

炊飯器で
旬ごはん

秋の「新米」前線、北上中！
そのまま食べるのもおいしいの
ですが、きのこ・さんまなど旬
の味覚や、缶詰などのうま味素
材と一緒に炊きこんで、もっと
おいしく味わいませんか。炊飯
器、フライパン、土鍋といった
炊き方に、絶品「炊きこみご
はん」を作るコツを、くわしく
紹介します。

とはいえ、気まぐれなのが女
心と秋の空。炊きあがるまで待
ちきれない、なんて気分の日も
あるでしょう。そんなときのた
めに、ぱぱっと作れる「混ぜご
はん」もご紹介。

この秋の食卓は、「炊きこみ」
ときどき「混ぜごはん」で決ま
りです！

料理／中根友香（池袋教室）
撮影／森田陽子（渋谷教室）
イラスト／ふるやますみ

炊きこみ



炊きこみごはん
米と具材と一緒に炊きこむ
混ぜごはん
炊いたごはんに具を混ぜる

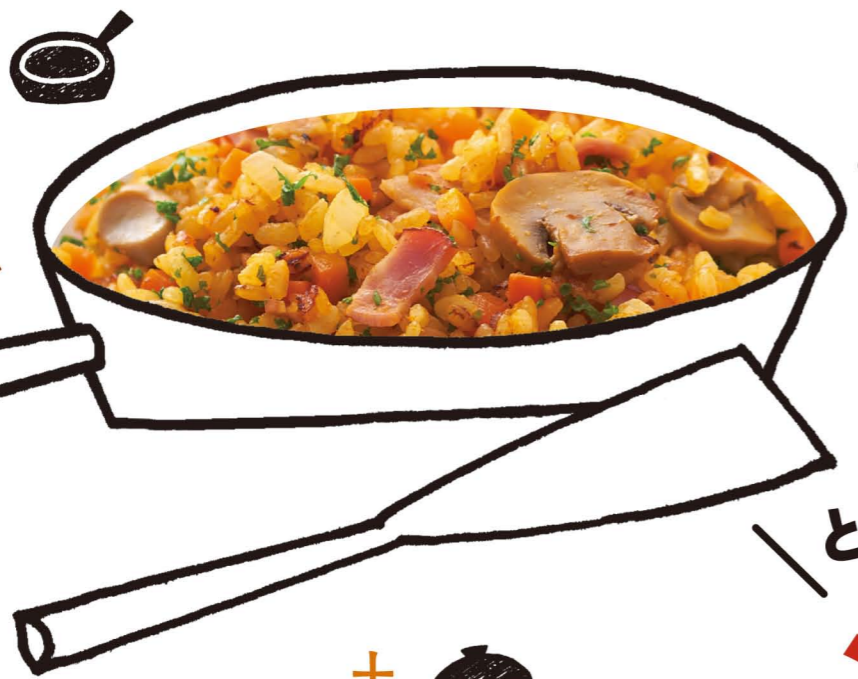
ときどき 混ぜごはん



土鍋で
ごちそうごはん



フライパンで
気楽にピラフ



第六回 じゃがいもができるまで

ほつくほくのじゃがいも。汎用性が高く、日もちがするので、年中常備しているご家庭も多いのでは？ 今回はそんな身近な野菜、じゃがいもが収穫されるまでをクローズアップします。

長野県御牧ヶ原。ここで今年から農業を始めたのが石井さん夫妻です。育てているのは「とうや」という、聞き慣れない品種のじゃがいも。ねっとりとした、きめ細かく、また、くぼみが少ないため、調理のしやすさも魅力です。じゃがいも作りは3月上旬からスタート。まずは種いもを発芽させます。まだまだ寒さが厳しい時期ですが、芽出しに霜は厳禁。昼は外で日光にあて、夕方毛布をかけてという作業を1〜2週間くり返します。発芽したじゃがいもを土に植え、しばらく成長させる。と、今度は「土寄せ」が始まります。

これは、いもが土から顔を出さないよう土を高く盛ること。怠ると、じゃがいもが陽に当たって青くなり「ソラニン」という毒性物質が出て、売りものにならなくなってしまうそうです。

そして、7月末から収穫の盛りを迎えます。かたい土の中から掘り出し、拾って集め、「いも拭き機」（じゃがいもの泥を落とすもの）にかけるまでが一連の作業。暑さと戦いながら、寝る間もないほどの忙しさが続きます。収穫が終わると今度は土の状態を整える作業が待っています。連作障害を防ぐため、ソルゴという緑肥を土の中に入さしこみ、翌年に備えるのです。

御牧ヶ原の土は粘土が高いため、「作業には倍の労力がある」と石井さん。しかも、かたまりが多く、扱いが難しい土であるがゆえ、農業の後継者不足も深刻です。しかし、冷涼な気候と、かたい土に負けまいと育ったじゃがいもは、味が濃いうえキメが細かく、「もうほかのいもが食べられなくなる」ほど、おいしいのだとか。石井さんが営む「がんばり野菜」にも、「かたい土に負けずに、おいしく育てほしい」という願いがこめられているそう。夫妻の奮闘は続きます。



〔1〕縁側で日光浴中の種いも。ビニールハウスで行うことが多いが、今年は建設が間に合わず、縁側で行ったそう。夜は室内にとりこみ、毛布をかける。今年は約220kgの種いもが芽出しをした。移動作業だけでも重労働。〔2〕広大なじゃがいも畑に、種いもを30cm間隔でまき、機械で覆土（ふくど）していく。〔3〕地上に芽が出て少したったところ。ここで初回の土寄せを行う。〔4〕石井さん夫妻の愛犬で、「がんばり野菜」のシンボルマークにもなっているサスケ（み、2歳）。「今日もいい天気だワン！」。

〔5〕じゃがいもの花は薄紫色のものが多く、「とうや」の花は真っ白。一面に咲いたようすは圧巻。〔6〕6月下旬ごろになると、だんだんと茎が枯れてくる。放置すると実も腐ってしまうので、その前に茎を刈る作業が必須。このあと1週間ほど土中で寝かせてから掘り出す。〔7〕いも拭き機、正式名称：馬鈴薯磨機（ばれいしょみがきき）で、とりきれなかった泥をきれいに落とす。〔8〕「とうや」は、購入後すぐに食べずに、冷暗所で数週間寝かせるとよいとのこと。味が凝縮し、さらにおいしくなる。御牧ヶ原で育ったじゃがいもは「白土馬鈴薯（はくどばれいしょ）」とも呼ばれ、いもの肌が白いのも特徴。



長野県小諸市御牧ヶ原
がんばり野菜
通信販売もあります。
お問い合わせは、
gambariyasai@gmail.com
まで。





20分以内の

わが家の
かんたん
おかずレシピ

- 一、新鮮な食材を
二、パッとと下ごしらえ
一、さっと作る

忙しい日もすぐに作れる
おいしいおかずをご紹介します。

料理 片山廣寿美（吉祥寺教室）・森田陽子（渋谷教室）
撮影 大井一鶴

旬のさんまが、おしゃれな洋風のおそうざいに変身。

さんまの香草パン粉焼き

□材料 (2人分)

さんま…2尾 (300g)
酒…大さじ½
A [こしょう…少々
ハーブ (乾燥)*…小さじ½
ベーコン…1枚
クレソン…½束
〈香草パン粉〉
にんにく (みじん切り)…1片 (10g)
パン粉…大さじ3
粉チーズ…大さじ1
ハーブ (乾燥)*…小さじ½
オリーブ油…大さじ1

*ミックスハーブ、オレガノ、バジルなど。

□作り方 [1人分456kcal]

- さんまは三枚におろす (p.9)。長さを半分に切り、皮を下にしてトレーなどに並べる。酒をふる。
- ベーコンは8等分に切る。香草パン粉の材料は合わせる。
- さんまの汁気をペーパータオルでふき、全部の身にAをふる。下になる4切れにベーコンを2切れずつのせ、残りのさんまではさむ (写真a)。4組作る。
- 3をグリルに入れ、焼き色がつくまで3～4分焼く。そっと裏返して焼き色がつくまで2～3分焼く。いったん火を止め、香草パン粉をスプーンで等分ずつさんまにのせる。パン粉に焼き色がつくまで軽く焼き、器に盛る。クレソンを添える。

