連載

地元人がレポート！

地域から魅力発信！ハッピーリレー

vol.4 ｜ 三八地域

南風農園

ー八戸市ー

地域の旬食材レシピ付

よそ者の視点と好奇心が大切にすべき地元の宝を再発掘。

「飲むサラダ」とも言われる「nikoniko にんじんジュース」と、その原料であるにんじんなどの無肥料野菜を作っているのは、埼玉県出身の水野浩司さんと福島県出身の美香さん。茨城県で農業をしていた2人は2013年、美香さんの祖父母が住んでいる八戸市南郷に移住して「南風農園」を始めました。浩司さんが農業に興味を持ったのは20歳の頃、バックパッカーで訪れたオーストラリアでのことでした。それから11年後、南郷を初めて訪れた際、「ここはオーストラリアみたいじゃないか」と一目惚れして南郷移住を決めたそうです。

南風農園の名前の由来には、浩司さんが訪れた沖縄で感じた「温かく幸せな空気感」を野菜を通して届けたいという思いと、「南郷の風」という意味があり、それを象徴するのが2人の人柄です。何に対しても謙虚で素直。全てに前向きで、いろいろなことに興味を持ち、目をしっかり見て話してくれる。いつお会いしても、南風のように温かく幸せな空気を感じさせてくれます。そんな2人なので、地域にもスーッと溶け込み、お友達もたくさんでき、さまざまな活動に積極的に参加しています。

中でも特筆すべきは、八戸の伝統野菜「糠塚きゅうり」の素晴らしさを発信し、地域に残そうという活動です。「糠塚きゅうりde晩餐会」と称して、シェフが糠塚きゅうりのフルコースを考案・提供する食事会を企画し、これまでに2度開催しました。

浩司さんいわく、「糠塚きゅうりは、一人ひとりの思い出なんだ」と。目にするだけで心の中の夏の記憶が蘇ってくる。そんな地域の宝物が、現代の流通や生産、消費者の事情に合わないという理由で消えてしまうことはとても悲しいこと。この地域の人々に幸せと温もりを運ぶ特別な食材を残すことによって「今の世代の新しい思い出を作っていきたい」と熱く語っていました。

よそ者の視点と好奇心を持ち、考察力と企画力、そして実行力のある水野夫妻は、これからもたくさんの新しい風を吹かせてくれることでしょう。

「冬以外の季節は、ずっと大忙し。この広大なにんじん畑も最近まで収穫機械を使わず、一本ずつ手掘りしていたんですよ！」と楽しそうに語る水野さんご夫婦。

今回の推薦者

八戸市在住
山本 耕一郎さん

2012年、茨城県から八戸市南郷に移住。八戸に「なんか楽しそう」を作り出す市民集団「まちぐみ」の組長。地域と深く関わるさまざまなプロジェクトを展開中。

Profile

南風農園
水野浩司さん・美香さん

八戸市南郷に移住して5年。青森の冷涼な気候がにんじんの栽培に適しているため、にんじんの生産に力を入れている。粗めにこして食感を残す製法にこだわった「にんじんジュース」は、まるでスムージーのようだとファンが続出！

毎週日曜日に開催される八戸の館鼻岸壁朝市には、12月いっぱい出店。

Nanpufarm 南風農園

山本さんが選ぶ地域の旬食材
「八戸ヤリイカ」

Healthy Point
- 魚介のうまみで減塩！
- ながいも・きのこがたっぷりでヘルシー！
- イカはアミノ酸が豊富で低カロリー！

ブイヤベース風 ヤリイカのトマトスープ

エネルギー：775kcal・塩分5.3g（4人分）

［材料：4人分］

ヤリイカ	2杯
アサリ	12個
にんにく	1片
たまねぎ	1/2個
ながいも	200g
しめじ	1/2株
ツナ缶	1缶
トマトジュース	1缶（200ml）
オリーブオイル	大さじ2
水	400cc
塩	小さじ1
塩・こしょう	適量
パセリ	お好みで

［作り方］

1. ヤリイカは下処理をして内臓を取り出し、2cm幅にカット。足の部分も2本ずつくらいに分け、3cm幅にカットする。
2. にんにくは、皮をむいてスライスし、アサリは砂抜きして洗っておく。
3. たまねぎはスライス、ながいもは皮をむいて2cmの輪切り、しめじは石突きをとってほぐす。
4. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。にんにくの良い香りがしてきたら、たまねぎ、しめじ、塩を入れて炒める。しんなりしてきたら、ながいも、ツナ缶、水、トマトジュースを入れて加熱。
5. ながいもが柔らかくなったら、最後に、イカ、アサリを入れて加熱し、塩・こしょうで味を整え、完成！

なぎさPoint

ながいもはトロミが出るので具材と絡まりやすく、よりまろやかに仕上がります。また、イカなどの魚介類は、一番最後に鍋に入れ、煮込みすぎないこと。柔らかく、ぷりぷりの食感が楽しめます。

食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ
なぎさ なおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アメブロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報広聴課