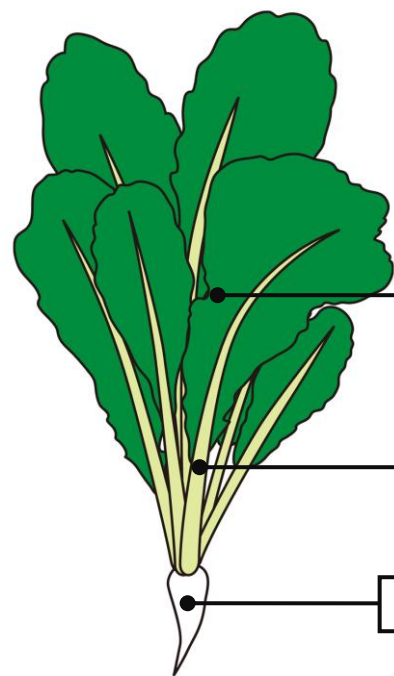


富士見町にはおいしいものがたくさん！そして、その作物を愛情込めて一生懸命育てている方が大勢います。このおたよりでは、富士見町でとれる食材について、生産者さんについて、郷土食について…など、富士見の「食」についてお知らせします。自分が住んでいる地域の「食」に興味を持とう！

おは漬け(野沢菜漬け)

11月頃に野沢菜を収穫します。漬け方、味付けは家庭によってさまざまですが、塩と唐辛子で漬ける塩漬けや、しょうゆ・酢・砂糖で漬ける調味漬けなどがあります。



背丈があり、葉も大きいのが特徴。

つけ根から一握り～二握りのところがもっとも美味とも言われています。

カブは漬物や煮物にしてもよし。

おは漬け(野沢菜漬け)にチャレンジ

11月25日(火)

町の小中学校・養護学校・保育園の栄養士さんと一緒によっちゃばりの矢沢あさよさんに弟子入りをして、おは漬けを作りました。このおは漬けは、12月15日(月)の給食で野沢菜そばろ井にいただきました。

1. 収穫

矢沢あさよさんちの畑の野沢菜を収穫。包丁を使って根本から切り落とします。黄色くなっている葉先もカットします。各校12kgずつ漬けるために、合計72kgの野沢菜を収穫しました。



雨の降る中の収穫でした。カッパを着て、長靴をはいて作業をしましたが、それでもとっても寒かったです。そんな天候でも、境小の植松わかば栄養士は笑顔で頑張っていました。



2. お菜洗い

外はとっても寒かったので、富士見中の家庭科調理室で野沢菜を洗いました。根元についている泥や松葉を取り除きました。2時間かけて全ての野沢菜を洗い終わりました。



3. 漬ける

洗った野沢菜と調味料を量って、いよいよ漬ける作業です。

野沢菜→調味料→野沢菜→調味料と何度も交互に重ねていきます。諏訪養護学校の百瀬栄養士は毎年おは漬けを作るそうで、「上からギュッと押しながら漬けるんだよ」とアドバイスをもらいました。

4. 完成

漬けはじめはまだ青い浅漬けですが、2~3日するとしんなりとなってかさが減ってきます。漬け方にもよりますが、1~2週間もすれば食べられるようになります。

年を越すとべっ甲色に変色して、味わいが変わります。それからさらにおいておくと、発酵が進み徐々にすっぱくなってきます。すっぱくなったら、塩抜きをして、油で炒めて食べるのがオススメです。



レシピ紹介~野沢菜そぼろ丼(12/15の給食)



野沢菜漬け (矢沢あさよさんちのレシピ)

野沢菜… 12kg

うすくちしょうゆ… 1.8L

酢…………… 900ml

ザラメ… 500g

野沢菜そぼろ丼

- ①フライパンに油(小さじ1)を熱して、溶き卵(2コ分)を入れ、いり卵を作る。
- ②野沢菜漬けは1cm幅に刻む。にんじん(1/3本)は小さいちょう、にんにく(少し)はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油(小さじ1)を熱して、にんにく、豚ひき肉(200g)、にんじんを炒める。酒(小さじ1.5)、砂糖(小さじ2.5)、しょうゆ(小さじ2.5)みりん(小さじ1.5)で味付けをする。
- ④仕上げにごま(大さじ1)と①のいり卵を加えて完成。ご飯の上のせて食べてください。



はたけやまのひといごと ~おは漬けを作ってみての感想~



雪の降る中、水を使っての作業は、寒くて痛くてとても大変でした。よっちゃばりのみなさんはこんなに大変な作業を毎日やっているんだよなあと思ってきました。あらためて、生産者さんのみなさんに感謝の気持ちを持ちながら給食を作りたいなと思いました。