

イベント情報 Event Information

2020年1月29日(水)・2月29日(土)



もりおか短角牛フェア 2020

期間：2020年1月29日(水)～2月29日(土)

盛岡市内飲食店 24 店舗にて、もりおか短角牛フェア 2020 を開催！フェア期間中の 2 月 15 日(土)～16 日(日)には、かわとく壺番館キューブIIにて精肉や加工品が購入できる販売会も実施します。対象メニューを食べてアンケートに答えて応募するともりおか短角牛肉が当たります！肉の旨味たっぷりのもりおか短角牛の多彩なメニューをぜひこの機会にお楽しみください！

参加店舗 < 順不同 >

レストラン バイオニアファーム(本町通) / 酒屋 Juikuku(中央通) / ヌッフ デュ バブ(大通) / 原価市場(大通) / ビアレ스토랑 ARIV 盛岡店(大通) / ちゃんこ太五郎(中央通) / ビアバー ベアレ中ノ橋(中ノ橋通) / 地産地消イタリアン酒場 SALUTE(大通) / ワインバー アッカトーネ(中ノ橋通) / 盛の食卓(中ノ橋通) / 菜園マイクロブルワリー with Kitchen(菜園) / 美釀旬匠の(大通) / 番屋ながさわ(菜園) / かわとく壺番館キューブII(菜園) / カジュアルイタリアン otto(大通) / 八栄堂(菜園) / 居酒屋 夢の蔵(青山) / ゴウちゃんのクロッカ屋(盛岡駅前通フェザン内) / びよんびよん舎稲荷町本店(稲荷町)・盛岡駅前店(盛岡駅前通)・都南店(津志田南)・オンマーキッチンイオン盛岡店(前湯) / ユートランド姫神 郷土食コーナー(下田) / 地産地消レストラン Lachs(芋田)

2020年2月7日(金)

盛岡市農政フォーラム 2020

「食×農×福の連携による新たな共生社会づくり ～盛岡をもっとおいしく豊かに～」

日時：2020年2月7日(金) 14:00～17:00

会場：プラザおでって3階おでってホール(盛岡市中ノ橋通一丁目1-10)

内容：栃木県足利市にある「こころみ学園」の施設長兼ココ・ファーム・ワイナリー農場長を務める越知眞智子氏による農福連携に関する基調講演のほか、市内の生産者、福祉関係者及び食産業関係者等によるパネルトークを行います。

定員：なし 費用：無料 申込：盛岡市農政課(019-626-7540)へ電話申込

2020年2月19日(水)



「美食王国もりおか」～ Food & Agri ～ジョイントミーティング

日時：2020年2月19日(水)《第一部》14:00～15:50 《第二部》16:00～16:45

会場：エスポワールいわて2階大ホール(盛岡市中央通一丁目1-38)

内容：消費者・生産者・事業者が一堂に会して盛岡の「食と農」の新たな価値づくりを考える交流イベントを開催します。就農支援や体験プログラム、古民家再生などに取り組む(一社)イシノマキ・ファームの事例発表や、市内生産者と取り組んだ「畑のお手伝いプロジェクト」の事例発表。第二部は生産者と事業者による情報交換・研修会。

定員・対象：《第一部》生産者・事業者ほか一般参加 60名 《第二部》生産者・事業者のみ

費用：無料(市内農家の6次化商品などの販売会あり)

申込：2月4日(火)10時から先着順。詳しくは「美食王国もりおか」ウェブサイトをご覧ください。

- 編集後記 -

今回取材をして、6次産業化=生産者と事業者の連携が様々なところで行われていることを知ることができました。生産者と事業者が組むことによって、色々な化学変化が起こりますね。盛岡の冬は寒いですが、寒い時期だからその食材を楽しめる時期ですよ。(リサ)

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：2020年1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

もりおか 食日和

morioka shoku bit-yo-ni

第3号

2020年1月発行

特集

6次産業化に取り組む生産者

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出来る場所

もりおか緑シェフ紹介&レシピ

県外もりおか味わい店紹介&レシピ

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/>

2019.9.9 (月) 盛岡産農畜産物を味わえる機会の創出

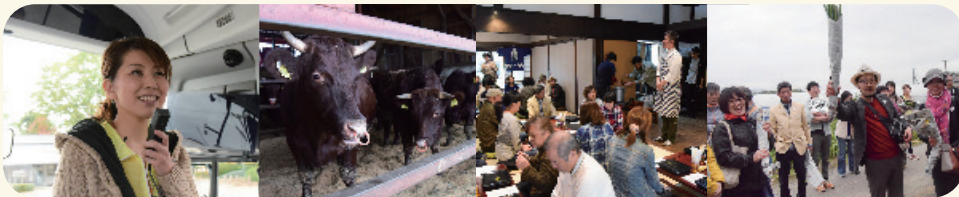
『美食王国もりおか・アウトドアレストラン in 木伏緑地』



盛岡の新たな賑わい空間「木伏緑地」のオープニングに合わせて、「美食王国もりおか・アウトドアレストラン」を開催しました。木伏緑地のオープンキッチンを活用した一夜限りのレストランでは、豊富な盛岡食材と三陸の海の幸のコラボメニューをカジュアルイタリアン otto の三井シェフが出張提供。飲み物もペアレンビールをはじめ、五枚橋ワイナリーや赤武酒造など盛岡づくし。アウトドアでの食の宴で、盛岡の食の豊かさを体感しました。

2019.10.14 (月・祝) 食と農体験・応援プログラム

『産地をめぐる“おいしい盛岡”スタディツアー』



『産地をめぐる“おいしい盛岡”スタディツアー』には、総勢 30 名が参加。まずは玉山地域のもりおか短角牛肥育農家・中村さんの牛舎へ。きめ細やかに牛と向き合っている中村さんの話に、皆さん熱心に聞き入りました。鉾屋町にある三尻亭（さんきてい）での昼食では、SALUTE の米澤シェフによる盛岡食材をふんだんに使ったお弁当を味わいました。午後は米やネギ、サンチュなどを生産するたくさり農園の見学。大ケ生の古民家「こあらかまど」でのこびるタイムを楽しみ、最後は手代森のふじむら農園へ。美味しいりんごの見分け方などを教わりました。様々な食材の生産現場を見て、生産者から話を聞き、食す。五感で盛岡食材のポテンシャルの高さを感じたスタディツアーでした。

2019.11.4 (月・振休) 盛岡産農畜産物を味わえる機会の創出

『盛岡美食の夜 2019』



～盛岡“緑”シェフ × 盛岡の恵みの饗宴～「盛岡美食の夜 2019」をホテルメトロポリタン盛岡ニューウイングにて開催。今回は盛岡市出身の築田圭シェフ（中華）と村田明彦シェフ（和食）をお招きし、もりおか短角牛をはじめ、あじわい林檎ポークや姫神サーモン、津志田芋や黒平豆など盛岡食材をふんだんに使ったコース料理を提供しました。この日の乾杯のためにサンファームのソーチェリーを使ったビールをペアレン醸造所に仕込んでいただき、飲み物でも盛岡を堪能。来場した約 200 名の方々は、生産者のお話を伺ったり、シェフのライブキッチンを楽しみながら和やかな雰囲気での食の夜を満喫しました。

2019.11.5 (火) 若手人材の育成

『若手料理人育成セミナー in 菜園調理師専門学校』



「盛岡美食の夜 2019」翌日には招聘シェフを講師に「若手料理人育成セミナー」を菜園調理師専門学校にて開催。「津志田芋饅頭あられ揚げ」、「もりおかあじわい林檎ポークの香港黒酢ソース」の 2 メニューをシェフがデモンストレーション指導し、その後学生たちが調理実習。シェフが各テーブルを回り、学生たちに声をかけながら、手さばきなどを直接指導。学生たちは、「プロの技を間近で見ることで意識が高まった」「盛岡食材について改めて知るきっかけになった」と大満足の様子でした。

特集 6次産業化に取り組む生産者

盛岡市では生産者が食産業の事業者と連携し、自身の生産物の価値をより高めようとする取組（6次産業化）を応援しています。盛岡市内で6次産業化に取り組む生産者をご紹介します。

6次産業とは??

1次 × 2次 × 3次 = 6次産業

生産 加工 流通・販売

農林漁業者が自身で加工から流通・販売まで一体的に行うことで、新たな付加価値を生み出す取組です。



盛岡地産宝食彩菓プロジェクト (農事組合法人となん)



購入場所

砂田屋 盛岡店
住所：盛岡市三本柳第7地割16-6
TEL：019-639-7888
営業時間：9:30～19:30

盛岡市都南地域の生産者で組織し、組員数約900、面積900haを超える日本最大級の「農事組合法人となん」は、お米を中心に豆や小麦を生産しています。生産者の「農事組合法人となん」、流通に関わる「マイスター日の本」、お菓子づくりの「砂田屋」がタッグを組み、業種の異なる三者が力を合わせ「盛岡豆っ米(まめっこ)」というお菓子が出来ました。原材料の「米粉」のほか「枝豆」や「黒平豆」も全てが「盛岡産」のこだわりの逸品。商品化されることで、生産者のやりがいにも繋がっています。2020年には新たなお菓子「米(こめ)ころん」を販売予定で、こちらにはアロニア味も加わるそう。地域内の連携を深めながらプロジェクトが広がっています。

藪川行者にんにく盟友会



購入場所

岩洞湖レストハウス
住所：盛岡市藪川字外山24-12
TEL：019-681-5039
営業時間：7:00～17:00



本州一極寒の地盛岡市藪川では、20年ほど前から行者にんにくの栽培がされています。藪川地域の行者にんにくは、寒さがあるからこそ深い味わいと、長い年月をかけてじっくりと育てたからこそその甘みがあります。収穫期間が4月後半から5月上旬の約2週間と生で味わえる期間が短いため、岩洞湖レストハウスと生産者、地域おこし協力隊が連携して「藪川行者にんにく盟友会」を発足し、行者にんにくなどの特産品の加工品開発により地域を盛り上げようと取り組んでいます。現在は「行者にんにく入り味噌きわらび」を商品化し、今後は行者にんにくの薄塩漬けや醤油漬けなど更なる商品化を検討中で、市内での販売場所も増やしていこうと意気込みます。



さとう農園



さとう農園 facebook ページ

<https://www.facebook.com/natural.apple.sato/>



ビューティーケアサロンとりんご農家の二足の草鞋を履く佐藤さん。盛岡市羽場のりんご農家の3代目として、りんごの栽培と6次産業化に取り組めます。極力農薬を使わずにりんごを育てるほか、農場に来てもらえるように「りんごの木のオーナー制」に取り組んだり、100年先の未来を考えて子供たちと共にりんごの苗木を植えるなどの活動もしています。6次産業化に本格的に取り組み始めたのは2018年から。6次産業化に取り組むことで、生産者同士の情報交換の機会が増えたと言います。りんごジュースやりんごゼリーに加え、りんごのコンポートなど新たな商品開発にも取り組み、新たな価値を商品に乗せて生産者の想いを多くの人に届けたいと意気込みます。

mi cafe (松本りんご園)



購入場所

mi cafe (松本りんご園)
住所：盛岡市黒川4-3
TEL：019-696-2531
営業時間：11:00～17:00



盛岡市黒川地域のりんご畑の丘の上にある「mi cafe」。りんごを中心に果樹を生産する松本りんご園が2007年から運営し、旬の食材を使ったランチやカフェメニューを提供しています。これまではカフェ内限定のメニュー提供でしたが、2020年春に菓子工房が出来る予定で、市内の喫茶店等に向けた販売も予定しています。パティシエをしていた沙織さんが嫁いできたことで、スイーツメニューの幅も広がったそう。定番商品と言うよりは、品種ごとにアップルパイを作ったりと、その時の食材を元にメニューを作っており、季節によって違う顔を見せる「農園ケーキ」が魅力的です。お客様の要望を聞き入れながら行う、生産者ならではの商品展開に期待が広がります。



りんご工房 きただ



りんご工房きただオンラインショップ

<https://ringokoubokitada.jimdo.com/>



盛岡市黒川で120年以上前の米蔵を改装した宿泊施設も運営する「りんご工房きただ」。りんごは25種類、3haの畑には3000本ものりんごの木が植えられています。15年ほど前から加工品の製造に取り組む、ジュースやゼリー、そしてオリジナルのワインも販売しています。ジュースはその年によって種類が変わりますが、赤い果肉の「メイポール」や、甘酸っぱい品種の「ちなつ」など、各種詰め合わせて贈り物としても人気があります。販売は直販やネットショップにて。今後は「りんご」以外にも桃やプルーン、梅などを使った商品づくりにもトライをしたいと希望を膨らませます。



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ど。



黒平豆

山藤農園 山本 藤幸さん

盛岡市玉山の在来品種として栽培されている「黒平豆」。表皮にしわがあり、煮豆にしても豆の皮が割れずに作れるのが特徴。このしわは他の地域で育てられると出にくいと言われてます。「黒平豆」を栽培する山本さんは玉山地域の文化として「黒平豆」を残したいと、栽培に加えて、加工品づくり

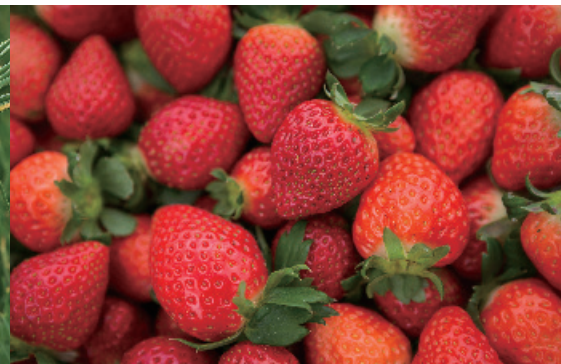
などにもトライしています。毎年作っている黒平豆ビールは、玉山地域のお祭りなどで味わうことができます。選別を手作業で行う苦労や、近年の台風で枝が倒れてしまうなど大変なこともあります。黒平豆の産地の暮らしと文化を継承していくために取り組み続けています。

アスパラガス

藤原 栄作さん

盛岡では珍しい冬場のアスパラガスを生産する藤原さん。11月末にアスパラの根を掘り上げてハウスに伏せ込み促成栽培で育てています。盛岡は秋の寒さが早く訪れるのでこの栽培が適しています。栽培を始めてから18年目になります

が冬のアスパラは繊維が柔らかく甘いので産直でも人気があります。アスパラガスのほかスナップエンドウ、枝豆、キュウリ、りんごなども栽培。生産するだけではなく市内飲食店向けの流通などにも積極的に取り組んでいます。



ネギ

藤澤 孝志さん

盛岡市三本柳で主にネギを生産する藤澤さん。以前は東京でも働いていましたが、地元の盛岡に戻り、2019年7月から本格的に農業に取り組んでいます。都南地域はネギの産地でもあり、藤澤さんは5月～1月までネギを生産するほか、玉

ねぎや白菜、ブロッコリーやカリフラワーなども生産。主に盛岡の市場や給食センターに出したり、産直で販売しています。まだ農業に携わって日が浅く試行錯誤の日々ですが、安全で安心、そして信頼される野菜作りを目指しています。

いちご

岩手みかみ農園 三上 純一さん

1700年代後半から続く農家の8代目の三上さん。種苗会社勤務を経て20代後半で生産者となり、りんごやお米、お花の生産に加え、13年前からいちごの生産を始めました。いちごは12月～6月にかけてハウスで栽培され、主に盛岡市内のケーキ屋や産直に出しています。盛岡での冬場のいちご

生産に関しては情報も経験も少ないため、毎年のようにトライアンドエラーを重ね、そのメモを残して次の年に繋げていく。苦労しながらも、よりよいものを作るための努力を欠かしません。今後は、夏イチゴの栽培にもチャレンジしていきたいと意気込みます。

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。

黒豆きんつば

創業工房みやざわ

盛岡市青山三丁目 18-9 Tel.019-647-0048



昭和 29 年から続く老舗の和洋菓子店(株)馬ッコ本舗みやざわ。代表の宮澤さんは県内でも数人しか保有していない和菓子一級技能士の資格を持つ職人です。お客様の声を聞きながら商品づくりをし、和菓子のみならず洋菓子も合わせて約 100 種類の商品が店舗に並んでいます。アンバサダー認定商品の「黒豆きんつば」には「他の黒豆に比べて、味が濃く粘りやとろみがあり旨みを感じる」という黒平豆をふだんに使っています。他にも三本柳の果樹農家サンファームの紅玉を使った商品など、食の豊かな岩手・盛岡の素材を使った商品を提供しています。青山二丁目にある馬ッコ本舗本店と、盛岡駅フェザン店でも購入することができます。

盛岡黒平豆パン

tuk-tuk

盛岡市青山四丁目 45-8 Tel.080-6020-6776



自家製レーズン酵母と岩手県産南部小麦を 100% 使いいゆる「ハード系」のパンを製造する tuk-tuk。2000 年に栗石で創業し、現在は青山に店舗を構えるほか、サン・フレッシュ都南、マイヤ仙北店・青山店のパン売り場で販売しています。常時 40 種類ほどのパンが製造され、そのほとんどが地元の食材を使ったもの。アンバサダー認定商品「盛岡黒平豆パン」は、黒平豆を炒り煮して作っているため、豆の濃い甘味を味わうことができます。このほか津志田芋や銀河のしずく、りんごなど地元ならではの食材を使ったパンが日々楽しめます。



あじわいりんごポークのロースとんかつ

風'sキッチン

盛岡市大沢川原三丁目 6-29 Tel.019-654-4174



350 品ものお弁当や総菜などを製造する「風'sキッチン」。もりおかあじわい林檎ポークは食感が良く、脂身もさっぱりしていることから、肉厚に味わえる「あじわい林檎ポークのロースとんかつ」を販売し、アンバサダーにも認定されました。このとんかつを活用してかつ重や味噌カツ、サンドイッチと様々なメニューを展開しています。「いいものが近くにあるから」と地元の食材を使うことにこだわり、日々新たなメニューの開発にも余念がありません。

行者にんにく入り盛岡ギョーザ

ひょうたん倶楽部

盛岡市本町通二丁目 2-9 Tel.019-625-1380



盛岡市薮川特産の行者にんにくを使った「盛岡ギョーザ」は大きめの餃子で、行者にんにく特有の香りが漂います。薮川の生産者から、「餃子に行者にんにくを入れてみないか」と言われたのをきっかけに試作をして誕生した「盛岡ギョーザ」。春の収穫時期には、生産者と一緒に行者にんにくを採りに行くという店主の伊勢さん。店舗では冷凍の餃子も販売しており、ご自宅でも味わえますよ。



もりおかあじわい林檎ポークの自家製ソーセージ

BISTRO FRENCH BLANC

盛岡市内丸 17-38 社陵ビル 102 Tel.019-658-8338



2018 年 12 月に内丸にオープンした BISTRO FRENCH BLANC。県産食材をなるべく使いたいと、県内各地の食材を使ったメニューが味わえます。その中でももりおかあじわい林檎ポークを使ったメニューは 5 種類もあり、様々な味わい方を楽しめます。自家製ソーセージは店舗で手造り。「手間暇かかるけれど、自家製だからこそその味わいを楽しんでもらえたら」と平澤シェフ。フレンチを気軽に楽しめる雰囲気のお店です。

もりおか食材が 購入できる場所



もりおかの食材が
いろんなところで
買えるんですよ

産地が近いですからね



かあさんや 花山野 (都南乙部産直組合)

皮ごと食べられる花山野オリジナルのりんご「かわむずら」をはじめ、野菜も果物もお米もバラエティ豊かな品ぞろえが特徴。生産者手作りの漬物類も様々あります。来店されたお客様とコミュニケーションをとり、ご希望に合ったものをご紹介します。



住 盛岡市手代森 24-57 **営** 4月～11月 9:00～18:00
12月～3月 9:00～17:00
TEL 019-696-3420 **休** 12月31日～1月4日



あすなる屋羽場店

地元の生産者と共に運営しており、地域の活性化と障がい者の働く場を確保しています。新鮮な野菜・果物や花など販売しています。また、手打ちうどんとそばを提供している「あすなる亭」があります。のどろしが良く体があつたまる「鍋焼きうどん」、毎朝石臼で挽く自家製粉の本格手打ちそばを楽しむことができます。



住 盛岡市羽場 16-63 **営** 店舗 9:00～18:00
あすなる亭 11:30～15:00
(ラストオーダー 14:30)
TEL 019-638-3055 **休** 店舗 1月1日～1月3日
あすなる亭 毎週水曜日



盛岡東部産直センター「てんぐの里 106」

盛岡市東部地域で生産された野菜や果物を中心に、切り花・きのこ・山菜や餅の加工品、さらには特産品の「アロニア」の加工品などが揃います。また、併設している農村レストラン「味のてんぐ」は「盛岡の美味しいもんアンバサダー」認定店で、人気の手打ちそば・ひつまみ定食や四季折々の摘み草天ぷらを楽しむことができます。



住 盛岡市川目 6-85-2 **営** 11月～6月 9:00～17:00
7月～10月 9:00～18:00
TEL 019-654-2201 **休** 12月31日～1月3日



えき まちの驛もりおか さんさん広場

市中心部の中津川を望む複合施設プラザおでって 1階に店を構える「さんさん広場」。以前はサンビル内で販売していましたが、2018年4月に現在地へ移転しました。場所柄、観光客の来店も増えています。毎日神子田の朝市や生産者を巡って商品を揃え、市内中心部の飲食店にも配達をしています。



住 盛岡市中ノ橋通一丁目 1-10 **営** 10:00～18:30
プラザおでって 1F
TEL 090-2845-4392 **休** おでってに準じる。
毎月第2火曜日、年末年始

市外で活躍する
もりおか 縁-en- のシェフ ご紹介



日向 啓 シェフ
Akira Himukai

1980年岩手県九戸村生まれ

高校時代に盛岡市で暮らし、立教大学に進学。その後、食糧学院東京調理師専門学校に入学し料理の道を歩み始める。「IL GHIOTTONE」、「アルマーニレストランテ」を経て、アメリカ大統領（レーガン氏・ブッシュ氏・クリントン氏）の就任晩餐会の総料理長を務めた山本秀正シェフに師事。2019年11月にオープンした SPICE LAB TOKYO で腕ふるう



高校時代を盛岡で過ごした日向さん。高校卒業後、東京の大学に進学しましたが、料理人になる夢を諦めきれずに調理師専門学校へ。2019年には新たな分野を切り開くためにインドへ渡り、インド料理を学んできました。伝統のインド料理とは一線を画し、各国から流れ込んだ食文化を、インド伝統の調理方法と豊富なスパイスで昇華する「モダンインディアンクイジーヌ」。それを味わうことができる「SPICE LAB TOKYO」が2019年11月に銀座にオープンし、日向さんも立ち上げメンバーとして、腕ふるいます。



SPICE LAB TOKYO
東京都中央区銀座 6-4-3GICROS GINZA GEMS 10F
Tel.03-6274-6821

日向シェフの /

もりおか食材で作る ちよつと
した おもてなしレシピ

黒平豆とトマトのカレー

材料 (2人前)

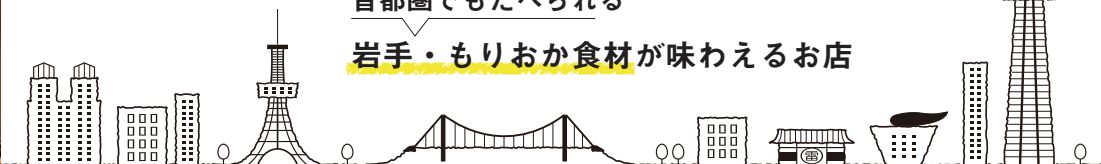
黒平豆	100g	無塩バター	200g	生クリーム	60g
ホールトマト缶	100g	サラダ油	20g	砂糖	小さじ1
トマト (大)	1個 <small>(1cm角にカット)</small>	にんにく (すりおろし)	15g	塩	小さじ2
チリパウダー	4g	生姜 (すりおろし)	10g	<small>(お好みで)</small> ガラムマサラ	少量
				パセリ	少量

作り方

①黒平豆はたっぷりの水で一晩浸けて戻しておく。調理を始める前に、ひたひたのお水と塩を少量加えて、丁寧に灰汁を引きながら、柔らかくなるまで煮込む②分量の半分のバターと分量のサラダ油を温めて、分量の半分のチリパウダーを加えて、香りと辛みを引き出す③にんにくと生姜のすり下ろしたものを加えて香りを出して、残りのチリパウダーを加える。鍋にくっつくようになるまで、しっかりと炒めて、ホールトマト缶を加える④柔らかく煮込んだ黒平豆を煮汁とともに塩、砂糖も加えて、味がなじむように15分ほど煮込む⑤カットしたトマトを少量のサラダ油で軽く炒めて、4の鍋に加える⑥仕上げに残りのバターと生クリームを加え、お好みで市販のガラムマサラや、パセリなどをふりかける

首都圏でもたべられる

岩手・もりおか食材が味わえるお店



vol.3 お米とワインとシャルキュトリー
三軒茶屋ビストロ Rizo



「お米とワインとシャルキュトリー」が味わえる東京・三軒茶屋にあるRIZO。お米は南部鉄器のココット鍋で注文ごとに炊き上げ、手作り無添加シャルキュトリー（ハム、パテ、ソーセージなど）が味わえます。陸前高田産の牡蠣を使った『日本一の牡蠣ごはん』など、岩手の魚介・肉類・野菜類をお楽しみいただけます。「岩手は世界レベルの漁場と寒暖差が生み出す良質な農産物など、東京の料理人にとって憧れの産地のひとつ」と語る盛田シェフ。岩手の生産者と関われることを幸せに感じながら、今日も料理を提供しています。

三軒茶屋ビストロ Rizo (リゾ)

東京都世田谷区三軒茶屋 1-39-13 1F Tel.03-5779-9553 定休日：月曜日

オーナーシェフ 盛田 智宏

仏/伊料理レストランを中心に研鑽を積み、5年間の会員制フランス料理店料理長の経験を経て、2013年4月に『RIZO』をオープン。恩師の言葉「料理人は生産者の表の顔」をモットーに、生産者との繋がりを大切に、岩手の生産者との繋がりに生まれた食の祭典『Shoku-sai (ショクサイ)』では中心メンバーとして活動中。岩手の食材を使ったソーセージなどの加工品製造の監修も行う。



盛田シェフ直伝 /

もりおか食材で作る ちよつと
した おもてなしレシピ

短角和牛と盛岡野菜のポシェ

三陸のウニと卵黄のソース / 浅沼醤油店のすりエゴマドレッシング

材料 (4人前)

<ウニと卵黄のソース>		<クールピイオン>			
[A]	卵黄	1個分	[B]	日本酒	1L
	生ウニ	20g		水	1L
	塩	少量		ホールカルダモン	1g
	エクストラバージンオイル	少量		ホールサンショ	1g

短角和牛肩ローススライス 適量
お好みの野菜 適量
すりエゴマドレッシング 適量

作り方

①【ウニと卵黄のソース [A]】卵黄と生ウニを1:1で合わせて裏ごしする。塩少量とエクストラバージンオイル少量を混ぜて味を整える②クールピイオンの材料 [B] を鍋に入れ沸かし、野菜をお好みの硬さに茹で取り出す③火を止めて、短角和牛を入れて、ピンク色になったら引き上げる。(真っ白になるまで火入れすると火の入れすぎです)④野菜と短角和牛を盛り付け、二種類のソースをかけ、好みで黒胡椒をふる





黒平豆

盛岡の在来品種である「黒平豆」。黒大豆の一種でもあり、大豆の機能性も持ち合わせています。近年、大豆や黒大豆の機能性表示食品も販売され始めています。黒豆の良さについて、医師、薬剤師、栄養士の視点から語っていただきます。

健康志向の方にも人気が高まっている“黒平豆”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

豆類はタンパク質や食物繊維、ポリフェノール類(イソフラボンやアントシアニン)、レシチンやサポニンが含まれ、生活習慣病の予防、骨の健康維持、抗加齢、がん予防、認知症予防に重要な食材です。現在、通院治療されている方にも、重症化予防、再発予防の目的でもお勧めしています。糖質制限食を実践している方には、動物性食品に偏らないよう、植物性である豆類をとりいれるようにアドバイスしています。

薬剤師 ミユキ先生



黒豆に含まれるアントシアニンは非常に抗酸化力が強く、アンチエイジング効果が期待できる一方、水溶性成分のため体内に貯める事が出来ません。一度に沢山食べるのではなく、こまめに継続して摂取していくと良いでしょう。また大豆と同様イソフラボンを含み、腸内細菌によって代謝され、エクオールとなり女性ホルモン様作用を示します。更年期障害、骨粗鬆症や乳がんの予防効果があるという報告もあります。どちらの成分もサプリメントが販売されていますが、食品から摂取する方が総合的な栄養バランスが優れているといえます。

栄養士(管理栄養士/公認スポーツ栄養士) ナツコ先生



おすすめの食べ方は、大豆と同じように香ばしく炒ってからお米と一緒に吸水して炊く『黒豆ごはん』。アントシアニンは水溶性なので、ご飯と炊くことで余すことなく摂取できます。甘く煮た黒豆は、汁ごとプリンやホットケーキに入れたり、チーズケーキにアクセントとして添えるのもおすすめです！



もりおか食材で作る ちよっとした おもてなしレシピ

黒平豆と木の実の鶏松風焼

材料 (5人前)

[A]	黒平豆	35g	鶏ひき肉	400g	[B]	日本酒	30cc
	水	400cc	むきぐるみ	10g		溶き卵	1個
	砂糖	10g	松の実	6g		砂糖	12g
	塩	0.5g	白いりごま	3g		みそ	33g
	醤油	小さじ 1/2					

作り方

- ① [A] を火にかけ、煮立ったら火から下ろし熱いうちに洗った黒平豆を加え一晩置いて豆を戻す。
- ② 一晩置いた①を火にかけアクを取り、弱火にして豆がやわらかくなるまで数時間煮る。
 注意・・・弱火の後は沸騰させないでください。皮が剥けてしまいます。水分が減ってきたら、差し水をしてください。
- ③ 鶏ひき肉に[B]を入れて、フードプロセッサーで合わせる。合わせた物を半量鍋に入れて半分くらい火を通し、残りの半量を一緒に合わせる。
- ④ 味付けしておいた黒平豆の水分を取り、③と合わせバットに敷き、カットしたクルミ、松の実、白いりごまをちらし180度のオーブンで25分ほど火を通す。

2019年5月に盛岡駅ビルフェザン地下1階にオープンした「磯乃」。三陸で獲れた新鮮な魚介類を使った「海鮮丼」や名物メニュー「磯ラーメン」が人気です。提供するお米は全て盛岡産。盛岡産紅木豚のしょうが焼きなど、三陸ともりおか食材を楽しめます。

三陸和酒 磯乃 -isono-

住所：盛岡市盛岡駅前通 1-44 盛岡駅ビル フェザン B1F 019-681-1277

営業時間：11:00～21:30 (ラストオーダー 21:15)

定休日：なし ※フェザンに準ずる。



レシピを
教えてくれた

藤嶋 隆広 料理長