



今月の食材  
遠山かぶ

遠山かぶは、遠山地区の粘土質の土地で作られる伝統野菜です。8月下旬から種をまき、10月末から11月にかけて収穫します。身が固いのが特徴で、煮物に使うと煮崩れせずに味が染み込みます。シンプルな味付けで、焼いても美味しいですよ。

【生産者】吉田はるさん(古志田町)



地域に根付く伝統野菜  
遠山かぶの味噌炒め

遠山かぶを丸ごと使い、葉もシャキシャキと歯ごたえ抜群! かぶの甘さに味噌が程よく絡みます。

Vol. 10  
よねざわごはん

材料(3人分)

- ・遠山かぶ 1個
- ・豚バラ肉 200g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1



はじめによく洗い、かぶと葉を切り分けます。かぶの皮を剥いて一口大に切り、葉は2センチ幅に切ります。



豚肉を食べやすい大きさに切ります。ビニール袋に豚肉と片栗粉を入れてよく揉み込みます。



フライパンにごま油をひき、かぶを3分程炒めます。かぶが柔らかくなり透明になってきたら豚肉を入れ、火が通るまで炒めます。



料理酒、みりん、砂糖で味付けし、かぶの葉を投入。しょうゆを入れ、最後に味噌を加えてよく絡ませたら火を止めてできあがりです。



今月の料理人 <sup>あたち</sup> 安達えりさん (With優スタッフ)

With優でフリースクール事業に携わる安達さん。その生徒が主体で運営するカフェレストランでは、一緒にピザやパスタを手作りしながら、一人一人の自立を優しく支えています。

料理人の知恵!

豚肉に片栗粉をまぶすことで調味料の味が染み込み美味しくなります。

冬の兆しを感じるこの頃、遠山かぶの取材に何うと、近くには雪菜畑もありました。寒い中でシャキッと立つかぶや雪菜が、ごはんになると体を温め、家族もほっこりします。冬の野菜って素敵ですね。(高橋)

昨年一面の雪に包まれた入稿日の朝でしたが今年も爽やかな秋空が広がりました。大雪や猛暑、記録的な湧水に見舞われた1年も残すところあと1カ月。特集の取材を終え、紅葉散る北村公園を歩くとほ歩きました。(米野)

編集後記



今月オープンする広場カフェ「ハルニレ」。この日はWith優に通う南孝宏さんと栗野百花さんを、代表の白石祥和さんと妻でスタッフの里恵さんが囲み撮影しました。地域との関わりの中で、自立に向けて一歩ずつ成長する若者。米沢の新しい居場所を作る挑戦が始まります。(11月13日(火)撮影)

表紙解説