

今月のレシピ 郷土料理とさつまいも

今月は、「津軽の郷土料理で、さつま芋？人参？、曖昧ですが、甘いトロみの「あん」がかかった椀ものがあるそうです。作り方もなどを紹介してくれたらいいな…」と思います。」というリクエストを元に調査しました。

調査の結果、弘前市の郷土料理で、さつま芋や人参などを甘い味付けで煮て、トロみをつけた「ねりこみ」（ねりごみ）という精進料理がありました。

今回は、「ねりこみ」と、春ですが、さつまいもが袋に3本入っていたので、無駄にならないよう残りの2本でお菓子を作ってみました。

ねりこみ(ねりごみ)



材料
さつまいも 中くらい1本
人参 1本 油あげ 1/2枚
角こんにゃく 1/2枚
塩 小さじ1
ざらめ（白砂糖も可）75g

水溶き片栗粉
片栗粉 大さじ1～
水 片栗粉と同量

作り方
①さつまいもの皮をむいて大きめの乱切りにし、水にさらす
②人参は小さめの乱切りにする
③油あげは一口大の三角に切り、こんにゃくは太めの短冊切りにする
④鍋に人参を入れ、全ての材料がひたるくらいの水を加えて煮る
⑤さつまいも、油あげ、こんにゃくを入れざらめを加える
⑥さつまいもが柔らかくなったら、塩を入れる
⑦片栗粉を同量の水で溶いて加え、トロみがついたら火を止める。トロみは好みで片栗粉を加減する。

※しいたけを追加したり、油あげをちくわなどの練り物にしてもおいしいです。

さつまいも団子



材料
さつまいも 中くらい1本
切り餅 2個 きな粉 大さじ4
砂糖 大さじ3

- ①さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水を張ったボウルにつける
- ②さつまいもの水を取り、耐熱皿に並べてラップをし電子レンジで500w 6分加熱する
- ③②のさつまいもの上に水にくぐらせた切り餅をのせ、ラップをして更に3～5分、柔らかくなるまで加熱する
- ④③が柔らかくなったらボウルに移し、木べらでさつまいもと切り餅をつぶしながら、よくなじむまで混ぜ合わせる
- ⑤④を12等分し、手に水をつけながら丸め、きな粉と砂糖を混ぜたものにまぶす

※きな粉と砂糖の割合はお好みで調整してください

スイートポテト



材料（4人分）
さつまいも 中くらい1本
砂糖 25g 生クリーム 25ml
バター 15g
シナモンパウダー 小さじ1/4
卵1個（卵黄を1/2ずつに分けておく） いりゴマ 適量

- ①さつまいもは皮をよく洗い、ラップに包んで電子レンジ500wで5分ほど加熱。中まで火が通ったら、皮をむき一口大に切る
- ②ボウルに①と、その他の材料を全て入れ、固めのゴムベラなどを使ってなめらかになるまで混ぜ合わせる
- ③②をお好みの形に整えて卵黄を塗り、黒ゴマをのせて200℃に予熱しておいたオーブンでクッキングシートにのせ15分ほど焼く



今月より「コプ子さんのピックアップ商品」コーナーが「コプ子さんの産直大好き！」コーナーに変わります！
産直担当も兼任するコプ子さんが、コープあおもり産直産地の生産者の皆さん、産地の様子を紹介します。多くの組合員の皆さんにもっとコープあおもりの産直産地を知ってほしい、生産者の想い、悩み、こだわりを知ってほしい！コープあおもり産直の理念にあるように産地と組合員の相互理解を目指し、産地の一年をお伝えいたします☆



今月の訪問先は
南部町の
木村梨園さん

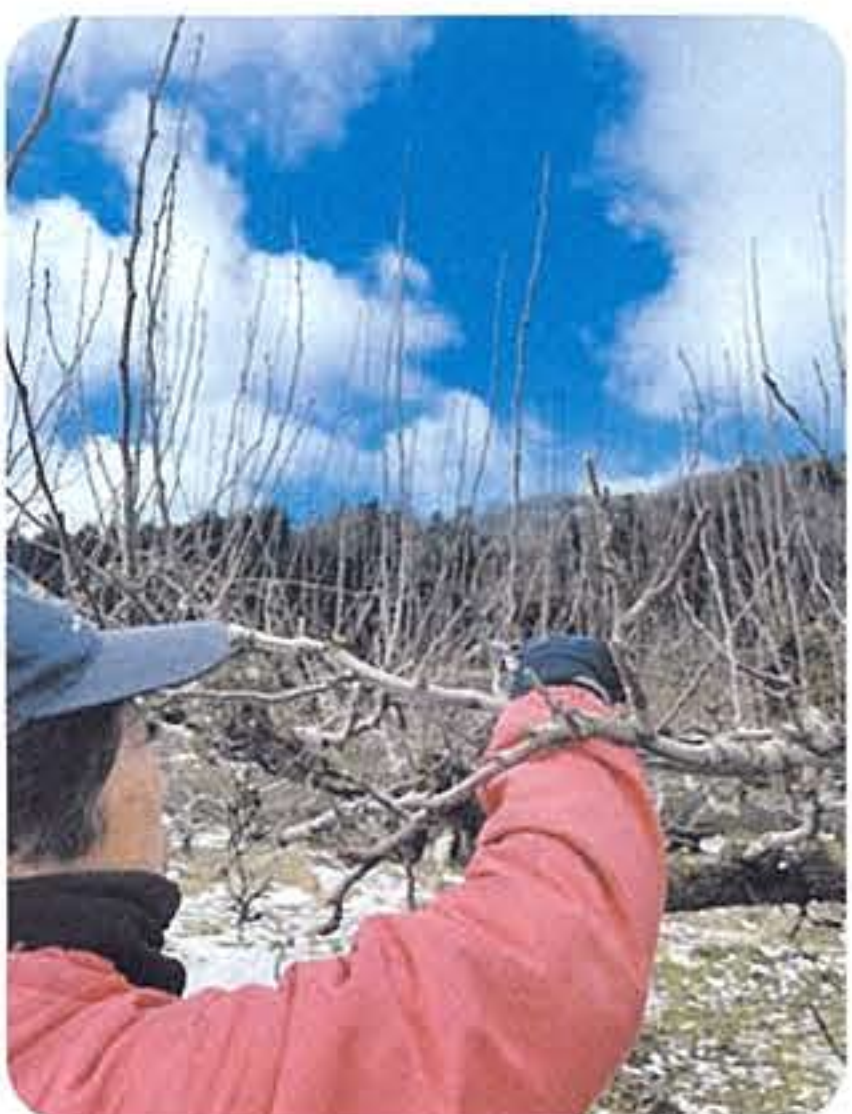
第一弾は、南部町の木村梨園さんです。コープあおもり唯一の「梨」の産直産地です。毎年おいしいラフランスやヒメノコ梨を届けてくださいます。

産地ではすでに剪定の真っただ中です。木村梨園では、梨の他にりんごやお米も栽培しており、奥さまの敦子さんがほぼすべての管理を行っています。元気で優しい敦子さん、コプ子さんは敦子さんが大好きで、訪問するのがいつも楽しみ。この日は雪がないものの、非常に風の冷たい日でした。こんな日にも長時間畑で作業する生産者のみなさんには頭が下がる思いです。昨年は猛暑の影響で、木に実ったままヒメノコが腐り始めたり、実が日焼けをしたり、本当に大変でした。今年もこの暖冬で、水不足や開花の早まりなど不安は尽きませんが、すでに産地ではみなさん対策を練っています。あとは異常気象が起きないことを祈るばかりですね。

敦子さんは「『知らないことがあること』が、楽しい！」とおっしゃいます。どんなジャンルのことでも「知る」ことが楽しい、そう話す敦子さんは一度会ったら大好きになってしまう、パワーあふれるスーパーレディです。そんな敦子さんが一生懸命育てる木村梨園の今年の梨、どうぞお楽しみに！



木村さんちは「木村アグリハウス」として農家民泊もやってます！海外からのお客さんも受け入れちゃいます。りんごや梨の枝を燃やしたあったか～い薪ストーブ。ずっと眺めていられます。



剪定の様子。剪定は来年、そのまた次の年を見越して行う重要な作業です。コプ子さんは何度聞いても剪定のことは難しくてわからない・・・奥が深いです。ずっと上を向いて腕を上げて行う作業、なかなか大変です。