

煮ころがしの作り方

●材料 (4人分)

里芋 (洗い子芋) 400～500g、水2カップ、砂糖大さじ1～2、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2

- ①洗い子芋 (里芋をザルに入れて水の中で土を落とし、ネット袋に入れてきれいな水の中で里芋が白くなるまで押し洗す。残りの汚れは包丁で軽くこそげて除く)、水、砂糖、しょうゆを鍋に入れ、煮上ったら、みりんを加えて中火で煮る。
- ②均一に味がつくように2～3回鍋を振り、弱火で汁がなくなるまで煮つめる。
※最初から調味料を入れると、里芋の実がしまり、ホロホロしておいしい。



▲報恩講料理。写真左上から時計回りにすこ、煮ころがし、山フキの佃煮、ダイコンなます、のっぺい汁 (里芋、あげ、シイタケ、ダイコン等のしょうゆ味の汁物)、里芋入り赤飯、里芋入り小豆椀。報恩講料理とは、浄土真宗の開祖・親鸞聖人をしのぶ行事「報恩講」に欠かせない料理で、野菜の煮物や和え物を中心に供される

▼「ねんりんの里」で販売している総菜類。特におはぎや里芋コロッケ、トマトコロッケが人気



すこの作り方

●材料 (4人分)

里芋の赤芋茎300g、砂糖40g、酢50g、塩小さじ1～1.5

- ①赤芋茎の皮をむいて3～4cmの長さに切り、洗って水をきっておく。
- ②鍋に①と塩を入れてなじませる。
- ③②に砂糖と酢を加えて火をかけ、強火でいる。
- ④赤芋茎がしんなりしたら火を止め、タッパー等に移し替える。
※冷めるまでさわらないことがポイント。



大野市SCのアンテナショップ「ねんりんの里」採れたて野菜とおいしい総菜で毎日大繁盛!

の補助金を活用した新しい事業にも着手。食材の調達には「ふるさと畑」、総菜加工は「あじわいの里」、販売は当センターのアンテナショップである「ねんりんの里」という理想的な形が出来

上がりました。総菜加工班の女性会員は、採れたての旬の野菜が運ばれてくると、手早く調理に取りかかります。献立はあらかじめ計画されていますが、時には野菜の顔を見てその日のメニューを変更するなど、新鮮なものをおいしいうちに食べてもらおうよう心がけています。

ねんりんの里では、毎日の総菜を心待ちにしているお客さまも増え、人気メニューのときは職員もなかなか買えません。食卓の一品として市民の健康づくりにも大いに役立っていると思っっているのは私たちだけでしょいか。

また、市内の観光物産店からも里芋コロッケ等の注文を定期的に受けており、あじわいの里の味が市内に浸透しつつあります。

今後は、「ふるさと畑・あじわいの里・ねんりんの里」の三本柱をセンターの中核事業と位置付け、より連携を密にして、農村地域の特性を最大限に生かしながら総合的な事業に取り組んでいきたいと考えています。

全国の皆さまも「大野の里芋」をぜひ一度ご賞味ください。里芋の地方発送も承っております。
(執筆) ㈱大野市シルバー人材センター総務課長 東 文子

直伝・ふるさと畑の料理

170

大野市 (福井県)

地産地消!!
余った野菜で
地域の食卓を潤す



「おくえつ畑あじわいの里」のメンバーは総勢13人。この日は8人のメンバーが就業していた。前列右から2人目は村西利榮理事長

大野市は福井県の東部に位置し、四方を霊峰白山の支脈に囲まれた水の豊かな盆地で、面積の八七%を山林が占める人口四万人弱の田園都市です。天正三年(一五七五)、織田の武将・金森長近が大野の大部分を統治し、亀山に城を構築すると共に京都に模した碁盤目状の城下町を建設しました。日本百名山の一つ・荒島岳を有し、名水百選のお清水をはじめ多くの湧水池がある寺町といわれるように、歴史の古い自然豊かな町並みとなっています。今年から来年にかけては越前大野城築城四百三十年祭として、市を挙げて記念行事に取り組んでいるところです。



▲ふるさと畑の専用車。今日も採れたて野菜の集荷に大忙し
▲届いた野菜は新鮮なうちに調理にかかる



収穫を待つ里芋畑。ハート形の葉っぱがかわいい。皮を包丁でむかない洗い子芋(左上)は影干しするとおいしさが増す

「大野を訪れる方に、大野のおいしい野菜を利用した田舎料理を食べてもらいたい。そのためには、まず大野に住む人においしいものを食べてもらわなければ...」そのような思いから、㈱大野市シルバー人材センターでは、平成二十一年十月にふるさと畑の食材を利用した総菜加工事業「おくえつ畑あじわいの里」を立ち上げました。

時を同じくして、福井県の新事業「ふるさと畑緊急総合サポート事業」(出荷も自家消費もされず埋もれている野菜の供給・販売を目的とした事業)

典型的な農山村地域である大野市の特産は里芋です。テレビ番組で「煮崩れしない里芋」として紹介されたために食通に人気が高く、秋には全国各地のグルメに向けて発送されています。特に、芋洗い機で土と毛をそいで薄皮を残した状態の洗い子芋を甘辛く煮た「煮ころがし」は、里芋のくき(赤芋茎)の酢漬「すこ」と共に、奥越前の伝統料理となっています。

「大野を訪れる方に、大野のおいしい野菜を利用した田舎料理を食べてもらいたい。そのためには、まず大野に住む人においしいものを食べてもらわなければ...」そのような思いから、㈱大野市シルバー人材センターでは、平成二十一年十月にふるさと畑の食材を利用した総菜加工事業「おくえつ畑あじわいの里」を立ち上げました。