

もりおか

食日和



morioka shoku bi-yo-ri



創刊号

2019年7月発行

特集

もりおか短角牛

取組紹介

もりおか野菜 & 果物

盛岡の美味いもんアンバサダー 認定店

もりおか食材が購入できる場所

もりおか縁シェフ紹介&レシピ

もりおか食材の機能性

もりおか食材で作るちょっとしたおもてなしレシピ

イベント情報



TAKE
FREE

<https://oishii-morioka.com/>

up! もりおかの食と農 バリューアップ推進の取組



食と農体験・応援プログラム

2019.10.12 (土)

子ども向け企画
『津志田いものこトルトルモグモグ1日体験ツアー』



訪問先 津志田芋生産農家/りんご生産農家
都南つどいの森 (昼食付)

講師 野田青果物出荷組合長
食の匠 細川玲子さん

定員対象 小学 1-3 年生と保護者 15 組程度

募集開始 8 月下旬

2019.7 月 ~11 月

『畑のお手伝いプロジェクト』

アロニアやりんごの収穫や黒平豆の脱穀作業など
※詳細は『美食王国もりおか』ウェブサイトや Facebook をご覧ください。



2019.10.14 (月・祝)

食と農を応援
『産地をめぐる"おいしい盛岡"スタディツアー』



美食ナビゲーター 料理研究家 晴澤 雪枝 さん
料理人 SALUTE オーナーシェフ 米澤 崇 さん
※詳細は『美食王国もりおか』ウェブサイトや Facebook をご覧ください。

美食王国もりおかファンクラブ



会員募集しています

『美食王国もりおか』ウェブサイト
<https://oishii-morioka.com/>



<登録料は無料!>

旬な情報をメールマガジンでお届けするほか、イベントのご案内や会員限定イベントなども開催しています。

<会員の心得五箇条>

- 一、盛岡を愛し、そして盛岡の食材を愛すべし
- 一、買い物するときは、なるべく盛岡産を選ぶべし
- 一、盛岡で作られる農産物を、6つ以上覚えるべし
- 一、遠くの友達が来たときは、盛岡の食材でもてなすべし
- 一、盛岡食材の伝道師となり、日夜その素晴らしさを語るべし

2019.9.7 (土) ファンクラブ会員企画

『のっけてみよう! 食べてみよう!』

私のカラフル美食丼』

講師 フードアトリエ 佐々木 朋乃 さんほか
会場 盛岡ガス「フランメ」 11:00-14:00 予定
定員 20 名程度
募集開始 7 月中旬

盛岡市は食と農のバリューアップを実現するために、平成 29 年度から「もりおかの食と農バリューアップ推進戦略」に基づき、様々な活動を展開しています。3 年目となる令和元年は、以下のような取組を予定しています。是非参加いただき、一緒にもりおかの食と農を盛り上げていきましょう!

食と農の魅力発信

フリーマガジン「もりおか食日和」発行



<創刊号 特集記事>
もりおか短角牛

もりおかの食と農の魅力を発信するフリーマガジン「もりおか食日和」は年 3 回発行予定です。

盛岡産農畜産物を 味わえる機会の創出

2019.11 月開催予定

もりおか食材を味わう
ディナーイベント



盛岡に縁のあるシェフをお招きして、一夜限りのスペシャルディナーを楽しむイベントを開催します。

異業種連携の推進 流通強化支援



生産者と食に関わる事業者の連携を密にすることで、盛岡の農畜産物が多くの方に届き、食べられる仕組みを検討しています。

もりおかの食と農に関わる 各主体の将来像イメージ

1. 生産者

誇りを持って農業生産に取り組み、品質改善や異業種連携等による新たな商品・サービスの開発・提供といった取組に着手することで、売上や所得の向上を実現している。

2. 事業者

盛岡産農畜産物を自社の事業推進のために積極的に活用し収益を確保できている。

3. 消費者

盛岡産畜産物と、それを使った商品・メニュー等について、愛着を持って消費するとともに、市内外の人に推奨している。

つくる人(生産者)
つなぐ人(事業者)
たべる人(消費者)
が

同じテーブルに着いていることを
表現したものです。





特集食材

もりおか短角牛

盛岡市から岩泉に向かい、早坂高原にある牧野。盛岡駅から1時間ちょっとで、この光景が見られるのは驚き。新緑がまぶしく輝く6月半ば、もりおか短角牛は自然の中、悠々と暮らしていました。



もりおかで、育まれた「短角牛」愛情をこめて育てられています。



日本国内で流通する和牛の1%にも満たない「日本短角種」。その中でも、盛岡で生まれ、盛岡で育ち、岩手県内で生産される粗飼料と配合飼料を与えた牛を「もりおか短角牛」と呼んでおり、盛岡市近郊の3か所の放牧地で生育されています。もともと、盛岡市は日本短角種の子牛生産（繁殖）が盛んな地域でしたが、市内で生産された子牛は県外や他産地で肥育されている状況でした。旧玉山村との合併を機に、「盛岡生まれ・盛岡育ち」の肥育牛を生産しようという機運が高まり、平成20年から肥育農家の育成を行った結果、平成24年に約45頭まで増え、「もりおか短角牛」として販売が開始されました。牧野を案内してくれたのは管理人の鳴海さん。ここの管理人は一人のみで、「夏山冬里方式」と言われ

るように、山に放牧している5月中旬から10月にかけて、毎日牧野を訪れ、牛たちの様子を見ています。牛たちは山にいる間は飼料を一切与えず、山にある草などを食べて育ちます。「短角牛がいることによって、山が守られている」と鳴海さんは言います。自然の中を自由に駆け巡り健康的に育てられるため、脂肪分が少なく旨みの成分「アミノ酸」がたっぷり。生産者の減少、高齢化によって肥育されている頭数が少なくなっていますが、盛岡市が中心になって、毎年「もりおか短角牛フェア」を開催するなどして、もりおか短角牛の魅力発信と定着をはかっています。





もりおか 野菜 & 果物



以前、東京から来た知人に言われました。「新幹線おりて数分で田畑に行けるんですね。」
都市の機能を持ちながら、産地が身近にある盛岡は、「美食王国」と名乗るにふさわしいまちなんだろうなと。



きゅうり

熊谷 幸星 さん

盛岡市のきゅうりの生産量は県内でもトップクラス。全国でも上位の主力野菜です。盛岡南インター近くで、主にきゅうりを生産している熊谷さん。色んな種を試してみ、味と栽培しやすさで品種を選び、春先から秋まで栽培しています。系統出荷を中心としながら、3割ほどは産直（サンフレッシュ

都南）や直接盛岡市内の飲食店へ。飲食店への販売は、当初は色々な課題があったようですが、やりながらうまく対応できるようになり、今では数店舗に直接お届け。今後も条件さえ合えば、飲食店との取引を拡大していきたいと意気込みます。

にんにく

木村 悟 さん

岩手山と姫神山がくっきりと見える玉山地域は、県内でも有数のにんにくの産地。主流品種のホワイト六片のほか、岩手県の特産品種「八幡平」にんにくを栽培しています。岩手山に近いことから、火山灰土壌で水はけが良く、20種類近くの

野菜を栽培する木村さんは、そのほとんどを産直（ユートラン姫神）にて販売。除草剤は一切使わずに栽培しているため、「草取りが大変だ〜」と言いつつも農業を楽しんでいる様子が見受けられます。



トマト

株式会社いわて若江農園 若江 俊英 さん

食卓に彩りを添えるトマトも盛岡市の出荷量は県内トップクラス。最近では通年で出荷をする生産者も増えてきており、猪去地域の若江農園もその一つ。県内のほとんどのスーパー、産直やインショップなどで見かける方も多いはず。「農業をやりたい」と約10年前に就農した若江さんはトマト一筋。

そのこだわりは鮮度とストレスをかけないこと。光合成をしっかりとる環境を作り、トマト自体に無駄なエネルギーをかけないようにし、木で熟してから収穫。収穫してすぐのトマトがスーパーに並ぶのも盛岡の良いところですね。

もも

ふじむら農園 藤村 真哉 さん

盛岡ではまだまだ少ない白桃栽培に取り組む都南地域・手代森にあるふじむら農園。お客さまに「うまい！」と喜んでもらえるものをつくりたい。その想いで美味しさを追求して、摘蕾・摘果を繰り返し100個の蕾から1個の桃を厳選、高

い糖度と深いコクを出すための土づくり、そして完熟した桃をその日に販売・発送をする徹底ぶり。完熟の桃は短命のため、直送もしくは農園の直売所にて販売。盛岡の桃は、8月初旬から9月下旬まで楽しめます。

盛岡の 美味しいもん アンバサダー



「盛岡の美味しいもんアンバサダー」とは、盛岡ならではの特産食材を使ったメニューや商品を開発し、その魅力をさらに高める飲食店などで、盛岡市農業振興連絡協議会（事務局：盛岡市）が認定しています。部門は「果樹」「肉・卵」「米・雑穀」「野菜」「山菜・きのこ」の5つ。盛岡食材を使った多彩なメニューを提供するお店の一部をご紹介します。

生マッコリ Seng(セン) & 稲の実ジャーランアイス

ぴよんぴよん舎稲荷町本店

岩手県盛岡市稲荷町12-5 Tel.019-646-0541



言わずと知れた盛岡を代表する焼肉・冷麺を味わえるお店。盛岡のみならず、仙台、関東でもぴよんぴよん舎ならではの料理、空間、演出を提供しています。「生マッコリ Seng(セン)」は盛岡の契約農家が作るお米：銀河のしずくを使用。酸味、甘み、さらっとした口当たりが魅力で、カクテルでも美味しくいただけます。「稲の実ジャーランアイス」は、そのマッコリを使い、滑らかさの中にシャキシャキと、そしてお米の粒を残した独特な食感が味わえます。アイスは2種類で、白米ベースは桜の葉の塩漬けが入っており、見た目も爽やか。古代米入りは、お米がまるでチョコのような色合い。いずれも社内で製造したものをご賞味いただけます。

三陸産魚介と産直野菜のペペロンチーノ スパゲッティニ 蕨川産行者にんにく風味

地産地消イタリアン酒場 SALUTE【サルーテ】

岩手県盛岡市大通1-11-18 名店会館2F Tel.019-651-1186



唯一「盛岡の美味しいもんアンバサダー」の5部門の認定を受けているSALUTE(サルーテ)。産直を巡るのが楽しい！と毎日産直に行き、食材を自ら選びながらメニューを考えます。「三陸産魚介と産直野菜のペペロンチーノスパゲッティニ 蕨川産行者にんにく風味」は、蕨川の行者にんにくを店舗で醤油漬けやオリーブオイル漬けにしたものをベースに、旬の魚介と野菜と合わせていただきます。行者にんにくの風味と彩り、旬を楽しめる春～夏メニューです。

もりおか短角牛ランプステーキ

Neuf du Pape【ヌッフ・デュ・パプ】

岩手県盛岡市大通2-4-22 ニックツゴールドデンビル4F
Tel.019-651-5050



岩手の野菜や魚介類をふんだんに使った地産地消お料理を提供するNeuf du Pape(ヌッフ・デュ・パプ)。美味しいものを突き詰めた結果、やはり地元食材が美味しいと、食材の6割近くは岩手産、その半分は盛岡産のものを使っています。産地への訪問なども行い、畑で食を教わり、それを伝える。それが出来るのも、産地と近いから。「もりおか短角牛ランプステーキ」のほか、岩手・もりおか食材を堪能できます。

ARONIA Latte & ARONIA Soda

AERON COFFEE&BEER STAND

【アロンコーヒー&ビアスタンド】

岩手県盛岡市盛岡駅前通1-44 Tel.019-909-0475
(盛岡駅ビルフェザンおでんせ館1階)



盛岡駅ビルにて朝から夜まで地元「Nagasawa Coffee」のオリジナルブレンド豆でコーヒー等を提供するAERON COFFEE&BEER STAND(アロンコーヒー&ビアスタンド)。岩手の玄関口として、県外の人にも岩手・盛岡の食の魅力が伝えられたらと、アロニアを活用した「ARONIA Latte」と「ARONIA Soda」の2種類を開発。お土産にもしやすいように、瓶入りで提供。彩りがあり、甘みと酸味のバランスが良く、話題になること間違いなし。

もりおか産ぎっしり黒平豆のチーズケーキ

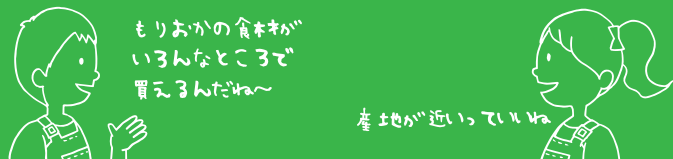
Calm CAFE&BAR

岩手県盛岡市向中野1丁目17-10 YSビル1F Tel.019-681-7530



「創作サラダビュッフェ」と店名の上に付ける通り、地元の野菜料理をビュッフェスタイルで食べることが出来るお店。黒平豆の生産者と出会い、多くの人に伝えられたらと「黒平豆 Soy ロールケーキ」に続き、「もりおか産ぎっしり黒平豆のチーズケーキ」をこの度開発。粗くぎざんだ黒平豆がぎっしりと入り、隠し味の醤油がほんのり香ります。ここにしかない、豆が主役のスイーツを味わえますよ。

もりおか食材が購入できる場所



サンフレッシュ都南

岩手県内でも最大級の売り場面積に、400名を超える生産者の農産物を販売しています。年間を通し豊富な食材を取りそろえ、三陸で水揚げされた魚介類や、JA管内の畜産農家が飼育したお肉、調味料等も販売されており、スーパーのように様々な食材を手に入れることができます。地元の食材を使った食堂も併設されており、また年に何回かイベントも開催され、店はいつもお客様にぎわっています。

住 盛岡市下飯岡 21-180 **営** 9:00 ~ 18:00
TEL 019-637-6801 **休** 正月三日、2月末日



ユートランド姫神・産直いずみ会

玉山地域にある盛岡市で唯一温泉施設に併設された産直で、50名ほどの生産者の食材が並びます。オープン当初から盛岡市玉山産にこだわった新鮮な農産品・漬物やみそなどの加工品をお手軽な価格で提供しています。温泉施設に併設されていることから、営業時間は19時までと夜遅くでも購入することが出来ます。また、バーベキューサイトや宿泊施設もあるので、地元の食材を味わいながら、ゆったりと楽しめるのも特徴です。

住 盛岡市下田字生出 893-11 **営** 9:00 ~ 19:00 (土日祝 ~20:00)
TEL 019-683-3215 **休** なし



下湯沢フレッシュ直売所

矢巾・流通センターにほど近い下湯沢地区の農家で運営している産直です。「産直」という場合は、地域づくり、コミュニケーションの場であり、元気な老人の活躍の場、社会福祉の充実にもつながると考え、店頭には当番で2人ずつ立ち、対応しています。じゃがいもやピーマン、ミニトマトなど、普段使う機会が多い野菜を中心に販売するだけでなく、直売所の裏には地元の子供たちが農業体験する畑があり、食農教育等にも取り組んでいます。

住 盛岡市湯沢 10-54-3 **営** 9:00 ~ 14:00
TEL 019-637-8894 **休** 土曜日、日曜日、祝日



ふれあい純情市場「さっくら」

JR仙北駅から歩いて3分の所に「ふれあい純情市場さっくら」はあります。消費者と生産者の架け橋となることをモットーに、地域の安全・新鮮な農作物を取りそろえて、「さっくら(幸呼来)」でお待ちしています。店内は野菜のみならず、様々な食材が販売されており、また併設されている食堂は地元の食材をふんだんに使った料理を楽しめ、いつも地域の方々にぎわっています。

住 盛岡市仙北 2-5-4 **営** 9:00 ~ 18:00
TEL 019-636-3688 **休** 元旦

もりおか食材を使った加工品紹介



「もりおかベリー」の愛称で親しまれているアロニアは抗酸化作用を有するポリフェノールが多く含まれています。そのアロニアを活用した新たな商品がこの5月に販売されました。鮮やかな紅紫色をした「アロニアサイダー」は、果汁2%ながらも着色料は使用しておりません。甘すぎず、酸味と渋味を抑えた爽やかな味わいです。カクテルに合わせるなどの楽しみ方も出来ます。サイダーに合わせて、「アロニアりんごジュース」「アロニアりんごゼリー」も新たに販売されました。盛岡市繋の手づくり村内で販売しているほか、県内の小売店や宿泊施設でも購入が出来ます。販売開始から1か月で1000本ほど売上げ、お客様からの反応もよく、生産者の励みにもなればと期待を膨らませます。

販売元 盛岡地域地場産業振興センター (盛岡手づくり村内)
 住所: 盛岡市繋字尾入野 64-102 電話: 019-689-2201
 定休日: 盛岡手づくり村に準ずる

市外で活躍する
もりおか **縁-en-** のシェフ ご紹介

しん かん とん さい かぜん
新広東菜 嘉禪 料理長

築田 圭 シェフ

Kei Yarada

1978年岩手県盛岡市生まれ。

辻調理技術研究所中国料理科卒業。単身北京へ渡り特一級調理師に師事。

中国飯店グループ、マンダリンオリエンタルホテルグループ、

シンガポール マリーナ・ベイ・サンズ、

都内レストランの総料理長を経て、39歳で

「新広東菜 嘉禪」の総料理長に就任。



2019
11月

もりおか食材を味わう
ディナーイベント
参加シェフ

「ヒルナンデス」や「ぐるナイ」などテレビにも出演している築田さんは盛岡出身。食べることが好きで、「食を通して人を喜ばせたい」と料理の道を歩み、海外にも渡り、現在は東京・銀座で腕をふるいます。「産地から直送で鮮度が良い」と岩手の食材も使っています。「三大麺以外のもりおか食材は東京では無名に近い印象ですが、自然豊かな盛岡の土地で育てられた食材を東京でもっと使って更に多くの人に食べてもらいたい」と盛岡に対する愛情を料理で提供しています。



新広東菜 嘉禪 (しんかん とん さい かぜん)

東京都中央区銀座 6-5-13 銀座美術館ビル 2F

Tel.03-6264-5851

もりおか食材で作る **ちよつとした** おもてなしレシピ

わかさぎ魚醤の香るもりおか夏野菜チャーハン ジャスミン茶のお茶漬け仕立て

材料 (4人前)

炒飯用

水	350g	椎茸	2個	チキンパウダー	小さじ1
白米	300g	インゲン	10本	わかさぎ魚醤	大さじ1
溶き卵	1個分	黄、赤パプリカ	各1/3個	(浅沼醤油店)	
葱みじん切り	大さじ3	トマト	1/2個	ジャスミン茶用	
ズッキーニ	1/3本	塩	小さじ1	ジャスミン茶葉	大さじ2
				お湯	300cc

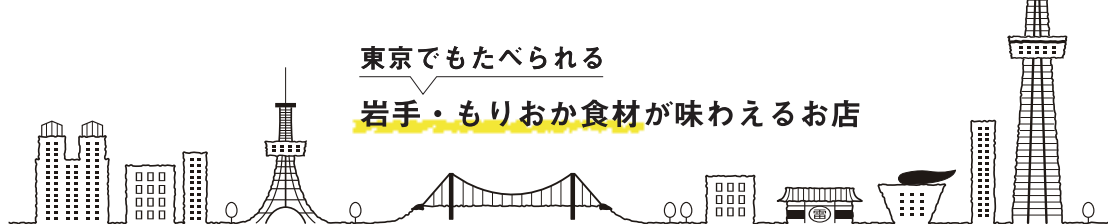
作り方

①卵チャーハン ①白米 300g、水 350g、サラダ油 小さじ1の分量を炊飯器で炊く。
②野菜は食べやすいサイズにカットする。油 大さじ2杯をフライパンに火をつけ、白飯、卵の順番で入れる。④白飯と卵がよく混ざったら、塩、チキンパウダー、トマト以外の野菜、葱を入れ香りが付くまで炒め、最後にトマトを加えて軽く炒める。⑤香りだしのわかさぎ魚醤を大さじ1入れ盛り付け完成。
⑥「ジャスミン茶」 ①急須にお湯を注ぎ3分蒸らす。(通常より濃いめのお茶) ②お好みでチャーハンにジャスミン茶をかけて食べる。



東京でもたべられる

岩手・もりおか食材が味わえるお店



vol.1 鈴なり / 東京割烹 てるなり



東京・四谷にある「鈴なり」と「東京割烹 てるなり」は老舗日本料理「なだ万」で修業をした村田明彦シェフのお店で、2012年から6年連続でミシュランガイドの星を獲得中です。そのお店にて、定期的に岩手の食材を使って料理を提供しています。岩手は、海、山、畑の食材そして加工品などバランスよく、食材が豊富な地域の一つ。今後も生産者と交流しながら、地域のことを思い浮かべながら料理を提供していきたいと意気込む村田シェフは、11月に開催のもりおか食材を味わうディナーイベントにも参加します。

鈴なり

東京都新宿区荒木町7番地 清和荘1階 Tel.03-3350-1178

営業時間: 18:00 ~ 24:00 定休日: 日曜、祝日

店主・料理人 **村田 明彦**

有名料亭「なだ万」で約13年修行し、2005年に「鈴なり」を開店。モダンな和食をテーマにしています。ミラノ万博に和食の料理人として参加。農林水産省「和食給食応援団」メンバーを務める。テレビや出版物でも活躍中。

2019
11月
もりおか食材を味わう
ディナーイベント
参加シェフ



もりおか食材で作る **ちよつとした** おもてなしレシピ

黒平豆ともりおかあじわい林檎ポーク旨煮 夏野菜のマリネ添え

材料

黒平豆 (もどし)	180g	きゅうり (1本)	80g	[C] 黒胡椒	小さじ1/2
あじわい林檎ポーク	1.2kg	太白油	大さじ2	酢	大さじ1
茄子 (1本)	80g			塩	小さじ1
トマト (1ケ)	130g	[A] りんごジャム	60g	[D] 砂糖	大さじ1
モロッコインゲン	50g	酒	60cc	水	3合
ピーマン (1ケ)	30g	[B] 水	5合	酒	2合
ズッキーニ (1/2本)	100g	生姜	10g	醤油	75g
		だし昆布	15g	砂糖	20g

作り方

①あじわい林檎ポークを600g×2に切り、【A】を入れて2時間おく。②ポークの表面を焼き、圧力鍋に【B】を入れ45分煮る。③前日から水に浸した黒平豆を火にかけ、柔らかく戻す。④野菜を食べやすい大きさに切り、太白油を入れて炒める。粗熱がとれたら【C】を入れ漬けこみ冷やす(マリネにする)。⑤鍋にポークと【D】を入れ20分ほど焼き、黒平豆を入れ更に10分ほど炊く。⑥ポークを切り分け皿に盛り、野菜のマリネを添える。



もりおか食材の機能性



Cuisine Mineur
 石川の食料で楽しむイタリアンレストラン
<http://www.iwate-mineur.com/>



短角牛は、サシ（赤身の間にある脂肪）が少なく赤身が主体で、量を食べても飽きがこない旨みの特徴のお肉。自然交配で生まれた子牛は、春から秋にかけて高原に放牧され、健康的に育ちます。牛肉は骨や筋肉など身体をつくるタンパク質を含みますが、中でも赤身には多く含まれます。旨み成分の「アミノ酸」が黒毛和牛よりも多く含まれており、噛むほど美味しさが広がります。

健康志向の方にも人気が高まっている赤身肉について、
 医師、薬剤師、栄養士の方からその機能性を語っていただきます。



医師 メグ先生

加齢にともない、体内でタンパク質をつくる力が低下し、栄養状態も悪くなる傾向があります。運動器（骨、筋肉）の健康は介護予防や認知機能維持にもつながります。必須アミノ酸のひとつであるロイシンは、筋タンパク質の合成を促進するといわれ、赤身肉に豊富に含まれています。とくに脂身の少ない短角牛は生活習慣病の予防・食事治療にも適した食材です。

薬剤師 ミユキ先生



短角牛のような良質なタンパク質の摂取により、サルコペニア（全身の筋力低下が起こる症状）予防はもちろん、骨質の改善による骨粗しょう症の予防が期待できます。市販のサプリメントや漢方薬などもありますが、吸収の良い鉄分を含み、貧血の予防・改善にも優れているので、質のいいお肉を食べることをおすすめします。多くの患者さんと接していて、お肉を食べる習慣のある高齢者は元気な人が多いという印象がありますね。



栄養士（管理栄養士/公認スポーツ栄養士） ナツコ先生

スポーツする人にも、プロテインより先に低脂肪高たんぱく質で鉄分も多い短角牛をお勧めしたいです。短角牛の良さは、自然放牧でストレスなく健康に育てられていること。自然放牧でよく動かされたお肉は筋繊維が発達して固くなりがちですが、お肉に包丁で切れ込みを入れたり、ヨーグルトや塩麴に漬けたり、すじ肉など煮込む時はお酢を入れたりするなど柔らかくすることが出来ますよ。



もりおか食材で作る

ちよつと
した

おもてなしレシピ

もりおか短角牛のハンバーグ

材料（5人前） ハンバーグ種用

短角牛挽肉	500g	マヨネーズ	25g
玉ねぎ	1個	白コショウ	1g
溶き卵	1個	ナツメグ	2g
パン粉	50g		
塩	7g		

デミグラスソース用

デミグラス缶	500g	砂糖	18g
赤ワイン	210g	マッシュルーム	100g
玉ねぎ	1個	舞茸	100g
バター	30g		
塩	5g		

作り方

- ①ハンバーグ種の玉ねぎは細かめのみじん切りにし、卵は溶いて、全ての食材を肉が温まらないように素早く粘りが出るまで混ぜ合わせる。のち1人前ずつポーションする。
- ②デミグラスソース用の玉ねぎ、マッシュルームはスライス 舞茸は一口大にほぐす。
- ③フライパンにバターを敷き、玉ねぎ、マッシュルーム、舞茸、塩、砂糖を入れソテーし、残りの食材をすべて入れて弱火で煮込む。
- ④別のフライパンに油を敷き、ハンバーグの両面にしっかりと焼き色が付いたらデミグラスソースの方の鍋に移し肉に火が入ってソースにとろみが出て、味がまとまるまで煮込む。



三井 喜晶 シェフ

ランチでも「もりおか短角牛」を味わえるイタリアンレストラン otto（おっと）。店内には葉っぱが生い茂り、ガラス張り心地よい空間です。ottoの三井喜晶シェフは湘南のロマンティスト（神奈川県出身）。岩手・もりおかの食材を取り入れ、気軽に食べられるイタリアンを提供しています。

イタリアンレストラン otto(おっと)

住所：盛岡市大通2-8-35

営業時間：ランチ 11:30～14:00（日曜・祝日は～15:00）ディナー 17:00～翌0:00

定休日：ほぼ年中無休

2019年8月31日(土)～9月8日(日)

『畑のお手伝いプロジェクト～砂子沢アロニアコース～』

日時：2019年8月31日(土)～9月8日(日)の期間中でご希望の日
10:00～15:00(お昼休憩1時間他、午後に15分程度の休憩あり)

参加対象：現地集合可能な高校生以上の方

定員：各日5名様

集合場所：10:00 砂子沢生活改善センター集合(盛岡市砂子沢10-70-1)

*場所の詳細について砂子沢アロニア生産組合さんへの直接のお問合せはお控えください。

参加費：お一人様500円 *おやつ・おみやげ付き、保険代含む(当日現地にてお支払いいただきます)

持ち物/服装：長そで長ズボン、作業に適した靴、帽子、作業がしやすい手袋(薄手のビニール手袋など)、昼食、飲み物、虫よけスプレー

申込み：①「美食王国もりおか」ウェブサイトイベント申込フォーム <https://oishii-morioka.com/757/>

② 電話：ファンクラブ事務局(トラベル・リンク(株)内) 019-658-8644(平日10:00～17:30)

締切：8月26日(月)*但し、定員になり次第締め切ります。



2019年9月7日(土)

『のっけてみよう!食べてみよう!私のカラフル美食丼』

日時：2019年9月7日(土)11:00-14:00 予定

定員：20名程度

講師：フードアトリエ 佐々木朋乃さんほか

会場：盛岡ガス「フランメ」

2019年10月12日(土)

『津志田いものこトルトルモグモグ1日体験ツアー』

日時：2019年10月12日(土) 時間調整中

訪問先：津志田芋生産農家/りんご生産農家/都南つどいの森(昼食付)

講師：野田青果物出荷組組合長・食の匠 細川玲子さん 定員対象：小学校低学年(1-3年生)と保護者15組程度



2019年10月14日(月・祝)

『産地をめぐる"おいしい盛岡"スタディツアー』

日時：2019年10月14日(月・祝) 時間調整中

訪問先：もりおか短角牛肥育舎/若手生産農家/王国ランチ/畑でこびる(予定)

美食ナビゲーター：料理研究家 晴澤雪枝さん

出張料理人：SALUTE オーナーシェフ 米澤崇さん 定員：30名様



イベント詳細は「美食王国もりおか」ウェブサイトをご覧ください。

『美食王国もりおか』ウェブサイト
<https://oishii-morioka.com/>

美食王国もりおか

検索



- 編集後記 -

「もりおか食日和」の発行にあたり、盛岡の農と食の現場をいくつも訪問し、改めて多様なものが盛岡にはあると実感しました。東京から新幹線で2時間ちょっとで着く場所で、街を歩けば岩手山と北上川、そして様々な飲食店があり、駅から車で少し走れば田畑が見えたり。多くの生産者と食べる人が繋がりがあえる環境が、ここにはあると改めて思いました。また次の号もお楽しみに(りサ)。

発行者：盛岡市農林部農政課

食と農の連携推進室

(〒020-0878 岩手県盛岡市肴町2-29)

盛岡市役所 肴町分庁舎3階)

発行：2019年7月

制作：有限会社 秀吉

※本誌は、令和元年度「もりおかの食と農バリューアップ推進事業」において作成したものです。