# 旬を食べよう。
## あおもり食材で簡単ヘルシークッキング
### ―寒じめほうれん草 編―

特徴です。冬場は、病害虫の被害が少ないので農薬も必要ありません。

くせがないことから、生で食べてもおいしいと評判です。お肉と一緒にしゃぶしゃぶにしたり、卵とじもお勧めです。冬限定の野菜なので、お店に並ぶのは2月末まで。「道の駅いまべつ」や、スーパーなどで見かけたらぜひお試しください！

### 寒さに当てることで糖度と栄養価がアップ

寒じめほうれん草 生産者
川村（かわむら） 郁美（いくみ）さん（今別町）

「寒じめほうれん草」は、ビニールハウスで育てたほうれん草を、収穫間近にわざと寒さに当てたものです。それによって、凍りつかないように葉に糖分をため込むことから、甘みが増し、ほうれん草特有のえぐ味が少なくなります。糖度は10度近くあり、フルーツトマトに匹敵するほどです。

一般的なほうれん草は上に伸びて成長しますが、寒じめほうれん草は、少しでも日光に当たろうと、地面に張り付くように葉を広げ、寒気にさらされることで縮んでシワが寄っています。葉は肉厚で濃い緑色をしているのが

## 寒じめほうれん草と野菜たっぷりのあんかけ汁そば

**【一人分のエネルギー：632kcal／塩分5.7g】**
このメニューなら！
1日当たりの目標野菜摂取量350gのうち→7割以上を摂取できます。
通常のラーメン1杯：塩分7～13g→約1/2！

**〈材料：4人分〉**

| | |
|---|---|
| 寒じめほうれん草 | 200g |
| 油 | 適宜 |
| 塩 | 少々 |
| ❶生姜うす切り | 2～3枚 |
| ❷白菜（そぎ切り） | 200g |
| ❸にんじん（短冊切り） | 200g |
| ❹赤パプリカ（うす切り） | 80g |
| ❺長芋（皮をとり短冊切り） | 200g |
| ❻舞茸（適当な大きさ） | 80g |
| ❼ねぎ（ななめのうす切り） | 40g |
| ❽きくらげ（水でもどす） | 適宜 |
| ヤングコーン | 4本 |
| うずらの卵（ゆで） | 4個 |
| 水溶きかたくり粉 | 大2 |
| 粗びきこしょう | 適宜 |
| 太麺中華そば | 4玉 |

**【ブイヨンを作る】**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | 鶏ひき肉 | 100g |
| Ⓐ | 鶏ガラスープ（減塩タイプ） | 大1 |
| Ⓐ | 水 | 2000cc |

（1人分のスープの目安）

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | のブイヨン | 500cc |
| Ⓑ | 塩 | 小1弱（5g） |
| Ⓑ | 酒 | 大1 |

**〈作り方〉**

① フライパンで油を熱し、根元のところは4cmぐらいに切ったほうれん草を炒め、塩を少々ふって別皿に取り分けておく。
② ①のフライパンに油を足し、❶～❽の順に炒める。
③ ②の1/4（1人分）に調味したⒷのスープを2/3入れ、野菜が柔らかくなったらヤングコーンを加えて水溶きかたくり粉（大さじ1/2）でとろみをつける。
④ 沸騰したお湯の中に麺をほぐしながら入れ、少し固めにゆでたらお湯をきって器に盛り、残りのブイヨンを入れて麺をほぐす。
⑤ ④に③をかけて、①のほうれん草とうずらの卵をのせ、粗びきこしょうをふってできあがり。

**るみ子先生のワンポイントアドバイス**

野菜から出る天然のうまみが具材にからむため、塩分少なめでも満足感があります。また、あんかけは冷めにくく、寒い季節にぴったり。

レシピ開発・調理／管理栄養士　福士るみ子

---

青森きらりイッピン

# 私が出会った青森のイッピン
vol.11
## きみがらスリッパ

### 智恵と技術が生む色とりどりの温もり

鮮やかな色に引き寄せられるように手に載せると、ふわりと軽い。足を入れればさらっと気持ちの良い肌触りで、床を踏みしめると柔らかな感触が返ってくる。今回の青森きらりイッピン「きみがらスリッパ」を履いた撮影スタッフからは、驚きの声が上がった。その感触は雲の上を歩いているかのよう…と言ったら大げさかもしれないが、それくらい気分の良い履き心地だった。

十和田きみがらスリッパ生産組合の宮本さん、古舘さんに実際の作業風景を見せていただいた。多彩な色のきみがらを型に合わせて編み込んでゆく手元は、スリッパの柔らかさとは対照的に力強い。熟練者でも日に1足しか作れないというのも納得できる、丁寧な作業の積み重ねがあの履き心地を生んでいるのだろう。

春からは首都圏の有名セレクトショップでも取り扱われるという。お母さんたちの明るい笑い声が編み込まれたスリッパは、鮮やかなイッピンとなって、たくさんの足を優しく包み込むことだろう。

ひと編みひと編み丁寧な手作業から生まれるきみがらスリッパ

十和田きみがらスリッパ生産組合組合長の宮本桂子さん（左）と
青森県伝統工芸士に認定されている古舘よしえさん（右）

本誌題字タイトル／「青森きらりイッピン」ロゴタイトル

書家
**菊池　錦子** Kinko Kikuchi

**［プロフィール］**
青森県弘前市出身
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごⅡ」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影／「青森きらりイッピン」取材撮影・文

カメラマン
**望月　研** Ken Mochizuki

**［プロフィール］**
山梨県出身宮城県在住。1998年東京外国語大学ビルマ語学科卒業。NHKの番組ディレクターを経て、カメラマンに転職。アシスタントを経てフリーとなり、2012年仙台に拠点を移す。ファッション・ポートレイトをメインに、建築や料理撮影など活動の幅は広く、空間のもつ色彩やスケールを、その撮影目的の世界観で写真に定着する。

**「青森きらりイッピン」動画コンテンツを配信しています。**
青森が誇る「ヒト」、「モノ」、「コト」を紹介する動画コンテンツ「青森きらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで 青森きらりイッピン を検索してご覧ください。「青森きらりイッピン」の紹介ホームページはこちら http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html