

しまねを食べようキャンペーン vol.03

掲載内容はこちらでも確認できます <http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/>



しまね まいもん★recipe

公益社団法人 鳥根県栄養士会
高垣 桂子



まきもち(20個分)

材料	だんごの粉(まきの粉).....500g	① あんこは20個にわけ、ボールのように丸めておく。
	湯.....400cc	② だんごの粉に、湯を少しずつ入れながらこねる。ここでよくこねることで、やわらかいもちになる。耳たぶくらいのかたさを目安に。
	まきしば.....40枚	③ ②を20等分に、平たくのばしてあんこを包む。
	あんこ.....500g	④ まきの葉ではさみ、15~20分蒸す。

栄養価(1個当たり)

- ◆エネルギー: 148kcal
- ◆たんぱく質: 2.9g
- ◆脂質: 0.3g
- ◆炭水化物: 33.2g
- ◆食塩相当量: 0.0~0.1g

★ほかの地方では「かしわもち」とよばれます。山陰地方では「かしわ」が手に入りくいいため、代わりに「まきしば」(サンキライ)の葉でもちを包みます。ちなみに、出雲地方でまきもちのことを「かたらもち」といいます。

★昔から、田植えが終わったあと、身体の泥を落としてご馳走を食べる「泥落とし」という慣習があり、そのときに「まきもち」を作って食べ、労をねぎらったといわれています。



牛舎から山の放牧場に向かう乳牛たち-雲南市奥出雲町佐白

ダムの見える放牧場で酪農に挑戦

昨年4月、雲南市奥出雲町佐白にオープンした大石牧場は、放牧した乳牛をメインとした酪農経営を行っている。幼い頃から動物が好きで学生時代に牛の放牧場などで研修を重ねるなどした大石巨太さん(30)が、妻の加奈さん(30)とともに牧場経営の夢を実現した。開設して1年4カ月、良質な原乳生産を目指し、試行錯誤を重ねながら毎日二人三脚で乳牛の世話に奮闘している。

雲南市・大石さん

元気な牛からおいしい牛乳



放牧酪農に挑む大石巨太さん

「食と命」学ぶ場としても人気

重視の効率性より、息の長い酪農経営を目指したい」と大石さんは放牧場の方向性について話した。

早期の黒字化を目指す

動物に携わる仕事をしたくないと伝

大石さんは、学生時代に、隠岐島の西ノ島町で行われていた牛馬の放牧風景に魅せられ、放牧酪農に興味を持ち、卒論研究などで各地を訪れ、放牧酪農の知識を深めていった。卒業後は、山口県内の畜産団体職員として勤務したが、卒論研究で交流のあった木次乳業(雲南市木次町)からダム建設に伴う残土埋め立て地を利用した放牧場計画があることを紹介され、家族での就農を決意。2012年から2年間、同社関連の牧場の研修や、予定地での放牧に備えた柵の設置など開設に向けた準備を重ね、昨年4月オープンにこぎつけた。

スタート当初は、野生のタニが媒介する放牧病の発生、牛の繁殖失敗など、想定外のことも起きたが、研究熱心な大石さんは原因を突き止め、問題点を解消していった。大石さんは「当面の目標は早い段階での黒字化。乳牛の数は多過ぎると環境が悪くなるので30、35頭程度が妥当、地元の方々にさまざまな形で支援していただいているので早く経営を軌道に乗せたい」と話した。

社会貢献活動にも力

大石さんが力を入れているのが地域住民との交流だ。酪農体験を通じて食と命の大切さを学ぶのを支援する「酪農教育ファーム認証牧場」の認証を受けていて、地域

島根県の取り組み

「しまね・ふるさと食の日」の実施について

【主旨】地産地消を一層推進することを目的に「しまね・ふるさと食の日」を設定し、地元産品の利用を進めています。

【具体的な取り組み】「しまね・ふるさと食の日」の実施にあたっては、県内各地域の実情に沿った取り組みをしています。

の幼稚園児や小学生児童の体験活動を受け入れている。昨年は遠足や写生会で約700人の子どもたちが訪れ、「ダムの見える放牧場」として人気を集めた。また、「地元産のダムを生かした観光面でも貢献していきたい」との考えで、地元で開かれるサイクリング大会などのイベントでの放牧場の活用を提言。さらに、将来的にはパティシエの資格を持つ妻の加奈さんの牛乳を使った加工品生産・販売へと夢は広がる。



「JALしまね」様よりご提供いただきました

「ぶりん・ヨーグルトセット(木次乳業)」を5名様にプレゼント!!

【応募方法】氏名・年齢・住所・連絡先を明記の上、下記連絡先までハガキかFAXにて応募ください。
〒690-8668 松江市殿町383 FAX.0852-32-3530
山陰中央新報社営業局「しまねと食」係
【プレゼントに関する問合せ】TEL.0852-32-3380

【応募締切】平成27年9月6日(日)まで(消印有効)

【当選発表について】当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【個人情報について】おあずかりした個人情報は、賞品の発送以外には使用いたしません。個人情報保護のため、最終的な抽選につきましては山陰中央新報社が責任をもって行います。

【お問い合わせ先】島根県しまねブランド推進課
TEL.0852-22-5128

▼ホームページはこちら
しまね・ふるさと食の日

山陰中央新報社「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

New-Washoku

乳和食

JALしまね

乳和食の3つのメリット

- 01 コクがあっておいしい!
- 02 食塩を大幅にカット
- 03 手軽につくれる

牛乳の旨味とコクが素材の味をぐっと引き出すので味の深さを感じません。

味噌や醤油の量は半分以下でも大丈夫! 料理のおいしさそのままに減塩できます。

いつもの料理に牛乳を使うだけのレシピがほとんど。悩まず手軽に作れます。

減塩食にトライしてみましょう!
ただ食塩を減らして減塩食をつくると味がうすくなってしまいうるとうしても満足できませんよね?

乳和食はそんな悩みを解決できる、一番手軽で、おいしい料理方法です。

みなさんも乳和食をはじめませんか?

※出典 一般社団法人Jミルク 乳和食

乳和食のレシピ

おいしくて簡単な乳和食のレシピをご紹介します!

ねぎとわかめのヨーグルtomiso汁

食塩相当量 48% カット!

エネルギー 37kcal | カルシウム 33mg | 食塩相当量 1.3g

材料(2人分) かつお節パック 1袋(5g)、熱湯 250ml、ねぎ 30g、生わかめ 20g、みそ・ヨーグルtomiso プレーンヨーグルtomiso 大さじ1、大さじ1

作り方 1. 茶漉しにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
2. 鍋にだし汁と生わかめを入れて火にかける。わかめをさっと煮たら、ねぎを加えてひと煮立ちさせ、合わせておいたみそとヨーグルtomisoを加えて溶かす。

○だし汁は、茶漉しのかわりにお茶出しパックを使うと、より手軽に作れます。

かぼちゃのミルクそぼろ煮

食塩相当量 50% カット!

エネルギー 198kcal | カルシウム 102mg | 食塩相当量 0.9g

材料(2人分) かぼちゃ 1/8個(正味200g)、牛乳 200ml、めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1、鶏ももひき肉 60g、塩 少量

作り方 1. かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切り、面取りをする。
2. フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら1のかぼちゃを加え、クッキングシートで落とし蓋をして中火にかける。
3. 煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え、味を調える。

○ひき肉は、旨味の濃い鶏もも肉を使いましょう。
○乳脂肪でビタミンAの吸収率がアップ。