↓ニラの玉子とじ(おふくろの味)、ぎょうざ、ニラ玉をほろ(分チャップ)、レタス↓サンドイッチやサラダ。お米(関山さん)
- ※かんぴょう 以前頂いたかんぴょうが大好評でした。新鮮なかんぴょうの、不思議な魅力にはまりました。栃木県産レタスの炒めもの。ごま油で大ぶりに切ったレタス(約1玉分)を手早く炒め、溶き卵をまわしかけ(2〜3個分)、塩、こしょうで味付けして出来上がり。炒めることでたくさんのレタスが食べられます。(小島さん)
- ※白美人ねぎ。フタババラ肉でまいてやいてたべる(平野レミさんのレシピ参考にして)。白美人をみつけたのもったいないので丸ごと食べることができまます、長いまま(矢沢さん)
- ※お米もそうですが、最近「ふるさと納税」の返礼品で色々な物を手に入れています。(並木さん)
- ※一度、クチコミ隊からもらったかんぴょうが気に入ってスパーで見かけると買って、のり巻きや太巻きにして食べています。煮物にも使っています。やはり食品は食べてみないことにはわからないですね！(蘭さん)