



母乳を飲む生まれたての子豚▲
頭に近い方が母乳の栄養が豊富。



黒麹スープが
美味しらしく
がっつりと飲む子豚



広々とした豚舎で元氣よく走り回っている子豚達

瀬戸内海を見下ろす山の上にある日本畜産さんの養豚場におじゃました。瀬戸のモチ豚はその脂が甘くて美味しいと評価が高い豚だ。ここには約3000頭の豚が居る。「ウチの養豚場の特徴は餌と肥育環境です。一般の豚は密飼いですが、それでは豚にストレスがかかります。通常の3〜4倍の面積で薄飼いにし、しっかりと運動をさせ、常に対話をしています。床はウッドチップを1m程敷き詰める事で、匂いが無々ふわふわで居心地がいいので、走り回っていますよ。」と小林さん。天より入ったつこく、本当に可愛いですよ。枠の中に入ると、豚が走りまわって、まるで豚に埋もれている様だ。この豚舎ではハエがいないのも特徴のひとつ。いつも清潔で快適な環境を保持する様に心掛けています。

人が食べるものと同じものを、焼酎を作る黒麹で発酵させた甘酒のような液状の餌を与えている。クエン酸や乳酸菌がたっぷりなので、腸内環境がよくなる。人間にいい事は豚にもいいそうだ。
※料理長おすすめの弁当仕出しに使用します。



どうもこしがベースの母豚用の餌



黒麹と環境が変えた「瀬戸のモチ豚」

夏 醗
熟 酵

発酵特集「広島」

旬の食材をハラス良く食べる事が、本当の健康への番の早道。いろいろな地方の食文化に触れ、体に優しい美味を追求していきます。

次世代に伝えたい味

熟夏 醗酵

発酵食でお腹からキレイに
伝統・発酵食を古谷副料理長レシピで!

Vol.31
発酵食材

美味しく栄養豊富な発酵食品は、発酵食品で腸内環境を整え、免疫力を高め、代謝を上げる。老廃物を排出、生活習慣病の予防、抗酸化作用でアンチエイジング、ストレス解消など私たちに嬉しい効果をもたらしてくれる優れた食品です。いつも食べている発酵食品にひと工夫でもっと美味しく健康に。

酒粕プリン(酒粕)

用意するもの(約10個分).....
牛乳 700cc 生クリーム 350cc
酒粕 50g 板ゼラチン 約20g
砂糖 65g

イラスト

探して
います

- ①板ゼラチンを水に15分程浸け、戻しておく。
- ②生クリームをホイップする。
- ③牛乳・酒粕・砂糖を火にかけて、よく溶かす。
- ④沸騰したら①のゼラチンを入れ、火を止め混ぜながら、あら熱を取る。
- ⑤人肌程度に冷めれば②のホイップと混ぜ合わせる。
- ⑥カップに入れ冷蔵庫で3〜4時間冷ます。
- ⑦お好みのフルーツなどをトッピングする。

※素早く固まる様に予めカップを冷蔵庫で冷やしておく。

鯖のホイル焼き(レモン・白味噌・塩麹・酒)

用意するもの.....
白味噌 30g
鯖 2切 トマト 1/4個 塩麹 10g
アスパラ 2本 とうもろこし 1/4本 酒 小2杯
オクラ 2本 レモン輪切り 2切 粉チーズ 適量

- ①アスパラとオクラ、とうもろこしを予め湯がいておく。
- ②白味噌、塩麹、酒を混ぜ合わせる
- ③鯖に②をまんべんなく揉み込む
- ④アルミホイルを30cmくらいに切り鯖ののせる。①のアスパラ、オクラ、とうもろこしとトマトスライス、レモンスライスの順に盛りつけ、粉チーズをふりアルミホイルをとじる。
- ⑤④をフライパンに並べ、水を1cmほど入れてフタをして蒸し焼きにする。15分程ででき上がり。

※フライパンの水が無くならない様に気をつける。

「広島菜漬け」

女性に嬉しい栄養が豊富な広島菜は九州の高菜、信州の野沢菜と並ぶ三大漬物菜のひとつで、「漬け菜の王様」とも呼ばれる。山豊さんでは契約農家で極力農薬を使わず丁寧に作られている広島菜を使用。洗浄から漬込みまで全て豊富な地下水を使っている。漬込みは気温の変動が少ない冷暗所で、3ヶ月以上じっくりと乳酸発酵させ、旨味を出す。しゃきしゃきとした歯ごたえとクセの無い味で、幅広い人気の漬物だ。
※すべての商品に広島菜漬けがつけます。お楽しみに。



元気に成長している広島菜



丁寧にひとつひとつ水洗い



期間が短いグリーンレモンが密かに人気の国産レモン

国産レモン発祥「瀬戸田レモン」

明治31年頃に大長村で栽培が始まったそう。瀬戸内式気候が温暖で安定しており、地中海と似ている。雨が少なく乾燥しやすく強風が少ないという事が、レモン栽培に適しており、徐々に広がっていった。瀬戸田のレモンは皮ごと食べる事を考えて生産されており、ただ搾るだけではなく、皮を使った塩レモンやスイーツなどの様々なレシピが人気だ。
※遊行亭では自家製瀬戸田レモン塩などを作ります。お楽しみに。



旅のアルバム 広島で出会い

広島で出会ったこだわりの美味

瀬戸のモチ豚、府中味噌、広島熟成鶏、松きのこ、松なめこ、広島菜漬け、狩留家茄子、有機ベビーリーフ、酒粕、三原やっさタコ、神石在来薬蕪、瀬戸田レモンなど

白味噌のルーツ「府中味噌」



いろいろと説明を頂いた金光さんと古谷副料理長。

地下水が豊富で寒暖の差が激しい府中盆地に、四百年以上伝承されている府中味噌がある。味噌は地元密着の商品。珍しい事に地元の人々がほとんど食べない白味噌の製造が根付いている。京都の白味噌文化のルーツはここ府中にあるそうだ。白味噌は麹歩合が高く、大豆の皮を入れない事でその白さを保っているのだとか。また熟成中に木桶の中の味噌をひっくり返して麹の呼吸を盛んにさせる「天地返し」を必ず行う。発酵度合いにムラが出ない様にするために金光味噌の金光さんから聞いた。



府中の白味噌は西京味噌と比べて甘味があり濃厚だ。ちなみに乳製品とこの白味噌を合わせると、チーズケーキの様な味がする。最近海外で日本の味噌や麹がとて人気だ。「発酵食品には消化酵素が含まれているでしょ。肉や魚に味噌や麹をつけて食べる事で、既に柔らかく消化されたものがお腹に入るんです。するとお腹にいる消化酵素が他の脂肪とかの燃焼の為に働くんですよ。」と金光さん。確かに麹などに漬込んだ食事を食べるとお腹がすくのが早いのがその証拠だとか。



140年以上の木桶もある。たずなをゆるめカンナで修繕しながら使っている。

新儀不心な料理
明月記
夏の特別メニューで
お待ちしております。
<http://www.meigetsu-hgc.co.jp>

営業時間
昼の部 [11:00~15:00] 夜の部 [17:00~22:00]
〒665-0804 宝塚市雲雀丘山手 2-10-11
ご予約・お問い合わせ_お掛け間違いの無い様、お願いいたします。
072-757-3411
阪急宝塚線「雲雀丘花屋敷駅」西口から無料送迎バスをご用意しております。

送迎バス乗場
タクシー乗場
阪急バス乗場
▲西出口 東出口
阪急「雲雀丘花屋敷」駅
至宝塚 至梅田

太短い足が特徴「三原やつさタコ」



取材の日にとれた5kg程の大タコ！ 天日干しに加工するのも重くて大変そうだった。

三原のタコは足が太くて短く、水揚げしたタコは水を一切味が濃いのが特徴。このあたりには島が多く、潮の流れも速い。干満の差が3mもあり、厳しい自然環境のもとでタコが逞しく育つのだ。タコ漁は一日おきに行われる。10m間隔でひとつ重がついてる1,200mのロープを海に沈める。餌を付けたらず、タコの習性だけで行われる自然に優しい漁だ。



三原市漁協は海辺より入り組んだ立地にある。タコだけで生計を立てている珍しい漁協だ。組合長の濱松さんと事務員の方々と。

たこ巻に入る習性を持つタコ。捨てられた長靴や空き缶にも入り込む。そのサイズに合った大ききのタコが入っているようだ。



新しいきのこ「松きのこ・松なめこ」

世羅高原にある「松きのこ」と「松なめこ」の発祥の地に伺った。元々広島県は松茸の生産地。味は京丹波、香りは広島産と言われたらどうだろうか。長年試行錯誤を繰り返してようやく認められる様になったのがこの二品。形と食感が松茸に似ているしいたけの育種「松きのこ」、香りと食感が松茸にそっくりな松なめこ。



松なめこのあちゃん可愛い！



形がそっくり。松きのこ

おすすめの食べ方を聞いた。「松なめこ」は3分レンジで温めてポン酢で食べるのが一番美味しい。また珍しく生食で食べられる「松きのこ」は包丁を使わず手でさいてそのまま。少し食べさせて頂いたが、その美味しさを伝へた。きのこの「コ」を返手間をかけるのはウチへんじでしょ」と世羅のこの園の東山さん。菌床の整理や芽つみを毎日手間暇かけている。また、ひとつの菌床で4〜5回栽培した後、中のセルロースが分解してしまうので堆肥になると聞いた。粉砕して畑に撒いておくと2年程でカプトムシが来ると後、完熟堆肥になる。自然の中の完全循環型農業だ。



菌床の目つきひとつずつ丁寧に



ふわふわの堆肥になっている元菌床

熟成が活きる、柔らかくて美味しい「広島熟成鶏」

中国山地の真ん中当りで夏は涼しく冬はとても寒い。ここに美味しい熟成鶏がいる。大切なのは、鶏達が健康にすくすく育つ様に飼育する事。人間が鶏舎に入るとむっとしたり、臭かったりすれば、鶏も同じ様に感じストレスを貯めてしまふ。そうすれば味も落ちます。「とサイコー」物産の片岡さん。育てる上であえて余分な事はせず、自然に健康に大切に育てている。

その最大の特徴は、一定の温度と時間管理のもとで熟成させる事。この温度や時間が決まる迄、行錯誤を繰り返した。「筋肉の繊維が自然のまま保たれますので、鶏肉の持つ柔らかさとジューシーさ、美味しさを保持する事ができます。鶏肉本来の旨味を感じてもうえる事ができます。」しっかりとした味わいでフリフリの食感が柔らかい。コレが広島熟成鶏の最大の特徴だ。



信頼関係があるため、抱いても大人しい鶏。ご説明いただいた片岡さん。



芋の植え付けを待つ畑。神石高原の山頂ならではの日当りのよさが印象的だ。

神石高原のてっぺんで土作りから始まり、こんにゃく芋の自社生産・製造・加工・販売まで一環して行う新内農園。その年間生産量は糸こんにゃくに換算してなんと地球を約8周巻ける程。通常はこんにゃく芋パウダーを使って製造するメーカーが多い中、その量を芋から製造しているのは希少だ。また、栽培品種の在来芋は非常に手間がかかる。毎年植えては掘り起こし、暖かくして越冬させ、春にまた植え直し、収穫迄4年間程繰り返す。

案内してくれたのは新内さんと唐渡さん。中国品種を使い、芋を育てる事ができるけど、味がまったくと違う。芋の生産者だからこそ、芋から作り上げるこんにゃくに拘りを持っていて、特に旨味がウチの自慢。独特の匂いやエグミが非常に少ないんですよ。「この価値を分かってくれる人だけに販売しているそう。決してメイヤンにはならないが脇役としては大切な食材。日本で一番美味しいこんにゃくと海外で人気だと聞いた。



すりつぶしたこんにゃく芋。粘りがすごい



糸こんにゃくのシャワーの様な抽出口。袋詰めされる所定ずつつながついている。



時々手作業の結びこんにゃく



板こんにゃくはどろどろの状態です。袋に入れて形を整え加熱すると板の形になるそう。

南瓜みたいな形。再度植え付けを待つ3年物のこんにゃく芋

酒造り文化の「酒粕」

日本酒の世界にも流行はある。「昔の吟醸酒は米をなるべく溶かすずに、きれいな味を出していたので、酒粕は粒が残った生米に近い物が多かった。でも現在はしっかりと溶かした上で味と香りの濃度を目的の所に持って行くので、酒粕は粒感の少ないタイプになります」と、中国醸造の油田さん。「また使用する酵母によっても味と香りが変わりますよ。搾りたての時にはミックスジュースの様なフルーティな香りの酒に仕上げる事もできるそう。 ※今回この酒粕を使ったゼリが料理長おすすめの弁当仕出してお楽しみください。



カープ女子梅酒のタンク

今は空の麹室。大量の麹を仕込めるタイプ

新しい酒。今の段階ではイメージ通りに作られている。上手く行けば6月頃に販売されるそう

酒を搾った後に出る酒粕を搾り機から取り出している様子



静かに時を重ねる熟成タンク。



酵母が生きているタンクの中

山のてっぺんで作る「有機ベビーリーフ」

県内で有機栽培と言えば、合計百棟のハウスを持つ寺岡有機農場が有名。有機JAS制度開始当初から有機栽培に力を注いでいる認定農場だ。世羅高原の山のてっぺんに広大な敷地があり、環境的にはバツグンだ。「ウチのベビーリーフはひとつひとつの味がしっかりと出ていて旨い」と語るのは荻田さん。さらに美味しい野菜を作るために畑の土を「菌の宝庫」計画を数年がかりで実施しているのだ。 ※お弁当や仕出しに入っている。ベビーリーフを残さず味わってください。



野菜のベビーリーフ

小松菜のベビーリーフ



真ん中が荻田さん。仲間とハウスの前で。

30年守り続けた緑の宝石

「狩留家なす」

「ほのかな旨みと瑞々しさとトロツとした食感が特徴のなすが特に美味しい緑茄子」。狩留家地区で30年以上種を取って苗を作り、種の保存してきた農業士の岡崎さん。初めはお友達から種をもらったのがきっかけだったとか。自根では連作障害がおきやすい品種。緑茄子は他にもあるが、長い間この土地に根ざした品種に変化しており、旨みが違うと聞く。まさに「コ」でしか採れない一品焼き茄子やステーキもおすすめと聞いた。 ※後半メニューに使用予定です。お楽しみに。



NPO狩留家の仲間達と。右から3番目が岡崎さん



接ぎ木の様子 ▶ 大きく育つとプラスチックが自然に外れる。



現在、地域商標の登録を受理されたそう。