



今月の食材 うこぎ新梢

うこぎはポリフェノールなどの栄養分が豊富で、抗酸化作用もあり、注目の食材です。中でも畑で栽培し、うこぎの芽を伸ばした新梢は、柔らかく、食べることができる部分がたくさんあります。米沢の特産品としてもっと広めていきたいですね。

【生産者】山口純一さん(金池7丁目)



緑が映える初夏の一品 うこぎ新梢の牛肉巻き

うこぎのほろ苦さと牛肉の甘味が溶け合う絶妙な味わい！豚肉を使うのもオススメです。

よねざわごはん Vol.7

材料(2人分)

- ・うこぎ新梢 4本
- ・牛肉(ばら肉) 100g
- ・小麦粉 適量
- ・塩、コショウ 適量
- ・サラダ油 適量
- ・料理酒 少々
- ・焼肉のタレ 適量

ここがポイント!

うこぎ新梢は、茎まで柔らかく食べることができます。



うこぎ新梢は水洗いし、鍋に沸かしたお湯にサッと通します。茹で過ぎないように程良く色を保ったまま素早く氷水に入れ、色止めをします。



牛肉を広げ、水気を切ったうこぎ新梢2本程度を置いて巻いていきます。巻き終わったら、塩、コショウを振りかけ、小麦粉をまぶします。



フライパンにサラダ油をひき、牛肉を巻き終わった面を下にして焼きます。全体に焼き目が付いたら、軽くお酒を振ります。



蓋をして少し蒸した後、市販の焼肉のタレを全体によく絡ませ、食べやすい大きさに切ってできあがりです。



今月の料理人 古山裕喜さん(味どころふる山)

私たちにとって欠かすことのできない「食」について、長年にわたり探究を続ける古山さん。今回は米沢の伝統野菜うこぎを使い、素材の良さをそのまま生かした、よりおいしい食べ方を考案いただきました。

料理人の知恵!

鮮やかな緑を保つため、湯がいた後すぐに氷水にさらす「色止め」が重要です!

表紙解説

バラが見頃を迎えた6月、佐藤さんと民生委員・児童委員の石田しづ子さんに撮影をお願いしました。このバラは佐藤さんたちが暮らす末廣町の町内会長・青木敏美さんが育てたもの。45種類のバラが鮮やかに咲く様子を、「きれいだねえ」と2人の表情も自然とほころびました。(6月14日(木)撮影)



編集後記

笹野の加藤政治さんのお宅を訪れると、別棟の書斎の大窓から水を張った田んぼが一面に広がりました。「こんなに良い所はないよ」と加藤さん。小窓からは竹むす三十三観音が見えました。(米野)

東海市6校の中学生が修学旅行で本市を訪問しました。生徒たちを乗せたバスが見えなくなるまで手を振り、見送りをしていた山上地区の皆さん。バスの車窓から見たこの光景は、中学生の大切な思い出となったこと(ごよう)。(東條)